



# Leisure Activities: свободное время и английская лексика по теме

Изучаем хобби, предпочтения  
и привычки через понятную  
английскую лексику.



# Почему leisure activities важны в 7 классе

Тема связана с повседневной жизнью подростков: спорт, музыка, игры, книги и общение. Она помогает говорить о предпочтениях, частоте действий и своих привычках по-английски.



# Что означает leisure activities

3

## ● Свободное время

Leisure activities — это занятия, которые человек выбирает после уроков и обязательных дел. Они помогают отдыхать, переключаться и проводить время так, как нравится именно тебе.

## ● Разные виды досуга

К этой теме относятся reading, playing sports, listening to music, watching films, drawing, playing board games, dancing и hanging out with friends. Все эти занятия объединяет отдых без учебных задач.

## ● Активный отдых

Активные leisure activities связаны с движением: sports, cycling, swimming, dancing. Они помогают быть более бодрым, лучше чувствовать себя и использовать английские слова, описывающие действие и энергию.

## ● Спокойные занятия

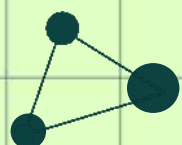
Спокойный досуг включает чтение, рисование, настольные игры и прослушивание музыки. Для таких вариантов часто нужны слова quiet, calm, relaxing и expressions for preferences.

## ● Цифровой досуг

Digital leisure includes games, videos and music on devices. Это удобная часть отдыха, но важно уметь отличать её от активных и творческих занятий, чтобы точно описывать свой день.

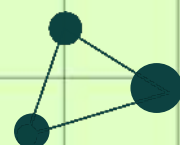
# Популярные виды досуга у подростков

4



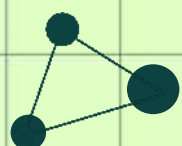
## Спорт и движение

Football, basketball, cycling и swimming часто выбирают те, кто любит активность. Такие занятия обычно проходят на улице или в спортзале и требуют энергии, командной работы и регулярной практики.



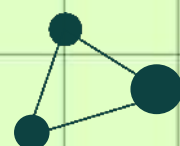
## Творчество

Drawing, dancing и music помогают выражать настроение и развивать воображение. Эти leisure activities подходят тем, кто любит создавать что-то своё и проводить время более спокойно.



