

**“Как правильно
питаться”
5класс**

МАОУ гимназия №32

г. Калининград

Учитель английского языка Перегудова Н.
В.

Краткая аннотация проекта

- Проект нацелен на то, чтобы помочь учащимся освоить максимальное количество лексических единиц по теме “Let’s eat healthy”, освоить нормы этикета, научить учащихся питаться правильно, сравнивать плюсы и минусы традиций здорового питания англоязычных стран и России, познакомить детей с кухнями различных народов мира.

Вопросы, направляющие проект

Основополагающий вопрос

- Почему важно правильно питаться?

Проблемный вопрос

- Как нам сохранить здоровье?

Учебные вопросы

- Какие продукты мы едим чаще всего?
- Все ли вкусное полезно?
- Какие пословицы отражают отношение народов к питанию?
- Фаст - фуд – добро или зло?
- Какую кухню ты бы выбрал в качестве примера для здорового питания?

Приблизительные темы проектных работ

- Health is above wealth.
- Eat at pleasure , drink with measure and enjoy life as it is.
- Start eating healthy.
- An apple a day keeps a doctor away.
- Don't be a fool ,fast food is not cool.
- Cuisines of different countries.

Планирование проекта

- составить план работы
- сформулировать вопросы для исследования
- подобрать материалы и интернет ресурсы к проектам
- разработать дидактический материал

Основной этап . Учебная деятельность

- Самостоятельная работа в группах
- Вводная презентация учителя к проекту
- Сформировать состав рабочих групп
- Помочь учащимся овладеть лексическими и грамматическими навыками на начальном этапе
- Познакомить с критериями оценивания работы.

Внеурочная деятельность

- сотрудничество учителя и обучаемого
- составить график работы
- помочь подобрать учащимся необходимую информацию
- выдвинуть гипотезу
- провести исследование на основе выдвинутой гипотезы
- зафиксировать полученные данные
- Сформировать результаты работы в виде презентаций, публикаций ,эссе и т.д.

Заключительный этап

- Предварительно оценить продукт деятельности группы
- Презентация проекта
- Анализ результата выполнения проекта
- Изучить мнение сверстников по теме проектов (анкетирование)
- Самооценка(рефлексия)

Оценивание работы учащихся

- Оценка групповой и индивидуальной работы
- Оценка исследовательской части работы
- Самооценка результатов деятельности
- Оценка экспертов-наблюдателей
- Оценка достижений цели



***Вводная презентация
учителя***

HEALTHY FOOD

Don't forget!

- Too little food makes you thin.
- Too much food makes you fat.
- The wrong food makes you ill.
- The right food makes you well.
- Too many sweets are bad for you especially for your teeth.

Words to repeat

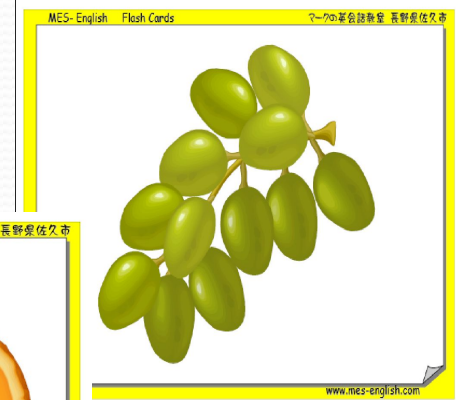
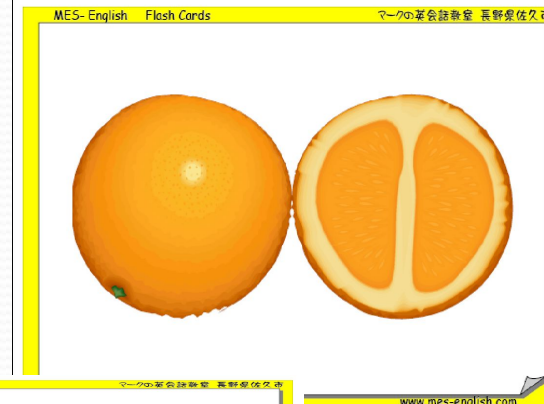
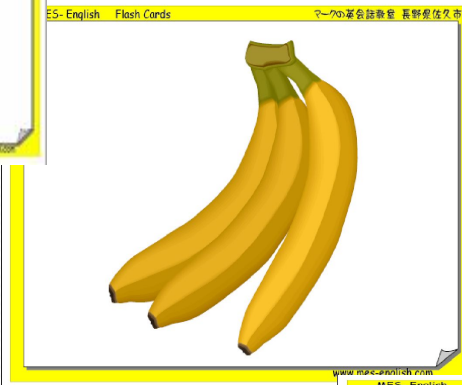
- Apple pie, cake, eggs, rice, beef, bun, oil, pizza, cheese, chicken, cheeseburger, hamburger, salad, soup, sandwich, cornflakes, porridge, brown bread, white bread, butter, pudding, bun, ham, pies, cereal, bacon, snack.
- Berries, plum, cherry, bananas, orange, cucumbers, juice, apple, coffee, water, mineral water, milk, yogurt, coke, juice, tomato, tea, sweets, ice-cream, jam, jelly, sugar, salt, milk shake, hot chocolate.

