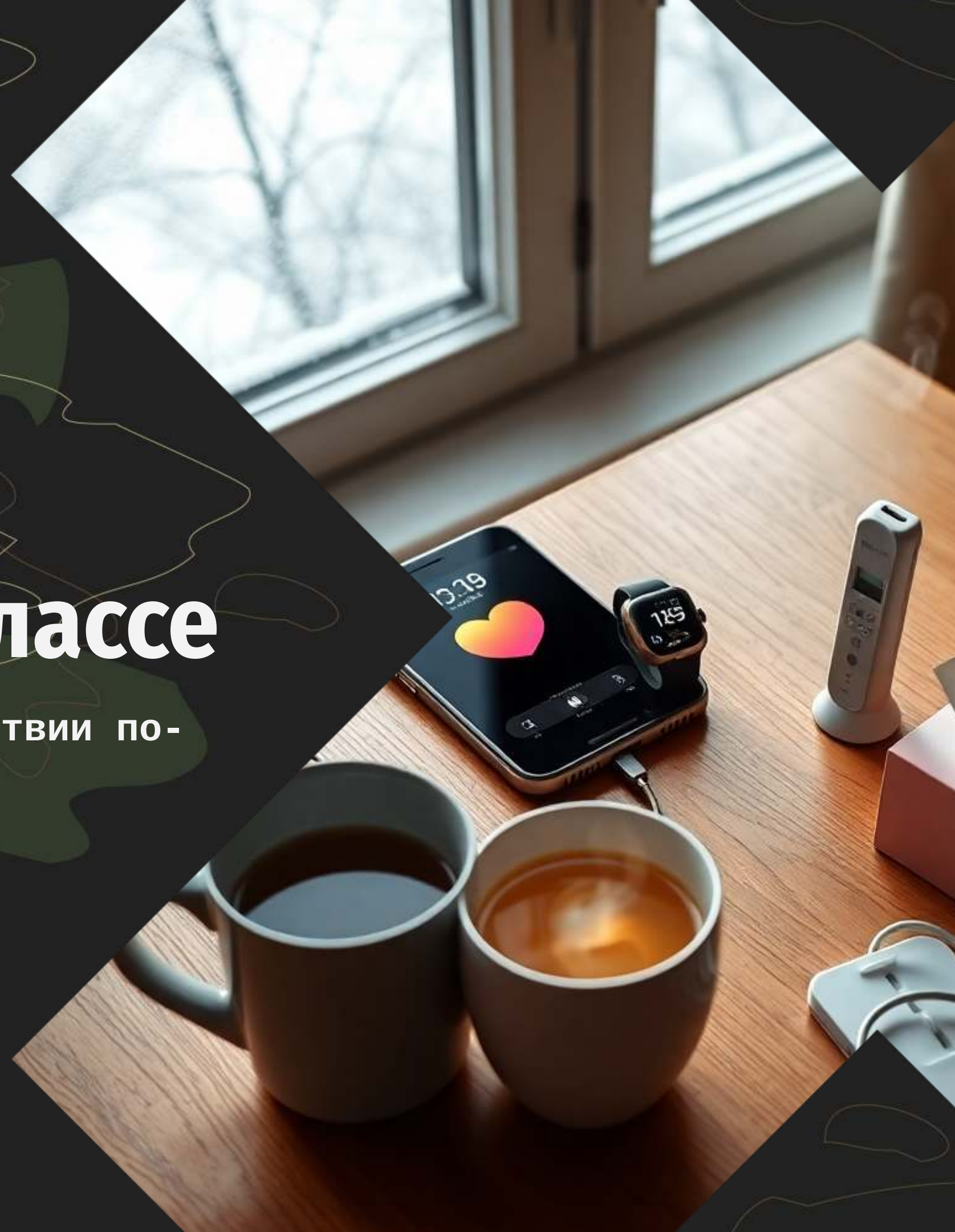


Health problems & technology: тема урока английского языка в 7 классе

Здоровье и гаджеты: учимся говорить о самочувствии по-английски.



Почему эта тема важна для семиклассников



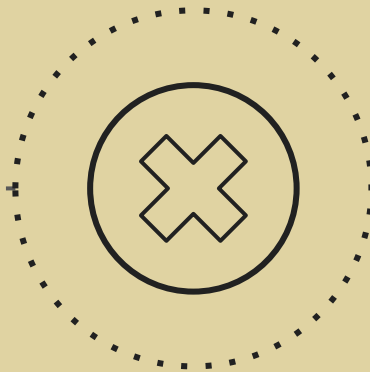
Смартфоны, планшеты и компьютеры уже стали частью повседневной жизни, поэтому тема знакома каждому ученику. Она помогает назвать жалобы, понять советы и говорить о привычках, которые влияют на сон, глаза, спину и общее самочувствие.



