

Тема занятия: «Диета и здоровье. Здоровое питание»

Цели занятия: повторить лексический материал по теме «Диета и здоровье. Здоровое питание»; совершенствовать навыки чтения и перевода художественного текста; систематизировать знания, выполнив задания по теме занятия.

Уважаемые студенты! Ознакомьтесь с материалами лекционного занятия на тему «Диета и здоровье. Здоровое питание». Конспект практического занятия выполняйте **в рабочей тетради письменно, обязательно указывая дату занятия, тему занятия, номер упражнения.** Ответы предоставить преподавателю на проверку **до 06. 03. 2023 г.** в электронном виде (**фотоотчёт**) на e-mail mikagol2605@mail.ru. Телефон преподавателя для консультации и возникающих вопросов: 072-14-15-816.

С уважением, Голодюк Марина Викторовна.

!!! Упражнения этого занятия выполняйте, используя словарь на стр. WL18, Module 6b !!!

1. Запишите в словарь и выучите новую лексику, выделенную красным цветом (стр. WL18, Module 6b).
2. Выполните **письменно** упр. 1 со стр. 104 (запишите, к которому из перечисленных людей (1 - 8) относится одна из указанных выше проблем со здоровьем (a - h)).
3. Выполните **письменно** упр. 1 со стр. 45 (объедините слова (1 - 6) и (a - f). Дополните предложения, используя полученные словосочетания).
4. Напишите сообщение на тему «Здоровое питание».

Word List

broccoli /brɒkəli/ (n) брокколи
butter /bʌtə/ (n) сливочное масло
cabbage /kæbɪdʒ/ (n) капуста
cake /keɪk/ (n) пирожное
carrot /kærət/ (n) морковь
celery /sɛləri/ (n) сельдерей
cereal /sɪəriəl/ (n) злаки, крупа
cheese /tʃi:z/ (n) сыр
cherry /tʃɛri/ (n) вишня
chicken /tʃɪkɪn/ (n) курица
chocolate /tʃɒkəlɪt/ (n) шоколад
cinnamon /sɪnəmon/ (n) корица
complain /kəmpleɪn/ (v) выражать недовольство, жаловаться
concentration /kɒnsəntrɪʃən/ (n) сосредоточенность
corn /kɔ:rn/ (n) кукуруза
creative /kri:etɪv/ (adj) творческий, творчески одаренный
crisps /krɪsp/ (n pl) чипсы
cucumber /kju:kʌmbə/ (n) огурец
emotion /ɪmoʊʃən/ (n) эмоция, чувство
emotionally /ɪmoʊʃənli/ (adv) эмоционально
eyesight /aɪsaɪt/ (n) зрение
fibre /faɪbə/ (n) клетчатка
fig /fɪʒ/ (n) инжир
fish /fɪʃ/ (n) рыба
fizzy /fɪzi/ (adj) газированный
flop /flɒp/ (v) плюхнуться
fried /fraɪd/ (adj) жареный
fruit /fru:t/ (n) фрукты
ginger /dʒɪŋdʒə/ (n) имбирь
grape /græp/ (n) виноград
greedy /grɪdi/ (adj) прожорливый, жадный
grilled /grɪld/ (adj) жареный на гриле
grin /grɪn/ (v) широко улыбаться
handful /hændfʊl/ (n) горсть
illness /ɪlnəs/ (n) болезнь
imagine /ɪmædʒɪn/ (v) представлять (себе)
lemon /lemən/ (n) лимон
lemonade /leməneɪd/ (n) лимонад
lettuce /letɪs/ (n) салат-латук
lime /laɪm/ (n) лайм
main course /meɪn kɔ:s/ (n) основное блюдо
mango /mæŋɡoʊ/ (n) манго
meat /mi:t/ (n) мясо
melon /melən/ (n) дыня
milk /mɪlk/ (n) молоко
minerals /mɪnərəlz/ (n pl) минеральные вещества
oil /ɔɪl/ (n) растительное масло
oily /ɔɪli/ (adj) сливочный
optimistic /ɒptɪmɪstɪk/ (adj) оптимистичный
orange /ɒrɪndʒ/ (n) апельсин
pea /pi:/ (n) горох, горошина
peach /pi:tʃ/ (n) персик
pear /peə/ (n) груша
physical /fɪzɪkəl/ (adj) физический
physically /fɪzɪkəli/ (adv) физически
pineapple /paɪnəpl/ (n) ананас

