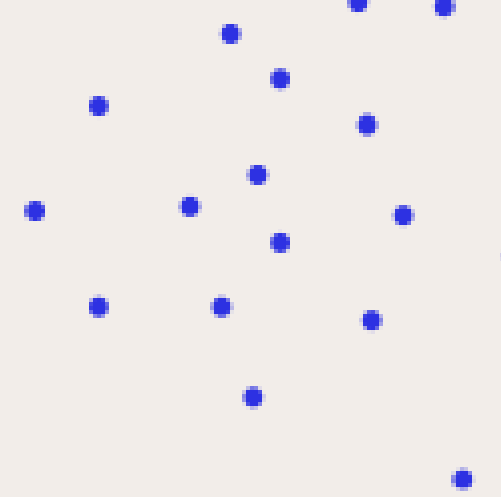
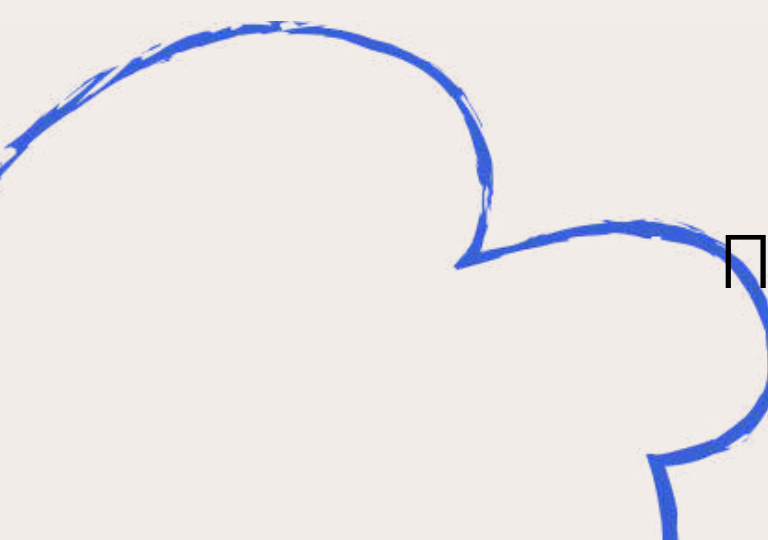




Teenage problems and solutions: тема для урока английского языка в 7 классе



Подростковые проблемы, английская лексика и простые решения
в одной теме.

- Почему эта тема особенно близка семиклассникам



В 7 классе ученики уже умеют говорить о школе, друзьях и семье простыми связными фразами. Эта тема опирается на их опыт и помогает повторить полезную грамматику в реальных ситуациях.



- Основная лексика по теме: проблемы и решения



Проблема и трудность

Слова problem, stress, worry и conflict помогают назвать то, что мешает подростку учиться, общаться или чувствовать себя спокойно. Это основа для коротких ответов и диалогов на уроке.



Отношения с людьми

Лексика friend pressure, argument, bully и support описывает ситуацию в классе, в компании друзей и дома. С ней удобно говорить о ссорах, давлении и помощи без сложных конструкций.



Чувства и состояние

Слова mood и confidence позволяют говорить о настроении и уверенности в себе. Ученики могут сказать, что они nervous, tired или worried, а затем объяснить причину простыми фразами.



Поиск решения

Выражения to ask for help, to make a plan, to stay calm и to solve a conflict учат переходить от описания проблемы к действию. Это делает речь более полезной и осмысленной.



Совет и поддержка

Слова advice и support нужны, чтобы предлагать помощь и отвечать на неё вежливо. Они хорошо работают в мини-диалогах, где один ученик объясняет проблему, а другой предлагает выход.

• Какие подростковые проблемы чаще обсуждаются на уроке

Диаграмма показывает темы, которые легче всего связать с личным опытом семиклассников и короткими устными ответами на английском.

Больше всего внимания обычно требуют школа и друзья: именно эти ситуации чаще всего становятся основой для разговора и ролевой игры.

• Школьный стресс и учебная нагрузка



Контрольные и ответы

Школьный стресс часто появляется перед контрольными, устными ответами и проверкой домашнего задания. Ученики могут сказать: I am nervous before tests или I need more time, если не успевают подготовиться.

Слишком много дел

Фраза I have too much homework помогает описать перегрузку без сложных слов. На уроке полезно обсуждать, как распределить задания по дням и не откладывать подготовку на последний вечер.

