**Як провести літо з користю?**



Як часто учні чекають літа, канікул, а по закінченні, озираючись назад, вони розуміють, що просиділи все літо?

Що ж зробити, аби ці канікули не пролетіли повз і запам’яталися?

[](https://i0.wp.com/ugi.edu.ua/wp-content/uploads/2019/05/18-1-1.jpg?ssl=1)

**Прокидатися раніше!**

Так, більшість молодих людей не люблять рано підійматися з ліжка. І багато хто чекає літа для того, щоб виспатися. Але просто уявіть, скільки у вас з’явиться часу, якщо ви будете прокидатися не о 9 чи 10 годині, а десь о 6-7. Звичайно, прокидатися в таку рань, ще й літом не так легко, але спробуйте вставати раніше на 10-15 хвилин кожні 3 дні. І не дарма ж є приказка: “Хто рано встає, тому Бог подає”. Головне, проведіть цей час із користю!

[](https://i0.wp.com/ugi.edu.ua/wp-content/uploads/2019/05/article_996_1423400670351_2.jpg?ssl=1)

**Будьте активними!**

Не сидіть вдома за комп’ютером. Не витрачайте свій час на серіали, комп’ютерні ігри, фільми та інтернет. Підіть погуляти з друзями, організуйте велопробіг, пограйте з друзями у футбол, допоможіть рідним. Шукайте веселі пригоди, створюйте незабутні моменти! І також не відмовляйтеся від пропозицій своїх друзів.

[](https://i1.wp.com/ugi.edu.ua/wp-content/uploads/2019/05/aae4f418dbcfc4c2f0fc8662010cf1dc-quality_70Xresize_crop_1Xallow_enlarge_0Xw_698Xh_465.jpg?ssl=1)

**Знайдіть свою справу!**

Часто постає питання: чим зайняти себе влітку? Знайдіть своє хобі, свою справу, те, чому ви зможете приділяти багато часу. Можливо, ви давно хотіли навчитися малювати, грати на музичному інструменті, готувати і ось у вас з’явився час, коли ви зможете втілити в життя. Це буде корисно для вас і разом з тим ви будете отримувати задоволення!

[](https://i2.wp.com/ugi.edu.ua/wp-content/uploads/2019/05/170622123629.jpg?ssl=1)

**Дбайте про своє здоров’я!**

У здоровому тілі – здоровий дух. Займайтеся спортом, слідкуйте за тим, чим харчуєтеся, їжте вітаміни, пийте багато води. Тримайте себе в тонусі!

[](https://i1.wp.com/ugi.edu.ua/wp-content/uploads/2019/05/665@495@2b696602c341da1ce77caf9fc3846bd6-Zjg2YWQyYjcwMg.jpg?ssl=1)

**Складіть список справ!**

Складіть список того, щоб ви хотіли зробити, аби це літо запам’ятати надовго. Там можуть бути незначні пункти, може бути щось більш масштабне, але це буде те, що ви хочете зробити, що саме вас зробить щасливими!

**Проведіть своє літо весело, цікаво і з користю!!!**