



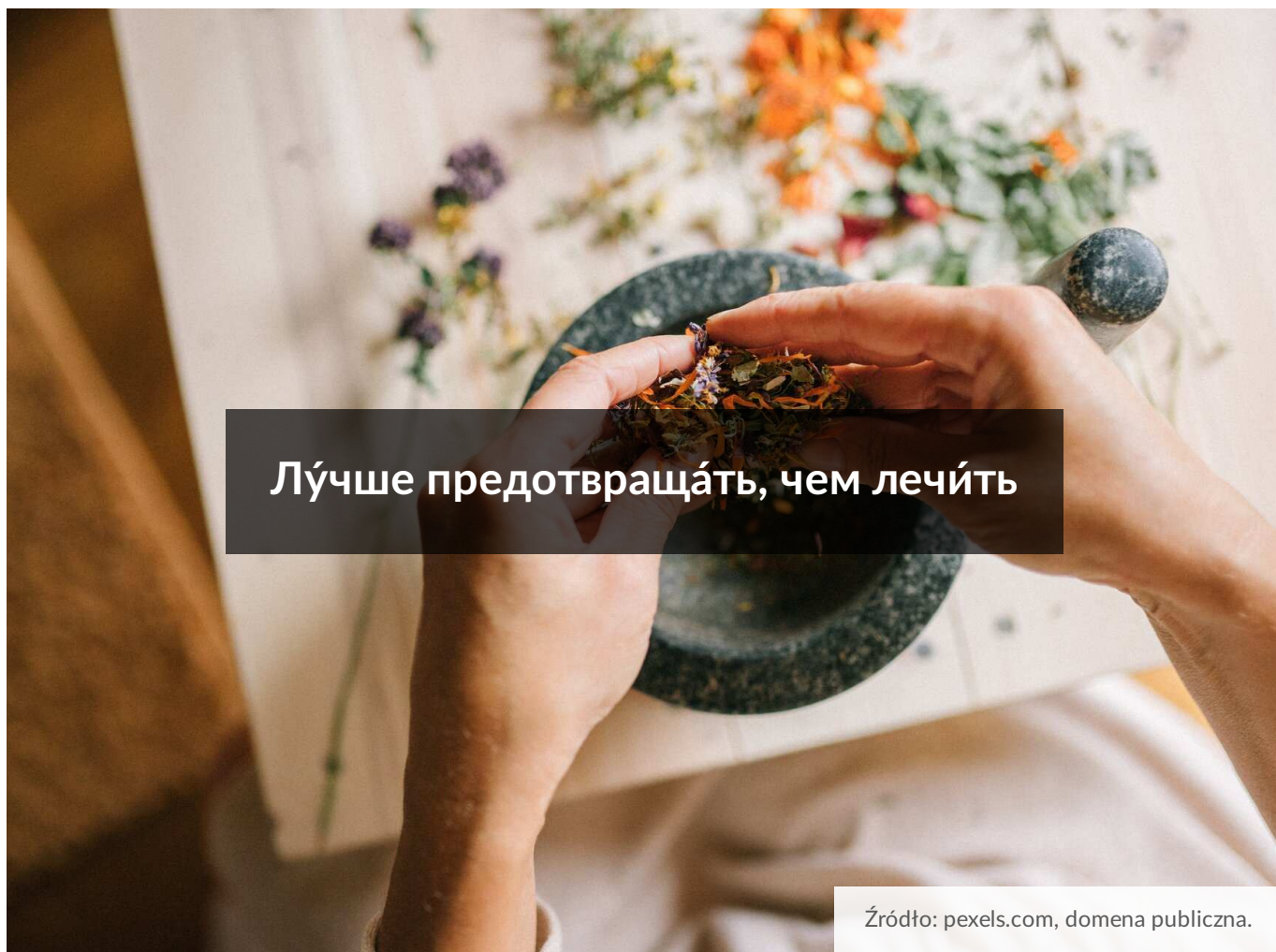
Лўчше прадотвараць, чым лечыць

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Plik audio](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Słownik](#)
- [Dla nauczyciela](#)

Bibliografia:

- *Źródło: Аюрведа – «знáние жéизни», licencja: CC BY-SA 3.0.*
- *Źródło: Małgorzata Karska, Лўчше прадотвараць, чым лечыць, licencja: CC BY-SA 3.0.*

- Źródło: dostępny w internecie: <https://www.novochag.ru/health/zdorovye/10-faktov-o-kitayskoy-medicine-kotorye-vas-udivyat/> [dostęp 23.11.2023], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.



