



Unit 9. Free time: hobbies, routines and balance

Свободное время, хобби и баланс в повседневной жизни
ШКОЛЬНИКА

Свободное время семиклассника: говорим о привычках и интересах



После уроков и домашних дел у семиклассника начинается время выбора: отдохнуть, пообщаться с друзьями, заняться спортом или любимым хобби. В этом разделе учимся рассказывать о своих привычках и предпочтениях по-английски.

Free time activities: основные виды досуга

/3

Активные занятия

К ним относятся sports, cycling, dancing и игры на улице. Такие занятия помогают оставаться в форме, тратить энергию с пользой и чувствовать себя бодрее после школьного дня.

Спокойный отдых

Reading, listening to music, drawing и watching films подходят для тихого вечера дома. Они помогают переключиться, отдохнуть от шума и выбрать занятие по настроению.

С друзьями

Meeting friends, playing board games и прогулки делают досуг более общительным. В таких ситуациях важно уметь договариваться, слушать других и учитывать общие интересы.

Один или в группе

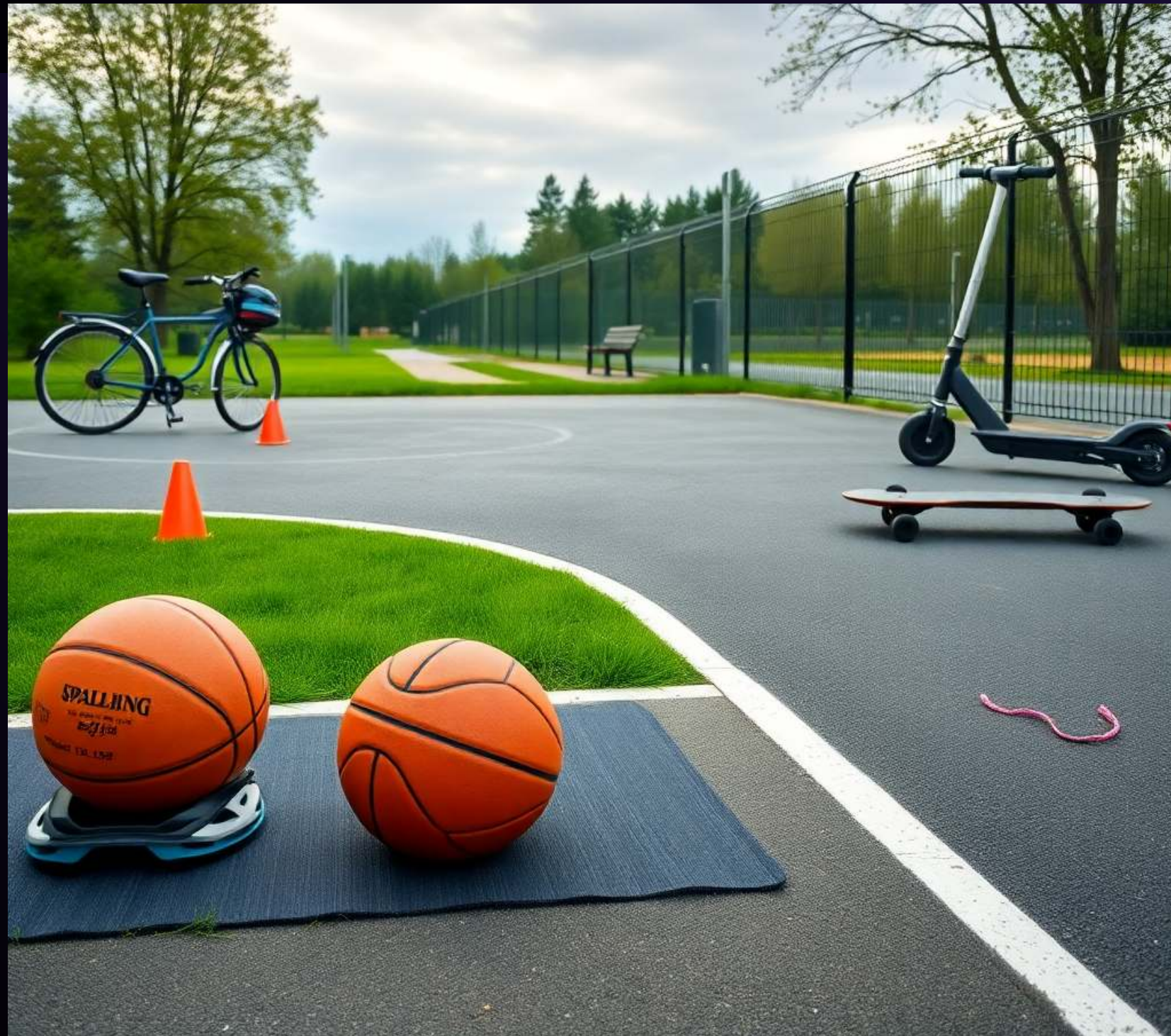
Некоторые занятия удобнее делать alone, например читать или рисовать, а другие лучше проходят in a group, например team games. Это помогает говорить о досуге точнее.

