

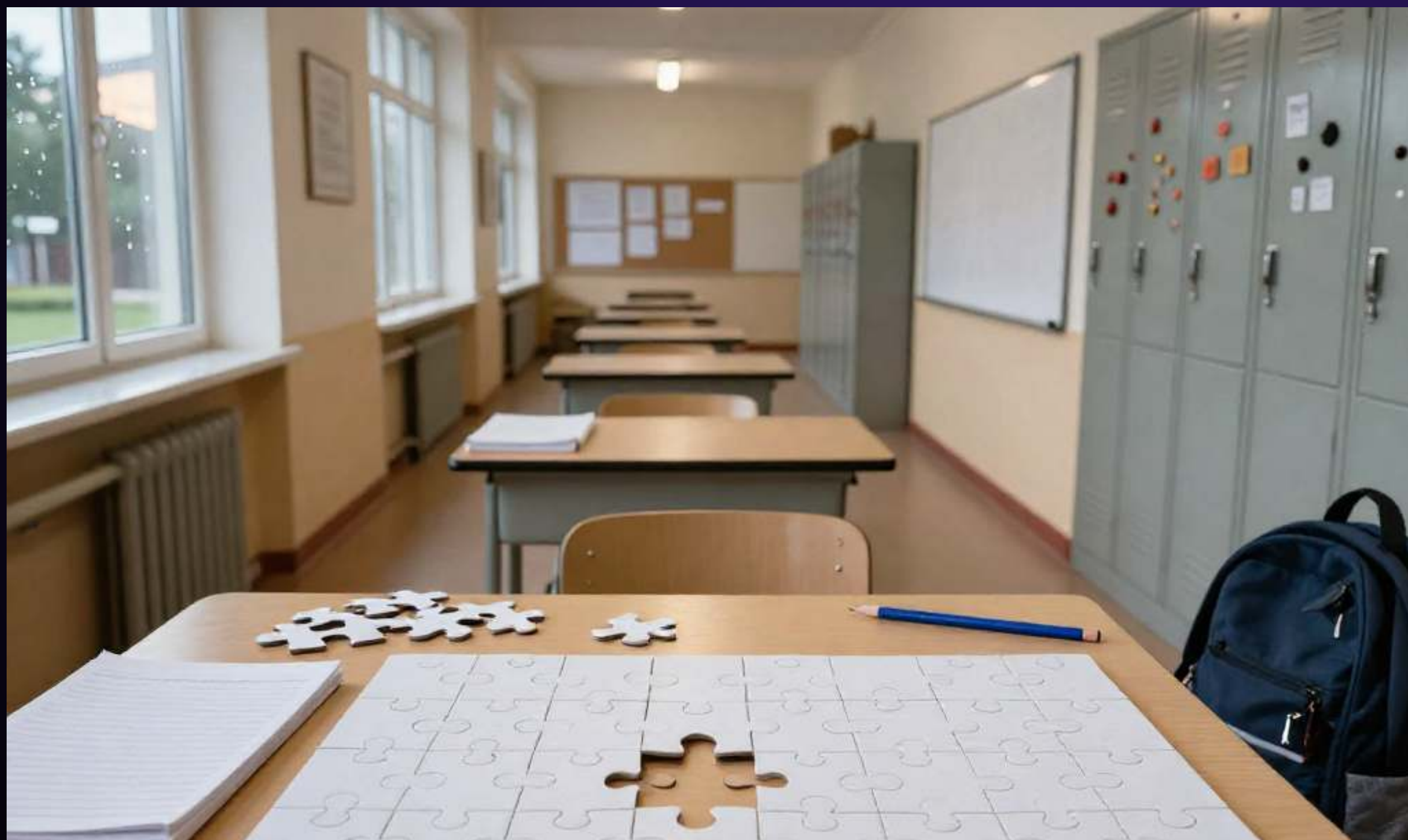


Ты тревожишься об одних и тех же проблемах?

Урок английского о тревоге, повторяющихся проблемах
и способах говорить о них.

Почему эта тема важна в 7 классе

/2



Контрольные, домашние задания, друзья, кружки и переписка в телефоне — всё это вызывает обычные подростковые переживания. На уроке вы научитесь говорить о них коротко, понятно и по-английски, без сложных конструкций.

Ключевые слова для разговора о тревогах

/3

Чувства и состояние

Слова worry, problem, stress, nervous, scared, tired, calm и confident помогают точно назвать состояние. Они нужны, чтобы сказать, что вы чувствуете перед уроком, тестом или разговором.



