

Первые

16–18 ЛЕТ
И СТУДЕНТЫ



Дневник участника

ПРИВЕТ, ПЕРВЫЙ!



Перед тобой дневник, в котором идеи превращаются в эксперименты, исследования и собственные проекты. Здесь ты сможешь попробовать себя в разных направлениях, проверить свои навыки и найти то, что действительно тебя увлекает.

Используй дневник как пространство для экспериментов, новых решений и результатов, которые можно превратить в первый проект или добавить в своё портфолио.



ВЫБИРАЙ СВОЙ УРОВЕНЬ

В каждом задании есть 3 уровня сложности: от самостоятельного исследования до более серьёзной проектной или командной работы. Ты можешь пройти все три уровня одного задания или выбирать в разных заданиях только тот уровень, который соответствует твоим интересам и готовности погрузиться в тему. Маршрут определяешь ты: выбирай задачи, которые дают тебе возможность узнать новое и создать собственный результат.

ВЫПОЛНЯЙ ВСЕ ЗАДАНИЯ И СТАНЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ ПРОЕКТА!

Победителей ждет брендированная и сувенирная продукция от Движения Первых

**ВЫБИРАЙ НАПРАВЛЕНИЕ. ПРОВЕРЯЙ СЕБЯ.
СОЗДАВАЙ ТО, ЧЕМ ЗАХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ.**

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

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 1 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 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

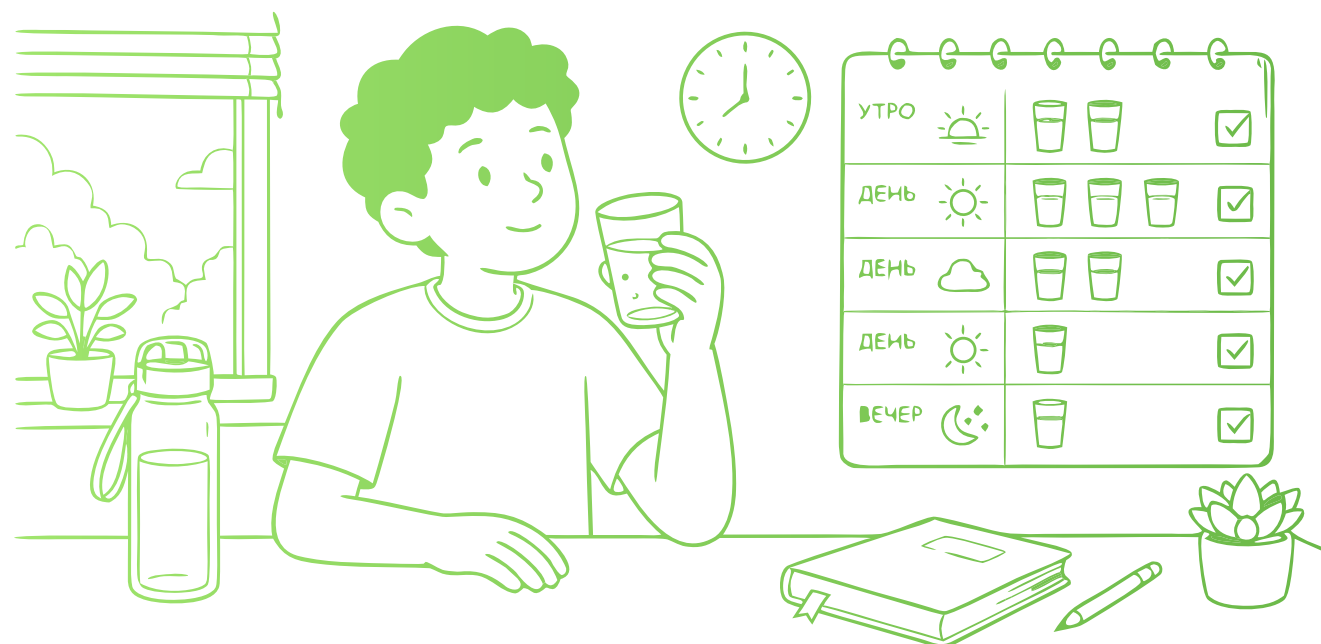
Теперь сделай свой трекер: на бутылке наклей полоски с пятью отметками времени (например, «до обеда», «после обеда», «перед сном») – по числу стаканов, которые ты хочешь выпить за день. Старайся делать по глотку каждые 2–3 часа, а не выпивать всё сразу. После каждого стакана отмечай прогресс: закрашивай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

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.

★★★ 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.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

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)

Плюс за привычку (галочка, если пил регулярно)

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

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

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



2 ШАГ

Дата: с ____.

Обводи кружочки после каждой выпитой кружки воды

День 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

День 2 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

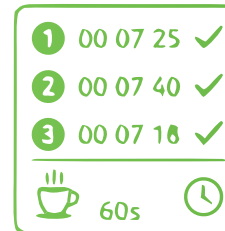
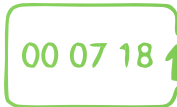
День 3 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ЗАДАНИЕ 2 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 2

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



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

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 3 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 большое 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 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 вы отточили 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.

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 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.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



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 4 В РЕСУРСЕ

★ ШАГ 1

Ты не просто ложишься спать, ты переводишь свой организм в режим глубокой перезагрузки, чтобы на следующий день выдать максимум в учёбе, работе или хобби.

1. В течение 3 дней фиксируй время отхода ко сну и пробуждения. Оцени свой средний уровень энергии утром по шкале от 1 до 10.
2. Выпиши 2 главные причины, почему ты засиживаешься (например, думскроллинг, поздний кофе, тревожные мысли).
3. Выбери и внедри одну небольшую привычку на эти 3 дня. Например: все экраны в черно-белый режим и в сторону за 40 минут до сна или «Правило 3–2–1» (никакой еды за 3 часа, работы за 2 часа, экранов за 1 час до сна).
4. После трёх дней внедрения привычки снова оцени свой уровень энергии утром.

★★ ШАГ 2

Методом эксперимента найди идеальные условия сна для своего уникального организма.

1. Подготовь свою комнату перед сном: за 2 часа до сна понизь температуру в комнате, обеспечь полную темноту и тишину (или белый шум).
2. Проведи 2 разных вечера. В первый вечер сделай акцент на физическое расслабление (лёгкая растяжка, тёплый душ). Во второй вечер – на ментальное расслабление (чтение бумажной книги, медитация, выписывание мыслей на бумагу).
3. Утром после каждого эксперимента оценивай не только бодрость, но и качество сновидений, скорость засыпания и общее настроение.
4. На основе теста составь свой личный «Чек-лист идеального вечера» из 3–4 пунктов, которые дают тебе максимальный прирост энергии, и придерживайся его 5 дней подряд.

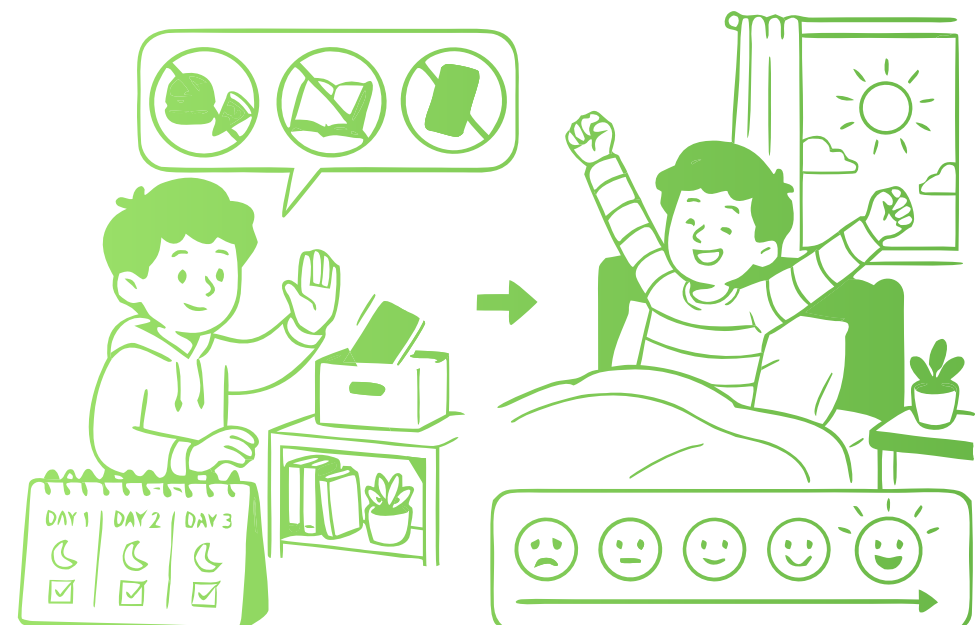
ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Пробуждение в фазе быстрого сна может вызвать чувство усталости и утомления. Чтобы избежать этого, необходимо правильно определять продолжительность сна, учитывая, что она должна быть кратна примерно 90 минутам.

★★★ ШАГ 3

Используй силу поддержки сообщества друзей для закрепления привычки.

1. Объединись с 2–4 друзьями или одноклассниками в команду.
2. Договоритесь о «Часе тишины», например, с 23:00 до 00:00. В это время все участники ставят телефоны на режим «Не беспокоить» и занимаются своими ритуалами подготовки ко сну.
3. Создайте общий трекер, который поможет выполнять пункты чек-листа идеального вечера всем участникам команды.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 ★ ШАГ

Мой средний уровень энергии утром
до внедрения привычки:

Причины, почему я засиживаюсь и вовремя не ложусь спать:

Привычка, которую я внедрил(а):

Мой средний уровень энергии утром после внедрения привычки:

2 **ШАГ** ★★

Чек-лист идеального вечера:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3 ШАГ 

В нашей команде ____ человек.

Нестандартные и эффективные пункты в чек-листах участников команды:

[illegible]

Наш общий трекер выглядит как ____ (опиши его)

ЗАДАНИЕ 5 ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

★ ШАГ 1

Проведи тест-драйв своего питания, чтобы понять, какая еда даёт тебе энергию и хорошее настроение, а какая забирает ресурсы.

1. В течение 2 дней фотографируй или записывай всё, что ты ешь и пьёшь (даже конфету или кофе).
2. Вечером второго дня просмотри фото и отметь: после какой еды ты чувствовал прилив сил, а после какой – тяжесть и сонливость.
3. Выбери одну простую и приятную замену или добавку на следующие 3 дня. Например: «Добавляю горсть овощей к каждому ужину», «Заменяю один сладкий напиток на воду с лимоном» или «Делаю красивые и полезные завтраки вместо бутерброда на бегу».
4. Напиши одно предложение о том, как изменилось самочувствие.

★★ ШАГ 2

На этом шаге ты научишься готовить что-то полезное и быстрое, что впишется в твой ритм жизни.

1. Найди или придумай рецепт блюда, которое соответствует двум критериям: готовится до 20 минут и содержит продукты, питаясь которыми ты чувствуешь себя энергичнее (например, боул с киноа/гречкой, авокадо-тост с яйцом, домашняя шаурма в лаваше с курицей и овощами).
2. Купи продукты и приготовь это блюдо. В процессе можешь адаптировать рецепт под себя (добавить любимый соус, заменить ингредиент).
3. Сделай красивое фото или короткое видео процесса и результата. Оцени блюдо по трём параметрам: вкус, простота приготовления, уровень сытости или энергии после еды.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Существует распространённое мнение, что после шести вечера есть вредно. Однако это заблуждение. Ужин не менее важен, чем завтрак, и отказываться от него в вечернее время не следует. Современные диетологи рекомендуют ужинать за 3–4 часа до сна. Это значит, что время приёма пищи нужно согласовывать с твоим графиком сна. Важно помнить, что ужин должен быть лёгким.

★★★ ШАГ 3

Сделай здоровое питание социальным, весёлым и выгодным опытом, используя силу командной синергии.

1. Объединись в команду с 2–4 друзьями.
2. Договоритесь приготовить совместный обед или ужин, где каждый отвечает за свой «конструкторский» блок. Например: Участник 1 готовит гарнир с углеводами (запекает картофель или варит крупу), Участник 2 отвечает за белковый компонент общего блюда (запекает курицу или делает нут), Участник 3 делает нарезку из свежих овощей или трав, Участник 4 готовит интересный и полезный соус или напиток.
3. Соберите все компоненты вместе на одном большом столе, красиво сервируйте и сделайте общее фото вашего «конструктора».
4. За приёмом еды обсудите и запишите: какое блюдо было самым неожиданным по вкусу и какой рецепт каждый заберёт в свою личную копилку.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 ★ ШАГ

Какой продукт забирает у меня энергию

и на какой я заменил(а) его:

Как изменилось мое самочувствие:

Забирает энергию	Замена

2 **ШАГ** ★★

Рецепт блюда:

название: _____

ингредиенты: _____

время приготовления: _____

Оценка блюда:

ВКУС:



простота приготовления:



уровень сытости/энергии после еды:



(закрась нужное количество звезд)

3 ШАГ 

В нашей команде ____ человек.

– «Конструкторские» блоки и кто за них отвечает:

Блок	Участник

Какое блюдо было самым неожиданным по вкусу:

Какой рецепт я заберу в свою личную копилку:

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 по тесту Мюнстерберга.

★★★ 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

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 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)

2 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

3 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

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



★ ШАГ 1

Многие социальные проблемы города или района можно решить силами молодёжи, если правильно организовать инициативу – так появляются волонтёрские штабы, акции помощи и долгосрочные проекты.

Выбери сложную тему, навык или жизненную ситуацию, где люди часто путаются (можешь использовать сферу своего профессионального интереса: финансовая грамотность, информационная безопасность, подготовка к экзамену, выбор профессии, работа с источниками или командная коммуникация). Опиши, в чем именно трудность, какую ошибку обычно совершают и как можно объяснить тему проще. Создай разбор в формате «ситуация – ошибка – объяснение – правильное действие – самопроверка».

