

ЖУРНАЛЬЧИК

В номере:

Ура! Каникулы!

- 1 сентября
- Мы, дети, против террора
- Кросс наций
- Легкоатлетическое многоборье
- День учителя
- Точка роста
- Пальчики оближешь
- Путешествуем вместе
- Мы за ЗОЖ
- На досуге
- С Днем рождения!



ОСЕНЬ - 2025

Ежеквартальный (сезонный) журнал о жизни, работе, творчестве воспитанников и сотрудников Яровского центра помощи детям.

ОСЕНЬ 2025 г.

Издатель:

КГБУ «Яровской центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

E-mail: detdom.yaa@mail.ru

Главные редакторы:



**Пермякова Дарья
Владимировна**



**Реймер Полина
Николаевна**



Редактор:

Чефонова Елизавета

Редакционная коллегия:

Должикова Дарья

Есина София

Клюкина Алина

Киселёва Виктория

Ура! Осень! Каникулы!

Наши осенние каникулы-25.....	3
Первый раз – в первый класс	4
1 сентября.....	5
Мы, дети, против террора.....	6
Кросс наций.....	7
Легкоатлетическое многоборье	8
День учителя.....	9
Точка роста.....	10
Фотоконкурс «В гостях у осени»....	11

Страничка психолога

Советы психолога.....	12-13
-----------------------	-------

Путешествуем вместе

Мир удивительных открытий.....	14-15
--------------------------------	-------

Мы за ЗОЖ

Здоровье - наше богатство.....	16-17
--------------------------------	-------

Пальчики оближешь!

Домашняя шаурма.....	18-19
----------------------	-------

На досуге.....	20
----------------	----

Осеннее настроение.....	21
-------------------------	----

С Днем рождения!	22
------------------------	----

Наши осенние

Каникулы – 25

Школьные каникулы – это любимая пора для детей, когда дети могут отдохнуть от напряженного учебного процесса, расширить свой кругозор и получить новые впечатления. Весело, интересно и познавательно проходят осенние каникулы у ребят в нашем центре. Каждый день дети чему-то учатся, участвуя в массовых мероприятиях.

Для развития познавательной и творческой активности, привития навыков здорового образа жизни, расширения кругозора воспитанников были запланированы разнообразные мероприятия для каждой возрастной группы. Во время каникул

работали библиотека, творческая мастерская, учебная кухня, музыкальный и спортивный залы.

Осенние каникулы пролетели очень быстро. Педагоги центра позаботились, чтобы за этот короткий промежуток времени дети отдохнули, набрались сил, положительных эмоций и ярких впечатлений!

В первый день каникул со всеми воспитанниками Центра были проведены беседы о соблюдении во время осенних каникул правил техники безопасности и безопасного поведения в центре и в общественных местах, на дорогах, во время экскурсий. Детям напомнили об



основных правилах дорожного движения, правилах пожарной безопасности и необходимости их соблюдения

Ура! Каникулы!

Первый раз – в 1 класс!

**Первый раз-
В первый класс.
Принимает школа нас.
Здравствуй, школа, дорогая!
Открывай пошире дверь,
Принимай нас первоклашек -
Мы твои уже теперь.**

Первый день в школе для ребенка - это важное событие в его жизни: первый раз – в первый класс! В школе вместо мамы – учительница, вместо игрушек – учебники и тетради. И надо вовремя приходить на урок, нельзя пошалить в классе. И нужно быть внимательным и аккуратным. И вообще привыкать к этой новой школьной жизни – такой непростой, но весёлой и интересной!



Ура! Каникулы!

Первое сентября!

Практически у каждого человека с этим днем связаны волнующие и трогательные воспоминания. Память надолго сохраняет день, когда мы в первый раз идем в школу, вооружившись пока еще легкими ранцами и огромными букетами цветов.



Дорогие школьники, с началом учебного года! Пусть это время будет наполнено интересными открытиями, увлекательными задачами и весёлыми моментами. Смело идите вперёд, а мы всегда вас поддержим!

Ура! Каникулы!

Мы, дети, против террора

В нашем центре прошло мероприятие, посвящённое памяти жертв теракта в Беслане.

Воспитанники подготовили информацию в форме презентации "Террористические атаки", просмотрели информационный видеоролик "21 год со дня событий в Беслане и нарисовали плакаты "Мы, дети, против террора"



Долго еще мы будем скорбеть о погибших. Скорбят все. Все, кто может назвать себя «ЧЕЛОВЕК». Вечная память детям Беслана, гибель которых стала еще одной страницей в траурной книге последнего тысячелетия! Вечная память их учителям, которые до последней минуты оставались верны своему святому долгу, самым светлым и чистым чувствам общечеловеческой любви! Вечная память родителям, погибшим на глазах собственных детей! Вечная память людям, спасавшим заложников в этой жестокой войне без правил! Всем погибшим вечная память!



