

ВНИМАНИЕ! ОБУЧАЮЩИЕСЯ В СОШ!

Предлагаем Программу полезных дел на период осенних каникул 2019 (Вариант)

1. Научиться ложиться спать в 23.00(не позже) и вставать в 7.00.
2. Включить в утреннюю зарядку 8 упражнений Мюллера для всех групп мышц- <https://fizrazvitie.ru/sistema-mullera#muller1>
3. Изучить элементы ЗОЖ на сайте <https://vospitanie-novoчерkassk.ru/> и стараться применять их а повседневной жизни.
4. Попробуйте применять при общении с окружающими элементы повседневной вежливости:
 - Спасибо!
 - Пожалуйста!
 - Доброе утро!
 - Добрый день!
 - Добрый вечер!
 - Будьте любезны!
 - Рад Вас видеть!
 - Рад Вас слышать!
 - Спокойной ночи!
 - Будьте добры!
 - Всего хорошего!
 - Разрешите войти (выйти)!
 - Здравствуйте!
 - До (скорой) встречи!
 - Извините (пожалуйста)!
 - Проходите, садитесь (пожалуйста)!
 - Милости прошу!
 - Всего доброго!
 - Спасибо за заботу о ...!
 - Благодарю (Вас)!
 - Приятного аппетита!
 - Будьте здоровы!
 - Вас не затруднит!
 - До свидания!

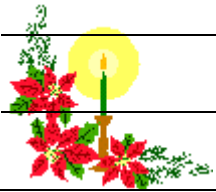
и Вас приятно удивит реакция окружающих (родителей, друзей).

5. Познакомьтесь, пожалуйста, с Комплексом самовоспитания (семейного взаимовоспитания) на сайте <https://vospitanie-novoчерkassk.ru/>.

6. Для организации самовоспитания предлагаем Вам начать оборудовать – фундамент самовоспитания: Домашний досуговый центр. С элементами ДДЦ Вы можете познакомиться на сайте <https://vospitanie-novoчерkassk.ru/> («Карта сайта» → «Досуговый центр» → «Художники, фильмы, книги, музыка» и выбрать то, что Вам нравится).

7. Рекомендуем Вам познакомиться с книгой Д.С. Лихачева «Письма о добром и прекрасном» и при ее изучении, начать вести записи в непрекращающейся Таблице:

Поиск ответов на вопросы, что я должен (на) и не должен (на) в жизни делать?

Должен (на)	не должен (на)
-быть вежливым (ой)	(например) -грубить
	

8. Пожалуйста, спойте под караоке композицию композитора Владимира Шаинского на слова Михаила Танича «Когда мои друзья со мной» и запишите с помощью диктофона МТ (адрес караоке <https://www.youtube.com/watch?v=VpiEDhwE-CA>), а также другие свои любимые музыкальные произведения.

9.Рекомендуем Вам для просмотра фильма «Последняя двойка», «Ключ без права передачи», «Расписание на послезавтра», «Уроки французского» - аннотации, рецензии и адрес просмотра на сайте <https://vosпитание-novoчеркассk.ru/> («Карта сайта» → «Досуговый центр» → «Фильмы, видео»).

10.Предлагаем Вам (и юношам и девушкам) потренироваться в приготовлении осеннего, витаминного салата – пасты и обрадовать им своих друзей, родных и близких.

Продукты: (на одну порцию)

-небольшое сладкое яблоко;

-половина средней сладкой моркови;

-четвертая часть средней черной редьки.

Продукты чистим, моем и натираем на мелкой терке, перемешиваем и добавляем растительное масло.

Салат готов к употреблению без соли и сахара. Приятного аппетита!

Внимание! Салат необходимо съедать без хлеба, перед употреблением первых и вторых блюд!

11.Не забывайте, пожалуйста, помогать родителям в домашних делах, в саду и огороде, а также нуждающимся в Вашем внимании и поддержке близким родственникам, друзьям, знакомым, соседям или пожилым одиноким людям!

ОТЛИЧНОГО И ПОЛЕЗНОГО ВАМ ОТДЫХА!