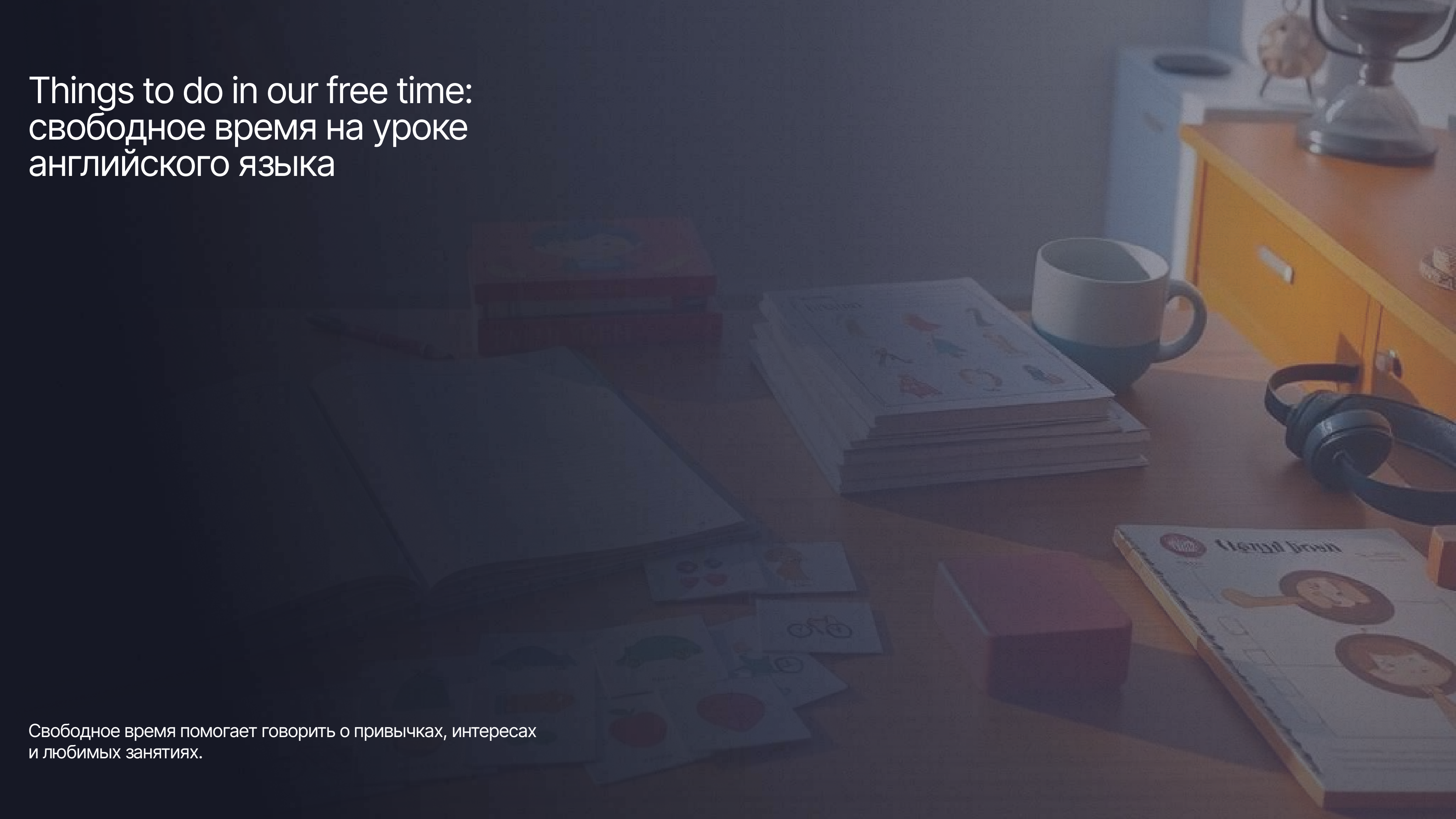


Things to do in our free time: свободное время на уроке английского языка

Свободное время помогает говорить о привычках, интересах
и любимых занятиях.



Свободное время в английском: зачем это нужно шестикласснику

01

Эта тема помогает рассказать о себе простыми фразами, закрепить лексику по школьной жизни и хобби, а также уверенно задавать вопросы о привычках и занятиях после уроков.

Лексика по теме: основные слова и выражения

Базовые слова

В теме часто используются слова free time, hobby, weekend и after school. Это короткая лексика, которую легко запомнить и сразу применять в устной речи.

Действия и занятия

Полезно знать глаголы play, read, draw, listen to music, ride a bike, visit friends и help at home. Они помогают описывать конкретные действия без длинных фраз.

