**Дети и их воспитание. Взаимоуважение.**

***Как воспитать в детях чувство доверия и уважения к родителям.***

Каждый любящий родитель, естественно, ожидает ответной любви от своего ребенка, но при этом не каждый может правильно наладить общение со своим чадом. Как же все-таки добиться доверительных, гармоничных отношений между детьми и родителями?

Главное, что нужно усвоить мамам и папам: какие-либо наказания, крики, запреты вряд ли помогут в установлении доверия. Подобные методы скорее оттолкнут ребенка, он может замкнуться, затаить обиду. И в будущем, став взрослым, этот ребенок в каждом человеке будет видеть прежде всего врага. При этом главными врагами будут его же собственные родители. Чтобы добиться любви и уважения от своего ребенка, нужно и к нему тоже относиться с любовью и уважением. Всегда нужно помнить, что ребенок – это тоже личность со своим уникальным внутренним миром. Нужно постоянно показывать ребенку, что он небезразличен своим родителям. Если ребенок просит помочь ему что-то нарисовать, склеить, смастерить, ни в коем случае не нужно отмахиваться от него, ссылаясь на занятость. Нужно оторваться от своих дел, какими бы важными они не были, и помочь малышу. Или, в крайнем случае, спокойно объяснить, что мама с папой обязательно помогут чуть позже, и уточнить, когда именно.

У детей уникальная память. Они запоминают как плохое, так и хорошее. Поэтому важно, чтобы хорошего в жизни детей было как можно больше, чтобы дети росли в атмосфере любви и доверия. Главное – не перестараться. Чрезмерная любовь тоже может навредить, избаловать ребенка. Любить – это не значит позволять ребенку делать все, что ему вздумается. Иногда приходится что-то запрещать, отказывать в какой-либо покупке. Чтобы ребенок воспринял подобные меры адекватно, нужно терпеливо ему объяснить, почему сейчас невозможно купить эту игрушку или почему ему нельзя одному пойти на пляж искупаться. Вообще нужно больше разговаривать с детьми, объяснять какие-то свои действия, поступки. Тогда ребенок будет чувствовать, что с ним считаются, ему доверяют. В этом случае и у ребенка формируется такое же чувство доверия в ответ.

Также нужно знать, что родители во всем являются примером для своего ребенка. Поэтому важно, чтобы и между родителями существовали любовь и взаимопонимание, не было ссор, скандалов. Ребенок во всем старается подражать своим родителям. И если родители постоянно ссорятся, кричат друг на друга, то ребенок в такой семье скорее всего вырастет агрессивной, скандальной личностью. В зрелом возрасте он будет также кричать на своих родителей, потому что о существовании других отношений он просто не знает.

Еще одна крайность – слишком сильная опека. Когда любимое чадо начинает подрастать, родители боятся выпускать его в большой мир, с ужасом представляя, сколько опасностей его там поджидает. И, руководствуясь лучшими побуждениями, мама с папой начинают контролировать буквально каждый шаг своего ребенка. Диктуют, что он должен сделать, куда пойти, как поступить. Заставляют отчитываться о каждой минуте, проведенной вне дома. В итоге получают апатичную личность, совершенно неприспособленную к самостоятельной жизни. Необходимо давать ребенку свободу, позволять делать ошибки, приобретать таким образом жизненный опыт, учиться самостоятельности. Именно так он научится решать жизненно важные для себя задачи, научится жить в обществе. К своим родителям в этом случае ребенок будет испытывать только чувство благодарности за то, что они позволили ему обучаться этим урокам жизни.

Подводя итог, можно сделать общий вывод: своего ребенка нужно любить, проводить с ним вместе как можно больше времени, разговаривать с ним, ценить и уважать его как личность, не бояться давать свободу. Тогда и ребенок будет отвечать родителям такой же любовью, доверием и уважением.

**Дети и их воспитание. Травля в школе.**

***Какие распространенные ошибки совершают родители, ребенка которых травят в школе.***

Иногда случается так, что ребенок стал жертвой травли со стороны своих сверстников. В этой тяжелой для ребенка ситуации очень важно, чтобы родители отреагировали правильно, чтобы помочь ребенку, а не навредить ему еще больше.

Детям свойственно быть жестокими, свойственно собираться в группы. И хорошо, если целью формирования такой группы являются позитивные намерения, тогда и в травле нет никакой необходимости. Ну а если позитивных причин не нашлось, а чувствовать себя индивидуалистами очень хочется, тогда в голову приходит простая мысль: можно объединиться не ради какой-то идеи, а против кого-нибудь. Чаще всего участником травли становится тот, кто безумно боится, что травить будут его. Что другие узнают о его каких-то постыдных тайнах, недостатках. И поэтому он всеми способами старается переключить внимание с себя на жертву травли.

