

The First Wealth Is Health

Урок английского о здоровье, привычках и простых фразах для жизни.

Почему здоровье важно на уроке английского

Эта тема близка шестиклассникам: она связана со сном, питанием, движением и школьным распорядком. На понятных примерах удобно повторять базовую лексику и учиться говорить о своих привычках по-английски.



Без него сложнее учиться, играть, путешествовать и достигать целей. Пословица делает эту мысль короткой, яркой и удобной для устной речи.

1

самая ценная вещь
для человека — это здоровье.

Английская пословица «The first wealth is health»

Ключевые слова по теме здоровья

Состояние человека

Слова health, healthy, sick и strong помогают описывать самочувствие. Они нужны, чтобы сказать, чувствует ли человек себя хорошо, устал ли он или полон сил.

Полезные привычки

Слова sleep, exercise, rest и water связаны с ежедневными действиями, которые поддерживают организм. Эти слова легко включаются в короткие предложения о режиме дня.

Еда и питание

Лексика food, vitamins и healthy помогает говорить о том, что полезно есть каждый день. На уроке удобно сравнивать здоровые и менее полезные продукты.

Что можно показать на картинке

К теме подходят яблоко, бутылка воды, бег, сон, мытьё рук и зарядка. Такие образы сразу делают слова понятными и запоминающимися для школьников.



