**БЕСЕДА 3**  
ROZDZIAŁ 1  
  
**Тема: Что такое здоровый образ жизни?**

*Opracowała: Anna Pado* **Цели заданий:**- закрепление и активизация лексики по теме ЗОЖ  
- развитие устной / письменной речи  
- грамматика (формы существительных и прилагательных)  
  
**1. Подберите русские соответствия к приведённым выражениям и оборотам.  
  
а) вариант с подсказками**sala gimnastyczna - спортивный ............. / спортзал  
jazda figurowa na lodzie - фигурное .................................................  
gimnastyka artystyczna - х\_ \_ о \_ \_ \_ \_ \_ \_ н н \_ я ...................................  
lekka atletyka - \_ \_ г к \_ \_ ………………….  
chodzenie z kijkami - ………………… ход**ь**ба   
skok w dal - п \_ \_ \_ о к в д \_ \_ \_ у  
skok wzwyż - ...................... в в \_ \_ \_ ту  
gra zespołowa - к \_ \_ \_ н \_ н \_ \_ ……………  
aktywność fizyczna - …………………- ая ........................ сть  
  
prowadzić zdrowy tryb życia - вести ..............……………………  
uprawiać sport - ……………… (*чем?*) ......................................  
jeździć na łyżwach - ка \_ \_ \_ **ь** \_ \_ на .....................................  
chodzić na piechotę - ……………… \_ \_ \_ \_ о м  
planować naukę i odpoczynek - ……………… у \_ ё \_ \_ и \_ т \_ \_ х  
siedzieć do nocy nad lekcjami - ……………... над …...................... до́ ночи  
zrezygnować z nałogów - отказаться от ........................ пр\_ \_ \_ ч \_ к  
spędzać czas na świeżym powietrzu - ….................... время на \_ \_ \_ \_ е \_ воздухе  
chodzić na basen - ……………… **в**  \_ \_ с \_ \_ \_ н  
 **б) вариант без подсказок**  
sala gimnastyczna - ...............................................................  
jazda figurowa na lodzie - ……………………………………….  
gimnastyka artystyczna - ………………………………………..  
lekka atletyka - ………………………………………….  
chodzenie z kijkami - ………………………………………….  
skok w dal - ………………………………………..  
skok wzwyż - ………………………………………..  
gra zespołowa - ………………………………………….  
aktywność fizyczna - ………………………………………..  
  
prowadzić zdrowy tryb życia - ………………………………………………  
uprawiać sport - ………………………………………………..  
jeździć na łyżwach - ……………………………………………………..  
chodzić na piechotę - ……………………………………………………  
planować naukę i odpoczynek - …………………………………………………..  
siedzieć do nocy nad lekcjami - ………………………………………………….  
zrezygnować z nałogów - …………………………………………………….  
spędzać czas na świeżym powietrzu - ……………………………………………………  
chodzić na basen - …………………………………………………..

**2. Составте предложения или короткие диалоги с любыми выражениями и оборотами из зад. 1.**  
**Пример:**  
*- Каким видом спорта ты занимаешься?  
- Я хожу в бассейн.***Пример:**  
*Я стараюсь правильно планировать свою учёбу и отдых.*  
.........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................  
**3. Опишите два-три вида спорта. Задание выполните устно, а затем письменно. Воспользуйтесь приведённым планом.**  
**- название вида спорта  
- участники  
- необходимое снаряжение  
- в чём суть / что делают игроки (команды)**  
1) ......................... – это вид спорта, которым могут заниматься ..............................................  
....................................................................................................................................................................  
Необходимое снаряжение – это ..........................................................................................................  
Суть игры в том, чтобы .......................................................................................................................  
........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................   
2) ..................... – это игра, в которой участвуют ......................... ..............................................  
....................................................................................................................................................................

Необходимые аксессуары – это: ........................................................................................................  
........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

3) ................... - ..................................................................................................................................  
........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**4. Объясните, что такое здоровый образ жизни. Воспользуйтесь подсказками.**  
  
Вести здоровый образ жизни – это значит, что мы...  
- отказываемся от вредных привычек, то есть ..................................................................  
...................................................................................................................................................

.....................................................................................................................................................  
- (питание / что нужно есть / чего нельзя)   
.....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................  
- (физическая активность / ходить пешком / заниматься спортом)  
Стоит быть физически активным, то есть ..........................................................................  
................................................................................................................................................

Хорошо, если мы ......................................................................................................................  
...................................................................................................................................................  
Не надо забывать о ....................................................................................................................  
...................................................................................................................................................  
И ещё одно: ............................................................................................................................................

