

Дорогие ребята, эти советы для вас!



Лето - это удивительное время, когда природа дарит нам столько возможностей для радости и новых открытий! Чтобы летние каникулы стали не только веселыми, но и по-настоящему обогащающими, предлагаем **несколько советов, как наполнить свой внутренний мир яркими красками и положительными эмоциями.**

Начните с **исследований**. Лето - идеальное время для того, чтобы открыть для себя что-то новое. Это может быть новый кружок, спортивная секция, или даже просто исследование окрестностей вашего города. Отправляйтесь в парк, отправьтесь на велосипедную прогулку, исследуйте новые тропинки. Каждый новый маршрут, каждое новое наблюдение - это маленький шаг к расширению ваших горизонтов.

Не забывайте о **творчестве**. Позвольте своему воображению расцвести! Рисуйте, лепите, пишите стихи или рассказы, придумывайте свои собственные игры. Лето - это свобода от школьных уроков, шанс попробовать себя в чем-то совершенно новом, не боясь ошибок. Даже если что-то не получается с первого раза, это бесценный опыт.

Общение - это тоже важная часть внутреннего обогащения. Проводите больше времени с друзьями и семьей. Устраивайте пикники, играйте в настольные игры, делитесь своими впечатлениями. Новые знакомства тоже могут принести много позитива. Улыбайтесь, будьте открытыми и дружелюбными, и вы увидите, как мир отвечает вам взаимностью.

Посвятите время **заботе о себе**. Читайте книги, которые вам нравятся, слушайте музыку, медитируйте. Находите спокойные моменты, чтобы просто побыть наедине с собой, прислушаться к своим чувствам. Сон для роста и восстановления сил, прогулки на свежем воздухе, вкусная и здоровая еда - все это помогает вам чувствовать себя лучше, а значит, и видеть мир в более позитивном свете.

Наконец, практикуйте **благодарность**. Каждый вечер перед сном вспоминайте три вещи, за которые вы благодарны этому дню. Это могут быть самые простые вещи: теплая погода, вкусное мороженое, смешная шутка друга. Умение ценить то, что у вас есть, - это ключ к постоянному ощущению счастья.

Пусть это лето станет для вас временем открытий, радости и личностного роста!





Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Владимирской области «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и
ранней помощи



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

