



Do you care about your health? / Забота о здоровье в английском языке

Учимся говорить о сне, питании, спорте и самочувствии на английском.



Why health talk is useful in Grade 8

В 8 классе можно уверенно обсуждать привычки, режим дня и выбор. Эта тема повторяет should, must и простые модели I usually... I need to... It is important to...



Core vocabulary for the topic



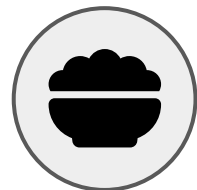
Health and illness

Health, illness, doctor, patient, flu и headache
помогают говорить о самочувствии и обращении за помощью. Эти слова часто встречаются в коротких диалогах и простых учебных текстах.



Sleep and rest

Sleep, tired, fit, strong и relaxed
описывают состояние человека после отдыха или нагрузки. С их помощью легко рассказать, хватает ли сна и как человек чувствует себя после школы.



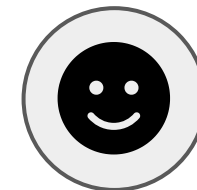
Food and diet

Diet, vitamins, eat, drink, fruit и vegetables
связаны с полезным питанием. Эти слова помогают объяснять, что нужно есть и пить, чтобы чувствовать себя лучше каждый день.



Activity and movement

Exercise, active, energetic, weak и strong
показывают, как движение влияет на организм. Такая лексика подходит для описания спорта, прогулок и полезных привычек в повседневной жизни.



Feelings and self-care

Stress, feel, recover, rest и wash
помогают говорить не только о болезни, но и о заботе о себе. Это делает ответы более естественными и полезными в разговоре.

Word groups in the topic of health



- Тема объединяет слова о теле, привычках, еде и советах, поэтому ученики учатся говорить о здоровье в разных ситуациях.
- Самые заметные группы связаны с повседневной жизнью и советами, а не только с болезнями.

Составлено по лексике урока «Do you care about your health?»



Правильный завтрак

Have breakfast — хороший старт дня. Завтрак помогает чувствовать себя бодрее на уроках и легче сохранять внимание, особенно если впереди много заданий и активных дел.



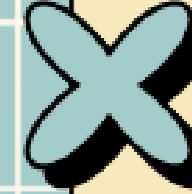
Достаточно воды

Drink enough water — простая привычка, которую легко выполнять в школе и дома. Она помогает не чувствовать усталость и поддерживать нормальное самочувствие в течение дня.



Движение каждый день

Walk more and do morning exercises — полезные действия для тех, кто много сидит. Даже небольшая активность делает день более энергичным и помогает stay healthy.



Полезная еда

Eat fruit and vegetables — важная часть здорового режима. Такие продукты часто называют в диалогах и заданиях, когда нужно объяснить, как сохранить good shape.



Забота о себе

Stay healthy, keep fit, be in good shape и take care of yourself — устойчивые выражения, которые удобно использовать в коротких ответах, советах и мини-диалогах.



Healthy habits in everyday life

Useful phrases: advice and self-care

- Эти фразы помогают давать советы, говорить о необходимости и описывать состояние человека простыми словами.
- В теме здоровья часто используются модальные конструкции, чтобы говорить о советах, необходимости и правилах.

Phrase	Meaning	Example
Should eat breakfast	нужно завтракать	You should eat breakfast every morning.
Shouldn't stay up late	не следует поздно ложиться	You shouldn't stay up late on school nights.
Need to drink water	нужно пить воду	I need to drink more water.



How to describe your health in English

01

Начните с простого состояния

Самые удобные фразы для ответа — I feel well, I feel tired, I have a headache и I have a cold. Они короткие и понятные в любом учебном диалоге.

03

Используйте противопоставления

Полезно помнить пары healthy / unhealthy, strong / weak, active / lazy и calm / stressed. Они помогают быстро сравнивать разные состояния и привычки.

02

Добавьте точность

Чтобы ответ звучал естественнее, можно использовать today, often, usually, sometimes и after school. Эти слова помогают сказать, когда именно человек чувствует себя так или иначе.

