

Module 4. Day after day: повседневная жизнь на английском языке

Ежедневные действия, школьный день и привычки на английском.



Почему daily routine важно в 6 классе

Эта тема помогает говорить о себе, семье и школе простыми английскими словами. На ней удобно тренировать Present Simple, время на часах и короткий связный рассказ о привычках.



Основные слова по теме повседневных действий



Утро и дорога

Слова get up, wash hands, brush teeth, have breakfast и leave home описывают первые действия дня. Они помогают говорить о привычном начале утра кратко и понятно.



Школьный день

Выражения start lessons, have lunch и leave school нужны, чтобы рассказать о расписании. С их помощью легко показать, как день школьника проходит от уроков до возвращения домой.



Дом и обязанности

Фразы do homework, help about the house и read a book отражают время после школы. Эти слова позволяют описывать не только учёбу, но и домашние дела, отдых и помощь семье.



Частота и время

Слова every day, usually, always, sometimes, never, in the morning, in the evening и at night делают рассказ точнее. Они показывают, как часто и когда происходит действие.

Как строится обычный день школьника

Последовательность действий от утра до сна показывает, как распорядок дня связан во времени.



Утро: первые действия дня

01

Проснуться вовремя

Утро обычно начинается в одно и то же время. Школьник встаёт по будильнику, быстро собирается и готовится к новому учебному дню без спешки.

02

Гигиена и одежда

После подъёма идут умывание, чистка зубов и переодевание. Эти действия легко описывать с помощью коротких предложений, потому что они повторяются почти каждый день.

