

КАЛЕНДАРЬ ПЕРВЫХ

Первые



ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО

СООБЩЕСТВО «РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ»

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

СПОРТ

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



СЕНТЯБРЬ
2025

КАЛЕНДАРЬ ПЕРВЫХ

Первые



ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО

СООБЩЕСТВО «РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ»

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

СПОРТ

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЕНТЯБРЬ
2025



РАЗВИВАЙТЕСЬ С ДВИЖЕНИЕМ ПЕРВЫХ!

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

Каждый месяц – новые интересные задания:

- Для всех возрастов
- На разные темы

Что вы получите:

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

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

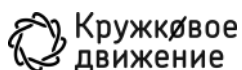
Всероссийские акции Движения Первых

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



Как провести Всероссийские акции в сентябре, вы можете узнать на сайте акции.будвдвигении.рф, перейдя по QR-коду.

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





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Около 70% клеток вашей иммунной системы живут в кишечнике. Это значит, что живот – это главный штаб вашей защиты от болезней. Изучая особенности своей пищеварительной системы, поддерживая ее и питаясь правильно, вы сможете поддерживать бодрость вне зависимости от сезона!

В этом месяце предлагаем поработать над полезными привычками для поддержания его здоровья.

1 НЕЙРОГИМНАСТИКА ★★☆☆

Нейрогимнастика – это зарядка для мозга!

Так же, как мы разминаем руки и ноги, чтобы они были ловкими, наш мозг тоже любит упражнения.

Когда мы делаем специальные движения – например, касаемся противоположной руки к колену или рисуем в воздухе восьмерку, – мы помогаем левому и правому полушариям дружить и это делает нас умнее и внимательнее.

В этом месяце предлагаем вам попрактиковать упражнение «Колечко»:

Поочередно соединяйте каждый палец с большим, начиная с указательного: со средним, с безымянным, с мизинцем.

Делайте плавно, с обеими руками.

Это весело делать с друзьями – получается ли у них? А у вас?

2 ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ★★☆☆

Создайте свой уникальный набор полезных перекусов, который будет не только вкусным, но и зарядит энергией на весь день!

1. Придумайте 5 разных вариантов здоровых перекусов.
2. Оформите их в виде карточек для социальных сетей, презентации или видео-рецепта.
3. Расскажите друзьям и знакомым на странице ВКонтакте или лично, почему они полезны.

Пусть ваш креативный подход к питанию вдохновит других на здоровые перемены!
А идеи здоровых перекусов вы можете подглядеть, перейдя по QR-коду.



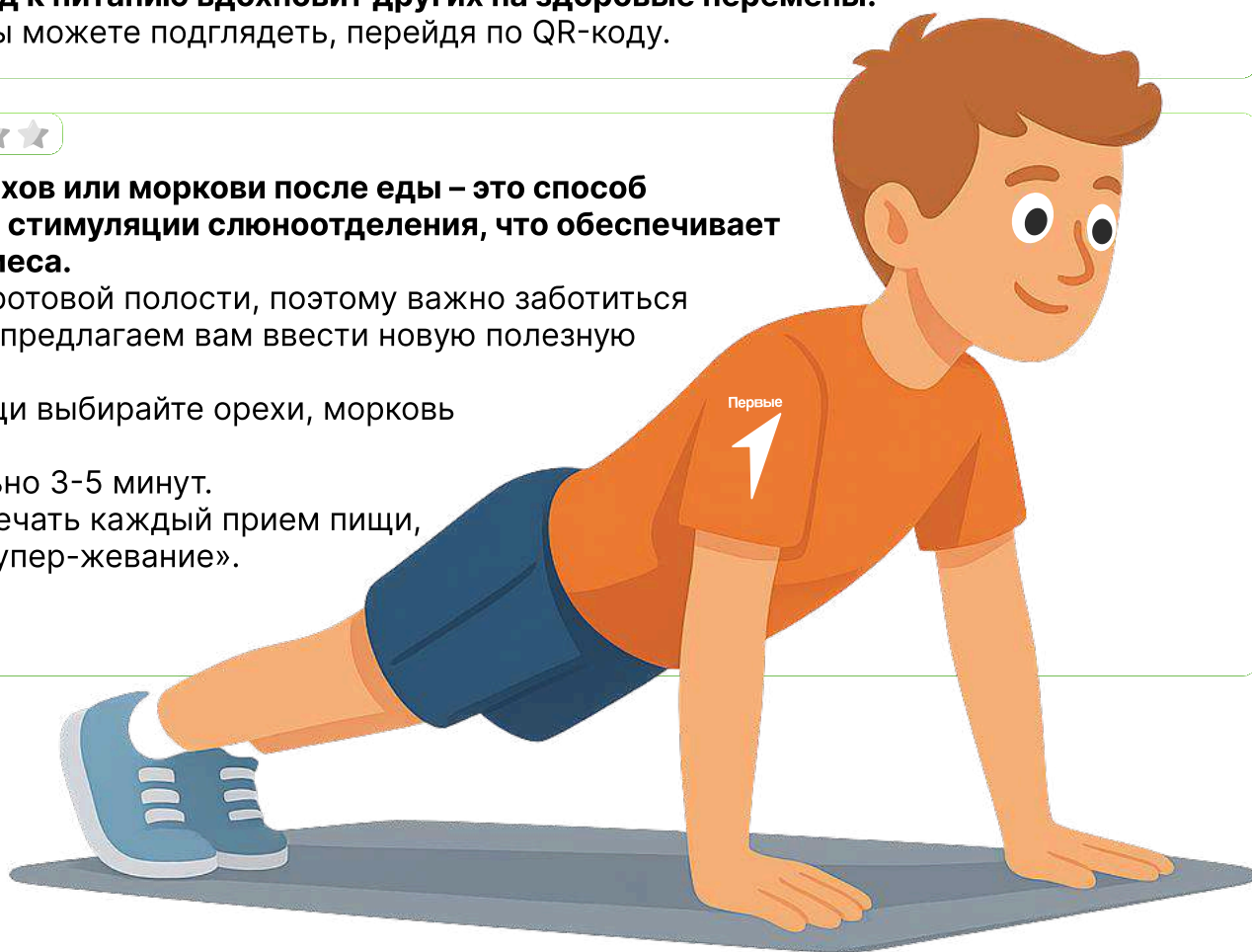
3 ОРЕХОВАЯ ЩЕТКА ★★☆☆

Знали ли вы, что жевание орехов или моркови после еды – это способ механической чистки зубов и стимуляции слюноотделения, что обеспечивает естественную защиту от кариеса.

Пищевой тракт начинается в ротовой полости, поэтому важно заботиться о ее здоровье. В этом месяце предлагаем вам ввести новую полезную привычку:

- После каждого приема пищи выбирайте орехи, морковь или яблоко для перекуса.
- Жуйте медленно и тщательно 3-5 минут.
- Можно вести дневник: отмечать каждый прием пищи, после которого сделали «супер-жевание».

Будьте здоровы!



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

#ЗдоровыйПерекус

#КалендарьПервых



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

4 МАРАФОН ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ ★★☆☆

Здоровье бывает разным – физическим, душевным и даже экологическим!

В этом месяце предлагаем вам начать осваивать новые привычки, полезные для здоровья – посмотрите, начнут ли ваши близкие подражать вашим примерам?

1. Вместе с друзьями из первичного отделения составьте «Карту дня» – нарисуйте большой лист с частями суток: утро, день, вечер, ночь, и разлуните плакат так, чтобы каждый мог отмечать свой прогресс по привычкам.
2. Придумайте по одной полезной привычке на каждое время суток:
 - утром: умыться, почистить зубы, сделать 10 отжиманий или приседаний.
 - днем: выпить стакан воды, выполнить одно упражнение из нейрогимнастики, сделать перерыв от телефона.
 - вечером: помочь с одним полезным делом, почитать 10 страниц книги, сказать «спасибо» за день.
3. Создайте карточки с этими привычками – нарисуйте, наклейте картинки, подпишите.
4. Решите, сколько дней будет марафон – например, 5 дней.
5. Каждый день выполняйте привычки и отмечайте их на карте – ставьте наклейку, звездочку или смайлик.

В конце марафона подведите итоги и устройте праздник – вручите медали или сертификаты.

5 ДЫШИ ★★☆☆

Некоторые ситуации могут нас злить или расстраивать – это нормально, ведь мы живые!

От вашего спокойствия зависит многое – останется ли ваша дружба такой же крепкой, отношение к вам таким же добрым и многое другое.

Предлагаем вам освоить упражнения, которые помогут вам успокоиться в сложных ситуациях.

1. «Воздушный шарик»

Сядьте удобно и представьте, что вы – воздушные шарик. На вдохе через нос медленно надувайтесь... раз, два, три... (руки плавно поднимаются), а на выдохе через рот – сдувайтесь... ш-ш-ш... (руки опускаются, тело расслабляется).

Повторите 3-5 раз.

Глубокое дыхание помогает успокоиться, когда страшно, обидно или тревожно.

2. «Волшебное дыхание»

Сидя дышите как котенок – делайте короткие вдохи носом, будто нюхаете цветок.

А теперь дышите как собака – высуньте язык, дышите быстро ртом. А теперь как ежик – шумный выдох через нос, как будто дуем на иголки.

Смешные образы помогут вам переключиться, расслабиться и забыть про расстройство.

6 СЕКРЕТЫ ЭНЕРГИИ ★★☆☆

Помогите ребятам в первичном отделении узнать о том, как вкусно перекусывать с пользой для здоровья!

Создайте яркий, познавательный и мотивационный комикс о «модных» ЗОЖ-перекусах

1. Вы можете придумать героев – школьников, животных или персонажей-еду (например, «Банан-Боец» или «Орешек-Силач»).
2. Покажите 3-5 полезных перекусов, которые каждый может собрать себе в школу или на кружок самостоятельно. Например, фруктовая тарелка (яблоко, банан, виноград), йогурт с ягодами и овсянкой или овощные палочки.
3. Усложните задание (по желанию)
Добавьте к каждому перекусу табличку с КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы) на 100 г или на порцию (спросите у взрослых, как считаются калории).
4. Включите в комикс короткие советы от героев, например:
 - «Фрукты = быстрая энергия без сна после обеда!»
 - «Орехи = топливо для мозга!»
 - «Вода + перекус = нет усталости до уроков!»

Размещайте плакат на видном месте, привлекайте внимание друзей, а главное – показывайте своим примером, что здоровый образ жизни – это модно и просто!



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

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Во время тренировки мышцы могут тратить энергии в 20-30 раз больше, чем в состоянии покоя. При этом они выделяют миокины – особые вещества, которые улучшают работу мозга, сердца и иммунной системы.



1 ВОДНЫЙ БАЛАНС ★★☆☆

Ваше тело на 60% состоит из воды. Каждая клетка, каждый орган – мозг, сердце, кожа – нуждается в воде, чтобы работать правильно.

Как приучить себя пить воду? Весь секрет – в привычках!

Привычка 1: Сразу после пробуждения выпейте 1 стакан теплой воды (200-250 мл).

Привычка 2: В течение дня используйте одну и ту же емкость (бутылку, кружку) объемом 1,5 литра (или свой индивидуальный норматив). Наполните ее утром и выпивайте равномерно до конца дня.

Привычка 3: Добавляйте вкус! Кладите в воду замороженные кусочки лимона, лайма, апельсина или огурца вместо льда.

Потребляя нужное количество воды вы заметите, как улучшается память, концентрация и настроение.

2 ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ? ★★☆☆

Пройдите интересный тест на сайте, сканировав QR-код, и узнайте свой уровень грамотности в вопросах здорового питания!

После прохождения теста проанализируйте свои результаты и составьте план улучшений – возможно, вы откроете для себя новые интересные факты о своем питании и найдете способы сделать его еще лучше!



3 ЯБЛОЧНЫЙ ДЖЕМ ★★☆☆

Яблоки содержат растворимую клетчатку – пектин, который работает как «щетка» для кишечника: он помогает переваривать пищу, активирует полезные бактерии и помогает выводить токсины.

Осенью яблоки особенно вкусные, полезные и дешевые – это сезонный суперфуд, которые многие выращивают на даче.

Приготовьте блюда из разных сортов яблок – у кого-то есть «Антоновка», у кого-то «Симиренко» или «Голден», у кого-то получится шарлотка, у кого-то штрудель или джем. А затем устройте «яблочный обмен», то есть угостите друг друга яблочными блюдами и обменяйтесь рецептами.

Сфотографируйте ваши блюда и выложите на личной странице или на странице первичного отделения ВКонтакте со специальным хештегом #5питание. Пройдите по этому хештегу и узнайте, кто еще принял участие во флешмобе!

Задание от  Пятёрочка с заботой



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

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

4 КАРТА ЗДОРОВЫХ МЕСТ ★★☆☆

Ваш район – это целый мир, и в нем точно есть места, которые помогают заботиться о здоровье. Станьте исследователями и составьте собственную карту здорового города!

- Прогуляйтесь по своему району и найдите «полезные точки»: парк, где можно совершать прогулки или пробежки, стадион, площадки для уличных тренировок, велосипедная дорожка, магазин с полезными продуктами, аптека, а может даже лавочку для комфортного отдыха. Сфотографируйте каждое место, чтобы потом было легко вспомнить, что и где находится.
- Создайте карту: это может быть рисунок на бумаге или даже онлайн-карта. Отметьте на ней все полезные точки, придумайте им яркие значки или смешные названия, например «Скамейка силы», «Витаминный магазин».

Выложите карту на личной странице или в соцсети первичного отделения ВКонтакте со специальным хештегом #5питание и рекомендациями по посещению всех мест.

Также карту можно «размножить» и развесить в подъездах или публичных местах, чтобы все местные жители могли проводить досуг здорово!

Задание от  **Пятёрочка** с заботой

5 АПТЕЧКА ПЕРВИЧКИ ★★☆☆

Непредвиденные ситуации могут случиться в любой момент – порез, ушиб и другие неприятности. В таких ситуациях первую помощь можно оказать с помощью правильно собранной аптечки.

Ваше задание недели – вместе собрать «умную аптечку»: составить список того, что должно быть в аптечке первичного отделения и для чего каждый компонент нужен. Составьте схему «что использовать и при каких ситуациях». Ни в коем случае не выдумывайте – проконсультируйтесь с медицинским работником, родителями и изучите полезные материалы на проверенных сайтах.

Делитесь вашими списками на странице первичного отделения в соцсетях с хештегами, а по ним же проверяйте, какой состав аптечек у других первичных отделений.

6 ВСЕ ДЕЛО ВО СНЕ ★★☆☆

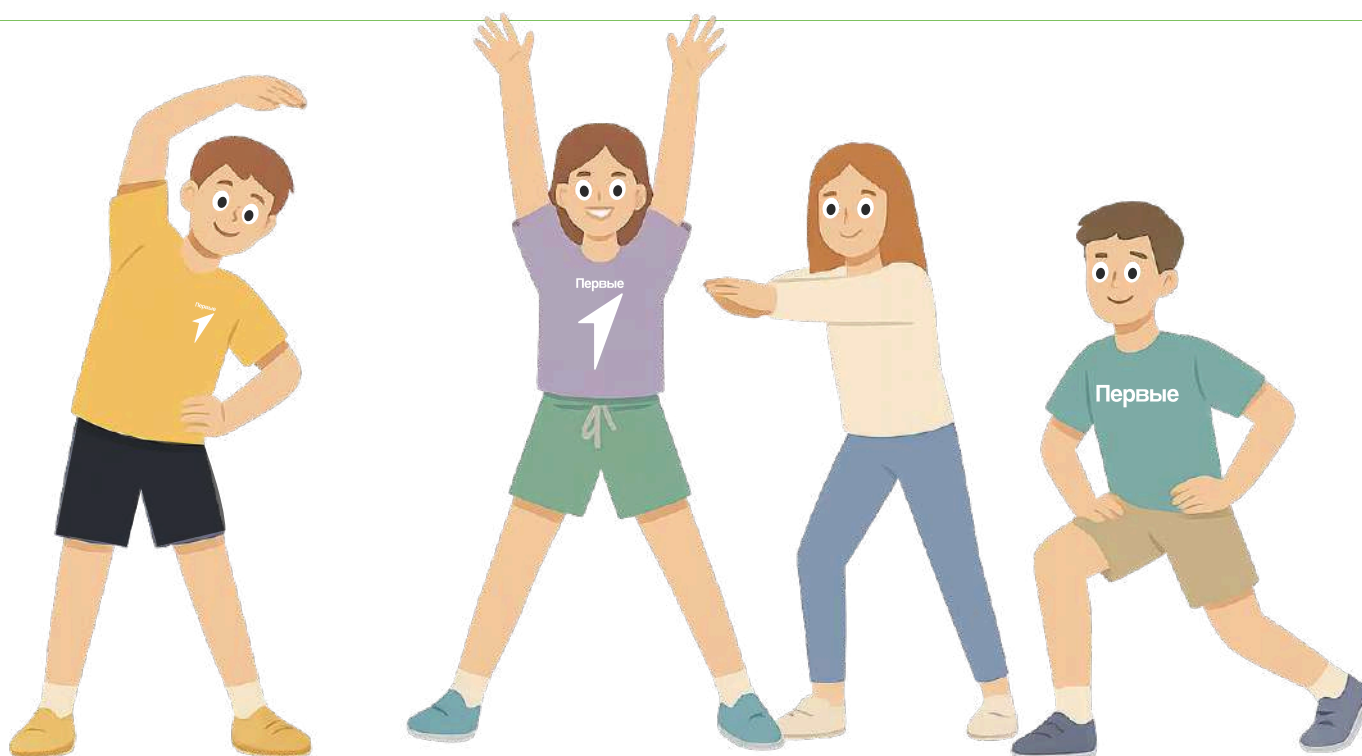
Здоровый образ жизни – это набор привычек для поддержания телесного и умственного благополучия.

Выработка привычек требует времени и усилий. **Предлагаем вам помочь друзьям и знакомым начать свой здоровый путь – создайте видеоролик о том, как спать, чтобы сохранять продуктивность и вовлеченность в течение дня.**

Ваш видеоролик может представлять собой запись вашего дня, слайд-шоу или анимированные картинки с закадровым голосом. Можете добавить ситуаций из жизни школьника и студента, обыграть фразеологизмы о сне, и рассказать о «фишках», помогающих в условиях постоянной нагрузки.

