



Unit 2. Make Your Choice? Make Your Life

Выборы подростка в английском
языке и в жизни.



Почему тема choice важна в 9 классе

В 9 классе выбор становится частью каждого дня: как распределить время, чему уделить внимание и как не потерять цель. Эта тема помогает говорить по-английски о чувствах, последствиях и ответственности в знакомых школьных ситуациях.



Ключевые слова и выражения по теме выбора



Choice и decision

Choice — это выбор или вариант из нескольких возможностей, а decision — уже принятое решение. Это различие важно, когда нужно точно описать, что человек только выбирает или уже сделал шаг.



Pressure и mistake

Pressure означает давление со стороны людей или обстоятельств, а mistake — ошибку. Эти слова помогают говорить о трудных ситуациях, когда подросток сомневается, спешит или боится сделать неверный шаг.



Confidence и responsibility

Confidence — это уверенность в себе, а responsibility — ответственность за последствия. Вместе эти слова показывают, что хороший выбор требует не только смелости, но и готовности отвечать за результат.



Полезные выражения

Make a choice, make a decision, face a dilemma, think twice, follow your dreams, take responsibility, learn from mistakes — это базовые фразы для обсуждения выбора и его последствий на английском.



Goal и future

Goal — цель, future — будущее. Эти слова связывают ежедневные решения с тем, к чему ученик хочет прийти, и помогают объяснить, почему не все приятные варианты полезны.

Choices in everyday teenage life

4

● Утро начинается с выбора

Проснуться вовремя, не нажать кнопку повтора и сразу собраться — уже первый выбор дня. От него зависит, будет ли утро спокойным или начнётся в спешке.

● Свои цели и чужое мнение

Иногда хочется поступить как все, но личные цели тоже важны. Умение выбрать не самое простое, а полезное помогает чувствовать себя увереннее.

● Сначала дело или отдых

Домашнее задание, тренировка, кружок или разговор с друзьями требуют времени. Подросток каждый день решает, что сделать сначала, а что оставить на потом.

● Настроение после решения

Даже небольшой выбор влияет на день: добавляет энергии, снижает стресс или, наоборот, создаёт чувство вины. Поэтому важно думать о последствиях заранее.

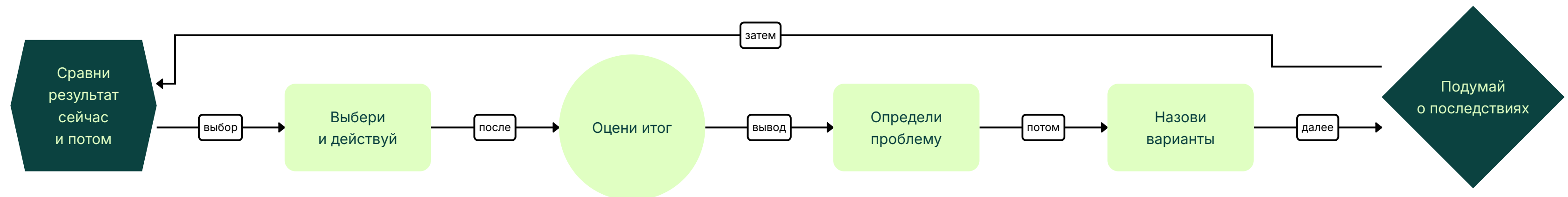
● Экран или реальная жизнь

Телефон легко отвлекает, но время ограничено. Если слишком долго листать ленту, остаётся меньше сил на учёбу, сон, спорт и общение с близкими.



How to make a smart decision

Алгоритм принятия решения для повседневных и учебных ситуаций.



Values as a personal compass

1

Что важно для меня

Ценности помогают понять, какой выбор действительно подходит человеку. Когда подросток ясно знает, что для него важны honesty, respect или health, ему легче не метаться между похожими вариантами.

