

I Found Myself in Running

Бег помог мне понять себя и стать сильнее.

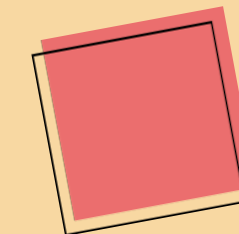
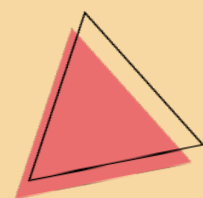


Бег как личная история для урока английского

Эта тема помогает говорить о привычках, целях и успехах простыми английскими фразами. Здесь легко использовать Present Simple, Past Simple и слова о спорте, здоровье, эмоциях и повседневном режиме.



Первые попытки: start, try, keep going



Первый старт

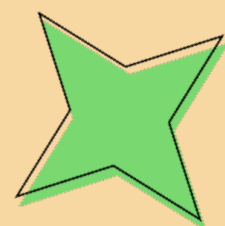
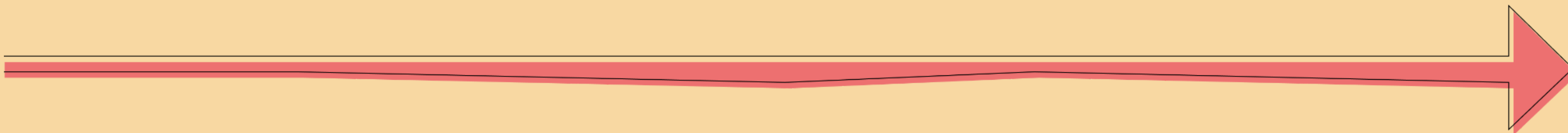
Я начал (а) с коротких пробежек по 5–10 минут. Темп был медленным, а после первых тренировок я быстро уставал (а) и сомневался (ась), что смогу продолжать.

Трудный этап

Появилось желание остановиться, потому что дистанция казалась слишком длинной. В этот момент я повторял (а): It was difficult at first, but I kept going.

Первые изменения

Через несколько занятий тело привыкло к нагрузке, и бег стал даваться легче. Я заметил (а), что могу бежать дольше без сильной усталости.



Где проходит пробежка: парк, школьный стадион, дорожка

Знакомое место

Школьный стадион или парк сразу делают бег понятным и близким подростку. Такие места помогают описывать маршрут простыми словами: road, path, track, quiet place.

Утро или вечер

Пробежка может проходить утром или вечером, когда воздух кажется особенно свежим. В такие моменты легко заметить ровный ритм шагов и спокойное дыхание.

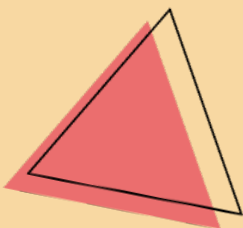
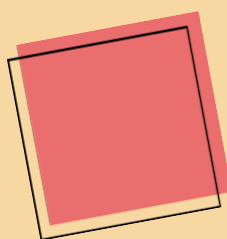
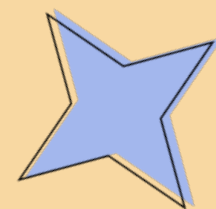
Движение без спешки

Тихая дорожка возле дома подходит для первых тренировок. Здесь проще сосредоточиться на движении, не отвлекаться и чувствовать пространство вокруг себя.

Атмосфера бега

Во время бега важно не только место, но и ощущение свободы. Оно помогает говорить о привычке бегать через слова fresh air, movement и calm.

Словарь по теме бега и спорта

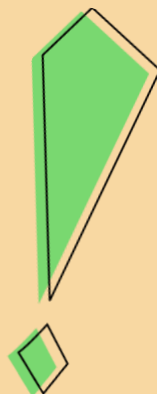
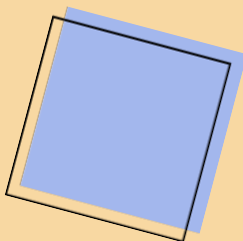
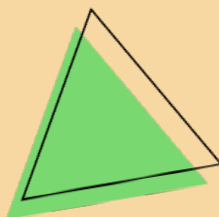


English	Русский	Пример	Группа
run	бежать	I run every day.	действие
goal	цель	My goal is 20 minutes.	мотивация
tired	уставший	I feel tired after training.	состояние

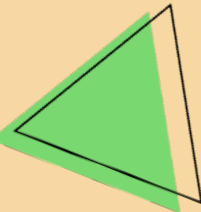
Короткая таблица для запоминания ключевых слов и примеров их употребления.

Слова из таблицы помогают описывать тренировку, самочувствие и результат короткими, понятными предложениями.

