



# КАЛЕНДАРЬ ПЕРВЫХ

ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО

СООБЩЕСТВО «РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ»

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

СПОРТ

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЕНТЯБРЬ  
2025





# РАЗВИВАЙТЕСЬ С ДВИЖЕНИЕМ ПЕРВЫХ!

Хотите стать настоящими исследователями, создателями своих проектов и быть во всем первыми? Все это возможно с Календарем Первых!

Каждый месяц – новые интересные задания:

- Для всех возрастов
- На разные темы

Что вы получите:

- Новые навыки, которые точно пригодятся в жизни
- Возможность делать что-то классное с друзьями или самостоятельно
- Море удовольствия и гордость за свои достижения

**Станьте частью чего-то большого и важного вместе с Движением Первых!**

## Всероссийские акции Движения Первых

Всероссийские акции в формате Дней единых действий – это флешмобы и активности, посвященные всероссийским и международным праздникам, объединяющие людей по всей стране в совместную социально полезную деятельность!



**Как провести Всероссийские акции в сентябре, вы можете узнать на сайте [акции.будьвдвижении.рф](#), перейдя по QR-коду.**

**Ищите в Календаре Первых задания от партнеров Движения Первых – они маркированы логотипами.**



# ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## 1 СЕКРЕТНЫЙ ПОМОЩНИК ★★★

Добрые дела делаются от души!  
**Сделайте доброе дело так, чтобы никто сразу не узнал** (например, уберите игрушки или книги, полейте цветы, вынесите мусор). Раскрыть тайну можно только после выполнения задания.

Как тот, с кем вы поделились своим секретом, отреагировал?

#ДоброПервых



## 3 ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ★★★

Помогите окружающим узнать, как обезопасить себя в чрезвычайных ситуациях – **нарисуйте плакат с номерами экстренных служб (112, 101, 102, 103), и разместите в своем классе или в пространстве первичного отделения Движения Первых.**  
 Дополнительно: можете попросить вашего куратора или медиагруппу первичного отделения разместить информацию в посте на странице в ВК.

#ПервыеПомогают

## 5 ПОДАРИТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ★★

Добровольчество и волонтерство – это возможность помочь людям добрыми делами.  
 Знать о правилах безопасности – это важно.  
**Вместе с друзьями и старшими создайте «Квест по безопасности» о правилах безопасного поведения в городской среде.**  
 Ваша задача – создать маршрут с различными станциями, препятствиями и каверзными ситуациями, где участники не только будут преодолевать их, но и смогут на практике получить навыки безопасного поведения. Дополнительно узнать о правилах дорожного движения можно, отсканировав QR-код.

#ЛизаАлерт



Задание от

## 6 МЕШОК ДОБРЫХ ДЕЛ ★★

Делать добрые дела – это приятно, особенно в игре!  
**В этом месяце предлагаем вам с друзьями собрать банк добрых дел: каждый участник пишет на отдельной карточке дело, выполненное которое можно помочь человеку, животному или всем вместе.**

Все карточки складываются в мешочек. Мешочек встрихивается для перемешивания карточек. Каждый участник берет по 1, 2 или 3 карточки в зависимости от того, сколько добрых дел он или она могут выполнить.

В течение месяца все выполняют свои задания и вписывают выполненное дело на плакат (его можно разместить в классе или в пространстве первичного отделения Движения Первых. Главное – на виду у других людей). Можно приносить и вклеивать фото того, как вы выполняете задание – так веселее!

В конце месяца проверьте, все ли задания, которые были извлечены из мешочка «вернулись» на плакат? Соберитесь вместе и поделитесь друг с другом:

- Было ли это легко или сложно?
- Изменилось ли ваше настроение после выполнения?
- Что бы вы добавили в мешочек в следующий раз?

#ДоброПервых

## 2 ДОБРОЕ ПИСЬМО ★★★

Вместе с ребятами из первичного отделения **напишите одно большое письмо с рисунками и пожеланиями для людей тех профессий, которые помогают людям**: врачам, учителям или пожарным или даже шахтерам. Отправьте это письмо адресату – оно точно поднимет ему настроению, а вашей копилке окажется одно общее доброе дело!

#ДоброПервых

## 4 ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ В ДОБРЫЕ РУКИ ★★★

Вы стали старше, интересы изменились, а значит, можно провести уборку своего пространства и освободить его для новых вещей.

Возможно, у вас есть игрушки или настольные игры, которые уже не нужны?

**Вместе с ребятами и наставниками из первичного отделения соберите ненужные игрушки и игры и выберите вариант, куда отправите вашу посылку.**

Поставьте галочки рядом с возможными вариантами:

- Развивающие игрушки и игры могут понадобиться благотворительным фондам и центрам социальной защиты (уточняйте потребности в самой организации);
- Игрушки в хорошем состоянии можно подарить друзьям с детьми;
- Игрушки и игры можно предложить в чате дома или подъезда;
- Игрушки и игры можно передать в творческие мастерские для мастер-классов и создания арт-объектов (например, мелкие игрушки – яйца и игрушки от киндерса, другие мелкие фигурки, паззлы, лего-детали). Можно найти шеринг-группу, где игрушки включены в программу обмена.

**Сообщества по обмены** – это чаты, группы и сайты, где люди обмениваются разными вещами: от комнатных растений до продуктов питания. Они существуют ВКонтакте или Телеграм (например, «Делись детским / бебишиеринг» в Петербурге).

Помните, если игру/игрушку покупали не вы (а, например, родители) – объясните, что вы хотите ее отдать на полезное дело.

Узнать больше про вторую жизнь вещей и найти «Чек-лист по передаче игрушки на благотворительные цели» можно на сайте «Включайся в заботу» и в Телеграм-боте «Все к лучшему», отсканировав QR-коды:



«Делись Детским (Бебишиеринг)»



«Включайся в заботу»



Телеграм-бот «Все к лучшему»

#Пятерочка



Задание от



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом задании, а также не забывайте указывать:

#КалендарьПервых



# ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## 1 РАССКАЖИТЕ О ГЛАВНОМ ★★★

Помогать можно и словом!

**Выберите 3 простые бытовые ситуации (например, порез, ожог кипятком, носовое кровотечение).**

Изучите алгоритмы оказания первой помощи в данных ситуациях на основе инструкций из официальных проверенных источников (можно спросить медсестру в школе).

Снимите ВК-клип, в котором расскажете о действиях в данных ситуациях с использованием подручных средств (платок, бутылка чистой воды для промывания).

Попросите друзей и знакомых распространить клип – так вы поможете многим избежать нежелательных последствий травм.

#ПервыеПомогают

## 2 ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С АПТЕЧКОЙ ★★★

Порой нам назначают специальные лекарства и мази в связи с различными травмами и заболеваниями. Их мы принимаем строго по назначению врача.

Но для обеспечения базовой гигиены мы должны иметь первичный набор в домашней аптечке, чтобы оказать первую помощь себе и близким. Что может быть в наборе? Йод, перекись водорода, бинт. А что еще?

**Узнайте у школьной медсестры или просмотрите видео, и узнайте, что должно быть у каждого в домашней или классной аптечке.**

Поделитесь с друзьями и узнайте, что вы не учли. Сообщите родителям или другим значимым для вас взрослым, что необходимо приобрести.

Так, вы помогаете держать ситуацию под контролем!

#ПервыеПомогают

## 3 ДВОР ДОБРА ★★★

Создание добрососедской атмосферы – это тоже помощь! **В этом месяце предлагаем вам создать уютную осеннюю площадку для совместного досуга с соседями прямо во дворе или другом закрытом общем пространстве.**

- Объединитесь с друзьями и взрослыми и спланируйте осенний фестиваль: распишите план активностей, привлеките необходимые ресурсы и волонтеров из числа своих знакомых.
- Проведите информационную кампанию среди жителей своего микрорайона или двора.
- Проведите событие. Не забудьте познакомить участников друг с другом и сделать множество ярких фотографий!
- Расскажите о своем теплом событии на странице первичного отделения ВКонтакте, чтобы вдохновить других на создание такого же фестиваля.

#ДоброПервых

## 4 УБЕРИ ПРОСТРАНСТВО НА СВОЕЙ ПЛАНЕТЕ ★★★

Когда вы убираете мусор, оставленный на улице не вами, во дворе дома или школы, вы заботитесь о здоровье, безопасности и комфорте себя и других.

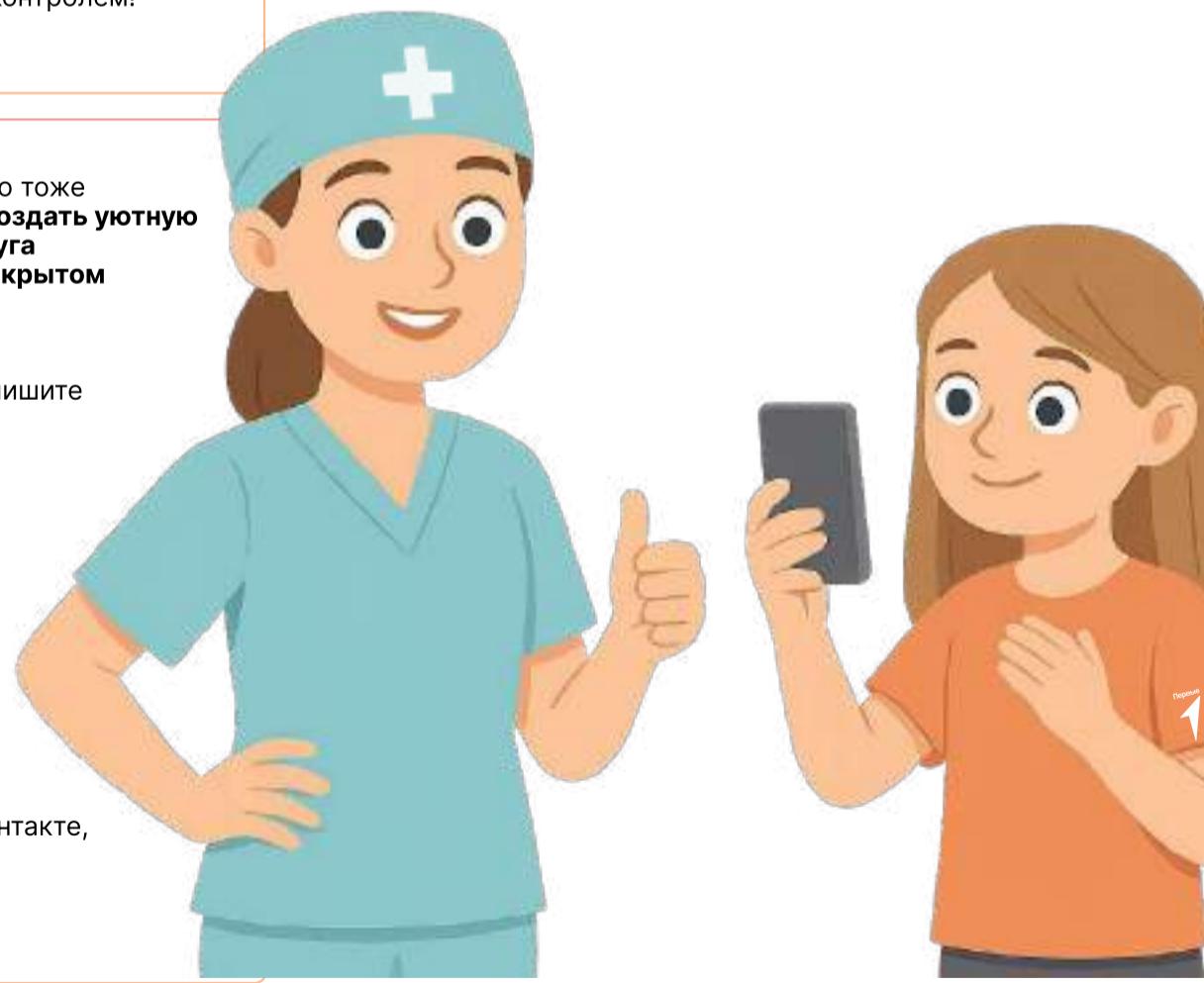
Чистый двор – это пространство для игр, отдыха и радости, а не свалка.

**В этом месяце предлагаем вам вместе с ребятами организовать уборку вашего пространства!**

- Выберите место для уборки: детская площадка, парк, сквер или двор рядом с домом.
- В безопасной обуви и перчатках (можно использовать хозяйствственные) соберите мусор – пластик, бумагу, окурки и другие отходы.
- Используйте пакет или мешок для мусора, по окончании аккуратно выбросьте его в контейнер.
- Сделайте фотографию до уборки и фотографию после. Опубликуйте пост в соцсетях.

**Чистое место – безопасно, уютно и красиво.  
Присоединяйтесь!»**

#ДоброПервых



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом задании, а также не забывайте указывать:

#КалендарьПервых



# ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## 5 ДОБРАЯ СРЕДА ★★★

Приходилось ли вам общаться в коллективе, учебном заведении или общественном месте с людьми с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью?

Люди с инвалидностью часто сталкиваются с негативной реакцией окружающих. Встретившись с чем-то неизвестным (например, с нестандартной моделью поведения или общения), люди не знают, как правильно себя вести, и это может выражаться в неверной реакции. Напомните себе и расскажите друзьям, как стоит общаться и реагировать на различные особенности людей.

**Вот несколько основных правил при взаимодействии с человеком с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью:**

1. Обращайтесь при разговоре напрямую к человеку, а не к родителям или сопровождающему. У человека есть право голоса.
2. Помните о личных границах. Перед началом разговора убедитесь, что человек хочет общаться. А если хочется что-то спросить или дать совет, уточните сперва, уместно ли это.
3. Предлагайте помочь вежливо, а не навязывайте и не начинайте помогать. Дождитесь, пока ее примут, а затем уточните, как именно нужно помочь.
4. Если человек испытывает трудности в общении – слушайте его внимательно, будьте терпеливы, не поправляйте, не перебивайте и не договаривайте за него. Если вы не поняли, что сказал человек – не стесняйтесь переспросить.
5. Инвалидная коляска – часть тела человека. Прежде чем ее трогать, перемещать, спросите разрешения.
6. При общении с человеком с нарушением слуха не повышайте голос и не используйте жесты, если не говорите на русском жестовом языке. Если в этом есть необходимость – используйте вспомогательные технические средства для коммуникации.
7. При встрече с человеком с нарушениями зрения нужно представиться всем присутствующим. В групповой беседе не забывайте пояснять, к кому в данный момент обращаются.
8. Доверяйте. Предоставляйте больше свободы и самостоятельности.

Узнать, как еще можно помогать людям с инвалидностью, можно на сайте «Включайся в заботу» или в Телеграм-боте «Все к лучшему».

#Пятерочка



«Включайся  
в заботу»



Телеграм-бот  
«Все к лучшему»

Задание от



## 6 ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕЩЕЙ: НЕНУЖНАЯ ОДЕЖДА ★★★

Начало учебного года – хороший повод обновить гардероб и освободить место под новые вещи в шкафу. Посмотрите: какие вещи вам больше не нужны (стали малы, не нравятся)? Если вещь покупали не вы (а, например, родители) – объясните, что вы хотите ее отдать на полезное дело.

**Вещи в хорошем состоянии передайте тем, кто в них нуждается:**

- спросите друзей, не нужна ли кому-то помощь в виде конкретных предметов гардероба;
- пощите сообщества «отдам даром»;
- пощите благотворительные проекты в вашем городе. Например, приют или кризисный центр для женщин, организации помощи бездомным людям, центр гуманитарной помощи (часто бывают при церкви), благотворительный магазин;
- посмотрите сайты или соцсети местных благотворительных организаций: иногда они проводят акции по сбору конкретных предметов гардероба для своих подопечных (например, в сентябре это акции «Собери ребенка в школу»);
- в Петербурге, Москве и других крупных городах можно отдать проектам по сбору, сортировке и распределению вещей: «Спасибо!», «Второе дыхание», «SVALKA».

Узнать больше про вторую жизнь вещей можно на сайте «Включайся в заботу» и в Телеграм-боте «Все к лучшему».

#Пятерочка

Задание от



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом задании, а также не забывайте указывать:

#КалендарьПервых



# ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## 1 ЧАС ВНИМАНИЯ ★★★

Пожилые люди зачастую одиночны, так как не имеют возможности свободно организовывать свой досуг.

**Порадуйте своего пожилого родственника или найдите того, кто нуждается в вашем внимании** – позвоните ему или ей, поговорите с ним и спросите, как он или она себя чувствуют. Иногда общение важнее подарков!

#ДоброПервых

## 2 БЕЗОПАСНЫЕ ЗАПРЕТЫ ★★★

Найти информацию в достоверных источниках и на личной странице ВКонтакте **расскажите о 5 действиях, которые категорически делать нельзя, если видите человека без сознания** (например, не трясти, не давать воду, не оставлять одного и т.д.). Обоснуйте запрет.

Возможно, проинформировав людей об этом, вы поможете спасти чью-то жизнь!

#ПервыеПомогают

## 3 БЫСТРЫЙ ОПРОС ★★★

Знать про помощь при травмах нужно каждому!

**Узнайте, насколько ваши друзья и знакомые осведомлены о мерах первой помощи**, чтобы понять, про что жизненно необходимо им рассказать.

Создайте опрос на личной странице ВКонтакте и поместите туда 5-7 вопросов по бытовым травмам типа «При ожоге нужно мазать маслом? Да / Нет» и попросите друзей и знакомых пройти его.

Получите результаты опроса и расскажите в следующем посте, как стоит действовать при той или иной травме. Например, «Нужно поддержать место ожога под прохладной проточной водой: вода снимает отечность и болевой синдром».

#ПервыеПомогают

## 4 ОПОРА ДЛЯ МЛАДШИХ ★★★

Наставничество – это ваш способ помогать. Первичное отделение из Омской области села Усть-Ишим по инициативе участницы уже реализует проект «Школьный навигатор: Репетиторы Первых».

**Предлагаем вам включиться и помочь ученикам школ (1-7 класс) подготовить домашнее задание по любому предмету – математике, русскому языку, английскому или природоведению.**

1. Найдите «подопечного» – это может быть младший брат, сестра, сосед, друг семьи или ученик из школьного клуба.
2. Договоритесь о времени и формате помощи: очно или онлайн (например, 30-60 минут).
3. Подготовьтесь: посмотрите программу младших классов, чтобы лучше понимать материал.
4. Помогите с выполнением домашнего задания: объясните сложные моменты, проверьте ответы, подбодрите.
5. Используйте простой, дружелюбный язык – не просто диктуйте, а объясняйте и задавайте вопросы.
6. По окончании попросите обратную связь:
  - Что было понятно?
  - Что вызвало трудности?
  - Что особенно понравилось?

Расскажите о своем добром деле на личной странице или странице первичного отделения в соцсетях и вдохновляйте других!

#ДоброПервых

## 5 ОСНОВЫ ВОЛОНТЕРСТВА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ★★★

Хотите стать частью большого доброго дела, но не знаете, с чего начать?

**Предлагаем вам пройти онлайн-курс «Навыки волонтерской деятельности для участников Движения Первых».** Этот курс поможет вам разобраться в основах волонтерской деятельности, узнать о правах и обязанностях добровольцев, а также вдохновиться реальными историями тех, кто уже делает мир лучше.

Что требуется сделать:

- перейдите по QR-коду;
- зарегистрируйтесь на платформе (если у вас еще нет аккаунта);
- пройдите все модули курса, выполните предложенные задания и тесты;
- после завершения курса получите сертификат и поделитесь им на личной странице в соцсетях



**Совет:**

**Обсудите с друзьями или наставниками, какие идеи из курса вам особенно понравились и как вы можете применить их в своем городе или школе. Вместе можно придумать свой первый волонтерский проект!**

#ДоброПервых

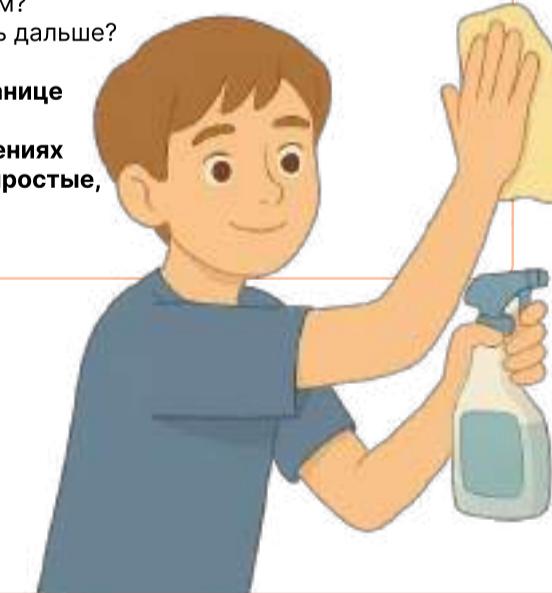
## 6 ЦИФРОВОЙ ЛИКБЕЗ ★★★

**В этом месяце предлагаем вам объединиться и помочь нуждающимся пожилым людям освоить базовые компьютерные или телефонные программы.**

1. Выберите аудиторию: бабушка, дедушка, пожилой сосед или небольшая группа пенсионеров. О том, кто может нуждаться в особом внимании, можно узнать в ближайшей социальной службе.
2. Составьте программу из 3-5 простых тем, например:
  - как включить и разблокировать смартфон;
  - как звонить и писать в мессенджерах и соцсетях;
  - как принимать видеозвонки;
  - как искать информацию;
  - как не попасться на уловки мошенников.
3. Распределите адресатов, договоритесь о времени визита и проведите занятия. Говорите просто, терпеливо, с примерами из жизни. Используйте наглядные материалы: распечатайте инструкции, сделайте памятки.
5. По окончании попросите обратную связь:
  - Что было полезно?
  - Что осталось непонятным?
  - Что бы они хотели узнать дальше?

**Расскажите на личной странице или странице первичного отделения о своих достижениях и вдохновляйте других на простые, но значимые дела!**

#ДоброПервых



**Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом задании, а также не забывайте указывать:**

#КалендарьПервых



# ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## 1 ВИКТОРИНА ПО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ★★★

Станьте добровольцем-просветителем: **создайте викторину (10-15 вопросов) в MyQuiz или в Яндекс по основам оказания первой помощи** (самые базовые ситуации) и проведите ее для участников вашего первичного отделения онлайн или офлайн. Опубликуйте результаты на личной странице или странице первичного отделения ВКонтакте. В дальнейших постах привлеките внимание к тем вопросам, которые системно оставались неотвеченными или отведенными неправильно – это важная тема для вашей дальнейшей просветительской работы.

#ПервыеПомогают

## 2 МИФЫ О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ★★★

Предоставление экспертной информации помогает людям не меньше, чем любые другие жесты доброй воли. **Проведите небольшой опрос среди 10 друзей или родных о том, какие ложные стереотипы об оказании первой помощи они знают** (например, «Нужно разжимать челюсти, влиять воду или пытаться остановить судороги»). Соберите ответы и сделайте пост на личной странице ВКонтакте с развенчанием мифов. Используйте только проверенные источники информации (например, сайт Министерства здравоохранения).

#ПервыеПомогают

## 3 ОДИН ДЕНЬ БЕЗ КОФЕ ★★★

Благотворительность – это просто! **Объявите в вашем первичном отделении день добровольных пожертвований** – предложите в соцсетях, участникам первичного отделения и всем обучающимся на день отказаться от кофе или фастфуда и пожертвовать их на нужды благотворительных фондов.

#ДоброПервых

## 5 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОДЕКС: ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВОЛОНТЕРА ★★★

Даже самые добрые намерения требуют правильного подхода! **В этом месяце предлагаем вам пройти курс, который раскроет вам ключевые аспекты профессионального волонтерства.** Вы изучите основные этические принципы волонтерской деятельности, которые помогут сохранять баланс между помощью и личными границами. Особое внимание уделите правилам взаимодействия с благополучателями: как выстраивать доверительные отношения и сохранять достоинство всех участников процесса. Также вы освоите техники эмоциональной самоподдержки, которые помогут предотвратить эмоциональное выгорание. Курс включает реальные кейсы, интерактивные задания и чек-листы для повседневного использования. После обучения вы сможете помогать профессионально, с соблюдением всех норм и правил, делая свою волонтерскую деятельность более осознанной и эффективной.

Что требуется сделать:

1. Пройти курс «Нормы и правила поведения волонтера» по QR-коду.
2. Разработать чек-лист «10 золотых правил волонтера».
3. Провести мини-лекцию для новичков вашей команды.
4. Создать памятку по сложным ситуациям (можно в формате комикса).
5. Поделиться своими лайфхаками с хештегами:

#ДвижениеПервых #Добро.рф  
#Добруниверситет



Задание от **добро.рф**



**Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом задании, а также не забывайте указывать:**

**#КалендарьПервых**

## 4 ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕЩЕЙ ★★★

На улице похолодало, пора освободить место для сезонных вещей и заодно выяснить, есть ли ненужные и непригодные для носки вещи. А старые одеяла? Возможно, их будут рады принять в приюте для животных.

Зооприютам нужны вещи для утепления и подстилок (ковры, пледы, одеяла, пальто и куртки больших размеров, постельное белье, полотенца, халаты) – те же вещи, которые уже нельзя использовать по прямому назначению, они будут впитывать и греть.

Свяжитесь с приютом для животных заранее и уточните, что именно подойдет и когда можно привезти. Найти приют можно в интернете, набрав название вашего города или поселка (иногда – название крупного города поблизости к вам) и сочетание «приют для собак». Часто контакты приютов могут подсказать в ветеринарных клиниках.

Узнать больше про вторую жизнь вещей можно на сайте «Включайся в заботу» и в Телеграм-боте «Все к лучшему».

#Пятерочка

Задание от **Пятерочка с заботой**



«Включайся в заботу»



Телеграм-бот  
«Все к лучшему»



## 6 БЫТЬ ВОЛОНТЕРОМ И НЕ ВЫГОРЕТЬ ★★★

Начался учебный год, а значит, если вы волонтер, помогаете другим, важно беречь силы и эффективно сочетать учебу, личные дела и волонтерство.

**Проверьте себя: насколько хорошо у вас с каждым пунктом чек-листа «Помогать и не выгорать»:**

- Я хорошо понимаю, сколько времени и сил готов(а) выделить на волонтерство.
- Меняю типы задач: когда чувствую, что эмоционально тяжело, беру (или прошу) другие задачи.
- Говорю о деньгах смелее. Часто волонтеры за свой счет оплачивают связанные с помощью расходы. Важно открыто обсуждать расходы с фондом.
- Я понимаю, что важно взаимно договориться: организатор учитывает мои временные возможности и важные моменты, а я – ответственно беру задачи, а в случае отказа передаю дела плавно.
- Получаю поддержку окружения. Не выгорать легче, если среди ваших знакомых были или появились те, кто понимает ценность волонтерства и ваши мотивы, может сказать вам «ты молодец».

Узнать, каким бывает волонтерство, и выбрать свой формат можно на сайте «Включайся в заботу» и в Телеграм-боте «Все к лучшему».

#Пятерочка

Задание от **Пятерочка с заботой**



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В засушливых районах Южной Америки растет ламаистое дерево, которое умеет добывать влагу из тумана. Особая структура его коры и листьев позволяет преобразовывать капли влаги из воздуха. Туман оседает на листьях, стекает по специальным желобкам к корням, обеспечивая растение водой даже при отсутствии осадков.

Местные жители используют этот природный механизм: собирают росу с ветвей деревьев для питья.

### 1 ЖУРНАЛ КАПИТАНА ТУНДРЫ



**Отправляйтесь в космическую экспедицию вместе с героями игры «Журнал капитана Тундры» – это онлайн-повесть от друга Движения Первых, платформы «Берлога».** Команда медвежат-инженеров движется сквозь космос по маршруту легендарной экспедиции капитана Тундры. Кротовые норы, опасные киберосы, отказ двигателей и странное поведение членов команды – немногое из того, с чем вам предстоит столкнуться во время космического путешествия. Посещайте планеты мира Берлоги, сражайтесь с древними рептилиями, проходите тесты и решайте головоломки, чтобы открывать артефакты и дополнительные сюжетные ходы.

Чтобы сыграть в «Журнал капитана Тундры», просто откройте в браузере страницу игры и наслаждайтесь космическим путешествием!

Проходите по QR-коду, чтобы открыть страницу!



Задание от Кружковое движение

### 2 РАДУГА ИЗ ЦВЕТОВ



**В этом месяце предлагаем провести эксперимент, который наглядно покажет, как питаются растения.**

Что понадобится:

- белые цветы (тюльпаны, хризантемы, розы и т.д.),
- пищевые красители сухие, либо концентрированные жидкие,
- стаканы,
- вода.

Что делать:

1. Налейте в стаканы по 50 мл воды, добавьте пищевые красители, чтобы цвет стал насыщенным. Акварель, гуашь и другие краски не подойдут для эксперимента. Они образуют крупнодисперсные растворы, частички которых растения не смогут поглотить;
2. В каждый стакан поставьте коротко обрезанные ровным срезом тюльпаны; косым срезом – розы, оставьте на 3-8 часов;
3. Теперь наблюдайте! Сначала окрашиваются прожилки и листья – цветная вода впиталась растением. Затем все лепестки приобретают насыщенный цвет.



### 3 ФИГУРКИ ИЗ МЫЛЬНЫХ ПУЗЫРЕЙ



Мыльные пузыри имеют древнюю историю: первые упоминания о них появились в Древнем Риме в I веке н. э. Римский поэт Марциал описывал игру с пузырями из смеси воды и древесной золы.

Современную версию мыльных пузырей создал английский ученый Кристофер Рен в XVII веке. Его рецепт быстро завоевал популярность среди европейской аристократии.

**В этом месяце предлагаем вам самостоятельно создать мыльные пузыри. Попросите взрослых помочь с заданием.**

Что понадобится:

- большая миска,
- 2 чашки воды,
- 1/4 средства для мытья посуды,
- 2 столовые ложки глицерина (продается в аптеке),
- несколько пипеток,
- хлопковые перчатки (продается в аптеке).

Что делать:

1. Отрежьте большой конец пипетки, чтобы она действовала как палочка для пузырей;
2. Наполните миску водой и средством для мытья посуды;
3. Перемешайте очень осторожно, чтобы не образовалась пена;
4. Далее добавьте глицерин, медленно перемешайте;
5. Наденьте хлопковые перчатки (они обеспечивают мягкий слой, на который будет опираться пузырь);
6. Опусти большой конец пипетки в раствор;
7. Медленно выдувайте пузырь (можно попробовать надуть несколько пузырей и сделать из них башню или фигурку).

Традиционная мыльная смесь для пузыря состоит из трех слоев: мыло, вода и еще один слой мыла. Этот «бутерброд» на внешней стороне пузыря называется мыльной пленкой. Мыльная пленка лопается, когда вода, попавшая между слоями, испаряется. Когда вы добавляете глицерин, он делает слои мыла более толстыми и позволяет воде испаряться намного медленнее.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## 4 СЪЕДОБНЫЙ ОПЫТ



Химические процессы протекают повсеместно – в организме человека, в природе и даже в еде!

**В этом месяце предлагаем вам провести опыт с продуктами питания вместе с ребятами из первичного отделения и наставниками.**

Это безопасно, интересно, познавательно – и все можно съесть!



### Из сливок – масло! Взбиваем жиры

Что понадобится:

- 200 мл сливок (жирность не менее 33%),
- банка с крышкой (прозрачная, плотно закрывающаяся),
- (Опционально) Маленький кубик масла для сравнения.

Пошаговое выполнение:

1. Налейте сливки в банку;
2. Закройте крышку плотно;
3. Начинайте трясти банку – 5-10 минут (можно по очереди с друзьями!);
4. Через несколько минут сливки сначала станут густыми, как сметана;
5. Продолжайте трясти – и вдруг: в банке появится комочек желтого масла, а вокруг будет жидкость (это – обезжиренное молоко!);
6. Выньте масло, промойте его холодной водой, попробуйте на хлебе!

Что происходит?

В сливках есть крошечные капельки жира, которые плавают в воде. Когда мы трясем банку, эти капельки сталкиваются и слипаются. Сначала они становятся густыми (это – сметана), а потом слипаются в большой комок – это и есть масло! Остальная жидкость – это почти вода с белками. Ее можно использовать для выпечки.

### Интересный факт:

Такое масло делали еще в Древнем мире! Его называли «взбитое молоко» или «сбитень». Это физико-химический процесс, а не волшебство!



## 5 ПРОСТО КОСМОС



Космос бесконечен, его изучением занимались ученые и мыслители с незапамятных времен, и все еще он не освоен. **В этом месяце предлагаем вам вместе с друзьями разобраться в некоторых астрономических явлениях.**

### «Фазы Луны с печеньем»

Что понадобится:

- 8 шт. круглых крекеров с кремом,
- тарелка,
- влажные салфетки (для рук).

Пошаговое выполнение:

1. Разложите 8 печений на тарелке в круг – как фазы Луны.
2. Аккуратно откройте каждое печенье и снимите часть крема с одной стороны:
  - 1-е: все крем – Полнолуние 🌚
  - 2-е: чуть меньше – Убывающая Луна 🌚
  - 3-е: половина – Последняя четверть 🌚
  - 4-е: маленький серп – Убывающий серп 🌚
  - 5-е: пусто – Новолуние 🌙
  - 6-е: маленький серп – Раствущий серп 🌙
  - 7-е: половина – Первая четверть 🌙
  - 8-е: почти все – Раствущая Луна 🌙
3. Расставьте по порядку: от новолуния → полнолуние → новолуние.

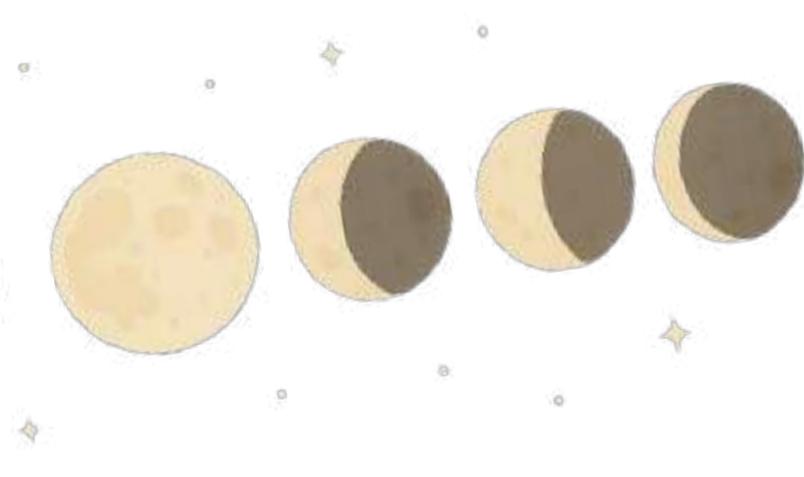
Можно съесть по окончании!

Что происходит?

Луна не светит сама, она отражает свет Солнца. По мере того как Луна вращается вокруг Земли, мы видим ее под разным углом – поэтому кажется, что она «меняется».

### Интересный факт:

Один цикл фаз Луны длится около 29,5 дней – это лунный месяц!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## 6 ЭБРУ? ★★★

**Эбру – это турецкое искусство рисования на воде.** Краски не тонут, а плавают на поверхности, и с помощью иголочки или палочки из них создаются волшебные узоры. Потом бумагу аккуратно опускают на воду – и узор «переходит» на нее.

Это не только красиво, но и химически интересно! **Предлагаем вам с ребятами вместе провести эксперимент и создать уникальные шедевры!**

Что понадобится:

- глубокая миска или лоток (прозрачная),
- вода (теплая, около 30-40°C),
- желатин или крахмал,
- гуашь или акварель (лучше жидккая),
- капли растительного масла (или моющее средство – дополнительно),
- пипетки или ложки,
- палочки или зубочистки,
- бумага для отпечатков (бумага для акварели или плотная белая),
- салфетки.

### Шаг 1: Подготовка раствора-носителя

1. Налейте в миску 1 стакан теплой воды;
2. Добавьте 1 чайную ложку крахмала (кукурузного или картофельного) или ½ ч.л. пищевого желатина, разведенного в воде;
3. Аккуратно размешайте – вода станет слегка вязкой;
4. Оставьте на 5-10 минут, чтобы осел крахмал или желатин застыл.

В настоящем Эбру используют салифлюид – густой раствор из растительных смол. Мы заменяем его крахмалом или желатином – они загущают воду, чтобы краски не тонули и не смешивались слишком быстро.

### Шаг 2: Подготовка красок

1. Разложите гуашь или акварель в маленькие емкости;
2. Добавьте в каждую немного воды, чтобы краска стала жидкой, как молоко;
3. Добавьте в краску по 1 капле растительного масла – это поможет ей лучше плавать на поверхности.  
Не используйте слишком много воды – краска должна быть насыщенной.

### Шаг 3: Рисуем на воде!

1. Аккуратно налейте приготовленный крахмальный или желатиновый раствор в миску – он должен покрыть дно толстым слоем (3-5 см).
2. С помощью пипетки или ложки капните краску на поверхность воды;
3. Наблюдайте: краска не тонет, а расплывается тонким слоем!
4. Возьмите палочку или зубочистку и рисуйте узоры – круги, спирали, волны;
5. Когда узор готов – медленно опустите лист бумаги на поверхность воды;
6. Подождите 2-3 секунды, потом аккуратно поднимите – на бумаге останется отпечаток!
7. Положите бумагу сушиться. Можно сделать несколько отпечатков!

Что происходит?

#### 1. Почему краска не тонет?

У воды есть «силовая сетка» на поверхности – это называется поверхностное натяжение. Краска с маслом легче воды и не может ее «пробить», поэтому плавает сверху, как листик.

#### 2. Зачем добавляем крахмал или желатин?

Без загустителя краска быстро растекается и смешивается. Крахмал делает воду густой, как желе, и краски дольше держатся на поверхности – как будто на твердой пленке.

#### 3. Почему узоры не смешиваются сразу?

Краски не растворяются в воде, особенно если в них есть масло. Они остаются отдельными каплями, которые можно двигать палочкой – как лодки по озеру.



### Это химия или физика?

Это физико-химический процесс:

- поверхностное натяжение – физика,
- несмешиваемость масла и воды – химия,
- загущение раствора – коллоидная химия.

Каждый рисунок уникален – его невозможно повторить!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Знаете ли вы, что первый электрический двигатель появился задолго до широкого распространения электричества? Еще в 1821 году английский ученый Майкл Фарадей создал первую действующую модель электродвигателя. Его устройство представляло собой медный провод, вращающийся вокруг магнита под действием электрического тока. Хотя конструкция была простой и примитивной, она продемонстрировала фундаментальные принципы работы электрических двигателей.

Позже, в 1834 году, российский инженер Борис Якоби усовершенствовал эту идею и разработал первый практический электрический мотор, пригодный для реального применения. Этот двигатель приводил в движение лодку с пассажирами по Неве, став первым успешным примером использования электрической энергии для передвижения транспорта.

**Откройте мир технологий будущего с Национальной технологической олимпиадой Junior!**

Национальная технологическая олимпиада (НТО) Junior — это всероссийские командные инженерные соревнования для школьников 5–7 классов.

Но это не просто состязание! Здесь ребята узнают больше о современных технологиях и начинают осваивать реальные навыки: программирование, машинное обучение и анализ данных, 3D-моделирование и схемотехнику.

Выбирайте любое из семи направлений, до 13 октября регистрируйтесь на платформе «Талант» и портале НТО по QR-коду и сделайте первый шаг в мир инженерных профессий!



## 2 ЭЛЕКТРОМОТОР ★★★

Как указано в факте месяца, российские ученые сыграли важную роль в развитии технологий, связанных с электрическими двигателями, и именно благодаря таким пионерам электротехники современные электрические моторы стали неотъемлемой частью нашей жизни.

**По следам российских исследователей предлагаем вам собственными руками собрать простейший униполярный двигатель.**

Что понадобится:

- пальчиковая батарейка (AA),
- магнит,
- немного медной проволоки.

Что делать:

1. Прикрепите магнит к отрицательному полюсу батарейки – так, чтобы она могла твердо стоять на нем;
2. Согните медную проволоку, чтобы получилось что-то в форме бабочки (можно и в форме сердца – главное, чтобы по двум сторонам от батарейки были примерно одинаковые «лопасти»). Также можно сделать небольшую вмятину на положительном полюсе батарейки, чтобы конструкция из проволоки держалась устойчивее;
3. Наденьте конструкцию на батарейку так, чтобы свободные концы проволоки слегка касались магнита.

**Поздравляем! У вас получится униполярный мотор или самоподдерживающийся двигатель, использующий противоположные магнитные поля.** Направление вращения зависит от того, какой стороной к батарее будет прикреплен магнит. Если его перевернуть, мотор начнет вращаться в другую сторону.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых

## ТЕХНОГТО Кружковое движение

Проверьте свою технологическую грамотность – сдайте нормативы ТехноГТО

**ТехноГТО – это комплекс нормативов для оценки вашей технологической грамотности и готовности ответственно использовать технологии для решения задач в повседневной жизни.** Успешно сдав онлайн-нормативы, вы зарабатываете цифровые бронзовые и серебряные значки ТехноГТО, дополнительные баллы в отборочных турах НТО и НТО Junior, а также баллы в партнерской программе «Другое Дело».

Чтобы сдать ТехноГТО:

- авторизируйтесь на платформе «Талант» и на портале ТехноГТО (по QR-коду);
- выберите один или несколько нормативов и сдайте их на 70+ баллов;
- получите заработанные бонусы или пересдайте нормативы.



## 1 КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ ПЕРВЫХ ★★★

Комнатные растения эффективно очищают воздух от вредных веществ. Спатифиллум, хлорофитум, сансевиерия и фикус Бенджамина поглощают формальдегид, бензол, аммиак и другие токсины, которые выделяют мебель, строительные материалы и бытовая химия.

Выращивая такие растения дома, можно не только украсить интерьер, но и создать более здоровую атмосферу.

**Участвуйте в исследовании и вы сможете узнать, какие комнатные растения Первые предпочитают выращивать у себя дома.** После окончания исследования на цифровой платформе «Научная Вселенная Первых» мы опубликуем результаты самых распространенных комнатных растений у Первых.

Что понадобится:

- гаджет с камерой.

Что делать:

1. Обратите внимание на то, какие комнатные растения есть у вас дома;
2. Сделайте фотографии ваших комнатных растений (не более 10 фотографий);
3. Узнайте научные названия данных растений;
4. Узнайте, есть ли у них бытовые (народные) названия;
5. Найдите интересные факты о растениях, которые запечатлели на фотографиях;
6. Переходите по QR-коду на платформу Научная Вселенная Первых и загружайте результаты задания, зарабатывая вселенские бонусы и получайте приятные сюрпризы!



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## 3 СУПЕРСИЛА РАСТЕНИЙ



Эксперименты показали, что классическая музыка (произведения Баха, Моцарта, Бетховена) ускоряет рост растений, улучшает фотосинтез и укрепляет корневую систему, тогда как громкая рок-музыка негативно влияет на их развитие, а сами растения способны воспринимать звуковые вибрации через клеточные мембранны и реагировать на определенные частоты.

**Присоединяйтесь к нашему заданию и узнаете, что даже части растений способны дать новые ростки! Силы для роста они берут не из питательных веществ в почве, как обычные растения, а только лишь из своих запасов, которые остались в корнеплоде/луковице/клубне. Для этого им нужно немного воды и свет.**

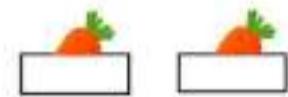
Что понадобится:

- 2 моркови,
- 2 пластиковых контейнера,
- темная коробка или иной предмет без источников освещения и не пропускающий свет снаружи (например, шкафчик или ящик).

