

**Государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Республики Крым
«Крымский медицинский колледж»**



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ОТКРЫТОГО ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

по теме: Беременность. Рацион беременной женщины

по дисциплине:

ОГСЭ.03. Иностранный язык (английский язык)

для специальности 31.02.02 Акушерское дело

Разработала: Чугуй Е.Г.,
преподаватель английского языка

Симферополь, 2023

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК дисциплин социально-гуманитарного
цикла
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК _____ / О.В.Феоктистова

Методическая разработка
практического занятия составлена в
соответствии с ФГОС СПО по
специальности 31.02.02 Акушерское
дело, утверждённым приказом
Министерства образования и науки
Российской Федерации № 969 от
11.08.2014, зарегистрированным в
Минюсте России 18 июня 2014 г.
№ 32766

Автор-разработчик:

Чугуй Е.Г. – преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель
дисциплины «Иностранный язык (английский язык)» ГАОУ СПО РК «Крымский
медицинский колледж»

Пояснительная записка

Данная методическая разработка составлена в соответствии с рабочей программой по учебной дисциплине ОГСЭ.03. Иностранный язык (английский язык) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта для специальности 31.02.02 Акушерское дело

Методические цели:

1. Продемонстрировать способы повышения мотивации к изучению английского языка.
2. Продемонстрировать усиление межпредметных связей.
3. Продемонстрировать использование на занятии интерактивных методов и приёмов обучения.
4. Активизировать познавательную деятельность обучающихся в процессе работы с аутентичным видеоматериалом.

Методическая разработка структурирована и содержит:

- **методический блок**, где даны рекомендации по работе с методической разработкой, определены цели занятия, актуальность темы, мотивация, место проведения занятия, оснащение, указаны междисциплинарные связи, уровень освоения, актуализируемые компетенции, список литературы, представлена хронологическая карта занятия, в которой указаны виды деятельности преподавателя и студентов на каждом его этапе;
- **информационный блок** включает перечень изучаемых вопросов и отрабатываемых практических навыков с фиксированием уровня усвоения; иллюстративный материал, сопровождающий практическое занятие;
- **блок контроля знаний** включает: контролирующие материалы по теме в виде лексико-грамматических заданий для активизации познавательной деятельности студентов и закрепления материала; критерии оценивания итогового уровня знаний;
- **приложения**: раздаточный материал для студентов; видеоролики.

На занятии используются следующие методы обучения:

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Словесные: | 2. Наглядные: |
| - объяснение; | - мультимедийная презентация; |
| - беседа. | - видеофильмы. |
| 3. Практические: | 4. Здоровье сберегающие: |
| - групповые; | - активные; |
| - дифференцированные: выполнение обучающимися заданий разного уровня сложности; | - игровые. |
| - деловая игра. | |

Содержание

1. Методический блок	5
2. Информационный блок.....	13
3. Блок контроля знаний.....	15
4. Приложения.....	17

I. МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК

Технологическая карта практического занятия

Название учебной дисциплины:

ОГСЭ.03. Иностранный язык (английский язык)

Специальность: 31.02.02 Акушерское дело

Курс: IV

Тема занятия: Беременность. Рацион беременной женщины

Количество часов: 2

Вид занятия: практическое

Тип занятия: занятие на закрепление знаний и активизацию умений

Цели занятия

1. Учебные цели:

Студент должен иметь практический опыт:

- применения полученных знаний при выполнении заданий.

Студент должен знать:

- образование и употребление английских времён;
- образование и употребление страдательного залога;
- порядок слов в предложении;
- предлоги и союзы;
- лексику по теме.

Студент должен уметь:

- строить утвердительные, отрицательные и вопросительные предложения;
- определять время и залог;
- читать, переводить, воспринимать на слух и употреблять изученную лексику.

2. Развивающие цели:

- развивать устойчивый познавательный интерес к изучению английского языка посредством использования продуктивных методов и различных форм обучения;
- развивать логику, память, внимание;
- развивать стремление к углублению знаний и умений в области английского языка как одной из составляющих в профессиональной квалификации медицинского работника.

3. Воспитательные цели:

- обеспечить условия для воспитания таких качеств как инициативность, дисциплинированность, чувство коллективизма.;
- способствовать творческому подходу к выполнению заданий;

- содействовать формированию коммуникативной иноязычной компетенции, необходимой для успешной социализации и самореализации, как инструмента межкультурного общения в современном поликультурном мире.

Актуализируемые компетенции:

ОК:

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения заданий.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК:

ПК 3.3. Выполнять диагностические манипуляции самостоятельно в пределах своих полномочий.

Уровень усвоения знаний: II

Мотивация занятия: Знание акушерской и гинекологической терминологии является важной составляющей профессионально ориентированного курса английского языка для специальности 31.02.02 Акушерское дело. Изучение темы «Беременность. Рацион питания беременной женщины» необходимо не только для дальнейшей профессиональной деятельности студентов, но и для них самих как для будущих родителей.

Место проведения: учебная аудитория.