Лексика для урока английского языка по теме спорта

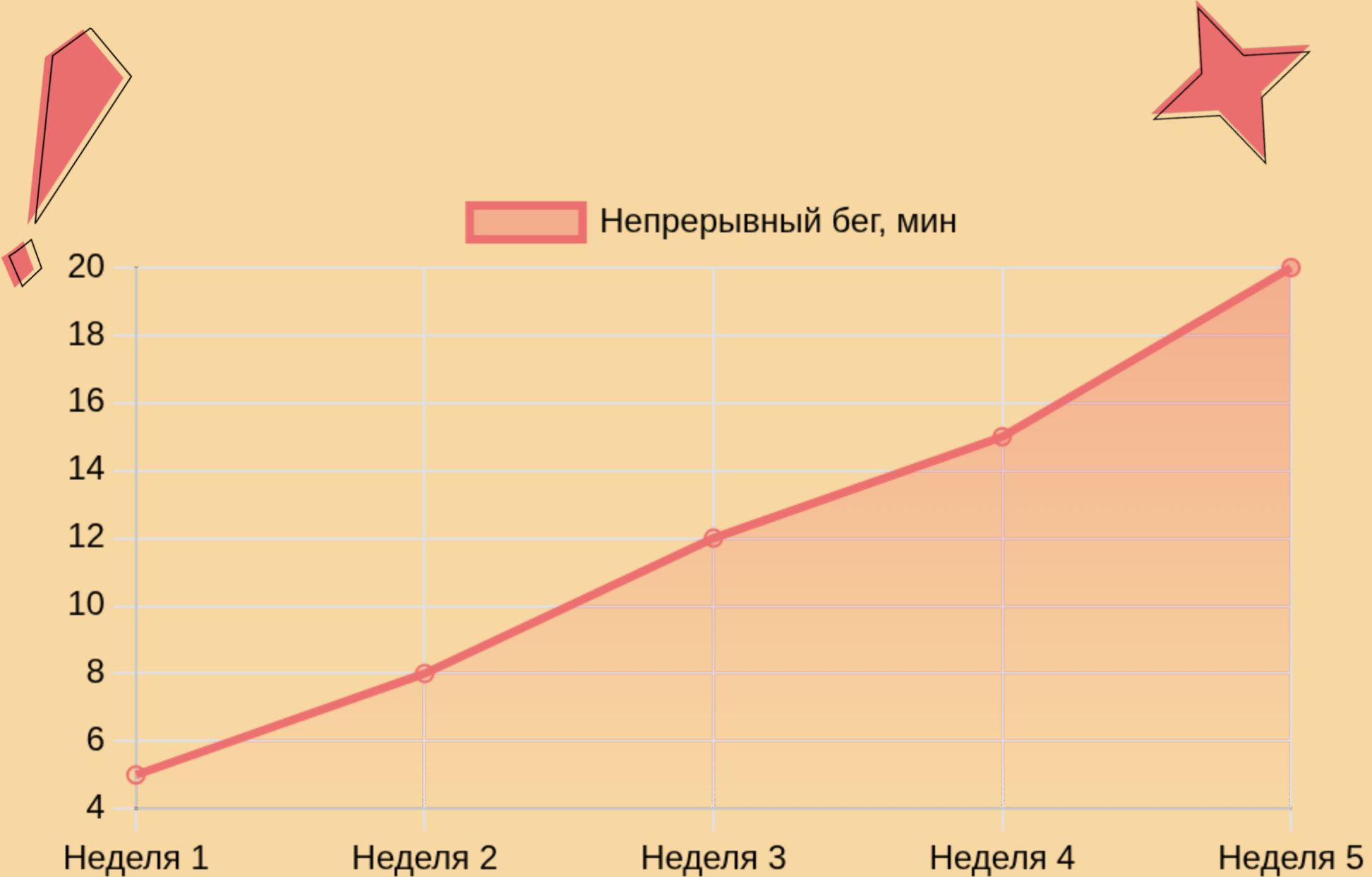
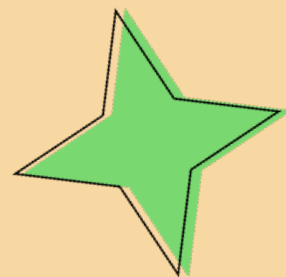


Как меняется выносливость при регулярных тренировках

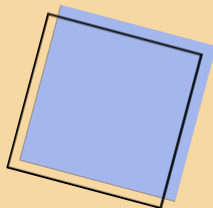


Рост идёт постепенно: каждую неделю добавляется немного времени, а нагрузка остаётся посильной.

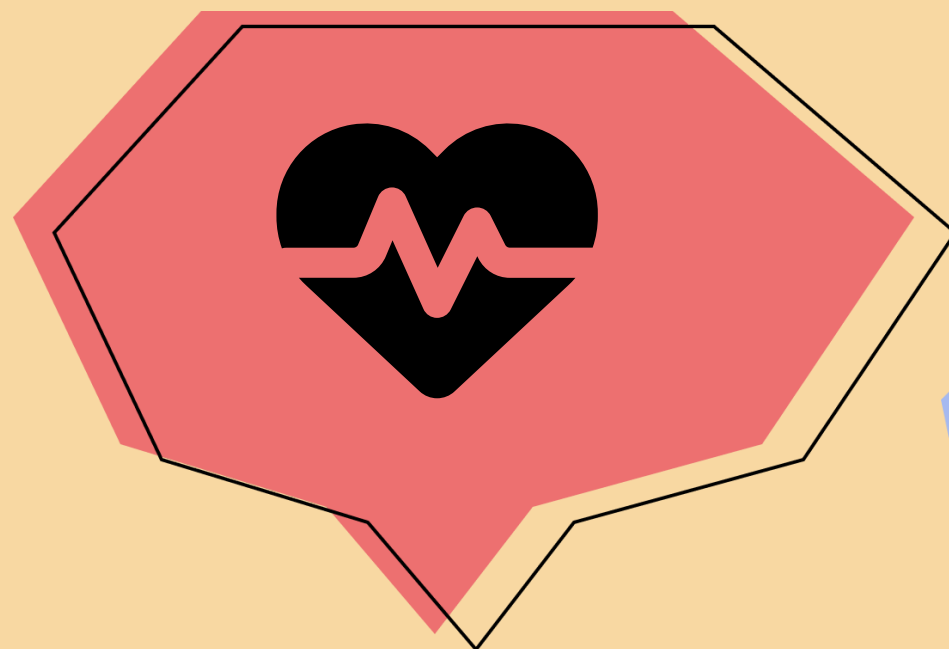
Регулярность даёт устойчивый результат лучше, чем редкие длинные пробежки; постепенное увеличение времени снижает риск переутомления.



Условная схема прогресса для учебной презентации

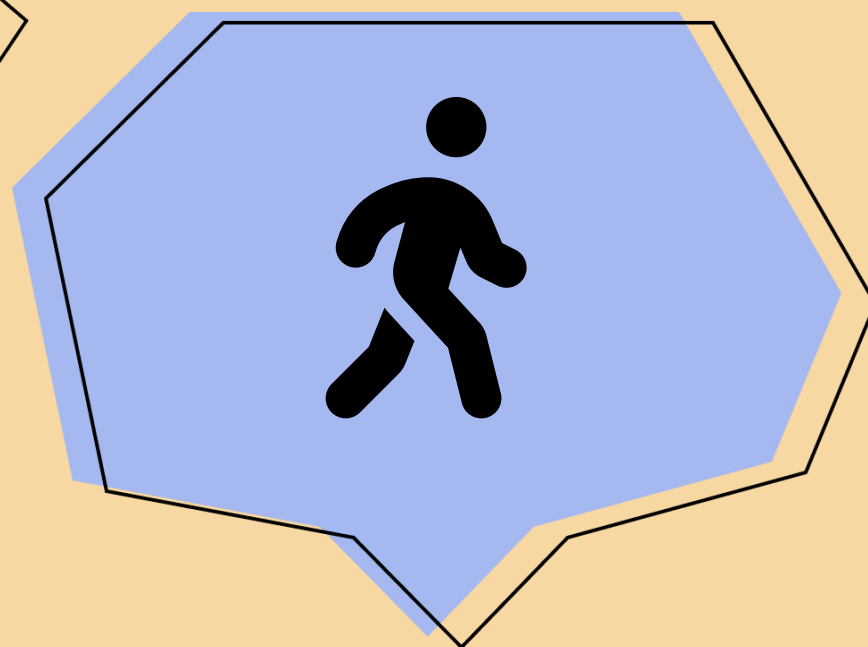
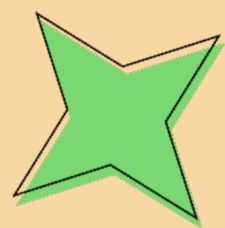