★★ ШАГ 3

Командой выберите образовательную потребность в своей среде: сдача экзаменов, адаптация первокурсников, цифровая грамотность, профессиональный навык, подготовка к практике или проектная работа. Определите аудиторию, цель, гипотезу решения, ресурсы, партнёров, риски и ожидаемый эффект. Создайте и протестируйте ваше образовательное решение. Это может быть интенсив, игра, практикум, навигатор, тренажёр, серия встреч или цифровой продукт. По итогам проверки опишите, что изменилось, что нужно улучшить, чтобы ваш проект жил дальше.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

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

★★ ШАГ 2

Выбери конкретную целевую аудиторию и образовательную трудность у этой аудитории. Твоей целевой аудиторией могут быть первокурсники, школьники, родители, участники проекта или будущие специалисты. Изучи источники и аналоги, а затем предложите формат, который поможет быстрее разобраться и преодолеть выбранную тобой образовательную трудность: бот-сценарий, мини-курс, чек-лист действий, тренажёр ситуаций, видеоразбор или цифровой маршрут. Добавь критерии, по которым можно понять, что человек не просто посмотрел материал, а действительно научился.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 ШАГ

Ситуация: _____

Ошибка: _____

Объяснение: _____

Правильное действие: _____

Самопроверка: _____

3 ШАГ

В нашей команде _____ человек. Мы определили:

образовательная потребность: _____

аудитория: _____

цель решения: _____

гипотеза: _____

ресурсы: _____

партнёры: _____

риски: _____

2 ШАГ

Целевая аудитория: _____

Образовательная трудность: _____

Формат, который поможет решить эту трудность: _____

Критерий успешности изучения материала: _____

ожидаемый эффект: _____

формат решения (интенсив/игра/встречи/другое): _____

Какие изменения произошли: _____

Что можно улучшить: _____

ЗАДАНИЕ 2 ПРАВИЛЬНЫЙ СПОР

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Многие великие открытия, включая теорию эволюции Чарльза Дарвина, рождались из споров. Теория встретила ожесточённое сопротивление. Дарвин активно участвовал в обсуждениях, переписывался с учёными и совершенствовал свою теорию, что укрепило его позиции. Споры стимулировали поиск новых доказательств и уточнение формулировок. Сегодня мы понимаем, что конструктивный спор – важный инструмент развития науки, способствующий появлению новых идей и повышению точности теорий.

★ ШАГ 1

Дипломатический диалог требует выверенной позиции, понимания интересов сторон и реалистичного предложения. Выбери интересную для тебя тему, связанную с молодёжью, образованием, культурой общения, цифровой средой или общественным взаимодействием. Опиши контекст, стороны, их интересы, ключевое противоречие, свою позицию, аргументы и возможные возражения.

★★ ШАГ 2

На уровне взрослого диалога важно не просто высказать мнение, а предложить решение, которое выдерживает проверку фактами. Изучи материалы в открытом доступе по выбранной теме. Сформулируй позиции сторон, доказательную базу, спорные точки и возможный компромисс. Итог оформи как проект резолюции: что предлагается, почему это реалистично и какой эффект ожидается.

★★★ ШАГ 3

Теперь проведи обсуждение, после которого появляется общее решение. Командой выберите актуальную тему, распределите роли сторон, модераторов и аналитиков. Подготовьте позиции, аргументы, вопросы, возможные уступки и критерии решения. Проведите дебаты, зафиксируйте сильные аргументы сторон и оформите итоговую резолюцию по пунктам отчёта в дневнике.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ

Тема: _____

Контекст: _____

Стороны и их интересы:

Ключевое противоречие:

Моя позиция:

Аргументы и возможные возражения:

2 ШАГ

Позиции сторон:

Доказательная база:

Точки спора:

Проект резолюции

Что предлагается и почему
это реалистично:

Какой эффект ожидается при таком
решении:

3 ШАГ

Выбранная нами тема:

Позиции сторон:

Аргументы:

Вопросы к противоположной стороне:

Возможные уступки сторон:

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ЗАДАНИЕ 3

СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые

★ ШАГ 1

Выбери одну проблему или потребность, которую ты замечаешь в своём быту: неудобная организация учёбы, сложность в планировании времени, отсутствие семейной традиции взаимопомощи, небрежное отношение к вещам или другое. Опиши идею решения этой проблемы по маршруту: кому поможет проект (целевая аудитория), что именно ты хочешь изменить, какие 3 задачи нужно выполнить, какие ресурсы уже есть и какой результат можно получить.

★★ ШАГ 3

Собери небольшую команду, и вместе выберите проблему, которую реально решить через пробное действие (MVP): информирование младших школьников, помощь новичкам в первичном отделении, полезная инструкция, экологичная привычка, медиасерия, квест или улучшение общего пространства. Сформулируйте проектную гипотезу: если вы реализуете задумку, какая группа участников получит какую пользу и какое изменение можно будет заметить. Распределите роли в команде, определите ресурсы, подготовьте 3–5 шагов реализации, предусмотрите риски и проведите первый запуск: тест инструкции, пробную встречу, акцию, выпуск материала или небольшой квест. После запуска зафиксируйте результат: что было сделано, кому помогло, какие отзывы, что нужно улучшить и каким может быть следующий шаг проекта.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ



В селе Листопадовка Воронежской области автобусная остановка всегда была без навеса. Ученики местной школы решили проблему: они объединились и построили навес от дождя. Теперь ждать транспорт стало комфортнее.

★★ ШАГ 2

Найди 2–3 примера социальных инициатив: акции, медиапроекты, челленджи, инструкции или исследования, которые решают похожую проблему для школьников, семей, первичного отделения или местного сообщества. Сравни найденные примеры по 5 пунктам: проблема, аудитория, цель, формат, результат, а затем отметь, что можно взять как принцип, а что точно не подходит для твоего проекта. На основе анализа оформи свою идею: проблема, цель, 3 задачи, необходимые ресурсы, формат, ожидаемый результат, 2 фактора риска и способ их снизить.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1  **ШАГ**

Проблема или потребность:

Кому поможет проект (целевая аудитория): _____

Что именно хочется изменить:

Какие 3 задачи нужно выполнить:

1. _____

2. _____

3. _____

Какие ресурсы уже есть:

Какой результат можно получить:

2  **ШАГ**

Примеры социальных инициатив:

1. _____

2. _____

3. _____

Что из этих социальных инициатив можно использовать в моём проекте:

Что точно не подходит:

Моя концепция

Проблема: _____

Цель: _____

3 задачи: _____

Ресурсы: _____

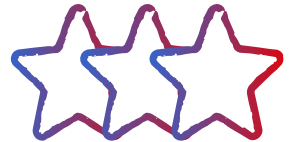
Формат: _____

Ожидаемый результат: _____

Риски и способ их снизить:

1. _____

2. _____

3  **ШАГ**

Моя команда состоит из __ человек.

Мы выбрали проблему:

Гипотеза:

Шаги реализации:

Формат первого/пробного запуска:

Как целевая аудитория оценила:



(закрась нужное количество звезд)

ЗАДАНИЕ 4 САМООБРАЗОВАНИЕ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



★ ШАГ 1

Главное в образовании не диплом, а умение постоянно учиться новому. В мире, где технологии и знания меняются каждый день, важно не останавливаться, искать новые направления и не бояться выходить за рамки своей специальности.

Самообразование становится главным навыком будущего. Это задание помогает понять, что образование не заканчивается в школе, колледже или вузе, а только начинается. Важно уметь учиться самостоятельно, задавать вопросы экспертам и применять знания на практике. Напиши 3–5 сфер, в которых ты чувствуешь себя уверенно. А затем напиши 3–5 сфер, в которых ты хотел(а) бы разобраться глубже. Поставь напротив каждой желаемой сферы один конкретный шаг, который ты можешь сделать уже сегодня, чтобы начать её изучать.

★★ ШАГ 2

Найди человека (преподавателя, старшего коллегу, наставника, эксперта), который разбирается в теме, интересующей тебя. Напиши ему 3 вопроса об этой сфере (как войти, что читать, где практиковаться). Запиши его ответы и свой вывод.

★★★ ШАГ 3

Собери команду из 3–5 человек. Выберите существующую проблему вашей школы/колледжа/вуза/района, которую вы могли бы решить с помощью ваших знаний и навыков. Например: «Как сделать студенческую столовую удобнее?», «Как помочь первокурсникам адаптироваться?». За 20 минут придумайте 3 идеи решения, выберите одну самую реалистичную и опишите план первых шагов. Спроектируйте решение этой проблемы. Заполните паспорт вашего социального проекта.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Перекрестное обучение очень важно. Даже если ты обожаешь книги, не ограничивайся ими: читай журналы, посещай семинары, музеи, выставки, смотри документальные фильмы, изучай статьи по теме, проходи онлайн-курсы.

Пробуй разные методы. Некоторые из них могут показаться неинтересными, например, просмотр документального фильма, но при выполнении разных видов действий задействуются разные виды памяти, благодаря чему материал усваивается быстрее.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ

Сферы, в которых я чувствую себя уверенно:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Сферы, которые я бы хотел(а) изучить, и первые шаги к их изучению

Сфера	Первый шаг

2 ШАГ

Я нашёл(а) эксперта, это _____

Вопрос	Ответ

Вывод: _____

3 ШАГ

Паспорт проекта

Название проекта: _____

Проблема, которую решает проект: _____

Цель: _____
Задачи: _____

Целевая аудитория: _____

Срок реализации: _____
Команда: _____

Партнёры: _____
Ожидаемые результаты: _____

ЗАДАНИЕ 5

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ СЕБЯ

★ ШАГ 1

Это задание научит тебя превращать сложные социальные задачи в простые и чёткие алгоритмы собственного поведения, чтобы ты мог уверенно входить в любой новый коллектив и выстраивать дипломатичные отношения без лишних тревог.

Возьми чистый лист бумаги и ручку, представь, что ты – сложный механизм или дипломатический протокол, который нужно «запустить» в новом коллективе (учебная группа, кружок, лагерь), и напиши инструкцию для самого себя из 5 чётких пунктов в повелительном наклонении – каждый пункт должен быть конкретным действием, а не абстрактным пожеланием, например: «1. улыбнуться до того, как зашёл в аудиторию», «2. задать один вопрос собеседнику, на который нельзя ответить „да“ или „нет“», «3. при споре сделать паузу на 5 секунд и переформулировать мысль оппонента своими словами». Пиши только из личного опыта и логики, не используя интернет и чужие примеры, так твоя инструкция станет по-настоящему твоей и рабочей.

Покажи свою «Инструкцию по применению себя» друзьям и предложи им написать свои, а потом обменяйтесь и обсудите, какие пункты у вас совпали, а какие оказались уникальными, и договоритесь проверять друг друга: соблюдаете ли вы свои же правила при новых знакомствах и в спорах.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Дипломатов в России готовят через долгое «погружение» – их заграничные командировки длятся около пяти лет, и за это время они учатся не только говорить, но и понимать культуру, историю и особенности людей, с которыми работают. А главные качества российского дипломата – это умение думать и анализировать, действовать в быстро меняющейся обстановке и всегда оставаться человеком, интересным в общении.

★★ ШАГ 2

С этим заданием ты научишься не просто составлять планы, а проверять их в реальной жизни, фиксировать результаты, анализировать обратную связь от собеседников и на основе этого перерабатывать стратегию – то есть делать её действительно работающей.

Вначале дополни инструкцию в шаге 1 до 10 конкретных пунктов, а затем в течение 3 дней ежедневно выбирай по 2 пункта и целенаправленно применяй их в общении (в школе, колледже, магазине, дома), а вечером заполняй на отдельной странице, какой пункт применял(а), что получилось или не получилось, какова была реакция собеседника и поставь себе оценку эффективности по шкале 1–5. На четвёртый день, перечитав все записи, перепиши инструкцию заново – оставь проверенные пункты, удали те, что не сработали, добавь новые (у тебя должно получиться 8–10 пунктов) и отметь их пометкой «проверено»/«новый», чтобы твоя финальная версия стала результатом полевого исследования, а не просто теорией.

★★★ ШАГ 3

Умение договариваться, работать в команде и убедительно представлять свои идеи пригодится практически в любой профессии. Соберите команду из 5 человек и разработайте 90-минутный тренинг по навыкам дипломатии для младших участников первичного отделения. Включите разминку, 3 практических упражнения на переговоры и общение, блок рефлексии и подготовьте инструкции для ведущих. Проведите тренинг для 10–15 участников и соберите их обратную связь. Проанализируйте отзывы и определите, какие упражнения оказались наиболее полезными и что стоит улучшить. Зафиксируйте основные этапы проекта и поделитесь результатами в социальных сетях или чате первичного отделения.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1  ШАГ

2  ШАГ

3  ШАГ

1.     
2.     
3.     
4.     
5.     
6.     
7.     
8.     
9.     
10.     

1. _____
проверено/новый
2. _____
проверено/новый
3. _____
проверено/новый
4. _____
проверено/новый
5. _____
проверено/новый
6. _____
проверено/новый
7. _____
проверено/новый
8. _____
проверено/новый
9. _____
проверено/новый
10. _____
проверено/новый
(подчеркни нужное)

В нашей команде ____ человек.

Мы разработали тренинг

Название: _____

Целевая аудитория: _____

Цель: _____

Разминка (как проводится):

Практические упражнения:

1. _____

2. _____

3. _____

Рефлексия: _____

Как участники тренинга оценили его:



ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

ЗАДАНИЕ 6

ОПОРНЫЙ УЧЕБНЫЙ КОНСПЕКТ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые

★ ШАГ 1

Труд преподавателя, лектора или методиста – это искусство переработки сложной информации в доступную и простую форму. Умение структурировать материал, выделять главное и отсекай лишнее – ценнейший интеллектуальный навык. Создавая понятные бумажные опорные конспекты (шпаргалки), вы помогаете другим школьникам и студентам быстрее и легче освоить сложные учебные дисциплины.

Выберите одну сложную тему из вашей учебной программы (по экономике, математике, праву, социологии или физике), которая традиционно вызывает трудности при самостоятельном изучении у студентов или школьников. И подумайте, какие 3 вопроса нужно разобрать в этой сложной теме в первую очередь.

★★ ШАГ 2

Разработай на отдельном листе бумаги опорный конспект по правилам визуального конспектирования (используйте рамки, стрелки, разделение на логические блоки, таблицы и краткие определения). Сделай уменьшенный эскиз макета конспекта на странице отчёта дневника.