**5. Прочитайте текст. Слова и выражения в скобках напишите в правильной форме. Помогайте себе грамматическими таблицами. Сверьте своё задание с полным вариантом текста.**Почему дети прогу́ливают уроки физкультуры?У каждого ребёнка есть любимые и нелюбимые уроки в школе, но физкультура по́льзуется (чем?) .........................................................(ма́ссовая нелюбо́вь), причём чаще всего у дете́й, которые по други́м предметам имеют хорошие оценки. Бывает, что школьник с   
..................................................(бо́льшая охота) идёт на нелюбимую физику, чем на физкультуру, и всячески старается найти (кого? что?) .............................(причина), чтобы пропустить урок.   
В чём причина такого подхода школьников к этому .......................................(важный предмет)?  
Во-первых, бывает, что учитель не умеет найти общий язык с .........................(дети).   
Если причина (в ком / в чём?) ....................................(учитель), то родитель должен поговорить (с кем?) .........................................(учитель) или классным ..........................................(руководитель) и выяснить проблему.   
Во-вторых, одноклассники шу́тят (над кем?) ......................................( ребёнок), который не в состоянии вы́полнить данное упражнение. Ребятам очень сложно боро́ться с насме́шками (чьими?) ......................................(однокла́ссники).   
Здесь необходима реакция (чья?) ...................................(учи́тель), но сто́ило бы и провести работу с самим ..............................(ребёнок). Что можно сделать? Если насмешки вы́званы (чем?) .....................................(неуклю́жесть) ребёнка и тем, что он не справляется с заданиями, отдайте его в какую-нибудь ...................................(спортивная секция), причём жела́тельно – на индивидуальные занятия. Если насмешки не зави́сят (от чего?) ..............................................(физическая подготовка) ребёнка, помочь может психо́лог, который нау́чит не обращать внимание на такое отношение и даже бороться с ним. И то, и друго́е пригоди́тся (кому?) .....................................(ваш ребёнок) не только на физкультуре, поверьте! **6. Прочитайте заглавия статей о здоровом стиле жизни, а затем переведите их на польский язык.**  
[**Популярные мнения о спорте, которым не стоит верить**](https://www.championat.com/lifestyle/article-4212075-populjarnye-mify-o-fitnese-3-zabluzhdenija-o-sporte-kotorye-pora-zabyt.html)..............................................................................................................................  
**Что не стоит делать перед сном?**.............................................................................................................................

[**Юные атлеты: что делать, чтобы ребёнок полюбил спорт?**](https://www.championat.com/lifestyle/article-4212729-kak-priobschit-rebjonka-k-sportu-kak-zainteresovat-rebjonka-zdorovym-obrazom-zhizni-sovety-psihologa.html)............................................................................................................................

[**Помощь организму: какие продукты лучше всего есть зимой**](https://www.championat.com/lifestyle/article-4212113-kakie-produkty-poleznee-vsego-est-zimoj-sezonnye-zimnie-produkty-dlja-zdorovja.html)...................................................................................................................

[**Как улучшить спортивные результаты с помощью массажа**](https://www.championat.com/lifestyle/article-4210967-kogda-delat-massazh-chtoby-uluchshit-sportivnye-rezultaty-polza-i-protivopokazanija.html)....................................................................................................................

[**«Я смогла, и вы сможете!»: как девушка в инвалидном кресле стала фитнес-тренером**](https://www.championat.com/lifestyle/article-4210307-istorija-fitnes-trenera-v-invalidnoj-koljaske-tifani-adams.html)...........................................................................................................................

[**Меньше слов – больше дела: 5 действительно полезных фитнес-блогов**](https://www.championat.com/lifestyle/article-4184109-gde-posmotret-videotrenirovki-instagram-blogi-s-besplatnymi-gajdami-i-trenirovkami.html).........................................................................................................................  
 **Решение зад. 5.**У каждого ребёнка есть любимые и нелюбимые уроки в школе, но физкультура пользуется (чем?) массовой нелюбовью, причём чаще всего у детей, которые по другим предметам имеют вполне хорошие оценки. Бывает, что школьник с бо́льшей охотой идёт на нелюбимую физику, чем на физкультуру, и всячески старается найти причину, чтобы пропустить урок.   
В чём причина такого подхода школьников к этому важному предмету?  
Во-первых, бывает, что учитель не умеет найти общий язык с детьми.   
Если причина в учителе, то родитель должен поговорить с учителем или классным руководителем и выяснить проблему.   
Во-вторых, одноклассники шутят над ребёнком, который не в состоянии выполнить данное упражнение. Ребятам очень сложно бороться с насмешками одноклассников.   
Здесь необходима реакция учителя, но стоило бы и провести работу с самим ребёнком. Что можно сделать? Если насмешки вызваны неуклюжестью ребёнка и тем, что он не справляется с заданиями, отдайте его в какую-нибудь спортивную секцию, причём желательно – на индивидуальные занятия. Если насмешки не зависят от физической подготовки ребёнка, помочь может психолог, который научит не обращать внимание на такое отношение и даже бороться с ним. И то, и другое пригодится вашему ребёнку не только на физкультуре, поверьте!