

Healthy habits — полезные привычки каждый день

Полезные привычки помогают чувствовать себя бодро, лучше учиться и рассказывать о дне по-английски.



Почему эта тема подходит для урока иностранного языка

В 4 классе вы уже умеете говорить о еде, времени суток и простых действиях. «Полезные привычки» легко связать с личным опытом: eat, drink, sleep, wash, run, read, brush teeth. Из этого получаются короткие фразы вроде I drink water every day.



Слова темы: healthy habits

1

Healthy habits — полезные привычки. Мы учимся говорить о том, что помогает телу и настроению каждый день. Можно сравнивать: что полезно утром и что помогает вечером.

2

Food — еда, water — вода, sleep — сон. Эти слова знакомы школьнику, поэтому фразы звучат естественно. Например: I eat fruit. I drink water. I sleep at night.

3

Exercise — движение. Учимся называть активность простыми словами и говорить о себе. Такие примеры легко запомнить: делать зарядку, гулять, играть и двигаться.

4

Wash hands — мыть руки, brush teeth — чистить зубы. Мы проговариваем, когда и как делать эти действия. Так появляются привычки и готовые английские предложения для урока.

Полезная тарелка и слова про еду



Фруктовая тарелка: когда «fresh» — это вкусно

На картинке можно подписать fruit, vegetables, porridge, bread, milk, egg. Такие продукты выглядят ярко и аккуратно. В классе легко сказать: apples, bananas, carrots, soup, cheese. Идея простая: еда бывает tasty, fresh и healthy.



Секрет хорошего дня: выбирать «правильные» перекусы

Представьте, что на тарелке есть место и для сладкого — но понемногу. А вот sweets и chips каждый день — не лучший выбор. Полезные продукты помогают чувствовать бодрость и лучше думать на уроках. Пусть будет баланс!



Уютный завтрак, который помогает собраться

Можно добавить слова, которые подходят к картинке: порция может быть с porridge и milk, а рядом — bread и egg. Важно проговорить, что регулярная «здоровая» еда поддерживает силы. Тогда утром проще учиться, а не только ждать перемену.

Вода и фразы о питье



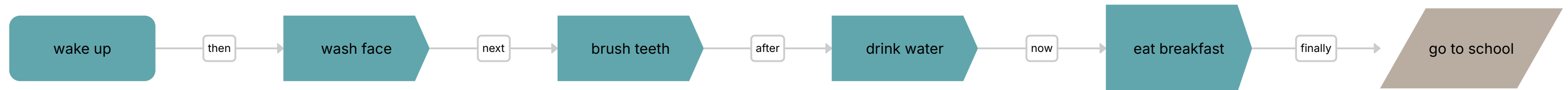
60

Столько минут активности в день помогают детям поддерживать здоровье и хорошее настроение.

ВОЗ рекомендует детям 5–17 лет не менее 60 минут активности в день. Это можно превращать в игры: run, jump, dance, play, walk, swim.

Утро школьника: полезный порядок действий

Цепочка помогает запомнить бытовую лексику и короткие английские подписи.



Сон и слова про вечерний режим

1

Школьникам 8–10 лет обычно нужно 9–11 часов сна. Когда вы ложитесь вовремя, проще быть внимательным утром. Вы лучше чувствуете себя: tired становится меньше, а силы — больше.

2

На уроке пригодятся слова sleep, bed, night, rest. Можно потренироваться фразами: I go to bed early. I sleep well. I feel rested in the morning.

3

Поздние игры и экран перед сном мешают спокойному засыпанию. Попробуйте сделать маленькую паузу: выключить яркий свет и дать глазам отдохнуть. Сон тогда приходит легче.

Чистые руки и чистые привычки

1

Тема: wash hands — мыть руки, soap — мыло, water — вода. Мы говорим, как привычка помогает оставаться здоровым. На английском это выглядит очень просто и запоминается быстро.

2

Важно помнить случаи: before lunch — перед едой, after school — после школы. Так мы заботимся о чистоте, даже если руки успели «пообщаться» с учебниками и партой.

3

Ещё два момента: после улицы и после туалета. Руки могут быть чистыми на вид, но микробы невидимы. Поэтому правило работает всегда — без исключений и споров.

