

План – конспект урока английского языка по теме “Food and Health”

Класс: 10(SPOTLIGHT)

Цель урока: активизировать знания учащихся по теме “Еда и здоровье”, совершенствовать коммуникативные навыки и умения.

Задачи урока:

- *Образовательные:* развитие навыков говорения, аудирования, чтения, письма по теме “Food and Health”; отработка произносительных навыков.
- *Развивающие:* развитие мотивации к изучению иностранного языка, навыка языковой догадки, интеллекта, памяти, совершенствование внимания.
- *Воспитательные:* создание условий для формирования ясных представлений школьника о здоровом питании; воспитание умений работать в группах и самостоятельно

Тип урока: комбинированный

Оборудование и оснащение:

- учебник Spotlight 10 (Английский в фокусе) / О.В. Афанасьева, И. В. Михеева, Дж. Дули, Б. Оби, В. Эванс;
- Spotlight 10 (Английский в фокусе). Рабочая тетрадь / О. В. Афанасьева, И. В. Михеева, Дж. Дули, Б. Оби, В. Эванс;
- раздаточный материал
- ноутбук, проектор, экран

Используемые ЦОР (цифровые образовательные ресурсы): мультимедийные презентации

Краткое описание урока:

Урок построен по комбинированному типу: фонетика, лексика, чтение текста, восприятие речи на слух, творческое задание. Все этапы урока направлены на воспитание культуры питания как составляющей здорового образа жизни. Выполняя увлекательные задания, учащиеся одновременно расширяют свои понятия о «полезной» и «неполезной» пище, анализируют продукты, которые они употребляют каждый день и выводят общую формулу здорового питания.

Ходурока

Today we'll have a lesson according to our topic “Food and health” and we'll speak about tasty, nutritious, healthy, unhealthy food, especially about fruits and vegetables which give us a great amount of energy.

You'll work in groups. At the end of our lesson we'll need to make menus for breakfast, lunch and dinner.

Well, we start our work!

Учащиеся высказывают свое мнение, насколько им интересна тема урока.

Фонетическая зарядка

Let's train our tongues and practice the English sounds. Look at the board carefully and read the words with the following sounds. T-P, P1-P-2-P3

[u:] – food, fruit

[θ] – healthy
[ju:] – useless
[ei] – tasty
[e] – breakfast
[^] – lunch, brunch
[i] – dinner
[dʒ] – vegetables

Речевая разминка

- We have spoken about food, different ways of cooking. Now let us make a chart. (На доске кластер, в центре написано слова Food). Firstly, will you give four adjectives that best characterize the word 'Food'?

- Now, give some examples of healthy and unhealthy food/tasty and tasteless food учащиеся называют прилагательные, идет обсуждение, учитель записывает на доске прилагательные healthy, unhealthy, tasty, tasteless.

Учащие называют примеры.

Активизация навыков устной речи по теме "Food and health".

1. Фронтальный опрос.

Dear boys and girls! Answer my questions! Структура *Take off touch down*.

- *Do you like to eat cakes, sweets, ice-cream and chocolate?*

- *Do you like to eat fruit and vegetables?*

- *What about porridge and soup?*

- *What is your favourite fruit?*

- *What is your favourite vegetable?*

- *What is your favourite food?*

2. Open your exercise-books, please. Make a list of six things you like to eat.

3. Now we start to work in groups. Let's make the working groups as usual. Now you'll get the cards with instructions and tasks for every group.

Структура *Think-Write-Round – Robin*. Try to do them together with your groupmates. At the end of the lesson every pupil will give marks to his or her groupmates and him - or herself.

The first task is to decide and to write the words on your list in two columns: healthy and unhealthy food. (шаблоны таблицы – каждой группе по шаблону).

