



В этом выпуске:

- Как Новый год встретишь, так его и проведешь!» 2
- Первая звезда! Рождество! 3
- Новогодний спектакль 4
- Крещение Господне 5
- Акция «Согревая сердца» 6
- Как сохранить здоровье зимой?» 7
- Малыши растут! Экологический вестник 8 9
- Как Мы помогаем птицам? 10
- Мы большая дружная семья! 11
- Спортивная страничка 12
- Залог успешной команды! 13

# Солнышко

# Январь

Дата выпуска: 30 января 2021

Выпуск № 72



# «Как Новый год встретишь, так его и проведешь!»

«Как новый год встретишь, так его и проведешь», — гласит известная поговорка. Но имеет ли она отношение к реальной жизни? Мы выяснили, насколько она близка к истине. Узнайте, что поведение в новогоднюю ночь говорит о вас. Смысл этой поговорки несколько глубже, чем может показаться на первый взгляд. Мы разобрались в этом и выяснили, что же на самом деле означает это утверждение.

В действительности эта поговорка означает, что тот настрой, с которым вы встретите новогоднюю ночь, вполне может распространиться и на оставшиеся 364 дня. Если вы грустны и унылы, не ждите, что что-нибудь изменится, а чудесная новая жизнь войдет в дверь вашей квартиры по мановению волшебной палочки. Не стоит недооценивать важность «правильного» настроения: без него успеха не будет даже в самом простом деле.

Туркина К. Рожнова С.



# «Первая звезда! Рождество!»

Православное Рождество Христово начинают праздновать 6 января с появлением первой звезды. Праздник, по обычаю, проводят в кругу семьи, с родными и близкими.

Первая звезда на Рождество - это та звезда, что ознаменовывает своим появлением рождение Младенца Иисуса Христа. Как только она появилась, так и значит, родился Спаситель.

Горелов Е., Становой А.



# «Новогодний спектакль»

Мы побывали во Дворце культуры, где был проведен новогодний спектакль. Это было очень красиво, весело. Мы благодарны Кузнецовой О.С. За предоставленную возможность посетить этот спектакль!

Кольцова А.



# «Крещение Господне»

## *Что это за праздник?*

Праздник Крещения Господня, или Богоявления, называется еще днем Просвещения и праздником Светов — от древнего обычая совершать накануне его (в Навечерие) крещение оглашенных, которое является, в сущности, духовным просвещением. Христос Спаситель в Крещении дарует (водою) благодать «решительную душ и телес купно».

Карельские Кирилл и Дарья



# Акция «Согревая сердца»

В преддверии Нового года Всероссийская общественная организация "Содружество выпускников детских домов "Дети всей страны"" организует ежегодную Всероссийскую благотворительную акцию "Согревая сердца".

В рамках данной акции наши воспитанники подготовили плакат-открытку с пожеланиями, видео-поздравление и небольшие открытки для пожилых людей, проживающих в Угличском доме-интернате для престарелых и инвалидов. Ребята поделились своим теплом и радостью с людьми, которым приятно наше внимание.



# «Как сохранить здоровье зимой?»

Когда наступает зима и дни становятся короче и холоднее, многие выберут вариант завернуться в теплое одеяло на кровати с шоколадкой, вместо того, чтобы бегать по утрам. Столь важно заботиться о себе зимой, как в любое другое время года.

Зимнее время года, пожалуй, самое трудное время, чтобы вести здоровый образ жизни, так как из-за холодной погоды нередко хочется есть высококалорийную пищу, меньше двигаться и проводить время в помещении.

Маленькая активность и хороший аппетит, в конечном итоге, может привести к увеличению числа заболеваний, таких как ожирение и сердечные заболевания, а пребывание в помещении способствует развитию простуды и гриппа. Поэтому, отличной идеей будет подумать головой и быть уверенной, что Вы не подвергнете свое

## Как сохранить здоровье зимой

1. Соблюдайте режим труда и отдыха.



2. Поддерживайте водный баланс.



3. Выполняйте физические упражнения.

