



Дорогой друг!

Сегодня замечательный день, когда ты впервые переступаешь порог школы, чудесной и увлекательной страны знаний.

Тебе предстоит долгое, непростое, но очень интересное путешествие, наполненное самыми разными приключениями. Ты будешь не один: рядом с тобой будут твоя семья и добрые педагоги. Они будут радоваться твоим победам и помогут преодолеть любые трудности.

Ты стал первокласником в особенный год – Год педагога и наставника. Тебе повезло, ведь в нашем округе мудрые и талантливые преподаватели, с которыми ты обязательно подружишься.

А еще в нашем округе уникальная природа, культура коренных народов, здесь живут добрые и отзывчивые люди. Обо всем этом ты сможешь узнать благодаря журналу «Пунушка». Он расскажет тебе удивительные истории о нашем крае.

В добрый путь к знаниям вместе с «Пунушкой»!

Юрий Бездудный
Губернатор Ненецкого автономного округа

Фото губернатора НАО Ю.В. Бездудного и ребят из ненецкой группы «Ханийко» ЭКЦ НАО Екатерины Эстер.





СОДЕРЖАНИЕ

О журнале _____	2
Наш округ _____	3-8
Ненецкая культура _____	9-13
Коми культура _____	14-15
Русская культура _____	16-17
Почитаем, поиграем _____	18-23
Природа нашего округа _____	24-25
Читаем вместе _____	26-27
Осень наступила _____	28-29
Ягельковый алфавит _____	30-33
Памятка первокласснику _____	34-40

**Давай дружить
с «Пунушкой»,
она интересная!
Смело листай журнал
и путешествуй
в мире знаний!**

**Здравствуйте! Џани' торова!
Видза олан!**

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



**Пуночка по-ненецки –
«пунанця, пунонзь». Это
название происходит от
слова «пуномд'», что значит
признак, примета.
Пуночка – примета весны!**





Мы живём в большой и красивой стране **РОССИИ**.
На севере страны, за полярным кругом, находится
НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – наша малая родина.

Протекает в округе река **ПЕЧОРА**.
Она берёт своё начало в горах Северного Урала,
а впадает в Печорскую губу Баренцева моря.



В низовьях реки – эту
местность ещё называют
Нижнепечорье – стоит
единственный в нашем
округе город **Нарьян-Мар**.
В переводе с ненецкого
языка «Красный город».
Это административный и
культурный центр округа.
10 марта 2023 года городу
исполнилось 88 лет.





Ненецкий автономный округ образован 15 июля 1929 года

Он располагается на северо-востоке России, в арктическом поясе Земли. Большая часть округа находится севернее полярного круга, поэтому наш край называют **Заполярье** или **Крайний Север**. В полярный день солнышко не заходит за горизонт и светит всю ночь. Поэтому летом в тундре – белые

ночи. А зимой, в полярную ночь, солнце не появляется из-за горизонта, небо часто украшено россыпями звёзд и переливами северного сияния.

Самые большие острова округа – Колгуев и Вайгач. Есть у нас много населённых пунктов, найди их на карте. В каком из них живёшь ты?





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.



Это **глобус** – модель земного шара. Так 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





Большую часть территории нашего округа занимают просторы **ТУНДРЫ**



Это безлесная заболоченная равнина, на которой растут низкорослые кустарники, мхи и лишайники. 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, а **Канино-Тиманская тундра** занимает полуостров Канин и включает северный отрог Тиманского кряжа.

Фото и иллюстрации Ирины Селиверстовой





Округ протянулся вдоль береговой линии Северного Ледовитого океана

Омывается водами его морей: **Белого моря** – на западе, **Баренцева** и **Печорского морей** – на севере, водами **Карского моря** – на северо-востоке. Есть места близ арктического побережья, где можно видеть только голые камни и слышать прибой холодных морей.

Южнее располагается лесотундра, где преобладают ели, берёзы, ивы. В лесотундре водятся зайцы, песцы, горностаи, волки и много других животных. А ещё в нашем округе много-много озёр и рек. Летом, когда перелётные птицы возвращаются на Север выводить потомство, тундра поёт голосами многочисленных птиц.

Для защиты редких видов животных, рыб, насекомых, растений у нас есть особо охраняемые природные территории – заповедник, заказники, природные парки. Есть и **Красная книга**

Ненецкого автономного округа. Это официальный документ, содержащий сведения о состоянии, распространении и мерах охраны редких и находящихся под угрозой исчезновения объектов животного и растительного мира, обитающих на территории НАО. Например, в Красную книгу вписаны белый медведь, белая сова и морж. В природе 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.





Фото Елены Сметаниной

Ненецкий автономный округ **МНОГОНАЦИОНАЛЬНЫЙ**

Особое внимание уделяется сохранению и развитию богатой народной культуры жителей разных регионов страны, традиций, памятников. Знание и уважение этих ценностям – основа мира и согласия в многонациональном государстве.

В нашем округе больше всего проживает ненцев, русских и коми. Традиционный вид деятельности в тундре – **оленьеводство**. 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.





В стойбище оленеводов

Здесь всё устраивается по особым правилам, чтобы было удобно и жить, и работать. 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.

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 летнее время чумы устанавливают 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. Весной снова переключаются к реке или озеру, так как снег уже грязный. В настоящее время оленеводы используют для жилья и палатки, в основном, в Канинской тундре.

Алексей Пичков

Каникулы

На озёрах птичьи крики,
И не гаснут в небе зори.
Хороша пора каникул
В нашем стойбище у моря.

А когда аргиш по тундре
Тронет нарты на дороге,
Первыми встречаем утро,
Первыми встаём на ноги.

Только будет жаль немножко
Нам зимой в родимой школе
Наши летние дорожки,
Этот летний день весёлый.



Фото Надежды Талеевой





Василий Николаевич Ледков
16.12.1933 – 07.03.2002

Ненецкий поэт, писатель, член Союза писателей РФ, лауреат премии имени Фёдора Абрамова. Произведения писал на родном языке. Окончил Ленинградский педагогический институт им. А.И. Герцена и Высшие литературные курсы.

Написал более десяти поэтических сборников, романы «Люди Большой Медведицы», «Месяц Малой Темноты», сборник стихов для детей «Солнце сна лишилось».

Последние годы жизни Василий Николаевич провел в Архангельске. Как член редколлегии писателей стран Баренц-региона, он был частым гостем в странах Скандинавии, представлял ненецкую литературу, перевёл на ненецкий язык карело-финский эпос «Калевала».

Василий Ледков



Подрасту,
Недолго ждать.
Быстрыми оленями
Управлять
Научусь
И по тундре
На упряжке
Я, как облако, промчусь.

