

File Edit Search Help

Module 4. Healthy mind, healthy body

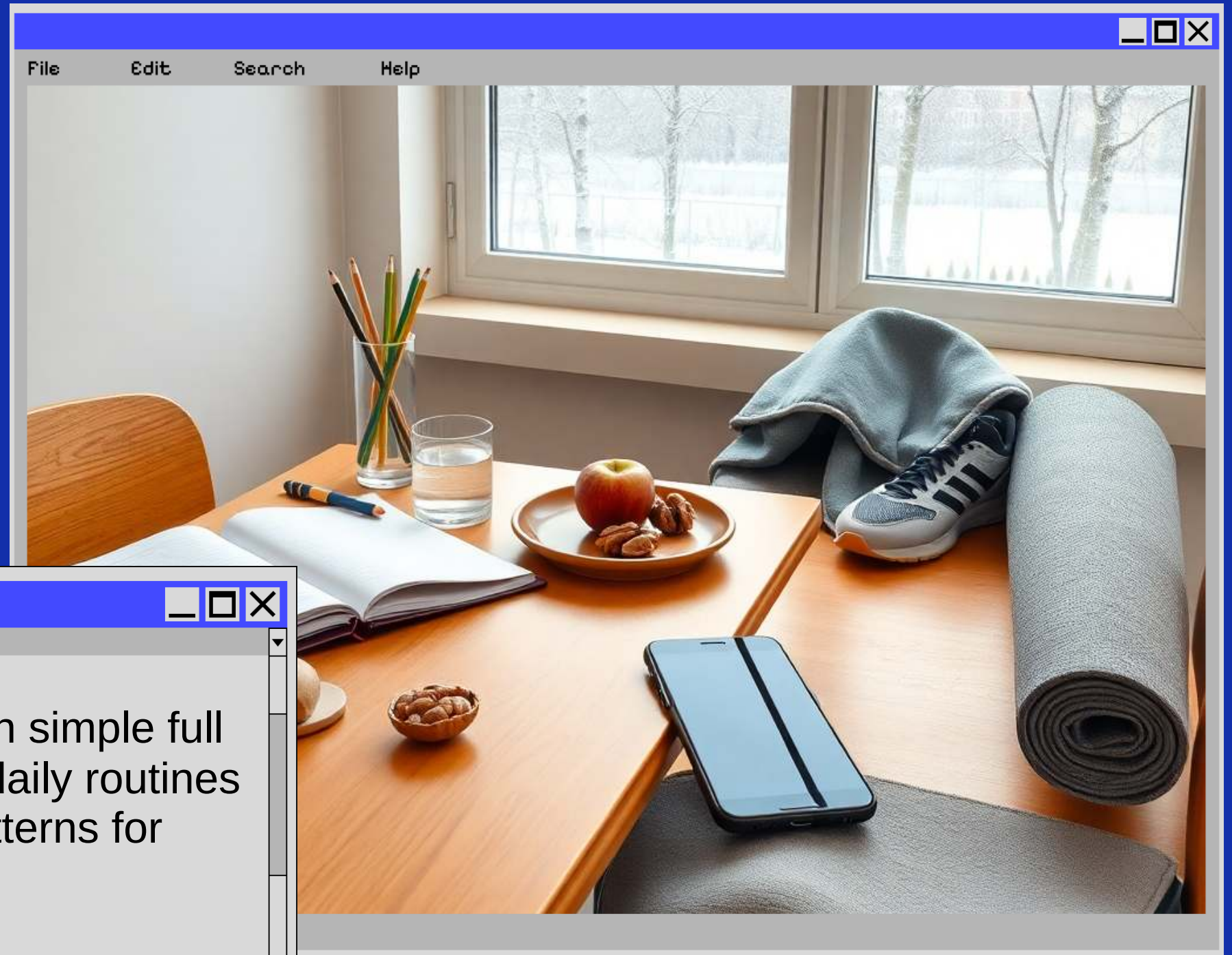
How daily habits shape health, mood, and learning.

Ok

Why this topic matters in Grade 7 English

Ok

This topic helps students describe real life with simple full sentences: sleep, food, exercise, mood, and daily routines at school and at home. It also gives useful patterns for speaking about habits and feelings.



Core vocabulary for health and daily routine



Sleep and rest

These words help students talk about recovery and daily rhythm: sleep, rest, tired, sleepy, and energy. They are useful for describing how morning lessons, homework, and evening routines affect the body and mind.

Ok



Food and drinks

Breakfast, lunch, dinner, water, fruit, and vegetables are key words for healthy eating. They help students explain what they eat during the day and why regular meals support concentration and steady energy.

Ok



Movement and exercise

Exercise, walk, break, and classroom movement describe simple ways to stay active. These words show that even short movement during the day can reduce tiredness and improve focus after long sitting.

Ok



Mood and stress

Stress, mood, calm, worried, relaxed, and focused help students name emotions clearly. This vocabulary is important when speaking about tests, homework, friendship, and situations that feel difficult or comfortable.

