



Weekdays and Weekends: two different parts of the week

Будни и выходные: учимся говорить о своём дне по-английски.

Зачем сравнивать будни и выходные на уроке английского

Эта тема помогает пятиклассникам говорить о своём распорядке дня простыми фразами в Present Simple и уверенно использовать слова usually, often, sometimes, on weekdays, at the weekend, after school.



Ключевые слова по теме Weekdays and Weekends



Дни недели

Сначала важно запомнить слова weekday и weekend, а также названия дней: Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, Sunday. Они помогают точно говорить о времени действий.



Школа и уроки

К этой теме относятся school day, lesson, break, homework и go to school. Эти слова описывают будни, когда у ученика есть занятия, задания и школьные обязанности.



Дом и отдых

Слова rest, sleep, stay at home и free day помогают рассказать о спокойном времени дома. Они особенно полезны, когда нужно сравнить загруженный день и день без уроков.



Хобби и движение

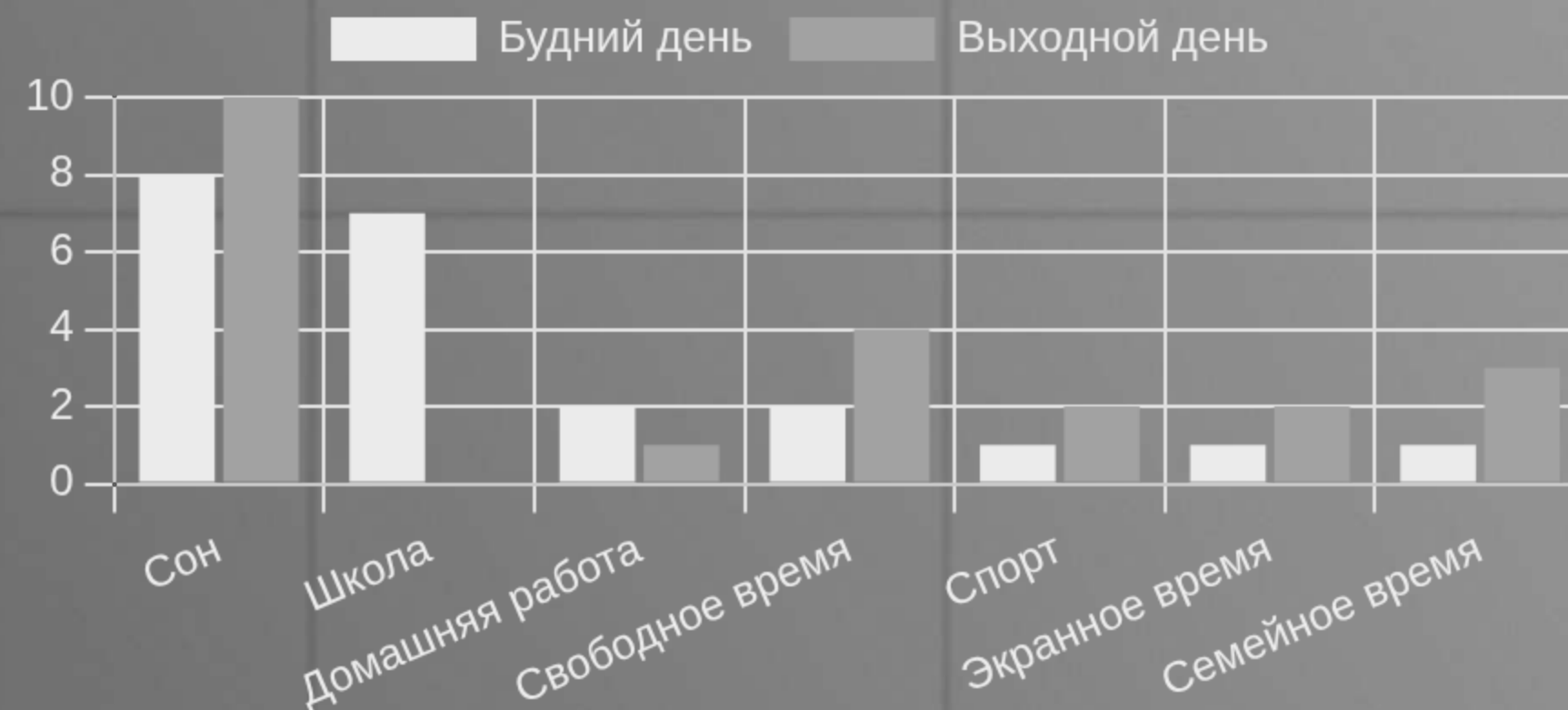
Фразы play outside, go for a walk и hobby подходят для рассказа о свободном времени. С их помощью легко описать прогулки, игры, спорт и активный отдых.