★★★ ШАГ 3

Объясни однокласснику/однокурснику сложную тему, используя созданную тобой бумажную шпаргалку-конспект. Проверь, насколько хорошо он её понял с помощью контрольных вопросов.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Эффект Фейнмана – это когнитивный феномен, при котором попытка объяснить материал другому человеку помогает глубже усвоить информацию и выявить пробелы в собственных знаниях. Название связано с именем нобелевского лауреата по физике Ричарда Фейнмана, который был известен своей способностью просто и понятно объяснять сложные идеи.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 6

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 ШАГ ★

Название учебной дисциплины:

Сложная тема для объяснения:

3 главных вопроса, которые нужно раскрыть:

1. _____

2. _____

3. _____

3 ШАГ ★★

Кому ты объяснил(а) тему: _____

Какие проверочные вопросы ты задал(а) для контроля:

Справился ли твой слушатель с ответом?: да/нет

Как можно улучшить твою шпаргалку-конспект: _____

2 ШАГ ★★



ЭСКИЗ ОПОРНОГО КОНСПЕКТА

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

ЗАДАНИЕ 1

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



★ ШАГ 1

Искусственный интеллект (ИИ) уже активно используется в нашей жизни – от голосовых помощников до рекомендаций фильмов. Но как именно обучаются эти алгоритмы?

Выполни это задание, и ты поймёшь принципы работы ИИ, проанализируешь данные и узнаешь о важности этики в технологиях.

Вспомни три задачи, которые ты выполняешь каждый день (например, чистка зубов, дорога в школу). Представь, что тебе нужно объяснить роботу, как выполнять одну из этих задач. Напиши пошаговую инструкцию из 5 пунктов.

★★ ШАГ 2

Узнай, что такое «обучающая выборка» для нейросети. Вместе со взрослым найди пример того, как неправильная выборка данных может привести к ошибкам ИИ (например, распознавание лиц). Запиши краткий вывод.

★★★ ШАГ 3

Соберитесь командой и обсудите, какие профессии могут исчезнуть из-за автоматизации, а какие появятся благодаря развитию технологий. Составьте список из 3 профессий будущего.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

У нейросетей бывают «галлюцинации», 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

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 **ШАГ** 

Дата: ____.

Задача: _____

Инструкция:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2 ШАГ 

Дата: ____.

Обучающая выборка –

это _____

3 ШАГ 

Дата: ____.

[illegible][illegible]

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

ЗАДАНИЕ 2

ПУТЬ РОССИЙСКОГО УЧЕНОГО

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



★ ШАГ 1

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

Выбери одного известного российского учёного из учебника по истории, химии или физике. Найди информацию о нём в школьной библиотеке или энциклопедии. Составь краткий рассказ (5–7 предложений) о его главном открытии и том, как оно изменило мир.

★★ ШАГ 2

Используй школьные учебники, энциклопедии и справочники в библиотеке. Составь хронологическую ленту жизни выбранного тобой ученого (5–6 ключевых событий). Подготовь небольшой рассказ и напиши его на странице отчета в дневнике. Рассказ должен включать:

- как он пришёл в науку;
- какие препятствия преодолел;
- какое открытие совершил;
- как это открытие используется сейчас.

★★★ ШАГ 3

Собери команду из 3–5 человек – родные, одноклассники или друзья. Вместе выберите 2–3 интересных вам ученых из разных областей науки: физика, химия, медицина, биология, география, космонавтика или математика.

Изучите по одному важному открытию каждого из ученых и опишите его, а также расскажите, где сейчас каждое из них используется.

Используйте доступные источники: школьные учебники, энциклопедии в библиотеке, справочники, музейные экспонаты, консультации учителей и старших учеников.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Иван Михайлович Сеченов, выдающийся российский учёный, врач и просветитель, активно поддерживал идею женского образования. Под его непосредственным руководством в России были проведены первые психофизиологические исследования с участием женщин. Сеченов также сыграл важную роль в создании и работе московских Высших женских курсов. Он был одним из основателей Бестужевских высших женских курсов в Санкт-Петербурге. Кроме того, он преподавал на женских курсах при Обществе воспитательниц и учительниц в Москве. Интересно, что его жена, Мария Бокова, была его ученицей и одной из первых женщин-врачей в России.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



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, группа в кружке)
В нашей команде _____ человек.

Важные открытия учёных (заполни таблицу):



ФИО учёного	Область науки	Важное открытие	Сфера использования в современности



★ ШАГ 1

Зафиксируй своё дыхание в спокойном состоянии (количество вдохов за минуту). Зафиксируй своё дыхание во время ситуаций, вызывающих разные эмоции (например, перед важным выступлением, во время весёлой игры, при решении сложной задачи).

Найди в достоверных источниках информацию о дыхании человека при разных эмоциях (злость, грусть, страх, удивление, отвращение, восторг и счастье).

Сравни свои наблюдения с найденной информацией и сделай вывод о связи эмоций и дыхания.

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.

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

★★ ШАГ 2

Проведи серию наблюдений в разных эмоциональных состояниях. Измерь: частоту дыхания, пульс (можно вручную) и температуру тела (если есть возможность).

Построй графики изменений показателей и найди закономерности (например, при восторге пульс немного повышен).

★★★ ШАГ 3

Собери команду из 3–5 человек (родные, друзья, одноклассники) и проведите небольшое исследование. В течение 3–5 дней каждый участник команды будет вести наблюдение за своим эмоциональным состоянием и связанными с ним изменениями в теле (как в шаге 2). Задача каждого участника команды – не только отследить личные изменения, но и внести свой вклад в общее исследование группы.

После того, как каждый участник соберёт достаточно данных, команда собирается для совместного анализа полученной информации. На этом этапе важно сопоставить индивидуальные наблюдения и найти общие закономерности.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ

Дата: ____.

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

Эмоциональная ситуация	Количество вдохов за минуту

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

3 ШАГ

Дата: ____.

Я работал(а) вместе с: ____
(семья, друзья, группа в кружке)
В нашей команде ____ человек.

Общие закономерности:
Мы заметили, что ____

2 ШАГ

Дата: ____.

Таблица наблюдений:

Эмоция	Частота дыхания	Пuls	Температура тела

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

МЕСТО ДЛЯ РИСУНКА ИЛИ ОТЧЁТА

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ



В 1984-м Алексей Пажитнов, советский программист, трудился в Вычислительном центре Академии наук СССР. Ему поручили протестировать компьютер «Электроника-60», однако у этой машины не было графического интерфейса – только текстовый режим. В условиях ограниченного набора инструментов он использовал доступные символы, такие как квадратные скобки [и], чтобы изобразить падающие фигуры. Таким образом, из-за инженерной необходимости и нехватки ресурсов появился прототип «Тетриса», который впоследствии стал революцией в мире видеоигр.

★ ШАГ 1

Найди маленькую бытовую или учебную проблему, которая тебя раздражает, и реши её с помощью инженерной мысли, физики или простых цифровых инструментов, используя подручные материалы.

1. В течение двух дней записывай в заметки всё, что вызывает у тебя небольшое раздражение в быту или учёбе (например: постоянно путаются провода, телефон падает с кровати, растение засыхает, когда ты уезжаешь, неудобно носить ланч-бокс).
2. Выбери одну проблему и разбери её на составляющие. Задай себе вопросы: «Почему это происходит?», «Какие физические силы или закономерности здесь работают?».
3. Придумай и запиши идею устройства или механизма, который решит эту проблему. Опиши, как именно он будет работать, и набросай быстрый чертёж от руки или в простом графическом редакторе.

★ ШАГ 2

Пройди полный цикл инженерного творчества: от идеи к физическому или цифровому объекту и его проверке.

1. Собери работающую модель своего устройства из подручных средств (картон, скотч, резинки, старые детали, пластиковые бутылки) или создай его детальный интерактивный макет (например, в Figma или с помощью простого кода, если решение цифровое).
2. Протестируй свой прототип в реальных условиях минимум 3 раза. Специально попробуй «сломать» его или найти слабое место.
3. Зафиксируй, что сработало отлично, а что пошло не по плану. Внеси минимум два улучшения в конструкцию или дизайн, чтобы сделать устройство надёжнее и удобнее.

★★ ШАГ 3

Объедини компетенции разных людей для решения более масштабной задачи и научись презентовать техническую идею.

1. Объединись с 2–4 друзьями, одноклассниками или одноклассниками. Выберите одну общую проблему, которая актуальна для вашего пространства (например: организация удобного рабочего места в общежитии, система напоминаний о дедлайнах для всей группы, экологичная утилизация мусора в аудитории).
2. Распределите задачи по сильным сторонам: один отвечает за инженерную конструкцию, второй – за эстетику и дизайн, третий – за поиск материалов или написание кода, четвёртый – за сценарий презентации. Соберите единый, более сложный и функциональный прототип.
3. Подготовьте двухминутное выступление или видеоролик. В нем нужно чётко обозначить: какую проблему вы решаете, какой научный или технический принцип лежит в основе вашего устройства, и какова его практическая польза. Вы можете использовать подготовленный материал для целей учёбы или для участия в конкурсах, а также для создания социального проекта или даже собственного бизнеса!

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ

Ситуация, которая вызывает у меня раздражение: _____

Почему это происходит: _____

Какие физические силы или закономерности здесь работают: _____

Идея устройства/механизма, который решает эту проблему: _____

2 ШАГ

Из чего я собирал(а) прототип: _____

Мои инженерные выводы из тестов

Что сработало отлично: _____

Что пошло не по плану: _____

Моя оценка финального прототипа

Работоспособность:



Удобство использования:



Надёжность:



Внешний вид:



Оригинальность идеи:



3 ШАГ

В нашей команде ____ человек.

Участники и роли:

Имя	Роль в команде

Какую проблему мы решаем: _____

Наш командный прототип

Что мы создали: _____

Какой научный принцип лежит в основе: _____

Какая практическая польза: _____

ЗАДАНИЕ 5 РАЗРУШИТЕЛЬ МИФОВ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



★ ШАГ 1

Твоя задача – взять популярное утверждение, вирусный лайфхак или распространенное заблуждение и проверить его достоверность с помощью строгого научного метода. Никакой магии, только факты, переменные и воспроизводимость.

1. Найди один популярный миф или лайфхак (например: «Зарядка телефона всю ночь убивает аккумулятор», «Соль заставляет воду закипать быстрее», «Определенный тип музыки реально повышает концентрацию при учебе» или «Натуральные чистящие средства работают хуже химических»).
2. Сформулируй четкую гипотезу (что, по твоему мнению, произойдет и почему, опираясь на здравый смысл или быстрый поиск в научных статьях).
3. Придумай простой и безопасный способ проверки. Обязательно определи контрольную группу (как должно быть в норме) и переменные, которые ты будешь менять, а какие оставишь неизменными. Набросай план эксперимента.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Один из самых распространенных мифов – что нужно выпивать ровно 8 стаканов воды в день. Ученые давно опровергли это правило: количество воды зависит от индивидуальных особенностей, климата и физической активности. Этот миф возник из неправильной интерпретации рекомендаций 1945 года, где говорилось об общем количестве жидкости (включая еду), а не только о воде.

★★ ШАГ 2

Проведи исследование, собери доказательную базу и сделай объективный вывод.

1. Проведи свой эксперимент минимум 3–5 раз, чтобы исключить случайность (в науке это называется принципом воспроизводимости).
2. Фиксируй время, условия, цифры или субъективные ощущения. Сделай фото- или видеофиксацию каждого этапа.
3. Сравни полученные данные с гипотезой. На основе фактов, а не желаемого результата, вынеси официальный вердикт: «Подтверждено», «Частично верно» или «Разрушено». Напиши краткий научный вывод (3–4 предложения), объясняющий, почему получился именно такой результат.

★★★ ШАГ 3

Объедините компетенции для создания качественного научно-популярного продукта и научись аргументированно доносить информацию до аудитории.

1. Объединись с 2–4 друзьями в команду. Выберите более сложный, масштабный или социально значимый миф (например, о влиянии энергетиков на реакцию, о качестве воды в разных районах города или о том, как алгоритмы соцсетей формируют ленту).
2. Работайте как научная лаборатория: главный исследователь следит за чистотой эксперимента, аналитик данных сводит таблицы и строит графики, видеограф или дизайнер отвечает за визуал, фактчекер проверяет, нет ли логических ошибок в выводах.
3. Проведите совместный эксперимент, обработайте статистику и создайте качественный 2–3 минутный видеоролик, пост-лонгрид или инфографику.
4. Опубликуйте ваше исследование в соцсетях (при возможности) или покажите его в учебной группе. Ваша цель – не просто развлечь, а наглядно доказать свой вердикт, опираясь на цифры, и ответить на вопросы скептиков в комментариях.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1  ШАГ

Название мифа или лайфхака, который я проверяю: _____

- ☐ В социальных сетях
- ☐ Совет от старшего поколения
- ☐ Школьный учебник / лекция
- ☐ Интернет-ресурсы
- ☐ Другое: _____

Моя научная гипотеза
Формулирую по правилу «Если..., то..., потому что...»
Если я _____,
то _____,
потому что (мое научное предположение): _____

Что я буду менять (независимая переменная): _____
Что я буду измерять / наблюдать (зависимая переменная): _____

Что я оставлю неизменным (контрольные условия): _____

Моя контрольная группа (с чем я буду сравнивать результат): _____

2  ШАГ

Журнал наблюдений

№ попытки	Условия проведения (время, место, нюансы)	Что я делал(а)	Что я увидел(а) / измерил(а)

- Мой окончательный вердикт
- ☐ ПОДТВЕРЖДЕНО. Миф работает именно так, как описано.
 - ☐ ЧАСТИЧНО ВЕРНО. Работает, но только при определенных условиях / не так, как все думают.
 - ☐ РАЗРУШЕНО. Миф не работает. Это фейк или заблуждение.

Научное объяснение

3  ШАГ

В нашей команде ____ человек.

Участники и роли:

Имя	Роль в команде

Масштабный миф, который мы проверяли: _____

- Наш вердикт
- ☐ ПОДТВЕРЖДЕНО
 - ☐ ЧАСТИЧНО ВЕРНО
 - ☐ РАЗРУШЕНО

Научное объяснение

★ ШАГ 1

Вокруг тебя существует матрица социальных правил, привычек и мифов. Твоя задача – не гадать, а доказать. Ты выбираешь актуальную тему (от цифрового этикета до реальных причин выбора профессии) и проводишь короткое исследование, чтобы найти разрыв между тем, «как принято думать», и тем, «как есть на самом деле». Научись формулировать исследовательский вопрос и видеть социальное в повседневном.

