

Section 3. Health is above wealth

Здоровье влияет на учебу, настроение и планы на будущее.



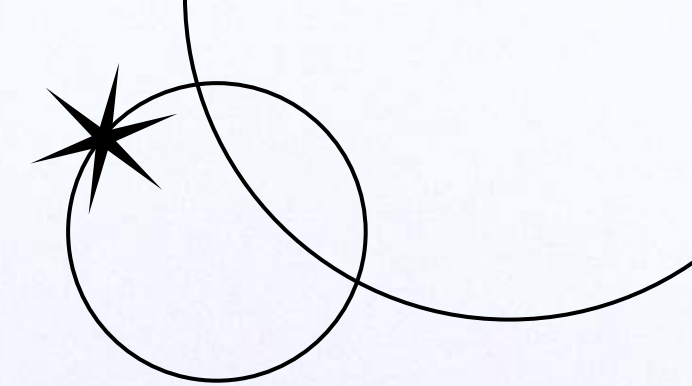


Почему мы говорим о здоровье на английском

Тема здоровья помогает говорить о самочувствии, читать короткие тексты и обсуждать свой опыт. На уроке мы учим полезные слова и простые фразы для реальных жизненных ситуаций.



Ключевая лексика о здоровье и самочувствии



Health and well-being

Слова health, healthy, well и fit помогают говорить об общем состоянии человека. Они часто встречаются в советах о режиме дня, питании, движении и привычках, которые поддерживают хорошее самочувствие.



Когда человек плохо себя чувствует

Лексика illness, sick, tired, headache, cough, fever и cold нужна, чтобы описать симптомы. С ней легко сказать, что именно болит или мешает учиться, играть и чувствовать себя нормально.



Фразы для разговора

Полезные выражения to feel sick, to have a sore throat, to catch a cold и to go to the doctor встречаются в повседневной речи. Они помогают коротко и понятно описывать ситуацию.



Простые советы

Фразы I feel unwell, I have a headache, You should rest и Drink more water подходят для устного ответа и диалога. Они учат не только говорить о проблеме, но и давать помощь.



Учимся предупреждать болезнь

Слова injury, vitamins и symptoms расширяют тему и показывают, как здоровье связано с профилактикой. Эта лексика помогает объяснять, как сохранить силы и вовремя заметить признаки недомогания.

Здоровые и вредные привычки каждый день

- **Полезный режим**

Достаточный сон, завтрак, прогулки и чистая вода поддерживают силы в течение дня. Такие привычки работают лучше всего, когда становятся обычной частью школьного расписания.

- **Гигиена и порядок**

Мыть руки, чистить зубы и следить за чистотой одежды — простые действия, которые защищают от многих проблем. Они занимают мало времени, но дают заметный результат.

- **То, что мешает здоровью**

Недосып, пропуск еды, долгое сидение за экраном и слишком сладкие напитки быстро снижают энергию. Особенно это заметно у подростков, когда нагрузка в школе растет.