Подсказка: вдохновляющий пример заразителен – начните практиковать привычки для здорового сна и рассказывайте про свои ощущения в блоге. Нарезка их эпизодов сможет стать отличной базой для ролика!

Попросите руководство вашей образовательной организации распространить ваш ролик в соцсетях, чатах или вывести на цифровые экраны – вдохновляйте как можно больше людей!



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

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Необязательно вся вода, которую вы пьете, должна быть холодной. Можно позволить себе выпить и чашечку горячего чая. А вот кофе буквально изгоняет из организма полезную влагу. Одна чашка эспрессо равна 1 чашке воды.



1 15 МИНУТ ТИШИНЫ ★★☆☆

В современном мире мы почти всегда окружены звуками – звонки, уведомления, музыка, разговоры. Иногда мозгу нужно немного тишины, чтобы «перезагрузиться».

Попробуйте провести короткий эксперимент: уберите телефон, отключите музыку, закройте ноутбук и просто посидите в тишине 15 минут.

Что делать в это время? Ничего! Слушайте, как звучит мир вокруг: может, где-то капает вода, за окном поют птицы или шумит ветер. Обратите внимание на свои мысли – они могут «бегать», и это нормально.

Задание от  Пятёрочка с заботой

2 СЛЕЖУ ЗА СОБОЙ ★★☆☆

Понимание, как работает ваше тело каждый день помогает докторам оказывать вам помощь. Поэтому вам важно знать, какой у вас повседневной пульс, давление, группа крови и другие показатели.

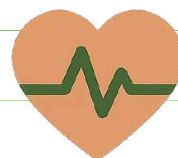
Каждый день измеряйте свой пульс до и после простой зарядки, фиксируйте количество шагов и время сна с помощью телефона или браслета.

Записывайте данные в таблицу или дневник здоровья на 7 дней.

Делитесь своими цифрами в группе первичного отделения – сравните, у кого больше шагов, кто спит дольше, как меняется пульс.

Обсудите вместе: как сон влияет на энергию, почему движение укрепляет сердце, как шаги улучшают настроение.

Это задание поможет понять: здоровье – не абстракция, а реальные цифры, которые вы можете измерить и улучшить.



3 ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ ★★☆☆

Даже 10 минут в день работы над собой могут принести плоды! Не верите? Проверяйте!

Каждый день на протяжении месяца выполняйте 10-минутный комплекс по кругу: выполняйте упражнения – 30 секунд приседаний, 30 секунд планки, 30 секунд прыжков, чередуя с коротким отдыхом.

Выполняйте упражнения утром или после школы – в любое удобное время, но регулярно.

Фиксируйте каждый день в блокноте или приложении: сделал(а)/не сделал(а), как себя чувствовал(а).

Через 21 день оцените, стало ли легче, появилась ли энергия.

Это маленький шаг, который вырабатывает дисциплину, укрепляет тело и дает ощущение контроля над собой.



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

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

4 ПОВСЕДНЕВНАЯ ЗАБОТА ★★☆☆

Во время экзаменов тело и нервная система испытывают сильную нагрузку, и уход за собой становится не роскошью, а необходимостью. Правильный сон, питание и гигиена помогают лучше концентрироваться, меньше нервничать и чувствовать себя уверенно. Кожа, волосы и зубы – первое, что реагирует на стресс, поэтому забота о них укрепляет не только здоровье, но и самооценку.

На этой неделе предлагаем вам освоить новые привычки. А чтобы было проще придерживаться их – ведите рейтинг их выполнения вместе с друзьями. Эти привычки помогут вам чувствовать себя в форме не только во время экзаменов, но и в повседневной жизни.

Создайте краткую инструкцию под названием «Как ухаживать за собой перед экзаменами»: включите советы по сну, питанию, гигиене и антистресс-техникам. Попробуйте внедрять одну новую привычку в неделю: полоскание рта, уход за кожей или прием витаминов – и ведите дневник изменений.

Поделитесь своей инструкцией в чате одноклассников и участников первичного отделения и обменяйтесь – так вы получите новые идеи и поддержку.

Включите также информацию о том, какие компоненты состава продуктов ухода (шампунь, зубную пасту или лосьон) реально полезны, а какие – просто красивые слова.

Этот эксперимент поможет вам понять, что забота о себе – это не сложный ритуал, а осознанный выбор в пользу здоровья и силы.

5 СВОБОДНЫЕ РУКИ ★★☆☆

Жизнь без цифровых устройств кажется невозможной. Однако, для запуска таких важных процессов, как переваривание и активация ферментов, а также для снижения физического стресса важно обеспечить покой и не использовать электронные устройства в определенные периоды.

В этом месяце предлагаем вам проверить свою силу воли и, заодно, проверить – миф ли то, что свобода от устройств имеет положительные эффекты на здоровье:

1. Запустите испытание в вашем первичном отделении: раздайте всем участникам чек-листы выполнения заданий на протяжении 7 дней, которые будет необходимо прикрепить на стенде в первичном отделении. По итогам выполнения задания подсчитываются баллы, победители получают заслуженную награду.
2. Каждый день выполняются три миссии (можно по отдельности или все вместе для максимальных баллов):
 - 20-30-минутная прогулка без телефона, наушников и музыки; поиск 5 новых деталей вокруг (цвет, запах, звук, надпись, форма здания).
 - Сон без телефонов: за 1 час до сна убрать телефон или планшет; лечь на 30 минут раньше обычного.
 - Прием пищи без телефонов: попробовать заметить вкус, текстуру и запах еды, придумать «оценку блюда» по 10-балльной шкале.

За выполнение задания каждый участник ставит себе баллы:

- 1 балл – сделал хоть как-то;
- 2 балла – выполнил полностью и честно.

3. В конце дня участник присылает фото или аудиосообщение в общий чат (например, фото необычного здания, рисунок того, что заметил, или голосовое сообщение с впечатлениями).

Предлагаемые призы: мини-настольная игра или пазл, вкусный здоровый перекус, смешной блокнот и маркеры, «сертификат на 1 гаджетный день» (можно «залипать» без ограничений, как бонус за выдержку).

6 КБЖУ ★★★

Правильное питание – не про диеты, а про силу, ясность ума и хорошее настроение. Белки, жиры и углеводы – это топливо для организма, и если его не хватает или оно однообразное, вы быстро утомляетесь, теряете концентрацию и чувствуете вялость.

Понимание баланса БЖУ помогает принимать осознанные решения, а не зависеть от рекламы и привычек.

В этом месяце предлагаем вам освоить новые полезные привычки вместе!

- Записывайте все, что вы ели за день, в блокнот или приложение.
- Соберитесь в группе и вместе проанализируйте: хватает ли белков, не слишком ли много быстрых углеводов, есть ли полезные жиры.
- Объединитесь в пары и составьте недельное сбалансированное меню друг для друга, при условии, что каждый из вас тратит на приготовление еды всего 15 минут – важно, чтобы было вкусно, просто и полезно. Узнайте, как «обмануть» организм и что предложить ему вместо быстрых углеводов – сахара и хлебобулочных изделий.
- Не забывайте измерять себя – вес, объемы и, конечно, фиксируйте ощущения, например, хотелось ли сладкого или жирного.

Важно! При появлении неприятных ощущений – сразу обращайтесь ко врачам!



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

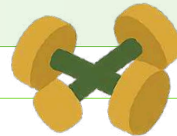
#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Сердце человека за жизнь сокращается в среднем около 3 миллиардов раз. У активных людей оно работает экономнее: тренированное сердце делает меньше ударов в покое, потому что прокачивает больше крови за один раз.



1 КАК ВАША ОСАНКА? ★★☆☆

Хорошая осанка – это не только красота, но и залог здоровья спины, шеи и дыхания, особенно если вы много сидите за компьютером или телефоном.

В этом месяце уделим внимание постановке здоровой и красивой осанки.

1. Сделайте фото своей осанки в начале недели: встаньте прямо у стены, спиной к камере.
2. Каждый день выполняйте 10-15 минут упражнений для спины: наклоны, «лодочку», планку, растяжку.
3. В конце недели сделайте такое же фото в тех же условиях и сравните.

Регулярное наблюдение за собой визуально покажет прогресс и мотивирует продолжать заботиться о теле.

2 ПРОГУЛКА С ЦЕЛЮ ★★☆☆

Регулярные прогулки улучшают физическое здоровье, снижают стресс и стимулируют творческое мышление, а смена маршрутов тренирует внимание и открывает новое в привычном.

Каждый день выделяйте 20 минут на пешую прогулку по новому маршруту – даже если это просто другая улица или парк.

Во время ходьбы наблюдайте: что видите, слышите, чувствуете – и кратко записывайте впечатления в блокнот или телефон.

Через неделю вы заметите, как меняется ваше восприятие города и настроение. Эта привычка поможет замедлиться, отключиться от рутины и находить радость в простых вещах.

3 ЗОЖ-СТИКЕРПАК ★★☆☆

Стикерсы не только помогают создать в чатах дружескую атмосферу, но и могут быть способом напоминать о полезных привычках.

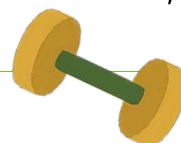
Ваша задача – придумать свой набор ЗОЖ-стикеров. Это могут быть смешные картинки, мотивирующие фразы или даже герои, которые помогают вам быть здоровыми.

- Придумайте темы стикеров, например: «выпить воды», «сделать зарядку», «устал, но не сдался», «если чипсы, то яблочные».
- Нарисуйте или соберите готовые картинки (например, в Телеграм).
- Вдохновитесь стикерами «Школы питания» от «Пятерочки» пройдя по QR-коду.
- Соберите свой мини-набор, от 5 до 10 стикеров будет достаточно, чтобы начать.

Обменяйтесь стикерами, придумайте, в каких ситуациях их можно использовать, чтобы поддерживать друг друга на пути к здоровому стилю жизни.



Задание от **5 Пятерочка** с заботой



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

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

4 ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ ★★☆☆

В ритме учебы и работы мы часто едим всухомятку, выбирая быструю еду вместо полезной. Это влияет на уровень энергии, концентрацию, настроение и долгосрочное здоровье.

Чтобы изменить привычки, важно действовать вместе – поддержка команды делает перемены проще и интереснее.

- На неделю договоритесь с участниками первичного отделения приносить с собой полезные обеды и перекусы – без фастфуда, с минимальным количеством полуфабрикатов. Включите в рацион быстрые, но полезные блюда: овсянку, омлет, салаты, йогурт, орехи.
- Каждый день делитесь в чате фото своего ланчбокса.
- В конце недели голосование за самый эффективный рацион.

Дополнительно: разберите вместе популярные фразы: «после 18 есть нельзя», «хлеб – враг фигуры», «кофе вымывает кальций». Найдите научные источники и решите: миф это или правда – и почему.

Такой формат превращает заботу о себе в командную игру, где каждый учится, вдохновляется и становится немного здоровее

5 ЗДОРОВАЯ ТРАДИЦИОННАЯ КУХНЯ ★★☆☆

Превратите традиционное блюдо вашего региона в современное ЗОЖ-угощение: адаптируйте рецепт под принципы здорового питания, сохранив аутентичный вкус и колорит!

Снимите процесс приготовления, украсьте блюдо, как настоящий шеф-повар, и поделитесь своей кулинарной историей в соцсетях – пусть ваша версия любимого национального рецепта покори сердца!

Совет: отточив навык приготовления ПП-блюд (ПП – полезное питание), вы можете организовать собственный онлайн-магазин и приучать к здоровому рациону ваше сообщество!

А с национальными блюдами вашего и других регионов вы можете ознакомиться на сайте здоровое-питание.рф, пройдя по QR-коду.



6 СПОРТИВНЫЙ СЕРИАЛ ★★☆☆

Физическая активность в команде повышает мотивацию, делает тренировки проще (см. раздел «Наука» про эффект аудитории) и помогает выработать устойчивую привычку к движению.

В этом месяце предлагаем вам снять «спортивный сериал», в каждой серии подсвечивая один эпизод ваших усилий в борьбе за закрепление здоровых привычек.

1. Разделитесь на небольшие группы. Каждая возьмет на себя один «эпизод» спортивного сериала: день кардио, силовой тренировки, растяжки, танца или йоги.
2. В течение двух недель снимайте короткие видео (по 30-60 секунд) – как вы тренируетесь, какие упражнения делаете, с кем и в каком настроении. Не просто показывайте выполнение упражнений, а записывайте интервью с участниками: пусть они расскажут, как себя чувствуют, что дается легко, а где приходится себя пересиливать.
3. Монтируйте ролики в общий «сериал здоровой активности» с названием и эпизодами.

Продемонстрируйте ваш сериал на странице ВКонтакте первичного отделения и бросьте вызов другим – смогут ли они поддержать ваш вызов и присоединиться целыми командами?



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

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

КНИГ МНОГО НЕ БЫВАЕТ!

Откройте для себя «Библиотеку Первых» – список книг по 12 направлениям деятельности Движения Первых, где каждый найдет что-то для себя!

Проходите по QR-коду, чтобы скачать список любимых книг участников Движения Первых.



1 ПЛЕЙЛИСТ ЛИТЕРАТУРНОГО ПЕРСОНАЖА



Выберите одного из героев из произведений Корнея Чуковского и подберите для него 5 композиций из сокровищницы российской классической музыки. Подумайте, какие мелодии могли бы отражать его характер, настроение и приключения.

Расскажите о своем выборе куратору первичного отделения или педагогу и попросите поделиться музыкальной подборкой на странице первичного отделения ВКонтакте, не забыв объяснить, почему именно эти произведения идеально подходят вашему литературному герою.

2 СКАЗКА В 3 СЛОВА



Придумайте свою сказку или рассказ – короткий, в 3-5 предложений – обязательно включив в нее три слова: **листья, туман, пирог**. Вы можете попросить взрослых придумать для вас 3 других слова, главное – обязательно использовать их в своем произведении.

Можно написать от руки в тетради или рассказать взрослому, а он запишет. Нарисуйте иллюстрацию к своей сказке – кто в ней главный герой, где происходит действие. Поделитесь своими произведениями на общем собрании ребят в первичном отделении – насколько разными получились рассказы?



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Корней Иванович Чуковский – это литературный псевдоним, который со временем стал настоящими именем, отчеством и фамилией русского писателя. При рождении автора знаменитого «Доктора Айболита» и других замечательных детских книг записали как Николая Васильевича Корнейчукова.

КНИГА МЕСЯЦА

«Старик Хоттабыч», Леонид Лагин

Это повесть-сказка о приключениях пионера Вольки Костылькова, который обнаруживает кувшин с джинном Хоттабычем, служившим в рабстве три тысячи лет. Хоттабыч начинает исполнять желания Вольки, но его магические действия приводят к комичным ситуациям, а сам джинн постепенно учится жить в советском обществе и перенимает новые знания и ценности, становясь настоящим гражданином.

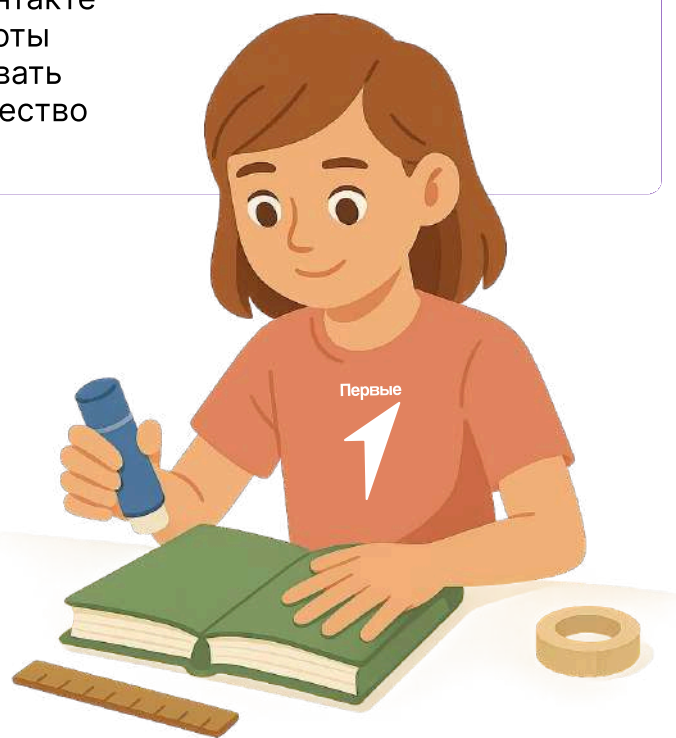
3 КНИЖКА-МАЛЫШКА: МОЙ ПЕРВЫЙ КОМИКС



Выберите один из рассказов Корнея Чуковского (например, «Телефон» или «Путаница»). Нарисуйте его главные события в виде комикса из 4-6 кадров. Используйте яркие цвета и подпишите каждую картинку одной-двумя фразами из книги.

Попросите взрослого в первичном отделении разместить ваши работы на стенде Движения Первых, чтобы даже старшие ребята могли вспомнить сюжеты любимых детских произведений!

Сфотографируйте ваши работы и попросите взрослых выложить вашу коллекцию на странице первичного отделения ВКонтакте – так ваши работы смогут порадовать большее количество людей!



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

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

4 ТЕАТР ОДНОЙ КНИГИ ★★☆☆

Выберите самую любимую сказку вашего первичного отделения, группы или класса. Распределите роли, создайте простые костюмы и декорации из подручных материалов (бумага, картон, ткань).

Инсценируйте и снимите на видео самый яркий отрывок из этой сказки (продолжительностью не более 3 минут). Пр продемонстрируйте свой короткий спектакль-сценку на ближайшем празднике в первичном отделении или в школе – возможно, это стане вашим хобби!

Не забудьте делиться видео ваших вступлений на странице первичного отделения ВКонтакте!

5 КНИГА-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА ★★☆☆

Чтение становится интереснее, когда оно связано с приключением и общением. «Книга-путешественница» учит любить книги, развивает воображение и навык письменной речи.

Как создать свою «Книгу-путешественницу»:

1. Выберите одну интересную книгу – сказки, приключения или рассказы.
2. Напишите на первой странице: «Книга-путешественница. Я путешествую от друга к другу!»
3. Книга «переходит» (передается) от одного участника к другому – каждый держит ее 1-2 дня. Во время «приема гостя» нужно прочитать хотя бы один рассказ или главу. На полях или на специальном листочке вложите записку: что понравилось, кто герой, что бы вы нарисовали, какие мысли из книги вас впечатлили или удивили.
4. Возвращайте книгу – следующий уже ждет!