Семья и привычки

Выражения spend time with family, have a lie-in и do homework часто нужны в рассказе о буднях и выходных. Они помогают говорить о привычках, режиме и семейных делах.

Как меняется время в будни и в выходные



Учебная иллюстрация для урока английского языка

Диаграмма показывает, что в школьные дни больше времени уходит на обязательные дела, а в выходные — на отдых и общение.

Будни организованы вокруг школы, а выходные дают больше свободы и семейных занятий.

Будний день и выходной: сравнение по основным пунктам

Пункт	Будни	Суббота	Воскресенье
Подъём	рано	позже	позже
Утро	школа	отдых	отдых
Вечер	домашка	хобби	семья

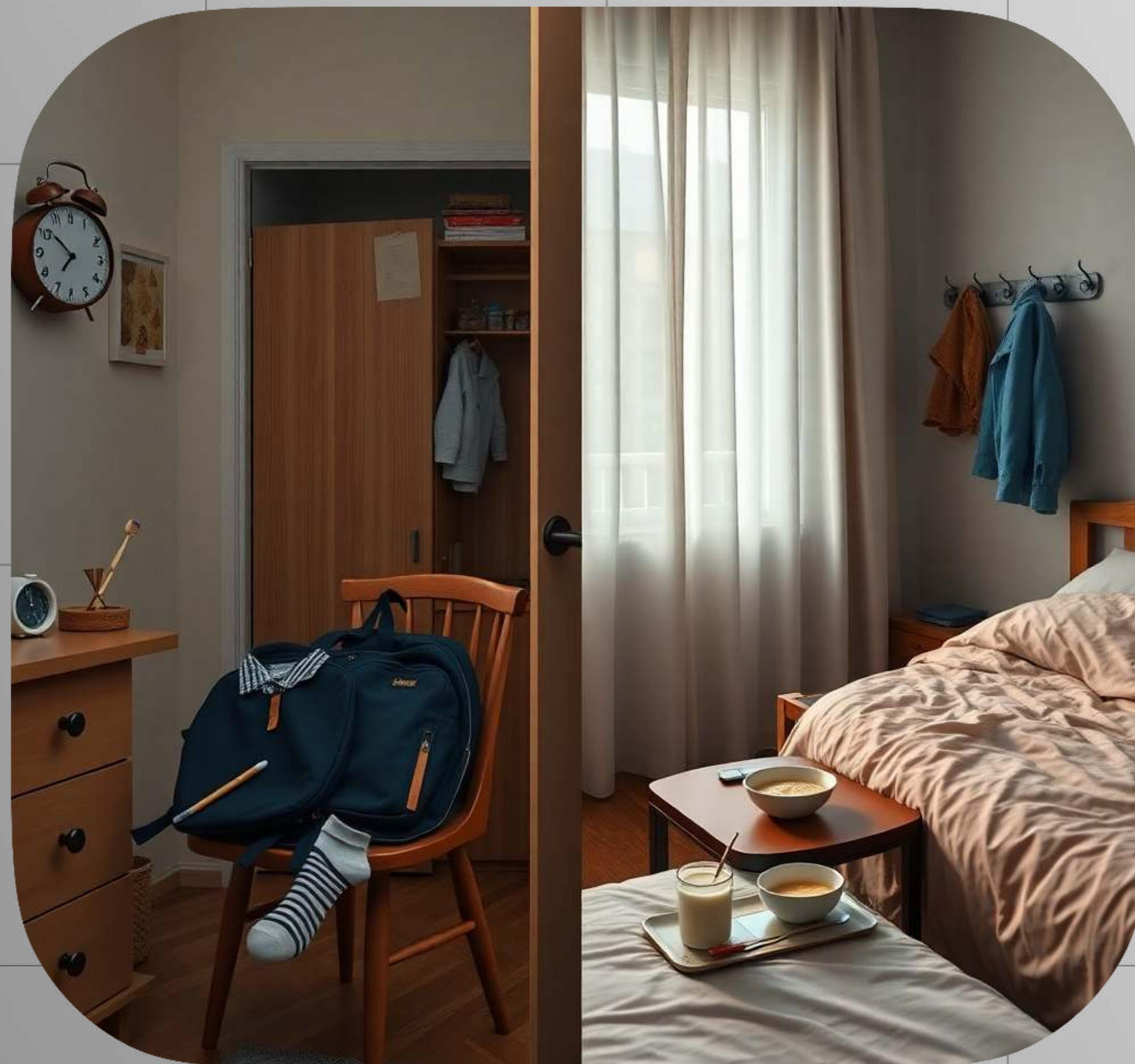
Таблица показывает, как меняется распорядок школьника в будни, в субботу и в воскресенье.