Как себе помочь

Простые решения звучат естественно: to make a timetable, to take a short break, to ask the teacher for help. Такие действия учат подростков не паниковать, а действовать по шагам.

Что мешает сосредоточиться

Телефон, усталость и страх ошибки часто усиливают напряжение. Если ученик говорит I do not understand this topic, это хороший повод попросить объяснение и повторить материал спокойнее.

● Проблема, английское выражение и возможное решение

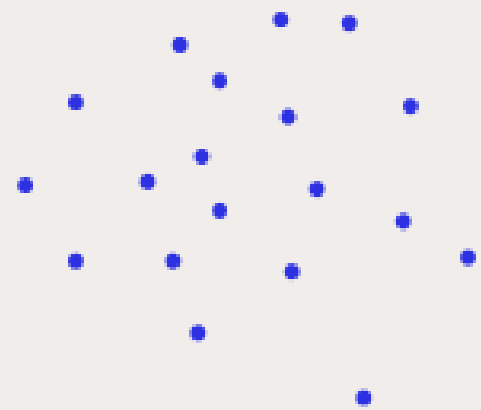
Таблица помогает быстро связать проблему, короткую фразу и понятный способ действий. Это удобно для парной работы и устных ответов.

Даже короткие английские фразы позволяют назвать проблему и предложить реальное решение без длинных объяснений.

problem	useful phrase	solution
stress	I feel stressed	make a plan
fight with a friend	We had a fight	talk calmly
peer pressure	I do not want to	say no clearly
low confidence	I am not good at this	notice strong points

Учебная подборка фраз по теме Teenage problems and solutions

● Peer pressure: давление сверстников



Что это значит

Peer pressure — это влияние друзей или одноклассников, когда подросток соглашается на то, что ему не подходит. Такое давление может быть открытым или почти незаметным.

Как ответить твёрдо

Полезны короткие фразы: I do not want to, No, thanks, That is not for me, I need to go. Они помогают отказаться вежливо, но уверенно.

Слова для темы

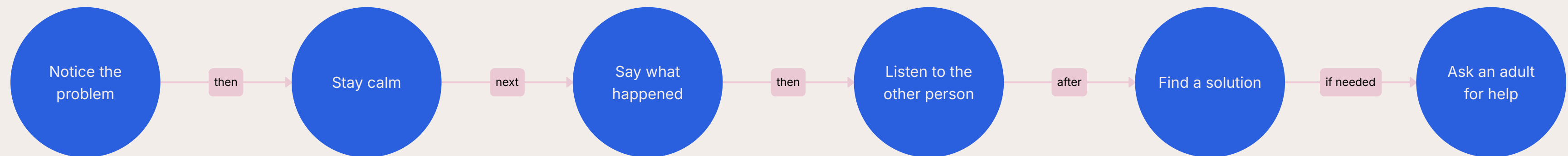
Для обсуждения подходят слова brave, choice, risk и opinion. С их помощью ученики могут объяснить, почему важно думать самостоятельно и не повторять чужие ошибки.

Почему это важно

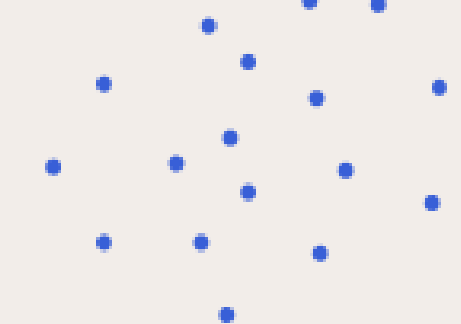
Подросток может бояться показаться «не таким», поэтому соглашается из-за страха, а не по желанию. На уроке важно учить говорить нет спокойно и без грубости.

• Как решается конфликт: пошаговый алгоритм

Последовательность действий для школьного спора, ссоры с другом или недоразумения в чате.



• Family problems and communication at home



Домашние задания

Семейные споры часто начинаются из-за уроков и оценок. Фразы My parents worry about me и We need to talk помогают спокойно обсудить ожидания, а не переходить к ссоре.



Правила дома

Подросткам важно говорить о правилах без грубости: I want more freedom, I understand your point. Такие выражения учат уважать мнение родителей и при этом объяснять свои желания.



