



ЦЕНТРИФУГА

gcentrifuga@mail.ru

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр № 2 города Челябинска»

ЗДОРОВО ЖИТЬ



С ПРАЗДНИКОМ

Уважаемые коллеги!

Поздравляю с наступающим Новым годом и Рождеством!

С этим праздником мы всегда связываем наши надежды на счастливое будущее.

Мы верим, что новый год подарит нам добро, радость и удачу.
Мы верим, что все успехи и достижения уходящего года найдут своё развитие в 2020 году.

Уходящий год был непростым и интересным.

От души благодарю свою команду – всех заместителей – за профессионализм и результативность работы. Великие слова благодарности руководителям МО, всем коллегам за активность и неравнодушное отношение к возникающим проблемам, за ваш благородный плодотворный труд и успехи учеников, воспитанников.

Впереди у нас с вами новый год, а, значит, новые надежды, новые идеи и проекты.

Пусть в нашем любимом образовательном центре всегда остаётся место для радостных встреч и открытий, приятных сюрпризов и счастливых событий! Пусть будут здоровы и счастливы наши дети! Желаю успехов в работе и счастья в личной жизни! Желаю всем здоровья, мира и благополучия!

С уважением, Ю.А. Терин, директор
МАОУ «Образовательный центр № 2 г. Челябинска»

Новый год по-нашему



Юлия
Зубова

Как долго мы ждали этот день! Самый любимый, самый веселый, самый интересный и волшебный праздник. 31 декабря в 12 часов ночи бьют куранты на Красной площади, объявляя всем о наступлении Нового года. Этот праздник отмечают во всем мире, у всех стран свои традиции, даже в отдаленно взятой семье Новый год отмечают по-своему.

Вообще, считается, что Новый год – семейный праздник. Это незабываемый вечер, когда вся семья

собирается вместе. Все дарят друг другу подарки, наряжают елку и накрывают стол, обмениваются пожеланиями.

Для того чтобы этот волшебный вечер был ярким и запоминающимся, к нему нужно подготовиться. В каждом доме существует сценарий праздника. Этот праздник хочется встретить как-то особенно, поскольку есть такое выражение: «Как Новый год встретишь, так его и проживешь».

Я хочу поделиться тем, как мы в семье отмечаем этот праздник. Накануне наряжаем елочку — символ доброго Нового года. Живая, с запахом хвои, украшенная мишурой и шариками она занимает центральное место в доме. Для будущего исполнения желаний мы пишем поже-

лания на бумаге и развешиваем на веточки, а подарки размещаем под елкой. Презенты дарим своим близким оригинальным способом. Однажды так разыграли родите-

ли. Кто-то позвонил в дверь и принес письмо от Деда Мороза. В нем мы обнаружили инструкцию. Мы должны были отыскать свои подарки, которые слу-

чайно обронили снежинки. Для этого нужно проехать в парк им. Гагарина. Родители отвезли нас с братом на место. По типу квеста мы должны были прокатиться на горке, пострелять в тире, сходить на каток, вышить горячего чая и на выходе из парка в снегу, согласно схеме, под елкой найти подарки. Интрига возрастала все больше. Вскоре мы справились с испытаниями и нашли долгожданные подарки. Это были билеты на матч домашней серии игр хоккейной команды «Трактор».

Нагулявшись в парке, с хорошим настроением и подарками, мы вернулись домой и стали готовиться к праздничному застолью.

Красивой скатертью застелили стол, украсили новогодними салфетками и свечами. Чтобы застолье не было просто процессом поедания еды, мы провели конкурсы на лучший анекдот, загадку и стишок, затем подвели итоги уходящего года и обменялись пожеланиями на будущий. После боя курантов распечатали подарки под елкой и отправились запускать на улицу фейерверк.

В этом году мы придумали другой сценарий встречи Нового года 2020. Думаю, что будет очень здорово и интересно. С нетерпением жду 31 декабря — время веселья, волшебства и подарков. Поздравляю всех с наступающим Новым годом.



Фото из домашнего архива

ОБНОВЛЕНИЯ

С чего начать новый год?



Карина
Поляшова

Как начать Новый год бодрым после того, как вы праздновали и отдыхали больше недели, и пришло время приступить к работе. Если вы ищете способ начать новый год с чистого листа, подумайте о том, что можно изменить в своей жизни.

