



### Дорогой друг!

День знаний – это особенный день! Ведь он начинается отсчёт твоей новой познавательной жизни. Ты становишься самостоятельным и ответственным. Тебе предстоит пройти немало испытаний, пережить множество самых разных событий, познакомиться с такими же, как ты, ребятами и обязательно найти среди них друзей.

В поиске ответов тебе помогут учителя и родители, старшие товарищи и даже бабушки с дедушками. Журнал, который ты держишь в руках, тоже будет тебе хорошим наставником. В Год нематериального культурного наследия народов России этот журнал увлекательно расскажет о твоём родном округе и его истории, уникальных особенностях его природы, о традиционной культуре народов, которые здесь живут.

Постигай неизведанное, покоряй новые вершины, изучай историю своего региона и своей страны. В добрый путь вместе с «Пунушкой»!

Юрий Бездудный,  
губернатор Ненецкого автономного округа



## СОДЕРЖАНИЕ

О журнале _____	2
Наш округ _____	3-8
Ненецкая культура _____	9-11
Коми культура _____	12-15
Русская культура _____	16-18
Природа нашего округа _____	19-27
Наши читатели _____	28-29
Ягельковый алфавит _____	30-33
Памятка первокласснику _____	34-40

*На страницах «Пунушки»  
всё самое интересное,  
увлекательное,  
важное, полезное!*

*Стелю листай журнал  
и путешествуй вместе  
с нами в мире знаний!*

## Цани' торова! Видза олан! Здравствуйте!

Наш журнал на русском, ненецком и коми языках **«ПУНУШКА»** назван в честь маленькой птички пуночки, которая первой прилетает весной в Заполярье.

Пуночка – по-ненецки «пунанця, пунонзь». Название птички происходит от ненецкого слова «пуномд''» – признак, примета. Ведь когда в тундру прилетают пуночки, значит к нам идёт весна!



Иллюстрация Валерии Фофановой





Мы живём в *НЕНЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ (НАО).*

Наша главная река – *ПЕЧОРА.*

В дельте реки стоит единственный в округе город – *НАРЬЯН-МАР.*

В переводе с ненецкого языка Нарьян-Мар – это *КРАСНЫЙ ГОРОД.*

10 марта 2022 года нашему городу исполнилось *87 ЛЕТ.*

Нарьян-Мар – *АДМИНИСТРАТИВНЫЙ И КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР НАО.*



Фото Ирины Сергеевой





### *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, Карского – 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, Бугрино, Ома, Несь, Нельмин-Нос, Красное, Тельвиска, Шойна, Нижняя Пёша, Амдерма...

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





## ТИМА 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.



На рисунке изображён глобус. Это модель земного шара. С помощью глобуса легче понять, как выглядит наша планета Земля из космоса.

На глобусах изображают разным цветом землю и воду, континенты и страны. Наверху глобуса – северный полюс, внизу – южный полюс.

На рисунке глобус изображён упрощённо, чтобы показать тебе, где находится наша страна и наш округ.



Герб  
Ненецкого автономного  
округа

Автор герба Роман Хурда



Флаг  
Ненецкого автономного  
округа





На большей территории нашего округа простирается  
**ТУНДРА.**

Это безлесная заболоченная равнина, на которой растут низкорослые кустарники, мхи и лишайники.

В нашем округе есть особо охраняемые природные территории – заповедник, заказники, памятники природы. Они созданы для защиты редких видов животных, рыб, насекомых, растений.

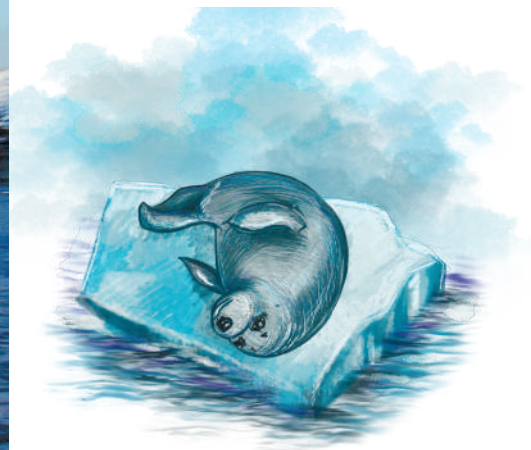


Фото Ирины Сергеевой





Фото Сергея Селиверстова



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

Иллюстрации Юлии Урбанович





Фото Елены Сметаниной

## Ненецкий автономный округ *МНОГОНАЦИОНАЛЬНЫЙ.*

В нашей стране 2022 год объявлен Годом культурного наследия народов России. Поэтому особое внимание уделяется сохранению и развитию богатой народной культуры жителей разных регионов страны, традиций, памятников. Знание и уважение этих ценностей – основа мира и согласия в многонациональном государстве.

В нашем округе больше всего проживает русских, ненцев 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.







Живут оленеводы в чумах. Эти жилища легко разбирать и перевозить на оленьих упряжках в самодельных санях – нартах. 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.

В стойбище оленеводов всё устраивается по особым правилам, чтобы было удобно и жить, и работать. При установке чума на каркас из шестов натягивают покрытие – нюки из оленьих шкур и закрепляют верёвками. Зимой снег скатывается с его крутой поверхности, как с горки. 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.

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. Зимой располагаются ближе к лесу, где заветерье, или в низине. Для воды топят чистый снег. А весной снова перекочёвывают к реке или озеру, так как снег уже грязный.



Фото Елены Сметаниной





## Ѓани' торова! Здравствуйте!

У ненецкого народа есть свой уникальный язык. На родном языке оленеводы говорят чаще в тундре, чем в городе.

**В ненецком алфавите 36 букв.  
Есть заднеязычная Ѓ (нэ),  
звонкий (') и глухой (") тасеры**

Сава хувы нэя! – Доброе утро!  
Сава пэвсюмбы нэя! – Добрый вечер!  
Сава яля нэя! – Добрый день!  
Арка вада! – Большое спасибо!  
Соя"ма яляр сава нэя! – С днем рождения!  
Сававна наворнада"! – Приятного аппетита!  
Саць намелы! – Очень вкусно!  
Выңгы ява" илея! – Пусть живет наша тундра!

## Ненецкий счёт

Ѓопой – один  
Сидя – два  
Няхар" – три  
Тет – четыре  
Самляңг – пять  
Мат" – шесть  
Си"ив – семь  
Сидндет – восемь  
Хасую" – девять  
Ю" – десять

## Поговорим по-ненецки



На фотографии «Ханийко» со специалистами отдела ненецкой культуры ЭКЦ

В Этнокультурном центре Ненецкого автономного округа работают национальные отделы, бережно сохраняющие ненецкую, коми и русскую культуры.

