

Первые



МАРТ 2026

# П е р в ы е

КАЛЕНДАРЬ  
ПЕРВЫХ





# Развивайтесь с Движением Первых!

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

Каждый месяц – новые интересные задания:

- для всех возрастов
- на разные темы

Что вы получите:

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

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

## Всероссийские акции Движения Первых

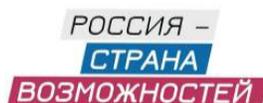
Всероссийские акции в формате Дней единых действий – это флешмобы и активности, посвященные всероссийским и международным праздникам, объединяющие людей по всей стране в совместную социально полезную деятельность!



Узнайте, как провести Всероссийские акции в марте, на сайте акции.будвдвдвижении.рф, перейдя по QR-коду.

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

росмолодёжь



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

ТАВРИДА•АРТ



ЗНАНИЕ



ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА



Кружковое движение



ОБЩЕЕ ДЕЛО



СОЮЗ МУЛЬТ ФИЛЬМ



**ДЛЯ КУРАТОРОВ ПЕРВИЧНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ, НАСТАВНИКОВ И ПЕДАГОГОВ**

## **ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ «ЮННАТОВ ПЕРВЫХ»**

До 13 марта 2026 года успеете подать заявку на отбор в федеральный экспертный совет Всероссийского проекта «Юннаты Первых»!  
Все эксперты, принявшие участие в работе Федерального экспертного совета, получают благодарственные письма, а также могут быть рекомендованы к дополнительному поощрению от Организатора.



## **ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ВИДЕОКУРС «ДЕТСКОЕ И МОЛОДЕЖНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО»**

Получите новые знания и навыки в сфере волонтерской деятельности!  
Ознакомьтесь с информационно-просветительским видеокурсом «Детское и молодежное волонтерство», в котором узнаете о том, как мотивировать других к занятию волонтерством, создать свой отряд, придумать социальный проект и получить поддержку на его реализацию.



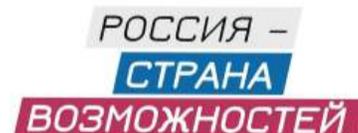
## **ФЛАГМАНЫ ОБРАЗОВАНИЯ**

В проекте «Флагманы образования» Президентской платформы «Россия – страна возможностей» стартовала предварительная регистрация на 6-й сезон проекта!

Уже сейчас доступны:

- «Каталог возможностей» – подборка конкурсов, грантов, стажировок, форумов, образовательных программ и других инициатив от партнеров проекта;
- «Библиотека контента» – образовательные курсы по тайм-менеджменту, стрессоустойчивости, управлению конфликтами и ведению деловых переговоров от ведущих экспертов, методические разработки, образовательные кейсы и аналитика.

Участниками могут стать педагоги и другие представители образовательного сообщества, а также студенты и учащиеся 9-11 классов! Присоединиться к проекту можно по QR-коду.



## **УРОКИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ ДЕТЕЙ**

Проведите в своем первичном отделении интерактивные уроки по профилактике курения и употребления алкоголя среди детей.

Для этого ознакомьтесь с мультфильмами «Тайна едкого дыма» (профилактика употребления курения) и «Опасное погружение» (профилактика употребления алкоголя) и пошаговым планом проведения уроков с помощью методички по QR-коду.

Проведите уроки с коллективом первичного отделения: вместе посмотрите мультфильмы, задайте вопросы по содержанию мультфильмов из методички, выслушайте на них ответы, при необходимости озвучьте правильный ответ. Выложите пост ВКонтакте о проведенном мероприятии с выводами и впечатлениями.



### ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

#### БЛОКНОТ УЧАСТНИКА ИГРЫ «ЗАРНИЦА 2.0»

Стартовал третий сезон «Зарницы 2.0» – и самое время выполнять задания из Блокнота участника игры!

Выбирайте роль: командир, военкор, медик, инженер-сапер, оператор БПА, связист или штурмовик, и вместе с отрядом проходите задания разной сложности.

Вас ждут теоретические задачи, практические миссии и командные испытания. Скачать Блокнот можно по QR-коду.



#### ШКОЛА КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ

Хотите научиться защищать себя и других в цифровом мире не как зритель, а как настоящий киберзащитник?