1. Выбери свою «экосистему» (школа, университет, двор, рабочий чат, группа друзей) и найди в ней один неочевидный паттерн. Примеры: «Действительно ли все ставят будильник на 7:00, но встают в 8:30?», «Почему люди выбирают эту профессию на самом деле?», «Негласные правила очереди в столовой».
2. Запиши свое предположение в формате: «Я предполагаю, что [такое-то явление происходит], потому что [такая-то социальная или психологическая причина]».
3. Проведи 30 минут наблюдений за поведением людей по выбранной теме и запиши 3–5 конкретных, неочевидных деталей, которые подтверждают или опровергают твою догадку.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В социологии существует термин «множественное невежество». Классический пример: масштабные исследования в университетах показали, что большинство студентов в глубине души не одобряют культуру шумных вечеринок. Однако они продолжают в них участвовать и даже инициировать, потому что ошибочно полагают, что это нравится всем остальным. В итоге все подчиняется правилу, которое на самом деле никому не нравится, просто потому, что все молчат и изображают согласие.

★★ ШАГ 2

На этом шаге ты освоишь базовые методы сбора данных (опрос или структурированное интервью) и увидишь первые цифры.

1. Сделай короткий (максимум 5–7 вопросов) и визуально приятный опрос, например, в Яндекс.Формах или на листах бумаги. Используй нескучные формулировки, шкалы, эмодзи или мем-варианты ответов, чтобы людям захотелось на него ответить.
2. Распространи опрос среди своей целевой группы (минимум 15–20 человек) или проведи 3–5 коротких (по 2–3 минуты) блиц-интервью, задавая один и тот же вопрос.
3. Посмотри на сырые данные. Найди одну самую неожиданную закономерность или самый большой разрыв между ожидаемым и реальным.

★★★ ШАГ 3

На этом шаге ты объединишь данные, научишься командной синергии и презентуешь сложные выводы в увлекательном формате.

1. Объединись с 2–4 друзьями. Выберите одну общую, более масштабную тему (например, «Экология нашего кампуса глазами студентов» или «Мифы о трудоустройстве выпускников»). Объедините ваши индивидуальные данные или соберите новые.
2. Работайте в режиме редакции: аналитик сводит данные и ищет инсайты, визуализатор делает инфографику, монтаж видео или верстку, спикер готовит краткое выступление и отвечает на вопросы.
3. Упакуйте ваши выводы в формат «Социального досье». Это может быть яркая инфографика, 1,5-минутный видеоролик в стиле новостного расследования или самодельный журнал на 4 страницы.
4. Представьте свое досье аудитории (в классе, первичном отделении очно или онлайн). Ваша цель – не просто зачитать цифры, а рассказать историю данных: удивить аудиторию фактом, объяснить его причину и предложить один простой, реалистичный вывод или рекомендацию.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 6

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 шаг

Моя «экосистема» для исследования:

- ☐ Школа / университет
- ☐ Двор / район
- ☐ Рабочий чат / коллектив
- ☐ Группа друзей
- ☐ Онлайн-сообщество
- ☐ Другое: _____

Тема моего расследования (что я хочу изучить):

Я предполагаю, что: _____

Потому что (моя догадка о причине):

- Подтверждает ли наблюдение мою гипотезу?
- ☐ да, полностью
 - ☐ частично
 - ☐ нет, скорее опровергает
 - ☐ пока не понятно, нужно больше данных

2 шаг

Формат моего инструмента:

- ☐ Онлайн-опрос
- ☐ Блиц-интервью
- ☐ Сторис с опросами в соцсетях
- ☐ Анонимная анкета на бумаге
- ☐ Другое: _____

Мои вопросы:

Самая неожиданная закономерность, которую я обнаружил(а): _____

Самый большой разрыв между ожидаемым и реальным: _____

3 шаг

В нашей команде ____ человек.

Участники и роли:

Имя	Роль в команде

Масштабная тема нашего исследования:

Формат нашего финального продукта:

Ключевые выводы, которые мы включили:

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые

ЗАДАНИЕ 1 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР

★ ШАГ 1

Рынок труда меняется быстрее, чем кажется: одни профессии обновляются, другие постепенно исчезают, а третьи только набирают силу. Чтобы выбрать не наугад, полезно зафиксировать, что тебе уже интересно сейчас, и посмотреть на эти варианты трезво. Это первый шаг к осознанному планированию будущего – без окончательных решений, но с вниманием к реальности.

1. Составь список из 3–4 профессий, которые тебе интересны.
2. Напиши рядом с каждой, что ты знаешь о ней на данный момент.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

По данным исследований, 65% нынешних школьников будут работать по профессиям, которых ещё не существует. Этот факт подчёркивает невероятную скорость изменений в мире профессий.

★★ ШАГ 2

Название профессии часто звучит проще, чем реальный выбор за ним. За одной строчкой скрываются годы обучения, набор навыков, уровень дохода и разные сценарии роста. Сравни три профессии не по впечатлению, а по конкретным параметрам – так легче увидеть, какая из них ближе к твоим целям и возможностям.

1. Выбери и проанализируй 3 профессии по требованиям к образованию.
2. Для каждой профессии сравни ключевые навыки, уровень дохода и перспективы в России.
3. Запиши выводы по итогам сравнения.

★★★ ШАГ 3

Описание профессии в интернете часто выглядит гладко: красивые задачи, быстрый рост, понятный успех. Разговор с человеком, который работает в этой сфере каждый день, показывает другое – реальные обязанности, ритм, сложности и то, что действительно держит в профессии. Поговори с несколькими практикующими специалистами и сопоставь их ответы, чтобы увидеть профессию не как образ, а как живую рабочую реальность.

1. Возьми 2–3 интервью у практикующих специалистов сферы, которая тебе интересна.
2. Сравни полученную информацию.
3. Сформулируй вывод о реальности этих профессий.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 ШАГ 

Профессии, которые меня привлекают:

Мои знания о профессиях

Чем занимаются специалисты: _____

Где можно работать: _____

Чем занимаются специалисты: _____

Где можно работать: _____

Чем занимаются специалисты: _____

Где можно работать: _____

2 ШАГ 

Анализ профессий

Профессия 1: _____

Требования к образованию: _____

Необходимые навыки: _____

Уровень дохода: _____

Перспективы роста: _____

Анализ профессий

Профессия 2: _____

Требования к образованию: _____

Необходимые навыки: _____

Уровень дохода: _____

Перспективы роста: _____

3 ШАГ 

Сфера специалистов _____

Специалисты, с которыми я поговорил(а):

Специалист 1: _____

_____ (должность, опыт работы)

Специалист 2: _____

_____ (должность, опыт работы)

Специалист 3: _____

_____ (должность, опыт работы)

Мои выводы

Реальные плюсы профессии: _____

Неожиданные сложности: _____

Что действительно важно в этой работе: _____

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 2 ПРОФЕССИЯ КРУПНЫМ ПЛАНOM

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Среднестатистический человек почти половину своей жизни проводит на работе, поэтому выбирайте работу по зову сердца!

★ ШАГ 1

Будущая специальность перестаёт быть абстрактной, когда смотришь на неё глазами рынка труда: какие задачи решают специалисты, какие навыки ценятся, с чего начинается профессиональный путь. Это задание поможет связать обучение с реальной карьерой, увидеть свои сильные стороны и понять, какие умения стоит развивать уже сейчас.

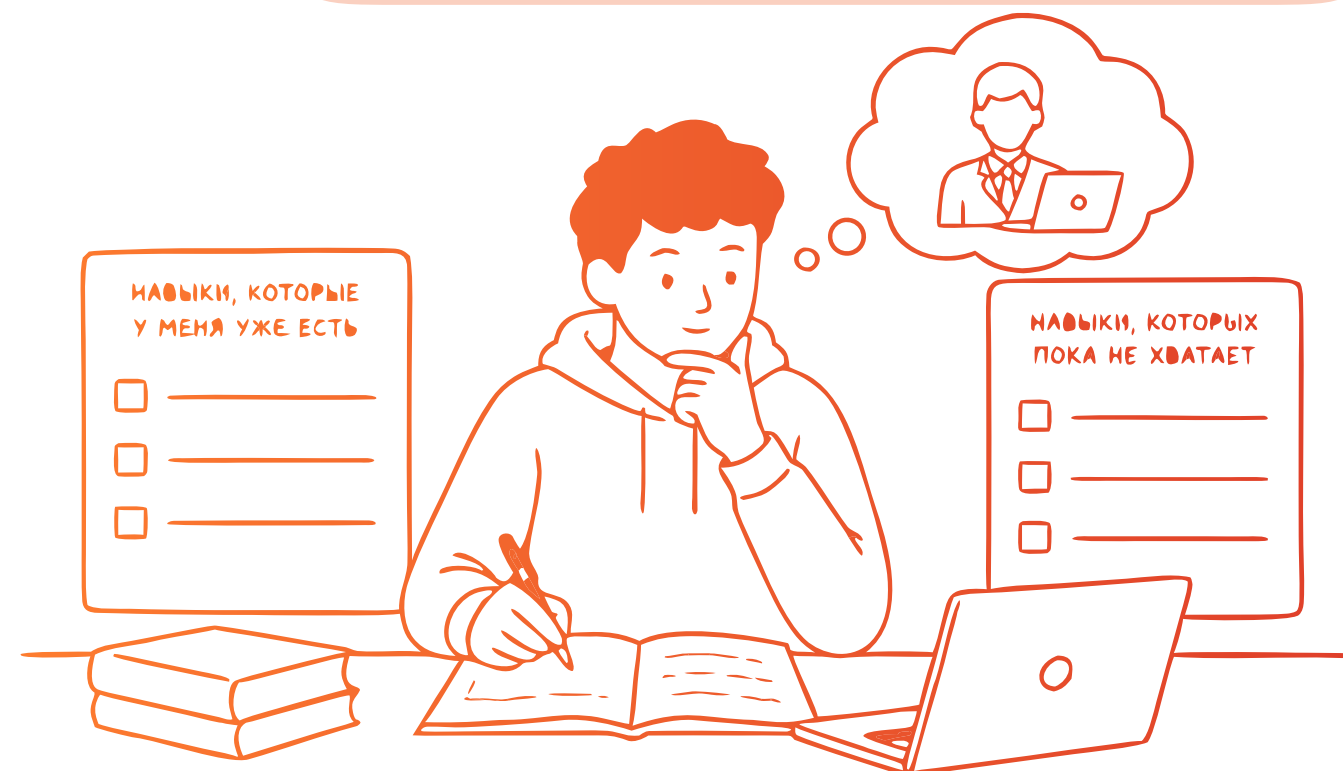
Проанализируй свою будущую специальность.
Определи, какие навыки у тебя уже есть.
Определи, каких навыков пока не хватает.

★★ ШАГ 2

О специальности многое становится понятно не из описаний программ, а из того, как живёт рынок: какие задачи появляются, кого ищут работодатели, что меняется прямо сейчас. Посмотри на свою будущую сферу как на реальное пространство решений и поговори с теми, кто уже работает внутри него.

Изучи рынок по своей специальности: направления, вакансии, требования и заметные тенденции.

Проведи 2–3 интервью с практикующими специалистами и зафиксируй их ответы.



★★★ ШАГ 3

Идея становится профессиональной только тогда, когда выходит за пределы черновика. Попробуй сделать реальный MVP (минимально жизнеспособный продукт) проекта или продукта по своей специальности – такой, который можно показать человеку с опытом и обсудить без абстракций. Важна не идеальность, а первая рабочая версия и честный взгляд со стороны.

1. Создай реальный MVP проекта или продукта по своей специальности.
2. Покажи его преподавателю или специалисту и попроси обратную связь.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 ШАГ

Я выбрал(а) специальность: _____

Почему она меня привлекает: _____

Уже имею:

hard skills (профессиональные умения и знания): _____

soft skills (личностные качества и умения): _____

Нужно освоить:

hard skills (профессиональные умения и знания): _____

soft skills (личностные качества и умения): _____

3 ШАГ

Идея проекта: _____

Целевая аудитория: _____

Проблема, которую решает проект: _____

Ожидаемые результаты по итогам реализации проекта:

2 ШАГ

Изученные вакансии показали, что:

основные требования: _____

ключевые навыки: _____

уровень зарплат: _____

Интервью с профессионалами:

Специалист 1:

Опыт работы: _____

Главные советы: _____

Актуальные требования: _____

Специалист 2:

Опыт работы: _____

Главные советы: _____

Актуальные требования: _____

Обратная связь от специалиста:

сильные стороны MVP проекта: _____

области для улучшения: _____

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 3 ФОРМУЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Исследования показали, что человек может менять около 5 профессий за жизнь. Смена деятельности положительно сказывается на нейропластичности – способности мозга вырабатывать новые нейронные связи, и предотвращает болезнь Альцгеймера.

★ ШАГ 1

Выбор профессии редко начинается с названия в справочнике. Чаще – с честного взгляда на свои навыки, умения и таланты: что мне интересно, что у меня получается и где это может быть нужно другим. В отечественной формуле профвыбора эти три точки называют «хочу», «могу» и «надо». Когда они пересекаются, появляется основа для настоящего мастерства. Это задание поможет увидеть собственные сильные стороны не отдельно от жизни, а в связи с обществом и будущей работой.

Проведи самостоятельный анализ своих интересов, возможностей и ресурсов.
Подумай, как ваши сильные стороны могут быть полезны обществу.



★★ ШАГ 2

Иногда выбор профессии становится проще, если посмотреть на него как на точку пересечения трёх вопросов: что мне интересно, что у меня получается и что действительно нужно людям. Возьми выводы из Шага 1 и выбери одну конкретную профессию, где ваше «Хочу», «Могу» и «Надо» сходятся наиболее точно. Затем собери её профиль, опираясь на знания из обществознания или книг.

1. Выбери одну конкретную профессию на основе Шага 1.
2. Опиши её профиль, используя знания, полученные на уроках обществознания или из книг.

