

Module 1. Lifestyles: how daily habits are described in English

Daily habits shape health, learning, mood,
and energy.

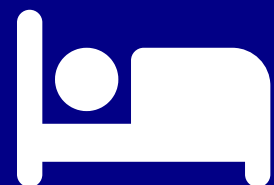




Why lifestyles matter in Grade 9 English

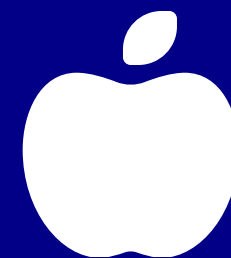
This topic helps students talk about everyday routines, health, food, sport, and time using Present Simple and frequency adverbs. It also supports short dialogues, mini-essays, and personal descriptions in clear, simple English.

Key vocabulary for talking about lifestyle



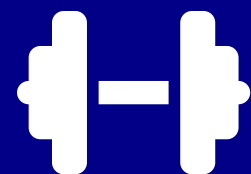
Sleep and routine

Use sleep-related words to describe daily habits: to go to bed, to wake up, sleep habits, and stick to a routine. These phrases help students explain when they rest and how regular their schedule is.



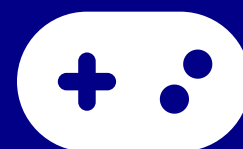
Food and meals

Words like balanced diet, have breakfast, skip meals, eat junk food, and regular meals are useful for talking about eating habits. They help compare healthy choices with habits that can cause tiredness or poor concentration.



Exercise and energy

Expressions such as physical activity, do exercise, keep fit, and have a busy schedule describe movement and health. They are important when students talk about sport, free time, and ways to stay energetic.



Free time and screen time

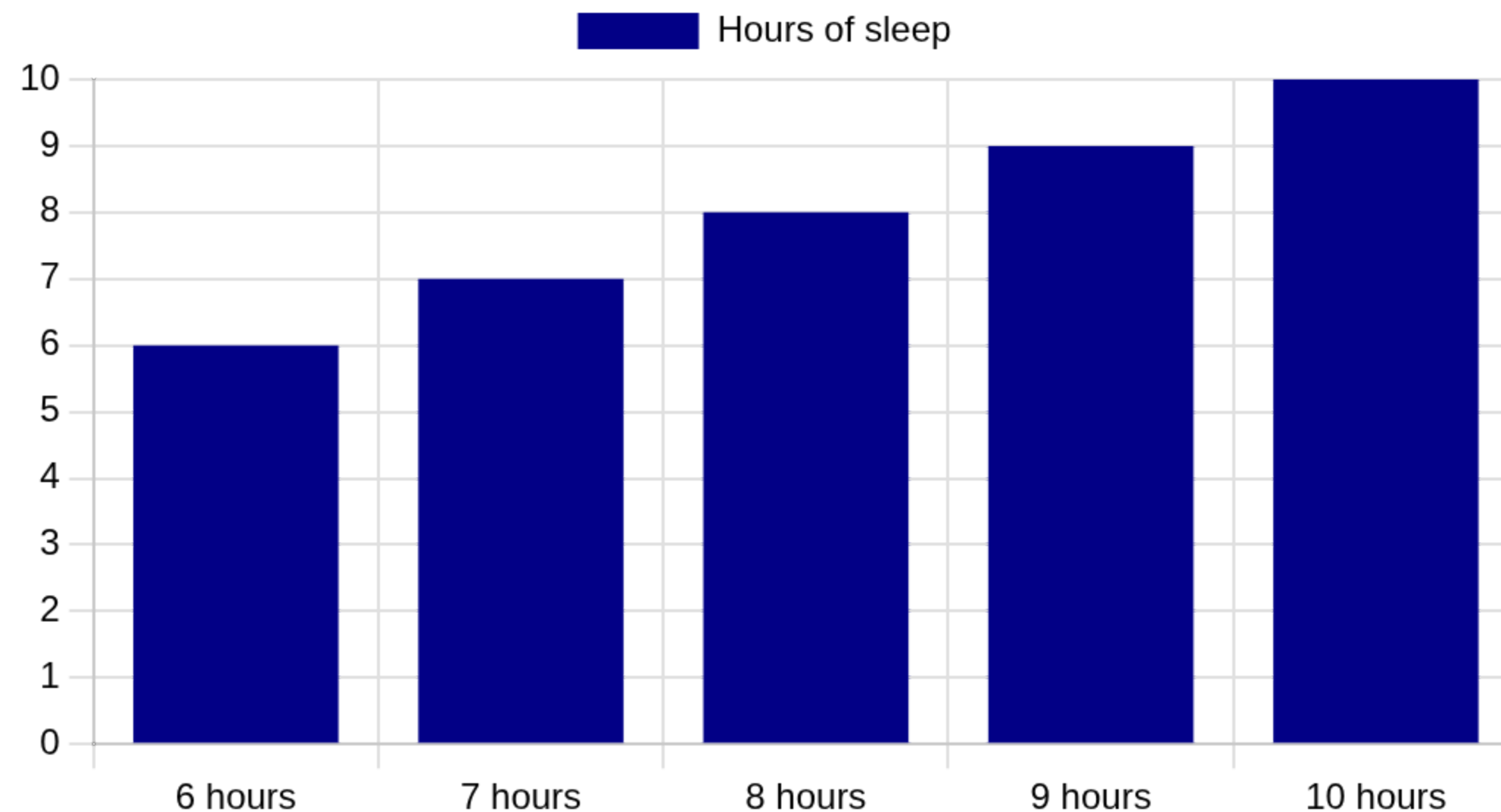
Free time, spend time, relax, screen time, and stay up late are common words for everyday routines. They help show how teenagers balance entertainment, homework, and rest during the week.



