

## 7 ПРАВИЛ ХОРОШЕГО ЛЕТА



**МЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ СВОИ ОСОБЫЕ МЕЧТЫ, НАДЕЖДЫ И ПЛАНЫ НА ЭТО ЛЕТО, КОТОРЫМИ ВЫ МОЖЕТЕ ДОПОЛНИТЬ НАШ СПИСОК. И ПУСТЬ ЛЕТО СТАНЕТ ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ ВАС «БАТАРЕЙКОЙ», КОТОРАЯ ЗАРЯДИТ ЭНЕРГИЕЙ И ПОЗИТИВОМ НА ВЕСЬ ГОД.**

Детский телефон доверия **8 800 2000 122** делится несколькими несложными правилами, которые помогут сделать лето наполненным и запоминающимся:

1. **Никуда не спешите**, позвольте себе находиться в моменте «здесь и сейчас». Как говорится, у нас хорошая новость: «Сегодня будет лето, и завтра будет лето, и даже через месяц будет лето!».
2. **Контактируйте с природой**. Остановитесь, оглядитесь вокруг – сколько зелени и ярких красок! Ни в одной картинной галерее этого не увидите, поэтому даже если вы будете в городе, составьте вместе с семьей план поездок на природу. Походите по траве босиком, лягте на землю, посмотрите на проплывающие облака и найдите там... единорога! Или дракона. Фантазируйте! Сменив городской гул и мобильные рингтоны на пение птиц, шелест листьев, шум прибоя и музыку летнего ливня, вы действительно отдохнете душой и телом.
3. **Насладитесь летними занятиями**. Поиск грибов, сбор ягод или ловля рыбы сродни медитации: погружаешься в процесс и не думаешь ни о чем плохом. Приятный бонус – вкусный и полезный результат. Организуйте пикник в парке или сходите в поход с родителями — тоже получите массу приятных впечатлений: потрескивание костра, теплый плед, сверчки, звездное небо и загадывание желаний.
4. **Заведите новых друзей**. Летом люди наиболее открыты всему новому, в том числе и знакомствам. Знакомьтесь на даче, на море, в парке, на берегу реки. Отдых и лето всех делают добрее, что дает больше шансов сблизиться с новыми людьми и заняться чем-то интересным! Не забывайте фотографировать и снимать на видео эти бесценные моменты, о которых вы вместе будете не раз вспоминать.
5. **Прочтите классную книгу и послушайте музыку**. Обязательно читайте! Это можно делать, сидя в шезлонге, в кресле, на качелях, на лавочке. Когда, как ни летом, это осуществить? Не забывайте, что книга – источник знаний и вдохновения! Создайте летний плейлист, используя такие приложения, как Apple Music или Google Play. Если вы собираетесь путешествовать, то создайте плейлист из песен о путешествиях или скачайте путеводители и книги об этих местах.
6. **Займитесь спортом**. Лето – самое подходящее время для того, чтобы начать свою «спортивную карьеру». Ходьба на открытом воздухе – самый органичный летний вид спорта наряду с плаванием – наконец-то не в бассейне, а в речке, море, озере! Велосипед, ролики, скейт! Футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон — движение на любой вкус! Занимаясь чем-то, вы станете не только более ловкими и умелыми, но и более уверенными в себе!
7. **Откройте двери новому и измените себя**. Пусть изменения будут совсем небольшими, но вы после каникул с радостью и гордостью поделитесь этим с друзьями. Посетите новые места: этнопарки, заброшенные таинственные крепости и замки, музеи, туристические достопримечательности в ближайших городах. И постарайтесь вести дневник своих открытий: к сожалению, многое со временем забывается.

*И обязательно научитесь чему-то новому — это будут самые отрадные воспоминания!*

Мы уверены, что у вас есть свои особые мечты, надежды и планы на это лето, которыми вы можете дополнить наш список. И пусть лето станет для каждого из вас «батарейкой», которая зарядит энергией и позитивом на весь год. Набирайтесь сил, здоровья и хорошего настроения! А если что-то пойдет не так – вы знаете номер **8 800 2000 122** – психологи Службы всегда рады помочь вам и поддержать!