

Daily Routines / Ежедневные действия в английском языке

Учимся говорить о своём дне простыми английскими фразами.



Повседневные действия: простая тема для первых рассказов на английском



Daily routines помогают описывать привычные дела, запоминать базовые глаголы и тренировать Present Simple. На этой теме легко говорить о себе: когда встаёшь, идёшь в школу, делаешь уроки и ложишься спать.

Основные слова по теме daily routine



Утро начинается

Слова wake up и get up помогают точно различать пробуждение и подъём. К ним часто добавляются morning и always, чтобы сказать, когда именно начинается день и как часто повторяется действие.



Гигиена и подготовка

Фразы wash face, brush teeth и get dressed описывают важные утренние действия. Они помогают собрать короткий рассказ о том, что ученик делает перед выходом из дома.



Школа и уроки

Выражения go to school и have lessons относятся к школьной части дня. Вместе с ними удобно использовать слова afternoon и often, чтобы рассказать, когда проходят занятия.



Домашние дела

Фраза do homework нужна, когда нужно сказать о занятиях после школы. Она часто сочетается со словами in the afternoon, usually и sometimes, чтобы показать время и частоту.



Вечер и сон

Выражение go to bed завершает рассказ о дне. Его удобно связывать со словами evening, night, every day и with short phrases about rest, because they show the end of the routine.

Порядок действий утром

Утренний распорядок школьника: от пробуждения до дороги в школу.



