

Free-time activities / Свободное время: vocabulary for Grade 7

Лексика для разговора о досуге,
интересах и распорядке после школы.



Почему free time важен на уроке английского



Эта тема близка семиклассникам: она помогает говорить о себе, задавать вопросы, отвечать кратко и строить простые связные высказывания о занятиях после школы и на выходных.

Основные слова и выражения по теме free-time activities



Время и режим

Слова free time, weekend, after school и in the evening помогают точно говорить о том, когда происходит занятие. Они делают ответ понятным и помогают описать повседневный распорядок.



Активные дела

Выражения do sports, go cycling и play computer games подходят для описания разных видов досуга. С их помощью легко сравнивать подвижные, игровые и спокойные занятия.



Учёба и чтение

Фразы read comics, read books и notebook полезны, когда ученик говорит о спокойном отдыхе. Такая лексика помогает расширять ответы и добавлять детали о любимых интересах.



Музыка и творчество

Сочетания listen to music, take photos и bake cakes показывают, что свободное время может быть не только активным, но и творческим. Они хорошо подходят для короткого монолога о себе.



Общение и помощь

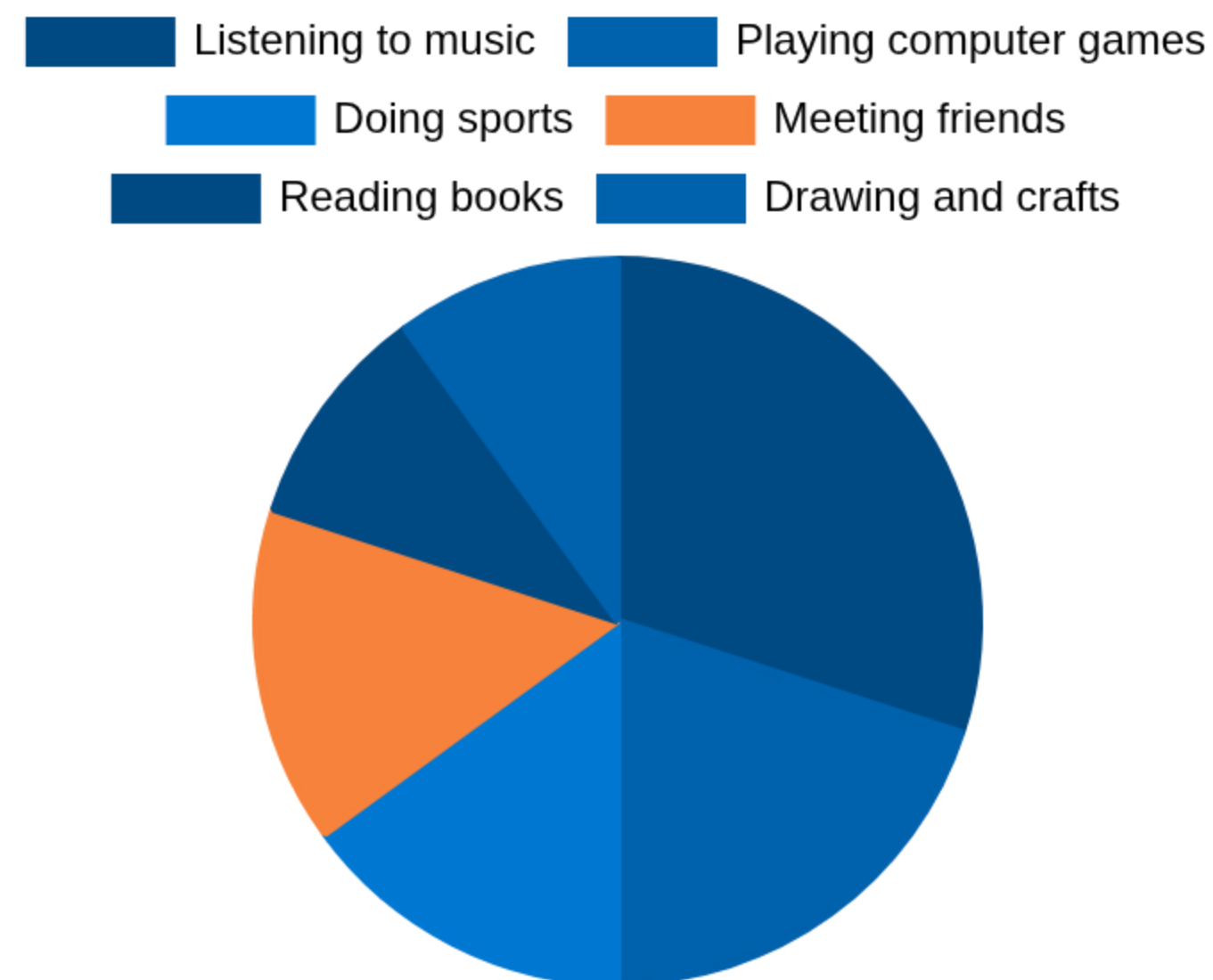
Фразы chat with friends и help parents отражают общение и семейные обязанности. Эти слова важны, потому что помогают рассказать не только о развлечениях, но и о полезных делах дома.

