

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области
«ТАГАНРОГСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ЦЫКАЛОВА Т.Ю.

HEALTHY AND UNHEALTHY FOOD



Методическая разработка
для преподавателей по проведению урока
по дисциплине «Иностранный язык»
для студентов I курса
специальности 34.02.01 Сестринское дело
на базе основного общего образования

2025

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Тема, цель, задачи и оснащение урока.....	4
План урока.....	5
Ход и содержание урока, деятельность преподавателя и студентов.....	6
Использованные источники и список сокращений.....	13
Приложение	14

Пояснительная записка

Методическая разработка «Healthy and unhealthy food» составлена в соответствии с рабочей программой общеобразовательной базовой учебной дисциплины ОУД.05 Иностранный язык для студентов 1 курса специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования. Методическая разработка предназначена для преподавателей и может быть использована для организации как аудиторной, так и самостоятельной работы студентов.

Содержание методической разработки рассчитано на два академических часа и направлено на создание условий для актуализации знаний студентов по теме «Здоровое питание», совершенствование основных коммуникативных умений и навыков, развитие навыков аудирования и поискового чтения с извлечением информации и умения самостоятельно конструировать знания. Материал представлен в виде лексического минимума, аудиотекста, анкеты, текстов для чтения и лексико-грамматических заданий. Предлагаемые задания имеют практическую направленность и сопровождаются презентацией Power Point. Использование современных технологий и методов способствует расширению словарного запаса профессиональной направленности и совершенствованию предметных, метапредметных и личностных результатов:

- Овладение основными видами речевой деятельности в рамках тематического содержания речи;
- Овладение базовыми универсальными учебными познавательными, коммуникативными и регулятивными действиями;
- ЛР 25 Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- ЛР 33 Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- ЛР 34 Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Лексическая наполняемость методической разработки рассчитана на базовый уровень владения иностранным языком. В рамках изучаемой темы предполагается наличие словарного запаса, предусмотренного школьной программой, владение лексикой, обслуживающей данную тему, на уровне слова и фразового единства, владение навыками аудирования, чтения с извлечением информации, а также умение пользоваться двуязычными словарями, в том числе и электронными.

Тема урока: «Healthy and unhealthy food»

Время реализации: 2 академических часа

Тип урока:урок комплексного применения знаний, умений, навыков

Цель урока: Формирование речевой компетенции студентов на основе лексических единиц, речевых и грамматических структур в рамках изучаемой темы.

Задачи урока:

1. Содействовать расширению потенциального словаря за счет овладения лексическими средствами, обслуживающими данную тему.
2. Актуализировать лексические навыки в соответствии с темой занятия на уровне слова и предложения.
3. Содействовать развитию навыков изучающего чтения и аудирования профессионально - ориентированных текстов.
4. Содействовать развитию умения самостоятельно конструировать знания.
5. Содействовать развитию умения работать в группе и индивидуально.
6. Стимулировать интерес студентов к учебному процессу, в частности к изучению английского языка.
7. Воспитывать интерес к профессиональной деятельности.

Используемые педагогические технологии и методы:

коммуникативная методика обучения иностранному языку;

технологии АМО, ИКТ;

здоровьесберегающая технология;

частично-поисковый метод;

метод анализа информационных источников и систематизации;

метод визуализации.

Дидактическое обеспечение и оборудование:

Мультимедиа проектор, компьютер, презентация «Healthy and unhealthy food» в формате Power Point, аудиотекст, раздаточный языковой материал (лексический минимум, тексты, задание к аудиотексту).

План урока:

I. Организационный момент

II. Целеполагание и мотивация

III. Актуализация опорных знаний

1. Активизация ранее изученной лексики по теме «Healthy food» с опорой на кластер
2. Систематизация ранее изученной лексики по теме «Healthy food»
3. Комплексное применение ЗУН
 - а) заполнение анкеты;
 - б) микродиалоги в парах;
 - в) чтение текста;
 - г) оформление схемы.

IV. Этап усвоения новых знаний

1. Предъявление и активизация новой лексики по теме «Healthy food»
 - а) введение новых ЛЕ по теме;
 - б) отработка навыков чтения и активизация новой лексики в речи студентов.
2. Усвоение образца комплексного применения новых ЗУН
 - а) изучение таблицы;
 - б) аудирование текста.

