

Первые

11–15 ЛЕТ



Дневник участника

ПРИВЕТ, ПЕРВЫЙ!



Этот Дневник – пространство для твоих идей, экспериментов, исследований и новых открытий.

Здесь можно пробовать себя в разных направлениях, искать то, что действительно интересно, и превращать любопытство в дела, меняющие твоё окружение.

Дневник поможет тебе узнавать новое, развивать полезные навыки и сохранять результаты своих экспериментов, проектов и открытий.



ВЫБИРАЙ. ПРОБУЙ. ДЕЙСТВУЙ!

Внутри тебя ждут разные задания, и в каждом – 3 уровня сложности. Ты можешь выбрать понравившееся задание и пройти все три уровня подряд или выполнять в разных заданиях только тот уровень, который тебе интересен. Здесь нет единственного правильного маршрута – собери свой собственный!

ВЫПОЛНЯЙ ВСЕ ЗАДАНИЯ И СТАНЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ ПРОЕКТА!

Победителей ждет брендированная и сувенирная продукция от Движения Первых

ПРИСТУПАЙ К ПЕРВОМУ ЗАДАНИЮ!

КТО ЗДЕСЬ ПЕРВЫЙ?



Место для фото или рисунка

ФИО

Мое первичное отделение

Роль в команде

МОИ «СУПЕРСИЛЫ»

МОЯ ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ НА ДНЕВНИК:

ИНТЕРЕСНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЕ ДЕЛО

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

СПОРТ И ЗОЖ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ

ПАТРИОТИЗМ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

ДИПЛОМАТИЯ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

ЭКОЛОГИЯ

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

11–15 ЛЕТ

Первые

ЗАДАНИЕ 1 НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО СНА

★ ШАГ 1

Выполни это задание, и ты узнаешь, как режим сна влияет на твою бодрость, внимание и настроение, и поймёшь, почему важно ложиться спать вовремя.

Начни свою «Неделю здорового сна»: каждый вечер ложись спать до 22:00. Утром сразу запиши в отчёте на следующей странице, сколько часов ты проспал, и одним словом отметь своё состояние: «бодр», «устал», «весел» или «сонливый». В конце каждого дня отмечай смайлик, означающий твоё самочувствие на протяжении дня.

★★ ШАГ 2

Продолжай ложиться до 22:00 ещё одну неделю и теперь отмечай не одно слово, а 2–3 признака своего самочувствия: например, «был внимательным на уроке», «быстро уставал», «с радостью играл с друзьями». Каждый день добавляй к записи одну короткую фразу: «Сегодня мне помогло заснуть...» (например, «тёплое молоко», «тихая музыка», «чтение книжки»). В конце недели посмотри свои записи и найди 1–2 вещи, которые помогли тебе лучше выспаться.

★★★ ШАГ 3

Предложи близким или друзьям поучаствовать в «Неделе здорового сна» и договоритесь вести общий дневник: каждый день каждый участник пишет, во сколько лёг, сколько спал и как себя чувствовал. В конце недели соберитесь вместе и подсчитайте среднюю продолжительность сна у каждого, а потом сравните: у кого самый стабильный режим и самые бодрые дни. Обсудите, какие привычки помогают лучше спать (например, меньше гаджетов перед сном, прогулка вечером), и запишите 2–3 совета, которые ваша команда будет использовать дальше.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Синий свет от экранов (телефонов, компьютеров) мешает выработке мелатонина – это гормон, который помогает нам спать и настраивает наши внутренние часы. Если перестать пользоваться гаджетами хотя бы за час до сна, то спать будет намного лучше!



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

День	Уснул до 22:00 (да/нет)	Сколько часов спал	Смайлик дня (обведи)
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  

3 ШАГ

Наша команда называется _____
В ней (напиши количество человек) _____ человек. Это мои (подчеркни
нужное) члены семьи/друзья/одноклассники/(если ничего не подходит,
напиши, кто в твоей команде) _____

Каждый участник команды должен перерисовать таблицу из отчёта второго уровня сложности и вести её на протяжении всей недели.

Средняя продолжительность сна за неделю у команды: _____ часов (посчитать: сложить все часы у всех участников команды, разделить на 7, затем разделить на количество участников).

Самые полезные привычки для хорошего сна в нашей команде – это _____

2 ШАГ

День	Уснул до 22:00 (да / нет)	Сколько часов спал	Признаки моего самочувствия	Смайлик дня
				  
				  
				  
				  
				  
				  
				  

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

11–15 ЛЕТ

Первые

ЗАДАНИЕ 2 БОДРОЕ УТРО

★ ШАГ 1

Выполняй это задание, и ты научишься запускать свой день с полезной привычки, укрепишь мышцы, улучшишь координацию и будешь чувствовать себя бодрее с самого утра.

Начни один из своих дней с самой простой зарядки на 3–5 минут: сначала сделай 10 мягких потягиваний вверх, будто хочешь достать до потолка, потом 10 шагов на месте с высоким подниманием коленей и 5 наклонов в стороны. Делай всё спокойно, без спешки, прислушивайся к своему телу – если что-то неприятно, просто уменьши амплитуду или количество выполнений.

★★ ШАГ 2

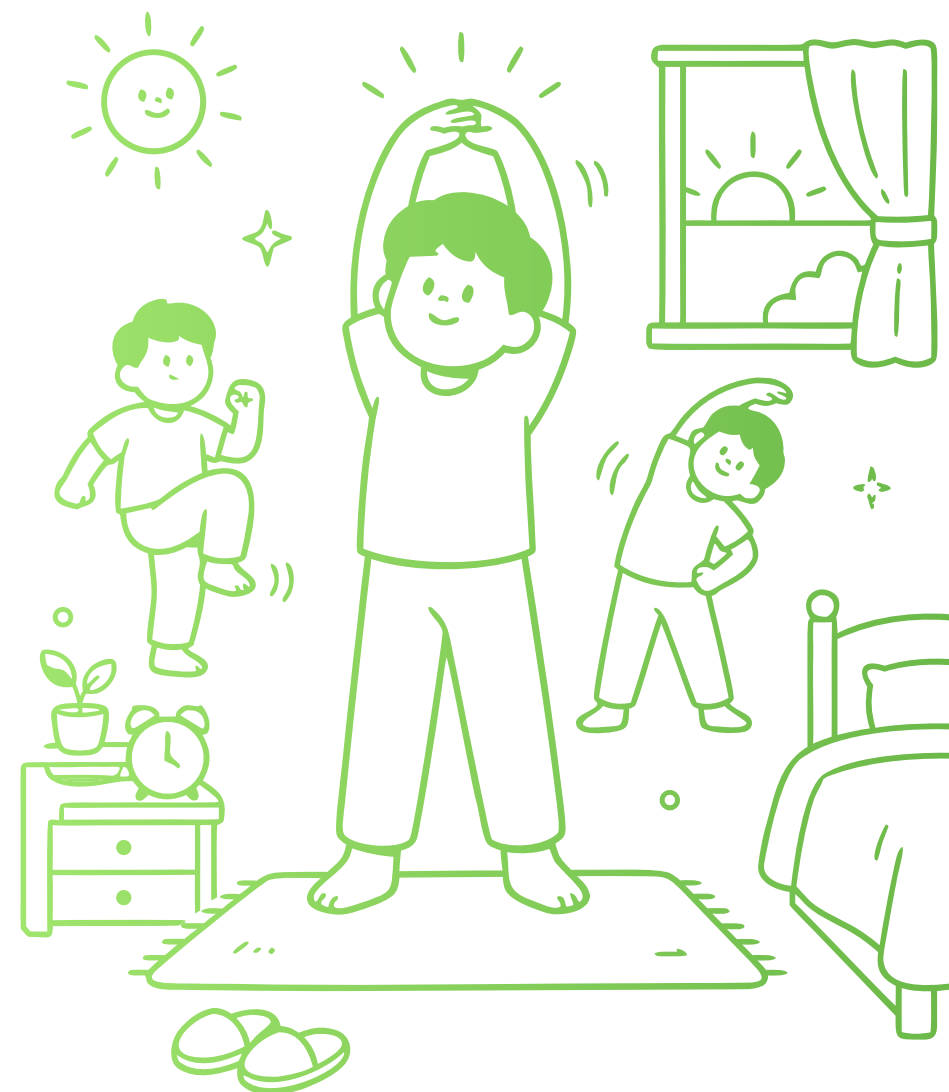
Теперь собери свою персональную цепочку из 4 упражнений: например, добавь к потягиваниям и шагам ещё «мельницу» (наклоны в стороны с касанием противоположной ноги) – по 5 раз в каждую сторону – и «лодочку лёжа» (лёжа на животе приподними руки и ноги на пару секунд, 5 раз). Старайся выполнять каждое движение плавно, не задерживая дыхание. Поставь таймер на 7–8 минут и попробуй пройти всю цепочку без остановки. Выполняй свою персональную тренировку на протяжении 3 дней.

★★★ ШАГ 3

Предложи 2–3 друзьям или родным стать твоей «командой бодрого утра»: договоритесь делать зарядку вместе каждый день в течение недели. Пусть каждый предложит по одному любимому упражнению – так у вас получится общая «фирменная» зарядка отряда. Распределите роли: один будет ведущим (показывает и считает), второй – хронометристом (следит за временем), третий – мотиватором (поддерживает и подбадривает). Проводите зарядку под бодрую, но негромкую музыку или под счёт ведущего. В конце каждого дня отмечайте, кто ни разу не пропустил.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Утренняя зарядка помогает работе мозга. Учёные провели исследование и выяснили, что упражнения улучшают память и способность учиться у мышей. Хотя люди и мыши разные, учёные считают, что физическая активность влияет на нас так же хорошо.



11–15 ЛЕТ



3 ШАГ 

Дата: с ____ . ____ . ____ по ____ . ____ . ____

Наша команда называется _____

ЗАДАНИЕ 3 ВОДНЫЙ БАЛАНС

★ ШАГ 1

Выполняя это задание, ты научишься прислушиваться к своему телу, следить за привычками и поймёшь, как простая вода помогает тебе быть энергичнее каждый день.

Возьми свою любимую бутылку или несколько стаканчиков – главное, чтобы тебе было приятно из них пить. Раздели день на 5 частей: 1 или 2 части утром, 2 или 3 части днём и 1 часть вечером – и поставь себе простую цель: выпить по одному стакану воды в каждой части. После каждого стакана ставь галочку в отчёте дневника.

★★ ШАГ 2

Теперь сделай свой трекер: на бутылке наклей полоски с пятью отметками времени (например, «до обеда», «после обеда», «перед сном») – по числу стаканов, которые ты хочешь выпить за день. Старайся делать по глотку каждые 2–3 часа, а не выпивать всё сразу. После каждого стакана отмечай прогресс: закрашивай кружок, ставь наклейку или стикер на странице отчёта. Выполняй это задание на протяжении 3 дней.

★★★ ШАГ 3

Предложи 2–3 друзьям или родным выполнить это задание вместе: пусть каждый сделает свой трекер – кто-то на бутылке, кто-то на бумаге, а кто-то в заметках телефона. Договоритесь проверять прогресс раз в день – например, в обед и вечером – и делиться, сколько стаканов уже выпили. Ведите общий счёт: можно сделать мини-табличку, где каждый ставит плюс за стакан, а в конце дня считать, кто ближе к цели (но главное – не соревнование, а привычка пить воду). В конце недели отметьте, у кого привычка закрепилась лучше.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Выпить стакан тёплой воды утром – это простая привычка, которая приносит много пользы. За ночь организм немного теряет воду, даже если не чувствуется жажда. Тёплая вода помогает организму проснуться, улучшает работу желудка и подготавливает кишечник к новому дню. Эта привычка помогает выводить вредные вещества из организма, улучшает кровообращение и может уменьшить утреннюю усталость.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Дата: ____.

У меня получилось выпить ____ стаканов из 5.

Мне было проще всего выпить воду утром/днём/вечером (подчеркни нужное), а сложнее всего – утром/днём/вечером (подчеркни нужное).

3 ШАГ

Дата: с ____.

Наша команда называется ____
В ней (напиши количество человек) ____ человек. Это мои (подчеркни нужное) члены семьи/друзья/одноклассники/(если ничего не подходит, напиши, кто в твоей команде)

Мы заметили, что лучше всего пить воду, когда ____ (например, утром, во время чтения)



2 ШАГ

Дата: с ____.

Обводи кружочки после каждой выпитой кружки воды

День 1	☐	☐	☐	☐	☐
День 2	☐	☐	☐	☐	☐
День 3	☐	☐	☐	☐	☐

Имя участника	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7

ЗАДАНИЕ 4 МАСТЕР СКОРОСТИ

★ ШАГ 1

Это задание научит тебя грамотно планировать свои тренировки, анализировать личный прогресс и превращать рутину в увлекательную игру. Ты поймёшь, как системный подход и здоровый азарт помогают стать быстрее не только в спорте, но и в достижении любых жизненных целей.

Выбери одно базовое упражнение на скорость, например спринт на 30 метров или скоростные прыжки на месте, и выполни его три раза с обязательным двухминутным отдыхом между подходами. Зафиксируй свой лучший результат в Дневнике, чтобы иметь чёткую точку отсчёта для будущих свершений. На основе этих данных составь простой и реалистичный план тренировок на ближайшую неделю, выделяя на занятия по 15–20 минут в день.

★★ ШАГ 2

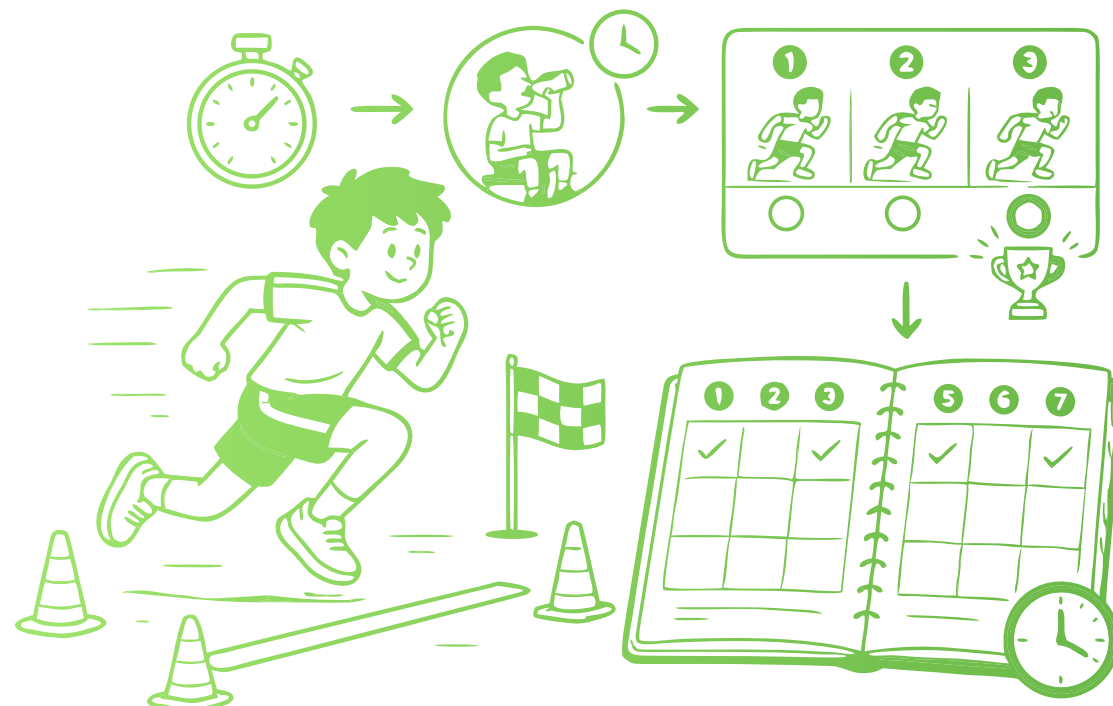
Собери собственный комплекс из трёх разных упражнений на развитие скорости и преврати тренировку в личное соревнование, пытаясь каждый раз побить свой вчерашний рекорд. Обязательно веди записи результатов, отмечая не только сухие цифры, но и свои физические ощущения после упражнений. Чтобы поддерживать мотивацию, разработай для себя систему поощрений: например, за улучшение времени ты разрешаешь себе дополнительный час любимой игры или просмотр фильма.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Человек может теоретически бегать со скоростью 60–65 км/ч, но самая быстрая скорость, которую когда-либо зафиксировали, – это 44,7 км/ч. Этого смог достичь спринтер Усейн Болт из Ямайки.

★★★ ШАГ 3

Собери команду друзей и организуй динамичный турнир, где вы будете соревноваться в скорости прохождения заранее подготовленной полосы препятствий. Вместе придумайте чёткие и честные правила соревнований, а также разработайте прозрачную систему подсчёта очков за скорость и технику выполнения. Перед стартом обязательно проведите мозговой штурм и создайте командную стратегию, распределив роли так, чтобы сильные стороны каждого участника помогли общему результату. После финиша не забудьте обсудить, какие тактические решения сработали лучше всего, и торжественно наградите победителей.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Я выполнял(а) упражнение: (название и описание)

Мой лучший результат:

План тренировок на неделю:

День 1.

День 2.

День 3.

День 4.

День 5.

День 6.

День 7.

2 ШАГ

Мои упражнения	Результаты

3 ШАГ

В нашей команде ____ человек.

Полоса препятствий нашего турнира состоит из:

Победитель турнира:

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

11–15 ЛЕТ



ЗАДАНИЕ 5 ЛЮБИМЫЙ ВИД СПОРТА

★ ШАГ 1

Это задание научит тебя осознанно подходить к тренировкам, превращая хаотичные движения в чёткую систему и развивая железную самодисциплину. Ты поймёшь, как из простых кирпичиков складывается профессионализм и мастерство, и почувствуешь себя настоящим архитектором своего спортивного будущего.

Выбери один вид спорта, который тебе по душе, и внимательно изучи три его базовых элемента по видеоурокам или с помощью тренера. Посвящай по 15–20 минут в день тому, чтобы научиться выполнять эти движения максимально чисто и технически правильно. Обязательно зафиксируй свой начальный и итоговый прогресс на видео, чтобы наглядно увидеть, как твои старания превращаются в реальный навык.

★★ ШАГ 2

Теперь стань конструктором собственного стиля: придумай и отработай уникальную связку из изученных элементов, постепенно добавляя в неё усложнения или новые движения. Засекай время выполнения этой комбинации на секундомер, стремясь сделать её не только сложнее, но и быстрее, без потери качества. Проанализируй свои слабые места и запиши чёткий план улучшений на следующую неделю, указав конкретные шаги для роста твоего мастерства.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это не только физическая культура, но и наука. Над программой трудятся врачи, физиологи, педагоги, чтобы сделать её максимально полезной и безопасной для здоровья.

★★★ ШАГ 3

Собери команду друзей и предложи им вместе создать короткое спортивное шоу из изученных элементов. Придумай с участниками простой сюжет номера и распредели роли так, чтобы каждый делал то, что у него получается лучше всего. Организуй несколько репетиций, чтобы отточить слаженность движений и уверенно уложились в заданное время. Перед финальным показом договорись с командой о трёх простых критериях оценки (например, синхронность, сложность и энергия) и честно оцените результат друг друга и команды.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ 

Вид спорта: _____

Упражнения:

2 ШАГ 

Связка упражнений: _____

План по улучшению:

3 ШАГ 

В нашей команде ____ человек.

