



Unit 7. Leisure time: свободное время в английском языке

Лексика, грамматика и разговорные модели о досуге, хобби и выходных.



Что такое leisure time в английском языке

В этом разделе школьники учатся говорить о свободном времени, привычках, хобби и планах на выходные, используя английский в знакомых повседневных ситуациях.

Основные группы лексики по теме досуга



Активный отдых

Сюда относятся спорт и прогулки на улице: football, cycling, swimming, skating, walking. Эти слова помогают говорить о движении, здоровье и занятиях после уроков.



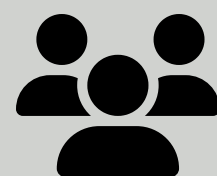
Домашние занятия

Внутри дома подростки читают, рисуют, готовят, слушают музыку и играют в настольные игры. Такая лексика нужна для описания спокойного и полезного отдыха.



Цифровые привычки

Playing computer games, watching videos, texting friends and scrolling social media показывают, как школьники проводят время с гаджетами. Эти выражения особенно важны для повседневных диалогов.



Общение и встречи

Meeting friends, visiting relatives, going to the cinema и spending time with family описывают досуг вместе с другими людьми. Такие слова помогают говорить о социальных привычках.



Отношение к занятиям

Слова relaxing, exciting, boring, useful и enjoyable позволяют выразить мнение о любом хобби. Благодаря им описание досуга становится точным и более личным.

Лексика по теме Leisure time: слово, перевод, пример употребления

Таблица показывает основные слова и выражения по теме досуга с краткими примерами.

Одна тема объединяет слова о действиях, местах, людях и личных предпочтениях.

Учебный словарь раздела Unit 7

English	Русский	Пример	Категория
free time	свободное время	I spend my free time reading.	general
hobby	хобби	My hobby is photography.	interests
go skating	кататься на коньках	We go skating in winter.	outdoor
stay at home	оставаться дома	I stay at home and do my homework.	routine
hang out with friends	проводить время с друзьями	Teenagers often hang out after school.	social
relax	отдыхать	Listening to music helps me relax.	feeling

Какие занятия чаще всего выбирают подростки

Диаграмма показывает, что цифровой досуг заметен, но офлайн-занятия тоже занимают большую часть свободного времени.

Баланс между экранами, активностью и общением делает отдых разнообразнее и полезнее.

Обобщение учебных примеров по теме Unit 7

Спорт и активный отдых: слова и примеры

Виды активности

К активному отдыху относятся football, basketball, volleyball, cycling, jogging, swimming, dancing и hiking. Эти слова помогают описывать занятия, которые требуют движения, энергии и регулярности.

Польза для здоровья

Активный досуг помогает чувствовать себя healthy, fit and active. Он улучшает настроение после уроков, снимает усталость и делает день более энергичным.

