КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО

БЕЗОПАСНОСТЬ В ДВИЖЕНИИ

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

СООБЩЕСТВО «РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ»

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Первые

Календарь Первых

ИЮНЬ – АВГУСТ 2025

ВАШ КАЛЕНДАРЬ ПЕРВЫХ

Первые

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 самим
- ✅ Море удовольствия и гордость за свои достижения

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

Присоединяйтесь к Всероссийским акциям 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 летом, вы можете узнать на сайте акции.будьвдвижении.рф, перейдя по QR-коду.



Выполняйте задания из всех направлений и ищите идеи, как рассказать о своих приключениях, в направлении «Медиа и коммуникации»!

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

Avito | Пятёрочка с заботой | Yappy | ФОКСФОРД | VK

Календарь Первых

ИЮНЬ – АВГУСТ 2025

Первые

ДЛЯ НАСТАВНИКОВ

Узнайте, как устроено наставничество в Движении Первых – курс «Первые. Наставничество» для вас!
К курсу можно присоединиться **до 30 декабря 2025 года включительно.**

Становитесь наставником и добрым другом участников Движения. Пройдите онлайн-обучение на сайте **значимый.наставник.рф**

АКАДЕМИЯ ПЕРВЫХ

Узнайте, что объединяет всех участников Движения Первых – присоединяйтесь к развивающему курсу **«Первые. Ценности и культура сообщества Движения Первых»!**

Станьте лидерами – начните обучение на развивающем курсе **«Первые. Лидерство»!**

Узнайте, как собрать команду и достигать поставленных целей – пройдите развивающий курс **«Первые. Управление командой»!**

ПРОЕКТНАЯ ШКОЛА

Хотите научиться превращать свои идеи в успешные проекты, которые меняют мир вокруг тебя? **Тогда тебе точно в «Проектную школу»!** Онлайн-курс, в котором ты найдешь все необходимые инструменты для создания и реализации социальных инициатив.

ДЕНЬ ПЕРВЫХ

Сделайте ярче не только свое лето, но и каникулы своих друзей!
Организуйте во дворе День Первых! Переходите по Qr-коду и знакомьтесь с инструкцией.

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Регистрируйте команду на Всероссийский проект «Первый студенческий», выполняйте задания на платформе, создавайте свой проект и реализуйте его на федеральном уровне вместе с Движением Первых.

СМЕНЫ ПЕРВЫХ

Подписывайтесь на Телеграм-канала на «Смены Первых» и следите за актуальными конкурсными отборами в региональные и федеральные детские лагери.

ПОГОВОРИМ?

Буллинг – это серьезно. **Скачивайте и играйте в игру для подростков «Без Обид»**, чтобы научиться распознавать буллинг, конструктивно реагировать на него и оценивать силу командного противостояния деструктивному явлению.

Движение Первых – территория доверия! **Обращайтесь в круглосуточную Службу адресной поддержки Движения Первых «Поговорим?»**. Это чат со специалистами, где каждый ребенок и взрослый сможет получить консультационную помощь от специалистов, в том числе по теме буллинга.

Поговорим.будьвдвижении.рф

ЛЕТНЯЯ ОЛИМПИАДА

Летняя олимпиада Учи.ру в честь 100-летия детского центра «Артек»

Примите участие в онлайн-олимпиаде, организованной образовательной платформой Учи.ру и МДЦ «Артек» при поддержке Движения Первых и Российского общества «Знание».
Вас ждет 9 увлекательных заданий, посвященных темам детского отдыха и полезного досуга. Вы узнаете больше о безопасности на природе, экологии, чтении, культуре, правилах общения в интернете и даже о космосе!

Как принять участие:

- отсканируйте QR-код;
- войдите в личный кабинет на Учи.ру или зарегистрируйся на платформе;
- пройдите олимпиаду;
- возвращайтесь за наградой 15 июля.

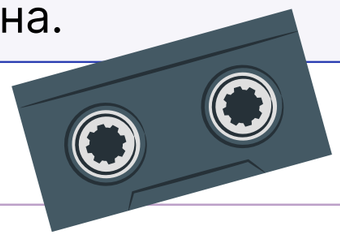
ИЮНЬ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

Не упустите шанс превратить это лето в настоящую музыкальную феерию – присоединяйтесь к творческим заданиям Календаря Первых и дарите миру свои таланты!
Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиа-возможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

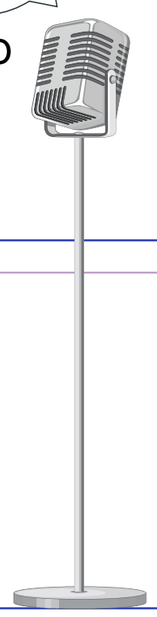
Сердечный ритм человека может синхронизироваться с музыкой, которую он слушает. Например, при прослушивании быстрой ритмичной музыки сердце начинает биться быстрее, а при медленной – замедляется. Этот эффект используют даже в медицине и психотерапии для снижения тревожности и улучшения сна.



Мечтаете стать частью хорового сообщества Первых и выступать на больших сценах?
Если вам от 12 до 18 лет – подавайте заявку в новый набор Всероссийского проекта «Хор Первых» до 16 июня.



1. Развиваем навыки пения: запишите аудио или видео, как поете куплет и припев – и сравните оригиналом.



2. Издавайте звуки разными предметами (ложками, деревянными палочками, пересыпанием крупы из одного стакана в другой), запишите их на диктофон и используйте в качестве будильника.

3. Послушайте классическую композицию, поймайте ощущение и представьте себя в месте, мысли о котором навевает произведение. Найдите такую композицию, которая переносит вас в место мечты.

4. Устройте «караоке-день» с друзьями или семьей, где каждый выберет и исполнит любимую песню. Подготовьтесь заранее: выучите слова, подберите музыку и создайте праздничную атмосферу с помощью декора или костюмов.
Вы можете запустить фонограмму в приложении StarMaker или на RuTube.

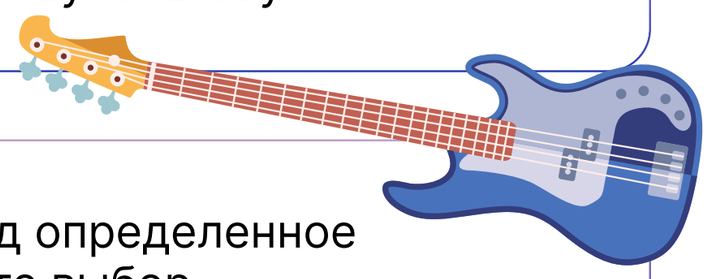
5. Спойте песню перед зеркалом и наблюдайте за своей жестикуляцией. Нравится ли вам, как вы выглядите со стороны? Если нет – подсмотрите, как ведет себя любимый артист на сцене и попробуйте повторить за ним или ней.



6. Повеселите друзей: сделайте пародию на известного певца.

7. Придумайте и запишите саундтрек к своему дню.

8. Создайте музыкальную историю – рассказ, где важные моменты озвучены звуками.



9. Создайте плейлист под определенное настроение – объясните выбор.

10. Игра «Угадай звук»: записывайте звуки (дверь, чайник, звонок) и просите других угадать.

11. Музыкальное лото: найдите звуки, которые начинаются на каждую букву алфавита.

12. Придумайте музыкальную викторину и устройте ее для друзей.

13. Игра «Повтори ритм» – хлопайте, стучите, топайте, а другой повторяет.

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

#ЗВУЧИКАКПЕРВЫЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ

Первые

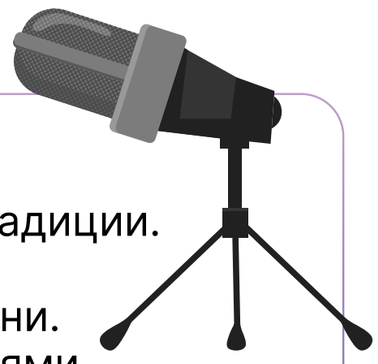
КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

Не упустите шанс превратить это лето в настоящую музыкальную феерию – присоединяйтесь к творческим заданиям Календаря Первых и дарите миру свои таланты!
Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиа-возможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1 ДЕКОРАЦИИ К КОНЦЕРТНОЙ ПРОГРАММЕ

Приготовьте оформление зала, сцены или доски к концерту (например, ко Дню России).
Вы можете оформить свою комнату или зал, сцену, информационную доску в вашем первичном отделении, или даже предложить помощь с оформлением организаторам праздничного концерта в вашем населенном пункте. Нарисуйте плакаты, гирлянды из звезд, флаги и не забудьте про музыкальную символику.

2 ЛАГЕРНЫЕ ПОСИДЕЛКИ



Вспомните самые лучшие лагерные традиции. Согласитесь, что «Вечерний огонек» это неотъемлемая часть лагерной жизни.
Мы предлагаем вам собраться с друзьями на природе, взять гитару или какой-то другой инструмент и повторить те самые легендарные посиделки у костра с песнями. Только не забывайте, что разводить костры нужно строго под контролем взрослых и в специальных для этого местах!
Выложите фотографии вашей лагерной посиделки в социальных сетях и покажите всем, насколько это круто!

3 ПЛЕЙЛИСТ ЛЕТА

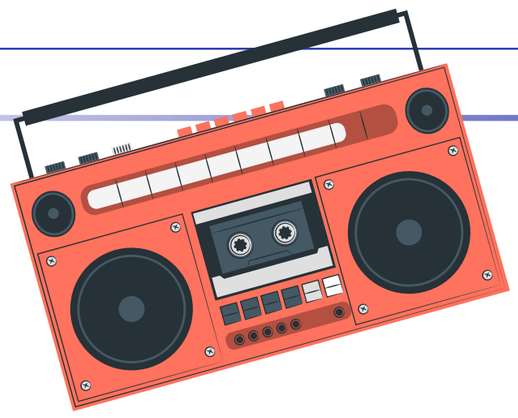
Первый месяц лета, а это значит, что во всех городах будет играть музыка! Предлагаем и вам создать летний плейлист и поделиться им в своих социальных сетях. Добавьте в плейлист любимые песни своих родных и друзей!

4 ЗАМЕТИТЕ РАЗНИЦУ?

Когда вы смотрите любимый мультфильм, вы можете услышать разнообразные мелодии и песни, которые надолго останутся в вашей памяти, появится желание их напевать. Попробуйте спеть какую-нибудь из таких песен и записать свой голос. Затем наложите свой голос на фрагмент из мультика и выложите в социальных сетях оригинальный фрагмент и фрагмент с вашим пением с хештегом. Пусть ваши друзья попробуют угадать, где оригинал, а где пародия.

5 АУДИОЧЕЛЛЕНДЖ

Запишите аудио, где вы напеваете (без слов!) 3 детские песни. Выложите в истории социальных сетях с вопросом «Угадайте эти песни!». Отметьте друзей – пусть попробуют угадать.



1 МУЗЫКА ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Часто пользуетесь нейросетями? Интересно, а сможет ли он написать песню? Задайте нейросети запрос: «Напиши песню о лете». Спойте песню, которую выдаст нейросеть. Интересно, что же получится?

2 МУЗЫКАЛЬНОЕ ЛЕТО

Лето – прекрасное время года. Как же хочется запечатлеть все воспоминания.
Предлагаем вам создать гимн своего лета и спеть вместе с друзьями. Отразите в тексте все самые интересные события лета, которые уже прошли и те, которые вы очень ждете. Выложите в социальных сетях получившийся гимн, пусть все узнают, как вы круто проводите летнее время!

3 МУЗЫКАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КВИЗ

Проведите игру в своем первичном отделении с друзьями или дома вместе с семьей. Правила: участники делятся на команды, в игре есть несколько туров, в каждом из которых объясняются правила, задаются вопросы или звучат отрывки музыкальных произведений, на которые команды должны дать верные ответы. Вопросы могут быть на тему истории музыки, легендарных музыкальных исполнителей и т.д.

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

#ЗВУЧИКАКПЕРВЫЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮЛЬ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

Не упустите шанс превратить это лето в настоящую музыкальную феерию – присоединяйтесь к творческим заданиям Календаря Первых и дарите миру свои таланты!
Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиа-возможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1

Спойте песню на иностранном языке, стараясь правильно произносить слова.





2

Придумайте новую мелодию к уже существующему тексту песни.

3

Послушайте песни 3 исполнителей и пробуйте подпевать. Чьи песни вам ближе по тональности? Пробуйте для разминки исполнять песни только этого артиста.

4

Сыграйте в игру «Спой с закрытым ртом» – другие угадывают песню.

5

Попробуйте «зазвучать» день: запишите на диктофон 5 звуков с утра до вечера (например, пение птиц, звук транспорта, звук леса, скрип дверей).

6

Смастерите домашний микрофон из подручных материалов, таких как картонная труба, пластиковая бутылка или деревянная ложка, украсив его фольгой, цветной бумагой или другими декоративными элементами. Затем устройте «концерт» для семьи или друзей, используя ваш самодельный микрофон как главный реквизит.

7

Пойте в разных позах: сидя, стоя, лежа – и почувствуйте, как меняется звучание.

8

Напишите свою песню: сначала текст, потом придумайте мелодию.

9

Запишите музыкальное поздравление другу или родственнику.

10

Попробуйте озвучить немой мультфильм или видео (придумайте звуки, реплики, музыку).



11

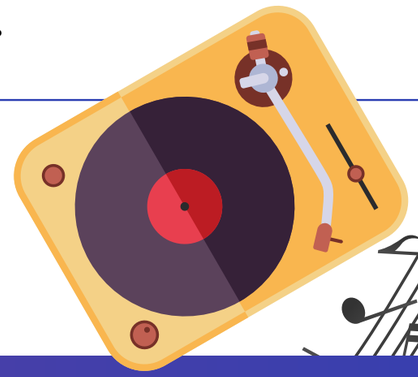
Угадайте песню с первых 5 секунд – устройте музыкальный челлендж.

12

Игра «Пой наоборот»: пойте мелодию в обратном порядке – как получится?

13

«Музыкальный телефон»: пойте песню другу, а он – следующему (и сравните результат с оригиналом).



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

#ЗВУЧИКАКПЕРВЫЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

ИЮЛЬ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

Не упустите шанс превратить это лето в настоящую музыкальную феерию – присоединяйтесь к творческим заданиям Календаря Первых и дарите миру свои таланты!
Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиа-возможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1 ИНТЕРВЬЮ МУЗЫКАНТА

Много ли ребят в вашем первичном отделении увлекаются музыкой? Думаем, что таких достаточно. И именно поэтому мы хотим предложить вам взять телефонное или онлайн-интервью у талантливых ребят, которые играют на музыкальных инструментах/поют или связаны с музыкой по-другому. Узнайте подробности их творческого пути и поделитесь ими в формате видео в социальных сетях!

2 СОРЕВНОВАНИЕ ЧАСТУШЕК
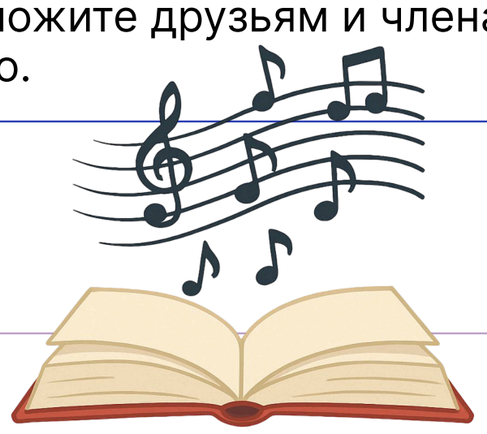
Сочините короткую веселую частушку или четверостишие о своей стране, природе или школе (с легкой иронией). Например: «На пикник пришли туристы // И разбили лагерь быстро. // А как место покидали – // Звери леса не узнали» и т.п. Затем исполните частушки перед друзьями (под аплодисменты).

3 ИСПОЛНЕНИЕ НАРОДНОЙ ПЕСНИ

Выучите вместе с друзьями простую народную песню а капелла или под гитару (можно выбрать «Во поле березка стояла» или «Ой, да не вечер»). Важно, чтобы песня была о природе или о жизни русского народа.

4 МУЗЫКАЛЬНЫЙ КРОССВОРД

Придумайте кроссворд, в котором по горизонтали и вертикали записаны имена композиторов (Чайковский, Римский-Корсаков), известных русских песен («Катюша», «День Победы»), музыкальных инструментов (балалайка, гармошка) и т.д. Предложите друзьям и членам семьи отгадать его.



5 ПЕСНИ О РОССИИ

Соберите свой плейлист любимых песен о России или о своей населенном пункте, регионе. Выберите 3-5 известных песен о Родине (их названия и исполнителей) и объясните, почему именно эти песни вам нравятся. Например: «Мне нравится, что в песне «Дорогая моя столица» упоминается моя Москва и ее парки», или ««Широка страна моя родная» заставляет меня представить мирные поля России».

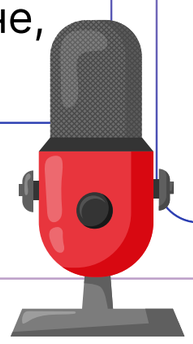


1 МУЗЫКАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Составьте план интервью с известным композитором или исполнителем патриотических песен (например, с Петром Лещенко или Александрой Пахмутовой). Ваши вопросы могут касаться смысла известной песни о родине, вдохновения, истории ее создания.

2 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДКАСТ

Создайте свой аудиопроект: сочините короткий рассказ или стихотворение о Родине, запишите его на аудио с музыкальным сопровождением (либо то, как вы напеваете простую мелодию, либо добавьте известную патриотическую песню как фон). Можно сделать подкаст-рассказ, где история сменяется музыкальными вставками (народными песнями или маршем).



4 ВИДЕО-ЧЕЛЛЕНДЖ

Расскажите в небольшом видео об одном или нескольких интересных фактах из музыкальной сферы. Опубликуйте их в своих социальных сетях. Пригласите своих друзей также поучаствовать в челлендже!

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

#ЗВУЧИКАКПЕРВЫЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



АВГУСТ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

Не упустите шанс превратить это лето в настоящую музыкальную феерию – присоединяйтесь к творческим заданиям Календаря Первых и дарите миру свои таланты!
Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиа-возможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1

Потренируйте основные приемы вокала — бэлтинг, глиссандо, расщепление, драйв, йодль, обертон, субтон, тванг, фальцет, штробас (фрай), распевая «Ми,мэ,ма,мо,му».

2

Послушайте пение птиц и попробуйте подражать их звукам.



3

Послушайте 3 исполнителя и выбери, чей голос тебе ближе – почему?

4

Попросите друга прочитать текст вслух, а затем попробуйте его пересказать.

5

Вслушивайтесь в шумы в комнате с закрытыми глазами – опишите, что слышите.



6

Слушайте сказку или рассказ и создайте звуковое оформление (например, хлопки, свист ветра).

7

Найдите интервью любимого исполнителя, послушайте и перескажите 3 интересных факта.



8

Придумайте звуковое оформление к сцене из фильма или мультфильма.

9

Слушайте музыку и двигайтесь в ритм – танцуйте или топайте - так будет проще научиться ловить ритм.

10

Послушайте песню и нарисуйте к ней комикс.

11

Пойте вместе с природой: на улице, в лесу, у воды.

12

Создайте музыкальный квест: с заданиями, песнями, ритмами и загадками.

13

Сыграйте в игру «Спой с закрытым ртом» – другие угадывают песню.

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

#ЗВУЧИКАКПЕРВЫЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

АВГУСТ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

Не упустите шанс превратить это лето в настоящую музыкальную феерию – присоединяйтесь к творческим заданиям Календаря Первых и дарите миру свои таланты!
Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиа-возможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1 ОДНА ГЛАСНАЯ – МОРЕ СМЕХА!

Попробуйте взять любую детскую песню (например, «Два веселых гуся») и замените все гласные буквы в песни на какую-то одну, например на «О». Потренируйтесь и повеселитесь вместе с друзьями!

2 РАДИОИНСЦЕНИРОВКА

Разыграйте сценку в роли ведущих «радиопередачи»: расскажите «в эфире» о новой патриотической песне, поделитесь своими впечатлениями и поставьте слушателям музыкальные фрагменты. Запишите ваше «радиошоу» на диктофон.

3 ПИСЬМО ЛЮБИМОМУ ПЕВЦУ

Представьте, что вы обращаетесь к известному российскому музыканту. Напишите ему письмо (реальное или условное), в котором расскажете о своей любимой патриотической песне и о том, что чувствуете, слушая ее. Например: «Уважаемый музыкант, я люблю вашу песню «День Победы», она заставляет меня вспоминать подвиг прадеда...».

4 РИТМИЧЕСКАЯ РИФМА

Придумайте короткую рифмовку или песенку (несколько строчек в стихотворной форме), посвященную весне на Руси, русскому воину или родной земле, под звуки метронома или хлопков в ладоши.

5 ПРОПУЩЕННЫЕ СЛОВА В ПЕСНЕ

Сделайте карточки с текстами известных песен о Родине (например, «Катюша»), но с пропущенными словами. К каждой карточке найдите фонограмму. Раздайте друзьям и членам семьи карточки, чтобы они отгадали пропущенные слова в песнях, слушая фонограмму. Так вы сможете проверить знания текстов песен у ваших друзей и семьи, а еще напомните им о музыкальных произведениях через интерактив.

1 ХОРЕОГРАФИЯ К НАРОДНОЙ ИЛИ ВОЕННОЙ ПЕСНЕ

Разучите простую хореографию (или движения-мимы) к известной песне о родине, например, оформите плясовой танец под народную песню «Во кузнице» или строгий марш под «Священную войну». Это поможет вам развить артистизм, а исполнение танца вместе со своими друзьями усиливает коллективное чувство победы.

2 МУЗЫКА НАРОДОВ РОССИИ

Разделившись на группы, изучите музыкальные традиции одного из народов России (например, татарские напевы, балет народов Севера, мордовские гармоники). Соберите информацию о национальных инструментах, песнях и танцах, а затем представьте свои результаты друзьям в социальных сетях (с показом изображения инструмента или его звучания, исполнением короткой мелодии).

3 МУЗЫКАЛЬНОЕ ВИДЕО

Снимите видеоролик на тему «Я люблю свою Родину». Вы можете записать, как поете песню или играете на инструментах, и соединить это с кадрами родных мест (школьный двор, улицы населенного пункты, пейзажи). Например, на фоне звучащей песни о родном крае покажите красивые виды России, фотографии ветеранов или любимых учителей.

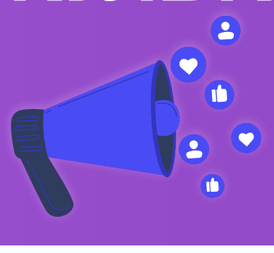
Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами:

#ЗВУЧИКАКПЕРВЫЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

ИЮНЬ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

Первые



Лето – идеальный период для открытия новых миров, скрытых в книгах. Изучайте новые жанры, тренируйте навыки скорочтения и сочиняйте произведения сами вместе с Календарем Первых! Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиавозможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Юрий Никулин, знаменитый клоун и актер, в молодости мечтал стать писателем. Во время службы в армии он постоянно читал книги, спрятанные в вещмешке, даже на фронте во время Великой Отечественной войны. Особенно он любил произведения Чехова и отмечал, что чтение помогало ему сохранять человечность и чувство юмора даже в самые трудные моменты. Позже он сам стал автором – написал автобиографическую книгу «Почти серьезно». Этот пример хорошо показывает, как чтение формирует личность, помогает пережить трудности и вдохновляет на творчество.

Проект **«Литературный марафон»** для тех, кто хочет прикоснуться к миру литературы, любит читать, сочинять и рисовать. Участие в мероприятиях и конкурсах проекта – это уникальная возможность развить талант писательства, проявить любовь к творчеству, попробовать себя в роли не только писателя, но и художника, иллюстратора и даже сценариста. **Успейте подать заявку до 8 июня!**



1

Выберите любимого персонажа и представьте, что он оказался в вашем городе. Где он бы жил? Какой маршрут бы выбрал? Где бы удивился, а где – чувствовал себя как дома?
Пройдитесь этим маршрутом, делая пометки или зарисовки. Можно составить карту или рассказать о прогулке на встрече первичного отделения.

2

Вспомните любимых детских писателей, которых вы читали когда-то, и попробуйте сгенерировать их портреты или портреты персонажей их произведений через нейросеть. Делитесь изображениями со своими друзьями и в социальных сетях и предложите отгадать, кто изображен.

3

Найдите в своем районе удобное место для чтения – лавочку, полянку, площадку. Украсьте его подушками, пледом, книгами.
Пригласите друзей и устройте летнюю читательскую встречу: каждый читает фрагмент книги, которую любит, и рассказывает, почему она важна для него.

4

Составьте карту пожеланий себе на год: выберите журналы, вырежьте понравившиеся или вдохновляющие реплики и разместите их на ватмане. Повесьте коллаж на стену и перечитывайте ежедневно.

5

Для обогащения словарного запаса во время прочтения книг находите новые для вас слова и выражения, выписывайте их на стикеры, размещайте на видном месте и используйте в повседневном общении.



6

Проведите киновечер с друзьями и посмотрите мультфильмы, снятые по мотивам русских сказок: «Конек-Горбунок», «Морозко», «Летучий корабль», «Волшебник Изумрудного города», «Илья Муромец», «Алеша Попович и Тугарин Змей», «Последний богатырь».

7

На асфальте во дворе или в школьном дворе нарисуйте мелом сцену, предмет или цитату из любимой книги. Добавьте к рисунку загадку: смогут ли прохожие угадать, из какого это произведения?
Задание особенно интересно выполнять вместе с другими участниками вашего первичного отделения.

8

Вместе с друзьями начните читать одинаковые книги. Выделяйте маркером те мысли, которые вы считаете важными, и вы хотели бы поделиться ими. Оставляйте комментарии для друзей. Поменяйтесь книгами с заметками и поделитесь впечатлениями.

9

Сочините рассказ в жанре фэнтези или детектива, где героями являются люди из вашего окружения.

10

Поиграйте с подписчиками с социальных сетях или с друзьями во дворе: вы озвучиваете начало строки из известного стихотворения или поэмы, а участники игры предлагают концовку.

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

#КНИЖНЫЙКЛУБПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ

Первые

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ



Лето – идеальный период для открытия новых миров, скрытых в книгах. Изучайте новые жанры, тренируйте навыки скорочтения и сочиняйте произведения сами вместе с Календарем Первых! Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиавозможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1 КНИЖНЫЙ ФИЛЬМ

Прочитайте книгу, по которой снят фильм, и сравните впечатления от прочтения и просмотра.

2 КНИЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ

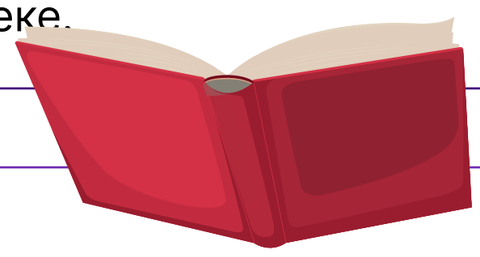
Выберите книгу с таинственным сюжетом (подходит сказка, повесть, фэнтези). Во время чтения записывайте свои догадки – кто виноват, что случится дальше, какие улики.
После завершения книги сравните с реальной концовкой. Угадали?

3 АВТОБИОГРАФИЯ ГЕРОЯ

Напишите автобиографию литературного персонажа от первого лица. Как он чувствует, что он видит и чего он хочет?

4 КНИЖНАЯ ГЕОГРАФИЯ

Составьте карту мира, где каждая страна – это книга, действие которой происходит там.
С друзьями дело пойдет быстрее! Подарите вашу карту местной библиотеке.



5 ЛИТЕРАТУРНОЕ МЕНЮ

- Вспомните, что ели герои из ваших любимых книг. Это может быть завтрак Алисы, кашка из сказки, варенье из повести.
- Приготовьте это блюдо сами и устройте литературный пикник.
  Во время встречи расскажите, откуда этот рецепт и почему он запомнился.
  Готовить и делиться едой – особенно здорово вместе с первичным отделением.



1 КНИЖНЫЕ ДЕБАТЫ

Устройте словесные дебаты на выбранные темы с использованием аргументов из литературных произведений.
Правила игры:

- Участники делятся на две команды и выбирают одну общую тему: что-то историческое, военное, приключенческое или даже визионерское.
- Каждая из команд приводит свои аргументы на выбранную тему и опровергает то, что сказала другая команда.
- В конце игры судья или жюри выбирают победителя.

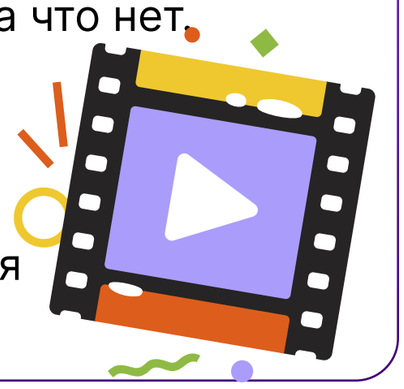
2 ЛИТЕРАТУРНЫЙ КВЕСТ

Выберите любимую книгу и создайте цепочку заданий по ее сюжету. Это могут быть шифры, записки, загадки. Разместите их во дворе, в библиотеке или в школе.
Организуйте прохождение квеста для младших школьников, друзей или других участников первичного отделения.

3 КИНОВЕЧЕР «РОССИЯ В КИНО»

Вместе с друзьями и соседями организуйте просмотр фильма, основанного на произведении русского писателя, на большом экране. После просмотра организуйте обсуждение: что понравилось, а что нет. Основан ли фильм на произведении или режиссер допустил вольную интерпретацию?
Советы:

- Составьте список вопросов для обсуждения заранее.
- Возбуждайте интерес участников к вопросам, позволяя им не соглашаться друг с другом.
- Подготовьте копии книг (бумажных или в электронном варианте) для тех, кто вдохновился на ее прочтение.