Помощь и совет

Лексика advice, help, ask for help и talk to a friend показывает, как получить поддержку. Эти слова полезны, когда проблема кажется слишком большой и нужна понятная реакция.



Повторяемость

Слова always, usually, often, sometimes, rarely, again и every day помогают описать, как часто что-то происходит. Они нужны, чтобы показать привычку, повторяющуюся мысль или постоянную трудность.



Простые сочетания

Полезно учить фразы worry about homework, feel nervous before a test, solve a problem и talk to a friend. Так слова сразу работают в предложении, а не остаются отдельным списком.



Маленькие примеры

Например: I worry about my test. She feels nervous before a quiz. We ask for help. Such short sentences помогают запомнить значение слов и быстро использовать их в речи.



Типичные ситуации, из-за которых тревога повторяется

/4

01 Ответ у доски

Многие ученики волнуются, когда нужно говорить перед классом. Если однажды ответ получился неудачным, мысль об этом может возвращаться снова и снова перед следующим уроком.

Сложная контрольная

02

Перед тестом тревога часто усиливается, если тема кажется трудной. Ученику трудно перестать думать о возможной ошибке, особенно когда он не знает, с чего начать подготовку.

03 Сообщение без ответа

Когда друг долго не отвечает, появляется сомнение: всё ли в порядке и не случилось ли что-то неприятное. Ожидание может снова отвлекать внимание на телефон.

