



Health Matters: why this topic is important in English class

Health matters connects English with everyday habits, school life and well-being.

Почему тема здоровья важна на уроках английского

На уроках английского тема здоровья помогает говорить о еде, режиме дня, самочувствии и заботе о себе. Простые модели I feel... I need... и I like... делают речь понятной и полезной для повседневного общения.



Основные английские слова по теме здоровья



Еда и напитки

Слова healthy, food, water, vitamins помогают говорить о том, что поддерживает силы и хорошее самочувствие. Их легко использовать в коротких фразах о завтраке, обеде и выборе напитков.



Сон и отдых

Лексика sleep, rest, sleepy, tired нужна, чтобы описывать усталость, восстановление и вечерний режим. Эти слова часто встречаются в разговорах о школьном дне и привычках перед сном.



Движение и спорт

Слова exercise, sport, go for a walk, do sport помогают рассказать о физической активности. Они показывают, что здоровье связано не только с едой, но и с ежедневным движением.



Гигиена

Фразы wash hands, brush teeth, take a shower подходят для описания полезных привычек дома и в школе. Они учат говорить о чистоте как о важной части здоровья.



Самочувствие и помощь

Слова fine, weak, thirsty, hungry, doctor, medicine помогают сообщить о состоянии и попросить помощь. Это полезная лексика для простого диалога на уроке и в реальной жизни.

Какие полезные привычки самые важные для школьника

Диаграмма показывает, какие привычки сильнее всего поддерживают самочувствие ученика в течение дня.

Учебная схема для урока английского языка, 2025

sleep food water exercise hygiene
rest from screens



Самыми заметными факторами выглядят сон и питание, но без воды, движения и гигиены общий эффект слабее.

Healthy food: что важно есть каждый день



Полезный завтрак

Breakfast помогает начать день без лишней усталости. Каша, яйца, фрукты и молоко дают энергию, а пропуск завтрака часто мешает сосредоточиться на уроках.



Что лучше ограничить

Sweets, chips, fizzy drinks and fast food можно есть редко, потому что в избытке они не делают питание полезным. Чаще всего они заменяют нормальный обед или ужин.