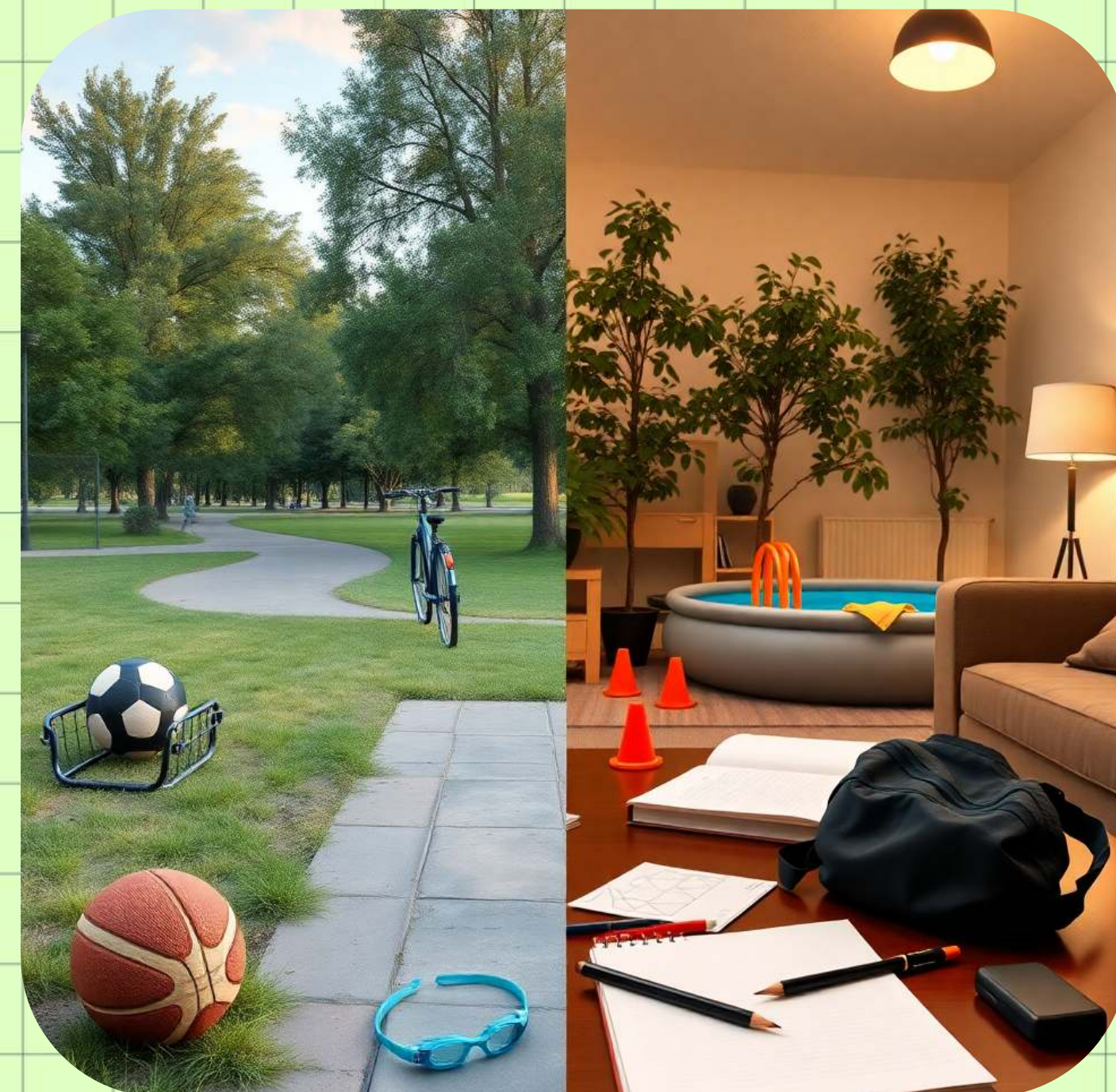
## Домашний досуг

Gaming, reading и listening to music часто выбирают для отдыха дома. Эти занятия удобны после школы, потому что не требуют специального места и легко вписываются в обычный вечер.



## Outdoor и indoor

Досуг можно разделить на outdoor activities и indoor activities. Такое деление помогает точнее описывать, где проходит занятие, и выбирать слова, которые подходят к ситуации и месту.



# Какие leisure activities выбирают школьники

Чаще всего подростки выбирают занятия, которые легко начать дома или после школы, поэтому экранный досуг заметно выделяется среди других вариантов.

---

По диаграмме видно, что digital activities лидируют, но спорт и творчество остаются важной частью свободного времени.



# Лексика по теме leisure activities

| English word | Russian meaning | Example               |
|--------------|-----------------|-----------------------|
| hobby        | хобби           | Reading is my hobby.  |
| to relax     | отдыхать        | I relax after school. |

Таблица помогает быстро связать английское слово, перевод и пример употребления в речи.

Короткие примеры показывают, как слова работают в предложении и помогают говорить о досуге естественно.

# Как говорить о своих предпочтениях на английском

1

## Называем своё отношение

Для начала удобно использовать I like, I love и I enjoy. Эти фразы помогают просто и понятно сказать, что занятие нравится, без сложной грамматики и длинных объяснений.

2

## Выбираем между вариантами

Когда нужно сравнить два занятия, лучше подходит I prefer. Эта конструкция показывает осознанный выбор: I prefer reading to gaming. Она особенно полезна в теме leisure activities.

3

## Говорим о любимом деле

Фраза My favourite activity is... помогает назвать самое любимое занятие. После неё можно добавить короткое пояснение, почему именно это дело нравится больше других.

