

Module 3. Body and Soul: лексика, грамматика и темы общения

Человек как единое целое: тело, эмоции,
привычки.



Почему Body and Soul важно в 9 классе

Эта тема помогает говорить о здоровье, эмоциях и повседневных привычках на английском языке. Она развивает умение высказывать мнение, давать советы и описывать ситуации, знакомые каждому подростку: усталость, стресс, режим дня и самочувствие.



Ключевая лексика модуля: тело и здоровье

Основные слова

Модуль вводит лексику для описания тела и состояния: head, shoulders, knees, stomach, back, heart, muscles, bones, skin. Эти слова нужны для точного разговора о самочувствии и жалобах.

Состояние и ощущения

Для описания самочувствия используются слова health, illness, pain, injury, fit, weak, tired, energetic, well, unwell, sore, dizzy, sleepy, sick, strong. Они помогают передавать состояние кратко и понятно.

Типичные сочетания

Особенно важно запоминать устойчивые выражения: have a headache, have a stomachache, feel tired, get better, stay healthy, keep fit. Именно такие сочетания часто встречаются в диалогах и заданиях.

Обычные жалобы

С этими словами школьник может описать знакомую ситуацию: body aches, feeling weak, being tired after school, or getting better after rest. Лексика помогает говорить естественно и без лишних слов.

Практика в речи

На уроках эту лексику используют в коротких ответах, диалогах и письмах. Она нужна, чтобы объяснить, что болит, как человек себя чувствует и что помогает ему восстановиться.

Части тела и органы чувств в английском языке

Базовые названия

К основным словам относятся eyes, ears, nose, mouth, hands, feet, fingers и toes. Они часто встречаются в описаниях внешности, картинок и простых заданий на понимание текста.

Singular и plural

В 9 классе особенно важно не путать формы foot — feet и tooth — teeth. Такие пары требуют точного написания и произношения, потому что ошибки в них очень заметны.

Описываем картинку

Изображение с подписями помогает быстро повторить лексику и увидеть, как слова работают в речи. Для описания картинки удобно использовать структуры There is и There are.