Ok



School habits

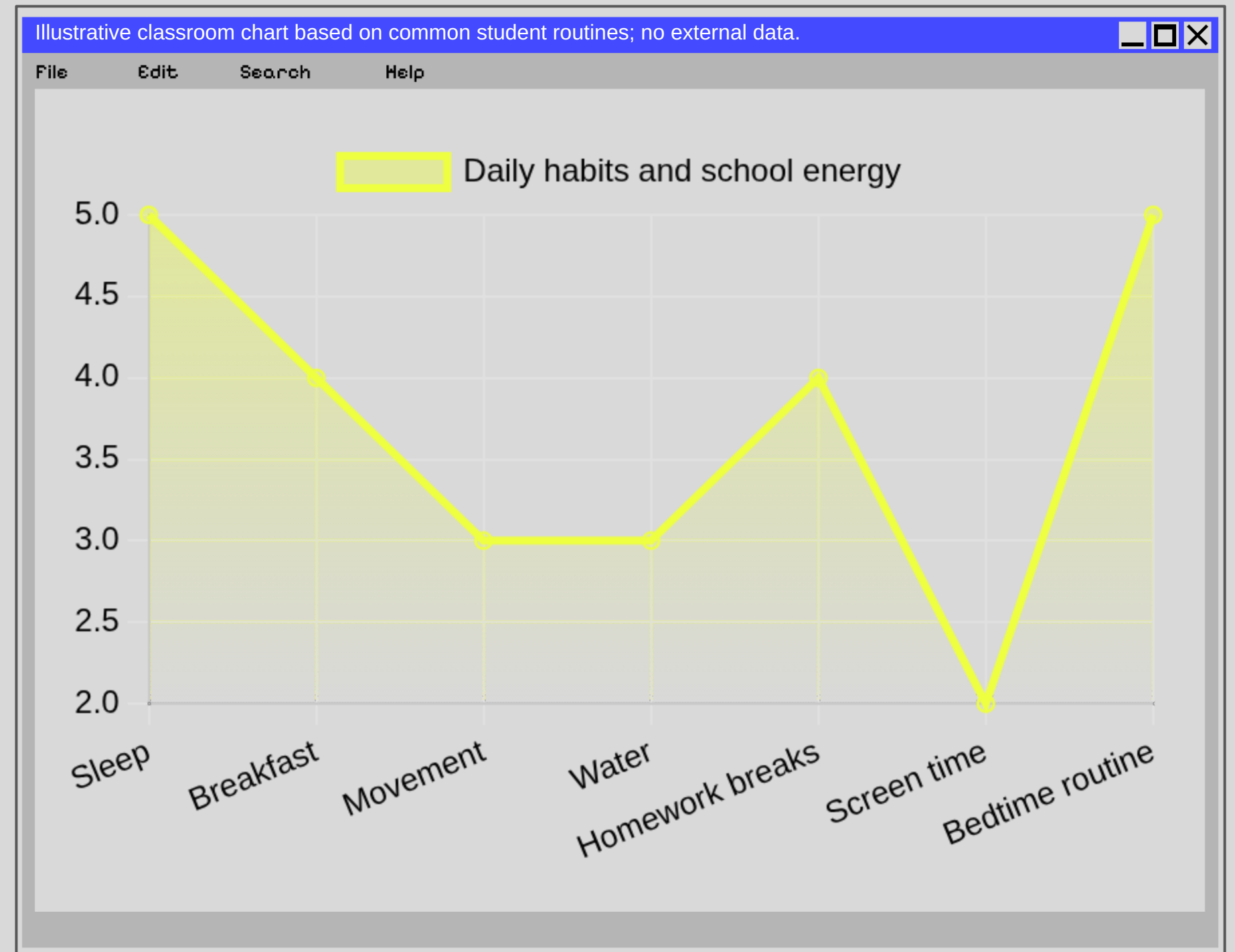
Homework, screen, routine, and habits connect health with school life. Students can use these words to describe study time, screen time, breaks, and the small actions that support a balanced day.

Ok

Healthy habits in a student's day

The pattern shows how small choices during the day affect learning before the next school morning.

Regular sleep, breakfast, and screen-free breaks support higher energy and concentration; late screen time works in the opposite direction.



