



Module 1. Lifestyles

Школьная жизнь показывает, как мы живём каждый день.

Понимаем lifestyle

Lifestyle — это повседневные привычки, выбор и ритм жизни. Для подростков это школа, отдых, еда, спорт, гаджеты и дом. Модуль учит говорить о себе, сравнивать людей и задавать простые вопросы.



Карта тем модуля



Утро и уроки

Утро школьника начинается по-разному: кто-то быстро собирается, кто-то долго завтракает, а кто-то успевает проверить телефон. Эти детали помогают увидеть daily routine в реальной жизни, а не только в учебнике.



Досуг и интересы

После школы день не заканчивается: одни идут на тренировку, другие отдыхают дома, читают или играют с друзьями. В теме free time важно заметить, как выбираются занятия и почему они нравятся.



Дом, еда и ответственность

Еда, технологии и помощь дома тоже входят в образ жизни. Перекус, смартфон, домашние дела и забота об окружающей среде показывают, как привычки влияют на личный комфорт и на жизнь класса.

Почему это важно



Ритм дня

Образ жизни помогает понять, как человек распределяет время между учёбой, отдыхом и заботой о себе. Это удобно обсуждать на простых примерах из школьного дня.



Самочувствие

Привычки влияют на здоровье, внимание и настроение. Если говорить о сне, еде и движении, проще заметить, что поддерживает силы, а что мешает.



Разговорные навыки

Сравнение привычек учит описывать, что человек делает often, sometimes или rarely. Так легче задавать вопросы и отвечать о себе без длинных объяснений.



Повседневный выбор

Тема связывает дом, школу и свободное время. Она показывает, как маленькие решения каждый день формируют удобный или перегруженный распорядок.

Основные слова



Routine

Routine — это привычный порядок дел, который повторяется каждый день. В модуле полезны словосочетания morning routine и daily routine, потому что они помогают описывать начало и конец дня.



Habit

Habit — это привычка, то есть действие, которое человек делает регулярно. Можно говорить о healthy habits, digital habits и about good habits at school or at home.



Healthy and active

Healthy и active описывают полезный и подвижный образ жизни. Эти слова часто встречаются рядом с едой, спортом и отдыхом, когда нужно показать, что помогает быть в форме.



Screen time

Screen time и balance особенно важны для подростков. Они помогают говорить о времени у телефона и о том, как сохранить равновесие between study and rest.



Balance

Лексика модуля позволяет строить короткие, понятные фразы. С ней легко рассказать о себе, задать вопрос и сравнить разные способы жить и отдыхать.

Категории привычек

1. Сон и отдых

Сон — основа хорошего дня. Фраза *go to bed early* помогает описать полезную привычку, а выражения *about sleep* легко связываются с тем, как человек чувствует себя утром.

2. Еда и напитки

Питание связано с простыми действиями: *drink water, eat fruit, have breakfast*. Такие примеры показывают, как короткими фразами рассказать о полезных привычках без сложной грамматики.

3. Движение

Движение делает день более активным. Выражения *do sport, walk more* и *play outside* подходят для описания школьного и домашнего режима, где есть место энергии и активности.

4. Школа и ответственность

Учёба, общение и экология тоже входят в повседневность. *Do homework, play with friends* и *recycle* помогают показать, что образ жизни включает не только личные, но и общие дела.

Сравнение привычек

Привычка	Вариант 1	Вариант 2
Подъём	рано	поздно
Движение	много	мало
Экран	читает	телефон

У людей разные привычки, но удобный день чаще получается там, где есть баланс между делами и отдыхом.

Сравнение помогает увидеть, как по-разному может выглядеть обычный день. В таблице собраны противоположные привычки, чтобы легче обсуждать их на уроке и в паре.

Обобщение примеров из темы
lifestyles

Готовые вопросы



Утро

Спросите о начале дня: What time do you wake up? Такой вопрос помогает быстро узнать, во сколько человек встаёт, и сравнить утренний ритм в классе.



После уроков

Поговорите о времени после уроков: What do you do after classes? Этот вопрос раскрывает, чем человек занимается дома, на секции или во дворе.



Дорога

Уточните дорогу до школы: How do you go to school? Ответы могут быть короткими, но они показывают, как ученики организуют свой путь и время.



Домашняя работа

Узнайте про домашнюю работу: When do you do homework? Так легче понять, как ученики распределяют силы и когда им удобнее учиться.

