

The background of the slide is a photograph of a paved path in a park during autumn. The path is made of grey stones and leads into the distance. On the left, there are trees with yellow and orange leaves. On the right, there are more trees and a bright light source, possibly the sun, creating a lens flare effect. In the foreground, there is a blue and pink running shoe on the left, a red and white checkered cloth with various fruits (apples, oranges, tomatoes) in the center, and a pair of grey dumbbells on the right. A large, semi-transparent blue rectangle is overlaid on the center of the image, containing the unit title and subtitle. At the bottom of this blue rectangle, there is a solid red rectangle.

UNIT 8. Keep fit and healthy

Healthy habits, strong energy, and simple English for everyday life.

Здоровый образ жизни на уроке английского

Этот раздел знакомит с привычными школьнику действиями: зарядкой, едой, сном, прогулками и спортом. Ученики учатся говорить о них короткими фразами в Present Simple и выбирать полезные решения каждый день.



Ключевая лексика по теме здоровья

— Еда и напитки

Слова breakfast, lunch, dinner, snack, fruit, vegetables и water помогают говорить о питании просто и точно. Они нужны для коротких высказываний о том, что полезно есть и пить каждый день.

— Состояние и сила

Лексика healthy, unhealthy, strong, weak, active, lazy показывает, как чувствует себя человек и какой у него образ жизни. Эти слова удобно использовать в противопоставлениях и кратких описаниях.

— Движение и спорт

Слова exercise, gym, sports, fit и energetic связаны с физической активностью. Они помогают описывать привычки, которые укрепляют тело, повышают выносливость и делают день более подвижным.

— Сон и усталость

Слова sleep, tired, early, late и regular useful for talking about rest and daily rhythm. Они показывают, почему достаточный сон важен для внимания, настроения и самочувствия.

— Привычки каждый день

Слова habit и regular помогают говорить о том, что человек делает постоянно. С их помощью легко строить простые предложения о режиме дня, питании и заботе о здоровье.

Daily routine: занятия, которые поддерживают здоровье

1

Утро начинается спокойно

Сначала школьник wakes up and gets up, потом washes hands and brushes teeth. Такие действия задают правильный ритм дня и помогают чувствовать себя бодро с самого утра.

2

Полезный завтрак

После утренних дел важно have breakfast. Завтрак даёт энергию для уроков, помогает лучше сосредоточиться и делает начало учебного дня более комфортным и спокойным.

3

День в движении

По дороге в школу и после уроков полезно go for a walk, play outside or do homework after a short active break. Движение поддерживает здоровье и хорошее настроение.