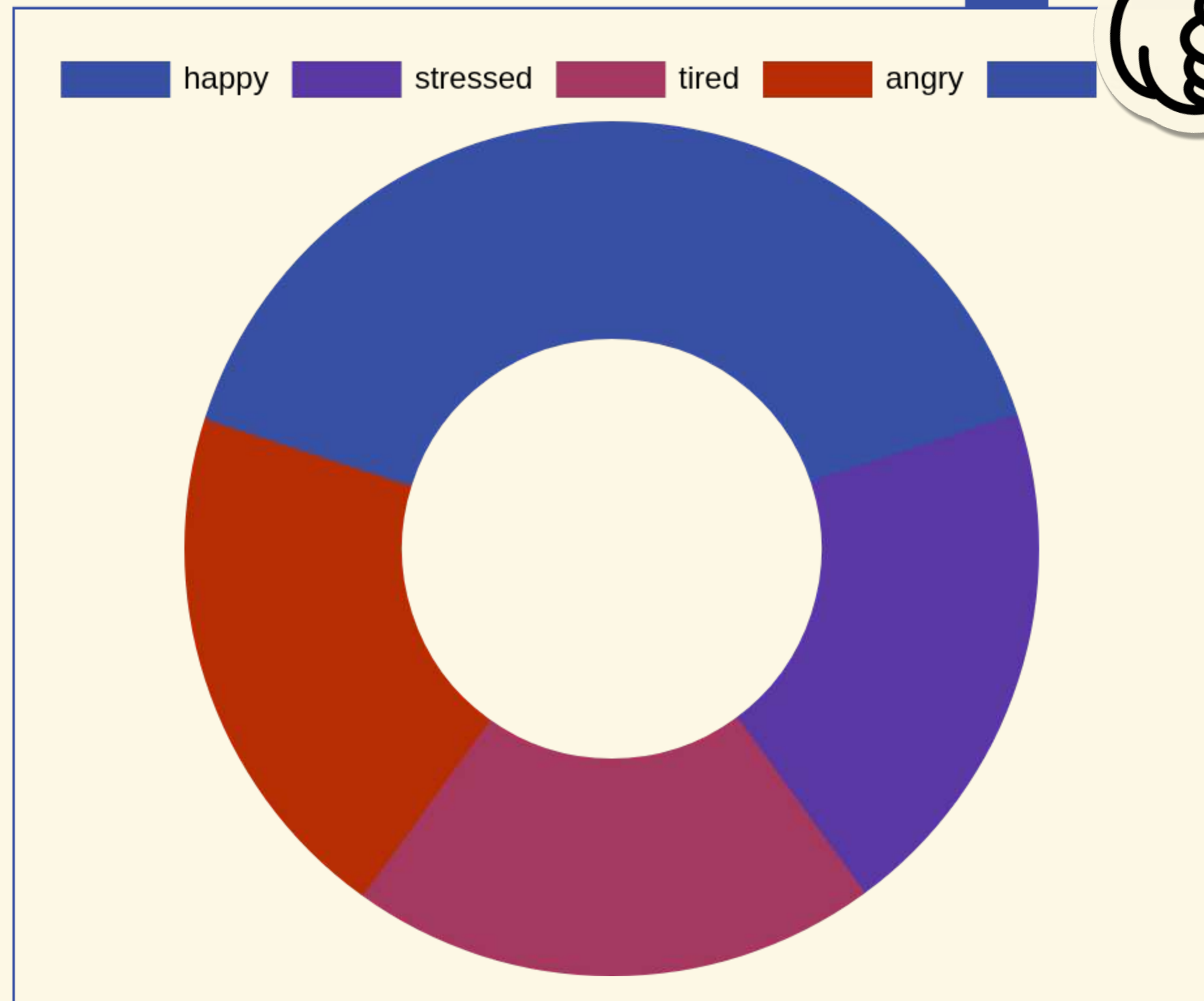


Как эмоции и самочувствие выражаются в английской лексике

Лексика модуля связывает настроение с внешними признаками и реакциями тела. Это особенно полезно в диалогах, где важно быстро и точно описать состояние человека.

Пять базовых состояний покрывают самые частые школьные ситуации и помогают говорить о чувствах естественно.

Содержательный анализ лексики модуля 3
Body and Soul



Прилагательные для описания самочувствия и характера



1 Состояние здоровья

Слова healthy, unhealthy, fit, weak, tired и exhausted помогают описывать физическое состояние человека. Они особенно полезны, когда нужно сравнить привычки, уровень энергии и реакцию на нагрузку.

2 Черты характера

Прилагательные calm, anxious, brave, shy, confident, relaxed и determined позволяют говорить не только о здоровье, но и о поведении. С их помощью легче объяснять, как человек ведёт себя в сложной ситуации.

3 Сравнение людей

Для 9 класса важно использовать степени сравнения: healthier, more active, more anxious, less confident, the calmest. Они нужны, когда школьник сравнивает друзей, привычки или разные способы проводить день.

4 Связь с жизнью

Эти слова подходят для разговоров о спорте, стрессе, учебе и самооценке. Они помогают выразить, кто чувствует себя лучше, кто выглядит спокойнее и кто увереннее справляется с задачами.



Грамматика: модальные глаголы для советов и правил



Should

Should используют, когда дают совет или предлагают полезное действие. Фраза *You should get enough sleep* звучит мягко и уместно, если нужно подсказать другу хороший вариант поведения.



Must и mustn't

Must показывает строгую необходимость, а *mustn't* — запрет. Эти формы помогают говорить о правилах здоровья: *You must drink enough water, You mustn't skip breakfast.*



Shouldn't

Shouldn't выражает нежелательное действие или совет не делать что-то. Это полезно в разговоре о привычках: *You shouldn't stay up late before a test, because sleep is important.*



Can и can't

Can и *can't* помогают говорить о возможностях и ограничениях. В теме *Body and Soul* они нужны, чтобы объяснить, что человек может сделать для себя или чего ему лучше избегать.

Полезные привычки и выражения на английском языке

Таблица показывает, какие привычки помогают сохранить энергию, внимание и хорошее самочувствие.

Полезные привычки напрямую связаны с учебной работоспособностью и самочувствием.