Sleep and recovery

A quiet evening starts recovery

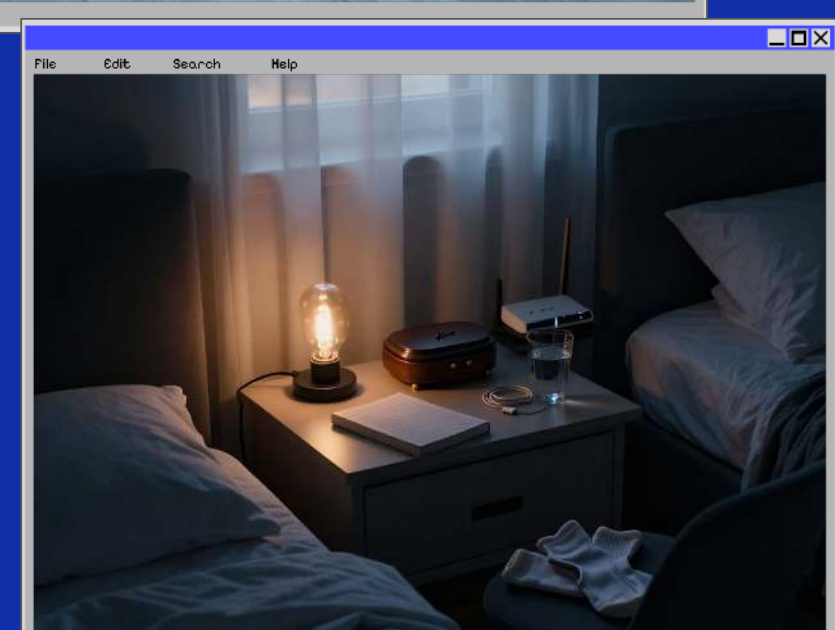
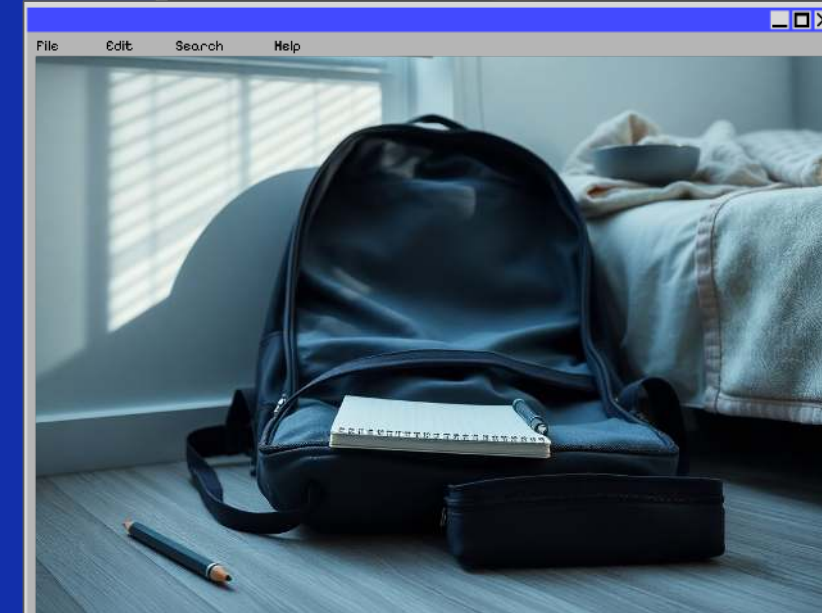
After homework, Marina puts her phone away and opens a book under warm light. A glass of water stands on the desk, and the alarm clock is ready for morning. This simple routine helps her calm down and sleep well before school.

Why tired mornings feel heavy

When a student sleeps too little, the first lessons can feel much harder. Words are more difficult to remember, attention moves away quickly, and the day starts with tired eyes and a slow mind. Good sleep gives the brain time to recover.

Rest that helps the next day

A steady bedtime routine can be as helpful as healthy food or exercise. Quiet reading, low light, and no late notifications make it easier to fall asleep. In the morning, the student feels more awake, patient, and ready to learn.



English phrases for talking about healthy habits

Useful short phrases for speaking about daily routines and healthy choices.

Short, regular phrases make it easier to describe habits clearly without complex grammar.

Classroom language for Grade 7 speaking practice.		
Phrase	Meaning	Example
I have breakfast every morning.	Я завтракаю каждое утро.	I have breakfast every morning.
I feel better when I sleep enough.	Мне лучше, когда я высыпаюсь.	I feel better when I sleep enough.

Food, energy and concentration

1

Eat regularly

Regular meals help the body keep a steady level of energy. When a student skips breakfast or lunch, tiredness often appears earlier, and it is harder to stay focused during lessons.

3

Notice hunger and thirst

Feeling hungry or thirsty often makes it difficult to think clearly. Water and a sensible snack can improve comfort, but strong hunger usually means the body needed a proper meal earlier.

2

Choose balanced food

Protein, grains, fruit, and vegetables support both the body and the brain. Simple school meals such as yogurt, eggs, soup, or a whole-grain sandwich can be filling and practical.