4

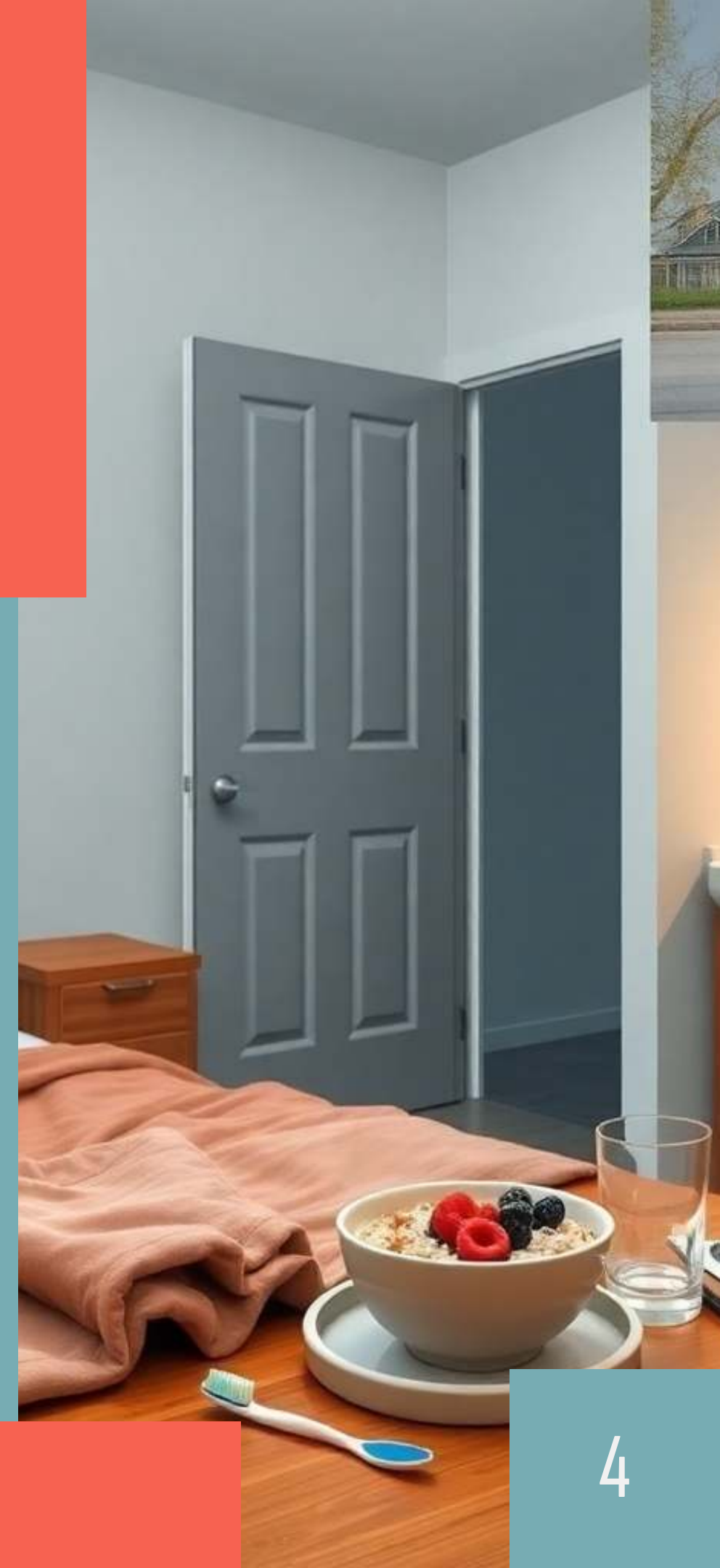
Вечерний порядок

Вечером школьник finishes tasks, prepares for tomorrow and goes to bed early. Такой распорядок помогает восстановить силы, выспаться и начать новый день без усталости.

5

Привычка повторяется

Когда полезные действия становятся частью daily routine, их легче выполнять без лишних усилий. Именно повторение делает привычки устойчивыми и действительно полезными для здоровья.