Лучше предотвращать, чем лечить

Źródło: pexels.com, domena publiczna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Medycyna wschodnia jest rozpowszechniona w Rosji, szczególnie na południu kraju, na terenach graniczących z Koreą Północną, Mongolią i Chinami. Wschodni lekarze wychodzą z założenia, że organizm człowieka jest spójnym systemem, a choroby są skutkiem zaburzeń w jego funkcjonowaniu. W związku z tym dewizą wszystkich wschodnich systemów medycyny jest: „Lepiej zapobiegać niż leczyć”.

Źródło: dostępny w internecie: <https://www.novochag.ru/health/zdorovye/10-faktov-o-kitayskoy-medicine-kotorye-vas-udivyat/> [dostęp 23.11.2023], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.

Twoje cele

- Opowiesz o wschodnich metodach leczenia.
- Zaprezentujesz sposoby zapobiegania chorobom zgodnie z medycyną Dalekiego Wschodu.

- Poznasz różnice między niektórymi systemami medycyny Wschodu.

Przeczytaj

Кроме западной медицины, с которой ты знаком/знакома, есть и другие медицинские системы, например восточные. Ознакомься с текстами, которые представляют системы восточной медицины, а затем выполни упражнения.

Лучше предотвращать, чем лечить

Аюрведа

Уже тысячи лет назад в Индии верили в то, что человек – это не что иное, как комбинация четырёх факторов: тела, органов чувств, ума и души. Баланс между этими элементами делает человека здоровым.

Методы: йога-терапия, медитация, растительные препараты, аюрведический массаж.

Рекомендации:

- Ложитесь спать не позже 22 часов и вставайте рано, в 6 часов, когда мозг наиболее активен.
- Регулярно практикуйте йогу.
- Не ешьте на ночь. Ужинать нужно до 19 часов.
- Не берите на себя слишком много обязанностей. Организм имеет право на полноценный отдых.

- Медитируйте, чтобы успокоиться и получить возможность [побыть наедине с собой](#).
 - Делайте аювердический массаж.
-

Тибетская медицина

Согласно тибетской медицине основная причина многих [заболеваний](#) – [нарушение пищеварения](#), поэтому особое внимание в тибетской медицине уделяется [правильному питанию](#).

Методы: диета, растительные препараты, тибетский массаж, [иглоукалывание](#), [медицинские банки](#).

Рекомендации:

- По утрам выпивайте по стакану горячей [кипячёной воды](#), чтобы [подготовить кишечник к работе](#).
 - Не ешьте [некачественные продукты](#).
 - Не [переедайте](#).
 - Хорошо [пережёвывайте пищу](#).
 - [Соблюдайте 4-часовой интервал](#) между [приёмами пищи](#).
 - [Составляйте меню в соответствии с погодой](#). Когда на улице холодно, выбирайте горячие [блюда](#), в жаркую погоду выбирайте что-нибудь прохладное.
-

Китайская медицина

Кита́йской медици́не почти́ 5000 лет. По мнѣнию кита́йских врачѣй, на́ше самочу́вствие зави́сит от циркуля́ции жи́зненной эне́ргии. Е́сли наруша́ется бала́нс, возника́ют разли́чные заболева́ния.

Мѣтоды: траволече́ние, кита́йская гимна́стика, ба́ночный масса́ж, иглоука́лывание.

Рекоменда́ции:

- Избега́йте стрѣсса. Медити́руйте.
- Принима́йте препара́ты из трав.
- Регуля́рно де́лайте физи́ческие упражне́ния. Снѣженная физи́ческая актѣвность нега́тивно влия́ет на орга́низм.
- Е́сли ну́жно, лечѣ́тесь иглоука́лыванием.
- Е́шьте сезо́нную пи́щу.
- Высыпа́йтесь. Ложѣ́тесь спать не по́зже полу́ночи.