4

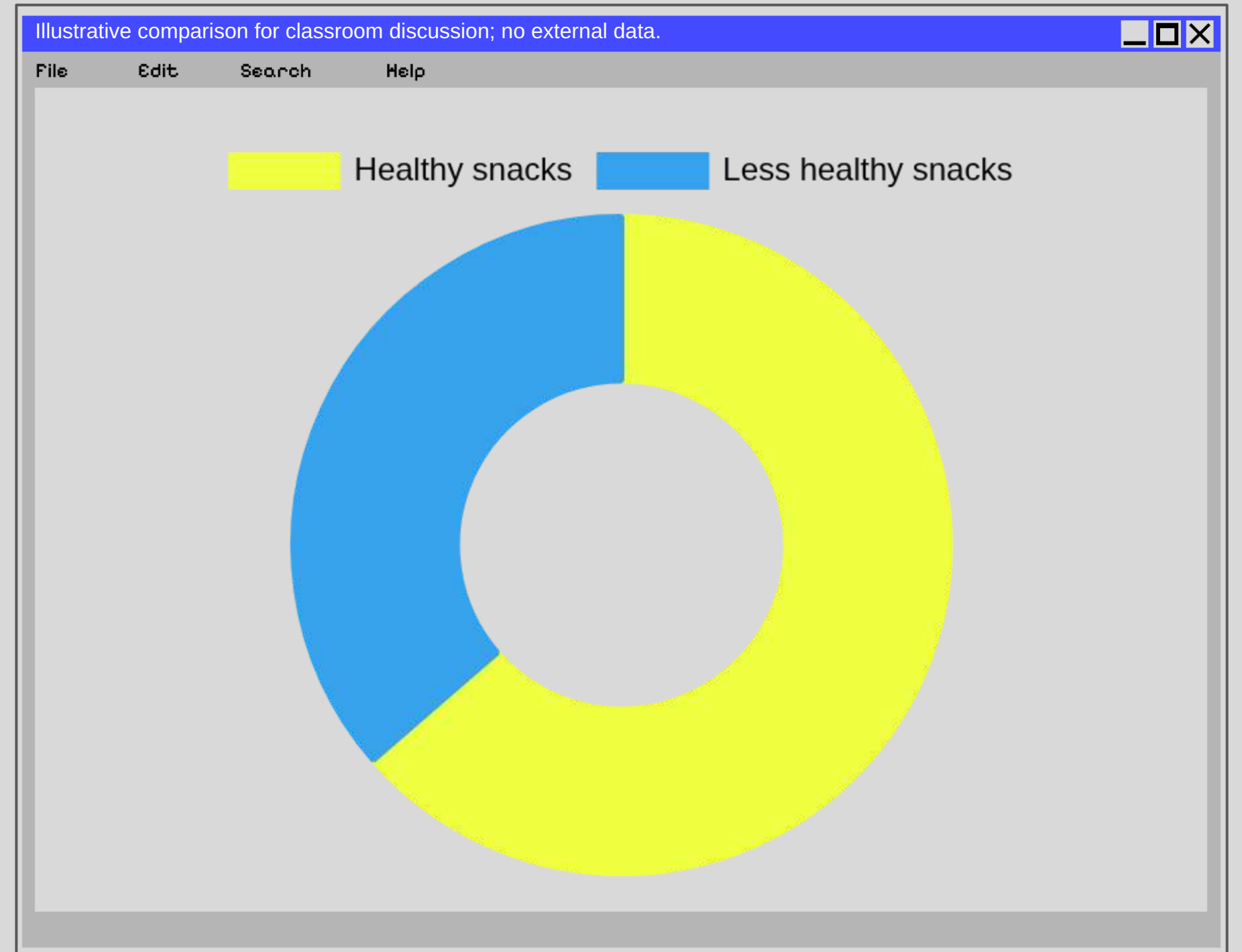
Use food vocabulary in English

This topic gives students practical words such as meal, snack, hungry, thirsty, full, tasty, and healthy. These words are easy to use in short sentences about everyday school life.

Healthy and less healthy snacks

Healthy snacks are usually more filling because they combine water, fiber, or protein.

Fruit, yogurt, nuts, and sandwiches support steadier energy, while sweets and fizzy drinks often fade quickly.



Movement, sport and mood



Short walks matter

Even a 5–10 minute walk during a break can help the body recover from long sitting. It often makes the next lesson feel easier and helps students return to work more calmly.



Team sports build habits

Football and other team games develop practice, cooperation, and energy. They also give students a chance to be active outside the classroom and feel stronger through regular movement.



Different sports, same benefit

Swimming, cycling, dancing, and running are all useful in different ways. The main idea is not competition, but regular movement that supports fitness, mood, and confidence.



Stretching reduces tension

Stretching can be simple, quiet, and very effective after a long lesson. It helps the body loosen up, improves comfort, and reduces the feeling of stiffness from sitting too long.



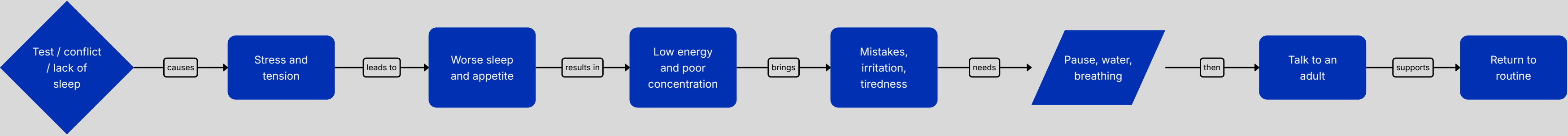
Activity and well-being

When students stay active, they often feel more relaxed and focused. Movement supports healthy habits, and it can become a hobby that fits daily life without special equipment.

