

КАЛЕНДАРЬ ПЕРВЫХ

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



ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2026

ЧАСТЬ 3

НАЧАЛО ГОДА
В КРУГУ СЕМЬИ

Развивайтесь с Движением Первых!

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

Каждый месяц – новые интересные задания:
для всех возрастов
на разные темы

Что вы получите:

- новые навыки, которые точно пригодятся в жизни
- возможность делать что-то классное с друзьями или самостоятельно
- море удовольствия и гордость за свои достижения

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

Всероссийские акции Движения Первых

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

Как провести Всероссийские акции в январе-феврале 2026 года, вы можете узнать на сайте акции.будьвдвижении.рф, перейдя по QR-коду.

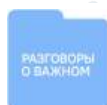


Ищите в Календаре Первых задания от партнеров Движения Первых – они маркированы логотипами.

росмолодёжь

добро.рф

ТАВРИДА•АРТ



Задания, выделенные пунктирными рамками,
выполняйте на зимних каникулах!

ДЛЯ КУРАТОРОВ ПЕРВИЧНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ, НАСТАВНИКОВ И ПЕДАГОГОВ

КУРАТОРЫ ПЕРВИЧНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ ДВИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ

Хотите всегда быть в курсе главных событий Движения и получать рабочие инструменты для развития вашего отделения? Присоединяйтесь к каналу «Кураторы первичных отделений Движения Первых».

В нашем канале – только полезное:

- Эксклюзивные материалы для работы с участниками
- Полезные методики и инструменты
- Свежие анонсы мероприятий и конкурсов
- Ответы на вопросы от экспертов
- Обмен опытом с коллегами

Не упустите возможность быть в курсе всех новостей и получать поддержку от профессионального сообщества!



МЕТОДИЧКА ДЛЯ УРОКА ПО ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ ОТ СБЕРОБРАЗОВАНИЯ!

Наши друзья подготовили для вас методичку, которая поможет сделать уроки еще интереснее и ближе к реальной жизни учеников.

В ней собраны:

- сценарии и примеры занятий,
- шаблоны и идеи для практических упражнений,
- приемы интеграции финграма в другие предметы.

А чтобы сразу показать ученикам, как знания работают на практике, в методичке есть ссылки на задания из бесплатного Марафона по функциональной грамотности.

Скачайте методичку по QR-коду

А если ученикам понравится формат, пригласите их пройти «домик» по финансовой грамотности в Марафоне от СберОбразования!



Марафон по функциональной грамотности



Методичка для урока по финансовой грамотности

ОСТРОВА ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Бесплатные методические разработки, которые помогают педагогам и воспитателям обучать ребят правилам безопасного поведения на улице.

Позаботьтесь о своих учениках и проведите уроки, которые покажут, что соблюдать правила безопасного поведения: критически важно, совсем не сложно, не является чем-то «засорным», а, напротив, – показателем взрослости и самостоятельности.

Изучите материалы и провести уроки с 20 ноября 2025 года до 30 июня 2026 года и получите благодарность за участие.

Подробности по QR-коду.



ЦИКЛ ВИДЕОЛЕКЦИЙ «ПЕРВИЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ: ОСНОВЫ РАБОТЫ

Это готовое руководство для кураторов и наставников. За 10 видеороликов вы получите всю необходимую базу: от создания отделения и планирования до привлечения партнеров и оценки результатов. Создайте первичное отделение, которое станет настоящим центром возможностей – для детей, молодежи и родителей!



Календарь Первых

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2025

Откройте для себя мир пользы и безопасности вместе с марафоном «Первые. Навыки для жизни».

Новые выпуски по QR-коду.



Изучайте Азбуку кибербезопасности Движения Первых и проходите квиз по ней.

Подробности по QR-коду.



Изучайте **Азбуку психологической безопасности** Движения Первых по QR-коду.



Изучайте **Азбуку финансовой безопасности** Движения Первых и проходите квиз по ней.

Подробности по QR-коду.



МУЗЕЙНОЕ ДЕЛО

Задумывались ли вы о силе музейного наследия?

Развивайте художественный вкус и учитесь делиться впечатлениями от искусства!

Совместно с командой или семьей посмотрите документальный фильм «Музейное дело», обсудите его и выберите одно произведение русского художника из собрания Третьяковской галереи, которое вас особенно тронуло. Подготовьте публикацию: разместите изображение картины, кратко расскажите об истории ее создания и художнике, а также поделитесь своим личным мнением – почему именно эта работа стала для вас открытием.

Опубликуйте свою виртуальную экспозицию на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальной сети «ВКонтакте» до 25 января 2026 года с хештегами **#МузейноеДело2026 #МояТретьяковка #КалендарьПервых!**



ОНЛАЙН-КУРСЫ АКАДЕМИИ ТВОРЧЕСКИХ ИНДУСТРИЙ «МЕГАНОМ»

Пройдите онлайн-курс и получите сертификат!

Выберите для прохождения понравившийся онлайн-курс Академии творческих индустрий «Меганом» на сайте по QR-коду.

По результатам прохождения курса получите сертификат. Выложите фотографию сертификата в свои соцсети с отзывом о программе.

В отзыве укажите, что понравилось/не понравилось, чему научились, чем курс оказался полезен для вас.

Добавьте в текст отзыва хештеги **#Таврида_Любовь #КалендарьПервых** и отметьте соцсети Тавриды (VK и TG: @tavrida_art).



ТАВРИДА•АРТ

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ОТКРЫВАЙ СТРАНУ»

Присоединяйтесь к походному движению, которое объединяет тех, кто ценит природу, историю и приключения! Вас ждут увлекательные задания: от изучения уникальных природных уголков и древних легенд до практических навыков.

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.



добро.рф

ДЕЛАЙТЕ ДОБРО ВМЕСТЕ С НАМИ!

С 12 по 16 января участники Движения Первых по всей стране присоединяются к Всероссийской просветительской акции «Делай добро» в рамках проекта «Благо Твори» совместно с платформой Добро.рф. 12-15 января – проведите классный час «Делай добро»

16 января – станьте частью Всероссийского флешмоба и исполните Гимн Добро.рф «ЧТОТО НАДОБРОМ»

Делайте добро, творите благо и вдохновляйте других своим примером!

Все материалы, инструкции и подробная информация – по QR-коду.

#ДелайДобро #БлагоТвори #ДвижениеПервых #ДоброРФ #МеждународныйГодДобровольца



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

А вы знали про часть работы полярников – переворачивать пингвинов? В природе, когда над антарктической станцией пролетает самолет или вертолет, пингвины задирают головы, чтобы посмотреть на него, и часто падают на спину. А сами они встать не могут! Поэтому ученые ходят и аккуратно переворачивают их, чтобы те снова могли ходить. Это важная и добрая работа!

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

1 ФИНАНСОВАЯ ЦЕЛЬ



Даже маленькие могут научиться распоряжаться деньгами!

Возьмите три игровые монетки или бумажки в качестве «купюр» и придумайте, на что бы вы их потратили: на игрушку, на помощь другу или на сбережения. Нарисуйте свою «финансовую цель».

Поделитесь своим рисунком и мечтой в соцсетях – пусть другие тоже учатся быть ответственными!

2 ПРОФЕССИИ МОЕЙ СЕМЬИ



Познакомиться с профессиями близких – это первый шаг к пониманию того, как устроен взрослый труд.

Попросите одного из взрослых в семье рассказать о своей профессии: чем он занимается и что в ней самое интересное. Нарисуйте или опишите, как вы представляете его рабочий день.

Поделитесь своим рисунком или коротким рассказом в соцсетях – расскажите о том, что вас впечатлило в этой профессии!

3 ПОЛЕЗНЫЙ ТРУД ДОМА



Любой труд важен!

Выберите одно домашнее дело, которое вы можете делать (например, накрывать на стол, поливать цветы, убирать игрушки), и выполните его в течение следующей недели.

Попросите взрослых опубликовать в социальных сетях ваши размышления, какое дело вы выбрали и почему оно важно для быта вашей семьи.



5 СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ



Понимание, как устроен бюджет семьи, помогает стать более ответственным и учиться самостоятельно принимать решения.

Попросите взрослых рассказать, на что тратятся деньги в вашей семье (еда, игрушки, свет, одежда и т.д.). Нарисуйте «круг семейных расходов», где каждая часть – это отдельная статья трат. Затем придумайте, как вы можете помочь сэкономить: например, выключать свет или не покупать лишнего.

Опубликуйте свой рисунок и расскажите, какую идею для экономии вы придумали!

4 ПЕРВЫЙ БИЗНЕС-ПЛАН



В любом возрасте можно придумывать, как создать что-то полезное или красивое для других!

Придумайте и создайте небольшую подделку (рисунок, открытку, браслет) и предложите его другу, брату, сестре или родителю. Спросите, что бы они «обменяли» за него (например, улыбку, помощь или комплимент).

Поделитесь в социальных сетях фотографией своего подарка и тем, что вы получили в ответ – тем самым вы уже проявляете предпринимательскую смекалку!

6 ПРОФЕССИИ ВОКРУГ НАС



Знать, кто делает наш мир лучше и удобнее, – значит уважать труд других и выбирать профессию осознанно!

В течение 2-3 дней наблюдайте, люди каких профессий вас окружают: почтальон, продавец, дворник, повар, водитель и другие. Запишите (или нарисуйте) 3 таких профессии и подумайте, чем каждый из этих людей полезен для общества.

Попросите взрослых опубликовать на странице в социальных сетях ваши рассуждения, какие профессии вы заметили и почему считаете их важными!



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

7 ПРОФЕССИИ В БУМАЖНОМ ТЕАТРЕ ★★☆☆

Создание спектакля вместе с другими помогает лучше понять, как устроены разные профессии, и развивает командную работу и воображение.

Соберите небольшую команду (3-5 человек) и создайте бумажный или пальчиковый театр про одну профессию на выбор (пожарный, врач, почтальон, повар и т.д.). Разделите роли: кто делает декорации, кто героев, кто рассказывает историю. Покажите мини-спектакль перед родителями, классом или в онлайн-формате.

Опубликуйте видео или фото спектакля в соцсетях и расскажите, как вы распределили обязанности и что узнали о профессии!

8 МАСТЕРСКАЯ «СДЕЛАЙ САМ» ★★☆☆

Совместная деятельность учит ответственности, работе в команде, умению слышать друг друга и уважать труд других людей.

Объединитесь в команду (3-6 человек) и создайте одно общее изделие – например, зимнюю поделку для украшения дома, совместный плакат «Мои мечты о профессии» или набор «товаров» для игры в магазин. Каждый участник отвечает за свою часть работы (клеит, рисует, придумывает название и т.д.). После завершения сфотографируйте результат.

Попросите взрослых рассказать в соцсетях, как вы распределили роли, что у вас получилось и чему вы научились, работая вместе!

9 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЯРМАРКА ★★☆☆

Организация ярмарки профессий – отличный способ познакомиться с миром труда и понять, чем важны разные профессии.

Вместе с классом или группой подготовьте ярмарку профессий: каждый участник (или пара) выбирает профессию (повар, врач, почтальон, строитель и др.), делает бейдж, плакат или готовит атрибут (например, фартук, шапочку, инструмент из картона) и рассказывает, чем занимается его герой. Можно пригласить родителей и друзей на мероприятие в качестве посетителей ярмарки.

Поделитесь в соцсетях фото или коротким видео с ярмарки. Расскажите, какие профессии вы представляли и что нового узнали!

10 ДЕНЬ В ПРОФЕССИИ ★★☆☆

Попробовать профессию на практике – лучший способ понять, подходит ли она вам!

Вместе с командой и наставником, родителями или педагогом организуйте «День в профессии» для вашей группы. Выберите одну профессию – например, почтальон, повар, библиотекарь, садовник – и подготовьте станции с заданиями, имитирующими ее работу (разнести «письма», собрать «рецепт», расставить «книжки»). Проведите день, в котором каждый ребенок побывает в этой роли и расскажет, что ему понравилось.

Опубликуйте в соцсетях фото станций и отзывов, и поделитесь, какую профессию вы попробовали и почему она важна!



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

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Существует должность – «создатель мемов для бизнеса». Компании платят людям, которые умеют объяснять сложное через смешные картинки. Уже сейчас подростки делают мемы по математике, химии или ОБЖ – и их берут в школьные медиацентры на «оплачиваемую стажировку». Главное – чувство юмора и темы, которые «бьют в цель»!

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

1 БЮДЖЕТ НА ДЕНЬ ★★☆☆

Умение отличать желания от реальных потребностей – первый шаг к финансовой грамотности!

Представьте, что у вас есть определенный бюджет на день (например, 300 рублей). Составьте простой план трат: что вы обязательно купите (например, обед), а от чего готовы отказаться (например, сладости).

Опубликуйте ваш план трат в соцсетях и расскажите, как вы принимали решение!

3 ОПРОС «КАК ВЫБИРАЮТ ПРОФЕССИЮ?» ★★☆☆

Узнать, как другие принимают важные решения, помогает осознание подойти к своему выбору.

Спросите 1-2 взрослых (родственников, учителей, соседей): «Почему вы выбрали именно свою профессию?» и «Что бы вы посоветовали подростку при выборе дела жизни?» Запишите ответы кратко.

Поделитесь в социальных сетях самой неожиданной или мудрой цитатой из вашего опроса, которая заставила вас задуматься!

4 ИДЕЯ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО СТАРТА ★★☆☆

Предпринимательство начинается не с миллионов, а с идеи, которая решает реальную проблему – даже в рамках одной школы!

Придумайте одну простую услугу или продукт, который мог бы быть полезен в школе: например, аренда настольных игр на перемене, «уголок спокойствия» с антистрессовыми игрушками или обмен учебниками. Опишите идею в 3-4 строках и дайте ей название.

Расскажите о своей идее в соцсетях и поделитесь своими впечатлениями от выполнения этого задания. Возможно, именно из этой небольшой идеи вырастет настоящий проект!

5 КОПЕЙКА РУБЛЬ БЕРЕЖЕТ ★★☆☆

Умение ставить финансовую цель и планировать путь к ней – навык, который необходим любому человеку во взрослой жизни.

Выберите небольшую, реальную цель (например, игрушка, книга, настольная игра). Рассчитайте, сколько дней вам нужно откладывать по 50 рублей (или другую сумму), чтобы ее достичь. Оформите это как «дорожку к цели» с датами и суммами. Если есть возможность – начните копить на деле.

Опубликуйте свой финансовый план в соцсетях и поделитесь, что вы выбрали в качестве своей цели и как планируете ее достичь!

2 ПРОФ-ДЕТЕКТИВ ★★☆☆

Каждая профессия – как загадка: за названием скрывается целый мир обязанностей, знаний и смыслов. Научиться «читать» профессии – значит лучше понимать, куда может привести твой путь.

Выберите одну незнакомую вам или необычную профессию (например, «логист», «контент-менеджер», «биоинформатик») и найдите простое объяснение: чем занимается этот специалист, где работает и какие навыки нужны. Оформите серию постов или карточки для «карусели» с пояснением простыми словами и поделитесь своей «расшифровкой» в социальных сетях!



6 СПИСОК «5 НАВЫКОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО МОНЕТИЗИРОВАТЬ» ★★☆☆

У каждого есть таланты, за которые другие готовы платить. Список таких навыков поможет вам увидеть свою ценность и подумать о первом шаге к «своему делу».

Подумайте и запишите 5 навыков, которыми вы владеете (например: рисовать персонажей, собирать модели, помогать с математикой, делать красивые фото). Рядом запишите, кому это может быть полезно, кто готов платить за эти услуги, в каких сферах они могут быть востребованы.

Опубликуйте в социальных сетях свой список и поделитесь размышлениями о том, какой из своих навыков вы бы хотели превратить в бизнес. Возможно, именно этот пост принесет вам первых клиентов!



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

7 ИНТЕРВЬЮ С ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕМ ★★☆☆

Это задание позволит вам узнать секреты предпринимательства из первых уст и понять, с чего начать свое дело.

