Хворостова Наталья Петровна,
Учитель английского языка
ГБДСОШ № 653 имени Рабиндраната Тагора
Калининского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка урока
Пояснительная записка

Тема урока: «How to live long and prosper» («Как жить долго и преуспевать»)
Тип урока: Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков
Вид урока: Практикум, коммуникативно ориентированный
Место урока: урок в теме «Еда, здоровье, безопасность»
Ведущая технология: Технология модерации с элементами ИКТ-технологий, технологии развития критического мышления.
Элементы здоровьесберегающих технологий:

1. Использование активных методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.) для активизации учебно-познавательной деятельности;
2. Использование динамических игр и пауз для предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности;
3. Обсуждение опасений и ожиданий в технологии модерации как рефлексии на начальном этапе обучения.

Возрастная группа: учащиеся 10 класса (8 человек)
Продолжительность: 1 урок (45 минут)
Цель урока: формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни на основе анализа информации о долгожительстве, представленной в иноязычной форме

Задачи урока:

1) достижение предметных результатов:
- активизировать и совершенствовать актуальный словарный запас обучающихся по теме «Еда, здоровье, безопасность»;
- создать условия для освоения устной и письменной речью на иностранном языке;
- способствовать расширению лингвистического кругозора по теме «Здоровый образ жизни»;
- способствовать формированию знаний о факторах, влияющих на долгожительство.

2) достижение метапредметных результатов:
- актуализировать знания страноведения (география);
- развить умение работать с различными источниками информации, классифицировать и обобщать, выявлять аналогичные процессы и явления, делать выводы и умозаключения;
- научить получать информацию в результате смыслового прочтения текста;
- развить коммуникативную иноязычную компетентность обучающихся, умение работать в группе по решению общих учебных задач;
- использовать устную и письменную речь на английском языке для аргументированного отстаивания своей точки зрения, своих выводов и умозаключений;

3) достижение личностных результатов:

- способствовать формированию уважительного и доброжелательного отношения к культуре и образу жизни других народов и мира;
- сформировать убеждение о необходимости вести здоровый образ жизни, как условия преуспевания и счастья.

Межпредметные связи: география, математика, валеология.

УМК: Учебник для общеобразовательных организаций и школ с углубленным изучением английского языка «Звездный английский 10», авторов К.М.Барановой, Д. Дуули, В.В.Копыловой, Р.П.Мильруда, В.Эванс; Москва.- «Просвещение», 2019.

Дополнительные материалы: «How to live long», «Oxford University Press», 2010.

Планируемые результаты.

Коммуникативные умения			
Говорение	**Аудирование**	**Чтение**	**Письменная речь**
Ученик научится: • участвовать в диалоге-расспросе; • составлять описание карт, диаграмм; • кратко излагать прочитанное, прослушанное о причинах долголетия. • высказывать и аргументировать свою точку зрения; делать выводы; оценивать факты.	**Ученик научится:** • понимать на слух речь учителя и одноклассников при непосредственном общении и вербально/невербально реагировать на услышанное; • воспринимать на слух в аудиозаписи информацию из сообщений, построенных в основном на знакомом и не знакомом языковом материале.	**Ученик научится:** • читать текст, построенный на изученном языковом материале, соблюдая правила произношения и соответствующую интонацию; • читать про себя и понимать содержание текста; • отделять основную информацию от второстепенной; • выделять необходимые факты	**Ученик научится:** • делать выписки из иноязычного текста в соответствии с решаемой учебной задачей.
Ученик получит возможность научиться: •участвовать в диалоге с соблюдением речевых норм и правил поведения, принятых в странах изучаемого языка, запрашивая и обмениваясь информацией, высказывая и аргументируя свою точку зрения; • описывать события, излагать	**Ученик получит возможность научиться:** • воспринимать на слух аудиотекст и полностью понимать содержащуюся в нем информацию; • использовать контекстуальную или языковую догадку при восприятии на слух текстов, содержащих некоторые	**Ученик получит возможность научиться:** • определять причинно - следственную взаимосвязь событий и явлений; • прогнозировать развитие и результат излагаемых фактов; • обобщать описываемые факты и явления; • оценивать важность, новизну,	**Ученик получит возможность научиться:** • составлять план устного/письменного сообщения, в том числе на основе выписок из текста. • рассказывать об отдельных фактах/событиях, выражая свои суждения и чувства.