Завтрак и утренние привычки

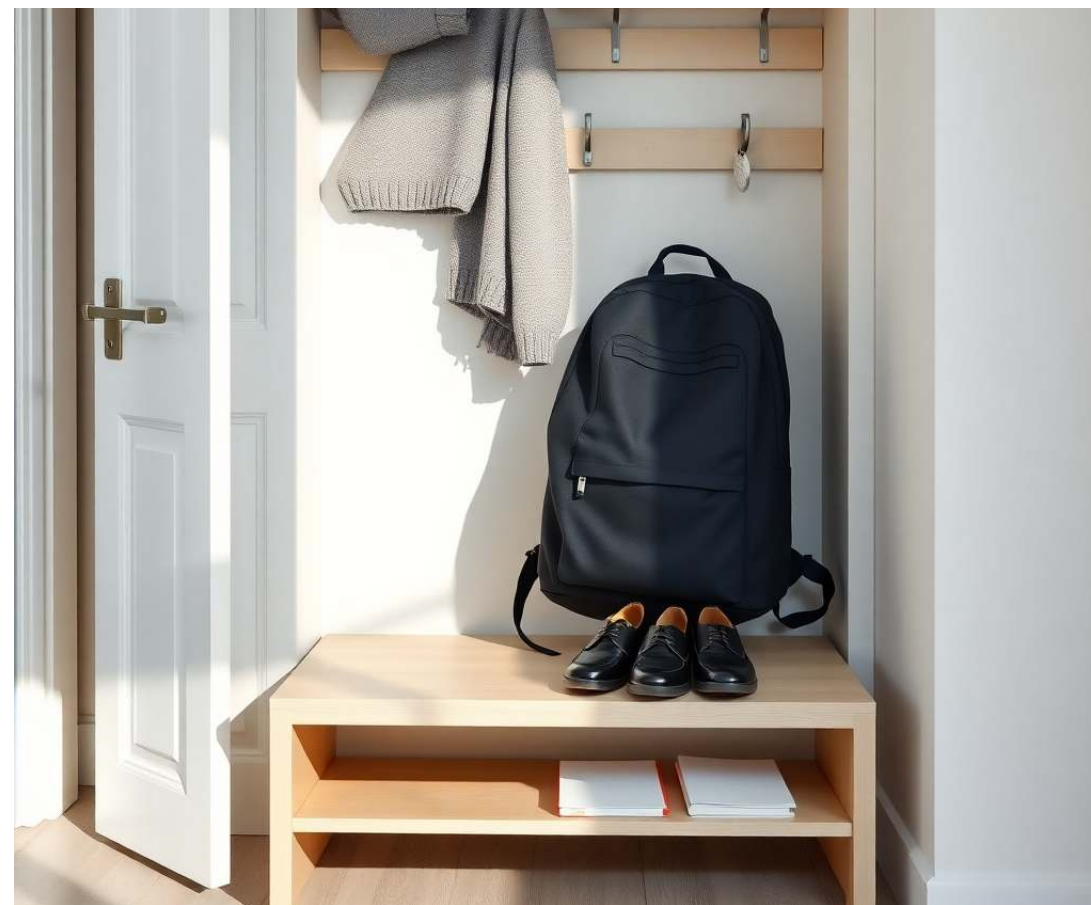
Стол на кухне утром

Утро часто начинается с тарелки, чашки и часов на стене. Ребёнок садится завтракать, а рядом лежит рюкзак, который нужно взять перед выходом. Такая сцена помогает запомнить выражение *have breakfast* в естественном контексте.



Сборы перед школой

Перед уроками важно не только поесть, но и выбрать одежду, надеть обувь и проверить школьные вещи. В английском это удобно описывать короткими фразами: *get dressed*, *put on shoes*, *take a bag*. Всё звучит как одна последовательность.



Полезное утро

Удачное утро обычно включает порядок и спокойствие: умыться, почистить зубы, позавтракать и вовремя выйти из дома. Часы, аккуратная одежда и собранный портфель показывают, что день начался правильно и без спешки.



Примеры фраз для рассказа о своём распорядке дня

English	Russian
I wake up at 7 o'clock	Я просыпаюсь в 7 часов
I get up at 7:10	Я встаю в 7:10
I have breakfast at 7:30	Я завтракаю в 7:30
I go to school at 8:00	Я иду в школу в 8:00
I do my homework in the afternoon	Я делаю домашнее задание днём
I go to bed at 9:30	Я ложусь спать в 9:30

Сравните английские фразы с русским переводом и обратите внимание на слово at перед временем.

Фразы строятся по одной модели: действие + время. Это делает рассказ понятным, коротким и удобным для запоминания.