Материально-техническое обеспечение: ноутбук, колонки, мультимедийный проектор, мультимедийная презентация по теме занятия.

Учебно-методическое оснащение: КТП, технологическая карта практического занятия, инструкция к практическому занятию, дидактический раздаточный материал; файлы с видеороликами.

Межпредметные связи:

<i>Входящие</i>	<i>Выходящие</i>
ОП.01. Основы латинского языка с медицинской терминологией ОП.02. Анатомия и физиология человека ОП.05. Гигиена и экология человека ПМ.01 Медицинская и медико-социальная помощь женщине, новорождённому и семье при физиологическом течении	ПМ.02 МДК.02.04 Педиатрия ПМ.04 МДК.04.01 Патологическое акушерство

беременности, родов и в послеродовом периоде МДК.03.02. Охрана репродуктивного здоровья и планирование семьи	
---	--

Внутрипредметные связи:

- практические занятия №№1-9, 12-18, 21-27, 29, 37, 78, 79.

Список литературы и Интернет-ресурсов, использованных при подготовке к занятию

Основные источники:

1. Козырева Л. Г. Английский язык для медицинских колледжей и училищ [Текст] / Л. Г. Козырева, Т. В. Шадская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 329 с.

Интернет-ресурсы:

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // <http://dic.academic.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] // [http:// window.edu.ru/ window](http://window.edu.ru/window).

Рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

– выучить акушерскую и гинекологическую терминологию;
– выполнить тренировочные лексико-грамматические упражнения.

1. Коломина А. Г. English for medical students. Учебное пособие для внутреннего использования [Текст] / А. Г. Коломина. – Симферополь: Полипринт, 2022. – 223 с.

Ход занятия

№ п/п	Основные этапы занятия и их содержание	Время этапа (мин.)	Дидактическая цель этапа	Методы, приёмы, формы обучения	Учебно- методическое обеспечение	Деятельность преподавателе й	Деятельность студентов
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Организационный этап	5					
1.1.	Проверка присутствующих, внешнего вида студентов, готовности студентов и аудитории к занятию, заполнение журнала		Воспитание дисциплинированности и организованности студентов	Беседа	Учебный журнал успеваемости и посещаемости студентов	Отмечает отсутствующих в журнале	Дежурный по-английски сообщает, кто отсутствует
1.2.	Сообщение темы занятия, её актуальности, целей, плана занятия		Мотивация необходимости получения знаний и умений, использования их в будущей практической деятельности		Инструкция к практическому занятию (приложение 1)	Сообщает студентам тему занятия, объясняет значимость темы для изучения предмета	Внимательно слушают, записывают в тетради тему занятия
2.	Контроль исходного уровня знаний	20					
2.1.	Контроль знания акушерско-гинекологической терминологии		Выявление уровня знания базовой терминологии	Фронтальный устный опрос в игровой форме	Приложение 2	Наблюдает за игрой, оценивает уровень знаний	Бросают друг другу мяч, называют термины по-английски
				Фронтальный устный опрос	Приложение 3	Предлагает прочитать определение и назвать термин	Читают определения по очереди и называют термины
2.2	Проверка домашнего задания - профессионально-ориентированного лексико-		Закрепление и активизация имеющихся знаний.	Индивидуальный устный опрос	Приложение 4	Предлагает обучающимся слушать	Читают по очереди, отвечают на вопросы

	грамматического упражнения.		Стимулирование мыслительной деятельности.			ответы своих товарищей и выявлять ошибки. Задаёт вопросы	преподавателя. Внимательно слушают ответы своих товарищей и выявляют ошибки
3.	Обучающий этап	35					
3.1.	Ознакомление с лексикой по теме «Беременность»		Расширение имеющихся знаний. Стимулирование мыслительной деятельности.	Демонстрация	Приложение 5	Знакомит студентов с лексикой по теме	Внимательно слушают, повторяют за преподавателем
3.2.	Интерактивный просмотр видео по теме «Беременность»		Закрепление и расширение имеющихся знаний, формирование новых знаний и умений.	Демонстрация, беседа	Видеоролик №1	Внимательно слушает ответы студентов, задаёт вопросы, при необходимости поясняет или дополняет.	Поочерёдно читают и переводят предложения, слушают друг друга, корректируют ошибки и неточности товарищей
3.3.	Аудирование: прослушивание диалога по теме «Беременность»		Формирование и закрепление умений воспринимать на слух новую лексику	Опережающее обучение	Приложение 6	Внимательно слушает	Внимательно слушают, отвечают на вопросы
3.4.	Просмотр видео по теме «Беременность»			Демонстрация	Видеоролик №2	Внимательно смотрит и слушает	Внимательно смотрят и слушают
3.5.	Выполнение заданий на закрепление лексики по теме «Беременность»		Формирование и закрепление новых знаний и умений	Фронтальный устный опрос	Приложение 7	Предлагает прочесть и перевести предложения	Поочерёдно читают и переводят предложения, слушают друг друга, корректируют ошибки и неточности товарищей
				Работа в малых	Приложение 8	Наблюдает за	Обсуждают и

