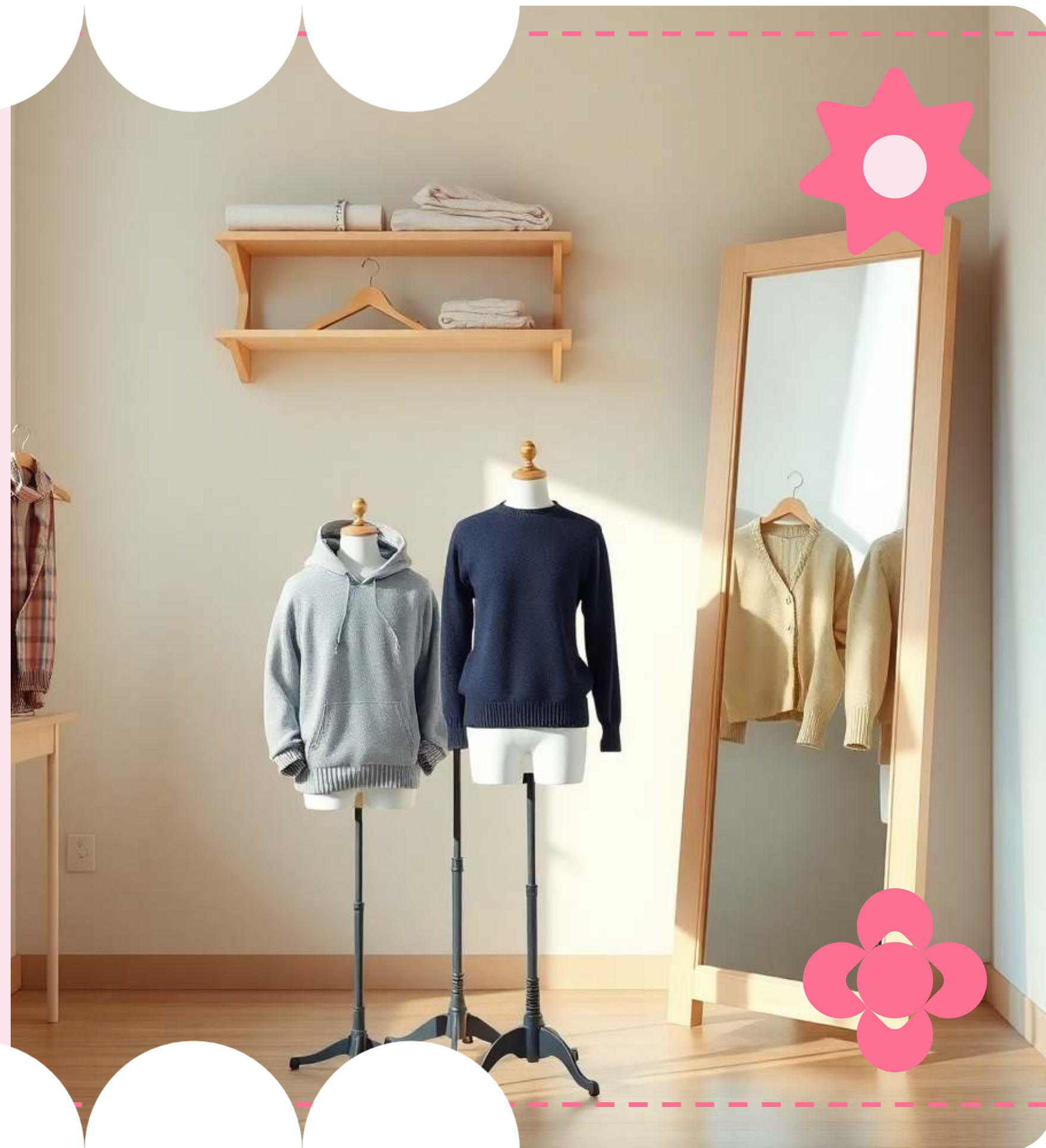




Body Image: тема урока английского языка в 8 классе

Как мы видим себя и учимся
говорить об этом уважительно.



Почему body image особенно важна в подростковом возрасте

Подростки часто сравнивают себя с другими, замечают изменения внешности и сильнее реагируют на мнение сверстников. Эта тема помогает говорить по-английски о self-esteem, влиянии соцсетей и поддержке близких.



