

Досуг, или свободное время, — необходимая часть жизни любого человека. В это время можно проявить самостоятельность и индивидуальность.

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

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, что, по вашему мнению, следует сделать 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.
5. Убедитесь, что предметы, которые нужны для выполнения дел, находятся рядом. Чем меньше лишних шагов, тем больше экономия времени.
6. Проверьте список дел, которые вы выполнили за день, и напишите задачи на следующий. Поставьте вверху списка те дела, которые не были выполнены в срок.



Как лучше организовать свой досуг

1. Посещайте секцию, кружок.
2. Помните, что умственный отдых — это основа получения серьезного багажа знаний и способ всестороннего развития.
3. Уделите особое внимание распределению различных развлечений по временным промежуткам, т. е. каждой части досуга должны соответствовать свои время и место. Например, для интеллектуального досуга больше всего подходит время от 3 до 5 часов дня.
4. Отправьтесь с родителями в увлекательное путешествие.
5. Общайтесь с друзьями.
6. Помогите родителям по дому.
7. Активно участвуйте в школьной жизни класса.
8. Гуляйте на свежем воздухе, играйте с ребятами в подвижные игры.
9. Выберите время для посещения театра, библиотеки.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №103 г. Челябинска»

Мое свободное время

(памятка для ребенка)



подготовила:
социальный педагог Аллаярова И.Х.

Челябинск, 2017

Свободное время и телевизор, компьютер и мобильный телефон

Телевизор и свободное время	
ЗА	<ul style="list-style-type: none"> - Если смотреть по телевизору не развлекательные программы, которые не несут нам никакой информации, а научно-познавательные, то это будет шагом к нашему <i>саморазвитию</i>, что само по себе уже хорошо. - При просмотре телевизора можно почерпнуть <i>полезную информацию</i>, которая пригодится нам в повседневной жизни. - Приобщение к <i>миру прекрасного</i>, например просмотр канала «Культура».
ПРОТИВ	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Переутомление</i>, усталость, а перевозбуждение. - <i>Зависимость</i>. Даже взрослые склонны попадать под его влияние. В некоторых случаях телевизор заменяет друзей; его просмотр становится хобби, что негативно сказывается на мышлении человека. - <i>Пассивность предлагаемых развлечений</i>. Во взаимодействии человека и телевизора активную роль играет именно телевизор. Задача человека заключается лишь в выборе программы. В любом другом виде развлечений вам неизбежно приходится делать что-то самим. Например, играя в шахматы, вы должны думать, просчитывать комбинации. - чрезмерный просмотр передач и фильмов со сценами насилия повышает у людей <i>склонность к агрессии</i>. - длительное пребывание у телевизора способствует <i>ожирению и набору лишнего веса</i>, так как человек ведет сидячий образ жизни, зачастую питается, не отходя от телевизора, чипсами и фастфудом, а также недосыпает по ночам.

Компьютер и свободное время	
ЗА	<ul style="list-style-type: none"> - Компьютер — помощник школьника. Психологи отмечают, что хорошие развивающие компьютерные игры учат ребят принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом может стать отличной школой общения и навыков по поиску и отбору информации. - Компьютер является средством для развлечения и отдыха. - Общее обучение с помощью компьютера происходит быстрее и интереснее. Техника дает возможность получить многообразную информацию (материалы электронных энциклопедий с картинками и иллюстрациями, мнение современных ученых и т. д.). - Благодаря компьютеру происходит развитие логического мышления, умения концентрироваться, а также улучшение памяти, человек приобретает <i>техническую грамотность</i>.
ПРОТИВ	<ul style="list-style-type: none"> - Проблемы со здоровьем (зрение, осанка, и т. д.) - Человек «уходит» в компьютер, компенсируя собственное одиночество или потому, что ему трудно общаться с окружающими. - Если человек предпочитает компьютерные книги — это тревожный знак



Мобильный телефон и свободное время	
ЗА	<ul style="list-style-type: none"> - Мобильный телефон является удобным видом связи и дает возможность родителям и детям контактировать друг с другом. В этом его огромная польза. - Сенсорный экран мобильного телефона по-настоящему удобен и даже полезен, способствует улучшению мелкой моторики, сосредоточению, развитию творческих и мыслительных способностей.
ПРОТИВ	<ul style="list-style-type: none"> - Человек все реже напрямую контактирует с реальным миром и не следит за тем, что происходит здесь и сейчас, а уходит в мир виртуальный, уделяя все внимание тому, что творится на экране телефона. - Текстовые сообщения — отдельная беда. Человек, пользующийся мобильным телефоном, получает огромное количество смс в день. Получает он их и тогда, когда чем-то занят, и тогда, когда отдыхает, а значит, постоянно отвлекается и не может сосредоточиться. - Человек увлекается играми, чтением электронных книг, виртуальным общением посредством мобильного телефона и перестает вести активный образ жизни, что очень плохо влияет на здоровье: приводит к набору лишнего веса и ухудшению зрения

Таким образом, современная техника имеет свои достоинства, но все должно быть в меру!