

КАЛЕНДАРЬ ПЕРВЫХ

НОЯБРЬ
2025

Первые



ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО

ДИПЛОМАТИЯ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

СООБЩЕСТВО «РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ»

СПОРТ

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЗАДАНИЯ
ОТ СОВЕТОВ
ПЕРВЫХ

Развивайтесь с Движением Первых!

Первые



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 ноябре, вы можете узнать **на сайте акции.будьвдвижении.рф**, перейдя по QR-коду.

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



ИГРЫ И ПОЛЕЗНЫЕ ЭФИРЫ

Откройте для себя мир пользы и безопасности вместе с марафоном «Первые. Навыки для жизни». Новые выпуски по QR-коду.



Школы «Безопасность в Движении» обучают онлайн безопасному поведению на дорогах и управлению электросамокатом, велосипедом, мопедом и мотоциклом.



Ищите обучающие выпуски по QR-коду.

Изучайте Азбуку психологической безопасности Движения Первых по QR-коду.



Изучайте Азбуку агропрофессий Движения Первых по QR-коду.



Изучайте Азбуку кибербезопасности Движения Первых и проходите квиз по ней по QR-коду.



Изучайте Азбуку финансовой безопасности Движения Первых и проходите квиз по ней по QR-коду.



Скачивайте и используйте киберраскраску от Движения Первых и Альянса по защите детей в цифровой среде.



РАЗВИВАЮЩИЕ КУРСЫ

Онлайн-курс «Первые Лидерство» для тех, кто мечтает стать ярким, харизматичным, эффективным лидером, готов вести за собой команду, вдохновлять и мотивировать ее, обеспечивая слаженную работу и достижение высоких результатов.



Онлайн-курс «Первые. Управление командой» для тех, кто хочет эффективно организовать обратную связь в команде.



КУРАТОРАМ ПЕРВИЧНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ И НАСТАВНИКАМ

Присоединяйтесь к каналу для кураторов первичных отделений и получайте самые свежие новости, предложения и полезные материалы из первых уст!



Новый сезон Конкурса первичных отделений с призом до 1 000 000 рублей уже стартовал! Внимательно знакомьтесь с условиями участия и подавайте заявку до 10 ноября!



Создайте социальный проект вместе со своими подопечными и получите до 100 000 рублей на его реализацию.

Внимательно ознакомьтесь в условиях проведения конкурса!

Проведите уроки по финансовой грамотности по сценариям и получите благодарственное письмо от НИФИ Минфина России!



Смотрите трансляцию II Международной научно-практической конференции по вопросам развития детского движения 7 ноября в группе «Методисты Первых» по QR-коду.



Бот Telegram



Бот VK

ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

День народного единства – это праздник дружбы и сплоченности! В 1612 году Москва оказалась в беде – ее захватили чужеземцы. Тогда простые люди – крестьяне, ремесленники, купцы – объединились в большое народное ополчение. Их повели два героя: Кузьма Минин, обычный горожанин, и князь Дмитрий Пожарский. Вместе они освободили Москву и помогли стране обрести мир.

1 СИМВОЛЫ РОССИИ ★★☆☆

Знание государственных символов и уважение к ним – важная часть патриотизма и исторической памяти, ведь они объединяют нас как нацию и напоминают о нашей общей истории и ценностях.

Изучите государственные символы России – флаг, герб и гимн – и узнайте, что они означают. Нарисуйте их в упрощенном, но узнаваемом виде и оформите как значки. Сделайте такие значки своими руками и прикрепите на одежду, чтобы гордо носить символы своей Родины.

Поделитесь своими работами и впечатлениями от задания в социальных сетях (с помощью взрослых) – расскажите, почему для вас важно знать и уважать символы России!

2 ВИДЫ ПАМЯТНЫХ МЕСТ ★★☆☆

Памятные места – это живые свидетели истории, а знать о них – значит чтить память предков и беречь наследие своей страны.

Посмотрите видеоурок с Алией Набиуллиной, руководителем проектов Дирекции регионального развития ВОД «Волонтеры Победы», и узнайте, какие бывают виды памятных мест и что к ним относится. Обратите внимание на особенности каждого типа и подумайте, какие из них есть в вашем регионе.

Поделитесь в социальных сетях своими впечатлениями от видео (с помощью взрослых) и расскажите, какие памятные места вы посетили или хотели бы увидеть – вместе мы сохраним память о прошлом!



3 ОБ ЭТОМ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ★★☆☆

День народного единства – это повод вспомнить о силе сплоченности, исторической памяти и общей ответственности за будущее России.

Оформите классный уголок в своей образовательной организации, посвященный Дню народного единства: разместите информацию о его истории, символах, значимых событиях и героях. Используйте плакаты, цитаты, рисунки или фотографии – все, что поможет донести дух праздника и патриотическое настроение.

Поделитесь в социальных сетях первичного отделения фотографиями своего уголка (с помощью взрослых) и расскажите, какие идеи и эмоции вы вложили в его создание.

4 НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЯЗЫК ★★☆☆

Россия является домом для около 277 языков и диалектов, которые используют представители 193 народов. Знакомство с ними помогает лучше понимать друг друга и беречь наше общее многонациональное наследие.

Найдите несколько простых фраз (например, «Здравствуйте», «Спасибо», «Мир») на разных национальных языках народов России. Представьте их своим одноклассникам или друзьям и предложите угадать, на каком языке они звучат и к какому народу относятся. Вы можете организовать викторину или простую игру с карточками «Мемо» на перемене.

Расскажите в социальных сетях первичного отделения (с помощью взрослых), какие языки вы узнали, как прошла ваша игра и что нового вы открыли для себя.

5 ТОГДА И СЕЙЧАС ★★☆☆

Сравнивая старинные предметы с современными, вы узнаете, как жили наши предки и как развивалась наша страна.

Устройте небольшую выставку в вашем первичном отделении «Тогда и сейчас»: нарисуйте или опишите какой-нибудь предмет из прошлого (например, печку-буржуйку, плуг, керосиновую лампу) и подберите ему современный аналог (электрообогреватель, трактор, настольную лампу). Подпишите каждый предмет и расскажите, как он использовался раньше и сейчас.

Сфотографируйте свою выставку и поделитесь фотографиями в социальных сетях (с помощью взрослых)!



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

#ХранителиИстории #КалендарьПервых



ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

4 ноября – День народного единства: когда простые люди спасли страну. В 1612 году, во времена Смуты, когда в России не было царя и страну раздирали внутренние конфликты и иностранное вмешательство, обычные жители – купцы, крестьяне, ремесленники – собрали деньги и армию, чтобы освободить Москву от польских захватчиков. Их возглавили Кузьма Минин и князь Дмитрий Пожарский. Именно 4 ноября (по новому стилю) ополчение вошло в Кремль и освободило столицу. Этот день стал символом того, как народ, объединившись, может изменить ход истории.

1 ОДИН ДЕНЬ ИЗ ПРОШЛОГО ★★☆☆

Представьте себя на месте сверстника из прошлого – это поможет не только лучше понять историю своей страны, но и почувствовать, как жили и думали люди в разные эпохи.

Изучите особенности быта выбранной вами эпохи; придумайте и напишите короткий рассказ от лица подростка, живущего в одном из знаковых годов российской истории – например, в 1812, 1945, 1961 или 1980 году. Опишите один обычный (или необычный!) день: как выглядит ваш дом, чем вы занимаетесь, что носите, о чем говорите – постарайтесь передать атмосферу времени, быт и даже манеру речи.

Поделитесь своим рассказом в социальных сетях – расскажите, в какую эпоху вы «попали» и что удивило вас больше всего в жизни того времени.

2 ДОМ НАРОДОВ ★★☆☆

Знание о разнообразии народов помогает уважать культуру каждого члена общества и укреплять наше общее единство.

Узнайте, сколько народов проживает на территории Российской Федерации, и попробуйте назвать как можно больше из них. Поиграйте с друзьями в перерыве: кто больше назовет народов России – это не только весело, но и очень познавательно!

Поделитесь в социальных сетях, сколько народов вы смогли вспомнить вместе с друзьями, и расскажите, что нового узнали.

3 КАЛЕНДАРЬ ХРАНИТЕЛЕЙ ИСТОРИИ ★★☆☆

Знание памятных дат помогает не только помнить важные события прошлого, но и чувствовать свою причастность к истории своей страны.

Соберите команду вместе с наставником, изучите исторические события, которые отмечаются в этом месяце, и выберите самые значимые даты. Оформите их на ватмане или в другом формате – с краткими пояснениями, иллюстрациями или символами – и разместите на уголке первичного отделения, чтобы все могли узнавать о прошлом вместе с вами.

Поделитесь в социальных сетях фотографией вашего оформленного уголка и расскажите, какие даты вас особенно впечатлили.

4 КАРТА ПАМЯТИ ★★☆☆

Создание карты памяти – это возможность увидеть, как события прошлого оставили след по всей стране, и внести свой вклад в сохранение исторической памяти.

Выберите знаковые события или места в истории России – например, поля сражений, места великих открытий или культурные центры, – и отметьте их на настенной или цифровой карте. Добавьте к каждой точке фотографии, короткие рассказы или QR-коды со ссылками на видео, тексты и рисунки, чтобы другие могли узнать больше. Оформите карту как выставку – в классе, первичном отделении или онлайн в социальных сетях. Так сделали ребята из первичного отделения Движения Первых ПО МОУ СШ № 3 г. Тутаева Ярославской области!

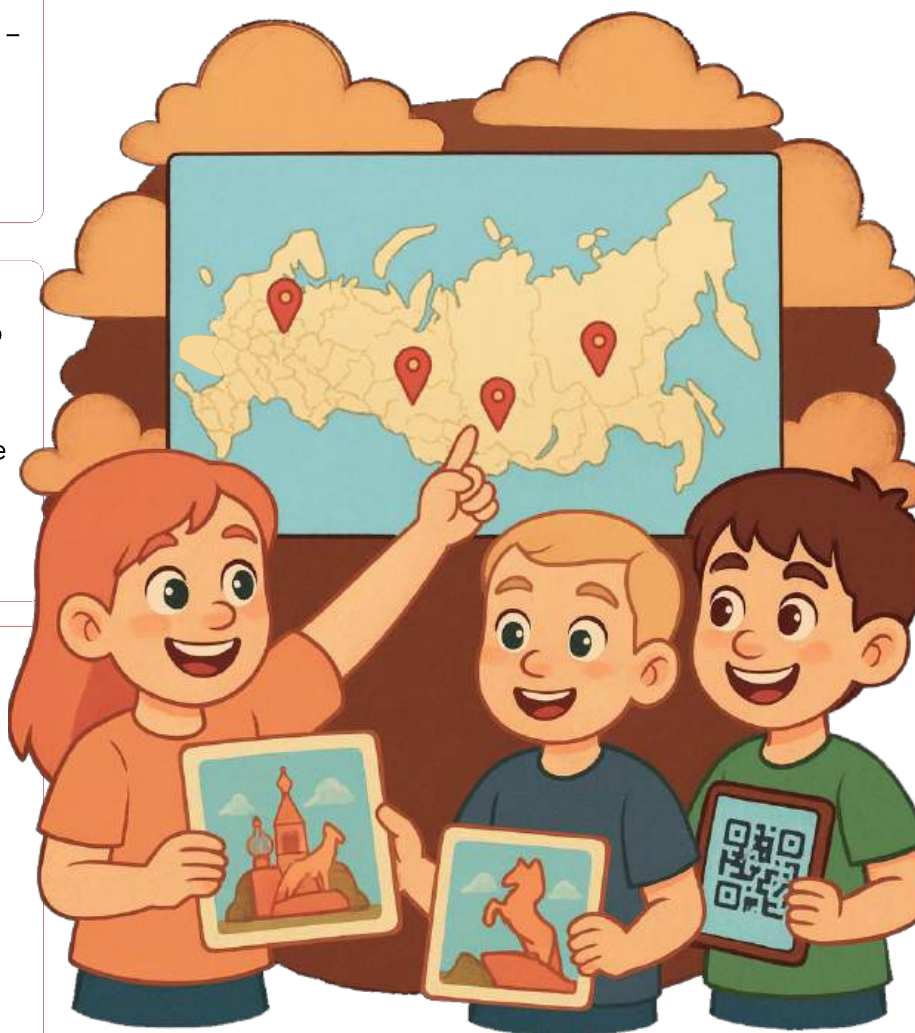
Поделитесь в социальных сетях фотографиями или ссылкой на вашу «Карту памяти» и расскажите, какие места и истории вы выбрали и почему они важны для вас.

5 ИСТОРИЯ ОДНОГО ПИСЬМА ★★★

Реальные письма из прошлого – это голоса тех, кто жил, мечтал, сражался и верил в будущее; через них вы сможете по-настоящему прикоснуться к истории своей страны.

Найдите подлинное письмо – солдата с фронта, ученого, писателя или ребенка военного времени (например, в архивах, семейных коллекциях или на сайте «Письма Победы»). Инсценируйте его: запишите закадровое чтение текста, снимите короткий видеоролик с атмосферными кадрами, добавьте подходящую музыку и визуальные эффекты. В результате у вас получится трогательный короткометражный фильм – «Живое письмо».

Поделитесь своей короткометражкой в социальных сетях и расскажите, чье письмо вы выбрали и какие чувства оно у вас вызвало.



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

#ХранителиИстории #КалендарьПервых



ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

7 ноября 1941 года – парад на Красной площади в разгар войны. В самый тяжелый момент Великой Отечественной войны, когда враг стоял всего в 30 километрах от Москвы, советские солдаты прошли парадом по Красной площади 7 ноября 1941 года – в годовщину Ноябрьской революции. Прямо с парада многие из них ушли на фронт. Этот парад стал мощным символом стойкости и веры в победу и действительно вдохновил всю страну!

1 ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ



Сохранение исторической памяти – это не просто знание дат, а уважение к подвигу предков и осознание ценности мира, за который они боролись.

Посмотрите урок с Еленой Моисеевной Цунаевой, депутатом Государственной Думы и сопредседателем Центрального штаба движения «Бессмертный полк России», чтобы понять, почему важно помнить историю и как каждый из вас может внести вклад в ее сохранение. Обратите внимание на ключевые понятия и подумайте, как память о прошлом влияет на наше настоящее и будущее.

Поделитесь в социальных сетях своими мыслями после просмотра: что вас особенно тронуло, какие идеи показались важными и как вы сами можете быть хранителем памяти.



2 ГОЛОСА ВРЕМЕНИ



История живет в людях – их воспоминания, традиции и опыт формируют уникальное лицо каждого города, и запечатлеть эти «голоса времени» – значит сохранить память для будущих поколений.

Проведите короткие интервью с жителями вашего города – ветеранами, учителями, ремесленниками, краеведами или просто интересными собеседниками. Подготовьте вопросы о прошлом, местных традициях, переменах, которые они пережили, и оформите материал в формате аудио- или видеоподкаста: добавьте вступление, фоновую музыку, титры.

Поделитесь своим медиапроектом «Голоса моего города» в социальных сетях – расскажите, кого вы встретили, что нового узнали и почему эта память важна именно вам.

3 ПО СЛЕДАМ ИСТОРИИ



Создание интерактивного тура по историческим местам – это возможность сохранить память о прошлом и сделать ее увлекательной и доступной для новых поколений.

Разработайте маршрут экскурсии по значимым историческим местам вашего города, ориентированный на школьников или туристов. Включите в него задания, шифры, легенды, а при желании – элементы театрализации или дополненной реальности (AR), чтобы оживить события прошлого.

Поделитесь в социальных сетях своей идеей – пригласите участников на экскурсию! Расскажите, для скольких человек вам удалось организовать экскурсию?

5 ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВЕРНИ ГЕРОЮ ИМЯ»



Принимая участие во Всероссийской акции «Верни Герою имя», вы не просто ухаживаете за памятниками – вы восстанавливаете связь времен, возвращаете из забвения имена героев и сохраняете их подвиг в памяти будущих поколений.

Начните с подготовки: соберите архивные сведения о герое или событии, которому посвящено памятное место, создайте его «паспорт» с фото и исторической справкой и разместите информацию на сайте [местопамяти.рф](https://mestopamyati.rf). Сформируйте команду, распределите роли – от наставника до медиаволонтера – и согласуйте план работ с местной администрацией.

Затем проведите благоустройство: уберите мусор, приведите в порядок территорию, аккуратно очистите памятник, при необходимости обновите ограду или таблички (только по согласованию).

Не забудьте вести «дневник шефства» с фотоотчетами и историями, а также организуйте регулярные субботники, экскурсии для школьников или Пост № 1 у огня памяти.

Поделитесь в социальных сетях своими фото, видео и впечатлениями от участия в акции – расскажите, чье имя вы помогли сохранить и как проходила ваша работа. Используйте хештеги #ВерниГероюИмя #КалендарьПервых, чтобы ваш голос стал частью всероссийского движения памяти!

4 ОЖИВШАЯ ИСТОРИЯ



История оживает, когда мы не просто читаем о ней, а погружаемся в ее атмосферу – через костюмы, звуки, предметы и эмоции, и именно так можно по-настоящему почувствовать связь с прошлым.

Выберите исторический период, например, 1910-е, 1940-е или 1980-е годы, и воссоздайте его атмосферу: соберите или изготовите костюмы, реквизит, подберите музыку и бытовые детали. Организуйте открытое мероприятие в формате исторической реконструкции или перформанса, чтобы поделиться атмосферой этой эпохи с другими.

Поделитесь в социальных сетях фото и видео с вашего мероприятия «Ожившая история» – расскажите, какой период вы выбрали, как проходила подготовка и что удивило вас в погружении в прошлое.



Задание от

Дятченкова Елизавета

Участница Совета Первых регионального отделения Смоленской области



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

#ХранителиИстории #КалендарьПервых



ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Константин Циолковский – один из основателей космонавтики; хотя из-за болезни он почти не слышал, он придумал идеи, которые помогают запускать ракеты до сих пор.

1 МИССИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ★★☆☆

Превратить повседневные дела в важные задания – значит научиться с уважением относиться к своему времени и с удовольствием доводить начатое до конца.

Нарисуйте свой особый образ – с символом, плащом или знаком отличия – и запишите три реальных задачи на день: например, «выучить стихотворение», «помочь родным», «сделать зарядку». Оформите планер как комикс, коллаж или страничку с наклейками – чтобы выполнять дела было вдохновляюще и радостно.

Обязательно поделитесь своим планером и впечатлениями в социальных сетях первичного отделения: расскажите, какой образ вы создали, какая задача оказалась самой неожиданной или сложной, и как вы себя чувствовали, выполнив все задания!

2 БИТВА С ВРЕМЕНЕМ ★★☆☆

Научиться распределять задачи и действовать сообща за короткое время помогает развивать навыки командной работы, которые пригодятся не только на переменке, но и в жизни.

В перерыве между занятиями предлагаем вам вместе с командой выполнить задания: например, собрать пазл, построить башню из подручных материалов и придумать название команды за строго ограниченное время на их выполнение. Важно договориться, кто за что отвечает, следить за ходом времени и при необходимости помогать тем, кто отстает.

Обязательно поделитесь своими впечатлениями в социальных сетях первичного отделения: расскажите, как вы распределили роли, что получилось лучше всего, а что заставило нервничать, и как вы справились с давлением времени.

3 ФАКТ-ДУБЛЕР ★★★

Развить внимание, память и умение отличать правду от правдоподобной выдумки – легко и весело, когда играешь вместе!

Каждый участник этого задания получает карточку с необычным, но настоящим фактом (например: «Самая короткая война длилась 38 минут») и придумывает к нему максимально правдоподобный «дублер» – ложное утверждение на ту же тему. Затем все по очереди зачитывают оба варианта, а остальные голосуют, какой факт – настоящий.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какой факт вас больше всего удивил, чей «дублер» оказался самым убедительным, и удалось ли вам обмануть друзей или, наоборот, раскусить чужую уловку!

4 КОМАНДА МИССИИ ★★★

Выполнить важное дело вместе – значит понять, что настоящий успех рождается, когда каждый вносит свой вклад и доверяет другим.

Вместе придумайте для вас общую задачу – например, «организовать праздник для параллельного класса» или «построить город из картона» – и распределите роли: кто отвечает за украшения, кто – за сценарий, приглашения, музыку или конструкцию. Важно не только выполнить свою часть, но и поддержать других, чтобы результат получился цельным и ярким.

Поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какую роль вы взяли на себя, с чем пришлось столкнуться в команде, и что вы поняли о важности каждого участника в общем деле!



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

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Сон помогает улучшать точность воспоминаний, особенно порядка событий, если информация изучена перед сном. Спице необходимое для вашего возраста количество часов, чтобы память работала точно и бесперебойно!

1 КАРТА ФАКТОВ



Ментальная карта помогает превратить сухие факты в живую сеть идей, где каждая деталь связана с другой логикой, воображением и памятью.

Выберите общую тему – например, «Россия XX века», «Факты о космосе» или «Великие изобретения» – и начните строить «карту фактов» от центра листа. Каждый участник добавляет свой факт, а следующий продолжает цепочку через ассоциацию: не просто «что», а «почему это связано» с предыдущим. Используйте цвета, стрелки, значки и короткие формулировки, чтобы карта получилась наглядной и запоминающейся.

Расскажите о своей «карте фактов» и впечатлениях в социальных сетях первичного отделения: как рождались связи между идеями, какой факт удивил вас больше всего и как из отдельных точек знаний получилось единое целое.

2 СОВЕТ МУДРЕЦОВ



Научиться находить выход из спорных ситуаций без обвинений – значит развить эмпатию, умение слушать и способность видеть решение там, где другие видят только разногласия.

Разработайте описание различных конфликтов, например, «двое поссорились из-за идей в проекте», и вместе ищите справедливый и доброжелательный путь к решению. Важно говорить не «кто виноват», а «как нам двигаться дальше», уважая чувства каждого и предлагая конструктивные варианты.

Опишите в посте в социальных сетях первичного отделения, какой конфликт вы обсуждали, какие советы прозвучали, и как вы сами почувствовали силу уважительного диалога.

Школьники 14-17 лет из городов и сел до 70 000 жителей могут выиграть до 100 000 ₽ на свой проект в конкурсе «Новые искатели» от Фонда Тимченко. Подайте заявку до 12 ноября через бота в VK или Telegram



Бот VK

Бот Telegram

Задание от

Фонд 15 лет
Тимченко

3 ИСТОРИЯ ИЗ ФАКТОВ



Связывание разрозненных исторических фактов в одну увлекательную историю поможет вам не просто запомнить их, а научиться думать гибко, творчески и с юмором.

