

Free Time Activities: hobbies, routines, and speaking about leisure in English

Лексика, хобби, привычки и короткие ответы о свободном времени



Почему тема свободного времени важна на уроках английского

Эта тема помогает говорить о привычной жизни подростка: о кружках, выходных, встречах с друзьями и домашних делах. На её основе легко тренировать короткие фразы, частотные слова и Present Simple в реальных ситуациях.

Vocabulary: common free time activities

Активности и хобби

К теме относятся reading, listening to music, playing computer games, watching videos, cycling, playing football, drawing, dancing, swimming, skating, cooking and going for a walk.

Глагольные сочетания with go

Отдельно запоминаются выражения with go: go to the park, go swimming, go skating, go cycling. Они помогают говорить о действиях естественно и без длинных объяснений.

Разные типы досуга

Важно различать hobby, sport, pastime and entertainment. Эти слова не совпадают по значению полностью, поэтому их нужно учить в контексте, а не отдельно.

Слова частоты

Для описания привычек часто нужны always, usually, often, sometimes, seldom and never. Они показывают, как часто человек занимается любимым делом или отдыхает.

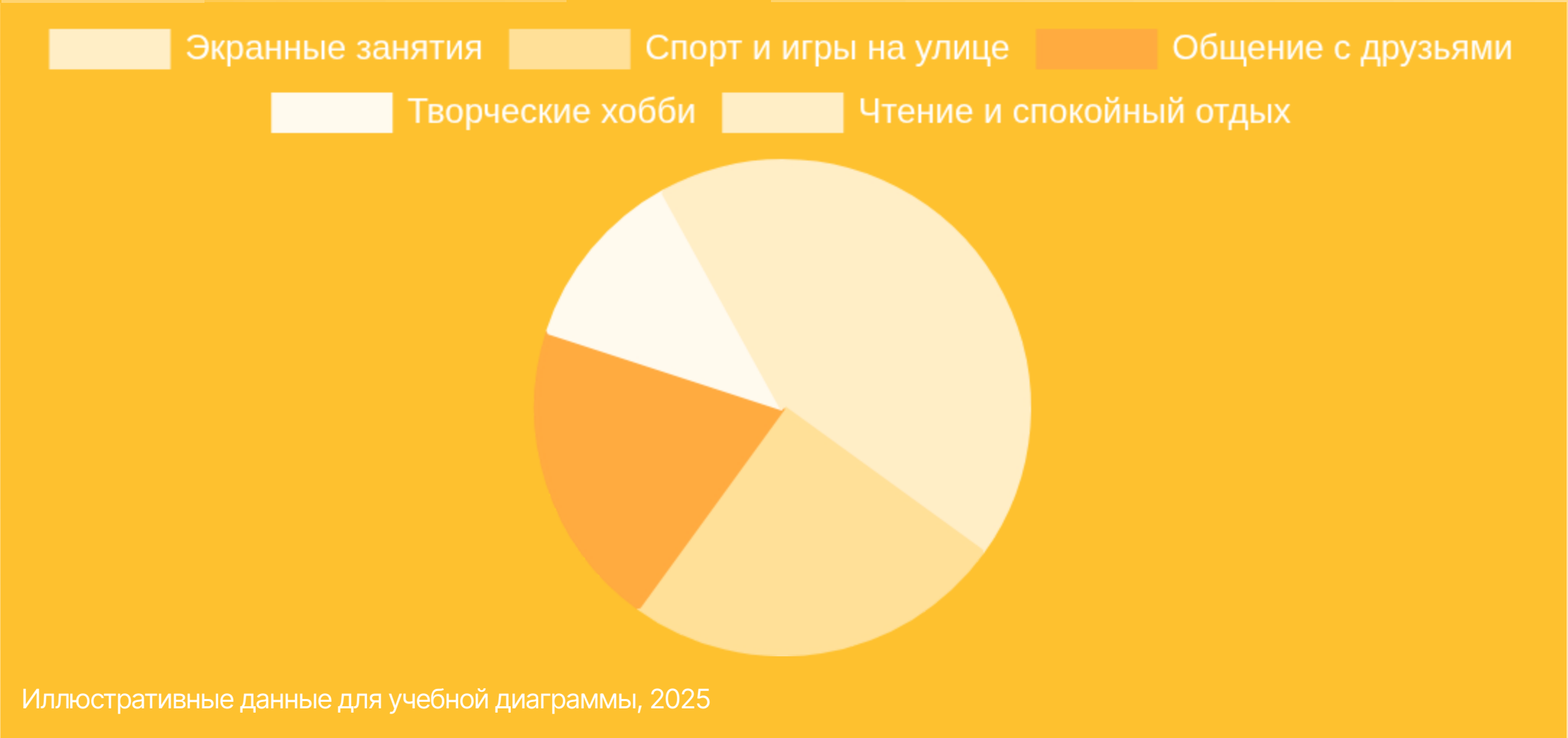
Лексика для школьника

Удобнее всего учить слова группами: движение, творчество, спокойные занятия и экранные развлечения. Так легче строить простые предложения о своём времени после школы.

Most popular free time activities among teenagers

Диаграмма показывает, какие группы занятий чаще всего выбирают подростки, и помогает сравнивать предпочтения с помощью слов most, less и least.

Экранные занятия лидируют, а чтение и спокойный отдых занимают меньшую долю. Это подчёркивает баланс между активным и тихим досугом.



Outdoor activities after school

Движение на свежем воздухе