03

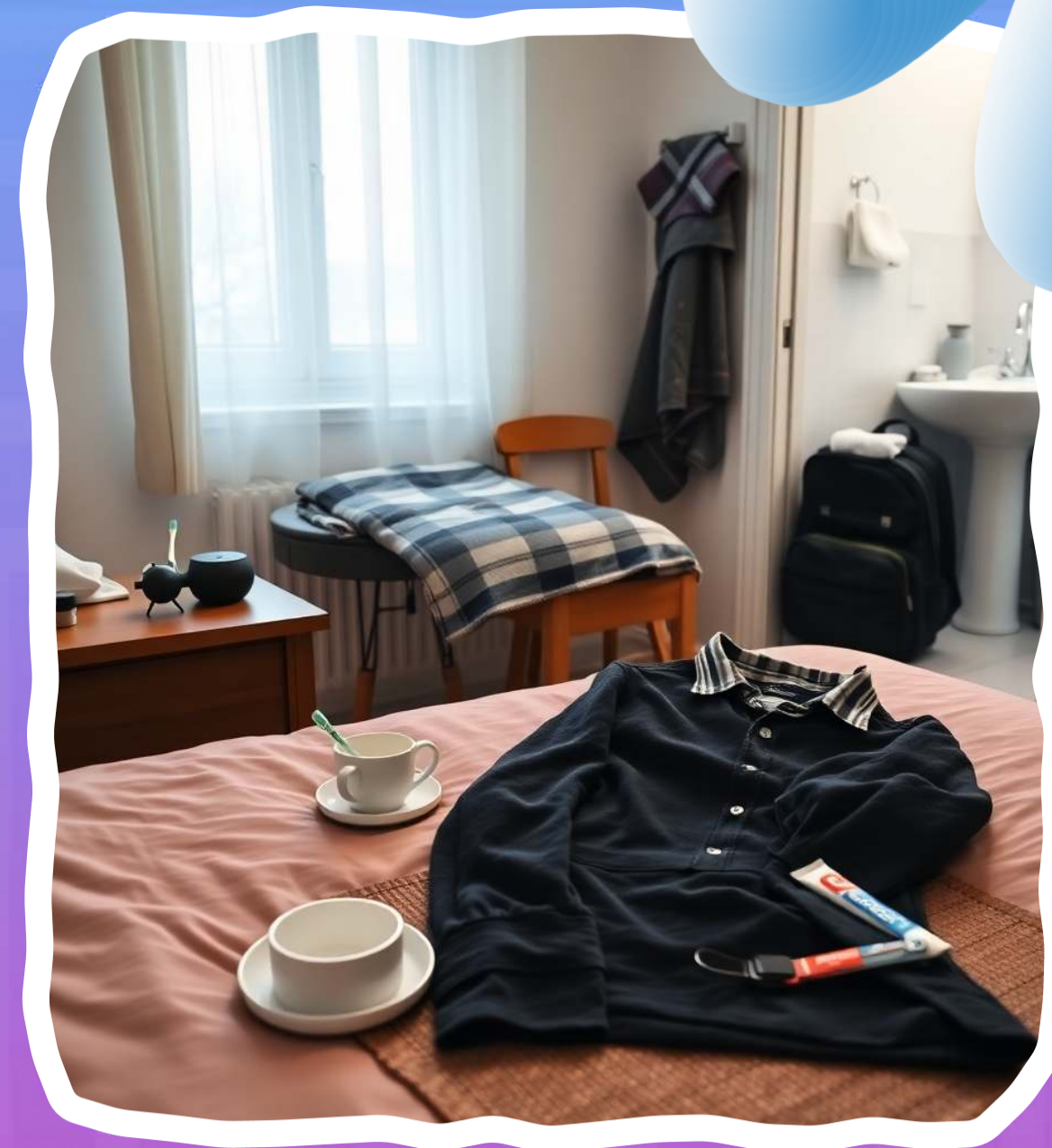
Завтрак перед школой

Завтрак помогает начать день с силой и вниманием. Во многих рассказах о распорядке дня именно эта часть показывает, что утро связано с привычками и временем.

04

Сигнальные слова

Слова first, then, after that и finally помогают выстроить утреннюю последовательность. Они делают рассказ логичным и показывают, что одно действие следует за другим.



Полезные глаголы темы и их значение

Таблица показывает самые частые глаголы для рассказа о ежедневном распорядке.

English	Russian meaning	Example
get up	вставать	I get up.
have breakfast	завтракать	She has breakfast.
go to school	идти в школу	We go to school.
do homework	делать ДЗ	He does homework.

Эти глаголы составляют основу короткого рассказа о дне школьника и легко соединяются с временем и наречиями частотности.

Как часто используются действия в обычный день

Sleep School Homework Meals
Free time Chores Travel

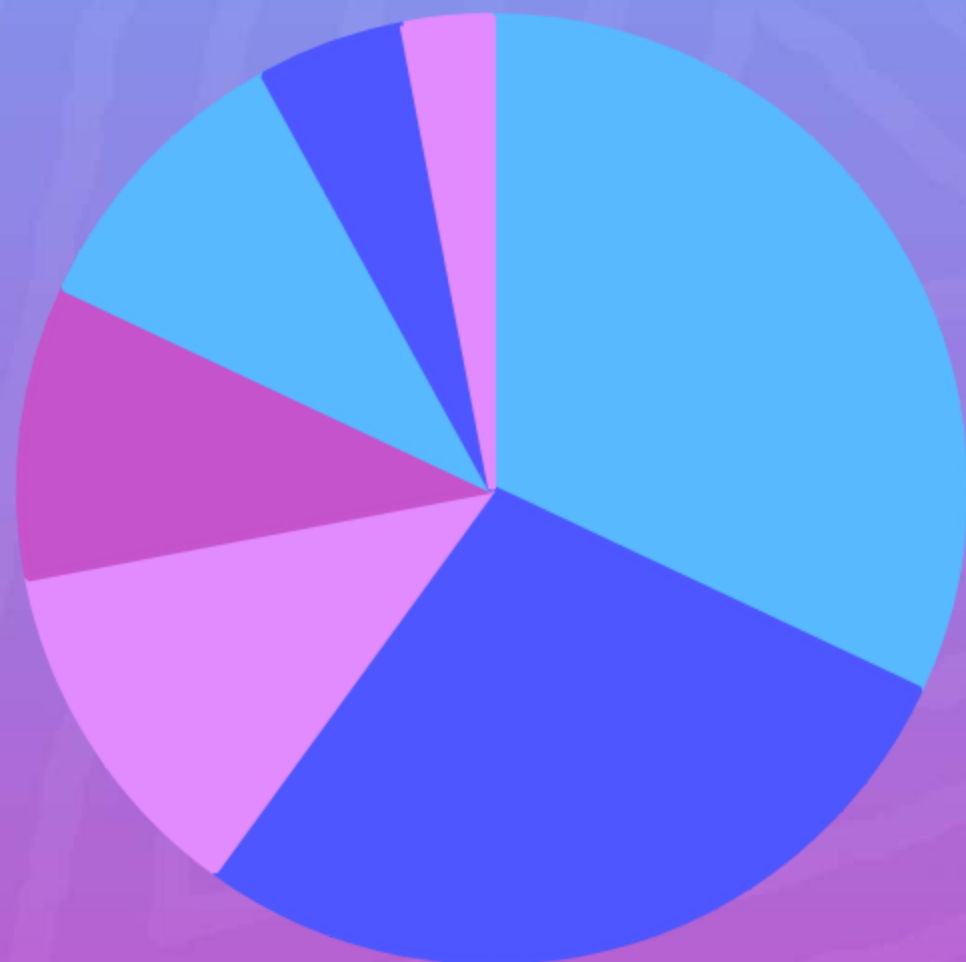


Диаграмма показывает, что день школьника распределяется между учебой, домашними делами и отдыхом, а не только уроками.

