



Are you a healthy kid?

Учим здоровые привычки и говорим о самочувствии по-английски.

Здоровье как тема для общения

Эта тема близка шестиклассникам: о режиме дня, привычках и самочувствии легко говорить в диалогах, коротких текстах и ответах на вопросы с Present Simple, Do/Does, can и should.



Новая лексика по теме здоровья

Состояние и энергия



Слова healthy, fit, tired, sleepy и active помогают описывать самочувствие, уровень энергии и общий тонус. Они часто используются в простых предложениях о том, как человек чувствует себя в течение дня.

Еда и напитки



Лексика snack, vegetables, fruit, meal, water помогает говорить о полезной еде и питье. С ней легко составлять короткие фразы о завтраке, обеде и привычках питания школьника.

Гигиена каждый день



Слова toothbrush и shower связаны с личной гигиеной. Вместе с выражениями brush teeth и wash hands они позволяют описывать простые, но важные действия, которые делают день более здоровым.

Движение и спорт



Выражение do sports и слово active помогают рассказывать о физической активности. Они подходят для описания уроков физкультуры, игр на улице и привычки больше двигаться после школы.

Режим и экран



Сочетание screen time связано с временем у телефона или планшета. Оно помогает обсуждать баланс между отдыхом, учёбой и экраном, а также объяснять, почему важны паузы и сон.

