

Unit 5. Be healthy!

Изучаем здоровье, самочувствие и полезные привычки по-английски.



Зачем говорить о здоровье на английском?



Эта тема встречается в разговорах, заданиях и коротких текстах. Ученику важно понимать простые фразы о самочувствии, еде, режиме дня и советах, а также уметь отвечать коротко и по делу.



Слова по теме «здоровье»



Что полезно

Слова healthy, food, fruit, vegetables, water и exercise помогают говорить о том, что поддерживает здоровье. Эти слова часто встречаются вместе в простых фразах и коротких заданиях.



Отдых и силы

Лексика sleep, rest, tired, strong и weak описывает состояние организма и уровень энергии. Она нужна, чтобы сказать, как чувствует себя ученик после учёбы, спорта или недосыпа.



Когда нужен врач

Слова doctor, sick, headache, stomachache, toothache, cold, fever и cough помогают назвать распространённые симптомы. С ними легко строить короткие предложения о том, что именно беспокоит человека.



Еда и напитки

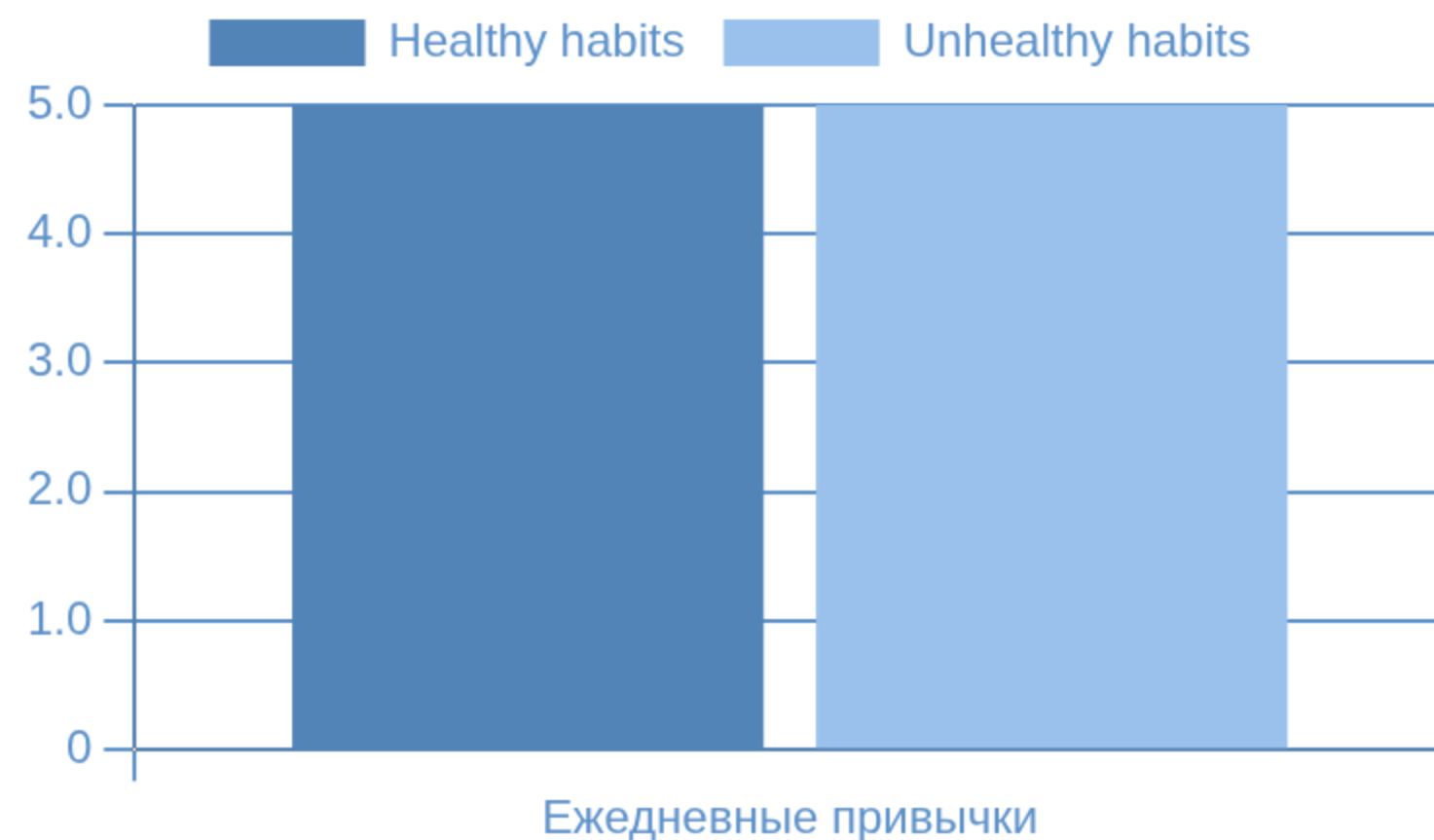
Слова food, milk, water, fruit и vegetables нужны для разговоров о полезном питании. Важно сразу связывать слово с смыслом: healthy food – полезная еда, drink water – пить воду.



