



Каникулы: инструкция по применению

Пять способов, как сделать свой отдых полезным

На следующей неделе школьников ждут долгожданные восемь дней отдыха – наступают осенние каникулы. Но когда на день нет никаких занятий, очень велик соблазн потратить всё это время впустую. Поэтому возникает вопрос: как правильно организовать в каникулы свой досуг?



Алёна Щербинина, ведущий библиотекарь отдела обслуживания в Свердловской областной библиотеке для детей и юношества:

–Как раз недели вам хватит, чтобы прочитать один из романов современной шведской писательницы Аники Тор. Она пишет подросткам о подростках, поэтому читать её произведения будет легко и интересно. В романах поднимаются проблемы любви, дружбы, семейных отношений – всё то, с чем сталкивается буквально каждый старшеклассник.

Сюжеты основаны на событиях прошлого, а значит, из её романов можно взять много реальных фактов, которые пригодятся вам на уроках истории – совместите приятное с полезным. Например, в её «Глубине моря» речь идёт о двух еврейских школьницах, которые переживают все тяготы жизни во время Второй мировой войны.



Виталий Размыслов, тренер в школе самбо «Уралмаш»:

–За каникулы вы можете привести тело в тонус. Прежде чем приступить к занятиям, определитесь, что вы хотите потренировать: силу или выносливость. Чтобы развить выносливость, начните бегать по утрам, около 20 минут в медленном темпе. Не делайте ускорений, это может оказаться вредным для сердца, так как организм ещё не проснулся. Во второй половине дня выходите на вторую пробежку. Теперь темп должен быть быстрым. Начните также с 20-30 минут бега, постепенно увеличивая время, к концу каникул вам уже будет нужно продолжать упражнение около часа.

Чтобы развить силу, можете начать работать с гантелями и гирями. Для первых занятий выберите те снаряды, которые вы можете удержать в вытянутой руке более пяти секунд. Не перегружайте себя, день через день выполняйте



Есть восемь дней на то, чтобы оторваться по полной

нагрузку на разные группы мышц, постепенно увеличивайте количество подходов и повторений. И в том, и в другом случае занятия лучше проводить на свежем воздухе.



Ирина Сафина, методист молодёжной биржи труда детского оздоровительного центра, город Карпинск:

–Школьникам, желающим в каникулы подзаработать, советую обратиться на молодёжную биржу труда их города – там обязательно есть вакансии для них. Наша биржа предлагает ребятам побыть разнорабочими в четырёх школах города, всего доступно тридцать рабочих мест, оплата почасовая. Подростков, которые обратились к нам, оказалось гораздо больше, чем мест, но, увы, взять всех желающих мы не можем. На зарплату у нас всего 30 тысяч рублей на всех – это деньги, оставшиеся от бюджета на летней подработке.



Юрий Ужegov, ведущий отделом по работе с молодёжью в Центре культуры и досуга города Красноуфимска:

–В каникулы можно организовать танцевальный флешмоб. Танцы на улицах Красноуфимска мы про-

водим уже не в первый раз, хореографы из местной танцевальной студии с удовольствием помогают в этом: придумывают движения, организуют ребят.



Дмитрий Михайлов, педагог по туризму и скалолазанию в детском спортивно-туристском клубе «Уралец», город Екате-

ринбург:

–В каникулы можно отправиться в поход. Сначала решите, какие места хотите посетить, и напишите список – от самых близких к самым отдалённым.

Неподготовленным школьникам я не советую отправляться в далёкие и длительные походы, интересные места можно найти и недалеко от вас. Например, в пятнадцати минутах езды на электричке от Екатеринбурга находится Оброшенский рудник, где археологи нашли наскальную живопись. А чуть подалее – Чёртово Городище – высокие скалы, с них открывается очень красивый вид. Если хотите погулять по лесу и побывать в пещерах, съездите в природный парк «Оленьи ручьи». Отправляясь в поход, не забывайте взять с собой термос с горячим чаем, одевайтесь по погоде. Путешествуйте всегда с компанией друзей, так безопаснее.

Сергей Дианов

Вопрос читателям:
а как вы проведёте осенние каникулы?

В России осенние каникулы появились после 1917 года. До этого школьники освобождались от занятий только в особо жаркие летние месяцы и в рождественские праздники

