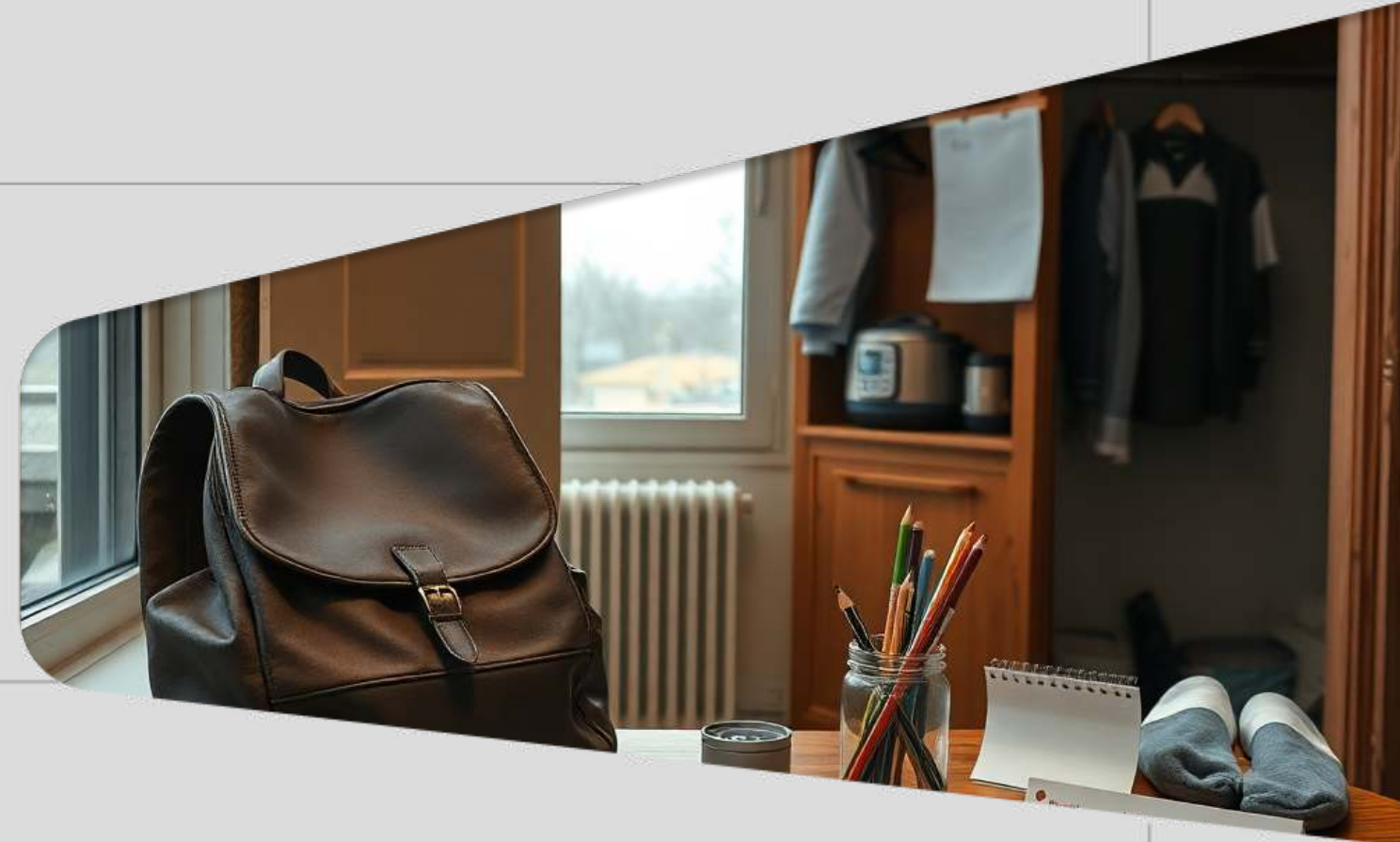




Unit 3. Growing up: ключевая тема и словарь урока

Взросление, новые обязанности
и первые шаги
к самостоятельности.



Почему growing up важно в 8 классе

В 13–14 лет меняются распорядок дня, круг общения и школьные задачи. Эта тема помогает говорить о чувствах, привычках, обязанностях и отношениях, а также выражать мнение в понятной форме.



