



Lifestyles: daily routines, habits and choices in English

Учимся описывать образ жизни простыми английскими словами через привычки и повторяющиеся действия.



Зачем 7 классу говорить о lifestyles

Эта тема помогает говорить о школе, семье, еде, спорте и отдыхе коротко и понятно, задавать вопросы о привычках и сравнивать свой день с образом жизни одноклассников.



Ключевая лексика по теме lifestyles



Распорядок дня

Слова routine, habits и lifestyle помогают говорить о повторяющихся действиях. Они показывают, как человек живёт каждый день и какие занятия для него привычны.



Еда и энергия

Лексика breakfast, lunch, dinner, healthy и unhealthy нужна, чтобы описывать питание. С этими словами легко сказать, что человек ест и как это влияет на самочувствие.



Сон и отдых

Слова sleep, go to bed, relaxed и energetic описывают восстановление сил. Они помогают говорить о том, хватает ли человеку отдыха и как он чувствует себя утром.



Хобби и свободное время

Выражения hobby, screen time, play sports, take a walk и spend time with friends показывают, чем человек занят после учёбы и какой у него свободный досуг.



Учёба и обязанности

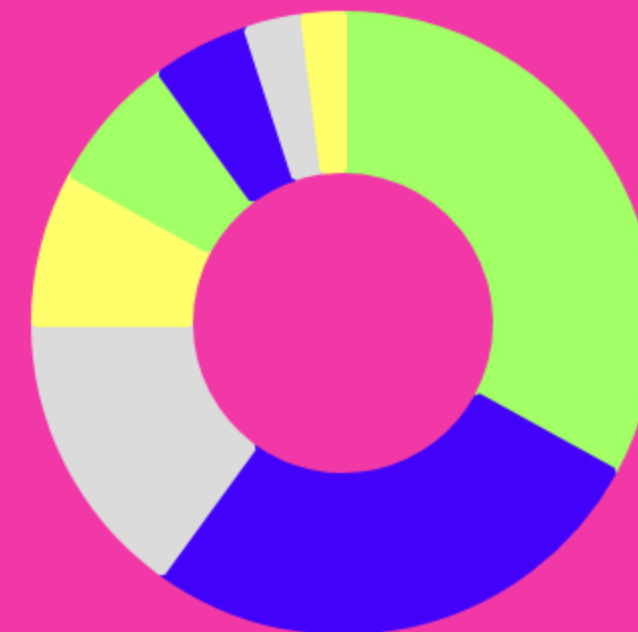
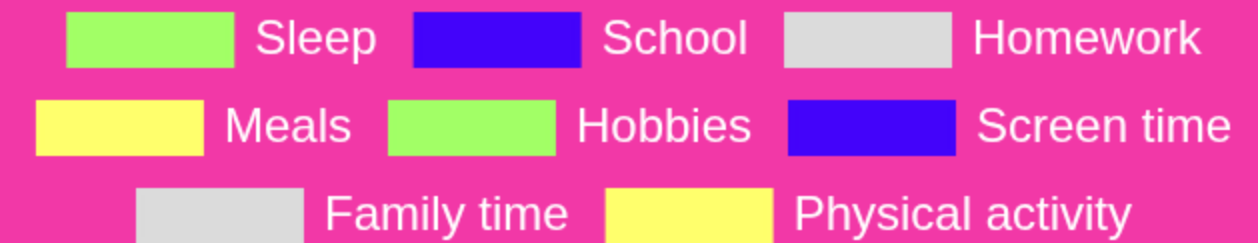
Слова homework, school, busy и active подходят для рассказа о школьной жизни. Они помогают объяснить, как уроки, задания и расписание входят в повседневный образ жизни.



Распорядок дня школьника: основные части дня

➤ Такой баланс времени показывает, что образ жизни складывается из нескольких повторяющихся занятий, а не из одного действия.

➤ Больше всего времени обычно уходит на сон, школу и домашние задания; именно они задают ритм буднего дня.



Пример для урока, 2026

Daily routine: как описывать обычный день

01

Начало дня

Рассказ обычно начинается с утра: get up, wash, have breakfast. Эти действия удобно соединять словами first и then, чтобы сразу показать порядок событий.