Наше спортивное шоу включает такие номера:

Насколько наша команда довольна своим выступлением:



(закрась нужное количество звезд)

ЗАДАНИЕ 6

ТРЕНИРОВКА ПОД БИТ

★ ШАГ 1

Синхронизация движения и музыки развивает координацию, чувство ритма и делает рутинные упражнения увлекательными, превращая их в перформанс (как в популярных видеоклипах или танцевальных челленджах).

Выбери свой любимый трек с чётким ритмом (120–140 ударов в минуту). Выбери одно простое упражнение (прыжки на месте, приседания или удары руками в воздухе). Твоя задача – делать движение строго в такт музыке (например, приседание на каждый сильный удар барабана) в течение 1 минуты, не сбиваясь.

★★ ШАГ 2

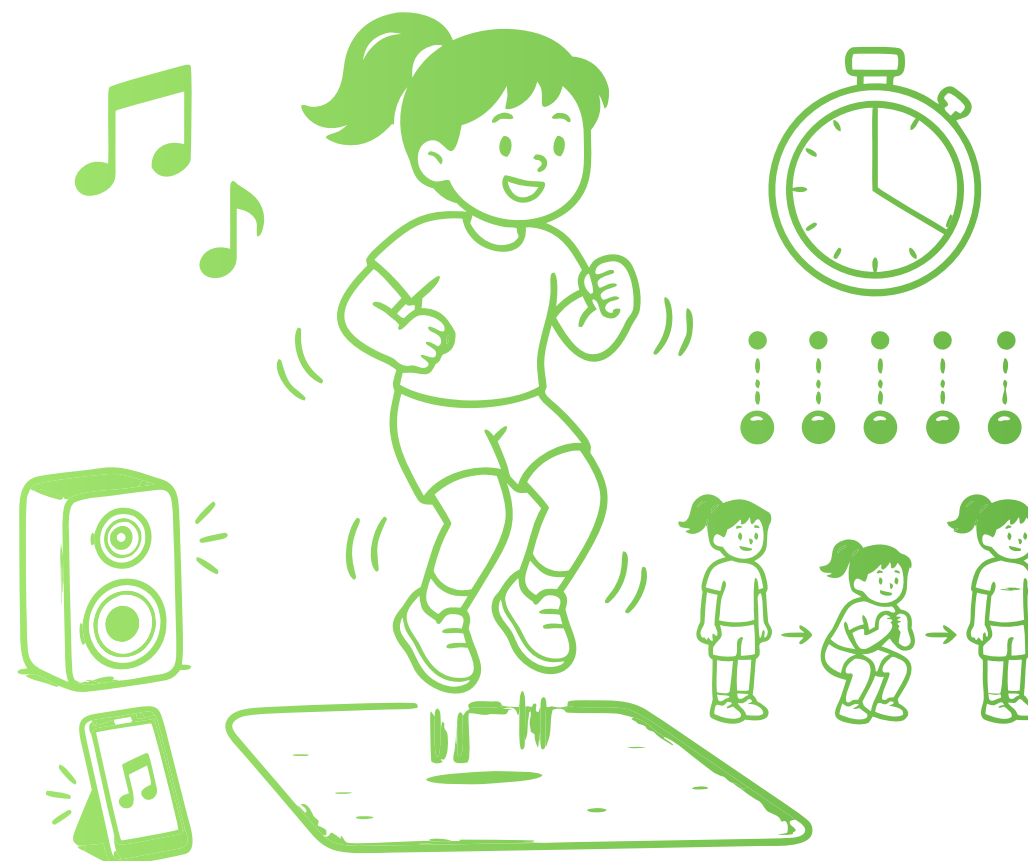
Создай свой 1,5-минутный спортивный «мюзикл». Возьми трек, в котором есть спокойное вступление и резкий «дроп» (усиление бита). Придумай плавные разминочные движения для вступления и взрывные, быстрые упражнения для момента дропа. Сними это на видео, стараясь, чтобы смена упражнений идеально совпадала со сменой ритма музыки.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Танцевальные комбинации развивают мозг. Для запоминания движений, положений рук, направления и музыкальных акцентов требуется память, внимание и быстрое принятие решений. Исследование с подростками 15–17 лет подтвердило это: ежедневная танцевальная тренировка повысила их концентрацию внимания.

★★★ ШАГ 3

Собери группу из 3 и более человек и выберите один энергичный трек. Придумайте и отрепетируйте 1-минутную синхронную связку из 4–5 спортивных упражнений, где вы двигаетесь как единый механизм. Снимите финальное выступление одним дублем и оцените, насколько идеально вы попали в бит и в синхрон друг с другом.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 6

11–15 ЛЕТ



ШАГ

Мой трек для первого уровня

Название: _____

Исполнитель: _____

Почему именно этот трек: _____

Какое упражнение я выбрал(а):

☐ прыжки

☐ приседания

☐ удары руками

☐ другое: _____

Насколько сложно было попадать в такт:



(закрась нужное количество звезд)



ШАГ

Мой трек для второго уровня

Название: _____

Исполнитель: _____

Почему именно этот трек: _____

Для вступления я придумал(а):

Движение 1: _____

Движение 2: _____

Движение 3: _____

Для дропа я придумал(а):

Движение 1: _____

Движение 2: _____

Движение 3: _____

Моя самооценка видео

Попадание в ритм:

☐ идеально ☐ хорошо ☐ есть ошибки ☐ нужно

переделать

Плавность переходов:

☐ идеально ☐ хорошо ☐ есть ошибки ☐ нужно

переделать

Энергия:

☐ огонь ☐ нормально ☐ слабовато



ШАГ

В нашей команде ____ человек.

Наша связка:

Упражнение: _____

Упражнение: _____

Упражнение: _____

Упражнение: _____

Упражнение: _____

Моя оценка нашей команды:

Синхронность:

☐ как один организм ☐ почти идеально ☐ есть
рассинхрон ☐ нужно больше репетиций

Попадание в бит:

☐ все попали ☐ большинство попали ☐ некоторые
сбились ☐ все сбились

Энергия команды:

☐ огонь ☐ хорошо ☐ слабовато ☐ было скучно

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ЗАДАНИЕ 1 ПОНЯТНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

11–15 ЛЕТ

Первые

★ ШАГ 1

Выбери тему, где часто ошибаются: правило, задача, термин, бытовой навык или школьная тема. Придумай ситуацию, где человек делает ошибку в этой теме, а затем покажи, как её исправить и почему именно так правильно. Оформи объяснение как схему.

★★ ШАГ 2

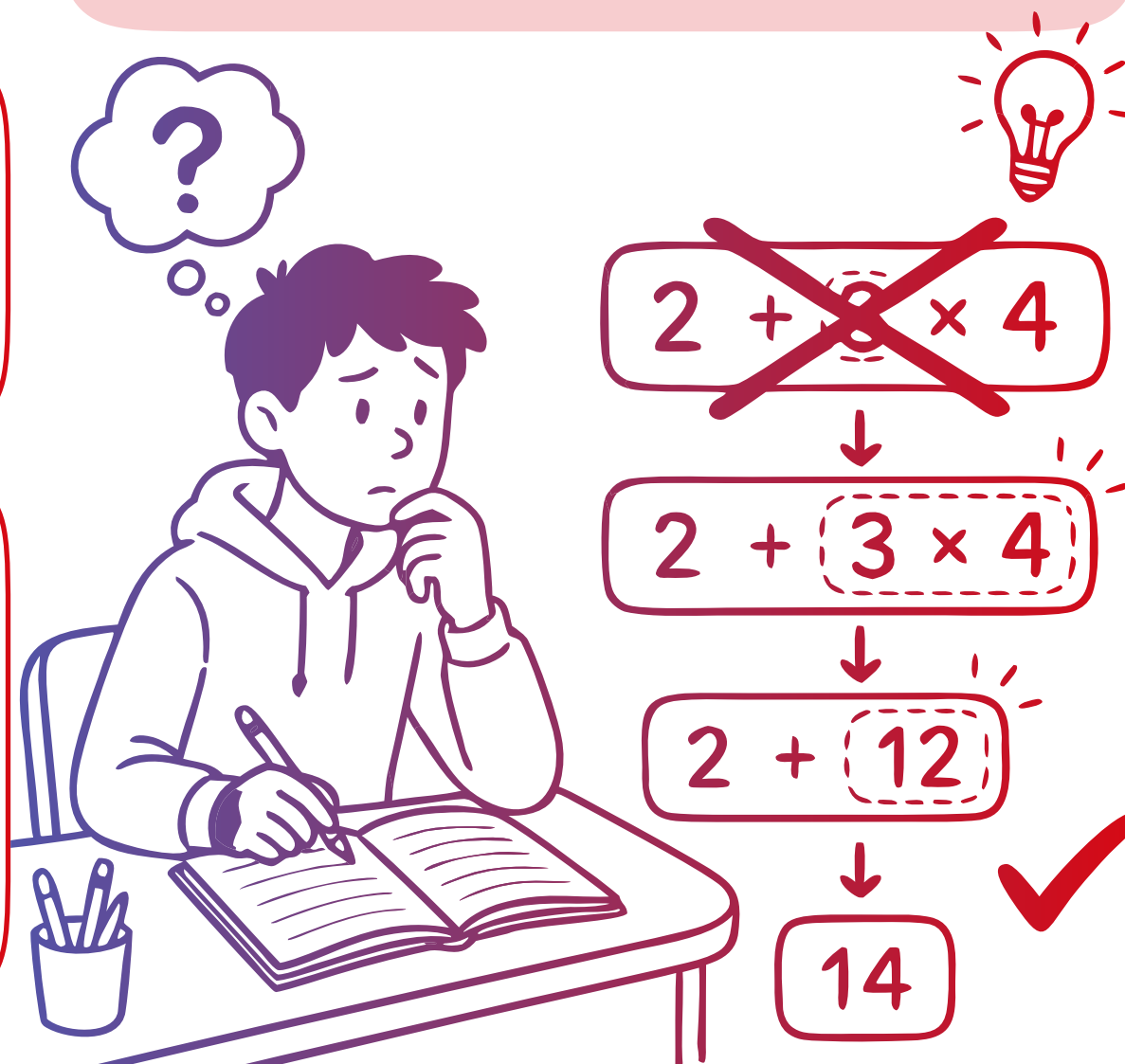
Выбери тему, которую можно объяснить сверстнику за 5 минут. Найди несколько источников для подтверждения достоверности информации, убери лишнее и собери объяснение в живом формате: короткое видео, аудио или презентация. Добавь один вопрос на проверку, чтобы понять, действительно ли человек разобрался или просто молча согласился.

★★★ ШАГ 3

Командой выберите тему, которую можно освоить через задания Дневника (безопасность, экология, дипломатия, труд). Придумайте 4–5 станций квеста, где на каждой участник узнает что-то новое и сразу применяет это в действии. Распределите роли: кто отвечает за создание и оформление заданий, кто за правила, кто за объяснение участникам. Проверьте квест на небольшой группе ваших сверстников или ребят младше и доработайте то, что оказалось сложным или скучным для участников. Проведите квест и предложите другим первичным отделениям или даже местному отделению провести его по вашему сценарию.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Эффект Фейнмана – это явление, при котором попытка объяснить что-то другому человеку помогает лучше понять это самому и обнаружить свои собственные ошибки в знаниях. Этот эффект назван в честь Ричарда Фейнмана, известного физика и лауреата Нобелевской премии, который умел объяснять сложные вещи простым и понятным языком.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ ★

Тема: _____

Схема объяснения

МЕСТО ДЛЯ ТВОЕГО РИСУНКА
ИЛИ ОТЧЁТА

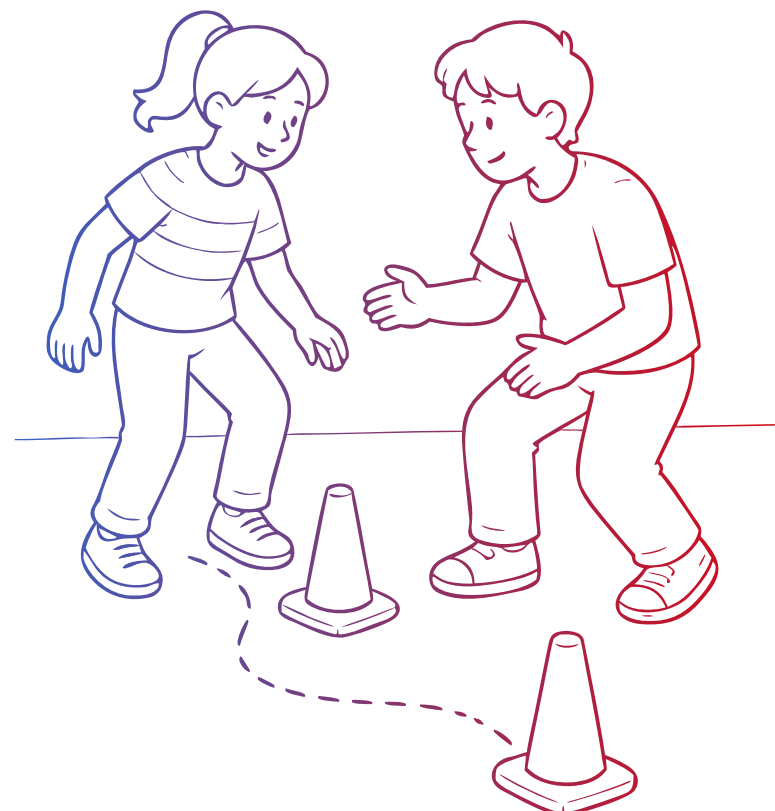
2 ШАГ ★★

Тема: _____

Формат: _____

Важные моменты в объяснении: _____

Вопрос на проверку: _____



3 ШАГ ★★★

В нашей команде _____ человек

Тема: _____

Что включили в станции квеста:

Станция 1. _____

Станция 2. _____

Станция 3. _____

Станция 4. _____

Станция 5. _____

ЗАДАНИЕ 2 ПРАВИЛЬНЫЙ СПОР



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Многие важные открытия, например, теория эволюции Чарльза Дарвина, появились благодаря спорам. Когда Дарвин предложил свою теорию, многие учёные были с ней не согласны. Дарвин активно участвовал в дискуссиях, переписывался с другими учёными и улучшал свою теорию. Это помогло ему стать сильнее в своих убеждениях. Споры побуждали искать новые доказательства и делать теорию более точной.

★ ШАГ 1

Продуктивный спор начинается с понимания: у каждой стороны могут быть свои причины. Выбери тему, где возможны разные мнения: правила в классе, помощь новичкам, распределение обязанностей, использование телефонов, участие в общих делах. Опиши две позиции. Для каждой стороны придумай по 2–3 аргумента. Затем предложи вариант, который учитывает интересы обеих сторон.

★★ ШАГ 2

В дебатах важно не просто возражать, а объяснять свою мысль спокойно и понятно. Найди пример продуктивного спора или обсуждения: в истории, культуре, школьной жизни, медиа или общественной теме. Выбери интересную тебе тему для небольших дебатов. Подготовь аргументы «за», аргументы «против» и точку согласия (вариант, который учитывает интересы обеих сторон).

★★★ ШАГ 3

Дебаты нужны не для того, чтобы всех переспорить, а чтобы искать сильные убедительные аргументы и тренировать устойчивость к критике. Командой из 6–8 человек выберите понятную и интересную вам тему. Разделите роли: одна группа готовит позицию «за», другая – «против», третья фиксирует общие идеи. Проведите короткий раунд дебатов: позиция, аргументы, вопросы, итог. В конце сформулируйте общее решение.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Тема: _____

Позиции сторон	Аргументы

Вариант, который может учитывать
интересы обеих сторон: _____

2 ШАГ

Тема: _____

За	Против

Точка согласия: _____

3 ШАГ

В нашей команде _____ человек

Тема: _____

Какие аргументы «за» были
приведены: _____

Какие аргументы «против»:

Общее решение после дебатов:

ЗАДАНИЕ 3 ПОЛЕЗНЫЙ ПРОЕКТ

★ ШАГ 1

Выбери одну проблему дома, которую можно улучшить: порядок на полке, забота о растениях, помощь младшим или наоборот, старшим, организация удобного места для учёбы или запуск полезной семейной привычки.

Запиши идею: кому нужно, чтобы проблема решилась (целевая аудитория), что ты хочешь улучшить (цель), какой результат должен получиться, каковы первые 3 шага.

Отдельно отметить, что у тебя уже есть для предотвращения этой проблемы (ресурсы) и что может помешать её предотвратить (риски), чтобы заранее придумать запасной вариант.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В мире живёт около 1,2 млрд подростков, и участие в жизни общества для них может начинаться с самых разных действий – от волонтерства и школьного опроса до собственного социального проекта. При этом право ребёнка выражать мнение по вопросам, которые его касаются, закреплено в Конвенции ООН о правах ребёнка.

★★ ШАГ 2

Найди вместе со взрослым или самостоятельно 2 примера полезных дел для школьников: акция, челлендж, медиапроект, инструкция, мини-исследование, помощь классу, школе, семье или двору. Сравни их по 4 критериям: кому нужно помочь, зачем это было нужно, какие шаги сделали, какой результат получили. На основе сравнения придумай свою идею и оформи её как короткую карточку о проекте: название, кому поможет (целевая аудитория), цель, 3 первых шага, что понадобится, что может помешать (риски), и как их обойти.

★★★ ШАГ 3

Соберитесь командой с куратором, учителем, родителями или наставником и придумайте простую полезную идею проекта: составление инструкции для младших, наведение порядка в общем пространстве, создание настольного квеста или серии мотивирующих записок. Сформулируйте цель проекта не как изменение: кому станет удобнее, понятнее, спокойнее, интереснее или полезнее после реализации вашей идеи. Распределите роли и выполните первый пробный шаг: подготовьте материал, проведите маленькую активность, соберите мнения других ребят и взрослых. После этого коротко зафиксируйте результат.

Можно поделиться итогом с классом, участниками первичного отделения или друзьями через короткий рассказ, схему, плакат или пост.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ 

Проблема: _____

Целевая аудитория: _____

Цель: _____

Желаемый результат: _____

3 первых шага:

1. _____

2. _____

3. _____

2 ШАГ 

Я придумал(а) идею проекта:

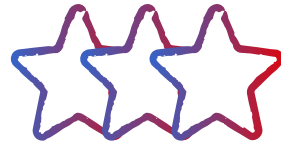
название: _____

Кому поможет (целевая аудитория): _____

Цель: _____

3 шага, что понадобится: _____

Что может помешать (риски) и как это
обойти: _____

3 ШАГ 

Нас в команде _____ человек

Цель проекта: _____

Формат реализации проекта: _____

Наши результаты:

что получилось: _____

кому помог проект: _____

что нужно доработать: _____

какой следующий шаг команда может
сделать: _____

ЗАДАНИЕ 4 УЧИТЬСЯ ИНТЕРЕСНО

★ ШАГ 1

Учёба – это не только оценки и домашние задания. Это возможность каждый день открывать для себя что-то новое, удивляться и становиться умнее. Самые интересные знания часто приходят не из учебников, а из жизни, общения с друзьями и собственных вопросов. Это задание помогает понять, что учиться можно везде и всегда, а главное – не бояться признаваться, что чего-то не знаешь, и искать ответы.