Присоединяйтесь к проекту «Школа КиберБезопасности Движения Первых»: освоите навыки противодействия мошенничеству, кибербуллингу и манипуляциям, станьте частью команды КиберОхранников, КиберСтратегов или КиберНавигаторов.

А лучшие участники получают возможность выступить на Российском интернет-форуме и пройти стажировки в IT-компаниях.



#### БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Регистрируйтесь в новом сезоне Всероссийского конкурса «Большая перемена» и начните писать свою собственную историю успеха!



#### УНИВЕРСИТЕТСКИЕ СМЕНЫ

На сменах вы познакомитесь с понравившимся вузом и направлениями подготовки, поучаствуете в профессиональных пробах, узнаете о традициях и культуре региона, в который приедете.

Принять участие в проекте могут обучающиеся 14-17 лет после прохождения конкурсного отбора.

Подробная информация на сайте, а также в социальных сетях проекта по QR-коду.



#### СМЕНЫ ДВИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ

В сообществе вас ждут отборы на смены «Движение вверх!» в ВДЦ «Алые паруса» (28 мая-17 июня 2026 года) и «Открывай страну» в ВДЦ «Океан» (6-23 августа 2026 года).

Переходите по QR-коду и узнавайте подробнее.



#### ЦИКЛ ПЕРЕДАЧ «ПУТЬ»

Выдающиеся люди страны в интервью раскрывают секреты своего успеха, показывая, как их опыт может стать примером для нового поколения. Изюминка программы – взгляд сквозь призму детской мечты, которая осуществилась при поддержке значимых взрослых.



Изучайте **Азбуку кибербезопасности** Движения Первых и проходите квиз.

Подробности - по QR-коду.



Азбука



Квиз

#### ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ С ПЕРВЫМИ

Что такое цифровой рубль, «Индекс борща», финансовые пирамиды и многое другое, вы сможете узнать в эпизодах подкаста по QR-коду.



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

Подробности - по QR-коду.



Азбука



Квиз

#### ПЕРВЫЕ. НАВЫКИ ДЛЯ ЖИЗНИ

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

Новые выпуски - по QR-коду.



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



Изучайте **Азбуку агропрофессий** Движения Первых по QR-коду.



Скачивайте и раскрашивайте **раскраски «Движения Первых»**. Узнайте больше о первопроходцах нашей великой страны, разнообразных профессиях, безопасном интернете и заботе об окружающем мире.



Раскраска «Первопроходцы»



Раскраска «Кем я хочу быть?»



Раскраска «Кибербезопасность»



Раскраска «Навыки заботы»

### ФЛАГМАНЫ ОБРАЗОВАНИЯ

В проекте «Флагианы образования» Президентской платформы «Россия – страна возможностей» стартовала предварительная регистрация на 6-й сезон проекта!

Уже сейчас доступны:

- «Каталог возможностей» – подборка конкурсов, грантов, стажировок, форумов, образовательных программ и других инициатив от партнеров проекта;
- «Библиотека контента» – образовательные курсы по тайм-менеджменту, стрессоустойчивости, управлению конфликтами и ведению деловых переговоров от ведущих экспертов, методические разработки, образовательные кейсы и аналитика.

Участниками могут стать студенты и учащиеся 9-11 классов, а также педагоги и другие представители образовательного сообщества!

Присоединиться к проекту можно по QR-коду.



РОССИЯ –  
СТРАНА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

### ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Получите персональный план развития! Пройдите онлайн-диагностику компетенций, узнайте свои сильные стороны и зоны роста. Результат – не просто оценка, а готовый план для роста с индивидуальными рекомендациями. Начните с первого шага!

РОССИЯ –  
СТРАНА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



### ЗНАНИЕ.ИГРА: ШКОЛЫ И КОЛЛЕДЖИ

#### Викторина Лиги знаний (для участников с 12 до 18 лет)

Проходите по QR-коду, изучайте правила, собирайте команду, и вперед!

Игра проходит каждый вторник, за каждую отборочную игру – подарки и призы для участников.

- 03.03 – День наставника,
- 10.03 – Международный женский день,
- 17.03 – День воссоединения Крыма с Россией,
- 24.03 – День работника культуры России и Всемирный день театра, а также 250 лет со дня основания Большого театра (28 марта 1776 года).

