

- 2) the objectives of the lesson;
- 3) a specific communication situation;
- 4) the level of learning of students, etc.

If necessary, the volume of the lexical minimum of younger students can be expanded, going beyond the program requirements. Based on the above observations, we can conclude that one of the main tasks of describing a language in order to teach it is the expedient and correct content of the language material from the point of view of science. In this regard, the selection of lexical material in the methodology is the first and decisive stage in the process of building training. It is impossible to master the entire vocabulary of a language, therefore vocabulary learning should be limited and controlled in a certain way.

Literature:

1. Skalkin V.L., Varezhkina N.V. On the question of the functional unit of the lexical - phraseological minimum // Foreign languages at school. No. 5. 1991.
2. Falkovich M.M. // Lexical minimum in English. M.: Higher school, 1972.S. 3-8.

УДК 613.2

ПРОБЛЕМЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Сабахья Иман, Марокко

Научный руководитель – ст. преподаватель И.Н. Баркова
Харьковский национальный университет радиоэлектроники
(61166, Харьков, пр. Науки,14, каф. Естественных наук,
тел. (057) 702-16-72)
e-mail: **d_ns@nure.ua**

Annotation: This work is devoted to modern concepts of a healthy lifestyle, in particular, the problems of balanced nutrition. The urgency of the nutrition problem is associated with the fact that many nutritional disorders have an adverse effect on the human body, increasing the risk of developing major socially significant diseases

Правильное сбалансированное питание – это питание, которое обеспечивает рост, нормальную жизнедеятельность и развитие человека. Правильное питание необходимо в любом возрасте. Это связано с тем, что основой жизнедеятельности человеческого организма является постоянный обмен веществ между средой и организмом. Организм поддерживает состояние устойчивого равновесия всех его органов и систем с окружающей средой, регулярно потребляя определенное количество белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей.

Актуальность проблемы питания связана с тем, что многие нарушения питания оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития основных социально-значимых заболеваний. С неправильным питанием связывают не менее 50% случаев сердечно-сосудистых заболеваний, около 40% случаев рака лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря у мужчин и около 60% случаев рака молочной железы, матки, почек, кишечника у женщин. Кроме того, результатом неправильного питания является ожирение и высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета 2 типа. По данным статистики, он встречается у 35%-50% лиц с повышенной массой тела.

Питание современного человека, как, в общем, и всё в нашей жизни, претерпело существенные изменения.

Во-первых, изменился темп жизни. На нормальный приём пищи зачастую просто не хватает времени. И в результате, пищевой рацион строится из сплошных перекусов и перехватов, набегу или в перерывах между срочными делами.

Во-вторых, появляются новые технологии и новые продукты питания, некоторые из которых просто вредны, другие нежелательны, третьи можно употреблять с оговоркой.

Если вы серьезно решили заняться своим здоровьем и укрепить иммунитет, основой вашего рациона должны стать любимые продукты полезных микроорганизмов, живущих в нашем кишечнике. Полезны все овощи – они богаты клетчаткой, витаминами, минералами, содержат пектины, полезны гречка, просо, овес, пшеница, без дрожжевой ржаной и отрубной хлеб. В них особенно велико содержание витаминов группы В и клетчатки. Кисломолочные продукты поддерживают здоровые бактерии и способствуют их размножению. Картофель полезнее запекать. При таком способе приготовления крахмал отлично переваривается и не бродит, сохраняется весь запас калия, который стимулирует перистальтику кишечника и незаменим для работы сердца.

Не забывайте про ягоды и фрукты – в них содержится большое количество ферментов для переваривания пищи, органических кислот, пигментов, витаминов и минералов. Полезны овощные салаты с растительным маслом и лимонным соком, которые помимо всего прочего обладает отличным желчегонным эффектом, а желчь, в свою очередь, является натуральным кишечным антибиотиком. Очень полезны семечки подсолнуха и тыквы, грецкие, кешью и другие орехи. Не забывайте также про рыбу, морепродукты и рыбий жир, которые являются важным источником полиненасыщенных жирных кислот и йода, поддерживают иммунитет и предупреждают развитие атеросклероза.

Благодаря такому питанию вы значительно улучшите состояние иммунной системы вашего организма, подарите своей коже молодость и

свежесть, а фигуре стройность и красоту. Наличие большого количества клетчатки в пище позволит кишечнику своевременно удалять все продукты распада и будет способствовать размножению нормальной микрофлоры, что очень важно для сохранения здоровья и укрепления иммунитета, так как около 80% лимфоидной ткани, участвующей в формировании иммунитета человека, находится в кишечнике.

Идеальное сбалансированное питание – это прежде всего питание отдельного человека в соответствии с его возрастом, конституцией, генетической предрасположенностью. Основная идея, касающаяся сбалансированного питания, заключается в том, чтобы обеспечить наилучшее проявление всех возможностей организма и его оптимальное функционирование.

Литература:

1. Интернет страницы <http://minzdravrm.ru/сбалансированное-питание-актуально/>
2. Интернет страницы <http://alenakogotkova.com/blog/?id=pf1f0k15>
3. Губанихина, Е. В. Правильное питание как фактор сохранения здоровья человека / Молодой ученый. – 2017. – № 50 (184). – С. 119-121
4. Гуров В. А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 53.

УДК 811.111'24

FAIRY TALES IN TEACHING ENGLISH LANGUAGE SKILLS

Qobilova Madina, MA student at And SU, Uzbekistan

Supervisor – Gavharoy Isroiljon kizi, senior teacher

Andizhan State University

e-mal: gavharoy7575@mail.ru

Annotation: In this article given analysis of teaching importance of fairy tales, how to make an interesting lesson with the help of tales, improving speech skills and good replies for questions in teaching. The general aim of the thesis was to compile a study material for teaching English as a foreign language with the help of fairy tales in school stage II.

Key words: fairy tale, reading skills, speaking skills, grammar skills, teach values, enrich vocabulary, positive influence, contextualized, memorable.

Fairy tales are great and valuable source for the English language lessons. They are fun, enjoyable and short. With the help of fairy tales children learn different language aspects: grammar, new vocabulary, values and in addition to that, fairy tales can influence positively on children's interested in books. Fairy tales can motivate students to learn and make lesson more interesting [Harmer, 2007; Hanlon 1999; Kready, 1916]. Fairy tales meet requirements for the