

**ДНЕВНИК**

**МОЕГО**

**ЛЕТА**

**2021 год**



Лето – самое теплое, яркое и позитивное время года. Большинство школьников и студентов с нетерпением ждут наступления летних каникул с самого Нового года. С летней порой связано множество планов и надежд. Предлагаем твоему вниманию проверенный способ, как сделать свои каникулы максимально яркими и насыщенными. Составь заранее собственный список «100 вещей, которые нужно сделать летом», и тогда ты точно проведешь время интересно и ярко!

### **Активируй летний режим!**



1. Создай новый распорядок дня. Летние каникулы – это повод отдохнуть от будильника. Вставать на несколько часов позже обычного или просыпаться на рассвете в этот период – только твое личное дело. Не забудь о том, что спать следует не менее 7-8 часов в сутки.

2. Встречай рассвет. Даже если ты планируешь летом спать до обеда, хотя бы 1-2 раза попробуй встать на рассвете. Встретить восход солнца одинаково приятно и в городе, и на природе.

3. Гуляй каждый день. Важнейшая позиция в любом списке «100 вещей, которые нужно сделать летом подростку» - прогулки. Не ленись выходить на свежий воздух, даже если не с кем гулять или погода пасмурная. В самые прохладные и дождливые дни «прогуливаться» можно на собственном балконе или возле распахнутого окна.

4. Ешь больше свежих фруктов и овощей. Отказываться от мороженого и пиццы совсем необязательно, но основой летнего рациона должны быть свежие фрукты и овощи.

5. Наведи порядок в шкафу. Теплая погода – это повод убрать на хранение пуховики и куртки, а также пересмотреть свой летний гардероб!

6. Избавься от всего лишнего. Отсортируй одежду, которую больше не хочешь носить. Наведи порядок в учебных принадлежностях. Начало лета – это повод продать прошлогодние учебники и освободить в шкафу место для новых нарядов.

7. Спланируй свое лето. Согласуй с родителями и друзьями свои планы на лето. Быть может, тебя ожидает поездка на море или в летний лагерь?

8. Составь список летних покупок. Быть может, тебе давно хотелось купить воздушного змея, новый велосипед или аксессуары для занятий спортом на открытом воздухе? Не забудь запастись и различными мелочами вроде мыльных пузырей и водяных пистолетов.

9. Укрась комнату. Создать летнее настроение совсем несложно. Переставь мебель в комнате, повесь яркую картину в рамке и добавь разноцветного декора в интерьер.

10. Составь собственную «карту желаний». Вспомни все, о чем давно мечталось. Выдели свободное время для того, чтобы составить персональный «виш-лист», или наклеить картинки с изображением всего желаемого на большой лист бумаги.

### **Забота о красоте и здоровье**

11. Летняя пора – идеальное время для экспериментов с собственной внешностью. Попробуй сделать модную переводную татуировку или нарисовать что-то интересное хной на собственном теле.

12. Отправься за покупками. Купи яркие футболки, модные рваные джинсы и удобные кеды. Или любую другую одежду, которая тебе нравится.

13. Измени прическу. Среди 100 вещей, которые нужно сделать летом девочке, обязательно должен быть пункт – «сделать новую стрижку». Впрочем, обновить прическу нелишним будет и парню.

14. Сделай шорты из старых брюк. Попробуй переделать что-то из старой одежды. А ты знал о том, что из ненужной пары джинсовых штанов несложно изготовить оригинальные шорты?

15. Пополни свою косметичку. Этот пункт летнего списка адресован исключительно девушкам. Хотя парням также можно приобрести парфюм и средства для укладки волос.

16. Позаботься о собственной внешности. За три летних месяца можно успеть многое. Быть может, тебе хотелось бы улучшить свою фигуру или избавиться от несовершенств кожи? Хватит мечтать – начинай действовать!

17. Купи одежду для пляжа. Обязательно приобрети не менее двух новых купальных костюмов.