2

Семья и дружба

Family и friendship часто влияют на решение сильнее, чем кажется. Если выбор поддерживает доверие, заботу и взаимное уважение, он обычно приносит меньше сомнений и больше внутреннего спокойствия.

3

Самодисциплина и учёба

Self-discipline и learning напоминают, что не каждый удобный вариант полезен. Иногда правильнее выбрать дело, которое требует усилия, но помогает развиваться и двигаться к цели.

4

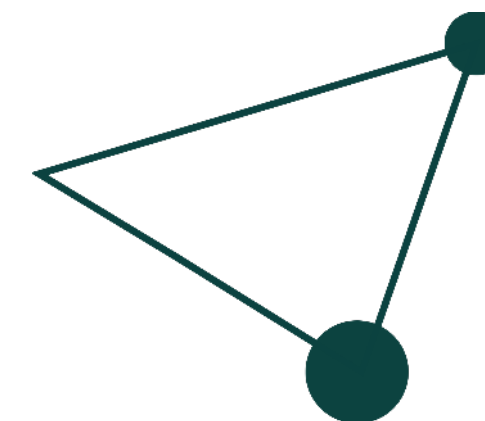
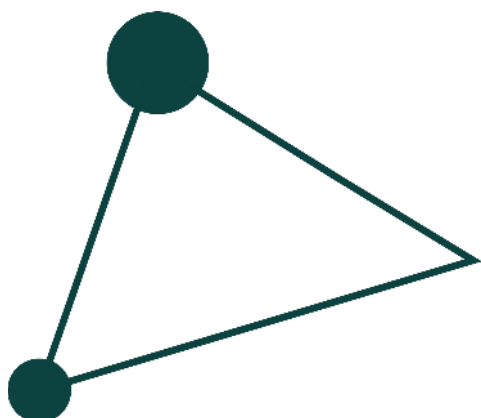
Ясная позиция

В английском языке личные ценности удобно выражать через I believe, It is important и I prefer. Такие фразы делают ответ точнее и показывают, что решение не случайно.

