

Мир увлечений



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

Свободное время необходимо для ...

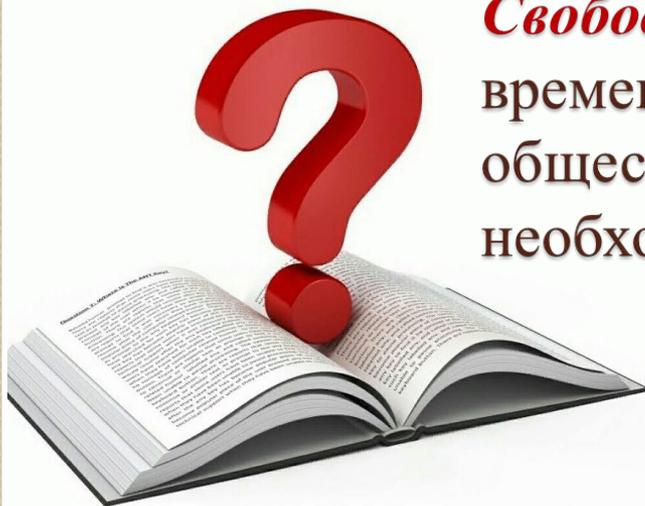
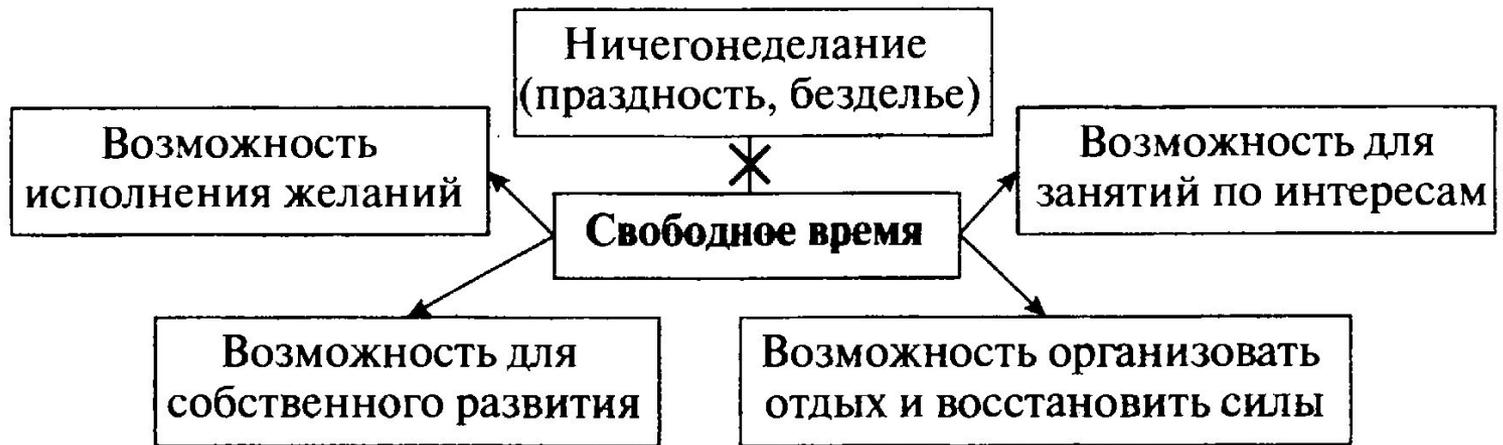
А) ...

Б) ...

В) ...



Проверим себя!



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

Как провести свое свободное время?

- 1) Саша простоял на одной ноге без опоры 33 минуты 20 секунд.
- 2) Марина выдула из жвачки пузырь в половину своей головы.
- 3) Оля весь вечер рисовала человечков, а потом считала, сколько их получилось. Насчитала 268!
- 4) Даша прочитала книгу «Дети капитана Гранта».
- 5) Сергей каждое утро гуляет со щенком.
Витя поймал 14 мух.
- 6) Олег 2 часа 15 минут без перерыва смотрел в окно на улицу.



Как ты понимаешь пословицы?

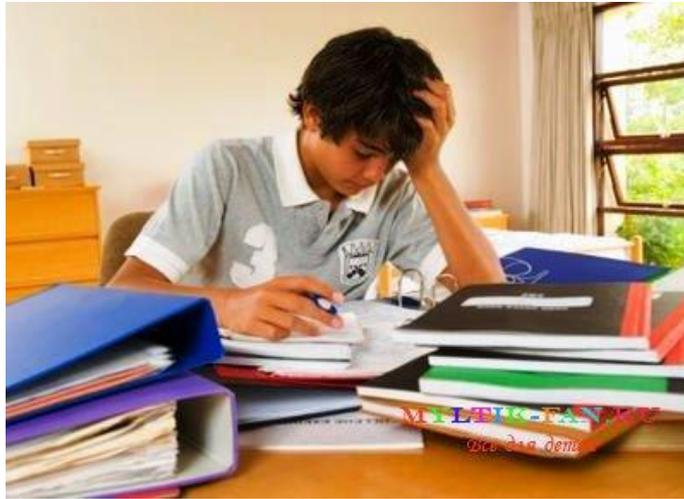
«Делу время – потехе час».