				группах	Приложение 12	выполнением задания	письменно выполняют задание
3.6.	Ознакомление с лексикой по теме «Рацион беременной женщины»		Расширение имеющихся знаний. Стимулирование мыслительной деятельности.	Демонстрация	Приложение 9	Знакомит студентов с лексикой по теме	Внимательно слушают, повторяют за преподавателем
4.	Самостоятельная работа студентов	20					
4.1.	Просмотр видео по теме «Рацион беременной женщины»		Активизация имеющихся знаний, формирование новых знаний и умений.	Демонстрация	Видеоролики №№3, 4	Внимательно смотрит и слушает	Внимательно смотрят и слушают
4.2.	Выполнение заданий разного уровня сложности на закрепление лексики по теме «Рацион беременной женщины»			Работа в малых группах	Приложение 10	Наблюдает за выполнением задания	Обсуждают и письменно выполняют задание
5.	Контроль конечного уровня усвоения знаний	7					
5.1.	Говорение: рекомендации для беременных по правильному питанию и соблюдению здорового образа жизни		Закрепление и активизация имеющихся знаний. Опережающее обучение	Индивидуальный устный опрос	Приложение 11	Опрашивает студентов, слушает ответы	Отвечают по очереди. Поют песню
6.	Заключительный этап	3					
6.1.	Анализ и оценивание деятельности обучающихся на занятии	'	Анализ и аргументированное оценивание деятельности студентов на занятии	Беседа	Учебный журнал	Объявляет оценки студентам с мотивацией	Внимательно слушают преподавателя

ФИО и подпись преподавателя _____/Е.Г.Чугуй

II. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

1. Изучаемые вопросы:	Уровень освоения
а) Основная акушерско-гинекологическая терминология.	II
б) Времена групп Simple, Perfect, Continuous.	II
в) Active Voice, Passive Voice.	II
г) Порядок слов в утвердительных и вопросительных предложениях.	II
д) Новая лексика.	II
е) Этапы развития плода.	II
ж) Правильное питание во время беременности.	II

2. Отрабатываемые умения:	Уровень освоения
а) произношение	II
б) чтение	II
в) аудирование	II
г) говорение	II
д) письмо	II

3. Иллюстративный материал –

- видеоролики;
- мультимедийная презентация.

III. БЛОК КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Критерии оценивания устного ответа

«отлично» – нет фонетических и грамматических ошибок;

«хорошо» – незначительное количество фонетических и грамматических ошибок, большинство из которых студент исправляет сам;

«удовлетворительно» – незначительное количество фонетических и грамматических ошибок, которые студент не может исправить сам;

«неудовлетворительно» – значительное количество фонетических, лексических и грамматических ошибок или нет ответа.

Критерии оценки письменных заданий:

«отлично» – 90-100 % правильных ответов;

«хорошо» – 80-89 % правильных ответов;

«удовлетворительно» – 70-79 % правильных ответов;

«неудовлетворительно» – 0-69 % правильных ответов.

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

ИНСТРУКЦИЯ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Тема: «Беременность. Рацион беременной женщины»

Учебная дисциплина:

ОГСЭ.03. Иностранный (английский) язык

Специальность: 31.02.02 Акушерское дело

Курс: IV

Семестр: VIII

Оборудование: ноутбук, колонки, мультимедийный проектор

Знать:

- образование и употребление английских времён;
- образование и употребление страдательного залога;
- порядок слов в предложении;
- предлоги и союзы;
- лексику по теме.

Уметь:

- строить утвердительные, отрицательные и вопросительные предложения;
- определять время и залог;
- читать, переводить, воспринимать на слух и употреблять изученную лексику.

План занятия:

1. Контроль исходного уровня знаний.
2. Обучающий этап.
3. Самостоятельная работа студентов.
3. Контроль конечного уровня освоения материала.

III. Литература:

Основные источники:

1. Козырева Л. Г. Английский язык для медицинских колледжей и училищ [Текст] / Л. Г. Козырева, Т. В. Шадская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 329 с.

Интернет-ресурсы:

Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // <http://dic.academic.ru/>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] // [http:// window.edu.ru/ window](http://window.edu.ru/window).

Приложение 2

пуповина — umbilical cord	выкидыш — miscarriage
акушерство — obstetrics	беременность — pregnancy
кормление грудью — breastfeeding	плод — fetus
родильный дом — maternity home	внематочная — extrauterine
родовые схватки — contractions	роды — labor/delivery
кесарево сечение — cesarean section	послед — afterbirth
новорождённый — new-born	матка — uterus
околоплодные воды — amniotic fluid	акушерка — midwife/ obstetrician
роженица — a woman in childbirth	зачатие — conception
гинекология — gynecology	плодный пузырь — water bag
акушерские щипцы — obstetrical forceps	

Приложение 3

Give an English word meaning the following:

- 1) a field of medicine that studies physiological and pathological processes associated with pregnancy, delivery and postnatal period;
- 2) a specialist that helps women during childbirth;
- 3) a woman that is having her baby;
- 4) a baby that is born before term;
- 5) a process of uniting a spermatozoon with an egg;
- 6) a baby that has just been born.