Начните с новой стрижки, чтобы освежить лицо. Запишитесь к своему парикмахеру в начале нового года. Вы можете обновить стрижку или поменять ее на смелую новую прическу. Таким образом, вы будете чувствовать себя обновленным.

Поэкспериментируйте со своим внешним видом. Приобретите новую одежду, которая будет придавать вам уверенности.

Начните заниматься фитнесом. Подумайте о своем текущем состоянии здоровья и достижениях, которые можете достичь. Например, вы можете начать совершать 20-минутную прогулку после школы или работы каждый день, вместо того, чтобы ехать на автобусе. Просто начните тренироваться, запишитесь в спортивные секции и не останавливайтесь.

Если вы новичок по части спорта, найдите тренажерный зал в вашем районе и начните в него ходить 3 раза в неделю. Если вы являетесь поклонником фитнеса, поставьте себе цель улучшить свои результаты.

Обновление своего отношения к жизни. Будьте благодарны за все, что у вас есть, чтобы наполнить свою жизнь добротой и радостью. Благодарность повысит ваше настроение в целом и улучшит ваш взгляд на жизнь. Каждый день перед сном записывайте 3

вещи, за которые вы благодарны прошедшему дню. Кроме того, выразите свою благодарность за людей, встречающихся в вашей жизни, сказав им, что вы цените их. Найдите то, что можно быть благодарным уходящему дню.

Включите позитивное утверждение в свой распорядок дня. Позитивные высказывания наподобие простых коротких предложений вы можете ис-



пользовать в качестве напоминания в течение всего дня. Использование позитивных аффирмаций может повысить вашу самооценку, что полезно, когда вы начинаете новый год. «Чтобы работать с позитивными суждениями, найдите фразу, которая работает для вас, например: «я достоин» или «я способен на вызовы». Скажите себе это первым делом утром и в течение всего дня, когда вы начнете сомневаться.

Адаптируйте свое утверждение к вашим конкретным жизненным и обстоятельствам. Например, если вы работаете над тем, чтобы быть хорошим другом, вашими утверждением может быть: «я веселый и верный друг».

Делайте случайные добрые поступки как можно чаще. Случайные акты доброты - это небольшие, преднамеренные действия, выполняемые для того, чтобы принести счастье в жизнь других людей. Делайте эти действия, не ожидая получить что-либо взамен, а скорее, чтобы скрасить чей-то день. Это отличный способ начать новый год на позитивной, сострадательной ноте.

Вы можете делать искренние комплименты, улыбаться незнакомым людям и добровольно участвовать в благотвори-

тельных акциях. Подбирайте мусор на обочине дороги, помогите пожилому гражданину перейти дорогу или дайте еду бездомным.

Очистите пространство вокруг себя. Начните уборку рано утром, чтобы привести в порядок свое пространство. Уберите все замороженные области, выбросьте мусор и уберите предметы, которые неуместны. Таким образом, вы войдете в

Новый год, чувствуя себя удовлетворенными.

Пересортируйте свою одежду и избавьтесь от той, которую вы не носите часто. Новый год - это прекрасное время, чтобы провести инвентаризацию вашего гардероба и избавиться от предметов, которые больше не подходят вашему стилю. Возьмите одежду в каждом из ваших ящиков, и сложите все в одну кучу. Затем аккуратно сложите нужную одежду и верните ее в шкаф. Это поможет вам очистить ваше пространство и освежить свой стиль. Подумайте о том, какую одежду вы можете отдать или пожертвовать на благотворительность.

Сделайте небольшой ремонт в вашей комнате. Подумайте о покраске стен вашего дома в начале года. Освежите интерьер в комнате, например, сделайте перетяжку мягкой мебели.

Приобретите несколько новых вещей, чтобы обновить свое пространство. Например, вы можете купить 2-3 декоративные подушки, ковер, лампу или новую книжную полку. Добавление нескольких новых элементов освежит ваш дом. Вы также можете менять небольшие предметы, такие как пресс-папье, вазы и магниты.



вещами, такими как катание на байдарках, верховой ездой или прыжки с парашютом. Можно планировать туристические поездки.

Составьте список из 20-50 вещей, которые нужно попробовать в предстоящем году. Вскоре в начале года сядьте с блокнотом и запишите несколько вещей, которые вы хотите сделать в течение года. Выберите

классы и путешествия к мо-

байдарках, верховой ездой или прыжки с парашютом. Можно планировать туристические поездки.