Źródło: Małgorzata Karska, *Лучше предотвращать, чем лечить*, licencja: CC BY-SA 3.0.

Упражнение 1

Обозначь предложения, соответствующие (Правда) и не соответствующие (Неправда) информации из текстов выше.

Утверждения	Правда	Неправда
Аюрведа рекомендует ужинать до семи часов вечера.	☐	☐
Родиной аюрведы считается Китай.	☐	☐
В китайской медицине не лечатся баночным массажем.	☐	☐
Согласно тибетской медицине приём пищи должен быть связан с состоянием погоды.	☐	☐
В восточных системах медицины эффективными методами лечения считаются массаж и правильное питание.	☐	☐

Упражнение 2

Соедини слова в словосочетания, которые встречаются в текстах.

полноценный	продукты
физические	массаж
баночный	отдых
растительные	препараты
некачественные	медицина
китайская	упражнения
кипячёная	вода

Упражнение 3

Переведі слова и выражения из скобок на русский язык, поставь их в нужную форму и впиши в предложения.

1. В восточных системах медицины одним из методов лечения организма является (akupunktura) .
2. Тибетская медицина рекомендует выпивать по утрам по стакану горячей (przegotowanej) воды.
3. Согласно тибетской медицине между приёмами пищи нужно соблюдать 4-часовой интервал и нельзя (przejadać się) .
4. Китайская философия уделяет особое внимание циркуляции жизненной энергии, а для поддержания здоровья рекомендует делать (masaż bańkami) и принимать препараты из (zioł) .

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Plik audio

Аюрвѣда – одна из систѣм востѣчной медици́ны. Она появи́лась в Инди́и ты́сячи лет наза́д. Ознако́мься с аудиофа́йлом, из кото́рого узна́ешь, что лежи́т в осно́ве э́той систѣмы. Зате́м вы́полни задáния.

Аюрвѣда – «знáние жи́зни»

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DnkM1j2r8>

Nagranie dźwiękowe na temat ajurwedy.

Źródło: Аюрвѣда – «знáние жи́зни», licencja: CC BY-SA 3.0.

Задание 1

Выбери нѹжный вариант, чтѹбы закончить предложѣния в соответствии с содержанием аудиофайла.

Согласно аюрведе...

- ☐ болѣзнь – это результат неправильной диеты.
- ☐ методы лечения заболеваний одинаковы для всех.
- ☐ люди должны жить в гармонии с законами природы.

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Философия аюрведы...

- ☐ заключается в том, чтобы познать других людей и жить для их блага.
- ☐ означает не что иное, как «умение жить».
- ☐ позволяет понять, что идёт человеку на пользу, а что вредит.

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Снять стресс и эмоциональное напряжение помогает...

- ☐ массаж с применением эфирного масла.
- ☐ иглоукалывание.
- ☐ траволечение.

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Задание 2

Вставь в предложения слова и выражения в соответствии с содержанием аудиофайла. Два слова являются лишними.

1. Основная идея аюрведы заключается в ведении гармоничного .
2. Основная цель аюрведы – познать .
3. Важно знать, что идёт нам на , а что вредит, и находить в жизни.
4. Основная задача аюрведы – научить человека оставаться здоровым в всей его жизни.
5. Согласно аюрведе болезнь – признак гармонии.
6. Физические упражнения и йога помогают здоровье, массаж и эфирные масла помогают стресс и эмоциональное .

напряжение

течение

образа жизни

сохранить

нарушения

снимать

самого себя

пользу

баланс

Задание 3

К данным ниже предложениям составь вопросы и запиши их.

1. Смысл слова «аюрведа» – «знание жизни».
2. Болезнь, согласно аюрведе – признак нарушения гармонии.
3. Основная задача аюрведы – научить человека оставаться здоровым в течение всей его жизни.
4. Здоровье в аюрведе понимается широко – это не только физическое, но и умственное и психическое здоровье.
5. Сохранить здоровье помогают правильный сон, йога и массаж.
6. Основная цель аюрведы – лучше познать самого себя.