Самые популярные занятия семиклассников

Данные показывают, что после школы ученики чаще выбирают занятия, которые не требуют долгой подготовки и легко вписываются в обычный день.

Музыка и экранные занятия лидируют, но спорт и творчество тоже занимают заметную долю досуга.

Учебный опрос класса; модельные данные для урока английского языка.



Playing sports after school

● Командные игры

Football и basketball учат взаимодействовать с партнёрами, слушать правила и поддерживать друг друга. Такие занятия особенно полезны для школьников, которым важно двигаться и общаться одновременно.

● Простые фразы

Для разговора о спорте удобны короткие модели: I play football on Mondays. I go swimming twice a week. Они звучат естественно и легко запоминаются на уроке.

● Водные и зимние виды

Swimming, cycling, dancing and skating помогают развивать выносливость, координацию и уверенность в движениях. Каждый ученик может выбрать то, что подходит по возрасту, интересам и уровню подготовки.

● Почему это важно

Спорт после школы помогает снять усталость, улучшить настроение и сохранить здоровье. Для семиклассников это ещё и способ провести время активно, а не только за экраном.



Creative hobbies at home and in clubs

1

Рисование и живопись

Drawing и painting подходят тем, кто любит работать спокойно и замечать детали. Такие занятия помогают развивать воображение, аккуратность и умение доводить работу до конца.

2

Музыка и сцена

Playing a musical instrument, singing и acting часто связаны с music school или drama club. Они учат концентрации, выразительности и уверенности при выступлении перед другими.

3

Модели и поделки

Making models и crafting развивают терпение и точность. Слова handmade и art club помогают описать результат работы и показать, что хобби может быть полезным и красивым.

4

Личное мнение

В ответе удобно использовать модели I like drawing because it is relaxing. I enjoy playing the piano after school. Такие фразы показывают причину выбора и уровень владения темой.

5

Кружки и регулярность

Творческие занятия становятся интереснее, если посещать их регулярно. Тогда ученик постепенно улучшает навыки, накапливает словарь и легче рассказывает о своих интересах по-английски.

Виды досуга и полезные фразы на английском

Короткая таблица показывает связь между занятием, навыком и примером предложения.

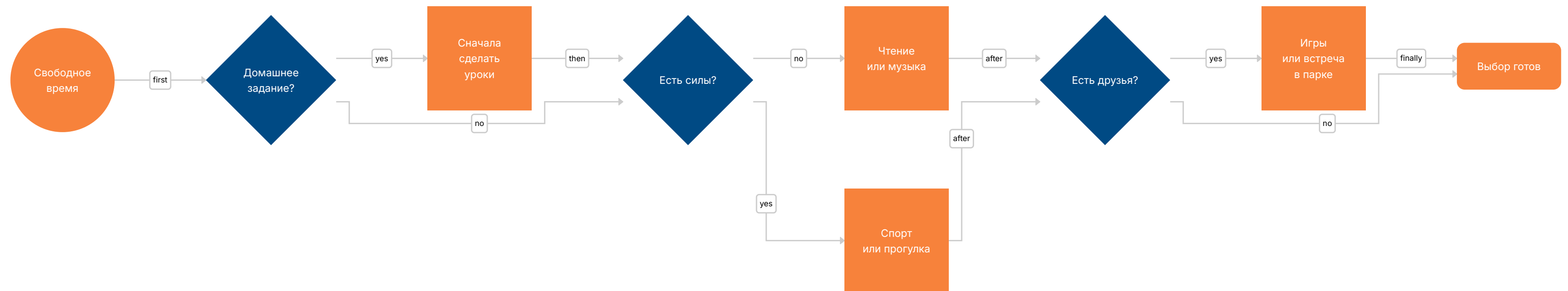
Каждое занятие можно описать через действие, полезный навык и короткое предложение, поэтому таблица помогает строить ответы по образцу.

Classroom vocabulary list for Grade 7.