V. Этап закрепления новых знаний

1. Первичное закрепление усвоения новых ЗУН
 - а) просмотровое чтение текста с извлечением информации
2. Обобщение и систематизация ЗУН в новых условиях
 - а) выполнение упражнения

VI. Контроль усвоения ЗУН

VII. Рефлексия деятельности на уроке, оценка работы студентов, домашнее задание

Ход и содержание урока, деятельность преподавателя и студентов:

I. Организационный момент

Приветствие, проверка присутствующих на занятии.

II. Целеполагание и мотивация студентов

Постановка целей и задач урока для активизации внутренней и внешней мотивации студентов. (Слайд 1)

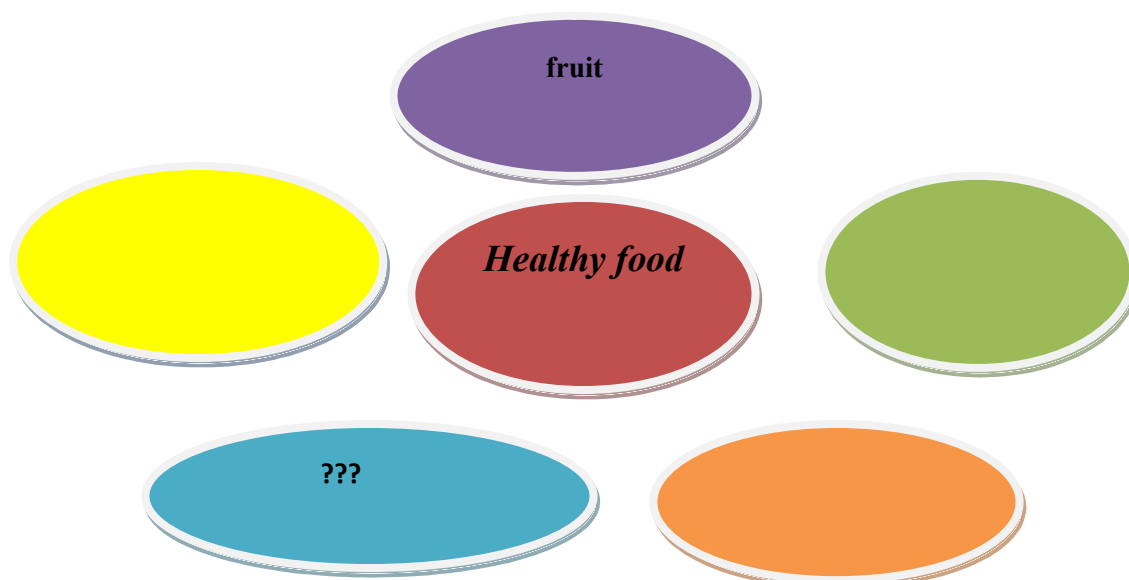
- *Hello everybody! Glad to see you all! Today we are going to talk about eating habits, healthy and unhealthy food. The topic is very popular now, and is very actual for your future profession. We talk a lot about eating habits, and we watch shows and interviews on TV and discuss it on the Internet. We are going to join this discussion today. I hope you will be active and attentive! Let's start working!*

III. Актуализация опорных знаний

1. Активизация ранее изученной лексики по теме «Healthy food» (Слайд 2)

- *First, we'll discuss the term «Healthy food». What do we mean? Let's give some associations to this term!*

Студентам предлагается привести ассоциации к понятию «здоровая еда» и заполнить кластер «Healthy food». На данном этапе используется метод визуализации для актуализации опорных ЗУН, концентрации внимания и повышения мотивации. Информационный кластер оформляется на доске и в тетради. Слайд презентации используется как образец.



- *Now, let's sum up and answer the question: «What is healthy food?»*

Преподаватель подводит итог и формулирует определение понятиям «здоровая еда» и «вредная еда», речь сопровождается слайдом презентации. **(Слайд 3)**

- *The definition is the following:*

Healthy food is food that gives you all the nutrients you need to stay healthy, feel well and have plenty of energy.

Unhealthy food has less nutritional value and is high in fat, sugar, and calories.

2. Систематизация ранее изученной лексики по теме «Healthy food» **(Слайд 4)**

- *Now let's revise some 'food' vocabulary and group the words into «healthy» and «unhealthy»!*

Студентам предлагается сгруппировать продукты питания, разделив на группы «здоровая еда» и «вредная еда» и заполнить таблицу в тетради. Используется презентация.