факты; • подробно излагать прочитанное, прослушанное.	незнакомые слова.	достоверность информации; • не обращать внимания на незнакомые слова, не мешающие понять основное содержание текста.	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА на основе технологии модерации							
Предмет, по которому проводится урок	**Английский язык**						
Класс	**10**						
Этап	**Время, продолжительность этапа**	**Активный метод обучения (прием, способ, техника)**	**Подробное описание АМО (приема, способа, техники)** **Деятельность учителя**	**Деятельность учащихся** **Универсальные учебные действия**			
				познавательные	**коммуникативные**	**регулятивные**	**личностные**
Фаза 1. Начало образовательного мероприятия							

Инициация (приветствие «учитель-ученик», парная работа).	3 мин.	Метод «Polite Talks» "Светская беседа»	Взаимное приветствие в начале урока. Учитель задает несколько вопросов, чтобы выяснить все ли присутствуют, кто отсутствует и по какой причине, а также, чтобы почувствовать настрой учащихся на занятие. Проверка технического оснащения урока. Цель: сформировать положительную мотивацию; создать благоприятную атмосферу для общения; создать условия для вхождения в языковую среду. Численность: 8 человек. Материалы: видеоряд долгожителей из разных стран, карточки для управляемого диалога. ***Приложение 1***. It seems to me they are _____ years old. In my opinion they are from _____ . They look _____. Ask your partner. Проведение: Учитель показывает видеоряд и предлагает в парах обсудить просмотренное видео, используя карточки. Планируемый результат: снятие языкового барьера. Тренировка произносительных навыков учащихся.	Узнают о долгожителях разных стран.	Отвечают на вопросы учителя, высказывают свои мысли в связи с коммуникативной задачей.	Мобилизуют силы и энергию, организуют рабочее место.	Устанавливают личностный контакт с партнерами по общению.
Вхождение в тему урока «учитель-ученик».	3 мин.	Метод «Мар» «Карта»	Цель: обеспечить мотивацию и осмысление процесса обучения. Определить цели урока. Формировать умения оценивать факты, выделять причинно-следственные связи. Численность: 8 человек. Материалы: карта стран с наибольшей продолжительностью жизни населения, диаграмма. Проведение: Учитель предлагает изучить карту, определить, о чем пойдет речь на уроке и определить основные направления движения, для	Рассматривая карту и диаграмму, догадываются о теме урока.	Высказывают свои предположения о предстоящей дискуссии.	Получают информацию из предложенных источников. Прогнозируют и планиру	Осуществляют свой выбор.

			дальнейшей самостоятельной работы ответив вопросы по карте. 1. What are the countries with the highest life expectancy in Asia? 2. What are the countries with the highest life expectancy in Europe? 3. Who lives longer men or women? 4. What is the overall lifespan in Japan? 5. Would you like to live long? 6. Do you know secrets of longevity? В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что жить долго возможно и на уроке они познакомятся с секретами долгожительства. Планируемый результат: приобщение к ценностям здорового образа жизни. Рефлексия: учитель сообщает, что учащимся предстоит путешествие в эти страны, возможность узнать секреты долгожительства и получить баллы за верно выполненные задания, которые суммируются в конце урока. ***Приложение 2.***			ют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	
Формирование ожиданий и опасений учеников	4 мин.	«Багаж»	Цель: выявить ожидания участников от урока и определить опасения для того, чтобы процесс был эффективен, инициировать процесс рефлексии. Численность: 8 человек. Материалы: заготовленные заранее шаблоны чемоданчиков и сумок из цветной бумаги, фломастеры, скотч. Проведение: Учитель предлагает записать свои ожидания на шаблонах чемоданчиков, а страхи и опасения - на шаблонах сумочек. Готовый «багаж» прикрепляется скотчем к стене или доске. Если в течение урока какие-то опасения не оправдались – сумка убирается или превращается в чемодан. Чем	Осознанно строят речевые высказывания.	«Сдают свой багаж» в камеру хранения, комментируя свои действия, получают возможность связать свои собственные ожидания	Планируют свои действия на уроке.	Предвосхищают результат своих действий на уроке.