Найдите среди родственников, друзей семьи или соседей человека, который владеет своим делом (мастерская, магазин, студия, ферма). Возьмите у него небольшое интервью (письменно или в формате небольшого видео). Узнайте: с чего все начиналось, каков был самый первый шаг, с какими трудностями пришлось столкнуться и что приносит наибольшее удовлетворение в его работе.

Опубликуйте самый ценный совет от предпринимателя, который вы узнали и расскажите о том, что вас больше всего впечатлило в его истории!

Кстати, подкастеры тоже зарабатывают на развитии каналов и на взаимодействии с рекламодателями!

8 УМНЫЙ ГОРОД ★★☆☆

Хотите узнать, как будут выглядеть наши города через 20-30 лет? Это задание поможет вам заглянуть в будущее и научиться проектировать инновационные решения.

Изучите концепцию «умного города»: что это такое, какие технологии используются (умные светофоры, датчики, экологичный транспорт). Выберите одну конкретную проблему вашего района (например, переполненные мусорные баки или пробки на дороге) и предложите технологическое решение, как ее можно решить в «умном городе».

Расскажите в социальных сетях о своем проекте «умного» решения и порассуждайте, какие ресурсы понадобятся для его реализации.



9 УРОК ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА ★★★★★

Это задание позволит вам не только узнать больше о предпринимательстве и проектной деятельности, но и развить навыки лидерства, планирования и публичных выступлений.

Объединитесь в команду (2-3 человека) и организуйте для ваших сверстников 30-минутный интерактивный «Урок предпринимательства». Выберите тему занятия (например, бизнес-идея, целевая аудитория или роли в команде), составьте сценарий урока и не забудьте продумать интерактивные элементы и практические задания. Проведите предпринимательский урок и сделайте фотографии или видео.

Выложите фото или видео с фрагментами урока в социальных сетях и расскажите, что было самым сложным в роли организатора и учителя, как вы распределили задачи в команде и что вам понравилось больше всего!

10 УПАКУЙТЕ СВОЮ ИДЕЮ ★★★★★

У любой, даже самой гениальной, идеи есть своя «упаковка» – иначе она может остаться незамеченной. Освойте азы маркетинга, чтобы ваши будущие проекты сразу привлекали внимание!

Объединитесь в команду (2-3 человека), выберите любой понравившийся вам продукт (или услугу), можете использовать уже существующий или придумать свой. Разработайте для него: запоминающееся название (бренд), слоган (короткую яркую фразу о пользе), перечень трех ключевых преимуществ, которые вы будете рекламировать, логотип.

Покажите миру ваш новый «бренд»! Выложите в соцсети логотип и описание вашей идеи. Объясните, почему она точно понравится клиентам.



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

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В России более 60% новых предпринимателей – молодые люди в возрасте до 35 лет. По статистическим данным, молодежь все активнее запускает свои проекты, многие начинают уже с 14-16 лет, участвуя в школьных бизнес-инкубаторах и грантовых конкурсах.

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

ДЕЙСТВУЙ

Вступайте в Клуб молодых предпринимателей «Действуй» своего региона и подписывайтесь на социальные сети Клуба. Там вы найдете еще больше полезной информации для тех, кто хочет создать и развивать свой предпринимательский проект!



1 ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ



Это задание поможет вам посмотреть на себя со стороны и открыть свои сильные стороны и таланты, о которых вы могли даже не подозревать.

Спросите у трех близких друзей или членов семьи, в какой профессии или роли (организатор, исследователь, дизайнер, переговорщик) они вас больше всего представляют и почему. Запишите или запомните их ответы.

Поделитесь в соцсетях самым неожиданным или приятным комплиментом о ваших способностях, который вы услышали. Совпало ли это с вашим собственным мнением о себе?

3 ИСТОРИИ УСПЕХА ПОСЛЕ ПРОВАЛА



Умение анализировать чужие неудачи и находить в них ресурс для роста – важнейший навык для построения устойчивой карьеры и предпринимательской стойкости.

Найдите в интернете историю известного человека (бизнесмена, ученого, деятеля культуры), чей карьерный путь начинался с крупной неудачи или трудностей. Выпишите, какой именно урок он извлек из этого опыта, и как это помогло ему в дальнейшем.

Опубликуйте в соцсетях самый важный, на ваш взгляд, вывод из этой истории. Какой совет от этого человека вы бы дали себе?

5 ПЕРВОЕ ПОРТФОЛИО



Портфолио – это ваш персональный бренд и полезный инструмент для поступления в университет или поиска первой работы. Это задание поможет вам структурировать свои достижения, осознать свою ценность и научиться презентовать себя профессионально уже сейчас.

Создайте основу для будущего портфолио в удобном для вас формате (электронном или бумажном). Систематизируйте в него ключевые достижения за последние 2-3 года: добавьте дипломы и грамоты, описание реализованных проектов (учебных, исследовательских, социальных), рекомендации наставников и сертификаты об обучении. Для каждого пункта напишите краткое описание: какую задачу вы решали, какие навыки применили и какого результата достигли.

Поделитесь своим портфолио в социальных сетях и расскажите, как собранные материалы помогли вам по-новому оценить свои сильные стороны.

2 А ЧТО, ЕСЛИ...



Развитие навыка комбинаторики и нестандартного мышления – ключ к созданию уникальных бизнес-идей и инновационных проектов в будущем.

Придумайте и запишите гибрид двух абсолютно разных профессий, например, «врач-диджей» или «программист-пчеловод». Кратко (в 2-3 предложениях) опишите, какие проблемы мог бы решать такой специалист и в чем была бы его уникальность.

Поделитесь в соцсетях своим самым оригинальным или полезным профессиональным «кроссовером». Как вы считаете, нужен ли такой специалист миру?

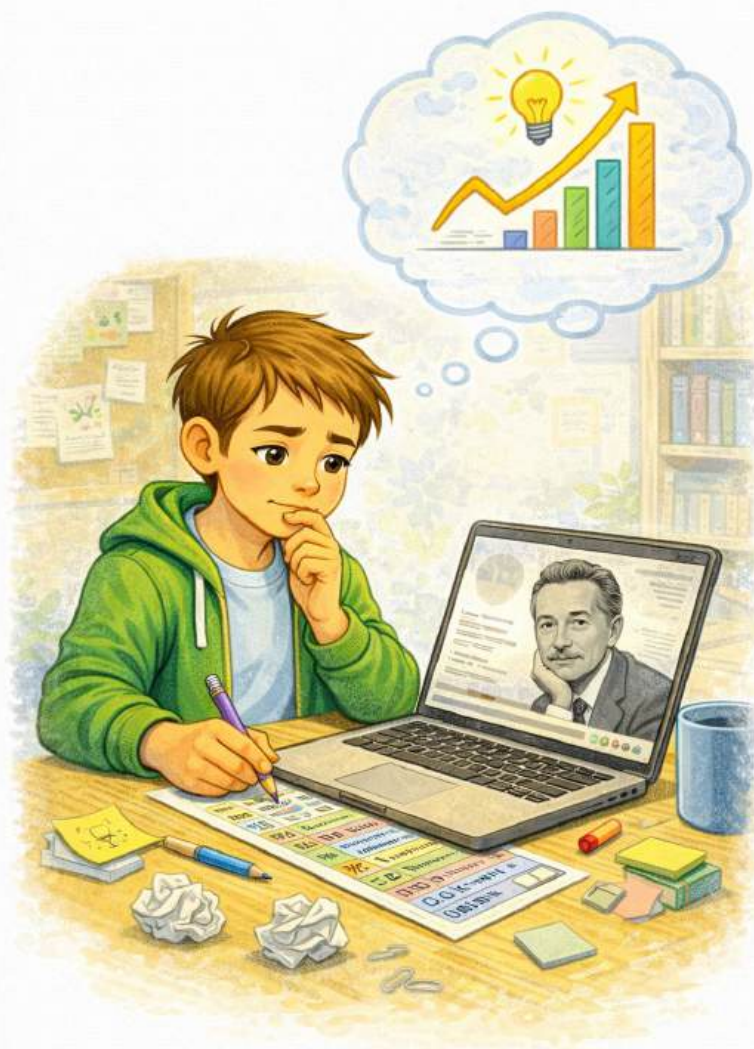
4 ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ



Этот навык – основа продуктивности в учебе и на будущей работе, он помогает успевать больше и снимает стресс от дедлайнов.

Возьмите один из ваших предстоящих дней и составьте для него подробный план-график в виде таблицы, разбив день на часовые или получасовые блоки. Включите в план не только учебу, но и отдых, хобби и неожиданный «свободный слот» для спонтанных дел.

Расскажите в соцсетях, насколько ваш реальный день совпал с планом, и что стало главным открытием в управлении своим временем.



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

6 УЧЕБНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ «7 ДНЕЙ НАВЫКА» ★★☆☆

Знания – лучшая инвестиция в себя. Освоить новый навык иногда кажется сложной задачей, однако, главное – это сделать первый шаг и сформировать привычку.

Выберите один полезный навык, связанный с вашей будущей профессией или делом, которое вы хотите создать (например, работа в графическом редакторе или программе для монтажа видео). В течение 1 недели каждый день уделяйте по 10-15 минут на освоение нового навыка. Зафиксируйте прогресс: чему вы научились за эти 7 дней.

Опубликуйте в соцсетях результаты вашего челленджа, расскажите, какой навык вы выбрали, с чего начинали и чего удалось добиться к концу недели!

7 ФИНАНСОВЫЙ АУДИТ: КУДА УХОДЯТ КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ? ★★☆☆

Хотите научиться управлять бюджетом и находить ресурсы для своих целей? Это простое упражнение – первый шаг к финансовой грамотности, который откроет вам глаза на ваши настоящие расходы и привычки.

В течение одной недели записывайте все свои ежедневные траты, даже самые мелкие, в блокнот или мобильное приложение. В конце недели проанализируйте записи и разделите расходы на категории: «необходимое», «развлечения», «спонтанные покупки».

Поделитесь в социальных сетях самым неожиданным выводом вашего аудита. На что вы тратите больше всего и где можно сэкономить без ущерба?

8 СТАРТАП-СПРИНТ ★★☆☆

Настоящие предпринимательские проекты редко создаются в одиночку. Этот интенсивный спринт позволит вашей команде за пару дней пройти ключевые этапы создания проекта: от генерации идеи до ее визуального воплощения и первой презентации.

Определите общую для команды проблему в школе или дворе и за ограниченное время (например, 2-3 дня) создайте концепцию ее решения. Вам нужно: сформулировать ценностное предложение, набросать эскиз прототипа (продукта, сервиса или мероприятия) и подготовить 3-минутную презентацию вашего решения, используя всего 5 слайдов.

Поделитесь в соцсетях вашей главной идеей и ключевым слайдом из презентации. Как распределялись роли в команде и что было самым сложным при совместной генерации идей?

9 БИЗНЕС-ИГРА ★★☆☆

Хотите проверить свои стратегические и лидерские качества в условиях, близких к реальному рынку? Организация бизнес-игры – это ваш шанс не только погрузиться в мир предпринимательства, но и развить критически важные навыки проектного менеджмента, работы в команде и принятия решений.

Соберите команду организаторов (5-7 человек) и разработайте концепцию однодневной бизнес-игры для учеников вашей школы. Продумайте формат мероприятия, механики и правила игры, сценарий проведения, информационную кампанию (как вы будете привлекать участников). Пригласите гостей и экспертов (при необходимости) и проведите мероприятие.

Поделитесь в социальных сетях масштабом проделанной работы, добавьте фото или видео события. Расскажите, с какими организационными и креативными вызовами вы столкнулись и что вам больше всего понравилось в процессе проведения мероприятия!



10 РАЗРАБОТКА СОЦИАЛЬНОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОГО ПРОЕКТА ★★☆☆

Бизнес может менять мир к лучшему. Этот проект позволит вашей команде совместить предпринимательское мышление с социальной ответственностью, создав реальный план для решения актуальной проблемы в вашем городе или школе.

В команде (3-5 человек) выберите одну социальную или экологическую проблему и разработайте для нее детальный проект социального предприятия. Вам необходимо провести исследование целевой аудитории, продумать бизнес-модель (источники дохода и покрытия расходов), составить план действий на 3 месяца, а также описать прототип продукта, услуги или мероприятия.

Поделитесь в соцсетях презентацией вашего социального предприятия и расскажите, какую проблему вы решаете и почему этот проект важен для общества.



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

#ПервыеВПрофессии

#КалендарьПервых



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

На рынке труда уже сегодня около 65% профессий требуют развитых «гибких навыков» (soft skills): умения договариваться, работать в команде, креативно мыслить и управлять своим временем. Эти навыки зачастую важнее, чем просто диплом по определенной специальности.

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

ДЕЙСТВУЙ

Вступайте в Клуб молодых предпринимателей «Действуй» своего региона и подписывайтесь на социальные сети Клуба. Там вы найдете еще больше полезной информации для тех, кто хочет создать и развивать свой предпринимательский проект!



1 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ ★★☆☆

Четкая цель на ближайший учебный период – лучший способ превратить рутину в осознанный путь к карьере. Сформулируйте свой профессиональный фокус, чтобы учеба и внеучебная деятельность обрели конкретный смысл.

Сформулируйте письменно одну главную профессиональную цель на текущий семестр (например, «изучить основы Python» или «развить навык публичных выступлений»). Рядом укажите один самый простой первый шаг для ее достижения, который можно сделать уже сегодня.

Поделитесь в соцсетях своей миссией на семестр и первым шагом. Публичная огласка поможет не бросить на полпути.

3 ПЕРВЫЙ ШАГ К ФИНАНСОВОЙ ПОДУШКЕ ★★☆☆

Финансовая безопасность начинается с первого, даже символического, взноса. Это задание – ваш ритуал запуска важнейшей взрослой привычки, которая снижает стресс и дает свободу выбора.

Откройте отдельный накопительный счет или просто конверт. Внесите на него первую, любую посильную сумму (даже 100 рублей) с пометкой «Фонд безопасности». Поставьте напоминание в календаре делать такой же минимальный взнос раз в месяц, 2 недели или чаще.

Сделайте пост в соцсетях и расскажите, почему вы решили начать формировать финансовую подушку именно сейчас. Как вы планируете использовать эти деньги в будущем?

4 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕСТ ★★☆☆

Понимание своих сильных сторон – ключ к успешной карьере. Это задание поможет вам лучше узнать себя, свои сильные и слабые стороны, а также понять, какая деятельность вам больше подходит.

Пройдите онлайн-тест на определение профессиональных склонностей и/или роли в команде. (например, тест Белбина, MBTI, DEEP или другие). Проанализируйте результаты и напишите, насколько они соответствуют действительности, по вашему мнению. Помните, что любой тест не обладает 100% точностью и служит лишь инструментом, на который можно ориентироваться, но не определяет, кто вы есть на самом деле.

Опубликуйте результаты теста в социальных сетях и поделитесь своим мнением на этот счет.

2 ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА ★★☆☆

Ваш профиль в социальных сетях – это ваша визитная карточка для будущих работодателей и партнеров. Потратьте 15 минут, чтобы убедиться, что он работает на вас, а не против.

Проанализируйте свои профили в социальных сетях и проверьте, как заполнены ключевые разделы: фото, информация о себе, опыт и образование. Убедитесь, что в ваших профилях указана корректная информация, которая показывает ваши сильные стороны и успешно реализованные проекты.

Поделитесь в социальных сетях результатами выполнения этого задания – как вы пересмотрели свой цифровой профиль и что решили изменить в нем?



5 АУДИТ КОМПЕТЕНЦИЙ ★★☆☆

Соответствие ваших навыков актуальным требованиям работодателей – залог конкурентоспособности. Это аналитическое задание научит вас проводить бенчмаркинг своих умений против рыночных запросов и создавать целенаправленный план профессионального роста.