Chips, chocolate, cheese, sausage, apple, orange, lemon, crisps, fish, hamburger, hotdog, coke, coffee, juice, carrots, cabbage.

Healthy	Unhealthy
apple	sausage
...	...

3. Комплексное применение ЗУН

а) заполнение анкеты **(Слайд 5)**

	Read and mark:	YES	NO
1.	I eat fruit and vegetables five times a day		
2.	I drink coffee five times a day		
3.	I eat a lot of potatoes, rice and pasta		
4.	I eat cakes and chocolate every day		
5.	I eat chips every day		

6.	I drink one litre of water or fruit juice every day		
7.	I eat a lot of bread		
8.	I put a lot of butter on my bread		
9.	I eat sausages and hamburgers every day		
10.	I drink a lot of cola		

- *Read the sentences. Mark YES or NO*

Студенты получают раздаточный материал в виде анкеты, содержащей утверждения о пищевых привычках, которые они должны прочитать и согласиться или опровергнуть.

б) микродиалоги в парах (Слайд 6)

- *Now ask your partner about his eating habits! Mind your grammar! Use the model!*

Студентам предлагается задать вопросы собеседнику о пищевых привычках, используя модель построения общих вопросов.

DO

YOU

DRINK

A LOT OF COLA?

в) чтение текста (Слайд 7)

- *Now let's read the following and see if you were right.*

Студентам демонстрируется текст, содержащий рекомендации по правильному питанию. Студенты читают текст и сверяют рекомендации со своими ответами.

- Eat a lot of fruit and vegetables. Eat five portions a day.
- Potatoes, rice and pasta are good for you. Eat a lot of them.
- You can eat a lot of bread but don't put a lot of butter on your bread
- Drink a lot. You can drink water or fruit juice every day. But don't drink a lot of coffee.
- Don't drink cola; it has a lot of sugar.

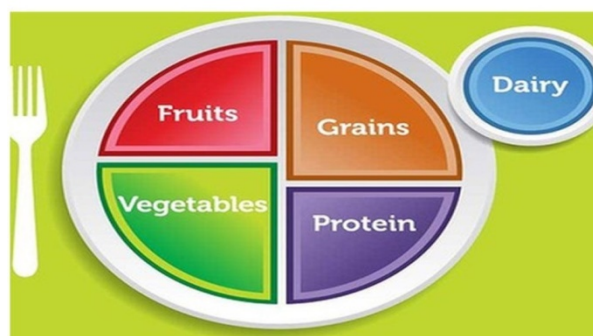
- Don't eat chips, sausages and hamburgers. They make you fat.
- Don't eat a lot of cakes and chocolate. They have a lot of sugar and make you fat.

г) оформление схемы (Слайд 8)

- *Let's study the food pyramid. Based on the food pyramid, you can build a daily menu, a healthy and scientific diet that will both provide enough energy and help the body stay healthy.*



Студентам предлагается рассмотреть пирамиду питания и схематично оформить «тарелку здоровья». (Слайд 9)



IV. Этап усвоения новых знаний

1. Предъявление и активизация новой лексики по теме «Healthy food»

а) введение новых ЛЕ по теме; (Слайд 10)

- *Healthy food is rich in vitamins, minerals, fiber, protein and carbohydrates. These words may be unknown. Use the dictionary and write out the meaning and the transcription of the following words:*

Fiber, protein, carbohydrates, vitamins, minerals

б) отработка навыков чтения и активизация новой лексики в речи студентов.

- *Now you will read the words. Mind your pronunciation!*

Студенты изучают новые ЛЕ, подлежащие усвоению – выписывают транскрипцию и значение, используя электронный словарь Woordhunt; допускается прослушивание слов. Преподаватель опрашивает перевод слов, проговаривает слова вслух, студенты повторяют и читают самостоятельно.

2. Усвоение образца комплексного применения новых ЗУН

а) изучение таблицы; (Слайд 11)

- *Where can we find them? Let's study the following!*

Преподаватель предлагает изучить таблицу, в которой указаны питательные вещества и продукты, в которых они содержатся.