Food that is good for your health

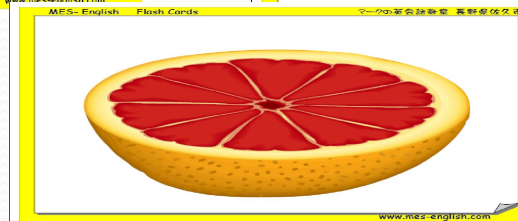
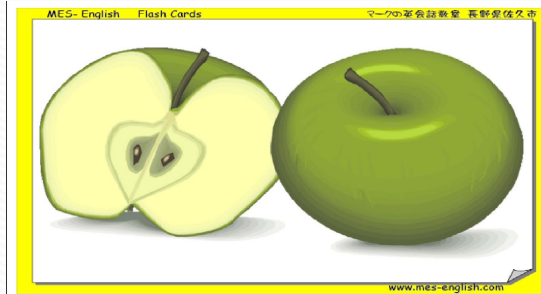
FRUIT



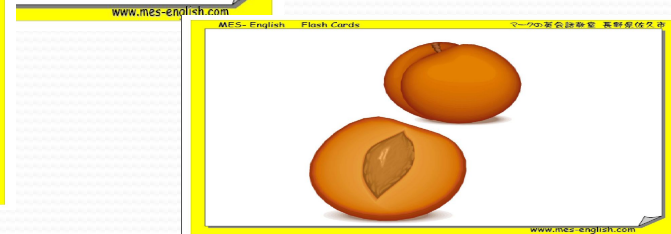
pine-apple



grapes



grapefruit

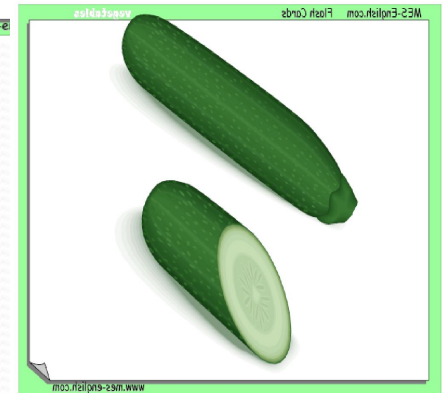
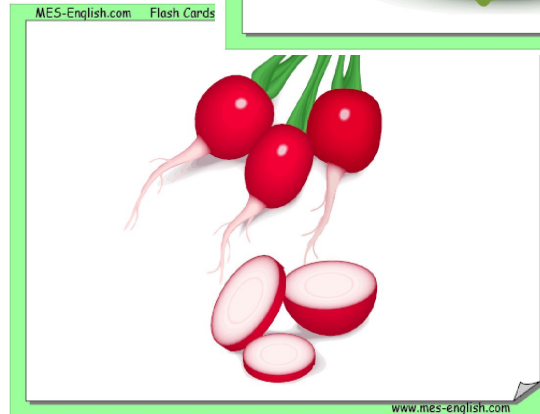
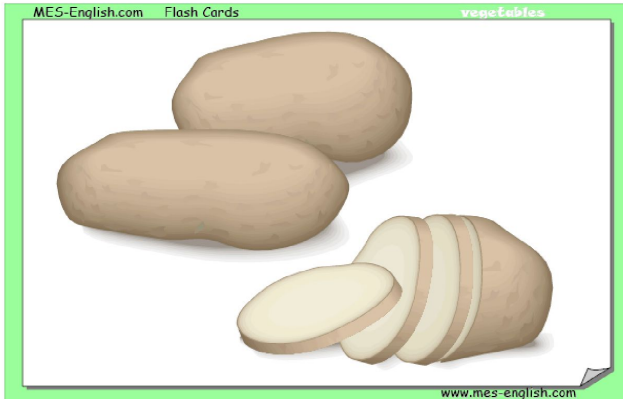
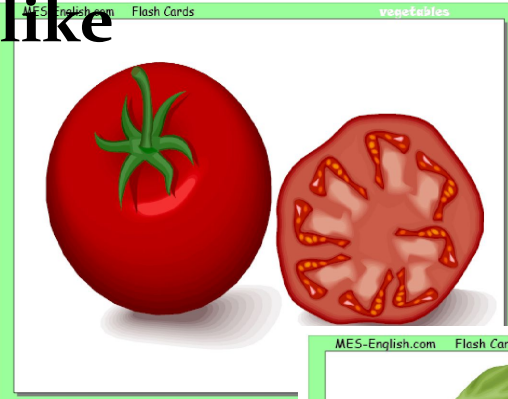