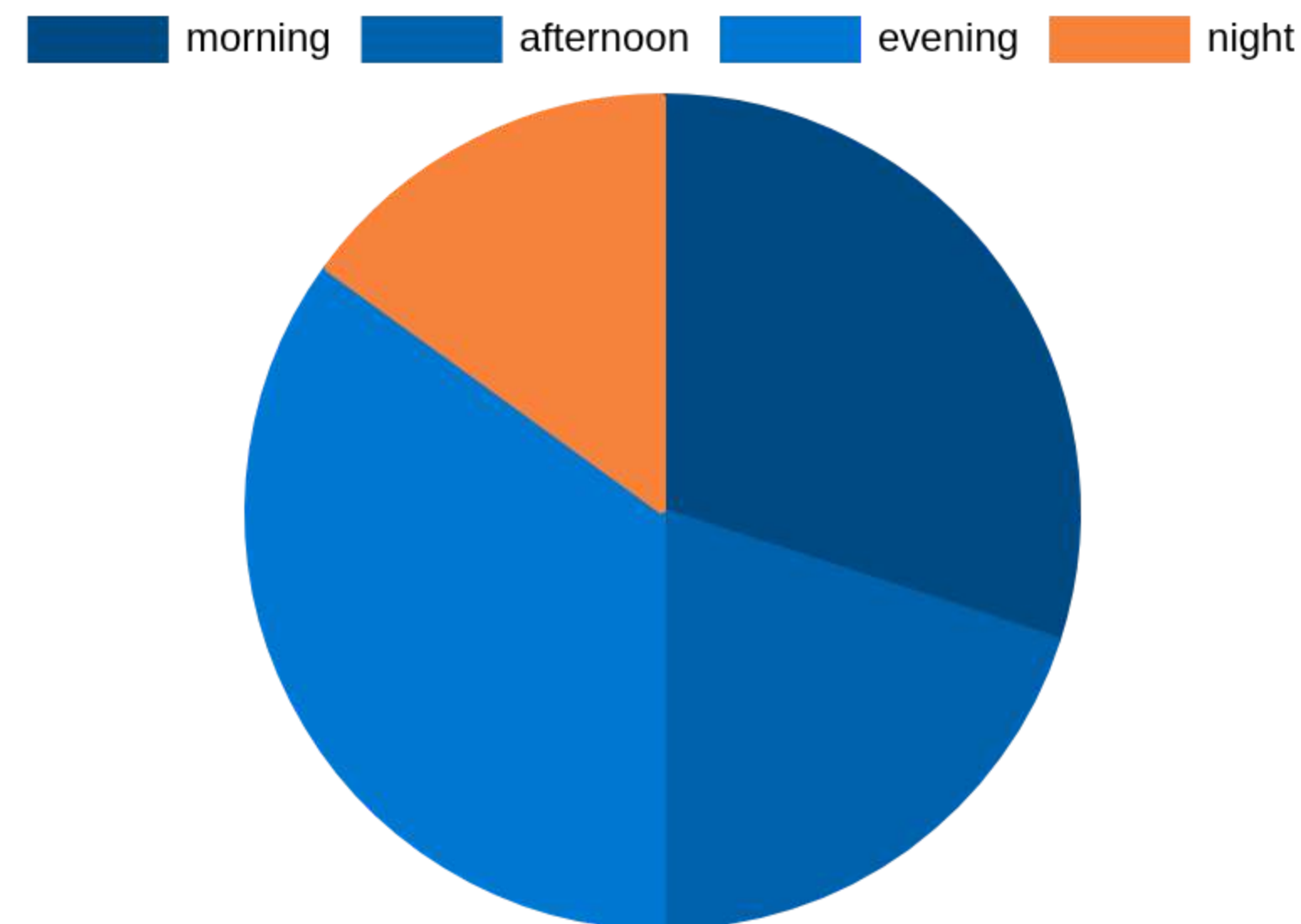
Учебный материал по теме Daily routines

Когда школьник делает разные дела в течение дня

Диаграмма показывает, что разные части дня связаны с разными привычками: школой, отдыхом, домашними заданиями и сном.

Наиболее заметны morning и evening: именно там сосредоточены сборы, занятия и подготовка ко сну.

Учебная схема по теме daily routines



5

ключевых моделей достаточно, чтобы начать рассказывать о своём дне по-английски.

На уроке важно запомнить несколько базовых образцов и использовать их для повторяющихся действий. Это помогает быстро строить простые предложения о привычках и распорядке дня.

Учебный материал по теме Present Simple и daily routines

Действия после школы

● Обед и отдых

После уроков многие школьники сначала обедают и немного отдыхают. Для этой части дня удобно использовать слова *afternoon* и *after school*, чтобы показать переход от школы к домашнему времени.

● Чтение и помощь дома

Некоторые дети читают книгу, помогают по дому или складывают школьные вещи. Эти действия показывают, что *routine* включает не только учёбу, но и небольшие домашние обязанности.

● Домашнее задание

Затем начинается время для уроков дома: *do homework, check exercises, prepare for the next class*. Такие действия помогают закрепить школьный материал и показать, что *routine* продолжается после уроков.

● Короткий экранный отдых

Иногда после школы можно посмотреть телевизор или немного поработать за ноутбуком. Важно, чтобы это было недолго и не мешало времени для сна, ужина и следующих дел.

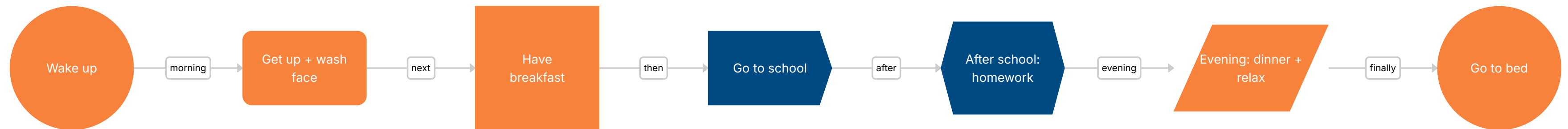
● Игры и движение

После учёбы полезно выйти на улицу, поиграть в мяч или немного подвигаться. В английском можно сказать *play outside, which makes the day more active and balanced*.



