



Unit Three: You are **ONLY** a Teenager Once

Подростковый возраст: рост, выбор, дружба и первые шаги к самостоятельности.



Почему подростковый возраст так важен

В 9 классе подростки уже думают о будущем, своих интересах и отношениях. Эта тема помогает говорить о себе по-английски, описывать эмоции, привычки и жизненный выбор.



Teenage years: основные признаки возраста



Быстрые изменения

Подростковый возраст часто начинается с заметных изменений тела, голоса и уровня энергии. Эти перемены происходят не у всех одинаково и не всегда в одном темпе.



Эмоциональные колебания

Настроение может меняться чаще обычного: радость быстро сменяется раздражением или усталостью. Это естественная часть взросления, а не признак слабости характера.



Новые привычки

Подростки начинают больше думать о внешности, дружбе, личных интересах и самостоятельности. В речи на эту тему часто встречаются выражения growth spurt, body changes и mood swings.



Путь к независимости

В этом возрасте растёт желание принимать решения самому, пробовать новое и меньше полагаться на взрослых. Именно так постепенно формируется более зрелое поведение.

From childhood to adulthood



Переходный этап

Подростковый возраст стоит между детством и взрослой жизнью, поэтому его часто сравнивают с мостом. Человек уже не ребёнок, но ещё учится жить самостоятельно.

Новые роли

Появляются дополнительные обязанности: помощь дома, участие в жизни класса, забота о младших и подготовка к старшей школе. Это делает подростка более ответственным.

Первые серьёзные решения

В этот период школьник начинает задумываться о предметах, интересах и будущем выборе. Даже небольшие решения помогают лучше понять свои сильные стороны.

Изменение взгляда на себя

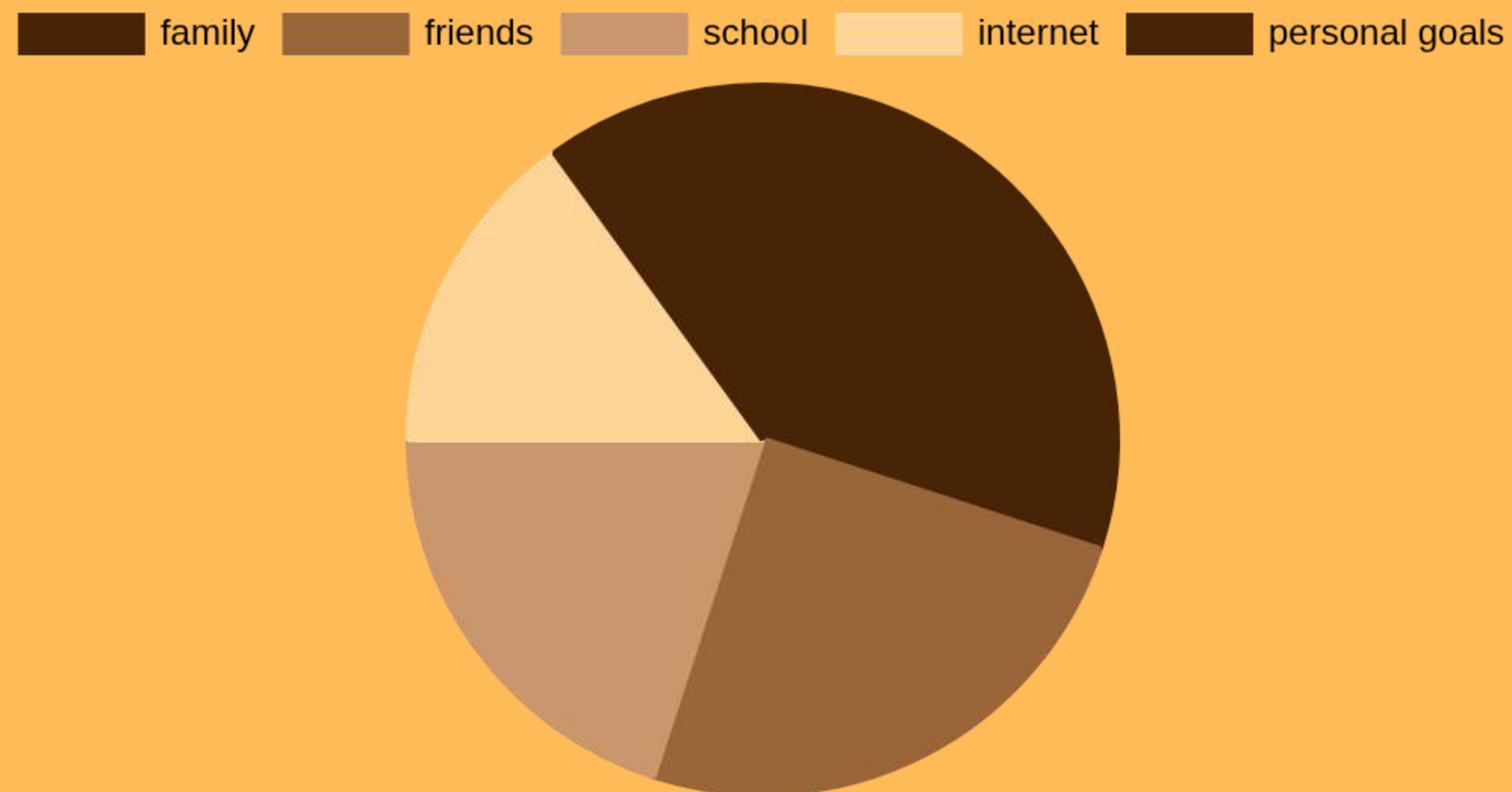
Подросток по-новому оценивает свои возможности, характер и место среди других. Именно поэтому этот возраст так важен для формирования личности.

