

Бодрые выходные - несколько удачных идей!

Обычно с утра пятницы начинается предвкушение выходных – наконец-то мы все выспимся, доделаем домашние дела, закупим продукты, навестим друзей...

А как же здоровье? Ведь выходные – это возможность наконец-то оторваться от сидячей работы или учебы и как следует подвигаться!

На природу!

Увы, больше всего среднестатистическая городская семья страдает от дефицита свежего воздуха. Поэтому, если у вас есть возможность провести один или два выходных дня за чертой города – обязательно ею воспользуйтесь. Как вариант: отправляйтесь в городской лесопарк, как минимум на 4-5 часов. Неважно, как именно вы будете там гулять: кататься на велосипедах, просто ходить, ловить рыбу, бегать или играть в мяч – насыщение крови кислородом вам гарантировано! Главное – не усаживайтесь на долгий пикник...

Мини-Олимпиада.

Если вы привыкли проводить выходные с друзьями и родней – на даче, в гостях друг у друга, или на прогулке – устройте небольшую Олимпиаду! Не всерьез, конечно – можно вспомнить игры, в которые играли во дворах бабушки и дедушки, организовать классические курортные «бег в мешках» и «перетягивание каната», турнир по армрестлингу между папами (да и между мамами!). Если вы или ваши друзья увлекаетесь историей – попробуйте реконструировать старинные виды спорта – например, лапту. А можно попробовать свои силы в экзотических спортивных играх – сейчас есть возможность найти зал и для игры в сквош или крикет, и для керлинга, и для регби. В таких соревнованиях не должно быть проигравших – ведь они отлично поднимают настроение и жизненный тонус, а еще – укрепляют семью и дружеские отношения.

Эко-выходные.

Очень современная и педагогически ценная идея – эко-выходные. Лучшее время для их проведения – осень или весна. Во время эко-выходных можно заняться чем-то полезным для окружающей среды:

позвать соседей сажать деревья или кустарники во дворе, отправиться на уборку ближайшего леса или сквера, даже заняться очень популярным в советские времена делом: пойти развешивать кормушки для птиц, остающихся зимовать в городе. Схемы и способы их изготовления можно взять из старых журналов или Интернета. Любое проявление доброты по отношению к окружающей среде пойдёт на пользу подрастающему поколению, а день, проведенный в хороших делах на свежем воздухе, укрепит здоровье всей семьи.

Экспедиция.

Вы уверены, что все знаете о том месте, в котором живете? Может быть, стоит изучить археологические источники и воспоминания историков, а затем отправиться в настоящую краеведческую экспедицию? Соберите семью, возьмите карту или навигатор и отправляйтесь в выходные по интересным местам своего региона. Может, здесь была стоянка первобытных людей? Или жили древнерусские племена? А может, здесь идут раскопки старинных сооружений? Есть и более неформальный вариант: можно побывать в деревнях, знаменитых своими народными промыслами: гончарным, текстильным... В общем – попробуйте совместить активные прогулки с познавательными мероприятиями.

Строительный десант

Это очень простая идея: если у вас или у ваших друзей возникла необходимость что-то построить-починить-подновить на даче или в загородном доме: собирайте компанию и беритесь за дело. Работать можно (и нужно!) на свежем воздухе: забор поправить и покрасить, в беседке крышу залатать, детскую песочницу убрать на зиму... да мало ли хлопот? Все эти дела не требуют ни специальных навыков, ни сложного инструмента и по силам практически всем мужчинам старше десяти-пятнадцати лет. А покраску можно доверить прекрасной половине семьи. Кстати, точно так же можно «дружно навалиться» и на улучшение состояния двора обычного городского дома, привести в порядок детскую площадку – в общем, сделать что-то полезное для своей повседневной жизни, а заодно – и для тонуса организма.