Outdoor activities помогают двигаться и отдыхать после уроков. Сюда относятся football, basketball, cycling, skating, running and walking in the park with friends.

Игры и команда

Многие такие занятия связаны с team play. Ребята учатся договариваться, соблюдать правила и поддерживать друг друга во время игры или прогулки.

Погода и выбор занятия

Погода влияет на выбор активности. Для описания дня полезны слова sunny, warm, windy, cool and rainy, потому что они сразу подсказывают подходящий вариант.

После школы

После уроков часто хочется сменить обстановку и размяться. Даже короткая прогулка или активная игра делают вечер более полезным и приятным.

Простые фразы

Для ответа достаточно коротких предложений: We play football after school. It is sunny. We go for a walk in the park.



Free time activities: words, examples, and language patterns

activity	what it is	example sentence	useful words
reading	quiet activity	I read books.	book, story
football	ball sport	We play football.	team, goal
drawing	creative hobby	She likes drawing.	pencil, colours
music	relaxing activity	I listen to music.	song, playlist

Таблица показывает, как одно и то же занятие можно описать через действие, пример предложения и полезную лексику.

Одну активность можно описывать и глаголом, и существительными. Это расширяет словарь и делает ответы более точными.

Speaking patterns for talking about hobbies

1. Начни с отношения

Для первого ответа подходят модели I like... I love... I enjoy... I am interested in... и My favourite hobby is.... Они сразу показывают личное мнение.

2. Добавь причину

После основной фразы удобно объяснить выбор: because it is fun, because it is relaxing, because it helps me make friends or because it keeps me active.

3. Говори коротко и ясно

Для 7 класса особенно полезны полные, но короткие ответы. Например: I like reading because it is quiet and interesting. Такие фразы легко запомнить и повторить.

