

Health: тема, ключевая лексика и повседневные привычки



Учимся говорить о здоровье просто и уверенно.

Почему тема Health важна в 7 классе

Тема здоровья помогает говорить о реальной жизни: сне, питании, движении, симптомах и визите к врачу. На английском это одна из самых практичных тем, потому что слова и фразы сразу пригодятся в диалогах, чтении и устных ответах.



Основная лексика по теме Health

Состояние и болезнь

Эти слова помогают описывать самочувствие и обращаться к врачу: health, illness, disease, symptom, temperature, cough, sore throat, headache, fever. Они часто встречаются в коротких диалогах и текстах о самочувствии.

Лечение и помощь

Для разговоров о лечении нужны слова rest, medicine, doctor, nurse, patient, dentist. С их помощью можно сказать, кто помогает, что нужно сделать и куда обратиться, если состояние ухудшается.

Здоровые привычки

Лексика healthy food, vegetables, fruit, water, sport, exercise, sleep, hygiene, daily routine описывает полезные действия каждый день. Она особенно важна, когда речь идёт о школьном режиме и профилактике.

Прилагательные для описания

В теме Health часто используются пары healthy / unhealthy, strong / weak, tired / energetic, ill / well, active / inactive. Они делают ответы точнее и помогают сравнивать состояние и образ жизни.

Что важно запомнить

Эта лексика соединяет тело, симптомы, лечение и профилактику в одну тему. Чем лучше ученик знает базовые слова, тем легче ему понимать задания и отвечать без длинных объяснений.

Лексика темы Health: слово, перевод, пример употребления

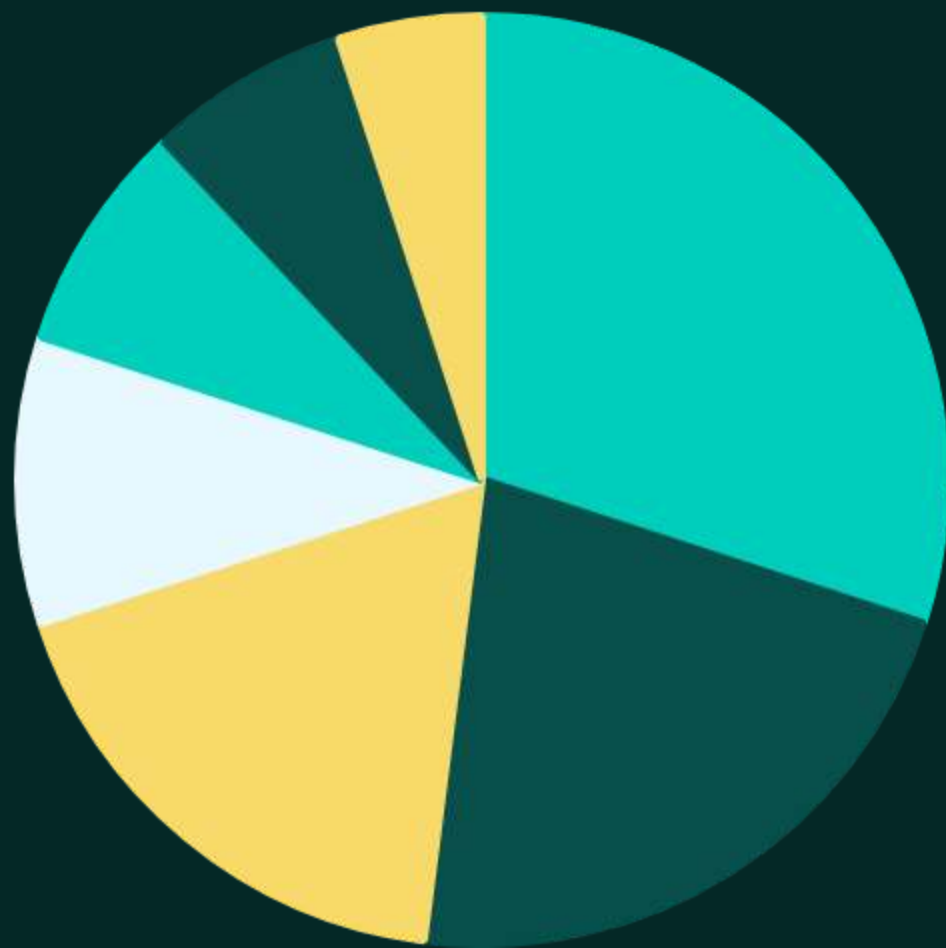
- Короткая таблица показывает, как слова о здоровье связаны с симптомами, привычками и медицинской помощью.
- Одна тема объединяет слова о симптомах, режиме дня и лечении, поэтому новую лексику удобно учить группами.

