

I haven't been eating junk food for a long time: грамматика на школьном примере

Разбираем present perfect continuous на понятном примере о еде и привычках.



Почему это время важно в 8 классе

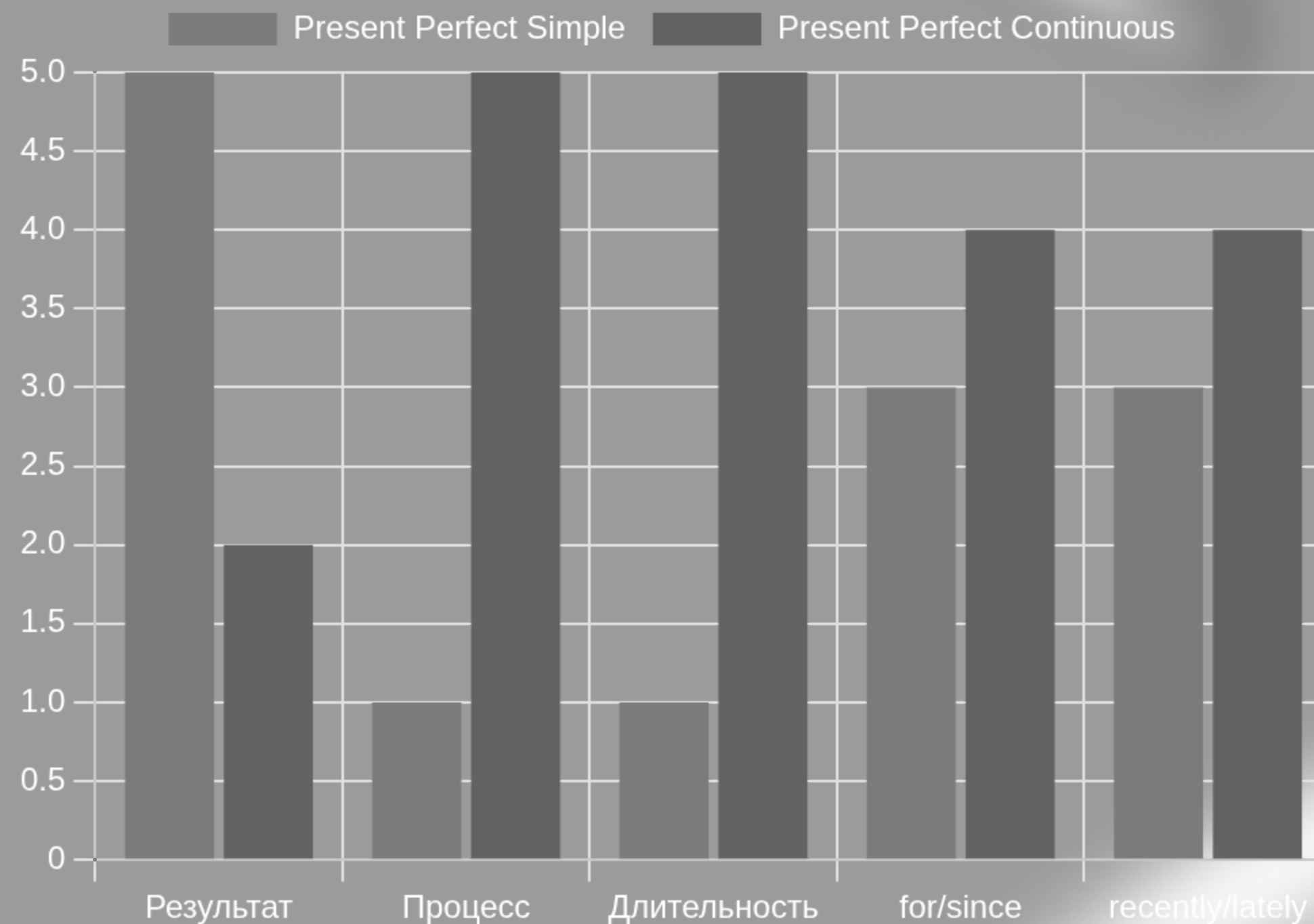
Эта форма помогает говорить о действии, которое началось раньше и продолжается сейчас. На знакомой теме питания школьники легче видят разницу между результатом, процессом и обычной привычкой в повседневной речи.