В будни больше обязательных дел, а в выходные больше времени на отдых, хобби и семью.

Учебная схема для сравнения режимов дня

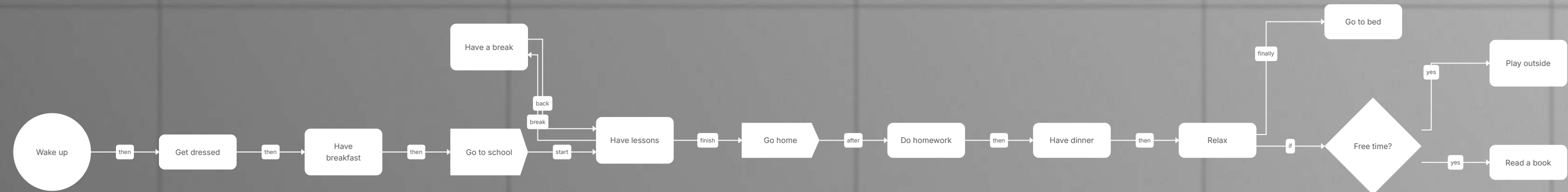
Morning routine: school morning and weekend morning

- 1 Ранний будний подъём**
В будний день утро начинается быстро и по расписанию: звонит будильник, ребёнок умывается, одевается, завтракает и собирает портфель. Всё нужно успеть до начала уроков.
- 2 Спокойное утро в выходной**
В выходной день можно поспать дольше и не спешить. После спокойного завтрака остаётся время почитать, поиграть или помочь дома, не думая о школьном звонке.
- 3 Разный темп утра**
Будний день требует собранности, а выходной даёт больше свободы. Поэтому один и тот же ученик чувствует себя по-разному: в школе — организованно, дома — расслабленно.
- 4 Полезные действия**
В обоих случаях утро может быть полезным. Даже в выходной можно сделать простые дела: убрать постель, помочь родителям и подготовить вещи на новую неделю.
- 5 Почему это важно**
Такое сравнение помогает описывать привычки на английском языке. Ребёнок легко замечает, какие действия происходят каждый день, а какие только по субботам и воскресеньям.



Typical weekday routine in English

Последовательность действий школьника в обычный учебный день и дополнительная ветка для свободного времени.



What children usually do on weekdays

Учёба на уроках

В будни школьники обычно внимательно слушают учителя, читают тексты, пишут в тетрадях и учат новые слова. Учебный день строится вокруг уроков и выполнения заданий.

Домашние задания

После школы многие дети делают homework, повторяют правила и готовятся к следующему дню. Это занимает значительную часть вечера и помогает лучше понимать материал.

Кружки и секции

Некоторые школьники после уроков идут на sports club, музыку, рисование или другие занятия по интересам. Такие дела делают будни насыщенными, но свободного времени остаётся меньше.

Помощь дома

После школы дети часто помогают родителям с простыми делами: убирают игрушки, накрывают на стол, кормят питомца или складывают вещи. Это тоже часть повседневной рутины.

Меньше длинного отдыха

В будни обычно меньше времени на долгие игры и прогулки. Поэтому короткие перерывы, спокойный вечер и ранний сон становятся особенно важными для ученика.

What children usually do at the weekend

Больше отдыха

At the weekend дети часто спят дольше, не торопятся утром и чувствуют себя свободнее. Такой ритм помогает восстановить силы после школьных дней и домашних заданий.

Прогулки и поездки

Многие школьники ходят на прогулку, катаются на велосипеде или ездят с семьёй в парк. Такие занятия делают субботу и воскресенье более активными и интересными.