04

Говорите о форме

Фразы I am fit and active или I am tired after school подходят для короткого рассказа о себе. Они особенно удобны, когда нужно описать день без длинного текста.

05

Связывайте мысли

Для более связной речи можно соединять предложения словами because, but и so. Так ответ звучит не как список, а как небольшое, живое высказывание.

Giving advice about health



Последовательность помогает строить короткий совет от проблемы к результату.

Sports and movement vocabulary

Командные игры

Do sports, play football и go to the gym помогают говорить о занятиях, которые требуют энергии и регулярности. Такие фразы легко использовать в рассказе о свободном времени после школы.

Активный отдых

Go swimming, ride a bike и go jogging показывают, как можно двигаться без сложных объяснений. Эти выражения часто подходят для рассказа о выходных и семейных привычках.

Творческое движение

Dance and do yoga расширяют тему спорта и делают её более разнообразной. Они подходят тем, кто любит не только соревнования, но и спокойную, полезную активность.

Польза для тела

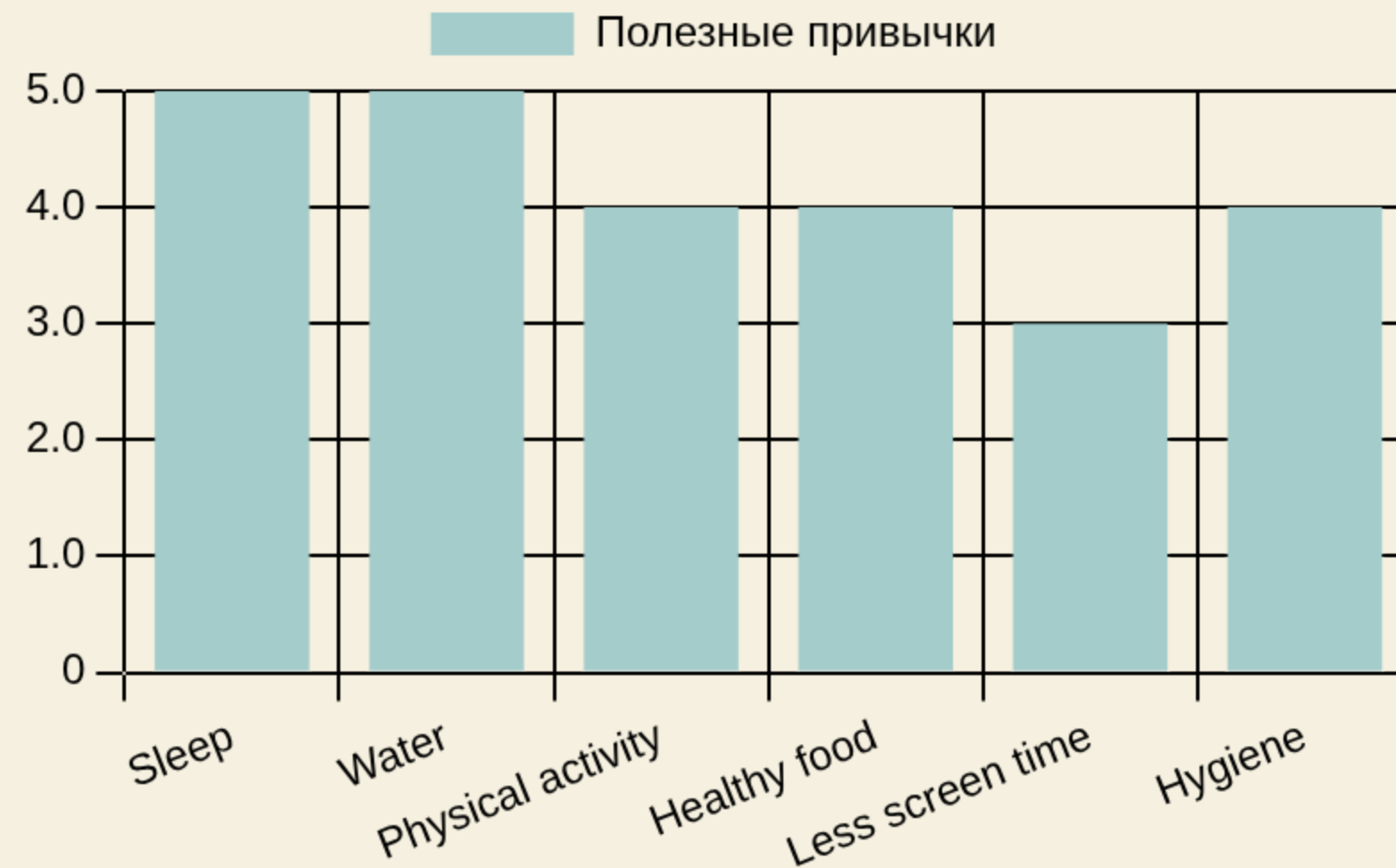
С помощью выражений strong muscles, healthy heart и more energy можно объяснить, зачем нужна физическая активность. Это делает ответ не просто перечислением слов, а маленьким объяснением.