Что делать:

1. Отрежьте у обеих морковок верхнюю часть высотой 4-5 см;
2. Поместите верхнюю часть одной морковки в контейнер с небольшим количеством воды и поставьте его в хорошо освещенное место;
3. Верхнюю часть другой морковки поместите в контейнер с небольшим количеством воды и разместите его в темной коробке/помещении без источников освещения (так, чтобы свет снаружи не проникал);
4. В течение недели ежедневно меняйте воду в контейнерах и наблюдайте, когда появятся первые ростки;
5. Сделайте одно фото двух контейнеров, размер фото не более 2 Мб;
6. Переийдите по QR-коду на платформу Научная Вселенная Первых;
7. Загружайте результаты задания, зарабатывай вселенские бонусы и получайте приятные сюрпризы!

Пример фото



## 4 ЛАВА-ЛАМПА



Представьте себе, что знаменитый опыт с «лавой-лампой» возник совершенно случайно!

Британский изобретатель Эдвард Крейвен Уолкер в середине XX века пытался создать новый тип медицинского термометра. Однако однажды, экспериментируя дома с маслом, водой и пищевым красителем, он заметил интересное явление: капли жидкости начали медленно подниматься вверх, а потом опускались обратно, словно имитируя движение лавы. Это случайное открытие привело к созданию легендарной лампы «лава-лампа».

Мы предлагаем вам сделать лава-лампу в домашних условиях. Попросите взрослых помочь с заданием.

Что понадобится:

- стеклянная банка (высокий стакан)
- емкость для смешивания (пластиковый стакан)
- столовая ложка
- фонарик
- сода
- подсолнечное масло (500 мл)
- уксус
- краситель.

Что делать:

1. Возьмите столовую ложку соды и насыпьте в банку так, чтобы порошок покрывал дно.
2. В банку с содой налейте подсолнечное масло почти до самого верха, не перемешивайте.
3. В отдельной небольшой емкости перемешайте уксус с пищевым красителем.
4. Включите фонарик и положите его под дно банки.
5. В банку влейте подкрашенный уксус.

Готово! Цветные пузырьки будут попеременно то опускаться на дно, то подниматься к горлышку банки под влиянием углекислого газа, который высвобождается при взаимодействии соды и уксуса. Сливаясь с маслом они не смогут из-за разной плотности.

## 5 АКАДЕМИЯ ДРОНОВ



Попробуйте свои силы в управлении дроном и пройдите все миссии.

«Академия дронов» – это образовательный симулятор управления квадрокоптером от платформы «Берлога». Вы можете научиться пилотировать дрон и развивать свои навыки, проходя увлекательные миссии, которые познакомят вас с различными профессиональными способами применения квадрокоптеров. Раз, два, три! Заводите моторы!

1. Переходите на страницу симулятора и скачивайте его бесплатно по QR-коду (VK Play или Steam);



2. Пройдите обучающий уровень и освойте основные принципы управления коптером;
3. Проходите различные миссии, выполняя полетные задания и регулярно тренируйтесь в управлении дроном, используя классический пульт радиоуправления с подключением по USB к ПК или прямо с клавиатуры.

Вместе с друзьями тренироваться интереснее!

Задание от Кружковое движение



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## 6 САХАР И ВИТАМИН С ПОД МИКРОСКОПОМ!



Химические опыты могут быть интересны не только в лабораториях, но и в жизни!

**Проведите эксперименты вместе с младшими школьниками, и наглядно покажите, что скрыто в их еде.**

### Опыт 1: «Сколько сахара в напитке?»

Что понадобится:

- 4-5 популярных напитков (например: кола, сок в упаковке, чай со сгущенкой, спортивный напиток, вода),
- информация о составе (с этикеток или из приложения),
- кубики сахара-рафинада (или 1 кубик = 4 г сахара),
- прозрачные стаканы,
- маркеры и листы для оформления.

Пошаговое выполнение:

1. Соберите данные: посмотрите на этикетки. Найдите строку «сахар – N г на 100 мл». Умножьте на объем бутылки (например, 500 мл). Пример: если в соке 10 г сахара на 100 мл, в 500 мл будет 50 г.
2. Переведите в кубики: один сахарный кубик ≈ 4 грамма сахара → 50 г сахара = 12,5 кубиков (округлите до 12-13).
3. Выстройте «башни» из кубиков сахара: в каждом стакане сложите соответствующее количество кубиков.
4. Сравните: покажите, что в одной банке колы – около 35 г сахара = 9 кубиков, а в чашке сладкого чая может быть 5-6 кубиков.
5. Задайте ребятам вопросы, которые заставят их задуматься: «Сколько сахара ты потребляешь за один глоток?»
6. Интересный факт: суточная норма сахара для ребенка – не больше 5-6 кубиков. А тут – в одном напитке больше!

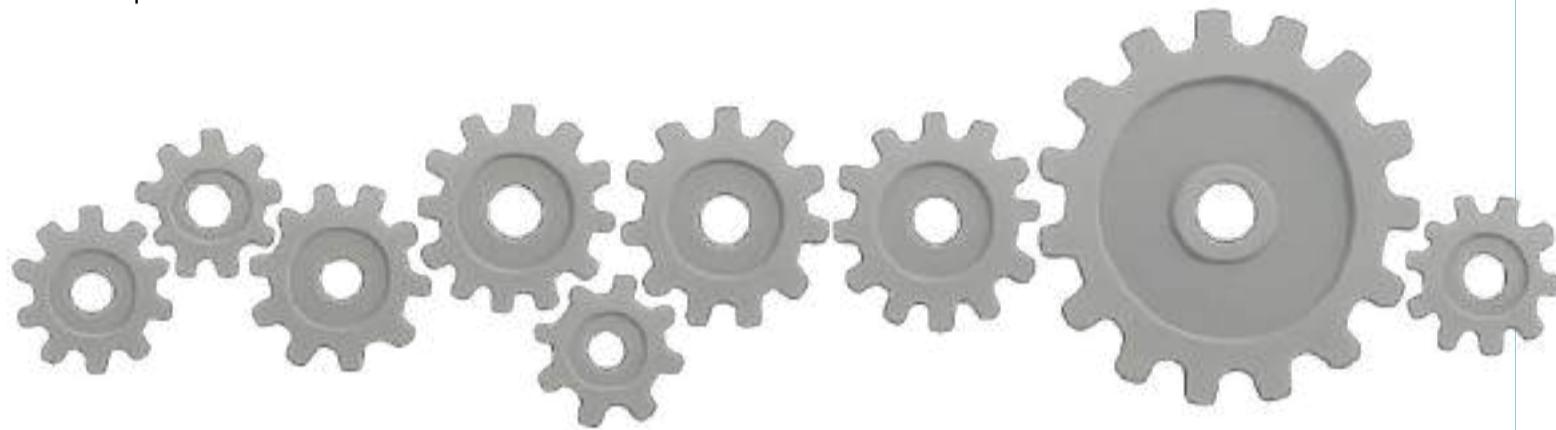
Что происходит?

Сахар (сахароза) – это химическое вещество  $C_{12}H_{22}O_{11}$ , которое быстро усваивается.

При избытке он превращается в жир, повышает риск ожирения, кариеса и диабета.

Скрытый сахар есть даже в «здоровых» соках и йогуртах – дети не осознают, сколько они потребляют.

Опыт показывает разницу между восприятием и реальностью: напиток кажется «не очень сладким», но содержит огромное количество сахара.



### Опыт 2: «Где больше витамина С? Проверим йодом!»

Что понадобится:

- лимон, апельсин, яблоко, апельсиновый сок (свежий и из пакета) – по 1 маленькому стаканчику сока,
- раствор йода (нашатырный йод из аптеки, 1%) – и используйте только под наблюдением взрослых!
- крахмал (кукурузный или картофельный) – 1 ч.л. на стакан воды,
- пипетки,
- прозрачные пробирки или стаканы,
- защитные перчатки и очки (для подростков).

Пошаговое выполнение:

1. Приготовьте крахмальный раствор: разведите 1 ч.л. крахмала в 100 мл теплой воды. Должен получиться прозрачно-мутный раствор;
2. Выжмите сок из каждого фрукта в отдельный стакан (примерно 20-30 мл);
3. Добавьте в каждый стакан по 10 мл крахмального раствора;
4. Капайте йод по каплям с помощью пипетки в каждый стакан;
5. Наблюдайте:
  - если раствор сразу синеет – значит, витамина С мало или нет.
  - если синее окрашивание появляется только после 10-20 капель – значит, витамина С много.
6. Задайте ребятам вопрос: какой фрукт «съел» больше всего йода?

Что происходит?

- Витамин С (аскорбиновая кислота) – сильный антиоксидант, который восстанавливает йод ( $I_2$ ) до бесцветного йодида ( $I^-$ ).
- Крахмал + йод дают синий цвет – это классическая качественная реакция.
- Если в соке много витамина С, он «забирает» йод, и синий цвет не появляется.
- Только когда весь витамин С «израсходован», лишний йод связывается с крахмалом – и раствор синеет.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

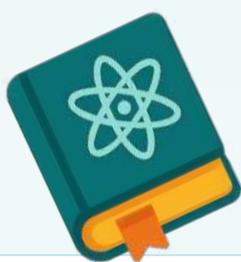
**Синестезия** – это особый дар, при котором раздражение одних органов чувств вызывает непроизвольное восприятие через другие. Например, некоторые люди видят цветовые пятна при прослушивании музыки, воспринимают буквы окрашенными в определенные цвета, а звуки речи ассоциируют со вкусовыми ощущениями.

**Яркий пример синестезии** – писатель Владимир Набоков, видевший слова и буквы в ярких цветах. Композитор Александр Скрябин обладал особым типом синестезии (хроместезией): он слышал музыкальные ноты и одновременно воспринимал их цвета. Вдохновленный этим феноменом, Скрябин создал произведение «Прометей (Поэма огня)», где музыка сопровождалась световым шоу, став первым примером мультимедийного искусства.

**Выиграйте 100 баллов ЕГЭ, поступление в вуз без вступительных экзаменов и призы в новом сезоне Национальной технологической олимпиады!**

Победители и призеры инженерных соревнований НТО получают льготы при поступлении в ведущие вузы страны, а также ценные призы и приглашения на стажировки в компании-партнеры олимпиады.

Изучайте и выбирайте направления НТО, до 4 ноября зарегистрируйтесь на платформе «Талант» и портале НТО по QR-коду и проходите все этапы!



## 1 НА ЧТО Я СПОСОБЕН?



Если вы еще не в полной мере выявили для себя свои способности и увлечения, наше задание поможет вам справиться с этим.

Что делать:

**Создайте карту компетенций.** Вы можете сделать это в электронном виде в онлайн документе или нарисовать ее в своем блокноте. Кстати, можно завести отдельный блокнот, где вы будете вести наблюдения за развитием своих компетенций.

Проведите подготовительную работу:

**1. Поразмышляйте о своих увлечениях и способностях.** Это могут быть хобби, спортивные навыки, творческие способности (рисование, музыка, письмо и т.д.) или академические интересы (математика, наука, языки).

**2. Ответьте на следующие вопросы:**

- Какие занятия приносят мне радость?
- В чем я чувствую себя уверенно?
- Какие навыки мне хотелось бы развивать?
- Как я могу использовать свои способности в будущем?

Вы можете также провести небольшое интервью с членами семьи или друзьями, чтобы узнать их мнение о твоих способностях и увлечениях.

**3. Выберите одно из своих увлечений или способностей и выполните практическое задание в этой области.** Например:

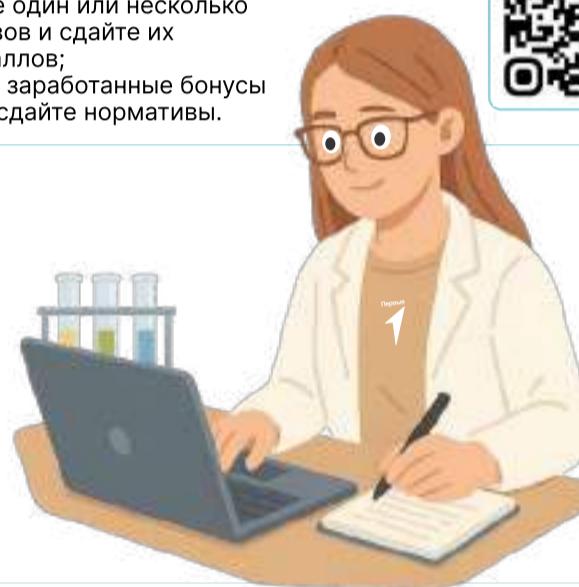
**4. После выполнения практического задания запишите свои ощущения, ответив на следующие вопросы:**

- Если любите рисовать – создайте картину или рисунок.
- Если увлекаетесь музыкой – запишите небольшое музыкальное произведение или спойте песню.
- Если интересуетесь спортом – проведите тренировку и запиши свои достижения.
- Если любите писать – напишите короткий рассказ или стихотворение.

- Как вы себя чувствовали во время выполнения задания?
- Что удалось сделать хорошо?
- С какими трудностями вы столкнулись?
- Что бы вы хотели улучшить в будущем?

Подготовьте краткий отчет о своем исследовании и изложите его в карте компетенций:

- описание своих увлечений и способностей;
- результаты практического задания (фотографии, записи или текст);
- выводы о том, что удалось узнать о себе;
- планы по развитию своих навыков в будущем.



## ТЕХНОГТО Кружковое движение

**Проверьте свою технологическую грамотность – сдайте нормативы ТехноГТО**

ТехноГТО – это комплекс нормативов для оценки вашей технологической грамотности и готовности ответственно использовать технологии для решения задач в повседневной жизни. Успешно сдав онлайн-нормативы, вы зарабатываете цифровые бронзовые и серебряные значки ТехноГТО, дополнительные баллы в отборочных турах НТО и НТО Junior, а также баллы в партнерской программе «Другое Дело».

Открыв доступ к очному ТехноГТО, вы можете сдать нормативы на золотой знак отличия, который позволяет получить дополнительные баллы при поступлении в вузы.

Чтобы сдать ТехноГТО:

- авторизуйтесь на платформе «Талант» и на портале ТехноГТО (по QR-коду);
- выберите один или несколько нормативов и сдайте их на 70+ баллов;
- получите заработанные бонусы или пересдайте нормативы.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## 2 БЕРЛОГА: ЗАЩИТА ПАСЕКИ ★★★

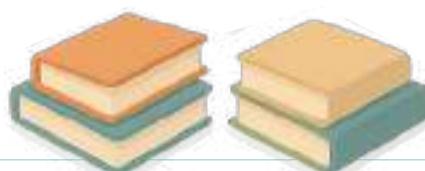
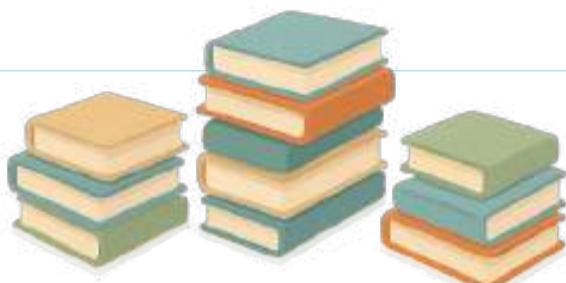
**Игра «Берлога: Защита пасеки»** – это возможность научиться программировать прямо в игре! Помогите медведю-пасечнику, программисту и конструктору защитить энергомед от атак насекоботов. Настраивайте логику поведения дронов-защитников в визуальном редакторе и эффективнее отражайте нарастающие волны врагов.

Чтобы сыграть в «Защиту пасеки»:

- зайдите на страницу игры;
- выберите платформу и ОС для скачивания: для ПК на Windows или Linux скачивайте с сайта или VK Play, для смартфонов и планшетов на Android качайте игру с RuStore – везде бесплатно!
- авторизуйтесь в игре через платформу «Талант», сохраняйте свой прогресс и получайте баллы программиста в конкурсе «Талант НТО» – его победители и призеры получают до 10 дополнительных баллов к ЕГЭ при поступлении в вузы.



Задание от Кружковое движение



## 3 ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ ★★★

Таблицы Шульте разработал немецкий психиатр Вальтер Шульте в 1927 году для диагностики шизофрении, но сейчас их используют в авиации, армии, спорте и нейропсихологии.

Таблица представляет собой квадрат 5×5 (25 клеток), в которых числа от 1 до 25 расположены в случайном порядке. Задача – найти и назвать их по порядку как можно быстрее, не водя пальцем, а только глазами.

Предлагаем вам изучить на практике, что значит **нейропластичность** и провести над собой опыт с помощью таблицы Шульте.

**Что понадобится:**

- распечатанная таблица Шульте (5×5) – можно сделать несколько вариантов,
- секундомер (на телефоне или вручную),
- лист для записи результатов,
- тихое помещение,
- карандаш и лист (для тренировки, если нужно).

**Что делать:**

- Удобно расположитесь и положите перед собой таблицу Шульте (лицом вверх).
- Засеките время и найдите числа от 1 до 25 по порядку. Искать можно только глазами, нельзя водить пальцем или указывать. Можно мысленно называть или проговаривать вслух.
- Когда закончили поиск – запишите результат.
- Повторите 2-3 раза то же самое с другими таблицами, в которых цифры расположены иначе.
- Проанализируйте результат:
  - менее 30 сек – отличный уровень (уровень спортсменов, пилотов),
  - 30-40 сек – очень хорошо,
  - 40-50 сек – хорошо (норма для подростка)
  - 50-60 сек – удовлетворительно
  - более 60 сек – требуется тренировка внимания

**Что происходит?**

- Как работает мозг во время теста?

Таблица Шульте действует несколько когнитивных функций:

- Центральное и периферийное зрение. Глаза фокусируются на центре, но замечают числа по краям таблицы
- Сканирующий взгляд (саккады). Быстрые движения глаз между числами – мозг «просканирует» поле.
- Рабочая память. Мозг запоминает, какие числа уже найдены.
- Когнитивная гибкость. Быстрое переключение внимания между числами.
- Концентрация. Удержание внимания без отвлечения.

Это не просто «быстрый глаз», а сложная координация мозга и зрения.

- Zачем это нужно в реальной жизни?

- Учеба: быстрее читать, находить информацию в тексте, решать задачи.
- Драйвинг: водитель должен быстро замечать знаки, пешеходов, светофоры.
- Спорт: игроки «видят поле» – замечают партнеров и соперников на периферии.
- Профессии: пилоты, диспетчеры, программисты – все используют подобные навыки.

- Можно ли улучшить результат?

Да! Таблица Шульте – не только тест, но и тренажер внимания.

- С каждым разом время уменьшается – мозг «учится» эффективнее сканировать.
- Развивается автоматизация поиска – меньше задумываешься, быстрее реагируешь.
- Улучшается устойчивость внимания – меньше ошибок, меньше усталости.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## 4 МОДЕЛЬ КРОВООБРАЩЕНИЯ

В теле человека около 4-6 литров крови, которая делает полный круг за 20-30 секунд, а один эритроцит проходит через легкие миллионы раз за свою жизнь (120 дней).

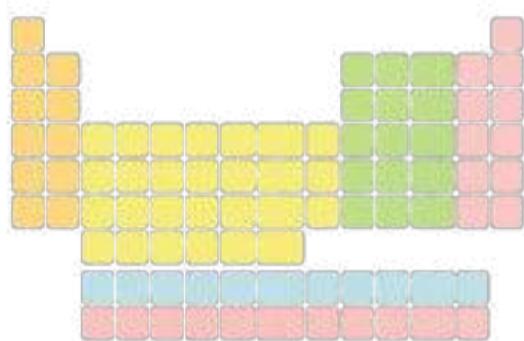
**Интересно? Станьте научными наставниками для младших школьников и продемонстрируйте им принципы физиологии, гидродинамики и химии в одной наглядной модели.**

Мы предлагаем вам создать упрощенную физическую модель кровеносной системы, чтобы визуально пояснить, как сердце прокачивает кровь, а кислород доставляется к тканям.

### Что понадобится:

прозрачные пластиковые трубочки (или силиконовые, как в аквариумах) – 2-3 м,

- небольшой насос (можно использовать резиновую грушу, шприц 20 мл или помпу от капельницы),
- прозрачный контейнер (2 шт.) – имитация «легких» и «тканей»,
- вода (подкрашенная красным пищевым красителем или гуашью) – имитация венозной и артериальной крови,
- синий/розовый краситель – имитация кислорода,
- подставка или картон – для фиксации модели,
- шарики-заглушки или зажимы (чтобы регулировать поток),
- фонарик (опционально – для подсветки).



### Что нужно сделать:

#### Шаг 1: Соберите модель кровообращения

1. Подготовьте два контейнера:

- Контейнер А – «легкие» (туда поступает «кровь» без кислорода)
- Контейнер Б – «ткани тела» (туда поступает «кровь» с кислородом)

2. Соедините контейнера трубочками:

От «тканей» → к «насосу» (сердце) → к «легким» → обратно к «сердцу» → к «тканям».

Получается замкнутый круг – как большой и малый круг кровообращения.

3. Установите насос (сердце) между контейнерами – он будет проталкивать воду.

4. Налейте в систему воду с красным красителем – это кровь.

#### Шаг 2: Имитация насыщения крови кислородом

1. В контейнер «легкие» добавь немного марганцовки (или синего красителя) – это кислород, который поступает из воздуха.

2. Включите насос (нажмите на грушу или шприц) – вода начнет двигаться по трубочкам.

3. Наблюдайте: краситель (кислород) растворяется и распространяется по системе.

4. Когда «кровь» проходит через «легкие», она становится ярче – как артериальная кровь, насыщенная кислородом.

5. Далее она идет к «тканям» – и там отдает кислород (цвет может немного бледнеть, если краситель оседает или разбавляется).

6. После «тканей» вода возвращается темнее – как венозная кровь, обедненная кислородом.

#### Шаг 3: Наблюдение и анализ

1. Заметьте: как быстро краситель распространяется? Где он концентрируется? Что происходит, если замедлить насос?

2. Попробуйте пережать трубочку (имитация закупорки сосуда) – что происходит с потоком? Попробуйте увеличить частоту «сердечных сокращений» – как меняется скорость доставки?

### Что происходит?

Как работает настоящая кровеносная система?

- Сердце – насос, который прокачивает кровь по сосудам.
- Легкие – место, где венозная кровь (темно-красная, бедная кислородом) насыщается кислородом и становится артериальной (ярко-красной).
- Артерии доставляют кровь к органам.
- В тканях кислород отдается клеткам, а кровь забирает углекислый газ.
- Вены возвращают обедненную кровь обратно к сердцу и легким.

**Ваша модель имитирует большой и малый круги кровообращения.**

**Это демонстрирует принцип транспорта веществ в крови – не просто плавание, а активная доставка по системе.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## 5 ПОЙМАЙ ЛИНЕЙКУ ★★★



Раскройте для себя секреты физиологии, нейробиологии и статистики в одном простом опыте. Мы предлагаем вам измерить время простой двигательной реакции на визуальный сигнал (падающая линейка), проанализировать результаты и понять, как работает нервная система при быстром принятии решений.

### Что понадобится:

- метровая линейка (или 30-50 см),
- стул (для сидящего участника),
- таблица для записи результатов,
- Разделитесь на пары: один держит линейку вертикально между пальцев другого (не касаясь).
- Не предупреждая, отпустите линейку — второй должен как можно быстрее поймать её пальцами.

Запишите, на скольких сантиметрах поймали (например, 20 см).

- Повторите 3–5 раз, меняя положение руки.
- Переведите сантиметры в секунды по формуле:

$$t = \sqrt{2h / 9,8}, \text{ где } h — \text{высота в метрах} (20 \text{ см} = 0,2 \text{ м}).$$

$$t = \sqrt{\frac{2h}{g}}$$

- Найдите среднее время реакции для каждого участника.
- Составьте рейтинг: кто самый быстрый?
- Обсудите: как на реакцию влияет внимание, усталость, музыка?

### Что происходит:

Когда линейка падает, ваш глаз видит движение, мозг быстро решает «хватать!» и посыпает команду мышцам. Этот путь занимает 0,15–0,3 секунды — так работает реакция!



## 6 ГЕНЕТИКА В ДЕЙСТВИИ ★★★

Глаза могут менять цвет в детстве — из-за нарастания пигмента, а ямочки на щеках — результат мутации в мышцах лица, которая передается по наследству.

Об этом и другом предлагаем вам рассказать младшим школьникам и, заодно, изучить основы генетики самим в игре!

### Часть 1: «Генетическая лотерея» — игра «Создай организм»

Что понадобится:

- карточки двух цветов (например, красные и синие) — по 2 комплекта на признак.

Признаки для игры (простые, с доминантой (Д) и рецессивной (р)):

- цвет глаз: карие (Д) / голубые (р),
- цвет волос: черные (Д) / светлые (р),
- ямочки на щеках: есть (Д) / нет (р),
- веснушки: есть (Д) / нет (р),
- форма подбородка: с ямочкой (Д) / гладкий (р),
- листы и маркеры для рисования «созданного существа»,
- мешочек или коробка для «лотереи».

### Инструкция:

1. Объяснение для младших: «Все мы получаем от родителей команды — гены. Они решают, какие у нас глаза, волосы и улыбка. Сегодня мы поиграем в лотерею генов и создадим волшебное существо!»
  2. Раздайте карточки: каждый признак представлен двумя карточками — по одной от «мамы» и «папы». Положите все карточки в мешочек.
  3. «Вытяните свои гены»: каждый участник по очереди вытягивает по одной карточке для каждого признака (всего 5 пар).
- Пример:
- Цвет глаз: карие (Д) + голубые (р) → карие (доминантный),
  - Ямочки: нет (р) + нет (р) → нет.
4. Определите фенотип, например, карие глаза, черные волосы, есть ямочки, нет веснушек.
  5. Дайте участникам лист и фломастеры, чтобы каждый нарисовал своего героя (человека, инопланетянина, зверя).
  6. Обсудите: «Почему у тебя карие глаза, хотя один ген был голубой?», «Могут ли у кареглазых родителей быть голубоглазые дети?»

### Научное объяснение

- Ген — участок ДНК, отвечающий за признак.
- Аллель — вариант гена (например, карие или голубые глаза).
- Доминантный аллель (Д) — проявляется, даже если есть один.
- Рецессивный аллель (р) — проявляется только если оба гена рецессивные.
- Генотип — набор генов (например, Аа).
- Фенотип — то, что видно (например, карие глаза).

Игра демонстрирует законы Менделя и случайность наследования.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В Римской империи во II–III веках н. э. при императоре Антонине Пии появилась первая известная система дорожных указателей — «Антониновский путь». Вдоль главных дорог империи устанавливали специальные каменные столбы с указанием расстояний до городов, направления движения и общей протяженности маршрута. Существовал также путеводитель «Антониновский путь» — список всех известных на тот период дорог и населенных пунктов Европы, Азии и Северной Африки с указанием расстояний между ними, ставший первой полноценной дорожной картой мира.

## Станьте наставниками и проведите Уроки НТО по новым технологиям!

Уроки Национальной технологической олимпиады (НТО) – это тематические занятия для школьников 5–11 классов, призванные повысить интерес обучающихся к современным технологиям. Всего подготовлено и опубликовано более 50 уроков, которые подходят для проведения занятий по информатике, математике, физике, химии, биологии, географии и другим технологическим дисциплинам.

Ознакомьтесь с материалами Уроков НТО на сайте по QR-коду, выбирайте подходящие темы, проводите занятия, заполняйте анкету обратной связи и получайте сертификат о проведении Урока НТО!



### 1 ЭФФЕКТ ПЕРВОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ ★★★

Психология – это наука, принципы которой помогают в жизни на повседневной основе: от коммуникации в быту до переговоров и принятия сложных решений.

**Предлагаем вам психологический эксперимент, который можно провести на встрече актива или любом мероприятии, где люди мало знакомы друг с другом.** Эксперимент развивает осознанность, критическое мышление и эмпатию.

Он напоминает: первое впечатление – гипотеза, а не истина.

Участники в парах смотрят друг на друга 30 секунд, не разговаривая, и формируют первое впечатление.

Затем записывают свои наблюдения: характер, профессию, лидерские качества, хобби.

После этого сравнивают свои выводы с реальностью, рассказываемой самим человеком.

Эксперимент помогает увидеть, насколько быстро и часто ошибочно мы оцениваем других.

Исследования показывают: мозг формирует мнение о доверии, компетентности и характере уже за 100 миллисекунд. Основную роль играют внешность, мимика, поза и одежда.

Этот процесс связан с работой амигдалы – зоны мозга, отвечающей за эмоции и быструю оценку угрозы. Часто включаются когнитивные искажения: ореол, стереотипы, подтверждение ожиданий.

Например, красивого человека считают умнее, а молчаливого – неуверенным.

**Такие суждения влияют на собеседования, соцсети и командную работу.**



### 2 ЭФФЕКТ АУДИТОРИИ ★★★

**Эффект аудитории – это влияние присутствия других на продуктивность: улучшение (социальное облегчение) или ухудшение (социальная тревожность).** Проведите эксперимент на встрече актива или групповом мероприятии, разделив участников на две группы.

1. Сначала каждый участник выполняет простое, но требующее концентрации задание в одиночку – например, складывает оригами, решает 10 примеров или проходит лабиринт за минимальное время. Фиксируется время и качество выполнения.
2. Через некоторое время – то же задание повторяется, но уже при всех, на глазах у группы. Участники снова выполняют его, зная, что за ними наблюдают.
3. Сравните результаты: у кого улучшились показатели, у кого ухудшились.
4. Проведите обсуждение: что чувствовали во время выполнения при аудитории – уверенность, тревогу, мотивацию?

Наблюдение активирует повышенное возбуждение в нервной системе. Для простых или хорошо освоенных задач это усиливает внимание и скорость – человек работает лучше. Для сложных или новых задач избыточное возбуждение нарушает концентрацию – появляются ошибки.

Ответственность за результат и страх оценки активируют миндалевидное тело – центр эмоциональной реакции.

Люди с высокой самооценкой чаще демонстрируют социальное облегчение, с низкой – социальную тревожность.

Эффект зависит от уровня мастерства, характера задачи и восприятия аудитории. **Этот эксперимент помогает осознать, как социальное окружение влияет на нас – и научиться управлять своим состоянием в публичных ситуациях.**

### 3 ЭФФЕКТ ЗЕЙГАРНИК ★★★

**Эффект Зейгарник – феномен, открытый советским психологом Блюмой Зейгарник в 1927 году. Он показывает, что незавершенные действия вызывают когнитивное напряжение, из-за которого мозг удерживает их в рабочей памяти.** Завершенные задачи «закрываются» в сознании – мозг считает: «задача решена», и удаляет их из активного потока. Незавершенные остаются «открытыми», создавая фоновое беспокойство и повышая вероятность возвращения к ним.

Проведите эксперимент на встрече или тренинге, собрав группу из 10–20 человек.

1. Раздайте участникам 5–6 простых заданий: например, собрать пазл, решить анаграмму, нарисовать схему, сложить фигурку из бумаги, написать мини-рассказ, собрать слова из букв.
2. Попросите начать выполнять задания по очереди, но не завершать их все – через 2–3 минуты прервите часть из них.
3. Другие задания разрешите довести до конца.
4. Через 15–20 минут попросите всех вспомнить и записать, какие задания они выполняли и в какой последовательности.
5. Сравните, какие задания лучше запомнились – завершенные или прерванные.
6. Обсудите: участники чаще вспоминают незаконченные дела, чувствуют легкое напряжение или желание «доделать».

Это связано с работой префронтальной коры – зоны, отвечающей за контроль цели и память. Эффект используется в маркетинге, образовании и продуктивности: например, сериалы обрывают серию на кульминации, чтобы вы включили следующую. **В повседневной жизни он объясняет, почему нас «тянет» к недоделанному делу, даже если оно не срочное.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## 4 GPS-ART ★★☆

**С развитием технологий и изобретением GPS-навигации способы ориентироваться на местности стало гораздо проще и удобнее. Но знаете ли вы, что с помощью GPS можно еще и рисовать?** Присоединяйтесь к нашему заданию, чтобы узнать об этом!

**Что понадобится:** смартфон с приложением «Геотрекер».

**Что делать:**

1. Установите на смартфон приложение «Геотрекер – GPS трекер»:

на Android  
(Play Market)

на iOS  
(AppStore)



2. Откройте любой удобный картографический сервис и посмотрите на дороги, парки и другие объекты. Возможно, на улицах вашего города некоторые дороги образуют интересную фигуру или очень похожи на какой-то предмет, животное. Можете переместиться на площадь, в поле или другое свободное пространство на карте и нарисовать произвольный рисунок. Для лучшего результата охватите большую территорию.

3. Попробуйте распечатать карту или сделать скриншот и нарисовать то, что вы видите. Если результат вам нравится, то возьмите с собой этот рисунок, смартфон с приложением и отправляйтесь на улицу.

Важно: внимательно следите за дорогой. Отвлекайтесь от экрана смартфона, чтобы убедиться в безопасности передвижения.

4. На смартфоне включите геолокацию и запустите приложение Геотрекер.
5. Справа нажмите кнопку показа вашего местоположения (находится под кнопками «+» и «-»).
6. Внизу справа нажмите на красную кнопку для начала записи трека.
7. Начинайте движение и следуйте составленному маршруту.
8. Если нужно передохнуть или временно сойти с маршрута, то вы можете поставить запись трека на паузу.
9. По мере продвижения на карте должна появиться линия, показывающая пройденный путь.
10. Остановите запись трека, когда закончите рисунок;
11. Отделите карту и сделайте скриншот вашего рисунка, чтобы им можно было поделиться. Лучше «рисовать на большой территории» – точность GPS на небольших участках территории может быть недостаточной.

## 5 ФИЛОСОФСКОЕ СОСТАЗАНИЕ ★★☆

**Этот формат развивает критическое мышление, риторику и способность мыслить из чужой позиции.**

Во время спора активизируется префронтальная кора мозга, отвечающая за логику и принятие решений, что снижает когнитивные искажения, усиливает внимание и память, а философские дебаты стимулируют метакогницию — осознание собственных мыслительных процессов.

**Предлагаем вам провести состязание на встрече первичного отделения или для внешней аудитории, разделив участников на две команды по 3-5 человек.**

1. Каждая команда получает философскую концепцию – например, стоицизм против гедонизма, «долг против счастья», «свобода против безопасности».
2. Дайте 15-20 минут на подготовку: изучение сути своей позиции, аргументы, примеры из жизни.
3. Баттл проходит по правилам дебатов: каждая сторона выступает 3-5 минут, затем следует дискуссия и ответы на вопросы. Зрители или жюри оценивают убедительность, логику и глубину аргументов.
5. После состязания проведите рефлексию: кто изменил мнение, что показалось сильным, а что – слабым.

Философские дебаты активизируют метакогнитивные процессы и усиливают работу мозга, стимулируя внимание и память. Стоицизм и гедонизм представляют противоположные подходы к жизни: первый учит контролировать эмоции и принимать реальность, второй провозглашает удовольствие высшей целью, что отражает извечную дилемму между долгом и наслаждением, дисциплиной и свободой.

**Философский баттл – не про победу, а про понимание: истина часто находится между крайностями.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**12 сентября – День танкиста.**

А вы знали, что Председатель Правления Движения Первых Орлов Артур Валерьевич был командиром танкового батальона 6-го гвардейского танкового полка 90-й гвардейской танковой дивизии Центрального военного округа и совершил подвиг?

Штурмовая группа под командованием гвардии майора Орлова прорвала оборону противника благодаря грамотному обходному маневру и продолжила наступление, преодолев реку Беленькая и обеспечив наведение pontонной переправы. В ходе боев подчиненные выявили огневые позиции украинской артиллерии, координаты были переданы, и вражеские орудия уничтожены. Благодаря смелым и нестандартным решениям командира, созданы условия для успешного продвижения основных сил и тыловых подразделений.

Переходите по QR-коду и подписывайтесь на Телеграм-канал Артура Валерьевича, чтобы узнать первыми о самых интересных событиях Движения Первых:



## 1 ПИСЬМО ВОЕННОСЛУЖАЩЕМУ

Поддержка словом в трудные времена – это то, что доступно каждому!

**Напишите доброе письмо военнослужащему – расскажите, за что вы ему благодарны, нарисуйте рисунок и положите в конверт.**

Ваше письмо поднимет настроение настоящему герою, который далеко от дома и защищает Родину. Даже простые слова от ребенка могут подарить силы, тепло и веру в добро. Многие солдаты хранят такие письма – они напоминают, за что они борются. Через благотворительные фонды (ОНФ, Защитники Отечества и другие) ваши письма обязательно дойдут до адресата.

## 2 ИМЯ ШКОЛЫ

Узнайте, в честь кого названа ваша школа или улица – это может быть герой, ученый или талантливый человек.

**Найдите информацию в интернете, в книгах или спросите у учителей: кто этот человек, чем прославился и за что его так уважают.**

Расскажите друг другу на общем собрании или предусмотрите на мероприятии в первичном отделении возможность рассказать широкому кругу участников о ваших находках. Знать историю своей школы – значит уважать тех, кто шел до нас.

## 3 ИСТОРИЯ В ИГРЕ

**Придумайте кроссворд с именами героев, битв и городов из истории – это как настоящая археологическая загадка!**

Впишите по горизонтали и вертикали слова: Иван Грозный, Бородинское сражение, Ростов, Ледовое побоище.

Обменяйтесь кроссвордами на перемене с друзьями – кто быстрее найдет все ответы?

Игра сделает вас настоящим историком-детективом. А еще это отличный способ провести время с пользой и весело!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также не забывайте ставить:

#ХранителиИстории #КалендарьПервых

## ХРАНИМ ПАМЯТЬ О ПРОШЛОМ!

Всероссийский проект «Хранители истории» объединяет неравнодушных к истории страны школьников, студентов СПО, родителей и наставников, которые проявляют свое чувство патриотизма через социально-значимые дела.

**Сделайте вклад в историю своей страны!**

Регистрация открыта до 31 декабря.

Переходите по QR-коду



## 4 ШИФРОВАЛЬЩИКИ: ПОСЛАНИЕ ИСТОРИИ



Во времена Второй мировой войны важные сообщения передавались с помощью шифров, чтобы враг не смог их прочитать. В этом месяце предлагаем вам узнать, как передавали секретные сообщения в годы войны и спасались человеческие жизни.

**1. Проведите исследование: «Какие шифры использовали во времена войны?».** Например:

- Азбука Морзе (широко использовалась радиостанциями);
- Шифр Цезаря (сдвиг букв);
- Энигма (немецкая шифровальная машина);

**2. Обсудите «Как работают шифры?».** Один из участников вашей исследовательской команды расскажет, как работает одна или несколько систем шифрования. Можно показать примеры.

**3. Устройте квест: «Шифровальщики».**

Проведите тематический квест для участников первичного отделения, где каждая команда получает часть зашифрованного сообщения. Чтобы собрать его целиком, нужно пройти несколько этапов. Подсказки могут быть спрятаны в разных местах: библиотека, школьный коридор, актовый зал. Последнее послание может содержать цитату из письма солдата, имя героя или важное событие.

**4. Когда все части собраны, расшифруйте полное послание — например, историческую цитату, письмо с фронта или факт о жизни одного из защитников Родины.**

За каждым словом, которое вы расшифровали, стоит человеческая жизнь. Поздравляем, вы стали частичкой этой тайны!



# ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

## 5 ВЕРНИ ГЕРОЮ ИМЯ ★★★

«Верни Герою память» – это Всероссийская акция, в рамках которой мы предлагаем вам навести порядок в памятных местах и делиться историями о них.

Подготовьтесь:

1. Соберите информацию о событии или личности, которым посвящено памятное место (архивы, краеведческие музеи, интервью с местными жителями) – обязательно привлекайте наставников и родителей!
2. Создайте «паспорт памятного места» (фото, историческая справка, текущее состояние). Ваша информация может дополнять то, что размещено на сайте местопамяти.рф.
3. Сформируйте команду и распределите роли: активисты хранителей истории (готовят справку), наставники (составляют график), активисты медиа-центров и юнкоры (фото/видеофиксация).
4. С помощью взрослых обратитесь к администрации для согласования работ и выделения необходимого инвентаря.

**Это не просто уборка – это добре  
дело, которое помнят.**

## 6 ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОДНОМУ КРАЮ ★★★

Ваша малая Родина – это предмет для гордости, ведь земля края вас питает, мудрость предков позволяет видеть города и другие населенные пункты такими, какие они есть сейчас. Кроме того, гости региона будут рады узнать что-то новое и интересное. Предлагаем вам самостоятельно познакомится с вашей Родиной поближе и рассказать о ней тем, кому это тоже может быть важно.

Что для этого нужно?

1. Соберитесь командой – вместе с друзьями создайте большую «карту памяти» своего города или села.
2. Нарисуйте карту – на большом листе бумаги изобразите улицы, реки, парки и дома, где вы живете, так, как они расположены в действительности.
3. Отметьте важные места – поставьте флаги у памятников, школы, библиотеки, дома ветеранов, места боевой славы.
4. Расспросите взрослых – бабушек, дедушек, учителей – что они помнят об этих местах. История живет в людях, и они расскажут то, чего нет в учебниках.
5. Подготовьте выставку «Мой край – моя гордость» – продемонстрируйте карту, фото, рисунки и расскажите, что вы узнали. Приглашайте гостей!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также не забывайте ставить:

#ХранителиИстории #КалендарьПервых



# ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**12 сентября – День танкиста.**

А вы знали, что Председатель Правления Движения Первых Орлов Артур Валерьевич был командиром танкового батальона 6-го гвардейского танкового полка 90-й гвардейской танковой дивизии Центрального военного округа и совершил подвиг?

Штурмовая группа под командованием гвардии майора Орлова прорвала оборону противника благодаря грамотному обходному маневру и продолжила наступление, преодолев реку Беленькая и обеспечив наведение pontонной переправы. В ходе боев подчиненные выявили огневые позиции украинской артиллерии, координаты были переданы, и вражеские орудия уничтожены. Благодаря смелым и нестандартным решениям командира, созданы условия для успешного продвижения основных сил и тыловых подразделений.

Переходите по QR-коду и подписывайтесь на Телеграм-канал Артура Валерьевича, чтобы узнать первыми о самых интересных событиях Движения Первых



### 1 ПОМОЩЬ ФРОНТУ



**Соберите гуманитарную помощь – одежду, средства гигиены, книги или письма – для участников специальной военной операции.**

Каждый ваш вклад – это тепло, поддержка и благодарность. А поддерживая наших бойцов вместе с друзьями, родителями и наставниками, вы учитесь быть ответственными и заботливыми. Через профильные фонды (ОНФ, Защитники Отечества и другие) помочь дойдет точно и безопасно.

### 2 ПЕСНИ ГОРДОСТИ



**Создайте плейлист из песен о России или вашей малой Родине, поделитесь им с друзьями на личной странице или странице первичного отделения и его используйте на мероприятиях.**

Каждая песня рассказывает о красоте, истории и душе родного места.

Помните, что музыка объединяет – она вдохновляет, заряжает и напоминает, за что мы любим Россию.

### 3 КОЛЛЕКЦИОНЕР



**Начните собирать коллекцию – монеты, старые фотографии, открытки или значки – и узнавайте историю каждого предмета.**

Каждый экспонат – как рассказ о прошлом. Соберите полный комплект, узнайте его историю и предложите организовать пространство под вашу коллекцию прямо в первичном отделении – пусть о ваших находках узнают и другие ребята!

Дополнительно: проводите экскурсию для классов и вдохновляйте других моментами гордости за своих предков и малую родину!

### 4 ДНЕВНИК ХРАНИТЕЛЕЙ ИСТОРИИ



**Предлагаем вам пройти задания в Дневнике Хранителей истории, чтобы глубже погрузиться в тематику сохранения исторической памяти.**

Что необходимо сделать:

- зарегистрироваться или быть зарегистрированным на официальном сайте Движения Первых;
- подать заявку на Всероссийский проект «Хранители истории», переходя по QR-коду:



- перейти на обучающую платформу Движения Первых по QR-коду и выбрать курс «Дневник Хранителя истории | участники»:



- пройти предлагающиеся задания и уроки.