Когда это уместно

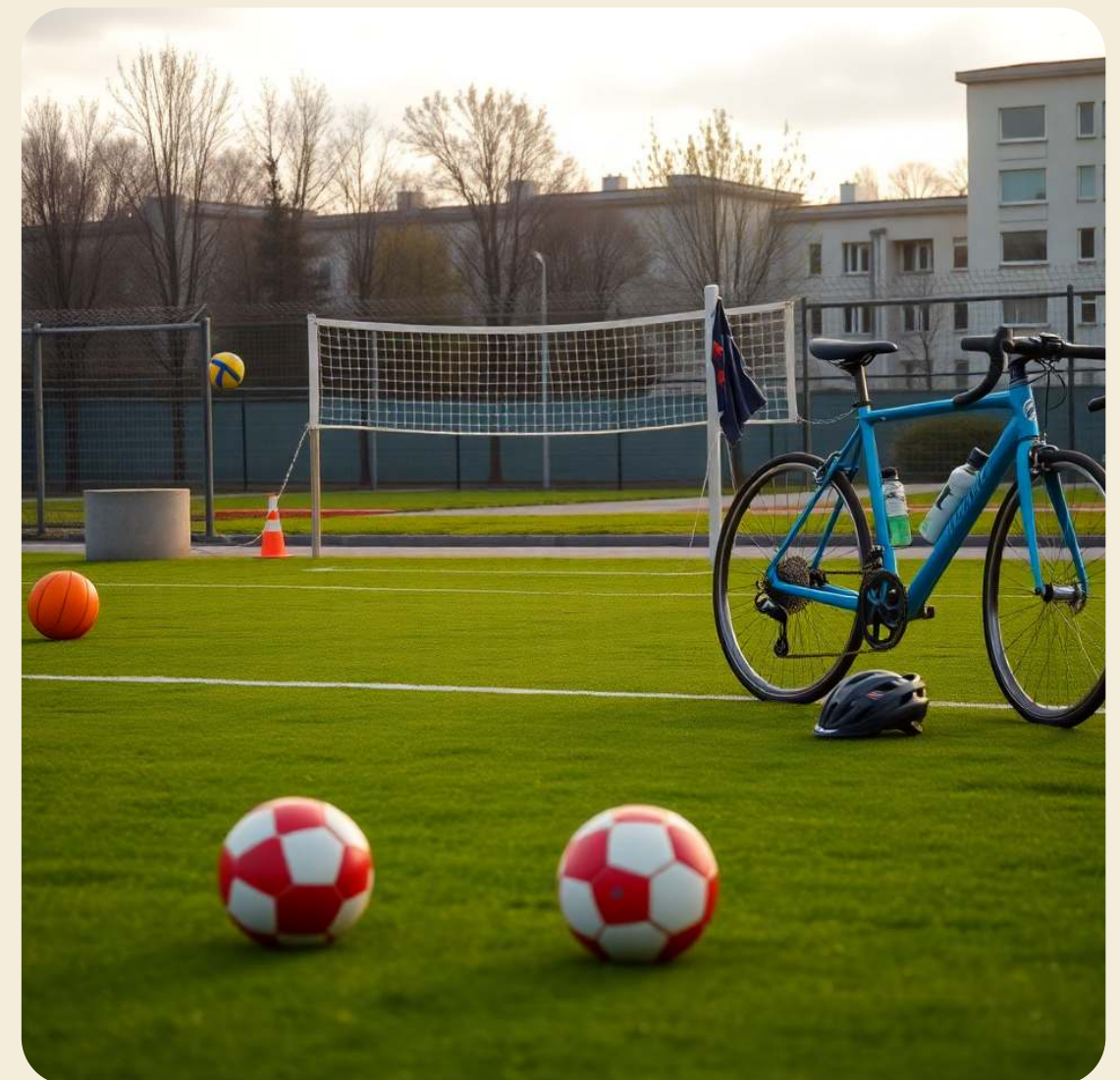
Такая лексика подходит для рассказа о школьной площадке, парке, стадионе или велопрогулке. Она особенно полезна в коротких монологах и диалогах о досуге.

Глаголы действий

Для спорта часто используют go, do и play: go cycling, do sport, play football, go for a walk. Эти сочетания нужно запоминать вместе с самим видом занятия.

Частота занятий

При рассказе о спорте полезны выражения every day, twice a week, at weekends. Они показывают, как часто школьник занимается спортом и насколько это входит в привычку.



Спокойный досуг дома: чтение, музыка, творчество

01

Чтение

Reading books, comics and short stories helps to learn new words and understand English texts better. This hobby is quiet, useful and easy to do at home or in the library.

02

Музыка

Listening to music makes free time more pleasant and relaxing. It can help a person rest after school, change mood and enjoy a short break without much effort.

03

Творчество

Drawing, making models, doing puzzles and cooking simple meals develop imagination and patience. These activities are especially good for students who like calm and creative work.

04

Настольные игры

Playing board games is a fun way to spend time with family or friends. They improve communication, teamwork and the ability to follow rules.

05

Сравнение с активностью

When students describe leisure time, they can compare quiet home activities with sports or walks outside. This helps them explain their personal preferences more clearly.

Как рассказать о своём хобби на английском языке

Простая схема для короткого монолога о leisure time.



Сравнение популярных занятий дома и на улице

Таблица помогает сравнить, как разные занятия влияют на свободное время школьника.

Домашние и outdoor activities выполняют разные роли и лучше всего работают в балансе.

Учебные примеры по теме Unit 7

Activity	Где	Польза	Минус
reading	дом/библиотека	vocabulary	alone
computer games	дома	entertaining	screen time
cycling	на улице	active body	weather
football	на улице/в школе	fitness	space

Как говорить о предпочтениях и выборе досуга



Простые выражения

Для рассказа о вкусах используют I like, I love, I prefer, I'd rather, I'm interested in и My favourite hobby is. Эти фразы подходят для коротких и понятных ответов.



Сравнение занятий

Чтобы сравнить два вида досуга, можно сказать better than, more interesting than или less tiring than. Такие конструкции помогают объяснить, почему одно занятие нравится больше другого.



Причины выбора

Часто ученики добавляют because it is exciting, because it helps me relax, because I can do it with friends или because it is useful for my health. Это делает ответ убедительнее.



Где использовать

Эти модели подходят для диалогов, мини-рассказов и письменных абзацев. Они помогают говорить о хобби естественно и уверенно, без длинных и сложных предложений.

Экранное время и концентрация: связь привычек и самочувствия

Короткие паузы и смена деятельности помогают сохранить внимание и снизить утомление глаз после уроков.

Чем дольше непрерывное экранное время, тем слабее концентрация. Регулярные перерывы поддерживают баланс и самочувствие.