Ключевые слова по теме body image

3



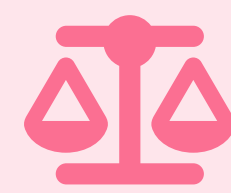
Внешность и впечатление

Слова body image, appearance, attractive и insecure помогают описывать, как человек видит свою внешность и какое впечатление она производит на него и окружающих.



Уверенность в себе

Выражения self-confidence и self-esteem важны для разговора о том, насколько человек принимает себя, чувствует ли он внутреннюю опору и спокойно ли общается с другими.



Состояние тела

Слова overweight, underweight, fit и healthy помогают описывать физическое состояние без лишних эмоций. Важно использовать их точно и аккуратно, особенно в разговоре о здоровье.



Как говорить о себе

Фразы to compare yourself with others и to feel good about your body помогают обсуждать переживания и отношение к себе простыми, понятными словами.



Поддержка и уважение

Выражения to accept differences, to judge by appearance и to support a friend учат говорить так, чтобы не обижать других и поддерживать доброжелательную атмосферу.

Внешность и описание человека на английском языке

4



Рост и телосложение

Для описания внешности часто используют слова tall, short, slim и well-built. Они помогают говорить о человеке нейтрально, без насмешки и лишних оценок.



Нейтральный тон

Даже простые слова могут звучать резко, если выбрать неудачный тон. Поэтому важно подбирать формулировки, которые звучат спокойно, уважительно и не задевают человека.



Волосы и глаза

Признаки внешности можно описать через curly-haired, straight-haired, fair-haired, dark-haired, blue-eyed и brown-eyed. Такие слова делают описание точным и понятным для собеседника.



Уважение к различиям

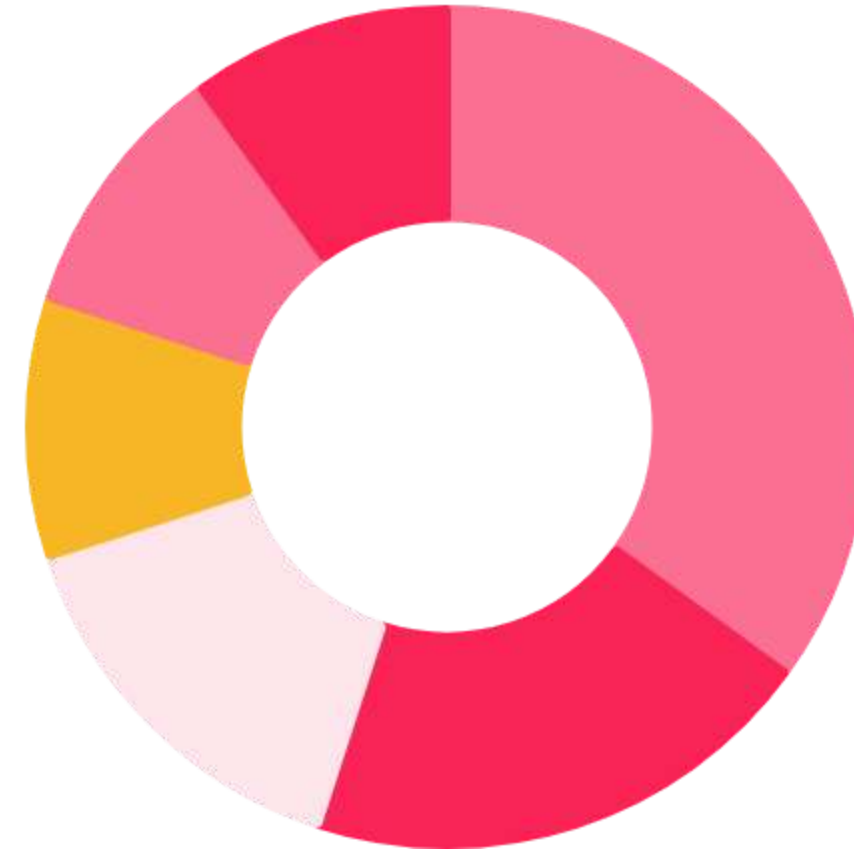
Разные типы внешности — это нормально. На уроке полезно учиться описывать людей так, чтобы замечать особенности, а не сравнивать их с идеалом.