Что сильнее всего влияет на подростка

Друзья и школа особенно заметны, потому что именно там подросток проводит больше всего времени и общается каждый день.

Влияние идёт из нескольких источников, но поддержка семьи помогает подростку чувствовать опору и сохранять собственный выбор.

Учебная схема по теме подросткового возраста; проценты условные для иллюстрации сравнительной значимости факторов.



1 из 7

**подростков живёт с психическим
расстройством**

Это показывает, почему
сравнение с другими может
сильно влиять на самооценку
и почему поддержка взрослых
особенно важна.

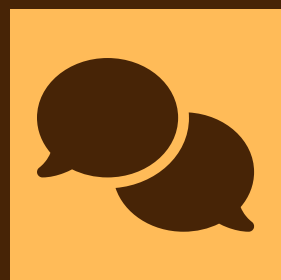
Всемирная организация здравоохранения
(ВОЗ), данные о психическом здоровье
подростков.

Что делает дружбу крепкой



Доверие

Настоящая дружба начинается с доверия: можно делиться мыслями, не боясь насмешек или сплетен. Когда человек чувствует безопасность, общение становится честным и спокойным.



Разговор и слушание

Подросткам важно не только говорить, но и слышать друг друга. Умение слушать помогает понять чувства друга, избежать недопонимания и вовремя заметить проблему.



Лояльность

Верный друг не исчезает в трудный момент и не меняет отношение из-за чужого мнения. Лояльность особенно ценится, когда в классе появляются конфликты или давление группы.



Общий рост

Дружба в подростковом возрасте поддерживает интересы, уверенность и желание пробовать новое. Хорошие друзья помогают развиваться, а не заставляют подстраиваться любой ценой.

