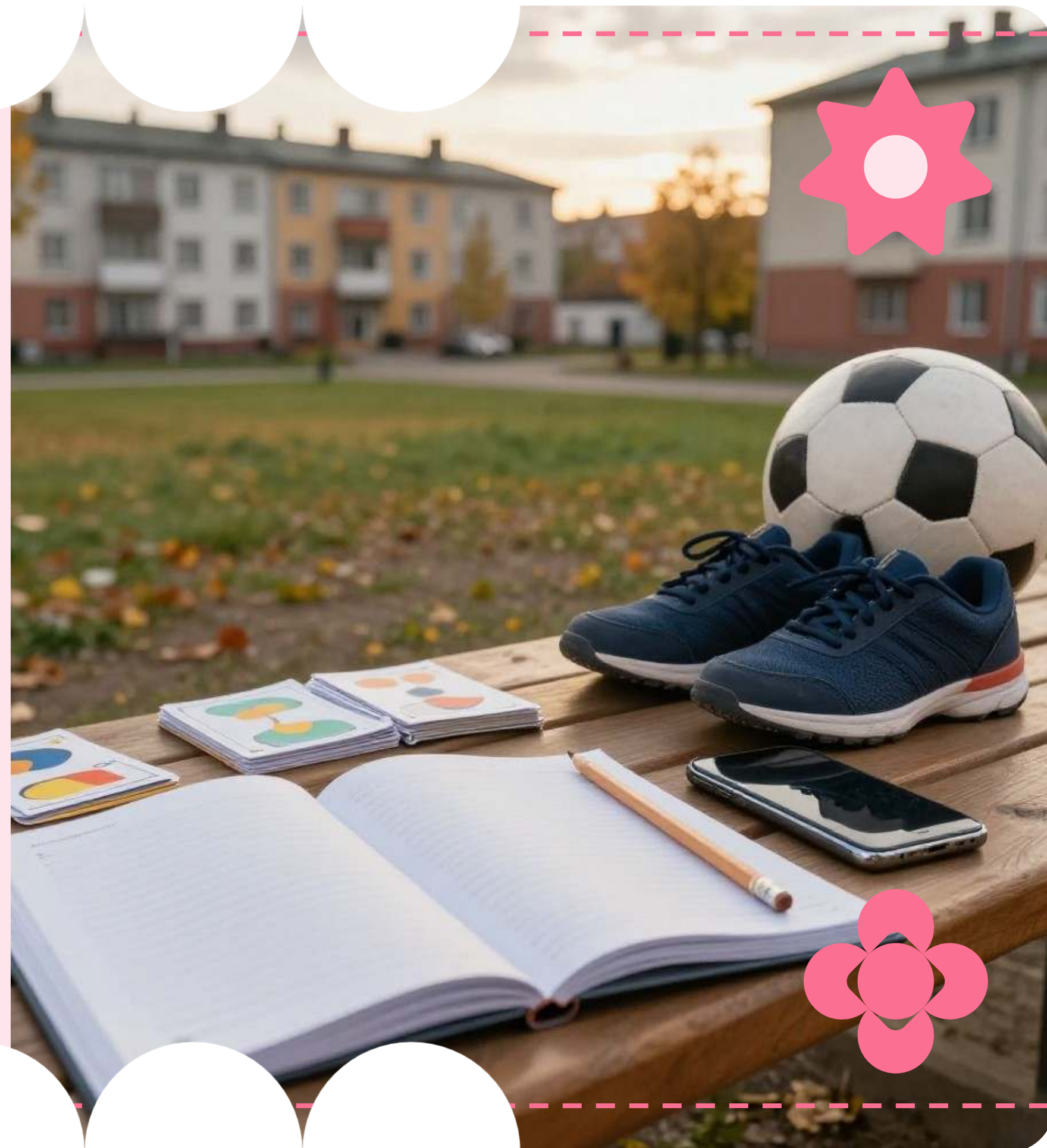




Free Time / Свободное время: темы и слова для урока английского языка

Учимся говорить о свободном
времени по-английски просто
и понятно.