- **Маленькие шаги каждый день**

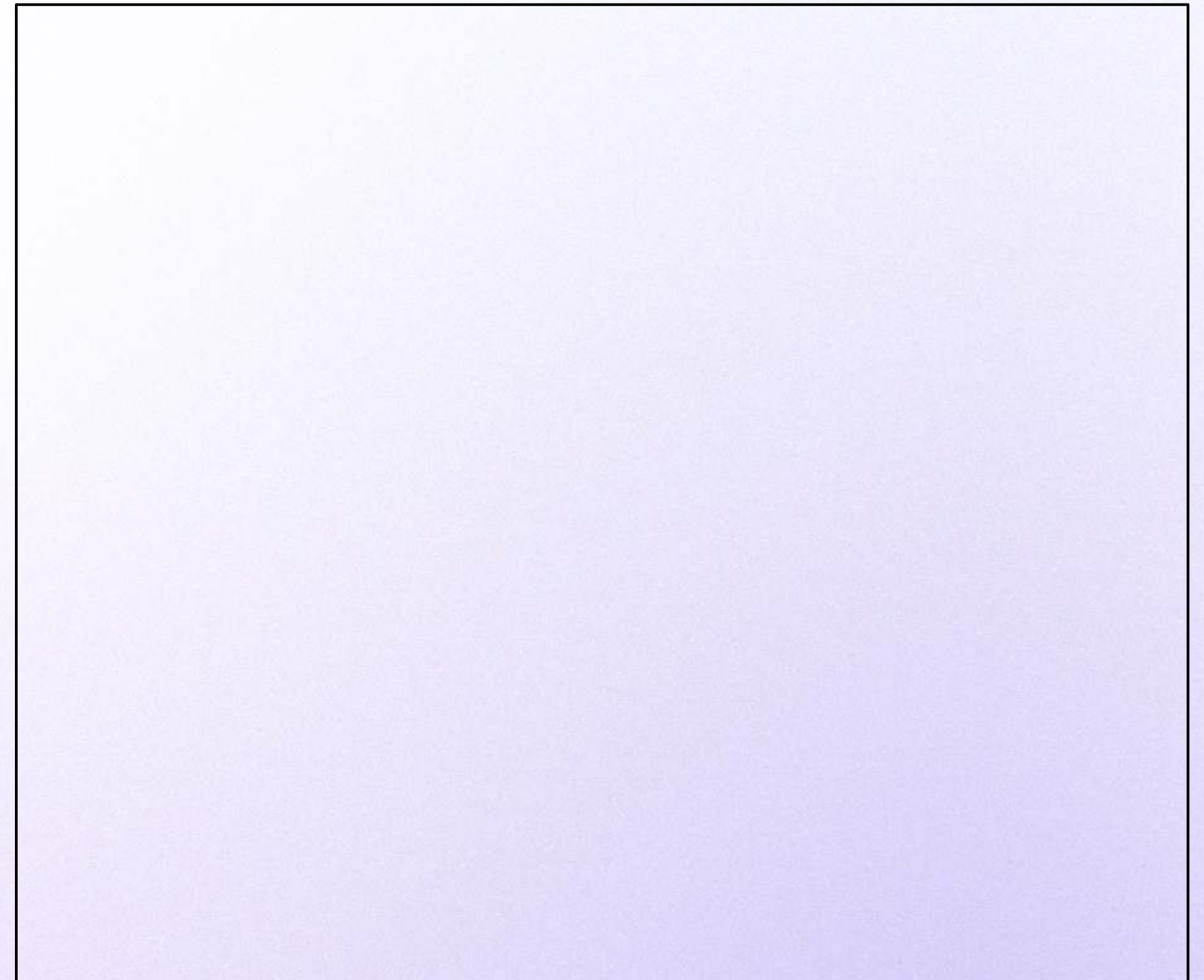
Для здоровья важнее регулярность, чем редкие усилия. Небольшие полезные действия, повторяемые ежедневно, помогают чувствовать себя лучше и легче справляться с учебой.



Что сильнее всего влияет на здоровье школьника

Диаграмма показывает, что здоровье подростка больше всего зависит от повседневных привычек, а не от редких действий.

Сон и питание дают наибольший вклад, поэтому именно они должны стать основой режима дня.



★ Составлено по материалам школьной темы и общим рекомендациям по здоровому образу жизни.

Ежедневные нормы и полезные действия

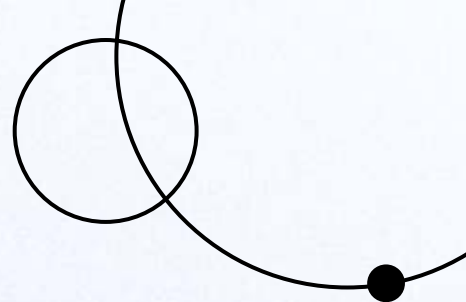
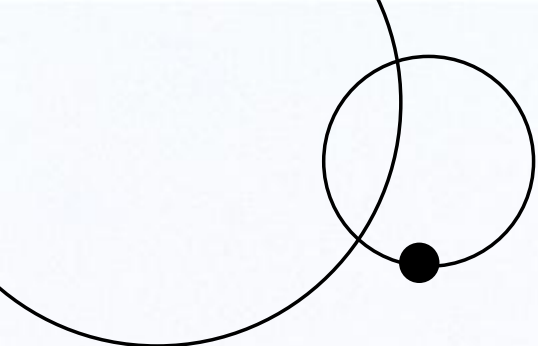


Таблица помогает быстро увидеть, какие привычки поддерживают здоровье и как их можно назвать по-английски.

Привычка	Норма	Пример
sleep	8–10 hours	sleep enough
water	during day	drink water
movement	60 minutes	go outside
handwashing	before meals	wash your hands

Режим дня становится понятнее, когда нормы связаны с простыми действиями и короткими английскими фразами.

★ Составлено по материалам школьной темы о здоровом образе жизни.



