

Unit 5. Be healthy!

— здоровье и английские слова о полезных привычках

Говорим по-английски о здоровье, еде, спорте и режиме дня.



Что изучается в Unit 5

В этом юните ученики учатся говорить о полезных привычках: что есть, как отдыхать, сколько двигаться и как заботиться о себе. Простые фразы помогают описывать свой день и понимать короткие тексты о здоровье.





Части тела

Слова body, head, hand, leg, tooth, eye, ear и stomach нужны для первых описаний самочувствия и простых диалогов. Они легко соединяются с действиями и помогают говорить о том, что болит или требует внимания.



Самочувствие

Слова healthy, ill, tired, hungry, thirsty, strong и weak описывают состояние человека. С их помощью ученик может сказать, как он себя чувствует, и понять короткие ответы собеседника в классе или дома.



Симптомы

Слова cold, cough и fever часто встречаются в теме здоровья и помогают назвать самые распространённые недомогания. Для пятого класса важно узнавать эти слова в тексте и уметь использовать их в простых предложениях.



Действия

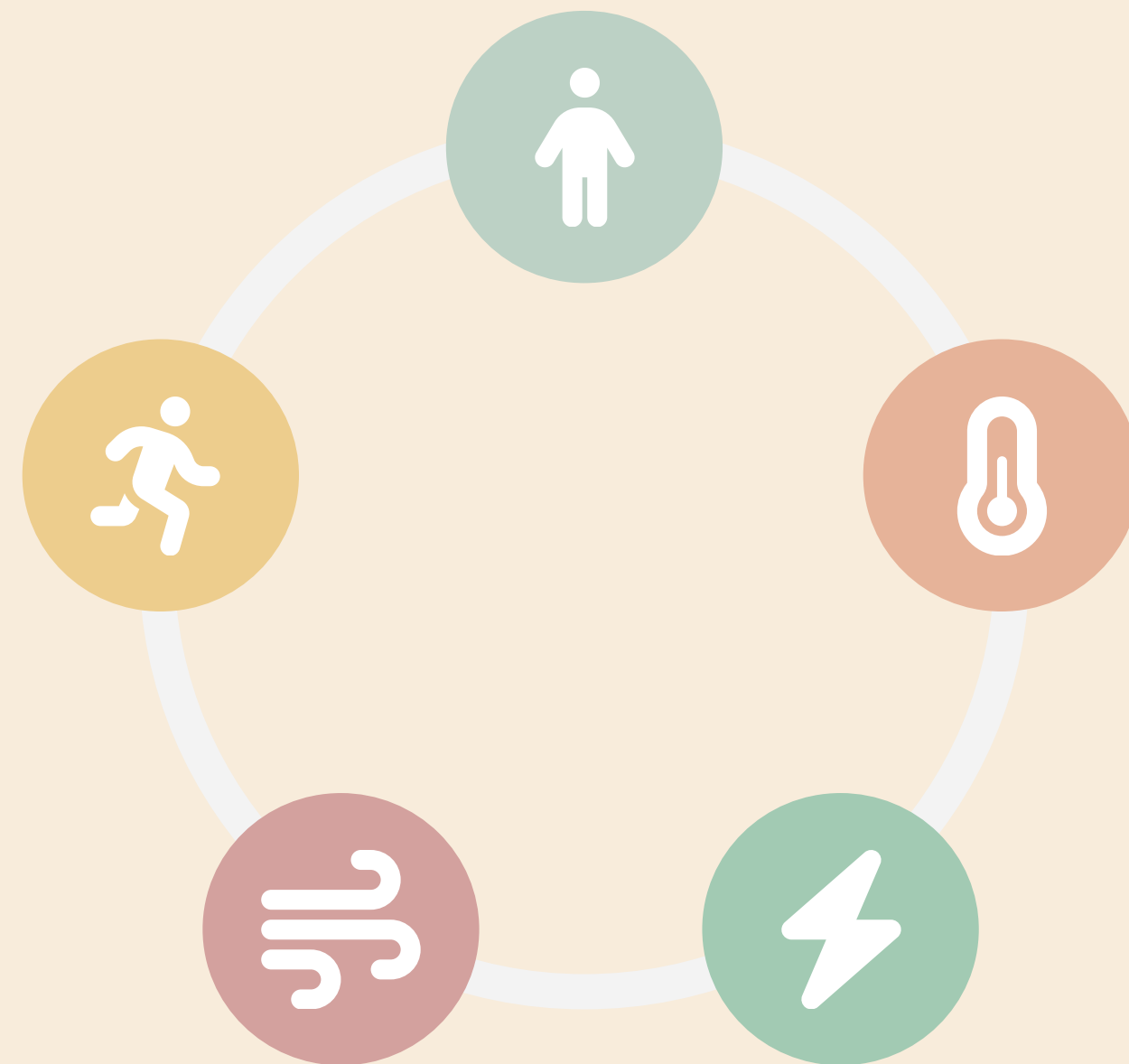
Глаголы run, jump, sleep, rest, wash, brush и drink показывают, что человек делает для здоровья. Они удобны для коротких инструкций, советов и описания распорядка дня на английском языке.