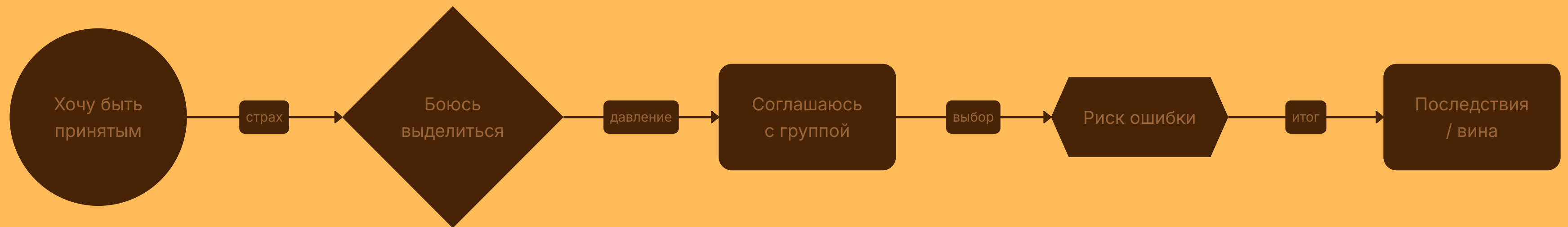


Принятие в группе

Иногда подростки ссорятся из-за ревности или желания быть принятыми. Поэтому важно уважать друг друга и не превращать дружбу в соревнование за внимание.

Как работает давление сверстников

Схема показывает, как желание быть принятым может привести к рискованному решению.



Teen life online



- **Общение каждый день**

Мессенджеры и социальные сети помогают подросткам быстро обмениваться новостями, договариваться о встречах и чувствовать связь с друзьями даже после школы.

- **Полезные возможности**

Интернет даёт доступ к учебным материалам, видеоурокам, новостям и творческим идеям. Для многих подростков это удобный способ учиться и искать интересы.

- **Онлайн-риски**

Слишком активное использование сети может привести к кибербуллингу, переутомлению, ухудшению сна и постоянному сравнению себя с другими пользователями.

- **Нужен баланс**

Важно уметь делать паузы, проверять время у экрана и не заменять онлайн-общением живой разговор, отдых и движение.

Полезные и рискованные привычки подростков

Таблица показывает, как одна и та же привычка может приносить пользу, но при избытке создавать проблемы.

Баланс привычек важнее одной «идеальной» привычки: сон, движение, питание и общение вместе влияют на здоровье, настроение и учебу.

Учебная подборка по теме healthy habits; примеры иллюстративные.

habit	benefit	risk	example
sleep	лучше внимание	недосып	ранний подъем
sport	больше энергии	перегрузка	тренировка 3 раза
screen time	учёба и связь	переутомление	вечерний телефон
food	сила и рост	сладости	завтрак без пропуска
communication	поддержка	ссоры	спокойный разговор

Sleep, energy and concentration

.1

Сон и память

Подросткам обычно нужно 8–10 часов сна, чтобы мозг успевал восстановиться. Если регулярно ложиться поздно, становится труднее запоминать материал, быстро отвечать на уроках и сохранять внимание до конца дня.

.2

Почему мы засыпаем поздно

Чаще всего мешают домашние задания, телефон, игры и переживания перед контрольными. Из-за этого многие teenagers go to bed late и утром чувствуют себя уставшими, даже если спали почти всю ночь.

.3

Что страдает при недосыпе

Недостаток сна влияет на реакцию, настроение и способность stay focused. Человек быстрее раздражается, хуже понимает объяснение учителя и чаще ошибается в простых заданиях, которые обычно даются легко.