Время с родными

В выходные дети часто навещают бабушку и дедушку, проводят время с друзьями или устраивают семейные традиции. Это укрепляет общение и делает день тёплым и спокойным.

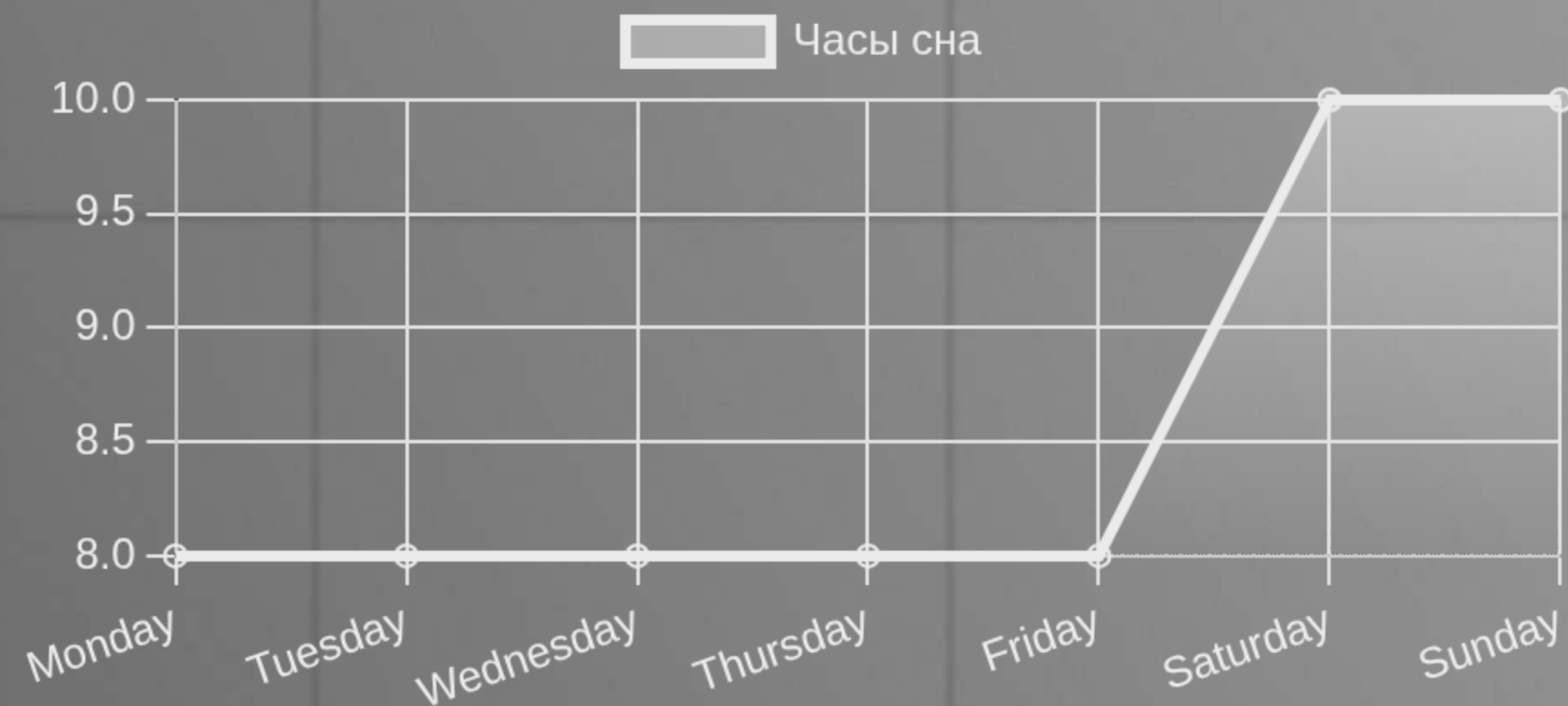
Любимые занятия

В свободное время ребёнок может читать, рисовать, играть в настольные игры или заниматься хобби. Именно в выходные такие занятия легко делать без спешки.

Спокойная подготовка к неделе

В воскресенье многие семьи немного готовятся к новой неделе: собирают вещи, проверяют школьные принадлежности и планируют дела. Это помогает начать понедельник спокойнее.

Sleep and energy during the week



Учебная иллюстрация для урока английского языка

График помогает увидеть связь между режимом сна и самочувствием ученика в течение недели.

