

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЭЛЕКТРОСТАЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО АГЕНТСТВА»



Методическая разработка

раздела программы по английскому языку
(для самостоятельной работы студентов)

по теме: "Здоровый образ жизни"

Специальность 060501 "Сестринское дело"

Электросталь, 2014 г.

Специальность 050601 "Сестринское дело"

Уровень образования: базовый

Разработчик: Ацута Евгения Валерьевна – преподаватель английского языка; I квалификационной категории;
отделения "Стоматология ортопедическая", "Сестринское дело" ФГБОУ СПО
"Электростальский медицинский колледж Федерального медико-биологического агентства"

Рассмотрено
на заседании
Цикловой комиссии ОГСЭ и ЕН №

_____от _____
_____ (Ацута Е.В.)

Одобрено
методистом:

_____ (Урусова О. П.)

Утверждено
заместителем директора по УВР

_____ (Андерсон С. А.)

Аннотация

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями ФГОС СПО к содержанию и уровню подготовки выпускников по всем специальностям медицинского образования по специальности 060501 «Сестринское дело». В пособие включены учебные тексты по темам: «Здоровье дороже денег», «Спорт и физические упражнения», «Диета», «Витамины», «О вреде курения», задания к ним, подстановочные и грамматические упражнения, вопросы для самоконтроля, тестовые задания с эталонами ответов и список используемой литературы. Учебное пособие может быть использовано для самостоятельной работы студентов, обучающихся по специальности «Сестринское дело».

Содержание

Введение	3
Характеристика темы.....	4
Занятие 1 Vitamins.....	5
Занятие 2 Health is above wealth.....	8
Занятие 3 The diet.....	9
Занятие 4 Games, sports and exercises.....	11
Задания для самоконтроля.....	13
Вопросы для самоконтроля.....	16
Тестовые задания.....	17
Эталон ответов к тестовым заданиям.....	20
Эталон ответов к заданиям для самоконтроля.....	21
Заключение.....	24
Список использованных источников.....	25
Приложения.....	26

Введение

В настоящее время наша жизнь становится всё более и более напряжённой. Люди живут под прессом из разных проблем, таких как социальные, экологические, экономические и другие. Они постоянно страдают от стресса, шума, пыли в больших городах, болезней и нестабильности. Человек должен быть сильным и здоровым, чтобы преодолеть все трудности. Для достижения этой цели человек должен заботиться о своём физическом и психическом здоровье. Есть несколько способов сделать это.

Состояние вашего тела зависит от того, сколько времени вы тратите, занимаясь спортом. По крайней мере, должны делать утреннюю зарядку каждый день.

Здоровое питание – это также очень важный фактор. Переедание вызывает многие опасные заболевания. Ежедневное меню должно включать мясо, фрукты и овощи, молочные продукты, которые богаты витаминами, жирами, белками и т.д.

Чтобы быть здоровым, человек должен избавиться от своих вредных привычек. Каждый должен помнить, что алкоголь, курение и наркотики разрушают как тело, так и мозг.

Не секрет, что в современном обществе всё более возрастает роль иностранных языков. Требования новых образовательных стандартов целиком и полностью совпадают с требованиями, которые диктует нам 21 век. Введение новых технологий вносит радикальные изменения в систему образования: ранее её центром являлся преподаватель, а теперь студент. Это дает возможность каждому студенту обучаться в подходящем для него темпе и на том уровне, который соответствует его способностям. Знание иностранного языка даёт молодежи возможность приобщиться к мировой культуре, использовать в своей деятельности потенциал обширных ресурсов глобальной сети интернет, информационные и коммуникационные технологии и мультимедийные средства обучения.

Именно поэтому студенты-медики сами должны вести здоровый образ жизни, вести пропаганду здорового образа жизни, используя новые информационные технологии.

Характеристика темы

Цели:

1. Воспитывать у студентов потребность в здоровом образе жизни.
2. Развивать умения и навыки устной и письменной речи студентов.
3. Активизировать умения самостоятельной работы.

Задачи:

1. Активизировать познавательную активность студентов.
2. Развивать умения и навыки работы с иноязычными текстами.
3. Развивать умения и навыки работы со специальными текстами.
4. Формировать навыки креативного мышления (составление схемы, рисунка).