Vitamins, minerals, fibre	Fruit, vegetables
Protein	Chicken, milk, cheese, yoghurt, meat, fish
Carbohydrates	rice, potatoes, cereal

б) аудирование текста.

- *Now we'll listen to the text about main items of healthy eating. You will listen to it 3 times. You are to fill in the missing words.*

Healthy is important for keeping our strong and healthy. Eating fruits and vegetables help us get the vitamins and minerals we need healthy. It's also to limit the amount unhealthy foods we eat, sugary snacks and fast food.

1. body 2. important 3. food 4. like 5. to stay 6. of 7. can
--

(Верный ответ: 1 - 3; 2 - 1; 3 - 7; 4 - 5; 5 - 2; 6 - 6; 7 - 4)

Студенты должны прослушать текст и вставить пропущенные слова. Упражнение выполняется в тетради в формате теста. Используется раздаточный материал. При слабой языковой подготовке можно использовать печатную опору из слов, подлежащих аудированию, в произвольном порядке. Упражнение проверяется устно, фронтально, прослушивается весь текст.

1. первичное прослушивание без опоры на печатный текст;
2. повторное прослушивание с опорой на печатный текст, выполнение упражнения;
3. заключительное прослушивание – контроль выполнения задания.

V. Этап закрепления новых знаний

1. Первичное закрепление усвоения новых ЗУН

а) просмотровое чтение текста с извлечением информации

- *Now we'll read the text about vitamins and their influence on our health.*

Студентам предлагается изучить микротексты о витаминах. Используется иллюстрированный раздаточный материал.

2. Обобщение и систематизация ЗУН в новых условиях (Слайд 12)

- *Write down the main information about the vitamins! Pay attention to the model!*

Студентам предлагается выбрать основную информацию из текста и записать предложения о пользе различных витаминов для организма человека.

Поиск необходимой информации в тексте, анализ, обработка материала для выполнения упражнения. Формат выполнения задания демонстрируется на слайде. Индивидуальная работа, выполняется письменно в рабочей тетради.

VI. Контроль усвоения новых ЗУН

Упражнение проверяется устно, фронтально.

VII. Рефлексия деятельности на уроке, оценка работы студентов, домашнее задание

Преподаватель обращает внимание студентов на кластер, который был составлен в начале урока и предлагает дополнить информацию.

Студенты оценивают свою работу на занятии. Преподаватель оценивает работу студентов и объявляет задание для самоподготовки – изучающее чтение текста и подбор заголовков к отдельным абзацам, решение тематического кроссворда.

Использованные источники:

1. Здоровое питание - быстрое запоминание английских слов , (27/01/25)
2. Контроль навыков чтения по теме "Здоровое питание" 10 класс , (27/01/25)
3. Здоровое питание – аудирование на английском языке, задание с ответами и переводом - текст языкового уровня «EASY» — задание на аудирование «Здоровое питание», (27/01/25)
4. healthy food - Did you spell it correctly. Alternative spellings in the British English Dictionary - Cambridge Dictionary, (27/01/25)
5. [WoordHunt \(Вордхант\) — ваш помощник в мире английского языка](#) (27/01/25)
6. [Яндекс Картинки](#)

Список использованных сокращений:

АМО – активные методы обучения

ЗУН – знания, умения, навыки

ИКТ - информационно-коммуникативные технологии

ЛЕ – лексические единицы

ЛР – личностные результаты

ПРИЛОЖЕНИЯ

ЛЕКСИЧЕСКИЙ МИНИМУМ

1.	alternatives	ɔ:l'tɜ:nətɪvz	заменители
2.	apple	'æpl	яблоко
3.	aubergine	'əʊbəʒi:n	баклажан
4.	banana	bə'nɑ:nə	банан
5.	bread	bred	хлеб
6.	broccoli	'brɒkəli	брокколи
7.	butter	'bʌtə	масло
8.	cabbage	'kæbɪdʒ	капуста
9.	calcium	'kælsiəm	кальций
10.	calorie	'kæləri	калория
11.	carbohydrate	kɑ:bə'haidreit	углевод
12.	carrot	'kærət	морковь
13.	celery	'seləri	сельдерей
14.	cereal	'siəriəl	хлебный злак, каша
15.	cheese	tʃi:z	сыр
16.	chicken	'tʃɪkɪn	курица
17.	chips	tʃɪps	чипсы
18.	chocolate	'tʃɒk(ə)lət	шоколад
19.	coffee	'kɒfi	кофе
20.	coke	kəʊk	кока-кола
21.	cream	kri:m	сливки
22.	crisps	krisps	хрустящий картофель
23.	cucumber	'kju:kʌmbə	огурец
24.	dairy	'deəri	молочная пища
25.	diet	'daɪət	диета

