

КАК ПРОХОДЯТ ВАШИ ВЫХОДНЫЕ?

Давайте узнаем, как выглядят ваши
субботы и воскресенье.



ЧТО ТАКОЕ ВЫХОДНЫЕ



Выходные — это время, когда можно отдохнуть от уроков, побыть с близкими и заняться тем, что нравится больше всего.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВЫХОДНЫЕ

» ОТДЫХ БЕЗ СПЕШКИ

После школьных дел выходные помогают выдохнуть, выспаться и спокойно переключиться на любимые занятия. Это время без звонков и спешки, когда можно просто побыть собой.

» СВОИ ЛЮБИМЫЕ ДЕЛА

Выходные радуют тем, что каждый проводит их по-своему. Кому-то нужен тихий уголок, а кому-то — шумная игра и смех с друзьями.

» НОВЫЕ СИЛЫ

В свободный день легче набраться сил для новой недели. Даже короткая прогулка, игра или чтение помогают почувствовать себя бодрее и веселее.

» РАЗНЫЕ, И ЭТО НОРМАЛЬНО

Иногда выходной получается очень спокойным, а иногда — полным событий. И то и другое хорошо: главное, чтобы день приносил радость и маленькие открытия.

ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ В ВЫХОДНЫЕ?



4

ОТДЫХ И ИГРЫ

Кто-то любит просто отдыхать: полежать, поиграть дома или посмотреть любимый мультфильм. Это помогает восстановить силы и начать новую неделю без усталости.

ВРЕМЯ С СЕМЬЁЙ

Выходные часто проходят с семьёй: общий завтрак, прогулка, разговоры и помощь дома. Такие моменты делают день тёплым и особенно уютным.

ЧУТЬ-ЧУТЬ УЧЁБЫ

Чтение, короткие задания или повторение стихов тоже могут входить в выходной. Если делать это недолго и с интересом, учёба не мешает отдыху.

СПОРТ И ДВИЖЕНИЕ

Другим больше нравится движение: спорт, бег, велосипед или игры во дворе. После таких занятий тело словно говорит спасибо, а настроение становится очень бодрым.

ХОББИ И ТВОРЧЕСТВО

Рисование, поделки, конструктор, музыка и раскраски помогают фантазировать и создавать что-то своё. Иногда из обычного листа бумаги получается почти волшебство.

Один день целиком



1. УТРО

Утро обычно начинается спокойно: завтрак, умывание и тихая игра дома. В этот момент день ещё только просыпается, а настроение потихоньку становится добрым и ленивым.

01

2. ДЕНЬ

Днём появляются самые активные дела: прогулка, катание, гости, кружок или поездка к родным. Именно в это время выходной чаще всего становится самым шумным и весёлым.

02

3. ВЕЧЕР

Вечером хочется тишины и уюта: книга, мультик, настольная игра или разговор с семьёй. Так день заканчивается спокойно, без суеты, словно мягким одеялом.

03

УТРО ВЫХОДНОГО ДНЯ

01

1. СПОКОЙНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Проснуться без будильника — уже маленькая радость. Можно не спешить, потянуться, посмотреть в окно и понять: сегодня не нужно бежать в школу.

02

2. ЗАВТРАК

Завтрак помогает начать день бодро. Тёплый чай, каша или бутерброд делают утро уютным, а за столом уже появляется первое хорошее настроение.

03

3. ПОМОЩЬ ПО ДОМУ

Небольшая помощь дома тоже входит в выходной. Убрать постель, сложить вещи или помочь накрыть на стол — несложно, зато очень полезно.

04

4. МЯГКИЙ СТАРТ

Потом можно выбрать удобную одежду и не торопиться. Когда утро идёт медленно и спокойно, весь день кажется более приятным и размеренным.



