Академия за родители



ЛЯТОТО НЕ Е ОТМЕНЕНО:
един забавен наръчник за едно неповторимо лято

С всичко което се случва в момента в цял свят, това лято изглежда ще бъде по-различно от изминалите. Но с малко креативност и желание да се потопите в уникалността на този момент - лятото може да се превърне в истински запомнящо се за вас и вашето семейство. А този наръчник е нашият начин да ви помогнем да се възползвате максимално от създалата се ситуация.

Източник: Ingrid Fetell Lee aestheticsofjoy.com
Превод: Ралица Добрева

НАСТРОЙТЕ СЕ ЛЯТНО

Лятото не е просто сезон. То е начин на мислене.
Тук има няколко идеи как да се настроите на лятна вълна.

1 Първото нещо: Облечете си бански

Дори и да не сте близо до морето или басейн, обличайки бански поне ще се почувствате сякаш сте...
Освен това може да ви вдъхнови да си облечете някоя лятна и лека дрешка, перфектна за слънчев следобед.

2 Намажете се с приятно ухаещ слънцезащитен лосион

Уханието на слънцезащитен крем винаги се асоциира с лято.. Така или иначе трябва да го използвате всеки ден, затова го направете приятно!

3 Сложете си готини слънчеви очила

Слънчевите очила са задължителни през лятото, за да предпазим очите си от силната светлина. В същото време те ни помагат да минем на лятна вълна. Дори и да не излизате често навън, изберете си чифт, който ви повдига настроението. Или пък, развихрете креативността си и освежете стария си чифт с малко боя, стикери и еко-блестящо лепило.

4 Направете си плейлист с летни песни

Лятото не е време да проявяваме изтънчен вкус за музика - Топ 40 летни хитове е супер! За още вдъхновение, разгледайте хитовете от важни за вас лета, например когато сте били в гимназията, колежа, когато сте започнали да излизате с половинката си, или когато сте се оженили.
Бонус: Направете този списък заедно с приятели или роднини и се редувайте да добавяте любими летни песни!

5 Разтоварете малко програмата си

Едно от приятните неща на лятото е чувството на по-голяма свобода. За това, дори и това лято да не си взимате обичайната отпуска, направете така, че да си оставите свободни кратки интервали от време. Например, като се изключите от всякакви технологии или се откажете от новинарските емисии.

6 Почетете за удоволствие

Временно преместете сериозната литература на някой рафт в килера и си разрешете леки, ваканционни четива. Ако отдавна не сте чели, започнете с нещо, което нямате търпение да прочетете. Лятото е идеалното време да излезете от зоната си на комфорт.

7 Възползвайте се от свободата

Лятото е сезонът на свободата, затова правете всички малки неща, които ви вдъхновяват. Може би това означава да се обличате с по-свободни дрехи, да ходите боси. Или пък да настройвате алармата за по-късно. Открийте какво ви кара да се чувствате свободни и се наслаждавайте.

8 Раздвижете се за забавление

Спомняте ли си, когато бяхте деца? Нямахте нужда от специални тренировки - просто се движехте, защото ви беше приятно. Това лято си позволете да преоткриете забавлението от тренировки, които не се усещат като такива.

9 Подскачайте

Ако имате място за батут - това ще е най-голямото забавление и за малки, и за големи.

10 Въртете обръч

Обръчът е страхотна идея за лека тренировка. Можете да го въртите вкъщи, а също и на някое сенчесто местенце навън, ако си намерите такова.

11 Парти с танци

Това ли ще е лятото, в което най- накрая ще научите този TikTok танц и ще го танцувате с децата си? Ако, предпочитате, няма нищо лошо и да си танцувате сами.

12 Спомнете си за летните лагери

Ако сте ходили на лагер като дете, може би ще си припомните някои от игрите, които сте играли. Няма причина да не поиграете и сега със своите деца.

13 Направете си писта с препятствия

Ако имате деца, предложете им да направите писта с препятствия из двора или вкъщи. След това се състезавайте за време.

14 Потопете се!

Според експертите, водните спортове не застрашават от заразяване с коронавирус, стига да спазвате дистанция от останалите. Обществените басейни са по-особени, но плуването на открито, кану-каякът, плаването, сърфирането, водните ски и всички останали водни занимания са отлични варианти да се насладите на това лято.

