

Keeping fit: спорт и здоровое питание на уроке английского

Изучаем спорт, еду, режим дня и простые фразы о здоровье.



Почему 7-классникам важно говорить о здоровье по-английски

В 12–13 лет особенно заметны рост, усталость и нагрузка от учёбы. Поэтому важно уметь говорить о спорте, еде, сне и привычках, которые помогают сохранять энергию, внимание и хорошее настроение.



Основная лексика по теме Keeping fit

Слова fit, healthy, active и strong помогают говорить о самочувствии и форме. Они часто встречаются в коротких текстах, где нужно описать человека, его уровень энергии и образ жизни.
Описание состояния



Глаголы play, do, go, train, run и walk нужны для рассказа о спорте и движении. С ними удобно строить фразы о любимых занятиях, уроках физкультуры и тренировках после школы.
Действия и тренировки



Выражения healthy food, balanced diet, fruit, vegetables, snack и junk food помогают сравнивать хорошие и не очень полезные продукты. Эта лексика часто используется в диалогах о питании.
Полезная еда



Сочетание drink water и water bottle напоминает, что вода нужна каждый день. Также важно выражение get enough sleep, потому что отдых напрямую связан с силой и концентрацией.
Вода и восстановление



Полезно запоминать готовые сочетания: play football, do exercise, go swimming, eat fruit and drink water. Такие фразы звучат естественно и помогают говорить по-английски быстрее и увереннее.
Спортивные сочетания