ДЕНЬ: ДВИЖЕНИЕ И ДЕЛА

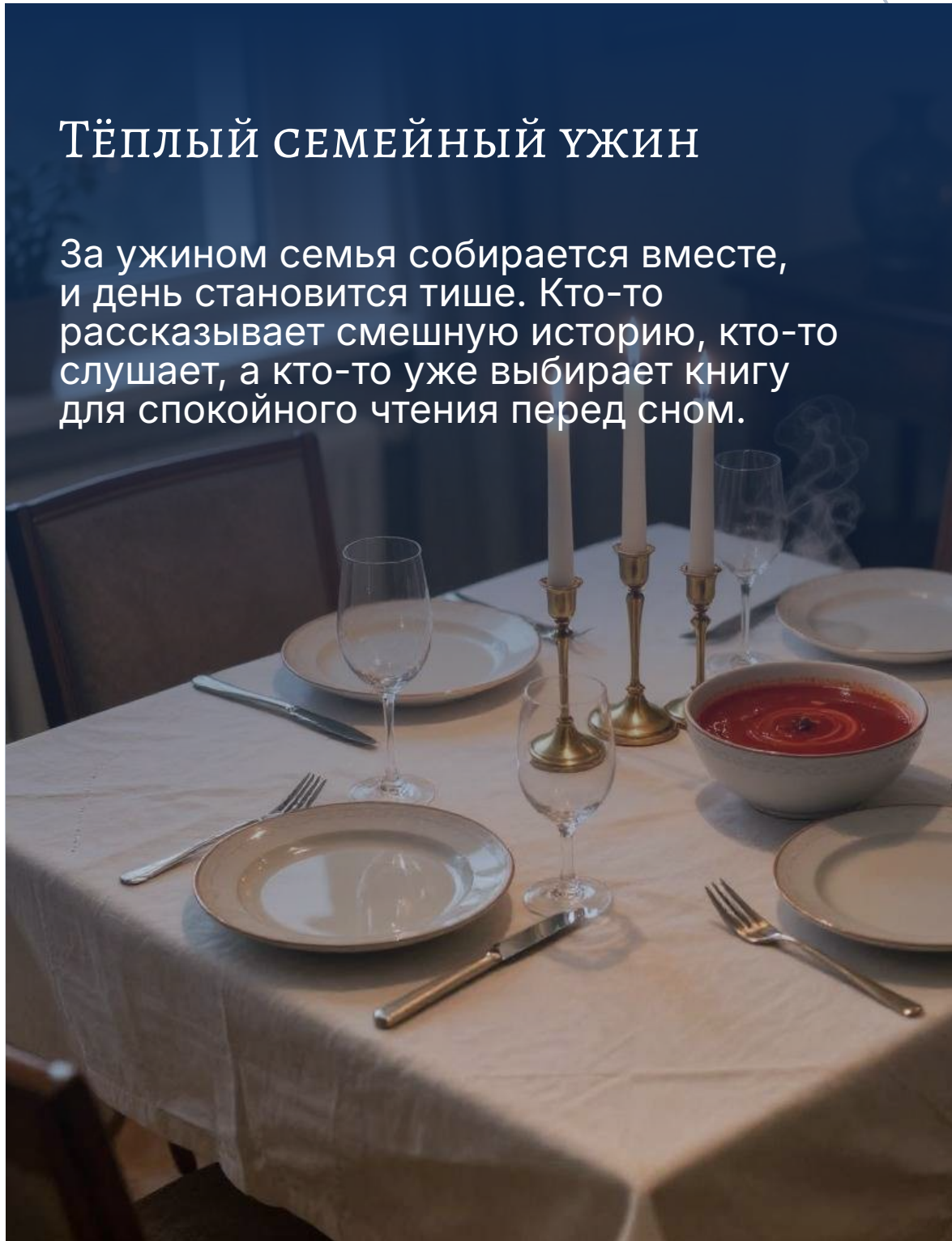
- **ПРОГУЛКА**
Днём приятно выйти на улицу и подышать свежим воздухом. После сидения дома особенно радуют движение, простор и звонкий детский смех вокруг.
- **ИГРЫ ВО ДВОРЕ**
Во дворе легко найти весёлое занятие: догонялки, мяч, прятки или просто бег. Такие игры помогают не скучать и быстро разгоняют сонливость.
- **КАТАНИЕ**
Велосипед, самокат или ролики делают обычную дорогу интереснее. Когда получается держать равновесие и ехать увереннее, появляется чувство настоящей победы.
- **СПОРТ**
Спорт помогает стать сильнее и ловчее. Футбол, прыжки, бег и другие активные игры превращают обычный день в очень живой и бодрый.
- **НОВЫЕ ДЕЛА**
Поездка к родным, кружок или библиотека тоже наполняют день событиями. Там можно увидеть близких, узнать новое и вернуться домой с новыми впечатлениями.