apricots

**/Материал для вопроса -
ответной работы/**

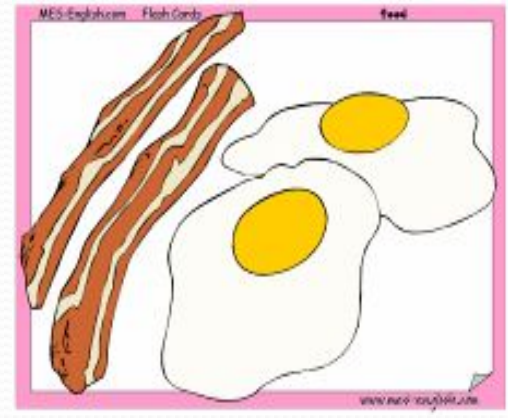
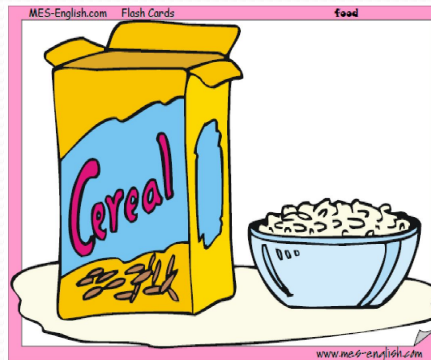
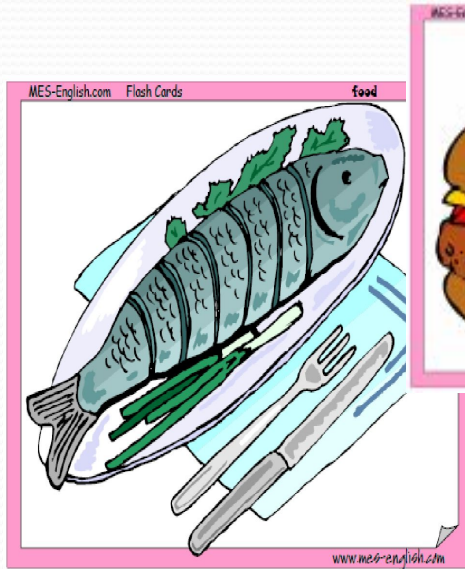
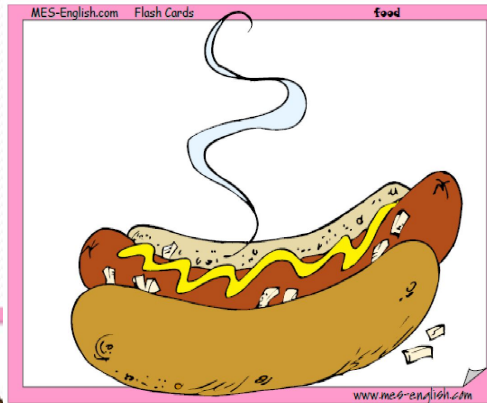
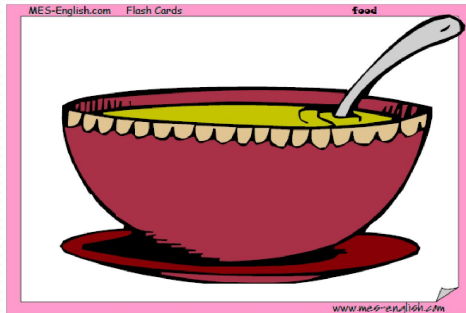
Vegetables

What you like and
dislike



Food

What is good for you?



When people talk about food they either are stating a fact or an opinion. A fact states something that is true about the food, whereas an opinion is what someone thinks about food. Read the examples below.

Beans grow from seeds. This is a *fact*. **Beans taste horrible.** This is an *opinion*.

Read the statements below and tell whether they are *facts* or *opinions*.

1. Corn is my favorite vegetable.
2. Bread is made from flour.
3. Fruit and vegetables are healthy.
4. Beets taste better than tomatoes.
5. I love spinach.
6. Beef is meat from a cow.
7. Milk is a dairy product.
8. Chocolate milk is tasty.
9. The food pyramid is a healthy guide.
10. Strawberries taste so good.

/Reading
/

Texts for Reading and Discussion

MEALS and MEAL TIMES

Some people have their biggest meal in the middle of the day and some have it in the evening, but most people today have a small mid-day meal - usually sandwiches, and perhaps some crisps and some fruit.

We have three main meals a day:

- **Breakfast** - between 7:00 and 9:00.
- **Lunch** - between 12:00 and 1:30 p.m.
- **Dinner** (sometimes called Supper) - The main meal. Eaten anytime between 6:30 and 8:00 p.m. (Evening meal)

Traditionally, and for some people still, the meals are called:

- **Breakfast** - between 7:00 and 9:00.
- **Dinner** (The main meal) - between 12:00 and 1:30 p.m.
- **Tea** - anywhere from 5:30 at night to 6:30 p.m.

On Sundays the main meal of the day is often eaten at midday instead of in the evening. This meal usually is a Roast Dinner.



BREAKFAST

What is a typical English Breakfast?

Most people around the world seem to think a typical English breakfast consists of eggs, bacon, sausages, fried bread, mushrooms and baked beans all washed down with a cup of coffee. Nowadays, however, a typical English breakfast is more likely to be a **bowl of cereals, a slice of toast, orange juice and a cup of coffee.**



Many people, especially children, in England will eat a bowl of cereal. They are made with different grains such as corn, wheat, oats etc.

In the winter many people will eat 'porridge' or boiled oats.

The Traditional English Breakfast



The **traditional English breakfast** consists of eggs, bacon, sausages, fried bread, baked beans and mushrooms. Even though not many people will eat this for breakfast today, it is **always served in hotels and guest houses around Britain.**

The traditional English breakfast is called the **'Full English'** and sometimes referred to as **'The Full English Fry-up'.**

LUNCH

What is a typical English lunch?

Many children at school and adults at work will have a 'packed lunch'. This typically consists of a sandwich, a packet of crisps, a piece of fruit and a drink. The 'packed lunch' is kept in a plastic container.



Sandwiches are also known as a 'butty' or 'sarnie' in some parts of the UK.

My favourite sandwich is prawn and mayonnaise. I also love tuna and mayonnaise and ham and pickle sandwiches.

See a sample menu of food served in a pub

Sample menu of food served for School Dinners

DINNER

The evening meal is usually called 'tea', 'dinner' or 'supper'.

What is a traditional English Dinner?

A typical British meal for dinner is meat and "two veg". We put hot

brown gravy, traditionally made from the juices of the roast meat (but more often today from a packet!) on the meat and usually the vegetables. One of the vegetables is almost always potatoes.

This traditional meal is rarely eaten nowadays, a recent survey found that most people in Britain eat curry! Rice or pasta are now favoured as the 'British Dinner'.