Самые большие доли у сна и школы; меньше всего времени занимают дорога и домашние дела.

3

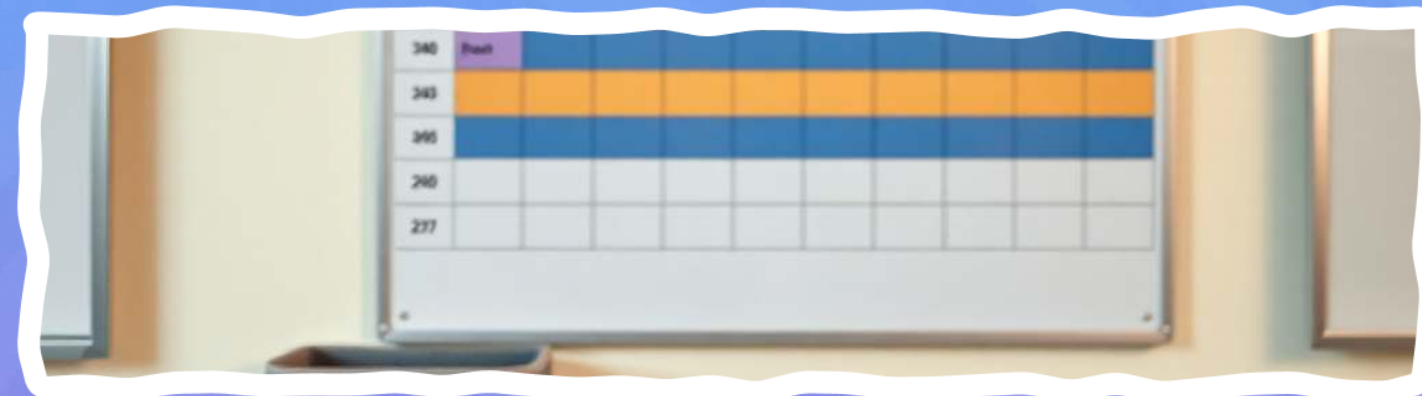
основные формы помогают строить утверждения, отрицания и вопросы о привычках.

Это число напоминает, что одно и то же время можно использовать в разных типах предложений. Present Simple особенно удобен, когда нужно рассказать о повторяющихся действиях ученика.

Школьный день и учебные предметы

Расписание на стене

В классе на стене висит timetable, и каждый урок начинается вовремя. Ученики открывают учебники, готовят тетради и слушают teacher, который объясняет новый материал. Такой день помогает привыкать к порядку и школьным правилам.



Перемена и общение

Во время breaks classmates разговаривают, обсуждают school subjects и делятся новостями. Кто-то проверяет homework, кто-то спрашивает friend о следующем уроке. Школьный день становится живым и понятным, потому что в нём есть не только учёба, но и общение.

