**11.02.2022г. группа 1ТЭМ 2 подгруппа 3 пара**

**Дисциплина ОДБ.03 Иностранный язык**

**Преподаватель Романюта Маргарита Вадимовна**

**Занятие № 7**

**Модуль 2 «WHERE THERE’S A WILL THERE’S A WAY»**

**Тема 2.1 Стресс. Давление со стороны сверстников.**

**Цели:**

• *Образовательная* – расширение эрудиции студентов, их общего и лингвистического кругозора на основе практического овладения английским языком;

• *Практическая–*

1. Развитие навыков чтения, устной речи.

2. Совершенствование коммуникативно-познавательной компетенции студентов по теме «Современная молодежь. Виды представлений».

• *Развивающая* – развитие языковых, интеллектуальных и познавательных способностей студентов.

• *Воспитательная* – воспитание внимательного отношения к своему здоровью, привитие навыков здорового образа жизни, формирование общей культуры студентов.

**Используемая литература:**

1.  Афанасьева О.В., Дули Дж., Михеева И.В., Оби Б., Эванс В. УМК «Английский в  фокусе» для 10 класса,  М.: Просвещение; UK.: Express Publishing:  2018;

2. Агабекян И. П., Коваленко П. И. Английский для технических вузов. Феникс, Ростов-на/Д, 2019.

Дополнительные источники:

1. Ионина И., Саакян А. Английская грамматика. Теория и практика. – М.: Академия, 2018.
2. Бережная О. О. Сборник новых тем современного английского языка. Донецк, 2019.

Справочники:

1. Мюллер В. К. Англо-русский и русско-английский словарь. – М.: ЭКСМО, 2016.

Интернет-ресурсы:

1. Портал по изучению английского языка.

Форма доступа: http//www.englishlanguage.ru.

1. Сайты для изучения английского языка.

Форма доступа: http://www. study.ru – English Info

http://www.native-english.ru

http://www.study.ru

<http://www.homeenglish.ru>

**1.Работа с лексикой**

1.1.Прочитайте слова в словаре WL 21-22 .

1.2.Запишите в тетрадь слова с транскрипцией.

**2.Работа с текстом на стр. 29.**

**2.1. Read and translate the text «Stressed out».**

**Stressed out**

You’re studying hard for your А-levels, you’ve got a part time job, your parents are in the middle of getting a divorce and you’re worried that your best friend is mad at you. Basically, you feel like you’re losing control! Sound familiar? Well, you’re not alone because 92% of British teens feel stressed. So, as the pressure mounts in the run-up to exams, we thought we’d give you the lowdown on what stress is and does and, most importantly, what we can do about it!

***The letdown on stress***In a nutshell, “stress” is the way our bodies and minds react to life’s changes. Not all stress is bad! In stressful situations, the nervous system causes muscles to tense, breathing to become shallow and adrenaline to be released into your bloodstream as your body gets ready to meet challenges with focus and strength. So, a little stress can keep you on your toes! But, in the long term, it can put too much strain on your heart and cause other physical and emotional symptoms such as headaches, depression, forgetfulness and low self-esteem. The good news, however, is that you CAN deal with stress before it gets out of hand! So, take control and REMEMBER YOUR A-B-Cs…

***A is for ACTION***You can take action when stress is created by something you can control! If you have too many things to do, for example, try to break tasks down into smaller ‘chunks’, and deal with one thing at a time in order of priority. Perhaps it’s just that you’ve taken on too much! If so, give up an after-school activity for a while, for example, or ask a friend or family member to help you lighten the load.

***B is for BEAR IT***  
If there’s nothing you can do, you’ll just have to grin and bear it’! If, at first, you can’t change your feelings, learn how to control your thoughts. When you feel overwhelmed, take slow, deep breaths and count to ten. Later, once you’ve calmed down, analyse the problem rationally. Perhaps you could repeat a saying to help you accept your situation, such as “One day I’ll laugh about this”. Also, try to keep things in perspective and don’t be too dramatic! Saying that you’re ‘pulling your hair out’ or that your workload ‘is killing you’ will only make you feel worse!

***C is for COPE***  
Find ways to handle your stress! For a start, doing something relaxing, such as going for a walk or for a coffee with a friend, will help take your mind off the things that are bugging you. Or perhaps writing poetry or keeping a diary will help you to deal with your negative emotions. Last but not least, getting enough sleep, exercising and eating regular, nutritious meals are all essential for coping with stress! Above all, try to keep a sense of humour and a positive attitude! You don’t have to let your problems rule your life!

**3.** **Упражнение 6 на стр.28-29.** **Fill in: giving, proportion, take, strain, temper, tired, building, getting.**

**4.** **Упражнение 7 на стр.29. Fill in: snarl, stammer, whisper, sigh, groan.**

**Домашнее задание**:

**1.Сделать письменный перевод следующих частей текста:** «***A is for ACTION”, «B is for BEAR IT», «C is for COPE».*2.Письменно выполнить упражнения 3; 4данного занятия.**

**Срок выполнения задания до 14.02.2022.**

**Все работы выполнять в рабочих тетрадях, фотографировать и отправлять на адрес преподавателя Романюты М.В.** [**rita.romanyuta@mail.ru**](mailto:rita.romanyuta@mail.ru)