

## Летние каникулы с максимальной пользой

Симонова Е.С.,  
Педагог-психолог  
ГБПОУ «Лукояновский педагогический колледж  
им. А.М. Горького»

Чтобы лето прошло не впустую, а стало запоминающимся, полное положительными эмоциями, то при планировании времяпровождения сочетайте СПОРТ, ТВОРЧЕСТВО, КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ.



### • СПОРТ

- Играйте в активные игры (баскетбол, волейбол, футбол и т. п.);
- Посетите бассейн или аквапарк;
- Устраивайте велопогулки;
- Катайтесь на роликах.

### • ТВОРЧЕСТВО

- Если у вас есть хобби, то сейчас самое время вернуться к своему увлечению;
- Найдите для себя интересные книги, которые помогут разобраться в своих чувствах, справиться с

трудностями и найти ответы на важные вопросы;

- Займитесь любимым делом (рисование, танцы или музыка);
- Попробуйте себя в садоводстве (можно создать свой маленький огород или ухаживать за растениями на балконе).

### • КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Посещайте музеи, галереи, исторические места (это поможет расширить кругозор и узнать о важных событиях);
- Учувствуйте в летних фестивалях (если проводятся в вашем городе);
- Езьте на экскурсии.

### • ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ

- Наслаждайтесь великолепными пейзажами, слушая звуки окружающего мира;
- Посещайте специально-оборудованные пляжи.