Habits and well-being

Useful phrases like healthy lifestyle, stress, energy, and get enough sleep connect habits with health. Students can also say that they try to keep fit and improve their lifestyle step by step.

How much sleep do teenagers need?



For ages 14–17, the recommended sleep range is 8–10 hours per night.

The chart shows that 8–10 hours are the healthiest targets, while shorter sleep often leads to tiredness and weaker concentration.

CDC and National Sleep Foundation, guidance for ages 14–17

Sleep as part of a healthy lifestyle

Why sleep matters

Sleep gives the body time to recover and helps the brain organise new information from the day. Good sleep supports memory, attention, and a calmer mood at school.

A better evening routine

A quiet room, a prepared school bag, a book, and a phone on silent mode can make bedtime easier. Simple habits help the body understand when it is time to rest.

What can disturb sleep

Late screen use, caffeine in the evening, and going to bed at different times can reduce sleep quality. Even a short delay every night may make mornings harder.

Small changes, better rest

Teenagers do not need a perfect routine at once. Starting with one clear habit, such as turning off the phone earlier, can gradually improve sleep and energy.



Healthy and unhealthy food habits

Category	Healthy habit	Unhealthy habit
Breakfast	eat breakfast	skip breakfast
Drinks	drink water	fizzy drinks often
Meals	regular meals	too much fast food
Snacks	fruit and vegetables	snack on screens

The table compares common eating habits for teenagers and shows how regular choices support better energy during the school day.

Regular eating habits are more helpful for teenagers than strict diets, because they support steady energy and better concentration.

