

A może odłożyć smartfon i pójść na spacer?

Współczesny nastolatek mierzy się z wieloma wyzwaniami. Codziennie przedziera się przez chaszcze obowiązków, a to bywa nużące. Z jednej strony osaczają go wszechobecne powiadomienia i jaskrawe ekrany smartfonów. Z drugiej zaś wymaga się od niego wielogodzinne skupienia i słuchania ze zrozumieniem na przykład wykładów o mitologicznych herosach, czyli półbogach. A gdzie czas na błogie nieróbstwo albo hobby? Trzeba wykazać się nie lada hartem ducha, by pośród klasówek i powtórek z historii znaleźć czas na pielęgnowanie swojej pasji.

Mówi się, że podróże kształcą. Młodzież powinna więc jak najczęściej wyjeżdżać i poznawać ojczyste zakątki. A na pewno niemało turystycznych cudów, przepelnionych po brzegi bogactwem kulturowym, znajduje się w naszym sąsiedztwie. Warto zwiedzić największe polskie miasta, gdyż oferują cały wachlarz atrakcji. Równie ważne jest to, by regularnie przebywać na świeżym powietrzu, podziwiać przyrodę, patrzeć na horyzont. Można by zwrócić uwagę na to, że czynności wykonywane na dworze, choćby najprostszy ruch, kontakt ze zwierzętami czy grzebanie między grządkami pietruszki, poprawiają nastrój. Dzięki temu mózg odpoczywa, dotlenia się i nabiera sił do wytężonej pracy.

Niełatwo dziś być nastolatkiem. Nieraz młode osoby dopada chandra. Aby nie popaść w czarnowidztwo, aby nie dać się hysterii, apatii czy przygnębieniu, warto wówczas zaparzyć sobie pysznej herbaty i porozmawiać o tym z najbliższymi. W końcu co dwie głowy, to nie jedna. Wsparcie przyjaciół naprawdę może pomóc. Nienajnowsze to rozwiązanie, ale wciąż skuteczne. Gdy mamy obok druha, żadna życiowa przeszkoda nam niestraszna. Co więcej, łatwiej nam uwierzyć, że każda mrzonka może stać się rzeczywistością.