Основная лексика по теме здоровья

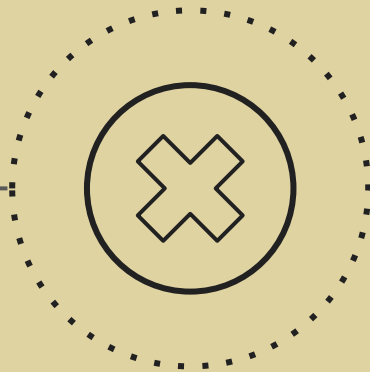
				
Жалобы и болезни Слова headache, toothache, stomachache, sore throat, cough, fever и cold помогают описывать самые частые состояния. Они часто встречаются в коротких диалогах, поэтому важно узнавать их быстро и без перевода в каждой фразе.	Самочувствие Слова tired, sleepy, dizzy и sick нужны, чтобы сказать, как человек себя чувствует. Такие прилагательные легко соединяются с простыми моделями: I feel tired. I am sick. My head hurts.	Технологии Лексика screen time, device, smartphone, tablet, computer и headphones помогает говорить о привычных предметах. С этими словами удобно описывать повседневные действия и время, проведённое за экраном.	Онлайн-активность Слова notifications и online часто появляются в заданиях о цифровых привычках. Они помогают объяснить, почему сложно отдыхать, поздно ложиться спать или отвлекаться во время учёбы.	Готовые фразы Короткие предложения I have a headache. I feel tired. My eyes hurt. I spend too much time on my phone удобны для устной речи. Их легко использовать в паре и в письменном ответе.

Симптомы, связанные с долгим использованием устройств



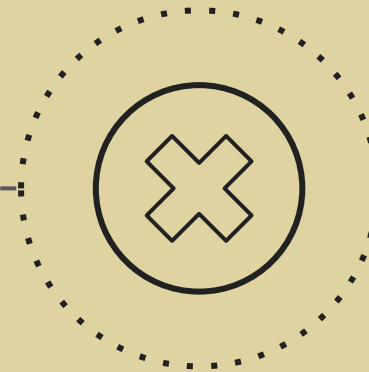
Усталость глаз

Долгое время перед экраном часто приводит к eye strain и dry eyes. После чтения с телефона или ноутбука может появиться blurred vision, а выполнять задания становится труднее.



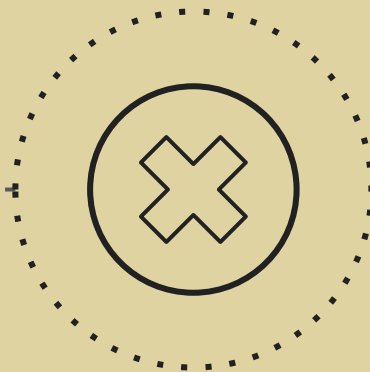
Боль в шее и спине

Если долго сидеть в одной позе, мышцы шеи и спины устают. Подростки часто чувствуют neck pain и back pain после уроков, игр или домашней работы за компьютером.



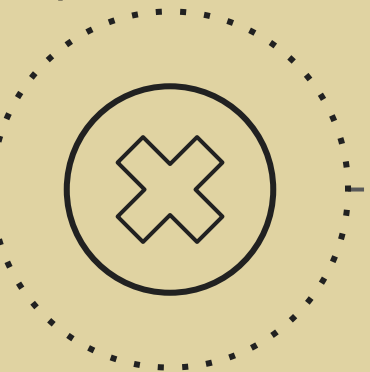
Головная боль

Напряжение глаз и редкие перерывы могут вызвать headache. Этот симптом особенно заметен после долгой работы с экраном, когда внимание уже трудно удерживать.



Проблемы со сном

Позднее использование телефона часто мешает быстро заснуть. Ученик может чувствовать tiredness утром, потому что sleep becomes shorter and less calm.



Раздражительность и усталость

Когда человек долго смотрит в экран без отдыха, он быстрее устает и становится раздражительным. Такие признаки легко заметить в школьной жизни после насыщенного дня.

