

My tips for staying healthy: тема для урока английского языка в 8 классе

Простые советы о здоровье и полезная лексика для урока английского.

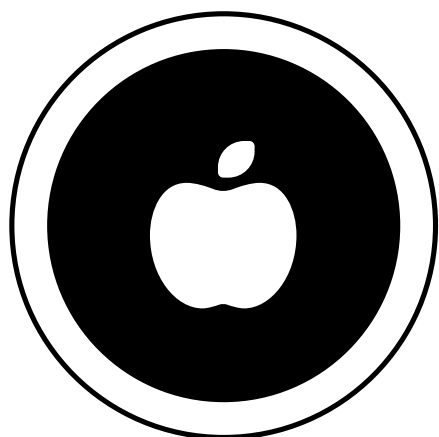


Зачем говорить о здоровье на английском

Тема здоровья помогает учить слова о привычках, режиме дня и образе жизни. Для 8 класса это особенно полезно: ученики легко связывают лексику с завтраком, уроками, спортом, сном и временем с гаджетами.

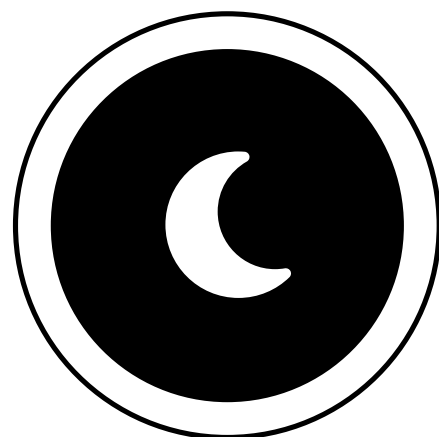


Основные слова и выражения по теме Health



Полезные привычки

Слова healthy, habit, routine и energy помогают говорить о повседневных действиях. С их помощью легко описать, как человек питается, отдыхает и сохраняет силы в течение дня.



Сон и отдых

Лексика sleep, rest, tired и fresh нужна для рассказа о режиме дня. Эти слова часто встречаются в коротких ответах, потому что сон напрямую влияет на самочувствие и внимание.



Движение и форма

Выражения to do sports, exercise и fitness подходят для темы активного образа жизни. Они помогают сказать, что человек любит движение, занимается спортом или старается stay active.



Вода и питание

Фразы to drink enough water и to eat well полезны для рассказа о еде и напитках. Они простые, но очень важные, потому что показывают базовые правила здоровья.



Простые модели фраз

Конструкции I usually... I try to... It is important to... и We should... удобны для мини-монолог. С их помощью ученик может связно объяснить свои здоровые привычки.

Полезная лексика и перевод для 8 класса

Эти слова часто встречаются в темах daily routine и healthy lifestyle.

Слова из таблицы нужны для описания режима дня, питания и самочувствия; их удобно использовать в коротких ответах и диалогах.

English	Русский
healthy	здоровый
breakfast	завтрак
exercise	физические упражнения
sleep	сон
stress	стресс

A healthy breakfast: хороший старт школьного дня



Тёплый завтрак перед уроками

Утром лучше выбрать еду, которая даёт энергию надолго: кашу, яйца или йогурт. К ним можно добавить фрукт и кусочек цельнозернового хлеба. Такой завтрак помогает не отвлекаться на голод на первых уроках.



Простой и сбалансированный вариант

Быстро собрать полезный завтрак можно даже в будний день. Фрукты, сыр, натуральный йогурт и напиток без лишнего сахара создают хороший баланс. Именно такой пример легко показать на изображении для школьного слайда.

Что должно быть в ежедневном рационе

Диаграмма показывает пример баланса питания: разные группы продуктов дополняют друг друга и помогают поддерживать силы в течение дня.

Самая большая доля у овощей и фруктов, но важны и другие группы. Вода — обязательная часть ежедневного рациона.

Учебный пример по теме здорового питания; схема на основе базовых принципов сбалансированного рациона

Healthy food and unhealthy food



■ Полезные продукты

Овощи, фрукты, овёс, бобы, рыба, яйца, йогурт, орехи и вода помогают организму получать витамины, белок, клетчатку и минералы каждый день.

■ Почему они важны

Такая еда даёт энергию надолго, поддерживает рост и помогает лучше сосредоточиться на уроках. После неё человек обычно чувствует себя бодрее и спокойнее.