Устойчивые выражения

Сочетания spend time, have fun, do sports, go for a walk и learn something new делают речь естественнее. Их удобно использовать в мини-диалогах и ответах на уроке.

Игры и творчество

Фразы play board games, collect things и watch videos помогают говорить о досуге точнее. Такие выражения часто встречаются в заданиях о привычках и любимых занятиях.

Для общения в классе

Для шестого класса особенно важны короткие и частотные слова. Их легко использовать в ответах по одному-двум предложениям, не теряя смысла и уверенности.

Самые популярные занятия в свободное время

Опрос показывает, что у школьников особенно заметны цифровые занятия и активный отдых, а спокойные увлечения встречаются реже.

Самые частые варианты связаны с экраном и движением; менее популярные занятия тоже важны для баланса досуга.

Условный опрос класса, без указания даты

Активный отдых на улице

Движение и энергия

Walking in the park, riding a bike и playing football подходят для тех, кто любит движение. Такие занятия помогают быть более выносливым и бодрым.

Польза для здоровья

Активный отдых улучшает настроение, укрепляет тело и снимает усталость после уроков. Даже короткая прогулка может помочь переключиться и почувствовать себя лучше.

Игры на свежем воздухе

Badminton, jumping rope и skating развивают координацию и реакцию. Они делают прогулку интереснее и помогают проводить время с пользой, а не только для развлечения.

Что важно помнить

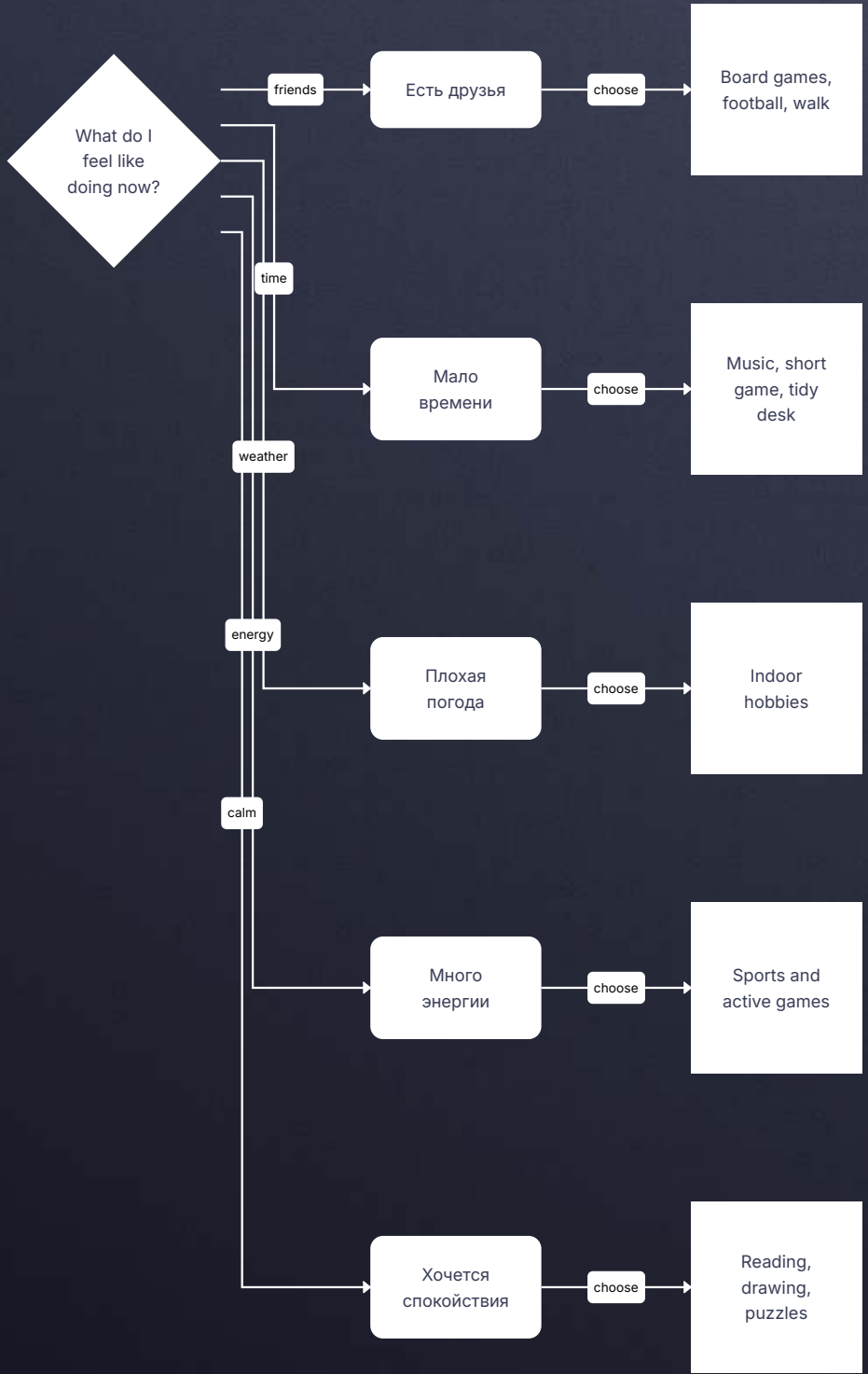
Для уличных занятий нужны удобная одежда, вода, безопасное место и подходящая погода. Если соблюдать простые правила, отдых будет комфортным и спокойным.