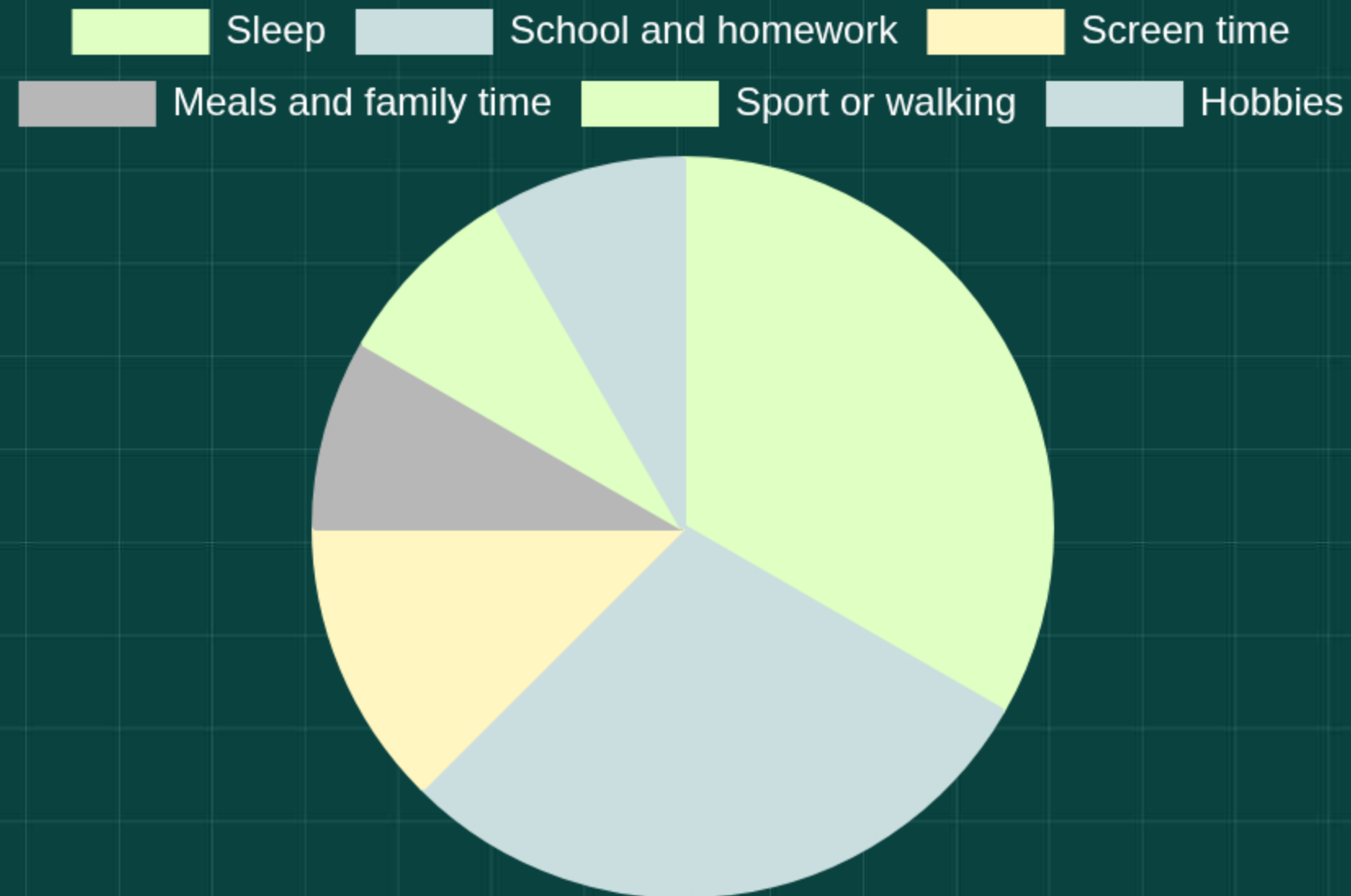
5

Образ будущего

Фраза I want to become помогает связать выбор с будущим. Когда подросток представляет, кем хочет стать, ему проще сравнивать варианты и выбирать то, что ведёт вперёд.



How a teenager spends a typical day



Распределение времени показывает не только занятость, но и реальные приоритеты подростка в течение суток.

Чем больше доля сна, учёбы и движения, тем устойчивее концентрация, настроение и работоспособность.



Схематическая модель для учебного обсуждения; данные условные, без привязки к статистическому исследованию.

Short-term pleasure and long-term benefit

Сейчас кажется проще

Подросток выбирает быстрый комфорт: пролистать телефон, отложить задание или пропустить сложное дело. В этот момент решение приносит лёгкость, но не помогает продвинуться вперёд.

Позже появляется результат

Если сделать полезный выбор, появляются знания, выполненные задания и спокойствие. Регулярная практика, сон и небольшие усилия дают эффект, который заметен не сразу, но надолго.

Привычка становится нормой

Повторяемые решения постепенно превращаются в привычку. Тогда phrase now / later становится не только языковой парой, но и способом думать о времени и последствиях.

Two patterns of behavior: comparison

Показатель	Pattern 1	Pattern 2
Sleep	late bedtime	enough sleep
Preparation	weak	regular
Result	stress	confidence

Сравнение показывает, как ежедневные привычки влияют на учёбу, настроение и уверенность в классе.

Планирование и стабильные действия дают более надёжный результат, чем откладывание дел и рывки в последний момент.