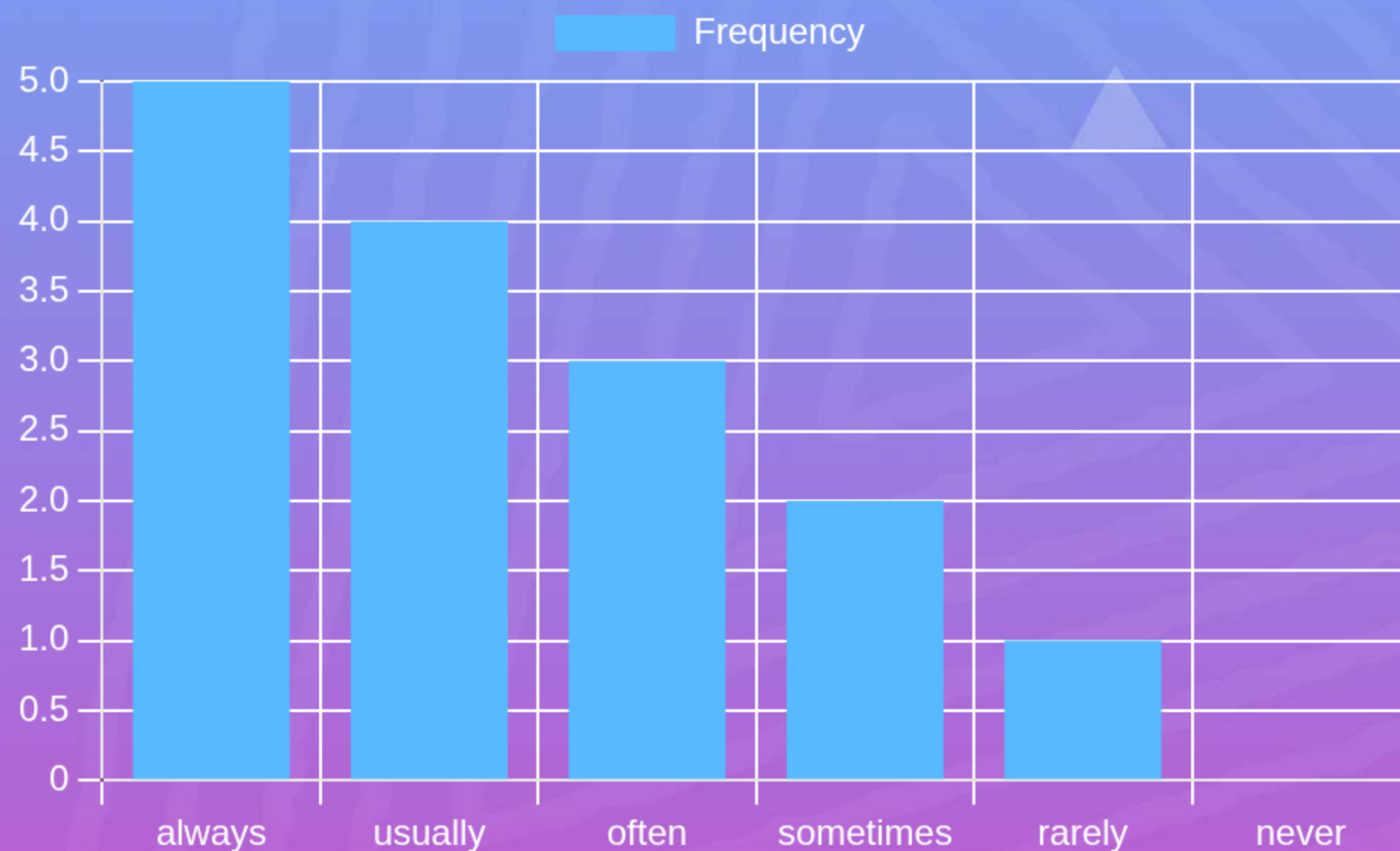


Обед и продолжение дня

At lunch time ученики отдыхают, набираются сил и готовятся к следующим занятиям. После обеда они возвращаются в class, снова берут учебные принадлежности и продолжают день по расписанию. Так повседневный режим связан с реальной школьной жизнью.



Наречия частотности в ежедневной речи



Выбор наречия помогает точно показать, насколько регулярно происходит действие в обычный день.

Usually и often подходят для типичных привычек, а never подчёркивает отсутствие действия полностью.

Время на часах и выражения с at, in, on



Точное время

В распорядке дня часто указывают конкретный момент: at 7 o'clock, at half past seven, at quarter past eight. Такие формы помогают назвать время действия точно и без лишних слов.



Части дня

Слова in the morning, in the afternoon, in the evening и at night показывают, в какой части суток происходит действие. Это делает рассказ о режиме дня более естественным и понятным.



Дни и привычные ситуации

Предлог on используется с названиями дней и устойчивыми сочетаниями: on Monday, on school days, on the weekend. Так проще связать действие с конкретным днём или типичным школьным расписанием.

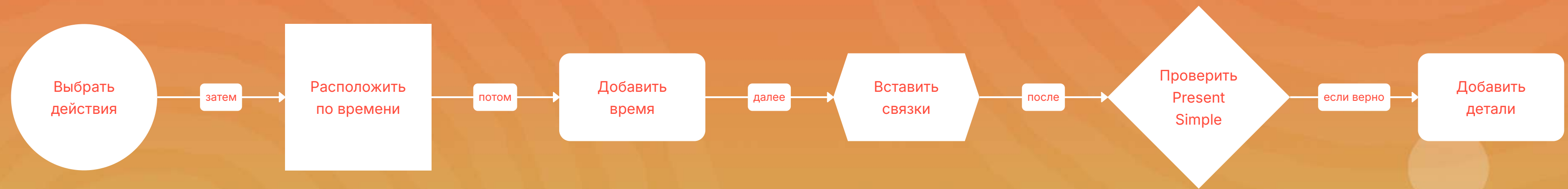


Когда нужно выбрать нужный предлог

Если вы описываете привычку, сначала определите: это точный час, часть суток или день недели. Затем выберите at, in или on — и фраза будет звучать правильно и аккуратно.