★★★ ШАГ 3

Иногда профессию лучше всего понять не через описание вакансии, а через простое действие руками и головой. Без приложений, подсказок и быстрых поисков становится заметно, что в ней главное: расчёт, схема, план, решение, внимание к людям. Выберите специальность, которая вам интересна, и сделайте небольшой практический шаг в её сторону.

Выбери профессию.

Выполни без гаджетов одно простое созидательное действие, характерное для этой специальности: например, рассчитай семейный бюджет на неделю, начерти схему простейшего механизма или подготовь план развивающей беседы.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 ШАГ

Исследование себя

Что мне действительно нравится: _____

Академические навыки: _____

Творческие способности: _____

Практические умения: _____

Социальная значимость: _____

3 ШАГ

Практическое задание: _____

Выполнение задания:

пошаговый процесс: _____

1. _____

2 ШАГ

Я выбрал(а) профессию: _____

Требования к специалисту:

Образование: _____

Навыки: _____

Личные качества: _____

Рабочее место: _____

Где можно работать: _____

Условия труда: _____

График работы: _____

Социальный аспект: _____

Польза для общества: _____

Востребованность: _____

Перспективы развития: _____



2. _____

3. _____

Возникшие трудности: _____

Способы решения: _____

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые

ЗАДАНИЕ 4 БЕРЕЖНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ГОЛОВЫ

★ ШАГ 1

Иногда подготовка к занятиям занимает не столько часы, сколько внимание: его незаметно забирают шум, беспорядок на столе, телефон, перекусы или неудобное место. Научная организация труда помогает увидеть такие утечки и работать эффективнее без перегруза. Проверь, что именно мешает тебе за рабочим столом.

1. Проанализируй, на что уходит ваше время и внимание во время самостоятельной подготовки к занятиям.
2. Выяви 3 главных фактора, которые отвлекают тебя от учёбы при работе за столом.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Волонтёрская деятельность помогает достигать большего. Помощь другим ощущается как продуктивно потраченное время, что мотивирует на новые достижения и повышает эффективность.

★★ ШАГ 2

Иногда продуктивность начинается не с силы воли, а с того, где лежит тетрадь и как падает свет. Рабочая зона может уставлять или, наоборот, поддерживать внимание. Попробуйте настроить свой стол по правилам HOT – так, чтобы всё нужное было под рукой, а лишнее не перехватывало фокус.

1. Уберите со стола всё, что не нужно для учёбы или работы.
2. Настройте освещение: для правшей свет должен падать слева, и разложите учебники по частоте использования.
3. Нарисуйте схему обновлённой учебной зоны.

★★★ ШАГ 3

Иногда продуктивность держится не на силе воли, а на правильно поставленной паузе. Попробуй классический ритм умственной работы: 45 минут сосредоточенной учёбы, затем ровно 10 минут физической разминки – без телефона и быстрых проверок сообщений. Так можно заметить, как меняются внимание, усталость и желание продолжать.

1. Подготовься к любому уроку или почитай книгу в режиме: 45 минут работы и 10 минут разминки.
2. Во время перерыва двигайся и не используй телефон.
3. Запиши свои ощущения после такого цикла.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 ШАГ

Исследование своего времени и внимания:

Сколько часов в день я обычно учусь: _____

В какое время я наиболее продуктивен(на): _____

3 фактора, отвлекающие от учёбы за рабочим столом:

3 ШАГ

Анализ результатов:

Что изменилось в концентрации: _____

Как влияет перерыв на работоспособность: _____

Мои открытия: _____

2 ШАГ

Оптимизация рабочего места

Что было убрано: _____

Что осталось: _____

СХЕМА ОБНОВЛЁННОЙ УЧЕБНОЙ ЗОНЫ

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 5 ПРОГРАММА ЛИЧНОЙ МОДЕРНИЗАЦИИ

★ ШАГ 1

Профессиональный рост начинается не с громких планов, а с честного взгляда на себя. У современного специалиста есть две важные опоры: профессиональные умения – знания, инструменты, работа с документами, чертежами, формулами – и деловые качества: самоорганизация, командность, грамотная речь, пунктуальность. Оценка по шкале поможет увидеть, на что уже можно опереться и где есть точка роста.

1. Оцени свой текущий уровень профессиональных умений по 10-балльной шкале.
2. Оцени свой текущий уровень деловых качеств по 10-балльной шкале.

★★ ШАГ 2

Иногда сильные стороны заметны только в делах, а зоны роста прячутся за привычкой «у меня просто так получается». Графический радар помогает увидеть себя со стороны: на одной схеме становятся видны качества, которые уже развиты уверенно, и те, над которыми стоит спокойно и осознанно поработать.

Зафиксируй на странице отчёта твои личные качества в формате графического радара – «паутины» твоих качеств.

★★★ ШАГ 3

Иногда самый точный апгрейд начинается не с нового приложения, а с честного взгляда на одно слабое место. Выберите деловое качество, которое сейчас набрало меньше всего баллов, и превратите его в понятный план на месяц – без гаджетов, уведомлений и цифровых подсказок. Только бумага, время и конкретные шаги: например, книга по теме, тренировка перед зеркалом или жёсткое расписание дня.

1. Выберите одно деловое качество с самым низким баллом.
2. Составьте пошаговый план его развития на ближайший месяц без использования гаджетов.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1

ШАГ



ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ УМЕНИЯ

2

ШАГ



Графический радар моих качеств

РИСУНОК РАДАРА С 10 КРУГАМИ И 8 ДИАГОНАЛЯМИ

3

ШАГ



Пошаговый план развития _____

_____ (твое качество)

ТРУД, ПРОФЕССИЯ И СВОЁ ДЕЛО И ТВОРИ ДОБРО

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые

ЗАДАНИЕ 6 ДОСТУПНАЯ СРЕДА: ВЗГЛЯД МОЛОДЁЖИ

★ ШАГ 1

Понимание проблем доступной среды начинается с малого. Это задание поможет тебе осознать, насколько твои сверстники осведомлены о потребностях людей с ОВЗ, и станет первым шагом к созданию более инклюзивного общества.

1. Составь 5 простых вопросов о доступной среде (например, «Знаешь ли ты, что такое пандус?»).
2. Проведи опрос среди 5–10 ровесников.
3. Собери и обработай полученные ответы.
4. Нарисуй простую инфографику (например, диаграмму) на странице отчёта, которая иллюстрирует ответы на твои вопросы.

★★ ШАГ 2

Погрузись глубже в тему доступной среды. На этом шаге ты узнаешь, как устроена доступная среда в твоём районе, какие барьеры существуют и как их можно преодолеть.

1. Разработай опросник с разными типами вопросов (открытые и закрытые).
2. Собери данные минимум от 20–30 респондентов.
3. Проанализируй полученные результаты.
4. Сформулируй основные выводы.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Инклюзивное пространство – это среда, которая доступна для всех, независимо от физических особенностей. Очень важно, чтобы у людей была возможность свободно передвигаться по общественным местам и зданиям. Для людей с ограниченными двигательными возможностями это обеспечивают пандусы, траволаторы и лифты. Для тех, кто испытывает трудности со зрением, необходимы надписи шрифтом Брайля и тифлокомментarii. Существуют также специальные адаптации для людей, которым сложно воспринимать письменные тексты.

★★★ ШАГ 3

Собери команду единомышленников и предложите конкретные решения по улучшению доступной среды в твоём районе.

1. Собери команду из 5–7 человек.
2. Проанализируйте полученные данные в шаге 2.
3. Подготовьте презентацию с предложениями.
4. Презентуйте ваши предложения администрации вашего населённого пункта.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 6

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 ШАГ 

Я составил(а) 5 вопросов для опроса:

ИНФОГРАФИКА ОТВЕТОВ

2 ШАГ 

Некоторые интересные вопросы из моего расширенного опроса:

Опрошено _____ человек

Основные выводы: _____

3 ШАГ 

Анализ данных

Основные проблемы района: _____

Потребности жителей: _____

Возможные улучшения: _____

Разработка предложений

Конкретные шаги по улучшению: _____

Необходимые ресурсы: _____

Получилось ли презентовать предложения:

☐

Да

☐

Нет

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 1 ПУТЕШЕСТВИЯ БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖУТСЯ

★ ШАГ 1

Посещение каждого региона России может стать отдельным путешествием со своей природой, историей и культурой. Выберите регион, в котором вам хотелось бы побывать, и найдите 3 места, которые особенно хочется увидеть. Кратко запишите, чем вас заинтересовала каждая точка и почему вы включили бы её в своё путешествие.

★★ ШАГ 2

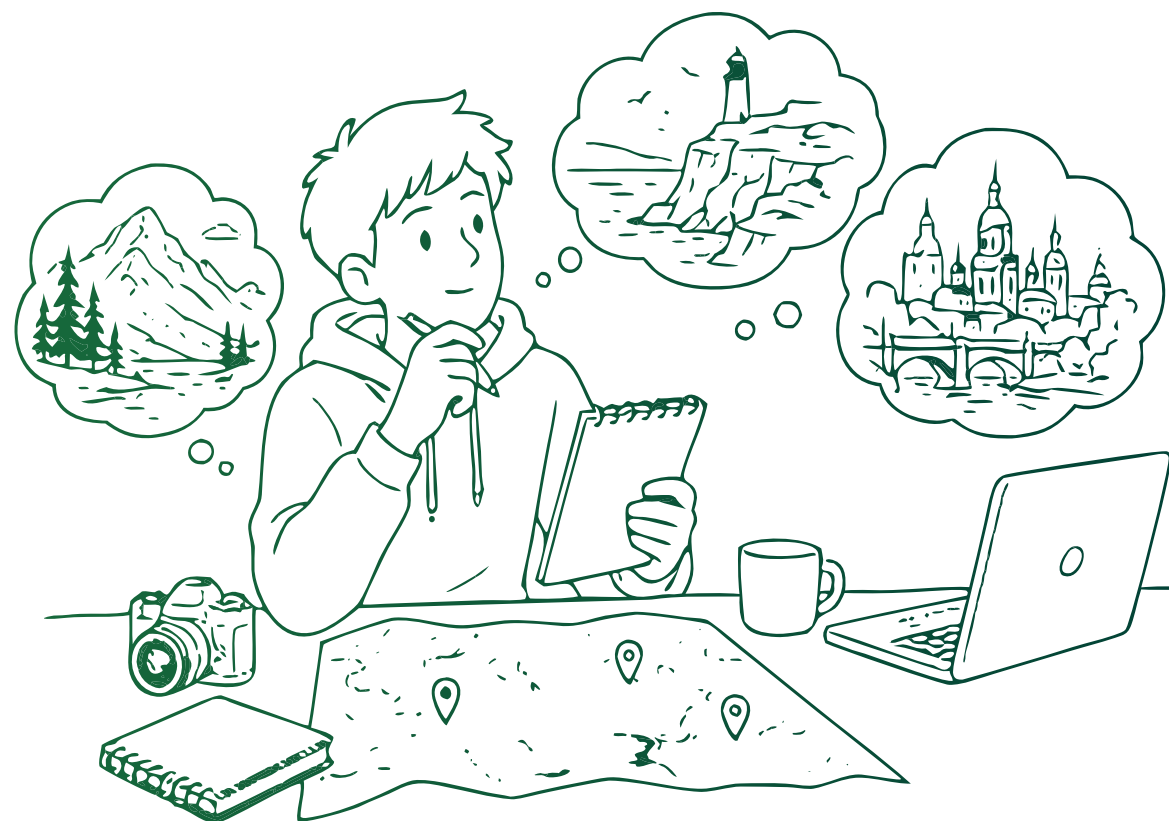
Даже за один день можно почувствовать характер города, если правильно выстроить маршрут и рассчитать время. Выберите город России и составьте однодневную экскурсию по его интересным местам, расположив точки в удобной последовательности. Укажите, сколько времени потребуется на каждую остановку и переход между ними, чтобы путешествие получилось насыщенным, но не перегруженным.

★★★ ШАГ 3

Интересный туристический проект помогает увидеть знакомый регион с неожиданной стороны и даёт путешественнику повод приехать именно сюда. Придумайте концепцию собственного проекта – например, тематического маршрута, фестиваля, экспедиции или серии экскурсий – и определите, для какой аудитории он предназначен. Опишите основные активности и объясните, какое уникальное впечатление участники смогут получить благодаря вашему проекту.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Россия огромна, и перемещение между регионами напоминает смену стран: другой ландшафт, ритм жизни, кухня, история. В путешествиях по России ты можешь оказаться в пустыне, насладиться марсианскими пейзажами или прогуляться по древним рифам. А еще можно погрузиться в атмосферу ушедших эпох, посетив дворянские усадьбы или заброшенные аулы в горах.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ 

Регион, который я хочу посетить:

Места в регионе, которые мне
интересны:

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

Регион, который я хочу посетить:

Места в регионе, которые мне
интересны:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

2 ШАГ 

Город: _____

Схема маршрута:

Точка 1 и время → Точка 2 и время →

Точка 3 и время

3 ШАГ 

Название проекта:

Цель: _____

Целевая аудитория (для кого проект):

Активности в проекте:

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 2 ПРОФЕССИИ В ТУРИЗМЕ

★ ШАГ 1

За каждым путешествием стоит команда специалистов, которые создают маршруты, организуют поездки, работают с туристами и продвигают новые направления. Выберите 2–3 профессии в сфере туризма, которые вам интересны, и выясните, чем занимаются эти специалисты, какие знания и навыки им необходимы.

Для каждой профессии определите требуемый уровень образования и найдите актуальные данные о зарплатах, а затем сравните варианты и подумайте, какой из них подходит вам больше всего.

★★ ШАГ 2

Интерес к профессии можно превратить в конкретный план действий уже сейчас. Выберите одну профессию в сфере туризма, изучите несколько актуальных вакансий и определите, какие знания, навыки и опыт чаще всего требуют работодатели. На основе исследования составьте план развития на ближайшие 3 года: выберите полезные курсы, способы получить первый опыт и навыки для развития, а также определите, с какими специалистами и организациями стоит установить профессиональные контакты.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Менеджер впечатлений – это специалист в области туризма и гостиничного бизнеса. Его задача – создавать и продвигать туристические продукты, которые дарят клиентам уникальные и запоминающиеся эмоции. Он изучает потребности клиентов, формирует положительный образ компании и её услуг, разрабатывает маркетинговые стратегии и планы коммуникации, а также следит за качеством и безопасностью путешествий.