Чем короче сон в будни, тем важнее более долгий отдых на выходных для восстановления сил.

Как семейный график влияет на будни и выходные

Утро начинается одновременно

По будням вся семья спешит по своим делам: кто-то собирается в школу, кто-то — на работу. Утром на кухне слышны короткие разговоры, а вещи лежат на своих местах. Такой ритм помогает не опоздать и начать день спокойно, даже если времени мало.



Вечер собирает всех вместе

После уроков и работы семья снова встречается дома. Ребёнок делает уроки, взрослые ужинают и обсуждают планы на завтра. Вечером легче найти время для совместных дел: проверить дневник, поговорить о школе или просто отдохнуть рядом друг с другом.



Плюсы и минусы будней и выходных

Часть недели	Плюсы	Минусы
Будни	режим	спешка
Выходные	отдых	поздний подъём
Оба	важны	—

Обобщение учебной темы «Weekdays and Weekends».

Таблица показывает, чем отличаются две части недели. Она помогает быстро увидеть, что полезно в будни и в выходные, а что может мешать хорошему режиму.

Будни помогают учиться и соблюдать порядок, а выходные дают отдых. Лучший вариант — сохранить пользу обеих частей недели без перегрузки.

9–11 часов

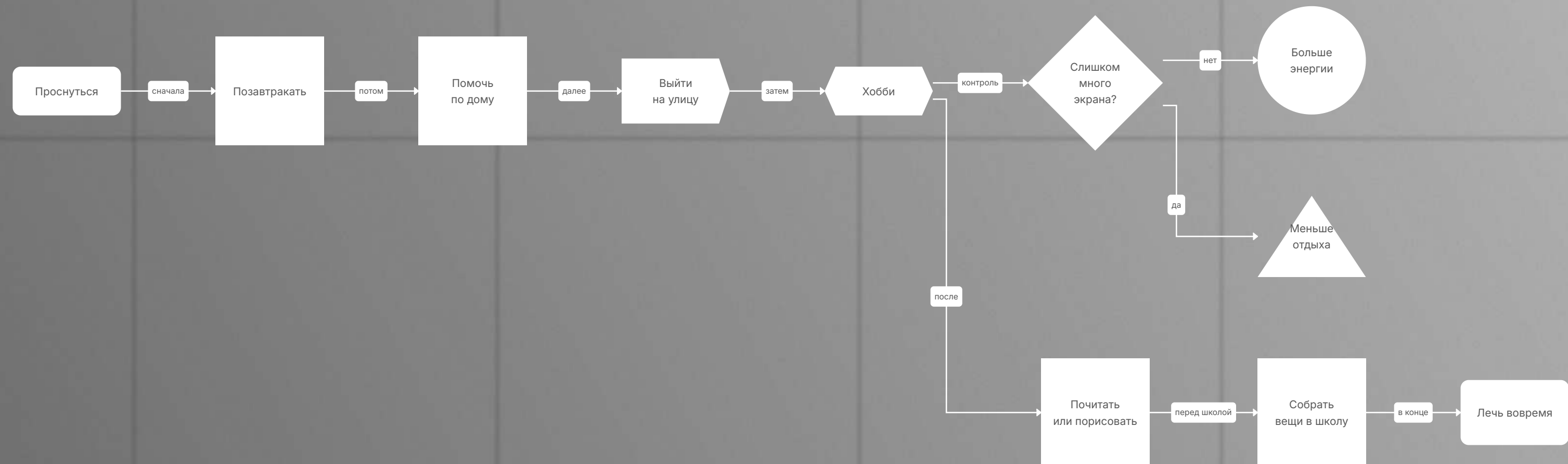
— столько сна обычно нужно детям 11–13 лет, чтобы лучше концентрироваться, быстрее запоминать и чувствовать себя бодрее на уроках.

Достаточный сон помогает школьнику легче вставать в понедельник и сохранять внимание на уроках. Если режим сбивается, учиться и выполнять задания становится труднее.

Рекомендации American Academy of Sleep Medicine и CDC для детей 6–13 лет.

Полезный план выходного дня для школьника

Последовательность действий в течение дня: баланс между делами, отдыхом и подготовкой к новой неделе.



Экранное время в будни и в выходные

Понедельник — пятница

Гаджеты используются недолго: после уроков, на переменах дома или для короткого отдыха после выполнения домашнего задания.