			больше чемоданов - тем успешнее проведение урока. Планируемый результат: умение ученика прогнозировать собственный результат. Рефлексия: метод "Багаж" не оценивается.		и опасения с ожиданиями и и опасениями остальных членов группы. Инициируют сотрудничество		
Фаза 2. Работа над темой.							
Погружение в тему.	5 мин.	Метод «Inspection» «Экспертиза»	Цель: восприятие иностранной речи на слух. Помочь учащимся включиться в работу, дать возможность почувствовать себя активным участником учебного процесса, активизировать лексический материал. Численность: 8 человек. Материалы: Аудиозапись к учебнику Starlight 10 упр.6 стр. 43, карточки с предложениями, презентация. Проведение: на карточке у каждого учащегося предложения по теме «How to live long and prosper». Во время, прослушивая текста учащимся необходимо отметить какие предложения, соответствуют тексту, а какие нет. Самопроверка выполнения задания осуществляется с помощью презентации. ***Приложение 3.*** Планируемый результат: понимание основного содержания текста на иностранном языке при первом прослушивании. Рефлексия: за правильно выполненное задание -	Извлекают необходимую информации из прослушанного текста. Выделяют основную информацию, необходимую для выполнения следующего упражнения.	Проявляют уважительное отношение к партнерам, внимание к личности других. Воспринимают информацию на слух.	Принимают решения осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Оценивают свои результаты.	Оценивают необходимость ведения ЗОЖ.

			10 баллов. Если одно предложение неверно - минус 1 балл и т.д.				
(работа в парах, осуществляется проверка и взаимопроверка).	5 мин.	Метод "Try to guess" Метод "Догадка и отгадка"	Цель: анализировать полученную информацию, выразить свое отношение. Материалы: карточки с предложениями. Проведение: учитель просит прослушать еще раз информацию о жителях остров Окинава в Японии и в парах закончить предложения, чтобы они соответствовали содержанию текста. Сравнить свою диету с диетой жителей острова Окинава. Планируемый результат: оценивание полученной информации. Пары составляют предложения и озвучивают ответ. Рефлексия: за правильный ответ - 1 балл. Затем учащиеся могут открыть учебник и сверить свои предложения с текстом учебника. ***Приложение 4.*** **Keys: 1e, 2d, 3g, 4c, 5j, 6k, 7b, 8f, 9a, 10h.**	Осуществляют сравнение полученного текста с информацией учебника.	Вступают в диалог партнером, а также участвуют в коллективном обсуждении проблемы, высказывая анализ полученной информации.	Выделяют информацию, которая уже усвоена. Осуществляют взаимопроверку, дополняют ответы друг друга.	Осуществляют рефлексию своей деятельности.
Активизация.	3мин.	Метод «Land, air, flame, water» «Земля, вода, огонь, земля».	Цель: повысить уровень энергии в группе» Материалы: разноцветные карточки со словами. Проведение: учитель раздает учащимся карточки, где написано одно из состояний и просит представить себя жителями Окинавских островов и изобразить состояние, которое написано на карточках. Воздух - делаем глубокий вздох. Земля – топнуть ногой. Огонь – машем руками. Вода – ныряем в глубокое озеро. Планируемый результат: учащиеся снимут	Решают проблемы творческого и характера, изображая состояние, написанное на карточке.	Формируют коммуникативные действия, связанные с умением понимать печатный текст.	Мобилизуют силы и энергию.	