**Перелистывай страницы истории вместе с нами!**



**Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также не забывайте ставить:**

#ХранителиИстории #КалендарьПервых



# ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

## ХРАНИМ ПАМЯТЬ О ПРОШЛОМ!

Всероссийский проект «Хранители истории» объединяет неравнодушных к истории страны школьников, студентов СПО, родителей и наставников, которые проявляют свое чувство патриотизма через социально-значимые дела.

**Сделайте вклад в историю своей страны!**

Регистрация открыта до 31 декабря.

Переходите по QR-коду:



### 5 ТРУДОВЫЕ ТРАДИЦИИ



**Сохранять память и традиции народа – важно. У труда тоже есть свои герои и подвиги. Предлагаем вам увлекательное путешествие в трудовые будни ваших предков, о которых важно знать каждому уважающему себя гражданину!**

1. Выберите героя труда из своего региона – это может быть знаменитый ученый, конструктор, врач, учитель, металлург, космонавт или простой работник, чей вклад важен для истории вашего города или села.
2. Найдите информацию о нем – посмотрите в краеведческом музее, архиве, на сайте администрации, спросите у родных или учителя.
3. Соберите ключевые моменты: чем прославился, какие достижения, когда жил, как повлиял на развитие региона.
4. Создайте творческий пост ВКонтакте – добавьте фото героя, красивое оформление, интересные факты и свои слова о том, почему этот человек достоин памяти.
5. Расскажите, почему труд – это подвиг – объясните, как упорная работа меняет страну и делает будущее сильнее.
6. Расскажите о своих находках она личной странице или странице первичного отделения со специальным хештегом **#БилетВБудущее2025** и пригласите друзей узнать о тех, кто сделал ваш край таким, каким его знают сейчас!

Задание от



### 6 РАЗГОВОР С ПЕДАГОГОМ



**Задача педагога не только учить, но и вдохновлять! Мы предлагаем поближе познакомиться с учителем истории и узнать, что сподвигло его выбрать данную профессию. Ведь знать все исторические события, чтобы передать их своим ученикам – это огромная работа.**

1. Выберите учителя истории, чьи уроки оставляют след в сердце – возможно, он рассказывает так, будто сам был свидетелем событий.
2. Договоритесь о встрече – на большой перемене или после уроков – чтобы пообщаться по-настоящему, без спешки.
3. Подготовьте искренние вопросы: что вдохновило стать учителем? Какая эпоха ему ближе всего? Были ли моменты, когда он сомневался в своем выборе?
4. Проведите интервью – запишите видео или аккуратно сделайте заметки. Говорите с теплом, слушайте внимательно.
5. Оформите результат – создайте короткое видео, пост, аудиорассказ или стенгазету. Добавьте фото, цитаты, музыку.
6. Поделитесь своей работой в сообществе первичного отделения, чтобы сверстники увидели, что за строгим фасадом – доброе сердце, мечты и выбор, сделанный ради будущего.

**Выполняя задания вы поймете, что настоящий подвиг – это ежедневный труд вдохновения, иногда даже несмотря на усталость.**



**Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также не забывайте ставить:**

**#ХранителиИстории #КалендарьПервых**



# ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

### 12 сентября – День танкиста.

А вы знали, что Председатель Правления Движения Первых Орлов Артур Валерьевич был командиром танкового батальона 6-го гвардейского танкового полка 90-й гвардейской танковой дивизии Центрального военного округа и совершил подвиг?

Штурмовая группа под командованием гвардии майора Орлова прорвала оборону противника благодаря грамотному обходному маневру и продолжила наступление, преодолев реку Беленькая и обеспечив наведение pontонной переправы. В ходе боев подчиненные выявили огневые позиции украинской артиллерии, координаты были переданы, и вражеские орудия уничтожены. Благодаря смелым и нестандартным решениям командира, созданы условия для успешного продвижения основных сил и тыловых подразделений.

Переходите по QR-коду и подписывайтесь на Телеграм-канал Артура Валерьевича, чтобы узнать первыми о самых интересных событиях Движения Первых



### 1 УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФАКТ ★★★

**Выберите важный исторический для России период, например – блокадный Ленинград или разработка великих российских изобретений, и найдите три самых удивительных факта.**

Организуйте «стену фактов» в первичном отделении и предложите всем участникам оставлять свои факты там. Так вы повысите эрудированность всех участников первичного отделения и сами сможете узнать много нового об истории Родины.

### 3 ХРАНИТЕЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛАВЫ ★★★

**Проявите инициативу – станьте участником знаменной группы и каждый понедельник с гордостьюносите флаг своей страны – это знак уважения к истории и символам России.**

Сперва подготовьтесь:

1. Познакомьтесь с государственными символами своей страны и правилами их обращения;
2. Обратитесь к педагогу своей образовательной организации, кто организует данную деятельность;
3. Станьте участником знаменной группы;
4. Посетите теоретические и практические занятия.

Это возможность проявить дисциплину, ответственность и гражданскую позицию. Ваша инициатива вдохновит других, а личный пример укрепит патриотический дух в школе.

### 2 ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ЦИТАТА ★★★

**Найдите цитату российского деятеля науки – пусть она станет вашей мотивацией на неделю.**

Делитесь цитатой с друзьями – вы можете вдохновлять ребят первичного отделения!

Это простой, но сильный способ прикоснуться к мудрости прошлого.

### 4 ПО СЛЕДАМ ИСТОРИИ ★★★

Сколько памятных мест своего региона вы знаете? И знаете ли? Предлагаем вам 2 в 1: поближе познакомиться с местами, таящими тайны десятилетий и поделиться интерактивной экскурсией к этому месту с участниками Движения Первых!

Запишите видеоролик об истории памятного места вашего региона. Он должен знакомить окружающих с историей выбранного памятного места и особенностями исторического фона субъекта Российской Федерации.



- Подайте заявку на Всероссийский проект «Хранители истории», перейдя по QR-коду
- Расскажите о выставке в соцсетях и пригласите как можно больше гостей!
- Проведите выставку. Организуйте время для посещения выставки, пригласите зрителей и наслаждайтесь результатом своего труда.



**Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также не забывайте ставить:**

#ХранителиИстории #КалендарьПервых



# ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

## ХРАНИМ ПАМЯТЬ О ПРОШЛОМ!

Всероссийский проект «Хранители истории» объединяет неравнодушных к истории страны школьников, студентов СПО, родителей и наставников, которые проявляют свое чувство патриотизма через социально-значимые дела.

### Сделайте вклад в историю своей страны!

Регистрация открыта до 31 декабря.  
Переходите по QR-коду



## 5 КАЛЕНДАРЬ ХРАНИТЕЛЕЙ ИСТОРИИ



**Вместе с командой вашего первичного отделения (или отряда Хранителей истории) составьте календарь исторических событий, который поможет всем участникам первичного отделения узнать о памятных датах этого месяца.**

### Что необходимо сделать:

1. Соберите свою команду вместе с наставником.
2. Изучите памятные даты этого месяца, выпишите их.
3. Оформите памятные даты на ватмане или в другом формате.
4. Разместите его в пространстве Движения Первых вашего первичного отделения.

Вы отлично постарались! Теперь ребята из вашего первичного отделения будут знать исторически значимые даты этого месяца, а значит – смогут быть более эрудированными и погруженными в историю Родины!

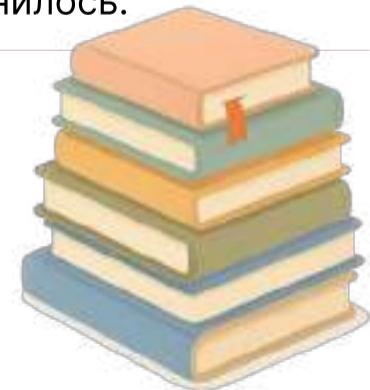
## 6 ИСТОРИЧЕСКИЕ ЛЕКЦИИ



Сохранять память – значит не просто знать что-то, а передать из уста в уста, от старших к младшим. **В этом месяце предлагаем вам создать и провести интересные короткие уроки о героях истории России или вашего региона для младших ребят.**

### Что нужно сделать:

1. Разделитесь на группы и выберите выдающегося гражданина России – писателя, полководца, ученого или строителя, внесшего вклад в историю страны.
2. Подготовьте короткую лекцию (5-10 минут), в которой расскажите о герое просто, ярко и интересно – так, чтобы понял даже младший школьник. Попробуйте использовать нейросети и попросить помочь сформулировать повествование от лица этого человека.
3. Создайте наглядные материалы: слайды, карточки, рисунки, мемы или мини-инфографику.
4. Отрепетируйте выступление – следите за речью, интонацией, временем и включите немного юмора или драмы.
5. Проведите короткий урок для младших школьников по подготовленным материалам – в классе, кружке или на мероприятии.
6. Получите обратную связь – от малышей, учителей и своей команды: что было понятно, что – смешно, что – запомнилось.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также не забывайте ставить:

#ХранителиИстории #КалендарьПервых



# ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

### 12 сентября – День танкиста.

А вы знали, что Председатель Правления Движения Первых Орлов Артур Валерьевич был командиром танкового батальона 6-го гвардейского танкового полка 90-й гвардейской танковой дивизии Центрального военного округа и совершил подвиг?

Штурмовая группа под командованием гвардии майора Орлова прорвала оборону противника благодаря грамотному обходному маневру и продолжила наступление, преодолев реку Беленькая и обеспечив наведение понтонной переправы. В ходе боев подчиненные выявили огневые позиции украинской артиллерии, координаты были переданы, и вражеские орудия уничтожены. Благодаря смелым и нестандартным решениям командира, созданы условия для успешного продвижения основных сил и тыловых подразделений.

**Переходите по QR-коду и подписывайтесь на Телеграм-канал Артура Валерьевича, чтобы узнать первыми о самых интересных событиях Движения Первых:**



## 1 ЦИФРЫ В ИСТОРИИ

Выберите одно важное историческое событие, например, запуск первого искусственного спутника, и выражите его через 3-4 ключевые цифры: дата, масса, высота орбиты, скорость.

Соберите точные данные из надежных источников – это развивает аналитическое мышление и умение работать с информацией.

Оформите результат как инфографику или пост – просто, ясно, визуально.

Поделитесь собранной информацией на личной странице или странице первичного отделения в соцсети или на встрече активистов – покажите, как наука и история соединяются в цифрах.

**Так вы научитесь видеть масштаб событий не в словах, а в фактах, что важно для учебы и карьеры.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также не забывайте ставить:

#ХранителиИстории #КалендарьПервых

## ХРАНИМ ПАМЯТЬ О ПРОШЛОМ!

Всероссийский проект «Хранители истории» объединяет неравнодушных к истории страны школьников, студентов СПО, родителей и наставников, которые проявляют свое чувство патриотизма через социально-значимые дела.

### Сделайте вклад в историю своей страны!

Регистрация открыта до 31 декабря.

Переходите по QR-коду:



## 2 ПАМЯТНЫЙ СТИКЕРПАК

Выберите знаковые исторические события и крылатые фразы, например: «Гори, гори ясно!», «Поехали!», «Родина-Мать зовет!», «Все для фронта, все для победы!», «Ни шагу назад!».

Используйте графические редакторы или специальные сервисы и создайте стикерпак в Телеграме, где каждый стикер будет сочетать историческую иллюстрацию и фразу в современном, юмористическом или трогательном стиле.

**Важно:** убедитесь, что фразы и образы точны – это шанс просвещать через юмор и мемы.

Поделись стикерпаком в чатах, группах, с друзьями – пусть история становится частью повседневного общения.

## 3 ПРАВДА ИЛИ ВЫДУМКА?

Выберите исторический сериал, например «Великая», «Тобол» или «Исчезнувшая империя» и посмотрите его в выходные с друзьями.

Найдите проверенные источники – учебники, статьи, документальные фильмы – и сравните, насколько события, персонажи и детали соответствуют реальности.

Отметьте, что показано верно, а что изменено для драмы или зрелицности. Это развивает критическое мышление и умение отличать информацию от манипуляции.



# ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

## 4 ИСТОРИЯ В СТОРИС



В этом месяце предлагаем вам провести небольшой просветительский эксперимент – рассказывать о значимых событиях или персонажах через короткие визуальные нарративы в соцсетях и узнать, насколько они помогают молодежи осваивать историю Родины.

1. Соберите команду (3-5 человек) – объединитесь по интересам: краеведы, медийщики, монтажеры, ведущие.
2. Выберите тему: герой (например, Николаев, Кутузов), событие (Бородино, первый полет в космос) или памятное место (Мамаев курган, Брестская крепость).
3. Соберите достоверную информацию – из архивов, музеев, книг, официальных сайтов. Проверьте информацию на фейки!
4. Создайте сценарий сторис/мини-видео про персону или событие (3-5 роликов по 15-30 секунд): кратко, ярко, с подачей, субтитрами, музыкой и визуалом.
5. Снимите и смонтируйте – используйте смартфон, приложения, добавьте фото, архивные кадры, карты.
6. Опубликуйте в соцсетях с хештегом **#ХранителиИстории** и отметьте первичное отделение.

**Вы формируете память поколения, делая прошлое живым, близким и важным через форматы, востребованные молодежью.**

## 6 ИСТОРИЧЕСКИЕ ДЕБАТЫ

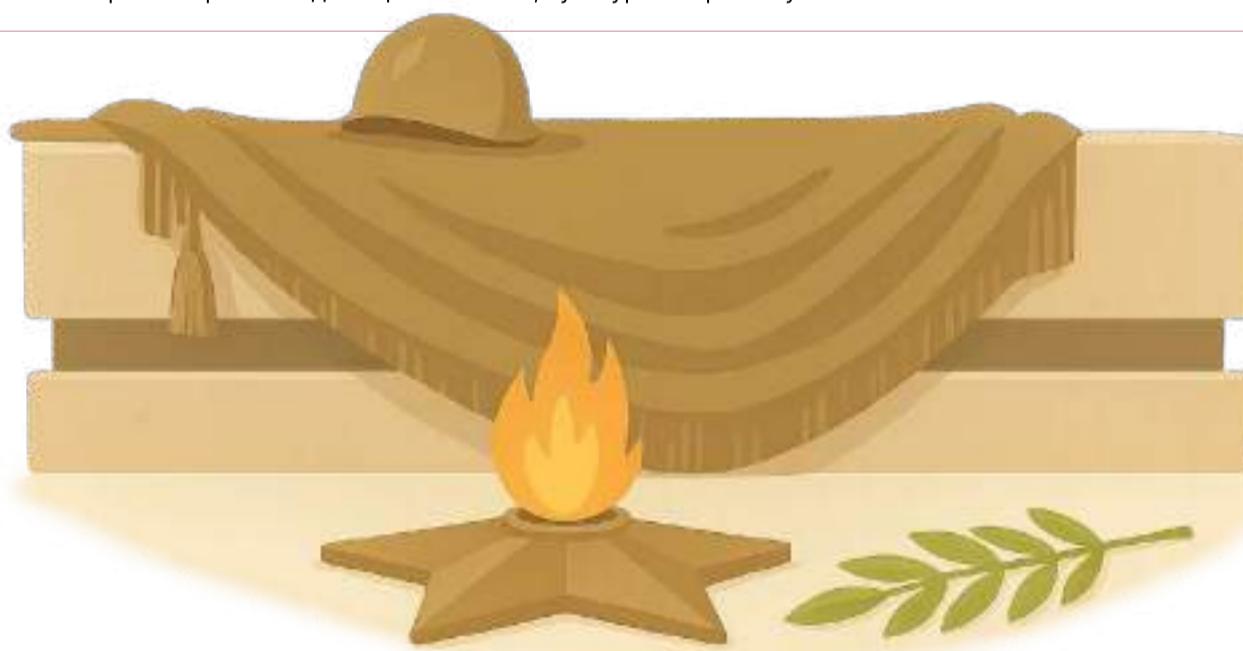


Дебаты – это не просто спор, а тренировка ума, характера и гражданской позиции. Они учат думать, а не повторять; видеть разные стороны даже в сложных, болезненных вопросах истории.

В реальной жизни – в вузе, на работе, в обществе – эти навыки бесценны.

**Предлагаем вам провести дебаты на темы, связанные с историей России или с конкретными историческими персоналиями.**

1. Разделитесь на команды (по 3-5 человек) и выберите спорный вопрос, например:
  - «Был ли Великий Октябрь ключевым событием ХХ века?»,
  - «Иван Грозный – жестокий тиран или собиратель земель и реформатор?»,
  - «Петр I – «прорубил окно в Европу» или разрушил традиционную культуру?»,
  - «Октябрьская революция 1917 года – закономерный результат или трагическая ошибка?».
2. Распределите роли: спикеры, исследователи, ответственный за время, аналитик аргументов.
3. Подготовьтесь: найдите факты, статистику, цитаты, исторические оценки – опирайтесь на авторитетные источники.
4. Сформулируйте четкие аргументы «за» и «против», включая контраргументы – чтобы быть готовыми к ответу.
5. Проведите дебаты по правилам: регламент, выступления, оппонирование, заключительные речи.
6. Предоставьте слово жюри или зрителям для оценки логики, культуры спора и глубины знаний.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также не забывайте ставить:

**#ХранителиИстории #КалендарьПервых**



# ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Новый год в России раньше отмечали именно первого сентября, а не первого января.**

20 декабря 1699 года Петр I издал указ о переходе на юлианский календарь: с этого момента в России новый календарный год начали отсчитывать не с 1 сентября, а с 1 января, а летоисчисление – не от сотворения мира, а от Рождества Христова. При Петре появились и новые традиции празднования: дома стали украшать еловыми ветками, устраивать фейерверки и проводить европейские ассамблеи.

Сентябрь отличное время для того, чтобы начать планировать свою траекторию развития с Академией Первых!

### 1 ЧИСТЫЙ СТОЛ ★★★

Порядок на столе – порядок в голове!  
Научитесь организовывать свое учебное пространство, и вы заметите, насколько проще вам будет концентрироваться на заданиях!

Что делать:

- Поставьте таймер на 5 минут.
- Быстро соберите все карандаши в коробку, разложите книги ровными стопками, уберите мусор и протрите стол.
- Проверьте: все ли на своих местах?

Правило:

**Двигайтесь от простого к сложному – сначала уберите мелкие предметы, потом наведите порядок на столе и полках!**

### 2 ДНЕВНИК ПОБЕД ★★★

Замечать свои маленькие победы и быть благодарным себе за это – важно, чтобы видеть, как вы растете: с каждым днем вы становитесь умнее, внимательнее и увереннее в себе.

**Каждый день записывайте или иллюстрируйте одну маленькую победу, например: «Я решил пример» или «Я не забыл тетрадь».** Так вы научитесь ценить даже маленькие успехи – они приведут вас к большим достижениям!

### 3 ОЛИМПИАДА ПО ИНФОРМАТИКЕ ★★★

С 26 августа по 29 сентября на платформе Учи.ру пройдет онлайн-олимпиада по информатике для учеников 1-11 классов.

Участуйте в олимпиаде, чтобы:

- решать логические головоломки;
- учиться думать как настоящий программист;
- создавать свои первые программы;
- узнавать секреты мира IT.

Для участия вам понадобится компьютер или планшет с доступом к интернету и огромное желание побеждать!

**Не упустите свой шанс стать настоящими IT-героями!**

**Регистрируйтесь по QR-коду и вперед к победам!**



Задание от UCHI.RU



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и своем росте, вдохновляйте других своими изменениями! Делитесь вашими историями с хештегами:

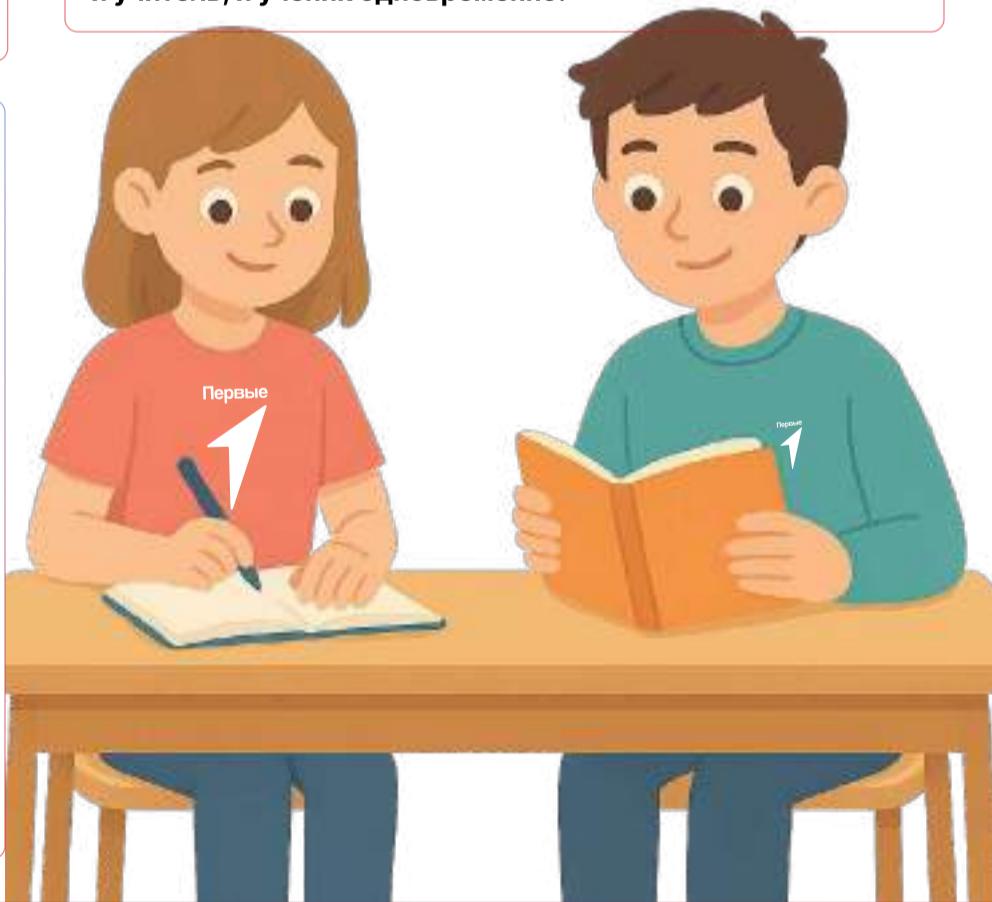
#АкадемияПервых #КалендарьПервых

### 4 ОБМЕН ЗНАНИЯМИ ★★★

Выберите полезный навык, которым вы хорошо владеете, договоритесь с учителем, наставником или старшими ребятами в первичном отделении и проведите короткий урок для друзей.

1. Выберите навык, который вы уверенно можете объяснить другим, например:
  - сборка оригами,
  - скетчинг,
  - основы программирования,
  - танцевальные движения.
2. Составьте план: теория (2-3 минуты) + практика (основное время).
3. Подготовьте материалы: бумага для оригами, карандаши, ингредиенты и т.д..
4. Продумайте, как объяснить сложные моменты просто.
5. Начните с краткого объяснения, показывайте действия поэтапно, помогайте тем, у кого не получается. Используйте понятный язык без сложных терминов.
6. В конце спросите, что было понятно, а что сложно.

**Это задание поможет вам не только приобрести новые умения, но и научиться работать в команде, где каждый и учитель, и ученик одновременно!**



# ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## 5 КОМАНДНЫЙ ТАЙМЕР ★★☆

**Работа в команде важна для того, чтобы осваивать более сложные задания, которые вам точно предстоит выполнять в будущем. Поэтому предлагаем вам потренировать свои навыки во взаимодействии с другими в игре.**

Вашей команде дается 15 минут, чтобы выполнить несколько небольших задач, например: убрать класс, разложить книги по полкам, собрать пазл из 100 деталей. Главное условие – распределить роли и успеть все сделать вовремя.

Пошаговый план:

### Шаг 1. Быстрое планирование (2 минуты)

1. Соберитесь и составьте список всех задач.
2. Распределите роли:
  - организатор,
  - исполнители,
  - помощник.

### Шаг 2. Распределение задач

Убедитесь, что каждый участник понимает свою зону ответственности.

### Шаг 3. Выполнение (12 минут)

Действуйте согласно плану, поддерживайте друг друга и следите за временем.

### Шаг 4. Проверка и завершение (1 минута)

Убедитесь, что все задачи выполнены качественно. Поаплодируйте друг другу за командную работу!

## 6 СЕКРЕТНАЯ МИССИЯ НЕДЕЛИ ★★★

**Учиться нужно не только по книгам – навык дружить, помогать и поддерживать пригодится вам и во взрослом возрасте.**

В этом месяце предлагаем вам интересное испытание – миссии!

В начале недели вы получаете от взрослого запечатанный конверт с 5-7 «миссиями», которые нужно выполнить вместе за 7 дней. В конце недели вы подведете итоги и сможете похвалить себя за проделанную работу!

### День 1. Получение миссии

Вместе вскройте конверт и изучите задания. Например, это может быть задание помочь дежурным убрать класс, придумать новую игру для перемены, выучить 5 пословиц о дружбе и любые другие.

### День 2-6. Выполнение заданий

Распределите роли: кто за что отвечает. Ежедневно отмечайте прогресс в общем чек-листе. Помогайте друг другу, если кто-то не справляется.

### День 7. Подведение итогов

Проверьте, все ли миссии выполнены. Похвалите себя за то, как ответственно вы подошли к делу!

**Это задание поможет вам стать сплоченной командой, которая может вместе решать любые задачи!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и своем росте, вдохновляйте других своими изменениями! Делитесь вашими историями с хештегами:

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



# ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Новый год в России раньше отмечали именно первого сентября, а не первого января.**

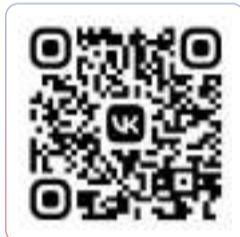
20 декабря 1699 года Петр I издал указ о переходе на юлианский календарь: с этого момента в России новый год начали отсчитывать не с 1 сентября, а с 1 января, а летоисчисление – не от сотворения мира, а от Рождества Христова.

### 1 МЕНЯЙСЯ! ★★★

**Напишите четыре полезные привычки, которые вы хотите приобрести в сентябре.**

Чтобы следить за прогрессом, воспользуйтесь специальным дневником привычек от Академии Первых – его можно получить в сообщениях сообщества Академии Первых ВКонтакте по QR-коду.

Если нужно больше вдохновения, посмотрите наши звездные советы ВКонтакте по хештегу #ЗвёздныеСоветы.



### 3 ОЛИМПИАДА ПО ИНФОРМАТИКЕ ★★☆

С 26 августа по 29 сентября на платформе Учи.ру пройдет онлайн-олимпиада по информатике для учеников 1-11 классов.

Участвуйте в олимпиаде, чтобы:

- решать логические головоломки;
- учиться думать как настоящий программист;
- создавать свои первые программы;
- узнавать секреты мира IT.

Для участия вам понадобится компьютер или планшет с доступом к интернету и огромное желание побеждать!

**Не упустите свой шанс стать настоящими IT-героями!**

Регистрируйтесь по QR-коду и вперед к победам!



Задание от

Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и своем росте, вдохновляйте других своими изменениями! Делитесь вашими историями с хештегами:

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



## ПЕРВЫЕ. УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ

Знаете ли вы, что сентябрь начинается в тот же самый день недели, что и декабрь? И этот месяц – это отличный повод что-то менять уже сейчас!

**Переходите по QR-коду и проходите развивающий курс «Первые. Управление командой» от Академии Первых**



### 2 РАЗВИВАЙ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ ★★★

Первый день осени в России – это День знаний. Запишите десять интересных тем, которые вы планируете изучать в новом учебном году. **Начните узнавать новое прямо сейчас!**

#### 1. Проведите мозговой штурм

Возьмите блокнот и запишите все области, которые вам интересны: наука, искусство, технологии, спорт, языки, другие хобби. Вспомните, о чем вы давно хотели узнать больше.

#### 2. Конкретизируйте направления, интересные для вас

Выберите 10 самых интересных тем. Например,

- Как работают нейросети;
- Основы финансовой грамотности;
- История видеоигр;
- Криптовалюты и блокчейн;
- Основы психологии общения.

#### 3. Составьте план исследования

К каждой теме добавьте 2-3 ресурса для изучения. например, Rutube-каналы, документальные фильмы, подкасты, статьи.

#### 4. Выберите одну тему и начните изучать ее.

#### 5. Поделитесь вашим прогрессом с друзьями в первичном отделении или на личной странице в соцсетях.

**Это задание поможет вам начать учебный год с любопытством и понять, что учиться можно с удовольствием – даже без оценок и домашних заданий.**



# ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## 4 СТАНЬ УЧИТЕЛЕМ БУДУЩЕГО



Школа – место, которое дарит нам незабываемые впечатления и воспоминания. Представьте, что будущее уже наступило. Каким теперь вы видите урок географии будущего?

**Создайте собственный «НЕурок географии», опираясь на материалы портала «НЕурок географии» Русского географического общества, которые вы найдете по QR-коду.**



1. Выберите тему для НЕурока. Определите цель, идею, составьте план и определите формат проведения. Разработайте программу НЕурока. Это может быть викторина с вопросами по теме, создание коллажей или инфографик на заданную тему, работа в группах по анализу географических данных, презентация проектов и их обсуждение.
2. Подготовьте необходимые материалы и ресурсы.
3. Проведите свой НЕурок географии.

**Подготовленные материалы (план-конспект, презентация) вы можете направить на электронную почту: [neurok@rgo.ru](mailto:neurok@rgo.ru). Авторы лучших идей получат памятные сувениры от РГО.** Делитесь вашими результатами на личной странице или на странице первичного отделения в соцсетях со специальными хештегами #МолодежкаРГО #НЕурокРГО

Задание от



## 5 КОЛЛЕКТИВНЫЙ УЧЕБНЫЙ БЛОГ



**Создайте общий онлайн-дневник или бумажный журнал вашего первичного отделения.** В течение недели каждый из вас будет добавлять заметки о том, что узнал нового, какие трудности преодолел и какие успехи достиг. В конце недели у вас получится настоящий «журнал успехов» с фотографиями и историями.

### Что потребуется сделать

#### 1. Организация блога

Выберите формат: онлайн или бумажный журнал. Распределите роли:

- главный редактор – следит за оформлением и структурой;
- фотограф – делает ежедневные снимки процесса;
- авторы – каждый пишет заметки о своих успехах.

Придумайте название и дизайн для вашего блога.

#### 2. Ведение ежедневных заметок

- Каждый день добавляйте в блог что нового узнали (например, интересный факт из урока или вне школы), какие трудности преодолели (например, сложная задача по математике или выступление перед классом).
- Приложите фото или рисунок – запечатлайте моменты работы.

#### 3. Проводите 5-минутные обсуждения в конце дня, чтобы поделиться идеями для заметок.

#### 4. В конце недели соберите все заметки

за неделю в единый журнал, добавьте общее фото группы и опишите, чего достигли вместе.

**Это задание поможет вам не только сохранить воспоминания о неделе, но и стать ближе как команда, которая умеет работать вместе и ценить усилия каждого!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и своем росте, вдохновляйте других своими изменениями! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также не забывайте ставить:

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



# ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**1 сентября стал официальным началом учебного года в СССР в 1935 году, а статус праздника – Дня знаний – получил только в 1984 году.** Интересно, что в дореволюционной России не было единой даты начала учебы: в сельских школах она зависела от окончания полевых работ.

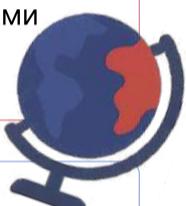
### 1 РАССКАЖИ О СЕБЕ



Мозг склонен удалять информацию о выполненных задачах. Но ведь вы проделали огромный путь, который точно состоит из множества побед!

**Помогите себе найти поводы для гордости: найдите пять главных успехов прошлого учебного года, сделайте короткий видеоролик и поделитесь им в соцсетях.**

Вы сможете черпать вдохновение из историй успешных выпускников Академии Первых – следите за нашими выпускниками по хештегу ВКонтакте #ИсторияУспехаАкадемииПервых.



### 2 ПОЗНАЙ СВОИ СИЛЫ



Как понять, как можно развивать себя самостоятельно? Все просто – создайте честный список своих сильных качеств и зон роста. **Разработайте персональные правила для развития слабых сторон и следуйте им в течение месяца.**

1. Выпишите 5-7 сильных сторон (например: креативность, умение работать в команде, аналитическое мышление).
2. Определите 3-4 качества для развития (например: навыки управления временем, публичного выступления, внимательность).
3. Для каждой слабой стороны придумайте конкретное правило. Например, для привычки откладывать (прокрастинации) – «Начинать сложные задачи с 25-минутных временных блоков без отвлечений», если это стресс – «10 минут дыхательных упражнений утром».
4. Заведите дневник привычек и еженедельно проверяйте прогресс и корректируйте правила при необходимости.

**Через месяц вы не только улучшите конкретные навыки, но и поймете, как работать со своими недостатками системно.**

### 3 ВРЕМЯ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА



**Попробуйте создать свою визитную карточку, которую вы сможете использовать при встречах с новыми людьми.**

Она должна визуально отображать ту сферу деятельности, в которой вы обладаете выдающимися способностями, или ту, которая вам интересна. Визитная карточка должна содержать ваши контактные данные и выгодно выделять вас среди других.

Попробуйте использовать нейросети для оформления шаблонов визиток.

## ПЕРВЫЕ. УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ

Знаете ли вы, что сентябрь начинается в тот же самый день недели, что и декабрь? И этот месяц – это отличный повод что-то менять уже сейчас!

**Пройдите развивающий курс «Первые. Управление командой» от Академии Первых.**

Переходите по QR-коду



### 4 РЕАЛИЗУЙ ИНИЦИАТИВУ



Если вы всегда хотели сделать что-то полезное для вашего близкого круга общения, сообщества или первичного отделения, считайте, что это знак!

**Задание месяца – осмотреться вокруг себя, заметить проблемы и разработать план действий по их устранению.**

**Как рекомендуем действовать:**

1. Придумайте проект, который решает выявленную проблему (например: экологический флешмоб, карьерный воркшоп, интеллектуальный турнир).
2. Пропишите:
  - шаги реализации (подготовка, ресурсы, этапы);
  - сроки (старт, контрольные точки, финиш);
  - ожидаемые результаты (количество участников, медиаохват, практическая польза).
3. Подготовьте презентацию, чтобы презентовать ее друзьям, заручиться их поддержкой и собрать команду. Создайте слайды с визуализацией, проблема, которую решает инициатива, ключевые этапы и сроки, роли для команды (координатор, дизайнер, спикер).
4. Презентуйте вашу инициативу ребятам. Не забудьте пригласить наставников и других потенциально заинтересованных людей. Даже если поддержит только один человек, вы получите бесценный опыт отработки возвращений и сбора обратной связи.

**Идеальный старт для будущих предпринимателей и организаторов!**



### 3 ВРЕМЯ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА



**Попробуйте создать свою визитную карточку, которую вы сможете использовать при встречах с новыми людьми.**

Она должна визуально отображать ту сферу деятельности, в которой вы обладаете выдающимися способностями, или ту, которая вам интересна. Визитная карточка должна содержать ваши контактные данные и выгодно выделять вас среди других.

Попробуйте использовать нейросети для оформления шаблонов визиток.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и своем росте, вдохновляйте других своими изменениями! Делитесь вашими историями с хештегами:

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



# ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## 5 ПЕРВЫЕ. ЛИДЕРСТВО ★★★

**Быть лидером, способным вести за собой других требует навыков!**  
**Вам доступны материалы развивающего курса «Первые. Лидерство» от Академии Первых по QR-коду.**



Будьте внимательны, когда будете их изучать. Рекомендуем вести конспекты и дополнительные записи – это поможет вам лучше освоить материал и не ничего не пропустить.

Кстати, по итогам прохождения курса вы можете провести мастер-класс по изученной теме для младших ребят – так вы сами лучше усвоите материал и заложите базу в тех, кто еще о лидерстве не задумывался.

## 6 КОЛЛЕКТИВНАЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА ★★★

Как эффективно готовиться к экзаменам и планомерно распределять нагрузку? Правильно, учиться вместе!

**В этом месяце предлагаем вам создать единую интеллект-карту на сложную тему, например, «Великая Отечественная война» или «Генетика». Каждый участник вашей команды разрабатывает свою ветку, а в конце недели вы объединяете все части в визуальную схему для совместного использования.**

**Как рекомендуем организовать процесс:**

### 1. Выбор темы и распределение обязанностей

Вместе выберите тему и разделите ее на логические блоки (даты, события, персоны, термины). Каждый участник выбирает свою зону ответственности.

### 2. Проработка веток

Используйте принцип «от общего к частному»:

- центр – основная тема;
- ветви 1 уровня – ключевые разделы;
- ветви 2 уровня – детализация.

Добавьте иконки, цвета и краткие тезисы.



### 3. Интеграция и оформление

Объедините ветки в единую карту (на доске или в цифровом формате).

Проверьте логические связи и устранимте повторы.

### 4. Презентация и использование

Представьте карту всей группе по очереди, объяснив структуру (или выберите одного презентующего).

**Используйте вашу карту для подготовки к экзаменам или проектам. Вы получите не просто конспект, а работающий инструмент для обучения и запоминания, созданный силами команды.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и своем росте, вдохновляйте других своими изменениями! Делитесь вашими историями с хештегами:

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



# ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**1 сентября 1714 года по воле Петра I была основана первая в России публичная библиотека, ныне известная как Библиотека Российской академии наук.** Инициатива государя была поистине прогрессивной. Петр Алексеевич, питавший искреннюю страсть к знаниям и просвещению, решил создать учреждение, открытое для всех желающих приобщиться к чтению и науке.

Современное состояние библиотеки поражает своими масштабами: ее фонды насчитывают около двадцати миллионов различных материалов, среди которых бесценные рукописи.

### 1 НАСТАВНИК В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ



Учиться нужно у людей, которые достигли выдающихся результатов в конкретной сфере.

Поверьте, такие люди уже есть в вашей телефонной книжке!

1. Откройте раздел «Контакты» в своем телефоне.
2. Выпишите их и напротив каждого контакта отметьте сферы, в которых этот человек мог бы дать вам полезный совет.

Такие заметки можно делать у каждого контакта в телефоне.

Теперь ваши контакты станут еще полезнее!

### 2 ТРЕНИРУЙ НАСМОТРЕННОСТЬ



Посмотрите 5 видео с выступлениями публичных личностей, которые вам интересны. В каждой из них выделите одну особенность выступлений, которую вам хотелось бы перенять. Также обратите внимание и на слабые моменты – какие ошибки лучше избегать?

Зарегистрируйте те навыки, которые вы бы хотели приобрести для того, чтобы стать лучшим оратором, и отслеживайте их выполнение.

### 3 МОДЕРАЦИЯ ДИСКУССИЙ И СЕССИЙ

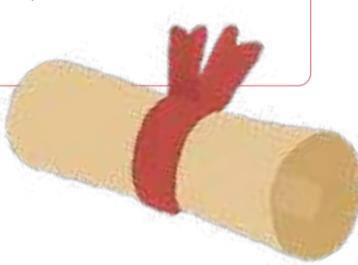


Любите выступать перед аудиторией и управлять процессом взаимодействия людей?

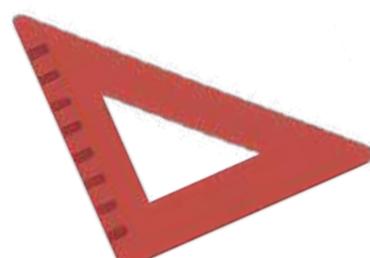
Из вас выйдет отличный модератор! Но для профессиональной деятельности потребуется набраться знаний от профессионалов.



Пройдите развивающий Курс «Ключевые навыки модерации дискуссий и сессий», перейдя по QR-коду



Главное – сразу применить полученные знания на практике, поэтому смело организуйте игру или дискуссию среди участников первичного отделения!



## ПЕРВЫЕ. УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ

Знаете ли вы, что сентябрь начинается в тот же самый день недели, что и декабрь? И этот месяц – это отличный повод начать что-то менять уже сейчас! Ведь осень – идеальное время для больших планов и стремлений вперед!

Пройдите развивающий курс «Первые. Управление командой» от Академии Первых.

Переходите по QR-коду



### 4 ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ



Проанализируйте, как вы сейчас расходуете свое время, и создайте детализированный ежедневный график. Если следовать ему в течение недели, можно успевать больше за счет экономии на тех занятиях, которые «крадут» ваше время.

#### Что потребуется сделать:

1. Фиксируйте все занятия в течение дня с точностью до 30 минут.
2. Отметьте «поглотитель времени» (соцсети, бесцельный просмотр страниц в Интернете).
3. Создайте идеальный график  
Включите блоки:
  - приоритетные задачи (учеба, проекты);
  - развитие (чтение, курсы);
  - отдых (спорт, хобби);
  - социальная активность.
 Используйте принцип 50/10 (50 минут работы – 10 минут отдыха).
4. Ежедневно сравнивайте план с фактом.
5. В конце недели адаптируйте график под реальные потребности.

График – это инструмент, а не догма. Если что-то идет не по плану, анализируйте причины и корректируйте подход.

Практикуя такой подход, через неделю вы получите персонализированную систему управления временем, которая поможет эффективнее достигать целей.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и своем росте, вдохновляйте других своими изменениями! Делитесь вашими историями с хештегами:

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



# ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

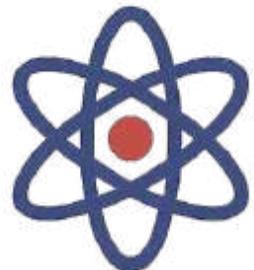
## 5 ПЕРЕГОВОРЫ НА «5» ★★★

Навык ведения переговоров необходим, чтобы получать максимум от взаимодействия с абсолютно разными людьми. Он пригоден как в жизни, так и в профессиональных целях.

**В течение недели предлагаем вам с участниками вашего первичного отделения или команды ежедневно разыгрывать различные переговорные ситуации, отрабатывая стратегии коммуникации в смоделированных условиях.**

**Примеры ситуаций**, в которых вам потребуется обладать навыками переговоров:

- работодатель и кандидат (собеседование);
- заказчик и исполнитель (обсуждение проекта);
- лидер и команда (решение конфликта);
- продавец и покупатель (торг);
- партнеры (совместный проект).



**Как организовать симулятор переговоров:**

1. Подготовка (10 минут): распределите роли и изучите вводные по сценарию, определите свои цели и ограничения.
2. Переговоры (15 минут): проведите диалог, стараясь достичь своих целей, фиксируйте используемые техники (аргументация, эмоции, компромиссы).
3. Анализ (10 минут): обсудите эффективность стратегий, определите, что работало, а что нет.

**За неделю вы освоите базовые техники деловой коммуникации, которые помогут вам в карьере, учебе и личных отношениях. Это инвестиция в вашу способность договариваться в любых ситуациях!**

## 6 СИМУЛЯТОР: ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕНЕДЖЕНТ ★★★

**В этом месяце предлагаем вам освоить ключевые навыки управления процессами и целыми проектами через ежедневные ролевые игры.** Каждая неделя посвящена одной компетенции, осваивая которые вы сможете симулировать цикл работы с проектом и научиться видеть подводные камни в этом процессе.

**Ваш план на каждую неделю:**

### Неделя 1. Планирование и распределение ролей

1. Разработайте детальный план для учебного проекта (цели, этапы, ресурсы). Например, вы выявили проблему – студенты не успевают готовиться к семинарам из-за усталости после лекции и расфокуса. Введите встречи, на которых студенты могут кратко пересказывать друг другу ту тему, которая была им расписана в качестве задания – возможно, это могло бы помочь «аудиалам» осваивать больше информации.

