

МБОУ «Большееланская СОШ»

Разработка урока английского языка по ФГОС

в 7 классе

Тема: **Healthy and Junk food**

Разработала:
учитель английского языка
Евдокимова Юлия Сергеевна

Аннотация

Технологическая карта урока английского языка в соответствии с требованиями ФГОС

Карта составлена по учебнику «Enjoy-English», 7 класс, авторы М.З.Биболетова, О.А.Денисенко, Н.Н.Трубанёва.

Основной целью данной работы является:

-составление подробного этапа урока согласно ФГОС.

Данный материал даёт возможность проследить этапы уроков; деятельность учителя и обучающихся; планируемые результаты; раскрывает основные понятия на данном уроке; основные формы; ресурсы.

Просмотрев материал, можно рассмотреть последовательность деятельности на уроке.

Данную работу можно применять на уроке английского языка, при изучении темы «Еда».

Технологическая карта составлена учителем английского языка Евдокимовой. Ю.С.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту нового поколения учителя должны развивать личность, прежде всего через формирование универсальных учебных действий (УУД), которые выступают инвариантной основой образовательного и воспитательного процесса.

Одна из главных функций универсальных учебных действий включает:

— обеспечение возможностей обучающегося **самостоятельно** осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства

Тема урока: **Healthy and Junk food.**

Класс: 7

Тема	Еда (полезная и вредная пища)	
Цель урока	Цель: 1.Образовательная: - тренировать и закреплять лексические и грамматические навыки по теме; - тренировать слухопроизносительные навыки по теме; - способствовать развитию читательской грамотности средствами иностранного языка 2.Развивающая: - развивать умения письма; - развивать умения говорения (монологическая и диалогическая речь); - развивать память, логику, мышление; - развивать творческие способности учащихся. 3. Воспитательная: - способствовать воспитанию доброжелательности, отзывчивости, взаимопомощи, ответственности; - воспитывать умение работать индивидуально, в паре, в группе; -учить учащихся бережно относиться к	

	своему здоровью, правильно питаться, отказаться от вредных привычек.	
Планируемый результат	Предметные умения	УУД
	<p>1. Правильно произносить лексические единицы по теме и целесообразно использовать их в заданной речевой ситуации;</p> <p>2. Различать грамматическую структуру повествовательного, вопросительного и отрицательного предложения в Present Simple.</p> <p>3. Воспринимать и реагировать на вопросы, используя краткий ответ (Yes, I do / No, I don't).</p> <p>4. Вести диалог, используя лексический материал по теме «Еда».</p>	<p><u>Личностные:</u> формировать личностные качества учащихся необходимые во взаимоотношениях с одноклассниками; проявлять доброжелательность, взаимопомощь, терпение, вежливость.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формировать умение слушать и вступать в диалог для поддержания учебно – деловой беседы.</p> <p><u>Познавательные:</u> уметь осознанно строить речевое высказывание с опорой на образец и без него, формулировать ответы на вопросы учителя и одноклассников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планирование своей деятельности в соответствии с целевой</p>

				установкой; использовать речь для регуляции своего действия; моделировать ситуации поведения в классе.
Основные понятия		Лексические единицы и фразы по теме «Еда». Грамматическая тема «Present Simple» (структура утвердительных, вопросительных, отрицательных предложений).		
Межпредметные связи		Формы работы		Ресурсы
Русский язык, этика.		Фонетическая и речевая зарядка Работа со схемами – опорами Фронтальный опрос; Индивидуальная, парная, групповая работы.		УМК «Биболетовой Enjoy English ” Схемы – таблицы; доска; смайлики из картона; Карточки со словами; Мяч; таблицы; презентация
№	Этапы работы	Содержание этапа		
1.	Организационный этап урока	Время	Используемые ресурсы	
	1. Орг.момент (настрой на урок)	2 мин	смайлики из картона	
		Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД
		<u>Цель</u> – настроить на общение на английском языке. Приветствие учащихся: -«Good morning, boys and girls!	<u>Цель</u> - включиться в иноязычное общение, отреагировав на реплику учителя согласно	Коммуникативные: слушать, отвечать и реагировать на реплику адекватно речевой