Полезная привычка

Stay active — удобная фраза для советов и мини-ответов. Она подходит, когда нужно сказать, что движение важно каждый день, а не только на уроке физкультуры.

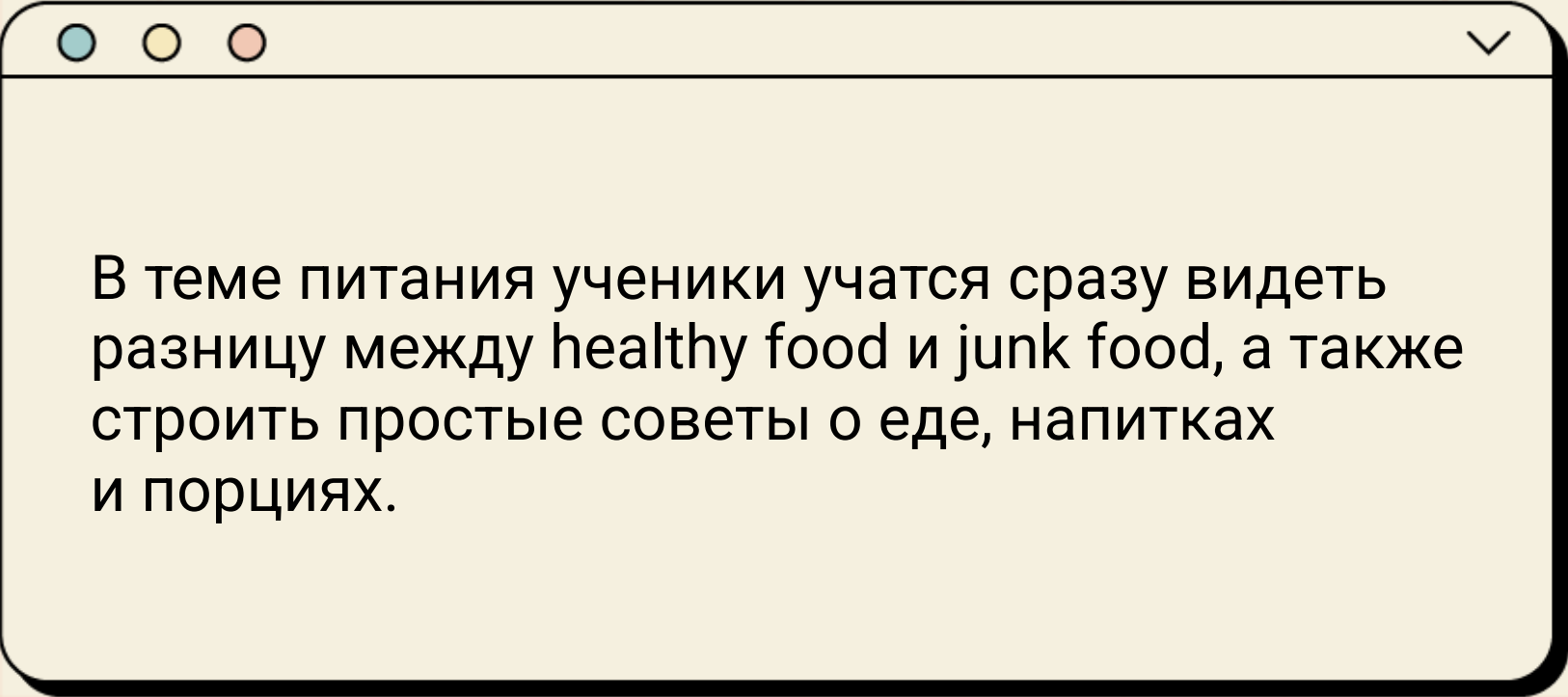


What helps students stay healthy?

