

## УРОК 4. 第四课、健康生活方式

### 1. 听一听，读一读

Прочитайте за диктором. Скажите, какие из выражений описывают здоровый образ жизни. / Прачытайце за дыктарам. Скажыце, якія з выказаў апісваюць здаровы лад жыцця.

shēnghuó fāngshì 生活方式  
jiànkāng shēnghuó 健康生活  
jiànkāng xíngwéi 健康行为  
chī kuàicān 吃快餐  
hēshuǐ 喝水  
bù hē chá 不喝茶

hē kělè 喝可乐  
chī hànǎobāo 吃汉堡包  
hē kāfēi 喝咖啡  
bù hē kāfēi 不喝咖啡  
bù chī kuàicān 不吃快餐  
chī sānmíngzhì 吃三明治

### 2. 看一看，分一分

Прочитайте за учителем. Распределите слова в две колонки: еда и напитки. / Прачытайце за настаўнікам. Размяркуйце словы ў два слупкі: ежа і напоі.



shuǐ  
水



hé fàn  
盒饭



chá  
茶



hàn bǎo bāo  
汉堡包



kā fēi  
咖啡



jī dàn  
鸡蛋



kě lè  
可乐



miàn bāo  
面包



xuě bì  
雪碧



shā lā  
沙拉



bǎi shì kě lè  
百事可乐



shǔ tiáo  
薯条



shuǐ guǒ  
水 果



niú nǎi  
牛 奶



shū cài  
蔬 菜



zhōu  
粥



qì shuǐ  
汽 水

### 3. 读一读，连一连

喝	吃	做

可乐、快餐、早操、走路、麦当劳、汽水、肯德基、运动、汉堡包、牛奶、早起、薯条、茶、沙拉、早睡、粥、咖啡、三明治、打羽毛球、按时吃饭、水果、打网球、百事可乐、刷牙、水、蔬菜、骑自行车、果汁、游泳、跑步、看电视

### 4. 填一填，读一读

早操、快餐、健康、麦当劳

- 1) 安东很喜欢吃.....，他们全家人每个星期天都去.....。
- 2) 丽丽不喜欢吃肯德基，她觉得吃.....对身体不好。
- 3) 小文觉得.....生活方式很重要，不要吃快餐，不要喝可乐，要多吃蔬菜和水果，要多喝水和果汁。
- 4) 小丁觉得健康生活方式很重要，要天天做.....、游泳、跑步，但有时候也可以吃快餐。

## 5. 想一想，说一说

多喝可乐、天天吃快餐、不做早操、天天做早操、上课下课走路、很少走路、常常吃麦当劳、喝汽水、吃肯德基、不做运动、吃汉堡包、喝牛奶、每天早起、多吃薯条、喝茶、吃沙拉、每天早睡、晚睡、喝粥、喝咖啡、吃三明治、常常打羽毛球、不吃汉堡包、天天做运动、按时吃饭、多吃水果、打网球、喝百事可乐、睡觉前刷牙、起床后刷牙、多喝热水、多吃蔬菜、天天骑自行车、喝果汁、每天游泳、不跑步、每天跑步、看四个小时的电视、看半个小时的电视、不看电视

健康生活方式包括 <sup>1</sup> : .....	
不健康生活方式包括: .....	

## 6. 复习复习

<b>A比B + прилагательное / приметник</b>	и / i	<b>A比B + глагол / дзеяслоў + 得 + прилага- тельное / приметник</b>
早起比晚起好。 Лучше просыпаться раньше. / Лепш прачынацца раней.		你比我起得早。 Я встаю раньше, чем ты. / Я ўстаю раней, чым ты.

<sup>1</sup> 包括 bāokuò – включает / уключае



## 7. 读一读，说一说

- 1) 水果比汉堡包好吃。——你比我吃得多。
- 2) 早睡比晚睡好。——你比我睡得早。
- 3) 果汁比水好喝。——你比我喝得多。
- 4) 早起比晚起好，——你比我起得早。
- 5) 吃蔬菜比吃快餐健康。——你吃蔬菜比我吃得多。

## 8. 说一说，A比B好 или / альбо A比B + глагол / дзяслоў + 得 + 好/多

### Образец: / Узор:

A: 喝可乐

B: 喝水

喝水比喝可乐好。——你喝水比我喝得多。

- 1) 喝可乐——喝水
- 2) 吃快餐——吃蔬菜
- 3) 不做早操——天天做早操
- 4) 上课下课走路——坐车
- 5) 吃汉堡包——吃蔬菜
- 6) 喝牛奶——喝咖啡
- 7) 每天早睡——晚睡
- 8) 天天骑自行车——天天坐公共汽车
- 9) 喝果汁——喝茶
- 10) 看四个小时的电视——看半个小时的电视

## 9. 🎧 听一听，说一说

说一说，小朋友觉得健康生活方式包括什么？

## 10. 🎧 读一读，演一演

wáng lǎo shī tóng xué men dà jiā dōu zhī dào nǎ xiē jiàn  
 王 老师: 同 学 们, 大 家 都 知 道 哪 些 健  
 kāng de shēng huó fāng shì hé xíng wéi  
 康 的 生 活 方 式 和 行 为\*?

xiǎo dīng chī fàn qián shàng cè suǒ hòu yào xǐ shǒu  
 小 丁: 吃 饭 前, 上 厕 所\* 后 要 洗 手。

xiǎo wén bú yào chī kuài cān yào duō chī shū cài hé shuǐ guǒ  
 小 文: 不 要 吃 快 餐, 要 多 吃 蔬 菜 和 水 果。

lì lì yào zǎo diǎn shuì jiào zǎo diǎn qǐ chuáng měi  
 丽 丽: 要 早 点 睡 觉 早 点 起 床, 每  
 tiān yào zuò zǎo cāo  
 天 要 做 早 操。

xíng wéi

行 为 – поступок, поведение / учынак, паводзіны

丽丽	小文	安东	小丁
要早点睡觉 要早点起床 要天天做早操 .....	不要吃快餐 要吃蔬菜和 水果 .....	要天天做运 动 .....	吃饭前要洗 手 上厕所后要 洗手 .....



**11. 看一看，选一选，说一说，你的生活方式健康不健康？**

健康生活方式与行为包括：

- 1) 饭前便后要洗手。
- 2) 天天吃快餐。
- 3) 不吃快餐，多吃蔬菜和水果。
- 4) 早睡早起，做早操。
- 5) 每天刷牙。
- 6) 晚睡晚起。
- 7) 多喝可乐。
- 8) 多喝水。
- 9) 常吃麦当劳。

**12. 说一说你自己的健康生活方式和你家人的健康生活方式**

我的生活方式很健康，包括：按时吃饭， .....

	健康的生活方式和行为	不健康的生活方式和行为
安东	天天做早操 一星期游两次泳 .....	周末吃麦当劳 每天喝咖啡 .....
玛丽	多喝水 多吃蔬菜 .....	喜欢喝可乐 .....
.....		