Движение каждый день

Слова exercise, sport, run, walk, jump и swim описывают физическую активность. Они помогают говорить о привычках, которые делают тело сильнее и поддерживают хорошее самочувствие.

Полезные привычки и привычки, которые вредят здоровью



Сравнение помогает увидеть, что здоровье поддерживают простые ежедневные действия: сон, вода, еда, движение и чистые руки.

Полезные и вредные привычки связаны с режимом дня, поэтому важнее всего ежедневная регулярность.

Составлено по материалам темы Unit 5 «Be healthy!»

Полезный завтрак перед школой

1

Что можно есть

На завтрак подойдут porridge, eggs, yogurt, bread, cheese, apple, banana, tea и milk. Такая еда даёт организму энергию и помогает спокойно начать учебный день.

2

Почему это важно

A healthy breakfast gives energy for school. Он помогает ребёнку чувствовать сытость, меньше отвлекаться на уроках и лучше сосредотачиваться на объяснении нового материала.

3

Что показать на картинке

На иллюстрации уместен школьный завтрак с кашей, яйцом, фруктами и стаканом воды или молока. Такой набор сразу подсказывает идею полезного начала дня.



Еда: полезная и менее полезная



Food group	Examples	Often or sometimes
fruit, vegetables	apple, carrot	often
dairy, grains	milk, bread	often
sweets, chips	cake, fizzy drinks	sometimes

- + Таблица показывает, какие продукты стоит есть чаще, а какие — только иногда.
- + Разнообразная еда и вода важнее сладких напитков и фастфуда; ограничение работает лучше, чем полный запрет.
- Составлено по теме Unit 5 «Be healthy!»

Как сохранить здоровье во время дня

Повседневный режим и простые действия, помогающие чувствовать себя хорошо.

Фразы о самочувствии



Как ответить
о себе

Фразы I am fine и I am tired помогают быстро сообщить о своём состоянии. Они звучат естественно в начале урока, когда учитель спрашивает о самочувствии.



Когда нужно
назвать симптом

Выражения I feel sick, I have a cold и I have a headache подходят для короткого объяснения проблемы. С их помощью можно сказать, что именно мешает учиться или играть.



Боль в теле

Фразы I have a stomachache и similar patterns помогают назвать неприятные ощущения в животе или другой части тела. Такие ответы просты и хорошо запоминаются.



Вопрос
о состоянии

Вопрос How are you? — очень частый. На него обычно отвечают I'm OK, thank you, поэтому ученикам важно знать эту пару как готовую речевую модель.



Полезно
для диалога

Эти выражения подходят для короткой беседы в паре или в классе. Они помогают не молчать, а спокойно и вежливо говорить о здоровье на английском языке.

Личная гигиена



Утро начинается с чистоты

Перед завтраком ребёнок моет руки с мылом и вытирает их чистым полотенцем. Потом можно спокойно сесть за стол и начать день аккуратно и уверенно.



Зубы и свежий вид

Brush your teeth twice a day — это простое правило легко запомнить. Зубная паста и toothbrush помогают поддерживать здоровье зубов, а clean clothes делают внешний вид опрятным.