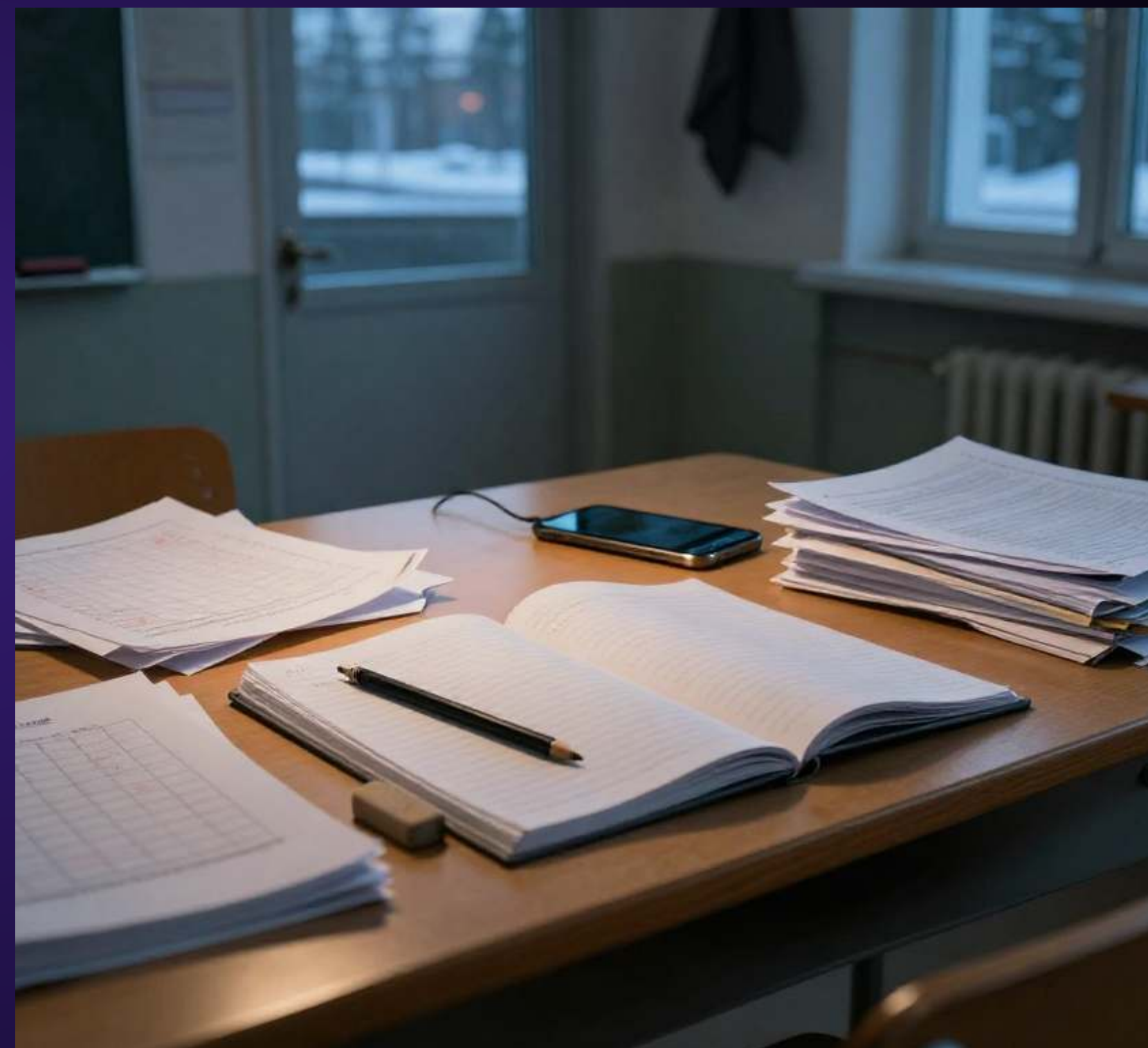
Слишком много дел

04

Домашние задания, кружки и домашние обязанности иногда накладываются друг на друга. Тогда одна и та же проблема кажется ещё больше, потому что нет ясного следующего шага.

05 Спор дома

Разногласия с родителями тоже могут возвращаться в мыслях, особенно если разговор закончился без решения. В такой ситуации подростку важно понять, что он может сделать дальше.



Что школьники тревожатся чаще всего?