02

Школа и занятия

Дальше идут go to school, have lessons и come home. На этом этапе важно использовать простые глаголы в Present Simple и не забывать про частоту действий.

03

Домашние дела

После уроков можно сказать do homework, tidy up или help at home. Такие фразы делают описание более живым и показывают, что день школьника состоит не только из учёбы.

04

Вечерний отдых

Вечером часто используются relax, have dinner, spend time with family и watch a little TV. Эти слова помогают показать спокойную часть дня перед сном.

05

Конец дня

Фраза go to bed завершает рассказ. Обычно к ней добавляют in the evening или at night, чтобы читателю было ясно, когда заканчивается обычный день.



3

**основные формы помогают рассказывать
о привычках: утверждение, отрицание и вопрос.**

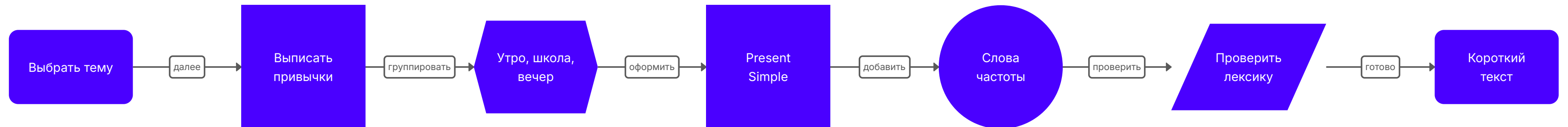
Материал урока по теме Present Simple

Эти формы нужны, чтобы говорить о повторяющихся действиях,
спрашивать о режиме дня и описывать собственные привычки
без лишней сложности.



Как построить рассказ о своём lifestyle

Учебная схема для короткого устного или письменного ответа



Полезные и неполезные привычки в английской лексике

Сравнение привычек помогает быстрее запомнить слова и увидеть, как повседневные решения влияют на самочувствие.

Полезные привычки поддерживают энергию и внимание, а неполезные быстро ухудшают самочувствие и работоспособность.

Материал урока

Habit	English phrase	Effect
Полезная	eat breakfast	more energy
Полезная	sleep 8–9 hours	better mood
Неполезная	stay up late	feel tired
Неполезная	skip breakfast	low concentration

Food and energy: питание в повседневной жизни



Еда на каждый день

В теме lifestyles часто встречаются слова fruit, vegetables, cereal, sandwich и soup. Они помогают описывать обычные приёмы пищи и делать рассказ о рационе понятным для собеседника.



Считаемые и нечитаемые

Для 7 класса важно отличать apples и bananas от water и bread. Такое различие помогает правильно строить простые фразы и не путаться в употреблении слов.



Напитки и перекусы

Слова milk, water, juice, fast food и sweets показывают, что питание может быть полезным или не очень. С их помощью легко сравнить здоровый и менее здоровый выбор.



Связь с учёбой

Регулярная еда помогает сохранять concentration and energy during the school day. Поэтому питание в теме lifestyles рассматривается не отдельно, а как часть общего режима.



Sleep, rest and a balanced lifestyle

➤ Сколько сна нужно

Подросткам обычно нужен достаточный и регулярный сон, чтобы чувствовать себя бодрыми на уроках. Фраза *get enough sleep* показывает, что отдых — важная часть здорового режима.

➤ Полезные выражения

Слова *feel tired*, *stay up late*, *wake up early* и *have a rest* помогают описывать вечер и утро. Они нужны, чтобы говорить о том, как сон влияет на день школьника.

➤ Почему важен режим

Регулярное время отхода ко сну помогает лучше запоминать материал и легче просыпаться утром. Это делает учёбу спокойнее и поддерживает более ровное настроение.