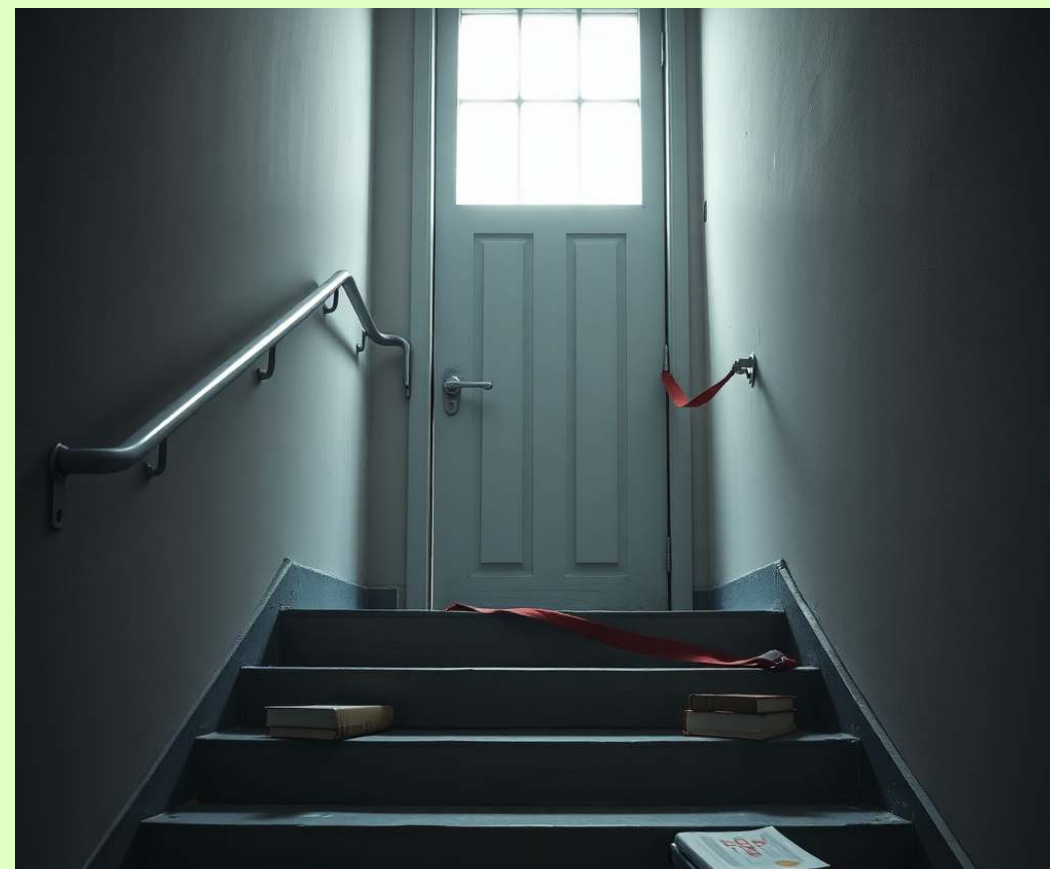
Учебное сравнение сценариев поведения на основе типичных школьных ситуаций.