8–10 часов

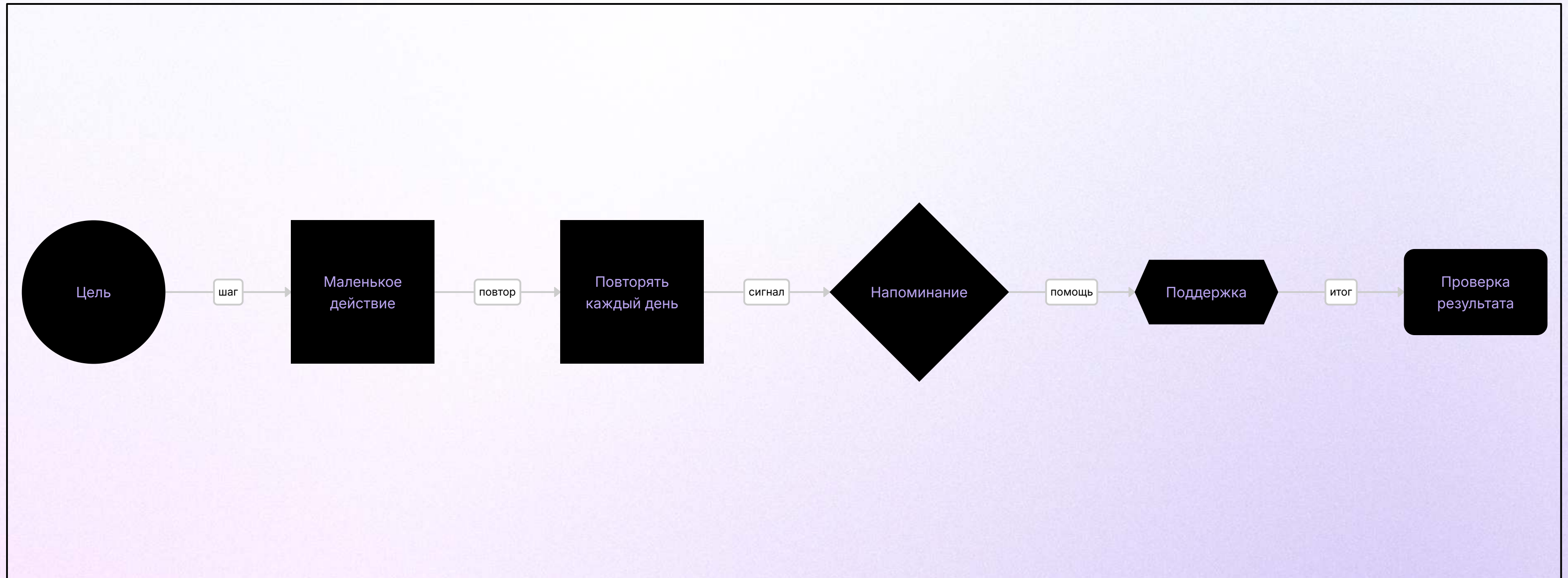
сна обычно нужно подросткам, чтобы лучше учиться и чувствовать себя бодро.

Достаточный сон помогает памяти, вниманию и восстановлению сил после учебного дня. Недосып делает человека сонливым, раздражительным и менее собранным на уроках.

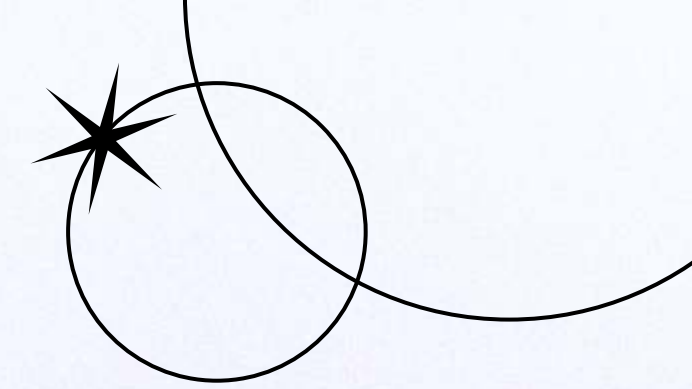
★ Рекомендации для подростков 11–13 лет по продолжительности сна.

Как формируется полезная привычка

Схема показывает путь от цели к устойчивому ежедневному действию.



Физическая активность и здоровье сердца



После уроков — в движение

После школы ребята выходят во двор и играют в баскетбол. Во время игры они бегают, прыгают и постоянно меняют движение, поэтому тренируются не только мышцы, но и выносливость. Такой активный отдых помогает оставаться бодрыми и лучше спать вечером.



Велосипед вместо долгого сидения

В субботу школьник выбирает велосипедную прогулку вместо долгого времени у компьютера. Дорога в парке дает телу нагрузку, а голове — отдых. Это простой способ быть active каждый день и постепенно keep fit без сложных тренировок.