Лексические группы темы здоровья

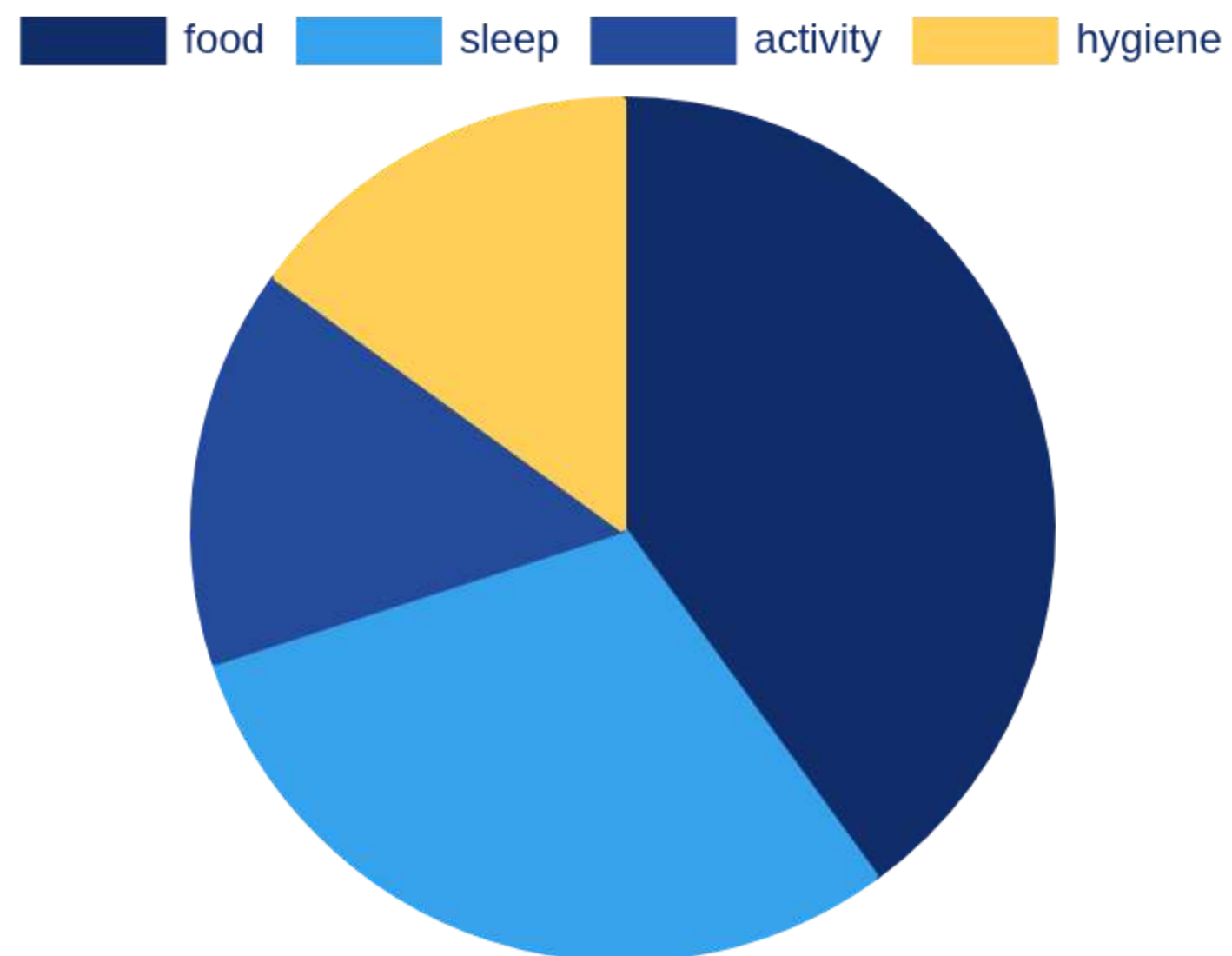


Диаграмма показывает, какие слова темы чаще всего нужны для разговора о повседневной жизни школьника.

Еда и сон занимают основное место, потому что именно они сильнее всего связаны с режимом и самочувствием.

A healthy plate — здоровая тарелка

Полезный завтрак

Fruit, cereal, eggs и yogurt хорошо подходят для утреннего приёма пищи. Такой завтрак даёт энергию, помогает начать день спокойно и позволяет говорить о привычках в простых предложениях.

Обед в школе

Фраза My lunch includes vegetables and rice описывает сбалансированный обед. Овощи, рыба и каша помогают составить понятный пример здоровой тарелки для урока английского языка.

Напиток дня

Слово water важно рядом с выражением I drink water, not soda. Этот контраст помогает запомнить, что обычная вода лучше утоляет жажду и поддерживает здоровье в течение дня.

Полезные продукты

Vegetables and fruit часто встречаются в разговорах о правильном питании. Эти слова удобно использовать, когда нужно сказать, что человек ест каждый день и заботится о себе.

Простые примеры

Фразы I eat fruit every day и I have a healthy meal make the topic practical. Они показывают, как новая лексика сразу превращается в короткую и понятную речь.



Useful foods and less healthy choices

Полезные	Менее полезные
fruit, vegetables	chips, candy
porridge, water	soda, fast food

Сравнение помогает быстро увидеть, какие продукты поддерживают здоровье, а какие лучше есть реже.

Полезные продукты дают энергию и помогают расти; сладкие и жирные варианты стоит ограничивать в повседневном рационе.

Daily habits in Present Simple

1 Обычный режим

Present Simple нужен, когда мы говорим о регулярных действиях: I get up at 7 o'clock. I have breakfast before school. Такие предложения легко строятся и хорошо подходят для описания дня.

2 Третье лицо

Фразы She walks to school и He plays football after lessons помогают потренировать окончание -s. Это полезно для коротких рассказов о друзьях, одноклассниках и членах семьи.

