

Module 7. Let's have fun: досуг, интересы и общение на английском языке

Изучаем leisure, хобби, встречи, спорт и безопасное общение онлайн.

Свободное время десятиклассника: что важно уметь



Тема leisure помогает говорить о выходных, интересах и планах. На этом модуле вы научитесь сравнивать варианты отдыха, приглашать друзей, вежливо соглашаться или отказываться и уверенно использовать новую лексику в диалогах и коротких сообщениях.

Основные виды досуга: индивидуальный, социальный и активный



Индивидуальный отдых

Чтение, музыка, фильмы, рисование и игры дома помогают восстановиться в спокойном режиме. Такой досуг подходит, когда хочется побыть одному, сосредоточиться и самому выбирать темп занятий.



Социальные встречи

Встречи с друзьями, семейные события и школьные клубы делают свободное время более живым и коммуникативным. Здесь важны общие интересы, умение договариваться и готовность учитывать планы других.



Активный досуг

Спорт, прогулки, танцы и поездки на велосипеде дают движение, свежий воздух и смену обстановки. Такой формат особенно полезен, когда нужно снять усталость и поддержать хорошее самочувствие.

Популярные занятия подростков после школы



Экранные привычки

Видео, музыка и игры часто занимают первые места в повседневном расписании. Эти занятия не всегда требуют подготовки, поэтому легко заполняют короткие промежутки времени после уроков.

Общение онлайн

Переписка в мессенджерах помогает быстро поддерживать контакт с друзьями и обсуждать планы на вечер. Для многих подростков это привычный способ оставаться на связи каждый день.

Прогулки и движение

Встреча в парке или на улице объединяет общение и лёгкую физическую активность. Даже недолгая прогулка заметно меняет настроение и помогает переключиться после учёбы.

Хобби и кружки

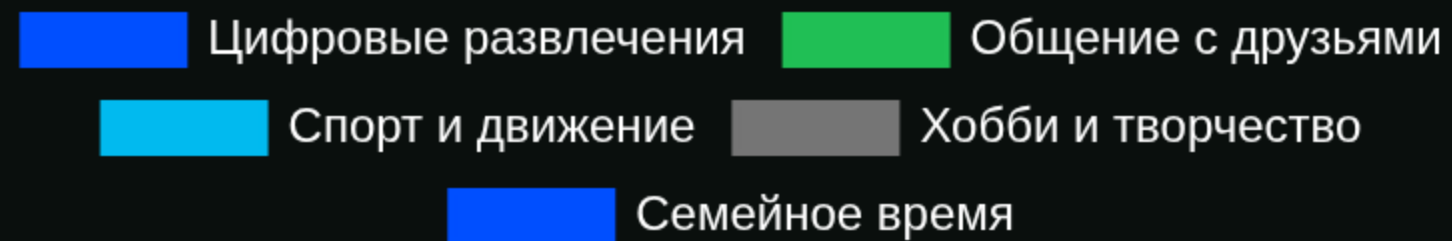
Занятия в секциях и клубах придают свободному времени структуру. Они развивают интересы, формируют навыки и дают ощущение прогресса, которого часто не хватает в обычной рутине.

Короткие ритуалы отдыха

Свободное время складывается не только из событий, но и из повседневных привычек. Иногда именно 20–40 минут общения или час на любимое занятие создают ощущение полноценного отдыха.



Как подростки распределяют свободное время



Структура времени показывает, что выбор подростков определяется не только интересом, но и доступностью: самые частые занятия обычно требуют минимум подготовки.

Экранные занятия и общение доминируют, но спорт, творчество и семья остаются важными для баланса.

Модельное распределение для учебной визуализации на основе тем модуля

Лексика темы leisure: слова и устойчивые выражения

Базовые существительные

Слова hobby, pastime, entertainment и leisure time помогают точно назвать сферу досуга. Они используются, когда нужно сказать, чем человек любит заниматься в свободное время и какие занятия ему ближе.