Любимые действия

В теме часто используются глаголы like, love, enjoy и prefer. Они помогают не просто назвать занятие, а показать отношение к нему и объяснить свой выбор.

Outdoor activities: активный отдых на свежем воздухе

/4



Игры с мячом

Football и basketball делают отдых динамичным и весёлым. Такие игры развивают ловкость, реакцию и умение работать в команде, особенно если играть после уроков с друзьями.

На колёсах

Cycling, roller skating и skateboarding помогают двигаться активно и проводить больше времени на улице. Это хороший способ сменить обстановку и почувствовать свободу движения.

Бег и прогулки

Running и walking in the park не требуют сложной подготовки, но отлично подходят для ежедневной активности. Они помогают проветриться, снять усталость и улучшить настроение.

Двор и площадка

Playing outside with friends особенно удобно во дворе, на спортивной площадке или в парке. Для изображения подойдут мяч, велосипед или самокат рядом с подростками.

Как семиклассники проводят свободное время

/5

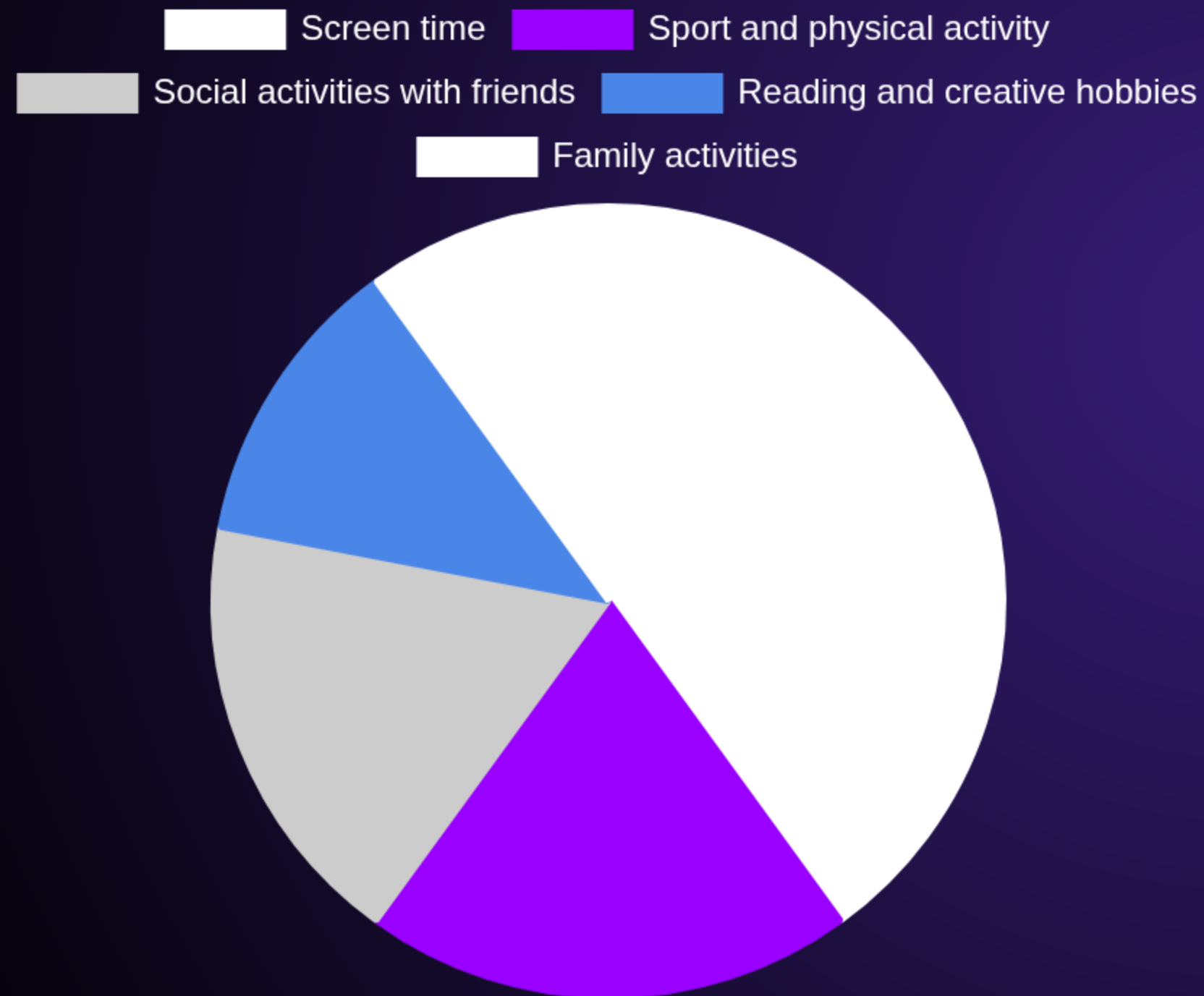


Диаграмма показывает привычное распределение досуга у школьников 12–13 лет и помогает сравнить самые заметные категории.

Экранное время занимает наибольшую долю, но рядом с ним остаются спорт, общение и спокойные занятия.

Условные данные для наглядной учебной диаграммы

