Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ»

Автор работы:

Юзефов Владислав Вадимович

9 «В» класс

Научный руководитель:

Дровалева Мария Николаевна,

воспитатель

г.Таганрог

2024 год

Оглавление

[Введение](#_Toc96669333) 3

Основная часть………………………………………………………………………………… 3

[1. Понятие свободного времени](#_Toc96669334) 4

2. Как проводят свободное время……………………………………………………………….4

3. Как найти свободное время…………………………………………………………………...4

4. Выбор модели и создание буклета……...……………………………………………………4

[Заключение](#_Toc96669336) 5

[Список литературы](#_Toc96669337) 5

#  Введение

**Актуальность работы:** в современном мире школьники огромное внимание уделяют учебе. Хорошо учиться - главная задача любого ученика, ведь только так можно добиться светлого будущего для себя и обеспечить хорошую работу. Быть образованный и развитым во многих сферах очень полезно.

**Цель работы:**

Собрать информацию о свободном времяпровождении обучающихся и отразить ее в буклете.

**Задачи проекта:**

1. Изучить, обобщить информацию, связанную со свободным временем;

2. Собрать и систематизировать информацию о свободном времени;

3. Создать буклет

**Объект проектной деятельности:** свободное время.

**Предмет проектной деятельности**: обучающиеся

**Методы проектирования:**

1. Изучение информации, для сбора данных;

2. Анализ Интернет-ресурсов;

3. Систематизация материалов;

4. Моделирование.

 **Материалы проектирования:**

Свобо́дное вре́мя (досу́г) — [время](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F), когда человек свободен от действий. [1]

Свободное время обучающихся очень важно для их развития, а также отдыха. У большинства обучающихся свободное время появляется на каникулах и выходных. Они имеют возможность заниматься самостоятельными и интересными делами.

**Практическая ценность**. Данный материал может быть использован на уроках обществознания и ОБЖ.

**Основная часть.**

Взяли мы именно эту тему для проекта, так как я сам еще ученик и в этом году моей главной задачей является успешно сдать экзамены. Подготовка к экзаменам занимает много времени, помимо государственной аттестации есть и уроки, которые тоже требуют какое-то количество часов в неделю. Также каждый день я посещаю учебные занятия. И вот уже кажется учеба занимает так много времени, когда же отдыхать и заниматься своими делами? На эти вопросы я и отвечу в своей проектной работе.

1. **Понятие свободного времени.**

В исследуемой литературе прописана большая часть информации о свободном времени обучающихся. Поэтому мы подумали, что эта работа будет полезна и интересна для любого человека. Эта информация активно используется и психологами.

Важно понимать, что свободное время должно быть сбалансированным, с учетом и активных, и пассивных видов деятельности. Обучающиеся должны иметь возможность отдохнуть и расслабиться, а также заниматься увлекательными и полезными делами, которые способствуют их развитию и разностороннему образованию.

Свободное время необходимо для ребят, так как только отвлекаясь от учебы и давая себе отдых можно избавиться от стресса и большой нагрузки. Таким образом можно сделать вывод, что свободное время своего рода человеческая потребность, как для любого человека, так и для обучающихся. [2]

1. **Как проводить свободное время**

Есть множество действенных примеров как проводить свободное время:

1. Чтение: Ребята могут почитать книгу по своему выбору или рассмотреть возможность присоединиться к местной библиотеке и ознакомиться с различными жанрами и авторами.
 2. Участие в кружках и секциях: Обучающиеся могут заниматься спортом, танцами, музыкой или другими видами искусства, в зависимости от своих интересов. Это позволит им развивать свои таланты и навыки, а также находить новых друзей с общими интересами.
 3. Творчество: Обучающиеся могут попробовать себя в рисовании, лепке, пение, игре на музыкальных инструментах или даже создании своего блога или YouTube канала. Это отличный способ выразить свою индивидуальность и развить свои творческие способности.
 4. Путешествия и экскурсии: Если есть возможность, ребята могут отправиться в путешествие с семьей или участвовать в организованных экскурсиях. Это не только поможет им узнать новые места и культуру, но и развить навыки навигации, общения с людьми и адаптации к новым ситуациям.
 5. Волонтёрство: Обучающиеся могут зарегистрироваться в местном волонтёрском центре и помогать нуждающимся людям или животным. Это не только приносит пользу обществу, но и развивает чувства сострадания и ответственности у ребят.