18. Вспомни вкус натуральной пищи. Не ленись найти и приобрести фермерские молочные продукты, лесные ягоды и деревенские овощи.

19. Прививай себе полезные привычки. Ученые доказали, что любая новая привычка формируется за 21 день. Летом самое время приучить себя систематически заниматься спортом, закаливанием или просто стать более ответственным и пунктуальным.

20. Купи новые солнцезащитные очки. Помимо модного аксессуара, можно приобрести также средства для защиты кожи от ультрафиолета.

### **Незабываемые каникулы в нашем городе**



21. Рисуй картины на асфальте. Вспомни детство и изобрази простое солнышко или же попробуй создать самый настоящий шедевр.

22. Прокатись на аттракционах. Выдели один день на посещение парка.

23. Пускай мыльные пузыри. Поверь, это так же весело, как в детстве!

24. Фотографируй достопримечательности родного города. Заряди фотоаппарат и отправься на прогулку.

25. Устрой пикник. В список «100 вещей, которые нужно сделать летом обязательно» просто необходимо внести пункт – «организовать пикник на свежем воздухе».

26. Читай интересные книги. Составь собственный список литературы на лето.

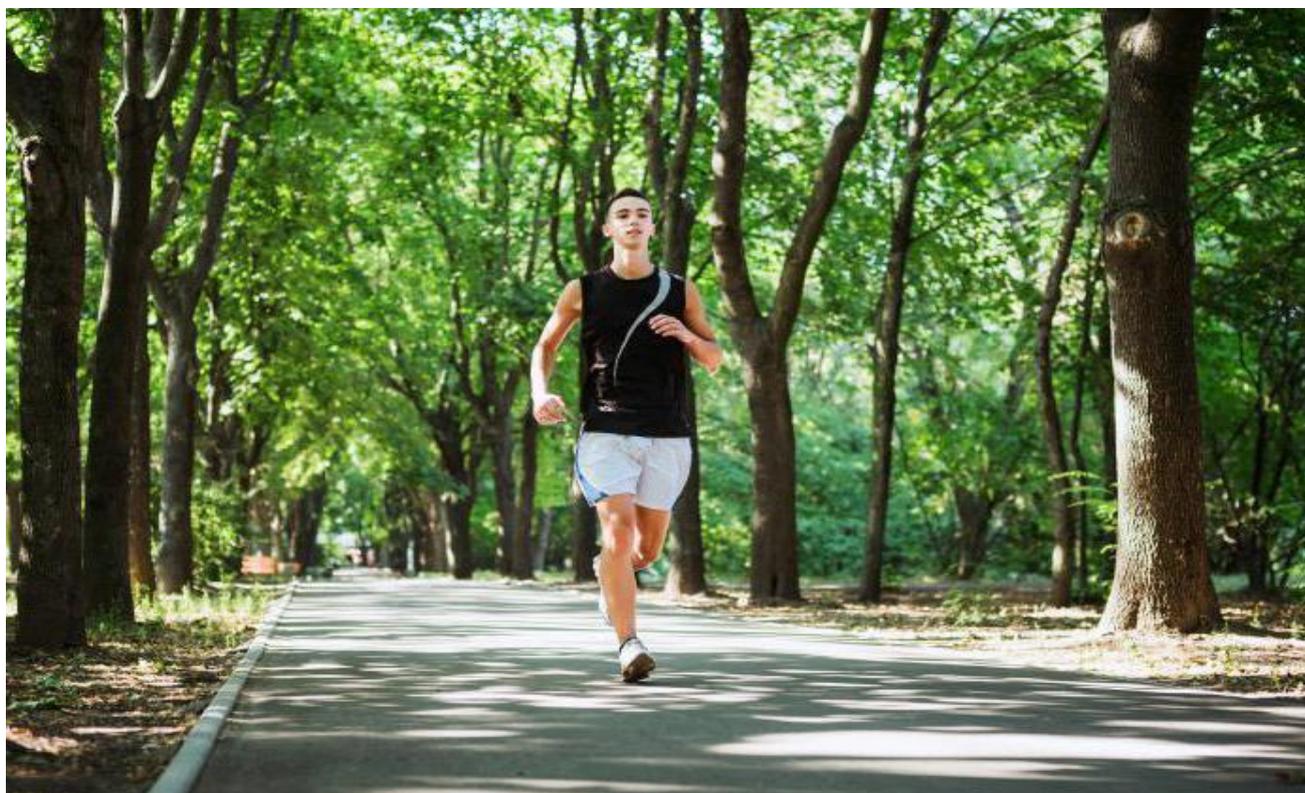
27. Не забудь поваляться на траве! Даже если большую часть каникул придется провести в городе, обязательно найди время для вылазки в парк, где ходить по газонам не запрещается.