Эталоны ответов с переводом

- 1) область медицины, которая изучает физиологические и патологические процессы, связанные с беременностью, родами и послеродовым периодом — это акушерство (obstetrics);
- 2) специалист, который помогает женщинам при родах — это акушерка/акушер (midwife/ obstetrician);
- 3) женщина в период родов — это роженица (a woman in childbirth);
- 4) младенец, родившийся до срока, — недоношенный (premature);
- 5) процесс соединения сперматозоида и яйцеклетки — это оплодотворение (fertilization);
- 6) младенец, который только что родился — это новорождённый (new-born).

Прочтите, определите время и залог. Поставьте вопросы к каждому предложению:

- 1) I have already examined that patient. Her uterus is enlarged.
- 2) A week ago a mother felt fetal movements.
- 3) A baby's immunity is weakened. I shall recommend his mother a breastfeeding.
- 4) A gynecologist revealed that the lactation had stopped. A baby will be at artificial feeding.
- 5) My patient suffers from itch of genital organs. I shall advise her personal hygiene.
- 6) A fetus is postmature. A gynecologist has recommended an induced delivery.
- 7) After a cervical dilation a midwife noticed a delivery of head. She is waiting for a delivery of shoulders.
- 8) This young woman has just lost a fetus. A scraping is performed after a spontaneous abortion.
- 9) That patient had a baby the day before yesterday. A cesarean section was performed.

Эталоны ответов с переводом

- 1) I have already examined that patient. (Present Perfect, Active Voice)

Have you already examined that patient?

Her uterus is enlarged. (Present Simple, Passive Voice)

Her uterus is enlarged, isn't it?

Я уже обследовал пациентку, её матка увеличена.

Вы уже обследовали пациентку? Её матка увеличена, не так ли?

- 2) A week ago a mother felt fetal movements. (Past Simple, Active Voice)

When did the mother feel fetal movements?

Неделю назад мать ощутила движения плода. Когда мать ощутила движения плода?

- 3) A baby's immunity is weakened. (Present Simple, Passive Voice)

Is the baby's immunity is weakened?

I shall recommend his mother a breastfeeding. (Future Simple, Active Voice)

Will you recommend his mother a breastfeeding?

У младенца ослабленный иммунитет. Я буду рекомендовать его матери грудное вскармливание.

У младенца ослабленный иммунитет? Вы будете рекомендовать его матери грудное вскармливание?

- 4) A gynecologist revealed that the lactation had stopped. (Past Simple, Past Perfect, Active Voice)

What did the gynecologist reveal?

A baby will be at artificial feeding. (Future Simple, Active Voice)

A baby will be at artificial feeding, won't he?

Гинеколог обнаружил, что лактация прекратилась. Младенец будет на искусственном вскармливании.

Что обнаружил гинеколог? Младенец будет на искусственном вскармливании, не так ли?

5) My patient suffers from itch of genital organs. (Present Simple, Active Voice)

Whose patient suffers from itch of genital organs?

I shall advise her personal hygiene. (Future Simple, Active Voice)

What will you advise her?

Моя пациентка страдает от зуда в половых органах. Я ей посоветую личную гигиену.

Чья пациентка страдает от зуда в половых органах? Что Вы ей посоветуете?

6) A fetus is postmature. (Present Simple, Active Voice)

Is the fetus postmature or premature?

A gynecologist has recommended an induced delivery. (Present Perfect, Active Voice)

Who has recommended an induced delivery?

Плод переносен. Гинеколог порекомендовал индуцированные (стимулированные) роды.

Плод переносен или недоношен? Кто порекомендовал индуцированные (стимулированные) роды.

7) After a cervical dilation a midwife noticed a delivery of head. (Past Simple, Active Voice)

What did the midwife notice after a cervical dilation?

She is waiting for a delivery of shoulders. (Present Continuous, Active Voice)

She is waiting for a delivery of shoulders, isn't she?

После расширения шейки акушерка заметила рождение головки. Теперь она ждёт рождения плечиков.

Что заметила акушерка после расширения шейки? Она ждёт рождения плечиков, не так ли?

8) This young woman has just lost a fetus. (Present Perfect, Active Voice)

Has this young woman just lost a fetus?

A scraping is performed after a spontaneous abortion. (Present Simple, Passive Voice)

What is performed after a spontaneous abortion?

Эта молодая женщина только что потеряла плод. Ей делают выскабливание после самопроизвольного выкидыша.

Эта молодая женщина только что потеряла плод? Что ей делают после самопроизвольного выкидыша?

9) That patient had a baby the day before yesterday. (Past Simple, Active Voice)

Did that patient have a baby the day before yesterday or two days ago?

A cesarean section was performed. (Past Simple, Passive Voice)

A cesarean section was performed, wasn't it?

Та пациентка позавчера родила. Было выполнено кесарево сечение.

