



**Дорогой друг!
С Днем знаний!**

Ты держишь в руках особенный журнал, созданный специально для тебя и для всех первоклассников нашего округа.

Год, когда ты впервые переступаешь школьный порог, объявлен Годом добрых дел в НАО. Уверен, что листая страницы этого специального выпуска «Пунушки», ты найдешь много любопытного и познавательного о жизни в нашем регионе, о традициях живущих в нём народов, о дружбе и, конечно, доброте! Он будет учить тебя любить и понимать свой край, его культуру сразу на трёх языках – русском, ненецком и коми. Так пусть «Пунушка» станет тебе помощником в новой школьной жизни! Успехов!

**Юрий Бездудный,
Губернатор Ненецкого автономного округа**





СОДЕРЖАНИЕ

О журнале	2
Наш округ	3-7
Ненецкая культура	8-9
Ненецкие художники	10-11
Мастер-класс «Тучейка»	12-13
Почитаем	14-15
Коми культура	16-19
Русская культура	20-21
Наши читатели	22-23
Рисунковая галерея	24-25
Поиграем	26-27
Природа нашего округа	28-29
Ягельковый алфавит	30-33
Памятка первокласснику	34-40

Ѓани' торова! Видза олан! Здравствуйте!

Наш журнал на русском, ненецком и коми языках *«Пунушка»* назван в честь маленькой птички пуночки, которая первой прилетает в Заполярье весной. Пуночка – по-ненецки «пунанця, пунонзь». Название птички происходит от ненецкого слова «пуномд''» – признак, примета. Ведь когда в тундру прилетают пуночки после своих зимних каникул – значит к нам идёт весна!

Листайте смело и путешествуйте по страницам журнала вместе с нами!





Мы живём в *Ненецком автономном округе*.
Наша главная река – *Печора*.
В дельте реки стоит единственный в округе город – *Нарьян-Мар*.
В переводе с ненецкого языка Красный город.
В 2021 году нашему городу исполнилось 86 лет.
Нарьян-Мар – административный и культурный центр НАО.





Ненецкий автономный округ образован 15 июля 1929 года

Он располагается на северо-востоке нашей Родины – России, в арктическом поясе Земли. Большая часть территории округа находится севернее полярного круга, поэтому и называют наш край – **ЗАПОЛЯРЬЕ** или **КРАЙНИЙ СЕВЕР**.

У нас бывают полярный день и полярная ночь. В полярный день солнышко не заходит за горизонт и светит всю ночь. Поэтому летом у нас – **БЕЛЫЕ НОЧИ**. А в полярную ночь солнце совсем не появляется из-за горизонта. В это время северное небо часто украшено россыпями звёзд и переливами северного сияния.

Округ протянулся вдоль береговой линии Северного Ледовитого океана и омывается водами его морей: Белого – на западе, Баренцева и Печорского – на севере, водами Карского моря – на северо-востоке. А ещё у нас много-много озёр и рек.

Самые большие острова округа – **Колгуев** и **Вайгач**. Территория округа делится на три тундры.

Малоземельская тундра находится слева от реки Печоры, в центральной части округа.

Большеземельская тундра тянется справа от реки Печоры до горного образования – отрогов Пай-Хоя и Полярного Урала.

Канино-Тиманская тундра занимает полуостров Канин и включает северный отрог Тиманского кряжа.

На территории округа есть много населённых пунктов: Искателей, Индига, Великовисочное, Бутрино, Ома, Несь, Нельмин-Нос, Красное, Тельвиска, Шойна, Нижняя Пёша, Амдерма...

В каком из них живёшь ты?
А в каком уже побывал?





Гимн Ненецкого автономного округа

Слова Инги Артеевой

Поём тебя, Ненецкий округ,
Великой России опора!
Да здравствует край заполярный,
Родимые наши просторы!
Надёжный форпост нерушимой
Единой Российской державы,
Для Родины нашей любимой
Источник богатства и славы!

Припев:
Наш округ заполярный,
Родной, любимый край,
Тебе поём мы славу,
Живи и процветай!

Здесь издавна трудятся вместе
И ненец, и русский, и коми.
И всем есть достойное место
В приветливом северном доме.
Сердца в унисон наши бьются
Под светом полярных сияний:
На Севере люди – как братья,
Недаром они – северяне!

Здесь много и газа, и нефти,
Богато оленями стадо,
Полны свежей рыбою сети,
Другой нам Отчизны не надо!
Поём тебя, Ненецкий округ,
Великой России опора.
Да здравствует Север любимый –
Бескрайние тундры просторы.



Герб
Ненецкого автономного
округа

Автор герба Роман Хурда



Флаг
Ненецкого автономного
округа





Фото Елены Сметаниной



Фото Валерии Колчиной

На большей территории нашего округа простирается

ТУНДРА

Это безлесная заболоченная равнина, на которой растут низкорослые кустарники, мхи и лишайники. Но есть места близ арктического побережья, где можно видеть только голые камни и слышать прибой холодных морей Северного Ледовитого океана. Южнее располагается лесотундра, где преобладают ели, берёзы, ивы.

В нашем округе есть особо охраняемые природные территории – заповедник, заказники, памятники природы. Они созданы для защиты редких видов животных, рыб, насекомых, растений. В этих местах много водноболотных угодий, куда по весне слетаются птицы для линьки и гнездования.

В природе всегда и всё взаимосвязано. Чтобы она всегда была красивой, богатой, чистой нам нужно ухаживать за ней, беречь её. Ведь в нашей тундре, несмотря на суровые условия, богатый животный и растительный мир.





Наш округ

МНОТОНАЦИОНАЛЬНЫЙ

Больше всего в округе проживает ненцев, русских и коми. Традиционный вид деятельности в тундре – оленеводство. Оленеводы пасут оленей, постоянно переезжают с места на место – кочуют, чтобы животные всегда могли добыть себе корм. Летом стада перегоняют на север, к побережью Баренцева и Карского морей, там меньше оводов и комаров. Зимой – на юг, поближе к лесам, где оленям легче добраться до лишайника-ягеля в рыхлом снегу. Этот зимний корм под снегом становится сочным, мягким и очень полезным.



Фото Елены Сметаниной

Живут оленеводы в чумах. Эти жилища легко разбирать и перевозить на оленьих упряжках в самодельных санях – нартах. Зимой снег скатывается с его крутой поверхности, как с горки.

Чтобы сделать чум, на каркас из шестов натягивают покрытие – нюки из оленьих шкур и закрепляют верёвками. Вход в чум – это и окно. Летний чум покрывают только брезентом. В центре чума стоит железная печка на железном листе, труба выходит в отверстие наверху чума – макодан.

В настоящее время оленеводы используют для жилья и палатки, в основном, в Канинской тундре.