Родители жертвы часто оказываются неспособными справиться с ситуацией и найти подходящее решение проблемы. Пытаясь помочь, они совершают кучу ошибок. Первая из них – ждать, что рано или поздно все само собой закончится. Может быть в более старшем возрасте и закончится. Но во что к тому времени превратится психика жертвы, можно только догадываться. Нельзя оставаться в стороне, нужно вмешиваться, как-то решать проблему. Еще одна ошибка – попытаться эту травлю оправдать. Найти причины, по которым их дитя заслуживает такого отношения. И вместо того, чтобы хотя бы дома окружить ребенка любовью и заботой, как-то поддержать, еще его же и обвиняют, что сам виноват. А причин на самом деле может и не быть. Нужно не искать причины, а попытаться повлиять на поведение детей – участников травли.

А бывает и так, что именно родители становятся виновниками травли, благодаря чрезмерному вмешательству в школьную жизнь ребенка. Иногда бывает так, что ребенок не пользуется у одноклассников особой популярностью. Тем не менее его никто не трогает, никак ему не вредит. Его просто не приглашают в какие-то свои игры, не зовут в кино и т.п. И вот родители такого ребенка начинают выяснять отношения с учителями, с родителями одноклассников. Результат плачевный: ребенка начинают травить.

Иногда родители пытаются вызвать жалость у участников травли, пытаются объяснить, как страдает их жертва, как ей плохо. Итог, как правило, совсем не тот, которого ожидают родители. Палачи, наоборот, еще более укрепляются в своей значимости и начинают травить и унижать жертву еще больше. Частенько родители предлагают ребенку смириться, объясняя это тем, что его агрессоры – такие нехорошие люди, их не исправить, и они сильнее. Поэтому надо смириться, переждать, перетерпеть. В итоге у ребенка формируется уверенность в том, что миром правит жестокость. Что силе нужно подчиняться, бороться с ней бесполезно. В дальнейшем такой ребенок либо сам становится очень жестоким человеком, либо остается в затравленном состоянии всю жизнь, с заниженной самооценкой и боящийся всего на свете.

Родителям нужно принимать реальные меры по исправлению ситуации. Для начала нужно признать сам факт травли. Если ребенка систематически избивают, дразнят, портят вещи. Ребенок постоянно приходит домой в слезах и в синяках. Нельзя сказать, что у него просто не ладятся отношения с другими учениками, ничего особенного, бывает. Надо признать, что это именно травля, ребенок страдает. Далее нужно донести этот факт до учителей, требовать принять определенные меры по решению проблемы. Если учителя вмешиваться не хотят, нужно идти дальше, к директору школы или еще выше, к тому, кто готов признать проблему и заняться ее решением. И потом уже взрослый, взявшийся за решение проблемы, работает с группой детей, которые участвуют в травле. И, чаще всего, травлю удается остановить. И крайний вариант: если все зашло слишком далеко, сделать ничего не удается, лучше выбрать для ребенка другую школу.

Итак, единственно верное решение – вмешаться в ситуацию. Не игнорировать, не ждать, что само пройдет, и уж тем более не обвинять ребенка, что он сам спровоцировал такое поведение одноклассников. Ребенок страдает, ему нужна помощь, и родители обязаны эту помощь оказать.

**Дети и их воспитание. Конфликтные ситуации.**

***Как научить детей и научиться самим правильно вести себя при возникновении конфликта.***

Конфликты формируют личность ребенка, и без них не обойтись. Для достойного выхода из конфликта обеих сторон родителям нужно придерживаться определенных способов поведения.

Не надо избегать конфликтов. Как правило, многие люди терпеть не могут конфликтные ситуации и поэтому стараются в них не попадать. Однако при общении детей с родителями конфликты возникают сплошь и рядом. И если от них отгораживаться, остается чувство обиды, досады, недосказанности. Конфликт, по сути, не закончился, он просто затих на некоторое время и когда-нибудь вспыхнет снова. Поэтому лучше разобраться с проблемой сразу, а не закрываться от нее. Все время уступать в конфликте тоже нецелесообразно. Ребенок, в таком случае, решит, что ему все дозволено, и будет манипулировать родителями с помощью определенного поведения. К тому же, ребенок так и не научится решать конфликты, а это умение ему очень понадобится в последующей жизни.

Задача родителей – не только самим достойно вести себя при конфликтной ситуации с детьми, но и научить детей такому же поведению. Не нужно заминать конфликт, не нужно мешать ребенку учиться. Также не всегда нужно вмешиваться в конфликт своего ребенка с другими детьми. Когда дети вступают в конфликты между собой, они таким образом учатся эти конфликты решать. Но иногда вмешательство взрослых необходимо. При этом взрослые должны знать, что нельзя сразу же признавать правоту какой-либо стороны, даже если взрослые абсолютно уверены в этой правоте. Ведь ребенок, который не прав, вовсе так не считает и воспримет такую позицию взрослых как несправедливость. Вообще, в детских конфликтах не нужно выделять правых и виноватых. Нужно донести до детей мысль, что в конфликт они вступили оба, а значит, оба в ответе за то, как этот конфликт протекает. Нужно объяснить детям, что нет правых и нет виновных. И они вдвоем должны придумать, как им решить возникший конфликт. Таким образом дети научатся достигать компромисса, находить решение, которое устроит обе стороны.