Вспомни один школьный предмет, который тебе даётся сложнее всего. Напиши, что именно в нём трудно. А затем придумай 3 способа, как можно сделать этот предмет интереснее: например, придумать ассоциации, нарисовать схему, объяснить тему другу. Запиши свои идеи.

★★ ШАГ 3

Собери команду из 3–5 одноклассников или друзей. Каждый выбирает одну тему, в которой он хорошо разбирается (спорт, музыка, фильмы, животные, история, техника). Пусть каждый задаст остальным 3 вопроса по своей теме. Запишите в дневник самые интересные вопросы и правильные ответы к ним.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В мире есть необычные школы: подземные и кочевые. Одна из таких кочевых школ называется «Кенэлэкэн» и находится в Якутии. Когда кочевники останавливаются на новом месте, они строят не только дома, но и специальную палатку для школы. Учеников в этой школе совсем немного. Но несмотря на то, что условия у них не такие, как у других детей, которые учатся в обычных школах, они все равно будут почти такими же умными и успешными, как их сверстники.

★★ ШАГ 2

В течение 3 дней находи в интернете или спрашивай у взрослых по одному новому факту, которого ты раньше не знал. Это может быть что угодно: исторический факт, научное открытие, необычное явление природы. Запиши каждый факт и напиши, почему он тебя удивил.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

11–15 ЛЕТ



1 **ШАГ** ★

Сложный предмет: _____

Что именно трудно: _____

Как можно сделать этот предмет интереснее

1 способ: _____

2 способ: _____

3 способ: _____

2 **ШАГ** ★★

День	Интересный факт	Что удивило
День 1		
День 2		
День 3		
День 4		
День 5		



3 **ШАГ** ★★★

Самые интересные вопросы

Имя участника	Тема	Интересный вопрос	Правильный ответ

ЗАДАНИЕ 5 СМЕНА АКУСТИКИ

★ ШАГ 1

Это задание подарит тебе мощный дипломатический инструмент – умение слышать то, что не сказано вслух: ты научишься слушать паузы, различать голос своего тела и мыслей, а главное – осознаешь, сколько важного мы теряем, когда говорим слишком много и слишком быстро.

Найди любое тихое место дома или рядом с домом (комнату с закрытой дверью, угол двора под деревом, сквер или берег реки, где нет шума машин), возьми чистый лист бумаги и ручку, сядь удобно и в течение 30 минут просто будь в тишине – не отвлекайся на телефон, не разговаривай, только слушай себя и пространство вокруг. После этого от руки заполни 7 пунктов: что ты слышишь ушами (звуки), что чувствует твоё тело (тепло, холод, напряжение или покой), какая мысль пришла первой в голову, какую одну фразу ты бы сказал миру, если бы прямо сейчас получил дипломатическую миссию, что в повседневной жизни мешает тебе слышать других людей, о чём, возможно, молчит твой воображаемый собеседник, и дай себе обещание: один день в неделю говорить на 20% меньше, а слушать – на 20% больше. Закончив, перечитай пункты и, если захочешь, добавь внизу рисунок того, что ты понял про себя в эту получасовую встречу с тишиной.

Предложи друзьям провести такой же эксперимент, а потом встретьтесь и зачитайте друг другу свои пункты – вы удивитесь, насколько разными, но одинаково важными окажутся ваши открытия, и, возможно, вы решите сделать такой ритуал своей маленькой еженедельной традицией!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В Дипломатической академии МИД России будущих переговорщиков до сих пор учат «смене акустики»: чтобы понять оппонента, нужно посмотреть на него сначала в шумном кафе, потом в тихом парке и наконец в закрытом кабинете – потому что среда меняет не только слышимость, но и честность ответов.

★ ШАГ 2

Проведи эксперимент и выясни, как окружающая обстановка влияет на твои мысли и внимание. В течение трёх дней выделяй по 45 минут на наблюдение в разных местах: людном пространстве, на природе и в тихой комнате. Старайся не разговаривать и не отвлекаться на телефон, а внимательно слушать и замечать происходящее вокруг. После каждого наблюдения нарисуй звуковую карту, запиши свои ощущения и три мысли, которые появились за это время. На четвёртый день сравни записи и определи, где тебе было легче сосредоточиться, принимать решения и замечать окружающих. Сформулируй 3 вывода о том, как обстановка влияет на твоё состояние и способность слушать. Поделись результатами с друзьями и сравните, одинаково ли разные места влияют на вас.

★★ ШАГ 3

Школьный шум может мешать сосредоточиться и выполнять задания, поэтому попробуй выяснить, где вашей школе действительно нужна тишина. В течение трёх дней наблюдай за разными школьными пространствами и отмечай, где и когда становится особенно шумно или, наоборот, тихо. Вместе с командой составьте «Кодекс тишины»: определите места, где важно соблюдать тишину, зоны, где шум допустим, и сформулируйте 5 правил уважительного общения. Договоритесь с учителем и попробуйте соблюдать Кодекс в одном классе в течение дня. Соберите отзывы участников и определите, какие правила действительно помогли сделать обстановку комфортнее. Оформите итоговый Кодекс на листе А4 и поделитесь им с другими классами.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

11–15 ЛЕТ

Первые



1 ШАГ 

В каком месте ты проводил(а) этот эксперимент:

Какие выводы пришли после него:

2 ШАГ 

Как влияет среда на мою способность слушать
и вести диалог?

3 ШАГ 

Кодекс тишины

5 мест, где тишина обязательна:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

5 мест, где шум допустим и даже полезен:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

5 «золотых правил» дипломатического общения:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ЗАДАНИЕ 6 ЗНАНИЯ ВНЕ ШКОЛЫ

★ ШАГ 1

Настоящее образование начинается тогда, когда ты сам хочешь узнать что-то новое. Школа даёт базу, но самые важные знания ты получаешь вне уроков – из книг, фильмов, разговоров, собственного опыта. Умение учиться самостоятельно – это навык, который пригодится тебе в жизни.

Это задание помогает осознать, что знания можно добывать не только из учебников, важно уметь задавать вопросы, искать ответы и критически оценивать информацию.

Напиши три самые важные вещи, которые ты узнал(а) за последний год вне школы – из книг, фильмов, разговоров, собственного опыта. Рядом с каждым пунктом напиши, как эти знания пригодятся тебе в будущем (в учёбе, работе, жизни).

★★ ШАГ 2

Найди в интернете или в книгах короткую образовательную лекцию, видео или статью на тему, которая тебе интересна (но не по школьной программе). Например: как работают нейросети, почему люди стареют, как возникла Вселенная. Просмотри или прочитай их и напиши краткий конспект и два вопроса, которые у тебя остались.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Очень важно учиться по-разному. Даже если ты любишь читать книги, не останавливайся на этом. Читай журналы, ходи на семинары, посещай музеи и выставки, смотри документальные фильмы, изучай статьи по интересующей тебя теме и проходи онлайн-курсы.

Старайся использовать разные способы обучения. Иногда что-то может показаться скучным, например, просмотр документального фильма. Но такие методы помогают лучше запоминать информацию, потому что задействуются разные разделы мозга.

★★★ ШАГ 3

Собери команду из 3–4 человек. Выберите один спорный вопрос, на который нет однозначного ответа. Например: «Нужно ли запретить гаджеты в школе?», «Должен ли каждый знать историю своей семьи?», «Какая профессия исчезнет через 20 лет?». Каждый высказывает своё мнение и приводит 3 аргумента. Запиши все мнения и итоговый вывод.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 6

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Что узнал?	Где узнал?	Как пригодится?

2 ШАГ

Тема изучения:

Вопросы после изучения:
1. _____
2. _____

3 ШАГ

Вопрос: _____

Мнение 1: _____

Аргументы:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Мнение 2: _____

Аргументы:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Мнение 3: _____

Аргументы:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Мнение 4: _____

Аргументы:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

★ ШАГ 1

Искусственный интеллект работает по заданным правилам и учится находить закономерности в данных. Вспомни 3 привычные задачи, которые ты выполняешь каждый день, например: чистишь зубы, собираешь рюкзак или идёшь в школу. Выбери одну из них и представь, что тебе нужно научить робота выполнять её правильно. Составь пошаговую инструкцию из 5 действий, не пропуская важные детали. Проверь инструкцию на друге: сможет ли он выполнить задачу точно по вашим шагам?

★★ ШАГ 2

Чтобы нейросеть научилась выполнять задачу, ей часто показывают множество примеров – такой набор данных называют обучающей выборкой. Вместе со взрослым найди пример ситуации, когда недостаточно разнообразные или несбалансированные данные привели к ошибкам ИИ, например, при распознавании лиц. Запиши в дневник короткий вывод: почему качество и разнообразие данных важны для обучения искусственного интеллекта.

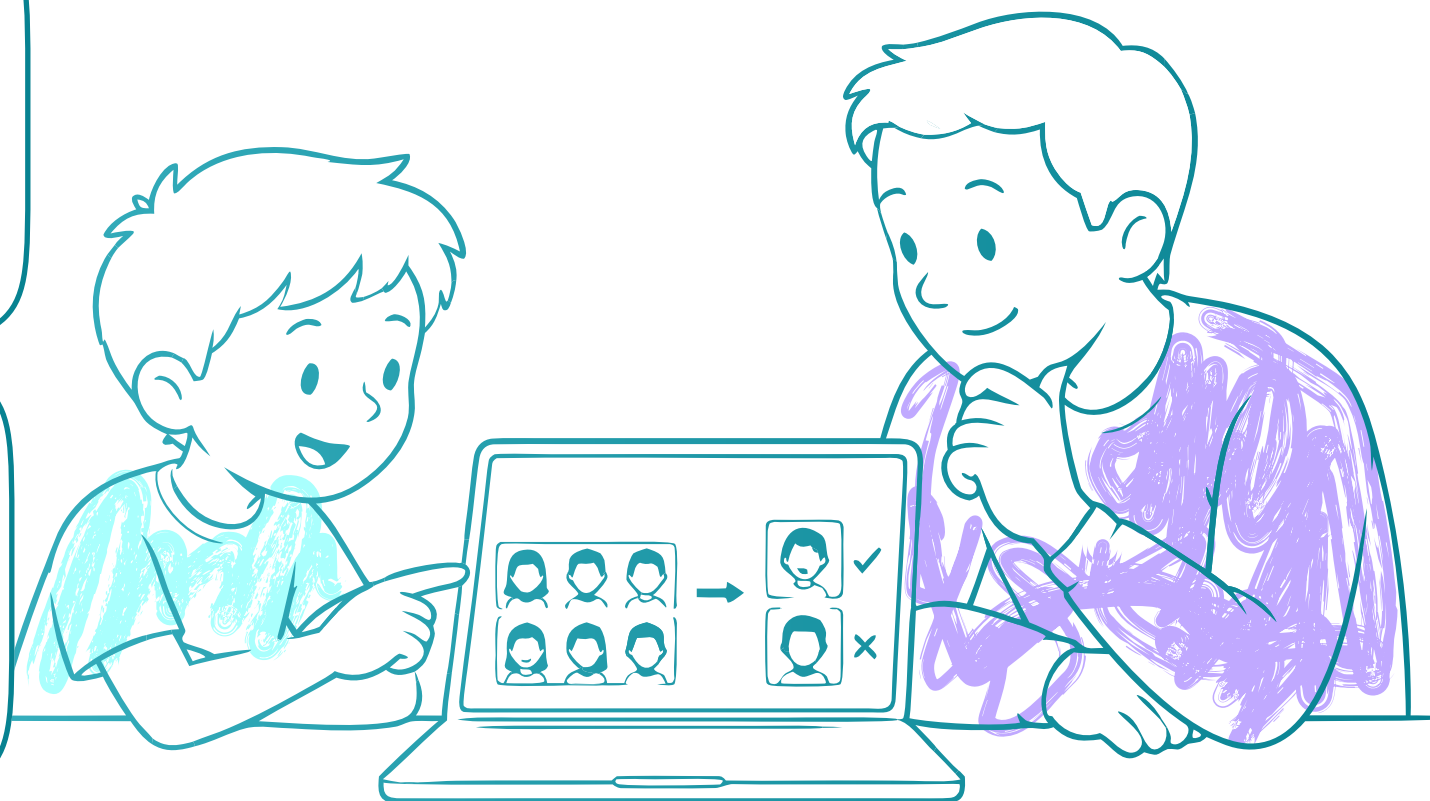
★★★ ШАГ 3

Технологии меняют привычные профессии: одни задачи автоматизируются, а вместо них появляются новые направления работы. Соберитесь командой и обсудите, какие профессии могут сильно измениться из-за автоматизации, а какие специалисты станут более востребованными благодаря развитию технологий и ИИ. Выберите 3 профессии будущего и для каждой кратко опишите, чем будет заниматься такой специалист и какие навыки ему понадобятся.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

У нейросетей бывают «галлюцинации». Да, как и у человека. Но у ИИ это происходит, когда ему не хватает данных. Если алгоритм не уверен, он «додумывает». Вот почему иногда нейросеть уверенно сообщает факт, которого не существует: она не врёт специально, она просто заполняет пробел логикой.

Учёные называют это «галлюцинацией», и именно из-за этого ИИ пока нельзя доверять полностью. Совет: если используете искусственный интеллект в учёбе, просите его поделиться источниками и обязательно проверяйте их самостоятельно.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

1 1–15 ЛЕТ

Первые



1 ШАГ 

Дата: ____.

Задача: _____

Инструкция:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

2 ШАГ 

Дата: ____.

Обучающая выборка –
это _____

3 ШАГ 

Дата: ____.

[illegible]

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

ЗАДАНИЕ 2

ЛАБОРАТОРИЯ ВУЛКАНОЛОГА

11–15 ЛЕТ



★ ШАГ 1

Проведи небольшой химический эксперимент и понаблюдай, как при взаимодействии пищевой соды и уксуса выделяется углекислый газ, который образует множество пузырьков. Слепи на подносе вулкан из пластилина, глины или теста, а в его «кратер» насыпь 2 ложки соды, добавь немного жидкого мыла и несколько капель пищевого красителя. Попроси взрослого помочь аккуратно добавить немного столового уксуса и наблюдай за появлением пенной «лавы», не наклоняясь над ёмкостью. Запиши, что происходило во время опыта, и попробуй объяснить, откуда появилась пена. Сфотографируй свой вулкан и покажи результат друзьям.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

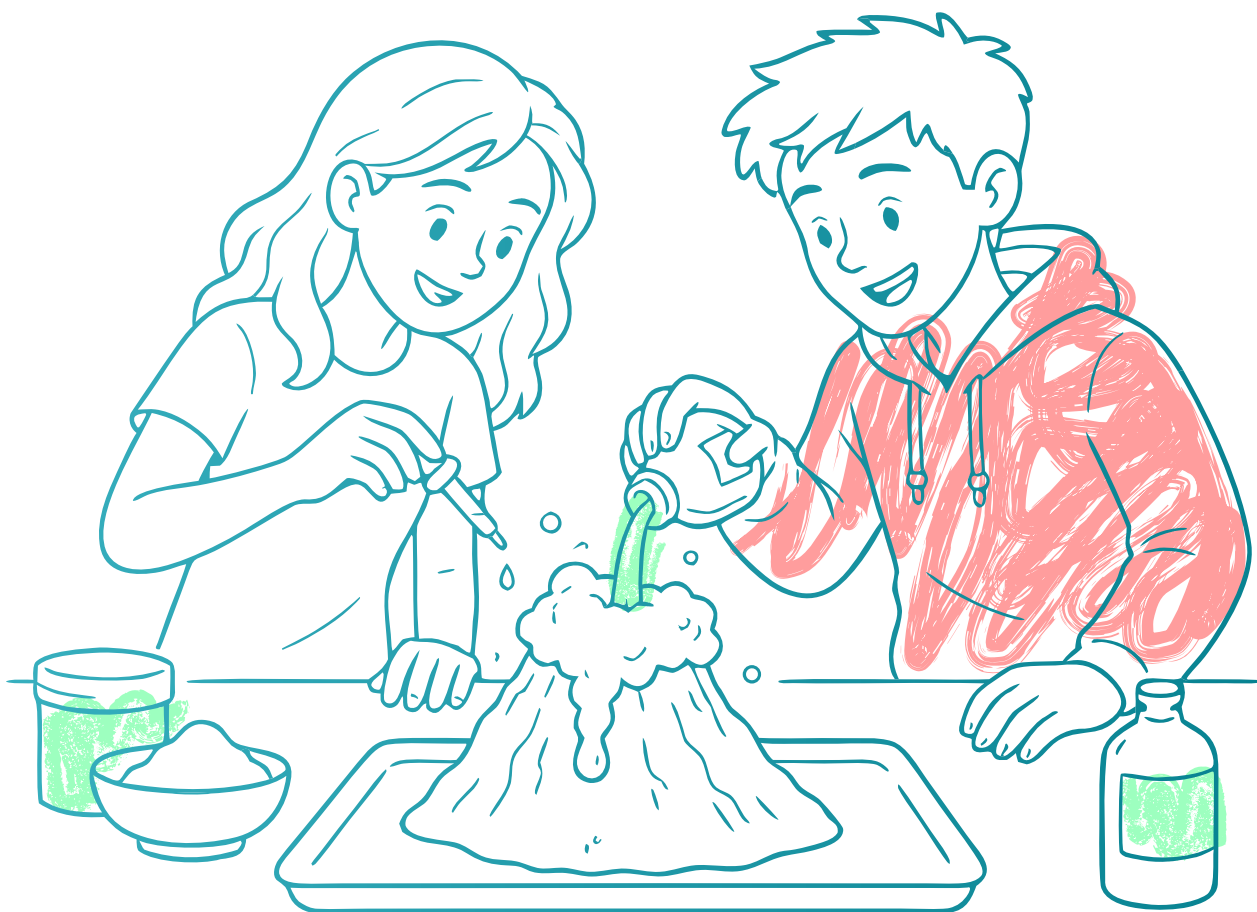
Самый высокий действующий вулкан Евразии – Ключевская Сопка на Камчатке – возвышается на 4850 метров, а его извержения выбрасывают столбы пепла на 10 километров вверх. Именно на Камчатке в 1935 году открылась первая в СССР вулканологическая станция, положившая начало изучению огнедышащих гигантов России. Настоящие вулканологи изучают извержения, измеряя высоту пепловых столбов, скорость лавовых потоков и частоту выбросов. В 2025 году извержение Ключевской Сопки выбрасывало пепел на высоту до 11 километров, а учёные фиксировали вулканическое дрожание и изменение высоты фонтанирования лавы.

★★ ШАГ 2

Проведи 5 опытов, каждый раз меняя только один параметр – количество соды или объём уксуса, – а остальные условия оставляй одинаковыми. Записывай продолжительность реакции и высоту пены, а затем сравни результаты и построй два простых графика. Определи, при каком сочетании соды и уксуса получилось самое заметное «извержение», и запиши свой вывод в дневник.

★★★ ШАГ 3

Соберитесь командой из 3–5 человек и создайте макет вулканического острова из песка, глины или других подходящих материалов. Распределите роли химика, хронометриста, измерителя и документалиста и проведите серию опытов с содой и уксусом, каждый раз изменяя только один параметр и фиксируя результаты. Сравните данные и определите, при каких условиях получилось самое заметное «извержение». Подготовьте небольшую презентацию эксперимента для родителей, наставников или другой команды и объясните, почему результаты опытов отличались.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Дата: ____.