Фото Ирины Селиверстовой





Аргиш

Нарты спускаются лихо,
Тянется ниткой аргиш.
Мама склонилась тихо:
«Что ж ты, малыш, не спишь?
Едем к озёрам дальним,
Путь наш совсем не прост,
Нарты пусть будут спальней,
Во сне ты тянешься в рост.
Взрослым, как папа, будешь,
Стадо поможешь стеречь,
Тундру свою полюбишь,
Поймёшь ручьёв её речь.
Нарты упряжка качает,
Усталость наводит сон,
Он угостит тебя чаем
Сквозь колокольчиков звон.
Лебеди, гуси приснятся,
Радуги дивный мост,
Птицею сможешь подняться.
Летаешь – тянешься в рост».

Озёр ожерелье встретит
Уставший в пути аргиш,
Блеском воды приветит
Даль, красота и тишь...

Иван Рочев
п. Хонгурей НАО



Фото Надежды Талеевой

В стойбище оленеводов всегда всё устраивается по особым правилам. В летнее время, когда много гнуса, оленеводы устанавливают чумы на высокой сопке, обдуваемой ветрами, вблизи рек, озёр. Важно, чтобы недалеко были хорошие пастбища для оленей. Аргиш – это санный обоз, состоящий из нескольких оленьих упряжек, идущих друг за другом. Так кочевые жители тундры перевозят своё имущество от одной стоянки к другой.

И вот когда аргиш доходит до выбранного места, люди в стойбище делают всё так, чтобы было удобно и жить, и работать. Обычный день оленеводческой семьи: вдалеке пасётся основное стадо, старый пёс отдыхает у ближнего чума, хозяйка готовит. Сейчас время обеда, отец вернётся из стада на отдых. Он оставит упряжку у загона, привязав оленей – пусть тоже отдохнут под присмотром оленегонных собак, которые никогда не подведут своего хозяина. Семьи соберутся в чумах. После обеда мужчины разведутся по делам: кто в стадо, кто на рыбалку. А женщины и дети займутся своими обычными делами по хозяйству.

Ольга Латышева





Словарик оленевода (ненецкий язык)

Я – земля	То – озеро
Вы – тундра	Нермя – водоём, откуда берут питьевую воду
Хаер'' – солнце	Яха – река
Вындер – тундровик	Хан – нарты
Нэсы – стойбище	Хорей – шест для управления оленьей пряжкой
Мя'' – чум	Тынзя' – аркан для ловли оленей
Мяд' не – хозяйка чума	Мюд – аргиш
Ты'' – олени	Вэнеко – собака
Танырць' – оленегонная собака	
Хабте'' – ездовые олени	
Авка – ручной олень	

Без оленей в тундре не прожить. Они дают тундровикам всё: это транспорт, одежда, еда, жилище. Олень – животное полудикое. Прирученных оленей используют в упряжке. Любят в тундре авок, которые с детства выросли возле чума.

Преданный и послушный друг оленевода – собака. Ненецкая оленегонная лайка предупреждает об опасности, помогает собрать в стадо отбившихся оленей. Ездовых лаек впрягают в упряжку, они сильные и быстрые, мало проваливаются в снег, могут спать, зарывшись в снежное одеяло. Щенков в стойбище воспитывают женщины и дети. Они целый год наблюдают за характером малышей. Чтобы из щенка получилась настоящая оленегонка, он должен быть весёлым, послушным и скромным, много играть. Не должен уходить далеко от чума, без причины лаять. Через год такую собаку берут в стадо и учат охранять оленей.



Фото Ларисы Ардеевой



Фото Алёны Царьковой





Творчество, спетое красками



Нина Васильевна Валеysкая, ненецкая художница, мастер кисти и слова, член Московского Союза художников, Союза художников СССР, родилась 28 ноября 1945 года в деревне Кареговка Ненецкого национального округа. Всё детство Нина Васильевна рисовала. В 1965 году окончила Ненецкую школу-интернат, в 1969 г. – Ярославское художественное училище, отделение рисования и черчения, в 1975 г. – Московский государственный академический художественный институт имени В.М. Сурикова (мастерская А.М. Грицаца) и аспирантуру при этом институте. Своим учителем и кумиром в живописи считает первого ненецкого художника Илью Константиновича Вылку (Тыко Вылку). Её работы по манере письма такие же «тихие», спокойные, наполненные радостью жизни. На картинах – пейзаж тундры, люди, герои ненецкого эпоса, сказок и легенд.



Кроме живописи Нина Васильевна занимается изготовлением кукол. Уникальные, самобытные куклы разъехались не только по России, но и уехали в Швецию, Голландию, Испанию и другие страны.

В Этнокультурном центре находится коллекция авторских кукол «Семья шамана», занимающая почётное место в нашей экспозиции.

Валеysкая Н.В.
Ненецкая игра в оленей, 1987 г.
Из фондов ГБУК
«Музейное объединение НАО»





Также Нина Васильевна – автор эскизов сценических костюмов Народного ненецкого ансамбля «Хаяр», которые бережно хранятся в фондах Этнокультурного центра и Музейного объединения НАО. По этим эскизам были сшиты сценические наряды, в которых ансамбль радовал зрителей долгое время.

А ещё художница пишет рассказы о родном крае, друзьях и близких, воспоминания о детстве, которые проникнуты любовью к малой родине, написаны с тонким чувством юмора и захватывающим сюжетом.



Валейская Н.В.
Две девочки с олененком, 1987 г.
Из фондов ГБУК «Музейное объединение НАО»



Нина Васильевна помнит завет своей любимой бабушки Ириньи Григорьевны:

«В тундре могут выжить только счастливые люди. Человек должен быть цельным, спокойным, не эмоциональным.

Женщине тундры надо много шить – усидчивость, выносливость, сноровка и мастерство нужны. Вся энергия у неё идет на работу. У каждого предельно много нагрузки. Мужчины делают мужскую работу, женщины – свою».

Фото Валейской Н. В. из архива ЭКЦ НАО





В ненецкой женской сумочке-тучейке хозяйка хранит всё для рукоделия. Чего в ней только нет! Разноцветные нитки, иголки, булавки, бисер, бахрома, бижутерия, тесемки, ленточки, пряжки, обрезки кожи и меха... И сама сумочка сшита богато. Весь мир ненецкой девочки спрятан в нарядной тучейке, она у маленькой хозяйюшки всегда под рукой.

Передняя и задняя стороны сумки, «лбы», украшены орнаментами. Вдоль нижнего края прикреплены костяные украшения из крошечных копыт. Если сумочку легонько потрясти, раздаётся приятный перестук. Это служит оберегом.

По бокам сумочки пришиты продолговатый кусочек шкуры — игольник — и мешочки для хранения наперстка и жильных ниток.

Мастер-класс «Тучейка»

Давайте сделаем подобную тучейку из цветной бумаги. Это несложное, но красивое изделие может стать поздравительной открыткой или просто настенным украшением.

Инструменты и материалы: цветная бумага (коричневая и любая другая для контрастных орнаментов); полоски цветной бумаги размером 1 x 3 см; белая бумага; тесьма; заготовленные заранее два шаблона из картона большего и меньшего размера, шаблон орнамента.

1. За дело! Необходимо сложить пополам лист коричневой бумаги цветной стороной внутрь. Затем приложить и обвести шаблон большего размера, вырезать по контуру.