1

События и места

Лексика event, concert, tournament, club, exhibition и amusement нужна для описания культурных и общественных мероприятий. С её помощью удобно говорить о планах на вечер, выходные и каникулы.

2

Действия с друзьями

Выражения to hang out with friends, to spend time outdoors и to go out for a walk подходят для разговоров о встречах и прогулках. Они звучат естественно в повседневном общении подростков.

3

Личный интерес

Обороты to be into music, to try something new и to join a club показывают не просто занятие, а отношение к нему. Они помогают точнее передавать мотивы выбора досуга и уровень вовлечённости.

4

Оценка предпочтений

Глаголы prefer, enjoy, like, love и be interested in различаются по силе и оттенку значения. Благодаря им можно сравнивать варианты отдыха и выражать собственные интересы без повторов.

5

Сравнение видов досуга по затратам и пользе

Вид	Стоимость	Польза
Спорт	средняя	высокая
Фильм дома	низкая	умеренная
Кружок	средняя	развитие навыков
Прогулка	низкая	общение и движение

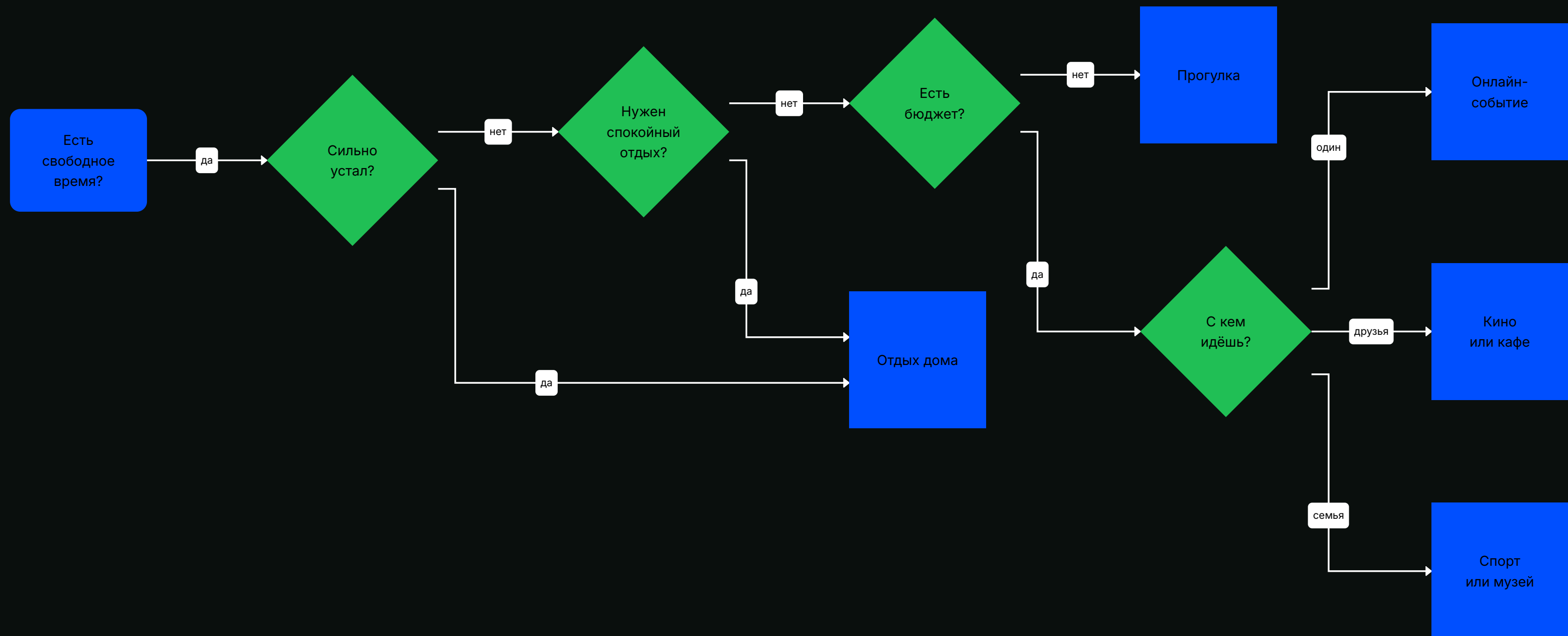
Таблица помогает сопоставить стоимость, формат общения и пользу разных занятий, чтобы увидеть, какой отдых действительно даёт баланс удовольствия и практической ценности.