Free Time: как говорить о своих интересах и распорядке

Free time — это время после уроков и дел. На этом уроке мы узнаем, как рассказывать о привычках, любимых занятиях и распорядке дня с помощью простых английских фраз: I like... I usually... In my free time...



2



Когда у школьника появляется свободное время

3

01

После уроков

Обычно свободное время начинается после школы, когда выполнены домашние задания и закончены обязательные дела. Тогда можно выбрать спокойное или активное занятие по своему настроению.

02

Вечером

Вечер подходит для чтения, прогулки, общения с семьёй или короткого отдыха. У многих учеников именно после ужина остаётся немного времени для любимого дела.

03

По выходным

At weekends у школьника больше возможностей: можно дольше гулять, встречаться с друзьями, помогать дома или заниматься хобби. Свободных часов становится заметно больше.

04

Во время каникул

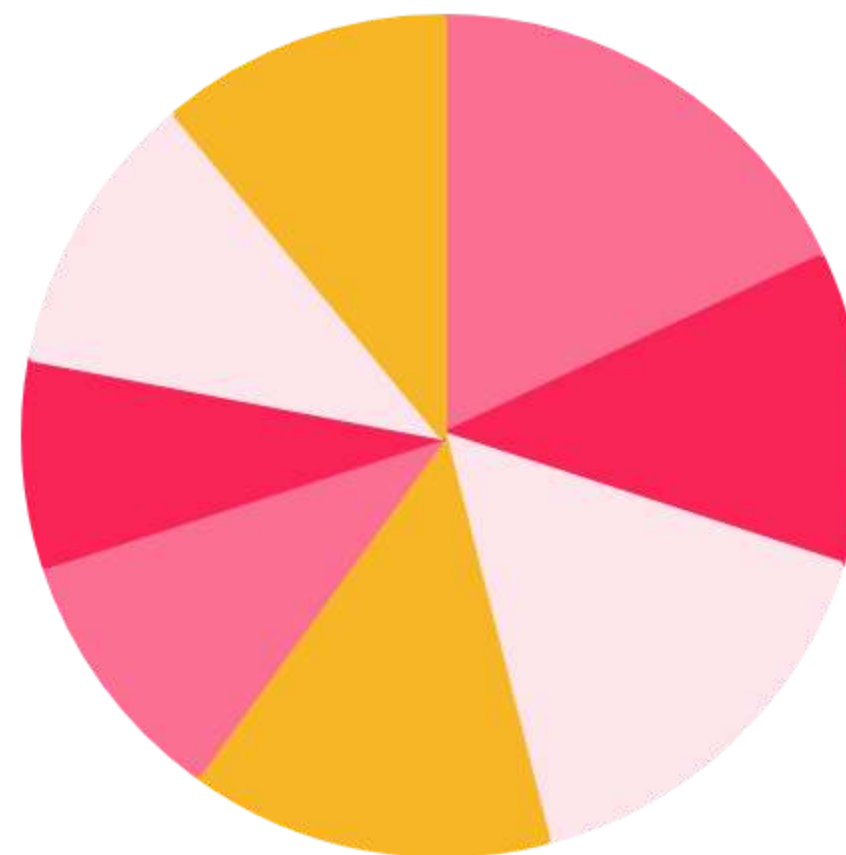
During holidays free time распределяется свободнее, чем в обычный учебный день. Можно совмещать отдых, игры, поездки и занятия, которые обычно откладываются на потом.

Как школьники проводят свободное время

4

Разные дети выбирают разные способы отдыха: кто-то любит тишину, кто-то — движение, а кто-то — общение и игры.

Playing games Reading Watching TV Doing sports
Walking Drawing Listening to music Family and friends

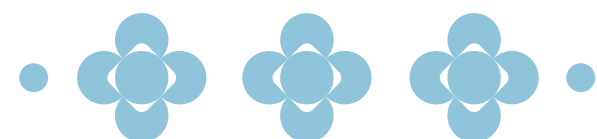


Чаще всего свободное время делится между экранными занятиями, движением и общением; любимое дело можно назвать короткой фразой по-английски.