		<p>I'm very glad to see you. Sit down, please!"</p> <p>-“How are you today?”</p> <p>-“Show me your smiles!”</p> <p>-“Why? What’s wrong?”</p> <p>-“Cheer up! Show me the smiles on your faces!”</p> <p>(1 слайд)</p>	<p>коммуникативной задаче.</p> <p>Ch: “Good morning, good morning, good morning to you! Good morning, good morning, I’m very glad to see you!”</p> <p>Ch: показывают смайлики (если смайлик отрицательный)</p> <p>P1: «I’m ill”</p> <p>Учащиеся улыбаются.</p>	<p>ситуации.</p> <p>Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: формировать чувство доброжелательности, приветливости.</p>																				
	2. Фонетическая зарядка	3 минуты																						
		Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД																				
		<p><u>Цель</u> – тренировать слухопроизносительные навыки, настроить артикуляцию учащихся на английскую речь.</p> <p>Match the words with their transcription.</p> <p>And find the odd words in each column.</p> <p>(2 слайд)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>[u]</th> <th>[I:]</th> <th>[i]</th> <th>[ei]</th> <th>[]</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tooth</td> <td>Cheese</td> <td><i>Chips</i></td> <td>Cake</td> <td>Sandwich</td> </tr> <tr> <td>Pudding</td> <td>Meat</td> <td><i>Swim</i></td> <td>Plate</td> <td>Apple</td> </tr> <tr> <td>Book</td> <td><i>Green</i></td> <td><i>Listen</i></td> <td>Table</td> <td>Carrot</td> </tr> </tbody> </table>	[u]	[I:]	[i]	[ei]	[]	Tooth	Cheese	<i>Chips</i>	Cake	Sandwich	Pudding	Meat	<i>Swim</i>	Plate	Apple	Book	<i>Green</i>	<i>Listen</i>	Table	Carrot	<p><u>Цель</u> – повторить ранее изученную лексику фонетически правильно, верно подобрать звуки и найти лишнее слово.</p>	<p>Регулятивные: осуществлять самоконтроль правильности произношения.</p> <p>Коммуникативные: умение отвечать и реагировать на реплику адекватно речевой ситуации.</p> <p>Личностные: формировать этические чувства – доброжелательность, дружелюбие, отзывчивость.</p> <p>Познавательные:</p>
[u]	[I:]	[i]	[ei]	[]																				
Tooth	Cheese	<i>Chips</i>	Cake	Sandwich																				
Pudding	Meat	<i>Swim</i>	Plate	Apple																				
Book	<i>Green</i>	<i>Listen</i>	Table	Carrot																				

		<table border="1"> <tr> <td><i>good</i></td> <td><i>Sweet</i></td> <td><i>Visit</i></td> <td><i>Made</i></td> <td>Cabbage</td> </tr> <tr> <td></td> <td><i>Tea</i></td> <td><i>Sit</i></td> <td><i>Game</i></td> <td><i>Fat</i></td> </tr> </table>	<i>good</i>	<i>Sweet</i>	<i>Visit</i>	<i>Made</i>	Cabbage		<i>Tea</i>	<i>Sit</i>	<i>Game</i>	<i>Fat</i>		Извлекать необходимую информацию из прослушанного.
<i>good</i>	<i>Sweet</i>	<i>Visit</i>	<i>Made</i>	Cabbage										
	<i>Tea</i>	<i>Sit</i>	<i>Game</i>	<i>Fat</i>										
	3.Речевая разминка	3 минуты												
		<p>Деятельность учителя Цель – настроить артикуляцию учащихся на английскую речь, развивать умения диалогической речи. I have prepared some questions for yours. Get ready to answer and be attentive. Do you like to eat sweets? Do you have a cup of tea for breakfast? Do you like sandwiches? What do you like to eat? What do you like to drink? (3 слайд)</p>	<p>Деятельность обучающихся Цель – ответить на вопросы учителя, используя краткий либо полный ответ. – Yes, I do. – No, I don't I like to eat ... I like to drink....</p>	<p>Регулятивные: осуществлять самоконтроль правильности произношения. Коммуникативные: умение отвечать и реагировать на реплику адекватно речевой ситуации.</p>										
2	Этап целеполагания	Время	Используемые ресурсы											
	Целеполагание и мотивация	5 минут	Карточки с изображениями продуктов, представленные на слайде презентации. Структура кратких ответов:											

