



Как провести лето!

Подготовила

педагог - психолог ГАПОУ «КХК» Грязнова О.А.

Как провести лето?????



- ▶ Самый лучший способ отдохнуть и восстановиться - сменить вид деятельности. Желательно заниматься чем то , что приносит радость и удовольствие.



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ(вариантов множество)

- ▶ 1. Составить список/мудборд самых классных дел на ближайшие 60 дней.
- ▶ 2. Полежать в гамаке.
- ▶ 3. Купить яркое летнее платье (шорты, сандалии, эспадрильи, купальник). Вдохнитесь летом через небольшой шопинг.
- ▶ 4. Съездить в путешествие: за город или в Париж - не так уж важно.
- ▶ 5. Выйти на пробежку рано утром.
- ▶ 6. Попробовать детокс.
- ▶ 7. Побывать на музыкальном фестивале.
- ▶ 8. Снять видео про ваше лето или сделать снимки с летним хештегом, а может поснимать на пленку и распечатать кадры уже в сентябре.
- ▶ 9. Порадовать кожу минимумом косметики.
- ▶ 10. Приготовить новый салат.

- ▶ 12. Посидеть на балконе с книгой, едой или компанией.
- ▶ 13. Протанцевать ночь напролет.
- ▶ 14. Прокатиться на велосипеде.
- ▶ 15. Съесть на обед тарелку свежих ягод вместо привычного ланча.
- ▶ 16. Устроить ужин с друзьями, пикник или небольшую вечеринку.
- ▶ 17. Превратиться в принцессу бохо: сарафан, растрепанные косы, временные татуировки, спрей с морской солью для эффекта волос после пляжа.
- ▶ 18. Пройтись по пустому и романтичному ночному городу(с друзьями)
- ▶ 19. Начать день с комплекса «Приветствие солнцу».
- ▶ 20. Прочсть одну легкую книгу для настроения и одну полезную, из которой можно вынести пару интересных мыслей и практических идей.

- ▶ Спать с открытым окном.
- ▶ Пойти на поиски лучшего лимонада в городе.
- ▶ Отправиться в кино с друзьями.
- ▶ Сменить свой парфюм на легкую туалетную воду.
- ▶ Выехать в поле или лес.
- ▶ Устроить себе фотосессию.
- ▶ Провести день ничегонеделания.
- ▶ Отключить телефон и соцсети на выходные.
- ▶ Найти идеальный саундтрек лета

- ▶ Найти лучшее в городе мороженое.
- ▶ Сорвать в дом букет полевых цветов.
- ▶ Выкинуть лишнее.
- ▶ Реализовать один проект, над которыми вы давно думаете, но все не решались начать.
- ▶ Чаще плавать в море, озере или бассейне.
- ▶ Покататься на аттракционах в парке.
- ▶ Начать действительно есть больше свежих овощей.

- ▶ Попробовать прожить хотя бы один день иначе, изменить привычную рутину.
- ▶ Поваляться на пледе в парке.
- ▶ Сходить на йогу под открытым небом, пробежку или воркаут в парке.
- ▶ Устроить девичник/мальчишник.
- ▶ Приготовить лимонад.
- ▶ Поработать волонтером.





- ▶ Навестить любимых друзей в другом городе.
- ▶ Попробовать новый спорт.
- ▶ Начать пить больше воды
- ▶ Меньше сидеть у телевизора, компьютера и в телефоне.
- ▶ Мечтать каждый день!
- ▶ Сходить в гости.
- ▶ Написать письмо другу

- ▶ Устроить завтрак или ужин для родных и близких.
- ▶ Начать день с легкой зарядки.
- ▶ Станцевать на улице.
- ▶ Одеться ярко и необычно. Хотя бы один раз за лето.
- ▶ Посмотреть любимый летний фильм. Еще лучше – в кинотеатре под открытым небом.
- ▶ Сделать перестановку дома.
- ▶ Спланировать поездки на осень и зиму. Билеты иногда нужно бронировать заранее.
- ▶ Встретить закат на улице.





- ▶ Фотографируй достопримечательности родного города
- ▶ Рисуй картины на асфальте.
- ▶ Пускай мыльные пузыри
- ▶ Посиди у костра с друзьями(песни под гитару так замечательны)

Найти сезонную работу



- ▶ Искать работу только на проверенных сайтах
- ▶ Не соглашаться на сомнительные предложения
- ▶ Устраиваться официально
- ▶ Посоветоваться с родителями и друзьями
- ▶ Помни что ты идешь заработать не много денег, без вреда для здоровья

Помни про безопасность!!!!