Телефон и свободное время

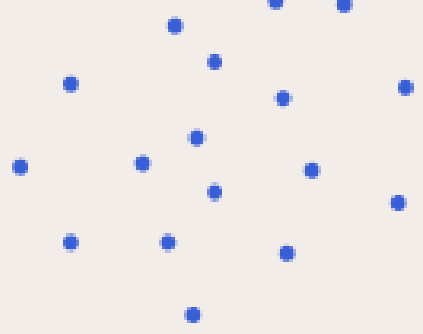
Разговоры о телефоне, сне и времени с друзьями требуют вежливого несогласия. Фразы Could we agree on... и Let us find a fair rule помогают искать баланс.



Спокойный диалог

Выражение I see your point, but... полезно, когда ученик не согласен, но хочет остаться вежливым. Оно делает разговор дома более уважительным и помогает избежать резких слов.

• Что помогает подросткам чувствовать себя лучше



На графике видно, что разные привычки по-разному отражаются на настроении и общей собранности в течение дня.

Сон, движение и живое общение обычно поддерживают настроение сильнее, чем долгое время в сети. Для семиклассников это особенно заметно.

Соцсети помогают общаться и искать информацию, но требуют осторожности



Чат после уроков

Вечером семиклассница открывает телефон, чтобы написать одноклассникам о домашнем задании и уточнить, что задали по английскому. Сообщения помогают быстро договориться, но уведомления отвлекают от отдыха. На экране видны message, like и follower, рядом — значок privacy.



Лента без конца

Подросток листает новости и сравнивает себя с другими, замечая только удачные фото и яркие моменты. После долгого screen time настроение портится, а уверенность снижается. Поэтому важно помнить: online-общение полезно, если не заменяет реальную жизнь и сон.



Сигнал тревоги

В групповой переписке появляется грубый комментарий, и это уже не шутка, а cyberbullying. На смартфоне рядом с сообщениями могут быть значки предупреждения, потому что подростку нужно сохранить privacy и сразу обратиться за поддержкой к взрослому.

- Самооценка и уверенность на уроках английского

1

Замечать прогресс

Самооценка растёт, когда ученик видит не только ошибки, но и свои успехи. Полезно говорить: I can improve и I made progress, потому что даже маленький шаг укрепляет confidence.

2

Говорить о сильных сторонах

Хобби, спорт и школьные успехи помогают рассказать о себе без лишнего волнения. Фразы I have good ideas и My skills are getting better учат замечать личные достоинства и говорить о них спокойно.

3

Сравнивать себя с собой

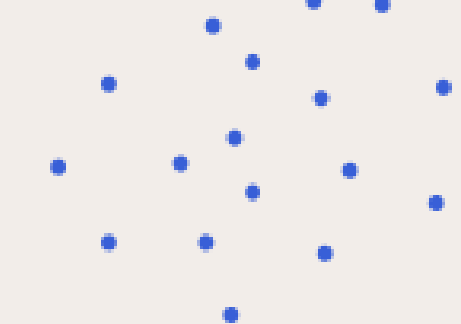
Постоянное сравнение с одноклассниками часто снижает confidence и мешает отвечать на уроке. Лучше оценивать собственный рост: стало ли легче читать, писать или говорить по-английски.

4

Поддерживать себя словами

Короткие позитивные фразы помогают пережить неудачу и не опускать руки. Если сказать I can improve, ученик принимает ошибку как часть обучения, а не как доказательство слабости.

• Какие советы чаще всего подходят подросткам



Советы можно использовать вместе: один помогает быстрее, другой — поддерживает в долгую. Особенно полезно сочетать режим дня с простым планом дел.

Сон и планирование дают самый заметный эффект, потому что снижают усталость и помогают управлять временем. Остальные советы усиливают результат.