2. Распределите роли в команде, учитывая сильные стороны каждого.

### Неделя 2. Внедрение задач по плану и их исполнение

Поощряйте друг друга, задавайте вопросы и предлагайте помочь. В конце недели проведите сессию конструктивной обратной связи по итогам задач.

### Неделя 3. Работа в условиях ограниченного времени

Научитесь работать в условиях ограниченного времени: выполните срочное задание за ограниченное время (например, подготовьте презентацию за 1 час для широкого круга участников по прогрессу вашей инициативы).

### Неделя 4. Публичная речь

Представьте проект аудитории. Пригласите экспертов (педагогов, опытных управленцев) и менее опытную аудиторию – возможно вы сможете вдохновить ребят на «прокачку» своих навыков в следующем цикле симулятора.

**Благодарите слушателей за обратную связь, фиксируйте предложения по развитию проекта. Не забудьте изучить возможности для развития проекта: возможно, вам требуется финансирование, которое вы можете привлечь через Конкурс первичных отделений или Гранты Первых.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и своем росте, вдохновляйте других своими изменениями! Делитесь вашими историями с хештегами:

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

### История создания песни «Учат в школе»

На идею стихотворения «Чему учат в школе» известного советского поэта-песенника Михаила Спартаковича Пляцковского натолкнул мальчишка, будущий первоклассник. Как-то в подъезде своего дома Пляцковский столкнулся с соседским мальчиком, который, пока они ехали в лифте, похвастался, что осенью пойдет в первых класс. Михаил Спартакович поздравил паренька с этим знаменательным событием, а тот начал задавать вопросы:

- Дядя Миша, а чему учат в школе?
- Читать.
- А еще?
- Писать.
- А еще?
- Считать.
- А еще?
- Быть честным, справедливым...
- А еще? А еще? А еще?

Этот разговор остался у поэта в голове и превратился в полноценное стихотворение. Композитор Владимир Шайнский мгновенно сочинил музыку к стихотворению.

**Хотя радиопостановка давно забыта, песня «Чему учат в школе» (известная также как «Учат в школе») до сих пор звучит 1 сентября в школах по всей стране, став неотъемлемой частью праздника знаний.**



## 2 СПОЙТЕ СТИХОТВОРЕНИЕ

### 1. Найдите любое короткое стихотворение.

Это может быть считалочка, скороговорка, четверостишие из любимой книги или даже стишок собственного сочинения!

### 2. Придумайте к нему свою мелодию и ритм.

Не страшно, если вы не знаете нот! Вы можете спеть его как рэп, как колыбельную, как веселый марш или как песню поп-звезды. Положите стих на любую музыку, которая родится у вас в голове.

### 3. Выразительно «спойте» его, четко выговаривая все слова. Можно даже добавить движения или танцевать!

Не забывайте делиться вашими творениями с друзьями в первичном отделении или на странице первичного отделения в соцсетях!

## 1 УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА для голоса



**Каждое утро, перед тем как позавтракать, уделите 5 минут своей главной суперсиле – голосу.**

Сильный голос помогает вам убедительно доносить свои мысли сверстникам и взрослым, а также красиво петь!

Ваша задача: спеть 3-5 раз простую нотную гамму (например, До-Ре-Ми-Фа-Соль-Ля-Си-До и обратно).

### Как это сделать?

1. Встаньте прямо, улыбнитесь своему отражению в зеркале.
2. Сделайте глубокий вдох носом (как будто нюхаете цветок), а потом плавно выдыхайте ртом, напевая свои нотные «ступеньки».
3. Пойте на удобный для вас слог: «ла-ла-ла», «ма-ма-ма» или даже «ню-ню-ню». Главное – делать это плавно!

**Зарядка простая, а польза бесконечная!**

## 3 МУЗЫКАЛЬНЫЕ АССОЦИАЦИИ



**Во время перерыва предлагаем вам поиграть с ребятами в игру. Один из участников называет известную музыкальную композицию, например, «Вместе весело шагать по просторам».**

Остальные участники должны быстро предложить необычные ассоциации, связывающие эту песню с:

- другими музыкальными произведениями, исполнителями;
- определенными эмоциями;
- жизненными ситуациями.

Сколько ассоциаций заставили вас рассмеяться?

Вы можете придумать другие вариации игры, главное, чтобы вам нравилось!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## 4 ЗВУКИ ПРИРОДЫ ★★☆

**Вместе с ребятами из вашего первичного отделения создайте собственную музыкальную композицию, используя только звуки окружающего мира.**

### Как это сделать?

#### 1. Подготовьтесь

Выберите природные звуки для вашей композиции. Например, шум дождя или ручья, пение птиц, шелест листьев, звуки животных.

#### 2. Запишите звуки на диктофон

Старайтесь записывать четко и без лишнего фонового шума.

#### 3. Составьте из записанных звуков небольшую композицию (1-2 минуты).

Продумайте последовательность и сочетание звуков, чтобы создать гармоничное произведение. Можете наложить эти звуки на существующий трек или классическую музыкальную композицию.

#### 4. Если вы создавали несколько треков командами, поделитесь своей записью с другими участниками и попросите их определить, какие именно звуки природы они слышат.

Предложите классному руководителю использовать ваши треки для настройки перед уроком или в первичном отделении перед важным собранием: они зададут успокаивающий или задорный тон работе.

## 6 ХОРОВАЯ ИЗЮМИНКА ★★★

Впечатление аудитории складывается из многих факторов: звука, артистичности выступающих, даже от того, улыбаются ли они или нет!

В этом месяце предлагаем вам поискать «изюминку» для вашего хора первичного отделения. Для этого потребуется **предварительная подготовка и много репетиций!**

#### 1. Выберите песню – она должна отражать особенности возраста исполнителей и соответствовать общему профилю хора.

#### 2. Проведите разбор текста – какую интонацию применять, с каким настроением исполнять, возможно, есть незнакомые слова, требующие пояснения.

#### 3. Вы можете выбрать движения или дополнительное звуковое сопровождение в качестве «изюминки»: попробуйте прохлопывать или притопывать ритм песни.

#### 4. Эмоции – ключ к успеху. Работайте над выражением лица и жестами, когда хотите, чтобы аудитория тоже прочувствовала вашу эмоцию.

#### 5. Выступите перед участниками первичного отделения – возможно, они смогут предложить интересные решения для внедрения, которые могут «зацепить» вашу аудиторию.

#### Совет:

предлагаем вам освоить следующие песни  
 «Вместе весело шагать» (В. Шаинский)  
 «Улыбка» (из м/ф «Крошка Енот»)  
 «Песенка друзей» (из м/ф «Бременские музыканты»)  
 «Антошка» (детская народная)  
 «Чунга-чанг» (В. Шаинский)

Они вечны и понятны многим поколениям, что позволит вам привлекать внимание аудиторию через добрые воспоминания!

## 5 МУЗЫКАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА ★★☆

Погрузитесь в миры русской классики – послушайте отрывки из композиций русских классиков и нарисуйте героев, которых вы видите под музыку. Пусть каждая нота ведет вашу руку – это может быть сказочный принц, воин, фея или даже дракон! Рисуйте, но не подглядывайте друг у друга – вы увидите, насколько по-разному вы можете слышать музыку!

Все ваши работы можно разместить на стенде в первичном отделении с заголовком «Так мы слышим \*название композиции».

### Что потребуется сделать:

#### Шаг 1: Выбор музыки

Послушайте отрывки из произведений русских композиторов:

- П.И. Чайковский («Танец феи Драже», «Марш» из балета «Щелкунчик»),
- Н.А. Римский-Корсаков («Полет шмеля», «Шехеразада»),
- М.И. Глинка («Марш Черномора» из оперы «Руслан и Людмила»).

#### Шаг 2: Творческий процесс

Рисуйте то, что представляете под музыку, пусть мелодия ведет вашу руку. Не важно, насколько профессионально получится рисунок.

#### Шаг 3: Размещение на выставке

Разместите все ваши работы на стенде с подписью авторов – пусть ваши рисунки вдохновляют других ребят – они точно захотят услышать эти композиции тоже!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Голос каждого человека уникален, как отпечатки пальцев. Ученые могут определить личность по голосу с точностью более 95%.

### 1 МУЗЫКАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ★★★

**Соберите плейлист с отрывками самых разных треков. Поделитесь им с другими участниками вашей первички. Пусть они послушают фрагменты и попробуют определить, к каким музыкальным жанрам они относятся:** будь то зажигательный поп, энергичный рок, джазовые импровизации или другие направления.

1. Составьте плейлист из коротких отрывков (30-40 секунд) различных музыкальных композиций. Подберите произведения разных жанров: поп, рок, джаз, классика, народная музыка и другие.
2. Предоставьте данный плейлист другим участникам первичного отделения.
3. Попросите их послушать фрагменты и определить принадлежность каждого к конкретному музыкальному жанру.

### 2 СЛОВО ЗА СЛОВО ★★★

**Напишите текст знакомой песни, оставив пропуски самых ярких, запоминающихся слов, а затем поделитесь текстом с другими участниками – пусть они попробуют восстановить недостающие фрагменты и угадают, какая это песня.**

#### Как выполнять:

1. Возьмите текст известной песни.
2. Удалите из текста 5-7 самых ярких и запоминающихся слов, оставив на их месте пропуски.
3. Поделитесь полученным текстом с другими участниками первичного отделения.
4. Их задача – восстановить пропущенные слова и угадать, какая это песня.

Выполняя задание, вы улучшите способность запоминать и анализировать тексты, разовьете языковую интуицию и умение работать с информацией. Это также помогает лучше понимать структуру песен и запоминать новые музыкальные произведения.

### 3 РИФМА + РИТМ ★★★

**Вы знали, что стихи учить гораздо проще, когда они наложены на музыкальную композицию?** Проверьте сами! Возьмите короткое стихотворение (например, про осень или животных) и прочитайте его ритмично, как рэп-исполнитель. Можно отбивать ритм ладонями или использовать простой бит.

## ПЛАТФОРМА «ЗВУЧИ»

Следите за стартами новых отборов в музыкальные проекты Движения Первых и вдохновляйтесь творчеством молодых артистов на странице сообщества платформы «Звучи» во ВКонтакте:



### 4 МЕЛОДИЧНЫЙ ПАЗЛ ★★★

Планируется общее событие, встреча Совета Первых или просто хочется проявить себя и провести что-то интересное для сверстников и младших ребят?

#### Проведите музыкальную викторину!

1. Подберите 10-15 коротких отрывков (15-30 сек) из популярных песен разных жанров.
2. Сформируйте бланки ответов, на которых ребята будут отмечать свои и раздайте всем участникам вашего мероприятия.
3. Организуйте викторину для участников вашего первичного отделения: объясните правила игры, включите каждый отрывок по очереди, чтобы участники могли записать свои варианты ответов (название и исполнитель).
5. Подсчитайте баллы за правильные ответы. Объявите победителей.

Совет: вы можете разбавить викторину другими вопросами или внедрить ваши вопросы в другую большую игру. В любом случае – инициатива похвальна!

**Развивайте музыкальную эрудицию участников вашего первичного отделения!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## 5 ГЕРОИ ОПЕРЫ ★★★

**Согласитесь, те, кто хоть раз посещал оперу или оперетту, считал ее скучной и сложной для восприятия? Все потому, что вы можете не понимать сюжет до конца или просто быть незнакомыми с героями!**

Подготовьте ребят в вашем первичном отделении к прослушиванию и просмотру сложных композиций!

1. Выберите одного из героев русской оперы (например: Царь Салтан, Снегурочка, Князь Игорь, Руслан, Борис Годунов).
2. Изучите интересные факты о персонаже: его характер, историю создания, значение в произведении.
3. Запишите короткое видео (1-2 минуты), где творчески представите эти факты.
4. Добавьте музыкальное сопровождение из оперы или звуковые эффекты.
5. Поделитесь видео в вашем сообществе и предложите другим угадать героя.

**Проявите фантазию и постарайтесь сделать ваше повествование захватывающим и познавательным!**

Ваше видео можно демонстрировать непосредственно перед походом на спектакль или выложить в соцсети первичного отделения, чтобы прививать вкус к вечной классике у подписчиков!

## 6 ОСЕННИЙ ХИТ ★★★

**Создайте авторскую песню об осени с текстом, мелодией и обложкой как у настоящего музыкального хита.**

**Как создать песню:**

### Шаг 1: Вдохновение и идея

Прогуляйтесь по осеннему парку, понаблюдайте за природой, запишите в блокнот осенние образы и ассоциации и выберите основную тему песни (nostalgia, радость, уют).

### Шаг 2: Написание текста

Составьте 2-3 куплета и припев. Используйте простые рифмы и искренние эмоции. Например, «Золотой ковер из листьев под ногами / Теплый шарф и чай с мечтами».

### Шаг 3: Создание мелодии

Можно использовать знакомый мотив из известной песни или придумать простую собственную мелодию. Используйте гитару, фортепиано, музыкальные приложения или воспользуйтесь нейросетями.

### Шаг 4: Дизайн обложки

Нарисуйте или создайте цифровую обложку. Передайте атмосферу вашей песни. Добавьте название и свое имя как исполнителя.

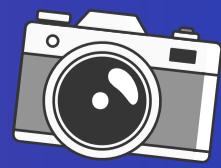
### Шаг 5: Запись и публикация

Запишите аудио или видео исполнения. Поделитесь в сообществе вашего первичного отделения и расскажите о процессе создания композиции.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Голосовые связки у человека имеют длину всего 1,5-2,5 см, но именно они создают весь диапазон звуков – от баса до сопрано.

### 1 СОЛЬНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ С РЕКВИЗИТОМ



**Выберите любой предмет (шарф, книга, игрушка, чашка и т.д.) и организуйте вокруг него короткое сольное выступление (1-2 минуты), где реквизит станет ключевым элементом вашего образа и сюжета.**

Придумайте, как обыграть предмет: например, шарф может стать метафорой связи, разлуки или танца. Используйте реквизит как часть истории: жесты, мимика, движение с предметом.

Так, ваше выступление будет не просто исполнением композиции, а спектаклем, где предмет станет вашим соавтором.

### 3 ПОЧУВСТВУЙ РИТМ



**Прослушайте ритм песни (ваших любимой в наушниках или той, что слышите утром по радио) и попробуйте воспроизвести его на любом доступном инструменте – настоящем или импровизированном.**

Так вы сможете научиться слышать и воспроизводить сложные ритмические паттерны, что пригодится в музыке, танцах и даже публичных выступлениях.

Делитесь результатами в соцсетях – покажите, как можно творить без дорогого оборудования!



## ПЛАТФОРМА «ЗВУЧИ»

Следите за стартами новых отборов в музыкальные проекты Движения Первых и вдохновляйтесь творчеством молодых артистов на странице сообщества платформы «Звучи» ВКонтакте:



### 2 УБЕДИТЕЛЬНАЯ РЕЧЬ



**Чтобы улучшить дикцию перед выступлениями, ежедневно выполняйте 5-минутные упражнения с использованием звуков («тр-р-р», «ш-ш-ш»), слогов («ла-ло-лу») и сложных сочетаний («кт-кт-кт»).**

Как выполнять:

1. Разогрев (1 минута): интенсивное проговаривание гласных («а-э-о-у-и-ы») с активной артикуляцией.
2. Согласные паттерны (2 минуты): четкое повторение свистящих/шипящих («с-ш-с-ш», «з-ж-з-ж»), вибрационные звуки («р-р-р» с вариациями скорости).
3. Слоговые комбинации (2 минуты): быстрое произношение («кти-кте-кта-кто», «бр-пр-тр-др»).
4. Теперь переходим на скороговорки с акцентом на четкость: «Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали» с акцентом на каждое «р».

**Выполняя эти упражнения, вы не только улучшаете дикцию, но и повышаете уверенность речи – чистое произношение усиливает воздействие на аудиторию.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## 4 СЦЕНИЧЕСКАЯ ИЗЮМИНКА ★★☆

Впечатление аудитории складывается из многих факторов: звука, артистичности выступающих, даже от того, улыбаются ли они или нет.

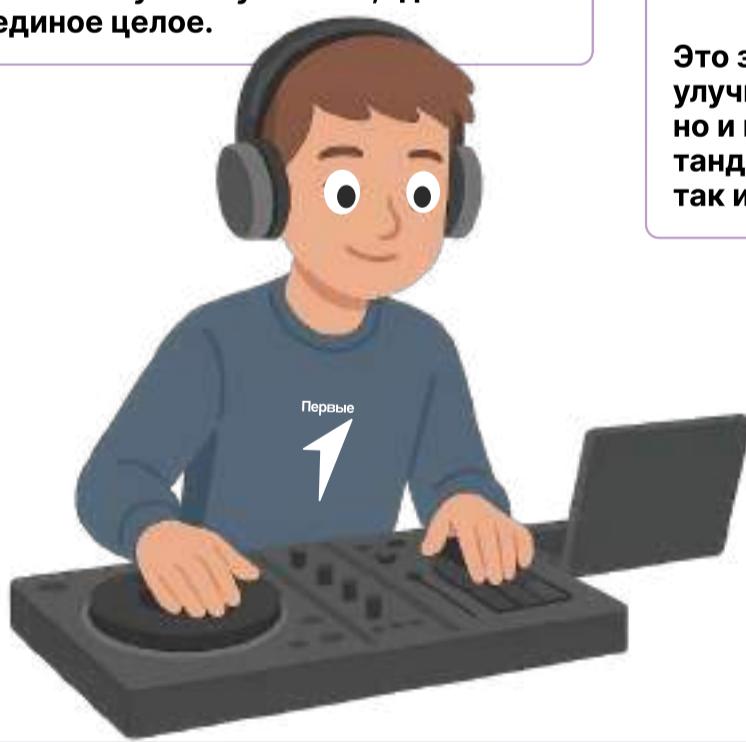
**В этом месяце предлагаем вам поискать «изюминку» для вашего хора первичного отделения. Для этого потребуется предварительная подготовка и много репетиций!**

Объединитесь в дуэт или хор, придумайте и отработайте оригинальное движение, жест или танец, который органично дополнит ваше музыкальное выступление и подчеркнет характер песни.

### Что потребуется сделать:

1. Определите настроение и ключевые моменты текста песни. Выделите места, где уместно добавить визуальный акцент (припев, кульминация).
2. Проведите мозговой штурм идей: предложите 3-5 вариантов жестов/движений. Выберите самый органичный и простой в исполнении вариант. Например:
  - синхронный жест руками на ключевой фразе;
  - простой шаг в сторону в ритм музыки;
  - символическое движение (например, «сердце» руками для лиричной песни).
3. Отработайте движение так, чтобы оно не мешало пению, добейтесь синхронности в группе, пока будете репетировать под фонограмму или живой аккомпанемент.
4. Отработайте вашу «фишку» до автоматизма: проведите 3-5 репетиций, фокусируясь только на движении. Снимите себя на видео для анализа и корректировки, чтобы добиться естественного выполнения.

**Это задание поможет вам перейти от просто пения к полноценному сценическому выступлению, где голос и тело работают как единое целое.**



## 5 ДУЭТНАЯ КОМПОЗИЦИЯ ★★☆

Дуэт – это эффектная форма исполнения композиции, так как чувства людей могут передаваться не только через вокализованные переживания одного человека, а звучать от двух лиц! Этот диалог похож на короткий спектакль, и позволяет раскрыть всю глубину текста и описываемой ситуации.

**В этом месяце предлагаем вам создать такой дуэт. Разбейтесь на пары, выберите одну общую песню и создайте уникальную интерпретацию композиции.**

### Что предстоит делать:

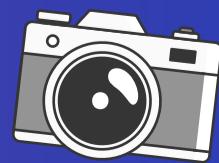
1. Совместно подберите композицию, которая нравится обоим. Убедитесь, что песня позволяет проявить творчество (например, имеет интересный ритм или эмоциональный диапазон).
2. Определите концепцию: будет ли ваша версия драматичной, ироничной, минималистичной? Распределите партии с учетом сильных сторон каждого солиста.
3. Отработайте синхронность в дуэте. Продумайте динамику (где усиливать/ослаблять эмоцию). Репетируйте перед зеркалом или снимайте на видео для самоконтроля. Не забывайте – улыбка или плавные движения тоже создают настроение!
4. Выступите перед другими участниками первичного отделения на ближайшем концерте и оцените по объему аплодисментов, насколько успешно вы реализовали вашу творческую задумку!

**Это задание поможет вам не только улучшить вокальные и сценические навыки, но и научиться работать в творческом tandemе, где важно как личное выражение, так и умение слышать партнера.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## 6 МОЩНЫЙ ХОР ★★★

Приходилось ли вам слушать хор Турецкого? Это живая эмоция, передаваемая каждым вокалистом! Каждая партия – это многоголосие, перетекающее волной от одной части хора к другой. Эксперименты со звуком – это часть представления, которое точно оценит публика и позволит стать знаменитыми на всю страну!

**В этом месяце предлагаем вам подготовить мощное хоровое выступление с динамикой, движением и зрелищными элементами.**

Предлагаем работать по такому плану:

### 1. Базовый каркас

- Разберите композицию (текст, мелодия, гармония).
- Определите роли: солисты и фоновая группа.
- Отработайте дыхание и ритмический рисунок.

### 2. Синхронность и движение

- Добавьте базовые движения (шаги, повороты, жесты).
- Добейтесь идеальной синхронности вступления и окончания фраз.
- Проводите первые репетиции.

### 3. Визуальные эффекты

- Введите «эффект эха» (перекличка групп).
- Добавьте импровизационные элементы для солистов.
- Продумайте расстановку на сцене для зрелищности.

### 4. Вовлечение аудитории

Разработайте интерактивные моменты:

- хлопки зрителей в ритм;
- повторение ключевых фраз за хором;
- отработайте переходы между секциями.

### 5. Полная интеграция

- Соедините голос, движение и визуальные элементы.
- Проведите первый прогон без остановок и запишите его на видео.
- Проанализируйте видеозапись, выделите слабые места.

### 6. Эмоциональная мощь

- Усильте драматизм через динамику (громкость/шепот).
- Добавьте акценты на кульминационных моментах.
- Добейтесь эмоциональной отдачи от каждого участника.

### 7. Финальный прогон

- Отрепетируйте номер в полном формате.
- Проверьте координацию всех элементов.
- Проведите генеральную репетицию и итоговое выступление.

**Этот опыт научит вас превращать обычное пение в искусство. Вы получите инструменты, которые пригодятся в любом коллективном творчестве – от музыкальных проектов до театральных постановок. Готовьтесь к овациям!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Оперные певцы могут «перекричать» оркестр. Голос оперного певца достигает громкости до 130 дБ – это почти как звук реактивного самолета.

### 1 РИФМА + РИТМ



Вы знали, что стихи учить гораздо проще, когда они наложены на музыкальную композицию? Проверьте сами! **Возьмите короткий стих (например, про осень или животных) и прочитайте его ритмично, как рэп-исполнитель.** Можно отбивать ритм ладонями или использовать простой бит.

### 2 МАСТЕР ИНТОНАЦИИ



#### Ваша интонация влияет на то, как вашу речь воспринимает аудитория.

Выберите речь известного оратора, ведущего или актера. Внимательно слушайте их выступление, обращая внимание на интонацию, темп речи и смысловые акценты. Насколько охотно и с интересом вы готовы слушать человека?

**Попробуйте подражать любимым ораторам: повторяйте фразы, стараясь максимально точно скопировать манеру речи.**

#### Как выполнить:

1. Выберите образец для подражания.
2. Анализируйте записи выступлений, отмечая:
  - паузы и изменения темпа;
  - эмоциональные акценты;
  - громкость и высоту тона;
3. Практикуйтесь перед зеркалом или записывайте себя на видео.
4. Сравнивайте свое исполнение с оригиналом и попробуйте ваши наработки на друзьях – насколько ваша речь изменилась для окружающих?

## ПЛАТФОРМА «ЗВУЧИ»

Следите за стартами новых отборов в музыкальные проекты Движения Первых и вдохновляйтесь творчеством молодых артистов на странице сообщества платформы «Звучи» ВКонтакте:



### КОНТРОЛЬ ГОЛОСА:

#### 3 ОТ ИМИТАЦИИ К УБЕЖДЕНИЮ



#### Освойте технику управления голосом через два противоположных подхода:

1. Высокий голос и быстрая речь – легкость, быстрое интонирование.
2. Низкий и грудной режим – медленная речь, интонационный акцент только на значимых словах.

Выберите короткий текст (например, рекламный слоган или цитату).

Практикуйте первый подход:

- Говорите выше обычного, увеличивайте темп.
- Добавьте легкость и игривость в интонацию.

Переключитесь на второй подход:

- Опустите голос в грудной регистр, замедлите речь.
- Делайте паузы, акцентируйте ключевые слова.

Запишите оба варианта и сравните эффект.

Вы освоите инструменты, которые используют актеры, политики и ведущие – сможете сознательно выбирать, как звучать в зависимости от цели: расположить к себе, увлечь или убедить. **Это ключевой навык для всех, кто работает с людьми!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## 4 СКАЗОЧНЫЙ ОРКЕСТР ★★☆

Знаете ли вы, что звуковые эффекты для фильмов и мультипликационных фильмов создаются отдельно от кадров?

**Попробуйте себя в роли актеров дубляжа: создайте звуковое сопровождение для отрывка из русской сказки, используя предметы быта в качестве музыкальных инструментов.**

**Что потребуется сделать:**

- Выберите известную сказку** («Колобок», «Теремок», «Царевна-Лягушка») и распределите роли: чтец, звукорежиссеры, оператор.

### 2. Подберите предметы для звуковых эффектов:

- шуршание пакета/бумаги → шелест листьев,
- струна расчески → ветер,
- банка с крупой → дождь,
- ложки по кастрюле → барабаны,
- ключи → звон колокольчиков.

### 3. Отработайте синхронность звуков с текстом

- Экспериментируйте с громкостью и тембром.
- Добавьте эмоциональные акценты (шепот/громкие переходы).

**4. Запишите звуки** (можете снять видео вашей работы для сохранения истории) и наложите озвучку на видеоряд. Используйте базовый монтаж. Добавьте субтитры с названием сказки.

### 5. Публикация

Бросьте вызов другим первичным отделениям – предложите им ознакомиться с вашими шедеврами и создать свой.

**Возможно, вы захотите организовать фестиваль классических мультфильмов с альтернативной озвучкой?**

## 5 НОВАЯ ЗВЕЗДА ★★☆

Для ближайшего концерта подготовьте необычную композицию в стиле фолк, как у AY YOLA.

**Хором или дуэтом исполните песню без слов (используя слоги «ла-ла», «ну-ну» или другие вокальные паттерны), акцентируя внимание на движениях, мимике и эмоциональной подаче.**

**Вот как это сделать:**

- Возьмите известную песню с выраженной мелодией и эмоциональным диапазоном (или можете создать свою мелодию с помощью нейросетей).
- Упростите аранжировку, если необходимо, чтобы выделить эмоциональные акценты.
- Замените слова на нейтральные слоги («ла-ла», «ду-ду», «та-та»).
- Сохраните фонетическую ритмику оригинала, чтобы мелодия осталась узнаваемой (в случае, если исполняете существующий трек).
- Создайте короткий сюжет, который отражает настроение песни (например, борьба, радость, грусть).
- Добавьте синхронные жесты, мимику и перемещения по сцене, отработайте синхронность вокала и движений.
- Снимите на видео и проанализируйте, насколько эмоции и жесты убедительны.
- Запишите видео выступления или выступите перед зрителями – это будет ваш первый клип.

**Ждем вас на большой сцене с новым треком!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## 6 МОЩНЫЙ ХОР ★★★

Приходилось ли вам слушать хор Турецкого? Это живая эмоция, передаваемая каждым вокалистом! Каждая партия – это многоголосие, перетекающее волной от одной части хора к другой. Эксперименты со звуком – это часть представления, которое точно оценит публика и позволит стать знаменитыми на всю страну!

**В этом месяце предлагаем вам подготовить мощное хоровое выступление с динамикой, движением и зрелищными элементами.**

**Предлагаем работать по такому плану:**

### 1. Базовый каркас

- Разберите композицию (текст, мелодия, гармония).
- Определите роли: солисты и фоновая группа.
- Отработайте дыхание и ритмический рисунок.

### 2. Синхронность и движение

- Добавьте базовые движения (шаги, повороты, жесты).
- Добейтесь идеальной синхронности вступления/окончания фраз.
- Проводите первые репетиции.

### 3. Визуальные эффекты

- Введите «эффект эха» (перекличка групп).
- Добавьте импровизационные элементы для солистов.
- Продумайте расстановку на сцене для зрелищности.

### 4. Вовлечение аудитории

Разработайте интерактивные моменты:

- хлопки зрителей в ритм,
- повторение ключевых фраз за хором,
- отработайте переходы между секциями.

### 5. Полная интеграция

Соедините голос, движение и визуальные элементы.

Проведите первый прогон без остановок и запишите его на видео.

Проанализируйте видеозапись, выделите слабые места.

### 6. Эмоциональная мощь

- Усильте драматизм через динамику (громкость/шепот).
- Добавьте акценты на кульминационных моментах.
- Добейтесь эмоциональной отдачи от каждого участника.

### 7. Финальный прогон

- Проверьте координацию всех элементов.
- Проведите генеральную репетицию и итоговое выступление.

**Этот опыт научит вас превращать обычное пение в искусство. Вы получите инструменты, которые пригодятся в любом коллективном творчестве – от музыкальных проектов до театральных постановок. Готовьтесь к овациям!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



# МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

Мы надеемся, что вы отлично провели летние каникулы, смогли по-настоящему отдохнуть и конечно же, выполняли увлекательные задания из Календаря Первых. А осень, как известно, – это начало чего-то нового: новый учебный год, новые сезоны любимых сериалов, новые знания!

**Поэтому предлагаем вам собрать свою МедиаКоманду и сдать МедиаЗачет от МедиаПритяжения!**

Регистрируйтесь на МедиаЗачет, выполняйте как можно больше заданий, собирая реакции и просмотры и выигрывайте ценные призы для вашего МедиаЦентра!

**Скорее переходите в наши соцсети и ждите информацию о начале регистрации на МедиаЗачет!**



## 1 НАРИСУЙ ЗВУК ★★★

**Знали ли вы, что звуки можно увидеть?**

Например, если включить колонку с музыкой, положить на нее лист бумаги с мукой или крупой, вы увидите, как она «танцует» в такт музыке.

**Предлагаем вам изобразить звуки, которые вас окружают: как шумит ветер, поют птицы, звучит школьный звонок.** Используйте цветные карандаши, фломастеры или краски, чтобы передать эти звуки на бумаге.

Разместите ваши работы и составьте из них общую «звуковую карту» вашего первичного отделения. Поделитесь фото вашей звуковой карты в сообществе первичного отделения.

## 3 ФОТОАЗБУКА ★★★

Создайте собственную азбуку с помощью фотографий.

**Найдите и сфотографируйте объекты, которые начинаются на каждую букву алфавита** (например, «А» – арбуз, «Б» – бабочка). Попросите взрослых распечатать фотографии и составьте из них яркий алфавит.

Сфотографируйте вашу готовую работу и попросите старших опубликовать на странице вашего первичного отделения ВКонтакте – возможно, это поможет другим взрослым найти способ обучать малышей алфавиту!

## ЧТО ТАКОЕ «ИНФОПОВОД»?

**Инфоповод – интересное событие, новость или информация, которые используют для привлечения внимания людей**, например, 1 сентября – отличный момент для того, чтобы продвигать темы связанные с знаниями, обучением и началом чего-то нового и так далее.

В качестве инфоповодов предлагаем вам Дни Единых действий (Всероссийские акции) Движения Первых, которые объединяют Первых по всей стране в важные для этого даты! Дни Единых действий на сентябрь вы можете найти на третьей странице Календаря Первых.

## 2 СПАСИБО СВОИМИ РУКАМИ ★★★

**Ненадолго станьте журналистом и с согласия взрослых проникайте в различные уголки вашей школы или первичного отделения, чтобы запечатлеть (сфотографировать) сотрудников различных профессий за работой.** Попросите взрослых помочь распечатать фотографии и создайте открытки-коллажи с благодарностями для этих сотрудников (учителей, охраны, поваров). Мелочь, а людям будет приятно, что их повседневный труд ценят!

Сфотографируйте процесс создания и готовые открытки. Передайте открытки адресатам, а фотографии опубликуйте в сообществе первичного отделения ВКонтакте – вдохновляйте других на простые добрые дела.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#МедиаПритяжение #КалендарьПервых



# МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

## 4 КАРТА ДРУЖБЫ



**30 сентября в России отмечается памятная дата – День воссоединения Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области с Российской Федерацией.**

Нарисуйте или оформите инфокарточки про исторические регионы, расскажите, чем они славятся, изучите их символику. Можете добавить по 3 интересных факта о каждом регионе (природе, промышленности, исторических личностях и так далее).

Опубликуйте свои работы в сообществе первичного отделения ВКонтакте и не забудьте поставить хештеги, указанные в конце этого листа.

## 6 КАРТОННОЕ ТВ



Выступать на телевидении в утреннем шоу, которое, возможно, смотрят взрослые у вас дома, не так-то просто: нужно обладать обширным словарным запасом, хорошей дикцией иногда даже запасом шуток, чтобы обыграть неловкие моменты и развлечь телеаудиторию.

**Предлагаем вам веселый способ научиться быть не только зрителем, но и создателем новостей и попробовать себя в роли телеведущего.**

- Попросите взрослых помочь вам сделать из большой коробки «телевизор» – обрежьте переднюю часть, украсьте кнопками, логотипом, названием канала.
- Назовите свой канал: например, «Детское ТВ», «Новости от Кати» или «Погода в Стране Смешариков».
- Каждый из вас по очереди становится ведущим: один рассказывает новости, другой – прогноз погоды, третий – рекламирует свое изобретение.
- Можно использовать бумажные микрофоны, шапочки-значки и таблички с названием рубрики.
- После каждого «эфира» команда аплодирует и говорит, что понравилось.

Так вы научитесь выступать перед публикой, придумывать сценарии и работать в команде.

## 5 ВИДЕО ОТКРЫТКА КО ДНЮ ВОСПИТАТЕЛЯ



**27 сентября отмечается День воспитателя.**

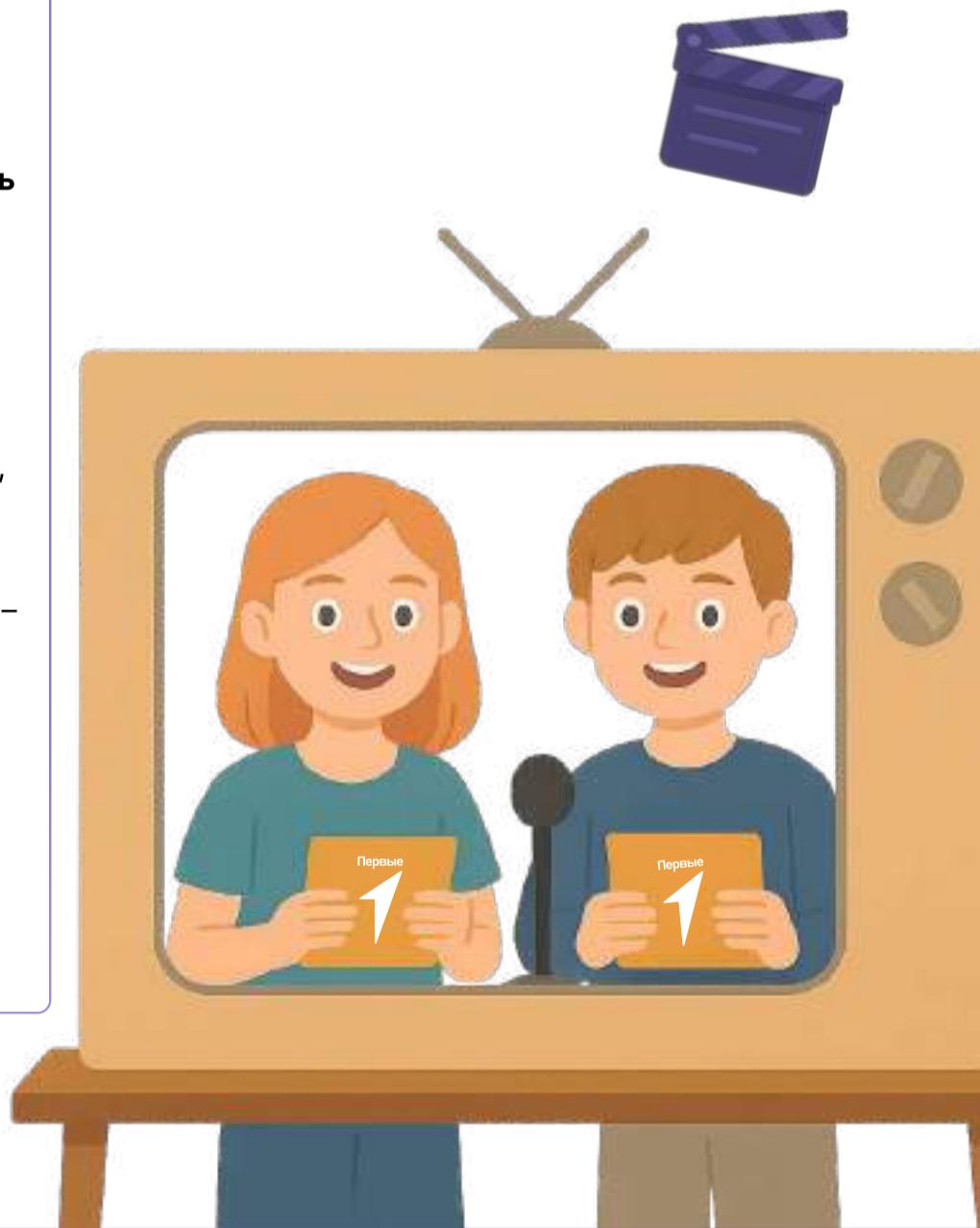
Каждый из вас посещал детский сад и помнит своего воспитателя – строгого или доброго, но всегда заботливого и вложившего в вас все лучшее!

**Вместе с друзьями и с помощью взрослого создайте видеопоздравление для ваших воспитателей или учителей начальных классов.**

Пусть каждый участник скажет одно предложение-поздравление или слова благодарности.

Снимите это на видео и смонтируйте один общий ролик. Добавьте веселую музыку и титры.

Опубликуйте вашу «живую открытку» на странице первичного отделения в соцсетях и напомните другим о замечательном празднике!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#МедиаПрятяжение #КалендарьПервых



# МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

Мы надеемся, что вы отлично провели летние каникулы, смогли по-настоящему отдохнуть и конечно же, выполняли увлекательные задания из Календаря Первых. А осень, как известно, – это начало чего-то нового: новый учебный год, новые знания, новые сезоны любимых сериалов!

**Поэтому предлагаем вам собрать свою МедиаКоманду и сдать МедиаЗачет от МедиоПритяжения!**

Регистрируйтесь на МедиоЗачет, выполняйте как можно больше заданий, собирая реакции и просмотры и выигрывайте ценные призы для вашего МедиоЦентра!

**Скорее переходите в наши соцсети и ждите информацию о начале регистрации на МедиоЗачет!**



## 1 УПРАЖНЕНИЕ «5 СЛОВ»



В мире, где информации слишком много, умение говорить кратко и ясно – важный навык: в школе, в соцсетях, на будущей работе.

**На перемене или в перерыве между занятиями вместе с друзьями попробуйте рассказать историю, вдохновляющую мысль или идею, используя всего 5 слов – например: «Падаю. Встаю. Пробую. Снова падаю. Побеждаю».**

Цель – выразить максимум смысла, эмоции и сюжета в минимум слов.

Выполняя это упражнение вы научитесь фокусироваться на главном, создавать сильные слоганы и говорить так, чтобы вас запомнили.

Повторяйте упражнение с разными темами – и станете увереннее в публичных выступлениях и медиа.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#МедиоПритяжение #КалендарьПервых

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Телевизор появился раньше Интернета: первый сигнал телевидения передали в 1927 году, а интернет придумали только в 1969.

## 2 ОСЕННИЙ ТАЙМЛАПС



В течение всего сентября каждый день фотографируйте один и тот же пейзаж (пример, школьный двор, городской сквер, любимый парк), чтобы потом создать из этих снимков потрясающее видео, показывающее, как природа готовится к зиме.

**Правила съемки: фотографируйте в одно и то же время дня, снимайте с одной и той же точки, старайтесь поймать похожий свет.**

В конце месяца смонтируйте из получившихся фотографий видеотаймлапс, настройте скорость смены кадров, по желанию добавьте музыку. И не забывайте поделиться вашей работой в сообществе первичного отделения ВКонтакте.

## 3 КОМПОЗИЦИЯ КАДРА



**Изучите основы композиции и научитесь создавать выразительные кадры, которые привлекают идерживают внимание зрителя.**

Посмотрите видеоурок «Композиция кадра» от МедиоПритяжения с экспертом Дарией Сагеевой (режиссер и сценарист фильма «Чебурашка. История Новогоднего чуда» (2023) и цикла занятий «Разговоры о важном», фотохудожница).



Переходите по QR-коду и станьте профи!



# МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

## 4 ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОМПАС ПЕРВЫХ



В 2024 году команда ребят из Московской области и Нижнего Новгорода создала проект «ПромКод» в Акселераторе «Высота» Движения Первых – первое бренд-медиа о промышленности России, чтобы каждый гражданин России мог гордиться тем, что производится в стране, и выбирал завод в качестве потенциального места работы.

Команда «ПромКода» запускает классную акцию, которая поможет вам глубже погрузиться в промышленный мир вашего региона и проявить себя.

- Сделайте репост:** один из участников команды должен сделать репост понравившейся записи у себя на странице.
- Создайте классное видео, где вы расскажете о промышленном туризме в вашем родном регионе.** Возможно, какой-то эпизод для вас может снять ваши родители.
- Выложите видео на личной странице или странице первичного отделения ВКонтакте с хештегом #ПромКод и напишите пост:** как проходит рабочий день на заводе? Захотелось ли вам узнать больше о специальностях, которые вы увидели на заводе? О каких возможностях для рабочей молодежи вы знаете или хотели бы узнать?



Не забудьте отметить страницу «ПромКода» в своей публикации (по QR-коду)!

### Что ждет самых активных и креативных?

- Репост видео работы в сообществе «ПромКода».
- Возможность посетить мотивационную онлайн-встречу, где ребята из «ПромКода» поделятся секретами проектной деятельности, расскажут о самых интересных аспектах промышленности или проведут профориентационную сессию специально для вас.

## 5 МЕДИАРАССЛЕДОВАНИЕ: ИСТОРИЯ МОЕГО ГОРОДА



**Проведите настоящее журналистское расследование об истории места, где вы живете и учитесь:** узнайте малоизвестные факты о вашем районе, истории здания школы или Дворца культуры или о судьбе известного выпускника.

- Соберите команду журналистов, фотографов и монтажеров из числа ваших друзей.**
- Поработайте с архивами, городскими библиотеками, побеседуйте с местными жителями или экспертами.**
- Создайте мультимедийный лонгрид** (статью с фото, видео, инфографикой) для публикации в сообществе ВКонтакте вашего первичного отделения или снимите короткий документальный фильм.
- Организуйте публичную презентацию** вашего расследования для ребят в первичном отделении, родителей, наставников, педагогов. Это отличный повод для гордости и вклада в сохранение истории вашего города!