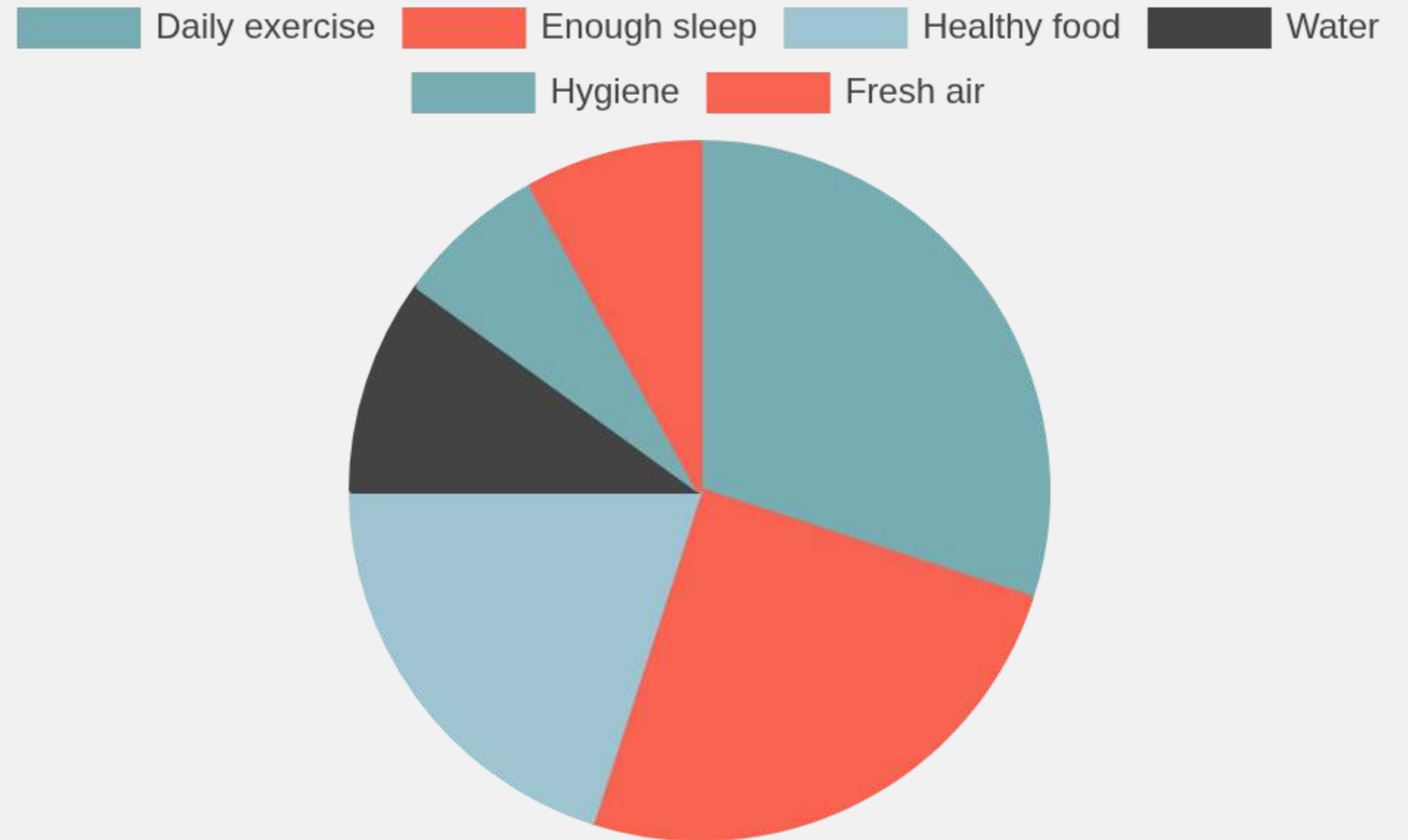


What helps us stay healthy?

Диаграмма показывает, что здоровье поддерживают разные привычки, а не одно действие. Важно сочетать движение, питание, сон и базовую гигиену каждый день.

Самые значимые элементы связаны с движением, сном и питанием: именно они сильнее всего влияют на самочувствие и школьную активность.

Авторская схема по материалам Unit 8



Healthy food and unhealthy food

Таблица показывает, какие продукты полезны для ежедневного рациона, а какие стоит ограничивать. Важны короткие английские причины и понятное противопоставление.

Фрукты, овощи и вода подходят для ежедневного рациона, а солёные и сладкие продукты лучше ограничивать.

Учебная тема Unit 8

food	healthy or unhealthy	reason
apples	healthy	has vitamins
vegetables	healthy	gives energy
water	healthy	better for everyday use
chips	unhealthy	too much salt
sweets	unhealthy	a lot of sugar
fast food	unhealthy	too much salt

Фразы для разговора о еде и напитках

I usually have breakfast at 7 o'clock. Такая фраза помогает назвать привычное время приёма пищи и показать регулярность действия в Present Simple.

Время завтрака



I eat fruit every day. Эта модель подчёркивает полезную привычку и помогает говорить о здоровой еде коротко и понятно.

