

ВНИМАНИЕ! СТУДЕНТЫ КОЛЛЕДЖЕЙ И ВУЗОВ!

Предлагаем Программу полезных дел на период летних 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-novocherkassk.ru/> - <https://vospitanie-novocherkassk.ru/images/Zhenih/Zhenih-1.pdf> 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, любимого юноши (девушки) и др.).

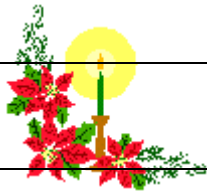
5.Познакомьтесь, пожалуйста, с Комплексом самовоспитания на сайте <https://vospitanie-novocherkassk.ru/> («Карта сайта» → «Подготовка семейной жизни» → научно – популярное пособие «Будьте счастливы!») - (<https://vospitanie-novocherkassk.ru/images/materials/posobbudteschas.pdf>).

6.Для организации самовоспитания предлагаем Вам начать оборудовать – фундамент самовоспитания: Домашний досуговый центр. С элементами ДДЦ Вы можете познакомиться на сайте <https://vospitanie-novocherkassk.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», а также с рассказом Н.С.Лескова «Однодум» и при изучении этих литературных произведений начать

вести записи в непрекращающейся Таблице:

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

Должен (на)	<i>не должен (на)</i>
-быть вежливым(ой)(например) -грубить	
	

8.Пожалуйста, спойте под караоке композицию композитора **Александра Зацепина** на слова **Леонида Дербенёва** «Есть только миг» и запишите с помощью

диктофона МТ (адрес караоке <https://vkaraoke.org/song/706>), а также другие свои любимые музыкальные произведения.

9.Рекомендуем Вам для просмотра фильма передового мирового кинематографа: «Запах клубники» -Турция и «Бойфренд» -Корея южная, -аннотации, рецензии и адрес просмотрана сайте <https://vosпитание-novocherkassk.ru/> («Карта сайта» → «Досуговый центр»→ «Фильмы, видео»).

10.Предлагаем Вам (и юношам и девушкам) потренироваться в приготовлении летнего вкусного, витаминного обеда и удивить своих родственников: (Вариант меню и рецептов)

Закуска - овощной салат; первое – постный борщ; второе – молодой отварной картофель с жареными кабачками; третье – компот из смородины с малиной.

Овощной салат: мелко режем помидоры, огурцы, сладкий перец, лук, аккуратно размешиваем - поливаем растительным маслом (только растительным, подсолнечным, оливковым т.к. у нас будет постный борщ на растительном масле – сметана не сочетается с ним и доставит проблемы пищеварению), солим по вкусу и посыпаем мелко рубленой зеленью.

Постный борщ:Продукты: морковь, свекла, пастернак, картофель, капуста, сладкий перец, лук, томат, подсолнечное масло, зелень, лавровый лист.

Засыпаем в кипящую воду мелко нарезанные: морковь, свеклу и пастернак, кипятим 10мин; чистим и нарезаем мелкими кубиками картофель и засыпаем в кастрюлю – все варим 10мин.; мелко режем капусту и сладкий перец – засыпаем в кастрюлю и все варим 10мин.

Готовим зажарку на подсолнечном масле: мелко нарезанные морковь и лук –жарим до пожелтения лука, добавляем томат, тушим еще 5 мин.

Добавляем в кипящий борщ зажарку и лавровый лист. Кипятим 1 мин. Солим по вкусу.

Подаем к столу с зеленью (сметану не добавляем – она не совместима с растительным маслом для пищеварения).

Молодой отварной картофель с жареными кабачками: моем и варим 20мин. картофель в мундире, чистим от кожуры.

Кабачки режем тонкими кружочками, посыпаем мукой и жарим с двух сторон на растительном масле, солим и посыпаем мелко рубленным чесноком. Подаем картофель и жаренные кабачки на стол в отдельных тарелках (учитываем что порция на одного человека: три средних картошки и один небольшой кабачок).

Варим компот из смородины и малины, настаиваем охлаждаем и подаем к столу в красивых стаканах.

Не забываем о матерчатых и бумажных салфетках и, конечно, о ножах, вилках и ложках, а также индивидуальных розетках для кожуры и др.отходов!

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!**

