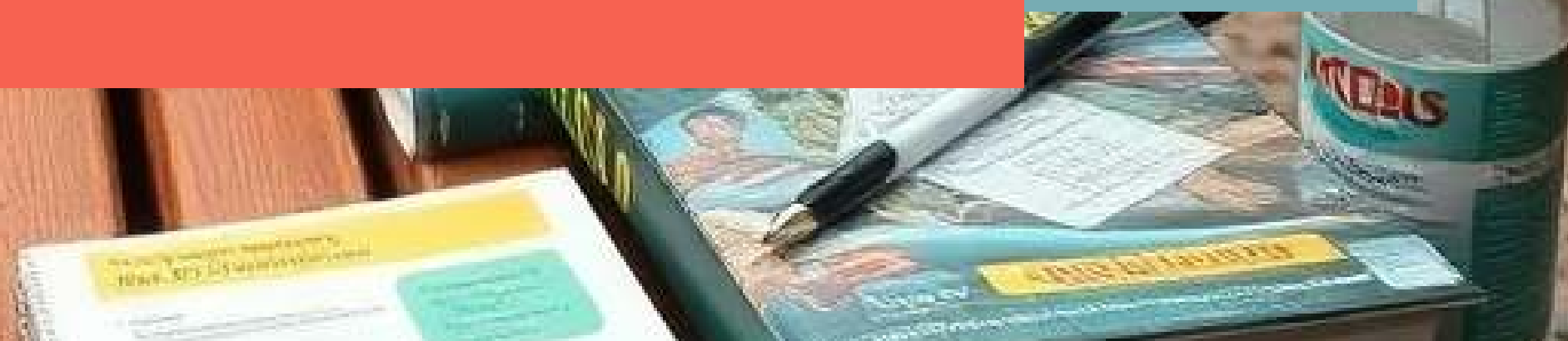


Talking about Free Time: как говорить о своём досуге по-английски

Учимся рассказывать о своём свободном времени простыми английскими фразами.



Свободное время в школьной английской речи

Тема свободного времени помогает говорить о повседневной жизни, привычках и увлечениях. На уроке удобно использовать Present Simple, простые слова о времени и короткие ответы из нескольких предложений.



Основные слова и выражения по теме

Слова free time, weekend, after school и every day помогут точно назвать, когда человек занимается делами. Наречия usually, sometimes, often и never делают ответ естественным и понятным.

Время и привычки



Для этой темы особенно полезны выражения play computer games, do sports, go outside, ride a bike, read books и listen to music. Они помогут быстро описать обычный досуг школьника.

Действия и занятия



Фразы I like... I prefer... My favourite hobby is... и In my free time I... удобно использовать в устной речи. Они помогут строить ясные ответы без лишних слов.

Короткий ответ



Конструкция At weekends I usually... подойдет для рассказа о субботе и воскресенье. С ней легко добавить одно-два действия и показать свой обычный распорядок без сложных грамматических форм.

Ответ о выходных



Активный отдых на улице

— Движение и энергия

Футбол, езда на велосипеде, катание на коньках и самокате помогают больше двигаться и чувствовать себя бодрее. После таких занятий легче переключиться на уроки и домашние дела.

— Встречи с друзьями

Прогулки в парке и подвижные игры на улице дают возможность общаться, договариваться и играть вместе. Это делает свободное время не только весёлым, но и по-настоящему живым.

— Польза для здоровья

Для школьников 11–13 лет движение особенно важно, потому что оно помогает меньше уставать от долгого сидения за партой. Регулярная активность поддерживает осанку, настроение и общий тонус.

— Где это бывает

Активный отдых можно проводить во дворе, на спортивной площадке или в парке. Такие места удобны, потому что там есть пространство для движения и игр с друзьями.