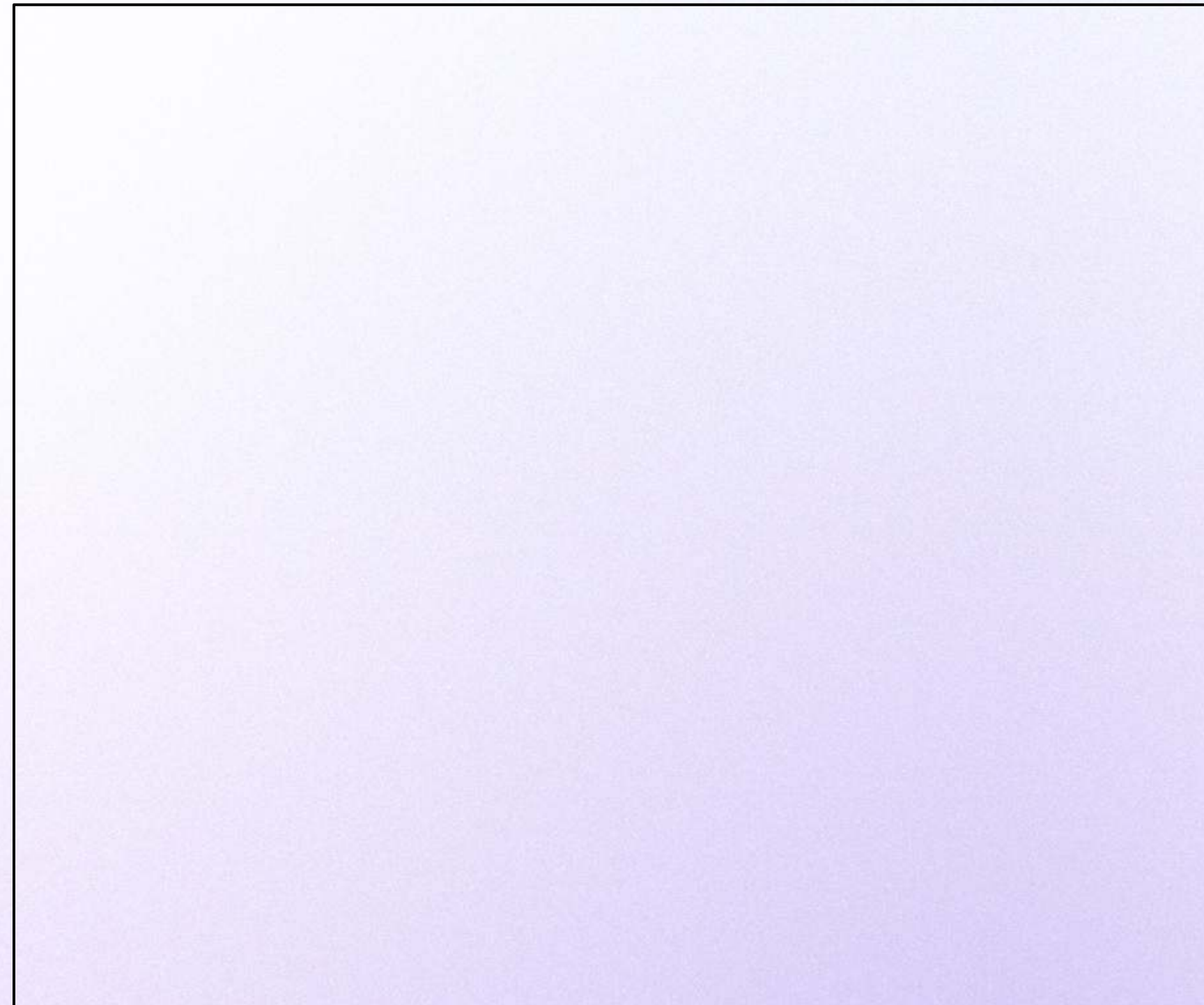
Разминка перед делами

Перед началом учебы группа учеников делает короткую разминку во дворе школы. Несколько минут движения разогревают тело, улучшают настроение и подготавливают сердце к работе. Даже обычная прогулка или take a walk уже приносит пользу, если делать ее регулярно.

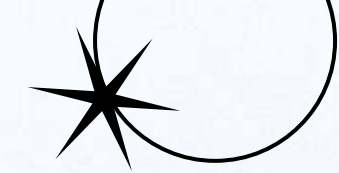
Малоподвижность и ее последствия

Регулярные короткие перерывы помогают сохранить больше сил и снизить неприятные ощущения после долгого сидения.

Активные паузы заметно поддерживают энергию в течение дня и уменьшают усталость к вечеру.



★ Схематичная учебная визуализация по теме здорового образа жизни.



Питание: что полезно есть каждый день

Разнообразный рацион

Каждый день организму нужны вода, каши, овощи, фрукты, молочные продукты, яйца, рыба, мясо и бобовые. Такое питание дает энергию для уроков, прогулок и роста.

Завтрак важен

Полезный breakfast помогает сосредоточиться на первых уроках и дольше не чувствовать голод. Если школьник пропускает утренний прием пищи, ему труднее работать и отвечать на вопросы.

