

Як спланувати літні канікули ? Поради психолога.

Літо – час канікул, нових знайомств, подорожей, цікавих пригод, пора для активного відпочинку і можливості оздоровитися, набратися свіжих сил та енергії.

Психологи радять в перші дні літа дати собі можливість відпочити так, як бажаєте. В той самий час обов'язково створити графік, що допоможе формувати власне відчуття часу.

Складання планів. Щоб довго не нудьгувати, і, не придумувати собі хорошого заняття, не проводити ціле літо в гаджетах, можна скласти список занять, якими можна займатися під час канікул. Внести сюди щоденний активний відпочинок на свіжому повітрі, катання на велосипеді, «живе» спілкування з однолітками, читання книг, відвідування музеїв, театрів, приготування вечері, настільні ігри, допомога по господарству тощо.

Оздоровлення. Для нормального функціонування організму необхідні вітаміни і збалансоване харчування. Також оздоровитися допоможуть походи з палатками, поїздка в село до бабусі, де свіже повітря принесе багато користі для зростаючого організму. Добре підійде і перебування в літньому таборі, де можна провести частину канікул з однолітками, отримати багато яскравих вражень, позитивних емоцій, завести нових друзів.

Хобі. За час канікул можна спробувати себе у чомусь новому: записатися на новий гурток, навчитися грі на музичному інструменті, наприклад гітарі, сопілці чи губній гармошці; піти на курси іноземних мов, навчитися фотографувати, в'язати, вишивати, куховарити.

Спорт. Ним можна займатися вдома, а також в різних секціях: футбол, волейбол, карате, плавання, настільний теніс. Може підійти і їзда на велосипеді, роликах, скейтбордах, гіробордах з однолітками.

Культурні заходи. Походи в театр з батьками чи друзями, концерти, виставки, музеї, кінотеатри позитивно впливають на культурний розвиток дитини.

Погана погода – це час почитати цікаву літературу, а також підтягнути навчання, повторити пройдений матеріал з предметів/навчальних дисциплін, які продовжаться з наступного семестру навчального року та інше. Можна на навчання виділити декілька годин на тиждень у певні дні.

Незабутніх та корисних канікул!

