**08.12.2020. Дисциплина «Немецкий язык» 2 курс.**

Тема занятия**: «Спорт и правила здорового образа жизни».**

**Задание 1.**

***Ознакомьтесь с лексикой по теме занятия:***

1. der Lärm - шум
2. der Schmutz – грязь
3. die Hektik – суета
4. die Tagesordnung – распорядок дня
5. der Krebs - рак
6. die Seele - душа
7. ganzheitliches - единая
8. sich abhärten - закаляться
9. das Arzneimittel - лекарство
10. ie Richtung- направление
11. belasten – нагружать, обременять
12. beinahe – почти, чуть не
13. das Morgenlauf - утренняя пробежка
14. vorbeugen – предупредить, избежать
15. fit – здоровый, бодрый
16. eiden an (dat.) – страдать от…,
17. munter - бодрый
18. die Lebensweise – образ жизни
19. sich kümmern um (Akk.) – заботиться
20. die Sorge - забота
21. greifen nach (Dat.) - прибегать к ч.-либо

**Задание 2.**

***Прочитайте текст, переведите его письменно, используя лексику занятия и словарь. Озаглавьте его***.

„Gesundheit ist der größte Reichtum“. „Im gesunden Körper – gesunder Geist.“ So lautet ein Sprichwort. Unsere Umwelt ist nicht mehr gesund, besonders in den Großstädten. Es ist nicht leicht in der Stadt, wo es Lärm, Schmutz und Hektik gibt, gesund zu leben. Wegen der schlechten ökologischen Situation und des alltäglichen Stresses entwickeln sich bei manchen Menschen sehr schwere Krankheiten, wie z.B. Krebs**.** Viele Leute leiden auch an anderen Krankheiten. Man greift nach chemischen Medikamenten, die meistens nicht helfen können. Chemische Arzneimittel sind deswegen nicht so gut, weil chemische Stoffe gesunde Organe belasten können. In dieser Situation legen die Menschen immer mehr Wert auf gesunde Lebensweise.

Um gesund zu leben, muβ man Krankheiten vorbeugen. Die gesunde Lebensweise hat verschiedene Richtungen.

In erster Linie bedeutet das Sport treiben. Alle wissen, Sport ist gesund. Sport ist Freude, Schönheit, Stärke. Es ist gesund, jeden Tag mit der Gymnastik zu beginnen**.** Man muss sich auch abhärten. Es ist auch wichtig, jede Gelegenheit zur sportlichen Wanderung bei jedem Wetter zu benutzen. Dann fühlt man sich wieder kräftig. Aber einige Menschen machen sich keine Sorgen um ihre Gesundheit. Sie treiben keinen Sport, sehen tagelang fern, rauchen Zigarette auf Zigarette.

Sehr wichtig ist auch das Essen. Man muss weniger Fleisch und mehr Gemüse und Obst essen. Man darf nicht Tonnen von Hamburger essen und Hunderte Liter von Coca - Cola trinken.

Eine richtige Tagesordnung spielt auch eine sehr wichtige Rolle für die Gesundheit. Am besten ist es, wenn man nicht zu spät ins Bett geht und früh genug aufsteht. Außerdem muss man die Aufgaben im Laufe des Tages richtig verteilen und Pausen einlegen.

Die meisten Theorien zum Thema "Gesund leben" betrachten den Menschen als ein ganzheitliches ökologisches System. Damit dieses System richtig funktionieren kann, müssen die wichtigsten Teile, Körper und Seele, in Ordnung sein. Das bedeutet, dass man sich nicht nur um den Körper kümmern muss. Die psychische Gesundheit ist genau so wichtig.

Was mich angeht, so treibe ich leider keinen Sport, weil ich keine Zeit habe. Aber jeden Morgen gehe ich in die Schule zu Fuß und wenn ich verschlafen habe, ist es beinahe das Morgenlauf. Ich bemühe mich auch genug Obst und Gemüse zu essen und rechtzeitig ins Bett zu gehen. Im Sommer fahre ich mit meinen Freunden aufs Land, dort gehen wir in den Wald oder liegen in der Sonne am Ufer eines Flußes oder Sees und atmen reine Luft. Ich stelle mir mein Leben nicht ohne Bewegung vor. Das ist für mich nötig, um fit zu sein, gute Gesundheit zu haben, lang zu leben. Je intensiver körperliche Arbeit ist, desto besser ist meine Stimmung. Aber ich bin gegen Leistungsport. Sport treiben, um sich munter zu fühlen, um gute Haltung zu haben, das verstehe ich.