Как составить рассказ о своём дне на английском

Последовательность действий для короткого и связного текста о daily routine.



Домашние задания, отдых и свободное время

После уроков: сначала дела, потом отдых

Сразу после школы у ученика часто начинается спокойный, но занятой отрезок дня. Сначала он делает homework, потом briefly rests and helps at home. На столе лежат тетради, часы напоминают о времени, а рядом может стоять мяч или книга.



Свободный вечер без спешки

Когда задания выполнены, появляется время для любимых занятий. Кто-то listens to music, кто-то reads, walks or plays football with friends. Такой вечер помогает переключиться от учёбы и сохранить баланс между обязанностями и отдыхом.



Сон, внимание и работоспособность



Учебная схема для модуля Day after day; качественная иллюстрация зависимости сна и самочувствия.

Диаграмма показывает, что устойчивый режим сна помогает чувствовать себя лучше в учебные дни и легче удерживать внимание на уроках.

Наиболее удачный диапазон — 8–10 часов: в нём выше внимание и настроение, а недосып быстро снижает работоспособность.

Типичные фразы для рассказа о распорядке дня

English phrase	Russian meaning	When used
I get up at...	Я встаю в...	утро
I do my homework after school	Я делаю домашнее задание после школы	после уроков
I go to bed at...	Я ложусь спать в...	вечер

Готовые модели помогают быстро построить рассказ о привычках и повседневных делах.

Фразы удобно заучивать целыми блоками: они сразу показывают действие, время и ситуацию, в которой оно происходит.

School days и weekend: одинаковое и разное

School days

День начинается раньше, чем в выходные. Ученик идёт по расписанию: уроки, перемены, обед и домашние задания после школы.

Saturday and Sunday

В выходные можно встать позже, больше отдохнуть и провести время с семьёй или друзьями. Здесь чаще звучат фразы *on the weekend* и *at the weekend*.

Сравнение режимов

School days помогают соблюдать порядок, а weekend даёт больше свободы. Оба режима важны: один поддерживает учёбу, другой — восстановление сил.



Цифровые привычки и экранное время

Телефон как часть свободного времени

После школы многие дети проверяют messages, смотрят видео или играют на телефоне и планшете. Эти занятия становятся частью daily routine, поэтому важно замечать, сколько времени уходит на screen time и когда нужен pause.



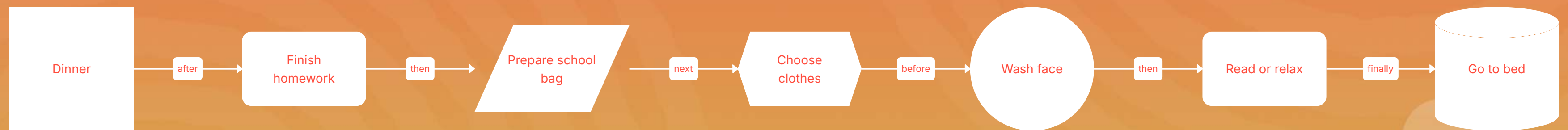
Перерыв помогает не уставать

На экране таймер или напоминание о break часто подсказывает, что пора отойти от устройства. Короткая пауза делает отдых спокойнее, а возвращение к урокам — легче и полезнее для зрения и внимания.



Вечерний порядок действий перед сном

Последовательность вечерних дел, которая помогает спокойно подготовиться к следующему дню.



Что повторяется каждый день и становится привычкой



Ранний подъём

Когда ученик встаёт примерно в одно и то же время, день начинается спокойнее. Такая привычка помогает не спешить, успевать на уроки и чувствовать себя собраннее утром.



Уход за собой

Чистить зубы, умываться и поддерживать порядок в вещах — это небольшие действия, которые быстро становятся естественной частью дня. Они помогают сохранять здоровье и аккуратность.



Регулярная учёба

Если делать homework регулярно, легче запоминать материал и не копить задания на последний момент. Постоянный ритм делает школьную нагрузку более понятной и управляемой.



Сон по расписанию

Ложиться спать вовремя важно не только для отдыха, но и для энергии на следующий день. Регулярный сон поддерживает настроение, внимание и самостоятельность ученика.

Day after day: говорим о своём дне уверенно

Этот модуль помогает описывать привычный день понятно и по-английски: от утренних дел до вечернего отдыха. Present Simple, слова времени и частотности делают рассказ точным и естественным.