Что сильнее всего влияет на body image

5

Подростки особенно часто сталкиваются с оценками внешности в онлайн-общении и среди сверстников, но поддержка дома тоже заметно меняет восприятие себя.



Социальные сети и друзья дают самый заметный эффект, а семья помогает снизить напряжение и сохранить более реалистичный взгляд на себя.

Учебная интерпретация по теме урока; без точных статистических данных.

Сравнение себя с другими в соцсетях

6



Только удачные кадры

В ленте чаще показывают лучшие фотографии, а не обычные моменты жизни. Из-за этого кажется, что у других людей всё идеально и без усилий.



Фильтры и редактирование

Edited photos и perfect angles меняют внешность на экране. Иногда изображение становится настолько обработанным, что реальный человек выглядит совсем иначе.



Нереалистичные стандарты

Когда подросток постоянно видит unrealistic standards, он может начать сравнивать себя с картинкой, которая в жизни почти никогда не существует.



Онлайн-сравнение

Online comparison усиливает недовольство собой, особенно если рядом много комментариев и лайков. Полезно помнить, что в соцсетях видна не вся правда.

Полезные и вредные выражения по теме внешности

Язык может поддерживать человека или, наоборот, ранить его. Важно уметь замечать разницу между уважительными и обидными фразами.

Respectful language	Hurtful language
You look fine	You are too fat
You are changing	You should look like this
Everyone grows at a different pace	What is wrong with your body?

Уважительные фразы помогают сохранять спокойную атмосферу, а обидные слова усиливают стеснение и снижают самооценку.

Материал урока английского языка по теме body image.

Body image и самооценка

8



Мысли о себе

Body image влияет на то, как человек думает о своей внешности. Если мысли становятся слишком критичными, появляется неуверенность и труднее чувствовать себя спокойно.



Эмоции и настроение

Негативное восприятие себя может вызывать стеснение, тревогу и раздражение. Такие чувства быстро отражаются на общении, особенно в классе и среди друзей.



Общение с людьми

Когда подросток чувствует себя неуверенно, он может меньше говорить, избегать внимания и реже проявлять инициативу. Поддержка окружающих помогает снять напряжение.



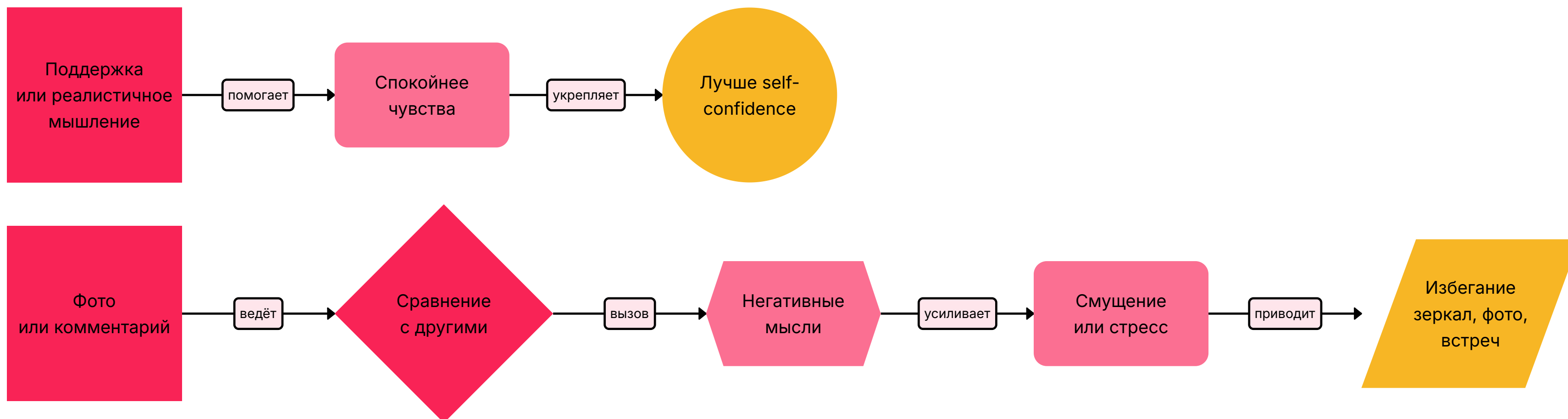
Уверенность и свобода

Положительное отношение к себе делает человека спокойнее, смелее и свободнее на уроках, в спорте и в обычных разговорах с друзьями.