Мои олени

(в переводе М. Скороходова)

Бабушка тростинки
Рубит на куски.
Это — оленията.
Важенки, быки.
Сколько тут оленей?
Трудно сосчитать.
С ними я по тундре
Буду кочевать.
Самый сочный ягель
В тундре я найду
И оленей сытых
К речке поведу.
Подарю колхозу
Стадо я своё...
Сторонитесь, волки,
У меня ружьё!

Научусь!

(в переводе М. Скороходова)

Взял полено,
Ножик взял,
Построгал немножко.
Не игрушку мастерю —
Это к нартам ножка.

Пыцца

Мя"на" хэвхана
Нэleri намгэ
Несэй пыццагом' ирив
сертавы.
Кучум вэнеков цонон'
пэнавэй.
Ноцей манзадам' —
Тю"у хаяней!
Пыцгов"!
Пыцгов"!
Ядэлыдэй",
Муно" лыдэй"!

Качели

(в переводе В. Аушева)

Возле чума,
Словно чудо,
Дед поставил нам качели.
Взяли в лодку пса Кучума.
Оттолкнулись —
Полетели!
И качели!
И качели!
Заходили,
Загудели!





Прокопий Явтысый

Хан" мэевна хонавыдэй",
 Мядо' пондэй" юдэнархов".
 Ихынандов вындо' нимнёв
 Мюсе недов мэтрахов".
 Џока недам' хаебэй",
 Тиртядарев' пенёсетэй".
 Нэдалёртов ненэць' сёңэй
 Масэбтамба муно"цетэй".
 Пыдо' тедов' юдэңаёв",
 Пиңдо ямбэй' хонёңаёв".
 Няби ялёв пэда" нибтов",
 Хан" нылаңаёв".

(в переводе В. Гордеева)

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.

(в переводе В. Гордеева)

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

(в переводе В. Гордеева)

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



Иллюстрация Ирины Селиверстовой



Прокопий Андреевич Явтысый
 11.07.1932 – 03.12.2005

Ненецкий поэт, прозаик, член Союза писателей РФ. 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 самостоятельного ненецкого театра «Илебц» («Жизнь»). А ещё Прокопий Андреевич придумал наш журнал «Пунушка», который с 2007 года вот уже 16 лет радует нас!





Њани' торова! Здравствуйте!

Ненецкий язык уникален.
На родном языке оленеводы
говорят чаще в тундре,
чем в городе.
В ненецком алфавите 36 букв.
Есть заднеязычная Њ,
звонкий (') и глухой (") тасеры.

Вежливое общение

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 намнелы! – Очень вкусно!
Выңгы ява" илея! – Пусть живет наша
тундра!

Ненецкий счёт

Њопой – один
Сидя – два
Няхар" – три
Тет – четыре
Самлянг – пять
Мат" – шесть
Си"ив – семь
Сиднет – восемь
Хасую" – девять
Ю" – десять

Говорим, играем по-ненецки



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»), руководитель Вероника Ивановна Талеева. На занятиях ребята изучают родную культуру, поют на сцене ненецкие песни, играют мини-спектакли на ненецком языке, задорно исполняют стилизованные танцы, играют в народные игры. Например, одна из их самых любимых – «Маленкова» («Жмурки»).

Народные игры учат детей необходимым навыкам, которые обязательно пригодятся в жизни.

Есть такая примета: когда гуси летят по небу, нужно громко крикнуть им вслед слово «мятрэв'» («летите, подобно чуму», клином) и гусиная стая, следуя призыву, выстраивается в стройный клин. Если такое происходит, и этих чумов на небе оказалось много, считается, что удача в эту зиму обеспечена. Ведь чум в тундре – символ защищенности и тепла.





Игра «Мятрев'» («Гусиный клин»)

Играют две команды. Дети бегают и машут руками, как крыльями. Ведущий кричит «Мятрев'», все бегут к своей команде и становятся в форме птичьего клина. Впереди клина – ведущий. В таком порядке команды бегут от старта до финиша. Побеждает та команда, которая быстрее и правильнее «долетит» до финиша. Игра развивает внимание и согласованность действий.

Игра «Кто быстрее встанет»

Участники игры делятся на пары, садятся спиной друг к другу на землю, сцепляют руки в локтевых суставах, ноги вытягивают вперёд. По команде каждая пара пытается встать как можно быстрее, стараясь опередить соперников. Пара, которой удастся встать быстрее других, становится победительницей. Игра вырабатывает силу и ловкость.

Игра «Прыжки на двух ногах»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. По команде игроки начинают прыжки, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь также на две ноги, широко расставленные. Игрок, достигший финиша первым, становится победителем. Прыгучесть, сила ног и спины, быстрота, ловкость – качества, которые игра вырабатывает. А ещё эти умения могут пригодиться в национальных видах спорта!



Детская ненецкая группа «Ханийко».
Фото из архива ЭКЦ НАО

В тундре

Я – земля
 Вы – тундра
 Хаер'' – солнце
 Вындер – тундровик
 Нэсы – стойбище
 Мя'' – чум
 Мяд' не – хозяйка чума
 Ты'' – олени
 Танырць' – оленегонная собака
 Хабте'' – ездовые олени
 Авка – ручной олень

То – озеро
 Нермя – водоём, откуда берут питьевую воду
 Яха – река
 Хан – нарты
 Хорей – шест для управления оленьейпряжкой
 Тынзей – аркан для ловли оленей
 Мюд – аргиш
 Вэнеко – собака
 Сывы – зима
 Сыра – снег
 Парамдэй – сугроб
 Нэдалёда – едущий на оленях
 Якэ – дым
 Пэдара – лес
 Нэцекы'' – дети
 Неда – дорога





В Этнокультурном центре НАО есть отдел коми культуры. При нём работает детское объединение «Тиньганъяс» («Колокольчики»). Ребята учатся говорить на родном языке, изучают народную культуру, играют в старинные игры и никогда не скучают!



«Чужан сёрни» – «Родное слово»

Видза оланнды! Здравствуйте!

Коми народ, живущий в НАО, как и ненцы, занимается оленеводством. Но у народа сохраняются свои традиции, костюм, родной язык. В нашем округе коми говорят на ижемском диалекте коми языка. А недавно для детей и взрослых проводилась акция «Коми лыддысянін» («Коми читальня»): участники читали вслух, по ролям, играли в литературные игры. Бур!

Узнай, на каком языке говорили твои прабабушки и прадедушки? Может быть именно на коми! Тогда обязательно выучи несколько слов с наших страничек!

