



Unit 2. Health Matters: здоровье и язык для разговора о нём

Изучаем здоровье, привычки и советы на английском языке.

Почему Health Matters важна в 9 классе

Эта тема помогает говорить о самочувствии, привычках и школьной нагрузке, а также уверенно использовать лексику и модели для реальных ситуаций: у врача, при простуде, в разговоре о сне, питании и стрессе.



Ключевая лексика раздела Health Matters



Слова о здоровье

Health, illness, disease и symptom помогают говорить о состоянии организма, причинах недомогания и признаках болезни. Это основа для понимания текстов и диалогов о самочувствии.



Частые симптомы

Headache, sore throat, cough, fever, flu и cold описывают самые распространённые жалобы. С их помощью легко сказать, что именно беспокоит человека в повседневной ситуации.



Лечение и помощь

Medicine, doctor, dentist, rest и treatment связаны с тем, как человек получает помощь и восстанавливается. Эти слова нужны в разговорах о визите к врачу и выздоровлении.



Активность и режим

Exercise, diet, energy, active, regular и properly описывают привычки, которые поддерживают хорошее самочувствие. Лексика показывает связь между образом жизни и здоровьем подростка.



Состояние и самочувствие

Tired, careful, healthy, unhealthy, seriously и stressed помогают точнее передавать физическое и эмоциональное состояние. Такие слова часто встречаются в советах и коротких текстах о здоровье.

Симптомы и обращения к врачу

Как сказать о недомогании

Для начала разговора подходят короткие фразы I have a headache, I have a sore throat, I feel sick и I'm coughing. Они сразу показывают, что именно не так.

Как уточнить состояние

В ответ обычно задают вопросы What's the matter? и How long have you felt like this? Они помогают понять, насколько серьёзна проблема и как долго она продолжается.

Как дать первый совет

Если симптомы не опасные, можно сказать You should see a doctor или You need some rest. Такие фразы звучат спокойно, вежливо и по делу.

Когда нужен взрослый

Если состояние ухудшается, важно обратиться к родителям или врачу. Для школьной ситуации это особенно важно при высокой температуре, сильной боли или затруднённом дыхании.



Самые частые жалобы подростков и способы реагирования

Чаще всего жалобы связаны не только с болезнью, но и с нагрузкой, недосыпом и стрессом перед контрольными.

Усталость и стресс встречаются почти так же часто, как простудные симптомы, поэтому режим отдыха и своевременная помощь особенно важны.

Слова и выражения для темы здоровья: значение и пример

Слово	Перевод	Пример	Группа
headache	головная боль	I have a headache	симптомы
exercise	физ. активность	Exercise keeps you fit	привычки
stress	стресс	Exams can cause stress	псих. здоровье

Краткая таблица помогает связать слово, перевод, пример и тематическую группу.

Слова объединяют симптомы, профилактику и полезные привычки, поэтому их удобно изучать вместе, а не по отдельности.

Как попросить помощь и дать совет по-английски

Схема показывает типичный разговор при недомогании и переход от жалобы к действию.



Модальные глаголы **should, must, have to** в теме здоровья

1

Should — мягкий совет

Should используют, когда дают рекомендацию без давления. Фраза *You should sleep more* звучит заботливо и помогает предложить полезное действие, не звуча слишком строго.

2

Must — строгая необходимость

Must показывает сильную необходимость или правило. В теме здоровья это особенно важно, когда симптомы серьёзные: *You must see a doctor if the fever is high.*

3

Have to — внешняя обязанность

Have to подчёркивает, что действие нужно выполнить из-за обстоятельств. Например, *I have to stay at home today* означает необходимость, а не личное желание.

4

Отрицательные формы

You shouldn't skip breakfast и *You mustn't ignore serious symptoms* помогают говорить о том, чего делать не стоит. Так ученики учатся различать совет, запрет и обязанность.

Здоровый образ жизни: питание, сон, движение



Регулярное питание

Regular meals помогают поддерживать стабильную энергию в течение дня. Завтрак особенно важен, потому что он помогает сосредоточиться на уроках и не чувствовать сильную усталость.

Достаточно воды

Enough water поддерживает самочувствие и помогает организму работать нормально. Для подростков важно пить воду регулярно, а не только тогда, когда уже появилась жажда.