4

И обязательно после кашля и чихания. Простая фраза для 4 класса: Wash your hands with soap and water. Тогда день будет безопаснее и спокойнее.

Зубы и улыбка



Чистим teeth правильно

На картинке подходят слова teeth, toothbrush, toothpaste, clean, smile. Зубы нужно чистить регулярно, чтобы улыбка оставалась красивой и уверенной. Правило звучит просто: clean teeth два раза в день.

Делаем улыбку привычкой

Лучший режим — чистить зубы 2 минуты утром и 2 минуты вечером. Для английского тренируем короткие фразы: I brush my teeth in the morning. I brush my teeth at night.

Полезный школьный перекус



Фруктовый перекус

Возьми с собой кусочек яблока или банана. Такой перекус даёт энергии понемногу и помогает дождаться обеда, не чувствуя усталость в середине дня.



Йогурт и вкусная полезность

Йогурт — мягкий и удобный вариант для школы. Он хорошо подходит для короткой паузы между уроками, когда хочется чего-то простого и полезного.



Сыр и маленькая радость

Немного сыра может стать отличным перекусом. Это помогает держать силы до следующего урока и легче справляться с заданиями без лишнего «ох, я проголодался!»



Маленький сэндвич

Небольшой сэндвич с хлебом и полезной начинкой — понятная еда для школьного рюкзака. Он утоляет голод и выручает, когда нет времени на большую порцию.



Snack без лишних сладостей

Перекус может быть tasty и fresh, если выбирать разумно. Слишком много сладких продуктов и чипсов каждый день — не лучший вариант для бодрого дня.

Свежий воздух, прогулка, игра

Парк и двор — для движения

I walk in the park. Можно пройтись спокойным шагом, потрогать листья, посмотреть на небо. Глаза отдыхают, а тело благодарит за небольшое движение.

После уроков — выйти на улицу

Прогулка помогает отдохнуть от стола и книг. Короткое «размяться и подышать» уже улучшает настроение и возвращает силы на домашние задания.

Игра с друзьями — заряд на вечер

I play outside. Игра на свежем воздухе делает день веселее и активнее. Fresh air is good for me — и это правда, которую легко проверить.

Порядок в комнате и в рюкзаке

1

Когда комната аккуратная, утром проще искать нужные вещи. На уроке меньше суеты, а в голове больше спокойствия: учебники и тетради лежат там, где им положено.