В коми алфавите 35 букв. Есть гласные Іі (и) и Ъӧ (э)

Бур асьв! – Доброе утро! Бур лун! – Добрый день!
Бур рыт! – Добрый вечер! Аттӧ! – Спасибо!

Велӧдчысь – ученикам	Лыдпас (числа)
Велӧдысь – учитель	Ӧти – один
Велӧдны – учить	Кык – два
Велӧдчыны – учиться	Куим – три
Велодчанін – школа	Нель – четыре
Велӧдӧм – урок	Вит – пять
Небӧг – книга	Квайт – шесть
Велӧдчан небӧг – учебник	Сизим – семь
Кор – когда	Кӧкъямыс – восемь
Тӧрыт – вчера	Ӧкмыс – девять
Тон – сегодня	Дас – десять
Мӧдасы – завтра	Сё – сто
Мыдтӧм – сколько	Сюрс – тысяча
Вежолун – неделя	Уна – много
Выльун – понедельник	Этша – мало





Бать – папа	Шонді – солнце	Кань – кошка
Мам – мама	Енэж – небо	Пон – собака
Челядь – дети	Зэр – дождь	Мӧс – корова
Пи – сын	Лым – снег	Ош – медведь
Ныв – дочь	Му – земля	Кӧч – заяц
Вок – брат	Ю – река	Руч – лиса
Чой – сестра	Пу – дерево	Кӧр – олень
Ыджыд бать – дедушка	Дзоридз – цветок	Пемӧсьяс –
Ыджыд мам – бабушка	Ӧшкамӧшка – радуга	животные

Запомнили? А теперь – поиграем!

В игре «Чур, пелес» («Чур, угол») игроки встают в углы помещения. Каждый игрок «держит», охраняет свой угол. Один человек – водящий – без угла. Игроки меняются углами, перебегают. Водящий старается в это время занять свободный угол. Если займет, кричит: «Чур, пелес!» Играть обычно в пустых помещениях.



Фото из архива ЭКЦ НАО

Лукерия ВАЛЕЙ

Телятор да асья ру

Асья руыс вӧлян мунӧ.
Мыйӧс сійӧ дзеблӧма?
Аддза, теля мамыс дорын
Войсӧ-быдсӧ узьлӧма.

Ӧні сійӧ лачьяс выгті
Збоя-збоя войлалӧ,
Топнин сійӧ русӧ вӧтлӧ
Медым шондіа лӧб.

Резӧ рулысь артмӧм васӧ
Быдмӧг вылӧ шыблалӧ
Теляторным чужӧмторсӧ
Кокояссӧ мыськалӧ.

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 заблистал.





Маремьяна Романовна Голубкова
01.03 (17.02) 1893 — 08.09.1959

Русская сказительница, писатель,
член Союза писателей РФ.

Родилась в местечке Голубковка, недалеко от с. Оксино, в бедной крестьянской семье. Нижнепечорье — заповедный край народного поэтического слова. Здесь ещё в начале XX века в каждой деревне были свои былинщики, плачеи, сказочники. Обладая отличной памятью, Маремьяна Романовна с детства запомнила огромное количество песен, сказов.

Вместе с фольклористом Николаем Леонтьевым Маремьяна Романовна написала книги «Два века в полвека», «Оленьи края», «Мать-Печора».

Она не раз выступала в Москве на Всесоюзных совещаниях фольклористов, подружилась со знаменитыми сказителями, начали выходить пластинки с её сказками. Постепенно Маремьяна Романовна стала известной на всю страну сказительницей и хранительницей фольклора.

А эти странички для тебя подготовили специалисты отдела славянской культуры Этнокультурного центра НАО.

Русские народные игры в Ненецком автономном округе

Народные игры пришли к нам из очень давних времён. Они помогают познавать окружающий мир. Игры бывают подвижные, коллективные, индивидуальные, сюжетные, бытовые, обрядовые, игры-ловилки, игры-забавы, хороводные игры!

Понятия «игра», «играть» определил В.И. Даль в «Толковом словаре живого великорусского языка»: «Игра ... то, чем играют и во что играют, забава, установленная по правилам, и вещи, для того служащие». А в «Словаре поморских речений» К.П. Гемп называет игрушку словом «бабушка». «Ране бабушек-то не покупывали, свои своделки были».

В Ненецком автономном округе, где была распространена мезенская культура - часть культуры Русского Севера, слово «бабушка» также бытовало. Печорская сказительница М.Р. Голубкова в повести «Два века в полвека» описывает игры-забавы ребятишек Нижнепечорья в конце XIX века:

«...Забава была в считалки играть. Втроём, впятером соберёмся и кто-нибудь начинает из нас приговаривать, похлопывая по плечу остальных: шла кукушка мимо сети, увидала — злые дети, Пеня, Феня, Кук. На кого падало «Кук» — бежал за остальными. Ещё «королями» играли. Кладём рука на руку и приговариваем: «Раз, два, три, четыре, пять, нижняя, верхняя, краля, король». Кто в «короли» выйдет, того каждый спрашивает: «Король осподин, какую службу накинешь?» «Король» накидывает службу: «Попрошу — три раза пить принесёшь». И ждёт тот, пока «король» трижды пить попросит».

А вот ещё игры, собранные в нашем округе. Игра «Камешки» записана от Красильниковой Надежды Григорьевны из села Несь. Скажем сразу, трудная игра, ловкости рук требует и большой усидчивости. Вариантов её несколько, вот самый простой: на расстеленном полушубке (чтобы не раскатывались)





располагалась кучка камешков величиной с вишенку. Посчитавшись, игроки по очереди подбрасывали один камешек, и пока тот был в полёте, хватали второй, и ловили падающий камешек. Так в руке уже было два камешка. Следующий уровень — добавить ещё один камешек. Обязательное количество камешков устанавливается в начале игры. Например, 5 камешков. Игрок, который не смог взять камешек или уронил его, пропускает ход. Выигрывает тот, кто сумеет в ладошке собрать 5 камешков.

А вот игры, записанные в селе Коткино. Игра «Болото переходить» записана от Телегиной Марии Степановны. Играют от двух человек. Определяется площадка — «болото», перейти его нужно с помощью дощечек, картонок и т. д. Передвигая дощечки на расстояние шага, наступать можно только на них. Кто быстрее доберётся до финиша, тот и победил.

Игра «Масло выжимать». Игроки выстраиваются в шеренгу вдоль стенки, плотно, плечом к плечу, для устойчивости прислоняясь к стене лопатками. Выбирали водящего, более сильного, крепкого игрока. Водящий становился в конце и начинал «масло жать», с силой сжимая шеренгу игроков. Добивался того, чтобы кто-то из них выскальзывал, ка кбы выдавливал игрока из шеренги. Могли и двое-трое выскользнуть. Побеждал тот, кого водящий не смог «выдавить», кто остался последним.