У той пациентки были роды позавчера или два дня назад? Было выполнено кесарево сечение, не так ли?

Приложение 5

meanwhile — тем временем, между тем

fist — кулак

bud — бутон, почка

taste buds — вкусовые сосочки

exquisite — утончённый, тонкий

layer — слой

giddiness — головокружение

nausea — тошнота

nauseate — вызывать тошноту, чувствовать тошноту

vomiting — рвота

urinary frequency — частое мочеиспускание

to inhale — вдыхать

to exhale — выдыхать

breathlessness = shortness of breath — одышка

spot — пятно, место, пятнышко

tiny — крошечный

furiously — бешено

inch — дюйм

stuffy — душный, заложенный, спёртый

spurt — рывок

full-fledged — полноценный

flutter — трепетание

lustrous — блестящий, глянцевитый

to tickle — щекотать

to mature — созреть

dizziness — головокружение

to do somersaults — кувыркаться

cozy — уютный, удобный, укромный

Приложение 6

A VISIT TO A GYNECOLOGIST

Doctor: — What is the matter with you? Do you have any complaints?

Patient: — Yes, there is something wrong with me and I think that I am pregnant.

Doctor: — Are you married?

Patient: — Yes, I am.

Doctor: — Is this your first pregnancy and have you ever performed abortion?

Patient: — I have never performed abortion and I have a child. My son is 7 years old.

Doctor: — How did your previous pregnancy proceed? Did you feel well throughout the whole pregnancy?

Patient: — My previous pregnancy was uneventful.

Doctor: — How did you feel in the first half of pregnancy? Did you have any toxemia or nausea?

Patient: — Yes, I did. And I have the same symptoms now. Usually they are the true signs of pregnancy.

Doctor: — Do you and your husband want to have any more children?

Patient: — Yes, we dream about a daughter. But I am afraid that it can be complicated pregnancy.

Doctor: — Was your previous delivery premature or at term?

Patient: — At term, but I was younger then.

Doctor: — And how old are you now?

Patient: — I am twenty-nine.

Doctor: — I think, that you are healthy enough to have the second child and that you will not have a threatened miscarriage. I hope that everything will be all right.

Questions:

- What characters are there in the dialogue?
- What is the specialization of the doctor?
- What's the matter with the patient?
- Is she married?
- How old is she?
- Is this her first pregnancy?
- Was her previous pregnancy complicated ?
- Was her previous delivery premature or at term?
- Does the patient have a threatened miscarriage?

Эталоны ответов

1. The characters in the dialogue are the doctor and the patient.
2. The specialization of the doctor is gynecologist.
3. She is pregnant.
4. Yes, she is.
5. She is 29.
6. No, it isn't. She has a son.
7. No, it wasn't. Her previous pregnancy was uneventful.
8. Her previous delivery was at term.
9. No, she doesn't. The doctor thinks that she will not have a threatened miscarriage.

Read and translate:

The placenta is a joint project between mother and child. The placenta begins to develop when the fertilized egg implants into the uterine wall. What is the placenta made of? The placenta contains mostly blood vessels contained within structures called “villi.” The blood vessels connect with the baby's bloodstream through the umbilical cord. The placenta connects to the fetus by an umbilical cord of approximately 55–60 cm (22–24 inch) in length, which contains two umbilical arteries and one umbilical vein.

Эталоны ответов

Плацента – это связующий орган между матерью и ребёнком. Плацента начинает развиваться, когда оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется к стенке матки. Из чего состоит плацента? Плацента содержит в основном кровеносные сосуды, находящиеся в структурах, называемых «ворсинками». Кровеносные сосуды соединяются с кровотоком ребенка через пуповину. Плацента соединяется с плодом пуповиной длиной примерно 55–60 см (22–24 дюйма), которая содержит две пупочные артерии и одну пупочную вену.

Choose 5 sentences that correspond to each trimester:

Known as the “honeymoon period”, this trimester is when many of the unpleasant symptoms of early pregnancy subside. You’re likely to have increased energy and sleep better. However, some women experience back or abdominal pain, leg cramps, constipation or heartburn.

During this period, your baby’s body structure and organs develop. Your body will also undergo major changes, and you may feel nausea and fatigue. These are all common symptoms, but every woman has her own unique experience.

During this period an ultrasound can determine the gender of the baby.

During this trimester, your baby’s bones are fully formed, its touch receptors will be fully developed, and the baby’s organs are capable of functioning on their own. As you near your due date, the baby’s body may turn southwards into a head-down position for birth.

During this period you may feel your baby’s first movements, known as “quickening”.

You are now nearing the home stretch of your pregnancy and are probably very excited and anxious for the birth of your baby. Some of the physical symptoms you may experience during this period include shortness of breath, hemorrhoids, urinary incontinence, varicose veins, and sleeping problems. Many of these symptoms arise from the increase in the size of your uterus, which expands from approximately 2 ounces before pregnancy to 2.5 pounds at the time of birth.