How stress affects school life

Classroom model showing how stress can start, grow, and be reduced through simple support steps.

Ok



Класс, в котором легче учиться вместе



Пара у доски

На уроке английского Маша не поняла задание и тихо спросила соседа по парте. Он объяснил правило, а потом они вместе проверили ответы. Такая спокойная помощь снимает страх ошибки и делает работу в паре более уверенной и дружелюбной.

Ok



Группа для проекта

В маленькой группе каждый ученик получил свою роль: один искал слова, другой писал, третий читал вслух. Ребята слушали друг друга, делились листами и не перебивали. Когда класс работает как team, задание становится понятнее и проходит без лишнего стресса.

Ok



Поддержка на перемене

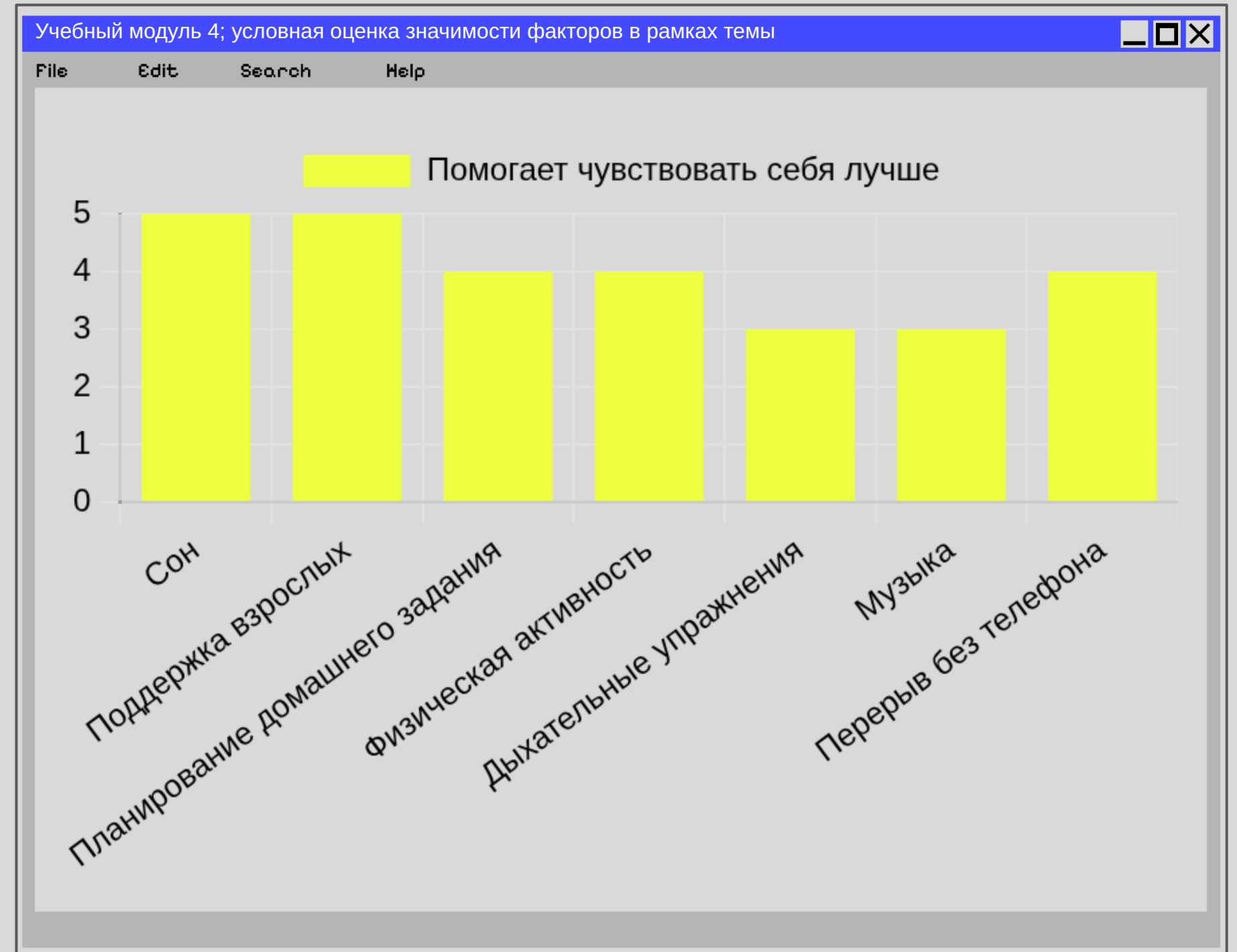
На перемене одноклассник уронил учебник, и двое сразу помогли собрать страницы. Потом они улыбнулись, обменялись ручками и пошли на следующий урок вместе. Простые polite and kind actions создают в классе атмосферу, где легче cooperate, listen and share.