Содержательный материал модуля 3 *Body and Soul*

Привычка	Выражение					Влияние									
Сон	sleep 8–9 hours					меньше усталости									
Завтрак	eat a balanced breakfast					больше энергии									
Вода	drink enough water					лучше внимание									
Перерывы	take breaks from screens					меньше напряжения									

Физическая активность и её роль в жизни подростка



После уроков — на прогулку

После школы ребята go for a walk, ride a bike или просто stretch после долгого сидения за партой. Такая активность помогает снять напряжение, улучшить настроение и легче переключиться с уроков на отдых.



Движение, которое заряжает

Кто-то chooses to do gymnastics, swim or dance, а кто-то любит play team games и run with friends. Регулярное движение strengthens muscles, improves blood circulation and boosts energy на весь день.

Стресс в школьной жизни: лексика и ситуации

1 Что вызывает стресс

Стресс часто связан с exams, homework overload, lack of time и sleep problems. В таких ситуациях ученики чувствуют pressure, worry или anxiety, особенно перед контрольной или важным ответом.

2 Как это описать

Для этой темы полезны слова stress, panic, deadline, nervous, calm down и cope with. Они помогают точно рассказать, что человек переживает и почему ему трудно сосредоточиться.

3 Школьные примеры

Подростки сталкиваются со стрессом, когда готовятся к контрольной, отвечают у доски или не успевают на кружки. Такие ситуации легко узнаются и хорошо подходят для обсуждения на уроке.

4 Эмоциональная реакция

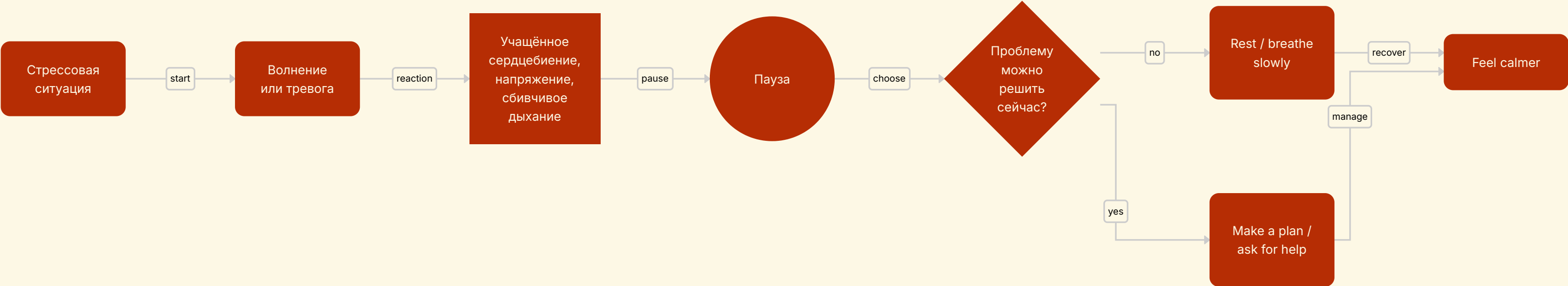
Иногда стресс приводит к раздражению, усталости или желанию всё отложить. Тогда важно уметь описать состояние словами и показать, что человек нуждается в поддержке или паузе.

5 Разговор о трудностях

Эта лексика помогает не только жаловаться, но и объяснять проблему спокойно. Ученик может сказать, что ему нужен план, отдых или помощь, чтобы справиться с нагрузкой.

Как справляться со стрессом по-английски

Схема отражает типичную последовательность реакции на стресс и выбор стратегии в зависимости от ситуации.



Путь к восстановлению



1. Снять напряжение

Сначала полезно остановиться и сделать несколько глубоких вдохов. Фраза *take a break* помогает описать короткую паузу, которая снижает стресс и возвращает контроль над эмоциями.

2. Вернуть ясность

Затем помогает *slow down*: пройтись, выпить воды, потянуться или послушать музыку. Такие действия помогают *clear your mind* и снизить физическое напряжение.

3. Осмыслить чувства

Если эмоции не проходят, можно записать их в тетрадь или спокойно поговорить со взрослым. Это помогает *feel better* и точнее понять, что именно беспокоит.