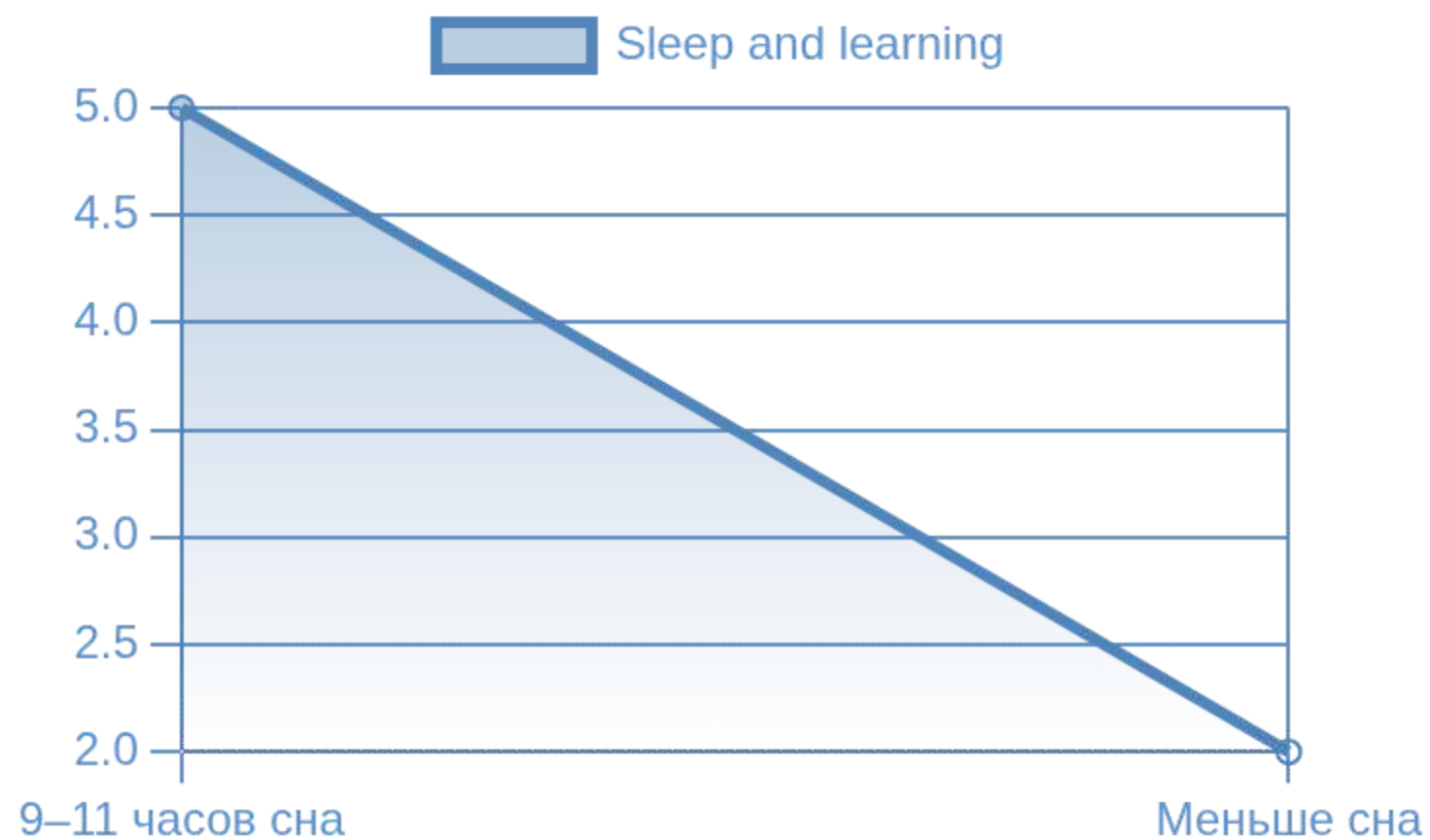


После улицы и занятий

Когда школьник возвращается домой, он может wash his hands and take a shower, если это нужно. Soap, towel и toothpaste — привычные вещи, которые помогают чувствовать себя комфортно и чисто.



Сон, энергия и внимание



Достаточный сон помогает легче просыпаться, быть спокойнее и лучше слушать учителя на уроке.

Когда сна достаточно, снижается усталость и улучшается внимание; недосып быстро отражается на настроении и памяти.