ВЕЧЕР: ТИШИНА И УЮТ

ТЁПЛЫЙ СЕМЕЙНЫЙ УЖИН

За ужином семья собирается вместе, и день становится тише. Кто-то рассказывает смешную историю, кто-то слушает, а кто-то уже выбирает книгу для спокойного чтения перед сном.



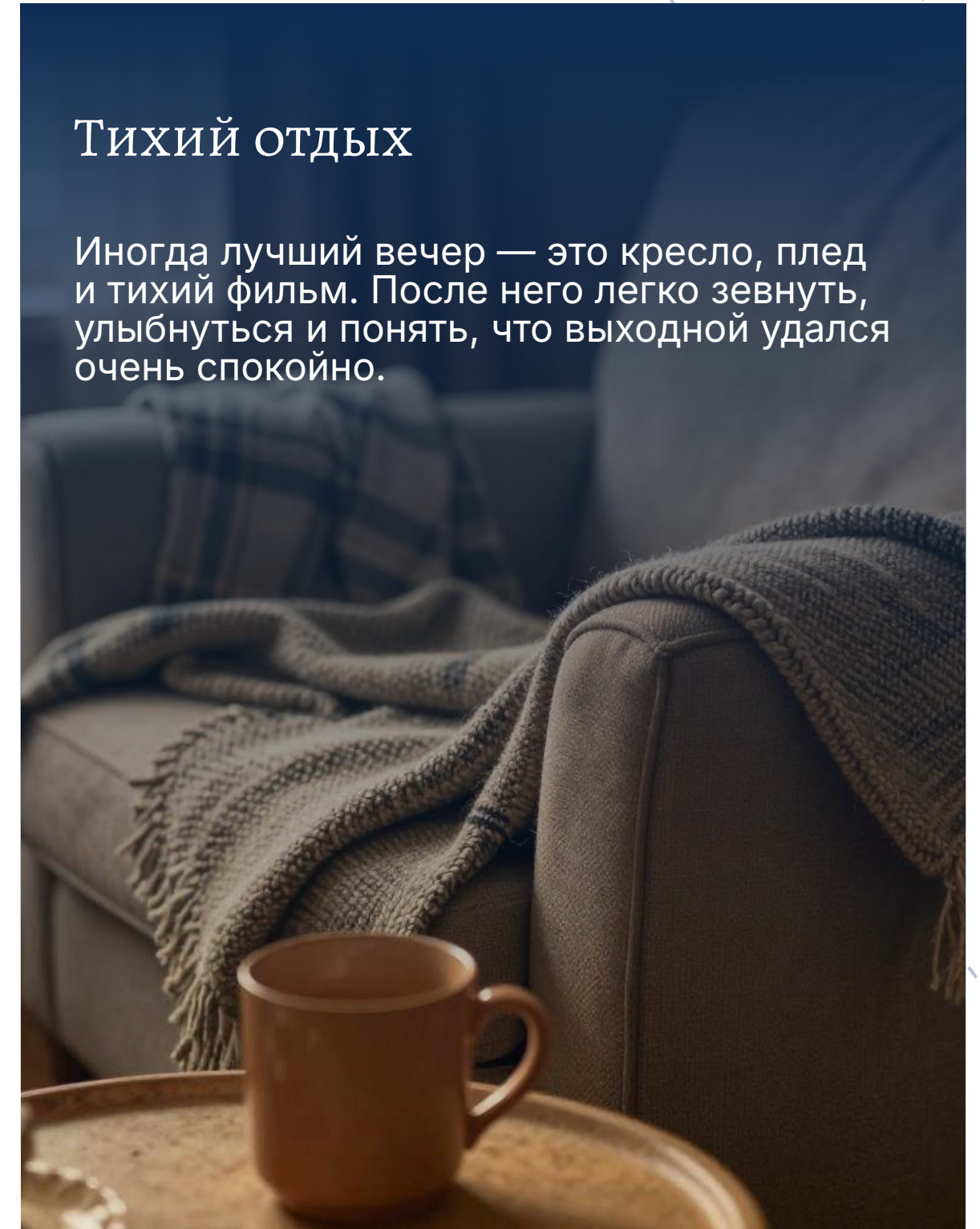
ИГРА НА СТОЛЕ

Когда за окном темнеет, стол превращается в место для настольной игры. Фишки, карточки и улыбки делают вечер уютным, а проигрыш уже не кажется таким обидным.



Тихий отдых

Иногда лучший вечер — это кресло, плед и тихий фильм. После него легко зевнуть, улыбнуться и понять, что выходной удался очень спокойно.



ТИХИЕ ЗАНЯТИЯ ДОМА



1. Сон и отдых

Иногда хочется просто поспать подольше или полежать с книжкой. Такой отдых помогает восстановить силы и делает день немного медленнее и приятнее.

01

2. Игры за столом

Настольные игры собирают семью за одним столом. Они учат ждать хода, думать и радоваться не только победе, но и самой игре.

02

3. Творчество дома

Лепка, конструктор и рисование хорошо подходят для тихого домашнего дня. Из простых материалов можно придумать целый мир, если включить фантазию.

03

4. Маленькая уборка

Порядок в комнате тоже важен: собрать игрушки, сложить книги и убрать лишнее. После этого в доме становится уютнее, а играть — ещё удобнее.

04

5. Уют и порядок

Домашние дела не мешают выходным, а помогают им. Когда всё на месте, остаётся больше пространства для отдыха, игр и хорошего настроения.

05

АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА УЛИЦЕ



БЕГ И РАЗМИНКА

Бег во дворе помогает проснуться, размяться и почувствовать, как ноги сами хотят двигаться быстрее. После нескольких кругов даже обычная прогулка кажется маленьким праздником.

КАТАНИЕ НА КОЛЁСАХ

Самокат и велосипед делают дорогу интереснее: можно кататься, держать равновесие и смотреть по сторонам. Главное — выбирать безопасное место и не спешить.

ПРОГУЛКА В ПАРКЕ

Прогулка в парке даёт свежий воздух, зелёные деревья и спокойный отдых для глаз. Даже простая ходьба может стать приятным приключением, если замечать всё вокруг.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Футбол, мяч и игры с друзьями дают возможность побегать, посмеяться и потренировать ловкость. В такой игре каждый гол или удачный пас радует по-настоящему.

ВЕСЁЛЫЕ ПРЫЖКИ

Прыжки через скакалку, догонялки и эстафеты отлично подходят для бодрого дня. Они помогают выплеснуть энергию и после них хочется улыбаться ещё шире.

