

**Новогодняя
рефлексия.
Итоги года.**

Как поднять настроение себе и близким в канун наступающего года?

Прописать списки целей и мечт на следующий год.

Составляя список мечт, нужно разбить их на 4 составляющие:

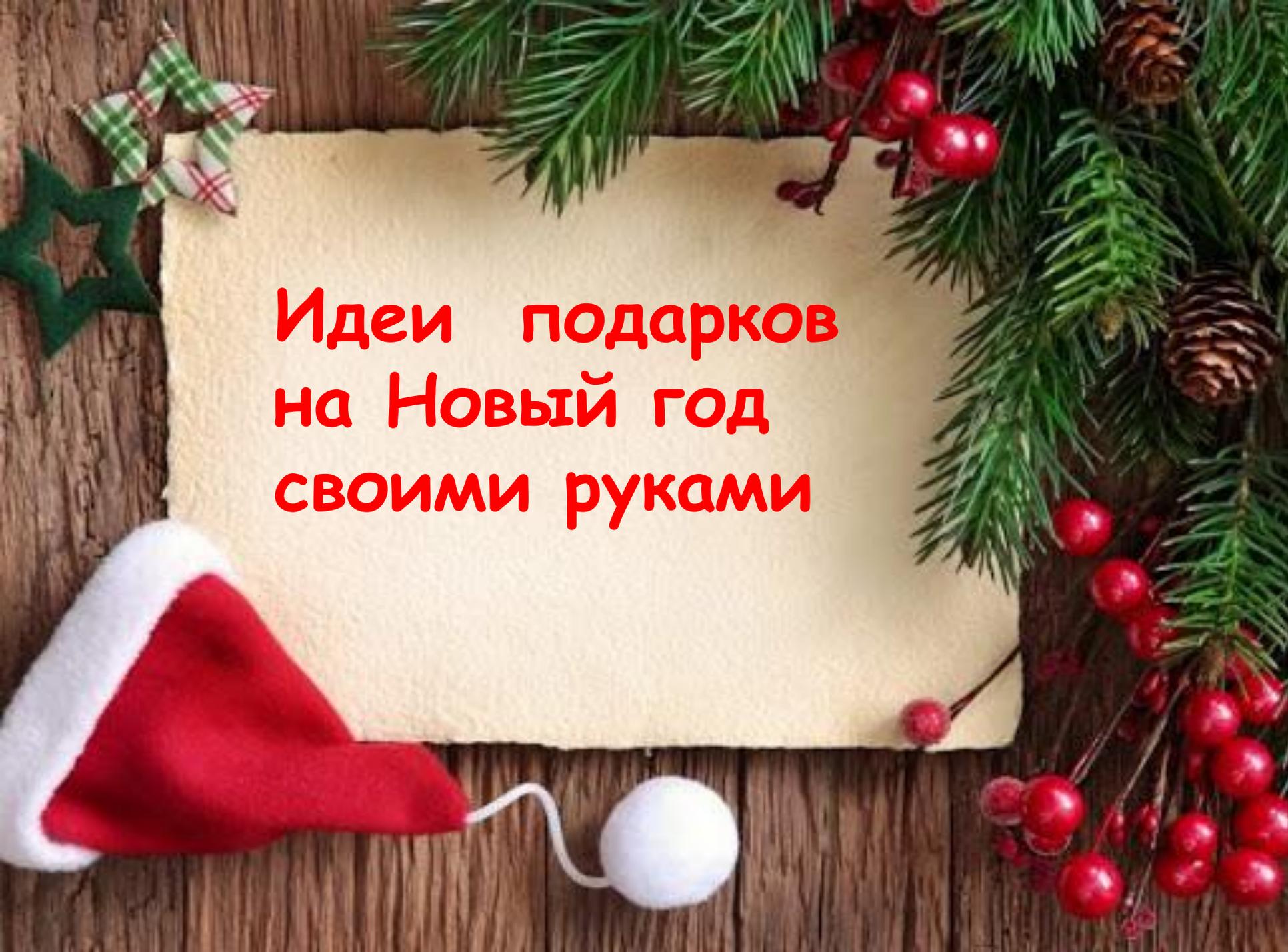
- что я хочу приобрести/иметь
- где хочу побывать/что увидеть
- чему я хочу научиться/кем хочу стать
- с кем хочу познакомиться

Поставить новогодний рингтон

Посмотреть фильмы с новогодней атмосферой

Открыть папку с фотографиями за год





**Идеи подарков
на Новый год
своими руками**

Баночка с пожеланиями или предсказаниями.

Ее можно красиво
украсить, а внутрь
положить много
маленьких бумажечек с
пожеланиями,
предсказаниями или
просто умными
мыслями-напутствиями.
Также можно добавить
туда несколько
маленьких предметов
или конфеток.



Имбирное печенье или пряничный домик

Этот сладкий подарок понравится всем — и маленьким, и взрослым. Имбирные печенья можно разукрасить красивыми узорами, завернуть в красивую упаковочку.