Как строится рассказ My daily routine

Последовательность короткого устного рассказа от утра к вечеру с опорой на слова времени.



Полезные глаголы действия по теме урока



Начало дня

Глаголы wake up и get up помогают точно описать утро: сначала человек просыпается, потом встаёт с кровати. В коротких предложениях эти слова часто идут друг за другом.



Утренние привычки

Слова wash, brush и get dressed связаны с уходом за собой перед школой. Они показывают последовательность действий, которую легко запомнить по картинкам и коротким фразам.



Еда и дорога

Глаголы eat, go и come часто встречаются в рассказе о дне школьника. С их помощью можно сказать, когда ученик завтракает, идёт в школу или возвращается домой.



Учёба и отдых

Слова do, play и read помогают говорить о занятиях после уроков. Они встречаются в простых предложениях о домашнем задании, играх, чтении и других привычных делах.



Вечер и сон

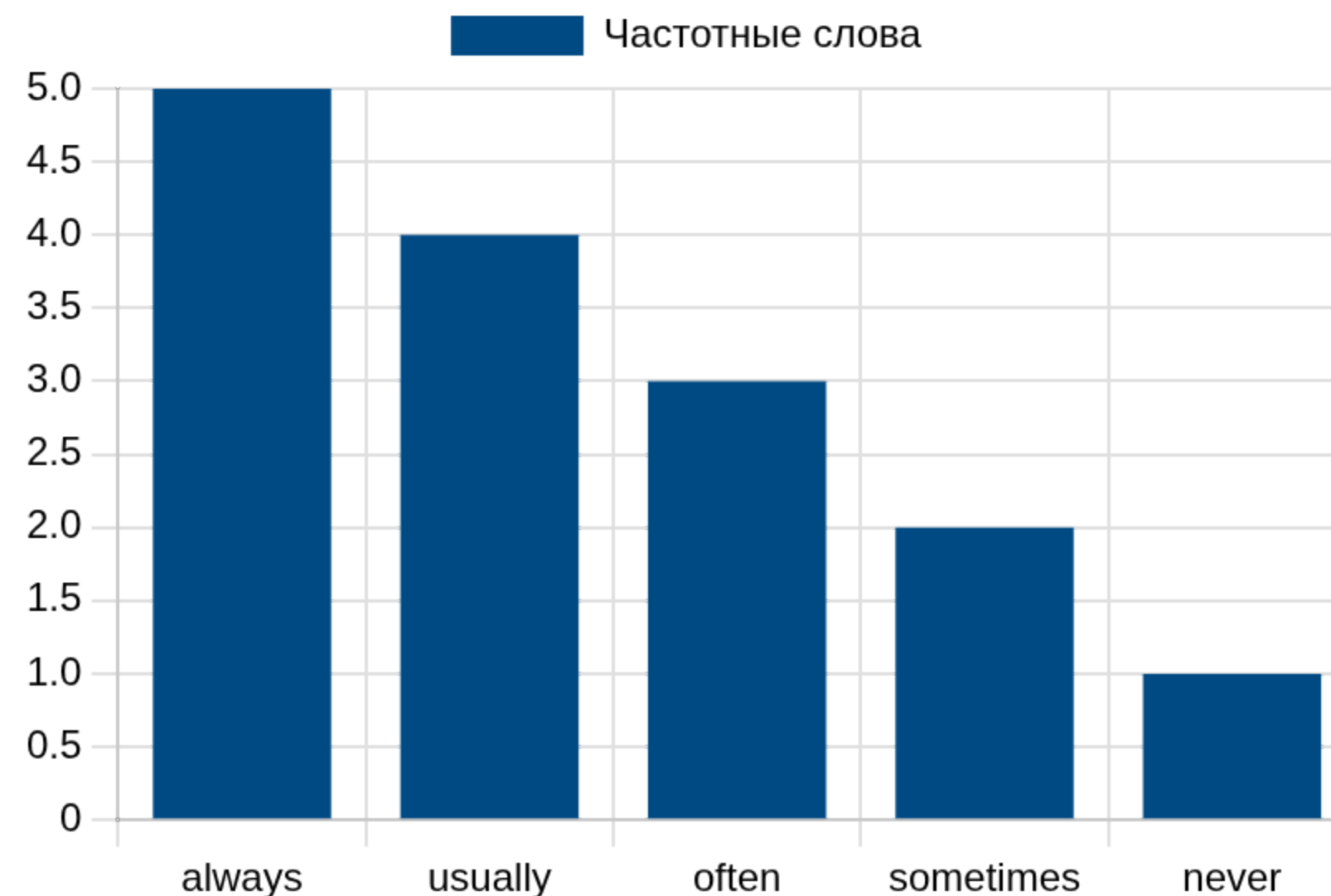
Глагол sleep завершает распорядок дня и показывает, что день закончился. В теме daily routines он особенно важен, потому что помогает описать отдых и подготовку ко сну.