Vegetables grown in England, like potatoes, carrots, peas, cabbages and onions, are still very popular. We can also buy vegetables from many countries all through the year.

The Sunday Roast Dinner

Sunday lunch time is a typical time to eat the traditional Sunday Roast. Traditionally it consists of roast meat, (cooked in the oven for about two hours), two different kinds of vegetables and potatoes with a Yorkshire pudding. The most common joints are beef, lamb or pork; chicken is also popular.

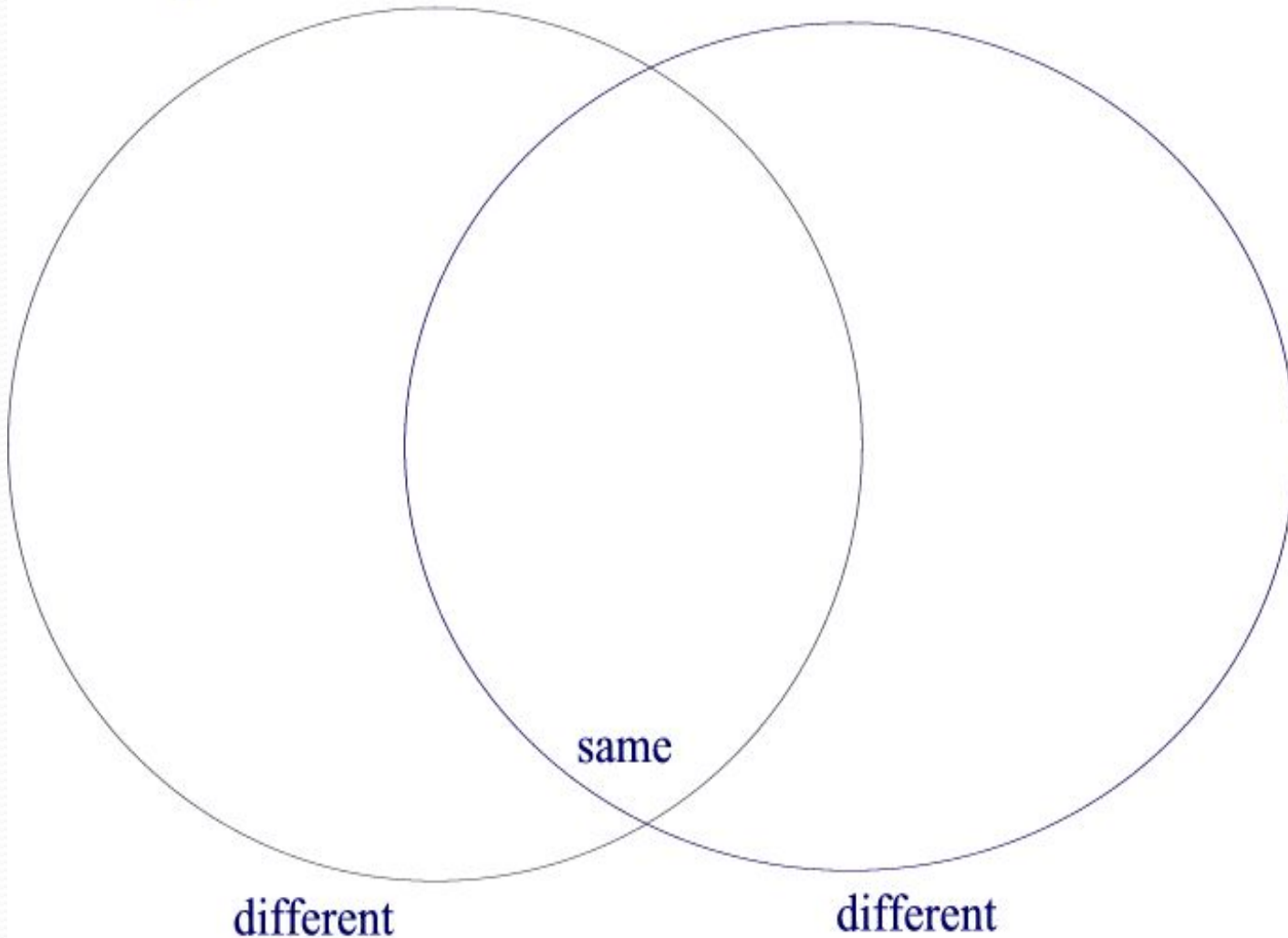


Beef is eaten with hot white horseradish sauce, pork with sweet apple sauce and lamb with green mint sauce. Gravy is poured over the meat.