Health habits: что важно

Достаточно спать

Подросткам нужен достаточный сон, потому что он влияет на внимание и настроение. Регулярный режим сна помогает легче вставать утром и меньше уставать на уроках.

Двигаться каждый день

Ежедневное движение помогает телу и голове работать лучше. Даже короткая прогулка, разминка или игра после школы уже делают день более активным.

Пить воду

Вода в течение дня поддерживает самочувствие и концентрацию. Лучше пить небольшими порциями регулярно, особенно после активных перемен, прогулок и занятий спортом.

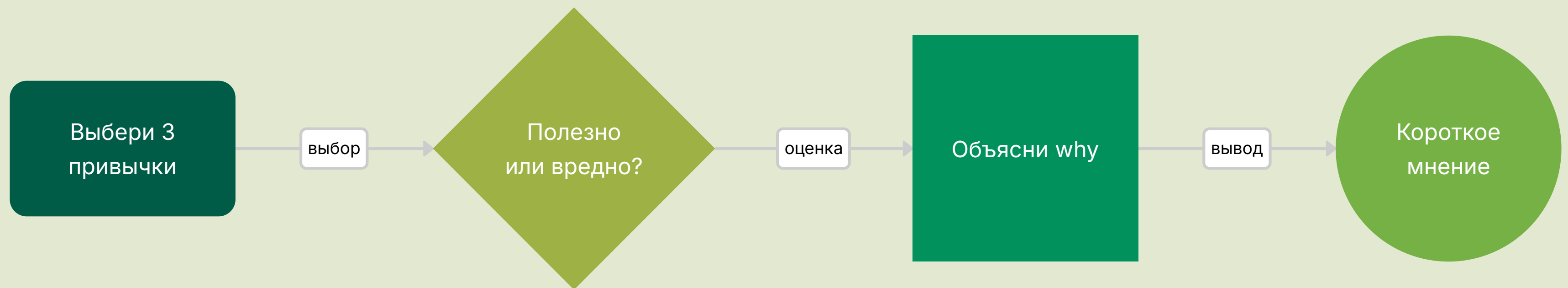
Выбирать разумно

Сладкие напитки и фастфуд не должны становиться привычкой. Более полезный выбор даёт больше энергии и помогает сохранять спокойное, устойчивое настроение.



Выберите и обсудите

Список привычек: sleep, water, sports, snacks, phone at night, homework, vegetables.



Как провести мини-опрос класса

Класс отвечает на два коротких вопроса о привычках и фиксирует результаты в списке наблюдений.





4

простые фразы помогают говорить
о свободном времени и предпочтениях.

Четыре опорные фразы помогают
быстро начать разговор о любимых
занятиях и объяснить, почему они
нравятся.

Материалы модуля



4

готовые вопросы делают парный диалог быстрым и понятным.

Четыре вопроса достаточно, чтобы провести короткое интервью и узнать, чем одноклассники любят заниматься после школы.

Материалы модуля



3

основных приёма пищи удобно
связывают слова о завтраке, обеде
и ужине.