Ok

Что помогает ученику чувствовать себя лучше

Часть способов действует быстро, а часть помогает накапливать устойчивое спокойствие и энергию в течение дня.

Сон и поддержка взрослых дают самый сильный эффект, а короткие привычки лучше работают как ежедневная профилактика стресса.



Как экран влияет на вечер и утро

Ok

Днём: разумное использование

Телефон помогает искать информацию, общаться и выполнять задания, если пользоваться им по делу. Короткие pauses every 20–30 minutes снижают усталость глаз и помогают не терять внимание.

Вечером: меньше яркости

Перед сном полезно уменьшить brightness, закрыть лишние apps и убрать уведомления. Так мозгу проще перейти в спокойный режим, а засыпание становится легче.

Во время homework: без отвлечений

Если notifications выключены, ученик реже прерывается и быстрее заканчивает работу. Короткий отдых без device помогает сохранить концентрацию и не уставать от постоянных переключений.

Ночью: экран отдыхает

Телефон лучше не брать в bed. Сон становится глубже, а утром легче проснуться, быть active и спокойно начать school routine.



Признаки перегрузки и влияние на учёбу

Сигнал	На учёбе
Сонливость	Медленнее работа
Головные боли	Больше ошибок
Тревога	Слабая память
Нет аппетита	Не сделано ДЗ

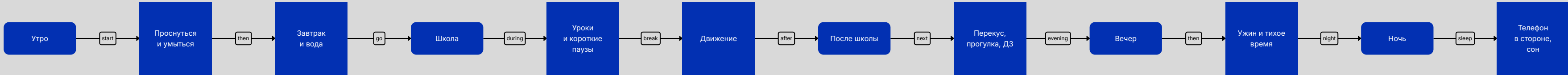
Ранние сигналы помогают заметить проблему до того, как она начнёт мешать учёбе каждый день.

Если несколько признаков держатся долго, это уже не мелкая усталость. Нужна помощь родителей, классного руководителя, школьного психолога или врача.

Здоровый школьный день: от утра до ночи

Схема построена по типичному распорядку ученика и показывает, как повторяемый ритм поддерживает energy и mood.

Ok



Маленькие привычки и большой результат

1

Повтор важнее рывка

Один удачный день полезен, но именно повторение создаёт устойчивый результат. Когда режим сна, завтрак и перерывы становятся привычными, организму легче работать спокойно и без лишнего напряжения.

2

Простые шаги выполнимы

Большие цели часто пугают, а маленькие действия понятны и реальны. Выпить воды, пройтись после уроков или отложить телефон на вечер проще сделать каждый день, чем обещать себе резкие перемены.

3

Привычки экономят силы

Если хорошее решение уже встроено в routine, тратить силы на выбор не нужно. Ученик меньше устаёт, быстрее включается в работу и увереннее справляется с homework и школьными делами.

4

Прогресс заметен не сразу

Сначала изменения кажутся небольшими, но со временем они накапливаются. better sleep, calm mood and regular habits помогают держать внимание, a small steps matter in everyday life.