Что помогает чувствовать себя хорошо

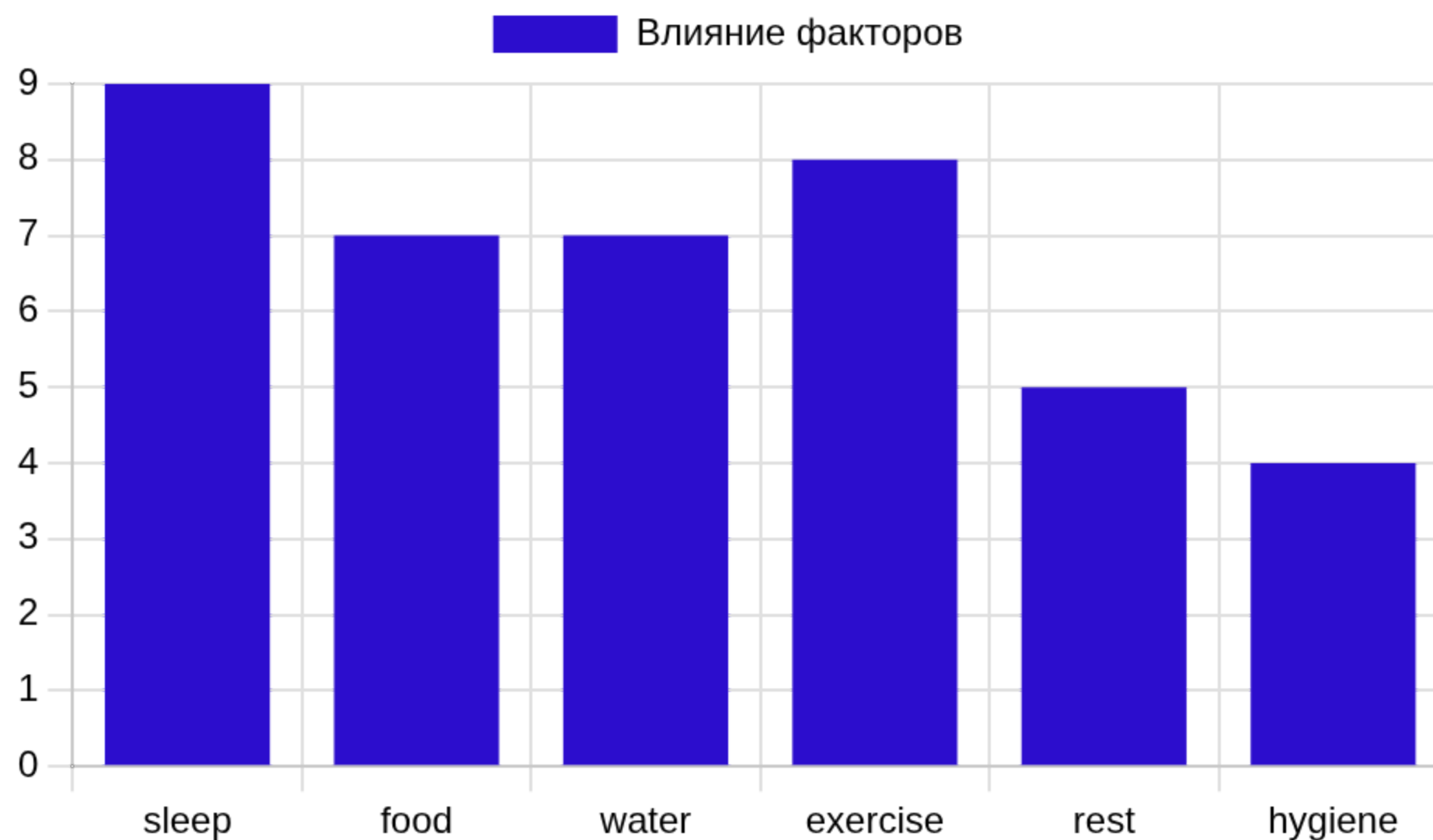


Диаграмма показывает, какие привычки школьники связывают с хорошим самочувствием в обычный день.

Сон и движение выглядят наиболее сильными факторами, а питание, вода, отдых и гигиена поддерживают результат.

Простые английские предложения о здоровье

1.

Сон и режим

I sleep 9 hours a day. Такое предложение помогает назвать полезную привычку и потренировать Present Simple без сложных конструкций. Оно легко подходит для рассказа о своём дне.

2.

Вода каждый день

I drink water every day. Фраза короткая и понятная, а также напоминает о важной привычке, которая помогает сохранять внимание на уроках и чувствовать себя бодрее.

3.

Утренняя зарядка

I do morning exercises. Это удобный пример для темы спорта и здоровья: одно простое действие показывает, что человек заботится о своём теле с самого утра.

4.

Питание и энергия

Healthy food gives me energy. В этом предложении можно связать еду с самочувствием и объяснить, почему полезные продукты важны для учёбы, игр и активного дня.

5.

Гигиена перед едой

Wash your hands before lunch. Такое предложение подходит для правил поведения в школе и дома. Оно учит не только английскому, но и безопасной повседневной привычке.