Учебная иллюстрация на основе типичных вариантов досуга школьников

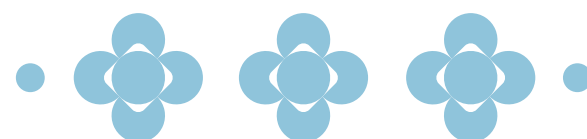
Outdoor activities: активный отдых на улице

5



Прогулки и движение

Прогулка, бег и игры на свежем воздухе помогают размяться после уроков и почувствовать себя бодрее. Для таких занятий часто используют слова walk, run и play.



Спорт и игры

Playing football, skating and riding a bike делают свободное время активным и весёлым. Эти занятия развивают выносливость, координацию и привычку двигаться каждый день.



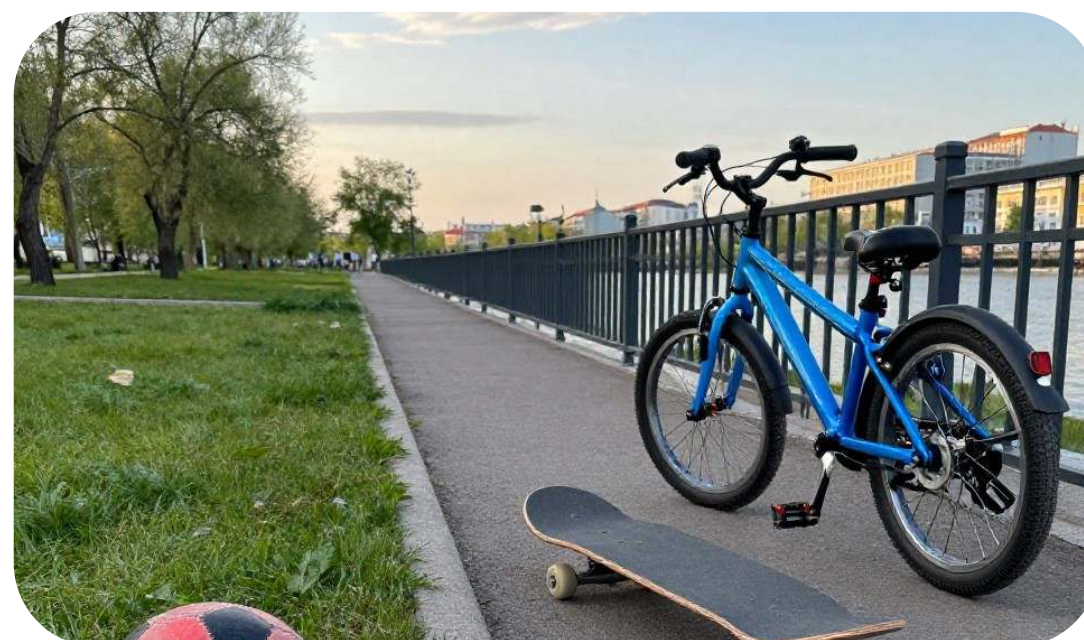
Простые фразы

Можно сказать: I go for a walk, I play football, We ride bikes. Такие короткие предложения легко запомнить и использовать в разговоре о себе.



Свежий воздух

Когда ребёнок выходит на улицу, он отдыхает не только телом, но и головой. After school активные занятия часто помогают быстрее переключиться и снять усталость.



Словарь темы

Для этой темы особенно полезны слова walk, ride, run, play, skate. Они помогают быстро назвать действие и описать любимый способ отдыха на улице.

Сравнение занятий по теме free time

Короткое сравнение показывает, чем отличаются виды досуга и какие качества они развивают.

activity	where it happens	develops	what it is
reading	at home	vocabulary, imagination	quiet rest
sports / walking	outside	strength, energy	active rest
drawing / helping at home / music	home	creativity, responsibility	useful hobbies

Полезное свободное время сочетает разные виды досуга: спокойные, активные и полезные занятия дома.