★★★ ШАГ 3

Успешное туристическое направление начинается с идеи, но требует команды, финансовой модели и понимания своей аудитории. Соберите команду из 2–4 человек, выберите регион или вид туризма и разработайте концепцию проекта, определив необходимых специалистов и ценность для путешественников. Составьте базовый бизнес-план, продумайте способы продвижения и оформите итоговую концепцию в дневнике.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

1 ШАГ

Профессии в сфере туризма

Профессия	Обязанности	Навыки	Уровень образования	Потенциальная зарплата

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



2 ШАГ

Составь план развития на 3 года:

С кем стоит установить профессиональные контакты:

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 3 ГОРОД БУДУЩЕГО

★ ШАГ 1

Представь, что ты проектируешь новый город и можешь включить в его устройство только 3 ключевых экологических решения. Сравни разные варианты – от зелёных крыш и общественного транспорта до сбора дождевой воды, переработки отходов и сохранения биоразнообразия – или предложи собственные идеи. Выбери три решения и кратко объясни, почему именно они должны стать основой города будущего.

★★ ШАГ 2

Если бабочек в национальном парке стало заметно меньше, важно проверить несколько возможных объяснений. Сформулируй 3 гипотезы, например, изменение погоды, сокращение кормовых растений или влияние химических веществ, и для каждой предложи способ проверки. В итоге у тебя получится небольшой исследовательский план: гипотеза + данные, которые нужно собрать + способ подтвердить или опровергнуть версию.

★★★ ШАГ 3

Представь, что твоя команда участвует в международном конкурсе «Зелёный вызов 2050», где ищут решения, способные сделать повседневную жизнь людей экологичнее. Разработай собственную инициативу: определи, какую экологическую проблему она решает, для кого предназначена и как будет работать. Кратко представь проект и объясни, какие изменения он сможет принести, если его реализовать.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В России активно работают множество экологических некоммерческих организаций и движений. Большинство из них появились благодаря энтузиазму обычных людей. Например, волонтеры проекта «Чистый Алтай» убирают со скал надписи, оставленные туристами. За пять лет они очистили более половины таких граффити, что составляет около 4000 квадратных метров.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1 ШАГ 

Мои решения для города будущего:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2 ШАГ 

Причина исчезновения бабочек

[illegible]

3 ШАГ 

Описание идеи:

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 4 КАРТА ГОРОДСКОГО ШУМА

★ ШАГ 1

Привычное место звучит по-разному, если специально прислушаться к тому, из каких звуков складывается его атмосфера. Выбери улицу, школу, парк или другую локацию и в течение 10 минут записывай всё, что слышишь, разделяя звуки на категории: природа, транспорт, люди и другие источники. Составь звуковую карту места и отметь на ней, какие источники шума оказались самыми громкими или постоянными.

★★ ШАГ 2

Уровень шума в одном и том же месте может заметно меняться в течение дня и по-разному влиять на наше состояние. Выбери 2–3 локации, проведи наблюдения в разное время суток и зафиксируй громкость по собственной шкале или с помощью прибора, основные источники звука и свою реакцию на них. Сравни результаты и определи, где и когда звуковая среда наиболее комфортна, а где уровень шума стоит снизить.

★★★ ШАГ 3

Наблюдения за звуковой средой можно превратить в реальные решения, которые сделают город, школу или дом комфортнее. Используя результаты предыдущих исследований, определи главные источники шума и предложи конкретные способы его снижения – от простых правил поведения до изменений пространства. Оформи лучшие идеи в виде плаката, памятки или проектного предложения и подумай, какие из них можно реализовать уже сейчас, а какие развить в исследование, статью или проект.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Электромобили почти бесшумны на скорости до 30 км/ч, что создаёт опасность для пешеходов. Люди с нарушениями зрения особенно уязвимы, так как звук приближающегося авто для них важен. В Европе с 2019 года обязательны акустические системы: новые электрокары должны издавать не тише 56 дБ на малой скорости.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ 

Основные источники шума

Категория источника

2 ШАГ 

Уровень шума: _____

Основные источники:

Моя реакция на шум:

В каком месте самый высокий уровень шума: _____

В какое время самый высокий уровень шума: _____

3 ШАГ 

Идеи для снижения уровня шума:

Основные советы/правила:

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 5 ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧНОГО МАРШРУТА

★ ШАГ 1

Хороший туристический маршрут должен быть интересным для путешественников, безопасным для природы и комфортным для местных жителей. Разбери 3 ситуации: проектирование маршрута в природном парке, обнаружение свалки и повреждённой тропы, конфликт туристов с местными жителями и в каждой выберите решение, которое лучше всего соответствует принципам устойчивого туризма. Запиши выбранные варианты и разъясни, как каждое решение помогает одновременно сохранить территорию и развивать туризм.

★★ ШАГ 2

Экологический маршрут важно проектировать так, чтобы поток посетителей не разрушал территорию, ради которой люди сюда приезжают. Выбери реальный или гипотетический парк, заказник или пригородную территорию и за 3 дня разработай «Паспорт устойчивого маршрута»: определи маршрут и предполагаемое число посетителей, возможную нагрузку на природу, правила поведения, необходимую инфраструктуру и способы уменьшения мусора, шума и воздействия на растения и животных. В завершение сформулируй критерии, по которым можно будет понять, что маршрут остаётся комфортным для туристов и безопасным для экосистемы.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В 1970–80-е годы в системе советского самодеятельного туризма обязательным элементом любого похода был «экологический пункт программы»: группа фиксировала состояние тропы, убирала чужой мусор, отмечала опасные участки и оставляла отчёт в турклубе. Считалось, что настоящий турист не только проходит маршрут, но и оставляет его лучше, чем нашёл. Сегодня этот принцип лёг в основу концепции «устойчивого туризма»: развитие территорий без ущерба для природы и местных сообществ.

★★★ ШАГ 3

Развитие туризма требует учитывать не только привлекательность места, но и его экологические ограничения, интересы местных жителей и возможности для экономики территории. Собери команду из 3–5 человек, выбери реальную территорию и за неделю подготовь её комплексный паспорт: определите туристические ресурсы, точки роста, возможные риски и конфликты, экологическую нагрузку и способы распределения туристических потоков. На основе анализа разработайте концепцию устойчивого маршрута и оформите результаты исследования в дневнике.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ 

Кейс 1

Выбрал: __ (буква).

Почему это соответствует принципам устойчивого развития:

Кейс 2

Выбрал: __ (буква).

Почему системное взаимодействие эффективнее разовых действий:

Кейс 3

Выбрал: __ (буква).

Почему партнёрство с местным сообществом – часть устойчивого туризма:

2 ШАГ 

Название территории: _____.

Тип маршрута (пеший/вело/водный, однодневный/многодневный): _____.

Главная цель проекта: _____
(например, «показать природную ценность», «развить сельский туризм», «снизить нагрузку на перегруженный участок»).

3 критерия устойчивости, которые будут ключевыми:

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

Три риска, которые могут сделать маршрут неустойчивым: 1. _____.

2. _____. 3. _____.

Пропускная способность (чел./день): _____
(на основе открытых данных или экспертной оценки).

Экологическая ёмкость (обоснование 2-3 предложениями): _____.

Ограничения территории (ООПТ, водоохранные зоны, сельхозземли и т. п.): 1. _____.
2. _____.

Элементы инфраструктуры на маршруте (3–5 позиций):

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

Потенциальные партнёры (организации/сообщества):

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

Один показатель, который лучше всего отражает устойчивость маршрута:

3 ШАГ 

Название территории: _____.

Данные о пропускной способности/ёмкости (источник и значение): _____.

Экологические риски (3 пункта с мерами снижения):

1. _____ → _____.

2. _____ → _____.

3. _____ → _____.

Партнёры (3 позиции) и их интерес:

1. _____ → выгода: _____.

2. _____ → выгода: _____.

3. _____ → выгода: _____.

Инфраструктура (список 5–7 позиций):

1. _____.

2. _____.

3. _____.

4. _____.

5. _____.

ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 6 ЭКОПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОДУКТ

★ ШАГ 1

Экопросвещение становится более эффективным, когда турист может быстро понять правило и сразу применить его на практике. Разбери 3 ситуации – поведение на экотропе, сортировку отходов в кемпинге и взаимодействие с дикими животными – и в каждой выбери формат, который наиболее понятно и убедительно доносит необходимую информацию. Запиши выбранные решения и кратко объясни, почему именно такой способ коммуникации будет эффективен в реальных условиях.

★★ ШАГ 2

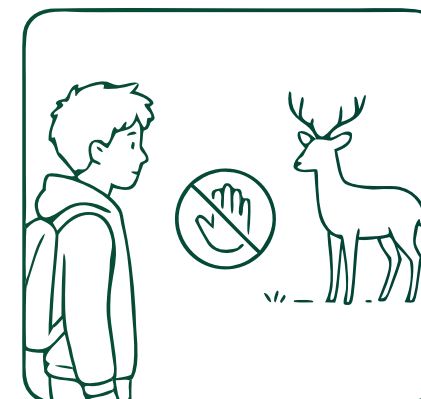
Хороший экопросветительский продукт должен быстро объяснять сложное и помогать человеку понять, что именно нужно сделать и почему это важно. Выберите аудиторию и площадку – экотропу, кемпинг, визит-центр или городской маршрут – и создайте прототип информационного продукта: стенда, серии знаков, карточек, плаката или другого формата. Продумайте содержание, короткие формулировки и визуальные элементы, а затем проверьте прототип на нескольких людях и доработайте его с учётом обратной связи.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В 1970–80-е годы турклубы использовали «информационные уголки» с рисунками для быстрого обучения туристов. Сегодня этот подход называют «экопросветительским дизайном», где информация должна быть понятной, короткой и применимой. С 2000-х годов национальные парки используют «комплексные просветительские пакеты», донося правила разными форматами (знаки, карточки, QR-видео, аудиогиды, квесты) для разных аудиторий. Этот подход также применяется в городских экопроектах и коммерческих турах. С 2010-х годов в экопросвещении применяют «дизайн для стресса и усталости», используя крупные контрастные пиктограммы и короткие фразы. Такой подход применяют в национальных парках, визит-центрах и на эко-маршрутах.

★★★ ШАГ 3

Одного плаката недостаточно, чтобы сопровождать туриста на всём маршруте, поэтому экологические правила важно доносить в разных форматах. Собери команду из 3–5 человек и за неделю вместе разработайте просветительский пакет из 3–4 связанных форматов – например, навигационных знаков, информационного стенда, QR-материалов, карточек или публикаций для социальных сетей. Определите аудиторию, распределите информацию между форматами и составьте план, где, когда и как каждый элемент будет использоваться на маршруте.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 6

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 шаг

Кейс 1

Выбрал: ____ (буква).

Почему этот формат работает
«в моменте», а не «в ленте»:

Кейс 2

Выбрал: ____ (буква).

Почему визуальные подсказки
и конкретика эффективнее длинных
объяснений:

Кейс 3

Выбрал: ____ (буква).

Почему сочетание факта, последствия
и контрастного образа лучше
запоминается:

2 шаг

Целевая аудитория: _____.

Три ключевых сообщения (по 1 фразе до 10 слов) и
научные факты, подтверждающие их правильность:

1. сообщение _____ →

научный факт _____.

2. _____.

3. _____.

Три ошибки, которых нужно избежать (например,
«слишком много текста», «неконтрастные цвета»):

1. _____.

2. _____.

3. _____.

Выбранный формат продукта (стенд/наклейка/карточка/
мини буклет/QR серия): _____.

Критерии успеха (3 пункта):

1. _____.

2. _____.

3. _____.

3 шаг

Название маршрута/площадки:

Целевая аудитория:

Цель просветительского пакета:

Черновые макеты (описание, без картинок):

Формат 1 – _____

Формат 2 – _____

Формат 3 – _____

Формат 4 – _____

План внедрения (критерии успеха):

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ БЕЗОПАСНОСТЬ

ЗАДАНИЕ 1 ГАЗЕТА БЕЗОПАСНОСТИ

★ ШАГ 1

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

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

★★ 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.

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В годы Великой Отечественной войны советское Информбюро ежедневно выпускало фронтовые сводки. От точности и достоверности этих сообщений зависело настроение всей страны. Журналисты и редакторы тех лет понимали: одно неточное слово может стоить очень дорого, поэтому проверка информации была делом государственной важности.

★★★ 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

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



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

ЗАДАНИЕ 2 ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Фишинг – мошенническая техника, которая используется для кражи личных и платежных данных. Мошенники заставляют проходить по ссылке, внешне очень похожей на известный сайт, и вводить там свои персональные данные.

★ ШАГ 1

Составь список из 3 простых правил цифровой безопасности, которые ты считаешь самыми важными для младших школьников, например – не переходить по незнакомым ссылкам. Запиши их простыми словами, понятными ребёнку 8–10 лет. Проверь, нет ли в правилах сложных терминов.

★★ ШАГ 2

Найди в интернете 1–2 примера реальных случаев обмана или фейков, понятных младшей аудитории. На их основе доработай свою памятку из 3 правил. Добавь к ней простой рисунок или схему, иллюстрирующую одно из правил.

★★★ ШАГ 3

В команде разработайте сценарий короткого урока или памятку по цифровой безопасности для конкретной возрастной группы 1–4 или 5–8 класс. Распределите, кто готовит материал, а кто будет вести занятие. Если есть возможность, проведите его как короткое занятие в подшефном классе или младшем отряде. Опишите итог: сколько детей участвовало и что они запомнили.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ 

Правило 1:

Правило 2: _____

Правило 3: _____

2 ШАГ 

Доработанное правило / пример:

МЕСТО ДЛЯ РИСУНКА ИЛИ СХЕМЫ

3 ШАГ 

Возрастная группа и тема занятия:

Сколько детей участвовало:

Что запомнили:

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ БЕЗОПАСНОСТЬ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 3 ФОТОИСТОРИЯ

★ ШАГ 1

Можно ли рассказать целую историю без единого слова – только с помощью семи фотографий? Придумай тему и выстрой сюжет по схеме «проблема или интерес – развитие – кульминация – вывод», а для каждого из 7 кадров заранее определи один технический параметр: ракурс, композицию, свет или масштаб. Сними серию по своему плану и используй один повторяющийся художественный приём – например, ритм, контраст или серию деталей – минимум в 3–4 кадрах. Если возможности фотографировать нет, создай раскадровку на бумаге.