Простые фразы

Эти слова особенно полезны, потому что из них легко составлять предложения уровня I drink water, I brush my teeth, I rest after school. Такой словарь помогает говорить ясно, кратко и правильно.

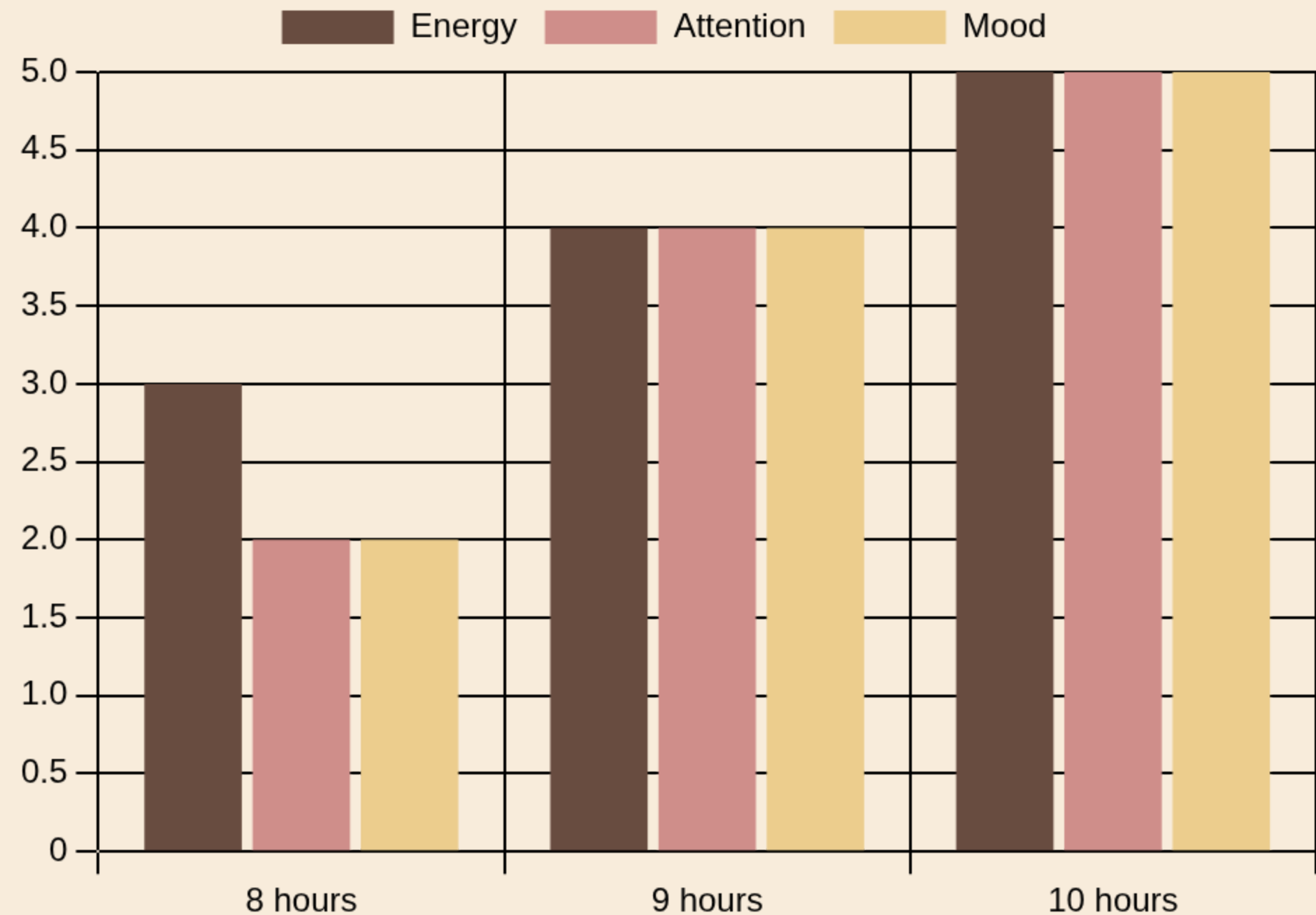
Основные слова по теме здоровья



Сколько сна нужно ребёнку

Для школьников 10–11 лет особенно важен регулярный сон без поздних отхождений ко сну.