Учебная классификация занятий для урока английского языка

Hobbies: любимые занятия и интересы

7



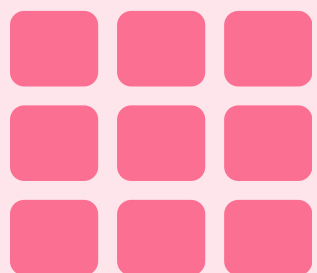
Творчество

Drawing, crafting and building models помогают выразить идеи и делать что-то своими руками. My hobby is drawing because it is fun and interesting.



Музыка и пение

Singing, dancing and playing a musical instrument делают свободное время ярким. I like singing because it is my favourite activity and helps me feel happy.



Коллекции и увлечения

Collecting things может стать настоящим хобби, если человек делает это регулярно. Hobby помогает развивать attention, patience and a useful skill.



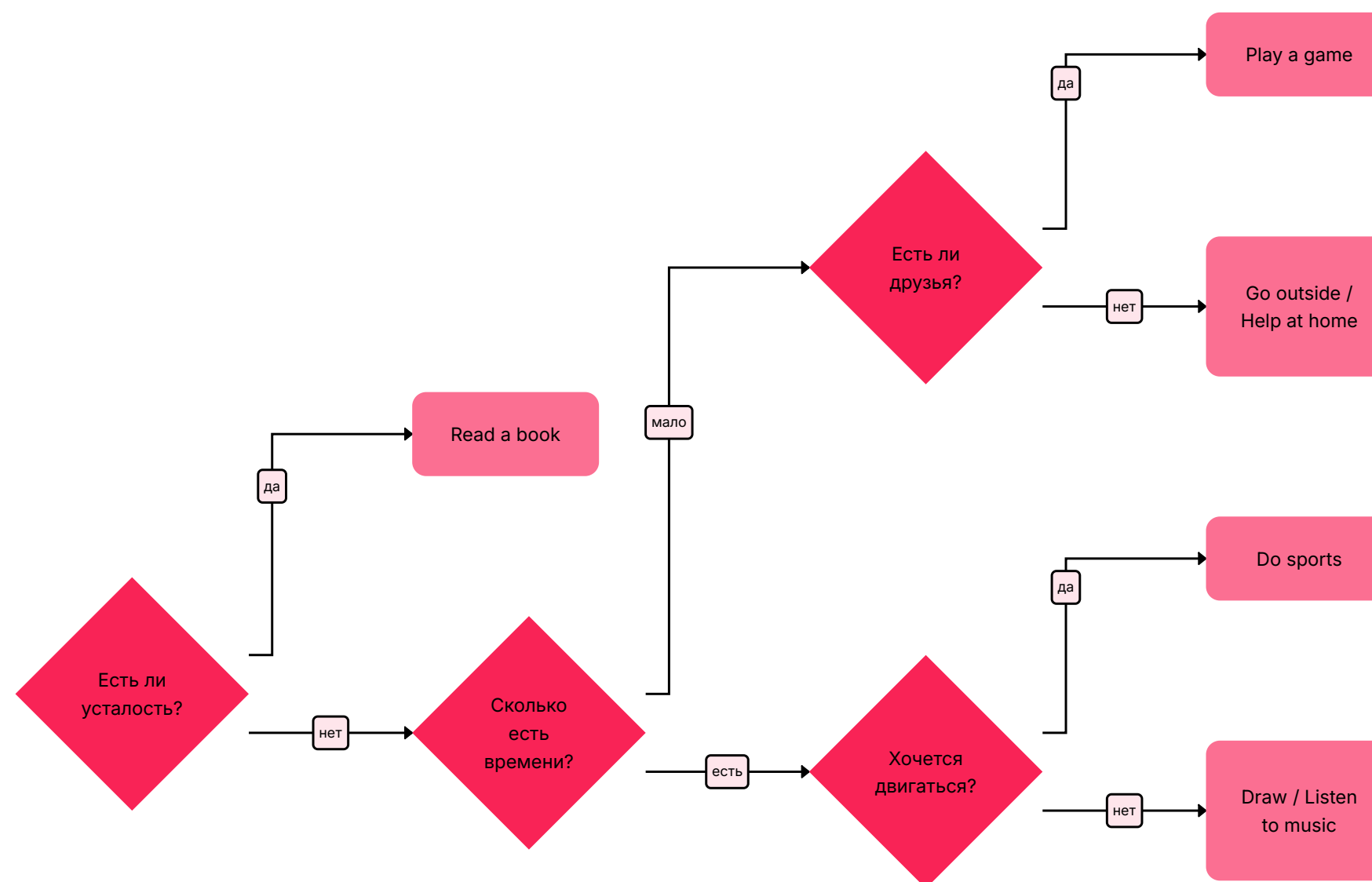
Любимое занятие

У каждого человека есть favourite activity, которое приносит удовольствие. I like my hobby because it is interesting, fun and makes my free time special.