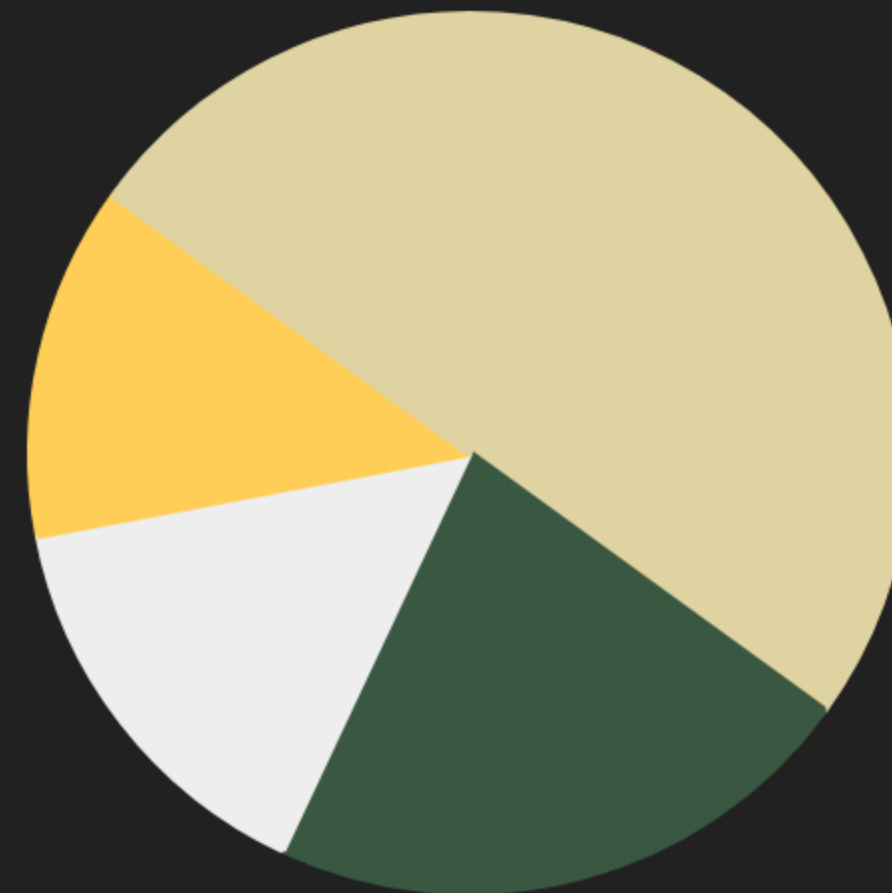


Какие проблемы со здоровьем чаще всего связывают с технологиями

✕
Диаграмма показывает, что жалобы часто идут вместе: усталость глаз нередко сопровождается головной болью и снижением концентрации.

✕
Чем дольше экранное время без перерывов, тем шире круг возможных проблем: зрение, сон, осанка и настроение.

Tired eyes + headache Sleep problems
Neck and back pain Stress
Less physical activity



Учебная визуализация по лексическим группам темы урока; значения условные, для объяснения связи проблем.

Полезные фразы для описания самочувствия

01

Сказать о проблеме

Начинайте с короткой модели I have... или I feel...: I have a headache. I feel sick. Такие фразы просты для запоминания и подходят для любых школьных диалогов.

02

Указать причину

Для причины удобно использовать because of и after: My eyes are tired because of the screen. I feel sleepy after playing games late at night. Это делает ответ связным.

03

Описать состояние тела

Можно говорить о конкретной части тела: My eyes are tired. My back hurts. My head hurts. Эти предложения помогают точнее назвать жалобу и сделать ответ более понятным.

04

Связать с привычками

Фраза I spend too much time online помогает объяснить, почему самочувствие ухудшается. Её легко дополнять советом или выводом, не усложняя грамматику.

Лексика по теме: симптом, перевод, пример

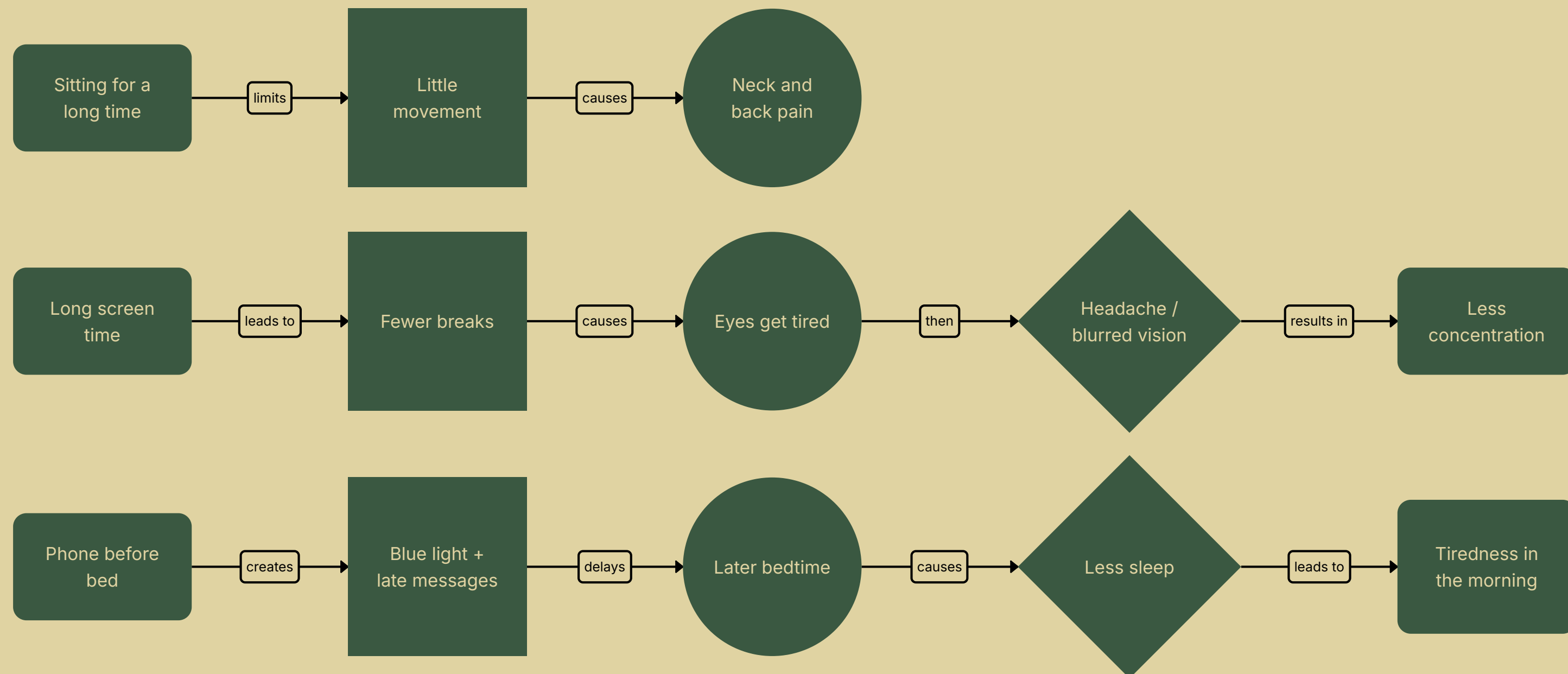
Таблица помогает быстро связать английское слово, значение и ситуацию из повседневной жизни.