Чем ближе сон к 9–10 часам, тем выше энергия, внимание и настроение.



*Учебная сравнительная схема по теме здорового режима дня;
иллюстративные значения.*

Полезный завтрак: слова и примеры



Завтрак перед школой

Утром на столе стоит простая и сытная еда: каша, хлеб, молоко и яблоко. Такой завтрак помогает начать день спокойно и не чувствовать голод на первых уроках. На картинке видно привычный школьный завтрак.



Фрукты и напиток

Рядом с тарелкой лежат банан и яблоко, а в чашке — чай или молоко. Эти продукты хорошо подходят для утреннего приёма пищи и делают его более полезным. Изображение подчёркивает спокойную домашнюю атмосферу.



Простые английские фразы

Ребёнок может сказать: I have breakfast in the morning. I eat porridge and drink milk. I like fruit for breakfast. Такие предложения легко использовать на уроке, когда нужно описать свой обычный завтрак.

Группы продуктов и здоровье

Таблица показывает, как разные группы пищи помогают организму и какие простые фразы можно использовать на английском языке.

Разные группы продуктов дают организму разные полезные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным.

food group	examples	health value	simple English sentence
Fruit and vegetables	apples, carrots	vitamins, fibre	They are healthy.
Milk products	milk, yogurt	bones, teeth	Milk helps us grow.
Cereals	rice, bread	energy	Bread gives energy.

Healthy and unhealthy food

Полезная еда

Fruit, vegetables, oats, yogurt, fish and water помогают чувствовать себя лучше и поддерживать силы в течение дня. Такие продукты особенно полезны, когда они становятся частью обычного рациона, а не редким исключением.

Менее полезный выбор

Chips, sweets, fizzy drinks and fast food не стоит есть слишком часто. Они могут содержать много сахара, соли, жира и калорий, поэтому лучше оставлять их для редких случаев.

Слова для сравнения

Фразы too much sugar, too much salt и a lot of fat помогают говорить о составе еды простыми словами. Они удобны, когда нужно объяснить, почему продукт не подходит для ежедневного питания.



Энергия и зубы

Food choice affects energy and teeth, поэтому даже младшие школьники могут понимать связь между тем, что они едят, и тем, как они себя чувствуют. Полезная еда помогает учиться и играть активнее.

Простое правило

Если в день есть больше воды, фруктов и овощей, а сладкое не становится привычкой, организму легче сохранять силы. Такое правило удобно запомнить и применять каждый день.

Daily healthy routine

Последовательность повседневных действий школьника от утра до ночи.



Sport and movement: слова и короткие фразы



Sport and exercise

Слова sport и exercise помогают говорить о регулярной активности. Можно сказать: I do sport three times a week. Такие фразы показывают привычку, а не разовое действие, и подходят для школьного разговора о здоровье.



Бег и прыжки

Глаголы run и skip часто используются в теме движения, потому что они понятны и легко запоминаются. Они помогают описать активные игры, разминку и занятия на свежем воздухе после уроков.



Плавание и катание

Слова swim, skate и ride a bike показывают разные виды движения в свободное время. Они расширяют словарный запас и позволяют рассказать о любимом виде спорта без сложных предложений.



Игры с мячом

Фразы play football и play basketball особенно удобны, когда нужно говорить о школьных играх и командных занятиях. We play football after school — простой и естественный пример для пятого класса.



