

ВНИМАНИЕ! ОБУЧАЮЩИЕСЯ В СОШ!

Предлагаем Программу полезных дел на период зимних каникул 2019-2020г. (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://fizrazvities.ru/sistema-mullera#muller1>

3. Изучить элементы ЗОЖ на сайте <https://vospitanie-novochoerkassk.ru/> и стараться применять их а повседневной жизни.

Внимание! Пожалуйста, посмотрите «Гимнастику для глаз» особенно те, кто долго работает за компьютером!

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! |

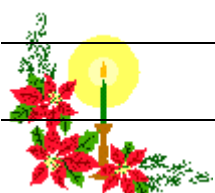
и Вас приятно удивит реакция окружающих(родителей, друзей).

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

6. Для организации самовоспитания предлагаем Вам начать оборудовать – фундамент самовоспитания: Домашний досуговый центр. С элементами ДДЦ Вы можете познакомиться на сайте <https://vospitanie-novochoerkassk.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, песню композитора Евгения Крылатова на слова Юрия Энтина «Прекрасное далеко» и запишите с помощью диктофона МТ (адрес караоке <https://www.youtube.com/watch?v=dTH-LVGrKc>), 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 просмотрана сайте <https://vospitanie-novochoerkassk.ru/> («Карта сайта» → «Досуговый центр»→ «Фильмы, видео»).

10.Предлагаем Вам (и юношам и девушкам) потренироваться в приготовлении для себя, друзей, родных и близких - жареного картофеля.

Примечание: Во время зимних каникул картофель еще сохраняет свои положительные свойства перед старением.

Продукты:

- две средние картофелины, порция на одного человека.

-подсолнечное (лучше оливковое) не рафинированное масло (не подвергнутое термической обработки, т.е. еще не жаренное) – две столовые ложки на одну порцию.

-лук репчатый – средняя луковица на три порции.

-соль – немножко.

Приготовление: необходима сковорода с крышкой.

-Наливаем масло в сковороду в соответствии с количеством порций (на 3 порции 5-6 столовых ложек).

-Чистим картофель, промываем и нарезаем ломтиками, примерным размером: 40 x 5 x 3мм.

-Выкладываем на сковороду, перемешиваем специальной лопаткой, чтобы покрыть картофель маслом (для того чтобы сохранить больше витаминов).

-Закрываем сковороду крышкой и ставим на небольшой огонь.

-Через 5 мин., снимаем сковороду и ставим на не горячую подставку. Ждем, примерно 15 секунд, снимаем крышку и тщательно перемешиваем. И ставим опять на небольшой огонь.

-Чистим луковицу и режем как можно мельче.

-Через 5 мин., снимаем сковороду и ставим на не горячую подставку. Ждем, примерно 15 секунд, снимаем крышку, тщательно перемешиваем и кладем резаный лук, еще раз перемешиваем и ставим опять на небольшой огонь.

-Через 5 мин., снимаем сковороду и ставим на не горячую подставку. Ждем, примерно 15 секунд, снимаем крышку, перемешиваем и пробуем, если картофель готов, то немножко солим и подаем к столу.

Если объем картофеля в сковороде большой, то она может еще не прожариться вся. Мы не солим, снижаем уровень огня и ставим еще на 5 мин. (если уровень масла совсем мал, то добавляем 2ст. ложки и перемешиваем).

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

ОТЛИЧНОГО И ПОЛЕЗНОГО ВАМ ОТДЫХА!