2. Теперь надо развернуть вырезанную заготовку цветной стороной наружу.

3. Расположить по краю и приклеить цветные полоски.

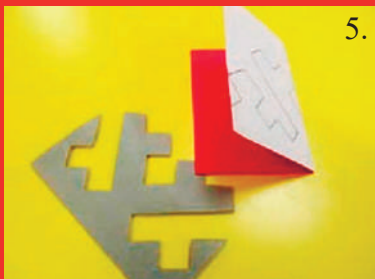




3.



4.



5.



6.

4. Дело за меньшим шаблоном. Его также нужно обвести по белой бумаге и вырезать. Затем с помощью клея склеить коричневую и белую заготовки между собой.

5. Теперь всё внимание на орнаменты. Необходимо обвести шаблон орнамента на цветную бумагу и вырезать его.

6. Аккуратно наклеить орнамент на белую деталь.

7. Склеить получившиеся половинки, предварительно заложив концы тесьмы между ними.

Примите поздравления! Стилизованная ненецкая сумочка готова! При желании таким же образом можно оформить другую сторону тучейки.



7.

Мастер-класс подготовила
Мария Шошоліна





Наш округ славится талантливыми людьми: писателями, учёными, художниками, музыкантами, учителями, врачами... На страницах журнала «Пунушка» всегда можно найти произведения известных ненецких поэтов Прокопия Андреевича Явтысого, Василия Николаевича Ледкова и Алексея Ильича Пичкова. Они родились в тундре, много учились и своим творчеством прославляли наш любимый северный край. Много стихотворений написано про любимое животное в тундре – оленя.

Я ловлю оленя

Стойте, ноги, твёрдо, прямо!
Стань сильней, моя рука,
Чтоб легла петля аркана
На олении рога!
Голову склоняет низко
Мною пойманный олень...
А щенок счастливый, Лыско,
Лает, лает целый день!
В лад восторженному лаю
Тоже громко хохочу!
Я и солнышко поймаю,
Если только захочу!

Прокопий Явтысый

Оленёнок

Первый луч поднял оленей,
Через лес рогов пробился.
На проталинке весенней
Оленёночек родился!
Мох пестрел под хрупким тельцем.
Рядом птицы пели звонко.
Солнце красным полотенцем
Вытирало оленёнка.
Встал малыш, дрожа, с подстилки.
Шаг шагнул...
И ножки сами,
Сами ножки-хворостинки
Побежали в стадо к маме!

Василий Ледков

Авко – ручной олень

Есть у нас ручной олень.
В нашем стойбище весь день
Ходит-бродит возле чума,
Не боится авко шума.
Любят авко ребяташки,
Так и льнут к нему с утра.
И тынзеи-коротышки
Ловят авкины рога.
Есть у нас ручной олень,
Он у чума целый день.
Рада авке детвора,
Продолжается игра.

Алексей Пичков



Стихотворение Алексея Пичкова «Авка – ручной олень» Ольга Латышева перевела на ненецкий язык
Рисунок Александры Хабаровой

Ѓавка

Мякна" ѓавкава" тая.
ѓамгэхэртахад ни пин".
ѓацекэця" ти мэнедо',
Пили' нянда либцне".
Сянакована" мальцгана
Тарана нява".
ѓавкаця сянырѓа,

Маня" паепива",
Моракуда ня" амбива".
ѓавка нява"
Мяд' няюв ѓани' яда.
Маня " маймбива" –
Нява" ѓани' то,
ѓани' сянакодава".





А это литературное творчество наших юных читателей. Девочки и мальчики участвуют в наших конкурсах, пишут стихи, сказки и рассказы. Вот почитайте, что получилось у Евгения и Ульяны.

Неожиданное знакомство



Август. Вдали на буграх расстелила яркие ковры сочная морошка. Большое стадо красивых белых быстроногих оленей пасётся на моём любимом полуострове Канин. Мы с мамой, она у меня сельская учительница, каждое лето приезжаем погостить к родственникам.

В нашем стойбище каждый занят своим делом. Дядя Иван чинит полозья саней, тётя Римма в чуме латает малицу. А у моей мамы на костре закипает ароматный бульон. Я же познаю мир. Нашёл норки леммингов

и даже поймал одного. Но он оказался таким юрким, что с ловкостью ускользнул из моих рук.

Недалеко от стойбища живописное озеро, около него, в траве, я нашёл лягушку. Маленькая, зеленая, она надувалась, увеличиваясь вдвое. Мне показалась она такой маленькой, беззащитной. Я набрался храбрости и взял её в руки. И, преодолевая кочку за кочкой, крепко сжимая её в ладошках, бегу к маме, которая хлопочет у костра. Мне так хочется показать эту «царевну-лягушку»! «Мама, посмотри, какая хорошенькая!» – кричу я ей. «Что? Что ты хочешь показать мне?» – с интересом она спросила. Раскрывая ладони, я увидел, как раскрываются и округляются мамины глаза, брови поднимаются домиком, и она кричит так громко, как будто перед нами стоит чудовище. Я думаю, страх прошёл как у мамы, так и у лягушки после того, как лягушка быстрым прыжком спряталась в траве.

С тех пор я спрашиваю у мамы, показывать или нет всё то, что нахожу на бескрайних просторах тундры.

Наша земля

Тундра прекрасная, поле бескрайнее,
Много загадок скрываешь в себе.
Если помотришь, с первого взгляда
Обычное место на этой земле.

Но разглядели там жители льдов
То, что другие считают банальным:
Мхов разноцветье, сиянье снегов –
Всё в этом крае хранит мира тайну.

Стала привычной полярная ночь,
Ветра разгул и мороз переменный.
Лето и осень бегут от них прочь,
Путь открывая зиме многодневной.

Тундра прекрасная, поле бескрайнее,
Малая родина наша и дом.
Можно увидеть сияние дальше,
Свет его добрый в сердцах мы несём.

Стихотворение Ульяны Каневой, 14 лет,
и рассказ Евгения Бобрикова, 11 лет,
– призёров V Открытого регионального
конкурса «Ненецкий автономный округ.

Слово, рисунок, фото» – 2021
в номинации «Стихи и проза»

Иллюстрация Валерии Фофановой



**Видза оланнды!****Здравствуйте!**

Эта страничка о культуре коми народа, который живёт в Ненецком автономном округе. Коми, как и ненцы, занимаются оленеводством.

**В коми алфавите 35 букв
Есть гласные Їи (и) и Ъӧ (э)**

Бур асьв! – Доброе утро!

Бур рыт! – Добрый вечер!

Бур дун! – Добрый день!

Атьӧ! – Спасибо!

Чужан дунэн! – С днём рождения!

Бура сёйны! – Приятного аппетита!

Мед кӧрдор муыс лоо сӧстэм! – Пусть тундра будет чистой!