Для всей России этот день стал днем общенациональной скорби, а дата 3 сентября объявлена Указом президента России Днем солидарности в борьбе с терроризмом.

Кросс наций

20 сентября 2025 года в рамках Всероссийского дня бега «Кросс нации» прошел массовый забег, в котором приняли участие дети и взрослые из разных регионов России. Наш центр помощи детям также присоединился к этому крупному спортивному мероприятию, организовав своего участника среди воспитанников и педагогов



Это событие стало отличным поводом для пропаганды активного образа жизни и популяризации спорта среди детей и молодежи. Организаторы подчеркнули важность регулярных физических нагрузок для здоровья и благополучия подрастающего поколения. Для многих ребят это была первая возможность испытать себя в соревнованиях подобного масштаба.



Таким образом, участники Яровского центра смогли стать частью большой спортивной семьи и внести вклад в развитие детского спорта в России.

Эта инициатива способствует формированию позитивного отношения к занятиям спортом и укреплению духа коллективизма среди молодых.



Легкоатлетическое многоборье

24 сентября 2025 года, наши дети участвовали в легкоатлетическом многоборье. Это отличное событие, которое помогает детям развивать физическую форму, выносливость и командный дух.



Легкая атлетика включает в себя бег, метания, что позволяет участникам проявить свои способности в разных дисциплинах. Кроме этого мальчики подтягивались на высокой перекладине, а девочки выполняли упражнения на пресс.



В результате все дети стали победителями во всех видах многоборья



Ура! Каникулы!

День учителя!

С Днём учителя!

Этот праздник — прекрасный повод выразить нашу искреннюю благодарность всем педагогам за их неоценимый труд, терпение и заботу. Вы не просто передаёте знания, но и вдохновляете, поддерживаете, помогаете раскрыть потенциал каждого ученика. Ваш труд заслуживает самых высоких слов признания и уважения.

Желаем вам крепкого здоровья, неиссякаемой энергии и профессиональных успехов! Пусть каждый день будет наполнен радостью от общения с учениками, а ваши усилия всегда вознаграждаются их успехами и достижениями.

С праздником, дорогие учителя!



Учитель — это важный человек.
Он знания дает, это бесценно,
Ведь знания прослужат нам не век,
А тысячи столетий непременно.

Всемирный день учителя настал,
И мы хотим поздравить вас по праву.
Хотим, чтоб труд бесценный
процветал.
Учителям поклон земной и слава.

Пусть будут счастье, радость и тепло.
Хотим, чтоб вас ничто не огорчало,
Чтоб было вам уютно и тепло,
Чтоб в сердце счастья музыка звучала.

Награды вам достойной за труды
И уваженья, чтобы вас ценили,
Чтоб проросли и принесли плоды
Те зерна знаний, что вы посадили.

Ура! Каникулы!

Точка роста



5 октября, в День учителя, Россия превратится в единую беговую трассу. Минобрнауки проведет грандиозное спортивно-воспитательное мероприятие - всероссийский забег "Точка роста". Основными участниками станут воспитанники организаций для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, и молодых людей из их числа.

Это движение стирает границы между регионами, объединяя детей от Калининграда до Владивостока.

С утра было солнышко, день обещал быть без дождя и снега. Все говорило о том, что забег "Точка роста" состоится. За полчаса до начала в спортивном зале центра стали собираться дети, получили номера, предоставили плакаты, прошли



инструктаж, уточнили программу дня. Затем все дружно вышли на стадион. Первыми стартовали девочки во главе с воспитателями на 500 м. Забег получился интересным. Затем на дорожку вышли мальчики. Их было большинство, и борьба была не шуточная, всем хотелось бежать в первых рядах. Несмотря на то что забег был без учёта времени, борьба за первенство финиширования развернулась не на шутку.

В результате первым закончил бег Дмитрий первая группа. Второй стал Михаил первая группа, третий Иван третья группа. У девочек первой финишировала Виктория В. Четвертая группа. Самая маленькая спортсменка Лера из третьей группы с достоинством пробежала всю дистанцию, не сошла на полпути. Честь ей и хвала. Всероссийский забег "Точка роста" завершён. По итогам участия в забеге, первая и вторая группа получили специальный приз - торт, за 100% участие в забеге.