Ключевая лексика по теме взросления



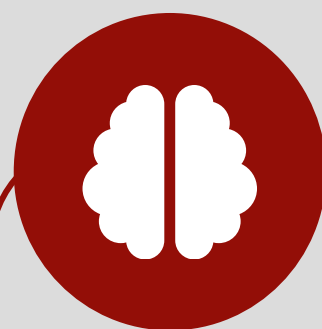
Взросление и характер

Слова grow up, mature, independent и confident помогают описать, как подросток становится более самостоятельным, уверенным и ответственным в повседневной жизни и учёбе.



Общение и поддержка

Лексика support, advice, peers и get along with нужна, чтобы говорить о дружбе, советах, взаимопомощи и отношениях со сверстниками без повторов и конфликтов.



Черты подростка

Прилагательные curious, active, sensitive, hardworking, stressed и relaxed позволяют точнее описывать поведение, настроение и привычки подростка в школе, дома и в свободное время.



Полезные действия

Выражения make decisions, solve problems, keep promises, take responsibility и deal with stress часто встречаются в ответах о школьной жизни и личном опыте.



Люди вокруг

Слово peers и похожие выражения помогают говорить о сверстниках, группах друзей и влиянии окружения, что особенно важно при обсуждении growing up.

Словообразование: слова о взрослении в английском

.01

Семья слов grow

Глагол grow образует целую группу слов: grow, growing, growth. Они связаны общей идеей развития и часто помогают говорить о переменах в характере, знаниях и отношениях.

.02

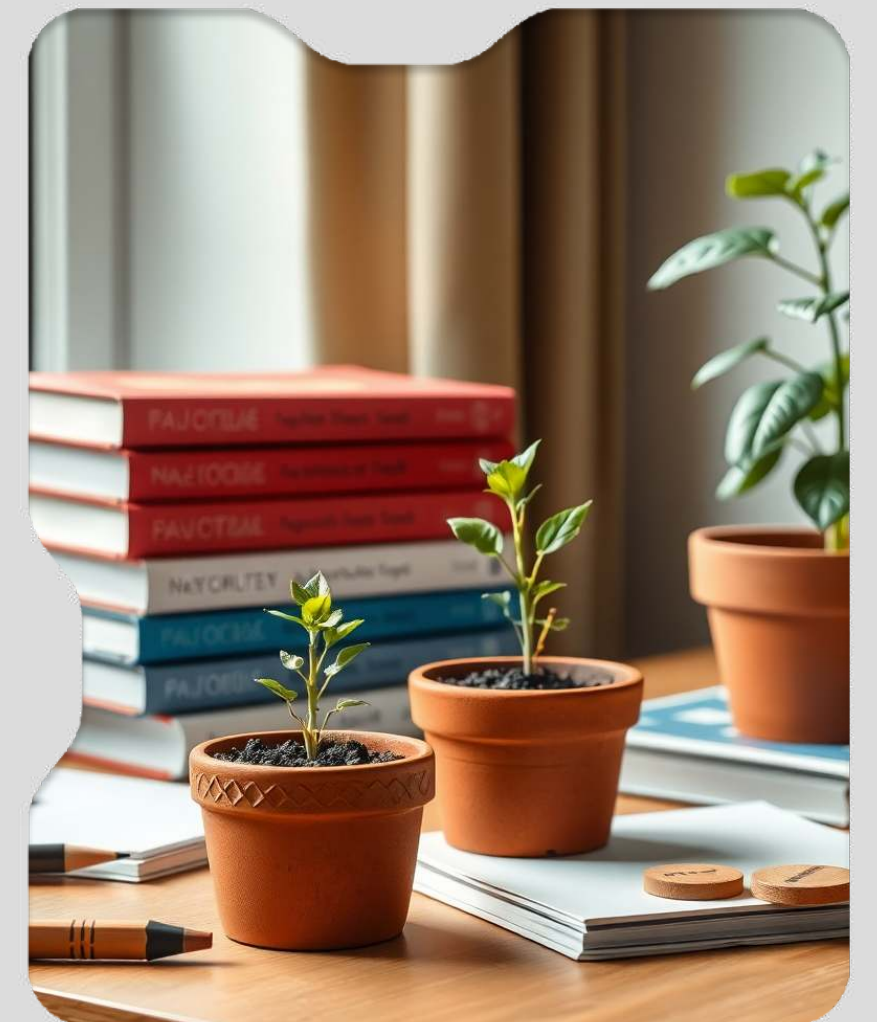
Суффиксы и значения

Слова responsible, independence, confidence, emotional и friendship показывают, как английский использует суффиксы для создания существительных и прилагательных, связанных с взрослением и личными качествами.