English word	Russian meaning	Example phrase	Topic group
headache	головная боль	have a headache	symptoms
exercise	физические упражнения	do exercise	healthy habits
dentist	стоматолог	go to the dentist	medical care

Словарь базовой лексики по теме Health для 7 класса

Какие привычки сильнее всего связаны со здоровьем школьника

sleep food physical activity water
hygiene stress control screen time



Учебная интерпретация привычек школьника; дата не требуется

-
Диаграмма помогает увидеть, какие привычки чаще всего определяют повседневное самочувствие ученика.
-
Сон, питание и движение дают наибольший вклад, а вода, гигиена и контроль стресса поддерживают общий баланс.

Healthy and unhealthy food



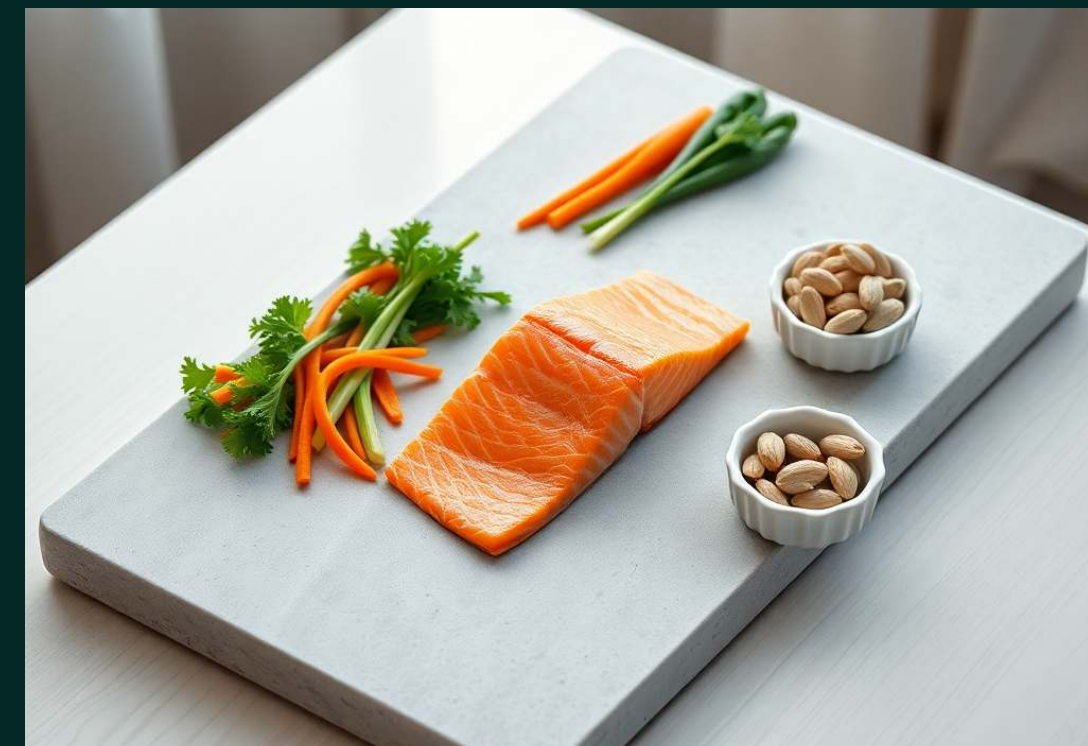
Тарелка, которая помогает учиться

Полезный завтрак может включать fruit, yogurt, porridge and water. Такой выбор помогает дольше сохранять внимание на уроках и не чувствовать усталость уже к середине дня. В английском тексте это можно описать выражением *balanced diet*.