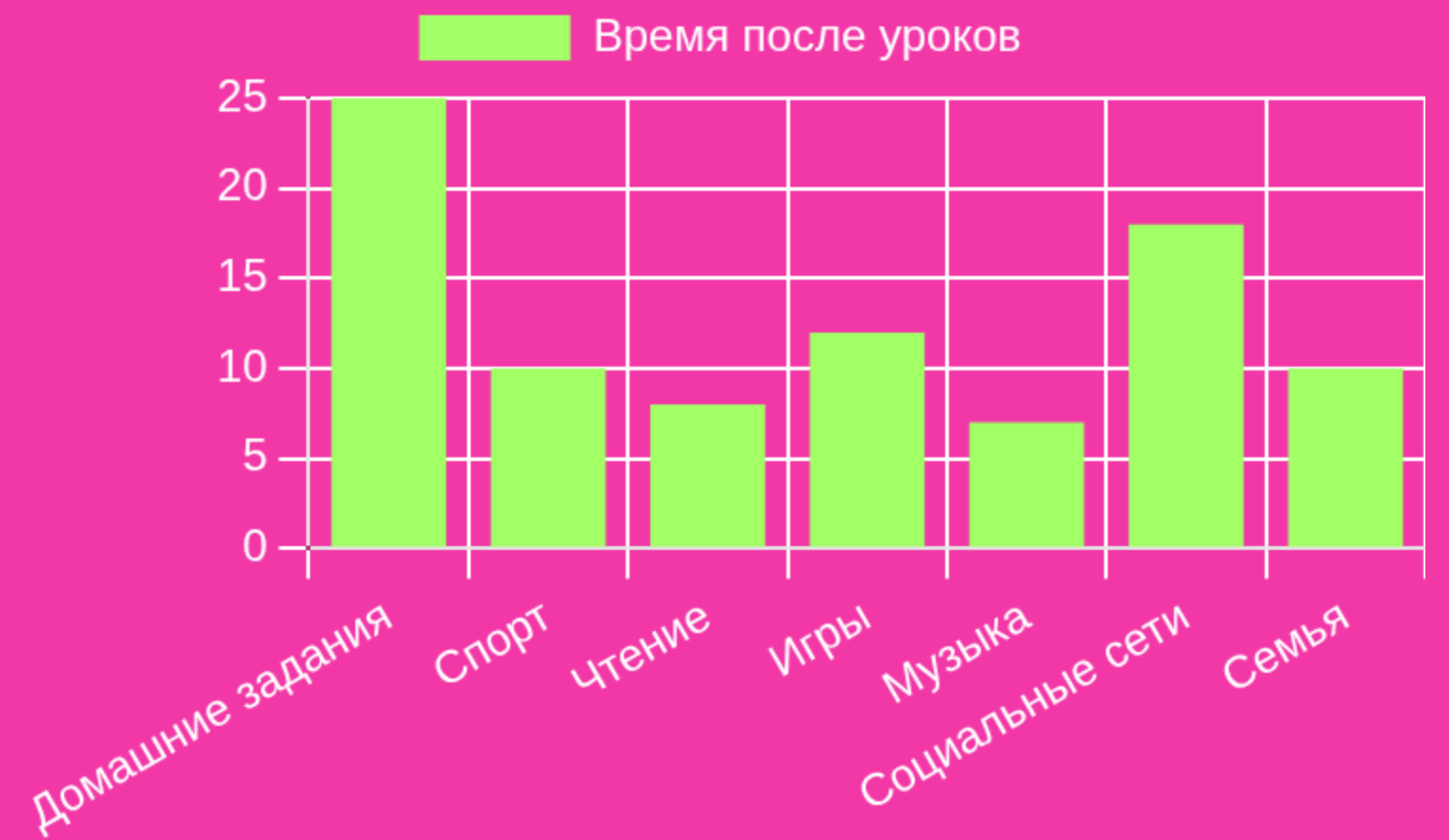
➤ Вечерняя подготовка

Перед сном полезно убрать телефон, подготовить учебные вещи и спокойно почитать книгу. Такие действия показывают, что *balanced lifestyle* начинается с простых вечерних привычек.

Чем школьники заполняют свободное время

➤ После школы важны не только уроки, но и отдых, общение и занятия по интересам. Баланс между делами и досугом формирует привычки на каждый день.