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

#КНИЖНЫЙКЛУБПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮЛЬ

Первые

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ



Лето – идеальный период для открытия новых миров, скрытых в книгах. Изучайте новые жанры, тренируйте навыки скорочтения и сочиняйте произведения сами вместе с Календарем Первых! Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиавозможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».



1. Увеличивайте скорость чтения: поставьте таймер и прочитайте текст за 2 минуты, потом за 1.5, не теряя смысла.

2. Выберите сцену из книги и распределите роли между участниками. Подготовьте чтение вслух с интонацией, жестами и мимикой. Добавьте реквизит – шляпу, очки, фонарик. Проведите выступление во дворе, в библиотеке или в помещении первичного отделения. Можно пригласить гостей.

3. Создайте мини-подкаст с авторским мнением про прочитанные вами книги: выберите тему, напишите сценарий, озвучьте и поделитесь с друзьями.

4. Поработайте над артикуляцией и правильными ударениями: читайте литературные произведение под разные музыкальные биты.

5. Поработайте над увеличением концентрации при чтении: читайте бегло и находите на странице 10 слов на одну букву.

6. Выучите скороговорку и рассказывайте ее, не сбиваясь, в течение минуты.

7. Попросите взрослых вспомнить, что они читали в детстве. Прочитайте эту книгу и обсудите с ними – что вам откликнулось, а что удивило? Можно провести такую встречу в формате «семейного литературного клуба» вместе с первичным отделением.

8. Ускоряем темп чтения: попробуйте прочитать текст, не проговаривая его про себя (без внутреннего голоса). Можно использовать метроном для ритмичного восприятия.

9. Прочитайте текст как стендап – тренируйте интонации, паузы, юмор.

10. Выберите одного героя и проживите один день как он – повторяйте его привычки, поступки, манеру говорить и двигаться.



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

#КНИЖНЫЙКЛУБПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮЛЬ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

Первые



Лето – идеальный период для открытия новых миров, скрытых в книгах. Изучайте новые жанры, тренируйте навыки скорочтения и сочиняйте произведения сами вместе с Календарем Первых! Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиавозможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1 ПОЧЕМУ НЕ НРАВИТСЯ?

Возьмите книгу с низким рейтингом по отзывам и попробуйте разобраться – почему ее не любят?

2 5 ДНЕЙ – 5 ЖАНРОВ

Устройте испытание: каждый день пишите рассказы в новом стиле и предлагайте вашим друзьям на рецензию.

3 АВТОР VS СЕРИЯ

Прочитайте одну книгу серии и одну книгу одиночного автора – что интереснее?

4 КНИЖНЫЙ ВОЛОНТЕР

Соберитесь с друзьями и предложите помощь местной библиотеке с реставрацией, сортировкой или озвучиванием книг.

5 КНИЖНАЯ ЯРМАРКА «ВСЛЕПУЮ»

Предложите всем друзьям подготовить книги, которыми они хотели бы поделиться с другими.

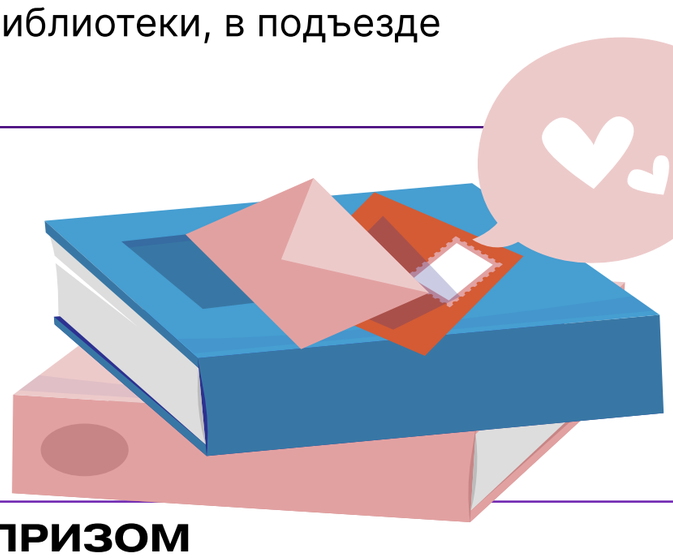
Участники книгообмена должны:
1. Обернуть книги в непрозрачную обложку.
2. Подписать их, указав свое имя и пожелания для нового владельца.
3. Принести книги в назначенную дату в место сбора и выложить их на общий стол.

Каждый участник выбирает понравившуюся книгу по упаковке. После прочтения можно поделиться впечатлениями с предыдущим владельцем.

1 ВЫСТАВКА ЦИТАТ

Вместе с друзьями создайте общий арт-объект или постер с любимыми цитатами из прочитанных книг.

- Используйте креативные материалы: бумагу, ткань, краски, коллажи, цифровой дизайн – все, что поможет выразить смысл и настроение цитаты.
- Важно, чтобы каждое произведение отражало отношение каждого участника вашей творческой группы к выбранной фразе и вдохновляло наблюдателей задуматься.
- Разместите арт-объект на видном месте (на входной группе библиотеки, в подъезде или в вашем клубе).



2 КНИЖНОЕ СВИДАНИЕ

Организуйте мероприятие, на котором все участники за максимально короткое время смогут узнать о множестве книг.

- Соберитесь с друзьями, родственниками или одноклассниками.
- У каждого участника есть только 3 минуты, чтобы рассказать о своей любимой книге: кто автор, в чем сюжет, чем «зацепила».
- После всех рассказов каждый выбирает одну книгу, которую захотелось прочитать.
- Можно записать свой выбор в читательский дневник или договориться взять книгу друг у друга на время.

Веселее будет, если оформить встречу, как настоящее свидание: таблички с именами, таймер и даже немного угощений!

3 КОРОБКА С СЮРПРИЗОМ

Разработайте тематические наборы: книга + 3 предмета, которые к ней подходят (например, свеча, открытка, чай). Соберите такие наборы из книг, которые вы вместе с друзьями сможете выручить у тех, кому книги больше не нужны. Упакуйте наборы и организуйте благотворительные ярмарки или подготовьте в качестве подарков учителям на начало учебного года.

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

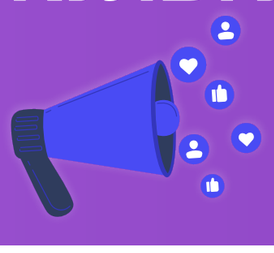
#КНИЖНЫЙКЛУБПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



АВГУСТ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

Первые



Лето – идеальный период для открытия новых миров, скрытых в книгах. Изучайте новые жанры, тренируйте навыки скорочтения и сочиняйте произведения сами вместе с Календарем Первых! Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиавозможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1

Попросите друзей посоветовать свои любимые книги. Прочитайте по три первые страницы каждой – и решите, с какой книги вы бы начали.

2

Возьмите фонарики, пледы и устройте вечер чтения во дворе, в палатке или на веранде. Каждый участник готовит короткую историю – свою или из книги.
Чтение при свете фонаря и тишине летнего вечера делает любую историю особенно запоминающейся.

3

Нарисуйте новую обложку прочитанной книги так, как вы ее представляете.
Можно добавить слоган, придумать символ или логотип для героя.

4

Найдите книгу, в которой вы чувствуете себя – героем, другом, наблюдателем. Расскажите друзьям или подписчикам, в чем вы похожи и чему вы научились, прочитав эту книгу.

5

После прочтения книги оформите закладку с отзывом и подарите или обменяйтесь книгами с друзьями или родственниками.

6

Выберите несколько книг и подумайте, где могли бы происходить их события в вашем городе. Где жил бы герой? Где случился бы волшебный поворот?
Создайте карту маршрута и пройдите его с участниками первичного отделения. Рассказывайте друг другу, почему выбрали те или иные места.

7

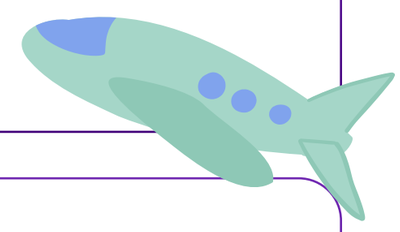
Выберите десять случайных слов (например: дождь, зонт, кот, неохотно и др.) и придумайте короткий рассказ, где каждое из них встречается.

8

Выберите время (Средневековье, будущее или Древний Египет) и опишите свой день от первого лица. Что вы едите, как живете, с кем общаетесь?
Делитесь историей с друзьями и просите рецензию.

9

Тренируем выбор ключевых мыслей и обзорное чтение: прочитайте текст, пропуская каждую вторую строку, а потом перескажите, о чем он.



10

Выйдите на улицу или в парк и пообщайтесь с людьми. Запишите их ответы и соберите «Карту книжных советов».
Разместите ее на стенде библиотеки или в помещении первичного отделения – как живую подборку советов от читателей города.



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

#КНИЖНЫЙКЛУБПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



АВГУСТ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

Первые



Лето – идеальный период для открытия новых миров, скрытых в книгах. Изучайте новые жанры, тренируйте навыки скорочтения и сочиняйте произведения сами вместе с Календарем Первых! Рассказывайте друзьям о своих активностях! Интересные форматы ведения блога и другие медиавозможности находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1 НОВАЯ БИБЛИОТЕКА

Создайте коробку или полку для книгообмена у себя в подъезде, во дворе или в библиотеке. Каждый приносит книгу и пишет к ней короткую записку: «Почему стоит прочитать». Договоритесь с участниками первичного отделения обновлять книжный фонд каждую неделю.

2 СОВРЕМЕННИК VS КЛАССИК

Прочитайте современную книгу российского молодого автора и заметьте для себя, как стиль современных писателей отличается от классиков.

3 РАЗНЫЕ ПЕРЕВОДЫ

Сравните переводы: найдите один рассказ в двух переводах (если знаете иностранные языки – один на языке оригинала). Чем отличаются ощущения?

4 ТРЕНАЖЕР СЛОВАРНОГО ЗАПАСА

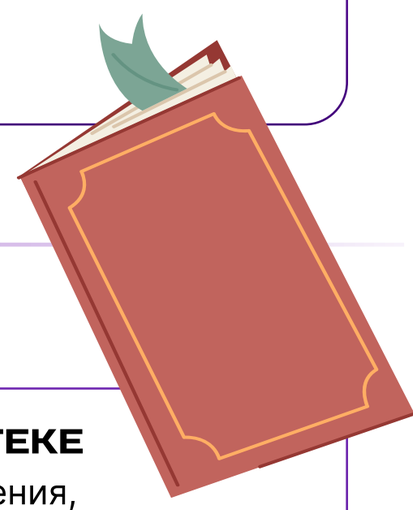
Во время чтения книги составляйте «мини-словарик» – 5–10 интересных слов, которые могут быть непонятны вам или друзьям.
Потом объясните их простыми словами – можно оформить как карточки, комикс или стенгазету.

5 КНИЖНЫЙ НАВИГАТОР

Создайте подборку книг для друзей и подписчиков по настроению:

- когда грустно,
- когда хочется приключений,
- когда нужно вдохновение.

Меняйтесь подборками и изучайте новое!



1 КНИГА-ЭСТАФЕТА

Предлагаем вам создать книгу совместно с вашими друзьями!

Выполните следующие шаги, чтобы создать шедевр:

- Первый участник придумывает начало истории и пишет одну страницу.
- Следующий читает только эту страницу и продолжает рассказ на своей – тоже одной страницей.
- Каждый участник по цепочке пишет свою часть, не зная всей истории целиком.
- В конце все читают получившийся текст целиком, придумывают название, оформляют книгу и обсуждают: «Что у нас получилось?»
- Можно писать от руки, печатать или использовать общий документ онлайн.

2 ПЕРВИЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ В БИБЛИОТЕКЕ

Библиотека – это место, объединяющее поколения, и предлагающее большое разнообразие возможностей для досуга и совместного развития.

Для того, чтобы открыть первичное отделение следуйте шагам:

- Соберите минимум 3 единомышленника, кому хочется развивать пространство Движения Первых и вовлекать других ребят в собственные события и активности.
- Пригласите одного наставника, который поможет вам в осуществлении мечты – иметь собственный клуб.
- Обсудите с библиотекой открытие первичного отделения. Для убедительности свяжитесь с вашим региональным отделением – контакты найдете на сайте будьвдвижении.рф в разделе «Региональные отделения».
- Следуйте инструкции, которую вам предложит региональное отделение.
- Проявляйте инициативу и развивайте собственное пространство Движения Первых, предлагая свои инициативы.

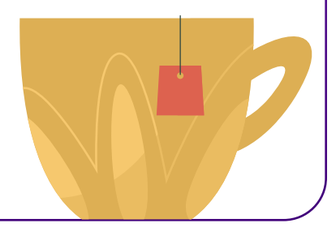


3 ЛИТЕРАТУРНОЕ ИСПЫТАНИЕ НА МЕСЯЦ

Развивайте привычку к чтению вместе!

- Предложите друзьям составить чек-разработать привычек, развивающих вкус к ежедневному чтению.
  Например: прочитать 1 страницу, рассказать другу о книге, сделать книжную закладку с цитатами, написать короткий отзыв.
- Выполняйте задания вместе в любом порядке или по календарю, отмечая, что уже сделано.
- Записывайте впечатления, вклеивайте рисунки или фото.
- В конце месяца обсудите любимые задания и итоги испытания: удалось ли ввести чтение в привычку?

Совет: создайте общую таблицу с чек-листом, и назначьте ответственного за отметки прогресса каждого участника испытания – так будет виден прогресс группы. И главное – поддерживайте друг друга в стремлении читать больше!



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

#КНИЖНЫЙКЛУБПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ

Первые

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА



Театры – это храм души, культуры народов и эстетического удовольствия! Даже если вы не видите свою жизнь на сцене, выполняйте полезные упражнения Календаря для развития артистизма, постановки речи и навыков публичных выступлений. Рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Два великих русских писателя Александр Пушкин и Лев Толстой были дальними родственниками. Их общий предок (прапрадед) – Иван Михайлович Головин, адмирал, который помогал Петру I создавать русский флот. Пушкин – потомок дочери Головина Евдокии. А Толстой – потомок другой дочери, Ольги.



Подавайте заявку на участие в проекте «Театральная мастерская» вместе с коллективом своего первичного отделения и выполняйте вместе творческую работу ко дню рождения А.С. Пушкина!

6 июня – день рождения А.С. Пушкина

1

Когда-то он просто сидел в зале театра со своим школьным классом. А сегодня – народный артист России, ректор Театрального института имени Бориса Щукина и соавтор проекта «Школьная классика» от Движения Первых.

Его путь – это мечта, которая сбылась, и результат большого труда над собой. Познакомьтесь с историей Евгения Владимировича Князева – сканируйте QR-код.

2

Избавляемся от страха сцены:

- один участник рисует на доске или бумаге изображение по мотивам стихотворения или сказки (например, фрагмент из «Сказки о рыбаке и рыбке»);
- другие участники перед всей аудиторией показывают телом и сопровождают звуками сюжет, изображенный на картинке.

3

Участники вместе придумывают и разыгрывают сценку о том, как бы повел себя герой сказки в наши дни. Например, «Царевна делает селфи с Ткачихой и Поварихой» или «Фархад слушает музыку на наушниках».

4

Разделитесь на команды и разыграйте сцену из сказки без слов. Только жесты, пластика, мимика и музыка (или ритм, хлопки).
Остальные угадывают сказку и разбирают выразительные детали.

5

Развиваем артикуляцию: выучите и прочитайте 3 скороговорки на выразительность, каждый раз с новой интонацией (весело, строго, таинственно).

6

Каждый день начинайте с театрального ритуала: жест, звук, движение, эмоция. Пусть каждый из участников первичного отделения предложит свое движение – соберите «утреннюю сцену».

7

Разогреваемся и входим в роль: предлагаем вашему коллективу поиграть в «Импровизированное интервью». Одна половина группы – «журналисты», другая – «герои».
Журналисты придумывают вопросы по сюжету выбранной всеми сказки или стихотворения, а герои отвечают от лица своего персонажа. Например: «Что вы почувствовали, когда золотая рыбка исполнила ваше желание?» или «Какой урок вы извлекли из своей истории?».

8

Сближаем свой творческий коллектив: поиграйте в игру «Одно слово».

- Несколько человек встают в линию.
- Ведущий задает любой волнующий его вопрос.
- Цель участников – ответить на вопрос, но при этом каждый может сказать только по одному слову. Участники не могут совещаться и договориться.
- Когда свое слово скажет последний участник, круг начинается заново.

9

Развиваем абстрактное мышление и сценическую выразительность: придумайте театральную зарядку, где участники вытягивают карточку с метафорой (например: «время – это ветер»). Задача – выразить ее телом или коротким этюдом.

10

Вместе с друзьями выберите известную театральную постановку и на основе этой истории поставьте короткий танец, в котором не более, чем за 2 минуты будет показан весь сюжет.



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

#ШКОЛЬНАЯКЛАССИКА #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ

Первые

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА



Театры – это храм души, культуры народов и эстетического удовольствия! Даже если вы не видите свою жизнь на сцене, выполняйте полезные упражнения Календаря для развития артистизма, постановки речи и навыков публичных выступлений. Рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».



1 СЦЕНА НА 1 КВАДРАТНОМ МЕТРЕ

Каждой команде – ограниченное пространство (1 м²). В этом пространстве нужно разыграть сцену – с конфликтом, эмоцией и завершением. Идеально подходит для двора, библиотеки или площадки.

2 АРГУМЕНТИРУЙ

Учимся держаться уверенно и аргументировать на сцене через игру: два участника выходят на сцену и по очереди убеждают зал в своей точке зрения (веселая тема, например: «мороженое – лучшее блюдо на свете»). Зал голосует: кто был более уверенным и убедительным.



3 УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

Развиваем музыкальную эрудицию: играем в «Саундтрек-квиз». Ведущий готовит для игры короткие отрывки из саундтреков к фильму или мюзиклу, а игроки угадывают картину.



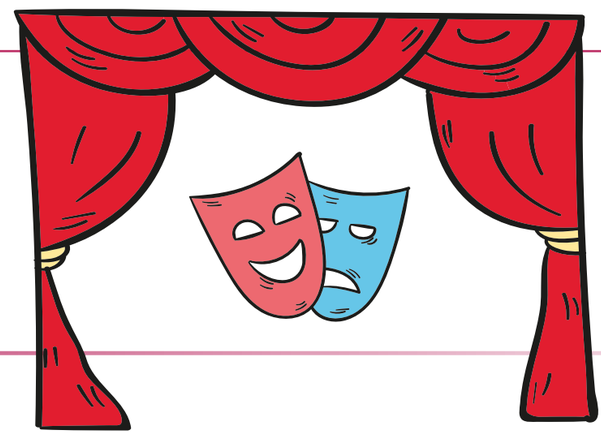


4 РЭП-ТЕРАПИЯ

Работаем над письменной и устной речью: составьте рэп или ритмичное стихотворение, в котором иронично высмеиваются слова-паразиты («ну», «как бы», «короче»). Прочитайте под ритм, поработайте над темпом и паузами. Не забывайте делиться с друзьями!

5 ИМПРОВИЗАЦИЯ

Учимся импровизировать не бояться реакций других. Для игры заранее готовятся роли (например: «ученик объясняет, почему опоздал», «девочка выиграла в лотерею»). Участники по очереди выходят, вытаскивают карточку вслепую и на ходу показывают сценку.
Остальные – поддерживают или подключаются.





1 СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД

Осовременьте сказку А.С Пушкина и вызовите овации зрителей!
Предлагаем вашему коллективу адаптировать понравившуюся сказку поэта, поставить ее на сцене, записать на видео и поделиться со всей страной.
Советы:

- Пофантазируйте, как могли бы выглядеть персонажи сказок, если бы они жили в наше время. Разработайте современные костюмы, сохраняя классические элементы.
- Какие реплики в произведении можно заменить на современные (предлагаем добавить немного сленга).
- Рассмотрите альтернативную концовку – могли бы события развиваться иначе?
- Перед приглашением гостей не забудьте распространить либретто для зрителей, чтобы они могли заранее познакомиться с контекстом.

2 ВИКТОРИНА

Создайте и проведите для своего коллектива и приглашенных гостей события театрализованную викторину.

- Участники готовят вопросы по произведениям А.С. Пушкина и соревнуются в командах.
- Вместо обычного ответа команды участников показывают ответ пантомимой или коротким этюдом. Например, на вопрос «Кто пришел к золотому петушку?» участники могут исполнить мини-сцену с мимикой и жестами, изображая встречу.

3 СИНКВЕЙН

Напишите синквейн после прочтения любого литературного произведения русских писателей и поделитесь им с друзьями.
Синквейн (от фр. cinq – «пять») – это небольшое стихотворение с определенной структурой, состоящее из пяти строк и не имеющее рифмы.



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

#ШКОЛЬНАЯКЛАССИКА #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮЛЬ

Первые

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА



Театры – это храм души, культуры народов и эстетического удовольствия! Даже если вы не видите свою жизнь на сцене, выполняйте полезные упражнения Календаря для развития артистизма, постановки речи и навыков публичных выступлений. Рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1

Прорабатываем сценическую выразительность: прочитайте любое стихотворение А.С. Пушкина с предлагаемыми интонациями – возмущение и негодование, радость и ликование, плач и хныканье, страх и шок, восторг и удивленное восхищение, застенчивость и стеснение. Придумайте и другие эмоции и веселитесь от души! Как вы думаете, меняется ли смысл произведения от интонации его прочтения?

2

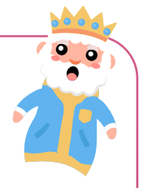
Тренируем артикуляцию: утром и вечером выполняйте артикуляционные упражнения: улыбка, хоботок, барабан, круговые движения языком, «часики». Ведите дневник: как меняется четкость речи?

3

Выберите литературных персонажей из двух эпох и запишите на камеру диалог между ними, выделяя голосом, мимикой и жестами их характерные особенности.

4





Тренируем сценическое воображение в игре «Телепортация в мир сказки».

- Участники воображают, что оказываются в разных локациях из сказок А.С. Пушкина (например, в штормовом море, при дворе царя или в зимнем лесу) и должны действовать по обстоятельствам.
- Ведущий объявляет «локацию»: например, «Вы перенесены на морское дно» или «Вас внезапно накрыла снежная буря».
- Участники подбирают подходящие движения и мимику (как от холода, волн, страха или восторга).





5

Развиваем физический интеллект: вместе с друзьями выполните упражнение «Фотография».

- Ведущий предлагает всем игрокам любую тему для общей фотографии.
- Каждый из игроков должен придумать себе позу на «фотографии», подходящую теме или ситуации.
- Ведущий считает до 5, в это время игроки занимают позы.
- Цель каждого смочь объяснить целесообразность выбора своей позы.
- Главная задача игроков – сформировать единую «фотографию» без предварительных договоренностей.

6

Раскрепощаемся в игре «Зеркало»: два участника становятся друг напротив друга. Один из игроков – ведущий, другой – его «отражение», которое повторяет все его движения.

7

Развиваем воображение в игре «Предмет-не предмет»: с друзьями придумывайте необычные способы использовать обычные предметы (например, палка может стать мечом, кистью или удочкой).

8

Выберите короткую сцену из произведения. Первую репетицию сыграйте без слов. Только намерение, взгляд, движение.
Обсудите: какие эмоции были понятны? Что помогло выразить смысл?

9

Составьте список ситуаций: «ссора у фонтана», «встреча в лифте», «разговор под дождем».
За ограниченное время команды разыгрывают их – с любой интонацией и персонажами.

10

Тренируем сценическое воображение через театральный тренинг «Ходьба».

- Участники двигаются по кругу.
- Ведущий называет им среду, по которой они «идут» (снег, вода, болото, лед, стекло и т.п.).
- Участники стараются как можно точнее имитировать движение с помощью мимики и движений, не произнося ни слова.



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

#ШКОЛЬНАЯКЛАССИКА #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮЛЬ

Первые

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА



Театры – это храм души, культуры народов и эстетического удовольствия! Даже если вы не видите свою жизнь на сцене, выполняйте полезные упражнения Календаря для развития артистизма, постановки речи и навыков публичных выступлений. Рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

СКАЗКА

1 ПУШКИНСКАЯ СЦЕНА НАОБОРОТ

Выберите эпизод из сказки Пушкина и сыграйте его «в обратном ключе»:

- трагедия как комедия
- герой становится антагонистом,
- финал сначала.

Упражнение развивает гибкость восприятия и чувство формы.

2 ТЕАТР ДРУЖБЫ

Организуйте театр добрых историй: придумайте, поставьте и запишите короткий спектакль или сценку о помощи, дружбе, волонтерах вживую, в виде кукольного театра или видео.

3 ПУШКИНСКИЕ ГЕРОИ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Поиграйте в «Герои в современной жизни» вместе с друзьями.

- Придумайте сценарии сценок, в которых известные пушкинские персонажи оказываются в современных условиях. Например, как поступили бы Руслан и Людмила в школе, или как на смартфоне общаются Пиковая дама и Германн.
- Инсценируйте ваши истории: используйте современный реквизит (смартфоны, наушники, газеты) и составленные диалоги.

4 ПРЯМОЙ ЭФИР ИЗ СКАЗКИ

Создайте телерепортаж прямиком из любимой сказки.

- Участники создают «репортаж», как будто журналисты освещают событие из сказочной истории.
- Один участник – диктор в студии, другие – журналисты «на месте событий», герои или свидетели.
- Группа продумывает краткий сценарий: что случилось, какие ключевые фразы сообщил ведущий.
- Во время «эфира» диктор за кадром читает текст (с выразительной речью и четкой дикцией), а «журналисты» кратко показывают сценку для иллюстрации.

5 СЛОЖНЫЙ ВЫБОР



Почувствуйте себя режиссером и проведите анализ понравившегося драматургического произведения из списка школьной литературы. Готовы организовать постановку?

1 ТЕАТРАЛЬНЫЙ КРИТИК

Посетите спектакль или посмотрите запись на сайте Культура.РФ **culture.ru** и напишите рецензию на него, предварительно ознакомившись с правилами ее составления. Поделитесь рецензией с друзьями!



2 ГЕРОИ ДОКУМЕНТАЛЬНОГО КИНО

Создайте театральный видеожурнал вашего театрального коллектива в виде документального фильма. Снимите интервью с участниками, включите фрагменты репетиций, закулисье, мини-этюды специально для камеры.
Когда фильм будет готов, пригласите зрителей и покажите его на большом экране.

3 ИМПРОВИЗАЦИЯ 2.0

Устройте театрализованное шоу, в котором вы пригласите дружественные любительские или профессиональные коллективы и вместе продемонстрируете зрителям способность импровизировать, при этом оставаясь слаженной командой.
Сюжет эпизода шоу: каждой из команд-участниц дается один необычный предмет (например, зонт, вилка, коробка). Нужно придумать и разыграть сценку, где предмет становится главным героем.
Снимайте импровизацию на видео и делитесь с друзьями!

Дополнительные сюжеты:

- За 30 минут создать короткий сценарий с героем, проблемой и финалом и сыграть его. Ограничение: текст можно только записать от руки, без печати.
- Один участник выходит на сцену, не зная тему. Остальные участники задают место действия, ситуацию и эмоцию. Актер должен сыграть сцену на ходу.
- Команды выбирают или получают эпоху (Древний Египет, СССР, 90-е, будущее). Нужно придумать короткую сценку в этой эпохе: быт, язык, одежда, ценности.

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

#ШКОЛЬНАЯКЛАССИКА #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



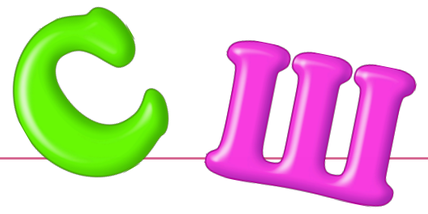
АВГУСТ

Первые

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

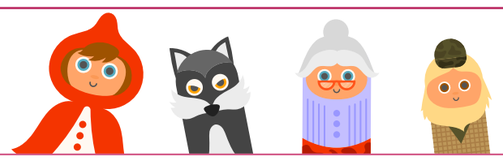


Театры – это храм души, культуры народов и эстетического удовольствия! Даже если вы не видите свою жизнь на сцене, выполняйте полезные упражнения Календаря для развития артистизма, постановки речи и навыков публичных выступлений. Рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».



1

Тренируем дыхание актера: лягте или сядьте ровно. Сделайте 3 серии дыхательных упражнений: вдох через нос – длинный выдох на звук «С» или «Ш». Ваша задача, чтобы выдох становился длиннее с каждым днем. Это полезно для контроля дыхания на сцене.



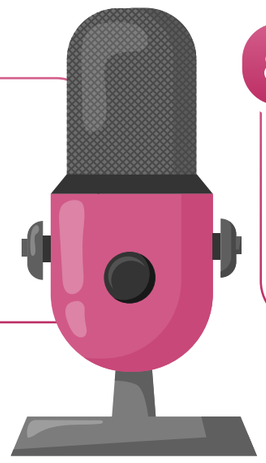
2

Подготовьте театрализованные мини-этюды, которые показываются в разных точках школы, парка или библиотеки.
Герои классики «выпрыгивают» из книги и рассказывают свою историю прохожим.

3

Выберите отрывок из любимого мультфильма и переозвучьте его своим голосом. Можете даже выдумать новый текст и присвоить его персонажу!





4

Нарабатываем сценическую уверенность через игру «Ролевой микрофон».

- Участники по очереди подходит к воображаемому микрофону и произносят строку или короткое стихотворение голосом выбранного героя (например, с глубоким голосом «журналиста» или легкой интонацией купеческой хозяйки).
- Остальные поддерживают выступающего аплодисментами или звуковыми эффектами (аплодисментами, «вау» и так далее).



5

Посмотрите, как в прошлом году прошло итоговое событие Всероссийского проекта «Школьная классика» в г. Москве на ВДНХ, отсканировав QR-код.