Что происходит с телом и самочувствием



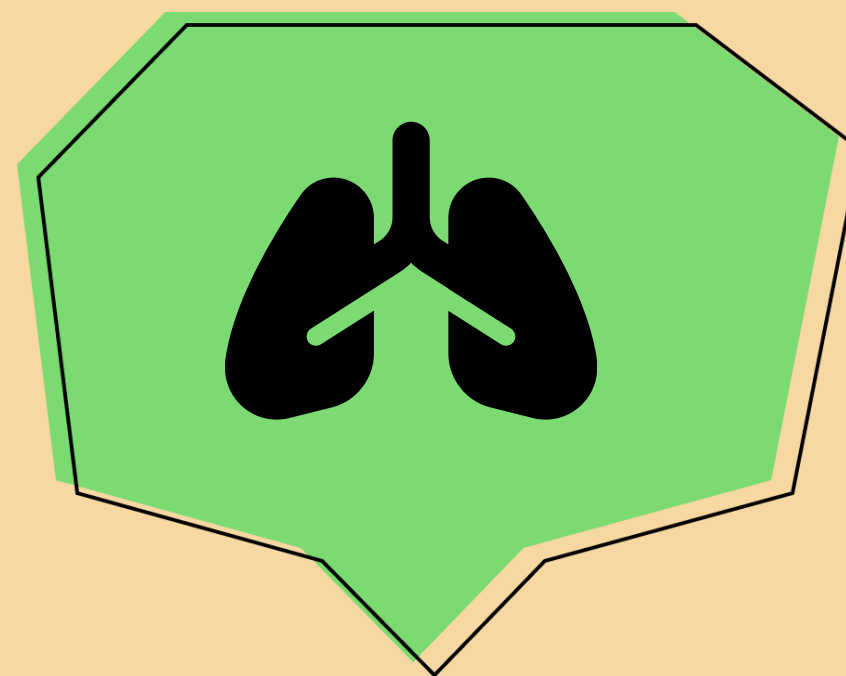
Сердце работает активнее

Во время бега сердце начинает перекачивать кровь быстрее, а лёгкие учатся работать эффективнее. Это помогает организму лучше справляться с нагрузкой и быстрее восстанавливаться после неё.



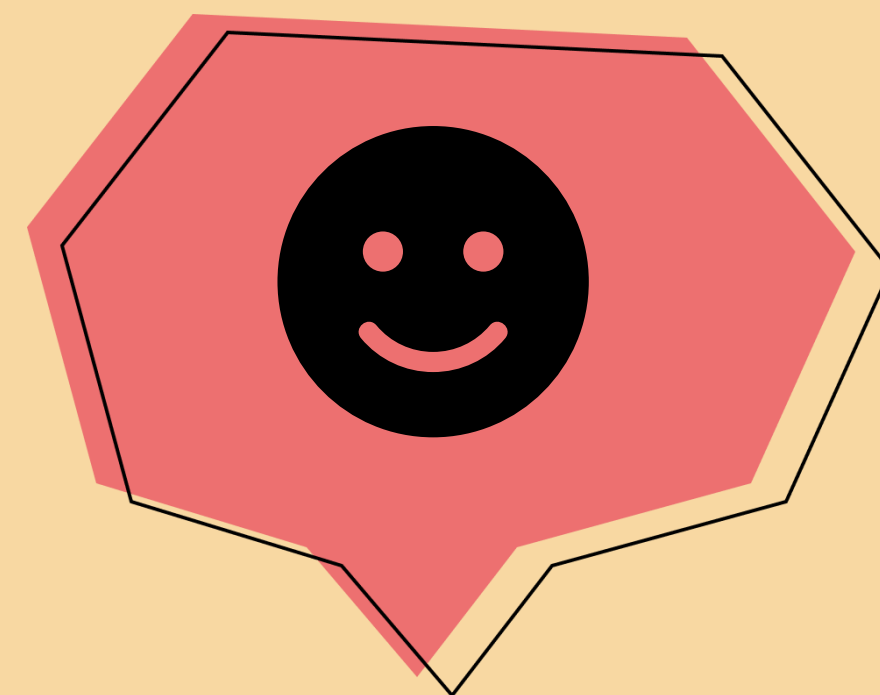
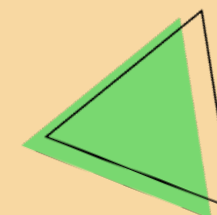
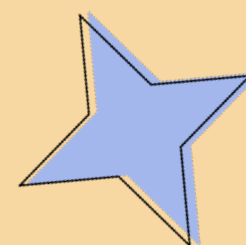
Крепнут мышцы ног

Регулярные тренировки включают в работу мышцы ног и корпуса. Со временем движения становятся увереннее, а обычная ходьба и подъём по лестнице даются легче.



Дышать становится проще

После нескольких недель бега дыхание обычно становится более ровным. Ребёнок быстрее привыкает к нагрузке и меньше чувствует нехватку воздуха при движении.