.4

Как помочь себе

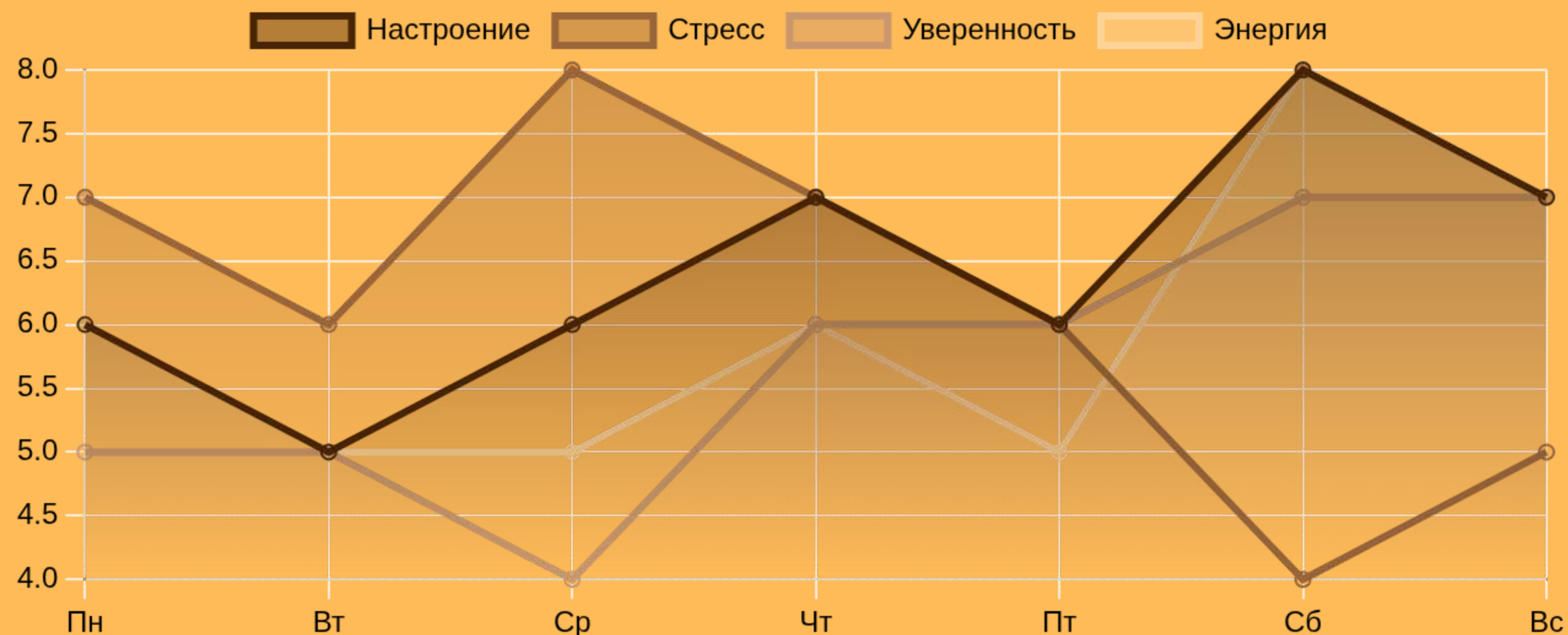
Полезно get enough sleep, делать вечерний режим спокойнее и откладывать гаджеты заранее. Даже небольшие изменения — регулярное время отхода ко сну и короткий отдых — заметно улучшают самочувствие.

Эмоции подростка в течение недели

Наиболее напряжёнными обычно становятся будни, особенно середина недели, когда учебная нагрузка выше и меньше времени на отдых.

К выходным показатели часто улучшаются: меньше стресса, больше энергии и выше уверенность. Поддержка режима помогает сгладить резкие колебания.

Авторская учебная визуализация по теме подросткового возраста



Учёба, интересы и будущие цели



Учёба как ориентир

Школьные предметы помогают понять, что получается лучше всего и какие области вызывают живой интерес. В 9 классе это особенно важно, потому что учебные успехи уже связаны с будущими планами.



Спорт и команда

Спортивные секции развивают дисциплину, выносливость и умение действовать вместе с другими. Они учат не только побеждать, но и спокойно принимать проигрыш, продолжая работать над собой.



Творчество и вкус

Музыка и искусство помогают выразить эмоции, заметить свои сильные стороны и научиться смотреть на мир шире. Такие занятия поддерживают внимание, терпение и уверенность в собственных идеях.



Волонтерство и ответственность

Помощь другим учит замечать чужие потребности и брать на себя реальную ответственность. Через волонтерство подросток видит, что его действия могут приносить пользу не только ему самому.



Проекты и технологии

Проекты, чтение и технологии развивают самостоятельность, поиск информации и умение доводить дело до конца. Они показывают, какие задачи нравятся больше всего и в какой сфере хочется расти дальше.

Family support and personal boundaries



Доверие без контроля

Подростку важно чувствовать, что дома его слушают и уважают. Доверие помогает говорить честно о трудностях, а не скрывать их из страха наказания или постоянной критики.