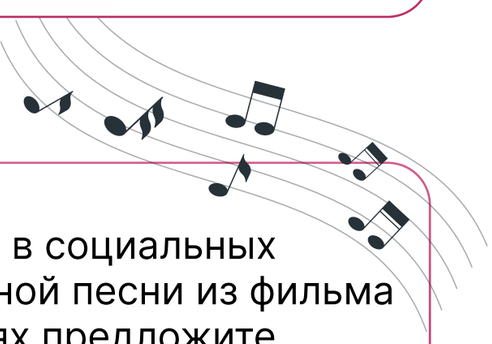


6

Создайте альтернативную концовку любому театральному произведению и поделитесь своими идеями с друзьями.

7

Развиваем воображение: придумайте четверостишие на любую тему и предложите друзьям продолжить его своим. Поделитесь произведением с вашим окружением!



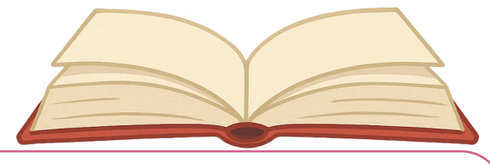
8

Развиваем творческие рубрики в социальных сетях: напишите начало известной песни из фильма или спектакля, а в комментариях предложите вашим подписчикам дописать следующую строчку.



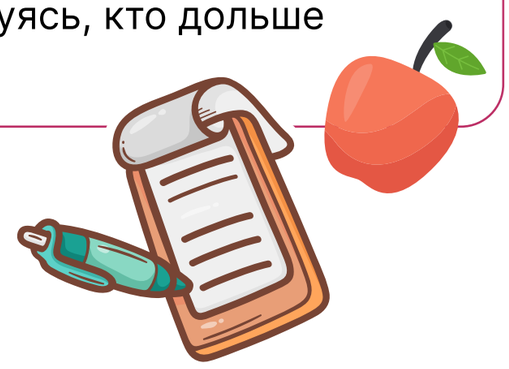
9

Один участник говорит монолог (в роли), а второй параллельно показывает его смысл с помощью движений и мимики – как «переводчик с актерского на пластический язык».



10

Развиваем фантазию и спонтанную речь: создаем монолог «из ничего». Выберите предмет (например, ручка, яблоко, стакан) и произнесите 1-минутный монолог от его имени.
Можно играть в команде, соревнуясь, кто дольше и выразительнее говорит.



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

#ШКОЛЬНАЯКЛАССИКА #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



АВГУСТ

Первые

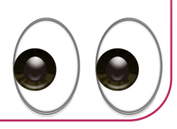
КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА



Театры – это храм души, культуры народов и эстетического удовольствия! Даже если вы не видите свою жизнь на сцене, выполняйте полезные упражнения Календаря для развития артистизма, постановки речи и навыков публичных выступлений. Рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1 ГЛАЗА В ГЛАЗА

Укрепляем контакт и убираем страх зрительного внимания через игру «Глаза в глаза». Работая в парах, участники стоят друг напротив друга и 1 минуту смотрят в глаза без слов. Задача с усложнением – выйти к группе и просто молча смотреть на «зал».



2 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

Напишите рецензию на впечатливший вас спектакль, используя профессиональную терминологию. В рецензию включите анализ работы актеров и режиссера, сравните разные интерпретации одного и того же произведения. Делитесь результатами с друзьями! Вы можете ознакомиться с профессиональной терминологией театрального искусства и множеством спектаклей в записи на сайте Культура.РФ **culture.ru** .



3 Я – ДЕКОРАТОР

Разработайте макет декораций сцены, где вы провели бы спектакль по любой из понравившихся сказок А. С. Пушкина. Поэкспериментируйте с цветами и фактурами.

4 ТЕАТРАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Устроите театральный день первичного отделения

- Утром: актерский тренинг.
- Днем: подготовка сцен (по мотивам любимых произведений).
- Вечером: открытый показ для гостей. Можно добавить мастер-классы, выставки, видеозапись.



5 РАБОТА НА СЦЕНЕ

Учимся пробовать разные стили на сцене и находим свой голос через работу на сцене: участники по очереди выходят на «сцену» и здороваются с воображаемой аудиторией в разных ролях: ведущий телешоу, профессор, актер, блогер и т. д. Остальные участники оценивают: было ли уверенно? Что помогло?



1 СПЕКТАКЛЬ-КОНСТРУКТОР

Продемонстрируйте ваше мастерство и подготовьтесь к показу вашего первого спектакля-конструктора с участием зрителей.
Спектакль-конструктор – это представление, в котором зрители выбирают развитие сюжета (по типу «интерактивной книги»): вы заранее готовите 2–3 версии продолжения сцены, а зал в нужный момент голосует, как продолжить.

Совет: заранее подготовьте зрителей к необычному формату спектакля: разместите описание на афиши (это точно привлечет внимание аудитории, которая с вами не знакома).

2 СЦЕНИЧЕСКИЙ ОБРАЗ

Сфотографируйте участников в сценическом образе + запишите короткое видео с характерным движением или фразой.
Создайте галерею (в холле школы или онлайн) с QR-кодами к видео.



3 МОДНЫЙ ПОКАЗ

Проведите показ костюмов и сценических образов.
Если ваш коллектив работает давно или даже если вы только начинаете – уверены, у вас есть много готовых сценических образов или образов, которые пока живут в формате идеи, и вы готовы их материализовать.
Организуйте дефиле персонажей в костюмах – участники дефиле представляют костюмы и делают короткие монологи или пластические миниатюры от лица своего героя.
Пригласите представителей местных театров, друзей, родственников и знакомых. Возможно, среди них найдутся те, кто будут готовы предоставить вам дополнительные костюмы для следующих спектаклей, или просто благотворители, впечатлившиеся вашей инициативностью. Устройте настоящее торжество искусства!

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

#ШКОЛЬНАЯКЛАССИКА #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ-АВГУСТ

БЕЗОПАСНОСТЬ В ДВИЖЕНИИ

Первые



Лето – это чудесное время, свободное от заданий и обязанностей, время отдыха, новых открытий и свершений! тобы каникулы прошли ярко и безоблачно, важно знать о потенциальных опасностях и соблюдать меры предосторожности. Вместе с Календарем Первых узнайте, как предотвратить возможные неприятности. Предупрежден – значит, вооружен!

1

ЧТО, ЕСЛИ ПОТЕРЯЛСЯ?

Лето в городе или в деревне, у реки или во дворе дома – это весело! Хочется изучать окрестности и самые удаленные уголки малой родины. Важно знать правила поведения в случае, если потерялись вы или ваши знакомые. Изучите материалы и сами проведите урок для своих друзей и товарищей, чтобы обезопасить их.

Скачивайте материалы по QR-коду и проводите лето безопасно!

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

2

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВЕЛОСИПЕДА

3 июня – Всемирный день велосипеда. Примите участие в велозабеге в вашем городе. Если такого нет – организуйте его самостоятельно. Приглашайте всех друзей с велосипедами, наметьте на карте маршрут, рассчитайте километраж и вперед! Не забудьте про защитную экипировку (шлем, наколенники, налокотники).

Делитесь своими достижениями с друзьями и подписчиками со специальным хештегом #За_Безопасность_На_Дорогах_С_ЮИД, и возможно, именно вы сделаете велопробег доброй традицией!

ЗАДАНИЕ ОТ ЮИД Юный инспектор движения

3

БЕЗОПАСНОСТЬ В ДВИЖЕНИИ

Летом удобно перемещаться на таких видах транспорта, как роликовые коньки, самокат или велосипед. Хотя их вождение не требует получения специальных прав, следует использовать их грамотно, чтобы не причинять неудобства другим участникам движения. Пройдите короткий курс и узнайте о том:

- каковы техника безопасности и правила дорожного движения для водителей велосипедов и средств;
- как настроить под себя велосипед или самокат и как правильно подбирать средства защиты;
- какие упражнения нужно выполнять для развития навыков и техники управления в неожиданных ситуациях.

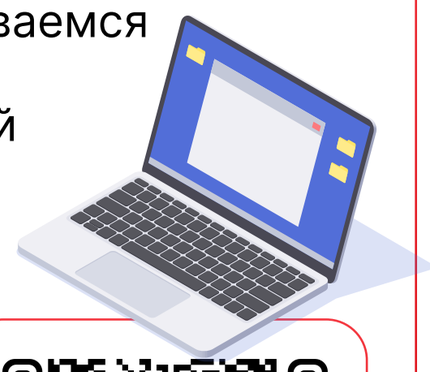


Переходите на сайт безопасность.будьвдвижении.рф, чтобы пройти курс!

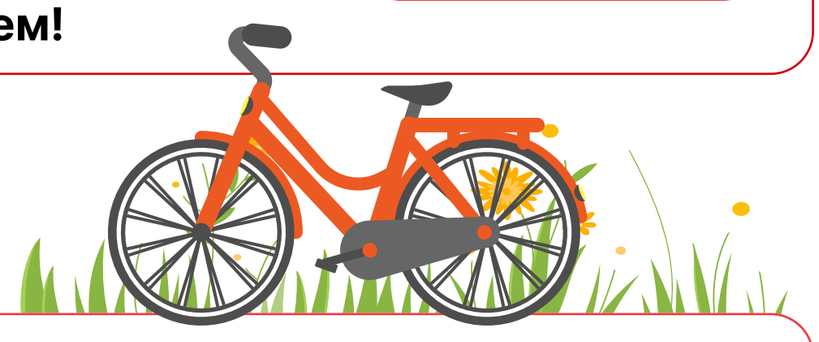
4

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ ПРО ЦИФРОВУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ?

Почти у каждого из нас есть смартфон, с помощью которого мы обмениваемся информацией с миром. Предлагаем вам вместе с семьей изучить основы безопасного поведения в Интернете с квизом по кибербезопасности. Привлекайте родителей, бабушек и дедушек, друзей и просто знакомых, вместе веселее!



Переходите по QR-коду, скачивайте материалы и узнавайте новое с удовольствием!



5

ФИНАНСОВО ПОДКОВАНЫ

Скачайте и разместите дома, в подъезде или в первичном отделении плакат «Азбука финансовой грамотности», чтобы освоить базовые понятия из мира финансов.



6

НАВЫКИ ДЛЯ ЖИЗНИ

Что объединяет слова «Продовольственная», «Личная», «Цифровая»? Правильно, безопасность бывает всех этих и других видов. Познакомьтесь с тем, какими навыками должен обладать современный человек, чтобы быть прогрессивным и обходить повседневные ловушки, расставляемые мошенниками и другими недобросовестными людьми?

Переходите по QR-коду и изучайте эти и другие темы в онлайн-марафоне Движения Первых «Навыки для жизни».

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

#БЕЗОПАСНОСТЬВДВИЖЕНИИ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

ИЮНЬ

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



Помогать – это приятно и полезно!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете!
Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Лев Толстой в зрелом возрасте активно занимался благотворительностью: организовывал школы для крестьянских детей, писал учебники и преподавал. Во время голода 1891-1892 годов он помогал голодающим – открывал столовые и сам раздавал еду, несмотря на сопротивление властей. Для Толстого это было проявлением христианских убеждений и стремления к справедливости.
Этот пример показывает, как человек, известный своими книгами, может вдохновлять не только словом, но и делом.

#ДОБРОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

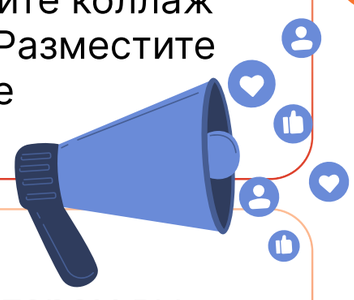
1 СОБИРАЙ, СОРТИРУЙ, СДАВАЙ!



Соберите макулатуру и пластиковые бутылки дома и у соседей, отсортируйте, подготовьте к сдаче и отнесите материалы в пункт приема.
А вы знаете, что 1 кг сданной макулатуры экономит 20 литров воды? Представьте, сколько воды вы спасете, собрав целый мешок!

2 РЕКЛАМА ДОБРОТЫ

Создайте социальную рекламу, направленную на «прививание доброты» или распространение добрых дел или добра: нарисуйте плакат или создайте коллаж на тему повторного использования вещей. Разместите плакат на видном месте: в подъезде, лагере или в другом посещаемом месте.



3 ПОЧЕМУ Я ДОБРОВОЛЕЦ

Создайте короткое (1-2 минуты) видео, в котором вы расскажете, почему занимаетесь добровольческой деятельностью, и вдохновите других присоединиться. В видеовизитке расскажите, какие качества помогают вам в добровольчестве, как ваша помощь влияет на других людей, что бы вы посоветовали тем, кто боится начать.

4 ДОБРЫЕ ДЕЛА ЛЕТОМ

А вы знаете, что одно доброе дело может запустить цепную реакцию? Составьте летний список добрых дел – 5 добрых поступков, которые вы хотите совершить этим летом. Например, «помочь бабушке собрать урожай на даче», «собрать мусор на берегу реки/в парке», «отдать старые вещи в благотворительный фонд». Напишите себе письмо с перечислением ваших добрых дел. Запечатайте и откройте в сентябре.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

5 ДОБРЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ

А вы знаете, что даже самая простая открытка может стать самым ценным подарком? Ведь в ней – ваше внимание и любовь! Сделайте открытку или небольшую поделку с добрыми пожеланиями из материалов, которые есть у вас дома для родных или друзей – это приятный сюрприз и проявление внимания. Можно добавить шутку или рисунок, который напомнит о приятных моментах.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

6 ВТОРАЯ ЖИЗНЬ СТАРЫХ ВЕЩЕЙ

Найдите старую вещь дома и придумайте ей новое применение.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

7 ПИСЬМО БЛАГОДАРНОСТИ СОЛДАТУ

Напишите письмо военнослужащему или герою специальной военной операции, выразив благодарность за его подвиг, и отправьте его через профильные фонды.



#ПЕРВЫЕПОМОГАЮТ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

8 ЛЕТНЯЯ АПТЕЧКА



Соберите аптечку для летней поездки или похода. Посоветуйтесь с родителями, друзьями или медицинскими работниками: какие травмы или болезни чаще происходят в летних поездах или походах (например, солнечные ожоги, укусы насекомых, царапины). Подпишите, зачем нужен каждый предмет. Выполняйте задание только со взрослыми.

9 ГЕРОИ-СПАСАТЕЛИ В КИНО

Найдите в мультфильмах или фильмах 3 примера, где герой оказал первую помощь. Обсудите с друзьями или семьей, в каких случаях в реальной жизни можно оказать такую помощь.

10 КОМИКС: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Нарисуйте комикс о том, как герой оказывает первую помощь.

Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



ИЮНЬ

Первые

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



Помогать – это приятно и полезно!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете!
Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

#ДОБРОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



1 ДОБРОВОЛЕЦ ПО СОСЕДСТВУ

Разработайте полезную программу по любому из направлений добровольческой деятельности для своего двора или микрорайона, используя интересные и полезные форматы. Например, плоггинг (бег со сбором мусора), сбор гуманитарной помощи, товаров для животных, книг и игрушек для детей, проходящих лечение в больницах. Реализуйте понравившуюся идею вместе с друзьями.



2 КОРОБКА ДОБРА

Соберите добрую коробку: вместе с друзьями соберите коробку с нужными вещами (книги, игрушки, канцтовары, одежда) для детского дома, приюта или нуждающихся. Оформите красиво, приложите письмо с душевными пожеланиями и направьте в выбранную организацию.

3 АВИТО-НАСТАВНИК

Станьте Авито-наставником: научите бабушку или дедушку пользоваться Авито, вместе выставите объявление.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

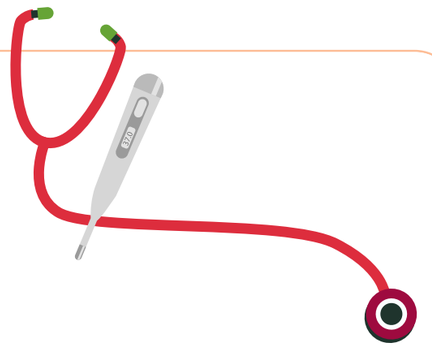
#ДОНОРСКОЕДВИЖЕНИЕПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

4 ДОНОРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ПЕРВЫХ

Найдите в своем городе станцию переливания или медицинский центр, сфотографируйтесь рядом и расскажите своим друзьям и подписчикам, как туда попасть, и кто может сдать кровь.

#ЛЕТНИЙКЛУБФОКСФОРДА #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

5 ЗАБОТА О САМОЧУВСТВИИ



Забота о самочувствии – это тоже добровольная помощь! Научитесь проводить базовое обследование:

- на протяжении недели измеряйте пульс у членов семьи (положите пальцы на запястье, посчитайте удары за 15 секунд, умножьте на 4);
- проверьте температуру, предложив градусник;
- осмотрите горло с фонариком (ищите «покраснения»).

В конце осмотра предложите шуточное лечение: здоровый сон, витамины (фрукты), веселый мультфильм для поднятия настроения.

ЗАДАНИЕ ОТ ФОКСФОРД

#ДОБРОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 ГАРАЖНАЯ РАСПРОДАЖА

Вместе с друзьями организуйте «гаражную распродажу» – обмен вещами, которые прежним владельцам больше не нужны. Следите за тем, чтобы все вещи были в хорошем состоянии: были выстираны, отремонтированы и приятно пахли.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

#ПЕРВЫЕПОМОГАЮТ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

2 ТВОЕ БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

Узнайте, как провести лето безопасно и расскажите об этом другим! Регистрируйтесь по QR-коду, чтобы получить материалы для проведения урока по мерам безопасности летом.

3 УРОКИ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Проведите для друзей или семьи полезный урок по оказанию первой помощи! Зарегистрируйтесь по QR-коду, чтобы скачать материалы для проведения урока.

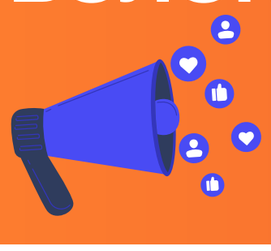
Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



ИЮЛЬ

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

Первые



Помогать – это приятно и полезно!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете!
Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

#ДОБРОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 ЧИСТЫЙ ДВОР

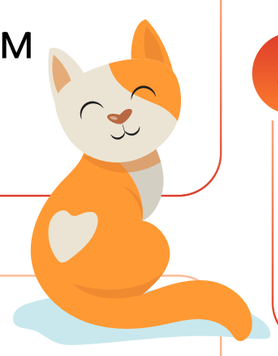
Соберите мусор на детской площадке или в парке рядом с домом. Чистый двор – это комфортное место для игр и отдыха.

2 МОЕ ЗЕЛЕНОЕ ДЕЛО

Посадите несколько цветов или трав на участке у своего дома, на подоконнике или балконе. Не забывайте ухаживать за своими растениями. Это помогает развивать ответственность и любовь к природе.

3 ЗАБОТА О ХВОСТИКАХ

Помогите соседям или друзьям с уходом за их домашними животными – выгул, кормление, игры.



4 ПОМОЩЬ ПРИЮТУ

Посетите приют для животных и помогите в уходе за ними: выгул, кормление, уборка вольеров.
Найдите ближайший приют через интернет или соцсети. Свяжитесь с администрацией: узнайте, нужна ли помощь, какие правила и что взять с собой. Вы научитесь заботиться о живых существах, поймете, как важна поддержка бездомных животных, и внесете вклад в их шанс на счастливую жизнь.

5 ПОДАРИТЕ ЖИЗНЬ ВАШИМ ВЕЩАМ СНОВА



Соберите ненужные, но в хорошем состоянии вещи (одежда, книги, игрушки, техника) и передайте их в благотворительные фонды. Найдите ближайшие благотворительные организации, уточните, какие вещи они принимают. Узнайте правила приема: нужно ли упаковать вещи в мешки, есть ли ограничения по весу. Пригласите родных или друзей помочь в сборе.

6 ПОМОЖЕМ ПЕРНАТЫМ

Создайте простое решение, которое поможет птицам выжить и чувствовать себя безопасно в жаркое время года:

- устройте поилку для птиц;
- сделайте кормушку;
- создайте тень и укрытие.



7 5 ИНТЕРЕСНЫХ НАХОДОК

Найдите 5 интересных бесплатных объявлений на Авито и расскажите родителям или наставнику, что из этих вещей вы бы хотели себе и почему.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

8 ВДОХНОВЛЯЮ НА ДОБРЫЕ ДЕЛА

Нарисуйте или сфотографируйте того, кто вдохновляет вас на добрые дела и поступки. Расскажите его историю друзьям.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

9 ЛЕТНИЙ ОБМЕН

Обменяйтесь с друзьями вещами (книгами, играми, спортивным инвентарем). Расскажите друзьям и подписчикам, что нового вы открыли благодаря обмену.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

10 ДОБРОЕ СЛОВО

Добрые слова – это ключ к хорошему настроению не только для тех, кому они адресованы, но и для того, кто их произносит. В течение дня скажите не менее 5 теплых слов людям вокруг – друзьям, семье, прохожим. Заметьте, как это влияет на ваше настроение.
Наука доказывает: добрые слова активируют зоны мозга, отвечающие за радость и доверие. Они снижают стресс, укрепляют связи между людьми и даже улучшают здоровье.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

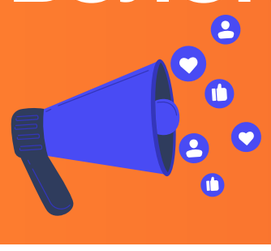
Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



ИЮЛЬ

Первые

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



Помогать – это приятно и полезно!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете!
Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

#ДОБРОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 ПРИВЕДЕМ В ПОРЯДОК ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЪЕКТ

Выберите территорию музея-заповедника, памятника или другого объекта. Вместе со взрослыми и друзьями договоритесь о возможности его благоустройства.

2 ЗАБОТА О ХВОСТАТЫХ

Познакомьтесь с местным приютом для домашних животных – проведите день в качестве помощника волонтерского центра для животных: выгуляйте собак, накормите кошек, помогите почистить клетки.



3 ЭКО-ОТРЯД

Вместе с друзьями организуйте посадку цветов или кустарников на территории городского парка и/или природоохранной территории, по договоренности с сотрудниками этих территорий.



4 ВСЕ К ЛУЧШЕМУ

«Все к лучшему» – интерактивный гид по самым разным способам помощи себе, окружающим и природе, созданный «Пятёрочкой с заботой» и благотворительным фондом «Добрый город Петербург». Читайте полезные статьи на сайте и задавайте вопросы чат-боту.

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

#ДОНОРСКОЕДВИЖЕНИЕПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

5 ДОБРЫЙ ПУТЬ ДОНОРА

Создайте карту мест в районе, где можно стать донором, и расскажите друзьям о возможности сдать кровь нуждающимся. Обязательно уточните требования для доноров!

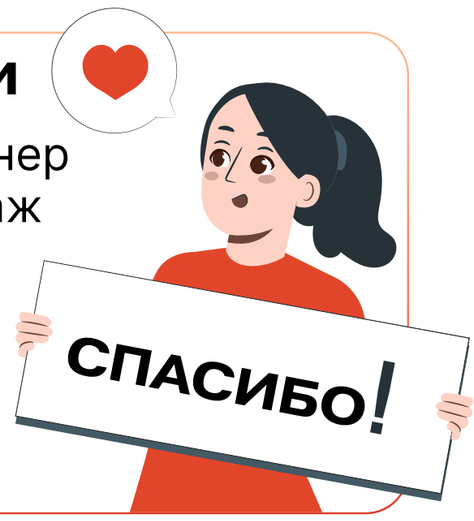
#ДОБРОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 ЛЕТНЯЯ ПЛОЩАДКА ДОБРА

Подготовьте проведите во дворе фестиваль «Летняя площадка добра» – это площадка для семейного досуга с конкурсами, играми и благотворительными лотереями. Вместе с друзьями пригласите соседей во дворе или микрорайоне и устройте настоящий праздник!

2 БАННЕР БЛАГОДАРНОСТИ

Вместе с друзьями создайте баннер благодарности или онлайн-коллаж благодарности всем, кто помогает (врачи, волонтеры, учителя, родители и т.д.), и поделитесь им со своими друзьям и подписчиками.



#ДОНОРСКОЕДВИЖЕНИЕПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

3 О ДОНОРСТВЕ С ПЕРВЫМИ

Хотите в будущем стать донором крови, но вокруг так много мифов и противоречивой информации о донорстве? Регистрируйтесь на видеокурс о донорстве по QR-коду, узнавайте новое и рассказывайте своим друзьям и подписчикам о возможностях для доноров.

Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



АВГУСТ

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

Первые



Помогать – это приятно и полезно!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете!
Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

#ДОБРОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 ДОБРЫЙ ПОЛИВ

Полейте цветы или деревья рядом с вашим домом.



2 МАРАФОН ДОБРЫХ ДЕЛ

Проведите марафон добрых дел для соседей: в течение дня помогайте пожилым или одиноким соседям: сходите в магазин, выгуляйте собаку, вынеси мусор. Запишите свои ощущения и поделитесь ими с друзьями и взрослыми.

3 МЕНЮ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Изучите, какие продукты помогают улучшить настроение и работу мозга. Составьте меню «хорошего настроения» на один день.

4 ДАРОМ С ПОЛЬЗОЙ

Проанализируйте объявления на Авито в своем городе: какие вещи чаще всего отдают даром? Есть ли у вас дома вещи, которые вы бы хотели подарить нуждающимся? Разместите объявление о них на Авито.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

#ПЕРВЫЕПОМОГАЮТ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

5 НЕ БОЙСЯ СПАСАТЬ ЖИЗНИ

Потренируйтесь оказывать первую помощь самостоятельно: переходите по QR-коду, регистрируйтесь и получите доступ к виртуальному симулятору, который поможет вам окунуться в реальные ситуации, где людям требуется помощь. От принятых вами решений будет зависеть исход каждой ситуации!



6 БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

Нарисуйте плакат о безопасном поведении летом (правила поведения на воде, в лесу или при высокой температуре).

7 103 ИЛИ 112

Расскажите любым способом о правилах вызова скорой помощи, обязательно упомяните, что для вызова нужно звонить по номерам телефона 103 или 112.

8 ПЛАКАТ О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Создайте простой плакат или памятку по первой помощи и разместите его в местном лагере, дома или в своем учебном заведении в сентябре.

9 МИССИЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

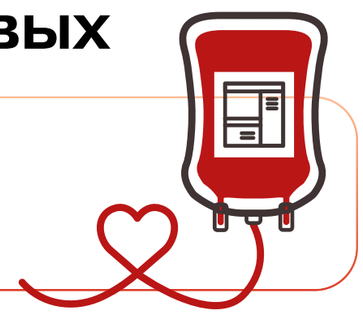
Пройдите онлайн-игру «Миссия Безопасность», перейдя по QR-коду.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

#ДОНОРСКОЕДВИЖЕНИЕПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

10 СПАСИБО, ДОНОР

Сделайте открытку или постер со словами благодарности донорам.



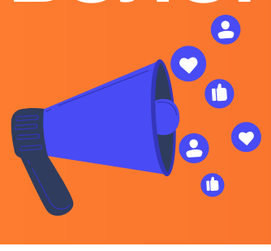
Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



АВГУСТ

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

Первые



Помогать – это приятно и полезно!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете!
Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

#ДОБРОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

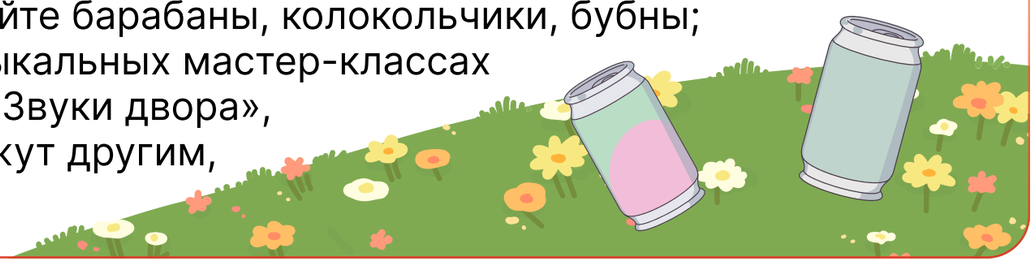
1 ПЛАКАТ БЛАГОДАРНОСТИ



Создайте плакат благодарности или онлайн-коллаж благодарности всем, кто помогает (врачи, волонтеры, учителя, родители и т. д.) и поделитесь им со своими друзьями и подписчиками.

2 ЗВУКИ ДВОРА

Соберите жестяные банки (от напитков, консервов) в своем дворе, у друзей или дома. Не выбрасывайте их, а используйте с пользой – сделайте музыкальные инструменты! Создайте барабаны, колокольчики, бубны; украсьте яркими рисунками, наклейками, лентами; используйте в музыкальных мастер-классах для малышей или в детских садах. А еще организуйте эко-фестиваль «Звуки двора», где участники сыграют на своих самодельных инструментах и расскажут другим, почему важно перерабатывать металл.



#ПЕРВЫЕПОМОГАЮТ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

3 АЛЛО, СКОРАЯ

Проведите игру для друзей «Алло, скорая»: зарегистрируйтесь по QR-коду, получите все необходимые материалы и инструкции и проведите игру для ребят в лагере или во дворе!

4 ЗНАТОКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Проведите игру для друзей «Знатоки первой помощи»: зарегистрируйтесь по QR-коду, скачайте все необходимые материалы и инструкции и проведите игру для ребят в лагере или во дворе.

#ДОНОРСКОЕДВИЖЕНИЕПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

5 ДОНОРСТВО КРОВИ. СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Примите участие в конкурсе лучших практик развития донорского движения в рамках Года защитника Отечества и 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. «Донорство крови. Связь поколений». Чтобы принять участие в конкурсе переходите на сайт по QR-коду.