Учебная иллюстрация по теме Unit 7 «Leisure time».

Чтение в свободное время: три короткие истории



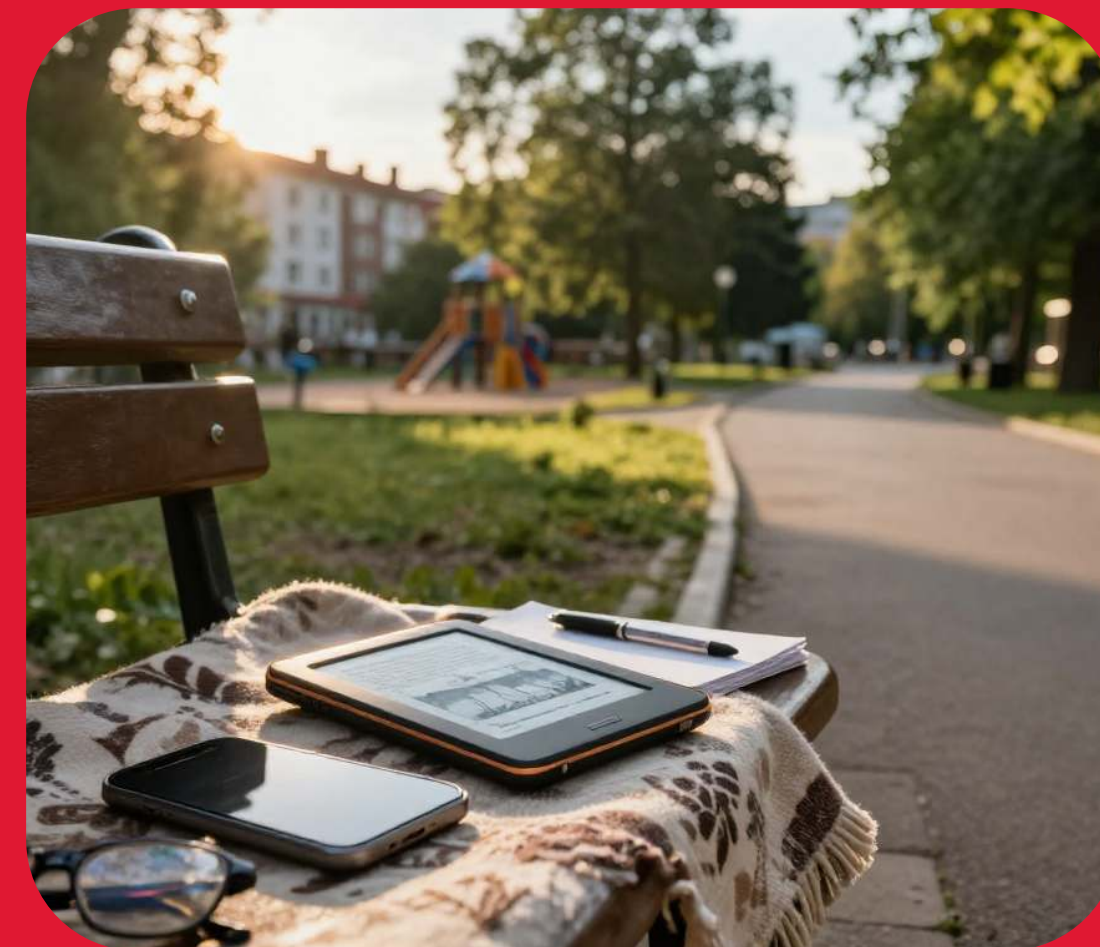
Книга перед сном

Аня читает по 15 минут каждый вечер, потому что это помогает ей успокоиться после насыщенного дня. Она выбирает короткие рассказы и замечает новые слова, которые потом встречает в школьных текстах.



Комикс в дороге

Дима берёт с собой комиксы и журнал, когда едет на занятия. Так он не тратит время зря и читает для удовольствия. Ему нравится узнавать новые выражения в лёгком и понятном формате.



Электронный ридер на выходных

Маша любит читать на электронном ридере в парке или дома у окна. Она выбирает истории о дружбе и приключениях, а затем обсуждает их с друзьями и учителем на уроке английского.

Полезные выражения для диалогов о свободном времени

Эти фразы помогают начать разговор, задать вопрос о привычках, выразить интерес или вежливо предложить совместное занятие.

Короткие устойчивые фразы делают диалог о хобби естественным, вежливым и понятным.

Материал Unit 7, раздел разговорной практики.

phrase	meaning	use in conversation
What do you do in your free time?	Чем занимаешься?	opening question
How often do you...?	Как часто...?	asking about frequency
Let's go...	Давай пойдём...	suggesting an activity

Планы на выходные: как говорить о будущих делах

Пятница вечером

Сначала школьник решает, что нужно закончить: домашнее задание, домашние дела и подготовку к следующей неделе.