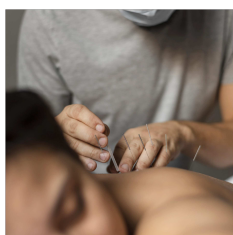
Sprawdź się

Показать упражнения:   

Упражнение 1



Соотнесі назва́ния ме́тодов ле́чения с иллюстра́циями.



Траволече́ние



Медита́ция



Ба́ночный
масса́ж



Йо́га



Иглоука́лывани

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, grafiki na podstawie pixabay.com, pexels.com, licencja: CC BY-SA 3.0.

Упражнение 2



Восстано́вь слова́, зашифро́ванные в анагра́ммах.

о́рганы втсучв →

аюрведи́ческий саса́жм →

тибе́тская идеми́цна →

шина́ренеу пищева́ре́ния →

пра́вильное типина́е →

жи́зненная гени́ея →

кита́йская минисага́кт →

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Упражнение 3



Выбери в каждом предложении слово или выражение, подходящее по смыслу.

1. По мнению китайских врачей, наше самочувствие зависит от циркуляции жизненной / / .
2. Сниженная физическая активность негативно влияет на наш / / .
3. Для поддержания здоровья китайская медицина рекомендует / / .
4. Техники аюрведического массажа созданы для того, чтобы помочь организму снимать / / .
5. Существуют определённые законы / / , и люди должны жить в гармонии с ними.

Упражнение 4



Восстанови порядок реплик в диалоге.

– Здравствуйте, Игорь Борисович! Вы врач-терапевт. Вы не будете против, если я задам вам вопрос, который связан с разными системами медицины?



– Конечно же, нет. Важно только говорить врачу, что вы находитесь под опекой специалиста в области восточной медицины. Лучше брать с собой на приём травы и препараты, которые вы принимаете. Это важно для правильного процесса лечения.



– Почему это важно?



– Существует такое мнение: «Западная медицина лечит болезнь, восточная – человека». Что вы об этом думаете?



– Прежде чем врач выпишет вам набор лекарств, он должен знать, не навредит ли вам одновременный приём разных средств.



– Вы, как представитель западной медицины, имеете что-нибудь против восточной?



– Здравствуйте! Пожалуйста, спрашивайте.



– Не за что. До свидания!



– Если хорошо подумать, медицина – неважно, восточная или западная, – лечит человека. Болезнь является результатом неправильных процессов, которые происходят в его организме.



– Спасибо большое! Теперь всё ясно. До свидания!



Упражнение 5



Прочитай диалог из упражнения номер 4 и выбери подходящие ответы на вопросы в соответствии с содержанием диалога.

Как Игорь Борисович описывает болезнь?

- ☐ Болезнь – это результат ведения негармоничного образа жизни.
- ☐ Болезнь – это результат неправильного питания.
- ☐ Болезнь – это результат неправильных процессов в организме.

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Что Игорь Борисович думает по поводу утверждения «Западная медицина лечит болезнь, а восточная лечит человека»?

- ☐ У него нет мнения по этому поводу, так как он не специалист в области восточной медицины.
- ☐ Он считает, что восточная и западная медицина занимаются совершенно разными вещами.
- ☐ Он считает, что и восточная, и западная медицина лечит человека.

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Что, по мнению Игоря Борисовича, нужно сделать на приеме у врача-терапевта, если вы пользуетесь методами восточной медицины?

- ☐ Достаточно сказать врачу о том, что вы пользуетесь методами восточной медицины.
- ☐ Нужно брать с собой травы и препараты, которые вы принимаете, и показывать их врачу.



Ничего не нужно делать, так как восточная и западная медицина не связаны между собой.

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Упражнение 6



Прослушай запись разговора на тему китайской и тибетской медицины, а затем распредели утверждения по группам, в соответствии с содержанием диалога.