Так книга «оживает» – в ней остаются следы каждого читателя.

Когда она обойдет всех, устройте праздник возвращения книги – расскажите, что запомнили.

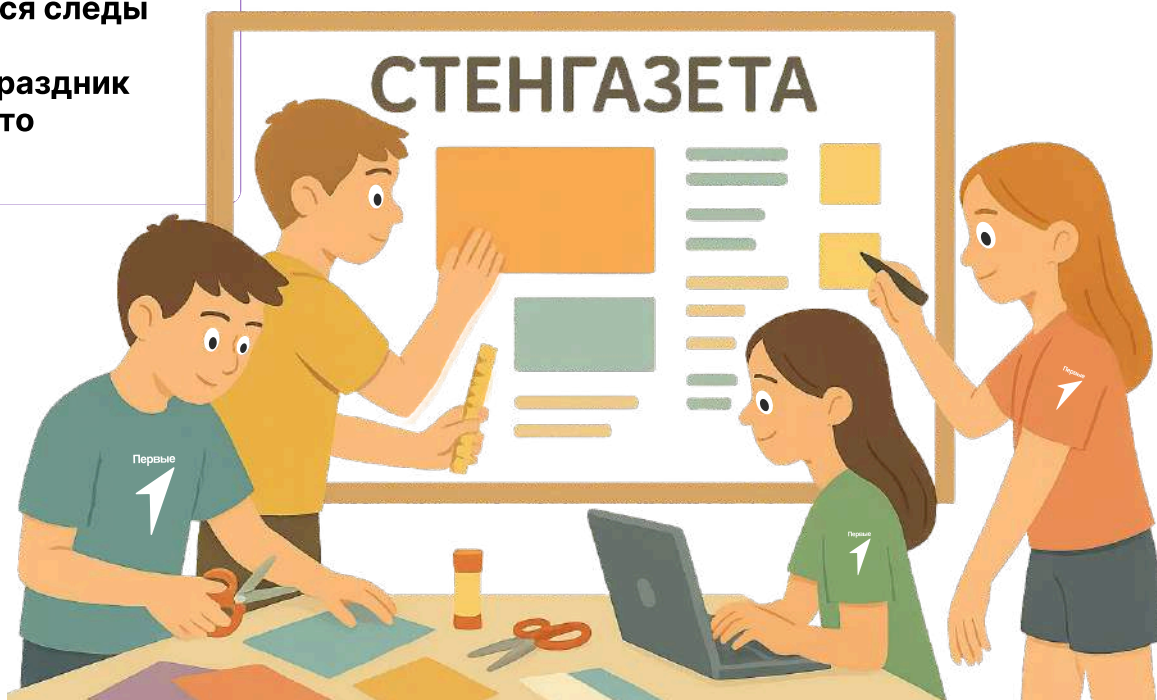
6 КНИЖНАЯ ГАЗЕТА ★★☆☆

Представьте, что вы редакторы газеты в мире какой-либо классической книги (например, «Деникины рассказы», «Маленький принц»).

1. Разделитесь на команды по 3-4 человека.
2. Создайте по одному выпуску газеты формата А3. В нем должны быть: главная новость (ключевое событие сюжета), интервью с героем, рекламное объявление (например, «Продается мыло от Мойдодыра»), прогноз погоды и другие рубрики.
3. Попросите взрослых помочь с оформлением. Оформите газету вручную или в графическом редакторе.

Такой способ пересказа прочитанного может вдохновить тех, кто еще не читал произведения, все же взять книгу в руки.

И, традиционно: не забывайте делиться вашими работами!



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

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

КНИГ МНОГО НЕ БЫВАЕТ!

Откройте для себя «Библиотеку Первых» – список книг по 12 направлениям деятельности Движения Первых, где каждый найдет что-то для себя!

Проходите по QR-коду, чтобы скачать список любимых книг участников Движения Первых.



1 ЛИТЕРАТУРНЫЙ СЛЕДОПЫТ ★★☆☆

Выберите одну из классических книг. Найдите в ней самое забавное, по вашему мнению, слово или словосочетание, возможно даже фразеологизм (например, «доколе» или «а воз и ныне там»). Зари суйте это слово в буквальном или образном смысле, сфотографируйте рисунок и объясните свой выбор.

Так сделал Андрей Усачев в книге «Великий и могучий». Соберите все работы вашего первичного отделения в единый коллаж и опубликуйте его в соцсетях первичного отделения – пусть все знают, что чтение – это не только про увлекательный сюжет, но и расширение словарного запаса, который так нужен компетентным и грамотным специалистам!

2 БУРИМЕ: РИФМЫ ОТ КЛАССИКОВ ★★☆☆

Выберите известную строчку из стихотворения любого русского поэта (например, «Унылая пора! Очей очарованье!» А.С. Пушкина). Придумайте и запишите свое продолжение, сохраняя ритм и рифму.

Вы можете договориться с друзьями сохранить персонажа и сюжет, но каждый добавляет по строчке или строфе от себя. Получится ли у вас наложить текст на ритмичную музыку?

3 КНИЖНАЯ ПОЛКА МЕЧТЫ ★★☆☆

Создайте виртуальную «полку» мечты в любой удобной форме (коллаж, презентация) из 5-7 книг, которые вы бы обязательно взяли с собой на необитаемый остров.

Кратко напишите, почему выбор пал именно на эти книги. Поделитесь своей подборкой на стенде первичного отделения и на странице первичного отделения ВКонтакте. Читали ли вы все книги из списков друзей?

4 ЛИТЕРАТУРНЫЙ КВИЗ ★★☆☆

Разработайте викторину для младших участников первичного отделения или даже сверстников по произведениям Корнея Чуковского или других детских писателей.

Придумайте 10 вопросов разного типа: угадать произведение по отрывку, найти лишнего персонажа, восстановить последовательность событий, определить какие крылатые выражения происходят из определенных произведений. Проведите квиз и запишите самые забавные моменты – их точно будет много!

Опубликуйте фотоотчет на странице первичного отделения ВК и вдохновляйте других примером наставничества над младшими!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

При жизни Александра Пушкина его стихи переписывали от руки и передавали друзьям – как «вирусный контент» XIX века.

КНИГА МЕСЯЦА

«Республика ШКИД», Григорий Белых и Леонид Пантелеев

Это автобиографическая повесть о жизни беспризорных подростков в Школе-коммуне имени Достоевского (ШКИД) в Ленинграде 1920-х годов. Книга рассказывает об их совместной жизни, трудностях адаптации, учебе и попытках найти свое место в жизни под руководством воспитателя Викниксора. Повесть основана на реальных событиях, а главные герои, Янкель и Ленка, являются прототипами самих авторов.

5 КЛАССИКА В УДОБНОМ ФОРМАТЕ ★★☆☆

Взгляните по-новому на русскую классику и объедините вечную мудрость литературы с современными форматами соцсетей!

Вместе с участниками вашего книжного клуба выберите вдохновляющую цитату из произведений Михаила Юрьевича Лермонтова или Антона Павловича Чехова – авторов, чьи мысли актуальны и сегодня. Создайте креативный видеоролик: запишите чтение выбранного отрывка на фоне живописной природы, подберите музыкальное сопровождение, которое подчеркнет глубину текста.

Подумайте, почему именно эта цитата запала вам в душу, как ее смысл перекликается с современной жизнью. **Расскажите зрителям о своих размышлениях, поделитесь личным опытом и тем, как классика помогает вам в повседневной жизни.**

6 ЛИТЕРАТУРНОЕ ЛОТО ★★☆☆

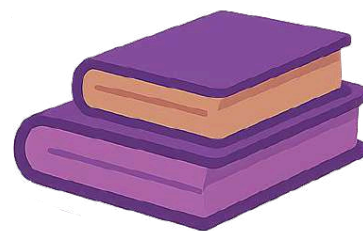
Создайте собственные игровые карточки для увлекательного литературного лото.

Каждая карточка должна включать:

- портрет писателя или поэта;
- название одного из его знаменитых произведений;
- яркую цитату из этого произведения.

Подготовьте не менее 8 комплектов карточек. Проведите игру в вашем Книжном клубе: участники должны как можно быстрее правильно соединить все элементы.

Запишите видео, которое покажет, как весело и с пользой можно проводить время с книгами. **Поделитесь своими впечатлениями и эмоциями от игры, покажите, как участники погружаются в мир литературы через увлекательные игры.**



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

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

КНИГ МНОГО НЕ БЫВАЕТ!

Откройте для себя «Библиотеку Первых» – список книг по 12 направлениям деятельности Движения Первых, где каждый найдет что-то для себя!

Проходите по QR-коду, чтобы скачать список любимых книг участников Движения Первых.



1 КНИЖНЫЙ ОБЗОР ЗА 60 СЕКУНД ★★☆☆

Как модные блогеры снимите короткое вертикальное видео для соцсетей, где вы за 60 секунд делитесь впечатлениями о недавно прочитанной книге: краткий сюжет без спойлеров, ваша оценка и рекомендация.

Наполните видео выдержками из фильмов, мемов и другими визуальными вставками. Осторожно, такие видео могут стать «вирусными» и возбудить интерес к чтению у многих ребят!

2 ЦИТАТА НЕДЕЛИ ★★☆☆

Выберите цитату из произведения русской классики, которая резонирует с вашим текущим настроением или жизненной ситуацией. Создайте эстетичную графическую карточку с этой цитатой.

Публикуйте такие карточки в соцсетях первичного отделения один раз в неделю. Объедините усилия с ребятами из вашего первичного отделения – соберите такие цитаты и оформите их в целый пост для соцсетей.

Также предлагаем ввести классную практику – еженедельно менять цитаты, собранные в виде плаката на стенде Движения Первых в вашем первичном отделении.

3 КНИЖНЫЙ СТИМУЛ ★★☆☆

Ничто так не мотивирует, как стимул – личный вызов! Кстати, стимулом в античности назывался острый прут или палка, которой пастухи подгоняли быков и ослов. То есть буквально – «то, что колет и заставляет двигаться вперед».

Позже в римской и греческой философии это слово приобрело переносное значение – «побуждение, толчок к действию».

Организуем личное испытание: «7 книг за 7 недель». Каждую неделю читайте одну книгу из заранее составленного списка. Кратко делитесь прогрессом и впечатлениями в на личной странице в соцсетях.

Кстати, материал усваивается лучше, если им делиться. Приглашайте ребят первичного отделения в книжный клуб первичного отделения и мотивируйте читать!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Лев Толстой писал «Войну и мир» 6 лет и сделал более 5 000 правок. Рукопись занимает несколько шкафов в музее.

КНИГА МЕСЯЦА

«Мой добрый папа», Виктор Голявкин

Это автобиографическая повесть, написанная от лица семилетнего мальчика Пети, который рассказывает о беззаботном детстве в Баку до войны и о своем отце, композиторе и дирижере, ушедшем на фронт в первые дни Великой Отечественной войны и не вернувшемся обратно. Книга состоит из коротких, простых рассказов, передающих атмосферу довоенной семьи и мальчишеского мира, освещаая темы отцовской и сыновней любви, дружбы и взросления.

4 ДЕБАТЫ: ГЕРОЙ ПРОТИВ ЗЛОДЕЯ ★★☆☆

Предлагаем вам классное задание для встречи книжного клуба вашего первичного отделения.

Устройте литературные дебаты – это уникальная возможность по-новому взглянуть на любимых персонажей и их противников, а также отточить навыки публичных выступлений и аргументации.

1. Разделитесь на две команды: защитники героя и сторонники антагониста.
2. Выберите известное литературное произведение и его ключевых персонажей – главного героя и его противника. Ваша задача – подготовить яркие, убедительные аргументы в защиту выбранной стороны.
3. Продумайте не менее двух весомых аргументов для каждой позиции, опираясь на текст произведения и мнения профессиональных литературных критиков. Покажите, почему выбранный персонаж действует именно так, какие мотивы движут его поступками, и как его действия влияют на развитие сюжета.

Пусть ваше противостояние будет честным и увлекательным! Мы уверены, что ваши дебаты станут настоящим открытием для всех участников и помогут глубже понять внутренний мир литературных героев.



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

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

5 КНИГА ПРОТИВ ЭКРАНИЗАЦИИ ★★☆☆

Выберите произведение, по которому снят фильм или сериал (например, «Мастер и Маргарита», «Война и мир», «Преступление и наказание»).

Посмотрите экранизацию и выделите 3-5 ключевых отличий от книги (пропущенные сцены, измененные герои, отличный от оригинала финал). Подготовьте краткий видео-обзор (3-5 минут), в котором аргументированно докажете, какая версия – литературная или кинематографическая – кажется вам более убедительной и почему.

Тренируйте способность мыслить аналитически и презентовать свои выводы аудитории. Возможно, именно ваши видеозаметки станут основой для освоения школьной программы и мотивацией для прочтения новых книг!

6 ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПОДКАСТ ★★☆☆

Вместе с командой создайте собственный выпуск подкаста, в котором вы сможете поделиться авторскими мыслями о любимой литературе и обсудить важные вопросы с представителями младшего или старшего поколения! Это отличная возможность не только проявить свои таланты в медиа, но и внести вклад в популяризацию чтения среди сверстников.

Найдите единомышленников среди студентов, и вместе запишите подкаст, где главными темами станут:

- ваши любимые произведения русской литературы;
- способы сделать чтение интересным и современным;
- как привлечь внимание сверстников к книгам;
- личный опыт знакомства с классикой.

Обсудите в выпуске, какие методы могут помочь привить любовь к чтению у современных школьников и студентов.

Советы:

1. Прежде чем создавать концепцию подкаста, изучите, какие подкасты уже есть. Например, редакцию Календаря Первых вдохновляет Сергей Минаев.
2. Подкасты можно выпускать с определенной заданной вами периодичностью – так аудитория привыкнет к подкасту, и его прослушивание станет ритуалом.
3. Не забудьте четко определить целевую аудиторию – от этого будет зависеть то, в какой тональности вы будете вести повествование.
4. Проведите промо акцию вашего подкаста – анонсируйте его выпуск среди друзей и в дружественных сообществах. Так усилия на его создание точно окупятся.

Когда появятся ваши первые выпуски, делитесь ссылкой на них с редакцией Календаря Первых на электронную почту – mtomina@pervye.ru – возможно, именно ваша ссылка появится в следующем осеннем выпуске Календаря Первых.



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

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

КНИГ МНОГО НЕ БЫВАЕТ!

Откройте для себя «Библиотеку Первых» – список книг по 12 направлениям деятельности Движения Первых, где каждый найдет что-то для себя!



Проходите по QR-коду, чтобы скачать список любимых книг участников Движения Первых.

1 КНИЖНЫЙ СТИМУЛ ★★☆☆

Ничто так не мотивирует, как стимул – личный вызов! Кстати, стимулом в античности назывался острый прут или палка, которой пастухи подгоняли быков и ослов. То есть буквально – «то, что колет и заставляет двигаться вперед».

Позже в римской и греческой философии это слово приобрело переносное значение – «побуждение, толчок к действию».

Организируйте личное испытание: «7 книг за 7 недель». Каждую неделю читайте одну книгу из заранее составленного списка. Кратко делитесь прогрессом и впечатлениями в на личной странице в соцсетях.

Кстати, материал усваивается лучше, если им делиться. Приглашайте ребят первичного отделения в книжный клуб первичного отделения и мотивируйте читать!

2 КНИЖНЫЙ ОБЗОР ★★☆☆

Выбор книг «не по программе» – сложный выбор: требуется много анализировать и читать отзывы.

Другое дело – рекомендации от знакомых и людей, кому мы доверяем. **Создайте рубрику в соцсетях первичного отделения с рекомендациями книг разных жанров.**

Отмечайте аккаунты других первичных отделений и делайте репосты их сообщений с рекомендациями и обзорами. Так вы создадите настоящую сеть рекомендаций на полезные книги!

4 НОВАЯ ЛИТЕРАТУРНАЯ ЭКСКУРСИЯ ★★☆☆

Откройте новые грани знакомых мест и создайте уникальный путеводитель, который будет интересен вашим сверстникам и всем любителям истории.

Выберите три особенные локации в вашем районе – это может быть театр, музей или улица, хранящая память об исторических событиях, связанных с литературными героями. Погрузитесь в исследование и найдите удивительные факты о том, как эти места связаны с богатой историей русской культуры и различными персонажами книг.

Создайте аудиотур продолжительностью 1 час для младших участников первичного отделения, родителей, педагогов и наставников, в котором вы:

- покажете выбранные локации во всей их красе;
- расскажете интересные факты через личные истории героев;
- покажете, почему эти места важны для культурного наследия.

Вдохновиться можно образцом подобной экскурсии – всероссийской франшизой «Фаролеро».

Даже если объекты в вашей местности не связаны с литературными персонажами — не страшно. Проявите немного фантазии и через сопоставление фактов «привяжите» сюжет произведений к истории и культуре вашего региона или населенного пункта.

Возможно, именно ваша экскурсия станет туристическим продуктом, который местный комитет по туризму захочет предлагать гостям города.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Михаил Булгаков однажды уничтожил рукопись «Мастера и Маргариты», но затем восстановил ее по памяти. Отсюда и фраза: «Рукописи не горят».

КНИГА МЕСЯЦА

«Солярис», Станислав Лем

Это научно-фантастический роман о психологе Крис Кельвине, который прибывает на исследовательскую станцию у планеты Солярис, полностью покрытой разумным океаном. Океан проявляет невероятные способности, материализуя мысли, страхи и воспоминания экипажа. Кельвин сталкивается с призраком своей умершей возлюбленной, Хари, и начинает сомневаться в границах между реальностью и вымыслом, размышляя о природе познания и человеческих возможностях контакта с неизведанным.

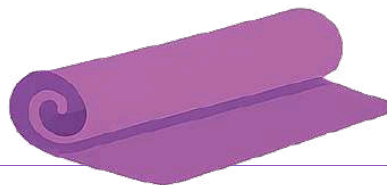
3 КНИГООБМЕН С ПОМЕТКАМИ ★★☆☆

Организируйте в своем учебном заведении точку обмена книгами с пометками от уже прочитавших людей.

Интересно, что думали другие люди, что они находили важным или полезным для себя. Вы также можете обратить на это внимание!

Принесите прочитанные книги в хорошем состоянии с вашими пометками на полях, и разместите в первичном отделении. Возьмите себе новые.

Как ваши впечатления? Читается ли книга иначе? Делитесь впечатлениями в соцсетях на личной странице или странице первичного отделения!