Учебное пособие рассчитано на 8 часов, учащиеся должны самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас, составлять лексический словарь к текстам, читать и переводить иноязычные тексты по теме. Уровень освоения учебного материала – репродуктивный.

Тема пособия связана со следующими дисциплинами:

1. Физическая культура
2. Общественное здоровье и здравоохранение
3. Здоровый человек и его окружение.

Планируемые результаты:

1. Студенты могут составить монологическое высказывание
2. Расширяют запас лексического и грамматического материала новыми единицами.
3. Подготавливают мультимедийную презентацию по теме «Здоровый образ жизни».

In addition to carbohydrates fats, proteins, mineral salts and water? It is essential that the food of man and animals contain small amounts of the substances called vitamins, which the living organism is unable to manufacture by itself and which have to be supplied from other sources, namely diet. If anyone of same fifteen or more of these compounds is lacking in the diet, there occurs eventually a breakdown of metabolic processes that results in symptoms of malnutrition that are classed, at the deficiency diseases.

Vitamins are believed to belong to ancient elementary organic compounds and to exist before life originated on Earth. According Chagovets vitamins took part in the building up of as primary organism together with such “blocks” of living matter as nucleic acids, proteins amino acids.

Like the hormones, vitamins are considered to be very potent and daily intake of the order of 0,1 to 5 mg is 2 adequate except in the case of vitamin C of which much larger amounts are required. In addition to being “accessory food factors” necessary for the maintenance of health and indeed for life itself, the synthetic vitamins are now recognized as being valuable therapeutic agents for the treatment of deficiency syndromes and as such they may legitimately be considered as drugs.

The vitamins as a class are not chemically related, and they are classified according to their solubility and chief therapeutic effect into two groups: 1)water – soluble vitamins 2)fat – soluble vitamin group. It is known to be essential for the maintenance of normal epithelial tissue.

Vitamin A is an unsaturated cyclic alcohol. It has been concentrated and isolated from the non-saponifiable to be present in fish oil, both in the free alcohol and in the ester form. The source of all vitamin A is in the carotenoid pigments, the yellow –colored, compounds occurring in all chlorophyll – containing plants.

In pure form it is a pale yellow oil, soluble in fat solvents, having an ultra – violet absorption spectrum. The ester forms of the vitamin have been found to possess greater stability than the free alcohol.

Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C and other are stated to belong to the water – soluble vitamin class. Vitamin B2 (riboflavin) is built up from a ribose and isoalloxazine residue, the name riboflavin being derived from the sugar component and the intense yellow fluorescence of its solution. It is of wide occurrence in, nature and constitutes a component of the flavincoenzyme systems.

Vitamin C (ascorbic acid) is essential for the normal functioning of living cell and is involved in many enzymatic reactions. It is required for the development of cartilage, teeth and bones, for wound healing and aiding the absorption of iron from the intestine. Gross deficiency causes scurvy.

Notes

1. break down - нарушение
2. to result in – в результате появляются

3. the deficiency diseases – болезни, вызываемые нехваткой факторов питания, болезни недостаточности
4. of the order – порядок
5. in addition to being “accessory food factors” – кроме того, они являются добавочными факторами питания
6. as such – как таковые

VITAMINS

Vitamins play a very important role in human health. Overdosage of some vitamins may be harmful, so people must take normal doses of vitamins. When the winter months come your food becomes poor of vitamins. Winter is the time for virus infections, colds and flu and your resistance is especially low. Take vitamins A,D,C every day. They are often called winter vitamins.

Interesting Facts:

You will find:	You must take:
Vitamin A In carrots, fish oil, eggs.	Vitamin A To protect eyesight, increase resistance to infections. Vitamin A is often combined with other vitamins, especially vitamin D.
Vitamin B In liver, eggs, yeast.	Vitamin B To strengthen nervous system. Cooking destroys vitamin B. Take it daily.
Vitamin C In cherry, orange, lemon and vegetables.	Vitamin C To increase resistance to infections. It helps to recover after illness. Take it daily.
Vitamin D In milk, eggs, fish, yeast.	Vitamin D To help the body in formation of bones and strong teeth.
Vitamin E In soya, fruit.	Vitamin E To improve poor blood circulation, in treatment of thrombosis, varicose veins.