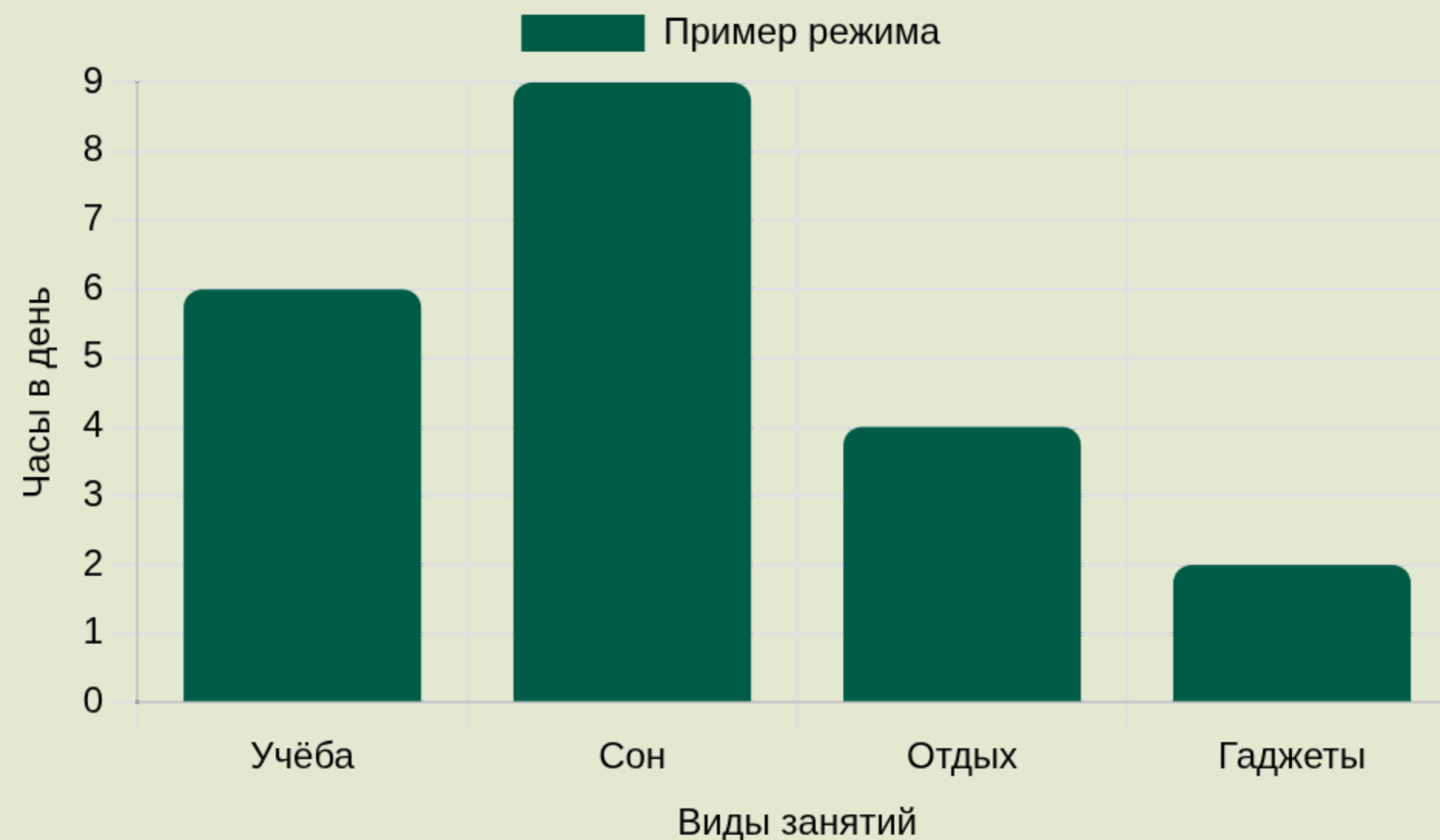
Три главных приёма пищи помогают
строить разговор о еде, напитках
и привычках в течение дня.

Материалы модуля

Technology & digital habits

В примере показан сбалансированный день: время делится между учёбой, сном, отдыхом и гаджетами. Это помогает обсудить, где нужен лучший контроль.

Учебный пример для обсуждения на уроке



Сон занимает больше всего времени, а гаджеты — меньше всего; такой баланс выглядит более полезным для подростка.

Твой образ жизни vs другой человек

Сравни два образа жизни по пяти привычкам и отметь, как часто они встречаются. Короткие записи помогают увидеть различия без длинных объяснений.

Учебный пример для работы в классе

Привычка	Ты	Другой
Сон	often	sometimes
Спорт	sometimes	rarely
Гаджеты	often	often
Еда	often	sometimes

Сравнение показывает, где у тебя более здоровые привычки, а где стоит добавить больше баланса.