28. Каждый день ешь арбуз и мороженое. Постарайся наесться вдоволь самыми вкусными летними угощениями.

29. Ходи в музеи, кино и на выставки. Не ленись узнавать что-то новое и расширять свой кругозор.

30. Попробуй найти сезонную работу. Во время летних каникул можно солидно пополнить собственную копилку, если найти подработку по душе и силам.

### **Активный отдых**



31. Поплавай на лодке. Обязательно покори этим летом реку, озеро или пруд. Но! Соблюдай технику безопасности!

32. Запусти воздушного змея. Это развлечение без возрастных ограничений!

33. Катайся на велосипеде. Если это возможно, откажись полностью от поездок на транспорте в пользу двухколесного коня.

34. Освой скейтборд или роликовые коньки. Составляешь свой список "100 чумовых вещей, которые нужно сделать летом"? Обязательно попробуй научиться кататься на роликовых коньках или скейтборде. 35. Залезь на высокое дерево. Еще один отличный способ вспомнить детство – вновь ползать по деревьям.

36. Бегай в парке. Регулярные пробежки – это вид спорта, доступный каждому.
37. Тренируйся каждый день. Летом особенно приятно заниматься спортом, начни делать утреннюю зарядку или ежедневно повторяй какой-то комплекс упражнений.
38. Играй в командные виды спорта. Футбол, баскетбол и волейбол – отличные варианты летнего проведения досуга с друзьями.
39. Собирай грибы и ягоды. В теплое время года очень приятно отправиться на прогулку в лес. Приятным бонусом могут стать собранные грибы и ягоды.
40. Посиди и помечтай у костра. Главное - не забывай об осторожности и безопасности.

### **Отдых в деревне**

41. Сходи на рыбалку. И поймай самую большую рыбу.
42. Отправься в поход. Если есть возможность, организуй ночевку в палатке. Но и однодневный пеший поход доставит не меньше положительных эмоций.
43. Запеки в костре картошку. Кулинарный талант не потребуется, просто хорошо закопай клубни в тлеющих углях.
44. Пожарь шашлык или барбекю. Помимо мяса, на открытом огне можно вкусно приготовить овощи и рыбу.
45. Проживи неделю без интернета. Отдохни от виртуального пространства, просто не включай компьютер на протяжении 7 дней.
46. Поработай на огороде. Во время отдыха в деревне не ленись помогать поливать, полоть и собирать урожай.
47. Сделай гербарий. Собери красивые дикие растения и осторожно засуши их между страницами книги.
48. Ходи босиком по утренней росе. Убедись в том, что под ногами нет мусора и острых веток - и вперед!
49. Прокатись на лошади. Прогулки верхом дарят массу позитивных эмоций.
50. Фотографируй природу. Вооружись фотоаппаратом и зафиксируй цветение луговых трав, полет бабочки, радугу, красоту леса и местных водоемов.