Полезный выбор



I drink water, not fizzy drinks. Фраза учит выбирать более полезный напиток и противопоставлять хорошие и менее полезные варианты.

Напитки в течение дня



I like vegetables, but I do not like sweets. С помощью такой конструкции можно рассказать о своих вкусах и одновременно показать осознанный выбор.

Предпочтения в еде



These snacks are healthy. I need more vitamins. Эти выражения помогают объяснить, почему определённая еда полезна и как она поддерживает организм.

Забота о здоровье



Exercise and sport in everyday life

Движение каждый день

Run, jump, swim, cycle and dance — это простые слова, которые описывают разные виды активности. Они помогают говорить о движении как о части обычного дня школьника.

Командные игры

Play football и play basketball часто встречаются в теме спорта, потому что это знакомые и понятные виды активности. Они развивают выносливость, координацию и умение работать вместе.

Утренняя зарядка

Do morning exercises — полезная привычка, которая помогает проснуться и почувствовать себя active. Несколько минут движения утром могут улучшить настроение и подготовить к учёбе.

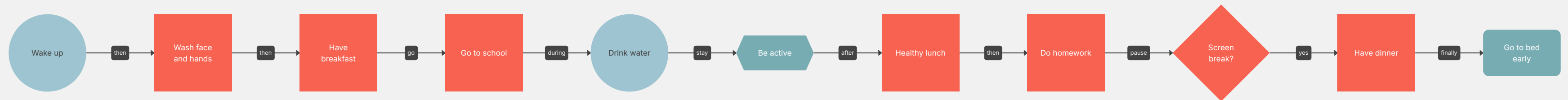
Сильное и здоровое тело

Слова active, energetic, fit, strong и healthy body описывают хороший физический тонус. С их помощью легко рассказать, почему спорт помогает чувствовать себя лучше.



A healthy day: from morning to night

Последовательность полезных действий в течение обычного школьного дня



8–10 hours

is the usual sleep time range for many school-age children and helps them feel rested.

Enough sleep supports energy, concentration and a better mood at school; too little sleep often makes learning and attention harder.