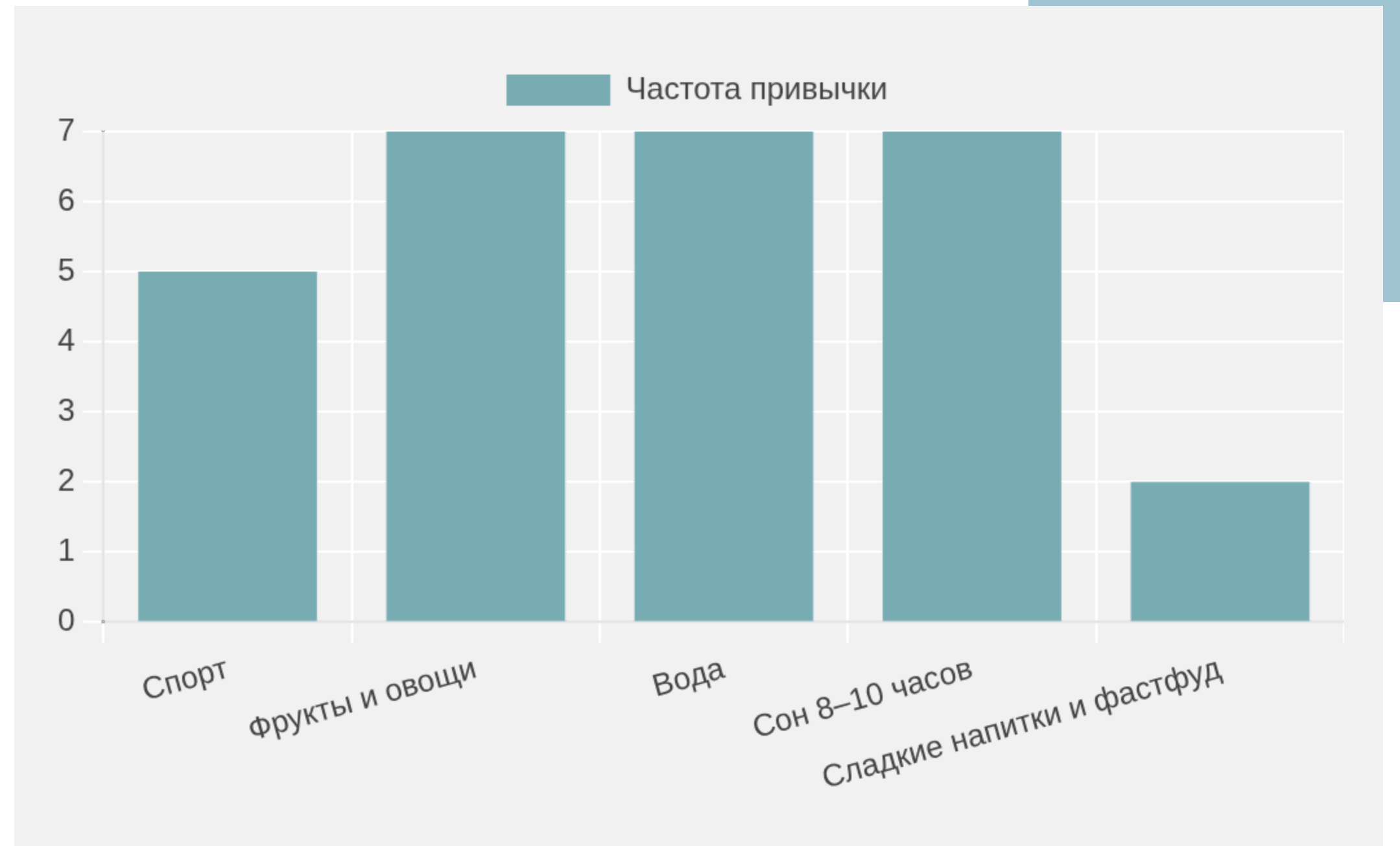


Какие привычки поддерживают форму чаще всего

Полезные привычки обычно повторяются каждый день, а нежелательные — реже и без системы.

Чем регулярнее сон, вода и полезная еда, тем устойчивее энергия и самочувствие; вредные продукты лучше ограничивать.

Учебная иллюстрация по теме Healthy lifestyle; данные для сравнения заданы в условной частоте повторения.



Popular sports among teenagers

— Командная игра

Football, basketball и volleyball особенно популярны, потому что они учат взаимодействию, быстрому принятию решений и ответственности за общий результат. В игре важно не только умение, но и поддержка партнёров.

— Водные и беговые виды

Swimming, running и cycling развивают выносливость и помогают укреплять сердце и мышцы. Такие занятия подходят тем, кто любит личный прогресс и видит результат через регулярные тренировки.

— Творчество и ритм

Dancing соединяет движение, музыку и координацию, поэтому нравится многим подросткам. Tennis также развивает реакцию, точность и концентрацию, а ещё учит сохранять спокойствие в игре.

— Почему это важно

Спорт помогает чувствовать себя активнее, лучше спать и легче справляться с учёбой. Даже короткая тренировка после школы может улучшить настроение и снизить усталость.



Как спорт связан с английскими словами о здоровье

1

Описание самочувствия

С помощью прилагательных healthy, tired, energetic, strong и fit можно коротко описать состояние человека. Эти слова особенно удобны в простых ответах о том, как прошёл день и хватает ли сил на уроки.

2

Полезные глаголы

Глаголы improve, help, need и keep делают речь точнее: improve health, help the body, need rest, keep fit. С их помощью легко объяснить, почему движение, еда и сон важны.

3

Устойчивые фразы

Выражения keep fit, stay healthy, have energy, feel better и be good for your body звучат естественно в английской речи. Их полезно запоминать как готовые формулы, а не по отдельности.

4

Где встречается лексика

Эти слова и фразы часто появляются в анкетах о привычках, мини-рассказах о школьном дне и коротких диалогах. Поэтому их удобно использовать в реальном общении и письменных заданиях.

Healthy food and its benefits

Разные группы продуктов выполняют разные функции, поэтому в рационе важно сочетать их каждый день.

Balanced diet works best when the menu includes vegetables, fruit, grains, protein and water every day.

Учебная подборка по теме healthy food

Food group	Examples	Main benefit
Fruit and vegetables	apples, carrots	vitamins, fibre
Dairy products	milk, yogurt	calcium, protein
Whole grains	oats, brown bread	energy
Protein foods	eggs, beans	growth, repair
Water	throughout the day	hydration, focus

1/2

тарелки должны занимать овощи и фрукты.