			Yes, I do / No, I don't Структура утвердительного и отрицательного предложения.	
		<p align="center">Деятельность учителя</p> <p>Цель – поставить познавательную задачу. Прием «мозговой штурм» Используя вопросы, учитель подводит учащихся к цели урока: 1. Look at the board: What are there? 2. А какие вы еще знаете слова, относящиеся к теме еда? 3. А как мы спросим у своего друга, нравятся ли ему яблоки? 4. Любит – ли он чипсы? 4. А как вы скажите, что вам нравится / не нравится рыба (кола)? 5. А для чего мы должны знать какая пицца полезна, а какая вредна? (4-бслайд)</p> <p>T: Thank you, boys and girls! Good of you! Сегодня мы с вами узнаем, какая пицца полезна для нас, а</p>	<p align="center">Деятельность обучающихся</p> <p>Цель – сформулировать задачу урока. Отвечая на наводящие вопросы, учащиеся сами формулируют цель урока в понятной для них форме. 1. P1: Карточки с едой. 2. P1,2,3: honey, bread, milk... 3. P4: Do you like apples? 4. Do you like chips? 4. P5: I like fish / I don't like coke. 5. P6: нам это может пригодиться, когда мы пойдем в магазин. P7: если мы придем в кафе, то мы сможем сказать, что</p>	<p>УУД</p> <p>Познавательные: Принимать участие в беседе, формулировать и ставить познавательные задачи. Личностные: Мотивация учебной деятельности (учебно – познавательная, социальная). Регулятивные: планирование своей деятельности в соответствии с целевой установкой; развитие логического мышления. Коммуникативные: взаимодействие учащихся с учителем во время фронтальной беседы.</p>

		какая несет вред нашему организму.	мы будем заказывать, что нам нравится / не нравится. Сможем выбрать полезные продукты.	
3	Этап повторения изученного материала	Время 5 минут	Используемые ресурсы Слайд с изображениями еды, учебник, рабочая тетрадь, карточки с изображениями еды, кроссворд.	
		Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД
		<p>Цель: тренировать лексические и орфографические навыки по теме, тренировать грамматические навыки по теме (Общий вопрос, краткий ответ), развитие читательской грамотности</p> <p>1. Фронтальный опрос: Учитель показывает слайды с изображением еды: Учитель просит учащихся назвать их, напоминая о том, что с названиями продуктов артикли не используются. (7 слайд)</p> <p>2. Работа в группах: Учитель раздает учащимся кроссворд.</p>	<p>Цель – повторить пройденный материал.</p> <p>P1,2,3: chicken, salad.</p> <p>Учащиеся выполняют кроссворд в группах и представляют его классу.</p>	<p>Познавательные: осуществлять актуализацию полученных знаний.</p> <p>Коммуникативные: Формировать умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Личностные: Формировать личностные качества учащихся необходимые для работы индивидуально, в паре, в группе; формировать самооценку на основе успешности учебной деятельности, мотивацию учебно – познавательной</p>

		<p>T: We have 2 teams. This is the 1st, this is the 2nd. Complete the crossword. Work in groups of four. You have 2 minutes.(8 слайд)</p> <p>3. Индивидуальная работа: Open your books at p. 107. (учитель пишет номер стр. на доске). T: Let's do ex. 32. Write the answer. You have 2 minutes.</p>		<p>Учащиеся выполняют задание в учебнике индивидуально. (Читают текст, извлекают нужную информацию, отвечают на вопросы).</p>	<p>деятельности. Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, использовать речь для регуляции своего действия.</p>
4.	Введение новой лексики по теме "Fast food"	Время	Используемые ресурсы		
		4 минуты	Слайд с изображениями еды		
		Деятельность учителя	Деятельность учащихся	УУД	
		<p>Цель – ознакомить детей с новой лексикой, первичное закрепление.</p> <p>It's time to learn some new words on the topic "Fast food" (слайд 9)</p> <p>Sandwich</p>	<p>Цель – закрепить навыки. Учащиеся повторяют новую лексику за учителем с правильным произношением, узнают интересные факты о пользе</p>	<p>Коммуникативные: умение слушать друг друга и реагировать адекватно речевой ситуации. Личностные: развивать умения сотрудничества,</p>	