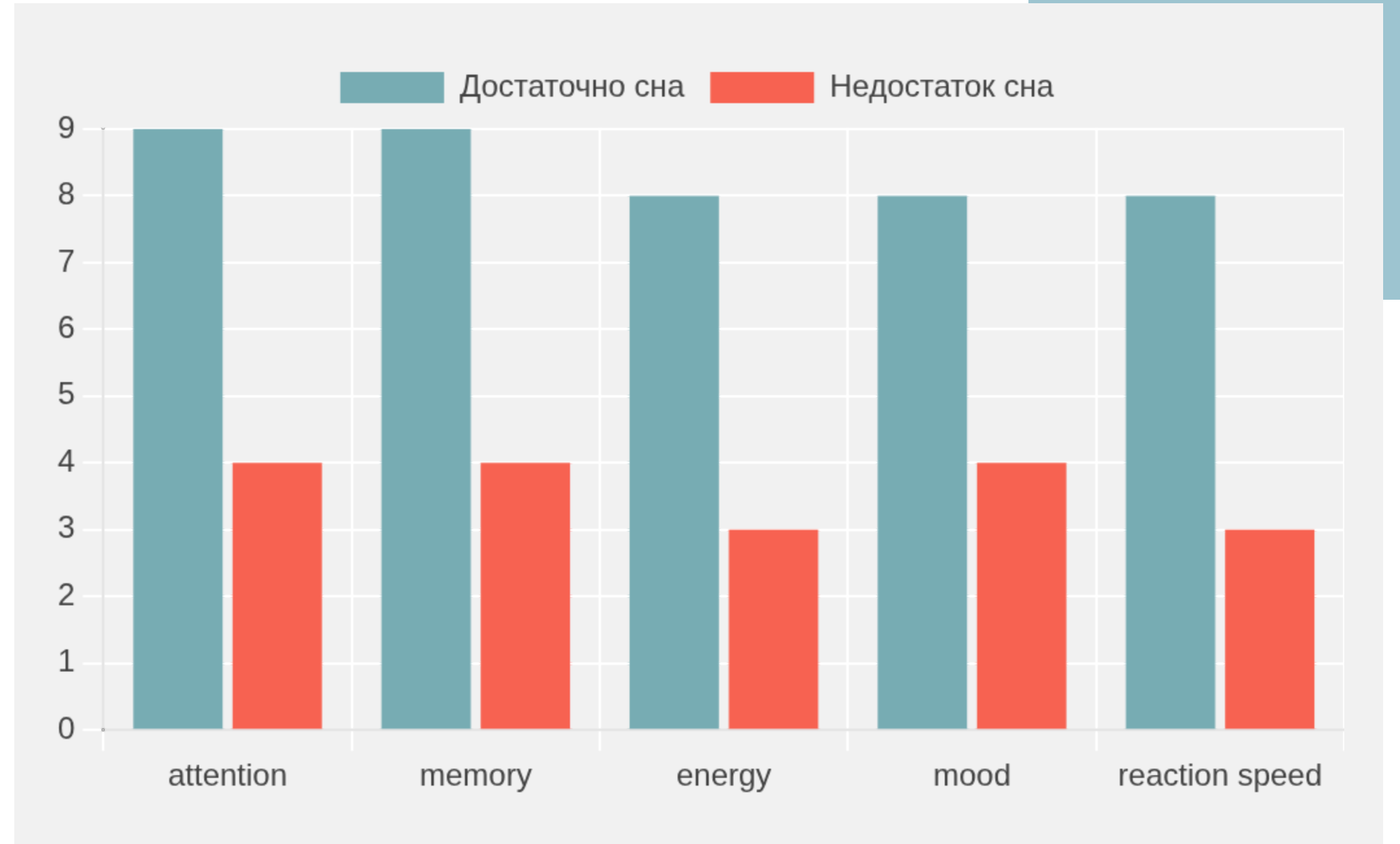
Общие рекомендации по режиму сна для детей школьного возраста

What changes when you do not sleep enough?

Недосып быстро отражается на школьном дне: становится труднее слушать учителя, запоминать слова и реагировать на задания.

Чем меньше сна, тем ниже концентрация, память и энергия; регулярный сон помогает учиться и чувствовать себя лучше.

Иллюстративные значения для учебной диаграммы по теме Unit 8



Основные гигиенические привычки



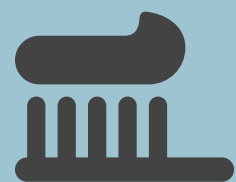
Мойте руки

Мытьё рук с мылом перед едой и после улицы помогает убрать микробы и снижает риск заболеть. Это простая привычка, которую легко повторять каждый день.



Используйте мыло

Мыло делает мытьё рук более эффективным, особенно после кашля, чихания и контакта с общими поверхностями. Оно помогает сохранять чистоту и защищать здоровье.



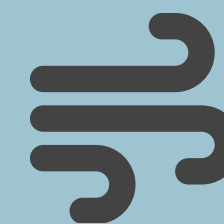
Ухаживайте за зубами

Чистка зубов утром и вечером поддерживает гигиену полости рта. Зубная щётка и паста помогают предотвратить кариес и сохранять свежее дыхание.



Носите чистую одежду

Чистая одежда и аккуратный внешний вид — часть личной гигиены. Они помогают чувствовать себя комфортно и уменьшают распространение грязи и микробов.



Проветривайте комнату

Свежий воздух важен дома и в классе. Проветривание комнаты помогает сделать воздух чище, а также создаёт более приятные условия для учёбы и отдыха.

Полезные привычки школьного дня

Короткие действия в течение дня поддерживают здоровье, энергию и хорошее самочувствие.

