**Хорошо поработал – хорошо отдохни**

Ну что ж, друзья, надо признать, что учебный год стремительно приближается к своему завершению! И даже если впереди еще предстоят испытания в виде ОГЭ или ЕГЭ, не за горами те дни, когда все останется позади и уже не надо будет куда-то спешить, к чему-то готовиться, а волноваться разве что из-за того, как ты проведешь это лето!



Поэтому давайте подойдем к этому делу серьезно и спланируем свой отдых так, чтобы потом не было мучительно больно за бесцельно и впустую потраченное время. И постараемся рассмотреть все возможные варианты проведения летних каникул.

Вариант первый: родители уже все за вас решили, и каждый летний месяц расписан буквально по дням: июнь – спортивно-трудовой/загородно-оздоровительный и пр. лагерь, июль – семейный отдых на море/за границей/пр., август – в деревне у бабушки. Хорошо, если это решение было принято хотя бы с учетом ваших пожеланий. Но даже если это целиком и полностью волевое решение родителей – не отчаивайтесь и найдите плюсы в любой ситуации. Посмотрите на плюсы каждого предложенного варианта отдыха.

Лагерь – трудовой, спортивный, оздоровительный – это всегда возможность найти новых друзей, сменить жаркий, душный город на лесную свежесть. Даже если город не жаркий и не душный (а такое у нас на Урале тоже не редкость) – это в любом случае, новая обстановка, новые знакомства, новые впечатления. Это здорово! И помните: многое будет зависеть от вашего настроя! Если вы настроены найти новых друзей – вы их найдете. Если вам важно провести интересно это время – вы проведете его интересно. Все остальное – это мелочи, на которые даже не стоит обращать внимания!

Семейный отдых где бы то ни было – это, с одной стороны, опять же новые места, новые знакомства, новые впечатления. С другой стороны, это возможность видеть родителей свободными, никуда не спешащими, открытыми для общения – живого семейного общения. Это возможность чему-то научиться у родителей и чему-то научить их. Это всегда вероятность открытий чего-то нового, в том числе и в ваших близких. Это возможность, гуляя по старым/новым местам, предаваться приятным воспоминаниям или делиться своими впечатлениями. Или, допустим, отдыхая на море, устраивать соревнования по плаванию с членами вашей семьи. Да мало ли чего еще можно придумать! Главное – даже если выбор места для поездки не совпал с вашими пожеланиями – не устраивать трагедию и не портить отдых себе и окружающим своим недовольным видом, а извлечь пользу для себя и в этой ситуации.



Деревня у бабушки – это вообще отдельная песня. Да, конечно, привычных для современного подростка развлечений там может быть и не много, но сколько нового и неизведанного таит в себе деревенская жизнь трудно даже представить! И тебе очень повезет, если там ты найдешь себе настоящих друзей из местных – деревенских. Хорошо, если рядом есть лес, река. Вкупе со свежим воздухом это – огромный ресурс для здорового, активного отдыха. Но! не забываем о правилах безопасности, потому что городскому жителю без опытного проводника в лес лучше не ходить, да и река/озеро для неуверенного пловца может представлять серьезную опасность. Свобода передвижений для подростка в деревне не идет ни в какое сравнение с особенностями современного города, и это тоже прелесть деревенской жизни, но опять же лучше «не доводить до инфаркта бабушку», а ставить ее в известность о своих передвижениях. Иначе, чрезмерное увлечение деревенской свободой грозит вылиться сначала в ссору с бабушкой, потом – в скандал с родителями – и, как результат, отлучение от драгоценной свободы. Это возможность, гуляя по старым/новым местам, предаваться приятным воспоминаниям или делиться своими впечатлениями. Или, допустим, отдыхая на море, устраивать соревнования по плаванию с членами вашей семьи. Да мало ли чего еще можно придумать! Главное – даже если выбор места для поездки не совпал с вашими пожеланиями – не устраивать трагедию и не портить отдых себе и окружающим своим недовольным видом, а извлечь пользу для себя и в этой ситуации.

Вариант второй: сочетание одного из описанных выше способов проведения летних каникул с длительным пребыванием в городе. Да, пожалуй, из всего перечисленного, длительное пребывание в городе – это, как ни странно, самое сложное, с точки зрения организации летнего досуга испытание. Потому что многие, привычные занятия (кружки, секции) на лето прекращают свою работу, а для того, чтобы самостоятельно организовать свой полезный досуг, необходима высокая степень организованности и силы воли, которыми не каждый может похвастаться. Ведь, учитывая неограниченную свободу в выборе собственных действий, есть риск просто тупо спать до обеда в буквальном смысле этого слова, есть когда попало и что попало, сидеть днями напролет за компьютером или в телефоне, ну, в лучшем случае, встречаться с оставшимися в городе друзьями. Результат от такого отдыха – сбившийся биологический ритм, лишние килограммы, уставшие, слезящиеся от бесконечного сидения у экрана, глаза и никаких тебе новых впечатлений и положительных эмоций!



Поэтому берем на вооружение один из девизов оптимистов: «В отсутствие солнышка сияйте самостоятельно!» и запасаемся высокой мотивацией, потому что мотивация – это великая сила, которая заставляет вершить великие дела самостоятельно, без какого-либо внешнего воздействия. А для того, чтобы мотивация была действительно высокой, нужно опять же мысленно увидеть картинку – каким я хочу стать к концу лета, какие впечатления хочу получить от этого лета. Если я хочу к концу лета действительно отдохнуть и получить заряд бодрости, лучший способ для этого – вести активный образ жизни. Поэтому используем все, что может этому способствовать: велосипед, скейтборд, бег, плавание, танцы – все пойдет на пользу! Если в течение учебного года у вас не было возможности получить удовольствие от ранней утренней пробежки, когда и машин еще немного, и в воздухе еще пахнет утренней свежестью – позвольте себе хоть один раз почувствовать восторг от этой свежести и легкости! А как вам будут благодарны домашние любимцы – собаки – вы даже представить себе не можете! Кто знает, возможно вы влюбитесь в такое начало дня – и уже одно это способно зарядить вас энергией на целый день! А дальше – решайте сами, чем вам заняться. Если компьютер или смартфон, то только для того, чтобы загуглить, а что сейчас, в это время года, в этом месяце предлагает город: какие гастроли проходят в нашем городе, какие новости ожидают таких, как вы, чем вообще сейчас живет город и, может быть, сходить туда, куда не получалось сходить в течение года. Может быть, организоваться с друзьями или семьей на экскурсию выходного дня и т.д. Сейчас многие вузы предлагают летние курсы для детей и подростков: компьютерные, театральные, экологические и др. Найдите информацию об этом и, кто знает, может быть, вы откроете для себя новое направление и новые возможности. Используйте их!

Хорошо, если будет четкий план действий сначала на месяц с включением туда заранее известных мероприятий (гастроли театра, группы, певца; временные экспозиции, выставки и т.д.), затем из этого плана вытекают недельные планы, куда включаются периодические мероприятия (тренировки, репетиции, встречи и т.д.). И, наконец, когда существует ежедневный план действий, тогда совершенно понятно, как организуется ваш день, из каких ритуалов он будет состоять и какой итог получится на выходе.

И, если таким образом будет организован ваш летний отдых в городе, то совершенно очевидно, что он будет наполнен не меньшими, а может быть даже большими новыми впечатлениями и позитивными эмоциями!

Так что желаем удачи! Отличного летнего отдыха! И пусть это лето станет самым ярким, самым позитивно окрашенным и самым запоминающимся только потому, что вы приняли такое решение – взять заботу об организации своего отдыха в свои собственные руки!