Когда еда работает против тебя

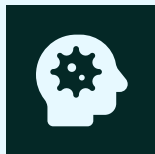
Chips, soda, sweets и *fast food* часто называют *junk food*. Если таких продуктов слишком много, организму труднее получать нужные *nutrients*, а энергия быстро снижается. На слайде удобно показать контраст между полезной и вредной едой.



Простые слова для повседневного выбора

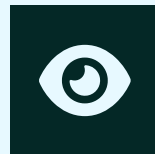
В теме здоровья ученики часто встречают слова *vitamins*, *protein* и *carbohydrates*. Они помогают объяснить, почему *fish*, *vegetables* and *nuts* считаются полезными, а *too much sugar* — нежелательным.

Parts of the body and common symptoms



Head and throat

Слова head, throat, teeth и mouth часто нужны, когда ученик описывает, где именно болит. Они помогают точнее сказать о состоянии и понять ответ собеседника.



Eyes and nose

Eyes, ears, nose и runny nose встречаются в простых жалобах и коротких диалогах. Эти слова особенно полезны, когда нужно описать простуду или раздражение.



Doctor's questions

Фразы о cough, cold, sore throat и fever обычно звучат на приёме у врача. Они помогают объяснить симптомы кратко и без сложных предложений.



Body pain

Stomachache, backache и tiredness часто описывают общее плохое самочувствие. Такие слова особенно важны в заданиях, где нужно выбрать правильную жалобу или ответ.

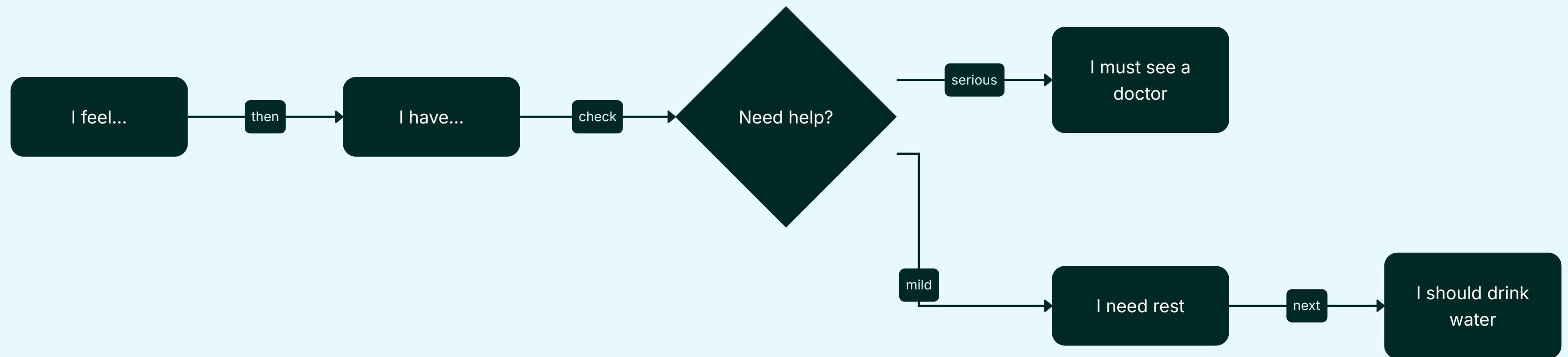


How it feels

Nausea, fever и weakness показывают, что состояние может быть серьёзным. Эти слова учат замечать разницу между лёгким недомоганием и ситуацией, когда нужна помощь.