Играйте на здоровье, ребята, и через игры узнавайте историю своего края!



Фото из архива ЭКЦ НАО





Загадки с подсказкой про времена года от Елены Алёшиной из посёлка Амдерма



Кто, наполнив утро трелью
И журчаньем ручейка,
Вместе с солнцем и капелью
К нам спешит издалека?

Весна

Кто это укрыл наш дом
Шубкою пушистой
И украсил всё кругом
Ватой серебристой?

Зима



Кто приходит вслед за летом,
Мир раскрасив рыжим цветом,
А в дождливые денёчки
Собирать зовёт грибочки?

Осень

Что за дивная пора?
Жарко с самого утра,
И бежит к реке купаться
Вся в веснушках детвора!

Лето

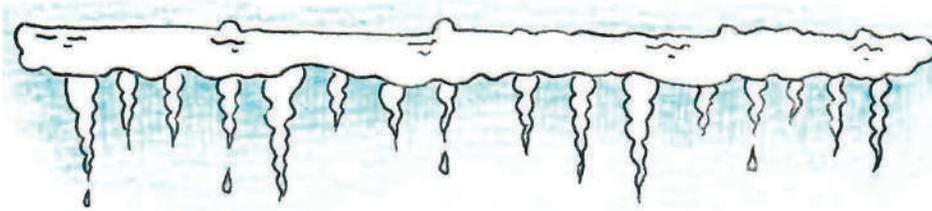


Иллюстрации Елены Перваковой





В нашем журнале мы всегда печатаем сказки, стихи, рассказы про нашу любимую птичку пуночку. Новая сказка уже ждёт тебя! Читай, любуйся иллюстрациями и пой песню!



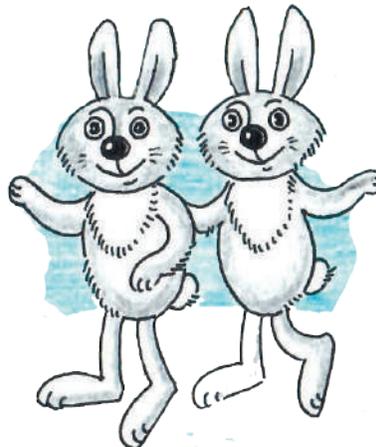
Весенняя сказка



Сказка к нам стучится в двери,
Впустим же её скорей!
В сказку искренне поверим,
Станет праздник веселей!
В северном далёком месте,
Среди сказочных лесов,
Раздаются в марте песни,
Трели птичьих голосов.
Звонко пуночка запела,
Слышен щебет в вышине:
«Не хочу сидеть без дела,
Подпевай, подружка, мне!

Чудная стоит погода!
К нам, друзья, спешит весна!
Посмотрите: вся природа
Пробудилась ото сна!
С юга птицы прилетели,
Снег в лесу почти сошёл!
Звонко капают капли!
Как же это хорошо!»
Громко вторит ей синичка:
«Как вольготно нам весной!
Милая моя сестричка,
Веселее, звонче пой!

Шубку зайчики меняют,
Скачут белки по ветвям!
Вся природа оживает,
Ведь весна вернулась к нам!»
Трелью звонкою разбужен,
Из берлоги неуклюже
Вылез бурый Медвежонок
И давай ворчать спросонок:
«Расширились, трещотки!
Что за шум, и что за гам?
Да, прекрасная погодка,
Да, весна вернулась к нам.





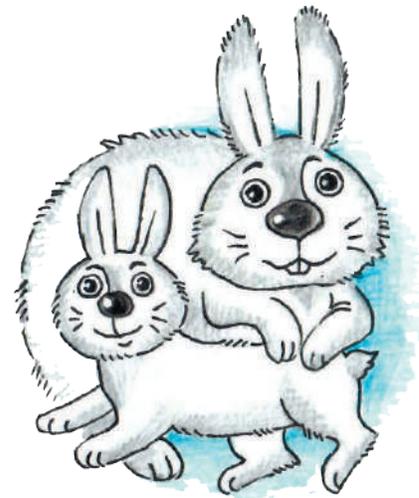
Но забыли вы, похоже,
 Что шуметь в лесу негоже!
 Подождут пускай заботы,
 Просыпаться неохота...»
 Снова на бок лёг Мишутка,
 Спать собрался, не иначе!
 Тут, смотри-ка, что за шутка?
 Зайцы по тропинке скачут:
 «Медвежонок! С пробуждением!
 И с весенним настроением!
 Наступает праздник мам,
 Нужно всё обдумать нам!
 Как мы мамочек поздравим?!
 Что мы мамочкам подарим?!
 Нарисуем натюрморт?
 Приготовим вкусный торт?
 Ну, проснись же, Медвежонок!»
 Бурый трёт глаза спросонок:
 «Я б и рад обдумать это,
 Только мыслей нет совсем.
 В голове одни конфеты,
 Мёд, варенье или джем.
 Вы, друзья, возьмите в толк,
 После зимней спячки
 Я голодный, словно волк.
 Вот и вся задачка».
 Зайцы хлопают глазами:
 «Что же делать? Как тут быть?»

Что же нашей милой маме
 Можно в праздник подарить?
 Ой! Придумал! Вот ответ:
 Любят мамы комплимент!
 Наша мама лучше всех,
 У неё пушистый мех!
 Сердце доброе у мамы,
 Хоть строга бывает с нами.
 Лучше мамы в мире нет!
 Вот такой вот комплимент!»
 Медвежонок не согласен:
 «Мех зайчихи – да – прекрасен!
 Но у мамочки моей
 Мех пушистей и нежней!
 И медовый торт у мамы
 Самый лучший, вкусный самый!
 Мама лучшая – моя!
 Это точно знаю я!»
 Услыхали спор синицы:
 «Что у нас в лесу творится?
 Ваши мамы, да, прекрасны!
 Но синички не согласны!
 Ведь у мамочки у нашей
 Пёрышки милей и краше!
 Голос у неё чудесный!
 Звонче всех у мамы песни!»