VITAMINS

Vitamins are special substances that the body needs, along with proteins, fats, carbohydrates and minerals. Vitamin A is needed for healthy eyes and is found in fish, liver oil, egg yolk, butter, green vegetables and fruit.

Vitamin D is needed for healthy bones and for protection against rickets. It is found in very small amounts in egg, butter and fish. We get most of our Vitamin D from the sun.

Vitamin C protects against scurvy and is found in oranges, lemons, tomatoes and green vegetables.

Vitamin B is present in milk, eggs, liver. It is needed to strengthen our nervous system.



Занятие 2 Health is above wealth.

Выучите слова к тексту:

1. wealth-богатство
2. to tire-утомляться
3. match-матч

4. to develop-развивать
5. to be over –кончать(ся)
6. pleasure-удовольствие
7. round-круглый, сутулый
8. participant-участник
9. to go in for –заниматься
10. spectator-зритель
11. sick-больной

HEALTH IS ABOVE WEALTH

Yesterday I want to see my friend Mike. He was watching a football match over the TV. After it he watched some sporting contests. He sat before the TV for three hours. When everything was over Mike said: «I like sport very much». I looked at his round back and said: «I think that you like only to watch sportsmen. My father always tells me: Go in for sports. You will be healthy and strong. A healthy man feels and looks well. He can work hard. A sick and weak man tires quickly and often falls ill. Have some exercises every day. Good exercises develop your muscles and give you pleasure. Exercises increase heart action and blood circulation. They strengthen the nerves. If you want to have a strong and beautiful body you must exercise yourself. It is more important to your health to be a participant than a spectator.

RULES OF GOOD HEALTH

When you get up air the room.

Do morning exercises every day.

Wash to the waist of take a shower.

Don't hurry when you have your meal.

Work and have a rest.

Eat in time.

Go to bed in time and rise early.

Proverb: Early to bed, early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise.



Занятие 3 The diet.

Выучите слова к тексту:

1. Diet-диета
2. carbohydrate-углерод
3. Disease-болезнь
4. Fat-жирный

5. Careful-внимательный
6. Mineral-минеральные соли
7. Physical-физический
8. Fish-рыба
9. Need-нужда
10. Meat-мясо
11. Mental-умственный
12. Kidney-почка
13. Important –важный
14. Cheese-сыр
15. To consist-состоять
16. butter-масло
17. Protein –белок
18. Mixed-смешанный
19. fruit-фрукт

THE DIET

As you know my mother is a nurse and she often tells me that the diet in health and disease is very important.

If a person wants to be in good health he must be careful about his diet.

People of physical work need more food than people of mental work.

It is important to know that a diet must consist of proteins, carbohydrates, fats, minerals, water and vitamins.

All this you can find in fish, meat, liver, kidney, cheese, eggs, milk, sugar, bread, potatoes, butter and nuts.

If you want to be healthy you must use a mixed diet of meat, fats and fruit.

Proverb: Hope is a good breakfast but a bad supper.

Выучите слова к тексту:

1. To pay attention –обращать внимание
2. Appetite-аппетит
3. To prescribe-прописывать
4. High-высокий
5. Patient- пациент
6. To become-становиться
7. Temperature-температура
8. Weak-слабый
9. Poor-плохой, бедный
10. Caloric-калорийный
11. To do a lot-делать много
12. To treat-лечить

THE DIET

(continued)

My mother tells me that in a hospital they pay special attention to the diet. In a

hospital the doctor usually prescribes the diet for every patient. Any patient with high temperature has a very poor appetite and so a nurse must be very careful. If a patient has high temperature for a long time he becomes very weak and it is very important to give him high caloric diet. A careful nurse does a lot to help the patient to become healthy. You can treat many diseases by diet.



Занятие 4 Games, sports and exercises.

GAMES AND SPORTS

Tennis and table tennis are wonderful games. Young and grown-up people can play those games.

They give good physiological results on the body.

Swimming is a very good form of exercise. There is a river or a swimming-pool in many towns. You may practice swimming in winter as well as in summer.