Частотные слова в daily routines

Эти слова часто стоят перед основным глаголом и помогают сделать речь точнее. Они показывают, как часто происходит действие, а не только что именно делает человек.

Чем выше значение слова, тем регулярнее привычка. Always и usually описывают стабильный режим, а sometimes и never помогают показать редкие или отсутствующие действия.

Учебный материал по теме daily routines для 5 класса



Полезные и нежелательные привычки в школьный день

Сравнение привычек помогает увидеть, какие действия поддерживают хороший режим дня, а какие мешают учёбе и самочувствию.

Полезные привычки делают день более организованным, а нежелательные сбивают режим. Даже короткие ежедневные решения заметно влияют на учебу, здоровье и настроение.

Учебный материал по теме daily routines для 5 класса

Полезно	Пример	Нежелательно	Пример
get up on time	I get up at 7.	stay up late	I stay up late.
have breakfast	I have breakfast.	skip breakfast	I skip breakfast.

Вечерний распорядок и подготовка ко сну

I

Ужин и отдых

После школы и домашних дел вечер начинается с dinner. Это время, когда можно спокойно поесть, немного отдохнуть и переключиться с учёбы на более спокойные занятия.

2

Домашние задания

Во второй части вечера школьник делает homework, проверяет тетради и завершает незаконченные дела. Такие привычки помогают не откладывать важные задания на следующий день.

3

Порядок в комнате

Перед сном полезно tidy up the room и prepare school things. Когда рюкзак и одежда готовы заранее, утро проходит спокойнее и без лишней спешки.

4

Спокойные действия

Take a shower, read или послушать тишину — хорошие способы завершить день. Эти действия помогают настроиться на сон и сделать evening routine более ровной.

5

Пора ложиться спать

Фраза go to bed завершает весь day routine. В рассказе о своём дне важно точно назвать время, например at 9:30, и показать, что день закончился.