Как выбрать занятие в свободный час

8

Схема помогает выбрать занятие по настроению, времени и компании



Reading, TV and games: спокойный отдых

9



Чтение

Reading books helps practise vocabulary and imagination. Even a few pages in quiet time can be useful, especially if ребёнок читает regularly and without rush.



Настольные и компьютерные игры

Board game and computer game are both familiar words for this topic. Games can train memory, but they should not replace movement and sleep.



Мультфильмы и видео

Watching TV or cartoons can be relaxing after lessons. If there are pauses and limits, this kind of rest may also support attention and understanding.



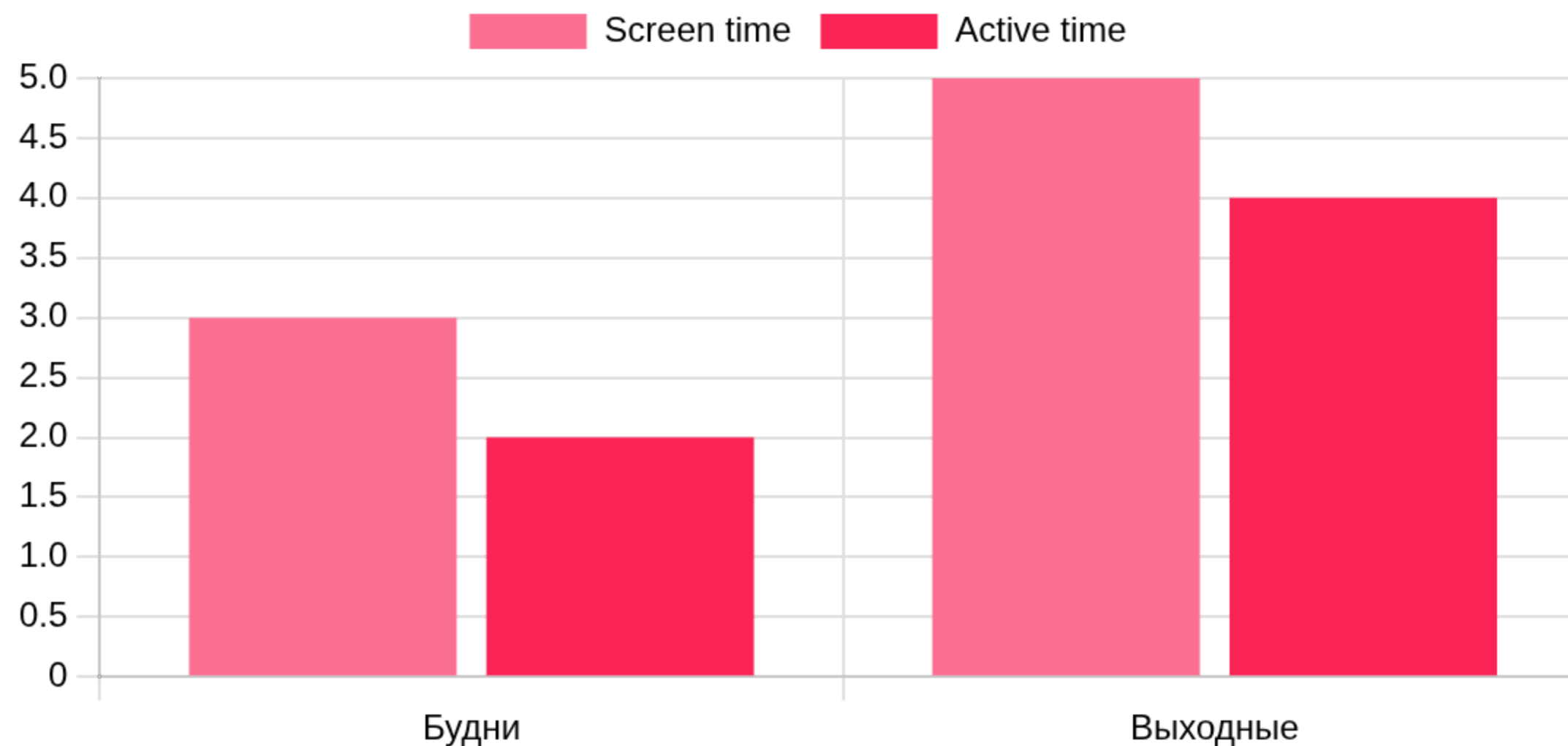
Спокойный отдых тоже полезен

Even quiet rest can be useful: it helps a child calm down, переключиться и подготовиться к новым делам. Главное — соблюдать balance and breaks.

Экранное время и время движения

10

В будни и выходные расписание отличается: вечером чаще выбирают экран, а для прогулок и спорта остаётся меньше сил и времени.



Лучший вариант — не выбирать только экран, а добавлять движение и перерывы, чтобы сохранять balance.

Учебная схема для сравнения привычек досуга; условные значения для наглядности

Время с грузьями: what we do together

11



Общие занятия

Когда школьники проводят время вместе, они играют, гуляют, разговаривают и делятся интересами. Такие занятия помогают лучше понимать друг друга, учат слушать собеседника и находить общие темы для общения.



Вежливые фразы

В разговоре полезно использовать простые выражения: Let's play! , Do you want to go for a walk? , I agree, I don't agree. Они помогают предлагать идеи, соглашаться и спокойно выражать своё мнение.