Загадки

Ӧтик кок вылын суладӧ,
ӧтик синнас аддзӧ (На одной ноге стоит, одним глазом смотрит)

(Чардӧн) (Молоч)

Дас вок вылӧ кык пась тырмӧ (На 10 братьев двух шуб хватает)

(Барет) (Барекки)

«Чужан сёрни» – «Родное слово»

В Этнокультурном центре НАО ребята из детского объединения «Тиньганьяс» («Колокольчики») изучают родной язык в рамках проекта «Чужан сёрни», который с 2018 года реализует региональное общественное движение «Изьватас». Такие же кружки коми языка «Сёрнитӧм чужан кылӧн» («Общение на родном языке») есть в других населённых пунктах НАО.

Дети учатся говорить на родном ижемском диалекте коми языка. На этом диалекте есть учебники, которые разрабатываются в Ямало-Ненецком округе.

Руководят кружками Дуркина Марина Алексеевна (п. Харута), Пономарева Александра Степановна (п. Каратайка), Бергер Галина Николаевна (п. Хорей-Вер), Конькова Нина Семеновна (с. Несь), Канева Роза Поликарповна (г.Нарьян-Мар).

Фото из архива
отдела коми культуры ЭКЦ НАО



п. Харута



п. Каратайка



г. Нарьян-Мар



п. Хорей-Вер



с. Несь





Народные мудрости, игры и забавы

**Бур йӧз пӧвстын олыштан —
тӧлкаджык лоан**
(Поживешь среди добрых
людей — умнее будешь)

Уточка занимает особое место в мифологии коми народа. Созвездие Малой Медведицы коми народ называет «Утка котыр» («Утиный выводок»). Коми оленеводы обращали внимание на небо и многое по звездам определяли.



**Буртортӧ и пӧч паметьӧн
он вунӧд**
(Доброе дело и в памяти
бабушки держится)

Наш наставник Домна Фёдоровна Артеева рассказала: «Утка котыр кыпӧдӧюрсӧ – югдӧ нин» («Утка котыр поднимает голову - значит, светает»), «Утка котыр лэптӧ юрсӧ – пемдӧ нин» («Утка котыр опускает голову - значит, темнеет, вечерет»).

С коми играми нас познакомила Тамара Октябриновна Филиппова, жительница села Нижняя Пёша. Эти игры она знает от мамы Валентины Васильевны Филипповой.

«Под платком» («Чищан улын»)

Двое водящих берут за концы большой платок (бабушкин, например, красивый, весь в цветах) и держат его растянутым на поднятых руках. На определенном расстоянии выстраиваются играющие. Все заранее договариваются, какой знак будет к началу движения. Например, водящие считают до 10, а знак к движению цифра «5». Играющие бегут, пока платок не опустился, нужно успеть пробежать под ним. Водящие незаметно перемигиваются и накрывают платком бегущих. Кто не успел проскочить (накрыли платком), выбывает из игры или выполняет какое-то задание. Кто перебежал на другую сторону, снова бегут по счёту ведущих. Победитель, оставшийся последним, перед всеми прогуливается в платке. Счёт на коми языке от одного до десяти: **ӧтик**, **кык**, **куим**, **нӧль**, **вит**, **квйит**, **сизим**, **кӧкъямыс**, **окмыс**, **дас**.

«Горячая рука» («Пым ки»)

Игроки берутся обеими руками за верёвку, образуя круг. Выбирают водящего. Он раскручивается, а потом находит удобный момент и дотрагивается до руки любого игрока. Тот, чтобы не быть пойманным, отскакивает назад, не отпуская руки от верёвки или отпуская одну руку (обе руки убирать нельзя). Все играющие стоят или двигаются по кругу – но держась за верёвку. Кого осадят, тот становится водящим.





Менам дона акань (Моя дорогая кукла)

Лучшая кукла – та, что с любовью и старанием изготовлена своими руками. Процесс её создания развивает моторику рук и начальные навыки шитья. Этим и руководствовались наши предки, создавая игрушки. Девочек обучали мамы и бабушки, показывая как всё правильно делать, воспитывая подрастающих хозяек. Такие куклы хранились в отдельном сундуке очень бережно и служили не одному поколению ребят. Ими дети разыгрывали свадебные обряды, праздники и обычную бытовую жизнь.

Давайте вместе сделаем традиционную ижемскую куклу-скрутку, в которой не используется иголка. Такой способ создания куклы подойдет и самым маленьким рукодельницам.

Нам понадобятся: небольшие лоскуты разной ткани; нитки для шитья; нитки для вязания; бумага белая; ножницы.

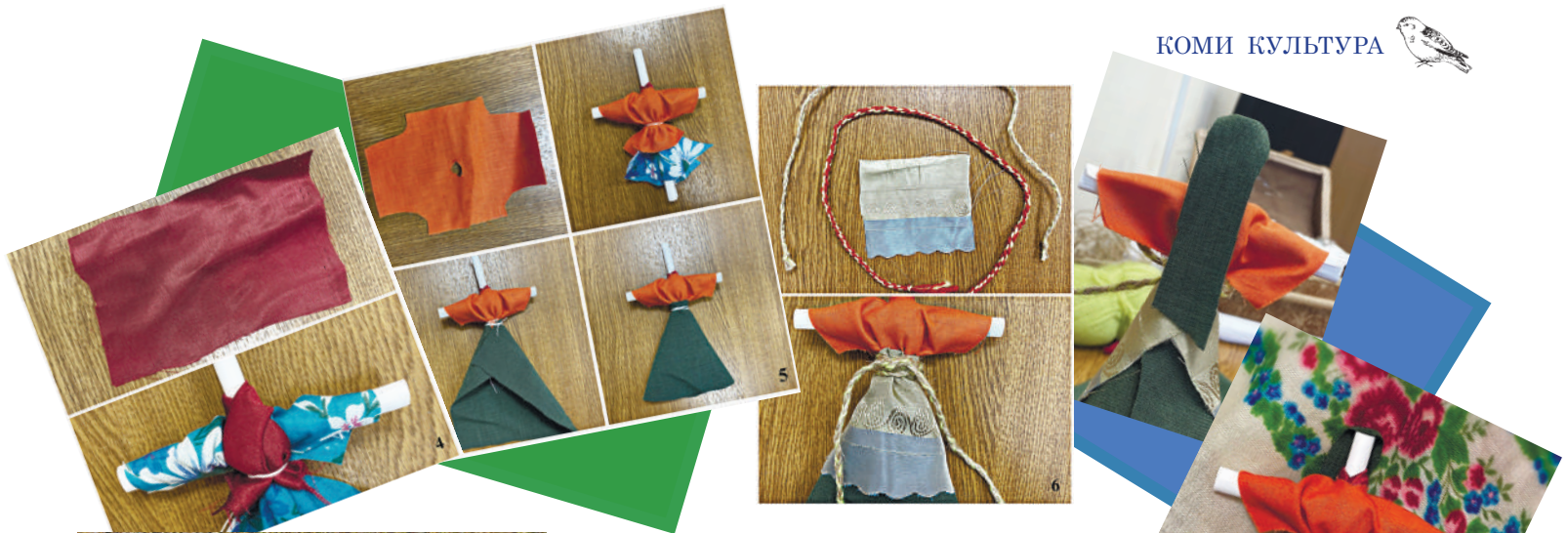
1. Берем два листа бумаги прямоугольной формы одинакового размера. Из них скручиваем тугие трубочки, разной длины: одну скручиваем вдоль длинной стороны, а вторую вдоль короткой. Полученные трубочки обматываем ниткой сверху и снизу для закрепления. Не забываем срезать лишние ниточки!