Activity	Develops	Example
Sports	teamwork	I play basketball.
Reading	imagination	I read in the evening.
Music	listening skills	I listen to pop music.
Helping at home	responsibility	I help my mum.

Как выбрать занятие после школы

Схема для устного ответа по теме free-time activities



Talking about likes and dislikes

Like и love

Глаголы like и love помогают выразить обычные и сильные предпочтения. После них удобно использовать действие с -ing: I like playing board games. I love listening to music.

Enjoy

Конструкция enjoy звучит чуть более выразительно и подходит для описания приятных занятий. Например: I enjoy going to the park. Она хорошо показывает, что занятие приносит удовольствие.

Prefer

Слово prefer используют, когда нужно сравнить два варианта. Полезная модель: I prefer reading to playing computer games. Она помогает показать более точный выбор.

Don't like и hate

Эти выражения нужны, когда ученик хочет вежливо сказать о неприятном занятии. Их лучше использовать аккуратно, чтобы ответ звучал естественно и не слишком резко.

Ответы с because

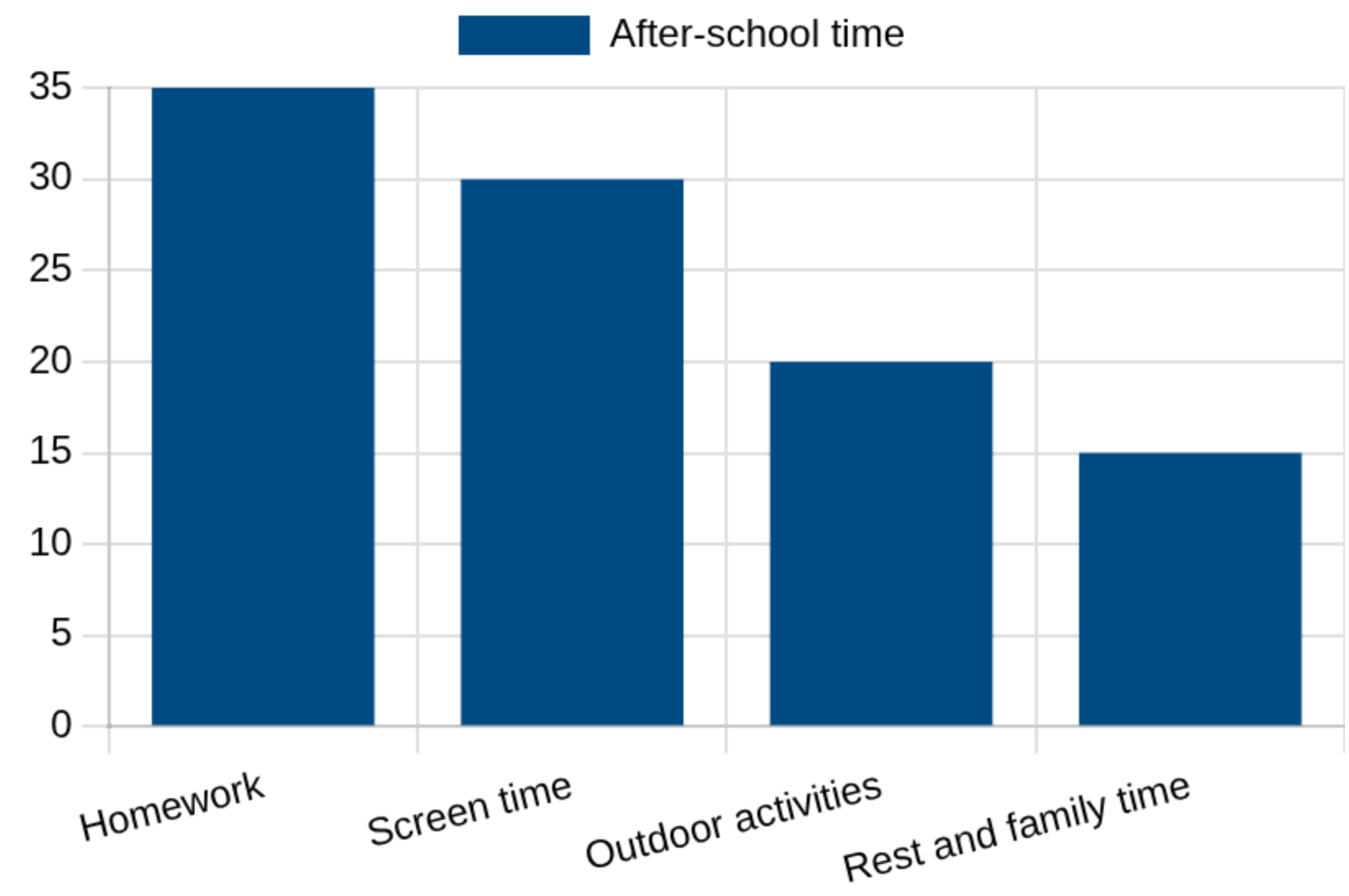
Краткое объяснение делает ответ сильнее: I like tennis because it is active. I prefer books because they are interesting and relaxing. Such phrases show clear reasoning.