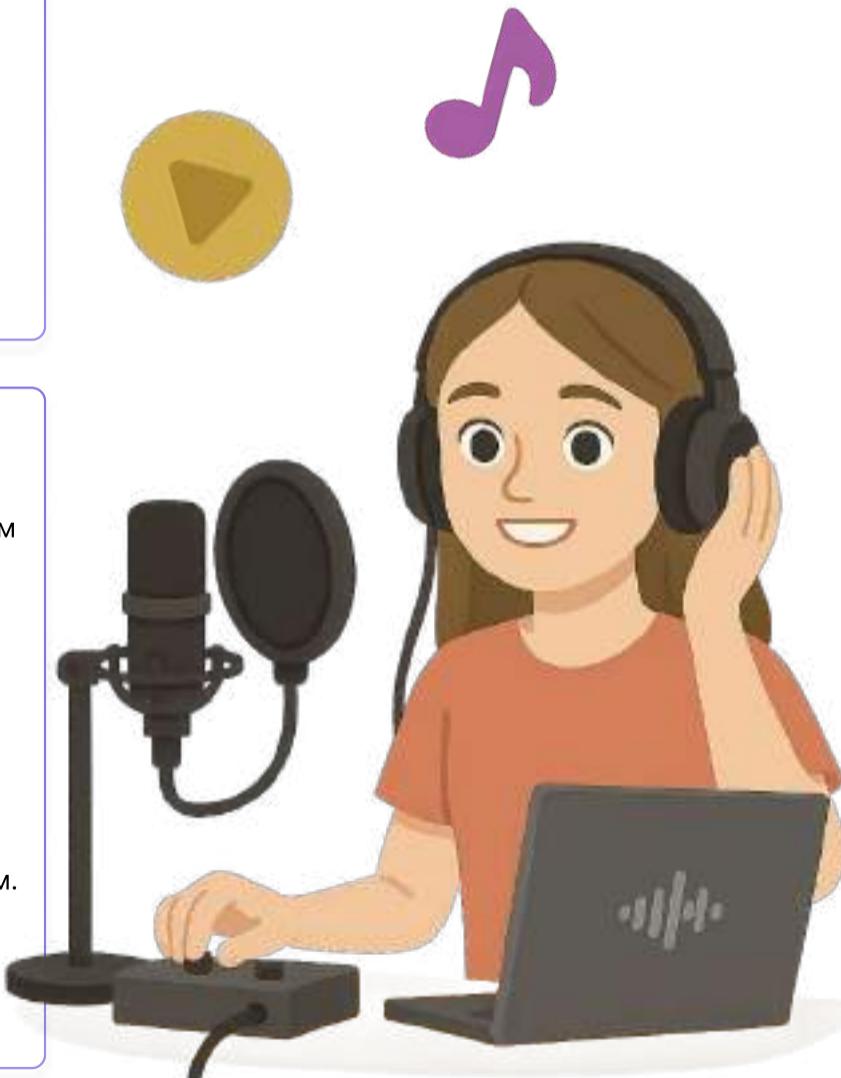
## 6 ПЕРВЫЙ ПОДКАСТ



**Создайте первый выпуск подкаста вашего первичного отделения на тему, которая действительно волнует вас и ваших сверстников** (например, «Школьные мифы и легенды», «Как найти хобби по душе?», «Экология начинается с малого»).

- Объединитесь в команду:** ведущий, звукорежиссер, сценарист.
- Напишите краткий сценарий и список вопросов для обсуждения.**
- Запишите звук с помощью смартфонов** (главное – выбрать тихое помещение).
- Смонтируйте выпуск в бесплатном аудиоредакторе или мобильном приложении.**
- Опубликуйте подкаст на любой удобной платформе** (ВКонтакте, Яндекс Музыка) и поделитесь ссылкой в соцсетях первичного отделения.

Ваши подкасты могут стать вдохновением для других ребят присоединиться к вашей медиакоманде и начать учиться работать с информацией как важным инструментом 21 века.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#МедиаПрятяжение #КалендарьПервых



# МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

Мы надеемся, что вы отлично провели летние каникулы, смогли по-настоящему отдохнуть и конечно же, выполняли увлекательные задания из Календаря Первых. А осень, как известно, – это начало чего-то нового: новый учебный год, новые сезоны любимых сериалов, новые знания!

**Поэтому предлагаем вам собрать свою МедиаКоманду и сдать МедиаЗачет от МедиАпритяжения!**

Регистрируйтесь на МедиаЗачет, выполняя как можно больше заданий, собирая реакции и просмотры и выигрывайте ценные призы для вашего МедиаЦентра!

Скорее переходите в наши соцсети и ждите информацию о начале регистрации на МедиаЗачет!



## 1 КАК ЗВУЧИТ ДЕНЬ ЗНАНИЙ ★★★

**Создайте короткое вертикальное видео, которое станет воспоминанием-открыткой с 1 сентября и соберет звуки, которые слышны именно в вашем первичном отделении.**

Что нужно сделать:

1. Записать короткие видео отрывки различных звуков 1 сентября (смех одноклассников, звонок, речь учителя, гимн школы и так далее).
2. Соединить их воедино в вертикальный ВК-клип длительностью до 1 минуты.
3. Опубликовать этот клип в сообществе вашего первичного отделения или учебного учреждения ВКонтакте.

Такой необычный трек точно «зальет» в алгоритмы ВКонтакте!

## 2 МАШИНА ВРЕМЕНИ – ПОВТОРИ ФОТО ★★★

**Создайте воспоминание о своем 1 сентября вместе со своей семьей!**

Для начала найдите фотографии родителей, бабушек или дедушек, старшей сестры или брата с их 1 сентября. А теперь попробуйте повторить такое же фото. Также вы можете найти фото с вами, когда вы впервые пошли в школу или уже были в младших классах.

Попросите членов семьи рассказать воспоминания об их 1 сентября, как это было, какие чувства и эмоции они испытывали.

Такие фото вызывают умиление и волну ностальгических воспоминаний! Делитесь ими на личной странице или странице первичного отделения ВКонтакте с историями, и не забывайте хештеги! По ним же вы сможете найти фото других участников флешмоба.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Газета «Аргументы и факты» вошла в Книгу рекордов Гиннесса в 1990 году – ее общий тираж составил более 33 миллионов экземпляров, с аудиторией более 100 миллионов читателей. Это один из крупнейших тиражей в истории человечества.

## 3 ОБО МНЕ ЗА 1 МИНУТУ ★★★

Научиться уверенно держать внимание аудитории можно, только тренируясь. Предложите каждому участнику вашей медиакоманды или просто друзьям подготовить короткое выступление на 1 минуту на любую тему: хобби, вдохновляющая история, интересный факт.

**Как это сделать:**

1. Выберите тему – близкую и понятную.
2. Сформулируйте 1-2 главные мысли.
3. Упражняйтесь говорить четко, с интонацией.
4. Запишите себя на видео или выступите перед друзьями.
5. Попросите обратную связь: что понравилось, что можно улучшить?

Готовую видеовизитку можно использовать для участия в различных конкурсах и проектах Движения Первых – ваш профессионализм точно оценят эксперты!

**А поможет вам потренировать навык самопрезентации полезный буклет. Переходите по QR-коду и скачивайте!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#МедиАпритяжение #КалендарьПервых



# МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

## 4 СОЗДАЕМ КРЕАТИВНУЮ СТРАНИЦУ ПЕРВИЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВКОНТАКТЕ



**Для медийщика создавать яркий, понятный и привлекательный контент – важный навык.** Привлекательная и красиво оформленная страница в соцсети помогает рассказать о деятельности вашей первички, вдохновить других и стать заметными.

Что вам предстоит сделать:

- Соберитесь в команду: назначьте ответственных – за тексты, фото, дизайн, публикации.
- Решите, каким вы хотите видеть стиль страницы: серьезный, дружелюбный, дерзкий или креативный.
- Продумайте разделы: новости, фотоотчеты, цитаты, челленджи, интервью с участниками.
- Создайте шаблоны для постов – в едином стиле (цвета, шрифты, логотип). Используйте различные сервисы для работы с графикой, чтобы делать красивые обложки и сторис.
- Регулярно публикуйте – хотя бы 2-3 раза в неделю: рассказывайте о ваших событиях, людях, идеях.
- Добавляйте хештеги, опросы, призывы к действию – чтобы аудитория «включалась».

Обсуждайте вместе, что работает, а что – нет, и улучшайте страницу.

Так вы не просто сделаете красивый профиль – вы научитесь работать в команде, видеть аудиторию и говорить с ней на одном языке.

**А заодно – выигрывать в Конкурсе первичных отделений!**



## 5 ФЕЙКИ



**Вы когда-нибудь замечали, что не все, что написано в газетах или показано по телевизору, правда? Иногда заголовки вводят в заблуждение, реклама нас обманывает, а старые фотографии могут быть подделкой. Именно поэтому важно научиться видеть скрытый смысл, находить ложь и отличать правду от вымысла.**

Это задание – ваш тренажер для разума! Оно поможет вам подготовиться к написанию собственной статьи, развить аналитическое мышление и научиться проверять информацию. Работайте в паре, группой или всей командой – вместе веселее и интереснее!

### 1. Заголовок-ловушка

Найдите в газете или журнале такой заголовок, который вводит читателя в заблуждение – он звучит ярко, но не соответствует содержанию статьи.

Придумайте честный заголовок, который точно передает суть.

### 2. Реклама-обман

Посмотрите внимательно на рекламные объявления в местной газете. Найдите такое, которое использует манипулятивные приемы: преувеличения, эмоциональные слова, обещания «все за один рубль» и так далее.

Подумайте, как эта реклама может обмануть читателя.

### 3. Легенда населенного пункта

Выберите одну из легенд или историй, которые рассказывают в вашем населенном пункте. Поговорите с людьми старшего поколения – бабушками, дедушками, соседями. Узнайте их мнение: они помнят это сами или слышали от других? Сравните разные версии и решите: есть ли здесь зерно правды?

### 4. История в газетах

Возьмите одно и то же событие, описанное в разных газетах (например, школьный конкурс, спортивные соревнования или погода).

Сравните, как о нем пишут разные издания: какие слова используют, что подчеркивают, чего не упоминают. Подумайте, почему так происходит.

### 5. Фото-монтаж

Пролистайте старые номера газет или журналов. Найдите фотографии, которые могли быть подправлены или составлены из нескольких частей.

Подумайте: зачем это было сделано? Как это влияет на восприятие?

#### Где выполнять:

Большинство заданий можно выполнить в библиотеке вашего учебного заведения или населенного пункта, где много печатных материалов, а также найти материалы в интернете.

#### Почему это важно?

Мир вокруг нас полон информации. Но не вся она правдива. Научившись анализировать тексты, картинки и истории, вы сможете не попадаться на удочку манипуляций, самостоятельно находить правду, писать свои статьи честно и убедительно.

#### Совет:

Не бойтесь задавать вопросы, сомневаться и проверять! Чем больше вы будете практиковаться, тем лучше будете понимать, что реально, а что – игра слов и образов.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#МедиаПрятяжение #КалендарьПервых



# МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

## 6 СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИКИ ★★★

**Социальные ролики – это мощный инструмент влияния: они поднимают важные темы, меняют взгляды и вдохновляют на перемены.**

Работа над роликом развивает медиаграмотность, командное взаимодействие, креативность и умение говорить о сложном понятно.

В этом месяце предлагаем вам объединиться в команду и создать социальную рекламу для вашего района. Ее можно будет разместить на плакатах по району и замерить социальные эффекты.

- 1. Выберите одну из актуальных тем** – буллинг, кибербезопасность, осознанное потребление или ценность командной работы.
- 2. Напишите короткий сценарий (до 1,5 минут) и создайте раскадровку** – схему каждого кадра.
- 3. Распределите роли:** кто будет режиссером, оператором, актерами, звукорежиссером и монтажером.
- 4. Снимите ролик на смартфон** – используйте естественное освещение, четкий звук и простые, но выразительные образы.
- 5. На этапе монтажа добавьте тексты, музыку, переходы в специальных приложениях.**
- 6. Дополнительно создайте визуальный постер-дублер:** переложите ту проблему, которую вы подсвечиваете в ролике, на бумагу.
- 7. Продемонстрируйте ролик в вашей образовательной организации** – выведите на экраны, развесите плакаты. Не забудьте оставить QR-коды на форму обратной связи – это важно, чтобы вы могли понять, насколько ваша реклама тронула аудиторию или мотивировала пересмотреть свои взгляды на проблему.
- 8. Это задание – ваша тренировка и шанс быть услышанными, увидеть силу своего голоса и сделать мир вокруг чуть лучше.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#МедиаПрятяжение #КалендарьПервых



# МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В России фотография помогла науке.

В конце XIX века российские врачи начали использовать фото для фиксации симптомов болезней, что стало прорывом в медицине – раньше опирались только на рисунки.

Мы надеемся, что вы отлично провели летние каникулы, смогли по-настоящему отдохнуть и конечно же, выполняли увлекательные задания из Календаря Первых. А осень, как известно, – это начало чего-то нового: новый учебный год, новые знания, новые сезоны любимых сериалов!

**Поэтому предлагаем вам собрать свою МедиаКоманду и сдать МедиаЗачет от МедиоПрятяжения!**

Регистрируйтесь на МедиаЗачет, выполняйте как можно больше заданий, собирая реакции и просмотры и выигрывайте ценные призы для вашего МедиаЦентра!



**Скорее переходите в наши соцсети и ждите информацию о начале регистрации на МедиаЗачет!**



### 1 КОМПОЗИЦИЯ КАДРА ★★★

**Изучите основы композиции и научитесь создавать выразительные кадры, которые привлекают и удерживают внимание зрителя.**

Посмотрите видеоурок «Композиция кадра» от МедиоПрятяжения с экспертом Дарией Сагеевой (режиссер и сценарист фильма «Чебурашка. История Новогоднего чуда» (2023) и цикла занятий «Разговоры о важном», фотохудожница). Переходите по QR-коду и становитесь профи!



### 2 ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА И НАСТРОЕНИЕ СНИМКА ★★★

**В уроке «Цветовая палитра и настроение снимка» вы научитесь основным принципам теории цвета, влиянию цвета на восприятие и методикам использования цветовой палитры в фото- и видеоВторчестве.**

Скорее переходите по QR-коду и получайте новые знания из мира медиа от проекта «МедиоПрятяжение»!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#МедиоПрятяжение #КалендарьПервых



# МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

## 3 ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОМПАС ПЕРВЫХ ★★★

В 2024 году команда ребят из Московской области и Нижнего Новгорода создала проект «ПромКод» в Акселераторе «Высота» Движения Первых – первое бренд-медиа о промышленности России, чтобы каждый гражданин России мог гордиться тем, что производится в стране и выбирал завод в качестве потенциального места работы.

Команда «ПромКода» запускает классную акцию, которая поможет вам глубже погрузиться в промышленный мир вашего региона и проявить себя.



**1. Подпишитесь на «ПромКод» ВКонтакте**, перейдя по QR-коду, и пригласите ребят в первичном отделении подписьаться на сообщество.

**2. Сделайте репост:** один из участников команды должен сделать репост понравившейся записи у себя на странице.

**3. Создайте классное видео, где вы расскажете о промышленном туризме в вашем родном регионе.**

Возможно, какой-то эпизод для вас могут снять ваши родители, бабушки и дедушки.

**4. Выложите видео на личной странице или странице первичного отделения**

**ВКонтакте с хештегом #ПромКод и напишите пост:** как проходит рабочий день на заводе? Захотелось ли вам узнать больше о специальностях, которые вы увидели на заводе? О каких возможностях для рабочей молодежи вы знаете или хотели бы узнать? **Не забудьте отметить страницу «ПромКода» в своей публикации (по QR-коду)!**



**Что ждет самых активных и креативных?**

1. Репост видео работы в сообществе «ПромКода».

2. Возможность посетить мотивационную онлайн-встречу, где ребята из «ПромКода» поделятся секретами проектной деятельности, расскажут о самых интересных аспектах промышленности или проведут профориентационную сессию специально для вас.



## 4 СОРЕВНОВАНИЕ НАОБОРОТ ★★

**Спортивное комментирование – это не просто рассказ о происходящем, а мастерство держать внимание, чувствовать ритм и создавать эмоции.**

В этом месяце предлагаем вам прочувствовать силу слова комментатора и организовать «чемпионат наоборот»: комментатор с чувством рассказывает все, что по его мнению происходит на поле, ринге или в целом, в кадре, а игроки выполняют действия, которые озвучивает комментатор.

Такое задание подходит для спортивных фестивалей или даже сессий командообразования.

**1. Выберите вид «спорта»:** например, «соревнование по сбору карандашей» или «битва за бутерброд».

**2. Разделитесь на команды:** одни – «спортсмены» (действуют, как в замедленной съемке), другие – «комментаторы» (озвучивают происходящее в стиле настоящего матча).

**3. Комментаторы должны придумать имена участникам, напряжение, повороты сюжета, как если бы это был настоящий эфир.**

**4. Используйте телефон или камеру для записи – можно включить фоновую музыку, табло, эффекты.**

**5. Проведите 2-3 раунда, затем посмотрите записи и обсудите: кто был самым азартным, чья трансляция была живее.**

Это весело, креативно и полезно для тех, кто хочет развиваться в медиа, педагогике или публичных профессиях.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#МедиаПрятяжение #КалендарьПервых



# МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

## 5 ФОТОЭКСПЕДИЦИЯ ★★★

Сергей Левицкий – один из первых русских фотографов, сделавший уникальные снимки, включая Гоголя и царской семьи Романовых, а также внесший вклад в развитие фотоаппаратуры. В Петербурге он открыл мастерскую, создавал коллажи, ретушировал негативы и в 1847 году разработал камеру с мехами – прорыв в фотографической технике.

Предлагаем вам с командой попробовать себя в роли фотожурналистов. **Ваша задача – научиться видеть повествование в деталях, передавать эмоции и атмосферу через визуальный язык.**

Задания для фотоэкспедиций:

- Фотоохота по теме:** сделайте серию снимков на одну из тем: городская природа (насекомые, птицы, растения), архитектура (необычные ракурсы, текстуры, силуэты), люди (друзья, коллеги, прохожие).
- Кадр-загадка:** сфотографируйте объект так, чтобы он был неузнаваемым – только по тени, текстуре или фрагменту (например, край кроссовка, узор на асфальте).
- Портрет с историей:** сделайте портрет участника команды или знакомого и запишите его короткое интервью: о мечте, увлечении, важном жизненном выборе.
- Фоторепортаж события:** запечатлите одно из мероприятий первичного отделения – встречу, волонтерскую акцию, мастер-класс – так, чтобы через кадры чувствовалась энергия и настроение.
- Фотоэксперимент с одним объектом:** снимите один и тот же предмет в разных условиях: в ярком свете и в тени, крупным планом и с дистанции, в движении и в покое.

Работайте в командах по 3-4 человека, распределив роли: фотограф, режиссер кадра, интервьюер, редактор. По итогам недели фотосъемок проведите внутреннее голосование за самый сильный визуальный рассказ. Победители получат звание «Мастер визуального сторителлинга». Обязательно опубликуйте лучшие работы в сообществе – расскажите, как рождается фотоистория изнутри.

## 6 РЕКЛАМА ДЛЯ ПЕРВИЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ★★★

Чтобы привлечь новых участников в проект или команду, нужно говорить с ними на одном языке – понимать их интересы, привычки и пространство, где они привыкли коммуницировать.

В этом месяце предлагаем вам разработать медиаакцию по привлечению новых участников (или наставников) в ваше первичное отделение.

- Объединитесь в команду и проведите опрос первокурсников:** узнайте, что им интересно, какие соцсети они используют, какую информацию ищут.
- На основе данных определите главный посыл кампании:** дружба, развитие, событийность, патриотизм – что ближе аудитории.
- Придумайте название и слоган кампании** – короткий, запоминающийся, отражающий дух вашего первичного отделения.
- Разработайте макеты постов:** оформите в едином стиле, с фото, ярким текстом и призывом к действию.
- Создайте концепцию для серии сторис** – с опросами, тестами, «день из жизни» участника, интервью.
- Подготовьте сценарий короткого промо-видео** (30-60 секунд), где покажете, что делаете, кто вы и почему вступить – весело, полезно, важно.
- Презентуйте свою концепцию куратору или совету первичного отделения –** защитите идеи, ответьте на вопросы.

По итогам выберите лучшие элементы и начните реализацию: публикуйте контент, запускайте ВК-истории, покажите видео на встрече.

**Так вы не просто привлечете новичков – вы научитесь строить коммуникацию, которая работает.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#МедиаПрятяжение #КалендарьПервых





# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Люстра в Большом театре весит не 2,5 тонны, а около 2,3 тонны: металлическая основа весит 2 тонны, а хрустальная часть – 300 кг. Количество лампочек – около 300.

### 1 ЗВУКОВЫЕ АССОЦИАЦИИ



**Для актера очень важно иметь развитое воображение и ассоциативное мышление.**

Устройте себе разминку: в течение минуты произносите разные звуки, создавая ассоциации с определенными предметами или чувствами.

Делать это можно в паре с другом или дома перед зеркалом. Используйте сочетания гласных и согласных, протяжные и отрывистые звуки, различную громкость и т. д.

Попробуйте начать с этих образов: лес, выюга, сверчок, велосипед, фотоаппарат, книга, металлическая пружинка, воздушный шарик.

### 2 ГОЛОСОВАЯ РАЗМИНКА



**Заведите новую полезную привычку:** каждое утро устраивайте себе перед зеркалом голосовую разминку. Начинайте ее с глубокого вдоха и выдоха с произнесением звука «Ааа», повторите 5 раз. Затем произнесите следующие скороговорки, каждую по три раза начиная с очень медленного темпа и постепенно ускоряясь:



1. Поезд мчится, скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.
2. У нас во дворе-подворье погода размокропогодилась.
3. У осы не усы, не усища, а усики.
4. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грязу, в грязи от груза арбузов развалился кузов.
5. С одной сорокой одна морока, а сорок сорок – сорок морок.



### 3 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



**Помимо хорошей дикции важно также развивать свои дыхательные возможности.**

Предлагаем вам несколько упражнений:

1. «Свечка». Держите перед собой указательный палец, вытянув руку вперед. Затем набрать воздух полной грудью, задержать дыхание на пару секунд, после чего выпускайте воздух тонкой струйкой, так, будто перед вами находится свечка, которую нужно очень аккуратно потушить.
2. «Снайпер». Упражнение выполняется так же, как и «Свечка», но весь воздух выдыхается одновременно и за максимально короткое время.
3. «Комарик». Руки в стороны. Представьте, что перед носом у вас вьется со звуком «з-з-з» комар. Звук произносится на выдохе на одном дыхании. На выдохе руки медленно сводятся и в конце дыхания «комарик» прихлопывается.
4. «Погреем ручки». Нужно поставить перед ртом ладонь и широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку, как будто она замерзла, и ее нужно согреть. Постарайтесь открывать рот так широко, насколько возможно.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## 4 ТЕАТРАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК ★★★

**Давайте заведем свой театральный дневник «Школьной классики»?**

Выберите тетрадь или ежедневник, которые вы посвятите своим эмоциям и впечатлениям от просмотра театральных постановок и их записей.

В этом дневнике вы можете отмечать свои впечатления от увиденного, интересные идеи для ролей или сцен, заметки о сценариях или интересных художественных решениях.

Предлагаем к просмотру спектакль «Волшебник Изумрудного города» от Воронежского государственного театра юного зрителя в постановке главного режиссера театра Вадима Кривошеева.  
Переходите по QR-коду для просмотра.



## 5 ОБРАЗ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ ★★★

Попробуйте передать характер персонажа только движениями без слов. Выберите эмоцию или характер (например, застенчивый человек или смелый герой) и в течение 1 минуты показывайте это через позы и жесты без речи.

Другие угадывают образ по движениям: можно поиграть дома с близкими или в компании творческих друзей. Такая игра поможет развить пластику тела и умение выражать чувства через движение.

## 6 «ТЕАТРАЛЬНАЯ МАСТЕРСКАЯ» – ВИДЕОВИЗИТКА КОЛЛЕКТИВА ★★★★

**Подавайте заявку вместе с коллективом своего первичного отделения на участие в проекте «Театральная мастерская» и выполняйте вместе творческую работу!**

**Вместе с началом учебного года в театрах начинается театральный сезон, и это отличный шанс заявить о себе.** Попробуйте вместе с театральными товарищами создать видеовизитку вашего коллектива – расскажите, кто вы и откуда, что такое для вас театр и кто ваши наставники, какие у вас планы на новый сезон – что хотите добавить в репертуар коллектива?

Переходите по QR-коду и подавайте заявку. Сделайте это с креативной подачей и проявите все свои творческие таланты!

А за выполнение творческой работы можно получить баллы программы «Другое Дело»!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Театральный сезон – время, когда театры играют утвержденную программу спектаклей без длительных перерывов.** В успешных учреждениях представления идут каждый день, поскольку в репертуаре не две-три пьесы, а гораздо больше. Обычно сезон начинается в августе или начале сентября и длится до мая или июня, однако каждый театр сам устанавливает свой график. Театру тоже нужны отдых и обновление. Без должного ухода сцена ветшает, механизмы нуждаются в качественном обслуживании.

## 1 ОФОРМИ ПРОПУСК В МИР ИСКУССТВА! (14-22 ЛЕТ) ★★★

**В 2026 году Пушкинская карта переезжает из Почта Банка в Банк ВТБ!**

Чтобы продолжать пользоваться Пушкинской картой и бесплатно посещать культурные мероприятия, уже сейчас выполните простое задание:

1. Зайдите в мобильное приложение «Госуслуги Культура».
2. Там вы увидите баннер о переходе карты в Банк ВТБ.
3. Нажмите на кнопку «Подать заявление» и подтвердите выпуск карты с 1 января 2026 года. Пропуск в мир искусства оформлен!



### Станьте амбассадором Пушкинской карты!

Расскажите в соцсетях о том, что Пушкинская карта переезжает в ВТБ и о необходимости подать заявление на выпуск Пушкинской карты в Банке ВТБ, чтобы ходить на мероприятия вместе.

Не забывайте указывать хештеги #ПушкинскаяКарта #ВедиСебяКультурно #КультурнымБытьМодно #КалендарьПервых #ДвижениеПервых

Готово, задание выполнено!

Подробная информация по QR-коду:



Задание от ВТБ

## 2 ЧТО ТАКОЕ СЦЕНА? ★★★

**Как хорошо вы знакомы со сценическим пространством? Знаете ли вы, что такое «арьерсцена» и для чего нужны карманы?**

Ознакомьтесь с карточками в посте по QR-коду и расскажите в комментариях об эмоциях, которые вы испытали во время первого выхода на сцену.



## 3 ЕСТЬ, К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ! ★★★

**В июне в Псковской области состоялось итоговое событие 5 сезона Всероссийского проекта «Школьная классика» 2024-2025 гг.,** которое посетили 16 коллективов-победителей проекта и 47 победителей индивидуальной номинации.

Смотрите репортаж от Движения Первых по QR-коду и заряжайтесь на творческие свершения в новом сезоне!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



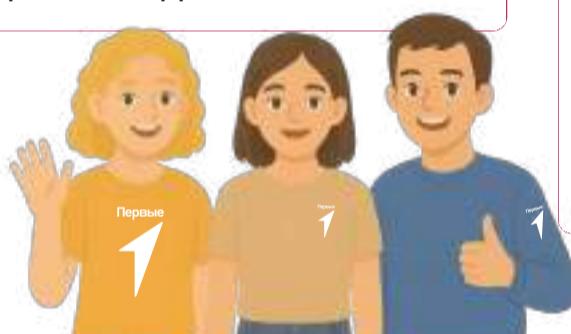
# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## 4 ОПРАВДАНИЕ ПОЗЫ ★★☆

**Интересное упражнение, которое выполняется в команде. Попросите наставника помочь вам или выберите одного человека из вашего театрального коллектива, который будет ведущим.**

По команде ведущего участники начинают медленно двигаться по кругу, постепенно переходя на бег. По команде «стоп» все останавливаются в неожиданной для себя позе.

Нужно найти оправдание этой позы – объяснить, почему вы застыли именно в таком положении, и как далее вы собирались двигаться, т. е. быстро придумать и рассказать небольшую историю происходящего с тобой, а затем продолжить движение.



## 5 ИМПРОВИЗАЦИОННЫЙ ДИАЛОГ ★★☆

**Давайте поработаем над импровизацией?**

Всегда кажется, что импровизация – это очень просто, но она дается далеко не всем: нужно иметь подготовку, основанную на личном опыте и наблюдении, и быть смелым и креативным!

В небольшой группе (2-5 человек) выберите тему или ситуацию из предложенных ниже. Один из участников начинает разговор, а остальные продолжают по очереди, импровизируя.

**Перед началом каждому надо подумать и выбрать для себя три основных черты характера персонажа. Постарайтесь передать эмоции и характер персонажей, основываясь на том, как такой человек мог бы отреагировать на происходящее.**

Темы: «встреча в школьной столовой», «забытый день рождения», «обсуждение планов на выходные», «попытка списать на экзамене», «поиск книги в библиотеке»  
Совет: не бойтесь ошибаться – главное играть искренне!

## 6 «ТЕАТРАЛЬНАЯ МАСТЕРСКАЯ» – ВИДЕОВИЗИТКА КОЛЛЕКТИВА ★★☆

**Подавайте заявку вместе с коллективом своего первичного отделения на участие в проекте «Театральная мастерская» и выполняйте вместе творческую работу ко Дню знаний!**



**Вместе с началом учебного года в театрах начинается театральный сезон, и это отличный шанс заявить о себе.** Попробуйте вместе с театральными товарищами создать видеовизитку вашего коллектива – расскажите, кто вы и откуда, что такое для вас театр и кто ваши наставники, какие у вас планы на новый сезон – что хотите добавить в репертуар коллектива? Сделайте это с креативной подачей и проявите все свои творческие таланты!

А за выполнение творческой работы можно получить баллы программы «Другое Дело»!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

У актеров есть поверье: свистеть на сцене запрещено – это «призывает беду». Исключением являются случаи, когда свист является частью сценарного действия. Существует логическое объяснение этой приметы: ранее свист на сцене мог быть сигналом для рабочих сцены, что приводило к аварийным ситуациям.

### 1 ОФОРМИ ПРОПУСК В МИР ИСКУССТВА! (14-22 ЛЕТ) ★★★

#### В 2026 году Пушкинская карта переезжает из Почта Банка в Банк ВТБ!

Чтобы продолжать пользоваться Пушкинской картой и бесплатно посещать культурные мероприятия, уже сейчас выполните простое задание:

1. Зайдите в мобильное приложение «Госуслуги Культура».
2. Там вы увидите баннер о переходе карты в Банк ВТБ.
3. Нажмите на кнопку «Подать заявление» и подтвердите выпуск карты с 1 января 2026 года. Пропуск в мир искусства оформлен!



#### Станьте амбассадором Пушкинской карты!

Расскажите в соцсетях о том, что Пушкинская карта переезжает в ВТБ и о необходимости подать заявление на выпуск Пушкинской карты в Банке ВТБ, чтобы ходить на мероприятия вместе. Не забывайте указывать хештеги #ПушкинскаяКарта #ВедиСебяКультурно #КультурнымБытьМодно #КалендарьПервых #ДвижениеПервых

Готово, задание выполнено!



Подробная информация по QR-коду:

Задание от ВТБ

### 2 ИНТОНАЦИОННО-ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ★★★

Это упражнение также можно выполнять перед зеркалом. Прочитайте строки из стихотворения А. С. Пушкина, изменяя при этом громкость и эмоциональность произнесения текста:

Под окном Гвидон сидит, (громко)  
Молча на море глядит: (тихо)  
Не шумит оно, не хлещет, (угрожающе)  
Лишь едва, едва трепещет, (шепотом)  
И в лазоревой дали (удивленно)  
Показались корабли: (быстро, шокированно)  
По равнинам Окияна (громко, низким голосом)  
Едет флот царя Салтана. (нараспев, уверенно)  
Князь Гвидон тогда вскочил, (радостно)  
Громогласно возопил: (громко, нараспев)  
«Матушка моя родная! (громко, будто докрикиваясь до кого-то вдали)  
Ты, княгиня молодая! (громко, будто докрикиваясь до кого-то вдали)  
Посмотрите вы туда: (удивленно)  
Едет батюшка сюда». (уверенно)



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## 3 ДРУГИМИ СЛОВАМИ ★★★

**Любую фразу в русском языке можно сказать другими словами.**

Попробуйте сказать по-другому, не повторив ни одного слова, но сохраняя смысл, следующие предложения:

- Муха села на варенье
- На столе стоит стакан
- Бьют часы двенадцать раз
- Воробей влетел в окно
- Шел отряд по берегу



Упражнение можно выполнять в паре, а можно и индивидуально – только нужно быть честным и не искать подсказок, а использовать воображение и фантазию.

## 4 ПОРТРЕТ ПО ПАМЯТИ ★★★

Интересное упражнение, которое выполняется в команде с разбивкой на пары.

**В течение 30 секунд участники осматривают друг друга, затем разворачиваются спинами и рассказывают о партнере: какой цвет волос и глаз, какая обувь, элементы одежды и т. д.**

Это упражнение развивает память, сценическое внимание, речь и умение взаимодействовать с партнером.

## 5 СДЕЛАЙ КУЛЬТУРНУЮ АФИШУ «ПУШКИНСКОЙ КАРТЫ»! (14-22 ЛЕТ) ★★★

**Проведите эту осень культурно!**

1. Выберите 3 мероприятия, которые участвуют в программе «Пушкинская карта» (выставка, кино, театра и т. д.).
2. Подготовьте плакат-афишу (на бумаге или в электронном формате), используя изображения мероприятий и Пушкинской карты.
3. Поделитесь вашей работой в соцсетях с хештегами #ПушкинскаяКарта #ВедиСебяКультурно #КультурнымБытьМодно #КалендарьПервых #ДвижениеПервых

Вы также можете поделиться результатом своего творчества с Почтой Банком (отправьте свою афишу на электронный ящик РК@pochtabank.ru с темой письма «Движение первых и Пушкинская карта»). Почта Банк выберет топ-3 самых креативных работ, свяжется с авторами и вручит призы!



Подробная информация по QR-коду:



Задание от ВТБ

## 6 «ТЕАТРАЛЬНАЯ МАСТЕРСКАЯ» – ВИДЕОВИЗИТКА КОЛЛЕКТИВА ★★★

**Подавай заявку вместе с коллективом своего первичного отделения на участие в проекте «Театральная мастерская» и выполняйте вместе творческую работу!**



Второй вариант для тех, кто вместе с единомышленниками уже создал или планирует создать в первичном отделении настоящий театральный коллектив!

**Вместе с началом учебного года в театрах начинается театральный сезон, и это отличный шанс заявить о себе.** Попробуйте вместе с театральными товарищами создать видеовизитку вашего коллектива – расскажите, кто вы и откуда, что такое для вас театр и кто ваши наставники, какие у вас планы на новый сезон – что хотите добавить в репертуар коллектива? Сделайте это с креативной подачей и проявите все свои творческие таланты!

А за выполнение творческой работы можно получить баллы программы «Другое Дело»!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Первый профессиональный русский театр был основан в 1756 году в Ярославле – его создал купец и энтузиаст Федор Волков.

### 1 ОФОРМИ ПРОПУСК В МИР ИСКУССТВА! (14-22 ЛЕТ) ★★★

**В 2026 году Пушкинская карта переезжает из Почта Банка в Банк ВТБ!**

Чтобы продолжать пользоваться Пушкинской картой и бесплатно посещать культурные мероприятия, уже сейчас выполните простое задание:

1. Зайдите в мобильное приложение «Госуслуги Культура».
2. Там вы увидите баннер о переходе карты в Банк ВТБ.
3. Нажмите на кнопку «Подать заявление» и подтвердите выпуск карты с 1 января 2026 года. Пропуск в мир искусства оформлен!



#### Станьте амбассадором Пушкинской карты!

Расскажите в соцсетях о том, что Пушкинская карта переезжает в ВТБ и о необходимости подать заявление на выпуск Пушкинской карты в Банке ВТБ, чтобы ходить на мероприятия вместе. Не забывай указать хештеги **#ПушкинскаяКарта #ВедиСебяКультурно #КультурнымБытьМодно #КалендарьПервых #ДвижениеПервых**

Готово, задание выполнено!

Подробная информация по QR-коду:



Задание от ВТБ

### 2 АЛФАВИТ ★★★

**Поработаем над выразительностью.**

Задача – рассказать перед зеркалом алфавит так, как будто вы:

- судья, зачитывающий приговор;
- учитель, ведущий урок;
- друг, рассказывающий анекдот;
- ребенок, плачущий, жалующийся маме, который потерял игрушку;
- больной, испуганно рассказывающий врачу о том, что у него болит зуб.

### 3 ПУТЬ АКТЕРА ★★★

**«Я никогда не мечтал и не планировал заниматься этой профессией – так совпало!» – рассказал Движению Первых выпускник Театрального института имени Бориса Щукина, актер Московского драматического театра им. Станиславского Дмитрий Чеботарев.**

По его словам, профессия актера тяжела и требует ежедневного труда над собой, силы воли и веры в самого себя. Смотрите интервью артиста и попробуйте выполнить его творческое задание, которое выполняют и студенты театральных вузов!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

**#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых**



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## 4 ПРОФЕССИИ В ТЕАТРЕ) ★★☆

### Знакомы ли вы с театральными профессиями?

Команда театра – это не только актеры и режиссер-постановщик, но и большое количество других сотрудников.

Проведите с друзьями небольшую викторину о театральных профессиях. Воспользуйтесь презентацией по QR-коду или придумайте свои вопросы для викторины.



## 5 «ТЕАТРАЛЬНАЯ МАСТЕРСКАЯ») ★★☆

### Подавайте заявку вместе с коллективом своего первичного отделения на участие в проекте «Театральная мастерская» и выполняйте вместе творческую работу!

Первый вариант – участие в концертной программе ко Дню знаний. Начало учебного года – отличный повод показать свои творческие таланты, а вместе это делать еще интереснее! Примите участие в мероприятии в своем первичном отделении, а если такого мероприятия нет – вам под силу создать его вместе с друзьями! Попросите помощи у наставников, сформируйте команду и делитесь фото и видео результатами!



Регистрация по QR-коду.

А за выполнение творческой работы можно получить баллы программы «Другое Дело»!

## 6 «ТЕАТРАЛЬНАЯ МАСТЕРСКАЯ» – ВИДЕОВИЗИТКА КОЛЛЕКТИВА) ★★☆

### Подавай заявку вместе с коллективом своего первичного отделения на участие в проекте «Театральная мастерская» и выполняйте вместе творческую работу ко Дню знаний!

**Вместе с началом учебного года в театрах начинается театральный сезон, и это отличный шанс заявить о себе.** Попробуйте вместе с театральными товарищами создать видеовизитку вашего коллектива – расскажите, кто вы и откуда, что такое для вас театр и кто ваши наставники, какие у вас планы на новый сезон – что хотите добавить в репертуар коллектива? Сделайте это с креативной подачей и проявите все свои творческие таланты!

А за выполнение творческой работы можно получить баллы программы «Другое Дело»!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



# СПОРТ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Никита Нагорный, трехкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы и заместитель Председателя Правления Движения Первых впервые представил на международном соревновании тройное сальто назад согнувшись. Этот элемент имеет высшую категорию сложности I и был впервые исполнен Никитой Нагорным на чемпионате Европы в 2021 году, после чего Международная федерация гимнастики официально закрепила его за ним.

### 1 ЗАРЯДКА С СЕМЬЕЙ



#### Представляете, как круто начать день всей семьей с веселой зарядки?

Включите любимую музыку и предложите родным сделать 5 простых упражнений: прыжки, махи руками, наклоны, приседания и бег на месте. Это не только полезно, но и очень весело – можно соревноваться, придумывать забавные названия для упражнений и награждать друг друга аплодисментами! Спросите у ребят в первичном отделении, удалось ли привлечь родителей к зарядке?

Делитесь кадрами семейного утра в сообществе первичного отделения ВКонтакте.

### 3 ЭМБЛЕМА ЧЕМПИОНОВ



#### Создайте свою собственную спортивную эмблему или талисман для команды, который будет символизировать силу, единство и стремление к победе!

Нарисуйте эмблему, отражающую дух вашего спортивного клуба – это может быть мишка-чемпион, орел с медалью или любой другой символ, который вдохновит вашу команду на новые достижения.

Подсказка: вдохновляйтесь логотипами таких спортивных команд, как ФК «Зенит», «Локомотив», ХК «Торпедо» и другими.

### 4 СПОРТИВНЫЙ АЛФАВИТ



#### Составьте список спортивного инвентаря на каждую букву алфавита и покажите упражнение с предметами, которые есть у вас в наличии.

Рекомендуем вам внедрить такие упражнения в качестве разминочных на уроках физкультуры или на фестивалях, где предполагается физическая активность участников.

#### Шаги выполнения:

1. Разделитесь на команды по 3-4 человека.
2. За 5 минут напишите как можно больше видов спортивного инвентаря (мяч, скакалка, обруч) по алфавиту: А, Б, В и т.д.
3. Покажите упражнение: выберите один предмет из списка и всей командой покажите базовое упражнение с ним (10 прыжков со скакалкой, 10 передач мяча и так далее).



### 2 КТО ДАЛЬШЕ?



#### Готовы проверить, кто из вас способен покорить самую дальнюю точку на площадке?

Устройте соревнование по прыжкам в длину среди участников вашего первичного отделения – покажите всем, на что способны настоящие атлеты Движения Первых!

#### Внимание!

Не забудьте сделать легкую разминку перед прыжками: повращайте руками, покрутите коленями и ногами в лодыжке, совершите наклоны туловищем вперед-назад, влево-вправо. Разминка нужна, чтобы избежать травм во время интенсивных действий.

### 5 СПОРТИВНЫЙ МИКС



**Знание видов спорта (даже самых необычных, как сквош или паддл) добавляет очков к вашей эрудированности и спортивной подкованности.** Разгадайте зашифрованные виды спорта и выполните простое упражнение из каждого.

#### Шаги выполнения:

1. Разделитесь на команды по 3-4 человека.
2. Получите конверт от организатора секреcтной викторины (ими можете стать вы!). Внутри должны быть размещены карточки с описанием видов спорта, но описанные не прямым текстом, а через характерные движения или предметы. Например:
  - «Машу ракеткой, летает воланчик» (бадминтон)
  - «Катится мяч, все бегут: защитники и нападающие» (баскетбол)
  - «Стою на борту, делаю трюки» (скейтбординг)
  - «Бью по мячу ногой, вратарь его ловит» (футбол)
3. Отгадайте вид спорта.
4. Выполните упражнение. После каждой разгадки команда должна дружно выполнить простое упражнение, которое с ним ассоциируется (5-10 раз). Например:
  - Бадминтон – сделать взмах рукой, как при ударе.
  - Баскетбол – сделать два шага с воображаемым ведением мяча.
  - Футбол – выполнить имитацию удара по мячу ногой.
5. Подведите итоги. Побеждает команда, которая быстрее и точнее всех справилась с заданием.

### 6 ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: ИСПЫТАНИЕ СТРАТЕГИЕЙ И ДУХОМ



Примите участие в игре, которую разработают старшие ребята. Предложите свою помощь на этапе подготовки, ведь быть полезным – это важно!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ВызовПервых #КалендарьПервых



# СПОРТ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Никита Нагорный, трехкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы и заместитель Председателя Правления Движения Первых впервые представил на международном соревновании тройное сальто назад согнувшись. Этот элемент имеет высшую категорию сложности I и был впервые исполнен Никитой Нагорным на чемпионате Европы в 2021 году, после чего Международная федерация гимнастики официально закрепила его за ним.

### 1 НОВЫЙ ВИД СПОРТА



**Придумайте и презентуйте новый вид спорта, используя имеющийся инвентарь (мячи, обручи, скакалки, конусы).**

Вот, что нужно сделать:

1. Объединитесь в команды (по 4-5 человек).
2. Придумайте концепцию и правила.
3. Командой презентуйте свой вид спорта: объясните правила и пограйте с другими ребятами.