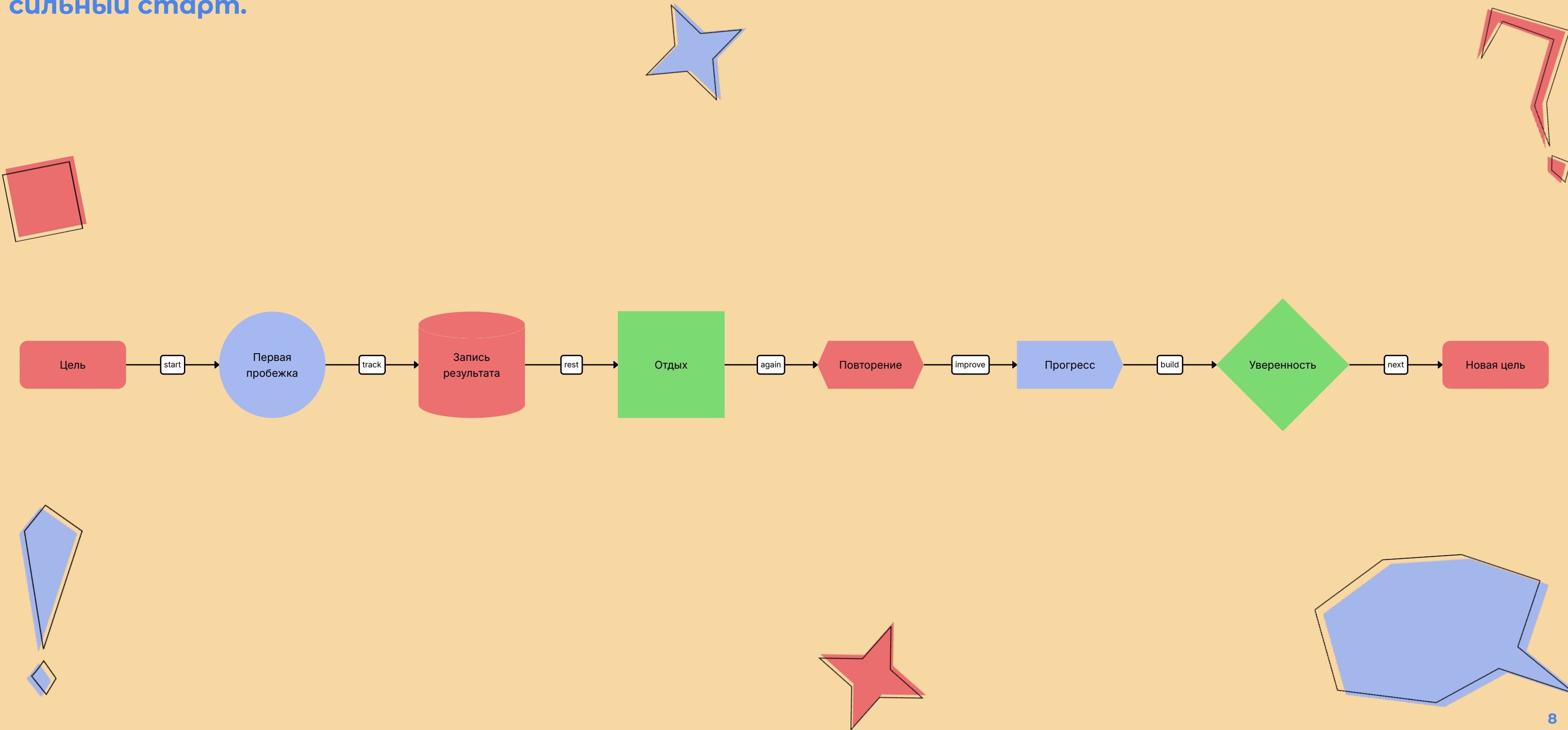


Самочувствие улучшается

Когда тело привыкает к тренировкам, усталость после них уменьшается, а восстановление происходит быстрее. Это создаёт ощущение бодрости и спокойствия после занятий.

Как формируется привычка бегать

Цепочка показывает, что привычка появляется через повторение и маленькие шаги, а не через один сильный старт.



Экипировка и безопасность во время бега



Обувь, которая помогает двигаться уверенно

Хорошие кроссовки делают пробежку заметно удобнее. Они уменьшают дискомфорт и помогают чувствовать себя безопаснее на дороге, дорожке или школьном стадионе, особенно если тренировка проходит регулярно.



Одежда и вода: простые правила

Спортивная одежда по погоде помогает не перегреваться и не мёрзнуть. Бутылка воды особенно полезна после нагрузки, а вечером стоит добавить светлые или отражающие элементы для большей безопасности.

Бег после школы: переключение и отдых для головы

1. Снять напряжение

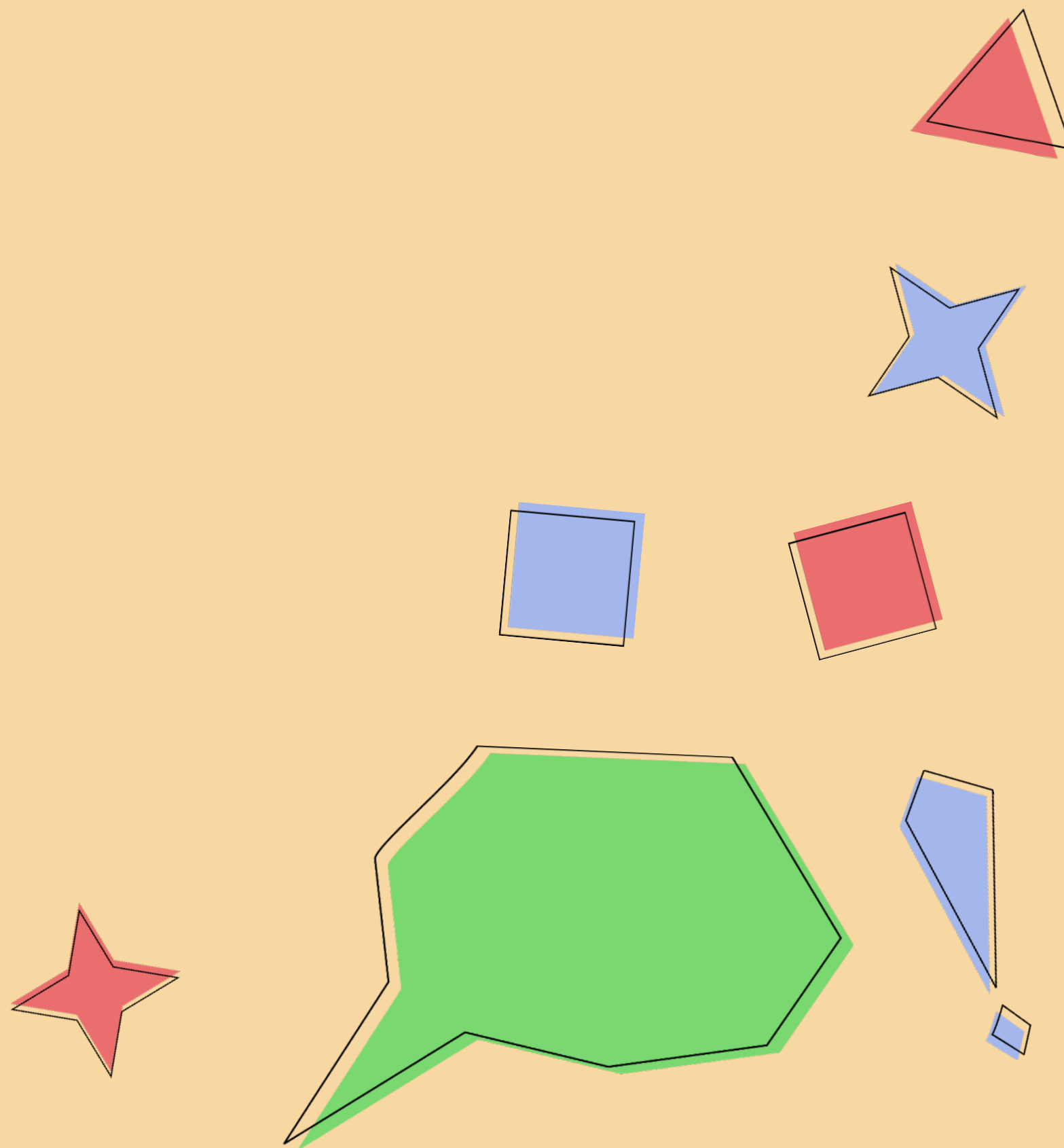
После уроков пробежка помогает переключиться с учебных задач на движение. Несколько минут на свежем воздухе уменьшают усталость и дают ощущение, что день стал легче.