How students divide their after-school time

Диаграмма помогает увидеть, что вечер школьника обычно состоит не из одного вида деятельности, а из нескольких разных блоков.

Домашняя работа и экранное время занимают больше всего времени, поэтому баланс между делами, движением и отдыхом особенно важен.

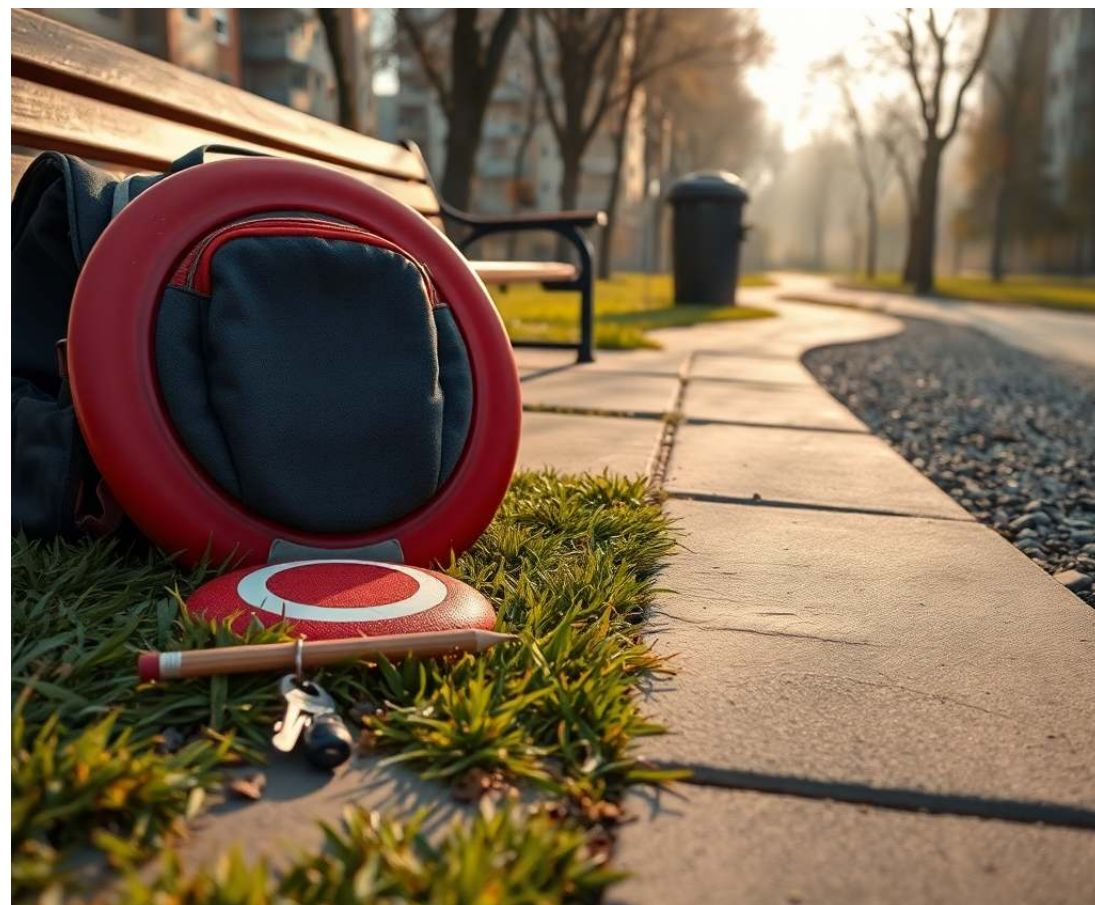
Учебный пример для урока английского языка; модельные данные.



Встречи с друзьями в свободное время

После уроков в парке

После школы ребята договариваются встретиться в парке рядом с домом. Они идут пешком, разговаривают и играют с мячом, а затем планируют, кто принесёт велосипед или поможет с домашним заданием. Такое общение делает обычный день более живым и полезным.