Present Perfect Simple и Present Perfect Continuous

3

- Обе формы связаны с настоящим, но одна подчёркивает факт, а другая — сам процесс и его продолжительность.
- Если важен итог, выбирают simple; если важны длительность и развитие действия, подходит continuous.



Отрицательная форма present perfect continuous

Часть	Пример
Подлежащее	I / She / They
have/has + not	haven't / hasn't
been + V-ing	been eating

- Показываем общую модель построения отрицательного предложения и короткие формы.
- Во всех лицах схема одинакова; меняется только have или has, затем обязательно идут been и глагол с -ing.



Когда употребляется эта грамматическая форма

Действие длится

Эта форма нужна, когда важно показать, что действие началось раньше и продолжается до настоящего момента. В центре внимания — не результат, а сам процесс.

Есть заметный период

Часто используются слова *for* и *since*, потому что они помогают обозначить промежуток времени или точку начала. Это делает высказывание точнее и понятнее.

Связь с повседневной жизнью

Школьникам проще запоминать такие примеры через привычные темы: сон, домашние задания, спорт, экранное время и еду. Они близки к реальному распорядку дня.

Эффект в настоящем

Иногда действие уже почти завершилось, но его влияние ощущается сейчас: человек устал, голоден или доволен результатом длительного занятия.

Лексика по теме: junk food и healthy food

Вредные перекусы

К этой теме относятся junk food, fast food, chips, sweets, soda и snack. Эти слова удобно использовать, когда нужно описать нездоровые перекусы между основными приёмами пищи.

Полезные продукты

Слова healthy food, fruit, vegetables, yogurt и water помогают говорить о более удачном выборе. Такие примеры легко связать со школьным ланчбоксом и правильным режимом.

Противопоставления

Полезно сравнивать salty и sweet, unhealthy и healthy, regular meals и irregular snacks. Такие пары делают лексическую тему наглядной и помогают быстрее запомнить новые слова.

Повседневные фразы

В заданиях можно встретить выражения choose fruit, drink water, avoid soda и eat less junk food. Они звучат естественно и подходят для коротких ответов на уроке.

Что показать на картинке

Лучше всего работает изображение с двумя наборами продуктов: чипсы, газировка и сладости с одной стороны, а фрукты, йогурт и вода — с другой.



Как собрать отрицательное предложение в present perfect continuous

7

Последовательность построения: от подлежащего к форме действия и обстоятельству времени.



Типичные слова-маркеры времени

8



for a long time

Это выражение показывает, как долго продолжается действие. Оно подчёркивает длительность периода и часто встречается рядом с present perfect continuous в школьных упражнениях.



since Monday

Since указывает на точку начала действия. После него обычно называют день, месяц, год или другое конкретное время, от которого ведётся отсчёт.



lately, recently

Эти слова помогают говорить о недавнем периоде. Они часто появляются, когда действие ещё продолжается или совсем недавно происходило, и поэтому полезны для сравнения времён.



all day, this month

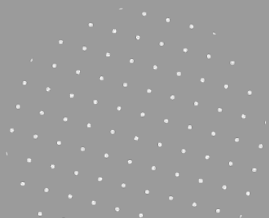
Такие маркеры показывают более широкий отрезок времени: день, неделю или месяц. Они делают предложение точнее и помогают заметить длительный процесс без лишних пояснений.

Как меняется смысл в зависимости от времени

- На одной теме видно три разных смысла: привычка вообще, факт результата и длительный процесс без привычки.
- Чем длиннее действие и заметнее процесс, тем ближе смысл к present perfect continuous.



