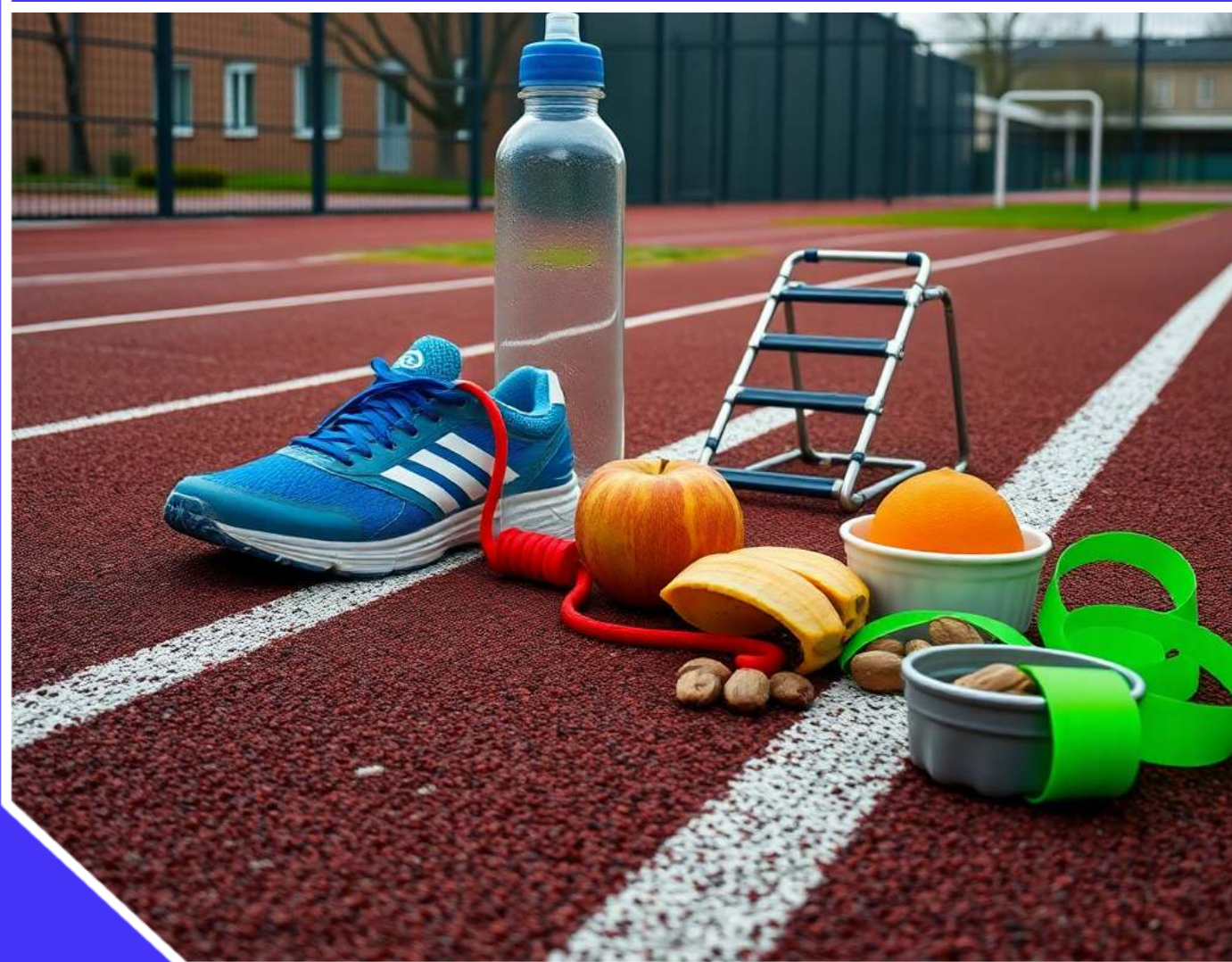




Section 2. Keeping fit

Лексика о здоровье, движении и полезных привычках



Этот раздел помогает говорить о привычках, нагрузке, сне и активности на английском. Ученики расширяют словарь по теме здоровья и тренируют Present Simple для описания повседневной жизни.