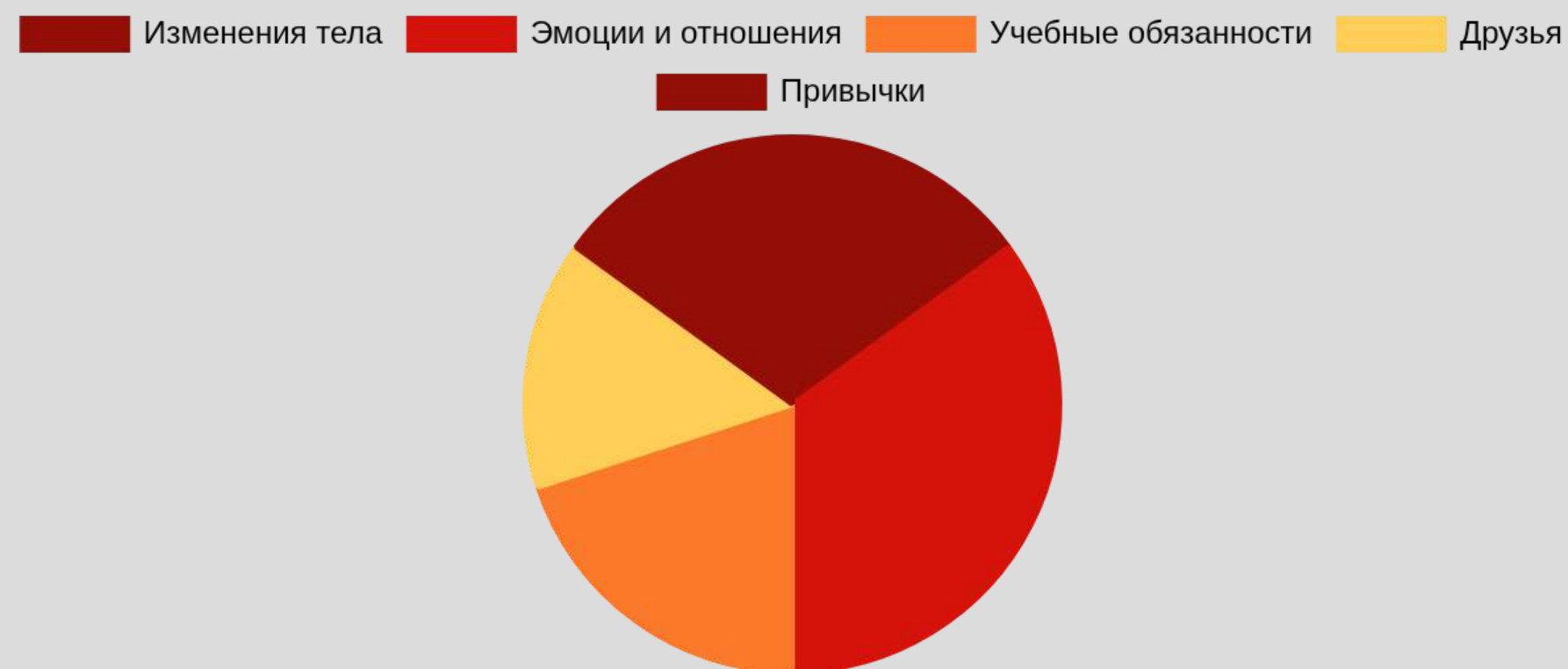
.03

Примеры в речи

Полезно сразу запоминать слова в предложениях: Teenagers become more independent. Confidence grows with practice. Friendship is an important part of growing up.



Что чаще всего меняется в подростковом возрасте



Учебная схема по теме Unit 3. Growing up

Диаграмма показывает, что изменения затрагивают сразу несколько сфер жизни подростка и влияют на поведение дома и в школе.