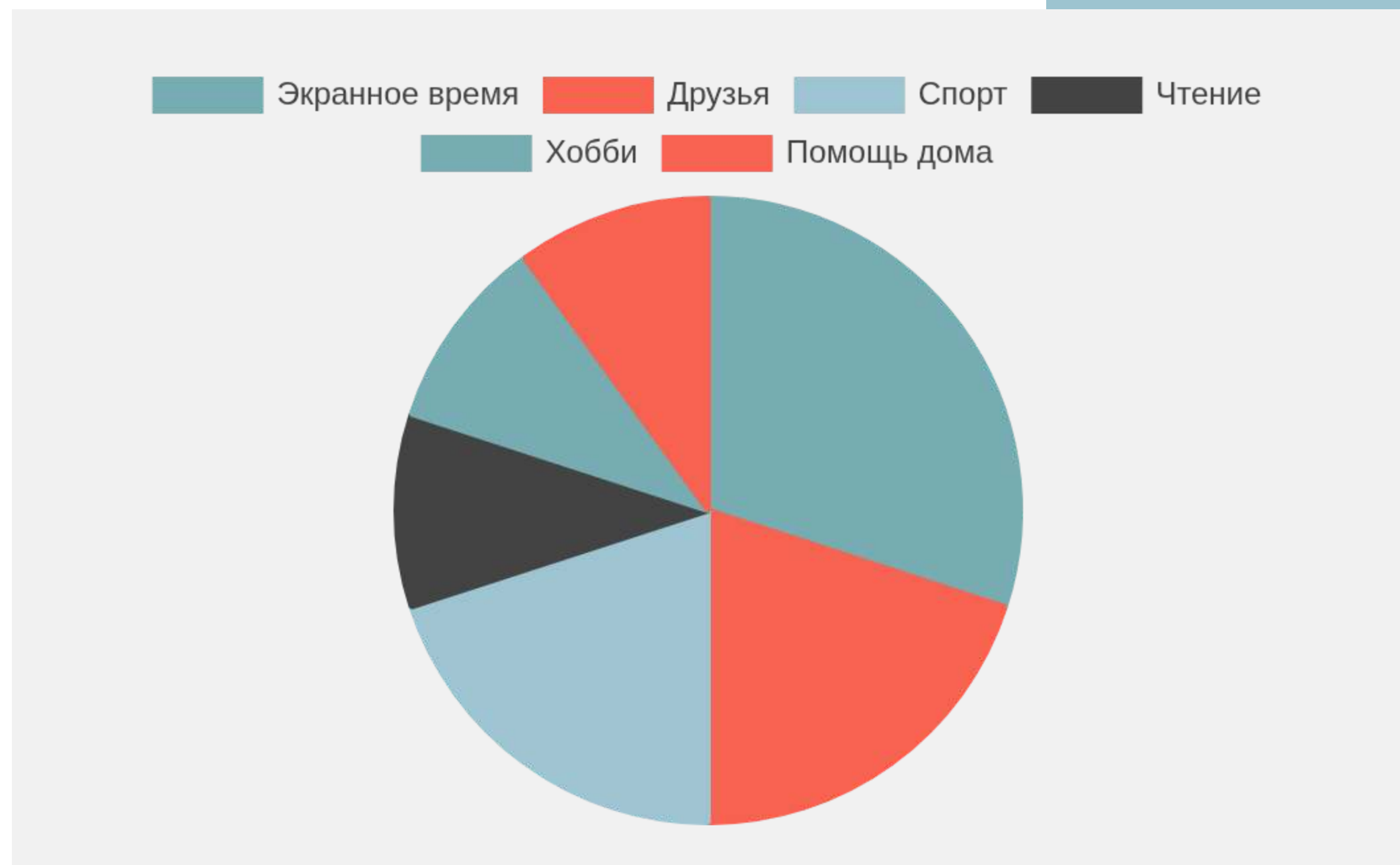


Как школьники распределяют свободное время

Диаграмма показывает условное распределение занятий в обычную неделю и помогает увидеть, что не всё время уходит только на гаджеты.