Короткие истории о команде и среде



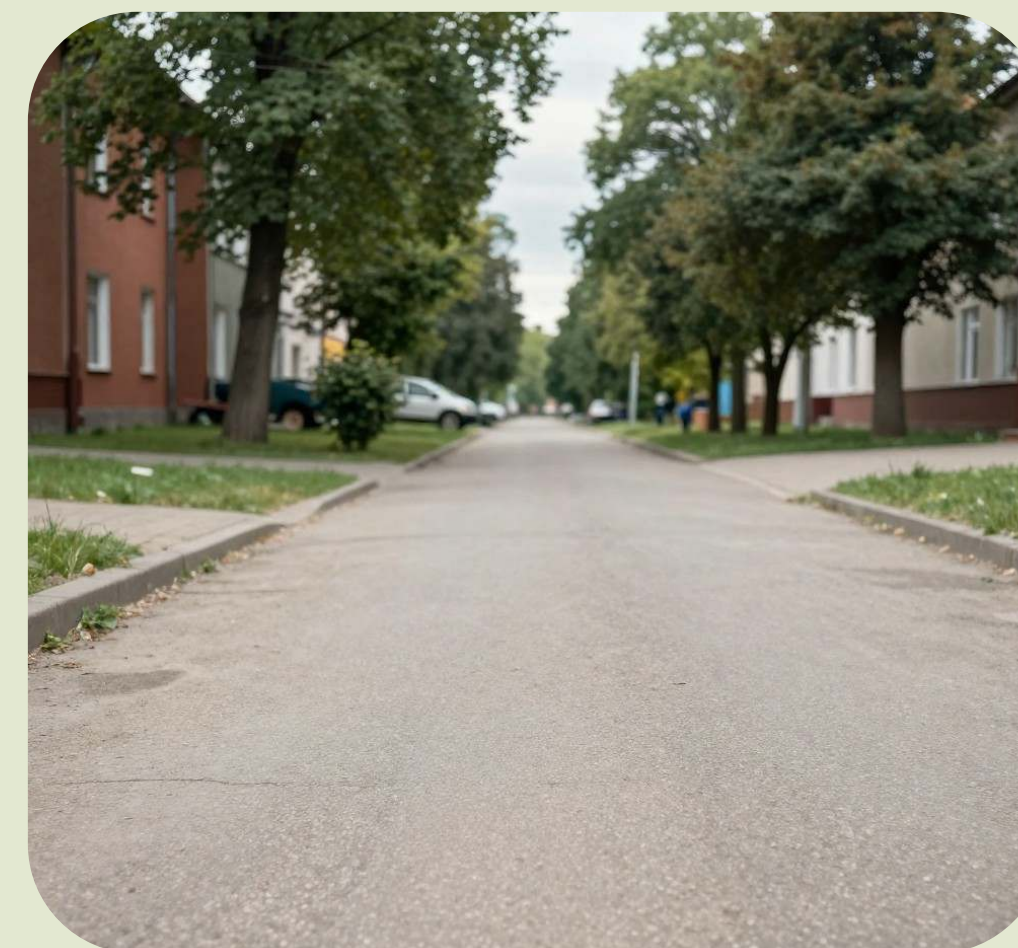
Дома тоже есть ответственность

После уроков Аня всегда помогает дома: убирает стол, раскладывает вещи и выносит бумагу в контейнер для переработки. Её младший брат закрывает кран и напоминает всем экономить воду. Такие маленькие дела делают дом аккуратнее и учат заботе о других.



Чистый класс — общая задача

В школе ребята дежурят по очереди: поднимают стулья, вытирают доску и собирают бумагу после работы в группах. Когда класс чистый, легче учиться и приятно находиться вместе. Общая забота о пространстве показывает уважение к одноклассникам и учителю.



Прогулка вместо спешки

По дороге в школу Миша часто идёт пешком вместе с другом. Они разговаривают, замечают деревья и не спешат. Такой привычный маршрут помогает двигаться больше, меньше зависеть от транспорта и лучше понимать свой район.

Как собрать My ideal routine

Плакат о своём идеальном дне: короткие фразы идут по порядку от утра до вечера.



Языковые инструменты модуля



Слова по теме

Словарь помогает описывать повседневные действия: как человек спит, ест, отдыхает и пользуется телефоном. Чем точнее слова, тем легче говорить о привычках без длинных объяснений.



Вопросы для диалога

Вопросы для интервью делают разговор живым и понятным. Они помогают быстро узнать, что человек любит, как часто это делает и с кем проводит время.



Сравнение привычек

Сравнение двух образов жизни показывает различия в режиме, досуге и цифровых привычках. Это учит замечать не только отличия, но и удачные решения.



Частота и мнение

Напечия often, sometimes и rarely показывают частоту действий. С ними легко сказать, что происходит регулярно, иногда или почти никогда.



Итоги модуля

В этом модуле вы научились говорить о привычках, сравнивать режимы и обсуждать здоровье, досуг и гаджеты. Теперь можно увереннее описывать свой день и понимать других.