Обновите свой стиль жизни, чтобы быть готовым к новым возможностям. Вскоре после Нового года подумайте о своих достижениях и найдите способы улучшить их. Вы также можете обновить свою контактную информацию или адрес.

Стремитесь улучшить свои привычки сна. Больше отдыхайте. Когда наступает



Работайте над целями и намерениями. Стремитесь попробовать 1 новую вещь каждый месяц. В дополнение к вашим личным решениям, полезно стремиться выйти из своей зоны комфорта по крайней мере 1 раз в месяц. Вы можете запланировать 1 новую вещь каждый месяц, или вы можете выбрать несколько вещей и определить, когда придет время для обновлений. Независимо от этого, выберите то, что вы никогда не делали раньше или узнавайте о чем-то совершенно новом, чтобы расширить свои горизонты и расти как личность.

Может быть, это будут новые блюда кухни, которую вы никогда не пробовали раньше. Вы можете заняться активными

простые, легкие вещи, такие как «есть больше овощей» или конкретные, реалистичные цели, такие как «количество пятюток в школе». Добавляйте в свой список столько пунктов, сколько сочтете нужным, и отмечайте их по мере выполнения в течение года. Список предоставляет визуальную ссылку, полезную при попытке установить цели.

Вы можете использовать этот список, чтобы помочь себе определиться с новинками, которые будете пробовать каждый месяц. Идеи для вашего списка могут включать посещение Москвы, выращивание томатов на подоконнике, заведение собаки или кошки, посещение кулинарного мастер-

Новый год, спокойный сон - отличная цель, чтобы добавить к вашему списку решений. Вы можете стремиться больше расслабиться перед сном, например, принять ванну, выпить ромашковый чай и почитать книгу. Вы также можете засыпать и просыпаться примерно в одно и то же время каждый день, чтобы войти в естественный ритм. Улучшение вашего сна, в свою очередь, может вам чувствовать себя сосредоточенным и энергичным в течение всего года.

Начинайте новый год по-новому. Пусть он принесет много положительных изменений и позитивных эмоций.

КУЛЬТУРА

ФОТОФАКТ

Новый год как всегда с размахом отметили в Образовательном центре. На этот раз в «яростной» борьбе сошлись учащиеся всей школы. Ожесточенная музыкальная схватка никого не оставила равнодушным. В «Битве хоров» не нашлось места для поражения. Каждый номер—это уникальное творче-

ское шоу, заряжающее позитивом и хорошим настроением всех участников.

С особым воодушевлением учащиеся приняли проведение дискотек. Подобная практика применялась впервые. На танцах ребята не только хорошо провели время в неформальной обстановке, но и попрактиковались в отличном

знании правил поведения на подобных мероприятиях.

Младшие школьники с радостью погрузились в сказочный мир новогоднего утренника. В этом им помогли более опытные товарищи. Организаторы отмечают рост уровня их профессионализма. Будем с нетерпением ждать новые шоу-программы.



ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

О ХОККЕИ, ТЫ — ЖИЗНЬ

Юлия
Зубова

Почему учителя не разрешают пользоваться телефоном на уроке? Мы не в детском

Спорт сегодня интересен каждому. Фитнес, тренажерный залы, спортивные школы и секции актуальны как никогда.

Будучи еще маленькой девочкой, я твердо решила, что буду хоккеисткой. Но тогда я и знать не знала, что существует лига женского хоккея. Просто мне очень нравилось «болеть» вместе с родителями за нашу команду «Трактор». Все матчи, которые проходили на арене «Трактор», мы посещали, и всегда это был праздник. Музыка, конкурсы, крики болельщиков, адреналин. Помню, я тогда очень хотела играть на льду вместе с Евгением Кузнецовым. Я знала уже в 5 лет всех игроков команды «Трактор», и почти все составы других команд в Восточной конференции. В то время я наивно полагала, что могла бы играть с «Трактористами» на одном льду. Но я решила для себя, что хоккей — это мой любимый вид спорта. Помню мамыны глаза, когда в семь лет я сказала родителям: «Запишите меня в хоккей». Это был шок для них. «Может в фигурное катание?» — спросила мама. «Нет,



в хоккей», — ответила я.