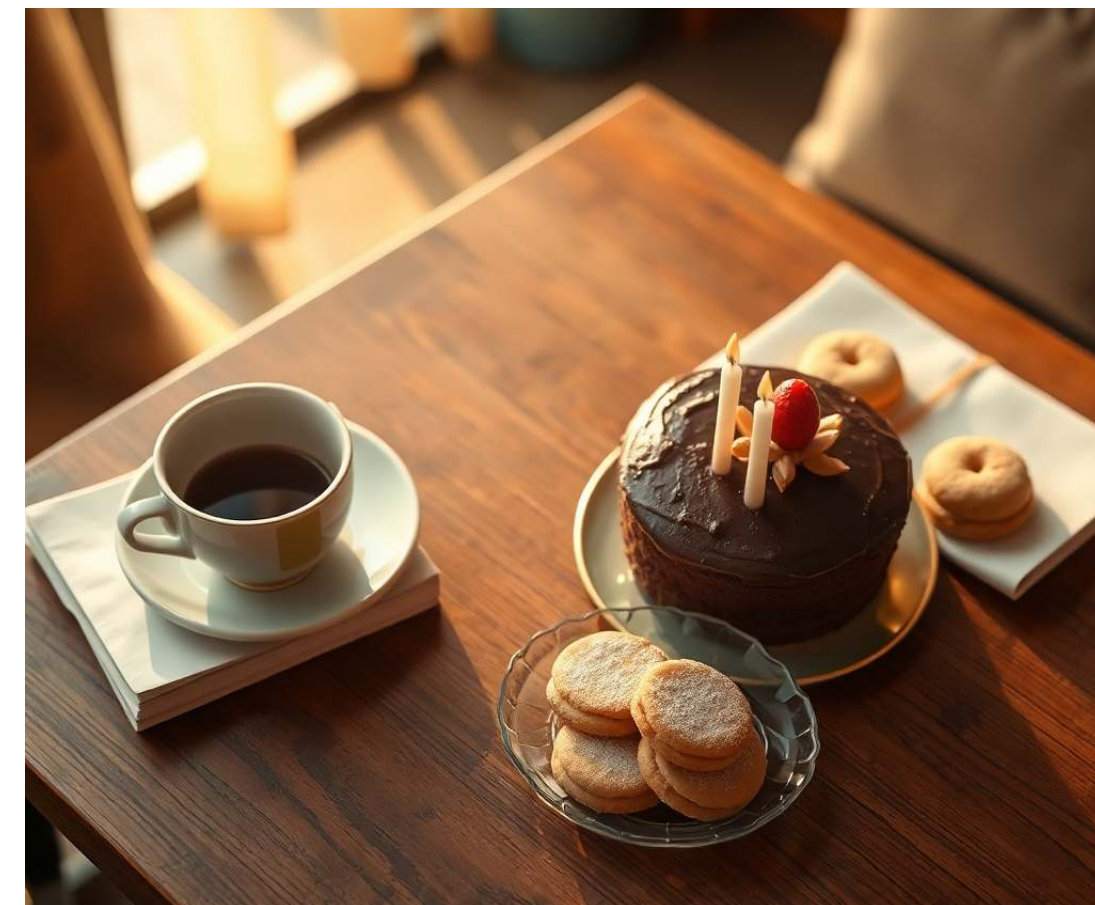
Совместная прогулка и спорт

В выходной день друзья выбирают катание на велосипедах или игру в футбол на площадке. Один приносит мяч, другой знает безопасный маршрут, а все вместе соблюдают простые правила и возвращаются домой вовремя. Для семиклассников это удобный и понятный формат отдыха.



Небольшой праздник с друзьями

Иногда свободное время становится поводом для дня рождения или встречи в кафе после уроков. Подростки обсуждают планы заранее, выбирают спокойное место и могут вместе сделать уроки перед прогулкой. Такие ситуации помогают учиться вежливо приглашать и договариваться.



Полезные дела дома



Уборка комнаты

Когда ученик приводит в порядок свою комнату, он учится организованности и аккуратности. Простые действия, такие как tidy my room и clean the desk, занимают немного времени, но делают день более спокойным.



Помощь на кухне

Мыть посуду, складывать приборы и убирать со стола — обычные домашние дела, которые легко назвать по-английски. Такие chores показывают, что свободное время можно использовать не только для отдыха, но и для помощи семье.



Уход за домом и растениями

Полив цветов и порядок вокруг дома помогают развивать ответственность. Фразы water the plants и keep things neat особенно полезны, когда нужно рассказать о том, как подросток помогает родителям каждый день.