Other changes in this trimester include changes to your breasts as they become tender, larger, and heavier. Your uterus will grow and put pressure on your bladder so that you need to urinate more often.

Эталоны ответов с переводом:

The first trimester:

During this period, your baby's body structure and organs develop. Your body will also undergo major changes, and you may feel nausea and fatigue. These are all common symptoms, but every woman has her own unique experience.

Other changes in this trimester include changes to your breasts as they become tender, larger, and heavier. Your uterus will grow and put pressure on your bladder so that you need to urinate more often.

В этот период развиваются строение тела и органы Вашего малыша. Ваше тело также подвергается большим изменениям, Вы можете чувствовать тошноту и утомление. Это всё общие симптомы, но каждая женщина переживает свой уникальный опыт. Другие изменения этого семестра включают в себя изменения в груди: она становится чувствительнее, больше и тяжелее. Ваша матка будет увеличиваться и оказывать давление на мочевой пузырь, так что Вам придётся чаще мочиться.

The second trimester:

Known as the "honeymoon period", this trimester is when many of the unpleasant symptoms of early pregnancy subside. You're likely to have increased energy and sleep better. However, some women experience back or abdominal pain, leg cramps, constipation or heartburn.

During this period you may feel your baby's first movements, known as "quickenings".

During this period an ultrasound can determine the gender of the baby.

В этом триместре, известном как «период медового месяца», исчезают многие неприятные симптомы ранней беременности. Наверное, у Вас будет

больше энергии, и Вы будете лучше спать. Однако у некоторых женщин есть боли в спине или животе, судороги в ногах, запор или изжога. В этот период вы можете почувствовать первые движения вашего ребенка, известные как «толчки». В этот период УЗИ позволяет определить пол ребёнка.

The third trimester:

During this trimester, your baby's bones are fully formed, its touch receptors will be fully developed, and the baby's organs are capable of functioning on their own. As you near your due date, the baby's body may turn southwards into a head-down position for birth.

You are now nearing the home stretch of your pregnancy and are probably very excited and anxious for the birth of your baby. Some of the physical symptoms you may experience during this period include shortness of breath, hemorrhoids, urinary incontinence, varicose veins, and sleeping problems. Many of these symptoms arise from the increase in the size of your uterus, which expands from approximately 2 ounces before pregnancy to 2.5 pounds at the time of birth.

В этом триместре полностью сформированы кости Вашего ребёнка, полностью развиты его сенсорные рецепторы, а органы ребёнка могут самостоятельно функционировать. По мере приближения срока родов тело ребёнка может перевернуться и принять для рождения положение головой вниз. Сейчас вы приближаетесь к финишной прямой Вашей беременности и, вероятно, очень волнуетесь и тревожитесь по поводу рождения ребёнка. Некоторые из физических симптомов, которые могут возникнуть в этот период, включают одышку, геморрой, недержание мочи, варикозное расширение вен и проблемы со сном. Многие из этих симптомов возникают из-за увеличения размера матки, которая увеличивается примерно с 2 унций до беременности до 2,5 фунтов во время родов.

Приложение 9

legumes — бобовые

lean meat — постное мясо

folate deficiency — дефицит фолиевой кислоты

stillbirth — мертворождение

premature — преждевременный

congenital — врождённый

indigestion — несварение

canned — консервированный

mercury — ртуть

salmon — лосось, семга, лососина

to consume — потреблять

carbs = carbohydrates — углеводы

nutrient-dense foods — продукты, богатые питательными веществами

1 Insert necessary words instead the points:

1. A pregnant woman needs ... 300 more calories per day then before she become pregnant.
2. The best way ... extra calories is healthy snacks eaten between meals.
3. Protein is a component of each ... and important for building the maternal blood supply.
4. Dairy products are ... sources of both calcium and phosphorus.
5. Many women enter ... with low iron stores.
6. Green, leafy vegetables, liver are good sources of
7. ... will generally be darker and denser, due to the fact that it contains more nutrients and more fiber.
8. ... meat sometimes involves adding nitrates and nitrites, which have been linked to higher cancer risk when eaten out of moderation. Whenever possible, one should cook and eat fresh meat.
9. Spicy foods can be a source of ... for some pregnant women.

(Processed; approximately; to consume; whole wheat; indigestion; body cell; excellent; pregnancy; folic acid)

Эталоны ответов с переводом:

1. A pregnant woman needs approximately 300 more calories per day then before she become pregnant. Беременной женщине нужно приблизительно на 300 калорий в день больше, чем до беременности.
2. The best way to consume extra calories is healthy snacks eaten between meals. Лучший способ потреблять дополнительные калории — это полезные перекусы между приёмами пищи.
3. Protein is a component of each body cell and important for building the maternal blood supply. Белок является компонентом каждой клетки организма и важен для обеспечения кровоснабжения матери.
4. Dairy products are excellent sources of both calcium and phosphorus. Молочные продукты являются отличным источником кальция и фосфора.
5. Many women enter pregnancy with low iron stores. Многие женщины вступают в беременность со сниженным количеством железа в организме.
6. Green, leafy vegetables, liver are good sources of folic acid. Зелёные листовые овощи и печень являются хорошими источниками фолиевой кислоты.
7. Whole wheat will generally be darker and denser, due to the fact that it contains more nutrients and more fiber. Цельная пшеница обычно темнее и плотнее, поскольку содержит больше питательных веществ и клетчатки.
8. Processed meat sometimes involves adding nitrates and nitrites, which have been linked to higher cancer risk when eaten out of moderation. Whenever