Возрастные рекомендации по сну для школьников 11–13 лет; материал для учебной темы

Команды и советы в английском языке

1

Начало с глагола

В советах и командах в теме здоровья часто используется глагол в начале предложения. Такая форма звучит коротко, ясно и помогает быстро запомнить полезное действие.

2

Питание и вода

Фразы Eat fruit. Drink water. Eat vegetables. показывают, как просто говорить о здоровом питании. Они подходят для ежедневной речи и легко связываются с привычками школьника.

3

Гигиена каждый день

Команды Wash your hands. Brush your teeth. Take a shower. напоминают о правилах личной гигиены. В таких предложениях нет лишних слов, поэтому их удобно повторять вслух.

4

Движение и отдых

Советы Do sport. Go for a walk. Go to bed early. соединяют физическую активность и режим дня. Они помогают понять, что здоровье зависит от движения и отдыха.

Простая модель речи

Такие фразы не требуют сложной грамматики и хорошо подходят для урока, парной работы и домашних заданий. Ребёнок может быстро составить собственный совет по образцу.

5

Слова для описания частей тела и симптомов

- Учебная лексика темы Unit 5. Be healthy!

Part of the body	Word in English	Example sentence
head	head	My head hurts.
stomach	stomach	She has a fever.

Таблица помогает связать названия частей тела с простыми предложениями о самочувствии.

Слова из темы позволяют быстро описать боль, температуру и другие жалобы в коротких и понятных предложениях.

Физическая активность и спорт

:::

+

Движение каждый день

Движение помогает детям чувствовать себя бодрее, сохранять силы и меньше уставать после уроков. Даже короткая прогулка или активная перемена уже поддерживают здоровье.

+

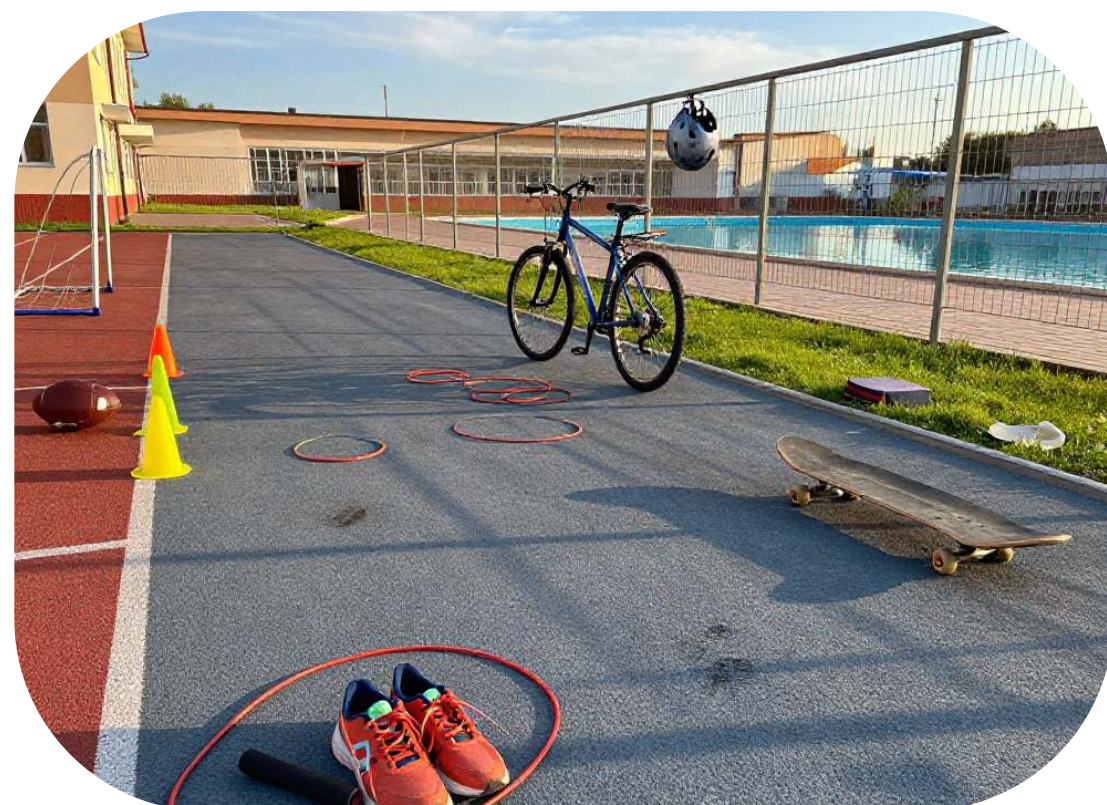
Слова для действий

В этой теме важны глаголы run, jump, swim, walk и dance. Они часто встречаются в коротких предложениях и помогают описать любимые занятия вне класса.