4. Расскажи о привычке

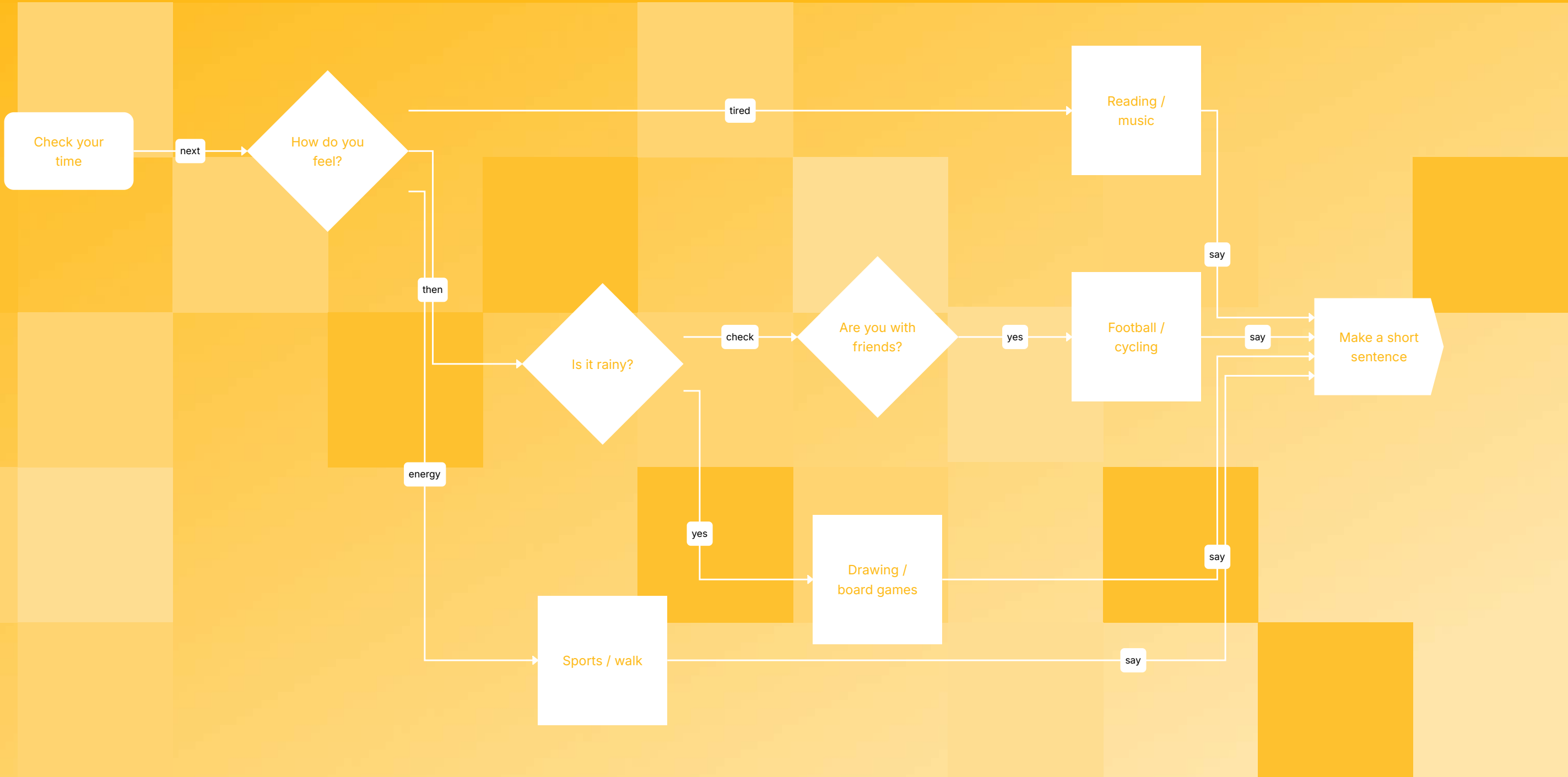
Если нужно сказать о регулярном действии, подойдут I usually play football after school with my classmates или I sometimes listen to music in the evening.

5. Отрицательные формы

Чтобы сказать, что занятие не нравится, используйте I don't like... I never... или I hardly ever.... Эти формы помогают говорить честно и точно.

Как выбрать занятие в свободное время по-английски

Схема показывает, как перейти от условий дня к короткому предложению о выборе.



Screen time: useful words and simple rules



Игры и приложения

К экранным занятиям относятся playing computer games, using apps and chatting online. Такие действия часто занимают свободные минуты, поэтому важно уметь назвать их по-английски.



Ограничение времени

Удобно говорить about for one hour, for a short break, after homework и before bedtime. Эти фразы помогают описывать время без сложных конструкций.



Глазам нужен отдых

После экрана важно делать breaks, потому что глаза устают. Короткая пауза помогает сохранить внимание и не переутомляться во время учёбы и отдыха.



Баланс в режиме дня

Screen time should not replace sleep, movement or homework. Слово balance напоминает, что свободное время должно поддерживать здоровье, а не мешать ему.



Полезная привычка

Если экранные занятия становятся частью routine, стоит заранее определить limit. Тогда легче сохранить порядок дня и не потерять время на важные дела.

