



Свободное время

Урок 11

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.

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.



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, сс. 40-47,
- Задания в рабочей тетради:
№№ 1-7, сс. 23-28.