

каникулы

Развлекаем ребенка

Как отдохнуть на осенних каникулах

На улице слякоть, настроение так себе, хочется спать до обеда, уткнуться в телевизор и смотреть мультфильмы.

Но лучший отдых — смена деятельности, так что не теряйте времени даром и берите каникулы в свои руки.

Несколько правил хороших каникул:

В первые два-три дня, которые выпадают на выходные, разрешите ребёнку лениться и вообще ничего не делать. Поспать, поесть, залипнуть в планшете, прогуляться до ближайшего кино — это пожалуйста. Осенние каникулы нужны для передышки. Несколько дней тише всего отдыха будет в самый раз.

Потом нужно сделать домашние задания, чтобы забыть о них, как о страшном сне. И только потом вплотную заняться развлечениями.

Куда сходить

Не сидите дома. Если нет возможности на неделю вырваться и уехать в путешествие, проводите больше времени на воздухе. Когда надоест собирать листья и жёлуди для поделок, придумайте что-то более захватывающее.

Найдите самую глубокую лужу в парке. Воевать с плохой погодой бесполезно, поэтому используйте её. Развлечение для младших школьников: возьмите резиновые сапоги, палку, маркер и линейку. Нанесите разметку на палку и идите измерять глубину окрестных луж. Результаты записывайте в специальную тетрадку. При этом каждую лужу надо зарисовать.

Выложите лабиринт из листьев. На прогулке в парке воспользуйтесь тем, что дала природа, и выложите из листьев лабиринт. Сначала вы здорово поработаете, чтобы сделать интересную дорожку. Потом дети отлично поиграют в него.

Покатайтесь на лошади. Речь не о пятиминутной поездке в парке, а о полноценном занятии в конноспортивном клубе. Верховая езда — активный спорт, с которым не замёрзнешь в любую погоду. А знакомство с лошадью поднимет настроение: лошади тёплые, огромные, каждая — с неповторимым характером.

Примите участие в благотворительном мероприятии. Со старшими школьниками займитесь волонтерством: помогите организаторам благотворительного мероприятия, проведите один день в приюте для животных, посадите дерево или помогите убрать на детской площадке. Общественно полезный труд



облагораживает и даёт массу интересного опыта.

Что сделать дома

Когда дождь и ветер не пускают на улицу, найдите занятия в тепле и уюте. Кому-то нравятся DIY-проекты и спокойные занятия, а кто-то не хочет сидеть за столом и собирать очередную поделку из листьев и шишек. Для таких есть развлечения поинтереснее.

Устройте чемпионат по настольным играм. Каждый вечер доставайте новую настольную игру, чтобы занять всю семью. Результаты записывайте в таблицу, чтобы в конце каникул подвести итоги и раздать призы. Высший пилотаж — придумать свою настольную игру, нарисовать карточки и расписать правила.

Начните делать зарядку. На осенних каникулах не стоит сильно выбиваться из режима. После первых дней безудержного отдыха надо возвращаться в рабочий ритм, чтобы не идти в школу полностью разбитым. Но попробуйте разбудить ребёнка пораньше на каникулах. Самое время всё-таки ввести в режим дня семейную зарядку под какую-нибудь весёлую музыку.

Устройте пикетную вечеринку. В школе дети много общаются с одноклассни-

ками, поэтому на каникулах может не хватать коллектива, особенно ближе к концу недели. Предложите ребёнку позвать друзей на пикетную вечеринку с просмотром мультфильмов (или фильмов, зависит от возраста ребёнка), забавными закусками.

Заведите домашнее животное. Если вы хотели завести питомца, то осенние каникулы — самое время. У ребёнка будет много свободного времени, которое он потратит на нового друга, а животное за неделю сможет адаптироваться к вашему дому. За время каникул ребёнок научится основным правилам ухода за животным и сможет построить общение с ним в своё расписание.

Устройте марафон переодеваний. Это требует немного больше фантазии, чем остальные занятия, зато итог веселее.

Придумайте, чему будет посвящён каждый новый день. Например, понедельник — морю, вторник — небу и так далее. В понедельник надевайте тельняшки или что-то полосатое, распределяйте роли (кто капитан, кто боцман) и до конца дня общайтесь так, словно вы на парусном судне. В течение дня успеете надраить палубу, загрузить припасы в трюм (то есть сходить в магазин и набить холодильник). При этом рассказывайте ребёнку всё, что связано с «морскими» делами: зачем нужны вахты, для чего нужен компас, как ориентироваться по звёздам и так далее. Костюмы делайте из подручных материалов. Переодевания помогают быстрее погрузиться в тему. Не забудьте сфотографироваться в образах.

Сделайте кормушку. Скоро станет совсем холодно, но вы успеете сделать кормушку для птиц из чего угодно: дерева, жестяной банки или пластиковой бутылки. Возможно, она пригодится не только птицам.



к вашему столу

Запечённая рыба

*Филе рыбы - 400 г
Помидоры - 200 г (2 шт.)
Морковь - 120 г (1 шт.)
Лук репчатый - 150 г
Кориандр мол. - 2 щепотки
Майоран мол. - 2 щепотки
Соль - по вкусу
Перец чёрный - по вкусу*

Включаем духовку, пусть разогревается до 200 градусов.

Морковь и лук очищаем, промываем. Морковь натираем на крупной тёрке, лук нарезаем тонкими кольцами. Помидоры нарезаем тонкими кружочками.