2. Почувствовать бодрость

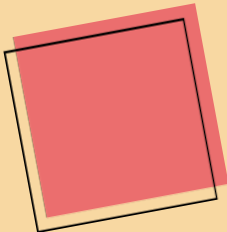
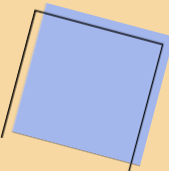
Во время бега организм получает заряд энергии, поэтому после тренировки часто появляется ясность в голове. Можно сказать: I feel better and I have more energy.

3. Спокойно закончить день

Бег после школы становится полезной частью режима, когда есть домашние задания и кружки. Он помогает расслабиться и вернуться к делам с более спокойным настроением.



Типичные ошибки начинающих бегунов



Ошибка	Что происходит	Лучшее решение
Быстрый старт	Резкая усталость	Медленный темп
Редкие тренировки	Нет прогресса	2–3 раза в неделю
Нет разминки	Риск травм	Разминка 5 минут
Нет воды	Плохое самочувствие	Пить после нагрузки

Содержание презентации.

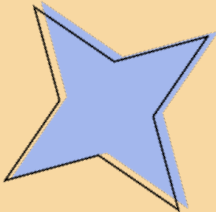
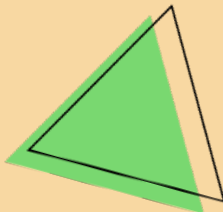
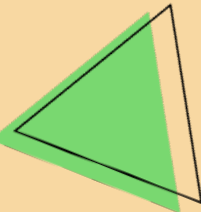


Таблица помогает увидеть частые ошибки новичков и сразу подобрать более безопасные решения. Она подходит для обсуждения здоровой нагрузки, режима тренировок и постепенного прогресса.

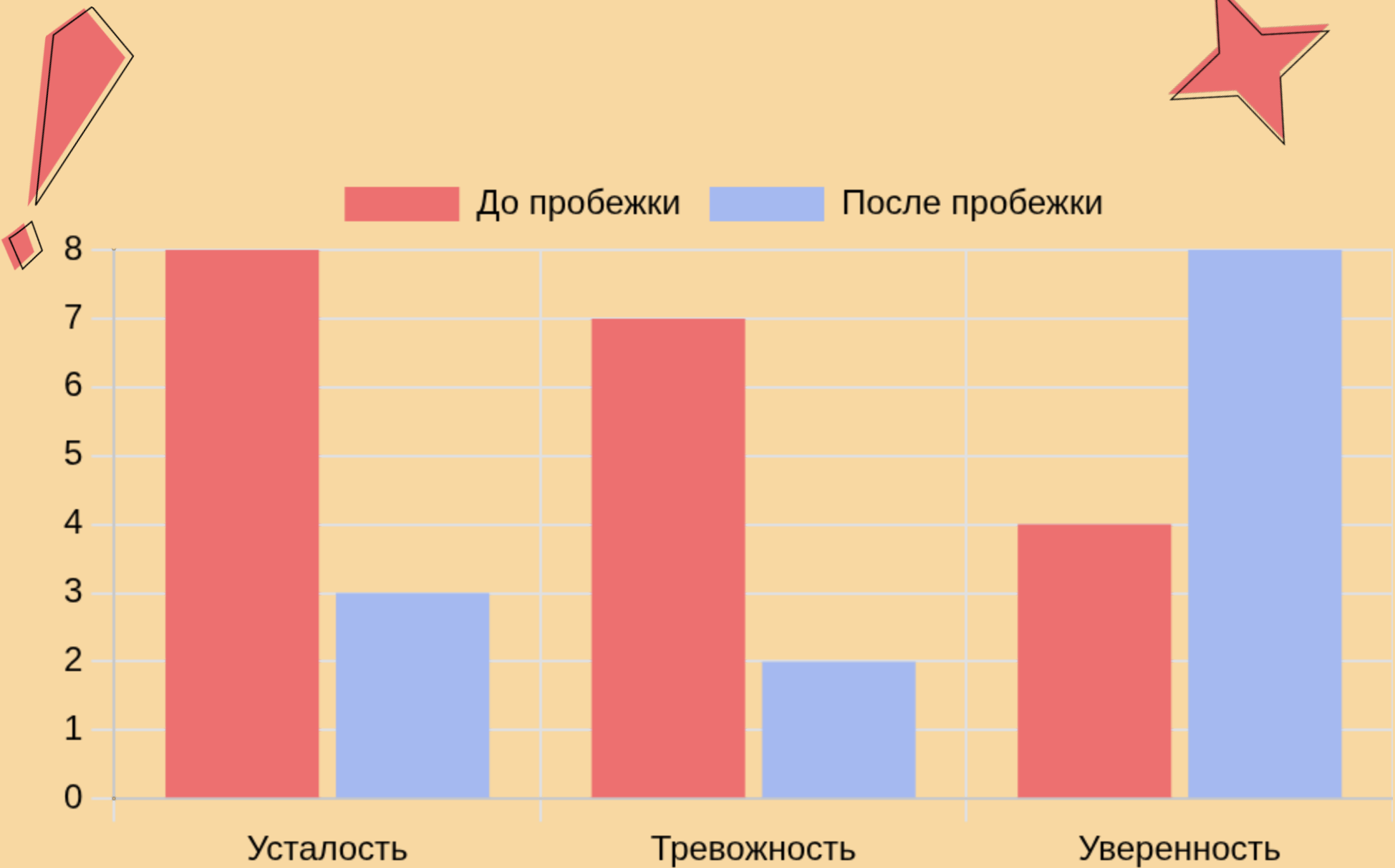
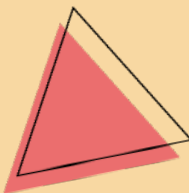
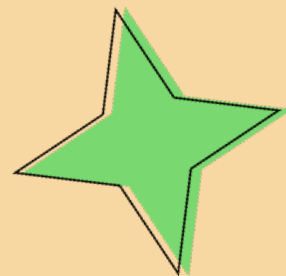
Главные проблемы новичков связаны не с силой, а с режимом. Небольшой темп, регулярность и восстановление дают более устойчивый результат.