26.	eat	i:t	есть
27.	energy	'enədʒɪ	энергия
28.	fat	fæt	жир
29.	fiber	'faɪbər	волокно
30.	fish	fɪʃ	рыба
31.	food pyramid	'praɪmɪd	пищевая пирамида
32.	fruit	fru:t	фрукты
33.	grain	greɪn	зерно
34.	hamburger	'hæm,bɜ:ɡə	гамбургер
35.	hotdog	'hɒtdɒɡ	сосиска в тесте
36.	healthy	'helθɪ	здоровый, полезный
37.	immune	ɪ'mju:n	иммунный
38.	juice	dʒu:s	сок
39.	lemon	'lemən	лимон
40.	marrow	'mærəʊ	кабачок
41.	meat	mi:t	мясо
42.	menu	'menju:	меню, выбор блюд
43.	milk	mi:l	молоко
44.	mineral	'mɪn(ə)r(ə)l	минерал
45.	nutrient	'nju:triənt	питательное вещество
46.	nut	nʌt	орех
47.	oil	ɔɪl	масло
48.	onion	'ʌnjən	луковица
49.	orange	'ɒrɪndʒ	апельсин
50.	pasta	'pæstə	макаронное изделие
51.	pear	peə	груша
52.	portion	'pɔ:ʃ(ə)n	часть, порция
53.	potato	pə'tetəʊ	картофель

54.	protein	'prəʊti:n	белок, протеин
55.	retinol	'retɪnɒl	ретинол
56.	rice	raɪs	рис
57.	sausage	'sɒsɪdʒ	колбаса, сосиска
58.	seed	si:d	семя
59.	spinach	'spɪnɪʃ	шпинат
60.	sugar	'ʃʊɡə	сахар
61.	tomato	tə'mɑ:təʊ	томат
62.	value	'vælju:	ценность
63.	vegetable	'vedʒtəb(ə)l	овощ
64.	vitamin	'vɪtəmin	витамин
65.	water	'wɔ:tə	вода

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

<p>СЛАЙД 1</p>	<h2>HEALTHY AND UNHEALTHY FOOD</h2> 	<p>СЛАЙД 5</p>	<h2>Questioner</h2> <p>Read the sentences. Tick (✓) or cross (X) for you. Then ask your partner. Tick (✓) or cross (X) for your partner. Is it healthy? Tick (✓) or cross (X).</p> <ol style="list-style-type: none"> I eat fruit and vegetables five times a day. I drink coffee five times a day. I eat a lot of potatoes, rice and pasta. I eat cakes and chocolate every day. I eat chips every day. I drink one litre of water or fruit juice every day. I eat a lot of bread. I put a lot of butter on my bread. I eat sausages and hamburgers every day. I drink a lot of cola. <p>You</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>СЛАЙД 2</p>	<h2>What associations do you have?</h2> 	<p>СЛАЙД 6</p>	<h2>Ask your partner</h2> <p>• Use the model:</p> <p>DO YOU DRINK A LOT OF COLA?</p> <p>• Do you...</p> 
<p>СЛАЙД 3</p>	<h2>What is healthy?</h2> <ul style="list-style-type: none"> Healthy food is food that gives you all the nutrients you need to stay healthy, feel well and have plenty of energy. Unhealthy food has less nutritional value and is high in fat, sugar, and calories.  	<p>СЛАЙД 7</p>	<h2>Check yourself</h2> <ul style="list-style-type: none"> Eat a lot of fruit and vegetables. Eat five portions a day. Potatoes, rice and pasta are good for you. Eat a lot of them. You can eat a lot of bread but don't put a lot of butter on your bread. Drink a lot. You can drink water or fruit juice every day. But don't drink a lot of coffee. Don't drink cola, it has a lot of sugar. Don't eat chips, sausages and hamburgers. They make you fat. Don't eat a lot of cakes and chocolate. They have a lot of sugar and make you fat. 
<p>СЛАЙД 4</p>	<h2>Group the words:</h2> <p>FOOD</p> 	<p>СЛАЙД 8</p>	<h2>Food pyramid</h2> 

