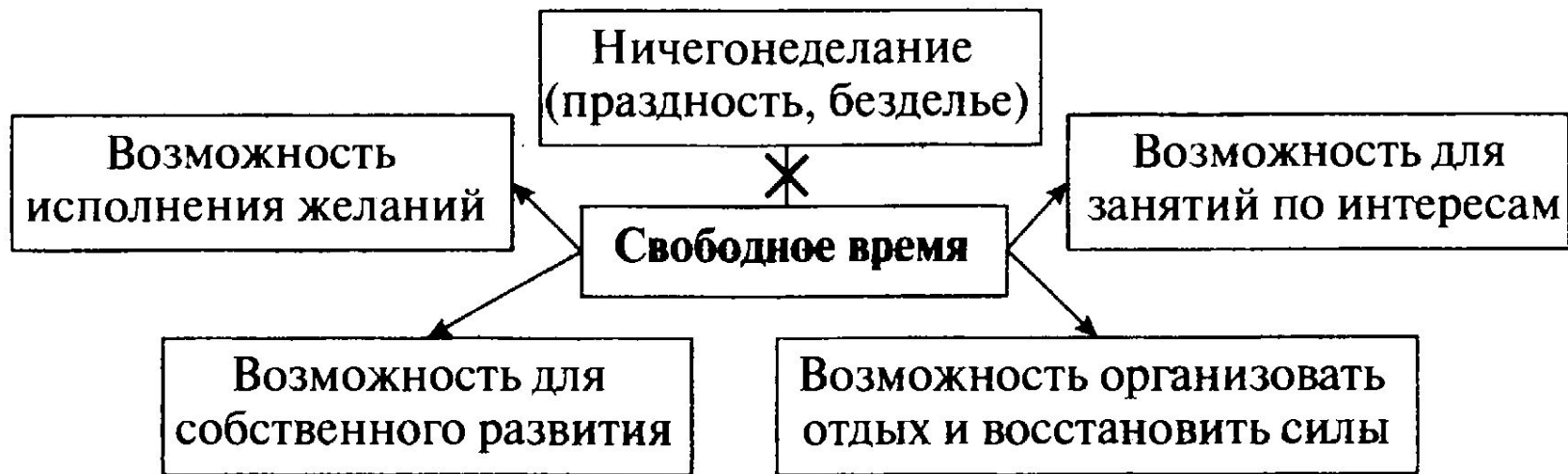


Тема:

«Мир увлечений»

Какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите словосочетание *свободное время*?



Свободное время – часть внерабочего времени, остающаяся у человека (группы, общества) за вычетом непреложных, необходимых затрат.

Саша простоял на одной ноге без опоры 33 минуты 20 секунд.

Марина выдула из жвачки пузырь в половину своей головы.

Оля весь вечер рисовала человечков, а потом считала, сколько их получилось. Насчитала 268!

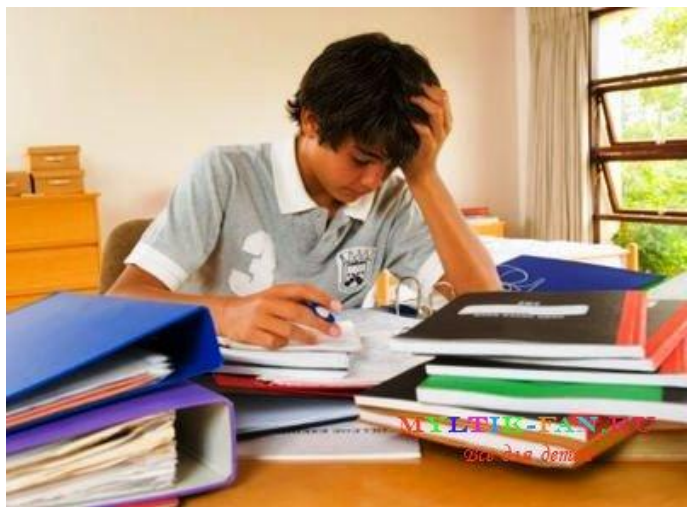
Даша прочитала книгу «Дети капитана Гранта».

Сергей каждое утро гуляет со щенком.

Витя поймал 14 мух.

Олег 2 часа 15 минут без перерыва смотрел в окно на улицу.

Умеете ли вы правильно распределять своё время? Какие дела для вас обязательны?



Как использовать время правильно

1. Составьте список всего, что вам нужно сделать. Внесите в него и самые маленькие дела, не сосредоточивайтесь только на больших.
2. Разместите в самом верху списка то, по вашему мнению, следует в первую очередь. Также отметьте дела, которые можно сделать в любое время.
3. Выделите те дела, которые можно выполнить быстро и сразу. Если вы хотите использовать свое свободное время правильно, у вас должно быть несколько дел, которые можно

сделать, к примеру, во время телерекламы.