Безопасность в лесу



- ▶ Перед походом в лес – расскажи родителям куда ты идешь
- ▶ Одень яркую одежду со светоотражающими полосками
- ▶ Важные вещи сложи в куртку(спички, карту, компас, телефон, нож)
- ▶ Не уходи с маршрута и не отбивайся от группы.
- ▶ Если разожгли костер, уходя обязательно его потушите.

Безопасность на воде

- ▶ Научитесь плавать
- ▶ Не ныряйте в незнакомых местах
- ▶ Не находиcь в воде один
- ▶ Не заплывай за ограждения
- ▶ Не купайcя до «посинения» не допускай переохлаждения организма.
- ▶ Умей пользоваться простейшими спасательными средствами



Киднепинг

- ▶ В РОССИИ С НАЧАЛА ГОДА ПРОПАЛО БОЛЕЕ ВОСЬМИ ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ
- ▶ Следственный комитет России озвучил жуткие цифры: с начала года, как стало известно в ходе совещания у главы СКР Александра Бастрыкина, в нашей стране были объявлены в розыск 8383 ребёнка, в прошлом - почти 13,6 тысячи.
- ▶ И хоть большинство из них впоследствии нашлись (не уточняется, живыми или нет), но на данный момент местонахождение ещё почти ста (!) несовершеннолетних не установлено.

Рита Хмелова, 3 года
10 марта 2014 года, около 12:00, ушла в неизвестном направлении, гуляя на улице г. Белогорск, Сухомята (обл.) и до настоящего времени не местонахождение неизвестно.
Приметы: рост 75-85 см, худощавая, волосы черные, кудрявые, длиной около 20 см, нос прямой, рот большой, глаза карие.
Особые приметы: родима в области солнечного сплетения, ноготь на большом пальце правой руки сломан.
Была одета: синие джинсовые штаны, белый свитер с ворштексом, серые штаны, синие резиновые сапоги с серыми мехом.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Риты, просим позвонить: (56443) 9-12-80; 050 53-79-785 или 102 - милиция.
или написать на сайт: rosdeti@yandex.ru

Прошина Злата (13 лет)
15 ноября 2013 года в г. Москва, ушла из школы, и до настоящего времени местонахождение неизвестно.
ВАНЮШ Егору в период с 13 часов до 15 часов 15 ноября выехала в район ул. Ардонской и ул. Златоуста, заехала на перекресток, съехала на правую обочину и пересекла ее в поезде или авто.
Приметы: на вид 14 лет, нормальная телосложения, рост 160-165 см, волосы светло-русые, глаза светло-карие, волосы распущены в хвост, черные волосы (они на Белогорском).
Была одета: черная длинная юбка до колен, черная блузка, черные носки на шпильках с шпильками в голенище, черная сумка с ремешком. С собой черная сумка с розовыми орнаментами на кармане.
Телефоны для связи: 8(926)777-63-30 или 02 - милиция, 8(926)283-73-85, 8(495)898-02-01 - волонтеры.
или написать в группу <http://vk.com/club19040401>
НУЖНА ПОМОЩЬ ДОБРОВОЛЬЦЕВ

Татьяна Дмитриева, 4 лет и 11 месяцев, Андрей Дудыкин, 11 лет
18 августа 2012 года, вместе со своей матерью, Дундар Татьяна Леонидовна, 1970 г.р. (на фото справа), ушли из дома (г. Хваловский) и до настоящего времени не вернулись.
Могут находиться в Сухомятской территории одного из лесов.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Маша, Андрея и Татьяны Дундар, просим позвонить по телефону: (5382) 65-12-74 или 102 - милиция.
или написать на: site.rosdeti@yandex.ru
(050) 500-63-34 - волонтеры (Елена)
или написать на: www.RosDeti.ru

27 августа
Дети пропали.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Маша, Андрея и Татьяны Дундар, просим позвонить по телефону: (5382) 65-12-74 или 102 - милиция.
или написать на: site.rosdeti@yandex.ru
(050) 500-63-34 - волонтеры (Елена)
или написать на: www.RosDeti.ru

пал ребенок
Андрей Давыдович, 11 лет
20 августа 1989 года Давыдов Андрей Николаевич ушел из дома г. Самара по ул. Школьная 10 до настоящего времени местонахождение неизвестно.
Приметы: был 11 лет, рост около 160 см, худощавый телосложения, темные волосы, длинные, прямые, глаза карие. На правой руке около мизинца 1 см, на правой руке около мизинца 1 см. С собой: паспорт, школьные книги, сумка, спортивная одежда на зимнее, спортивная сумка на байк-велосипеде.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Андрея, просим позвонить по телефону: (8482) 65-46-46, 391-65-83, ежедневно с 9:00-20:00 или 102 - милиция, или написать на сайт: www.rosdeti.ru