Может ли игра в ваш вид спорта стать хорошей традицией первичного отделения?



### 2 ДНЕВНИК ДЛЯ ТЕЛА



**Предлагаем вам интересный эксперимент – создайте собственный дневник физической активности!**

В течение недели вы сможете наблюдать за своими достижениями, записывая все упражнения и тренировки – это поможет вам лучше понять свой организм и увидеть собственный прогресс.

Такой дневник станет вашим надежным помощником на пути к спортивным вершинам и поможет отслеживать, как меняется ваше тело и растет сила!

**Подсказка:** можете поиграть с самим(ой) собой в «лесенку»: в понедельник вы делаете 10 отжиманий, во вторник – 15, в среду – 20 и так далее. Для девочек можно выбрать испытания со шпагатом или мостиком из положения стоя.

### 3 ТРЕНИРУЙСЯ КАК БОГАТЫРЬ



**Физическая активность делает вас сильнее, выносливее и увереннее.** В этом месяце берите пример с русских богатырей – превратите тренировку в приключение! Эта интересная игра скрасит вашу перемену или перерыв между занятиями.

Представьте, что вы – древнерусские богатыри, и пройдите три испытания:

1. «Щит и меч» – 1 минута приседаний (щит) и 1 минута отжиманий (меч);
2. «Стража крепости» – продержитесь в планке 30-60 секунд;
3. «Бег по степи» – 20 прыжков на месте или пробежка на 200 метров.

Задание можно выполнять в одиночку или устраивать соревнования с друзьями – кто быстрее и дальше!



### 4 З ДНЯ И ВЗЛЕТАЕМ!



**В этом месяце предлагаем вам объединиться в спортивный клуб первичного отделения и провести первый коллективный челлендж на 3-4 дня, чтобы включить спорт в привычку с удовольствием и поддержкой команды.**

Выберите того, кто будет следить за тем, чтобы никто не забывал выполнять задания и выполняйте вместе в перерывах между занятиями в первичном отделении!

**Примеры заданий:**

1. Устроить «зарядку – сюрприз» в классе или на перемене.
2. Танцевать все вместе под одну громкую песню.
3. Соревноваться в общем количестве шагов за день.
4. Провести эстафету с мячом, прыжками или бегом.
5. Сделать групповое фото в движении и собрать «стену активности».
6. Устроить «командную планку» – кто дальше продержится.
7. Придумать и кричать свою спортивную речевку.

В конце – обсудите, что понравилось, и решите, что будете делать дальше.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ВызовПервых #КалендарьПервых



# СПОРТ

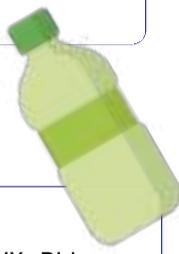
## 5 ВМЕСТЕ К ФИНИШУ! ★★☆

**Преодолейте полосу из 3-4 простых препятствий (например, змейкой обойти конусы, пройти по линии, перенести мяч) на время, но всей командой одновременно, держась за длинную веревку или гимнастическую палку.**

### Что нужно сделать:

1. Сформируйте команды по 5-6 человек.
2. Участникам нужно встать в линию и взяться за длинную веревку (или положить на плечи гимнастическую палку), которую нельзя отпускать.
3. Преодолейте дистанцию. Команда должна вместе пройти всю полосу препятствий, не разрываясь. Если кто-то отпускает веревку – команда возвращается на старт.

**Задача – не прийти первым, а финишировать всем вместе.** Лучшим результатом считается самое слаженное и быстрое выполнение без ошибок. Это задание учит координировать действия, чувствовать ритм команды и приходить к цели вместе, а не поодиночке.



## 6 ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: ИСПЫТАНИЕ СТРАТЕГИЕЙ И ДУХОМ ★★★

Заниматься спортом в одиночку – продуктивно, но вовлекая других участников в занятия, укрепляющие тело и дух, вынесете добрую миссию и даже ответственность за то, насколько здоровым будет поколение.

**Вам необходимо разработать карту препятствий и тактику выполнения, сообща преодолеть серию взаимосвязанных испытаний на время, где успех в одном этапе напрямую влияет на следующий. Протестируйте игру на себе, а потом проведите ее для младших школьников.**

### Необходимый реквизит:

- карточки с заданиями и карта «трассы»;
- секундомер;
- мячи, обручи, скакалки, конусы, головоломки (например, кубик Рубика или танграм);
- бумага и ручки для расчета стратегии.

### План проведения:

1. Подготовка (5 минут): Команды получают карту этапов и 5 минут на выработку стратегии. Они должны решить, кто на каком этапе может проявить себя лучше, в каком порядке проходить испытания.
2. Пройти этапы испытаний (примеры):

### Этап 1: Головоломка.

Задание: вся команда должна собрать простую головоломку (например, разрезанную на 6 частей картинку со спортивным сюжетом).

Условие: пока головоломка не собрана, команда не может бежать к следующему этапу.

### Этап 2: Слепой проводырь.

Задание: один участник завязывает глаза. Только его напарник, не касаясь его, с помощью голосовых команд должен провести его через полосу из 3-4 конусов.

Условие: если задет конус – пара возвращается на старт этапа.

### Этап 3: Башня доверия.

Задание: команда необходимо одновременно удержать равновесие на одной ноге на небольшой платформе (или отмеченном круге) в течение 10 секунд.

Условие: если кто-то спрыгнул или коснулся земли второй ногой – отсчет времени начинается заново.

### Этап 4: Кодовая фраза.

Задание: команда получает зашифрованное послание (например, азбукой Морзе или простой цифровой код), которое надо расшифровать. Фраза связана со спортом («Быстрее, выше, сильнее!»).

Условие: правильно расшифрованная фраза – это «ключ» к финишу.

### 3. Финиш:

Команда финиширует, когда все этапы пройдены и кодовая фраза сдана судье.

Не забудьте наградить победителей и сказать спасибо тем, кто организовал спортивное событие!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ВызовПервых #КалендарьПервых



# СПОРТ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Никита Нагорный, трехкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы и заместитель Председателя Правления Движения Первых впервые представил в международном соревновании тройное сальто назад согнувшись. Этот элемент имеет высшую категорию сложности I и был впервые исполнен Никитой Нагорным на чемпионате Европы в 2021 году, после чего Международная федерация гимнастики официально закрепила его за ним.

### 1 ПРИБАВЬ 1000 ШАГОВ



**Физическая активность – основа здоровья, а ходьба – самый доступный и естественный вид движения.** Ученые называют ходьбу «базовым видом спорта»: она активирует более 200 мышц, улучшает работу легких, а регулярная ходьба увеличивает уровень наибольшего количества кислорода, которое человек способен потреблять в течение 1 минуты.

**Организуйте персональное испытание «Счетчик шагов» на 3-5 дней.**

Каждый день проходите на 1000 шагов больше, чем в предыдущий день.

Не нужно гнаться за рекордами – важно просто идти чуть дальше: выйти из дома или автобуса раньше, прогуляться после еды. Если у вас есть спортивный клуб в первичном отделении – предложите другим участникам тренироваться вместе!

### 2 С МУЗЫКОЙ ЛУЧШЕ



Знаете ли вы, что правильная музыка может сделать тренировку в несколько раз круче и эффективнее?

**Предлагаем вам создать собственную подборку из 10 самых заряжающих треков, которые будут мотивировать вас на новые спортивные подвиги и помогут не сдаваться даже в самые сложные моменты тренировки.**

Не забудьте поделиться своей подборкой на личной странице в социальной сети или в чате первичного отделения!

Кстати, вы можете создать собственный спортивный клуб в первичном отделении: просто создайте чат и пригласите туда участников. Даже если они не вовлекаются сейчас – они присоединятся к вам позже благодаря вашей мотивации – просто выкладывайте фото вас с друзьями на тренировке!

### 3 МОЙ ДОРОГОЙ ДНЕВНИК



**Знаете ли вы, как меняется ваше самочувствие после физической активности?**

Проведите увлекательный эксперимент и понаблюдайте за собой в течение целого месяца. Вы станете настоящими экспертами по своему организму.

**Ваша задача – вести дневник, где будете отмечать свои тренировки, записывать, как вы себя чувствуете после занятий, какие эмоции испытываете и сколько у вас энергии.**

Это классный способ не только стать сильнее, но и узнать, какие виды активности подходят именно вам, что помогает чувствовать себя бодрым и энергичным.

Такие наблюдения помогут вам найти свой идеальный режим тренировок!



### 4 БЕЗ ПЛАНА НИКУДА



**Готовы взять на себя роль настоящего тренера? Предлагаем вам разработать программу тренировок для вашего возраста на целый месяц!**

Ваша задача – создать эффективный план занятий, который поможет улучшить общую физическую форму. Включите в программу разные виды упражнений: силовые, кардио и упражнения на гибкость.

Не забудьте про:

- постепенное увеличение нагрузки,
- дни отдыха,
- отслеживание прогресса.



Составить тренировки – полдела.

**Важно мотивировать ребят тренироваться вместе. Обозначьте время и место для тренировок и отмечайте прогресс тех, кто себя проявляет.**

Это тоже задача тренера!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ВызовПервых #КалендарьПервых



# СПОРТ

## 5 СПОРТИВНЫЙ КВЕСТ С ШИФРОМ ★★★

Придумайте, разработайте и пройдите маршрут из 5 точек в школе (спортзал, коридор, стадион и т.д.), на каждой из которых вы решите спортивную головоломку (например, угадать вид спорта по эмодзи, расшифровать анаграмму имени чемпиона). Привлекайте младших ребят, ведь им это может быть особенно интересно! Не забывайте провести предварительную работу по изучению новых видов спорта и их особенностей.

### Как провести квест:

1. Разделитесь на команды по 4 человека.
2. Используйте карту квеста с точками и заданиями. Задайте правила, за соблюдением которых будет следить судья.
3. На выполнение всех заданий задайте определенное время.
4. За каждое нарушение правил – штраф +1 минута к общему времени.

Порепетируйте прохождение квеста и выявите слабые места, которые вы можете исправить до того, как в нем примут участие другие ребята. Проведите спортивное мероприятие для младших – увидите, как вырастет ваш авторитет как наставников и значимых взрослых!

## 6 КРОСС ПЕРВИЧНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ ★★★

**Предлагаем вам организовать масштабный проект – организуйте и проведите кросс на 3 км для всех участников вашего первичного отделения!**

Марафоны и кроссы для широкой аудитории – это настоящие спортивные праздники с группой поддержки, точками «подзарядки» на протяжении всего маршрута, музыкальными группами, играющими энергичные композиции.

**Возьмите на себя все важные задачи:** разработайте безопасный маршрут по знаковым местам района, создайте яркую разметку трассы, подготовьте стартовые номера и медали для финишеров, а также продумайте систему поддержки бегунов на всей дистанции.

**Проявите креативность:** придумайте название для забега, создайте оригинальный дизайн медалей, организуйте пункты с водой, а также точки для фото на маршруте.

**Работайте сообща, распределите обязанности, назначьте ответственных за каждый этап подготовки. Помните, что от вашей слаженной работы зависит успех всего мероприятия!**

Обязательно привлекайте родителей, соседей, педагогов и другие первичные отделения.

Мы уверены, что ваш кросс станет ярким событием в жизни вашей первички. Вперед к победе – покажите всем, на что способны настоящие лидеры Движения Первых!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ВызовПервых #КалендарьПервых



# СПОРТ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Никита Нагорный, трехкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы и заместитель Председателя Правления Движения Первых впервые представил в международном соревновании тройное сальто назад согнувшись. Этот элемент имеет высшую категорию сложности I и был впервые исполнен Никитой Нагорным на чемпионате Европы в 2021 году, после чего Международная федерация гимнастики официально закрепила его за ним.

### 1 СПОРТИВНЫЙ АЛФАВИТ



**Ваша задача по очереди всей командой провести мяч (ведя его ногами или передавая руками) от буквы «А» до буквы «Я», называя на каждую букву вид спорта или спортивный инвентарь.**

Что нужно делать:

1. Построиться в колонну у стартовой точки.
2. По сигналу первый участник начинает движение с мячом и громко называет слово на букву «А» (например, «аэробика»).
3. Добежав до следующей точки, передает мяч следующему, кто называет слово на букву «Б» (например, «баскетбол»).
4. Команда, которая быстрее и без ошибок дойдет до буквы «Я», побеждает.

**Важно:** Повторять слова нельзя! Если слово названо неверно или повторяется – команда возвращается на предыдущую букву.



### 2 ПРИБАВЬ 1000 ШАГОВ



**Физическая активность – основа здоровья, а ходьба – самый доступный и естественный вид движения.** Ученые называют ходьбу «базовым видом спорта»: она активирует более 200 мышц, улучшает работу легких, а регулярная ходьба увеличивает уровень наибольшего количества кислорода, которое человек способен потреблять в течение 1 минуты.

**Организуйте персональное испытание «Счетчик шагов» на 3-5 дней.**

Каждый день проходите на 1000 шагов больше, чем в предыдущий день.

Не нужно гнаться за рекордами – важно просто идти чуть дальше: выйти из дома или автобуса раньше, прогуляться после еды. Если у вас есть спортивный клуб в первичном отделении – предложите другим участникам тренироваться вместе!

### 3 ОЛИМПИЙСКИЙ КВИЗ



**Организуйте и проведите 15-минутный «Олимпийский квиз» для ребят в первичном отделении или участников спортивного события.** Придумайте и оформите 10 вопросов о современных и древних Олимпийских играх, включая интересные факты и правила видов спорта. Используйте картинки и видео для визуализации. Такая активность точно разбавит ваш досуг!



### 4 СПОРТИВНЫЙ СТАРТАП



Потребность в безопасности и причастность сообществу – потребность второго уровня по пирамиде Маслоу. Это значит, что правильно выявленная проблематика и предложенная инициатива в сфере спорта может приносить пользу и иметь общественный или коммерческий успех.

**В этом месяце предлагаем вам разработать концепцию спортивного мероприятия или проекта для первичного отделения, который повысит физическую активность студентов и их вовлеченность в здоровый образ жизни.**

Как реализовать:

1. Найти и собрать команду из 4-5 человек.
2. Провести анализ интересов участников первичного отделения или, в целом, студентов (например, через опрос или мозговой штурм).
3. Разработать идею: формат (турнир, челлендж, клуб, продукт,) выделить целевую аудиторию, создать план реализации и продвижения.
4. Подготовить краткую презентацию (3-4 слайда или устное выступление на 2-3 минуты).
5. Представить проект куратору первичного отделения и его участникам, ответить на вопросы и начать его реализацию вместе.

**Нет лучшего момента для старта, чем сейчас!**

**Возможно, именно ваша инициатива станет следующим «единорогом».**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ВызовПервых #КалендарьПервых



# СПОРТ

## 5 СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ДВИЖЕНИЕ – ЭТО МЫ!»



Если вы давно хотели внедрить спорт на регулярной основе в свою жизнь – считайте, что это знак!

**Мы предлагаем вам создать спортивный клуб первичного отделения, где каждый идет в своем темпе, но чувствует поддержку и мотивацию других участников.**

Выполните задания индивидуально, но делитесь результатами в общем чате – поддерживайте, вдохновляйте, отмечайте прогресс.

Формат:

- Каждый участник выполняет задания самостоятельно.
- После выполнения – делает фото, видео или текстовый отчет в общий чат.
- Взаимная поддержка: ставьте лайки, пишите «Круто!», «Молодец!».

### 10 заданий на 3 дня:

#### 1. «Зарядка-рассвет»

Выполните 5-10 минут упражнений утренней йоги. Сфотографируйте окно, часы, себя – и отправьте в чат.

#### 2. «Танцующий перерыв»

Включите любимую песню и потанцуйте 5 минут. Запишите короткое видео или просто отметьтесь: «Танцевал – зарядился!»

#### 3. «100 прыжков»

Выполните 100 прыжков на месте (можно с перерывом). Напишите: «100 прыжков – сделано!» – или пришлите видео.

#### 4. «Спортивный селфи»

Сфотографируйтесь в процессе движения: на ходьбе, в растяжке, на велосипеде. Главное – улыбка!

#### 5. «Шаги дня»

Замерьте количество шагов за день. Напишите в чат: «Сегодня прошел \_\_\_ шагов!»

#### 6. «Мини-планка»

Удержите планку 20-30 секунд. Отметьтесь: «Планка – устоял!» – или пришлите фото в боевой позе.

#### 7. «Спортивный плейлист»

Добавьте в общий плейлист одну «заряжающую» песню. Напишите: «Моя энергия – это трек „\_\_\_“!»

#### 8. «Съедобная награда»

За день без фастфуда или за тренировку – угостите себя полезной едой. Сфотографируйте банан, орехи, йогурт – и отметьтесь: «Заслужил!»

#### 9. «История движения»

Напишите в чат: «Моя самая классная тренировка была, когда...» – поделитесь воспоминанием.

#### 10. «Клятва движения»

В последний день напишите: «Моя спортивная цель – это \_\_\_» (например: «ходить 7000 шагов», «делать зарядку 3 раза в неделю»).

**Вы – не один. Вы – команда. Вы – в Движении.**



## 6 ТУРНИР ПОКОЛЕНИЙ



**Организация спортивного события – это не только про спорт, но и про лидерство, командную работу и заботу о младшем поколении.**

Такие турниры учат ответственности, креативности и создают атмосферу единства между поколениями.

Вы не просто проводите спортивный праздник – вы становитесь наставниками, вдохновляя младших быть активными и уверенными, а старших – не замыкаться в личных заботах, и активнее проявляться в качестве наставников.

Соберитесь в команду и спланируйте турнир для детей и подростков:

#### 1. Выберите место, дату, время и составьте расписание.

#### 2. Создайте яркие спортивные станции: эстафеты, прыжки через скакалку, метание мяча в цель, «перетягивание каната» – все в игровой форме. Включите в спортивный маршрут станцию с традиционными советскими играми («классики», «вышибалы», «пятнашки»), пригласите бабушек и дедушек быть судьями или участниками.

#### 3. Организуйте группу поддержки: пусть зрители делают плакаты, дудят в свистки, кричат речевки – это создает настоящий спортивный дух. Назначьтеcommentаторов, которые будут вести прямую трансляцию событий – с юмором, драмой и поздравлениями;

#### 4. Позаботьтесь о безопасности: подготовьте аптечку, воду, обеспечьте источники тени на каждом этапе;

#### 5. По окончании вручите символические медали или грамоты – каждому за участие, старание и улыбку. Запишите видео, сделайте фото и опубликуйте в соцсетях – покажите, как вы создали праздник.



**Этот турнир станет не просто соревнованием, а теплым событием, где каждый почувствует себя частью большой команды.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ВызовПервых #КалендарьПервых



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Около 70% клеток вашей иммунной системы живут в кишечнике. Это значит, что живот – это главный штаб вашей защиты от болезней. Изучая особенности своей пищеварительной системы, поддерживая ее и питаясь правильно, вы сможете поддерживать бодрость вне зависимости от сезона!

**В этом месяце предлагаем поработать над полезными привычками для поддержания его здоровья.**

## 1 НЕЙРОГИМНАСТИКА ★★★

**Нейрогимнастика – это зарядка для мозга! Так же, как мы разминаем руки и ноги, чтобы они были ловкими, наш мозг тоже любит упражнения.**

Когда мы делаем специальные движения – например, касаемся противоположной руки к колену или рисуем в воздухе восьмерку, – мы помогаем левому и правому полушариям дружить и это делает нас умнее и внимательнее.

**В этом месяце предлагаем вам попрактиковать упражнение «Колечко»:**

Поочередно соединяйте каждый палец с большим, начиная с указательного: со средним, с безымянным, с мизинцем.

Делайте плавно, с обеими руками.

**Это весело делать с друзьями – получается ли у них? А у вас?**



## 2 ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ★★★

**Создайте свой уникальный набор полезных перекусов, который будет не только вкусным, но и зарядит энергией на весь день!**

- Придумайте 5 разных вариантов здоровых перекусов.
- Оформите их в виде карточек для социальных сетей, презентации или видео-рецепта.
- Расскажите друзьям и знакомым на странице ВКонтакте или лично, почему они полезны.



**Пусть ваш креативный подход к питанию вдохновит других на здоровые перемены!**

А идеи здоровых перекусов вы можете подглядеть, перейдя по QR-коду.

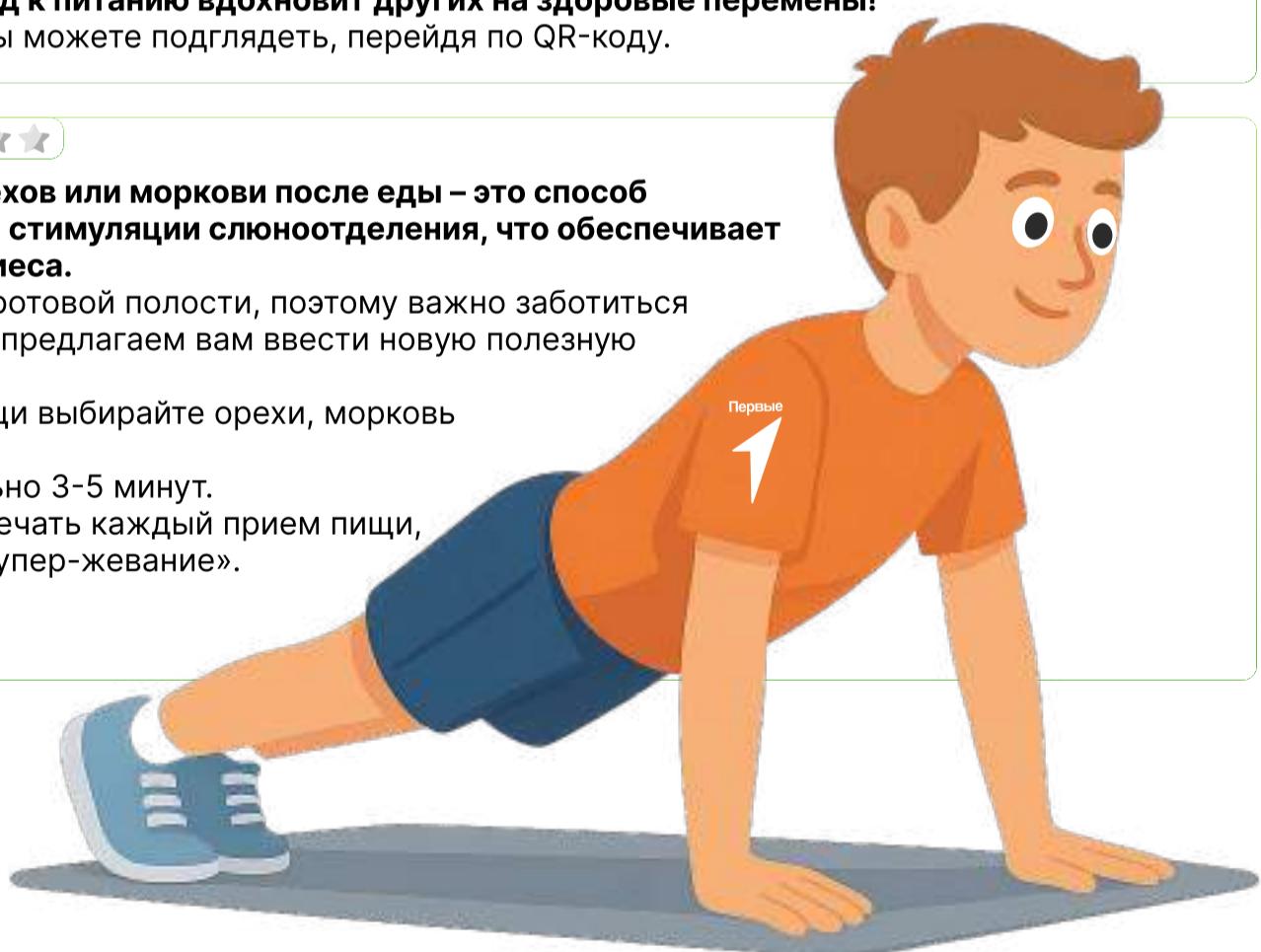
## 3 ОРЕХОВАЯ ЩЕТКА ★★★

**Знали ли вы, что жевание орехов или моркови после еды – это способ механической чистки зубов и стимуляции слюноотделения, что обеспечивает естественную защиту от кариеса.**

Пищевой тракт начинается в ротовой полости, поэтому важно заботиться о ее здоровье. В этом месяце предлагаем вам ввести новую полезную привычку:

- После каждого приема пищи выбирайте орехи, морковь или яблоко для перекуса.
- Жуйте медленно и тщательно 3-5 минут.
- Можно вести дневник: отмечать каждый прием пищи, после которого сделали «супер-жевание».

Будьте здоровы!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также с хештегами:

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 4 МАРАФОН ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ) ★★★

Здоровье бывает разным – физическим, душевным и даже экологическим!

В этом месяце предлагаем вам начать осваивать новые привычки, полезные для здоровья – посмотрите, начнут ли ваши близкие подражать вашим примерам?

1. Вместе с друзьями из первичного отделения составьте «Карту дня» – нарисуйте большой лист с частями суток: утро, день, вечер, ночь, и разлинуйте плакат так, чтобы каждый мог отмечать свой прогресс по привычкам.
2. Придумайте по одной полезной привычке на каждое время суток:
  - утром: умыться, почистить зубы, сделать 10 отжиманий или приседаний.
  - днем: выпить стакан воды, выполнить одно упражнение из нейрогимнастики, сделать перерыв от телефона.
  - вечером: помочь с одним полезным делом, почитать 10 страниц книги, сказать «спасибо» за день.
3. Создайте карточки с этими привычками – нарисуйте, наклейте картинки, подпишите.
4. Решите, сколько дней будет марафон – например, 5 дней.
5. Каждый день выполняйте привычки и отмечайте их на карте – ставьте наклейку, звездочку или смайлик.

**В конце марафона подведите итоги и устройте праздник – вручите медали или сертификаты.**

## 5 ДЫШИ ★★★

**Некоторые ситуации могут нас злить или расстраивать – это нормально, ведь мы живые!**

От вашего спокойствия зависит многое – останется ли ваша дружба такой же крепкой, отношение к вам таким же добрым и многое другое.

Предлагаем вам освоить упражнения, которые помогут вам успокоиться в сложных ситуациях.

### 1. «Воздушный шарик»

Сядьте удобно и представьте, что вы – воздушные шарики. На вдохе через нос медленно надувайтесь... раз, два, три... (руки плавно поднимаются), а на выдохе через рот – сдувайтесь... ш-ш-ш... (руки опускаются, тело расслабляется).

Повторите 3-5 раз.

Глубокое дыхание помогает успокоиться, когда страшно, обидно или тревожно.

### 2. «Волшебное дыхание»

Сидя дышите как котенок – делайте короткие вдохи носом, будто нюхаете цветок.

А теперь дышите как собака – высуньте язык, дышите быстро ртом. А теперь как ежик – шумный выдох через нос, как будто дуем на иголки.

**Смешные образы помогут вам переключиться, расслабиться и забыть про расстройство.**



## 6 СЕКРЕТЫ ЭНЕРГИИ ★★★★

**Помогите ребятам в первичном отделении узнать о том, как вкусно перекусывать с пользой для здоровья!**

Создайте яркий, познавательный и мотивационный комикс о «модных» ЗОЖ-перекусах

1. Вы можете придумать героев – школьников, животных или персонажей-еду (например, «Банан-Боец» или «Орешек-Силач»).
2. Покажите 3-5 полезных перекусов, которые каждый может собрать себе в школу или на кружок самостоятельно. Например, фруктовая тарелка (яблоко, банан, виноград), йогурт с ягодами и овсянкой или овощные палочки.
3. Усложните задание (по желанию)! Добавьте к каждому перекусу табличку с КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы) на 100 г или на порцию (спросите у взрослых, как считаются калории).
4. Включите в комикс короткие советы от героев, например:
  - «Фрукты = быстрая энергия без сна после обеда!»
  - «Орехи = топливо для мозга!»
  - «Вода + перекус = нет усталости до уроков!»

**Размещайте плакат на видном месте, привлекайте внимание друзей, а главное – показывайте своим примером, что здоровый образ жизни – это модно и просто!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также с хештегами:

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Во время тренировки мышцы могут тратить энергии в 20-30 раз больше, чем в состоянии покоя. При этом они выделяют миокины – особые вещества, которые улучшают работу мозга, сердца и иммунной системы.



## 1 ВОДНЫЙ БАЛАНС



**Ваше тело на 60% состоит из воды. Каждая клетка, каждый орган – мозг, сердце, кожа – нуждается в воде, чтобы работать правильно.**

**Как приучить себя пить воду? Весь секрет – в привычках!**

Привычка 1: Сразу после пробуждения выпейте 1 стакан теплой воды (200-250 мл).

Привычка 2: В течение дня используйте одну и ту же емкость (бутылку, кружку) объемом 1,5 литра (или свой индивидуальный норматив). Наполните ее утром и выпивайте равномерно до конца дня.

Привычка 3: Добавляйте вкус! Кладите в воду замороженные кусочки лимона, лайма, апельсина или огурца вместо льда.

**Потребляя нужное количество воды вы заметите, как улучшается память, концентрация и настроение.**

## 2 ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

Пройдите интересный тест на сайте, сканировав QR-код, и узнайте свой уровень грамотности в вопросах здорового питания!



После прохождения теста проанализируйте свои результаты и составьте план улучшений – возможно, вы откроете для себя новые интересные факты о своем питании и найдете способы сделать его еще лучше!

## 3 ЯБЛОЧНЫЙ ДЖЕМ



**Яблоки содержат растворимую клетчатку – пектин, который работает как «щетка» для кишечника: он помогает переваривать пищу, активирует полезные бактерии и помогает выводить токсины.**

Осенью яблоки особенно вкусные, полезные и дешевые – это сезонный суперфуд, которые многие выращивают на даче.

Приготовьте блюда из разных сортов яблок – у кого-то есть «Антоновка», у кого-то «Симиренко» или «Голден», у кого-то получится шарлотка, у кого-то штрудель или джем. А затем устройте «яблочный обмен», то есть угостите друг друга яблочными блюдами и обменяйтесь рецептами.

Сфотографируйте ваши блюда и выложите на личной странице или на странице первичного отделения ВКонтакте со специальным хештегом #5питание. Пройдите по этому хештегу и узнайте, кто еще принял участие во флешмобе!

Задание от



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также с хештегами:

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 4 КАРТА ЗДОРОВЫХ МЕСТ



**Ваш район – это целый мир, и в нем точно есть места, которые помогают заботиться о здоровье. Станьте исследователями и составьте собственную карту здорового города!**

- Прогуляйтесь по своему району и найдите «полезные точки»: парк, где можно совершать прогулки или пробежки, стадион, площадки для уличных тренировок, велосипедная дорожка, магазин с полезными продуктами, аптека, а может даже лавочку для комфортного отдыха. Сфотографируйте каждое место, чтобы потом было легко вспомнить, что и где находится.
- Создайте карту: это может быть рисунок на бумаге или даже онлайн-карта. Отметьте на ней все полезные точки, придумайте им яркие значки или смешные названия, например «Скамейка силы», «Витаминный магазин».

**Выложите карту на личной странице или в соцсети первичного отделения ВКонтакте со специальным хештегом #5питание и рекомендациями по посещению всех мест.**

Также карту можно «размножить» и развесить в подъездах или публичных местах, чтобы все местные жители могли проводить досуг здорово!

Задание от Пятёрочка с заботой

## 5 АПТЕЧКА ПЕРВИЧКИ



Непредвиденные ситуации могут случиться в любой момент – порез, ушиб и другие неприятности. В таких ситуациях первую помощь можно оказать с помощью правильно собранной аптечки.

**Ваше задание недели – вместе собрать «умную аптечку»: составить список того, что должно быть в аптечке первичного отделения и для чего каждый компонент нужен.** Составьте схему «что использовать и при каких ситуациях». Ни в коем случае не выдумывайте – проконсультируйтесь с медицинским работником, родителями и изучите полезные материалы на проверенных сайтах.

Делитесь вашими списками на странице первичного отделения в соцсетях с хештегами, а по ним же проверяйте, какой состав аптечек у других первичных отделений.

## 6 ВСЕ ДЕЛО ВО СНЕ



Здоровый образ жизни – это набор привычек для поддержания телесного и умственного благополучия.

Выработка привычек требует времени и усилий. **Предлагаем вам помочь друзьям и знакомым начать свой здоровый путь – создайте видеоролик о том, как спать, чтобы сохранять продуктивность и вовлеченность в течение дня.**

Ваш видеоролик может представлять собой запись вашего дня, слайд-шоу или анимированные картинки с закадровым голосом. Можете добавить ситуаций из жизни школьника и студента, обыграть фразеологизмы о сне, и рассказать о «фишках», помогающих в условиях постоянной нагрузки.

**Подсказка:** вдохновляющий пример заразителен – начните практиковать привычки для здорового сна и рассказывайте про свои ощущения в блоге. Нарезка их эпизодов сможет стать отличной базой для ролика!

**Попросите руководство вашей образовательной организации распространить ваш ролик в соцсетях, чатах или вывести на цифровые экраны – вдохновляйте как можно больше людей!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также с хештегами:

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Не обязательно вся вода, которую вы пьете, должна быть холодной.** Можно позволить себе выпить и чашечку горячего чая. А вот кофе буквально изгоняет из организма полезную влагу. Одна чашка эспрессо равна 1 чашке воды.



## 1 15 МИНУТ ТИШИНЫ



В современном мире мы почти всегда окружены звуками – звонки, уведомления, музыка, разговоры. Иногда мозгу нужно немного тишины, чтобы «перезагрузиться».

**Попробуйте провести короткий эксперимент:** уберите телефон, отключите музыку, закройте ноутбук и просто посидите в тишине 15 минут.

Что делать в это время? Ничего! Слушайте, как звучит мир вокруг: может, где-то капает вода, за окном поют птицы или шумит ветер. Обратите внимание на свои мысли – они могут «бегать», и это нормально.

Задание от



## 2 СЛЕЖУ ЗА СОБОЙ



Понимание, как работает ваше тело каждый день помогает докторам оказывать вам помощь. Поэтому вам важно знать, какой у вас повседневной пульс, давление, группа крови и другие показатели.

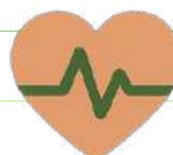
**Каждый день измеряйте свой пульс до и после простой зарядки, фиксируйте количество шагов и время сна с помощью телефона или браслета.**

**Записывайте данные в таблицу или дневник здоровья на 7 дней.**

Делитесь своими цифрами в группе первичного отделения – сравните, у кого больше шагов, кто спит дольше, как меняется пульс.

Обсудите вместе: как сон влияет на энергию, почему движение укрепляет сердце, как шаги улучшают настроение.

**Это задание поможет понять: здоровье – не абстракция, а реальные цифры, которые вы можете измерить и улучшить.**



## 3 ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ



Даже 10 минут в день работы над собой могут принести плоды! Не верите? Проверяйте!

**Каждый день на протяжении месяца выполняйте 10-минутный комплекс по кругу: выполняйте упражнения – 30 секунд приседаний, 30 секунд планки, 30 секунд прыжков, чередуя с коротким отдыхом.**

Выполняйте упражнения утром или после школы – в любое удобное время, но регулярно.

Фиксируйте каждый день в блокноте или приложении: сделал(а)/не сделал(а), как себя чувствовал(а).

Через 21 день оцените, стало ли легче, появилась ли энергия.

**Это маленький шаг, который вырабатывает дисциплину, укрепляет тело и дает ощущение контроля над собой.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также с хештегами:

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 4 ПОВСЕДНЕВНАЯ ЗАБОТА



**Во время экзаменов тело и нервная система испытывают сильную нагрузку, и уход за собой становится не роскошью, а необходимостью.**  
Правильный сон, питание и гигиена помогают лучше концентрироваться, меньше нервничать и чувствовать себя уверенно.  
Кожа, волосы и зубы – первое, что реагирует на стресс, поэтому забота о них укрепляет не только здоровье, но и самооценку.

**На этой неделе предлагаем вам освоить новые привычки. А чтобы было проще придерживаться их – ведите рейтинг их выполнения вместе с друзьями. Эти привычки помогут вам чувствовать себя в форме не только во время экзаменов, но и в повседневной жизни.**

Создайте краткую инструкцию под названием «Как ухаживать за собой перед экзаменами»: включите советы по сну, питанию, гигиене и антистресс-техникам. Попробуйте внедрять одну новую привычку в неделю: полоскание рта, уход за кожей или прием витаминов – и ведите дневник изменений.

Поделитесь своей инструкцией в чате одноклассников и участников первичного отделения и обменяйтесь – так вы получите новые идеи и поддержку.

Включите также информацию о том, какие компоненты состава продуктов ухода (шампунь, зубную пасту или лосьон) реально полезны, а какие – просто красивые слова.

**Этот эксперимент поможет вам понять, что забота о себе – это не сложный ритуал, а осознанный выбор в пользу здоровья и силы.**

## 5 СВОБОДНЫЕ РУКИ



Жизнь без цифровых устройств кажется невозможной. Однако, для запуска таких важных процессов, как переваривание и активация ферментов, а также для снижения физического стресса важно обеспечить покой и не использовать электронные устройства в определенные периоды.

**В этом месяце предлагаем вам проверить свою силу воли и, заодно, проверить – миф ли то, что свобода от устройств имеет положительные эффекты на здоровье:**

1. Запустите испытание в вашем первичном отделении: раздайте всем участникам чек-листы выполнения заданий на протяжении 7 дней, которые будет необходимо прикрепить на стенде в первичном отделении. По итогам выполнения задания подсчитываются баллы, победители получают заслуженную награду.

2. Каждый день выполняются три миссии (можно по отдельности или все вместе для максимальных баллов):

- 20-30-минутная прогулка без телефона, наушников и музыки; поиск 5 новых деталей вокруг (цвет, запах, звук, надпись, форма здания).
- Сон без телефонов: за 1 час до сна убрать телефон или планшет; ложиться на 30 минут раньше обычного.
- Прием пищи без телефонов: попробовать заметить вкус, текстуру и запах еды, придумать «оценку блюда» по 10-балльной шкале.

За выполнение задания каждый участник ставит себе баллы:

- 1 балл – сделал хоть как-то;
- 2 балла – выполнил полностью и честно.

3. В конце дня участник присыпает фото или аудиоотчет в общий чат (например, фото необычного здания, рисунок того, что заметил, или голосовое сообщение с впечатлениями).

Предлагаемые призы: мини-настольная игра или пазл, вкусный здоровый перекус, смешной блокнот и маркеры, «сертификат на 1 гаджетный день» (можно «залипать» без ограничений, как бонус за выдержку).

## 6 КБЖУ



**Правильное питание – не про диеты, а про силу, ясность ума и хорошее настроение.**

**Белки, жиры и углеводы – это топливо для организма, и если его не хватает или оно однообразное, вы быстро утомляетесь, теряете концентрацию и чувствуете вялость.**

Понимание баланса БЖУ помогает принимать осознанные решения, а не зависеть от рекламы и привычек.

В этом месяце предлагаем вам освоить новые полезные привычки вместе!

- Записывайте все, что вы ели за день, в блокнот или приложение.
- Соберитесь в группе и вместе проанализируйте: хватает ли белков, не слишком ли много быстрых углеводов, есть ли полезные жиры.
- Объединитесь в пары и составьте недельное сбалансированное меню друг для друга, при условии, что каждый из вас тратит на приготовление еды всего 15 минут – важно, чтобы было вкусно, просто и полезно. Узнайте, как «обмануть» организм и что предложить ему вместо быстрых углеводов – сахара и хлебобулочных изделий.
- Не забывайте измерять себя – вес, объемы и, конечно, фиксируйте ощущения, например, хотелось ли сладкого или жирного.

**Важно! При появлении неприятных ощущений – сразу обращайтесь ко врачам!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также с хештегами:

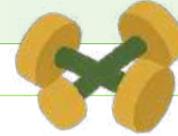
#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Сердце человека за жизнь сокращается в среднем около 3 миллиардов раз.** У активных людей оно работает экономнее: тренированное сердце делает меньше ударов в покое, потому что прокачивает больше крови за один раз.



### 1 КАК ВАША ОСАНКА? ★★★

Хорошая осанка – это не только красота, но и залог здоровья спины, шеи и дыхания, особенно если вы много сидите за компьютером или телефоном.

**В этом месяце уделим внимание постановке здоровой и красивой осанки.**

1. Сделайте фото своей осанки в начале недели: встаньте прямо у стены, спиной к камере.
2. Каждый день выполняйте 10-15 минут упражнений для спины: наклоны, «лодочку», планку, растяжку.
3. В конце недели сделайте такое же фото в тех же условиях и сравните.

**Регулярное наблюдение за собой визуально покажет прогресс и мотивирует продолжать заботиться о теле.**

### 2 ПРОГУЛКА С ЦЕЛЬЮ ★★★

Регулярные прогулки улучшают физическое здоровье, снижают стресс и стимулируют творческое мышление, а смена маршрутов тренирует внимание и открывает новое в привычном.

**Каждый день выделяйте 20 минут на пешую прогулку по новому маршруту – даже если это просто другая улица или парк.**

Во время ходьбы наблюдайте: что видите, слышите, чувствуете – и кратко записывайте впечатления в блокнот или телефон.

Через неделю вы заметите, как меняется ваше восприятие города и настроение. Эта привычка поможет замедлиться, отключиться от рутины и находить радость в простых вещах.



### 3 ЗОЖ-СТИКЕРПАК ★★★

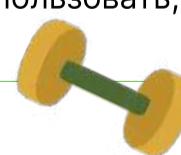
Стикеры не только помогают создать в чатах дружескую атмосферу, но и могут быть способом напоминать о полезных привычках.

**Ваша задача – придумать свой набор ЗОЖ-стикеров. Это могут быть смешные картинки, мотивирующие фразы или даже герои, которые помогают вам быть здоровыми.**

- Придумайте темы стикеров, например: « выпить воды », «сделать зарядку », «устал, но не сдался », «если чипсы, то яблочные».
- Нарисуйте или соберите готовые картинки (например, в Телеграм).
- Вдохновитесь стикерами «Школы питания» от «Пятерочки» пройдя по QR-коду.
- Соберите свой мини-набор, от 5 до 10 стикеров будет достаточно, чтобы начать.



Обменяйтесь стикерами, придумайте, в каких ситуациях их можно использовать, чтобы поддерживать друг друга на пути к здоровому стилю жизни.



Задание от Пятёрочка с заботой



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также с хештегами:

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 4 ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ



**В ритме учебы и работы мы часто едим всухомятку, выбирая быструю еду вместо полезной. Это влияет на уровень энергии, концентрацию, настроение и долгосрочное здоровье.**

Чтобы изменить привычки, важно действовать вместе – поддержка команды делает перемены проще и интереснее.

- На неделю договоритесь с участниками первичного отделения приносить с собой полезные обеды и перекусы – без фастфуда, с минимальным количеством полуфабрикатов. Включите в рацион быстрые, но полезные блюда: овсянку, омлет, салаты, йогурт, орехи.
- Каждый день делитесь в чате фото своего ланчбокса.
- В конце недели голосование за самый эффективный рацион.

Дополнительно: разберите вместе популярные фразы: «после 18 есть нельзя», «хлеб – враг фигуры», «кофе вымывает кальций». Найдите научные источники и решите: миф это или правда – и почему.

**Такой формат превращает заботу о себе в командную игру, где каждый учится, вдохновляется и становится немного здоровее**

## 5 ЗДОРОВАЯ ТРАДИЦИОННАЯ КУХНЯ



**Превратите традиционное блюдо вашего региона в современное ЗОЖ-угощение: адаптируйте рецепт под принципы здорового питания, сохранив аутентичный вкус и колорит!**

Снимите процесс приготовления, украсьте блюдо, как настоящий шеф-повар, и поделитесь своей кулинарной историей в соцсетях – пусть ваша версия любимого национального рецепта покорит сердца!