Не самый дорогой досуг оказывается самым полезным; важнее сочетание доступности, удовольствия и реальной отдачи.

Учебная классификация по материалам модуля

Как выбрать занятие на выходные

Схема показывает, как подросток принимает решение о досуге, учитывая усталость, бюджет, компанию и безопасность.



5

ключевых сфер помогают увидеть,
насколько сбалансирован день подростка.

Структура тематического модуля

Пять сфер — сон, учёба, движение,
интересы и общение —
показывают, что свободное время
работает только в балансе
с обязанностями.

Музыка, кино и игры как часть современной культуры



Песня, которую обсуждает весь класс

Новая песня быстро становится частью школьных разговоров: её цитируют, сравнивают и оценивают. Через музыку подростки осваивают разговорные выражения, эмоциональные реакции и лексику для коротких личных комментариев.



Фильм как повод для спора

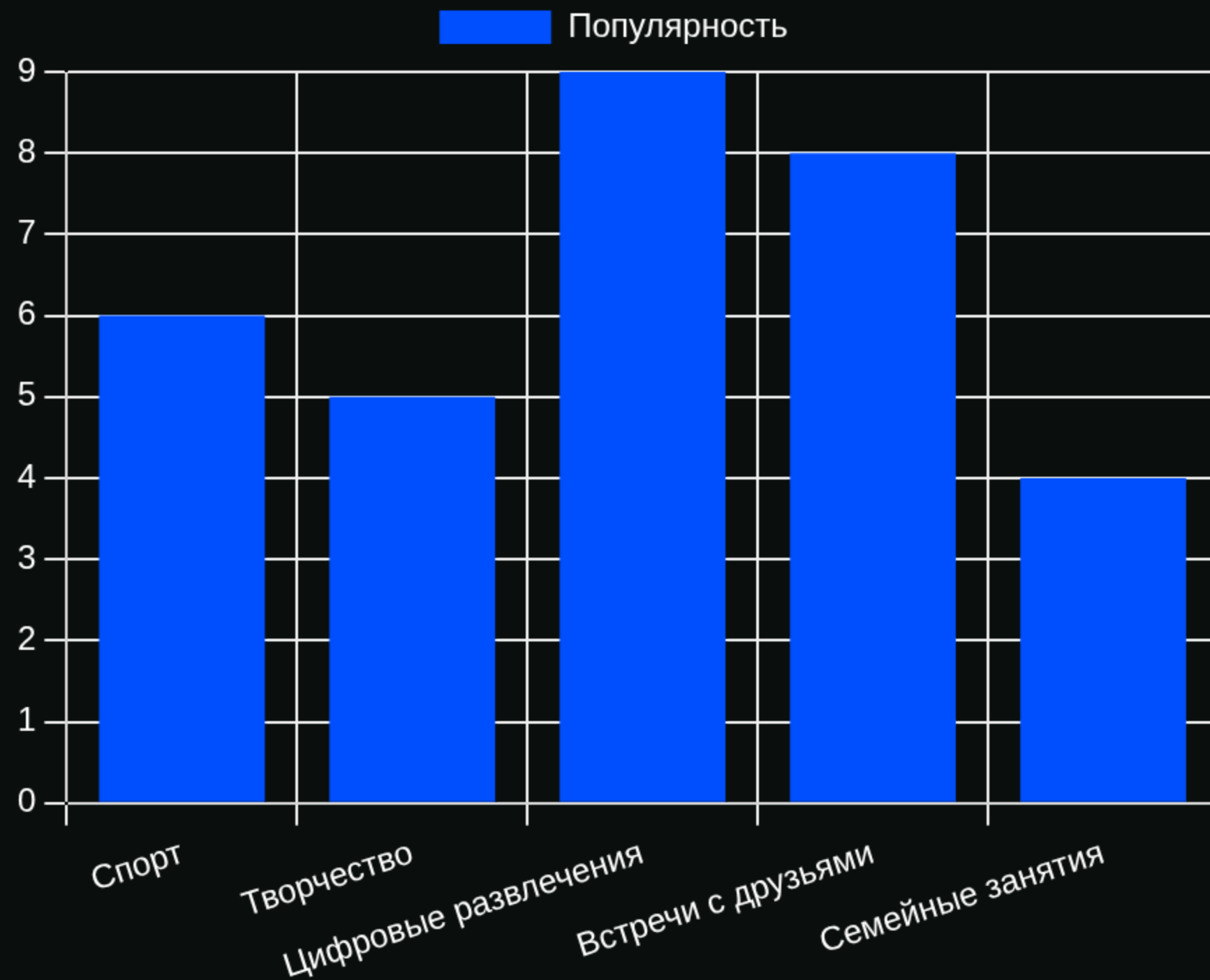
После хорошего фильма легко обсудить сюжет, героев и жанр. В таких разговорах появляются слова для оценки, согласия и несогласия, а также умение кратко и аргументированно выразить впечатление.