plum /plʌm/ (n) слива
potatoes /pə'teɪtəʊz/ (n pl) картофель
protein /prəʊtɪn/ (n) белок
pumpkin /pʌmpkɪn/ (n) тыква
raspberry /ræzbrɪ/ (n) малина
raw /rɔ:/ (adj) сырой
rice /raɪs/ (n) рис
roasted /rəʊstɪd/ (adj) жареный
rumble /rʌmbəl/ (v) урчать
slice /slaɪs/ (n) ломтик
soothing /su:ðɪŋ/ (adj) успокаивающий
spice /spɪs/ (n) специя
steamed /sti:md/ (adj) приготовленный на пару
still /stɪl/ (adj) негазированной (о воде)
strawberry /strɔ:brɪ/ (n) клубника
Sweet /swi:t/ (n) конфета
toasted /təʊstɪd/ (adj) зажаренный
tomato /tə'metəʊ/ (n) помидор
treat /tri:t/ (v) угощать
tummy /tʌmi/ (n) живот
vegetables /veʒɪtəb'ls/ (n) овощи
vitamin /vɪtəmin/ (n) витамин
watermelon /wɔ:tə'melən/ (n) арбуз
wrinkle /rɪŋkəl/ (n) морщина
yoghurt /jəʊgət/ (n) йогурт

Phrases

do the gardening (phr) заниматься садоводством
feel down in the dumps (phr) находиться в унынии

6b

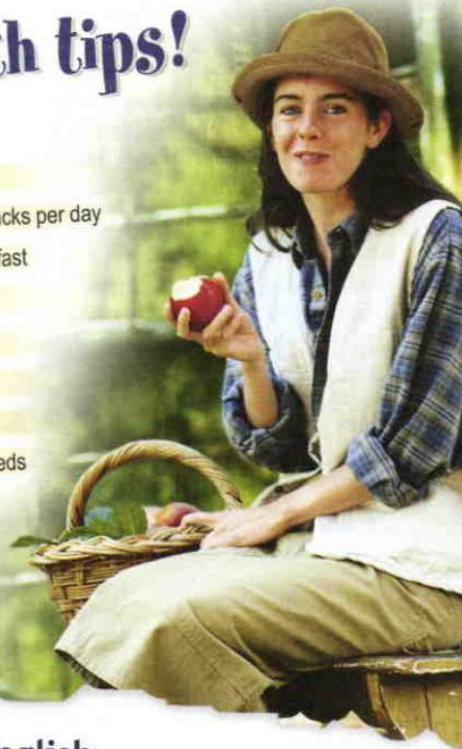
doughnut /daʊnʌt/ (n) пончик
indigestion /ɪndɪdʒes'tɪʃən/ (n) расстройство желудка
itchy /ɪtʃi/ (adj) зудящий
mind /maɪnd/ (n) разум
nut /nʌt/ (n) орех
overweight /ˌoʊvə'weɪt/ (adj) полный (о человеке)
pale /peɪl/ (adj) бледный
seed /si:d/ (n) семечко
skinny /skɪni/ (adj) очень худой, тощий
sleepy /sli:pɪ/ (adj) сонный
sore /sɔ:/ (adj) болезненный, причиняющий боль
spicy /spɪsi/ (adj) острый (о еде)
stomach ache /stə'mæk eɪk/ (n) боль в желудке
sugary /ʃʊgəri/ (adj) сладкий
teaspoon /ti:spu:n/ (n) чайная ложка
tiredness /taɪəd'nɛs/ (n) усталость
tooth decay /tu:θ deɪk/ (n) разрушение, гниение зубов
toothache /tu:θeɪk/ (n) зубная боль
underweight /ˌʌndə'weɪt/ (adj) неполновесный, с недостаточным весом
waistline /weɪstlaɪn/ (n) талия
well-balanced /wel'bælənsd/ (adj) сбалансированный

Phrasal Verbs

call over (phr v) позвать, вызывать
cut down (phr v) сокращать
cut out (phr v) исключать

Teen **Diet & Health****Our handy food and health tips!**

Problems	Solutions
a overweight	→ eat less & take regular exercise
b underweight	→ eat three well-balanced meals & three or four snacks per day
c lack of concentration	→ eat lots of iron-rich foods and have a good breakfast
d tiredness	→ follow a low-carbohydrate diet
e tooth decay	→ cut out sugary drinks & snacks
f frequent illness	→ eat foods rich in vitamin C
g indigestion	→ avoid spicy foods & eating fast or late at night
h dry skin	→ drink more water & eat more oily fish, nuts & seeds


**Vocabulary***Problems related to diet*

1 a Which of the problems (a-h) above is each person (1-8) below suffering from?