4. Вернуться к делу

После восстановления проще *improve focus* и *return to work* with more energy. Короткий отдых делает следующий шаг спокойнее и результативнее.

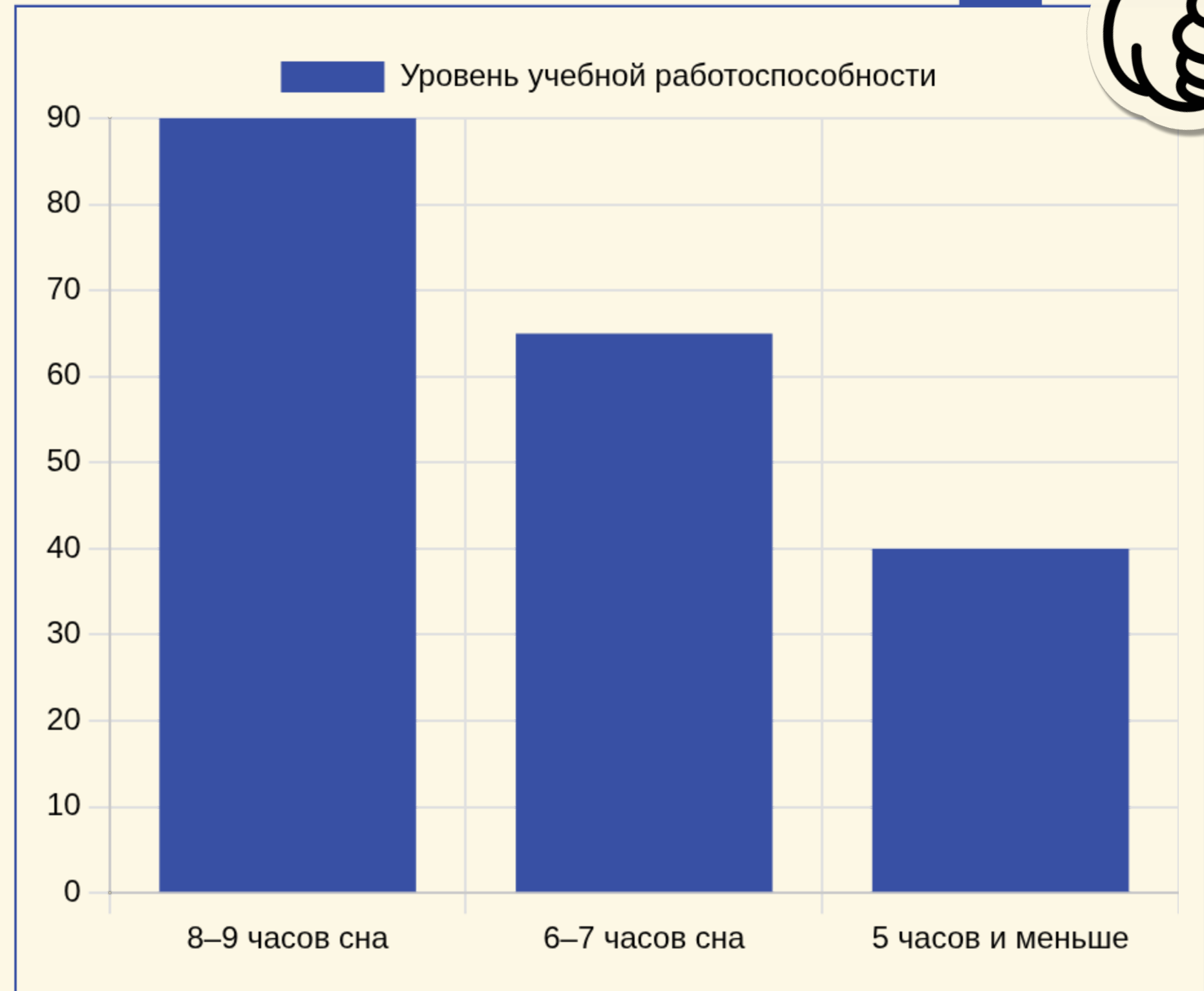
Сон и учебная работоспособность



График показывает не точную норму, а учебную закономерность: чем меньше сна, тем труднее удерживать внимание и спокойнее выполнять задания.