Почему распорядок дня помогает

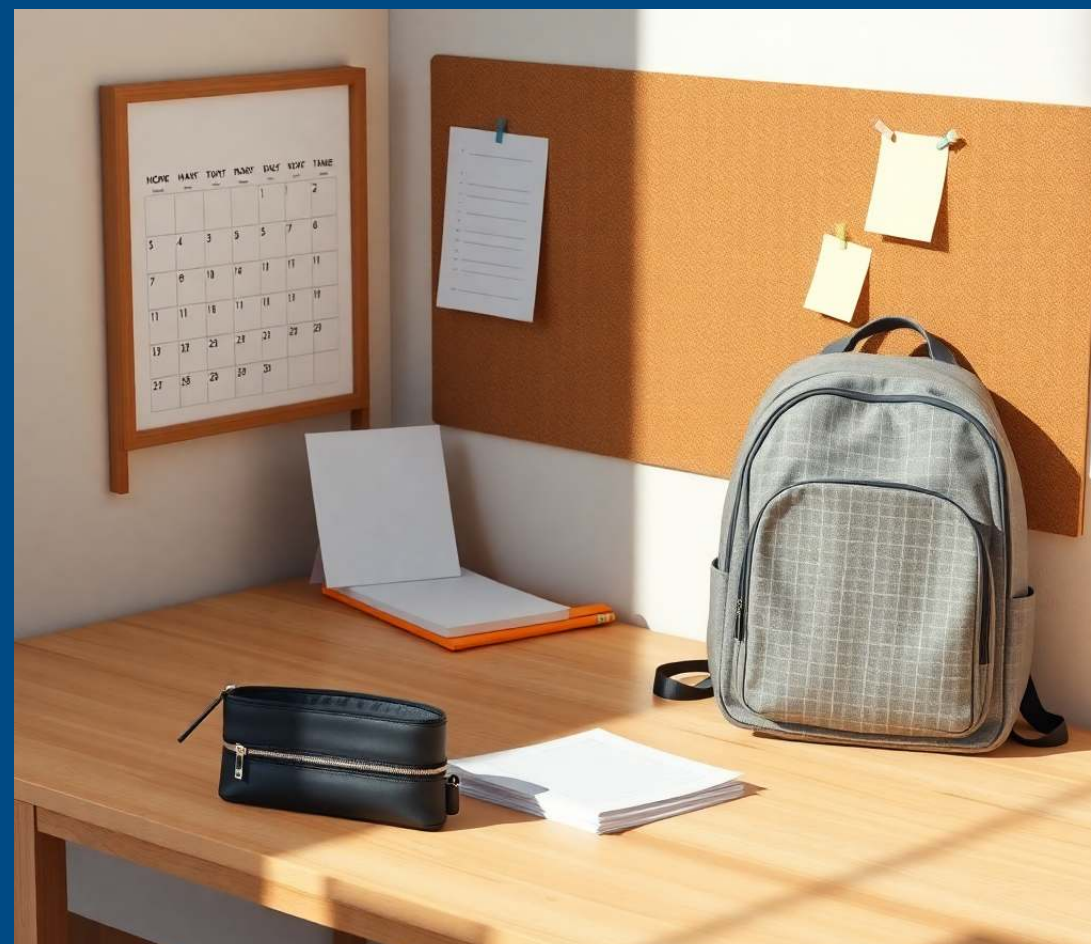
Когда всё идёт по порядку

Хороший распорядок помогает не забывать важные дела и не тратить силы на лишние решения. Если утро, уроки и вечер идут в привычной последовательности, день становится спокойнее и понятнее.