■ Что лучше ограничить

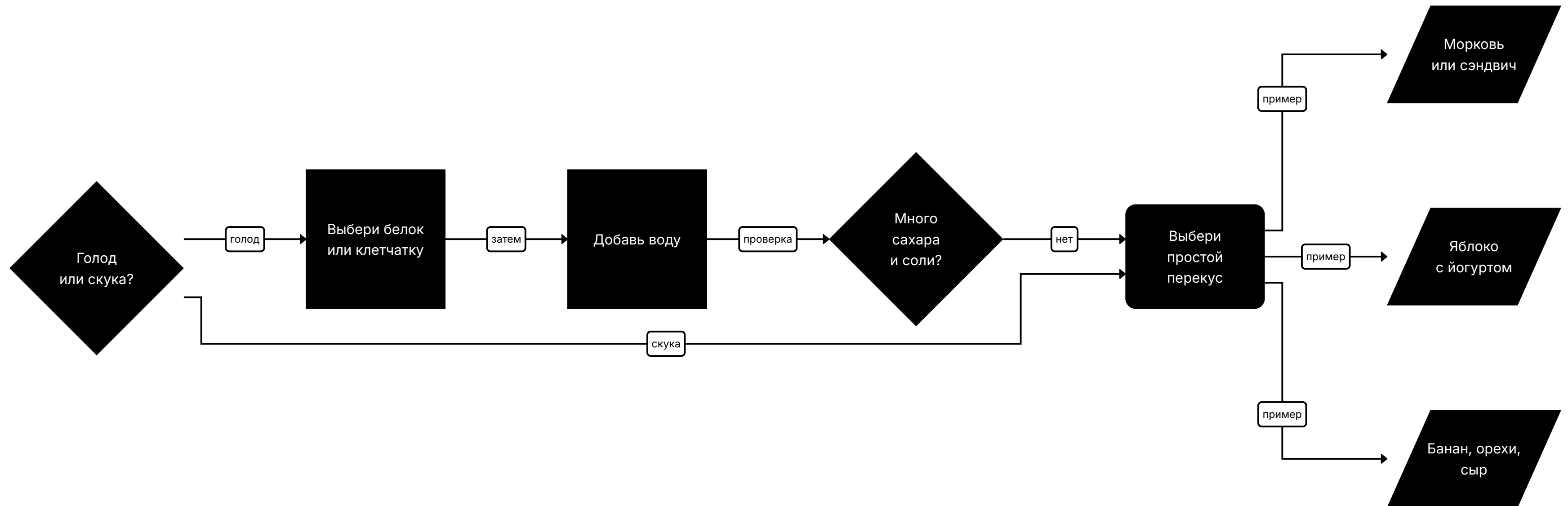
Сладости, чипсы, фастфуд и сладкие напитки содержат много сахара, соли и жира. Они могут нравиться сразу, но не дают нужных питательных веществ.