Дружба и уважение

Даже во время игр важно уважать личные границы, не навязываться и соблюдать правила безопасности. Если у друзей разные планы, можно спокойно договориться и выбрать занятие, которое подходит всем.



Слова по теме

Полезно запомнить выражения to spend time with friends, to play together и to share interests. Они помогают коротко и понятно рассказать по-английски, как вы проводите свободное время с друзьями.

Пример полезного выходного дня

Часть дня	Занятия	Тип времени
Утро	breakfast, walk	rest / free time
День	play, read, visit friends	free time
Вечер	family time, homework, sleep	family time / rest

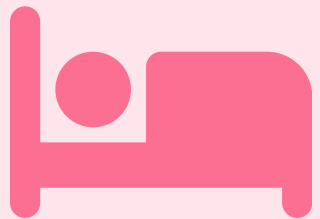
Таблица показывает, как можно распределить свободное время в течение дня так, чтобы успеть отдохнуть, сделать дела и провести время с семьёй и друзьями.

Хороший выходной не состоит из одного занятия: в нём есть отдых, движение, общение и домашние дела, поэтому день получается более полезным и разнообразным.

Составлено по учебной теме Free Time для 5 класса.

Домашние дела как часть свободного времени

13



Порядок в комнате

Making the bed and tidying the room занимают немного времени, но помогают поддерживать аккуратность. Такие дела учат замечать беспорядок, быстро наводить порядок и отвечать за своё пространство.



Забота о доме

Watering plants, feeding a pet and setting the table — простые действия, которые легко выполнять регулярно. Они развивают внимательность, доброту и привычку помогать близким без напоминаний.



Помощь семье

Фразы I help my mother. I tidy my room. I feed my cat. хорошо показывают, что домашние дела тоже могут быть частью free time и полезным семейным вкладом.



