

# รายวิชา ภาษาอังกฤษ

รหัสวิชา อ23101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

## เรื่อง How Healthy Are You?

ครูผู้สอน ครูธีรวุฒิ ศรีสวัสดิ์

ครูสวรรณยา อุทรพรหม





# จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อ่านออกเสียงคำศัพท์ได้อย่างถูกต้อง
2. พูดประโยคถามตอบโดยใช้ how much, how many, a lot, a little, a few ได้
3. พูดแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมที่ควรทำเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในการดำเนินชีวิตได้









**have a healthy diet**





**exercise regularly**





**drink a lot of water**







**get enough sleep**





**eat a little chocolate**





**eat small meals**





# Seven Tips for Living a Healthy Life



**Drink a lot of water** - Most people do not drink enough water every day. Water is very important for our body. In general, about 8-10 glasses of water a day is healthy.

**Exercise** - Exercising every day can help you live a long healthy life. Exercise is good for your heart and it can help you lose weight.



## **Eat a lot of fruits and vegetables -**

Experts say that we must eat a lot of fruits and vegetables everyday. Fruits and vegetables have important vitamins like vitamin C.

**Eat small meals** - Experts say that eating a few small meals every day is more healthy than a few big meals. In general, eat when you feel hungry, and stop when you are full. You don't need to wait for official meal times. Listen to your body.



**Sleep** - A good night's sleep is good for your memory, good for your heart, and it can help you live long and look young. But a lot of sleep is bad for your muscles. Experts recommend 8-10 hours every night.

**Eat a little chocolate** – Dark chocolate is good for you. Chocolate has antioxidants, and antioxidants help to keep your body clean inside. But chocolate also has sugar and caffeine in it, so a lot of chocolate is bad for you.



**Don't drink much alcohol - A lot of alcohol is bad for your body, but a little alcohol may be good for the heart.**









Uncountable	Full answers	Short answers
How much water do you drink every day?	I drink <b>a lot of</b> water. (10+ glasses) I drink <b>quite a lot of</b> water. (5-9 glasses) I don't drink <b>much</b> water. (1-4 glasses) I don't drink <b>any</b> water. (0 glasses)	<b>A lot.</b> <b>Quite a lot.</b> <b>Not much.</b> <b>None.</b>
Countable (plural)		
How many meals do you eat?	I eat <b>a lot of</b> meals. (6+) I eat <b>quite a lot of</b> meals. (4-5) I don't eat <b>many</b> meals. (1-3) I don't eat <b>any</b> meals. (0)	<b>A lot.</b> <b>Quite a lot.</b> <b>Not many.</b> <b>None.</b>



Uncountable	Full answers	Short answers
How much alcohol do you drink?	I drink <u>a little</u> alcohol.	A little.
Countable (plural)		
How many meals do you eat every day?	I eat a few meals.	A few.



# ใบงานที่ 1

**Instructions:** Answer these questions with your partner.

ใบงานที่ 1 เรื่อง How healthy are you?  
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health & Wellness  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง How healthy are you?  
รายวิชาภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Work in Pairs:

Instructions: Answer these questions with your partner

1. How much water do you drink every day?
2. How much chocolate do you eat?
3. How many fruits and vegetables do you eat?
4. How much exercise do you do?
5. How many meals do you eat every day?
6. How much do you sleep every night?
7. How much milk do you drink?

---

---

---

---

---

---

---



## Answer these questions with your partner.

1. How much water do you drink every day?

---

2. How much chocolate do you eat?

---

3. How many fruits and vegetables do you eat?

---

4. How much exercise do you do?

---

5. How many meals do you eat every day?

---

6. How much do you sleep every night?

---

7. How much alcohol do you drink?

---



## ใบงานที่ 2

### Instructions:

Put these words into the right categories of How much or How many.

ใบงานที่ 2 เรื่อง Grammar Exercise: How much or How many  
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health & Wellness  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง How healthy are you?  
รายวิชาภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Instructions:

Put these words into the right categories of How much or how many.

meals	apples	masks
coffee	exercise	fruits
books	medicine	cheese
vegetables	sleep	ice cream
hours	water	chocolate

HOW MUCH

HOW MANY



## ใบงานที่ 2

meals	apples	masks
coffee	exercise	fruits
books	medicine	cheese
vegetables	sleep	ice cream
hours	water	chocolate

### HOW MUCH

coffee

water

exercise

cheese

medicine

ice cream

sleep

chocolate

### HOW MANY

meals

apples

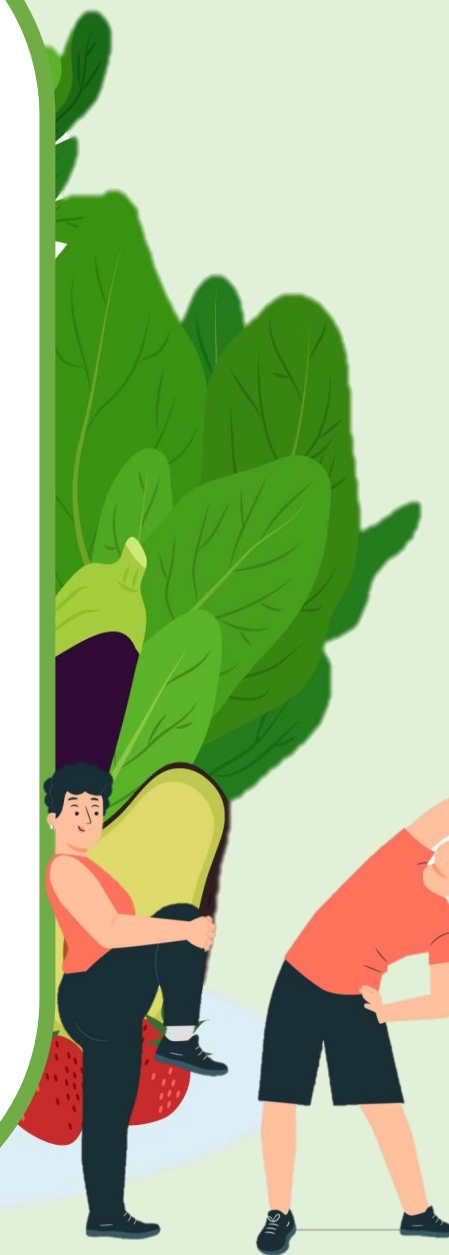
books

masks

vegetable

fruits

hours





## ใบงานที่ 3

**Instructions:** Answer these questions with a lot, a few, a little. Then share the answers with your partner.

ใบงานที่ 3 เรื่อง Speaking Practice: A lot, A few, A little  
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health & Wellness  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง How healthy are you?  
รายวิชาภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Instructions: Answer these questions with a lot, a few, a little. Then share the answers with your partner.

Questions	Name	Information
1. How many fruits do you eat after meals?		
2. How much Ice cream do you eat when you are stressed?		
3. How much medicine do you take when you are sick?		
4.		
5.		
6.		



# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง A Healthy Living



# สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานเรื่อง

A Healthy Living

สามารถดาวน์โหลดใบความรู้และใบงานได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