How students spend their free time during a typical week

Диаграмма показывает, как меняется распределение времени между учебными днями и выходными. Это удобно для сравнения привычек в классе.

Больше всего времени уходит на экранные занятия, а меньше всего — на чтение. Выходные дают больше возможностей для хобби и общения.



Иллюстративные данные для учебной диаграммы, 2025

Недорогие хобби для школьников

Книга, которая всегда под рукой

Чтение библиотечных книг — одно из самых cheap и useful хобби. Дома или в школе достаточно тихого места, чтобы открыть рассказ, сделать заметку в notebook и узнать что-то новое без лишних затрат.



Творчество из простых материалов

Рисование карандашами, оригами и маленькие поделки делают свободное время creative и simple. Для них нужны только бумага, pencil и немного терпения, а результат приятно показать друзьям или учителю.



Растения и пазлы для спокойного отдыха

Пазлы, уход за небольшим растением и разгадывание простых заданий помогают провести время полезно. Такие занятия недорогие, подходят для дома и хорошо развивают внимание, аккуратность и спокойный интерес к делу.



Свободное время с друзьями: язык и поведение



Вежливый разговор

When friends talk about films, books or plans, they use polite words and listen carefully. Short phrases like Let's discuss it or We can choose together help everyone feel included and respected.



Общие игры

Board games and chess teach fair play, patience and turn-taking. Students can say Let's play chess or We should wait our turn, which makes the activity friendly and safe for everyone.



Прогулки и спорт

A walk in the park or a small sport game gives energy and creates time for cooperation. Friends learn to support each other, share space and keep the activity active but calm.



Совместный проект

Working on a creative project helps friends plan, divide tasks and solve problems together. One person can draw, another can write, and everyone practices communication while making something useful and interesting.

Свободное время по длительности

Время	Подходящие занятия	Пример
10 min	quick / short	stretch, sketch
30 min	medium	board game, speaking
1 hour	long	football, cycling

Обобщение учебных примеров по теме free time activities

Таблица показывает, какие занятия подходят для разного количества времени. Even short periods can be used in a meaningful way.

Короткие промежутки подходят для простых дел, а longer time позволяет выбрать более активное или сложное занятие.

Тихие занятия и отдых после насыщенного дня

Чтение и puzzles

Reading or solving puzzles helps the mind slow down after school. Такие занятия дают quiet rest, помогают calm down и возвращают focus без лишнего шума и напряжения.

Раскрашивание и музыка

Colouring pictures or listening to gentle music creates a calm mood. Эти занятия useful after tests or training, because they help recover and make the evening more comfortable.

Короткая пауза для себя

Short meditation or a calm walk can be enough to relax and breathe спокойно. Even a few minutes of silence support sleep well and improve concentration before the next day.

Active rest and quiet rest

Active rest includes easy movement, while quiet rest means no hurry and no noise. Both are useful, but they help in different ways and at different moments of the day.