Настроение до и после пробежки

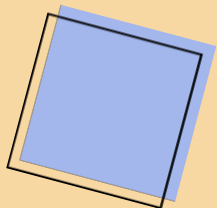


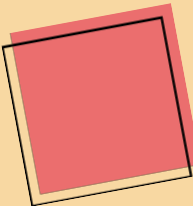
После движения меняется не только самочувствие, но и внутренний настрой: легче сосредоточиться, спокойнее реагировать на школьные дела и чувствовать себя активнее.

Пробежка заметно снижает усталость и тревожность, одновременно повышая уверенность. Эффект связан не только с физической, но и с эмоциональной разрядкой.



Содержание презентации; условные оценочные значения для наглядного сравнения.

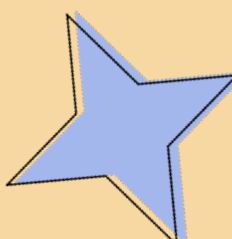
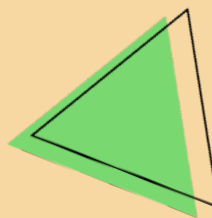
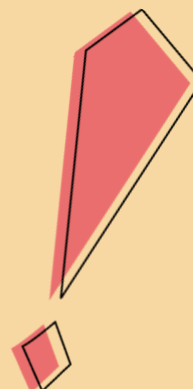
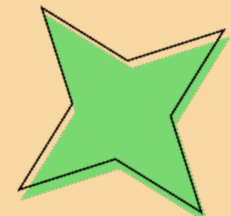




5–10 минут

— так начинались
первые пробежки.

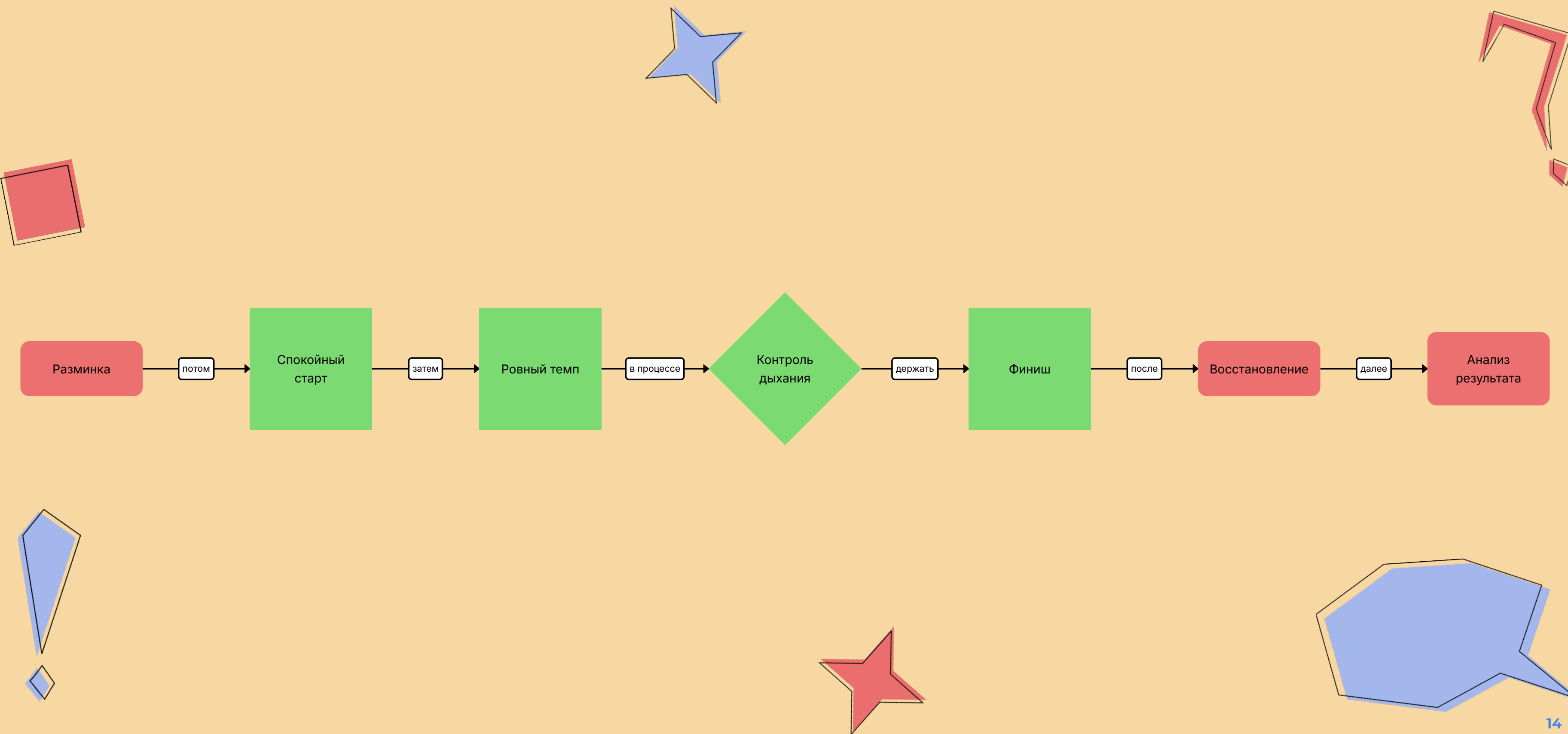
Содержание презентации.