Кроме внешнего, у ребенка может быть и внутриличностный конфликт. И задача родителей – этот конфликт разглядеть. У ребенка произошли какие-то неприятные события: поругался с друзьями, или его несправедливо обидели взрослые. Такие ситуации встречаются часто в жизни каждого, и они способствуют развитию ребенка, превращению его в целостную личность. Но он должен научиться правильно разрешать подобные ситуации. Часто бывает, что ребенок вдруг стал агрессивным, грубым, жестоким. И родители списывают это на подростковый возраст, еще на что-нибудь. А ребенок между тем живет с конфликтом внутри и не знает, как ему из этого конфликта выбраться. Родителям нужно выяснить, какая беда произошла в жизни их ребенка, и помочь ему преодолеть возникшие трудности. Нужно научить ребенка справляться со своими переживаниями. Выяснив причину конфликта, родители вместе с ребенком должны найти и решение данного конфликта. Ребенок должен научиться не бояться трудных ситуаций. Он должен уметь анализировать свое поведение и уметь просчитывать возможные последствия такого поведения. Должен не бояться просить помощи у родителей, если чувствует, что сам не справится. И главное, нужно объяснить ребенку, что не нужно сильно расстраиваться из-за каждой неприятной ситуации. Неприятности рано или поздно всегда заканчиваются, а в жизни очень много приятных и радостных вещей. Родители должны выработать такую тактику поведения, чтобы ребенок не только разобрался со своим внутренним конфликтом, но при этом еще и получил какой-то стимул для дальнейшего развития своей личности, захотел положительных перемен в своем характере и в своем поведении.

Обобщая все сказанное, родители должны не бояться конфликтов, не убегать от них. Должны помочь ребенку найти положительные моменты в случившемся конфликте, как внутреннем, так и внешнем, и научить ребенка не переживать из-за каждого конфликта, уметь радоваться жизни.

**Красота и здоровье. Красивые и здоровые волосы.**

***Как правильно ухаживать за волосами, чтобы сохранить волосы красивыми и здоровыми.***

Волосы нуждаются в ежедневном уходе. И каждая женщина должна знать способы ухода за своими волосами.

Самое простое элементарное условие – волосы нужно мыть. Причем уметь это делать правильно. Нужно знать, к какому типу относятся волосы. Они либо жирные, либо сухие, либо комбинированный вариант: жирные у корней и сухие на кончиках. Определив тип своих волос, необходимо выбрать подходящий для них шампунь. Прежде, чем начать мытье, надо настроить нужную температуру воды. Вода должна быть теплой, ни в коем случае не горячей, из-за слишком горячей воды волосы могут начать сильно выпадать. А ополаскивать шампунь с волос лучше вообще прохладной водой. В холодной воде чешуйки волос приглаживаются, и после высыхания волосы выглядят блестящими. Нельзя тереть волосы полотенцем и скручивать их жгутом. От этого могут повредиться чешуйки волос, и волосы потеряют гладкость. Лучше аккуратно промокнуть их полотенцем и дать высохнуть в естественных условиях. Всеми любимым феном пользоваться нежелательно. Если волосы слишком сухие, можно использовать простое средство для их увлажнения. Для этого потребуется обычный глицерин, который продается в аптеке. На ложку шампуня нужно добавить 3 капли глицерина. Получится двойной эффект, волосы будут не только чистыми, но и как следует увлажнятся. После мытья на влажные волосы наносится какое-либо средство для ухода, как правило это кондиционер. Следует знать, что кондиционер нельзя наносить на корни волос, чтобы волосы не стали жирными. Лучше начинать нанесение с середины волос и закончить кончиками.

В современных условиях для красивой прически используются различные плойки, бигуди, фены, щипцы и т.п. Желательно свести к минимуму применение данных предметов. Они сильно травмируют волосы. Волосы начинают ломаться, появляются секущиеся кончики. Лучше этого не допускать, а если уж сеченые концы появились, то их нужно только состригать, других способов решения проблемы пока что не существует. Еще специалисты рекомендуют одевать на подушку шелковую наволочку. Тогда во сне волосы не цепляются за подушку, а скользят по ней. И поэтому не ломаются и не запутываются. Но основной урон волосам наносится все-таки бытовыми приборами. И если уж отказаться от них невозможно, то можно хотя бы минимизировать вред. При сушке феном нужно пользоваться холодным воздухом, горячий воздух вредит волосам сильнее. Вместо термических бигуди можно использовать обычные. Нужно только выбрать подходящий диаметр бигуди, чем он больше, тем крупнее будут локоны. Если в создании прически постоянно предполагается использование утюжка или плойки, лучше приобрести термозащитный спрей и опрыскивать им волосы перед укладкой.