Злятся зайцы, спорят птицы,
 Медвежонок суетится!
 Как бы ссора не случилась!
 Вдруг всё небо озарилось:
 Солнце по небу плывёт
 И такую речь ведёт:
 «Утро доброе, друзья!
 Не могу поверить я:
 Кто-то на весь лес кричит.
 Мой лесной народ сердит?
 Я весну несу всем вам.
 Попрошу закончить спор!
 Наступает праздник мам,
 Нам не нужно драк и ссор!
 Ваши доводы напрасны,

Мама каждая прекрасна,
 Мама каждая любима,
 Весела, неповторима.
 Мама каждая добра –
 У енота и бобра.
 И пушистая лисица
 Мамочкой своей гордится.
 И бельчонок, и зайчонок
 Любят мамочку с пелёнок.
 Звери, птицы, рыбки, дети –
 Любят маму все на свете!
 И любая в мире мама
 Хочет быть любимой самой!
 Так устроим мамам нашим
 Музыкальный карнавал!
 Мы для мам споём и спляшем,
 Чтобы праздник добрым стал!»

Вот как мудрое светило
 Всех зверюшек помирило.
 По полям и по лесам
 Льётся песенка для мам!
 Ну и ты, читатель милый,
 Подпевай лесным друзьям!





Песенка для мам

На полянке сказочной
Мы концерт даём
И любимой мамочке
Песенку поём!
Комплименты главные,
Мама, для тебя:
Ах, какая славная
Мамочка моя!

Мальчики и девочки
Поздравляют мам!
Зайчики и белочки
Подпевают нам!
Даже солнце яркое
Песенку поёт!
С добрыми подарками
К нам весна идёт!

Сказка, песенка Елены Алёшиной
Иллюстрации Анны Файвушкиной
Посёлок Амдерма

Музыкальная партитура для песни «Песенка для мам».

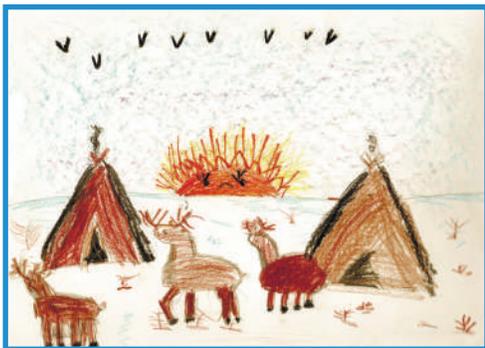
Проигрыш

Куплет





Климова София, 7 лет



Братаева Арина, 6 лет



Купава Василина, 7 лет



Шевдякова Арина, 7 лет



Кармакулова София, 7 лет

Стихи Натальи Чупровой с иллюстрациями юных художников

В тундру заглянуло солнышко,
Незаметно к стойбищу подкралось
И рассыпало тихонько зёрнышки.
Всё вокруг зарделось, засверкало!
Подхватили солнышко олени,
Усадили в нарты поудобней,
Чтобы путь им освещало дальний.
Солнышко, с тобой спокойней!

В лес по ягоды пойдём.
Ягод много соберём.
Вот черничка,
Вот брусничка,
А вот это голубичка.
Ягоды все разные:
Голубые, красные,
Вкусные, полезные,
Сочные да нежные.
Полное лукошко
Принесём домой.
Угостим мы бабушку
Ягодой лесной.

Жил-был Васька кот.
Мышей ловил исправно.
Любил катать клубок,
Играя им забавно.
А бабушка ворчала:
Не трогай, Васька, брысь!
Но Ваську не смущало
Старушкино: уймись!
Любил он на коленях
у бабушки лежать,
Мурлыча ей о мышках,
Каких не смог поймать.
Вот так он жил беспечно –
Любимец всей семьи,
Ел рыбку, спал у печки
И видел чудо-сны.

Рисунки детей
«ЦРР – ДС «Аннушка»
Воспитатель И. В. Рочева



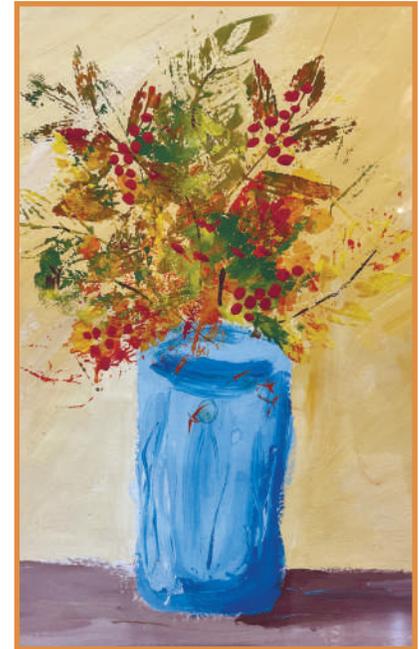


Первый раз в первый класс, Осень за окном сейчас!

Жили-были в тундре Брусничка и Ягелёк. Они любили прыгать с кочки на кочку, убегать от комариков, наблюдать за облаками. Малыши часто бывали в гостях в оленеводческом стойбище, играли с ребяташками и оленёнком Авкой, а в ближайшей деревне катались с детьми на велике, гоняли мяч и все вместе вечерами читали сказки. Но вот пришла осень. Дети поехали в город учиться в школе. А Брусничка и Ягелёк стали писать стихи в ожидании их возвращения на каникулы.



Что-то дети замолчали,
Хныкать даже перестали.
Мяч скучает на полу,
Грустно велику в углу.
Спят на полках книжки,
Зайцы, кошки, мышки.
Что случилось с детворой?
Пляшет дождик озорной,
Листики танцуют вальс,
Где же дети? Вот те раз!
Выросли проказники!
Стали – первоклассники!



Кудрявцева Арина, 10 лет
ДЮОЦ «Лидер», педагог
Н.В. Канюкова
Иллюстрации Ирины
Селиверстовой

**Брусничка и Ягелёк любят рисовать.
Но вот только на этих рисунках они всё перепутали. Найди ошибки!**





1

Осенние будни птиц и не только

С появлением первых признаков осени в природе начинается подготовка к долгой полярной ночи. Медведи устраивают берлоги, олени откочёвывают в лесотундру и тайгу, птицы собираются в стаи. Их ждёт трудный, полный опасностей путь к местам зимовки, поэтому подготовиться нужно основательно. Во-первых, накопить как можно больше питательных веществ, по-простому – откормиться. Перелёт в 6-7 тысяч километров, а полярной крачке – около 30 тысяч километров, потребует много энергии. Во-вторых, надо успеть «переодеться» – сменить летнее обветшавшее оперение на новое крепкое перо. В-третьих, натренировать подросших за лето птенцов. Этот перелёт будет первым в их жизни!

Миграции, то есть перелёты, птиц с давних времен занимали умы учёных людей. Еще Аристотель в третьем веке до нашей эры объяснял сезонную смену птиц в Средиземноморье перелётами, вызванными изменением погодных условий. Правда, у него были и забавные ошибки. Древнегреческий учёный считал, что ласточки на зиму впадают в спячку, а кукушка превращается в ястреба-тетеревятника!