Ингредиенты для извержения
количество соды: ____ ложек
жидкое мыло: ____ капель
краситель: _____ цвет, ____ капель
уксус: ____ мл

Мои наблюдения
Высота «лавы»: ____ см
Длительность извержения: ____ секунд
Цвет «лавы»: _____

3 ШАГ

Дата: ____.

Я работал(а) вместе с: _____ (семья, друзья, первичное отделение)
В нашей команде ____ человек:
____ – химик (готовит смеси)
____ – хронометрист (засекает время)
____ – измеритель (фиксирует параметры)
____ – документалист (ведёт записи)
____ – строитель (создаёт макет)

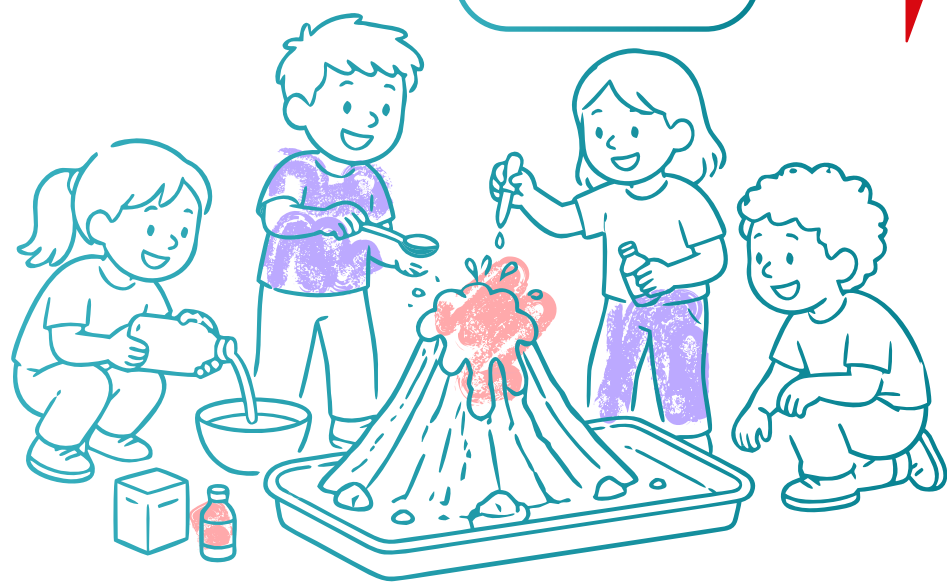
2 ШАГ

Дата: ____.

Таблица экспериментов

Моё открытие: «Я заметил(а), что когда _____, извержение становится _____»

№ опыта	Количество соды	Объём уксуса	Время реакции	Высота пены	Результат



№ опыта	Количество реагентов	Время реакции	Высота извержения

ЗАДАНИЕ 3 ПУТЬ РОССИЙСКОГО УЧЁНОГО

★ ШАГ 1

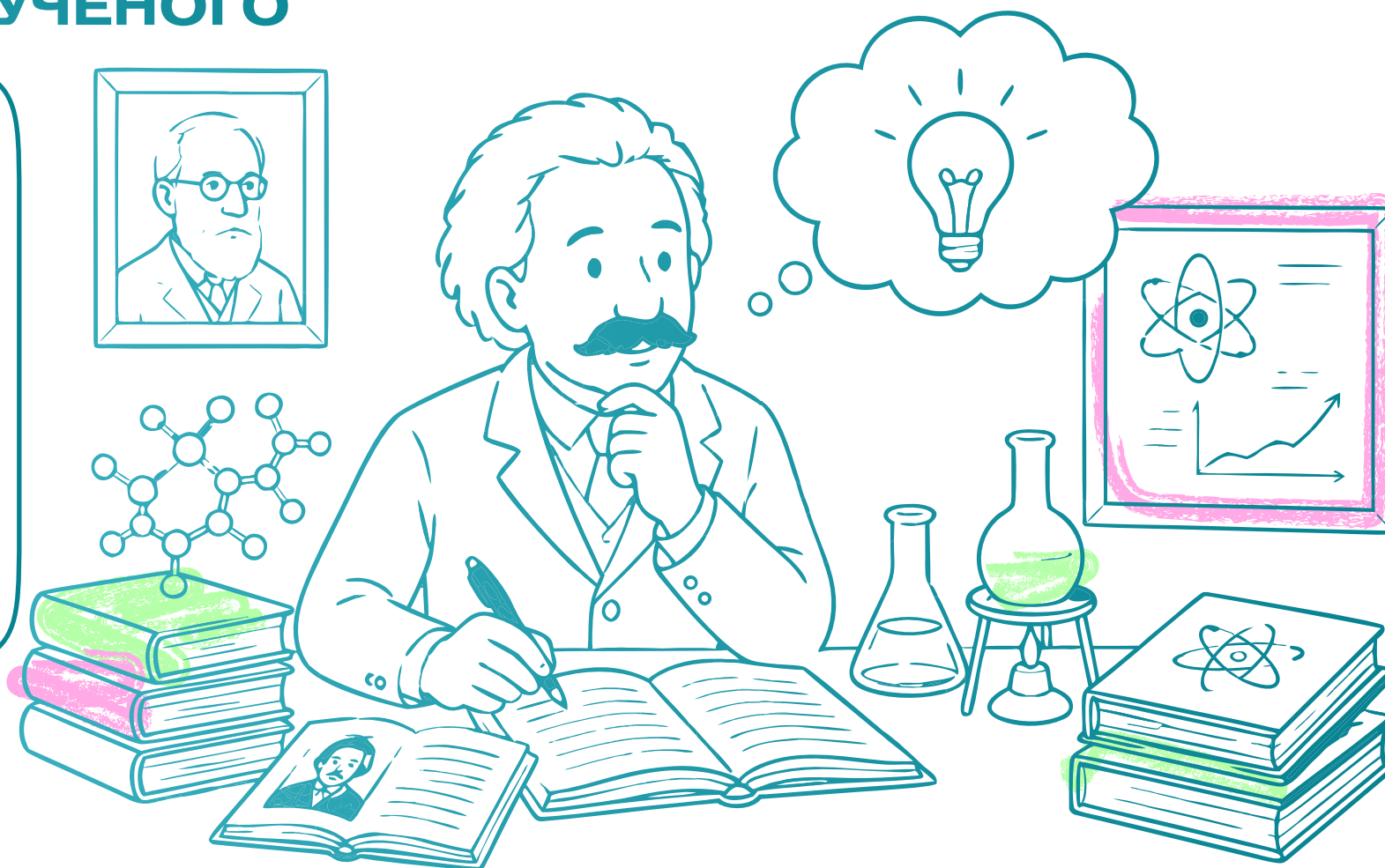
За каждым большим научным открытием стоит человек, который задавал вопросы, искал ответы и не боялся пробовать новое. Выбери одного известного российского учёного из учебника по истории, физике или химии и найди достоверную информацию о его жизни и работе в энциклопедии или школьной библиотеке. Составь рассказ из 5–7 предложений о его главном научном достижении и объясни, как оно повлияло на развитие науки, технологий или жизнь людей. В конце запиши, какое качество этого учёного тебе кажется особенно важным и почему.

★★ ШАГ 2

За каждым большим открытием стоит путь из учёбы, первых опытов, сложностей и важных решений. Используй школьные учебники, энциклопедии и справочники и составь ленту из 5–6 ключевых событий жизни выбранного учёного. Подготовь небольшой рассказ о том, как он пришёл в науку, какие трудности преодолел, какое открытие или достижение стало главным в его работе и какое значение оно имеет сегодня. Запиши хронологию и рассказ на странице отчёта в дневнике.

★★★ ШАГ 3

Собери команду из 3–5 человек – друзей, одноклассников или родных – и вместе выберите 2–3 российских учёных из разных областей науки. Используя школьные учебники, энциклопедии, справочники, музейные материалы или помощь учителей, изучите одно важное открытие или достижение каждого учёного. Узнайте, в чём заключалось это достижение, как оно повлияло на развитие науки и где связанные с ним знания или технологии применяются сегодня. Объедините результаты и оформите в Дневнике общую страницу «Учёные, которые изменили мир».



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ ★

Дата: ____.

Фамилия, имя и отчество учёного _____

Его главное открытие _____

Как его открытие изменило мир _____

2 ШАГ ★★

Дата: ____.

Хронологическая лента жизни

(ФИО учёного)

Рассказ об учёном

3 ШАГ ★★★

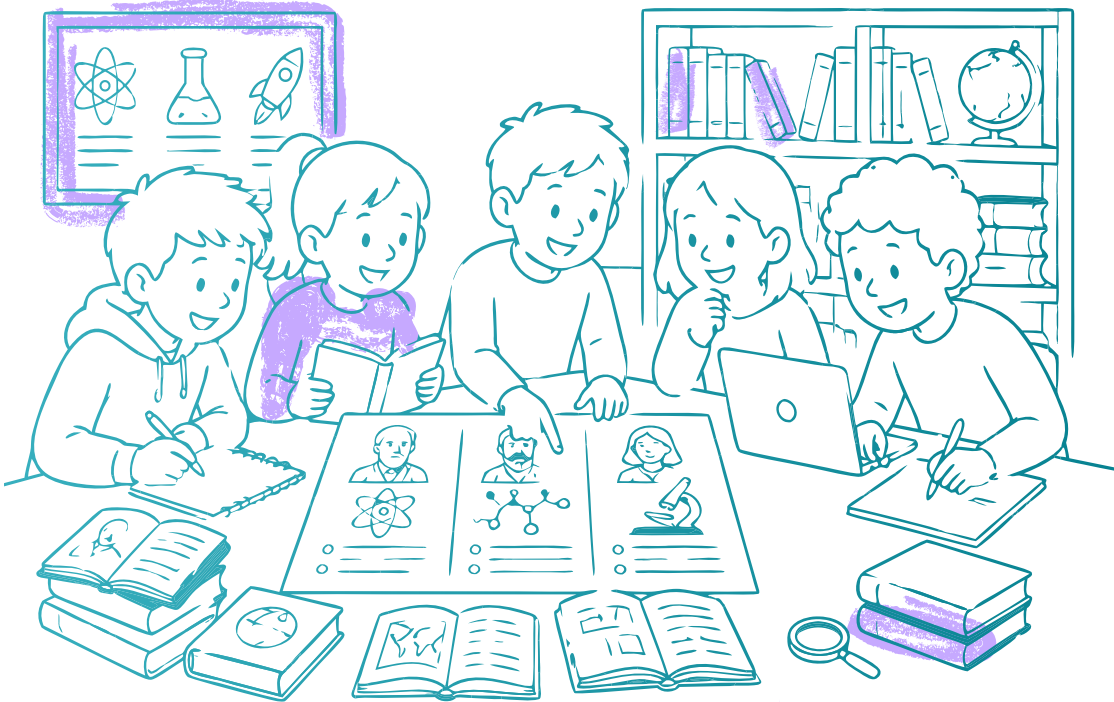
Дата: ____.

Я работал(а) вместе с: _____

_____ (семья, друзья,
первичное отделение)

В нашей команде _____ человек.

Важные открытия учёных (заполни таблицу)



ФИО учёного	Область науки	Важное открытие	Сфера использования в современности

ЗАДАНИЕ 4 ЭНЕРГИЯ ВОКРУГ НАС

11–15 ЛЕТ



★ ШАГ 1

Электричество каждый день помогает работать множеству привычных вещей, от ламп и холодильника до телефона и телевизора. В течение дня понаблюдай и составь список приборов, которыми ты пользуешься, отмечая, для чего каждому из них нужна энергия. В конце выбери приборы, которыми можно было бы пользоваться реже или выключать, когда они не нужны, и запиши 2–3 способа экономить электричество дома.

★★ ШАГ 2

Выбери один источник энергии: газ, уголь, нефть, солнце, ветер или воду, и узнай, как с его помощью получают энергию и где её используют. Найди в надёжных источниках 3–4 интересных факта и запиши их в дневник; например, энергия солнца, ветра и воды относится к возобновляемой, потому что её источники естественным образом пополняются. Проведи небольшой опрос среди друзей и родных и узнай, какой источник энергии они считают наиболее важным. Подсчитай голоса и представь результаты в виде простой диаграммы.

★★★ ШАГ 3

Собери команду из 4–5 человек и выберите, что будете исследовать: традиционные или возобновляемые источники энергии. Найдите в надёжных источниках актуальные данные об их использовании и значении в России и мире, а результаты представьте в виде инфографики с диаграммами, схемами и интересными фактами. Проанализируйте особенности своего региона и предложите одну реалистичную идею, которая поможет эффективнее получать, использовать или экономить энергию. Оформите исследование и вашу идею в единый командный проект и представьте его другим участникам.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Уголь – второй по значимости источник энергии в мире после нефти. В 2025 году на него пришлось 27% всей произведённой энергии – по этому показателю уголь уступает только нефти. В некоторых странах с растущим энергопотреблением, таких как Китай, Индия, Индонезия, ЮАР, доля угля в производстве электроэнергии достигает 80%.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

11–15 ЛЕТ

Первые



1 ШАГ 

Дата: ____.

Список использованных источников энергии

Анализ потребления:

Без каких приборов я мог(ла) обойтись:

Какие приборы можно было не включать:

3 ШАГ 

Дата: ____.

Я работал(а) вместе с: _____

(семья, друзья, первичное отделение)

В нашей команде _____ человек.

Выбранный вид энергии: _____

Идея улучшения: _____

2 ШАГ 

Дата: ____.

Тип энергии:



Традиционная



Возобновляемая



Конкретный вид энергии: _____

Интересные факты:

Результаты опроса

Я опросил(а) _____ человек

МЕСТО ДЛЯ ДИАГРАММЫ

МЕСТО ДЛЯ ИНФОГРАФИКИ

★ ШАГ 1

Сделай из листа бумаги три конструкции: плоскую, гармошку и трубочку, а затем размести каждую между двумя одинаковыми опорами. По одной добавляй монеты в центр и записывай, сколько выдержала каждая конструкция до заметного прогиба или разрушения. Сравни результаты и сделай вывод, как форма конструкции влияет на её прочность и устойчивость к нагрузке.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

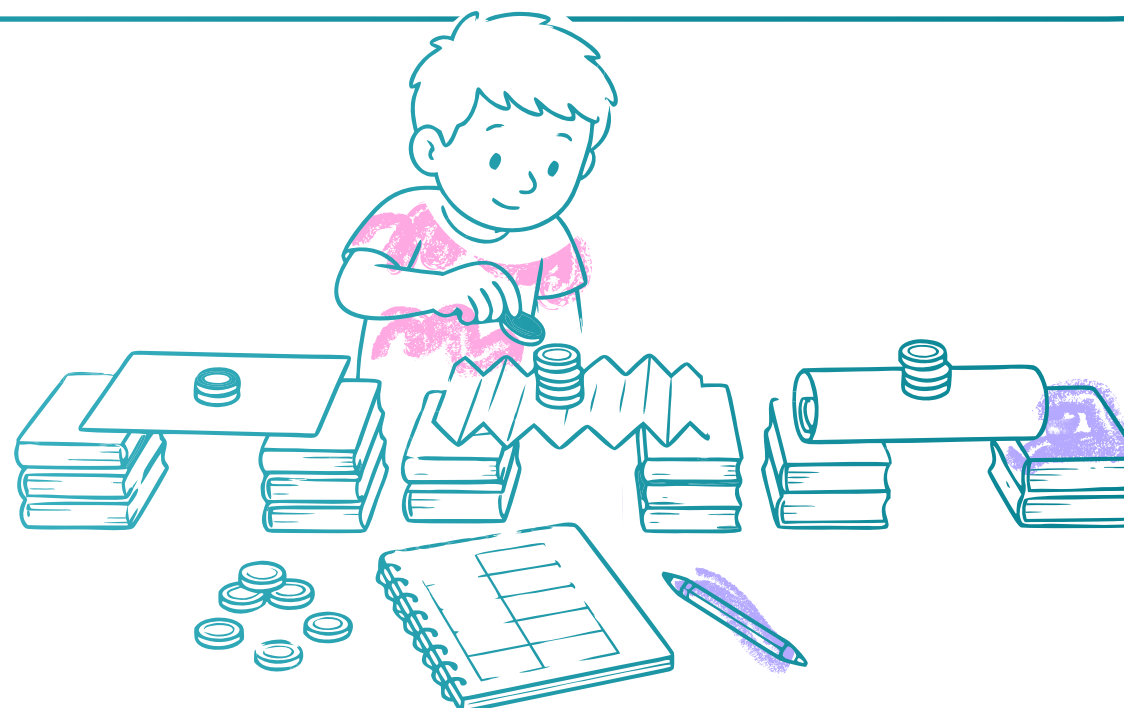
Знаете ли вы, что первый железнодорожный мост через Енисей, построенный в 1895–1899 годах, имел длину около 1 километра и самый большой пролёт ферм в Российской империи – 144,5 метра (расстояние между двумя соседними опорами)? Его строители работали зимой в лютые морозы, а на Парижской всемирной выставке 1900 года модель этого моста получила высшую награду.

★★ ШАГ 2

Проведи серию испытаний и выясни, как ширина конструкции и тип бумаги влияют на её прочность. Сначала сложи гармошкой полоски офисной бумаги шириной 2, 4, 6 и 8 см и проверь, какую максимальную нагрузку выдержит каждая, а затем повтори опыт с одинаковыми полосками из газетной бумаги, офисной бумаги и картона. Записывай результаты, сохраняя одинаковыми расстояние между опорами и способ складывания бумаги. Построй два графика – зависимости максимальной нагрузки от ширины полоски и от типа материала – и сделай вывод, какие параметры позволили конструкции выдержать наибольшую нагрузку.

★★★ ШАГ 3

Соберитесь командой из 3–4 человек и попробуйте себя в роли инженеров: спроектируйте мост длиной 40 см, используя только бумагу и клей. Сначала разработайте чертёж и продумайте форму конструкции и распределение нагрузки, а затем изготовьте мост и постепенно испытайте его, стремясь достичь нагрузки 2 кг. Если конструкция не справится, определите слабые места, внесите изменения и проведите повторное испытание – именно так работает инженерный цикл проектирования. Подготовьте отчёт с чертежами, результатами испытаний, фотографиями и объяснением, какие изменения сделали мост прочнее.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Дата: ____.

Результаты:

Форма конструкции	Количество монет

Вывод: самая прочная конструкция – это _____, потому что _____

3 ШАГ

Дата: ____.

Я работал(а) вместе с: _____
(семья, друзья, первичное отделение)

В нашей команде (напиши количество человек) _____ человек.

Мы провели испытание и модернизировали конструкцию. Наши выводы:
оптимальная ширина конструкции: _____ см
лучший тип бумаги: _____
количество и вид конструкций: _____

2 ШАГ

Дата: ____.