4

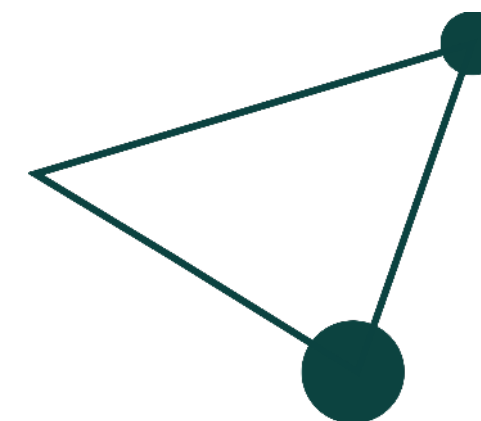
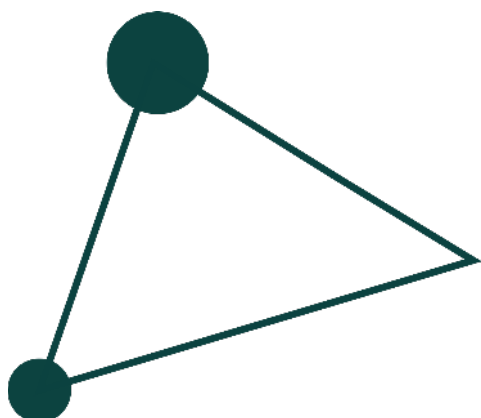
## Описываем привычки

Для регулярных действий используется Present Simple. Например: I usually read in the evening. Такая форма удобна для рассказа о повторяющихся занятиях в течение недели.

5

## Добавляем частоту

Наречия always, usually, often, sometimes и never делают речь точнее. Они помогают показать, как часто человек занимается спортом, читает, играет или слушает музыку.



# Чтение как спокойный вид досуга



## Книга после уроков

После школы Маша берёт короткий рассказ и читает его десять минут перед ужином. Так ей легче успокоиться после насыщенного дня. Она замечает новые слова, а потом чаще узнаёт их в учебнике и на уроке.



## Комикс в библиотеке

В библиотеке Дима выбирает комикс на английском языке. Картинки помогают понять сюжет, даже если некоторые слова пока незнакомы. Постепенно он читает быстрее и увереннее, потому что уже не боится длинного текста.

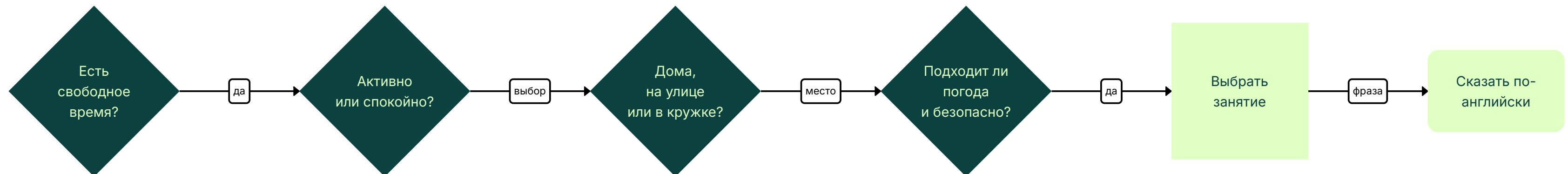


## Уютный вечер дома

Вечером Аня садится у окна с книгой и чашкой чая. Тихая атмосфера помогает ей сосредоточиться, а интересная история развивает воображение. Такой отдых показывает, что чтение может быть спокойным и приятным.

# Как выбрать занятие на свободное время

Логика выбора leisure activity: от свободного времени к английской фразе о предпочтении.

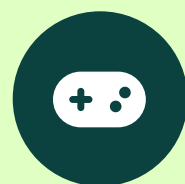


# Digital leisure: польза и ограничения



## Видео и клипы

Watching videos помогает быстро отдохнуть после уроков и легко найти интересный контент. Но важно следить за временем, чтобы экранный досуг не занимал весь вечер.



## Онлайн-игры

Playing online games может развивать реакцию и внимание, особенно если играть недолго. При этом полезно делать паузы и не забывать про другие занятия.