Волосы также должны получать необходимое питание. Чтобы волосы хорошо росли, нужно хотя бы раз в неделю мыть волосы яичной смесью. Для этого нужно в стакане размешать 2 куриных яйца и добавить теплую воду до полного стакана. Волосы намочить, нанести на них эту смесь, массирующими движениями втереть смесь в кожу головы. После нескольких минут такого массажа смыть смесь с волос. Затем в кожу головы втереть 1 желток куриного яйца, голову обмотать полотенцем и 20 минут подождать. Потом тщательно смыть желток с волос. Чтобы волосы были мягкими, нужно перед мытьем на них наносить репейное масло, ждать 15 минут и потом вымыть голову как обычно. Для блеска волос хорошо подойдет сок лимона, его нужно добавить в воду, которой будут ополаскиваться волосы.

Как видно, для сохранения красоты и здоровья волос нужно приложить определенные усилия, правильно их мыть, сушить и увлажнять. А также необходимо свести к минимуму применение травмирующих волосы предметов, таких как фен, плойка, утюжок и т.п.

**Красота и здоровье. Красивая и здоровая кожа.**

***Необходимые условия для сохранения красоты и здоровья кожи.***

Каждая женщина хочет иметь красивую гладкую кожу. Однако состояние кожи зависит от многих факторов, которые нужно знать, чтобы сохранить красоту и молодость кожи надолго.

В первую очередь следует пересмотреть свой образ жизни. Постоянная занятость, хроническая усталость, систематические недосыпы достаточно сильно отражаются на коже. Кожа становится вялой, появляются ранние морщины. Поэтому нужно позволять себе больше отдыха и обязательно хорошо высыпаться. Спать нужно 8 часов как минимум, причем считается, что наиболее полезный сон – до полуночи, поэтому ложиться спать нужно как можно раньше. Кровать для сна нужно выбирать с твердой поверхностью. Мягкие кровати может и более комфортны, но полноценно выспаться на них не удастся. Воздух в спальне должен быть свежим, поэтому желательно открывать на ночь окно, или хотя бы как следует проветривать помещение перед сном. Подушка не должна быть слишком высокой, иначе на шее могут появиться ранние морщины. Лучше пользоваться низкой подушкой или вообще заменить ее специальным валиком для сна.

Свежий воздух незаменим для кожи. Нужно чаще бывать на улице, подолгу гулять. Главное – не допускать прямого попадания на кожу лучей солнца. Поэтому летом лучше пользоваться специальной мазью, защищающей от солнца. А для защиты от зимних морозов также есть специальный крем, который защитит кожу не только от мороза, но и от обжигающего ветра. Наиболее полезными считаются прогулки, которые совершаются в зимнюю метель или в проливной летний дождь. Снег и дождь в данном случае являются хорошими массажерами для кожи. А сама кожа при этом насыщается кислородом из-за прилива крови. Улучшить кровообращение в коже также помогут некоторые отвары из трав или обычный лед. А еще лучше – соединить лед и травы, эффект будет гораздо сильнее, такой состав уберет следы усталости с кожи, освежит ее и положительно отразится на кровообращении. Главное – не перестараться со льдом, иначе можно заработать очень неприятный насморк. Еще можно использовать талую воду, она обладает такими же свойствами, как и травяной отвар со льдом. Для этого нужно заморозить воду, причем вода обязательно должна быть чистой. Потом ждать, когда она растает, и этой водой протереть лицо.

Хорошее настроение и умеренные физические нагрузки – лучшее средство для молодости кожи. Нужно уметь наслаждаться жизнью, чаще улыбаться, баловать себя походами в любимый магазин или кинотеатр. А регулярные физические нагрузки не только улучшат состояние кожи, но и помогут сохранить стройную фигуру. Желательно делать зарядку по утрам. Можно заняться спортом, только в разумных пределах, не надо доводить себя до изнеможения. И обязательные водные процедуры по утрам и вечерам. Умываться нужно прохладной водой, при этом сильно кожу не намыливать, иначе она может растянуться. А после умывания полезно ополоснуть лицо молоком или кефиром.

Можно пользоваться эфирными маслами. Только для этого нужно определить свой тип кожи и использовать соответствующее масло, нанося его массирующими движениями на лицо. Это продлит молодость кожи, защитит от преждевременных морщин. Если морщины уже появились, можно потереть их серебряной ложкой. Для этого ложку нужно нагреть, чтобы она была теплая, но не горячая, смочить ложку эфирным маслом и потереть ей проблемные зоны на коже. За руками тоже необходим уход, ведь именно руки прежде всего выдают возраст женщины. Поэтому всю работу по дому необходимо делать в резиновых перчатках. А когда все домашние дела переделаны, на руки нужно нанести специальный крем. Перед сном необходимо убрать с кожи всю косметику, далее следует небольшой расслабляющий отдых, нужно просто спокойно полежать минут 10, полностью расслабившись и ни о чем не думая. После отдыха можно наносить на лицо ночной крем, при этом не нужно забывать и про шею. Шею тоже необходимо увлажнять. При выборе крема важно учитывать свой тип кожи.