Чёткие правила

Личные границы не отменяют семейные правила. Когда заранее понятны время возвращения домой, обязанности и время для телефона, в семье меньше поводов для ссор и недопонимания.

Спокойный разговор

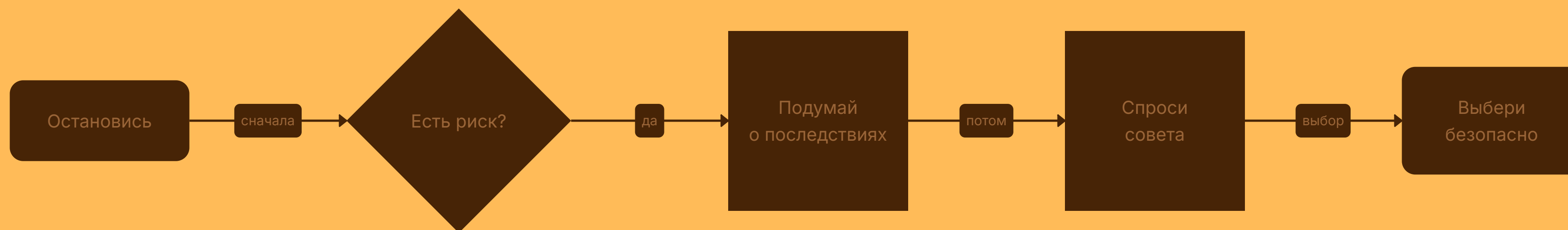
Лучше обсуждать оценки, обязанности и свободу выбора без крика. Спокойный диалог помогает услышать друг друга, найти компромисс и сохранить отношения даже при разногласиях.

Поддержка и самостоятельность

Подростку нужны не только советы, но и возможность пробовать самому. Если семья поддерживает, но не лишает инициативы, ребёнок учится отвечать за свои решения увереннее.

Безопасное решение: шаг за шагом

Логика выбора в рискованных ситуациях дома, в школе, на улице и в интернете.



Типичные трудности и способы поддержки

Короткая таблица показывает, что трудности подростков лучше решать спокойно, конкретно и с уважением к чувствам человека.

Одинаково полезны режим, поддержка и ясные шаги. Когда помощь спокойная и конкретная, подростку легче справиться с напряжением и вернуться к обычному ритму.

Учебное обобщение по теме подросткового возраста

problem	possible cause	helpful support	useful phrase
stress	tests, load	rest, talk	I need a break
conflict	different views	pause, discuss	Let's calm down
anxiety	uncertainty	support, routine	I feel worried
loneliness	few contacts	clubs, friends	Can I join?
procrastination	low focus	plan, steps	I'll start now

Когда нужна серьёзная помощь взрослых

Первые тревожные сигналы

Если длительная грусть, тревога, изоляция или сильная усталость не проходят, это уже не просто плохой день. Важно не ждать, что всё исправится само.

Восстановление и наблюдение

После обращения к специалисту важны спокойный режим, участие близких и регулярное наблюдение. Это снижает риск ухудшения и помогает постепенно вернуть силы и интерес к обычным делам.