Один и тот же симптом может появляться в разных ситуациях: после экрана, долгого сидения или нехватки сна.

English word	Russian meaning	Example sentence	Situation
headache	головная боль	I have a headache after long screen time	after computer use
eye strain	напряжение глаз	Eye strain is common after reading on a phone	small screen
back pain	боль в спине	Back pain can happen after sitting for a long time	at a desk
tiredness	усталость	Tiredness often comes after poor sleep	late bedtime
stress	стресс	Stress can increase when there are too many notifications	social media

Как экранное время связано с ухудшением самочувствия

✗ Схема построена по типичным школьным ситуациям: экран вечером, долгие занятия без перерывов и малоподвижность.



Модальный глагол **should / shouldn't** в теме здоровья

Совет и помощь

Should используют, когда дают полезный совет: You should take breaks. You should drink water. Эта форма помогает мягко предложить решение без приказа.

Что не стоит делать

Shouldn't показывает нежелательное действие: You shouldn't use your phone late at night. You shouldn't sit in the same position for too long. Так говорят о вредных привычках.

Форма без to

После should и shouldn't ставится глагол в начальной форме без to: take, drink, use, sit. Это правило важно для коротких и правильных предложений в 7 классе.

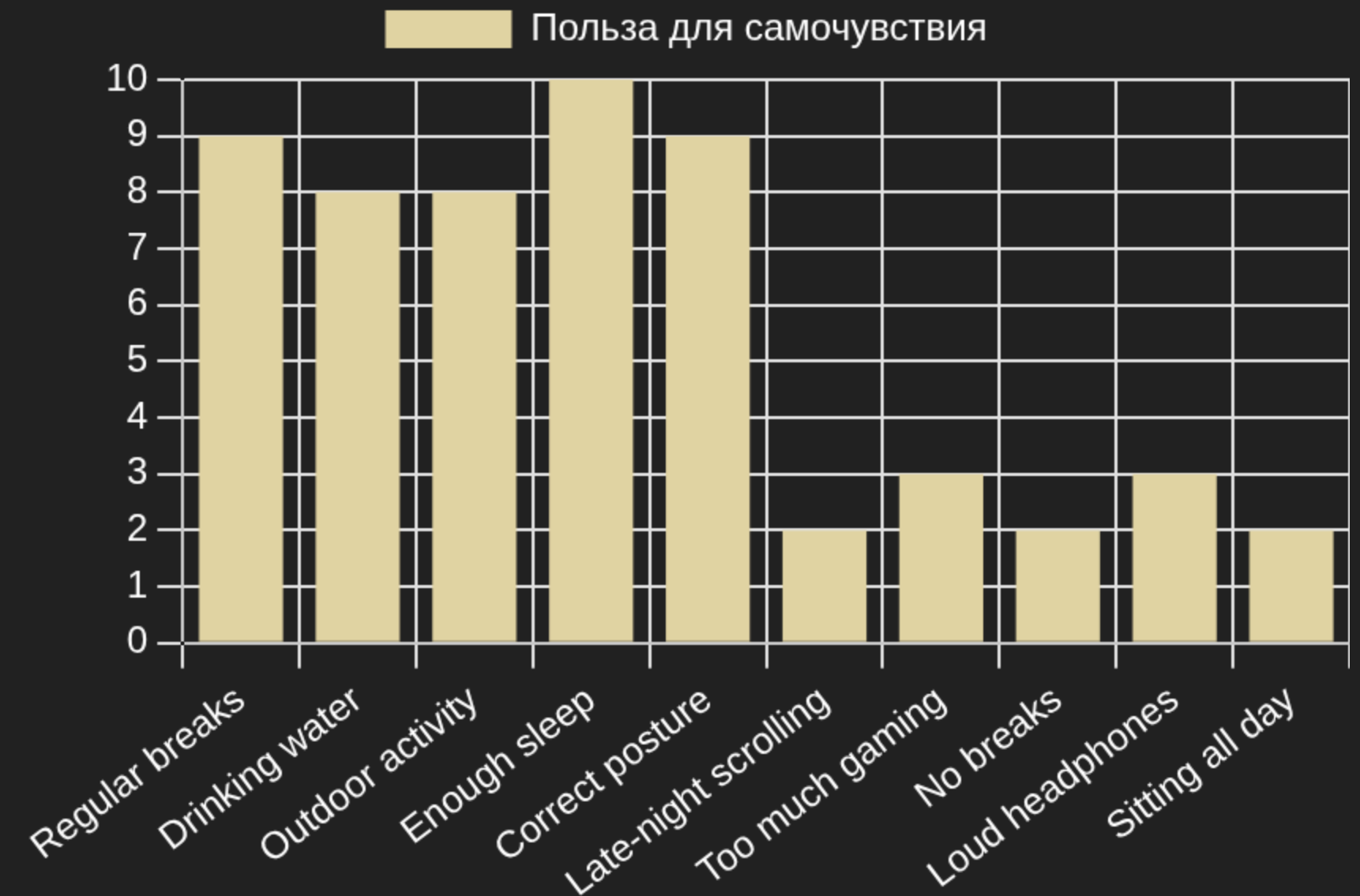
Для разных ситуаций

Эти конструкции подходят и для школы, и для дома: после уроков, во время подготовки к контрольной, перед сном. Они помогают говорить о здоровье естественно и понятно.

Полезные и вредные привычки: сравнение

Диаграмма помогает увидеть, какие привычки поддерживают здоровье, а какие быстро приводят к усталости и напряжению.