2. Длинная трубочка – туловище, короткая – руки. Соединяем их вместе так, чтобы получился крест, и любым удобным способом закрепляем веревкой (желательно потолще, так как мы сделали основу).

Примечание: лицевая сторона у куклы скрутки женского пола – это сторона с выступом рук, чтобы создать эффект женского силуэта. У мужского пола лицевая сторона расположена наоборот.

3. Теперь приступаем к наряду нашей куколки. Он состоит из основных элементов традиционного женского коми-ижемского костюма. Первый слой – «юбка». Вырезаем из хлопчатобумажной ткани своеобразную выкройку платья, как на фото. Удобнее это делать с тканью, сложенной пополам. Вырезанную юбку надеваем на основу и завязываем под «грудью».





Мастер-класс подготовила Полина Валец

4. Делаем «шарфик» в роли ворота-стойки, который есть в традиционной ижемской кофте «сос». Делаем его из прямоугольного лоскута. Надеваем на шею основы, как обычный шарф, перевязываем под «грудью».

5. Мастерим кофту. Вырезаем из ткани выкройку, как на фото, надеваем на основу, перевязываем под грудью. Для сарафана берём два одинаковых прямоугольных лоскута и надеваем на куклу по очереди, создавая конус, чтобы юбка была пышной. Сначала фиксируем заднюю часть юбки, затем переднюю. Так не будет видно срезов.

6. Передник делаем из квадратного лоскута. Квадрат для аккуратности предварительно нужно загнуть сверху. Плетём из вязальных ниток пояс, например, косичкой. Или просто приготовьте атласную ленту. Перевязываем передник поясом под грудью.

7. Узкий прямоугольник из ткани просовываем в трубочку карандашом или спицей. Это платок. Кукла готова!





Играют все!

Дорогие мальчишки и девчонки, а также их родители, бабушки и дедушки! Играйте вместе с нами! Ведь народная игра — это сила и ловкость, смекалка и взаимодействие, радость общения и хорошее настроение.

Эти игры записаны в селе Коткино нашего округа от Телегиной Марии Степановны.

Игра «Соль вешать»



Это, скорее, спортивное состязание в ловкости и силе для мальчишек. Два игрока становятся спиной друг к другу, сцепив локти в замок.

Соперников выбирают примерно одной весовой категории. Участники поочередно наклоняются, отрывая своего партнёра от земли. Кто больше таких наклонов сделает? Обычно так продолжалось, пока кто-нибудь не уставал и не разжимал руки.

Игра «Уголки»



Игру проводили в помещении. Как правило, играли пять человек: четыре игрока занимали по углу комнаты, а в центре был водящий.

Игроки, особенно, когда водящий поворачивался к ним спиной, по сговору (подмигивали друг другу) менялись углами, быстро перебегая из одного в другой так, чтобы водящий не успел их засалить. Если поймал, меняется с игроком местами.

Если на улице стоит хорошая погода, можно играть в «уголки» прямо на песке: начертите палочкой большой квадрат, занимайте уголки и бегайте на здоровье!



Игра «Масло выжимать»

Игроки выстраиваются в шеренгу вдоль стенки, плотно, плечом к плечу, для устойчивости прислоняясь к стене. Выбирали водящего более сильного, крепкого игрока. Он становился с краю и начинал «масло жать»: с силой сжимая шеренгу игроков, также, плечом к плечу, добивался, чтобы кто-то из них выскользнул. Победжал тот, кого водящий не смог «выдавить», т. е. кто остался последним.





Валенки поносишь – годков десять сбросишь!

Верно про валенки в народе говорят: нет лучшей обуви для нашей северной зимы. До чего ж они мягкие, теплые и ногам полезны. Скатаны из овечьей шерсти, а называют их ласково «катанки». Валенки на Руси носили как простые крестьяне, так и купцы, дворяне и даже цари. Семью, в которой валенки были у всех домочадцев, считали зажиточной. Валенки были замечательным подарком, к ним относились бережно. Без валенок не проходили ни одни гуляния, колядования, ярмарки, по валенкам невесты выбирали жениха. Считалось, если есть валенки, то, значит, жених богат-о-о-й!

А мы вам предлагаем «валенковые» соревнования провести, в морозный денёк с валенком поиграть, для всей семьи удовольствие устроить. А если мороз на улицу не пускает, то и в доме валенок повеселит!

«Сбей валенком колышки» («Городки») Валенком выбить стоящие в ряд колышки, по одному. Кто больше выбьет, тот и победил.

«Лошадки» Валенком берём, на палочку надеваем и в лошадку превращаем. Участвует две команды, чья команда быстрее обежит вокруг колышков и вернётся на место, та команда и выигрывает.

«Весёлая карусель» К валенку привязана верёвка. Раскручиваем валенок, все, стоящие по кругу, перепрыгивают через него. Задевшие валенок или верёвку – выбывают.

«Валенок на голове» А теперь попробуйте как можно дольше поносить на голове валенок. Задание можно усложнять – присесть, покрутиться и т.д.

«Снежный тир» Валенком попасть в разложенные друг за другом обручи.





Воздушные поделки

Софье Перваковой 13 лет. Она любит лепить из воздушного пластилина, сама расскажет вам об этом и покажет свои работы.

«Мне очень нравится пластичная цветная масса для творчества – воздушный пластилин. Ещё этот материал называют легким пластилином или застывающей массой для лепки. Продается он в закрытой упаковке, потому что на воздухе застывает.

Воздушный очень эластичный, мне нравится его приятная структура. Много сувениров, игрушек и бижутерии я сама придумала и слепила для своих друзей в подарок. Готовая поделка из этого пластилина застывает не быстро, есть возможность лепить и не торопиться. В зависимости от размера, поделка застывает в течение 1-10 часов.



*В тундре под каждым кустиком
уже кто-то живёт. Животные ценят тепло,
вкусный ужин и лучики солнца*

Готовые застывшие поделки очень лёгкие, прочные, но обращаться с ними нужно бережно, если они состоят из нескольких деталей. Изделия не слипаются между собой, не липнут к рукам. Цвет и форма сохраняются – это очень радует, ведь я знаю, что получится в итоге.

Красивые, яркие фигурки можно хранить на полочке, собирая свою коллекцию любимых героев мультфильмов, популярных игр, фигурок животных и даже людей.

А ещё воздушный пластилин может стать основой для экспериментов и создания слайма».



*Летом и осенью все ягодки – это сладкие угощения
для хозяев и гостей тундры*





*Полярная сова – красивая
и серьёзная птица*



- если ваша фигурка состоит из нескольких деталей, следите за тем, чтобы места их скрепления не застыли раньше времени, тогда вам придется немного намочить их водой;

- также для скрепления деталей можно использовать зубочистки.