The influence of friends and environment



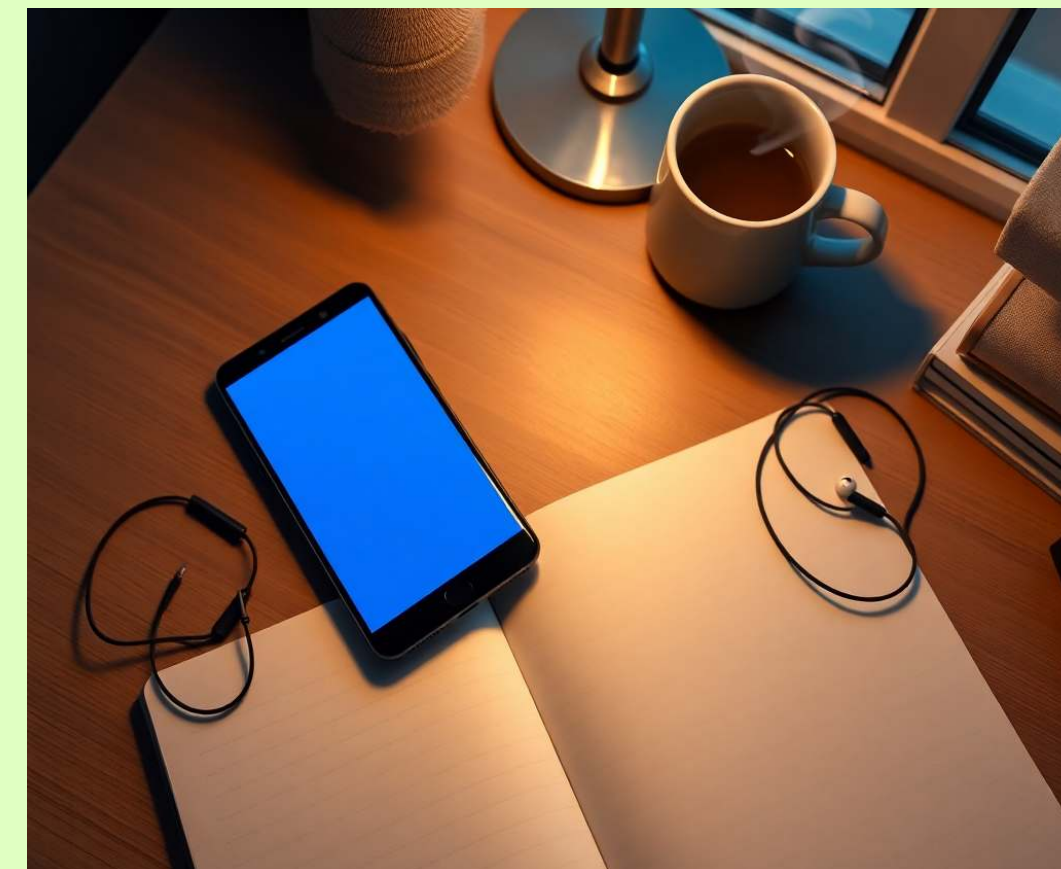
Когда друзья помогают выбрать лучшее

В коридоре после уроков друзья предлагают пойти вместе на тренировку, а не тратить время на бессмысленный спор. Один ученик сначала сомневается, но поддержка группы делает полезный выбор проще. Такие друзья помогают сохранять уверенность и не бояться сказать «да» хорошей идее.



Когда давление сбивает с пути

На перемене компания подталкивает школьника нарушить правило, чтобы не выглядеть слабым. Он чувствует напряжение и понимает, что спешка может привести к ошибке. В такой момент особенно важно спокойно отказаться и защитить свои границы.

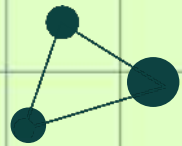


Почему онлайн-среда тоже влияет

Дома ученик открывает телефон и видит короткие видео, разговорные фразы и чужие привычки. Контент незаметно влияет на решения, настроение и даже язык, которым человек думает. Поэтому важно выбирать не только друзей рядом, но и то, чему доверяешь в сети.

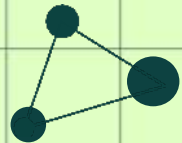
When it is hard to choose

11



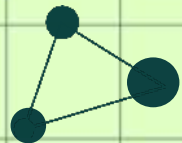
Спешка мешает

Когда нужно решить всё быстро, легко пропустить важную деталь. В такой момент полезно остановиться, подышать и не отвечать сразу, чтобы не пожалеть о поспешном шаге.



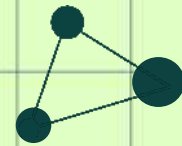
Давление других

Иногда трудно сказать «нет», если друзья настаивают или смеются. Но чужое мнение не должно заменять собственные ценности, безопасность и ответственность за поступок.



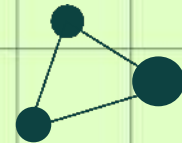
Обсуждаем на английском

Тема помогает говорить о реальных дилеммах простыми английскими фразами: ask for help, check facts, think about consequences, choose what is right for you.



Усталость и эмоции

После трудного дня человек чаще выбирает не лучший, а самый простой вариант. Усталость, обида или страх ошибки снижают внимание, поэтому сначала важно успокоиться.



