

## Здоровье и я: Как быть здоровым? (8.2.1.)

Не лечи болезни! Лечи свой образ жизни!

*Гиппократ*

**Задание 1.** Дискуссия.

**1.1. В паре.** Обсудите и напишите три главные вещи, которые делают человека счастливым. На первом месте пишите самое главное.



**1.2. В группе.** Сравните результаты и выберите в группе самое главное – то, что делает человека счастливым.

**1.3.** Обсудите варианты в классе. Аргументируйте.

**Задание 2.** Чтение и грамматика.

**2.1.** Читай текст.

давным-давно – reiz sensenos laikos (LV) – once upon a time (EN)



Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они, что на планете Земля должен жить человек. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным!» Другой сказал: «Человек должен быть здоровым!», а третий сказал: «Человек должен быть умным!» А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он тоже будет жить, как бог». И решили они спрятать главное, что есть у человека, – его здоровье. Стали думать и решать – куда его спрятать? Кто-то предлагал спрятать здоровье глубоко в синее море. Другие же предлагали – за высокие облака. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека!» Так и живёт человек и ищет своё здоровье. Но не каждый может найти и сохранить этот дар богов!



Какие слова для меня новые?

**2.2. В паре.** Выпишите в тетрадь для записей из текста ключевые слова и сгруппируйте их.

Как я запомню новые слова?

**2.3. В группе.** Обсудите в классе, как вы группировали слова.

- После обсуждения дополните список ключевых слов.

**2.4.** Дополни текст.

**Вариант 1.** Используй ключевые слова.

\_\_\_\_\_ создали человека на \_\_\_\_\_ Олимп. Они хотели, чтобы человек на планете \_\_\_\_\_ был \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_. Но боги не хотели, чтобы человек жил, как бог, поэтому они \_\_\_\_\_ самое главное – его \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_. Теперь человек живёт и всю жизнь ищет своё \_\_\_\_\_.

**Вариант 2.** Используй слова для работы (некоторые слова дважды).

**Слова для работы:** Земля, боги, здоровье, горе, сильным, умным, спрятали, самого человека, здоровым.

\_\_\_\_\_ создали человека на \_\_\_\_\_ Олимп. Они хотели, чтобы человек на планете \_\_\_\_\_ был \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_. Но боги не хотели, чтобы человек жил, как бог, поэтому они \_\_\_\_\_ самое главное – его \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_. Теперь человек живёт и всю жизнь ищет своё \_\_\_\_\_.

Сравните в классе результаты.

**2.5. В паре.** Найдите в тексте предложения – ответы на вопрос «Каким должен быть человек?».

Запишите в тетради для записей. Подчеркните окончания прилагательных.

## 2.6. В паре. Прочитайте текст.



Девушку без ног признали самой красивой спортсменкой мира! Оксана Мастерс занимается греблей (airēšana) и делает свою жизнь здоровой, полноценной, интересной и гармоничной. Родилась Оксана без ног. Родители в Украине отказались от ребёнка-инвалида, а её приёмные родители-американцы оказались щедрыми и добрыми людьми. Девушке сделали много операций, она увлеклась спортом и доказала, что человек с ограниченными возможностями (ar īrašām vajadzībām) тоже может быть красивым!

Иллюстрация: Энциклопедия мужества. Оксана Мастерс: Невозможного не бывает

<http://neinvalid.ru/okšana-masters-nevozmozhnogo-ne-byvaet/>

- Найдите в тексте примеры инструменталей прилагательных. Подчеркните окончания.

## 2.7. В паре. Используйте тексты 2.1 и 2.6. Дополните таблицу примерами инструменталей.

- Сравните и обсудите в классе содержание таблицы.

Это я уже знаю!

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕК-ОМ = Инструменталь

ОН	должен быть (каким?)	здоров- <b>ЫМ</b> _____ _____ _____
ОНА	должна быть (какой?)	_____ _____ _____
ОНИ	должны быть (какими?)	_____ _____ _____

Это надо запомнить!

**2.8.** Составь 6 предложений по модели. Выбери вариант. Пиши в тетради для записей.

**Вариант 1.** Используй таблицу из задания 2.7.

**Модель:** Спортсмен должен быть уверенным и здоровым.

Где я могу это использовать?

**Вариант 2.** Используй таблицу из задания 2.7 и слова для работы. Пиши в тетради для записей.

**Слова для работы:**

**А)** счастливый, энергичный, полноценный, уверенный, здоровый, целеустремлённый, умный, самостоятельный, красивый, привлекательный, сильный, добрый, упорный, честный

**Б)** спортсмен, мы, дети, спортсменка, родители, мужчина, врач, я.

**Модель:** Спортсмен должен быть уверенным и здоровым.

**Задание 3.** Говорим и аргументируем.

**3.1. В паре.** Прочитайте высказывания великих людей. Переведите. Используйте словарь. <https://translate.google.com/>

Деньги – вещь очень важная.  
Особенно когда их нет.