Суббота

В выходной появляется больше свободного времени, поэтому дети чаще смотрят видео, играют или общаются с друзьями в сети.

Вечер буднего дня

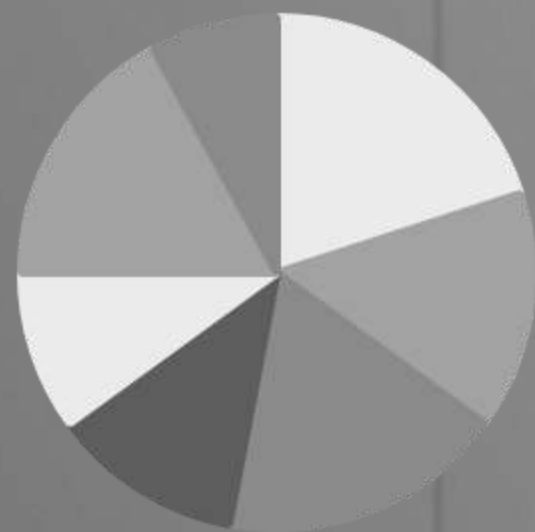
Экранное время обычно ограничено, потому что нужно успеть поужинать, подготовить вещи на завтра и лечь спать вовремя.

Воскресенье

Экран может использоваться дольше, но полезно чередовать его с прогулкой, чтением, движением и живым общением.

Чем школьники занимаются в свободное время

■ Прогулки ■ Спорт ■ Игры ■ Чтение
■ Помощь дома ■ Экранное время
■ Встречи с друзьями



Иллюстративные данные для учебной диаграммы по теме урока.

Диаграмма показывает, что свободное время у детей распределяется между активным отдыхом, домашними делами и экранными занятиями.

Больше всего времени обычно уходит на прогулки, игры и экранные занятия. Меньшие доли у чтения и помощи дома, но они тоже важны.

Семейное время на выходных

Завтрак без спешки

В субботу семья собирается за столом чуть позже, чем в будни. Никому не нужно торопиться, поэтому можно спокойно поговорить о планах на день. Такой завтрак создаёт тёплое начало выходного и помогает всем настроиться на совместные дела.



Прогулка и настольная игра

После обеда родители и дети идут в парк или остаются дома за настольной игрой. Ребёнок рассказывает о школе, а взрослые делятся новостями работы. Общие занятия делают выходной не только приятным, но и по-настоящему семейным.



Визит к бабушке и дедушке

Иногда выходной проходит в гостях у родственников. Дети помогают накрыть на стол, слушают семейные истории и проводят время без спешки. Такие встречи важны, потому что они поддерживают связь между поколениями и делают неделю более тёплой.



Пример сбалансированного расписания на неделю

День	Главное	Сон
Будни	уроки, домашка	рано
Суббота	дела, прогулка	позже
Воскресенье	подготовка, отдых	вовремя

Таблица показывает, как можно распределить учёбу, отдых и сон без перегрузки. Она помогает увидеть удобный ритм для школьника.

Будние дни подходят для регулярной учёбы, суббота — для активности, а воскресенье — для спокойной подготовки. Такой ритм помогает избежать усталости.

Обобщённая модель учебного распорядка для 5 класса.

Как сохранить хороший баланс между учёбой и отдыхом



Ложиться примерно в одно время

Стабильный сон помогает легче вставать утром и не чувствовать сильную усталость на уроках. Это особенно важно после выходных, когда хочется лечь позже.



Делать простой список дел

Короткий план на день помогает не забыть важные задания и не тратить время впустую. Так ребёнку легче чередовать уроки, отдых и домашние дела.



Больше двигаться

Прогулки и активные игры снимают напряжение после школы. Даже недолгая ходьба на свежем воздухе делает день более здоровым и помогает переключиться.



Чередовать занятия

После учёбы полезно сделать паузу, а затем заняться чтением, рисованием или другим спокойным делом. Такой порядок помогает не перегружаться и лучше концентрироваться.



Ограничивать экранное время

Если гаджеты занимают слишком много времени, остаётся меньше сил на сон, движение и живое общение. Умеренность делает всю неделю комфортнее.

Одна неделя — две важные роли

Будни учат ответственности и помогают двигаться вперёд, а выходные дают отдых и силы. Когда в неделе есть правильный баланс, школьнику легче учиться, отдыхать и говорить о своей жизни по-английски.