Совет: отточив навык приготовления ПП-блюд (ПП – полезное питание), вы можете организовать собственный онлайн-магазин и приучать к здоровому рациону ваше сообщество!

А с национальными блюдами вашего и других регионов вы можете ознакомиться на сайте здоровое-питание.рф, пройдя по QR-коду.



## 6 СПОРТИВНЫЙ СЕРИАЛ



Физическая активность в команде повышает мотивацию, делает тренировки проще (см. раздел «Наука» про эффект аудитории) и помогает выработать устойчивую привычку к движению.

**В этом месяце предлагаем вам снять «спортивный сериал», в каждой серии подсвечивая один эпизод ваших усилий в борьбе за закрепление здоровых привычек.**

1. Разделитесь на небольшие группы. Каждая возьмет на себя один «эпизод» спортивного сериала: день кардио, силовой тренировки, растяжки, танца или йоги.
2. В течение двух недель снимайте короткие видео (по 30-60 секунд) – как вы тренируетесь, какие упражнения делаете, с кем и в каком настроении. Не просто показывайте выполнение упражнений, а записывайте интервью с участниками: пусть они расскажут, как себя чувствуют, что дается легко, а где приходится себя пересиливать.
3. Монтируйте ролики в общий «сериал здоровой активности» с названием и эпизодами.

**Продемонстрируйте ваш сериал на странице ВКонтакте первичного отделения и бросьте вызов другим – смогут ли они поддержать ваш вызов и присоединиться целыми командами?**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в некоторых заданиях, а также с хештегами:

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



# ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

Каждый молодой человек сталкивается с вопросом выбора будущего вектора развития. «Профэкспедиция» облегчит выбор!

Если вам от 6 до 25 лет, собирайте команду, подавайте заявку и узнавайте о профессиях будущего из первых уст!

**Подать заявку можно до 1 декабря, пройдя по QR-коду.**



## 1 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВДОХНОВЕНИЕ



Хотите превратить свое увлечение в профессию мечты? Выберите дело, которое захватывает – узнайте, какие умения и знания приведут вас к нему!

**Для этого создайте майнд-карту своей профессиональной мечты.** Поместите в центральную ячейку слово, описывающее ваш интерес. Например, фотосъемка, управление командами, общение с людьми. На ветвях, отходящих от центральной ячейки, пропишите занятия и факты, которые интересуют вас детальнее. Например, отражение внутреннего состояния человека через камеру, поиск и мотивация людей и так далее.

**Так вы найдете то, что вас действительно вдохновляет, и найдете среду, в которой вам можно профессионально развиваться!**

Задание от СБЕР

## 3 СТАРТАП ЗА 5 МИНУТ

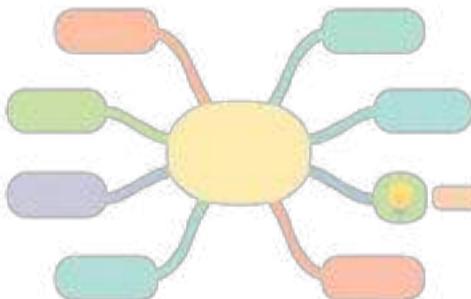


**Придумайте идею микробизнеса или полезного социального проекта, который решает реальную проблему (даже самую неожиданную!).** Опишите его в пяти коротких предложениях: что это, для кого, как работает и почему это важно.

Сделайте это на перемене или в перерыве между занятиями вместе с друзьями из первичного отделения и составьте банк идей для бизнеса.

Анонсируйте его друзьям и начните работу над самой крутой идеей вместе!

Задание от СБЕР



## 2 ПРОФЕССИЯ РОДИТЕЛЕЙ



**Поговорите с родителями, бабушками или дедушками – узнайте, где они работали, что они любят в своей работе и какие у них «фирменные» рабочие фишки.** Запишите небольшое интервью или сделайте заметки – вдруг их путь вдохновит и вас на свой!

Поделитесь своими наработками на личной странице, странице первичного отделения ВКонтакте или на стенде в вашей первичке и проведите опрос, какие профессии представлены среди старшего поколения в вашей местности и сколько участников первичного отделения захотели бы выбрать такую профессию?

Задание от



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



# ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

## 4 ФОТОИСТОРИЯ: СТАЛЬ ВОКРУГ НАС



Все, что вы видите вокруг себя, сделано с содержанием стали – арматура, которая является составляющей каркаса домов, мосты, дорожные опоры. Производство стали – трудоемкий процесс, так же, как и дистрибуция изделий из стали.

**Предлагаем вам убедиться в том, что сталь вокруг нас. Снимите 3-5 фотографий объектов в вашем населенном пункте, где по вашему мнению используется сталь производства «Северсталь» (мосты, элементы зданий, памятники, инфраструктура, транспорт).**

Возможно, понимая масштабы потребности в изделиях из стали для жизни, вы выберете для себя профессию сталелитейной промышленности.

**Свои работы отправляйте на почту aa.nekrasova1@severstal.com.**

**Лучшие работы будут отмечены памятным подарком от партнера Движения Первых «Северстали»!**

Задание от **Северсталь**



## 6 ОТ ЗЕРНЫШКА ДО ПРИЛАВКА



Понимание, как продукты попадают к нам на стол, помогает увидеть, сколько людей и профессий стоит за простыми вещами.

Это развивает уважение к труду, расширяет кругозор и помогает осознанно выбирать будущую профессию.

**Выполните творческо-исследовательское задание месяца!**



1. Разделитесь на три группы – каждая изучает путь одного продукта: молока, яиц или хлеба.
2. Исследуйте, откуда начинается цепочка: у молока – корова на ферме, у хлеба – пшеница в поле, у яиц – куры в птичнике. Какие дальнейшие шаги проходит продукт, прежде чем оказаться на прилавке?
3. Выясните, какие профессии участвуют на протяжении всего пути: фермер, ветеринар, доярка, водитель, технолог, пекарь, логист, продавец и другие.
4. Создайте схему-цепочку на листе или в презентации: от производства до прилавка. Добавьте краткое описание каждой профессии: что делает человек, какие навыки нужны. Презентуйте ваше исследование перед первичным отделением на ближайшей встрече.
5. Обсудите: какая профессия показалась самой интересной, самой сложной или самой важной.

**Теперь вы знаете, что даже за простым бутербродом – сотни людей и огромный труд. Это задание поможет увидеть мир профессий не абстрактно, а через повседневную жизнь.**

Задание от **Магнит**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВПрофессии #КалендарьПервых



# ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

До холодильников лед заготавливали на реках и озерах, хранили в погребах и продавали летом. Ледовщики доставляли его в дома и трактиры. Торговля льдом на Руси была одной из самых процветающих. Купцы забивали трюмы огромным количеством льда, и делали на этом товаре немалые деньги.

«Каждый молодой человек сталкивается с вопросом выбора будущего вектора развития. «Профэкспедиция» облегчит выбор! Если вам от 6 до 25 лет, собирайте команду, подавайте заявку и узнавайте о профессиях будущего из первых уст!

**Подать заявку можно до 1 декабря, пройдя по QR-коду.**



## 1 ПУТЬ ПРОФЕССИОНАЛА ★★★

**Найдите интервью или статью о человеке профессии, которая вам близка, и выделите три ключевых качества, которые помогли ему добиться успеха.**  
Возможно, одно из них – уже ваша суперсила? Спросите у родителей и педагогов, проявлены ли у вас нужные качества, и как их развить?

Подсказка: подпишитесь на ресурс Академии Первых, чтобы узнавать о новых курсах и «подтягивать» необходимые навыки и знания.



## 2 ДЕЙСТВУЙ! ★★★

**Если вы ждали знак, чтобы присоединиться к Клубу молодых предпринимателей, то вон он – «Действуй»!**

Движение Первых совместно с Министерством науки и высшего образования Российской Федерации и Сбером разработали для вас просветительский курс, где вы узнаете о предпринимательстве в России и том, как начать свое дело.

**Вступайте в клуб, проходите курс и получайте сертификат о прохождении обучения – по QR-коду!**



## 3 ФОРМУЛА ПРОФЕССИИ ★★★

**Оказывается, у каждой профессии есть своя формула! Она дает возможность понять, чем занимается профессионал своего дела.** Узнайте, что включает эта формула, и составьте формулу для профессии своей мечты. А поможет вам в этом портал «Билет в будущее».

- Посмотрите ролик «Формула профессии», перейдя по QR-коду.
- Попробуйте составить формулу для профессии своей мечты.
- Расскажите другим ребятам на личной странице или странице первичного отделения ВКонтакте об этой формуле со специальным хештегом #Билетвбудущее2025.



Задание от Билет в будущее



## 4 БЕЗОПАСНЫЙ КЛИК ★★★

### Финансовая грамотность – навык будущего.

Интернет кажется знакомым и понятным, но даже самые обычные письма и скидки могут оказаться ловушкой. Мошенники используют яркие акции, фальшивые сайты и просьбы «ввести код из СМС», чтобы обмануть пользователей. Важно уметь распознавать такие уловки и фильтровать информацию с умом.

**Потренируйтесь вычислять обман в интернете и разберитесь, как устроены маркетинговые приёмы, в онлайн-марафоне по функциональной грамотности.**

- Перейдите по ссылке на марафон и зарегистрируйтесь.
- Откройте локацию «Супермаркет».
- Выполните задания на тему финансовой грамотности, прокачивайте свои навыки и зарабатывайте ачивки.
- Подумайте, как бы вы объяснили другу, почему не стоит кликать в интернете на всё подряд.



В марафоне вы будете проходить задания из реальной жизни и тренироваться в симуляторах. Например, вам предстоит сравнить две акции и выбрать, какая из них действительно выгоднее, или помочь герою распознать фальшивое письмо от «службы поддержки».

**За прохождение заданий вы получите баллы и ачивки внутри марафона. А знания, которые вы получите, помогут вам чувствовать себя увереннее в интернете и в жизни.**

Задание от СБЕР ОБРАЗОВАНИЕ



**Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:**

#ПервыеВПрофессии #КалендарьПервых



# ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

## 5 ПРОМЫШЛЕННОСТЬ РЯДОМ



Работа на заводе – это модно!

**Исследуйте, какие промышленные предприятия работают у вас в регионе – от крупных заводов до инновационных производств.**

Узнайте, что они выпускают, сколько людей там работают, какие технологии применяются.

Могли бы ли вы представить себя частью этой индустрии?

Когда-то этими вопросами задавались ребята из Акселератора «Высота» Движения Первых, а теперь они развивают проект «ПромКод» – первое бренд-медиа о российской промышленности.

Подпишитесь на страницу «ПромКод» ВКонтакте, выложите пост с интересными фактами о предприятии вашего региона (а возможно даже, и видео с экскурсии) на странице вашего первичного отделения ВКонтакте с хештегом **#ПромКод** и отметьте страницу «ПромКод».



Самые интересные посты будут опубликованы на странице «ПромКода», и их увидит вся страна!

**Покажите своим друзьям и подписчикам, насколько интересной и современной может быть промышленная сфера!**

Задание от



## 6 ПРИЛОЖЕНИЕ-РЕШЕНИЕ

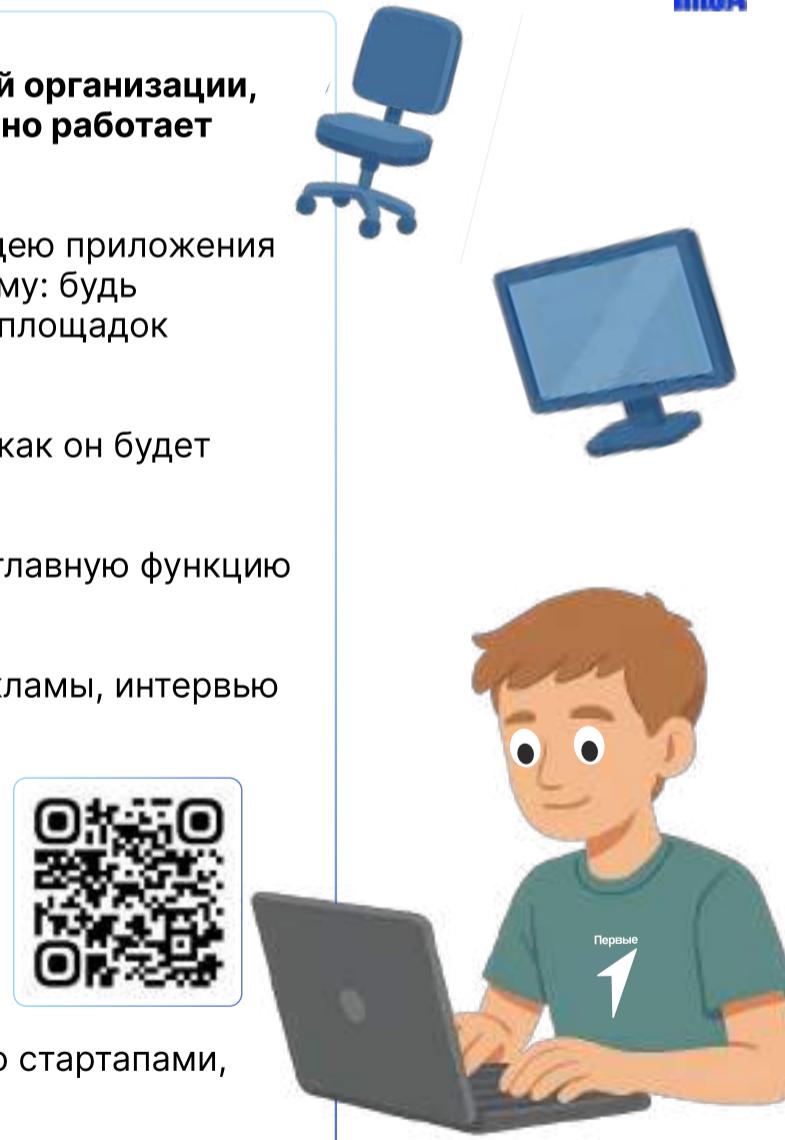


**Вы когда-нибудь замечали, что в вашей образовательной организации, населенном пункте или даже регионе есть что-то, что явно работает не так хорошо, как хотелось бы?**

1. Вместе с командой придумайте небольшой проект – идею приложения или онлайн-сервиса, который поможет решить проблему: будь то длинные очереди в столовой, нехватка спортивных площадок или сложности с подготовкой к экзаменам.
2. Подумайте, кто будет пользователем вашего сервиса, как он будет работать и почему он действительно нужен.
3. Оформите свою идею: придумайте название, логотип, главную функцию и даже «фишку», которая выделит вас среди других.
4. Снимите короткое видео о вашей идее – в формате рекламы, интервью создателей или даже мини-сериала.
5. **Заявите о своей идее и подайте заявку в Молодежный акселератор Сбера!**

Пройдите по QR-коду, зарегистрируйтесь на платформе и начните изучать, что такое технологическое предпринимательство, где искать идеи для своего стартапа и как его запустить.

Подсказка: в разделе «Проекты» можно познакомиться со стартапами, над которыми уже сейчас работают участники.



Задание от СБЕР



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



# ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Один из самых редких специалистов в мире – сомелье по воде. Такие эксперты разбираются в вкусе, составе и происхождении воды.

### 1 САМ СЕБЕ ВИЗИТКА

**Придумайте короткую и яркую самопрезентацию – три фразы о том, кто вы, чем занимаетесь и что делает вас уникальным.** Так вы можете представлять себя на собеседовании. Запишите себя на видео и оцените, насколько уверенно вы себя чувствуете. Тренируйтесь каждый день и почувствуйте, как растет ваша уверенность!

**А поможет вам потренировать навык самопрезентации полезный буклет, который вы найдете, пройдя по QR-коду**



«Каждый молодой человек сталкивается с вопросом выбора будущего вектора развития. «Профэкспедиция» облегчит выбор!

Если вам от 6 до 25 лет, собирайте команду, подавайте заявку и узнавайте о профессиях будущего из первых уст!



**Подать заявку можно до 1 декабря, пройдя по QR-коду.**

### 2 МИКРОБИЗНЕС, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ

**Предпринимателем может стать каждый, стоит только открыть в себе предпринимательскую жилку.** Для того, чтобы оценить свои возможности, необходимо изучить существующие инструменты для ведения своего дела.

Переходите по QR-коду на платформу нашего партнера, Wildberries, и знакомьтесь с разнообразием вариантов для запуска и ведения дела!



Задание от **wildberries**

### 3 БЛИЦ ПО ПРОФЕССИЯМ

**Устройте с друзьями блиц-игру:** выберите одну букву и за минуту называйте как можно больше профессий на нее – кто наберет больше всего, тот настоящий ас профориентации! Это быстро, азартно и, поверьте, иногда очень смешно.

Попробуйте – и вы точно вспомните профессии, о которых давно не думали!

Задание от **СБЕР**

### 4 ПРОМЫШЛЕННОСТЬ РЯДОМ

Работа на заводе – это модно!

**Исследуйте, какие промышленные предприятия функционируют у вас в регионе – от крупных заводов до инновационных производств.**

Узнайте, что они выпускают, насколько большой штат, какие технологии применяются.

Могли бы ли вы представить себя частью этой индустрии?

Когда-то этими вопросами задавались ребята из Акселератора «Высота» Движения Первых, а теперь они развивают проект «ПромКод» – первое бренд-медиа о российской промышленности.



Подпишитесь на страницу «ПромКод» ВКонтакте по QR-коду, выложите пост с интересными фактами о предприятии вашего региона (а возможно даже, и видео с экскурсии) на странице вашего первичного отделения ВКонтакте с хештегом **#ПромКод** и отметьте страницу «ПромКод».

**Самые интересные посты будут опубликованы в группе «ПромКода», и их увидит вся страна!**

**Покажите своим друзьям и подписчикам, насколько интересной и современной может быть промышленность!**

Задание от **Газпромбанк**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

**#ПервыеВПрофессии #КалендарьПервых**





# ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

## 5 ПРОДАЙ МНЕ РУЧКУ ★★★

Представьте, что вы попали на реальное собеседование – это ваш шанс пройти на работу мечты!

Здесь вам понадобится умение преподнести себя с лучшей стороны.

**В парах разыграйте ролевую игру «Собеседование в компании»: один из вас – HR-менеджер, другой – кандидат на вакансию.**

Начните с представления: HR-менеджер рассказывает о компании и вакансии, создавая атмосферу доверия, а кандидат – раскрывает свои навыки, опыт, ожидания от работы и увлечения.

Проиграйте 3 ситуации: если бы собеседовались на вакансию менеджера по развитию стартапа, логиста и учителя начальных классов. Можете воспользоваться механикой классического теста при собеседовании на позицию менеджера по продажам: «продай мне ручку».

Продемонстрируйте, на что вы способны: кандидат делится своими сильными сторонами, а HR-менеджер задает интересные, нестандартные вопросы, чтобы «прочитать» кандидата.

Поменяйтесь ролями – так вы поймете, как думает рекрутер, и как чувствует себя соискатель.

**Это не просто игра – это тренировка уверенности, коммуникации и самопрезентации, которые всегда пригодятся.** Когда закончите – обсудите, что было легко, что вызвало трудности и что вы точно возьмете с собой на свое первое настоящее собеседование.

Задание от МАГНИТ

## 6 ПРОБУЙ И ВЫБИРАЙ С ДВИЖЕНИЕМ ★★★

Первый курс – лучшее время задуматься о будущем: кем стать, где работать или как начать строить свое дело.

Движение Первых помогает сделать этот путь понятнее – здесь можно найти наставников, попробовать себя в проектах и начать формировать портфолио.

**Организуйте встречу для первокурсников, чтобы познакомить их с возможностями Движения.**

1. Выберите формат: открытый диалог, мастер-класс, ярмарка направлений или встреча с наставниками.
2. Проведите встречу в аудитории, актовом зале или на улице – где удобно. Пригласите активистов Движения Первых, старшекурсников, преподавателей и работодателей. Подготовьте презентацию: о Движении, проектах, стажировках и реальных историях успеха. Включите практику: упражнения по профориентации и карту возможностей на семестр.
3. Оставьте время на неформальное общение – для вопросов, знакомств и идей.  
**Используйте QR-код для доступа к дополнительным материалам.**
4. Соберите обратную связь: анкеты или устные отзывы.



**Такая встреча станет первым шагом к осознанному выбору профессии и вовлеченности в Движение.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПервыеВПрофессии #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## КНИГ МНОГО НЕ БЫВАЕТ!

Откройте для себя «Библиотеку Первых» – список книг по 12 направлениям деятельности Движения Первых, где каждый найдет что-то для себя!

Проходите по QR-коду, чтобы скачать список любимых книг участников Движения Первых.



### 1 ПЛЕЙЛИСТ ЛИТЕРАТУРНОГО ПЕРСОНАЖА



Выберите одного из героев из произведений Корнея Чуковского и подберите для него 5 композиций из сокровищницы российской классической музыки. Подумайте, какие мелодии могли бы отражать его характер, настроение и приключения.

Расскажите о своем выборе куратору первичного отделения или педагогу и попросите поделиться музыкальной подборкой на странице первичного отделения ВКонтакте, не забыв объяснить, почему именно эти произведения идеально подходят вашему литературному герою.

### 2 СКАЗКА В 3 СЛОВА



Придумайте свою сказку или рассказ – короткий, в 3-5 предложений – обязательно включив в нее три слова: листья, туман, пирог. Вы можете попросить взрослых придумать для вас 3 других слова, главное – обязательно использовать их в своем произведении.

Можно написать от руки в тетради или рассказать взрослому, а он запишет. Нарисуйте иллюстрацию к своей сказке – кто в ней главный герой, где происходит действие.

Поделитесь своими произведениями на общем собрании ребят в первичном отделении – насколько разными получились рассказы?



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Корней Иванович Чуковский** – это литературный псевдоним, который со временем стал настоящими именем, отчеством и фамилией русского писателя. При рождении автора знаменитого «Доктора Айболита» и других замечательных детских книг записали как Николая Васильевича Корнейчука.

## КНИГА МЕСЯЦА

### «Старик Хоттабыч», Леонид Лагин

Это повесть-сказка о приключениях пионера Вольки Костылькова, который обнаруживает кувшин с джинном Хоттабычем, служившим в рабстве три тысячи лет. Хоттабыч начинает исполнять желания Вольки, но его магические действия приводят к комичным ситуациям, а сам джинн постепенно учится жить в советском обществе и перенимает новые знания и ценности, становясь настоящим гражданином.

### 3 КНИЖКА-МАЛЫШКА: МОЙ ПЕРВЫЙ КОМИКС



Выберите один из рассказов Корнея Чуковского (например, «Телефон» или «Путаница»). Нарисуйте его главные события в виде комикса из 4-6 кадров. Используйте яркие цвета и подпишите каждую картинку одной-двумя фразами из книги.

Попросите взрослого в первичном отделении разместить ваши работы на стенде Движения Первых, чтобы даже старшие ребята могли вспомнить сюжеты любимых детских произведений!

Сфотографируйте ваши работы и попросите взрослых выложить вашу коллекцию на странице первичного отделения ВКонтакте – так ваши работы смогут порадовать большее количество людей!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## 4 ТЕАТР ОДНОЙ КНИГИ ★★☆

**Выберите самую любимую сказку вашего первичного отделения, группы или класса.** Распределите роли, создайте простые костюмы и декорации из подручных материалов (бумага, картон, ткань).

Инсценируйте и снимите на видео самый яркий отрывок из этой сказки (продолжительностью не более 3 минут). Продемонстрируйте свой короткий спектакль-сценку на ближайшем празднике в первичном отделении или в школе – возможно, это станет вашим хобби!

Не забудьте делиться видео ваших вступлений на странице первичного отделения ВКонтакте!

## 5 КНИГА-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА ★★☆

**Чтение становится интереснее, когда оно связано с приключением и общением.** «Книга-путешественница» учит любить книги, развивает воображение и навык письменной речи.

**Как создать свою «Книгу-путешественницу»:**

1. Выберите одну интересную книгу – сказки, приключения или рассказы.
2. Напишите на первой странице: «Книга-путешественница. Я путешествую от друга к другу!»
3. Книга «переходит» (передается) от одного участника к другому – каждый держит ее 1-2 дня. Во время «приема гостя» нужно прочитать хотя бы один рассказ или главу. На полях или на специальном листочке вложите заметку: что понравилось, кто герой, что бы вы нарисовали, какие мысли из книги вас впечатлили или удивили.
4. Возвращайте книгу – следующий уже ждет!

**Так книга «оживает» – в ней остаются следы каждого читателя.**

**Когда она обойдет всех, устроите праздник возвращения книги – расскажите, что запомнили.**

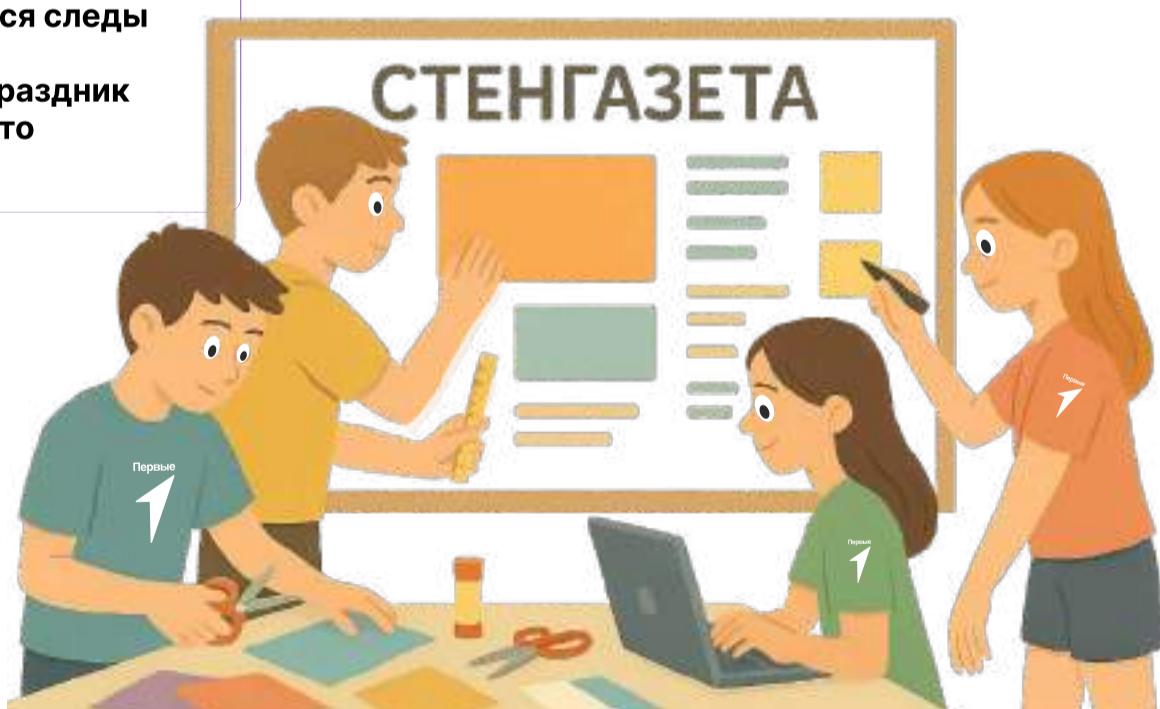
## 6 КНИЖНАЯ ГАЗЕТА ★★☆

Представьте, что вы редакторы газеты в мире какой-либо классической книги (например, «Деникины рассказы», «Маленький принц»).

1. Разделитесь на команды по 3-4 человека.
2. Создайте по одному выпуску газеты формата А3. В нем должны быть: главная новость (ключевое событие сюжета), интервью с героем, рекламное объявление (например, «Продаётся мыло от Мойдодыра»), прогноз погоды и другие рубрики.
3. Попросите взрослых помочь с оформлением. Оформите газету вручную или в графическом редакторе.

**Такой способ пересказа прочитанного может вдохновить тех, кто еще не читал произведения, все же взять книгу в руки.**

**И, традиционно: не забывайте делиться вашими работами!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## КНИГ МНОГО НЕ БЫВАЕТ!

Откройте для себя «Библиотеку Первых» – список книг по 12 направлениям деятельности Движения Первых, где каждый найдет что-то для себя!

Проходите по QR-коду, чтобы скачать список любимых книг участников Движения Первых.



## 1 ЛИТЕРАТУРНЫЙ СЛЕДОПЫТ

Выберите одну из классических книг. Найдите в ней самое забавное, по вашему мнению, слово или словосочетание, возможно даже фразеологизм (например, «доколе» или «а воз и ныне там»). Зарисуйте это слово в буквальном или образном смысле, сфотографируйте рисунок и объясните свой выбор.

Так сделал Андрей Усачев в книге «Великий и могучий». Соберите все работы вашего первичного отделения в единый коллаж и опубликуйте его в соцсетях первичного отделения – пусть все знают, что чтение – это не только про увлекательный сюжет, но и расширение словарного запаса, который так нужен компетентным грамотным специалистам!

## 2 БУРИМЕ: РИФМЫ ОТ КЛАССИКОВ

Выберите известную строчку из стихотворения любого русского поэта (например, «Унылая пора! Очей очарованье!» А.С. Пушкина). Придумайте и запишите свое продолжение, сохраняя ритм и рифму.

Вы можете договориться с друзьями сохранить персонажа и сюжет, но каждый добавляет по строчке или строфе от себя. Получится ли у вас наложить текст на ритмичную музыку?

## 3 КНИЖНАЯ ПОЛКА МЕЧТЫ

**Создайте виртуальную «полку» мечты в любой удобной форме (коллаж, презентация) из 5-7 книг, которые вы бы обязательно взяли с собой на необитаемый остров.**

Кратко напишите, почему выбор пал именно на эти книги. Поделитесь своей подборкой на стенде первичного отделения и на странице первичного отделения ВКонтакте. Читали ли вы все книги из списков друзей?

## 4 ЛИТЕРАТУРНЫЙ КВИЗ

**Разработайте викторину для младших участников первичного отделения или даже сверстников по произведениям Корнея Чуковского или других детских писателей.**

Придумайте 10 вопросов разного типа: угадать произведение по отрывку, найти лишнего персонажа, восстановить последовательность событий, определить какие крылатые выражения происходят из определенных произведений. Проведите квиз и запишите самые забавные моменты – их точно будет много!

Опубликуйте фотоотчет на странице первичного отделения ВК и вдохновляйте других примером наставничества над младшими!

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

При жизни Александра Пушкина его стихи переписывали от руки и передавали друзьям – как «вирусный контент» XIX века.

## КНИГА МЕСЯЦА

**«Республика ШКИД», Григорий Белых и Леонид Пантелейев**

Это автобиографическая повесть о жизни беспризорных подростков в Школе-коммуне имени Достоевского (ШКИД) в Ленинграде 1920-х годов. Книга рассказывает об их совместной жизни, трудностях адаптации, учебе и попытках найти свое место в жизни под руководством воспитателя Викниксора. Повесть основана на реальных событиях, а главные герои, Янкель и Ленька, являются прототипами самих авторов.

## 5 КЛАССИКА В УДОБНОМ ФОРМАТЕ

**Взгляните по-новому на русскую классику и объедините вечную мудрость литературы с современными форматами соцсетей!**

Вместе с участниками вашего книжного клуба выберите вдохновляющую цитату из произведений Михаила Юрьевича Лермонтова или Антона Павловича Чехова – авторов, чьи мысли актуальны и сегодня. Создайте креативный видеоролик: запишите чтение выбранного отрывка на фоне живописной природы, подберите музыкальное сопровождение, которое подчеркнет глубину текста.

Подумайте, почему именно эта цитата запала вам в душу, как ее смысл перекликается с современной жизнью. **Расскажите зрителям о своих размышлениях, поделитесь личным опытом и тем, как классика помогает вам в повседневной жизни.**

## 6 ЛИТЕРАТУРНОЕ ЛОТО

**Создайте собственные игровые карточки для увлекательного литературного лото.**

Каждая карточка должна включать:

- портрет писателя или поэта;
- название одного из его знаменитых произведений;
- яркую цитату из этого произведения.

Подготовьте не менее 8 комплектов карточек. Проведите игру в вашем Книжном клубе: участники должны как можно быстрее правильно соединить все элементы.

Запишите видео, которое покажет, как весело и с пользой можно проводить время с книгами. **Поделитесь своими впечатлениями и эмоциями от игры, покажите, как участники погружаются в мир литературы через увлекательные игры.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## КНИГ МНОГО НЕ БЫВАЕТ!

Откройте для себя «Библиотеку Первых» – список книг по 12 направлениям деятельности Движения Первых, где каждый найдет что-то для себя!

Проходите по QR-коду, чтобы скачать список любимых книг участников Движения Первых.



### 1 КНИЖНЫЙ ОБЗОР ЗА 60 СЕКУНД

**Как модные блогеры снимите короткое вертикальное видео для соцсетей, где вы за 60 секунд делитесь впечатлениями о недавно прочитанной книге: краткий сюжет без спойлеров, ваша оценка и рекомендация.**

Наполните видео выдержками из фильмов, мемов и другими визуальными вставками.

Осторожно, такие видео могут стать «вирусными» и возбудить интерес к чтению у многих ребят!

### 2 ЦИТАТА НЕДЕЛИ

**Выберите цитату из произведения русской классики, которая резонирует с вашим текущим настроением или жизненной ситуацией. Создайте эстетическую графическую карточку с этой цитатой.**

Публикуйте такие карточки в соцсетях первичного отделения один раз в неделю. Объедините усилия с ребятами из вашего первичного отделения – соберите такие цитаты и оформите их в целый пост для соцсетей.

Также предлагаем ввести классную практику – еженедельно менять цитаты, собранные в виде плаката на стенде Движения Первых в вашем первичном отделении.

### 3 КНИЖНЫЙ СТИМУЛ

Ничто так не мотивирует, как стимул – личный вызов! Кстати, стимулом в античности назывался острый прут или палка, которой пастухи подгоняли быков и ослов. То есть буквально – «то, что колет и заставляет двигаться вперед».

Позже в римской и греческой философии это слово приобрело переносное значение – «побуждение, толчок к действию».

**Организуйте личное испытание: «7 книг за 7 недель». Каждую неделю читайте одну книгу из заранее составленного списка. Кратко делитесь прогрессом и впечатлениями в на личной странице в соцсетях.**

Кстати, материал усваивается лучше, если им делиться. Приглашайте ребят первичного отделения в книжный клуб первичного отделения и мотивируйте читать!

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Лев Толстой писал «Войну и мир» 6 лет и сделал более 5 000 правок. Рукопись занимает несколько шкафов в музее.

## КНИГА МЕСЯЦА

**«Мой добрый пapa», Виктор Голявкин**

Это автобиографическая повесть, написанная от лица семилетнего мальчика Пети, который рассказывает о беззаботном детстве в Баку до войны и о своем отце, композиторе и дирижере, ушедшем на фронт в первые дни Великой Отечественной войны и не вернувшемся обратно. Книга состоит из коротких, простых рассказов, передающих атмосферу довоенной семьи и мальчишеского мира, освещая темы отцовской и сыновней любви, дружбы и взросления.

### 4 ДЕБАТЫ: ГЕРОЙ ПРОТИВ ЗЛОДЕЯ

Предлагаем вам классное задание для встречи книжного клуба вашего первичного отделения.

Устройте литературные дебаты – это уникальная возможность по-новому взглянуть на любимых персонажей и их противников, а также отточить навыки публичных выступлений и аргументации.

1. Разделитесь на две команды: защитники героя и сторонники антагониста.
2. Выберите известное литературное произведение и его ключевых персонажей – главного героя и его противника. Ваша задача – подготовить яркие, убедительные аргументы в защиту выбранной стороны.
3. Продумайте не менее двух весомых аргументов для каждой позиции, опираясь на текст произведения и мнения профессиональных литературных критиков. Покажите, почему выбранный персонаж действует именно так, какие мотивы движут его поступками, и как его действия влияют на развитие сюжета.

Пусть ваше противостояние будет честным и увлекательным! Мы уверены, что ваши дебаты станут настоящим открытием для всех участников и помогут глубже понять внутренний мир литературных героев.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## 5 КНИГА ПРОТИВ ЭКРАНИЗАЦИИ ★★★

Выберите произведение, по которому снят фильм или сериал (например, «Мастер и Маргарита», «Война и мир», «Преступление и наказание»).

**Посмотрите экранизацию и выделите 3-5 ключевых отличий от книги (пропущенные сцены, измененные герои, отличный от оригинала финал). Подготовьте краткий видео-обзор (3-5 минут), в котором аргументированно докажете, какая версия – литературная или кинематографическая – кажется вам более убедительной и почему.**

Тренируйте способность мыслить аналитически и презентовать свои выводы аудитории. Возможно, именно ваши видеозаметки станут основой для освоения школьной программы и мотивацией для прочтения новых книг!

## 6 ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПОДКАСТ ★★★

**Вместе с командой создайте собственный выпуск подкаста, в котором вы сможете поделиться авторскими мыслями о любимой литературе и обсудить важные вопросы с представителями младшего или старшего поколения! Это отличная возможность не только проявить свои таланты в медиа, но и внести вклад в популяризацию чтения среди сверстников.**

Найдите единомышленников среди студентов, и вместе запишите подкаст, где главными темами станут:

- ваши любимые произведения русской литературы;
- способы сделать чтение интересным и современным;
- как привлечь внимание сверстников к книгам;
- личный опыт знакомства с классикой.

**Обсудите в выпуске, какие методы могут помочь привить любовь к чтению у современных школьников и студентов.**

### Советы:

1. Прежде чем создавать концепцию подкаста, изучите, какие подкасты уже есть. Например, редакцию Календаря Первых вдохновляет Сергей Минаев.
2. Подкасты можно выпускать с определенной заданной вами периодичностью – так аудитория привыкнет к подкасту, и его прослушивание станет ритуалом.
3. Не забудьте четко определить целевую аудиторию – от этого будет зависеть то, в какой тональности вы будете вести повествование.
4. Проведите промо акцию вашего подкаста – анонсируйте его выпуск среди друзей и в дружественных сообществах. Так усилия на его создание точно окупятся.

**Когда появятся ваши первые выпуски, делитесь ссылкой на них с редакцией Календаря Первых на электронную почту – [mtomina@pervye.ru](mailto:mtomina@pervye.ru) – возможно, именно ваша ссылка появится в следующем осеннем выпуске Календаря Первых.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## КНИГ МНОГО НЕ БЫВАЕТ!

Откройте для себя «Библиотеку Первых» – список книг по 12 направлениям деятельности Движения Первых, где каждый найдет что-то для себя!

Проходите по QR-коду, чтобы скачать список любимых книг участников Движения Первых.



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Михаил Булгаков однажды уничтожил рукопись «Мастера и Маргариты», но затем восстановил ее по памяти. Отсюда и фраза: «Рукописи не горят».

## КНИГА МЕСЯЦА

«Солярис», Станислав Лем

Это научно-фантастический роман о психологии Крис Кельвине, который прибывает на исследовательскую станцию у планеты Солярис, полностью покрытой разумным океаном. Океан проявляет невероятные способности, материализуя мысли, страхи и воспоминания экипажа. Кельвин сталкивается с призраком своей умершей возлюбленной, Хари, и начинает сомневаться в границах между реальностью и вымыслом, размышляя о природе познания и человеческих возможностях контакта с неизведанным.

## 1 КНИЖНЫЙ СТИМУЛ



Ничто так не мотивирует, как стимул – личный вызов! Кстати, стимулом в античности назывался острый прут или палка, которой пастухи подгоняли быков и ослов. То есть буквально – «то, что колет и заставляет двигаться вперед». Позже в римской и греческой философии это слово приобрело переносное значение – «побуждение, толчок к действию».

**Организуйте личное испытание: «7 книг за 7 недель».** Каждую неделю читайте одну книгу из заранее составленного списка. Кратко делитесь прогрессом и впечатлениями в на личной странице в соцсетях.

Кстати, материал усваивается лучше, если им делиться. Приглашайте ребят первичного отделения в книжный клуб первичного отделения и мотивируйте читать!

## 2 КНИЖНЫЙ ОБЗОР



Выбор книг «не по программе» – сложный выбор: требуется много анализировать и читать отзывы.

Другое дело – рекомендации от знакомых и людей, кому мы доверяем. **Создайте рубрику в соцсетях первичного отделения с рекомендациями книг разных жанров.**

Отмечайте аккаунты других первичных отделений и делайте репосты их сообщений с рекомендациями и обзорами. Так вы создадите настоящую сеть рекомендаций на полезные книги!

## 3 КНИГООБМЕН С ПОМЕТКАМИ

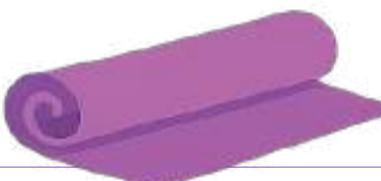


Организуйте в своем учебном заведении точку обмена книгами с пометками от уже прочитавших людей.

Интересно, что думали другие люди, что они находили важным или полезным для себя. Вы также можете обратить на это внимание!

Принесите прочитанные книги в хорошем состоянии с вашими пометками на полях, и разместите в первичном отделении. Возьмите себе новые.

Как ваш впечатления? Читается ли книга иначе? Делитесь впечатлениями в соцсетях на личной странице или странице первичного отделения!



## 4 НОВАЯ ЛИТЕРАТУРНАЯ ЭКСКУРСИЯ



Откройте новые грани знакомых мест и создайте уникальный путеводитель, который будет интересен вашим сверстникам и всем любителям истории.

Выберите три особенные локации в вашем районе – это может быть театр, музей или улица, хранящая память об исторических событиях, связанных с литературными героями. Погрузитесь в исследование и найдите удивительные факты о том, как эти места связаны с богатой историей русской культуры и различными персонажами книг.

**Создайте аудиотур продолжительностью 1 час для младших участников первичного отделения, родителей, педагогов и наставников, в котором вы:**

- покажете выбранные локации во всей их красе;
- расскажете интересные факты через личные истории героев;
- покажете, почему эти места важны для культурного наследия.

Вдохновиться можно образцом подобной экскурсии – всероссийской франшизой «Фаролero».

Даже если объекты в вашей местности не связаны с литературными персонажами — не страшно. Проявите немного фантазии и через сопоставление фактов «привяжите» сюжет произведений к истории и культуре вашего региона или населенного пункта.

**Возможно, именно ваша экскурсия станет туристическим продуктом, который местный комитет по туризму захочет предлагать гостям города.**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



# КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## 5 ДЕБАТЫ: ГЕРОЙ ПРОТИВ ЗЛОДЕЯ



**Предлагаем вам классное задание для встречи книжного клуба вашего первичного отделения.**

Устройте литературные дебаты – это уникальная возможность по-новому взглянуть на любимых персонажей и их противников, а также отточить навыки публичных выступлений и аргументации.

- 1. Разделитесь на две команды:** защитники героя и сторонники антагониста.
- 2. Выберите известное литературное произведение и его ключевых персонажей** – главного героя и его противника. Ваша задача – подготовить яркие, убедительные аргументы в защиту выбранной стороны.
- 3. Продумайте не менее двух весомых аргументов для каждой позиции, опираясь на текст произведения и мнения профессиональных литературных критиков.** Покажите, почему выбранный персонаж действует именно так, какие мотивы движут его поступками, и как его действия влияют на развитие сюжета.

Пусть ваше противостояние будет честным и увлекательным! Мы уверены, что ваши дебаты станут настоящим открытием для всех участников и помогут глубже понять внутренний мир литературных героев.