Как говорить о плохом самочувствии на английском

Последовательность фраз и выбор действий при лёгких и серьёзных симптомах



Grammar focus: can, should, must in the topic Health

01

Can: возможность

Can показывает, что что-то может помочь или стать возможным. Например: You can get better with rest. Это мягкая форма, когда говорим о вероятном результате без строгого правила.

02

Should: совет

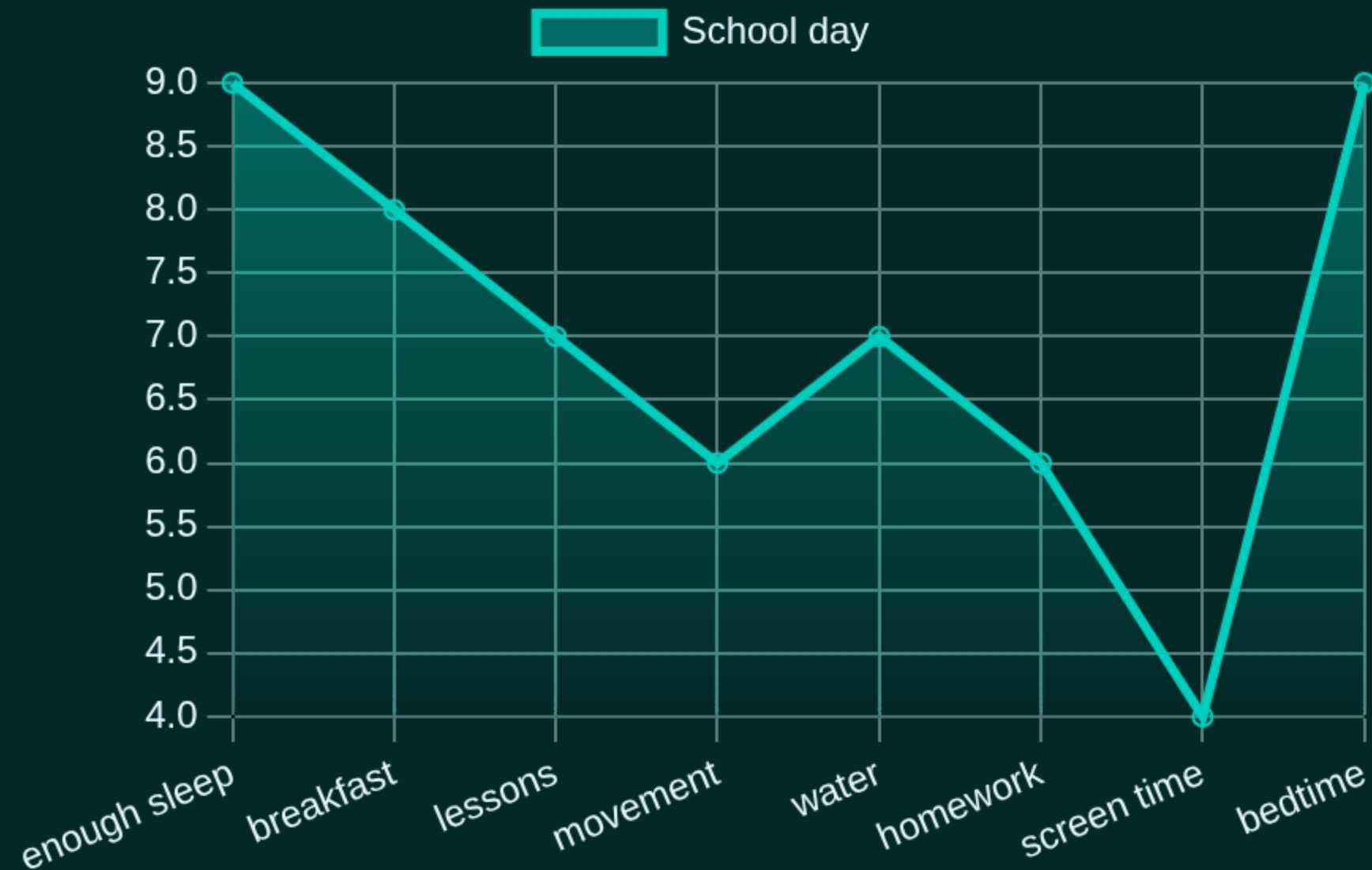
Should используют, когда дают разумный совет: You should drink more water. Такое предложение звучит дружелюбно и подходит для разговоров о полезных привычках, сне и питании.