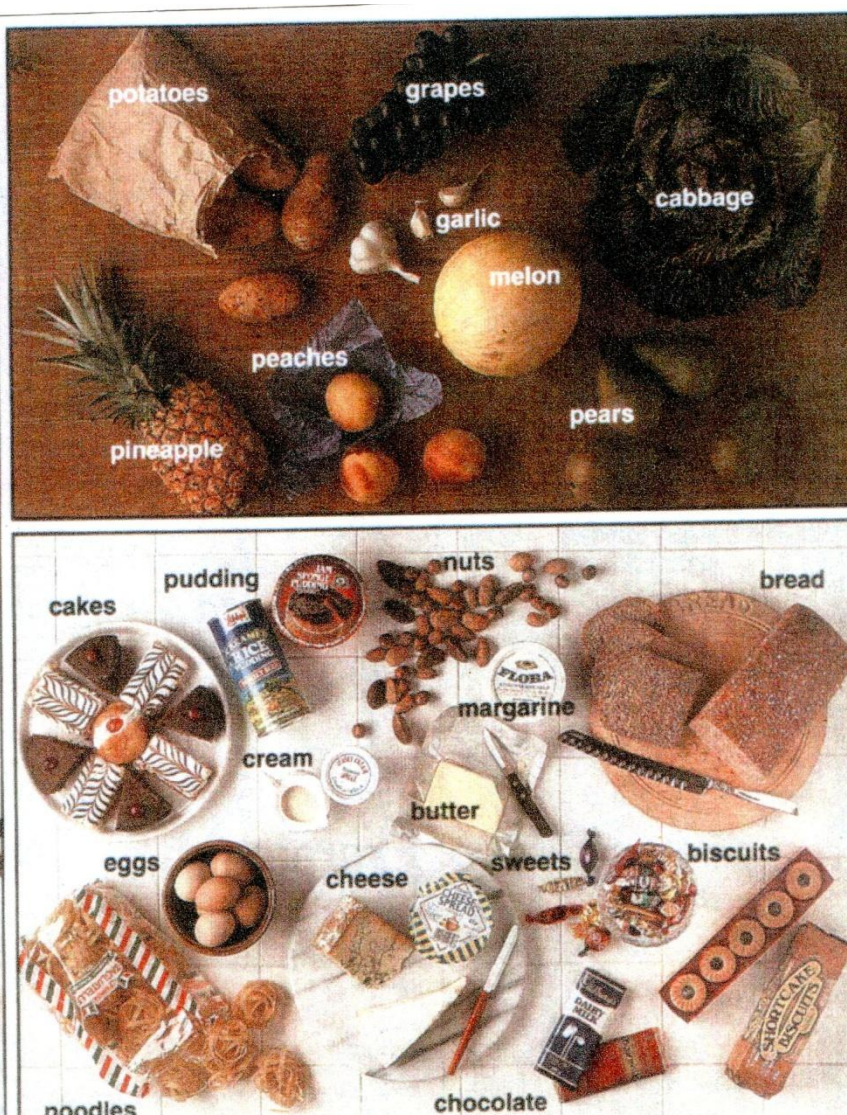
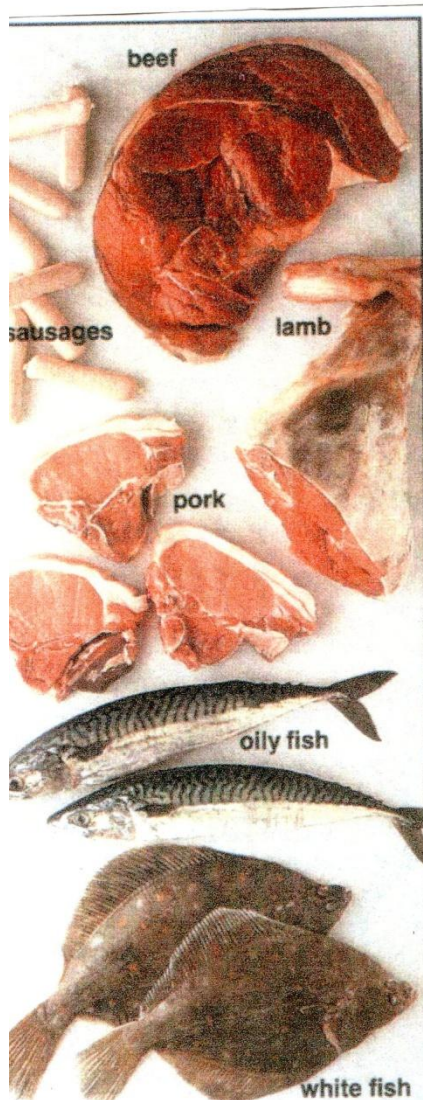
possible, one should cook and eat fresh meat. Обработанное мясо иногда включает добавление нитратов и нитритов, которые связаны с более высоким риском развития рака при неумеренном употреблении в пищу. По возможности следует готовить и есть свежее мясо.