Таким образом, правила достаточно просты: хороший сон, хорошее настроение, свежий воздух, физические нагрузки, уход за кожей с помощью различных кремов и масел. Все эти нехитрые процедуры помогут надолго продлить красоту и молодость кожи.

**Отдых и туризм. Европа.**

***Самые достопримечательные места Европы.***

Туризм в Европе очень развит благодаря многообразию удивительных достопримечательностей, которые всегда будут привлекать туристов. Почти в каждой Европейской стране есть интересные места, которые стоит посетить.

Очень богата достопримечательностями Франция. И чтобы посмотреть их все, надо будет приехать в эту страну не один раз. Эйфелева башня стала своеобразным символом Франции. Ежегодно к ней съезжаются миллионы туристов. А ведь было время, когда ее хотели снести, она якобы не вписывается в гармонию городского ландшафта. Но когда башней стали интересоваться туристы из других стран, башню решили оставить. Величественный Нотр-Дам де Пари – красивейший храм в центре Парижа. Храм украшают роскошные витражи, а также наводящие жуть горгульи. Люксембургский дворец до сих пор хранит атмосферу величия. А вокруг дворца расположился красивейший парк с экзотическими цветами и растениями. Парк является своеобразным хранителем истории Франции. Прогуливаясь по нему, можно ознакомиться с французскими королевами, статуи которых расставлены по всему парку. Елисейские поля тоже заслуживают внимания. Также можно взглянуть на аббатство Мон-Сен-Мишель, замки Лауры, Монмартр и многое, многое другое. Перечислять можно долго.

Территория Австрии отличается гористой местностью. Эта маленькая страна подойдет для любителей самого разного отдыха. Любители культуры могут насладиться классической музыкой в опере, пройтись по музеям и выставкам. К услугам любителей спорта – велосипедные и пешие прогулки, лыжные трассы. Можно также заняться альпинизмом. При этом можно не только получать удовольствие от занятий спортом, но и любоваться красотами природы. Любители архитектуры также не будут разочарованы. Их ждут замки, монастыри и много других архитектурных памятников. Отличительной особенностью Австрии является Бургтеатр, расположенный в Вене. Это здание со своим неповторимым интерьером изобилует роскошью. Здесь и красивейшие лестницы, устланные красными дорожками, и огромные люстры из хрусталя в залах, и т.п. Самые знаменитые актеры всегда выступают только в этом театре. В Венском Концертхаусе можно послушать классическую музыку. Не лишним будет посетить музей Бетховена. Раньше вместо музея это был дом, в котором проживал великий композитор, когда приезжал в Австрию с целью излечения от глухоты. Дворец Мирабель с его мраморным залом тоже не стоит обделять вниманием. Дворец расположен в Зальцбурге, в наше время в нем проводятся бракосочетания. Каждый город этой удивительной страны отличается своими неповторимыми особенностями.

Норвегия прекрасно подойдет для любителей суровой, но вместе с тем неповторимой и прекрасной зимней природы. Свежий зимний воздух, северное сияние, отличная рыбалка привлекут практически любого туриста. Прибрежные участки норвежских рек никогда не покрываются льдом, поэтому рыбачить здесь можно в любое время года. Наличие в реках лосося и форели в озерах – одна из причин, по которой любители рыбной ловли съезжаются на отдых в эту страну. Приезжая в Норвегию, обязательно стоит полюбоваться фьордами. Фьорд – это морской залив, проходящий между заснеженных гор и скал. Вода в этих заливах никогда не замерзает из-за протекающего здесь теплого течения Гольфстрим. В Норвегии развит горнолыжный туризм. Здесь прекрасно оборудованы многочисленные лыжные трассы, которые привлекут и профессионалов, и новичков.

Это лишь мизерная часть стран Европы, которые богаты неповторимыми достопримечательностями. Европа подойдет для любителей самого разнообразного отдыха, нужно только определиться, какой отдых предпочтителен на данный момент и выбрать соответствующую страну.

**Отдых и туризм. Азия.**

***Самые популярные курорты стран Азии.***

Азия отличается множеством островов, изобилием фруктов и теплым климатом. А красоты природы любой из стран, выбранной для отдыха, не оставят равнодушным ни одного туриста.

Наибольшей популярностью среди туристов пользуется Таиланд. Сколько здесь курортов, невозможно посчитать, можно в каждый отпуск ездить на новый курорт. В Таиланде всегда тепло, много пляжей, красивая природа. Курорт можно выбрать на любой вкус. Это может быть место для молодежной компании, приехавшей как следует погулять и пошуметь. Или место для семей с маленькими детьми. Для любителей уединенного отдыха есть уютные тихие уголки, где в основном встречаются маленькие обезьянки, а не люди.

Самый посещаемый курорт Таиланда – остров **Пхукет**. Кроме пляжного туризма и красивой природы здесь также много других развлечений, которые подойдут и для молодежи, и для более зрелых путешественников. Каждый может выбрать что-то на свой вкус и на свои финансовые возможности.