		<p>Cheeseburger Hamburger Pizza Rolls (булочки) Buns (сдобная булочка) Pie Chips Sausage Fried potatoes Chewing gum Coke cola Chocolate Salt Sugar</p> <p>Ok, now it's time to know some facts about healthy food. (слайд 10-13)</p> <p>T: Thank you, kids! Well done!</p>	<p>продуктов, чем они полезны для организма.</p>	<p>взаимодействия, развивать творческие способности.</p> <p>Регулятивные: осуществление регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности на иностранном языке.</p> <p>Познавательные: освоение ознакомительного нового аудитивного материала; освоение нового лексического материала.</p>
5.	Динамическая пауза	Время	Используемые ресурсы	

		3 минуты	Аудиозапись	
		Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД
		<p>Цель - смена учебной деятельности на уроке, повторение лексической темы. Учитель включает аудиозапись let's have a rest. Stand up please.</p> <p>Touch your head, touch your nose,</p> <p>Touch your ears, touch your toes.</p> <p>Jump and run!</p> <p>Let's have fun!</p> <p>Wash you face!</p> <p>Wash you hands!</p> <p>Clean you teeth!</p> <p>Stay healthy, please!</p>	<p>Дети делают движения под музыку, повторяя ранее изученную считалку (о здоровом образе жизни).</p>	<p>Познавательные: осознанно и произвольно использовать изученные единицы в речи, а также грамматические структуры.</p> <p>Коммуникативные: слушать, воспринимать информацию и реагировать согласно речевой ситуации.</p> <p>Регулятивные: выполнение учебных действий в последовательности, реализованных в речевых формах.</p>
6	Этап закрепления учебного материала	Время	Используемые ресурсы	
		5 минут	Мяч	
	1.Развитие устной речи	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД

		<p>Цель – расширение в речи использования грамматических структур, развивать навыки устной речи.</p> <p>Т: Вы не забыли, что мы сегодня с вами полезные и вредные продукты питания? Нам нужно насколько хорошо вы знакомы с ними. Учитель предлагает ответить на вопросы. (Игра «True (T) or false» (F))?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. We need bad food for good life. 2. We need little vitamins. 3. It’s important to eat much. 4. Minerals make your bones and teeth strong. 5. Vitamins, proteins, minerals make you healthy. 6. Sandwiches, chips, rolls, coke, cheeseburgers and pizza make you body thin and beautiful. <p>(слайд 14)</p>	<p>Цель – научиться отвечать и реагировать на вопросы, научиться работать в коллективе.</p> <p>Учащиеся ловят мяч и отвечают на вопросы, соблюдая грамматику.</p>	<p>Познавательные: осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме.</p> <p>Коммуникативные: общение и взаимодействие с целью обмена интересующей информацией.</p> <p>Регулятивные: выполнение последовательности действий, осуществление коррекции и исправление допущенных ошибок.</p> <p>Личностные: формировать такие качества характера как дружелюбие, отзывчивость, взаимопомощь.</p>
		Время	Используемые ресурсы	