Ошибки можно исправить

Не каждое неверное решение приводит к серьёзным последствиям. Многие ситуации можно исправить, если признать ошибку, попросить помощи и сделать выводы на будущее.

What helps a good choice



Хорошее решение редко появляется случайно: ему помогают пауза, ясная цель и спокойный настрой. Поддержка взрослых и друзей усиливает уверенность.

Чем больше времени на обдумывание и яснее цель, тем выше качество решения; импульсивность чаще ведёт к сожалениям.



Одна ошибка не определяет весь результат: она показывает, что стоит изменить в следующей попытке и как действовать увереннее.

Обобщение учебного материала по теме self-reflection



1

ошибка может стать полезным уроком, если сделать выводы и попробовать снова.

Choices and consequences in real situations

Choice	Result	Effect	Why it matters
Prepare in advance	Calm and ready	Higher marks	Builds trust
Follow the crowd	Regret later	Lower safety	Hurts self-respect

Короткие примеры показывают, как поведение школьника влияет на самочувствие, отношения и результаты. Последствия часто становятся заметны не сразу.

Заранее принятые решения обычно дают спокойствие и лучший результат, а слепое следование за толпой чаще приводит к риску и сожалениям.



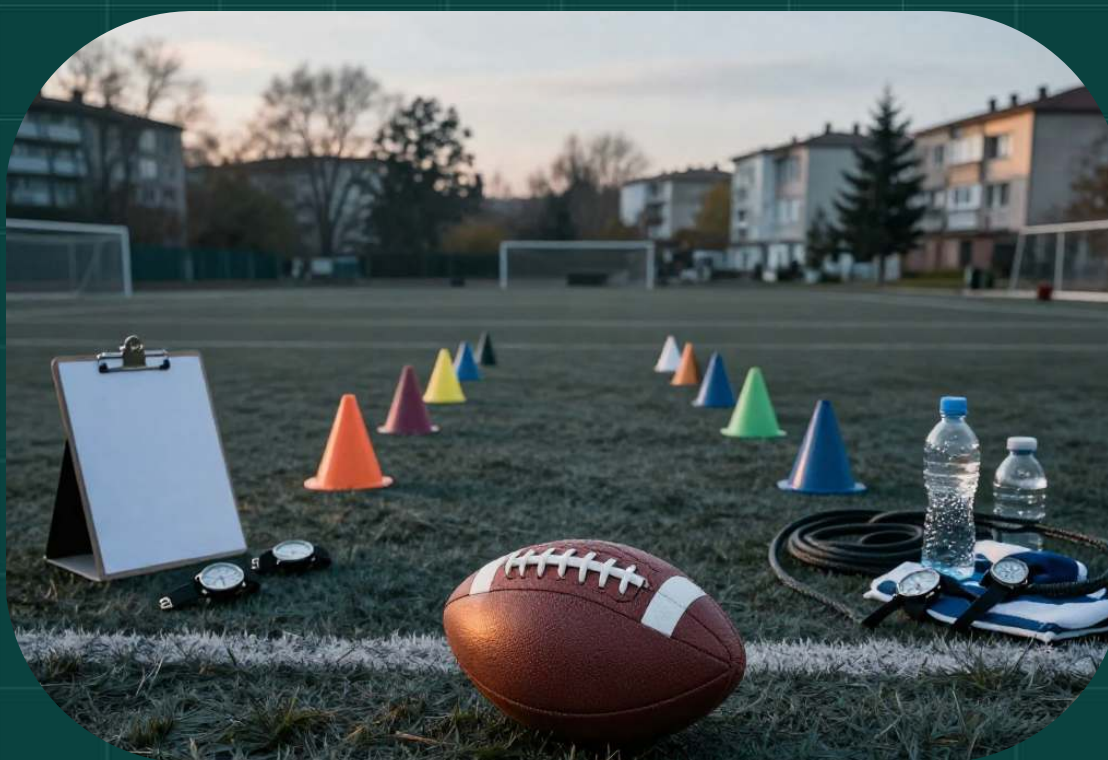
Учебные примеры из темы раздела

Choices in study and hobbies



Книга после уроков

После школы ученик открывает книгу на десять минут вместо бесконечной ленты на телефоне. Потом он чувствует, что день прошёл не зря. Небольшой выбор в пользу чтения постепенно делает задания легче и интереснее.