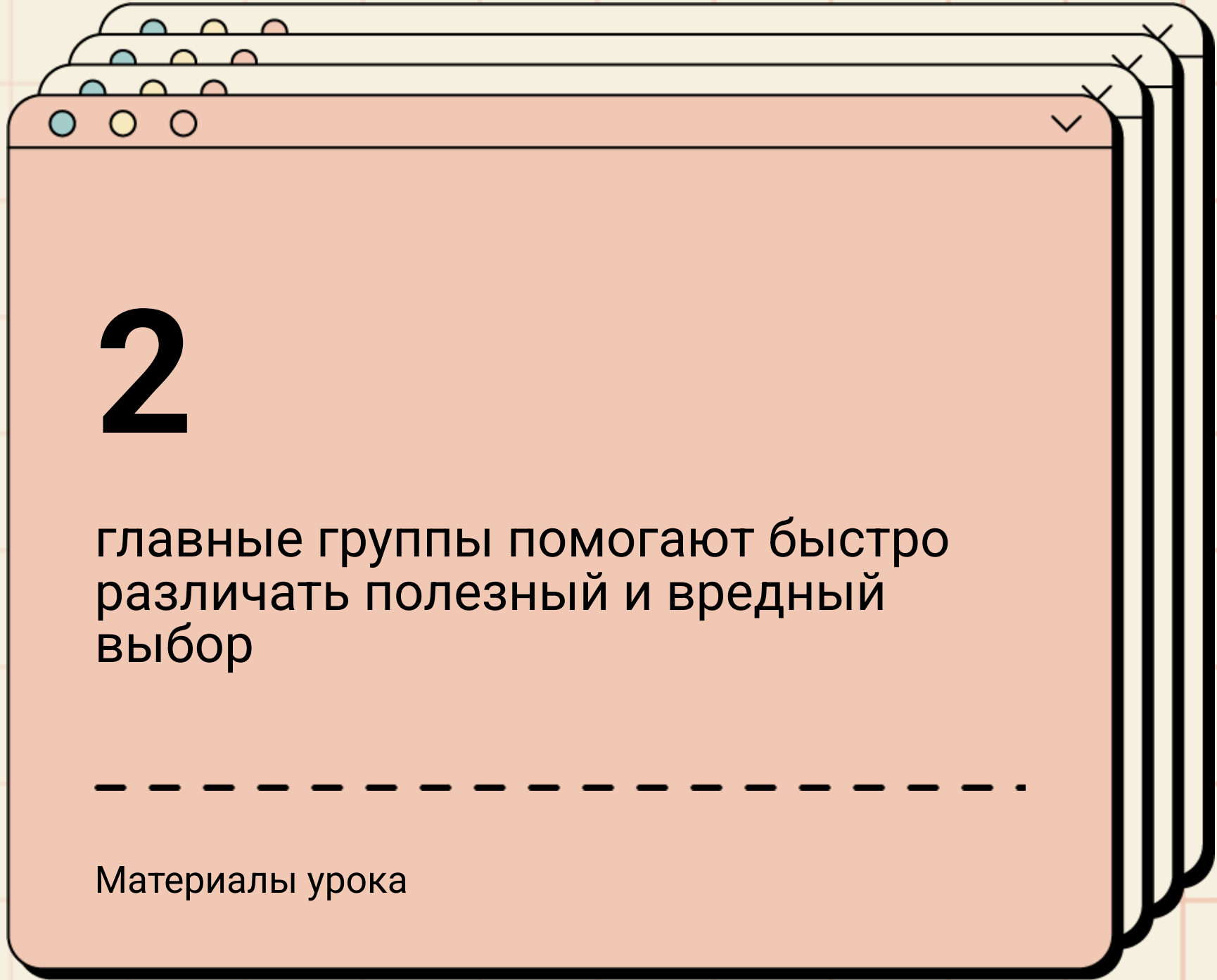


- На уроке чаще всего обсуждают привычки, которые легко выполнять каждый день: спать достаточно, пить воду и больше двигаться.
- Сон, вода и движение выглядят как самые важные и запоминающиеся элементы темы для восьмиклассников.