«Деньги пропали – наживешь, время пропало – не вернешь».

«Под лежащий камень вода не течет».

«Нельзя войти в одну реку дважды».

**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.

Подведём итоги...

Свободное время – это ...

- 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

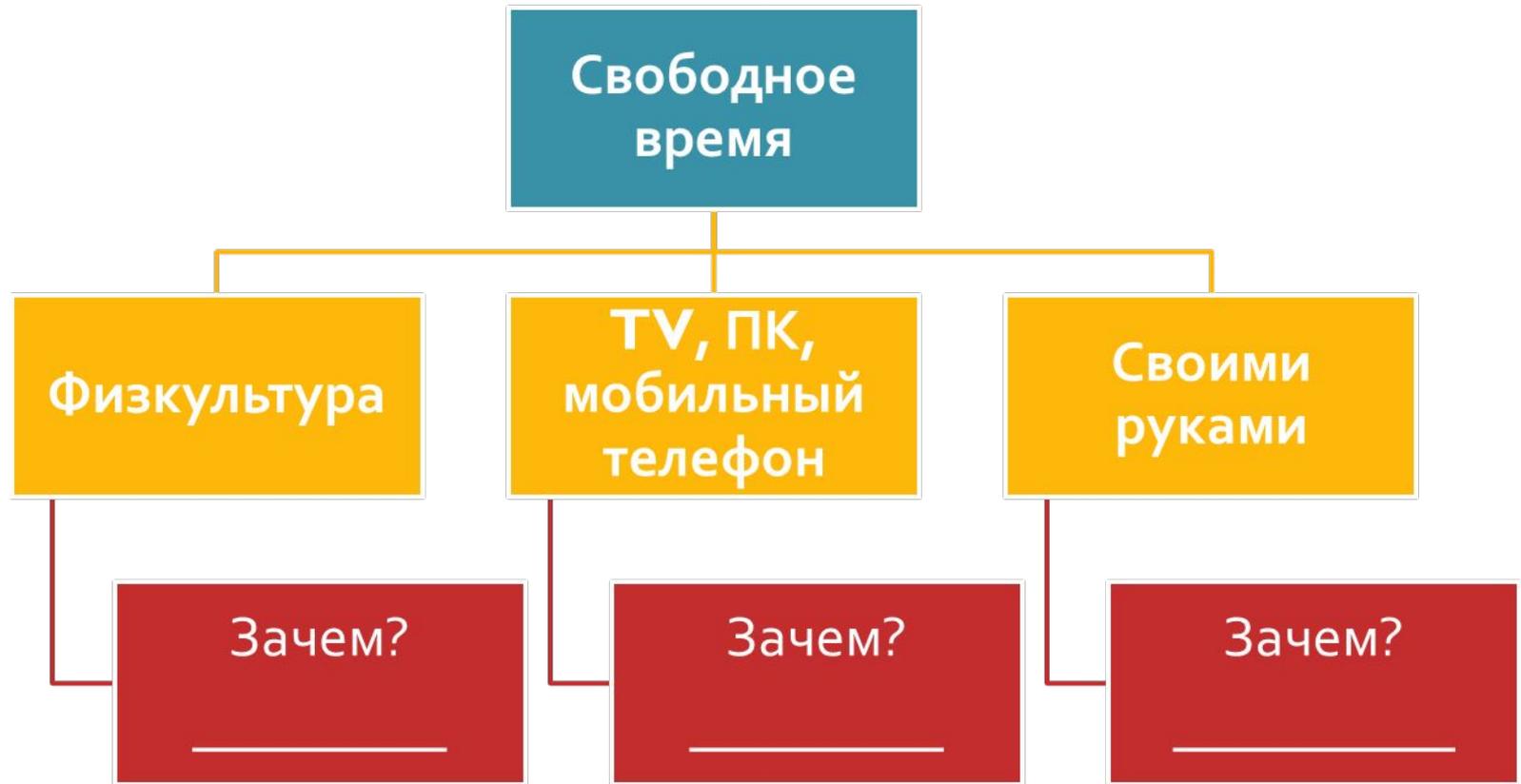
Занятия в школе продолжаются с ... до
... .

Домашние задания я делаю с ... до

Спать я ложусь обычно в

Свободное время составляет в сутки

Как вы проводите свободное время?



Домашнее задание

Мы знаем: время растяжимо,
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.

Бывают у него застои,
А иногда оно течёт,
Ненагружённое, пустое,
Часов и дней напрасный счёт.

Пусть равномерны промежутки,
Что разделяют наши сутки,
Но, положив их на весы,
Находим долгие минутки
И очень краткие часы