Hiking is very popular among the youth. The sun's rays, sleep and games in the

open air are very important for young men. Grown-up people also like hiking. The sun and the air are good medicines.

Walking and running are very good exercises. You must breathe through your nose when you run. Learn how to play and learn to play well. Play well and play to win.

Simple Rules for Health

Stand erect. Стой прямо.

Sit erect. Сиди прямо.

Breathe in as much fresh air as you can. Дыши как можно глубже.

Sleep with your windows open every night. Спи всегда с открытой форточкой

Keep your feet dry and warm. Держи ноги сухими и в тепле

Keep your body clean. Следи за чистотой тела.

Wear clean clothes. Носи чистую одежду.

Keep your teeth clean. Следи за чистотой зубов.

Выучите слова к тексту:

1. Easily-легко
2. Nervous-нервное напряжение
3. Twice as more-в два раза больше
4. To move-двигаться
5. Physical-люди, которые не занимаются физическими упражнениями
6. To feel refreshed-чувствовать себя бодрым, обновленным
7. Posture-осанка, поза
8. To lift spirits-поднимать настроение
9. Make up your mind-примите решения
10. Daily exercises-ежедневная зарядка
11. Without fail-обязательно

ABOUT EXERCISES

Exercises are necessary and very important to every person. If a grown-up person doesn't exercise he can easily get heart disease, nervous tension and other illnesses.

Bus drivers who sit all day have heart diseases twice as more that conductors who move all day.

Physically inactive people get old earlier that those who exercise.

If you do daily exercises you feel refreshed, you have good posture. Good posture lifts spirits. Poor posture often causes fatigue.

Pay attention to the way you stand, walk and sit. Make up your mind that you will do your daily exercises 10 minutes without fail.



Задания для самоконтроля

Задание 1. Найдите в тексте «RULES OF GOOD HEALTH» следующие словосочетания:

крепкое здоровье;

проветривать комнату;

делать утреннюю зарядку;

умываться до пояса;
 принимать душ;
 вовремя принимать пищу;
 отдыхать;
 ложиться спать.

Задание 2. Скажите по-английски:
 сохранить здоровье
 физическая (умственная) работа
 нуждаться в большом количестве пищи
 важно знать
 состоит из белков и углеводов.

Задание 3. Начните предложение с «there is little» (мало)- для предметов, которые нельзя сосчитать или «there are few» (мало)- для предметов, которые можно сосчитать:

1. ...sugar in my tea. 2. ...bread on the table . 3. ... meat in his soup. 4. ... soup in the pan. 5. ...salt in the soup . 6. ... apples on the plate. 7. ... cheese on his bread. 8....fish on the plate. 9. ...milk in her coffee.

Задание 4. Ответьте на вопросы:

1. What must a person do if he wants to be in good health?
2. Who needs more food, people of physical work or people of mental work?
3. What must a diet of a healthy person consist of?

Задание 5. Скажите по-английски:

высокая температура
 плохой аппетит
 обратить внимание
 в течение долгого времени
 высококалорийная пища
 заботиться
 ослабеть
 очень важно
 лечить

Задание 6. Ответьте на вопросы:

1. Who prescribes a diet in a hospital?
2. What appetite has a patient with high temperature?
3. What is the diet of a patient who has high t for a long time?
4. What food must the nurse give a patient with hight?

Задание 7. Переведите диалог на английский язык, используя словосочетания, данные ниже, затем прочтите и разыграйте диалог в лицах:
 Пациент: У моего сына высокая температура, у него плохой аппетит.
 Доктор: Вы должны быть особенно внимательны сейчас в отношении его

питания.

Пациент: Он очень слаб, так как у него долго держится температура.

Доктор: Давайте ему высококалорийную пищу.

(High temperature, poor appetite, to pay special attention, to become weak, high caloric food)

Задание 8. Скажите по-английски:

сохранить зрение

укрепить нервную систему

повысить сопротивляемость инфекции

принимайте ежедневно

плохое кровообращение

лечение варикозных вен.

Задание 9. Ответьте на вопросы:

1. What do we take vitamin A for?
2. Can vitamin A strengthen the nervous system?
3. How often must we take vitamin B?
4. What does vitamin C give to human health?

Задание 10. Заполните таблицу.