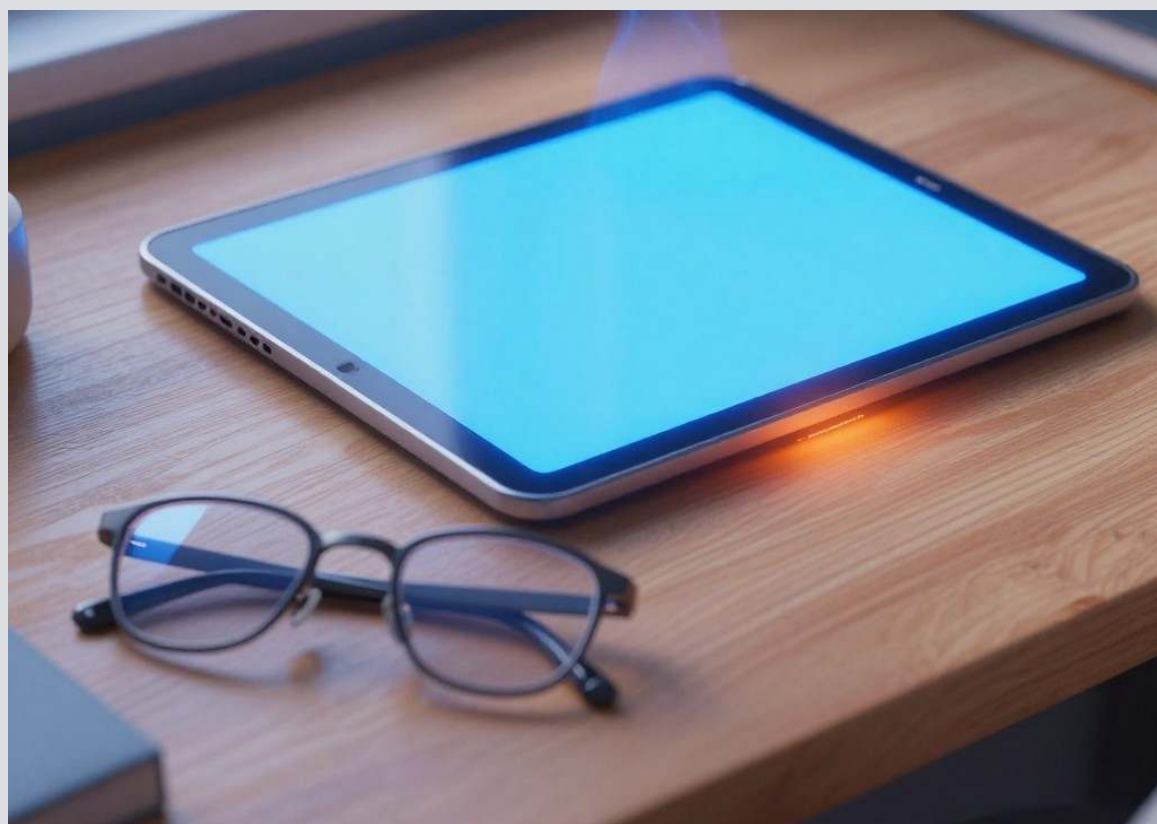
2

Рюкзак, который собран заранее, экономит время. My bag is ready — значит, форму, пенал и тетрадь можно быстро проверить и не спешить, как будто бежишь на перемену.

3

Порядок помогает и дома, и в школе. My room is tidy — удобно готовиться к урокам, и ребёнку легче не забыть важное. В итоге настроение заметно лучше.

Перерывы для глаз: отдых вместо усталости



Экран и «перегрев» глаз

Когда долго смотришь в экран, глаза устают и могут болеть. Тело не всегда говорит об этом сразу, поэтому важно замечать усталость вовремя. Помни: отдых — не каприз, а забота о себе.



Короткий break и спокойное дыхание

Сделай перерыв: отведи взгляд от экрана, посмотри вдаль и немного отдохни. I take a break — и глазам легче. Даже 1–2 минуты помогают вернуть ясность и силы.



Чтение и спокойный rest

После экрана полезно переключиться на книгу. I read a book — и внимание становится спокойнее. Затем I rest my eyes, чтобы глаза снова работали уверенно и без лишнего напряжения.

Доброта, дружба и хорошие слова

1

С добрыми словами день становится легче. Be kind — это не только про других, но и про себя: говорить спокойно, не обижать и уметь договориться.

2

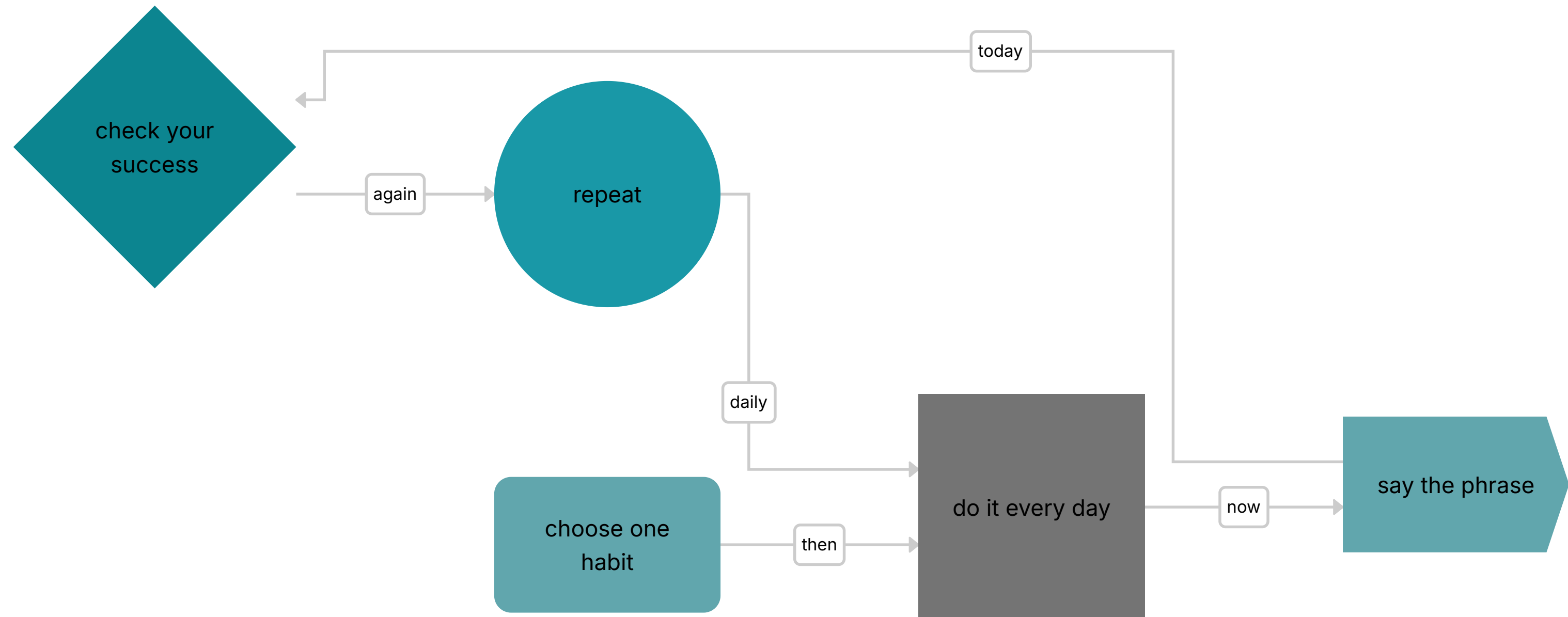
Поддержка помогает всем. Help your friend, когда трудно, и друг обязательно почувствует, что он не один. Иногда одна помощь заменяет целый день переживаний.