Больше всего времени занимают экранные занятия и общение, а чтение, хобби и помощь дома требуют более осознанного выбора.

Условный учебный пример для 6 класса

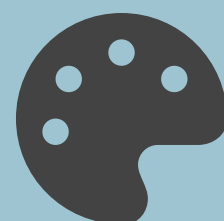


Хобби и их значение в жизни школьника



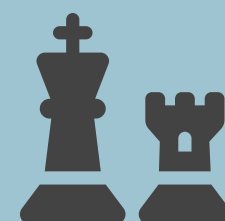
Музыка

Музыка развивает слух, чувство ритма и память. Если ребёнок поёт, играет на инструменте или просто слушает любимые мелодии, он учится лучше концентрироваться и выражать эмоции.



Рисование

Рисование помогает замечать детали, подбирать цвета и аккуратно работать руками. Такое хобби развивает терпение и воображение, а результат можно показать друзьям или семье.



Логические занятия

Шахматы, конструкторы и головоломки тренируют внимание, логику и умение думать шаг за шагом. Эти занятия особенно полезны, потому что учат не спешить и искать решение.



Полезные навыки

Кулинария и другие практические хобби учат аккуратности, ответственности и самостоятельности. Ребёнок видит, что hobby — это не обязанность, а выбранное по интересу занятие, которое приносит пользу.

Популярные занятия: польза и возможные минусы

Таблица показывает, что у каждого занятия есть сильные стороны и свои ограничения. Важно выбирать досуг так, чтобы он был полезным и не утомлял.

Лучше всего работают занятия, которые дают отдых, но одновременно развивают внимание, здоровье или навыки.

Учебный обзор для 6 класса

Занятие	Польза	Минус	Время
Чтение	Словарь	Нужна тишина	30 мин
Спорт	Здоровье	Нужна форма	1 час
Видеоигры	Реакция	Утомляют	20–30 мин

Чтение как спокойный отдых



Книга перед сном

Вечером ученик берёт небольшую книгу и читает несколько страниц перед сном.

Такой спокойный ритуал помогает расслабиться после уроков и лучше запомнить новые английские слова. Особенно хорошо подходят короткие истории и простые приключения.



Комиксы и сказки

Комиксы, fairy tales и книги о животных часто нравятся детям 11–13 лет. В них есть яркие картинки и понятный сюжет, поэтому читать легко и интересно. После такого чтения удобно сказать: I like reading comics.