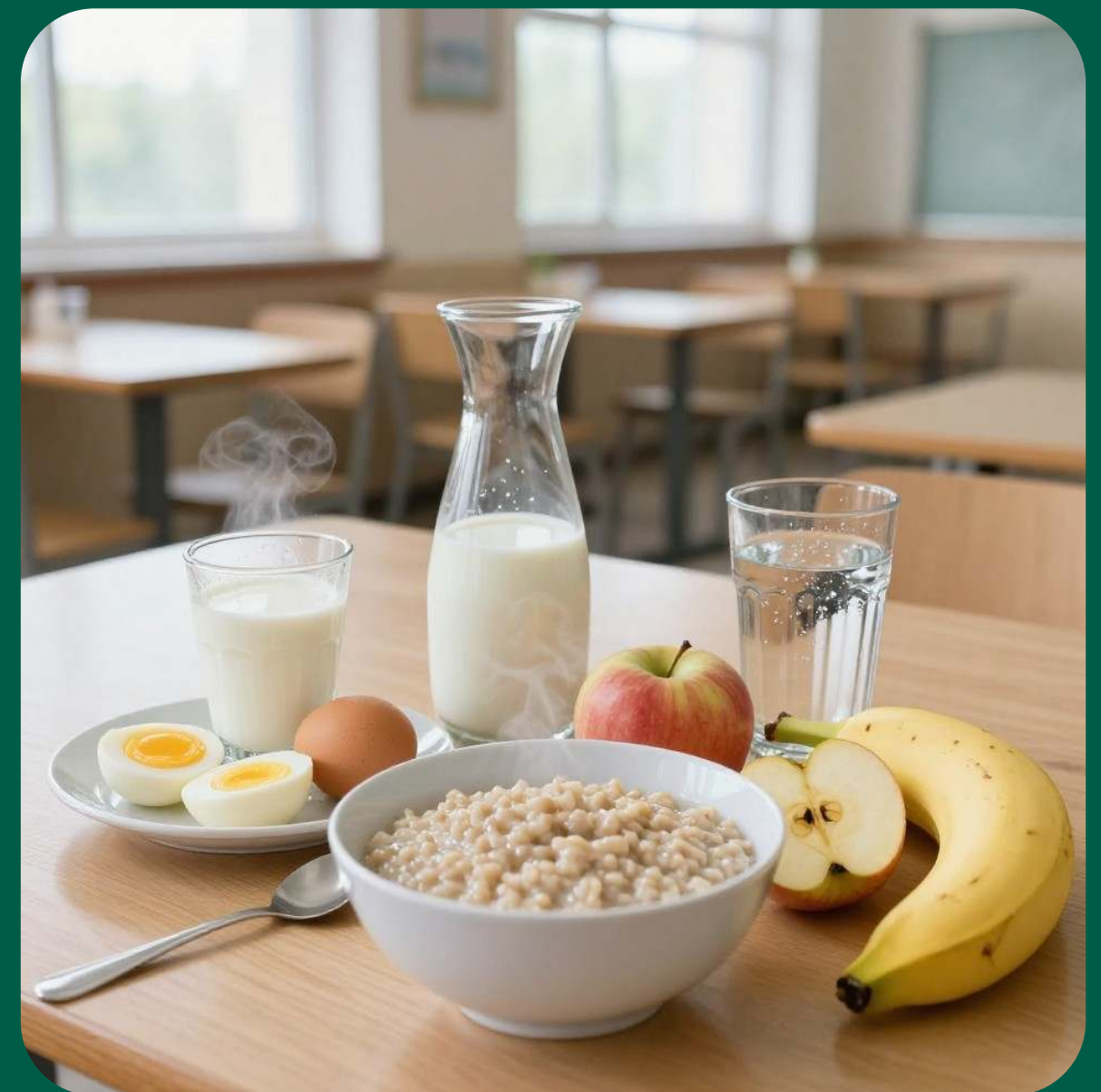
Еда на день

Fruit, vegetables, fish and porridge помогают организму расти и работать стабильно. Лучше выбирать простую и свежую еду, а не перекусывать только сладостями.



Питьевой режим

Clean water важна каждый день, особенно в школе и после активных игр. Регулярное питье помогает чувствовать себя бодрее и меньше уставать на уроках.



A healthy day: распорядок дня и английские фразы

Time	Activity	Benefit
Morning	get up, brush teeth	energy
Day	drink water, have lunch	concentration
After school	play outside, do sport	stronger body
Evening	have dinner, go to bed early	good sleep

Небольшие полезные действия в разное время дня работают вместе и поддерживают здоровье лучше, чем один отдельный шаг.

Таблица показывает, как повседневные действия помогают школьнику сохранять энергию, внимание и хороший сон.

Учебный материал по теме Health matters

Модельные предложения для разговора о здоровье



Рассказываем о привычках

Фразы I usually eat... I drink... и I go to bed... помогают коротко описать свой день. С их помощью ученик может говорить о привычках без сложных грамматических конструкций.



Задаём вопросы

Вопросы Do you eat breakfast? и Do you like sport? помогают начать диалог в классе. Они простые, вежливые и легко запоминаются даже при первом знакомстве с темой.



Говорим о самочувствии

Предложения I feel... I am sleepy и I need rest подходят для ответа о состоянии сегодня. Такие модели особенно полезны, когда нужно быстро объяснить, как ты себя чувствуешь.



Короткий ответ

Ответы Yes, I do, No, I don't, I usually... делают речь живой и понятной. Они помогают ученику уверенно участвовать в паре или мини-диалоге на уроке.

Как формируется полезная привычка

Последовательность показывает, как маленькое действие постепенно превращается в устойчивую привычку.



Sleep matters: сон и здоровье школьника



Вечер без спешки

После уроков Маша выключает планшет пораньше и готовит форму на завтра. Она говорит: I go to bed at 9 o'clock. Утром она просыпается спокойно, не зевает на первом уроке и быстрее включается в работу.