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

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых





КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

5 ДЕБАТЫ: ГЕРОЙ ПРОТИВ ЗЛОДЕЯ ★★☆☆

Предлагаем вам классное задание для встречи книжного клуба вашего первичного отделения.

Устройте литературные дебаты – это уникальная возможность по-новому взглянуть на любимых персонажей и их противников, а также отточить навыки публичных выступлений и аргументации.

- 1. Разделитесь на две команды:** защитники героя и сторонники антагониста.
- 2. Выберите известное литературное произведение и его ключевых персонажей** – главного героя и его противника. Ваша задача – подготовить яркие, убедительные аргументы в защиту выбранной стороны.
- 3. Продумайте не менее двух весомых аргументов для каждой позиции, опираясь на текст произведения и мнения профессиональных литературных критиков.** Покажите, почему выбранный персонаж действует именно так, какие мотивы движут его поступками, и как его действия влияют на развитие сюжета.

Пусть ваше противостояние будет честным и увлекательным! Мы уверены, что ваши дебаты станут настоящим открытием для всех участников и помогут глубже понять внутренний мир литературных героев.

6 СОЗДАЕМ БЕСТСЕЛЛЕР ★★★

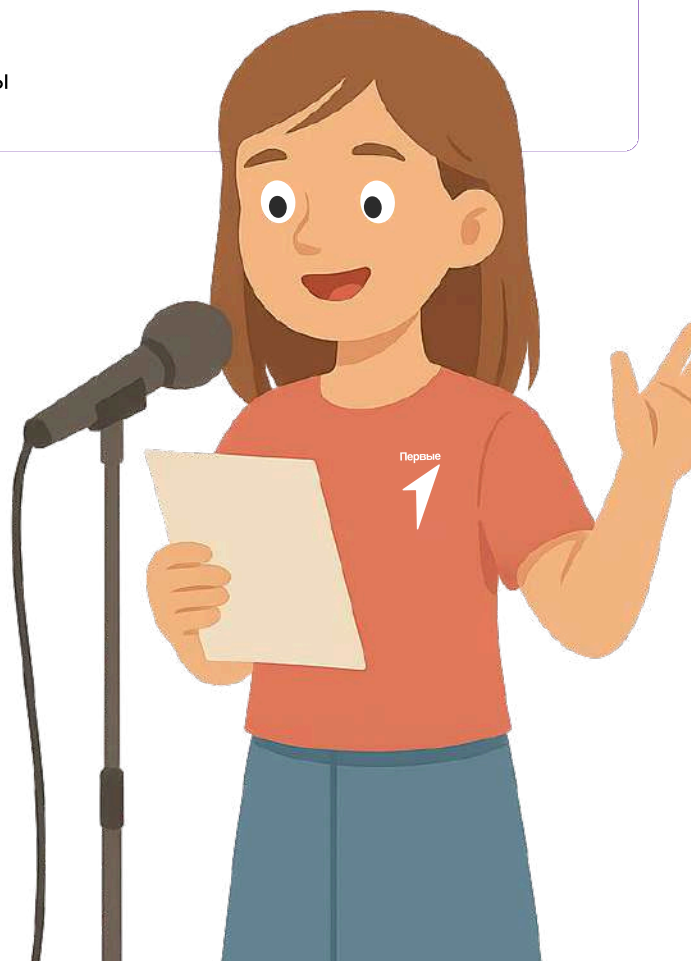
Что, если ваши книги стали бы бестселлерами?

В этом месяце предлагаем вам в вашем книжном клубе первичного отделения начать работу над собственным произведением в соавторстве. Но для начала требуется подготовка.

- Выберите двух русских авторов – например, классика (Антон Чехов) и современника (например, Евгений Водолазкин).
- Прочитайте по одному короткому произведению каждого (рассказ, глава из романа). Обратите внимание на:
 - лексику – простая или сложная, разговорная, архаичная;
 - предложения – длинные или короткие, монотонные или ритмичные;
 - темы – любовь, одиночество, юмор, социальные проблемы.
- Обсудите в вашем книжном клубе первичного отделения: чем один стиль отличается от другого – например, лаконичность против насыщенного деталями повествования автора.
- Вдохновившись соавторством Илья Ильф и Евгений Петров в «12 стульях», воспользуйтесь принципом буриме и начните создавать свое литературное произведение. Принцип буриме используется при написании коллективных романов – каждый из соавторов пишет по главе произведения; замысел, фабула и герои заранее оговорены.

Не забывайте сохранять рукопись, чтобы не потерять ценные наработки!

Совет: параллельно с написанием рукописи начните работу по изучению процедуры публикации книги.



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

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

2024 год стал знаковым для российских семей – по решению Президента Владимира Путина он был объявлен Годом семьи! Торжественное открытие прошло 23 января 2024 года на Всероссийском семейном форуме «Родные – Любимые», где были заложены важнейшие инициативы по поддержке семей.

За прошедший год была разработана Стратегия до 2036 года, подписан указ о социальной поддержке многодетных семей и создан новый национальный проект «Семья», который начался с 2025 года.

Особенно радует тот факт, что все эти важные начинания – поддержка рождаемости, укрепление семейных ценностей и создание комфортных условий для семей – получили свое продолжение и после завершения тематического года.

КОНКУРСНЫЙ ТРЕК СЕМЕЙНЫХ СООБЩЕСТВ «РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ» В РАМКАХ КОНКУРСА «ЭТО У НАС СЕМЕЙНОЕ»

Во втором сезоне конкурса «Это у нас семейное» у вас вновь есть шанс побороться за победу в треке «Родные – Любимые»!

Объединитесь с другими семьями в команду и придумайте совместный проект.

После дистанционного этапа лучшие команды получают приглашение на очные окружные полуфиналы. А в 2026 году в Москве пройдет масштабный финал проекта, где победители получают ценные призы!

Треки «Родные – Любимые» в конкурсе «Это у нас семейное» – возможность показать, что сила в единстве. Переходите по QR-коду и присоединяйтесь!

Успейте подать заявку на участие до 14 октября.



1 ЛЮБИМОМУ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ★★☆☆

С началом нового учебного года приходит время от всей души поблагодарить наших дорогих учителей и преподавателей! Примите участие в акции «Любимому преподавателю» и выразите свою благодарность самым оригинальным и трогательным способом!

Вместе с родителями создайте уникальный подарок своими руками, чтобы показать, как вы цените труд и заботу ваших педагогов! Это может быть открытка, поделка, рисунок или что-то совершенно особенное, созданное с любовью и душой!

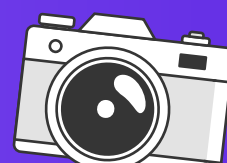
1. Создайте подарок своими руками вместе с семьей.
2. Запечатлейте процесс творчества и момент вручения подарка на фото и/или видео.
3. Опубликуйте свои материалы в социальной сети «ВКонтакте», рассказав о том, как вы выбирали идею для подарка и какие чувства испытывали, создавая его. Не забудьте добавить хештеги:

#РодныеЛюбимыеВДругомДеле, #РодныеЛюбимые и #КалендарьПервых

Пусть этот месяц станет для наших любимых преподавателей по-настоящему теплым и запоминающимся!



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



РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ

Подписывайтесь на страницы семейного сообщества Движения Первых «Родные – Любимые» прямо сейчас и узнавайте первыми обо всем самом интересном и полезном для ваших семей!



2 СЕМЕЙНЫЕ СУББОТНИКИ ★★☆☆

Осень дарит нам яркие краски и вдохновение. Давайте воспользуемся этой возможностью и вместе сделаем город еще красивее и уютнее! Объявляем старт осенним семейным субботникам.

Это шанс:

- Сблизиться с родными и близкими – отложите в сторону дела и заботы, проведите время с теми, кто вам дорог, за полезным и приятным занятием.
- Помочь природе пережить холода – уберем увядшие листья, подготовим деревья к зиме, соберем мусор.
- Получить заряд бодрости и позитива: работа на свежем воздухе в компании любимых людей – это отличный способ поднять настроение и укрепить здоровье!

Запечатлейте самые яркие моменты осени с семьей и поделитесь ими в социальных сетях с хештегами: **#РодныеЛюбимые #РодныеЛюбимыеВместе #СубботникиРодныхЛюбимых #КалендарьПервых**

3 ОСЕНЬ В КАДРЕ ★★★

Сентябрь – это время ярких красок и теплых семейных моментов по время прогулок! **Примите участие в семейном фотовызове «Осень в кадре».**

Отправляйтесь на прогулки с близкими и создайте неповторимые осенние фотографии. Главное условие – на фото должны быть все члены вашей семьи, а снимок должен отражать одну из предложенных тем. Выбирайте ту, которая вдохновляет именно вас:

- «Осенние закаты»,
- «Уход за садом и огородом осенью»,
- «Вкус сентября»,
- «Школьные будни»,
- «Осенние Листья и Цветы».

Кроме того, вы можете создать осенний фотоальбом и украсить его памятными деталями: засушенными листьями, яркими ягодами, билетами с осенних мероприятий и поездок, теплыми воспоминаниями!

Когда ваши фотографии (или альбом) будут готовы, поделитесь осенним настроением с друзьями! Разместите свои работы в социальных сетях с хештегами

#ОсеньВкадре #ОсеньРодныхЛюбимых #РодныеЛюбимые #КалендарьПервых, чтобы все могли насладиться вашими осенними историями!



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



СПОРТ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Никита Нагорный, трехкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы и заместитель Председателя Правления Движения Первых впервые представил на международном соревновании тройное сальто назад согнувшись. Этот элемент имеет высшую категорию сложности I и был впервые исполнен Никитой Нагорным на чемпионате Европы в 2021 году, после чего Международная федерация гимнастики официально закрепила его за ним.

1 ЗАРЯДКА С СЕМЬЕЙ ★★☆☆

Представляете, как круто начать день всей семьей с веселой зарядки? Включите любимую музыку и предложите родным сделать 5 простых упражнений: прыжки, махи руками, наклоны, приседания и бег на месте. Это не только полезно, но и очень весело – можно соревноваться, придумывать забавные названия для упражнений и награждать друг друга аплодисментами! Спросите у ребят в первичном отделении, удалось ли привлечь родителей к зарядке? Делитесь кадрами семейного утра в сообществе первичного отделения ВКонтакте.

3 ЭМБЛЕМА ЧЕМПИОНОВ ★★☆☆

Создайте свою собственную спортивную эмблему или талисман для команды, который будет символизировать силу, единство и стремление к победе! Нарисуйте эмблему, отражающую дух вашего спортивного клуба – это может быть мишка-чемпион, орел с медалью или любой другой символ, который вдохновит вашу команду на новые достижения. Подсказка: вдохновляйтесь логотипами таких спортивных команд, как ФК «Зенит», «Локомотив», ХК «Торпедо» и другими.

4 СПОРТИВНЫЙ АЛФАВИТ ★★☆☆

Составьте список спортивного инвентаря на каждую букву алфавита и покажите упражнение с предметами, которые есть у вас в наличии. Рекомендуем вам внедрить такие упражнения в качестве разминочных на уроках физкультуры или на фестивалях, где предполагается физическая активность участников.

Шаги выполнения:

1. Разделитесь на команды по 3-4 человека.
2. За 5 минут напишите как можно больше видов спортивного инвентаря (мяч, скакалка, обруч) по алфавиту: А, Б, В и т.д.
3. Покажите упражнение: выберите один предмет из списка и всей командой покажите базовое упражнение с ним (10 прыжков со скакалкой, 10 передач мяча и так далее).



2 КТО ДАЛЬШЕ? ★★☆☆

Готовы проверить, кто из вас способен покорить самую дальнюю точку на площадке? Устройте соревнование по прыжкам в длину среди участников вашего первичного отделения – покажите всем, на что способны настоящие атлеты Движения Первых!

Внимание!

Не забудьте сделать легкую разминку перед прыжками: поворачивайте руками, покрутите коленями и ногами в лодыжке, совершите наклоны туловищем вперед-назад, влево-вправо. Разминка нужна, чтобы избежать травм во время интенсивных действий.



5 СПОРТИВНЫЙ МИКС ★★☆☆

Знание видов спорта (даже самых необычных, как сквош или паддл) добавляет очков к вашей эрудированности и спортивной подкованности. Разгадайте зашифрованные виды спорта и выполните простое упражнение из каждого.

Шаги выполнения:

1. Разделитесь на команды по 3-4 человека.
2. Получите конверт от организатора секретной викторины (ими можете стать вы!). Внутри должны быть размещены карточки с описанием видов спорта, но описанные не прямым текстом, а через характерные движения или предметы. Например:
 - «Машу ракеткой, летает воланчик» (бадминтон)
 - «Катится мяч, все бегут: защитники и нападающие» (баскетбол)
 - «Стою на борту, делаю трюки» (скейтбординг)
 - «Бью по мячу ногой, вратарь его ловит» (футбол)
3. Отгадайте вид спорта.
4. Выполните упражнение. После каждой разгадки команда должна дружно выполнить простое упражнение, которое с ним ассоциируется (5-10 раз). Например:
 - Бадминтон – сделать взмах рукой, как при ударе.
 - Баскетбол – сделать два шага с воображаемым ведением мяча.
 - Футбол – выполнить имитацию удара по мячу ногой.
5. Подведите итоги. Побеждает команда, которая быстрее и точнее всех справилась с заданием.

6 ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: ИСПЫТАНИЕ СТРАТЕГИЕЙ И ДУХОМ ★★★

Примите участие в игре, которую разработают старшие ребята. Предложите свою помощь на этапе подготовки, ведь быть полезным – это важно!



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



СПОРТ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Никита Нагорный, трехкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы и заместитель Председателя Правления Движения Первых впервые представил на международном соревновании тройное сальто назад согнувшись. Этот элемент имеет высшую категорию сложности I и был впервые исполнен Никитой Нагорным на чемпионате Европы в 2021 году, после чего Международная федерация гимнастики официально закрепила его за ним.

1 НОВЫЙ ВИД СПОРТА ★★☆☆

Придумайте и презентуйте новый вид спорта, используя имеющийся инвентарь (мячи, обручи, скакалки, конусы).

Вот, что нужно сделать:

1. Объединитесь в команды (по 4-5 человек).
2. Придумайте концепцию и правила.
3. Командой презентуйте свой вид спорта: объясните правила и поиграйте с другими ребятами.

Может ли игра в ваш вид спорта стать хорошей традицией первичного отделения?



2 ДНЕВНИК ДЛЯ ТЕЛА ★★☆☆

Предлагаем вам интересный эксперимент – создайте собственный дневник физической активности!

В течение недели вы сможете наблюдать за своими достижениями, записывая все упражнения и тренировки – это поможет вам лучше понять свой организм и увидеть собственный прогресс.

Такой дневник станет вашим надежным помощником на пути к спортивным вершинам и поможет отслеживать, как меняется ваше тело и растет сила!

Подсказка: можете поиграть с самим(ой) собой в «лесенку»: в понедельник вы делаете 10 отжиманий, во вторник – 15, в среду – 20 и так далее. Для девочек можно выбрать испытания со шпагатом или мостиком из положения стоя.

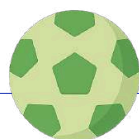
3 ТРЕНИРУЙСЯ КАК БОГАТЫРЬ ★★☆☆

Физическая активность делает вас сильнее, выносливее и увереннее. В этом месяце берите пример с русских богатырей – превратите тренировку в приключение! Эта интересная игра скрасит вашу перемену или перерыв между занятиями.

Представьте, что вы – древнерусские богатыри, и пройдите три испытания:

1. «Щит и меч» – 1 минута приседаний (щит) и 1 минута отжиманий (меч);
2. «Стража крепости» – продержитесь в планке 30-60 секунд;
3. «Бег по степи» – 20 прыжков на месте или пробежка на 200 метров.

Задание можно выполнять в одиночку или устраивать соревнования с друзьями – кто быстрее и дольше!



4 3 ДНЯ И ВЗЛЕТАЕМ! ★★☆☆

В этом месяце предлагаем вам объединиться в спортивный клуб первичного отделения и провести первый коллективный челлендж на 3-4 дня, чтобы включить спорт в привычку с удовольствием и поддержкой команды.

Выберите того, кто будет следить за тем, чтобы никто не забывал выполнять задания и выполняйте вместе в перерывах между занятиями в первичном отделении!

Примеры заданий:

1. Устроить «зарядку – сюрприз» в классе или на перемене.
2. Танцевать все вместе под одну громкую песню.
3. Соревноваться в общем количестве шагов за день.
4. Провести эстафету с мячом, прыжками или бегом.
5. Сделать групповое фото в движении и собрать «стену активности».
6. Устроить «командную планку» – кто дольше продержится.
7. Придумать и кричать свою спортивную речевку.

В конце – обсудите, что понравилось, и решите, что будете делать дальше.



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



СПОРТ

5 ВМЕСТЕ К ФИНИШУ! ★★☆☆

Преодолейте полосу из 3-4 простых препятствий (например, змейкой обойти конусы, пройти по линии, перенести мяч) на время, но всей командой одновременно, держась за длинную веревку или гимнастическую палку.

Что нужно сделать:

1. Сформируйте команды по 5-6 человек.
2. Участникам нужно встать в линию и взяться за длинную веревку (или положить на плечи гимнастическую палку), которую нельзя отпускать.
3. Преодолейте дистанцию. Команда должна вместе пройти всю полосу препятствий, не разрываясь. Если кто-то отпускает веревку – команда возвращается на старт.

Задача – не прийти первым, а финишировать всем вместе. Лучшим результатом считается самое слаженное и быстрое выполнение без ошибок. Это задание учит координировать действия, чувствовать ритм команды и приходить к цели вместе, а не поодиночке.



6 ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: ИСПЫТАНИЕ СТРАТЕГИЕЙ И ДУХОМ ★★★

Заниматься спортом в одиночку – продуктивно, но вовлекая других участников в занятия, укрепляющие тело и дух, вы несете добрую миссию и даже ответственность за то, насколько здоровым будет поколение.

Вам необходимо разработать карту препятствий и тактику выполнения, сообща преодолеть серию взаимосвязанных испытаний на время, где успех в одном этапе напрямую влияет на следующий. Протестируйте игру на себе, а потом проведите ее для младших школьников.

Необходимый реквизит:

- карточки с заданиями и карта «трассы»;
- секундомер;
- мячи, обручи, скакалки, конусы, головоломки (например, кубик Рубика или танграм);
- бумага и ручки для расчета стратегии.