- "I think I'm skinnier than I should be." John
- "I feel really sleepy during the day." Mary
- "I often get stomach ache after eating." Tony
- "I think that I am fatter than I should be." Jim
- "I've had toothache for a week now." Laura
- "My skin is itchy." Sue
- "I find my mind wanders in class." Andy
- "I'm always catching colds." Mya

b Do you ever suffer from any of these problems? What do you do? Tell the class.

Everyday English*Advising/Agreeing - Disagreeing*

2  Imagine you have one of the problems in Ex. 1. Use the language box and discuss, as in the example.

- A: I'm overweight!
B: Have you thought about taking regular exercise?
A: I've already tried that and it didn't work.

Advising	Responding
<ul style="list-style-type: none"> Have you thought about/What about ... (+ verb + ing)? It would be best if you (+ past simple) ... You might feel better if ... (Don't you think) you ought to/should ...? You'd better ... It might be a good idea to ... Why don't you ...? If I were you, I'd ... 	<p>Agreeing</p> <ul style="list-style-type: none"> That's not a bad idea. Thanks, I hadn't thought of that. I'll try it! That's a great idea. <p>Disagreeing</p> <ul style="list-style-type: none"> Maybe you're right/It's a nice idea, but ... I'm not so sure/I'm not sure if it'll work. I've already tried that and it didn't work.

Vocabulary

- 1 Match the words. Then, use the phrases to complete the sentences.

1	health
2	regular
3	low carbohydrate
4	spicy
5	dry
6	tooth

a	food
b	skin
c	decay
d	exercise
e	tips
f	diet

- Cleaning your teeth twice a day helps to prevent
- Jenny is on a so don't offer her any bread!
- If you want to avoid, drink lots of water and eat oily fish.
- My personal trainer at the gym gave me some very good
- I love but it gives me terrible indigestion.
- Since I have been taking I feel much fitter.

- 2 Fill in: *catch, feel, have, wander, cut out*.

- My dentist told me to sugary drinks completely.
- I always sleepy in the afternoon.
- My thoughts usually during History lessons.
- The dentist said that I needed to a tooth pulled out.
- Wear a jumper! You don't want to a cold.


- 3 What problem does each person have? *rash, indigestion, toothache, stomach ache, headache, cold*.

- 'My head hurts,' said Tony.
- 'Oh dear! I shouldn't have eaten that spicy food,' said Frankie.
- 'I think I should go to the dentist,' said Katerina.
- 'I've got red itchy spots all over my skin,' said George.
- 'I can't stop sneezing and my eyes are watering!' said Caroline.
- 'I have pains in my stomach!' said Vincent.

- 4 Fill in: *feet, colour, worse, shape*.

- Jane has been off for weeks. I hope she is feeling better soon.
- I'm so glad you are back on your after the operation.
- You need to do some exercise to get back into after having a baby.
- Harry was getting better, but suddenly he took a turn for the

Everyday English

- 5  Circle the correct response.

- A: I'm overweight!
B: a Have you thought about taking more exercise?
b Maybe you're right.
- A: So what are you going to order?
B: a I hate tea!
b I'll have a cola.
- A: I get terrible indigestion.
B: a Have you thought about avoiding spicy foods?
b Thanks! I hadn't thought of that.
- A: I've had a toothache for a week now.
B: a Much better, thanks.
b If I were you, I'd go to see a dentist.
- A: My mouth is feeling a bit sore.
B: a Are you feeling better?
b You should order a nice soothing cup of lemon tea.
- A: I've just been to the doctor's.
B: a Everything OK?
b I'm not sure if it'll work.

- 6 Expand into full sentences.

- tea/milk/no sugar
▶ I'd like tea with milk but no sugar.
- Coffee/black/two sugars
- Well done steak/roast potatoes
- Three slices toast/butter/jam
- Bottle of water/sparkling/not still