Такой баланс помогает школьнику получать energy, vitamins и fibre, не перегружая рацион сахаром и жирной пищей.

Принцип balanced plate в учебных материалах по здоровому питанию

Healthy snacks and unhealthy snacks

Перекусы отличаются не только вкусом, но и тем, как долго они помогают сохранять чувство сытости.

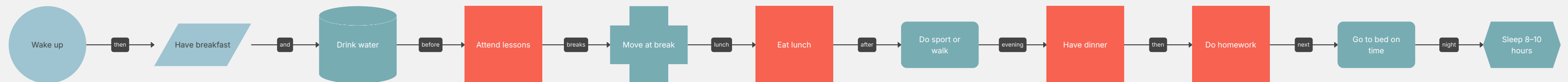
Орехи, йогурт и бутерброд с сыром обычно более полезны и сытны, чем сладкие напитки, чипсы и шоколад.

Иллюстративное сравнение для учебной презентации; значения отражают относительную оценку, а не официальную статистику.



A healthy school day

Схема показывает, как питание, движение и отдых помогают сохранить энергию на следующий день.



Вода, сон и восстановление



Когда бутылка воды рядом

На уроке и на тренировке вода помогает сохранять концентрацию и быстрее переключаться между заданиями. Если пить мало, даже небольшое обезвоживание может вызвать усталость и головную боль, а обычная бутылка воды под рукой напоминает сделать глоток вовремя.



Вечер без телефона

После активного дня школьнику нужен полноценный сон, чтобы восстановиться и чувствовать себя бодро утром. Когда телефон остаётся в стороне, легче лечь вовремя, хорошо выспаться и проснуться с энергией для уроков, спорта и хорошего настроения.

Привычки, которые мешают оставаться в форме

Слишком много экрана

Долгое время за телефоном или компьютером снижает подвижность и утомляет глаза. После этого труднее сосредоточиться на уроках, а желание идти на прогулку или тренировку становится заметно слабее.

Фастфуд слишком часто

Бургеры и картофель фри удобны, но при частом выборе вытесняют более полезную еду. В результате организму не хватает витаминов и клетчатки, которые нужны для роста и хорошего самочувствия.

Пропуск завтрака

Если утром не поест, организму сложнее быстро включиться в работу. В классе может появиться вялость, а к обеду возрастает желание съесть что-то лишнее и не слишком полезное.

Поздний отход ко сну

Если ложиться спать слишком поздно, утром труднее проснуться и быть внимательным. Недосып снижает выносливость, а на уроках и в спорте ощущается быстрее всего.

Сладкие напитки каждый день

Газировка даёт быстрый, но недолгий прилив энергии. Затем снова хочется есть, а лишний сахар делает рацион менее полезным и не помогает поддерживать стабильную форму.

Пример здорового меню на день

Рацион школьника становится полезнее, когда в нём есть разные группы продуктов и достаточно воды в течение дня.

Меню показывает, что полезный день строится вокруг разных продуктов, а вода должна быть частью режима постоянно, а не только во время еды.