Что лучше ограничить

Сладкие напитки, чипсы, фастфуд и большое количество сладостей дают много калорий, но мало пользы. Они не заменяют нормальную еду и быстро вызывают усталость.

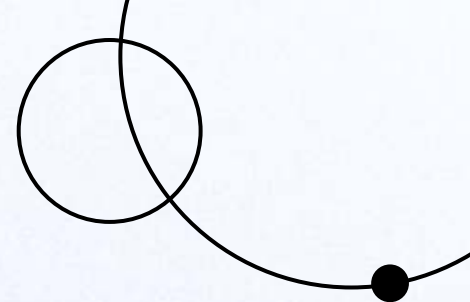
Слова по теме

Для разговора о еде полезны слова breakfast, lunch, dinner, snack, fruit, vegetables, milk, water и healthy food. Они помогают описывать обычный школьный день простыми фразами.

Польза простых продуктов

Сбалансированное меню не должно быть сложным. Часто самые обычные продукты лучше всего подходят для школы, потому что они сытные, понятные и легко входят в ежедневный режим.

Healthy food and less healthy food

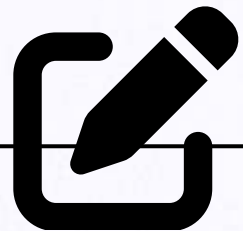
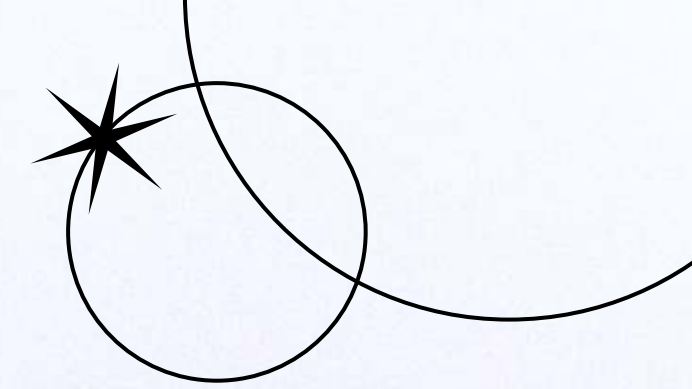


Healthy	Less healthy
water	soda
apple	chips
yogurt	candy
porridge	sweet pastry
more vitamins	more sugar
better for teeth	less useful

Таблица показывает, как простые продукты и напитки отличаются по пользе для школьного дня.

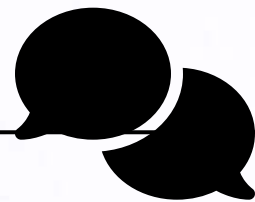
Полезная еда обычно содержит меньше сахара и больше питательных веществ, поэтому лучше поддерживает силы, внимание и здоровье зубов.

Стресс и способы справиться с ним



Учебная нагрузка

Контрольные, домашние задания и нехватка времени часто делают подростка напряженным. Когда дел много, важно не паниковать, а разбивать задачи на небольшие шаги и начинать заранее.



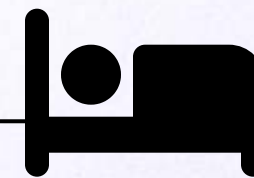
Разговор с взрослым

Если тревога не проходит, полезно to ask for help и обсудить проблему с родителями, учителем или школьным психологом. Поддержка помогает спокойнее смотреть на ситуацию.



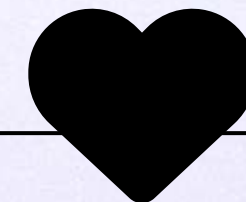
Отдых и расслабление

Короткая пауза, прогулка или дыхательные упражнения помогают to relax и to calm down. Даже несколько минут без экрана снижают напряжение и возвращают ясность мысли.



Сон и восстановление

Хороший сон уменьшает усталость и делает настроение ровнее. Когда подросток достаточно спит, ему легче remember material, быть внимательным и не переживать без причины.