Healthy food: полезная еда и напитки

Завтрак перед уроками

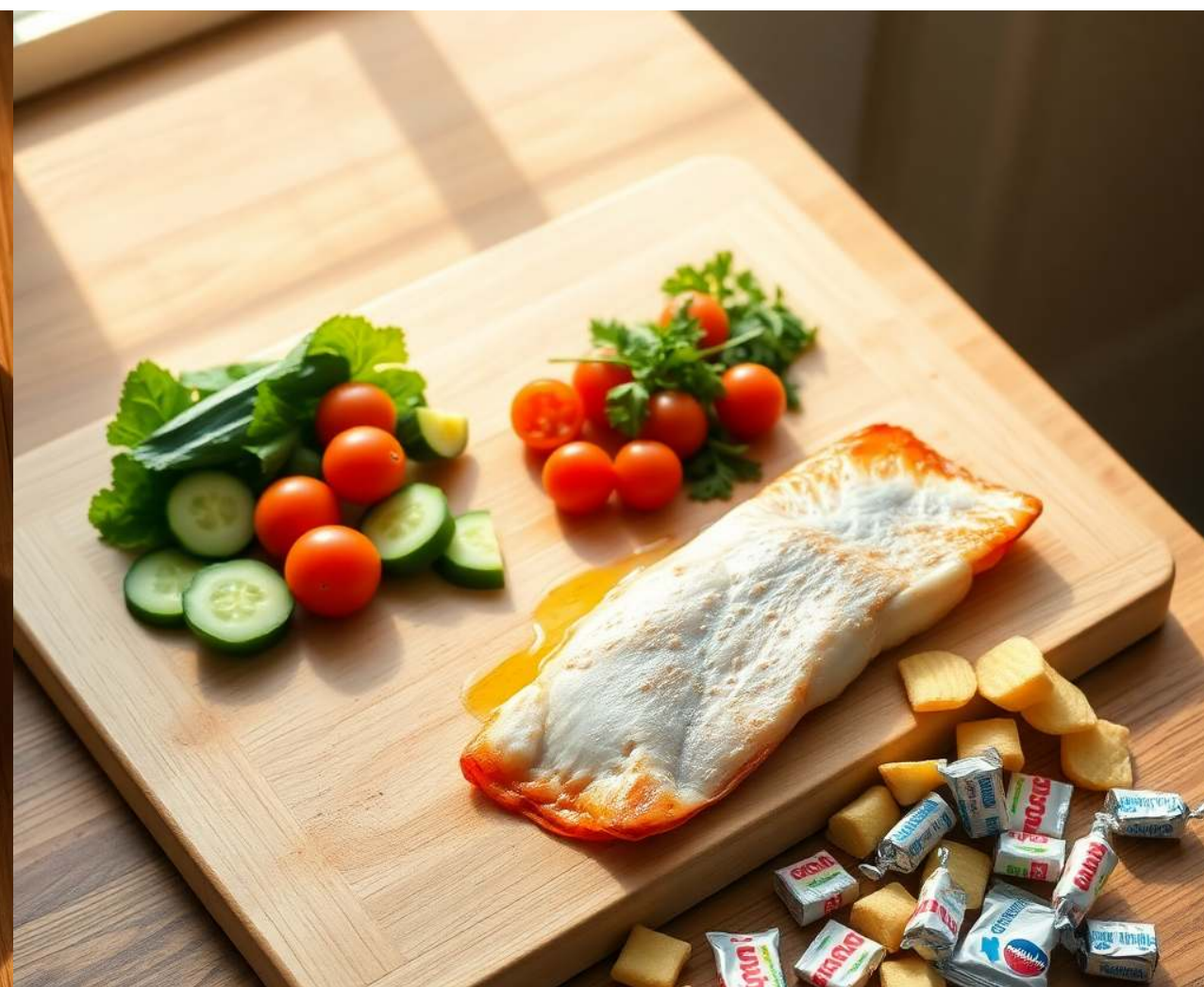
Утро легче начинать, если на столе есть fruit, cereal и milk. Такой завтрак помогает не торопиться и даёт силы на первые уроки. Когда школьник ест утром, ему проще сосредоточиться и сохранять хорошее настроение до перемены.

Что выбрать вместо сладкого

Чипсы, sweets и sugary drinks выглядят привлекательно, но не дают организму устойчивой пользы. Лучше сравнить их с vegetables, fish и water. Такой выбор помогает чувствовать себя легче и поддерживает внимание во время занятий.

Почему вода важна в школе

Бутылка water в рюкзаке — простая привычка, которая помогает в течение дня. Если пить воду регулярно, легче сохранять ясность мысли, особенно на длинных уроках и во время домашнего задания.