Слайм – лизун, это игрушка, похожая на желе, которую можно мять, рвать, резать, бросать о стену, при этом она не оставит следов.

Советы от Софьи:

- в работе с воздушным пластилином обязательно хорошо высушите руки;

- используйте воздушный пластилин небольшими частями, его должно быть столько, сколько требуется для изготовления нужной детали; оставшуюся массу плотно закройте, чтобы она не застыла, пока вы будете изготавливать свою поделку;



*В Арктике снег похож
на облака – белый, мягкий*





В КАЖДОМ РИСУНКЕ ТУНДРА

Творческие работы участников Открытого регионального конкурса
«Ненецкий автономный округ. Слово, рисунок, фото» – 2021



Рохина Алина, 14 лет



Сосвикова Энкира, 12 лет



Визир Наталья, 15 лет



Солдатенко Яна, 14 лет

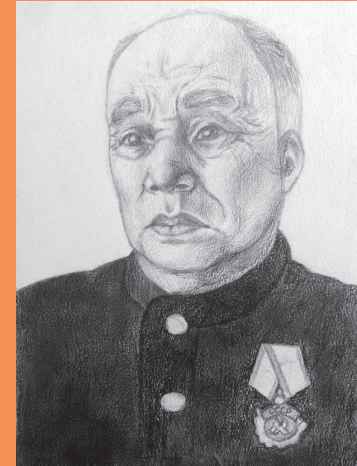




Вариации на тему картин Тыко Вылки
Андреюк Арина, 13 лет



Перваков Димитрий, 10 лет



Илья Константинович Вылко
(Тыко Вылко)
1886-1960

В открытый региональный конкурс «Ненецкий автономный округ. Слово, рисунок, фото» был посвящён 135-летию со дня рождения Ильи Константиновича Вылки, общественного и государственного деятеля, исследователя Новой Земли, проводника полярных экспедиций, действительного члена Географического общества СССР, первого ненецкого художника, собирателя фольклора, сказителя.

Портрет Тыко Вылки выполнила
призёр конкурса Баркулева Марина





Найди четыре пары одинаковых сов



Сосчитай!



Совушек и дома сделали ребята из 4-г
класса школы № 4 г. Нарьян-Мара

Сосчитай, сколько окон
на картинке, вычти из это-
го числа количество окон,
в которых не горит свет и
прибавь количество крыш.
Сколько получилось?

$$43 - 12 + 10 = 41$$





Белка на Севере

В наших лесах можно встретиться с красавицей – шустрой белочкой.

Белка – типичный лесной житель, почти всё время проводит на деревьях, собирая и запасая впрок корм. И своё гнездо (гуано) строит тоже на деревьях. Она легко совершает прыжки с дерева на дерево, подруливая хвостом. Белка меняет окраску сезонно, 2 раза в год, за исключением хвоста, который линяет один раз осенью. Летом на шкурке преобладают рыжие, бурые или тёмно-бурые тона, а зимой – серые с коричневым оттенком. Весенняя линька протекает главным образом в апреле – мае, а осенняя – с сентября по ноябрь.



Фото Елены Бобровой

Вот диковинка какая
Прыгает по веточкам:
Серебристая лесная
Северная белочка.

Лидия Сядейская
Рисунок Татьяны Корепановой

Нарисуй белочку. Вспомни,
в каких сказках она упоминается?





Приметы осени

Осенью в природе также происходят большие изменения. Животные и растения начинают готовиться к зиме. Как отличить осень от других сезонов года? Первый признак – воздух становится холоднее. Вы уже не сможете пробежаться по тропинке босиком или отправиться искупаться в речке. Животные в этот период начинают менять летнюю шубку на зимнюю – это явление называется линькой. Заметнее всего линька проходит у зайца-беляка, песца и куропатки, одежда которых становится белой. С рыжей шубки на серебристую меняет белочка.

С наступлением холодов бурый медведь приступает к постройке берлоги. Зимой ему прокормиться очень сложно, поэтому он впадает в спячку. Так же поступают лягушки и ящерицы.

Второй признак, к которому особенно чувствительны птицы – это сокращение светового дня. Да, да, именно так. Как только дни становятся короче, перелётные птицы начинают готовиться к дальнему и тяжёлому перелёту на зимние «квартиры». Они тренируют своих подросших птенцов и активно кормятся. В определённый срок стаи гусей, лебедей и уток поднимаются высоко в небо и, грустно крича, отправляются в теплые края.

Есть еще одна примета осени – листья деревьев и кустарников окрашиваются в ярко-красные и золотистые цвета. Это пора сбора ягод и грибов. Семьями и поодиночке жители округа

отправляются в тундру и лес, чтобы наполнить свои ведёрки брусничкой, черничкой, голубичкой, черной и красной смородиной. Там же поджидают их плотные боровики, подосиновики и подберёзовики.

Пройдет совсем немного времени и начнется листопад. Порывистый ветер с холодным дождем срывает с веточек листья и покрывает землю разноцветным ковром.

Позднее приходит время заморозков. По утрам иней покрывает всё вокруг – землю, дома, деревья, на лужах появляется тонкий прозрачный лёд. Природа постепенно засыпает.

Автор текстов на страничках природы
Нина Михайловна Николаева, заведующая отделом
природы Музейного объединения НАО



Фото Валерии Колчиной





ЯГЕЛЬКОВЫЙ АЛФАВИТ

Привет! Меня зовут Ягелёк. Я придумал алфавит, который поможет не только выучить буквы, но и познакомит со словами и понятиями, которые часто используются у нас на Севере.



Аргиш – «санный поезд», обоз из оленьих упряжек для перекочевки оленеводов



Бубен – музыкальный инструмент из кожи оленя на деревянном обруче

Б



Ворона – птица, которая прилетает весной на Север.

В



Голубика – северная ягода

Г



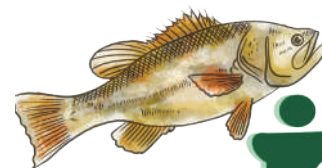
Дрова – поленья, расколотые для топки в печке