Почему Keeping fit важно в 7 классе

Ключевая лексика раздела



Активность и форма

Слова fit, healthy, exercise, sport, workout помогают говорить о движении и самочувствии. Они часто используются, когда нужно описать привычки, тренировку или общее состояние здоровья.



Энергия и выносливость

Слова energy и stamina нужны, чтобы рассказать, хватает ли сил на уроки, спорт и домашние дела. Они помогают сравнивать активный день и день, когда человек быстро устаёт.



Режим и привычки

Слова routine, habit, rest, sleep описывают регулярные действия и порядок дня. С их помощью легко сказать, во сколько ученик встаёт, отдыхает, ложится спать и повторяет полезные действия.



Питание и напитки

Слова diet, meal, water связаны с едой и напитками. Они нужны, чтобы обсуждать завтрак, обед, питьевой режим и выбор полезной пищи для учёбы и спорта.

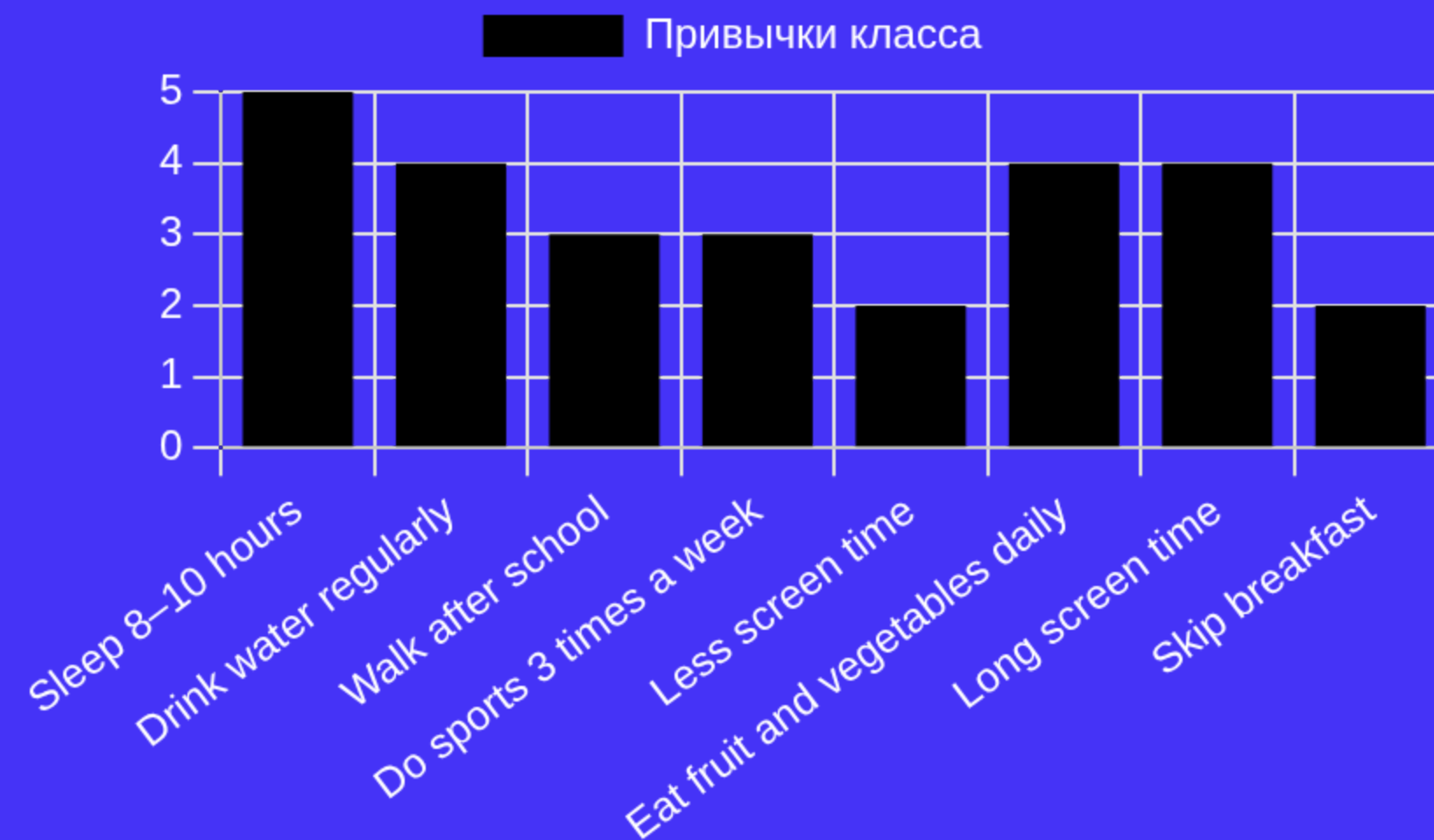


Как часто это бывает

Выражения every day, three times a week, in the morning, after school, at weekends помогают точно описывать регулярность. Они особенно полезны в коротких рассказах и простых диалогах.



Ежедневные привычки и частота действий



Учебные примеры для темы Keeping fit;
иллюстративные значения для урока

Диаграмма показывает, какие действия чаще помогают сохранять форму, а какие мешают ей в повседневной жизни школьника.

Регулярный сон, вода и движение выглядят как основа здорового режима, а длинное экранное время и пропуск завтрака — как слабые места.

Физическая активность в повседневной жизни

Путь к школе

Ходьба или поездка на велосипеде дают телу ежедневное движение без специальной подготовки. Такие привычки помогают проснуться, улучшить настроение и начать день более собранно.

Короткие активные паузы

Небольшие перерывы между уроками или домашними заданиями уменьшают усталость. Несколько простых движений помогают разогнать сонливость и сохранить внимание на более долгое время.