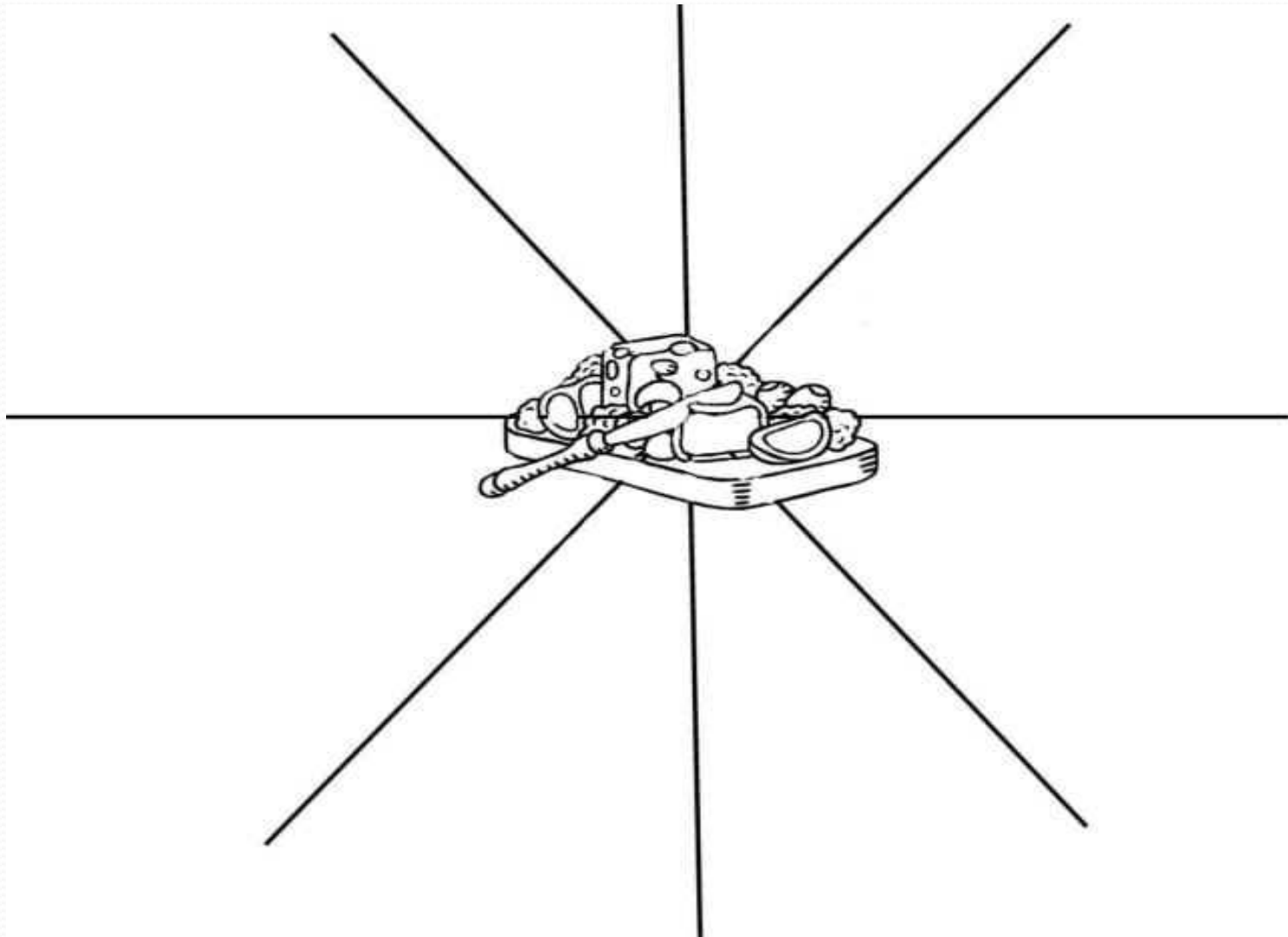
Use the Venn Diagram below to compare Healthy Foods and Snack Foods

Healthy Foods



Snack Foods



Name the Healthy Food and write it down



Fats, Oils & Sweets
USE SPARINGLY

KEY
 Fat (naturally occurring and added)
 Sugars (added)
 These symbols show fats and added sugars in foods.

Milk, Yogurt & Cheese Group
2-3 SERVINGS

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs & Nuts Group
2-3 SERVINGS

Vegetable Group
3-5 SERVINGS

Fruit Group
2-4 SERVINGS

Bread, Cereal, Rice & Pasta Group
6-11 SERVINGS

To Healthy Eating

Eat a variety of foods to get the energy, protein, vitamins, minerals, and fiber you need for good health!



fruits vegetables and grains

the building blocks of a healthy diet

AND YOU CAN GROW THEM YOURSELF!

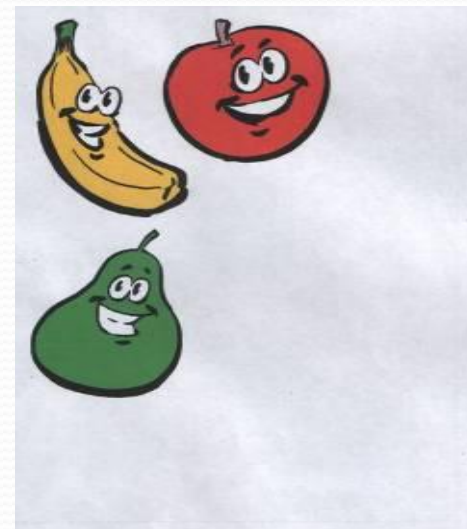
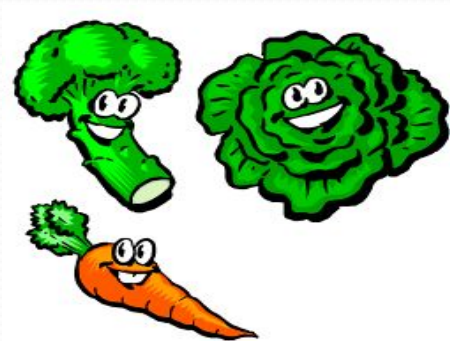


Сделай свою" Food Pyramid"