Как возникает недовольство внешнестью

9

Схема показывает, как фотография, комментарий или поддержка могут повлиять на мысли, чувства и поведение подростка.



Реклама и медиа: как создаётся образ «идеальной» внешности

10



До и после: один кадр, два смысла

На исходной фотографии человек выглядит обычно, а рекламная версия становится более яркой и «совершенной». Filters, retouching и special lighting меняют впечатление так сильно, что зритель видит не реальность, а тщательно созданный образ.



Почему рекламный образ запоминается

Выбранная поза, удачный ракурс и обработка делают товар привлекательнее, но вместе с ним продаётся и идея идеальной внешности. Для подростков важно понимать, что такой образ часто недостижим в обычной жизни.



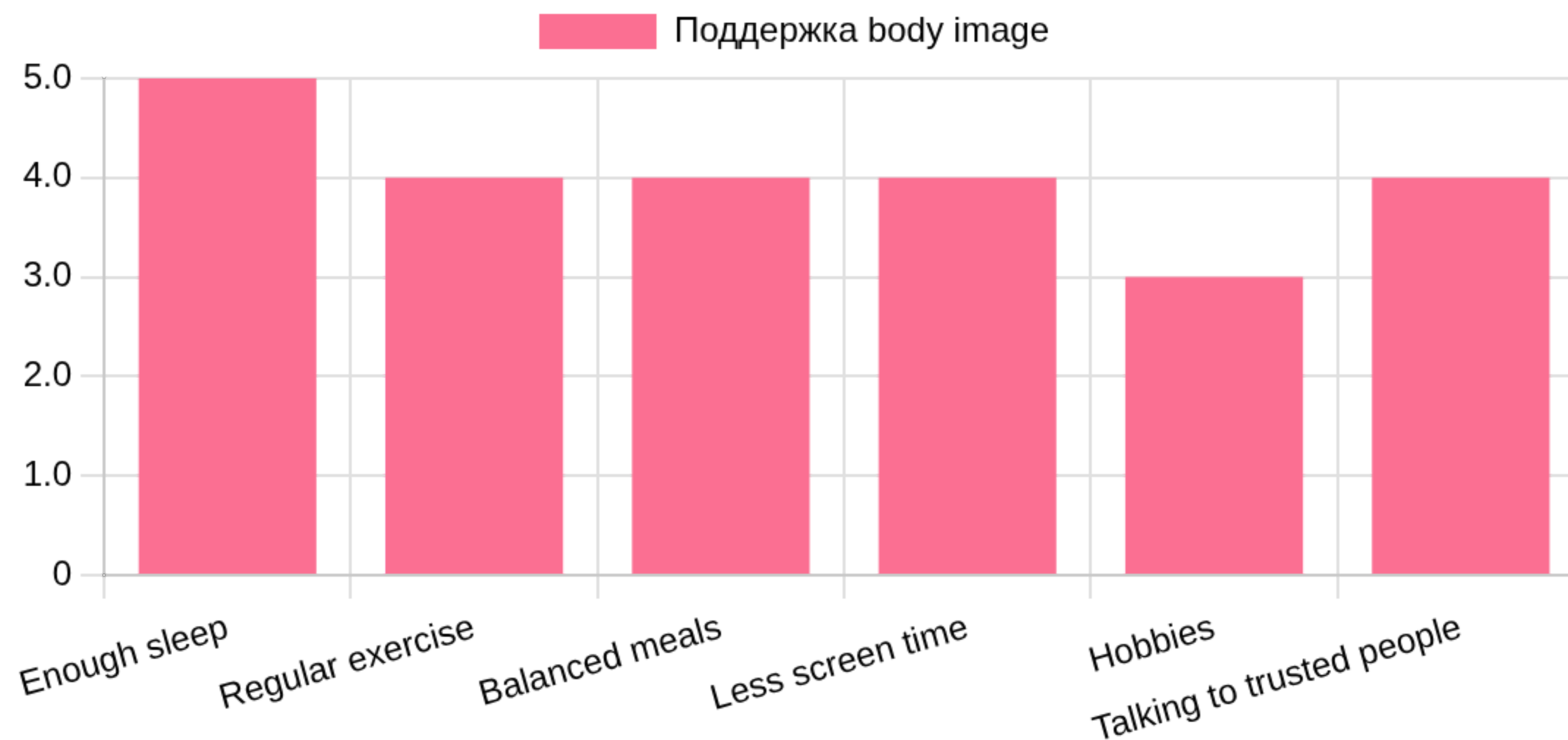
Как смотреть на изображения критически

Если картинка выглядит слишком безупречно, стоит задать вопрос: что было изменено? Такой подход помогает не сравнивать себя с отретушированным фото и лучше понимать, как медиа влияют на самооценку.