Достаточный сон поддерживает память, настроение и концентрацию; нехватка сна быстро снижает устойчивость к нагрузке.

Концептуальная схема модуля *Body and Soul*



Питание и энергия: английская лексика о еде и режиме

1 Приёмы пищи

Слова breakfast, lunch, dinner и snack помогают говорить о режиме дня. Если питаться regularly, легче avoid sudden hunger, keep energy steady и не терять силы на уроках.

2 Полезная еда

Выражения healthy food, fruit, vegetables, protein и water описывают то, что поддерживает организм. Такой выбор помогает stay full longer, feel stronger и меньше уставать во время учёбы.

3 Нерегулярное питание

Фразы skip meals и feel weak показывают последствия неправильного режима. Когда подросток ест слишком редко или выбирает junk food, падают внимание, выносливость и настроение.

4 Баланс и привычка

Balanced diet означает не строгую диету, а разумное сочетание продуктов. Важно eat regularly, не пропускать завтрак и поддерживать привычку, которая помогает учиться и чувствовать себя лучше.



Эмоции, реакции и безопасные способы ответа

Таблица помогает сравнить эмоциональную реакцию и более безопасный способ ответа в повседневных ситуациях.

Не каждая сильная эмоция требует резкого действия: полезнее сделать паузу, подумать и выбрать спокойный ответ.

Материалы модуля *Body and Soul*

Emotion	Typical reaction	Healthy response
anger	raise your voice	count to ten
fear	avoid the situation	ask for help
sadness	stay quiet	talk to a friend
disappointment	give up	try again

Самооценка и социальные сети: vocabulary for talking about yourself

Слова о себе

Self-esteem, confidence и self-respect помогают говорить о том, как человек относится к себе. Эти слова удобны, когда нужно описать уверенность, сравнение с другими и влияние чужого мнения.

Внешний образ

Лексика appearance, personality и opinion позволяет различать внешность и характер. Для 9 класса важно уметь говорить, что внешняя картинка не всегда показывает настоящего человека.

Социальные сети

Edited photos, perfect pictures, online image, followers и likes описывают мир соцсетей. Такие образы иногда создают unrealistic standards и усиливают pressure, особенно у подростков.

Здоровый взгляд

Полезно помнить, что сравнение себя с другими не делает человека увереннее. Английские выражения помогают сказать, что confidence растёт, когда человек ценит свои сильные стороны.

Когда стоит обратиться за поддержкой



Если тревога не проходит

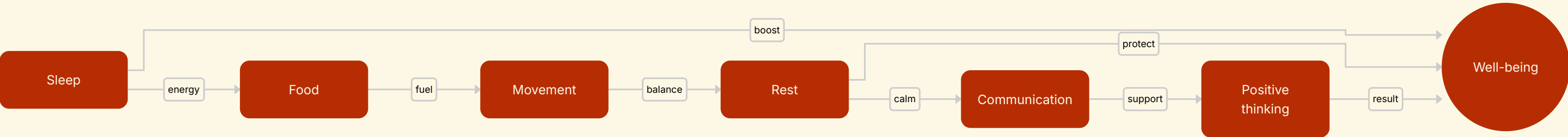
Максим несколько недель плохо спал и всё время переживал из-за уроков. Сначала он решил поговорить с родителем и учителем, а потом записался к школьному counsellor'у. Ему помогли увидеть проблему спокойнее и составить план действий.

Когда тело подаёт сигналы

У Лизы часто болела голова, пропадал аппетит и не было сил идти на тренировку. Она рассказала о своих симптомах взрослому и пошла к doctor. Такой шаг помог понять, что поддержка нужна вовремя, а не позже.

Повседневный баланс: что поддерживает body and soul

Схема показывает, как режим дня подростка влияет на самочувствие и общий уровень well-being.