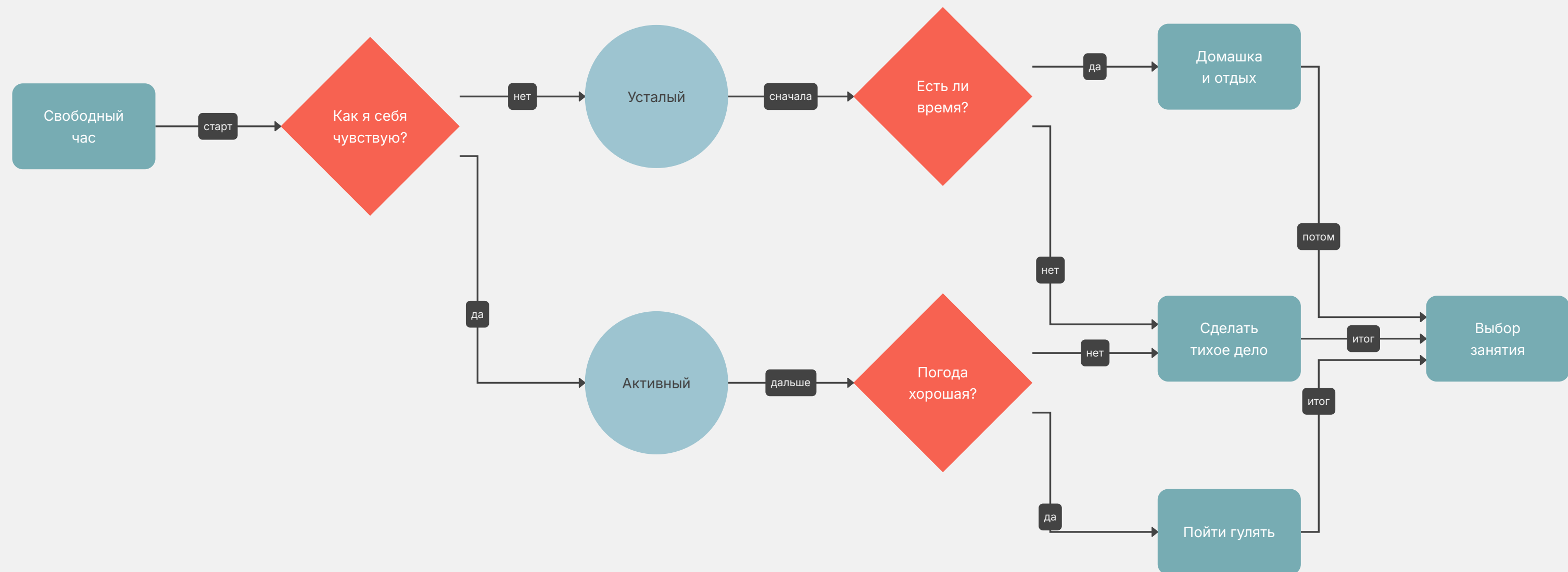


Чтение дома и в школе

Ребёнок может читать дома, в библиотеке или в школьном уголке чтения. Главное — выбрать спокойное место, где ничего не отвлекает. Тогда чтение становится не только отдыхом, но и полезной тренировкой для английского языка.

Как выбрать занятие на свободный час

Схема построена по простому алгоритму выбора досуга для школьника.



Онлайн-развлечения: польза, ограничения и школьные правила

Польза при умеренности

Игры, видео и социальные сети могут помочь отдыхать, узнавать новое и общаться. Если использовать их разумно, они становятся частью свободного времени, а не его заменой.

Когда появляется вред

Слишком долгое экранное время утомляет глаза, мешает движению и сокращает время на сон. После долгого просмотра видео или игры школьнику труднее быстро вернуться к делам.

Правило перерывов

Во время работы с экраном полезно делать короткие паузы, вставать, смотреть вдаль и пить воду. Такие простые действия помогают снизить усталость и сохранить внимание.

