

# КАНИКУЛЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА: КАК ПРОВЕСТИ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Новогодние каникулы – это не только шанс отдохнуть от забот, но и возможность провести время с близкими людьми, зарядиться энергией на предстоящий год и получить массу новых вдохновляющих эмоций.

## 1 января: Ленивый киномарафон

Вчера была предновогодняя суета, нарезка салатов, хлопоты по дому и, наконец, сам праздник, где мы обязательно загадывали заветное желание. Первый день нового года – это время, когда можно никуда не торопиться и просто провести его с семьёй. Укутаться в одеяло с чашкой горячего чая и устроить киномарафон любимых фильмов: например, посмотреть режиссёрскую версию "Властелина Колец" или добрые душевные комедии вроде "Один дома" или "Иван Васильевич меняет профессию".

## 2 января: Время гулять!

Итак, вчера мы как следует отдохнули и вдоволь поленились – но сегодня пришла пора выбраться из дома и размять ноги. Устройте себе экскурсию в какой-нибудь близлежащий городок, выберите в парк покормить белочек или просто прогуляйтесь по зимним улочкам, наслаждаясь морозным



воздухом.

### **3 января: Все на каток!**

Поход на каток - вполне себе светское мероприятие на целый день. Договариваемся с друзьями или родными, берём коньки, термос горячего чаю - и вперёд, туда, где музыка, лёд и отличное настроение! Если вы неуверенно стоите на коньках, можно заменить их на лыжи или санки - но будьте готовы одеться в подходящую одежду.

### **4 января: Собираем друзей**

Весь год откладывали встречу со старыми друзьями, потому что всем вечно "некогда", "в другой раз" и "работой завалили"? Новогодние каникулы - отличный повод собраться большой компанией и сходить, например, в боулинг или в кино. Да и просто собраться дома, обменяться новостями и увидеть знакомые лица - дорогого стоит. Вытаскивайте всех, кого давно не видели!

### **5 января: Кулинарный мастер-класс**

Приближается Рождество - чем не повод освежить свои знания в кулинарии? Запишитесь на семейный урок готовки в какой-нибудь из школ - или устройте весёлое кулинарное соревнование друг с другом. Например, кто налепит больше пельменей за 5 минут. Самое главное - в таком соревновании не бывает проигравших.

### **6 января: Сочельник и ночное богослужение**

Мы на пороге великого и светлого праздника Рождества Христова. В этот день в православных храмах служат Царские часы и вечернюю службу, после которой следует всенощное бдение и торжественная праздничная литургия. Самое время очистить голову от любых дурных мыслей и встретить праздник в



радости, мире и спокойствию.

А ещё - это время приготовить рождественские угощения для всей семьи. В следующих статьях мы расскажем вам о самых популярных рецептах рождественских блюд - не пропустите!

### **7 января: Рождество Христово**

Остались позади пост, большое богослужение и традиционная кутья - время навестить близких и не очень родственников, подарить подарки, обменяться тёплыми пожеланиями. Рождество - самое время делать добрые дела.

### **8 января: Настольные игры**

Ещё один способ собрать уютную компанию в одном месте - настольные игры. Их сейчас существует огромное множество - от знакомой многим "Монополии" до "Имаджинариума". Приключения, стратегии, интеллектуальные квесты и многое-многое другое, что отлично скрасит вечер и подарит кучу эмоций. Играть можно как дома, так и, например, в антикафе: многие из этих заведений, кстати, имеют свою внушительную коллекцию "настолок".

### **9 января: Избавляемся от старого**

У многих Новый год ассоциируется с обновлением: колесо совершает оборот, всё старое мы оставляем в уходящем году, прощаемся с изжившими себя и встречаем новое. А значит, пришла пора разобрать старые ненужные вещи и попрощаться с ними! Какие-то из них наверняка можно выкинуть и забыть, а что-то, возможно, послужит верой и правдой кому-то другому.



По всей России действуют множество фондов помощи малообеспеченным людям, многодетным семьям, старикам и бездомным, такие как "Милосердие", "Русская берёза" или государственные организации социальной помощи. Многие храмы также принимают одежду и продукты, которые потом раздают

нуждающимся. Поверьте, делиться и дарить подарки - большое счастье.

### **10 января: За работу с новыми силами**

Вот и всё! Праздники пролетели почти незаметно, но подарили массу эмоций и новой энергии. Мы провели время с любимыми людьми и готовы к новым

свершениям. Работа, учёба или сессия – мы отдохнули и готовы взяться за дело!