**Задание 3.**

***Ответьте письменно на вопросы по тексту:***

1. Warum ist es nicht leicht in unserer Zeit gesund zu leben?

2. Wowegen **e**ntwickeln sich bei manchen Menschen sehr schwere Krankheiten?

3. Wie muβ man Krankheiten vorbeugen undder gesunden Lebensweise folgen?

4. Welche Richtungen hat die gesunde Lebensweise?

5. Welche Seiten des Befinden des Menschen muβ man unterstützen um sich kräftig zu fühlen?

**Задание 4.**

***Переведите предложения на русский язык и ответьте письменно: верные эти высказывания или неверные?***

1.Es ist gesund keinen Sport zu treiben, tagelang fernzusehen, Zigarette auf Zigarette zu

rauchen.

2. Man muss sich nicht nur um den Körper sondern um die psychische Gesundheit kümmern.

3. Viele Menschen machen sich keine Sorgen um ihre Gesundheit.

4. Man muss viel Fleisch und mehr Gemüse und Obst essen.

5. Wegen der schlechten ökologischen Situation entwickeln sich sehr schwere Krankheiten.

**Задание 5.**

***Найдите в тексте ответ на вопрос:* «Was muβ man machen um gesund zu leben?» .**

***Выпишите из текста предложения и переведите их на русский язык:***

**Задание 6.**

***Прочитайте небольшую информацию о здоровом образе жизни с помощью словаря:***

Ihr wisst, dass alle Menschen stark und gesund sein wollen. Gesunde Menschen arbeiten gut, sind immer bei guter Laune, sie sind glücklich. Aber nicht alle wissen, was man machen muss, um Gesundheit und eine schlanke Figur zu erhalten. Ich bin sicher, dass ihr schon wisst, was man machen muss, um stark und gesund zu sein.

***Переведите письменно словосочетания: что полезно для здоровья, а что вредно:***

- oft laute Musik hӧren;

- beim Essen auf Vitamine und Miniralien achten;

- viele Stundem am Tag fernsehen;

- bei jedem Wetter draussen Sport treiben;

- viel Eis essen;

- seine Hausaufgaben spat am Abend machen;

- oft in die Disco tanzen gehen;

- viel trinken;

- beim Essen lesen;

- am Morgen Gymnastik machen;

- oft lachen;

- vor dem Schlafen warme Milch trinken;

- viel Schokolade essen;

- in die Sauna gehen;

- lange am Computer spielen;

- jede neue Diät probieren.

**Задание 7.**

***Чтобы быть здоровым, необходимо заниматься каким-либо видом спорта. Здесь несколько загадок!*** ***Отгадайте название вида спорта и запишите его по-немецки (с переводом на русский язык):***

1. Das ist ein Ballspiel auf dem Wasser.
2. Diese Sportart nennt man die Königin des Sportes. Man springt, läuft in dieser Sportart.
3. Das ist ein Mannschaftsspiel, wo 11 Männer mit einem Ball durch das grüne Feld laufen.
4. In dieser Sportart springt man ins Wasser von grosser Höhe.
5. Das ist ein Mannschaftsspiel auf dem Eis. Das Spiel für richtige Männer.
6. Diese Wintersportart verbindet Schlittschuh, Tanz und Musik.
7. Man treibt diese Sportart auf Wald-, Feld- und Wiesenwegen. In diesem Sport bilden das Tier und der Mensch eine graziöse Einheit.
8. Das ist ein Wintersport. Man treibt ihn auf Waldwegen und auch in den Turnstunden in der Schule.
9. Diesen Sport nennt man Sport für Kluge. Diese Sportart treibt man nicht auf dem Sportplatz, sondern im Hobbyzimmer.
10. Das ist ein Spiel für 2 Sportler. Um diese Sportart zu treiben, braucht man einen grossen Tisch und einen kleinen Ball.

**Литература:**

1. Басова Н.В. Немецкий язык для колледжей = Deutsch für Colleges: учебник / Басова Н.В., Коноплева Т.Г. -21-е изд., стер.- М.: «КНОРУС», 2015г.- 352с. (СПО)

2. Зиновьева, А. Ф. Немецкий язык: Учебник и практикум для СПО / А. Ф. Зиновьева, Н. Н. Миляева, Н. В. Кукина; под ред. А. Ф. Зиновьевой. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 344 с. (ЭБС ПГУПС. Электронный ресурс: Юрайт) [www.biblio-online.ru/book/3CFFAC79-738D-46ED-9D6C-127C01C386C0](http://www.biblio-online.ru/book/3CFFAC79-738D-46ED-9D6C-127C01C386C0).

***Задания № 2, 3, 4, 5, 6, 7 должны быть выполнены в бумажном/электронном виде!***

**Сроки выполнения заданий: 15.12.2020**

**Просьба выслать выполненные задания на электронную почту:**

[Lady-MaryFW@yandex.ru](mailto:Lady-MaryFW@yandex.ru)

или на страницу ВКонтакте: **https://vk.com/id591640252**