Что помогает чувствовать себя лучше

11

Эти привычки работают вместе: тело отдыхает, мозг меньше сравнивает себя с другими, а настроение становится стабильнее.

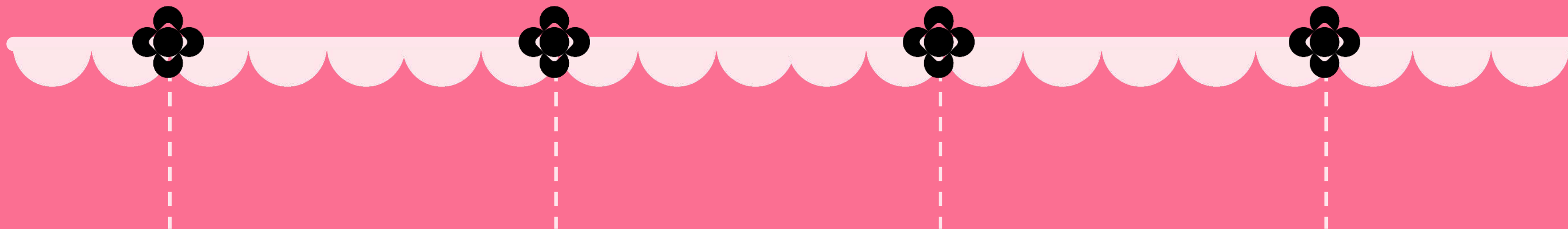


Сон, движение и меньше времени онлайн дают самый заметный эффект; остальные привычки усиливают поддержку и помогают сохранять уверенность.

Составлено для учебного примера по теме body image

Как формируются здоровые привычки

12



1. Начать с режима сна

Регулярный сон помогает просыпаться без усталости, лучше концентрироваться и спокойнее относиться к внешности и изменениям тела.

2. Добавить движение

Ежедневная активность поддерживает энергию и настроение. Это может быть ходьба, танцы, плавание или любая другая подходящая нагрузка.

3. Заботиться о питании и воде

Сбалансированная еда и достаточное количество воды помогают чувствовать себя сильнее, внимательнее и более собранно в течение дня.

4. Сохранять полезный ритм

Когда день построен понятно и спокойно, легче строить healthy habits, to take care of yourself и stay active без лишнего стресса.

Мифы и факты о внешности

Миф	Факт
Одинаковое тело	Разные формы
Всё решает сила воли	Влияют генетика и рост
Красота одна	Есть много вариантов

Краткое сопоставление показывает, что представления о «идеальном» теле часто неверны. Разнообразие внешности — естественно.

Факты показывают, что внешность не должна соответствовать одному шаблону: разнообразие тел и темпов развития является нормой.

Составлено для урока по теме body image

Как говорить о внешности уважительно

14

01

Добрые слова

Фразы вроде You have a nice smile или Your style suits you звучат спокойно и поддерживающе. Они отмечают достоинства человека, не сравнивая его с другими и не оценивая грубо.

02

Нейтральный тон

Если нужно описать внешность, лучше выбирать спокойные слова без насмешки. Выражения типа You look comfortable and confident помогают говорить о человеке уважительно и без лишнего давления.

03

Уважение к развитию

Фраза Everyone develops differently напоминает, что подростки растут с разной скоростью. Это помогает не стыдить человека за рост, вес, кожу, волосы или одежду.