03

Must: необходимость

Must выражает обязанность или сильную необходимость: You must wash your hands before eating. В теме Health этот глагол помогает говорить о правилах, безопасности и важных действиях.

Health habits in a school day



Обобщённая модель школьного дня; дата не требуется

- График показывает не только распорядок, но и то, какие действия поддерживают силы в течение дня.
- Регулярный сон, завтрак и движение помогают сохранять энергию, а поздний отход ко сну и экранное время её снижают.

Physical activity and sports vocabulary

Базовые слова

В теме движения часто встречаются слова sport, exercise, training, walking, cycling, swimming, running, gym и fitness. Они помогают говорить о том, как школьник двигается и тренируется.

Полезные фразы

Для описания активности используют выражения do sports, go for a walk, keep fit, stay active, warm up, play football и take part in a race. Они звучат естественно в коротких ответах.

Командные игры

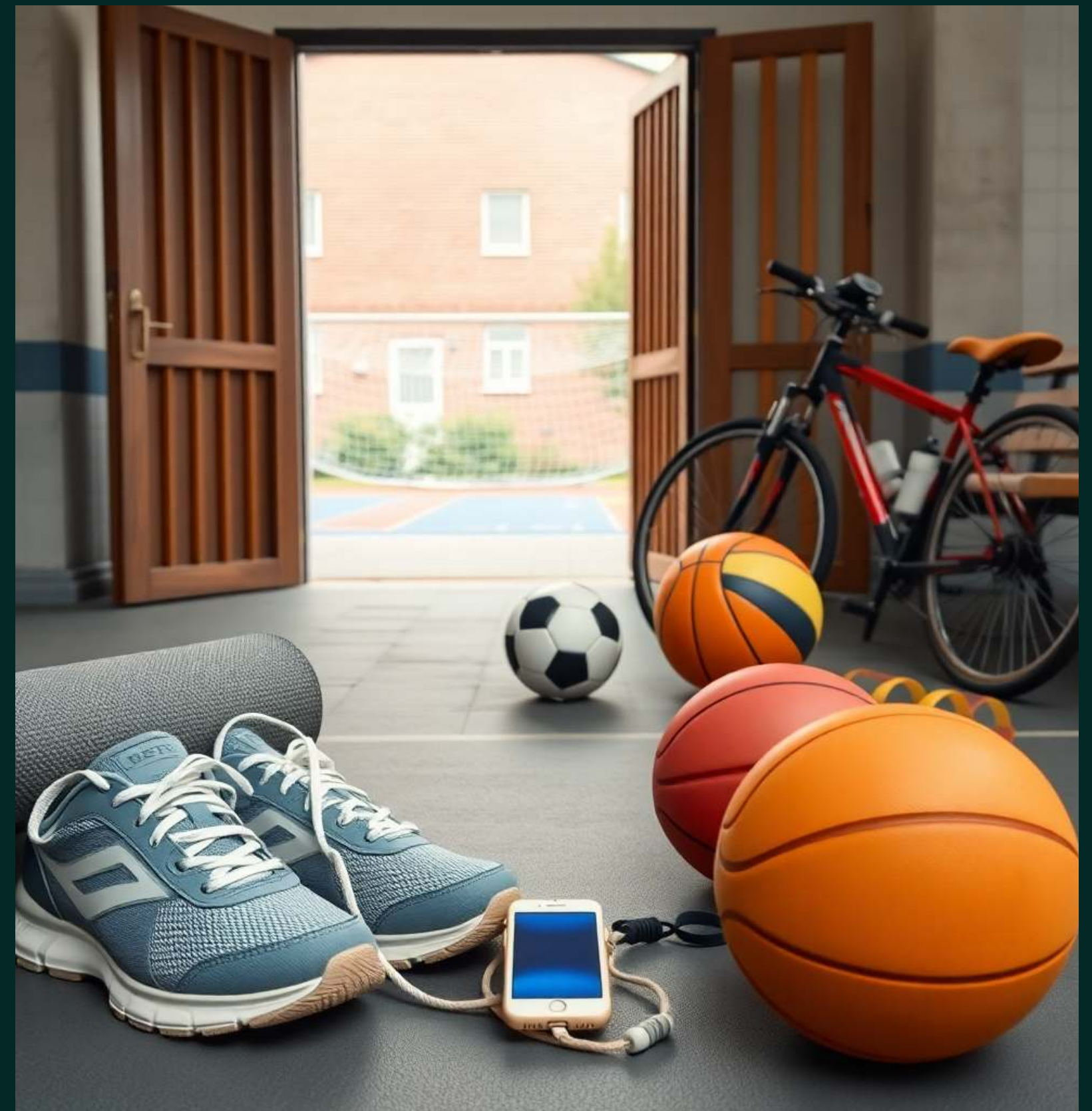
Team game особенно важно, когда речь идёт о школьных секциях и уроках физкультуры. Фразы play football, play basketball и do team sports помогают описывать занятия с одноклассниками.