+

Игры и спорт

Фразы play football, ride a bike и skate связаны с привычными видами активности школьников. Их легко использовать в ответах о том, чем ребёнок занимается после школы.



+

Сильное тело

Регулярные занятия спортом укрепляют мышцы и кости, развивают выносливость и делают организм более устойчивым к усталости. Это полезно в любом школьном возрасте.

+

Хорошее настроение

Физическая активность помогает снять напряжение, особенно после насыщенного дня. Поэтому подвижные игры, прогулки и спорт полезны не только для тела, но и для настроения.

Как выбрать полезную привычку

Пошаговая схема показывает, как маленький ежедневный выбор формирует здоровый образ жизни.

Стресс и настроение школьника



Хорошее настроение

Слова happy, calm и relaxed описывают спокойное состояние, когда ребёнок чувствует себя уверенно. Такое настроение помогает легче работать на уроке и общаться с одноклассниками.



Сложные чувства

Слова sad, worried и nervous нужны, чтобы назвать волнение или грусть. Они помогают рассказать о состоянии перед контрольной, после ссоры или в очень уставший день.



Причины напряжения

Плохое настроение часто связано с tests, too much homework и tiredness. Иногда его вызывают arguments with friends, поэтому важно уметь объяснить своё состояние простыми словами.



Разговор и поддержка

Если ребёнок чувствует тревогу, полезно поговорить с родителями, учителем или школьным психологом. Короткий разговор помогает понять проблему и не оставаться с ней одному.



Способы восстановления

Помогают rest, a walk, favourite hobbies и breathing slowly. Эти простые действия снижают напряжение, возвращают силы и постепенно улучшают настроение после тяжёлого дня.