**3. Как найти свободное время**

Иногда мы думаем, что если бы в сутках было больше часов, то мы бы всё успевали. Учёные даже определили оптимальное количество свободного времени от 2 до 5 часов в день и советует не фокусироваться на времени, которого у вас нет, а использовать время, которое у вас есть. Планируйте свой день так, чтобы в нём было меньше того, что мешает больше того, что имеет для вас значение, и достаточно времени для того, чтобы вообще ничего не делать. Немного изменений в расписании — и вы сможете найти золотую середину. Вот с чего стоит начать.

* Оцените свое свободное время - это не только часы, когда вы не работаете и не спите, но и часы, которые вы проводите так, как хотите, а не как должны;
* Избавьтесь от лишнего - Цель не в том, чтобы ругать себя за то, как вы проводите время, а в том, чтобы найти минуты, которые можете себе вернуть. (телефон, компьютер, соц. сети); [3]
* Посвящайте время другим - один из самых неожиданных способов избавиться от ощущения нехватки времени — потратить его на других. Главное — убедитесь в том, что ваши добрые поступки продиктованы вашим личным выбором, а не чувством, будто вы обязаны это сделать;
* Планируйте время -  составьте расписание. Пусть это всего лишь несколько часов в выходные или 1–2 вечера в неделю.
* Игнорируйте отвлекающие факторы – распределите задачи по приоритетам и запланируйте время для ничегонеделания, — научиться направлять внимание на то, чем вы занимаетесь. [4]
1. **Выбор модели и создание буклета**

Мы нашли сайты, на которых изучили информацию про свободное время обучающихся. Через Publisher для создания буклетов сделали свой буклет, на ноутбуке достаточно быстро я смог сделать буклет, на котором показал способы отдыха. Подобрал актуальные увлечения и выстроил их в удобном порядке. С помощью картинок разбавил текст. Результат можно просмотреть в презентации.

 **Заключение**

Завершая данную работу, необходимо отметить следующее, поставленная ранее цель бала достигнута. Изучая свободное время обучающихся мы нашли самые подходящие способы. Нам показалось, что именно они больше всего подойдут для современного поколения. Ведь сейчас современным ребятам интересны музыка, творчество, чтение и др. Мы считаем, что наш проект будет полезен многим обучающимся, для ознакомления и применения в своей деятельности. Надеемся, что после ознакомления с нашим проектом лицеисты будут знать, как можно организовать и отвлечься в свободное время. Наш буклет значительно сэкономит время на поиск того, чем можно заняться в свободное время, теперь это можно сделать без доступа в интернет, а также использовать на уроках ОБЖ и классных часах.

#  Список литературы:

1. Википедия [Электронный ресурс] //Свободное время. URL: - [https://ru.wikipedia.org/wiki/Свободное\_время](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F) (28.11.23г.)
2. Текучев Г. В. «Молодой ученый». [Электронный ресурс] moluch.ru // URL: - <https://moluch.ru/archive/89/17124/> (17.12.23г.)
3. Багдасарян А.К. «Влияние компьютеров и интернета на младших школьников». [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompyuterov-i-interneta-na-mladshih-shkolnikov> (25.01.24г.)
4. «6 способов найти свободное время, даже если вы думаете, что это невозможно» [Электронный ресурс] // Лайфхакер.URL: <https://lifehacker.ru/kak-najti-svobodnoe-vremya/> (12.02.24г.)