Обращение к взрослым

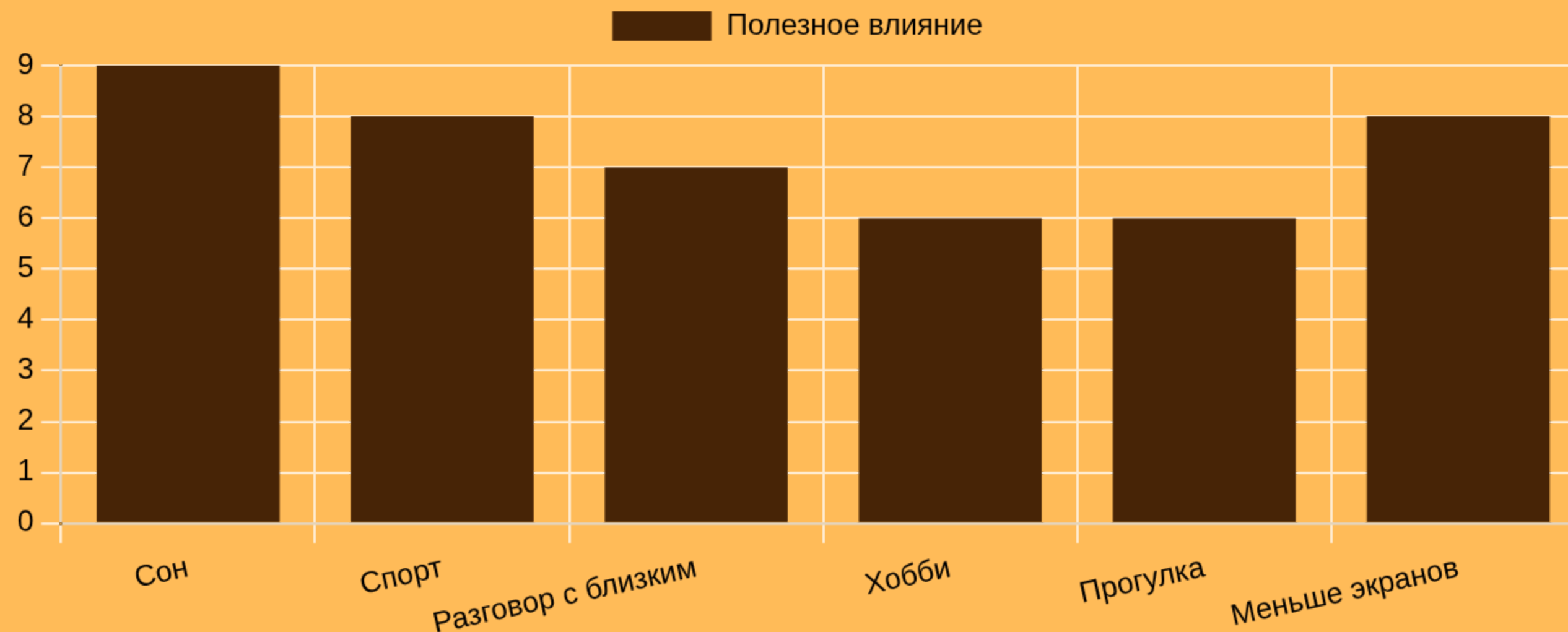
Следующий шаг — рассказать родителям, классному руководителю, школьному психологу или другому ответственному взрослому. Ранний разговор помогает понять ситуацию и выбрать правильную поддержку.

Что помогает подросткам чувствовать себя лучше

Лучше всего работает не один приём, а сочетание привычек: сон, движение, общение и паузы без постоянных уведомлений.

Самый устойчивый эффект дают базовые вещи, а не быстрые решения. Регулярность важнее редких усилий: именно она поддерживает настроение и силы.

Авторская учебная визуализация по теме подросткового благополучия



.1

Ошибки и опыт

Подростковый возраст помогает учиться на собственных ошибках без серьёзных последствий, но с важными выводами. Именно так постепенно формируется более зрелое отношение к поступкам и словам.

.2

Новые привычки

В эти годы складываются ежедневные привычки, связанные с учёбой, отдыхом и общением. То, что кажется мелочью сейчас, часто влияет на организованность и ответственность в будущем.

.3

Свои интересы

Подросток начинает лучше понимать, что ему действительно нравится, а что остаётся чужим. Это помогает выбирать кружки, цели и занятия, которые развивают сильные стороны и поддерживают мотивацию.

.4

Первые серьёзные цели

Постепенно появляются более дальние планы: экзамены, профессия, новые шаги в учёбе. Такие цели учат терпению, самостоятельности и умению двигаться вперёд даже при сомнениях.

Teenage years as a time of growth

Подростковый возраст: время, которое формирует будущее

Подростковый возраст проходит быстро, но именно он учит понимать себя, выбирать друзей, справляться с трудностями и беречь здоровье. Поддержка взрослых делает этот путь спокойнее и увереннее.