Суббота утром

Затем он использует *be going to* для заранее выбранных планов, например визита к родственникам или прогулки.

Воскресенье

Will подходит для более спонтанных решений: остаться дома, отдохнуть, посмотреть фильм или просто восстановить силы.

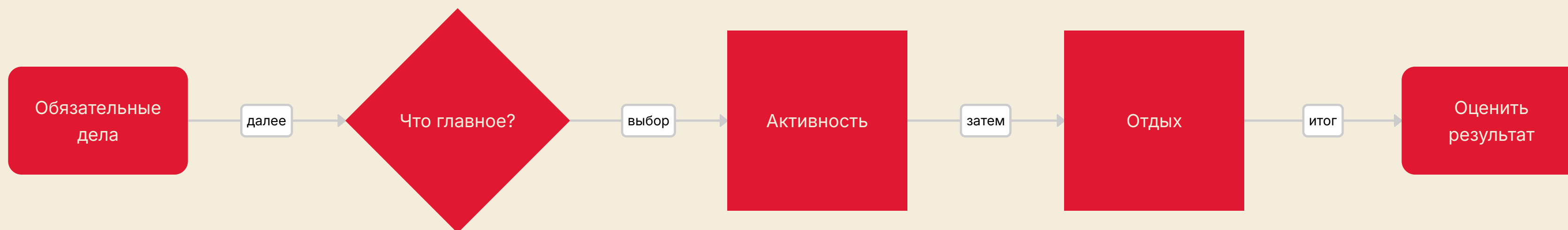
Суббота днём

Для договорённостей с друзьями удобно *present continuous*: действие уже запланировано и имеет точное время.



Как организовать полезный выходной день

Логика схемы основана на типичном режиме школьника и помогает распределить время между делами, отдыхом и активностью.



Какие хобби развивают разные навыки

Один и тот же вид досуга может одновременно укреплять внимание, память, логику и творческое мышление.

Чем регулярнее хобби, тем заметнее его польза: навыки развиваются постепенно и поддерживают учебу.

Учебная схема по теме Unit 7 «Leisure time».

Хобби, которые не требуют больших затрат



Прогулки и бег

Они не требуют специального оборудования и подходят почти всем. Достаточно удобной обуви, свободного времени и желания двигаться каждый день.



Чтение из библиотеки

Книги и журналы из библиотеки помогают отдыхать спокойно и без лишних расходов. Это хорошая привычка для развития словаря и воображения.



Рисование карандашом

Для скетчей нужны только бумага и простой карандаш. Такое хобби развивает терпение, наблюдательность и аккуратность без больших затрат.



Уход за растениями

Выращивать растения дома или на балконе можно даже без дорогих материалов. Это спокойное занятие учит ответственности и регулярности.



Пение и разучивание песен

Песни можно слушать и повторять дома бесплатно. Это помогает тренировать память, произношение и настроение после школьного дня.

Свободное время на природе и вне школы

Парк после уроков

Парк — удобное место, чтобы пройтись, поговорить с друзьями и отдохнуть от шума. Свежий воздух помогает расслабиться и почувствовать себя лучше после занятий.

Школьный двор

Во дворе можно играть, кататься на велосипеде или просто общаться. Это знакомое и безопасное пространство для активного отдыха рядом со школой.

Спортивная площадка

На площадке удобно играть в мяч, бегать и двигаться вместе с одноклассниками. Такое место сочетает физическую активность и общение на свежем воздухе.

Прогулка у воды

Берег реки или озера подходит для спокойной прогулки и фотографий. Такое место обычно кажется тихим, поэтому там легче отвлечься от дел и восстановить силы.

Лес и дорожки

Лесные тропинки дают ощущение тишины и пространства. Здесь подростки могут идти пешком, замечать природу и проводить время без спешки.



Личный баланс досуга: привычка, эффект, результат

Таблица показывает, как повседневные привычки во время отдыха влияют на самочувствие и школьную жизнь.

Полезный досуг укрепляет здоровье и внимание, а чрезмерное экранное время быстро снижает качество отдыха.

Учебный материал Unit 7 и обобщение типичных привычек школьников.

habit	short-term effect	long-term result	comment
Sport regularly	more energy	better health	good discipline
Read every week	calm focus	stronger vocabulary	useful for school
Too much time online	quick fun	less sleep	needs limits

Leisure time: тема, которая объединяет язык, интересы и образ жизни

Unit 7 учит говорить о досуге ясно и по-английски: от хобби и привычек до планов и предпочтений. Баланс между отдыхом, учёбой и активностью помогает сохранять здоровье, настроение и уверенность.