Мелкие бытовые дела

Выносить мусор, складывать одежду и разбирать вещи — простые, но важные tasks. Они учат замечать, что small help at home тоже является полезной частью свободного времени и семейной жизни.



Забота о питомце

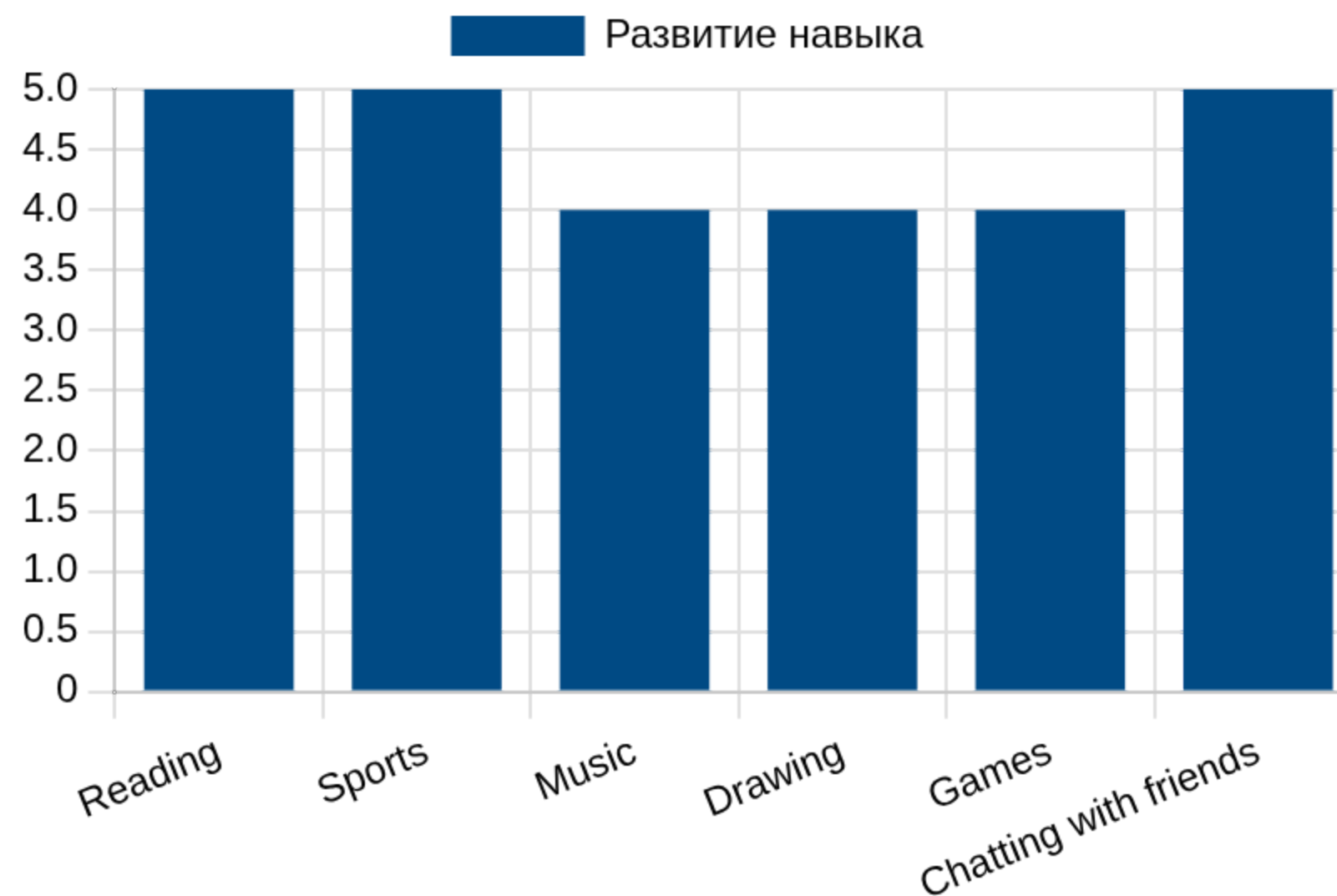
Кормить питомца, наливать воду и убирать место для животного — хорошие примеры ответственности. Такая деятельность развивает привычку заботиться о других и помогает уверенно говорить о daily routines на английском языке.

Что развивает каждое занятие

Диаграмма помогает увидеть, что свободное время влияет не только на настроение, но и на учебные навыки. Некоторые занятия особенно полезны для речи и памяти.

