



Дверь раскрыта на распашку,  
Ранец лихо пролетел...  
Не заправлена рубашка,  
Без неё - по горло дел.  
Всё! Каникулы настали.  
Дух свободы не унять.  
Этот день мы долго ждали.  
Что бы вволю погулять.  
Поздравления друг другу.  
И ладонь в ладонь шлепок.  
Пригласи гулять подругу,  
Ты пройти ученья смог.  
Слышен смех и хохот звонкий  
Крики радости слышны.  
Отдыхай во всю, девчонки!  
Отдыхайте, пацаны!

Итак, ты так долго ждал каникул. Думал, что вот, еще чуть-чуть – и долгожданная свобода. И вот они (каникулы) пришли!

Однако в первые дни (у кого-то – недели) ты уже успел выспаться, насидеться в ВКонтакте, пересмотреть все любимые фильмы и сериалы. Теперь ты понимаешь, что впереди еще, как минимум, 2 месяца лета и тебе нужно чем-то их занять. И, конечно же, возникает вопрос: “Что можно поделать летом?”. Основная проблема летом – это жара, из-за которой в некоторые дни просто не хочется выходить из дома. Но, поверь мне, что и такие дни можно провести с пользой для себя.

## А теперь предлагаю вам целый **Список того, что можно делать летом дома:**

*Отдыхать.* Постарайся за эти пару месяцев хорошо отдохнуть! Не стоит винить себя, что ты ничего не делаешь целыми днями. Как минимум недельку можно разрешить себе ничего не делать (ведь ты же заслужил отдых!). Только здесь нужно учитывать самое главное правило – отдых должен быть противоположным работе (то есть учебе). Если ты весь учебный год просидела за учебниками, то посвяти лето активному отдыху: больше двигайся (особенно хорошо, если это будет на природе).

*Общаться с друзьями.* В жаркие летние дни ты можешь устроить “Ice Party” (вечеринку) для своих лучших друзей. Также не забывай о прогулках (особенно вечером, когда уже не так жарко). Еще один вариант – провести целый день с подружкой (перемерять всю твою или ее одежду, или же сделать друг другу макияж, прически) или с другом (поиграть в футбол, искупаться).

*Знакомиться.* Где бы ты ни был: в деревне у бабушки, дома в городе или на море, у тебя везде есть шанс познакомиться с новыми людьми. Будь открытым к новым знакомствам и все получится!

*Учиться чему-то новому.* Лето ты можешь использовать с пользой для себя. Вспомни, может ты уже давно хотел научиться танцевать/говорить по-испански/делать прически или макияж/рисовать/

коллекционировать монеты, статуэтки/ играть на гитаре, музыка, пение и т.д. За эти 2 месяца ты можешь многому научиться. Главное – желание!

*“Подтянуть” свои слабые места.* У тебя проблемы с английским, историей или литературой? Тогда у тебя есть отличный шанс улучшить свои знания. Да, знаю, что сейчас некоторые могут подумать: “Ага, вот это я буду еще и летом учиться...”. Конечно, вы можете так думать, но лично я считаю, что учиться летом – это полезно. Ведь ты можешь делать это в необычной форме (смотреть английские фильмы в оригинале, читать исторические романы или выбрать с курса литературы самые интересные книги). Только не стоит заставлять себя! Если тебе не хочется это делать, то не надо. Проводи лето в удовольствие!

*Заниматься собой* (больше для девушек). Сейчас у тебя много свободного времени, которое ты можешь уделить себе: делать маски для лица и волос, поэкспериментировать с макияжем и прической. И, конечно же, не стоит забывать о фигуре: пробежки, комплексы упражнений, активные игры – все это поможет сделать твое тело еще красивее.

*Читать книги.* Тут самое главное – найти то, что тебе нравится. Ты можешь сразу не покупать книгу, а скачать ее с Интернета, чтобы понять, нравится она тебе или нет. Кстати, можешь воспользоваться списком «10 книг, которые стоит прочитать Настоящей Женщине и Настоящему Мужчине», а также списком бесплатных электронных библиотек, размещенных на сайте нашего техникума или обратиться непосредственно в библиотеку.

*Работать.* Если у тебя есть желание и возможность, то ты можешь попытаться устроиться на работу на летние месяцы. Так и скучать не будешь, и денежки заработаешь.

*Совершенствовать себя.* Напиши на листике бумаги, что тебе не нравится в себе и какие черты характера ты бы хотел улучшить. Потом этот список ты можешь использовать, как план, отмечая, что у тебя уже получилось изменить в себе.