ПРОПАЛ РЕБЕНОК
Лера Устименко, 10 лет
28 сентября 2012 года около 13 часов ушла из школы (Самара, Белосая обл.) и до настоящего времени не вернулась.
Приметы: на вид 10-11 лет, рост 130-140 см, худощавая телосложения, волосы светло-русые, глаза карие, губы тонкие, рот слегка улыбающийся.
Особые приметы: сломан палец.
Была одета: черная блузка, белая юбка, черные носки.
С собой имела: расческа, школьные книги, школьный портфель.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Леры, просим позвонить по телефону: в Самаре: 3-37-46, в Самаре: 3-37-46 или 102 - милиция, в Самаре: 8-800-504-63-01 - волонтеры или написать на сайт: www.rosdeti.ru

ПРОПАЛ РЕБЕНОК
Азеев Андрей, 11 лет
09 ноября 2012 года ушел из детской парадной станицы Белогорский район (Белогорск, С.О. Рязань) и до настоящего времени не вернулся, воспитанник Спасского Реабилитационного центра для несовершеннолетних г. Рязань на ул. Рабцевича.
Приметы: на вид 10-11 лет, худощавый телосложения, волосы темные-русые, глаза голубые.
Особые приметы: небольшие шрамы на лбу, примерно 1,5-2 см.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Андрея, просим позвонить по телефону: +7(901) 929-28-02 или 102 милиция, +7(901) 728-07-11, +7(902) 20-43-112 - волонтеры, или написать на: info@rosdeti.ru
НУЖНА ПОМОЩЬ ДОБРОВОЛЬЦЕВ

ПРОПАЛИ ДЕТИ
Телпова Света, 13 лет
20 февраля 2012 года ушла из школы г. Троицк, Волгоградской области и до настоящего времени не вернулась.
Приметы: Света рост 160 см, худощавая телосложения, волосы карие, распущены, глаза карие, улыбающийся рот.
Была одета: розовая юбка, синие джинсы, белые носочки.
Приметы: Света: рост 160 см, худощавая телосложения, волосы карие, распущены, глаза карие.
Была одета: черная длинная юбка с белыми полосками, синие джинсы, белые носочки.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Светы, просим позвонить по телефону: (8492) 397-04-66 или 102 милиция, (8492) 397-04-66 или 102 милиция, или написать на сайт: rosdeti@yandex.ru
НУЖНА ПОМОЩЬ ДОБРОВОЛЬЦЕВ
Сережа Маша, 17 лет

ТАЛ РЕБЕНОК
Катя Четина, 5 лет
Приметы: 12 июня 2010 года в 4 часа вечера пропала, расположенная на территории кладбищенского района Троицка от ул. в районе Парку улетела, в 2 часа ночи по телефону от родителей известна пропала.
Приметы: рост 110-120 см, худощавая телосложения, волосы светло-русые, длиной около плеч, карие глаза, глаза голубые.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Кати, просим позвонить по телефону: (8492) 397-04-66 или 102 милиция, (8492) 397-04-66 или 102 милиция, или написать на сайт: rosdeti@yandex.ru

ПРОПАЛ РЕБЕНОК
Аня Торсукова (14 лет)
18 февраля 2017 г. пропала в г. Рязань (Рязань обл.), до настоящего времени не местонахождение неизвестно.
Приметы: рост 178 см, телосложения худощавое, волосы темные, длинные, прямые, глаза карие, нос прямой, губы тонкие.
Была одета: темная толстая длинная юбка, голубые джинсы, белые носки и белые сапожки на остром, черные сапожки с узкими, черные носки.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Ани, просим позвонить по телефону: 8(901) 01-01-02 или 102 - СКР - милиция, 8(901) 01-01-02 - волонтеры, или написать в группу <http://vk.com/club19040401>
или написать на сайт: www.rosdeti.ru

ПРОПАЛИ ДЕТИ
Забарин Слава, 10 лет
23 ноября 2010 года, около 17 часов, воспитанник дошкольного учреждения "Солнышко" в поселке г. Вязьмы район, Андрей области / Удомельский до сих пор не найден.
Приметы: Слава рост 127 см, худощавый телосложения, глаза карие, волосы светло-русые.
Был одет: в черную шапку вперевяз с синим овалом, синие джинсы, синие свитер-джемпер с синими штанами.
Приметы: Слава: рост 117 см, глаза карие, худощавый телосложения, волосы светло-русые.
Был одет: в шапку черной вперевяз, розово-синий свитер, свитер серый с надписью "3+1", белые носки.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Славы или Славы, просим позвонить по телефону: (416346) 11-62, (416346) 12-84, (8492) 22-84-47 - милиция, 8(909) 688-02-01 - волонтеры или написать на сайт: rosdeti@yandex.ru


ПРОПАЛ РЕБЕНОК
Афонин Саша, 9 лет
Приметы: на вид примерно: рост 140 см, худощавый телосложения, глаза карие, волосы светло-русые.
Была одета: информация нет.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Саши, просим позвонить по телефону: (8492) 504-084, 810-771 или 102 - милиция, (050) 500-63-34 - волонтеры (Елена) или написать на сайт: rosdeti@yandex.ru

ПРОПАЛ РЕБЕНОК
Галушка Таша, 2001 г.р.
17 августа 2001 г. - находилась на отдыхе в Судак, АР Крым, ушла из санатория, вернувшись в Судак, до настоящего времени не вернулась.
Приметы: на вид примерно: рост 140 см, худощавый телосложения, глаза карие, волосы светло-русые.
Была одета: информация нет.
Всем, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Таша, просим позвонить по телефону: (8492) 504-084, 810-771 или 102 - милиция, (050) 500-63-34 - волонтеры (Елена) или написать на сайт: rosdeti@yandex.ru

- ▶ Не убегать из дома
- ▶ Быть всегда на связи
- ▶ Не ходить с незнакомцами.
- ▶ Не садится в чужие машины
- ▶ Не брать деньги, воду, продукты питания у незнакомых людей
- ▶ Не пересчитывать деньги публично.
- ▶ Не доверяйте свои личные данные и пароли незнакомым людям
- ▶ Хорошей мерой является установка на телефоне стоп-крана, который активируется в случае опасной ситуации. В этом случае, телефон отправит сообщение с предупреждением об опасности на ваш контактный номер и вызовет специальную помощь. (горячая клавиша)

ПРОПАЛА ДЕВУШКА

Настя Глазкова, 14 лет



29 мая 2014 г. ушла из дома (Митино, г. Москва), и до настоящего времени ее местонахождение неизвестно.

Приметы: рост 162, славянская внешность, нормального телосложения, длинные прямые темно-русые волосы ниже плеч, глаза - серо-голубые.

Особые приметы: на правой ноге в районе коленной чашечки два шрама после операции.

Была одета: темно синие джинсы, темно-синяя кофта в белую поперечную полоску, рукав три четверти, темно-синие кеды с белой подошвой.

Всех, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Насти, просим позвонить по телефонам: 8(800)-50-55-123 - волонтеры (горячая линия, звонки по территории РФ бесплатны) 8(800)-50-55-123, 8 (495) 751-00-08 или «02» - полиция, 8(903)263-72-95 и 8(499)686-02-01 - координатор (Николай) или написать на msk@poiskdetei.ru

НУЖНА ПОМОЩЬ ДОБРОВОЛЬЦЕВ

www.PoiskDetei.ru
8(800)-50-55-123
(звонки бесплатны на территории РФ)

Пропал ребенок

**Инна Лукьянович
9 лет**




31 июля 2011 года между 17:30 и 18:00 ушла из дома по ул. Красная 32 в Соломенском районе города Киев **Инна Лукьянович**.

Девочка пошла на Соломенский рынок за молоком и не вернулась

Приметы: На вид 9-10 лет, рост 130-135см, волосы темно-русые, длинные, до плеч, лицо овальное, глаза светлые, нос небольшой.

Была одета: Голубое платье с бирюзой и узором на груди, розовые тапочки. Инна при себе имела деньги в сумме около 120 гривен

Всех, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Инны, просим позвонить: (+38044)275-33-02, (+38044)245-78-09 (ОВД) или 102; Координатор Алексей +38-063-248-80-37 или написать на почту poiskdetei@yandex.ru

www.PoiskDetei.ru
8(499)6860201

ПРОПАЛ РЕБЕНОК

Ваня Коржов, 13 лет



18 октября 2011 года ушел из дома (Ярославль, Фрунзенский район), и до настоящего времени его местонахождение неизвестно.

Приметы: на вид 13 лет, рост 160 см, среднего телосложения, волосы светло-русые, глаза серо-голубые, на левой щеке имеются родинки.

Был одет: черная куртка с синим трикотажным капюшоном, черные брюки, темно-синяя толстовка, темно-синяя шапка.

Всех, кто может сообщить какую-либо информацию о местонахождении Вани, просим позвонить по телефонам: 8(4852)46-36-40, 48-80-80, 46-36-44 - полиция, 8(915)036-07-94, 8(499)686-02-01 - волонтеры; или написать на poiskdetei@yandex.ru

НУЖНА ПОМОЩЬ ДОБРОВОЛЬЦЕВ

www.PoiskDetei.ru
8(499)686-02-01

Желаю чудесно провести
лето, отдохнуть, набраться сил
и позитива и выйти на новый
учебный год здоровыми,
жизнерадостными полными сил
и позитива!!!