Когда лучше выбирать

Такой досуг особенно хорош после долгого сидения за партой или экраном. Он помогает размяться, увидеть друзей и провести время более живо.

Выбор занятия по настроению и времени

Схема построена по вопросу What do I feel like doing now? и разным условиям свободного часа.



Досуг дома: занятия и их польза

Таблица показывает, как домашние занятия сочетают отдых и развитие полезных навыков.

Домашний досуг может одновременно расслаблять и развивать память, внимание, логику и самостоятельность.

activity	example	benefit
Reading	comics	vocabulary
Drawing	markers	attention
Cooking simple food	fruit salad	independence
Puzzles	building sets	logic
Music	songs	memory

Обобщение типичных домашних занятий для школьников

Чтение как спокойное и полезное занятие



Новые слова

Чтение помогает запоминать английскую лексику в контексте. Даже короткие тексты дают возможность увидеть знакомые слова в новых предложениях и лучше понять их значение.



Простые предложения

Short stories и comic strips показывают, как строятся короткие фразы. Это полезно для шестого класса, потому что такие тексты легко читать без перегрузки.



Интересные сюжеты

Fairy tales, animal stories и adventure books делают чтение увлекательным. Когда сюжет нравится, ребёнок читает охотнее и дольше удерживает внимание.



Небольшая привычка

Даже 10–15 минут чтения в день дают регулярную практику английского. Такая короткая привычка подходит для будней и не требует специальной подготовки.

Музыка, песни и ритм в свободное время

Слушать и подпевать

Прослушивание песен и singing along помогают лучше слышать английскую речь. Ритм и повторяющиеся слова делают произношение более чётким и запоминающимся.

Слова по теме

Полезно знать слова song, lyrics, melody, dance, beat, singer, listen и sing along. Они часто встречаются, когда нужно рассказать о любимой музыке.

Движение под музыку

Простые танцы и ритмичные движения делают отдых активным и весёлым. Они помогают снять напряжение после уроков и поддерживают хорошее настроение дома.

Правильный режим

Для школьников важны умеренная громкость и короткие музыкальные паузы. Тогда музыка остаётся приятным отдыхом и не мешает учёбе или домашним делам.

Экранное время: что занимает больше всего минут

Не всё экранное время одинаково: часть занятий помогает учиться, а часть — просто развлекает и быстро утомляет.

Лидируют игры и видео, поэтому важно ограничивать их и оставлять место для учебных и творческих приложений.

Условный пример распределения экранного времени, без указания даты

Игры с друзьями и развитие общения

01

Новые слова в игре

Во время настольных игр и викторин ученики повторяют английские слова в естественной ситуации. Запоминание идёт легче, потому что правила, задания и ответы сразу связаны с действием и эмоциями.

02

Фразы для диалога

В играх удобно использовать короткие реплики: It's your turn, I agree, I don't know, Let's play again, Well done. Они помогают говорить быстро, вежливо и без лишнего напряжения.

03

Учимся слушать правила

Игры требуют внимания к инструкции, ожидания своей очереди и честного поведения. Это тренирует не только английский, но и умение спокойно работать в группе и уважать других участников.

04

Победа и проигрыш

Во время игры дети учатся радоваться успеху без насмешек и принимать проигрыш спокойно. Такой опыт делает общение дружелюбным и помогает чувствовать себя уверенно в паре или команде.

Безопасное свободное время дома и на улице

Последовательность действий и условий для безопасного отдыха дома и на улице



Недорогие способы интересно провести время

activity	пример	cost
Walking in a park	после школы	free
Exchanging books	с одноклассником	free
Home workout	короткая зарядка	free
Paper crafts	из бумаги	almost free
Board game evening	дома с семьёй	low cost

Обобщение примеров из темы о свободном времени

Таблица показывает, что интересный досуг может быть доступным и простым. Многие занятия не требуют больших расходов и помогают проводить время активно, спокойно или вместе с семьёй.