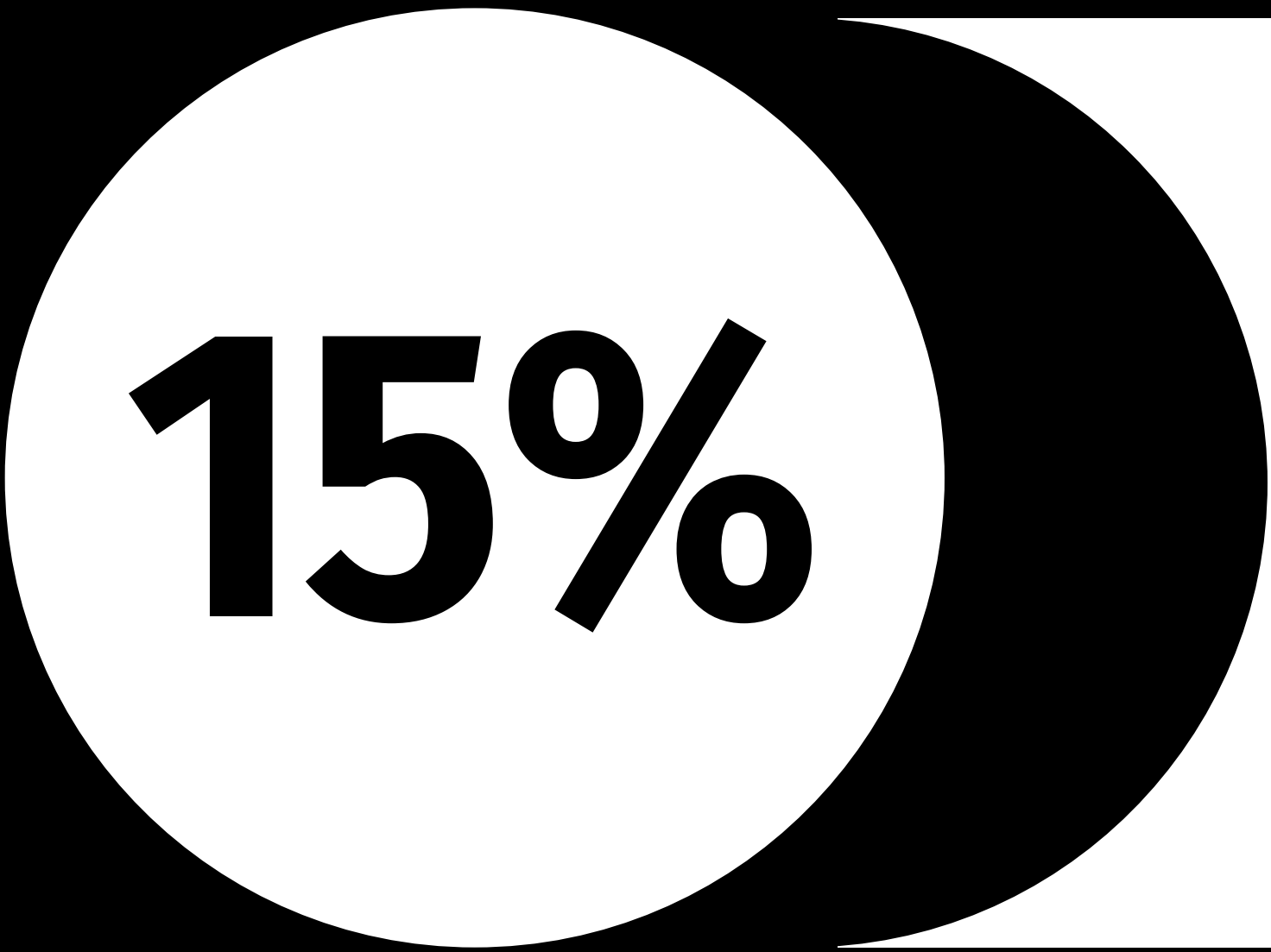
■ Простой вывод

В 8 классе удобно сравнивать еду так: healthy food gives energy, while junk food gives short-term pleasure. Это помогает быстро запомнить тему и говорить о ней по-английски.

Как выбрать полезный перекус

Учебная схема для школьных перемен и времени после уроков





15%

составляет часть
ежедневного
рациона, которую
удобно отнести
на воду.

Даже небольшая нехватка воды может снижать концентрацию и вызывать усталость. Поэтому полезно пить в течение дня, а не ждать сильной жажды.

Учебный пример по теме hydration; вода выделена как важная часть ежедневного рациона

Physical activity during the week

Диаграмма показывает разные способы двигаться в течение недели: дома, на улице и в школьных секциях.

Регулярная активность поддерживает выносливость, осанку, настроение и сон. Лучше чередовать разные виды движения.

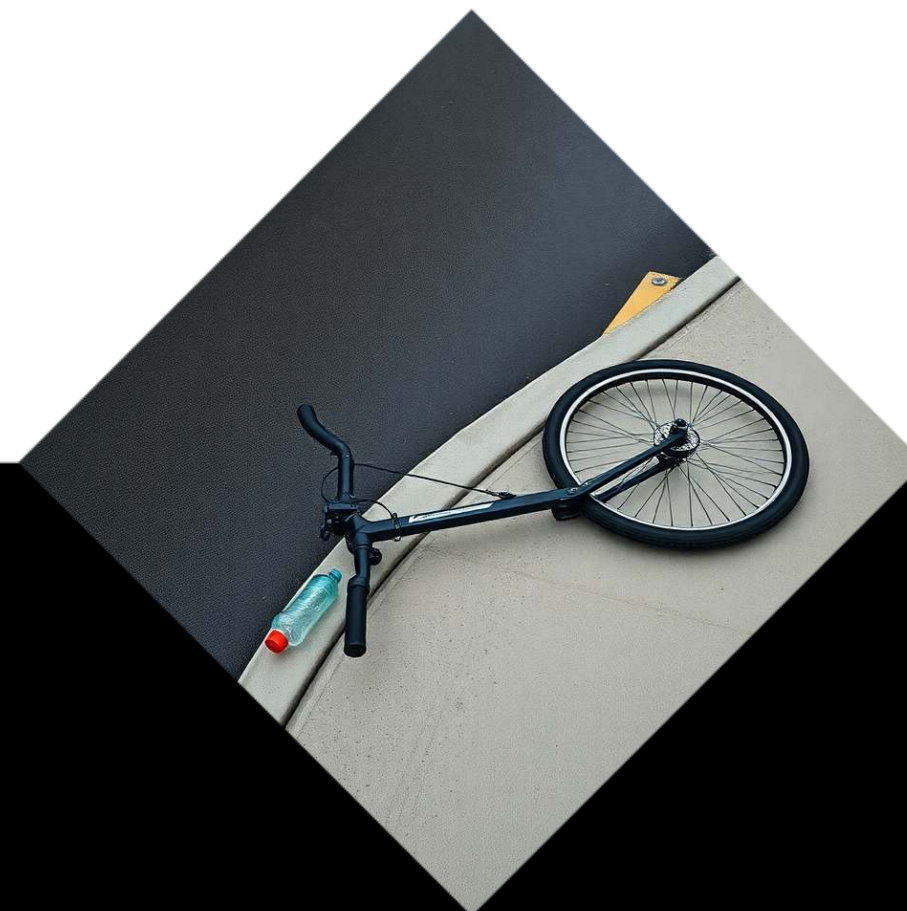
Учебный пример на основе рекомендации ВОЗ: не менее 60 минут физической активности в день