*Уделять время родным.* Помоги маме убрать в квартире или приготовь для всей семьи ужин или отцу на сенокосе. Лето – отличное время для того, чтобы научиться готовить различные блюда. Или же можешь устроить

семейный киносеанс, выходной шоппинг с мамой и т.д. Все зависит от твоей фантазии.

*Провести генеральную уборку в своей комнате* (а может даже и ремонт). Полностью пересмотри свой шкаф и отложи одежду, которую ты уже не носишь (ее можно кому-то отдать). Перебери все бумаги в столе и выбрось ненужные и т.д. Можешь также сделать перестановку или ремонт.

*А если быть конкретнее:*



0) не сгореть, загорая на солнце, пытаясь выполнить пункт 1)

1. получить красивый равномерный бронзовый загар
2. купить и научиться кидать бумеранг
3. хотя бы раз сходить на рыбалку
4. купить ящик, землю, семена и вырастить у себя на балконе цветы
5. научиться кататься на водных лыжах
6. всегда брать с собой на пляж книжку
7. прийти на пляж рано-рано и наблюдать рассвет и восход солнца
8. начать ходить босиком по лесным тропинкам
9. в тайне ото всех научиться плести венок из цветов одуванчиков
10. научиться грамотно подавать мяч в пляжном волейболе
11. купить двое новых плавок или купальников, одни поярче и повеселее, другие более скромные и классические
12. сделать сачок и поймать им десяток разных бабочек
13. не реже чем раз в неделю ходить на стадион и бегать 1 час
14. перетрясти весь свой гардероб летних вещей
15. купить ковбойскую соломенную шляпу
16. выйти на природу, чтобы только понаблюдать закат солнца
17. научиться играть на африканском барабане джембе

- 18.лежать в гамаке и ни о чем не думать
- 19.не носить вместе носки и сандалии
- 20.лежа на траве придумывать, на что похожи проплывающие по синему небу белые облака
- 21.найти пятилепестковый цветок сирени, загадать желание и съесть его
- 22.построить большой замок из песка
- 23.сходить за грибами и найти мухомор
- 24.купить плотно сидящие солнцезащитные очки для активного отдыха
- 25.купить пару интересных книг на лето
- 26.сходить в поход с ночевкой в палатке
- 27.пересмотреть все фильмы Эмира Кустурицы
- 28.попав внезапно под дождь, улыбнуться и спеть
- 29.проехать на велосипеде от Канаша до Янтиково и обратно
- 30.прыгнуть через большой костер
- 31.поймать руками кузнечика
- 32.научиться самому вкусно мариновать мясо для шашлыков
- 33.залезть на крышу своего дома
- 34.нарисовать что-нибудь яркое и красивое цветными мелками на асфальте
- 35.гулять туда-сюда по цветущей яблоневоy аллее до наступления нирваны
- 36.сходить на концерт под открытым небом
- 37.в разгар жаркого дня сидеть на солнце и большой ложкой поедать мороженое из литровой упаковки
- 38.пойти на ночную прогулку при свете луны
- 39.участвовать волонтером хотя бы в одном общественно полезном деле
- 40.перестать бояться ос и шмелей
- 41.запечь картошку в углях оставшихся после костра
- 42.каждый день выпивать по стакану свежавыжатого сока
- 43.сделать новую прическу или отпустить бороду

44. искупаться ночью на пляже, научиться пускать воздушного змея
45. все лето не смотреть телевизор
46. придумать стихотворение про лето и природу
47. сделать перестановку мебели в комнате
48. собрать охапку одуванчиков и загадав желание разом сдуть их
49. влюбиться!

Дел можно придумать великое множество, главное делать его на радость себе и окружающим, чтобы потом не было мучительно больно за бездарно проведенное время. Лето проходит быстротечно, поэтому действовать необходимо незамедлительно. Отдыхайте, загорайте, общайтесь со сверстниками, выезжайте с родителями на дачу и помогайте им в саду и на огороде. Не упускайте возможности подработать в интересных для вас местах, там, где много весёлых людей и радостных детей. Будьте не только частью жаркого счастья, но и получайте массу пользы и лучей позитива. Делайте вне зависимости от вашего настроения добро, и делайте это безвозмездно.

**Самого счастливого и успешного всем лета!**



**Ура!**  
**летние**  
**каникулы**  
**встретимся**  
**1 сентября**