Родители узнали, что у нас в Челябинске есть женская хоккейная команда в спортивной школе им С. Макарова. Туда меня взяли. И началось... Оказалось, что не все так просто. Бегать по льду с клюшкой и забивать шайбу — это представление для зрителей и болельщиков, а для хоккеиста — это результат ежедневных тренировок. Чтобы забить шайбу, надо владеть клюшкой (дриблинг), обладать техникой катания на коньках, уметь обыгрывать вратаря, выполнять установку тренера и еще держать в поле зрения соперников и предугадывать их намерения. Небольшая ошибка — гол команде. Вот какой хоккей!

Когда я вышла на лед первый раз во Дворце спорта и надела форму хоккеиста (шлем, штаны, наколенники, краги), стало как-то неловко, и я подумала: «Как же в ней двигаться? А

клюшка в этих крагах вообще не держится. Зато если упадешь, то не больно. Начались тренировки. В первый же месяц я сломала руку. Но меня эта травма не остановила, а еще больше подзадорила. Зато я теперь знаю, что падать на лед надо уметь. Итак, лед — земля — зал — бросковый. Ежедневно, без выходных я усиленно тренировалась. Ну, наконец-то, первая игра. Я забила свой первый гол. Эмоции захлестывали меня. Хотелось еще и еще забивать. Тогда мы заняли второе место. Моя первая медаль. Круто!!!

Время пролетело незаметно. Вот уже шесть лет, как я занимаюсь этим спортом. Позади множество турниров, наград. Я тренировалась со многими девушками, которые теперь играют за разные женские команды: «Адыгель», «Торнадо», «Бирюса», «СКСО». Приятно вспомнить, что Дарья Зубок учила меня бросать вратарю в



Н15, а Лиза Роднова давала подсказки по тактике. Теперь они играют за сборную России на мировых соревнованиях.

Да, женский хоккей только развивается в нашей стране, и впервые был введен в Олимпийские игры недавно. Хоккей — это образ жизни, как говорят на сленге хоккеистов, — это «диагноз».

Приходится в прямом смысле слова работать на износ. Тренировки в зале (гимнастика, растяжки), лед, заминка — бег (кроссы). Но незаметно пролетают 4-

5 часов тренировки. Быстренько поела — и в школу. Вечером выполняю домашнее задание, если есть необходимость, то можно сходить на «докатку» или в бросковый зал и побросать в ворота. Вот такой ритм.

Конечно, у каждого спортсмена своя цель, мечта. Как правило, это попасть в сборную и выиграть олимпиаду. Но тернистый путь к этим высотам. Нужно много заниматься, стремиться к совершенству, быть лучшим. Нужно много работать над собой, своими ошибка-

ми, тогда это станет реальностью. Каждый спортсмен, прежде всего, сильная личность, индивидуальность, «трудяга».

Многие спортсмены получают хорошие гонорары за свой труд и показатели. Так, за золотую медаль в Олимпийских играх, нашим хоккеистам из сборной России заплатили по 5 миллионов рублей и подарили автомобиль BMW X5. Со многими подписывают миллионные контракты в НХЛ. Так что быть хорошим спортсме-

ном — это еще и хорошо зарабатывать. Поэтому и стимул есть: победа, слава, признание, гонорар. Хотя и спортивная карьера или «жизнь» игрока коротка, но если постараться, то можно достичь отличных результатов и обеспечить себе прекрасное будущее. Что касается меня, то я очень хочу попасть в состав сборной России и сыграть когда-нибудь (пусть даже товарищеский матч) с Владимиром Путиным.

Что наша жизнь? Игра... Играй красиво!!!

ПУТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ

Как оставаться свободным от табака



Людмила Фаткулина

Курить многие начинают в подростковом возрасте, и это может стать привычкой на всю жизнь. Если вы проживете свои подростковые годы без курения, вы, вероятно, будете свободны от табака на всю оставшуюся жизнь.

Выбор благоприятной среды. Будьте рядом с другими людьми, свободными от табака. Это укрепит ваше желание оставаться свободным от него. Давление сверстников является важной причиной подросткового курения, поэтому

табак быть частью вашей группы. Используйте авторитет сверстников, чтобы избежать влияния табака, а не использовать его.

Избегайте нахождения рядом с курильщиками. Привычка может быть заманчивым, если все остальные делают это. Поймите, что курение не сделает вас ближе к друзьям. Табак – зависимость, которая вредит вашему здоровью. Пассивное курение может быть опасным и вызывающим привыкание. Если кто-то курит, немедленно покиньте помещение. Окружите себя позитивными влияниями. Многие подростки хотят сделать все возможное, чтобы вписаться.