Активность дома

Даже простые упражнения дома могут быть полезными, если делать их регулярно. Это удобный вариант для школьников, когда нет времени на спортивную секцию или плохая погода.

Движение вместо сидения

Подъём по лестнице, танцы и игры с мячом добавляют движение в обычный день. Чем меньше длительного сидения, тем легче поддерживать хорошее самочувствие и работоспособность.



Виды активности и их польза

Разные виды движения развивают тело по-разному и подходят для разных ситуаций.

Ходьба, плавание и скакалка развивают разные качества: выносливость, силу и координацию. Один и тот же режим может включать разные виды активности.

activity	benefit	example
walking	stamina	I walk home every day
swimming	whole body	She goes swimming twice a week
skipping rope	coordination	He skips rope for 10 minutes

Учебные примеры по теме Keeping fit

Как говорить о здоровье по-английски

01

Описываем
самочувствие

Чтобы сказать о состоянии, используют простые модели: I feel tired, energetic, sick, relaxed. Такие фразы помогают быстро объяснить, как человек чувствует себя сейчас.

02

Называем
недомогание

Для частых жалоб подходят выражения I have a headache, a sore throat, a cold. Они встречаются в коротких школьных диалогах и помогают сообщить о проблеме точно и понятно.

03

Говорим
о потребностях

Если нужен отдых, вода или сон, можно сказать I need some rest, water, sleep. Эти фразы очень полезны, когда нужно вежливо попросить о помощи или объяснить усталость.

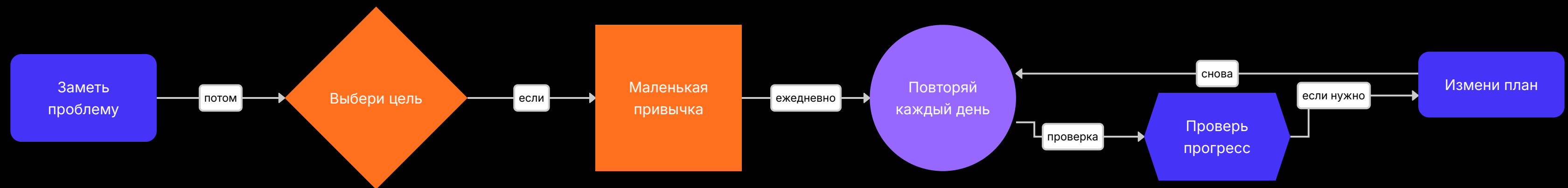
04

Даём советы

Для рекомендаций используют should и shouldn't: You should drink water, You shouldn't stay up late, You should do more exercise. Так легко обсудить полезные привычки без сложной грамматики.