6 ИНТЕРАКТИВ О ДОНОРСТВЕ

Проведите интересный интерактив о донорстве для друзей. Зарегистрируйтесь, чтобы получить материалы для проведения активности, пойдя по QR-коду. Напишите пост в социальной сети ВКонтакте о том, как все прошло. Расскажите, какие полезные знания вы приобрели.

#ДОБРОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 НАВЫКИ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пройдите онлайн-курс «Навыки волонтерской деятельности для участников Движения Первых». Привлекайте друзей и взрослых к прохождению курса: так вы создадите целый клуб добра!

2 ВАЖНО БЫТЬ ДОБРОВОЛЬЦЕМ

Вместе с друзьями создайте и распространите буклеты о важности добровольчества форматах помощи и возможностях волонтеров в вашем городе.



3 ВОЛОНТЕРСКАЯ АКЦИЯ

Разработайте и проведите собственную волонтерскую акцию, продумав все детали и привлекая помощников. Например, соберите ненужные людям вещи, отремонтируйте их и найдите им новый дом на Авито!

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

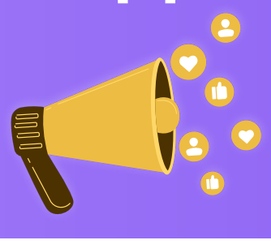
Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



ИЮНЬ-АВГУСТ

РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ

Первые

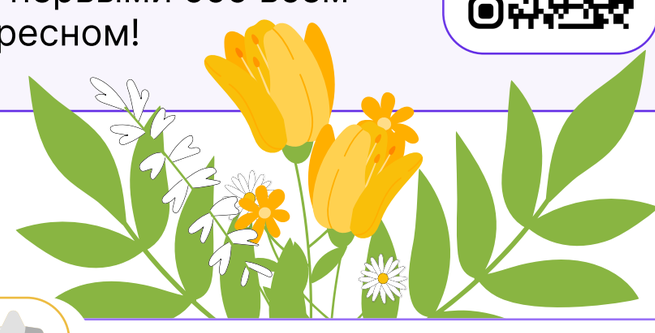


Проведите это лето с пользой и удовольствием, выполняя увлекательные семейные задания Календаря Первых, которые помогут укрепить связи между близкими и подарят незабываемые воспоминания об этом лете! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

Регистрация на Летние слеты семейного сообщества «Родные – Любимые» продлится до 26 мая.

Регистрация на Семейный арт-квартал «Родные – Любимые» в рамках фестиваля «Таврида. АРТ» продлится до 15 июня.

Подписывайтесь на страницы семейного сообщества в социальных сетях и узнавайте первыми обо всем самом интересном!



1

СЕМЕЙНЫЙ ЗАВТРАК НА ТРАВЕ

День семьи, любви и верности – это время для самых теплых моментов вместе! Приглашаем вас принять участие во Всероссийской акции «Семейный Завтрак на Траве» и создать незабываемые воспоминания с вашими близкими!

Как принять участие? Все просто!
1. Спланируйте: обсудите с семьей тематику, дату, время и место проведения семейного завтрака на природе.

2. Продумайте активности и развлечения для всех – от турпохода и эко-квеста до конкурса талантов и спортивных игр! Подготовьте необходимый реквизит.

3. Организуйте завтрак: приготовьте вместе вкусные блюда для пикника.

4. Создайте праздник: наслаждайтесь общением, играми и вкусной едой в кругу семьи.

5. Зафиксируйте воспоминания: сделайте яркие фото и видео! **Запишите видео-приветствие для других семей из России и выложите в своих аккаунтах ВКонтакте с хештегами #РодныеЛюбимыеВДругомДеле #КалендарьПервых .**

2

ГЕРОИ НАШЕЙ СЕМЬИ

Великая Отечественная война – это не просто страницы истории, а живая память, хранящаяся в сердце каждой семьи. У многих из нас есть родные, чья судьба неразрывно связана с теми трагическими годами – прадеды, прабабушки, труженики тыла, дети войны... Наш долг – сохранить и передать их истории будущим поколениям.

Создадим вместе онлайн-архив «Герои нашей семьи»!
1. Вспомните вместе с семьей родных, чьи жизни коснулась война – солдат, тружеников тыла, детей войны, переживших оккупацию.
2. Соберите все, что хранит их память: фотографии, письма, награды, дорогие сердцу вещи.
3. Создайте рассказ, видео или памятный семейный альбом, в котором оживет история вашей семьи.

Делитесь историями своих героев на страницах в социальных сетях, используя хештеги #ГероиРодных #РодныеЛюбимые #КалендарьПервых .

3

ЛЕТО В КАДРЕ

Лето – это время приключений, ярких красок и незабываемых моментов! Предлагаем запечатлеть это солнечное время вместе со своей семьей!

Примите участие в семейном фотовызове «Лето в Кадре»!

Отправляйтесь на прогулки с любимыми и создайте неповторимые летние фотографии. Главное условие – на фото должны быть все члены вашей семьи, а снимок должен раскрывать одну из предложенных тем. Выбирайте тему, которая вам больше всего вдохновляет:

- «Летние Закаты»
- «Летние заботы в саду/на огороде»
- «На пляже всей семьей»
- «Вкус Лета»
- «Летние Приключения»
- «Лето в Деревне»
- «Летние Цветы»



Также предлагаем вам создать летний фотоальбом и украсить его памятными мелочами: билетами с летних мероприятий, ракушками, засушенными цветами и летними воспоминаниями!

Когда ваши фотографии (или альбом) будут готовы, поделитесь летним настроением с друзьями! **Разместите свои работы в социальных сетях с хештегами #ЛетоВкадре #РодныеЛюбимые #КалендарьПервых, чтобы все могли полюбоваться вашими летними историями!**

4

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ СЕМЬЯ

Оживите ваши самые теплые воспоминания! Создайте трогательный мини-фильм о вашей семье, полном улыбок, приключений и любви.

Поделитесь своим семейным видео во ВКонтакте с хештегами #РодныеЛюбимыеВДругомДеле #КалендарьПервых!

5

СВЕТ, КАМЕРА, МОТОР

Воссоздайте свой любимый момент из российского фильма или мультфильма вместе с семьей! **Снимите собственную версию и поделитесь этим киношедевром в социальной сети ВКонтакте с хештегами #РодныеЛюбимыеВДругомДеле #КалендарьПервых .**

Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



ИЮНЬ - АВГУСТ

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ



Лето – время ярких впечатлений, новых открытий и захватывающих историй. Выполняйте задания всех направлений Календаря Первых, а попутно используйте камеру, телефон и творческий настрой: вдохновляйте всю страну своей яркой летней жизнью!

Что такое «Медиаграмотность»?
Медиаграмотность – это умение разбираться в мире медиа, критически оценивать поступающую информацию, и создавать свой собственный медиаконтент. Это ваша суперсила, которая помогает быть уверенным и информированным в современном мире.

Скорее переходите в социальные сети Всероссийского проекта «МедиаПритяжение» и следи за новостями!

1 МЕДИА ЛЕТО ПЕРВЫХ

На протяжение всего лета собирайте свои впечатления МедиаДневник: используйте различные форматы блогинга, чтобы рассказывать о ярких событиях лета своим друзьям.
Если у вас сложности с доступом к сети Интернет – не беда: просто тренируйтесь использовать один из форматов и фиксируйте все в телефоне или в заметках, а также вы можете завести в гаджете дневник своего лета, оформив его как журнал. Полученные навыки вам точно пригодятся в новом учебном году! Выбирайте формат по душе и делитесь вашими новостями с друзьями в социальных сетях!

Визуальные форматы

1. Фото-блог
Визуальные истории, подборки, репортажи, эстетика
Совет: экспериментируйте с разными стилями фотографии, ищите вдохновения у практикующих фотографов, пробуйте различные технические возможности вашей камеры).

2. Рассказ или дневник в формате видео (RuTube, Yappy, VK Видео)
Совет: подсматривайте идеи у состоявшихся влогеров, но оставайтесь собой – рассказывайте только о том, что вам интересно и о том, что действительно происходит в вашей жизни. Обращайте внимание на интересные детали и высказывайте свое экспертное мнение.



3. Короткие видео (истории или рилсы в VK Клипах, Yappy, Телеграм)
Короткие визуальные зарисовки, реакции, мини-обзоры.
Совет: наращивайте насмотренность, изучайте интересные визуальные приемы, монтаж. Добавьте юмора – его любят все!

Yappy

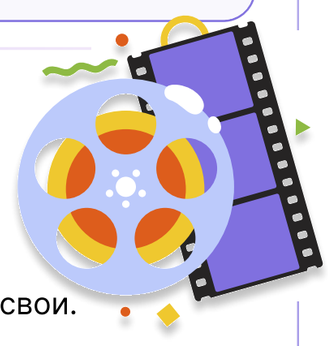
Совет: если выбираете короткие видео-форматы, скачивайте приложение Yappy, публикуйте свои истории со специальным хештегом #ЭтимЛетомЯСПервыми. Так вы найдете всех ребят, которые нашли задания в Календаре Первых!

Текстовые форматы

4. Лонгрид
Глубокий, исследовательский текст, статья или рассказ (Яндекс.Дзен, Телеграм).
Совет: используйте дополнительные источники информации как опору (опросы, статьи и исследования), но не перегружайте повествование цифрами. Ненавязчивая статистика делает ваше экспертное мнение убедительным.

5. Колонка мнений
Личное мнение, позиция, взгляд на проблему (блоги в СМИ, личные сайты).
Совет: пишите лаконично, избегайте сложных конструкций, выражая свое мнение. Вы пишете не научную статью, а текст, понятный простому человеку.

6. Дневник
Хроника событий, личные заметки, мысли (LiveJournal, Телеграм, личный сайт, VK).
Совет: пишите от первого лица и обращайте внимание на свои ощущения – личные переживания автора откликаются читателю как свои.



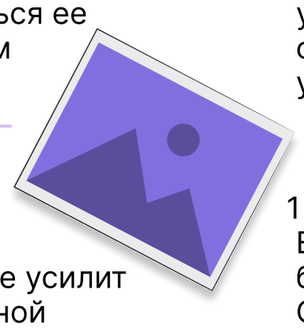
7. Сценарный блог
Фикшн-блог, литературные зарисовки (Проза.ру).
Совет: добавляйте в повседневную жизнь немного мистики, магии или фантазии – подумайте, что могло бы случиться, если бы инопланетяне захотели помочь вам прополоть грядки?

Аудио-форматы

8. Подкаст
Разговор, интервью, монолог, сторителлинг (Яндекс.Музыка, VK Музыка).
Совет: создавайте короткие аудио, которые не нужно слушать часами. Идеально, когда слушатель отчетливо различает голоса спикеров (если это диалог или полилог). Если вы записываете монолог, добавляйте вырезки из фильмов и песен, смешные звуки и другие аудиоэффекты.

Интерактивные форматы

9. Вопрос-ответ (AMA)
Читатели задают вопросы, автор отвечает (Истории в Телеграм или VK, короткие видео в Yappy).
Совет: выберите свою собственную манеру и старайтесь придерживаться ее на протяжении всего блока – будьте ироничным, наигранно лаконичным или немного сумасшедшим.



10. Прямые эфиры (стримы)
Онлайн-общение с аудиторией (VK Видео, Телеграм).
Совет: настройте визуальный фон, чтобы повысить узнаваемость. Комментируя происходящее не забывайте описывать события даже для тех, кто не может отчетливо увидеть картинку.

Узкоспециализированные форматы

11. Обучающий блог
Объяснение тем, уроки, гайды.
Совет: статистика, обзоры критиков и дополнительная экспертиза извне усилит вашу позицию и поможет убедить читателей или зрителей в вашей личной экспертности.

12. Обзорный блог
Рецензии на книги, фильмы, гаджеты (Телеграм, RuTube, Хабр, vc.ru)
Совет: используйте дополнительные визуальные эффекты – фото обложек книг, вырезки из фильма, цитаты главных героев, чтобы разбавить ваше мнение. Это поможет вашим подписчикам лучше ассоциировать события в рецензируемом произведении и ваше мнение относительно них.

13. Проектный блог
Ведение истории проекта с этапами, выводами (запуск бизнеса, ремонт дома, подготовка к марафону).
Совет: будьте открытыми, признавайте неудачи и давайте обратную связь по тому, что помогло вам исправить ситуацию.





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

#МЕДИАПРИТЯЖЕНИЕ #МЕДИАЛЕТОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ - АВГУСТ

Первые

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ



Лето – время ярких впечатлений, новых открытий и захватывающих историй. Выполняйте задания всех направлений Календаря Первых, а попутно используйте камеру, телефон и творческий настрой: вдохновляйте всю страну своей яркой летней жизнью!

2

МЕДИАПУТЕШЕСТВИЕ ЛЕТА

Блог о стиле жизни – это направление репортажной журналистики, где человек рассказывает о своей жизни через собственную камеру. **Попробуйте себя в роли блогера, снимая на камеру то, как вы проводите свое лето! Создайте короткий видеоролик или фотосерию о самых интересных местах вашего города или деревни.** А командой выполнять задания интереснее!

1. Соберите команду из друзей или знакомых.

2. Выберите тему (исторические места, любимые улицы, природные достопримечательности и т.д.).

3. Составьте сценарий (для видео) или план фотосессии (для фотографий).

4. Снимите видеоролик (до 1 минуты) или сделайте серию фотографий (5-10 фотографий).

5. Добавьте монтаж, музыку (для видео), подписи (для фотографий).

Пример: видео-обзор лучшей детской площадки в твоем городе.



4

ИСТОРИЯ ОДНОГО ПРЕДМЕТА

Найдите предмет, который хранит интересную историю, и расскажите ее с помощью медиа-инструментов (фото, видео, статья, пост и т.д.). Так как предлагаемый формат достаточно трудоемкий, предлагаем вам собрать команду из фотографа и видеооператора, автора текстов или сценариста, копирайтера, дизайнера и других творческих ребят.

1. Выберите предмет (старая фотография, семейная реликвия, предмет с блошиного рынка и т.д.).

2. Соберите информацию об этом предмете (у кого он был, как попал к вам, что с ним связано).

3. Создайте медиарассказ об этом предмете.
- Фоторепортаж: серия фотографий предмета с комментариями.
- Интервью: запишите рассказ человека, связанного с предметом;
- Короткий фильм: снимите небольшой сюжет о судьбе предмета.
- Текстовая статья: напишите увлекательную историю о предмете).

4. Опубликуйте работу в социальный сетях.

Пример: история старинных часов, рассказанная бабушкой.

3

МЕДИАКВЕСТ: СЕКРЕТЫ ЛЕТА

Объединитесь в команду и отправьтесь на поиски летних сокровищ, создавая медиаконтент о своих приключениях.

1. Придумайте название вашей команды и распределите роли: оператор, фотограф, сценарист, режиссер, продюсер и др.

2. Создайте свою уникальную карту летнего квеста. Она может быть нарисованной от руки, в цифровом формате или в виде чек-листа. На карте должно быть не менее 5 заданий, например:
- найдите и сфотографируйте необычное дерево или растение;
- задайте прохожему вопрос: «Что для вас настоящее лето?» – и запишите ответ;
- сделайте фото с самым неожиданным объектом в парке (например, скульптурой, скамейкой, фонтаном);
- отгадайте загадку и найдите спрятанный «клад» (например, записка с подсказкой);
- нарисуйте летнюю картину на асфальте мелками и запечатлите процесс.

3. Выполняйте задания и фиксируйте свои приключения на фото или видео.

4. Создайте общий медиапроект. Варианты итогового продукта:
- фоторепортаж / онлайн-альбом;
- короткий видеоролик (1-3 минуты) с монтажом, музыкой, текстовыми вставками;
- видеоблог.

5

МЕДИАПРОЕКТ ЛЕТА

Разработайте и реализуйте командный медиапроект, посвященный летней тематике.

1. Выберите тему и о чем именно вы хотите рассказать (путешествия, спорт, экология, кулинария, музыкальные фестивали, защита животных и т.д.).

2. Определите формат, в котором будете реализовывать проект (видео-блог, подкаст, медиа-альбом, текстовый блог и т.д.).

3. Составьте план работы, определите сроки и задачи для каждого члена команды (если выполняете коллективно).

4. Снимайте видео, делайте фотографии, пишите тексты, монтируйте, записывайте аудио.

Примеры: серия подкастов о летних видах спорта, фотоальбом о красоте закатов или репортаж о летнем музыкальном фестивале.

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

#МЕДИАПРИТЯЖЕНИЕ #МЕДИАЛЕТОПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ

Первые

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

1 Я – ИЛЛЮЗИОНИСТ

Вы научитесь создавать иллюзию объема с помощью простых материалов и законов физики. Позовите взрослого на помощь.

Что вам понадобится:
- прозрачный пластик (тонкий, гибкий – от пластиковых бутылок, упаковок);
- ножницы или канцелярский нож (под присмотром взрослых!);
- линейка;
- маркер;
- шаблон трапеции (равнобедренной) – размеры (приблизительно): верхнее основание 1 см, нижнее основание 6 см, высота 3,5 см;
- смартфон или планшет;
- клей или скотч;
- фонарик (опционально).

Как выполнить:
- распечатайте или нарисуйте на бумаге шаблон трапеции;
- перенесите шаблон на прозрачный пластик и вырежьте 4 одинаковые трапеции;
- соедините трапеции вместе, чтобы получилась усеченная пирамида (без основания). Склейте или скрепите скотчем края трапеций;
- найдите в интернете видео для голограмм (по запросу «hologram video» или «hologram 3D»). Эти видео содержат 4 одинаковых изображения, расположенных по кругу;
- положите смартфон или планшет на ровную поверхность;
- запустите голографическое видео на экране;
- поместите пирамиду точно в центр экрана, над изображением;
- выключите свет в комнате или затемни ее.

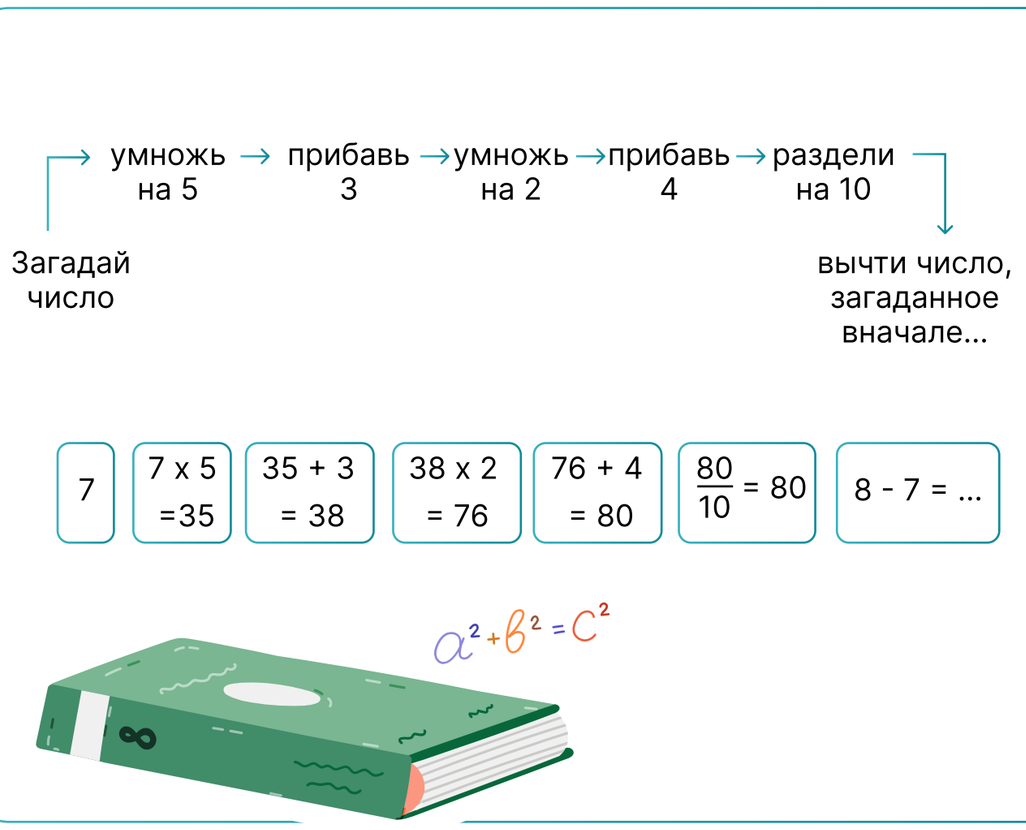
Наслаждайтесь иллюзией и покажите близким!



2 МАГИЯ ЧИСЕЛ И ФОРМУЛ

Вместе с Первыми изучайте формулы и тренируйте их использование на примерах.

Как выполнить:
- выберите формулу из предложенных;
- прочитайте ее описание и посмотрите пример использования;
- выполните задания и проверьте себя, запомнили ли вы выбранную формулу.



Действие	Что происходит	Промежуточный результат
Загадай число	Назовем его ***n***	***n***
Умножь на 5	Теперь у нас есть 5 ***n***	5 ***n***
Прибавь 3	5 ***n*** + 3. Пока все нормально	5 ***n*** + 3
Умножь на 2	Умножаем на 2 все имеющееся на текущий момент; для верности ставим скобки	2(5 ***n*** + 3) = 10 ***n*** + 6
Прибавь 4	Тут все просто	10 ***n*** + 6 + 4 = 10л + 10
Раздели на 10	Нужно все разделить на 10, снова используем скобки	(10 ***n*** + 10) ÷ 10 = ***n*** + 1
Вычти загаданное число	Просто вычитаем ***n***	***n*** + 1 - ***n***= 1
Получается 1	***n*** полностью исчезает из уравнения, остается единица	

Дополнительно вы можете выполнить следующие фокусы:
- «Фокус с числом 1089». Нужно попросить кого-то выбрать трехзначное число, в котором цифры разные и расположены в порядке убывания. Затем заменить его на число, полученное путем перестановки цифр в возрастающем порядке. После этого вычесть меньшее из большего. Затем вернуть цифры в обратном порядке и сложить с предыдущим результатом. Всегда получится 1089.
- «Фокус с задуманным числом». Нужно попросить кого-то задумать число, умножить его на 2, прибавить 10, разделить на 2 и вычесть первоначальное число. Окончательный результат всегда будет 5.

Попробуйте проверить самостоятельно и удивить своих друзей.

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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



АВГУСТ

Первые

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

1 БИОЭТИКА: ГРАНИЦЫ НАУКИ И МОРАЛИ

Проведите дискуссию со своими друзьями или семьей.

Что понадобится:
- распечатки с информацией о принципах биоэтики и примерами этических дилемм (например, клонирование человека, генетическое редактирование, эвтаназия);
- карточки с ролями (ученый, врач, пациент, представитель религиозной организации, юрист, журналист);
- доска для записи аргументов;
- маркеры для записи;

Как провести:
- изучите биоэтику, ее принципы и задачи;
- найдите примеры этических дилемм;
- распределите друзей или членов семьи по ролям (группа 3-6 человек) и обсудите этическую дилемму с точки зрения своей роли;
- участники обмениваются мнениями и аргументами, стараясь прийти к общему решению.

Обсудите результаты дискуссии и сформулируйте выводы об этических проблемах, связанных с наукой и технологиями:
1. Какие принципы биоэтики вы считаете наиболее важными?
2. Какие этические дилеммы, возникающие в современной науке, вас больше всего беспокоят?
3. Как можно найти баланс между научным прогрессом и защитой прав человека?
4. Какую роль должны играть ученые, врачи и другие специалисты в решении этических проблем?
5. Каким образом общество должно контролировать научные исследования и новые технологии?

2 ОГОНЬ В БАНКЕ

Проведите опыт со взрослыми!

Что понадобится:
- трехлитровая банка;
- длинные спички или лучинка;
- растение во дворе.

Как выполнить:
- утром возьмите трехлитровую банку и идите во двор;
- найдите в укромном место какое-нибудь приземистое растение, например цветок;
- аккуратно накройте его банкой, как колпаком, и идите по своим делам;
- вечером берите спички, позовите взрослого и идите к месту эксперимента;
- зажгите спичку и снимите банку с цветка;
- держите зажженную спичку подальше от лица и одежды и поднесите ее к горлышку банки. Вы увидите, как язычок пламени, вяло пляшущий на спичке, вдруг станет большим и сильным.

3 КРАТКОВРЕМЕННАЯ VS ДОЛГОВРЕМЕННАЯ,ВИЗУАЛЬНАЯ VS СЛУХОВАЯ ПАМЯТЬ

Проверьте, запоминают ли люди текст лучше, если он выделен цветом. Позовите друзей или членов семьи делать опыт с вами!

Что делать:
1. Кратковременная память:
Запоминание цифр: попробуйте запомнить последовательность цифр, постепенно увеличивая их количество (например, начать с 3 цифр, потом 4, 5 и т.д.).
Тест на запоминание последовательности: вам показывают ряд объектов (геометрические фигуры) на короткое время, а затем просят указать на них в правильной последовательности.

2. Долговременная память:
Воспроизведение событий: вспомни события, произошедшие вчера, неделю назад, месяц назад, год назад. Обратите внимание, насколько детально вы можете их воспроизвести.
Запоминание списка слов: запомните список из 10-15 слов, а затем попробуйте воспроизвести их через 30 минут, 1 час, 24 часа.

3. Визуальная память:
Запоминание изображений: вам показывают серию изображений на короткое время, а затем просят узнать их среди других изображений.
Воспроизведение рисунка: вам показывают простой рисунок, а затем просят его скопировать по памяти.

4. Слуховая память:
Запоминание последовательности звуков: вам проигрывают последовательность звуков (например, хлопки, звонки), а затем просят повторить ее.
Воспроизведение услышанного текста: вам читают короткий текст, а затем просят пересказать его по памяти.

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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



АВГУСТ

Первые

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

1 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Изучите, как факторы окружающей среды влияют на здоровье человека, и предложите меры по улучшению ситуации.

Как выполнить:

- изучите влияние различных факторов окружающей среды (загрязнение воздуха, воды, шум, радиация, электромагнитные поля) на здоровье человека;
- выберите один или несколько факторов, которые вы хотите исследовать в своем регионе;
- проведите опрос среди местных жителей, чтобы узнать об их здоровье и образе жизни;
- соберите данные о состоянии окружающей среды в своем регионе (например, уровень загрязнения воздуха, воды, уровень шума);
- проанализируйте полученные данные, чтобы выявить связь между факторами окружающей среды и здоровьем людей;
- разработайте рекомендации по улучшению экологической ситуации и снижению их негативного влияния на здоровье людей в вашем регионе.



2 СОЗДАНИЕ И ПРОДВИЖЕНИЕ ЭКО-ПРИВЫЧКИ

Внедрите в свою жизнь экологически дружественную привычку.

Как выполнить:

- изучите различные эко-привычки (раздельный сбор мусора, экономия воды и электроэнергии, отказ от пластика, использование общественного транспорта/велосипеда, осознанное потребление);
- выберите одну эко-привычку, которую вы хотите внедрить в свою жизнь и приобщить к этому своих близких;
- внедряйте выбранную привычку в течение определенного времени (например, 1 неделю).

Ведите дневник, записывайте свои успехи и трудности, с которым вы столкнулись.



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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ

Первые

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



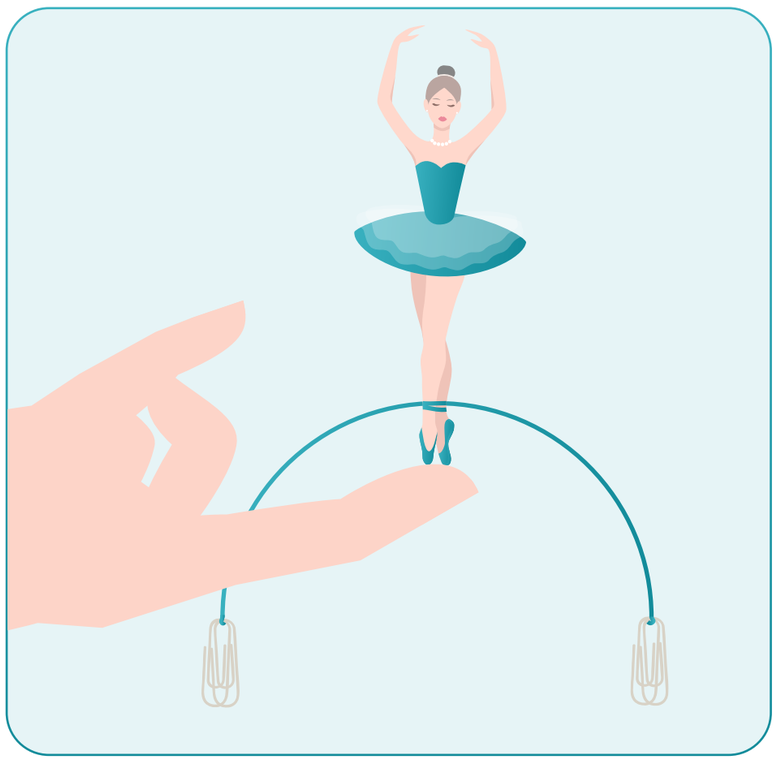
Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

3 ЛЕТНИЙ СНЕГОВИК



Что понадобится:
- 2 стакана картофельного крахмала;
- 1/4 стакана детского массажного масла (можно вместо него взять светлое растительное, лучше рафинированное без запаха);
- лимонная кислота;
- вода.

Как выполнить:
- в миске смешайте крахмал и масло;
- снег можно брать в руки и лепить из него снеговиков;
- дополнительно вы можете смешать в отдельной емкости воду и лимонную кислоту;
- используя пипетку, капните несколько капель смеси из воды и лимонной кислоты на снеговика и оставшийся снег – они начнут шипеть и пениться.



4 БАЛАНС

Сделайте балерину, которая сможет балансировать на тонкой ниточке или на кончике пальца.