Город **Паттайя** – сравнительно недорогой курорт, подойдет для людей со средним достатком. Отличается большим количеством баров и ночных клубов, не зря его называют городом грехов. А в дневное время можно прогуляться в парк или на ферму, чтобы полюбоваться на животных.

Остров **Самуи** – дорогой курорт с идеально чистыми пляжами. Его часто выбирают влюбленные пары и молодожены. Этот остров будто специально создан для романтических путешествий.

Остров **Чанг** – для любителей побыть в одиночестве. Почти весь остров состоит из лесов и джунглей, а на пляжах почти не тронутая человеком природная красота. Здесь распространены катания на слонах, которые являются символом этого острова.

Провинция **Краби** отличается наличием скалистых гор. Здесь несколько курортов. Кроме купания на пляже, можно полазить по скалам, исследовать таинственные пещеры, побывать на термальных источниках и даже искупаться в них и многое другое.

Это далеко не все курорты Таиланда. Теплое море, песок, жаркий климат, отдых на любой вкус привлекают сюда туристов со всего мира.

Вьетнам – страна, в которую едут в основном из-за пляжей. Они здесь просто сказочные. А также Вьетнам идеально подойдет для любителей подводных погружений, так как дайвинг здесь достаточно дешевый и вместе с тем прекрасно организован. К услугам любителей экскурсий – исторические памятники и природные красоты, такие как дельта Меконга, пещера Шондонг – самая большая в мире и т.п. Основные курорты находятся, в основном, в южной части страны.

Курортный поселок **Фантхьет** предназначен для любителей как пассивного, так и активного отдыха. Можно просто лениво поваляться на пляже под кокосовыми пальмами. А можно и серфингом заняться.

**Нячанг** – так называемая пляжная столица. Сюда приезжают, в основном, из-за красивой природы и вкусной еды. Роскошные джунгли прекрасно подойдут для исследования, а на пляже можно не только позагорать, но и заняться подводным плаванием. Также можно провести оздоровительные процедуры целебными грязями.

Остров **Фукуок** – хороший выбор для тех, кто устал от цивилизации. К услугам туристов только пляжи и тропики, возможность побыть наедине с природой и отдохнуть от шумных городов.

Во Вьетнаме вообще много удивительных вещей, на которые стоит взглянуть, плавучие рынки, например. Или дикие джунгли с редкими животными, сады с орхидеями и т.п.

Шри-Ланка придется по вкусу любителям древностей. Вряд ли где-то еще найдется такое количество древних сооружений. Это, к примеру, древняя скала Сигирия. Вершину скалы венчает величественный замок с уникальными фресками на стенах. А по пути к вершине есть небольшая площадка, где туристам нужно будет пройти через ворота в виде львиных лап. Это может быть пещерный храм и статуи Будды в Дамбулле. Не стоит забывать и про город Анурадхапура, в котором находится священное дерево Бодхи. Пляжи здесь тоже есть, но не совсем обычные. На пляжах можно встретить, в основном, рыбаков, которые приходят сюда не только порыбачить, но и побыть в тишине и полюбоваться красивым закатом.

В Азии много стран, в которых хочется побывать. И каждая страна отличается своими особенностями. Но все их объединяет одно: жара круглый год, теплое море, восхитительная природа.

**Отдых и туризм. Отдых для бюджетников.**

***Обзор недорогих мест, где могут отдохнуть люди со средними доходами.***

Конечно, при желании, можно поехать отдохнуть при любом бюджете. Можно накопить, взять кредит, занять у родственников, варианты есть. Но если копить – это слишком долго, в долги влезать тоже не хочется, а отдохнуть, наоборот, хочется очень сильно. Есть такие места, отдых в которых не сильно ударит по карману.

**Абхазия** – красивая страна, которая буквально утопает в зеленых насаждениях. Люди в Абхазии очень гостеприимные, в отелях всегда рады посетителям, а экскурсоводы с удовольствием покажут самые интересные уголки своей страны. Главной гордостью Абхазии является высокогорное озеро Рица, окруженное со всех сторон горами и лесами. Территория вокруг озера является заповедником и охраняется государством. Туристы съезжаются к озеру, чтобы полюбоваться необыкновенной красотой этого заповедного уголка. Новоафонский монастырь с золотыми куполами, окруженный кипарисами, заинтересует любителей культуры. Среди исторических памятников архитектуры можно выделить такие как Анакопийская крепость, крепость Абаата. Обязательно нужно побывать на Голубом озере. Вода в этом озере всегда яркого голубого цвета. Такой цвет сохраняется из-за минералов лазурита, рассыпанных по дну озера. Много и других замечательных мест, которые доставят эстетическое удовольствие любому туристу, а также отличные пляжи для отдыха.