Мяч и расписание

Футбольная тренировка не мешает учёбе, если заранее спланировать время. Ученик делает домашнее задание днём, а вечером идёт на поле без спешки. Так спорт помогает держать энергию, а не отнимать её у уроков.

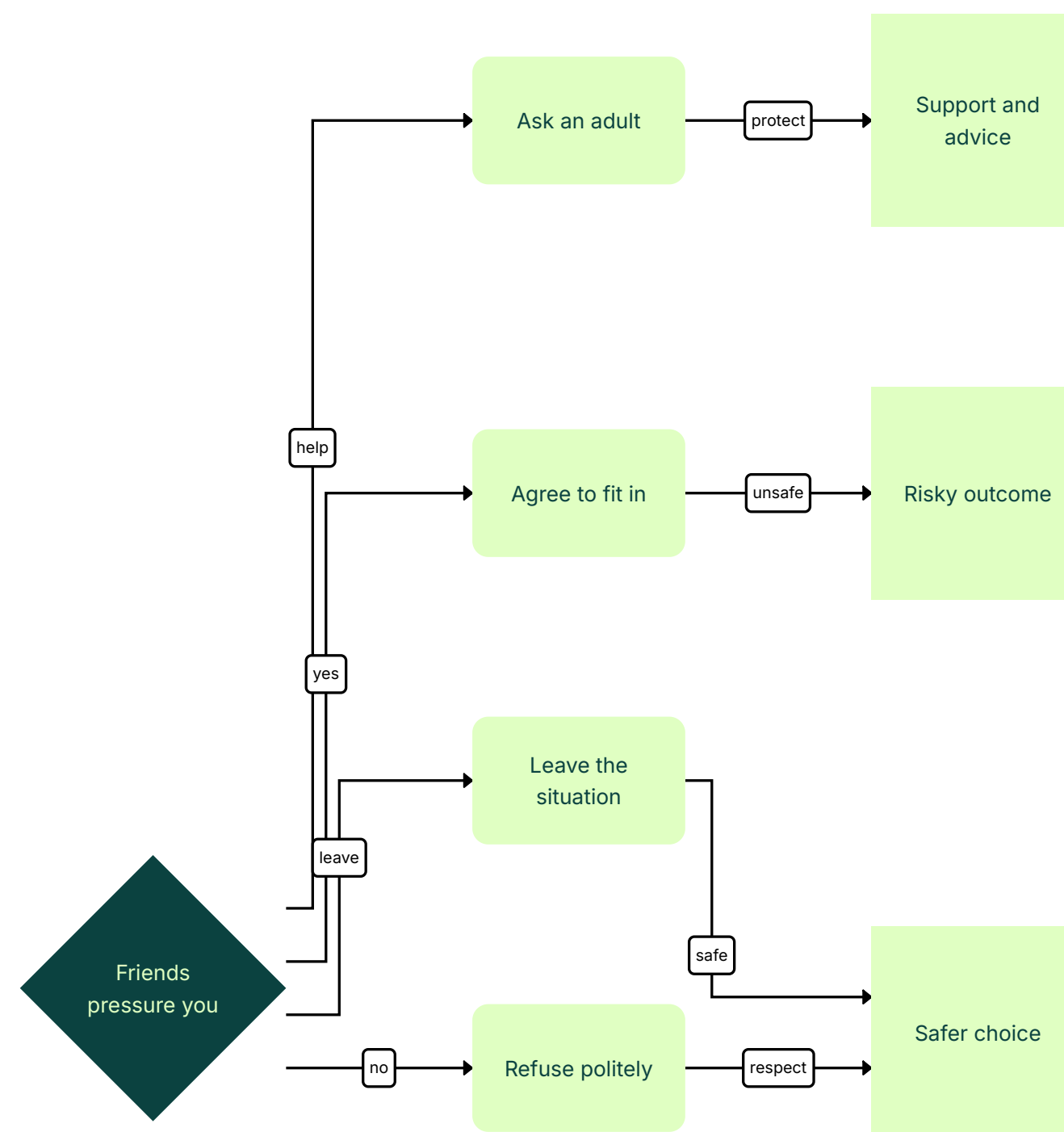


Гитара и баланс

Музыка становится частью жизни, когда для неё есть место в расписании. Несколько минут практики после уроков развивают терпение и слух. Если рядом есть ясный план, хобби поддерживает учёбу, а не конкурирует с ней.

Peer pressure: possible responses

Схема показывает, как подросток может реагировать на предложение нарушить правило или сделать что-то опасное.



A simple plan for making personal decisions

17

1

1. What do I want?

First, name the result you want. A clear aim helps you separate real needs from momentary wishes and makes the choice easier to explain in English.

2

2. What can I lose?

Next, think about possible losses: time, trust, marks, comfort or safety. This step helps you see the full picture before you act and avoid careless mistakes.

3

3. What else is possible?

Finally, look for another option. A different answer may be safer or more useful, and it often helps you write a better response with because, so, and but.

Small choices build habits