Полноценный сон

Eight to ten hours of sleep are important for teenagers because сон влияет на настроение, память и работоспособность. Недосып часто делает человека раздражительным и невнимательным.

Ежедневное движение

Daily physical activity strengthens the body and helps keep fit. Даже прогулка, школьный спорт или короткая разминка улучшают выносливость и общее состояние.

Меньше сахара, больше пользы

Less sugar and more fruit and vegetables make eating healthier. Такие привычки помогают лучше чувствовать себя, а также поддерживают концентрацию и восстановление после нагрузок.

Что влияет на здоровье подростка сильнее всего

Факторы можно рассматривать вместе: они не работают отдельно и часто усиливают влияние друг друга в повседневной жизни.

Сон и питание дают базу для энергии, а стресс и экранное время заметно ослабляют самочувствие, если их не контролировать.

Учебная визуализация для обсуждения темы здоровья подростков

Как читать и понимать текст о здоровье

1 Сначала ищите тему

Прочитайте заголовок, первый абзац и повторяющиеся слова. Они подсказывают, о чём текст: о симптомах, профилактике, спорте, сне или визите к врачу, даже если часть слов вам незнакома.

2 Обращайте внимание на связи

Слова because, so, if и when помогают понять причину, результат и условие. По ним легче увидеть, почему совет дан, что происходит дальше и при каких обстоятельствах нужно действовать.

3 Отмечайте ключевые слова

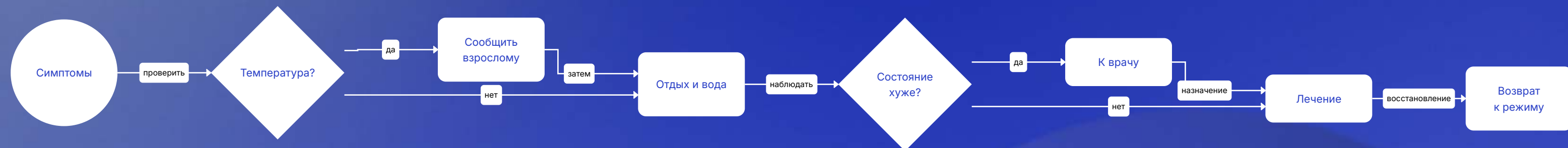
В текстах о здоровье часто встречаются слова symptom, treatment, advice, prevention, tired, stress, exercise. Если найти такие сигналы, можно быстрее уловить главное и не потеряться в деталях.

4 Используйте лексическую опору

Даже при незнакомых словах смысл часто понятен из контекста. Слова рядом, знакомые выражения и общая ситуация помогают восстановить идею текста о школьной жизни, привычках и самочувствии.