Составлено по общим принципам здорового питания для школьников

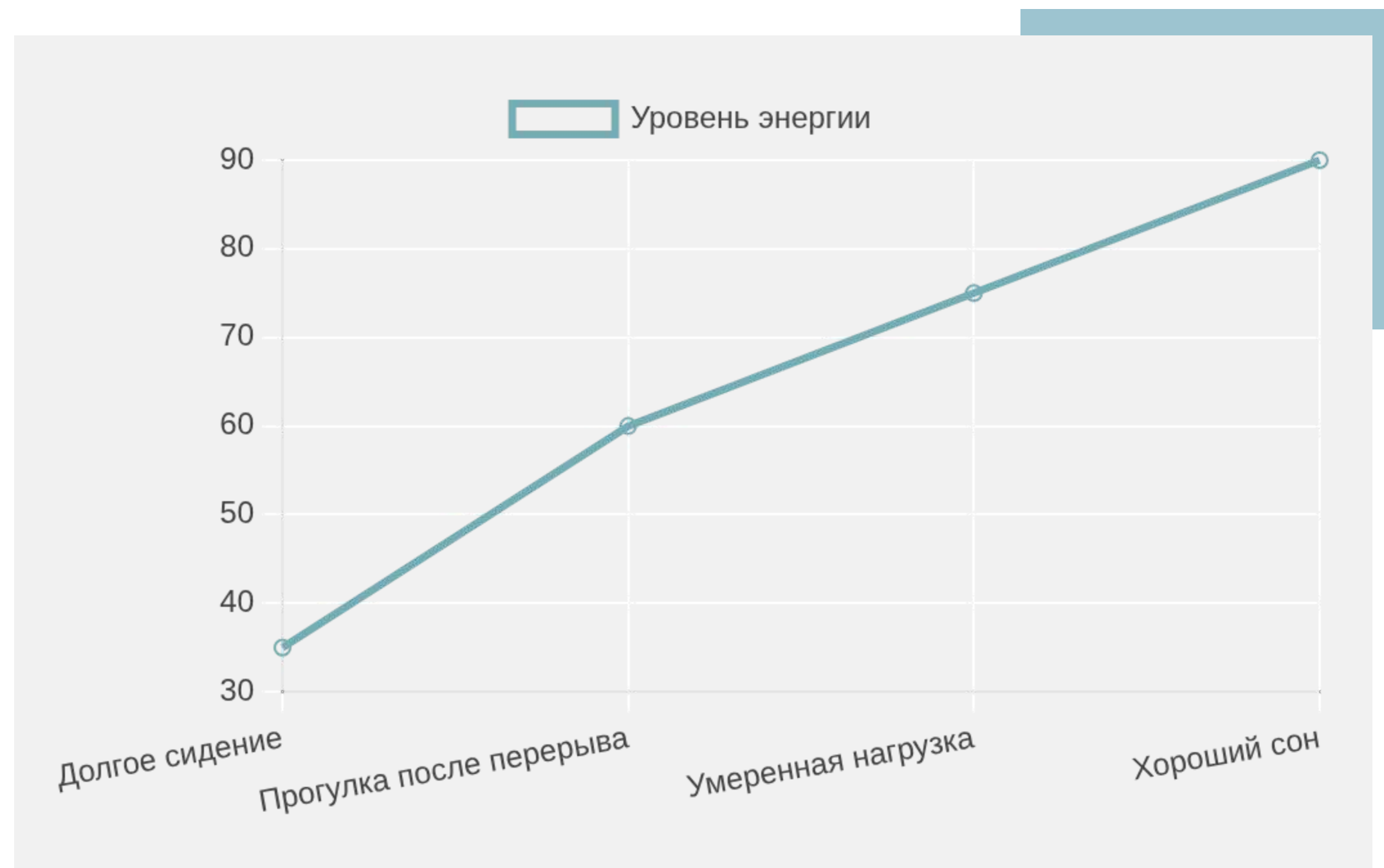
Приём пищи	Меню	Польза
Завтрак	овсянка, банан, яйцо	энергия на утро
Обед	суп, гречка, курица, салат	белок и витамины
Перекус	йогурт, яблоко	помогает сосредоточиться
Ужин	рыба, овощи, рис	восстановление и баланс

Уровень энергии в разных ситуациях

График помогает сравнить, как движение и отдых влияют на самочувствие в течение дня.

После движения энергия временно повышается, а полноценный сон помогает восстановиться и лучше чувствовать себя на следующий день.