Путь к здоровой привычке

Схема показывает, как маленькое изменение может стать устойчивой привычкой.



Present Simple для темы Keeping fit

Регулярные действия

Present Simple подходит для привычек и режима дня. С его помощью легко сказать, что человек делает каждое утро, после школы или по выходным, не усложняя предложение.

Отрицательные формы

Отрицания помогают описать вредные привычки: He doesn't eat fast food every day. We don't stay up late on school nights. Такие примеры показывают, чего лучше избегать.

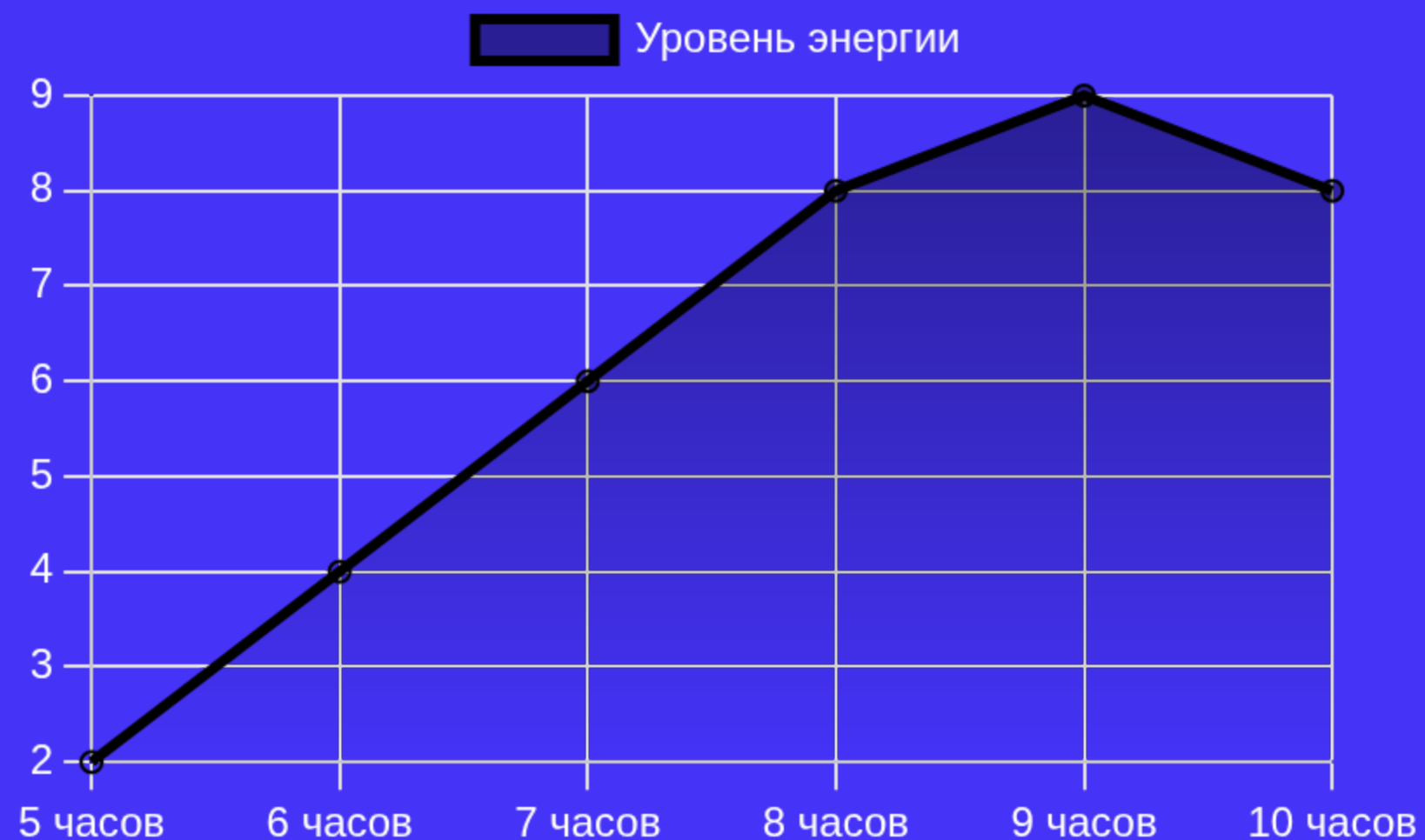
Вопросы о привычках

Вопросы Do you go jogging? и Does she drink enough water? удобны для разговора в паре. Они помогают узнать о режиме дня, не меняя тему разговора.

Связь с темой

Эта форма глагола особенно полезна в разделе Keeping fit, потому что она показывает повторяющиеся действия. Ученики могут говорить о сне, еде, спорте и полезных привычках простыми словами.

Сон, энергия и работоспособность



Иллюстративная шкала для урока по теме Keeping fit

График показывает общую связь: чем ближе сон к достаточной норме, тем легче сохранить бодрость и внимание в течение дня.

Для подростков оптимальный сон обычно находится в диапазоне 8–10 часов: он поддерживает энергию, снижает усталость и помогает сосредоточиться на уроках.

Полезная еда и напитки для активного дня

Продукты и напитки из раздела помогают сохранять энергию, поддерживать здоровье и лучше учиться. Важно замечать, когда еда полезна для активного дня, а когда мешает самочувствию.

Сбалансированное питание и вода поддерживают движение, внимание на уроках и общее самочувствие лучше, чем сладости и газированные напитки.