Что понадобится:
- картон
- кусочек медной проволоки длиной около 25 см
- канцелярские скрепки - 6 шт.

Что делать:
- на картоне нарисуйте фигуру балерины высотой около 10-11 см
- возьмите ножницы и вырежи получившуюся фигурку
- сделайте балансир для гимнаста. На концах проволоки заворачиваем петельки и в них продеваем по три скрепки с каждого конца. После этого середину проволоки оборачиваем вокруг ног гимнаста так, чтобы концы свисали вниз. Надо будет чуть-чуть раздвинуть проволоку в стороны – для большей устойчивости игрушки.

А теперь давайте проверим, что получилось. Поставьте балерину на любую тонкую опору – нитку, проволоку, палочку. Она стоит и не падает! Это получилось благодаря тому, что у игрушки смещен центр тяжести. Основной вес всей конструкции находится не над опорой, а под опорой, что позволяет балерине стоять и не падать.

5 КОСМОС В СТАКАНЕ

Что понадобится:
- шаблоны карточек созвездий;
- бумажные стаканчики;
- иголка и губка;
- клей и ножницы;
- фольга или картон (смотря какой вид телескопа ты выберешь);

Как выполнить:
- распечатайте созвездия из шаблона на бумаге А4, вырежи их;
- вырежьте из картона прямоугольники размером примерно 10х12 см по количеству вырезанных созвездий;
- наклейте на каждый прямоугольник созвездие так, как показано на картинке. Закруглите прямоугольники как на картинке;
- каждое созвездие положите на губку и проткните точки иголкой. Будьте осторожными и не повредите себя!
- у стакана вырежьте дно, чтобы получился телескоп;
- отмерьте примерно 2 см от основания стакана и сделайте надрез таким образом, чтобы в него помещался прямоугольник с созвездием;
- выберите любое созвездие, вставьте карточку в свой телескоп и включите фонарик на телефоне;
- посветите фонариком в стаканчик, направляя изображение на потолок или светлую стену! Любуйтесь и изучайте созвездия ночного неба!

Объяснение:
Когда свет от фонарика проходит через отверстия в стаканчике, он продолжает распространяется прямолинейно, то есть лучи света представляют собой прямые линии. Эти лучи, встречаясь с поверхностью стены, создают на ней яркие пятна света в форме отверстий в стаканчике. При этом те участки стены, на которые свет не падает, остаются темными, потому что свет не может пройти через картон.

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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

ИЮНЬ

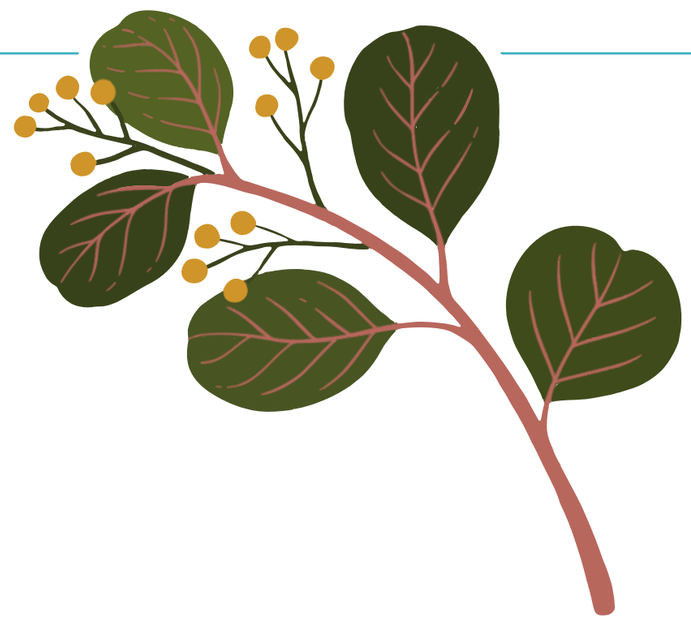
Первые

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

1 ЧТО НУЖНО РАСТЕНИЯМ?



Проведите опыт для друзей или вместе с ними, чтобы увидеть разницу в выполнении опыта.

Что понадобится:
- 4 небольших баночки;
- фасоль, предварительно замоченная на 24 часа;
- этикетки;
- вата;
- непрозрачная емкость;
- вода.

Как выполнить:
- наклейте на баночки этикетки (можно взять цветочный горшок, бумажный стаканчик): «Без воды», «Без тепла», «Без света», «С водой, светом и теплом»;
- в каждую положите по 3 фасолины, накройте ватой;
- добавьте немного воды во все, кроме той, что без воды;
- банку «Без тепла» поставьте в холодильник, «Без света» – накройте непрозрачной емкостью;
- ждите, заглядывая каждый день в течении трех дней, обновляйте воду, наблюдайте, что меняется.

Понадобится 3 дня, чтобы можно было увидеть результат. Прорасти должна будет фасоль, которая была в тепле, с водой и светом. Еще может дать росток та, что была без света. Но эти ростки будут белые и слабые. Наблюдайте и записывайте все результаты, а потом посадите в землю на дачном участке пророщенные ростки.

2 ПРОЗРАЧНОЕ ЯЙЦО

Обязательно позовите взрослых делать опыт с вами!

Что понадобится:
- сырое яйцо;
- уксус столовый 9 %;
- стакан.

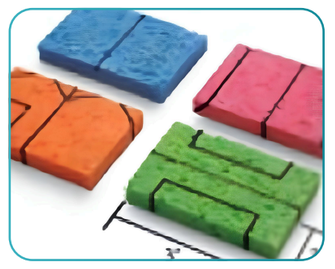
Как выполнить:
- налейте уксус в стакан;
- положите яйцо так, чтобы оно полностью погрузилось в уксус;
- подождите 1-2 суток.

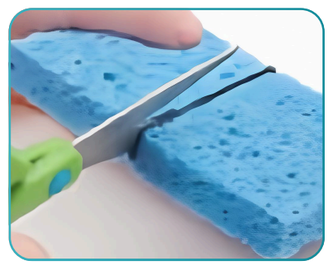
Что должно получиться: карбонат кальция, из которого на 90 % состоит скорлупа, при взаимодействии с уксусом начнет распадаться, выделяя углекислый газ (CO_2). Когда кальций растворится, нетронутой останется только пленка между скорлупой и яйцом. Само яйцо немного увеличится, поскольку напитается уксусом. Оно станет похоже на резиновый мячик. Но обращаться нужно осторожно, чтобы не разорвать оболочку.

Как еще можно провести этот опыт: можно провести опыт с вареным яйцом, после взаимодействия с уксусом оно станет намного плотнее, чем обычно. Есть такое яйцо нельзя! Еще во время эксперимента можно попробовать использовать пищевой краситель, чтобы яйцо изменило цвет.

3 ТРАВЯНОЙ ДОМИК ИЗ ГУБКИ ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ

Что понадобится:
- 4 обычные губки для мытья посуды;
- линейка;
- ножницы;
- пластиковый контейнер;
- зубочистки, пульверизатор;
- семена газонной травы.





Как выполнить:
- вымойте новые губки в прохладной воле и хорошо отожми, положите их так, чтобы они высохли;
- вырежьте стены домика, газон вокруг и крышу (см. картинку). Когда будете резать крышу, не разрезайте губку пополам целиком – пусть две половинки крыши распадутся, но не полностью;
- сложите части домика (для скрепления можно использовать деревянные зубочистки);
- побрызгайте домик водой, но слегка – не нужно, чтобы он становился совсем мокрым. Насыпьте семена на крышу и двор так, чтобы она попадали в поры губки и после слегка побрызгайте еще раз водой;
- поставьте домик в контейнер и накройте контейнер крышкой, см. фото;
- в течение 2 недель регулярно увлажняйте домик, держите его в хорошо освещенном теплом месте, крышку открывайте только для полива. Чтобы к домику поступал воздух, проделайте с помощью взрослых несколько дырок;
- как только трава как следует взойдет, крышку можно открывать, и такой домик может оставаться зеленым в течение нескольких недель.



Ведите дневник наблюдения и записывайте, когда взошли первые ростки травы, сколько по времени цвела трава.

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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

ИЮНЬ

Первые

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

1

БОТАНИКИ И САДОВОДЫ



Что понадобится:
- емкость для посадки;
- почва (можно купить готовую);
- семена растений

Как выполнить:
- для начала выберите растения, которые вы хотите вырастить. Лучше начать с простых и быстрорастущих: зелень (укроп, петрушка, салат), фасоль, редис, цветы (бархатцы, календула);
- найдите подходящие емкости для посадки (горшки, контейнеры, ящики);
- подготовьте почву (можно купить готовую или смешать садовую землю с песком и перегноем);
- посадите семена в землю, следуя инструкциям на упаковке;
- регулярно поливайте растения;
- каждый день наблюдайте за своими растениями и записывайте изменения:
  – когда появились первые ростки?
  – как быстро растут растения?
  – какие условия (свет, вода, температура) лучше всего подходят для роста?

Проведите простой эксперимент: посадите два одинаковых растения, но обеспечьте им разные условия (например, одно растение поставьте на солнце, а другое – в тень; одно растение поливайте регулярно, а другое – реже). Сравни результаты.

2

ОТСКАНИРУЙТЕ МИР

Откройте для себя фотограмметрию! С помощью смартфона и компьютера вы сможете использовать технологию фотограмметрии, чтобы отсканировать практически любой объект – от любимой игрушки до архитектурной детали.

Руководство пользователя Agisoft Metashape

Что понадобится:
- смартфон с камерой или фотоаппарат
- компьютер на ОС Windows / Linux / MacOS с подключением к сети Интернет и возможностью установить программное обеспечение;
- электронная почта (ваша, родителей или временная)
- программа для компьютера – Agisoft Metashape
- кабель для подключения смартфона / фотоаппарата к компьютеру или другой способ передачи фотографий на компьютер
- объект для съемки

Как выполнить:
1. Выберите объект для съемки:
1) Если есть возможность выбрать качество снимков на смартфоне или фотоаппарате – поставьте наилучшее качество. Чем больше деталей удастся запечатлеть на снимке, тем лучше может получиться результат.
2) Старайтесь не снимать сверхширокоугольные камеры / объективы – они создают серьезные искажения на фотографии.
3) Обеспечьте хорошее освещение. Если дома нет возможности хорошо осветить объект, то попробуйте выйти на улицу утром или днем. Будет очень здорово, если на улице облачная погода – тогда вы получите мягкий свет, который не будет создавать жестких теней.
4) Старайтесь избегать использования вспышки, бликов на объектах, слишком пересвеченных объектов. Вспышки могут создавать тени в разных местах объекта и блики. При пересвете есть вероятность, что камера не сможет сохранить все детали объекта на снимке.
5) Постарайтесь снимать так, чтобы объект занимал как можно больше места на фотографии. Особенно первые фотографии, которые будут охватывать весь объект. Потом вы сможете снимать уже не весь объект, а отдельные его части, если захотите сохранить некоторые детали.
6) К сожалению, с помощью фотограмметрии некоторые объекты трудно или вовсе невозможно воссоздать. К таким объектам относятся: прозрачные и полупрозрачные, с отражающей поверхностью, окрашенные в монотонный цвет без каких-либо деталей. Хотя это ограничение можно обойти, нанеся на объект специальное покрытие и затем добавив красками ярко выраженные детали, мы не рекомендуем сейчас этого делать, чтобы случайно не испортить твой объект.
7) Постарайтесь найти объект, который не будет двигаться в процессе съемки или хорошо зафиксируйте его. Например, мягкие игрушки, если их поставить в неустойчивом положении, могут понемногу смещаться под силой тяжести, а потом и вовсе упасть.
8) Также стоит заметить, что вы можете снимать не только отдельные объекты, но и интерьеры и даже экстерьеры.
9) Чем больше фотографий с разных ракурсов вы сделаете, тем точнее и детальнее вы получите результат.
Но с бОльшим количеством снимков возрастает и время, которое потребуется на обработку. Поэтому все должно быть в меру.
10) Постарайтесь снимать так, чтобы соседние фотографии перекрывали друг друга не менее чем на 60-70%. Т.е. если вы ходите вокруг объекта и снимаете его, то каждая точка на этом объекте (например, глаз у игрушки), должна быть видна как минимум на 3 фотографиях.
Более подробно со сценариями съемки вы можете ознакомиться в руководстве пользователя Agisoft Metashape (Глава 2. Сценарии съемки)

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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

2. Установите Agisoft Metashape Professional на компьютер по инструкции.

3. Создайте учетную запись Agisoft Cloud*
Это опциональный шаг, но он позволит вам погрузиться в технологию фотограмметрии без необходимости использовать мощный компьютер, поскольку фотограмметрическая обработка требует достаточно много ресурсов для получения хорошего результата. Если у вас достаточно мощный компьютер с дискретной видеокартой, то вы можете пропустить этот шаг.
**Для учебных нужд вам будет доступно 50 ГБ хранилища и 20 часов времени на непосредственно обработку. Этого хватит, чтобы поупражняться с разными объектами и различными условиями съемки.*

4. Обработка:
1) Перенесите фотографии со смартфона или с фотоаппарата на компьютер с установленной программой Agisoft Metashape Professional.
2) Загрузите фотографии в программу Agisoft Metashape Professional (Меню «Обработка» → «Добавить фотографии...»)
3) Сохраните проект, например, в папке с фотографиями или рядом с этой папкой (Меню «Файл» → «Сохранить как...»).
4) Загрузите проект в облако (Меню «Файл» → «Облако» → «Загрузить проект...»);
Если вы хотите запускать обработку в облаке, то далее соглашайтесь во всех окнах, где будет написано «Запустить обработку в облаке?»;

- Обработка. Шаг 1. Выравнивание фотографий – Меню «Обработка» → «Выровнять снимки...». Оставьте все параметры по умолчанию, нажмите кнопку «ОК» и согласитесь на обработку в облаке;
- Обработка. Шаг 2. Построение модели – Меню «Обработка» → «Построить модель...». Оставьте все параметры по умолчанию, нажмите кнопку «ОК»
  и согласитесь на обработку в облаке;
- Обработка. Шаг 2.5. Корректировка модели – с помощью инструментов выделения можно удалить ненужные элементы модели (например, летающие
  в воздухе кусочки других объектов);
- Обработка. Шаг 3. Построение текстуры – Меню «Обработка» → «Построить текстуру...». Оставьте все параметры по умолчанию, нажмите кнопку «ОК» и согласитесь на обработку в облаке.

5. По завершении построения текстуры у вас будет 3D-модель с текстурой, которую можно рассмотреть со всех сторон.

- Сохраните проект – меню «Файл» → «Сохранить».
- Экспортируйте модель – меню «Файл» → «Экспорт» → «Экспорт модели...». Выберите папку, куда хотите сохранить модель, укажите имя файла,
  а также выберите формат файла. Для совместимости с современными сервисами и программами для трехмерного моделирования предлагаем
  выбрать формат Binary glTF (*.glb). Нажмите кнопку «Сохранить».
- В окне «Экспорт модели – Binary glTF» можете оставить все как есть и нажать кнопку «ОК».

6. Полученную 3D-модель вы можете открыть, например, в бесплатном 3D-редакторе Blender, добавить в игровой движок или загрузить на один из сервисов для публикации 3D-моделей, например, SketchFab.

Дополнительно:

- Поэкспериментируйте с разными объектами и условиями съемки. Снимите памятник, игрушку, комнату, фасад здания.
- Посмотрите, как влияют условия освещенности на итоговый результат.
- Попробуйте снять меньше фотографий или побольше фотографий, снимите дополнительно отдельные элементы объекта и используйте эти фотографии вместе с остальными при обработке. Посмотрите, получится ли сделать модель более детально.
- Предложите друзьям или родным побыть в качестве модели. Но обязательное условие – снимаемому человеку нужно быть неподвижным в течение съемки настолько, насколько это возможно.
- Если у вашей камеры есть режим серийной съемки, попробуйте использовать его, чтобы ускорить процесс съемки, особенно для подвижных объектов или людей.

3 БИОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТАЯ ФЕРМА



Что делать:

- изучите принципы работы простых устройств (например, солнечной батареи, ветрогенератора, электромагнита, простой электрической цепи);
- выберите устройство, которое вы хотите создать;
- соберите устройство из доступных материалов (можно использовать детали от старых игрушек, бытовой техники и т.д.).

Можете создать несколько устройств, соединить их и создать ферму.

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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮЛЬ

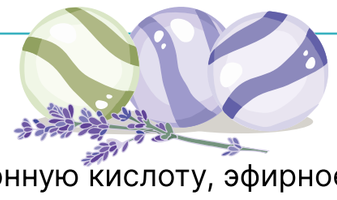
Первые

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

1 БОМБОЧКА ДЛЯ ВАННОЙ



Что понадобится:
- 300 г пищевой соды;
- 150 г лимонной кислоты;
- 10 мл эфирного масла;
- 5 мл растительного масла;
- вода;
- пищевой краситель;
- силиконовая форма (подойдет форма для кексов);
- емкость для смешивания.

Как выполнить:
- в емкости смешайте соду, лимонную кислоту, эфирное масло, растительное масло;
- в получившуюся смесь добавьте немного воды и красителя, хорошо перемешай;
- получившеюся смесь переложите в силиконовую форму, дайте смеси немного застыть.

Готово! Когда опустите бомбочку в воду, сода и лимонная кислота вступят в химическую реакцию нейтрализации. При этом начнут выделяться пузырьки углекислого газа, которые будут вспенивать воду. При желании, в смесь можно добавить сухие травы и лепестки цветов.

2 СИНЯЯ ВОДА

Что понадобится:
- стакан;
- вода;
- чайная ложка;
- крахмал ;
- 5%-ый раствор йода;

Как выполнить:
- налейте пол стакана воды
- в воду добавьте 1 чайную ложку крахмала и тщательно перемешайте;
- добавьте несколько капель йода в стакан (чем больше йода добавите, тем насыщеннее будет синий цвет воды).

Готово!
В результате контакта двух веществ происходит реакция включения – молекулы йода встраиваются в кристаллическую структуру молекул крахмала. Если полученный раствор нагреть, то синий цвет исчезнет. А когда раствор остынет, он опять станет синим.

3 СИЛА ВОЗДУХА

Выполняйте этот опыт вместе с взрослыми!



Что понадобится:
- чайная свеча;
- спички или зажигалка;
- тарелка;
- прозрачный стакан;
- вода.

Как выполнить:
- в центр тарелки поместите свечу;
- наберите в стакан немного воды (примерно 1 см);
- вылейте воду в тарелку вокруг свечи;
- зажгите свечу;
- дождитесь, когда свеча хорошо разгорится и накрой ее сверху стаканом;
- наблюдайте, что происходит.

! Вода, которая окружала свечу, сама соберется в стакане. Дело в том, что воздух при нагревании расширяется. Внутри стакана ему становится тесно, и он вырывается наружу. Для горения необходим кислород, свеча быстро затухает, исчерпав запас воздуха. Когда прекращается подогрев, молекулы газа внутри стакана начинают сжиматься и «засасывают» внутрь стакана воду.

4 НЕВИДИМЫЕ ЧЕРНИЛА

Позовите взрослого для проведения опыта! Этот эксперимент – отличный способ почувствовать себя шпионом или создать секретные послания для друзей!

Что понадобится:
- лимон (лимонный сок);
- ватная палочка / зубочистка с ватой / тонкая кисточка;
- белая бумага (лучше плотная);
- источник тепла (Лампочка накаливания, фен или утюг (но без пара!).

Дополните выполнение задания сравнением разных «чернил»: лимонный сок/уксус/молоко/яблочный сок (какой проявляется ярче?). Напишите несколько слов разными жидкостями, а потом пробуйте нагревать –некоторые проявятся при разной температуре.
В такой интересной форме вы наблюдали химические свойства кислот и процесс окисления. Эти чернила исчезли при высыхании, но проявились при нагревании из-за того, что органические вещества в соке темнеют быстрее, чем бумага.

Как выполнить:
- приготовьте «чернила». Разрежьте лимон, выдавите немного сока в блюдце, можно разбавить водой (1:1), если сока мало;
- напишите «секретное послание». Обмакните ватную палочку в сок и напишите или нарисуйте что-то на бумаге;
  Важно! Давить нужно чуть сильнее, чем ручкой, чтобы сок впитался в бумагу.
- оставьте на 5-10 минут (можно ускорить феном). После высыхания надпись станет почти невидимой!
- Проявите надпись следующим образом:
- **Вариант 1** (лампочка/фен). Подержите лист на расстоянии 10-15 см от горячей лампочки или включи фен на максимальный нагрев. Бумага начнет слегка желтеть, а надпись проявится коричневым!
- **Вариант 2 (утюг).** Прогладьте лист утюгом (без пара!) на средней температуре. Надпись проступит через 10-20 секунд.

5 ХРОМАТОГРАФИЧЕСКИЕ ЧЕРНИЛА

Изучаем разделение сложных веществ на компоненты.

Что понадобится:
- фильтрованная бумага (кофейный фильтр);
- спирт (или ацетон);
- фломастеры разных цветов;
- высокий стакан;

Как выполнить:
- вырежьте полоску бумаги шириной 2 см;
- нарисуйте точку фломастером в 2 см от края;
- налейте в стакан 1 см спирта;
- опустите полоску так, чтобы жидкость не касалась точки;
- наблюдайте 15-20 минут.

Чернила разделятся на несколько цветных полос – вы увидите из каких пигментов состоит каждый фломастер!

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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮЛЬ

Первые

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

1 ВЕЛИКИЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ УЧЕНЫЕ И ИХ ОТКРЫТИЯ

Изучите жизнь и достижения одного из известных российских ученых, и узнайте, как его открытия повлияли на науку и общество. Сделайте яркий постер, чтобы заинтересовать этой темой других.

Как выполнить:
Выберите одного из следующих российских ученых, например:
- Дмитрий Менделеев (химия);
- Сергей Королев (космонавтика);
- Иван Павлов (физиология);
- Михаил Ломоносов (естественные науки)
  или любой ученый, которого выберешь.

Если не знаете ученых – поищите список открытий, сделанных в России. Выберити наиболее интересное, и узнайте, кто его совершил.

Найдите информацию о выбранном ученом. Используйте проверенные интернет-ресурсы, книги, документальные фильмы или статьи.

Ответьте на следующие вопросы:
1. Какие научные законы уже были открыты и изобретения уже существовали, когда родился и рос выбранный тобой ученый?
2. Какие основные открытия он сделал?
3. Как эти открытия изменили науку или повседневную жизнь людей?
Подумайте, как бы выглядел мир без этих открытий. Обсудите с родителями или друзьями, почему важно помнить о таких ученых и их вкладе в науку. Самостоятельно или с помощью искусственного интеллекта сделайте постер, который поможет рассказать друзьям о важности изобретений. Вы можете разместить иллюстрацию первой ракеты Королева, представить мир без периодической таблицы Менделеева или изобразить знаменитую собаку Павлова. А может быть, вы придумаете запоминающийся хештег – плакат ограничен только вашей фантазией и сферой деятельности ученого.



2 ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ В ДЕТСТВЕ

Многие выдающиеся российские ученые и инженеры начали проявлять интерес к технике и науке еще в раннем возрасте. Их успехи стали результатом увлеченности, любопытства и участия в различных технических кружках и секциях. Так, например, Сергей Павлович Королев – знаменитый советский конструктор ракетно-космической техники, один из основоположников практической космонавтики. Уже в школьные годы он проявлял огромный интерес к авиации и моделированию самолетов. В юности участвовал в авиационных кружках, где изучал основы аэродинамики и проектирования воздушных судов. Его детская мечта стать авиаконструктором привела впоследствии к созданию первых советских космических аппаратов и ракеты Р-7, открывшей дорогу в космос человечеству.

Изучите в интернете информацию о деятелях науки, которые нашли свое призвание с детства. Антонов (знаменитые грузовые самолеты), Кошкин (танк Т-34), Яковлев (самолеты Як серии) – эти и многие другие известные люди влюбились в свое дело со школьной скамьи и подарили миру значительные изобретения, когда выросли.
Смонтируйте короткий ролик о самой понравившейся вам истории – подберите интересные факты и покажите будущим зрителям, что детские увлечения часто перерастают в большое и серьезное дело.

3 СОЗДАЙТЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ СТИКЕРПАКИ О ВЕЛИКИХ ОТКРЫТИЯХ В РОССИИ

Изучите значимые открытия и изобретения, сделанные в России

Как выполнить:
- познакомьтесь с великими открытиями, которые были совершены в разные исторические периоды нашей страны;
- выберите те, которые вас заинтересовали и выпишите их для себя;
- соберите по ним информацию: статьи в интернете, документальные фильмы, интервью с учеными, интересные факты;
- на основе собранной информации составьте перечень фраз, которые относятся к тому или иному открытию;
- подумайте над дизайном;
- обратитесь к своему аккаунту в Telegram и графическому редактору (Adobe Photoshop, GIMP или онлайн-редактор).
  Помните, что изображения для стикеров равны 512x512 пикселей.
- Найдите и откройте @Stickers бот (напротив бота должна быть отметка о подлинности синяя галочка);
- отправьте команду /newpack;
- придумайте название для вашего стикерпака (требования: не менее 5 символов, латинские буквы, уникальность);
- загрузите изображение в виде файла;
- придумайте эмодзи для стикера;
- загрузите все остальные изображения, для каждого добавьте эмодзи;
- после загрузки всех стикеров отправьте команду /publish, придумайте короткое название для ссылки на стикерпак, дополнительно для загрузки обложки стикерпака используй команду /skip (требования: латинские буквы, цифры и подчеркивания).

Скопируйте ссылку на созданный стикерпак через команду /packlink и делитесь со своими друзьями или отправляйте его в чат с одноклассниками!

4 ИЗУЧЕНИЕ ДОМАШНИХ РАСТЕНИЙ

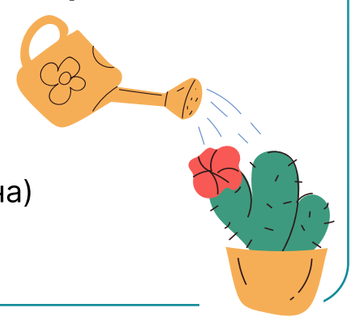
Познакомьтесь с различными видами домашних растений, изучите их особенности и условия ухода.

Как выполнить:
- выберите 2-3 домашних растения, которые есть у вас дома, у соседей или друзей;
- соберите информацию о каждом растении: его название, родина, условия роста и ухода;
- проведите наблюдения за выбранными растениями:
✔ оцените их состояние (листья, стебли, цветы);
✔ запишите, как часто они поливаются и какие условия освещения у них есть;
✔ обратите внимание на наличие вредителей или болезней (если таковые имеются);
- сравните растения по следующим критериям:
✔ условия ухода (полив, свет, температура);
✔ внешний вид (размеры, цвет листьев и цветов);
✔ применение (например, декоративные функции или использование в медицине).

На основе проведенного исследования сделайте выводы о том, какие условия наиболее важны для здоровья растений.

Предложите рекомендации по уходу за каждым из выбранных растений.

Подготовьте краткий отчет о своем исследовании.
В отчете должны быть:
1. Описание каждого растения
2. Фотографии (можно сделать с помощью смартфона)
3. Выводы о состоянии растений
4. Рекомендации по уходу



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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮЛЬ

Первые

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

1 ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ НАШЕГО РАЙОНА

Изучите состояние окружающей среды в своем районе, выявите экологические проблемы и предложите пути их решения.
Позовите друзей или членов семьи для выполнения задания!

Как выполнить:

1. Создайте группу, состоящую из ваших друзей или родных, в количестве 3-5 человек (если вас больше, то сделайте несколько групп, где каждая будет отвечать за конкретную территорию для исследования).

2. Выберите конкретную территорию для исследования (парк, сквер, улица, берег реки и т.д.).

3. Соберите информацию о том, какие экологические аспекты вы будете исследовать (качество воздуха, наличие мусора, состояние растений и животных и т.д.).

4. Разработайте план исследования со следующими пунктами:
- цели исследования
- методы сбора данных (наблюдения, опросы прохожих, фотодокументация)
- оборудование (блокноты, ручки, фотоаппараты или смартфоны для фотографий, пакеты для сбора мусора и т.д.)

5. Выйдите группой на улицу для проведения наблюдений и зафиксируйте:
- количество мусора в выбранной территории
- состояние растений и деревьев
- наличие животных (птицы, насекомые и т.д.)
- качество воздуха (можно использовать простые методы, например, оценка по видимости или запаху)
- если возможно, группы могут провести опрос среди прохожих о том, как они оценивают состояние окружающей среды в этом районе.

6. После сбора данных, проанализируйте вместе полученные результаты. Можете составить таблицы или графики для наглядного представления собранной информации.

На основе проведенного исследования разработайте предложения по улучшению состояния окружающей среды в своем районе.
Это могут быть идеи по уборке территории, озеленению или организации мероприятий по повышению экологической осведомленности.

Представьте свои результаты друзьям в виде презентации или постера. Важно включить фотографии с места исследования и графики с данными.

2 ГЕРБАРИЙ МЕСТНОСТИ

Что понадобится
- секатор или нож;
- совок или лопатка;
- пластиковые пакеты или контейнеры;
- полевой дневник и ручка;
- газета или другая бумага;
- пресс.