9. Spicy foods can be a source of indigestion for some pregnant women. Острая пища может стать источником расстройства пищеварения у некоторых беременных.

II Choose foods,

a) *which can be eaten
by pregnant women*

b) *which shouldn't be eaten
by pregnant women*



Эталоны ответов с переводом:

II *Foods,*

a) which can be eaten

by pregnant women

eggs, nuts, oily fish, beef,
white fish, lamb, cabbage, cream,
peaches, grapes, melon, pears,
chocolate, bread, cheese, noodles

b) which shouldn't be eaten

by pregnant women

sausages, cakes, sweets,
margarine, biscuits, potatoes,
pineapple, pork, garlic.

II *Продукты,*

a) которые можно есть

беременным

яйца, орехи, жирная рыба, говядина,
белая рыба, баранина, капуста, сливки,
персики, виноград, дыня, груши,
шоколад, хлеб, сыр, лапша

б) которые беременным

есть не следует

сосиски, пирожные, конфеты,
маргарин, печенье, картофель,
ананас, свинина, чеснок.

Приложение 11

Song

What is useful? what is useful? Tell me, please, tell me, please!
Whole grains, milk, legumes, vegetables, fruit, nuts,
Meat, eggs, fish and seafood.

What is harmful? what is harmful? Tell me, please, tell me, please!
Alcohol, cakes, sugar, a lot of fat and white bread,
Spicy, canned and fast foods.

Приложение 12

Vocabulary

anxious ['æŋkʃəs] / тревожный, озабоченный, беспокойный

approximately [ə'prɒksɪmətli] / приблизительно

bladder ['blædə] / мочевого пузыря

breast [brest] / грудь, молочная железа

change [tʃeɪndʒ] / изменение

clumsiness ['klʌmzɪnəs] / неуклюжесть

comfy ['kʌmfɪ] / удобный

common ['kɒmən] / общий, распространенный, обычный

constipation [kɒnstɪ'peɪʃn] / запор

cramps [kræmps] / колики **leg cramps** / судороги

determine [dɪ'tɜːmɪn] / определять

develop [dɪ'veləp] / развивать, развиваться

due [djuː] / должное, то, что причитается **due date** / срок

excited [ɪk'saɪtɪd] / возбужденный, взволнованный

expand [ɪk'spænd] / расширять

experience [ɪk'spəriəns] / опыт, опыт работы, переживание

fatigue [fə'tiːɡ] / усталость, утомление

fertilization [fɜːtɪlaɪ'zeɪʃn] / оплодотворение

fully ['fʊli] / полностью

gender ['dʒendə] / пол, род

grow [grəʊ] / расти, увеличиваться

heartburn ['hɑːt.bɜːn] / изжога

heavy ['hevi] / тяжёлый

home [həʊm] **stretch** [stretʃ] / финишная прямая

honeymoon ['hʌnɪmuːn] / медовый месяц

however [haʊ'evə] / однако

include [ɪn'kluːd] / включать, заключать, содержать в себе

incontinence [ɪn'kɒntɪnəns] / недержание

increase [ɪn'kriːz] / увеличивать, увеличиваться

large [lɑːdʒ] / большой, крупный

lean [liːn] / худой; нежирный, постный (о мясе)

major ['meɪdʒə] / крупный, большой

miniature ['mɪniətʃə] / миниатюрный

mood [mu:d] / настроение

movement ['mu:vmənt] / движение

nausea ['nɔ:ziə] / тошнота

notice ['nəʊtɪs] / замечать, отмечать

other ['ʌðə] / другой, остальные

ounce [aʊns] / унция (28,3495г)

own [əʊn] / собственный

plump [plʌmp] / пухлый, полный, округлый; толстеть, набирать вес

pound [paʊnd] / фунт (453,592г)

pressure ['preʃə] / давление

probably ['prɒbəbli] / вероятно

quicken ['kwɪkən] / ускорять, ускоряться, оживлять

scraping ['skreɪpɪŋ] / выскабливание

sickness ['sɪknəs] / тошнота

shape [ʃeɪp] / форма

slow down / замедлить, снизить темп жизни

soccer ['sɒkə] / футбольный

southward ['saʊθwəd] / на юг, к югу

subside [səb'saɪd] / утихать, спадать, стихать

tenderness ['tendənɪs] / болезненная чувствительность

undergo [ˌʌndə'gəʊ] / подвергаться

unpleasant [ʌn'pleznt] / неприятный

uterus ['ju:tərəs] / матка

wadding ['wɒdɪŋ] / вата, ватин, набивка