Безопасность в сети

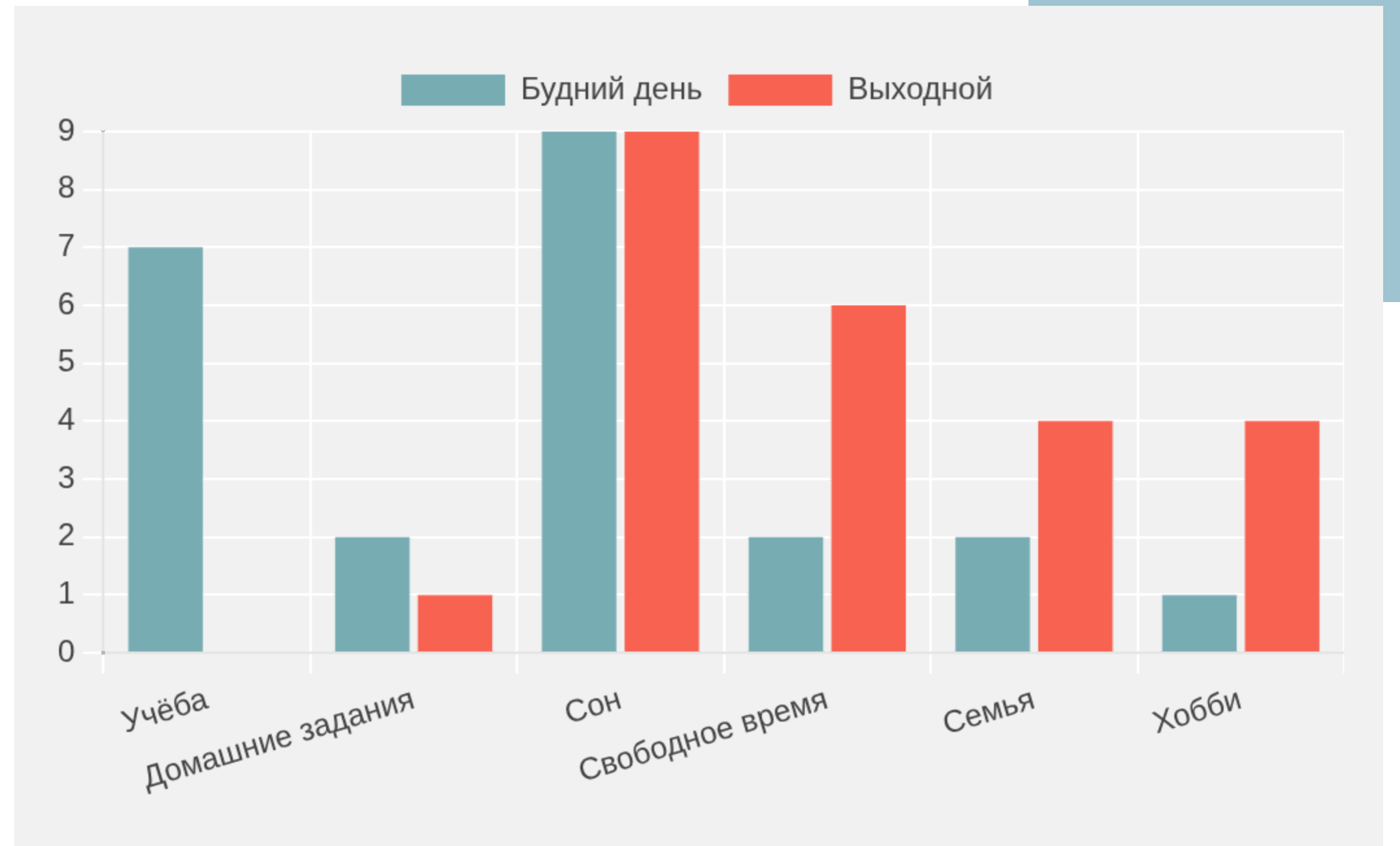
Нельзя сообщать незнакомым людям адрес, номер телефона, пароли или личные фотографии. Для 6 класса главное правило простое: в интернете нужно быть внимательным и осторожным.

Будний день и выходной: сравнение свободного времени

В выходные появляется больше времени для прогулок, занятий по интересам и общения. Это помогает восстановить силы после учебной недели.

Свободное время заметно расширяется в выходной, поэтому его удобно использовать не только для отдыха, но и для активных полезных дел.

Учебный пример на основе типичного расписания школьника.



Свободное время в семье

● После школы

Сначала все дома отдыхают и делятся новостями дня. Небольшой разговор помогает переключиться с уроков и настроиться на спокойный семейный вечер.

● Совместное дело

Потом семья выбирает занятие вместе: готовит ужин, играет в настольную игру, убирает квартиру или идёт на прогулку в парк.

● Вечерний отдых

После дел удобно посмотреть фильм, почитать или просто поговорить за столом. Такие минуты создают общие впечатления и укрепляют отношения.

● Перед сном

В конце дня семья завершает дела спокойно: собирает вещи, планирует завтра и желает друг другу доброй ночи.

Встречи с друзьями и общение

— После уроков

Чаще всего школьники встречаются с друзьями после школы, когда можно спокойно поговорить, пройтись или поиграть. Такие встречи учат слушать друг друга и договариваться.

