



# **СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**

Д.з.изучить § 5

# План урока:

1. Что такое свободное время.
2. Свободное время и занятие физкультурой.
3. Свободное время, телевизор, компьютер, телефон.
4. Своими руками.
5. Что такое хобби.

# Задание на урок

- Как правильно распорядиться свободным временем?

# Вспомним, обсудим вместе

- С.40

# Что такое свободное время

- Время, которое остаётся после выполнения обязательных дел, называют **свободным временем**.
- Оно нужно для отдыха и занятий по интересам. Для собственного развития и получения удовольствия.
- Время надо учиться правильно распределять.



# Свободное время и занятия физкультурой

- Учебные занятия вынуждают 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, короче, каким-либо монитором.

# 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.



# Жил на свете человек

◦ С.43

# **Путешествие в прошлое**

◦ С.44

# Задания

- 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?

◦ 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 Гран-  
та».**

**Витя поймал 14 мух.**

**Сергей каждое утро гулял со щенком.**

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

# Картинная галерея

- С. 45-46

## **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.

# Тест

- **1.** Свободное время — это
  - 1) время для выполнения обязательных занятий
  - 2) время, не занятое никакими делами
  - 3) время, которым человек распоряжается сам, по своему усмотрению
  - 4) время для дополнительных занятий
- **2.** Какие занятия из перечисленных относятся к вашим обязательным делам? Запишите цифры, под которыми они указаны (можно записать любое количество цифр из предложенных).
  - 1) учебные занятия
  - 2) просмотр телепередач
  - 3) работа по дому
  - 4) прогулка с собакой
  - 5) занятия в музыкальной школе
  - 6) выполнение домашних заданий

- **3.** Какие занятия из перечисленных составляют ваше свободное время?  
Запишите цифры, под которыми они указаны (можно записать любое количество цифр из предложенных).
- 1) чтение книг
- 2) просмотр телепередач
- 3) компьютерные игры
- 4) прогулки с друзьями
- 5) занятия в спортивных секциях
- 6) уход за домашними питомцами
- **4.** Верно ли следующее суждение?
- Чтобы стать гармонично развитым человеком, нужно не только хорошо учиться, но и делать зарядку, выполнять физическую работу, заниматься спортом.
- 1) верно
- 2) неверно

- **5.** Хобби — это
  - 1) любимое занятие, увлечение, которому человек посвящает много своего времени
  - 2) интерес к какому-либо конкретному занятию, виду искусства и т.п.
  - 3) необходимое, но нелюбимое дело (например, уборка квартиры)
- Укажите номер, лишний в этом перечне.*

- **6.** Какое из названных занятий нельзя назвать увлечением, хобби?
  - 1) коллекционирование марок
  - 2) игру на гитаре
  - 3) просмотр телевизионных передач
  - 4) занятие баскетболом
- **7.** Верны ли следующие суждения об отдыхе?
  - А. Активный отдых на свежем воздухе после учебных занятий очень полезен.
  - Б. Люди умственного труда считают отдыхом физическую работу, например, на огороде, в саду и т.п.
- - 1) верно только А
  - 2) верно только Б
  - 3) верны оба суждения
  - 4) оба суждения неверны

- **8.** Что означает выражение «Отдых — это перемена вида деятельности»?
- 1) просмотр одной телевизионной передачи сменяется просмотром другой телевизионной передачи
- 2) умственные занятия сменяются физическим трудом и наоборот
- 3) правильное распределение своего рабочего и свободного времени
- **9.** Какая позиция из названных лучше всего раскрывает смысл выражения «Делу- время, потехе — час»?
- 1) умение ценить своё и чужое время
- 2) необходимость правильно распределять своё время
- 3) основное время нужно отводить делам, а отдыху — только свободное время, досуг

- **10.** Прочитайте отрывок из романа английского писателя Даниеля Дефо «Робинзон Крузо» и ответьте на вопросы.
- «Распределил своё время, назначив определённые часы для физических работ, для охоты, для сна и для развлечений. Вот порядок моего дня: с утра, если нет дождя, часа два-три хожу по острову с ружьём, затем до одиннадцати работаю, а в одиннадцать завтракаю, чем придётся, с двенадцати до двух ложусь спать (так как это самая жаркая пора дня), затем к вечеру опять принимаюсь за работу».
- 1) Как вы думаете, почему Робинзон составил для себя распорядок дня, ведь от него никто не требовал отчёта о том, как он проводит время?  
2) Если вы читали о приключениях Робинзона Крузо или смотрели фильм, напишите, что ему удалось сделать за время пребывания на необитаемом острове.

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 ... .



# Задание на урок

- Как правильно распорядиться свободным временем?

- **Ответы на тест по обществознанию Свободное время**  
1-3, 2-16 и др., 3-свободн. ответ, 4-1, 5-3, 6-3, 7-3, 8-2, 9-3