Именно с короткой дистанции
проще заметить свой прогресс:
главное не скорость, а умение
дойти до конца и улучшить
собственный результат.

Подготовка к короткому забегу

Последовательность основана на логике безопасной и спокойной тренировки.



Поддержка семьи, друзей и учителя

Пробежка вдвоём

Иногда рядом бежит друг, и тогда дистанция кажется легче. Разговоры по дороге помогают не отвлекаться на усталость, а совместный ритм поддерживает желание продолжать тренировки даже в обычный школьный день.



Слова, которые помогают

Когда родители или учитель замечают старание, появляется больше уверенности. Короткая похвала после тренировки может стать сильнее любого совета, потому что она показывает: усилия действительно видны и важны.



Поддержка в трудный день

Если после школы нет сил, достаточно одного напоминания, чтобы выйти на прогулку или лёгкий бег. Друзья и близкие помогают не пропускать занятия и мягко возвращают к привычному ритму.



Что бег учит в обычной школьной жизни

Дисциплина

Регулярные пробежки учат не откладывать дело на потом. Если есть план, легче соблюдать режим и доводить начатое до конца, даже когда хочется отдохнуть.

Управление временем

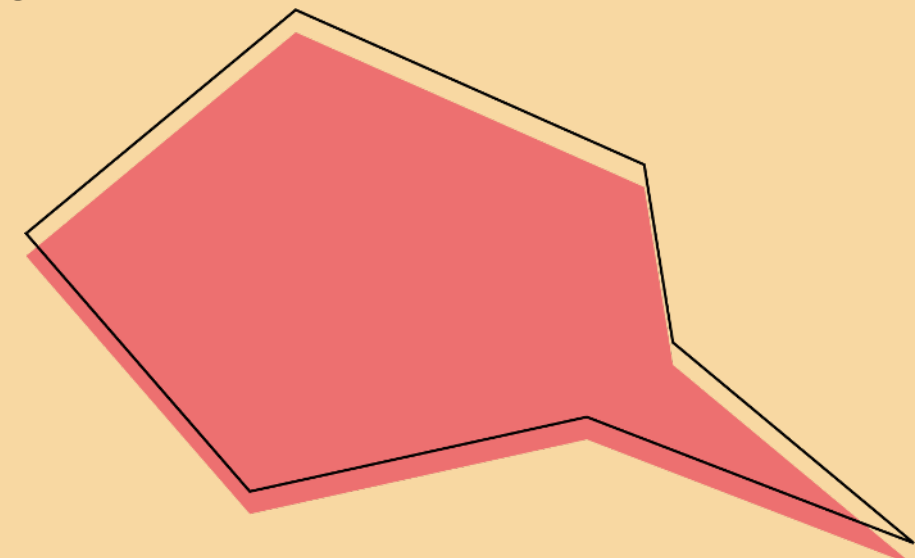
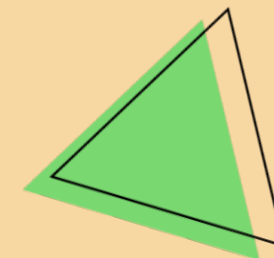
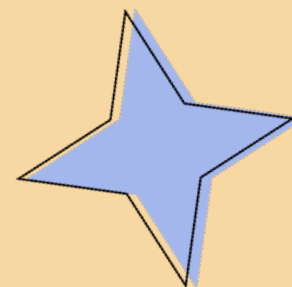
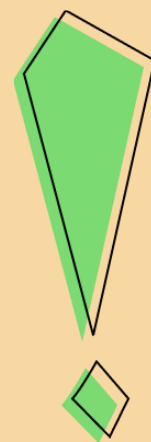
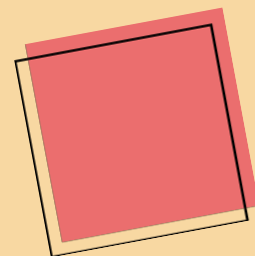
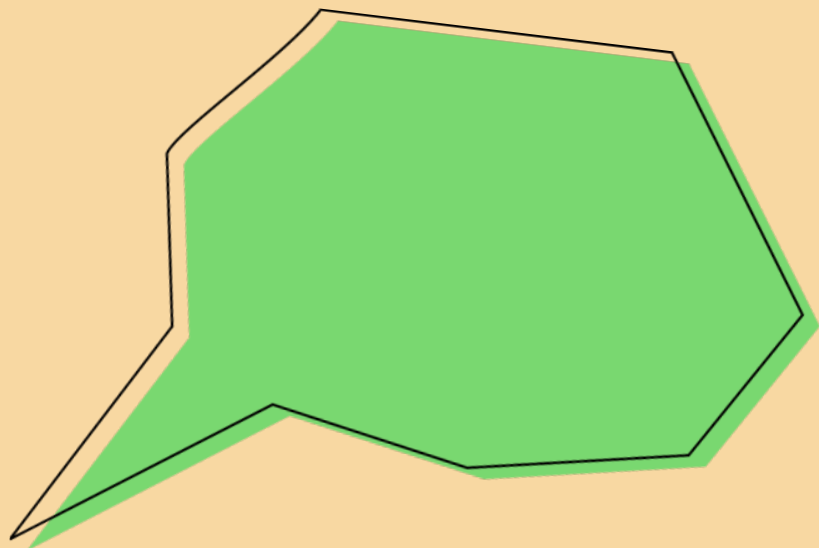
Бег помогает распределять день между уроками, домашними заданиями и отдыхом. Когда тренировка становится частью расписания, появляется привычка использовать время более осознанно.