Учебная схема для объяснения связи между активностью, отдыхом и самочувствием

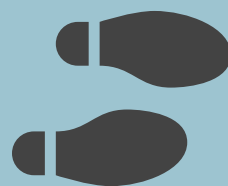


Правила безопасности на тренировке



Разминка перед стартом

Перед тренировкой нужно 5–10 минут размяться, чтобы подготовить мышцы и суставы. Это снижает риск травмы и помогает телу перейти к нагрузке спокойно.



Подходящая экипировка

Удобная обувь и одежда делают движение безопаснее и свободнее. Если снаряжение подходит по размеру и виду спорта, упражняться легче и увереннее.



Вода рядом

Во время занятия важно пить небольшими глотками, особенно в жару или при долгой нагрузке. Вода помогает поддерживать силы и концентрацию.



Нагрузка поэтапно

Начинать лучше с посильных упражнений и постепенно увеличивать сложность. Такой подход особенно важен для новичков, потому что организм успевает привыкнуть к работе.

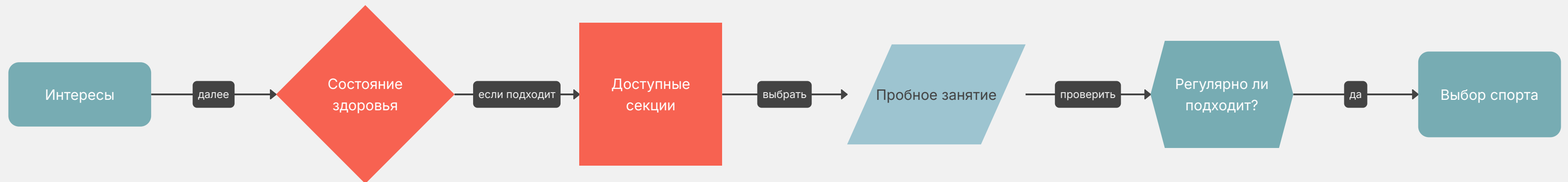


Сигналы остановиться

Боль, головокружение, сильная одышка или плохое самочувствие — это повод прекратить упражнение. В такие моменты важно сообщить взрослому или тренеру.

Как выбрать спорт, который понравится

Последовательность шагов помогает сделать выбор осознанным и подобрать занятие, которое можно выполнять регулярно.

