**10 идей для подростков - что делать летом?**



Как провести лето, чтобы запастись силами на весь год?  
Чтобы зарядить батарейку внутреннего ресурса во время долгожданных летних каникул, просто следуй нашим советам: 

1. Дыши, двигайся, расслабляйся. Это три самых главных дела, которые нужно совершать на отдыхе, будь то дача или морское побережье, город или лесная опушка. Все это делай мирно, умеренно, с заботой о себе.

1. Долой виртуальность, реальный мир ждет тебя!  
   Сейчас самое время для прогулок на свежем воздухе, а если тебе не нравятся пешие прогулки, то можно взять на прокат велосипед, ролики или самокат, если нет своих. Можно проехаться по любимым местам города и познакомится с новыми. В твоем городе постоянно что-то происходит, начиная от выставок и заканчивая встречами с интересными личностями. Быстро выбирай то, что тебе нравится, и спеши получать новые впечатления.

 3. Постигай искусство ничегонеделания. Проснулся, подышал, подвигался немного, поел, снова подвигался, снова полежал… Это не стыд и позор, а талант — лениться и накапливать силы. Кому-то для этого нужен день, кому-то месяц, но нет такого человека, которому после целого года учебы достаточно 15 минут. Так что ленись и бездействуй, проживай эмоции. Терпеливо жди наполнения силами, жди импульса, когда твое тело само запросит активных приключений.

1. Спи, если хочется. Если не хочется, не укладывай себя, просто потому что «надо» (помните о принципе ненасилия). Есть люди, которые летом могут спать часов по 5–6 и чувствовать себя прекрасно, а зимой им нужно больше сна, но впрок выспаться все равно не выйдет. Если не спится — побудь со своей бессонницей, полюбуйся ночным небом, подыши, послушай звуки мира и свои ощущения. В течение дня будьте готов поймать импульс тела: не прилечь ли на пару минут? Может, прогуляться перед сном или даже побегать, наладить себе послеобеденный отдых? Делай все, чтобы ответить на свою физическую потребность в сне.
2. В здоровом теле – здоровый дух. Очень актуальная и модная тема сейчас. Можешь заниматься спортом как дома, так и в спортзале. Если есть возможность, то на улице. Главное – всё в меру.
3. Ты знаешь свои слабые места? Может, тебе хочется научиться лучше общаться с людьми или стать более уверенным в себе? Сейчас самое время заняться саморазвитием: почитай книги, посети мероприятия по интересующему тебя вопросу. Ну, а если не получается принять участие в «живых» мероприятиях, то интернете есть множество бесплатных видео-уроков, онлайн-курсов, мастер-классов и вебинаров. Ты не только отдохнешь, но и чему-то научишься и узнаешь много нового. Можно научиться программировать, рисовать акварелью, шить, делать макияж, фотографировать или играть на гитаре.
4. Найди работу.Лето — отличная возможность не только заработать денег (собственные деньги ещё никому не мешали), но и попробовать себя в различных амплуа, определиться с будущей профессией. И опять же это новые знакомства и общение с близкими по духу людьми, интересная компания.
5. Сделай что-нибудь невероятное, «экзотическое». Пройдись босиком по росе. Для этого нужно встать очень рано, когда на траву только-только выпала роса. При всей простоте этого процесса незабываемые ощущения гарантированы. Устрой фестиваль китайских фонариков. Это позволит украсить свою комнату, если ранее она была обставлена типовым образом. Проведи один день без Интернета. Да в конце концов пересмотри мультфильм, который в последний раз видел лет в 5-7.
6. Проживай эмоции. Если вдруг стало грустно — грусти. Если в шумной компании друзей почувствовал одиночество — проживи его так, как проживается. Если вдруг рассердился на какую-нибудь мелочь — гневайся, только постарайся не вредить окружающим и самому себе. Большой ошибкой будет заставлять себя только радоваться. (Ведь каникулы! Ну, какие тут могут быть негативные эмоции?) А эмоции имеют право появляться где угодно и как угодно, и это прекрасно: через внезапные приступы печали и тоски ты проживешь остатки стресса, стряхнешь с себя усталость и очистишь тело и душу от напряжения. Кстати, о слушании себя. Два-три раза в день обязательно спрашивай себя: «Как я себя чувствую?», «Где болит, что мешает, есть ли напряжение или усталость?» Лето — лучшее время, чтобы завести себе полезную привычку быть чутким к себе.
7. Не слишком старайся заполнить каникулы различными делами. Даже запланированное нужно пробовать расслабленно, с улыбкой. Не получится — ничего страшного! Новые, подходящие для нас правила жизни легко сгенерирует твоя отдохнувшая голова.

**Помни!** Летние каникулы – та самая пора, когда можно открыть для себя много нового и интересного. Чтобы они удались на «пять», в этот непростой период следуй рекомендациям по профилактике коронавирусной инфекции!