			усталость, повысят свое энергетическое состояние. Рефлексия: метод не оценивается.				
Проработка содержания темы (работа в группах)	7 мин.	Метод «Cluster» Метод "Кластер"	Цель: извлечение и структурирование информации, представление ее в виде интеллект-карты. Материалы: тексты для чтения, листы формата А4, фломастеры. Проведение: учитель предлагает разделиться на группы. Первая группа – «Земля и Воздух», вторая группа – «Огонь и Вода». Каждая группа получает текст о стране с большой продолжительностью жизни людей. Необходимо прочитать текст и составить кластер. Учащиеся в группе размышляют, какие факторы влияют на продолжительность жизни человека. В результате вокруг “разбрасываются” слова или словосочетания, выражающие идеи, факты, подходящие для данной темы. Записывается все, что называют учащиеся, ничего не отсеивается. ***Приложение 5.*** Планируемый результат: систематизация, понимание прочитанного текста на иностранном языке, использование контекстуальной и языковой догадки. Освоение приёмов логического запоминания информации, извлечённой из текста. Рефлексия: за каждую установленную связь - 1 балл.	Читают тексты. Используют знаково-символические средства представления информации для решения учебной и практической задач. Обсуждают разные точки зрения, и способствуют выработке общей (групповой) позиции.	Воспринимают текст как единое смысловое целое, выделяют основную идею, смысловое ядро текста, ключевые слова.	Адекватно относятся к оценке работы партнером в группе.	Понимают значимость решения учебной задачи, увязывая ее с реальными жизненными целями о ведении здорового образа жизни.
(работа в группах)	5 мин.	Метод «Group messages» «Формы группового сообщения»	Цель: предоставление результатов работы группы. Материалы: кластер, подготовленный командой, доска. Проведение: каждая команда представляет результаты своей работы. Все участники группы могут дополнять сообщение. Планируемый результат: предъявление	Выражают с достаточной полнотой и точностью свои мысли в соответствии с условиями	Слушают друг друга при определении правильных предложени	Контролируют правильность ответов учащихся,	

			полученной информации. Рефлексия: группы оценивают презентацию друг друга по критериям максимум 10 баллов. ***Приложение 6.***	межкультурной коммуникации.	й.	дополняют ответы друг друга.	
Фаза 3. Завершение образовательного мероприятия.							
Эмоциональная разрядка	5 мин	Метод "Reporter" Метод "Репортер"	Цель: активизировать процесс мышления. Проведение: учитель предлагает образовать два круга. Участники внутреннего круга (репортеры) стоят лицом к участникам внешнего круга. Когда звучит музыка, учащиеся ходят по кругу. Когда музыка останавливается, «репортеры» задают вопрос тому человеку, напротив которого он остановился.Excuse me, What should people do to live long? После ответа на вопрос, движение продолжается. Таким образом, учащиеся работают в парах сменного состава. Планируемый результат: восприятие иностранной речи на слух и ее воспроизведение Рефлексия: метод не оценивается.	Прослушай песню, заполняют несколько пропущенных слов	Задают и отвечают на вопросы друг друга о долголетии	Планируют сотрудничество в группе	Активизируют свой процесс мышления
Домашнее задание (индивидуальное, на выбор по уровню сложности)	2 мин.	Метод «Wise advice» Метод «Мудрый совет»	Цель: проверка усвоения темы, обеспечение понимания учащимися содержания домашнего задания, его целей и способов выполнения. Проведение: представьте себе, что внутри вас звучит мудрый голос, который хотел бы вам помочь обогатить вашу жизнь. Прислушайтесь его и выберите себе домашнее задание. Планируемый результат: представление о значимости сбалансированной диеты для и активного образа жизни для увеличения продолжительности жизни.	Адекватно воспринимают озвученное домашнее задание.	Задают вопросы учителю для уточнения. ДЗ	Саморегуляция.	

			На «5» - составить буклет для учащихся 10 класса с советами «How to live long and prosper» На «4» - написать ответ на письмо другу по переписке. ***Приложение 7.*** На «3» - составить кластер по тексту стр.43. упр.3				
Подведение итогов. Выставление текущих отметок. Рефлексия.	3 мин		Учитель подсчитывает баллы, полученные в течение урока, и объявляет победителей. Выставляет текущие отметки. Учитель обращает внимание учащихся на "Багаж в камере хранения» Если ожидания сбылись - ученик забирает чемодан, если не оправдались опасения- снимает и сумку. Если в результате камера хранения пустая - урок удачен.	Анализируют процесс урока и его результат.	Высказываются, забирая или оставляя чемоданы и сумки. Задают вопросы.	Оценивают урок.	Воспринимают оценку учителя действий учащегося на уроке.

Приложение.1

It seems to me they are ______________ years old. In my opinion they are from _____________ . They look _______________________. Ask your partner.	It seems to me they are ______________ years old. In my opinion they are from _____________ . They look _______________________. Ask your partner.
It seems to me they are ______________ years old. In my opinion they are from _____________ . They look _______________________. Ask your partner.	It seems to me they are ______________ years old. In my opinion they are from _____________ . They look _______________________. Ask your partner.
It seems to me they are ______________ years old. In my opinion they are from _____________ . They look _______________________. Ask your partner.	It seems to me they are ______________ years old. In my opinion they are from _____________ . They look _______________________. Ask your partner.
It seems to me they are ______________ years old. In my opinion they are from _____________ . They look _______________________. Ask your partner.	It seems to me they are ______________ years old. In my opinion they are from _____________ . They look _______________________. Ask your partner.