НАСЛАДЕТЕ СЕ НА ПРИРОДАТА

ЕДНО ОТ ГОТИНИТЕ НЕЩА НА ЛЯТОТО СА ДЪЛГИТЕ, ТОПЛИ ДНИ.
УВЕРЕТЕ СЕ, ЧЕ ПРЕКАРВАТЕ ВРЕМЕ НА СЛЪНЦЕ ВСЕКИ ДЕН.
АКО ИМАТЕ ЗАДЕН ДВОР, ЕТО НЯКОЛКО НАЧИНА ДА СЕ ВЪЗПОЛЗВАТЕ ОТ НЕГО.

15 Къмпингуващи в задния двор

Много от къмпингите работят с намален капацитет това лято, но не позволявайте това да ви откаже от спането под открито небе. Опънете си палатка или просто нанижете плат на въже, вземете си спални чували и фенерчета, и се настанете удобно за една нощ на открито.

16 Играйте различни игри

Никое лято не минава без някоя епична битка на бадминтон, народна топка, фризби или волейбол. Каквото и да изберете - важно е да се забавлявате с цялото семейство и да прекарате приятно време навън, без да се нуждаете от много пространство.

17 Организирайте си кино вечер навън

Закачете бяло платно или чаршаф на няколко близки клона, наемете си проектор и си пуснете лятна класика. Направете си голяма купа с пуканки, постелете си одеало и се наслаждавайте!

18 Организирайте си водно забавление

Дори надуваем детски басейн ще свърши добра работа.ки басейн може да ви осигури приятно охлаждане от горещината. Може да опитате си спретнете и водните пързалки или просто пръскачка.

19 Постройте си къщичка на дърво

Това може да е от по-амбициозните идеи, но ако имате по-големи деца, които да помагат - това занимание ще се превърне в особен семеен спомен.

20 Излезте на лов за светулки

Направете дупки в капака на стъклен буркан, за да си съберете светулки. Така ще си направите импровизиран фенер.
И не забравяйте накрая да ги пуснете на свобода!

21 Пуснете хвърчило

Ветровитите дни са перфектни за пускане на пускане на шарено хвърчило в небето. Това ще подобри настроението ви и ще ви накара да погледнете напред и нагоре!

22 Направете си поход

Вземете си вода и нещо за хапване и се разходете по някоя горска пътека или поляна. Подсигурете си предпазни маски за случаите, в които срещате други хора.

23 Наблюдавайте метеоритен дъжд

Персеидите са богат метеорен поток, който осветява небето от средата на юли до средата на август. Тази година пикът ще е на 11 и 12 август. Учените предвиждат между 50 и 75 падащи звезди на час по време на пика, затова ако времето е ясно, имате гарантирано невероятна гледка!

24 Изработете си природна мандала или къща за феи

Ако близо до дома ви има горичка, опитайте да сътворите природна мандала с природни материали - клонки, мъх, семена и камъчета. А ако имате малки деца, предложете им да направят "къщичка за феи" със същите материали. Оставете творбите си до пътя, за да може и други да им се насладят.

25 Отидете на поход с колело

Почти няма такава свобода като тази, когато караш колело. Облекченият трафик, поради карантината, прави придвижването по-лесно. Осигурете си вода и не забравяйте каските за защита, защото няма нужда от излишни рискове!

ОПОЗНАЙТЕ ОКОЛНОСТТА



26 Разгледайте местната флора и фауна

Опознавайки животинските си съседи може да ви накара да се чувствате по-свързани с дома. Изберете си тема, която ви удивлява (птици, дървета, насекоми, цветя), вземете си наръчник и започнете разходките сред природата!

27 Започнете да колекционирате

Ако се огледате около вас, може да намерите много идеи за начало на колекция: мидички, ако живеете близо до морето, пера, камъчета, или цветя, които могат да бъдат притиснати между листи хартия и след това изложени в рамчици.

28 Отидете на лов за диви растения

Ако живеете в селска местност или близо до гора, вземете си наръчник за диворастящи храни и потърсете в околността. Не забравяйте да проверите няколко пъти, дали нещата, които намерите, стават за ядене (Ако се - колебаете, ги изхвърлете!)

29 Направете хранилка за птици

Слагането на хранилка е един забавен начин да привлечете повече пернати приятели в двора си. Според това какви птици има в района ви трябва да изберете, дали да поставите класическа хранилка или по-различна. Дори и парче портокал на градинско колче би привлякло кълвачи, косове и дроздове Бонус: Наблюдвайте с бинокли и опознайте птиците!

