

ВНИМАНИЕ! ОБУЧАЮЩИЕСЯ В СОШ!

Предлагаем Программу полезных дел на период осенних каникул 2021 (Вариант)

Изучение Комплекса подготовки к самостоятельной жизни.

Выполнение отдельных элементов

Подготовка к самостоятельной жизни включает организацию:

- 1.Получения профессии, приносящей пользу окружающему миру.
- 2.Здорового образа жизни.
- 3.Непрерывного процесса самовоспитания.
- 4.Самостоятельности в быту.
5. Дружбы со сверстниками.

1) Пожалуйста, обратите внимание, что основными профессиями в Государстве, являются: педагог, медицинский работник, строитель, фермер, Защитник Отечества и др.

Главная профессия –педагог, потому, что он учит всем профессиям!

2)Здоровый образ жизни помогает нам: быть всегда в хорошем настроении и самочувствии, сделать за день много полезных, любимых и необходимых дел!

Внимание:на Сайте<https://vospitanie-novocherkassk.ru/>представлен Комплекс **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**, см.(на ПК) Левое меню → Здоровый образ жизни(Подробно) Левое меню→ Для женихов и невест: Занятие 1(в мобильной сети) Под верхним слайдером, те же кнопки.

Пожалуйста, постарайтесь на каникулах:

- 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.Потренироваться (и юношам и девушкам) в приготовлении осеннего, витаминного салата – пасты и обрадовать им своих друзей, родных и близких (**Блюдо здорового питания**).

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 или сметану(1 ст. ложку).

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

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

4.Попробуйте применять при общении с окружающими элементы повседневной вежливости:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| - Спасибо! | - Здравствуйте! |
| - Пожалуйста! | - До (скорой) встречи! |
| - Доброе утро! | - Извините (пожалуйста)! |
| - Добрый день! | - Проходите, садитесь (пожалуйста)! |
| - Добрый вечер! | - Милости прошу! |
| - Будьте любезны! | - Всего доброго! |
| - Рад Вас видеть! | - Спасибо за заботу о ...! |
| - Рад Вас слышать! | - Благодарю (Вас)! |
| - Спокойной ночи! | - Приятного аппетита! |
| - Будьте добры! | - Будьте здоровы! |
| - Всего хорошего! | - Вас не затруднит! |
| - Разрешите войти (выйти)! | - До свидания! |

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

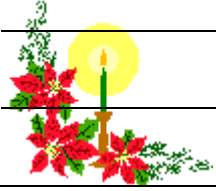
3) **Непрерывный процесс самовоспитания** (семейного взаимовоспитания) подробно представлен на Сайте <https://vospitanie-novoчерkassk.ru/> см.(на ПК) Левое меню→Для женихов и невест: Занятие 4(в мобильной сети) Под верхним слайдером, те же кнопки.

Пожалуйста, постарайтесь на каникулах:

- 1.Выбрать удобное ежедневно время для занятий самовоспитанием.
- 2.Начните Занятия с самого простого: прочтения и анализа короткого рассказа К.Д. Ушинского «Персики», (см. адрес <http://flaminguru.ru/?p=862>); пения под Караоке песни «Если с другом вышел в путь» (см. адрес <https://www.youtube.com/watch?v=VpiEDhwE-CA>); просмотра и анализа картины И.И. Шишкина «Утро в сосновом лесу»(см. адрес <https://gallerix.ru/album/200-Russian/pic/glrX-608117675> и комментарии <https://www.youtube.com/watch?v=cvftSp0Dbnc>).

При изучении рассказа «Персики», пожалуйста, начните 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)
	

3.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»; Левое меню→ кн. «Художники, фильмы, книги, музыка, Караоке» и выбрать то, что Вам нравится.

Желаем Вам успешного начала Занятий по Самовоспитанию!

4)Предлагаем Вам Комплекс **Самостоятельность в быту:**

- умения жить здоровым образом жизни;
- умения готовить здоровую пищу;
- умения с пользой проводить свободное время (читать, заниматься изобразительным искусством, играть на музыкальных инструментах, петь, заниматься рукоделием, выращивать овощи и фрукты и др. хобби);
- умения соблюдать личную гигиену;
- умения выполнять косметический ремонт квартиры;
- умения стирать, убирать, ухаживать за одеждой и обувью;
- умения выращивать овощи и фрукты, а также заготавливать их впрок;
- умения (знания) применять правила этикета во всех сферах жизнедеятельности;
- умения заниматься ежедневным самовоспитанием (семейным взаимовоспитанием) в ДДЦ;
- умения вести себя так, чтобы на Вас невозможно было обидеться;
- умения организовать семейные торжества по специально разработанным сценариям, включающим: встречу гостей, торжественную часть, угощение, развлечения, проводы гостей;
- умения гармонично общаться;
- умения со вкусом без излишеств одеваться в одежду, которая Вам идёт.

Предлагаем Вам начать с min:

- уход за школьным рюкзаком и школьными принадлежностями;
- уход за одеждой и обувью;
- мытьё посуды после еды;
- контроль за наличием хлеба в семье и своевременная его покупка;

-вынос мусора;

-уборка и идеальный порядок в Вашей комнате (при ее наличии) или выделенного в квартире места отдыха и выполнения домашних заданий.

5)Разностороннее определение **дружбы** дано в выдающейся книге «Нравственные основы жизни», швейцарского философа – Франциска РодольфаВейсса (см. адрес для чтения книги <https://r-books.net/weiss/index.html>):

«Высшее выражение дружбы может быть названо святым союзом двух благородных душ, согласившихся стремиться к взаимному самоусовершенствованию, к искоренению своих недостатков, к устранению встречающихся на жизненном пути препятствий и при этом оставаться друг для друга советниками, руководителями и вдохновителями на всё хорошее и, наоборот, предостерегателями от дурного. Таких друзей никогда не разделит никакая зависть, потому что завидовать друг другу можно из-за славы и почестей, но не из-за взаимного признания добродетели. К сожалению, если нетрудно бывает встретить людей, верно оценивающих друг друга, зато редко можно видеть таких, которые умеют выслушивать правду не морщась. Тот же, кто боится сказать её нам в лицо, доказывает, что привязанность его не особенно крепка, и потому такой человек не имеет права рассчитывать на имя истинного друга. «Ты мне не друг, – сказал один приятель другому, – потому что ни разу не бранил меня за мои недостатки». Впрочем, есть способ соединить сердечные влечения с тем, что требует долг: для этого стоит только выбирать себе в друзья таких личностей, которые в то же время могут приносить своими способностями пользу обществу».

Успехов Вам в подготовке к Самостоятельной жизни!

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!