		5 мин	карточки с таблицей													
2. Развитие навыков чтения и письма	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД													
	<p>Цель – развивать умения чтения и письма, закреплять грамматические навыки по теме.</p> <p>Парная работа:</p> <p>T: Now let's see what you know about healthy and unhealthy food. Read and divide the words into two columns: healthy/ unhealthy. Complete the table (pair work). Sausage, apple, pumpkin, sandwich, cabbage, orange, chicken, white bread, cereal, fast food, junk food, tomato, butter, sugar, sweets, meat, fish, fizzy drinks.</p> <p>(слайд 15)</p>	<p>Цель – закрепить лексический и грамматический материал в письменной форме, через читательский навык, (трансформация текста их линейного в нелинейный текст в виде таблицы).</p> <p>Научиться работать в паре. Каждая пара получает таблицу, читая материал, извлекают нужную информацию. Работают в паре. Заполняют таблицу.</p> <table border="1" data-bbox="1205 938 1606 1209"> <thead> <tr> <th>Healthy food</th> <th>Unhealthy food</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Healthy food	Unhealthy food											<p>Познавательные: использовать структуры для высказывания, имеющего устную форму.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие со своим партнером, формулировать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебную задачу.</p> <p>Личностные: чувство взаимозависимости, взаимопомощи.</p>	
Healthy food	Unhealthy food															
3. Отработка навыков диалогической речи с использованием	Время	Используемые ресурсы														

разговорных фраз.													
	5 минут	Слайд с таблицей											
	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	УУД										
	<p>Цель – совершенствование лексического и грамматического материала по пройденной теме, развивать умения диалогической речи развивать воспитывать умение работать в команде, воспитывать ответственность. Связь с реальной жизненной ситуацией.</p> <p>Групповая работа: Т: Благодаря опросу, мы выявили что вы знакомы с вредными продуктами питания. Теперь вы знаете все, что может пригодиться вам, чтобы быть здоровым, ведь если мы не будем питаться полезной пищей, у нас могут возникнуть проблемы. Итак, вам предлагается найти верное решение к проблеме. Разделитесь на 2 группы.</p> <p>We have 2 groups of four. You are the 1st team, you are the 2nd If we don't eat healthy food, we</p>	<p>Цель – научиться использовать полученные знания на практике (знание лексического и грамматического материала). Учащиеся работают в группах. Находят верное соответствие.</p> <table border="1" data-bbox="1205 815 1606 1414"> <thead> <tr> <th>Problem</th> <th>Solution</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. overweight</td> <td>a) eat foods rich in vitamin C</td> </tr> <tr> <td>2. underweight</td> <td>b) avoid spicy foods and eating fast</td> </tr> <tr> <td>3. lack of concentration</td> <td>c) eat less and take regular exercise</td> </tr> <tr> <td>4. tiredness</td> <td>d) drink more water and eat more oily fish</td> </tr> </tbody> </table>	Problem	Solution	1. overweight	a) eat foods rich in vitamin C	2. underweight	b) avoid spicy foods and eating fast	3. lack of concentration	c) eat less and take regular exercise	4. tiredness	d) drink more water and eat more oily fish	<p>Познавательные: Произвольно использовать полученные знания в речи. Коммуникативные: понимать и осознанно произносить лексические единицы и грамматические структуры в устной речи при взаимодействии с другими учащимися. Регулятивные: Выполнять учебные действия в материализованной и громко – речевой формах. Личностные: формировать такие качества как доброжелательность, заинтересованность, умение слушать друг друга, терпимость.</p>
Problem	Solution												
1. overweight	a) eat foods rich in vitamin C												
2. underweight	b) avoid spicy foods and eating fast												
3. lack of concentration	c) eat less and take regular exercise												
4. tiredness	d) drink more water and eat more oily fish												

		<p>may have some problems. And now we'll try to find the solutions and give advice. Match the problem and the solution.</p>	<table border="1"> <tr> <td>5. tooth decay</td> <td>e) eat three well-balanced meals</td> </tr> <tr> <td>6. frequent illness</td> <td>f) eat lots of iron-rich foods</td> </tr> <tr> <td>7. indigestion</td> <td>g) cut out sugary drinks and snacks</td> </tr> <tr> <td>8. dry skin</td> <td>h) follow a low-carbohydrate diet</td> </tr> </table>	5. tooth decay	e) eat three well-balanced meals	6. frequent illness	f) eat lots of iron-rich foods	7. indigestion	g) cut out sugary drinks and snacks	8. dry skin	h) follow a low-carbohydrate diet	
5. tooth decay	e) eat three well-balanced meals											
6. frequent illness	f) eat lots of iron-rich foods											
7. indigestion	g) cut out sugary drinks and snacks											
8. dry skin	h) follow a low-carbohydrate diet											
7	Рефлексия	Время	Используемые ресурсы									
		3 минуты	Карточки (синквейн)									
		Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД								
		<p>Цель – подведение итогов изученного материала урока, установить соответствие полученного результата поставленной цели. Т: I want you to complete the tables. 1 строчка – одно существительное, выражающее главную тему урока. 2 строчка – 2 слова по теме еда,</p>	<p>Цель – выявить уровень усвоения полученных знаний. Заполняют табличку. 1 строчка – food. 2 строчка – chicken,</p>	<p>Познавательные: оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: формулировать собственное мнение о полученных знаниях, вести беседу. Регулятивные: выделять и формулировать основное, осуществлять пошаговый</p>								