Наибольшее влияние обычно оказывают эмоции и отношения; учёба и привычки тоже заметно меняются в 8 классе.

Грамматика урока: сравнение и степени изменений



Сравнение качеств

Степени сравнения помогают показать, как меняется человек: taller, older, more confident, less shy. Эти формы удобны, когда нужно сравнить прошлое и настоящее в одном ответе.



Форма get + adjective

С помощью get + adjective можно показать постепенное изменение: get better, get stronger, get more responsible. Эта структура особенно полезна для разговоров о навыках и привычках.



Модели с as... as и than

Конструкции as... as и than делают речь точнее: He is as active as his brother. She is more confident than before. Такие модели часто используются в описаниях роста и перемен.



Практическая польза

В теме growing up сравнения помогают не только описать внешние и внутренние изменения, но и объяснить, почему подросток учится лучше, планировать время и принимать решения.

Полезные выражения для разговора о взрослении

Эти фразы подходят для устных ответов и коротких письменных высказываний.

Полезные выражения помогают говорить о личном опыте коротко, точно и естественно, особенно в ответах о школе, семье и друзьях.

English phrase	Russian meaning	Example	Usage
grow up	взрослеть	We all grow up in different ways	общая тема
take responsibility	брать ответственность	She takes responsibility for her homework	учёба
ask for advice	просить совета	He asked his sister for advice	общение

Лексика Unit 3. Growing up

Feelings and emotions: слова для описания настроения

.01

Позитивные чувства

Слова excited, proud и calm помогают говорить о хороших моментах взросления. Они особенно полезны, когда нужно рассказать об успехе, поддержке или спокойной уверенности.

.02

Тревога и волнение

Нервозность и беспокойство передают слова nervous, worried и stressed. Эти эмоции часто появляются перед контрольной, выступлением или трудным разговором.

.03

Неловкость и обида

Слова embarrassed и upset помогают описать неприятные ситуации, например спор с другом, ошибку на уроке или неудачную реакцию окружающих.

.04

Положительные примеры

Фразы feel nervous before a test и be proud of your progress часто используются в speaking. Они показывают, как эмоции связаны с учёбой и личными достижениями.