/5

Тесты и оценки Друзья Домашнее задание
Английский язык Семья и свободное время

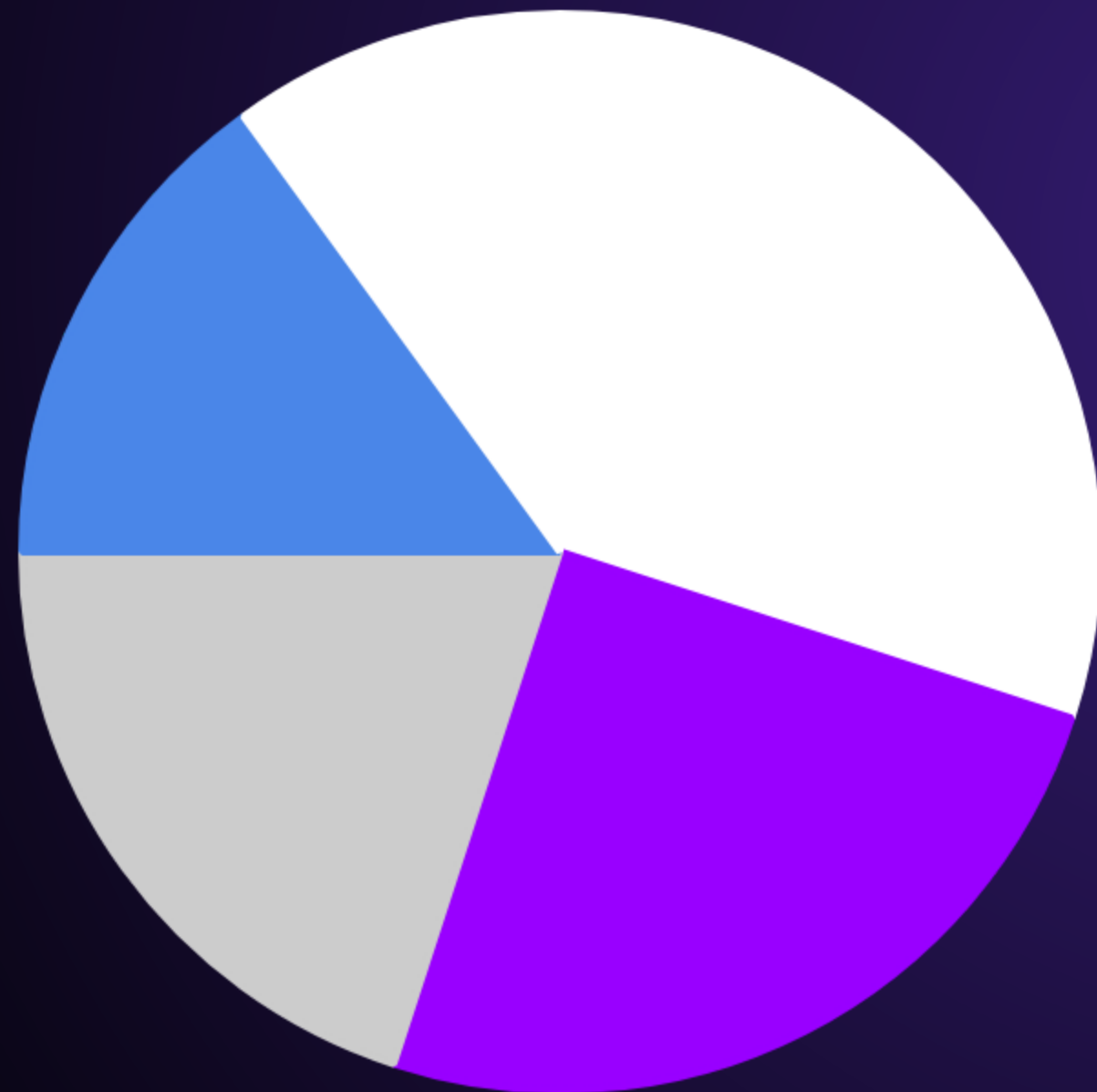


Диаграмма показывает, какие школьные ситуации чаще всего вызывают переживания у подростков 12–13 лет.

Больше всего волнуют учёба и отношения в классе, поэтому на уроке нужны простые фразы для реальных ситуаций.

Иллюстративные данные для учебной презентации; распределение дано в задании.

Полезные модели с worry и about

/6

Переживать из-за чего-то

После worry обычно ставится about, когда говорим о причине тревоги: I worry about my test. This pattern помогает точно связать чувство с объектом переживания и избежать ошибки в речи.

Форма с be worried

Фраза She is worried about her friend звучит естественно, когда тревога уже есть сейчас. В таких предложениях часто используются Present Continuous или Present Simple, если говорим о состоянии.

Повторяющееся беспокойство

He worries too much показывает привычное, повторяющееся поведение. Эта модель особенно полезна, когда нужно сказать, что человек часто переживает, а не делает это только один раз.

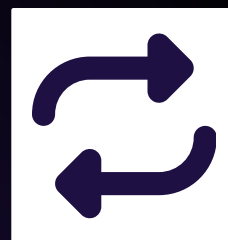
Вопрос и поддержка

Don't worry about it и What are you worried about? — это короткие, вежливые фразы. Они помогают попросить собеседника не волноваться или мягко спросить о причине тревоги.

Как звучит повторяющаяся проблема в обычном английском

/7

Опять тот же случай



Фраза the same problem again помогает показать, что трудность не новая, а знакомая. Она часто звучит, когда ученик сталкивается с одним и тем же затруднением несколько раз.

Одна и та же ошибка



Предложение I keep forgetting my homework показывает постоянное действие, которое трудно прекратить. Оно подходит, когда ученик хочет объяснить, что проблема уже стала привычной.

Снова и снова



Выражение again and again подчёркивает, что проблема повторяется без изменений. Его удобно использовать, когда одна и та же ошибка или тревожная мысль возвращается после каждого урока.

Каждый раз



Слова every time показывают повторение при одинаковой ситуации. Например: Every time I see the test, I feel nervous. Такая конструкция связывает событие и чувство очень ясно.

Мысли не отпускают



Фраза I can't stop thinking about it описывает навязчивую мысль. Она полезна, когда проблема ещё не решена и поэтому снова возвращается в голову.

От ситуации к реакции: простой шаблон

Situation	Thought	Feeling	Action
big test	I will make mistakes	nervous	study too much
friend does not answer	Maybe I did wrong	worried	check the phone

Учебные примеры, составленные по материалам задания.

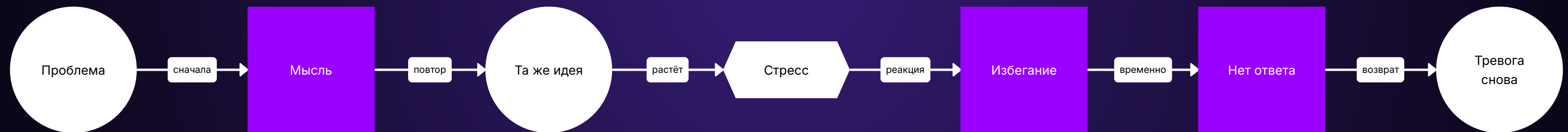
Таблица показывает, как одна мысль может повлиять на чувства и поведение ученика.