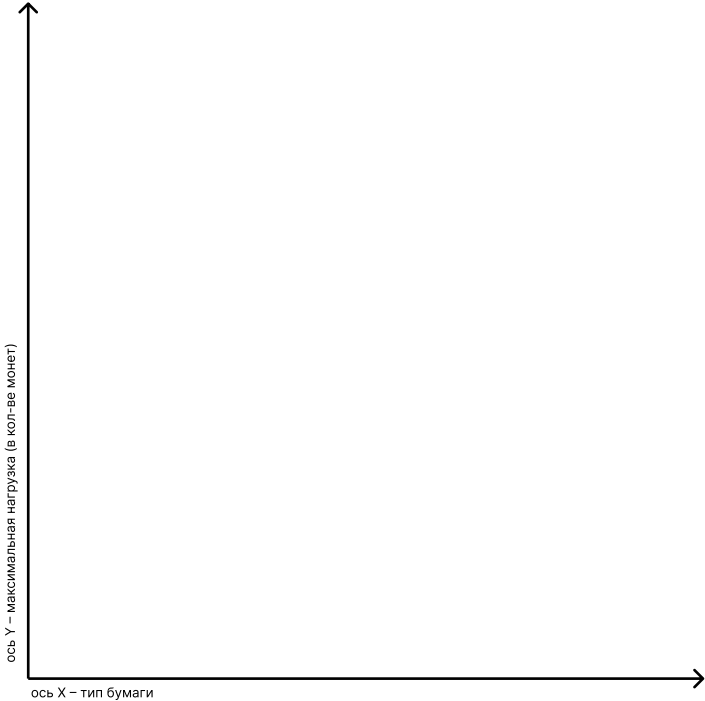
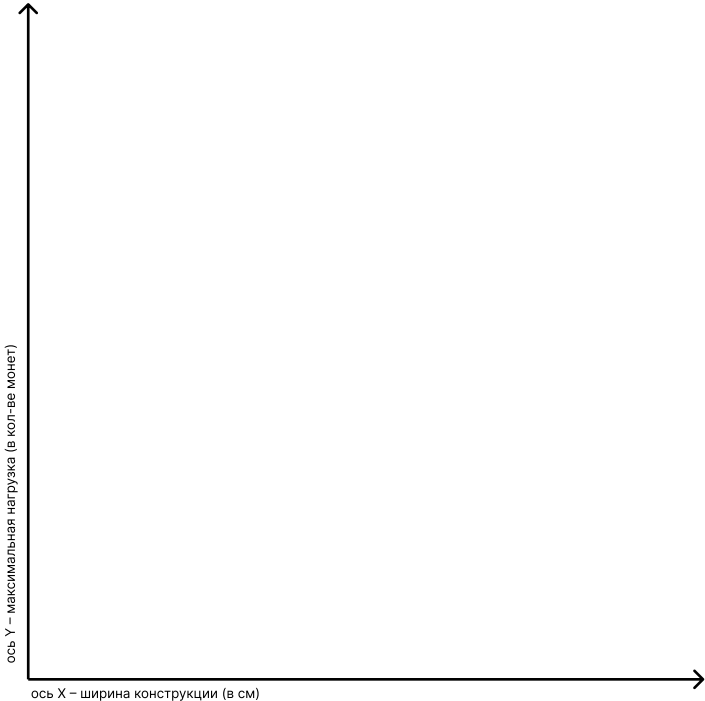
Линейный график зависимости максимальной нагрузки от ширины

Вывод: ширина в _____ см даёт наибольшую прочность (_____ монет)

Столбчатая диаграмма зависимости максимальной нагрузки от типа бумаги

Вывод: _____
(тип) бумага даёт наибольшую прочность (_____ монет)

МЕСТО ДЛЯ ЧЕРТЕЖА



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

ЗАДАНИЕ 6

ЭМОЦИИ, ХИМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

11–15 ЛЕТ



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В русском языке есть выражение «кишками чувствую», и оно не случайно. Эмоции влияют на вегетативную нервную систему, управляющую основными функциями тела: пищеварением, кровообращением и дыханием.

★ ШАГ 1

Наше дыхание меняется не только при физической нагрузке – эмоциональное возбуждение, напряжение и расслабление тоже могут влиять на его частоту, глубину и ритм, хотя реакции у разных людей различаются. Измерь частоту своего дыхания в спокойном состоянии, а затем в нескольких естественно возникающих ситуациях с разными эмоциями, не пытаясь специально вызвать страх, злость или другие сильные переживания. Найди в надёжных источниках информацию о том, как дыхание может меняться при страхе, грусти, злости, удивлении, отвращении и радости. Сравни научные данные со своими наблюдениями и отметь, что совпало, а что отличалось. Сделай вывод о том, как эмоциональное состояние может быть связано с частотой и характером дыхания, учитывая, что по одному дыханию нельзя точно определить эмоцию человека.



★ ШАГ 2

Проведи серию наблюдений в разных естественно возникающих эмоциональных состояниях и каждый раз измеряй частоту дыхания и пульс, а при возможности – температуру тела. Запиши результаты и построй графики, чтобы сравнить, как менялись показатели в разных ситуациях. Найди закономерности и сделай вывод, как эмоциональное возбуждение может быть связано с изменениями дыхания и пульса, учитывая, что реакция организма у разных людей может отличаться.

★★★ ШАГ 3

Собери команду и в течение 3–5 дней наблюдайте, как в разных естественных эмоциональных состояниях меняются ваше дыхание и пульс. Каждый участник ведёт собственный дневник наблюдений, а затем команда объединяет результаты и сравнивает их, учитывая, что реакции организма на эмоции могут отличаться у разных людей. Найдите общие закономерности, представьте результаты в виде таблицы или графика и сформулируйте вывод о том, какая связь прослеживается между эмоциями и реакциями организма в вашем исследовании.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 6

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Дата: ____.

В спокойном состоянии я насчитал(а) ____ вдохов за минуту

Сравнивая свои наблюдения с найденной информацией, я заметил(а), что _____

Эмоциональная ситуация	Количество вдохов за минуту

Эмоциональная ситуация	Количество вдохов за минуту

2 ШАГ

Дата: ____.

Я обнаружил(а) закономерности:
при _____ дыхание учащается
при _____ пульс замедляется
при _____ температура меняется

Таблица наблюдений:

Эмоция	Частота дыхания	Пульс	Температура тела

3 ШАГ

Дата: ____.

Я работал(а) вместе с: _____
(семья, друзья, первичное отделение)
В нашей команде ____ человек.

Общие закономерности:
Мы заметили, что _____

МЕСТО ДЛЯ РИСУНКА ИЛИ ОТЧЁТА

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

11–15 ЛЕТ

Первые

ЗАДАНИЕ 1 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР

★ ШАГ 1

Профессия – это не только название в анкете. За ним стоят ежедневные дела, решения, ответственность и люди, которым этот труд помогает. Иногда работа кажется привлекательной издалека, но становится понятнее, когда разберёшься, что человек действительно делает каждый день и какие качества ему нужны. Попробуй присмотреться к пяти профессиям, которые тебе интересны, и увидеть в них не ярлык, а живое дело.

1. Вспомни и запиши 5 профессий, которые тебе интересны.
2. Для каждой профессии напиши, что делает человек.
3. Для каждой профессии напиши, какие качества нужны.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Выбор профессии – это не просто поиск будущей работы. Это определение того, как именно ваши способности могут изменить жизнь людей к лучшему. Каждая профессия создана для решения конкретных проблем общества. Например, экологи спасают леса, инженеры создают безопасную технику, а социальные работники помогают тем, кто остался один. Настоящий труд всегда приносит пользу окружающим.

★★ ШАГ 2

О профессии часто судят по внешней картинке: форма, кабинет, график, красивые истории. Но самое интересное обычно знают те, кто работает каждый день. Поговори с двумя людьми разных профессий – родственниками или знакомыми – и узнай, что в их деле радует, что даётся трудно и какой совет они дали бы тем, кто только присматривается к этой сфере. Выбери двух людей разных профессий среди родственников или знакомых. Задай каждому вопросы о плюсах, минусах работы и советах для новичков.

★★★ ШАГ 3

Иногда название профессии кажется понятным, пока не попробуешь разобраться: чем человек занимается каждый день, какие задачи решает, что в этой работе самое важное. Собери команду из 3–5 человек. Выберите одну профессию и посмотрите на неё внимательнее. А потом сделайте выводы такие, чтобы другим тоже стало ясно, чем она интересна. В небольшой команде проведите небольшое исследование одной профессии. Подготовьте небольшой рассказ о профессии.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Профессия	Что делает специалист	Какие качества нужны

3 ШАГ

Я работал(а) в команде из _____ человек.
Мы выбрали профессию _____,
потому что _____.

2 ШАГ

Я выбрал(а) двух интересных людей:
Первый собеседник: _____ (имя, профессия)
Второй собеседник: _____ (имя, профессия)

Первый собеседник: _____
Что радует: _____
С чем сложно: _____
Главный совет: _____

Второй собеседник: _____
Что радует: _____
С чем сложно: _____
Главный совет: _____

Интересные факты о профессии: _____
Повседневные задачи специалиста: _____
Необходимые качества:
личностные _____
профессиональные _____

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

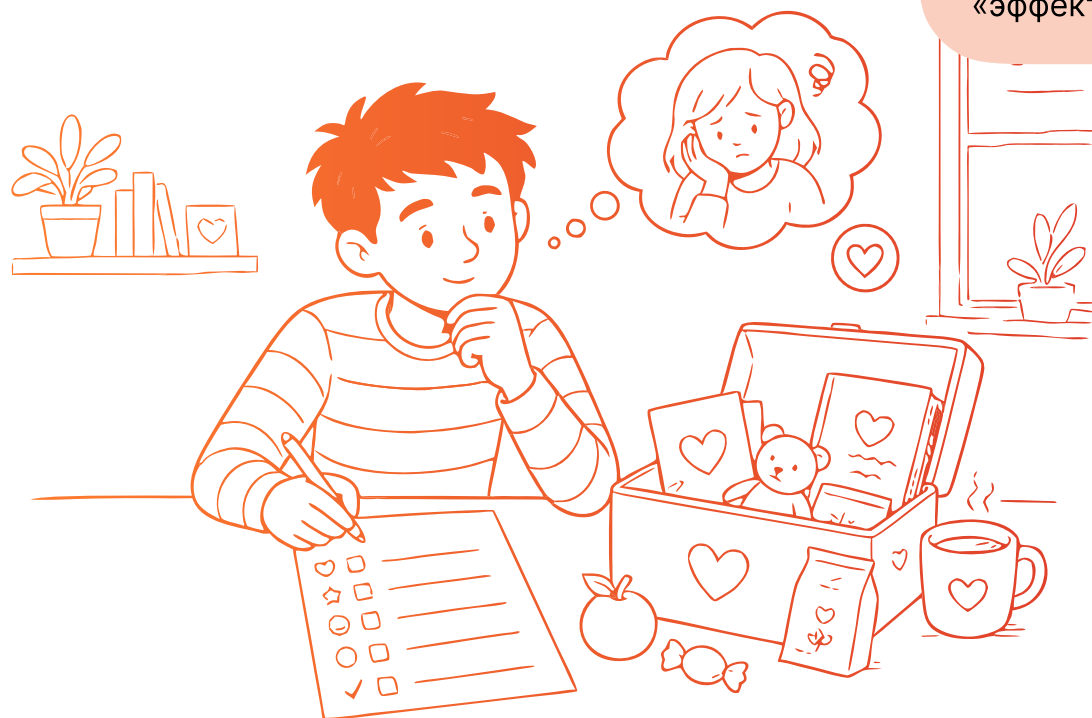
11–15 ЛЕТ

Первые

ЗАДАНИЕ 2 СУНДУК ПОДДЕРЖКИ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Добровольчество делает счастливее! Научные исследования показывают, что люди, которые помогают другим, чувствуют себя счастливее и здоровее. Это называется «эффектом тёплого сердца».



★ ШАГ 1

Человеку в трудный момент нужен знак: «Я рядом». Болезнь, одиночество, грусть – всё это становится чуть легче, когда кто-то замечает и бережно подбирает слова, дела или маленькие радости. Попробуй придумать такой личный «сундук поддержки» для того, кому сейчас особенно важно внимание.

1. Подумай, кому бы ты хотел(а) помочь.
2. Составь на листе бумаги список того, что может поднять настроение этому человеку.

★★ ШАГ 2

Иногда небольшая вещь вовремя говорит больше, чем длинная речь: «Я рядом, ты не один». Посмотри на свой список идей и выбери 2–3 самые точные – те, которые действительно могут поддержать человека. Теперь преврати их в настоящий подарок: не просто набор предметов, а знак внимания, собранный с теплом.

1. Подготовь «Сундук поддержки»: красивую коробку, пакет или корзинку.
2. Собери или создай все выбранные предметы.
3. Укрась упаковку: нарисуй на ней что-то доброе или приклей аппликацию.

★★★ ШАГ 3

Самый важный момент поддержки – когда собранная забота наконец попадает к тому, кому была предназначена. Здесь важно не только передать «Сундук поддержки», но и заметить живую реакцию: слова, выражение лица, паузу, благодарность или удивление. А потом сохранить это наблюдение в Дневнике и подумать, как такую помощь можно повторить ещё раз.

Вместе с родителями или друзьями договоритесь, как передать «Сундук поддержки» тому, для кого он был собран.

Передайте подарок лично, если хорошо знаете человека, или передайте через благотворительный фонд.

Запишите в дневник, как человек отреагировал на помощь (если подарок передан лично), и подумайте, как можно повторить такую акцию в будущем.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

11–15 ЛЕТ

Первые



1

ШАГ



Я решил(а) помочь _____ (имя человека)

Мой список поддержки

2

ШАГ



Я выбрал(а) 3 главных элемента для «сундука поддержки»:



3

ШАГ



С кем я договорился(ась) о помощи:



Родители



Друзья



Другие люди: _____

Я передал(а) подарок:



Лично



Через
благотворительный фонд

Реакция человека:

Мои выводы:

Что получилось хорошо: _____

Над чем нужно поработать: _____

Идеи для будущих подарков: _____

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

11–15 ЛЕТ

Первые

ЗАДАНИЕ 3 ПОМОЩЬ ПО-СОСЕДСКИ

★ ШАГ 1

Город каждый день подкидывает людям задачи: где-то нужна чистая среда, где-то – безопасные решения, где-то – поддержка тем, кто оказался один. За каждой такой проблемой стоит работа специалиста. Попробуйте увидеть не просто название профессии, а её главное действие: какую пользу она приносит и кому помогает.

1. Выбери три городские проблемы.
2. Сопоставь каждую проблему с профессией специалиста и его главным действием.

★★ ШАГ 3

Иногда перемены начинаются не с большого проекта, а с одного взгляда вокруг. В подъезде мешает мусор, во дворе пустует неухоженный уголок или негде спокойно поиграть – у каждой такой мелочи может быть простое решение. Найди одну небольшую проблему рядом с домом и придумай, что реально сделать за 1–2 дня.

1. Составь план из 4 шагов.
2. Собери 1–2 помощников и сделай дело.
3. Зафиксируй результат в Дневнике: «Проблема – решение – результат – чему я научился(лась)».

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Урбанист работает сразу с целым районом: продумывает, где проложить велодорожки, как организовать двор, чтобы было удобно и детям, и пожилым, как снизить шум от дорог. Чтобы понять, нужен ли на перекрёстке новый светофор, урбанист может анализировать большие данные – например, потоки пешеходов с фитнес-трекеров или карты жалоб жителей. А ещё современные специалисты часто создают «цифровых двойников» города: строят 3D-модель, чтобы заранее просчитать, как новый парк повлияет на трафик и экологию.

★★ ШАГ 2

Теперь твоя задача – найти проблему в своём районе и придумать, как её решить с помощью профессионалов.

1. Выбери 2–3 места рядом с домом, где что-то не так. Запиши, что именно тебя беспокоит.
2. Для одной из проблем (которая волнует тебя больше всего) определи, кого затрагивает эта проблема (дети, пожилые, все жители).
3. Найди 2–3 профессии, которые могут помочь решить проблему.
4. Подумай, как ты можешь помочь специалистам.
5. Создай план действий из 3–4 шагов и определи, какие ресурсы нужны.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Современный вызов	Специалист	Главное действие

2 ШАГ

Я выбрал(а) такие места:

Название места	Проблема места

Больше всего меня волнует проблема _____

Она затрагивает _____

Эту проблему могут решить специалисты: _____

Я могу помочь специалистам тем, что: _____

План действий для решения этой проблемы: _____

Необходимые ресурсы: _____

3 ШАГ

Я работал(а) в команде из _____ человек.

Проблема, которую мы выявили _____

Наше решение _____

Результат _____

Чему я научился(лась) _____

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

11–15 ЛЕТ

Первые

ЗАДАНИЕ 4 ЭРГОНОМИКА

★ ШАГ 1

Внимательно посмотри на свой рабочий или учебный стол. Выяви 3–5 предметов, которые создают «визуальный шум» и мешают тебе сосредоточиться во время выполнения домашних заданий (например: лишние провода, старые чеки, неработающая канцелярия, гора исписанных бумаг).

★★ ШАГ 2

Перестрой свою учебную зону по правилам эргономики: разложи канцелярию по частоте использования (то, что нужно ежедневно – под рукой, остальное – в ящики или коробки). Сделай схематичный чертёж твоего идеального стола.

★★★ ШАГ 3

Помоги семье сделать более удобной какую-то общую зону в доме (например: аккуратно разложи обувь в прихожей, наведи порядок в ящике с инструментами или распредели специи на кухне по баночкам).

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Слово «эргономика» означает науку об удобной и безопасной организации рабочего пространства. Наведение порядка на рабочем столе – это не просто уборка, а настоящая инженерная задача по планированию. Когда у каждой учебной вещи (ручки, тетради, учебника) есть своё логичное место, мозг меньше утомляется, а вы экономите время на поиск нужных предметов.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

11–15 ЛЕТ

Первые



1 ШАГ 

Список лишних предметов:

3 ШАГ 

Какую общую зону дома ты оптимизировал(а)?

Как новые правила порядка облегчат жизнь твоей семье?

2 ШАГ 

Укажи зоны хранения книг, тетрадей, канцелярии и свободное место для письма, нарисуй шкафчики и полки и подпиши, что в них лежит

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

11–15 ЛЕТ

Первые

ЗАДАНИЕ 5 ТРУДОВЫЕ ПОДВИГИ

★ ШАГ 1

Иногда за одной строкой в учебнике истории скрываются годы работы тысяч людей: дороги через тайгу, новые земли, мощные плотины, первые суда для льдов. Выбери один крупный созидательный проект в истории нашей страны – например БАМ, освоение целины, строительство плотины ГЭС или создание первого ледокола – и попробуй увидеть за ним не только дату, но и человеческий труд.

1. Найди сведения о выбранном проекте в книгах, школьных учебниках истории или поговори со старшими.
2. Заполни страницу в дневнике найденной информацией.

★★ ШАГ 3

Часто семейная история хранится не в старых фотографиях, а в рассказах о работе: о деле, которым человек гордится, и о пользе, которую оно принесло другим. Поговори с кем-то из старших родственников – мамой, папой, бабушкой или дедушкой – и сохрани этот важный фрагмент памяти.

1. Расспроси старшего родственника при личной беседе о его самом главном трудовом достижении.
2. Запиши воспоминания о том, какую пользу его работа приносила обществу.