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DnUO4zGry>

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie dźwiękowe o treści: Анна: Привёт, Костя! Ты видел? В нашем районе открылся центр восточной медицины. Костя: Привёт! Да, видел. Мой отец уже ходил туда. У него проблемы со здоровьем, и он решил посоветоваться со специалистом в области китайской медицины. Анна: И что сказал специалист? Костя: Он сказал то же самое, что и мы с мамой говорим отцу давно. Он слишком много работает, в постоянном стрессе, ложится спать в час или в два ночи. К тому же он не занимается спортом. Если честно, он практически ничем не занимается, если речь идёт о физической активности. Анна: Слышала, что китайская медицина утверждает: нет баланса в жизни – начинаются проблемы со здоровьем. Что же посоветовал специалист твоему отцу? Костя: Отцу сделали иглоукалывание и баночный массаж. Специалист посоветовал ему заняться траволечением. Мама сказала, что будет следить за тем, чтобы он каждый день принимал препараты из трав. И, самое интересное, отец пообещал каждый день заниматься гимнастикой. Анна: Да, это целая философия, к которой нужно привыкнуть... Помню, моя сестра когда-то интересовалась тибетской медициной и очень много читала об этом. Костя: Тибетская медицина похожа на китайскую? Анна: Думаю, да, хотя я не знаток. Сестра особое внимание уделяла питанию. Каждое утро выпивала по стакану горячей кипячёной воды, ела качественные продукты, не переедала, соблюдала 4-часовой интервал между приёмами пищи, составляла меню в соответствии с погодой. Когда на улице было холодно, она ела горячие блюда, в жаркую погоду ела холодные блюда. Костя: Но иглоукалывания и баночного массажа, как мой отец, не делала? Анна: Иглоукалывания, как раз, не делала! Но раз в месяц ходила к специалисту на лечение медицинскими банками. А ещё практиковала тибетский массаж, но, если честно, я понятия не имею, в чём его суть. У моей сестры всегда хорошее настроение. Не знаю, может, это из-за тибетской медицины, или же у неё такой характер... Костя: Да, хорошее настроение – это самое важное. Анна: Сестра говорит: лучше предотвращать болезни, чем их

лечить. Это её жизненная философия. Костя: А моему отцу пришлось лечиться... Посмотрим, что у него получится.

Китайская медицина

делать иглоукалывание

не переедать

Тибетская медицина

составлять меню в соответствии с погодой

принимать препараты из трав

пить по стакану кипячёной воды каждое утро

сохранять в жизни баланс

соблюдать 4-часовой интервал между приёмами пищи

есть качественные продукты

заниматься гимнастикой

правильно питаться

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Упражнение 7



Скоро в вашем районном доме культуры будет проходить встреча со специалистом в области восточной медицины. Напиши своему другу/подруге сообщение и предложи ему/ей пойти на встречу вместе с тобой. Сообщи кратко, какая будет тема и о чём будет говорить специалист.

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Упражнение 8



Во время переписки в мессенджере ты решил написать другу/подруге об аюрведе – одной из систем восточной медицины, которая недавно заинтересовала тебя. Твой друг/Твоя подруга попросил/попросила рассказать ему/ей немного больше по этой теме. Напиши текст сообщения, расскажи, что такое аюрведа и почему она тебя заинтересовала.

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Словáрь

аюрвѣда

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

ajurweda

ба́ночный ма́ссаж

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

masaż bańką chińską

бесѣда

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

rozmowa

блюдо

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

potrawa, danie

брать на себя обязанности

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

brać na siebie obowiązki

вызыва́ть бо́лезнь

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

wywoływać chorobę

вести гармоничный образ жизни

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

prowadzić harmonijny tryb życia

вреди́ть

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

szkodzić

заболевание

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

choroba

закон природы

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

prawo natury

затронуть тему

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

poruszyć temat

иглоукалывание

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

akupunktura

идти́ на поль́зу

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

przynosić korzyść

избега́ть стрéсса

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

unikać stresu

индивидуа́льный подхо́д

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

indywidualne podejście

кипячёная вода́

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

przegotowana woda

медицинские б́анки

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

bańki lekarskie

МОЗГ

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

mózg

намастé

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

namaste (indyjskie pozdrowienie)