(Ремарк)

В здоровом теле – здоровый  
дух (gars).

(Ювенал)

Чтобы продлить жизнь,  
сократи рацион.

(Франклин)

Единственная красота, кото-  
рую я знаю, – это здоровье.

(Гейне)

Лучший способ бросить  
курить – не начинать.

(В. Борисов)

Вино мстит (atriebjas)  
пьяницам.

(Леонардо да Винчи)

Кто сам хороший друг, тот  
имеет хороших друзей.

(Макиавелли)

Человек ест, чтобы жить,  
а не живёт, чтобы есть.

(Сократ)

- Отметьте высказывания, которые соответствуют вашим взглядам.

## 3.2. Прочитай.

**Чтобы быть счастливым человеком, надо**

- быть знаменит**ЫМ**,
- быть самостоятельн**ЫМ**,
- быть умн**ЫМ**,
- иметь работу,
- быть здоров**ЫМ**,
- быть счастлив**ЫМ** в семье,
- быть хороши**М** другом,
- быть красив**ЫМ** и привлекательн**ЫМ**,
- иметь дом и машину,
- иметь много денег.

3.3. Оцени, какие факты ты считаешь самыми важными для счастливой жизни (10 – самое важное, 1 – наименее важное). Впиши факты в таблицу-рейтинг.

<b>1</b>		<b>6</b>	
<b>2</b>		<b>7</b>	
<b>3</b>		<b>8</b>	
<b>4</b>		<b>9</b>	
<b>5</b>		<b>10</b>	

**В паре.** Сравните результаты таблицы. Обсудите их.

## 3.4. В группе. Выскажите мнение. Что главное для счастливой жизни?

Используйте:

- инструменты коммуникации,
- результаты рейтинга из задания 3.3,
- высказывания великих людей для аргументации.

<b>Как выразить своё мнение?</b>
Я считаю, что...
Я думаю, что...
Мне кажется, что...
По-моему, ...
По моему мнению, ...
На мой взгляд, ...

Используй инструменты  
коммуникации.

Как соглашаться и как не соглашаться?	
Мы соглашаемся	Мы не соглашаемся
<p>Я тоже так считаю/думаю. И я так считаю/думаю. Я согласен с .../согласна с ... (Да,) это так. (Да,) это правильно. Да, конечно.</p>	<p>(Нет,) я так не считаю/не думаю. Я считаю/думаю по-другому. (Нет,) я не согласен с.../не согласна с ... (Нет,) это не так. (Нет,) это неправильно. Мне кажется, это не так.</p>

### Стратегии аргументации

- использую инструменталь (задание 2.7.)
- подтверждаю своё мнение, используя высказывания великих людей (задание 3.1.)
- использую инструменты коммуникации (задание 3.4.)

**Задание 4.** Учимся давать совет. Лексика и грамматика.

**4.1. В группе.** Прочитайте. Обсудите, что это.



Хочешь быть сильным, бегай,  
Хочешь быть красивым, бегай,  
Хочешь быть умным, бегай.

*(Древнегреческий афоризм)*

Это предположение?

Это аргумент?

Это совет?

Это утверждение?

- Как вы понимаете это высказывание?
- Какое слово в высказывании говорит, что это – совет?

## 4.2. В паре. Прочитайте и обсудите информацию. Как дать совет?

Это я уже умею.



## Что поможет дать совет?

- хорошее отношение к собеседнику
- аргументы для убеждения
- слова и выражения по теме
- грамматика (императив)

Хочешь быть сильным, надо + **инфинитив**.  
Чтобы быть сильным, надо + **бегать**.

Как сказать по-другому?

## 4.3. Прочитай предложение, подчеркни глаголы, в которых выражается совет в форме императива.

**Чтобы быть здоровым, бегай, люби спорт, думай позитивно, ешь фрукты и овощи, пей полезные напитки, будь активным!**

- Сгруппируй глаголы в форме императива (совета).
- Сколько групп у вас получилось? Обсудите в классе.
- Сравни с таблицей в приложении.

<b>й</b>	<b>и</b>	<b>ь</b>
<b>бегай, думай, пей</b>	<b>люби</b>	<b>ешь, будь</b>

## 4.4. В паре. Познакомьтесь с таблицей. Сравните эту таблицу и результаты группировки глаголов задания из 4.3.

Обрати внимание!

Это императив

Инфинитив	Ед. ч.	Мн. ч.
Читать	Они читают [чита <b>й</b> -ут] → <b>читай</b> [j]	<b>ед. ч. + те</b> читайте
Думать	Они думают → <b>думай</b>	думайте
Бегать	Они бегают → <b>бегай</b>	бегайте
Любить	люб-ят → <b>люб-и</b>	любите
Спать	сп-ят → <b>спи</b>	спите
Идти	Ид(ти) → <b>иди</b>	идите

Запомни!

