

Петербургженка

ГАЗЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ»

январь 2022 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ЯНВАРЯ



1 января – Новый Год. Главный календарный праздник, наступающий в момент перехода с последнего дня года в первый день следующего года. Отмечается многими народами в соответствии с принятым календарём. Новый год всегда дарит ощущение волшебства и сказки, все мечтают о том, как достичь желанных целей, сделать шаг навстречу счастью, подарить радость близким. Начните с малого: поздравьте близких, друзей, коллег, родителей с этим днем прямо сейчас!

6 января – Рождественский сочельник, канун Рождества. В народе его также называют «коляды». Значение святой ночи появления на свет Богомладенца Христа столь велико, что даже ход новой истории и наше летоисчисление мы сегодня ведем именно от Рождества Христова. Это заключительный день Рождественского поста. Традиционно в этот день в пищу можно было принимать лишь так называемое сочиво — размоченные зерна пшеницы с медом и фруктами. Эта традиция и дала название празднику.



7 января – Рождество Христово. В этот день в небольшом городке Вифлееме произошло небывалое событие — родился в мир Богомладенец, Сын Божий. Иисус Христос родился сверхъестественным образом от Девы Марии, Богородицы. Рождество Христово завершает сорокадневный Рождественский пост (святая Четыредесятница), накануне праздника соблюдается строгий пост. В ночь с 6 на 7 января в православных храмах совершаются рождественские богослужения. После Рождества наступают святки — святые дни или 12 дней, в течение которых отмечается праздник.

14 января – Старый Новый Год. Это редкий исторический феномен, дополнительный праздник, который получился в результате смены летоисчисления. Из-за данного расхождения календарей мы отмечаем два «Новых года» — по старому и новому стилю. Таким образом, в ночь с 13 на 14 января каждый может позволить себе «допраздновать» самый любимый праздник. Ведь для многих верующих людей Старый Новый год имеет особое значение, поскольку от души отпраздновать его они могут лишь после окончания Рождественского поста.



19 января – Крещение. Это один из самых древних праздников христианской Церкви. Его установление относится еще ко временам апостолов. Раньше этот праздник носил название «праздника Светов», так как Бог явил нашему миру в этот день чудо Света Неприступного. Название «Крещение» возникло несколько позднее. Связано это с переводом греческого слова «крещу», что можно толковать как «окунаю в воду». Вода с точки зрения Ветхого Завета – одна из самых сильных стихий, исполненная символического значения.

25 января – День студента (Татьянин день). Так случилось, что именно в Татьянин день, который по новому стилю отмечается 25 января, в 1755 году императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета», и Татьянин день стал официальным университетским днем, в те времена он назывался Днем основания Московского университета. С тех пор Святая Татиана считается покровительницей студентов. Кстати, само древнее имя «Татиана» в переводе с греческого означает «устроительница».

27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)
В 1941 году Гитлер развернул военные действия на подступах к Ленинграду, чтобы полностью уничтожить город. 8 сентября 1941 года кольцо вокруг важного стратегического и политического центра сомкнулось. 18 января 1943 года блокада была прорвана, и у города появился коридор сухопутной связи со страной. 27 января 1944 года советские войска полностью сняли длившуюся 872 дня фашистскую блокаду города.

С днём рождения

9 января – Татьяну Вячеславовну Богданову

13 января – Венеру Ивановну Павлову

23 января – Ирину Асафовну Серкову

23 января – Елену Геннадьевну Федосову

27 января – Ирину Евгеньевну Моқшанихину

30 января – Наталию Сергеевну Канальцеву

31 января – Валентину Валерьевну Туля

☆

*Пожелаем в день рождения
Вам здоровья и терпенья.
Пусть проблемы отстают,
В гору лишь дела идут,
Набирая обороты.
Позабудутся заботы.
Дома ж будет все в порядке
И в финансовом достатке.*

☆



47 вопросов, которые помогут оценить прошедший год и составить план на следующий



Остановите предпраздничную суету и найдите время для важного. Новый год даёт нам бесценный шанс посмотреть немного со стороны на свою жизнь, подвести промежуточные итоги и подкорректировать цели на будущее. Поэтому предлагаем вам заполнить вот такой опросный листик. Просто для себя.