Д



Ель – хвойное вечнозеленое дерево

Е



Ёрш – рыба, которая водится в реке Печоре

Ё





Ж

Жук – насекомое, одно из тех, что появляются летом в Нарьян-Маре



З

Заяц – животное, живёт в наших лесах



И

Игла – инструмент для шитья



Й

Йод – средство для смазывания ранки на коже



К

Комар – маленькое двукрылое насекомое, любит влажность



Л

Лайка – порода собак, помогает оленеводу



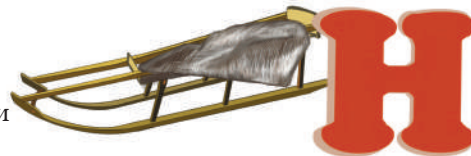
М

Морошка – ягода, растущая в тундре



О

Олень – главное животное тундры



Н

Нарты – тундровые сани из дерева





Паница –
верхняя одежда
ненецких женщин

П



Ромашка –
цветок, у нас начинается
цвести к концу июня

Р



Сова – ночная
птица. На Севере
живёт полярная
белая сова

С



Тучейка –
ненецкая
женская
сумочка для
рукоделия

Т



Унты –
мужская
зимняя обувь
на севере

У



Фонарь –
освещает улицы
в тёмное время
суток

Ф



Харп – северное сияние
на ненецком языке

Х



Цветы –
яркие,
ароматные
растения

Ц





Чум –
жилище оленевода

Ч



Шиповник –
кустарник
с полезными ягодами

Ш



Щука – хищная
речная рыба

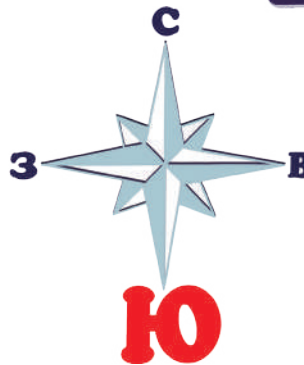
Щ

Ы **Ь**



**Этнокультурный
центр НАО** – дом, где
создаётся журнал «Пунушка»

Э



Юг – сторона
света

Ю



Ягелёк –
сказочный
персонаж нашего
журнала, родился на
ягельной полянке

Я





Доброго пути в мир знаний, первоклассники!



Рисунок Надежды Носовой





Правила поведения в школе

Вам хочу сказать, ребята,
Это должен каждый знать:
В школу вы пришли учиться
И пятерки получать.

А для этого не только
Надо петь, читать, считать.
Есть там правила, ребята.
Их вам надо соблюдать!

На уроках быть усердным,
В перемену не шалить.
С одноклассником не драться,
Над ошибками не ныть.

Если дан звонок к уроку,
В класс скорее поспеши.
Не кривляйся, встань у парты.
Вы уже не малыши!

Всё, что говорит учитель,
Слушай и запоминай.
Если знаешь, что ответить,
Руку смело поднимай.

Без причин не отвлекайся.
Слушай, думай и вникай.
Если спросят, поднимайся,
Громко, внятно отвечай.

Дома выполни задания,
Не забудь в рюкзак сложить
Все учебники, тетради,
И пенал там должен быть.

Будь товарищем хорошим,
Девочек не обижай.
Если что-то поручили,
Не забудь, в срок выполняй.

В школе ты учишься упорно,
Пригодятся знания
Для серьезной взрослой жизни,
Твоего призвания.

Чтобы вся семья гордилась
Школьными успехами.
Чтобы плач, капризы, лень
Не были помехою!

Пожелаю вам, ребята,
Я успехов и открытий,
Интересной школьной жизни,
Ярких памятных событий.

Ирина Чебыкина





Секреты здоровья

Школа – огромный мир знаний! Чтобы с удовольствием путешествовать в этом мире и с интересом его познавать, необходимо замечательное настроение и самочувствие. Для этого очень важно каждый день гулять, кушать полезную пищу, пить воду, заниматься физкультурой, закаляться, а еще следить за осанкой.

ОСАНКА – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении. Хорошая осанка означает, что плечи у тебя слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Осанку удерживает позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей – позвонков. Благодаря гибкости позвоночника ты можешь наклоняться и поворачиваться. Он поддерживает тело, когда ты сидишь или стоишь. При правильной осанке организм работает спокойно и уверенно! Правильная осанка не даётся от рождения, она вырабатывается в детстве и юности, когда хрящевая ткань ещё не заменилась костной. А что нам помогает держать позвоночник и двигаться? Это мышцы! Улыбнуться, подмигнуть – даже самое мелкое движение возможно только благодаря работе мышц.

В нашем организме около 650 мышц. И если их не укреплять, они слабеют и не могут держать наш позвоночник. Поэтому нарушается осанка и может возникнуть сколиоз.

Сколиоз – искривление позвоночника, при котором повреждаются кости и хрящи. У такого человека некрасивая фигура, часто болит спина и голова. «Это у старичков бывает!» – скажешь ты. Ничего подобного. Такое может случиться в 10-15 лет, а то и раньше, если о позвоночнике не заботиться, не развивать его гибкость.



Чтобы принять правильное, красивое положение тела при стоянии:

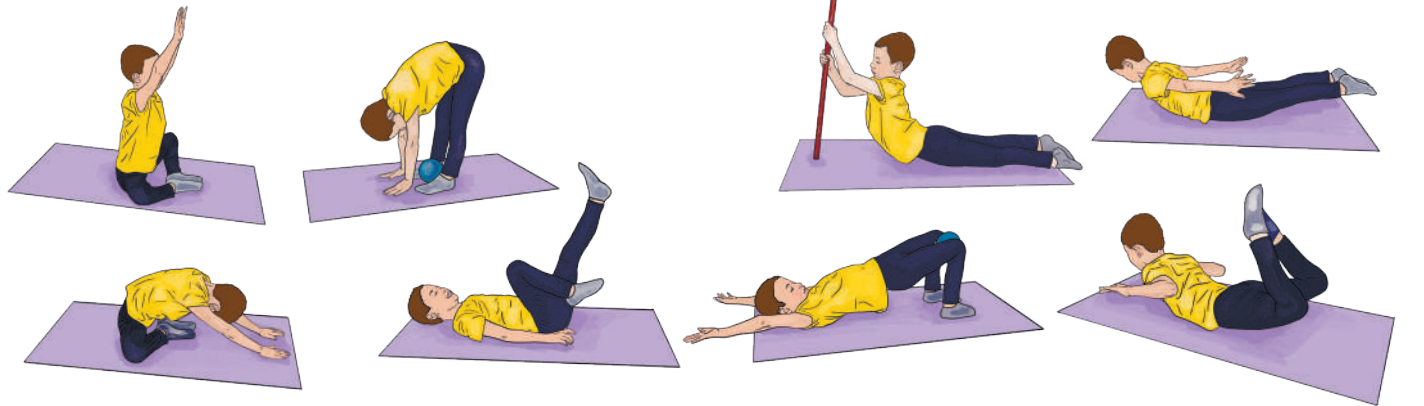
1. Встань около стены, пятки вместе, руки вдоль туловища.
2. Касайся стены пятками, ягодицами и лопатками.
3. Смотри вперед.





На зарядку становись!

1. **Делай гимнастику каждый день: укрепляй мышцы спины и брюшного пресса, развивай гибкость позвоночника.**
2. **Стой и сиди как можно прямее. При работе сидя, туловище держи прямо, голову слегка наклони вперед, оба плеча должны находиться на одной высоте, обе ноги всей ступней поставь на пол.**
3. **Если долго сидишь, через каждые 15-20 минут меняй позу, потягивайся, двигай руками и ногами, избегай неудобных поз.**
4. **Не поднимай больших и высоких грузов.**
5. **При переносе тяжестей равномерно нагружай обе руки. Не носи ранец в одной руке, одно плечо станет ниже другого.**
6. **После длительного стояния разгрузи позвоночник, полежи.**
7. **Каждый день смотришь в зеркало, оно подскажет, какая у тебя осанка.**



Мудрецы в древние времена говорили: пока здоров позвоночник, здоров и сам человек!