Как проводить:

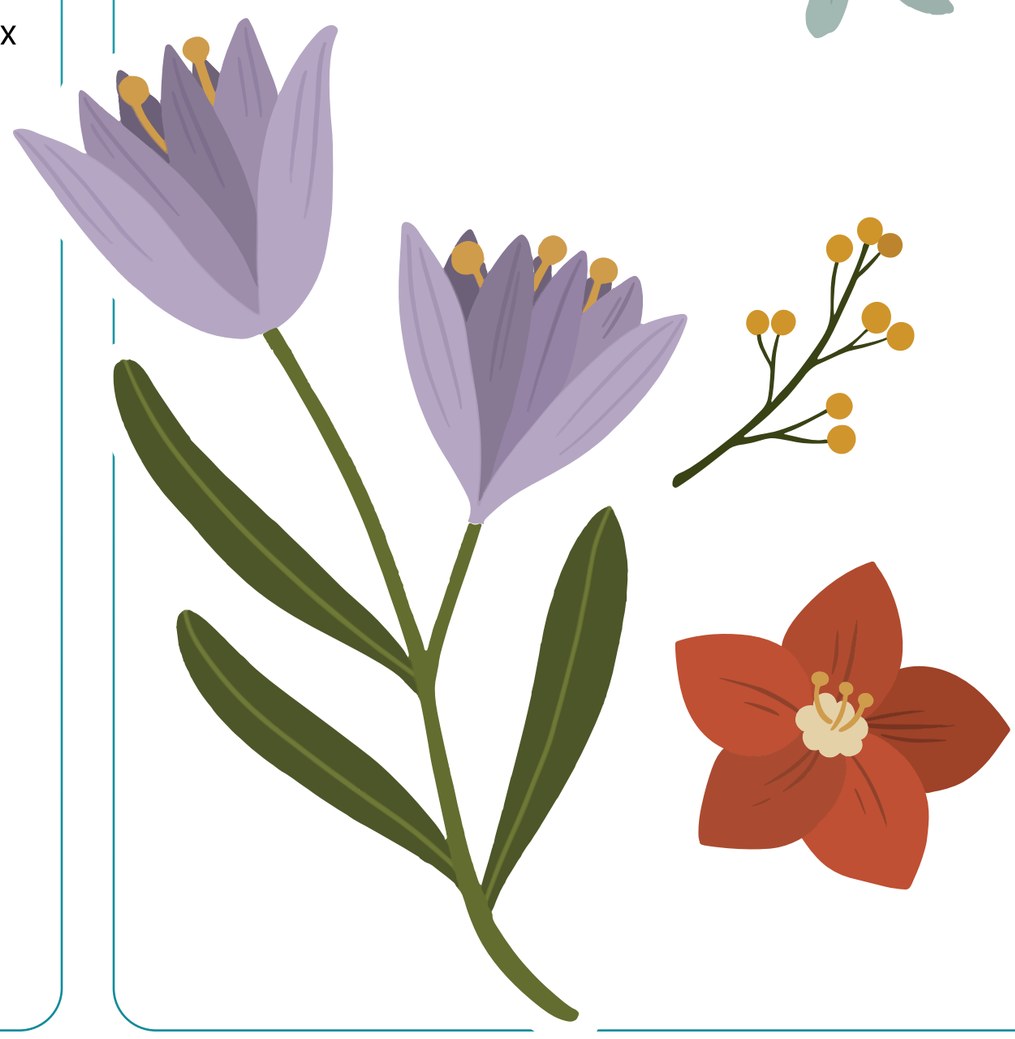
- срежьте или выкопайте (вместе с корнем) растение;

- запишите всю информацию, которую вы о нем знаете: дата и место сбора, название (если знаете), описание окружающей среды (тип почвы, освещенность и т.д.);

- положите растение в бумагу и накройте его прессом;

Когда растение высохнет, приклейте его в дневник и допишите все, что вы о нем смогли узнать.





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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



АВГУСТ

Первые

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ



Лето – это время открытий! Вместе с Первыми изучайте, как работает мир вокруг вас, экспериментируйте и создавайте новое!
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа и коммуникации» Календаря Первых.

1 СЛАЙМ

Позовите взрослых делать слайм вместе!

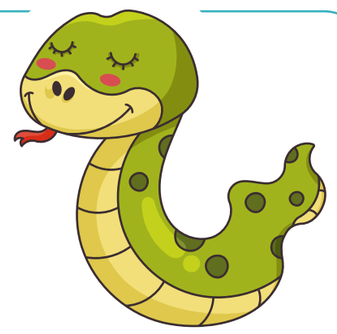
Что понадобится:
- клей ПВА;
- тетраборат натрия (продается в любой аптеке, стоит от 30-60 руб.);
- пена для бритья;
- крем для рук;
- шампунь (мыло, гель для душа);
- красители;
- блестки;
- емкость для смешивания.

Нужно обратить внимание на рекомендации, написанные на банке с клеем. Возможно, придется работать в перчатках.

Как выполнить:
- налейте клей в емкость, в которой будете делать слайм;
- добавьте пену для бритья, крем для рук, шампунь (количество клея и дополнительных ингредиентов зависит от того, насколько большой слайм вы хотите сделать);
- перемешайте все тщательно;
- добавьте 1–2 капли тетрабората натрия (следите за количеством, если налить сразу много, то слайм получится очень жесткий и будет рваться);
- долго перемешивайте, смесь будет становиться гуще, постепенно она должна начать отлипать от стенок и тянуться (если этого не происходит, можно очень аккуратно добавить еще 1–2 капли тетрабората);
- когда слайм приобретает нужную консистенцию (хорошо отлипает от стенок емкости и тянется), можно добавить в него краситель, блестки и другие украшения на свой вкус.

Храните слайм в закрытой емкости, иначе он засохнет!

2 ФАРАОНОВА ЗМЕЯ



Выполняйте этот опыт вместе с взрослыми!

Что понадобится:
- просеянный песок;
- сода;
- сахарная пудра;
- спирт;
- спички;
- противень;
- шприц без иглы.

Как выполнить:
- сделайте на противне небольшую горку из песка;
- полейте ее спиртом (удобно использовать шприц), сверху сделайте небольшое углубление, как у вулкана;
- тщательно смешайте 1 ч. л. сахарной пудры и 1/4 ч. л. Соды;
- аккуратно положите смесь в «кратер» столько, сколько поместится, не надо высыпать все;
- попросите взрослых подожечь спирт и наблюдайте, что происходит.

Что должно получиться:
сначала смесь начнет превращаться в черные шарики, а когда через некоторое время спирт прогорит, сода с пудрой резко почернеют и начнет появляться «змея».

3 ШАГАЮЩАЯ ВОДА



Что понадобится:
- 6 стаканчиков;
- пищевые красители (или гуашь);
- бумажные салфетки;
- вода.

Как выполнить:
- наполните 3 стаканчика водой, 3 оставьте пустыми;
- разведите в воде красители;
- салфетки аккуратно сложите и опустите так, чтобы один конец был в стакане с водой, а другой – в пустом;
- что должно получиться: постепенно вода начнет «переходить» из полного стаканчика в пустой, окрашивая салфетку.

Это произойдет благодаря капиллярному эффекту. Это явление подъема или опускания жидкости в узких трубках или пористых телах (как наши салфетки). Такой эффект можно увидеть, когда вытираете руки полотенцем.

4 МОДЕЛЬ СЕЙСМОМЕТРА

Эту модель сейсмометра легко собрать и с ней интересно экспериментировать. Вы можете позвать друзей или родных, чтобы вместе провести эксперимент.

Что понадобится:
- коробка из-под обуви;
- бумажный или пластиковый стаканчик;
- карандаш или фломастер;
- ножницы;
- нить;
- скотч;
- длинная бумага.

Как выполнить:
- аккуратно проделайте два отверстия в верхней части коробки;
- сделайте отверстие в центре дна пластикового или бумажного стаканчика и два отверстия по обеим сторонам верхней части стаканчика;
- просуньте ручку или карандаш через нижнее отверстие – ручка должна торчать снизу буквально на пару сантиметров, стержнем вниз;
- проденьте нить через два верхних отверстия в чашке, а затем через отверстия в коробке и надежно завяжите (чашка должна висеть внутри коробки, а стержень ручки – прикасаться к ее дну);
- аккуратно сделайте прорези по обеим сторонам дна коробки и проденьте через них отрезок бумаги;
- положите сейсмометр на плоскую поверхность и попросите кого-то из друзей или родных потрясти коробку, пока вы будете тянуть бумагу.

Вы должны увидеть волнистую линию на бумаге.
Чем больше ваши друзья или родные трясут коробку, тем шире будут линии. Попробуйте выполнять различные типы движений, чтобы увидеть, как они изменяют созданную линию.

Научная сторона опыта. Землетрясения происходят, когда части земной коры внезапно перемещаются.
Начало такого процесса фиксируется с помощью сейсмометра, который регистрирует колебания земли.

5 КАК РАСТЕНИЯ ПЬЮТ ВОДУ

Что понадобится:
- китайский салат и / или капуста;
- стаканчики;
- пищевые красители;
- вода.

Как выполнить:
- разведите красители в воде;
- поставьте в каждый стакан лист салата;
- наблюдайте за волшебством.

Сколько времени займет:
3 часа, но уже через несколько минут можно увидеть, как цвет растений начнет меняться.

Что должно получиться:
листы начнут пить воду и изменять цвет.

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

#ПЕРВЫЕВНАУКЕ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ 14+

Первые

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО



Лето – это время для саморазвития и поиска векторов развития! Выполняя задания направления, вы сможете найти первую работу или подготовить себя к будущей работе мечты. А еще понять, как начать собственное дело и прокачать уровень финансовой грамотности!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

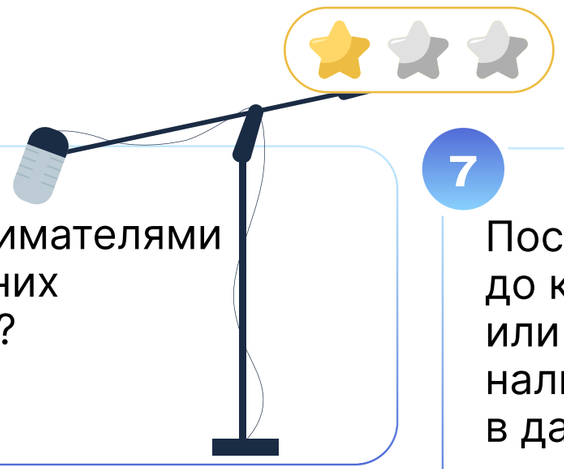
ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В 2015 году 17-летний студент физфака Казанского федерального университета Дмитрий Данилов завел страничку во «ВКонтакте» и начал преподавать физику старшеклассникам онлайн, а позже запустил платформу «Умскул», которая уже в 2022 году стала шестой самой крупной российской EdTech-компанией с выручкой почти в 3 млрд рублей.

Скорее переходите в Телеграм-канал Клуба молодых предпринимателей «Действуй» и участвуйте в новом сезоне проекта!

1

Посмотрите интервью с 3 предпринимателями и заметьте, какие особые навыки у них есть. Есть ли у вас такие же навыки? Пробуйте их развивать у себя.



2

Вместе с друзьями посмотрите подкаст Марафона «Навыки для жизни» о том, как обезопасить себя при покупках в интернете, отсканировав QR-код.

3

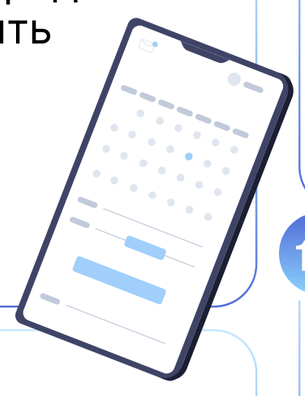
Установите игру-симулятор «Вклад» на свой смартфон и изучайте финансовые инструменты, разрабатывайте собственную инвестиционную стратегию и соревнуйтесь с другими игроками.

4

Проанализируйте рекламные кампании различных брендов: какие психологические приемы используют маркетологи для продвижения продуктов? Хотели бы вы стать маркетологом?

5

Создайте чек-лист «Как я поддерживаю порядок в своем пространстве». Порядок может быть на рабочем пространстве, в гардеробе, делах, планах и мыслях. Это позволяет держать фокус внимания и достигать поставленных целей быстрее.

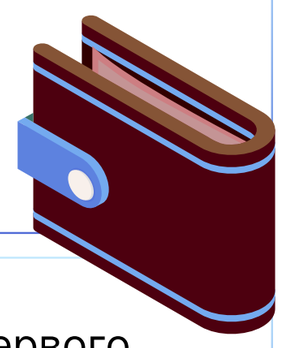


6

Попробуйте прожить день, не потратив ни копейки. Проанализируйте, как это повлияло на ваши привычки.

7

Поставьте цель, на что вы бы хотели накопить до конца лета. Заведите накопительный счет или откладывайте в сохранное место наличные деньги, которые вы получаете в дар или в результате подработки.



8

Найдите 5 популярных бизнес-идей для первого дела. Подумайте, насколько эти идеи нужны в вашем населенном пункте. Могли бы вы запустить такую инициативу уже этим летом?



9

Пройдите профориентационный тест и определите свои сильные стороны, которые можно использовать при поиске работы на лето и выборе направления обучения. Проходите по QR-коду, чтобы начать тест.

10

Создайте список желаний по принципу «Хочу – Нужно – Могу». Проанализируйте различные ресурсы и найдите более дешевые, но не менее качественные аналоги продуктов или возможностей из вашего списка желаний.

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

#ПЕРВЫЕВПРОФЕССИИ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ 14+

Первые

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО



Лето – это время для саморазвития и поиска векторов развития! Выполняя задания направления, вы сможете найти первую работу или подготовить себя к будущей работе мечты. А еще понять, как начать собственное дело и прокачать уровень финансовой грамотности!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1

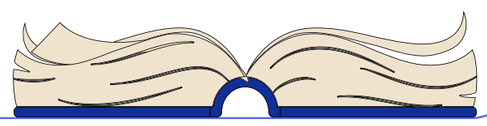
Оформите резюме, воспользовавшись рекомендациями в сети Интернет. Откликайтесь на вакансии, продвигая свое резюме в рейтинге. Так оно будет видно бОльшему количеству работодателей.

2

Проведите «бумажный» или онлайн опрос взрослых жителей вашего населенного пункта: чего не хватает в вашем населенном пункте? Выводы после прохождения опроса помогут вам сформулировать идею для собственного предпринимательского проекта.

3

Прочитайте вдохновляющую книгу про то, как начинающие предприниматели запускали бизнес, ставший средним и крупным (например, «Вкусвилл. Как совершить революцию в ритейле, делая все не так»).

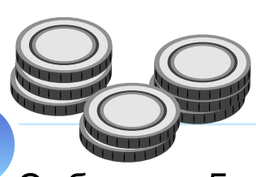


4

Соберите друзей и придумайте бизнес-проект на стартовый капитал в 10 тысяч рублей. О том, как это сделать, узнайте, пройдя курс от Движения Первых и Сбер, отсканировав QR-код.

5

Поищите вакансии для подработки на лето на сайтах hh.ru, SuperJob и Работа России. Воспользуйтесь фильтром «Вакансия доступна для соискателей старше 14 лет», чтобы найти вакансии, соответствующие вашему возрасту. Отправьте в «Избранное» понравившиеся вакансии, чтобы вернуться к ним позже, если у вас еще не оформлено резюме.



1

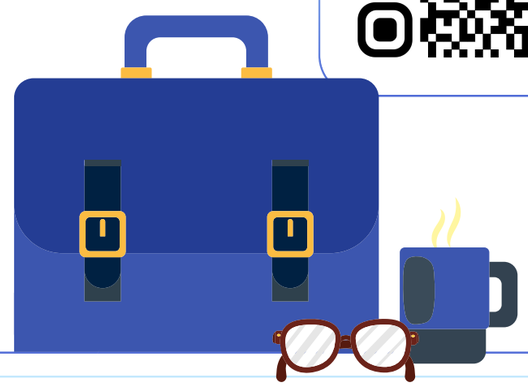
Соберите 5 типичных финансовых ошибок (например, брать кредит на смартфон, жить в долг, не вести учет расходов). Разберите последствия каждой и предложите решение или альтернативу. Оформите в виде комикса, мемов или карточек. Поделитесь ими с близкими, друзьями и соседями и опубликуйте у себя социальных сетях.

2

Найдите в своем населенном пункте предпринимателя или человека, занимающего руководящую позицию в крупной компании.

- Пригласите его рассказать о своем опыте на Классную встречу в ваше первичное отделение.
- Позовите друзей, их родителей и других заинтересованных участников, распространив информацию о предстоящем событии.
- Мотивируйте участников быть активными, задавать вопросы спикеру и озвучивать свои ситуации для индивидуального разбора.

Навыки организации событий потребуются вам для создания и ведения собственного Клуба молодых предпринимателей «Действуй». О том, как создать свой клуб, узнайте из инструкции по QR-коду

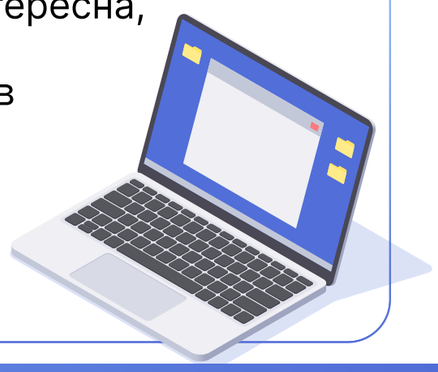


3

Вместе с друзьями разделитесь на команды и устройте фриланс-квест. Ваша задача – найти первые заказы на ваши услуги в интернете и выполнить их, получив оплату.

- Изучите платформы для специалистов, предлагающих свои услуги (воспользуйтесь поисковой строкой в браузере и задайте запрос «Работа для фрилансеров»
- Проанализируйте свои сильные стороны и поймите, что вы делаете лучше всего. Если таковые выявить не получается, заходите на платформы, в поисковой строке набирайте ключевое слово из той сферы, которая вам интересна, и изучайте предложения исполнителей – вы можете пробовать себя в этой сфере. Например, вашими услугами могут стать создание дизайна, монтаж видео, создание карточек товаров, написание текстов или создание презентаций.
- Заработайте первые деньги.

Побеждает команда, получившая реальный заказ и завершившая его.



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

#ПЕРВЫЕВПРОФЕССИИ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮЛЬ 14+

Первые

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО



Лето – это время для саморазвития и поиска векторов развития! Выполняя задания направления, вы сможете найти первую работу или подготовить себя к будущей работе мечты. А еще понять, как начать собственное дело и прокачать уровень финансовой грамотности!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1

Ведите дневник всех покупок за три дня и проанализируйте, где можно было сэкономить.

2

Посетите местный рынок или ярмарку и обратите внимание на то, как оформлены торговые стенды и ведутся продажи. Пообщайтесь с продавцами и узнайте, как они привлекают новых клиентов.

3

Составьте список своих сильных сторон – это может стать основой для вашего резюме и поиска подходящей вам подработки.



4

Вместе с друзьями посмотрите подкаст Марафона «Навыки для жизни» о том, как совершать инвестиции в будущее, отсканировав QR-код.

5

Оцените стоимость своих навыков: какой доход вы могли бы получать, продавая свои знания (дизайн, написание текстов и т.д.). Для этого проанализируйте предложения услуг на Авито или других сервисах.

6

Сравните условия трех банковских карт: изучите комиссии, бонусы, кэшбэк и выберите лучший вариант.

7

Выберите мечту (поездка, гаджет, проект, обучение). Определите реальную стоимость ее реализации и рассчитайте, сколько нужно откладывать в месяц, чтобы накопить за полгода или год. Найдите 3 способа ускорить накопление (подработка, отказ от лишних трат и т.п.).

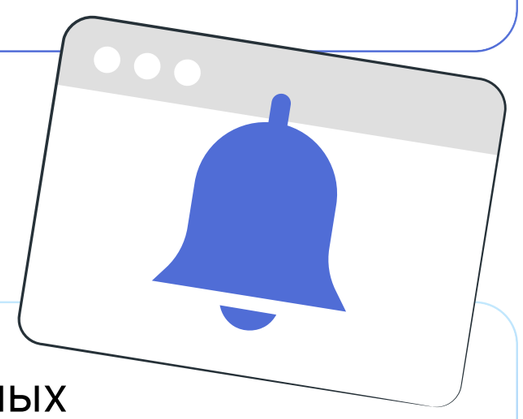


8

Пока у вас каникулы, у родителей (бабушек и дедушек) продолжается работа. Предложите свою помощь по дому, запишите задачи на день в ежедневник и отмечайте их выполнение.

9

Проанализируйте 3 «плохих» 3 «хороших» вакансии на агрегаторах вакансий (hh.ru, SuperJob или Работа России): в плохих вакансиях отсутствует описание обязанностей, времени занятости и вознаграждения. Хорошие содержат исчерпывающее описание.



10

Создайте в своих социальных сетях пост с предложением товара или услуги (например, помощь в оформлении резюме), предложите друзьям разместить свой пост у себя и посмотрите, сколько откликов придет. Это позволит проанализировать потенциальный спрос на товар или услугу и обосновать необходимость создания бизнеса для реализации этой идеи.

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

#ПЕРВЫЕВПРОФЕССИИ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮЛЬ 14+

Первые

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО



Лето – это время для саморазвития и поиска векторов развития! Выполняя задания направления, вы сможете найти первую работу или подготовить себя к будущей работе мечты. А еще понять, как начать собственное дело и прокачать уровень финансовой грамотности!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1

Зовите друзей и вместе выпишите 5 недорогих статей ваших расходов, которые вы совершаете регулярно (кофе, доставка, подписки). Посчитайте общую сумму этих трат за месяц и год. Обсудите между собой, как можно сэкономить, не потеряв в качестве жизни.



2

Попробуйте работу фрилансером: выполните заказ за реальные или условные деньги. Свои услуги можно предложить знакомым, разместить в социальных сетях или на специализированных платформах в сети Интернет. Обязательно заключайте договоры и оформляйте статус самозанятого в приложении «Мой налог», если принимаете от заказчика деньги.

3

Посмотрите на свой любимый товар в продуктовом магазине и подумайте, как можно улучшить упаковку. Отрисуйте макет и отправьте свое предложение производителю. Обязательно попросите обратную связь.

4

Проведите ревизию своих старых вещей. Выбросите вещи в плохом состоянии и отложите вещи, которые вам просто не нужны (игрушки, книги, одежда). Попробуйте продать часть вещей на Авито. Если вам удалось продать некоторые вещи, отложите полученные деньги в копилку или на сберегательный счет. Если продать не удается, попробуйте немного снизить стоимость.



5

Создайте инфографику «Как работают проценты по кредитам». Изучите вопрос в сети Интернет и поделитесь выводами с друзьями.

1

Проведите для друзей в первичном отделении или во дворе, соседей и знакомых или даже для семьи игру «БизКвиз», скачав материалы по QR-коду.
Так вы погрузитесь в мир российского предпринимательства и проверите, насколько хорошо вы и участники квиза знакомы с понятиями бизнеса и экосистемой компаний России.

2

Вместе с друзьями сформируйте базу возможностей для летней подработки для молодежи в вашем регионе, районе или городе. Опросите местных предпринимателей, направьте запрос на биржу труда и выложите пост в социальных сетях о том, что вы с друзьями готовы взяться за работу. Расскажите о своем пути друзьям в социальных сетях или на тематической встрече.

3

Вместе с друзьями организуйте распродажу ненужных вещей, или приготовьте прохлаждающий лимонад и печенье. Попробуйте организовать продажи во дворе около дома. Не забудьте, что деньги на личный счет можно принимать при наличии статуса самозанятого и отметке о продаже в приложении «Мой Налог».



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

#ПЕРВЫЕВПРОФЕССИИ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



АВГУСТ 14+

Первые

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

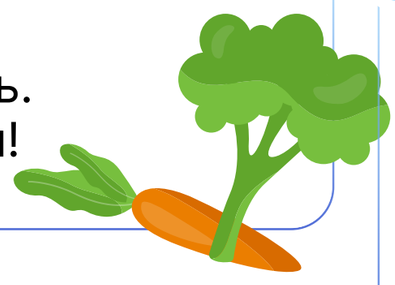


Лето – это время для саморазвития и поиска векторов развития! Выполняя задания направления, вы сможете найти первую работу или подготовить себя к будущей работе мечты. А еще понять, как начать собственное дело и прокачать уровень финансовой грамотности!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».



1

Август – пора собирать урожай. Предложите соседям свою помощь. Уверены, они отплатят вам добром!



2



Соберите яблоки, грибы или ягоды и попробуйте часть урожая выставить на продажу через Авито или во дворе.

3

Вместе с друзьями посмотрите подкаст Марафона «Навыки для жизни» о том, какие бывают схемы обмана и как защитить семейный бюджет, пройдя по QR-коду.

4

Создайте стратегию пассивного дохода: сдача в аренду имущества, распространение самостоятельно подготовленных чек-листов по подготовке к ОГЭ/ЕГЭ и др.). Посчитайте возможный доход и поставьте вашу деятельность на поток.



5

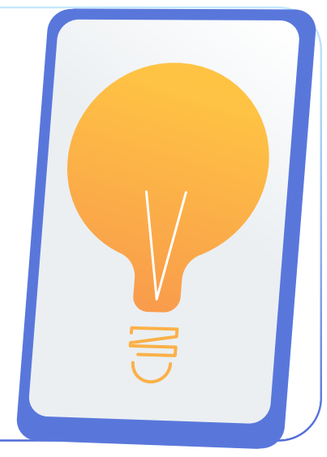
Выберите известный бренд и создайте карту его ценностей, описав его миссию, ценности, уникальное предложение. Это упражнение поможет вам сформировать грамотное видение для своей инициативы.

6

Изучите сайты для фрилансеров (профессионалов, работающих на задачи внешних заказчиков) и определите, какие услуги самые востребованные. Так вы сможете выявить нишу, где ваши навыки можно монетизировать.

7

Переведите случайные фразы, которые вы часто слышите в разговоре с другими людьми (такие как «нет времени готовить», «не могу найти хорошего репетитора») в идеи для бизнеса.



8

Создайте цифровой продукт за один день и предложите его приобрести подписчикам профильных групп в социальных сетях. Например: шаблон расписания, набор стикеров, PDF-книга советов начинающим кулинарам.

9

Подготовьтесь к учебному году, проведите ревизию тетрадей, учебников, канцелярии, и изучите, на каких закупках можно сэкономить.



10

Помогите семьям друзей, знакомых или соседей с домашним делом: уборка, ремонт, сборка мебели. Ваш труд пойдет на благо вашим отношениям!

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

#ПЕРВЫЕВПРОФЕССИИ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



АВГУСТ 14+

Первые

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО



Лето – это время для саморазвития и поиска векторов развития! Выполняя задания направления, вы сможете найти первую работу или подготовить себя к будущей работе мечты. А еще понять, как начать собственное дело и прокачать уровень финансовой грамотности!
Выполняйте задания Календаря Первых и рассказывайте своим друзьям о том, что вы делаете! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

1

Спланируйте организацию бизнес-пикника с друзьями, на котором вы сможете пообщаться с приглашенными экспертами, вовлечь в предпринимательскую деятельность (или привлечь в свою команду найти новых клиентов или партнеров) других ребят.

- Определите план действий, спланируйте бюджет.
- Распределите ответственность за привлечение ресурсов в проект между всеми участниками команды (оплата расходных материалов, привлечение партнеров и спонсоров).
- В конце месяца реализуйте событие и посчитайте достигнутый эффект: удалось ли заработать (если проект коммерческий)? Удалось ли привлечь столько участников и партнеров, чтобы развивать свой проект?



2

Помогите сверстникам и более взрослым людям осознать, как влияют привычки и повседневные решения на финансы. Ведите записи (в видео и текстовом формате) о своих тратах и доходах в течение 3х дней.
Комментируйте свои покупки: были ли они полезными и необходимыми?
Что можно было бы изменить? Превратите свои наблюдения в блог и вдохновляйте других на осознанное потребление и траты.

3

Запланируйте и проведите серию профориентационных встреч для младших участников вашего первичного отделения или ваших сверстников.

- Профориентация – это комплекс действий, приводящих к самоопределению в какой-либо профессии. Учитывая, что многие подростки испытывают сложность с определением одной сферы развития, возможность попробовать силы в разных сферах даст ребятам дополнительный бонус и сэкономит время.
- Предусмотрите интересные активности: профориентационные тесты, серию встреч со специалистами из различных отраслей промышленности, просмотр документальных фильмов, экскурсии на предприятия или в офис.



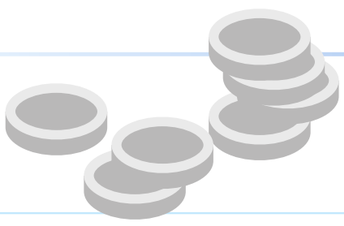
Так вы не только сможете организовать для себя и других полезный досуг, но и отточите свои организаторские навыки. Такой навык выглядит весомо в вашем резюме!

4

Организуйте «трудовой обмен»: научите друзей, знакомых или старших своему навыку, а взамен попросите научить вас навыку, которым вы пока не владеете.

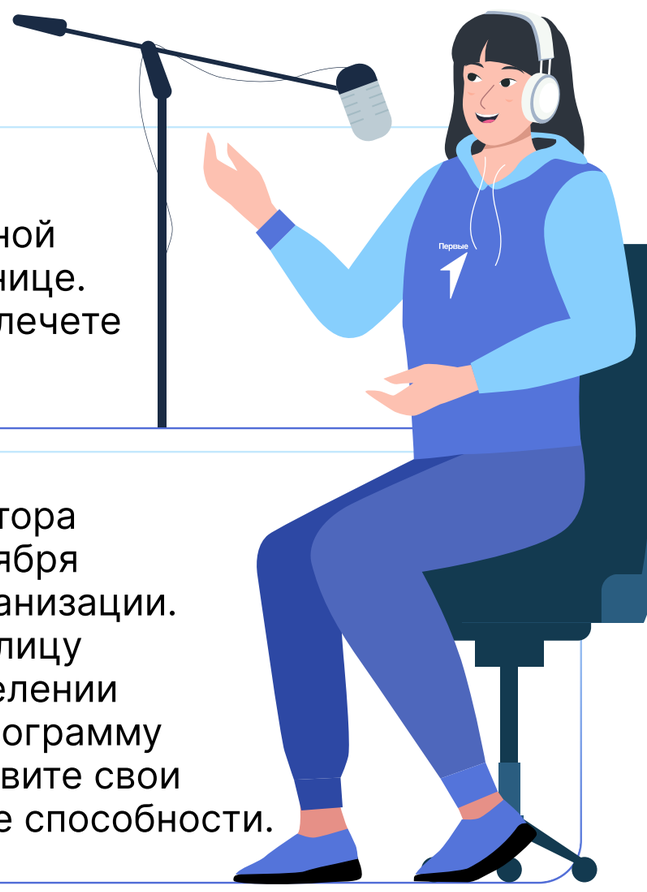
5

Проведите встречу «Точка опоры», на которой все участники поразмышляют на предложенную тему и предложат свои идеи, которые суммарно сформируют решение какой-либо проблемы. Такие встречи называются «мастермайндами». Организуйте встречу участников Клуба молодых предпринимателей «Действуй», на которую вы сможете пригласить действующих предпринимателей, друзей и их родителей с целью найти точки роста для проектов участников и дать друг другу рекомендации по развитию.