Небольшие привычки, повторяемые каждый день, дают заметный эффект: больше энергии, лучше самочувствие и аккуратный режим.

Материал Unit 8, учебная тема о здоровье и режиме дня

habit	when	benefit
morning exercises	in the morning	feel active
breakfast	before school	get energy
drinking water	during the day	stay hydrated
hand washing	before meals	stay clean

Короткие истории о гаджетах и полезных перерывах



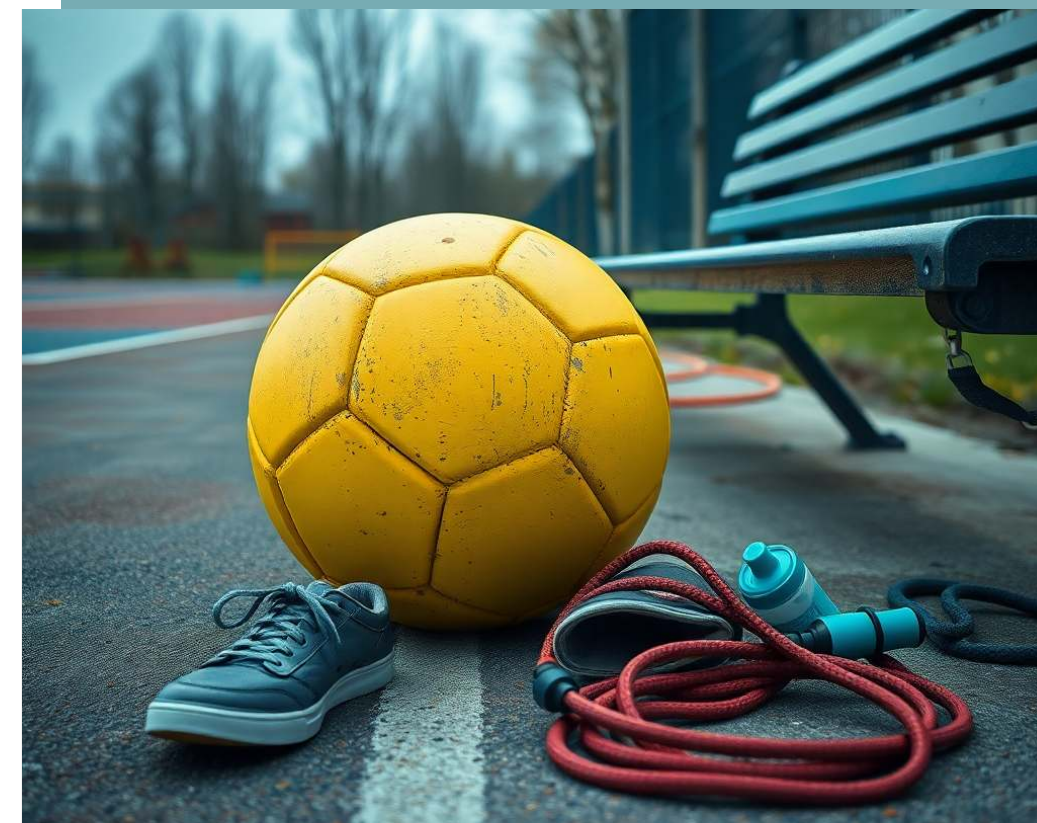
После уроков нужен перерыв

Мальчик долго делает домашнее задание за компьютером, а потом замечает усталые глаза и напряжённую спину. Он откладывает телефон, встаёт из-за стола и выходит на короткую прогулку, чтобы размяться и отдохнуть.



Пять минут без экрана

Девочка читает на планшете, но через некоторое время делает паузу. Она смотрит в окно, моргает, тянется вверх и разминает плечи. Такой короткий break помогает глазам и возвращает внимание к работе.