Мысли, чувства и действия связаны: если менять мысль или действие, тревога часто становится слабее.

Как тревога снова возвращается в голову

/9

Схема по учебному описанию повторяющегося беспокойства и реакции ученика.



Present Simple для привычек и повторяющихся тревог

/10

01

Обычное состояние

Сначала ученик описывает привычку или факт в Present Simple: I worry every day. Эта форма подходит, когда речь идёт о постоянном переживании, а не об одном случайном случае.

Частота действия

02

Затем добавляются наречия often, usually, sometimes и every day. Они показывают, как часто проблема повторяется: He checks his phone after school. They often talk about tests.

03

Повтор перед событием

Когда тревога связана с конкретной ситуацией, Present Simple тоже помогает: She usually feels nervous before a quiz. Такое предложение ясно показывает типичную реакцию.

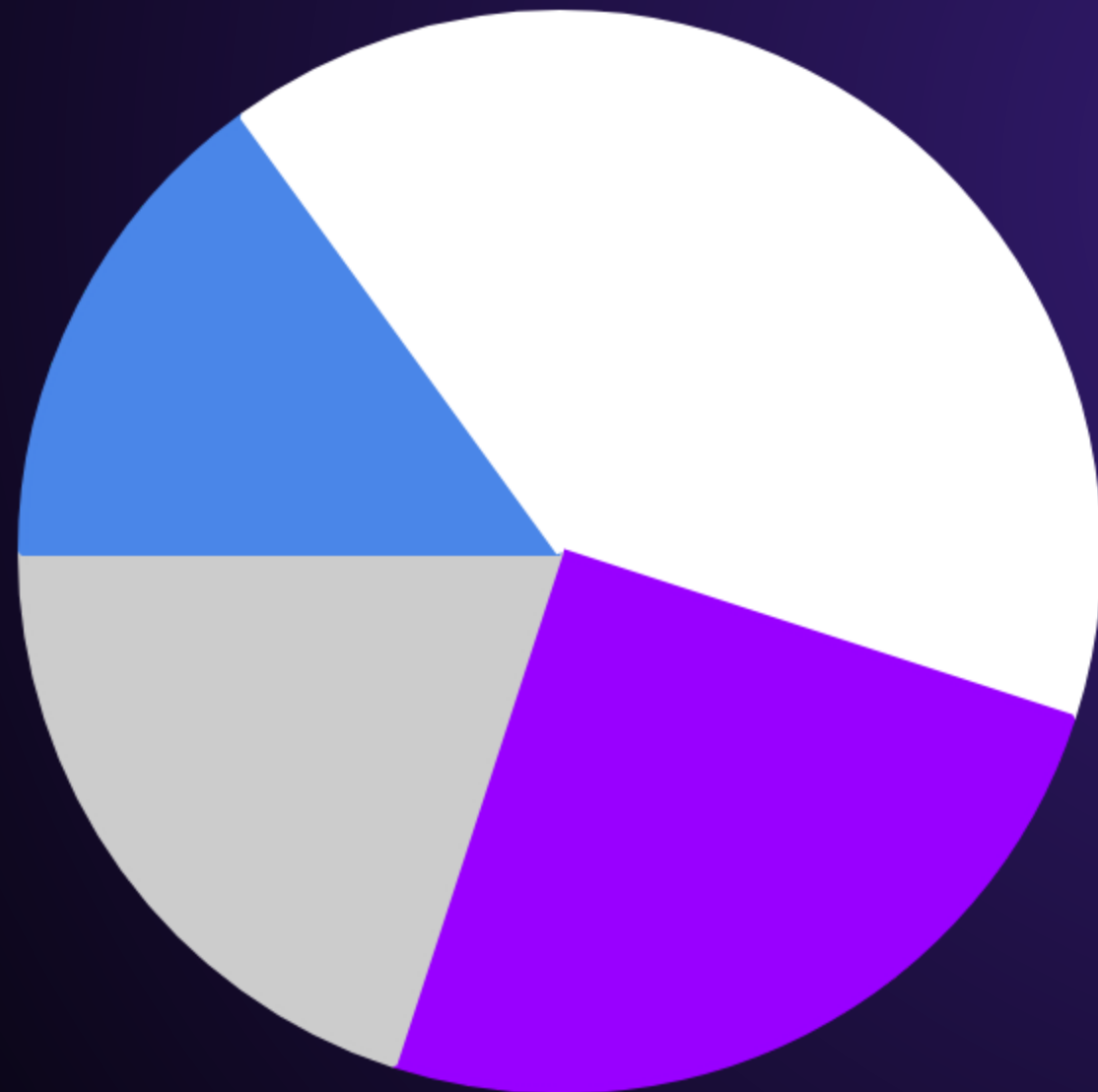
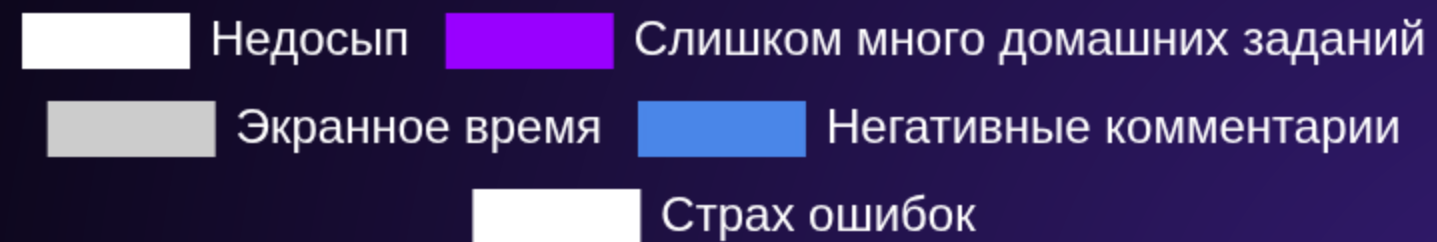
Различаем типы действий