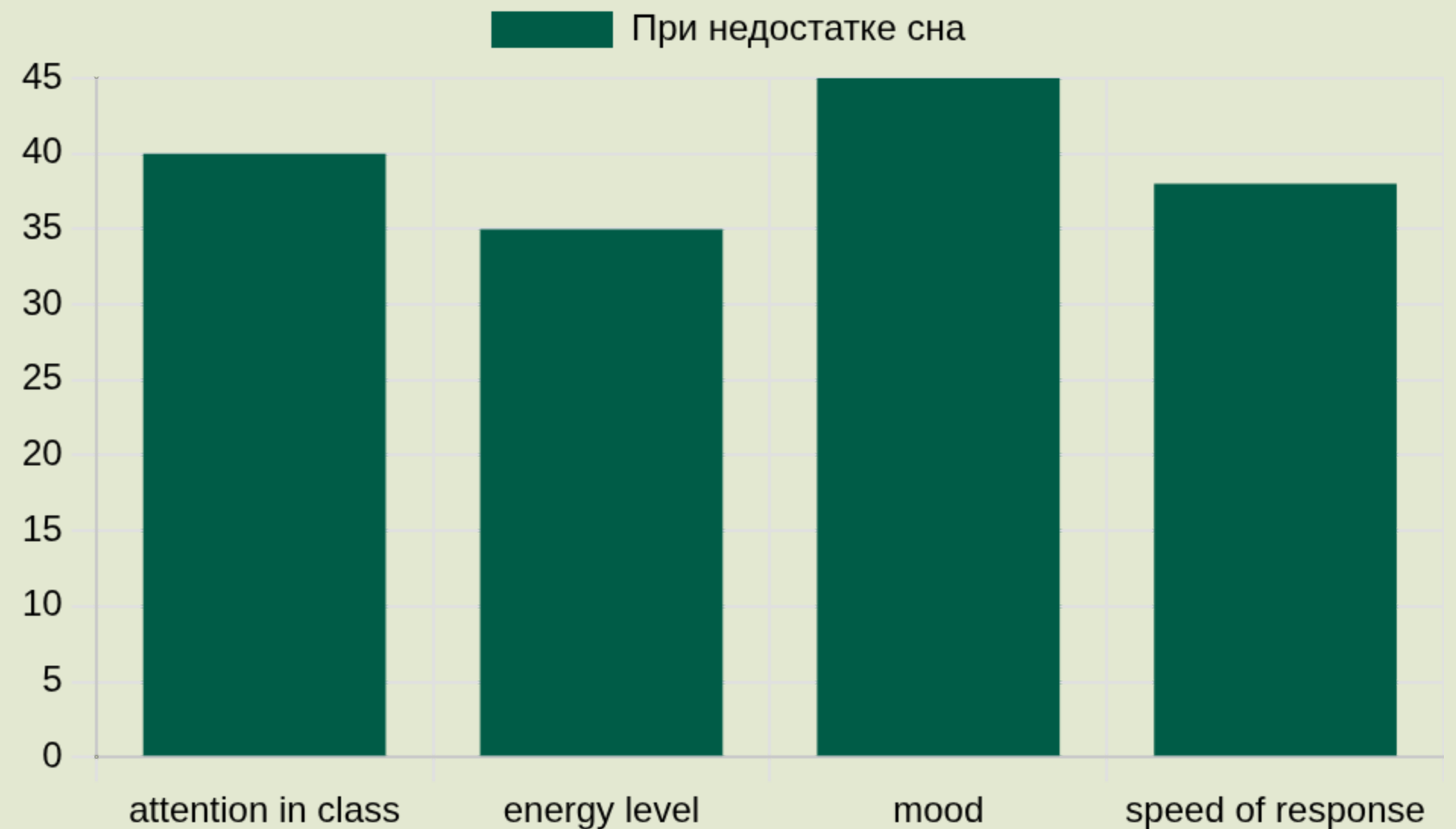
Когда сна не хватает

Дима лёг поздно, потому что долго сидел за экраном. На следующий день он был sleepy, часто отвлекался и отвечал медленнее обычного. Учитель заметил, что ему нужен отдых, а не ещё одна чашка сладкого напитка.

What happens when a child does not sleep enough

Недосып заметнее всего отражается на внимании и настроении, поэтому школьный день кажется длиннее и труднее.

Учебная схема для урока английского языка, 2025



Чем меньше сна, тем слабее концентрация и энергия; это быстро влияет на успехи и общее самочувствие.

Главные привычки гигиены



Мытьё рук

Мойте руки с мылом перед едой, после улицы, после туалета, а также после кашля или чихания. Это помогает убрать микробы и снижает риск заболеваний.



Чистые зубы

Чистите зубы два раза в день, чтобы защитить их от кариеса и сохранить свежесть дыхания. Такая привычка помогает избежать проблем с зубами и дёснами.



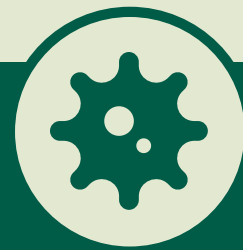
Личная чистота

Душ, чистая одежда и аккуратный внешний вид помогают чувствовать себя комфортно и уверенно. Гигиена поддерживает здоровье кожи и делает тело чище каждый день.