Спорт после учёбы

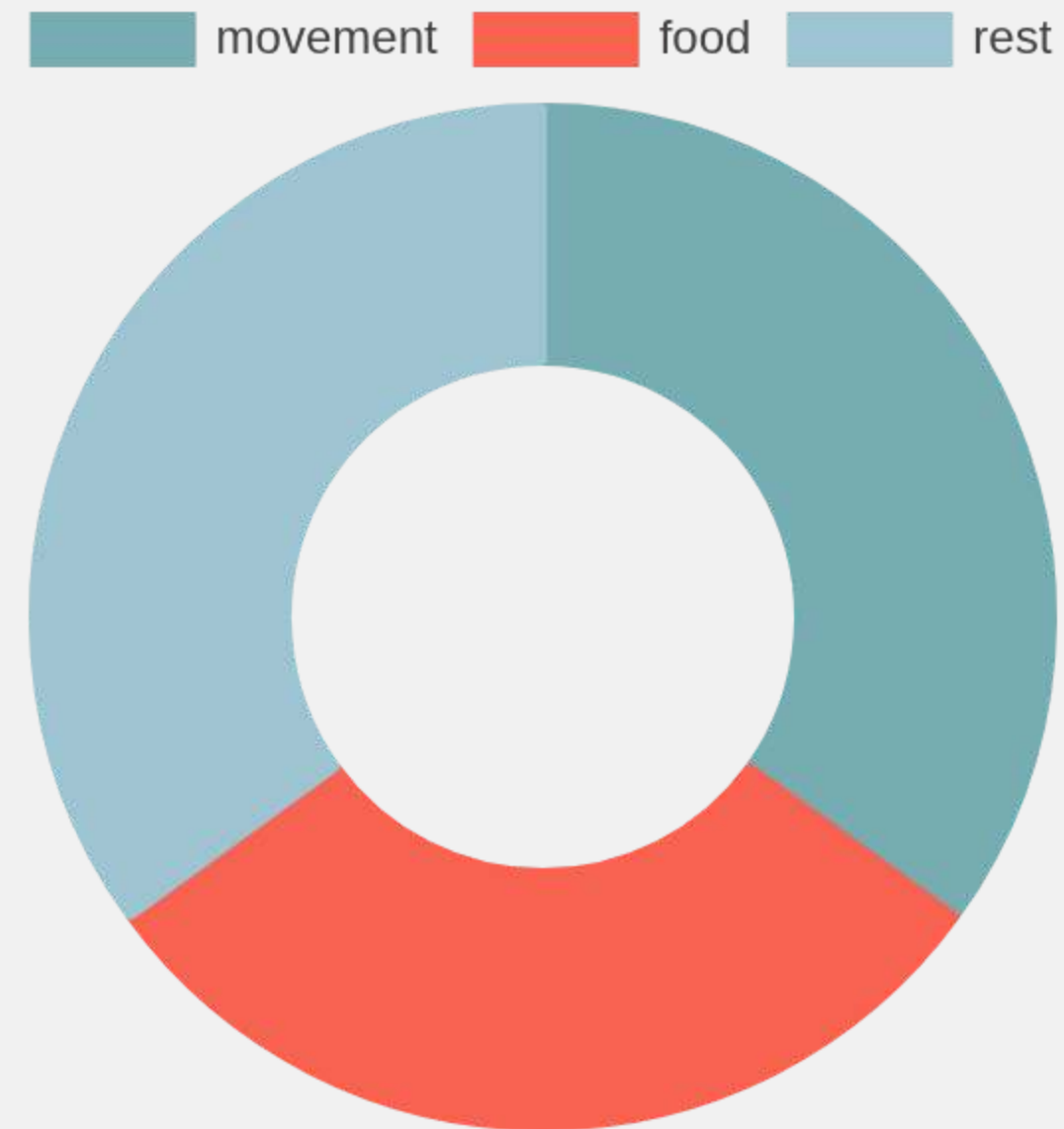
После уроков ученик заканчивает задания и идёт на площадку играть и двигаться. Он проводит меньше времени у телефона, больше двигается и чувствует себя бодрее. Вечером ему легче расслабиться и лечь спать вовремя.