ЧЕМ ЗАНЯТ ТВОРЧЕСКИЙ ВЫХОДНОЙ

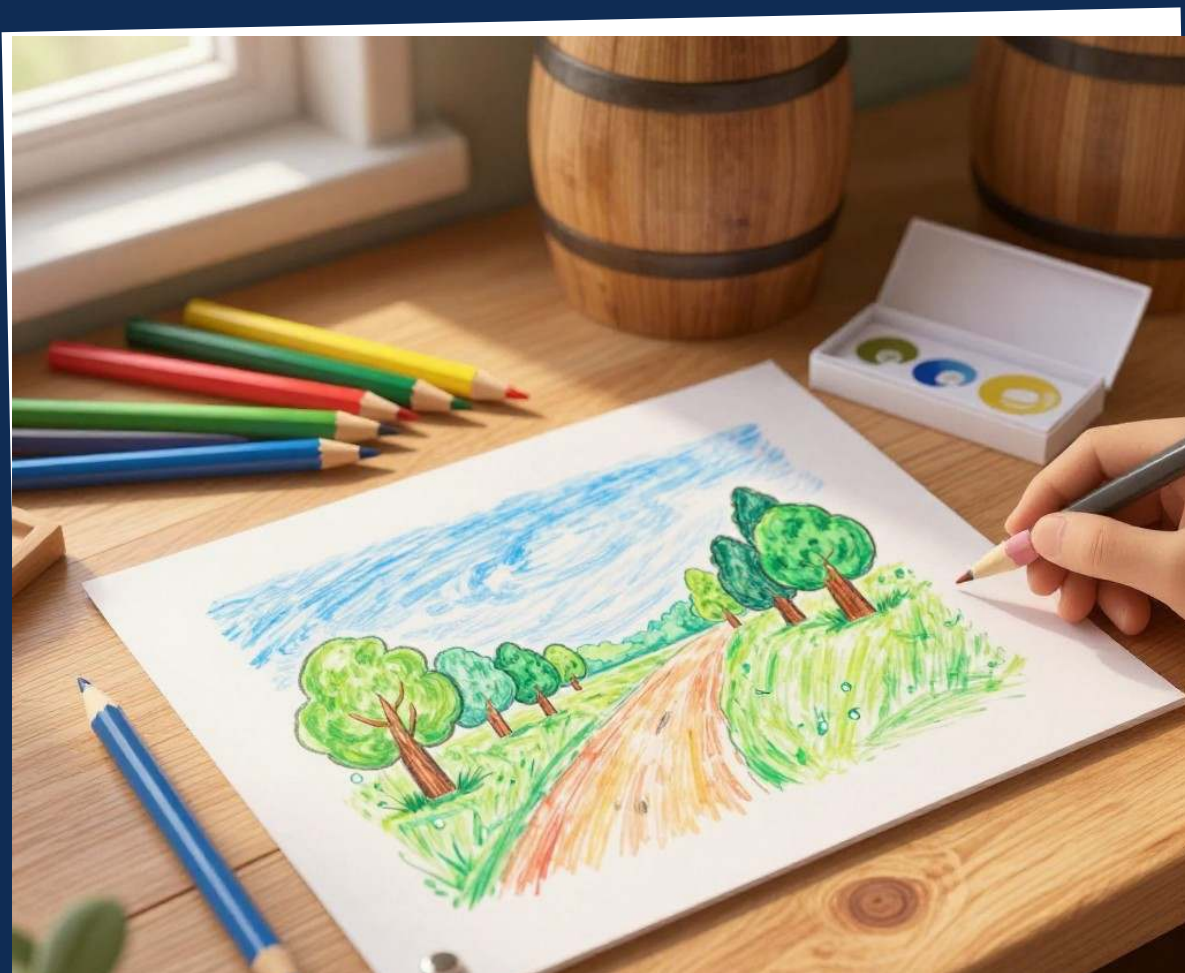


РИСУНОК НА ПАМЯТЬ

На столе лежат цветные карандаши, лист бумаги и маленькая коробочка с наклейками. Ребёнок рисует парк, где уже гулял в выходные, и аккуратно раскрашивает небо. Потом рисунок отправляется на холодильник — как настоящее маленькое достижение.