наруша́ть бала́нс

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

zaburzać równowagę

нарушение пищеварения

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

zaburzenie trawienia

некачественные продукты

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

produkty niskiej jakości

неправильный режим дня

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

nieprawidłowa codzienna rutyna

общие правила

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

zasady ogólne

органы чувств

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

narządy zmysłów

отношение к другим людям и к миру

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

stosunek do innych ludzi i do świata

перееда́ть

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

przejadać się

пережёвывать пи́щу

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

przeżuwać jedzenie

побы́ть наедине́ с собо́й

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

pobyć ze sobą sam na sam

подготóвить кишéчник к рабóте

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

przygotować jelita do pracy

полноцéнный óдых

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

pełnowartościowy odpoczynek

пóлночь

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

północ, 00:00

пράвильное питáние

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

prawidłowe odżywianie

приём пищи

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

spożycie pokarmu

признак

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

oznaka

растительные препараты

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

preparaty roślinne

рекомендации

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

zalecenia

снимать эмоциональное напряжение

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

rozładowywać napięcie emocjonalne

соблюдать 4-часовой интервал

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

zachowywać 4-godzinny odstęp

составлять меню в соответствии с погодой

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

układać menu zgodnie z pogodą

суть

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

istota, sedno

траволечение

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

ziołolecznictwo

уделять внимáние

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

zwracać uwagę

ум

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

umysł

циркуляция жízненной энéргии

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

cyrkulacja energii życiowej

эфíрное вре́мя

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

czas antenowy

эфірное мáсло

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DvptEOjF1>

Nagranie dźwiękowe

olejek eteryczny

Библиография

Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Dla nauczyciela

Imię i nazwisko autora: Małgorzata Karska

Przedmiot: Język obcy nowożytny nauczany jako drugi – język rosyjski

Temat zajęć: *Лучше предотвращать, чем лечить* / Lepiej zapobiegać niż leczyć

Grupa docelowa: III etap edukacyjny, klasa IV; poziom A2+

Podstawa programowa:

Podstawa programowa – wariant III.2. Język obcy nowożytny nauczany jako drugi (kontynuacja 2. języka obcego nowożytnego ze szkoły podstawowej)

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

I. Uczeń posługuje się podstawowym zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych), umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:

1) zdrowie (np. tryb życia, samopoczucie, choroby, ich objawy i leczenie);

II. Uczeń rozumie proste wypowiedzi ustne (np. rozmowy, wiadomości, komunikaty, ogłoszenia, instrukcje) artykułowane wyraźnie, w standardowej odmianie języka:

1) reaguje na polecenia;

4) określa kontekst wypowiedzi (np. czas, miejsce, sytuację, uczestników);

5) znajduje w wypowiedzi określone informacje;

6) układa informacje w określonym porządku;

III. Uczeń rozumie proste wypowiedzi pisemne (np. listy, e-mail, SMS-y, kartki pocztowe, napisy, broszury, ulotki, jadłospisy, ogłoszenia, instrukcje, rozkłady

jazdy, historyjki obrazkowe z tekstem, artykuły, teksty narracyjne, recenzje, wywiady, wpisy na forach i blogach, teksty literackie):

- 1) określa główną myśl tekstu lub fragmentu tekstu;
- 3) określa kontekst wypowiedzi (np. nadawcę, odbiorcę, formę tekstu, czas, miejsce, sytuację);
- 4) znajduje w tekście określone informacje;
- 5) układa informacje w określonym porządku;

IV. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi ustne:

- 1) opisuje ludzi, zwierzęta, przedmioty, miejsca i zjawiska;
- 2) opowiada o czynnościach, doświadczeniach i wydarzeniach z przeszłości i teraźniejszości;
- 3) przedstawia fakty z przeszłości i teraźniejszości;
- 6) wyraża i uzasadnia swoje opinie, przedstawia opinie innych osób;

V. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi pisemne (np. notatkę, ogłoszenie, zaproszenie, życzenia, wiadomość, SMS, kartkę pocztową, e-mail, historyjkę, list prywatny, wpis na blogu):

- 1) opisuje ludzi, zwierzęta, przedmioty, miejsca i zjawiska;
- 2) opowiada o czynnościach, doświadczeniach i wydarzeniach z przeszłości i teraźniejszości;
- 3) przedstawia fakty z przeszłości i teraźniejszości;
- 6) wyraża i uzasadnia swoje opinie, przedstawia opinie innych osób;
- 8) stosuje formalny lub nieformalny styl wypowiedzi adekwatnie do sytuacji.