food/drink	benefit	example of use
fruit	витамины, энергия	на перемене
vegetables	клетчатка, здоровье	за обедом
porridge	стабильная энергия	на завтрак
water	гидратация	в течение дня

Материалы раздела Keeping fit и примеры школьного рациона

Как читать и понимать советы о здоровье

1. Узнаём ключевые слова

Сначала ищем слова healthy, unhealthy, fit, tired, active, lazy, strong, weak. Они помогают быстро понять, о каком состоянии или привычке говорит текст.

2. Видим связь между фактами

Затем обращаем внимание на because, so, but и and. Эти слова показывают причину, результат, противопоставление и простую последовательность действий.

3. Находим правило и пример

После этого определяем главную мысль текста: что советуют делать и почему. Для 7 класса особенно важно отличать общий совет от конкретного примера.

Обычный школьный день и режим

Утро

- День начинается рано: нужно проснуться вовремя, позавтракать и спокойно собрать вещи. Утренний порядок помогает начать учёбу без спешки и сохранять силы до конца дня.

Школа

- Во время уроков важно не забывать о коротких паузах, воде и правильной осанке. Если день расписан ясно, легче сохранять внимание и меньше уставать.

После уроков

- После школы можно пообедать, сделать домашнее задание и немного подвигаться. Небольшая активность помогает переключиться и не чувствовать себя слишком уставшим.

Вечер

- Вечером полезно закончить дела заранее, отдохнуть и лечь спать вовремя. Регулярный сон помогает лучше запоминать материал и быть бодрым на следующий день.