<p>СЛАЙД 9</p>	<p>Fill in your healthy dish</p> 	<p>Nutrients</p> <div data-bbox="1018 286 1161 342"> <p>Vitamins, minerals, fiber: fruit, vegetables</p>  </div> <div data-bbox="1193 342 1345 398"> <p>Protein: Chicken, milk, cheese, yoghurt, meat, fish</p>  </div> <div data-bbox="1361 387 1505 432"> <p>Carbohydrates: rice, potatoes, cereal</p>  </div>
<p>СЛАЙД 10</p>	<p>Healthy food is rich in vitamins, minerals, fiber, protein and carbohydrates.</p> <ul style="list-style-type: none"> • fiber • protein • carbohydrates • vitamins • minerals • fats • water 	<p>Vitamins</p> <div data-bbox="997 683 1236 974">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamin A is necessary for vision, strong bones, teeth and immune system. • Vitamin B helps ...
<p>СЛАЙД 13</p>		

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

АНКЕТА

	Read and mark:	YES	NO
11.	I eat fruit and vegetables five times a day		
12.	I drink coffee five times a day		
13.	I eat a lot of potatoes, rice and pasta		
14.	I eat cakes and chocolate every day		
15.	I eat chips every day		
16.	I drink one litre of water or fruit juice every day		
17.	I eat a lot of bread		
18.	I put a lot of butter on my bread		
19.	I eat sausages and hamburgers every day		
20.	I drink a lot of cola		

ТЕКСТ ДЛЯ АУДИРОВАНИЯ

Healthy is important for keeping our strong and healthy. Eating fruits and vegetables help us get the vitamins and minerals we need healthy. It's also to limit the amount unhealthy foods we eat, sugary snacks and fast food.

ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ



Vitamin A is also called retinol. It is necessary for healthy vision and also helps create strong bones and teeth, as well as a strong immune system.



Vitamin B

is a group of vitamins that help the body turn food into energy. They are also needed to make red blood cells and the genetic materials DNA and RNA.



The vitamin B group includes:

- B1 (thiamin)
- B2 (riboflavin)
- B3 (niacin)
- B5 (pantothenic acid)
- B6 (pyridoxine)
- B9 (folic acid)
- B12 (cobalamin)
- BIOTIN



Vitamin D is made by the body when it is exposed to the sun. The vitamin is also found in certain foods. Vitamin D helps the body absorb the mineral calcium. It also helps build strong bones and teeth.



Vitamin C, also called ascorbic acid, is necessary for making collagen, which holds body cells together. It also aids in the healing of wounds and burns and helps build strong teeth and bones.



Vitamin E helps maintain healthy red blood cells and muscle tissue.



Vitamin K is necessary for blood to clot when you get a cut. Half of the vitamin comes from the food you eat; the other half is manufactured by bacteria in your intestines.



ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

Read an article and match the headings (A-G) to the paragraphs (1-6). There is one extra heading which you do not need to use.

A. Be Careful What You Buy

E. New Diet - New Life!

B. Dangerous Diets

F. Some Healthy Advice

C. Life in the Fast Lane

G. You Know What's Good for You

D. Can You Give up Chocolate?

Eat your way to good health

1. We all know that a varied diet with the right combination of protein, carbohydrates and fresh fruit and vegetables is necessary for good health.

2. However, modern living and a busy lifestyle often mean that many of us don't have time to eat proper well-balanced meals. We seem to be relying too much on 'fast foods' to match our fast lives. The problem with these foods though is that they are high in bad things like fat and calories, but low in the good things like vitamins and minerals. If you are only eating this sort of 'junk' food, then you've got a poor diet.

3. A poor diet can lead to lots of health problems. These include allergies and tiredness or much more serious illnesses such as cancer and heart disease. The additives which are put in processed foods can also cause illness. Additives are used to add colour, flavour and long life to foods, but they can be quite harmful if you eat too many of them.

4. If you eat raw and organic foods, you will be much healthier. Therefore, it makes sense to eat organically grown fruit and vegetables whenever you can. Try to stop drinking coffee and stop using sugar, too. Also, it is good idea to take vitamin and mineral tablets if you know your diet is not as healthy as it should be.