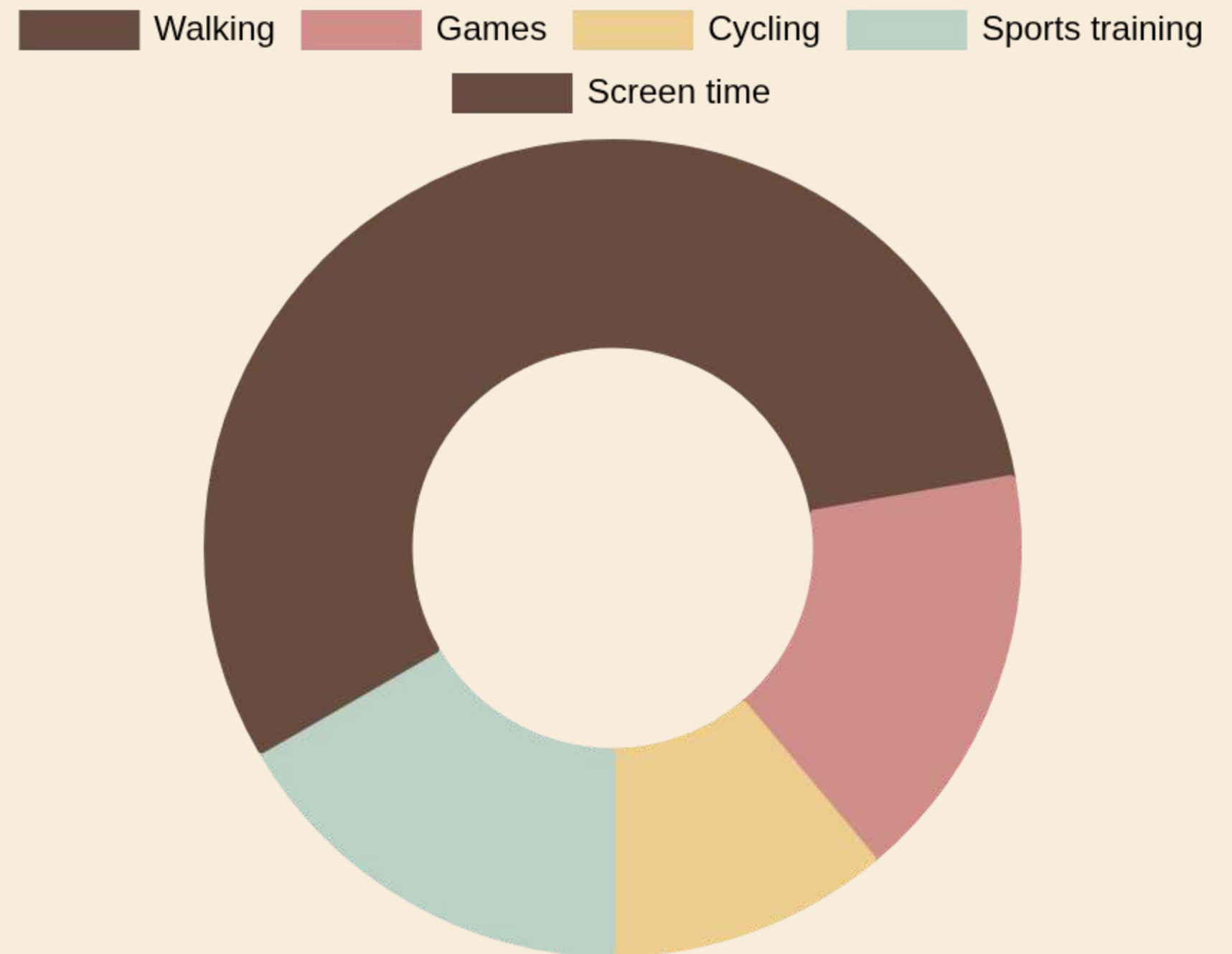
Активность и форма

Слова active, fit и energetic помогают описать состояние после движения. Exercise helps us stay strong and active — полезная модель, которую легко запомнить и использовать в устной речи.

Physical activity in a week

Короткие перерывы на движение после 30–40 минут сидения помогают сохранять внимание и не уставать слишком быстро.

Ежедневная умеренная активность полезнее, чем редкая интенсивная нагрузка только один раз в неделю.



Hygiene and clean habits

Мытьё рук

01

Мойте руки перед едой, после улицы и после туалета. Для этого нужны soap, water и towel. Такая привычка помогает не переносить микробы и оставаться здоровым каждый день.

Чистые зубы

02

Brush your teeth twice a day — утром и вечером. Зубная щётка и toothpaste нужны, чтобы сохранить teeth clean, избежать кариеса и чувствовать себя увереннее в школе.

Аккуратный вид

03

Use a comb, wear clean clothes and keep your things in order. Аккуратность показывает уважение к себе и другим, а также делает день более организованным и спокойным.

