

ВНИМАНИЕ! УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ ВУЗОВ!

Предлагаем Программу полезных дел на период зимних каникул 2020г (Вариант)

- 1.Продолжать (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-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, любимого юноши (девушки) и др.).

5.Познакомьтесь, пожалуйста, с Комплексом самовоспитания на сайте <https://vospitanie-novochoerkassk.ru/> («Карта сайта» → научно – популярное пособие «Будьте счастливы!»).

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» → «Дневник самовоспитания» → «Художники-реалисты – лучшие фильмы – лучшие книги – лучшая музыка – видео экскурсии по музеям – видео концертов – Караоке сайты – Красота» и выбрать то, что Вам нравится.

7.Рекомендуем Вам познакомиться с книгой Л.Н.Толстого «Круг чтения», а также с рассказом М.М. Пришвина «Загадка» и при изучении этих литературных произведений продолжить (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 Давида Тухманова на слова Михаила Ножкина «Я люблю тебя Россия» и запишите с помощью диктофона МТ (адрес сайта Караоке https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=mBA7re7GyTU&feature=emb_logo), а также другие свои любимые музыкальные произведения.

9.Рекомендуем Вам для просмотра фильма передового мирового кинематографа: «Укрощение строптивой» -Индия и «Моя прекрасная леди» -Корея южная, - аннотации, рецензии и адрес просмотра на сайте <https://vosпитание-novoчерkassk.ru/> («Карта сайта» → «Фильмы, видео»).

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

Закуска - овощной салат-паста; первое – фасолевый суп; второе – отварной картофель с тушеной капустой; третье – компот из сухофруктов.

Овощной салат-паста: Продукты: яблоки, морковь, черная редька (или редиска), растительное масло, зелень. Норма на одного человека: средняя морковь, одно небольшое яблоко, третья часть средней черной редьки (три средних редиски), чайная ложка растительного масла, зелень резанная - 1ст.ложка.

Чистим от кожуры морковь и черную редьку, моем; моем и разрезаем пополам яблоко, удаляем семечки. Трем на мелкой терке в последовательности: яблоко→редька черная→морковь. Аккуратно размешиваем протертую массу - поливаем растительным маслом (только растительным, подсолнечным, оливковым т.к. у нас будет постный суп на растительном масле – сметана не сочетается с ним и доставит проблемы пищеварению) и посыпаем мелко рубленной зеленью.

Фасолевый суп: Продукты: фасоль, морковь, лук репчатый, картофель, подсолнечное масло, зелень, лавровый лист. Норма на одного человека: 3столовые ложки фасоли сверху, средняя морковь, 2 средних картофелины, половинка средней луковицы, два лавровых листа, 1столовая ложка растительного масла, 1столовая ложка резанной зелени

Фасоль, замоченную в воде на 2-4часа, кипятим 1.5 часа. Если фасоль сварилась до готовности, наливаем в кастрюлю с фасолью воду, не доливая 3см. до верха, кипятим и засыпаем в кипящую воду нарезанный мелкими кубиками (1см.х1см.) картофель – варим 15мин.

Готовим за жарку на подсолнечном (оливковом) масле: мелко нарезанные морковь и лук – жарим до пожелтения лука.

Добавляем в кипящий суп за жарку и лавровые листья. Кипятим 1 мин. Солим по вкусу.

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

Отварной картофель с тушеной капустой: Продукты: картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, подсолнечное масло. Норма на одного человека: 2средних картофелины, 100гр. капусты, треть средней луковицы, столовая ложка растительного масла, столовая ложка томатной пасты.

Чистим, моем и варим 20мин. картофель.

Мелко режем капусту и лук. Наливаем в сковороду растительное масло и разведенную водой томатную пасту (1:4). Добавляем в сковороду капусту и мелко нарезанный лук. Тушим под крышкой 10 – 15мин., перемешивая, до готовности, солим по вкусу.

Делаем из картофеля пюре, добавляя, при необходимости воду из кастрюли, где он варился и немножко растительного масла, солим по вкусу.

Пюре и тушеную капусту подаем на стол в отдельных тарелках.

Варим компот из сухофруктов. Продукты: курага, сушеные яблоки, кишмиш (сушеный виноград без косточек), сахар. Норма на одного человека: 1ст.ложка кураги, 1ст.ложка яблок и 1ст.ложка кишмиша, чайная ложка сахара.

Моем сухофрукты 2 раза кипятком. Заливаем водой – на одного человека 250мл., доводим до кипения и кипятим 5минут, добавляем сахар.

Подаем к столу охлажденным до +15градусов, в красивых стаканах с небольшим количеством вареных сухофруктов, с чайной ложкой и тарелочкой с Ювелирным (Юбилейным) печеньем.

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

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!