Разработайте для игры карточки с 10 случайными историческими фактами, например, «пожар в Москве в 1812 году», «первый скафандр», «письмо Екатерины II», «появление велосипеда», и разложите их на столе. Ваша задача – соединить их в логичный (или нарочито абсурдный!) рассказ – героический, смешной или фантастический. Главное – чтобы каждый факт был органично вплетен в сюжет, а история получилась живой и запоминающейся.

Поделитесь своей «историей из фактов» и впечатлениями в социальных сетях первичного отделения: расскажите, как вы придумывали сюжет, какой факт оказался самым неожиданным в новом контексте, и как этот прием помог вам лучше запомнить реальные события!

4 ДЕБАТ-КАФЕ



Обсудить спорную тему, не переходя на личности, – значит научиться отстаивать свою позицию с уважением, логикой и открытостью к чужому мнению.

Проведите игру: разделите вашу группу на две и обсудите тему: «Искусственный интеллект – помощник или угроза?». После короткой подготовки проведите три раунда: каждая сторона представляет аргументы, отвечает на контрвопросы и дополняет свою позицию. В конце – общая рефлексия: что услышали, какие доводы показались убедительными, и изменилось ли чье-то мнение.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какую позицию вы защищали, какой аргумент оппонентов вас удивил, и что вы поняли о силе взвешенного диалога.



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

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Нейропластичность – способность мозга изменяться на протяжении всей жизни.

Мозг способен адаптироваться, создавать новые связи между нейронами, формировать новые нейроны в некоторых областях. Обучение, новые навыки, постоянная интеллектуальная активность стимулируют эти процессы.

1 ДНЕВНИК ОЗАРЕНИЙ



Ведение дневника осознанных наблюдений поможет вам превратить каждый день в шаг к себе настоящему: внимательно, растущему и готовому учиться на ошибках.

Каждый день в течение недели записывайте три простых пункта: одна вещь, которая вас удивила; одна ошибка или неудача и какой урок из нее можно извлечь; и одно действие, которое приблизило вас к вашей цели, даже если оно кажется маленьким. Пишите честно, без оценки, просто замечая, что происходит внутри и вокруг.

Рассказывайте о своих впечатлениях в социальных сетях первичного отделения: какой день принес самое неожиданное открытие, как изменилось ваше отношение к ошибкам и что вы начали замечать в себе, когда стали наблюдать за собой.

2 МНЕМОКОДЕР



Превращение сложной информации в яркий образ, смешную фразу или запоминающуюся рифму помогает обмануть забывчивость и сделать освоение материала эффективным.

Составьте набор фактов, дат, чисел или терминов и придумайте для них «мнемокод» – с помощью акронимов, ассоциаций, рифм или коротких историй. Например, чтобы запомнить 7 чудес света: «Пирамиды Строят Боги Греции, Книги Римлян, Фарос». Затем поделитесь своими кодами с другими – чей получился самым неожиданным, смешным или запоминающимся?

Расскажите в социальных сетях первичного отделения: какой факт вы кодировали, какой мнемонический прием сработал лучше всего и как теперь ваша память «включает фантазию» при запоминании.

3 ЛИЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



Понимаете ли вы, куда уходит ваше время? Календарь с расстановкой приоритетов поможет научиться видеть, на что расходуется время поминутно и понять, на что его можно потратить с большей пользой.

В течение недели фиксируйте в календаре (бумажном или цифровом) все основные дела, расставляя приоритеты: что важно и срочно, что можно отложить, а что – просто приятно делать. В конце каждого дня оценивайте, сколько времени реально ушло на учебу, творчество, отдых и общение, и совпадает ли это с вашими планами. А чтобы привычка не забылась среди других дел, привлекайте других участников первичного отделения к освоению нового навыка!

Делитесь в социальных сетях первичного отделения, как изменилось ваше восприятие времени.

Школьники 14-17 лет из городов и сел до 70 000 жителей могут выиграть до 100 000 ₽ на свой проект в конкурсе «Новые искатели» от Фонда Тимченко. Подайте заявку до 12 ноября через бота в VK или Telegram



Бот VK



Бот Telegram

4 ГОЛОС И ДИАЛОГ



Научиться не просто быть услышанным, а доносить свои мысли доходчиво и добиваться своих целей можно через освоение навыков публичных выступлений и осознанное общение.

Предложите каждому участнику первичного отделения записать короткое выступление (2-3 минуты) о книге, фильме или теме, которые актуальны сейчас: рассказывайте четко, с выражением, используя паузы и жесты. Поменяйтесь видео, просмотрите и дайте друг другу обратную связь, обращая внимание на интонацию, темп речи и мимику. Параллельно ведите «дневники разговоров»: каждый день записывайте один запомнившийся диалог и анализируйте – где вы слушали внимательно, где перебили, где удалось найти общий язык, а где можно было ответить иначе.

Делитесь в социальных сетях первичного отделения: какое выступление далось сложнее – подготовленное или живой диалог?

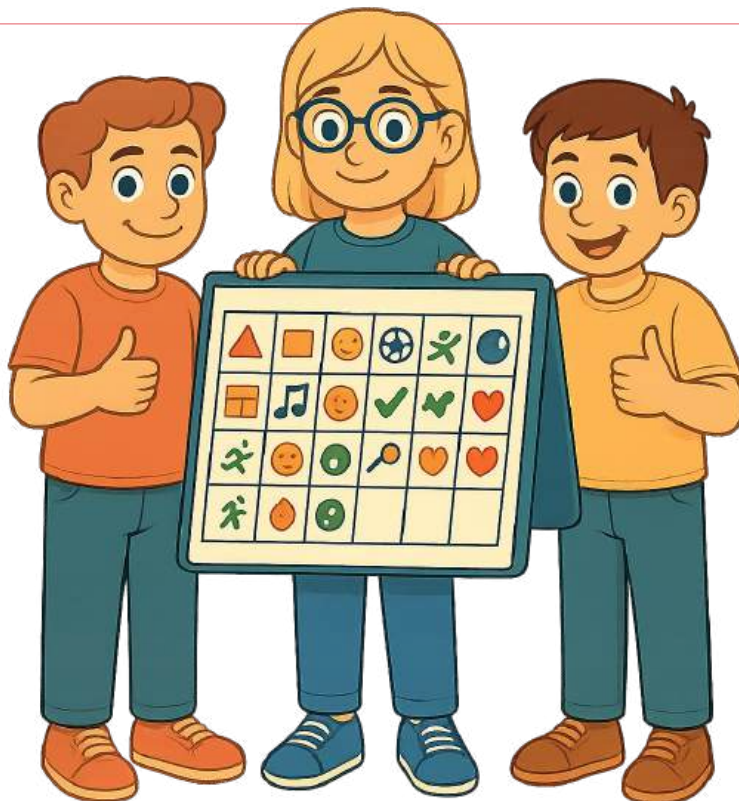
5 ЧТО? ГДЕ? КОГДА?



Организовать свою игру «Что? Где? Когда?» – значит создать пространство, где знания, дружба и азарт объединяют сверстников и младших участников в одном увлекательном вызове.

Подготовьте 8-12 интересных вопросов разного уровня сложности – логических, шуточных, научных и неожиданных. Пригласите как можно больше участников: чем больше команд, тем живее атмосфера! Разделите игроков на смешанные группы (старшие + младшие), назначьте ведущего, секретаря и жюри, подготовьте простые призы или дипломы. Проведите игру в дружелюбной, поддерживающей обстановке – главное не победа, а радость от совместного поиска ответов.

Поделитесь в социальных сетях первичного отделения: сколько команд собралось, какой вопрос вызвал самый жаркий спор, и как вы чувствовали себя в роли организаторов интеллектуального праздника!



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

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

На Руси было принято помогать друг другу: в деревнях крестьяне собирались вместе, чтобы построить дом для соседа или убрать урожай – это называлось «помочи».

1 ДОБРО НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ ★★☆☆

Настоящее добро часто начинается не с громких поступков, а с маленьких, но искренних дел – тех, которые делают мир вокруг чуть добрее и удобнее для других.

В течение недели или месяца фиксируйте все добрые дела, которые вы совершаете с командой: подняли оставленный кем-то фантик на улице, помогли маме и бабушке с домашними делами, уступили место в транспорте, поддержали словом или просто улыбнулись. В конце срока соберите эти моменты в один рассказ, пост или видео.

С помощью взрослых поделитесь своей «картиной добра» в социальных сетях первичного отделения: расскажите, сколько добрых дел удалось сделать, какое из них было самым неожиданным или трогательным.

2 НЕДЕЛЯ ДОБРА ★★☆☆

Это задание – не просто цепочка хороших поступков, а возможность увидеть, как одна искра доброты может зажечь целый огонь в вашем коллективе и за его пределами.

Придумайте и реализуйте 6 добрых дел в преддверии Дня доброты: это может быть акция комплиментов, стена пожеланий, «предсказания» с добрыми словами, раздача сладостей, сбор помощи для приюта или что-то свое! Освещайте каждый день недели в соцсетях первичного отделения – через вертикальные репортажи, фото или посты с историями.

Поделитесь итогами в социальных сетях: расскажите, какую реакцию вызвали ваши инициативы, кто к вам присоединился и как изменилась атмосфера вокруг. Обязательно добавьте хештеги: **#МедиаЗачет #МедиаПритяжение**

3 СОВЕТЫ ОТ МАМ ★★☆☆

Не секрет, что мамы практически могут практически все и на каждую проблему и ситуацию у мамы найдется совет.

Соберите золотую коллекцию советов от мам, которая поможет в любой момент! Создайте теплый, искренний и вдохновляющий аудиопроjekt ко Дню матери (30 ноября), где звучат реальные голоса мам с короткими советами, пожеланиями и жизненными наблюдениями.

- Соберите короткие голосовые фрагменты (по 10-20 секунд) от мам, где они отвечают на один из вопросов «Что бы ты посоветовала своему ребенку?», «Какой совет помог тебе в жизни?», «Что главное в любви, семье, дружбе?» или другие вопросы.
- Из собранных записей с помощью взрослых создайте аудио или видео подкаст (1-3 минуты), который можно разместить в соцсетях или включить в праздничное мероприятие.

Не забудьте опубликовать свою работу в социальных сетях с хештегами **#МедиаЗачет #МедиаПритяжение**.

4 СБОР МАКУЛАТУРЫ ★★☆☆

Соберите дома и в школе старые тетради, газеты и картон, найдите взрослого, который поможет сдать их на переработку, а на вырученные деньги купите корм для приюта или переведите средства на благотворительность. Если получится – вместе со взрослыми съездите в приют и сами накормите собак!

Поделитесь своей доброй миссией в социальных сетях: расскажите, сколько килограммов макулатуры вы собрали, кому помогли и как себя чувствовали, когда видели хвосты, виляющие от радости!

Задание от  **ЧЕТЫРЕ ЛАПЫ**



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

#КалендарьПервых #ДоброПервых



ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

На Руси в деревнях издавна существовали особые традиции взаимопомощи – помочи, толока и кануны, во время которых крестьяне безвозмездно помогали друг другу: строили дома погорельцам, пахали поля соседям без лошадей, заготавливали дрова для общественных мест.

После совместной работы организатор обязательно угощал всех участников, а эти добрые традиции сохранялись в русских деревнях вплоть до XX века, показывая силу единства и взаимовыручки сельского сообщества.

1 ДОБРО В ТЕАТРАХ ★★☆☆

Превращать старые вещи в театральные костюмы – это не только про креативность, но и про заботу о ресурсах и поддержку искусства!

Свяжитесь с местной театральной студией или театральным коллективом вашего первичного отделения, узнайте, какие костюмы им нужны для постановок, и соберите у себя дома или среди друзей ненужную одежду, которую можно переделать в креативные театральные образы или использовать в ее оригинальном виде. Затем передайте ее театральной команде – возможно, именно из вашей футболки или платья родится образ короля, ведьмы или космонавта!

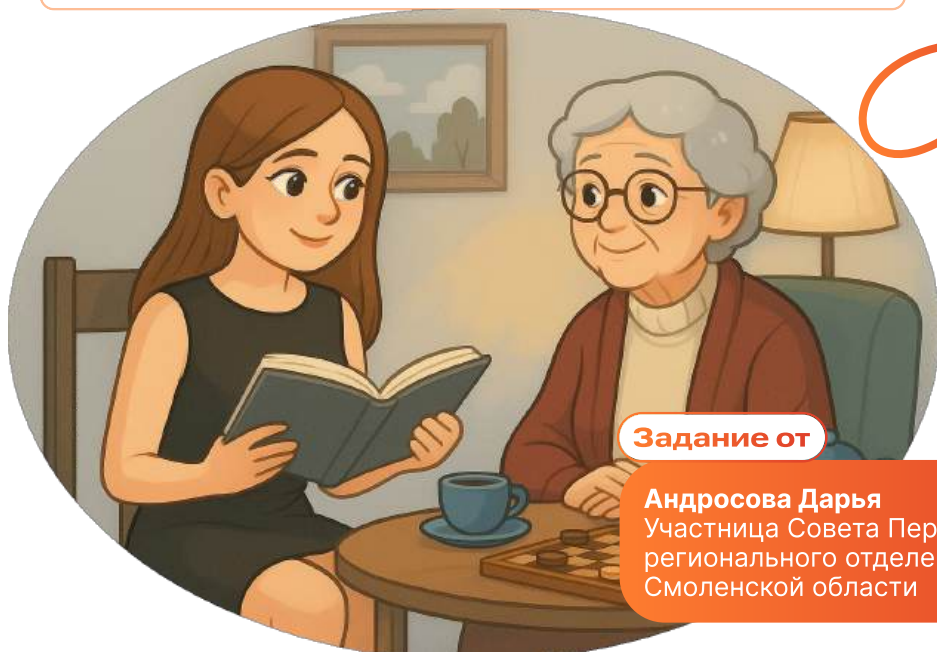
Поделитесь своей миссией в социальных сетях: расскажите, сколько вещей вы собрали, какие образы получились и как актеры отреагировали на вашу помощь.

2 БЛИЗКО К СЕРДЦУ ★★☆☆

Общение с пожилыми людьми – это не только помощь тем, кто в ней нуждается, но и возможность научиться слушать, сопереживать и ценить живую память о прошлом.

Организируйте встречу с одинокими пожилыми людьми – это может быть визит в дом соседа, беседа с бабушкой из приюта или онлайн-звонок с рассказами и песнями. Проведите время вместе: почитайте стихи, сыграйте в настольную игру, спойте или просто поговорите по душам.

Поделитесь своими впечатлениями в социальных сетях: расскажите, о чем вы говорили, что вас удивило или тронуло, и как изменилось ваше отношение к старшему поколению после этой встречи.



Задание от

Андросова Дарья
Участница Совета Первых
регионального отделения
Смоленской области

3 СЕМЕЙНЫЙ ВОЛОНТЕРСКИЙ ЧАС ★★☆☆

Один час добрых дел, проведенный с семьей, – это помощь другим и возможность укрепить связь с близкими через общее дело.

Проведите «семейный волонтерский час»: уберите двор от листьев и мусора, отсортируйте вещи для передачи в приют, напишите теплое письмо пожилому человеку или тому, кто вдохновил вас на добровольческую деятельность. Сделайте совместное фото.

Поделитесь своей историей в социальных сетях первичного отделения: расскажите, как прошел ваш час добра, что чувствовали вы и ваши родные, и почему такие моменты важны.

4 ВДОХНОВЛЯЙ И ПОМОГАЙ ★★☆☆

Творчество – это особый язык доброты, который умеет согревать, вдохновлять и дарить надежду даже в самых трудных ситуациях.

Организируйте очный или онлайн мастер-класс для детей из больницы, хосписа или детского дома – это может быть рисование, лепка, создание открыток или арт-объекта, который принесет радость. Если вы не можете провести встречу лично, подготовьте видеоурок или набор материалов с инструкцией, которые передадут ваши добрые намерения.

Поделитесь своей историей в социальных сетях: расскажите, что вы создавали вместе, как прошел мастер-класс и какие эмоции он вызвал у вас и у участников.

Задание от

Мартын Мария
Участница Совета Первых
регионального отделения
Сахалинской области



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

#КалендарьПервых #ДоброПервых



ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Многие работодатели ценят опыт волонтерства. Это показывает вашу активную жизненную позицию, ответственность и умение работать в команде. Опыт волонтерства станет отличным дополнением к вашему резюме!

1 БЫТЬ РЯДОМ ★★☆☆

Иногда самое ценное, что можно подарить человеку, – это внимание, поддержку и веру в него, особенно если рядом мало тех, кто действительно слушает.

Выберите одного – двух наставляемых из числа детей в трудной жизненной ситуации (например, через школу, центр социальной помощи или детский дом) и регулярно общайтесь с ними – просто будьте рядом: слушайте, делитесь опытом, поддерживайте в важных решениях. Это не про «спасение», а про искреннюю дружбу и доверие.

Поделитесь в социальных сетях (с соблюдением этики и анонимности): расскажите, как вы строите общение, что помогает наладить контакт и как это меняет не только жизнь наставляемого, но и вашу собственную.

3 УЧИМСЯ ВМЕСТЕ ★★☆☆

Организуйте 2-3 добровольных занятия для одноклассников или однокурсников, которым нужна помощь: разъясните сложные темы, проведите мини-тестирование или просто создайте дружелюбную атмосферу для совместной учебы. Вы можете провести их очно или онлайн – главное, чтобы каждый чувствовал: он не один.

Поделитесь своей инициативой в социальных сетях: расскажите, по какому предмету вы помогали, как проходили занятия и что изменилось у вас и у ваших подопечных после них.

2 ДВОР ДОБРА ★★☆☆

Превратить обычный двор в уютное и вдохновляющее пространство – значит не только улучшить среду вокруг, но и показать, что молодежь способна менять город своими руками.

Найдите двор в вашем районе, где нужны небольшая реновация или декор: отремонтируйте лавочки, покрасьте урны, установите арт-объект (например, мозаику из битой плитки, цветочные композиции или настенные панно), обязательно согласовав все с жильцами и управляющей компанией.

Поделитесь своей инициативой в социальных сетях: покажите фото «до и после», расскажите, как вы выбирали место, с кем сотрудничали и как жители отреагировали на перемены.

4 КАРТА ЭКО-ПРОБЛЕМ ★★☆☆

Это задание не просто фиксация недостатков, а первый шаг к реальным изменениям в вашем населенном пункте, ведь нельзя решить то, что не видишь.

Объединитесь в команды по 3-5 человек, выберите локацию (парк, двор, берег реки или другую территорию) и проведите полевое исследование с помощью смартфонов: сфотографируйте или снимите видео «проблемных мест» – от мусора до сломанной инфраструктуры, обязательно зафиксируйте GPS-координаты и кратко опишите каждую находку. Затем соберите все данные в одну интерактивную карту (например, в Яндекс Картах), где каждая метка станет сигналом для будущих добрых дел.

Поделитесь своей картой в социальных сетях: расскажите, какие проблемы вас больше всего удивили, как проходило исследование и какая помощь нужна в конкретной зоне.



Задание от

Крюкова Снежана
Участница Совета Первых
регионального отделения
Оренбургской области



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

#КалендарьПервых #ДоброПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

Стартовал шестой сезон Всероссийского проекта «Школьная классика»!

Участников ждут как проверенные временем, так и совершенно новые, уникальные номинации. В этом году конкурс посвящен «Великим классикам русской литературы», а принять участие могут ребята от 6 лет.

Номинации включают:

- «Школьный дебют»,
- «Школьные театры»,
- «Театры дополнительного образования»,
- «Школьная классика без границ»,
- «Театры профессиональных образовательных организаций»,
- «Семейные театры»,
- «Индивидуальная номинация».



Индивидуальная номинация Всероссийского проекта «Школьная классика» – шанс для юных актеров вывести свое творчество на новый уровень и принять участие в спектакле под руководством Театрального института имени Бориса Щукина!



До 11 ноября 2025 года принимаются заявки и творческие работы участников от 9 до 17 лет.

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ**

Представьте: на одной сцене сразу выступили больше 800 ребят – танцоров, певцов и актеров! Вместе они поставили самый большой в России детский мюзикл «Ожерелье России. Герои Нашего времени», где через песни и танцы рассказали о настоящих героях – военных, врачах, ученых и обычных людях с большой душой. Посмотреть это волшебное шоу можно по QR-коду:

**1 ПРАВДА В НОГАХ** ★★☆☆

Научитесь выражать чувства не словами, а движениями – ведь настоящие актеры умеют говорить всем телом!

Попробуйте с помощью одних только ног передать три эмоции: гнев, страх и восторг. Подумайте, как поставить стопы, как двигаться или замереть, чтобы зритель сразу понял, что вы чувствуете.

2 ГОЛОС РЕШАЕТ ★★☆☆

Голос – это волшебная сила для актера: он помогает быть выразительным, понятным и запоминающимся!

Представьте, что ваш голос заколдовали – теперь он может звучать как у робота, бабушки, мышонка или великанши! Каждое утро читайте вслух скороговорку или короткий стишок, меняя голос и пробуя разные тембры – так вы разовьете дикцию, контроль над речью и актерскую выразительность.

3 ТЕАТРАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК ★★☆☆

Ведение театрального дневника помогает замечать детали, развивать воображение и находить вдохновение для будущих ролей!

Начните (или продолжайте) заполнять свой дневник «Школьной классики»: запишите впечатления от просмотра спектакля «В детской» Детского музыкального театра юного зрителя – единственной в мире постановки по вокальному циклу Модеста Мусоргского.

Отмечайте интересные идеи для сцен, образы персонажей, музыку или художественные решения, которые вас удивили или вдохновили! Спектакль можно посмотреть по QR-коду.

**4 ЗЕРКАЛО** ★★☆☆

Игра «Зеркало» помогает развивать внимание, умение чувствовать партнера и выражать эмоции без слов – все это очень важно для настоящих актеров!

Встаньте в пару: один из вас – «человек», другой – его «отражение» в воображаемом зеркале. Тот, кто «человек», выполняет разные движения, а «зеркало» старается точно и плавно повторить их, как в настоящем отражении. Через пару минут поменяйтесь ролями.