Daily routine and health

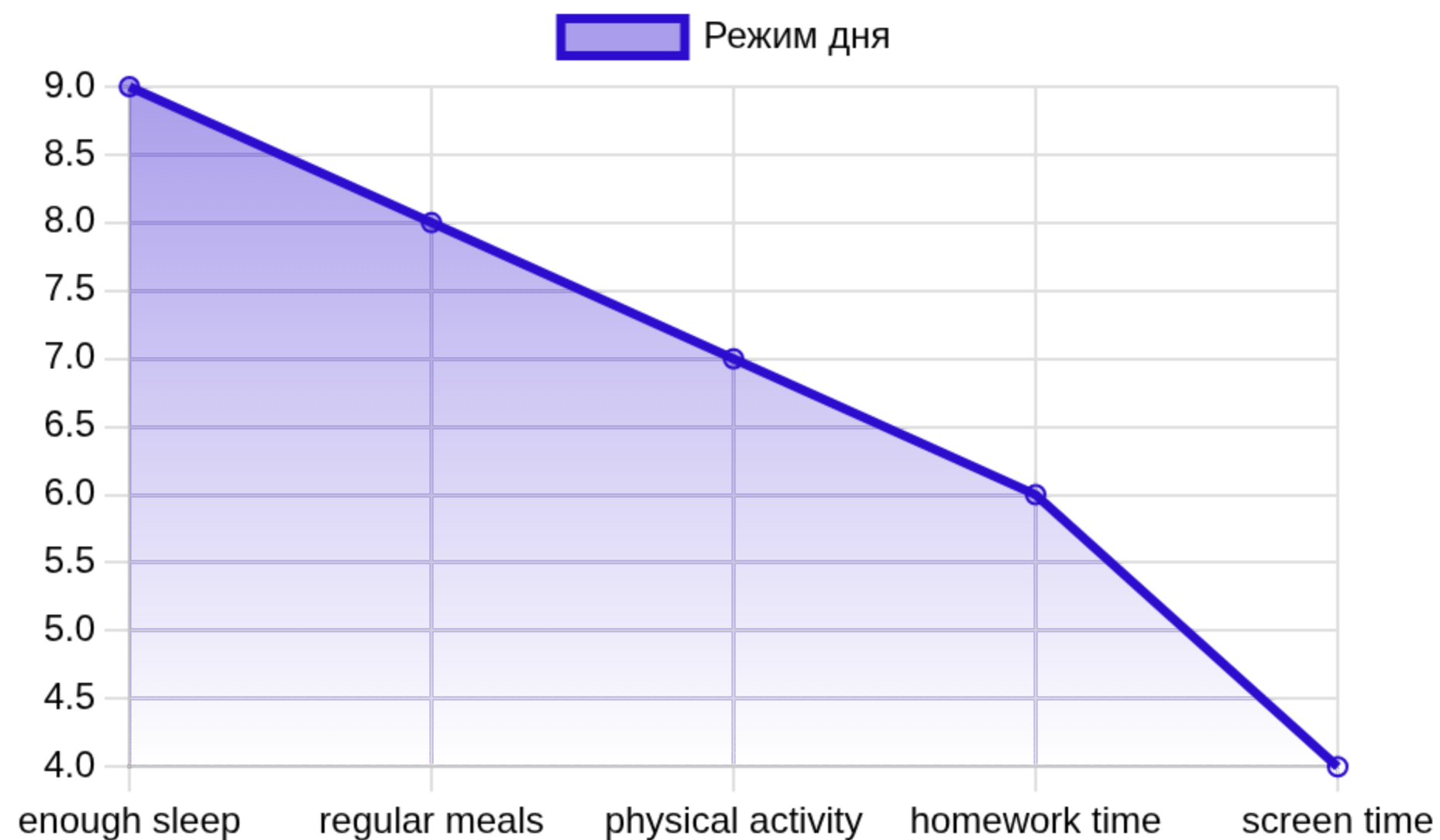


График помогает увидеть, что здоровье зависит не от одного действия, а от баланса привычек в течение дня.

Когда сон, питание и движение на хорошем уровне, самочувствие и учебная концентрация растут; чрезмерное экранное время нарушает этот баланс.

Слова и выражения для урока

Word	Перевод	Example
Health	здоровье	Health is important.
Sleep	сон	Sleep gives energy.
Water	вода	Drink water every day.

Таблица показывает ключевую лексику темы и простые примеры употребления в предложениях.

Эти слова образуют базу для разговора о здоровье и помогают строить короткие, понятные предложения по-английски.

Гигиена и правила безопасности для здоровья



Мойте руки

Wash your hands before eating and after coming home. Эта привычка помогает уменьшить риск простуды и делает повседневную жизнь более безопасной.



Чистите зубы

Brush your teeth every morning and evening. Регулярный уход за зубами важен для здоровья, а ещё он формирует аккуратный и ответственный распорядок дня.



Проветривайте комнату

Keep your room clean and air it regularly. Свежий воздух помогает чувствовать себя лучше, а порядок дома облегчает отдых и подготовку к занятиям.



Кашляйте правильно

Cover your mouth when you cough or sneeze. Такое простое правило защищает окружающих и особенно важно в школе, где люди находятся рядом каждый день.

Как составить короткий рассказ о здоровом дне

Порядок для устного ответа: от описания утра к полезным привычкам и итоговой фразе о самочувствии.