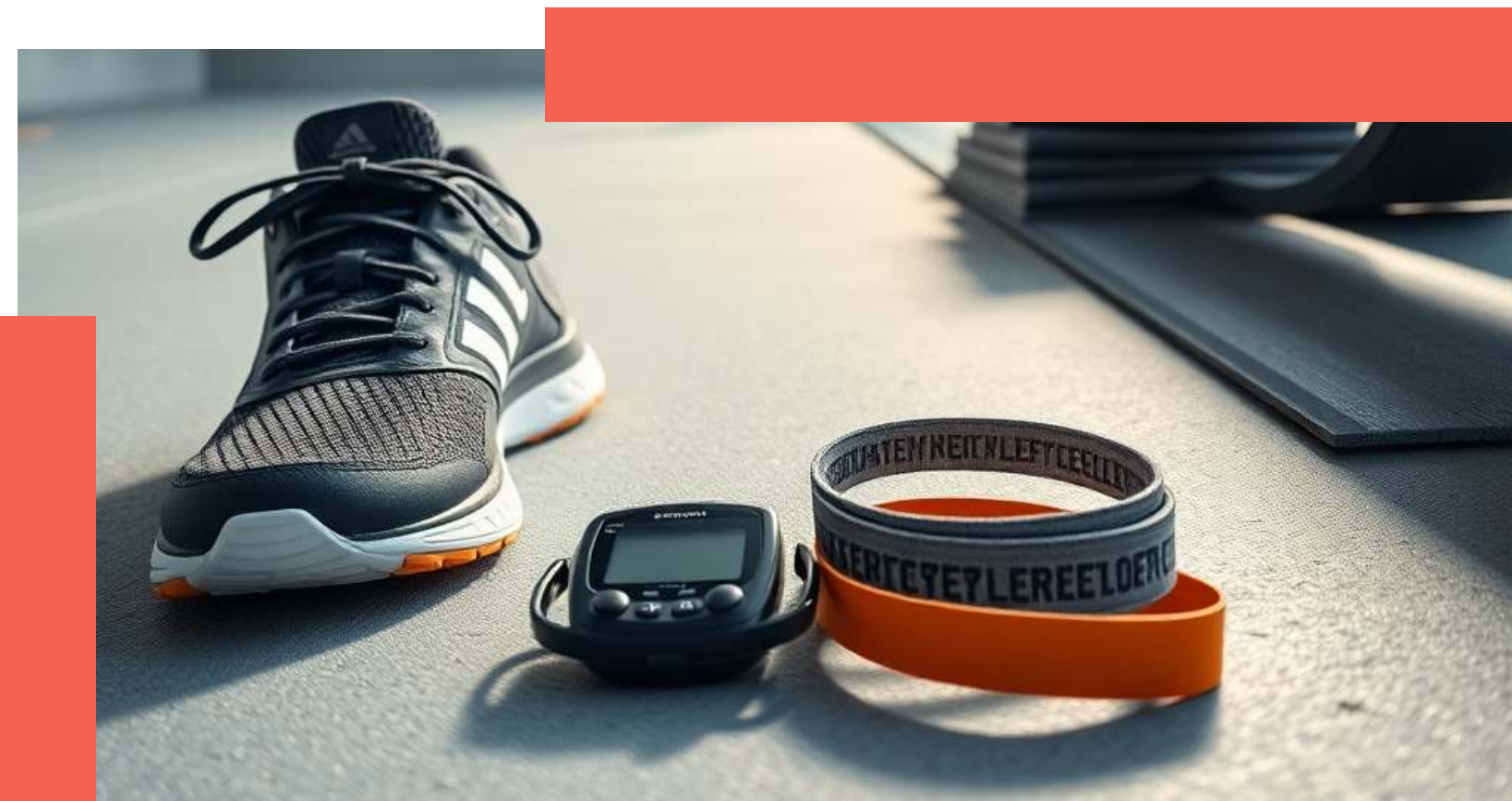


Командные и индивидуальные виды спорта



Когда команда работает вместе

На футбольной, баскетбольной или волейбольной площадке успех зависит от общения и взаимной поддержки. Командные игры учат дисциплине, ответственности и умению действовать ради общего результата, а не только ради личного счёта.



Когда важен личный прогресс

Бег, плавание, гимнастика и теннис помогают лучше понимать свои силы и шаг за шагом улучшать результат. В индивидуальных видах спорта развиваются самоконтроль, концентрация и привычка не сдаваться после неудачи.

Что составляет здоровый образ жизни

Диаграмма показывает, что здоровье держится на нескольких привычках одновременно, а не на одной отдельной привычке.

Самые значимые части связаны со сном, движением и питанием, потому что именно они сильнее всего влияют на энергию и настроение.

Учебная модель распределения привычек для обсуждения здорового образа жизни



Маленькие действия, которые работают каждый день

● Утро

Сделай короткую зарядку и выпей воды. Даже несколько минут движения помогают проснуться и начать день активнее.

● По дороге в школу

Выбирай лестницу вместо лифта, если это возможно. Небольшая нагрузка уже даёт пользу и помогает делать больше шагов.

● После уроков

Прогуляйся или подвигайся после школы. Это помогает снять усталость, а не проводить весь день сидя.

● За ужином

Добавь овощи к основному блюду и выбери воду вместо сладкого напитка. Такие решения полезны без сложных правил.

● Перед сном

Ложись вовремя и дай телу отдохнуть. Регулярность важнее редких усилий: маленькие привычки постепенно дают заметный результат.

Keeping fit means building good habits

Спорт, полезная еда, вода и сон работают вместе, помогая подросткам быть активными, внимательными и энергичными. Если делать правильный выбор каждый день, здоровье и учёба становятся лучше.