Выберите 3-5 интересующих вас вакансий на позиции уровня junior/стажер. Проведите сравнительный анализ, выявив 5-7 самых частых требований к навыкам. Затем честно оцените по шкале от 1 до 10 свой текущий уровень по каждому требованию. На основе разрывов составьте конкретный план «апгрейда» на ближайшие 3 месяца: какие курсы пройти, в каких проектах поучаствовать, какие книги прочитать.

Опубликуйте в соцсетях самый значительный «разрыв» в компетенциях, который вы обнаружили, и первый шаг из вашего плана по его ликвидации. Насколько, по вашему мнению, ваше образование соответствует текущим рыночным запросам?



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

6 ФИНАНСОВАЯ АНАЛИТИКА ★★☆☆

Осознанное управление финансами начинается с грамотного выбора инструментов. Это исследование позволит вам не только разобраться в сложных финансовых продуктах, но и создать общественно полезную инструкцию для своих сверстников.

Проведите исследование рынка финансовых продуктов, доступных подросткам и молодежи (молодежные банковские карты, накопительные счета, программы лояльности, приложения для учета финансов и др.). Сравните условия разных банков и сервисов по ключевым критериям (возрастные ограничения, комиссии, бонусы, безопасность). На основе анализа создайте сравнительное руководство (чек-лист или инфографику) с рекомендациями для разных финансовых целей.

Поделитесь в соцсетях ключевыми выводами вашего исследования и фрагментом созданного гйда, а также расскажите, какие «подводные камни» вы обнаружили в ходе исследования.

7 МАРКЕТИНГОВЫЙ ВОРКШОП ★★☆☆

Маркетинг – это не только про большие компании, он нужен любому проекту, который хочет привлекать людей. Примените профессиональные инструменты на практике, перепланировав имидж одного из студенческих клубов или секций.

Выберите один клуб (студенческое объединение, секцию), который, на ваш взгляд, нуждается в ребрендинге (можно взять клуб, в котором вы состоите сами). В команде (3-5 человек) проведите мозговой штурм и разработайте для него новое название, слоган, визуальный стиль (логотип/цвета) и план из 3-х конкретных действий по привлечению новых участников (например, тематический день открытых дверей, коллаборация с другими проектами).

Представьте в соцсетях результаты вашей работы и расскажите, с какими барьерами вам пришлось столкнуться в команде и как вы их преодолевали?



9 ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ КВЕСТ ★★★★★

Организация масштабного события разовьет у вашей команды навыки стратегического планирования, работы с разными возрастными группами и управления проектами от идеи до реализации.

Разработайте и полностью организуйте профориентационный квест или серию станций для школьников (например, абитуриентов вашего университета). Определите список профессий для изучения (можно опираться на список направлений, которые есть в вашем учебном заведении), придумайте интерактивные задания для каждой, распределите роли ведущих и модераторов среди участников команды, а также продумайте систему мотивации и обратной связи для участников. Пригласите участников и проведите мероприятие.

Расскажите в соцсетях о том, как прошел ваш квест. Какая профессия вызвала наибольший интерес у участников и что стало самым большим организационным вызовом для вашей команды?

8 КАРТА ПОЛЕЗНЫХ КОНТАКТОВ ★★☆☆

Нельзя недооценивать силу нетворкинга. Это задание – ваш старт в построении профессионального сообщества, которое научит выстраивать осмысленные связи, поддерживать коммуникацию и находить точки пересечения интересов.

Проанализируйте свои текущие контакты (одноклассники, преподаватели, коллеги с подработкой, знакомые из соцсетей) и составьте карту из 15-20 человек, чья деятельность или интересы связаны с вашей будущей профессиональной сферой. Для 5 ключевых контактов из этого списка разработайте и реализуйте план установления или укрепления связи (пригласить на встречу, предложить совместный проект и т.д.).

Поделитесь в соцсетях выводами, которые вы извлекли из этого эксперимента.

10 МЕДИА-ПРОЕКТ ★★★★★

В современном мире личный бренд и экспертиза – это капитал. Создание собственного образовательного канала позволит вашей команде не только глубоко изучить выбранную профессиональную тему, но и развить востребованные навыки в диджитал-среде: контент-менеджмент, копирайтинг, аналитику и работу в кадре.

Выберите актуальную тему в сфере профориентации, финансовой грамотности или предпринимательства. Создайте и запустите командный медиа-проект (подкаст, серия видеороликов или канал), разработав контент-план на 5-7 выпусков. Распределите роли (ведущий, сценарист, монтажер, smm-менеджер), подготовьте и опубликуйте материалы, а также проанализируйте первую аудиторию и вовлеченность.

Поделитесь в соцсетях ссылкой на ваш проект и расскажите, какую тему вы раскрываете. С какими творческими и техническими сложностями столкнулась команда в процессе производства контента и что стало вашим главным достижением?



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

Почему снег белый? Кристаллики снежинок не гладкие, а имеют грани. Отражение света от этих граней делает снег белым. Лед остается бесцветным, потому что пропускает сквозь себя солнечные лучи.

1 БЫСТРАЯ ЗАМОРОЗКА ★★☆☆

Попробуйте выполнить эффектный трюк: вы демонстрируете зрителям бутылку с водой. Затем резко ударяете ее об стол и, на глазах у изумленных зрителей, вода начинает снизу вверх волнообразно замерзать, становясь настоящим льдом.

Вам понадобится:

- чистая негазированная бутылированная вода;
- морозильная камера;
- стол.

Бутылку с водой поместите в морозилку, она должна простоять не меньше 2,5 часов. По истечении этого времени периодически проверяйте – как только в воде появятся первые кристаллики льда, сразу вынимайте.

Секрет фокуса кроется в физических свойствах воды. Когда бутылка охлаждена до нужной температуры, то вода в ней находится на границе перехода из одного агрегатного состояния в другое. Поэтому резкое физическое воздействие приводит к катализации процесса и вода мгновенно переходит в твердую фазу.

3 ШИПУЧИЕ СНЕЖКИ ★★☆☆

Вы можете превратить обычный снег в настоящие волшебные шипучки!

Слепите маленькие снежки. В центр каждого положите немного соды, затем аккуратно капните уксус **только под наблюдением взрослого!**

Наблюдайте, как снежок начинает шипеть и «дышать». Попробуйте разные размеры снежков – какие шипят сильнее?

5 ПОИСК СОКРОВИЩ ★★☆☆

Заранее заморозьте в кусочках льда небольшие предметы (например, мелкие игрушки, пластиковые монеты, ягоды).

Зовите ребят и играйте вместе!

Ваша задача – обить предмет как можно быстрее, не используя подогрев (нельзя использовать горячую воду, фен и т.п.).

Вам понадобится:

- Куски льда с замороженными предметами.
- Соль (поваренная или морская).
- Пластиковые ложки/лопатки (для работы со льдом).
- Емкости для сбора талой воды.
- Секундомер.
- Дополнительные материалы (по желанию): кисточки, пипетки, небольшие камни, песок.

Разделитесь на команды или предложите каждому участнику выполнять эксперимент индивидуально.

Каждый участник или команда получает кусок льда и набор материалов и придумывает способ побить предмет. Участники могут экспериментировать с солью, давлением, механическим воздействием и другими способами.

Ведущий засекает время, необходимое для извлечения предмета.

Обсудите результаты: какие методы оказались наиболее эффективными? Почему?

Обсудите, что такое температура замерзания, давление и механическое воздействие.

2 СОЛНЕЧНЫЙ ЛЕД ★★☆☆

Солнце умеет играть со льдом и снегом, и вы можете это заметить.

Положите на снег или лед маленькие металлические или пластиковые предметы (ложку, крышку, игрушку) на солнце и в тень. Посмотрите, где лед растает быстрее. Подумайте, почему это происходит.



4 СНЕЖНАЯ РАДУГА В ПУЗЫРЯХ ★★☆☆

Сделайте мыльный раствор с пищевым красителем. Надуйте пузырь прямо на снег или лед и наблюдайте, как цвет переливается и играет на морозе. Попробуйте несколько цветов одновременно.

Какие цвета и формы пузырей вы увидели?

6 ШИФР ЦЕЗАРЯ ★★☆☆

Представьте себе ситуацию: вы хотите передать важное сообщение другу, но вокруг полно посторонних людей. Как быть уверенным, что ваша информация дойдет только до адресата, и никто другой не сможет ее прочитать?

Изучите Шифр Цезаря – один из древнейших и наиболее простых методов криптографии. (Гай Юлий Цезарь – величайший римский полководец, политик и писатель.) Что делать?

1. Перейдите по QR-коду.
 2. Изучите правила Шифра Цезаря.
 3. Подготовьте все необходимое и узнайте, какая цитата и какого ученого зашифрована: «Пчу мтейч еурбэй н сулйч»
- Ключ: ROT5**



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

7 ЛУННЫЕ ЗАМЕТКИ ★★☆☆

Наблюдение за Луной помогает развивать внимательность, интерес к астрономии и понимание природных циклов.

В течение недели каждый вечер в одно и то же время наблюдайте за Луной, зарисовывайте ее форму и фиксируйте изменения, пытайтесь определить текущую фазу. Ведите записи и рисунки в тетради или на цифровом устройстве, отмечая дату, время и свои впечатления.

Делитесь своими лунными заметками и рисунками на личной странице или странице своего первичного отделения в социальных сетях!



8 ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ ★★☆☆

Известно ли вам о существовании кулинарной химии? Проведите эксперимент и убедитесь в этом сами.

Нарежьте фрукты маленькими кусочками, разведите агар-агар (или желатин) в холодной воде и залейте им нарезанные фрукты, а затем нагрейте смесь по инструкции на упаковке и оставьте застывать. После того как желе загустеет, аккуратно выньте кусочки фруктов и наблюдайте, как они держат форму, и как изменилась их текстура. Попробуйте сделать разноцветное «мозаичное» желе, комбинируя разные фрукты и цвета.

Опубликуйте фото своего фруктового желе и расскажите о своих наблюдениях на личной странице или странице своего первичного отделения в социальных сетях!

9 ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛИСЫ В БУДУЩЕМ ★★★

Чтение научной фантастики раскрывает воображение, формирует видение технологического будущего и учит задавать важные вопросы – все это делает вас ближе к профессиям ученого, инженера или изобретателя.

Прочитайте книгу Кира Булычева «Сто лет тому вперед» или Евгения Велтистова «Приключения Электроника». Затем представьте, как бы выглядело одно из приключений Алисы в вашем воображении, соберите нужные материалы и создайте иллюстрацию к этой сцене.

Поделитесь вашими рисунками и кратким описанием вдохновившего вас эпизода на личной странице или странице своего первичного отделения в социальных сетях.

10 МИКРОМОСТ ★★★

Соберите из подручных материалов (деревянных палочек, бумаги или пластика) миниатюрный мост, способный выдержать небольшой вес, например монеток или камешков. Экспериментируйте с разными формами и конструкциями, чтобы сравнить их прочность и устойчивость.

Не забывайте делиться фотографиями своего моста и кратким описанием результатов испытаний на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



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

Зимой тени длиннее, чем летом, потому что Солнце поднимается низко над горизонтом и светит как будто «сбоку». Например, утром или днем зимой тень от человека или фонарного столба может быть в несколько раз длиннее самого предмета, а летом в полдень тень становится короткой и почти прячется под ногами.

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

1 СНЕЖНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ



Учитесь замечать скрытые следы человеческой деятельности в природе! Соберите снег в трех разных местах: с нетронутой поверхности, с крыши автомобиля и из-под деревьев.

Растопите каждую пробу в отдельной прозрачной емкости, сравните, какой снег дал самую чистую воду, а в каком больше примесей, сажу или мусора; по желанию проверьте кислотность с помощью лакмусовой бумаги или заваренного каркаде.

Опубликуйте фото своих проб, выводы и наблюдения на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях и вдохновляйте вашу аудиторию на исследования!

2 ПОЧЕМУ МЫ НАКЛОНЯЕМСЯ ПРИ СТАРТЕ БЕГА



Предлагаем вам выполнить задание на понимание, как законы физики управляют нашими движениями, и снять ролик о ваших наблюдениях для вашего научного блога.

Попросите кого-нибудь из друзей или снимите себя сами во время резкого старта с места, обратите внимание, как тело естественно наклоняется вперед и почему первые шаги короче, а затем становятся длиннее. Повторите эксперимент на разных поверхностях или в разной обуви, чтобы сравнить, как это влияет на старт и баланс.

Поделитесь видеороликом или описанием своего эксперимента с выводами на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

3 ПОЧЕМУ ЗАПАХИ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ МГНОВЕННО



Предлагаем вам познакомиться с основами молекулярного движения и увидеть невидимое – как вещества перемещаются в воздухе, хотя мы их не замечаем.

Распылите аромат (например, духов или освежителя воздуха) или откройте упаковку с сильным запахом (например, ваниль, уксус или цитрус) в одной точке комнаты. Засеките, сколько времени пройдет, прежде чем запах станет ощутим в разных углах помещения, и попробуйте объяснить это движением молекул в газообразной среде.

Поделитесь коротким видеороликом или описанием своего эксперимента с выводами на странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

4 ПОЧЕМУ ДЫХАНИЕ МОЖЕТ УЧАЩАТЬСЯ ПРИ ВОЛНЕНИИ



Выполняя это задание, вы поймете, как эмоции и биохимические процессы в организме взаимосвязаны – а это важный шаг к осознанному отношению к своему телу и психическому состоянию.

Вспомните ситуацию, в которой вы испытывали волнение или стресс, и обратите внимание, как менялось ваше дыхание. Узнайте в достоверных источниках, какие гормоны (например, адреналин) вырабатываются в такие моменты и как они ускоряют обмен веществ, заставляя дышать чаще.

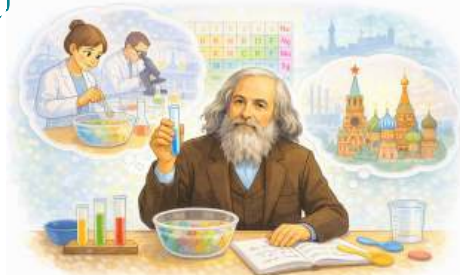
Поделитесь своими находками и выводами о связи химии, эмоций и физиологии на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

5 ПУТЬ РОССИЙСКОГО УЧЕНОГО



Погрузитесь в мир науки через биографии и открытия выдающихся российских ученых. Это поможет вам осознать значимость вашего вклада в эту область и понять, как знания и личные качества формируют тех, кто изменяет мир.

Выберите любого российского ученого, изучите его жизненный путь и ключевое достижение. На основе полученной информации опишите, чем занимается специалист в данной области, какими качествами должен обладать человек, стремящийся стать таким ученым, и где эта профессия будет наиболее востребована.



6 ПОЙМАЙ ИНЕЙ



Этот эксперимент поможет вам наглядно увидеть, как из невидимого водяного пара рождаются ледяные кристаллы, и понять, почему зимой все вокруг покрывается инеем даже без снега.

Возьмите чистую жестяную банку, поместите ее на поднос, насыпьте внутрь измельченный лед на треть объема и добавьте 2-3 ложки поваренной соли, тщательно перемешав. Наблюдайте, как на внешней поверхности банки появляются сначала туман, затем капли конденсата, а вскоре – настоящие кристаллики инея; по желанию зафиксируйте этапы процесса зарисовками или фотографиями и объясните, почему это происходит.

Поделитесь фотографиями своего «домашнего инея» и кратким объяснением физического процесса на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



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

7 СИЛА ГРУППОВОГО МНЕНИЯ ★★★

Уверяем вас, ваше окружение может сильно влиять на личные решения. Проверьте сами!

Попросите нескольких друзей независимо оценить один и тот же рисунок, вкус (например, вкус напитка) или предмет, а затем обсудите их мнения вслух. Примите собственное решение дважды: до обсуждения и после него – и сравните, изменилась ли ваша оценка под влиянием группы.

