

Unit 3. A Healthy Lifestyle

Лексика, привычки и советы о здоровье для 9 класса.



Почему здоровый образ жизни важен в 9 классе

В девятом классе нагрузка растёт, а режим часто сбивается. Именно поэтому полезно уметь говорить о сне, питании, активности и привычках, которые влияют на самочувствие, внимание и учебную работоспособность.



Ключевая лексика раздела



Слова о здоровье

Лексика healthy, unhealthy, lifestyle, well-being и fitness помогает описывать общее состояние человека и сравнивать полезные и вредные привычки в повседневной жизни.



Режим и привычки

Слова routine, schedule, habit, bedtime и screen time нужны, чтобы говорить о распорядке дня, времени отдыха и повторяющихся действиях подростка.



Питание

Слова diet, snack, junk food, breakfast и balance позволяют обсуждать еду, перекусы, выбор продуктов и то, как питание влияет на энергию.



Активность

Слова exercise, sport, move, walk и active используются, когда говорят о движении, тренировках и о том, как сохранить бодрость в течение дня.



Советы и объяснения

Фразы should, shouldn't, it is important to, it is better to, because и in order to помогают давать советы, объяснять причины и строить короткие ответы.

Лексические группы по теме здорового образа жизни

Слова раздела удобно группировать по темам: питание, активность, самочувствие и режим дня.

Все группы слов связаны с повседневной жизнью подростка и помогают описывать привычки коротко и точно.

Группа	Примеры слов	Что описывает
Питание	breakfast, fruit, water	Еду и выбор продуктов
Активность	sport, walk, active	Движение и упражнения
Самочувствие	tired, energetic, stressed	Состояние человека
Режим	routine, break, bedtime	Привычки и расписание

What makes a healthy lifestyle: основные элементы

Эти компоненты работают вместе:
если один из них слабый, становится
труднее сохранять энергию и хорошее
настроение.

Сон, питание и движение — базовые
опоры здорового образа жизни,
а остальные элементы поддерживают
стабильный режим.

Healthy food: питание подростка



Полезный школьный ланч

В школьной сумке удобно видеть простую и понятную еду: бутерброд с салатом, яблоко, йогурт и бутылку воды. Такой ланч помогает дольше сохранять сытость и не отвлекает на уроках. Он выглядит ярко и легко собирается утром.



Что даёт энергию

Овощи, фрукты, каши, молочные продукты, рыба, мясо, яйца и бобовые помогают организму расти и учиться без лишней усталости. Эти продукты подходят для завтрака, обеда и перекусов, если выбирать их регулярно, а не время от времени.

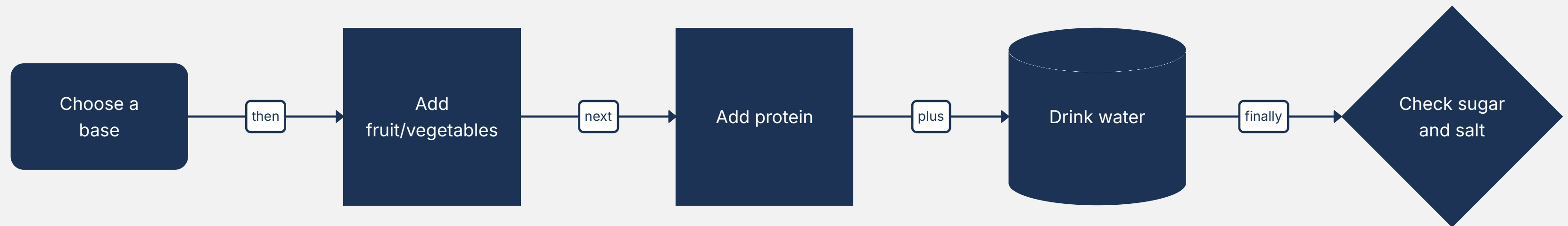


Что лучше ограничить

Сладости, чипсы, fast food и газированные напитки обычно употребляют реже, чем полезные продукты. Если они появляются слишком часто, еда становится менее сбалансированной, а энергии хватает ненадолго. Поэтому в теме важно учиться делать более разумный выбор.

How to build a balanced meal

Схема показывает, как собрать полезный приём пищи из нескольких групп продуктов.



Water, sleep and daily routine

Morning start

День начинается с подъёма в одно и то же время. Это помогает не спешить, спокойно собраться в школу и сохранить силы на первую половину дня.

Evening routine

Регулярный вечерний распорядок помогает успеть сделать домашнюю работу, немного отдохнуть и подготовиться ко сну без лишнего напряжения.