Что делать, если человек заболел

Последовательность действий при первых симптомах и правила обращения за помощью



Stress, feelings and mental health

После контрольной

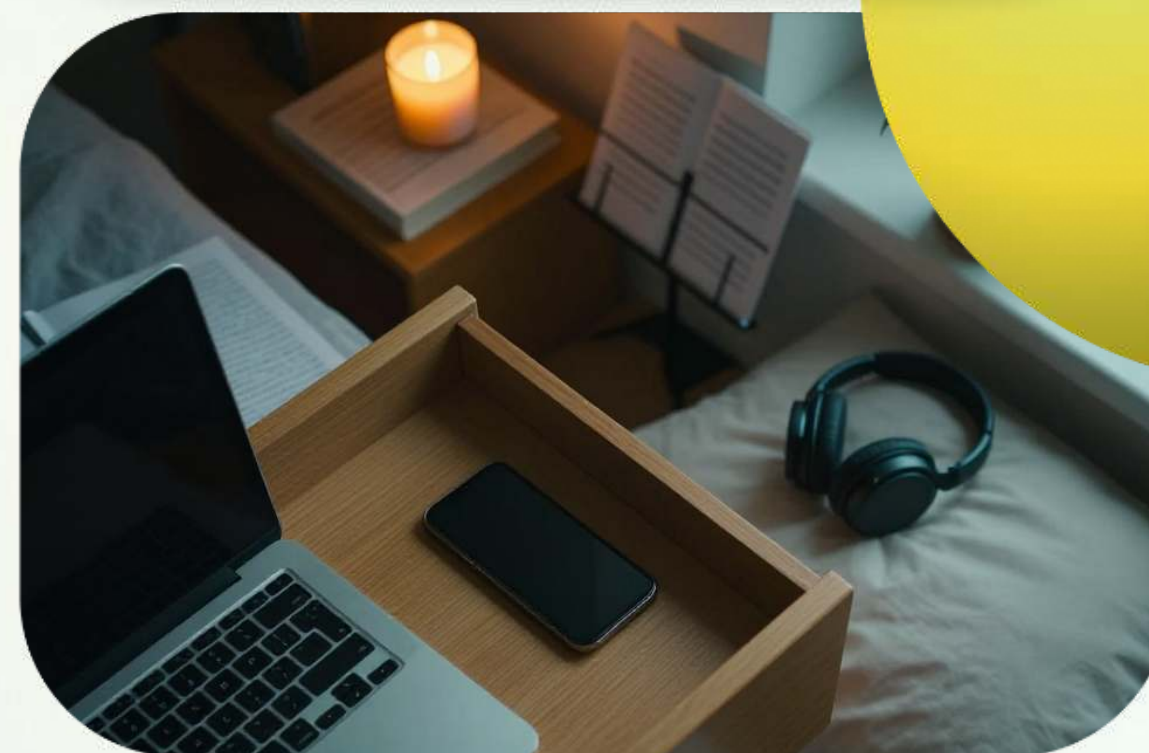
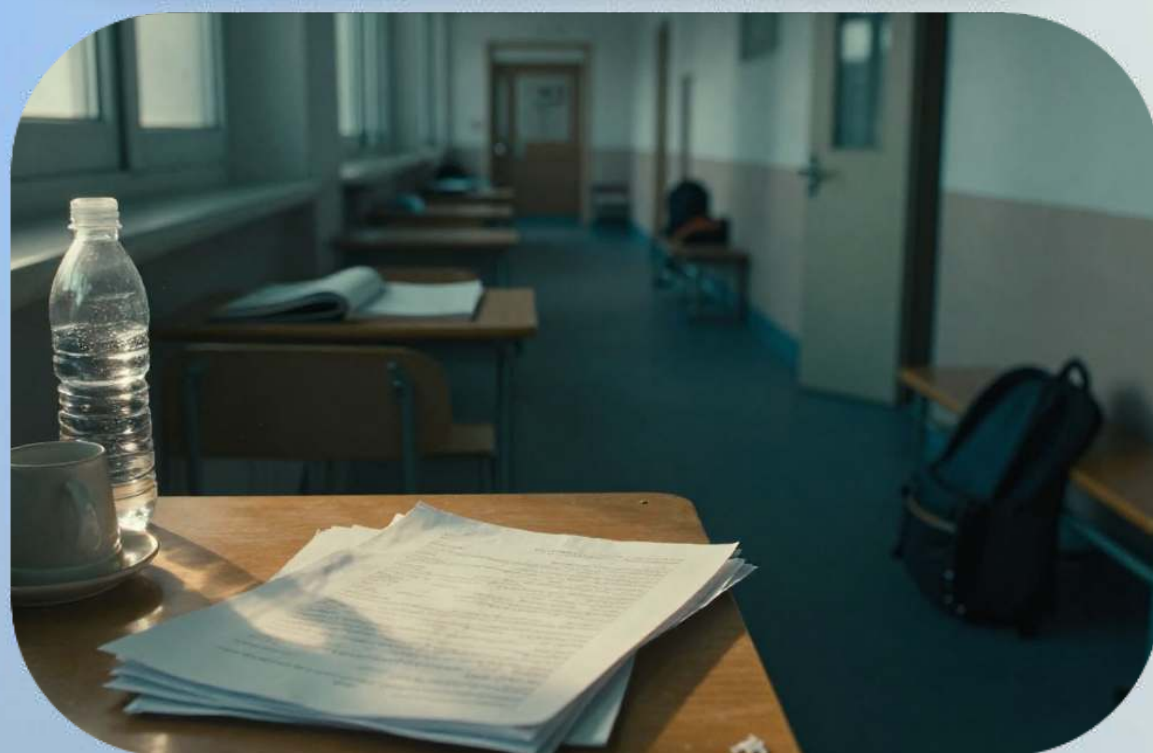
После последнего урока Лена вышла из класса очень tired и upset. Ей помогли несколько минут тишины, вода и разговор с подругой. Через какое-то время она почувствовала себя calmer и смогла спокойно идти домой.

