Healthy living

Bugovits
Anita
Inviato da Bugovits Anita il 2025. 08. 27., sze – 13:53
Tipologia di piano
Piano di lezione
Settore
Nem jellemző
Argomento, area di apprendimento
szókincsbővítés, kritikus gondolkodás, olvasásértés, beszédkészség
Classe / destinatari
12. évfolyam
13. évfolyam
Obiettivi di apprendimento
szókincs, beszédkészség fejlesztése, olvasásértés
Concetti
Healthy living
Strumenti necessari
laptop vagy okostelefon
Introduzione e preparazione della lezione / del progetto

Kérdés a táblán: What habits do you consider essential for a healthy lifestyle?
• Diákok válaszait gyűjtjük Mentimeteren vagy Padleten.
• Cél: előhívni meglévő szókincset (exercise, diet, sleep, stress management).

Piano di attuazione della lezione / del progetto

5–15 perc – Szókincsfejlesztés

Új szavak/kifejezések:
• sedentary lifestyle, nutritious meal, sleep deprivation, resilience, moderation, well-being

Feladat:
• Párosító gyakorlat (Wordwall / Quizlet).

• Példamondatok alkotása az új szavakkal.
• B2-es bővítés: használják mondatokban a kifejezéseket (pl. One disadvantage of a sedentary lifestyle is …).

15–25 perc – Olvasásértés

• Szöveg: How teenagers can maintain a healthy lifestyle (B2-es munkalapból).
• Egyéni olvasás, majd csoportos megbeszélés: mely tanácsokat tartják a legreálisabbnak.
• Kérdések (kritikai gondolkodásra):
  – Which advice would be most difficult for teenagers to follow today? Why?
  – Do you agree that sleep deprivation is one of the biggest problems among young people?

25–35 perc – Páros beszédgyakorlat (role play)

• Szituáció: Nutritionist – Teenager.
• Feladat: a dietetikus javaslatokat ad, a tinédzser panaszkodik az életmódjára.
• Kihívás: használjanak B2-es kifejezéseket (One effective strategy is…, You might benefit from…).
• Tanár monitorozza, majd 1–2 pár bemutatja a párbeszédet.

35–43 perc – Összefoglaló kvíz

• Kahoot kvíz:
  – Szókincs (pl. sedentary lifestyle jelentése).
  – Szövegértés kérdések.
  – Igaz-hamis állítások (pl. Most teenagers sleep at least 8 hours every night).

43–45 perc – Lezárás

• Reflektáló körkérdés: Name one specific change you could make in your lifestyle to improve your well-being.
• Rövid körben mindenki mond egyet.

Applicazioni utilizzate
Canva
ChatGPT
Kahoot
Mentimeter
Padlet
Quizlet

Piano di valutazione

- **Formatív értékelés**:
  - Szókincs- és olvasási feladat azonnali visszajelzéssel (munkalap + megoldókulcs alapján).
  - Beszédgyakorlat közben tanári megfigyelés, egyéni feedback.
  - Óra végi önreflexió – rövid szóbeli visszajelzés.
- **Szummatív értékelés (opcionális)**:
  - Kahoot kvíz eredménye pontszámként rögzíthető.
  - Role play értékelhető rubrika alapján (nyelvhelyesség, kifejezések használata, interakció).
  - Projektmunkák (plakát, infografika) kreativitás és nyelvi szint szerint értékelhetők.

Personalizzazione

Olvasásértés

- **Gyengébbeknek**: kiemelt kulcsszavak a szövegben, előre megadott feleletválasztós kérdések.
- **Erősebbeknek**: nyitott kérdések, kritikai gondolkodásra ösztönző feladatok (*“Which advice would you disagree with and why?”*).

Beszédkészség (role play)

- **Gyengébb párok**: kapjanak segédkártyákat hasznos kifejezésekkel (*“You should…”, “It would be better if…”*).
- **Erősebb párok**: kapjanak bonyolultabb szituációkat (pl. *convincing a stubborn teenager who refuses to give up junk food*).

Értékelés

a **fejlődés is számít**:

- Gyengébb diákoknál a részvételt és az erőfeszítést is értékelem
- Erősebb diákoknál a kifejezések változatosságát, a kritikus gondolkodást és az önálló nyelvhasználatot.

Compiti a casa, attività di progetto

Healthy Living

1. Vocabulary – Match the words with their meanings

a) sedentary lifestyle
b) nutritious meal
c) sleep deprivation
d) resilience
e) moderation
f) well-being

1. Eating in a balanced and reasonable way, without extremes
2. State of being healthy, happy and comfortable
3. A way of living with very little physical activity
4. The ability to recover quickly from stress or difficulties
5. A meal that provides the body with essential vitamins and minerals
6. The condition of having too little rest or poor quality sleep

2. Reading – How teenagers can maintain a healthy lifestyle

Nowadays, many teenagers struggle to find balance between school, hobbies, and social life. Unfortunately, this often leads to unhealthy routines. A sedentary lifestyle, fast food consumption, and sleep deprivation are common among young people. However, adopting healthy habits is possible with some determination.

Firstly, nutrition plays a vital role. Instead of skipping breakfast or grabbing a chocolate bar, teenagers should aim for a nutritious meal in the morning, such as oatmeal with fruit or whole-grain toast with eggs. Choosing water or herbal tea over sugary drinks also makes a big difference.

Secondly, regular exercise does not necessarily mean going to the gym every day. Even brisk walking, cycling to school, or doing a short workout at home can improve physical fitness and resilience. Exercise also helps reduce stress and supports mental well-being.

Finally, sleep must not be underestimated. Experts recommend at least eight hours of quality rest per night, but many teenagers stay up late on their phones. Good sleep hygiene, such as limiting screen time before bed, can dramatically improve concentration and mood.

In conclusion, healthy living requires moderation, consistency, and self-discipline. With small but meaningful changes, teenagers can build routines that support both their bodies and minds.

3. Comprehension Questions

1. What are some unhealthy routines mentioned in the text?
2. Why is breakfast considered important?
3. What types of drinks are recommended instead of sugary ones?
4. How can teenagers include exercise in their daily lives without going to the gym?
5. What strategies can improve sleep quality?
6. What three qualities are mentioned as necessary for healthy living?

True or False

1. Most teenagers get enough sleep every night.
2. Exercise is only useful for physical health.
3. Consistency is an important factor in building healthy routines.

4. Discussion – Pair or Group Work

• Do you think teenagers today live healthier or unhealthier lives than their parents did at the same age? Why?
• What challenges do young people face when trying to live a healthier lifestyle?
• Is it possible to balance schoolwork, social life, and well-being at the same time? How?

5. Speaking Task – Role Play

Student A: You are a nutritionist. Give advice to a teenager about how to eat and live more healthily.
Student B: You are a teenager who is stressed and often tired. Ask for advice about food, exercise, and sleep.

Useful advanced phrases:

• One effective strategy is to…
• You might benefit from…
• A long-term consequence could be…
• In order to improve your…

Materie generali
idegen nyelv