Полезные действия связаны с лучшим самочувствием, а вредные — с проблемами сна, стрессом и болью в теле.



Учебная сравнительная схема по теме Healthy habits vs. unhealthy habits; значения условные.



Типичные реплики для разговора о здоровье



Жалоба и вопрос

В школьном диалоге важно уметь спросить о самочувствии и коротко ответить. Реплика *What's the matter?* помогает начать разговор, а *I have a sore throat* сразу называет проблему.



Совет от друга

После жалобы обычно звучит простой совет: *You should rest*. Такие фразы легко запомнить и использовать в паре, когда нужно поддержать одноклассника или обсудить состояние после уроков.



Тема экранного времени

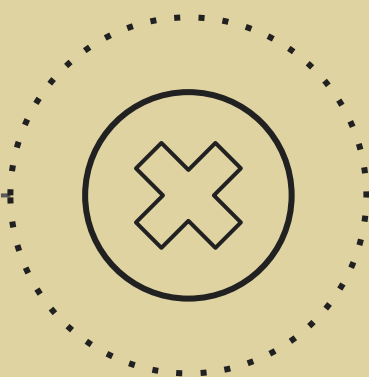
Для разговора о технологиях подходят фразы *I have been on my phone for hours* и *My eyes hurt*. Они показывают связь между привычкой и неприятным ощущением без сложной грамматики.



Небольшой школьный диалог

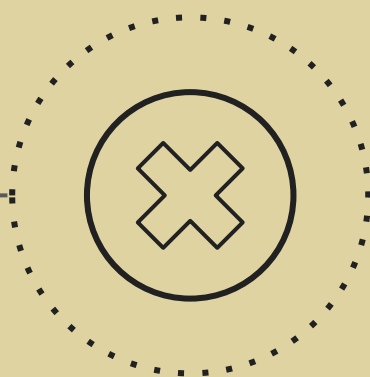
Разговор с другом или школьным врачом обычно завершается советом: *I think you need to see a doctor*. Такие реплики объединяют лексику здоровья, вежливое обращение и жизненную ситуацию.

Слова по теме технологий, которые нужны на уроке



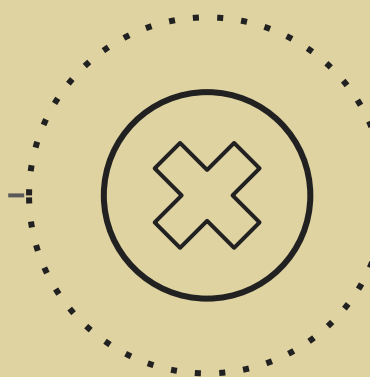
Основные устройства

На уроке важно уверенно узнавать слова `smartphone`, `tablet`, `laptop` и `screen`. Эти предметы знакомы школьникам, поэтому новая лексика быстро связывается с реальными вещами на парте и дома.



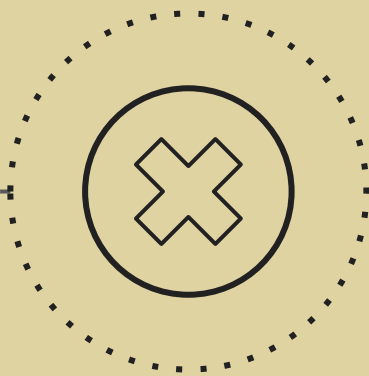
Действия с гаджетами

Для описания привычек используются выражения `check messages`, `watch videos`, `play games` и `use a device for homework`. Они помогают говорить не только о предмете, но и о том, что с ним делают.