04

В этом уроке важно отличать привычку, факт и разовое действие. Present Simple помогает говорить о повторяющихся мыслях и действиях просто и понятно.

What makes worries stronger?

/11



Недосып и перегрузка заданиями чаще всего усиливают тревогу, а постоянное экранное время мешает вовремя переключиться и восстановить силы.

Когда ученик устал, ему труднее ясно думать, успокаиваться и говорить по-английски на уроке.

Учебная схема по материалам урока, 2026

What worry can do to the body

/12



Сердце бьётся быстрее

Когда человек волнуется, сердце может стучать чаще обычного. Это заметно перед контрольной, ответом у доски или трудным разговором, даже если внешне всё кажется спокойным.

Напряжение в теле

Плечи становятся твёрдыми, дыхание поверхностным, а мышцы будто зажаты. Такой сигнал помогает понять, что body реагирует на stress ещё до самого события.

Трудно уснуть

Тревожные мысли часто приходят вечером, когда нужно отдыхать. Из-за этого sleep становится короче, а утром ученик чувствует себя уставшим и менее собранным.

Сложно сосредоточиться

Worry может отвлекать от задания и мешать слушать учителя. Человек читает текст, но не запоминает его, потому что голова занята одной и той же мыслью.

Живот и дыхание

У некоторых учащихся появляется discomfort в stomach, хочется глубже breathe, но не сразу получается. Такие ощущения обычны при волнении и могут появиться ещё до теста.

Signs that a worry is becoming too big

/13

Мысль возвращается

Если одна и та же мысль приходит снова и снова, её трудно остановить. Ученик начинает думать о проблеме даже тогда, когда нужно учиться или отдыхать.



Снижается focus

На уроке становится сложно слушать, писать и отвечать на вопросы. Когда worry занимает слишком много внимания, ребёнок чаще ошибается и быстрее устает от обычной работы.



Портится sleep

Перед сном труднее расслабиться, а ночью человек может просыпаться или долго не засыпать. Если это происходит часто, организм получает меньше сил на следующий день.



Меняется mood

Сильное беспокойство нередко делает ученика раздражительным, тихим или замкнутым. Иногда пропадает интерес к хобби, хотя раньше они помогали relax и чувствовать себя лучше.



Нужно attention

Если worry мешает learning, sleep и mood, ему нужно внимание взрослого. Это не слабость, а сигнал, что проблему пора обсудить и искать поддержку.



Useful ways to say and solve a problem in English

Strategy	When it helps	Example phrase
Deep breathing	Body feels tense	Take a deep breath.
Talk to someone	Problem is confusing	Can I talk to you?
Write facts	Thoughts are mixed up	What do I know for sure?
One small step	Task feels big	I will do one step now.

Короткие стратегии помогают успокоиться и начать действовать. Таблица показывает, когда использовать каждую из них и какую фразу сказать.

