

Чем заняться подростку в свободное время

1. Сделай запись в своём дневнике
2. Позвони друзьям и позови гулять
3. Начни отжиматься или делать другие физические упражнения
4. Прочитай 10 страниц книги, которая нравится или хотел (-а) прочитать
5. Пересмотри любимый фильм или новый, например, «Чучело»
6. Выберись на природу и погуляй наедине с мыслями
7. Запишись на онлайн-курсы или посмотри обучающий ролик на Ютубе
8. Послушай любимую музыку
9. Приберись дома и помой посуду
10. Сделай то, о чем тебя просили родители
11. Приготовь что-нибудь на ужин. Удиви близких
12. Напиши свои цели на ближайший месяц
13. Прими горячую ванну
14. Пройди психологические тесты
15. Напиши в дневнике о своих победах за сегодняшний день

С искренними пожеланиями, Институт практической
медицины <https://inpramed.ru/psikholog-spb/>