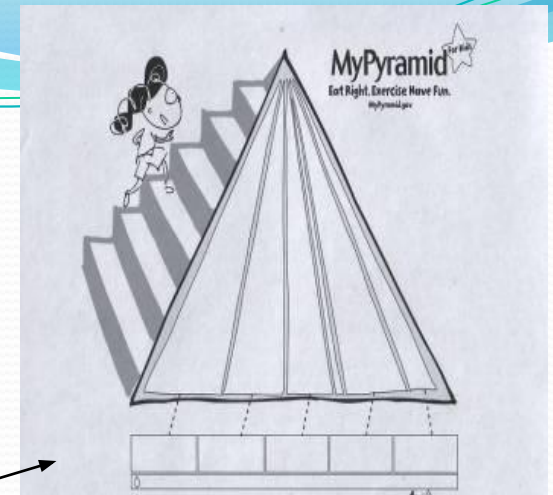
Материалы для домашней работы

над темой "Healthy Food"

/ можно выбрать по желанию /



**Вырежи и сделай
мини-проект
"My Basket with Fruits
and Vegetables"**



Сделай корзинку с молочным и продуктам и

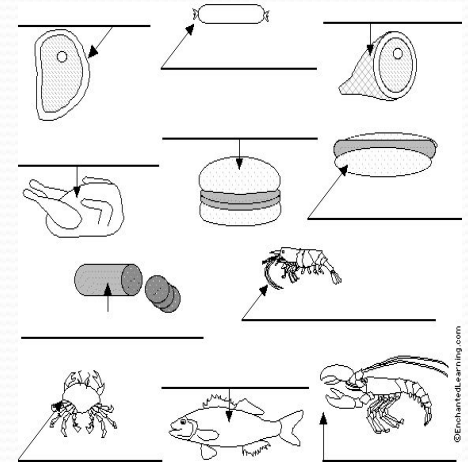
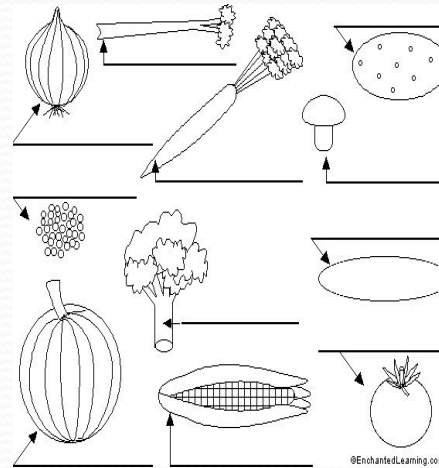
What did you eat today?



© Copyright by Pearson Education. All Rights Reserved. Visit www.pearsoned.com/education for more teacher pages.

Напиши, что ты кушал вчера


Заполни свою пирамидку "Healthy Food"




Раскрась и подпиши названия продуктов

TEST

- 1.The food pyramid suggests that we eat a varied diet. Which type of food should you eat the most of each ?**
- 2.How many servings of bread, rice, pasta, and other starchy/содержащие крахмал/ foods should you eat each day?**
- 3.How many servings of vegetables should you eat every day?**
- 4.How many servings of fruit should you eat each day?**
- 5.How many servings of milk, cheese, and yogurt should you eat every day?**
- 6.How many servings of meat, fish, beans, and nuts should you eat each day?**
- 7.Name two foods that belong to the vegetable food group.**
- 8.What foods are the least nutritious and should be the smallest part of your diet?**
- 9.What is your favorite food? Is it healthy?**
- 10.Make your own Food Pyramid.**



*Примеры продуктов
проектной
деятельности
учащихся*



***Материалы по
формирующему и
итоговому
оцениванию***



В начале проекта
В ходе проекта

Рефлексивное эссе

(для самооценивания собственного прогресса в процессе курсовой подготовки)

- **Исследовательская часть:**

1. **Что я сделал (результат)?**

2. **Как я это сделал (средства, способы, «технология»)?**

3. **Зачем я это сделал, ради чего?**

- **Критическая часть:**

1. **Так ли я сделал, как хотел?**

2. **Как я отношусь к тому, ради чего я это сделал?**

- **Нормативная часть:**

1. **Что я буду делать впредь в подобных ситуациях?**

2. **Как я буду делать впредь?**

3. **Ради чего я буду делать то, что буду делать?**

Обобщенные результаты рефлексии (после работы над программой Intel):

Что мы делали?

Достаточно хорошо работала, учитывая скорость обучения!

Я сделала над собой усилие и создала портфолио!

Я сделала много творческой работы, подмечала свое воображение!

Я делала то, что было задано!

Работала с большим трудом, но со второго раза запоминала!

Внимательно следила за работой своего напарника.



А как я это делала?

При помощи Wiki-технологий!

Даже не знаю!

Очень позитивно!

С чувством выполненного долга!

Не мне судить!

С гордостью!



		1 проект	2 проект	3 проект	4 проект	5 проект	6 проект
ОЦЕНКА ЗАЩИТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ	max балл	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка
Качество доклада: композиция доклада, полнота представления работы и ее результатов, аргументированность основных позиций проекта, убедительность речи.	10						
Объем и глубина знаний по теме, эрудиция.	10						
Педагогическая ориентация: культура речи, манера держаться перед аудиторией, чувство времени, удержание внимания аудитории	10						
Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убедительность, стремление использовать ответы для успешного раскрытия темы и сильных сторон работы.	10						
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ	max балл	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка
Титульный слайд с заголовком	5						
Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук, графики)	5						
Общий дизайн и графика сопровождающей презентации соответствуют содержанию.	5						
Единство стиля в оформлении разных частей работы	5						
Читаемость текста, наглядность выделений, расстановка акцентов	5						
Количество слайдов обосновано	5						
Слайды представлены в логической последовательности	5						
ОБЩИЕ БАЛЛЫ	75						
Более 70 баллов – «отлично»							
от 50 до 69 баллов – «хорошо»							
Менее 50– «удовлетворительно».							