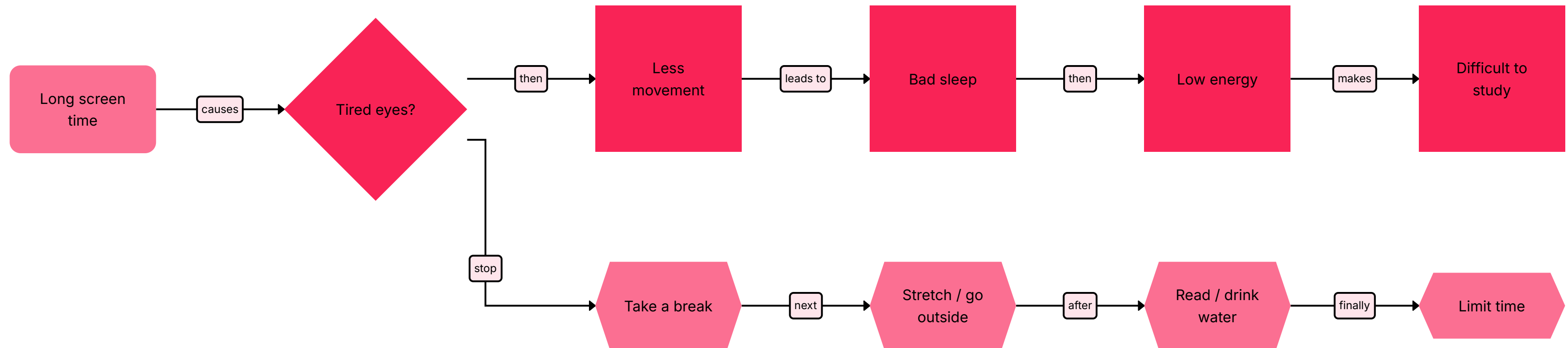
Полезные навыки

Помощь дома формирует responsibility, neatness and independence. Ребёнок учится делать небольшие дела сам, распределять силы и понимать, что свободное время можно использовать не только для развлечений.

Почему слишком много гаджетов — это проблема

14

Учебная схема показывает, как длительное экранное время без перерывов влияет на самочувствие и учёбу.



Free time in different seasons

15



Летний день на улице

Летом свободное время часто проходит на свежем воздухе: дети гуляют, катаются на велосипеде и играют во дворе. Тёплая и солнечная погода делает outdoor activities особенно приятными, а долгий световой день оставляет больше времени для движения и общения.