— Где встречаться

Для общения подходят двор, парк, спортивная площадка, школьный кружок или библиотека. Главное, чтобы место было безопасным, удобным и подходило по погоде.

— Что говорить

Полезно использовать простые фразы: I meet my friends after school. We play basketball on Fridays. We like talking and walking together.



Где можно проводить свободное время

Место выбирают по цели отдыха, погоде и компании.

Одни места лучше подходят для тишины, другие — для движения. Выбор зависит от того, что именно нужно: отдых, общение или сосредоточенная работа.

Учебный материал по теме free time.

Место	Занятие	Плюс	Что взять
Дом	Чтение, игры	Спокойно	Книгу
Парк	Прогулка, спорт	Свежий воздух	Кроссовки
Библиотека	Чтение, подготовка	Тишина	Тетрадь

Правила безопасности во время отдыха

Во время прогулки важно сказать, куда идёшь и когда вернёшься. Это помогает взрослым быть спокойными и быстро связаться с ребёнком при необходимости.
Сообщай взрослым



Нужно переходить дорогу только по правилам, не убежать вперёд и не уходить с незнакомыми людьми. Спокойное поведение делает прогулку безопаснее.
Будь внимателен на улице



На площадке нужны удобная обувь, вода и аккуратность. Перед активной игрой полезно размяться, чтобы избежать травм и быстрее включиться в движение.
Соблюдай правила спорта



В интернете нельзя сообщать адрес, телефон, пароли и личные фотографии незнакомым людям. Если что-то кажется странным, нужно сразу обратиться к взрослым.
Береги личные данные