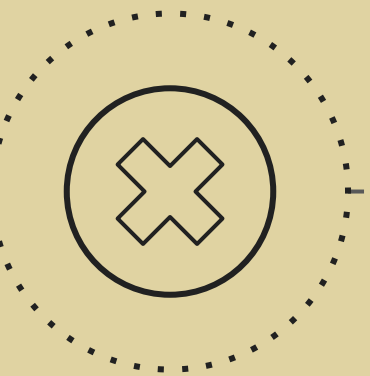
Онлайн-общение

Слова `app`, `message`, `notification` и `online` часто встречаются в учебных диалогах. С их помощью можно рассказать, что отвлекает во время урока или мешает сосредоточиться вечером.



Удобные детали

`Headphones` и `Wi-Fi` полезны в коротких текстах о школе и доме. Такие слова расширяют тему, потому что ученики могут описать не только телефон, но и всё, что связано с его использованием.



Связь со здоровьем

Лексика технологий помогает объяснять причины плохого самочувствия: `too much screen time`, `late messages`, `loud headphones`. Это делает речь точнее и готовит к обсуждению привычек и профилактики.



Профилактика: что помогает сохранить здоровье

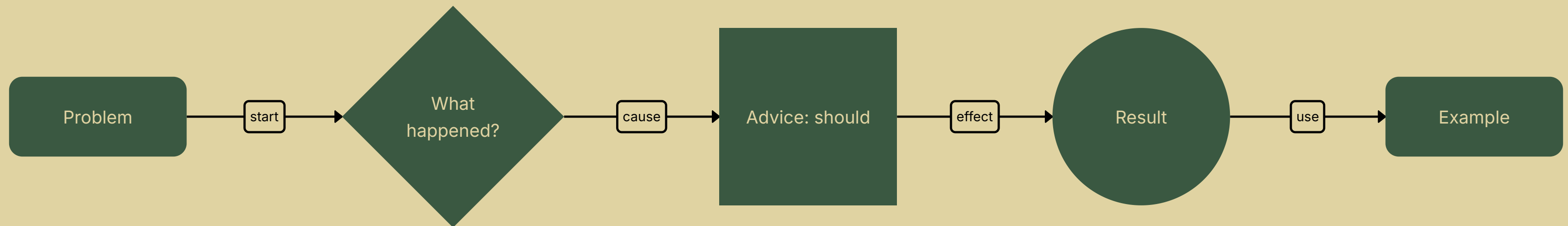
- ✕ Таблица показывает простые действия, которые снижают нагрузку на глаза, спину, сон и общее самочувствие.
- ✕ Небольшие ежедневные привычки дают заметный эффект: уменьшают усталость, помогают спине и улучшают сон без сложных правил.

Healthy action	What it helps	Example
take a break	reduce eye strain	after 30–40 min
sit correctly	protect back and neck	feet on floor
stop before bed	improve sleep	one hour earlier
move every day	support the body	walk or stretch

Учебная подборка по теме здоровья
и технологий

Как составить совет на английском языке

✕ Схема помогает перейти от описания проблемы к совету с `should` и к ожидаемому результату.



Мини-текст для чтения: здоровье и экранное время

01

Понять общий смысл

Сначала прочитайте короткий текст целиком и определите, о чём он: о гаджете, усталости или сне. Это помогает увидеть главную проблему раньше, чем переходить к деталям.

02

Найти знакомые слова

Во время второго чтения отметьте слова *breaks*, *homework*, *water*, *sleep* и *outdoor activity*. Они подсказывают, какие привычки в тексте помогают герою чувствовать себя лучше.

05

Сделать короткий вывод

Последний шаг — сказать, как можно улучшить ситуацию. Достаточно одной фразы о том, что перерывы, движение и более ранний сон помогают сохранить здоровье при использовании экранов.

03

Выделить проблему

Важно понять, что именно мешает подростку: слишком долгое время на планшете, усталость, боль в глазах или плохой сон. Такое задание тренирует внимательное чтение и словарь по теме.