➤ Больше всего времени занимают учёба и экранные занятия, а спорт и чтение требуют меньше времени, но помогают сделать режим полезнее.



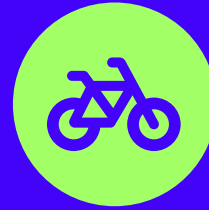
Учебная иллюстрация по теме урока

Sport and movement in a healthy lifestyle



Игровые виды спорта

Игры с мячом, например баскетбол, развивают координацию и учат работать в команде. О них удобно говорить через частоту: every day, on Saturdays, three times a week.



Активный путь

Езда на велосипеде и обычная ходьба помогают больше двигаться даже в будний день. Такие привычки легко включать в рассказ о расписании: go to school, take a walk, ride a bike.



Водные занятия

Плавание подходит многим школьникам, потому что равномерно нагружает мышцы и помогает чувствовать себя сильнее. В описании можно использовать выражения go swimming и stay fit.



Движение и самочувствие

Регулярная физическая активность снижает усталость после уроков и помогает легче справляться со стрессом. После движения обычно проще сосредоточиться на домашнем задании и новых словах.



Привычка к балансу

Даже короткая зарядка, танцы или прогулка делают день более активным. Для 7 класса важно уметь связать движение с жизнью: спорт, здоровье, энергия и хорошее настроение.

School lifestyle: lessons, homework and time management



Утро по расписанию

Ученик открывает дневник, проверяет уроки и смотрит, что нужно взять с собой. Потом он собирает рюкзак, чтобы ничего не забыть, и выходит из дома вовремя. Такой утренний порядок помогает спокойно начать школьный день.



После уроков без спешки

Дома школьник сначала отдыхает немного, а затем садится за домашнее задание. Он делает короткий план, распределяет время и проверяет, что нужно повторить. Благодаря этому учебные дела не накапливаются к вечеру.