#### Интеллектуальная игра в формате «Что? Где? Когда?»

(для участников с 14 до 18 лет)

Проходите по QR-коду, изучайте правила, собирайте команду, и вперед!

- 04.03 – Международный женский день,
- 18.03 – День воссоединения Крыма с Россией.



ЗНАНИЕ

### ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС АНИМАЦИИ «НУ, ИИ, ПОГОДИ»

В 2026 году Союзмультфильму исполняется 90 лет! К юбилею Сбер, Союзмультфильм и Школа 21 объявляют о запуске Всероссийского конкурса анимации.

Как принять участие?

1. Создайте оригинальный анимационный видеоролик с поздравлением «Союзмультфильма» с юбилеем длительностью от 30 до 60 секунд. Можно использовать персонажей «Союзмультфильма» или придумать своих героев.
2. Примените в ролике технологии искусственного интеллекта – ГигаЧат, Kandinsky и другие отечественные нейросети – на любом этапе: генерация изображений, анимации, сценария и тд.
3. Загрузите ролик на Диск и прикрепите ссылку на файл в специальной регистрационной форме на сайте конкурса. Один участник может подать не более 5 работ.

Важно – в работе должны присутствовать цифры 9 и 0, символизирующие 90-летие киностудии.

- Первое место – денежный приз 1 000 000 рублей
- Второе место – 250 000 рублей
- Третье место – умный телевизор Sber.
- 10 поощрительных призов «Союзмультфильм».

Ролики участников будет оценивать экспертное жюри из медиаиндустрии, сферы производства контента и анимации.

Прием конкурсных работ открыт до 10 апреля 2026 года.  
Подробности ищите на сайте конкурса по QR-коду.



СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ

### АКАДЕМИЯ ARTMASTERS

Обучающие курсы по профессиям backstage и цифрового искусства в сфере креативных индустрий для слушателей от 14 до 35 лет.

Уже сегодня курсы Академии «АртМастерс» помогут вам определиться с будущей профессией, подготовиться к участию в Национальном открытом чемпионате творческих компетенций «АртМастерс» и реализовать себя в творчестве!

Все слушатели онлайн-курсов после прохождения получают сертификат. Выбирайте курс на сайте Академии «АртМастерс» и начинайте учиться прямо сейчас!



ART  
MASTERS

# Календарь Первых

МАРТ 2026

## ШАГ К МАСТЕРСТВУ

Всероссийский научно-технический конкурс «Шаг к мастерству» – это уникальная возможность для школьников 12-17 лет проявить свои таланты, креативность и инженерные навыки.

Номинации Конкурса:

- техническое моделирование и макетирование,
- стендовое моделирование: макет,
- стендовое моделирование: действующая модель,
- робототехника,
- инженерный дизайн,
- социальное проектирование.

Почему стоит участвовать?

- Конкурс входит в перечень мероприятий на 2025/26 учебный год, утвержденных приказом Минпросвещения России № 639 от 31.08.2025 г., и дает дополнительные баллы при поступлении в вузы;
- Каждый участник получит возможность продемонстрировать свои разработки и умения, опыт публичного выступления и защиты проектов и творческого общения с единомышленниками;
- Победители смогут принять в профильной смене «Страна железных дорог» в ВДЦ «Океан».

Регистрируйтесь с 1 марта по 30 апреля 2026 года. Подробности в Телеграм-канале конкурса по QR-коду.

Присоединяйтесь к нам и сделайте шаг навстречу новым открытиям и успехам!



## ТАВРИДА.АРТ

Открыта регистрация на Фестиваль молодого искусства «Таврида.АРТ», который пройдет в Крыму 7-9 августа 2026 года!

Подавайте заявку и рассказывайте об этом в социальных сетях с подписью «Я еду на фестиваль „Таврида.АРТ“! А ты?». Добавляйте хештег **#ТавридаФестиваль** и отмечайте «Тавриду» (@tavrida\_art).

Для участников до 18 лет – регистрирует и сопровождает на событии родитель/законный представитель.