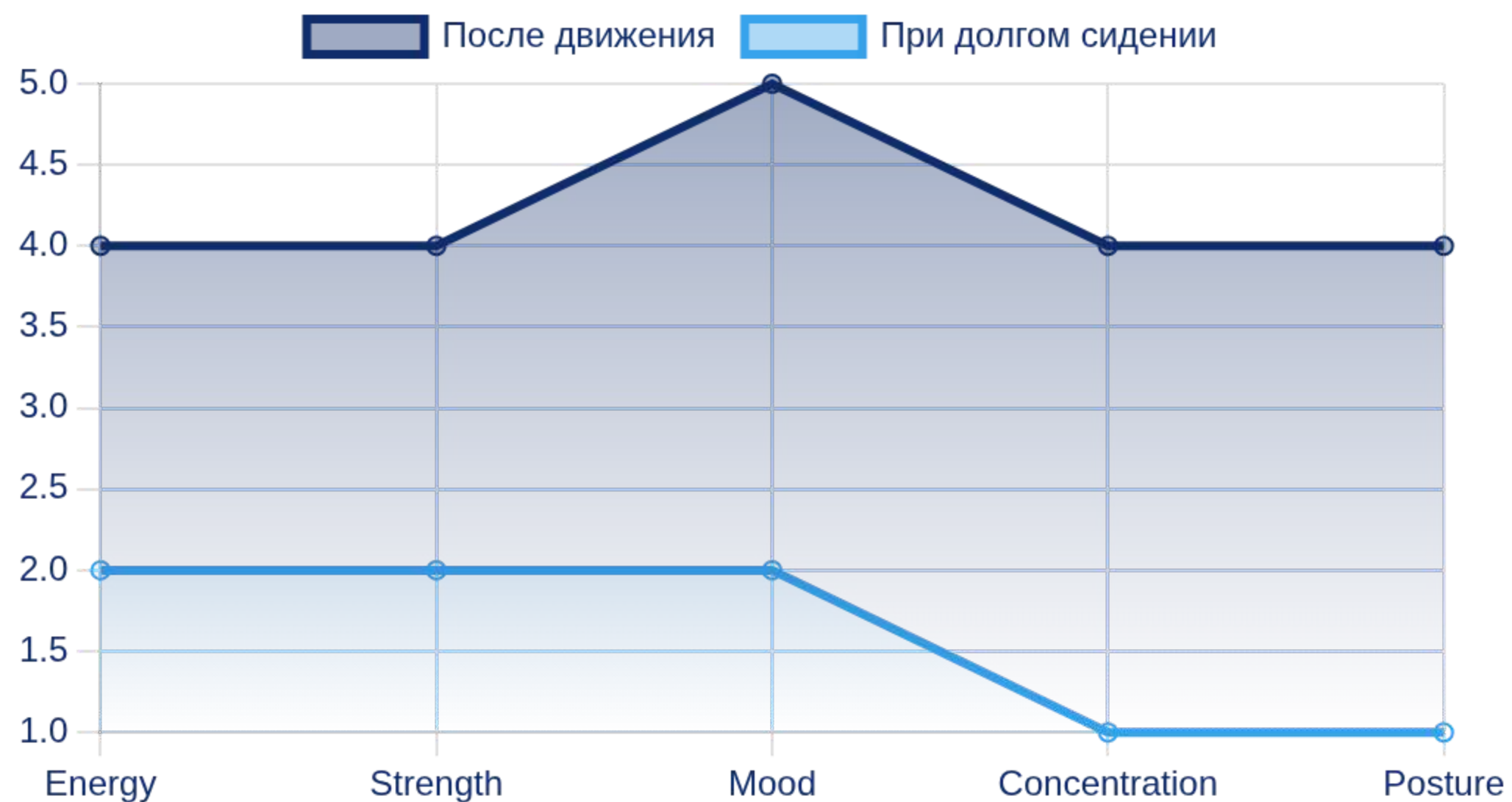
3 Частотные слова

Модели I always, I usually, I sometimes и I never + verb делают речь точнее. С их помощью ученик может показать, как часто он делает зарядку, ест завтрак или ложится спать.

4 Мини-рассказ

Комбинируя время, действие и частоту, можно описать целый режим дня. Например: I usually get up early, I sometimes walk to school, and I always do homework after classes.

How movement helps the body

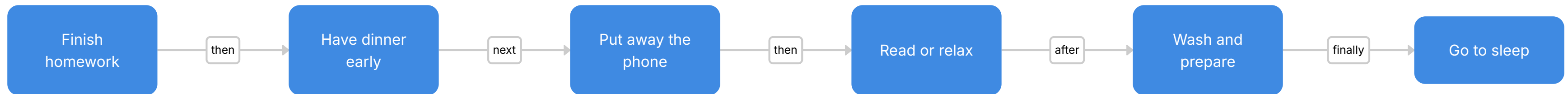


Даже короткая прогулка, танцы или игры во дворе помогают вернуть внимание и сделать день более активным.

Чем больше движения, тем лучше энергия и настроение; длительное сидение заметно ослабляет концентрацию и осанку.

Healthy evening routine before sleep

Последовательность полезных действий перед сном для школьников 11–13 лет.



Hygiene words and actions



Мыть руки

I wash my hands before meals — simple habit that protects health every day. This phrase is easy to remember and often appears in short classroom dialogues about clean routines.



Чистить зубы

I brush my teeth twice a day shows a regular action in Present Simple. It helps pupils describe morning and evening routines and understand why dental care matters.



Принимать душ

Take a shower is useful when talking about staying clean after sports or a busy day. The phrase fits naturally into descriptions of evening habits and personal care.