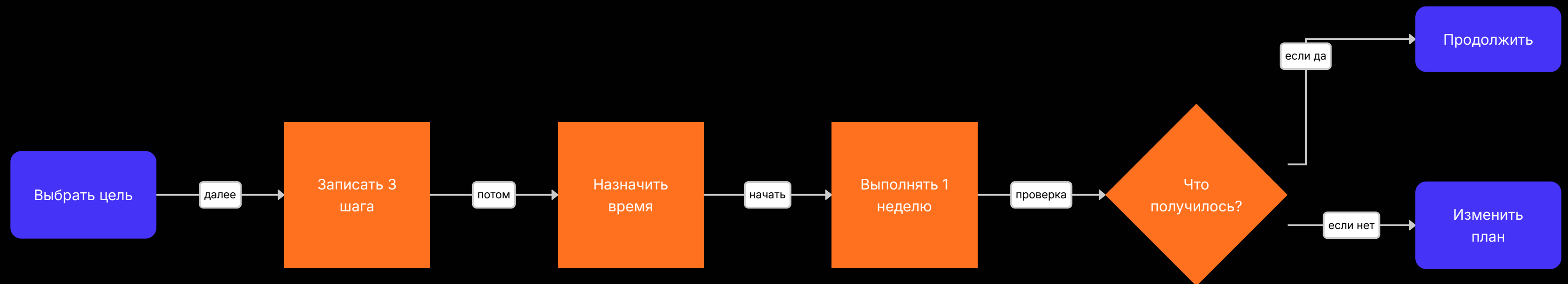
Баланс дня

- Режим дня работает тогда, когда в нём есть место и учёбе, и движению, и отдыху. Именно такой баланс помогает школьнику чувствовать себя собранным и спокойным.



Как составить личный план «keep fit»

Последовательность шагов: от выбора цели до проверки результата через неделю



Экранное время и активность

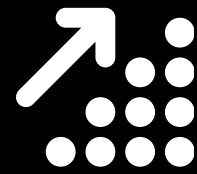


Сравнительный пример для раздела Keeping fit

После долгого сидения глаза и спина устают быстрее, поэтому короткие перерывы на движение особенно полезны во время домашней работы и отдыха после школы.

Более активный день связан с меньшим экранным временем, большим количеством шагов и лучшей привычкой делать паузы для движения.

Безопасность во время упражнений



Постепенная нагрузка

Начинать стоит с простых упражнений и увеличивать нагрузку gradually. Такой подход безопаснее, потому что тело успевает привыкнуть и не перегружается слишком быстро.



Вода и отдых

Во время занятий полезно пить воду и делать короткий rest, если становится жарко или тяжело. Это помогает сохранять control и не допускать переутомления.



Разминка

Перед любой нагрузкой нужно разогреть мышцы и суставы. Разминка снижает риск injury и помогает телу безопасно перейти к более активным движениям.



Подходящая обувь

Для бега, прыжков и игр лучше выбирать удобную обувь с хорошей поддержкой. Это помогает сохранять balance и уменьшает риск поскользнуться или подвернуть ногу.



Сигналы остановки

Если появляется pain, dizziness или сильная усталость, упражнение нужно прекратить. В таких случаях важнее безопасность, чем продолжение тренировки.

Как понять, что привычки работают

Признаки прогресса можно заметить в обычной школьной жизни: в самочувствии, концентрации, настроении и выносливости. Таблица показывает, какие изменения говорят о хорошем режиме.

Если привычки полезны, это видно не только на уроке физкультуры, но и в повседневной учёбе, настроении и уровне усталости.

sign	what it shows	how to notice
less tired	better sleep	easier homework
more energy	regular movement	runs longer
better mood	healthy routine	fewer complaints
stronger focus	enough rest	easier in class

Наблюдения по теме Keeping fit

Работа в паре и поддержка друзей

Простые вопросы

В парной работе удобно спрашивать о привычках: What do you do to stay fit? How often do you exercise? Такие вопросы помогают говорить по теме коротко и понятно.

Личный ответ

Ответ можно строить на привычных действиях: I usually walk after school. I drink water during the day. Простые фразы делают разговор естественным и полезным для тренировки языка.

Совместная активность

Друзья могут вместе ходить, играть в мяч или делать упражнения после уроков. Когда есть партнёр, легче не пропускать занятия и сохранять регулярность.