ТАВРИДА•АРТ

## КИНОМАЕВКА

Принципиально новая площадка для открытого диалога киноиндустрии и государства. Главное здесь – живое и неформальное общение. В программе 30 индустриальных событий: от анонсирования актуальных тематик кинопроизводства на будущие годы до презентации съемочных локаций Крыма. Здесь профессионалы находят партнеров, а молодые авторы – поддержку! Это ваша возможность продуктивно провести 3 дня, совместив решение рабочих вопросов с семейным отдыхом на побережье.

Для зрителей – регистрация до 20 апреля 2026 года (0+). Для участников – регистрация до 3 марта 2026 года (от 18 лет).



ТАВРИДА•АРТ

## ЛЕТНИЕ ШКОЛЫ АКАДЕМИИ «МЕГАНОМ»

Это семидневные программы культурно-просветительского формата, которые проходят на площадке арт-кластера «Таврида» в Крыму. В рамках школ работают арт-направления, охватывающие музыку, театр, хореографию, дизайн, архитектуру, кино, туризм, гастрономию, просвещение, науку и другие области.

Если вам уже есть 18 лет, то скорее переходите по QR-коду, знакомьтесь с летними школами 2026 года и следите за стартом регистрации на понравившиеся школы на сайт по QR-коду.

Не забудьте поделиться новостью о своем участии в летней школе в своих соцсетях с хештегом **#ТавридаЛетниеШколы**, отметив «Тавриду» (@tavrida\_art).



ТАВРИДА•АРТ

## ФЕСТИВАЛЬ ПОЛЕЗНЫХ ИГР

Открылась регистрация на Фестиваль полезных игр, который пройдет 25-26 апреля 2026 года в Уфе.

Это большой праздник для школьников, студентов, педагогов от экспертов игровой сферы и образования.

Вы узнаете, как можно использовать игры для обучения, развития навыков и выбора профессии, протестируете лучшие российские игры, познакомитесь с разработчиками и лидерами индустрии.



Кружковое движение

## МАРАФОН ПОЛЕЗНЫХ ИГР

Погрузитесь в мир полезных игр в вашем городе. С 18 марта по 12 апреля 2026 года включайтесь в Марафон полезных игр!

Вы узнаете о лучших российских полезных видеоиграх, и как они помогают учиться и развивать навыки.

Переходите на сайт по QR-коду, ищите мероприятия в своем городе и приходите с друзьями и наставниками!



Кружковое движение

## ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**14 марта – Международный день рек.** Реки – это водные дороги нашей планеты! Например, самая длинная река России – красавица Лена. Ее длина более 4 тысяч километров!

## 1 РЕКА В МОЕМ ГОРОДЕ ★★☆☆

**Создайте рисунок реки в вашем городе или регионе, изображая ее состояние сейчас – весной.**

Рассмотрите ее на прогулке: есть ли на ней лед, какого она цвета, кто из живых организмов живет в ней, а кто – рядом?

Опубликуйте рисунок в социальных сетях, расскажите об этой реке и ее обитателях.

## 2 МАРТОВСКАЯ РИФМА ★★☆☆

**Знаете ли вы, какие чудеса происходят весной?**

- Тает снег
- Капают сосульки
- Появляются первые проталинки
- Прилетают птички
- Солнце светит ярче

**Понаблюдайте за природой и найдите 2-3 весенних явления.** Подберите к ним простые рифмы и сочините про весну 2-4 веселые строчки. Поделитесь ими в социальных сетях.

## 3 ЗНАКИ ВЕСНЫ ★★☆☆

**Отправьтесь на прогулку и найдите знаки, которые весна посылает, сообщая о своем скором приходе.**

Это могут быть первые проталины, капёль или первые почки на ветке.

Расскажите о своих находках в социальных сетях, поделитесь догадками, когда наступит весна.

## 4 ПОРТРЕТ МАРТА ★★☆☆

**Рассмотрите, как в марте уживаются зима и весна в вашем регионе: солнце ярче, остатки снега или снега еще много, первые ручейки, а может уже прорастает первая трава.** Создайте портрет вашего марта в технике аппликации. Опубликуйте фотографию вашей работы, расскажите, какой март в вашем регионе.