Чистая одежда

Clean clothes make a person feel comfortable and look neat. This vocabulary is helpful when students describe getting ready for school or preparing for a special activity.



Использовать салфетки

Use tissues is an everyday phrase connected with hygiene and politeness. It helps learners speak about simple actions that reduce the spread of germs and keep people around comfortable.

Как экранное время влияет на здоровье глаз

Долгая игра без перерыва

Миша сел с телефоном на пять минут и незаметно просидел почти час. К концу игры его глаза устали, а взгляд стал тяжелым. Теперь он ставит таймер и делает короткий break каждые 20 минут.



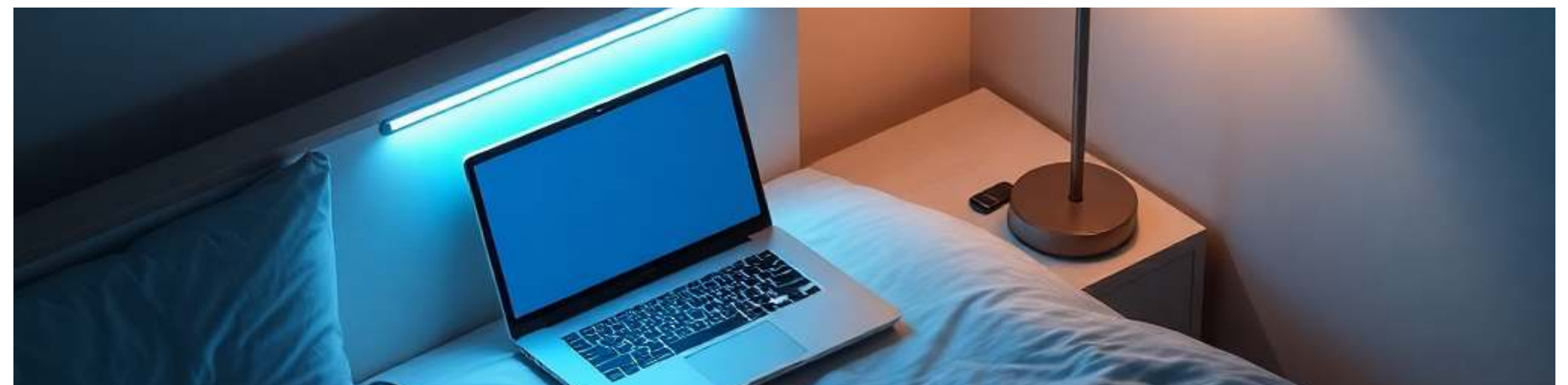
Правильная дистанция важна

Аня любит читать с экрана, но держит его слишком близко к лицу. Учитель напомнил ей о safe distance и хорошем свете. Теперь она сидит ровно, и ее eyes устают намного меньше.



Синий свет вечером

Перед сном Дима часто смотрел видео и потом долго не мог уснуть. Он понял, что bright light и screen time мешают отдыхать. Теперь он откладывает телефон заранее и выбирает спокойные дела перед bedtime.