Не поддавайтесь давлению сверстников. Подумайте о том, как вы скажете «нет», если вам предложат табак. Имея

долго говорить об употреблении табака.

Уходи, если тебе неудобно. Никто не может заставить вас употреблять табак, так что убирайтесь оттуда, если кажется, что

кто-то пытается навязать свой взгляд.

Присоединяйтесь к клубу или группе, где запрещено курить. Подумайте о присоединении к группам здоровья, спортивным командам или

академическим клубам. Эти группы пропагандируют здоровый образ жизни и препятствуют употреблению табака.

Посмотрите на группы, заботящиеся о своем здоровье в вашей школе. Подумайте о

будет времени или желания для употребления табака.

Почитайте об употреблении сигарет. Узнайте о долгосрочных последствиях табакокурения. Оно может повлиять практически на все аспек-



вступлении в клубы тяжелой атлетики, беговые клубы или клубы здорового питания.

Попробуйте себя в спортивной команде. Спортсмены не могут курить, потому что это повреждает их легкие. Кроме того, спортивные команды могут найти вам некурящих друзей, чтобы помочь вам избежать искушения.

Вступайте в обучающие клубы. Более высокий академический успех обычно у учащихся с более низкими показателями курения. Сосредоточьтесь на учебе, и у вас не

ты вашей жизни. Исследуйте способы, которыми курение может навредить вам.

Употребление табака может повлиять на вашу физическую работоспособность. Ваши легкие могут быть уменьшены, и вы не сможете поддерживать физическую активность.

Курение увеличивает риск сердечных заболеваний и повышения артериального давления. У вас, скорее всего, будут серьезные сердечно-сосудистые проблемы в более позднем возрасте.

быть рядом с позитивным влиянием помогает вам избежать курения.

Поспорьте, что вы никогда не будете курить. Поговорите со своими друзьями о том, что пообещали себе и другим, что вы будете свободны от табака.

Создайте бесплатную информационно-пропагандистскую группу в школе. Вы можете открыть клуб в своей, чтобы помочь другим избежать соблазнов курения.

Сделайте свободу от курения социальной нормой. Не позволяйте употребляющим

план, вы, скорее всего, знаете, как отказаться от него от друзей и сверстников. Будьте уверены, когда вы отказываетесь от табака. Используйте юмор, если это уместно, но будьте прямолинейны и тверды в своем отказе.

Твердо защищайте то, во что вы верите. Если вы не хотите курить, гордитесь этим, и не позволяйте другим изменить вашу решительность. Если вы не чувствуете себя комфортно, отставив свой образ жизни без табака, подумайте о смене темы или придумайте общее оправдание. Возможно, Вам не захо-



НОВЫЙ ГОД

Как провести новогоднюю ночь



Кирилл Мясоедов

Проведение новогодней ночи дома с семьей может быть фантастической возможностью для связи членов семьи и веселого времяпрепровождения. Сегодня я расскажу, как сделать совместный семейный Новый год настоящим удовольствием.

Планирование еды и напитков на ночь.

1. Приготовьте домашнюю еду. Учитывая, что заказ в канун



Нового года часто стоит дороже (так как цены обычно повышаются на праздник), это хороший повод немного вместе поехать по магазинам и приготовить семейный обед дома. Выберите блюда, которые все любят, но вы не готовите их каждый день. Эта семейная трапеза должна превратиться в новогоднюю традицию. Еда может включать разнообразие закусок. Ужин с закусками может привести к

более непринужденной обстановке, и детям понравится иметь возможность

Вы можете получить еще больше пользы от приготовления, делая специальные

фужеры для напитков. Взрослые могут сделать свои собственные фирменные

том, чтобы сделать некоторые забавные кофейные напитки.

пытаться сыграть во все игры хотя бы один раз в течение ночи.

2. Ночь кино. Посмотрите фильм, который вы все давно хотели посмотреть. Просмотр фильма может быть лишь одним из аспектов ваших новогодних планов, или вы можете превратить его в киномарафон. За это время вы можете съесть и выпить различные закуски, которые вы приготовили на ночь.

Вы также можете использовать это время, чтобы смотреть старые домашние видео и вспоминать о хоро-



выбирать из различной пищи. Сырное фондю-еще одна забавная идея ужина в

новогодние десерты. Во многих культурах есть новогодние десерты, такие как греческий новогодний торт, испеченный с монетой или пельмень с необычной начинкой. Тот, кто получит кусок пирога с монетой, будет иметь удачу в следующем году.