## 5 МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ ПЕРНАТОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА ★★★★★

**Начиная с марта в наши края начинают возвращаться удивительные путешественники – перелетные птицы.**

Они пролетают тысячи километров, чтобы снова вывести птенцов здесь. Выберите 1 птицу, которая возвращается в Россию, и узнайте интересные факты про нее и ее путешествие. Опубликуйте результаты в социальных сетях.

ФЛАГМАНСКИЙ ПРОЕКТ  
«ЮННАТЫ ПЕРВЫХ»

## 6 Я ИЗУЧАЮ ПОГОДУ ★★☆☆

**Данные о погоде позволяют исследовать климат местности.** Выберите условные обозначения для разной погоды и отмечайте ими дни в созданном вами календаре.

Оцените, каких дней было больше, солнечных или пасмурных. Опубликуйте ваш календарь в социальных сетях.

## 7 ОДНА ЛАСТОЧКА ВЕСНЫ НЕ ДЕЛАЕТ ★★☆☆

**Узнайте у взрослых, в чем смысл этой пословицы (в названии задания).** Сделайте творческую иллюстрацию пословицы и опубликуйте фотографию в социальных сетях. В посте опишите суть житейской мудрости.



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

#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ  
#КАЛЕНДАРЬЮННАТОВПЕРВЫХ



# ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**22 марта – Всемирный день водных ресурсов.**

Несмотря на то, что около 70% поверхности Земли покрыто водой, лишь около 2,5% от этого объема – пресная вода, и только треть пресной воды пригодна для питья.

### 1 ХРАНИЛИЩА ПРЕСНОЙ ВОДЫ ★☆☆

**Подумайте, где на нашей планете хранится пресная вода, помимо рек и озер – найдите три основных «скрытых» хранилища.** Выясните, насколько легко человеку получить доступ к этим запасам.

Опубликуйте свое мини-исследование или инфографику, чтобы рассказать другим, почему даже при огромных запасах воды ее может не хватать.

### 2 ЛЕС – МИР, ПОЛНЫЙ ЖИЗНИ ★☆☆

**Лес – это сеть, где все связано.**

Выберите одно дерево (дуб, сосну, березу) и покажите на схеме, как оно связано с другими обитателями леса: кто находит в нем дом, кто помогает ему расти, кто питается его семенами или листьями. Опубликуйте схему в социальных сетях, расскажите о роли деревьев в экосистеме.

### 3 ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ★☆☆

**Существуют абиотические, биотические и антропогенные факторы окружающей среды.**

Как вы думаете, какие факторы в большей степени влияют на жизнь диких животных зимой и почему? Поделитесь рассуждениями в социальных сетях, приведите примеры.

### 4 РЕКИ – СИНИЕ ЛЕНТЫ РОССИИ ★★☆☆

**14 марта отмечается Всемирный день водных ресурсов.**

Подготовьте кроссворд про несколько крупных рек России и разместите его в социальных сетях, призывая ребят проверить свои знания. В текст публикации добавьте информацию про роль рек в экосистемах.

### 5 КОШКИН ДОМ ★★★★★

**1 марта отмечается день кошек. Кошки – любимые домашние животные многих людей.**

Продолжая добрую традицию Всероссийской акции «Носики Первых», позаботьтесь о кошках и подготовьте памятку об ответственном содержании кошек дома. Помогите кошкам в приютах или окажите адресную помощь питомцу, который в ней нуждается. Опубликуйте итоги доброго дела и памятку в социальных сетях и расскажите о важности ответственного отношения к домашним животным.