Что чаще всего вредно для здоровья

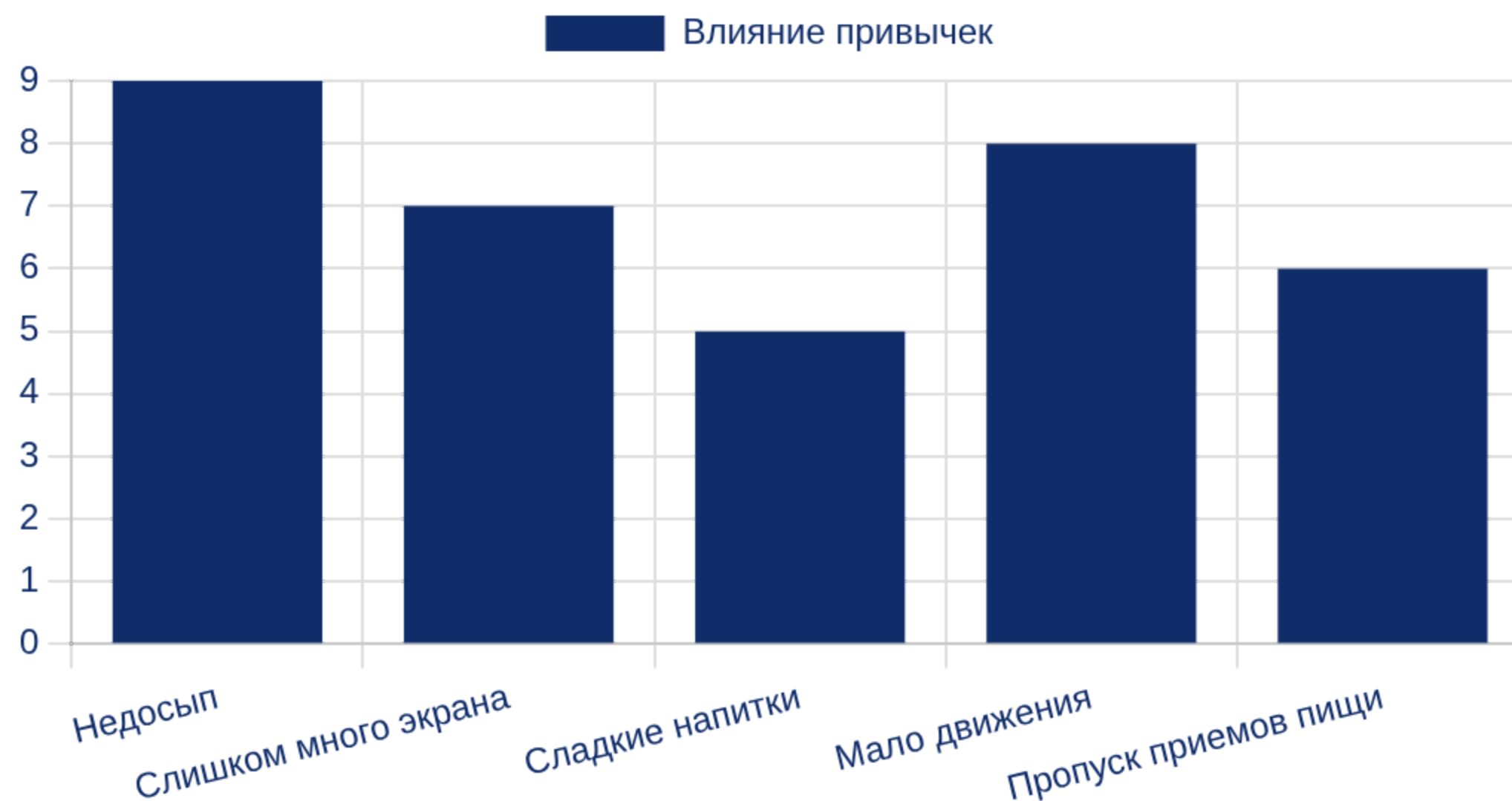


Диаграмма помогает увидеть, какие привычки школьники замечают в своей жизни чаще всего и с чем можно начать работу уже сегодня.

Недосып и малоподвижность выделяются сильнее других факторов: они быстрее всего снижают энергию, внимание и настроение.

Обобщение учебных примеров и типичных повседневных привычек школьников; без точных статистических данных.

Как говорить о самочувствии и энергии

Tired и sleepy



Эти слова помогают сказать, что сил мало и хочется отдохнуть. После длинного дня ученик может чувствовать себя tired, а вечером — sleepy и готовым к спокойному сну.

Happy и calm



Когда человек хорошо выспался и не спешит, ему легче быть happy и calm. Такие слова подходят для коротких ответов о настроении перед уроком, дома или после прогулки.

Active и full of energy



Эти выражения описывают бодрость и готовность двигаться. После спорта или прогулки ребенок часто feels full of energy, лучше отвечает на уроке и легче выполняет задания.

Stressed и weak



Иногда нагрузка, шум или недосып делают ученика stressed и weak. Эти слова помогают объяснить, почему трудно сосредоточиться, и показать связь между режимом дня и самочувствием.

Связь с учебой



Если sleep and food are good, ребенку проще быть active in class. Простые фразы о состоянии помогают не только говорить о здоровье, но и описывать учебный день.

