

Свободное время





***«Мы день не спим
и ночь не спим.
И день, и ночь -
стучим, стучим»***

«Делу время,
потехе час»

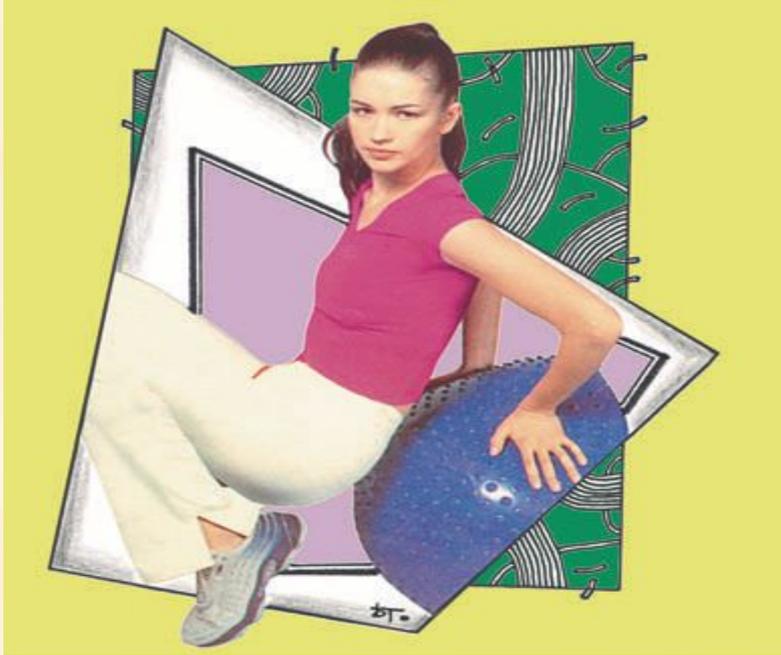
(или как провести свободное время
с пользой)

План урока:



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

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



ВРЕМЯ – определенный момент, в который происходит что-нибудь.

ВРЕМЯ – промежуток той или иной деятельности, в который совершается что-нибудь, последовательная смена часов, дней, лет.

ВРЕМЯ – продолжительность, длительность чего-нибудь, измеряемая секундами, минутами, часами.



С.И.

- 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.

**В течении дня каждый из вас
делает много полезных,
обязательный дел.**

И у вас **Работа с учебником время.**

*С. 40 Прочтите пункт «Что такое свободное время»
Сформулируйте и запишите в тетрадь определение
– СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ*

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**

Что такое свободное время

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



Ничего неделание
(праздность, безделье)

Возможность
исполнения желаний

Возможность для
занятий по интересам

Свободное время

Возможность для
собственного развития

Возможность организовать
отдых и восстановить силы



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.



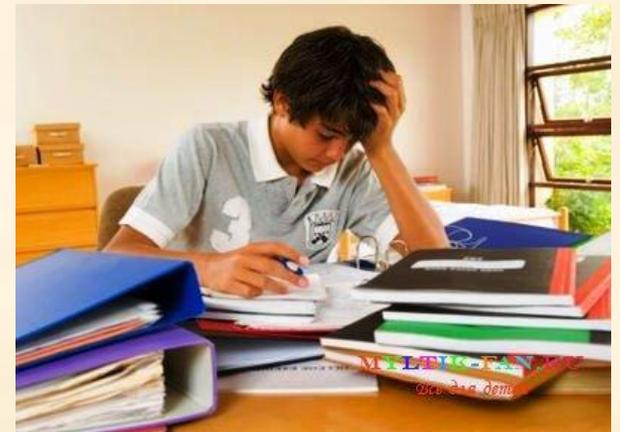
Свободное время: заняться физкультурой или посмотреть телевизор

- + что положительное дает занятие физкультурой
- + что положительное дает человеку просмотр телевизора



- - что плохое может принести человеку занятие физкультурой
- - что плохое может принести человеку просмотр телевизора

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



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 пере-гружается 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, коро-че, каким-либо монитором.

Своими руками



- Многие из вас любят что-то делать своими руками: мастерить, шить, выжигать, вышив-вать...
- Знаешь ли ты, что некоторые виды мышления развиваются только в том случае, если ру-ки выполняют тонкую, акку-ратную работу, требующую точных, рассчитанных дейст-вий.
- Это значит, руки учат мысль

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?**

Свободное время – это

время, которое остается после выполнения обязательных дел;

время, которым ты сам распоряжаешься;

занятие любимым делом;

отдых и досуг;

не ничегонеделание, а полезные занятия .

- **Замечательная пословица “Делу время, потехе час”** учит нас ценить жизнь, ее быстротечность использовать с умом. Как часто мы непозволительно щедро тратим свое время на пустяки, думая, что впереди его много, неизмеримый океан. Вырастаем беззаботными бездельниками, которым нужна сильная поддержка родителей. А мы, сами-то, когда будем опорой их и радостью?
- **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».

Заполни таблицу

с. 47 Учимся распределять своё время

Что надо сделать обязательно	Время выполнения	Занятия по интересам	Время выполнения

рефлексия



- Что узнали?
- Каким способом?
- Чему научились?
- Какие испытывали трудности?
- Интересно ли было на уроке?

Домашнее задание:



- §5, сс. 40-42

Информация для учителя:

- Курс подготовлен к УМК: Обществознание. 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией Л.Н. Боголюбова, Л.Ф. Ивановой. - М.: Просвещение, 2012.
- Рабочая тетрадь: Л.Ф.Иванова, Я.В. Хотееенкова. Обществознание. 5 класс. Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2012.
- Методическое пособие: Методические рекомендации к учебнику «Обществоведение: гражданин, общество, государство»: 5 кл.: Пособие для учителя/Л.Н. Боголюбов, Н.Ф. Виноградник, Н.И. Городецкая и др.; под ред. Л.Ф. Ивановой. М.: Просвещение, 2003.
- При разработке Презентаций использовалась Рабочая тетрадь по обществоведению: 5 класс/ А.С. Митькин.- М.: Экзамен, 2012.
- В презентациях использованы иллюстрации из открытого банка иллюстраций Яндекс и Гугл : <https://yandex.ru/images/> В презентациях использованы иллюстрации из открытого банка иллюстраций Яндекс и Гугл : <https://yandex.ru/images/> ; <https://www.google.ru/imghp>