



# ЧАРТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА COMMUNITY OUTREACH ACADEMY TK-8

www.outreachacademy.org ■ COA Director – Larissa Gonchar

## ELEMENTARY TK-5 School Campus:

5640 Dudley Blvd., McClellan, CA 95652 / (916) 286-1910 / www.outreachacademy.org Campus Principal – Michael Serdi

## MIDDLE 6-8 School Campus:

3800 Bolivar Ave., N. Highlands, CA 95660 / (916) 286-1902 / www.coamiddle.org Campus Principal – Dr. Tatyana Kisel

# КАК ХОРОШО ПРОВЕСТИ

# Лето

Учебный год подходит к концу и с приближением летних каникул настало время планировать развлечения и выбирать интересные мероприятия для детей среднего школьного возраста в нашем оживленном городе. В период летних каникул, когда у школьников есть возможность расслабиться, заняться поиском новых интересов, а также продолжить обучение в веселой и увлекательной форме, в Сакраменто можно найти большое количество образовательных и развлекательных занятий и программ. Я хотела бы предложить вам несколько вариантов того, как провести это время с детьми с максимальной пользой.

**Поощряйте чтение:** лето – это прекрасное время для того, чтобы ваши дети могли погрузиться в чтение книг. Посетите местную библиотеку вместе с детьми и помогите им выбрать интересные для них книги. Устройте соревнования по чтению или присоединитесь к летней программе, чтобы поддерживать мотивацию детей к чтению. Во многих местных отделениях библиотек есть игровые площадки для маленьких детей, а также компьютеры и другие развлечения для подростков. Посетите веб-сайт публичной библиотеки, чтобы найти отделение библиотеки рядом с вами и получить информацию о проводящихся там мероприятиях.

**Исследуйте природу:** теплая погода располагает к планированию занятий на свежем воздухе. Вы можете наслаждаться активным отдыхом на прекрасной территории вдоль реки American River, располагающей обширной системой троп. Здесь вы можете отправиться на пешую прогулку, покататься на велосипеде или устроить пикник у реки. Это прекрасная возможность активно провести время на свежем воздухе и насладиться природой.

Активный отдых на свежем воздухе предоставляет возможность заняться физическим развитием и отдохнуть от телефонов и других гаджетов. Если вы хотите приключений под открытым небом, посетите Quarry Park Adventures, где за небольшую плату дети младшего возраста могут играть на детской площадке, сделанной из веревок, а подростки за чуть более высокую цену могут кататься на зиплайне и заниматься скалолазанием.



Сходите на экскурсию в Калифорнийский Капитолий и узнайте об истории и правительстве нашего штата. Исследуйте красивую территорию вокруг Капитолия и откройте для себя увлекательные экспонаты и артефакты.

**Участвуйте в семейных проектах:** привлекайте своих детей к совместной работе по дому. Они могут вместе с вами заниматься садоводством, рисованием, организацией вещей и уборкой, а также приготовлением пищи. Совместное участие в таких занятиях поможет детям научиться работать в команде, развить

чувство ответственности и будет способствовать совершенствованию их практических навыков.

**Запишите детей на летние программы или в летние лагеря:** найдите местные летние программы или лагеря, соответствующие интересам вашего ребенка. Участие в таких программах – это прекрасная возможность освоить новые навыки, завести друзей и провести время с пользой, соблюдая распорядок дня во время каникул. В COA также будет летняя школа с 12 по 29 июня и с 10 по 26 июля.

**Планируйте семейные прогулки и мероприятия:** летние каникулы – это прекрасный шанс интересно провести время вместе с семьей. Запланируйте походы в музеи, зоопарки, исторические места или отправьтесь всей семьей в отпуск. Проводя время вместе и участвуя в интересных мероприятиях вы не только поможете детям узнать что-то новое и полезное, но и укрепите отношения в семье. Вы можете посетить железнодорожный музей California State Railroad Museum, научный музей Museum of Science and Curiosity, или художественный музей Crocker Art Museum, провести время в батутных парках Rebounderz или Defy, раскрасить глиняную посуду в Color Me Mine, пойти в зоопарк Сакраменто или Фолсом, или в аквариум SeaQuest, а также поесть пиццу и поиграть в игры в John's Incredible Pizza.

Если у вас есть несколько детей разного возраста, я предложила бы вам посетить город Фолсом, где рядом друг с

другом находятся зоопарк, библиотека и большой парк City Lions Park. Припаркуйте свой автомобиль и проведите время сразу в трех этих местах.

**Обратите внимание на необходимость настоящего отдыха:** безусловно очень важно, чтобы дети были заняты полезными делами, однако, летние каникулы – это также время для того, чтобы они могли отдохнуть и набраться сил. Выделите время для детей, когда они не должны следовать расписанию дел и могут просто расслабиться, поиграть и “перезарядить свои батарейки”.

Золотым правилом является поиск баланса между запланированными полезными делами и свободным временем для отдыха. Летние каникулы предоставляют вашим детям прекрасную возможность узнать что-то новое, приобрести полезные навыки и продолжать расти и развиваться. Воспользуйтесь всем, что может предложить Сакраменто и его окрестности, и подарите своим детям прекрасные воспоминания о лете.

**Желаю вам и вашей семье замечательного лета! С наилучшими пожеланиями, Dr. Tatyana Kisel**  
Директор кампуса средней школы COA