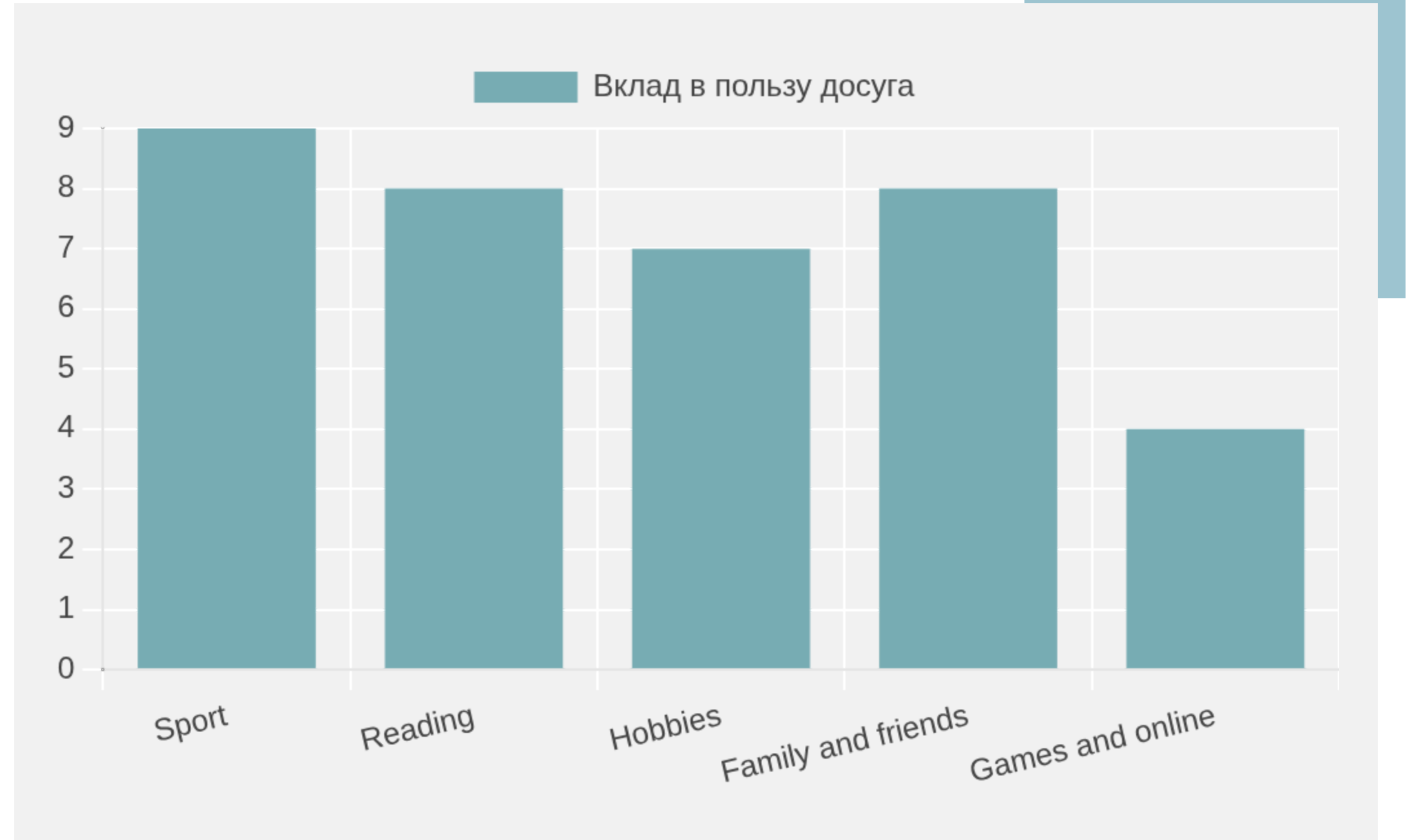


Чем полезны разные виды досуга

Разные занятия дают разный результат: одни укрепляют тело, другие развивают речь, а третьи помогают отдыхать и общаться с близкими.

Лучший досуг сочетает несколько полезных эффектов: здоровье, знания, хорошее настроение и живое общение без перегрузки экраном.

Учебное обобщение по теме свободного времени.



Маленькие проекты в свободное время

1

Выбрать идею

Начать стоит с простого проекта, который связан с личным интересом: альбом о хобби, рисунок, плакат о спорте или коллекция природных материалов.

2

Собрать материалы

Потом нужно подготовить всё необходимое: бумагу, клей, фотографии, книги, краски или другие материалы. Это учит планировать работу заранее.

3

Сделать аккуратно

На следующем этапе важно работать внимательно и не спешить. Даже небольшой model или poster выглядит лучше, если делать его по шагам.

4

Показать результат

В конце полезно рассказать о своём проекте одноклассникам или семье. Так школьник видит итог своих усилий и увереннее говорит по-английски.



3

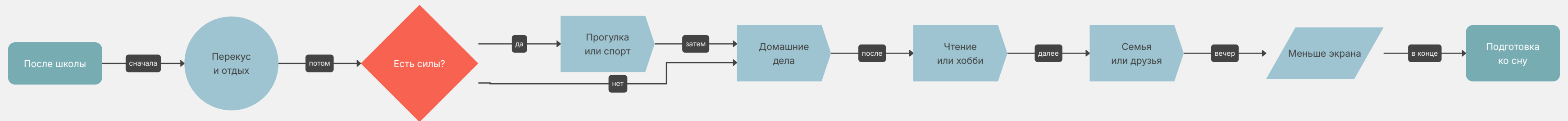
заранее выбранных дела делают свободное время заметно полезнее и спокойнее.

Если на день есть три понятные задачи, легче избежать пустых часов и распределить отдых, движение и общение без спешки.

Идея на основе материалов урока.

Пример удачного дня в свободное время

Последовательность составлена по школьному примеру: отдых, движение, дела и вечернее спокойствие.



Главная идея темы: говорить о свободном времени просто и понятно

Когда школьник умеет коротко рассказать о своём досуге, ему легче общаться на английском. Главное — выбрать понятные слова, назвать привычки и показать, как отдых, движение и хобби сочетаются каждый день.