Этот забег коллективное "спасибо" своим наставникам, педагогам, воспитателям. Поддержим акцию, дружно выйдем на старт.

Ура! Каникулы!

Фотоконкурс «В гостях у осени»

С 30 сентября 2025 года по 06.10. 2025 года был проведен детский фотоконкурс «В гостях у осени»

Подведение итогов детского фотоконкурса

В любом времени года есть своя прелесть, но особенно хороша осенняя пора. Буйство красок, щедрость земли – то, чем одаривает нас осень и дает прекрасную возможность для развития творчества и фантазии.



С 30 сентября по 06 октября 20225 года в Яровском центре помощи детям, оставшимся без попечения родителей, прошел детский фотоконкурс, посвященный этому прекрасному времени года, под названием «В гостях у осени».

- В конкурсе приняли участие 4 семьи, которые представили фотографии на осеннюю тематику по следующим номинациям:
- «Мисс – Осень 2025»
- «Мистер – Осень 2025»
- «Осенние фантазии»

Все представленные работы играли красками осени, отличались оригинальностью и неповторимостью.



Решением конкурсного жюри победителями признаны:

В номинации «Мисс – Осень 2025»:

- 1 место – семья
- 2 место – семья
- 3 место – семья

В номинации «Мистер – Осень 2025»:

- 1 место – семья
- 2 место – семья
- 3 место – семья

В номинации «Осенние фантазии»:

- 1 место – семья
- 2 место – семья
- 3 место – семья

Победители конкурса будут награждены дипломами, а остальные участники конкурса получат сертификаты.

Итоги конкурса будут размещены на официальном сайте Центра.



1. **Всё остаётся между нами.** Я никогда не расскажу о ваших переживаниях другим без вашего согласия.
2. **Здесь нет глупых вопросов.** Спрашивайте о том, что вас волнует — даже если кажется, что это «неважно».
3. **Каждый имеет право на мнение.** Мы уважаем чувства и мысли друг друга.
4. **Ошибки — это нормально.** Они помогают нам учиться и становиться сильнее.

Помни: обратиться за помощью — это смело и правильно!

Что тут происходит?

Представь, что ты — супергерой с уникальными способностями. А я — твоя «штаб-квартира», где можно:

1. тестировать крутые техники для управления настроением;
2. разгадывать загадки поведения людей;
3. находить супер-решения для сложных ситуаций;
4. открывать скрытые таланты.

Эксперименты недели

«Эмоциональный барометр»

Создай свой прибор для измерения чувств!

Что делать:

Нарисуй круг и раздели его на секторы (как пиццу).

Каждый сектор — отдельная эмоция (радость, грусть, злость, удивление и др.).

Раскрась их в свои цвета.

Каждый вечер отмечай, какая эмоция была самой сильной за день (поставь точку или звёздочку).

Секрет: через неделю посмотри, какие эмоции «победили». Это поможет понять, что влияет на твоё настроение!

«Супер-сила благодарности»

Каждый вечер записывай в блокнот:

3 вещи, за которые ты благодарен (даже мелочь: «вкусный бутерброд», «смешной мем»);

1 доброе дело, которое ты сделал;

1 свой успех (даже маленький: «не забыл про домашнее задание»).

Результат: через 10 дней ты заметишь — хорошего становится больше!

Тайные знаки тела

Знаешь ли ты, что твоё тело «говорит» без слов?



Скрещённые руки = «Я пока не готов открыться».

Игра с волосами = «Я волнуюсь».

Широкая улыбка + прямой взгляд = «Мне комфортно!».

Эксперимент: понаблюдай за друзьями и собой. Попробуй «расшифровать» их позы и жесты.

Когда звать на помощь?

Не стесняйся обращаться к взрослым, если:

1. тебе страшно оставаться одному;
2. кто-то постоянно дразнит или обижает;
3. ты не можешь перестать плакать;
4. мысли крутятся вокруг одного и того же;
5. тебе кажется, что ты один во всей вселенной.

Помни: просить помощи — это не слабость, а супер-умение!

Вопрос - ответ

«А если я не умею говорить о своих чувствах?»

Это бывает у многих! Можно начать с малого: например, сказать «Мне сейчас грустно» или «Я злюсь». Если сложно описать своё настроение или написать письмо.

«Что делать, если меня обижают в школе?»

1. Не молчите — расскажите взрослому, которому доверяете.
2. Запишите, что именно произошло (дата, место, кто участвовал).
3. Попробуйте спокойно сказать обидчику: «Мне неприятно, когда ты так делаешь».
4. Если ситуация не меняется — обратитесь за помощью к учителю или психологу.