04

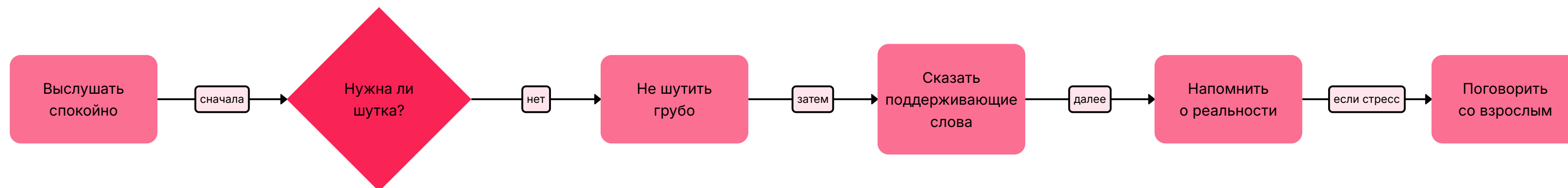
Чего избегать

Шутки про внешность часто звучат обидно, даже если сказаны несерьёзно. Лучше не использовать слова, которые унижают, смущают или заставляют человека чувствовать себя неловко.

Как поддержать друга, если он переживает из-за внешности

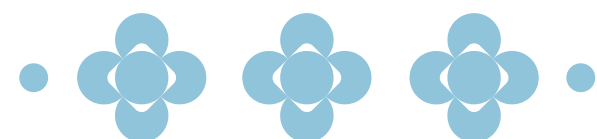
15

Схема показывает, как перейти от внимательного общения к реальной поддержке и при необходимости обратиться к взрослому.



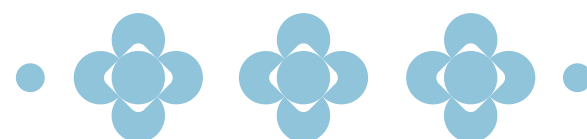
Body image и движение: спорт без сравнения

16



Движение важнее формы

Физическая активность нужна не только для внешности. Она помогает чувствовать силу, выносливость и бодрость, поэтому полезно выбирать занятия, которые действительно нравятся.



Разные виды активности

Подойдут walking, dancing, cycling, team games, swimming и stretching. У каждого человека свой темп и свой способ двигаться, и это нормально.



Спорт без сравнения

На уроках и в секциях важно не оценивать себя по чужому результату. Лучше замечать свой прогресс: стало легче, увереннее и спокойнее.



Настроение и энергия

Движение помогает снять напряжение и улучшает настроение. Даже короткая активность после школы может помочь переключиться и почувствовать себя лучше.