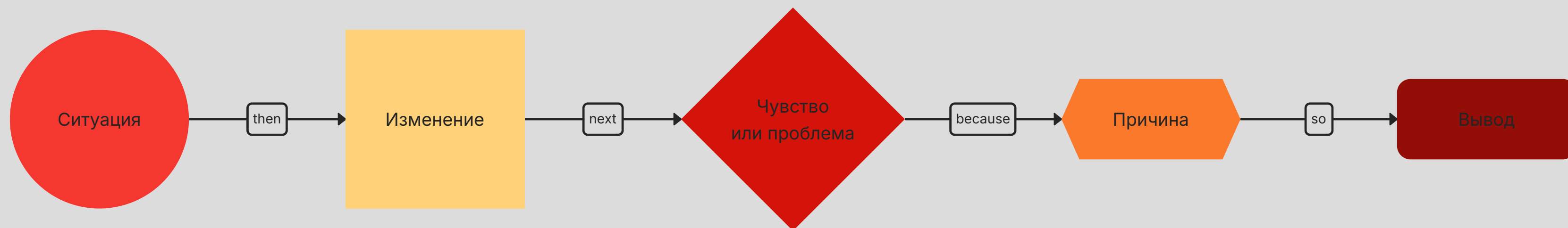
.05

Почему это важно

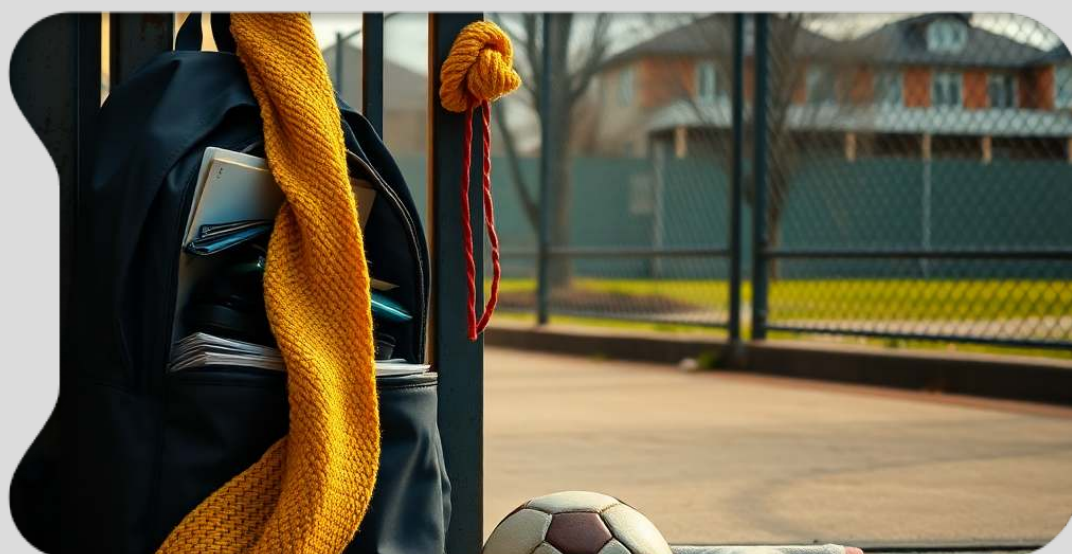
Умение различать positive and negative feelings помогает точнее отвечать на вопросы, писать небольшие тексты и лучше понимать героев диалогов и рассказов.

Как строится высказывание о личном опыте

Логика ответа: от ситуации и изменения к чувству, причине и выводу.



Friends, family and peer pressure



Когда друзья зовут на спор

На перемене ребята обсуждают, идти ли после уроков на школьную площадку. Один из них сомневается, потому что дома ждут дела, но друзья уговаривают его не отказываться. История показывает peer pressure и важность умения stand up for yourself.



Совет от старшей сестры

После ссоры с одноклассником мальчик приходит домой расстроенным и сначала молчит. Старшая сестра выслушивает его, даёт advice и помогает спокойно разобраться в disagreement. Здесь особенно заметны support, trust и умение solve a conflict.



Команда на спортивной площадке

Во время тренировки подростки учатся слушать друг друга, уважать правила и поддерживать слабого игрока. Кто-то хочет выделиться, но группа напоминает ему, что friendship строится на cooperation, respect parents и honest communication.