Balance in a healthy lifestyle

Баланс привычек особенно важен в учебные дни, когда нужно сохранять силы, внимание и хорошее настроение.

Здоровый образ жизни держится на равновесии движения, питания и отдыха; перекос в одну сторону быстро снижает самочувствие.

Иллюстративная схема для учебной темы Unit 8



Как говорить о полезных привычках по-английски

1

Рассказываем о действии

Начинайте с простых моделей: I do exercise every day. I eat fruit every day. Такие предложения легко запомнить и использовать, когда нужно описать свой обычный день.

2

Говорим о частоте

Слова always, usually, sometimes и never помогают точнее описать привычки. Например: I usually have breakfast at home. I never drink fizzy drinks on school days.

3

Используем Present Simple

Present Simple подходит для регулярных действий и повседневных фактов. Он помогает говорить о режиме дня, еде, сне и спорте без сложных грамматических форм.

4

Составляем короткий рассказ

Можно объединить несколько предложений в один рассказ: I get up early, have breakfast and go to school. After classes I do sport and go to bed on time.

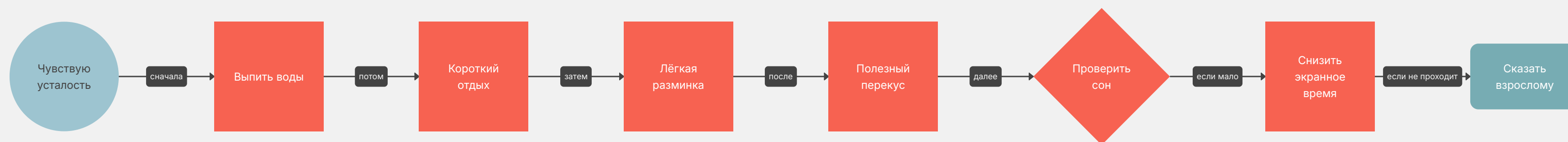
5

Говорим о семье и друзьях

Полезно уметь описывать не только себя, но и других людей: He likes football. She usually drinks water. We should wash our hands before meals.

Что делать, если вы устали

Последовательность шагов помогает понять, как реагировать на усталость и когда обратиться к взрослому.



Полезные и вредные привычки в теме здоровья

Таблица помогает запомнить противопоставление слов **healthy** и **unhealthy** на конкретных примерах из жизни школьника.

Полезные привычки поддерживают энергию и здоровье, а вредные мешают отдыху, движению и хорошему самочувствию.

Материал Unit 8, лексика о привычках и самочувствии

habit	healthy or unhealthy	example
doing sport	healthy	playing football
eating fruit	healthy	an apple snack
drinking water	healthy	water at lunch
sleeping late	unhealthy	after midnight

Личный план здоровой недели

● Понедельник

Ставлю цель: больше двигаться каждый день, делать зарядку утром и после школы гулять или играть. Это помогает начать неделю активно и без лишней сонливости.

● Вторник—четверг

Слежу за водой, выбираю фрукты или овощи и делаю короткие перерывы от экранов. Эти привычки поддерживают энергию, внимание и хорошее настроение во время учёбы.

● Пятница

Проверяю, сколько часов спал, и стараюсь лечь вовремя. Ночной отдых помогает восстановиться после недели уроков, кружков и домашних заданий.

● Выходные

Повторяю полезные действия: двигаюсь, мою руки, ем обычную здоровую еду и отдыхаю без долгого сидения за телефоном. Так привычки становятся постоянными.

UNIT 8: здоровые привычки в повседневном английском

Раздел показывает, что язык о здоровье легко соединяется с реальной жизнью: сон, еда, движение и гигиена описываются простыми фразами Present Simple и помогают говорить о собственных привычках уверенно.