Свежий воздух

04

Open the window to let fresh air in and keep your room tidy. Проветривание помогает легче дышать, лучше отдыхать и чувствовать себя бодрее во время учёбы и дома.

Parts of the day and healthy actions

Time	Action	Benefit
Morning	wake up, breakfast	energy
Daytime	study, drink water	concentration
Evening	dinner, prepare for bed	rest

Таблица показывает, как полезные действия распределяются по частям дня и какую пользу они приносят школьнику.

Регулярный порядок помогает не пропускать важные действия, легче учиться и быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Posture, eyes and screen time

1 Правильная посадка

Sit up straight at your desk and keep your back relaxed but not bent. Хорошая posture помогает меньше уставать и делает работу за партой или компьютером более удобной.

2 Безопасная дистанция

Keep the right distance from the screen and do not sit too close. Это уменьшает напряжение eyes, помогает лучше видеть изображение и защищает зрение при долгой работе.

3 Короткие перерывы

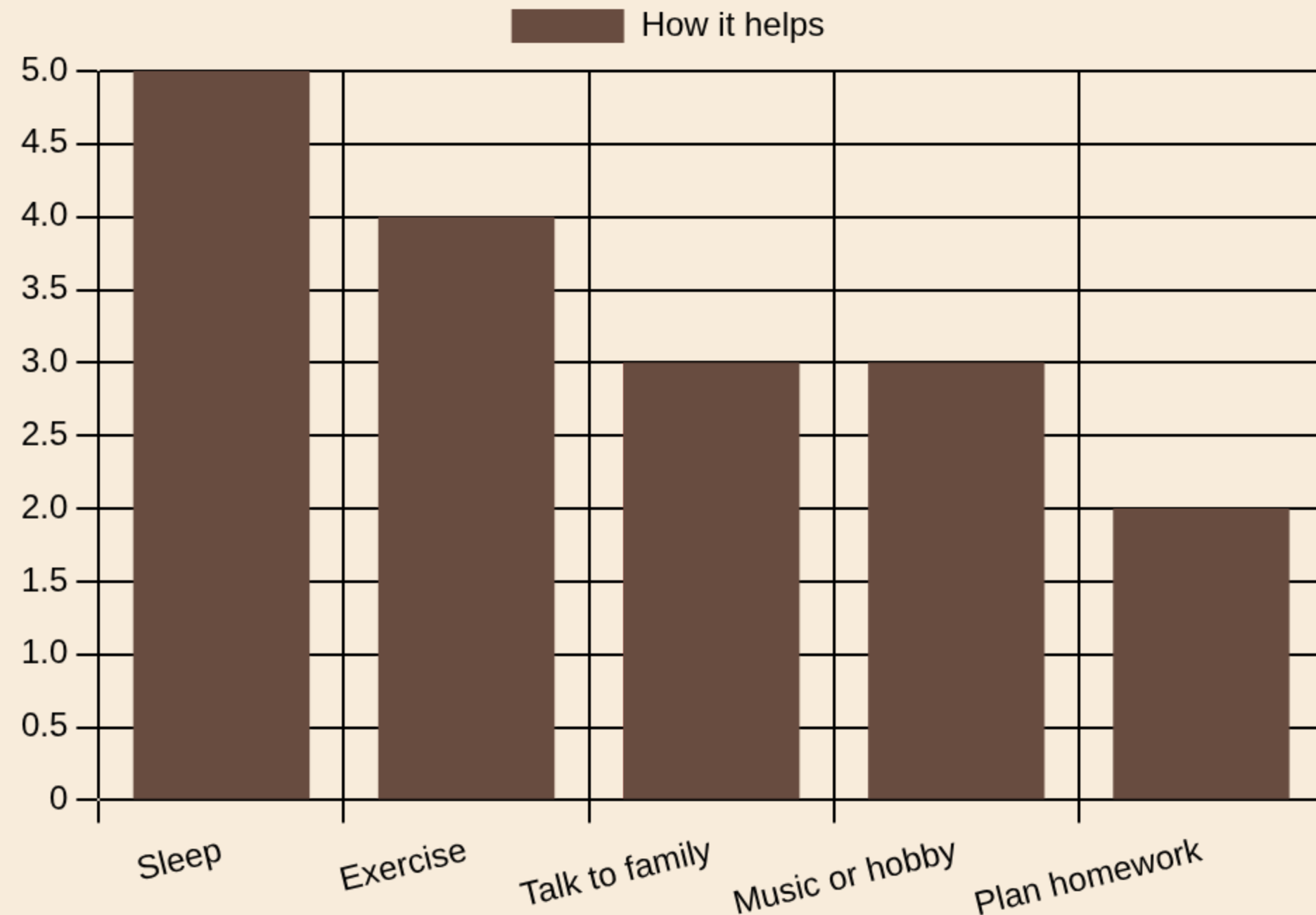
Take short breaks for your eyes, stand up and look away from the screen. Несколько минут отдыха помогают снять tension в back и сохранять внимание дольше.