Движение каждый день: даже небольшая активность полезна



Лестница вместо лифта

После уроков Лена поднимается домой пешком и специально выбирает лестницу, а не лифт. Это занимает всего несколько минут, но помогает размяться, снять усталость и почувствовать себя бодрее перед домашним заданием.



Прогулка после школы

Паша идёт домой не сразу, а делает короткую прогулку с другом. По дороге они разговаривают, дышат свежим воздухом и двигаются без специальной тренировки. Такой привычный маршрут уже помогает оставаться активным.



**8–10
часов**

Недосып ухудшает память, внимание и реакцию, поэтому регулярный сон особенно важен в школьные дни.

ночного сна нужно подросткам 13–14 лет для нормального восстановления, лучшей концентрации и более ровного настроения.

American Academy of Sleep Medicine; American Academy of Pediatrics

Вечерняя рутина перед сном

Пошаговая схема для школьного дня: от снижения экранной нагрузки до подготовки к спокойному сну.



Гигиена защищает здоровье каждый день



Personal hygiene: habits and frequency

► Таблица показывает, какие привычки подходят для повседневной гигиены и как часто их важно выполнять.

► Регулярные привычки работают лучше, чем редкие усилия: чем стабильнее режим, тем легче поддерживать чистоту и хорошее самочувствие.

Привычка	Как часто
Мыть руки	до еды, после туалета
Чистить зубы	2 раза в день
Принимать душ	регулярно
Менять одежду	каждый день
Мыть волосы	по необходимости

Common health and hygiene rules for teenagers

What influences a good mood and energy

Диаграмма помогает увидеть, что подросткам важны не только активность и сон, но и спокойные паузы, общение и разумный режим после насыщенного дня.

Наиболее заметно самочувствие поддерживают сон и движение, а чрезмерное экранное время ослабляет этот эффект.

Схематическая оценка на основе типичных школьных привычек; 2025

Screens, eyes and balance

01

Давайте глазам отдых

Если долго смотреть в экран без перерыва, глаза быстро устают, а внимание снижается. Короткая пауза каждые 20–30 минут помогает сохранить концентрацию и уменьшает напряжение.

02

Держите правильную дистанцию

Экран не должен быть слишком близко к лицу, особенно при чтении и переписке. Удобная поза и правильное расстояние помогают глазам работать спокойнее и не перегружаться.

03

Не пользуйтесь телефоном перед сном

Поздний просмотр видео и переписка мешают расслабиться и могут ухудшить сон. Лучше отложить телефон заранее, чтобы вечером организм успел перейти в спокойный режим.

04

Соблюдайте баланс дня

Здоровый день включает не только онлайн-время, но и движение, уроки, еду, отдых и живое общение. Когда всё распределено разумно, легче сохранять энергию и хорошее настроение.

Healthy habits at school and at home

● **Бутылка с водой**

Возьмите с собой воду, чтобы пить небольшими порциями в течение дня. Это помогает не ждать сильной жажды и лучше чувствовать себя на уроках и после них.

● **Полезный перекус**

Фрукт, йогурт или бутерброд с простым составом помогают не оставаться голодным между занятиями. Такой перекус поддерживает энергию и не мешает концентрации.

● **Удобная обувь**

Комфортная обувь особенно важна, если приходится много ходить по школе или гулять после уроков. Когда ногам удобно, легче сохранять активность и меньше уставать.

● **Лёгкий рюкзак**

Слишком тяжёлый рюкзак утомляет спину и делает день менее комфортным. Если брать только нужные вещи, легче соблюдать режим и меньше напрягаться.

● **План на день**

Чёткий распорядок помогает успевать уроки, отдых и домашние дела без спешки. Когда привычки становятся частью routine, проще take care of yourself и get better после усталости.

My weekly healthy habits checklist

Такой чек-лист удобно вести каждую неделю: он показывает, какие привычки уже стали стабильными, а какие требуют больше внимания и дисциплины.

Лучше всего выполняются гигиена и питание, а экранное время и движение чаще всего нуждаются в улучшении.

Пример недельного чек-листа для урока английского, 2025

Здоровые привычки и английский — отличная команда

Здоровое питание, сон, движение, вода, гигиена и баланс с экранами помогают подростку чувствовать себя лучше. А на уроке английского эта тема даёт полезные слова и простые фразы для повседневной жизни.