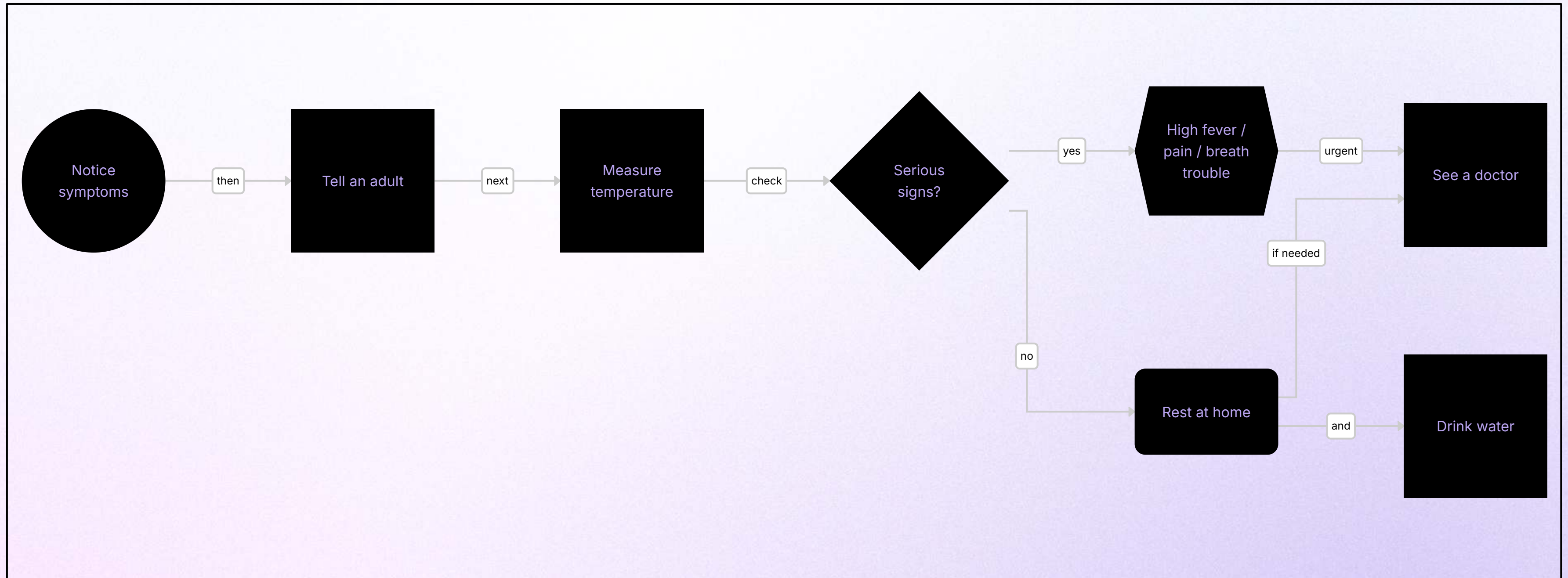


Состояние и настроение

Длительный стресс может вызывать ощущение тревоги и снижать желание учиться. Фразы to feel stressed и to be worried хорошо описывают это состояние на уроке английского.

What to do when you feel sick

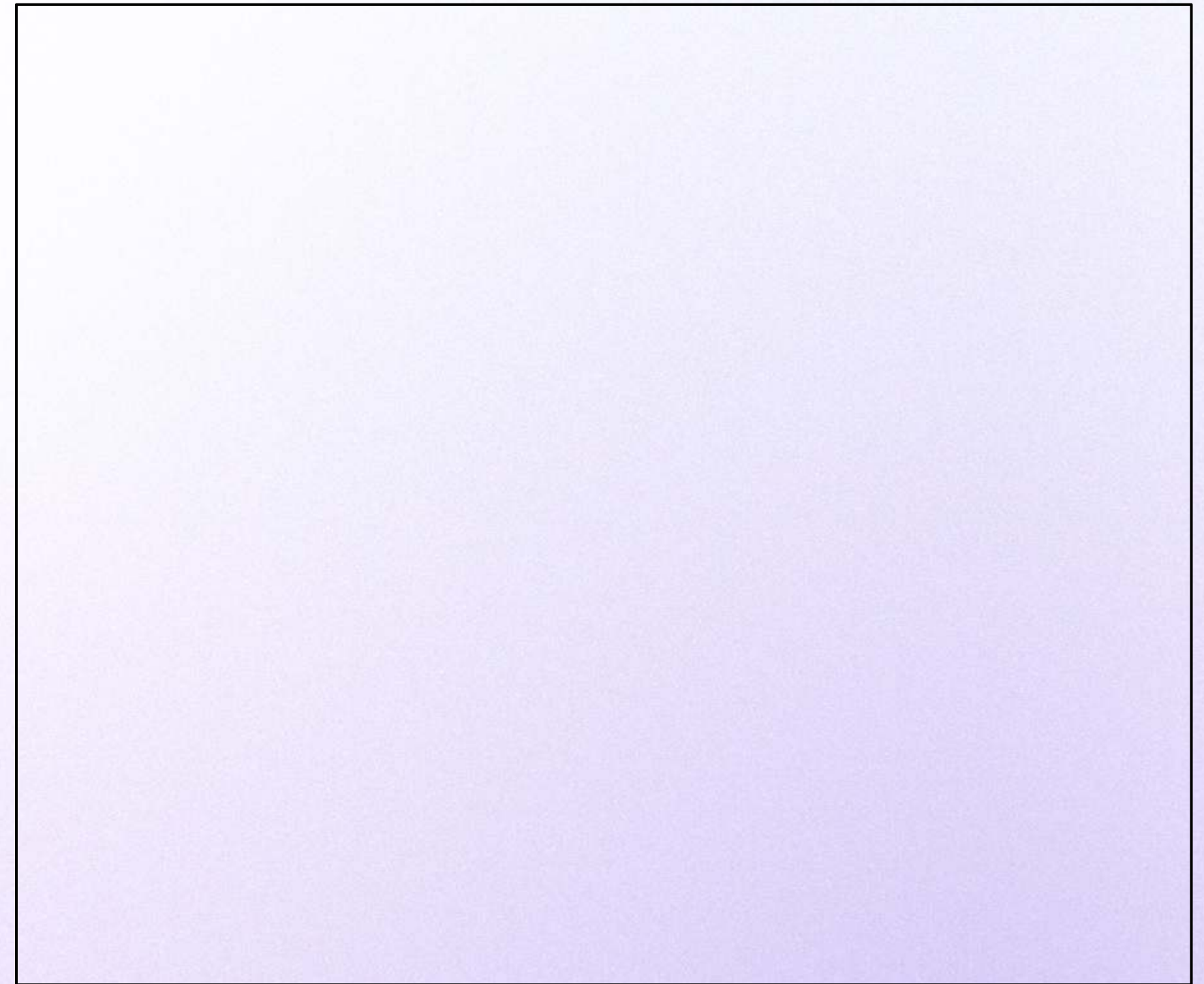
Схема показывает последовательность действий, если у школьника появились симптомы недомогания.