Польза для организма

Регулярные занятия связывают с strong body, good mood и better concentration. Это показывает, что спорт влияет не только на мышцы, но и на настроение и учёбу.

Как говорить проще

Семикласснику полезно строить короткие фразы: I do sports, I go for a walk, I stay active. Такие конструкции легко использовать в диалогах и небольших рассказах.



Healthy habits and their effects

habit	effect	example phrase
enough sleep	better concentration	I get 9 hours.
drinking water	less tiredness	I drink water.
washing hands	fewer germs	We wash hands.

Эта таблица показывает, как простые ежедневные привычки влияют на самочувствие школьника и помогают выстраивать более здоровый режим.

Даже небольшие привычки заметно улучшают внимание, снижают усталость и поддерживают гигиену каждый день.

Составлено по материалам темы Health для 7 класса

Короткие сцены из визита к врачу



В кабинете врача

— What's the matter? — спрашивает доктор, когда ученик входит в кабинет. Ребёнок отвечает: I have a fever and my throat hurts. Врач спокойно осматривает его и просит прийти снова, если состояние не улучшится.



В школьном медпункте

В медпункте медсестра задаёт короткие вопросы: How long have you felt like this? Ученик рассказывает, что плохо чувствует себя с утра. Затем он получает совет: Take this medicine and get some rest.

Reading skills: how a short text about Health is organized

01 | Заголовок и тема

Сначала нужно посмотреть на заголовок и понять, о чём будет текст: о сне, еде, спорте или экранном времени. Это помогает настроиться на нужную лексику и смысл.

02 | Первое чтение

Затем важно прочитать текст целиком и определить главную мысль. Связки *first, then* и *finally* показывают порядок событий, а слова *because* и *so* объясняют причины и результаты.