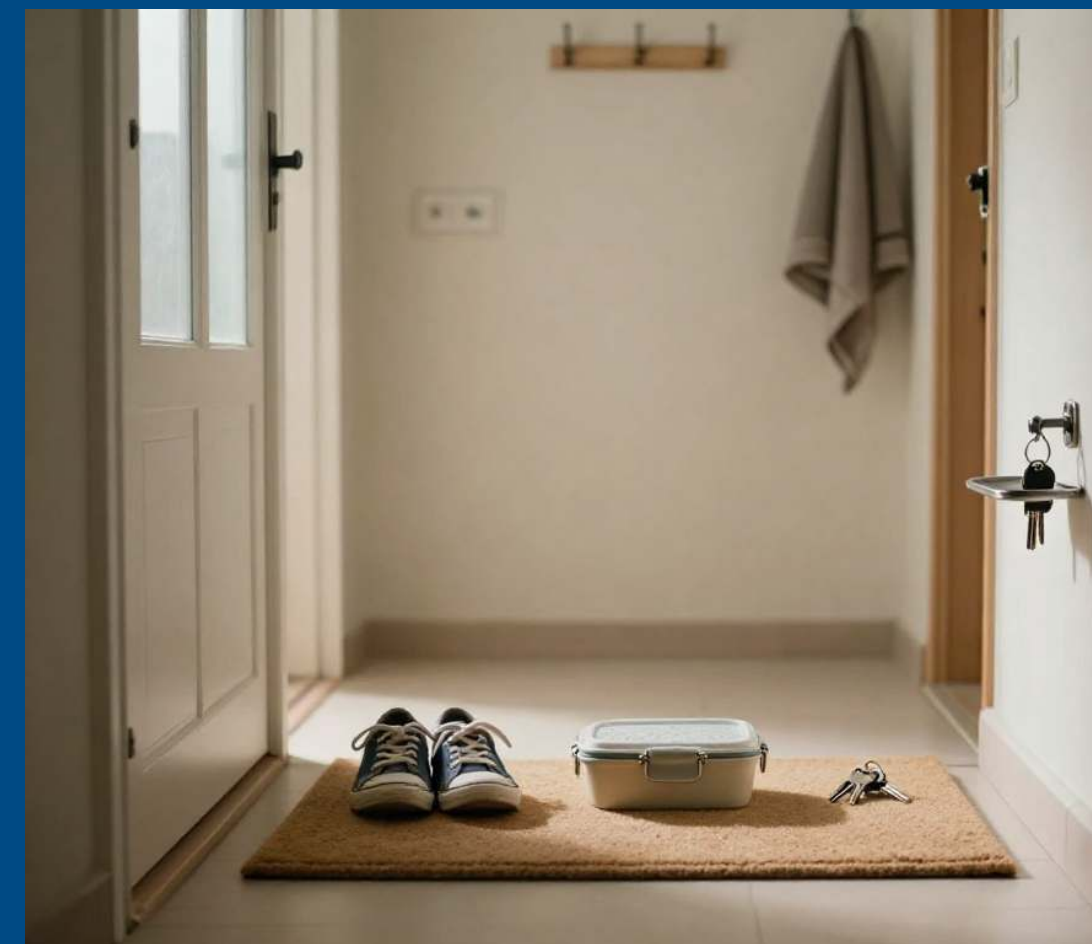
Список дел на видном месте

Часы, календарь и короткий список задач помогают видеть весь день сразу. Рядом с ними удобно держать школьный рюкзак и аккуратный стол, чтобы всё нужное было готово к занятиям.



Меньше спешки — больше уверенности

Когда ребёнок знает, что делать first, next и finally, ему легче начать день вовремя. Такая привычка поддерживает порядок, помогает быть ready for school и чаще приходит на урок без опозданий.