3

Совместные игры дают радость. We play together — и настроение растёт. Когда дети дружат и улыбаются, учиться проще: ведь рядом есть команда.

Как выучить полезную привычку

Выбираем одну привычку, повторяем её каждый день и закрепляем результат, связывая действие с новой фразой на английском.



Мини-фразы на уроке

1

I am healthy. Так можно сказать о себе простым и уверенным голосом. Это короткая фраза помогает связать тему здоровья с личным опытом и настроением на уроке.

2

I eat fruit. Когда ребёнок говорит эту фразу, он вспоминает знакомые полезные продукты и учится рассказывать о повседневной еде без сложных слов.

3

I drink water. Простая привычка становится понятной на английском: можно проговаривать её после игры, прогулки и физкультуры, когда хочется пить.

4

I wash my hands. I go to bed early. Эти фразы про чистоту и сон: важные действия, которые делают день спокойнее и помогают учиться лучше.

Что полезно помнить каждый день



Завтрак

Завтрак помогает настроиться на учёбу. Его удобно соединять с короткими глаголами и знакомыми фразами: I eat... и I am ready. Так энергии хватает на утренние задания.



Вода

Вода поддерживает работу организма весь день. Можно вспоминать простые действия: drink water, have a glass of water. Когда чувствуешь жажду, чистая вода — лучший ответ.



Движение

Движение делает настроение лучше и помогает телу быть бодрым. Подойдут понятные слова для урока: run, play, walk. И даже короткая активность после школы очень полезна.



Сон

Сон помогает расти и восстанавливаться. Ребёнку важно вовремя лечь спать и отдыхать ночью: I go to bed early, I sleep well. Тогда утром легче вставать и не уставать.



Чистые руки и зубы

Чистота — это забота о здоровье. Wash your hands with soap and water и чистить зубы регулярно. Когда привычки становятся повторяемыми, о себе думаешь «на автомате».

Маленькие шаги дают большой результат

1

Одна привычка в день уже заметно меняет самочувствие. *small habit every day* — это не про «мало», а про то, что легко начать и легко продолжать без стресса.

2

Небольшие действия запоминаются быстрее, чем большие обещания. Например, выпить воды или помыть руки после улицы — простая цель, которую не нужно «доказывать» словами.

3

Так появляется сильная и приятная рутина. *one small habit every day makes a strong and happy routine* — и занятия, игры и отдых становятся гармоничнее для тела и настроения.

Healthy habits help us grow and learn

Полезные привычки помогают телу, настроению и учёбе. На уроке дети учатся говорить о еде, воде, сне, чистоте, движении и дружбе. Healthy habits are simple, useful, and important every day.