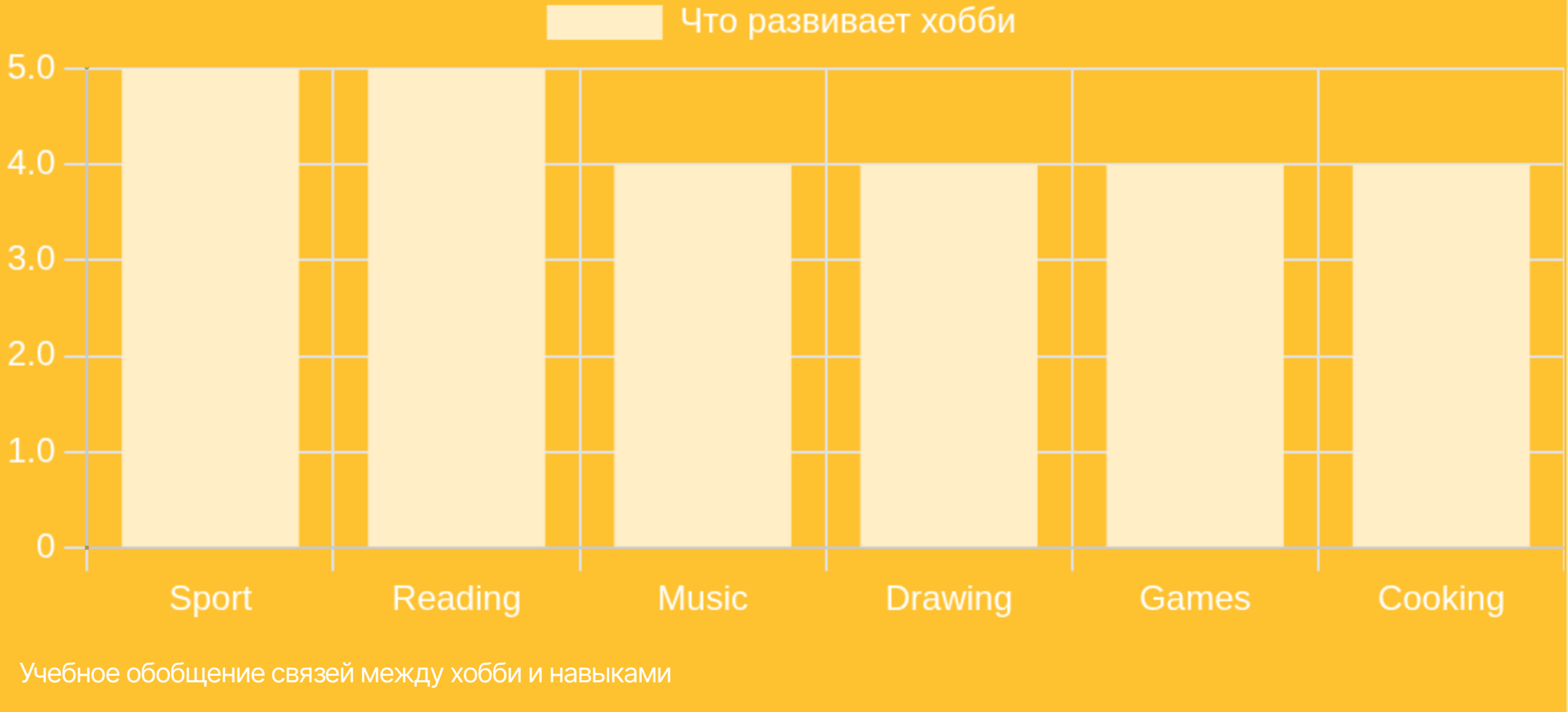
Состояние и настроение

After a busy day, the body and mind need time to recover. Quiet activities support mood, reduce tiredness and make it easier to focus on homework later.

Что развивают разные хобби

Каждое занятие тренирует не только один навык, но и несколько сразу. Это помогает увидеть, why hobbies are useful in everyday life.

Хобби полезны по-разному: одни укрепляют тело, другие развивают речь, память, creativity и responsibility.



Помощь дома как часть свободного времени

1.

Наводить порядок

Tidying a room and sorting books or clothes teaches organisation. When a student puts things away every day, the home looks better and it becomes easier to find what is needed.

2.

Простые дела на кухне

Washing dishes and setting the table are small daily actions. They show respect for family members and can be described in Present Simple: I wash the dishes after dinner.

3.

Ухаживать за растениями

Watering plants is a calm and useful habit. It teaches attention and care, and it gives students a chance to use verbs like take care of and help at home.

4.

Помогать младшим

Helping younger children with books, clothes or homework builds patience and kindness. Such actions are short, but they make family life smoother and show responsibility in a natural way.