- Кому можно обратиться за помощью

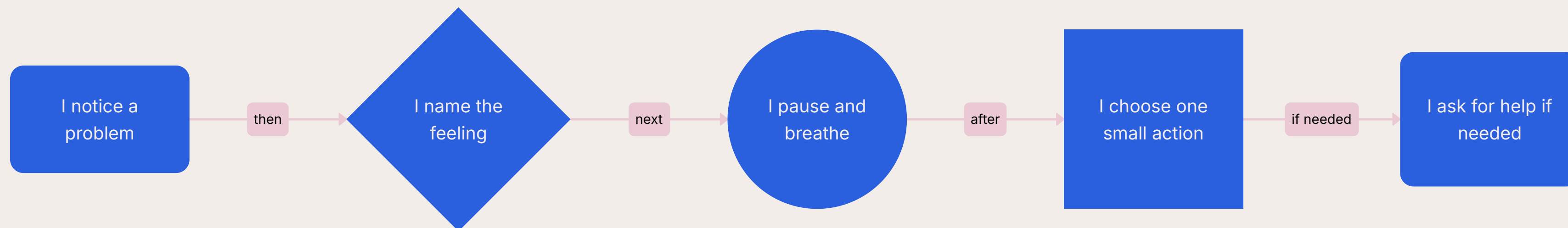
Ситуация	К кому обратиться	Почему
school bullying	class teacher	support
exam stress	parents	advice
family conflict	trusted adult	talk
online danger	school counselor	safety

Таблица показывает, к кому подросток может обратиться в разных ситуациях. Это помогает выбрать безопасный и понятный первый шаг.

В большинстве случаев первым шагом становится разговор со взрослым, которому доверяют. При онлайн-опасности важна быстрая реакция и защита безопасности.

• Как помочь себе шаг за шагом

Схема построена по логике: от замечания проблемы к спокойному действию и, если нужно, к обращению за помощью.



• Полезные фразы для диалога и обсуждения

1

Согласиться
или не согласиться

Фразы I agree и I disagree помогают в парной работе, когда нужно коротко выразить своё мнение. Они делают ответ ясным и вежливым, особенно если добавить объяснение.

3

Попросить поддержку

Фраза Can you help me? полезна, когда ученик не может справиться сам. Она звучит просто и естественно, поэтому подходит для урока и реальных школьных ситуаций.

5

Использовать
модальные глаголы

Should, can и must помогают давать совет, говорить о возможности и обозначать важные правила. Эти слова часто встречаются в теме безопасности, поддержки и выбора.

2

Объяснить свою
позицию

Выражение In my opinion, because... учит строить связное высказывание. Оно помогает не просто назвать мысль, а сразу дать причину, что особенно важно в обсуждении проблем.

4

Предложить решение

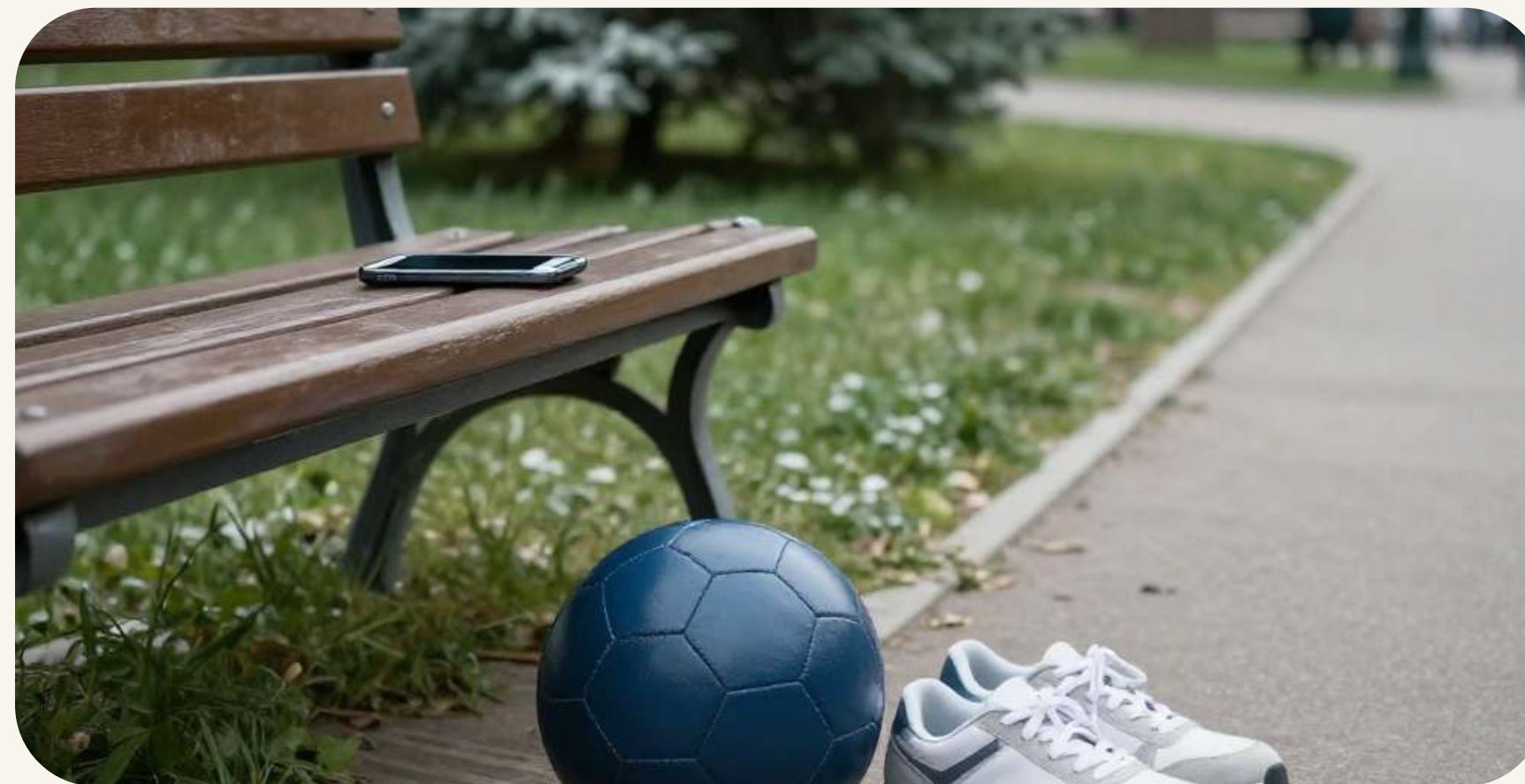
Let us try... и That sounds like a good idea поддерживают совместный поиск выхода. Такие модели показывают, что разговор может вести к действию, а не к спору.

