



Чек-лист на лето

Выберите идеи, которые хочется осуществить в этом сезоне. Необязательно отмечать всё: оставьте место для отдыха и собственных планов.

Отдых и небольшие путешествия

- ☐ Съездить на один день в новое место недалеко от города.
- ☐ Провести ночь за городом или отправиться в короткий поход.
- ☐ Посетить место, которое давно откладывали: парк, усадьбу, музей или соседний город.
- ☐ Запланировать одну поездку заранее: выбрать даты, проверить дорогу и забронировать необходимое.
- ☐ Устроить день туриста в собственном городе и пройти новым маршрутом.

Природа и активность

- ☐ Устроить пикник в парке или у воды.
- ☐ Встретить рассвет или проводить закат на природе.
- ☐ Прокатиться на велосипеде по новому маршруту.
- ☐ Поплавать в разрешённом и безопасном месте.
- ☐ Попробовать новое занятие на свежем воздухе.
- ☐ Собрать небольшой фотодневник летних прогулок.

Встречи и летние события

- ☐ Собрать друзей на ужин или настольные игры на свежем воздухе.
- ☐ Устроить семейный день без рабочих дел.
- ☐ Сходить на летний концерт, фестиваль или городской праздник.
- ☐ Посмотреть фильм под открытым небом или устроить домашний кинопросмотр.
- ☐ Позвать на прогулку человека, с которым давно не виделись.
- ☐ Организовать небольшую тематическую вечеринку без сложной подготовки.

Чек-лист на лето

Дом и личные летние проекты

- ☐ Разобрать сезонные вещи и отдать то, чем больше не пользуетесь.
- ☐ Обустроить удобное место для чтения или отдыха дома.
- ☐ Закончить небольшой домашний проект, который можно выполнить за несколько дней.
- ☐ Прочитать книгу, отложенную на потом.
- ☐ Попробовать творческое занятие: рисование, фотографию, музыку или рукоделие.
- ☐ Приготовить блюдо из сезонных продуктов.
- ☐ Посадить зелень, цветы или неприхотливое растение.

Забота о себе и спокойный отдых

- ☐ Устроить день без спешки и необязательных планов.
- ☐ Провести несколько часов без рабочих уведомлений.
- ☐ Выспаться без будильника в свободный день.
- ☐ Записывать хорошие события и впечатления лета.
- ☐ Выделить время на занятие, которое помогает переключиться и отдохнуть.
- ☐ Устроить спокойное летнее утро дома, на балконе или в парке.
- ☐ Добавить собственную идею: _____.
- ☐ Добавить собственную идею: _____.

Подсказка: перенесите выбранные пункты в проект «Планы на лето» и укажите даты только у тех задач, которые привязаны ко времени.