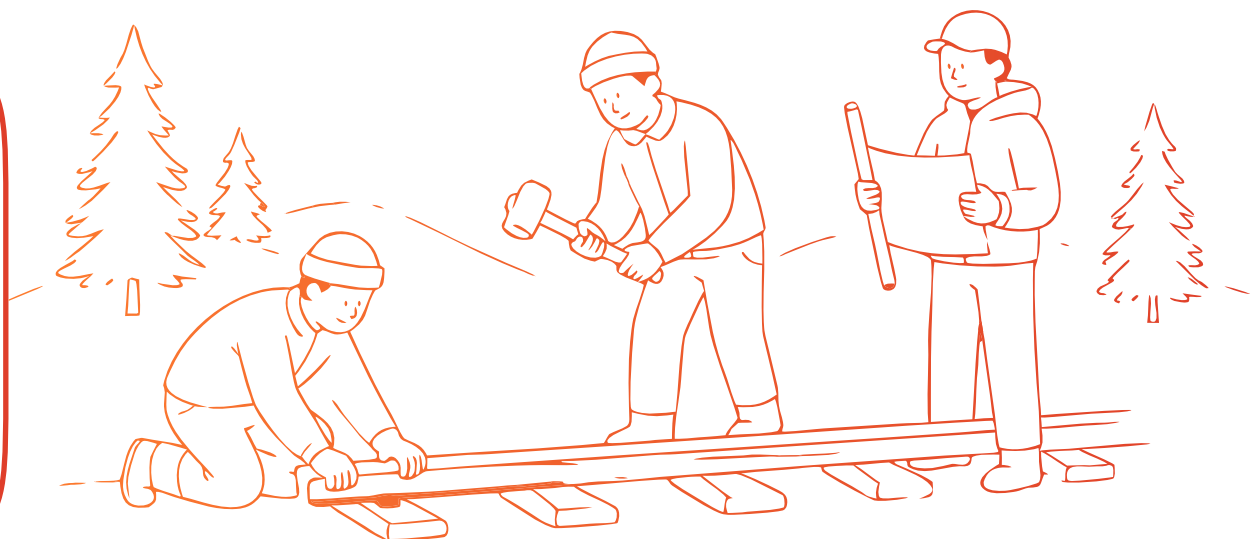
ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Вся история нашей большой Родины построена созидательным трудом миллионов людей разных поколений. Масштабные стройки, научные открытия, освоение космоса и великие произведения искусства – всё это результат упорства, дисциплины и таланта наших предков. Уважение к истории страны начинается с понимания ценности того труда, который был вложен в её развитие.

★★ ШАГ 2

Дело, начатое много лет назад, может продолжать приносить пользу в современности – в дорогах, городах, технологиях, научных открытиях. Попробуй посмотреть на этот великий проект не как на страницу прошлого, а как на часть современной России. Где заметны его следы? Как он помогает людям жить, путешествовать, строить и развивать науку сегодня?

Подумай, какое значение этот великий проект имеет для современной России. Отметь, как результаты этого труда помогают в жизни, путешествиях, строительстве или науке. Заполни ответ в дневнике.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

11–15 ЛЕТ

Первые



1 ШАГ

Я выбрал(а) проект: _____

Почему он меня заинтересовал: _____

Я узнал(а) следующие факты:

Когда началось и закончилось строительство: _____

Какие трудности преодолевали специалисты: _____

Главные достижения: _____

3 ШАГ

Я беседовал(а) с _____.

Его (её) профессия _____.

Собеседник рассказал мне:

о самом важном достижении в его работе: _____

о трудностях: _____

о помощи другим: _____

2 ШАГ

Как проект помогает сегодня:

в жизни городов рядом с местом проекта: _____

в развитии страны: _____

Технологии, созданные благодаря проекту: _____

Отрасли, которые развились: _____

Новые возможности для людей: _____



ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

11–15 ЛЕТ

Первые

ЗАДАНИЕ 6 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Труд учителя и наставника – один из самых почётных в нашей стране. Наставник – это тот, кто не просто знает тему, а умеет терпеливо и доступно объяснить её другому. Если у вас хорошо получается решать задачи по математике, разбираться в грамматике или истории, ваш интеллект может стать бесценной добровольной помощью для младших учеников или сверстников, которым трудно даётся учёба.

★ ШАГ 1

Проанализируй свои школьные успехи. Выбери один предмет и конкретную тему, которую ты знаешь на «отлично» и готов просто и доступно объяснить другому человеку (например: правила деления дробей, правописание безударных гласных или историческое событие).

★★ ШАГ 2

Составь краткую, визуально понятную опорную схему-конспект для объяснения этой темы на бумаге. Используй рамки, стрелочки и яркие примеры, чтобы материал легко запоминался твоему будущему ученику.

★★★ ШАГ 3

Предложи свою помощь однокласснику, соседу или младшему ученику в твоей школе, у которого есть трудности по этой теме. Встретьтесь и объясни ему материал лично, используя созданную схему-шпаргалку на бумаге.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 6

11–15 ЛЕТ

Первые



1



Предмет _____

Тема, которую я готов(а) объяснить

3



Я помог(ла) _____

Какое упражнение решили:

Как ученик оценил помощь:

2

ШАГ



СХЕМА-КОНСПЕКТ МОЕЙ ТЕМЫ (С ПРАВИЛОМ И ПРИМЕРОМ):

СХЕМА – КОНСПЕКТ МОЕЙ ТЕМЫ С ПРАВИЛОМ И ПРИМЕРОМ:

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

11–15 ЛЕТ



ЗАДАНИЕ 1 РАЙОН НА КАРТЕ ОТКРЫТИЙ

★ ШАГ 1

Интересные места не всегда отмечены на туристических картах – иногда достаточно внимательнее посмотреть на знакомый район. Найдите необычный дом, старое дерево, небольшой сквер или другую точку, о которой захотелось бы рассказать другим. Сделайте фотографию и напишите 3–4 предложения о том, чем это место выделяется, что вы заметили и почему считаете его достойным внимания.

★★ ШАГ 2

Знакомый маршрут может превратиться в настоящую экскурсию, если найти интересные истории и необычный способ их рассказать. Выберите 3–4 точки своего района или города, изучите связанные с ними факты и составьте короткий маршрут со справкой о каждой остановке. Добавьте маршруту характер: придумайте рассказчика – исторического или вымышленного персонажа – и передайте его эпоху, настроение и манеру речи, не искажая реальные факты.

★★★ ШАГ 3

Попробуйте вместе с друзьями взглянуть на свой район, город или регион глазами человека, который оказался здесь впервые. Выберите 5–7 интересных мест и создайте общую карту, отметив на ней каждую точку. Для каждого места подготовьте короткое описание и найдите один достоверный факт, который поможет узнать его с неожиданной стороны.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Деревья могут быть старше самого города – некоторые деревья во дворах являются живыми свидетелями истории. Например, в столице России можно увидеть деревья, возраст которых насчитывает несколько столетий. Эти великаны помнят времена правления Бориса Годунова и Петра I. Некоторые из этих деревьев были посажены первым российским императором, а под кронами других любил отдыхать Александр Пушкин.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

1 1–15 ЛЕТ

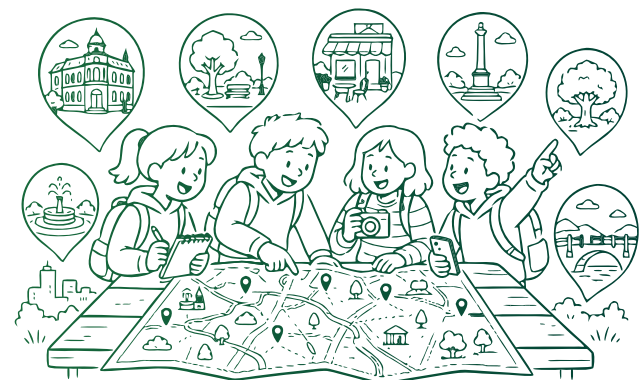
Первые

1 ШАГ 

Название моего района/города:

Что понравилось в этом месте:

Описание места:



2

ШАГ

Интересная точка № 1:

Краткая справка о ней:

Интересная точка № 2:

Краткая справка о ней:

Интересная точка № 3:

Краткая справка о ней:

Интересная точка № 4:

Краткая справка о ней:

3 ШАГ 

[illegible]

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

11–15 ЛЕТ



ЗАДАНИЕ 2 ФОТООХОТА БЕЗ ФОТОАППАРАТА

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Фотоохота – это не просто съёмка, а целое искусство, требующее терпения, знаний и уважения к природе. Главный принцип фотоохоты – благополучие животного важнее идеального кадра.

★ ШАГ 1

Представьте, что вы исследователь природы без фотоаппарата и сохранить свои находки можете только с помощью точных описаний. Во время прогулки найдите 5 разных природных объектов, например, необычное дерево, камень, растение, следы животных или насекомых и то, что особенно привлекло ваше внимание. Составьте письменный портрет каждой находки: укажите, где вы её обнаружили, её размер, цвет и форму, на что она похожа и чем вас удивила. Проверьте описание на друзьях или родных: смогут ли они представить объект, не увидев его фотографии?

★★ ШАГ 3

Соберите команду из 3–4 человек и отправляйтесь исследовать природное разнообразие вокруг вас. Найдите как можно больше объектов разных категорий: деревья, кустарники, растения, грибы или лишайники, насекомых, птиц или следы их присутствия, а также камни, ручьи, овраги и другие природные объекты. Объедините находки в «живой фотоальбом без фотографий»: для каждой подготовьте словесный портрет, определите название, найдите интересный факт и объясните её роль в природе. Добавьте рекомендацию для туристов о том, как вести себя рядом с этим объектом, чтобы не навредить ему и окружающей среде.

★★ ШАГ 2

Отправляйтесь на прогулку и попробуйте определить, кто и что окружает вас в природе. Найдите 5 объектов из разных природных групп: дерево или кустарник, травянистое растение, насекомое или след его жизнедеятельности, природный объект, например, камень, ручей или мох, и ещё одну находку на свой выбор. С помощью определителя, надёжных интернет-источников или наставника установите название каждого объекта и узнайте о нём интересный факт. Запишите, какую роль каждая находка играет в природе и где ещё её можно встретить.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ ★

Природный объект	Портрет



2 ШАГ ★★

Объект 1
Название: _____
Интересный факт: _____
Почему этот объект важен для природы: _____
Где можно его встретить: _____

Объект 2
Название: _____
Интересный факт: _____
Почему этот объект важен для природы: _____
Где можно его встретить: _____

Объект 3
Название: _____
Интересный факт: _____
Почему этот объект важен для природы: _____
Где можно его встретить: _____

3 ШАГ ★★★

Объект 1
Кто нашел и описал (имя участника команды): _____
Словесное описание: _____
Название (если известно): _____
Интересный факт: _____
Экологическая роль: _____
Рекомендация, как туристу правильно вести себя рядом с ним: _____

Объект 2
Кто нашел и описал (имя участника команды): _____
Словесное описание: _____
Название (если известно): _____
Интересный факт: _____
Экологическая роль: _____
Рекомендация, как туристу правильно вести себя рядом с ним: _____

Объект 3
Кто нашел и описал (имя участника команды): _____
Словесное описание: _____
Название (если известно): _____
Интересный факт: _____
Экологическая роль: _____
Рекомендация, как туристу правильно вести себя рядом с ним: _____

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

11–15 ЛЕТ



ЗАДАНИЕ 3 ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД

★ ШАГ 1

Даже самое знакомое место может удивить, если посмотреть на него внимательнее. Выберите место рядом с домом или вид из окна и в течение 5 минут отмечайте необычные детали: звуки, цвета, движение людей и птиц, погоду и изменения в природе. Расскажите о своих наблюдениях друзьям или семье и сравните, какие детали каждый из вас замечает в одном и том же пространстве.

★★ ШАГ 2

Посмотрите на знакомый двор или место рядом с домом глазами эколога и оцените, насколько бережно здесь относятся к природе. Найдите 3 положительных примера и 3 ситуации, которые можно улучшить, например, состояние растений, наличие мусора или организацию пространства. Обсудите с друзьями, какие простые и безопасные действия помогут сделать это место комфортнее для людей и природы.

★★★ ШАГ 3

Знакомое место рядом с домом может стать новым общественным пространством, если посмотреть на него глазами проектировщика. Оцените, что уже делает его привлекательным, а чего не хватает для отдыха, общения и знакомства с природой. Вместе с друзьями или семьёй придумайте идеи для изменений и выберите 3 наиболее реалистичных предложения. Коротко опишите или изобразите, каким станет это место после их реализации и кому оно будет полезно.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Во многих проектах общественных пространств архитекторы уделяют внимание истории и культуре конкретного места. В Арзамасе, Нижегородской области, по проекту был благоустроен парк имени А. Гайдара. В его дизайне переплелись образы из произведений любимого многими поколениями писателя и отсылки к истории города, возникшего рядом с глиняными карьерами.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

11–15 ЛЕТ

Первые



1 ШАГ ★

Какие необычные детали удивили тебя больше всего?

3 ШАГ ★★

Предложения по улучшению общественного пространства в нашем районе

1. _____
2. _____
3. _____

2 ШАГ ★★

Примеры бережного отношения к природе:

1. _____
2. _____
3. _____

Примеры, где окружающая среда нуждается в заботе

1. _____
2. _____
3. _____

Какие простые действия могли бы сделать это место более комфортным для людей и природы?



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ

ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

11–15 ЛЕТ



ЗАДАНИЕ 4 ЭКОЛОГИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ

★ ШАГ 1

Экологичный образ жизни начинается с повседневных решений – что мы покупаем, как долго используем вещи и что отправляем в мусор. Вспомните свой обычный день и составьте список предметов, которыми пользуетесь: от одежды и упаковки до техники и продуктов. Найдите среди них одноразовые или быстро становящиеся отходами вещи и определите, от чего можно отказаться, что заменить многоразовым или использовать дольше.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Солнечная энергия является наиболее экологически чистой, но для производства солнечных панелей всё равно используются продукты переработки нефти, которые загрязняют экологию.

★★ ШАГ 2

Повседневные привычки могут влиять на количество ресурсов, которые мы используем, и отходов, которые оставляем после себя. Проанализируйте свои типичные покупки – еду, одежду и другие вещи – и выберите одну привычку, которую готовы изменить, например реже покупать одноразовое или дольше пользоваться уже имеющимися вещами. Опишите, как это изменение повлияет на вашу жизнь и окружающую среду, и сформулируйте собственный принцип экологичного выбора, которому сможете следовать каждый день.



★★★ ШАГ 3

Даже у самых привычных вещей есть своя история – от природных ресурсов и производства до момента, когда они становятся отходами. Выберите 3 предмета, которыми часто пользуетесь, узнайте, из каких материалов они изготовлены и какие ресурсы необходимы для их производства. Для каждого придумайте способ продлить срок его использования или подобрать более экологичную альтернативу.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ ★

Какие предметы, которые используются каждый день, одноразовые или быстро становятся мусором:

Без чего я бы мог(ла) обойтись или чем можно пользоваться дольше:

2 ШАГ ★★

Экопривычка: _____

Как изменится моя жизнь и окружающая среда, если следовать этой привычке:

3 ШАГ ★★★

Предмет, который я часто использую	Как можно использовать его дольше или заменить более экологичным вариантом



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

11–15 ЛЕТ



ЗАДАНИЕ 5 ТУРИСТИЧЕСКИЙ ОПЫТ

★ ШАГ 1

Путешествие складывается не только из достопримечательностей, но и из эмоций, которые вызывает пространство вокруг. Выберите хорошо знакомое место – улицу, двор, парк или привычный маршрут – и определите, какие чувства оно у вас вызывает и почему. Подумайте, что сильнее всего влияет на ваше восприятие: люди, звуки, природа, архитектура или другие детали пространства.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В России активно обустривают туристические тропы – сейчас это делают уже в двух десятках регионов. По таким маршрутам можно ходить с инструктором, изучать природу, историю края и даже участвовать в тематических походах (приуроченных к праздникам или научным темам). Это отличный способ ближе познакомиться с родным регионом или съездить в соседний.

★ ШАГ 2

Посмотрите на знакомое место для отдыха или туризма глазами его посетителя и оцените его по 4 критериям: удобство, интерес, безопасность и чистота. Для каждого критерия предложите одно изменение, которое могло бы улучшить впечатление от этого места. Сравните свои идеи и определите, какое решение даст наибольший общий эффект и почему.

★★ ШАГ 3

Соберите команду из 2–3 человек и выберите знакомое место, которое можно сделать привлекательнее для жителей и туристов. Представьте себя командой развития и предложите изменения, которые сделают пространство удобнее, интереснее, безопаснее и чище. Опишите, каким станет это место после реализации ваших идей и как изменятся впечатления его посетителей.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

1 1–15 ЛЕТ

Первые

1 **ШАГ** 

Что за место и какие эмоции вызывает?

2 ШАГ 

Название места: _____

Какое улучшение дало бы самый большой эффект в оценке всех критериев?

Критерий оценки	Моя оценка	Как можно улучшить это место
Удобно для передвижения	☆☆☆☆☆	
Интересно ли место	☆☆☆☆☆	
Безопасно ли в этом месте	☆☆☆☆☆	
Насколько чисто	☆☆☆☆☆	

3 ШАГ 

Мы выбрали место:

Какие улучшения мы предлагаем:

Как изменится впечатление человека:



ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

11–15 ЛЕТ



ЗАДАНИЕ 6 КАК РОЖДАЕТСЯ МАРШРУТ

★ ШАГ 1

Хороший туристический маршрут начинается с мест, которые способны удивить, заинтересовать или рассказать свою историю. Найдите 3–5 интересных точек рядом с домом, в своём районе или городе – парк, необычное здание, улицу, памятник или видовую площадку. Кратко опишите каждое место и объясните, чем оно может заинтересовать путешественника и почему его стоит включить в маршрут.

★★ ШАГ 2

Отдельные интересные места могут превратиться в полноценное путешествие, если правильно соединить их между собой. Расставьте выбранные точки в логичном порядке и продумайте, как путешественник будет перемещаться между ними: по улицам, через дворы, парки или другие пространства. Определите, какая часть маршрута станет самой интересной, и объясните, за счёт чего именно здесь впечатление будет наиболее ярким.

★★★ ШАГ 3

Хороший маршрут – это небольшая история, в которой начало вызывает интерес, середина раскрывает главное, а финал оставляет яркое впечатление. Объедините выбранные точки в единый маршрут, определите его начало и финал и продумайте, какие эмоции путешественник должен испытать на разных этапах пути. Придумайте маршруту название и объясните, почему именно такая последовательность мест делает путешествие интересным и запоминающимся.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ



Профессиональные гиды знают, что идеальное время для пешей экскурсии 1,5–2 часа. За это время человек сохраняет внимание и получает максимум впечатлений без усталости. При создании пешего туристического маршрута гиды используют эффект первого впечатления – начало маршрута должно зацепить посетителя чем-то необычным, чтобы создать правильный настрой на весь путь.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 6

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Интересные места моего района/города

Название места	Чем оно интересно

2 ШАГ

Нарисуй схему перемещения по маршруту

Точка 1 → Точка 2 → Точка 3

Какие самое интересное место и почему?