Порядок вокруг

Старайтесь держать в порядке класс, стол и дома свои вещи. Чистое пространство меньше собирает пыль и помогает легче сосредоточиться на учёбе и отдыхе.



Защита от микробов

Простые правила гигиены уменьшают число микробов вокруг нас. Когда человек соблюдает чистоту, он реже болеет и лучше сохраняет силы для школы и спорта.

Полезные привычки и их результат

Таблица показывает, как простые действия каждый день влияют на самочувствие школьника.

Обобщение материалов по теме здоровья и полезных привычек для 5 класса.

Привычка	Пример	Результат
мыть руки	перед обедом	меньше микробов
пить воду	в школе	лучше внимание
ложиться рано	в 9–10 вечера	больше энергии
делать упражнения	после уроков	сильнее тело
есть фрукты	каждый день	здоровый рост

Повторяемые полезные действия постепенно улучшают здоровье, помогают учиться и делают ребёнка более активным.

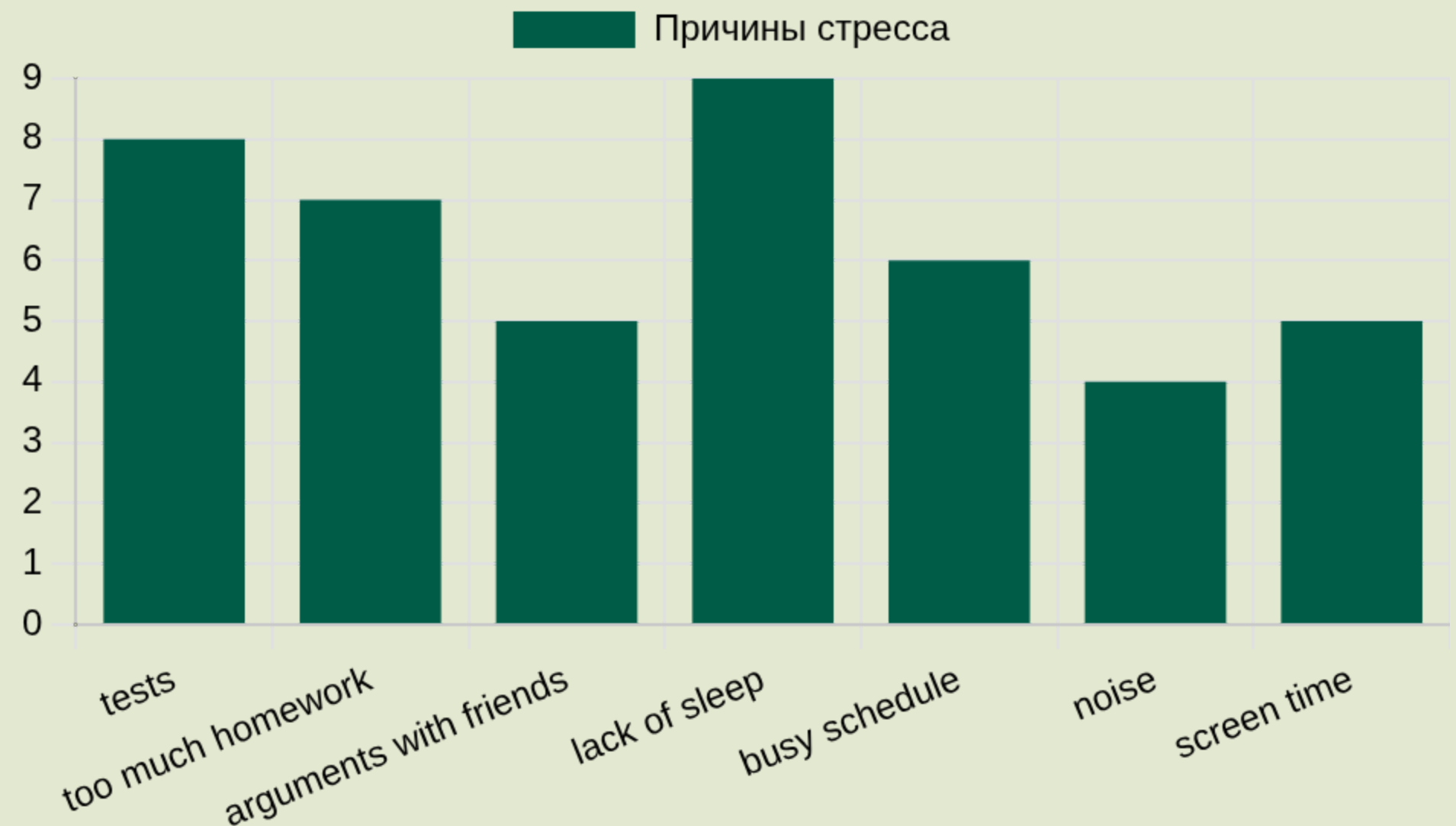
Экран, осанка и зрение: как не переутомляться