В настоящее время учёные уделяют большое внимание изучению маршрутов миграций птиц. На смену кольцевания, метода, который был изобретён в XIX веке, приходят способы мечения птиц спутниковыми передатчиками и геолокаторами. При их помощи можно проследить не только путь, который преодолевают птицы, но и узнать, на какой высоте и с какой скоростью они летят, где и сколько времени отдыхают на пролёте. Приборы эти дорогостоящие, поэтому по сегодняшний день используется метод визуальных наблюдений, при котором учёные выезжают в леса, дуга, на берега рек, озёр, морей и при помощи биноклей наблюдают за передвижениями птиц.



2



3



4





5

В помощь ученым-орнитологам в 1993 году Международной ассоциацией по охране птиц были впервые организованы Международные дни наблюдений птиц. Участникам акции, а ими мог стать любой житель планеты, предлагалось переписать всех встреченных птиц в первые выходные дни октября, и передать свои сведения в координационные центры. Такая, на первый взгляд простая работа, имеет большое научное значение. Благодаря полученным данным орнитологи

смогут определить видовое разнообразие птиц в разных уголках мира, оценить темпы осенней миграции птиц, а, по многолетним сведениям, увидеть изменения в маршрутах перелётов. Акцию поддержали сотни тысяч людей, и она стала традиционной.

Ненецкий автономный округ впервые принял участие в Днях наблюдений птиц в 2008 году. Сотрудники Ненецкого краеведческого музея и заповедника «Ненецкий» ежегодно встречаются со школьниками г. Нарьян-Мара и п. Искателей, рассказывают, как можно стать участником такого масштабного мероприятия, а также вместе с ними проводят наблюдения за птицами. Подключаются к учётам родители и бабушки с дедушками. Всем хочется быть причастным к такому важному делу, внести свой вклад в изучение природы нашего региона.

Материал подготовила Нина Михайловна Николаева, заведующая отделом природы Музейного объединения НАО

1. Стая лебедей. Фото Н. Николаевой
2. Поганка серошекая с подростом птенцом. Фото Е. Бобровой
3. Морская чернеть (самка) с подростками птенцами. Фото О. Кулябина
4. Лебеди-Кликуны. Фото Ю. Дриги.
5. Пуночка в зимнем наряде. Фото О. Кулябина
6. Наблюдение за птицами
7. Наблюдения за птицами, Фото З. Макаровой
8. Наблюдения за птицами, Фото Н. Николаевой



6



7



8





Кто такой лебедёнок Юсь?



В 2023 году в заповеднике «Ненецкий» прошёл творческий семейный конкурс сказок «Родители и дети сочиняют вместе сказки эти» на тему «Лебедёнок Юсь – путешествие в страну Экологию».

Юсь – птенец малого лебедя, краснокнижной птицы, которая является символом заповедника «Ненецкий». Он родился в сказочной заповедной стране Экология. У него есть подруга – девочка-лебедёнок Руся. Они помогают специалистам заповедника развивать у юных жителей нашего округа чувства бережного и ответственного отношения к природе.

Среди победителей конкурса семья Тороповых: Екатерина (6 лет) и Ольга Викторовна.

Сказка о том, как Руся и Юсь учились в школе пернатых

Как только друзья-лебедята Руся и Юсь покрылись тёплым и плотным пухом, им стали не страшны холодные северные ветра и ненастная погода, а их маленькие лапки окрепли, они дружно отправились в увлекательное путешествие – учиться в школу пернатых. В школе друзьям предстояло научиться вещам, очень важным для малого лебедя: плавать, добывать самостоятельно пищу и хорошо летать. Главными учителями в школе пернатых для Руси и Юся были их мамы и папы лебеди. Они обучали птенцов с заботой и любовью, показывая всё на своём примере.

Первый день для Руси и Юся в школе был очень волнительным, ведь они должны научиться тому, чего ещё совсем не умеют! Но волноваться им было некогда, ведь учиться – это же так интересно и здорово! Сначала Руся и Юсь учились плавать. Они пришли на берег озера. Мама и папа ушли

в воду, а малыши остались на берегу, с любопытством смотрели, как мама и папа плавают, и тоже решили зайти в водичку. Им было страшно и непривычно, но они не испугались! Они отважно прыгнули в озеро и поплыли! Малыши очень старались, а мама и папа внимательно наблюдали за ними, помогали, подталкивая их головой, придерживали своими крыльями, такими же большими и уютными, как северная тундра, и очень их хвалили!

После того, как Руся и Юсь научились плавать и ловко нырять, они стали учиться добывать себе пищу. Они смотрели, как мама и папа опускают голову под воду и достают разные вкусности: стебельки растений, маленькую рыбёшку или даже зелёную лягушку! Лебедята старательно всё повторяли за своими учителями, и теперь они





сами могли выбирать, что им скушать на завтрак, обед или ужин! А когда они гуляли на суше, то кушали травку или ягоды.

Руся и Юсь каждый день ходили в школу пернатых и изучали «лебединые» предметы. Они были очень способными и старательными учениками, всё делали вместе, всегда помогали друг другу. Шло время. Лебедям предстояло ещё одно очень важное и ответственное дело – научиться летать.

Как они хотели научиться летать! Они мечтали подняться высоко в небо вместе с мамой и папой и дотронуться до облаков, которые с земли им казались такими мягкими и воздушными. А ещё лучше, попрыгать на них или покататься!

И вот когда пушок на тельцах Руси и Юся сменился на пёрышки, настал долгожданный день. Вместе с мамой и папой они пришли на обрывистый берег озера. Мама с папой вытягивали свои красивые шеи и гоготали, показывая головами в сторону воды. Так они говорили Русе и Юсю, чтобы малыши прыгали с берега. Но Руся и Юсь не торопились прыгать. Они немножко боялись. Тогда папа лебедь полетел, приземлился на воду и стал звать малышей к себе. А мама лебедь подтолкнула Юся, и он полетел! Руся, увидев, что ничего страшного нет, тоже полетела за Юсей. Так Руся и Юсь совершили свой первый маленький полёт! Вскоре они забыли про страх и стали летать всё выше и дальше. Вместе с мамами и папами высоко к облакам!

Наступил конец лета. Приближалась осень. Руся и Юсь на «отлично» окончили обучение в школе пернатых. Они стали смелыми и умными лебедями. Мамы и папы ими очень гордятся!

Близ города Нарьян-Мара есть лесные прогулочные тропинки, где на деревьях взрослые и дети разместили много кормушек для птиц. Особенно важно помогать подкормкой птицам, зимующим на Севере.