Прошлый год

1. О каком событии этого года вы рассказали бы своим детям и внукам?
2. Если бы вам надо было описать год в трёх словах, какими бы они были?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Каким достижением этого года вы гордитесь больше всего?
5. Какую лучшую новость вы получили в этом году?
6. Какое самое необычное место вы посетили?
7. Какое из ваших личных качеств было наиболее полезным и востребованным?
8. На кого из вашего окружения вы смогли положиться?
9. Какие новые навыки вы освоили?
10. К чему или к кому вы испытываете чувство наибольшей благодарности?
11. Если бы вы писали книгу о событиях этого года, то какого жанра она была бы? Комедия, история любви, драма, ужасы или что-то ещё?
12. Какой самый главный урок вы получили в этом году?
13. Какие внутренние запреты вам удалось преодолеть?
14. Назовите пять человек, с которыми вам было приятнее всего проводить время.
15. Каково главное достижение этого года на работе?
16. В какую сторону развивались ваши семейные отношения?

17. Какая книга, фильм повлияли на вас в этом году?
18. Какой самый необычный комплимент вы получили в течение года?
19. Какие маленькие вещи были для вас наиболее приятны в вашей ежедневной рутине?
20. Какие крутые поступки вы совершили в этом году?
21. Каким одним словом можно описать психологическое состояние, которое было наиболее присуще вам в течение года (радость, интерес, скука, усталость и так далее)?
22. Было ли что-нибудь такое, что вы делали первый раз в жизни?
23. Самый запомнившийся момент этого года.
24. Какие тревоги 2020 года оказались в 2021-м совершенно напрасными?
25. Какие свои действия вы хотели бы повторить и в этом году?
26. Самый ценный полученный подарок.
27. Какую самую большую проблему вы решили?
28. Какой момент прошедшего года заставляет вас каждый раз улыбаться при воспоминании о нём?
29. Самая лучшая покупка года.
30. Одна вещь, которую вы бы сделали по-другому, и почему.
31. За что вы можете себя похвалить?
32. Один момент прошлого года, который вы готовы переживать снова и снова.
33. О чём вы беспокоились в прошлом году больше всего?
34. Какая тема была для вас самой интересной?
35. Какие новые привычки удалось приобрести?
36. Какой совет вы дали бы себе, если бы удалось вернуться на машине времени на год назад?
37. Кто или что оказало на вас самое большое положительное влияние в прошедшем году?

Наступающий год

1. Какой главной теме вы хотели бы посвятить этот год?
2. Что бы вы хотели увидеть, открыть, исследовать?
3. С кем бы вы хотели проводить больше времени в наступившем году?
4. Какие новые навыки вы хотели бы освоить или усовершенствовать?
5. Какое своё личное качество вы хотели бы развить и сделать сильнее?
6. Что вы хотите изменить в своей повседневной жизни?
7. Какие привычки вы хотите себе привить или, наоборот, от каких хотите отказаться?
8. Какие карьерные цели вы ставите себе на этот год?

9. Каким бы хотели вспомнить этот год, когда обернётесь назад через 20–30 лет?

10. Какова ваша главная цель на этот год?

Источник <https://lifehacker.ru/47-voprosov-na-god/>

Чем заняться с ребенком на каникулах: 5 идей семейного досуга



Новый год уже на носу, как и каникулы, поэтому придумывать, чем заняться с 1 по 9 января, стоит уже сейчас. И в такое волшебное время года хочется веселого и разнообразного отдыха.

Поэтому мы вместе с образовательной онлайн-платформой Учи.ру подготовили для вас подборку из пяти активностей, с которыми каникулы будут запоминающимися и полезными!