VI. Uczeń reaguje ustnie w typowych sytuacjach:

- 2) nawiązuje kontakty towarzyskie; rozpoczyna, prowadzi i kończy rozmowę; podtrzymuje rozmowę w przypadku trudności w jej przebiegu (np. prosi

o wyjaśnienie, powtórzenie, sprecyzowanie; upewnia się, że rozmówca zrozumiał jego wypowiedź);

3) uzyskuje i przekazuje informacje i wyjaśnienia;

4) wyraża swoje opinie, pyta o opinie, zgadza się lub nie zgadza się z opiniami innych osób;

9) prosi o radę i udziela rady;

11) ostrzega, nakazuje, zakazuje, instruuje;

14) stosuje zwroty i formy grzecznościowe.

VII. Uczeń reaguje w formie prostego tekstu pisanego (np. wiadomość, SMS, krótki list prywatny, e-mail, wpis na czacie/forum) w typowych sytuacjach:

2) nawiązuje kontakty towarzyskie; rozpoczyna, prowadzi i kończy rozmowę (np. podczas rozmowy na czacie);

3) uzyskuje i przekazuje informacje i wyjaśnienia (np. wypełnia formularz/ankietę);

4) wyraża swoje opinie, pyta o opinie, zgadza się lub nie zgadza się z opiniami innych osób;

9) prosi o radę i udziela rady;

11) ostrzega, nakazuje, zakazuje, instruuje;

14) stosuje zwroty i formy grzecznościowe.

VIII. Uczeń przetwarza prosty tekst ustnie lub pisemnie:

1) przekazuje w języku obcym nowożytnym informacje zawarte w materiałach wizualnych (np. wykresach, mapach, symbolach, piktogramach) lub audiowizualnych (np. filmach, reklamach);

2) przekazuje w języku obcym nowożytnym lub w języku polskim informacje sformułowane w tym języku obcym;

3) przekazuje w języku obcym nowożytnym informacje sformułowane w języku polskim.

IX. Uczeń posiada:

- 1) podstawową wiedzę o krajach, społeczeństwach i kulturach społeczności, które posługują się danym językiem obcym nowożytnym oraz o kraju ojczystym, z uwzględnieniem kontekstu lokalnego, europejskiego i globalnego;
- 2) świadomość związku między kulturą własną i obcą oraz wrażliwość międzykulturową.

X. Uczeń dokonuje samooceny i wykorzystuje techniki samodzielnej pracy nad językiem (np. korzystanie ze słownika, poprawianie błędów, prowadzenie notatek, stosowanie mnemotechnik, korzystanie z tekstów kultury w języku obcym nowożytnym).

XI. Uczeń współdziała w grupie (np. w lekcyjnych i pozalekcyjnych językowych pracach projektowych).

XII. Uczeń korzysta ze źródeł informacji w języku obcym nowożytnym (np. z encyklopedii, mediów, instrukcji obsługi), również za pomocą technologii informacyjno-komunikacyjnych.

XIII. Uczeń stosuje strategie komunikacyjne (np. domyślanie się znaczenia wyrazów z kontekstu, identyfikowanie słów kluczy lub internacjonalizmów) i strategie kompensacyjne, w przypadku gdy nie zna lub nie pamięta wyrazu (np. upraszczanie formy wypowiedzi, zastępowanie innym wyrazem, opis, wykorzystywanie środków niewerbalnych).

XIV. Uczeń posiada świadomość językową (np. podobieństw i różnic między językami).

Kształtowane kompetencje kluczowe:

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje w zakresie wielojęzyczności;
- kompetencje cyfrowe;

- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- opowiada o wschodnich metodach leczenia;
- prezentuje sposoby zapobiegania chorobom zgodnie z medycyną Dalekiego Wschodu;
- poznaje różnice między niektórymi systemami medycyny Wschodu.

Cele motywacyjne:

Uczeń:

- potrafi wykorzystać zgromadzone informacje w rozmowie z rówieśnikami;
- dostrzega, że jest w stanie dokonać analizy na podstawie wiedzy, jaką posiada i wyrazić własną opinię.