Приложение 2.

Assessment list

Activity	**Score**
1. Listening for specific information.	0-10
2. Listening for detailed comprehension.	0-10 + 3 (for comparison)
3. Reading	0-7 (food, activities, wellbeing, eating habits, weather, water, lifestyle)
4. Speaking	0-10
5. Teacher's bonus for participation and performance at the lesson	5
Total:	**45**
Mark:	"5"- 40-45
	"4" – 34-39
	"3" -29-33

Приложение 3.

Listen and write if the sentences true or false.	**T/F**	**Listen and write if the sentences true or false.**	**T/F**
1. Eating food that is low in calories helps the people of Okinawa live long.		1. Eating food that is low in calories helps the people of Okinawa live long.	
2. Okinawa has the highest concentration of women in the world.		2. Okinawa has the highest concentration of women in the world.	
3. People of Okinawa eat a lot meat every day.		3. People of Okinawa eat a lot meat every day.	
4. People of Okinawa look younger than they really are.		4. People of Okinawa look younger than they really are.	
5. They drink plenty of sugary drinks which are said to have many health benefits.		5. They drink plenty of sugary drinks which are said to have many health benefits.	
6. They are encouraged to eat locally grown fruit and vegetables.		6. They are encouraged to eat locally grown fruit and vegetables.	
7. You can’t see overweight people in the island.		7. You can’t see overweight people in the island.	
8. It is important to stay active as we grow older.		8. It is important to stay active as we grow older.	
9. To have a healthy diet you need to keep portions under control.		9. To have a healthy diet you need to keep portions under control.	
10. Life-threatening complaints such as diabetes, cancer or heart disease are not rare in Okinawa.		10. Life-threatening complaints such as diabetes, cancer or heart disease are not rare in Okinawa.	

	T/F
1. Eating food that is low in calories helps the people of Okinawa live long.	T
2. Okinawa has the highest concentration of women in the world.	F
3. People of Okinawa eat a lot meat every day.	F
4. People of Okinawa look younger than they really are.	T
5. They drink plenty of sugary drinks which are said to have many health benefits.	F

6. They are encouraged to eat locally grown fruit and vegetables.	T
7. You can’t see overweight people in the island.	T
8. It is important to stay active as we grow older.	T
9. To have a healthy diet you need to keep portions under control.	T
10. Life-threatening complaints such as diabetes, cancer or heart disease are not rare in Okinawa.	F

Приложение 4.

Match the halves of the sentences.	
1. Makato Okushima is one hundred years old,	a. portions of sweet potato and other fresh locally grown vegetables.
2. It seems the people of Okinawa eat plenty of fish,	b. who has studied Okinawa's centenaries for more than a decade.
3. After we arrived at Makato's house, I watch with fascination as Makato prepared the food with her daughter,	c. which the Okinawans firmly believe helps to prevent illnesses.
4. There were no sugary drinks and only a little locally produced rice wine,	d. which is a healthy food and very low in calories.
5. After meal they drink green tea,	e. which is not at all unusual in Okinawa.
6. They have a healthy, low –fat diet and	f. a soya product high in protein and vitamins.
7. Before flying home I met Dr. Davis Billings,	g. who also looked younger than her 76 years.
8. There was a plenty of tofu -	h. to find out why the people there live so long.
9. As well as fish, there were	j. which is said to have many health benefits and helps burn calories.
10. Food and nutrition expert came to the islands of Okinawa	k. they eat slowly to savour their food.

Keys: 1e, 2d, 3g, 4c, 5j, 6k, 7b, 8f, 9a, 10h.

Приложение 5.

The secrets of a long life

In three areas of the world a very high number of people live to be **1**00. Scientists want to know why. What do the three places have in common?