Поддержка и мотивация

Если школьники напоминают друг другу о цели, привычка закрепляется быстрее. Совместные договорённости помогают не бросать начатое и чаще выбирать активный день.

Keeping fit без спортзала

Десять минут дома

Не обязательно идти в спортзал, чтобы быть активным. Дома можно сделать короткую тренировку из приседаний, отжиманий и растяжки. Для начала достаточно десяти–пятнадцати минут и небольшого свободного места.



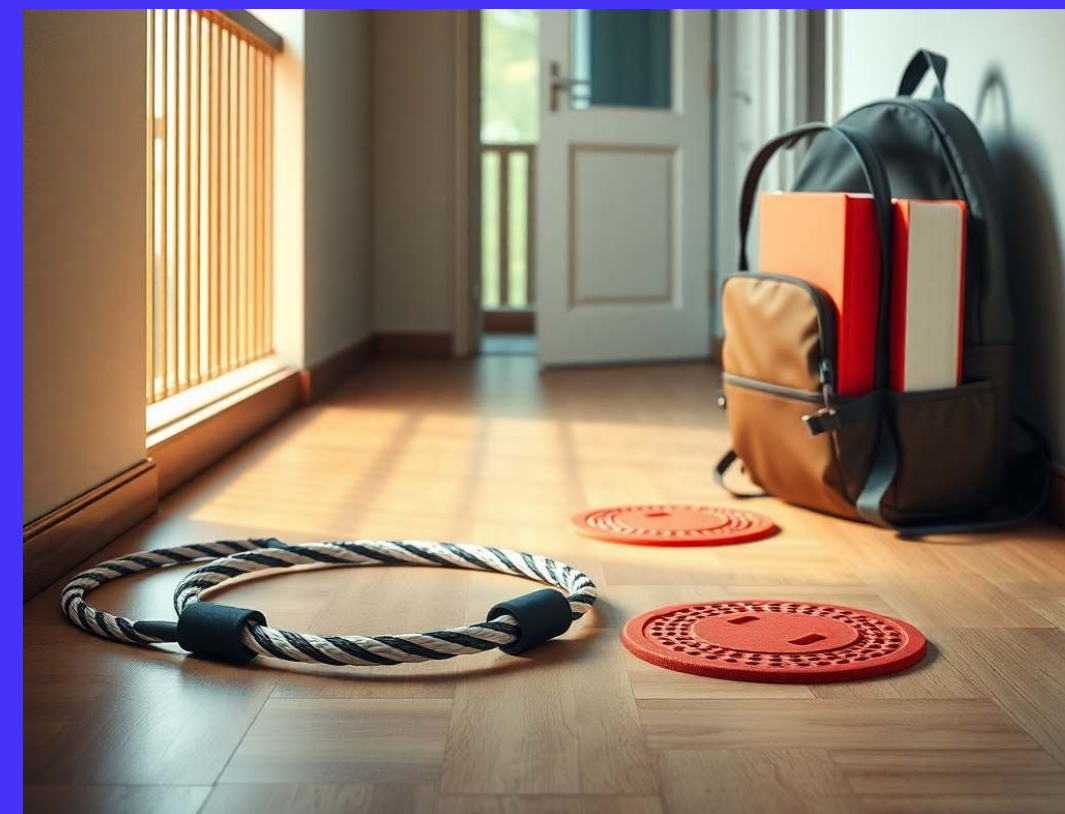
Движение под музыку

Если после уроков хочется переключиться, подойдёт простая танцевальная разминка. Музыка помогает двигаться дольше и веселее, а упражнения не требуют оборудования. Такой вариант особенно удобен в плохую погоду.



Скакалка и упражнения с весом тела

Скакалка помогает развивать выносливость и координацию, а упражнения с собственным весом легко начать без подготовки. Их можно выполнять в комнате, на балконе или в коридоре, если место позволяет.





Раздел показывает, что здоровье поддерживают три простые вещи: движение, balanced food и enough sleep. Если каждый день делать маленькие шаги, легче оставаться бодрым, внимательным и уверенным.

Главный вывод раздела Keeping fit