## Общение в сети

Chatting with friends keeps communication easy and quick, especially when everyone lives busy school life. Но лучше помнить о вежливости, личных границах и разумном времени онлайн.



## Экранное время

Screen time, online, app, device и to scroll — useful words for this topic. They help students describe habits clearly and talk about how long they use devices each day.



## Музыка на телефоне

Listening to music on a phone is a simple way to relax, walk or do homework. Этот вид досуга удобен, но звук и время использования должны быть умеренными.

# Польза разных видов досуга для школьника

Некоторые занятия дают не только отдых, но и заметный вклад в самочувствие, учёбу и настроение школьника.

---

Наиболее сильный эффект дают сон, спорт и чтение: они поддерживают здоровье, внимание и школьную успеваемость.



Иллюстративные оценки для учебной презентации;  
без внешних данных.

# Безопасность во время leisure activities

| activity    | risk       | rule              |
|-------------|------------|-------------------|
| cycling     | fall       | helmet            |
| sports      | injury     | warm-up           |
| screen time | eye strain | take breaks       |
| swimming    | accident   | adult supervision |

Краткая таблица показывает, как связаны разные виды досуга, возможные риски и простые правила безопасности.

Безопасность зависит от вида активности: спорт требует разминки, экранное время — перерывов, а водные занятия — присмотра взрослых.

# Досуг с друзьями и развитие общения

13

## ● Совместные игры

Board games and group activities teach students to wait for their turn, follow rules and react politely. Such situations make English phrases feel natural and useful in real conversation.

## ● Вежливые предложения

In friendly leisure time, pupils often say Let's... Shall we...? , or Why don't we...?. These short forms are easy to remember and help start an activity together.

## ● Согласие и ответ

Phrases like I agree, I think so and That sounds good are important because they keep a dialogue moving. They show that a student can respond quickly and politely.

## ● Мини-диалоги

Meeting friends in the park or after school gives a simple topic for role-play. Students can ask questions, make suggestions and answer in short, confident sentences.

# Семейные занятия в свободное время



## Вечер за одним столом

After a busy day, many families enjoy dinner together and talk about school, work and plans for the weekend. Such family time helps everyone feel closer. It also gives students useful words like together, meal and weekend in a real context.

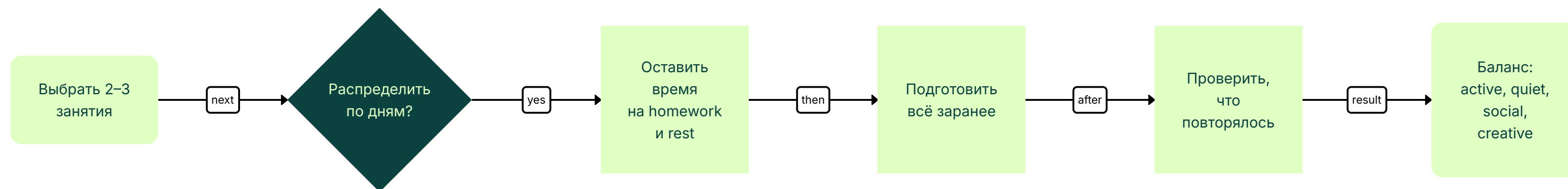


## Прогулка и настольная игра

On Saturday, a family may go for a walk in the park, then come home and play a board game. This kind of weekend trip is simple, active and friendly. Children hear and use words such as picnic, trip and family time.

# How to build a weekly leisure plan

Пошаговая схема для выбора и распределения занятий на неделю.



# Баланс занятий в течение недели

В течение недели полезно чередовать подвижные и спокойные дела, чтобы не уставать и сохранять интерес к занятиям.

---

Лучший режим не строится вокруг одного вида досуга: равномерное сочетание активных и тихих занятий помогает держать силы и настроение.