Поиграйте в образовательные игры

Первое, что приходит на ум — веселые настольные игры. В последнее время как раз появилось много развивающих настолок для детей:

- **«Доббль»**. Игра на внимательность и реакцию — нужно как можно быстрее найти пару на двух карточках.
- **«Коварный лис»**. Можно сказать, что это детская версия детективной игры «Cluedo» — нужно вычислить преступника, который украл пирог. Эта настолка развивает логику и навыки работы в команде.
- **«Убонго»**. Игра, очень похожая на тетрис — нужно как можно быстрее собрать фигурку. Развивает сообразительность и скорость.

К тому же, можно придумать для детей квиз по их любимому фильму, например, по «Гарри Поттеру». Вопросов можно придумать много: «Как звали крысу Рона?» или «Чем пахло для Гермионы зелье Амортенция?».

А еще предложите ребенку освоить новые навыки с помощью образовательных онлайн-игр, например, [«Космической печати»](#) и «Магической математики». Благодаря игровым методикам дети научатся слепой печати и лучше усвоят сложный предмет — и все в интерактивной и занимательной форме.

Посвятите день прогулкам

В зимние каникулы в городе и за городом очень много развлечений. Сходите на рождественскую ярмарку и посмотрите на главную елку города. Или покатайтесь на коньках — это доступное зимнее развлечение, а главное — на свежем воздухе.

В Москве, например, работает [много красивых катков](#): в Парке Горького, на ВДНХ, на Красной Площади и в саду «Эрмитаж». Но в целом, практически в каждом городе заливают катки, в лесопарковых зонах есть дорожки для катания на лыжах.

Посмотрите, нет ли недалеко от дома усадеб или больших парков — в них всегда царит сказочная атмосфера. Например, если вы живете в столице, то можно выбраться в Коломенское, Архангельское, Абрамцево или Царицыно. В Самарской области есть сказочный Замок Гарибальди, в Петербурге — парк на Елагином острове. А завершить прогулку можно чаем и десертом в семейном кафе.

Сходите в театр

Семейный поход в театр — всегда целое событие, и Новый год — это как раз время премьер и эксклюзивных постановок. Конечно, на Щелкунчика вы вряд ли попадете без предварительной покупки билета — только если не в Большой театр. А на мюзикл, поставленный по любимому мультфильму — запросто.

А если у вас не будет возможности сходить в настоящий театр, то устройте его дома. Придумайте свою историю или возьмите уже существующую, вместе с ребенком напишите слова и подберите костюмы.

Выполните задания из адвент-календаря «Новогодняя сказка»

Один из способов создать в канун Нового года праздничное настроение — это адвент-календарь. Каждый день до новогоднего боя курантов 31 декабря можно открывать новую страницу и находить приятные сюрпризы — пожелания, сладости, маленькие подарки. Форматов таких календарей очень много. И один из таких — [«Новогодняя сказка»](#) от Учи.ру.

Каждый день на протяжении двух недель ребенок будет переворачивать страницу красочной зимней истории «Мороз Иванович», выполнять интерактивные задания и получать за это призы от партнеров, а в конце их ждет главный подарок — книга целиком в электронном формате.

Займитесь спортом

Когда дети слышат что-то о лыжах, им становится не по себе. Другое дело — ватрушки и санки. Но бояться совсем нечего — чтобы медленно покататься на лыжах в лесу, не обязательно быть профессиональным биатлонистом. Возьмите с собой чай и устройте небольшой пикник на природе. Не забудьте тепло и комфортно одеться.

А если ребенок совсем отказывается кататься на лыжах, попробуйте горные лыжи или сноуборд — это гораздо веселее. Конечно, такой вид спорта более травмоопасный, но если делать все правильно и слушать инструктора, то опыт будет незабываемым.

Новогодние каникулы — прекрасное время, чтобы провести его не только весело, но и с пользой. В праздники можно немного забыть о школе, но об образовании забывать нельзя, тем более, если оно такое увлекательное и интерактивное.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/cem-zanat-sa-na-kanikulah>

В случае необходимости Вы можете получить экстренную психологическую помощь и записаться на приём к специалистам по Телефону доверия: 713-13-19 (с 9.00 до 21.00) Все виды услуг оказываются бесплатно

Издатель: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Кризисный центр помощи женщинам»
Тел/факс: 373-47-69
Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 января 2022г.