План проведения:

1. Подготовка (5 минут): Команды получают карту этапов и 5 минут на выработку стратегии. Они должны решить, кто на каком этапе может проявить себя лучше, в каком порядке проходить испытания.
2. Пройти этапы испытаний (примеры):

Этап 1: Головоломка.

Задание: вся команда должна собрать простую головоломку (например, разрезанную на 6 частей картинку со спортивным сюжетом).

Условие: пока головоломка не собрана, команда не может бежать к следующему этапу.

Этап 2: Слепой поводырь.

Задание: один участник завязывает глаза. Только его напарник, не касаясь его, с помощью голосовых команд должен провести его через полосу из 3-4 конусов.

Условие: если задет конус – пара возвращается на старт этапа.

Этап 3: Башня доверия.

Задание: команде необходимо одновременно удержать равновесие на одной ноге на небольшой платформе (или отмеченном круге) в течение 10 секунд.

Условие: если кто-то прыгнул или коснулся земли второй ногой – отсчет времени начинается заново.

Этап 4: Кодовая фраза.

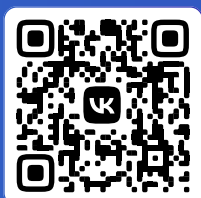
Задание: команда получает зашифрованное послание (например, азбукой Морзе или простой цифровой код), которое надо расшифровать. Фраза связана со спортом («Быстрее, выше, сильнее!»).

Условие: правильно расшифрованная фраза – это «ключ» к финишу.

3. Финиш:

Команда финиширует, когда все этапы пройдены и кодовая фраза сдана судье.

Не забудьте наградить победителей и сказать спасибо тем, кто организовал спортивное событие!



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Никита Нагорный, трехкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы и заместитель Председателя Правления Движения Первых впервые представил в международном соревновании тройное сальто назад согнувшись. Этот элемент имеет высшую категорию сложности I и был впервые исполнен Никитой Нагорным на чемпионате Европы в 2021 году, после чего Международная федерация гимнастики официально закрепила его за ним.

1 ПРИБАВЬ 1000 ШАГОВ ★★☆☆

Физическая активность – основа здоровья, а ходьба – самый доступный и естественный вид движения. Ученые называют ходьбу «базовым видом спорта»: она активизирует более 200 мышц, улучшает работу легких, а регулярная ходьба увеличивает уровень наибольшего количества кислорода, которое человек способен потреблять в течение 1 минуты.

Организуем персональное испытание «Счетчик шагов» на 3-5 дней.

Каждый день проходите на 1000 шагов больше, чем в предыдущий день.

Не нужно гнаться за рекордами – важно просто идти чуть дальше: выйти из дома или автобуса раньше, прогуляться после еды. Если у вас есть спортивный клуб в первичном отделении – предложите другим участникам тренироваться вместе!

2 С МУЗЫКОЙ ЛУЧШЕ ★★☆☆

Знаете ли вы, что правильная музыка может сделать тренировку в несколько раз круче и эффективнее?

Предлагаем вам создать собственную подборку из 10 самых заряжающих треков, которые будут мотивировать вас на новые спортивные подвиги и помогут не сдаваться даже в самые сложные моменты тренировки.

Не забудьте поделиться своей подборкой на личной странице в социальной сети или в чате первичного отделения!

Кстати, вы можете создать собственный спортивный клуб в первичном отделении: просто создайте чат и пригласите туда участников. Даже если они не вовлекаются сейчас – они присоединятся к вам позже благодаря вашей мотивации – просто выкладывайте фото вас с друзьями на тренировке!

3 МОЙ ДОРОГОЙ ДНЕВНИК ★★☆☆

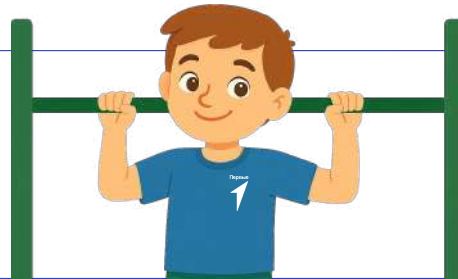
Знаете ли вы, как меняется ваше самочувствие после физической активности?

Проведите увлекательный эксперимент и наблюдайте за собой в течение целого месяца. Вы станете настоящими экспертами по своему организму.

Ваша задача – вести дневник, где будете отмечать свои тренировки, записывать, как вы себя чувствуете после занятий, какие эмоции испытываете и сколько у вас энергии.

Это классный способ не только стать сильнее, но и узнать, какие виды активности подходят именно вам, что помогает чувствовать себя бодрым и энергичным.

Такие наблюдения помогут вам найти свой идеальный режим тренировок!



4 БЕЗ ПЛАНА НИКУДА ★★☆☆

Готовы взять на себя роль настоящего тренера? Предлагаем вам разработать программу тренировок для вашего возраста на целый месяц!

Ваша задача – создать эффективный план занятий, который поможет улучшить общую физическую форму. Включите в программу разные виды упражнений: силовые, кардио и упражнения на гибкость.

Не забудьте про:

- постепенное увеличение нагрузки,
- дни отдыха,
- отслеживание прогресса.

Составить тренировки – полдела.

Важно мотивировать ребят тренироваться вместе. Обозначьте время и место для тренировок и отмечайте прогресс тех, кто себя проявляет.

Это тоже задача тренера!



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



5 СПОРТИВНЫЙ КВЕСТ С ШИФРОМ ★★☆☆

Придумайте, разработайте и пройдите маршрут из 5 точек в школе (спортзал, коридор, стадион и т.д.), на каждой из которых вы решите спортивную головоломку (например, угадать вид спорта по эмодзи, расшифровать анаграмму имени чемпиона). Привлекайте младших ребят, ведь им это может быть особенно интересно! Не забывайте провести предварительную работу по изучению новых видов спорта и их особенностей.

Как провести квест:

1. Разделитесь на команды по 4 человека.
2. Используйте карту квеста с точками и заданиями. Задайте правила, за соблюдением которых будет следить судья.
3. На выполнение всех заданий задайте определенное время.
4. За каждое нарушение правил – штраф +1 минута к общему времени.

Порепетируйте прохождение квеста и выявите слабые места, которые вы можете исправить до того, как в нем примут участие другие ребята. Проведите спортивное мероприятие для младших – увидите, как вырастет ваш авторитет как наставников и значимых взрослых!

6 КРОСС ПЕРВИЧНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ ★★☆☆

Предлагаем вам организовать масштабный проект – организуйте и проведите кросс на 3 км для всех участников вашего первичного отделения!

Марафоны и кроссы для широкой аудитории – это настоящие спортивные праздники с группой поддержки, точками «подзарядки» на протяжении всего маршрута, музыкальными группами, играющими энергичные композиции.

Возьмите на себя все важные задачи: разработайте безопасный маршрут по знаковым местам района, создайте яркую разметку трассы, подготовьте стартовые номера и медали для финишеров, а также продумайте систему поддержки бегунов на всей дистанции.

Проявите креативность: придумайте название для забега, создайте оригинальный дизайн медалей, организуйте пункты с водой, а также точки для фото на маршруте.

Работайте сообща, распределяйте обязанности, назначьте ответственных за каждый этап подготовки. Помните, что от вашей слаженной работы зависит успех всего мероприятия!

Обязательно привлекайте родителей, соседей, педагогов и другие первичные отделения.

Мы уверены, что ваш кросс станет ярким событием в жизни вашей первички. Вперед к победе – покажите всем, на что способны настоящие лидеры Движения Первых!



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Никита Нагорный, трехкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы и заместитель Председателя Правления Движения Первых впервые представил в международном соревновании тройное сальто назад согнувшись. Этот элемент имеет высшую категорию сложности I и был впервые исполнен Никитой Нагорным на чемпионате Европы в 2021 году, после чего Международная федерация гимнастики официально закрепила его за ним.

1 СПОРТИВНЫЙ АЛФАВИТ ★★☆☆

Ваша задача по очереди всей командой провести мяч (ведя его ногами или передавая руками) от буквы «А» до буквы «Я», называя на каждую букву вид спорта или спортивный инвентарь.

Что нужно делать:

1. Построиться в колонну у стартовой точки.
2. По сигналу первый участник начинает движение с мячом и громко называет слово на букву «А» (например, «аэробика»).
3. Добежав до следующей точки, передает мяч следующему, кто называет слово на букву «Б» (например, «баскетбол»).
4. Команда, которая быстрее и без ошибок дойдет до буквы «Я», побеждает.

Важно: Повторять слова нельзя! Если слово названо неверно или повторяется – команда возвращается на предыдущую букву.

2 ПРИБАВЬ 1000 ШАГОВ ★★☆☆

Физическая активность – основа здоровья, а ходьба – самый доступный и естественный вид движения. Ученые называют ходьбу «базовым видом спорта»: она активирует более 200 мышц, улучшает работу легких, а регулярная ходьба увеличивает уровень наибольшего количества кислорода, которое человек способен потреблять в течение 1 минуты.

Организируйте персональное испытание «Счетчик шагов» на 3-5 дней.

Каждый день проходите на 1000 шагов больше, чем в предыдущий день.

Не нужно гнаться за рекордами – важно просто идти чуть дальше: выйти из дома или автобуса раньше, прогуляться после еды. Если у вас есть спортивный клуб в первичном отделении – предложите другим участникам тренироваться вместе!

3 ОЛИМПИЙСКИЙ КВИЗ ★★☆☆

Организируйте и проведите 15-минутный «Олимпийский квиз» для ребят в первичном отделении или участников спортивного события. Придумайте и оформите 10 вопросов о современных и древних Олимпийских играх, включая интересные факты и правила видов спорта. Используйте картинки и видео для визуализации. Такая активность точно разбавит ваш досуг!



4 СПОРТИВНЫЙ СТАРТАП ★★☆☆

Потребность в безопасности и причастность сообществу – потребность второго уровня по пирамиде Маслоу. Это значит, что правильно выявленная проблематика и предложенная инициатива в сфере спорта может приносить пользу и иметь общественный или коммерческий успех.

В этом месяце предлагаем вам разработать концепцию спортивного мероприятия или проекта для первичного отделения, который повысит физическую активность студентов и их вовлеченность в здоровый образ жизни.

Как реализовать:

1. Найти и собрать команду из 4-5 человек.
2. Провести анализ интересов участников первичного отделения или, в целом, студентов (например, через опрос или мозговой штурм).
3. Разработать идею: формат (турнир, челлендж, клуб, продукт,) выделить целевую аудиторию, создать план реализации и продвижения.
4. Подготовить краткую презентацию (3-4 слайда или устное выступление на 2-3 минуты).
5. Представить проект куратору первичного отделения и его участникам, ответить на вопросы и начать его реализацию вместе.

Нет лучшего момента для старта, чем сейчас!

Возможно, именно ваша инициатива станет следующим «единорогом».



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



5 СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ДВИЖЕНИЕ – ЭТО МЫ!»



Если вы давно хотели внедрить спорт на регулярной основе в свою жизнь – считайте, что это знак!

Мы предлагаем вам создать спортивный клуб первичного отделения, где каждый идет в своем темпе, но чувствует поддержку и мотивацию других участников.

Выполняйте задания индивидуально, но делитесь результатами в общем чате – поддерживайте, вдохновляйте, отмечайте прогресс.

Формат:

- Каждый участник выполняет задания самостоятельно.
- После выполнения – делает фото, видео или текстовый отчет в общий чат.
- Взаимная поддержка: ставьте лайки, пишите «Круто!», «Молодец!».

10 заданий на 3 дня:

1. «Зарядка-рассвет»

Выполните 5-10 минут упражнений утренней йоги. Сфотографируйте окно, часы, себя – и отправьте в чат.

2. «Танцующий перерыв»

Включите любимую песню и потанцуйте 5 минут. Запишите короткое видео или просто отметьтесь: «Танцевал – зарядился!»

3. «100 прыжков»

Выполните 100 прыжков на месте (можно с перерывом). Напишите: «100 прыжков – сделано!» – или пришлите видео.

4. «Спортивный селфи»

Сфотографируйтесь в процессе движения: на ходьбе, в растяжке, на велосипеде. Главное – улыбка!

5. «Шаги дня»

Замерьте количество шагов за день. Напишите в чат: «Сегодня прошел ____ шагов!»

6. «Мини-планка»

Удержите планку 20-30 секунд. Отметьтесь: «Планка – устоял!» – или пришлите фото в боевой позе.

7. «Спортивный плейлист»

Добавьте в общий плейлист одну «заряжающую» песню. Напишите: «Моя энергия – это трек „___“!»

8. «Съедобная награда»

За день без фастфуда или за тренировку – угостите себя полезной едой. Сфотографируйте банан, орехи, йогурт – и отметьтесь: «Заслужил!»

9. «История движения»

Напишите в чат: «Моя самая классная тренировка была, когда...» – поделитесь воспоминанием.

10. «Клятва движения»

В последний день напишите: «Моя спортивная цель – это ____» (например: «ходить 7000 шагов», «делать зарядку 3 раза в неделю»).

Вы – не один. Вы – команда. Вы – в Движении.



6 ТУРНИР ПОКОЛЕНИЙ



Организация спортивного события – это не только про спорт, но и про лидерство, командную работу и заботу о младшем поколении.

Такие турниры учат ответственности, креативности и создают атмосферу единства между поколениями.

Вы не просто проводите спортивный праздник – вы становитесь наставниками, вдохновляя младших быть активными и уверенными, а старших – не замыкаться в личных заботах, и активнее проявляться в качестве наставников.

Соберитесь в команду и спланируйте турнир для детей и подростков:

1. Выберите место, дату, время и составьте расписание.

2. Создайте яркие спортивные станции: эстафеты, прыжки через скакалку, метание мяча в цель, «перетягивание каната» – все в игровой форме. Включите в спортивный маршрут станцию с традиционными советскими играми («классики», «вышибалы», «пятнашки»), пригласите бабушек и дедушек быть судьями или участниками.

3. Организуйте группу поддержки: пусть зрители делают плакаты, дуют в свистки, кричат речевки – это создает настоящий спортивный дух. Назначьте комментаторов, которые будут вести прямую трансляцию событий – с юмором, драмой и поздравлениями;

4. Позаботьтесь о безопасности: подготовьте аптечку, воду, обеспечьте источники тени на каждом этапе;

5. По окончании вручите символические медали или грамоты – каждому за участие, старание и улыбку. Запишите видео, сделайте фото и опубликуйте в соцсетях – покажите, как вы создали праздник.

Этот турнир станет не просто соревнованием, а теплым событием, где каждый почувствует себя частью большой команды.



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

Каждый молодой человек сталкивается с вопросом выбора будущего вектора развития. **«Профэкспедиция»** облегчит выбор!

Если вам от 6 до 25 лет, собирайте команду, подавайте заявку и узнавайте о профессиях будущего из первых уст!

Подать заявку можно до 1 декабря, пройдя по QR-коду.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

До холодильников лед заготавливали на реках и озерах, хранили в погребах и продавали летом. Ледовщики доставляли его в дома и трактиры. Торговля льдом на Руси была одной из самых процветающих. Купцы забивали трюмы огромным количеством льда, и делали на этом товаре немалые деньги.

1 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВДОХНОВЕНИЕ



Хотите превратить свое увлечение в профессию мечты? Выберите дело, которое захватывает – узнайте, какие умения и знания приведут вас к нему!

Для этого создайте майнд-карту своей профессиональной мечты. Поместите в центральную ячейку слово, описывающее ваш интерес. Например, фотосъемка, управление командами, общение с людьми. На ветвях, отходящих от центральной ячейки, пропишите занятия и факты, которые интересуют вас детальнее. Например, отражение внутреннего состояния человека через камеру, поиск и мотивация людей и так далее.

Так вы найдете то, что вас действительно вдохновляет, и найдете среду, в которой вам можно профессионально развиваться!

Задание от СБЕР

3 СТАРТАП ЗА 5 МИНУТ

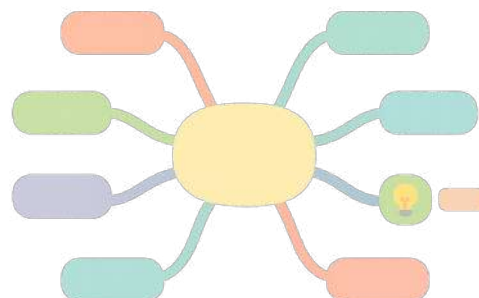


Придумайте идею микробизнеса или полезного социального проекта, который решает реальную проблему (даже самую неожиданную!). Опишите его в пяти коротких предложениях: что это, для кого, как работает и почему это важно.

Сделайте это на перемене или в перерыве между занятиями вместе с друзьями из первичного отделения и составьте банк идей для бизнеса.

Анонсируйте его друзьям и начните работу над самой крутой идеей вместе!

Задание от СБЕР



2 ПРОФЕССИЯ РОДИТЕЛЕЙ



Поговорите с родителями, бабушками или дедушками – узнайте, где они работали, что они любят в своей работе и какие у них «фирменные» рабочие фишки. Запишите небольшое интервью или сделайте заметки – вдруг их путь вдохновит и вас на свой!

Поделитесь своими наработками на личной странице, странице первичного отделения ВКонтакте или на стенде в вашей первичке и проведите опрос, какие профессии представлены среди старшего поколения в вашей местности и сколько участников первичного отделения захотели бы выбрать такую профессию?

Задание от



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

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

4 ФОТОИСТОРИЯ: СТАЛЬ ВОКРУГ НАС



Все, что вы видите вокруг себя, сделано с содержанием стали – арматура, которая является составляющей каркаса домов, мосты, дорожные опоры. Производство стали – трудоемкий процесс, так же, как и дистрибуция изделий из стали.

Предлагаем вам убедиться в том, что сталь вокруг нас. Снимите 3-5 фотографий объектов в вашем населенном пункте, где по вашему мнению используется сталь производства «Северсталь» (мосты, элементы зданий, памятники, инфраструктура, транспорт).

Возможно, понимая масштабы потребности в изделиях из стали для жизни, вы выберете для себя профессию сталелитейной промышленности.

Свои работы отправляйте на почту aa.nekrasova1@severstal.com.

Лучшие работы будут отмечены памятным подарком от партнера Движения Первых «Северстали»!

Задание от Северсталь



5 ПРОФЕССИИ ПЕРВИЧКИ



Вы когда-нибудь задумывались, кем мечтают стать ваши друзья, одноклассники, одноклассники или даже младшие братья и сестры? Как они узнают о профессиях? Что важно при выборе профессионального пути?