Повторяющиеся действия не выглядят важными по отдельности, но вместе они формируют режим, уверенность и устойчивость к стрессу.

Чем чаще полезный выбор повторяется, тем быстрее он превращается в привычку и начинает работать почти автоматически.



Расчёт на основе ежедневного повторения, 2025

What makes a strong choice

19

● Есть цель

Сильный выбор начинается с понятной цели. Когда ученик знает, ради чего он действует, ему проще отказаться от случайных решений и выбрать то, что действительно помогает.

● Честность с собой

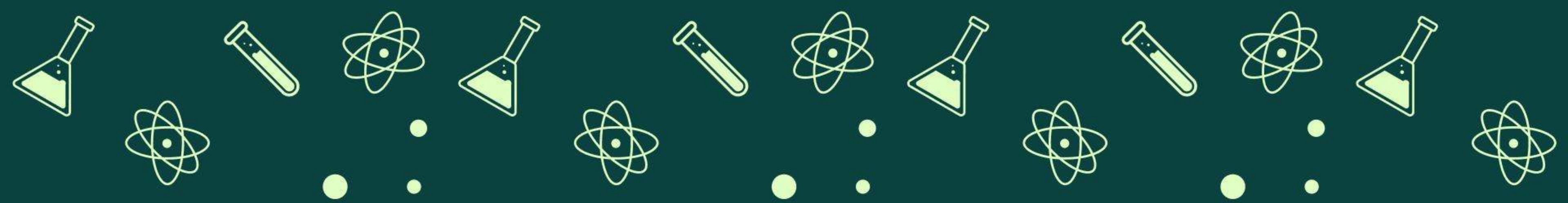
Важно признать не только желания, но и слабые стороны. Если быть честным с собой, легче увидеть, где нужна дисциплина, помощь или больше времени.

● Понимание последствий

Хорошее решение учитывает не только сегодняшний день, но и завтрашний результат. Это помогает избежать лишних проблем и выбрать путь, который будет полезен позже.

● Ответственность за итог

После выбора нужно быть готовым отвечать за результат. Такой подход делает человека надёжнее, а в английской речи хорошо передаётся словами *should*, *must* и *need to*.



Make your choice today, shape your life tomorrow

Каждый день складывается из маленьких решений, и именно они постепенно формируют привычки, результаты и уверенность. Осознанный выбор помогает жить в согласии с ценностями и смотреть в будущее спокойнее.