

Режим дня.

ЛЕТО — идеальное время, чтобы приучить себя начинать *своё утро с зарядки.*



После завтрака лучше всего отправиться на прогулку. Утренние часы, до полудня, идеально подходят для этого, поскольку солнце еще не высоко, и жара не успела разыгаться в полную силу. Несмотря на это, в по-настоящему теплые дни гулять детям лучше в тени, а в самый солнцепек (с 12-13:00 до 16-17:00) желательно распределить время на домашние и спокойные занятия, собираясь на вторую прогулку ближе к вечеру.

Время после 17-18:00 желательно посвятить второй прогулке. Детские площадки летними теплыми вечерами не бывают пусты. Вы всегда найдете себе товарищей для игр.



Желаем вам улучшить свои творческие навыки, и хорошенько отдохнуть перед будущим учебным годом!

ПОМНИТЕ!

Не допускается нахождение подростков в возрасте до 16 лет в ночное время с 22.00 до 06.00 часов в период с 1 сентября по 31 мая и с 23.00 до 06.00 часов в период с 1 июня по 31 августа без сопровождения родителей (лиц, их заменяющих).

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

8 800 2000 122
НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!

8-933-995-20-70
21-5-96

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА.
БЕСПЛАТНО И АНОНИМНО.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Северо-Енисейский»
ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ

Буклет для детей

«Летние забавы. Режим дня»





Интересные идеи, как провести лето с пользой для тебя:

★ Освоить новое хобби.
Всё что угодно, чего раньше не пробовали.

★ Завести полезную привычку. Можно начать с малого — например, вставать на пару часов раньше. Это отличный способ продлить удовольствие от каникул.

★ Отдохнуть от девайсов. Устройте с друзьями «цифровой детокс» — гуляйте, болтайте, развлекайтесь, но не прикасайтесь к телефонам и компьютерам. Мир станет немного другим, гарантируем!

★ Устроить пикник с родителями или друзьями.

★ Прочитать 3 новых книги.

★ Снять видео о своём летнем отдыхе.

★ Поиграть в бадминтон (научиться в него играть, если не умеешь).

★ Кататься на велосипедах, роликах, самокатах или скейтах целый день.

★ Увидеть падающую звезду и загадать желание. Самые большие звездопады в августе!

★ Соорудить поделку из природных материалов.

★ День мыльных пузырей. Самостоятельно изготовить гигантские мыльные пузыри, устроить вместе с друзьями шоу мыльных пузырей.

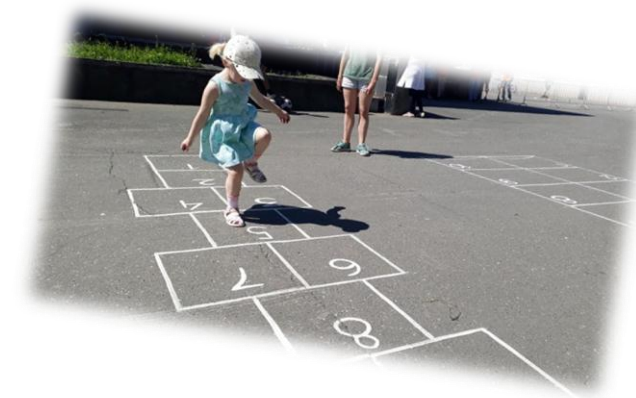


★ Своими руками сделать воздушного змея.

★ Помечтать. Поинтересоваться у родителей, о чём в вашем возрасте мечтали они.

★ Устроить маленький домашний огород. В качестве культур, которые можно разместить на подоконнике, подойдут травы и редиска.

★ Весь день НИЧЕГО не делать. Это не так просто, как кажется на первый взгляд.



Чтобы быть здоровым - занимайся любимым видом спорта