Что вызывает стресс в школьной жизни

Диаграмма помогает увидеть, какие школьные ситуации чаще всего мешают спокойствию и концентрации у детей 5 класса.

Учебное обобщение факторов стресса в школьной жизни для 5 класса.



Недосып и перегрузка выглядят сильнее других факторов, поэтому режим дня и разумная нагрузка особенно важны для самочувствия.

Поддержка рядом: семья, друзья и учитель



Когда рядом понимают

После трудного дня ребёнок может подойти к маме, папе или старшему брату и сказать: I feel bad. Спокойный разговор помогает назвать проблему и почувствовать, что ты не один.

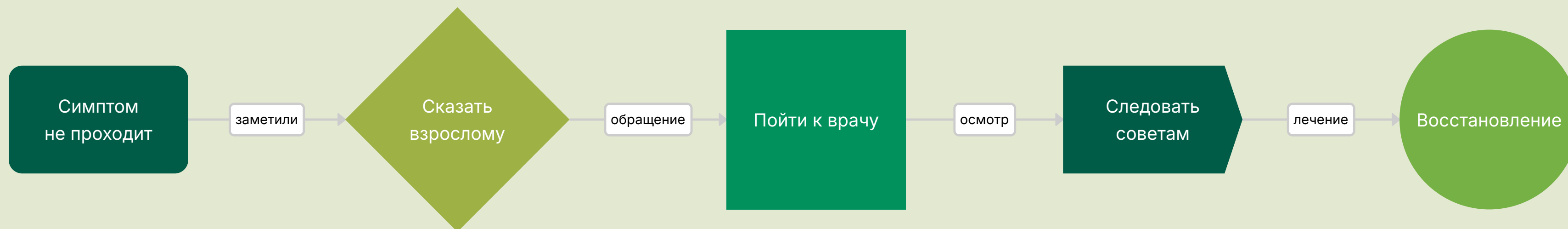


Кому можно довериться в школе

Если тревожно на уроках или в классе, можно поговорить с классным руководителем или школьным психологом. Простая фраза Can I talk to you? открывает путь к помощи и поддержке.

Когда ребёнку нужна медицинская помощь

Схема показывает последовательность действий, если симптом не проходит или состояние ухудшается.



Безопасность — часть здоровья

1

На улице и в дороге

Шлем при езде на велосипеде и ремень безопасности в машине защищают от серьёзных травм. Эти простые правила особенно важны, когда ребёнок сам или в транспорте.

2

Дома и в школе

На лестнице нужно быть внимательным, а острые предметы держать подальше. Аккуратность дома и в классе помогает избежать порезов, ушибов и лишнего риска.

3

На уроках физкультуры

Во время спорта важно слушать учителя, соблюдать дистанцию и выполнять упражнения правильно. Правила безопасности защищают тело лучше, чем лечение после несчастного случая.

4

Привычка быть осторожным

Безопасное поведение не требует много времени, но каждый день помогает сохранить здоровье. Чем раньше ребёнок учится осторожности, тем меньше вероятность травм.



Полезные и рискованные привычки

Привычка	Сразу	Потом
сон вовремя	бодрость	крепче здоровье
слишком много сладкого	скачок сил	слабее здоровье
вода и спорт	энергия	сильнее тело
пропуск завтрака	усталость	хуже концентрация

Полезные привычки дают энергию сразу и поддерживают здоровье надолго, а рискованные чаще приводят к усталости и ослаблению организма.