Составлено по структуре темы и учебной лексике урока



В теме питания ученики учатся сразу видеть разницу между healthy food и junk food, а также строить простые советы о еде, напитках и порциях.



2

главные группы помогают быстро различать полезный и вредный выбор

Материалы урока

Healthy and unhealthy habits: comparison



Healthy habit	Unhealthy habit
Go to bed early	Stay up late
Drink water	Drink soda
Eat fruit	Eat sweets
Do exercise	Sit all day
Wash hands	Forget to wash hands
Take a walk	Spend hours online

- Сравнение помогает запоминать полезные привычки через
- противоположности и быстро подбирать слова для советов и мини-диалогов.

- Противопоставления делают лексику наглядной: ученикам легче
- запоминать пары слов и использовать их в речи о ежедневных привычках.

Questions for a short class survey

01

Завтрак каждый день

Do you have breakfast every day? Этот вопрос помогает начать разговор о режиме дня и привычках. Ответы могут быть короткими: Yes, I do. / No, I don't.

02

Сколько вы спите

How many hours do you sleep? Вопрос тренирует Present Simple и лексику о сне. Учащиеся могут сравнивать ответы и замечать, кто ложится раньше или позже.

03

Спорт после школы

Do you do sports after school? Такой вопрос удобно использовать в парной работе. Он помогает говорить о движении, секциях и любимых занятиях после уроков.

04

Любимая полезная еда

What healthy food do you like? Ответы расширяют словарь по теме питания и подводят к обсуждению фруктов, овощей, йогурта, каши и других простых вариантов.

05

Вода в течение дня

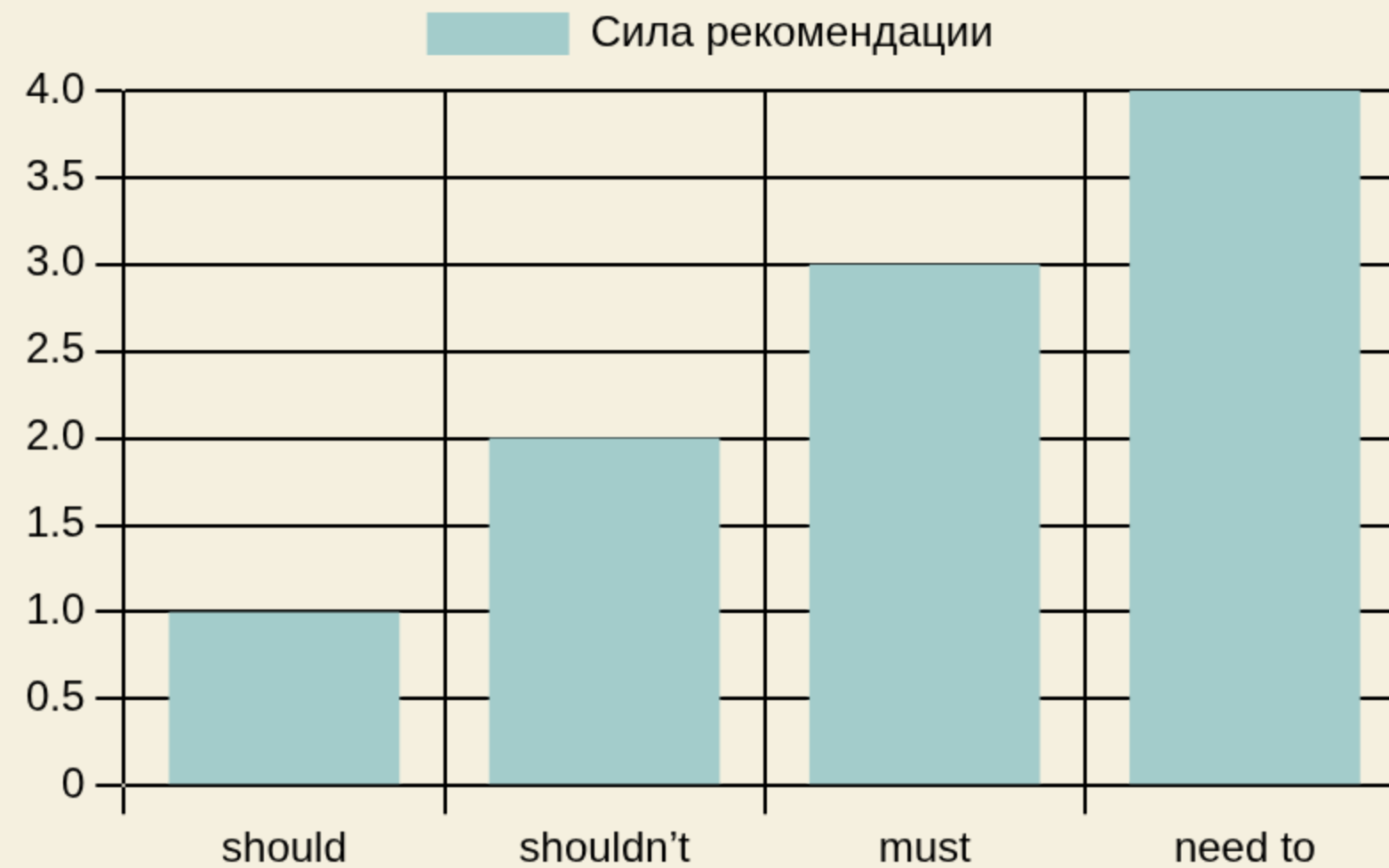
How often do you drink water during the day? Вопрос учит говорить о частоте действий с often, usually и sometimes, а также замечать полезные привычки одноклассников.