During lessons

Вода поддерживает активность и концентрацию на уроках. Даже небольшие глотки помогают чувствовать себя лучше, особенно если день длинный и насыщенный.

Bedtime habit

Сон в одно и то же время улучшает память, настроение и реакцию. Для подростков это особенно важно, потому что организму нужен стабильный отдых.

Physical activity and sport in everyday life

Каждый день понемногу

Даже короткая прогулка, разминка или подъём по лестнице полезнее, чем долгие часы сидения без движения. Регулярность важнее редких, но очень долгих тренировок.

Разные виды активности

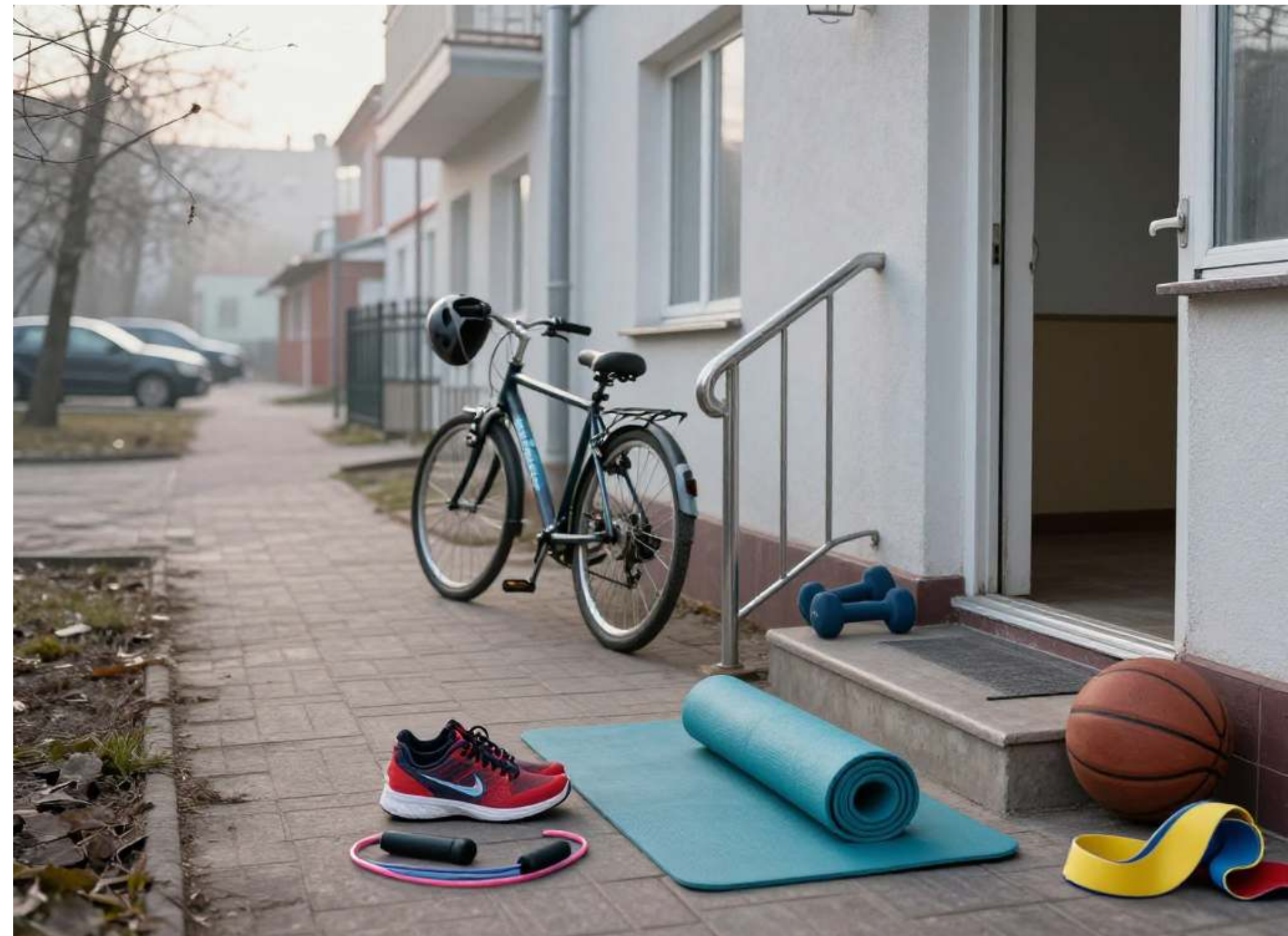
Walking, cycling, swimming, dancing и team games делают день более разнообразным. Подросток может выбрать то, что ему нравится, и легче сохранить интерес к движению.