3 ШАГ

Название маршрута:

Какие впечатления будут:

в начале пути: _____

в середине: _____

в конце: _____

Почему именно такой маршрут

интересный: _____

ЗАДАНИЕ 1 ГАЗЕТА БЕЗОПАСНОСТИ



★ ШАГ 1

Иногда текст выглядит убедительно только потому, что написан уверенным тоном: «исследования показали», «проверено», «все без исключения». Но за такими словами могут прятаться ошибка, давление на эмоции, преувеличение или отсутствие источника. Попробуй разобрать 3 коротких медиатекста и поймай момент, где начинают закрадываться сомнения на тему правдоподобности.

1. Прочитай 3 коротких медиатекста на странице отчета.
2. Найди в каждом тексте проблему: фактическую ошибку, манипуляцию, преувеличение или отсутствие источника и заполни таблицу отчета.
3. Сформулируй и запиши собственный «Алгоритм проверки информации» минимум из 5 шагов: что нужно сделать, прежде чем поверить тексту или переслать его дальше.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

«В Москву-реку заплыл настоящий кит! Специалисты-китоведы предполагают, что его привела в столицу весна: в период гона киты могут преодолевать огромные расстояния. МЧС уже разрабатывает план спуска кита по воде до Чёрного моря». Такой новостной сюжет вышел 1 апреля на «Первом канале». Для убедительности зрителям показали кадры с гигантской мокрой спиной, торчащей из воды, и взяли интервью у «очевидцев». Конечно, это был первоапрельский розыгрыш. Даже если новость показывают по федеральному телевидению, стоит помнить о дате в календаре и проверять факты.

★★ ШАГ 2

На протяжении 3 дней действуй как редакция и создай краткий медиаматериал на тему безопасности в информационном пространстве. Выбери один из форматов:
Формат А: Статья: объём 15–20 предложений, тема: «Как не попасться на удочку фейка».
Формат Б: Радиосценарий: текст для воображаемой радиопередачи длиной 3–5 минут (примерно 300–400 слов), тема: «Пять правил цифровой безопасности для подростка».
Формат В: Короткая памятка – одностраничный путеводитель «Что делать, если тебя обманывают в сети» с заголовками, советами и примерами.

★★★ ШАГ 3

Иногда один точный совет в нужный момент помогает избежать большой ошибки – в сети, в переписке или в обычной жизни. Попробуй с командой собрать такие важные подсказки в собственный медиапроект: за неделю подготовьте рукописный или распечатанный выпуск «Газеты безопасности» о личной и информационной безопасности подростка.

1. Создайте команду из 3–6 человек и договоритесь, как будете работать над выпуском в течение недели.
2. Распределите роли: главный редактор, 2–3 автора, художник-оформитель, редактор-проверяющий.
3. Составьте тематический план выпуска и подготовьте 3 материала (например, статья, чек-лист, памятка).

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ 

Текст № 1:
«Исследования показали, что школьники, которые смотрят видео перед сном, запоминают домашнее задание хуже. Учёные советуют не брать телефон в руки минимум за три часа до сна.»

Текст № 2:
«ВНИМАНИЕ! Проверено! Если переслать это сообщение 20 друзьям компания-разработчик перечислит 1000 рублей на счет благотворительного фонда. Не будьте равнодушными, пересылайте прямо сейчас!»

Текст № 3:
«По данным нашего опроса, все без исключения ученики нашей школы хотят учиться только четыре дня в неделю и никогда не делают домашние заданий. Администрация школы обязана прислушаться к мнению детей.»

2 ШАГ 

Мой формат: _____
Главная мысль: _____
Мой читатель (слушатель): _____
Текст: _____

Самооценка после завершения
Отвечает ли мой материал на вопрос, который я поставил?

ДА / ЧАСТИЧНО / НЕТ
Есть ли в нём конкретные примеры?
ДА / НЕТ
Было бы это интересно прочитать другому подростку?
ДА / НЕТ
Что я бы улучшил, если бы делал это ещё раз?

3 ШАГ 

Нас в команде ____ человек.
Мы выбрали такие форматы:

На какие темы мы подготовили материалы:

Что получилось лучше всего?

Что было самым трудным?

Что бы мы сделали иначе в следующий раз?

№ текста	Какая проблема найдена?	Как это проявляется в тексте?	Как можно было написать честнее?

Алгоритм проверки информации
Шаг 1: _____

Шаг 2: _____

Шаг 3: _____

Шаг 4: _____

Шаг 5: _____

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

БЕЗОПАСНОСТЬ

11–15 ЛЕТ

Первые

ЗАДАНИЕ 2

ПРОВЕРЬ СВОЙ МАРШРУТ

★ ШАГ 1

Обычная дорога в школу или на тренировку кажется знакомой до мелочей. Но именно на привычном пути легче всего перестать замечать риск: быстрый поворот, неудобный переход, место, где машины появляются внезапно. Посмотри на свой маршрут свежим взглядом – как пешеход и велосипедист, который заранее замечает, где нужно быть особенно внимательным.

1. Вспомни свой обычный путь в школу или на тренировку и назови все места, где переходишь автомобильную дорогу.
2. Запиши, какие из этих переходов оборудованы светофором или зеброй.
3. Отметь, есть ли на пути места, которые кажутся тебе небезопасными. У тебя получится короткая карта безопасных и рискованных мест на привычном маршруте.

★★ ШАГ 2

Дорожные знаки часто стоят в настолько привычных местах, что мы перестаём их замечать. Но каждый из них подаёт короткий и важный сигнал: где быть внимательнее, когда остановиться, как безопасно пройти или проехать. Посмотри на знаки рядом с домом или школой и разберись, что они сообщают тебе.

1. Найди в интернете или спроси у взрослых, что означают основные дорожные знаки, которые относятся и к пешеходам, рядом с твоим домом или школой.
 2. Выбери 3 знака и запиши значение каждого.
 3. Объясни, как ты будешь вести себя, увидев каждый из этих знаков.
- У тебя будет запись о 3 дорожных знаках и понятный план безопасного поведения при каждом из них.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Осенью световой день сокращается, дожди и туман ухудшают видимость – растёт число ДТП с пешеходами. Ещё в советское время подчёркивали важность заметности пешехода: выпускали памятки, популяризировали световозвращающие элементы, а в школах проводили занятия по безопасному передвижению в тёмное время суток.



★★★ ШАГ 3

Дорога, по которой ты ежедневно идёшь в школу, на тренировку или в магазин, на первый взгляд кажется привычной. Однако стоит лишь внимательнее присмотреться к ней, и открываются новые нюансы: в каких местах плохо просматриваются машины, где отсутствует пешеходный переход, а где в вечернее время становится слишком темно. Посмотри на свой маршрут как на схему, которую можно сделать безопаснее для себя и других.

1. В команде с друзьями или с родителем пройдите привычный маршрут в школу, на тренировку, в магазин или в другое место, куда вы часто ходите, и отметьте опасные места: плохой обзор, отсутствие пешеходного перехода, тёмный участок.
2. Составьте короткую карту маршрута с этими отметками и предложите, как сделать путь безопаснее.
3. Поделитесь картой с друзьями, одноклассниками или соседскими ребятами.

У вас будет короткая карта маршрута с опасными местами и предложениями, как повысить безопасность.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

11–15 ЛЕТ

Первые



1 ШАГ 

Я перехожу дорогу ____ раз по пути до школы/
тренировки.

___ переходов оборудованы светофором или зеброй.

Места, которые мне кажутся небезопасными:

[illegible]

2 ШАГ

Дорожные знаки, которые есть у моего дома/школы, их значения и мои действия:

[illegible]

3 ШАГ 

Нас в команде ____ человек.

Мы отметили опасные места по пути до школы/
тренировки/магазина/другое _____:

Как сделать путь безопаснее?

[illegible]

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ БЕЗОПАСНОСТЬ

ЗАДАНИЕ 3 О ПРОШЛОМ НАШЕГО РАЙОНА

★ ШАГ 1

Выбери одного близкого человека (бабушку, дедушку, дядю, тётю) и задай ему 3 коротких вопроса про прошлое вашего района или города (например, «Где ты любил гулять?», «Что тогда было вместо магазина?», «Какое место запомнилось?»). Во время разговора запиши или зарисуй 3 самых ярких ответа (например, про старую карусель, огромное дерево). Потом преврати эти записи или рисунки в небольшую историю: придумай заголовок и напиши под каждым рисунком по 1 предложению; в конце добавь цитату из слов героя.

★★ ШАГ 2

С помощью родителей найди в интернете или в фотоальбомах 1–2 фото твоего района или города и выбери на фото 1 предмет. Сформулируй 3 вопроса по фото, на которые тебе было бы интересно знать ответ, о прошлом места, изображённого на этом фото (например, «Почему вы посещали это место?»), 1 вопрос про выбранный предмет на фото (например, «А эта остановка была такой же?»), 1 вопрос про чувства («А что ты чувствовал, когда гулял там?»). Опроси одного близкого взрослого человека и запиши ответы в виде 4 коротких тезисов (по 1 строке на каждый). Сформулируй рассказ и оформи страничку: заголовок, 3–4 строки текста, 2 рисунка, цитата.

11–15 ЛЕТ



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В деревнях на Руси старшие рассказывали младшим «бывальщины» – короткие истории про то, как раньше жили. Так дети узнавали свой край не из книг, а из живых рассказов, запоминая интонации и любимые слова рассказчика.



★★★ ШАГ 3

Соберитесь с 2–3 друзьями. Каждый готовит 3 вопроса про ваш район или город и находит 1 собеседника старшего возраста, которому задаёт свои вопросы. Через 3 дня расскажите друг другу по 1 самой яркой мысли после разговоров с собеседниками, а затем заполните таблицу на странице отчёта в дневнике и добавьте 1 общий вывод: «Чаще всего вспоминали...».

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

11–15 ЛЕТ

Первые



1 **ШАГ** 

Мой собеседник (кто это?): _____

О чем рассказал: _____

Заголовок истории: _____

Цитата из слов героя: _____

2 ШАГ

Что изображено на фото: _____

3 мои вопроса и 3 ответа собеседника по фото:

1. вопрос:

ОТВЕТ:

2. вопрос:

ОТВЕТ:

3. вопрос:

ОТВЕТ:

1 мой вопрос про предмет на фото и ответ

собеседника:

вопрос: _____

OTBET: _____

1 мой вопрос про чувства и ответ собеседника:

вопрос: _____

OTBET: _____

3 ШАГ 

[illegible]

ЗАДАНИЕ 4

БЕЗОПАСНОСТЬ У ВОДЫ

★ ШАГ 1

Лёд часто выглядит надёжным: ровная поверхность, знакомый берег, следы рядом. Но именно у берега, возле кустов или сточных труб он может оказаться хрупким и проломиться даже под весом одного подростка. Попробуй заметить, какие признаки выдают опасное место, и объяснить один из них так, чтобы это было понятно другому человеку.

1. Вспомни и запиши три признака, по которым можно понять, что лёд или вода опасны.
2. Выбери один из записанных признаков и объясни своими словами, почему этот признак говорит об опасности.

★★ ШАГ 2

Река, пруд или озеро летом является местом для отдыха, а зимой – ледовой дорогой. Но правила поведения рядом с водой меняются вместе с сезоном и регионом: где-то опасны тонкий лёд и промоины, где-то – течение или необорудованный берег. Найди актуальные советы для своего места жительства и выбери те, которые действительно стоит запомнить.

1. Найди в интернете или спроси у взрослых правила поведения на льду (зимой) или у воды (летом) в твоём регионе.
2. Выбери 3 правила, которые показались тебе самыми важными и запиши их своими словами.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Как определить, безопасен ли лёд для прогулки? Лёд безопасен для прогулки, если его толщина не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в солёной. Определить это можно визуально: самый прочный лёд имеет синеватый или зеленоватый оттенок, а вот матово-белый, серый или желтоватый лучше обойти стороной, так как он обрушится после первого же потрескивания. Но очень важно помнить – выходить на лёд можно только в сопровождении взрослых.



★★★ ШАГ 3

В опасной ситуации люди могут вести себя по-разному и непредсказуемо: кто-то замирает, кто-то бежит напролом, кто-то кричит. Разберите в команде вымышленный случай: один из вас оказался в опасности на льду или в воде. Важно понять, как действовать вместе и помогать без риска для себя.

1. Распределите роли: кто зовёт на помощь, кто ищет безопасный способ помочь, кто остаётся на связи со взрослыми.
2. Проговорите план действий по ролям.
3. Запишите итоговый алгоритм действий команды.

ЗАДАНИЕ 5 ФОТОИСТОРИЯ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Знаете ли вы, что каждый день в мире делают около 5 млрд фотографий? За год их количество приближается к 2 трлн – и подавляющее большинство снимков сегодня делают на смартфоны.

★ ШАГ 1

Определи тему фотографии на один день («Утро в моём районе», «Неочевидная деталь», «Путь в школу») и распиши 7 кадров как план: 1 – завязка (атмосфера), 2–5 – развитие (детали, действие), 6 – кульминация, 7 – финал (эмоция/вывод). Для каждого кадра кратко запиши 1 композиционный приём: «крупный план», «вид сверху», «тень и свет» и т. п.

Сделай до 7 фотографий строго по плану, не меняя последовательность; если нет камеры – нарисуй до 7 набросков кадров и подпиши, какой приём хотел(а) бы использовать в каждом.

★★ ШАГ 2

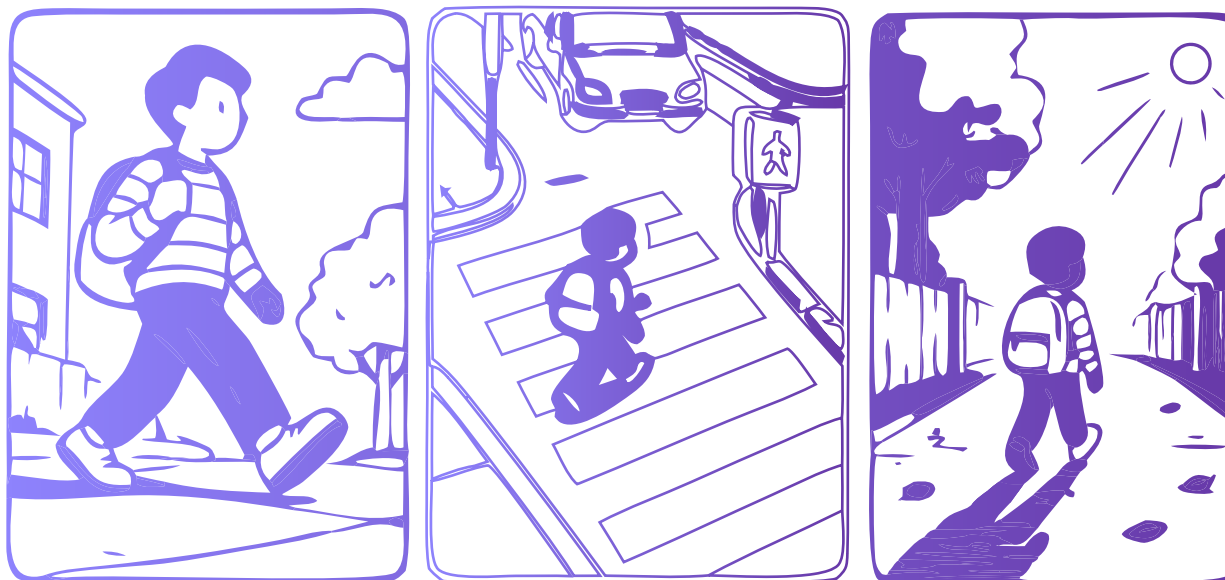
Найди 1 работу известного российского фотографа и выдели в ней 1 прием (например, ритм, контраст, ракурс или правило третей). Запиши 1–2 предложения, почему этот прием работает.

Повтори выбранный приём в своей серии из 7 кадров по заранее составленному плану; сделай фото и отметь, в каких кадрах приём виден сильнее. Напиши краткий комментарий на 100–120 слов: тема, выбранный приём, 2 примера из своей серии («В кадре 3 контраст подчёркивает...», «В кадре 6 ритм создаёт...»), 1 вывод о том, что стало выразительнее.

★★★ ШАГ 3

Вместе с командой выберите общую тему фотоистории и распределите между собой 7 кадров: «завязка», «деталь», «действие», «кульминация» и т. д. Каждый участник команды должен сделать 3–5 вариантов своего кадра, выбирая лучший по композиции.

Соберите серию кадров, сверьте стиль (цвет, свет, настроение) и уберите лишние кадры. Затем оформите итоговую серию: 7 кадров, название фотоистории, комментарий на 120–150 слов о выбранном приёме и его роли. Проведите небольшую презентацию и соберите 3–5 отзывов, оформив их в раздел «Что заметили зрители».



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Этап плана	Описание кадра	Композиционный прием
Завязка		
Развитие		
Самое яркое событие действие		
Вывод		

Краткий комментарий:

2 ШАГ

Выбранный прием: _____

Почему данный прием работает?

Этап плана	Описание кадра	Композиционный прием
Композ. прием		
Завязка		
Развитие		
Самое яркое событие/ действие		
Вывод		

Краткий комментарий:

3 ШАГ

Название фотоистории: _____

Этап плана	Ответственный участник	Описание кадра
Этап плана		
Завязка		
Развитие		
Самое яркое событие действие		
Вывод		

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ БЕЗОПАСНОСТЬ

ЗАДАНИЕ 6 ПРАВИЛЬНЫЕ ЗАГОЛОВКИ

★ ШАГ 1

Вспомни заголовок новости или рекламы, который показался тебе слишком ярким или пугающим. Запиши его своими словами. Объясни, на вызов какой эмоцию он рассчитан и почему.

★★ ШАГ 2

Найди в интернете один пример заголовка, поста или видео с явным эмоциональным приёмом – кричащий заголовок, паника, сенсация. Разбери, какие слова создают этот эффект. Перепиши заголовок нейтрально, без манипуляции.

★★★ ШАГ 3

В команде выберите тему, например новости города или школьные слухи. Проанализируйте 2–3 реальных примера из разных источников. Найдите в них общие приёмы воздействия на эмоции. Составьте короткую памятку «Как распознать манипуляцию в медиа» из 3–4 признаков.

11–15 ЛЕТ

Первые



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Медиаграмотность – это новый важный навык XXI века. Умение отличать правду от фейков и создавать качественный контент ценится не меньше, чем умение решать сложные математические задачи!



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 6

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ 

Заголовок:

На какую эмоцию рассчитан и почему:

2 ШАГ 

Пример (заголовок/пост/видео):

Переписанный нейтрально заголовок:

3 ШАГ 

Памятка «Как распознать манипуляцию в медиа»

1.

2.

3.

4.

ЗАДАНИЕ 1 О КНИГАХ

11–15 ЛЕТ

Первые

★ ШАГ 1

Хотя может казаться, что прочитанная книга забылась, это не так: фраза вспоминается через годы, выбор героя книги влияет на наш личный выбор, мысль меняет взгляд на себя. Литературная критика начинается именно там, где хочется понять, как текст это сделал. Прочитав книгу, не пересказывай сюжет, а попробуй поговорить с книгой на равных: увидеть её устройство и честно назвать, что в тебе изменилось после чтения.

1. Выбери одну книгу, которая сильно на тебя повлияла.
2. Напиши короткую рецензию: что это за книга, как она устроена – стиль, композиция, интонация – и что она изменила в тебе.
3. Заполни отчет в дневнике.