Как написать короткий совет о здоровье



Последовательность помогает собрать мини-текст из простых и понятных шагов.

Modal verbs in health advice



- Эти формы часто встречаются в коротких советах о сне, еде и гигиене. Ученикам важно связывать грамматику с реальными жизненными ситуациями.
- Чем сильнее значение, тем более обязательным звучит совет: от мягкой рекомендации до необходимости и правила.

Учебные примеры по теме здоровья



Сильная боль

If pain is strong or does not go away, a student should tell an adult. Useful phrases: I don't feel well. I need help. I have a fever.



Температура и кашель

High temperature or a bad cough can mean that rest is needed. In this situation, children should not ignore the symptoms and should ask for doctor's advice.



Головокружение и слабость

Feeling dizzy or very weak is a sign to stop activity and sit down. Short phrases like I feel dizzy and I need help are useful in class situations.



Проблемы со сном

If problems with sleep continue for a long time, it is important to talk to a parent or school nurse. Good sleep is part of healthy routine.



Лекарства и отдых

Adults or doctors can explain when medicine is needed and when rest is enough. Students should never choose medicine on their own.



When to talk to an adult or a doctor

Useful sentence patterns for speaking

01

Выскажи мнение

Use I think and In my opinion to start your answer. These phrases make your speech clear and show your position without long explanations.

03

Дай совет

My advice is to... and It is better to... are useful when you want to recommend a healthy habit. They sound natural and polite.

02

Добавь личный пример

Say I usually... or I often... to describe your habits. This makes your answer personal and helps you speak about real everyday life.

04

Соедини мысли

Because, but and so help connect ideas in short sentences. They make your answer more logical and show cause, contrast or result in a simple way.

05

Собери мини-ответ

Try to speak 3–5 sentences: opinion, example, advice and result. This structure is enough for a short classroom answer on health and habits.

Mini checklist for a healthy weekday

- Простой чек-лист показывает, как ежедневные привычки помогают чувствовать себя лучше и сохранять энергию в течение учебного дня.
- Даже короткий набор привычек формирует понятный режим дня: сон, вода, еда и движение работают как основа здоровья.