30 Направете си градина

Нищо няма да ви накара да се чувствате толкова заземени, колкото градинарството. Ако сте в тесен блок, можете да си отгледате домати или подправки на първазите.

31 Създайте весело посрещане

С много повече хора, стоящи в къщите си и разхождащи се из квартала, сега е времето да добавите малко украса към предният ви двор. Може да оцветите вратата си с някой весел цвят, да сложите цветя на навеса, или да оцветите пощата си със забавен цвят.

32 Излезте на цветна разходка

Изберете си цвят, за който да се оглеждате на следващата си разходка из квартала и си запишете местата, на които го видите. Или "събирайте" цветовете, които забелязвате най-често, като използвате боички и пастели за да си запазвате палитрите и да наименовате различните оттенъци.

ЗАБАВЕТЕ ТЕМПОТО

ЛЯТНАТА ЖЕГА НИ КАРА ДА ЗАБАВИМ РИТЪМА, НО АКО ИЗПИТВАТЕ ЗАТРУДНЕНИЯ ДА СЕ НАСТРОИТЕ НА ЛЯТНА ВЪЛНА, МОЖЕ НАРОЧНО ДА ГО НАПРАВИТЕ. ТОВА ОЗНАЧАВА ДА СПРЕТЕ ДА БЪРЗАТЕ, ДА СИ ОСТАВЯТЕ ПОВЕЧЕ ВРЕМЕ МЕЖДУ ЗАДАЧИТЕ И, ПОНЯКОГА, ПРОСТО ДА НЕ ПРАВИТЕ НИЩО.

33 Огледайте за форми в облаците

Облаците никога не бързат. Гледайки бавнодвижещите се облаци в летен следобед е прекрасен начин за заземяване и влизане в летен режим, позволявайки на мислите ви да се помотаят.

34 Покатерете се на дърво

Ако имате подходящо дърво под ръка, възползвайте се от сянката и гледката от клоните му.

35 Нарисувайте нещо от природата

Рисуването на реални неща е чудесен начин да подобрите уменията си да виждате красивите неща, като ви привеждат и към по-бавен ритъм на живот. Не се фокусирайте на резултата, вместо това, гледайте наистина да наблюдавате обекта, обръщайки внимание на детайлите и контурите.

36 Закачете си хамак

Има ли нещо, което да напомня за лято повече отколкото лежането в хамак? Независимо дали навън или вътре, лекото полюшване на хамака напомня, че най-доброто място, на което можем да бъдем е точно там където сме.

37 Направете гигантски сапунени мехурчета

Всички балончета са забавни, но огромните изискват специални умения и доста търпение. А за сместа за мехури ще ви трябват: 6 чаши вода, ½ чаша препарат за миене на съдове и 1 супена лъжица глицерин.



38 Помотайте се

Позволете си да се насладите на всяко преживяване и да запомните кое го е направило толкова хубаво. Пробвайте да изразите на какво се радвате на глас - това може да направи спомените ви за този момент още по-дълбоки.

НАПРАВЕТЕ СИ ЛЯТНО УГОЩЕНИЕ

За някои хора, храната е едно от определящите неща за страхотно лято. За други, тя Е определящото нещо за страхотно лято.

39 Направете си пикник

Всяка храна е по-вкусна, когато е хапвана навън. Вземете си одеало, пригответе лесни за похапване храни като сандвичи, салати, зеленчуци и сосове, нарежете си и плодове. А ако сте в парк, бъдете отговорни и спазвайте дистанция от другите.

40 Храна навън

Ако имате късмета да притежавате грил, пробвайте да си направите бургери и хот дог навън. Ако нямате грил, не забравяйте, че печките също могат да изпълняват такава функция. Все пак, ако използвате печка за къмпинг, бъдете внимателни и избягвайте да ги ползвате на закрито, защото отделят опасни газове, които при липса на вентилация се натрупват.

41 Направете си летен сос

Вкусът на прясната лятна продукция не се нуждае от много подправяне, но няколко ярки, билкови летни соса могат да превърнат обикновената храна в божествена.