04

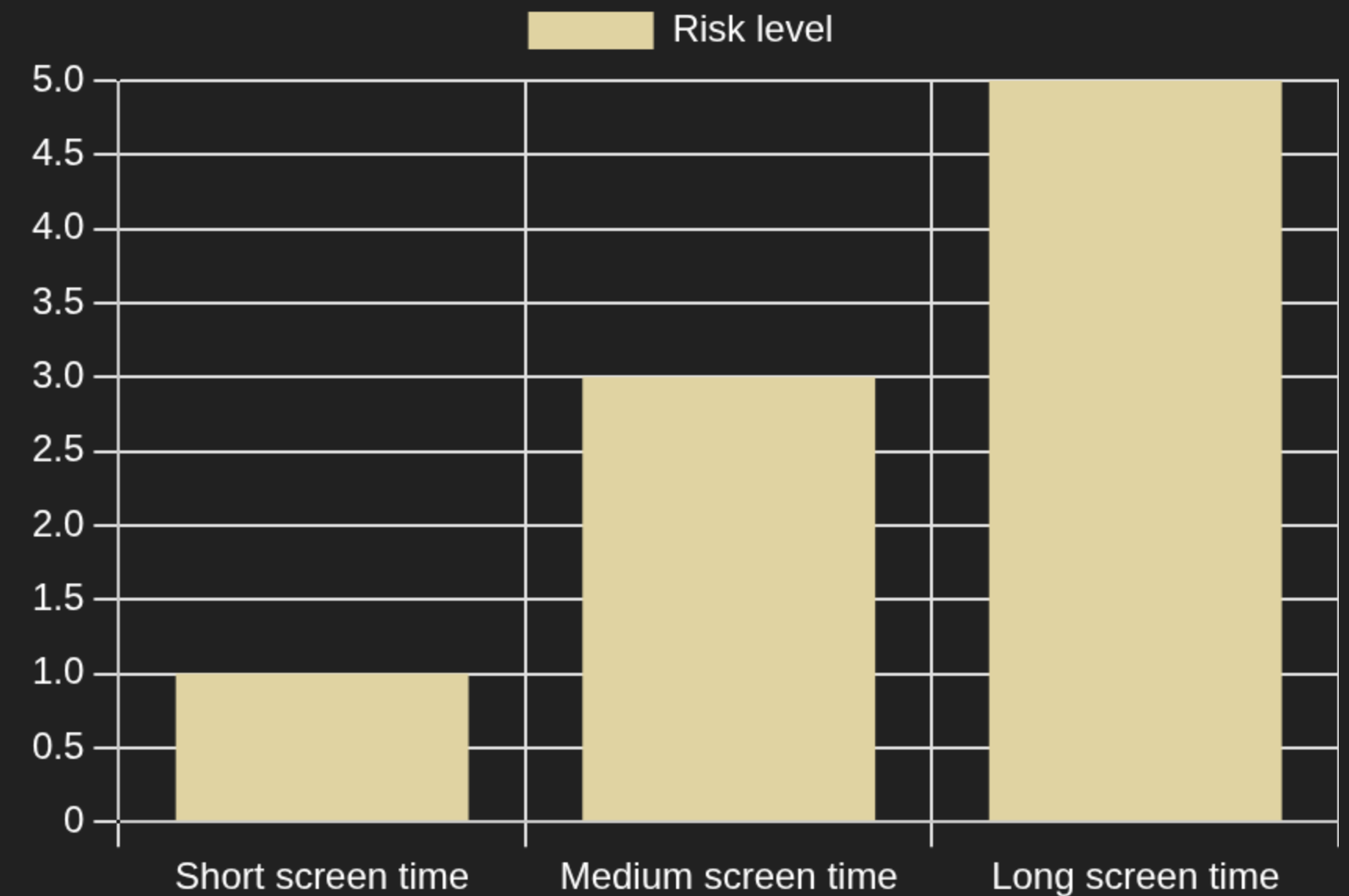
Выбрать правильный совет

После чтения ученики подбирают совет из нескольких вариантов. Здесь хорошо работают предложения с *should* и *shouldn't*, потому что они простые, короткие и связаны с повседневной жизнью.

Сколько времени на экране связано с риском усталости

Чем дольше ученик остаётся у экрана, тем чаще появляются усталость глаз и неприятные ощущения после уроков или игр.

График показывает устойчивый рост риска: короткое экранное время безопаснее, а длительное чаще связано с усталостью и нарушением сна.



Учебная схема по теме Health problems & technology

Безопасные привычки дома и в школе

01

Держи осанку

Сидеть нужно прямо, особенно за партой или за компьютером дома. Правильная поза снижает нагрузку на спину и шею и помогает дольше сохранять внимание.

02

Делай перерывы

После работы с экраном полезно встать, потянуться и дать глазам отдохнуть. Даже короткая пауза помогает уменьшить напряжение и вернуть сосредоточенность.

03

Ограничь экранный режим

В школе лучше выключать лишние уведомления, а дома не сидеть онлайн слишком долго. Когда устройство используется по делу, оно помогает учиться, а не отвлекает.

04

Береги вечерний отдых

Не стоит брать телефон в кровать или засиживаться в сети поздно вечером. Если закончить раньше, легче уснуть и проснуться бодрым на следующий день.

05

Двигайся каждый день

Прогулка, игра на улице или лёгкая зарядка поддерживают тело и настроение. Движение особенно важно, если часть дня проходит за компьютером, планшетом или телефоном.

Полезные выражения для письменного задания

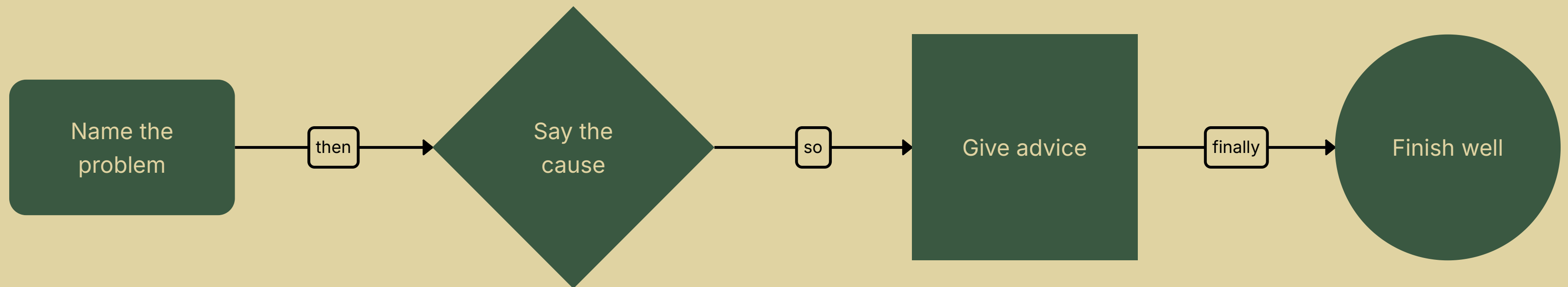
Эти выражения помогают строить короткий связный ответ о здоровье, привычках и технологиях.