- Полезные привычки делают день спокойнее и легче



Утро без спешки

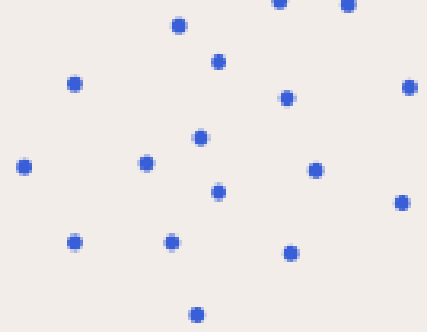
Ученик высыпается, завтракает и берёт с собой бутылку воды. Благодаря этому легче сосредоточиться на уроках и не чувствовать усталость уже к середине дня. Такая daily routine поддерживает energy, balanced mood и спокойный рабочий ритм.



Перерыв вместо усталости

После домашнего задания подросток откладывает телефон, выходит на короткую прогулку и делает несколько движений с мячом. Небольшая активность помогает восстановить силы, а затем вернуться к учебе без раздражения. This healthy habit protects rest and attention.

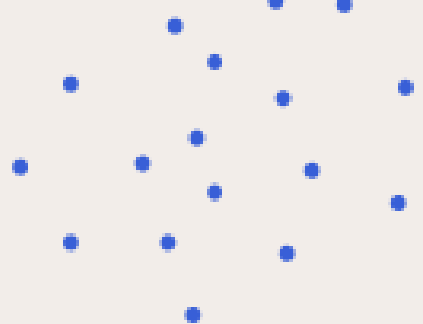
● Какие темы чаще всего встречаются в ответах учеников



Устные ответы становятся богаче, если ученик добавляет примеры из своей жизни и простые причины.

Темы школы и дружбы самые частые, потому что они ближе всего к опыту подростков. Остальные темы расширяют ответ и делают его полнее.

Наблюдение за типичными ответами учащихся 7 класса на уроках английского языка



3

ключевых признака требуют
немедленной реакции взрослого.

Памятка по школьной безопасности и поддержке
подростков



Когда одновременно появляются угрозы, паника и отказ от еды или сна, откладывать помощь нельзя. В такой ситуации важно сразу обратиться к родителям, учителю или школьному психологу.

- Teenage problems and solutions: что важно запомнить

Тема показывает, что подростковые трудности можно обсуждать простым английским языком. Слова, фразы и советы помогают говорить о чувствах, просить поддержку и находить спокойные решения.