42 Замразете

Вземете формички за сладолед или няколко хартиени чашки и пръчици, добавете сок и пресни плодове (и малко алкохол, ако пожелаете) и си направете собствени ледени близалки. А още по-лесното е да сложите нарязани плодове във фризера за следобедно похапване и преборване на жегата.

43 Направете си състезание по ядене на диня

И да не забравите да плюете семките!

44 Направете си сладолед

Замразете малко банани, добавете мед или кленов сироп, ядки или други плодове, сложете в блендера, изсипете във формички и след няколко часа се насладете на домашния си сладолед.

45 Започнете със смути

Дори закуската може да претърпи лятна промяна. Тайната на невероятното смути? Замразете плодовете. Опитайте да блендирате банан, мляко по избор, супена лъжица кокосово или бадемово масло и шепа замразени ягоди за здравословно смути, което има вкус на млечен шейк!

46 Добавете раирана сламка

Всяка напитка или коктейл е лятна с добавените лед и ретро, раирана хартиена сламка. А може да повдигнете лятното настроение допълнително, като добавите чадърче!

ПЪТУВАЙТЕ БЕЗ ДА НАПУСКАТЕ ДОМА СИ

МОЖЕ БИ НЯМА ДА МОЖЕТЕ ДА КРЪСТОСВАТЕ СВЕТА ТОВА ЛЯТО, НО МОЖЕТЕ ДА ПРЕНЕСЕТЕ МНОГО ОТ ЗАБАВЛЕНИЯТА НА ПЪТУВАНЕТО ВЪВ ВАШИЯ ДОМ!

47 Изберете си книги или филми, които ви пренасят в красиви места

Едно от любимите ни неща преди пътуване е да потърсим информация, книги или филми, които биха ни помогнали да усетим мястото. Можете да го направите и без реално да пътувате. А когато все пак решите да отидете на това място, историческата и културната гледна точка ще направят пътуването още по-вълнуващо!

48 Разширете музикалните си хоризонти

Потърсете за най-харесваните певци или жанрове музика от вашата дестинация и си създайте плейлист, който да ви помогне да пресъздадете атмосферата.

49 Направете си аперитив от даденото място

Може да е коктейл, вино или сода. Ако Южна Франция е била в програмата ви, поръчайте си бутилка анасонова напитка или леко Розè. А ако е било Италия, опитайте да си направите собствено амаро, или потърсете в интернет за по-горчиви италиански газирани напитки.

50 Направете си кулинарно пътешествие

Сгответе си цаца, ако се бяхте запътили към морето; хот дог, ако лятото в парка ви липсва; захарен памук, ако ви се иска да бяхте в Дисниленд или поръчайте храна от различни чуждестранни ресторанти.

51 Играйте нова игра

Ако сте имали мечтана дестинация, потърсете за игри, произхождащи от тази част на света: например Маджонг в Китай, или Перудо, смятана за игра, измислена от инките, пренесена в Испания през 16 век.

52 Посетете музей, виртуално

Пропуснете тълпите и си направите виртуална разходка на музеите, които искахте да посетите. Проект на Google за изкуството и културата е дигитализирал стотици колекции и онлайн обиколки на музеи по света.

53 Научете езика

Предвиждахте ли по-дълго пътуване и сливане с тамошното място това лято? Няма причина, да не научите местния език, все пак. Duolingo предлага 35 различни езика. Упражнявайте се със семейството, или вдигнете летвата и си намери приятел от дестинацията ви, с когото да си пишете. Може дори да се видите, когато пътувате натам в по-безопасни времена!

НАПРАВЕТЕ НЕЩО

Весели, цветни нещица, които да си направите навън в някой летен следобед

54

Оцветете си тениска

Независимо дали са тениски или кърпи, нищо не напомня за лятото като саморъчно оцветени дрехи. Просто вземете боички и импровизирайте!

55

Компоти, сладка или кисели краставички

Лятната продукция ще бъде още по-вкусна през зимата. Научете се как да си направите зимнина от градинската реколта или от продукцията от пазара, направите си весели етикети, и ги запазете за зимата или ги раздайте като подаръчета на приятели.

56

Оцветени камъчета и мидички

Какво да правите с всички тези камъчета и мидички, които сте събрали на разходките навън? Оцветете ги в игриви цветове и шарки с нетоксични бои, а след това ги скрийте си квартала, за да ги намерят другите.

57

Гривни на приятелството

Часовете летят, докато сме потопени в магията на изкуството да плетеш конци в прости, забавни плетки.