Большой помощник и друг отдела ненецкой культуры – детская ненецкая группа «Ханийко"» («Птенцы»). На занятиях ребята изучают родную культуру, поют на сцене ненецкие песни, играют мини-спектакли на ненецком языке, задорно исполняют стилизованные танцы. Иногда на занятиях дети играют в народные игры, одна из их самых любимых – «Маленкова» («Жмурки»).

Нися – папа  
Небя – мама  
Ѓацекы" – дети  
Хасава ню – сын  
Не ню – дочь  
Ньяка – брат  
Неня – сестра  
Ири – бабушка  
Хада – бабушка

Хаер" – солнце  
Нум – небо  
Сарё – дождь  
Сыра – снег  
Я – земля  
Яха – река  
Пя – дерево  
Ѓамдэ" – цветок

Вэнеко – собака  
Варк – медведь  
Нявако – заяц  
Тёня – лиса  
Ты – олень  
Иленя" – животные





Народная мудрость в стихотворениях  
*Прокопия Явтысого*

\*\*\*

Народ мой в тундре говорит  
Простыми, мудрыми словами:  
«Зря не топчи костёр ногами,  
Подошва у пимов сгорит.  
Ведь хоть костёр давно потух,  
В нём угольком таится Дух!»



\*\*\*

Хан" мэвэна хонавыдэй",  
Мядо' пондэй" юдэнархов".  
Ихынандов вындо' нимнёв  
Мюсе недов мэтарархов".

Ѓока недам' хабээй",  
Тиртядарев' пенёсетэй".  
Ѓэдалёртов ненэць' сёңэй  
Масэбтамба муно"цетэй".

Пыдо' тедов' юдэнаёв",  
Пиңдо ямбэй' хонёнаёв".  
Няби ялёв пэда" нибтов",  
Хан" нылаңаёв".



Рисунки Алины Кожевиной, Валерии Фофановой, Ульяны Геймбук, Екатерины Боруновой, Валерии Макаровой, Анастасии Савинской

Авторизованный перевод стихотворений с ненецкого языка В. Гордеева

\*\*\*

Нынче мы перекочуем  
Далеко, к озерам синим...  
Землю, где был чум, сестренка  
Подмела крылом гусиным,  
Чтобы там, где был постой –  
Всё сияло чистотой!



\*\*\*

Нарты крепко спят у чума  
И, наверно, видят сны,  
Что они опять кочуют  
Тропкой тундровой весны.

Нартам тропы все известны:  
Там, где слышен волчий вой,  
Там, где ветру дарит песни  
Развесёлый ездовой...

Пусть всю ночь им тундра снится  
И далёкий снежный путь,  
Чтобы им лететь, как птица,  
Нартам нужно отдохнуть.



К 90-летию  
со дня рождения автора



Прокопий Андреевич Явтысый  
11.07.1932 – 03.12.2005

Выдающийся ненецкий поэт,  
прозаик, член Союза писателей  
Российской Федерации.

В 1960-1980 гг. работал учителем  
физкультуры в Ненецкой школе-  
интернате им. А.П. Пырерки.  
В 1980-1984 гг. – тренер детско-  
юношеской спортивной школы.  
Разработал программу по  
национальным видам спорта для  
школ Крайнего Севера, воспитал  
более 20-ти мастеров спорта и  
чемпионов страны.

Произведения писал на родном  
языке. Занимался художественной  
графикой. Инициатор создания,  
директор, драматург, актёр первого  
самодельного ненецкого театра  
«Илебл» («Жизнь»).

А ещё Прокопий Андреевич  
придумал наш журнал «Пунушка»,  
который с 2007 года вот уже 15 лет  
радует нас!





## Видза оланнды! Здравствуйте!

Коми, живущие в нашем округе, как и ненцы, традиционно занимаются оленеводством, и у них тоже есть свой язык

В коми алфавите 35 букв  
Есть гласные Ёи (и) и Ёӧ (э)

Бур асыы! – Доброе утро!  
Бур рыт! – Добрый вечер!  
Бур дун! – Добрый день!  
Атьӧ! – Спасибо!  
Чужан лунэн! – С днём рождения!  
Бура сёйны! – Приятного аппетита!  
Мед кӧрдор муыс лоо сӧстэм! – Пусть тундра будет чистой!

## Лыдпас (числа)

Ӧтик – один  
Кык – два  
Куим – три  
Нель – четыре  
Вит – пять  
Квайт – шесть  
Сизим – семь  
Кӧкъямыс – восемь  
Ӧкмыс – девять  
Дас – десять  
Сё – сто  
Сюрс – тысяча  
Уна – много  
Этша – мало

## «Чужан сёрни» – «Родное слово»



На фотографии Карина Вишукан

На базе отдел коми культуры ЭКЦ не первый год работает детское объединение «Гиньганьяс» («Колокольчики»). Ребята 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. А ещё они изучают родную культуру, играют в старинные игры и никогда не скучают!

Ай – папа  
Мам – мама  
Челядь – дети  
Пи – сын  
Ныы – дочь  
Вок – брат  
Чой – сестра  
Дед – дедушка  
Баб – бабушка

Шонді – солнце  
Енэж – небо  
Зэр – дождь  
Лым – снег  
Му – земля  
Ю – река  
Пу – дерево  
Дзоридз – цветок  
Ен мегыр – радуга

Кань – кошка  
Пон – собака  
Мӧс – корова  
Ош – медведь  
Кӧч – заяц  
Руч – лиса  
Кӧр – олень  
Пемӧсьяс – животные





## Народные мудрости и забавы

### Песенка

Кöч йöктэ, йоктэ  
Мича табъя кокнас.  
Вый тупыль юрнас.  
Шабды кудель бöжнас,  
Сьöд сэтэр синнас,  
Сыла-госа кыынас.  
Кöчилей, йöктышт этша,  
Чойылэй, йöктышт этша!  
Гөгер бöкнад бергеччы,  
Кодэс колэ тойыштлы!

Пляшет-пляшет зайчик  
На мохнатых ножках.  
С головой, как масляный колобок.  
С льяным куделем-хвостом,  
С чёрносмородиновыми глазами,  
С жирным-жирным языком.  
Зайчик-зайчик, попляши,  
Попляши ещё, браток!  
Повернись кругом-бочком,  
Кого хочешь подтолкни!