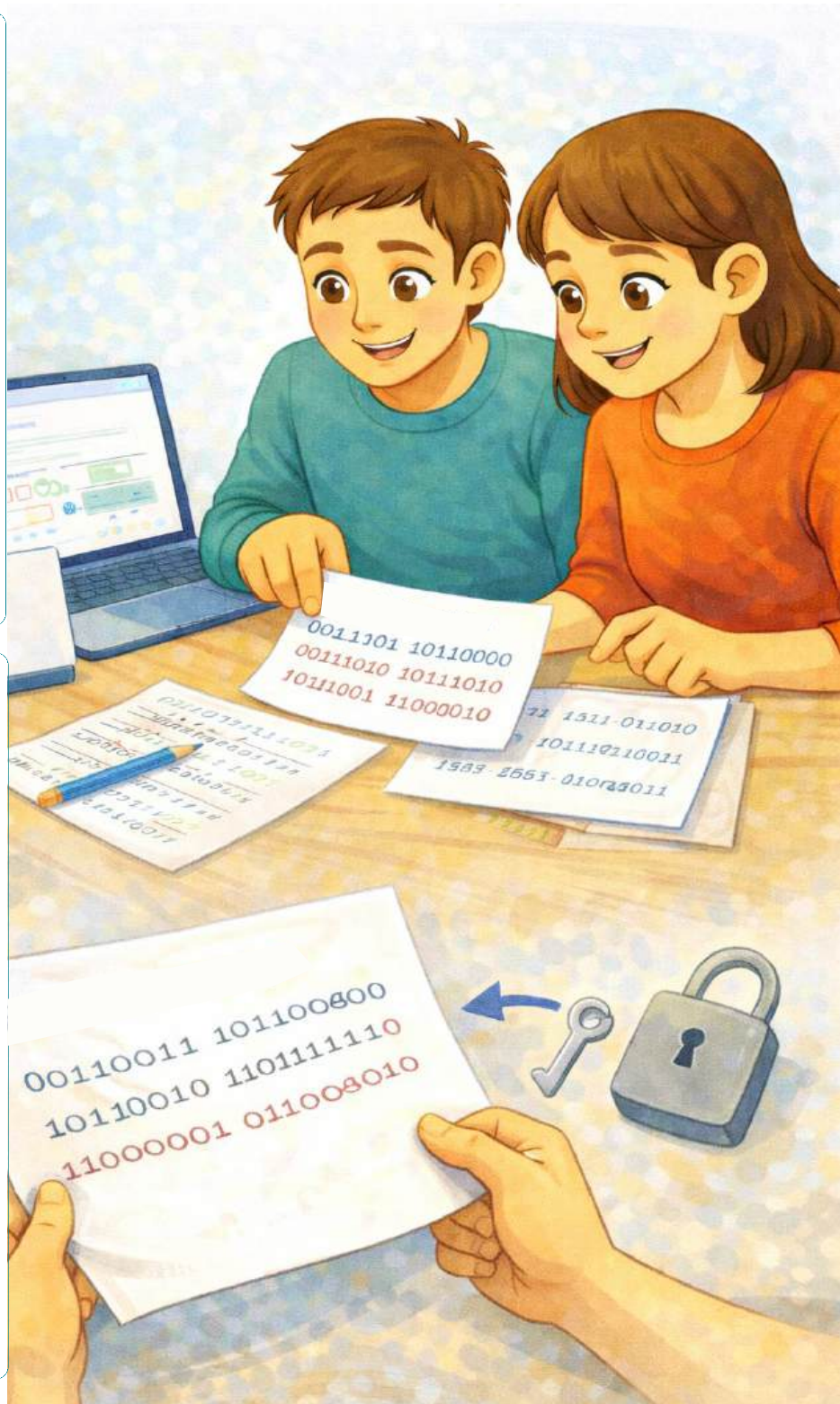
Поделитесь коротким видео или описанием эксперимента и своих выводов на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

8 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА ★★★

Чтение книг помогает людям не только развивать воображение, но и задумываться о том, как технологии могут менять нашу жизнь.

Познакомьтесь с книгой Евгения Велтистова «Приключения Электроника». Ответьте на вопросы: почему Электроник сбежал от профессора Громова? Кто такой Сережа Сыроежкин и почему ему стало скучно, несмотря на то что он сам мечтал об идеальной жизни? Чем завершилась история Электроника? Сгенерируйте в нейросети рисунок по понравившемуся эпизоду.

Опубликуйте свой рисунок и краткие ответы на вопросы на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



9 ШИФР ВЕРНАМА ★★★

Познакомьтесь с криптографией – наукой, которая защищает данные, сообщения и даже государственные секреты. Перейдите по QR-коду на страницу исследования, изучите принцип работы шифра Вернама и, следуя инструкциям, расшифруйте закодированную цитату, определив как саму фразу, так и ее автора.

Поделитесь расшифрованной цитатой, своими впечатлениями и тем, что нового вы узнали, на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



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

Континенты до сих пор движутся – примерно со скоростью роста ногтей. Например, Австралия ежегодно смещается на север примерно на 7 сантиметров, Северная Америка – на 2,5 сантиметра в год, Африка – на 2 сантиметра в год.

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

1 ЛЕДЯНЫЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ БОКАЛЫ



Этот эксперимент поможет вам понять, как физические свойства жидкости и твердого тела влияют на звук, – отличная возможность увидеть связь между музыкой, физикой и повседневными предметами.

Возьмите несколько одинаковых стаканов, налейте в них разное количество воды и добавьте разное число кубиков льда. Аккуратно постучите ложкой или палочкой по краю каждого стакана и сравните высоту звуков, которые получаются. Подумайте, почему полный стакан звучит ниже, и как присутствие льда изменяет звучание.

Поделитесь видео или аудиозаписью своих «музыкальных» опытов и кратким объяснением наблюдаемых явлений на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

2 ОБЛАЧНОЕ ЖЕЛЕ



Этот эксперимент позволит вам совместить кулинарию и химию, чтобы увидеть, как привычные продукты могут превратиться в нечто необычное.

Приготовьте обычное желе на основе агар-агара или желатина, дайте ему немного остыть, но не застыть, а затем аккуратно взбейте миксером до образования пышной пены. Выложите полученную «облачную» массу ложкой на тарелку и наблюдайте, как она сохраняет форму. По желанию добавьте пищевые красители и создайте радужный десерт.

Поделитесь ярким фото или коротким видео своего облачного желе и расскажите, как менялись текстура и цвет, на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

3 ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО



Это задание поможет вам понять, как сила убеждений и ожиданий может реально влиять на самочувствие и восприятие – важный урок в области психологии и осознанного отношения к своим ощущениям.

Предложите другу или члену семьи два одинаковых напитка (например, простую воду), но представьте один из стаканов с напитком как обладающий особыми свойствами – например, повышает концентрацию или бодрит. Пусть ваш испытуемый выпьет оба напитка в разное время и оценит, изменились ли ощущения, внимание или настроение.

Поделитесь коротким видеороликом или описанием своего эксперимента и выводами на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

4 ПОЧЕМУ НОГИ СКОЛЬЗЯТ НА ЛЬДУ



Это задание поможет вам наглядно познакомиться с понятием трения и понять, почему лед – такая коварная поверхность, что особенно полезно для осознанного и безопасного поведения зимой.

Осторожно (и только при наличии безопасной поддержки!) совершите короткое скольжение по льду или мокрой гладкой поверхности и обратите внимание, насколько легко потерять равновесие и насколько трудно остановиться. Повторите опыт в разной обуви – с резиновой подошвой, гладкой, с шипами – и сравните, как меняется длина скольжения и устойчивость.

Опишите рассуждения и научные факты о процессе скольжения в коротком ролике и поделитесь им на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

5 НАУКА В КОМПАНИИ ДРУЗЕЙ



Совместные настольные игры развивают командное мышление, учат договариваться и находить решения вместе, а еще превращают учебу в увлекательное приключение, особенно когда вы выбираете игры с научным уклоном.

Соберите друзей и выберите одну из предложенных настольных игр: металлические головоломки, «Эволюция», «Инженерное мышление», «Прогеры», «Озадачник: Физика» или викторину «Вещества от „А“ до „Я“». Сыграйте вместе, обсудите, что было интересно, какие задачи вызвали наибольший азарт, и подумайте, как знания из игры применимы в реальной жизни.

Поделитесь фото или коротким видео с игрового вечера и расскажите, какая игра вам больше всего понравилась и почему, на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



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

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

6

ИЗУЧЕНИЕ СВОИХ СПОСОБНОСТЕЙ И УВЛЕЧЕНИЙ



Это задание поможет вам лучше понять себя – свои сильные стороны, интересы и потенциал, – что особенно важно в подростковом возрасте, когда вы начинаете строить образ будущего и выбирать, в каком направлении развиваться.

Создайте карту компетенций в блокноте или онлайн-документе и честно ответьте на вопросы: какие занятия приносят вам радость, в чем вы чувствуете уверенность, какие навыки хотите развивать и как можете применить свои способности в будущем. Выберите одно из увлечений (рисование, музыка, спорт, письмо и др.), выполните небольшое практическое задание в этой области, а затем проанализируйте свои ощущения, успехи и трудности.

Поделитесь фрагментом своей карты компетенций, результатом практического задания (фото, аудио, текст) и главным выводом о себе на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

7

ПОЧЕМУ ЗАПАХИ МОГУТ МЕНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ



Это задание поможет вам понять, как химия взаимодействует с нашей психикой: даже невидимые молекулы способны вызывать радость, спокойствие или бодрость. Это настоящее чудо нейробиологии.

Обратите внимание на свое самочувствие и настроение при контакте с разными запахами – например, ароматом кофе, цитрусовых или шоколада. Подумайте, как молекулы запаха попадают в нос, активируют обонятельные рецепторы и запускают цепочку химических сигналов в мозге, влияя на эмоции и поведение.

Поделитесь своими наблюдениями и выводами о том, как запахи воздействуют на настроение, на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

8

ПОЧЕМУ СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА НЕ УБЕГАЕТ



Это задание познакомит вас с принципами инженерного проектирования бытовой техники и покажет, как наука и разумные решения делают мощные устройства безопасными и устойчивыми в повседневной жизни.

Понаблюдайте за работой стиральной машины во время отжима: обратите внимание, как она остается на месте, несмотря на высокую скорость вращения барабана. Подумайте, какую роль играют балансировка, противовесы, датчики неравномерной загрузки и амортизаторы. Вместе с друзьями смоделируйте упрощенную версию, например, с помощью вращающегося контейнера с грузом, чтобы наглядно показать, почему равномерная масса и крепления так важны.

Поделитесь своими выводами, схемой или видео модели и объяснением инженерных решений на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

9

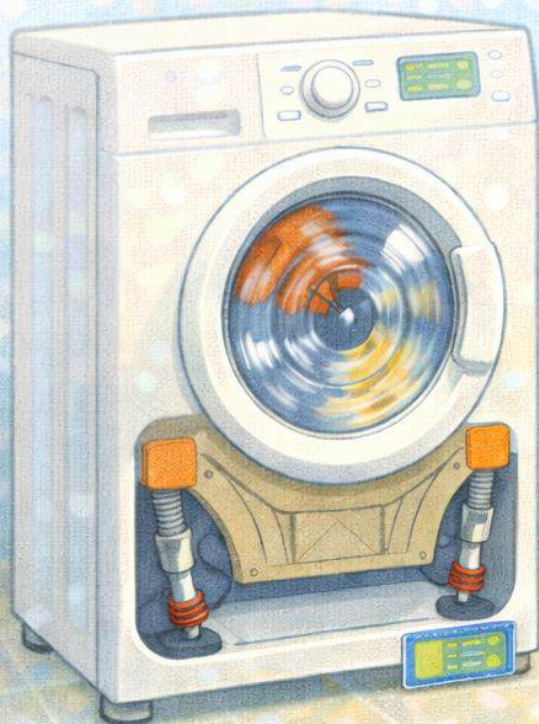
ГИПЕРБОЛОИД ИНЖЕНЕРА ГАРИНА



Чтение этого классического произведения поможет вам не только погрузиться в захватывающий сюжет, но и критически осмыслить, как писатели прошлого представляли будущее науки, техники и этики.

Прочтите книгу Алексея Толстого «Гиперболоид инженера Гарина». Ответьте на вопросы по сюжету и персонажам, а затем порассуждайте: какие технологические предсказания автора кажутся вам наиболее реалистичными, а какие – чистой фантастикой? Также исследуйте, мог ли гиперболоид – смертоносный лучевой прибор Гарина – существовать с точки зрения современной физики, и обоснуйте свое мнение, опираясь на знания о свете, лазерах и энергии.

Опубликуйте свои ответы, аргументированные размышления и, при желании, иллюстрацию к книге на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



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

Беспилотные транспортные средства – наиболее обсуждаемый продукт развития машинного интеллекта и робототехники. Это «детище» технологического процесса стало следствием совершенствования технологий, которые применяются в бытовой и промышленной роботизации. Сейчас производятся беспилотные поезда, подводные аппараты, промышленные роботы (складские и сборочные).

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

1 УРОК О СЛУЧАЙНЫХ ОТКРЫТИЯХ



Вы можете стать теми, кто вдохновляет новые поколения на ведение научной работы или, по меньшей мере, на привычку развивать кругозор.

Предлагаем вам разработать авторский урок по теме случайных научных открытий. Подготовьте сценарий короткого (10-15 минут) урока для младших школьников или сверстников на тему «Случайные научные открытия». Включите в него рассказ об одном-двух реальных открытиях (например, пенициллин или микроволновка), интерактивный элемент (вопрос, мини-опыт или задание) и главную мысль: почему «готовый ум» важнее удачи. Запланируйте проведение урока после каникул.

Поделитесь фрагментом своего сценария или презентацией к уроку на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

3 ПОЧЕМУ ЗАПАХ УСИЛИВАЕТСЯ ПРИ НАГРЕВАНИИ



Еще одна идея для вашего научного блога – изучите, как температура влияет на поведение молекул и нашу способность их ощущать: это важный шаг к осознанию связи между химией, физикой и повседневными чувствами.

Понюхайте один и тот же продукт (например, хлеб, суп или кофе) в холодном и нагретом виде и сравните интенсивность запаха. Объясните, почему при нагревании молекулы испаряются быстрее, распространяются в воздухе активнее и сильнее стимулируют обонятельные рецепторы.

Делитесь своими наблюдениями и выводами в блоге!



5 БУМАЖНАЯ МОДЕЛЬ ПЛОСКОСТИ ЛОБАЧЕВСКОГО



Это задание познакомит вас с революционной идеей российского математика Николая Лобачевского и поможет увидеть, что даже самые «очевидные» правила – например, про параллельные прямые – могут меняться в зависимости от пространства, что особенно важно для формирования гибкого математического мышления.

Перейдите по QR-коду, скачайте инструкцию и соберите из плотной бумаги или картона три модели плоскости Лобачевского. Проведите на них «прямые», исследуйте, сколько параллельных линий можно провести через одну точку, и ответьте на вопросы: при каких условиях прямые остаются равноудаленными, как ведут себя «параллели» и в чем принципиальное отличие этой геометрии от привычной евклидовой?



Поделитесь фотографией своей модели, результатами эксперимента и кратким выводом о том, как Лобачевский изменил представление о пространстве, на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

2 КОНТЕНТ-ПЛАН ДЛЯ НАУЧНОГО БЛОГА



Есть ли у вас научный блог? Или вы давно хотели его завести, но не понимаете, как его вести? Создание контент-плана поможет вам спланировать наполнение блога так, чтобы информация была связной и была выдержана единая стилистика.

Придумайте серию из 3-5 коротких роликов на темы, связанные с физикой, химией, биологией или технологиями, и составьте подробный план: укажите тему каждого ролика, ключевую идею, формат (эксперимент, объяснение, миф или факт) и визуальные элементы.

Продумайте, как каждое видео будет раскрывать «секрет» науки – понятно, ярко и с элементом удивления, и как каждое видео вносит вклад в общую стратегию развития блога.

4 НАУКА В КИНО



Просмотр отечественных научных фильмов поможет вам увидеть, как российские ученые, инженеры и режиссеры рассказывают о науке – вдохновляя, удивляя и формируя гордость за достижения своей страны.