How I feel: эмоции и здоровье

1. Когда я высыпаюсь

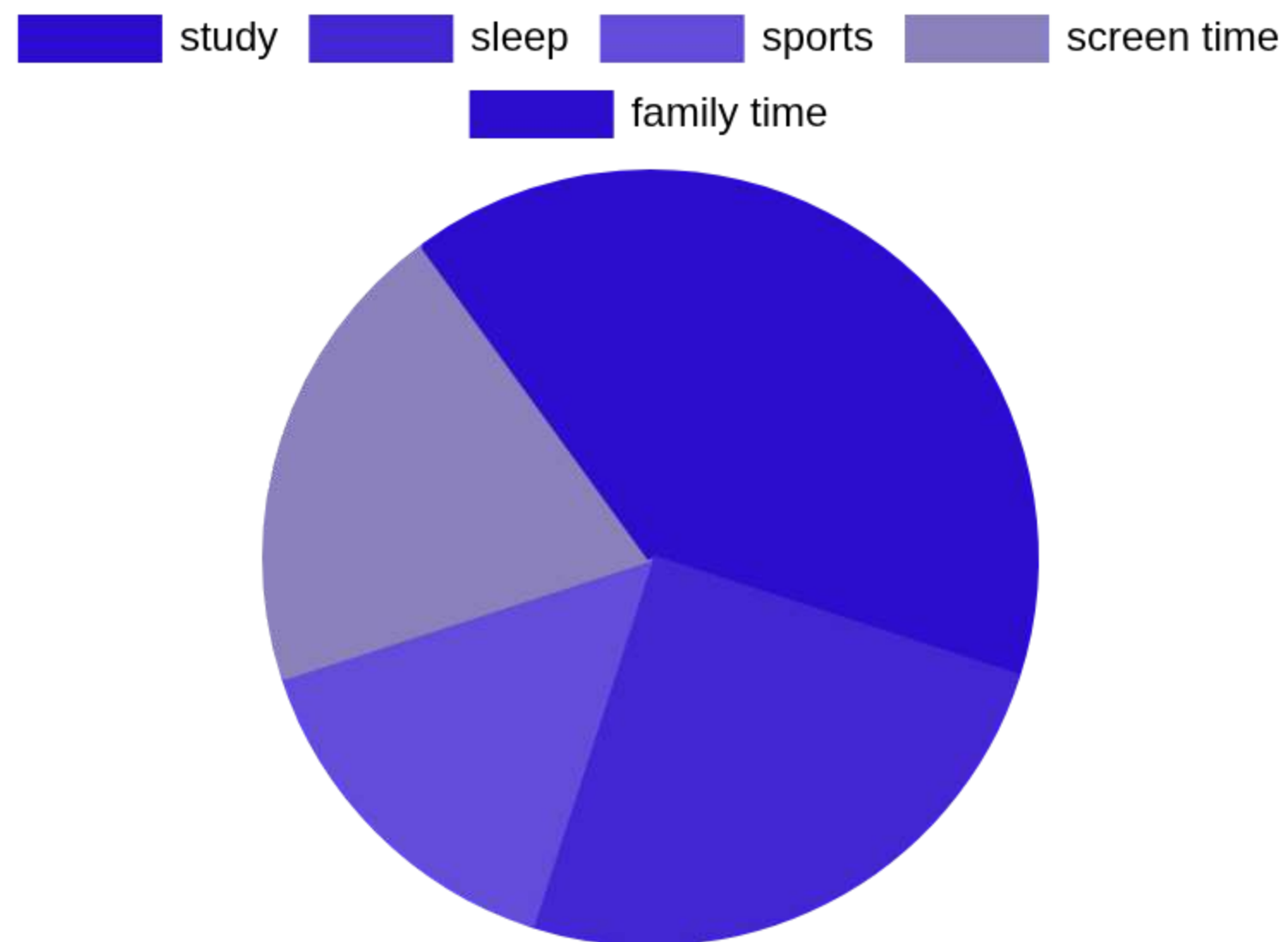
When I sleep well, I feel happy, calm and active. Good sleep helps me wake up easier, listen better in class and have enough energy for lessons, games and homework.

2. Когда сна мало

When I do not sleep enough, I feel tired, worried and nervous. Then it is harder to concentrate, remember new words and stay in a good mood during the school day.



Screen time, sleep and activity



Баланс дня важен не меньше отдельных привычек: уроки, отдых и движение должны дополнять друг друга, а не конкурировать между собой.

Если экранное время растёт, сокращаются сон и спорт; тогда снижаются концентрация и бодрость. Умеренный режим помогает сохранить силы на весь день.

Why bad habits are harmful

Слишком много сахара

Большое количество сладкого даёт короткий всплеск энергии, а затем усталость.

Если такие продукты становятся привычкой, труднее сохранять внимание, а организм получает меньше полезных веществ.

Поздний отход ко сну

Очень поздний сон мешает восстановлению сил. Утром ребёнок просыпается медленнее, хуже запоминает материал и чаще чувствует раздражение, особенно на первых уроках.

Пропуск завтрака

Когда школьник пропускает завтрак, ему сложнее сосредоточиться на уроках. Организм долго остаётся без энергии, поэтому быстрее появляется слабость, голод и желание перекусить чем-то вредным.

Слишком много экрана

Долгое время за телефоном или компьютером уменьшает движение и увеличивает усталость глаз. Если не делать перерывы, снижается активность, а самочувствие и настроение становятся хуже.

Полезный выбор и менее полезный выбор

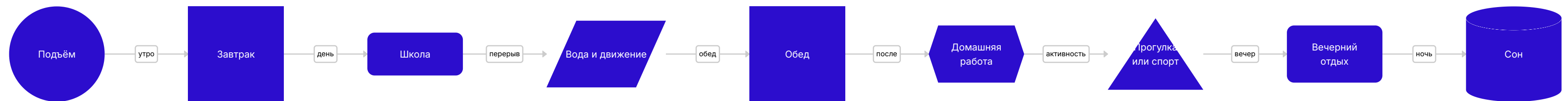
Короткое сравнение показывает, как повседневные решения влияют на здоровье, энергию и внимание на уроках.

Даже маленькая замена в течение дня улучшает самочувствие. Полезный выбор поддерживает здоровье лучше, чем редкие, но большие усилия.

Менее полезно	Полезнее	Польза
soda	water	health
candy	fruit	energy
late phone use	sleep on time	concentration

План здорового школьного дня

Последовательность действий, которая помогает сохранить силы на уроках и после школы.



English phrases for healthy habits



Morning exercises

I do morning exercises. Эта фраза подходит, когда нужно сказать о начале дня. Она показывает, что движение помогает проснуться, настроиться на уроки и сохранить бодрость.



Fruit every day

I eat fruit every day. Такое предложение удобно для разговора о полезной еде. Оно легко запоминается и помогает описать простую привычку без сложной грамматики.



Drink water

I drink enough water. Фраза показывает заботу о здоровье в течение дня. Её можно использовать дома, в школе и в коротком ответе на уроке.



Go to bed early

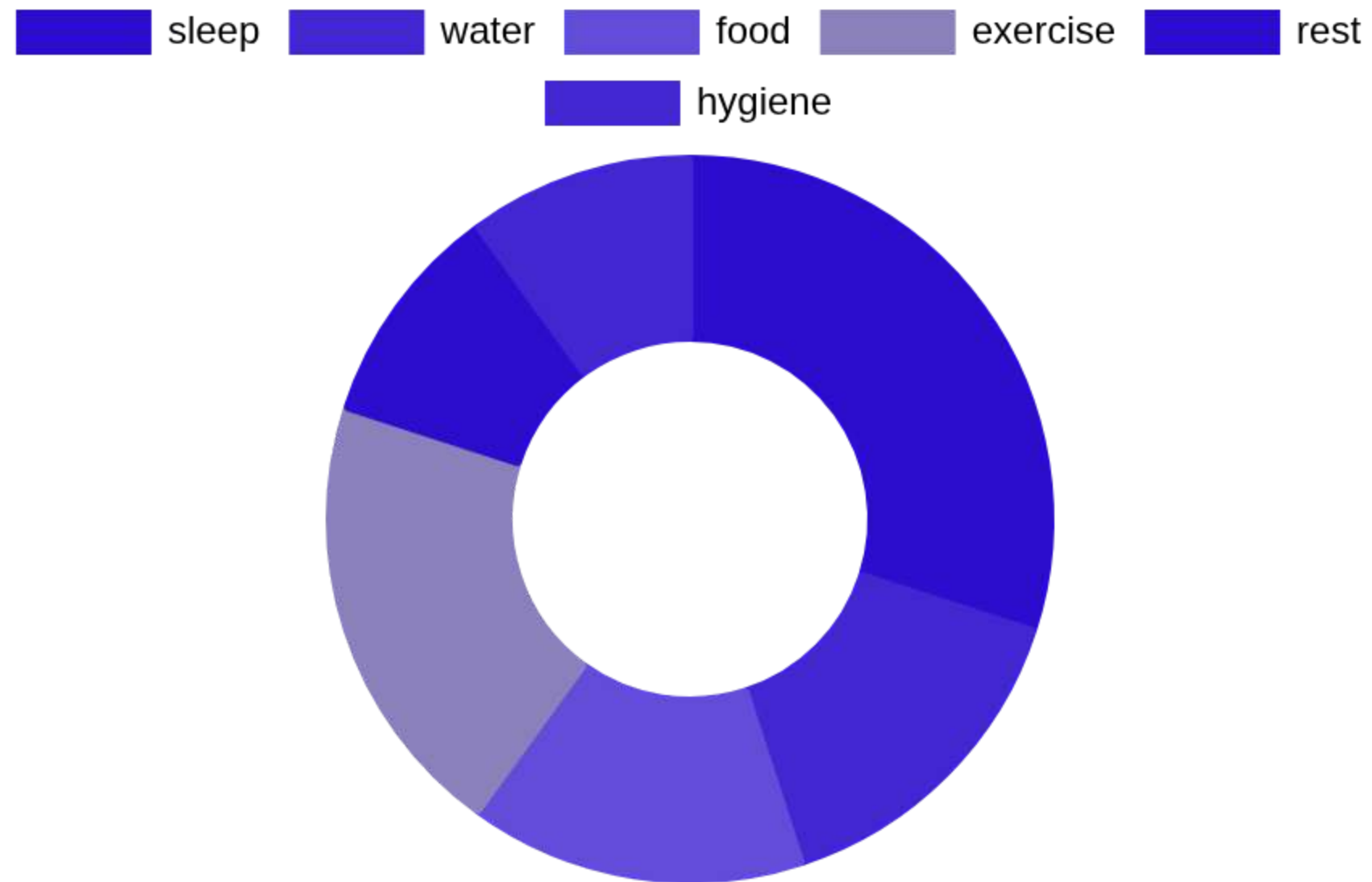
I go to bed early. Это выражение связано с режимом дня и хорошим сном. Оно помогает объяснить, почему отдых важен для энергии и внимания.



Keep things tidy

I keep my room tidy. Фраза связывает здоровье с чистотой и порядком вокруг человека. Она подходит для мини-диалогов о полезных привычках дома.

What helps the body most



Все факторы связаны между собой: даже небольшой перекос в одном из них быстро влияет на режим и настроение школьника.

Наибольший вклад дают сон и движение, но устойчивый результат появляется только тогда, когда питание, вода, отдых и гигиена тоже соблюдаются.

Примеры здоровых решений в школьной жизни

Вода с собой

Bring a bottle of water to school. This simple habit helps you stay alert in lessons and avoids buying sugary drinks during the day.

Полезный перекус

Eat an apple instead of sweets. Such a choice gives the body vitamins and keeps energy more stable than a quick sugar boost.

Активность после уроков

Take a walk after lessons or do a short exercise break. Movement helps the body relax after sitting and improves mood for the evening.

Сон по расписанию

Sleep before 10 p.m. When bedtime is earlier, the body has more time to recover, and it is easier to wake up for school.

Чистые руки

Wash hands before eating. This habit is simple, but it protects health and lowers the risk of infections in school and at home.



Здоровье — основа успеха

Пословица The first wealth is health напоминает: именно
здоровье помогает учиться, двигаться, отдыхать
и радоваться каждому дню. Полезные привычки делают
школьную жизнь легче и увереннее.