### Загадки

Öтик кок вылын судалö,  
ötик синнас аддзö (На  
одной ноге стоит, одним  
глазом смотрит)

(вингоу) (M) ирöдн)

Дас вок вылö кык  
пась тырмö (На 10 бра-  
тьев двух шуб хватает)

(ижжв) (B) лэнь)

### Пословица

Бур йöз костын  
олыштан —  
тöлкаджык лоан.

Поживешь среди  
добрых людей —  
умнее будешь.

На фотографии: Костя Канев,  
Семён Коньков, Максим  
Бабилов.

Фото Константина  
Селиверстова



### Лукерия ВАЛЕЙ

#### Телятор да асья ру

Асья руыс вöлян мунö...  
Мыйöс сийö дзеблöма?  
Аддза, теля мамыс дорын  
Войсö-быдсö узьлöма.

Öни сийö лачьяс выгити  
Збоя-збоя войлалö,  
Топнин сийö русö вöтлö  
Медым пондiа лöб!

Резö рудысь артмöм васö  
Быдмög вылö шыблалö  
Теляторным чужöмторсö  
Кокояссö мыськалö.

#### Оленёнок и утренний туман

Утренний туман уходит...  
Что внутри себя скрывал?  
Возле мамы оленёнок  
Всю-то ноченьку проспал.

А сейчас на кочках малый  
Резво-бойко заиграл,  
Это он туманик вялый  
Выгнал весь, так день настал!

От тумана всю водичку  
По цветам он разбросал  
И умылся, чтобы сам он  
Чистотою заблестал.





## Сказка «Вижъюр да кӧчпи» («Одуванчик и зайчонок»)

Екатерина КОВАЛЬ

Перевод на коми язык Лукерии ВАЛЕЙ

У лесной дорожки расцвёл одуванчик. Расправил зубчатые листочки под лучами щедро пригревающего солнца. Тянется золотисто-жёлтой головкой вверх, ввысь, как будто хочет прикоснуться к светилу. Весь такой красивый и важный.

В это время скакал по лесной дорожке зайчонок-малюсенький хвостик. Увидел он яркий одуванчик и прыг к нему. Цветок сразу понял, что хочет полакомиться им серенький, и говорит: «Не ешь меня, не созрел я, не расцвёл, нет во мне ещё лечебных свойств. Позже прибегай». Поверил малыш-зайчонок и ускакал. Лесные травы бросали восхищённые взгляды на смекалистого одуванчика.

Прошло время и вместо жёлтой головушки одуванчика образовался пушистый белый шар с семенами. Стоит цветок, покачивается на лёгком ветерке. Опять мимо скачет зайчонок-малюсенький хвостик и прыг к нему. Но не узнал его серенький.

Одуванчик обрадовался, что обманул непутёвого зайчонка, радостно рассмеялся. На ту пору мимо свободно гуляющий ветерок пролетал и услышал, как смеётся одуванчик. Интересно стало ветерку, он как дунет в сторону цветка, у того пушинки-семянки полетели прямо в мордочку зайчонка. Зайчонок испугался, расчихался и без оглядки умчался в чашу леса.

А мудрый одуванчик, покачивая на ветру лысоватой головкой, всё также радовался тёплому солнышку.

Вӧрса туй бокин быдмысь вижъюр дзоридз паськедӧс пиня-пиня коръяссэ шондӧлӧн лышкыд югӧръяс улын. Нюжӧдчис зарнивиж юрторнас выдӧвыы, бусьтэ мӧдӧс шондӧдз судзедчыны. Ставнас сэтшӧм мича да асьсэ вылэ пуктысь.

Самей сӧйӧ бур лунас вӧрса туй кузяыс воедӧс дженьыд бӧжа кӧчпи. Сӧйӧ аддзис югыд вижъюрсэ да чеччыштӧс сы дорӧ. Дзоридзыс миме гӧгӧрвоис, мый кӧчпийыд мӧдӧ сӧйӧс сӧйны да висьталэ: «Эн сӧй менэ, ме эг на быдмы, абу на ме пытшкам бурдӧдан выныс. Сӧрдзык воны». Эскис сылы кӧчпи-дженъыд бӧж да водзе чеччалӧс. Вӧрса турунъяс радлӧмен видзедӧсны вежӧра вижъюр вылэ. Мыйкедыра мысти дзоридзлӧн мичаник виж юрыс вежсис еджыд гӧна-кӧйдыса пухъюр вылӧ. Сулалӧ дзоридзыс, кокнид тӧӧру улын тытчӧ-татчӧ вӧрышталӧ.

Бара туй кузяыс пышгье кӧчпи-дженъыд бӧж, чеччыштӧс дзоридзыс дорӧ. Но эз тӧдмоо сӧс рудукид. Вижъюр радлӧ, мый пӧръедӧс тӧлктэм на кӧчпиэс!

Сэк костӧ ас вӧляысь миме лӧбысь тӧӧру кылис вижъюрлысь сералӧмсэ. Тешкодъ лоис тӧӧрулы да кыдз тай пӧльыштӧс дзоридзлань!

Сылӧн гӧна койдысьясыс лӧбисны кӧчпильнырас. Поозис кӧчпийыд, вошйис несъёоны да ӧдден вӧрӧ пышйис.

А мудер вижъюрыс, тӧӧ улын куш плеша юрторнас катлӧдлӧмен, сӧдз жӧ радлэ лышкыд шондӧ югерьяслы.





Иллюстрация Марии Бобриковой





## Пинежская сказка «Про тёплу избу»

Больше половины населения Ненецкого автономного округа составляют русские, в основном потомки пустозёров – выходцев из центральных регионов России, основавших первую за Полярным кругом государеву крепость – городок Пустозерск, а также потомки устьцилёма (Усть-Цилемский район Республики Коми) и поморов (Мезенский и другие районы Архангельской области).

Русская культура очень богата и многообразна. В каждой области, районе на особинку говор, песни, костюмы. Вот и сказки рассказывали все, от мала до велика, и каждый по-своему.

Пинежская (п. Пинега Архангельской области) сказка «Про тёплу избу» была записана от двенадцатилетней Дуни Рябовой и размещена в сборнике И.В. Карнауховой «Сказки и предания Северного края» 1928 года выпуска.

В оригинальном сборнике сказка представлена на пинежском диалекте. А Надежда Григорьевна Красильникова, руководитель Народного хора «Ивановы дочери» из села Несь Ненецкого автономного округа, переложила «Тёплу избу» на поморскую «говоря», – так, как сказывали бы эту сказку в Неси. Приятного чтения!