Профилактика лучше лечения

Профилактика действует каждый день и помогает уменьшить риск простуды, усталости и пропусков школы без сложных усилий.

Самые простые привычки — сон, вода, гигиена и движение — дают заметный защитный эффект и экономят время на лечение.



★ Схематическое обобщение по теме раздела
«Health is above wealth»

Школьная среда и здоровье ученика

- **Свет и зрение**

Хорошее освещение в classroom помогает меньше уставать и лучше видеть доску. Если света мало, глаза напрягаются, а внимание быстро снижается во время урока.

- **Свежий воздух**

Открытое окно и fresh air поддерживают концентрацию и уменьшают сонливость. В душном помещении труднее работать, особенно на длинных уроках и после перемены.

- **Правильная посадка**

Удобная desk и правильная posture помогают сохранить спину и шею в хорошем состоянии. Если сидеть неровно, появляется усталость и труднее долго оставаться внимательным.

- **Короткие перерывы**

Небольшие движения между уроками и во время домашних заданий снимают напряжение. Даже короткая разминка помогает чувствовать себя comfortable и работать более спокойно.



Почему богатство не заменяет здоровье

1

Деньги помогают, но не всё решают

Деньги действительно позволяют купить лекарства, качественную еду, занятия спортом и медицинскую помощь. Но они не возвращают потерянные силы, время и хорошее самочувствие.

2

Болезнь ограничивает жизнь

Когда здоровье подводит, труднее учиться, играть с друзьями, ездить в поездки и строить планы. Хронические проблемы часто заставляют менять привычный ритм и отказываться от интересных дел.

3

Здоровье дает свободу

Хорошее самочувствие помогает самому выбирать, чем заниматься после школы, как отдыхать и сколько успевать. Здоровый человек чувствует больше энергии и уверенности каждый день.