General nutrition advice for teenagers

8–10

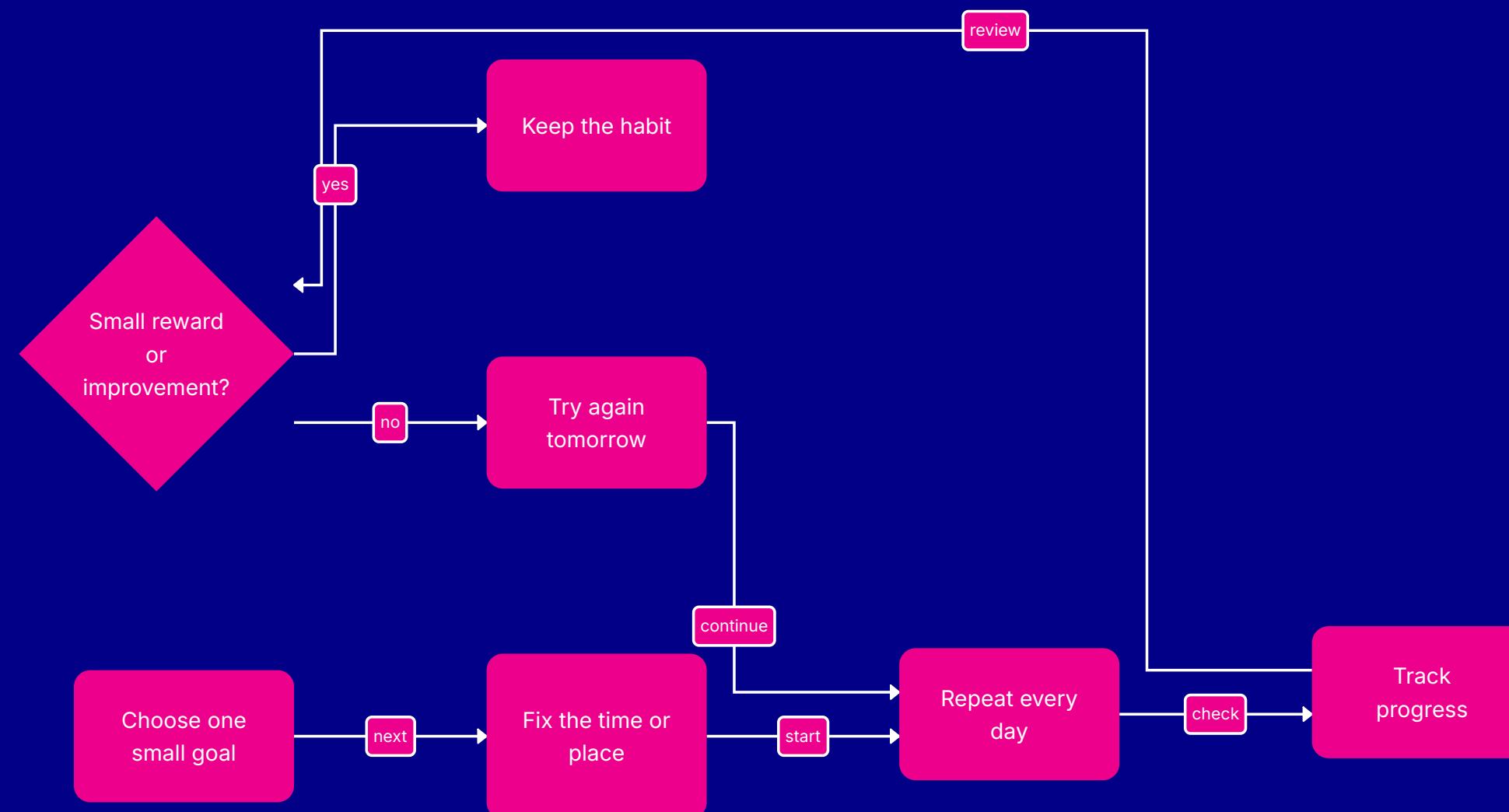
hours of sleep help many teenagers feel more focused and energetic during the school day.

This recommended range shows why sleep, food, and water work together: when the body rests well, it learns and recovers more effectively.

CDC and National Sleep Foundation, ages 14–17

How to build a new habit

A simple step-by-step routine for turning one small goal into a lasting habit.



Physical activity in everyday teenage life

On the way to school

Many teenagers start moving before lessons even begin. They walk to school, cycle with friends, or take a longer route home to stay active. These small choices add movement to a busy day without needing special equipment.



After classes outdoors

After school, a simple game of football or basketball can turn an ordinary afternoon into active fun. Some students prefer dancing, swimming, or running in the park, while others enjoy PE lessons and playground games with classmates.