Классная среда, которая помогает учиться

Светлый кабинет

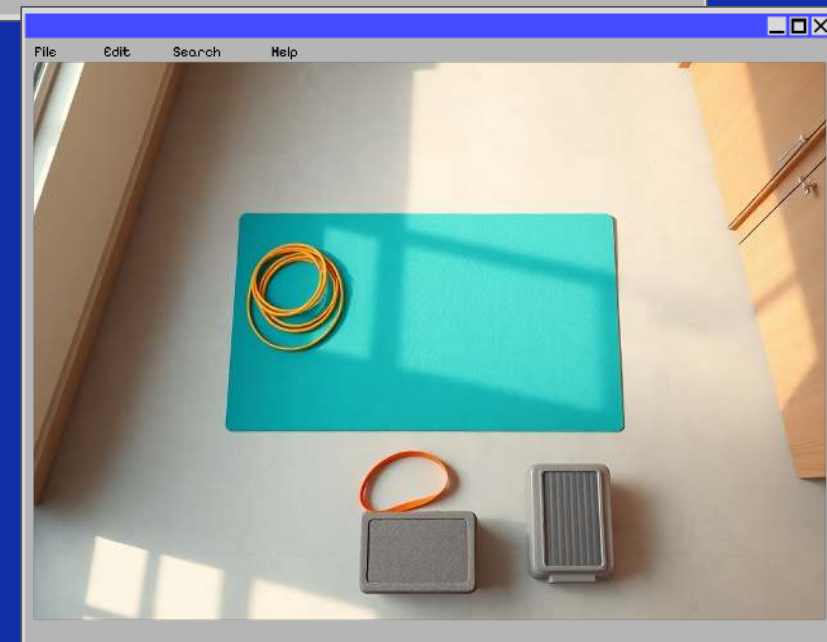
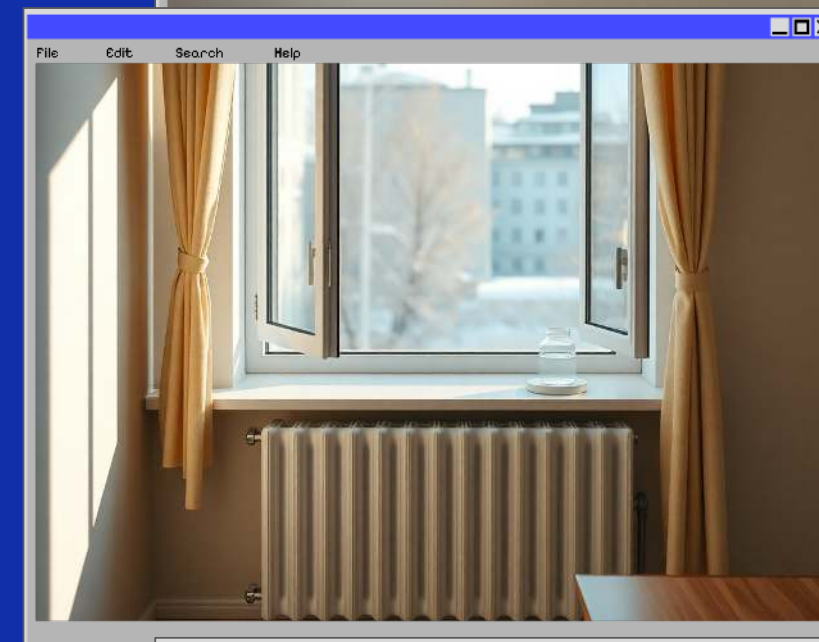
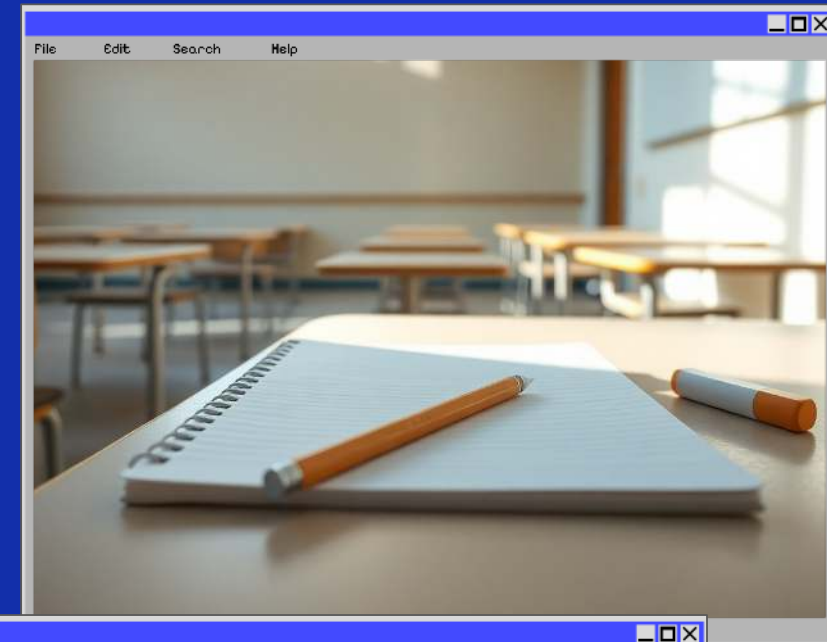
Когда в классе достаточно света, глазам легче читать, писать и смотреть на доску. Ученик меньше напрягается, а работа идёт быстрее. Светлый кабинет с аккуратными партами создаёт спокойную атмосферу для урока английского.

Свежий воздух и бодрость

Если перед занятием открыть окно, в классе становится легче дышать и проще сохранять внимание. Проветривание особенно полезно после долгой работы. Несколько глубоких вдохов помогают почувствовать себя more active and focused.