	A	B	C	D	E
Продукты, содержащие витамины					
Их действия					

Задание 11. Переведите на английский язык:

Особые вещества

Белки, жиры и углеводы

яичный желток

защита от рахита

укреплять нервную систему.

Задание 12. Ответьте на вопросы:

1. What are vitamins?
2. What is Vitamin A needed for?
3. What is Vitamin D needed for?
4. What Vitamin can strengthen our nervous system?

Задание 13. Скажите по-английски:

заниматься спортом
 кровообращение
 укреплять здоровье
 доставить удовольствие
 развивать мышцы
 работа сердца

Задание 14. Как действуют физические упражнения на организм человека?
 Выпишите из текста все, что относится к этой теме.

Задание 15. Подберите по два слова с противоположным значением.
 Образец: cold-not
 Good, give, go, like, sick, strong, take, come, hate, bad, healthy, weak.

Задание 16. Переведите объявление, которое можно иногда увидеть в школе:

Мальчики и девочки!

Занимайтесь спортом! Спорт укрепит ваше здоровье и доставит вам удовольствие. Приходите в нашу спортивную секцию!

Задание 17. Вставьте вместо точек слова или словосочетания:

To feel refreshed, to get old, without fail, a heart disease

Physically inactive people ... earlier than those who exercise.

You must do your daily exercises... .

If a person doesn't do exercises, he can easily get

If you do daily exercises you... .

Вопросы для самоконтроля

1. What are vitamins?
2. What is Vitamin A needed for?
3. What is Vitamin C needed for?
4. What is Vitamin D needed for?
5. What Vitamin can strengthen our nervous system?
6. What is the main risk of Aids?
7. What important facts should we know about Aids?
8. What should we do to protect ourselves from Aids?
9. Can we get the Aids virus by shaking hands, sharing food, swimming in a

pool?

10. Can we get the Aids virus through the air?
11. What is the harm of smoking?
12. Why is sport so important in our life?
13. What proverbs about healthy way of life do you know?
14. What kinds of diets do you know?
15. Name some rules of diets do good health.
16. Why do we need to keep our body in order?
17. What do we take vitamin A for?
18. Can vitamin A strengthen the nervous system?
19. How often must we take vitamin B?
20. What does vitamin C give to human health?



Тестовые задания

1. Выберите нужный эквивалент к слову health:
 - a) благополучие
 - b) здоровье
 - c) витамины
 - d) удача
2. Выберите нужный эквивалент к слову care:
 - a) забота, уход
 - b) успешный
 - c) хирургия
 - d) лекция

3. Поставьте глаголы в предложении в отрицательную форму: They Met at the entrance of the hall.
- a) They don't meet at the entrance of the hall.
 - b) They doesn't met at the entrance of the hall.
 - c) They doesn't meet at the entrance of the hall.
 - d) They didn't meet at the entrance of the hall.
4. Выбери правильный ответ: Is protein a component of everybody cell?
- a) Yes, it is
 - b) No, it isn't
 - c) No, it doesn't
 - d) Yes, it does
5. Вставьте вместо пропусков соответствующие слова: Women carrying ... will need even more.
- a) cell
 - b) acid
 - c) twins
 - d) body
6. Выберите нужный эквивалент к слову to strengthen
- a) увеличивать
 - b) нуждаться
 - c) содержать
 - d) усиливать
7. Vitamins are:
- a) Vitamins are substances that the body needs.
 - b) Vitamins are cells.
 - c) Vitamins are carbohydrate
 - d) Vitamins are fat.
8. Перевести выражения: укреплять нервную систему
- a) to protect the nervous system
 - b) to care of nervous system
 - c) to strengthen the nervous system
 - d) to achieve nervous system
9. Продолжите предложение: Vitamin D is needed for....
- a) strengthen the nervous system
 - b) healthy bones
 - c) healthy eyes
 - d) protection against scurvy
10. Ответьте на вопросы: What is vitamin C needed for?
- a) protect against scurvy
 - b) healthy eyes
 - c) healthy hands
 - d) healthy hair
11. Ответьте на вопрос: Can we get the Aids virus by shaking hands
- a) Yes, we can
 - b) No, we don't