1 проект _____
 Комментарий _____

2 проект _____
 Комментарий _____

3 проект _____
 Комментарий _____

4 проект _____
 Комментарий _____

5 проект _____
 Комментарий _____




По окончаниию проекта

ИТОГОВАЯ САМООЦЕНКА УЧЕНИКАМИ КАЧЕСТВА проведенного учебного исследования

Показатель				Комментарий учителя
Тема и цель исследования четко сформулированы				
Описан план исследования				
Описаны методы исследования				
Исследование отвечает на проблемный вопрос				
Все аргументы подтверждены ссылками на источники информации				
Используется несколько разных источников				
Используются разнородные источники (печатные издания, Интернет, мнения экспертов, опрос пользователей)				
Табличные или числовые данные для наглядности проиллюстрированы схемами и графиками				
Подготовленная презентация отражает все основные вопросы исследования				
Цель исследовательской работы достигнута				



https://spreadsheets.google.com/ccc?key=oAqgDm_gdcb9tdEtCeXJRYl9yUFpoOWJDOHRMTlhCd1E&hl=ru#gid=0



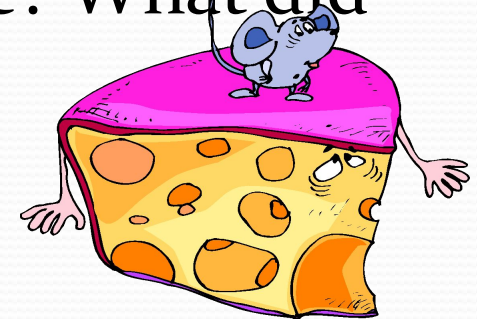
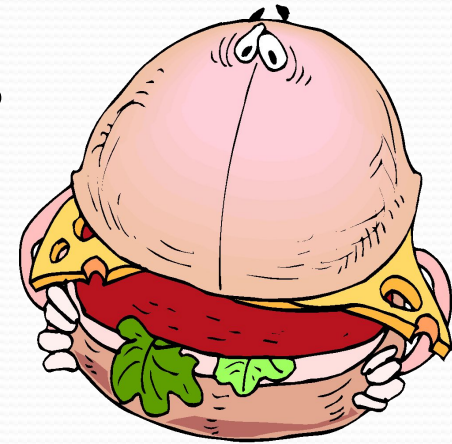
*Материалы по
сопровождению поддержке
проектной деятельности
(приложение дидактического
материала)*

Список слов в карточке:

ale — пиво
almond — миндаль
apple sauce — яблочное пюре
baked milk — топлёное молоко
baked potatoes in their skins — картофель в мундире
baking soda — пищевая сода, гидрокарбонат натрия
baking pan — форма для пирога
barbecue — барбекю
basket dinner — пикник
baste — поливать жиром
bean — боб
beef stew — тушёная говядина
beet — свекла
beverage — напиток
black pudding — кровяная колбаса
blanched — почищенный
boiled buckwheat — гречневая каша
boiled dinner — блюдо с мяса и овощей
boiled rice — рисовая каша
boil up — накаляться, назревать; достигать опасного уровня
boil over — перелиться через край
borsch — борщ
red-beet soup — борщ
brew — заварить чай
broil — жарить на огне
broiled fish — жареная рыба
brown — поджаривать, подрумянивать
buffet — шведский стол, фуршет
ban — булочка с изюмом
cake pan — форма для выпечки
cereal — 1) (хлебный) злак 2) (cereals) зерновые культуры
chew - жевать; пережёвывать пищу
chop — котлета
chuck roast — жаркое из цыплёнка
chump — филейная часть (преим. телятины)

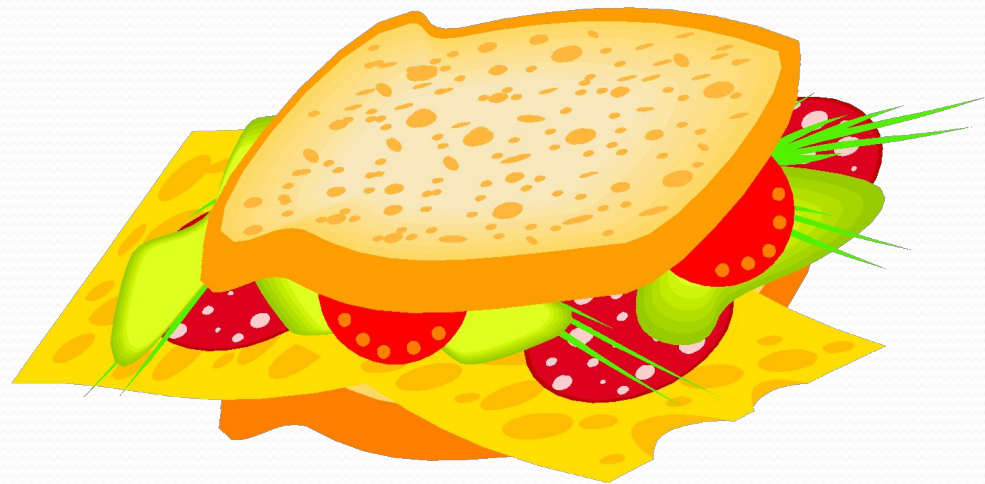
Answer the questions.