## 6 СОЗДАЕМ БЕСТСЕЛЛЕР



**Что, если ваши книги стали бы бестселлерами?**

**В этом месяце предлагаем вам в вашем книжном клубе первичного отделения начать работу над собственным произведением в соавторстве. Но для начала требуется подготовка.**

- Выберите двух русских авторов – например, классика (Антон Чехов) и современника (например, Евгений Водолазкин).
- Прочитайте по одному короткому произведению каждого (рассказ, глава из романа). Обратите внимание на:
  - лексику – простая или сложная, разговорная, архаичная;
  - предложения – длинные или короткие, монотонные или ритмичные;
  - темы – любовь, одиночество, юмор, социальные проблемы.
- Обсудите в вашем книжном клубе первичного отделения: чем один стиль отличается от другого – например, лаконичность против насыщенного деталями повествования автора.
- Вдохновившись соавторством Илья Ильф и Евгений Петров в «12 стульях», воспользуйтесь принципом буриме и начните создавать свое литературное произведение. Принцип буриме используется при написании коллективных романов – каждый из соавторов пишет по главе произведения; замыслы, фабула и герои заранее оговорены.

**Не забывайте сохранять рукопись, чтобы не терять ценные наработки!**

Совет: параллельно с написанием рукописи начните работу по изучению процедуры публикации книги.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



# ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

Здесь растут не только растения, но и мечты – «Юннатская страна». Подавайте заявку до 20 декабря!



## 1 ГРИБНОЙ РЕПОРТАЖ ★★★

**Осень – грибное время.** Наверняка, вы ходите в лес с вашими родителями, бабушками и дедушками, чтобы собрать грибы для заготовок на зиму. Изучите разнообразие грибов в сентябре в вашем районе, запомните их названия и внешний вид. Кстати, задумывались ли вы когда-нибудь о том, чем полезны грибы деревьям? Изучите этот вопрос и расскажите ребятам в клубе юннатов вашего первичного отделения!

Интересный факт: для продажи в супермаркетах грибы выращивают на специальных фермах. Например, грибной комплекс «Магнит» – один из немногих производств в России, которое осуществляет полный цикл производства – от изготовления компоста до упаковки готовой продукции.

Задание от **МАГНИТ**

## 2 ЛИСТОПАД ★★★

**Выберите 3 дерева или кустарника в вашем районе и зарисуйте их листья** (цвет, форма, присущие только этим частям растения элементы). Отметьте, когда у них начинается листопад.

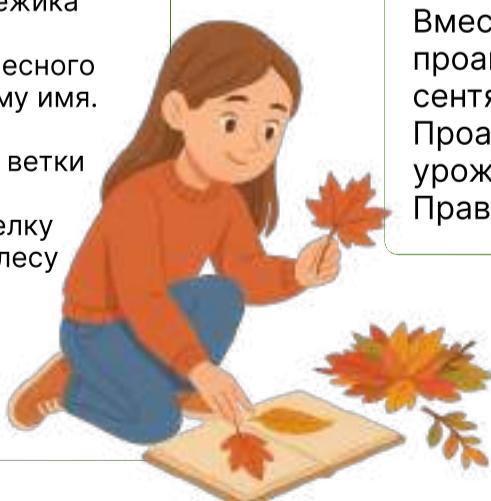
Вместе с участниками из вашего первичного отделения сформируйте общий гербарий (можете заламиинировать листы или вложить их в файлы, чтобы они не сворачивались), и изучайте листья, найденные вами и вашими друзьями. Сможете запомнить все названия деревьев и кустарников?

## 3 ЛЕСНОЙ ДРУГ ИЗ ПРИРОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ ★★★

**Соберите во время прогулки природные материалы: шишки, веточки, листья, камушки, желуди.** Создайте из них фигурку животного или сказочного существа (например, ёжика из шишки и листьев, птицу из веточек и перьев). Сфотографируйте своего «лесного друга» на фоне природы и подарите ему имя.

**Важно:** Не ломайте живые растения и ветки для поделок – используйте только то, что уже лежит на земле. Готовую поделку можно забрать домой или оставить в лесу для других путешественников.

Поделитесь фотографиями ваших творений в социальных сетях вашего первичного отделения!



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Деревья общаются между собой через корни и грибы, создавая «подземный интернет» — грибницу.

## 4 ГРИБНОЙ РЕПОРТАЖ ★★★

Изучите разнообразие грибов в сентябре в вашем районе. Сфотографируйте 3-5 видов (но не трогайте!).

**Сравните грибы, собранные в разных местах/частях леса.**

Попробуйте объяснить связь между грибами и деревьями, изучив это в книгах или интернете.

## 5 КОЛЛЕКЦИЯ СЕМЯН ★★★

Объединитесь с участниками вашего первичного отделения и соберите разнообразные семена садовых и декоративных растений, которые готовятся к зимовке. Выберите растения для сбора (цветы, овощи, травы) и собирайте зрелые, здоровые семена. Создайте собственную коллекцию – правильно подпишите и систематизируйте каждый образец, а затем организуйте их надежное хранение до весны.

Эти семена пригодятся вам весной – вы сможете высадить целый парк свежих растений прямо у себя на подоконнике, а затем пересадить их на улицу.

## 6 ИТОГИ ЛЕТА ★★★

Наверняка, вы слышали приметы, предсказывающие урожайность: «Обильные звездопады осенью – к неурожайному году», «Большие сосульки зимой – к урожаю овощей», «Снег на мерзлую землю – к хорошему урожаю хлеба».

Вместе с ребятами из первичного отделения проанализируйте, каков был урожай летом и в сентябре: какие плоды уродились, а какие – нет. Проанализируйте погоду, предваряющую урожай или неурожай и сопоставьте факты. Правдивы ли народные предсказания?



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



# ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

Здесь растут не только растения, но и мечты – «Юннатская страна», подавайте заявку до 20 декабря!



## 1 БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ



**По данным только поисково-спасательного отряда «ЛизАлерт» в лесу ежегодно теряется порядка 5 000 человек.** Это происходит из-за незнания простых правил безопасности.

Расскажите своим друзьям и подписчикам, как правильно собираться в лес, так вы обезопасите себя и своих близких.

Задание от



## 2 ПОРТРЕТ ДЕРЕВА



Выберите и изучите самое старое дерево в вашем районе. Сфотографируйте кору или зарисуйте ее, измерьте обхват ствола веревкой. Попробуйте рассчитать возраст дерева (по справочникам или с помощью информации в интернете). Сколько долгожителей вы насчитали? Нужен ли им уход? Поддержите деревья, которые нуждаются в поддержке.

## 3 ПРИРОДНЫЙ СУПЕРГЕРОЙ



**Изучите механизмы адаптации живых организмов к меняющимся условиям жизни.**

- Выберите животное или растение с характерными особенностями: шипы, фигуры на теле и др.
- Научно обоснуйте 3 реальные «суперспособности» выбранного вида (мимикрия, регенерация и др.).

Расскажите участникам вашего клуба юннатов в первичном отделении о ваших находках. Обитают ли такие виды в вашей местности? Стоит ли их опасаться?

## 4 ТАКАЯ РАЗНАЯ ПОЧВА



Исследуйте состав и свойства почвы в разных местах вашей местности. Соберите образцы почвы (лес, парк, огород) и сравните их цвет, запах, текстуру. Найдите и определите 2-3 вида почвенных животных (дождевые черви, многоножки). Создайте таблицу, где отразите различия в типах почв, и опишите, для чего они пригодны.

Такая информация поможет начинающим садоводам понять особенности высадки тех или иных культур.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Подсолнухи всегда поворачиваются вслед за солнцем – это явление называется гелиотропизмом.

## 5 ТАЙНА РОСЫ



**Проведите увлекательное исследование природного явления – росы.**

Ваша задача – понаблюдать за образованием росы в разных местах (на траве, листьях, паутине), измерить ее количество с помощью простых приспособлений (например, прозрачной емкости или листа растения) и зарисовать или сфотографировать самые интересные наблюдения. По результатам исследования составьте небольшой отчет с выводами о том, где и почему роса образуется в большем количестве, можно ли без обойтись растениям и насекомым, похожа ли она на обычную воду из-под крана.

Расскажите о своих находках участникам клуба юннатов в вашем первичном отделении или в социальных сетях.

## 6 ПРИРОДНЫЙ КОМПАС



Вместе с ребятами из первичного отделения научитесь определять стороны света по природным признакам. Составьте карту местности с природными ориентирами и проведите увлекательный мастер-класс по навигации для младших участников вашего юннатского клуба.

1. Найдите в своем районе несколько деревьев с мхом и определите, с какой стороны ствола растет мох. Изучите другие природные признаки: расположение муравейников, рост лишайников.
2. Отметьте на карте природные ориентиры: крупные деревья, камни, особенности рельефа, водоемы. Укажите направления сторон света.
4. Составьте план мастер-класса и материалы для его проведения.
5. Потренируйтесь сами и проводите мастер-класс для младших ребят в знакомой местности. Можете обозначить встречу во дворе, прилегающем к первичному отделению.

Станьте эко-наставниками для младших ребят! Помните: природа – лучший учитель в искусстве ориентации.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



# ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

Здесь растут не только растения, но и мечты – «Юннатская страна», подавайте заявку до 20 декабря!



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Муравьи – настоящие «фермеры»: они выращивают грибы в своих муравейниках.

### 1 ЭКО-ИСПЫТАНИЕ: НЕДЕЛЯ БЕЗ ОТХОДОВ ★★★

Примите личный вызов: в течение 7 дней старайтесь минимизировать образование бытового мусора. Заведите дневник (можно в заметках в телефоне) и фиксируйте свой прогресс: что удалось, какие были сложности, какие советы помогли.

В конце недели подготовьте пост с советами для других и опубликуйте его в социальных сетях первичного отделения. Будет здорово, если в вызове примут участие все ребята из вашего юннатского клуба – так выводом и полезных советов будет больше!

### 2 КАРТА ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ РАЙОНА ★★★

Проведите аудит вашего района: отметьте на карте (бумажной или цифровой) места несанкционированных свалок, загрязненных водоемов, участков с вытоптанной растительностью. Сфотографируйте проблемные точки. Предложите возможные пути решения хотя бы одной из проблем и направьте ваше предложение в местную администрацию или совет района. Станьте инициаторами позитивных изменений!

### 3 БИОРАЗНООБРАЗИЕ ШКОЛЬНОГО ДВОРА ★★★

Проведите инвентаризацию живых организмов на территории вашего учебного заведения. Сфотографируйте и определите с помощью атласов или приложений не менее 10 видов растений, 5 видов насекомых и 3 вида птиц. Создайте интерактивную карту или плакат с результатами вашего исследования для младших участников юннатского клуба вашего первичного отделения. Предложите им взять под опеку или разнообразить среду обитания этих видов доступными средствами.

### 4 ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ ★★☆

**Создайте увлекательный маршрут-квест для младших школьников, где через загадки они познакомятся с осенними изменениями в природе.**

1. Поготовьте маршрут:

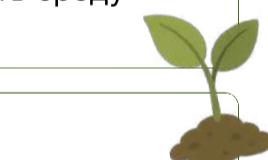
- выберите территорию для квеста (парк, лес, школьный двор);
- определите 5-7 интересных точек-остановок;
- обозначьте каждую остановку заметным знаком.

2. Придумайте 5-7 загадок об осенних явлениях или найдите загадки в интернете. Загадки должны быть понятными и интересными для детей. Примеры тем: листопад, осенние птицы, грибы в лесу, туманы, урожай.

3. Подготовьте карточки с загадками, нарисовав их или сделав в компьютерной программе и распечатав на принтере. Не забудьте добавить иллюстрации или приkleить природные материалы на карточки. Разместите подсказки на каждой остановке.

4. Проведите квест:

- объясните правила;
- проведите инструктаж по безопасности;
- организуйте движение по вашему маршруту.



Пусть младшие друзья откроют для себя красоту осенней природы через увлекательную игру в вашем осеннем квесте!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



# ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

## 5 ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СЛЕД: АНАЛИЗ И МИНИМИЗАЦИЯ ★★☆

**Рассчитайте персональный экологический след, проанализировав основные источники воздействия на окружающую среду и разработайте персональный план по его снижению.**

### Шаги выполнения:

1. Расчет следа: используя онлайн-калькулятор экологического следа, каждый участник команды рассчитывает свой собственный след. Зафиксируйте результаты.
2. Анализ данных: проведите совместный анализ результатов. Определите, какие сферы жизни вносят наибольший вклад в след вашей группы (питание, транспорт, энергопотребление, товары). Создайте инфографику или диаграмму, наглядно показывающую эту статистику.
3. Разработка плана действий: на основе анализа разработайте реалистичный и измеримый план по снижению вашего общего экологического следа на 10% в течение месяца. План должен включать конкретные обязательства каждого участника (например, «отказываться от одноразового пластика при покупке еды навынос», «сократить потребление мяса до 2 раз в неделю», «использовать общественный транспорт вместо личного авто 3 раза в неделю»).
4. Ведение дневника: в течение месяца ведите групповой дневник в соцсетях (блог, телеграм-канал, документ с общим доступом), где будете делиться успехами, трудностями и лайфхаками.
5. Итоговый замер и отчет: через месяц повторите расчет экологического следа. Проанализируйте динамику.

Подготовьте итоговый отчет-презентацию с результатами, выводами и рекомендациями для других студентов. Презентуйте его на классном часе или школьной конференции.

## 6 НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ: МИКРОПЛАСТИК ★★☆

**Проведите самостоятельное исследование по содержанию микропластика в местных водоемах или почве.**

Разработайте методику отбора проб, проведите анализ с помощью доступного оборудования (микроскопы в школе/вузе) или сотрудничая с местной лабораторией.

Оформите результаты в виде научной работы и представьте ее на школьной конференции. Ваша работа может стать основой для реальных природоохранных инициатив.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



# ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

Здесь растут не только растения, но и мечты – «Юннатская страна», подавайте заявку до 20 декабря!



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В горах можно услышать «поющий песок» – при движении он издаёт звуки, похожие на музыку.

### 1 ЭКО-ПРОСВЕЩЕНИЕ: ЛИКБЕЗ ДЛЯ МЛАДШИХ

Разработайте и проведите интерактивное занятие для учащихся 1-4 или 5-8 классов на одну из тем: раздельный сбор отходов, сохранение воды, энергосбережение. Подготовьте презентацию, игры или мастер-класс. Вместе с куратором первичного отделения договоритесь о возможности провести урок в соседней школе. Поделитесь результатами вашей встречи в социальных сетях первичного отделения и бросьте вызов другим «первичкам» – проведут ли они такой же урок для малышей в подопечных первичных отделениях?

### 2 АУДИТ ЭНЕРГОПОТРЕБЛЕНИЯ

Проведите исследование энергопотребления в вашем учебном корпусе или общежитии в течение недели. Определите основные источники потерь энергии (например, постоянно включенный свет в пустых помещениях, старое оборудование). Подготовьте презентацию с расчетами потенциальной экономии и предложениями по оптимизации и представьте ее куратору первичного отделения или лицу, ответственному за поддержание порядка в этом помещении. Возможно, именно вы станете инициаторами позитивных изменений!

### 3 ПРОЕКТ ОЗЕЛЕНЕНИЯ

Разработайте проект по озеленению и благоустройству территории вашего учебного заведения или двора. Проведите исследование почвы и освещенности, подберите подходящие виды растений, составьте план их размещения, смету и план по уходу. Презентуйте проект администрации или совету общежития для реализации. При наличии поддержки вы можете подать заявку на Гранты Первых и реализовать свой урбанистический проект!

### 4 ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

**Проведите комплексное исследование качества окружающей среды в вашем районе и разработайте рекомендации по его улучшению.**

Шаги выполнения:

1. Сформируйте исследовательскую группу (3-5 человек) и распределите роли: координатор, специалист по работе с данными, фотограф, ответственный за контакты.
2. Определите объекты исследования: выберите 3-4 локации в вашем районе (парк, оживленная улица, дворовая территория, берег водоема).
3. Проведите замеры: в каждой точке в разное время суток проведите следующие измерения:
  - Шумовое загрязнение: с помощью специального приложения-шумомера на смартфоне измерьте уровень шума в децибелах.
  - Воздух: визуально оцените запыленность, наличие запахов (промышленные, автомобильные). Сфотографируйте состояние воздуха (дымка, смог).
  - Почва и вода: опишите визуальное состояние (наличие мусора, масляных пятен, цвет водоема).
  - Зеленые насаждения: оцените их состояние, видовое разнообразие, наличие сухостоя.
4. Проанализируйте данные: сведите все данные в единую таблицу. Постройте графики и диаграммы для наглядности. Сравните показатели в разных точках.
5. Подготовьте отчет: проявите креативность и аналитические способности при оформлении.
6. Представьте результаты: направьте ваш отчет с рекомендациями в местную администрацию, управляющую компанию или совет вашего района. Поделитесь результатами в соцсетях вашего первичного отделения.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



# ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

## 5 ЭКО-АУДИТ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ★★★

Проведите системную оценку экологической эффективности вашего колледжа или вуза по нескольким ключевым направлениям и разработайте «зеленый» меморандум с предложениями по улучшению.

Шаги выполнения:

- Сформируйте инициативную группу. Выберите 3-4 направления для аудита:
  - Энергосбережение: освещение, работа электроприборов, теплоизоляция.
  - Водопотребление и отходы: расход воды, система сбора и утилизации отходов, наличие РСО.
  - Транспорт: как студенты и преподаватели добираются до места учебы.
  - Озеленение территории и экопросвещение.
- Для каждого направления разработайте детальный чек-лист для оценки.
- Проведите натурное обследование зданий и территории, опросите сотрудников и студентов. Сфотографируйте проблемные и положительные места.
- Проанализируйте собранные данные. Выявите сильные и слабые стороны. Разработайте конкретные, обоснованные и реалистичные предложения по улучшению ситуации по каждому направлению (например: «заменить лампы накаливания в 3 корпусе на светодиодные», «установить контейнеры для РСО в столовых», «организовать велопарковку»).
- Подготовьте «Зеленый меморандум». Оформите результаты вашей работы в виде официального документа - меморандума. Включите в него результаты аудита, список предложений и расчет потенциального экономического и экологического эффекта.
- Публично презентуйте меморандум: Назначьте встречу с руководством учебного заведения (ректорат, проректор по АХЧ) и продемонстрируйте им ваш меморандум. Добейтесь включения ваших предложений в план развития учебного заведения.



## 6 РАЗРАБОТКА И ЗАПУСК ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ ★★★★

Разработайте, спланируйте и реализуйте реальный проект, направленный на улучшение экологической обстановки в вашем учебном заведении или районе.

Шаги выполнения:

- Выявление проблемы:** Проведите мозговой штурм и выберите одну конкретную проблему, которую вы можете решить силами вашей команды (например: отсутствие системы раздельного сбора отходов (РСО) в колледже, низкая информированность студентов об энергосбережении, запущенная территория общежития).
- Исследование и планирование:**
  - Анализ: Изучите, как подобные проблемы решаются в других местах (онлайн-исследование, опросы).
  - Цель и задачи: Сформулируйте четкую и измеримую цель проекта (например: «Внедрить систему РСО на 2-м этаже главного корпуса к 1 декабря»).
  - Ресурсы: Определите, что вам нужно (бюджет, разрешение администрации, волонтеры, партнеры).
  - План действий: Составьте подробный пошаговый план с дедлайнами и ответственными.
- Согласование и поиск поддержки:**
  - Назначьте встречу с администрацией вуза/колледжа, чтобы презентовать ваш план и получить официальное разрешение.
  - Найдите партнеров (например, местную компанию по приему вторсырья для проекта по РСО).
  - Привлеките волонтеров через соцсети и студенческие чаты.
- Реализация:** Выполните все пункты вашего плана: проведите информационную кампанию, установите контейнеры, организуйте субботник, запустите челлендж по экономии энергии и т. д. Фиксируйте все этапы на фото и видео.
- Подведение итогов и отчетность:**
  - Проанализируйте результаты: достигли ли вы цели? Какие были трудности?
  - Подготовьте итоговый отчет и яркую презентацию о вашем проекте.

Опубликуйте кейс вашего проекта в соцсетях вашего первичного отделения



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ





# ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Одной из первых туристок в полном смысле слова стала княгиня Ольга, отправившаяся в Константинополь, чтобы познакомиться с византийской культурой.



## ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

**Серия походов «Время открытий: походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам».**

Впереди новый учебный год. Год для новых открытий и знаний! Присоединяйтесь к походному движению – открывайте страну с Первыми!



### 1 ИМПРОВИЗИРОВАННЫЙ КОСТЕР

**Что делать, если началась учебная пора, а вам хочется посидеть у костра и помечтать?**

Правильно, ни в чем себе не отказывать и сделать свой городской мобильный костер: маленький вентилятор, лоскуты оранжевой и красной ткани или мастерство складывания оригами помогут вам в любой момент переместиться в лучшие воспоминания лета.

### 2 СКЛАДЫВАЕМ ВЕЩИ

Вам, наверняка, знакома ситуация, когда вещей, которые хочется взять с собой, много, а размер рюкзака или сумки – маленький.

Поверьте, походники тоже сталкиваются с этой нездачей. **Попробуйте сегодня уложить 1 комплект одежды для похода разными вариантами.** Какой из них оказался самым оптимальным и занимает меньше всего места?

### 3 ПРЯТКИ НАОБОРОТ

**Все мы знаем игру в прятки, но пробовали ли вы когда-нибудь, наоборот, сделать все, чтобы быть максимально заметными?**

Снаряжение и одежда для активного отдыха и туризма должны быть максимально яркими, чтобы вы были заметными на фоне естественных природных оттенков и вас можно было с легкостью найти.

Отыщите сегодня свой самый яркий наряд для похода, сделайте в нем фотографию на фоне природы и бросьте вызов друзьям – кто ярче?

### 4 РЕЛЬЕФНОЕ МЕСТО

**Цирк, ребро, балкон, карниз, жандарм – что между ними общего?**

Все это элементы и формы горного рельефа! Предлагаем вам запастись пластилином или мастикой и собрать свое наглядное пособие по элементам горного рельефа.

Спросите у взрослых: преодолевал ли кто-то из них горные препятствия? Как им это далось? Какие сложности они испытывали?

Соберите обратную связь от взрослых путешественников, опишите ТОП-10 сложностей похода в горы и поделитесь ими в на странице первичного отделения ВКонтакте!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие  
#КалендарьПервых



# ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

## 5 ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТУРИЗМА ★★★

Всемирный день туризма в походном сообществе традиционно является своеобразным подведением итогов летнего сезона, теплой встречей добрых друзей и площадкой для обмена впечатлениями и эмоциями, рассказами о пройденными маршрутами, обсуждением планов на будущий год.

**К этому дню, обычно, приурочены массовые объединяющие мероприятия в формате фестивалей и туристских праздников, слетов с элементами соревнований, организацией выставок под открытым небом.**

Сегодня ваша задача попасть с друзьями на одно из таких событий и записать самое массовое исполнение одной из самых популярных песен, которые поются в походах! Камера, мотор: «Ничего на свете лучше нету!»

Выкладывайте ролики в соцсетях со специальными хештегами **#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие #ДеньТуризма** и обязательно делитесь, сколько человек спело с вами в этот день!

## 6 ТУРИСТИЧЕСКАЯ ОТКРЫТКА-ЗАГАДКА О ВАШЕМ РАЙОНЕ ★★★

**Вместе с друзьями необходимо придумать и оформить красочную открытку, которая расскажет о самом интересном месте в вашем районе с помощью загадки.**

Шаги выполнения:

1. **Решите, какое место в вашем районе самое красивое, необычное или знаменитое (парк, фонтан, старинный дом, памятник).**
2. **Сделайте 1-2 четкие и яркие фотографии этого места.**
3. **Придумайте загадку.** Составьте короткую и понятную загадку про это место (3-4 строчки). Загадка должна быть не слишком сложной, но и не очень простой.
4. **Оформите открытку:** распечатайте фотографию на листе А4 или наклейте ее. Красиво напишите или напечатайте вашу загадку. Не подписывайте отгадку!
5. **Проверьте:** предложите открытку ученикам другого класса, родителям или учителям. Смогли ли они отгадать, что это за место?
6. **Поделитесь:** разместите фотографии ваших открыток в школьном уголке или в сообществе первичного отделения ВК.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

**#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие  
#КалендарьПервых**



# ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В 1581-1585 годах Московское царство во главе с Иваном Грозным существенно расширило границы государства на Восток, вследствие победы над монголо-татарскими ханствами. Именно в этот период Россия впервые включила в свой состав Западную Сибирь. Это случилось благодаря удачному походу казаков во главе с атаманом Ермаком Тимофеевичем против хана Кучума.

## ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

**Серия походов «Время открытий: походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам».**

Впереди новый учебный год. Год для новых открытий и знаний! Присоединяйтесь к походному движению – открывайте страну с Первыми!



## 1 ПОДЕЛИТЕСЬ КРАСОТОЙ ВАШИХ ЛЕТНИХ ПУТЕШЕСТВИЙ! ★★★

Фотографий умопомрачительных пейзажей никогда не бывает много. Делитесь своими любимыми моментами из летних путешествий в соцсетях первичного отделения!

## 2 ПОХОДНАЯ ПОДУШКА ★★★

**Берут ли туристы с собой в поход подушку? Конечно, бывают специальные надувные варианты, но как быть, если его нет?**

Подушку можно сделать даже из обычной футболки или кофты! Наполните ее от горла наполовину вещами, а свободный край заправьте внутрь. Попробуйте провести так ночь и оценить ощущения.

## 3 КОСТРОВОЕ МЕСТО ★★★

**Представьте, вы в походе и подошла ваша очередь готовить ужин на костре.**

Как вы организуете костровое место и расположите котелок над огнем? Нарисуйте возможные схемы. Сколько вариантов получается, если не заглядывать в интернет?

## 4 ПОХОДНЫЙ КУЛИНАР ★★☆

**Попробуйте приготовить энергетический батончик своими силами для ближайшего похода в лес или прогулки в парке.**

**Вам понадобятся:**

- лимонная цедра 100 г,
- чернослив 100 г,
- курага 100 г,
- фундук 50 г,
- кешью 50 г
- грецкие орехи 50 г,
- мед 100 г.



**Способ приготовления:**

1. Измельчите сухофрукты и орехи в однородную массу с помощью блендера или мясорубки.
2. Добавьте мед и хорошо перемешайте.
3. Раскатайте получившуюся массу на доске, а затем скатайте ее в рулет.
4. Оберните заготовку пищевой пленкой и отправьте в холодильник на 1 час.
5. Застывший рулет нарежьте на кусочки шириной примерно шириной 1 см.
6. Упакуйте каждый кусочек в пергамент или фольгу.



**Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:**

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие  
#КалендарьПервых



# ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

## 5 ВЕРШИНА МАСТЕРСТВА ★★★

Любое путешествие требует тщательной подготовки. Чем оно продолжительнее и сложнее, тем больше усердия, воли и дисциплинированности надо приложить, чтобы оно состоялось.

Однако, что-то может пойти не по плану по независящим от вас обстоятельствам. Вы должны быть к этому готовы. Попробуйте сегодня оценить какая из 6 походных ролей дается вам сложнее всего и наметить план на осень по восполнению пробелов

Ссылка на карточки с походными ролями – по QR-коду.



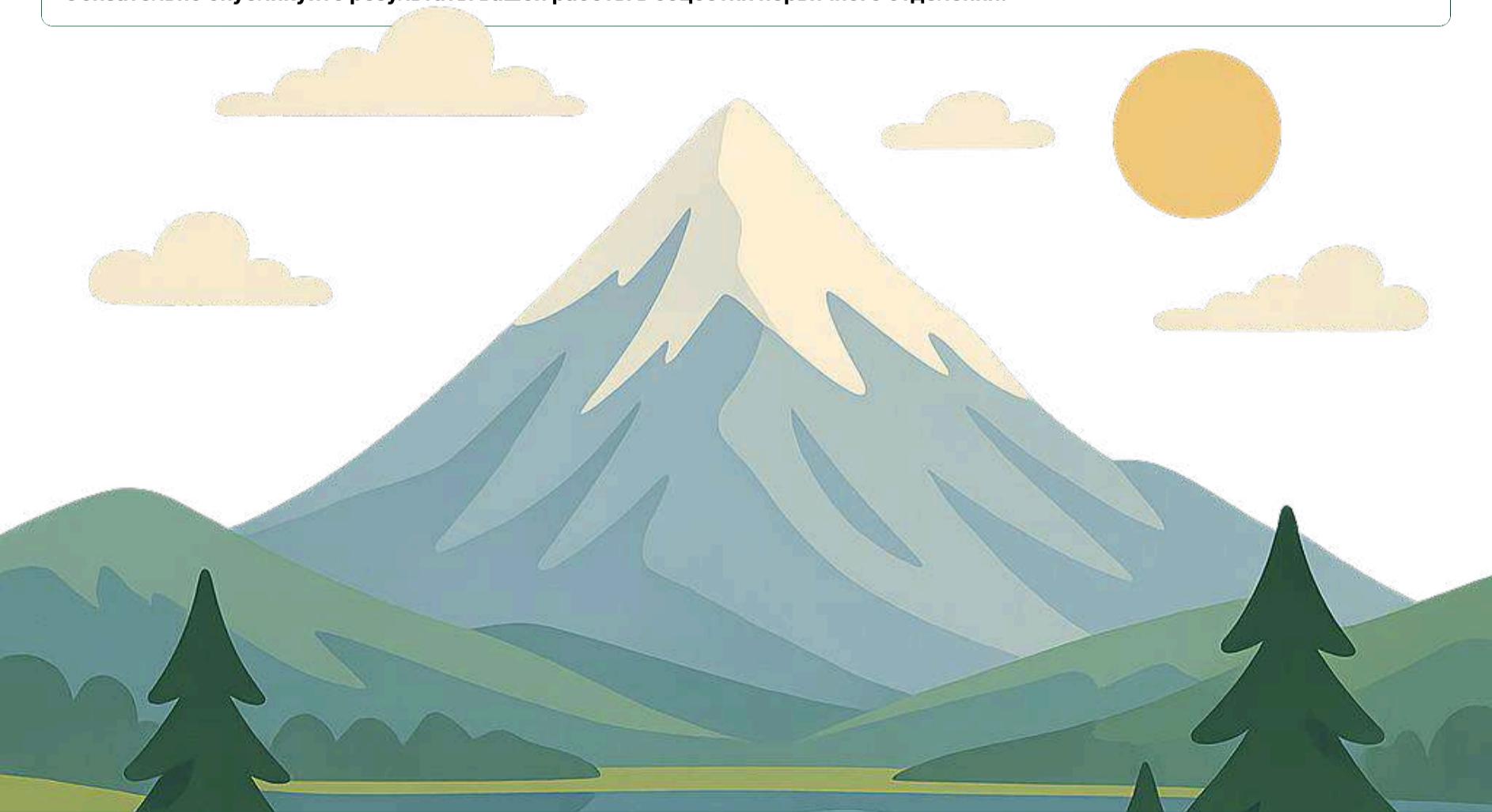
## 6 ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВАШЕМУ РАЙОНУ ★★★

Предлагаем вам разработать и оформить туристический путеводитель, который поможет ребятам и их родителям интересно и познавательно провести время в вашем районе.

Шаги выполнения:

1. Сформируйте команду исследователей (3-5 человек) и распределите роли: картограф, журналист, фотограф, дизайнер.
2. Выберите 5-7 самых интересных мест в вашем районе (парк, памятник, необычное здание, музей, красивый двор). Соберите о каждом из них ключевую информацию: история, интересные факты, почему это место стоит посетить.
3. Создайте карту: нарисуйте от руки или создайте в цифровом редакторе красочную карту вашего района. Четко и ярко обозначьте на ней все выбранные объекты. Продумайте и нанесите на карту безопасный пешеходный маршрут, соединяющий их.
4. Для каждого объекта сделайте 2-3 фотографии и напишите короткий, но увлекательный текст-описание (3-4 предложения), который будет интересен детям.
5. Оформите путеводитель: объедините карту и описания в единый продукт. Проявите креативность и подумайте как наиболее интересно представить ваш путеводитель.

**Обязательно опубликуйте результаты вашей работы в соцсетях первичного отделения!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие  
#КалендарьПервых



# ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

420 лет назад появился на свет тот, кто изменил карту мира. Семен Дежнев не просто путешествовал – он прокладывал дорогу в будущее. Его открытие северо-восточной оконечности Евразии (сейчас она носит его имя) стало не просто точкой на карте, а настоящей дверью в новый мир. Морской путь, который он нашел, соединил Северный Ледовитый и Тихий океаны. Звучит как фантастика? Но именно благодаря этому открытию сегодня мы имеем современный Северный морской путь – одну из важнейших транспортных артерий XXI века.



## 3 УГАДАЙ МЕСТО ПО ФРАГМЕНТУ



Сфотографируйте интересную деталь известного места вашего города (орнамент на здании, узор на мостовой, элемент памятника).

Опубликуйте фото в соцсетях первичного отделения с вопросом «Угадайте, где это?» и через сутки раскройте ответ.

Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие  
#КалендарьПервых

## ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

**Серия походов «Время открытий: походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам».**  
Впереди новый учебный год. Год для новых открытий и знаний! Присоединяйтесь к походному движению – открывайте страну с Первыми!



## 1 ДЕНЬ ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ



Отыщите у себя 3 одинаковых предмета одежды из разных материалов. Например, штаны из джинсовой ткани, синтетической и хлопчатобумажной.

Намочите их, оцените насколько изменился при этом их вес и засеките время за которое они высохли. Уверены, что после этого вы точно сделаете правильный выбор в чем пойти в поход!

## ФОТОКОЛЛАЖ

## 2 «МОЙ РАЙОН ГЛАЗАМИ ТУРИСТА»



В этом месяце предлагаем вам сделать 5-7 фотографий самых красивых и интересных мест вашего района на смартфон.

**Собрать из них коллаж в любом приложении для редактирования фото и добавьте подпись: «Топ-5 мест моего района (города), которые стоит увидеть!»**

Поделитесь результатом в соцсетях первичного отделения.



# ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ



## 4 ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ МОЕГО ГОРОДА ★★★

**Вам необходимо создать увлекательную викторину из 10 вопросов о знаковых местах и истории вашего города, которую можно провести для одноклассников или разместить в соцсетях.**

Шаги выполнения:

1. Выберите 10 известных мест, памятников или исторических фактов о вашем городе.
2. Для каждого пункта составьте интересный вопрос с тремя вариантами ответов.
3. Оформите викторину в виде презентации или интерактивного теста.
4. Проведите викторину в классе или опубликуйте ее в школьном сообществе.
5. Подведите итоги и наградите самых эрудированных участников.

## 5 КАРТА МЕСТНЫХ СЕКРЕТНЫХ МЕСТ ★★☆

**Вместе с друзьями из первичного отделения вам необходимо создать интерактивную карту малоизвестных, но интересных мест вашего города/района.**

- Проведите исследование и выберите 5-7 локаций (скрытые дворы, уличное искусство, необычные памятники).
- Отметьте их на Яндекс картах с описаниями и фото.
- Организуйте прогулку по этому маршруту для своей группы и соберите отзывы.
- Поделитесь ссылкой на карту в соцсетях первичного отделения.

## 6 КРАЕВЕДЧЕСКИЙ КВЕСТ для младших классов ★★★

**Предлагаем вам разработать и провести тематический квест по историческим местам вашего района для учащихся 5-6 классов.**

- Изучите материалы об истории вашей малой родины и составьте маршрут с 5-7 точками-загадками.
- Подготовьте материалы: карты, легенды, фото-подсказки. Проведите пробный забег с друзьями.
- Организуйте и проведите квест, сфотографируйте процесс и соберите обратную связь от участников.

Опубликуйте отчет с лучшими моментами и шаблонами заданий в сообществе первичного отделения.



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие  
#КалендарьПервых



# ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В эпоху Петра поездки начали носить образовательный характер. Увеличению числа путешествий способствовало введение среди дворян добровольно-принудительного изучения иностранных языков: немецкого, голландского, французского.

### 1 ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ



Время закладывать добрые традиции на новый учебный год. Соберите магнитную коллекцию летних приключений вашего первичного отделения на одной доске и обязательно предусмотрите свободное место для сувениров из будущих поездок. Магнитики из деревни вашей бабушки еще не производят? Не беда, ведь можно проявить смекалку и сделать такой магнитик самим!

### 2 СЕЗОННЫЙ ФОТО-СРАВНЕНИЕ



Найдите в галерее телефона или интернете старое фото своего района (летнее/зимнее).

Сделайте новое фото с того же ракурса и опубликуйте оба с хештегом #ТогдаИСейчас.

### 3 ВИДЕО-СОВЕТ: ЛАЙФХАК ДЛЯ ТУРИСТОВ



**Вам необходимо снять короткое вертикальное видео (до 60 секунд) с полезным советом для начинающих туристов.**

Выберите один практичный лайфхак (например, как упаковать палатку за 30 секунд или приготовить походный ужин).

Снимите и смонтируйте динамичный ролик с субтитрами.

Опубликуйте видео в соцсетях первичного отделения



### 4 КАРТА МЕСТНЫХ СЕКРЕТНЫХ МЕСТ



**Вместе с друзьями из первичного отделения вам необходимо создать интерактивную карту малоизвестных, но интересных мест вашего города/района.**

- Проведите исследование и выберите 5-7 локаций (скрытые дворы, уличное искусство, необычные памятники).
- Отметьте их на Яндекс картах с описаниями и фото.
- Организуйте прогулку по этому маршруту для своей группы и соберите отзывы.
- Поделитесь ссылкой на карту в соцсетях первичного отделения.

### 5 АУДИОГИД ПО ИСТОРИЧЕСКОМУ МАРШРУТУ ВАШЕГО ГОРОДА



**Вам необходимо разработать и записать аудиотур продолжительностью 10-15 минут по значимому маршруту в вашем городе (например, «Архитектура модерна», «Следы войны», «Литературные адреса»).**

Шаги выполнения:

1. Исследование и разработка контента:
  - Выберите тему и составьте маршрут из 5-7 точек;
  - Проведите краеведческое исследование: изучите архивные материалы, мемуары, работы историков;
  - Напишите увлекательный текст для каждой точки, включая исторические факты, легенды и личные наблюдения.
2. Техническая реализация:
  - запишите аудио в качественных условиях (тихое помещение, хороший микрофон);
  - добавьте музыкальное и шумовое оформление, создающее атмосферу;
  - смонтируйте материал в аудиоредакторе.
3. Публикация и распространение: разместите аудиогид в соцсетях первичного отделения.



### 6 ТУР ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННОЙ МОБИЛЬНОСТЬЮ



**Предлагаем вам создать детальный план доступного туристического маршрута по вашему городу для людей на инвалидных колясках.**

- Исследуйте инфраструктуру: пандусы, лифты, ширину дверных проемов в музеях/кафе.
- Составьте логистику маршрута с учетом доступности, укажите время перемещения.
- Подготовьте отчет с рекомендациями для администрации города по улучшению доступности среды.

Презентуйте проект на студенческой конференции или отправьте в комитет по туризму – он обязательно получит поддержку!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие  
#КалендарьПервых



# РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**2024 год стал знаковым для российских семей** – по решению Президента Владимира Путина он был объявлен Годом семьи! Торжественное открытие прошло 23 января 2024 года на Всероссийском семейном форуме «Родные – Любимые», где были заложены важнейшие инициативы по поддержке семей.

За прошедший год была разработана Стратегия до 2036 года, подписан указ о социальной поддержке многодетных семей и создан новый национальный проект «Семья», который начался с 2025 года.

Особенно радует тот факт, что все эти важные начинания – поддержка рождаемости, укрепление семейных ценностей и создание комфортных условий для семей – получили свое продолжение и после завершения тематического года.

## КОНКУРСНЫЙ ТРЕК СЕМЕЙНЫХ СООБЩЕСТВ «РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ» В РАМКАХ КОНКУРСА «ЭТО У НАС СЕМЕЙНОЕ»

Во втором сезоне конкурса «Это у нас семейное» у вас вновь есть шанс побороться за победу в треке «Родные – Любимые»!

Объединитесь с другими семьями в команду и придумайте совместный проект.

После дистанционного этапа лучшие команды получают приглашение на очные окружные полуфиналы. А в 2026 году в Москве пройдет масштабный финал проекта, где победители получат ценные призы!

Трек «Родные – Любимые» в конкурсе «Это у нас семейное» – возможность показать, что сила в единстве. Переходите по QR-коду и присоединяйтесь!

**Успейте подать заявку на участие до 14 октября.**



### 1 ЛЮБИМОМУ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ★★★

С началом нового учебного года приходит время от всей души поблагодарить наших дорогих учителей и преподавателей! Примите участие в акции «Любимому преподавателю» и выразите свою благодарность самым оригинальным и трогательным способом!

**Вместе с родителями создайте уникальный подарок своими руками, чтобы показать, как вы цените труд и заботу ваших педагогов!** Это может быть открытка, поделка, рисунок или что-то совершенно особенное, созданное с любовью и душой!

1. Создайте подарок своими руками вместе с семьей.
2. Запечатлайте процесс творчества и момент вручения подарка на фото и/или видео.
3. Опубликуйте свои материалы в социальной сети «ВКонтакте», рассказав о том, как вы выбрали идею для подарка и какие чувства испытывали, создавая его. Не забудьте добавить хештеги: #РодныеЛюбимыеВДругомДеле, #РодныеЛюбимые и #КалендарьПервых

**Пусть этот месяц станет для наших любимых преподавателей по-настоящему теплым и запоминающимся!**



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом задании.



# РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ

Подписывайтесь на страницы семейного сообщества Движения Первых «Родные – Любимые» прямо сейчас и узнавайте первыми обо всем самом интересном и полезном для ваших семей!



## 2 СЕМЕЙНЫЕ СУББОТНИКИ ★★★

**Осень дарит нам яркие краски и вдохновение. Давайте воспользуемся этой возможностью и вместе сделаем город еще красивее и уютнее! Объявляем старт осенним семейным субботникам.**

Это шанс:

- Сблизиться с родными и близкими – отложите в сторону дела и заботы, проведите время с теми, кто вам дорог, за полезным и приятным занятием.
- Помочь природе пережить холода – уберем увядшие листья, подготовим деревья к зиме, соберем мусор.
- Получить заряд бодрости и позитива: работа на свежем воздухе в компании любимых людей – это отличный способ поднять настроение и укрепить здоровье!

Запечатлайте самые яркие моменты осени с семьей и поделитесь ими в социальных сетях с хештегами: #РодныеЛюбимые #РодныеЛюбимыеВместе #СубботникиРодныхЛюбимых #КалендарьПервых

## 3 ОСЕНЬ В КАДРЕ ★★★

Сентябрь – это время ярких красок и теплых семейных моментов по время прогулок! **Примите участие в семейном фотовызове «Осень в кадре».**

**Отправляйтесь на прогулки с близкими и создайте неповторимые осенние фотографии.** Главное условие – на фото должны быть все члены вашей семьи, а снимок должен отражать одну из предложенных тем.

Выбирайте ту, которая вдохновляет именно вас:

- «Осенние закаты»,
- «Уход за садом и огородом осенью»,
- «Вкус сентября»,
- «Школьные будни»,
- «Осенние Листья и Цветы».

Кроме того, вы можете создать осенний фотоальбом и украсить его памятными деталями: засушенными листьями, яркими ягодами, билетами с осенних мероприятий и поездок, теплыми воспоминаниями!

Когда ваши фотографии (или альбом) будут готовы, поделитесь осенним настроением с друзьями! Разместите свои работы в социальных сетях с хештегами #ОсеньВкадре #ОсеньРодныхЛюбимых #РодныеЛюбимые #КалендарьПервых, чтобы все могли насладиться вашими осенними историями!



Рассказывайте в соцсетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом задании.