5 СПЕКТАКЛЬ ДЛЯ МАМЫ ★★☆☆

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

Творческая работа ноября – показ спектакля, фрагмента спектакля или театрального этюда, посвященного празднованию Дня матери.

А за выполнение творческой работы можно получить баллы программы «Другое Дело» и сертификат об участии от Движения Первых!



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

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

Стартовал шестой сезон Всероссийского проекта «Школьная классика»!

Участников ждут как проверенные временем, так и совершенно новые, уникальные номинации. В этом году конкурс посвящен «Великим классикам русской литературы».

Номинации включают:

- «Школьный дебют»,
- «Школьные театры»,
- «Театры дополнительного образования»,
- «Школьная классика без границ»,
- «Театры профессиональных образовательных организаций»,
- «Семейные театры»,
- «Индивидуальная номинация».



Индивидуальная номинация Всероссийского проекта «Школьная классика» – шанс для юных актеров вывести свое творчество на новый уровень и принять участие в спектакле под руководством Театрального института имени Бориса Щукина!

До 11 ноября 2025 года принимаются заявки и творческие работы участников от 9 до 17 лет.

**1 ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ ВЕРИЛ** ★★☆☆

Предлагаем к просмотру постановку «Человек, который не верил», которую Школа мюзикла «Inside» представила на сцене IV Съезда Движения Первых во Всемирный день театра.

Талантливые юные актеры и актрисы в интересной форме рассказывают о становлении великого театрального деятеля – Константина Сергеевича Станиславского. Смотрите необычную постановку и вдохновляйтесь!

**2 ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** ★★☆☆

Сочинение забавной объяснительной записки – отличный способ развить актерское воображение, почувствовать характер персонажа и научиться убедительно рассказывать даже самые нелепые истории!

Выберите одну из тем: «Почему я упал с дерева», «Почему я разобрал свою кровать» или «Почему я пришел на обед в пижаме» – и напишите официальную (но очень креативную!) записку на имя начальника оздоровительного лагеря. Постарайтесь вложить в текст характер героя: честного, хитрого, наивного или драматичного! Затем сравните свои объяснительные с друзьями – кто придумал самую неожиданную версию?

Поделитесь своими самыми смешными или необычными записками в социальных сетях и расскажите, какие персонажи у вас получились!

5 СПЕКТАКЛЬ ДЛЯ МАМЫ ★★★★★

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

Творческая работа ноября – показ спектакля, фрагмента спектакля или театрального этюда, посвященного празднованию Дня матери.

А за выполнение творческой работы можно получить баллы программы «Другое Дело» и сертификат об участии от Движения Первых!

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ**

Всероссийский этнографический мюзикл «Ожерелье России. Герои Нашего времени»

12 октября 2025 года в одном из самых масштабных концертных залов Москвы участники танцевальных и театральных коллективов от 6 лет со всей России покорили в третий раз Книгу рекордов России, поставив детский мюзикл с самым большим количеством участников – более 800 человек на сцене! Через музыку, танец и народное творчество участники рассказали о подвиге военных, врачей, ученых и простых людей, чья сила духа стала символом эпохи.

Зрители погрузились в незабываемое путешествие по культурному историческому наследию народов России, где каждая песня и каждый танец – это нить, соединяющая прошлое и настоящее в крепкое «ожерелье» национального единства.



Запись самого масштабного детского мюзикла вы можете посмотреть по QR-коду

3 КОНКУРС БОЛЕЛЬЩИКОВ ★★★★★

Это задание поможет вам развить экспрессию и умение работать в команде – ведь настоящий актер умеет «зажигать» даже на трибунах!

Разделитесь на две команды и по очереди изобразите:

- болельщиков, чья команда проигрывает решающий матч;
- болельщиков, которые горячо спорят между собой на трибунах;
- болельщиков, радующихся победе своей команды.

Используйте жесты, мимику, звуки и движения.

Поделитесь видео или фото с вашего «матча болельщиков» в социальных сетях и расскажите, какая сцена получилась самой эмоциональной!

4 ЛОВИ КАСТРЮЛЮ! ★★★★★

Игра «Лови кастрюлю!» – отличный способ развить воображение, пластическую выразительность и умение мгновенно вживаться в образ, ведь настоящий актер умеет «видеть» невидимое!

Встаньте в круг и начните перебрасывать друг другу воображаемые предметы – каждый, бросая, громко называет, что это (например, «кастрюля», «гитара» или «аквариум»).

Тот, кто «ловит» предмет, должен сразу показать его форму, вес и размер с помощью жестов и движений тела.

Поделитесь видео с самым смешным или неожиданным моментом из игры в социальных сетях!

Расскажите, какой предмет было сложнее всего изобразить и как ваша команда справилась с заданием.



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

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

Стартовал шестой сезон Всероссийского проекта «Школьная классика»!

Участников ждут как проверенные временем, так и совершенно новые, уникальные номинации. В этом году конкурс посвящен «Великим классикам русской литературы».

Номинации включают:

- «Школьный дебют»,
- «Школьные театры»,
- «Театры дополнительного образования»,
- «Школьная классика без границ»,
- «Театры профессиональных образовательных организаций»,
- «Семейные театры»,
- «Индивидуальная номинация».



Индивидуальная номинация Всероссийского проекта «Школьная классика» – шанс для юных актеров вывести свое творчество на новый уровень и принять участие в спектакле под руководством Театрального института имени Бориса Щукина!

До 11 ноября 2025 года принимаются заявки и творческие работы участников до 17 лет.

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ**

Система Станиславского – это революционный подход к актерскому мастерству, который изменил театр. Она учит актеров вживаться в роль, используя свои эмоции и переживания, что делает игру более искренней и убедительной.

1 ЛИТЕРАТУРНЫЙ ГЕРОЙ ★★☆☆

Пантомима по образу литературного героя – это возможность не просто вспомнить классику, а прожить ее, выразив характер, конфликт и эпоху через тело, жест и пластику.

Выберите одного из знаковых персонажей русской литературы – Печорина, Раскольникова, Чацкого, Базарова или любого другого – и снимите короткую пантомиму, в которой вы полностью «станете» этим героем. После этого расскажите о нем в комментариях под постом по QR-коду



Поделитесь своей пантомимой и впечатлениями в социальных сетях: расскажите, почему вы выбрали именно этого героя и что было сложнее всего передать без слов. По хештегу направления можете посмотреть, как выполнили задания другие участники флешмоба.

2 ИЗОБРАЗИ БЕЗ ПРЕДМЕТА ★★☆☆

Эта игра – серьезное актерское упражнение на память физического действия (сокращенно – ПФД). Не используя никаких предметов, а только воображение, постарайтесь изобразить следующие действия:

- развернуть и сложить газету;
- несколько раз перелить воду из одного стакана в другой;
- плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться от того, чтобы вас облили;
- поднять вещи весом в 1, 3, 5 и 10 кг;
- брать поочередно в руки очень холодный, теплый и горячий предмет;
- ощущать бархат, шелк, шерсть;
- поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума;
- нюхать апельсин, розу, лук, нашатырный спирт;
- разрезать арбуз и съесть один кусок;
- стащить с кухни печенье, пока не видят родители.

Поделитесь видео или впечатлениями от выполнения задания в социальных сетях: расскажите, какое действие далось сложнее всего и как вы «заставляли» зрителя верить в невидимое.

**4 СПЕКТАКЛЬ ДЛЯ МАМЫ** ★★★★★

Подавайте заявку вместе с коллективом своего первичного отделения на участие в проекте «Театральная мастерская» и выполняйте вместе творческую работу ко Дню матери! Творческая работа ноября – показ спектакля, фрагмента спектакля или театрального этюда, посвященного празднованию Дня матери.

А за выполнение творческой работы можно получить баллы программы «Другое Дело» и сертификат об участии от Движения Первых!

**3 ВЖИТЬСЯ В РОЛЬ** ★★☆☆

Упражнение «Вжиться в роль» – отличный способ развить актерскую наблюдательность, пластичность речи и умение мгновенно создавать живой, запоминающийся образ.

Придумайте оригинального персонажа с яркой привычкой и особенностью речи – например, он может картавить, шепелявить, постоянно повторять слово-паразит или говорить только вопросами – и в течение нескольких часов общайтесь с окружающими, полностью сохраняя его манеру. Обязательно заранее предупредите близких и друзей, что вы проводите творческий эксперимент!

Поделитесь в социальных сетях: как ваш персонаж повлиял на общение, какие реакции вы заметили и что было сложнее всего – сохранять образ или не рассмеяться?



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

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В Москве 11 октября состоялся финал Международного телевизионного конкурса детской авторской песни «Наше поколение», партнером которого выступило Движение Первых. Победу одержало трио юных исполнительниц из Мадагаскара с песней «Продолжай учиться» (Fianarana foana), участники из России заняли второе место с песней «Ой, ты!».

В финале конкурса участвовали вокалисты из 16 стран мира. Все они представили оригинальные авторские композиции – многие из которых были созданы самими молодыми исполнителями или при их непосредственном участии.

1 ПЕСЕННИК ★★☆☆

Составьте список из 5-7 песен, которые вы часто слушаете, и к каждой напишите одну фразу, которая приходит вам в голову, когда вы ее слышите – это может быть воспоминание, чувство или даже картинка!

Собирайте ваши ассоциации вместе с песнями и с помощью взрослых выкладывайте их в социальных сетях первичного отделения!

2 РИТМ ВМЕСТЕ ★★☆☆

Эта ритмическая разминка научит вас слушать друг друга, чувствовать общий ритм и превращать простые звуки в настоящую музыкальную картину!

Разделитесь на группы: одни будут хлопать, другие – топать, третьи – щелкать пальцами, а четвертые – петь короткий вокальный мотив. Каждая группа придумывает свой повторяющийся ритм, а потом все «слои» соединяются в одну динамичную композицию – получится живой, звучащий узор!

Запишите видео вашего ритмического ансамбля и поделитесь им в социальных сетях!

3 ОРКЕСТР ПОД РУКОЙ ★★☆☆

Изучая музыкальные инструменты и создавая их своими руками, вы не только познакомитесь с великим разнообразием инструментов, но и научитесь превращать обычные вещи в волшебные звуки!

Познакомьтесь с разными видами инструментов – струнными, ударными, духовыми и другими – и сделайте карточки с их изображениями (можно нарисовать или распечатать).

Затем создайте свой собственный инструмент из подручных материалов: например, шейкер из тубуса и гречки или барабан из банки, кусочка кожи и резинки. **Запишите видео или аудио, где вы поете или играете, сопровождая себя на своем новом инструменте! Поделитесь своим музыкальным экспериментом в социальных сетях: расскажите, как звучит ваш инструмент, что было интереснее всего делать и как изменилось ваше исполнение с его помощью!**

4 МЮЗИКЛ ДОБРОГО СЕРДЦА ★★☆☆

Создание мини-мюзикла – это отличный способ научиться работать в команде, выразительно петь и рассказывать добрые, поучительные истории через музыку и движения!

Придумайте короткий сюжет с важным уроком – например, о дружбе, честности или смелости. Вместе со взрослыми выберите уже существующие песни, тексты которых подойдут к вашей истории, и распределите роли: один из вас будет чтецом, который рассказывает основную мысль, а остальные – хором будут петь и сопровождать песни выразительными движениями.

Когда все будет готово, покажите свой мини-мюзикл зрителям в первичном отделении: друзьям и семьям!

Поделитесь видео вашего выступления в социальных сетях и расскажите, какую идею вы хотели донести и что больше всего понравилось в работе над мюзиклом!



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

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В Москве 11 октября состоялся финал Международного телевизионного конкурса детской авторской песни «Наше поколение», партнером которого выступило Движение Первых. Победу одержало трио юных исполнительниц из Мадагаскара с песней «Продолжай учиться» (Fianarana foana), участники из России заняли второе место с песней «Ой, ты!».

В финале конкурса участвовали вокалисты из 16 стран мира. Все они представили оригинальные авторские композиции – многие из которых были созданы самими молодыми исполнителями или при их непосредственном участии.

Отрывки выступлений участников из России и Мадагаскара вы можете посмотреть по QR-кодам.



Россия



Мадагаскар

1 ИДЕМ ЗА ВДОХНОВЕНИЕМ ★★☆☆

Истории других юных исполнителей могут зажечь в вас настоящую искру и помочь поверить, что ваш голос тоже важен и красив!

Посмотрите фильмы, мюзиклы или музыкальные клипы, где показаны начинающие певцы – их мечты, трудности и победы. Подумайте, какие из этих историй вдохновляют петь. Не забудьте поделиться своими мыслями и эмоциями в социальных сетях – расскажите, чья история стала для вас примером и почему вы решили идти своим творческим путем.

2 КЛАССИКА В РИТМЕ ★★☆☆

Сочетание классической поэзии и современной музыки – это отличный способ показать, что стихи великих поэтов живы и сегодня, особенно когда вы вкладываете в них свой голос и ритм!

Выберите стихотворение русского классика (например, Александра Пушкина, Михаила Лермонтова или Анны Ахматовой), которое кажется вам сложным, но очень выразительным. Наложите его на популярный музыкальный мотив (можно использовать биты, битбокс или бэк-вокал) и добавьте интересные вокальные приемы. Запишите видео вашего необычного исполнения!

Поделитесь своим творческим экспериментом в социальных сетях: расскажите, почему вы выбрали именно этот стих и как вам удалось «оживить» его с помощью современной музыки!

3 ТВОРЧЕСКАЯ РАСПЕВКА ★★☆☆

Давно хотели собрать хор? Отлично, первым делом начните с распевки!

Провести музыкальную распевку – значит не только подготовить голос, но и создать атмосферу единства, где каждый звук дополняет другой.

Выполните упражнение «Пузырь дыхания»: все кладут руки на живот, представляют, как надувают внутри «воздушный шар», и на выдохе медленно «сдувают» его, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш». Затем перейдите к «Музыкальному лифту»: ведущий рукой показывает, «ехать» вверх или вниз, а участники поют один звук, плавно повышая или понижая его. Старшие могут усложнить задачу – вести мелодию с несколькими «остановками».

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: как звучал ваш импровизированный хор и захотелось ли вам собраться снова – чтобы петь вместе еще громче и красивее!

4 ХОРОВАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ «ИСТОРИЯ ДНЯ» ★★★

Превратите обычный день в музыкальную историю, где каждый голос становится героем!

Вместе придумайте сюжет, основанный на реальном или вымышленном «дне» – например, поход в парк, школьное приключение или дождливое утро. Каждый из вас выберет персонажа (это может быть человек, животное, даже капля дождя!) и создаст для него свои звуки: ритм, мелодию, короткую фразу или вокальное «настроение». Затем все голоса соединяются в одну живую композицию – получится спектакль, полный эмоций!

Запишите вашу хоровую историю и поделитесь ей в социальных сетях!



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

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Музыка влияет на память сильнее, чем слова. Исследования показывают, что информация, поданная в форме песни, запоминается в 2-3 раза лучше. Именно поэтому народные песни веками передавали историю, законы и мораль и «записывались» в подсознании.

1 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ДЕНЬ ★★☆☆

Придумайте оригинальную идею проведения музыкального дня: это может быть тематический концерт, интерактивная звуковая лаборатория, уличный перформанс, музыкальный квест или даже «день без слов – только через песню».

Продумайте формат, участников, репертуар и то, как ваша идея отражает ценности коллектива или вдохновляется актуальными темами.

Поделитесь своими концепциями в социальных сетях: опишите замысел, объясните, почему выбрали именно такой формат, и пригласите другие первичные отделения к сотрудничеству!

2 ВОКАЛ И ДЫХАНИЕ ★★☆☆

Освоение правильного дыхания – основа сильного, выразительного и устойчивого вокала, а необычные упражнения помогут вам почувствовать работу тела и дыхания глубже.

Потренируйте отдельные вокальные приемы нараспев, сосредоточившись на ровном и контролируемом дыхании. Для этого наденьте боксерские перчатки (или просто сожмите кулаки) и на выдохе делайте выпады вперед, как в боксерском поединке, а на вдохе – возвращайте руки к груди, «группируясь» и наполняя легкие воздухом.

Такой интересный прием позволит вам сосредоточиться на важности дыхания, а вид коллектива, боксирующего на распевке, точно привлечет внимание подписчиков сообщества вашего первичного отделения в ВК!

3 ГОЛОСОВОЙ ИНСТРУМЕНТ ★★☆☆

Эта вокальная импровизация развивает слух, гибкость голоса и умение мгновенно создавать атмосферу – ведь настоящий музыкант может «нарисовать» звуком целый мир!

Ведущий называет тему – например, «новый город», «космос» или «технологии» – а вы, используя только голос, создаете звуковую картину: шумы, ритмы, мелодические фразы, битбокс, фальцет, шепот, эхо. Главное – слушать друг друга и строить общую композицию в реальном времени.

Не забывайте делиться вашими звуковыми зарисовками в социальных сетях первичного отделения – возможно, именно они станут следующими хитами!

4 КАВЕР-АНСАМБЛЬ ★★☆☆

Яркая концепция – это не просто стиль, а ваш голос в современной музыкальной среде, который может вдохновить других и открыть новое прочтение знакомых мелодий.

Придумайте необычную идею для кавер-ансамбля: например, вокализы на этнические мотивы, частушки в современной аранжировке, квартет с контрастными голосами, переосмысливающий классику, или коллектив, снимающий креативные клипы на «устаревшие», но вечные композиции. Создайте один трек по вашей концепции и попробуйте его исполнить на улице.

Поделитесь своим выступлением и процессом создания в социальных сетях: расскажите, как родилась идея, почему вы выбрали именно этот формат и как публика отреагировала на ваше исполнение.



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

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

КНИГА МЕСЯЦА

«Кавказские сказки. Кто на свете самый сильный?»

На Кавказе живут разные народы, у каждого – свои волшебные сказки о храбрых героях, которые защищают слабых и сражаются со злыми чудищами. В этих историях – и сила природы, и верность слову, и настоящая доброта, и даже любовь!

1 СЛОВАРИ И ЭНЦИКЛОПЕДИИ



22 ноября празднуется День словарей и энциклопедий, и это отличный повод расширить свой словарный запас и стать еще эрудированнее!

Найдите в словаре значения пяти незнакомых слов или выражений из недавно прочитанной книги. Запишите их определения, составьте с каждым словом свое предложение, а еще – попробуйте изобразить каждое слово или выражение с помощью смайликов, чтобы лучше его запомнить!

3 АНКЕТА ГЕРОЯ



Хотите узнать, каким героем русской литературы могли бы стать вы и ваши друзья? Это веселое и необычное задание поможет вам лучше познакомиться друг с другом и, может быть, открыть для себя новую любимую книгу!

Возьмите тетрадь или блокнот и составьте анкету для друзей из вашего книжного клуба: пусть каждый напишет свое имя, возраст, любимый цвет, блюдо, хобби и другие интересные факты. Затем попросите взрослых помочь вам воспользоваться нейросетью: отправьте собранные данные со словами «Мысли как психолог – литературовед. Проанализируй данные человека и скажи, какой он персонаж русской литературы». Нарисуйте или распечатайте карточки с портретами этих литературных героев и подарите их своим друзьям!

Расскажите в соцсетях, как прошло ваше задание: кому какой персонаж достался, и захотел ли кто-нибудь прочитать книгу, где живет его герой!

2 БЫСТРЕЕ РАКЕТЫ



Научитесь быстро ловить слова глазами и мгновенно понимать, о чем текст!

Выполнять задания вместе с друзьями – веселее! Выберите любой короткий текст, попросите взрослого или друга включить таймер на 30 секунд и читайте как можно быстрее! После этого расскажите, о чем был текст, – главное, чтобы смысл не потерялся. Можно устроить настоящий «Чемпионат скорочтения» с друзьями.

4 ОЖИВШИЙ ПРЕДМЕТ



Представьте, что вещи из ваших любимых книг умеют говорить – что бы они рассказали о себе и своих приключениях?

Выберите любой предмет из известной книги (например, волшебную шляпу, летающий зонтик или говорящее зеркало) и напишите короткий рассказ от его лица: что он видел, чувствовал и переживал во время событий в книге.

С помощью взрослых расскажите в соцсетях, какой предмет вы «оживили» и что он поведал миру. Знаете ли вы о том, как появляются книги на полках? Попросите взрослых рассказать вам о процессе публикации книги. Возможно, вы сможете собрать книгу рассказов и опубликовать ее?



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

1 МОЕ ИМЯ В ИСТОРИИ ★★☆☆

Узнайте, какое удивительное наследие скрывается за вашим именем или фамилией – ведь его мог носить настоящий герой культуры и истории!

Возьмите свое имя, фамилию или данные друга и исследуйте, не носил ли их известный российский писатель, художник, композитор, актер или другой деятель искусства. Постарайтесь найти необычные, малоизвестные или вдохновляющие факты о его жизни и творчестве – что сделало этого человека по-настоящему значимым?

Поделитесь в соцсетях, кого вы «открыли» благодаря своему имени или фамилии.



Задание от

Казимир Минкевич

Участник первичного отделения
Движения Первых ГБОУ
«Шуваловская школа 1448», Сетунь

КНИГА МЕСЯЦА

«Марш оловянных солдатиков», Елена Ленковская
Близнецы Руся и Луша Раевские неожиданно получают способность «нырять» в прошлое – прямо в Москву 1812 года. Там они становятся не просто свидетелями, а настоящими участниками событий Отечественной войны, встречаясь и с Наполеоном, и с Кутузовым. Но сумеют ли они вернуться в свое время или их путешествие окажется безвозвратным?

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

7 ноября – День рождения Александра Грина.

Автор волшебных романов и повестей, таких как «Алые паруса» и «Бегущая по волнам». Грин писал не о реальности, а о мечте, вере и чуде и доказал, что даже в жестком мире можно сохранить внутреннюю поэзию.

2 ПУШКИН-ФРИЛАНСЕР ★★☆☆

Представить Пушкина в современном мире – значит не только поиграть фантазией, но и понять, как его талант, свобода духа и любовь к языку зазвучали бы в эпоху соцсетей, подкастов и цифрового творчества.