**Армения** подходит для отдыха и зимой и летом. Зимой лучше выбрать лыжный курорт Цахкадзор с его замечательными лыжными трассами. Летом лучше всего наслаждаться отдыхом на озере Севан. А также рекомендуется совершить экскурсию по самым интересным местам Армении. Одно из таких мест – гора Арарат, которую местные жители прозвали гигантом. Название горы стало также названием коньячного завода, на котором тоже стоит побывать. Большой Каскад обязательно привлечет внимание туристов. Находится он в Ереване и представляет собой художественное сооружение из лестниц, фонтанов и различных скульптур. Верующих людей заинтересует монастырский комплекс Нораванк. Церквушки этого комплекса были возведены еще в 13 веке. Нораванк возвышается на фоне красных скал и представляет собой зрелище удивительной красоты. Поющие фонтаны в Ереване – зрелище, которое никогда не надоест. Фонтан находится напротив исторического музея Армении. Один талантливый электрик подсоединил фонтан к музыке. А благодаря специальным конструкциям струи фонтана раскачиваются в разные стороны и наклоняются, как будто танцуя. Также можно посетить монастырь Санаин, храм Звартноц, Эчмиадзинский кафедральный собор, концертно-спортивный комплекс Амалир, Армянский театр оперы и балета и т.д.

**Грузия** славится красивыми пейзажами, сытной и вкусной едой, а также неповторимым домашним вином. Посмотреть в Грузии тоже есть на что. Крепость Ананури является памятником древней архитектуры. Туристы могут зайти внутрь крепости, полюбоваться средневековыми стенами и даже залезть на них. Столица Грузии – Тбилиси заслуживает отдельной экскурсии, здесь много всего интересного. Даже обычная прогулка по старому городу уже доставит удовольствие. Не менее интересно пройтись по стеклянному Мосту мира через реку Куру, встретить закат в древней крепости Нарикала, возведенной на горе Мтацминда, побывать в серных банях. Впечатления запомнятся на всю жизнь. Пещерный город Вардзия – еще одно удивительное место в Грузии. Город высечен прямо в скале. Скала разбита на квартиры, в квартирах даже есть кое-какая мебель, такая как столы и стулья. Также можно посетить национальный парк Боржоми, пещеру Прометея. А можно побывать на пляжах с магнитными песками. Такие пляжи находятся в местечке Уреки. Пески на пляжах черного цвета и обладают лечебным эффектом. Много также и других чудес, ради которых стоит приехать в Грузию хотя бы один раз.

Поездка в перечисленные страны вполне по карману среднестатистическому туристу. А отдохнуть и насладиться походами по удивительным местам можно не хуже, чем в странах, требующих больших затрат.

**Отдых и туризм. Россия.**

***Где можно полноценно отдохнуть в России.***

Совсем необязательно тратить средства на дорогие туристические маршруты в зарубежных странах. В России тоже немало мест, в которых обязательно нужно побывать.

Любители пощекотать нервы могут совершить путешествие в Город мертвых. Находится он в республике Северная Осетия, в селении Даргавс. Среди живописных скал располагается древний город, состоящий из 96 склепов. Склепы 2-этажные и 4-этажные. Единственная дорога к городу идет через горы, и никакой цивилизации вокруг. Местные жители и близко к этому месту не подходят. По древним преданиям ни один человек не уходил из Города живым. Все склепы заполнены умершими людьми. В ближайших к дороге склепах туристов встречают человеческие кости и черепа. А далее путешественники встретятся с мумиями. Благодаря необычному строению склепов установился особенный микроклимат, благодаря которому произошла естественная мумификация мертвых тел. Во время эпидемий чумы в Город уходили заболевшие чумой люди и оставались там в ожидании смерти. Пока они еще были живы, родственники оставляли для них еду и воду возле дороги. Удивляет наличие в Городе лодок. Обнаруживается немало склепов, тела в которых покоятся в деревянных лодочках. У кого существовали подобные погребения, истории неизвестно.

Любители природы могут посетить нетронутые леса республики Коми. Это огромный массив леса, сохранивший свой первозданный вид, кусочек природы, нетронутый человеком. Лес состоит, в основном, из хвойных деревьев, таких как ель, пихта и кедр. Прогуливаться по лесу нужно с максимальной осторожностью, здесь водятся бурые медведи. Территория леса пролегает по границе Уральских гор. На вершинах Урала берут начало реки и ручьи, которые ниже сливаются в одну реку Печору.

Насладиться разнообразием животного мира можно в Сихотэ-Алинском заповеднике, располагающимся в Приморском крае. Известен он тем, что здесь обитает амурский тигр. Ученые уже много лет ведут наблюдение за этим хищником, изучают его повадки и поведение. Также здесь можно встретить гималайского медведя, кабана, американскую норку, косулю. Около 15 видов животных, находящихся в заповеднике, занесены в Красную книгу. Кроме уникальных животных в заповеднике много не менее уникальных растений, большинство из которых относится к исчезающим видам.