## Отдых у воды



51. Купайся сколько захочется. В летнюю жару нет ничего приятней похода на пляж!
52. Загорай до бронзового цвета. Не забудь намазаться защитным кремом!
53. Построй замок из песка. Или попробуй соорудить другую интересную фигуру.
54. Найди ракушку или камешек на память. Обязательно забери с пляжа свой трофей!
55. Искупайся в фонтане. Иногда это самый действенный способ охладиться в жаркий день.
56. Закопайся в песок. Попроси друзей закопать тебя так, чтобы видна была одна голова.
57. Нырять во время купания. Научись плавать под водой, ныряй с мостов и вышек на пляже.
58. Посети аквапарк. И прокатись с самых высоких горок.
59. Научись плавать. Не забудь взять с собой надувной круг для первых уроков.
60. Отправься в круиз или на речную прогулку. Если есть возможность, обязательно поплавай на теплоходе или катере.

## Пробуй что-то новое!

61. Придумай, на что похожи облака. Одна из 100 вещей, которые нужно сделать летом – чаще смотреть на небо.

62. Не прячься от дождя. Если тебя неожиданно застал теплый дождик, попробуй не раскрывать зонт.

63. Съешь экзотический фрукт. Обязательно выбирай тот, который никогда не пробовал ранее.

64. Открой для себя кухню других стран. Посети национальный ресторан другого государства или попробуй приготовить что-то самостоятельно по неизвестному ранее рецепту.

65. Запишись на курсы. Найди тематику по душе: рукоделие, программирование или профессиональное обучение.

66. Учи иностранный язык. Если ежедневно запоминать около 10 иностранных слов, через полгода ты сможешь общаться на бытовом уровне с носителями языка.

67. Займись самообразованием. Старайся каждый день узнавать какие-то новые факты, читай энциклопедии и смотри документальные фильмы.

68. Найди новые места в родном городе. Иногда интересные достопримечательности находятся на соседней улице.

69. Изучай традиции стран мира. Знакомство с культурой других народов – занятие невероятно увлекательное.

70. Займись спортом. Быть может, тебе давно хотелось записаться в спортивную секцию? Отдых с друзьями

71. Устройте водный бой! Приготовьте бутылки и водяные пистолеты заранее.

72. Поиграйте в бадминтон. Все, что понадобится для этой игры – пара ракеток, волан и надежный напарник.

73. Занимайтесь спортом на улице. В теплое время года можно устроить настоящий турнир по подтягиваниям или отжиманиям на свежем воздухе.

74. Сходите на концерт или городской праздник. Посещение подобных мероприятий станет отличным вариантом проведения досуга.

75. Пишите настоящие письма. Откажитесь с друзьями от использования современных новинок и обменивайтесь бумажными письмами.

76. Пойте песни под гитару. В любой компании найдется человек, умеющий играть на гитаре.

77. Станьте волонтерами. В список "100 вещей, которые нужно сделать летом" хочется внести что-то полезное. Почему бы не попробовать себя в качестве волонтеров? Добровольцы нужны сегодня приютам для животных и самым разнообразным социальным организациям. –

78. Общайтесь лично. Летом намного приятней чаще встречаться с друзьями лично, нежели общаться в социальных сетях и по телефону.

79. Отмечайте новые для себя праздники. Очень весело можно провести время, если вспомнить про такие даты, как праздник Ивана Купалы, день Нептуна или Международный день объятий. Составьте личный календарь праздников.

80. Плетите венки из цветов. Научившись искусству плетения венков, можно интересно провести время и сделать яркие фотографии. Лето с семьей

81. Сходи в гости к родственникам, которых давно не видел. Можно написать письмо тем, кто живет в других городах.

82. Устраивай семейные выходные. Не стесняйся звать родителей, братьев и сестер вместе погулять или поехать на природу.

83. Дари маме цветы. Летом порадовать самого родного человека совсем несложно.

84. Помогай родителям. Не отказывайся от выполнения домашних дел и предлагай свою помощь при каждом удобном случае.

85. Съезди в деревню. Обязательно успевай за лето навестить родственников, живущих в деревне или соседнем городе.