★★ ШАГ 2

Изучи 1–2 работы советских или российских фотографов и выбери 1 приём, который хочешь повторить: например, «серия деталей», «контраст старого и нового», «ритм городской среды». Запиши 2–3 предложения, как этот приём раскрывает смысл фото.

Встрой выбранный приём в свою серию из 7 кадров; параллельно со съёмкой ведите короткий дневник: «Кадр 3 – приём „серия деталей“: снял(а) 3 разных угла одной двери, выбрал(а) самый выразительный».

Подготовь комментарий на 200–220 слов: заголовок, описание приема и 3 конкретных примера из своей серии, вывод о силе этого приёма в современной городской среде.

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 3

Командой сформируйте тему вашей фотоистории (например, «Перемены в районе», «Тихие места города») и распределите роли: «куратор идеи», «оператор», «аналитик композиции», «редактор текста». Каждый участник отвечает за 2–3 кадра в общей структуре.

Ведите «матрицу кадров». Раз в 2 дня проводите ревью: сверяйте стиль, усиливайте переходы и фиксируйте правки. Ваш итоговый продукт в конце недели: – это серия из 7 лучших кадров, заголовок, цитата или комментарий 220–250 слов с разбором выбранного приёма и примерами.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 3

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



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

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 4 МИНУТЫ, КОТОРЫЕ ВАЖНЫ

★ ШАГ 1

В критической ситуации спокойствие, уверенные, отлаженные действия очевидца могут помочь сохранить жизнь. В первые минуты после травмы или резкого ухудшения самочувствия важно быстро понять, что происходит, и передать диспетчеру точную информацию. Это короткое задание помогает освоить базовый алгоритм первой оценки состояния пострадавшего перед вызовом скорой.

1. Запомни порядок быстрой оценки состояния человека, который по всем видимым признакам нуждается в помощи: в сознании ли пострадавший, дышит ли он, есть ли видимое кровотечение.
2. Проговори вслух все пункты проверки по порядку, чтобы закрепить их.

★★ ШАГ 2

В экстренной ситуации решают не героизм и громкие слова, а спокойная последовательность действий. Хорошо, если нужный номер и первые шаги уже не приходится искать в панике. Проверь, где найти эту информацию, и собери короткую памятку для двух случаев: потеря сознания и кровотечение.

1. Найди в интернете номер единой службы экстренной помощи и базовый алгоритм действий при потере сознания и кровотечении.
2. Запиши номер службы и три вопроса для диспетчера: что случилось, где это произошло, что с человеком сейчас.
3. Сформулируй простыми словами по 2–3 шага действий для каждой ситуации.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Навыки первой помощи существенно увеличивают шансы выживания при сердечном приступе – около 70% пострадавших выживают без осложнений и дальнейших последствий, если помощь оказана вовремя.

★★★ ШАГ 3

В экстренной ситуации решают ясные действия: кто вызывает помощь, кто остаётся рядом с пострадавшим, кто встречает скорую. Чтобы в реальности не тратить секунды на растерянность, разыграйте учебную ситуацию в команде и проверьте, насколько уверенно вы проходите весь алгоритм первой помощи.

1. Проведите учебную ситуацию: один участник играет пострадавшего, остальные отрабатывают алгоритм первой помощи и вызов экстренной службы.
2. Распределите роли: кто звонит, кто оказывает помощь, кто встречает скорую.
3. Проговорите алгоритм от начала до конца и запишите, что получилось хорошо, а что стоит потренировать ещё раз.

ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ 

Почему важно сначала оценить состояние:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2 ШАГ 

Действия при потере сознания:

2. _____

3. _____

Действия при кровотечении:

3 ШАГ

Роли участников:

Что получилось хорошо:

Что нужно потренировать ещё раз:

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ БЕЗОПАСНОСТЬ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 5 МЕДИЙНОЕ ПОРТФОЛИО

★ ШАГ 1

Проведи инвентаризацию своего цифрового присутствия.

Составь список из 5 тем, которые ты потенциально можешь отражать в своём контенте (например, учёба, хобби, путешествия, еда, спорт и т.д.)

Для каждой темы определи, что ты:

- можешь публиковать открыто;
- не должен публиковать;
- должен оценить с точки зрения публикации именно сейчас.

★★ ШАГ 2

Создай концепцию личного медиа-пространства, разработав макет личной страницы на странице отчёта в дневнике.

Включи 6 ключевых блоков:

- личная информация,
- визуальный контент,
- текстовый контент,
- достижения,
- проекты,
- контактная информация.

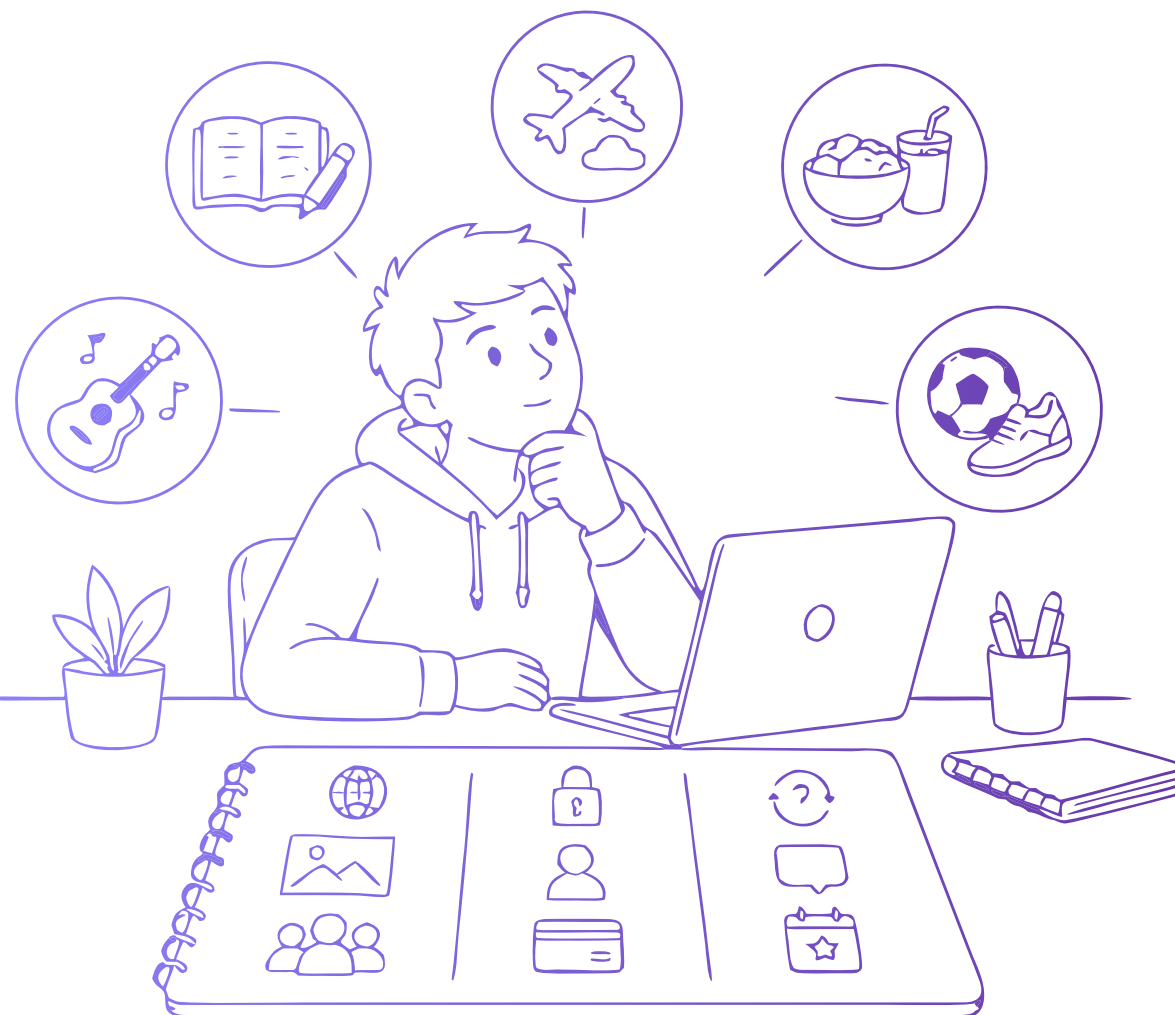
Определи целевую аудиторию своего контента.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Цифровая репутация сегодня – это не просто модный тренд, а ценный актив, который может открыть тебе двери в будущее. Подумай: каждый пост, фото и видео формируют твой образ в глазах потенциальных работодателей, партнёров и даже друзей. Научившись управлять своим медийным пространством, ты получишь суперспособность – создавать о себе именно то впечатление, которое хочешь.

★★★ ШАГ 3

Вместе с командой продумайте концепцию блока медиа для своего проекта или идеи проекта, которую вы вместе разработали в заданиях направления «Образование». Выберите один формат медиапродукта (блог, подкаст, VK-группа, RuTube-канал). Выберите целевую аудиторию. Разработайте контент-план на 3 месяца и систему рубрик. Придумайте визуальный стиль для вашего медиа.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 5

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ 

Публиковать открыто	Не публиковать	Подумать и решить позже

2 ШАГ 

Целевая аудитория: _____

3 ШАГ 

Название проекта: _____

Формат медиа-продукта: _____

Целевая аудитория: _____

Рубрики: _____

Описание контент-плана: _____

Описание визуального стиля: _____

МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ БЕЗОПАСНОСТЬ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



ЗАДАНИЕ 6 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 своей территории 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 1

МЕСТО, КОТОРОЕ СТАЛО КУЛЬТУРОЙ

★ ШАГ 1

Культурным пространством может стать не только музей или театр, но и обычное место, которое хранит историю, привычки людей и личные воспоминания. Выберите в своём городе место, где вы чувствуете себя спокойно, свободно или вдохновлённо, сфотографируйте или зарисуйте его и напишите эссе из 5 предложений о том, почему считаете его культурным пространством. Придумайте этому месту собственное поэтичное название, которое передаст его атмосферу и значение именно для вас.

★★ ШАГ 2

Старые здания хранят следы времени и истории людей, которые когда-то в них жили, работали или бывали. Представьте, что дореволюционная усадьба, старый городской дом или другое историческое здание может обратиться к современному прохожему, который каждый день спешит мимо. Напишите от его лица письмо из 10–12 предложений, включив в него воспоминание о прошлом, отношение к своему нынешнему состоянию и то, что дом хотел бы попросить или посоветовать людям сегодня.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Культурные пространства представляют собой места, где соединяются искусство, творчество, образование и общественная жизнь. Эти площадки разнообразны: от исторических центров и музеев до креативных кластеров, расположенных в зданиях, ранее использовавшихся в промышленных целях. Они есть практически в каждом регионе России. Например, пространство Pro Art's в Калуге открылось в 2018 году в отреставрированном купеческом складе XVIII века. Здесь проводятся выставки, спектакли, иммерсивные представления, фестивали и другие мероприятия, разнообразие форматов впечатляет.

★★★ ШАГ 3

Заброшенное или неприметное здание может получить новую жизнь и стать местом, которое изменит целый район. Найдите в своём городе такой объект и придумайте, какое культурное пространство могло бы появиться на его месте: арт-центр, мастерские, выставочная площадка, лекторий или собственный вариант. Опишите в дневнике концепцию, будущих посетителей и главное изменение, которое ваш проект мог бы принести городу.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 1

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ 

Название _____

Почему это место для меня – культурное пространство?

2 ШАГ 

Письмо:

3 ШАГ 

Идея, как превратить заброшенное или некрасивое здание в культурный центр или арт-пространство:

ЗАДАНИЕ 2 ИСКУССТВО В ПРОФЕССИИ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



★ ШАГ 1

У каждого традиционного ремесла есть свой профессиональный язык – слова, которые могут быть непонятны человеку, впервые попавшему в мастерскую. Найдите в открытых источниках или узнайте у мастеров 10 специальных или диалектных слов, которыми пользуются гончары, резчики по дереву, вышивальщицы или представители других ремёсел, и выясните их точное значение. Соберите глоссарий и придумайте для каждого понятия современное объяснение на молодёжном языке, сохранив его первоначальный смысл.

★★ ШАГ 2

Творчество можно встретить далеко за пределами музеев и театров – в работе фотографа, архитектора, повара, стилиста, флориста и представителей десятков других профессий. Найдите в своём окружении человека, чья работа связана с творчеством, и проведите с ним небольшое интервью «Как искусство помогает вам в работе?», записав минимум 5 вопросов и ответов. Оформите интервью в дневнике и попросите героя оставить рядом короткое пожелание или совет для тех, кто тоже хотел бы связать профессию с творчеством.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Народные промыслы – это уникальные художественные традиции, которые формировались веками в разных уголках страны. Они основаны на искусстве обработки дерева, глины, камня, металла и других природных материалов. Местные мастера, творчески применяя локальные ресурсы, создают вручную изделия с особой художественной отделкой. Так, косторезный промысел на Чукотке имеет глубокие корни, уходящие в доисторические времена. Чукчи и эскимосы, занимаясь охотой на морских животных, обрабатывали моржовый клык, создавая из него изящные и функциональные предметы.

★★★ ШАГ 3

Как сделать традиционное ремесло интересным современной аудитории, не потеряв его историю и особенности? Соберите команду из 3–5 человек, выберите ремесло, найдите действующего мастера и проведите с ним интервью, зафиксировав характерные приёмы и профессиональные слова. На основе исследования создайте современный культурный продукт – постер, серию публикаций, короткое видео, эскиз мерча или прототип изделия, в котором традиционные мотивы получают новое прочтение. Представьте результат в социальных сетях вместе с историей мастера и расскажите, какие элементы традиции вы сохранили и как переосмыслили их для современной аудитории.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 2

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1  ШАГ

Профессиональный глоссарий

Слово	Значение	Профессия

2  ШАГ

Как искусство помогает в работе

Я проводил(а) интервью со специалистом

В _____

Вопрос	Ответ

3  ШАГ

Мы выбрали ремесло: _____

Почему именно оно: _____

Наш мастер: _____

Формат нашего проекта: _____

Что особенного в нашем проекте: _____

ЗАДАНИЕ 3 НАСТОЛЬНАЯ ИГРА

★ 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 оборотной стороны. Добавьте рисунки, символы или наклейки, а готовую колоду сфотографируйте и обязательно испытайте в игре.