Мудрая мысль

недели:

«Каждый день ты совершаешь маленькие подвиги – когда стараешься, когда сочувствуешь, когда не сдаешься. Это и есть настоящее геройство»

Полина Реймер
педагог-психолог

Путешествуем вместе!

Добро пожаловать в мир удивительных открытий! В этом выпуске мы собрали для вас самые яркие и вдохновляющие идеи для путешествий — от живописных уголков России до экзотических стран.

Байкал зимой: ледяное королевство:



Зимой Байкал превращается в сказочное ледяное царство с кристально чистым, прозрачным льдом, покрытым трещинами, пузырьками и торосами, предлагая уникальные пейзажи, катание на коньках, собачьих упряжках, и экскурсии к ледяным гротам, при этом самые живописные и безопасные условия для активного отдыха на льду наступают с конца января по конец марта, когда озеро полностью замерзает, а температура воздуха колеблется от -10 до 30°C.

Транссибирская магистраль: 9288 км впечатлений



Транссибирская железнодорожная магистраль, Великий Сибирский Путь — железная дорога России между Челябинском и Владивостоком, соединяющая европейскую часть России с крупнейшими восточносибирскими и дальневосточными промышленными городами. Построена в 1891—1916 годы.

Астурия (Испания): сельская идиллия



Астурия (официальное название — княжество Астурия) — автономный регион на северо-западе Испании, который славится своим скалистым побережьем, горами, религиозными зданиями и средневековой архитектурой. *Это край на севере Испании с потрясающими морскими и горными пейзажами, богатой природой.*

Башни Петронас (Малайзия): вверх к облакам

Путешествуем вместе!

Горнолыжная Болгария: доступно и стильно



Башни Петрона́с — 88-этажный небоскрёб. Высота — 451,9 метра. Находится в столице Малайзии Куала-Лумпуре. Являлись самыми высокими зданиями Азии с 1998 по 2003 год. Являются самыми высокими башнями-близнецами в мире с 1998 года по настоящее время.

Остров Самуи (Таиланд): рай для семьи



Самуй – второй по величине остров Таиланда, расположенный в Сиамском заливе у восточного побережья перешейка Кра. Он пользуется огромной популярностью у туристов благодаря окаймленным пальмами пляжам, кокосовым рощам, густым горным тропическим лесам, роскошным курортам и шикарным спа-центрам.



Вопреки расхожей в советские времена поговорке про то, что «Курица – не птица», интерес к Болгарии с каждым годом растет. Впрочем, и сами болгары предпринимают к этому определенные усилия: строятся новые отели и подъемники, модернизируется инфраструктура и гостиничная база, да и сама страна достаточно активно продвигается на российском рынке. В частности, на ведущих туристических выставках с обширными стендами представлены различные горнолыжные курорты этой страны [Боровец](#), [Банско](#), [Пампорово](#) и [Витоша](#).



«Пусть каждая поездка становится историей, которую вы будете пересказывать снова и снова!»

Мы за ЗОЖ!

«Здоровье - наше богатство!»

Каждый день - новая возможность стать сильнее и здоровее! Давай узнаем, как простые привычки помогают расти

крепкими, весёлыми и полными энергии.

Вместе мы откроем секреты здорового образа жизни!

«5 правил супергероя ЗОЖ»

- Утренняя зарядка – энергия на весь день!



- Вода – лучший напиток для организма.
- Овощи и фрукты – природные витамины



- Сон не менее 9 часов- залог бодрости.
- Движение: игры, спорт, прогулки.



«Эксперимент недели»

Попробуй неделю пить стакан воды сразу после пробуждения. Записывай в дневник, как ты себя чувствуешь. Через 7 дней поделись результатами с друзьями!

«Мифы и правда, о здоровье»

(рубрика – викторина. Ответы смотри на следующей странице)

- ❖ Миф: «Сладкое даёт силы».
- ❖ Миф: «Закаливание – это только обливание холодной водой».

«Проверь себя»

(ответы на следующей странице)

1. Сколько фруктов нужно съесть в день?
 - А. 1 шт.
 - В. 2-3 шт.
 - С. 5 шт.
2. Какой напиток лучше пить при жажде?
 - А. Газировка.
 - В. Вода.
 - С. Сок.

«Спортивная минутка»

Упражнение «Дерево»



1. Встань прямо, ноги вместе.
2. Подними руки вверх, потянись к солнцу.
3. Удерживай позу 10 секунд.