ПОДЕЛКА СВОИМИ РУКАМИ

Из бумаги рождаются звери, цветы и целые открытки. Сначала нужны ножницы и клей, потом — немного терпения и фантазии. Когда поделка готова, её можно подарить близким или поставить на полку рядом с любимыми книгами.



ИГРЫ ДЛЯ ФАНТАЗИИ

На ковре стоит высокий конструктор, а рядом — игрушечное пианино и альбом для раскрасок. У каждого занятия свой темп: где-то нужны точность и внимание, а где-то — просто хорошее настроение и желание попробовать ещё раз.

ЧУТЬ-ЧУТЬ УЧЁБЫ, МНОГО ИНТЕРЕСА

» ПАРА СТРАНИЦ

Короткое чтение помогает не устать и при этом узнать что-то новое. Достаточно нескольких страниц книги или журнала, чтобы спокойно провести минуту тишины и почувствовать интерес к словам.

» УЧЁБА КАК ИГРА

Карточки со словами и повторение стихов удобно делать недолго, но внимательно. Такие задания похожи на игру: вспоминаешь, называешь, проверяешь себя и радуешься, когда всё получилось.

» БЕЗ СПЕШКИ

Иногда достаточно одного задания, чтобы голова немного поработала, а потом снова можно отдыхать. Главное — выбрать спокойный момент и не спешить, ведь выходной всё-таки должен оставаться выходным.



С КЕМ ПРОХОДЯТ ВЫХОДНЫЕ

УТРО ВМЕСТЕ

Когда выходной начинается с общего завтрака, день сразу становится теплее. За столом можно поговорить о планах, поделиться новостями и просто посмеяться над чем-нибудь смешным.

ДЕЛА ВСЕЙ СЕМЬЁЙ

Совместная прогулка или игра делает время с семьёй особенно запоминающимся. Даже обычный поход в парк становится маленьким событием, если рядом мама, папа, бабушка или дедушка.

ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ

Друзья превращают день в шумное и радостное приключение. Вместе можно играть, кататься, придумывать правила и делиться идеями, которые одному даже не пришли бы в голову.

ТЁПЛЫЙ СЕМЕЙНЫЙ РИТМ

Иногда выходной проходит спокойно: один помогает дома, другой читает, а потом все собираются вместе. Такие дни особенно ценны, потому что каждый чувствует внимание и заботу.



ГДЕ ПРОХОДЯТ ВЫХОДНЫЕ

01

1. ДОМА

Дома удобно отдыхать, играть и делать что-то спокойное. Здесь всё рядом: любимые игрушки, книги, краски и уютное место, где можно посидеть в тишине после активного дня.

02

2. НА УЛИЦЕ

На улице хочется двигаться больше и быстрее. Парк, двор или площадка подходят для бега, игр и прогулок, а свежий воздух помогает чувствовать себя бодрее и веселее.