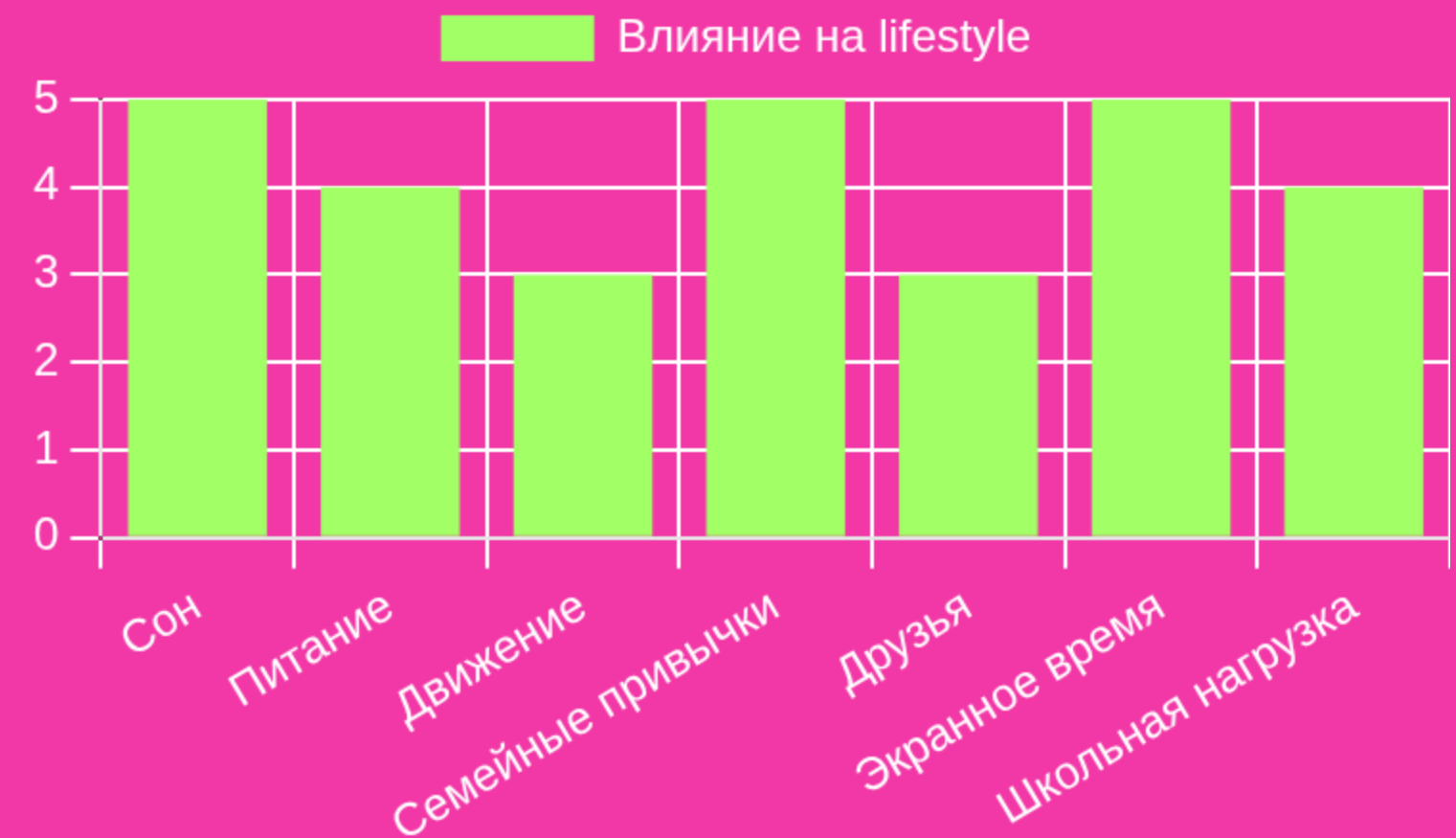
Вечер, который работает на завтра

Перед сном ученик повторяет слова, складывает учебники и готовит одежду на следующий день. На столе лежат часы, тетрадь и учебник, потому что хороший режим начинается с простых, но регулярных действий.

Что влияет на lifestyle сильнее всего

➤ На образ жизни влияют и дом, и школа, и личный выбор. Один и тот же день может быть разным в зависимости от режима, привычек и времени за экраном.

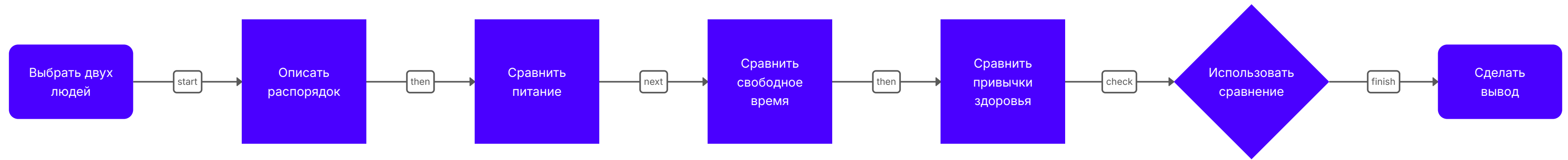
➤ Сильнее всего на lifestyle действуют сон, семейный распорядок и экранное время, потому что они быстро меняют темп дня и уровень энергии.



Учебная иллюстрация по теме урока

Как сравнивать два образа жизни на английском

Схема показывает последовательность действий для устного или письменного сравнения двух людей, групп или режимов дня.



Lifestyle vocabulary across different situations

Situation	Vocabulary	Example
School	timetable, revise	revise before a test
Home	chores, tidy up	tidy up the room
Weekend	meet friends, relax	watch a film



Таблица показывает, как одна и та же тема меняется в зависимости от ситуации: школа, дом и выходные.



Один и тот же образ жизни можно описывать через разные контексты, не меняя тему разговора.

Учебная подборка лексики по теме lifestyles

How to make a personal weekly plan in English



Понедельник

Запиши школьные дела, время уроков и первый блок домашних заданий. Используй короткие фразы: at 7:00, after school, in the evening.



Середина недели

Добавь спорт, кружки и повторение слов. Важно распределить нагрузку так, чтобы учеба, отдых и движение не мешали друг другу.