- c) No, we can don't
d) Yes, we does
12. Ответьте на вопрос: What must a diet of a healthy person consist of?
a) mixed diet
b) chips
c) fat food
d) fried fish
13. What is a mixed diet consist of?
a) meat, fats and fruit
b) vitamins
c) cheese, milk
d) bread, butter
14. Дайте эквивалент слову wealth
a) здоровье
b) благополучие
c) болезнь
d) углерод
15. Переведите выражение: to pay attention
a) лечить
b) выписать рецепт
c) обращать внимание
d) больной пациент
16. Переведите выражение: высококалорийная пища
a) high temperature
b) poor food
c) very important
d) high caloric food
17. Ответьте на вопрос: Where will you find vitamin A?
a) carrots, fish oil, eggs
b) liver, yeast
c) cherry, lemon
d) milk, fish
18. Дайте эквивалент слову: to improve
a) доказывать
b) улучшать
c) лечить
d) защищать
19. Переведи словосочетание to be healthy
a) быть успешным
b) быть голодным
c) быть здоровым
d) быть сердитым

Эталон ответов к тестовым заданиям.

1. (в)-здоровье
2. (а)-забота, уход
3. (d)-they didn't meet at the entrance of the hall.
4. (а)-yes, it is
5. (с)-twins
6. (d)-усиливать
7. (а)-Vitamins are substances that the body needs.
8. (d)-to strengthen
9. (b)-healthy bones
10. (а)-protect against scurvy
11. (с)-No, we can not.
12. (а)-meat, fats and fruit
- 13.(а)- mixed diet

- 14.(b)-благополучие
- 15.(c)-обращать внимание
- 16.(d)-high caloric food
- 17.(a)-carrots, fish oil, eggs
- 18.(b)-liver, yeast
- 19.(c)-БЫТЬ здоровым

Эталон ответов к заданиям для самоконтроля.

- 1.
 - good health;
 - to air the room;
 - to do morning exercises;
 - to wash to the waist;
 - to take a shower;
 - to eat in time;
 - to have a rest;
 - to go to bed;
- 2.
 - to save the health;
 - physical (mental)work;
 - to need much food;
 - necessary to know;

3.

- 1) there is little;
- 2) there is little;
- 3) there is little;
- 4) there is little;
- 5) there is little;
- 6) there are few;
- 7) there is little;
- 8) there are few;
- 9) there is little;

4.

- 1) If a person want to be in good health he must do morning exercises,
- 2) People of physical work need more food.
- 3) A diet of a healthy person consist of vegetables.

5.

high temperature;
 bad appetite;
 to pay attention;
 during long time;
 high caloric food;
 to take care;
 to weak;
 importance;
 to treat;

6.

- 1) A doctor prescribes a diet in a hospital.
- 2) A patient with high temperature has poor appetite.
- 3) The diet of a patient who has high temperature is rich of vitamins.
- 4) The nurse must give much water to drink.

7.

Patient: My son has high temperature and bad appetite.
 Doctor: You must be more attentive with your meal now.
 Patient: He is very weak because he has high temperature.
 Doctor: Give him high caloric meal.

8.

to save the eyes;
 to strengthen the nervous system;
 to increase the resistance to infection;
 take it daily;
 bad blood circulation;
 treatment of varicose veins;

9.

- 1) We take vitamin A to protect eyesight ,resistance to infection.
- 2) Vitamin B can strengthen the nervous system.
- 3) Take vitamin B daily.

4) It helps to recover after illness.

10.

Задание выполняется индивидуально.

11.

Special substances;

proteins, fats, carbohydrates;

egg yolk;

protection against rickets;

to strengthen the nervous system;

12.

1) Vitamins are substances that the body needs.

2) We take vitamin A to protect eyesight ,resistance to infection.

3) Vitamin D helps the body in formation of bones and strong teeth.

4) Vitamin B can strengthen the nervous system.

13.

to go in for sport;

blood circulation;

to strengthen the health;

to enjoy;

to develop the muscles;

the work of the heart;

14.

Работа с текстом.

15.

Good-bad, give-take, go-come, like-hate, sick-healthy, strong-weak.

16.

Boys and girls!

Go in for sport! Sport will strengthen your health and enjoy you. Come to our sport society!