03

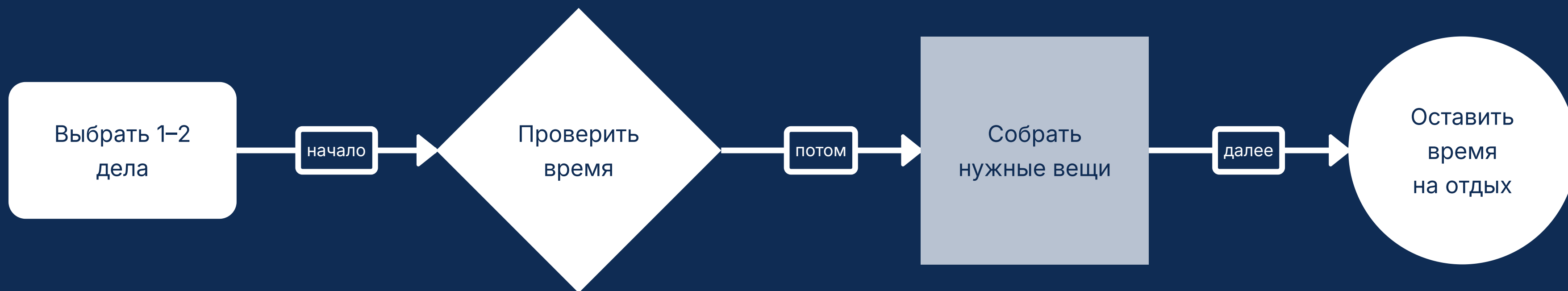
3. В КРУЖКЕ И БИБЛИОТЕКЕ

В кружке или библиотеке можно заняться делом, которое помогает узнавать новое. Там особая атмосфера: кто-то мастерит, кто-то читает, а кто-то внимательно слушает и пробует сам.



КАК ВЫБРАТЬ ЗАНЯТИЕ НА ВЫХОДНЫЕ

Простой план помогает не перегрузить день и оставить место для отдыха и хорошего настроения.



ЧТО ЗАПИСАТЬ В ЧЕК-ЛИСТ



Отмечаем готовое

Поставьте галочку рядом с делом, когда оно уже сделано. Так список становится понятнее, а ребёнок видит, сколько интересного успел за день без лишней суеты.



Короткий список

В план можно записать прогулку, игру дома и чтение. Когда дела маленькие и понятные, их легче выполнить, а выходной не превращается в длинный и скучный список.



Место для сюрприза

Оставьте одно свободное окошко для неожиданной идеи. Может появиться вкусный чай, настольная игра или семейный разговор, который сделает день ещё приятнее.



Спокойный ритм

Чек-лист помогает не забыть важное и спокойно закончить день. Если часть дел останется на завтра, это тоже нормально — выходные любят добрый темп.

СУББОТА И ВОСКРЕСЕНЬЕ



1. БОЛЬШЕ АКТИВНОСТИ

В субботу обычно хочется больше движения и встреч. Можно пойти гулять, навестить родных, поиграть с друзьями или доделать домашние дела, чтобы потом спокойно отдыхать.

01

2. БОЛЬШЕ СПОКОЙСТВИЯ

Воскресенье часто звучит тише. В этот день приятно читать, рисовать, разговаривать с семьёй и настраиваться на новую неделю без спешки и лишнего шума.

02

3. ПЛАНЫ МЕНЯЮТСЯ

План не обязан быть строгим. Если утром пошёл дождь или поменялась идея, можно перестроить день и выбрать другое занятие, которое тоже принесёт радость.

03

4. СВОЙ РИТМ

Хорошие выходные редко бывают одинаковыми. Иногда они полны событий, а иногда проходят тихо, и оба варианта подходят, если остаётся чувство отдыха и удовольствия.

04

ЧТО БЫЛО САМЫМ ИНТЕРЕСНЫМ

» ЛЮБИМОЕ ДЕЛО

Для одного ребёнка самым интересным становится прогулка в парке, где можно бегать и смотреть по сторонам. Для другого — спокойная игра дома, где всё идёт в своём весёлом порядке.

» ВРЕМЯ РЯДОМ

Самые тёплые воспоминания часто связаны с близкими. Совместный обед, разговор на кухне или помощь друг другу делают обычный день особенно приятным и добрым.

» ЧУВСТВО ПОКОЯ

Иногда ярче всего запоминается чувство отдыха. Когда не нужно спешить, можно читать, слушать музыку или просто сидеть спокойно и радоваться свободному времени.



2

дня обычно есть в каждом конце недели.

Обычно этого хватает, чтобы успеть и отдохнуть, и поиграть, и провести время с близкими. Так устроены выходные в календаре недели.

НАШИ ВЫХОДНЫЕ — У КАЖДОГО СВОИ

Выходные бывают разными, но в каждом из них есть место радости, отдыху и любимым делам. Пусть у вас будет свой особенный сценарий — тихий, весёлый или совсем неожиданный.