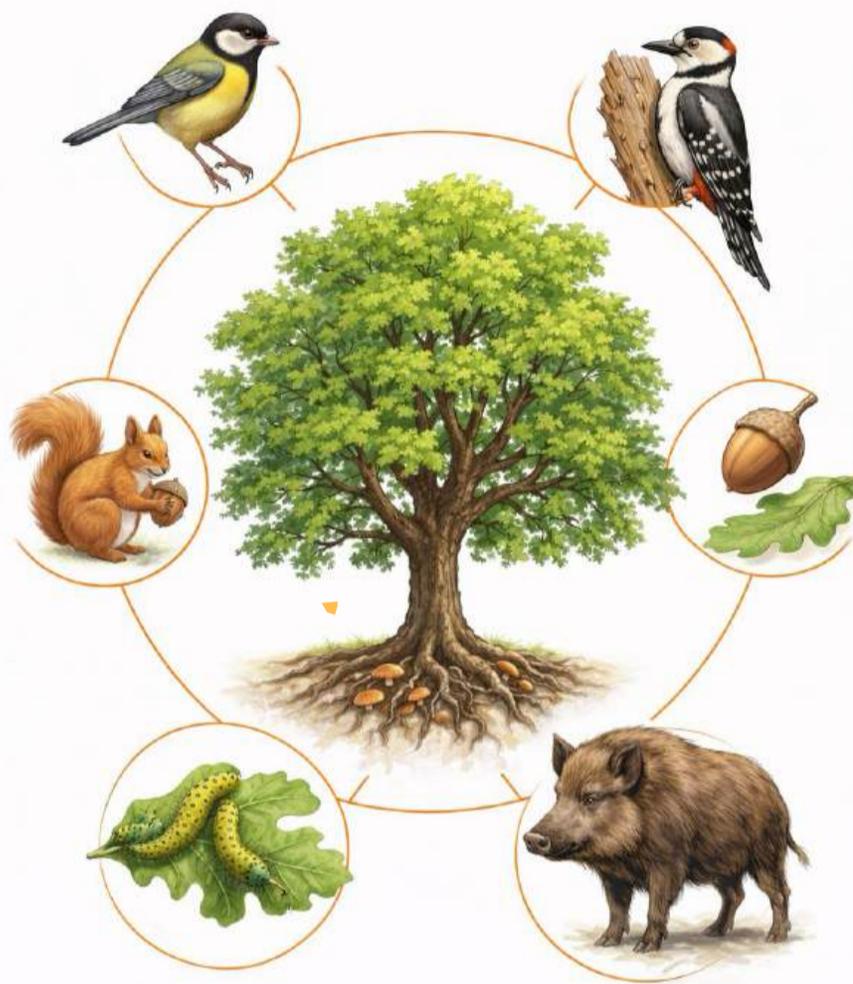
### 6 ДЕНЬ ВЕСЕННЕГО РАВНОДЕНСТВИЯ ★☆☆

**20 марта будет день весеннего равноденствия.** Изучите, что это такое, а также какое значение для природы имеет эта дата. Сделайте пост в социальных сетях.

### 7 ПУШИСТЫЕ ПРЕДСКАЗАТЕЛИ ★★☆☆

**Существует примета: если кошка спит, прикрывая нос лапой, значит, скоро ударят морозы.** Вспомните, какие еще приметы, предсказывающие изменение погоды по поведению животных, вы знаете и попробуйте объяснить их с научной точки зрения. Опубликуйте результаты задания в социальных сетях.

**ФЛАГМАНСКИЙ ПРОЕКТ  
«ЮННАТЫ ПЕРВЫХ»**



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

**#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ  
#КАЛЕНДАРЬЮННАТОВПЕРВЫХ**



# ЭКОЛОГИЯ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ЮННАТЫ ПЕРВЫХ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**23 марта – Всемирный метеорологический день.** История регулярных метеонаблюдений (наблюдений за процессами и явлениями в атмосфере) в России началась аж в 1722 году, когда Петр I издал указ об учреждении в Санкт-Петербурге службы постоянных метеорологических наблюдений.

## ФЛАГМАНСКИЙ ПРОЕКТ «ЮННАТЫ ПЕРВЫХ»



### 1 ТЕРМОМЕТР И БАРОМЕТР ★★☆☆

**Именно с этих двух приборов начались регулярные метеонаблюдения в России.**

Изучите эти приборы. Расскажите в социальных сетях интересные факты о термометре и барометре, а также про их роль в метеонаблюдениях и важности метеонаблюдений для изучения природы.

### 2 ВСЕ ДЛЯ ТЕПЛООБМЕНА ★★☆☆

**В экологии существуют экогеографические правила, связывающие облик животных с климатом.**

Изучите правило Аллена и сделайте иллюстрацию этого правила. Используйте для иллюстрации животных, встречающихся в вашем регионе. Опубликуйте инфографику в социальной сети, расскажите про правило.