Из того же теста, что и печенье, можно испечь заготовки для домика, потом "склеить" их с помощью сахарной глазури и украсить по желанию. Очень красивый и эффектный подарок

Рецепт имбирного печенья

Для печенья:

100 гр очень мягкого сливочного масла

1 яйцо

200 гр муки

3 ч.л. меда

110 гр сахара

1,5 ч.л. пищевой соды (без горки)

2 ч.л. молотого имбиря

1 ч.л. молотого кардамона

1 ч.л. корицы

Для глазури:

150 гр сахарной пудры

примерно 2 ч.л. лимонного сока

1 ст.л. холодной кипяченой воды

красители по желанию



орел-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой



Ароматные украшения на елку

Палочки корицы, кардамон, бадьян, кожура цитрусовых, зерна кофе — все это пригодится для создания замечательного душистого украшения на елку. Соберите несколько таких икебан и создайте чудесный ароматный праздничный набор.

Елочная игрушка с фотографией



Пусть с новогодней елочки на бабушку, например, смотрят веселые глазки маленького внука, или любящего сына с семьей.

Снежный шар своими руками

Просто приклейте керамическую фигурку к крышке от банки, заполните банку дистиллированной водой с добавлением глицерина, всыпьте немного искусственного снега или блесток и закрутите крышку. Теперь встряхните и переверните!



Новогодний топиарий



Понадобится цветочный горшок с наполнителем в качестве основы, прочная веточка, пенопластовый шар и много разных мелких предметов для его украшения. Это могут быть и шишки, и желуди, и специи, и вата, и даже елочные игрушки! А, еще важный элемент — ваша фантазия!



Рамочка для фотографий

Вот такую простую, но очень практичную и стильную рамочку можно изготовить в подарок к Новому году.

Маленькие декоративные прищепочки, тонкая проволока и сами рамки — все, что вам понадобится!



**Новогодний
подсвечник**
Его легко сделать
самостоятельно. Вот
одна из идей, но вы
можете проявить
фантазию и создать в
разы лучше!

Новогоднее панно.

Тут нет никаких правил,
главное - побольше
новогодних тканей и
ярких ленточек.



Открытка

Идей новогодних открыток существует множество!
Всемирная паутина поможет вам выбрать ту, которая вам понравится больше всего.



**Фигурки из отпечатков
ножек и ладошек.**
Для них нам понадобится
строительный алебастр и
вода, а можно просто
обвести ладонь на плотном
картоне и раскрасить.



Декоративная елка

Вот такую елочку можно сделать в подарок близким и друзьям. Сделайте конус из плотного картона и наклейте на него орехи, бантики, мишуру, прочий природный материал.

В интернете можно найти большое количество идей изготовления елки своими руками.

Варенье



Баночка вкусного, ароматного варенья станет хорошим подарочком под елку.

Обычный подарочный набор из бутылки шампанского и конфет можно преподнести в таком необычном виде.



Ананас из шампанского и конфет



Итак, тотемом 2021 года
станет Белый Металлический Бык.
Это мощное волевое животное.
Белый цвет является символом чистоты,
а металл - олицетворением
благородства и надежности.

Как правильно встречать Новый год 2021 Быка?

- По возможности встречать 2021 год в семейном кругу и дома.
- На новогодний стол нужно приготовить уже знакомые и испытанные временем блюда. Главное, чтобы они были сытными, так как Бык любит хорошо поесть.
- Обычно для Быка декорирование комнаты и стола делают в следующих цветах: белом; сером; бежевом; зеленом; голубом; синем; коричневым; лиловом и т.п.



Что важно успеть сделать в уходящем году!



- Закрывать все долги. Это касается как финансов, так и работы, учебы и других дел. В новый год лучше входить налегке.
- Избавиться от ненужных вещей. Есть одно рабочее правило — если вещь не носилась год, вряд ли вы ее вообще когда-нибудь наденете.
- Почистить рабочий компьютер и установить тематическую новогоднюю картинку на рабочем столе.
- Заранее купить подарки, чтобы избежать очередей и давки.
- Составить меню праздничного стола и закупить нескоропортящиеся продукты.
- Разыграть «Тайного Санту» на работе или со своими друзьями.
- Написать письмо Деду Морозу (а вдруг!).
- Отправить по почте открытки дальним родственникам.

5 советов как не поправиться в новогодние праздники.

1. Кушайте много нежирного мяса и рыбы, лучше в запеченном или отварном виде. В этих продуктах много белка, что позволит всегда оставаться сытым.
2. Салаты заправляйте оливковым или подсолнечным маслом.
3. Пейте много чистой воды. Вода поможет выводить шлаки и алкоголь из организма.
4. Не начинайте праздновать с алкоголя. Мало у кого получается совсем не употребить алкоголь на праздники. Главное ограничьте себя небольшой порцией красного вина. Всем известно, что алкогольные напитки считаются очень калорийными, а также ослабляют силу воли. В нетрезвом состоянии трудно контролировать количество съеденной еды.
5. Движение или активный отдых.
Кроме застолья и радостных бесед, организуйте активный отдых.





С Новым
Годом!

- Семейный портал Башкортостана (www.семьярб.рф),
- Бесплатная психологическая
поддержка родителей - 8 800-347 -5000,
- Детский телефон доверия - 8 800-2000-122.
- Семейный медиатор 8-34773-3-30-02