Проведите урок для сверстников или младших школьников по сценарию «Наши люди», который можно получить по QR-коду от Всероссийского движения «Вдохновители». Подготовьте выступление по сценарию, сделайте занятие интерактивным – пусть участники сами придумают «пост от Пушкина» или напишут пару строк в его стиле о школе, дружбе или мечтах.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: как прошел урок, какие идеи предложили ребята – и, возможно, это вдохновит вас создать собственный сценарий о другом писателе, ученом или историческом герое!



Задание от



3 РЕКЛАМНЫЙ РОЛИК КНИГИ ★★☆☆

Хотите, чтобы как можно больше людей узнали о крутой книге, которая вас впечатлила, также ее прочитали по вашей рекомендации?

Создайте для нее яркую и цепляющую рекламу и покажите, почему ее стоит прочитать. Выберите книгу, которую вы недавно прочитали, и снимите короткий видеоролик (до 1 минуты) или создайте анимированную/графическую рекламу: расскажите о сюжете без спойлеров, передайте атмосферу и объясните, почему именно эта книга заслуживает внимания. Используйте музыку, цитаты, спецэффекты – все, что сделает ваш ролик запоминающимся!

Поделитесь своей рекламой в соцсетях и расскажите, почему вы выбрали именно эту книгу и как создавали ролик.

4 АМБАССАДОР КНИГИ ★★☆☆

Превратите встречу книжного клуба в интерактивное шоу, где за один вечер можно «прожить» сразу несколько книг – даже те, которые вы еще не читали! Выберите книгу, прочитанную за месяц, и подготовьте ее необычную презентацию: покажите отрывок из экранизации, составьте пазл из ключевых событий для хронологической сборки или зашифруйте знаменитые цитаты в эмодзи, чтобы другие участники их расшифровали. Главное – вовлечь всех в вашу книгу через игру, творчество и обсуждение! Чем больше книг будет представлено – тем лучше!

Расскажите в соцсетях, как прошла ваша встреча: какие книги «ожили», какие задания вызвали ажиотаж и сколько новых книг захотелось прочитать после нее.



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

1 #БУКТОК-ВЫЗОВ ★★☆☆

Чем больше книг вы читаете, тем богаче ваш словарный запас, глубже внутренний мир и больше тем для спонтанных бесед. Но как быть, если время ограничено?

Изучите техники скорочтения, попробуйте все и расскажите в социальных сетях в коротком ролике или посте про ваши читательские эксперименты.

Дополнительно можете дополнить ощущениями на тему: «Моя эмоция после 100 страниц», «Фраза, которая зацепила» и другими необычными находками из книги.

Публикуйте мысли в историях или расскажите на встрече клуба.

2 ПУШКИН-ФРИЛАНСЕР ★★☆☆

Представить Пушкина в современном мире – значит не только поиграть фантазией, но и понять, как его талант, свобода духа и любовь к языку звучали бы в эпоху соцсетей, подкастов и цифрового творчества.

Проведите урок для сверстников или младших школьников по сценарию «Наши люди», который можно получить по QR-коду от Всероссийского движения «Вдохновители». Подготовьте выступление по сценарию, сделайте занятие интерактивным – пусть участники сами придумают «пост от Пушкина» или напишут пару строк в его стиле о школе, дружбе или мечтах.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: как прошел урок, какие идеи предложили ребята – и, возможно, это вдохновит вас создать собственный сценарий о другом писателе, ученом или историческом герое!



Задание от



КНИГА МЕСЯЦА

«#Кириблог», Наталия Волкова

Кире пятнадцать, и у нее алопеция. Эта внезапно диагностированная болезнь не смертельна, у пациентов даже ничего не болит, просто выпадают волосы. Но и вылечиться от алопеции нельзя. А еще эта болезнь ставит под угрозу Киру мечту стать актрисой. Свои мысли и чувства Кира фиксирует в сетевом блоге.

Книга – Лауреат VII Международного конкурса имени Сергея Михалкова на лучшее произведение для подростков.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

22 ноября – день рождения Владимира Ивановича Даля, человека – легенды русской культуры!

Мало кто знает, что создатель знаменитого «Толкового словаря живого великорусского языка» был не только лексикографом, но и талантливым писателем, военным врачом и хирургом. 53 года своей жизни он посвятил сбору и систематизации слов, записав в итоге 200 тысяч слов и 30 тысяч пословиц! Владимир Даль владел 12 языками, дружил с Александром Пушкиным и даже участвовал в лечении поэта после роковой дуэли.

Его словарь – это не просто сборник слов, а настоящая энциклопедия русской жизни XIX века, отражающая быт, традиции и мировоззрение простого народа.

3 ПЕРЕПИШИ ОБЛОЖКУ ★★☆☆

Хотите проверить принцип «Судят по обложке»? Создайте современную обложку для классического произведения!

В команде выберите классическую книгу и переосмыслите ее визуально: оформите обложку в стиле комикса, минимализма, цифрового арта или даже нарисуйте от руки – используйте сервисы для визуального оформления, например Figma или нарисуйте от руки. Затем разместите оформленные книги на видном месте в первичном отделении и наблюдайте: стали ли чаще брать эти книги в руки после смены стиля?

Поделитесь в соцсетях своими обложками, расскажите, почему вы выбрали именно эту книгу и стиль, и поделитесь результатами – вырос ли интерес к ней у других?



4 КНИГА ПРОТИВ ФИЛЬМА ★★☆☆

Что лучше отражает сюжет – книга или ее экранизация?

На встрече вашего книжного клуба разделитесь на две команды: одна защищает литературное произведение (например, «Мастер и Маргарита», «Преступление и наказание» или «451° по Фаренгейту»), другая – его экранизацию. Подготовьте убедительные доводы о сюжете, характерах, атмосфере, визуальном или языковом богатстве – и устройте дебаты, где главное не победить, а глубже понять обе формы искусства.

Поделитесь в соцсетях, как прошел ваш баттл: за какую сторону вы выступали, какие аргументы звучали, и изменилось ли ваше мнение о книге или фильме после обсуждения!



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

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

11 ноября – день рождения Федора Михайловича Достоевского, одного из величайших русских писателей.

Интересно, что его первый роман «Бедные люди» произвел настоящий фурор в литературном мире. Виссарион Белинский, известный критик того времени, высоко оценил талант молодого автора, сказав: «Так еще никто не начинал из русских писателей». Его знаменитые романы – «Преступление и наказание», «Иди и смотри», «Бесы», «Подросток» и «Братья Карамазовы» – до сих пор вызывают живой интерес читателей и считаются вершиной мировой литературы.

1 ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПАЛИМПСЕСТ ★★☆☆

Создайте литературный микс, в котором классика заговорит языком современности – или наоборот: это упражнение раскроет неожиданные связи между эпохами и покажет, насколько универсальны великие темы.

Выберите отрывок из одного произведения (например, Пушкина или Достоевского) и «наложите» на него фрагмент из книги совсем другой эпохи и стиля (скажем, из современного романа или антиутопии). Сплетите эти тексты так, чтобы получился новый, цельный и многоголосый рассказ – где два автора как будто отвечают друг другу через века.

Поделитесь своим литературным палимпсестом в соцсетях: расскажите, какие произведения вы соединили, почему и какие новые смыслы открылись в результате.

2 КНИЖНЫЕ ПОДБОРКИ ★★☆☆

Соберите книжные подборки, которые действительно нужны вашим сверстникам – будь то захватывающие детективы, вечная классика или легкие книги для чтения в дороге!

Разделитесь на команды: одна составит подборку детективов, другая – романов классиков, третья – «книг на один вечер». Оформите списки в виде чек-листов, опубликуйте в чатах или соцсетях и запустите опросы: «Кто уже прочитал?», «Что добавить?». Особенно ценно, если этим займется ответственный за книжные активности – так инициатива не исчезнет, а станет традицией! Вдохновение можно черпать в сервисе «Строки».

Расскажите в соцсетях первичного отделения, какие подборки получились, как их встретили друзья и какие книги из списков уже прочитали.

Задание от  МТС СТРОКИ

КНИГА МЕСЯЦА

«Бабий Яр», Анатолий Кузнецов

Роман об уничтожении еврейского населения Киева осенью 1941 года. Анатолий Кузнецов, тогда подросток, сам был свидетелем расстрелов киевских евреев, много общался с людьми, пережившими катастрофу, собирал воспоминания других современников и очевидцев. Впервые его роман был опубликован в журнале «Юность» в 1966 году, и даже тогда, несмотря на многочисленные и грубые цензурные сокращения, произвел эффект разорвавшейся бомбы – так до Кузнецова про Холокост не осмеливался писать никто. Однако путь подлинной истории Бабьего Яра к читателю оказался долгим и трудным. В 1969 году Анатолий Кузнецов тайно вывез полную версию романа в Англию, где попросил политического убежища. Через год «Бабий Яр» был опубликован на Западе в авторской редакции, однако российский читатель смог познакомиться с текстом «без купюр» лишь после перестройки.

3 ГЕРОЙ ВНЕ КНИГИ ★★☆☆

Представьте, как бы литературный герой чувствовал себя в нашем мире – возможно, он уже давно ведет блог или работает в IT? Это задание поможет глубже понять характер персонажа и взглянуть на классику под неожиданным углом!

Выберите героя из любого произведения и «перенесите» его в современность: подумайте, кем бы он работал, какие посты публиковал в соцсетях, какую музыку слушал и какие бы у него были хобби. На основе этого создайте короткий, увлекательный сценарий урока или мастер-класса и проведите его для младших участников вашего первичного отделения или отделения-побратима – например, в формате игры или интерактива.

4 ЧИТАЮ В «СТРОКАХ» ★★☆☆

Погрузитесь в мир книг по-новому – познакомьтесь с цифровым сервисом «Строки» и откройте для себя удобный способ находить, читать и обсуждать литературу в одном месте!

В рамках подготовки к ближайшей встрече книжного клуба зарегистрируйтесь в приложении «Строки», изучите его функции – подборки, рекомендации, рейтинги и бесплатные фрагменты книг – и выберите одно произведение, которое вас заинтересовало. На встрече расскажите другим участникам, что вам понравилось в сервисе и какую книгу вы бы предложили обсудить следующей.

Поделитесь в соцсетях первыми впечатлениями от «Строки»: какой раздел вас удивил, какую книгу нашли и почему рекомендуете попробовать сервис другим!

Задание от  МТС СТРОКИ



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

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



ДИПЛОМАТИЯ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

1 НАСМОТРЕННОСТЬ ★★☆☆

Подписаться на разные новостные и аналитические источники – значит выйти за рамки одной точки зрения и начать видеть события многогранно, как это делают эксперты.

Выберите 2-3 надежных канала или издания с разными подходами – например, один с акцентом на экономику, другой – на социальные вопросы, третий – на международную повестку. Читайте не только новости, но и аналитические статьи: обращайте внимание, как авторы строят аргументы, какие факты приводят и как делают выводы.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какие источники вы выбрали, как изменилось ваше восприятие одного и того же события после разных интерпретаций, и какой экспертный прием вы попытаетесь использовать в своих рассуждениях.

2 СМОТРИ ГЛУБЖЕ, МЫСЛИ ШИРЕ ★★☆☆

Подготовьте креативную мини-презентацию в формате плаката, сторис, видеоролика или яркого устного выступления, где расскажете о том, как люди в выбранной вами стране здороваются друг с другом и какие уникальные традиции приветствия там существуют.

Развивайте свой навык межкультурной коммуникации и покажите, как важно уважать и понимать культурные особенности разных народов.

3 КУЛЬТУРНЫЙ МОНОЛОГ ★★☆☆

Каждый дипломат знает, что развивать нужно не только языковые навыки, но и умение быть открытым, тактичным и интересным собеседником в международной среде.

В команде на протяжении месяца каждый день выбирайте одну страну, изучайте ее традиции, ценности, обычаи и составляйте краткую заметку или мини-презентацию. Затем запишите короткий монолог (30-60 секунд), как будто вы рассказываете об этой стране иностранцам, и переведите его на иностранный язык (английский, испанский, французский и др.). Выучите текст наизусть – это станет вашей готовой «культурной заготовкой» для реального диалога.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какую страну вы выбрали первой, что вас удивило в ее культуре, и каково было говорить о ней на другом языке.

4 ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ ★★☆☆

Обсудить спорную тему с позиции оппонента – значит развить критическое мышление, уважение к чужому мнению и умение аргументировать, не переходя на личности.

В этом месяце предлагаем вам упражнение: группа делится на две команды – одна защищает одну точку зрения, другая – противоположную (например, «Соцсети объединяют» против «Соцсети изолируют»). Участники могут использовать плакаты, слайды, мини-сценки или цитаты, чтобы усилить свою позицию. Важно не просто говорить, а слушать, отвечать на аргументы и работать в команде.

Опишите в социальных сетях первичного отделения: какую позицию вы защищали, какой довод оппонентов заставил задуматься, и что вы поняли о силе взвешенного диалога.

5 КЕЙС-ИГРА «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПРОЕКТ» ★★☆☆

Организовать международное культурное мероприятие при ограниченных ресурсах – значит научиться находить баланс между разными интересами, управлять временем и бюджетом, и сохранять командный дух даже в условиях стресса.

Задание этого месяца: вам предстоит подготовить фестиваль дружбы с участием представителей разных стран, у каждого – свои пожелания, а бюджет – строго фиксированный. Распределите роли, обсудите план, найдите компромиссы и презентуйте решение куратору первичного отделения. Сможете реализовать план живую?

Расскажите в социальных сетях первичного отделения: как вы распределили задачи, что стало главным вызовом, и какой навык – переговоры, планирование или креативность – помог больше всего.

6 КУЛЬТУРНЫЙ МИКС ★★☆☆

Развить уважение к многообразию мира и научиться творчески выражать идеи через образы, звуки и истории можно через создание вымышленной культуры. Это комплексный процесс, который потребует командной работы и нестандартных решений. Готовы?

Команда создает мини-презентацию или выступление о своей «новой культуре»: придумывает имя, обычаи, одежду, музыку, праздники – все это синтез реальных элементов из разных стран (например, японские фонарики + мексиканские узоры + русские сказки). Организуйте в первичном отделении тематический день: оформите пространство, наденьте костюмы, представьте культуру зрителям и даже предложите национальное блюдо или танец.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какую культуру вы создали, какие страны вдохновили вас, и как ваш «культурный микс» помог лучше понять реальные традиции мира.



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

#ДипломатыПервых #КалендарьПервых



МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

Новый этап проекта

«МедиаПритяжение» продолжается!

Расскажите о Днях единых действий в формате видео, подкаста, поста или фотографии с хештегами **#МедиаПритяжение** и **#МедиаЗачет**. До 8 декабря 2025 года включительно.



1 СПАСИБО, МАМА! ★★☆☆

Сказать «спасибо» маме – это не только теплый жест, но и возможность показать всем, как много она для вас значит!

Выберите свое любимое фото с мамой, отдайте его куратору первичного отделения и попросите опубликовать коллекцию фото всех участников первичного отделения в социальных сетях. Напишите коротко, за что вы благодарны своей маме и почему именно она – самая особенная на свете (не забудьте отметить ее в посте!).

Поделитесь своей публикацией и расскажите, как мама отреагировала на ваши слова!

2 ДЕНЬ МАТЕРИ ★★☆☆

Сказать маме «я тебя люблю» – значит не только обнять ее, но и показать, что вы бережете себя и заботитесь о ее спокойствии!

В честь Дня матери 30 ноября снимите короткое видео или фото, как вы правильно и безопасно переходите дорогу: следите за сигналами светофора, используете пешеходный переход и носите световозвращающие элементы.

Поделитесь этим в социальных сетях первичного отделения и напишите, как ваши привычки помогают маме меньше волноваться!

Задание от



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Позитивный контент – это любой контент, который оказывает приятное воздействие на аудиторию, вызывая добрые эмоции, вдохновение, мотивацию, радость или дает новые знания, не содержащий при этом негативной или вредной информации. Он может быть разнообразным: от развлекательных видео с котиками до образовательных статей, мотивирующих историй или юмористических постов. Главное, чтобы он приносил пользу и удовольствие своей аудитории.

4 СЛУЧАЙ В ЗООПАРКЕ ★★☆☆

Умение рассказывать истории – это суперсила, которая помогает делиться идеями, вдохновлять других и даже менять мир!

Придумайте вместе короткую историю «Случай в зоопарке» по трем случайным словам (например: «слон», «шляпа», «секрет»), а потом инсценируйте ее – можно использовать костюмы из подручных материалов!

Так вы тренируете и демонстрируете навык «выкручиваться» из самых неожиданных ситуаций и действовать спонтанно, без плана – у журналиста всегда должно быть заготовлены слова важно на непредвиденный случай!

5 НОВОСТИ ИЗ БУДУЩЕГО ★★☆☆

Уверенно и выразительно говорить – значит быть услышанным, а еще – вдохновлять других своими идеями!

Создайте вместе «Новости из будущего»: придумайте, что удивительного случится в 2050 году (новые города, умные роботы или научные открытия!), распределите роли – ведущий, репортер или эксперт – и запишите свой выпуск на диктофон или камеру телефона, прочитав текст выразительно и с эмоцией.

Если у вас в первичном отделении есть радио – попросите взрослых транслировать ваши выпуски, когда в первичке наибольшее количество людей!

Поделитесь в социальных сетях: расскажите, какую роль вы играли, что было самым интересным в вашем будущем и как вы готовились к записи!

3 ИНТЕРВЬЮ СО СКАЗОЧНЫМ ГЕРОЕМ ★★☆☆

Брать интервью – это не просто задавать вопросы и получать ответы, а уметь слушать и предавать истории, которые «цепляют» слушателя или читателя!

Проведите «Интервью со сказочным героем» в парах или группах: один из вас станет персонажем (Буратино, Пятницей или даже современным блогером), а остальные – журналистами с микрофонами (можно картонными) – зададут ему самые интересные вопросы.

С помощью взрослых поделитесь в социальных сетях: снимите фото или короткое видео интервью и расскажите, какой герой вам больше всего понравился, и что было самым неожиданным в его ответах!



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

#МедиаПритяжение #КалендарьПервых



МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

Новый этап проекта «МедиаПритяжение» продолжается! Расскажите о Днях единых действий в формате видео, подкаста, поста или фотографии с хештегами **#МедиаПритяжение** и **#МедиаЗачет**.
До 8 декабря 2025 года включительно.



1 МЫ РАЗНЫЕ, НО МЫ ЕДИНЫ! ★★☆☆

День народного единства – это праздник, который объединяет сотни национальностей, проживающих в России. Именно это делает нашу страну такой необычной и многогранной. Но даже несмотря на различие культур, мы все равно остаемся едины, потому что нас объединяет нечто большее!

Создайте открытку, отражающую единство народов России: это может быть коллаж, рисунок, художественная фотография, видео или фото с подписью – выберите формат, в котором вам хочется выразить эту идею. Опубликуйте свою работу в социальных сетях первичного отделения: поделитесь открыткой и расскажите, что в ней символизирует единство, какие традиции или образы вы использовали и почему они важны для вас.

3 ЖУРНАЛИСТСКОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ ★★☆☆

Умение отличать правду от фейка – один из самых важных навыков в цифровом мире, и вы можете научиться сами и научить других проверять информацию и мыслить критически.

Выберите популярный миф или сомнительное утверждение, проведите мини-расследование: найдите источники, проверьте факты и создайте медиаматериал – видео, статью, подкаст или инфографику – в котором четко объясните: правда это или миф.

Опубликуйте свой материал на странице первичного отделения, расскажите, что вас удивило в ходе расследования, как вы искали достоверные источники и почему важно не верить всему, что видишь в интернете.

4 ГОВОРИ ЧЕТКО, ДУМАЙ БЫСТРО! ★★☆☆

Чистая речь, четкая дикция и умение быстро формулировать мысли – это основа любого профессионала сферы медиа, будь то ведущий, журналист или блогер.

Проведите в команде чемпионат по скороговоркам и спонтанным интервью: один участник задает неожиданный вопрос, а другой отвечает без подготовки – все это на время и с четкой дикцией!

Поделитесь в социальных сетях: снимите видео с самого смешного или самого сложного момента, расскажите, что было труднее – не запнуться на скороговорке или ответить «с ходу», и как вы тренируете свою речь.

5 ФИЛЬМ НАРОДОВ ★★☆☆

В каждом регионе нашей страны проживает большое количество разных национальностей, и к сожалению, мы не всегда знакомы с их культурой и обычаями. В честь Дня народного единства предлагаем вам провести медиаисследования и снять об этом короткий документальный фильм.

Выберите одну из национальностей, проживающих в вашем регионе, соберите информацию, возьмите интервью у представителей этой культуры (с разрешения взрослых), снимите традиции, быт или праздники и смонтируйте короткий фильм до 5 минут.

Поделитесь своей работой в социальных сетях: расскажите, что вас больше всего удивило, как проходило общение и почему важно сохранять и делиться знаниями о разных народах России.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

После окончания Великой Отечественной войны в СССР остро встал вопрос о повышении качества телевидения. Николай Никитин, выдающийся советский инженер и архитектор, сыграл ключевую роль в создании нового телецентра – он разработал проект башни всего за одну ночь, вдохновившись формой перевернутой лилии с толстым стеблем. Останкинская телебашня стала не только самым высоким сооружением в Европе, но и на протяжении почти 10 лет удерживала титул самой высокой башни в мире.

2 ОФОРМЛЕНИЕ СТРАНИЧКИ ПЕРВИЧКИ ★★☆☆

Создание стильной и узнаваемой странички – это важный шаг к тому, чтобы ваше первичное отделение говорило с аудиторией от лица Движения Первых.

Изучите брендбук Движения Первых по QR-коду и предложите креативный, но соответствующий правилам брендбука Движения дизайн для странички вашего первичного отделения в соцсетях – это могут быть обложки, шаблоны постов, фирменные элементы и т.д.

Внедрите предложенные визуальные решения и делитесь постами ваших событий с удовольствием!



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

#МедиаПритяжение #КалендарьПервых



МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

Новый этап проекта «МедиаПритяжение» продолжается! Расскажите о Днях единых действий в формате видео, подкаста, поста или фотографии с хештегами **#МедиаПритяжение** и **#МедиаЗачет**. До 8 декабря 2025 года включительно.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Где живет российская интернет-аудитория? Более 70% россиян используют Телеграм каждый месяц, это примерно 90 млн человек. ВКонтakte ежемесячно используют более 90% российских интернет-пользователей. Месячная аудитория Rutube 80.1 млн пользователей.

1 КАЛЕНДАРЬ ПЕРВЫХ ДЛЯ КАЖДОГО

Продвижение Календаря Первых – это не просто распространение PDF-файла, а возможность вовлечь тысячи детей, подростков и наставников в живую, полезную и вдохновляющую деятельность – и именно вы можете сделать это максимально эффективно!

Разработайте медиакампанию по продвижению Календаря Первых: создайте адаптированные форматы для разных возрастных групп –

- 6-10 лет (яркие картинки, игры, голосовые сообщения),
- 11-15 лет (ролики, сторис, челленджи),
- 15-18 лет (инфографика, подкасты, посты с рефлексией),
- 18-65 лет (наставники: краткие гайды, посты для родительских чатов).

Можно выбрать одну или несколько ЦА.

Используйте любые разрешенные каналы: соцсети первичного отделения, мессенджеры, стенд первичного отделения, QR-коды, плакаты и т.д. – главное, чтобы каждый формат содержал призыв к действию скачать Календарь Первых с сайта Движения Первых, выполнить понравившиеся задания и рассказать в соцсетях о своих успехах.

Поделитесь своей кампанией в социальных сетях с хештегом **#МойКалендарьПервых** – пост или способ, который наберет наибольшее количество просмотров приведет автора к публикации персонализированного поста в федеральной группе Движения Первых!

Вперед, медийщики!



2 ИСТОРИЯ В 5 КАДРАХ

Создание фильма без слов учит главному – говорить с помощью образа, света и композиции, а это основа сильного и запоминающегося видеоконтента.

Снимите короткий фильм из пяти кадров на смартфон, передающий одну эмоцию или идею – например, «надежду», «вдохновение» или «поворот судьбы» – без диалогов, используя только визуальные средства. Смонтируйте ролик прямо в мобильном приложении, а затем обсудите с командой, какие ракурсы, движения камеры и детали лучше всего выразили ваш замысел.

Поделитесь своим мини-фильмом в социальных сетях и расскажите, как вы пришли к визуальному решению, что оказалось сложнее всего и как зритель может «прочитать» вашу историю без единого слова.

3 ЦИФРОВОЙ ПОРТРЕТ РОДНОГО КРАЯ

Ваша задача – стать гидом по самому удивительному месту: своей малой Родине. Снимите динамичное видео в формате сторис (до 60 секунд) или создайте яркий фото-коллаж, который раскроет главную «суперсилу» вашего родного края: будь то уникальный природный уголок, исторический памятник, работа легендарного земляка или современный арт-объект.

Покажите, что настоящее медиа – это не только про тренды, но и про силу места, в котором мы живем. Сделайте так, чтобы каждый захотел увидеть это своими глазами!

Поделитесь своей работой в соцсетях первичного отделения и расскажите, почему вы выбрали именно это место, что в нем особенного и как через медиа вы сумели передать его атмосферу.



Задание от

Ахадова Лейла
Участница Федерального Совета Первых
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра

4 РЕДАКЦИОННЫЙ ШТУРМ

Умение быстро вырабатывать общую стратегию, распределять роли и слышать друг друга – ключ к успеху в любой медиакоманде, будь то журнал, RuTube-канал или новостной проект.

Представьте, что вы – редакция медиапроекта, и за 30 минут вам нужно создать медиаплан выпуска на тему «Молодежь и будущее». Распределите роли (редактор, SMM-менеджер, визуализатор, журналист, аналитик) и определите ключевые темы, форматы, визуальный стиль и каналы распространения. После этого защитите свой план перед другими командами и обсудите сильные стороны каждого проекта. Теперь настало время реализации! Предложите план местному радио- или ТВ-каналу (ли даже локальному блогеру) и его интеграцию в эфир.

Поделитесь успехами в социальных сетях первичного отделения!



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

#МедиаПритяжение #КалендарьПервых



МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

Новый этап проекта «МедиаПритяжение» продолжается! Расскажите о Днях единых действий в формате видео, подкаста, поста или фотографии с хештегами **#МедиаПритяжение** и **#МедиаЗачет**. До 8 декабря 2025 года включительно.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В 2025 году количество слушателей подкастов впервые превысило полмиллиарда по всему миру. В России подкасты набирают все большую популярность. За последние пять лет спрос на подкасты в поиске Яндекса вырос в четыре раза.

1 ОДИН ДЕНЬ – СТО ИСТОРИЙ ★★☆☆

Умение услышать человека и увидеть за его словами целую историю – основа настоящей журналистики, которая меняет восприятие мира.

Выберите одну тему (например, «Что делает вас счастливыми?»), выйдите в общественное пространство – на улицу, в парк или во двор вашего учебного заведения – и возьмите три коротких интервью у разных людей. Затем соберите из их ответов видеоколлаж или текстовый репортаж, который покажет многообразие взглядов на одну и ту же тему.

Поделитесь своей работой в социальных сетях.

2 ВИРУСНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ★★☆☆

Понять, как рождается вовлекающий контент, – значит научиться не просто делать посты, а вызывать эмоции, запускать диалог и вдохновлять других на участие.

Ваша задача – придумать короткий видеоролик, челлендж или мем-кампанию для «Календаря Первых»: что сделает его «вирусным»? Продумайте целевую аудиторию (подростки, родители, учителя), ключевую эмоцию (радость, ностальгия, удивление) и оригинальный хештег **#МойКалендарьПервых**. Важно соблюдать этические границы – никакой провокации, только позитив и смысл!

Поделитесь своей кампанией в социальных сетях с хештегом **#МойКалендарьПервых** – пост или способ, который наберет наибольшее количество просмотров приведет автора к публикации персонализированного поста в федеральной группе Движения Первых!

Вперед, медийщики!

3 ДЕТЕКТОР ПРАВДЫ ★★☆☆

Умение отличать достоверную информацию от вымысла, манипуляции или ошибки – один из самых важных навыков современного человека.

Выберите одно или несколько заданий: проверьте, соответствует ли публикация в местной газете реальным фактам – сверьтесь с официальными сайтами, архивами или очевидцами; проанализируйте интервью – какие вопросы задавались, что умалчали, какие эмоции вызывает текст и что скрыто между строк; разберите рекламное объявление: ищите приемы давления («только сегодня!», «все покупают!»), искажение выгоды или ложные обещания; сравните освещение одного и того же события в разных источниках – газете, соцсетях, школьном стенде – и найдите расхождения; наконец, исследуйте местную легенду или городскую байку: есть ли у нее исторические корни или это просто красивый вымысел?

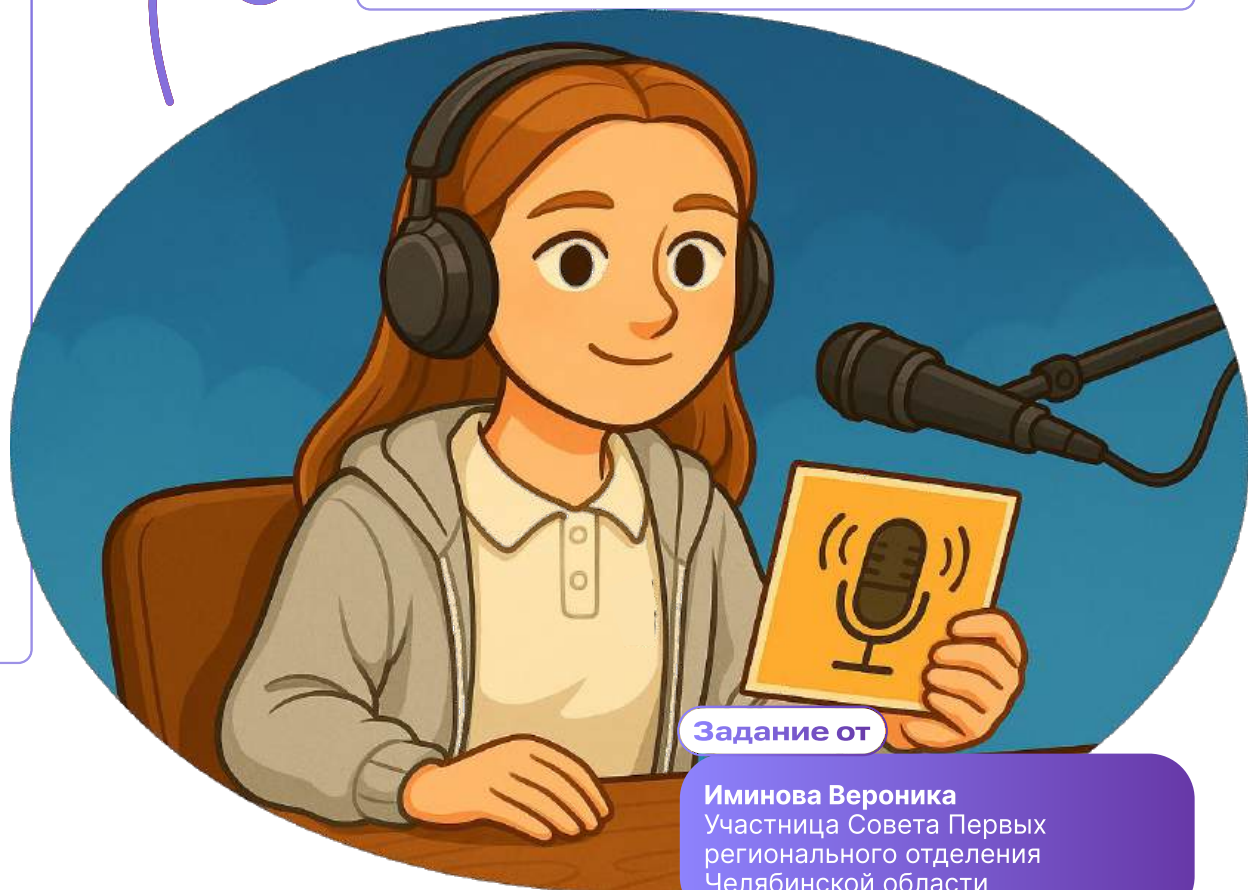
Расскажите в социальных сетях первичного отделения – за какие «крючки» цепляется ваше сознание?

4 РАССКАЖИ О ВАС ★★☆☆

Подкаст – это мощный инструмент, с помощью которого ваше поколение может делиться мнениями, развенчивать мифы и вдохновлять других на осознанный выбор и действия.

Разработайте и запишите серию подкастов из 3-5 выпусков (по 10-15 минут) на темы: «Мифы и правда о поколениях Альфа и Z». Пройдите все этапы разработки и публикации подкастов: создайте концепцию, напишите сценарий, запишите и смонтируйте эпизоды, оформите обложку и подготовьте промо – посты для соцсетей.

Поделитесь своими подкастами в социальных сетях и набирайте просмотры!



Задание от

Иминова Вероника
Участница Совета Первых
регионального отделения
Челябинской области



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

#МедиаПритяжение #КалендарьПервых



РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ

Объявляем старт конкурсного отбора в Команду амбассадоров семейного сообщества «Родные – Любимые»!

Представьте, что ваша семья – пример для тысяч других. Ваши традиции вдохновляют, а идеи меняют жизнь к лучшему по всей стране.

Кто может стать амбассадором:

- семьи с детьми от 6 лет, участвующие в жизни семейного сообщества «Родные – Любимые» не менее года;
- студенческие семьи.

Подача заявок до 16 ноября по QR-коду



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Объятия и совместный смех в семье активируют выработку окситоцина – гормона доверия и счастья, укрепляющего эмоциональные связи.



1 ЧУДО В ОБЫЧНОМ ★★☆☆

Как превратить обычную прогулку в экспедицию, полную открытий?

Проведите охоту на артефакты!

Составьте чек-лист необычных объектов: архитектурные детали (лепнина, старинные дверные ручки, витражи), природные находки (желуди, похожие на человечков, камни с узорами, ветки в форме сердца), городские «следы» (мозаики, таблички, граффити). Возьмите этот список с собой и отправьтесь на прогулку с семьей, внимательно глядя вокруг – цель не просто гулять, а замечать.

Обязательно поделитесь своим чек-листом в своих социальных сетях с хештегами **#РодныеЛюбимые** **#КалендарьПервых**: какие находки вас удивили больше всего, как изменилось ваше восприятие знакомых улиц – и вдохновите других увидеть волшебство в повседневности!

2 ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ДНЮ МАТЕРИ (30 НОЯБРЯ) ★★☆☆

Сюрприз для мамы: самый вкусный завтрак, приготовленный с любовью!

Что может быть лучше, чем утро, наполненное теплом и заботой? Предлагаем порадовать самых дорогих людей – наших мам – вкуснейшим завтраком, приготовленным своими руками! Проявите кулинарную фантазию и создайте настоящий шедевр для любимой мамы.

Неважно, будет это пышный омлет, ароматные сырники, хрустящие тосты или полезная каша – главное, чтобы каждое блюдо было приготовлено с любовью и заботой.

Поделитесь процессом приготовления и секретами рецепта вашего самого любимого блюда для мамы! Выкладывайте фото и видео в ВКонтакте с хештегами **#РодныеЛюбимые **#ЗавтракДляМамы** **#КалендарьПервых**.**



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

3 ДОМАШНИЕ РИТУАЛЫ ★★☆☆

Семейные ритуалы – даже самые простые – создают ощущение уюта, доверия и принадлежности, и начать их выстраивать можно уже сегодня.

Например, вы можете составить список необычных вопросов для вечерней беседы за ужином: «Если бы твой день был животным, кем бы он был?», «Какой цвет у твоего настроения сегодня?», «Что тебя сегодня удивило?». Обсудите вместе и добавьте свой особый ритуал: может, это массаж, «женитьба чая» (узнайте об этой традиции), чтение книги по ролям или танец под одну любимую песню.

Обязательно поделитесь в социальных сетях, какой ритуал уже есть в вашей семье, какой вы придумали впервые, и как эти минуты вместе изменили атмосферу дома! Не забудьте про хештеги #РодныеЛюбимые #КалендарьПервых.

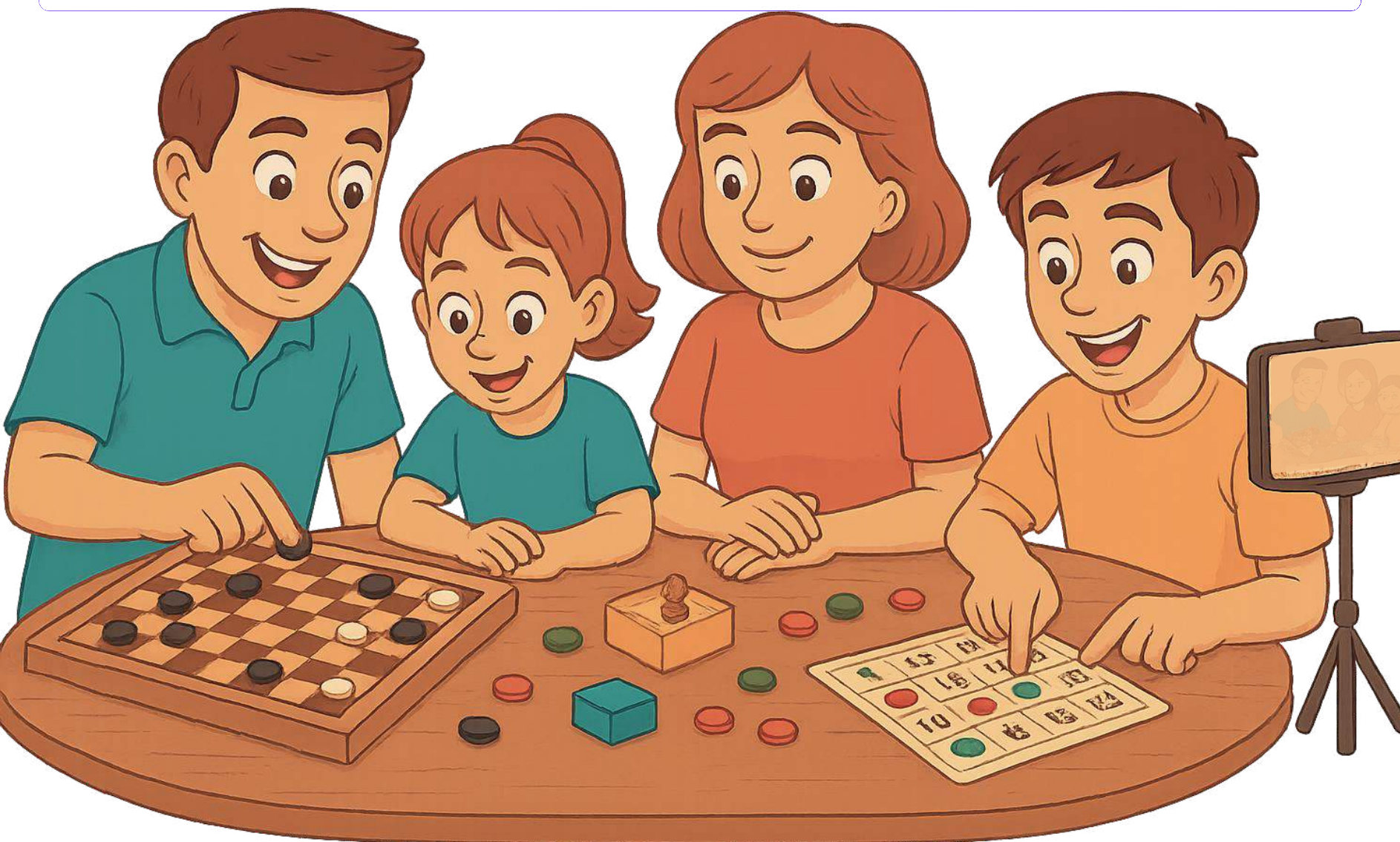
4 ТУРНИР ПО НАСТОЛЬНЫМ ИГРАМ ★★☆☆

Проведите незабываемый вечер в кругу семьи, зарядитесь позитивом и сразитесь в захватывающем турнире по настольным играм!

Выбрать игру: шашки, шахматы, лото – это классика, но вы можете добавить и свои любимые настольные игры! Главное, чтобы всем было интересно!

Создать условия: проявите фантазию и придумайте, кто будет победителем, какие призы ждут самых лучших игроков.

Запечатлеть моменты: сделайте яркие фотографии и видео вашего турнира и разместите свои фотографии и видео в социальной сети ВКонтакте с хештегами #РодныеЛюбимые #РодныеЛюбимыеВместе #ТурнирРодныхЛюбимых #КалендарьПервых.



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

Даже вашему мозгу необходимо движение! Во время активности мозг получает больше кислорода, значит вы лучше думаете, запоминаете, решаете задачи. Хотите получить пятерку – попробуйте перед учебой немного подвигаться!

1 ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПАУЗА ★★☆☆

Веселая танцевальная разминка – это не только заряд бодрости, но и первый шаг к ловкости, ритму и уверенности в движениях!

Включите видео с задорной танцевальной разминкой и повторяйте движения за ведущим – так вы разогреетесь перед тренировкой и почувствуете себя настоящими танцорами!

3 ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ РЕЗИНОЧКУ ★★☆☆

Прыжки через резиночку – это не просто веселая игра, а настоящий вид спорта, в котором развивается ловкость, ритм и выносливость!

Два человека натягивают резинку на уровне лодыжек (или выше!) и отходят друг от друга так, чтобы резинка натянулась. Тренируйтесь прыгать: вперед – назад, в стороны, крестиком, «ножницами» или придумывайте свои фигуры – главное, не задеть резинку!

2 ПОХОД ПО ЗАЛУ ★★☆☆

Это веселое приключение, которое учит дружбе, ловкости и тому, как вместе преодолевать любые преграды!

Пройдите вместе командой «походный маршрут» по залу или двору: перешагните через «реку» (веревку), перелезьте через «горы» (маты), переберитесь через «бревна» (стулья) и доставьте до финиша «рюкзак с припасами» (мяч)!

Поделитесь в социальных сетях: снимите видео или фото вашего похода и расскажите, какое препятствие было самым сложным и как вы помогли друг другу дойти до финиша!

4 ДВОРОВЫЕ ИГРЫ ★★☆☆

Это не только веселье, но и отличная тренировка для тела, ума и дружбы!

Устройте свой чемпионат выходного дня: вспомните или узнайте как можно больше игр – например, лапту, прятки с ловишками, резиночку или «вышибалы» – и проведите веселые эстафеты и соревнования. Особенно попробуйте лапту – старинную русскую игру с мячом и битой, где нужно быть быстрым, метким и уметь работать в команде!

С помощью взрослых поделитесь в социальных сетях: снимите фото или видео с вашего чемпионата, расскажите, какая игра стала самой захватывающей



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



СПОРТ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Знаете ли вы, что художественная гимнастика – это настоящее сокровище российского спорта? Это единственный олимпийский вид спорта, который родился именно в нашей стране!

Представьте себе: грациозные девушки под красивую музыку крутят обручи, управляют с лентами, мячами и булавами. Каждое их движение – как в театре, где спортивный ковер превращается в сцену, а выступление – в настоящий спектакль с сюжетом и эмоциями.

Но за этой кажущейся легкостью скрывается огромный труд! Многолетние тренировки, жесткий отбор спортсменок и особая методика подготовки делают российскую школу художественной гимнастики одной из лучших в мире.

1 СКИППИНГ ★★☆☆

Это прыжки на скакалке с ритмом и трюками (используется обычная веревка).

Посмотрите видео Всероссийского проекта «Вызов Первых» по QR-коду и попробуйте повторить движения.

Прыгать на скакалке можно на улице, дома или даже в первичном отделении, чтобы «заразить» сверстников своим новым хобби!



2 ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ БАТТЛ ★★☆☆

Танцы – это не только ритм и музыка, но и настоящий спорт, который развивает силу, гибкость и уверенность в себе!

Устройте дружеский танцевальный баттл: придумайте свои движения, покажите, на что способны, и поддержите друг друга аплодисментами! Можно танцевать по очереди или вместе – главное, чтобы было весело и энергично. Поделитесь в социальных сетях короткими видео с вашего баттла.

3 НАША СПОРТИВНАЯ ЦЕЛЬ ★★☆☆

Установите командную цель на ближайший месяц, например, пробежать 3 км без остановки, выполнить 20 отжиманий, освоить новую технику.

Составьте тренировочный план на неделю с постепенным увеличением нагрузки.

Ведите дневник тренировок – фиксируйте время, результаты и самочувствие.

По итогам месяца проведите небанальное соревнование с друзьями или самим собой, чтобы проверить прогресс.

Поделитесь итогами: что удалось, какие трудности были, какие эмоции испытали.

4 СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ПО ИНТЕРЕСАМ ★★☆☆

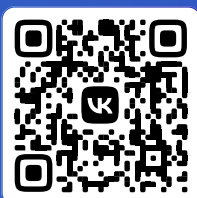
Создание клуба по интересам – это отличный способ превратить любимое увлечение в регулярную практику и вдохновить других быть сильнее, ловче и активнее!

Если вам нравится фехтование, воркаут, паркур, йога или любой другой вид движения – освоите несколько базовых упражнений и запустите свой мини – клуб в первичном отделении: приглашайте друзей, делитесь навыками и тренируйтесь вместе!



Задание от

Савельева Кристина
Участница Совета Первых
регионального отделения
Смоленской области



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



СПОРТ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В 2001 году Россия стала первой страной в мире, которая признала киберспорт официальным видом спорта. С тех пор киберспорт активно поддерживается на государственном уровне.

За 25 лет Федерации компьютерного спорта России провела более 10 000 всероссийских, международных и прочих турниров, объединивших более 2 500 000 киберспортсменов со всего мира. В 2024 году только в онлайн-формате Федерация компьютерного спорта России проводила по 7 турниров в день!

За эти годы российские киберспортсмены неоднократно громко заявляли о себе на международной арене. С чемпионатов мира и Европы российские киберспортсмены неоднократно привозили на Родину медали всех достоинств. По сей день, несмотря на многочисленные санкции и ограничения, российские игроки побеждают в составах своих команд на крупнейших международных профессиональных турнирах и становятся лучшими игроками года в своих видах программ.

1 ТРЕНИРОВКА НА УЛИЦЕ ★★☆☆

Регулярные тренировки на свежем воздухе – это не только сила и выносливость, но и мощный заряд энергии за счет кислорода, который буквально «запускает» каждую клетку вашего тела.

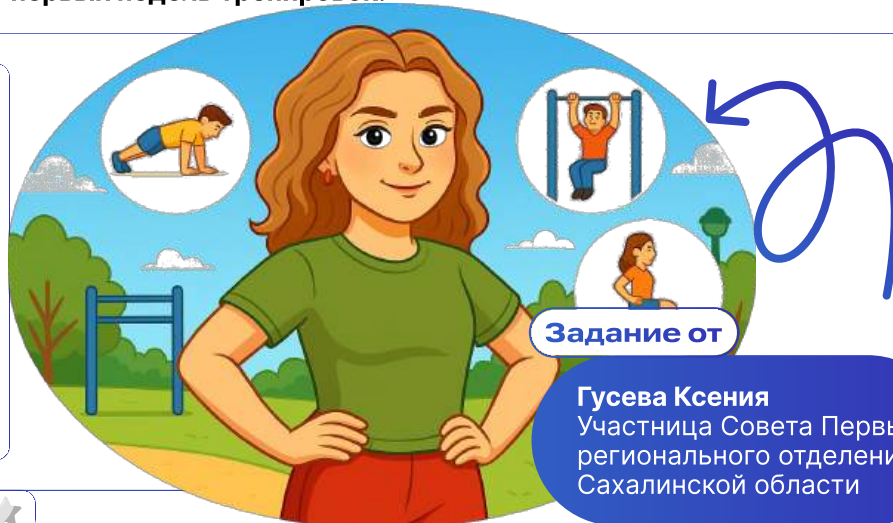
Составьте простой план на 20 минут, который можно выполнять на любой уличной площадке: например, 3 подхода отжиманий, 3 подхода подтягиваний (или австралийских подтягиваний), приседания, планка и выпады. Используйте таймер – четкие временные рамки помогут не откладывать тренировки и войти в ритм.

Поделитесь в социальных сетях: расскажите, как вы приучаете себя к дисциплине, какие упражнения включили в свой уличный комплекс и как изменилось ваше самочувствие после первых недель тренировок.

2 СУББОТНИЙ ЗАБЕГ ★★☆☆

Бег по новым живописным маршрутам не только укрепляет тело, но и «прокачивает» мозг – каждый неизведанный поворот создает новые нейронные связи и дарит ощущение открытия!

Организируйте субботние забеги вашего первичного отделения по разным маршрутам в вашем населенном пункте или за его пределами – паркам, набережным, лесным тропам. Каждую неделю выбирайте новую трассу, чтобы тренировать не только выносливость, но и внимание, ориентацию и любовь к родным местам.



Задание от

Гусева Ксения
Участница Совета Первых
регионального отделения
Сахалинской области

3 ЧЕМПИОНАТ ВЫДУМАННЫХ ВИДОВ СПОРТА ★★☆☆

Придумать свой вид спорта – значит проявить креативность, чувство юмора и лидерские качества, а еще – подарить младшим участникам незабываемый праздник движения и смеха!

Придумайте забавный, но активный «вид спорта» – например, «метание тапка», «эстафета с подушкой», «прыжки в обруче» или «гонки на трех ногах с мячом» – и организуйте для младших ребят настоящий чемпионат с правилами и призами.

Поделитесь в социальных сетях: покажите, какой необычный спорт вы изобрели, как прошел чемпионат и какие эмоции он вызвал у участников.



Задание от

Шилина Анастасия
Участница Совета
Первых регионального
отделения
Смоленской области

4 ПЕРВЫЙ ШАГ ★★★★★

GPS-рисование – это не просто пробежка или прогулка, а способ превратить свой маршрут в символ: ваш «Первый шаг» станет частью общей истории Движения Первых.

Спланируйте и пройдите (или пробежите) маршрут так, чтобы на карте в приложении GPS-трекера получилась «единичка» – логотип Движения Первых. Учитывайте безопасные локации, учитывайте длину и сложность пути, а главное – зафиксируйте результат скриншотом трека.



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

Узнайте, есть ли у вас предпринимательская жилка – во Всероссийской Акции «Действуй» вы сможете почувствовать себя в роли российского предпринимателя, проверить свои способности к ведению своего дела и даже стать амбассадором бизнеса! Заходите по QR-коду с 3 по 16 ноября!



Прокачайте финансовые навыки с НИФИ Минфина России!

На платформе «Мои финансы» вас ждут чек-листы по накоплениям, плакаты– подсказки, ребусы, памятки и кроссворды, а еще – участие во Всероссийской эстафете по финансовой грамотности.



1 НА ШАГ ВПЕРЕД ★★☆☆

Умение видеть сразу несколько путей решения – ценный навык, который помогает не застревать в трудностях и принимать взвешенные решения, в учебе, реализации проекта или будущей профессии.

Выберите любую личную или школьную задачу – например, «как улучшить свое расписание», «как подготовиться к контрольной за короткий срок» или «как распределить время между хобби и домашними делами» – и придумайте три разных способа ее решения. Для каждого варианта кратко опишите: что нужно сделать, какие ресурсы потребуются и какие могут быть последствия (положительные и отрицательные).

Поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какую проблему вы выбрали, какой из трех вариантов показался самым реалистичным или неожиданным, и как этот прием помог взглянуть на ситуацию шире!

3 КОПИЛКА НА 31 ДЕНЬ ★★☆☆

Научиться копить – значит не ждать «когда будет больше», а начать управлять деньгами уже сегодня, шаг за шагом приближаясь к настоящей финансовой независимости.

Используйте «Копилку на 31 день» – простой трекер, где каждый день вы откладываете немного больше (например, по нарастающей: 10 ₽, 20 ₽, 30 ₽ и т.д.), чтобы за месяц собрать реальную сумму. Попробуйте челлендж «Бинго!»: накопите 4 650 рублей за месяц, отмечая успехи в игровой таблице. Работайте с приложенными материалами – они помогут понять, как устроены сбережения, зачем нужны цели и как деньги могут «работать» на вас, а не наоборот.

Скачивайте полезные материалы по QR-коду!

Делитесь в социальных сетях первичного отделения: удалось ли вам собрать первую сумму, что было сложнее – начать или не тратить, и как изменилось ваше отношение к карманным деньгам после этого финансового эксперимента!



Задание от



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

«Дома трудолюбия» – специальные учреждения в Российской империи, где нищие и бездомные могли освоить ремесло и научиться работать, чтобы не просить милостыню.

2 ДЕЙСТВУЙ! ★★☆☆

Провести для сверстников «Предпринимательский диктант» или тест «Найди в себе предпринимательскую жилку» в рамках Всероссийской акции «Действуй» – это шанс не только узнать свои сильные стороны, но и проявить лидерство, организаторские навыки и вдохновить других на участие в реальных возможностях.

Используйте готовые сценарии, которые вы найдете по QR-коду после регистрации, чтобы провести мероприятие в классе, школе или онлайн. Каждый участник получит сертификат, а вы – ценный опыт проведения образовательного события.

Обязательно поделитесь фото и впечатлениями в социальных сетях первичного отделения и отметьте публикацию хештегом **#АкцияДействуй**, чтобы присоединиться к общей волне инициативных школьников по всей стране!

Задание от  СБЕР

4 ВМЕСТЕ СИЛЬНЕЕ ★★☆☆

Пройти испытание единой командой – значит не просто выполнить задания, а научиться доверять, распределять роли и превращать разные сильные стороны в общий успех. Навык работы в команде высоко ценится работодателями!

Ваше задание: разработайте для вашей команды и команд других участников вашей игры задания этапов: логические задачи, физические испытания, творческие задания и создание финального продукта (например, плаката, сценки или модели). Каждый участник в каждой команде отвечает за свою часть, но все решения принимаются сообща, а результат зависит от слаженности всей группы.

После завершения проведите короткий разбор: что помогло двигаться вперед, где возникли трудности и как команды с ними справились.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: как распределялись роли внутри команд и какой момент стал поворотным для каждой команды.



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

Узнайте, есть ли у вас предпринимательская жилка – во Всероссийской Акции «Действуй» вы сможете почувствовать себя в роли российского предпринимателя, проверить свои способности к ведению своего дела и даже стать амбассадором бизнеса! Заходите по QR-коду с 3 по 16 ноября!



Прокачайте финансовые навыки с НИФИ Минфина России!

На платформе «Мои финансы» вас ждут чек-листы по накоплениям, плакаты-подсказки, ребусы, памятки и кроссворды, а еще – участие во Всероссийской эстафете по финансовой грамотности.



1 БЮДЖЕТ НА НЕДЕЛЮ



Составить личный бюджет – значит научиться осознанно распоряжаться финансами, сохранять и приумножать.

На неделю запланируйте все свои доходы – карманные деньги, бонусы за помощь дома, подработки – и расходы: еда, транспорт, развлечения, мелкие покупки. Записывайте каждую трату в реальном времени, а в конце недели сравните план с реальностью: куда ушли деньги, что можно было сократить, а на чем сэкономить для цели (например, на книгу или подарок). Обязательно заложите даже небольшую сумму на сбережения – пусть это будет ваш «финансовый старт».

Обязательно поделитесь в социальных сетях: удалось ли уложиться в бюджет, что удивило вас в ваших тратах, и какой главный финансовый вывод вы сделали за эту неделю.

3 СДЕЛАТЬ НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНЫМ



Креативность – это навык, которые ломает все рамки невозможного. В этом месяце предлагаем вам «раскачать» навык нестандартного мышления и придумать необычную рекламу своего первичного отделения – заинтригуйте, удивите и вовлеките даже тех, кто раньше не участвовал в ваших событиях.

Используйте неожиданные форматы: флешмобы, аудиосообщения – загадки, «живые афиши», интерактивные квесты или даже мини – спектакли на площадке перед первичным отделением. Главное – чтобы ваша идея вызвала желание прийти и поучаствовать.

Обязательно поделитесь своим креативным подходом в социальных сетях первичного отделения и переходите по эксклюзивным хештегам других команд, чтобы подсмотреть их идеи, вдохновиться и обменяться опытом!

4 НАЙТИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКУЮ ЖИЛКУ



Для старта своего дела, безусловно, требуются навыки и определенный склад ума. Как у вас с нестандартным подходом и готовностью к риску? А у ваших сверстников? В этом месяце предлагаем вам провести урок-тест для сверстников – это возможность проявить инициативу, организаторские способности и вдохновить других на действие.

Зарегистрируйтесь на сайте Всероссийской акции «Действуй», скачайте готовый сценарий и проведите необычный, интерактивный урок-тест в своем классе, школе или онлайн-формате. Постарайтесь собрать как можно больше участников – чем больше аудитория, тем ярче проявится ваш лидерский потенциал! Каждый участник получит персональный сертификат, а вы – ценный опыт проведения реального мероприятия. Обязательно поделитесь фото и впечатлениями в социальных сетях первичного отделения, отметьте акцию хештегом #АкцияДействуй в ВКонтакте и посмотрите, сколько ребят собрали другие команды – сравните, вдохновитесь и гордитесь своим результатом!



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В СССР трудовое воспитание считалось ключевым способом формировать характер. Ребята выращивали урожай, участвовали в школьных производственных бригадах и даже работали на заводах по наставничеству. Идея была в том, что подросток проходит путь от «я потребляю» к «я создаю» – и это считалось обязательной частью взросления, а не дополнительной активностью.

2 МОТИВАЦИОННОЕ ПИСЬМО



Мотивационное (сопроводительное) письмо – это разъясняющий документ, который прилагается к вашему резюме – с письмом оно будет рассмотрено более привлекательно для работодателя.

Предлагаем вам уже сейчас потренировать навык написания такого письма в качестве первого этапа Всероссийской олимпиады по предпринимательству от Движения Первых и Министерства науки и высшего образования. Следуйте инструкции: расскажите, почему вас интересует предпринимательство, какие проекты вы уже пробовали или мечтаете реализовать, и как участие в Олимпиаде поможет вам расти. Будьте искренними, конкретными и покажите свою инициативность – не просто «мне интересно», а «я уже сделал... и хочу научиться...». Письмо должно быть структурированным, без ошибок и уложенным в объем (обычно 200-400 слов). Подать заявку на участие в Олимпиаде можно по QR-коду.

Делитесь новостями о запуске Олимпиады с 1 ноября на личной странице и на странице первичного отделения в социальных сетях.



Задание от СБЕР



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

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

Узнайте, есть ли у вас предпринимательская жилка – во Всероссийской Акции «Действуй» вы сможете почувствовать себя в роли российского предпринимателя, проверить свои способности к ведению своего дела и даже стать амбассадором бизнеса! Заходи по QR-коду с 3 по 16 ноября!



Прокачайте финансовые навыки с НИФИ Минфина России!

На платформе «Мои финансы» вас ждут чек-листы по накоплениям, плакаты-подсказки, ребусы, памятки и кроссворды, а еще – участие во Всероссийской эстафете по финансовой грамотности.



1 ЗНАНИЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ



Быть наставником – значит проявлять лидерские качества и брать на себя ответственность за уровень осознанности и готовности к жизни других людей.

Проведение регулярных занятий по финансовой грамотности с младшими участниками первичного отделения – это возможность дать школьникам с 3 по 11 класс реальные навыки управления деньгами, планирования бюджета и защиты от финансовых рисков, основанные на методиках ведущих экспертов РАНХиГС и НИФИ Минфина России.

Используйте готовые материалы, разработанные в соответствии с национальной рамкой компетенций, чтобы проводить увлекательные и содержательные уроки в течение учебного года. После завершения мероприятия вы сможете получить благодарственное письмо от НИФИ Минфина России в подтверждение своей инициативы.

Подробности и методические материалы по QR-коду.



Задание от



3 ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ БУДУЩЕГО



Создать вместе с командой настоящий цифровой продукт – будь то пост для соцсетей, мини-курс или веб – страница – значит применить навыки проектного управления, маркетинга, дизайна и работы с ИИ в реальной практике.

В этом месяце предлагаем вам с командой создать собственный проект, распределив роли: кто отвечает за контент, кто – за визуал или смету, а кто – за продвижение. «Упакуйте» идею в презентацию и будьте готовы представить проект тому, кто будет готов поддержать инициативу и ускорить ее реализацию ресурсами, а также подать на Гранты Первых в начале 2026 года.

Хорошая новость – если ваша команда проживает в населенном пункте с числом жителей до 70 000 человек, и вы готовы вовлечь ребят от 14 до 17 лет включительно – подавайте заявку на конкурс проектов Фонда Тимченко до 12 ноября и получите до 100 000 рублей! Подробности – в ботах по QR-кодам!



ВКонтакте



Telegram

Задание от



Обсудите разницу между бизнесом ради денег и предпринимательством как миссией.



Задание от



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Россия – одна из немногих стран, где предпринимательство развивалось через артели.

Еще в XIX веке в России существовала уникальная форма коллективного бизнеса – артели. Это были объединения людей, которые работали как небольшие компании: делили прибыль, совместно принимали решения, нанимали работников и выбирали лидера. Артели официально существовали даже после революции и стали прообразом кооперативов 1980-х – а те, в свою очередь, дали толчок современному российскому бизнесу.

2 ДОГОВОРИТЬСЯ МОЖНО ОБО ВСЕМ



Научиться находить общий язык даже в острых ситуациях – значит развить эмоциональный интеллект, уважение к другим и умение превращать конфликт в сотрудничество. Такие навыки важны не только в межличностном общении, но и на работе!

Предлагаем вам такое упражнение, которое можно провести в перерыв или время встречи вашей команды: с помощью нейросетей разработайте сценарий конфликта (например, разногласия внутри проекта) и совместно выработайте справедливое и реалистичное решение, где учтены интересы всех сторон. Затем представьте его и обсудите, какие подходы сработали лучше всего.

Делитесь в социальных сетях первичного отделения: как вы пришли к компромиссу, что было сложнее – выслушать или предложить решение, и какой главный урок вы вынесли из этой ситуации.

3 МИССИЯ: «ВДОХНОВЕНИЕ»



На этой неделе загляните за кулисы успеха и вместе посмотрите фильм о предпринимателях: вы сможете увидеть не только идею и прибыль, но и труд, сомнения, выбор и человеческую стойкость, которые стоят за каждым настоящим проектом.

Выберите один из фильмов – например, «50/50», «Стартап», а также мини-фильмы из курса «Действуй», – и организуйте комфортный просмотр: подготовьте экран, звук, уютные пледы и легкий перекус. Перед началом кратко обсудите, почему вы выбираете именно этот фильм, и на что вы точно должны обратить внимание: на решение героя в кризис, его взаимодействие с командой или момент, когда все могло пойти иначе. После просмотра проведите обсуждение: какие качества помогли герою двигаться вперед? Какие ошибки он совершил? Что в его поступках вдохновляет, а что вызывает сомнение?

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

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Если один конец веревки опустить в стакан с водой, а другой – в пустой стакан, то через некоторое время вода сама «переползет» туда! Это называется капиллярное действие – так же вода поднимается от корней к листьям у растений.

1 СВЕЯЩАЯСЯ КОСМИЧЕСКАЯ БАНОЧКА



Это не только волшебный эксперимент, но и возможность увидеть, как вода и масло ведут себя по-разному, а свет превращает простую банку в кусочек звездного неба!

Необходимые материалы:

- чистая сухая стеклянная банка с крышкой,
- вода,
- растительное масло,
- пищевой краситель,
- блестки (разных цветов),
- светящиеся палочки или светящийся порошок,
- наклейки или декоративные элементы (по желанию),
- черный свет (по желанию).

Пошаговая инструкция:

1. Наполните банку примерно на 1/4 водой. Добавьте несколько капель пищевого красителя и хорошо размешайте. Можно использовать один цвет или смешивать несколько для уникального эффекта.
2. Разломайте светящуюся палочку и вылейте жидкость в воду. Для более яркого свечения можно использовать светящийся порошок. Хорошо перемешайте.
3. Остальную часть банки заполните растительным маслом. Добавьте блестки и аккуратно перемешайте. Можно использовать один вид блесток или смешивать разные цвета и формы для более интересного эффекта.
4. Закройте банку крышкой и хорошо встряхните, чтобы смесь воды и масла объединилась.
5. Используйте наклейки или рисунки для персонализации. Можно добавить узоры, формы или даже личное послание.

3 ЧЕСНОЧНОЕ ПИСЬМО



Создайте таинственное послание, которое станет видимым только тогда, когда вы решите его показать. Только представьте: вы пишете важное сообщение другу, а потом отправляете его обычным письмом. Но прочитать его смогут только самые внимательные и смелые разведчики, знающие секретный трюк. Обязательно выполняйте эксперимент только со взрослыми.

Что потребуется:

- убочик свежего чеснока,
- лист белой бумаги,
- кисточка или ватная палочка,
- утюг или настольная лампа накаливания.
- нож или пресс для чеснока (чтобы выдавить сок).

Что делать:

1. Очистите зубчик чеснока и аккуратно раздавите его ножом или специальным прессом.
2. Отожмите из измельченного чеснока немного сока, используя кусочек марли или бумажного полотенца.
3. Используя кисточку или ватную палочку, нанесите чесночный сок на лист бумаги, написав любое короткое слово или фразу.
4. Дайте бумаге полностью высохнуть. Это займет около 10-15 минут.
5. Нагрейте бумагу утюгом или над лампой – послание проявится.

Научное объяснение: в чесноке есть особые сернистые соединения, которые сами по себе почти невидимы глазу при обычной температуре. Но если их слегка нагреть, они вступают в реакцию с воздухом, окисляются и приобретают темный цвет.

Именно эта простая химическая реакция позволяет вашему письму становиться видимым именно тогда, когда вы захотите его показать.

2 СИЛЬНАЯ БУМАГА



Обычный лист бумаги кажется слабым – он рвется, мнется и легко гнется. Но что, если сказать, что он может удерживать вес нескольких тяжелых книг? Это похоже на сказку, но с помощью простой хитрости бумага действительно становится «сильной». Все дело – в форме и распределении нагрузки!

Что потребуется:

- лист бумаги формата А4,
- несколько книг (желательно одинаковых по размеру),
- клей или скотч,
- кухонные весы.

Что делать:

1. Сверните лист бумаги в вертикальный рулон (трубочку) и склейте или закрепите край скотчем, чтобы форма не распалась.
2. Поставьте трубочку вертикально и аккуратно положите на нее книгу.
3. Добавляйте книги по одной – наблюдайте, как бумажный рулон держит вес.
4. Взвесьте книги на кухонных весах. Вы можете узнать, какой вес выдержал всего один лист бумаги.