Игра, которая объединяет друзей

Видеоигры часто становятся общей темой для переписки и встреч. Они помогают говорить о правилах, победе, стратегии и командной работе, а ещё требуют точности в описании действий и эмоций.

Активный и пассивный отдых: сравнение интересов десятиклассников



На диаграмме показаны относительные предпочтения, а не точное социологическое измерение. Видно, какие формы досуга чаще выбирают в повседневной жизни.

Лидируют цифровые занятия и общение, но спорт и творчество сохраняют заметную роль как более развивающие и полезные форматы отдыха.

Иллюстративные данные для учебной визуализации, 2025

Фразы для приглашения, согласия и вежливого отказа

Приглашение

Чтобы предложить совместный план, используют вежливые модели *Would you like to...?* , *How about...?* и *Shall we...?* Они звучат естественно и помогают начать разговор без давления на собеседника.

Согласие

Ответы *I'd love to*, *That sounds great* и *Sure* показывают заинтересованность и готовность участвовать. Такие реплики особенно важны, если нужно быстро подтвердить план и сохранить дружелюбный тон.

Детали договорённости

После согласия важно уточнить время, место, длительность и состав участников. Чем точнее формулировка, тем меньше недоразумений и тем легче согласовать совместный досуг.

Предложение действия

Формулы *Let's...* и *Why don't we...?* подходят для дружеского общения, когда инициатива уже поддерживается обеими сторонами. После них обычно называют конкретное место, время или занятие.

Вежливый отказ

Если встреча не подходит, говорят *I'm afraid I can't* или *Maybe another time*. Эти выражения помогают отказаться корректно, не обижая собеседника и оставляя возможность договориться позже.

Бюджетные и дорогие варианты отдыха

Сравнение показывает, что стоимость не всегда определяет качество отдыха: важны доступность, компания и впечатления, которые остаются после встречи или события.

Дешёвые варианты чаще доступны ежедневно, а дорогие выбирают для особых случаев; при этом оба типа могут быть одинаково интересными и запоминающимися.

Вариант	Стоимость	Участники	Частота
Парк	низкая	1–4	часто
Концерт	высокая	2–6	реже

Иллюстративные данные для учебной визуализации, 2025

Безопасность в развлечениях и в онлайн-среде



Личные границы

На встречах и в переписке важно уважать чужое пространство, не давить на собеседника и не соглашаться на то, что вызывает явный дискомфорт или сомнение.



Безопасное место

Перед походом на мероприятие стоит заранее проверить адрес, время, маршрут и правила входа. Это снижает риск спешки, потери связи и неприятных неожиданностей.