Перед выступлением

Перед школьной сценой Артём felt under pressure and worried about his speech. Учитель посоветовал ему подышать глубже и не торопиться. Когда он начал говорить, nervousness became smaller, and he finished with a smile.

Вечер без телефона

У Кати был long day, and she was too stressed to do homework. Она оставила телефон в другой комнате, took a short walk and listened to music. После этого она felt relaxed and could think more clearly.



Экранное время и утомляемость

Учебная модель распределения времени для 9 класса

Данные показывают, что гаджеты занимают значительную часть дня, особенно вне уроков. Чем дольше непрерывный просмотр экрана, тем чаще накапливается усталость.

Перерывы и ограничение экранного времени перед сном помогают снизить утомляемость и вернуть концентрацию.

Правильные и неправильные привычки: сравнение по теме раздела

habit	effect	result
eating breakfast	better focus	positive
skipping meals	low energy	negative
doing exercise	stronger body	positive
sleeping late	tiredness	negative

Учебные примеры по теме Health Matters

Сравнение привычек показывает, как повседневные действия влияют на самочувствие и уровень энергии.

Регулярные полезные привычки дают заметный положительный эффект, а вредные быстро отражаются на энергии и концентрации.

Гигиена и профилактика заболеваний



Мытьё рук

Мыть руки нужно перед едой, после улицы и после кашля. Это простое действие снижает риск распространения микробов дома и в школе.



Уход за зубами

Чистка зубов утром и вечером помогает сохранить здоровье полости рта. Регулярный уход предотвращает неприятные проблемы и формирует полезную привычку.



Чистая одежда

Свежая одежда и смена вещей после спорта помогают чувствовать себя комфортно. Аккуратность важна не только для вида, но и для гигиены.



Проветривание комнаты

Свежий воздух в комнате помогает легче дышать и чувствовать себя бодрее. Проветривание особенно полезно после сна, учёбы и долгого пребывания дома.



Если вы простужены

Когда человек кашляет или чихает, важно прикрывать рот и оставаться дома при плохом самочувствии. Так можно защитить одноклассников и близких.

Спорт и энергия: why exercise matters

После школы на стадион

После уроков Дима не спешит домой, а идёт на стадион с друзьями. Они бегают, играют в мяч и делают короткую разминку. Такой привычный work out помогает ему stay active и чувствовать себя бодрее на следующий день.



Велосипед вместо автобуса

По дороге на секцию Маша часто выбирает велосипед. Это не только удобно, но и полезно: движение помогает keep fit, а свежий воздух улучшает настроение. После поездки ей легче сосредоточиться на домашних заданиях.



Команда после уроков

Школьная команда собирается три раза в неделю в спортзале. Ребята take part in sports, учатся работать вместе и не пропускать тренировки. Регулярная активность укрепляет мышцы и делает сон спокойнее.



Что помогает чувствовать себя лучше каждый день

Каждый компонент влияет на силы по-своему: один даёт энергию, другой помогает восстановиться, третий поддерживает внимание и спокойствие в течение дня.

Баланс привычек важнее одного отдельного действия: здоровье улучшается, когда все части работают вместе.

Мини-план здоровой недели для девятиклассника

День	Сон	Движение
Пн	8 ч	ходьба
Ср	8 ч	спорт

Короткий план помогает увидеть, какие привычки уже стали регулярными, а какие ещё нужно улучшить.

Даже небольшой регулярный прогресс по сну и движению заметно поддерживает энергию и самочувствие в течение недели.

Самооценка привычек, учебный пример

Unit 2: язык, который помогает заботиться о себе

Этот раздел учит говорить о здоровье понятно и уверенно: описывать симптомы, просить помощь, давать советы и говорить о привычках. Английский здесь нужен не только для урока, но и для повседневной жизни.