Активность дома и в школе

Не обязательно ходить только в спортзал: подойдут домашние упражнения, зарядка утром или небольшая разминка между уроками. Это помогает не чувствовать себя уставшим.

Энергия и настроение

Физическая активность помогает чувствовать больше энергии, выносливости и уверенности. После движения многим легче сосредоточиться и справляться с учёбой спокойнее.



Benefits of exercise for teenagers

Регулярное движение помогает легче переносить длинный учебный день и быстрее восстанавливаться после усталости.

Exercise поддерживает и тело, и учёбу: подростки становятся более собранными, выносливыми и спокойными.

Screen time and its influence on health

01

Усталость глаз

Долгая работа с телефоном или компьютером утомляет глаза и делает чтение, письмо и просмотр учебных материалов менее комфортными. Короткие паузы помогают снизить напряжение и сохранить внимание.

03

Нарушение осанки

Неправильное положение тела во время просмотра телефона или игры может вызывать сутулость и боль в спине. Важно сидеть ровно, держать экран на безопасном расстоянии и менять позу.

02

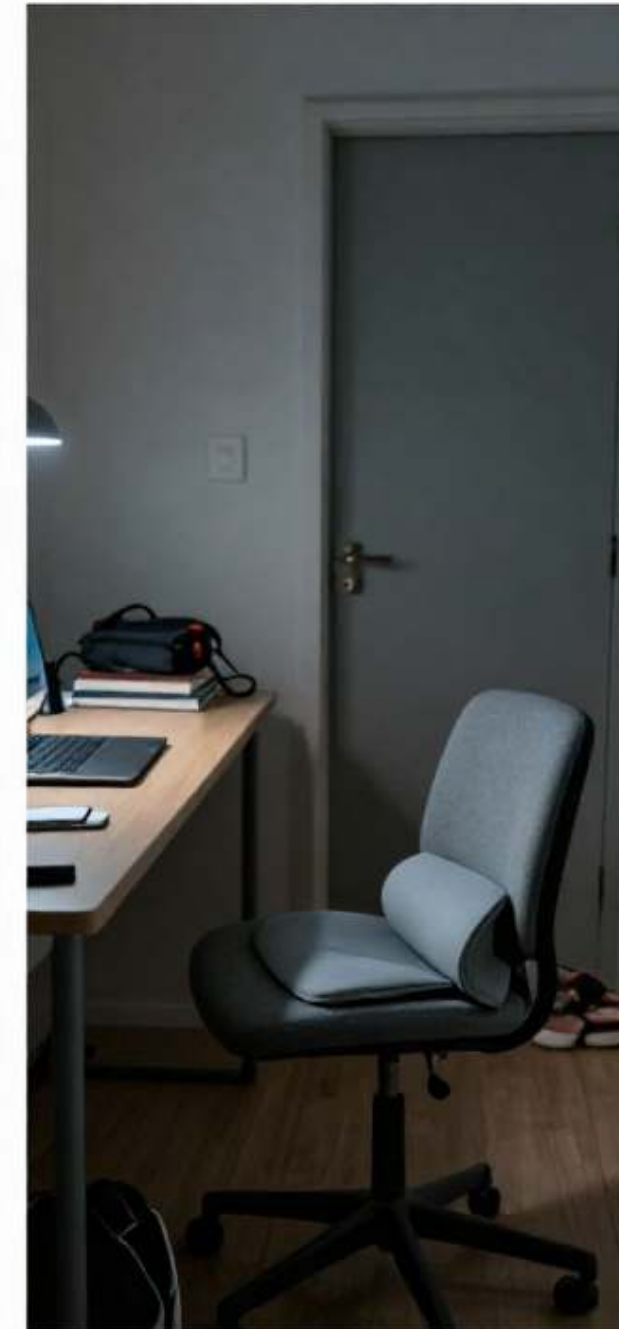
Меньше движения

Когда экран занимает слишком много времени, подросток меньше ходит, реже делает перерывы и дольше сидит в одной позе. Это снижает активность и ухудшает общее самочувствие.

04

Поздний сон

Экран перед сном часто мешает расслабиться и откладывает отход ко сну. Если ограничить телефон вечером, будет легче заснуть вовремя и проснуться более отдохнувшим.



Healthy habits at school

Привычка	Польза	Когда
breakfast	energy	morning
water	focus	lessons
healthy snack	less hunger	breaks
prepare things	save time	evening

Эти привычки помогают школьнику чувствовать себя собраннее и спокойнее в течение дня.