- What do you usually have for breakfast?
- What meals do you have every day?
- What kind of soup do you prefer?
- What is your favourite second course?
- What dessert do you like best?
- Do you help your mother to cook meals?
- Have you ever been to any bar or café? What did you have there?
- Do you like sandwiches?



Poem “I like sandwiches.”

- Sandwiches are beautiful,
- Sandwiches are fine.
- I like sandwiches, I eat them all the time.
- I eat them for my supper and I eat them for my lunch.
- If I had a hundred sandwiches, I eat them all at once.
- A sandwich may be egg or cheese or even peanut butter,
- But they all taste so good to me, it doesn't even matter,
- Jam or ham, or cucumber,
- Any kind will do.
- I like sandwiches,
- How about you?



Match the English proverbs with their equivalents.

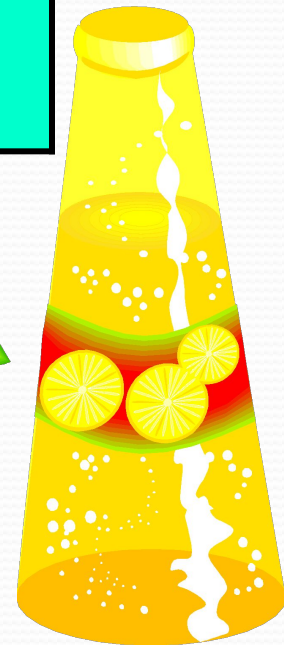
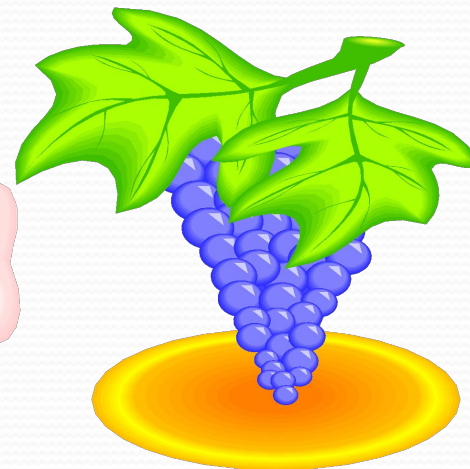
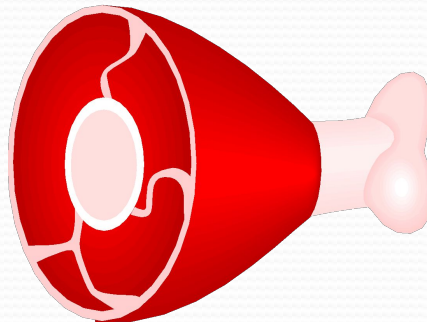
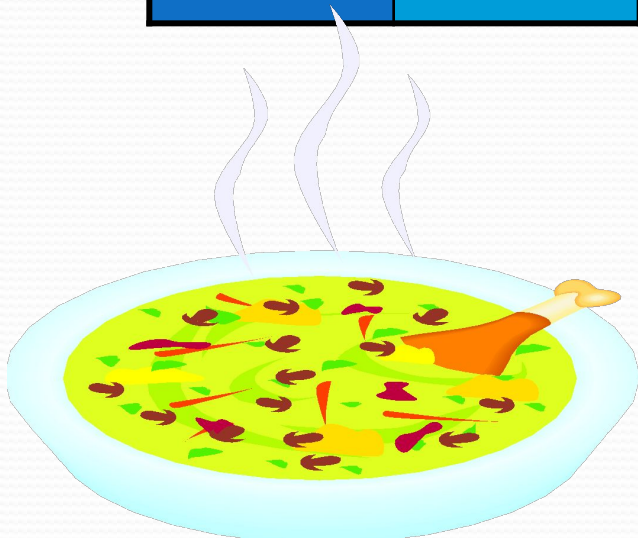
- 1) The appetite comes with eating. a) О вкусах не спорят.
- 2) After dinner sleep a while, after supper walk a mile. b) Яблоко в день и не знай врачей.
- 3) An apple a day keeps the doctor away. c) Аппетит приходит во время еды.
- 4) Don't live to eat, but eat to live. d) После обеда поспи немного, после ужина прогуляйся с милю.
- 5) Tastes differ. e) Не жить, чтобы есть, а есть, чтобы жить.

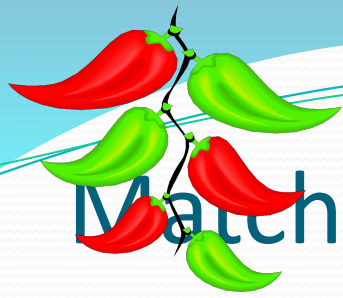


Sort out the words into appropriate columns.

- Honey, wine, soup, chops, pudding, lemonade, chicken, jam, green salad, strawberry, broth, mashed potatoes, apple pie, cheese hamburger, grapes, juice, ham, cream, tea, cherry.

First course	Second course	desserts	appetizers	fruit	drinks
--------------	---------------	----------	------------	-------	--------





Match the 2 halves of each sentence

1) Many people are fond of spicy things	a) like Indian curries.
2) Some things like dark chocolate	b) are very salty.
3) Crisps and nuts	c) baked in the oven.
4) Some people like sour things such as	d) are very sweet.
5) Ice cream and chocolate	e) lemons and grapefruit.
6) Fried foods such as	f) chips are very unhealthy.
7) Spaghetti needs to be	g) boiled before it is served.
8) Pies and bread need to be	h) are very bitter.



*Отзывы учителей,
родителей.*