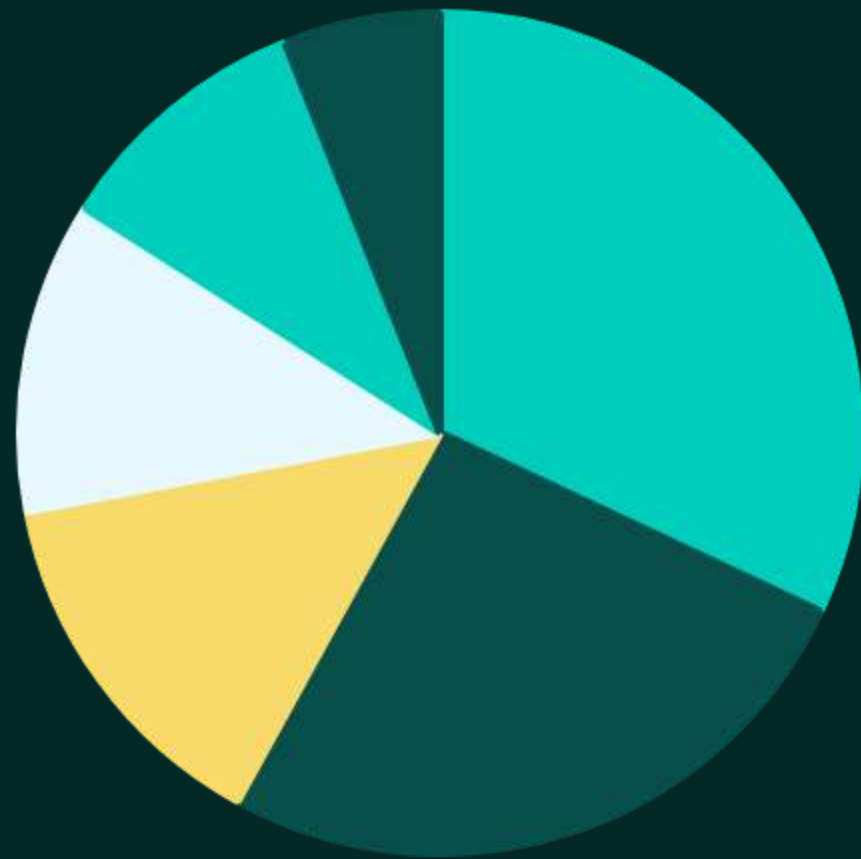
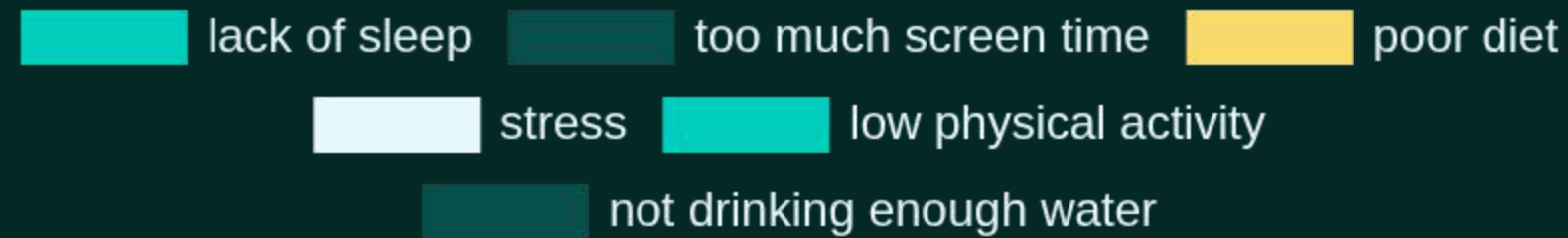
03 | Детали и ключевые слова

После этого стоит найти ключевые слова, которые повторяются в тексте. Они помогают заметить полезные привычки, проблемы со здоровьем и советы, даже если не все слова знакомы.

04 | Вывод по тексту

В конце ученик формулирует, чему учит текст: как лучше спать, питаться или меньше сидеть за экраном. Такой вывод показывает понимание общего смысла.