★★ ШАГ 2

Иногда технические характеристики книг могут отличаться, даже если написаны в одном жанре или придерживаются одной темы. Сравнительная рецензия помогает увидеть разные способы решить художественную задачу: как устроен каждый текст, на что он делает ставку и какой опыт предлагает читателю. За 3–5 дней выбери пару книг и сравни их по собственным критериям.

1. Выбери две книги для сравнения: одного жанра, одной темы или с разными подходами к одному вопросу.
2. Прочитай или перечитай обе книги.
3. Напиши сравнительную рецензию: что у книг общего, чем они различаются и что одна даёт читателю такого, чего не даёт другая.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Русский язык и русская культура – это то, что объединяет миллионы людей по всей стране. Они – основа нашей общей идентичности: помогают понимать друг друга и чувствовать связь от Калининграда до Камчатки.

В России сложилась единая культурная среда, в которой русская культура играет опорную роль, но при этом уважается и сохраняется богатство всех народов. Это не просто набор разных традиций, а живое, гармоничное пространство, где каждый может гордиться своим наследием и делиться им с другими – часто именно через русский язык.

Поэтому мероприятия, посвящённые языку и культуре, стали важной частью Года единства народов России.

★★★ ШАГ 3

Одна и та же книга редко воспринимается людьми одинаково: кто-то осуждает героя, кто-то видит в сюжете личный опыт, кто-то отмечает неповторимый стиль. Соберите небольшой читательский клуб на месяц и проверьте, как обсуждение текста меняет его интерпретацию.

1. Соберите читательскую группу и выберите одну книгу, которую прочитают все.
2. Встретьтесь очно или онлайн, обсудите книгу и запишите основные тезисы обсуждения.
3. После обсуждения каждый пишет короткую рецензию; соберите тексты в один сборник.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ 

Название книги:

Автор:

Описание:

Что она изменила во мне:

2 ШАГ 

Название книги и автор	Что общего у книг	Чем различаются	Что книга дает читателю

3 ШАГ 

Название города:

Наша команда (имена участников):

Какие здания мы построили:

Какие правила города мы придумали:

ЗАДАНИЕ 2 АКАДЕМИЧЕСКИЙ РИСУНОК

★ ШАГ 1

Попробуй себя в упражнении «слепой контур».

1. Выбери один небольшой предмет, который тебе дорог, положи его перед собой, возьми карандаш и пару листов бумаги.
2. Медленно обводи предмет взглядом и одновременно води карандашом по бумаге, не глядя на лист; не отрывай карандаш, пока не пройдёшь весь контур.
3. Посмотри на рисунок, повтори упражнение 2 раза на отдельном листе бумаги и 1 раз на странице отчёта в дневнике. Сравни попытки.

★★ ШАГ 2

Дерево кажется тёплым, стекло – гладким, ткань – мягкой, но художник может передать эти ощущения на бумаге только с помощью линий и штрихов. Найдите дома 5 предметов с разными поверхностями и для каждого создайте небольшой графический «портрет», подобрав штриховку, которая лучше всего передаёт его фактуру. Соберите зарисовки в единую серию и придумайте ей название, отражающее вашу художественную идею.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В академическом рисунке есть упражнение «слепой контур»: художник рисует предмет, не глядя на бумагу, следя глазами только за объектом. Цель – не красивый рисунок, а предельная концентрация. Линия получается живой, потому что рука движется в такт взгляду. Это упражнение учит видеть предмет в необычном свете.



★★★ ШАГ 3

У каждой комнаты есть свой характер – попробуйте всей семьёй увидеть привычный дом глазами художников и архитекторов. Пусть каждый выберет одну комнату и изобразит её не в точных размерах, а через ощущения: где светло или темно, тепло или прохладно, какие поверхности кажутся гладкими или шероховатыми, используя только линию, штрих и точки. Соедините рисунки в общую графическую карту дома и сравните, насколько по-разному каждый из вас воспринимает знакомое пространство.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ 

2 ШАГ 

3 ШАГ 

Что нового я узнал(а) о своём доме:

Я заметил(а) место, где больше всего света:

Я понял(а), где в доме теплее всего:

Я нашёл(ла) самую шероховатую поверхность:

Я нашёл(ла) самую гладкую поверхность:

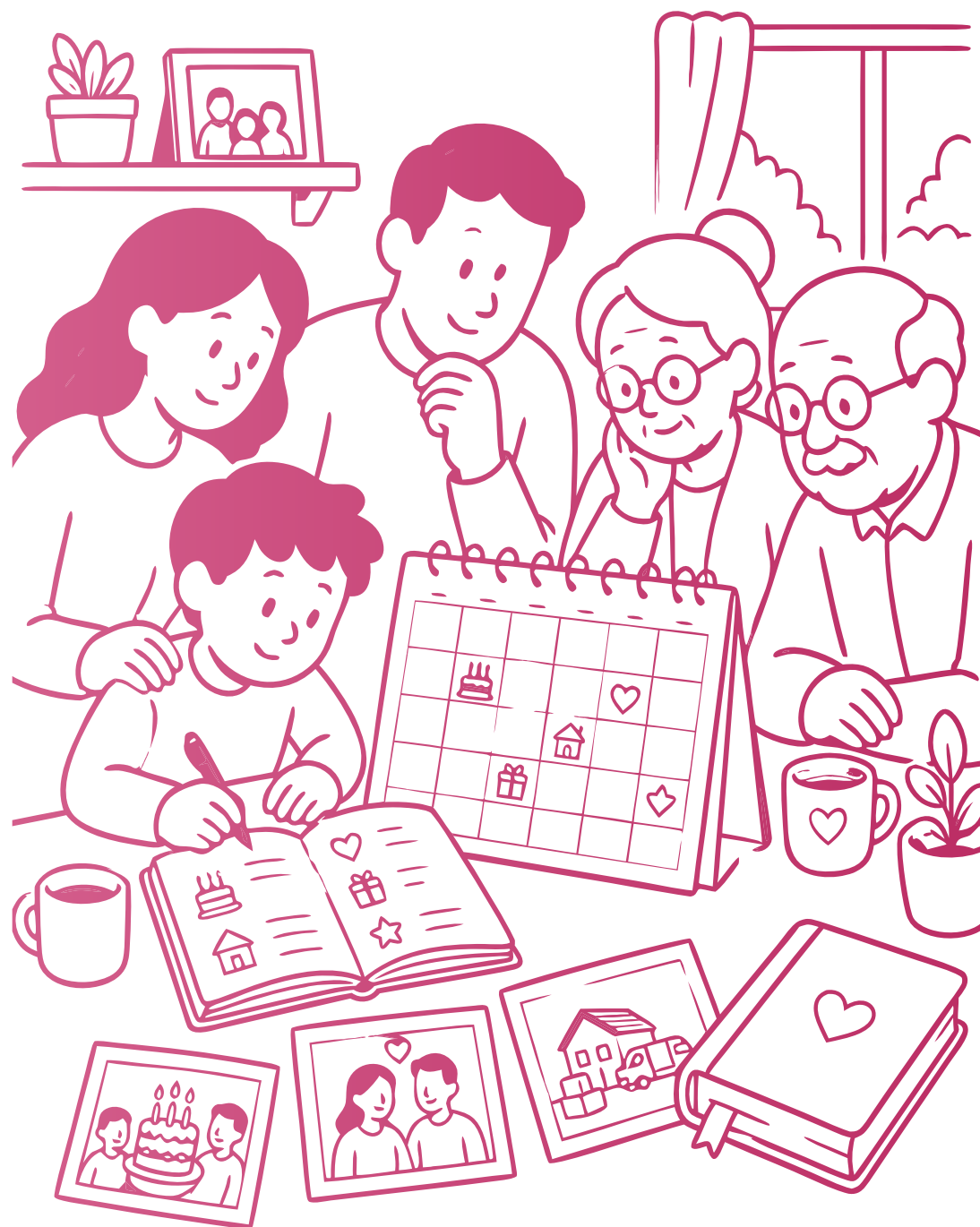
Я открыл(а) место, где особенно тихо:

Моё собственное открытие:

ЗАДАНИЕ 3 СЕМЕЙНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

11–15 ЛЕТ

Первые



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В России около 2,65 миллиона многодетных семей, в каждой растут по трое и более родных братьев и сестёр. Чтобы подчеркнуть особые братско-сестринские отношения, россияне отмечают семейный праздник День братьев и сестёр 10 апреля.

★ ШАГ 1

У каждой семьи есть свой календарь памятных событий – дни рождения, годовщины, профессиональные праздники, переезды и другие даты, которые связывают разные поколения. Вместе с родными вспомните такие события, узнайте их даты и запишите, с кем они связаны и как их принято отмечать в вашей семье. Выберите несколько самых значимых для вас дат и соберите из них личный семейный календарь в Дневнике.

★★ ШАГ 2

За одной датой в семейном календаре может скрываться целая история, которую разные поколения помнят по-своему. Выберите значимое семейное событие, расспросите тех, кто его помнит, найдите связанные с ним фотографии, письма или другие сохранившиеся материалы. Составьте «генеалогию даты»: восстановите, что произошло в тот день, почему событие стало важным и как память о нём сохраняется в вашей семье сегодня.

★★★ ШАГ 3

Семейные даты могут стать основой настоящей книги, которая сохранит истории разных поколений. Предложите родственникам выбрать важные события из семейного календаря и написать о каждом небольшое воспоминание, дополнив его фотографиями, письмами или другими сохранившимися материалами. Соберите истории в «Семейный альманах», расположите их по датам и оформите как печатную или рукописную книгу, которую можно будет дополнять и передавать дальше.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ

Значимые даты моей семьи

Дата	Событие

2 ШАГ

Генеалогия даты

Дата: _____

Событие: _____

Как эта дата живёт в семье сейчас: _____

Генеалогия даты

Дата: _____

Событие: _____

Как эта дата живёт в семье сейчас: _____

3 ШАГ

Какие события включили в альманах: _____

Самое удивительное воспоминание было у _____

Хочу ли я продолжить собирать альманах и добавлять новые страницы?

- ☐ Да, обязательно
- ☐ Да, но реже
- ☐ Подумаю
- ☐ Это разовый проект

★ ШАГ 1

Для весёлой игры иногда достаточно нескольких удачных идей – попробуйте придумать собственный набор заданий для друзей и семьи. Составьте 10–15 карточек разных типов: персонажи и ситуации для «Крокодила», слова для объяснения в «Шляпе» и необычные действия для «Фантов». Выберите самые интересные задания, запишите их на карточках и устройте первую игру, чтобы проверить их на практике.

 ШАГ 2

Идеи для игры готовы – теперь превратите их в настоящую карточную колоду, с которой можно собраться вместе с друзьями или семьёй. Сделайте одинаковые карточки из плотной бумаги или картона, разместите на каждой по одному заданию, придумайте название игры и единый дизайн для обратной стороны. Добавьте рисунки, символы или наклейки, а готовую колоду сфотографируйте и обязательно испытайте в игре.

★★★ ШАГ 3

Настоящая проверка игры начинается, когда её впервые берут в руки игроки. Соберите друзей или семью, объясните правила и сыграйте один круг своей новой колодой, наблюдая, какие задания вызывают больше всего интереса. После игры соберите отзывы: узнайте, что участникам понравилось, что оказалось непонятным и какие карточки стоит добавить или изменить.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В инструкциях к игре «Монополия» указано, что время обычного сеанса - не больше 45 минут. Но очень часто игра затягивается на часы и даже дни. В мире зафиксированы самые разные рекорды. Например, рекордом признана игра в течение 70 дней.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

11–15 ЛЕТ



1 ШАГ 

Мои идеи

для «Крокодила»:

для «Шляпы»:

для «Фантов»:

2 ШАГ 

Название игры: ____

Получилось ____ карт с заданиями.

Правила _____

3 ШАГ 

В игру сыграли ____ человек.

Какие задания больше всего понравились:

Какие задание требуют доработки:

ЗАДАНИЕ 5 ИСТОРИЯ ОДНОЙ ВЕЩИ

11–15 ЛЕТ



★ ШАГ 1

Старая семейная вещь может рассказать о прошлом не меньше фотографии или письма. Найдите дома предмет, который хранится в семье не менее 15–20 лет или передаётся из поколения в поколение, и исследуйте его внешний вид, назначение, материалы и следы времени. Узнайте у родных, кому он принадлежал и как использовался, а затем запишите историю своего открытия в дневник.

★★ ШАГ 2

Одинаковые задачи люди решали во все времена, но предметы вокруг них менялись вместе с технологиями и образом жизни. Выберите два предмета одной функции, но разных исторических периодов, например, счёты и калькулятор или перьевую ручку и современную, и сравните их устройство, материалы и удобство использования. Запишите в Дневнике, что эти различия могут рассказать о повседневной жизни людей своего времени.

★★★ ШАГ 3

Обычные семейные вещи могут показать, как менялись быт, привычки и интересы разных поколений. Выберите 5 предметов из разных десятилетий и составьте их каталог, дополнив каждый историей из рассказов родственников, семейных фотографий и открытых источников. Сравните предметы и сделайте вывод, какие изменения в жизни вашей семьи можно увидеть через эти вещи.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Орнаменты, мотивы, техника исполнения (резьба, вышивка, роспись) несут культурный код. Можно заметить влияние региональных традиций или модных тенденций определённого времени. Иногда декор имеет символическое значение, например, определённые узоры считались оберегами.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

11–15 ЛЕТ

Первые

1

ШАГ



Описание домашнего предмета как
части семейного и культурного
наследия: _____

2

ШАГ

Сравнение двух предметов

Название предмета	Как устроен	Чем удобен	Что говорит о жизни людей

3

ШАГ



Список экспонатов:

Как через эти вещи видна
история моей семьи:

ЗАДАНИЕ 6 ПИСЬМО

11–15 ЛЕТ



★ ШАГ 1

У любимых вещей из детства наверняка нашлось бы немало историй о своих хозяевах. Попробуйте дать одной из них голос. Вспомните дорогой вам предмет – игрушку, книгу, кружку или другую вещь – и выберите одно связанное с ним событие. Напишите письмо от лица этого предмета, рассказав, что он мог видеть, чувствовать и запомнить в тот момент.

★★ ШАГ 2

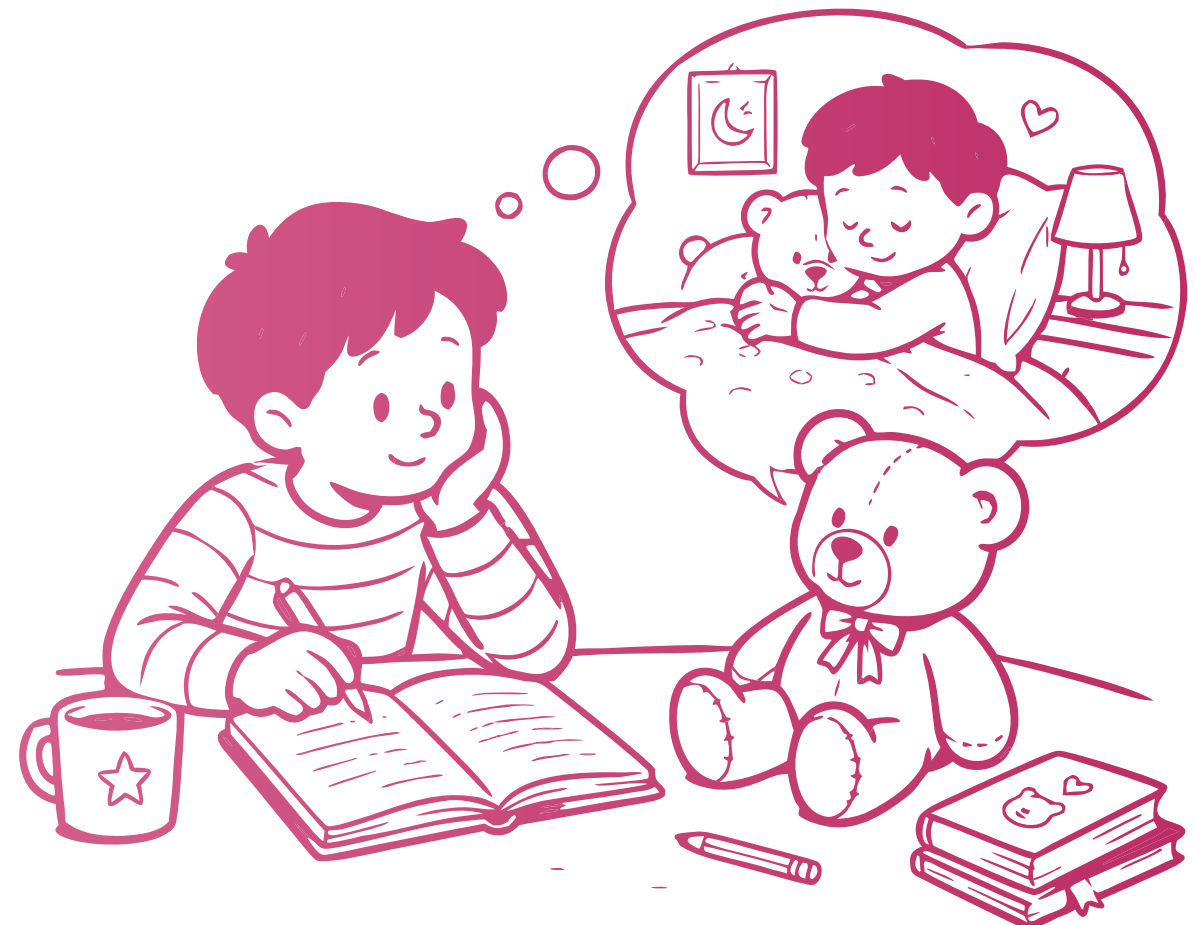
Иногда письмо помогает по-новому взглянуть на привычные вещи, места и людей. Напишите 5 коротких писем разным адресатам: комнате, в которой живёте, повлиявшей на вас книге, человеку, которого давно хотели поблагодарить, любимому домашнему предмету, а пятого адресата выберите сами. В каждом письме расскажите, за что вы благодарны своему адресату, что с ним связано и что хотели бы ему сказать.

★★★ ШАГ 3

Журнал – это возможность собрать истории, мысли и наблюдения близких людей и сохранить их как небольшой документ своего времени. Соберите с друзьями или семьёй редакционную команду, придумайте название и распределите рубрики – например, «История одной вещи», «Рецепт с историей», «Что я вижу из окна» или собственные варианты. Подготовьте тексты, фотографии и иллюстрации, а затем объедините материалы и создайте первый выпуск журнала своими руками.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Эпистолярный жанр – искусство письма. Письмо заставляет думать об адресате иначе, чем устная речь: ты не можешь перебить, ты должен договорить мысль до конца. Слова благодарности, сказанные на бумаге, остаются надолго. Это упражнение – тренировка умения замечать хорошее, которое мы часто пропускаем в суете.



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Первые



ОЦЕНКА ДНЕВНИКА



МОЙ ГЛАВНЫЙ ПРОЕКТ

САМОЕ СЛОЖНОЕ ЗАДАНИЕ

ЧТО НОВОГО Я УЗНАЛ

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ИСПЫТАНИЕ

ПРОДОЛЖАЙ ДЕРЖАТЬ КУРС НА ДВИЖЕНИЕ!