Частые ошибки восьмиклассников



1

Пропуск been

Многие пишут форму без been, хотя именно это слово показывает нужную структуру времени. Без него предложение становится грамматически неполным и теряет признак present perfect continuous.

2

Неверный глагол

Ещё одна ошибка — забыть окончание -ing: I haven't eat вместо I haven't been eating. В этой теме смысловый глагол всегда должен стоять в форме длительного действия.

3

Путаница have и has

В третьем лице единственного числа нужно has, а не have: She hasn't been studying. Ошибка с выбором вспомогательного глагола сразу делает предложение неправильным.

4

Смешение for и since

For используют для длительности, а since — для точки начала. Если перепутать их, смысл становится неточным: важно правильно показывать либо период, либо момент старта действия.

Примеры правильных и неправильных форм

- Сравните типичные ошибки и правильные варианты, чтобы запомнить структуру present perfect continuous и выбор for/since.
- Во всех примерах обязательны been, форма с -ing и точный выбор for или since.

Неверно	Верно	Причина
I haven't eat junk food	I haven't eaten junk food	Нужна форма V3
He hasn't been study	He hasn't been studying	Нужно -ing
since two days	for two days	Длительность = for

Контекст урока: привычки, спорт и питание



Школьный ланчбокс

После уроков ученик открывает ланчбокс и выбирает яблоко вместо сладкого батончика. Такой бытовой эпизод помогает легко говорить о healthy food, привычках и изменениях в ежедневном рационе.



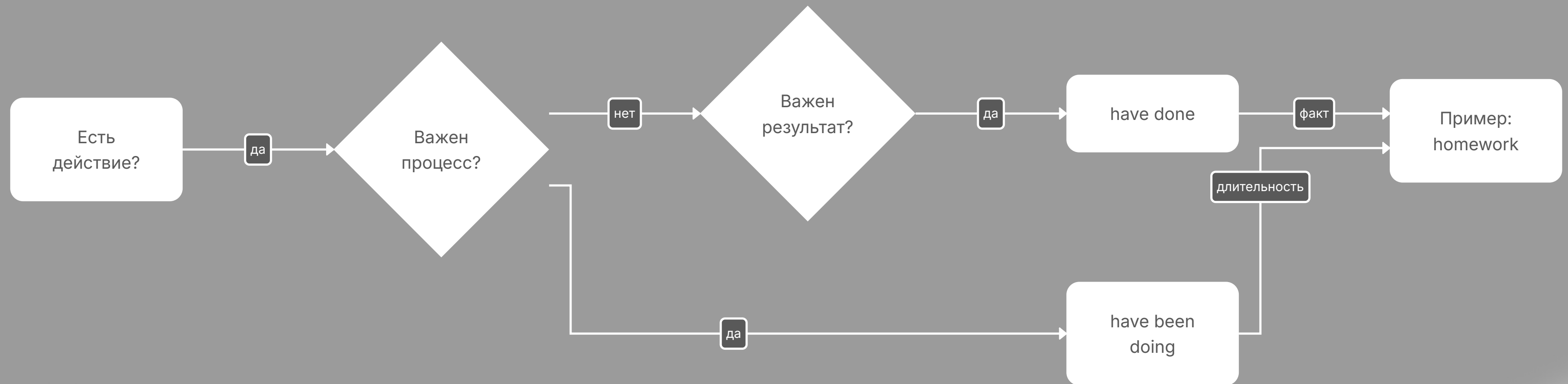
Режим без спешки

Другой пример связан со сном и спортом: школьник старается ложиться раньше и не пропускает тренировку. В такой ситуации грамматика звучит естественно, потому что описывает привычный день и полезные решения.