Reading, sports, music and общение с друзьями дают разный эффект, но все они развивают несколько умений сразу. Лучший результат даёт разнообразие занятий.

Учебная интерпретация лексики темы Free-time activities для 7 класса



Полезные фразы для короткого монолога о свободном времени

1

Начни с общего ответа

Сначала скажите, чем вы обычно занимаетесь в свободное время. Подойдёт фраза *In my free time I usually...* — она сразу задаёт тему и помогает начать ответ спокойно и уверенно.

2

Назови дни и время

Затем уточните, когда именно вы занимаетесь любимым делом. Фразы *On weekdays I...* и *At the weekend I often...* делают монолог более точным и показывают, что вы умеете говорить о распорядке.

3

Скажи о любимом занятии

После этого назовите главное увлечение. Конструкция *My favourite activity is...* помогает выделить одно занятие и сделать ответ более логичным, если нужно говорить 4–6 предложений.

4

Объясни причину

Полезно добавить короткое объяснение с *because*. Например, *I do it because...* показывает, что вы можете не только назвать действие, но и сказать, почему оно вам нравится.

5

Добавь ещё одну деталь

В конце можно упомянуть другое занятие или ограничение времени. Фразы *Sometimes I also...* и *I don't have much free time, but...* помогают завершить ответ естественно и связно.

Пример недельного плана свободного времени

Небольшой план показывает, как можно сочетать учёбу, отдых и полезные дела в течение недели.

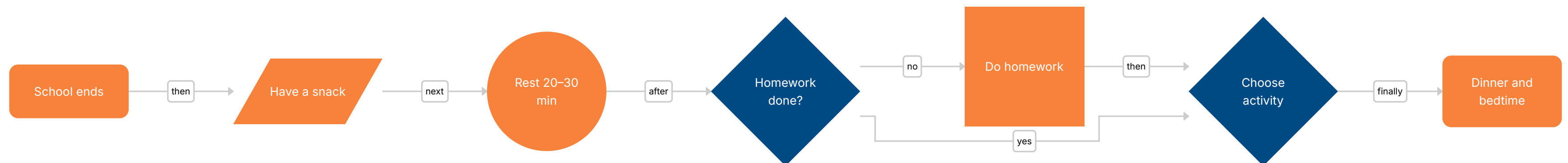
План показывает, что свободное время может быть разным: оно помогает и отдыхать, и учиться, и поддерживать домашние обязанности.

Model weekly plan for Grade 7

Day	Activity	Result
Monday	Homework + music	Finish and relax
Friday	Meet friends	Speak and socialise
Sunday	Help at home	Start the week ready

Как составить сбалансированный распорядок после школы

Последовательность для учеников 12–13 лет: короткий отдых, домашние задания, затем выбор подходящего свободного времени.



Спокойные занятия для отдыха после насыщенного дня

Книга и шахматная доска

Вечером на столе лежат книга, шахматы и карандаши. Один ученик читает несколько страниц, другой расставляет фигуры и спокойно думает о следующем ходе, потому что такие занятия помогают сосредоточиться и отдохнуть без шума.



Пазл и загадки

Когда день был длинным, семиклассники часто выбирают пазлы или короткие загадки. Они сидят за столом, ищут подходящие детали и проверяют свои идеи, поэтому тренируют внимание, память и терпение в спокойной обстановке.



Рисование в скетчбуке

Некоторые ребята берут скетчбук, мягкий карандаш и несколько цветных ручек. Они рисуют простые картинки, узоры или персонажей, а затем показывают результат другу, который говорит: This game helps me think faster, если речь идёт о настольной игре рядом.