Повторяй 5 раз – это укрепит спину и улучшит осанку

«Вкусняшки без вреда»

Фруктовый боул

Ингредиенты: банан, клубника, киви, йогурт, овсяные хлопья.

Приготовление: нарежь фрукты, выложи в миску, добавь йогурт, посыпь хлопьями.



Полезный завтрак за 5 минут!

«История успеха»

Маша, 9 лет: *«Я начала делать зарядку по утрам и перестала часто болеть. Теперь играю в школьной команде по волейболу!»*

Ответы на викторину:

Миф: «Сладкое даёт силы».

Правда: *«Быстрые углеводы вызывают скачок энергии, но потом наступает усталость. Лучше выбрать орехи или фрукты!»*

Миф: «Закаливание — это только обливание холодной водой».

Правда: *«Начинать можно с воздушных ванн и ходьбы босиком дома!»*

1. Сколько фруктов нужно съесть в день?

В. 2-3 шт.

2. Какой напиток лучше пить при жажде?

В. Вода.

Помни: **З**доровье — это не только отсутствие болезней, но и хорошее настроение, сила и активность! Делись своими идеями ЗОЖ в комментариях.

До встречи на следующей странице!

Пальчики оближешь

Готовим вместе

Домашняя шаурма

Если вы любите сытно и вкусно перекусить, тогда этот рецепт шаурмы с курицей и овощами вам обязательно придется по вкусу. Готовится шаурма (шаверма) в домашних условиях довольно быстро.

Продукты

Лаваш тонкий – 3 шт.

Копченая куриная грудка – 300 г

Огурец – 250 г

Помидор - 250 г.

Майонез – 2 ст. ложки

Кетчуп – 2 ст. ложки

Соль – по вкусу

Пошаговый фото-рецепт

Подготовить продукты по рецепту шаурмы.



Как приготовить шаурму:
Нарезаем все ингредиенты: Копченую куриную грудку снимаем с кости и нарезаем небольшим кубиком.
Огурец нарежьте тонкими брусочками.
Помидор нарежьте четвертькольцами.



Для соуса в чашке смешиваем майонез и кетчуп.



Раскладываем лаваш для удобной формовки шаурмы. Обрезаем сухие края, если такие имеются, и промазываем соусом.



Немного отступив от края, выкладываем слой копченой курицы, огурца и помидора.

Пальчики оближешь



Аккуратно сгибаем длинные края к центру и закручиваем лаваш с начинкой в большой ролл.



Шаурма с копченой курицей готова! Готовую шаурму можно немного прогреть на сухой сковороде либо подавать в холодном виде.

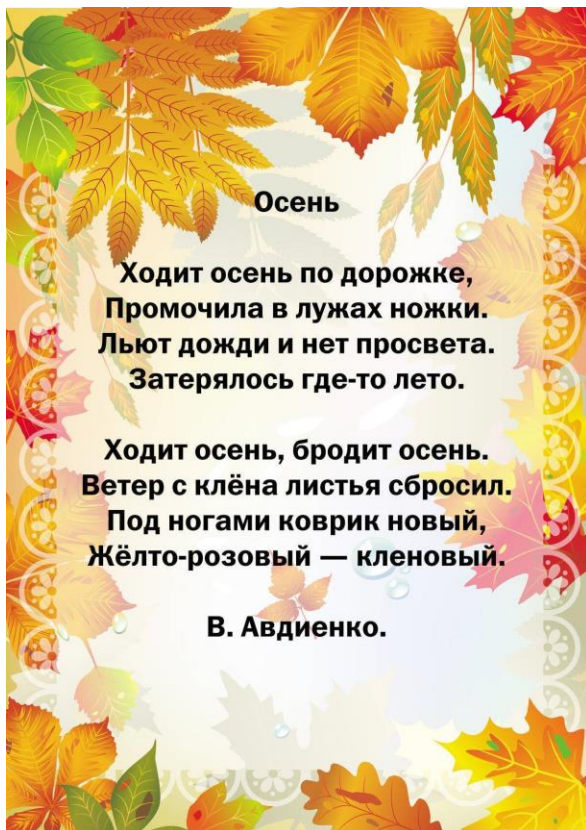


Приятного аппетита!



Алла Викторовна Радыш
инструктор по труду

Стихи про осень



**Поздравляем воспитанников
и сотрудников, родившихся
осенью!**

**Осень – время перемен к
лучшему!**

День рождения осенью –

Небывалый праздник!

Манит небо просинью

Грудой листьев разных.

В этот день желаем

Вам любви и счастья

Пусть мечты, желания

Будут в вашей власти!