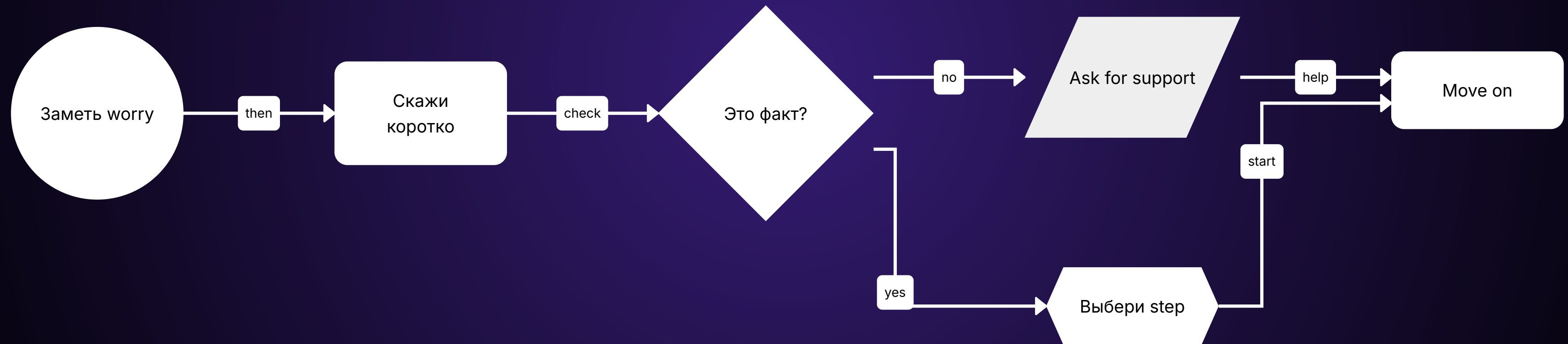
Каждая стратегия переводит тревогу в действие: сначала успокоиться, потом прояснить факты и сделать один ПОСИЛЬНЫЙ шаг.

Учебные речевые образцы по теме урока

A simple English problem-solving sequence

/15

Последовательность основана на школьной модели: от замечания тревоги до действия и возврата к задаче.



Short dialogues for asking for help

/16

01 О тесте

— I'm worried about the test. — What part is difficult? Такой короткий диалог помогает назвать проблему и получить точный вопрос вместо общей тревоги.

О повторяющейся ошибке

02

— I keep making the same mistake. — Let's look at it together. Здесь ученик получает поддержку, а слово let's звучит дружелюбно и спокойно.

03 О выступлении

— I feel nervous before speaking. — Start with one short sentence. Такой ответ снижает страх и показывает, что можно начать с маленького шага.

Good study habits that reduce repeated worries

/17



Тихий вечер перед школой

На столе лежат тетрадь, календарь и простой план на завтра. Рядом выключен телефон, а часы показывают время отдыха. Такой вечер помогает ученику лечь спать вовремя и не прокручивать задания снова и снова.



Домашняя работа без спешки

Ученик открывает notebook, смотрит на список дел и делит их на короткие части. После каждого шага он делает pause на несколько минут. Когда работа понятна, worries становятся меньше и не мешают начинать.