- 1. Вместе с командой проведите короткое исследование:** опросите как можно больше ребят из своего первичного отделения и окружения в целом – узнайте, какие профессии они считают актуальными и интересными для себя, а какие, наоборот, по их мнению, уже уходят в прошлое.
- 2. Обработайте данные и создайте яркую инфографику:** вручную, в Excel или в программах для графического дизайна.
- 3. Проведите встречу вашего первичного отделения** и расскажите о результатах исследования – какие профессии выбирает большинство участников первичного отделения, и какие тренды вы заметили?

Поделитесь результатами исследования на странице первичного отделения. Они будут очень полезны для Движения Первых при разработке привлекательных проектов в сфере профориентации!

6 ОТ ЗЕРНЫШКА ДО ПРИЛАВКА



Понимание, как продукты попадают к нам на стол, помогает увидеть, сколько людей и профессий стоит за простыми вещами.

Это развивает уважение к труду, расширяет кругозор и помогает осознанно выбирать будущую профессию.

Выполняйте творческо-исследовательское задание месяца!

1. Разделитесь на три группы – каждая изучает путь одного продукта: молока, яиц или хлеба.
2. Исследуйте, откуда начинается цепочка: у молока – корова на ферме, у хлеба – пшеница в поле, у яиц – куры в птичнике. Какие дальнейшие шаги проходит продукт, прежде чем оказаться на прилавке?
3. Выясните, какие профессии участвуют на протяжении всего пути: фермер, ветеринар, доярка, водитель, технолог, пекарь, логист, продавец и другие.
4. Создайте схему-цепочку на листе или в презентации: от производства до прилавка. Добавьте краткое описание каждой профессии: что делает человек, какие навыки нужны. Презентуйте ваше исследование перед первичным отделением на ближайшей встрече.
5. Обсудите: какая профессия показалась самой интересной, самой сложной или самой важной.

Теперь вы знаете, что даже за простым бутербродом – сотни людей и огромный труд. Это задание поможет увидеть мир профессий не абстрактно, а через повседневную жизнь.

Задание от МАГНИТ



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

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

До холодильников лед заготавливали на реках и озерах, хранили в погребах и продавали летом. Ледовщики доставляли его в дома и трактиры. Торговля льдом на Руси была одной из самых процветающих. Купцы забивали трюмы огромным количеством льда, и делали на этом товаре немалые деньги.

«Каждый молодой человек сталкивается с вопросом выбора будущего вектора развития. «Профэкспедиция» облегчит выбор! Если вам от 6 до 25 лет, собирайте команду, подавайте заявку и узнавайте о профессиях будущего из первых уст!

Подать заявку можно до 1 декабря, пройдя по QR-коду.



1 ПУТЬ ПРОФЕССИОНАЛА ★★☆☆

Найдите интервью или статью о человеке профессии, которая вам близка, и выделите три ключевых качества, которые помогли ему добиться успеха. Возможно, одно из них – уже ваша суперсила? Спросите у родителей и педагогов, проявлены ли у вас нужные качества, и как их развивать?

Подсказка: подпишитесь на ресурс Академии Первых, чтобы узнавать о новых курсах и «подтягивать» необходимые навыки и знания.



2 ДЕЙСТВУЙ! ★★☆☆

Если вы ждали знак, чтобы присоединиться к Клубу молодых предпринимателей, то вон он – «Действуй»!

Движение Первых совместно с Министерством науки и высшего образования Российской Федерации и Сбером разработали для вас просветительский курс, где вы узнаете о предпринимательстве в России и том, как начать свое дело.

Вступайте в клуб, проходите курс и получайте сертификат о прохождении обучения – по QR-коду!



3 ФОРМУЛА ПРОФЕССИИ ★★☆☆

Оказывается, у каждой профессии есть своя формула! Она дает возможность понять, чем занимается профессионал своего дела. Узнайте, что включает эта формула, и составьте формулу для профессии своей мечты. А поможет вам в этом портал «Билет в будущее».

1. Посмотрите ролик «Формула профессии», перейдя по QR-коду.
2. Попробуйте составить формулу для профессии своей мечты.
3. Расскажите другим ребятам на личной странице или странице первичного отделения ВКонтакте об этой формуле со специальным хештегом [#Билетвбудущее2025](#).



Задание от



4 БЕЗОПАСНЫЙ КЛИК ★★☆☆

Финансовая грамотность - навык будущего.

Интернет кажется знакомым и понятным, но даже самые обычные письма и скидки могут оказаться ловушкой. Мошенники используют яркие акции, фальшивые сайты и просьбы «ввести код из СМС», чтобы обмануть пользователей. Важно уметь распознавать такие уловки и фильтровать информацию с умом.

Потренируйтесь вычислять обман в интернете и разберитесь, как устроены маркетинговые приёмы, в онлайн-марафоне по функциональной грамотности.

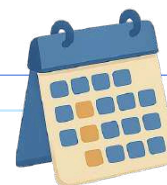
1. Перейдите по ссылке на марафон и зарегистрируйтесь.
2. Откройте локацию «Супермаркет».
3. Выполняйте задания на тему финансовой грамотности, прокачивайте свои навыки и зарабатывайте ачивки.
4. Подумайте, как бы вы объяснили другу, почему не стоит кликать в интернете на всё подряд.

В марафоне вы будете проходить задания из реальной жизни и тренироваться в симуляторах. Например, вам предстоит сравнить две акции и выбрать, какая из них действительно выгоднее, или помочь герою распознать фальшивое письмо от «службы поддержки».

За прохождение заданий вы получите баллы и ачивки внутри марафона. А знания, которые вы получите, помогут вам чувствовать себя увереннее в интернете и в жизни.



Задание от СБЕР ОБРАЗОВАНИЕ



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

[#ПервыеВПрофессии](#)

[#КалендарьПервых](#)



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

5 ПРОМЫШЛЕННОСТЬ РЯДОМ ★★☆☆

Работа на заводе – это модно!

Исследуйте, какие промышленные предприятия работают у вас в регионе – от крупных заводов до инновационных производств.

Узнайте, что они выпускают, сколько людей там работают, какие технологии применяются. Могли бы ли вы представить себя частью этой индустрии?

Когда-то этими вопросами задавались ребята из Акселератора «Высота» Движения Первых, а теперь они развивают проект «ПромКод» – первое бренд-медиа о российской промышленности.

Подпишитесь на страницу «ПромКод» ВКонтакте, выложите пост с интересными фактами о предприятии вашего региона (а возможно даже, и видео с экскурсии) на странице вашего первичного отделения ВКонтакте с хештегом **#ПромКод** и отметьте страницу «ПромКод».



Самые интересные посты будут опубликованы на странице «ПромКода», и их увидит вся страна!

Покажите своим друзьям и подписчикам, насколько интересной и современной может быть промышленная сфера!

Задание от



6 ПРИЛОЖЕНИЕ-РЕШЕНИЕ ★★☆☆

Вы когда-нибудь замечали, что в вашей образовательной организации, населенном пункте или даже регионе есть что-то, что явно работает не так хорошо, как хотелось бы?

1. Вместе с командой придумайте небольшой проект – идею приложения или онлайн-сервиса, который поможет решить проблему: будь то длинные очереди в столовой, нехватка спортивных площадок или сложности с подготовкой к экзаменам.
2. Подумайте, кто будет пользователем вашего сервиса, как он будет работать и почему он действительно нужен.
3. Оформите свою идею: придумайте название, логотип, главную функцию и даже «фишку», которая выделит вас среди других.
4. Снимите короткое видео о вашей идее – в формате рекламы, интервью создателей или даже мини-сериала.

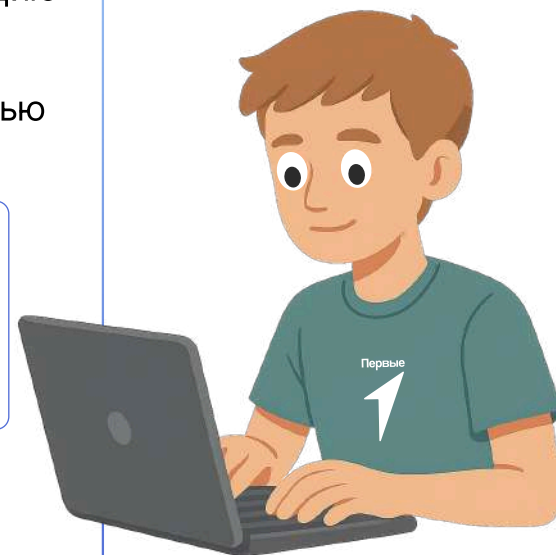
5. Заявите о своей идее и подайте заявку в Молодежный акселератор Сбера!

Пройдите по QR-коду, зарегистрируйтесь на платформе и начните изучать, что такое технологическое предпринимательство, где искать идеи для своего стартапа и как его запустить.



Подсказка: в разделе «Проекты» можно познакомиться со стартапами, над которыми уже сейчас работают участники.

Задание от



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

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Один из самых редких специалистов в мире – сомелье по воде. Такие эксперты разбираются в вкусе, составе и происхождении воды.

1 САМ СЕБЕ ВИЗИТКА ★★☆☆

Придумайте короткую и яркую самопрезентацию – три фразы о том, кто вы, чем занимаетесь и что делает вас уникальным. Так вы можете представлять себя на собеседовании. Запишите себя на видео и оцените, насколько уверенно вы себя чувствуете. Тренируйтесь каждый день и почувствуйте, как растет ваша уверенность!

А поможет вам потренировать навык самопрезентации полезный буклет, который вы найдете, пройдя по QR-коду



«Каждый молодой человек сталкивается с вопросом выбора будущего вектора развития. **«Профэкспедиция»** облегчит выбор!

Если вам от 6 до 25 лет, собирайте команду, подавайте заявку и узнавайте о профессиях будущего из первых уст!



Подать заявку можно до 1 декабря, пройдя по QR-коду.

2 МИКРОБИЗНЕС, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ ★★☆☆

Предпринимателем может стать каждый, стоит только открыть в себе предпринимательскую жилку. Для того, чтобы оценить свои возможности, необходимо изучить существующие инструменты для ведения своего дела.

Переходите по QR-коду на платформу нашего партнера, Wildberries, и знакомьтесь с разнообразием вариантов для запуска и ведения дела!



Задание от **wildberries**

3 БЛИЦ ПО ПРОФЕССИЯМ ★★☆☆

Устройте с друзьями блиц-игру: выберите одну букву и за одну минуту называйте как можно больше профессий на нее – кто наберет больше всего, тот настоящий ас профориентации! Это быстро, азартно и, поверьте, иногда очень смешно. Попробуйте – и вы точно вспомните профессии, о которых давно не думали!

Задание от **СБЕР**

4 ПРОМЫШЛЕННОСТЬ РЯДОМ ★★☆☆

Работа на заводе – это модно!

Исследуйте, какие промышленные предприятия функционируют у вас в регионе – от крупных заводов до инновационных производств.

Узнайте, что они выпускают, насколько большой штат, какие технологии применяются. Могли бы ли вы представить себя частью этой индустрии?

Когда-то этими вопросами задавались ребята из Акселератора «Высота» Движения Первых, а теперь они развивают проект «ПромКод» – первое бренд-медиа о российской промышленности.

Подпишитесь на страницу «ПромКод» ВКонтакте по QR-коду, выложите пост с интересными фактами о предприятии вашего региона (а возможно даже, и видео с экскурсии) на странице вашего первичного отделения ВКонтакте с хештегом **#ПромКод** и отметьте страницу «ПромКод».

Самые интересные посты будут опубликованы в группе «ПромКода», и их увидит вся страна!

Покажите своим друзьям и подписчикам, насколько интересной и современной может быть промышленность!



Задание от **Пром**



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

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

5 ПРОДАЙ МНЕ РУЧКУ ★★☆☆

Представьте, что вы попали на реальное собеседование – это ваш шанс пройти на работу мечты!

Здесь вам понадобится умение преподнести себя с лучшей стороны.

В парах разыграйте ролевую игру «Собеседование в компании»: один из вас – HR-менеджер, другой – кандидат на вакансию.

Начните с представления: HR-менеджер рассказывает о компании и вакансии, создавая атмосферу доверия, а кандидат – раскрывает свои навыки, опыт, ожидания от работы и увлечения.

Проиграйте 3 ситуации: если бы собеседовались на вакансию менеджера по развитию стартапа, логиста и учителя начальных классов. Можете воспользоваться механикой классического теста при собеседовании на позицию менеджера по продажам: «продай мне ручку».

Продемонстрируйте, на что вы способны: кандидат делится своими сильными сторонами, а HR-менеджер задает интересные, нестандартные вопросы, чтобы «прочитать» кандидата.

Поменяйтесь ролями – так вы поймете, как думает рекрутер, и как чувствует себя соискатель.

Это не просто игра – это тренировка уверенности, коммуникации и самопрезентации, которые всегда пригодятся. Когда закончите – обсудите, что было легко, что вызвало трудности и что вы точно возьмете с собой на свое первое настоящее собеседование.

Задание от **МАГНИТ**

6 ПРОБУЙ И ВЫБИРАЙ С ДВИЖЕНИЕМ ★★☆☆

Первый курс – лучшее время задуматься о будущем: кем стать, где работать или как начать строить свое дело.

Движение Первых помогает сделать этот путь понятнее – здесь можно найти наставников, попробовать себя в проектах и начать формировать портфолио.

Организируйте встречу для первокурсников, чтобы познакомить их с возможностями Движения.

1. Выберите формат: открытый диалог, мастер-класс, ярмарка направлений или встреча с наставниками.
2. Проведите встречу в аудитории, актовом зале или на улице – где удобно. Пригласите активистов Движения Первых, старшекурсников, преподавателей и работодателей. Подготовьте презентацию: о Движении, проектах, стажировках и реальных историях успеха. Включите практику: упражнения по профориентации и карту возможностей на семестр.
3. Оставьте время на неформальное общение – для вопросов, знакомств и идей.
Используйте QR-код для доступа к дополнительным материалам.
4. Соберите обратную связь: анкеты или устные отзывы.



Такая встреча станет первым шагом к осознанному выбору профессии и вовлеченности в Движение.



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

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Одной из первых туристок в полном смысле слова стала княгиня Ольга, отправившаяся в Константинополь, чтобы познакомиться с византийской культурой.



ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

Серия походов «Время открытий: походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам».

Впереди новый учебный год. Год для новых открытий и знаний! Присоединяйтесь к походному движению – открывайте страну с Первыми!



1 ИМПРОВИЗИРОВАННЫЙ КОСТЕР ★★☆☆

Что делать, если началась учебная пора, а вам хочется посидеть у костра и помечтать?

Правильно, ни в чем себе не отказывать и сделать свой городской мобильный костер: маленький вентилятор, лоскуты оранжевой и красной ткани или мастерство складывания оригами помогут вам в любой момент переместиться в лучшие воспоминания лета.

2 СКЛАДЫВАЕМ ВЕЩИ ★★☆☆

Вам, наверняка, знакома ситуация, когда вещей, которые хочется взять с собой, много, а размер рюкзака или сумки – маленький.

Поверьте, походники тоже сталкиваются с этой задачей. **Попробуйте сегодня уложить 1 комплект одежды для похода разными вариантами.** Какой из них оказался самым оптимальным и занимает меньше всего места?

3 ПРЯТКИ НАОБОРОТ ★★☆☆

Все мы знаем игру в прятки, но пробовали ли вы когда-нибудь, наоборот, сделать все, чтобы быть максимально заметными?

Снаряжение и одежда для активного отдыха и туризма должны быть максимально яркими, чтобы вы были заметными на фоне естественных природных оттенков и вас можно было с легкостью найти.

Отыщите сегодня свой самый яркий наряд для похода, сделайте в нем фотографию на фоне природы и бросьте вызов друзьям – кто ярче?

4 РЕЛЬЕФНОЕ МЕСТО ★★☆☆

Цирк, ребро, балкон, карниз, жандарм – что между ними общего?

Все это элементы и формы горного рельефа! Предлагаем вам запастись пластилином или мастикой и собрать свое наглядное пособие по элементам горного рельефа.

Спросите у взрослых: преодолевал ли кто-то из них горные препятствия? Как им это далось? Какие сложности они испытывали?

Соберите обратную связь от взрослых путешественников, опишите ТОП-10 сложностей похода в горы и поделитесь ими в на странице первичного отделения ВКонтакте!



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

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие
#КалендарьПервых



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

5 ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТУРИЗМА ★★☆☆

Всемирный день туризма в походном сообществе традиционно является своеобразным подведением итогов летнего сезона, теплой встречей добрых друзей и площадкой для обмена впечатлениями и эмоциями, рассказами о пройденных маршрутах, обсуждением планов на будущий год.

К этому дню, обычно, приурочены массовые объединяющие мероприятия в формате фестивалей и туристских праздников, слетов с элементами соревнований, организацией фотовыставок под открытым небом.

Сегодня ваша задача попасть с друзьями на одно из таких событий и записать самое массовое исполнение одной из самых популярных песен, которые поются в походах! Камера, мотор: «Ничего на свете лучше нету!»

Выкладывайте ролики в соцсетях со специальными хештегами **#ПоходыПервых** **#БольшеЧемПутешествие** **#ДеньТуризма** и обязательно делитесь, сколько человек спело с вами в этот день!

6 ТУРИСТИЧЕСКАЯ ОТКРЫТКА-ЗАГАДКА О ВАШЕМ РАЙОНЕ ★★★

Вместе с друзьями необходимо придумать и оформить красочную открытку, которая расскажет о самом интересном месте в вашем районе с помощью загадки.

Шаги выполнения:

- 1. Решите, какое место в вашем районе самое красивое, необычное или знаменитое (парк, фонтан, старинный дом, памятник).**
- 2. Сделайте 1-2 четкие и яркие фотографии этого места.**
- 3. Придумайте загадку.** Составьте короткую и понятную загадку про это место (3-4 строчки). Загадка должна быть не слишком сложной, но и не очень простой.
- 4. Оформите открытку:** распечатайте фотографию на листе А4 или наклейте ее. Красиво напишите или напечатайте вашу загадку. Не подписывайте отгадку!
- 5. Проверьте:** предложите открытку ученикам другого класса, родителям или учителям. Смогли ли они отгадать, что это за место?
- 6. Поделитесь:** разместите фотографии ваших открыток в школьном уголке или в сообществе первичного отделения ВК.