		(полезные и вредные продукты питания). 3 строчка - 1 предложение. 4 строчка – 4 слова/фразы, которые слышали впервые. Какова была цель урока? Для чего нам пригодятся знания, которые вы сегодня приобрели?	sandwich. 3 строчка – I like milk 4 строчка – Chewing gum Узнали пользе и вреде продуктов питания, ознакомились с новой лексикой, можем выбрать и определить полезные и вредные продукты.	контроль. Личностные: формировать адекватную мотивацию учебной деятельности, понимать значение знаний для человека.
8	Итоговый этап учебного занятия	Время	Используемые ресурсы	
		2 минуты	Карточки, учебник	
		Деятельность учителя	Деятельность учащихся	УУД
	Объяснение домашнего задания	Цель – Объяснение домашнего задания: Сегодня мы с вами заполняли карточки, с помощью которых выявляли пользу и вред продуктов питания. Ваша задача: составить дома ‘Food Pyramid’ (пирамида здоровой пищи) , используя полученные знания. На следующем уроке мы с вами и увидим ваши пирамиды. (слайд 16)	Цель – осмыслить и записать домашнее задание. Учащиеся задают вопросы, если им что – то непонятно.	Познавательные: осуществлять анализ информации. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать сложные моменты урока. Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия.
	Прощание	Цель – закончить урок в	Цель – попрощаться с	Коммуникативные:

		благоприятной атмосфере. T: Thank you for your work, children! You marks for today's lesson are... Stand up! Show me your smiles now. The lesson is over. Goodbye! Have a nice day children! (слайд 17)	учителем на английском языке. Показывают свои смайлики (показатель настроения) в конце урока. Good bye, teacher!	общение с учителем (прощание)
--	--	---	---	----------------------------------

Приложения

Complete the crossword.

Find 14 words

d	f	m	i	l	k	j	o	b	k
c	h	e	e	s	e	u	n	u	t
e	g	g	h	t	e	i	b	t	k
z	x	s	a	i	t	c	a	t	w
f	r	u	i	t	l	e	p	e	a
b	a	p	p	l	e	v	r	r	t
z	x	c	v	m	m	d	i	o	e
s	u	g	a	r	o	b	c	g	r
a	s	d	f	l	n	u	o	r	e

q	w	e	p	o	t	a	t	o	r
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

[u]	[I:]	[i]	[ei]	[]
Tooth	Cheese	<i>Chips</i>	Cake	Sandwich
Pudding	Meat	<i>Swim</i>	Plate	Apple
Book	<i>Green</i>	<i>Listen</i>	Table	Carrot
<i>good</i>	<i>Sweet</i>	<i>Visit</i>	<i>Made</i>	Cabbage
	<i>Tea</i>	<i>Sit</i>	<i>Game</i>	<i>Fat</i>

Healthy food	Unhealthy food



Problem	Solution
1. overweight 2. underweight	a) eat foods rich in vitamin C b) avoid spicy foods and eating fast
3. lack of concentration 4. tiredness	c) eat less and take regular exercise d) drink more water and eat more oily fish
5. tooth decay	e) eat three well-balanced meals
6. frequent illness 7. indigestion 8. dry skin	f) eat lots of iron-rich foods g) cut out sugary drinks and snacks h) follow a low-carbohydrate diet