Проверка привычек за неделю

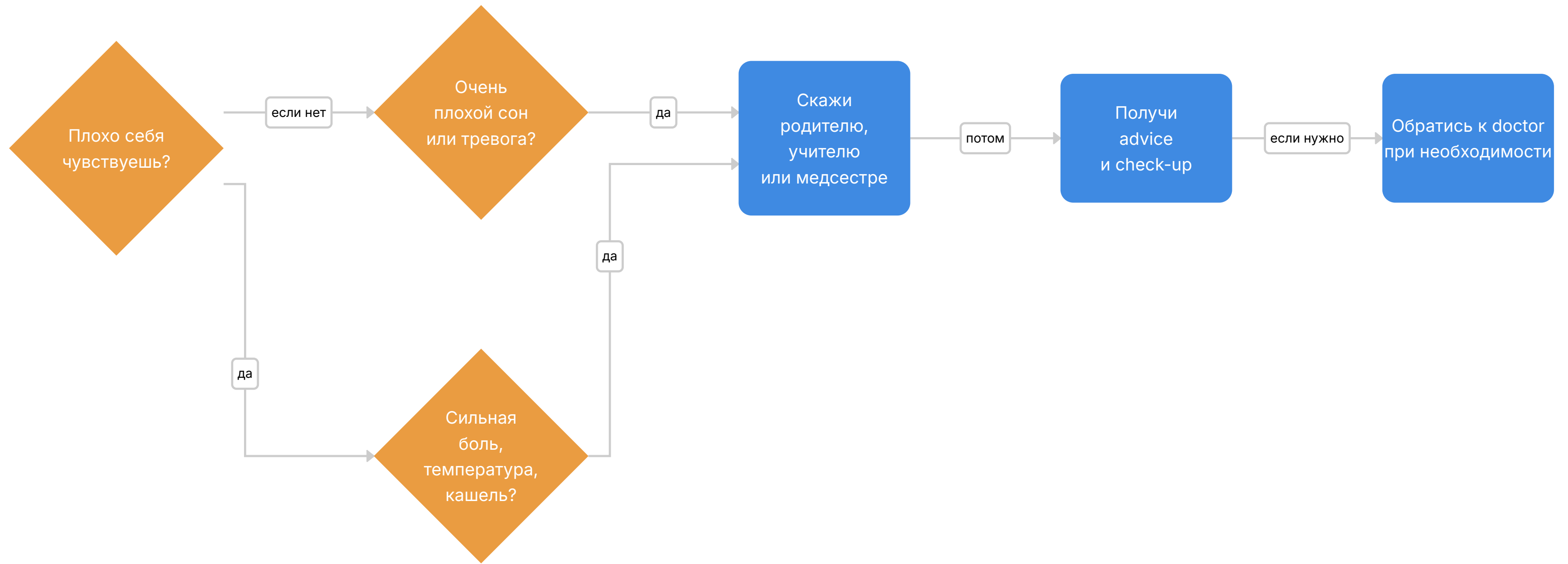
Отметь, как часто ты выполнял полезные действия на английском языке.

Если большинство отметок — always или usually, ежедневный режим близок к здоровому. Если чаще встречается sometimes или never, привычки стоит улучшить.

Привычка	Отметка
sleep 9–11 hours	always/usually/sometimes/never
drink enough water	always/usually/sometimes/never
take screen breaks	always/usually/sometimes/never
brush teeth twice a day	always/usually/sometimes/never

Когда нужно попросить о помощи

Схема основана на типичных школьных ситуациях, когда важно вовремя рассказать взрослым о самочувствии.



Good habits and bad habits in English

Healthy choices

Полезные привычки легко описывать простыми словами: eat breakfast, drink water, move every day, sleep early. Они помогают чувствовать себя active, keep energy and stay ready for school.

Bad habits

Вредные привычки тоже можно назвать по-английски: skip breakfast, stay up late, sit too long with a phone. Такие действия often make a child tired and less focused.

Простые противопоставления

Для этого урока важны пары healthy — unhealthy, active — lazy, enough — too much. Они помогают быстро сравнивать правильный и неправильный выбор в повседневных ситуациях.

Что запомнить

Хороший режим обычно regular: он повторяется каждый день и поддерживает здоровье. Irregular habits, especially too much screen time or too many sweets, делают день менее balanced.