1

Вместе с друзьями запишите серию аудио или видео в ваш подкаст на тему финансовой грамотности. Расскажите о ваших находках за лето, идеях, и открытиях. Выложите аудио на одной из специализированных площадок (VK, Яндекс Музыка), в своем канале или на публичной странице. Предложите подписчикам подискутировать или задать свои вопросы под записью. Так вы привлечете внимание к своей экспертности и потренируете навыки менеджмента медиапродукта.



2

Вместе с командой организуйте благотворительную ярмарку. Скачайте материалы для подготовки ярмарки, пройдя по QR-коду. Реализуя такие социально значимые проекты, вы тренируетесь управлять массовыми событиями и нарабатываете богатое портфолио, которое точно оценит ваш будущий заказчик или работодатель.

3

Выступите в качестве инициатора организации линейки к 1 сентября в вашей образовательной организации. Предложите ответственному лицу в школе или в первичном отделении организовать праздничную программу или официальную часть. Проявите свои организаторские и творческие способности.

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

#ПЕРВЫЕВПРОФЕССИИ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ИЮНЬ

Первые

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ



Летом заботиться о природе не только просто, но и полезно – время, проведенное на свежем воздухе, способствует оздоровлению и поддержанию хорошего настроения!

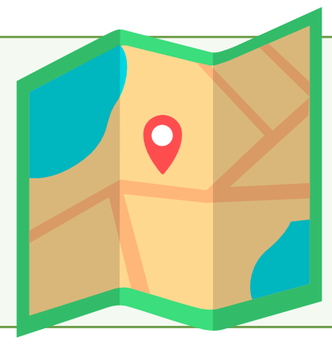
Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа» Календаря.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Электроприборы содержат токсичные вещества, загрязняющие почву.

Станьте жителями Юннатской страны, подавайте заявку до 20 декабря.

Постройте свой маршрут по родному краю во Всероссийских юннатских экспедициях.



1 ЛИСТОВОЙ ДНЕВНИК

Соберите 5 разных листьев с деревьев во дворе, засушите их между страницами книги и подпишите названия растений. Определите их «портрет»: почему растение произрастает именно в вашем регионе, что именно влияет на его рост/цветение?

2 ЗЕЛЕНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Посадите семена в несколько стаканчиков, но создайте для каждого разные условия, чтобы сравнить, как это влияет на рост. Например, растение в стакане № 1 поливать обычной водой, поставить на солнце; № 2 – поливать чаем (слабый раствор), поставить в полутень; № 3 – накрыть пленкой для парникового эффекта, поливать минимально. Запишите замеры роста в дневник юного натуралиста и уточните, почему условия из определенного стаканчика положительно повлияли на рост растения.

3 ЭКОСУМКА ВМЕСТО ПАКЕТА

Раскрасьте тканевую сумку красками или украсьте на свое усмотрение, чтобы использовать ее вместо пластикового пакета. Используйте краски, которые не растекаются и не смываются водой посте высыхания (например, актиловые).

4 КТО ЖИВЕТ ПОД КАМНЕМ?

Аккуратно поднимите камень во дворе или в парке и зарисуйте всех насекомых, которых увидите.



5 ЛЕТНЯЯ СТОЛОВАЯ

Сделайте летний вариант кормушки для птиц и белок. Украсьте ее и повесьте ее в парке или в саду дома.

6 МУСОРНЫЙ ДЕТЕКТИВ

Пройдитесь по двору и запишите, сколько пластиковых бутылок, бумажек и стекла вы нашли. Исходя из количества определите степень загрязненности двора или района. Предположите варианты решения проблемы.

7 ВОЛШЕБНЫЙ ФИЛЬТР

Попробуйте очистить грязную воду через самодельный фильтр (песок + вата в пластиковой бутылке). Зафиксируйте результаты. Подумайте, где и как может быть применимо данное устройство.

8 ДОЖДЕВЫЕ ЧЕРВЯЧКИ

После дождя найдите червей и понаблюдайте, как они двигаются и зарываются в землю. Узнайте, к какому царству, классу и подотряду они относятся. Из чего состоят? Зарисуйте пример в дневнике юного натуралиста.

9 ЭКОРИСУНОК НА АСФАЛЬТЕ

Нарисуйте мелом на асфальте планету Земля с советами, как ее беречь.



10 БУМАГА ИЗ СТАРОЙ ГАЗЕТЫ

Измельчите газету, смешайте с водой, отожмите и сделайте новый лист бумаги (можно высушить на солнце). Подготовьте открытку однокласснику, другу, наставнику, который увлечен экологией и охраной природы, и подарите ему на 5 июня – День эколога.

11 ЧЕТЫРЕ ЗАКОНА ЭКОЛОГИИ

Изучите информацию про четыре закона экологии Барри Коммонера. Как бы вы могли помочь реализации этих законов уже сейчас?

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

12 ГДЕ МОЙ ДОМ?

Прочитайте книгу Маши Шебеко «Где мой дом?» (для дошкольного и младшего школьного возраста).

ЗАДАНИЕ ОТ Avito



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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

ИЮНЬ

Первые

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ



Летом заботиться о природе не только просто, но и полезно – время, проведенное на свежем воздухе, способствует оздоровлению и поддержанию хорошего настроения!

Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа» Календаря.

1 ТАЙНЫЙ МИР – ТЕРРАРИУМ

Узнайте принципы создания террариумов и попробуйте создать мини-экосистему в прозрачной банке самостоятельно: слой почвы, мох, растения и насекомые (например, мокрицы). Наблюдайте 3 дня, как они взаимодействуют. По какому принципу живет закрытая экосистема? Какие процессы в ней проходят?



2 КУДА ИСЧЕЗАЕТ ВОДА?

Проведите эксперимент: полейте одинаковым количеством воды асфальт, песок и траву. Замерьте, где вода исчезает быстрее, и объясните почему.

3 ВОЗДУШНЫЙ ДЕТЕКТИВ

Узнайте, как делать бумажный фильтр. Разместите влажные бумажные фильтры в разных местах (у дороги, в парке, у окна). Через 2 дня сравните, на каких больше пыли и копоти.

4 ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УПАКОВКИ

Соберите 5 видов упаковки (пластик, стекло, тетрапак и т.д.) и придумайте, как их можно использовать повторно. Поделитесь вариантами на личной/публичной странице в социальной сети Вконтакте.



5 СЕМЕЙНЫЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ АУДИТ

В течение 3 дней записывайте весь мусор, который появляется дома не только от вас, но и от членов семьи. Проанализируйте, что можно было заменить многоразовыми аналогами, предложите обновить дом семье.

6 МАСТЕРСКАЯ ВТОРИЧНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕЩЕЙ

Организуйте мастерскую вторичного использования вещей: придумайте с друзьями, как можно «оживить» ненужные вещи. Устройте выставку получившихся работ, где каждый может забрать что-нибудь себе в пользование.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

7 АВИТО-СУПЕРГЕРОЙ

Станьте Авито-супергероем: найдите на Авито объявление вещи, которую кто-то отдает даром, и дайте вещи вторую жизнь. Не забудьте поделиться историей со своими друзьями и подписчиками.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito



1 МИКРОПЛАСТИК В МЕСТНЫХ ВОДАХ

Узнайте о базовых пробах воды, которые можно провести самостоятельно, с педагогом или в команде.

- Соберите пробы воды из реки/озера/пруда, отфильтруйте через мелкую сетку и исследуйте под микроскопом (или лупой).
- Зафиксируйте количество пластиковых частиц и сравните с нормой загрязненности.

2 ЭНЕРГОАУДИТ ДОМА/ШКОЛЫ

В течение недели измеряйте потребление электроэнергии (счетчик или умные розетки). Рассчитайте, сколько можно сэкономить, перейдя на LED-лампы и режим энергосбережения.



3 БИОРАЗНООБРАЗИЕ В ГОРОДЕ

Создайте и зарисуйте карту местных растений и животных, которых вы видели или можете увидеть у себя в регионе. Узнайте, что такое инвазивные виды. Выявите, какие виды исчезают, а какие – инвазивные.



4 ВЕЛОПРОБЕГ ВО БЛАГО ЭКОЛОГИИ

Организуйте велопробег за экологию вместе с семьей и друзьями. Предварительно расскажите участникам, зачем проводятся такие велозабеги и как велосипеды снижают выбросы CO2.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

5 ЛЕТНИЙ ОБРАЗ

Соберите летний образ (одежду и аксессуары) полностью из вещей, которые были куплены неновыми (на Авито, у родственников, на обмене).

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

ИЮЛЬ

Первые

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ



Летом заботиться о природе не только просто, но и полезно – время, проведенное на свежем воздухе, способствует оздоровлению и поддержанию хорошего настроения!

Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа» Календаря.

1 СКОЛЬКО ВОДЫ ВЫ ТРАТИТЕ?

В течение дня записывайте, сколько раз вы открываете кран. Проанализируйте, на что воды уходит больше всего? На что это влияет?

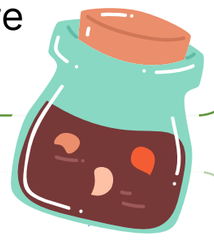


2 ПЛАСТИК ИЛИ СТЕКЛО

Сравните, сколько пластиковых и стеклянных бутылок хранится у вас дома. Какие можно сдать на переработку? Что можно сделать с теми бутылками, которые сдать на переработку нельзя?

3 МИНИ-КОМПОСТ

Сложите очистки от овощей в банку с землей и наблюдайте, как они разлагаются. Фиксируйте наблюдения и изменения объектов и среды.



4 ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СЛЕД СЕМЬИ

Узнайте у родителей, сколько пакетов, батареек и лампочек выбрасывается в вашем доме за неделю. На что это влияет и как это можно предотвратить?

5 ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ФУТБОЛКИ

Переделайте старую футболку в сумку, и не забудьте добавить украшения или новые нарисованные элементы. Делись своими результатами с друзьями и подписчиками!

6 АНАЛОГ УПАКОВКИ

Попробуйте придумать или найти аналог пластикового пакета или упаковки для продуктов на развес (фрукты/овощи/орехи и т.д.). Возможно ли ее создать самому? Из чего?





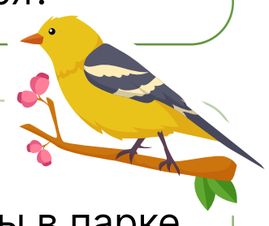
7 ЗВЕРЯ ПО СЛЕДАМ ЛЮБОГО…

Предлагаем исследовать тропы, следы или признаки присутствия животных (крылья, гнезда) и попытаться определить, какому животному принадлежат эти следы.



8 ПТИЦЫ И ИХ ЖИЛИЩА

Понаблюдайте в течение дня за птицами и определите, какие виды встречаются в вашей местности. Если найдете гнезда, сделайте короткие заметки-зарисовки. Как они выглядят? Чем птицы их наполняют? По каким признакам различаются?



9 ПТИЧИЙ ГИД

Сфотографируйте или зарисуйте 3 разных птицы в парке и узнайте их названия по их внешнему виду. Почему данные виды птиц обитают именно в вашем регионе?

10 ЭКОРЕКЛАМА

Снимите 30-секундный ролик про важность сортировки отходов и распространите его в социальных сетях, указав причину, почему необходимо сортировать отходы.



11 КАК МЕНЬШЕ ВЫБРАСЫВАТЬ И БОЛЬШЕ СОХРАНЯТЬ

Изучите, что чаще всего выбрасывают у вас дома и во дворе. Придумайте, как можно было бы сократить количество отходов такого типа (например, заменив одноразовые пакеты на многоразовые).

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

12 ОТ ШКАФА ДО АВИТО

Найдите в доме вещь, которой давно не пользовались. Договоритесь со взрослыми и выложите объявление на Авито. Узнайте прямо на сайте по QR-коду свой экологический вклад – какой углеродный выброс вы предотвратили.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito



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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

ИЮЛЬ

Первые

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ



Летом заботиться о природе не только просто, но и полезно – время, проведенное на свежем воздухе, способствует оздоровлению и поддержанию хорошего настроения!

Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа» Календаря.



1 БЕЗ ПЛАСТИКА: ВЫЗОВ

Вместе с друзьями организуйте акцию «3 дня без пластика». В эти дни все участники будут заменять привычную пластиковую упаковку и пакеты экологичными контейнерами, мешочками и авоськами или выбирать товары на развес.

Разместите приглашение на акцию на печатных объявлениях. Пригласите людей в чат, где вы разместите рекомендации по поведению в этот день.

После проведения акции обсудите с участниками, готовы ли они продолжать действовать так же и дальше.

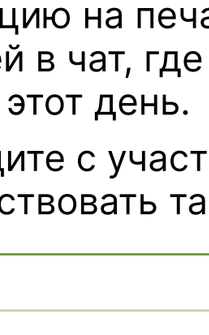
2 КАРТА МЕСТНЫХ ЭКОТОЧЕК

Найдите в своем районе контейнеры для раздельного сбора, экомаркеты или пункты приема батареек. С помощью графических изображений нарисуйте онлайн-карту и отметьте на ней экоточки, которые вы нашли.

Подсказка: изучите карту раздельного сбора Авито, перейдя по QR-коду.

3 АНАЛИЗ ЖИЗНИ

Выберите старое дерево во дворе, исследуйте его кору, листья, следы животных. Подумайте, сколько дереву лет и придумайте его «историю» и запишите в творческой форме.



4 «БЫЛО-СТАЛО» В ГОРОДЕ

Сфотографируйте 5 примеров хорошего и плохого отношения к природе в вашем районе (например, разбитый парк – новый сквер). Подумайте и напишите причины, по которым с локациями случились негативные изменения.



5 ЦВЕТНОЙ ЛЕПЕСТОК

Выберите 3 разных цветка, изучите их лепестки и окраску. Обратите внимание на запах, форму и количество лепестков. Сделайте небольшую заметку или зарисовку.

6 ВТОРУЮ ЖИЗНЬ СТАРОЙ ТЕХНИКЕ

Соберите дома всю старую ненужную электронику и передайте устройства на переработку в специализированные пункты самостоятельно или со взрослыми.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

7 ЭКОЛОГИЯ В МОЕМ РАЙОНЕ

Напишите письмо администрации своего города с предложениями по улучшению экологической ситуации или по популяризации вторичного использования вещей.

1 СОЗДАЙ ЭКОГАДЖЕТ

Спроектируйте полезное устройство (например, датчик уровня воды в почве для растений или солнечную USB-зарядку). Предположите, для чего и какому объекту устройство может быть полезно? Что необходимо для создания этого устройства?

2 АЛЬТЕРНАТИВА ПЛАСТИКУ

Проведите эксперимент: изготовьте биоразлагаемую пленку из крахмала или агар-агара и протестируйте ее на прочность/разложение.





3 УМНАЯ ПЕРЕРАБОТКА

Разработайте систему сортировки отходов для своеи школы/двора (например, с цветными контейнерами). Нарисуйте к системе сортировки инструкции, определите место установки контейнеров.



4 ГИД ПО КРУТОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ НА АВИТО

Проведите мастер-класс своим близким о том, как создать хорошее объявление на Авито и «пристроить» ненужные вещи в хорошем состоянии.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

АВГУСТ

Первые

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ



Летом заботиться о природе не только просто, но и полезно – время, проведенное на свежем воздухе, способствует оздоровлению и поддержанию хорошего настроения!

Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа» Календаря.

1 ЧЕСТНАЯ КОРЗИНА

Проанализируйте вашу продуктовую корзину: сколько товаров в пластиковой упаковке? Можно ли было купить данные продукты в иной упаковке?
Можно ли им придумать новую, более экологичную упаковку? Какую?



2 МИКРОПЛАСТИК

Проверьте состав зубной пасты – есть ли там microbeads (полиэтилен)? Узнайте, может ли он быть заменен более полезным веществом в составе пасты. Какое это вещество? Поищите альтернативные варианты зубной пасты, где это вещество может быть.

3 ЭКОДОМ ЗА ДЕНЬ

Попробуйте прожить день с минимальным расходом воды и электричества. Запишите, что изменилось. Как отнеслась к этому ваша семья? Составьте чек-лист по тому, что нужно сделать, чтобы сделать жизнь в квартире/доме более экологичной.

4 УЛИЧНЫЙ ОПРОС

Опросите 5 человек: знают ли они, где ближайший пункт приема батареек? Составьте маршрутную карту с точками-пунктами приема, инструкцию по использованию и чек-лист для людей, кто еще только собирается посетить такие пункты.



5 ЗЕЛЕНЫЙ ОБМЕН

Организуйте обмен вещами с друзьями (книги, одежда, игрушки). Определите вещи, которым можно дать новую жизнь. Проведите мастер-класс с друзьями, как вещь превратить в многоразовую.



6 РАЗОБЛАЧЕНИЕ МИФОВ

Проверьте, правда ли, что бумажные стаканчики экологичнее пластиковых (исследуйте их покрытие и слои). Запишите, сколько слоев у стаканчика было в вашем эксперименте и сравните характеристики.



7 КАРТА МУСОРНЫХ КОНТЕЙНЕРОВ

Создайте карту расположения контейнеров для раздельного сбора мусора в вашем районе, проанализируйте их наличие и эффективность вывоза отходов.

8 ЭКОАКЦИЯ В СОЦСЕТЯХ

Создайте пост с фактами о переработке, о том, что вы хотели бы переработать и во что превратить, и предложите друзьям поделиться своими идеями.

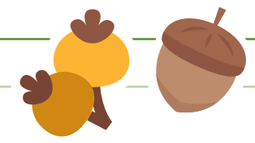
9 СРАВНЕНИЕ УГЛЕРОДНОГО СЛЕДА

Посчитайте, сколько CO_2 выделяется при поездке на машине и на велосипеде в школу. Какой транспорт наиболее экологичен для природы, а какой для человека?



10 ЧАС ЗЕМЛИ ДОМА

Познакомьтесь с экологическим событием и узнайте, как изменилось состояние нашей планеты за последние 10 лет. Что на это повлияло? Выключите все электроприборы на 1 час и запишите, как это повлияло на день, как это может отразиться на планете.



11 ПРИРОДНАЯ КОМПОЗИЦИЯ

Соберите природные материалы (шишки, камушки, листья) и создайте из них красивую композицию-поделку.



ЗАДАНИЕ ОТ Avito

12 ЭКО-ПРИВЫЧКА

Научите кого-то из близких одной простой экологичной привычке.



ЗАДАНИЕ ОТ Avito

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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

АВГУСТ

Первые

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ



Летом заботиться о природе не только просто, но и полезно – время, проведенное на свежем воздухе, способствует оздоровлению и поддержанию хорошего настроения!

Выполняйте задания Календаря и рассказывайте о том, что вы делаете, своим друзьям! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в тематике «Медиа» Календаря.

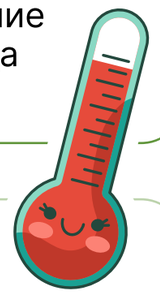


1 ФОТО ОБЛАКОВ

Сделайте фотографии различных видов облаков или погодных явлений (туман, дождь, солнце, облака), запишите дату, время, описание. В конце дня создайте небольшую коллективную «карту погоды» или альбом, обсуждая, как разные типы облаков связаны с погодой.

2 ГРАФИК ПОГОДЫ

Совместно с друзьями или одноклассниками утром и вечером измеряйте температуру воздуха в своем районе, записывайте данные. В конце дня постройте график, сравните утренние и вечерние показатели, обсудите, как изменялась погода и какие причины могут быть.



3 ЯРМАРКА ВЕЩЕЙ

Сделайте поделки или украшения из старых газет, пакетов, крышек. Устройте обмен с друзьями или одноклассниками, подготовив презентацию именно своего изделия, которое обрело вторую жизнь.

4 УЛИЧНЫЙ ОПРОС: МУСОР ИЛИ РЕСУРСЫ?

Опросите 10 человек: «Что мешает вам сортировать мусор?». Запишите ответы, проанализируйте, что стоит на первых местах в этом списке, предложите свои решения.





5 ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КВЕСТ

Организуйте для друзей квест с заданиями:

- найти 3 растения, которые растут без полива
- собрать 10 крышек для переработки
- сделать селфи с многоразовой бутылкой у воды

и другие задания на ваше усмотрение.

Подготовьте для победителей квеста небольшие сюрпризы или подарки, сделанные своими руками.



6 ПРАВИЛА ЭКОЛОГИЧНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕЩЕЙ

Создайте с друзьями афишу для дома, библиотеки или клуба с правилами экологичного использования вещей. Используйте факты и примеры с Авито.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

7 ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ ДЛЯ ЗЕМЛИ СЕГОДНЯ

Напишите письмо детям будущего о том, какие экологические проблемы существуют сейчас и что вы делаете, чтобы сохранить планету. Спрячьте послание во «временную капсулу» и отметьте место на карте. Расскажите в письме: какие экологические проблемы вы замечаете вокруг, что вы сами делаете для природы, ваши надежды и мечты о том, какой должна быть Земля в будущем. Положите письмо в герметичный контейнер или банку и закопайте.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito





1 ЭКОДВИЖЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ

Организуйте флешмоб или вызов в соцсетях (например, «Неделя Без Пластика»), вовлеките минимум 50 участников. Задание должно быть полезным для тех, кто будет его выполнять, а также должно быть направлено на освоение новой информации.

2 ЗЕЛЕНЫЙ СТАРТАП

Придумайте бизнес-идею для решения локальной экопроблемы, которая есть в вашем регионе.

- Распишите этапы, чтобы идея дошла до стадии реализации.
- Создайте презентацию или прототип проекта.

3 ЭКСПЕДИЦИЯ: СКРЫТЫЕ ОТХОДЫ

Исследуйте неочевидные источники мусора (например, одноразовые маски на улицах, упаковка в фастфуде). Подготовьте фотоотчет с анализом, описанием проблемы и ее решением.

4 ИЗБАВЬСЯ ОТ СТАРЫХ ТЕТРАДЕЙ С ПОЛЬЗОЙ

Соберите ненужную бумагу (черновики, исписанные тетради, старые журналы и т.д.) и сдайте в макулатуру самостоятельно, с друзьями или взрослыми.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito

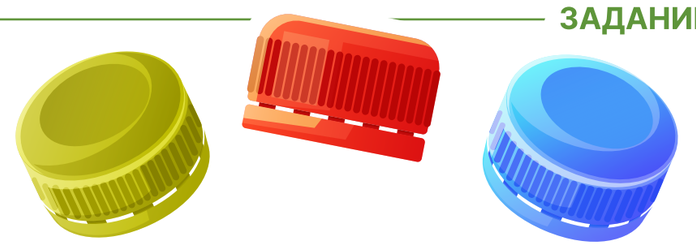
5 МАЛЕНЬКИЕ КРЫШКИ – БОЛЬШОЕ ДЕЛО

Соберите крышечки от молока, лимонадов, кефира и т.д. вместе с соседями и друзьями и сдайте их в переработку.

ЗАДАНИЕ ОТ Avito







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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

ИЮНЬ

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

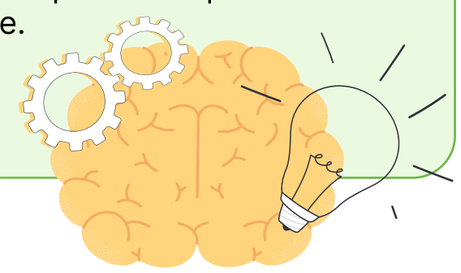
Первые



Лето – не только время отдыха, это идеальный период для того, чтобы привести себя в форму и развить новые полезные привычки! Следуйте заданиям Календаря Первых и делитесь своими достижениями с друзьями! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Более осознанные спортсмены чаще побеждают. Когда тренируешь не только тело, но и внимание, то становишься спокойнее, быстрее, точнее. Осознанность помогает начинать действовать уверенно, снижает тревожность и ускоряет восстановление. Это не только про спорт. Также работает в учебе, на сцене и даже в еде: если вы едите осознанно, вы лучше понимаете, что нужно вашему телу и чувствуете себя лучше.



В июне традиционно проходит ежегодный всероссийский фестиваль «ГТО», направленный на популяризацию норм ГТО («Готов к труду и обороне») среди населения страны.



#ВЫЗОВПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Соберите всю семью утром и проведите совместную зарядку продолжительностью около 10 минут. Включите любимые ритмичные мелодии и выполняйте несложные упражнения для разогрева мышц, растяжки и общего подъема настроения. Такая утренняя процедура станет отличной семейной традицией и началом активной и бодрой недели.

2 ВЫЗОВ ЛОВКОСТИ

Выполните вызов ловкости, посмотрев видео от проекта Движения Первых «Вызов Первых».

3 РАСТЯЖКА ДЛЯ ЗДОРОВЫХ МЫШЦ

Сделайте комплекс упражнений на растяжку. Выполняйте комплекс простых упражнений на растяжку каждое утро или вечер. Растяжка повысит гибкость, уменьшит мышечное напряжение и сделает движения свободнее. Главное правило – избегать резких движений и соблюдать комфортность ощущений.

4 ВЕЛОПРОГУЛКА

Подготовьтесь к велопрогулке и совершите ее с друзьями или семьей. Выберите удобный маршрут для велопрогулки, проверьте исправность велосипедов, возьмите воду и полезный перекус. Не забудьте шлемы и средства защиты. Катайтесь спокойно, наслаждаясь природой и хорошей компанией, уделяя внимание безопасности дорожного движения.

5 БАДМИНТОН

Научитесь играть в бадминтон и сыграйте матч с другом или семьей. Возьмите ракетки и воланчик, найдите просторное место (площадку или парк) и начните осваивать основы игры в бадминтон. Потренируйте подачу, удары и передвижение по площадке, а затем проведите дружеский матч с другом или членом семьи. Бадминтон отлично развивает координацию, реакцию и дарит море удовольствия!

#ЗДОРОВЫЙПЕРЕКУС #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

6 Я ВСЕГДА С СОБОЙ БЕРУ!

Собираетесь в лагерь, на дачу, в поход? Сделайте личный ЗОЖ-чек-лист: что взять в дорогу, чтобы чувствовать себя комфортно и заботиться о гигиене и здоровье даже вдали от дома. Обязательно включите: зубную щетку и пасту, мыло или гель, шампунь, полотенце, солнцезащитный крем, аптечку, средство от насекомых. Лайфхаки: косметичку возьмите водонепроницаемую, одежду сворачивайте в рулоны – так все уместится; антибактериальные салфетки и антисептик для рук помогут поддерживать чистоту в любых условиях. Такой список пригодится вам на все лето – сделайте и пользуйтесь в каждой поездке!
Поделитесь с друзьями своим списком со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

7 УБОРКА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Проведите ревизию содержимого холодильника вместе с семьей. Проанализируйте, какова ваша продуктовая корзина и что можно заменить на более полезное? Поделитесь соображениями с родителями и другими старшими людьми, а также с друзьями и подписчиками – запишите видео и выложите в социальной сети ВКонтакте.

8 ВИТАМИНЫ С ПОДОКОННИКА

Вырастите свою зелень прямо дома! Посадите семена укропа, петрушки или другой любимой зелени в стаканчик с землей, полейте водой и поставьте на светлый подоконник. Лучше, чтобы в горшке и в стаканчике были отверстия, чтобы избавляться от излишка воды. Ухаживайте, наблюдайте и записывайте, как растет ваш мини-огород. Когда зелень подрастет, добавьте ее в еду и подкрепитесь витаминами, выращенными своими руками!
Поделитесь с друзьями фото рассады специальным хештегом **#5питание** .

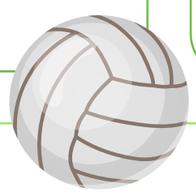
ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

9 С ДНЕМ МОРОЖЕНОГО!



Отпразднуйте день мороженого – 10 июня! Мороженое может быть не только вкусным, но и полезным. Особенно, если вы приготовите его сами! Взбейте 1 банан, 2 ложки йогурта без сахара и горсть ягод (например, клубнику или чернику). Разлейте по формочкам и заморозьте на 3-4 часа. Такое мороженое можно хранить в морозилке до 3-х дней. Приятного аппетита!
Поделитесь с друзьями фото мороженого со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой



10 ЗОЖ-ПИКНИК С СЕМЬЕЙ

Летом все любят выбираться на природу зачастую с шашлыками, газировкой и чипсами. Сделаем отдых на природе полезнее? Соберите семью и устройте здоровый день на свежем воздухе: придумайте активные игры (фрисби, бадминтон, мяч); выберите продукты, которые дадут энергию и не навредят. Учитывайте, что еда должна быть легкой, питательной и подходящей для теплой погоды. Можно взять с собой овощи, фрукты, орехи, сэндвичи с курицей, воду с лимоном. Составьте свой ЗОЖ-набор для пикника и устройте вкусный отдых без вреда для здоровья!
Поделитесь с друзьями фото пикника со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



ИЮНЬ

Первые

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Лето – не только время отдыха, это идеальный период для того, чтобы привести себя в форму и развить новые полезные привычки! Следуйте заданиям Календаря Первых и делитесь своими достижениями с друзьями! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, уделяя внимание всем группам мышц, чтобы подготовить организм к физическим нагрузкам и снизить риск травм. Во время выполнения упражнений соблюдайте технику безопасности, используйте защитное оборудование и при возникновении дискомфорта или боли немедленно прекратите занятие и обратитесь к тренеру.

#ВЫЗОВПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 ТУРНИР ПО ФУТБОЛУ

Соберите команду и организуйте мини-турнир по футболу среди друзей. Создайте дружную компанию и распределите роли: капитан команды, вратарь, нападающие и защитники. Выберите удобное поле или площадку, определите продолжительность матчей и число раундов. Получите удовольствие от азарта настоящей футбольной борьбы и общения с друзьями.

2 СПОРТИВНАЯ ЭСТАФЕТА

Организуйте спортивную эстафету во дворе дома. Пригласите соседей и друзей во двор, разделитесь на команды и устройте веселую спортивную эстафету. Можно включить бег с препятствиями, прыжки через скакалку, передачу мяча или любые другие увлекательные этапы. Это отличная возможность весело провести время и зарядиться энергией на весь день!



3 ПОВТОРИ

Организуйте эстафету упражнений и трюков с футбольным, баскетбольным и волейбольным мячом. Разделитесь на две команды и придумайте цепочку из нескольких последовательных действий с мячами: ведение футбольного мяча змейкой, броски баскетбольного мяча в кольцо, пасование волейбольного мяча через сетку. Каждая команда должна повторить последовательность другой команды, стремясь сделать это быстро и точно. Победит та команда, которая выполнит все задания без ошибок.

#ЗДОРОВЫЙПЕРЕКУС #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

4 ГЕРОИ ЗОЖ

У каждого из нас есть свои герои ЗОЖ. Это может быть бутылка воды, которая всегда под рукой; бабушка, которая учит варить суп; спортивный кружок, который научил подтягиваться или даже ваш велосипед. Придумайте, как рассказать о нем так, будто это супергерой: в чем его сила, как он помогает вам заботиться о здоровье, какие у него секреты и лайфхаки. Снимите короткое видео, придумайте слоган, нарисуйте плакат или сделайте комикс – выберите любой формат! Главное – показать, за что вы благодарны своему ЗОЖ-герою, и как он помогает вам стать сильнее, бодрее и увереннее каждый день.
Поделитесь с друзьями историей своего героя со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

5 БИНГО ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ

В июне отмечается День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Это напоминание о том, что питание – не только про то, ЧТО мы едим, но и КАК мы это делаем: с вниманием, удовольствием и уважением к себе. Проверьте себя и свою команду: насколько вы осознанны в еде? Каждый участник индивидуально заполняет свое бинго осознанного питания (отметьте галочкой привычки, которые вам уже близки). Затем объединитесь в команды из 3-5 человек и обсудите: какие привычки совпадают, а в каких вы отличаетесь; какие пункты пока «не закрыты» почти ни у кого. Выберите 3 привычки из бинго, над которыми вы хотите поработать всей командой в ближайшую неделю. Добавьте советы и лайфхаки от каждого участника. Через неделю обсудите что получилось, а что нет. Осознанное питание – это не строгость, а забота о себе. И тренировать его проще вместе!
Карточки «Бинго» можно скачать, пройдя по QR-коду.
Поделитесь с друзьями фото за игрой со специальным хештегом **#5питание** .

Здоровая Олимпиада

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

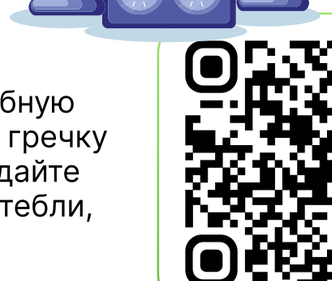
#ВЫЗОВПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН

Разработайте собственный спортивный марафон с семьей и организуйте его. Вместе с семьей спланируйте маршрут спортивного марафона, состоящий из различных испытаний: бег, прыжки, полоса препятствий, велогонка или плавание. Определите временные рамки прохождения этапов и поставьте общую цель. Пусть марафон завершится приятным семейным ужином из полезных блюд или чаепитием, а также наградой победителей символическими призами.

2 ШАХ И МАТ!

Играйте в шахматы дома с друзьями или семьей каждый день в течение 3 дней. Ежедневно собирайтесь с друзьями или родственниками для партии в шахматы. Играйте в удобном месте, выделяйте достаточно времени на размышления и старайтесь анализировать ход партии. Это занятие развивает стратегическое мышление, концентрацию и умение предвидеть последствия решений.



#ЗДОРОВЫЙПЕРЕКУС #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

3 СЪЕДОБНЫЙ ШЕДЕВР

Еда нужна для энергии, но это не значит, что она не должна радовать наш глаз. Вы знали, что пища кажется нам вкуснее, если она красиво выглядит? Ваша задача – стать художниками тарелки! Возьмите чистую плоскую тарелку и создайте съедобную картину. Подберите радужную «палитру»: помидоры, огурцы, морковь, яблоки, киви, бананы, клубнику, чернику, зелень, рис, гречку и даже зерна. Все продукты должны быть разных цветов и текстур, ведь именно это делает еду и красивой, и полезной. Создайте шедевр или повторите всем известные картины, например, «Подсолнухи» Винсента ван Гога (морковь – лепестки, огурцы – стебли, черника – серединка цветка). Примеры картин можно подсмотреть, отсканировав QR-код.
Когда картина будет готова, сфотографируйте ее и съешьте с удовольствием! Здорово, когда в тарелке не просто красота, а питательная энергия, которая помогает вам чувствовать себя лучше. Устройте конкурс кулинарных картин в соцсетях вашего первичного отделения. Поделитесь с друзьями фотографиями своего шедевра со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



ИЮЛЬ

Первые

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

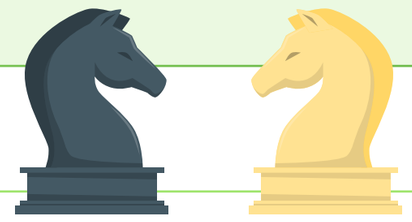


Лето – не только время отдыха, это идеальный период для того, чтобы привести себя в форму и развить новые полезные привычки! Следуйте заданиям Календаря Первых и делитесь своими достижениями с друзьями! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

В июле в Сочи стартует традиционный международный турнир по шахматам «Белые ночи». Шахматы способствуют интеллектуальному развитию и считаются важным элементом здорового образа жизни.

Каждый год в июле в столице Бурятии – Улан-Удэ – проходит уникальный национальный праздник Сагаалган-Буда Шагдаргын-хурал, сопровождающийся массовыми соревнованиями по национальной борьбе хуреш и конным скачкам.



#ВЫЗОВПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 КРОСС-ПОХОД

Пробегите кросс-поход по живописным местам вашего региона. Проложите маршрут по природным уголкам своего края. Заранее подготовьтесь физически, запаситесь водой и удобным снаряжением. Приятная нагрузка на свежем воздухе наполнит вас силой и радостью, откроет новые горизонты красоты родных краев.

2 АНАТОМИЮ ПОДТЯНУТЬ!

Примените знания анатомии человека, изучив строение мышц и суставов. Рассмотрите атласы или учебные материалы, изучите основные группы мышц и суставы человеческого тела. Обратите внимание на расположение основных мышц ног, спины, груди и плеч, а также крупных суставов – коленного, локтевого, плечевого и тазобедренного.

3 ПЛАНОВАЯ ПРОВЕРКА

Проверьте свое физическое состояние: измеряйте пульс, вес, рост в течение недели и записывайте в блокнот здоровья. Каждое утро измеряйте пульс, фиксируйте показатели веса и роста в специальном блокноте. Через неделю проанализируйте динамику изменений и обсудите полученные данные с родителями или учителем физкультуры.

4 ЧИСТО НЕПРИВЫЧНО

Забота о себе – это не только чистые руки и свежая улыбка, но и развитие внимания и гибкости мышления. В течение 3-х дней подряд выполняйте все гигиенические действия не ведущей рукой: левой, если вы правша, или правой, если вы левша.
Что можно попробовать? Чистить зубы, причесываться, умываться, открывать и закрывать крышечки, мыть руки, протирать лицо или использовать крем. Наблюдайте и расскажите через 3 дня семье и команде, что оказалось сложнее всего, как изменились ваше внимание и настроение.
Поделитесь с друзьями своими новыми привычками со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

5 ЙОГА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Позанимайтесь йогой или дыхательными упражнениями на природе. Выберите тихое место на природе, сядьте удобно и приступайте к выполнению асан йоги или дыхательных техник. Свежий воздух усилит эффект от практики, поможет расслабиться, успокоить ум и привести тело в гармонию. Йога и дыхательная гимнастика способствуют снятию стресса, укреплению мышц и улучшению концентрации.



6 ФОТООХОТА

Иногда мы так торопимся, что забываем замечать, насколько интересным может быть обычный день. Сегодня – время замедлиться и включить «режим исследователя». Отправьтесь на прогулку по привычному маршруту: во двор, в парк, к магазину. Но теперь поставьте себе цель: найти и сфотографировать 5 необычных вещей, которых вы раньше не замечали. Чтобы сделать задание интереснее, выберите тему фотоохоты. Например, маленькие детали (снимите 5 крошечных вещей), найдите 5 предметов одной формы, 5 оттенков зеленого.
Поделитесь с друзьями своими фото со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой



#ЗДОРОВЫЙПЕРЕКУС #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

7 ПОКУПКИ С УМОМ

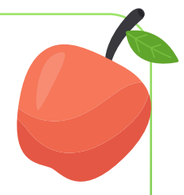
Чтобы не покупать лишнего и выбрать только нужное и полезное, начните с простого: составьте чек-лист перед походом в магазин! Вспомните, что уже есть дома; подумайте, что действительно понадобится, и впишите это в список. Добавьте к нему напоминания: взять рюкзак или экосумку, не ходить в магазин голодным, внимательно читать этикетки товаров, использовать карты лояльности. Проверьте свой чек-лист как настоящий эксперт по осознанному потреблению!
Поделитесь с друзьями своим чек-листом специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

8 КАРТОЧКИ ЗАБОТЫ

Создайте «карточки заботы о здоровье» и раздайте их друзьям и родным. Например: «Съешь сегодня любимый овощ», «Не забудь выпить стакан воды». Поделитесь карточками с подписчиками в социальных сетях.

9 РАДУГА НА ТАРЕЛКЕ



В течение недели собирайте «радугу». Каждый день старайтесь съесть что-то красное, оранжевое, желтое, зеленое, синее, фиолетовое из фруктов и овощей. Поделитесь фотографиями разноцветных блюд с командой, чтобы вдохновить других на здоровое питание. Овощи и фрукты разных цветов помогают обеспечить организм необходимыми питательными веществами.
Поделитесь с друзьями фото своей тарелки со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

10 КОНКУРС «ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС»

Примите участие во Всероссийском конкурсе полезных рецептов «Здоровый перекус»! Регистрируйтесь, пройдя по QR-коду, изучите правила, и вперед!
Выиграйте возможность поехать в Москву на съемки кулинарного шоу «Первые на кухне»!

Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



ИЮЛЬ

Первые

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Лето – не только время отдыха, это идеальный период для того, чтобы привести себя в форму и развить новые полезные привычки! Следуйте заданиям Календаря Первых и делитесь своими достижениями с друзьями! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

#ВЫЗОВПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 ТЕННИС



Вместе с товарищем сыграйте партию в настольный теннис. Предложите друзьям поиграть в настольный теннис. Изучите правила и начните с легких подач и ударов, постепенно усложняя игру. Настольный теннис развивает реакцию, глазомер и моторику, одновременно доставляя массу удовольствия и обеспечивая приятную физическую нагрузку.

2 НОВЫЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ НАВЫК

Запишитесь на открытый урок по танцам и попробуйте новое направление (например, современные танцы). Это занятие прекрасно развивает пластичность, координацию и креативность.

3 ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Снимите короткие ролики с друзьями, родными или прохожим и задайте им ЗОЖ-вопросы, как делают популярные блогеры. Например: «Что все считают полезным, но это миф?», «Какой напиток кажется полезным, но в нем много сахара?». Варианты вопросов, утверждений и правильных ответов вы можете взять из заданий «Здоровой олимпиады», отсканировав QR-код.

Запишите 5-10 ответов на 3-5 вопросов, добавьте свои комментарии (где правда, а где миф). Так вы не только сделаете крутое видео, но и поможете другим стать ЗОЖ-экспертами!

Поделитесь с друзьями видео со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой



4 ОЖИДАНИЕ/РЕАЛЬНОСТЬ

Стремление к здоровому образу жизни представляет собой путь, наполненный как успехами, так и неудачами. И важно уметь смеяться над собой и принимать несовершенства.

Выберите аспекты режима дня, которые вызывают у вас сильные эмоции, будь то утренний подъем, занятия спортом, питание или отдых. Создайте серию из 3-5 мемов в формате «Ожидание/Реальность», отражающих ваши попытки следовать ЗОЖ. Используйте популярные шаблоны мемов или придумайте свои. Не бойтесь быть честными и самоироничными. Используйте юмор как инструмент принятия себя. Помните, что идеальных людей не существует, и каждый имеет право на слабости. Пример: «Просыпаюсь в 6 утра, делаю зарядку, готовлю полезный завтрак» / «Просыпаюсь в 8:15, в 8:20 бегу на автобус с бутербродом в руке».

Поделитесь мемами с друзьями или в социальных сетях. Попросите их отметить, в каких ситуациях они узнали себя. Проанализируйте реакции: какие мемы вызвали наибольший отклик? Что можно сделать, чтобы достичь ожиданий?

Поделитесь с друзьями мемами со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

#ВЫЗОВПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

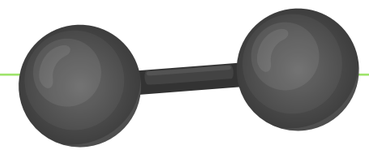
1 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАМЕРЫ

$$ИМТ = \frac{вес\ (кг)}{рост\ (м)^2}$$

Рассчитайте индекс массы тела (ИМТ) членов своей семьи и обсудите результаты с ними. Узнайте рост и вес членов вашей семьи, рассчитайте их Индекс Массы Тела (ИМТ) по формуле: масса тела (кг) делится на квадрат роста (метры²). Оцените полученный показатель и обсудите результаты с близкими, пояснив, что означает нормальный, недостаточный или избыточный вес. Обсудите возможные шаги по коррекции рациона и режима активности, если это необходимо.



2 ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА



Составьте план домашних тренировок и выполняйте его совместно с друзьями или членами семьи на протяжении 21 дня: ровно столько формируется привычка. В план включите кардионагрузку, растяжку, силовые тренировки. Следуйте плану, мотивируя друг друга к достижению целей. Совместные занятия спортом делают процесс интереснее и позволяют добиться лучших результатов.

3 ЗОЖ-ЧЕЛЛЕНДЖ

24 июля – Международный день заботы о себе, и это не про эгоизм, а про ответственность. Этот день – отличный повод запустить челлендж по ЗОЖ, который покажет: забота о себе = забота о мире вокруг. Это может быть одноразовая акция (например, день без сахара) или марафон (например, 7 дней здоровых завтраков). Вы можете использовать трекер привычек, чтобы отслеживать успехи, скачав его по QR-коду.

Приглашайте своих друзей, одноклассников, родственников или подписчиков присоединиться и делитесь с ними заполненным бланком трекера: включите в описание трекера название, цель: длительность челленджа, как и где делиться прогрессом. Придумайте, как поощрить тех, кто дойдет до конца.

Пример испытания: «Без экрана перед сном. Давайте вместе научимся засыпать спокойно, высыпаться лучше и отдыхать не с телефоном в руке, а с пользой для тела и мозга. В течение 7 дней за 60 минут до сна убираем телефон, планшет, телевизор».

Ставьте галочку в мини-трекере каждый день, когда получилось. Делайте фото своей альтернативы экрану: книги, блокнота, рисования, пледа, кружки с чаем. Пишите коротко в общем чате о своих впечатлениях и слова поддержки другим участникам.

Приглашайте друзей к участию со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



АВГУСТ

Первые

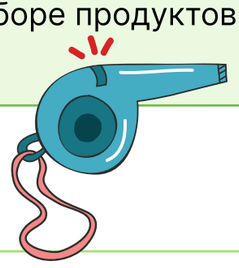
СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Лето – не только время отдыха, это идеальный период для того, чтобы привести себя в форму и развить новые полезные привычки! Следуйте заданиям Календаря Первых и делитесь своими достижениями с друзьями! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Сахар – не враг! Он дает нам энергию и может быть частью здорового рациона. Главное – соблюдать меру. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не более 6 чайных ложек добавленного сахара в день для подростков и взрослых (это около 25 грамм). Но важно понимать, что сахар прячется не только в конфетах, но и в кетчупе, хлебе, «фитнес»-батончиках и даже в йогуртах. Эти знания пригодятся вам при выборе продуктов и в «Здоровой Олимпиаде» от «Пятёрочки».



#ВЫЗОВПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 ПРОБОВАЛИ СКЕЙТ?

Научитесь кататься на роликах или скейтборде. Освойте искусство передвижения на роликах или скейтборде, начав с базовых элементов: удерживания равновесия, торможения и первых попыток двигаться вперед. Регулярно практикуйтесь в специальных зонах, соблюдайте технику безопасности и используйте защитные аксессуары.
Это поможет стать увереннее, развить координацию и получить незабываемые эмоции!

2 СКАКАЛКА – СПОСОБ ВЫДЕЛИТЬСЯ

Скакалка – ваш путь к ловкости и спортивному мастерству! Потренируйте разные способы прыгать через скакалку, изучив видео и удивляйте своих друзей!



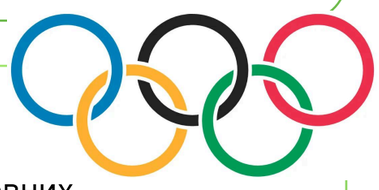
3 ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Запишитесь на тренировку в тренажерный зал вместе с профессионалом или взрослыми. Под руководством тренера познакомьтесь с правильным использованием оборудования и техникой выполнения силовых упражнений. Занятие поможет понять принципы построения тела и мотивирует на регулярные занятия спортом.

4 ИНСПЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК

Изучите все доступные спортивные площадки вашего населенного пункта и выберите ту, на которой ы захотите тренироваться каждое утро. Приятное место мотивирует заниматься спортом системно. Подсмотрите идеи упражнений у тех, кто там уже тренируется.

5 ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР



Узнайте историю возникновения Олимпийских игр и расскажите друзьям. Изучите происхождение древних Олимпийских игр, возникших в Древней Греции, и узнайте о возрождении современных Олимпиад в конце XIX века.
Затем поделитесь интересными фактами и историями с друзьями, организовав обсуждение или презентацию. Это позволит расширить кругозор и лучше понять значение спорта в мировой истории.

6 МАГИЯ УТРА

Утро – это как запуск ракеты. Чем стабильнее старт, тем выше полет. Когда вы повторяете одни и те же действия каждое утро, ваш мозг понимает, что все под контролем. Это снижает стресс, улучшает внимание, помогает быстрее включаться в дела. Придумайте и оформите свой личный утренний ритуал: 3-5 шагов, которые вы будете выполнять каждое утро, чтобы заряжаться энергией, фокусом и настроением. Выберите несколько шагов из разных направлений: для тела (выпить стакан воды, сделать 50 прыжков), для ума (записать цель дня, заправить кровать), для сердца (включить любимую музыку, улыбнуться в зеркало).
Поделитесь с друзьями своими новыми привычками со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

7 ИГРА «ЗАМЕНИ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ»

Каждая вредная привычка – это не приговор, а просто сценарий, который можно переписать. В этой игре ваша задача – найти креативные и полезные замены вредным привычкам. Ведущий называет любую вредную привычку: «пить энергетики», «залипать в телефоне до 3-х ночи», «есть фастфуд каждый день». Остальные участники обсуждают причину возникновения вредной привычки, например, люди пьют энергетики, потому что им не хватает сил и бодрости. А затем каждый по очереди предлагает альтернативу этой привычке. Например, вместо энергетиков можно ежедневно спать 8 часов, танцевать, пить воду с лимоном. После каждого круга игроки голосуют за самую неожиданную или классную замену. Выигрывает тот, кто наберет больше всего голосов.
Поделитесь с друзьями фото за игрой со специальным хештегом **#5питание** .

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

8 ЗОЖ-ПОВАР



Составьте список из 5 простых и полезных блюд (например, салат, смузи, гарнир, основное блюдо и перекус), которые можно приготовить из доступных сезонных продуктов. Сфотографировать процесс готовки и результат и расскажите семье и друзьям, как вы смогли сэкономить, сохранив блюда питательными и полезными для здоровья.
Вдохновиться рецептами можно на сайте проекта X5 Group **food.ru.**

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

9 ОНЛАЙН-УБОРКА

Иногда мы подписываемся на людей и странички просто так, потому что они показались интересными. Но со временем некоторые из них перестают радовать, а иногда даже портят настроение. Проведите «онлайн-уборку»: зайдите в свои подписки и посмотрите, что вы читаете и смотрите. Отпишитесь от всего, что злит, тревожит или перестало нравиться. Оставьте только то, что вдохновляет, радует и помогает узнавать новое. Задайте себе два вопроса: мне действительно нужно знать то, что здесь пишут, и похоже ли это на ту жизнь, которую я хочу для себя? Ваша лента, как комната: пусть в ней будет уютно!

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

10 САХАРНЫЙ ДЕТЕКТИВ

Станьте настоящим пищевым детективом: возьмите лупу или телефон и отправляйтесь на поиски скрытого сахара. Изучите состав 5-7 привычных продуктов: йогуртов, соусов, каш, напитков. Выпишите, где сахара оказалось неожиданно много. Составьте личный топ-3 «сладких шпионов» и подумайте, какие из них можно заменить на более полезные. Обращайте внимание не только на слово «сахар» в составе, но и на его маскировку – фруктозу, глюкозу, декстрозу, патоку, сироп агавы. Чем больше вы знаете, тем легче сделать здоровый выбор!

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой



Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.



АВГУСТ

Первые

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

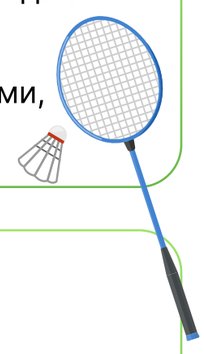


Лето – не только время отдыха, это идеальный период для того, чтобы привести себя в форму и развить новые полезные привычки! Следуйте заданиям Календаря Первых и делитесь своими достижениями с друзьями! Интересные форматы ведения блога и другие возможности из мира медиа находите в направлении «Медиа и коммуникации».

#ВЫЗОВПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 ВВОДИМ В ПРИВЫЧКУ

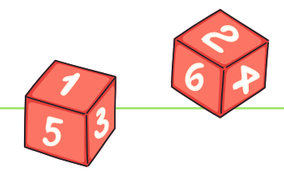
Организуйте семейную прогулку с играми на свежем воздухе каждые выходные на протяжении месяца. Захватите с собой инвентарь для таких игр, как дартс, фрисби, «резиночки» или бадминтон. Это поможет укрепить связь с членами семьи и просто знакомыми, привести в порядок здоровье и поднять настроение.



2 12 ЗАПИСОК – 8000 ШАГОВ

Организуйте квест по парку для своих друзей, чтобы каждый из них прошел норму шагов за день. Подготовьте задания для игры «12 записок», разместите записки в 12 точках парка. Заранее пройдите маршрут и объявите участникам, сколько шагов они пройдут, пока будут заняты игрой. В начале игры попросите всех участников скачать приложение «шагомер», а в конце игры сравните, одинаково ли количество пройденных шагов.

3 ВЕЧЕР НАСТОЛОК



Организуйте вечер настольных игр с друзьями или семьей. Соберите друзей или членов семьи на уютный вечер настольных игр. Подберите игры, которые развивают стратегию, внимательность и взаимодействие, например, шашки, шахматы, карточные игры или спортивные симуляции. Проведите время весело, расслабляясь и поддерживая мозговую активность.

4 ВКУС ЛЕТА

3 августа – День арбуза! Это не просто вкусная ягода, а еда, которая объединяет семью и друзей, потому что в одиночку арбуз не съесть. Предлагаем собраться всей семьей и заняться карвингом – вырезанием красивых узоров и фигур из различных овощей, фруктов и ягод. Перед началом работы тщательно вымойте арбуз теплой водой с мылом, чтобы удалить грязь и микробы. Для вырезания используйте только безопасные инструменты под присмотром взрослых. Наденьте плотные перчатки, чтобы защитить руки. Сначала нарисуйте узор на корке фломастером, затем аккуратно вырезайте по контуру. Готовую фигуру можно сбрызнуть лимонным соком, чтобы она дольше оставалась свежей. Не забудьте сфотографировать творение и поделиться в соцсетях!

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

5 ИГРА «СЕМЕЙНАЯ КУХНЯ»

Соберите семью, команду или друзей в уютной и комфортной обстановке, где все сконцентрируются на близких и не будут отвлекаться.
Подготовьте карточки для игры, скачав их по QR-коду. Их можно скачать, распечатать, разрезать и по очереди вытаскивать из колоды или можно зачитывать карточки с экрана.

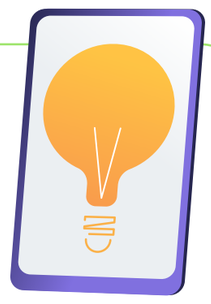


Запаситесь вкусностями. Ведущий заранее должен порезать овощи, ягоды, фрукты и любые другие продукты кубиками; каждый проткнуть зубочисткой, положить на тарелку и закрыть так, чтобы участники не знали, что там. Чтобы усложнить выполнение заданий, можно взять похожие продукты – лимон и лайм, фундук и кешью.
Ведущий или участники зачитывают текст карточки. И все игроки дружно отвечают на вопрос или выполняют выпавшее действие.
В этой игре нет победителей или проигравших. Цель – лучше узнать друг друга и сблизиться через новые впечатления.

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

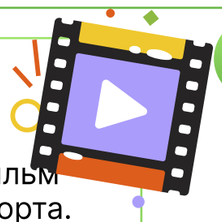
#ВЫЗОВПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

1 СПЛАНИРУЙТЕ ГОДОВОЕ ИСПЫТАНИЕ «ЗОЖ-ПЕРВИЧКА» ДЛЯ СВОЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



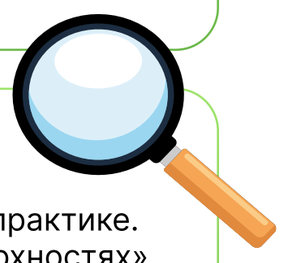
Предлагаем вам создать и реализовать проект, направленный на популяризацию здорового образа жизни среди сверстников.
Проект может касаться физической активности, правильного питания, психического здоровья, экологии или профилактики вредных привычек.
1. Начните с идеи. Выберите направление: спорт, питание, отказ от гаджетов, забота о природе, эмоциональное состояние и т.д.
Например, «Танцевальная пятница», «Зарядка перед уроками», «Неделя без сладких напитков».
2. Составьте простой план.
Ответьте себе на несколько вопросов: «Что именно вы хотите сделать?», «Кто сможет вам помочь?», «Как вы начнете реализацию?»
3. Запустите проект. Расскажите о своем проекте одноклассникам, преподавателям или в соцсетях и пригласите их к участию. Обеспечьте все необходимые материалы и инвентарь для реализации проекта. Реализуйте задуманное в своем классе, группе, образовательной организации или онлайн. Не забывайте фотографировать или снимать видео – это поможет в продвижении и отчете.
4. Подведите итоги. Подумайте и запишите: сколько человек приняло участие? Какие изменения произошли у участников? Что получилось хорошо, а что можно улучшить? Делитесь своими успехами с друзьями и подписчиками и вдохновляйте их на масштабирование вашего начинания.

2 ВЕЧЕР КИНО



Посмотрите и обсудите с друзьями фильм об олимпийских видах спорта. Организуйте просмотр фильма об олимпийском виде спорта, например, «Движение вверх» или «Легенда №17». После просмотра обсудите сюжет, поговорите о силе воли, упорстве и героизме героев. Фильм поможет понять ценность спорта и вдохновит на личные достижения.

3 ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ



Почти половина информации о питании и здоровье в интернете недостоверна.
Попробуйте себя в роли исследователя и проверьте одно из популярных утверждений о ЗОЖ на практике.
Например: «Солнечные лучи не вредны в пасмурную погоду» или «Микробы не остаются на поверхностях».
Выберите утверждение и сформулируйте гипотезу – что вы хотите проверить.
Продумайте план: какие материалы понадобятся, что будете измерять, сколько дней вести наблюдение.
Обязательно соблюдайте технику безопасности! При возникновении вопросов или сомнений обращайтесь к учителю или взрослым. Ведите дневник, делайте выводы, делитесь результатами.
Так вы научитесь отличать правду от мифов и проверять информацию с умом!
Пример эксперимента: «Где живут микробы?»

- Материалы: 2 ломтика хлеба, 2 прозрачных пакета.
- Один ломтик возьмите немытыми руками, другой – тщательно вымытыми. Поместите каждый ломтик в отдельный пакет и закройте. Оставьте при комнатной температуре на несколько дней. Сравните. на каком ломтике быстрее появится плесень.

ЗАДАНИЕ ОТ Пятёрочка с заботой

Рассказывайте в социальных сетях о результатах выполнения заданий и вдохновляйте других ребят на новые увлечения! Делитесь вашими историями с хештегами, указанными в каждом блоке заданий.