Научное объяснение: когда бумага свернута в цилиндр, она становится жесткой по всей окружности: нагрузка равномерно распределяется по форме рулона. Цилиндрическая форма – одна из самых прочных геометрических форм в природе. Именно поэтому колонны круглые в зданиях, стволы деревьев и даже банки.

4 ВУЛКАН В ДЕЙСТВИИ



Провести настоящий научный эксперимент вместе с командой – значит не только увидеть химию в действии, но и почувствовать себя частью настоящего исследовательского коллектива, где каждый важен.

В этом месяце предлагаем вам в команде смоделировать извержение вулкана с помощью соды, уксуса и красителей, распределяя роли: исследователь, экспериментатор и художник. После наблюдения за реакцией каждый член команды представляет свои наблюдения, объясняя, как и почему все произошло. Роли каждого в команде:

- Исследователь наблюдает за тем, как происходит реакция: что сначала пузырится, как меняется цвет, сколько времени длится «извержение», что влияет на его интенсивность.
- Экспериментатор непосредственно проводит опыт. Он отмеряет соду, наливает уксус, добавляет краситель, аккуратно смешивает компоненты и запускает реакцию. Он отвечает за точность, безопасность и последовательность действий.
- Художник превращает научный опыт в зрелищное и эстетичное представление: оформляет «вулкан» (например, из пластилина, бумаги или глины), создает фон – лаву, деревья, небо, – делает проект визуально привлекательным.

Расскажите о вашем командном эксперименте на странице первичного отделения и вдохновляйте других!



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

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Северное сияние – это четвертое агрегатное состояние вещества, называемое плазмой (первые три состояния – твердое, жидкое и газообразное). Оно возникает из-за взаимодействия солнечного ветра с магнитным полем Земли. Состояние плазмы – наиболее распространенная форма вещества, на которую приходится около 99% массы всей Вселенной. Например, вещество любой звезды – это сгусток высокотемпературной плазмы.

1 НАУЧНЫЙ КОМИКС



Создание научного комикса – это шанс совместить воображение с научным знанием и показать, как простое изложение сложного материала меняет отношение людей к науке!

Придумайте супергероя, который борется с реальными научными вызовами – будь то загрязнение океанов, космический мусор или химические отходы. Напишите короткий сценарий (3-6 кадров) и нарисуйте комикс, в котором ваш герой использует логику, изобретательность и научные законы для преодоления сложностей.

Поделитесь своей работой в социальных сетях: расскажите, какую проблему выбрал ваш герой, почему именно так он ее решил и что вдохновило вас на этот образ.

2 УПРЯМАЯ ВОРОНКА



На первый взгляд, воронка – это простое и надежное устройство. Она помогает переливать жидкости без проливов. Но что произойдет, если воронка вдруг «откажется» выполнять свою функцию? Оказывается, даже при отсутствии засора вода может перестать течь. В этом эксперименте вы увидите, как атмосферное давление препятствует движению воды.

Что потребуется:

- 2 пластиковые бутылки (желательно одинаковые),
- 2 воронки,
- вода,
- пластилин или тесто,
- стакан или кувшин для наливания.

Что делать:

1. Установите обе воронки в бутылки.
2. Проверьте, что они свободно пропускают воду: налейте немного – вода должна быстро стекать.
3. Теперь герметично замажьте пластилином соединение одной из воронок с бутылкой, чтобы не было щелей.
4. Влейте равное количество воды в обе воронки. Наблюдайте: в одной вода уходит внутрь, а в другой остается в воронке.

Когда вы наливаете воду в бутылку, она вытесняет воздух, который должен выйти наружу. Если между воронкой и бутылкой есть свободное пространство, воздух выходит, и вода спокойно заполняет бутылку. Но если вы плотно закрыли горлышко пластилином, воздуху некуда деться. Воздух внутри начинает оказывать сопротивление – создается внутреннее давление. Оно мешает воде стекать вниз, и она остается в воронке, словно уперлась в невидимую стену.

Это наглядный пример того, как даже невидимый воздух может остановить движение жидкости, а также демонстрация работы атмосферного давления.



3 МАТЕМАТИКА В ПРИКЛЮЧЕНИИ



Превратить математику в увлекательное приключение – значит показать, что цифры и формулы могут вести к настоящим «сокровищам»!

Создайте карту квеста для младших школьников (6-10 лет), где каждая точка маршрута находится только после решения математической задачи – на проценты, площади или уравнения. Используйте реальные измерения территории (двор, школьный участок) и сделайте чертеж с координатами, которые ребята смогут найти, выполняя ваши задания.

Поделитесь своим квестом в социальных сетях: покажите фрагмент карты, расскажите, какие задачи вы придумали и как младшие участники справлялись с поиском «сокровищ».

4 ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА



Цифровая гигиена – это комплекс мер, направленных на защиту личной информации, сохранение здоровья и безопасности в цифровом пространстве. Для школьников цифровая гигиена особенно важна, поскольку современные дети активно используют гаджеты и Интернет в повседневной жизни.

Проведите опрос среди ваших сверстников, проанализируйте полученные данные и сделайте выводы о том, насколько высок уровень цифровой гигиены среди опрошенных.

Что делать:

1. Перейдите на платформу Научная Вселенная Первых по QR-коду, скачайте инструкцию по проведению опроса и опросный лист.



2. Выберите 5 человек, которые станут вашими респондентами. Опрос займет не более 10 минут. Можете распечатать вопросы и раздать для ответов респондентам, можете опрашивать сами анонимно.
3. После проведения опроса проанализируйте полученные данные. Рекомендуется анализировать ответы на каждый вопрос отдельно, чтобы сделать более точные выводы по всему опросу. Для удобства обработки данных используйте предложенный шаблон.

На основе приведенных ниже правил цифровой гигиены, оцените полученные данные по каждому пункту и сделайте общий вывод о том, насколько высок уровень цифровой гигиены респондентов.

1. Умеренное использование гаджетов: время, проведенное за экранами, должно составлять менее 3 часов в день.
2. Регулярная проверка уведомлений: идеально, если это происходит не чаще одного раза в час.
3. Еженедельное резервное копирование данных: это помогает сохранить информацию в случае сбоев или утраты устройства.
4. Создание сложных паролей: пароли должны включать буквы, цифры и специальные символы для большей надежности.
5. Двухфакторная аутентификация: она значительно повышает уровень защиты ваших данных.
6. Осторожность с передачей паролей: передача паролей третьим лицам, кроме родителей, несет потенциальный риск для безопасности.

Загрузите результаты задания на платформу Научная Вселенная Первых, зарабатывайте вселенские бонусы и получайте приятные сюрпризы!

Этот опрос помогает понять, насколько внимательно люди относятся к цифровой безопасности. Важно не просто знать правила цифровой гигиены, но и регулярно задумываться о том, как мы пользуемся гаджетами и защищаем личные данные, чтобы избежать нежелательных рисков.



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

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В Арктике ученые обнаружили уникальные микроорганизмы, способные выживать и размножаться в условиях экстремально низких температур. Эти микроорганизмы были найдены в местах с суровыми климатическими условиями, где температура может опускаться значительно ниже нуля.

Исследователи выяснили, что эти микроорганизмы обладают рядом адаптаций, позволяющих им выживать в таких условиях. Например, они могут производить специальные вещества, которые защищают их клетки от замерзания и кристаллизации воды внутри.

2 СТАТИСТИКА РЕАЛЬНОГО МИРА



Умение собирать и визуализировать реальные данные – это ключ к пониманию общества и силы убедительной аргументации в эпоху информации.

Проведите мини-опрос среди друзей, семьи, одноклассников или одноклассников (15- 30 человек) на тему экопривычек: например, как часто они сортируют мусор, экономят воду или отказываются от пластика. Обработайте ответы, постройте графики (столбчатые, круговые или динамические) и сделайте краткие выводы: что преобладает – осознанность или привычка игнорировать экологию?

Поделитесь своими находками в социальных сетях: прикрепите один из графиков, расскажите, что вас удивило в результатах и как статистика помогает «увидеть» поведение целой группы.

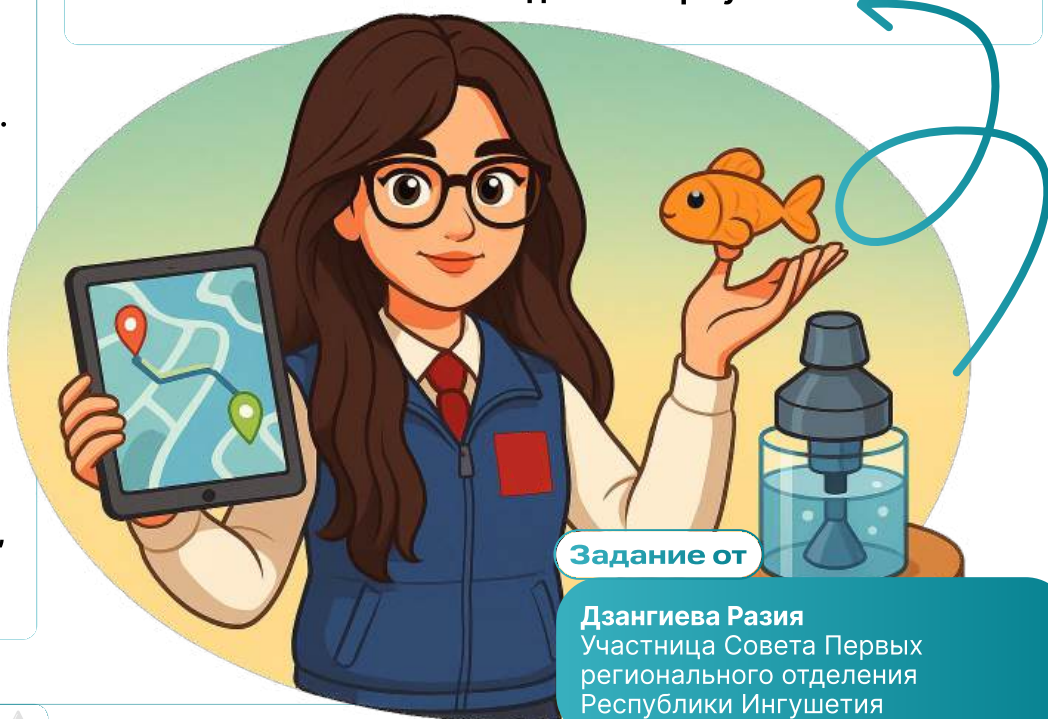
1 ТЕХНОЛОГИЯ ВО ИМЯ ДОБРА



Наука и технологии становятся по-настоящему значимыми, когда служат не только прогрессу, но и добру, помогая людям, животным или нашей планете.

Придумайте технологическое решение-приложение, устройство, сайт или даже гипотетическое научное открытие, которое решает реальную проблему: например, помогает слабовидящим ориентироваться в городе, очищает реки от микропластика или автоматизирует сбор корма для бездомных животных. Создайте прототип (в виде рисунка, макета из подручных материалов или 3D-модели) и подготовьте короткое вдохновляюще выступление в формате TED Talk – до 3 минут.

Поделитесь своей идеей в социальных сетях: запишите видео выступления или покажите прототип с пояснением, как именно ваша технология делает мир лучше.



Задание от

Дзангиева Разия
Участница Совета Первых
регионального отделения
Республики Ингушетия

3 СОЦИАЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ



Проведите эксперимент: вежливо попросите прохожих, знакомых, друзей, которые не знают о вашем эксперименте, сортировать мусор, не топтать газон или бережно относиться к растениям и внимательно фиксируйте их реакции (согласие, отказ, нейтральность, вопросы). Затем проанализируйте данные: сколько человек откликнулись, какие формулировки сработали лучше всего, и составьте краткий отчет с выводами.

Поделитесь своим экспериментом в соцсетях первичного отделения: расскажите, как вы готовились, что удивило вас в реакциях и какие рекомендации вы бы дали для повышения экосознательности в вашем районе.

4 МАКЕТ ЖКТ



Создание наглядной модели желудочно-кишечного тракта – это не только крутой научный проект, но и возможность простым языком рассказать младшим школьникам, почему важно есть полезную еду.

Используя подручные материалы (пластиковые бутылки, шланги, воронки, ткани, пластилин и т.д.), соберите макет ЖКТ – от рта до кишечника. Продемонстрируйте на нем, как переваривается яблоко и как – чипсы, и объясните, как правильное питание влияет на здоровье, энергию и настроение.

Поделитесь своим макетом и презентацией в социальных сетях: расскажите, какие материалы вы использовали, как прошла встреча с младшими и что они запомнили.



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

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В России можно попасть из Европы в Азию через один шаг – в Екатеринбурге стоит знак, где проходит граница двух частей света.

1 СЧИТАЛОЧКА ДЛЯ ЖЕРЕБЬЕВКИ ★★☆☆

Эники, беники, ели вареники, эники, беники, бумс!

А как проводят жеребьевку на определение ведущего в местности, где вы живете? Узнайте и выучите 2-3 считалки или создайте свою рифму для ритма!

Всероссийский конкурс «Открывай страну» –

это ваш шанс отправиться в приключение по России! Вы сможете стать частью дружного походного движения, узнать удивительные тайны природы, интересные истории о прошлом нашей страны и познакомиться с ее разными культурами. Вас ждут увлекательные задания, благодаря которым вы откроете для себя новые горизонты и найдете новых друзей, которые так же, как и вы, любят путешествия и открытия.

Участвовать можно с друзьями, семьей или классом!



2 МЕНЮ ТУРИСТА ★★★☆☆

Правильное походное меню – это как волшебный запас энергии, который помогает греться, играть и не устать даже в самый холодный день!

Придумайте меню на один день зимнего похода: что вы будете есть на завтрак, обед, ужин и на перекус? Выберите такие продукты, которые не испортятся без холодильника, легко упаковываются и дают много сил – например, орехи, сухофрукты, шоколад, кашу или суп в термосе. Нарисуйте свое меню или сделайте аппликацию из цветной бумаги.

С помощью взрослых поделитесь своим меню в социальных сетях: покажите рисунки или расскажите, почему вы выбрали именно эти продукты и как они помогут вам в походе!

3 МОЙ УЗОР ★★☆☆

Народные узоры – это волшебные знаки, которые рассказывают о культуре народов!

Вспомните узор, который вы видели на одежде, здании или сувенире, и нарисуйте его по памяти. А потом сделайте его особенным: измените цвета, размеры или расположение элементов – и у вас получится собственный уникальный орнамент, которым вы можете украсить свои личные вещи!

4 ПОЛЕВЫЕ ПОВАРА ★★★☆☆

Умение готовить в походе – это не только про еду, а про дружбу, порядок и заботу друг о друге!

Соберитесь в команду и «приготовьте» полевой обед из простых продуктов: соберите бутерброды, заварите чай из трав и разложите по контейнерам или тарелкам сухую кашу (все без огня, в школе или дома). Распределите роли: кто режет, кто наливает, кто сервирует – и устройте дегустацию: чье блюдо получилось вкуснее и аккуратнее!

Поделитесь фото или видео вашего «походного обеда» в социальных сетях и расскажите, как вы работали вместе.



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

Знаете ли вы, что русский арктический исследователь Владимир Русанов был настоящим экстремалом своего времени? Этот отважный исследователь первым в истории в 1908 году прошел по суше через всю Новую Землю – огромный арктический остров! Он не просто ходил по тундре, а пробирался через непроходимые места, где до него не ступала нога человека. Русанов преодолевал ледяные торосы, переправлялся через бурные реки и ночевал в палатке при минусовых температурах.

Всероссийский конкурс «Открывай страну»

Присоединяйтесь к походному движению, которое объединяет тех, кто ценит природу, историю и приключения! В рамках конкурса вас ждут увлекательные задания: от изучения уникальных природных уголков и древних легенд до практических навыков – как ставить палатку, читать карту или планировать маршрут. Это не просто соревнование – это возможность расширить кругозор, выйти за рамки учебников и найти единомышленников по всей стране. Участвовать можно как в команде, так и индивидуально – форматы и задания адаптированы для разных возрастов.



1 МУЗЕЙ В ОДНОМ КАДРЕ



Каждый предмет может рассказать целую историю – главное увидеть в нем не просто вещь, а часть памяти, культуры или семьи. Снимите короткое видео «Музей в одном кадре»: выберите один значимый экспонат – дома или в вашем первичном отделении (это может быть старая фотография, книга, игрушка, награда) – и расскажите, почему он важен и что о нем стоит знать. **Не забудьте поделиться своим роликом или постом в социальных сетях.**

2 ОТКРОЙ ТАЙНЫ АРКТИКИ



Исследователи Арктики до сих пор находят артефакты, изучают климатические изменения и разрабатывают стратегии сохранения хрупких арктических экосистем.

Одним из исследователей Арктики был полярник Владимир Александрович Русанов (1875-1913), родившийся 15 ноября 150 лет назад. Погрузитесь в мир арктических исследований!

Ознакомьтесь с картой Арктического региона и изучите материалы о жизни и исследованиях полярного исследователя В.А. Русанова.

Для вдохновения используйте информацию с портала «Экспедиция Русанова» и советскую карту Арктики.

Определите маршрут, по которому предположительно следовал В.А. Русанов во время своих экспедиций и отметьте его на карте.

Опишите основные открытия и достижения В.А. Русанова в Арктике.

Подумайте, какие артефакты исследователь мог бы обнаружить во время своих путешествий. Приведите примеры таких находок и их потенциальное значение для науки.

Исследуйте, как изучение климатических изменений в Арктике может повлиять на понимание глобальных экологических процессов. Напишите небольшой отчет (5-7 предложений) о том, как работа исследователей в Арктике способствует расширению границ человеческого познания и вдохновляет будущие поколения ученых и путешественников.

Свой отчет вы можете направить на электронную почту: Smena@rgo.ru. Авторы лучших работ получают памятные сувениры от Русского географического общества.

Делитесь своими работами в соцсетях с хештегами: #МолодежкаРГО #АрктикаРГО #КалендарьПервых



«Экспедиция Русанова»



Карта Арктики

Задание от



РУССКОЕ
ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ
ОБЩЕСТВО

3 ГОЛОС РОДНОГО КРАЯ



Изучая местные слова и фразы, вы не просто собираете интересные выражения – вы сохраняете живую память своего края и помогаете ей не исчезнуть со временем.

Проведите краеведческое исследование: поговорите с учителями, бабушками, дедушками или старожилами и соберите словари характерных местных высказываний – будь то приветствия, поговорки или «фирменные» фразы. Если получится, сравните их с тем, что использовали 10 или 20 лет назад: что сохранилось, а что ушло из речи?

Поделитесь своим словариком в социальных сетях первичного отделения – расскажите, какие выражения вас удивили, какие звучат особенно тепло или забавно.

4 ДЕНЬ НАРОДНЫХ РЕМЕСЕЛ



Для вас то шанс прикоснуться к традициям своей малой родины, понять, какими умениями жили предки, и создать что-то настоящее своими руками. Организуйте мастер-классы по ремеслу, связанному с вашим регионом или местом, которое вы изучаете: это может быть гончарное дело, вышивка, резьба по дереву, ткачество или другое народное искусство.

Готовые изделия сохраните как экспонаты музея вашего первичного отделения или превратите в новогодние подарки для близких! Поделитесь в социальных сетях: покажите, что у вас получилось, расскажите, какое ремесло вы выбрали и что нового узнали о культуре своего края.



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

Для 83% российской молодежи лучший формат путешествий – семейный отдых. За последние три года 69% молодых россиян совершили хотя бы одну туристическую поездку по стране. 37% из них делают это раз в год, 29% – от 1 до 3 раз в полгода, 22% едут в турпоездки чаще одного раза за три месяца.

**По данным совместного исследования Аналитического центра НАФИ и программы Росмолодежи «Больше, чем путешествие»*

Всероссийский конкурс «Открывай страну»

Конкурс объединяет тех, кто уже в походном движении, и тех, кто только делает первые шаги в нем. Здесь вы найдете практические и теоретические задания, связанные с туризмом: от анализа экосистем и изучения локальной истории до проектирования маршрутов. Участие поможет вам расширить компетенции, обменяться опытом с единомышленниками из разных регионов и, возможно, найти новых друзей или даже будущих попутчиков в походы.

Вы можете участвовать индивидуально или в команде – будь то ваш туристический клуб, группа друзей или студенческое объединение.

Задания учитывают разный уровень подготовки, но особенно интересны тем, кто уже знает, что такое рюкзак, компас и костер под открытым небом.



1 АРХИТЕКТУРНЫЕ ДЕТАЛИ ПРОШЛОГО



Фотопрогулка по старинным улочкам – это не только способ увидеть красоту прошлого, но и создать что-то полезное и вдохновляющее для себя и других.

Сфотографируйте архитектурные детали – узоры на карнизах, старинные двери, оконные решетки или вывески – и соберите из них серию «Архитектурные детали прошлого», которую можно использовать как заставки для телефона.

Поделитесь своими лучшими кадрами в социальных сетях: расскажите, где вы их сделали, что вас в них удивило и как они помогают вам каждый день вспоминать о красоте родного края!

2 ЗАБЫТЫЕ ТРАДИЦИИ



Изучая забытые традиции, вы не просто находите интересные факты – вы помогаете сохранить культурное наследие своего края и сделать его частью современной жизни.

Проведите небольшое исследование об утраченных обычаях, праздниках или ритуалах в вашем регионе и создайте серию карточек для соцсетей – эти материалы могут лечь в основу интересных мест для путешествий по вашему региону

Поделитесь своими находками в социальных сетях: расскажите, какую традицию вы открыли заново, почему она исчезла и как ее можно возродить сегодня.

3 ВИРТУАЛЬНЫЙ ПОХОД



Планирование реального похода – это не просто карта и рюкзак, а серьезный вызов, который учит ответственности, командной работе и умению видеть все на шаг вперед.

Выберите один из живописных регионов (например, Карелию, Кавказ или Алтай) и спланируйте трехдневный поход: продумайте маршрут, транспорт, питание, ночевки, бюджет и возможные риски (погода, сложный участок тропы и т.д.). Затем подготовьте короткое выступление в формате презентации «Почему наш поход – лучший?».