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

#ПоходыПервых **#БольшеЧемПутешествие**
#КалендарьПервых



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В 1581-1585 годах Московское царство во главе с Иваном Грозным существенно расширило границы государства на Восток, вследствие победы над монголо-татарскими ханствами. Именно в этот период Россия впервые включила в свой состав Западную Сибирь. Это случилось благодаря удачному походу казаков во главе с атаманом Ермаком Тимофеевичем против хана Кучума.

ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

Серия походов «Время открытий: походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам».

Впереди новый учебный год. Год для новых открытий и знаний! Присоединяйтесь к походному движению – открывайте страну с Первыми!



1 ПОДЕЛИТЕСЬ КРАСОТОЙ ВАШИХ ЛЕТНИХ ПУТЕШЕСТВИЙ! ★★☆☆

Фотографий умопомрачительных пейзажей никогда не бывает много. Делитесь своими любимыми моментами из летних путешествий в соцсетях первичного отделения!

2 ПОХОДНАЯ ПОДУШКА ★★☆☆

Берут ли туристы с собой в поход подушку? Конечно, бывают специальные надувные варианты, но как быть, если его нет?

Подушку можно сделать даже из обычной футболки или кофты! Наполните ее от горла наполовину вещами, а свободный край заправьте внутрь. Попробуйте провести так ночь и оценить ощущения.

3 КОСТРОВОЕ МЕСТО ★★☆☆

Представьте, вы в походе и подошла ваша очередь готовить ужин на костре.

Как вы организуете костровое место и расположите котелок над огнем? Нарисуйте возможные схемы. Сколько вариантов получается, если не заглядывать в интернет?

4 ПОХОДНЫЙ КУЛИНАР ★★☆☆

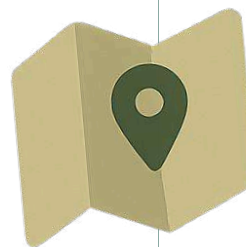
Попробуйте приготовить энергетический батончик своими силами для ближайшего похода в лес или прогулки в парке.

Вам понадобятся:

- лимонная цедра 100 г,
- чернослив 100 г,
- курага 100 г,
- фундук 50 г,
- кешью 50 г
- грецкие орехи 50 г,
- мед 100 г.

Способ приготовления:

1. Измельчите сухофрукты и орехи в однородную массу с помощью блендера или мясорубки.
2. Добавьте мед и хорошо перемешайте.
3. Раскатайте получившуюся массу на доске, а затем скатайте ее в рулет.
4. Оберните заготовку пищевой пленкой и отправьте в холодильник на 1 час.
5. Застывший рулет нарежьте на кусочки шириной примерно шириной 1 см.
6. Упакуйте каждый кусочек в пергамент или фольгу.



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

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие
#КалендарьПервых



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

5 ВЕРШИНА МАСТЕРСТВА ★★☆☆

Любое путешествие требует тщательной подготовки. Чем оно продолжительнее и сложнее, тем больше усердия, воли и дисциплинированности надо приложить, чтобы оно состоялось.

Однако, что-то может пойти не по плану по независящим от вас обстоятельствам. Вы должны быть к этому готовы. Попробуйте сегодня оценить какая из 6 походных ролей дается вам сложнее всего и наметить план на осень по восполнению пробелов

Ссылка на карточки с походными ролями – по QR-коду.



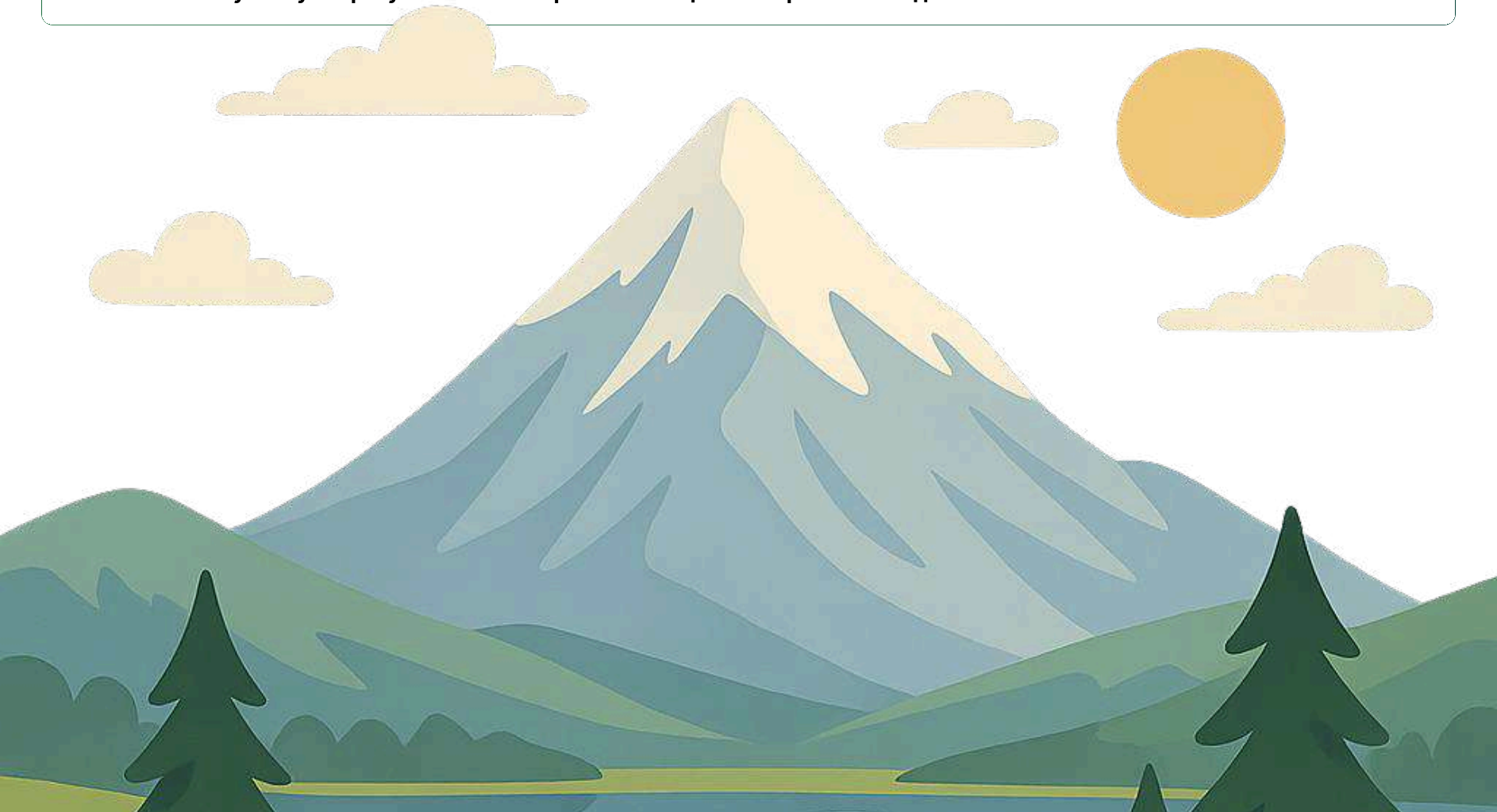
6 ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВАШЕМУ РАЙОНУ ДЛЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ ★★★

Предлагаем вам разработать и оформить туристический путеводитель, который поможет ребятам и их родителям интересно и познавательно провести время в вашем районе.

Шаги выполнения:

1. Сформируйте команду исследователей (3-5 человек) и распределите роли: картограф, журналист, фотограф, дизайнер.
2. Выберите 5-7 самых интересных мест в вашем районе (парк, памятник, необычное здание, музей, красивый двор). Соберите о каждом из них ключевую информацию: история, интересные факты, почему это место стоит посетить.
3. Создайте карту: нарисуйте от руки или создайте в цифровом редакторе красочную карту вашего района. Четко и ярко обозначьте на ней все выбранные объекты. Продумайте и нанесите на карту безопасный пешеходный маршрут, соединяющий их.
4. Для каждого объекта сделайте 2-3 фотографии и напишите короткий, но увлекательный текст-описание (3-4 предложения), который будет интересен детям.
5. Оформите путеводитель: объедините карту и описания в единый продукт. Проявите креативность и подумайте как наиболее интересно представить ваш путеводитель.

Обязательно опубликуйте результаты вашей работы в соцсетях первичного отделения!



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

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие
#КалендарьПервых



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

420 лет назад появился на свет тот, кто изменил карту мира. Семен Дежнев не просто путешествовал – он прокладывал дорогу в будущее. Его открытие северо-восточной оконечности Евразии (сейчас она носит его имя) стало не просто точкой на карте, а настоящей дверью в новый мир. Морской путь, который он нашел, соединил Северный Ледовитый и Тихий океаны. Звучит как фантастика? Но именно благодаря этому открытию сегодня мы имеем современный Северный морской путь – одну из важнейших транспортных артерий XXI века.



3 УГАДАЙ МЕСТО ПО ФРАГМЕНТУ ★★☆☆

Сфотографируйте интересную деталь известного места вашего города (орнамент на здании, узор на мостовой, элемент памятника).

Опубликуйте фото в соцсетях первичного отделения с вопросом «Угадайте, где это?» и через сутки раскройте ответ.

ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

Серия походов «Время открытий: походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам». Впереди новый учебный год. Год для новых открытий и знаний! Присоединяйтесь к походному движению – открывайте страну с Первыми!



1 ДЕНЬ ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ ★★☆☆

Отыщите у себя 3 одинаковых предмета одежды из разных материалов. Например, штаны из джинсовой ткани, синтетической и хлопчатобумажной.

Намочите их, оцените насколько изменился при этом их вес и засекайте время за которое они высохли. Уверены, что после этого вы точно сделаете правильный выбор в чем пойти в поход!

2 ФОТОКОЛЛАЖ «МОЙ РАЙОН ГЛАЗАМИ ТУРИСТА» ★★☆☆

В этом месяце предлагаем вам сделать 5-7 фотографий самых красивых и интересных мест вашего района на смартфон.

Собрать из них коллаж в любом приложении для редактирования фото и добавьте подпись: «Топ-5 мест моего района (города), которые стоит увидеть!»

Поделитесь результатом в соцсетях первичного отделения.



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

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие
#КалендарьПервых



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

4 ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ МОЕГО ГОРОДА ★★☆☆

Вам необходимо создать увлекательную викторину из 10 вопросов о знаковых местах и истории вашего города, которую можно провести для одноклассников или разместить в соцсетях.

Шаги выполнения:

1. Выберите 10 известных мест, памятников или исторических фактов о вашем городе.
2. Для каждого пункта составьте интересный вопрос с тремя вариантами ответов.
3. Оформите викторину в виде презентации или интерактивного теста.
4. Проведите викторину в классе или опубликуйте ее в школьном сообществе.
5. Подведите итоги и наградите самых эрудированных участников.

5 КАРТА МЕСТНЫХ СЕКРЕТНЫХ МЕСТ ★★☆☆

Вместе с друзьями из первичного отделения вам необходимо создать интерактивную карту малоизвестных, но интересных мест вашего города/района.

- Проведите исследование и выберите 5-7 локаций (скрытые дворы, уличное искусство, необычные памятники).
- Отметьте их на Яндекс картах с описаниями и фото.
- Организуйте прогулку по этому маршруту для своей группы и соберите отзывы.
- Поделитесь ссылкой на карту в соцсетях первичного отделения.

6 КРАЕВЕДЧЕСКИЙ КВЕСТ для МЛАДШИХ КЛАССОВ ★★★

Предлагаем вам разработать и провести тематический квест по историческим местам вашего района для учащихся 5-6 классов.

- Изучите материалы об истории вашей малой родины и составьте маршрут с 5-7 точками-загадками.
- Подготовьте материалы: карты, легенды, фото-подсказки. Проведите пробный забег с друзьями.
- Организуйте и проведите квест, сфотографируйте процесс и соберите обратную связь от участников.

Опубликуйте отчет с лучшими моментами и шаблонами заданий в сообществе первичного отделения.



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

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие
#КалендарьПервых



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В эпоху Петра поездки начали носить образовательный характер. Увеличению числа путешествий способствовало введение среди дворян добровольно-принудительного изучения иностранных языков: немецкого, голландского, французского.

1 ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ ★★☆☆

Время закладывать добрые традиции на новый учебный год. Соберите магнитную коллекцию летних приключений вашего первичного отделения на одной доске и обязательно предусмотрите свободное место для сувениров из будущих поездок. Магнитики из деревни вашей бабушки еще не производят? Не беда, ведь можно проявить смекалку и сделать такой магнитик самим!

2 СЕЗОННЫЙ ФОТО-СРАВНЕНИЕ ★★☆☆

Найдите в галерее телефона или интернете старое фото своего района (летнее/зимнее).

Сделайте новое фото с того же ракурса и опубликуйте оба с хештегом #ТогдаИСейчас.

3 ВИДЕО-СОВЕТ: ЛАЙФХАК ДЛЯ ТУРИСТОВ ★★☆☆

Вам необходимо снять короткое вертикальное видео (до 60 секунд) с полезным советом для начинающих туристов.

Выберите один практичный лайфхак (например, как упаковать палатку за 30 секунд или приготовить походный ужин).

Снимите и смонтируйте динамичный ролик с субтитрами.

Опубликуйте видео в соцсетях первичного отделения



4 КАРТА МЕСТНЫХ СЕКРЕТНЫХ МЕСТ ★★☆☆

Вместе с друзьями из первичного отделения вам необходимо создать интерактивную карту малоизвестных, но интересных мест вашего города/района.

- Проведите исследование и выберите 5-7 локаций (скрытые дворы, уличное искусство, необычные памятники).
- Отметьте их на Яндекс картах с описаниями и фото.
- Организуйте прогулку по этому маршруту для своей группы и соберите отзывы.
- Поделитесь ссылкой на карту в соцсетях первичного отделения.

5 АУДИОГИД ПО ИСТОРИЧЕСКОМУ МАРШРУТУ ВАШЕГО ГОРОДА ★★☆☆

Вам необходимо разработать и записать аудиотур продолжительностью 10-15 минут по значимому маршруту в вашем городе (например, «Архитектура модерна», «Следы войны», «Литературные адреса»).

Шаги выполнения:

1. Исследование и разработка контента:

- Выберите тему и составьте маршрут из 5-7 точек;
- Проведите краеведческое исследование: изучите архивные материалы, мемуары, работы историков;
- Напишите увлекательный текст для каждой точки, включая исторические факты, легенды и личные наблюдения.

2. Техническая реализация:

- запишите аудио в качественных условиях (тихое помещение, хороший микрофон);
- добавьте музыкальное и шумовое оформление, создающее атмосферу;
- смонтируйте материал в аудиоредакторе.

3. Публикация и распространение: разместите аудиогид в соцсетях первичного отделения.



6 ТУР ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННОЙ МОБИЛЬНОСТЬЮ ★★☆☆

Предлагаем вам создать детальный план доступного туристического маршрута по вашему городу для людей на инвалидных колясках.

- Исследуйте инфраструктуру: пандусы, лифты, ширину дверных проемов в музеях/кафе.
- Составьте логику маршрута с учетом доступности, укажите время перемещения.
- Подготовьте отчет с рекомендациями для администрации города по улучшению доступности среды.

Презентуйте проект на студенческой конференции или отправьте в комитет по туризму – он обязательно получит поддержку!



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

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие
#КалендарьПервых



ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

Здесь растут не только растения, но и мечты – «Юннатская страна». Подавайте заявку до 20 декабря!



1 ГРИБНОЙ РЕПОРТАЖ ★★☆☆

Осень - грибное время. Наверняка, вы ходите в лес с вашими родителями, бабушками и дедушками, чтобы собрать грибы для заготовок на зиму. Изучите разнообразие грибов в сентябре в вашем районе, запомните их названия и внешний вид. Кстати, задумывались ли вы когда-нибудь о том, чем полезны грибы деревьям? Изучите этот вопрос и расскажите ребятам в клубе юннатов вашего первичного отделения!

Интересный факт: для продажи в супермаркетах грибы выращивают на специальных фермах. Например, грибной комплекс «Магнит» - один из немногих производств в России, которое осуществляет полный цикл производства - от изготовления компоста до упаковки готовой продукции.

Задание от МАГНИТ

2 ЛИСТОПАД ★☆☆☆

Выберите 3 дерева или кустарника в вашем районе и зарисуйте их листья (цвет, форма, присущие только этим частям растения элементы). Отметьте, когда у них начинается листопад.

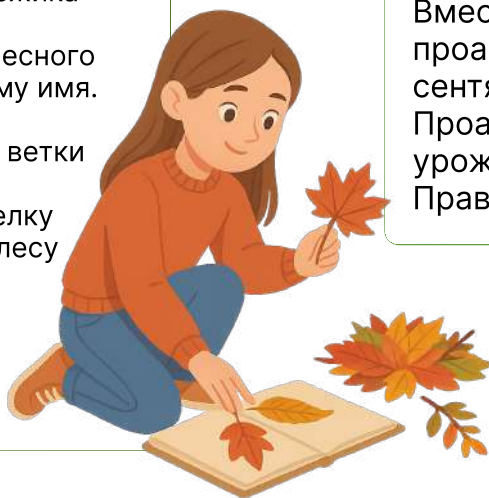
Вместе с участниками из вашего первичного отделения сформируйте общий гербарий (можете заламинировать листья или вложить их в файлы, чтобы они не сворачивались), и изучайте листья, найденные вами и вашими друзьями. Сможете запомнить все названия деревьев и кустарников?

3 ЛЕСНОЙ ДРУГ ИЗ ПРИРОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ ★☆☆☆

Соберите во время прогулки природные материалы: шишки, веточки, листья, камушки, желуди. Создайте из них фигурку животного или сказочного существа (например, ёжика из шишки и листьев, птицу из веточек и перьев). Сфотографируйте своего «лесного друга» на фоне природы и подарите ему имя.

Важно: Не ломайте живые растения и ветки для поделок - используйте только то, что уже лежит на земле. Готовую поделку можно забрать домой или оставить в лесу для других путешественников.

Поделитесь фотографиями ваших творений в социальных сетях вашего первичного отделения!



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Деревья общаются между собой через корни и грибы, создавая «подземный интернет» — грибницу.

4 ГРИБНОЙ РЕПОРТАЖ ★★☆☆

Изучите разнообразие грибов в сентябре в вашем районе. Сфотографируйте 3-5 видов (но не трогайте!).