Hobbies that build skills: какие хобби развивают способности

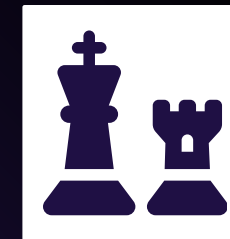
/6

Чтение



Чтение расширяет словарный запас и помогает понимать более длинные тексты. Оно развивает воображение, внимание и умение следить за смыслом от начала до конца.

Логика



Шахматы, стратегии и логические игры учат думать наперёд, анализировать ходы и искать решение. Это полезно для развития внимания и планирования.

Музыка



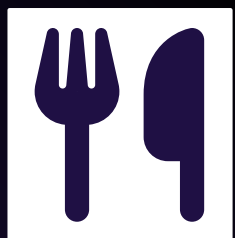
Занятия музыкой развивают слух, чувство ритма и память. Они учат замечать повторяющиеся звуки, удерживать последовательность и лучше запоминать мелодии и слова.

Творчество



Рисование, лепка и поделки тренируют аккуратность, терпение и внимание к деталям. Такие занятия помогают работать руками и доводить начатое до хорошего результата.

Практические навыки



Кулинария, конструирование и рукоделие формируют последовательность действий и самостоятельность. Они помогают действовать по шагам и не останавливаться, если задача требует времени.

Words and phrases for talking about free time

Word	Meaning	Example	Frequency
read	читать	I read books	often
play football	играть в футбол	He plays football	usually
listen to music	слушать музыку	They listen to music	sometimes

Лексика темы Unit 9

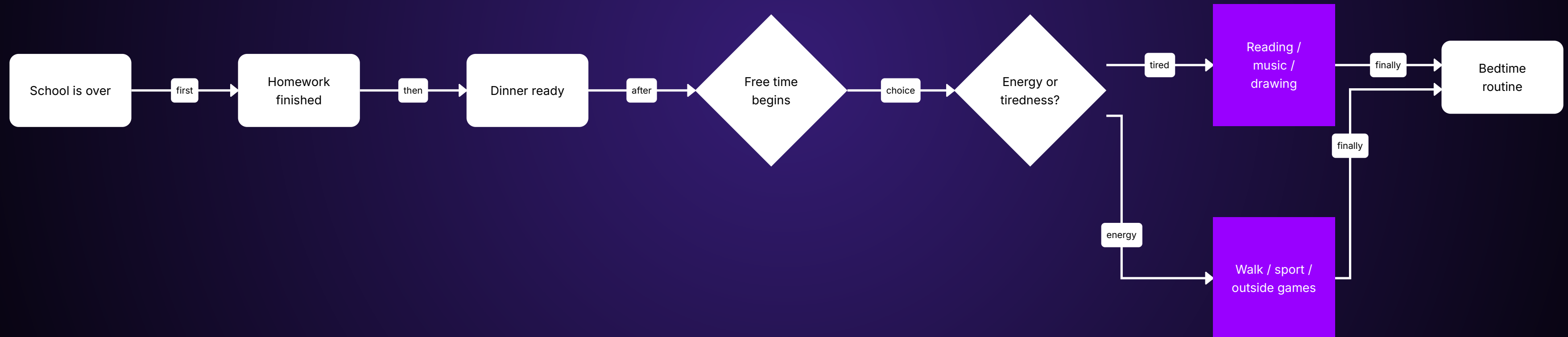
Полезные слова и частотные маркеры помогают описывать привычки и распорядок дня.