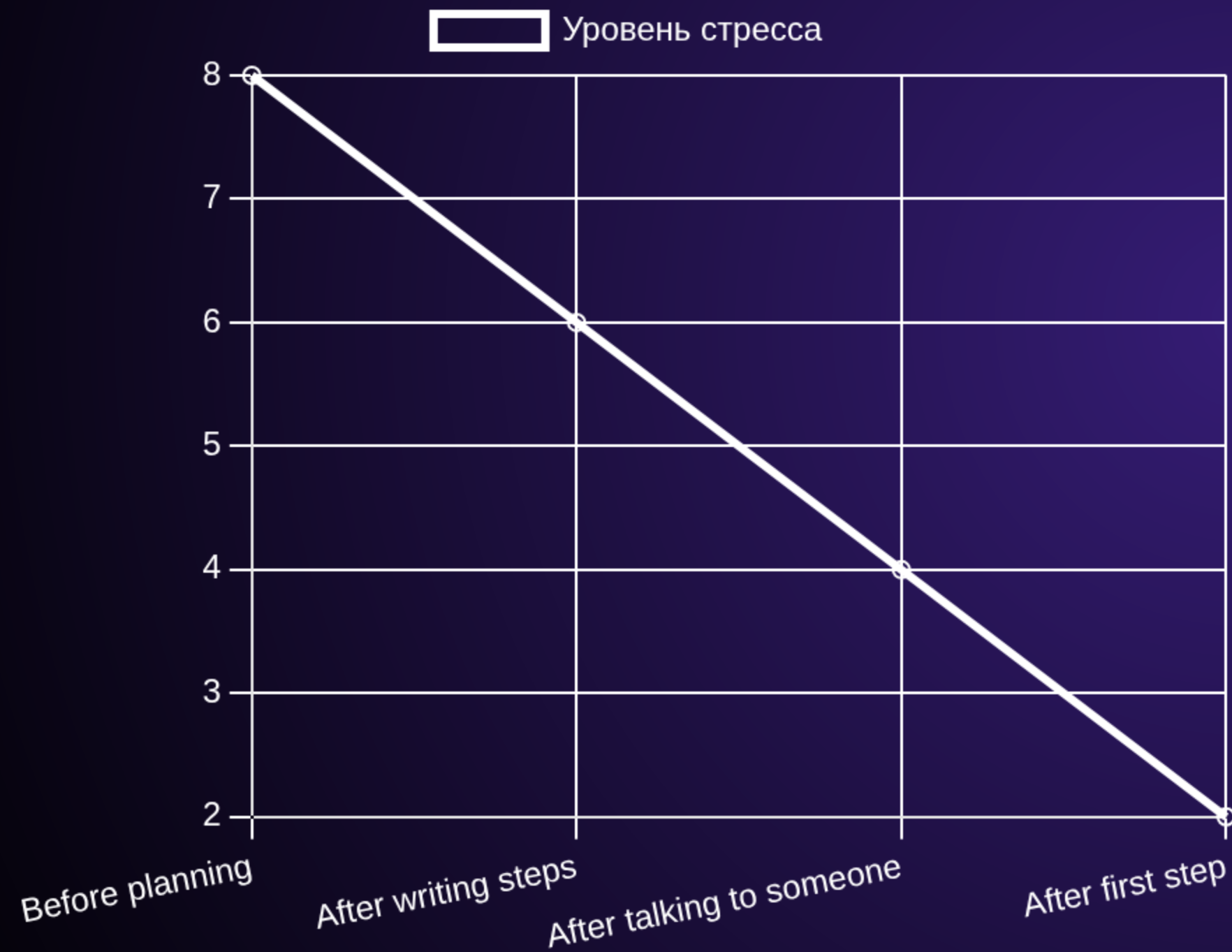


День с движением и порядком

После уроков ребёнок выходит на short walk, возвращается к tidy desk и садится за уроки без лишнего шума. Регулярный sleep, exercise и спокойное место для занятий делают день более предсказуемым и уверенным.

How a clear plan changes stress levels

/18



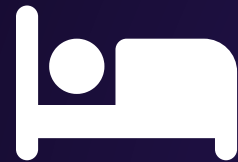
Даже маленький план помогает увидеть следующий шаг и не застревать в тревоге перед задачей.

Стресс постепенно decrease, когда ученик начинает действовать, поэтому ясный план помогает calm down и feel better.

Учебная схема по материалам урока, 2026

When an adult or school counselor should be involved

/19



Проблемы со сном

Когда тревога мешает sleep, будит ночью или не даёт заснуть, важно рассказать об этом parent, teacher или другому взрослому, которому доверяют.



Срочные сигналы

Паника, долгий плач, чувство hopelessness или мысли о самоповреждении требуют немедленного обращения за помощью. В такой ситуации нельзя оставаться одному.



Долго не проходит

Если worry держится много дней подряд, ребёнку трудно учиться, отдыхать и возвращаться к обычным делам, нужна помощь trusted adult или school counselor.



Учёба страдает

Если из-за беспокойства падает focus, появляются пропуски или трудно выполнять задания, взрослый может помочь составить понятный plan и поддержать ученика.



Нужна поддержка

Students do not need to solve every problem alone. Разговор с взрослым часто помогает увидеть facts, успокоиться и выбрать безопасный следующий шаг.

**Words, habits, and
support help stop
the same worry from
returning**

Сегодня вы научились называть repeated worries, описывать их через Present Simple и выбирать маленькие шаги. Если добавить facts, support и спокойный разговор, тревога становится понятнее и слабее.