★★★ ШАГ 3

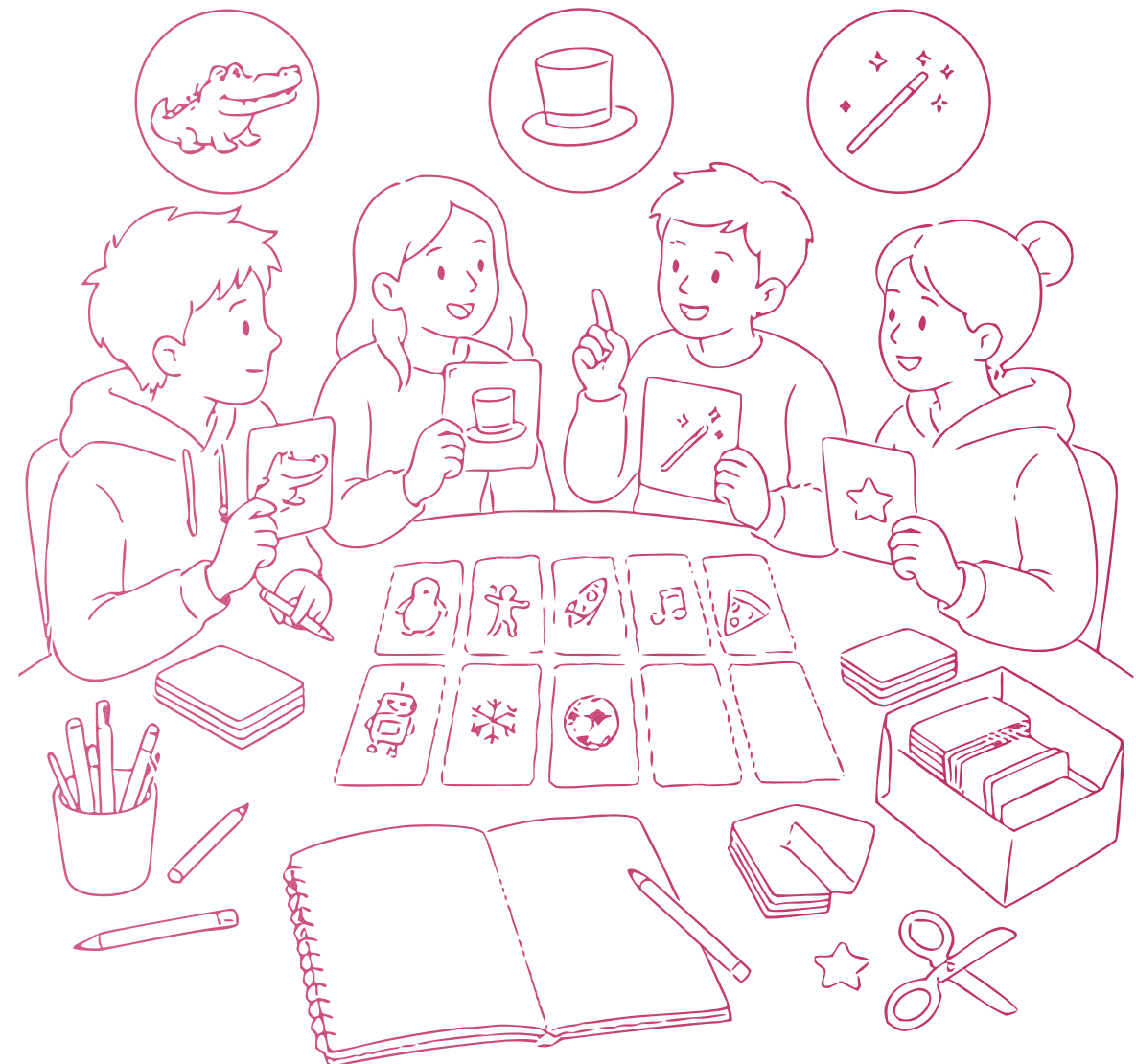
Настоящая проверка игры начинается, когда её впервые берут в руки игроки. Собирайте друзей или семью, объясните правила и сыграйте один круг своей новой колодой, наблюдая, какие задания вызывают больше всего интереса. После игры соберите отзывы: узнайте, что участникам понравилось, что оказалось непонятным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

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



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 3

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



1 ШАГ

Тема игры: _____

Цель игроков: _____

Механика:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2 ШАГ

Нарисуй игровое поле в уменьшенном формате

Правила игры: _____

3 ШАГ

Отзывы участников:

Что понравилось?

Что было непонятно?

Что нужно изменить?

ЗАДАНИЕ 4 АКАДЕМИЧЕСКИЙ РИСУНОК

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



★ 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 веди 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 дневник сравни попытки.

★★ ШАГ 2

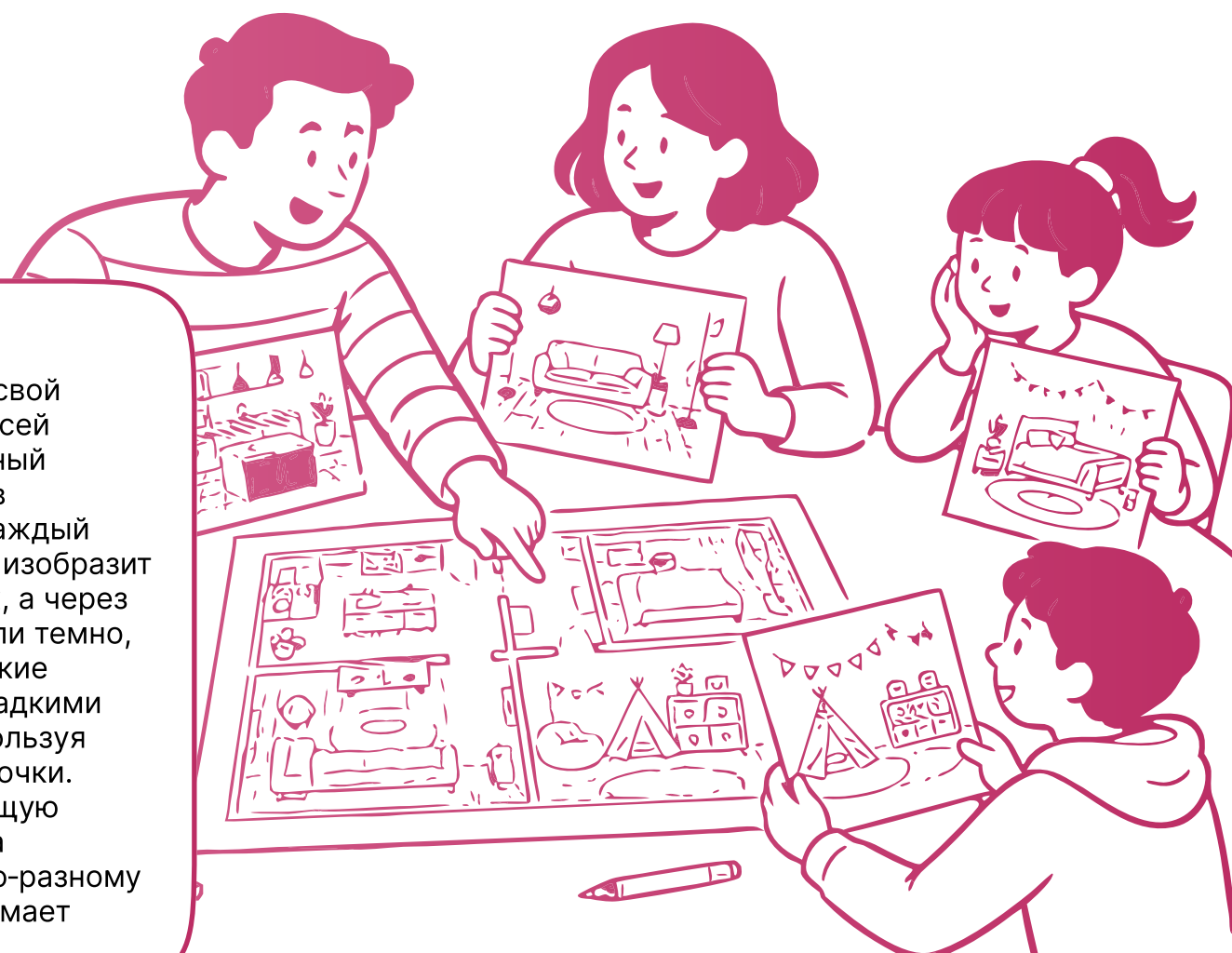
Дерево кажется тёплым, стекло – гладким, ткань – мягкой, но художник может передать эти ощущения на бумаге только с помощью линий и штрихов. Найдите дома 5 предметов с разными поверхностями и для каждого создайте небольшой графический «портрет», подобрав штриховку, которая лучше всего передаёт его фактуру.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

★★★ 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.

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.



ОТЧЁТ ПО ЗАДАНИЮ 4

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



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 5 СЕМЕЙНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



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

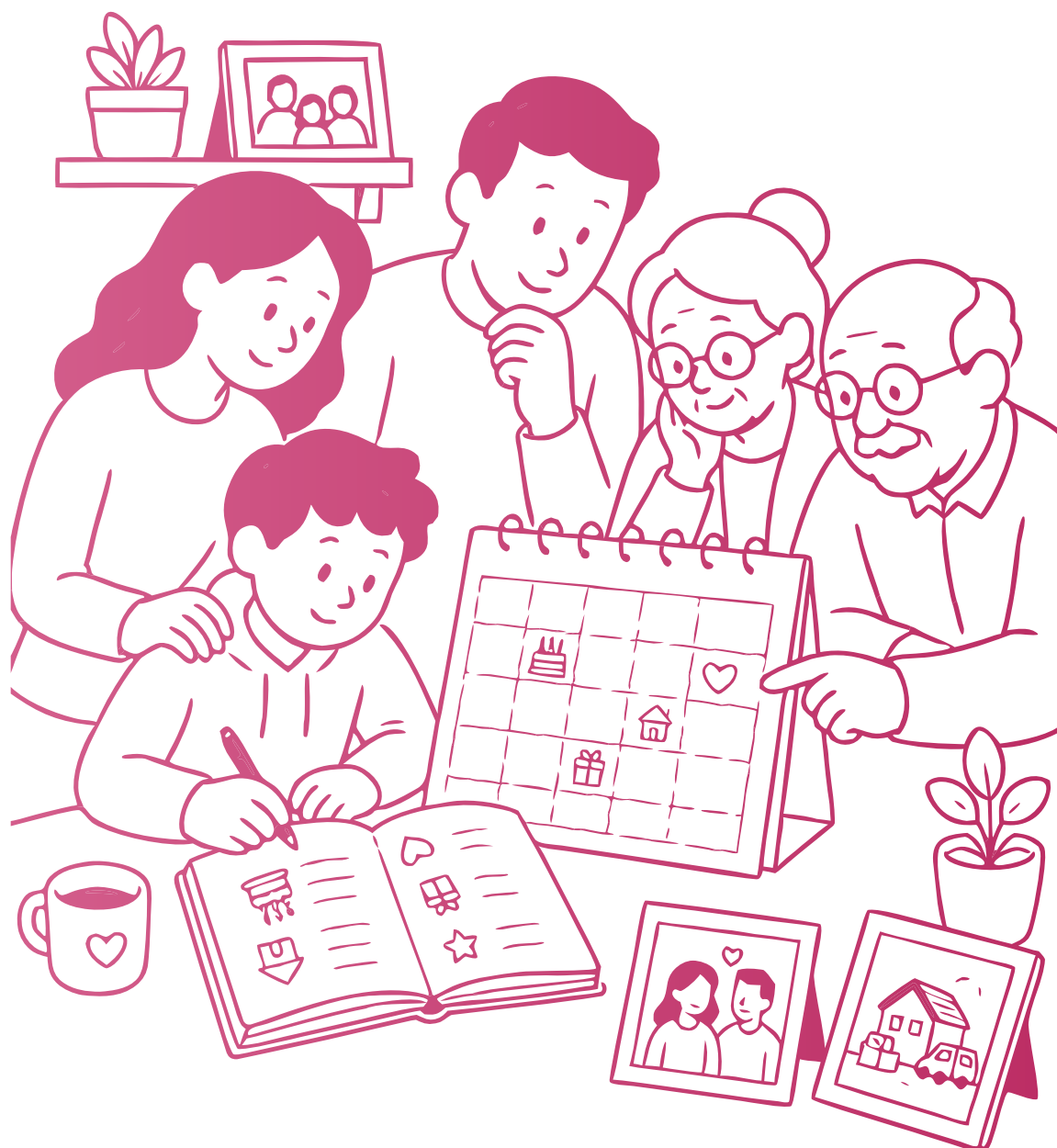
У каждой семьи есть свой календарь памятных событий – дни рождения, годовщины, профессиональные праздники, переезды и другие даты, которые связывают разные поколения. Вместе с родными вспомните такие события, узнайте их даты и запишите, с кем они связаны и как их принято отмечать в вашей семье. Выберите 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 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 5

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



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

ЗАДАНИЕ 6 О КНИГАХ

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ



★ 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 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 отчёт 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. 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 6

16–18 ЛЕТ И СТУДЕНТЫ

Первые



1

ШАГ



2

ШАГ



3

ШАГ



Название книги:

Автор:

Описание:

Что она изменила во мне:

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

В нашей группе ____ человек.

Мы выбрали книгу:

автора:

Краткие тезисы из моей рецензии:

Что общего у рецензий каждого участника группы:

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



ОЦЕНКА ДНЕВНИКА



МОЙ ГЛАВНЫЙ ПРОЕКТ

САМОЕ СЛОЖНОЕ ЗАДАНИЕ

ЧТО НОВОГО Я УЗНАЛ

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ИСПЫТАНИЕ

ПРОДОЛЖАЙ ДЕРЖАТЬ КУРС НА ДВИЖЕНИЕ!