Частотные слова often, usually и sometimes делают рассказ о привычках точнее и естественнее.

How a school evening is organized

/8

Типичный порядок действий в школьный вечер с выбором между активным и спокойным ОТДЫХОМ.



At home: quiet free time activities

/9



Вечер с книгой и лампой

Когда за окном дождь, в комнате особенно уютно читать. На столе стоит лампа, рядом лежит книга и аккуратно сложены тетради. Такой вечер помогает спокойно отдохнуть, не спеша подумать и подготовиться к следующему дню.



Творческий уголок у окна

В другом доме школьник собирает модель, раскладывает карандаши и бумагу для поделок. На полке стоят коробки с материалами, а в наушниках тихо играет музыка. Это тихое занятие подходит для зимнего вечера и развивает терпение.



Настольная игра с семьёй

Иногда тихий досуг становится общим делом. Семья собирается за столом, включает настольную лампу и играет в board game, пока рядом лежат чашка чая и учебные вещи. Такой вечер создаёт спокойную и дружелюбную атмосферу.

Friends and shared activities

/10

Совместный план

Друзья часто договариваются заранее: Let's go for a walk или Why don't we play outside? Такие фразы помогают быстро предложить идею и выбрать удобное время для встречи.



Игры и спорт

Совместные занятия становятся интереснее, когда все участвуют в общем деле. Командные игры учат поддерживать друг друга, соблюдать правила и радоваться результату вместе.



Общение без спешки

Прогулка или разговор после уроков помогают снять напряжение и поделиться новостями. В таких ситуациях важно слушать собеседника, не перебивать и уважать разные мнения.



Онлайн-связь

Если встретиться нельзя, друзья пишут сообщения или делают video calls. Это удобно, когда у кого-то мало времени, но хочется остаться на связи и обсудить планы.



Вежливость в компании

Во время общих дел полезно take turns, share ideas и agree спокойно. Такие привычки делают встречу комфортной и помогают каждому почувствовать себя частью группы.



Screen time and balance with other activities

/11

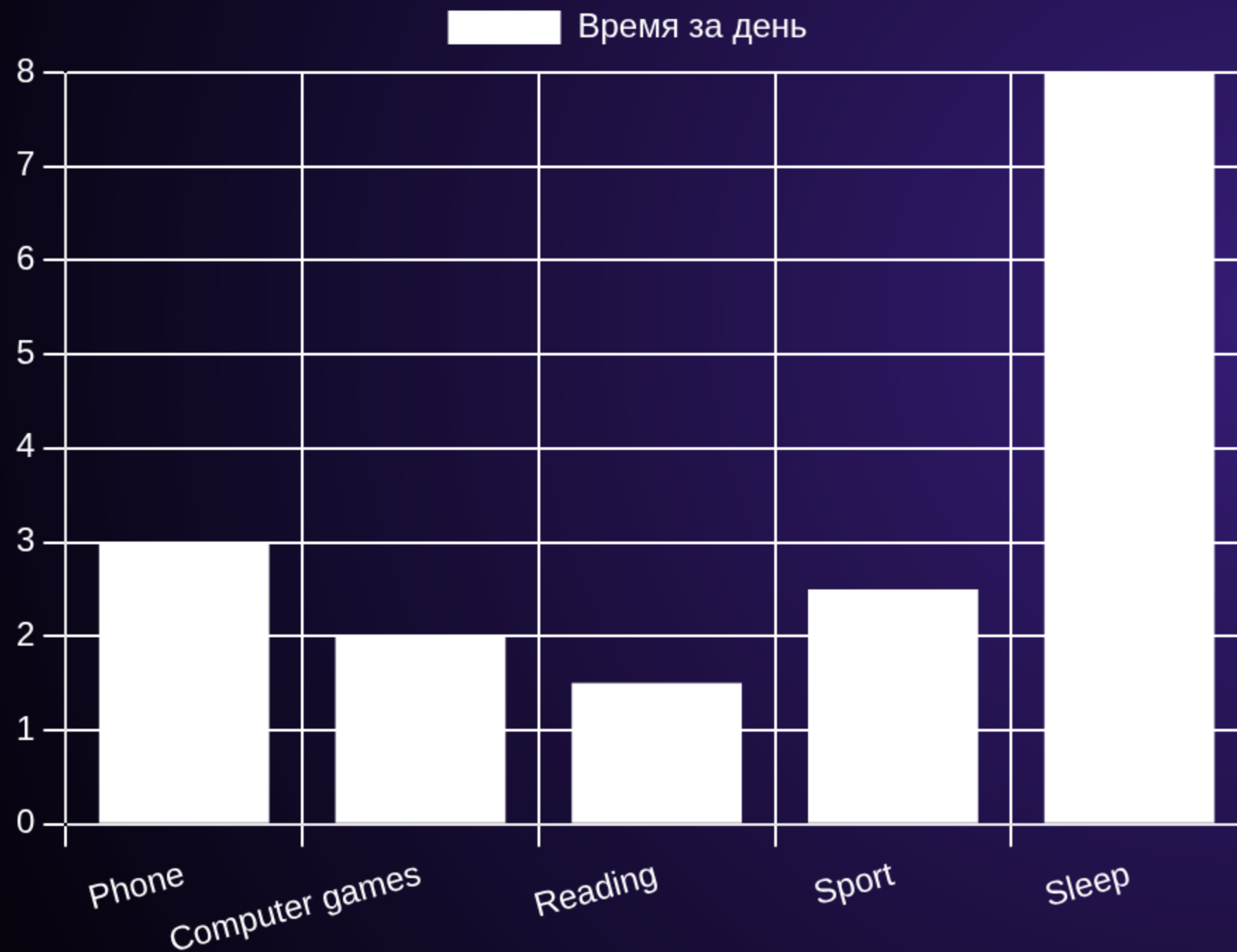


Диаграмма показывает, как распределяется день школьника между экраном, движением и отдыхом. Полезно сравнить не только время, но и качество каждого занятия.

Если экранное время растёт, на чтение, спорт и сон остаётся меньше времени. Баланс помогает сохранить энергию и хорошее самочувствие.

Учебная иллюстративная диаграмма по теме Unit 9, без реальных статистических данных

Основные занятия по сезонам

/12



Летом подростки чаще выбирают cycling, swimming и outdoor games. Тёплая погода позволяет дольше гулять, ездить за город и проводить время на улице с друзьями.



Зимой на первый план выходят skating, skiing, indoor games и reading at home. Холодная погода делает домашний отдых особенно удобным и комфортным.



В межсезонье популярны football, long walks, photography и прогулки в парке. Погода меняется быстро, поэтому занятия часто становятся короче и спокойнее.



Сезон влияет не только на вид досуга, но и на одежду, место отдыха и длительность прогулок. Поэтому одни занятия подходят чаще, чем другие.

Mini-survey in a class: what students prefer

Activity	Number	Share	Comment
Sport	8	40%	Very popular
Reading	3	15%	Less popular
Summary	Sport	40%	Most chosen

Небольшой опрос помогает сравнить интересы одноклассников и использовать числительные, проценты и простые сравнения.

В одном классе интересы заметно различаются: спорт выбирают чаще, а чтение — реже. Даже короткий опрос показывает, что у всех есть свои предпочтения.

Классный мини-опрос по теме свободного времени, учебный пример

Why free time matters for health and learning

/14

01 Движение и сила

Активные игры и спорт укрепляют сердце, мышцы и выносливость. Регулярное движение помогает чувствовать себя бодрее после уроков и поддерживает общую физическую форму.

Спокойный отдых

Чтение, музыка и рисование снимают напряжение после учёбы. Такие занятия помогают восстановить энергию, успокоиться и лучше сосредоточиться на следующих делах.

02

03 Сон и паузы

Достаточный сон и короткие перерывы в течение дня важны для памяти, внимания и настроения. Без отдыха школьнику труднее учиться и запоминать новое.

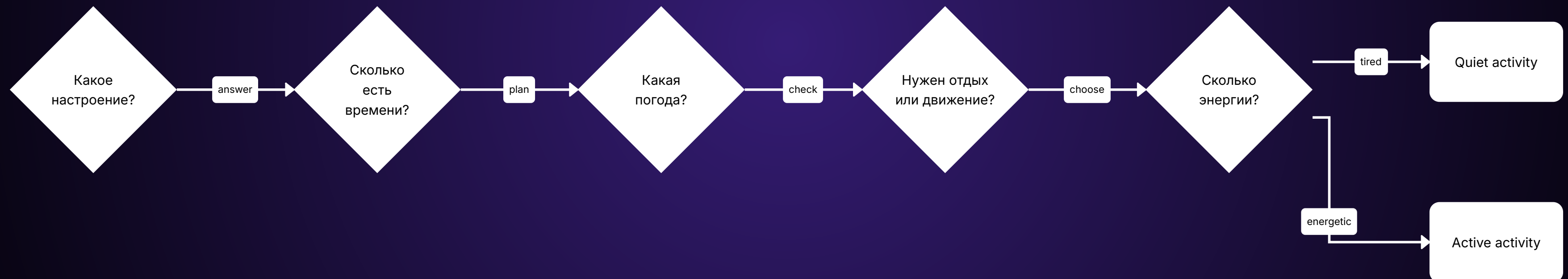
Меньше экрана

Слишком долгое сидение за телефоном или компьютером снижает активность и утомляет глаза. Поэтому полезно чередовать экранное время с движением, общением и отдыхом.

04

Как выбрать полезное занятие в свободное время /15

Последовательность выбора строится вокруг настроения, времени, погоды и уровня энергии.



A good place for hobbies and homework

/16



Чистота и порядок

Аккуратное место помогает быстрее находить учебники, карандаши и материалы для творчества. Когда на столе нет лишних вещей, легче сосредоточиться и не отвлекаться.

Хорошее освещение

Настольная лампа и достаточно света снижают нагрузку на глаза. Это особенно важно вечером, когда подросток читает, пишет или делает домашнюю работу.

Удобная мебель

Стол и стул должны быть удобными, чтобы можно было сидеть правильно и долго не уставать. Тогда и учёба, и хобби становятся более комфортными.

Место для вещей

Полки для книг, коробка для мелочей и место для тетрадей помогают держать всё под рукой. Это экономит время и делает рабочий уголок аккуратным.

Уголок для творчества

Для рисования, поделок и других хобби полезно отдельное место с бумагой, ножницами, клеем и зарядным устройством. Так проще переключаться между занятиями.

Free time and responsibility

/17

01

Сначала дела

День начинается с обязательных задач: уроков, домашних обязанностей и помощи семье. Только после этого свободное время становится действительно спокойным и заслуженным.

Правила безопасности

02

Когда школьник выходит гулять или общается онлайн, важно помнить о безопасности, возвращаться домой вовремя и соблюдать семейные договорённости.

03

Осознанный выбор

После дел можно выбрать подходящее занятие: прогулку, чтение, спорт или отдых дома. Здесь помогают слова *must*, *have to*, *can* и *should*.