What helps when a child feels stressed or tired

Simple support is often enough: a short walk, a quiet conversation or a favourite hobby can quickly improve mood and reduce worry.

Сон и движение дают самый сильный эффект, а общение со взрослыми и спокойные занятия помогают быстрее вернуть calm и focus.



Friendship, help and safe behaviour



Kind words

Be kind to others and speak politely. Добрые слова помогают чувствовать себя спокойно в классе и дома, а также делают общение более безопасным и приятным.



Помощь рядом

Ask for help when something is difficult or confusing. Поддержка family, teachers and friends помогает быстрее решить проблему и не оставаться с тревогой одному.



Безопасный выбор

Say no to danger and avoid risky actions. Если рядом есть опасная ситуация, лучше отойти, позвать взрослого и не делать того, что может навредить.



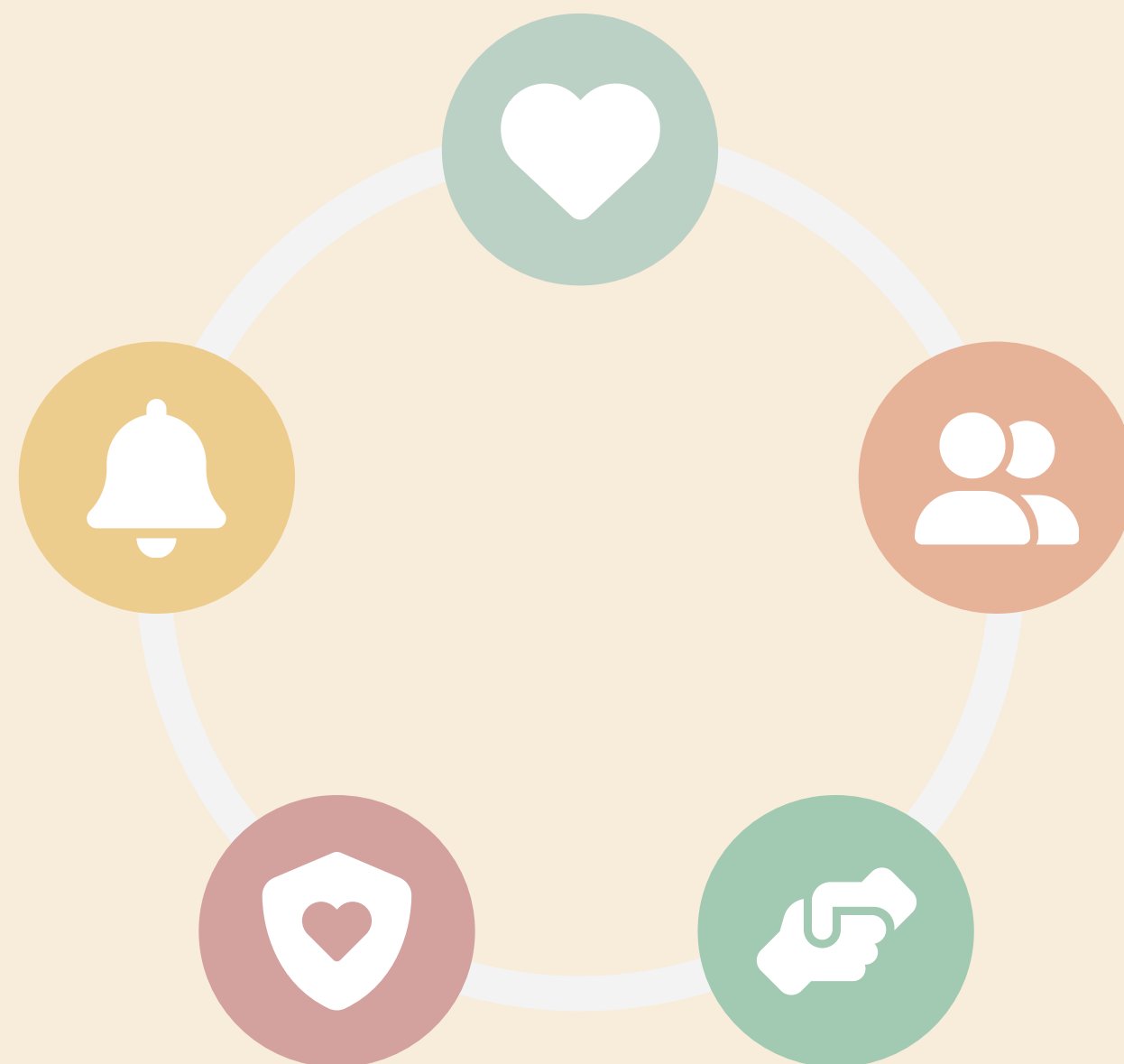
Сообщить вовремя

Tell an adult if something is wrong or if you are hurt. Быстрая реакция помогает получить помощь, предотвратить bullying и избежать более серьёзных последствий.



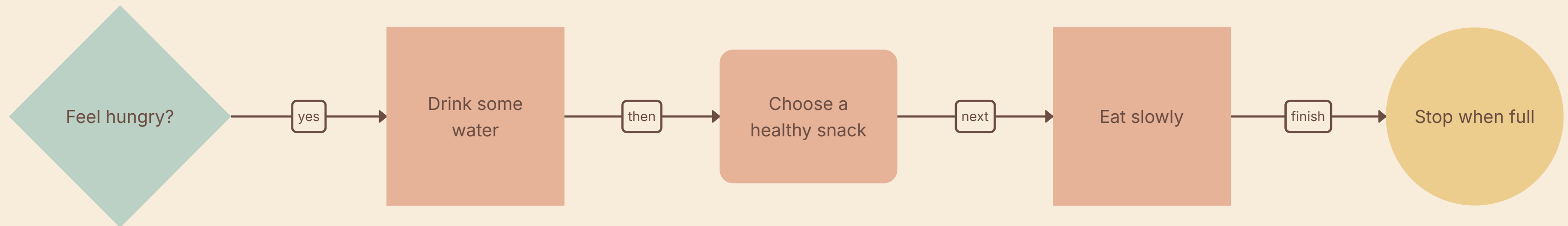
Забота о друзьях

A good friend listens, supports and respects others. Когда classmates помогают друг другу, в школе становится спокойнее, безопаснее и легче учиться.



How to choose a healthy snack

A simple decision path for a snack that gives energy without too much sugar.



Safety at home, at school and outside

На дороге

01

Cross the road at the traffic lights and look carefully in both directions. Safe behaviour on the road protects children from danger and helps them move around the city confidently.

Дома и в школе

02