В некотором царстве, в некотором государстве, именно в том, в котором мы живём, да на ровном месте, как на скатерти, да в тёмном лесе под кокорой (обрубок дерева ближе к корню) живал-бывал медведь.

Вот палась (началась, пришла) зима. Нать (надо) от зимы спасацце (спасаться). Вот он и пошёл строить тёплу избу. Идёт, стрету (навстречу) баран:

– Куды, медведь, прависсе (идёшь, путь держишь)?

– Иду от зимы спасацце (спасаться). Пошли двоима (вдвоём). Идёт стрету (навстречу) свинья.

– Пойдём, свинья, с нами тёплу избу ставить (строить).

Идут троима (втроём). Стрету (навстречу) гусь да петух.

– Куды правитесь (путь держите)?







– Идём от зимы спасаэце. Пойдёмте с нами. Ну и пошли. Шли, шли, пался (начался) снег да мороз. Медведь говорит:

– Волочи (тащи), баран, дерёва (деревья).

А баран-то ленковат (ленивый).

– Не нать (не надо) мне той шубы. У меня шуба тёпла.

– Ты, свинья, пособи (помоги) лес волочить (таскать)!

– Не буду! Я в землю заруюсь, дак (вот) прозимую.

Медведь гуся да петуха за лесом посылат (посылает). А те не хотят:

– Мы одно крыло постелем, другим закроемся, дак прозимуем.

Стал медведь один робить (работать).

Поставил избу да и полёживат (лежит) на печи.

А морозы крепчают, лютуют. Гусь да петух озябли (замёрзли), в избу просяэце (просятя). Вышел медведь на предызбье (в сени) да гаркнул:

– Не пушщу (не пуцу)! У вас крылья есть!

Они говорят:

– Не пустишь, дак мы мох из пазов повыдергам (повыдергаем), зиму в избу напустим!

Пришлось пустить.

Баран тоже озяб.

– Пусти, медведь-друг, погрееце (погреться)!

– Не пушщу! У тебя шуба тёпла!

А баран страэцат (пугает):

– Избу выломаю, рогами раскатаю!

Пришлось пустить.

Свинья пришла, простыгла (замёрзла, простудилась) вся.

– Пусти зиму зимовать!

– Не пушщу! Не хотела помогать, в земле перезимуешь.

Свинья отвечат (отвечает):

– Не пустишь, избу подрою.

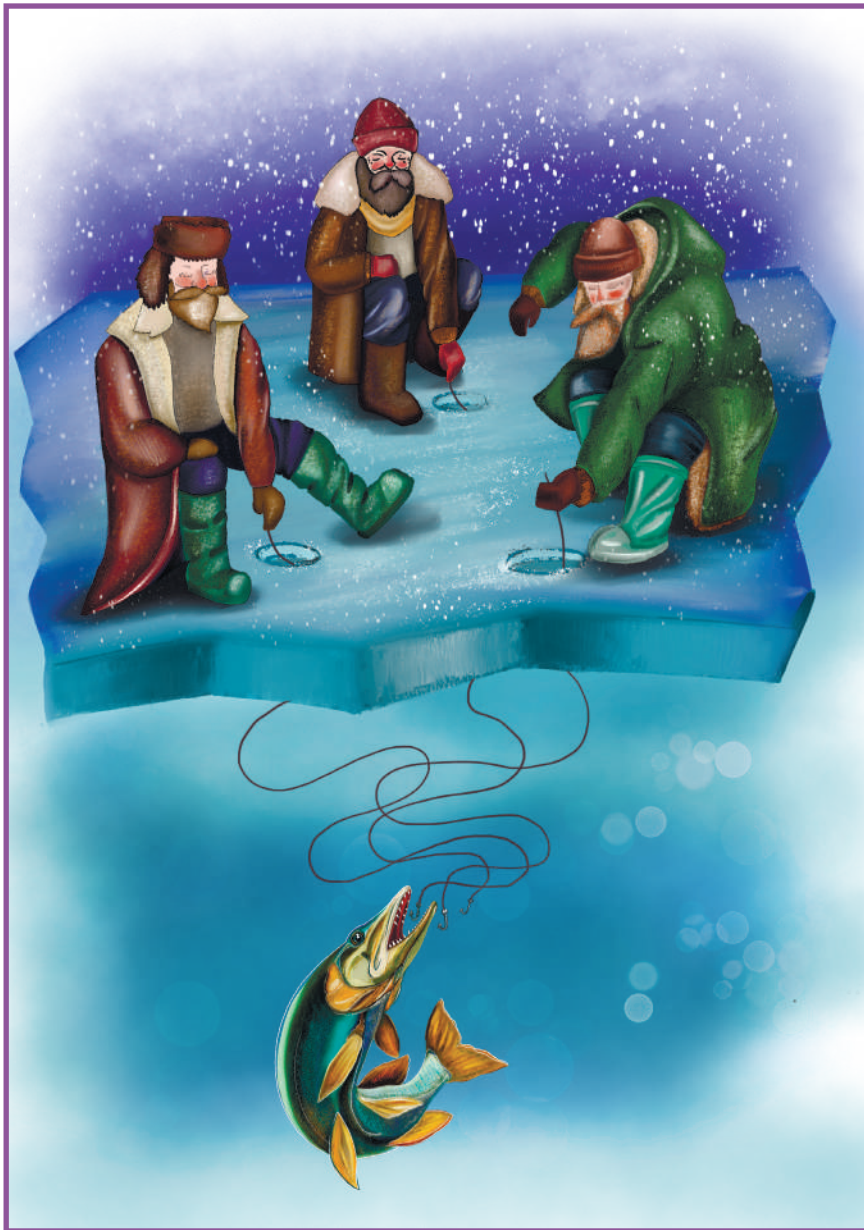
Тоже пустил. Стали все вместе (вместе) жить-поживать, зиму зимовать. Медведь на печи, гусь да петух в опеэье (под печкой), баран на лавке, свинья под лавкой.

Вот и сказка вся.



Иллюстрации Валерии Фофановой





### Русские пословицы

*Тёплое слово  
и в мороз согревает.*

*Учись доброму —  
худое на ум не пойдёт.*

*Рубашка изнашивается,  
а доброе дело не забудется.*

*Добру расти,  
худу по норам ползти.*

*От добра добра не ищут,  
от овса кони не рыщут.*

### Реши ребус, отгадай слово



**Отгадай, какой рыбак  
поймал щуку  
на крючок?**





Наталья ЧУПРОВА

\*\*\*

Солнышко январское,  
Словно апельсин,  
Платье жёлто-красное  
Тянется за ним.  
С каждым днем игривее,  
Ярче и нежней,  
Поднимает солнышко  
Лучики смелей!