Полезные и вредные привычки в школьной жизни

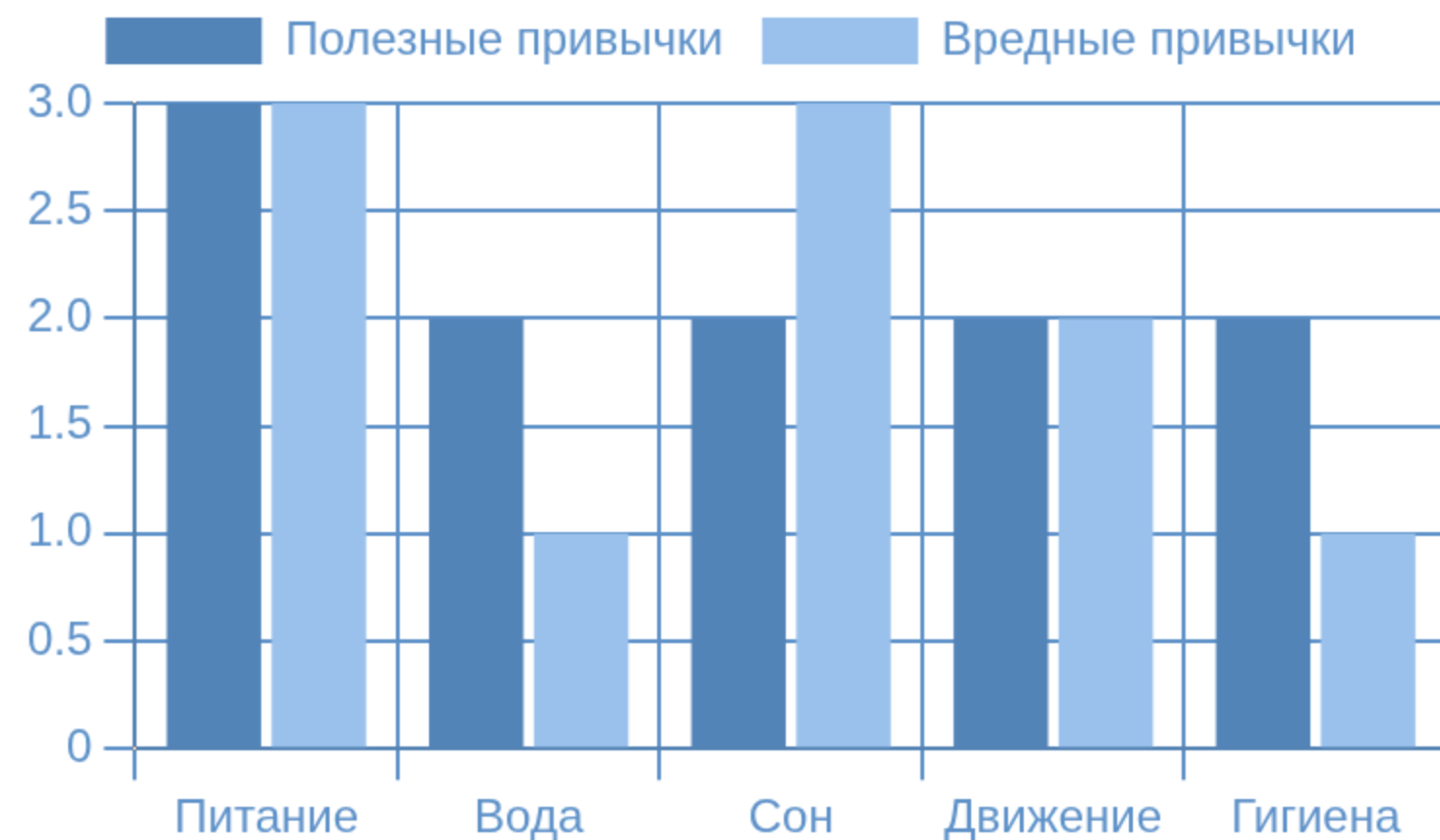


Диаграмма показывает, что привычки из школьного дня затрагивают питание, сон, движение, гигиену и время у экрана.

Полезные действия обычно поддерживают энергию и внимание, а вредные привычки чаще связаны с усталостью и снижением работоспособности.

Учебная схема по теме Unit 5. Be healthy!

Когда нужна помощь взрослого



+ Высокая температура

Если у ребёнка высокая температура, сильная pain или длительный кашель, нужно сразу сказать взрослому. Самолечение в таких случаях не подходит, потому что может потребоваться doctor.

+ Травма или головокружение

При injury, dizziness или vomiting важно остановиться, сесть и сообщить teacher, parent или school nurse. Ребёнок может сказать: I need help. I don't feel well.

+ Трудное дыхание

Если становится difficult breathing, появляется allergy или сильная слабость, это может быть emergency. В такой ситуации взрослый должен быстро оценить состояние и при необходимости call for help.

+ Сильная боль

Сильная боль в горле, животе или зубе — повод обратиться к взрослому без промедления. Простая фраза I have a pain. помогает объяснить, что требуется помощь.

+ Безопасный выбор

Важная привычка — не скрывать серьёзные симптомы и не ждать слишком долго. Чем раньше ребёнок расскажет взрослому, тем быстрее он получит нужную поддержку.

Мини-диалоги по теме урока

1. Приветствие

Диалог начинается с короткого вопроса о самочувствии: How are you? Ответы тоже простые: I'm fine, thank you. Такие реплики удобно использовать в начале урока.

2. Еда и привычки

Далее ученики спрашивают о еде и режиме: Do you like apples? What do you eat for breakfast? Ответы помогают повторить лексику о полезной пище.

3. Спорт и активность

Завершающий шаг – разговор о движении: What sport do you do? I play football. Такие мини-диалоги подходят для парной работы и устного повторения.

Словарь раздела для повторения



Word	Translation	Topic
healthy	здоровый	quality
breakfast	завтрак	food
water	вода	drink

+ Таблица напоминает ключевые слова темы и помогает быстро повторить их перед итоговым заданием.

+ Большинство слов связаны с повседневной жизнью, поэтому их легко использовать в коротких ответах, диалогах и описаниях привычек.

- Словарь Unit 5. Be healthy!

Что объединяет тему Be healthy!

Раздел соединяет лексику о еде, спорте, сне, гигиене и самочувствии. После изучения темы ученик может говорить о полезных привычках и описывать свой день простыми английскими фразами.