

Тема занятия: «Здоровый образ жизни»

Цели занятия: повторить лексический материал по теме «Здоровье. Здоровый образ жизни»; совершенствовать навыки чтения и перевода художественного текста; систематизировать знания, выполнив задания по теме занятия.

Уважаемые студенты! Ознакомьтесь с материалами лекционного занятия на тему «Здоровый образ жизни». Конспект занятия выполняйте **в рабочей тетради письменно, обязательно указывая дату занятия, тему занятия, номер упражнения.** Ответы предоставить преподавателю на проверку **до 26. 03. 2023 г.** в электронном виде (**фотоотчёт**) на e-mail mikagol2605@mail.ru. Телефон преподавателя для консультации и возникающих вопросов: 072-14-15-816.

С уважением, Голодюк Марина Викторовна.

1. Прочитайте и устно переведите текст «Healthy lifestyle».
2. Напишите сообщение о здоровом образе жизни.
3. Выполните письменно грамматическое упражнение на тему «Степени сравнения прилагательных».

Healthy lifestyle

Today healthy lifestyle is becoming more and more popular both with the old and the young. People have become more health-conscious. They say that the greatest wealth is health. And it's so true. The healthier we are, the better we feel. The better we feel, the longer we live.

A healthy diet is an essential part of staying healthy. We know that we should not stuff ourselves with fast food, sweets, sausages, pastry and fat food. Due to medical research, this type of food shortens our life, it leads to obesity, heart and blood vessels diseases, diabetes, gastric problems and lots of other serious ailments. To prevent all these problems we should enjoy well-balanced home-made meals with a lot of organic fruits, vegetables, dairy products, grains and seafood. We are what we eat.

Keeping fit and going in for sports is also important for our health. Lack of exercise in our life is a serious problem. In big cities people spend hours sitting in front of computers, TV-sets and other gadgets. We walk less because we mainly use cars and public transport. We certainly don't have to be professional sportsmen, but we should visit fitness clubs, go jogging, walk much, swim, go cycling or roller-skating or just dance. Doctors say that regular moderate physical activity is necessary for our body because it protects us from strokes and heart diseases, flue and obesity.

We must understand the harm of bad habits for our health. Smoking, drinking or taking drugs mean serious illnesses and even death from lung cancer or liver diseases, for instance. Cigarettes kill about 3 million heavy-smokers every year. Drug addicts die very young. So I think there is no place for bad habits in a healthy way of life.

Taking a proper rest and getting enough sleep, from 8 to 10 hours daily, are also great healthy habits. Sleep is the food for our brain and the rest for our muscles. Moreover we should avoid getting nervous or worried for no reason.

Healthy way of life concerns our body, mind and soul. Healthy people live longer, they are more successful and they enjoy their life. I believe that it's not difficult at all to follow these simple rules, and they are worth it.

Выполните письменно грамматическое упражнение на тему «Степени сравнения прилагательных».

1. Переведите следующие предложения на английский язык.

1. Это самая ценная картина в Русском музее.
2. Мой компьютер не такой новый, как компьютер моего друга.
3. Наши экзамены гораздо труднее, чем ваши.
4. Здание Московского университета самое высокое в столице.
5. Наш город не такой большой, как Киев, но он такой же красивый.
6. Невский проспект — одна из самых красивых улиц Санкт-Петербурга.
7. Кто самый младший ученик в нашей группе? — Петров. Но он самый высокий.
8. Грамматика английского языка трудная, но английское произношение труднее.

9. Магазины на нашей улице больше, чем магазины на вашей улице.
10. Наш телевизор такой же хороший, как этот.
11. Эта комната светлее той.
12. Погода сегодня хуже, чем вчера. Сегодня холоднее, и идет дождь.
13. Моя комната не такая большая, как комната моей подруги, но она светлее и теплее.
14. Какая из этих книг самая интересная?
15. Ноябрь — не такой холодный месяц, как январь.