Странички здоровья подготовила инструктор-методист по лечебной физкультуре
Ненецкой окружной больницы Мария Леонидовна Завьялова
Благодарим Матвея Попова за помощь в создании рисунков к комплексу упражнений





Странички ПДД подготовили ребята из объединения юных инспекторов движения «ЮИД», ДЮЦ «Лидер», и педагог Светлана Викторовна Романчук

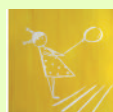
Добрая дорога

В Заполярье родном, Чтобы жить-не тужить,
В Нарьян-Маре мы живём, Надо с ПДД дружить,
Пусть дорог у нас немного, И тогда мы будем смело
Но машин полно кругом. По делам своим спешить!

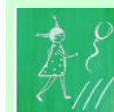
**ПДД – это правила дорожного движения.
Их должен знать каждый!**



Красный свет светофора – хода нет! Близо к проезжей части не подходи, на дороге не играй. Будь внимателен!



Жёлтый свет на светофоре – приготовься к движению через дорогу, скоро загорится зелёный.



Зелёный свет – можно переходить дорогу. Убедись, что машины остановились, а потом переходи проезжую часть, глядя по сторонам.



Знак «Пешеходный переход»



Знак «Движение пешеходов запрещено»



Знак «Место остановки автобуса»

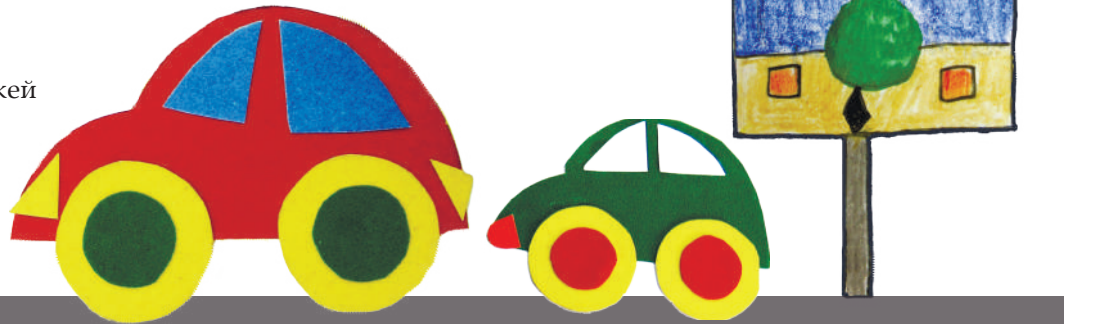




Проверь свои знания ПДД. Тест юного пешехода

- 1** Как называется человек, идущий по дороге?
 А) Пешеход
 Б) Пассажир
 В) Дед Мороз
- 2** Как называется часть дороги, по которой ездит транспорт?
 А) Проезжая часть
 Б) Пешеходная дорожка
 В) Тротуар
- 3** Где должны ходить пешеходы?
 А) По проезжей части
 Б) По тротуару
 В) По тропинке
- 4** В каком месте можно переходить проезжую часть дороги?
 А) В любом месте
 Б) Там, где есть пешеходный переход
 В) Там, где дорога хорошо просматривается
- 5** В какое время года машине труднее затормозить?
 А) Летом
 Б) Зимой
- 6** Можно ли ехать по проезжей части на санках, ледянках, ватрушке?
 А) Да
 Б) Нет
 В) Иногда можно
- 7** Можно ли кататься со снежной горки, если она находится вблизи проезжей части?
 А) Да, если очень хочется
 Б) Да, если вблизи нет машин
 В) Нет, это очень опасно
- 8** Переходя через проезжую часть дороги на зелёный сигнал светофора, ты уронил варежку, сигнал светофора переключился на красный, что нужно делать?
 А) И пусть горит красный, подниму варежку, пойду дальше
 Б) Перейду через дорогу, дожусь, когда снова загорится зелёный сигнал светофора и вернусь за варежкой
 В) Буду стоять на дороге и плакать

А ещё, друзья, вам совет: покупайте светоотражатели белого или лимонного цвета. Именно они имеют оптимальную световозвращаемость, чтобы пешеход был заметен в тёмное время.

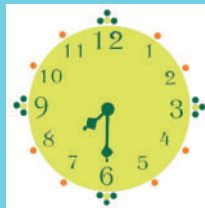
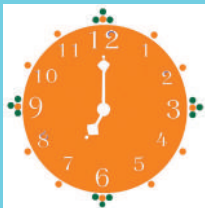


Правильные ответы: 1 - А, 2 - А, 3 - Б, 4 - Б, 5 - Б, 6 - Б, 7 - В, 8 - В





РЕЖИМ ДНЯ



7:00 – 7:05

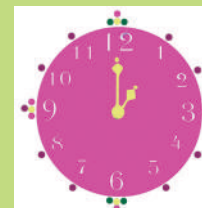
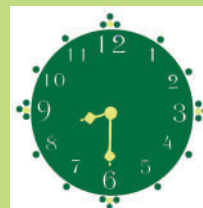
Пробуждение,
подъём

7:05 – 7:30

Зарядка, уборка
постели, умывание

7:30 – 7:50

Завтрак



7:50 – 8:30

Дорога в школу,
подготовка
к урокам

8:30 – 13:00

Занятия
в школе

13:00 – 13:30

Дорога домой,
прогулка

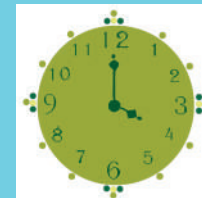
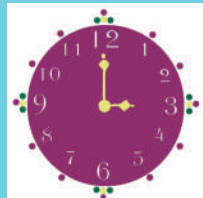


13:30 – 14:00

Обед

14:00 – 15:00

Отдых,
дневной сон

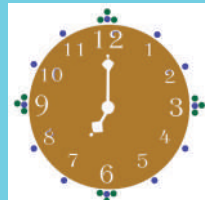
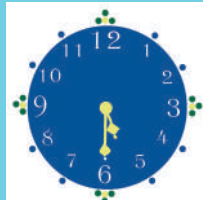
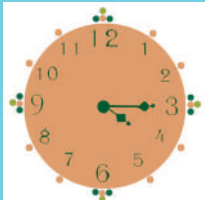


15:00 – 16:00

Прогулка,
подвижные игры

16:00 – 16:15

Полдник



16:15 – 17:30

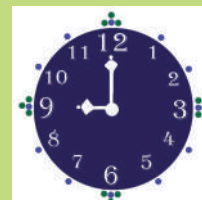
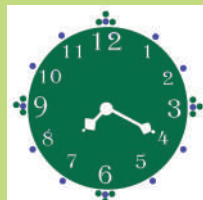
Домашние
задания

17:30 – 19:00

Занятия
в кружках,
прогулка

19:00 – 19:20

Ужин



19:20 – 20:45

Тихие игры,
чтение

20:45 – 21:00

Гигиенические
процедуры

21:00 – 7:00

Ночной сон