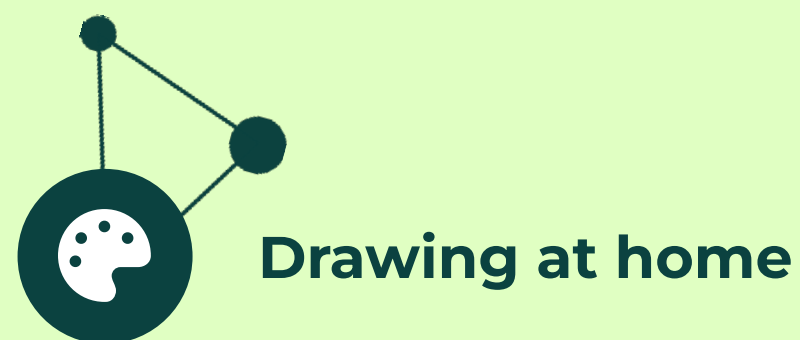
# Доступные leisure activities без больших затрат



Прогулка почти не требует подготовки и подходит после уроков. Она помогает отдохнуть, проветриться и провести время outside без лишних затрат.



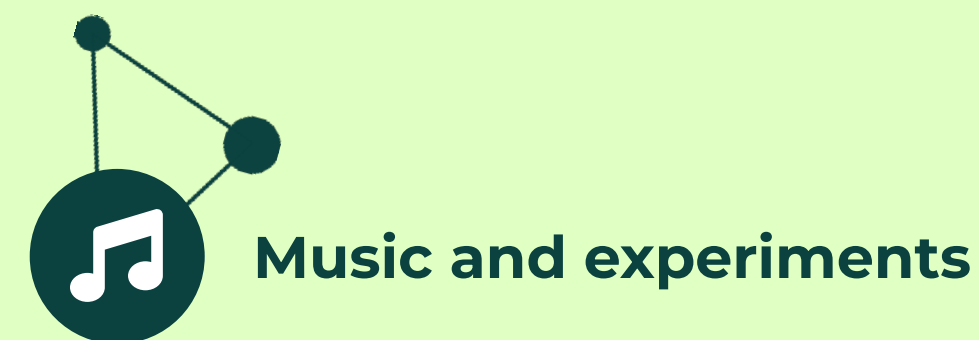
Книги из библиотеки дают возможность читать бесплатно и выбирать разные темы. Это спокойный отдых, который развивает vocabulary и помогает найти любимый жанр.



Рисование доступно каждому: нужны только бумага и карандаш. Такое simple занятие тренирует внимание, терпение и creativity, а также подходит для quiet time.



Игры во дворе или на площадке дают движение и общение. Они не требуют дорогого инвентаря и хорошо подходят для local игр с друзьями.



Слушать музыку или делать simple home experiments можно дома почти бесплатно. Эти занятия помогают отдыхать, узнавать новое и проводить время интересно рядом с семьёй.

# Что выбрать по настроению

| mood    | activity      | result    |
|---------|---------------|-----------|
| tired   | quiet reading | rest      |
| bored   | drawing       | interest  |
| angry   | sport         | calm down |
| nervous | music         | relax     |

Таблица помогает быстро связать эмоции школьника с подходящим видом досуга и ожидаемым результатом.

Если подобрать досуг по настроению, отдых становится более осознанным: активные занятия помогают снять напряжение, а спокойные — восстановить силы.

# Личный пример о своих leisure activities

19

1

## Любимое время

Сначала можно назвать своё главное занятие в свободное время. Например: I usually read in the evening. Такая фраза показывает привычку и помогает начать ответ уверенно.

2

## Регулярные дела

Затем стоит добавить, как часто вы занимаетесь другим хобби. I often play basketball with my friends. Это делает рассказ более живым и показывает использование Present Simple.

3

## Причина выбора

После этого полезно объяснить, почему вам нравится конкретное занятие. My favourite leisure activity is listening to music because it helps me relax. Причина делает высказывание убедительнее.

4

## Короткий итог

В конце можно объединить все идеи в 3–4 простых предложения. Такой ответ подходит для устной речи, мини-сочинения и тренировки английской лексики по теме.



# Leisure activities как часть полезной ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Leisure activities помогают школьнику отдыхать, общаться, развивать язык и заботиться о здоровье. Если сочетать активные, спокойные и творческие занятия, свободное время становится действительно полезным и интересным.