

## Здравствуйте, 10 классы!

Let's talk about our health. "A sound mind in a sound body" as the English say. В здоровом теле - здоровый дух! And do you have a healthy lifestyle (образ жизни)?

Вести здоровый образ жизни очень важно. Правильно питаться, отказаться от вредных привычек и заниматься спортом - вот что нужно, чтобы действительно быть здоровым. А как насчет Вас?

Прежде чем мы поговорим с Вами об этом, я хочу, чтобы вы ответили на вопросы о себе. А затем мы с вами вспомним названия различных болезней на английском, их симптомах, как описать проблему на приеме у врача и, конечно же, что делать, чтобы вылечиться.

Учебник стр. 44 № 2 ответить письменно на вопросы. Не присылать, принести с собой на урок во 2 четверти.

### 2 Answer the questions.

- 1) Do you know the saying: "A sound (healthy) mind in a sound body"? What do people mean when they use it?
- 2) What do you do to keep fit? How important is keeping fit for you? Why?
- 3) Why do doctors say that both being too skinny and being obese are dangerous? How can we control our weight? Why is it not always easy?
- 4) Do you have regular and varied meals? What kind of food is good and bad for your health?
- 5) How much exercise do you take? What type of exercise do you prefer?
- 6) Do you keep regular hours? Do you get enough sleep or stay up late at night?
- 7) How much time do you spend in the open air? What open-air games do you enjoy playing?
- 8) Do you often catch colds? How often? Does it depend on a season? What do you usually do if you feel you are coming down with a cold?
- 9) Do you take any medicine when you are ill? Do you call a doctor? Do you prefer to follow the doctor's advice or do you try to cure your disease yourself?
- 10) Don't you think it is dangerous not to pay attention to your cough or running nose, pains in your heart or stomach?



**NO VAPING**