Поделитесь своей презентацией или ключевыми моментами планирования в социальных сетях: расскажите, что было самым сложным, как вы распределяли роли и почему выбрали именно этот маршрут.

4 НОЧЬ КРАЕВЕДА



Это не просто вечер истории, а возможность по-новому взглянуть на свой населенный пункт или регион, раскрыть его тайны и почувствовать себя настоящим хранителем памяти.

Организуем тематический вечер: соберите старинные фотографии, изучите архивные документы, подготовьте короткие увлекательные лекции или интерактивный квиз об исторических местах вашего населенного пункта или региона. Создайте атмосферу таинственности – приглушенный свет, музыка прошлого, карты и загадки – и погрузитесь в эпоху, которую легко забыть, но важно помнить.

Поделитесь в социальных сетях: расскажите, какие открытия вы сделали, какие истории вас больше всего потрясли и как вы передавали дух прошлого своей команде.



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!



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Знаете ли вы, что некоторые животные, например, вороны, попугаи и даже осьминоги, умеют считать? Конечно, они не решают сложные задачи, но могут различать небольшие количества – например, понять, где лежит 3 орешка, а где 5. Умение считать помогает животным находить больше еды.

1 ОХОТНИК ЗА ЛИШНИМ СВЕТОМ



В ноябре вечера становятся темными, и у каждого юнната появляется шанс сберечь природу, уменьшив лишние траты энергии.

Проведите дома «ревизию света»: посмотри, какие лампы горят зря, и придумай, как сократить их использование. Сделайте план «Свет без потерь»: например, использовать ночник вместо люстры, выходя — выключать свет первым и напоминать об этом другим. Нарисуйте наклейку-памятку или придумайте смешной лозунг, например: «Свет не любит одиночество — не оставляй его одного!» и приклейте возле выключателя. В течение недели следите, как изменилась привычка у вас и членов семьи.

Попросите взрослых создать пост, где расскажете, сколько раз вы сэкономили свет и какие хитрости придумали, чтобы темные вечера стали экологичнее.

2 КАК ФАСОЛЬ ИЩЕТ СВЕТ



Понаблюдать за тем, как растение «принимает решения» и находит путь к свету, — это не только увлекательно, но и помогает по-настоящему понять, как живая природа реагирует на окружающий мир.

Возьмите картонную коробку (например, из-под обуви) и создайте внутри нее лабиринт из перегородок, оставив лишь одно небольшое «окно» для света в самом конце. Посадите пророщенное зерно фасоли в стаканчик с землей или влажной ватой в начале лабиринта и поместите его внутрь коробки так, чтобы свет проникал только через заданное отверстие. Убедитесь, что растение получает достаточно влаги и воздуха, но почти не видит света, кроме целевого источника. В течение 7-14 дней ежедневно наблюдайте, как стебель фасоли изгибается, поворачивается и обходит препятствия, стремясь к свету. Фиксируйте изменения с помощью зарисовок, фотографий и кратких заметок. По завершении эксперимента аккуратно разрежьте коробку и сделайте финальный снимок «пути», который прошло растение.

Расскажите о вашей фасоли-путешественнице в социальных сетях первичного отделения!

3 МЕХОВОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ



Понять, почему одни животные спокойно гуляют по снегу, а другие прячутся от холода, — значит заглянуть в удивительный мир природной теплоизоляции и научиться применять эти знания в жизни.

Возьмите 3-4 одинаковые баночки или контейнера с крышками и наполните каждую одинаковым количеством теплой воды (40-50 °C). Оберните их разными материалами: одну — натуральной шерстью (или шерстяным носком), вторую — пухом (например, из подушки), третью — перьями (можно из старой куртки), а четвертую оставьте без утепления как контрольную. Плотнo закройте крышки и вынесите все банки на холод на 30 минут. После этого измерьте температуру воды в каждой банке с помощью градусника или пищевого термометра. Сравните результаты: какой материал лучше всего сохранил тепло? Подумайте, как это связано с тем, как устроены зимние наряды животных и почему люди используют именно эти материалы в одежде.

4 МЫ ПОМОГАЕМ ПЛАНЕТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



Хорошие экологические привычки начинаются с малого — и вы можете вдохновить на них не только себя, но и друзей!

Придумайте 5-7 простых экопривычек (например, «выключать свет», «сортировать мусор», «не брать лишний пакет»), нарисуйте яркий плакат-календарь и отмечайте каждый день, как вы их выполняете. Заодно считайте, сколько ребят к вам присоединились!



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

Некоторые растения умеют «помнить» трудные времена – например, засуху – и в следующий раз справляются с ними гораздо лучше! Ученые провели эксперимент: два одинаковых домашних растения растили по-разному – одно всегда получало воду вовремя, а другое иногда «испытывало жажду». Когда хозяйка внезапно уехала и перестала поливать их, «закаленное» растение выжило – оно уже знало, как экономить силы, а «изнеженное» не выдержало и погибло.

1 ЛАБОРАТОРИЯ НА КУХНЕ ★★☆☆

Изучение того, как микробы ведут себя в разных условиях, помогает понять основы гигиены, сохранения продуктов и даже принципы действия антисептиков – а значит, делает нас более осознанными и ответственными в быту и природе.

Проведите эксперимент: возьмите три одинаковых кусочка белого хлеба. Один оставьте без обработки (контрольный образец), второй слегка натрите мылом или обработайте раствором антисептика, третий посыпьте солью. Каждый кусочек поместите в отдельный прозрачный пакет или банку с крышкой и подпишите. В течение 5-7 дней ежедневно наблюдайте за образцами, не вскрывая упаковку: фиксируйте появление плесени, ее цвет, размер и скорость распространения. Ведите дневник наблюдений – рисуйте, фотографируйте, записывайте даты и изменения. В конце сравните результаты и сделайте вывод, какое средство лучше всего замедляет рост плесени и почему.

3 КАРТА ПОДШЕФНЫХ ★★☆☆

Это задание поможет вам понять, как именно вы можете сделать свой район чище, зеленее и добрее!

Возьмите лист А4 или ватман и нарисуйте схему своего двора, улицы или территории вокруг первичного отделения. Обозначьте на ней: где растут красивые или редкие деревья, где можно отдохнуть на природе, где много мусора, где стоят контейнеры для переработки и где можно покормить птиц. Придумайте и опишите одну реальную идею, как улучшить экологию вашего района – например, разделить зоны для облагораживания между маленькими командами первичного отделения, которые возьмут их под шефство и займутся очисткой и украшением посильными средствами.

Поделитесь своей картой в социальных сетях: расскажите, что вас удивило, когда вы начали смотреть на свое пространство глазами юнната, и как ваша идея может вдохновить других на действия.

2 ЗЕЛЕНый УГОЛОК ПЕРВИЧКИ ★★☆☆

Создание «зеленого уголка» – это не только способ украсить пространство, но и вклад в чистый воздух, хорошее настроение и заботу о живом вокруг вас.

Высадите как можно больше цветов в вашем первичном отделении, дайте каждому растению имя и составьте из них красивую композицию – пусть каждый уголок заиграет красками и жизнью! Обязательно ухаживайте за растениями.

Поделитесь результатом в социальных сетях: покажите фото вашего «зеленого уголка», расскажите, какие имена вы дали растениям и как изменилось пространство после ваших усилий.



Задание от

Лебедева Татьяна
Участница Совета Первых регионального отделения Кабардино-Балкарской Республики

4 ЭКО-МОДА ★★☆☆

Чтобы стать модельером или попробовать себя в дизайне одежды, не обязательно иметь внушительный капитал или фундаментальные знания. Предлагаем вам создать одежду прямо из бросовых материалов – это не только позволит проявить вашу творческую жилку, но даст возможность увидеть ценность в том, что другие считают мусором.

Соберите ненужные материалы – пластиковые бутылки, газеты, пакеты, картон, ткани – и создайте необычный экокостюм.

Вдохновляйтесь примером команды – победителей Флагманского чемпионата Акселератора «Высота» 2025 с проектом «Экомод», где такие наряды стали символом заботы о планете и экологической ответственности.

Поделитесь своими костюмами в социальных сетях: расскажите, из чего вы их сделали, как придумывали образ и что нового узнали о вторичных ресурсах.



Задание от

Хаустов Никита
Овчинникова Анастасия
Жарова Анастасия
Ивашова Ирина
Белоусова Венера
Алтайский край



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 России с 2019 года действует «Реформа обращения с отходами производства и потребления», цели которой: ликвидация свалок; по плану к 2030 году должно перерабатываться 100% отходов.

Уже сейчас во всех регионах страны установлены контейнеры для пластика, бумаги, стекла и металла.

1 САД В БАНКЕ: МИНИ-МИР ПОД СТЕКЛОМ



Создать целый живой мир, который может существовать сам по себе под стеклянной крышкой, – это не волшебство, а наука. Вы сможете стать его архитектором, наблюдая за тем, как природа устраивает замкнутый круг жизни в миниатюре. Поставьте его себе на рабочий стол – наслаждайтесь вечнозеленым садом круглый год!

Возьмите чистую стеклянную банку или террариум с плотно закрывающейся крышкой и начните с «фундамента»: на дно насыпьте слой дренажа (мелкую гальку или керамзит, 1-2 см), сверху – тонкий слой активированного угля (около 0,5 см) для очистки воздуха и предотвращения плесени. Затем добавьте легкую почвенную смесь – например, торф с песком или готовый грунт для фиалок.

Аккуратно посадите невысокие (желательно, стелющиеся) растения, которые могут расти у вас дома или на улице: мхи (можно снять с деревьев), мини – папоротники, карликовые суккуленты или другие влаголюбивые травянистые виды, располагая их так, чтобы получилась гармоничная композиция. Украсьте поверхность мхом сфагнумом, слегка опрыскайте почву и стенки из пульверизатора и плотно закройте банку. Поставьте ее в место с рассеянным светом, избегая прямых солнечных лучей. В первые две недели следите за конденсатом: если на стекле образуются крупные капли – приоткройте банку на час; если внутри слишком сухо – добавьте немного влаги.

Через месяц экосистема должна прийти в равновесие: вода будет циркулировать в замкнутом цикле, а растения – расти без вмешательства.

2 ПРОВЕРКА КАЧЕСТВА ВОДЫ



Это не только научный эксперимент, но и важный шаг к осознанному отношению к тому, что мы пьем каждый день.

Проведите простой тест качества воды из-под крана у себя дома или в общежитии с помощью доступных средств (например, тест-полосок или визуальной/органолептической* оценки) и сделайте вывод: насколько вода пригодна для питья. Затем соберитесь вместе и сравните результаты – возможно, в разных районах города ситуация сильно отличается!

Поделитесь своими наблюдениями в социальных сетях: расскажите, какие методы вы использовали, что вас удивило в результатах и какие выводы сделал ваш коллектив.

*Это способ оценки качества продукта (в данном случае – воды) с помощью органов чувств человека:

- зрения (визуальная оценка),
- обоняния (запах),
- вкуса (только если вода заведомо безопасна!),
- иногда – осязания (например, ощущение «мыльности» или жесткости).

3 МУСОР КАК ЗЕРКАЛО ПРИВЫЧЕК



Понять, сколько мусора мы оставляем за собой каждый день, – значит увидеть отражение наших привычек и осознать, как даже незначительный выбор влияет на здоровье планеты.

В течение недели внимательно наблюдайте за тем, что выбрасывает ваша семья, класс или участники первичного отделения. Записывайте все в таблицу, разделяя отходы на категории: органические (пищевые остатки), пластик, бумагу и картон, стекло, металл и смешанные отходы. Оценивайте объем – в литрах, количестве пакетов или примерной массе. По окончании недели подведите итоги: в какой категории оказалось больше всего мусора?

Каких отходов можно было избежать или заменить многоразовыми альтернативами? Посчитайте общий объем мусора за неделю – удивит ли вас результат? Затем предложите три конкретных шага для сокращения отходов: например, использовать тканевые сумки, начать сортировку или запустить домашний компост. Нарисуйте символический «экологический след» вашей семьи или класса – и покажите, как он может сократиться благодаря новым привычкам.

4 С ЗАБОТОЙ О ПРИРОДЕ



Превратить обычную пластиковую бутылку, которая могла бы лежать на свалке сотни лет, в дом для птиц или горшок для цветов – значит не просто проявить фантазию, а сделать реальный вклад в защиту природы и заботу о живых существах.

Проведите коллективный мастер – класс: возьмите чистые пластиковые бутылки или другие виды упаковки и превратите их в полезный предмет: кашпо для растений, скворечник или подвесную корзинку. Вырежьте окошки, укрепите конструкцию шпажками или палочками, раскрасьте акриловыми красками и продумайте надежное крепление – шнуром, проволокой или палкой. Посадите внутрь растение или украсьте изделие и разместите его дома, в аудитории или в пространстве первичного отделения. Сфотографируйте результат «до» и «после» и дайте своему творению оригинальное название. Вы также можете создать кормушку для птиц – из той же бутылки, коробки или фанеры, украсьте ее природными материалами или безопасными красками и повесьте в тихом, безопасном месте, вдали от дорог и животных. Регулярно подсыпайте корм: несоленые семечки, несоленый жир или несладкие сухофрукты.

Как насчет экофестиваля в вашем первичном отделении?



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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1 ТЕРМОМЕТР ЭМОЦИЙ: РИСУЙ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ И ПОЙМИ СЕБЯ ★★☆☆

Каждый вечер отмечайте свое состояние цветом – красный для радости, синий для грусти, зеленый для спокойствия – и через неделю посмотрите, какие эмоции были в вашей жизни чаще всего.

Это простое упражнение поможет вам стать внимательнее к себе, понять, что вызывает разные чувства, и обсудить это с родителем – вместе вы найдете поддержку или пути изменения.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какой цвет доминировал за неделю, что вас удивило в своих эмоциях, и как помогло обсуждение с близким человеком!

2 СЕМЕЙНЫЙ РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ ★★☆☆

Узнать у старших рецепт традиционного блюда – значит не только сохранить частичку семейной истории, но и открыть для себя простой и проверенный способ питаться вкусно и с пользой.

Попросите у родителей, бабушки или дедушки рецепт одного простого и полезного блюда, которое давно готовят в вашей семье. Сфотографируйте процесс приготовления или готовое блюдо и опубликуйте рецепт во ВКонтакте, обязательно рассказав, почему оно считается полезным.

Обязательно поделись своим опытом и впечатлениями в социальных сетях первичного отделения: что нового вы узнали о семейных традициях, как прошел процесс приготовления и захотелось ли вам готовить это блюдо снова!

4 ШКОЛА ПИТАНИЯ ★★★★★

Вы можете стать тем, кто принесет «Школу питания» в свою школу! Это не просто задание – это вклад в здоровье всего класса или даже школы.

Найдите педагога, которому интересна тема здорового образа жизни – например, учителя биологии, ОБЖ, технологии или классного руководителя.

Расскажите ему о программе школапитания.рф, предложите зарегистрировать школу и скачать все бесплатные материалы: сценарии уроков, презентации, плакаты. Уроки может провести педагог сам или доверить их проведение вашей команде – это отличная возможность проявить себя. Выложите фото с урока в соцсети первичного отделения с хештегом #5питание.

Задание от  Пятёрочка с заботой

3 СПОРТИВНЫЙ КВЕСТ «МИССИЯ – ЗДОРОВЬЕ» ★★☆☆

Организовать квест о здоровом образе жизни — значит превратить полезные привычки в увлекательное приключение, где каждый шаг укрепляет не только тело, но и командный дух.

Создайте станции: «Витаминная поляна» (броски мячей – «фруктов» в цель), «Сила сна» (сбор пазла с режимом дня), «Бег по радуге» (эстафета с цветными заданиями). Каждый участник готовит и ведет одну станцию, а команда проходит маршрут по листу, выполняя задания вместе.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какую станцию вы придумали, что больше всего понравилось другим, и какие принципы ЗОЖ вы теперь точно будете применять в жизни!



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

Стакан теплой воды с утра – простая привычка с ощутимым эффектом.

После ночи, проведенной без еды и питья, организм немного обезвожен, даже если вы не чувствуете жажды. Теплая вода мягко «запускает» обмен веществ, помогает проснуться пищеварительной системе и подготавливает кишечник к работе.

Такая привычка способствует выведению токсинов, улучшает кровообращение и может даже снизить чувство утренней усталости. А если добавить в воду немного лимонного сока, вы получаете дозу витамина С и легкий антиоксидантный эффект.

1 ПРОГУЛКА ВОПРЕКИ: ДОЖДЬ – НЕ ПОВОД, А ПРИГЛАШЕНИЕ ★★☆☆

Иногда именно пасмурная погода открывает самые яркие ощущения – звуки капель, запах мокрой земли, свежесть ветра – и выйти на улицу даже на 10 минут значит подарить себе момент настоящего присутствия.

Наденьте удобную одежду, возьмите зонт или сапоги, и отправьтесь в короткую прогулку – послушайте, как шумит ветер, посмотрите на лужи, которые отражают мир, и вдохните осенний воздух. Сфотографируйте деталь – лужу, зонт, сапоги – и опубликуйте фото с подписью «Почему это было полезно» и хештегом #5питание.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: что вы почувствовали во время прогулки, какие звуки или запахи вас удивили, и как этот маленький шаг изменил ваше настроение!

Задание от Пятёрочка с заботой

2 МИССИЯ: НЕ КУПИТЬ ★★☆☆

Кажется, вы просто зашли в магазин, но... это не просто поход – это ЗОЖ-квест, в котором у вас важная цель!

Отправляясь в магазин (например, в «Пятёрочку»), возьмите с собой особую установку: НЕ покупать сладости, чипсы, газировку и другие «вредные привычки на полке». Вместо этого – внимательно изучите полки с полезными продуктами, которые поддерживают здоровье и дают энергию.

Выложите пост о том что вы НЕ купили и чем заменили в соцсетях со специальным хештегом #5питание. Можно добавить фото продукта или даже себя с покупкой.

Задание от Пятёрочка с заботой

3 СОН – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ★★☆☆

Качественный сон – это не роскошь, а основа ясного ума, хорошего настроения и крепкого здоровья, и начать заботиться о нем можно уже сегодня.

Изучите, сколько часов сна нужно в вашем возрасте, почему важен режим и как создать условия для глубокого отдыха. Внедрите одну – две полезные привычки: например, ложитесь и вставайте в одно и то же время, убирайте гаджеты за час до сна или делайте легкую вечернюю растяжку.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какую привычку вы выбрали, как она повлияла на ваше самочувствие, и что вы теперь понимаете о силе здорового сна!

4 ШКОЛА ПИТАНИЯ ★★☆☆

Вы можете стать тем, кто принесет «Школу питания» в свою школу! Это не просто задание – это вклад в здоровье всего класса или даже школы.

Найдите педагога, которому интересна тема здорового образа жизни – например, учителя биологии, ОБЖ, технологии или классного руководителя.

Расскажите ему о программе школпитания.рф, предложите зарегистрировать школу и скачать все бесплатные материалы: сценарии уроков, презентации, плакаты. Уроки может провести педагог сам или доверить их проведение вашей команде – это отличная возможность проявить себя. Выложите фото с урока в соцсети первичного отделения с хештегом #5питание.

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

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Психология здоровья основывается не только на здоровье тела, но и на способности получать положительные эффекты от дружеских связей. Исследования показывают: у людей с крепкими дружескими связями ниже уровень стресса, сильнее иммунитет и даже дольше продолжительность жизни. Общение — тоже часть ЗОЖ!

1 ВКУСНЫЕ ЗАПАСЫ ★★☆☆

Осень – идеальное время, чтобы приготовить полезные заготовки на зиму. Ведь именно сейчас в продаже много сезонных ягод, овощей и зелени – спелых, сочных, полных витаминов. А еще – это способ сохранить вкус осени и не забыть про ЗОЖ даже в морозные месяцы!

Заморозить можно клюкву или облепиху для морсов, чая или выпечки; нарезанную тыкву – пригодится для супа, каши или запеканки; зелень – укроп, петрушку, базилик и многое другое.

Выложите фото заготовок с любимым рецептом в соцсетях со специальным хештегом #5питание.

Задание от



2 ТРЕНИНГ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ: УЧИСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ» С УВАЖЕНИЕМ К СЕБЕ ★★☆☆

Научиться защищать свои границы – значит обрести внутреннюю уверенность и уважение к себе, не теряя при этом уважения к другим.

Участники разыгрывают типичные ситуации – например, «друг навязывает свое мнение» или «старший давит, чтобы ты сделал то, что не хочешь» – и пробуют разные способы спокойно, четко и вежливо сказать «нет».

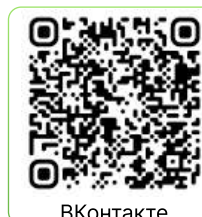
Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какая ситуация оказалась самой сложной, какие фразы сработали лучше всего, и как вы теперь чувствуете себя в вопросе личных границ!

3 ХАКАТОН СНА И ЭНЕРГИИ: ЗАРЯДИСЬ ПО-УМНОМУ! ★★☆☆

Разработать «план восстановления энергии» – значит помочь сверстникам вернуть бодрость, ясность и настроение через осознанный сон, питание и разумное отношение к гаджетам.

Команды анализируют типичные привычки молодежи и создают яркие мини – презентации с мемами, инфографикой и практическими советами. Лучшие проекты могут получить до 100 000 рублей на реализацию в конкурсе Фонда Тимченко «Новые искатели»!

Успейте подать заявку – подробности в официальных ботах



Вконтакте



Telegram

Задание от



4 ЖИТЬ ГОРАЗДО КОМФОРТНЕЕ, КОГДА У ВАС ЕСТЬ ПЛАН ★★★★★

Посмотреть фильм о целях и провести сессию планирования – значит не просто мечтать, а начать выстраивать реальный путь к своей профессии, жизни и финансовой независимости.

Выберите один из фильмов или документалок – например, «Легенда № 17», «Команда мечты», «Секрет успеха. Школа Маркарова» или «Манифест мечты» – и вместе обсудите: какие цели ставили герои, как они к ним шли и что можно взять себе. Затем проведите короткую сессию: запишите по одному желанию в трех сферах – профессиональной, личной и финансовой – и наметьте первый шаг к каждой.

Обязательно поделитесь в социальных сетях первичного отделения: какой фильм вы выбрали, какая цель показалась самой важной, и с какого маленького действия вы начнете уже завтра!



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