Пятница и суббота

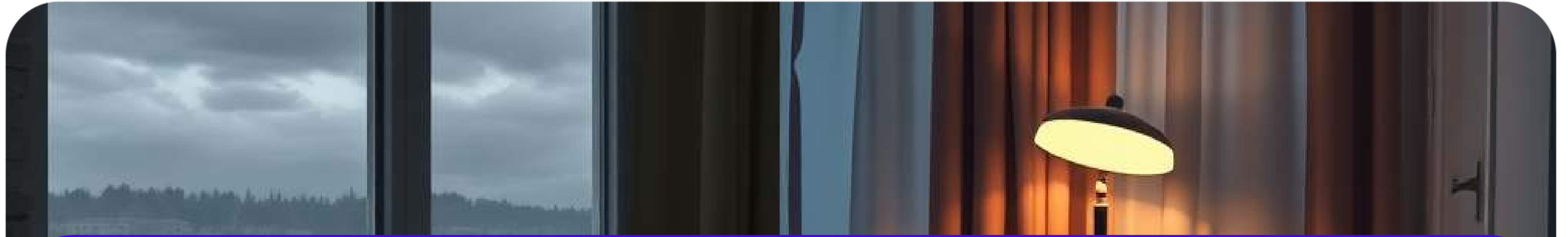
Отметь завершение школьных дел и время для хобби или встреч с друзьями. Здесь удобно использовать выражения at weekends и after lessons.



Воскресенье

Оставь место для отдыха, подготовки к новой неделе и раннего сна. Такой план помогает держать режим и регулярно повторять Present Simple.

Mood and lifestyle: how habits affect feelings



01

Недосып утомляет

Когда подросток ложится поздно, ему труднее просыпаться и сосредотачиваться на уроках. Недостаток сна часто делает человека вялым, раздражительным и менее уверенным в себе.

02

Слишком много экрана

Долгое время с телефоном или компьютером перегружает внимание и сокращает активный отдых. После такого вечера сложнее переключиться на домашнее задание и спокойное общение.

03

Регулярный режим помогает

Постоянное время для еды, сна и занятий делает день предсказуемым и спокойным. Школьнику проще сохранять энергию, когда привычки повторяются каждый день.

04

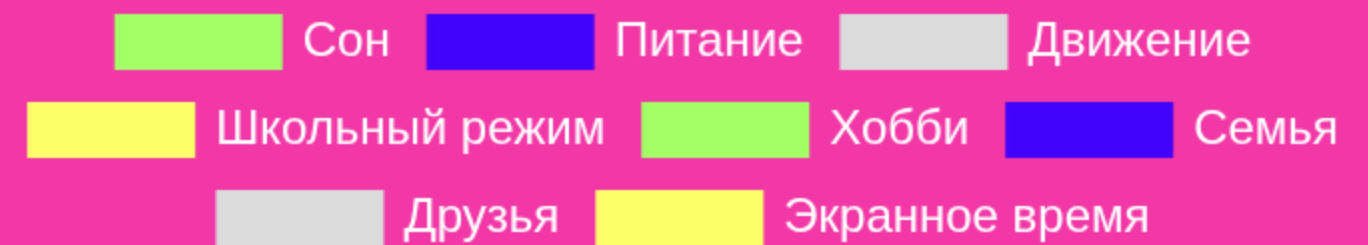
Движение улучшает настроение

Прогулка, спорт или разговор с друзьями помогают снять напряжение после уроков. Даже короткая активность может сделать настроение лучше и вернуть желание учиться.

Итоговая схема: из чего складывается lifestyle

➤ Люди по-разному распределяют время, но основные элементы образа жизни у школьников похожи. Их можно описать простыми словами и сравнить между собой.

➤ Lifestyle становится устойчивым, когда в нём есть баланс между обязательными делами, отдыхом, общением и движением.



Учебная иллюстрация по теме урока



Вывод: lifestyles can be described and improved in English

Тема lifestyles помогает говорить о повседневной жизни простыми английскими словами. Если использовать Present Simple, слова частоты и сравнения, можно точно описать привычки, заметить полезные изменения и объяснить их значение.