Activity	English phrase	Result
Sleep 8–10 h	get enough sleep	feel rested
Drink water	drink enough water	stay active
Eat breakfast	have breakfast	have energy
Move after lessons	do exercise	feel better



Common mistakes in the topic



Healthy vs health

Students often confuse the adjective healthy with the noun health. In speech and writing, it is important to choose the correct form for the sentence.



Missing verb after should

After should, a main verb is always needed: You should sleep earlier. The form You should earlier is incomplete and sounds incorrect.



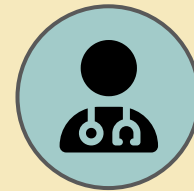
Present Simple ending

Many learners forget -s with he, she and it: She drinks water every day. This ending is important in short answers about habits and routine.



Little and few

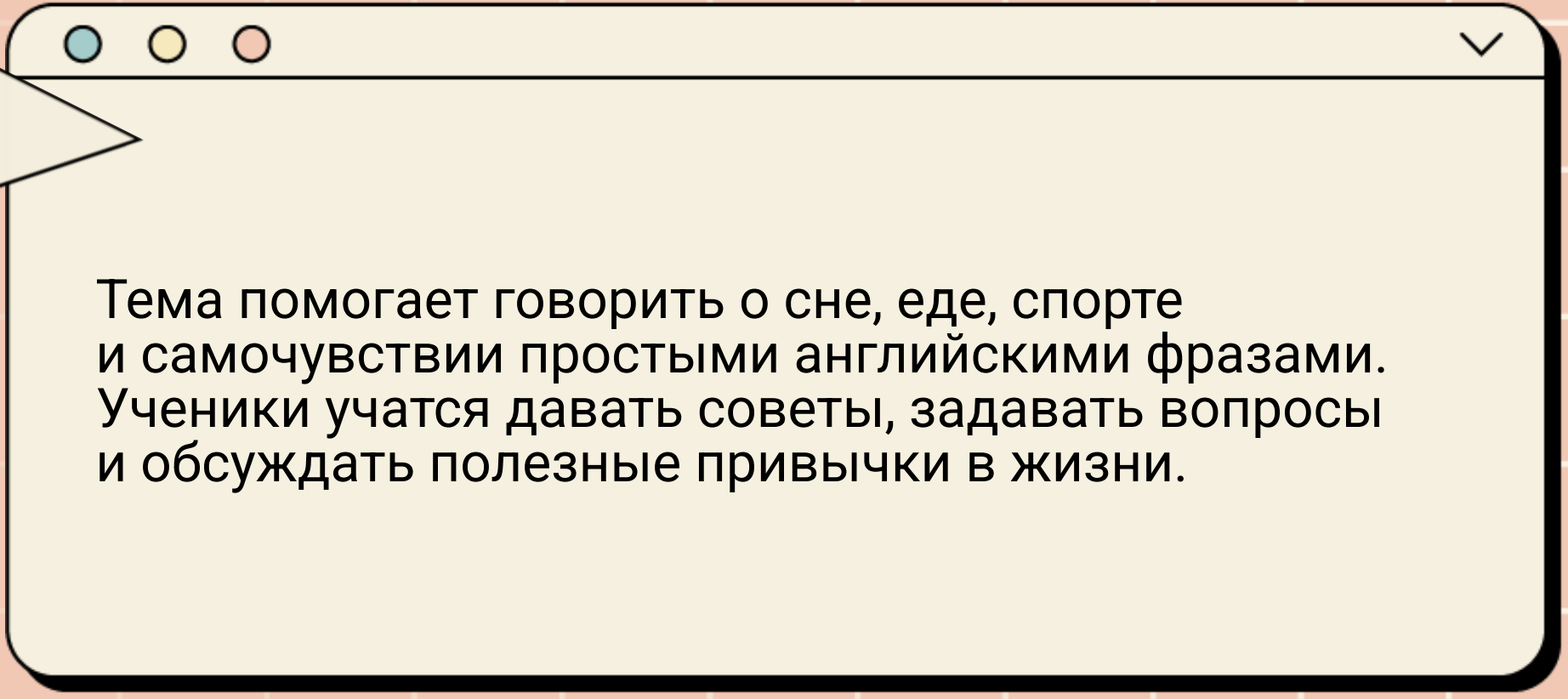
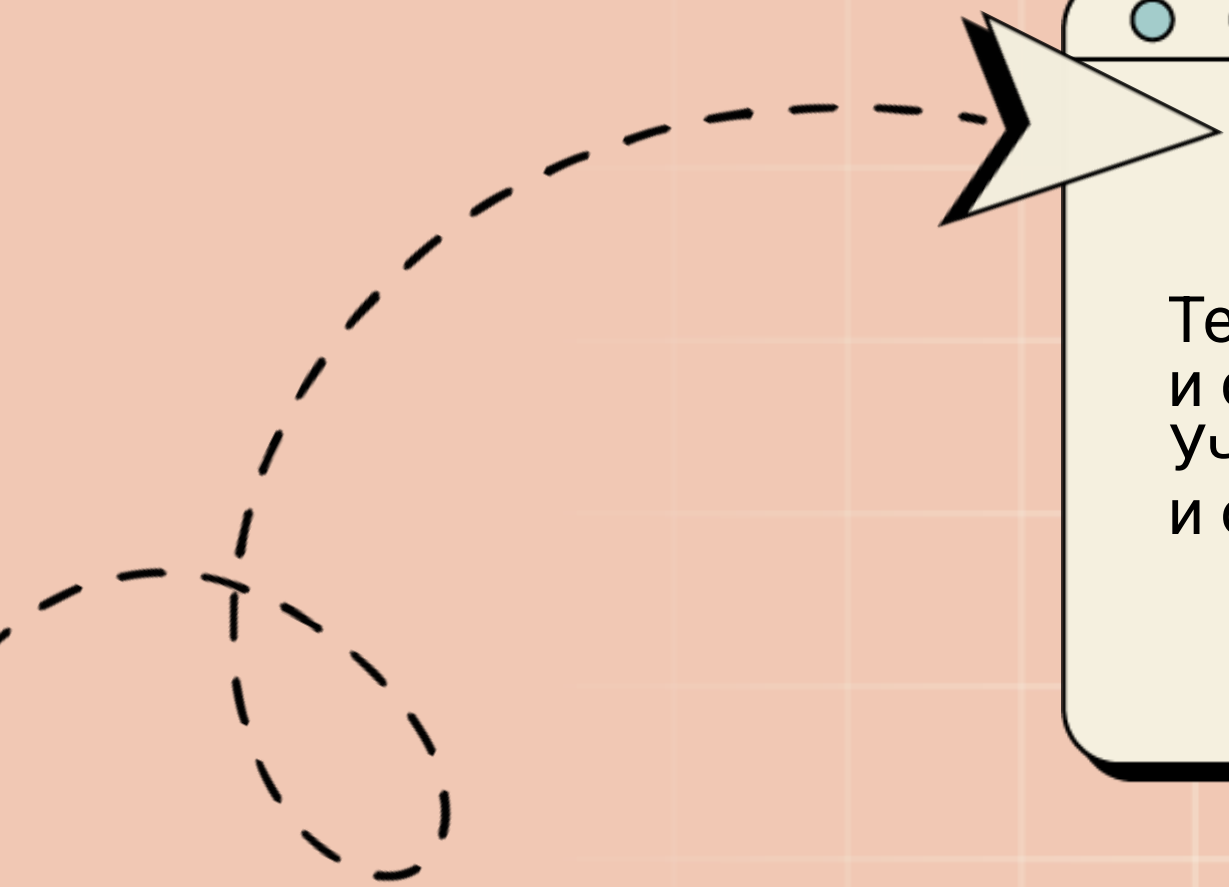
Little is used with uncountable nouns, while few is used with countable nouns. In health topics, this difference appears in words like water, sleep and vitamins.



Have a headache

The correct phrase is have a headache, not make a headache. This expression is common in dialogues about symptoms, doctor's advice and feeling unwell.

What students learn from the topic



Тема помогает говорить о сне, еде, спорте и самочувствии простыми английскими фразами. Ученики учатся давать советы, задавать вопросы и обсуждать полезные привычки в жизни.

