

ВНИМАНИЕ! ОБУЧАЮЩИЕСЯ В СОШ!

Предлагаем Программу полезных дел на период весенних каникул 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://fizrazvitie.ru/sistema-mullera#muller1>
3. Изучить элементы ЗОЖ на сайте <https://vospitanie-novoherkassk.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-novoherkassk.ru/>.

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

7. Рекомендуем Вам познакомиться с главой книги Ф.Р.Вейсса «Нравственные основы жизни», «О лучших качествах человека». Читать: https://r-books.net/weiss/weiss_1_4.html и при ее изучении, продолжить 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 Вениамина Баснера на слова Михаила Матусовского - «Березовый сок» и запишите с помощью диктофона МТ (адрес Караоке: https://www.youtube.com/watch?v=hz2wLUK_kls), а также другие свои любимые музыкальные произведения.

9. Рекомендуем Вам для просмотра фильмы «Последняя двойка», «Ключ без права передачи», «Расписание на послезавтра», «Уроки французского» - аннотации, рецензии и адрес просмотра на сайте <https://vospitanie-novoherkassk.ru/>

novochoerkassk.ru/ («Левое меню» → «Высоконравственные и познавательные фильмы, тв передачи, видео»)

10. Предлагаем Вам (и юношам и девушкам) потренироваться в приготовлении для себя, друзей, родных и близких – **Горохового супа.**

Продукты: (в расчете на 4-х человек).

-горох- 12 столовых ложек , с верхом.

- 3-4 средние картофелины.

-средняя морковь.

-подсолнечное (лучше оливковое) не рафинированное масло (не подвергнутое термической обработки, т.е. еще не жаренное).

-лук репчатый – средняя луковица.

-соль – немножко.

-лавровый лист -7шт.

Приготовление:

-замачиваем горох в широкой кастрюле, заливая сверху водой на 1см.- на 8-12 часов.

-кипятим замоченный горох, залив 1.5л. воды, - 2 часа., на малом огне.

-процеживаем сваренную гороховую массу через мелкое ситечко, тщательно растирая ложкой, сухие частички удаляем.

-доливаем сваренную и процеженную гороховую массу – до 1.5л. водой.

-чистим картофель, промываем и нарезаем кубиками, размером, примерно 1х1см.

-выкладываем порезанный картофель в кастрюлю с вареным горохом и кипятим 20 минут, на малом огне.

-пока картофель варится – готовим зажарку: чистим и мелко нарезаем морковь и лук, выкладываем на сковороду и заливаем 3-мя ст. ложками растительного масла, тушим, примерно 10 мин.

-выкладываем зажарку в кастрюлю с горохом и сваренным картофелем, кладем (промытый лавровый лист) и кипятим 2 минуты, солим по вкусу.

Разливаем в суповые тарелки и предлагаем поперчить черным, душистым перцем, по вкусу.

Подаем к супу ржаной хлеб! Угощаем папу и маму (сестру, брата, дедушку, бабушку, друга, подругу).

11. Помогаем Президенту РФ, В.В.Путину и классным руководителям в организации воспитания в СОШ.

Составляем Эссе на тему: «Условия дружбы и взаимопонимания, в коллективе класса» - объемом: 18-21 предложений и отправляем в Книгу отзывов Сайта: <https://vosпитание-novochoerkassk.ru/> : Верхнее меню →Отзывы., до 10 апреля 2020г. Призы: 1 место 15т.р.; 2 место -10т.р.; 3 место -5т.р. Эссе победителей будут размещены на Основной странице сайта!

12. 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!