Соловецкие острова – архипелаг в Белом море, удовлетворят даже самого капризного туриста. Главной достопримечательностью является Спасо-Преображенский мужской монастырь. В течении нескольких веков монастырь выступал в качестве самой суровой тюрьмы. Здесь находились в заточении политические и церковные преступники. Другая достопримечательность – Секирная гора с установленным на ней маяком. Маяк продолжает работать до сих пор. Туристы могут выбрать один из двух путей подъема на гору. Это или относительно легкий путь по грунтовой дороге, или путь по крутой лестнице. Удивительно, что чаще всего выбирают лестницу, т.к. существует предание, что за каждую ступеньку человеку прощается один грех. А всего в лестнице 294 ступеньки. Наиболее загадочными являются каменные лабиринты. Их история начинается еще до нашей эры, в железном веке. Никто не знает, откуда они взялись. Возможно, здесь проводились какие-то погребальные церемонии, т.к. в одном из лабиринтов были найдены человеческие останки. Ботанический сад – место, которое сама природа предпочла сделать садом. Она окружила его горами для защиты от ветра. Летняя температура здесь всегда выше температуры на острове, местность холмистая. Растения начали высаживать в сад еще в 19 веке. Здесь есть дикие яблони и кедры, которые до сих пор приносят плоды.

На необъятной территории России можно найти очень много и других удивительных мест. Люди с самыми разнообразными вкусами и предпочтениями всегда найдут какое-нибудь местечко по душе.

**Отдых и туризм. Экстремальный туризм.**

***Обзор мест, где могут отдохнуть любители экстрима.***

Кто-то предпочитает спокойный приятный отдых. А кому-то хочется сильных впечатлений, которые запомнятся навсегда. К радости последних, есть на земле места, где впечатлений можно получить, сколько душа пожелает.

Антарктида. Одно только решение туда отправиться уже отдает экстримом. Однако есть туристические туры и в эту заснеженную глушь. Туристы едут сюда полюбоваться на ледяные горы и Аллею айсбергов. Императорские пингвины тоже привлекают внимание людей. Кровавый водопад является одним из чудес Антарктиды. По чистому белому снегу идут красные разводы, похожие на кровь. Причиной таких разводов служат отходы жизнедеятельности обитающих здесь микроорганизмов. Но для непосвященного человека зрелище довольно пугающее. Можно посетить остров Буве, среди скал которого находится действующий вулкан. Место, которое с уверенностью можно назвать краем земли. Изоляция здесь ощущается абсолютная, все ближайшие земли необитаемы.

Подъем на Эверест привлечет любого экстремала. Сначала туристам предстоит подняться на высоту примерно 5000 м. Там их ждет базовый лагерь, где можно отдохнуть и привыкнуть к высокогорному климату. Туристы проводят в лагере несколько дней в ожидании подходящей погоды для дальнейшего подъема, и тем временем подготавливают необходимое для этого оборудование. Яркие впечатления обеспечены.

Забег с быками в Памплоне. Приключение, которое точно запомнится на всю жизнь, если не станет последним событием в жизни. Памплона – город в Испании. Ежегодно летом здесь проводится фестиваль, который заканчивается забегом быков по улицам города. Желающие испытать судьбу одевают специальную защитную одежду, которая в случае нападения быка не очень-то и защитит, и бегут вместе с разъяренными быками. Задача смельчака – пробежать как можно дольше и при этом уцелеть. Практически в каждом забеге быки калечат, и даже убивают людей, но остальных любителей получить порцию адреналина это не останавливает.

Чернобыльская АЭС печально прославилась взрывом атомной электростанции. В воздух попало огромное количество радиации, люди покинули это место. С тех пор Чернобыль стоит пустой и постепенно зарастает кустарниками и деревьями. Только туристы осмеливаются посещать это жутковатое и до сих пор небезопасное место.

Для самых выносливых существует Путь Святого Иакова. Это туристический маршрут, который нужно пройти пешком. Это даже не совсем Путь, а скорее несколько путей. Из нескольких дорог нужно выбрать одну, по которой и предстоит пешая прогуляться. Самая длинная дорога составляет примерно 750 км.

В Африке экстремалов поджидает опасное приключение, это так называемый прыжок в Бассейн дьявола. Желающий прыгает в водопад и с мощным потоком воды летит в пропасть. Водопад около 100 м. высотой. При взгляде со стороны кажется, что любой, осмелившийся прыгнуть, обречен на гибель. Но в пропасть человек не падает. Перед самой пропастью под водой находится стена, которая останавливает продвижение к неминуемой гибели.

На прогулку по летящему над городом самолету даже не каждый экстремал осмелится. Подобное путешествие можно проделать с аэродрома в г.Секвим, США. Пилот самолета еще и выполняет разнообразные фигуры в полете, чтобы усилить впечатления. Человек на крыле, естественно, прочно фиксируется. Но, в любом случае, психологическая нагрузка колоссальная, лучше пройти специальную подготовку.

Итак, для любителей экстрима найдется достаточно мест, где они смогут получить желаемые впечатления. Курс на выживание в Антарктиде, лазание по горам, бег с быками, пешеходный поход длинной чуть ли не в 1000 км., пребывание в зараженном радиацией городе, прыжок в водопад, полет на крыле самолета. Выбрать можно на любой вкус.