Italy

In Ogliastra, a mountain region of Sardinia, one out of every 200 people lives to be **1**00, and they are normally very healthy and happy, too. It is known for having the world's highest concentration of centenarian men. Sardinian men keep active all the time. Many of them are shepherds. Their daily outdoor physical activities along with their work tending sheep is a lifestyle that contributes to less stress for the men, which may contribute to reducing their risk of heart disease and increasing their longevity

They breathe clean air. Most of the people in the villages work outside in their fields and with their animals. They have a healthy diet, with a lot of vegetables and not much meat or fish. The food is frugal and not industrialized. One of the most popular typical products is the cheese, strictly of goat or sheep. Some say that it is a fundamental element, which is said to be the key to the long life that the inhabitants of this region seem to have discovered. The herbs that goats and sheep feed in the mountains give the local cheeses a unique flavor. Meat is eaten, at best, once a week. In the winter they almost never eat meat. Most of their foods come from the vegetables taken from their gardens. It is believed that good genes also contribute to the longevity of Sardinians.

They hardly ever take any medicine, but they usually drink a little *grappa* before they go to bed. 'Life is hard,' says Fortunato, who is a shepherd, 'but I am never stressed. I never read the newspaper – because I can't read very well.'

Ogliastra - |oli:astrə|

Sardinia - |sɑːˈdɪnɪə|

Frugal - |ˈfruːg(ə)l| - simple and plain

Grappa - an Italian alcoholic drink

Приложение 5.

The secrets of a long life

In three areas of the world a very high number of people live to be **1**00. Scientists want to know why. What do the three places have in common?

Ecuador

Vilcabamba, a small village in the Andes is located high in the mountains of south-central Ecuador. It is often said to be one of the healthiest places in the world to live and known as "The **Valley of Longevity**", the natives of Vilcabamba have a reputation for commonly living into their 100s.

What's its secret? Firstly, Vilcabamba enjoys glorious weather all year. It is not very hot or very cold – the temperature is usually between 18 and 27 degrees, and the air is very clean. Secondly, people work hard in the fields, and do a lot of exercise. Thirdly, their diet is very healthy. It consists of vegetables picked fresh from the garden, eaten the same day. They also eat fruits right off the trees. Healthy whole grains, seeds, and nuts are also part of the Vilcabamba diet. The Nobel Chemistry Prize winner, Dr. Richard Laurence Millington Synge, who discovered amino acids, has made claims that the plant life of many places in Ecuador, including Vilcabamba, contains remarkable medicinal qualities. According to analysis based on scientific chemical techniques, the herbs, roots, and fruits in this part of Ecuador contain some of the most powerful anti-oxidant protection in the world. Vilcabamba people hardly ever eat meat or fish.

The water they drink, from the river in Vilcabamba, is very rich in minerals, ideal for optimum human health.

They also have a good social life. In Vilcabamba people say, 'The left leg and the right leg help you to be healthy, because they take you to your friends' homes.' They find that spending more time outdoors and access to good fresh food improves their health and increases their energy.

You won't need to worry about being bored in Vilcabamba. Often you'll find residents here or on the park benches ready and willing for a bit of socializing.

Live music, dancing, tennis, and even a dinner-theater are all things you can regularly participate here. And there is no end to outdoor activities here with hiking, biking, and horseback riding trails crisscrossing the valley.

Vilcabamba is a magical place.

e 6.

Andes - |ˈandiːz|

Ecuador - |ˈekwədɔː|

Критерии оценки презентации учащихся

№	Критерии	Оценка	ɔличество баллов
1	Требования к выступлению	наличие вступления и заключения выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал выступающий свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории выступающий использует разнообразный лексический и грамматический, соответствующий теме.	0-8
2	Содержание	кластер содержит полную, понятную информацию по теме работы орфографическая и пунктуационная грамотность	0-2
	Максимальный балл:		**10 баллов**

Приложение 7.

You have received a letter from your English-speaking pen-friend Alice who writes:

…Summer is coming and I want to look my best: healthy, energetic and physically fit. So I'm trying to eat plain, simply cooked natural food, have enough sleep at night and I have recently joined our local fitness club. Do you do anything special to stay healthy? What makes people healthy and live long? What do you think about a healthy lifestyle?
Yesterday my friends and I went to the cinema to watch a new film …

Write a letter to Alice

- answer her 3 questions.
- ask **3 questions** about the new film.
  Write **100 140 words**. Remember the rules of letter writing.