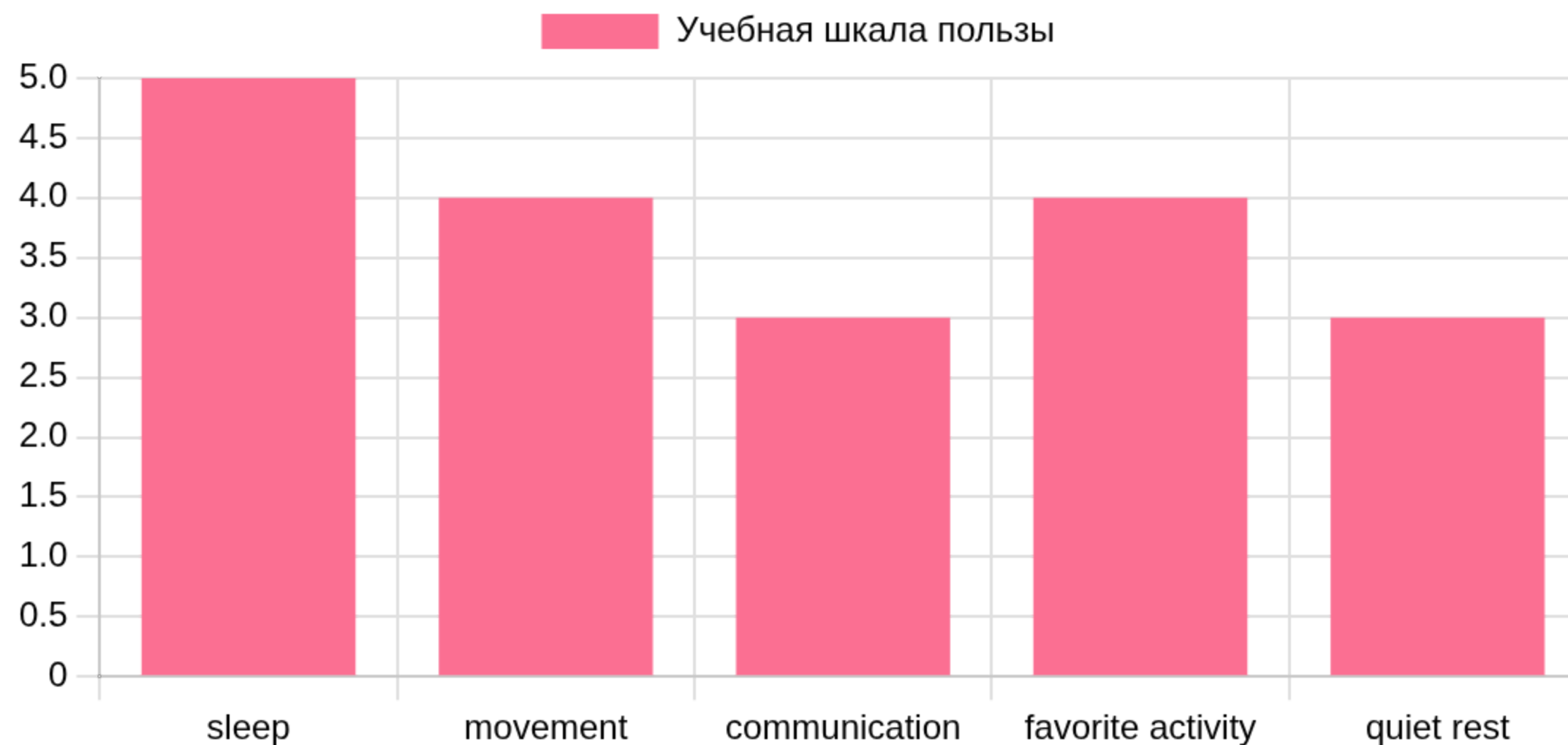
Зимний уют и движение

Зимой школьники выбирают skating, skiing и снежные игры, если погода позволяет выйти на улицу. Когда холодно и snowy, многие переходят в дом: читают книги, играют в настольные игры и отдыхают спокойно с семьёй или друзьями.

Что помогает чувствовать себя лучше после уроков

16

Разные виды отдыха дают разный эффект: одни быстрее снимают усталость, другие улучшают настроение или возвращают силы для учёбы.



Лучший результат даёт сочетание сна, движения и спокойных занятий без экрана: так восстанавливаются и энергия, и настроение.

Учебное обобщение по теме Free Time; значения на диаграмме — сравнительная шкала для урока.

Как не потерять free time впустую

17



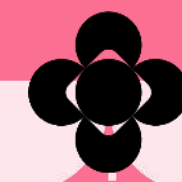
Сначала план

Составь короткий список дел before отдыха: что нужно сделать first, а что можно оставить after. План помогает не забыть главное и быстрее начать свободное время с пользой.



Потом важное дело

Сначала выполни самое нужное: уроки, уборку или короткую домашнюю задачу. Затем переходи к приятному занятию, чтобы отдых не превращался в бесконечное откладывание.



В конце — таймер

Use a timer for 20–40 minutes, если хочется долго сидеть с телефоном или игрой. Когда время закончится, легко stop, finish и выбрать следующее полезное дело.

Занятия на 15, 30 и 60 минут

18

Таблица показывает, как можно выбрать занятие в зависимости от того, сколько свободного времени есть в распоряжении.

Время	Что делать	Пример
15 min	read / draw	few pages
30 min	walk / tidy	music or game
60 min	sports / project	meet friends

Чем больше времени, тем разнообразнее можно выбрать занятие: короткий перерыв подходит для спокойных дел, а час — для активного отдыха или общения.

Составлено по теме free time для школьного урока английского языка.



3

**основных типа отдыха обычно
выбирают школьники
по настроению и привычкам.**



Одни предпочитают тихие занятия, другие — общение или движение. Это показывает, что свободное время можно проводить по-разному и при этом чувствовать себя комфортно.

Обобщение по учебной теме Free Time
для 5 класса.



Free Time: отдых, который помогает расти

Свободное время приносит пользу, когда в нём есть отдых, движение, общение и интересные дела. Если знать нужные английские слова, проще рассказывать о своих привычках и выбирать занятия с умом.

