

Title: Где провести выходные: идеи семейного и активного отдыха с детьми, друзьями, любимым человеком

Keywords: выходные отдых провести семейный активный дети варианты природа пикник компания мероприятия ребенок дети куда сходить друзья план планирование уик энд развлечения поход любимый

Description: Увлекательные выходные! Лучшие варианты отдыха с друзьями, любимыми, детьми. Идеи для активного или спокойного уик-энда

Чем можно заняться на выходных: варианты планирования отдыха

Даже если вы любите свою работу, приближение субботы вызывает радостное предвкушение: наконец-то можно будет провести день так, как захочется. К сожалению, на практике отдых в выходные дни часто сводится к просмотру нового фильма перед телевизором и блаженному «ничегонеделанию». Активный отдых, выезды на природу, экскурсии или походы на интересные мероприятия мы откладываем «на потом», а после жалуемся на то, что уик-энд прошел слишком обыденно.

Но давайте посчитаем: в году 52 недели, а значит, у нас есть 104 выходных дня. Если проводить уик-энд весело и разнообразно, вы получите три месяца полноценного отдыха!

Как интересно и с пользой провести выходные

Ответ на вопрос, где можно провести выходные, часто зависит от статуса и привычного образа жизни. Дачники наверняка включают в планы прополку грядок или сбор урожая, бабушки начнут изучать расписание детских спектаклей в театрах или вспоминать время работы зоопарка, студенты наберут в строке поисковика «интересные мероприятия в выходные». Если вы хотите сделать каждый уик-энд непохожим на другие, достаточно попробовать провести день не так, как всегда.

Выражение «лучший отдых — смена деятельности» возникло не случайно:

разнообразные впечатления позволяют намного быстрее восстановить работоспособность, чем пассивное лежание на диване. Именно поэтому отдых в субботу-воскресенье должен иметь как можно меньше общего с привычным образом жизни.

Много времени общаетесь с клиентами? Выберите уединенное место на природе или на пару дней поезжайте на дачу. Целыми днями сидите над важной документацией? Отправляйтесь на пати, концерт любимой группы или спектакль. Редко видите с друзьями? Пригласите их в гости или договоритесь вместе провести время.

Веселый отдых в компании друзей

Один из удачных вариантов провести выходные интересно и с пользой - отдых в компании друзей. Самый простой вариант — вместе посетить кафе, кинотеатр или развлекательное шоу. Чтобы день прошел весело, стоит заранее посмотреть онлайн-афишу вашего города — так будет проще найти места, куда будет интересно сходить в выходные с друзьями.

Выбрав несколько интересных мероприятий, позвоните старым приятелям и предложите встретиться. Не обязательно за один раз приглашать всех, особенно если у них разные предпочтения. Кроме того, небольшой компанией будет гораздо удобнее общаться.

Выходные с друзьями можно провести по разным сценариям. Если у вас есть дети, можно вместе посетить парк аттракционов или цирк: пока малыши будут играть друг с другом или смотреть представление, взрослые поделятся новостями, планами, вспомнят приятные моменты из прошлого. Взрослые компании без детей более мобильны, так что в планы на выходные можно смело ставить:

- поездку в соседний город;
- совместный прыжок с парашютом;
- катание на коньках (летом — на закрытых катках);
- участие в городских квестах.

Любители преферанса могут собраться дома и расписать пульку, а бильярдисты — провести дружеские соревнования. При желании можно устроить сеанс интеллектуальных игр, ведь сейчас готовые наборы «Элис», «Эрудит» и других

популярных развлечений можно легко заказать через интернет.

Поездка на природу

Если метеорологи обещают хорошую погоду, можно провести выходные на природе. Свежий воздух, тишина, костер — прекрасная возможность сбросить накопившееся напряжение. Пикник на уик-энд можно организовать в любое время года. Зимой его можно сочетать с лыжной прогулкой, весной — полюбоваться цветущими подснежниками в лесу или роскошным цветением яблоневого сада. Летом огромное удовольствие доставят выходные у реки или озера, а самые легкие на подъем семьи могут слетать на один-два дня к морю. Осенью можно не только любоваться великолепными красками листвы, но и собирать грибы.

Чтобы провести выходные на свежем воздухе, не придется идти на серьезные расходы. Небольшой запас еды и напитков, удобная одежда и обувь, хорошее настроение — вот, пожалуй, и все, что понадобится для полноценного отдыха. Останется только решить, куда именно вы хотите отправиться.

Выбор места для отдыха на природе зависит от ваших предпочтений. Кому-то по душе ухоженные тропинки парков, другие мечтают отправиться в загородный дом отдыха с прокатом лодок и оборудованными беседками для приготовления шашлыка. Если вы еще ни разу не выбирались в пригород, почитайте отзывы любителей воскресных прогулок. На форумах можно найти множество фотографий и рекомендаций, которые позволят найти самые красивые места для пикника. А когда освоитесь, можете поиграть в первооткрывателей, отправляясь в живописные уголки области.