Простые ежедневные действия уменьшают спешку, поддерживают концентрацию и помогают лучше организовать учебный день.

Как сохранить спокойствие перед тестом

Схема показывает, как перейти от волнения к уверенной подготовке: от первого чувства тревоги до проверки ответов.



Bad habits and their consequences

- **Курение и вейпинг**

Smoking and vaping can harm the lungs and make breathing harder. For teenagers, these habits are especially dangerous because the body is still developing and needs clean air and steady energy.

- **Алкоголь**

Drinking alcohol too early can affect the nervous system, judgment and coordination. It may also lead to risky decisions, poor sleep and weaker concentration at school.

- **Энергетики**

Too many energy drinks can overload the heart and make a person feel nervous or restless. They often hide tiredness instead of solving it, so the body gets no real rest.

- **Слишком много экрана**

Long hours of unhealthy screen activity reduce movement and can disturb sleep. As a result, teenagers may feel tired, less active and less ready to study the next day.

- **Общий риск**

Bad habits are harder to control during adolescence because routines are not always stable. Choosing healthier alternatives helps protect the body, mood and everyday school performance.

Advice language in English: should and shouldn't

Совет и запрет

Для рекомендации чаще всего используют should и shouldn't. Эти слова помогают сказать, что полезно делать, а чего лучше избегать, не звуча слишком резко или категорично.

Важность привычки

Конструкция it is important to показывает, что действие имеет значение для здоровья и самочувствия. Она подходит для коротких советов о сне, питании, движении и режиме дня.

Более мягкий выбор

Фраза it is better to помогает предложить более полезный вариант. Её удобно использовать, когда нужно сравнить два действия и выбрать то, что приносит больше пользы.

Примеры для темы

You should eat breakfast every day. You shouldn't drink too many fizzy drinks. It is important to sleep at least eight hours. Такие фразы легко применять в классе.



Healthy lifestyle vs unhealthy lifestyle

Сравнение показывает, что полезные привычки поддерживают устойчивый ритм дня, а вредные — усиливают усталость и мешают учебе.

Чем больше сна, движения и сбалансированного питания, тем выше энергия и концентрация; избыток экрана даёт противоположный эффект.

Speaking about personal habits in English

1. Используйте частотность

Начинайте с простых слов вроде usually, often, rarely и always. Они помогают показать, как часто вы делаете что-то, и делают рассказ о привычках понятным и естественным.

2. Описывайте распорядок

Фраза My routine includes... удобна для описания школьного дня. С её помощью можно кратко рассказать о подъёме, завтраке, уроках, домашних заданиях и отдыхе после школы.

3. Добавляйте личные примеры

Старайтесь упоминать конкретные детали: любимый вид спорта, привычный завтрак или способ отдыха. Личный пример делает ответ живым и помогает лучше запомнить новые слова.

4. Говорите коротко и ясно

Для девятиклассника важно строить простые, логичные фразы без лишних деталей. Лучше сказать несколько точных предложений, чем пытаться использовать слишком сложные конструкции.

5. Покажите цель

Фразы I try to... и I need to... помогают объяснить, зачем вы меняете привычки. Так можно связать повседневные действия со здоровьем, учёбой и хорошим самочувствием.

Useful phrases for discussion and mini-dialogues

Эти выражения помогают задавать вопросы, отвечать коротко и поддерживать разговор в паре или группе.

Фразы покрывают основные речевые действия: вопрос, ответ, мнение и реакцию, поэтому они удобны для коротких диалогов и интервью.

Ситуация	Фраза	Роль
вопрос	What do you do to stay healthy?	start
ответ	I go for a walk every day.	reply
мнение	In my opinion...	opinion
согласие	I agree	reaction

Why healthy lifestyle matters for learning

Память



Good sleep gives the brain time to rest and organise information. When students sleep enough, they usually remember new words and rules more easily during lessons and revision.

Концентрация



Balanced food helps maintain steady energy, so it is easier to stay focused in class. A healthy breakfast and regular meals reduce distraction and improve attention during the day.

Меньше усталости



Regular movement breaks long periods of sitting and helps the body recover. Even simple activity can reduce tiredness after lessons and make homework time feel less heavy.

Лучшие результаты



When sleep, food and movement are in balance, students usually feel more motivated and organised. This support often leads to more stable performance and better learning habits.

Unit 3: здоровые привычки как часть повседневной жизни

Unit 3 помогает говорить о здоровье простыми, но точными словами: от питания и сна до стресса и привычек. Эта тема особенно полезна, потому что связана с реальной жизнью подростка.