Strategie uczenia się:

- strategie pamięciowe: użycie obrazu i dźwięku, wprowadzanie słów i zwrotów do kontekstu sytuacyjnego, powtarzanie konstrukcji, zadawanie pytań i udzielanie odpowiedzi, konstruowanie samodzielnej wypowiedzi;
- strategie kognitywne: czytanie i słuchanie tekstu w celu znalezienia określonych informacji;
- strategie kompensacyjne: przechodzenie na język ojczysty, szukanie pomocy u nauczyciela, używanie mimiki i gestu, użycie synonimów, tworzenie parafrazy, skojarzenia, odgadywanie znaczenia słów na podstawie znajomości języka ojczystego;
- strategie społeczne: współpraca uczniów podczas wykonywania zadań.

Metody i techniki nauczania:

Metody:

- kognitywna;
- praktyczna;
- aktywizująca;
- programowana.

Techniki:

- udzielanie objaśnień (wskazówek) i komentarzy;
- dialogi;
- techniki multimedialne z użyciem komputera.

Formy zajęć:

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach.

Środki dydaktyczne:

- komputer z dostępem do internetu i możliwością odtwarzania dźwięku;
- zeszyt przedmiotowy.

Przebieg lekcji

Faza wprowadzająca:

- Uczniowie zapoznają się z wprowadzeniem do e-materiału. Wypowiadają się na temat wschodnich systemów medycyny. Rozmowa powinna toczyć się w języku rosyjskim z wykorzystaniem strategii kompensacyjnych (szukanie pomocy u nauczyciela, używanie mimiki i gestu, użycie synonimów, parafrazowanie).

Jeżeli będzie to stanowiło trudność dla uczniów, nauczyciel może pominąć tę rozmowę.

- Nauczyciel podaje cele lekcji.

Faza realizacyjna:

- Uczniowie podzieleni na trzy grupy odczytują informacje na temat medycyny Wschodu zawarte w części „Przeczytaj” e-materiału. Następnie, pracując razem, tworzą na tablicy tabelę, w której zostaną umieszczone ważne dla uczniów informacje. Propozycja: masaż, ruch, odżywianie, akupunktura itd.
- Uczniowie uzupełniają tabelę – każda grupa zajmuje się swoją częścią.
- Uczestnicy zajęć w parach przygotowują krótkie wypowiedzi na temat podobieństw i różnic między systemami medycyny Wschodu.
- Nauczyciel wypisuje na tablicy terminy związane z ajurwedą: *энергия*, *распорядок дня*, *асана* i prosi uczniów, aby znaleźli w multimedium (plik audio) informacje, czym jest ajurweda i co oznaczają związane z nią terminy. Następnie poleca uczniom wykonanie ćwiczeń nr 1–3 z części „Plik audio”. Ćwiczenia uzupełniają wiedzę ucznia na temat ajurwedy, a także umożliwiają przećwiczenie poznanego słownictwa.
- Ćwiczenie nr 8 z części „Sprawdź się” może zostać wykonane w formie ustnej. Uczniowie w parach bądź małych grupach przygotowują swoje wypowiedzi na zadany temat. Następnie prezentują je na forum klasy. Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi i ocenia zgodnie ze znanymi uczniom przedmiotowymi zasadami oceniania. Następnie w celu utrwalenia materiału nauczyciel poleca uczniom wykonanie wybranych ćwiczeń z części „Sprawdź się”.

Faza podsumowująca:

- W celu utrwalenia materiału wprowadzonego na lekcji uczniowie dyskutują na temat naturalnych metod leczenia.

Praca domowa:

- Ćwiczenie nr 7 z części „Sprawdź się” oraz ćwiczenie nr 3 z części „Przeczytaj”.
Nauczyciel ocenia prace uczniów i udziela im pisemnej informacji zwrotnej.

Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania multimedium:

- W trakcie lekcji plik audio posłuży do rozwinięcia tematu wspierania organizmu przy pomocy ajurwedy – pomoże podczas tworzenia samodzielnych wypowiedzi na temat metod i sposobów wspierania i leczenia organizmu przy pomocy ajurwedyjskiego systemu medycznego.
- Po lekcji uczniowie na podstawie pliku audio uczniowie mogą przygotować w domu mapę pojęć na temat ajurwedy.