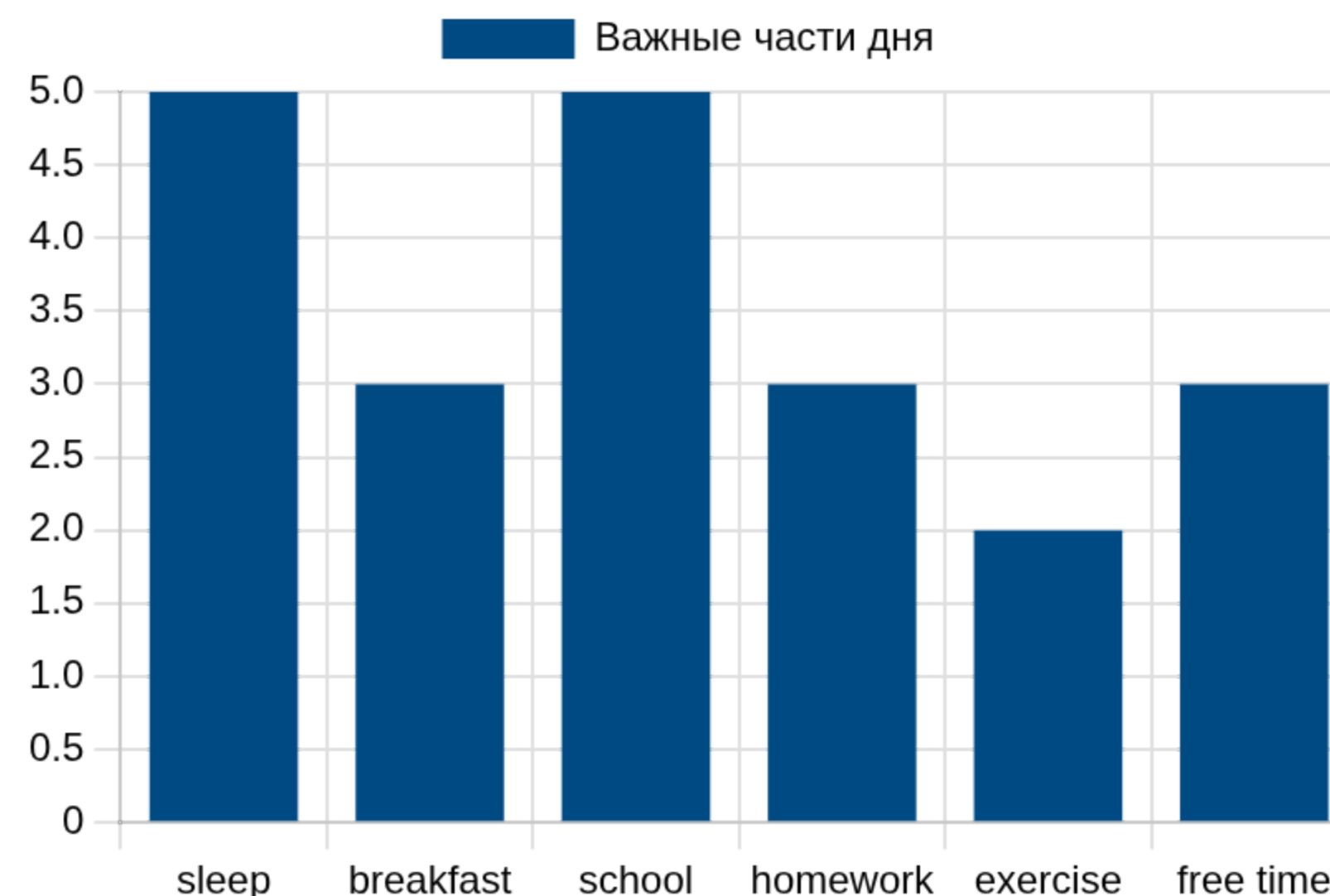


Самые важные части распорядка дня для школьника

Баланс дня строится не только вокруг уроков. Сон, питание, движение и свободное время тоже нужны, чтобы школьник чувствовал себя собранным и энергичным.

Наиболее значимы sleep и school, но устойчивый режим невозможен без breakfast, homework и free time. Хороший день сочетает учёбу, отдых и движение.

Учебный материал по теме daily routines для 5 класса



Распорядок дня в будни и в выходные

I

Будни по расписанию

On weekdays день обычно начинается раньше и идёт по чёткому плану: подъём, школа, уроки, домашние задания и сон. Такой режим помогает успевать всё вовремя.

2

Выходные с отдыхом

On weekends распорядок остаётся похожим, но появляется больше free time. Можно больше читать, играть, гулять с семьёй и заниматься hobbies without rush.

3

Полезное отличие

Слова weekday и weekend важно различать, потому что они помогают правильно говорить о своём режиме. В будни и выходные время подъёма, занятий и отдыха часто разное.

4

Равновесие режима

Слишком поздний подъём в субботу и воскресенье может сделать понедельник труднее. Поэтому лучше сохранять привычный ритм, даже если день становится более свободным.

Личный чек-лист daily routine

Чек-лист помогает отметить уже знакомые привычки и увидеть, какие действия ещё нужно запомнить и повторять каждый день.

Такая таблица помогает следить за режимом и замечать, какие действия выполняются регулярно. Отметки в колонке Done делают привычки более осознанными.

Учебный материал по теме daily routines для 5 класса

Part of the day	Activity	Done
Morning	brush teeth	☐
Day	do homework	

Как запомнить новые слова и выражения по теме



Учить по картинкам

Картинки помогают быстро связать действие и слово, особенно когда речь идёт о morning actions, school actions и evening actions. Визуальная опора облегчает запоминание.



Делить на группы

Новые слова удобнее учить короткими блоками: утро, школа и вечер. Когда лексика распределена по темам, ребёнку легче вспомнить нужное слово в предложении.



Работать с карточками

Карточки с английским словом и коротким переводом хорошо подходят для повторения дома. Их можно быстро просматривать, смешивать и проверять себя без длинного текста.



Составлять простые фразы

Полезно сразу говорить полные предложения: I get up. I go to school. I do homework. I go to bed. Так слова запоминаются вместе с порядком действий.

Главный вывод урока: daily routines помогают говорить о своём дне по-английски

Daily routines учат говорить о знакомых действиях просто и уверенно. С Present Simple, словами времени и частоты ученик может составить короткий рассказ о своём дне на английском языке.