17.

to get old;

without fail;

a heart disease;

feel refreshed;

Заключение

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого – либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика здорового образа жизни не менее важна, чем пропаганда.

В заключении необходимо подчеркнуть, что здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Глобальной задачей общества и государства является внедрение в образовательные стандарты как можно больше аспектов связанных со здоровым образом жизни. Прежде всего, необходима адекватная работа с семьями, с целью борьбы с курением и алкоголизмом. Ребенок с детства должен ценить свое здоровье и следовать нормам ЗОЖ. Благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Именно поэтому студенты-медики сами должны вести здоровый образ жизни, вести пропаганду здорового образа жизни, используя новые информационные технологии.

Список использованных источников

1. В.В.Мухина, Н.С.Мухина «Английский язык для медицинских училищ» М., «Высшая школа», 2003г.
2. Л.Г.Козырева, Т.В.Шадская «Английский язык для медицинских колледжей и училищ», Ростов –на –Дону, «Феникс», 2002г.
3. С.А.Тылкина, Н.А.Темчина «Пособие по английскому языку для медицинских училищ» М., «АНМИ», 2006г.
4. Т.Ю.Дроздова «EverydayEnglish», «Anthology», Санкт-Петербург, 2010г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**Перечень компетенций**

- ПК1.1 Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
- ПК1.2 Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.
- ПК1.3 Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
- ПК2.1 Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств.
- ПК2.2 Осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса.
- ПК2.3 Сотрудничать со взаимодействующими организациями и службами.
- ПК2.7 Осуществлять реабилитационные мероприятия.
- ПК2.8 Оказывать паллиативную помощь.
- ПК3.1 Оказывать доврачебную помощь при неотложных состояниях и травмах.
- ПК3.2 Участвовать в оказании медицинской помощи при чрезвычайных

ситуациях.

ПК3.3 Взаимодействовать с членами профессиональной бригады и добровольными помощниками в условиях чрезвычайных ситуаций.

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

Раздел 6. Здоровый образ жизни			
Тема 6.1. Витамины The Future Simple Tense	Практические занятия Изучение лексико-грамматического материала по теме «Витамины» Изучение лексического минимума, необходимого для чтения и перевода профессионально ориентированных текстов о витаминах. Составление устного высказывания о роли витаминов. Изучение The Future Simple Tense (ситуации употребления).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Чтение и перевод иноязычных текстов по теме: «Витамины» 2. Самостоятельное совершенствование устной и письменной речи, пополнение словарного запаса.	<u>0,75</u>	
Тема 6.2. Здоровый образ жизни. The Future Simple Tense	Практические занятия 1 Изучение лексико-грамматического материала по теме «Здоровый образ жизни». Изучение лексического минимума, необходимого для чтения и перевода текстов о здоровом образе жизни на иностранном языке. Составление устного высказывания о здоровом образе жизни. Изучение The Future Simple Tense (формы глагола, вопросительные и отрицательные предложения).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Чтение и перевод профессионально ориентированных иноязычных текстов 2. Составление лексического словаря к тексту 3. Ответы на вопросы к изучаемому тексту 4. Самостоятельное совершенствование устной и письменной речи, пополнение словарного запаса.	<u>0,75</u>	
Тема 6.3. Диета. The Future Simple Tense	Практические занятия Изучение лексико-грамматического материала по теме «Диета». Изучение лексического минимума, необходимого для чтения и перевода текстов о здоровом образе жизни, правильном питании и диете на иностранный язык. Составление устного высказывания о здоровом образе жизни. Употребление The Future Simple Tense	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Чтение и перевод иноязычных текстов по теме: «Диета и здоровый образ жизни» 2. Самостоятельное совершенствование устной и письменной речи, пополнение словарного запаса.	<u>0,75</u>	

Тема 6.4. Спорт. The Future Continuous Tense	Практические занятия Изучение лексико-грамматического материала по теме «Диета». Изучение лексического минимума, необходимого для чтения и перевода текстов о спорте, о здоровом образе жизни на иностранном языке Изучение The Future Continuous Tense (ситуации употребления).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. 1.Создание мультимедийной презентации по теме «Здоровый образ жизни»	<u>2</u>	