

• Каждому человеку необходимо иногда бывать наедине с самим собой. Подросток – не исключение. В этот день можно принять ванну, надеть любимую пижаму, забраться в постель с хорошей книгой и чем-нибудь вкусным. Можно просто погулять по городу и пофотографировать дождь, например.

• Курсы йоги – самое время для них. Йога помогает телу находиться в тонусе, а также, успокаивает и расслабляет. На йогу можно ходить по вечерам, вместе с друзьями или близкими. Заниматься можно и дома, если нет возможности оплачивать занятия в клубе.

• Подготовка к экзаменам. Этот пункт предназначен для выпускников. Вы можете вместе с одноклассниками готовиться к экзаменам с помощью видеороликов. Большой «+» в том, что вы можете готовиться везде: библиотека, природа, в гостях у друга, стадион, парк. Вы не только проведете время с пользой, но и весело проведете время!

• Для старшеклассников. Поиск временного места работы. Обратитесь вместе с родителями в Центр Занятости!

• Летний отдых конечно хорошо, но впереди учеников и студентов ждет новый учебный год. Поэтому не лишним будет к нему немного подготовиться. Для этого стоит выделить хотя-бы 1-2 последние недели каникул. Этого времени будет достаточно чтобы немного освежить знания.

Помните! Если вы планируете поход – обуйте подходящую для этого случая одежду и обувь. Если вы планируете загорать у водоема – не забудьте про солнцезащитный крем и головной убор. Пейте как можно больше воды и не перегружайте желудок тяжелой и жирной пищей. Спать слишком долго и много – вредно для здоровья. После долгого сна – вы будете чувствовать себя разбитым и усталым. Не стоит целое лето проводить за компьютером и телевизором – это пагубно влияет на здоровье, настроение, а значит и на новый учебный год.

Мы желаем всем отличного, жаркого, вкусного и сочного лета!

Всероссийский Детский телефон доверия тел.: 8–800–2000–122

Линия помощи «Дети Онлайн» тел.: 8–800–25–000–15

Полиция: с городского телефона по номерам 02 и 102; с мобильного телефона (для всех операторов) по номерам 102 и 112.

Скорая помощь: с городского телефона по номерам 03 и 103; с мобильного телефона (для всех операторов) по номерам 103 и 112.

Ассоциация «Лига безопасного Интернета» тел.: 8-800-700-56-76

<http://ligainternet.ru/hotline/>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17 г. Йошкар-Олы»

424005, г. Йошкар-Ола, ул.8 Марта, 19, тел.\факс22-33-52

Памятка для обучающихся

«Летние каникулы с пользой!»



Лето – это долгожданное время для детей и подростков! Все ждут от летних каникул приятного отдыха после учебного года, ярких впечатлений, открытий, приключений и новых друзей.

Чем занять себя, чтобы ты не провёл три месяца у телевизора или компьютера? Как помочь себя не растерять, а приумножить знания? Как сделать отдых не только приятным, но и полезным?

На эти вопросы поможем ответить мы!

21 мая 2021 год

- Если родители не планируют отпуск летом, не могут отправить ребёнка ни в лагерь, ни на дачу, ни к морю, остаётся последний вариант – провести каникулы в городе, но даже отдых в городе может оставить самые приятные и веселые воспоминания, если подойти к этому вопросу творчески и с полной ответственностью.

- Первым делом наведите в комнате порядок. Чистота – залог здоровья. Все, что летом не понадобится, уберите подальше или просто выкиньте.

- Как можно больше времени нужно проводить на улице, на природе. Садитесь на велосипеды всей семьей и катайтесь, пока не устанут ноги. Можно покататься на роликах – это не только весело, но и очень полезно. Научитесь кататься на скейте. В крайнем случае, выходите на прогулку с собакой.