Провести выходные с любимым человеком

Семьи, которые еще не обзавелись детьми, могут превратить выходные в романтическое свидание. Что может быть лучше, чем провести выходные с любимым человеком? И не стоит ограничиваться привычным набором развлечений — походами в кафе, кино или визитами к друзьям, ведь даже за один выходной день можно набраться новых впечатлений:

- полетать на воздушном шаре;
- вместе с девушкой или парнем сходить на мастер-класс;
- посетить выставку собак или кошек;

- устроить фотосессию на крыше;
- прогуляться по местам, которые для вас много значат;
- снять домик в лесном пансионате и провести субботу и воскресенье вдвоем.

Если у вас с любимым человеком общие увлечения, уик-энд можно посвятить им. И не слишком важно, на что вы потратите день, — прогулка на велосипеде, совместные занятия восточными единоборствами, страйкбол, музыка или рисование натюрмортов. Главное, что вы получите массу удовольствия и от самого занятия, и от общения друг с другом.

Варианты проведения выходных с детьми

С появлением маленьких членов семьи планирование выходных учитывает не только желания взрослых, но и детские интересы. О том, как провести выходные с детьми, написано немало книг. И если собрать вместе советы детских психологов и счастливых родителей, можно отыскать несколько общих правил.

Собираясь на отдых с детьми, важно позаботиться о том, чтобы им было интересно и комфортно. Заранее узнайте, куда можно сходить с ребенком в выходные, а затем вместе с малышом выберите самый интересный вариант. Одни дети могут хоть каждое воскресенье ходить в зоопарк или парк аттракционов, другим интереснее активные игры, а третьи получают максимум удовольствия от совместного творчества.

Чтобы сыну или дочке было комфортно, важно вовремя устраивать передышку, а также взять с собой еду и напитки. Даже если кажется, что ребенок уже большой, помните: он устает быстрее, чем взрослые. Так что прогулки или походы выходного дня с детьми надо планировать так, чтобы оставалось время на непродолжительные привалы. Если вы хотите сходить с малышом на представление, обратите внимание на его длительность: дошкольники едва ли смогут просидеть на месте больше часа.

Прекрасно провести выходные с детьми можно в лесу или на даче. Постройте всей семьей шалаш, поиграйте в прятки, попробуйте найти следы диких зверей. На дачном участке можно вместе посадить семена, а потом следить, как они прорастают. Или сделать веселое чучело из подручных материалов. А перед сном устроить конкурс на самую интересную сказку или самую жуткую историю.

Хобби, спорт и активный отдых

Жизнь в мегаполисе связана с дефицитом движения: на работу и обратно горожане ездят на транспорте, многие профессии ограничивают подвижность. Поэтому один из лучших способов провести выходные — активный отдых. Если у вас плотный график работы, именно в субботу или воскресенье можно поиграть с друзьями в футбол, волейбол, теннис, сходить в бассейн. Восполнить дефицит движения помогут однодневные экскурсии выходного дня — пешеходные или велосипедные варианты позволят не только узнать что-то новое, но и размяться.

В понятие активного отдыха попадают разные варианты проведения уик-энда:

- занятия верховой ездой;
- скалолазание;
- охота и рыбалка;
- водные виды спорта;
- танцы и многое другое.

Главное — максимум движения и минимум скуки. Заниматься любимым видом спорта можно всей семьей или с компанией друзей. Даже один день, проведенный в движении, принесет немалую пользу: самочувствие улучшится, общий тонус организма повысится, а с ними поднимется и настроение.

В летнее время прекрасным вариантом активного отдыха для всей семьи может стать поездка на рыбалку с ночевкой. Выезд на реку будет интересен не только заядлым рыбакам, ведь здесь можно будет пускать кораблики из сосновой коры с малышами, попробовать поймать рыбу для ухи с детьми постарше, покататься на лодке и посидеть вечером у костра с гитарой.

У многих выходные — единственные дни, которые можно посвятить хобби. Если вы увлекаетесь рукоделием, живописью, играете на гитаре или собираете модели, суббота и воскресенье — лучшее время для самосовершенствования. Психологи отмечают, что даже короткие периоды, посвященные хобби, положительно сказываются на настроении и самочувствии. А если вы еще не решили, каким делом заняться, начните экспериментировать. В субботу-воскресенье можно попытаться освоить движения танца по выложенному в интернете видео, отыскать рецепт необычного блюда, самостоятельно сделать

выкройку для платья или попробовать сконструировать дизайнерскую мебель из картонных коробок. Придумайте себе хобби, и уик-энды станут проходить намного увлекательнее.

Составляя программу на субботу и воскресенье, важно чередовать впечатления. Ведь ни одним делом вы не станете заниматься весь день напролет. Если вы сумеете правильно распорядиться свободным временем, жизнь станет значительно ярче и разнообразнее, а вы сами — счастливее.