Как летом провести время с пользой?

(рекомендации подросткам)

Занятия в школе закончились, у вас впереди целое лето. Чем бы заняться? Радость оттого, что впереди целых три месяца без школы, увы, может быстро смениться скукой и разочарованием, вызванными тем, что вам совершенно нечем заняться! Разве это дело?! Прочитайте эту статью, чтобы узнать, чем бы заняться.

1. Наведите в комнате порядок. Всё, что вам летом не нужно, уберите подальше с глаз, наведите в вещах порядок. Старые тетради с домашней работой можно отложить, толстые свитера – убрать до поры и так далее. Начните лето с чистого листа и чистой комнаты.
2. Гуляйте! Возможно, вы просидели всю зиму дома, весной готовились к контрольным работам, а каникулы - это повод сесть на велосипед и покататься по округе, пока не загудят от усталости ноги. Как вариант - позовите друзей и отправляйтесь в поход. Даже если вы просто побегаете в парке по новым тропам, то уже хорошо – можете совместить это с выгулом собаки (своей или даже соседской). Покатайтесь на роликах, это весело и полезно.
3. Отправляйтесь в летний лагерь. Вполне себе приличный вариант, чтобы завести новые знакомства.
4. Посещайте достопримечательности. Вовсе не обязательно лететь в другое полушарие, ведь даже в вашей области есть на что посмотреть! Путешествуйте по родному городу или ближайшим местам с родителями или в надёжной компании.
5. Начните выращивать небольшой сад. Посадите цветы в горшки или, если угодно, фрукты-овощи! Научитесь собирать урожай, консервировать его и делать из него поделки.

6. Запишитесь в местную библиотеку. Почитайте книги интересных вам жанров. Романы, журналы, энциклопедии, исторические и документальные труды – все они ждут вас в библиотеках. И они бесплатны. Выбирайте, что хотите, и читайте! При многих библиотеках на лето открываются тематические кружки, чем тоже стоит воспользоваться.

7. Научитесь готовить. Это интересно, полезно и вкусно! Наблюдайте за домашними, колдующими на кухне, или узнайте всё сами из Интернета.

8. Слушайте вашу любимую музыку. Музыка успокаивает и веселит. Соберите для себя «летний плейлист», который вы сможете слушать на пляже, занимаясь спортом или, скажем, отдыхая дома. Однажды, те или иные песни начнут ассоциироваться у вас с отдыхом, поэтому не ленитесь и подбирайте хорошие песни!

9. Смотрите ваши любимые фильмы. Просмотр фильмов с друзьями даже ещё лучше!

10. Сделайте декоративный памятный альбом лета. Достаньте фотоаппарат и не расставайтесь с ним целое лето, делая снимки по каждому удобному поводу, а потом скомпонуйте всё это в один альбом. Делайте поделки, которые давно хотели сделать, но всё никак не решались. Поищите книги о том, как нужно их делать, или статьи в Интернете. Вовсе не обязательно тратить целое состояние на материалы, ведь маленький шедевр всегда можно сотворить из подручных материалов.

11. Самое главное: «подтяните» те школьные предметы, с которыми у вас были затруднения в течение года.

На заметку!

1. Не надо проводить целое лето за компьютером, смотря сериалы и играя в игры!
2. Воспользуйтесь возможностью провести время на улице!
3. На улице может быть опасно, так что прислушивайтесь к голосу здравого смысла.
4. Не ввязывайтесь в подозрительные авантюры.
5. Не надо спать слишком долго, лето – это время для здоровья и, в общем-то, это не принесёт вам чувства бодрости (всё будет наоборот, вы будете сонными после долгого сна).

Лаптева Е.В.
Педагог-психолог