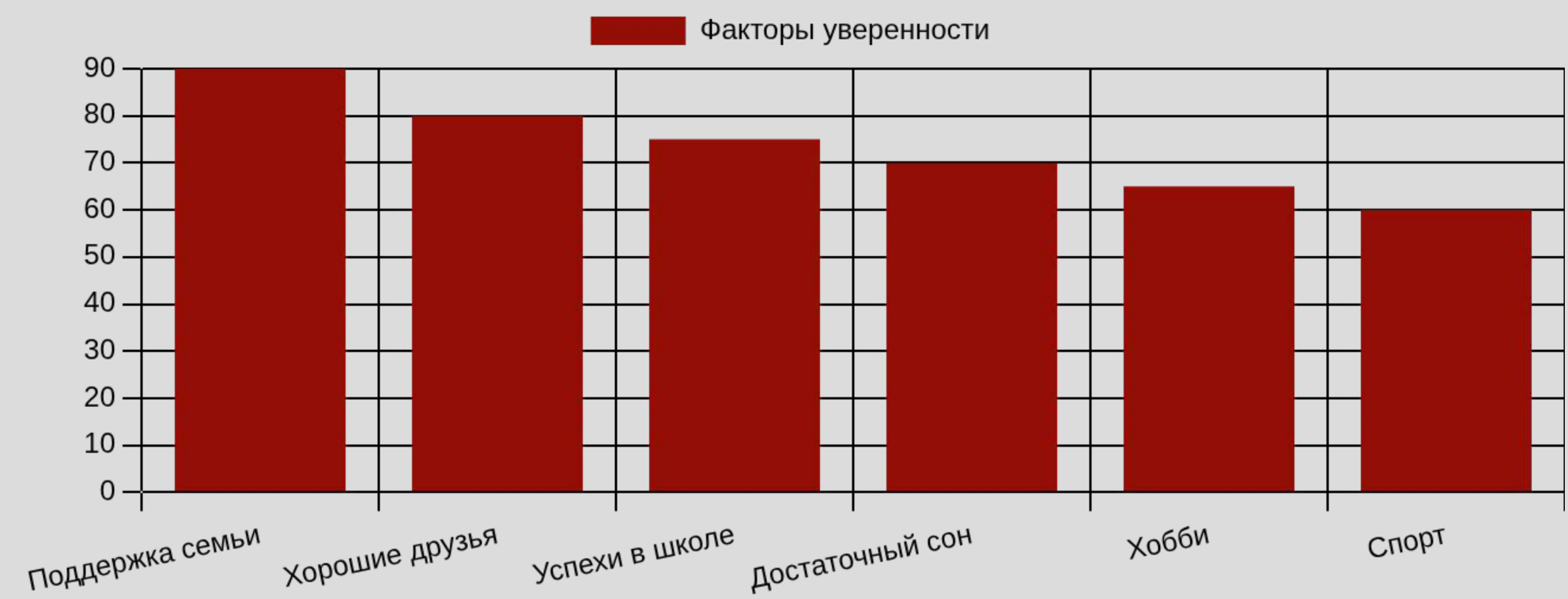
3

**модальных
глагола
помогают
говорить
о советах,
правилах
и возможностях
в повседневной
жизни
подростков.**

Эти формы нужны, чтобы вежливо
советовать, объяснять обязанность
и говорить о возможностях в учёбе,
здоровье и общении.

Материалы урока Unit 3

Что помогает подросткам чувствовать себя увереннее



Учебная визуализация по теме Growing up

Помимо перечисленных факторов, важны регулярный режим и умение просить поддержку, когда что-то не получается. Это помогает сохранять спокойствие в школе и дома.

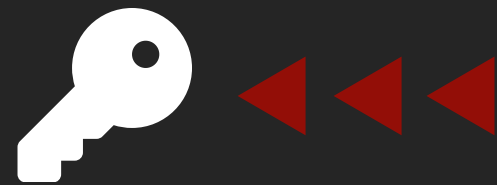
Сильнее всего уверенность поддерживают семья и успехи, а привычки здорового режима усиливают устойчивость и концентрацию.

Reading focus: текст о взрослении и выборе



Главная мысль

Сначала определите, о чём весь текст в целом. Это помогает не теряться в деталях и быстрее понять, что хотел сказать автор о взрослении и выборе.



Ключевые слова

Ищите слова, которые повторяются или связаны с темой: responsibility, friends, school, change. Они подсказывают, где находится важная информация в абзаце.



Детали текста

После общей идеи переходите к фактам: кто, что, где и почему. Такие детали часто нужны для ответов true/false, multiple choice и matching headings.



Отношение автора

Обратите внимание на слова, которые показывают мнение или эмоцию: happy, worried, surprised, however, although. Они помогают понять тон текста и позицию героя.



Сигналы перехода

Слова because, later, however, suddenly и although показывают связь между частями текста. По ним легче следить за развитием событий и логикой рассказа.

Writing focus: короткий абзац о себе



Начните с изменения

Сначала назовите одну переменную, которую вы заметили в себе. Подойдут фразы I have noticed that... или One important change is... чтобы сразу задать тему абзаца.



Добавьте пример

Потом приведите короткий пример из школы, дома или общения с друзьями. Один конкретный случай делает текст живым и показывает, что вы говорите о реальном опыте.



Опишите чувство

После примера скажите, что вы чувствуете: I feel... I was worried, I am proud. Такое предложение помогает связать событие с личным отношением к нему.



Завершите выводом

В конце дайте совет или вывод. Подойдут выражения In my opinion... или For example... если вы хотите показать, чему научились и как изменились.

Compare and contrast: раньше и сейчас

Раньше	Сейчас
Больше игр	Больше учёбы
Слушал родителей	Прошу совет
Меньше уверенности	Более уверен

Таблица показывает, как меняются привычки, отношения и уверенность подростка со временем. Она помогает практиковать *used to* и противопоставление прошлого и настоящего.

Конструкция *used to* удобно описывает изменения в свободном времени, учёбе и поведении, а сравнение помогает говорить о взрослении кратко и понятно.