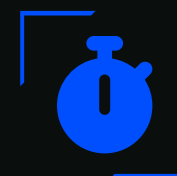
Защита аккаунтов

Сильные пароли, двухэтапная проверка и осторожность с личными данными помогают защитить страницы, мессенджеры и игровые аккаунты от взлома и мошенничества.



Проверка информации

Сообщения о событиях, скидках и приглашениях нужно перепроверять в надёжных источниках. Это особенно важно, если информация приходит от незнакомого человека или выглядит слишком заманчиво.

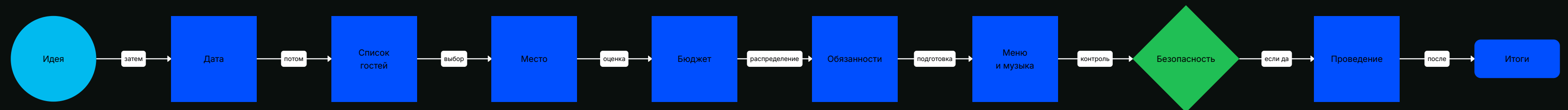


Баланс экрана

Длительное пребывание в сети утомляет и снижает внимание. Полезно делать перерывы, ограничивать экранное время и не заменять онлайн-общением живые встречи полностью.

Как организуется школьное мероприятие или вечеринка

Последовательность шагов от идеи до обсуждения результата



Спорт и движение как полезная форма досуга



「1」

Больше энергии

Регулярная нагрузка помогает организму работать эффективнее: повышается выносливость, легче переносится учебный день, а усталость после уроков ощущается меньше.

「2」

Лучше настроение

Во время движения снижается напряжение, поэтому спорт и активные игры часто помогают переключиться после умственной работы и вернуть эмоциональное равновесие.

「3」

Крепче сон

Умеренная активность днём способствует более спокойному засыпанию вечером, если тренировки не слишком поздние и не перегружают организм перед отдыхом.

「4」

Социальный эффект

Командные игры и совместные тренировки учат договариваться, поддерживать друг друга и отвечать за общий результат, а не только за личный успех.

「5」

Доступные форматы

Для подростков подходят футбол, баскетбол, бег, танцы, велосипед, ролики и упражнения на свежем воздухе, потому что они сочетают движение, интерес и простую организацию.

Что даёт регулярный полезный досуг



Показатели условно оценены по десятибалльной шкале, чтобы визуально сравнить влияние устойчивых привычек и случайного отдыха на повседневное самочувствие.

Регулярный досуг связан с лучшим настроением, меньшим стрессом и более высокой учебной мотивацией, тогда как нерегулярный отдых даёт более слабый эффект.

Иллюстративные данные для учебной визуализации, 2025

Межкультурные различия в отдыхе и привычках досуга

		Выходные и праздники	Каникулы и поездки
Повседневные вечера	В одних странах подростки чаще проводят время дома с семьёй, в других — встречаются в общественных пространствах, спортивных клубах или кафе после учёбы.	По выходным заметнее роль городских фестивалей, музеев, прогулок, походов и сезонных мероприятий, которые отражают климат, традиции и доступную инфраструктуру.	Во время каникул выбор досуга расширяется: одни семьи предпочитают поездки и экскурсии, другие — домашний отдых, спортивные активности или участие в местных праздниках.

Полезные выражения по теме развлечений и свободного времени

Таблица помогает быстро запомнить выражения для разговора о планах, интересах и совместных занятиях, а также использовать их в диалогах и коротких сообщениях.

Выражения охватывают повседневные ситуации общения: встречи, хобби, планы и предпочтения, поэтому они особенно полезны для активной разговорной практики.

Выражение	Значение	Пример
to hang out	гулять	hang out with friends
to join a club	вступить в клуб	join a drama club
be interested in	интересоваться	I'm interested in music

Итоги модуля: досуг как часть личного развития и общения

Тема модуля показывает, что свободное время — это не просто отдых, а важный ресурс для общения, восстановления сил и роста интересов. Умение выбирать занятия осознанно делает жизнь более сбалансированной.