Алексей ПИЧКОВ

\*\*\*

Как поют снега –  
я слышу.  
Как цветут снега –  
я вижу.  
Как снега летят –  
я знаю,  
Сам, как птица пролетаю...  
А зря цветная –  
ближе,  
Всё быстрее по насту лыжи.  
Лыжи камусом обшиты  
Быстроногого оленя,  
Потому и мне открыта  
Радость звонкого движенья.



Фото Ирины Коваль. Иллюстрации Юлии Урбанович





Зинаида КОРЕПАНОВА

\*\*\*

Красота природы уникальна в любую пору года, радует взгляд, завораживает своими пейзажами. Зимой хрустящий снег, красивые белые одежды деревьев, снежинки, узоры на стёклах. Весной всё оживает. Звонче поют птицы. Летом яркие цветы, тёплое солнышко. Осенью опавшие листья ложатся на землю цветным ковром. Природа живописна. Её красоту сложно описать словами!

Лето. В жаркие, солнечные дни лес манит по-особому. Яркие лучи создают удивительное настроение. В жару можно укрыться под кронами деревьев. В лесу кипит жизнь. Заливисто, на разные голоса, поют, щебечут птицы. В гнёздах появляются птенцы. Золотисто-чёрные шмели сидят на цветах. Летают стрекозы и цветные бабочки. Паук плетёт паутину. А воздух! Он настоян на запахе трав и листьев. Здесь легко дышится.

Лидия СЯДЕЙСКАЯ

\*\*\*

Хрупкие и стройные красавицы  
Шелестят листвою на ветру,  
И сквозь зелень мило улыбаются,  
Дождиком умывшись поутру.

Листья изумрудные, блестящие  
Шепчут что-то, в тень свою зовут,  
И на ветках птицы заливаются,  
Весело щебечут и поют.

Прокопий ЯВТЫСЫЙ

\*\*\*

Летом убедитесь сами,  
как одеты модно сопки:  
с юга – радуют цветами,  
с севера – под снегом тропки.  
Удивлённое всем этим,  
солнце днём и ночью светит.





Наталья ЧУПРОВА

\*\*\*

Готовятся птицы к отлёту.  
Путь труден и очень далёк.  
О стае берёт заботу  
Мудрейший вожак-знаток.  
Летят за моря через горы  
Уставшие птицы на юг.  
Покинув родные просторы,  
Найдут благосклонный приют.  
И будет им тундра снится  
Всю зиму до самой весны,  
Рек и озёр вереница,  
Край ягеля и тишины.

Осенью лес кормит. Можно  
собирать грибы, ягоды, травы.  
Из душистой, ароматной мяты  
готовят успокоительный чай.  
Иван-чай – «капорский» чай!  
Сколько в нём полезных свойств!

Лук – приправа к блюдам,  
источник витаминов. Щавель –  
для щей. Растут полезные ягоды:  
голубика, черника, брусника,  
смородина. А янтарная морошка!  
Богаты наши леса и тундра.

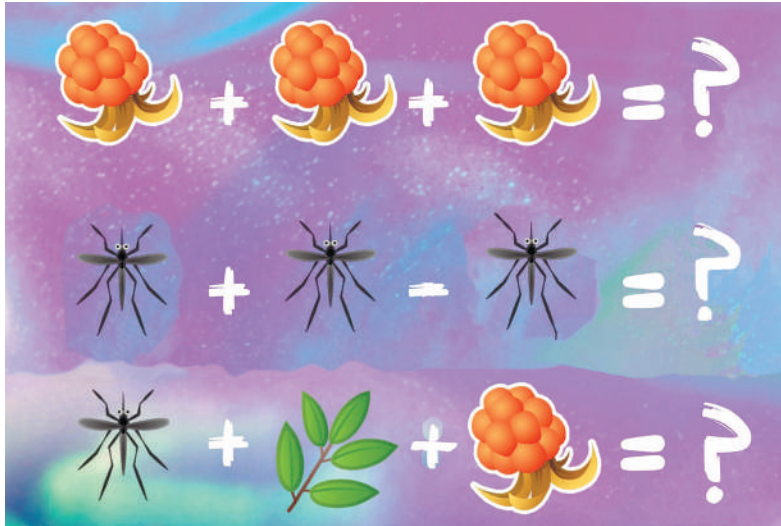


Иллюстрации Ирины Селиверстовой





### Найди, отгадай, реши



Реши примеры



Найди, какой силуэт принадлежит куропатке?

Пример: 3, 1, 3.

Прокопий ЯВТЫСЫЙ

\*\*\*

Скоро осень.

Оленята

Это видят в первый раз:

Солнца диск вдали за сопки

Закатился и погас...

Корм олени не жуют,

Возвращения солнца ждут.



Рисунок оленёнка Киры Артеевой



Отгадай, какое слово зашифровано?

Оленя





### Отгадай и впиши ответы друг за другом в кроссворде

1) Растёт этот грибок у осины. 2) Этот гриб житель бора. 3) Розовые, как ракушки, разволновались две подружки. 4) Этот ядовитый гриб морит мух. 5) Говорят, эти грибы можно есть сырыми, но мы не будем. 6) Этот гриб во рту хрусть, хрусть. 7) Рыжеватые сестрички называются ...

1. Подосиновик. 2. Боровик. 3. Водянички. 4. Мухомор. 5. Сыроежки. 6. Груздь. 7. Лисички

Иллюстрации  
Юлии Урбанович





## Защитим домового воробья!

Орнитология – раздел науки зоологии, изучающий птиц



Домовые воробьи. Фото Ирины Сергеевой

Знаете ли вы, что в России существует традиция – выбирать птицу года. Выбранная птица становится символом на год, ей посвящают специальные научные исследования, о ней распространяют листовки, плакаты, проводят разные конкурсы.

В 2022 году такой чести удостоился **домовой воробей.**

Что же в нём особенного? Почему эта обычная птичка вызывает такой интерес? Ответ может показаться неожиданным: потому что численность домовых воробьёв снижается во всём мире. Да так, что этим обеспокоены не только учёные, но и люди, далекие от орнитологии. Причин происходящего много, ведь в природе всё взаимосвязано.