Самые доступные варианты — прогулки, обмен книгами и домашняя зарядка; почти бесплатные и недорогие занятия тоже делают досуг разнообразным.

Хобби, которые помогают в учёбе и будущем



Фотография

Фотография учит замечать детали, свет и композицию. Это развивает наблюдательность и аккуратность, а ещё помогает по-новому смотреть на привычные вещи вокруг.



Игры с кодированием

Простые coding games тренируют логику, последовательность шагов и умение искать решение. Такие задания хорошо подходят для развития внимания и уверенности в собственных действиях.



Готовка

Приготовление простых блюд, например салата или бутербродов, учит самостоятельности. Ребёнок запоминает порядок действий, осторожно работает с продуктами и получает полезный жизненный навык.



Садоводство

Уход за растениями развивает терпение и ответственность. Когда школьник поливает цветы или наблюдает за ростом семян, он учится ждать результат и заботиться о живом.



Моделирование

Сборка моделей из деталей развивает точность, терпение и умение следовать инструкции. Такое хобби особенно полезно, потому что учит доводить начатое дело до конца.

Активный и спокойный отдых: как они дополняют друг друга

Два вида отдыха решают разные задачи: один помогает двигаться, другой — переключаться и отдыхать. Вместе они делают неделю более ровной и комфортной.

Лучший режим сочетает движение и спокойные занятия: так легче сохранять силы, внимание и хорошее настроение без переутомления.

Условная оценка влияния видов досуга по шкале 1–5

Свободное время с семьёй

Вечер на кухне

На кухне семья готовит простой ужин вместе. Один режет фрукты, другой накрывает на стол, а младший повторяет: Let's help и Let's cook. Такой вечер превращает обычное дело в тёплое общение.



Игра после ужина

После ужина семья достаёт настольную игру и садится за общий стол. Дети говорят: Let's play, а взрослые объясняют правила и поддерживают всех участников. Даже короткая игра сближает и создаёт спокойную атмосферу.



Прогулка и разговор

В выходной день семья идёт на прогулку в парк или по тихой улице. По дороге можно сказать: Let's go for a walk, обсудить планы и просто побыть вместе без спешки.



Полезные дела в свободное время

Полив растений

Уход за комнатными цветами занимает всего несколько минут, но учит аккуратности и внимательности. Ребёнок видит результат своих действий и понимает, что забота требует регулярности.

Порядок в комнате

Убирать игрушки, складывать одежду и протирать стол полезно после игры или уроков. Это экономит время позже и делает место для отдыха более удобным и спокойным.

Кормление питомца

Если в доме есть животное, кормление и чистая вода становятся важной привычкой. Такое дело развивает ответственность и показывает, что другие зависят от твоей помощи.

Помощь за столом

Накрыть на стол, принести ложки или убрать посуду после еды — простое, но нужное дело. Оно помогает семье работать вместе и делает ребёнка более самостоятельным.

Короткая уборка

Быстро собрать вещи перед отдыхом, сложить книги и убрать лишнее с рабочего места полезно каждый день. Такая привычка поддерживает дисциплину и облегчает начало новых дел.

Как досуг влияет на настроение и усталость

Разные занятия по-разному влияют на самочувствие. Если выбрать движение или интересное хобби, легче переключиться после уроков и почувствовать бодрость.

После активного или увлекательного отдыха показатели обычно улучшаются, а слишком долгое экранное время снижает концентрацию и повышает утомление.

Условная шкала самочувствия и концентрации после разных видов досуга

Личный план свободного времени на неделю

Понедельник — короткая прогулка

После уроков можно выйти на свежий воздух, пройтись и немного отдохнуть. Это помогает переключиться и начать неделю спокойно.

Среда — чтение или рисование

В середине недели удобно выбрать спокойное занятие дома. Короткое чтение, рисунок или музыка помогают восстановить силы после учёбы.

Пятница — активная игра

Перед выходными хорошо подойдёт спорт, подвижная игра или прогулка с друзьями. Такое занятие даёт энергию и хорошее настроение.

Суббота — семейное время

В выходной можно провести вечер с семьёй: поиграть, посмотреть фильм или приготовить что-то вместе. Это укрепляет общение и создаёт общие воспоминания.

Воскресенье — полезное дело

В конце недели удобно выполнить короткую домашнюю задачу: убрать стол, полить растения или сложить вещи. Такой шаг помогает начать новую неделю организованно.

Главная идея темы Things to do in our free time

Свободное время помогает отдыхать, учиться общаться и развивать интересы. Если сочетать движение, творчество, чтение, игры и семейные дела, каждый день становится полезнее и разнообразнее.