- Играйте с водой. Даже если у вас не запланирована поездка на море и поблизости нет подходящей реки, отправляйтесь на дачу и берите в руки поливочный шланг – если погода позволяет, который можно направить на кого-нибудь из родственников или знакомых – что само по себе весело! Отлично, если у вас на даче имеется резиновый бассейн. Солнцезащитные очки, стакан апельсинового сока, бассейн на солнышке – и вы почти, что на пляже морском!

- Детский лагерь – отличный способ провести лето с пользой. В лагере можно хорошо отдохнуть: выспаться, полноценно питаться, завести новые знакомства, сходить в поход.

- Начните выращивать свой собственный сад. А почему бы и нет? Можно посадить в горшки красивые цветы и украсить балкон. Если есть дача – то полет фантазии может быть безграничным!

- Посещайте достопримечательности. Когда вы делали это в последний раз? Для этого вовсе необязательно отправляться на другой край земли, можно начать с выставок, музеев, театров, храмов, которые находятся в вашем городе или вашей области.

- Читать сегодня – модно. Поэтому, отличное и увлекательное занятие – это поход в библиотеку. Это не просто поход за книгой, это целый ритуал! В библиотеке можно спокойно сесть в читальном зале и всласть почитать. Кстати, при библиотеках часто открываются интересные тематические кружки. Отложите выполнение летних школьных заданий на середину июля или на август, исключение сделайте для художественной литературы, чтобы дать отдых глазам, можно разбавить чтение аудиокнигами. Аудиокниги вместе, а не вместо бумажных и электронных книг!

- Попросите родителей на время летних каникул записать вас в какую-нибудь секцию, например, в бассейн, конный клуб, туристический клуб.

- Смотрите как можно больше хороших фильмов. Составьте список правильных кинофильмов и вперед! Можно организовать домашний кинотеатр прямо в квартире. Что для этого нужно? Хороший настрой, вкусные закуски, интересный фильм и друзья. Можно, кстати, снять собственный фильм о лете.

- Придумайте интересные, активные, познавательные квесты для друзей. Помните! Они должны быть безопасными и полезными.

- Продумайте с друзьями или родственниками тему для каждой недели отдыха и составьте свой тематический календарь каникул, это поможет сделать отдых интересным, познавательным и организованным.

- Обязательно проводите вечера и выходные вместе с близкими, отдавайте предпочтение активному отдыху.

- Изучение иностранного языка. Владение иностранным языком в наше время способно открыть многие двери. Тех знаний что дает школьная программа может быть недостаточно. Поэтому лучшим решением будет самообразование или услуги репетитора. Материала для изучения сейчас предостаточно. Есть платные и бесплатные курсы в интернете, видеоролики на YouTube, большое количество иностранной литературы в свободном доступе.

- Лето – прекрасный повод научиться готовить. Это очень полезное и вкусное занятие! Можно записаться на курсы, наблюдать за домашними, освоить занятие самостоятельно. Только представьте, как весело можно провести время, устроив званый ужин из собственноручно приготовленных блюд. В процессе можно слушать любимую музыку.

- Развивайте творческие навыки. Знаменитый французский писатель Оноре де Бальзак как-то сказал, что «талант – это лишь развитая природная склонность». Если у вас есть желание развиваться в художественном, музыкальном или в любом другом направлении, то не стоит себя сдерживать. Лето – идеальное время для того чтобы этим заняться. Ведь когда еще у вас будет столько свободного времени, без домашних заданий, контрольных и экзаменов. В сети можно отыскать большое количество обучающих сайтов и видео-уроков. Если вы проживаете в большом городе, то записаться на курсы будет нетрудно.

- Развитие личностных качеств. Развитие в себе таких важных качеств как самодисциплина, лидерство и тайм-менеджмент поможет вам добиваться значительных успехов в различных сферах жизни. Заниматься этим вполне можно самостоятельно. Самодисциплину и тайм-менеджмент вы сможете развить путем грамотного планирования своего времени, выполняя все поставленные себе задачи. Расписывать все на годы вперед не нужно, для начала достаточно будет одного дня.