Во многих городах разнотравные газоны теперь заменяют искусственными или регулярно стригушимися. Это приводит к тому, что становится меньше насекомых, которыми домовые воробьи кормят птенцов, да и сами любят полакомиться. А ещё в современных городах домовые воробьи всё чаще не могут найти место для устройства гнезда. Ведь гнездятся они под крышами домов, в маленьких котельных, в щелях между бетонными панелями, в коробах теплотрасс. В современных городских зданиях, где мало дыр и ниш, найти подобные укрытия становится непростой задачей. Есть и другая угроза: настоящие городские хищники – кошки. Чаще всего они охотятся именно на домовых воробьёв.

Как же помочь пернатым соседям? Вместе со взрослыми поддерживайте разнотравные газоны у вашего дома. Не выпускайте на улицу без присмотра домашнюю кошку. Подкармливайте воробьёв зимой, когда им сложно находить еду без помощи человека. И не только домовые воробьи с радостью воспользуются услугами «зимней столовой». Повесьте на кормушку несолёное сало, и к вам могут заглянуть большие синицы и сероголовые гаички. А если вам кажется, что с приходом долгой суровой зимы все птицы нас покидают, то вам непременно стоит прогуляться в пригородный лес. Вот под рябиной снег обильно усеян оранжевой кожурой – это трапезничали снегири. Ягоды они целиком не едят, а выбирают из них семена. Посчастливится, сможете и сами понаблюдать за красногрудыми черноголовыми красавцами.



Снегирь. Фото Ирины Сергеевой







А вот их ближайшие родственники – яркие шуры – любители еловых почек и можжевеловых ягод. Эти доверчивые птицы не откажутся и от нежареных семян подсолнечника.

Очень похожи по окраске на шуров белокрылые клесты. Но клювы у этих птиц с перекрещенными концами, приспособленными для добывания семян из шишек лиственниц. И не пропустите свиристелей. В годы с обильным урожаем рябины наш город уже в ноябре заполняется стайками этих настоящих таёжных жителей. Обнаружив плодоносящее дерево, стая хохлатых красавцев может очистить его от ягод в считанные часы. Кстати, у многих птиц самцы (мальчики) и самки (девочки) отличаются по цвету оперения, чтобы им проще было различать друг друга.

Ещё около десятка других видов птиц остаются с нами зимовать. Будьте наблюдательны, и вам непременно повезёт их встретить.

Начальник научно-исследовательского отдела  
Государственного природного заповедника «Ненецкий» Юлия Богомолова



Свиристели. Фото Ирины Сергеевой



Снегирь, самочка; сероголовая гаичка. Фото Ирины Сергеевой



Большая синица. Фото Елены Бобровой



Шур, самец; шур, самочка. Фото Ирины Сергеевой



Белокрылый клест. Фото Елены Бобровой





1.



2.



3.

- 1.Цетрария исландская
- 2.Кладония лесная
- 3.Кладония маргариткоцветная
- 4.Кладония звездчатая
- 5.Сферофорус шаровидный
- 6.Нефрома арктическая

*Нам с вами повезло — мы можем любоваться белоснежным ковром природы даже летом! Ведь у нас растут лишайники. Правда, они бывают разными. Об этом нам расскажут учёные!*

4.



5.



6.





## Нужные и важные лишайники

Лишайники – это удивительные организмы! Посудите сами:

Лишайник – это не просто организм, а союз водоросли и гриба, а по последним данным научного сообщества даже двух грибов! Ученые обнаружили, что в состав большинства кустистых и листоватых лишайников кроме сумчатого гриба и зеленой водоросли входит третий компонент – особые дрожжи. Они сосредоточены в корке лишайников и защищают их от проникновения микроорганизмов.

Многие до сих пор ошибочно называют ягель оленьим мхом (с карельского языка - «колющее растение»). Но это не так, ведь ягель – собирательное название для кормовых лишайников из рода Кладония.

Для северных оленей ягель не только любимое диетическое лакомство, состоящее из углеводов на 70-80 %, но и лекарство от кишечных паразитов. А вот в Норвегии, например, фермеры после дождя собирают ягель и кормят им коров, свиней и овец. Только представьте, 1 центнер ягеля заменяет 3 центнера картофеля.

Но не только животным нужны лишайники. Люди научились применять их полезные свойства в медицине, из них делают красители для ткани, пищевые добавки.

Лишайники к тому же еще и «профессиональные выживальщики», они способны выжить там, где не могут другие растения.

Но, к сожалению, это очень медлительные не-расторопные создания – скорость роста их составляет примерно 1 см в год.

Ещё по праву лишайники называют индикаторами загрязнения, потому как обладают они высокой чувствительностью к загрязнению воздуха.

Вот такие это нужные и важные организмы!

Наталья Хабарова, Татьяна Дьячкова, специалисты Государственного природного заповедника «Ненецкий». Фотографии предоставлены авторами статьи

*Однажды  
в тундре  
на ягельной  
полянке  
родился Ягелёк –  
любопытный,  
добрый сказочный  
человечек.*

*Он придумал  
северную азбуку.  
Листай дальше  
и найдёшь её  
в нашем журнале!*



Иллюстрация Ирины Селиверстовой





## Говорит «Шиповник»

«Шиповник» – это детская креативная группа Этнокультурного центра НАО. Она занимается на базе Народного литературного объединения «Заполярье». Ребята с увлечением знакомятся с произведениями поэтов и прозаиков нашего округа, благо, их так много, что читать – не перечитать! Ещё пробуют писать сами, а если пока не получается – иллюстрируют понравившиеся сказки, рассказы, стихи. Даже придумали себе персонажи, которые выступают от их имени. Это можно назвать псевдонимом.

В 2022 году в группе занимаются первоклассники. Давайте спросим, каково им в первом классе? Хорошо ли? Всё ли понравилось? Вот что сказали ребята в интервью нашему журналу:

**Морошинка:**

«Мне хотелось пойти в школу после детского сада. В садике я не любила спать, а в школе не надо спать. Понравилось. Особенно математика, чтение, музыка и физкультура на лыжах. Ещё мальчик понравился, его Вася зовут, он учится в 1-г. У него разбился телефон, я его пожалела, заглянула ему в глаза, и мы подружились. Правда, очень трудно утром вставать в школу. Я сонная просыпаюсь. А потом 5 уроков. Шахматы дополнительно. В столовой вкусно, но пюре и рыбу я не люблю. В библиотеке нравится, очень! А научилась я в первом классе решать примеры и выговаривать букву Р.»