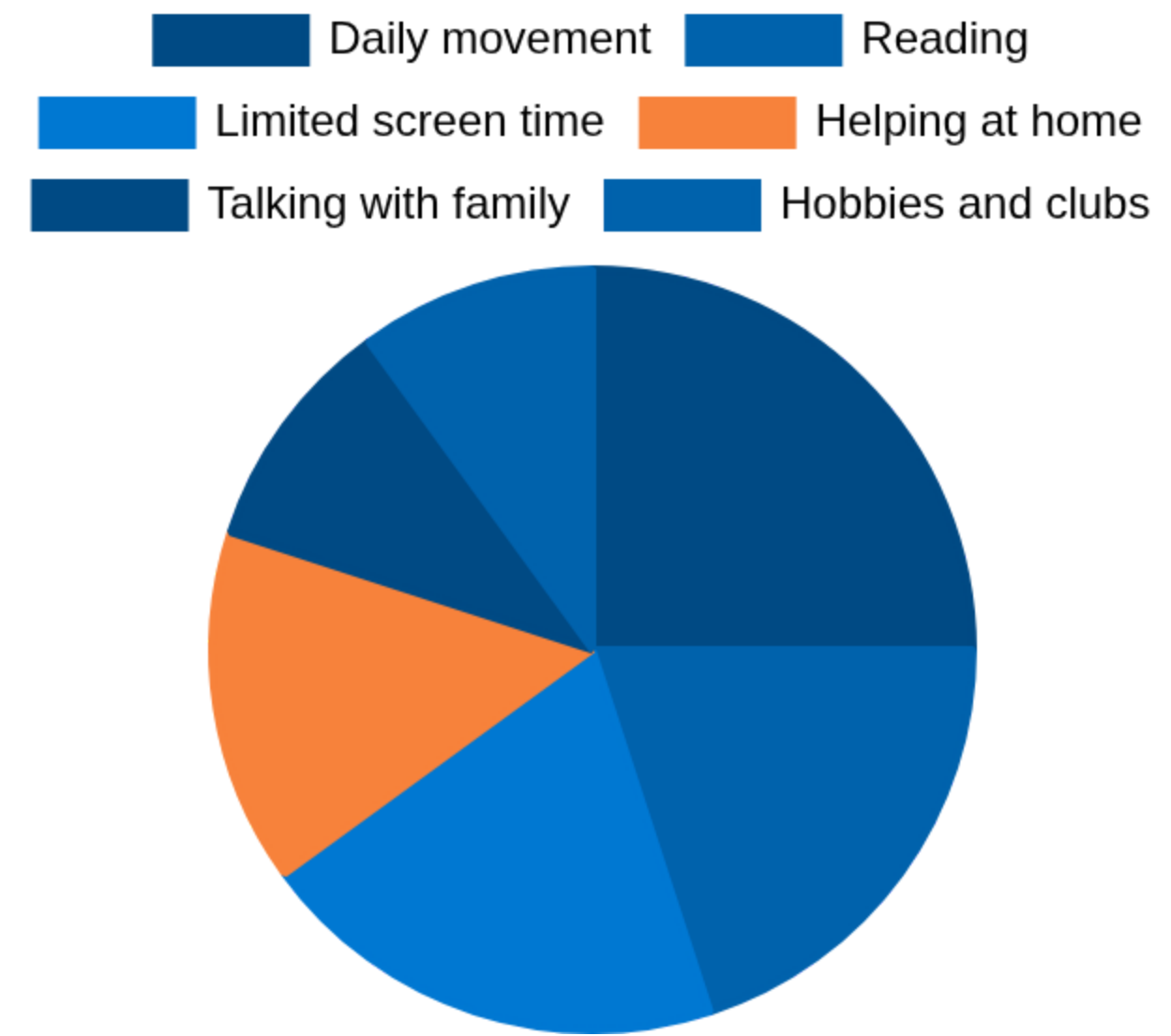


Полезные привычки в свободное время

Диаграмма показывает, что маленькие ежедневные действия формируют устойчивый результат и помогают школьнику чувствовать себя спокойнее и собраннее.

Самая большая доля приходится на движение, чтение и ограничение экрана. Это подтверждает: регулярность полезнее редких больших усилий.

Учебный пример для 7 класса



Частые ошибки в организации свободного времени



Слишком много телефона

Если подросток проводит весь вечер за экраном, он быстро устаёт и меньше двигается. Too much screen time мешает отдыху, поэтому важно заранее ограничивать время на телефон и видео.



Мало движения

Если всё свободное время проходит дома, становится меньше энергии и хорошего настроения. Прогулка, спорт или короткая активность помогают восстановить силы и сделать день более balanced.



Поздний отход ко сну

Когда ученик ложится спать слишком поздно, утром ему трудно сосредоточиться на уроках. Not enough sleep влияет на настроение, память и желание заниматься полезными делами после школы.



Нет интереса или хобби

Когда у школьника нет любимого дела, свободное время проходит беспорядочно. Hobbies помогают организовать routine, развивать интересы и использовать время более осмысленно.



Забывтые домашние задания

Без простого плана легко пропустить homework и потерять свободное время на спешку. Лучше сначала выполнить важные дела, а потом спокойно выбрать занятие для отдыха.

Свободное время, которое помогает расти

Тема free-time activities учит семиклассников говорить о себе, выбирать полезные занятия и соблюдать баланс между учёбой, отдыхом, движением и сном. Это важный шаг к уверенному общению на английском.