Отрезаем 2 квадратных куска антипригарного пергамента. Помещаем его на противень.

На центральную часть пергамента выкладываем равномерным слоем морковь. Морковь немного посыпав солью (щепотка). Колечки лука выкладываем поверх моркови. На лук выкладываем филе хека.

Сверху рыбу посыпав солью (1/3 ч. ложки), перцем (1/4 ч. ложки), кориандром и майораном.

Кружочки помидоров равномерно распределяем поверх рыбы. Всё накрываем вторым куском пергамента, совмещая края с первым.

Плотно заворачиваем соединённые вместе края пергамента с противоположных сторон. Каждый край заворачиваем в 3 подгиба, ширина каждого - около 1 см.

Подгибаем уголки, чтобы не вытек сок.

Противень с рыбой и овощами в пергаменте отправляем в разогретую до 200 градусов духовку.

Запекаем рыбу 20-25 минут (ориентируйтесь на особенность своей духовки).

Пирожное «эклер»

*Мука - 1 стакан (150 г)
Вода - 1 стакан (250 г)
Масло сливочное - 100 г
Яйца - 4-5 шт.
Соль - 1 щепотка*

Налить в кастрюлю воды, добавить туда масло и соль. Нагреть до кипения, перемешать, растопить масло.

Затем всыпать муку, тщательно размешивая, чтобы не образовались комки. Прогреть в течение 3 минут и снять с огня. После этого заварное тесто немного остудить, примерно до температуры 70 градусов. По одному добавлять яйца, каждый раз хорошо вымешивая тесто до однородности.

Готовое заварное тесто должно быть в меру густым и тягучим. Разогреть духовку.

Тесто поместить в кондитерский мешок с насадкой.

Выложить тесто на противень в виде небольших пирожных удлинённой формы.

Выпекать эклеры в разогретой до 180-200 градусов духовке примерно 30-35 минут. Духовку при выпечке не открывать.

Заварное пирожное должно быть сухим, легким, золотистого цвета, с пустой серединкой.

Наполнить эклеры можно кремом (заварным, масляным и т.п.) или взбитыми сливками с сахаром, или фруктовым джемом. Сверху пирожные можно полить шоколадной глазурью, покрыть сахарной помадкой или просто посыпать сахарной пудрой.

психология

Мир тебя любит

Тридцать две отрезвляющие мысли

1. Всегда выбирай жизнь. Всегда. Без но.
2. Мама с папой не придут. Они за твоей спиной, а будущее - впереди. Повернись к ним спиной и лицом в свое будущее.
3. Всегда выбирай себя. Как бы больно ни было это делать.
4. Будь честной. С собой и другими.
5. Твое тело служит тебе. Даже когда ты его предаешь - сердце продолжает биться, но настанет момент, когда оно остановится. Тело служит безусловно.
6. Мир тебя любит. И когда-то он тебя сильно ударит, чтобы встряхнуть. Ведь только так ты придешь в себя.
7. Ни один другой человек не может стать смыслом твоей жизни. Это неподъемная ноша. Смысл жизни в самой жизни. Твоей.
8. Ум ограничен опытом. Чувства безграничны - чувствуй.
9. По-настоящему сильным ты станешь тогда, когда проявишь свою слабость. И будешь уязвимым.
10. Твои родители - обычные люди. У них нет инструкции к жизни. Разрешите им ошибаться. Как и себе.
11. Счастливым человеком ты станешь, приняв себя таким какой ты есть. Еще ни одна утка не стала счастливой, желая стать колибри.
12. Деньги, отношения и реализация есть у взрослых людей. Детям не нужны деньги и отношения. Пора взрослеть.
13. Дед Мороз не придет. Ответственность за твою жизнь у тебя.
14. Тебе никто ничего не должен. Ни родители, ни друзья, ни мужчины, а тем более твои дети - прими это как данность.
15. Не путай мужчину с отцом. Претензии к мужчине, на самом деле, это претензии к твоему отцу. Но твой мужчина тебе не отец

и никогда им не сможет стать.

16. Чувства вины и стыда всегда подарены. Верни адресату - тебе они зачем?

17. Ты не можешь влиять на жизни других людей. Снимай корону.

18. Чаще занимайся интимом.

19. Будь глупой, нелепой - будь собой.

20. Хочешь уйти с работы - уходи. Пока ты там и не получаешь удовольствия от процесса - это не любовь к себе.

21. Отстань от своих детей. Води себя на кружки и развивашки, себя воспитывай. Ребенок сам вырастет и все повторит. Ему, главное, не мешать.

22. Люди встречаются на время. И когда уроки заканчиваются - они уходят. Умей отпускать. Люди - не твоя собственность.

23. Сказать «нет» - это нормально. От тебя никто не отвернется.

24. Проси поддержки. От гордыни стесываются колени.

25. Если нет денег - иди в отношения с людьми.

26. Партнер - это твое зеркало. Все, что ты говоришь о нем - это ты.

27. Не пробуй манипулировать. Сильно вляпаешься и пойдешь на следующий круг. Потеряешь несколько лет.

28. Всегда плати. Лучше деньгами. У мира свои балансы. И они всегда справедливы.

29. Если сбоят твоё тело - то ты уже несколько лет не слышишь намеков. Тормози и слушай.

30. Не знаешь с чего начать - выброси хлам.

31. Начни говорить правду. Голосом. О своих желаниях.

32. Непринятые решения затягивают в болото. Принимай решения. Регулярно.

Страницу подготовила
Марина Джумакаева