Материалы урока Unit 3

Healthy habits for teenagers



Утро, которое задаёт тон

Хороший день начинается с завтрака, стакана воды и небольшой зарядки. Когда подросток не пропускает утренние привычки, ему легче сохранить энергию на уроках и меньше уставать к вечеру. На парте остаются только учебник, бутылка воды и аккуратно собранные вещи.



Почему важен сон

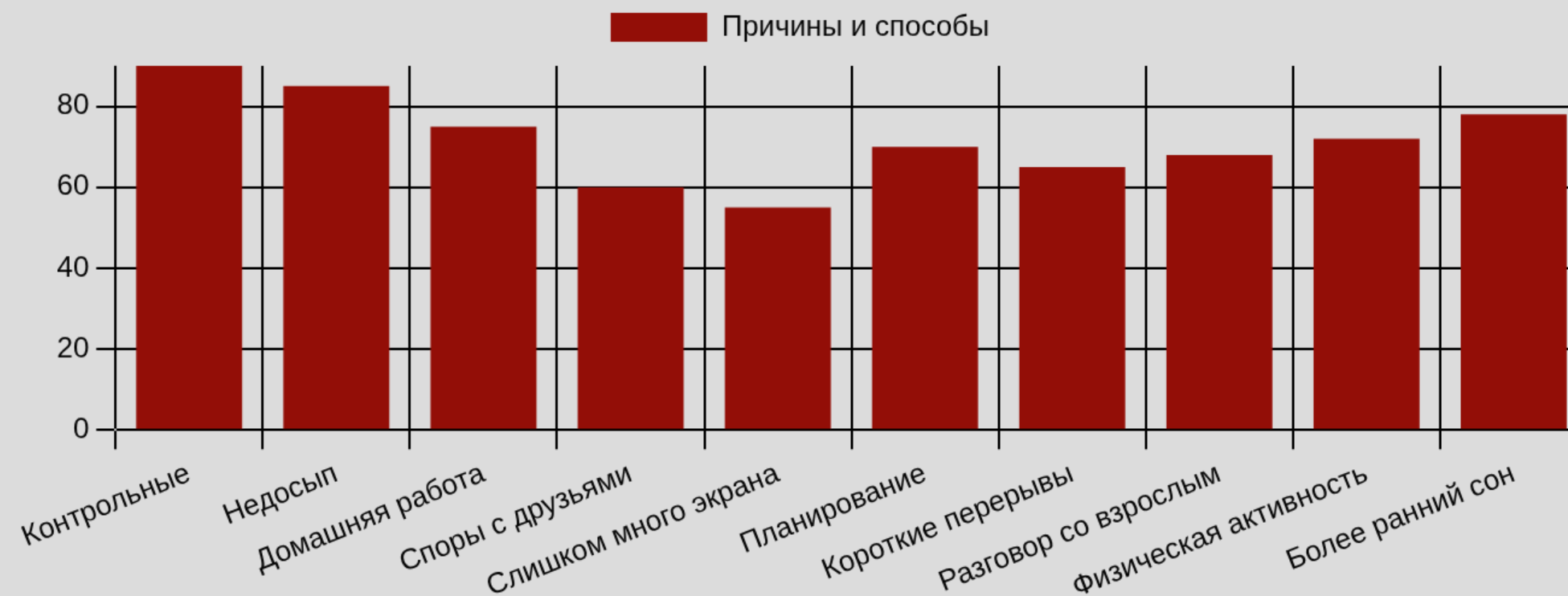
Вечером полезно убрать телефон и лечь спать вовремя, чтобы организм успел отдохнуть. Для подростков особенно важны 8–10 часов сна, потому что они влияют на внимание, настроение и память. Рядом с кроватью лучше оставить книгу, а не экран.



Движение и перерывы

После уроков полезно выйти на прогулку, поиграть в мяч или заняться любимым спортом. Короткие перерывы помогают не сидеть весь день за экраном и поддерживают здоровый режим. На столе рядом можно увидеть кроссовки, спортивную форму и бутылку воды.

School stress: основные причины и способы снизить нагрузку



Учебная визуализация по теме школьного стресса

Стресс чаще усиливается, когда подросток откладывает дела и спит слишком мало. Простые привычки помогают вернуть контроль над днём и снизить напряжение.

Главные источники стресса связаны с учёбой и режимом сна, а самые полезные способы уменьшить нагрузку — планирование, отдых и ранний отход ко сну.

