

Свободное время и занятия физкультурой

- Учебные занятия требуют от тебя долго сохранять одну и ту же позу, а это утомляет определённую группу мышц. Для их разминки нужно движение.
- Старайся больше ходить, бегать, плавать, кататься на велосипеде, коньках, роликах, прыгать через скакалку, играть в волейбол, футбол, бадминтон, другие подвижные игры.



Свободное время и телевизор, компьютер, телефон

- Ты уже наверное знаешь, что смотреть на экран можно не более двух часов, иначе это нанесёт вред здоровью.
- От звуков и различной информации перегружается мозг, утомляется зрение, и на другие занятия времени не хватает.
- *Совет:* спланируй в начале недели в какие дни и как долго ты собираешься сидеть перед компьютером, телевизором.

Своими руками



- Многие из вас любят что-то делать своими руками: мастерить, шить, выжигать, вышивать...
- Знаешь ли ты, что некоторые виды мышления развиваются только в том случае, если руки выполняют тонкую, аккуратную работу, требующую точных, рассчитанных действий.
- Это значит, руки учат мысль точности и ясности.

Что такое хобби

- Слово «хобби» пришло к нам из английского языка.
- Оно означает занятие, которым человек увлекается и готов посвящать ему всё свободное время даже иногда в ущерб основным занятиям.
- Начинается хобби с интереса к определённому занятию, виду искусства, теме.





Хобби



***увлечение, которым
занимаются на досуге, для
души***



Давай повторим главное

- **Объясните, что означают слова:**
- **«Знай минутам цену, секундам счёт».**
- **«Делу время, потехе час».**
- **«Деньги пропали – наживёшь, время пропало – не вернёшь».**
- **«Под лежащий камень вода не течёт».**
- **Какое время можно назвать свободным?**

Давай повторим главное

- Подумай, кто из подростков провёл свободное время с толком:

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

Марина выдула из жвачки пузырь в половину своей головы.

Даша прочитала книгу «Дети капитана Гранта».

Витя поймал 14 мух.

Сергей каждое утро гулял со щенком.

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

Домашнее задание:



- §5,
- **Письменно составить распорядок дня**

Убор
ка

ГОТОВ
ка

Йога



9

10

11

12

1

2

3

ОТД
ЫХ

8



4

7

6

5

Ужин с

Музей

**Спасибо за
внимание!**