Короткая разминка между заданиями

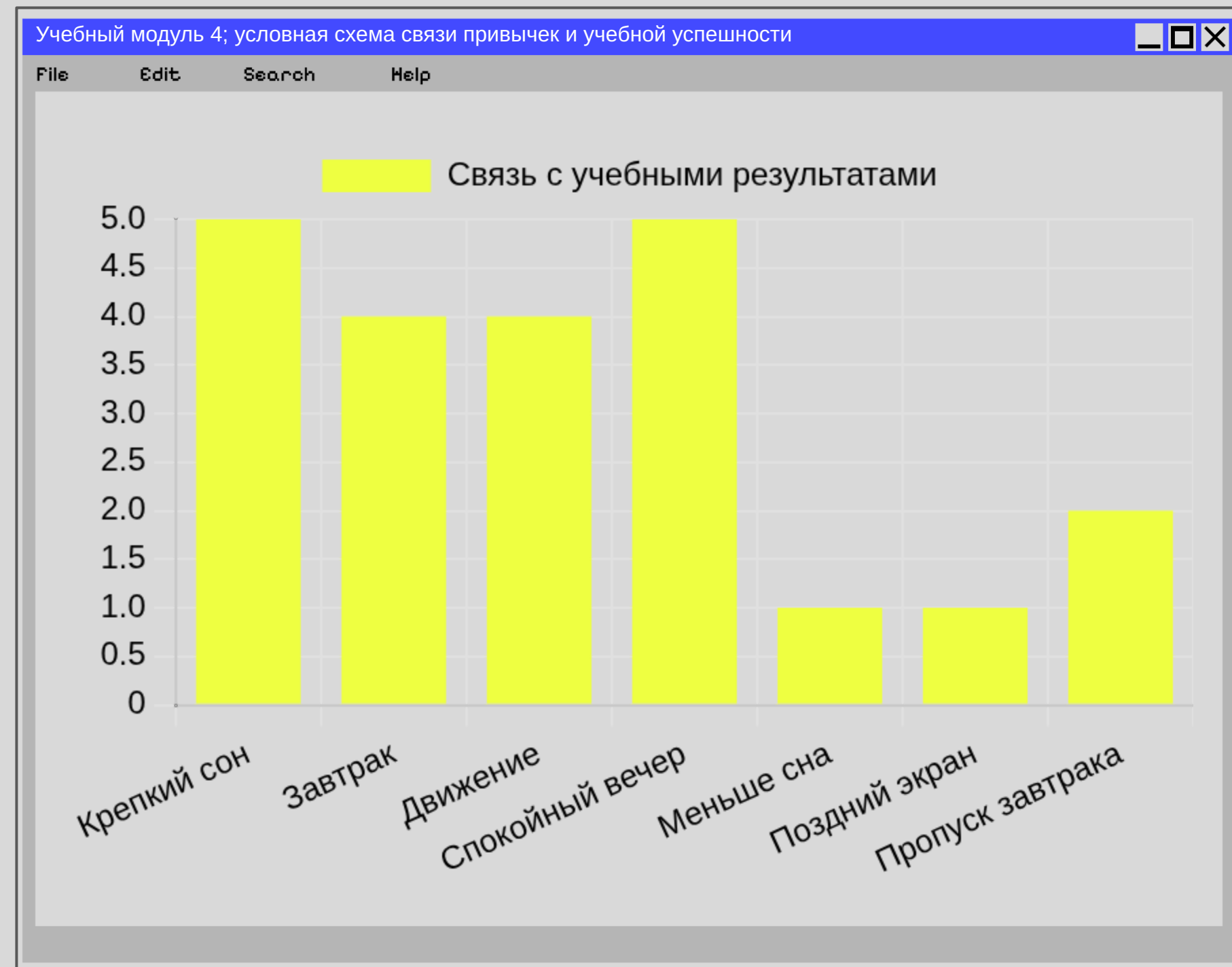
После нескольких минут сидения полезно встать, потянуться и немного подвигаться. Такая пауза снимает усталость спины и шеи, а также возвращает concentration. Даже простое движение рядом с партой делает следующий этап работы легче.



Здоровые привычки и лучшие результаты в учёбе

Диаграмма показывает не только здоровье, но и школьный результат: внимание, память и количество ошибок меняются вместе с привычками.

Хороший сон, завтрак и спокойный вечер сильнее всего поддерживают focus и memory, а поздний экран и недосып быстро снижают результат.



Когда ученику нужна помощь взрослого

Тревога не проходит

Если anxiety держится долго, ребёнку трудно отдыхать и учиться. В такой ситуации важно сказать: I need help или I am worried, чтобы взрослый понял, что проблема серьёзная.

Сон и аппетит меняются

Poor sleep, loss of appetite and частые слёзы часто показывают, что организм перегружен. Такие сигналы нельзя игнорировать, особенно если они повторяются каждый день.

Сложно в классе

Конфликты с classmates, сильные перепады mood и чувство, что всё идёт не так, мешают чувствовать себя в безопасности. Помощь может дать разговор с teacher или trusted adult.

Учёба резко проседает

Когда становится трудно сосредоточиться, появляются unfinished homework и много mistakes, это уже отражается на school life. Лучше обратиться за support раньше, чем ждать ухудшения.

Чувство безнадёжности

Если ученик говорит I do not feel well или wants to talk to someone, это важный сигнал. В таких случаях нужны parents, school psychologist или doctor.

Модуль 4: здоровый ум, здоровое тело

Ok

Этот модуль показал, что сон, питание, движение, спокойный режим и поддержка взрослых помогают школьнику чувствовать себя лучше и учиться увереннее. Small habits create real progress every day.