**Яблочко:**

«Мне хотелось учить новое. В школе самостоятельности больше, появились новые друзья. Из уроков мне нравится русский язык. В первом классе я научилась писать письменные буквы. А в библиотеку хожу в городскую, там нравится.»

**Мухоморик:**

«Я волновался идти в школу, но хотелось. Просто когда я был в садике, всем ребятам говорили, что в школе будет замечательно. Мне понравилось, что есть специальный график – перемены и звонки. Появились ли у меня новые друзья? Спорный вопрос. Надо подумать. Не прям друзья, скорее просто хорошие знакомые. Из предметов нравится ИЗО. Раньше было трудно вставать утром, а сейчас я просыпаюсь раньше того, как меня будят. Особо в школьную библиотеку я не заходил, хожу в центральную библиотеку. Я просто ещё не знал, какую книгу взять. Ну а научился я в первом классе хорошо рисовать, грамотно писать и читать.»





### Грушин:

«В школе занимаются и пятёрки получают. Перемены, игрушки есть. Один друг и два появились. Самый первый урок понравился – чтение. Трудновато утром вставать, правда. В столовой вкусно, котлетку с рисом люблю. В библиотеке много книг. Я уже брал там книги. В первом классе научился красиво писать цифры и много знать».

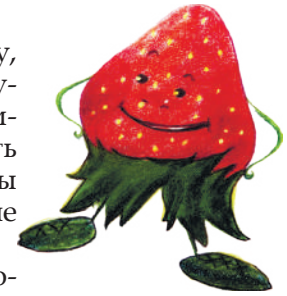


У «шиповничков» и наставники весёлые, творческие, талантливые – **Брусничка** и **Ягелёк!** Знаете, как интересно вместе с ними путешествовать по книжным мирам!



### Клубникин:

Мне хотелось идти в школу, чтобы стать грамотнее. Мне купили новую форму, я был как директор. А ещё мне хотели купить большой рюкзак, в который я бы складывал много игрушек. Мне понравилось.



У меня добрый учитель и много новых друзей. Очень много друзей-мальчиков, а девочек, наверное, 5.

Из предметов очень люблю русский язык – там рассказывают всё до маленьких частичек. И ещё люблю физкультуру на лыжах. Просыпаться мне в школу тяжело и трудно. Всегда хочется ещё минут 10 поспать, и я отлично вставал бы.

Обычно у нас 4 урока, а в среду 5. Всегда лучше, когда 4. В столовой кормят нормально. Очень вкусная каша в понедельник. Повар отдыхает хорошо, наверное, на выходных, что в понедельник очень вкусно получается.

Библиотеку люблю, потому что там много книг. В книгах живёт много героев, особенно богатырей.

В первом классе я научился считать, лучше читать, сравнивать числа, решать периметр, измерять полосы, а ещё научился выращивать свежий лук весной.

А иногда «шиповнички» встречаются с настоящими поэтами и писателями, слушают авторов, задают вопросы, берут у них автографы.

Недавно ребята общались с Лидией Сядейской, Ольгой Латышевой, Екатериной Коваль. И побывали на презентации новой детской книги Ольги Пашун «Джек» (на фото).

Иллюстрации и фото Ирины Селиверстовой





## ЯГЕЛЬКОВЫЙ АЛФАВИТ

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



**Аргиш** – «санный поезд» для перекочевки оленеводов



**Бубен** – музыкальный инструмент из кожи оленя на деревянном обруче



**Дрова** – расколотые для топки в печке поленья



**Ель** – хвойное вечнозеленое дерево



**Ворона** – птица, которая прилетает весной на Север

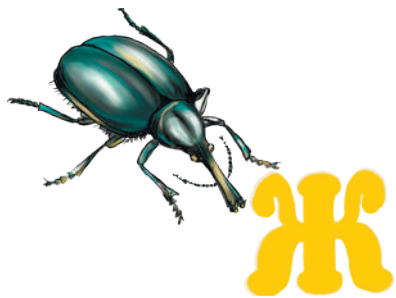


**Голубика** – северная ягода



**Ёрш** – рыба, которая водится в реке Печоре





**Жук** – насекомое, одно из тех, что появляются летом в Заполярье



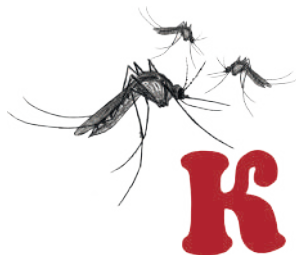
**Заяц** – животное, живёт в наших лесах



**Игла** – инструмент для шитья



**Йод** – средство для смазывания ранки на коже



**Комар** – маленькое двукрылое насекомое, любит влажность



**Лайка** – порода собак, помогает оленеводу



**Морошка** – ягода, растущая в тундре



**Олень** – главное животное тундры

**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

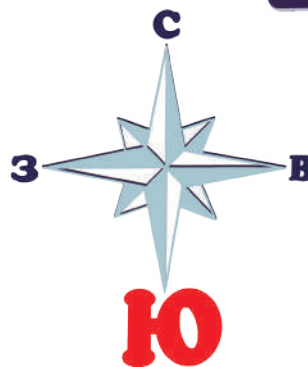
**Щ**

**Ы** **Ь**



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

**Э**



**Юг** – сторона  
света

**Ю**



**Ягелёк** –  
сказочный  
персонаж нашего  
журнала, добрый  
друг всех детей

**Я**

Иллюстрации Юлии Урбанович. Ягелёк – Ирины Селиверстовой





## Тохолкулава табекова" – Школьные заповеди

Сахарамбада небя" няби нися", нэлом' нацекэра" нюртей классан' ханта. Школан' мер торомбата, нацекы" поңгана ида сава нэбта, маня" юнета тохолкода Симон Соловейчик сян табековам' толада".

**А Б В Г Д Е Ё Ж З И К Л М Н О П Р С Т**

Дорогие мамы и папы, скоро ваш ребенок пойдет в первый класс. Для того, чтобы он быстрее привык к школе, чувствовал себя уверенно среди одноклассников, мы предлагаем в помощь заповеди известного педагога Симона Соловейчика.

Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай водиться, давай вместе домой пойдём.

Сяхари' тарем' лахан": нятахани', сянакохони', нобкана хардан' хэхани'.

Зовут играть – иди, не зовут – попроси, это не стыдно.

Сянакован ханда" – хань", ни" хад" – нят лахан", вэвако вуни ца".