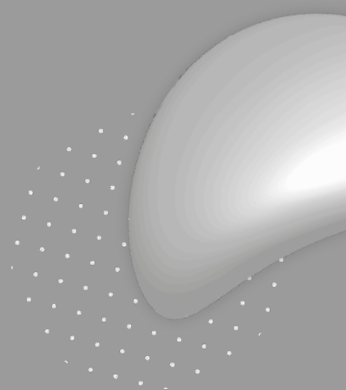
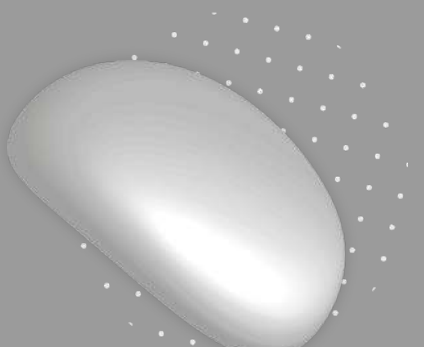
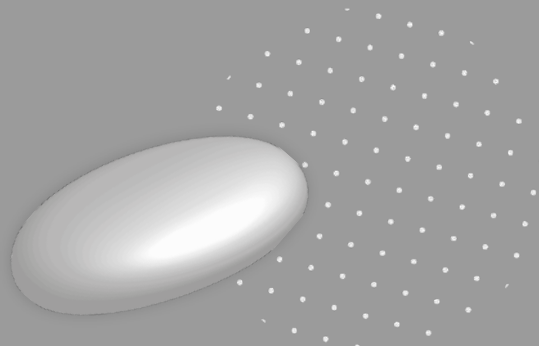
Алгоритм выбора между have been doing и have done

13

Схема показывает, как выбрать форму по смыслу: процесс, длительность или результат.



Мини-правила для построения вопросов и коротких ответов



1

Начинаем с have/has

В вопросе вспомогательный глагол ставится в начало предложения: Have you been studying? Has she been eating lunch? Так форма сразу показывает время и тип действия.

2

Не теряем been

Слово been обязательно сохраняется в вопросе, потому что оно входит в саму грамматическую модель. Без него предложение становится неправильным и меняет нужное время.

3

Глагол с -ing

После подлежащего смысловой глагол остаётся в форме с окончанием -ing: studying, eating, playing. Это правило не меняется, даже если вопрос начинается с have или has.