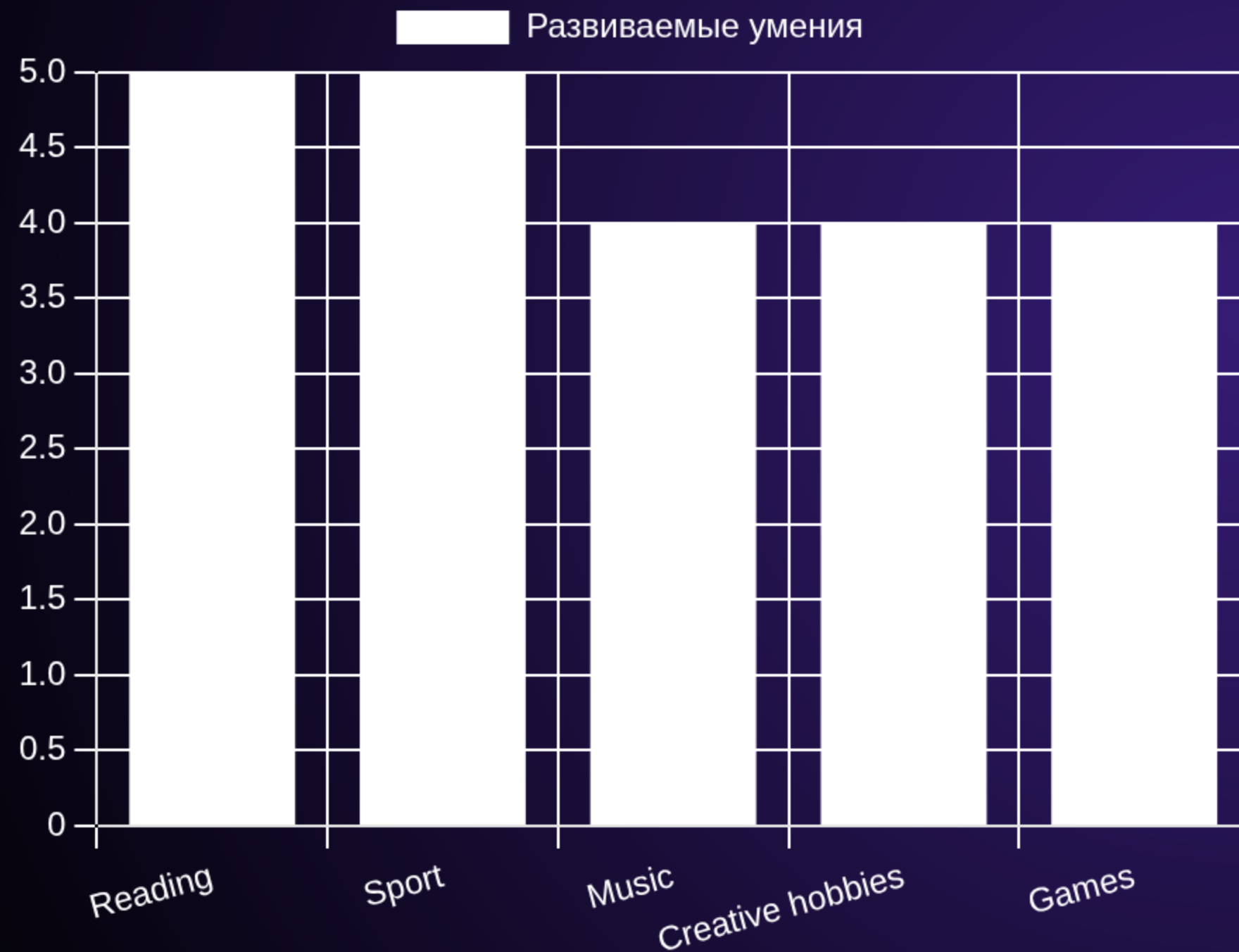
Равновесие дня

04

Ответственный ученик умеет распределять время так, чтобы хватало и на учёбу, и на отдых, и на помощь дома. Такой порядок делает день спокойнее.

What each activity develops

/18



Разные виды досуга тренируют разные стороны личности: одни улучшают память, другие — выносливость, третьи — точность и воображение.

Ни одно занятие не развивает всё сразу. Лучше, когда свободное время включает несколько разных видов активности.

Учебная схема по теме Unit 9, без точных измеримых данных

A model of a good free day

/19

День



Днём хорошо подходит прогулка, встреча с другом или занятие на свежем воздухе. В это время удобно совместить движение, общение и смену обстановки.

Перед сном



Перед сном полезно подготовить вещи на завтра и немного привести всё в порядок. Так день заканчивается организованно и без лишнего стресса.

Утро



Утром можно сделать простые дела по дому, убрать комнату и подготовить вещи на день. Это помогает начать свободный день спокойно и без спешки.

Вечер



Вечером можно почитать, посмотреть фильм или заняться тихим хобби. После активной части дня такой отдых помогает восстановить силы.

Unit 9. Free time: key ideas and language focus

Unit 9 shows that free time is useful when it includes rest, movement, friendship and choice. With phrases like I like, I prefer and I usually, we can talk about habits clearly.