Когда нужно обратиться за помощью



Долгое плохое настроение

Если грусть, тревога или постоянное беспокойство не проходят долгое время, подростку важно рассказать об этом взрослому. Поддержка помогает не оставаться с проблемой один на один.



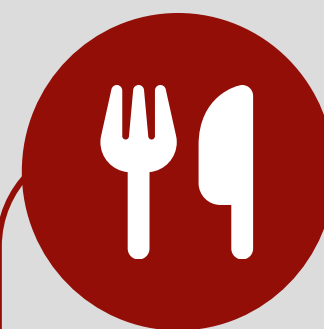
Буллинг и давление

Оскорбления, угрозы и давление со стороны других учеников нельзя игнорировать. Нужно ask for help, speak up и protect yourself, чтобы остановить ситуацию как можно раньше.



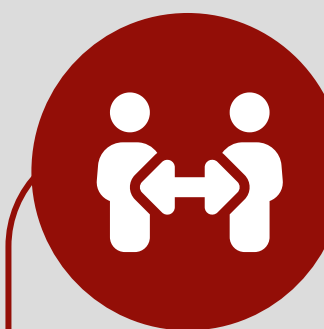
Проблемы со сном

Если трудно заснуть, часто просыпаешься или не высыпаешься неделями, это уже повод поговорить с родителями или врачом. Сон напрямую влияет на учёбу и настроение.



Потеря аппетита

Когда пропадает аппетит или еда начинает вызывать дискомфорт, нельзя ждать, что всё пройдёт само. Взрослый может помочь понять причину и выбрать правильные шаги.

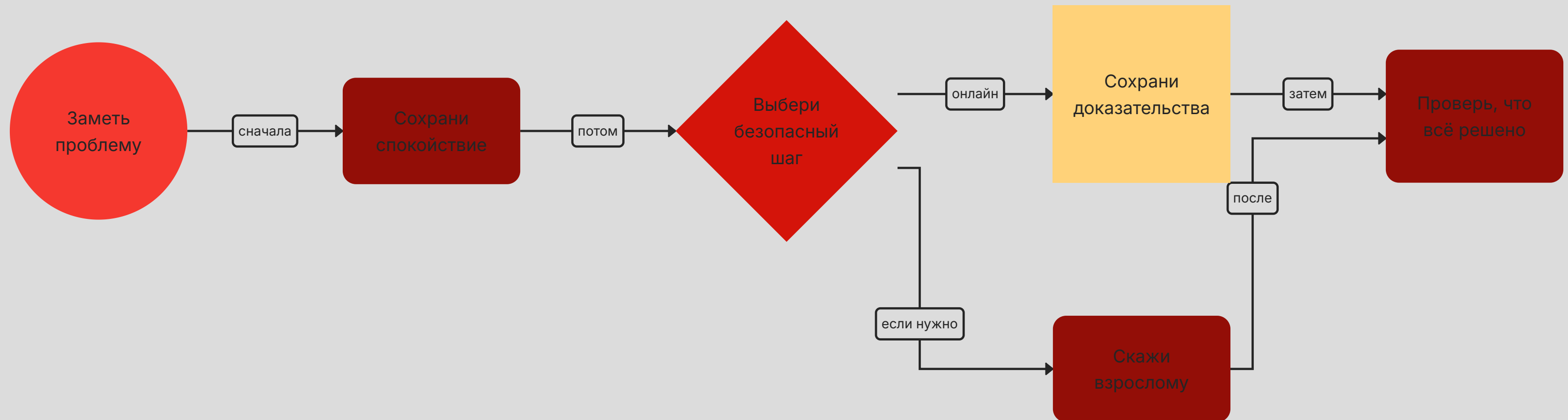


Серьёзный конфликт

Если дома или в школе становится небезопасно, нужно сразу обратиться к доверенному взрослому. Это может быть родитель, классный руководитель, школьный психолог или близкий родственник.

Алгоритм действий в трудной ситуации

Последовательность шагов для bullying, online safety и conflict resolution



Unit 3. Growing up: что важно запомнить

Growing up — это постепенный путь, на котором меняются привычки, эмоции и отношения. В этом модуле вы учились говорить о себе, сравнивать изменения и обращаться за советом по-английски.