What causes health problems most often in school life

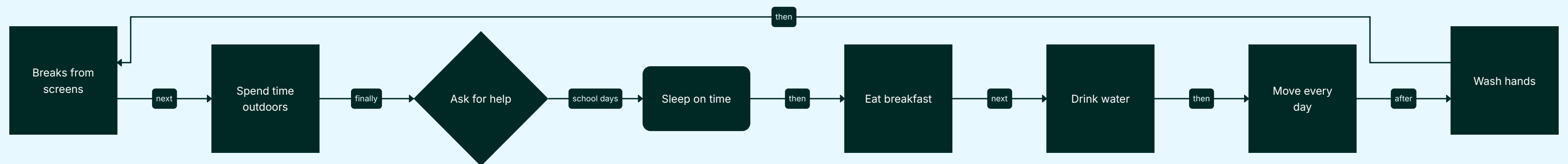


Учебное обобщение по теме Health для 7 класса

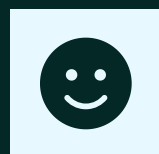
-
Диаграмма показывает, что причины плохого самочувствия часто связаны с режимом дня и привычками, которые школьник может изменить постепенно.
-
Недосып и экранное время выглядят главными факторами, поэтому полезнее всего начать именно с режима сна и пауз от гаджетов.

How to stay healthy during the school week

Последовательность полезных привычек и условий школьного дня

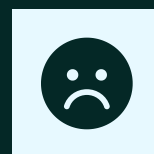


Health and emotions: words for feelings and stress



Happy and calm

Слова happy и calm описывают хорошее состояние, когда хватает сна, есть время на отдых и не слишком много школьной нагрузки. Такие слова помогают говорить о самочувствии простыми фразами.



Sad and worried

Слова sad и worried показывают, что настроение может меняться из-за переживаний, усталости или конфликтов. В теме Health важно уметь замечать такие состояния и называть их по-английски.



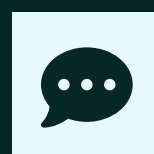
Nervous and angry

Nervous и angry часто появляются перед контрольной или после трудного дня. Эти слова помогают объяснить, почему человеку нужна пауза, спокойный разговор или немного тишины.



Tired and relaxed

Tired and relaxed описывают противоположные состояния после учёбы и отдыха. Если ученик чувствует усталость, он может сказать, что ему нужен сон, прогулка или короткий перерыв.



What helps

Полезные фразы вроде I feel stressed, I need a break и Talking to a friend helps учат говорить о чувствах прямо. Это делает тему здоровья более личной и понятной.

Common advice from doctors and teachers



В таблице собраны короткие советы, их смысл и простой пример употребления. Такие фразы часто встречаются в разговорах о здоровье и школьном режиме.



Советы обычно звучат как *should* или приказ в повелительном наклонении, поэтому их легко использовать в коротких рекомендациях.

advice	meaning	example
drink more water	stay hydrated	Drink more water.
eat less junk food	reduce sugar and fat	Eat less junk food.
get enough sleep	rest properly	Get enough sleep.
move more	stay active	Move more daily.

Составлено по типичным советам в теме Health

Mini project ideas on the topic Health for Grade 7

01

Healthy Day

Опиши один день, в котором есть полезный завтрак, движение, вода и ранний сон. Добавь 8–10 слов по теме и 5–7 простых английских предложений.

02

My Daily Routine

Покажи свой распорядок дня и отметь, какие привычки помогают чувствовать себя бодрее. Такой проект удобно сопровождать маленькой фотографией или рисунком.

03

Healthy Lunch

Расскажи, каким должен быть школьный обед, и объясни выбор продуктов. Здесь можно использовать лексику о фруктах, овощах, воде и *balanced diet*.

04

Sports in My Life

Опиши любимый вид активности, время тренировок и пользу спорта. Подойдут фразы *do sports*, *keep fit* и *stay active*, чтобы связать тему с личным опытом.

05

How to Stay Fit at School

Составь советы для одноклассников: больше двигаться, делать перерывы и пить воду. Проект помогает объединить *vocabulary*, *grammar* и *speaking* в одном понятном задании.

Health: a topic that makes English useful every day

Тема Health помогает говорить о привычках, симптомах, советах и эмоциях простыми английскими фразами. Она делает уроки практичными и показывает, как язык связан с повседневной жизнью школьника.