Be careful on the stairs and avoid sharp things without adult help. At school and at home, tidy movement and attention reduce the risk of injury and accidents.

На улице и площадке

03

Wear a helmet when you ride a bike and play carefully on the playground. Simple safety rules help children enjoy movement, sport and outdoor games without unnecessary risk.

Если нужна помощь

04

Tell an adult if you are hurt or if something feels unsafe. In an emergency, quick help from trusted people is important and can prevent a worse situation.

Healthy habits for every day and every week

Таблица связывает полезную привычку, её частоту и результат для здоровья школьника.

Небольшие ежедневные привычки дают заметный результат: больше сил, лучшее внимание и крепкое здоровье без сложных правил.

Habit	Often	Result
Sleep 9–10h	Every day	More energy
Drink water	Every day	Better focus
Brush teeth	Twice a day	Healthy teeth
Do sport / walk	Every day	Strong body

My health plan for one week

Go to bed at 9:30 and start the week with one clear goal. Early sleep makes it easier to wake up on time and feel more active the next day.

⋮

Monday

• •

Wednesday

• •

Saturday

⋮

Have one apple or banana a day and check your progress. Small food choices are easy to keep, and they show how regular habits can become a routine.

⋮

Walk after school and move more in the afternoon. Even a short walk helps the body rest after lessons and supports a better mood during the week.

Unit 5. Be healthy! — итог урока

Unit 5 teaches how to говорить about food, sport, hygiene, routine and safety in simple English. Эти слова и фразы помогают описывать полезные привычки и делать каждый день healthier and more organised.