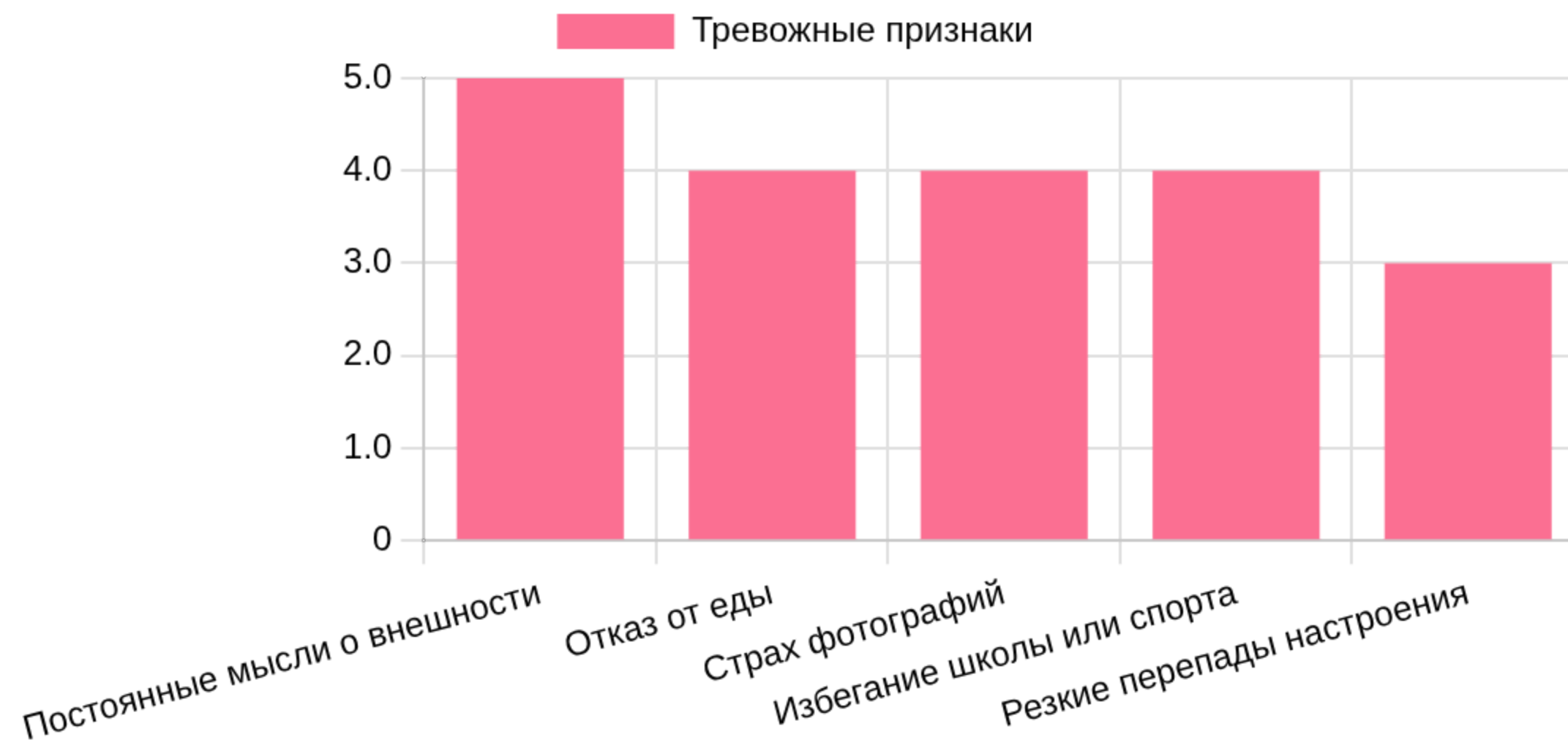
Поддержка через пример

Когда взрослые и друзья относятся к спорту спокойно, подросткам легче не бояться ошибки и не связывать упражнения только с внешним видом.

Признаки, что человеку нужна помощь

17

Если такие признаки держатся долго, важно не оставаться одному с проблемой и сказать об этом взрослому, которому доверяют.



Чем сильнее и дольше проявляются признаки, тем важнее своевременная поддержка родителей, психолога или врача.

Составлено для учебного примера по теме health and feelings

Разнообразие людей и уважение к различиям

18



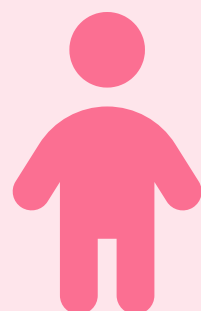
Рост и телосложение

Люди бывают разного роста и телосложения, и это естественно. Такие различия не делают никого лучше или хуже, а лишь показывают индивидуальность каждого человека.



Черты лица

Черты лица, цвет кожи и особенности внешности у всех разные. В английском языке важно говорить о них без оценки, используя слова diversity и respect.



Темп взросления

Подростки растут не одинаково: кто-то меняется раньше, кто-то позже. Это normal variation, поэтому сравнивать себя с другими по одному возрасту неправильно.



Стиль и выражение себя

Одежда и стиль помогают человеку показать свою individuality. Уникальность не требует подражания чужому образу, потому что каждый может выглядеть по-своему.

Полезные действия в повседневной жизни

19

01

Меньше сравнения

Полезно реже сравнивать себя с идеальными фотографиями и помнить, что в сети часто видна только тщательно выбранная часть жизни, а не реальность целиком.

02

Выбирать реальный контент

Лучше подписываться на страницы, где показывают разные типы людей и обычную жизнь. Такой контент помогает смотреть на внешность спокойнее и без лишнего давления.

03

Говорить о чувствах

Если что-то тревожит, важно рассказать об этом близкому человеку. Разговор помогает снять напряжение и понять, что с трудными мыслями не нужно оставаться одному.

04

Поддерживать друзей

Добрые слова и внимание укрепляют доверие в классе и дома. Когда человек чувствует support, ему проще сохранять confidence и уважать других.

05

Беречь тело каждый день

Сон, движение и спокойный режим помогают чувствовать себя лучше. Такие привычки укрепляют self-respect, потому что забота о себе становится частью обычной жизни.



Главная мысль урока

Body image зависит от семьи, друзей, медиа и личного опыта, но не определяет ценность человека. Уважительный язык, реалистичный взгляд и здоровые привычки помогают чувствовать себя увереннее.