4. Следуйте правилам здорового питания и включите в рацион:

○ источники ненасыщенных жирных кислот — жирная рыба, оливковое, льняное, подсолнечное масло;



○ овощи и фрукты — капуста, морковь, лук, чеснок, гранаты, цитрусовые, яблоки;

○ источники сложных углеводов — блюда из неочищенных круп;



○ орехи;



○ источники незаменимых аминокислот — нежирное мясо, курица, индейка, молочные продукты, бобовые;



○ поливитаминные комплексы.



Аверьянов Д., Сахаров И.

# «Малыши растут!»

От всей души поздравляем наших именинниц!  
Желаем им всех благ, здоровья, что не теряли ни минуты своего драгоценного времени!

Карельский К.



# «Экологический вестник»

## Берегите планету!

### Причины загрязнения воздуха

1. Автомобильный транспорт

2. Предприятия теплоэнергетики, не оснащенные системами фильтрации.

Объем выбросов Иркутских ТЭЦ составляет около 40 тыс. тонн в год.

3. Лесные пожары и вырубка леса, лишает нас источника кислорода.



### Причины загрязнения воды

Стоки

Разлив нефти

Мусор

Промышленные

Канализационные

Сельскохозяйственные



### Загрязнение почвы и земли

Источники загрязнения почвы и земли

Нефтепродукты  
Пестициды  
Удобрения  
Хранение ядовитых химикатов

Загрязнение грунтовых вод нефтепродуктами



АЗС №9 в районе Кривоэрья  
АЗС №7 на ул. Чаадаева  
АЗС №8 на ул. Аустрина

Ежегодно на трубопроводном транспорте происходит как минимум 2-3 прорыва с причинением ущерба окружающей среде

Загрязнение земель из-за отходов производства и потребления

Под свалками - 769 гектаров земель  
Еще больше - несанкционированные свалки

244 т не утилизированных запрещенных к применению и непригодных к использованию ядохимикатов.

Из них:  
•39,8 т запрещенных (фентиур ам, ДДТ, пентасол, синрин, лассо и рамрод)  
•На базах Агр охмивн - 46,9 т.



# «Как Мы помогаем птицам?»

На улице сильные морозы, нашим пернатым друзьям очень холодно и голодно. Мы с ребятами, чтобы как-то помочь им, возле дома развесили кормушки.

Кротова Н.В.



# «Мы большая дружная семья!»



# «Спортивная страничка»



Любите спорт,  
как любим его  
Мы!



# «Залог успешной команды!»

Команда – группа единомышленников, сотрудничающих друг с другом для достижения общих целей.

Вот несколько качеств, которыми обладает успешная команда:

В команде люди хорошо общаются друг с другом

Команда сосредоточена на целях и успехе.

Каждый член команды честно вносит свою долю рабочей нагрузки.

Члены команды предлагают друг другу помощь и поддержку.

Хороший лидер

Активная обратная связь

Команда хорошо организована и дисциплинирована

Команда веселится вместе.

Придерживайтесь этих правил и ваша команда будет успешной и непобедимой!

Горелов Д., Рыбаков И.





ВЫПУСК  
ПОДГОТОВИЛИ:  
КОЛЕСНИКОВА Л.В.  
ЗАГНУХИНА О. Е.  
ТУРКИНА К.  
УСКОВА Е.  
КОЛЬЦОВА А.  
ГОРЕЛОВ Д.  
РЫБАКОВ И.  
САХАРОВ И.  
РОЖНОВА С.  
СТАНОВОЙ А.  
ТУРКИНА К.  
КАРЕЛЬСКИЙ К.  
КАРЕЛЬСКАЯ Д.  
ЯГОВДИК Г.И.  
МЯТИШКИНА М.А.  
МАСЛОВА А.Г.  
КУЗНЕЦОВА М.А.  
САЛЬНИКОВА А.М.  
КРОТОВА Н.В.

Телефон:  
8(48532) 2-02-36  
Эл. почта :  
goouyaoydd@mail.ru

Наш адрес: г. Углич, ул.  
Ольги Берггольц, д 6



ГУ ЯО  
«Угличский  
детский дом»

