

КАК ПРОВЕСТИ КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ И НЕ ЗАБОЛЕТЬ



**Советы педагога – психолога
Белоусовой А.А**



Для того, чтобы расслабиться и прийти в состояние гармонии, можно заняться арт-терапией, к примеру, раскраски-антистресс понравятся детям любого возраста.



Освойте приготовление нового блюда. С родителями или самостоятельно, это может быть необычный десерт, а может быть сытный ужин. В любом случае процесс приготовления позволит отвлечься от школьной суеты, а результат поднимет настроение!



Посмотрите с членами семьи любимый фильм – это позволит снять тревогу, почувствовать тепло близких и просто интересно и приятно провести время.



Для тех, кто не представляет свою жизнь без интернета, можно завести личный блог, снимать интересные видео с танцами, песнями, чтением стихотворений, делиться своими мыслями и чувствами - на что хватит вашей фантазии и творчества. Таким способом Вы сможете быть максимально социализированы даже дистанционно.



Приобретите новый навык посредством онлайн-обучалок. Это могут быть оригами, йога или лепка из пластилина, что-то, что приносит Вам удовольствие и чем можно будет похвастаться перед одноклассниками.