86. Фотографируйся с родителями. Одна из важнейших 100 вещей, которые нужно сделать летом – сфотографироваться со своими родителями. При желании можно устроить даже целую фотосессию.

87. Проведи день с братом или сестрой. Если у тебя есть младшая сестра или брат, не ленись провести с ней (ним) целый день.

88. Помогай обустраивать дачу. Предложи родителям купить или сделать своими руками что-то интересное для летнего домика.

89. Учись у родителей. Мы часто стесняемся просить родителей о помощи или советоваться с ними. Внеси в свой топ 100 вещей, которые нужно сделать летом, пункт «научиться чему-то интересному у собственных родителей».

90. Приготовь завтрак для родителей. Удиви маму и папу в выходной день, встав пораньше и сделав вкусные блинчики или омлет.

### **Не забудь подготовиться к осени**

91. Собирай природный материал для поделок. Запасись веточками, мхом, ракушками и шишками, из которых дождливыми осенними вечерами можно создать настоящие шедевры.

92. Делай хотя бы одно фото ежедневно. Яркие снимки можно будет пересматривать и поднимать себе настроение.

93. Сделай коллаж из лучших фотографий. Собери все самые яркие летние снимки, помести их в одну раму и укрась интерьер собственной комнаты.

94. Посети сезонные распродажи. В список "100 вещей, которые нужно сделать летом вместе с друзьями", необходимо обязательно включить поход по магазинам. В начале теплого сезона недорого можно купить вещи на зиму, а в конце обрати внимание на ликвидации летних коллекций.

95. Разберись в компьютере. Рассортируй все ненужные документы и упорядочи папки на рабочем столе. 96. Посади растение. Попробуй что-то вырастить из семян и наслаждайся видом свежей зелени круглый год.

97. Заготовь пряные травы и лекарственные растения. Мята и Melissa – отличные добавки к чаю, а базилик можно использовать в приготовлении мясных блюд.

98. Запишись на подготовительные курсы. Обычно осенью бывает непросто включиться в учебный процесс. Полезно включить в число 100 вещей, которые нужно сделать летом подростку, необходимость записаться в августе на подготовительные курсы или к частному репетитору.

99. Подготовься к учебе. Перед началом учебного года необходимо приобрести канцелярские принадлежности и учебные пособия, начни заниматься этим заранее. 100. Составь список дел на осень. Лето кончается, и это очень грустно. Но не забывай о том, что ты можешь устроить себе не менее яркую и насыщенную событиями осень!

Список летних дел, по отзывам подростков, – очень полезная для каждого вещь. Многие из нас порой просто не знают, чем себя занять. Шпаргалка с вариантами проведения досуга и важными делами спасет от безделья и поможет получить массу новых впечатлений. Попробуй и ты прямо сейчас записать собственные 100 вещей, которые нужно сделать летом.

# МОЙ ИЮНЬ

## МОИ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ

Хочу посмотреть:

---

---

---

---

---

---

---

Хочу прочитать:

---

---

---

---

---

---

---

Хочу побывать:

---

---

---

---

---

---

---





# Самое запоминающееся событие

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Самый интересный день

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# МОЙ ИЮЛЬ

## МОИ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ

Хочу посмотреть:

---

---

---

---

---

---

---

Хочу прочитать:

---

---

---

---

---

---

---

Хочу побывать:

---

---

---

---

---

---

---





САМЫЙ ИНТЕРЕСНЫЙ ДЕНЬ

МОЙ АВГУСТ

# МОИ ЖЕЛАНИЯ И МЕРТЫ

Хочу посмотреть:

---

---

---

---

---

---

Хочу прочитать:

---

---

---

---

---

---

Хочу побывать:

---

---

---

---

---

---

# Что я сделаю, где я буду





САМЫЙ ИНТЕРЕСНЫЙ ДЕНЬ

ЛЕТО В МИНИАТЮРЕ

**фраза лета**

---

---

---