3. Сделайте несколько праздничных напитков и коктей-



канун Нового года. Поедание сырного фондю с кусочками хлеба и мяса потребует, чтобы все объединились. Вы можете по очереди макать свою еду в сыр и рассказывать истории из прошлого года, когда вы едите.

2. Сделайте забавные закуски и десерты. Подумайте о приготовлении печенья, присок или других десертов, которые вы можете приготовить всей семьей и съесть в новогоднюю ночь.



лей. Детям нравится горячее какао, фруктовая газировка и игристый виноградный сок. Обязательно используйте одинаковые со взрослыми

напитки или придерживайтесь классического шампанского. Если вы или члены вашей семьи начинаете чувствовать усталость, подумайте о

Весело проводите время течение новогодней ночи.

1. Семейный игровой вечер. Принесите настольные игры, карточные игры и электронные игры, и даже групповые видеоигры, чтобы играть, пока вы ждете боя курантов. вы можете составить игровые турниры или по-

ших временах. В зависимости от того, сколько домашних видео у вас есть, вы можете сделать это во время ужина или проигрывать их в течение всей ночи.

3. Создайте новогоднюю фотосессию. Организуйте область вашего дома для фотографирования. Найдите стену или фон, который вы можете использовать в качестве фона, и украсьте его некоторыми праздничными

СЕМЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК

ДОМА С СЕМЬЕЙ

украшениями или вашими рисунками. Вы даже можете приобрести или взять на прокат некоторые маскарадные костюмы. Это ваш реквизит для хороших фотографий.

4. Играйте одеваясь. Принесите тематическую одежду каждого и заставьте всех в семье чувствовать, что они являются частью причудливой новогодней вечеринки или бала. Вы можете проигрывать музыку, танцевать, и делать забавные фотографии.

5. Сделайте обратный отсчет по сумкам-сюрпризам, которые будете открывать каждый час. Наполните небольшие пакеты различными закусками и лакомствами, чтобы открывать их каждый час до полуночи. Можно сде-



ла». Это может быть все, на что хватит фантазии. 6. Сделайте свои собственные новогодние украшения. Смастерите собственные шляпы, маски, парики, партии с некоторыми строительными бумагами, струна-

ми и украшающими принадлежностями. Просто взорвите воздушные шары.

Празднование Нового года.

1. Подумайте о прошедшем годе и вместе примите решения на новый. Около полуночи или в течение всей ночи, вы и ваша семья можете собраться вместе и вспомнить, что дал год каждому из вас индивидуально и как семье. После этого поделитесь планами



на Новый год, тем, что вы надеетесь достичь.

2. Встречайте Новый год по другому часовому поясу. Если есть маленькие дети, им



может быть трудно бодрствовать до полуночи. Можно отпраздновать Новый год по времени другой страны. Например, вне зависимости от того, где вы находитесь в России, встречайте Новый год по времени Великобритании или Португалии. Таким образом, маленькие дети все еще

могут праздновать с домашними, но и ложатся спать в более ранний час.

Чтобы сделать еще один шаг вперед, вы можете сделать любую страну центром вашего Нового года. Традиции страны будут темой вашего праздника. Если вы хотите отпраздновать Парижский Новый год, ешьте блины, фондю, пирог с заварным кремом, вино и сыры.

3. Пойте, произносите тосты и празднуйте. Когда часы пробьют полночь, все должны

быть готовы обняться и пожелать друг другу счастья в новом году. После полуночи вы все можете спеть новогоднюю песню, которая обычно ассоциируется с звонком в пришедшем году. Это время праздничного шума, фейерверков и радости.



лать столько мешков, сколько хотите, в зависимости от того, как рано вы хотите начать открывать мешки. Вот несколько идей для наполнителей мешков: теги активности: смотреть фильм, смешной танец, есть мороженое, играть; сделать что-то своими руками; изображение с семейным фото и надписью «Наслаждайтесь кануном Нового го-





ЯНВАРЬ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

ФЕВРАЛЬ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 1 |

МАРТ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

АПРЕЛЬ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

МАЙ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

ИЮНЬ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

ИЮЛЬ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |

АВГУСТ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

СЕНТЯБРЬ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

ОКТАБРЬ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |

НОЯБРЬ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

ДЕКАБРЬ 2020

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