4

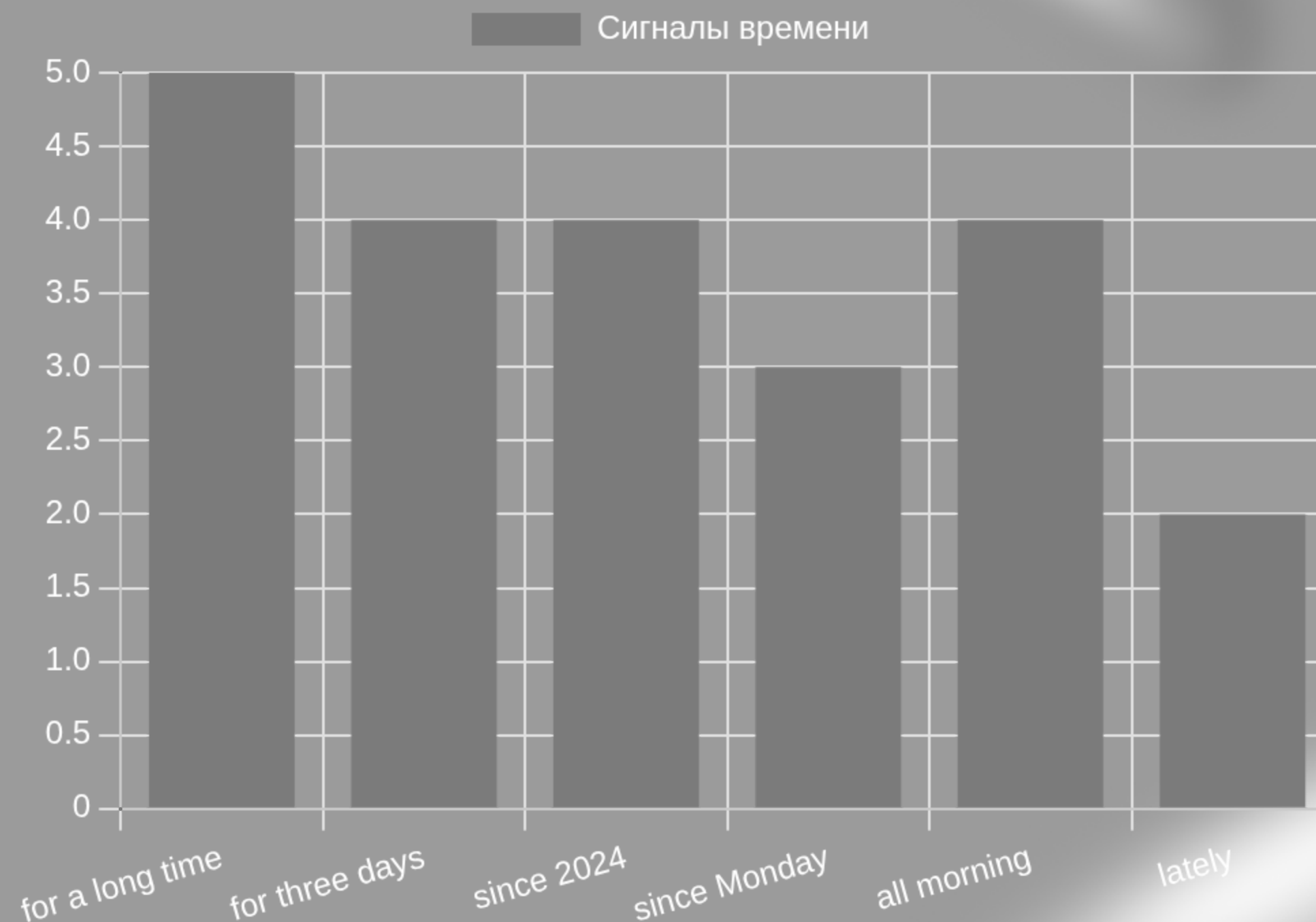
Короткий ответ

На вопросы отвечают кратко: Yes, I have. No, I haven't. Для 8 класса важно привыкнуть к этой модели и не добавлять лишние слова в ответ.

Сигналы длительности в предложениях

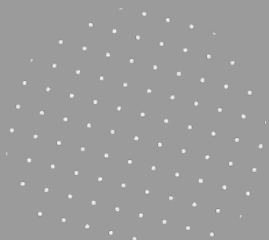
15

- Эти выражения часто подсказывают, что действие длится до настоящего момента и требует present perfect continuous.
- For показывает длительность, since — точку начала, а lately указывает на недавний период без точной даты.



Иллюстративный учебный подбор маркеров времени для урока английского языка

Готовые примеры по теме junk food



1

Отказ от перекусов

I haven't been eating junk food for a long time. Это пример, где важна длительность отказа от вредных перекусов, а не только сам факт изменения привычки.

2

Замена напитков

My friend has been avoiding soda since September. Предложение показывает, что полезная привычка началась в прошлом и сохраняется до сих пор, поэтому форма звучит естественно и точно.

3

Новые покупки

We haven't been buying chips lately. Здесь хорошо видно слово-маркер lately, которое помогает передать недавний период и показать, что привычка изменилась совсем недавно.

4

Полезный выбор

She has been choosing fruit instead of sweets. Такой пример удобно использовать на уроке, потому что он связывает грамматику с темой healthy lifestyle и понятным школьникам выбором.

Сравнение личных примеров для класса

Лицо	Предложение	Перевод	Признак
I	I haven't been eating junk food	Я не ем junk food давно	Длительность
She	She hasn't been drinking soda	Она не пьёт газировку	since last month
They	They haven't been buying chips lately	Они не покупают чипсы	Недавний период

- Личные примеры помогают быстрее увидеть смысл формы и связать грамматику с повседневной жизнью ученика.
- Когда предложения связаны со школой, режимом дня и привычками, их легче запомнить и использовать в речи.