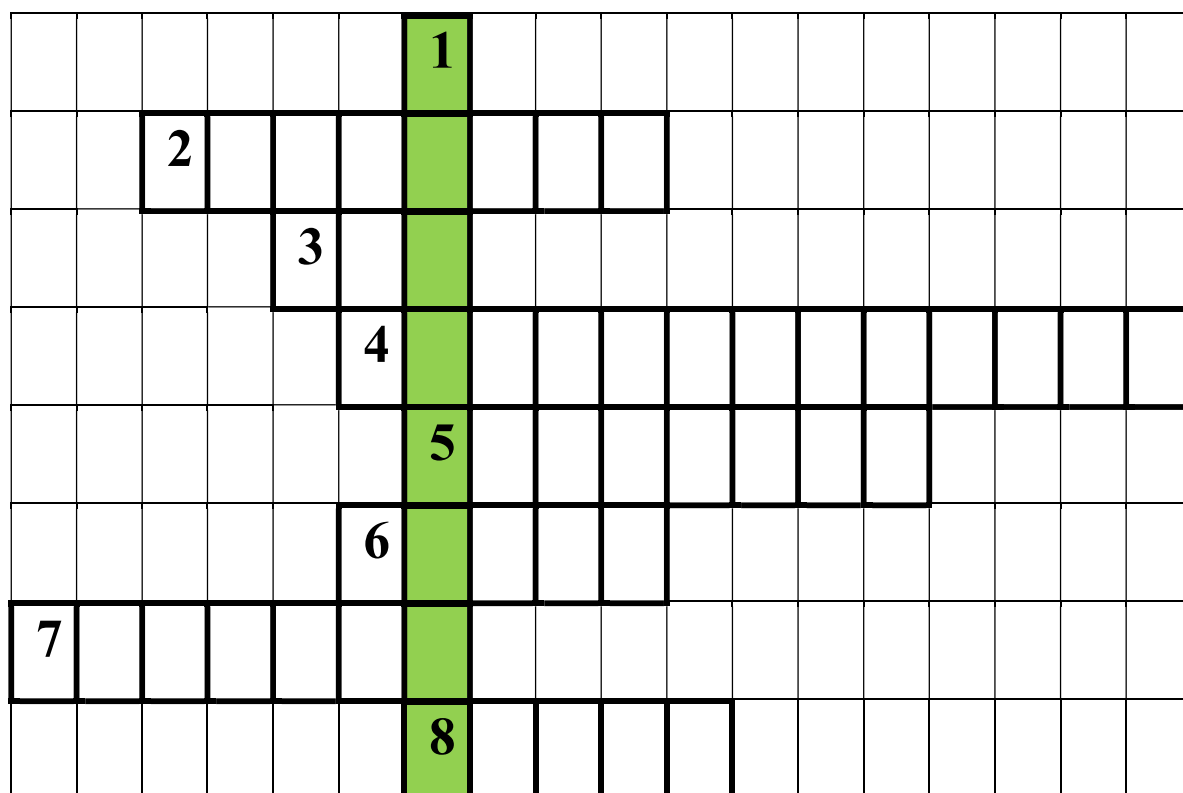
5. A good time to think about healthy eating is when you are shopping, read the list of ingredients on food packets to find out if there are a lot of additives so you can avoid them. Foods that contain a lot of additives include: processed meats, soft drinks, tinned fruit, margarine and biscuits.

6. All in all, a few simple changes to your diet can make a big difference to your health. Eat the right things and you can eat your way to good health.

Key:

1	2	3	4	5	6
G	C	B	F	A	E

КРОССВОРД



1. Substances you need to be healthy. You can find them in fruit and vegetables.
2. Any substance that plants or animals need in order to live and grow.
3. It helps to store energy in your body. You can find it in butter and oil.
4. They provide you with energy. You can find them in bread, pasta and rice.
5. A substance that is formed naturally in rocks or the earth and is found in small quantities in food and drinks.
6. Parts of plants or seeds that your body cannot digest. Helps food pass through the body quickly.
7. You need this to help you grow. You can find it in meat, eggs and milk.
8. It is used to make food and drinks sweet. You can find it in biscuits and cakes.

Key:

1. Vitamins	5. Minerals
2. Nutrient	6. Fiber
3. Fat	7. Protein
4. Carbohydrates	8. Sugar