Сбалансированный школьный день

■ Sleep ■ School ■ Homework ■ Movement ■ Meals
■ Free time

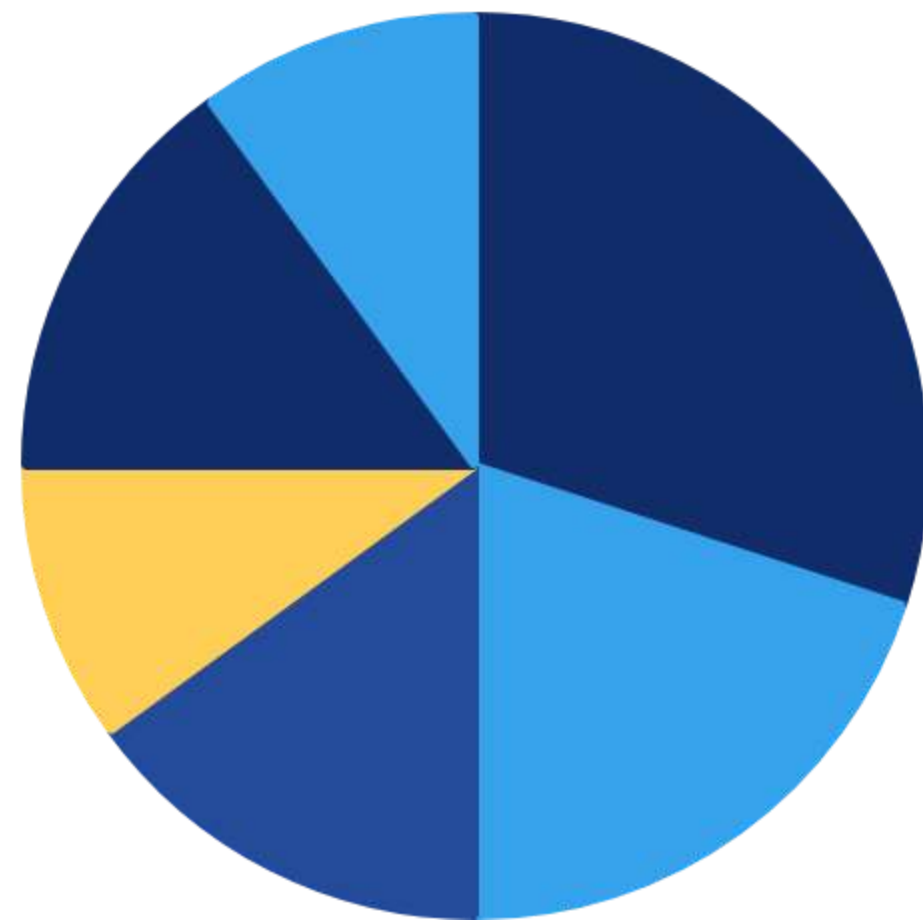


Диаграмма показывает, как важны не только уроки, но и паузы, еда и движение. Баланс помогает ребенку сохранять силы до вечера.

Самая большая часть дня должна быть отведена сну, а движение нужно распределять между учебой и отдыхом, чтобы режим оставался здоровым.

Учебная модель распределения времени для школьника 11–13 лет; не статистика.

Здоровые привычки дома и в школе



1

Собрать день заранее

Утром ученик готовит рюкзак, берет полезный перекус и бутылку воды. Такая привычка помогает не пропускать нужные вещи и легче соблюдать healthy routine в школе.

2

Двигаться по пути

Если есть возможность, можно walk to school или пройти часть дороги пешком. Небольшая прогулка помогает проснуться, улучшает настроение и делает тело more active.

3

Есть и пить осознанно

Во время дня важно пить water и выбирать healthy snack вместо слишком сладких продуктов. Такие решения поддерживают энергию и помогают дольше сохранять внимание на уроках.

4

Следить за чистотой

Перед обедом ученик моет руки и после занятий делает короткую разминку. Эти простые действия показывают, что hygiene и movement работают вместе и поддерживают здоровье.

Мифы и факты о здоровом образе жизни

Миф	Факт
Healthy kid never tired	Rest is normal
Healthy food is boring	Taste can change
Exercise only for athletes	Every child needs movement

Сравнение помогает быстро увидеть, какие утверждения верны, а какие нет.

Краткие противопоставления делают тему понятнее: здоровье требует отдыха, движения и разнообразной еды, а не строгих или скучных правил.

Итог урока: здоровье в повседневных словах

Healthy kid means a child who moves, eats well, sleeps enough, keeps clean, and can describe daily habits in English using simple Present Simple sentences and clear comparisons.