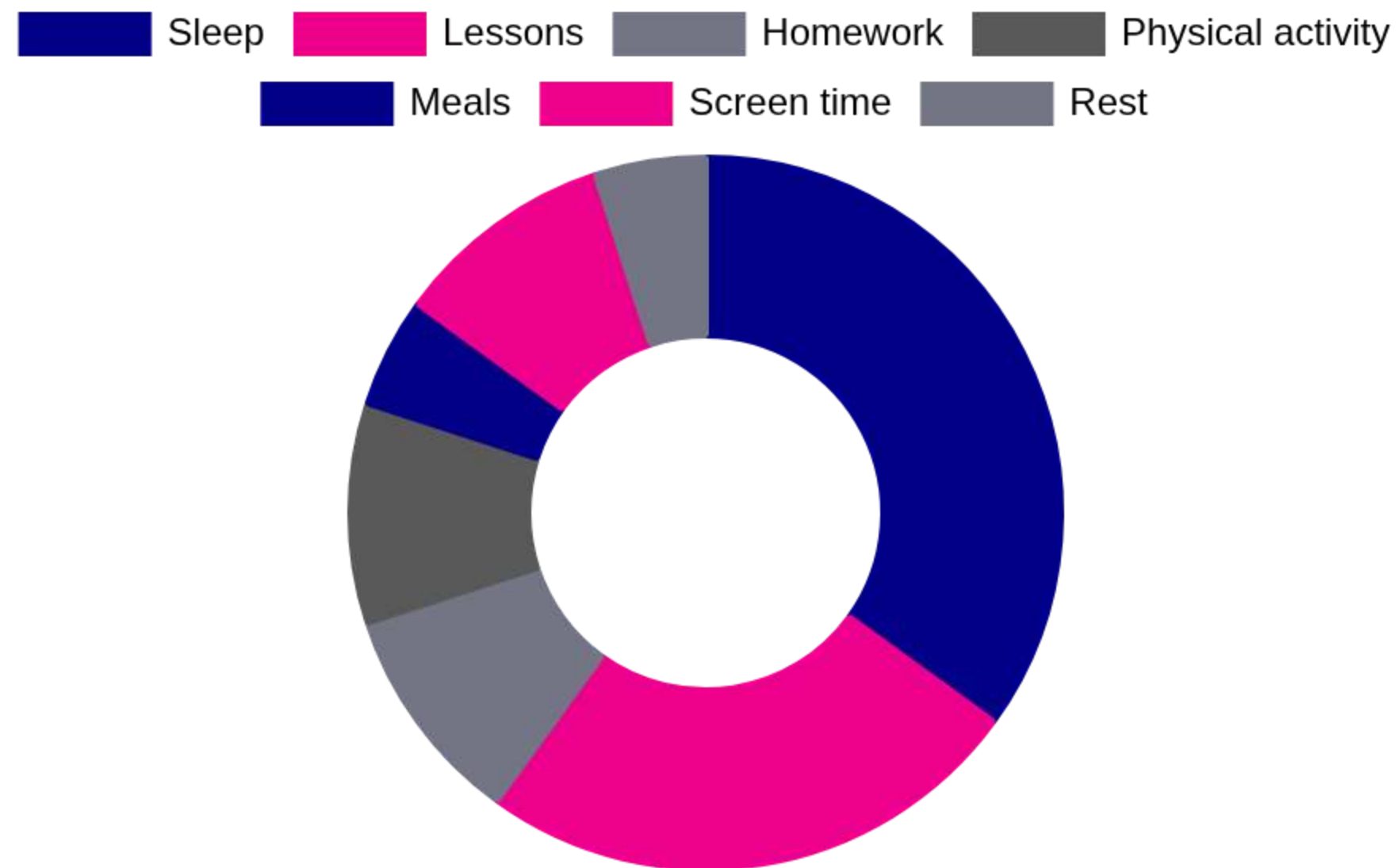


Why daily movement matters

The World Health Organization recommends at least 60 minutes of moderate-to-vigorous physical activity every day for children and adolescents. Regular movement supports fitness, mood, and energy, especially when schoolwork makes the day feel long.



A balanced school day: time spent on different activities



The chart shows one possible balanced routine for a school day, with time left for both study and recovery.

When sleep, movement, and rest are included every day, routines become easier to follow and screen time stays under control.

Учебная иллюстрация; значения условные

Personal hygiene and responsibility

Чистые руки

Регулярное мытьё рук после улицы, перед едой и после уборки помогает уменьшить риск простуд и инфекций. Эта простая привычка особенно важна в школе, где дети часто находятся рядом друг с другом.

Уход за собой

Чистая одежда, аккуратный внешний вид и регулярный душ помогают чувствовать себя увереннее и комфортнее в общении. Подросткам это также показывает уважение к себе и окружающим людям.

Здоровая среда

Проветривание комнаты улучшает воздух в помещении и помогает легче учиться и отдыхать. Когда в комнате свежо и порядок, становится проще сохранять концентрацию и хорошее самочувствие.

Чистота как привычка

Чистка зубов утром и вечером, порядок в личных вещах и аккуратность в общих пространствах формируют ответственность. Такие действия показывают, что человек умеет заботиться о своём здоровье.

Социальный комфорт

Гигиена влияет не только на здоровье, но и на уверенность в школе, на переменах и в кружках. Когда человек выглядит опрятно, ему легче общаться и чувствовать себя спокойно среди других.

Stress, mood and healthy ways to relax



Причины напряжения

У девятиклассников стресс часто появляется из-за контрольных, домашних заданий, экзаменов и нехватки времени. Его также могут усиливать семейные обязанности и ссоры с друзьями.



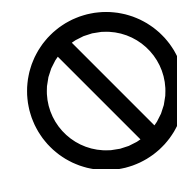
Спокойный отдых

Помогают короткая прогулка, музыка, чтение и небольшие паузы без телефона. Такие способы отдыха снижают напряжение и дают мозгу время переключиться.