Не отнимай чужого, но и не всё своё отдавай. Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.

Хэвний на́мгэм' нёр пэр", хари" на́мгэрип чо" нёр мипю". На́мгэхэвам' савамбоковна ханда" – мит, мар"ман цани' харваңгудо' – нёр мипю".

Не обижайся без дела. Сам ни к кому не приставай.

Месури нён неньсвор". Харг тароси" хибяхартан нён лэдр".

Из-за отметки не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметки не спорь и на учителя за отметки не обижайся.

Отметка' нид нён яр", царамдю". Тохолкодан отметка' нид нён поёларамбю".

Не ябедничай за спиной у товарищей.

Тоходанна" нит ед нямюр ния ямб ца".

В классе ты не лучше всех, ты не хуже всех, здесь любят всех. Иди в школу, и пусть она тебе будет в радость!

Классхана сямьхат саварин нин ца", сямьхат вэвакон чо" нин ца". Школан яд", майм-бабцорим' нят тая!

Составитель и переводчик Ольга Латышева





## 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

**5** Лучшая  
оценка в  
школе!

**7**

Имбыт " нибтя нод " на " , сэдвы.  
Не платье, а сшито.  
(книга)

Нямюда яңгобта нод " , лахана.  
Языка не имеет, а рассказывает.  
(книга)

Сэрако явна яда, пумнанда  
нута хаюрңа".  
По белой земле идёт, после себя  
следы оставляет.  
(ручка)

Иллюстрации Юлии Урбанович.





## Секреты здоровья

**ШКОЛА** – огромный мир знаний! Чтобы с удовольствием путешествовать 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.

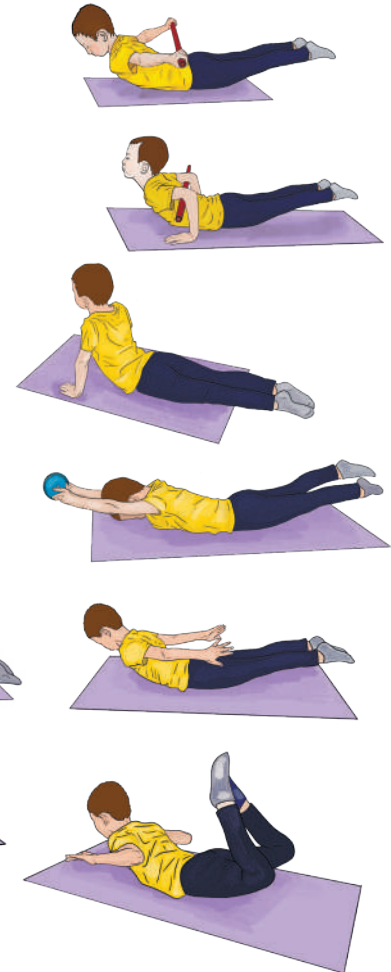
*Чтобы принять правильное, красивое положение тела при стоянии, встань около стены, пятки вместе, руки вдоль туловища; касайся стены пятками, ягодицами и лопатками; смотри вперед.*





## 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 смотри 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 Завьялова  
Благодарим Матвея Попова за помощь в создании рисунков к комплексу упражнений





## Добрая дорога

В Заполярье родном,  
В Нарьян-Маре мы живём,  
Пусть дорог у нас немного,  
Но машин полно кругом.

Чтобы жить-не тужить,  
Надо с ПДД дружить,  
И тогда мы будем смело  
По делам своим спешить!

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



Красный свет светофора – хода нет!

Близко 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»

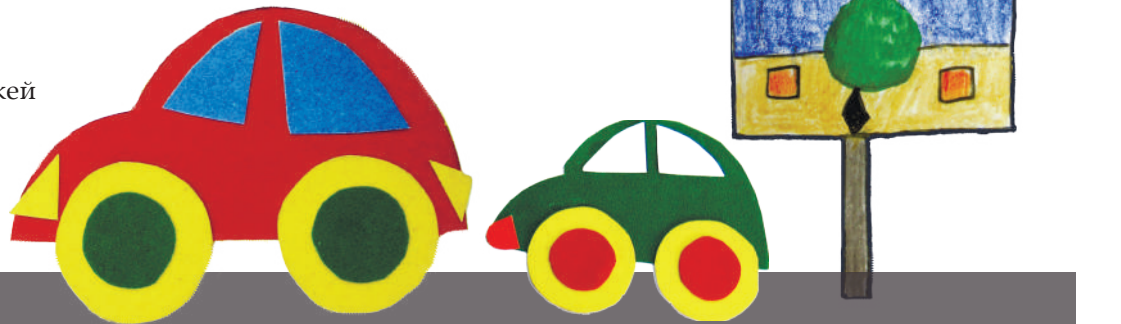




## Проверь свои знания ПДД. Тест юного пешехода

- 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, дождусь, 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.

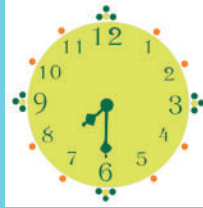
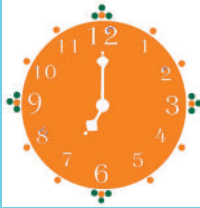


Правильные ответы: 1 - А, 2 - А, 3 - Б, 4 - Б, 5 - Б, 6 - Б, 7 - В, 8 - В





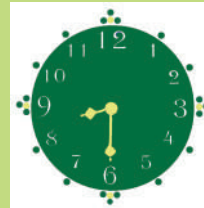
# РЕЖИМ ДНЯ



**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

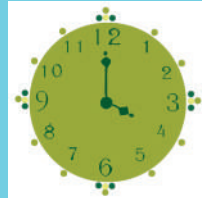
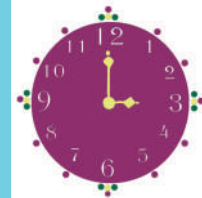
**8:30 – 13:00**  
Занятия  
в школе

**13:00 – 13:30**  
Дорога домой,  
прогулка



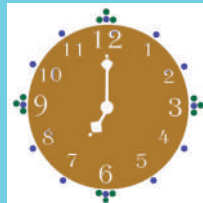
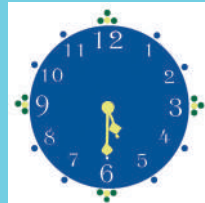
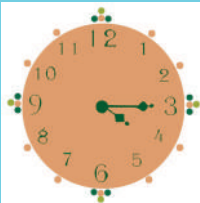
**13:30 – 14:00**  
Обед

**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