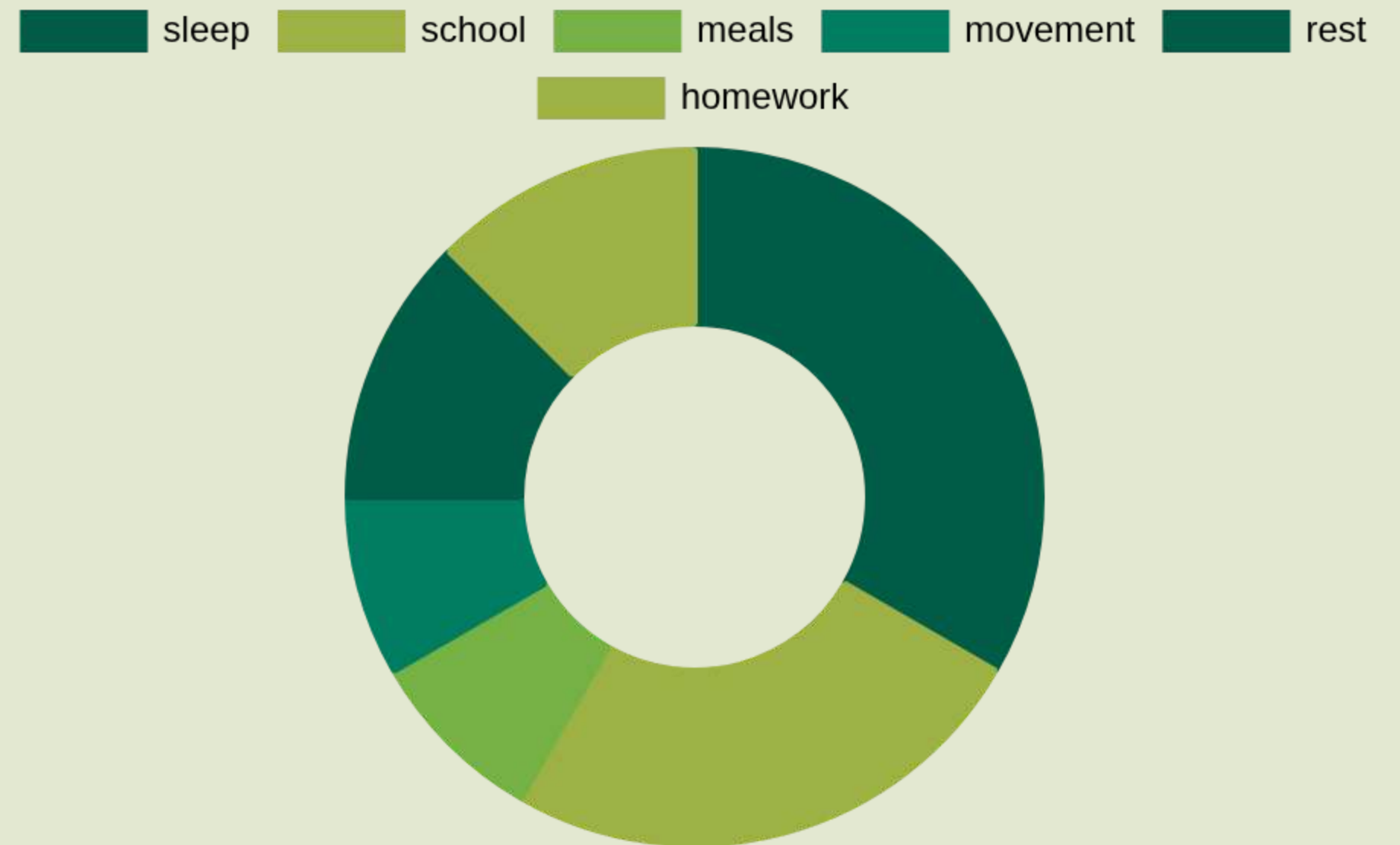
Таблица сравнивает ежедневные привычки и их влияние на самочувствие в ближайшее время и в будущем.

Обобщение темы Health matters для 5 класса.

Баланс в дне школьника

Диаграмма показывает, что здоровье зависит не от одной привычки, а от разумного распределения времени между учёбой, сном, движением и отдыхом.

Схематическое распределение времени школьника в рамках темы здоровья.



Если сон, уроки, еда и активность находятся в равновесии, ребёнку легче учиться, сохранять силы и чувствовать себя спокойно.



Health matters: что важно запомнить

Тема Health matters помогает связать английские слова с реальной жизнью школьника. Полезные привычки, режим дня и забота о себе делают учёбу легче, а самочувствие — лучше.