Движение и спорт

Физическая активность улучшает настроение и помогает снять усталость после уроков. Даже простая прогулка, игра во дворе или тренировка после школы делают день более сбалансированным.

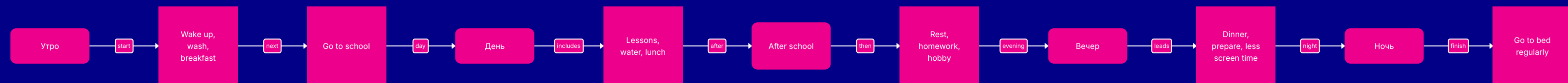


Вредные привычки

Переедание, бесконечная лента в телефоне и поздний отход ко сну не решают проблему, а только усиливают усталость. Лучше не прятаться от трудностей, а делать маленькие шаги к решению.

A healthy weekday routine

Последовательность показывает, как сбалансированный день поддерживает энергию, концентрацию и самодисциплину.



Habits that help or harm study results

Привычка	Помогает	Мешает
Sleep	достаточно	поздно ложиться
Breakfast	лёгкий завтрак	пропускать
Phone use	без уведомлений	многозадачность

Сравнение показывает, что ежедневные привычки напрямую влияют на то, как подросток учится и чувствует себя во время занятий.

Лучшие результаты дают сон, питание и порядок в работе; вреднее всего отвлекают недосып и телефон во время учёбы.

Обобщение учебного материала модуля 1

How family, friends and school influence lifestyle

Семья дома

Семья задаёт базовый режим: время подъёма, питание, правила для гаджетов и отношение к спорту. Именно дома подросток чаще всего учится регулярности и ответственности.

Друзья и свободное время

Друзья могут поддерживать активные хобби, совместные прогулки и спорт. Но они же иногда подталкивают к позднему сну, вредной еде и долгому экранному времени.

Школа и кружки

Школьные правила, учителя и кружки помогают выстраивать более организованный образ жизни. Они создают условия для спорта, чтения, учёбы и полезных привычек.

What affects teenage well-being most?



Диаграмма показывает, что на самочувствие подростка влияет сразу несколько факторов, но некоторые из них особенно заметны в повседневной жизни.

Недосып и стресс сильнее всего ухудшают самочувствие; регулярный сон и движение помогают поддерживать энергию, внимание и настроение.

Учебное обобщение по теме lifestyle

A healthy day and an unhealthy day: comparison

Утро, которое помогает учиться

Один подросток встаёт вовремя, завтракает и спокойно собирает рюкзак. По дороге в школу он чувствует себя бодро, а на уроках легче слушает и отвечает на вопросы. После школы остаётся время на движение, домашнюю работу и ранний сон.



День, который быстро утомляет

Другой школьник пропускает завтрак, долго сидит в телефоне и почти не двигается. К вечеру он устает, делает уроки в спешке и ложится спать слишком поздно. На следующий день ему снова трудно сосредоточиться.



Useful phrases for speaking about lifestyle

1

Обычные действия

Используйте I usually, I often и I never, чтобы кратко говорить о своих привычках. Такие фразы сразу показывают, что вы описываете регулярный образ жизни.

2

Планы и старания

Выражения I try to и I prefer to помогают рассказать, что вы хотите делать чаще и почему. Они делают ответ более личным и естественным.

3

Мнение и вывод

Фразы It is important to, In my opinion и One healthy habit is помогают объяснить свою точку зрения. С ними легче сделать ответ связным и понятным.

4

Связь идей

Слова for example, because, however, so и although помогают соединять предложения. Благодаря им короткое высказывание звучит логично и не выглядит набором отдельных фраз.

5

Готовая мини-структура

Хороший ответ можно построить так: сначала назвать привычку, потом объяснить причину и закончить выводом. Это помогает говорить уверенно и без длинных пауз.

A one-month plan to improve lifestyle habits



Чем спокойнее и регулярнее план, тем легче подростку удерживать новые привычки без перегрузки и ощущения строгих ограничений.

Постепенный рост показывает, что маленькие ежедневные шаги работают лучше, чем резкие изменения на короткое время.

Учебная модель прогресса за 1 месяц

Module 1. Lifestyles: main ideas and learning outcomes

Модуль показывает, что образ жизни складывается из повседневных решений о сне, еде, движении, гигиене, отдыхе и времени с гаджетами. Эти темы помогают говорить по-английски увереннее и точнее.