Сравните грибы, собранные в разных местах/частях леса.

Попробуйте объяснить связь между грибами и деревьями, изучив это в книгах или интернете.

5 КОЛЛЕКЦИЯ СЕМЯН ★★☆☆

Объединитесь с участниками вашего первичного отделения и соберите разнообразные семена садовых и декоративных растений, которые готовятся к зимовке. Выберите растения для сбора (цветы, овощи, травы) и собирайте зрелые, здоровые семена. Создайте собственную коллекцию - правильно подпишите и систематизируйте каждый образец, а затем организуйте их надежное хранение до весны.

Эти семена пригодятся вам весной - вы сможете высадить целый парк свежих растений прямо у себя на подоконнике, а затем пересадить их на улицу.

6 ИТОГИ ЛЕТА ★★☆☆

Наверняка, вы слышали приметы, предсказывающие урожайность: «Обильные звездопады осенью — к неурожайному году», «Большие сосульки зимой — к урожаю овощей», «Снег на мерзлую землю — к хорошему урожаю хлеба».

Вместе с ребятами из первичного отделения проанализируйте, каков был урожай летом и в сентябре: какие плоды уродились, а какие - нет. Проанализируйте погоду, предвещающую урожай или неурожай и сопоставьте факты. Правдивы ли народные предсказания?



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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

Здесь растут не только растения, но и мечты – «Юннатская страна», подавайте заявку до 20 декабря!



1 БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ ★★☆☆

По данным только поисково-спасательного отряда «ЛизаАлерт» в лесу ежегодно теряется порядка 5 000 человек. Это происходит из-за незнания простых правил безопасности.

Расскажите своим друзьям и подписчикам, как правильно собираться в лес, так вы обезопасите себя и своих близких.

Задание от 

2 ПОРТРЕТ ДЕРЕВА ★★☆☆

Выберите и изучите самое старое дерево в вашем районе. Сфотографируйте кору или зарисуйте ее, измерьте обхват ствола веревкой. Попробуйте рассчитать возраст дерева (по справочникам или с помощью информации в интернете). Сколько долгожителей вы насчитали? Нужен ли им уход? Поддержите деревья, которые нуждаются в поддержке.

3 ПРИРОДНЫЙ СУПЕРГЕРОЙ ★★☆☆

Изучите механизмы адаптации живых организмов к меняющимся условиям жизни.

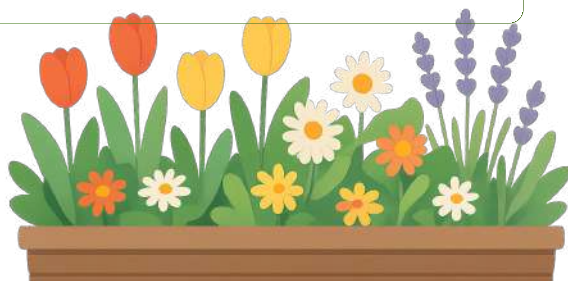
- Выберите животное или растение с характерными особенностями: шипы, фигуры на теле и др.
- Научно обоснуйте 3 реальные «суперспособности» выбранного вида (мимикрия, регенерация и др.).

Расскажите участникам вашего клуба юннатов в первичном отделении о ваших находках. Обитают ли такие виды в вашей местности? Стоит ли их опасаться?

4 ТАКАЯ РАЗНАЯ ПОЧВА ★★☆☆

Исследуйте состав и свойства почвы в разных местах вашей местности. Соберите образцы почвы (лес, парк, огород) и сравните их цвет, запах, текстуру. Найдите и определите 2-3 вида почвенных животных (дождевые черви, многоножки). Создайте таблицу, где отразите различия в типах почв, и опишите, для чего они пригодны.

Такая информация поможет начинающим садоводам понять особенности высадки тех или иных культур.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Подсолнухи всегда поворачиваются вслед за солнцем – это явление называется гелиotropизм.

5 ТАЙНА РОСЫ ★★☆☆

Проведите увлекательное исследование природного явления - росы.

Ваша задача - понаблюдать за образованием росы в разных местах (на траве, листьях, паутине), измерить ее количество с помощью простых приспособлений (например, прозрачной емкости или листа растения) и зарисовать или сфотографировать самые интересные наблюдения. По результатам исследования составьте небольшой отчет с выводами о том, где и почему роса образуется в бОльшем количестве, можно ли без обойтись растениям и насекомым, похожа ли она на обычную воду из-вод крана. Расскажите о своих находках участникам клуба юннатов в вашем первичном отделении или в социальных сетях.

6 ПРИРОДНЫЙ КОМПАС ★★☆☆

Вместе с ребятами из первичного отделения научитесь определять стороны света по природным признакам. Составьте карту местности с природными ориентирами и проведите увлекательный мастер-класс по навигации для младших участников вашего юннатского клуба.

1. Найдите в своем районе несколько деревьев с мхом и определите, с какой стороны ствола растет мох. Изучите другие природные признаки: расположение муравейников, рост лишайников.
2. Отметьте на карте природные ориентиры: крупные деревья, камни, особенности рельефа, водоемы. Укажите направления сторон света.
4. Составьте план мастер-класса и материалы для его проведения.
5. Потренируйтесь сами и проводите мастер-класс для младших ребят в знакомой местности. Можете обозначить встречу во дворе, прилегающем к первичному отделению.

Станьте эко-наставниками для младших ребят! Помните: природа – лучший учитель в искусстве ориентации.



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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

Здесь растут не только растения, но и мечты – «Юннатская страна», подавайте заявку до 20 декабря!



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Муравьи - настоящие «фермеры»: они выращивают грибы в своих муравейниках.

1 ЭКО-ИСПЫТАНИЕ: НЕДЕЛЯ БЕЗ ОТХОДОВ ★★☆☆

Примите личный вызов: в течение 7 дней старайтесь минимизировать образование бытового мусора. Заведите дневник (можно в заметках в телефоне) и фиксируйте свой прогресс: что удалось, какие были сложности, какие советы помогли.

В конце недели подготовьте пост с советами для других и опубликуйте его в социальных сетях первичного отделения. Будет здорово, если в вызове примут участие все ребята из вашего юннатского клуба - так выводом и полезных советов будет больше!

2 КАРТА ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ РАЙОНА ★★☆☆

Проведите аудит вашего района: отметьте на карте (бумажной или цифровой) места несанкционированных свалок, загрязненных водоемов, участков с вытоптанной растительностью. Сфотографируйте проблемные точки. Предложите возможные пути решения хотя бы одной из проблем и направьте ваше предложение в местную администрацию или совет района. Станьте инициаторами позитивных изменений!

3 БИОРАЗНООБРАЗИЕ ШКОЛЬНОГО ДВОРА ★★☆☆

Проведите инвентаризацию живых организмов на территории вашего учебного заведения. Сфотографируйте и определите с помощью атласов или приложений не менее 10 видов растений, 5 видов насекомых и 3 вида птиц.

Создайте интерактивную карту или плакат с результатами вашего исследования для младших участников юннатского клуба вашего первичного отделения. Предложите им взять под опеку или разнообразить среду обитания этих видов доступными средствами.

4 ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ ★★☆☆

Создайте увлекательный маршрут-квест для младших школьников, где через загадки они познакомятся с осенними изменениями в природе.

1. Подготовьте маршрут:

- выберите территорию для квеста (парк, лес, школьный двор);
- определите 5-7 интересных точек-остановок;
- обозначьте каждую остановку заметным знаком.

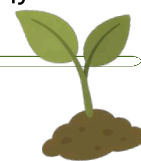
2. Придумайте 5-7 загадок об осенних явлениях или найдите загадки в интернете. Загадки должны быть понятными и интересными для детей. Примеры тем: листопад, осенние птицы, грибы в лесу, туманы, урожай.

3. Подготовьте карточки с загадками, нарисовав их или сделав в компьютерной программе и распечатав на принтере. Не забудьте добавить иллюстрации или приклеить природные материалы на карточки. Разместите подсказки на каждой остановке.

4. Проведите квест:

- объясните правила;
- проведите инструктаж по безопасности;
- организуйте движение по вашему маршруту.

Пусть младшие друзья откроют для себя красоту осенней природы через увлекательную игру в вашем осеннем квесте!



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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

5 ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СЛЕД: АНАЛИЗ И МИНИМИЗАЦИЯ ★★★

Рассчитайте персональный экологический след, проанализировав основные источники воздействия на окружающую среду и разработайте персональный план по его снижению.

Шаги выполнения:

1. Расчет следа: используя онлайн-калькулятор экологического следа, каждый участник команды рассчитывает свой собственный след. Зафиксируйте результаты.
2. Анализ данных: проведите совместный анализ результатов. Определите, какие сферы жизни вносят наибольший вклад в след вашей группы (питание, транспорт, энергопотребление, товары). Создайте инфографику или диаграмму, наглядно показывающую эту статистику.
3. Разработка плана действий: на основе анализа разработайте реалистичный и измеримый план по снижению вашего общего экологического следа на 10% в течение месяца. План должен включать конкретные обязательства каждого участника (например, «отказываться от одноразового пластика при покупке еды навынос», «сократить потребление мяса до 2 раз в неделю», «использовать общественный транспорт вместо личного авто 3 раза в неделю»).
4. Ведение дневника: в течение месяца ведите групповой дневник в соцсетях (блог, телеграм-канал, документ с общим доступом), где будете делиться успехами, трудностями и лайфхаками.
5. Итоговый замер и отчет: через месяц повторите расчет экологического следа. Проанализируйте динамику.

Подготовьте итоговый отчет-презентацию с результатами, выводами и рекомендациями для других студентов. Презентуйте его на классном часе или школьной конференции.

6 НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ: МИКРОПЛАСТИК ★★★

Проведите самостоятельное исследование по содержанию микропластика в местных водоемах или почве.

Разработайте методику отбора проб, проведите анализ с помощью доступного оборудования (микроскопы в школе/вузе) или сотрудничая с местной лабораторией.

Оформите результаты в виде научной работы и представьте ее на школьной конференции. Ваша работа может стать основой для реальных природоохранных инициатив.



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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

Здесь растут не только растения, но и мечты – «Юннатская страна», подавайте заявку до 20 декабря!



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В горах можно услышать «поющий песок» - при движении он издаёт звуки, похожие на музыку.

1 ЭКО-ПРОСВЕЩЕНИЕ: ЛИКБЕЗ ДЛЯ МЛАДШИХ ★★☆☆

Разработайте и проведите интерактивное занятие для учащихся 1-4 или 5-8 классов на одну из тем: отдельный сбор отходов, сохранение воды, энергосбережение. Подготовьте презентацию, игры или мастер-класс. Вместе с куратором первичного отделения договоритесь о возможности провести урок в соседней школе. Поделитесь результатами вашей встречи в социальных сетях первичного отделения и бросьте вызов другим «первичкам» - проведут ли они такой же урок для малышей в подопечных первичных отделениях?

2 АУДИТ ЭНЕРГОПОТРЕБЛЕНИЯ ★★☆☆

Проведите исследование энергопотребления в вашем учебном корпусе или общежитии в течение недели. Определите основные источники потерь энергии (например, постоянно включенный свет в пустых помещениях, старое оборудование). Подготовьте презентацию с расчетами потенциальной экономии и предложениями по оптимизации и представьте ее куратору первичного отделения или лицу, ответственному за поддержание порядка в этом помещении. Возможно, именно вы станете инициаторами позитивных изменений!

3 ПРОЕКТ ОЗЕЛЕНЕНИЯ ★★☆☆

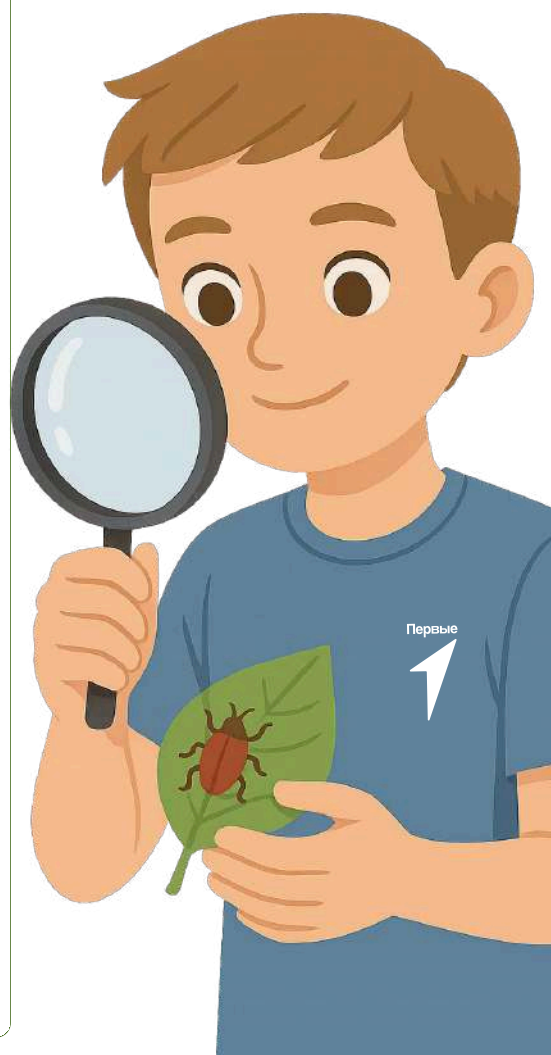
Разработайте проект по озеленению и благоустройству территории вашего учебного заведения или двора. Проведите исследование почвы и освещенности, подберите подходящие виды растений, составьте план их размещения, смету и план по уходу. Презентуйте проект администрации или совету общежития для реализации. При наличии поддержки вы можете подать заявку на Гранты Первых и реализовать свой урбанистический проект!

4 ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ ★★☆☆

Проведите комплексное исследование качества окружающей среды в вашем районе и разработайте рекомендации по его улучшению.

Шаги выполнения:

1. Сформируйте исследовательскую группу (3-5 человек) и распределите роли: координатор, специалист по работе с данными, фотограф, ответственный за контакты.
2. Определите объекты исследования: выберите 3-4 локации в вашем районе (парк, оживленная улица, дворовая территория, берег водоема).
3. Проведите замеры: в каждой точке в разное время суток проведите следующие измерения:
 - Шумовое загрязнение: с помощью специального приложения-шумомера на смартфоне измерьте уровень шума в децибелах.
 - Воздух: визуально оцените запыленность, наличие запахов (промышленные, автомобильные). Сфотографируйте состояние воздуха (дымка, смог).
 - Почва и вода: опишите визуальное состояние (наличие мусора, масляных пятен, цвет водоема).
 - Зеленые насаждения: оцените их состояние, видовое разнообразие, наличие сухостоя.
4. Проанализируйте данные: сведите все данные в единую таблицу. Постройте графики и диаграммы для наглядности. Сравните показатели в разных точках.
5. Подготовьте отчет: проявите креативность и аналитические способности при оформлении.
6. Представьте результаты: направьте ваш отчет с рекомендациями в местную администрацию, управляющую компанию или совет вашего района. Поделитесь результатами в соцсетях вашего первичного отделения.



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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

5 ЭКО-АУДИТ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ★★☆☆

Проведите системную оценку экологической эффективности вашего колледжа или вуза по нескольким ключевым направлениям и разработайте «зеленый» меморандум с предложениями по улучшению.

Шаги выполнения:

1. Сформируйте инициативную группу. Выберите 3-4 направления для аудита:
 - Энергосбережение: освещение, работа электроприборов, теплоизоляция.
 - Водопотребление и отходы: расход воды, система сбора и утилизации отходов, наличие РСО.
 - Транспорт: как студенты и преподаватели добираются до места учебы.
 - Озеленение территории и экопросвещение.
2. Для каждого направления разработайте детальный чек-лист для оценки.
3. Проведите натурное обследование зданий и территории, опросите сотрудников и студентов. Сфотографируйте проблемные и положительные места.
4. Проанализируйте собранные данные. Выявите сильные и слабые стороны. Разработайте конкретные, обоснованные и реалистичные предложения по улучшению ситуации по каждому направлению (например: «заменить лампы накаливания в 3 корпусе на светодиодные», «установить контейнеры для РСО в столовых», «организовать велопарковку»).
5. Подготовьте «Зеленый меморандум». Оформите результаты вашей работы в виде официального документа - меморандума. Включите в него результаты аудита, список предложений и расчет потенциального экономического и экологического эффекта.
6. Публично презентуйте меморандум: Назначьте встречу с руководством учебного заведения (ректорат, проректор по АХЧ) и продемонстрируйте им ваш меморандум. Добейтесь включения ваших предложений в план развития учебного заведения.

6 РАЗРАБОТКА И ЗАПУСК ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ ★★★★★

Разработайте, спланируйте и реализуйте реальный проект, направленный на улучшение экологической обстановки в вашем учебном заведении или районе.

Шаги выполнения:

1. **Выявление проблемы:** Проведите мозговой штурм и выберите одну конкретную проблему, которую вы можете решить силами вашей команды (например: отсутствие системы раздельного сбора отходов (РСО) в колледже, низкая информированность студентов об энергосбережении, запущенная территория общежития).
2. **Исследование и планирование:**
 - Анализ: Изучите, как подобные проблемы решаются в других местах (онлайн-исследование, опросы).
 - Цель и задачи: Сформулируйте четкую и измеримую цель проекта (например: «Внедрить систему РСО на 2-м этаже главного корпуса к 1 декабря»).
 - Ресурсы: Определите, что вам нужно (бюджет, разрешение администрации, волонтеры, партнеры).
 - План действий: Составьте подробный пошаговый план с дедлайнами и ответственными.
3. **Согласование и поиск поддержки:**
 - Назначьте встречу с администрацией вуза/колледжа, чтобы презентовать ваш план и получить официальное разрешение.
 - Найдите партнеров (например, местную компанию по приему вторсырья для проекта по РСО).
 - Привлеките волонтеров через соцсети и студенческие чаты.
4. **Реализация:** Выполните все пункты вашего плана: проведите информационную кампанию, установите контейнеры, организуйте субботник, запустите челлендж по экономии энергии и т. д. Фиксируйте все этапы на фото и видео.
5. **Подведение итогов и отчетность:**
 - Проанализируйте результаты: достигли ли вы цели? Какие были трудности?
 - Подготовьте итоговый отчет и яркую презентацию о вашем проекте.

Опубликуйте кейс вашего проекта в соцсетях вашего первичного отделения



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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ

