

**Цель :** прививать умение правильного расходования времени и разумного проведения досуга.

**задачи:**- развитие образного мышления;

-воспитывать способность и умение беречь время.

**Оформление и оборудование:** Пословицы: "Скучен день до вечера, коли делать нечего", "Делу время, потехе час", "Кончил дело - гуляй смело"

- Ведут часы секундам счет,  
Ведут минутам счет.  
Часы того не подведут,  
Кто время бережет.  
Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз.  
И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать,  
Зарядку делать, руки мыть  
И застилать кровать.  
Успеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть,  
Успеет встать он за станок,  
За парту в школе сесть.  
С часами дружба хороша!  
Работай, отдыхай,  
Уроки делай не спеша  
И книг не забывай.  
Чтоб вечером, ложась в кровать,  
Когда наступит срок,  
Ты мог уверенно сказать:  
"Хороший был денек".

Природа поступила справедливо, отмерив для каждого из нас одинаковое количество времени в сутках. Она наделила возможностью каждого распоряжаться своим временем. Но как раз распоряжаться своим временем у всех разные возможности. От того, какой монетой мы платим времени, зависит многое в жизни человека. Свободное время должно стать продуктом рабочего времени. Ваш труд - это учеба. Как вы думаете, ваша учеба и свободное время связаны между собой или нет?

( Связаны, чем быстрее ты сделаешь уроки, тем больше у тебя будет свободного времени.)

- А если сделал быстро, но неправильно?

( Тогда надо будет переделывать и времени затратится больше.)

- Правильно, время только тогда приносит пользу, когда правильно запланировано и когда и работа, и учеба, и досуг проходят качественно.

К досугу мы относим лишь те часы, которые используются для отдыха и развлечений. В жизни каждого человека эти часы должны быть обязательно.

То, что делает человек во время досуга, связано не только с интересами и

наклонностями каждого, но прежде всего с восстановлением умственных и физических сил. Слушая музыку, гуляя парке, занимаясь в кружке, вы можете думать, например, об учебе, особенно если вы творческий человек. Жизнь великих людей показывает, что гениальные открытия совершались в свободное время (Паскаль, Ньютон). И все же лучше в свободное время отключаться от всех проблем. Так быстрее проходит усталость, восстанавливаются силы.

Я знаю много ребят, которые свое свободное время тоже проводят в работе. Когда кто-то увлечен делом, он проводит часы, занимаясь им, и не устает. Ребята, которые ходят в кружки и секции, обучаясь, проводят свое свободное время. Это, конечно, очень полезно. Ведь впереди нас ждет долгая жизнь и любые навыки обязательно пригодятся.

Свободное время можно разделить на 5 групп:

\* Первая группа. Действия физические. Что сюда входит? (Занятия спортом.)

\*Вторая группа. Действия практические, Как вы думаете, что входит в эту группу? (Работа по дому, хозяйственные дела, посещение кружков.)

\*Третья группа - действия культурно-художественные. Что это?

(Посещение кинотеатров, музеев и выставок. Кто-то посещает театры.)

\*Четвертая группа - действия интеллектуальные. Как вы думаете, что подразумевается под этим? (Кто-то пишет стихи в свободное время, кто-то увлекается астрономией, а кто-то, может, даже пишет книги.)

\*Последняя - пятая группа: действия, связанные с социальным отношением. Как вы это понимаете? (Кто-то в свое свободное время помогает ухаживать за ребенком, помогает своим бабушке с дедушкой.)

- Вы все правильно сказали. Мы с вами убеждаемся, что свободное время может быть очень полезным.

Мы знаем: время растяжимо.

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Бывают у него застои,

А иногда оно течет,

Ненагруженное, пустое,

Часов и дней напрасный счет.

Пусть равномерны промежутки,

Что разделяют наши сутки,

Но, положив их на весы,

Находим долгие минутки

И очень краткие часы.

- Надо уметь ценить свое время и время других.

Начиная любое дело, научись рассчитывать время: сколько его уйдет на приготовление уроков, сколько на занятия в кружке, на помощь родителям, на прогулку, на игры на компьютере, на общение с друзьями, на просмотр телевизора. Старайся выполнять намеченное.

Никогда и никуда не опаздывай, всегда приходи в назначенный час, береги время других.

Вот вам одна ситуация.

К учительнице подошел ваш ровесник и спросил:

- Я понимаю, что после школы надо отдыхать часа два, а вот как отдыхать? Я не умею просто так сидеть и отдыхать. От такого отдыха тоска нападает

- Отдыхать - это вовсе не значит, что надо сидеть сложа руки, - ответила учительница. - Можно пойти погулять, поиграть, чем-нибудь заняться.

- А в футбол играть можно? - спросил ученик.

- Очень хороший отдых - игра в футбол, - ответила учительница, - только не надо играть весь день. Если поиграешь часок, то очень хорошо сделаешь. На свежем воздухе отдохнешь, и уроки будут легче учиться.

**Один афоризм звучит:** "Кто хочет что-нибудь сделать, ищет средства. Кто не хочет делать ничего, ищет причины".

Тот, кто ищет причины поваляться в постели и назвать это досугом, разве сравним с тем, кто свой досуг делает полезным.

Техника досуга интересна и своеобразна.

Человек занимается чем-то, его увлекает другое, и так по цепочке. Чем богаче человеческая личность, тем шире круг его досуга.

Различают отдых активный и пассивный.

- Лежать в лесу на полянке и мечтать о чем-то, это какой отдых? (Пассивный.)

- Покорять вершину горы. Это какой отдых? (Активный.)

- Правильно. А как вы думаете, какой отдых более полезен?

Тихая беседа с родными, мечтание в постели, когда вы улетаете на крыльях фантазии, - все это пассивный отдых. Душевное расслабление должно быть обязательно. Просто пассивный отдых не может длиться долго. Он или переходит в активный, более высокий уровень, или скатывается на путь безделья.

Очень важно, чтобы у каждого из вас было увлечение.

Что можно отнести к увлечениям?

(Занятия искусством или спортом, моделированием. Путешествия. Рыбалку.)

- Увлечений может быть много. У человека, который имеет серьезное хобби, всегда более богатый мир, у него больше друзей, осмысленней воображение.

Высоким этапом мы считаем творчество. Каждый человек способен к творчеству.

Ведь талантливые люди часто занимались творчеством в свободное время, а потом это становилось смыслом всей жизни.

Если ваше увлечение, которым вы занимаете свой досуг, перерастет в дело всей жизни, вы потом не раз благодарным словом вспомните увлечение детства.

Значение досуга сложно переоценить. Это важная сторона жизни каждого человека.

И если вы будете правильно расходовать свое время, полезно проводить свой досуг, вас обязательно ждет успех, и вы никогда не станете такими, как герой одного стихотворения.

Скажи, человек,

Как твои дела?

Дела ничего у меня:

Я спал неплохо.

Да ночь мала,

И я прихватил полдня.

Скажи, человек,  
А что же успел  
Сегодня ты совершить?  
Да много успел:  
Хорошо поел  
И чаю успел попить.

Скажи, человек,  
А когда поспал,  
Вышел ли ты за порог?  
Конечно, вышел,  
Да очень устал,  
Вернулся не чуя ног.

Скажи, человек,  
А что за окном  
Увидеть тебе довелось?  
Да что там увидишь,  
Когда темно  
И лютый стоит мороз!

Скажи, человек,  
Ну а как потом -  
Было ли что-нибудь?  
А что потом?  
Поиграл с котом!  
И вновь прилег отдохнуть.

Скажи, человек,  
А, кроме кота,  
Ест ли друзья у тебя?  
Да что ты!  
С друзьями одна маята!  
... Больше не спрашивал я.

**Цените своё время.**

МКОУ «Сунтарская санаторная школа интернат им М.И. Герасимова»

"МОЁ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ.  
КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ ДОСУГ"

Воспитатель: Иванова Ж.Б.

2023г.