Любовь Фролова

Птаха малая, откуда? Удивительное чудо!
На кормушку села смело.

И вторая прилетела!

Милые цветнушки, крылышки в веснушках.

Прилетели на постой, полюбуйтесь красотой!



Рисунок Виктории Чупровой, 7 лет





Лидия Сядейская

Я взрослый

Вот и осень прошла незаметно.
Шелест листьев, не слышно шагов.
Пролетело счастливое лето,
И сентябрь меня встретить готов.
Соберу я красивый гербарий
Из рябины, берёзки, ольхи.
И осенних цветов я добавлю,
Засушу между книг лепестки.
Так останется осень со мною,
В школу вместе пойдём, в первый класс.
И запомню её вот такую.
Совсем взрослым я стал в этот час!





Алексей Пичков

Улетают гуси

Улетают гуси, улетают утки,
 Ветер разыгрался в тундре не на шутку.
 Ходит ветер в сопках, ходит возле чума,
 Я один остался, все ребята в школе.
 Как он мне мешает, этот ветер, думать.
 Вот беда какая, хуже я их, что ли?
 Мой аркан не падал мимо оленят,
 Даже был удачливей многих я ребят!
 Рыба находила часто сеть мою,
 Плавать я учился в ледяном ручью.

Улетели гуси, улетели утки,
 Ветер разгулялся в тундре не на шутку.
 Для суровой белой огненной зимы
 Мать мне сшила пёстрые с сукнами пимы.
 – Потерпи немного, – говорит она.
 – За зимой приходит светлая весна,
 За весною лето, осени черёд,
 Как всегда положено, только через год.
 В школу повезём мы, – потерпи немного,
 Сам себе ты выберешь по душе дорогу.

Иллюстрации Ирины Селиверстовой





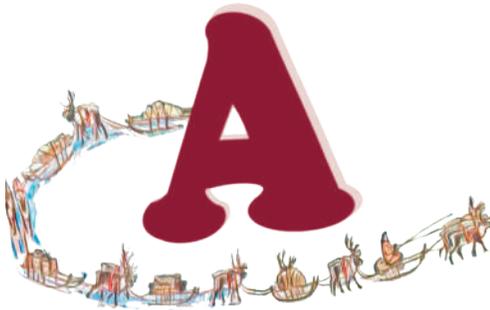
Привет! Меня зовут Ягелёк. Я придумал алфавит. Он поможет не только выучить буквы, но и познакомит со словами и понятиями, которые часто используются у нас на Севере.



Василий Ледков

Букварь

Я картинки в букваре
Наизусть все знаю,
Пальцем я вожу по ним
И подряд читаю.
Приходи из школы, брат,
Приходи скорее,
Буду вслух читать букварь,
Я читать умею!



Аргиш – «санный поезд»
для перекочевки оленеводов



Б

Бубен – музыкальный
инструмент из кожи оленя
на деревянном обруче



Ворона – птица,
которая прилетает
весной на Север

В



Голубика –
северная ягода



Д

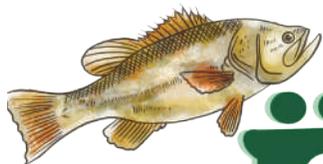
Дрова – расколотые для
топки в печке поленья



Ель –
хвойное
вечнозеленое
дерево

Е





Ё

Ёрш – рыба,
которая водится
в реке Печоре



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
оленьеводу



М

Морошка –
ягода, растущая
в тундре



О

Олень –
главное животное
тундры



Н

Нарты –
тундровые сани
из дерева





П

Паница –
верхняя одежда
ненецких женщин



Р

Ромашка –
цветок, у нас начинает
цвести к концу июня



С

Сова – ночная
птица. На Севере
живёт полярная
белая сова



У

Унты –
мужская
зимняя обувь
на севере



Т

Тучейка –
ненецкая женская
сумочка для рукоделия



Ф

Фонарь –
освещает улицы
в тёмное время
суток



Х

Харп – северное сияние
на ненецком языке



Ц

Цветы –
яркие,
ароматные
растения





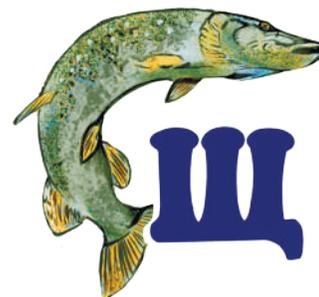
Чум – жилище оленевода

Ч



Ш

Шиповник – кустарник с полезными ягодами



Щ

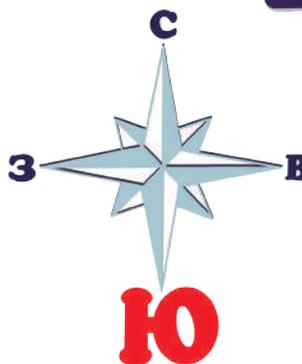
Щука – хищная речная рыба

Ы **Ь**



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

Э



Юг – сторона света

Ю



Я

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

Ягелёк – Ирины Селиверстовой

Прочие иллюстрации для букваря – Юлии Урбанович





Тохолкулава табекова" (Школьные заповеди)

Тохолкулава – школа
Тоходанна – школьник (школьница)
Табекова" – заповеди

Сахарамбада небя" няби нися", нэлом' нацекэра" нюртей классан ханта. Школан мер торомбата, нацекы" поңгана ида сава нэбта, юнета тохолкода Симон Соловейчик сян табековам' толада".
Дорогие мамы и папы, ваш ребенок пошёл 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.

А Б В Г Д Е Ё Ж З И К Л М Н О П Р С Т

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

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

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

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

**Из-за отметки не плачь, будь гордым.
С учителем из-за отметки не спорь и на учителя за отметки не обижайся.
Не ябедничай за спиной у товарищей.**

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

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

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

**Хэвний намгэм' нёр пэр", хари" намгэрип чо" нёр мипю".
Намгэхэвам' савамбоковна ханда" – мит, мар"ман цани' харваңудо' – нёр мипю".**

**Месури нён неньсювор".
Харт тароси" хибяхартан нён лэдрэ".**

**Отметка' нид нён яр", царамдю".
Тохолкодан отметка' нид нён поёларамбю".
Тоходанна" нит ед нямюр ния ямб ца".**

Классхана сямянхат саварин нин ца", сямянхат вэвакон чо" нин ца". Школан яд", маймбабцорим' 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

Иллюстрация
Юлии Урбанович

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, пумнаңда
ңута хаорңа".
По белой земле идёт, после себя
следы оставляет
(ручка)





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.