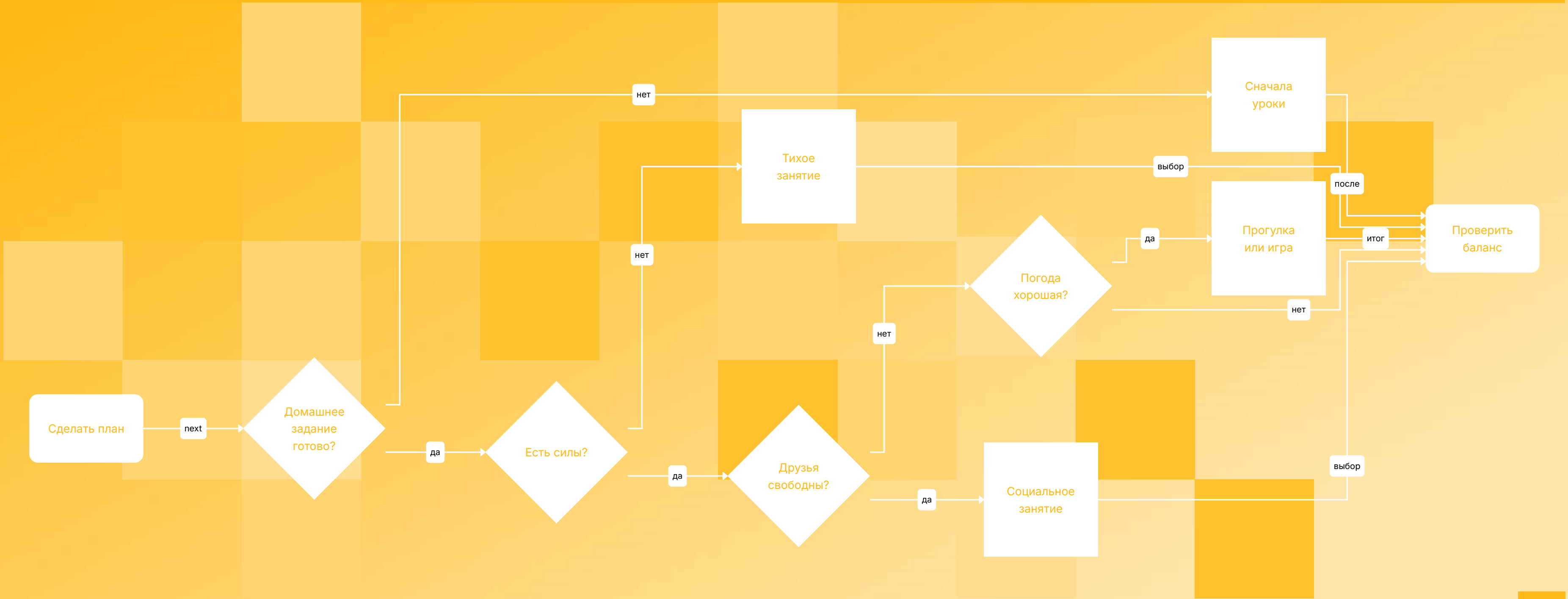
5.

Говорить о деле по-английски

These routines are easy to describe with do, help, clean and put away. Short sentences in Present Simple are enough for 7th grade students to explain their everyday home duties.

Как организовать свободное время без потерь

Схема показывает, как выбрать занятие, чтобы день был productive, balanced and realistic.



Сезонные занятия в свободное время

Лето: движение и воздух

Летом школьники чаще выбирают swimming, cycling и outdoor games, потому что дни длинные и тепло. В такой сезон свободное время легко провести на улице, в парке или на даче с друзьями.



Зима: снег и уют в помещении

Зимой подходят skating, skiing и snow play, а после прогулки приятно вернуться к чтению indoors. Холодная погода и короткий день делают indoor hobbies особенно удобными и спокойными.



Весна и осень: мягкая погода

Весной и осенью хорошо гулять, наблюдать за природой, делать фотографии и играть в football в mild weather. В это время занятия часто зависят от погоды и количества daylight.



Один год — много вариантов

Разные seasons помогают выбрать подходящее занятие для каждого дня. Когда ученики называют summer, autumn, winter или spring, они легко объясняют, почему одно хобби подходит лучше другого.



Признаки хорошего занятия в свободное время

Критерий	Что значит	Пример
enjoyable	хочется продолжать	игра, книга
useful	есть польза	новый навык
safe	не вредит здоровью	прогулка

Таблица помогает оценить, подходит ли хобби для школьника. The best free time activity gives both pleasure and value.

Хорошее хобби должно быть приятным, безопасным и полезным, а ещё подходить по времени и ситуации.

Свободное время: полезная часть школьной жизни

Свободное время особенно полезно, когда в нём есть движение, творчество, общение и отдых без лишнего screen time. Такие занятия помогают семиклассникам говорить о себе, планировать week and keep a healthy balance.