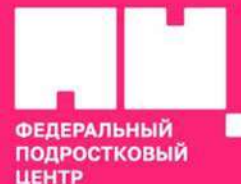


ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



# КАК ПОДРОСТКУ ПРОВЕСТИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?

ПОДБОРКА ИНТЕРЕСНЫХ  
ЗАНЯТИЙ

ССЫЛКА НА НАШУ  
ГРУППУ В ВКОНТАКТЕ



ССЫЛКА НА НАШУ  
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА  
НА НАШ САЙТ



## ЭКСКУРСИЯ ПО ГОРОДУ/ПОСЕЛКУ

Предложите подростку побыть туристом у себя дома: гуляя по привычным улицам, он может отнестись к их истории с таким же вниманием, с каким обычно изучает новые места

## ПОХОД В ТЕАТР ИЛИ МУЗЕЙ

Посещение культурного мероприятия – отличный способ получить новые впечатления и отдохнуть

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОДУКТА, КОТОРЫЙ ВЫ ОБЫЧНО ПОКУПАЕТЕ В МАГАЗИНЕ

Подростка может заинтересовать процесс приготовления хлеба, любимого печенья, мороженого или даже мыла

## СОЗДАНИЕ СЕМЕЙНОЙ КНИГИ РЕЦЕПТОВ

Вместе с подростком соберите рецепты блюд, которые любит ваша семья, и переносите их в книгу. Предложите ребенку переписать рецепты своей рукой, создать иллюстрации или оформить обложку

## АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Предложите подростку отправиться в поход или попробовать себя в спортивном ориентировании

## СПОРТ

Вместе в подростковом составе составьте список возможных спортивных активностей и выберите то, что придется ему по душе: настольный теннис, бадминтон, волейбол, танцы, катание на роликах

## ВЕЛОСИПЕДНАЯ ПРОГУЛКА

Этот вид активности не только поднимет настроение, но и повысит выносливость, укрепит организм

## ПИКНИК В ПАРКЕ

Во время велосипедной прогулки можно заехать в любимый парк и пообедать на свежем воздухе. Главное – предварительно взять с собой закуски и напиток

## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ЗВЕЗДАМИ

Чтобы начать разбираться в астрономии, необязательно использовать специальное оборудование – многие созвездия можно увидеть невооруженным глазом

Лучше заранее изучить карту звездного неба, чтобы понимать, где какое созвездие находится

## СОСТАВЛЕНИЕ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОГО ДРЕВА СЕМЬИ

К его оформлению можно подойти творчески. А еще – это отличная возможность передать подростку знания об истории вашего рода

## СОЗДАНИЕ ОТКРЫТОК

Предложите подростку нарисовать открытки и отправить их друзьям. Такой приятный сюрприз поднимет настроение как отправителю, так и получателю

## НАУЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Предложите ребенку провести интересный опыт дома. А идеи для безопасных экспериментов можно найти в интернете

## ЖОНГЛИРОВАНИЕ

Это непростое на первый взгляд занятие развивает мозг и координацию движений, поэтому будет полезно подросткам. Для начала вам понадобится несколько теннисных шариков



## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПТИЦАМИ

Если подростка интересует экология и мир животных, то ему понравится любительское наблюдение за птицами с помощью бинокля или без него. Существуют даже клубы, устраивающие совместные поездки в места обитания разных птиц, чтобы изучить их поведение

## УХОД ЗА РАСТЕНИЯМИ

Предложите подростку высадить на подоконнике укроп, огурцы или клубнику. А может – необычный цветок, который украсит дом