1. Учащиеся отвечают на вопросы

2. Учащиеся составляют список из бти пунктов, что они любят

3. Ученики работают в группах. Обсуждают и записывают слова по классификациям

Представители групп должны ответить, используя РО "We think... is healthy, but ... is unhealthy"

(Слова для распределения в колонки: porridge, cheese, cola, chips, vegetables, fruit, meat, sugar, sweets, hamburger, eggs, fish).

6. Физкультминутка

Exercises for eyes.

1. Blink quickly! Close your eyes! Sit still, count slowly from 1 to 5. (4-5- times)

2. Close your eyes, counting from 1 to 3! Open your eyes and look into the distance, counting from 1 to 5. (4-5 times)

3. Stretch your arm forward! Follow the movements of your forefinger to the left and to the right, up and down without turning your head! (4-5 times)
4. Look at your forefinger, stretched forward counting from 1 to 4, then look into the distance, counting from 1 to 6.(4-5 times)
5. Make 3-4 circular motions with your eyes to the right and to the left at a moderate pace. Relax your eyes- muscles. Look into the distance counting from 1 to 6. (1-2 times)

Ученики выполняют задания учителя, сами придумывают и показывают для всех

7. Совершенствование навыков чтения вслух.

1. *Структура AR Guide* And now each group will get a text; you must read it and check your guesses: what food is healthy and what food is useless.
2. Look at the screen and correct your answers if they were wrong.
Look at the screen and correct your answers if they were wrong.
3. Compare the table on the screen and your personal list of six favourite things.

Answer my questions:

Is your favourite food healthy?

Were you right?

Were your partners right?

1. Ученики читают утверждения, затем текст. Затем в группах обсуждают свои суждения.
2. Проверяют правильность своих ответов
3. Отвечают на вопросы учителя
8. Творческое задание

Структура RAFT

And now I have a special task for you. You need to make healthy menus for breakfast, dinner and supper. (работа в группах по составлению меню).

Ученики должны составить постер используя лексику, знания по теме «Еда и здоровье»

9. Рефлексия

Now, do you know what food is healthy and unhealthy for you?

Let's try to value your impressions after our lesson

Ученики оценивают себя и своих одноклассников

10. Подведение итогов урока

Dear children! You have worked hard today! And now I'd like you to give mark to yourself and your group mates and comment their work.

Your home task is to write your family menu for Sunday.

The lesson is over. Thank you! Good-bye!

Ученики записывают домашнее задание

<http://youtube.com/watch?v=7UDx1RF9Oho>

<https://www.youtube.com/watch?v=-iFrSKNyvfU>

<https://www.youtube.com/watch?v=6dIZaD1BmWs&t=6s>

HEALTHY EATING

from

HEAD TO TOE

eyes
vitamin A (beta carotene)

brain
fiber
healthy fats
vitamin E

hair
protein
zinc
iron

teeth
calcium
vitamin D
phosphorus

heart
magnesium
fiber
healthy fats

digestive system
fiber
healthy fats
good bacteria

skin
vitamin A (beta carotene)
vitamin C

muscles
protein
potassium

bones
calcium
vitamin D
phosphorus

Fuel your body!

© 2011 American Dietetic Association
www.dietaryguidelines.gov

8 MOST EFFECTIVE FAT-BURNING FOODS FOR WOMEN



Salmon:
Helps
reduce
weight



Orange:
Helps burn
fat



Lean Chicken:
High in protein



**Garlic And
Onions:**
Breaks
down fat



Broccoli:
Loaded with
fiber



Green Tea:
Burns calories



Berries:
Full of
antioxidants



Yogurt:
High in
protein

WEIGHT LOSS MEAL PLAN

Apple fresh 42Kc

Pear 42Kc

Tuna salad 400Kc

Avocado smoothie 150Kc

Spinach salad 225Kc

Natural coffee 2Kc

Shrimp ramen 275Kc

Oat meal 239Kc

Dry Fruits 190Kc

Steamed salmon 292Kc

Pumpkin porridge 192Kc

Avocado toast 190Kc