Body and Soul: основные компоненты благополучия

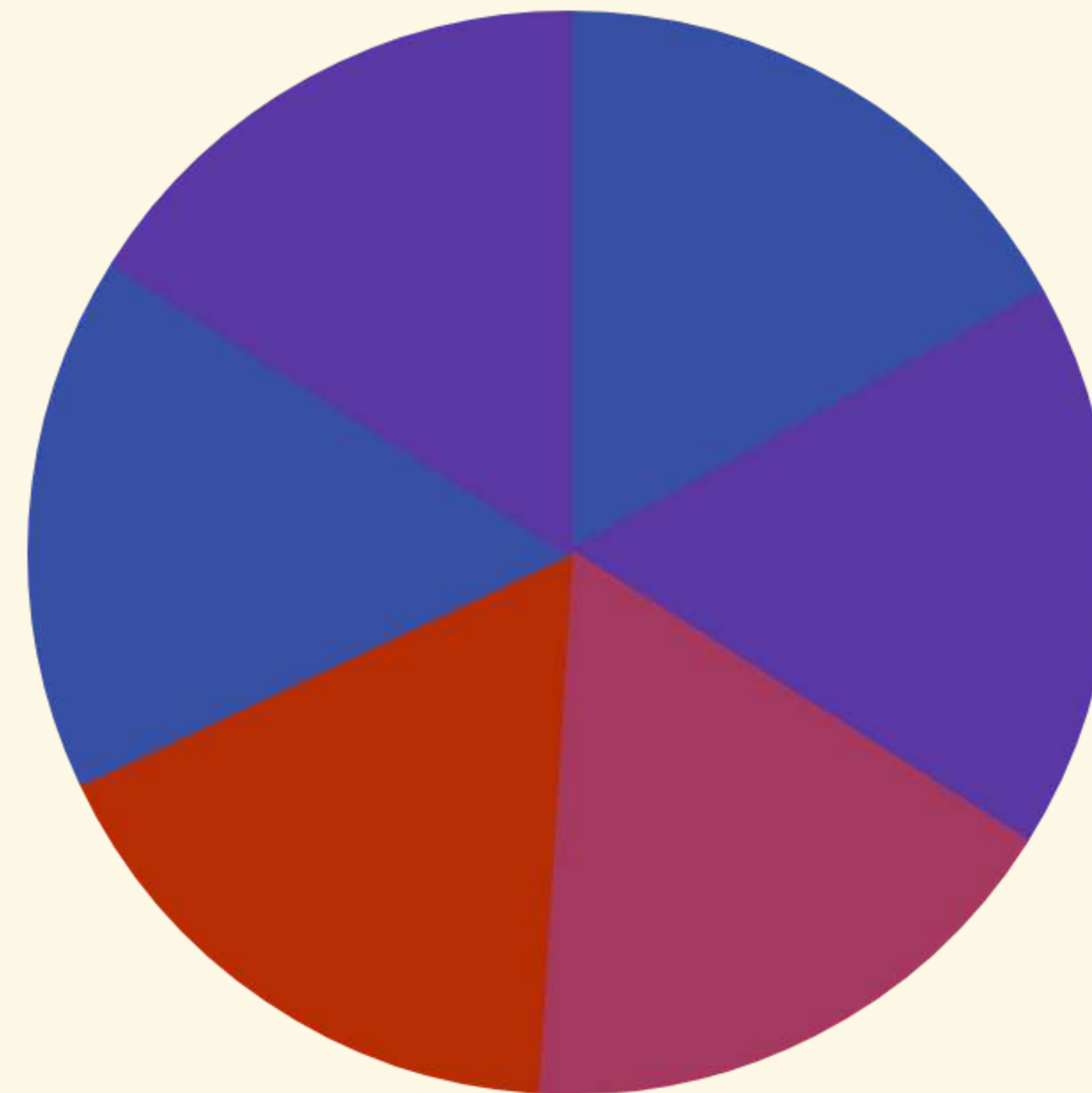


Диаграмма подчёркивает, что самочувствие складывается из нескольких равных частей, а не зависит только от одного фактора.

Если хотя бы один элемент ослабевает, общий баланс нарушается; поэтому важны и режим, и общение, и отдых.

Концептуальная модель модуля Body and Soul

Sleep Nutrition Physical activity
Emotions Friendships Rest





Body and Soul: язык для заботы о себе

Модуль показывает, как связаны здоровье, эмоции, режим и привычки. Английский язык помогает говорить о себе точнее, спокойнее и увереннее, выбирая полезные слова и простые модели общения.