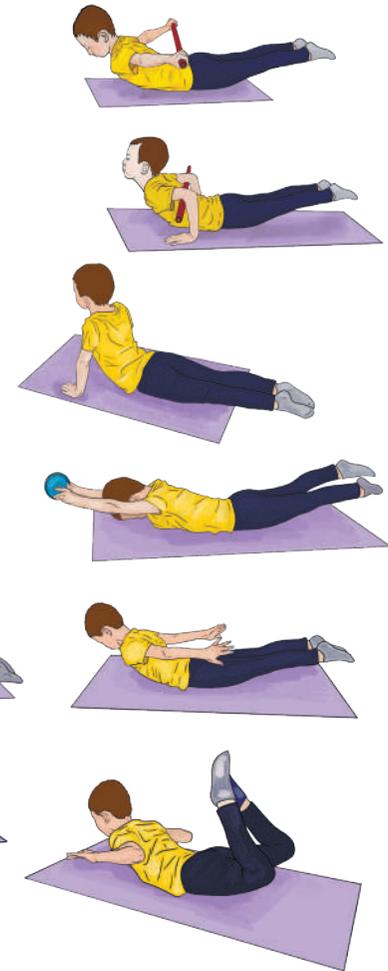
Чтобы принять правильное, красивое положение тела при стоянии, встань около стены, пятки вместе, руки вдоль туловища; касайся стены пятками, ягодицами и лопатками; смотри вперед.





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 Леонидовна 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
светофора –
приготовься
к движению
через дорогу, скоро
загорится зелёный.



Зелёный свет
светофора –
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»



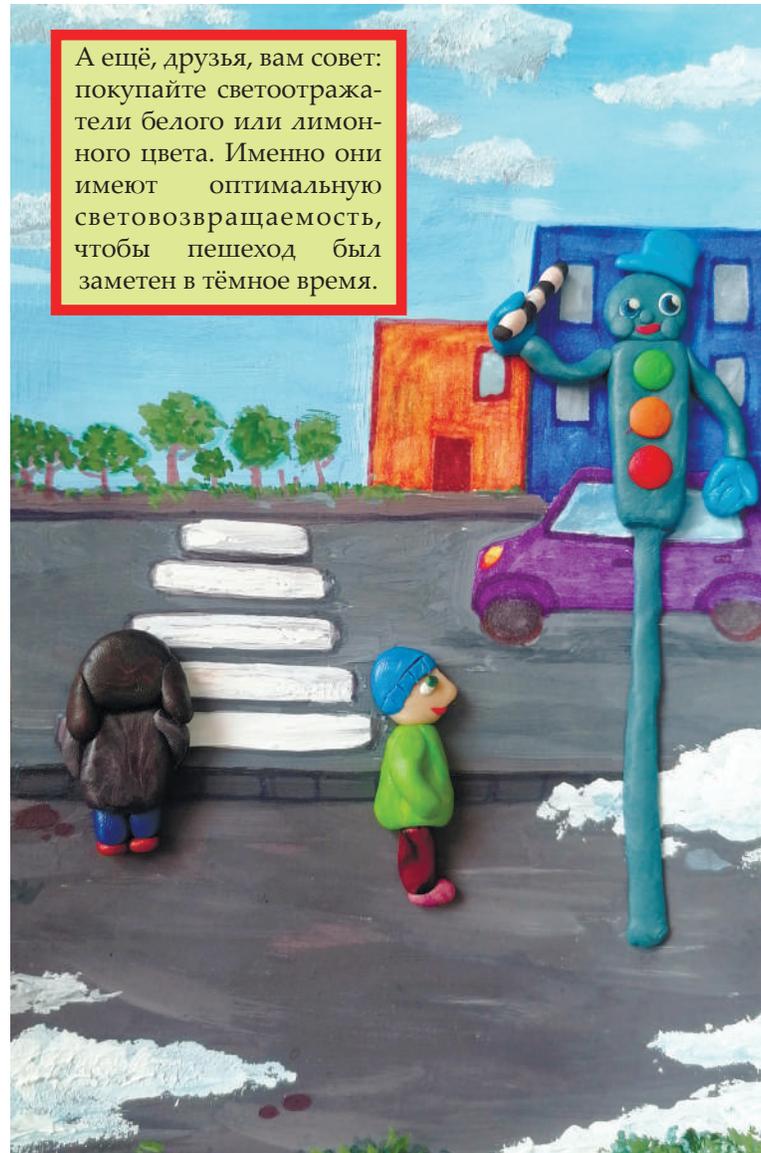


Проверь свои знания ПДД. Тест юного пешехода

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

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

Лепная иллюстрация Софьи Первоваковой

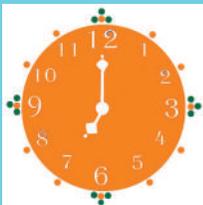


А ещё, друзья, вам совет: покупайте светоотражатели белого или лимонного цвета. Именно они имеют оптимальную световозвращаемость, чтобы пешеход был замечен в тёмное время.



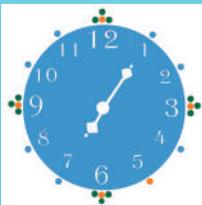


РЕЖИМ ДНЯ



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



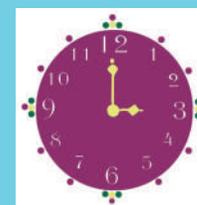
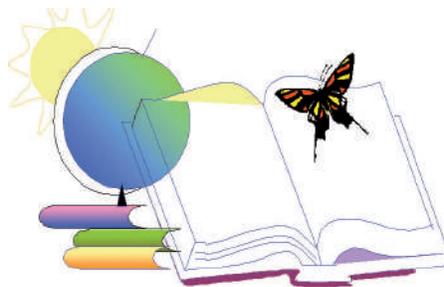
13:30 – 14:00

Обед



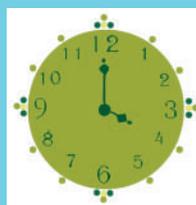
14:00 – 15:00

Отдых,
дневной сон



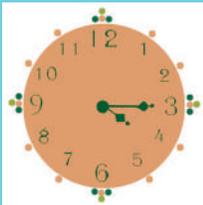
15:00 – 16:00

Прогулка,
подвижные игры



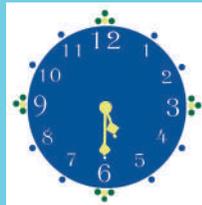
16:00 – 16:15

Полдник



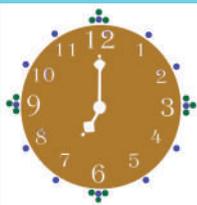
16:15 – 17:30

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