Сила привычки

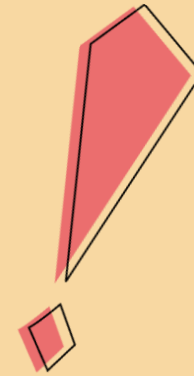
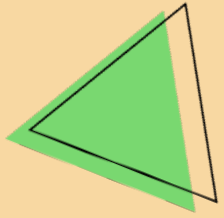
Повторяющиеся тренировки показывают, что результат приходит постепенно. Это полезный урок для школы: маленькие, но постоянные шаги дают больше, чем редкие усилия.

Ответственность за себя

Во время бега важно слушать своё тело, не перегружаться и вовремя отдыхать. Такой навык помогает лучше заботиться о себе и принимать более разумные решения каждый день.



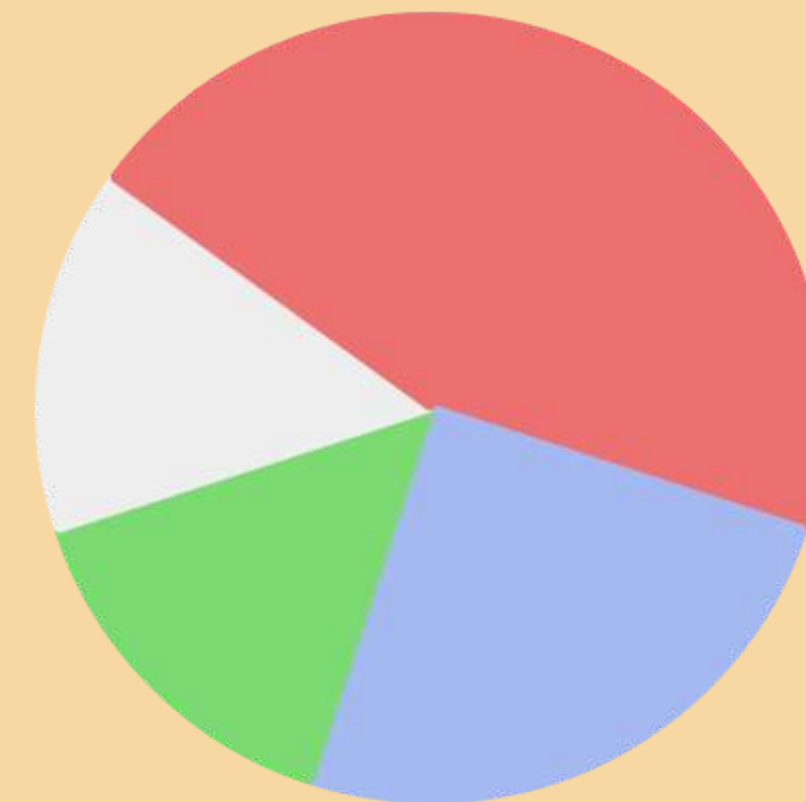
Личные качества, которые развиваются через бег



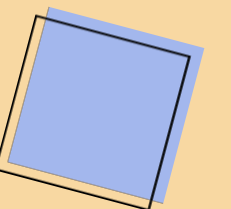
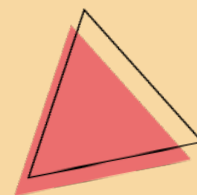
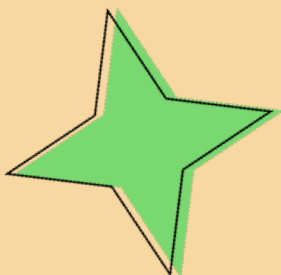
Бег влияет не только на физическую форму, но и на поведение подростка: появляется больше спокойствия, собранности и готовности работать над собой.

На первом месте оказываются выносливость и уверенность, но остальные качества тоже заметно поддерживают личный рост. Бег формирует более устойчивый характер.

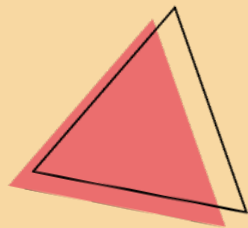
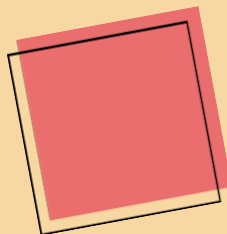
Выносливость Уверенность Терпение
Самоконтроль Энергия



Содержание презентации; условное распределение для наглядной демонстрации.



Мой беговой режим на неделю

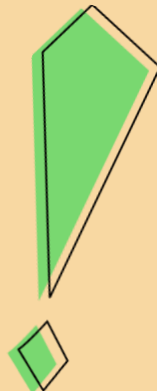
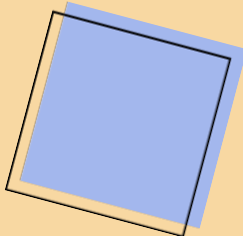
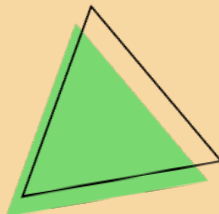


День	Нагрузка	Цель
Пн	Лёгкий бег	Войти в ритм
Ср	Интервалы	Развить скорость
Пт	Спокойный бег	Сохранить форму
Сб	Длинная пробежка	Повысить выносливость

Таблица показывает, как можно чередовать нагрузку и отдых в течение недели. Такой режим помогает сохранить постоянство и не перегружать организм.

План становится эффективным только при балансе работы и восстановления. Разные типы пробежек помогают развивать и силу, и выносливость без лишней усталости.

Содержание презентации.



Почему эта привычка остаётся важной



Движение вперёд

Бег даёт ощущение, что каждый день можно стать чуть сильнее и спокойнее. Даже небольшая дистанция напоминает: прогресс виден, если не останавливаться.



Время подумать

Во время пробежки легче собраться с мыслями и отпустить лишнее напряжение. Это помогает не только отдыхать, но и лучше понимать себя после насыщенного дня.



Понятный прогресс

Результаты бега легко замечать: дышать становится проще, дистанция растёт, уверенность укрепляется. Такой ясный рост мотивирует продолжать, когда хочется сдаться.



Итог: чему научила история о беге

**Эта история показывает, что бег развивает
выносливость, спокойствие и уверенность. Он учит
начинать с малого, не бояться трудностей и ценить
маленькие шаги, которые приводят к большим
результатам.**