есть – **ешь** – **ешьте**  
быть – **будь** – **будьте**  
пить – **пей** – **пейте**

## Совет можно дать так:

Чтобы быть сильным, надо + **инфинитив**

=

Чтобы быть сильным, + **императив**

Чтобы быть здоровым, надо бегать!

=

Чтобы быть здоровым, бегай!

## 4.5. Образуйте форму императива.

Что мне поможет выполнить задание 4.5?

- Наблюдаю, сравниваю.
- Использую таблицу из задания 4.4.

А)

делать – \_\_\_\_\_, выполнять – \_\_\_\_\_, любить – \_\_\_\_\_,

спать – \_\_\_\_\_, принимать – \_\_\_\_\_, бегать – \_\_\_\_\_,

учить – \_\_\_\_\_, посещать – \_\_\_\_\_, не курить – \_\_\_\_\_,

отдыхать – \_\_\_\_\_, сохранять – \_\_\_\_\_, пить – \_\_\_\_\_.

Б)

Читать (lasīt) \_\_\_\_\_, писать (rakstīt) \_\_\_\_\_,

группировать (grupēt) \_\_\_\_\_, образовывать (izveidot) \_\_\_\_\_,

дополнить (papildināt) \_\_\_\_\_.

Где ты часто видишь эти слова (Б) в форме императива?

## 4.6. Прочитай.

ЗАНИМА-ЮТ-СЯ = [jut] – ЗАНИМАЙ+СЯ

УЧИТЬ-СЯ = УЧИ+СЬ

- **В группе.** Обсудите, что происходит с частицей -СЯ в императиве. Обменяйтесь наблюдениями в группе. Дополните примеры.

**-СЯ**После гласной – **-сь**, а после согласной – **-ся!**

Улыбаться – \_\_\_\_\_ – улыбайтесь

Стараться – старайся – \_\_\_\_\_

Впиши  
примеры.

**4.7. В паре.** Образуйте императив от глаголов. Выберите вариант.

**Вариант 1.**

	Единственное число	Множественное число
Заниматься		
Одеваться		
Увлекаться		

**Вариант 2.** Образуй императив. Дополни таблицу примерами.

**Модель:** Улыбаться – улыбайся – улыбайтесь.

	Единственное число	Множественное число
Заниматься	занимайся	
Одеваться		одевайтесь
Увлекаться		

**4.8. В паре.** Перефразируйте предложения по модели.

**Модель:**

Чтобы быть сильным, надо бегать.

Чтобы быть сильным, бегай!

Чтобы быть умным, надо много читать.

---

Чтобы быть красивой, надо заниматься спортом.

---

Чтобы быть здоровыми, надо любить здоровый образ жизни.

---

Чтобы быть успешным, надо быть здоровым.

---

**4.9. В паре.** Прочитайте советы, как вести здоровый образ жизни. Переведите незнакомые слова. <https://translate.google.com/>

**Чтобы вести здоровый образ жизни,**

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ✓ занимайтесь спортом.              | ✓ бросайте курить.                         |
| ✓ не сдавайтесь.                    | ✓ принимайте водные процедуры каждый день. |
| ✓ думайте о реальных целях.         | ✓ играйте на компьютере в свободное время. |
| ✓ пейте больше воды и соков.        | ✓ пейте лимонад и кофе.                    |
| ✓ ешьте много и часто.              | ✓ ешьте один раз в день, но хорошо.        |
| ✓ не рассказывайте о своих успехах. | ✓ сидите на диете.                         |
| ✓ ешьте овощи и фрукты.             | ✓ почаще ругайтесь.                        |
| ✓ ешьте много мяса и хлеба.         |  |
| ✓ будьте пессимистами.              |  |

- Сгруппируйте советы. Сколько групп у вас получилось?
- Обсудите в классе, как вы группировали советы. Аргументируйте.
- Выберите 5 советов и перефразируйте их по модели. Пишите в тетради для записей.

**Модель:**

Чтобы вести здоровый образ жизни, занимайтесь спортом. –

Чтобы вести здоровый образ жизни, надо заниматься спортом.

**4.10.** Составь предложения. Напиши рекомендации по модели. Используй слова для работы в форме инструменталь и глаголы в форме императива.

**Слова для работы:** сильный, красивый, здоровый, энергичный, молодой, чистый, счастливый, уверенный, целеустремлённый, самостоятельный, привлекательный.



**Модель:**

- есть фрукты и овощи овощи.

Чтобы быть здоровым, **ешь** фрукты и

• регулярно заниматься спортом	
• учиться, как сохранять своё здоровье	
• быть на свежем воздухе, на природе каждый день	
• регулярно посещать врача	
• правильно питаться и отдыхать	
• бросать вредные привычки	
• выполнять правила гигиены	

**Рефлексия.**