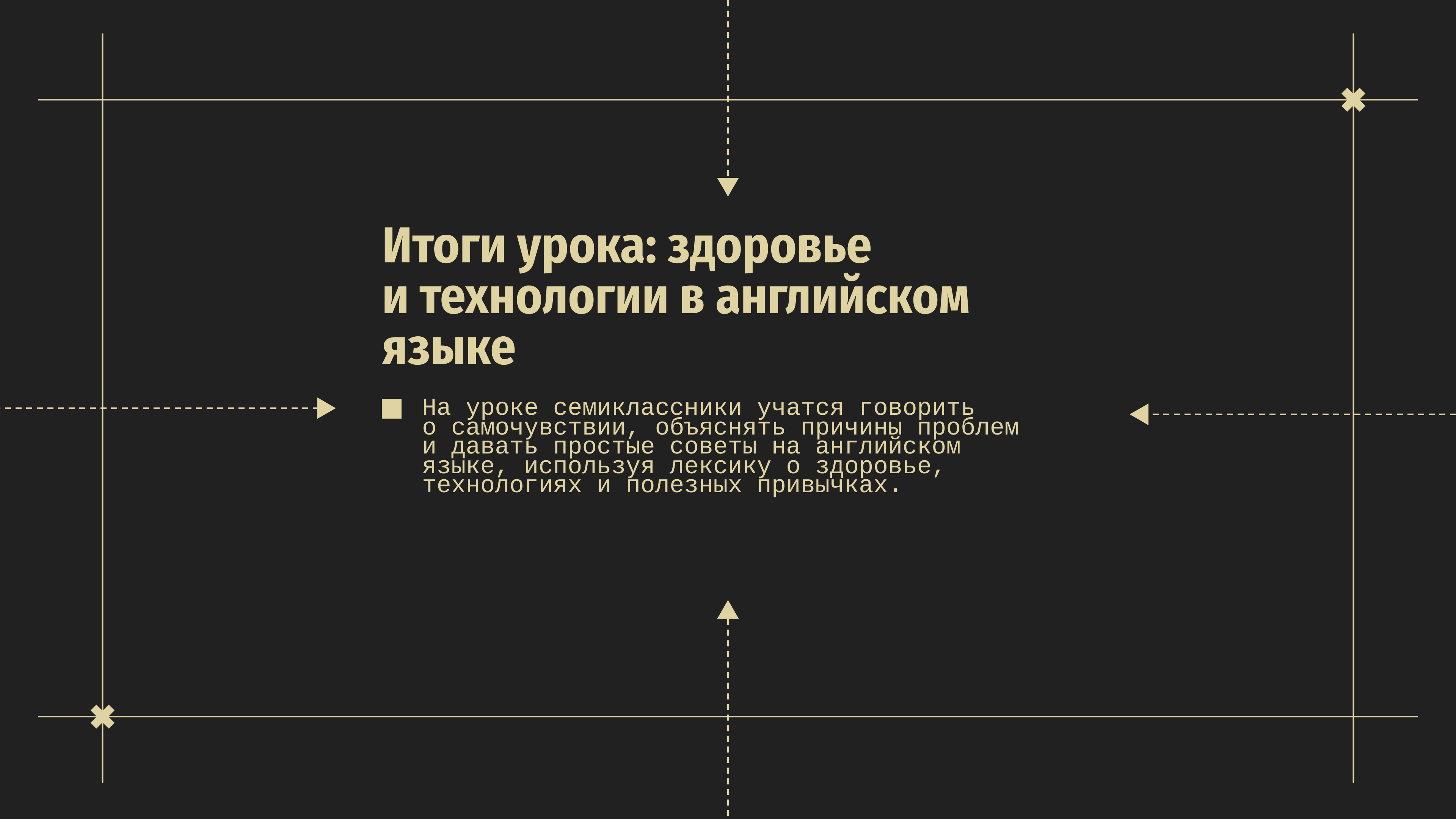
Набор фраз помогает быстро оформить мнение, совет и причину без сложных конструкций, сохраняя связность текста.

Phrase	Meaning	Use
I think that...	Я думаю	opinion
You should...	Тебе следует	advice
You shouldn't...	Тебе не следует	warning
because of...	из-за	reason

План мини-ответа по теме Health problems & technology

✘ Схема показывает простую структуру короткого устного или письменного ответа для семиклассников.





Итоги урока: здоровье и технологии в английском языке

- На уроке семиклассники учатся говорить о самочувствии, объяснять причины проблем и давать простые советы на английском языке, используя лексику о здоровье, технологиях и полезных привычках.