Что проверяет учитель в этой теме



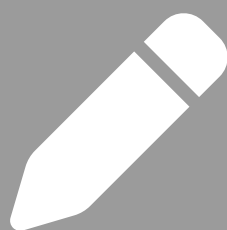
Форма have/has

Учитель проверяет, правильно ли выбран have или has в зависимости от лица. Ошибка в этом месте сразу делает предложение грамматически неверным.



Наличие been

В present perfect continuous слово been обязательно должно стоять между have/has и смысловым глаголом. Его пропуск — одна из самых частых ошибок.



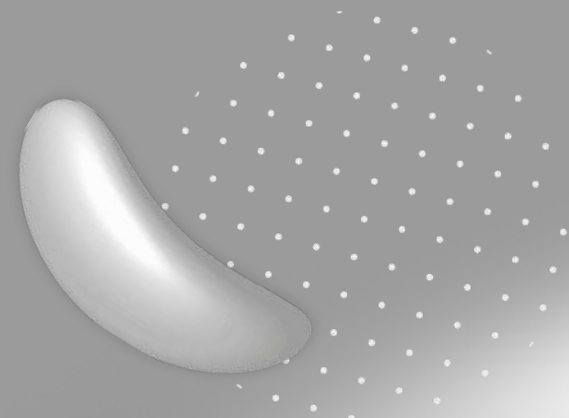
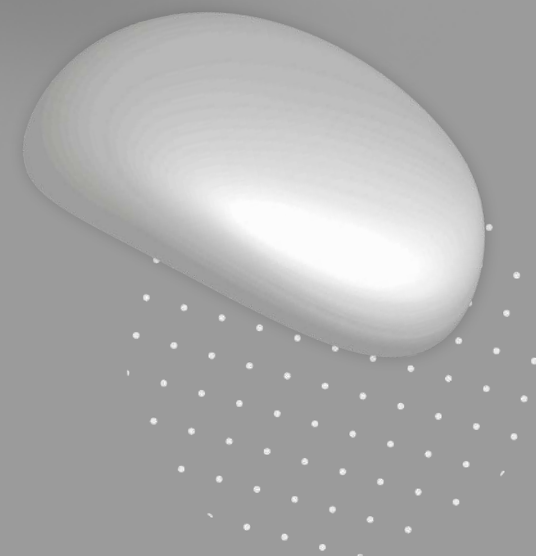
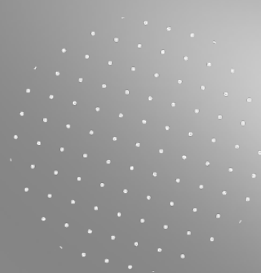
Окончание -ing

Смысловый глагол должен иметь окончание -ing: studying, eating, playing. Это показывает действие в процессе и отличает форму от других времён.



for, since и смысл

В заданиях часто нужно выбрать for или since и понять, когда речь идёт о длительности, а когда — о начале действия. Также проверяют умение исправлять ошибки и составлять свои примеры.



Итоговый пример связного высказывания

Полезная переменная

After school, a student chooses fruit and yogurt instead of chips and soda. He says he hasn't been eating junk food for a long time, because he wants more energy for lessons and sports. The change feels simple, but it makes his day healthier.



История из школьного дня

In the classroom, a girl opens her bag and shows water, an apple, and a notebook. She explains that she has been choosing healthier snacks lately, and she feels better during classes. Her routine connects grammar with real habits that classmates easily understand.



Итоги: что нужно помнить о present perfect continuous

Present perfect continuous помогает говорить о действии, которое длится до настоящего момента. Запомните формулу have/has + not + been + verb-ing и ориентируйтесь на for, since и смысл процесса.