4. Выделите те дела, которые должны выполняться ежедневно. Для этого просто проанализируйте список, и вы поймете, что некоторые пункты не относятся к важным каждодневным делам. Н-р, приготовить ужин необходимо, а мойку окон можно и отложить.

5. Управляйте своим временем. Если кто-то хочет отнять у вас драгоценное время, рассказывая сплетни, уйдите от этого разговора. Бессмысленно тратить свое время на досужие разговоры.

6. Убедитесь, что предметы, которые нужны для выполнения дел, находятся рядом. Чем меньше лишних шагов, тем больше экономия времени. Прежде чем идти в продуктовый магазин, составляйте список всего необходимого.

7. Проверьте список дел, которые вы выполнили за день, и напишите задачи на следующий. Поставьте вверху списка те дела, которые не были выполнены в срок.

Свободное время

- **Время, которое остаётся после выполнения обязательных дел**
- **Время, которым ты сам распоряжаешься, которое распределяешь по своему усмотрению, то есть делаешь то, что тебе хочется**
- **Это время для разнообразных свободных занятий которые каждый сам себе выбирает**

Составь своё личное расписание, вписав время в пропуски

Обычно я встаю в

Занятия в школе продолжаются с ... до

Домашние задания я делаю с ... до

Спать я ложусь обычно в

Свободное время составляет в сутки

Привычки

Полезные – те, что
улучшают здоровье,
способствуют
восстановлению сил и
улучшают жизнь
человека.

Вредные – те, что
наоборот, ухудшают
здоровье, вызывают
проблемы в
отношениях с
окружающими
людьми.

Телевизор приносит больше пользы или вреда?

Компьютер приносит больше пользы или
вреда?

Телефон приносит больше пользы или вреда?

Хобби — вид человеческой деятельности, некое занятие, увлечение, которым регулярно занимаются на досуге, для души

→ Хобби является хорошим способом борьбы со стрессом

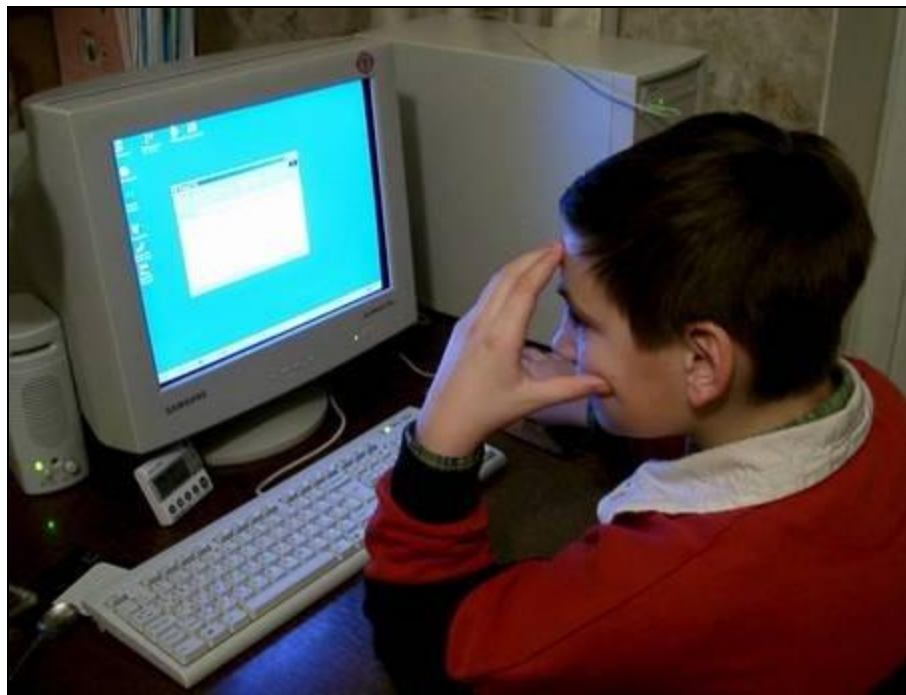
→ Хобби зачастую помогает расширить кругозор

→ Основная цель хобби — помочь человеку самореализоваться

→ Хобби иногда становится материальным подспорьем

→ Выбор хобби связан не только с пристрастиями, но и с психологическими особенностями каждого человека

**Как Вы думаете, что будет,
если человек ничем не занят?**



Последствия

1. Снижаются зрение и слух
2. Перенапрягается мозг
3. Возникают ложные потребности



- **Вывод урока: чтобы проводить время с пользой – надо умело его распределять. Этому нас учит народная мудрость - «Скучен день до вечера, коли делать нечего»; «Праздность – мать пороков»; «Без дела жить – только небо коптить»; «Проленился – хлеба лишился».**