

Группа: ХКМ 1/1

Дата проведения: 18.03.2024

Специальность: 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация
холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)

Дисциплина: ОД.06 Иностранный язык

Тема занятия: Здоровый образ жизни и забота о здоровье. Сбалансированное
и правильное питание подростков. Продукты питания.

Цели занятия:

Дидактическая: - познакомить с новыми лексическими единицами по теме
«Продукты питания»;

- познакомить с разнообразием и значением продуктов питания;
- развивать умения в монологической речи, а также устной
подготовленной речи;

Развивающая: - научить строить высказывания с использованием введённых
лексических единиц;

- научить рассказывать о своем любимом рецепте;

Воспитательная: - формировать уважительное и ответственное отношение к
правильному питанию;

- воспитывать умение работать самостоятельно.

Вид занятия: практическое занятие

Основная литература:

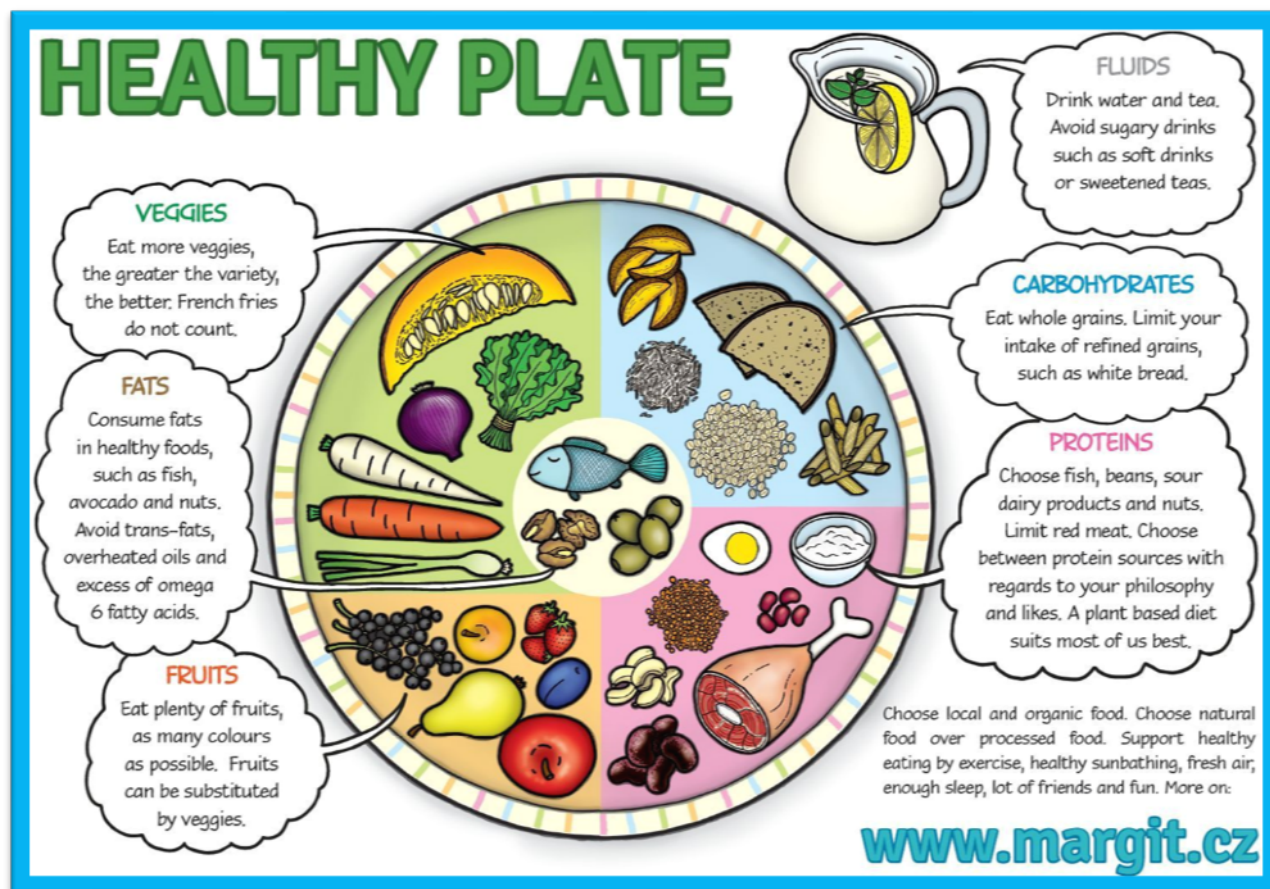
1. Английский язык. 10 класс: учебник для общеобразовательных организаций:
базовый уровень, под редакцией О.В.Афанасьева, Д.Дули, И.В. Михеева.- М.:
Просвещение,2022. http://shtdonnuet.ru/index/distancionnoe_obuchenie/0-149

Дополнительная литература:

1. <https://www.fluentu.com/blog/english-rus/правильное-питание-по-английски/>

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Изучите правильную «Полезную тарелку еды». Перепишите и перечертите «Полезную тарелку еды» в рабочую тетрадь (при этом перевести текст на русский язык).



2. Сделайте письменный перевод текста.

Eating Healthy

We live in a world where people are always in a hurry and don't have enough time to eat healthy. Eating in a hurry can be harmful for the body. Buying every desired product is also risky. There are lots of products today which are genetically modified. It means that they weren't grown in their natural environment and conditions. If we want to follow a healthy diet, we should avoid such products. Eating healthy is very important for every person. Wise people say, "Health is above wealth". And, indeed, what can we do properly if we don't eat. It is our natural source of energy, so it's better to choose it carefully. For example, our body needs more vitamins and minerals but it doesn't need much cholesterol. That's why, it's better to avoid using fat-containing products. We also need less sodium, which is found in salt and less sugar. I now try to eat less sweets and cakes. First of all, it can make me overweight. Secondly, it's not good for health.

Eating lots of vegetables and fruit is healthy. Other healthy and nutritious products include fish, seafood, whole grains, fat-free or low-fat milk products, lean meat, eggs, beans, seeds and nuts. However, a lot depends on every person's body and its needs. For example, some people are highly allergic to nuts. In this case they need to cut this product out of their daily diet.

Another problem is the increasing number of fast-food chains. People want to eat quickly but they don't realize that fast-food is unhealthy.

The regime of eating is also important. It means we need to eat at certain hours during the day. For example, breakfast at 8 am, lunch at 1 pm, snack at 4 pm and dinner at 6 pm.

Along with eating healthy, we should try to keep fit by doing exercise, cycling, spending less time in front of the TV and not smoking.

3. Записать к тексту 8 вопросов. Дать на них ответ. (составить самостоятельно).

Все выполненные задания высылаем на мою страницу ВК

<https://vk.com/yanovskaya1983>

Не забываем писать фамилию, предмет, группу, число за которое сделали домашнее задание!!!