Выберите один или несколько документальных или научно-популярных фильмов российского производства (например, из циклов «Великая наука», «Наука 2.0», «Технократия» или фильмы платформы «Россия – родина моя» на научные темы) и просмотрите их. Обратите внимание: какие открытия, технологии или личности представлены, как подается научная работа и почему эти истории важны для будущего.

Поделитесь кратким отзывом, главным открытием из фильма и причиной, почему вы порекомендовали бы его другим, на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



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

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

6 НАУЧНАЯ ЖУРНАЛИСТИКА ★★☆☆

Это задание поможет вам научиться превращать сложные научные идеи в увлекательные истории – навык, крайне востребованный в современном мире, где важно не только знать, но и уметь делиться знаниями понятно и вдохновляюще.

Выберите одну научно-популярную публикацию (статью, видео или исследование) на интересную вам тему – от космоса до биотехнологий. Внимательно изучите ее, выделите главную идею и придумайте, как объяснить ее ученику младших классов: через метафору, игру, историю или простой эксперимент. Затем проведите короткое занятие с младшим школьником или сверстником и проверьте, насколько понятно и интересно получилось.

Поделитесь фрагментом своего «научного репортажа» – в виде текста, комикса, аудио или короткого видео – на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



8 ПОЧЕМУ ПОТ СОЛЕНЫЙ ★★☆☆

На этой неделе предлагаем вам узнать, как устроено ваше тело и почему оно реагирует на нагрузки именно так, а также снять об этом познавательное видео или создать анимированный ролик.

После легкой физической активности (например, быстрой ходьбы или прыжков) обратите внимание на соленые разводы на коже или одежде, а также представьте вкус пота, не пробуя его. Подумайте, какие вещества (в первую очередь соли натрия, калия и другие электролиты) выводятся с потом и зачем организму это нужно для терморегуляции и поддержания водно-солевого баланса.

Поделитесь коротким видеороликом или постом с объяснением, почему пот соленый и какую роль играют электролиты, на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

7 ЭФФЕКТ ГОЛЕМА В ДЕЙСТВИИ ★★☆☆

Исследование эффекта Голема поможет вам понять, как низкие ожидания окружающих могут неожиданно влиять на поведение и результаты человека.

Проведите простой эксперимент: в паре или небольшой группе попросите одного участника выполнить легкое задание (например, собрать пазл или решить загадку), а остальным – сознательно выразить недоверие к его способностям (в рамках этики и уважения). Сравните результаты с другим раундом, где ожидания будут нейтральными или позитивными. Проанализируйте, как изменилась уверенность и эффективность участника.

Запишите короткий эпизод подкаста о вашем эксперименте, выводах и том, как важно поддерживать друг друга, и опубликуйте его на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

9 ПРОЕКТ С ПРОДУКТОМ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ★★★★★

Этот проект научит вас проходить путь от идеи до рабочего прототипа, развивая инженерное, критическое и проектное мышление.

Разработайте собственный научный проект, последовательно пройдя все этапы: сформулируйте четкую цель и задачи, изучите существующие аналоги и проведите SWOT-анализ, предложите несколько концепций и выберите наиболее удачную, составьте техническое задание, создайте прототип (физический или цифровой), протестируйте его с участием других людей и внесите улучшения. Завершите работу документированием и подготовкой презентации.

Подумайте, нужно ли внедрять вашу разработку в какую-то сферу жизни, и кто может стать потенциальным заказчиком.

10 СТРАНА БАГРОВЫХ ТУЧ ★★★★★

Чтение этой книги поможет вам не только погрузиться в захватывающее космическое приключение, но и задуматься о моральной ответственности ученых, цене прогресса и том, как выглядит настоящее будущее – зрелое, сложное и требующее мужества.

Познакомьтесь с книгой Аркадия и Бориса Стругацких «Страна багровых туч». Ответьте на вопросы: критикуют ли авторы идею «героической науки» или, напротив, подчеркивают ее необходимость? Какой образ будущего они рисуют – утопический, реалистичный или предупреждающий? Какие детали экспедиции на Венеру перекликаются с реальными советскими и мировыми космическими программами середины XX века?

Опубликуйте свои размышления и ответы на вопросы в виде поста, эссе или короткого видео на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



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

Путешествовать можно даже рядом с домом!
В разные времена года можно исследовать знакомые места по-разному. С этого начинается краеведение.

ОТКРЫВАЙ СТРАНУ

Принимайте участие
во Всероссийском конкурсе
«Открывай страну». Сканируйте
QR-код и переходите на страницу
конкурса.



Эти задания выполняйте
на зимних каникулах



1 ФИГУРНОЕ ВОЖДЕНИЕ ★★☆☆

Санки, снегоходы, лыжи, ватрушки, коньки (пусть даже и роликовые, если нет снега) – вот арсенал, чтобы отточить ловкость, гибкость и скорость!

Собирайтесь с друзьями, придумывайте дистанции с препятствиями и тренируйтесь к будущим походам, чтобы мастерски избегать луж, грязи, корней или камней на пути.

2 МАНДАРИН ХРАНИТЕЛЯ АТМОСФЕРЫ ★★☆☆

Перед прогулкой с друзьями разделите мандарин и на каждую дольку придумайте теплое слово поддержки товарищу:

- «Ты – как компас: всегда знаешь, куда идти!»
- «С тобой даже дождь – весело!»
- «Ты наш главный костер – греешь всех добротой!»
- «Вместе мы неразлучны, как ветки в костре!»

Съешьте дольку и загадайте, чтобы на прогулке или в походе всем было уютно, безопасно и весело. Потому что лучшая экипировка – это дружба!

4 ЕЛОЗДРИК В РЮКЗАКЕ ★★☆☆

Придумайте новое вымышленное слово для какого-нибудь туристского предмета (настоящего или воображаемого), внесите его в официальный список группового снаряжения и отправьте друзьям.

Когда они спросят: «А что это?» – не объясняйте, отвечайте загадочно и пространно, сохраняя интригу и заставляя друзей пофантазировать.

Придумайте вместе, что это может быть и пусть это слово станет загадочной легендой команды!

5 БЛОКНОТ ЮНОГО СЛЕДОПЫТА ★★☆☆

Для того, чтобы в походе записывать все свои наблюдения и интересные факты, сделайте собственный блокнот, который не намокнет даже под ливнем или снегопадом!

Как?

- Обложку обклейте прозрачной пленкой (или заламинируйте).
- Внутри – плотные листы для заметок и зарисовок.
- Скрепите листы степлером или при помощи шнурка.
- Пишите карандашом – он не размажется!
- Прикрепите маленький карандаш веревочкой к блокноту – так он не потеряется!

Теперь ваши открытия в походе будут в безопасности!

3 ПОХОДНЫЕ ВЕСЫ: СКОЛЬКО В ВАС ПАЛОТОК И КОТЕЛКОВ? ★★☆☆

Забудьте про килограммы! В походе вес измеряют в самом главном – в туристском инвентаре! Как посчитать?

Узнайте свой вес (например, 45 кг).

Узнайте массу походных вещей:

Палатка – ~2 кг

Котелок – ~0.5 кг

Топор – ~1 кг

Компас – ~0.1 кг

Разделите:

45 кг = 22 котелка, или 9 палаток, или 450 компасов!

А теперь – самое интересное: нарисуйте свою «походную таблицу»: «Во мне – 5 палаток уюта, 10 котелков бодрости, 3 топора решимости и 200 компасов, чтобы никогда не терять друзей!»

Распечатайте и повесьте на видном месте – пусть команда знает: вы не просто человек, вы целый поход в одном лице!

6 СУПЕРСИЛА ХРАНИТЕЛЯ ЛАГЕРЯ ★★☆☆

Представьте: вы – Хранители Уюта (или Капитан Костра, Следопыт Порядка, Мастер Тишины...) и у вас есть своя суперсила!

Например:

- Сила Сухих Носков – вы всегда знаете, где самые теплые и сухие вещи!
- Взгляд Чистого Места – одним взглядом находите мусор и убираете его!
- Голос Спокойствия – умеете успокоить любого, кто расстроился!

Задание:

1. Придумайте себе суперсилу.
2. Нарисуйте значок этой силы на бейдже или браслетике.
3. Целый день действуйте как настоящий Хранитель – помогайте, заботьтесь, следите за порядком! А в конце дня команда скажет: «Спасибо, СуперХранитель!»

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

7 РАЗМИНКА «СНЕГОВИК В ДВИЖЕНИИ» ★★☆☆

Создайте себе «снежную форму», потом – разогрейтесь вместе с близкими!

Шаг 1. Станьте снеговиком!

Наденьте три слоя одежды:

- низ – штаны (нижний ком),
- середина – объемный свитер или куртка (средний ком),
- верх – шапка или капюшон (голова!),
- обвяжитесь шарфом – это ваш «морковный шарм»!

Шаг 2. Разминка для снеговиков (делайте вместе!)

- «Катаем комья» – круговые движения руками вперед и назад (как будто катите снег).
- «Снеговик просыпается» – потянитесь вверх (выше крыш!.. эээ, елок!), потом наклонитесь к лыжам.
- «Метем метлой» – махи одной рукой в стороны, потом другой (представьте, что разгоняешь снежную пыль).
- «Танец снеговика» – пружинистые приседания на месте: «у-у-у, как холодно!.. но я веселый!»

Шаг 3. В путь!

Теперь вы – отряд снежных друзей, готовых к лыжному приключению! Главное – не таять от смеха!

Если кто-то «растаял», просто передохните и соберитесь обратно!

8 ВАРЕЖКА-ОГНЕХВАТ ★★☆☆

Сделайте своими руками варежку-прихватку, которая не боится огня и спасает пальцы от раскаленного котелка!

Используйте плотную ткань, утеплитель и фантазию – пусть она станет вашим походным амулетом безопасности. Сшейте варежку в форме рукавицы, добавьте петельку и вешайте на рюкзак!

Пусть все знают, что вы настоящий Хранитель лагеря!

9 КАРТА СКАЗОЧНОЙ МЕСТНОСТИ ★★★

Развивайте пространственное мышление, воображение и навыки ориентирования – они вам пригодятся при ориентировании на местности в походе!

Вместе с друзьями нарисуйте фантазийную карту вашего района, превратив знакомые места в волшебные локации: школьную горку – в «Гору Снежных Сов», замерзшую лужу – в «Реку Ледяных Змей», аллею – в «Лес Замерзших Птиц». Укажите стороны света и отметьте реальные ориентиры – фонари, скамейки, деревья, а затем обменяйтесь картами и попробуйте пройти маршрут друг друга с завязанными глазами, доверяясь напарнику.

Поделитесь фотографией вашей сказочной карты и кратким рассказом о приключении на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



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

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие
#КалендарьПервых



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В сильный мороз звук слышен дальше, поэтому зимой путешественникам проще переговариваться на расстоянии.

ОТКРЫВАЙ СТРАНУ

Принимайте участие во Всероссийском конкурсе «Открывай страну». Сканируйте QR-код и переходите на страницу конкурса.



1 РАЗВЕДЧИК НА КУХНЕ



Проверьте, кто в доме настоящий мастер наблюдения!

Как играть:

- Все выходят из комнаты (кухни, гостиной – где много вещей).
- Один участник меняет местами 3 предмета: чашку на полку, книгу на подоконник, фонарик в шкаф.
- Остальные входят и ищут, что изменилось.
- Кто быстрее всех заметит все три перемещения – главный разведчик дня!

Совет от профи:

Смотрите не только на вещи, но и на тени, следы, пустые места – настоящий следопыт замечает даже то, чего нет!

Победитель получает звание «Глаз-алмаз» и право спрятать фонарик в следующей игре!



2 ГЕРОЙ НОВОГОДНЕЙ ИГРУШКИ



Представьте: вы – путешественник, а весь мир отражается в блестящем шаре на елке! Сделайте крутую фотосессию, где вы внутри елочной игрушки исследуете его просторы.

Как снять?

- Возьмите блестящий шар (стеклянный или пластиковый).
- Встаньте рядом с ним на улице или у окна, чтобы в шаре отразились и вы, и пейзаж.
- Сфокусируйтесь на отражении, а не на шаре целиком – получится, будто вы внутри!
- Добавьте атмосферы: рюкзак, фонарик, карта!

Выложите в ваши истории – все будет в восторге!

3 СЛЕДЫ В ЛЕНТЕ



Проведите небольшое исследование: пролистайте публикации друзей и знакомых в соцсетях и найди слова, связанные с туризмом и путешествиями. Какие из них встречаются чаще всего?

Если встретите незнакомое или непонятное слово – не проходите мимо! Обязательно узнайте, что оно значит.

5 ТУРИСТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ МЕЧТЫ



Учитесь проектировать реальные маршруты, сочетая знания о родном крае, безопасность и креативность.

Придумайте однодневный зимний туристический маршрут протяженностью 5-10 км для сверстников:

дайте ему яркое название,

- выберите 3-5 остановок с краеведческими, природными или историческими объектами,
- рассчитайте время прохождения, уровень сложности и составьте рекомендации по экипировке.

Отметьте путь на цифровой карте и подготовьте презентацию, короткое видео или плакат с описанием и «предпросмотром» ключевых точек.

Поделитесь своим маршрутом на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях, чтобы все желающие могли проделать предложенный вами путь!

4 ЗАВТРАК ПО-ПОХОДНОМУ ПРЯМО НА КУХНЕ



Вызов принят: яичница-палатка, тост-костер и чай в «котелке» и никаких «не умею»!

Как удивить родных:

- Сделайте яичницу по форме треугольной палатки (жарьте яйца в круглой сковородке, а середину прикройте лопаткой – получится шатер!).
- Рядом – тост-костер: намажьте маслом, посыпьте коричневым сахаром или какао и слегка подпалите края (осторожно!).
- Налейте чай в металлический стакан – это ваш мини-котелок!
- Украсьте все веточкой петрушки-«елочки» или нарисуйте компас на салфетке!

Подавайте с фразой: «Добро пожаловать в лагерь „Сытый Следопыт“! Сегодня – завтрак с приключениями!».

Готовьте с улыбкой, и день пройдет как настоящий поход!



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

6 МИССИЯ: «ТАЙНА ЯЩИКА» ★★☆☆

Создайте юмористический ролик о вашей домашней экспозиции – повеселите ваших подписчиков!

Говорите с пафосом, жестикулируйте, вдохновляйте!

1. Подойдите к любой полке или ящику дома.
2. Закройте глаза и наугад возьмите один предмет.
3. Откройте глаза и опишите его так, будто вы экскурсовод в Эрмитаже, а это – уникальная реликвия!

Например: «Перед вами – древний артефакт эпохи утренних хлопот: керамическая кружка начала XXI века с отпечатком губ. Обратите внимание на трещину – свидетельство героической борьбы с пробуждением по будням...»

Пусть обычное станет музейным чудом!

7 КАРТА КАК ЯЗЫК МЕСТНОСТИ ★★☆☆

Благодаря выполнению этого задания вы научитесь «читать» карту как живой язык пространства.

Изучите фрагмент топографической карты вашего района (онлайн или бумажной) и найдите на ней пять реальных объектов: овраг, родник, лес, дорогу и точку с отметкой высоты. Сопоставьте их с тем, что вы наблюдаете зимой в парке или школьном дворе – например, замерзший ручей под снегом соответствует синей линии на карте. Сделайте фотографии этих мест зимой и, по возможности, найдите или воссоздайте их летний вид, чтобы составить сравнительный мини-альбом.

Опубликуйте свой альбом «Зима на карте» с подписями и краткими пояснениями на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

8 ТОЧКА НА КАРТЕ – ГОЛОС В ИСТОРИИ ★★★

Находите и оживляйте «тихие» истории родного края, развивая исследовательские навыки, эмпатию и умение рассказывать важное.

Выберите малоизвестное или забытое место в вашем городе или районе, например, старый фонтан, полуразрушенную часовню или памятный камень, и соберите о нем информацию из архивов, библиотек, исторических карт или бесед с местными жителями. Запишите трехминутный аудиорассказ, в котором расскажите, что это за место, почему оно исчезает из памяти и почему его стоит сохранить, а затем отметьте его точные координаты на карте и оформите обложку для подкаста.

Поделитесь своим аудиорассказом вместе с меткой на карте и обложкой на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!



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

На холоде чувство жажды уменьшается, хотя пить все равно нужно.

1 КРАЕВЕДЧЕСКИЙ ЧЕЛЛЕНДЖ В СОЦСЕТЯХ



Создайте серию из трех постов или историй для страницы первичного отделения: в первом развенчайте распространенный миф о вашем регионе, во втором расскажите о малоизвестном, но значимом человеке – краеведе, ученом или общественном деятеле, а в третьем покажите неочевидное, но волшебное зимнее место рядом с вами. Используйте фото, архивные материалы, карты и цитаты, чтобы сделать контент живым и убедительным.

Опубликуйте свою серию и призовите друзей открыть для себя родной край заново – на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

2 ХРОНИКИ ПРИКЛЮЧЕНИЙ



Чтобы в походе не услышать: «Память заполнена!» – пора провести зачистку! Освободите минимум 2-5 ГБ – столько места, сколько нужно для сотни крутых фото и видео из следующего путешествия.

Чтобы уничтожить цифровой хлам, удалите:

- старые скриншоты (особенно с ошибками и случайными нажатиями),
- повторяющиеся фото (37 кадров одного и того же заката – хватит одного),
- забытые кэши мессенджеров и игр,
- видео, где вы «просто так включил запись»... и ничего не случилось.

Перенесите важное в облако – пусть память дышит свободно!

После уборки сделайте одно фото в стиле «Готов к приключениям!» – и сохраните его первым в чистой галерее. Ведь каждое путешествие заслуживает свободного места – не только в рюкзаке, но и в памяти!

3 МАЛЕНЬКИЕ ОТКРЫТИЯ



Сегодня – день открытий самых потаенных уголков России!

Выберите любой малый город (можно наугад – закройте глаза и ткните пальцем в карту!). Прочитайте про него одну статью (в интернете, энциклопедии или даже в старом путеводителе). Представьте, что вы туристический стратег: придумайте, чем этот город может удивить и влюбить в себя путешественников.

Например:

- «В Торжке – золотое шитье! Открываем мастер-класс по вышивке царских узоров и устраиваем „День золотой нити“!»
- «В Касимове – татарская кухня и старинные мечети. Запускаем „Вкус востока на Оке“: гастрономический маршрут + чай в историческом доме!»

Думайте не только о музеях, но и о запахах, звуках, вкусах, историях и атмосфере.

Запишите свою идею в блокнот – возможно однажды именно вы сделаете этот город новой жемужиной туризма!

4 ПОХОДНОЕ НАСТРОЕНИЕ



Соберите всю свою походную одежду – куртку, штаны, носки, шапку, перчатки... все, что было с вами в дороге!

А теперь – выложите из нее слово, которое сегодня отражает ваше настроение. Хочется уюта? Разложите куртку как букву «У», носки – как «Ю», рюкзак – как «Т»...

Сфотографируйте свое слово-инсталляцию и поделитесь с командой, ведь любой поход начинается не со стартовой точки, а с настроения!

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

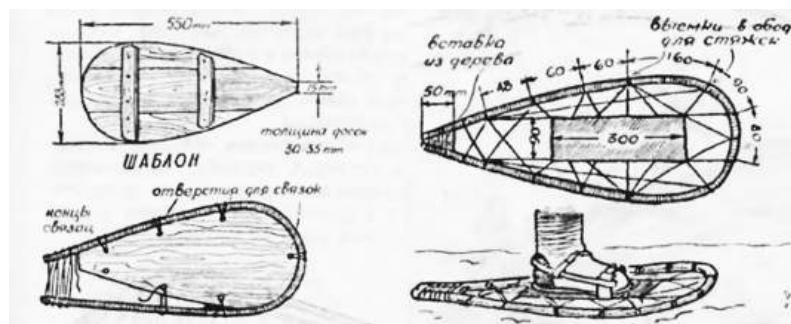


5 НОВЫЙ ВИД ТРАНСПОРТА



А вы знали, что существуют походы на снегоступах? За счет увеличения площади стопы гораздо удобнее и быстрее передвигаться по снегу.

А снегоступы можно сделать и своими руками даже из подручных средств! Изучайте схему и экспериментируйте!



6 ПОХОДНЫЕ РОЛИ



В 2025 году мы много внимания уделили 6 походным ролям. А что, если бы они были снеговиками? Соберите команду снеговиков-походников и обязательно снарядите их атрибутами, присущими каждой походной роли.

Если снега нет – не беда, снеговиков можно сделать из подручных средств (даже из ваты!) или нарисовать. Ссылка с напоминанием на карточки с походными ролями – по QR-коду.



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

7 ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ФАСАДОВ



Сегодня вы – младший архитектор и экскурсовод, а ваша миссия – открыть язык зданий и записать его в свой блокнот исследователя.

1. Выучите 5 элементов архитектуры фасадов:
 - Колонна – вертикальная опора, часто с узорной «головой» (капителью).
 - Арка – изогнутая перемычка над дверью или окном.
 - Карниз – выступающий «козырек» под крышей, как бровь у дома.
 - Пиластра – плоская «ложная колонна», вделанная в стену.
 - Эркер – выступающая часть фасада с окнами, как тихая башенка.
2. Прогуляйтесь по улице (или посмотрите на здания из окна) и найдите эти элементы в реальности.
3. Зарисуйте их в свой блокнот даже просто схематично.
4. Подпишите: «Колонна на почте», «Арка в старом подъезде», «Эркер с цветами»...

Бонус для экскурсовода:
Изучите историю здания в достоверных источниках.

Теперь вы не просто идете по улице – вы читаете город, как книгу! Возможно, следующая книга про города – ваша!

Принимайте участие во Всероссийском конкурсе «Открывай страну».

Сканируйте QR-код и переходите на страницу конкурса.



8 КУБИК-ПУТЕШЕСТВЕННИК



Не можете выбрать – идти в музей, на каток или к старинной башне?

Сделайте свой кубик решений, и пусть приключения решают за вас!

Как сделать:

- Возьмите обычный бумажный кубик (или склейте из картона).
- На каждой грани напишите вариант активности: «Музей!», «Каток!», «Смотровая площадка», «Кофейня с видом», «Прогулка без плана», «Спросить у местного жителя!»
- Украсьте значками, наклейками или даже мини-фото из прошлых поездок!

Как играть:

Когда не знаете, что выбрать – просто киньте кубик, что выпало – то и судьба!

9 МУЗЕЙНОЕ ДЕЛО



Задумывались ли вы о силе музейного наследия? Развивайте художественный вкус и учитесь делиться впечатлениями от искусства!

Совместно с командой или семьей посмотрите документальный фильм «Музейное дело», обсудите его и выберите одно произведение русского художника из собрания Третьяковской галереи, которое вас особенно тронуло. Подготовьте публикацию: разместите изображение картины, кратко расскажите об истории ее создания и художнике, а также поделитесь своим личным мнением – почему именно эта работа стала для вас открытием.

Опубликуйте свою виртуальную экспозицию на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальной сети «ВКонтакте» до 25 января 2026 года с хештегами #МузейноеДело2026 и #МояТретьяковка!



Задание от



росмолодёжь



История культуры
детства, семьи
и воспитания



Третьяковская
галерея



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

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Древние люди использовали яркие зимние звезды для ориентирования в ночное время и даже составляли по ним свои календари. А современные астрономы любят зимние наблюдения за чистотой неба.

Попробуйте сами в ясную зимнюю ночь посмотреть на звездное небо – вы увидите его таким, каким не видели никогда раньше!

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

Давайте вместе исследовать мир природы и заботиться о нем с **флагманским проектом «Юннаты Первых»**! Следите за новостями о старте регистрации в наших группах «ВКонтакте» и Телеграм – там мы объявим, когда можно будет подать заявку.

1 МОИ ПЕРВЫЕ ЭКОПРИВЫЧКИ ★★☆☆

Создайте яркую напоялку-плакат с добрыми делами для природы!

Нарисуйте или наклейте картинки, как можно заботиться о нашей планете: выключать свет, экономить воду, сдавать бумагу. В центре напишите свое главное экологическое обещание на год.

Покажите свой плакат в социальных сетях! Поделитесь фото вашей работы и расскажите, какое доброе дело вы будете делать для природы.

2 ИСТОРИЯ ОДНОЙ УПАКОВКИ ★★☆☆

Новогодние подарки – это всегда волшебство. Но часто яркая красивая упаковка потом становится мусором. Дайте новогодней упаковке (оберточной бумаге, банту, коробке) вторую жизнь.

Не выбрасывайте ее! Подумайте, во что она может превратиться? Может быть, в обложку для любимой книги, в материал для маленькой поделки или в красивый конверт.

Поделись результатом в социальных сетях: покажите свою работу и спросите: «А во что вы превращаете новогоднюю упаковку?». Не забудьте указать хештег!

3 КАК ВЫГЛЯДИТ ХОЛОД – 67,8°C? ★★☆☆

Создайте картину «самого холодного дня на Земле», используя только холодные цвета (синий, голубой, фиолетовый, белый) и «холодные» материалы (например, фольгу, блестки).

15 января 1885 года в городе Верхоянск в России было так холодно, что даже дыхание замерзло в воздухе!

Подумайте, как животным и людям удастся выживать в таком холоде, и что происходит с природой при аномальных температурах.

Поделитесь результатами в социальных сетях: покажите свою «ледяную» картину и напишите, какие чувства у вас вызывает мысль о таком морозе.

4 ЗИМНИЙ САД НА КОРЕ ДЕРЕВЬЕВ ★★☆☆

Присмотритесь к стволам деревьев в парке или во дворе. Вы можете увидеть на коре разноцветные пятна и наросты – это лишайники.

Они бывают серые, желтые, зеленые и даже оранжевые. Выберите одно дерево и найдите на нем 2-3 разных лишайника. Опишите их: какого они цвета? На что они похожи: на засохшие листики, корочку или кустики? Сфотографируйте лишайники или сделайте быстрый рисунок.

Поделись результатом в социальных сетях: покажите вашу самую интересную находку и спросите: «А какого цвета лишайники чаще всего встречаются в вашем дворе?».

5 СНЕЖНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ★★☆☆

Присмотритесь к свежему снегу во дворе или в парке. Возьмите чистый контейнер и аккуратно наполните его снегом из середины сугроба (не с земли и не с дороги). Принесите домой, дайте снегу растаять.

Рассмотрите талую воду на свет: она идеально прозрачная или в ней есть соринки? Аккуратно процедите ее через бумажную салфетку или ватный диск. Осталось ли что-то на фильтре? Обсудите с родителями, откуда в чистом на вид снеге могли взяться эти частицы.

Поделитесь результатом в социальных сетях: покажите фото вашего «лабораторного» снега и фильтра после опыта. Подумайте, почему даже самый красивый снег нельзя есть?



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

6 ВТОРАЯ ЖИЗНЬ НОВОГОДНИХ УКРАШЕНИЙ ★★☆☆

Придумайте, что можно сделать с теми новогодними украшениями, которые вы не будете использовать в следующем году. Используйте старую мишуру и другой декор для творчества и продлите им жизнь. Не работайте с игрушками из стекла без взрослых!

Поделитесь результатами в социальных сетях: покажите фото ваших поделок и расскажите, что вам больше всего понравилось в этом превращении.



7 НЕВИДИМАЯ СЕТЬ: КТО ДРУЖИТ В ЗАПОВЕДНОМ ЛЕСУ? ★★☆☆

11 января – день, когда мы говорим «спасибо» особо охраняемым природным территориям. Эти места – дом для тысяч видов птиц, животных и растений. Выберите один ключевой вид (например, дуб, зубр и т.д.) из ближайшего к вам заповедника, национального парка или заказника и станьте его «биографом».

Найдите и покажите его 3-4 главных связи с другими жителями этой территории (что он ест, кто его враг, кто сосед и т.д.). Составьте инфографику или красочную схему, где в центре – исследуемый вами вид, а вокруг – его «соседи» по экосистеме с объяснением связи.

Поделитесь результатами в соцсетях: выложите вашу схему и спросите у друзей: «Какого еще важного соседа добавили бы вы?».

8 ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КРОССВОРД: РАЗГАДАЙ ПРАВИЛА ПРИРОДЫ ★★☆☆

26 января отмечают Всемирный день экологического образования. Создайте красочный экологический кроссворд на тему «Как беречь планету».

Вместе подумайте и включите в него 5-7 слов-подсказок, связанных с простыми экологическими правилами (например, «забота», «сортировка», «саженец»). Нарисуйте сетку кроссворда на ватмане и подготовьте карточки с вопросами для каждого правила.

Поделитесь результатом в социальных сетях: сфотографируйте свой кроссворд, опишите как он вносит вклад в экологическое образование и предложите его друзьям и родителям.

9 ТАЙНЫ ЗИМНЕГО СНА: КТО КАК СПИТ ★★★

Разгадайте тайны зимней спячки. Разделитесь на команды и выберите по одному животному, которое засыпает на зиму: медведь, еж, бурундук, летучая мышь или суслик.

Узнайте о нем самое интересное: в какой позе он спит, как часто просыпается, что происходит с его пульсом и температурой тела, как он готовился к спячке осенью. Подготовьте короткий рассказ о своем «сонном» герое и поделитесь самым удивительным фактом с классом. Вместе обсудите: зачем вообще животным нужно впадать в спячку?

Поделитесь результатом в социальных сетях: выложите ваши самые интересные открытия о зимнем сне животных и спросите у друзей, знали ли они об этом.

10 В ПОИСКАХ ТЕПЛА: КТО КАК ЗИМУЕТ? ★★★

Пройдитесь по зимнему парку или лесу. Ищите укрытия животных и насекомых: дупла в деревьях, норки под корнями и снегом, шишки, опутанные паутиной, гнезда на голых ветках. Не трогайте их, а просто найдите и посчитайте. Представьте, как в них может быть тепло и уютно в мороз. Нарисуйте одно из найденных убежищ и его возможного обитателя.

Поделитесь результатом в социальных сетях: покажите свой рисунок и спросите: «Как вы думаете, какое самое неожиданное место может стать зимним домом для маленького животного?».



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

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Именно в январе была зафиксирована самая низкая температура в Северном полушарии Земли! Она составила $-67,8^{\circ}\text{C}$! Это произошло в 15 января 1885 года в городе Верхоянск (Якутия).

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

Присоединяйтесь к **флагманскому проекту «Юннаты Первых»**, чтобы реализовать свои идеи и участвовать в экологической и природоохранной деятельности! О начале приема заявок мы сообщим в соцсетях направления – подписывайтесь, чтобы не пропустить.

1 ЛЕДЯНОЕ СЕРДЦЕ ЕВРАЗИИ ★★☆☆

Станьте климатологом-картографом и проведите научное исследование! Создайте карту-схему «Полюса холода: Оймякон и Верхоянск».

Изучите и отразите на карте три главные географические причины, которые превратили эти места в самые морозные на Земле, где температура может опускаться ниже -60°C .

Поделитесь результатами в социальных сетях: сфотографируйте свою карту-схему и задайте друзьям вопрос: «Сможете ли вы найти на карте три природных ловушки, которые создали самое холодное место на Земле?».

2 ООПТ МОЕГО КРАЯ: ПРИРОДА ПОД ЗАЩИТОЙ ★★☆☆

11 января в России отмечается День заповедников и национальных парков. Изучите один заповедник, национальный или природный парк вашего региона и представьте результат в виде короткого видеоролика.

В России более 13 тысяч ООПТ (особо охраняемых природных территорий). У каждой – своя уникальная история, миссия и «подопечные». Снимите видеоролик про один из них. Ответьте в нем на ключевые вопросы:

- Когда и зачем была создана эта заповедная территория?
- Какие редкие виды животных и растений под ее охраной?
- В чем ее главная ценность и уникальность?

Поделитесь результатами в соцсетях: опубликуйте ваш видеоролик и поделитесь самым удивительным фактом, который вы узнали.

3 ЛИШАЙНИКИ – ИНДИКАТОРЫ ЧИСТОТЫ ★★☆☆

Изучите лишайники. Лишайники – не просто украшение деревьев. Они чутко реагируют на чистоту воздуха. Найдите на разных деревьях кустистые лишайники.

Их легко узнать: они похожи на маленькие разветвленные кустики, торчащие от коры. Такие лишайники растут только там, где воздух достаточно чистый. Опишите, на каких деревьях и на какой высоте вы их нашли. Сделайте вывод – много ли их в вашем районе? Попробуйте определить вид лишайника с помощью сети Интернет.

Поделись результатом в социальных сетях: приложите фотографию найденного кустистого лишайника и предположите, о чем может говорить обилие таких лишайников на какой-то территории.

4 УГЛЕРОДНЫЙ СЛЕД ★★☆☆

Каждый наш маршрут – в школу, в магазин, в гости – оставляет не только следы на снегу, но и невидимый углеродный след в воздухе.

От нашего выбора транспорта зависит, насколько он тяжелый. Станьте исследователем собственных перемещений. В течение одного дня запишите, куда вы двигались и как (пешком, на автобусе, на машине). Затем проанализируйте: каких поездок было больше – «зеленых» или тех, что оставляют больший след? Подумайте, как можно изменить хотя бы один маршрут, чтобы сделать его экологичнее.

Поделитесь результатом вашего наблюдения в социальных сетях, обсудите с друзьями, как сделать ваши маршруты более экологичными.

5 НОВЫЙ ГОД – НОВЫЙ Я: ЭКОАУДИТ МОИХ ПРИВЫЧЕК ★★☆☆

Проведите исследование ваши привычек, проанализируйте наблюдения и создайте семейный «Экологический календарь на январь».

В течение 1 дня наблюдайте, сколько одноразового пластика (пакеты, бутылки, упаковка) вы используете, как часто оставляете технику в режиме ожидания, сколько продуктов может оказаться в мусоре. На каждый день или неделю января придумайте одно небольшое, но полезное дело для природы. Оформите календарь красочно: это может быть плакат, серия открыток или цифровая презентация.

Поделитесь результатами в социальных сетях: покажите фото вашего календаря, расскажите о самых интересных наблюдениях из вашего эконоудита и о том, какую полезную привычку вы хотите внедрить первым делом.



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

6 КАРТА НОВОГОДНЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ



Каждый подарок, даже самый маленький, проделал долгий путь, прежде чем попасть к вам под елку.

Выберите один из своих подарков (игрушка, гаджет, книга, одежда), попробуйте проследить и описать его возможный «жизненный путь»: из каких материалов он сделан, где их добыли или произвели, как везли в магазин, как упаковали. А теперь подумайте и предложите, как можно продлить жизнь этой вещи, когда она выполнит свою основную роль (например, как ее можно починить, обновить или для каких других целей использовать).

Поделись результатом в социальных сетях: опишите кратко самый неожиданный этап «путешествия» вашего подарка или вашу идею по его обновлению. Спросите у друзей: «Задумывались ли вы, какой путь проделал ваш подарок?».

7 ЭКОВИКТОРИНА: ОТ ФАКТОВ К ДЕЙСТВИЯМ



26 января – Всемирный день экологического образования. Создайте небольшую викторину на тему «Экология – это интересно».

Вместе подумайте и включите в нее 5 вопросов с интересными экологическими фактами. Выбирая факты, оцените их полезность для повышения экологической культуры друзей. Смогут ли они вдохновить ребят на ведение более экологичного образа жизни.

Поделитесь результатами в социальных сетях: опубликуйте викторину и не забудьте дать правильные ответы.

8 КУДА ИСЧЕЗАЕТ НОВОГОДНЕЕ ЧУДО?



Проведите исследование и создайте наглядную «Карту утилизации» новогодней ели и украшений для вашего района.

К сожалению, не все атрибуты праздника можно использовать повторно. Узнайте есть ли в вашем районе специальные пункты приема живых елок для переработки в щепу? Где можно сдать испорченные гирлянды (это электронный мусор) и другие игрушки?

Оформите информацию наглядно в виде инфографики, схемы или презентации.

Поделитесь результатами в социальных сетях: прикрепите результаты вашего исследования, они помогут людям экологически ответственно поступить с ненужным новогодним декором.



9 ПРАВИЛА КРАСИВОГО ПРАЗДНИКА: СОЗДАЕМ ПАМЯТКУ ДЛЯ САЛЮТА



Фейерверки – это яркие воспоминания, которые остаются с нами после праздника. Чтобы эти воспоминания были только приятными, важно помнить о простых правилах безопасности и уважении к окружающим.

Обсудите в первичном отделении, как сделать запуск фейерверков красивым, безопасным и комфортным для всех, в том числе, для животных. Составьте общую памятку «Праздничный вечер». Вместе подумайте и запишите, на что важно обратить внимание: как выбрать подходящее место для запуска, какое время будет самым удобным для всех, как правильно подготовиться и что сделать после, чтобы площадка осталась чистой. Изучите, какие современные технологии могут дополнить праздничное настроение.

Поделитесь результатами в социальных сетях: опубликуйте памятку и спросите у друзей: «А какой ваш главный совет для идеального праздничного салюта?»

10 ТЕПЛОПТЕРИ: НАЙДИТЕ «ХОЛОДНЫЕ МОСТЫ»



Исследуйте ваши дома или квартиры на предмет сквозняков и утечек тепла. В морозный день аккуратно проведите рукой вдоль оконных рам, входной двери, стыков стен.

Где чувствуется холодный воздух? Используйте тонкую бумажную салфетку – поднесите к потенциальным щелям. Где она колышется? Составьте карту найденных «холодных мостов» в виде плана комнаты с отметками. Обсудите в классе. Предложите простые способы их устранения (например, уплотнительная лента, коврик у двери).

Поделитесь результатом в социальных сетях: опишите самый «холодный мост». Спросите: «Какое простое действие по сохранению тепла в доме кажется вам самым эффективным?».



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

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

11 января 1917 года в нашей стране появился Баргузинский заповедник. Он был организован для охраны соболя, и находится в Бурятии, рядом с озером Байкал.

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

Флагманский проект «Юннаты Первых» поможет вам создать свой экологический проект, получить ценный опыт экологической и природоохранной деятельности. Чтобы не упустить момент начала регистрации, следите за анонсами в наших сообществах в соцсетях.

1 ПОМОГИТЕ ЗАПОВЕДНИКУ СТАТЬ БЛИЖЕ



11 января – День заповедников и национальных парков России. Эти территории не только сохраняют природу, но и стараются рассказывать о себе людям – через соцсети, сайты, экскурсии.

Попробуйте себя в роли волонтера-просветителя. Выберите любой заповедник или национальный парк и придумайте для него пост или 2-3 сторис. Ваша задача – рассказать людям об этом месте: показать его уникальную природу, объяснить работу ученых и сотрудников и подсказать, как любой человек может помочь сохранению этой территории.

Поделитесь результатом в социальных сетях: опубликуйте один пост или сторис и спросите у друзей и подписчиков: «Какой формат рассказа о заповеднике мог бы заинтересовать вас и ваших друзей?».

2 МАСТЕРСКАЯ ОБНОВЛЕНИЯ



Часто у нас дома есть вещи, которые потеряли вид, но еще крепкие. Дайте новую жизнь одному новогоднему подарку прошлых лет.

Возьмите что-то уже имеющееся (старую мягкую игрушку, надоевший свитер, простую вазочку) и обновите эту вещь. Это можно сделать разными способами: перекрасить, добавить новую деталь, перешить, связать чехол, использовать технику декупажа. Главное – ваше творчество и готовность увидеть в привычном предмете новый потенциал.

Поделись результатом в социальных сетях: покажите фотографию «до» и «после» своего проекта. Поделитесь вашими размышлениями, почему важно продлевать жизнь вещей для природы.

3 ФЕНОМЕН «АРБУЗНОГО СНЕГА»



Зимой можно встретить удивительное явление – розовый или «арбузный» снег.

Его окрашивают микроскопические красные водоросли, способные выживать при низких температурах. Изучите это явление: найдите информацию о том, где и при каких условиях оно возникает (часто на открытых, освещенных солнцем склонах), как эти водоросли влияют на таяние снега и безопасно ли это явление для природы. Если в вашем регионе есть снег – попробуйте поискать такие участки (возможно, на старых сугробах).

Поделись результатом в социальных сетях: подготовьте пост на основе ваших наблюдений и изученных данных.

4 ПЕРЕРАБОТКА ЕЛЕЙ



Снимите короткий видеоролик о правильной утилизации живых новогодних елей.

Исследуйте проблему: что происходит с деревом на свалке, и как его можно переработать с пользой (щепы для дорожек, компост и др.). Ваш ролик должен отвечать на вопросы: «Зачем перерабатывать елки?», «Куда нести?», «Что из этого получится?». Важно, не просто проинформировать людей, а мотивировать их действовать правильно.

Поделитесь результатами в социальных сетях: прикрепите сделанный видеоролик – он поможет людям экологически ответственно поступить с новогодней елкой.

5 МОЙ ЭКОСЛЕД В НОВОМ ГОДУ



Изучите, что такое «экологический след» и как вы можете его снизить.

Наметьте 3-4 конкретные цели по снижению экоследа и оформите их в виде инфографики. Экослед складывается из ваших привычек в выборе питания, транспорта, типа энергопотребления дома, покупок. Проанализируйте, какие сферы жизни оказывают наибольшую нагрузку на природу, выберите 1 сферу и визуализируйте ваши выводы в виде инфографики. Инфографика должна быть не только информативной, но и мотивирующей – для вас и для других.

Поделитесь результатами в социальных сетях: опубликуйте вашу инфографику, кратко опишите самый неожиданный вывод из вашего анализа и одну самую амбициозную, но достижимую цель на год.



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

6 АНТРОПОГЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗИМНИЙ ГИДРОЛОГИЧЕСКИЙ РЕЖИМ



Изучите состояние местной реки или ручья зимой. Есть ли на ней участки, которые не замерзают, несмотря на морозы?

Если да, понаблюдайте, нет ли рядом с этими участками теплых стоков (например, от коммунальных предприятий, ливневок). Оцените визуально возможное влияние (изменение цвета воды, наличие пены, запах). Исследуйте, какое влияние такой подогрев воды может оказывать на экосистему водоема зимой (например, на рыб и беспозвоночных). Оформите наблюдения и выводы в кратком отчете.

Поделитесь результатом в социальных сетях: опишите выявленную аномалию или, если ее нет, расскажите о нормальном зимнем состоянии водоема.

7 КЛИМАТИЧЕСКИЙ КОНТРАСТ



Создайте наглядную сравнительную инфографику, противопоставляющую климатические реалии вашего региона и полюсов холода России – Оймякона и Верхоянска, где температура опускается до $-67,8^{\circ}\text{C}$.

Соберите климатические данные, например, средняя температура января сейчас и 50-100 лет назад или рекорды тепла/холода. Сделайте вывод, происходят ли изменения климата в вашем регионе. На основе этого анализа предложите личный план из 3-х действий по адаптации к этим изменениям.

Поделитесь результатами в соцсетях: покажите свою инфографику и озвучьте самый важный, на ваш взгляд, контраст. Представьте ваш личный план адаптации к изменениям климата, которые вы обнаружили.

9 ЗИМНЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ



Исследуйте, как зимуют различные виды растений в вашем районе! Выберите 5-7 разных деревьев и кустарников, за которыми будете наблюдать в течение месяца.

Ведите дневник наблюдений: фиксируйте, как меняется состояние растений после каждого снегопада, оттепели или мороза. Изучите, какие растения сбрасывают листву, а какие остаются вечнозелеными. Определите, как снежный покров защищает корни растений. Сделайте фотографии и зарисовки. Соберите данные о температуре почвы под снегом в разные дни.

Опубликуйте результаты своего исследования в социальных сетях! Поделитесь фотографиями, схемами и графиками. Расскажите о своих открытиях и выводах.

8 ЧАС ЗЕМЛИ



Проведите аудит вашего энергопотребления за один день. Фиксируйте время использования всех электроприборов (свет, зарядные устройства, компьютер, обогреватель и т.д.).

Посчитайте приблизительное потребление в кВт*ч, используя информацию про приборы или средние значения.

Обсудите в классе, как изменится эта цифра, если вы:

- а) выключите все неиспользуемые приборы из розеток,
- б) снизите температуру в комнате на 1 градус,
- в) сократите время использования самого «прожорливого» устройства на 30%.

Подготовьте пост с расчетами и выводами.

Поделитесь результатом в социальных сетях: назовите самый энергоемкий аспект вашего дня. Предположите, какой самый безболезненный способ для человека снизить ежедневное энергопотребление?

10 ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ: КАК ВОВЛЕЧЬ СВОЮ ШКОЛУ?



Всемирный день экологического образования (26 января) напоминает, что знания о природе должны быть доступны каждому.

Ваша задача – организовать и провести в школе интерактив по теме «Экодень»: это может быть квиз, мастер-класс по сортировке отходов или флешмоб. Распределите роли в команде, подготовьте материалы и договоритесь с учителем проведения.

Поделитесь результатами в социальных сетях: опубликуйте фотографии «Экодня» и спросите у участников и подписчиков: «Какой формат экопросвещения, на ваш взгляд, самый эффективный в школе?».



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

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Ежегодно 26 января отмечают Всемирный день экологического образования. История этого праздника восходит к 1972 году, когда на международной конференции по окружающей среде обсудили необходимость соблюдать определенные общие принципы и стандарты для сохранения природы.

ССЫЛКА НА РЕГИСТРАЦИЮ

Проявите себя в научно-исследовательской и проектной деятельности в сфере экологии с флагманским проектом «Юннаты Первых», чтобы внести реальный вклад в охрану природы. Информацию о датах старта подачи заявок ищите в официальных социальных сетях направления.

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

1 ВЫ И ЗАПОВЕДНОЕ ДЕЛО



11 января в России отмечают День заповедников и национальных парков. Представьте себя в роли заповедного волонтера. Изучите существующие волонтерские программы.

Подумайте как знания и навыки вашей специальности могут принести реальную пользу в одном из направлений: в организации экотуризма, анализе научных данных, создании инженерных решений, экологическом просвещении или других задачах.

Поделитесь выводами в социальных сетях: опубликуйте пост «Как специалист моего профиля может помочь заповеднику». Обсудите идеи с друзьями.

3 РУКОВОДСТВО ПО ЭКОЛОГИЧНОМУ ЗАВЕРШЕНИЮ ПРАЗДНИКОВ



Разработайте интерактивный цифровой гайд по правильной утилизации атрибутов праздника: от елки и гирлянд до упаковки и остатков угощений.

Исследуйте проблему: много составляющих праздника, к сожалению, отправляется на свалку. Ваш гайд должен пошаговые инструкции для выбранного вами отхода и отвечать на вопросы: «Куда это сдать?», «Как подготовить?», «Что из этого получится?». Важно не просто собрать информацию, а создать удобный и современный инструмент, который сделает экологичные поступки простыми.

Поделитесь результатами в социальных сетях: приложите сделанный вами гайд и добавьте к нему описание, чтобы было понятно, чем он поможет.

4 ЭКСТРЕМУМ КАК ИНДИКАТОР



Оцените готовность инфраструктуры вашего города к резким похолоданиям до -30°C и ниже. Рекордные морозы, подобные верховьянским и оймьяконским, – это климатический экстремум.

Хотя для Якутии такие температуры – часть нормы, для большинства российских городов падение ниже -30°C становится серьезным испытанием. При этом меняющийся климат увеличивает риск как аномальных морозов, так и периодов сильной жары. Подойдите к проблеме как будущий инженер-эколог или урбанист. Сформулируйте 2-3 конкретных предложения по повышению устойчивости инфраструктуры к резким похолоданиям.

Поделитесь результатами в соцсетях: Опубликуйте ваше ключевое предложение по адаптации инфраструктуры. Обсудите с подписчиками: «Как вы думаете, насколько наш город готов к температурным экстремумам, и какая сфера требует первоочередного внимания?».



2 АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ В ЗИМНИХ УСЛОВИЯХ: ПОТЕНЦИАЛ И ОГРАНИЧЕНИЯ



Оцените потенциал использования одного из альтернативных источников энергии (солнечные панели, ветрогенератор) в вашем регионе именно в зимний период.

Проанализируйте климатические данные января по выбранному параметру (средняя солнечная инсоляция, сила и частота ветров, количество пасмурных дней).

Сформулируйте вывод: насколько эффективно может работать выбранный источник зимой? Каковы основные ограничения (например, обледенение лопастей, снег на панелях, короткий световой день)? Оформите анализ в виде публикации.

Поделитесь результатом в социальных сетях: представьте главный вывод о применимости технологии зимой. Спросите: «Стоит ли делать ставку на один вид „зеленой“ энергии в нашем климате или необходима комбинированная система?».



5 МЕЖДУНАРОДНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ В МОЕЙ ПРОФЕССИИ



26 января отмечается Всемирный день экологического образования, берущий начало от международных соглашений 1972 года, которые заложили общие принципы охраны природы.

Проанализируйте, как глобальные принципы (устойчивое развитие, предотвращение ущерба, экологическое просвещение) находят отражение в вашей будущей профессиональной сфере. Подготовьте пост, где покажете связь между международными экологическими принципами, нормами или вызовами в вашей области.

Поделитесь результатом в социальных сетях: опубликуйте тематический пост и задайте вопрос сообществу: «Как, на ваш взгляд, наша сфера должна меняться под влиянием экологических стандартов?».

6 ВНЕДРЕНИЕ УСТОЙЧИВЫХ ПРИВЫЧЕК В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ



Придумайте небольшой проект, направленный на формирование устойчивых привычек студентов. Проанализируйте текущую ситуацию: какие экологические проблемы наиболее актуальны? Выберите одну проблему и предложите ее решение.

Поделитесь результатами в социальных сетях: опубликуйте краткую презентацию вашего проекта, расскажите, какую проблему он решает и почему это важно именно для вашего вуза/колледжа.



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

#ЮннатыПервых #КалендарьПервых



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

«Гусиная кожа» – это древний рефлекс, унаследованный нами от предков: крошечные мышцы у основания волосяных фолликулов сокращаются, приподнимая волоски. У животных с густым мехом это создает дополнительный теплоизолирующий слой воздуха. У человека, в силу скудного волосяного покрова, механизм утратил практическую пользу, но остался наглядным маркером реакции на холод.

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

1 СЛЕДЫ НА ОКНЕ



Утром, пока окно запотело, нарисуйте на нем пальцем солнышко или смайлик. Посчитайте, за сколько секунд рисунок исчезнет. Чем быстрее исчез – тем суше воздух в комнате. Сухой воздух – друг вирусов. **Помогите родителям – поставьте рядом с батареей чашку с водой или положите мокрое полотенце на батарею!**

2 ОХОТА НА ВИТАМИНЫ



Вместе с родителями найдите на кухне 3 зимних защитника:

- что-то оранжевое (морковь, тыква, апельсин) – для глаз и кожи.
- что-то кислое (клюква, лимон, квашеная капуста) – для иммунитета.
- что-то теплое и ароматное (чай с мятой, имбирный напиток) – для согрева.

Нарисуйте или запишите, что нашел. Попробуйте каждого «защитника» на вкус!

3 ЭКСПЕРИМЕНТ «ВАРЕЖКА»



Перед прогулкой положите одну рукавичку на батарею, а вторую оставьте в прихожей. Наденьте их и выйдите на улицу. Какую руку вы чувствуете теплее?

Сухая одежда и обувь греют намного лучше! Совет детектива: всегда проверяйте, чтобы варежки и носки перед прогулкой были полностью сухими.

4 ВОЛШЕБНАЯ ПУГОВИЦА



Перед выходом на улицу представьте, что на вашей куртке есть особая «волшебная пуговица». Закрыв ее, вы «включаете» теплый щит. Застегиваясь до конца, вы помогаете телу сохранять тепло.

5 ПЯТЬ СЕКУНД ХРАБРОСТИ



После теплого умывания утром брызните на лицо и запястья 5-7 раз очень холодной водой. Можно крикнуть: «Я бодрый(ая)!». Это будит организм лучше, чем крик будильника!

6 ЭКСПЕРИМЕНТ: ГДЕ ХРАНИТЬ ВАРЕЖКИ?



Цель – определить лучшее место для просушки вещей в школе.

Возьмите 4 влажных после прогулки варежки и положите их в разные места: на батарею, на вешалку в раздевалке, в классе на подоконнике.

Каждую перемену проверяйте, какая варежка сохнет быстрее.

Создайте памятку для всех классов: «Как быстро просушить вещи после прогулки». Разместите ее в раздевалках.

7 КАРТА ВЛАЖНОСТИ ШКОЛЫ



Возьмите технику задания 1 «Следы на окне» и исследуйте, в каких кабинетах воздух слишком сухой (риск для иммунитета), а где – в норме.

Составьте карту влажности школы и отметьте результаты.

Подготовьте небольшой отчет с наблюдениями и предложите расставить в самых «сухих» кабинетах емкости с водой или комнатные растения.

8 ДЕТЕКТИВЫ СНА



Исследуйте, как одноклассники соблюдают режим сна.

Проведите опрос:

- Во сколько ложиться?
- Сколько спит?
- Использует ли телефон перед сном?

Вместе со взрослыми проанализируйте результаты и выявите главные проблемы. Создайте инструкцию «Как подготовиться ко сну за час» для школьников.



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

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Чтобы сохранить тепло, тело резко уменьшает расход энергии на «периферию». Сосуды в коже, пальцах, носу и ушах рефлекторно сужаются. Это резко сокращает приток крови к поверхности тела, минимизируя рассеивание тепла. Кровь концентрируется вокруг жизненно важных внутренних органов – так тело сохраняет тепло «ядра».

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

1 СВЕТОВОЙ СТАРТ ★★☆☆

Первые 30 минут после пробуждения проведите при ярком свете (подойдите к окну, включите все лампы). Фиксируйте, как меняется скорость пробуждения.

3 МОИ ТОЧКИ ЗАМЕРЗАНИЯ ★★☆☆

Исследуйте индивидуальную чувствительность к холоду. Во время прогулки отмечайте, какая часть тела мерзнет первой (нос, уши, пальцы, спина).
На следующей прогулке усильте защиту именно этой «слабой точки» (маска, наушники, термобелье). Создайте свою персональную инструкцию по защите от мороза.

2 ТАНЦУЮЩАЯ ЗУБНАЯ ЩЕТКА ★★☆☆

Чистите зубы под любимую песню. Ваша задача – чтобы чистка длилась целую песню.
Итого – правильная длительность чистки и отличное настроение с утра.

4 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СТАРТ: 5 МИНУТ У ОКНА ★★☆☆

Проснувшись, сразу откройте окно на несколько минут. Пока комната наполняется свежим воздухом, выполните короткую зарядку. Делайте это 3 раза в неделю. После зарядки закройте окно и обратите внимание: чувствуете ли прилив энергии? Стало ли в комнате легче дышать?

Вы не просто заряжаете тело, а сразу наполняете легких кислородом и комнату – свежим воздухом. Идеальный старт зимнего дня!

5 ЛЕДЯНОЙ ВЫЗОВ: КАРТА ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ ★★☆☆

Поисследуйте, как тело восстанавливает тепло, и как на это влияет ваше состояние.

В течение недели каждый день после умывания делайте «ледяной удар» (ополаскивайте лицо и шею холодной водой). Засекайте время, за которое кожа возвращается к комфортной температуре (приложите ладонь к щеке).

Фиксируйте дополнительные условия: сколько вы спали? Завтракали ли перед этим? Замеряли ли пульс до и после?

В конце недели ответьте: в какие дни согревание происходило быстрее? Связано ли это с качеством сна, сытостью или общим бодрым состоянием?

В итоге должно получиться правило: «Чтобы легче переносить холод, перед выходом на улицу мне нужно... (выспаться/плотно поесть/сделать разминку)».

7 ДИНАМИЧЕСКАЯ ПЕРЕМЕНА ★★☆☆

На большой перемене не сидите в телефоне, а сделайте 3 простых упражнения у окна: 10 приседаний, 5 наклонов в каждую сторону, планка 30 секунд.

После долгого сидения кровь застаивается в ногах и тазу. Легкие упражнения запускают кровообращение, улучшая питание органов и мозга кислородом. Тем более в холодное время года мы меньше гуляем, и динамическая перемена становится компенсацией недостатка движения. Она также поможет активизировать иммунитет и противостоять сезонной вялости.

8 КВЕСТ «ВИТАМИННЫЙ ДЕТЕКТИВ» ★★☆☆

Исследуйте наличие полезных зимних продуктов в домашних запасах или школьной столовой.

Разбейтесь на команды. Каждая ищет продукты-чемпионы по:

- Витамину С (шиповник, квашеная капуста, цитрусы).
- Витамину D (жирная рыба, яичный желток, сливочное масло).
- Цинку (тыквенные семечки, орехи, бобовые) и другие.

Создайте общий «Атлас зимних суперфудов» с информацией, где их найти и как вкусно приготовить.

6 ТРЕКЕР ЗИМНЕГО НАСТРОЕНИЯ ★★☆☆

Ведите дневник в течение 7 дней. Отмечайте:

- Погоду за окном (солнечно, пасмурно, снег).
- Свое настроение утром и вечером (по шкале 1-5).

Выполняйте 1 действие из заданий 1-4 и отмечайте, на сколько баллов улучшилось настроение. Найдите связь между погодой, активностью и настроением.



9 ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ ★★☆☆

Внедрите полезную дыхательную практику для снятия стресса и концентрации.

Всем классом в начале 3-го урока (когда внимание падает) проводите ровно 2 минуты дыхательного упражнения «4-7-8» (вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8).

Через неделю проведите голосование: стало ли легче концентрироваться после урока? Примите решение, продолжать ли практику.



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

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Холод как фитнес
Кратковременное воздействие холода активирует в организме особый тип жировой ткани – бурую. В отличие от обычной (белой) жировой ткани, которая накапливает энергию, бурая активно сжигает калории, превращая их в тепло.
Этот механизм – эволюционное наследие, которое помогало нашим предкам выживать в холодных условиях. Сегодня активация бурой жировой ткани может быть полезна для поддержания бодрости и ускорения метаболизма зимой. Что именно может помочь для запуска этого механизма, ищите в заданиях ниже.

Эти задания выполняйте на зимних каникулах

1 БОДРОЕ УТРО ЗА 60 СЕКУНД



После теплого умывания ополосните лицо и запястья холодной водой (15-20 секунд).

Можно добавить легкий массаж лица кубиком льда из отвара ромашки.

Холод на крупные сосуды (запястья) и лицо – быстрый сигнал телу на активацию термогенеза и моментальный прилив бодрости.

2 ЭВОЛЮЦИОННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ: НАЙДИТЕ СВОЮ ЗИМУ



Сравните два утра. В один день сделайте зарядку в тепле, в другой – откройте окно на 5 минут и проведите разминку.

Ответьте на вопросы: когда вы чувствовали себя бодрее?

Где ваш пульс был выше? Сделайте выводы и расскажите, как холод повлиял на вашу продуктивность.

3 КОНТРАСТ ДЛЯ НОГ



Перед сном сделайте 2-3 контрастные ванночки для стоп.

1 минута в тазике с теплой водой, затем 20-30 секунд в прохладной. **Закончите прохладной водой.**

Стопы – рефлексогенная зона. Процедура тренирует сосуды, улучшает сон и мягко стимулирует термогенез.

4 ОКОННЫЙ ВДОХ



Каждый день выполняйте 3 минуты легкой зарядки перед приоткрытым окном.

В комнате не должно быть сквозняка, а вам – холодно. Цель – свежий прохладный воздух, а не переохлаждение.

3 ПРОГУЛКА-ПРОСВЕТЛЕНИЕ



Выйдите на 20-минутную прогулку в морозный день. Идеально – в солнечную погоду.

Одевайтесь по принципу: чтобы не потеть, но и не дрожать.

Двигайтесь в комфортном темпе.

Сочетание холода, света и легкой активности – тройной удар по хандре и лучший способ мягко запустить метаболические процессы.

7 ДИЗАЙН ПРИВЫЧКИ: СОЗДАЙ СВОЙ РИТУАЛ



Придумайте и оформите в виде инфографики или короткого видео свой личный «зимний ритуал пробуждения» с элементом холода.

Пример: «Подъем → стакан воды → 3 глубоких вдоха у открытого окна → контрастное умывание → 5-минутная зарядка».

8 МОРОЗНЫЙ КВЕСТ-КРОСС



Придумайте и проведите для других уличный квест, где движение чередуется с короткими осознанными паузами на холоде.

Ваши шаги:

- Придумайте сюжет, маршрут (3-5 точек) и правила.
- Создайте задания на точках: свяжите их с наблюдением за телом в холоде (дыхание, статика, расслабление).

Например: «Сделай 10 глубоких вдохов-выдохов, наблюдая, как холодный воздух проходит через нос и согревается внутри», «Замри на 1 минуту в удобной позе, прислушиваясь к ощущениям в конечностях (тепло/холод, покалывание)», «Закрой глаза на 30 секунд и сконцентрируйся только на звуках зимнего леса/улицы, отпуская мысли о дискомфорте».

- Проведите квест для другой команды и пройдите маршрут сами.
- Обсудите: какие реакции тела реакции отметили участники? Как улучшить квест?

Вы получите не только заряд бодрости, но и готовый сценарий зимней активности, который можно использовать снова.

Такая активность поможет участникам научиться не просто «терпеть холод», а исследовать свои реакции и через осознанность мягко активировать внутренние ресурсы.

6 ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ: МОЙ ЛИМИТ КОМФОРТА



Проведите эксперимент, чтобы проверить феномен холодовой адаптации – увеличивается ли время комфортного пребывания на холоде после регулярных мягких закаливающих практик.

Вместе с напарником замерьте, сколько секунд вы комфортно держите ногу в воде +12°C.

Оборудование, которое потребуется вам для эксперимента:

- таз с водой температурой +12°C
- термометр
- секундомер
- бланк для записи результатов (дата, имя, время в секундах)
- полотенце.

Повторите замер через неделю легких закаливающих практик.

Далее в течение 7 дней каждый участник выполняет ежедневно минимум одно легкое холодовое воздействие (См. задания 1-3). Сравните свои результаты до и после, а затем изучите общую динамику по группе. Увеличилось ли время? Значит, ваше тело научилось лучше справляться с холодом через активацию внутреннего термогенеза!



9 МОЙ ПЛАН ЗИМНИХ ПРИВЫЧЕК



Новый год – время для новых планов. Проанализируйте, какие зимние привычки вы уже пробовали и создайте персональный план на следующие месяцы. Цель – не просто «вести ЗОЖ», а осознанно улучшить свое состояние к весне.

Оцените себя сейчас (по шкале от 1 до 10): энергия, фокус, сон, настроение.

Выберите 3 привычки, которые вы пробовали и хотите оставить (например, контрастный душ, утренняя прогулка, дыхательная пауза).

Составьте план на 21 день: распишите, когда, где и как вы будете выполнять каждую привычку.

Поставьте цель «к весне»: как изменятся ваши баллы по шкале из пункта 1 через 3 месяца.

Итог: создайте краткую презентацию или чек-лист своего плана. Поделитесь с командой для поддержки и обсудите, какая привычка станет самой важной для вашего здоровья и энергии в этом году.



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

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых

