

Как провести выходные?

Организм способен расслабиться физически, психологически и эмоционально исключительно на свежем воздухе. Врачи уверены, что самый лучший отдых – это активное времяпрепровождение на природе. Если хотя бы час провести в парке на лыжах, то организм расслабится и отдохнет гораздо лучше, чем за весь день, проведенный на диване. Психологи заявляют, что час прогулки в хвойном лесу приносит неоценимую пользу нашему организму.

Активный отдых – залог здоровья!

Провести время всей семьей на свежем воздухе - что может быть лучше? Можно покататься на лыжах, коньках или санках, собраться с детьми на прогулку в ближайший парк. А еще лучше – на базу отдыха.

Пусть основными правилами для Вас станут – свежий воздух, движение, активность и позитивный настрой. А наши дети станут для этого превосходным стимулом. Как часто родители заняты работой, и постоянно откладывают возможность пообщаться с детьми «на потом». Играйте и веселитесь вместе на природе! Слепите вместе снеговика, снежную бабу, сделайте у себя во дворе горку или крепость. Привлеките к своим занятиям друзей Вашего ребенка и их родителей. Время, проведенное вместе за одним делом, поможет Вам сблизиться и подарит отличный заряд энергии до самого лета.



Не забывайте взять с собой на природу вещи, необходимые для полноценных зимних развлечений – видеокамеру, лыжи и санки. У Вас останутся уникальные кадры, яркая фотосессия на природе позволит запечатлеть позитивные впечатления от нее. Только любовь и внимание родителей может наполнить жизнь малыша радостью и счастьем, и никакие игрушки не заменят этого.