ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ ЛЕТОМ. КАК ОТДЫХАТЬ ОСМЫСЛЕННО.

1. Подведите итоги уходящего учебного года, чтобы лучше понять себя, осмыслить свои успехи, неудачи и двигаться дальше. Спросите себя:

- Какой момент этого учебного года был для меня лучшим, а какой наоборот?
- Что я считаю главным достижением за этот год?
- Сколько новых друзей я завел?
- В чем я потерпел неудачу?
- Каких поставленных целей я добился за этот год?
- Чему я научился в этом учебном году?
- Кому я помог в течение года?

2. Составьте список заветных желаний на предстоящий учебный год

Желания начинают сбываться тогда, когда превращаются в цели. Если вы не просто мечтаете, а планируете, стремитесь, учитесь достигать намеченных целей, то желания становятся явью.

3. Проводите время с близкими людьми

Летние каникулы – замечательная возможность побыть вместе с родителями, друзьями и близкими. Сказать то, что не успели раньше, поделиться своими чувствами, или просто насладиться их присутствием.

4. Летние забавы

Летние каникулы – идеальное время, чтобы от души повеселиться. Ходите купаться с семьёй, в бассейн, аквапарк, посетите парки аттракционов, устраивайте пикники, гуляйте на природе и получайте невероятные эмоции. Но при этом обязательно соблюдайте правила безопасности! Если вы чувствуете, что слишком устали и вам больше времени хочется проводить дома и спать - позвольте себе и это.

5. Дни летних кинопоказов

Почему бы не устроить себе день кино вместе с близкими и друзьями? Устройтесь поуютнее и посмотрите фильмы и мультики, которые дают возможность максимально прочувствовать летнюю атмосферу и настроение каникул.