58

Въртележки

Бързичко, без да струва много, и забавно за правене през някой мързелив, летен следобед - вятърната въртележка! Развеселява еднообразната градина и кара вас и вашите съседи да се усмихвате!

59

Помпони

Не само че са лесни и отпускащи за правене, но и са перфектният орнамент към лятна шапка или гирлянд за верандата.

60

Пощенски картички

Използвайте боя, моливи или пастели, за да направите картички за изпращане, за да поддържате връзка с любимите си, които не можете да видите на живо сега.

61

Мърдащи очички

Вземете си пакетче с малките очички с мърдащи се топчета и ги сложете на домакински предмети. Който ги намери, трябва да ги премести на върху други предмети, а останалите в семейството трябва да ги открият. Може дори да го направите в целия квартал, за да се забавлявате още повече.

ОТПРАЗНУВАЙТЕ ЛЯТОТО

Не всички летни забавления са забранени

62 Направете си карнавал

Декорирайте с гирлянди или флагчета, направете си кът за рисунки за лица и организирайте безгрижни игри (Не забравяйте за наградите!) Допълнете с лимонада и захарен памук – дори може да наемете машина за памук, ако се чувствате приключенски!

63 Организирайте си семейно угощение

Може би тази година няма да може да се съберете със съседите си, но все пак може да осъществите моментът на изненада. Всеки член на семейството отговаря за различно ястие (по-малките деца могат да се заемат с по-лесните задачи като сладоледи, крекери, сиренца) и така никой няма да знае пълното меню, докато не седнете на масата

64 Направете си цветен венец или гирлянд

Ако си имате градинка, оплетете си летни цветчета на канапче или низ, за да си имате ръчно изработен аксесоар. Организирайте си пикник и си ги сложете или ги използвайте за украса.

65 Осветете нощта

Ако можете да го направите безопасно, откритият огън предлага весело място за събиране през летните вечери. Или пък пробвайте със свещи във фенери, закачане на лампички на верандата, или просто по стените в хола, за да създадете фестивално настроение за летни забави.

66 Направете си пинята

Пинятите не само изглеждат фестивално, но разбивайки ги, за да изпадат купища лакомства, придава весел тон към празненството.

67 Гледайте виртуален концерт

Няма нужда да къмпингуване с часове за да запазите места. Това лято, най-добрите концерти ще са достъпни точно от уютния ви дом. NPR имат редовно обновяван списък със събития, затова го следете!

Направете бъркотия

По-разхвърляно=по-забавно, особено в сезона, когато накрая просто можеш да измиеш всичко с маркуча!

- **Домашен вулкан**
- **Слайм**
- **Оцветяване с пясък**
- **Кюфтета от кал**
- **Рисуване с пръски боя**

7 НАЧИНА ДА НАПРАВИМ ДОМА СИ, КАТО ЛЯТНА ВИЛА КРАЙ МОРЕТО



1
Отървете се от ненужното

Тези къщички обикновено са безгрижни, без излишни мебели, затова разчистете, или приберете излишното, за да не ви е пред очите.

2
По-светли цветове

Заменете тъмните аксесоари с такива в по-светли цветове, например с бяло покривало за дивана или светло килимче

3
Просто добавете хавлиени кърпи

Метнете по няколко весели плажни хавлии на дивана и столовете. Незабавен плажен декор! А одеалата за пикник са идеални за летни постелчици.



4
Вкарайте малко свеж въздух

В летните къщи заменят климатиците с летния бриз. Затова ако е възможно, отворете прозорците си или използвайте вентилатор вместо климатик.

5
Разменете гардероба си

Хората с малки жилища са свикнали да сменят летните със зимните дрехи и да складират тези извън сезон. Но дори и да имате място, може да преместите дебелите си дрехи на по-скришно място, за да се фокусирате на летните жеги.

6
Приберете работата си

Какво обикновено виждате по рафтовете на лятна вила? Романтични и мистериозни романи и може би няколко класики. Дръпнете учебниците извън полезрението ви и приберете лаптопа си и документите някъде накрая на деня, за да не ви напомнят за предстоящата работа, когато не сте на смяна.



7
Именувайте къщата си

Много от летните къщички имат имена (точно като корабите). Затова - измислете й весело име, и ако имате желание- направете си табелка с него!