4

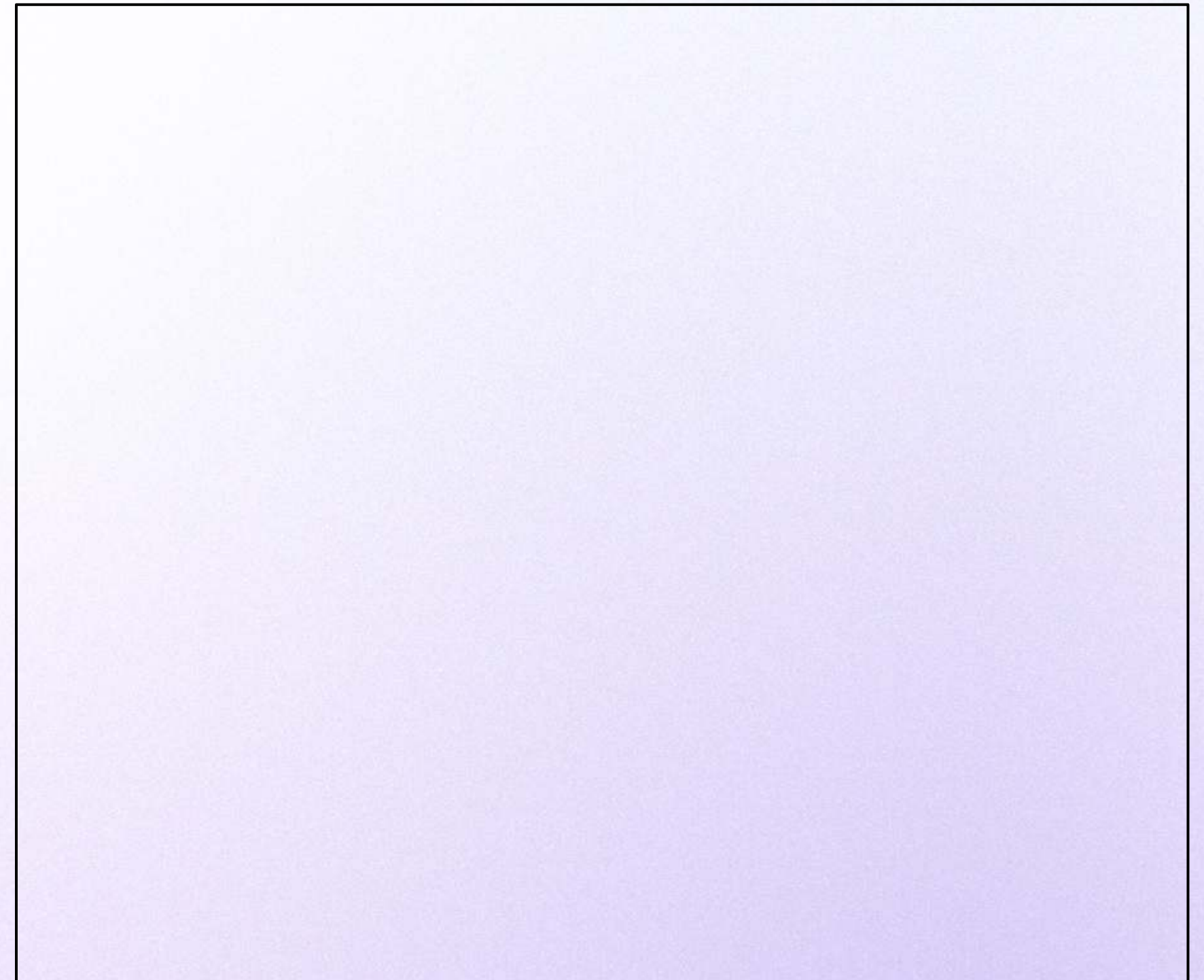
Главная мысль раздела

Wealth can support health, but it cannot replace it. Поэтому забота о себе важнее дорогих вещей: именно здоровье делает жизнь более полной и активной.

Здоровые привычки и успех в учебе

Хороший режим дня поддерживает concentration и attention, а также помогает не забывать учебный материал перед ответами и контрольными.

Когда привычки полезные, результаты выше; усталость, голод и обезвоживание снижают memory, energy и количество правильных ответов.



★ Схематическая диаграмма по теме раздела «Health is above wealth»

Личный план здоровой недели

1

**Понедельник —
старт**

Поставь простую цель на неделю: sleep 8–10 hours, пить воду и не пропускать завтрак. Начни с одного понятного шага и отметь его выполнение.

2

**Вторник–среда —
повторение**

Повторяй полезные действия каждый день: move for 60 minutes, eat fruit or vegetables, go to bed earlier. Регулярность важнее редких больших усилий.

3

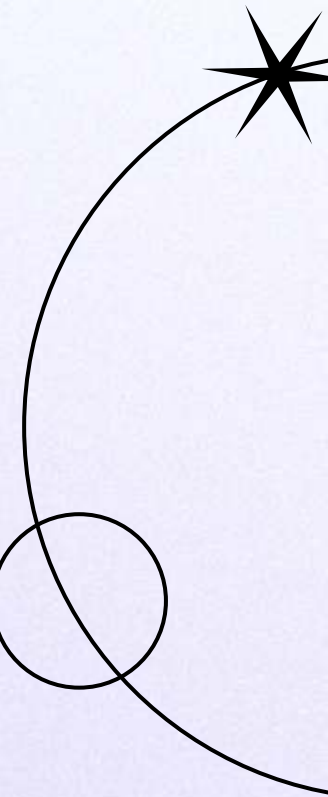
**Четверг–пятница —
контроль**

Проверь, что получилось лучше всего: I can do this. Если что-то не выходит, упростить план и убрать лишние задачи легче, чем начинать заново.

4

**Суббота–
воскресенье — итог**

Оцени всю неделю и отметь успехи: I am active, I sleep well. Такой короткий обзор помогает сохранить хорошие habits и подготовиться к следующей неделе.



Что остается самым важным

Раздел показывает простую истину: здоровье влияет на учебу, настроение, общение и будущее больше, чем деньги. Сильные привычки каждый день делают жизнь свободнее и увереннее.