### 3 МАРТ – НОВОГОДНИЙ МЕСЯЦ? ★★☆☆

**У многих народов наступление нового года раньше отмечалось в марте.**

Как вы думаете, почему? Поделитесь информацией про празднование нового года в марте у народов России в социальных сетях, расскажите, с чем был связан выбор этого месяца, используйте хештег **#ЕдинствоНародовРоссии**.

### 4 ТАКИЕ БЛИЗКИЕ, ТАКИЕ РАЗНЫЕ ★★☆☆

**В экологии применяются два термина «экосистема» и «биогеоценоз».**

Они могут быть похожи, но в то же время отличаются. Изучите их подробнее. Опубликуйте в социальных сетях сравнение двух понятий, сделайте вывод об их сходстве и отличиях, порассуждайте, почему важно правильно использовать экологические термины.

### 6 БИОСФЕРА 2.0 ★★★★★

**Изучите проект «Биосфера-2», предназначенный для моделирования замкнутой экосистемы.**

Представьте себя в роли экологов, создающих подобный проект: разработайте концепцию замкнутой экосистемы, пригодной для жизни человека. Поделитесь результатом в социальных сетях, опубликуйте визуализацию и описание проекта, а также свои размышления о возможности реализации подобных проектов.



### 5 ВЕСНА В ЖИВОПИСИ ★★☆☆

**Вспомните 1 картину известного художника, на которой изображен приход весны. Сделайте фотографию природы в марте в вашем регионе и сравните ее с природой, изображенной на картине.** Поделитесь в социальных сетях вашей фотографией и опишите, какие экологические отличия вы видите между фотографией и картиной и с чем, на ваш взгляд, они связаны.

### 7 НООСФЕРА ★★☆☆

**12 марта 1863 года родился выдающийся ученый-естествоиспытатель, основатель биогеохимии и создатель учения о ноосфере В.И. Вернадский.** Познакомьтесь с концепцией ноосферы, сделайте визуализацию этого учения, которая объясняет его суть. Опубликуйте результат в социальных сетях, добавьте информацию про ноосферу.



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

**#ЮННАТЫПЕРВЫХ #КАЛЕНДАРЬПЕРВЫХ  
#КАЛЕНДАРЬЮННАТОВПЕРВЫХ**



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## КНИГА МЕСЯЦА

«Цветик-семицветик», Валентин Катаев

Сказка о доброте, заботе и умении делать правильный выбор. Главная героиня, девочка Женя, получает волшебный цветок, который исполняет все ее желания.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**3 марта весь мир отмечает замечательный праздник – Всемирный день писателя!**

В этот день мы чествуем людей, которые придумывают для нас интересные истории – это писатели, и вы можете поздравить их, прочитав их книги или нарисовав картинки к любимым книгам.

## 1 ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК ★★☆☆

**Создайте сад из волшебных цветов!**

Вырежьте из цветной бумаги серединку для цветка, а разноцветные лепестки приклейте вокруг серединки.

Переверните цветок и на оборотной стороне каждого лепестка напишите как можно больше вопросов или заданий, связанных с прочитанной сказкой.

Например:

- какое желание Жени вам понравилось больше всего и почему?
- Что бы вы сделали, если бы ваше желание не исполнилось так, как вы ожидали?

Придумайте свое желание и объясните, почему оно важно.

**Прикрепите ваши цветы на доску и обсудите вопросы на ближайшей встрече клуба!**

## 3 ВЕСЕННИЕ РИФМЫ ★★☆☆

**Раскройте свой поэтический дар: в группе выберите ведущего, который будет называть начало двустишия о весне (например, «Солнце светит так тепло...»), а остальные должны подобрать рифму и договорить вторую строчку.**

Играть можно на ходу или на переменках. Усложняйте уровень – играйте на время (у игроков есть 20 секунд на завершение строки). Кто быстрее придумает смешную или неожиданную рифму?

## 5 8 МАРТА ★★☆☆

**8 марта – волшебный весенний праздник всех девочек, девушек и женщин! В этот день мы поздравляем не только мам и бабушек, но и всех прекрасных дам. О них писали свои замечательные произведения великие русские писатели, восхищаясь их умом, красотой, смелостью и добротой.**

Каждая девочка может стать такой же вдохновляющей, как героини любимых книг – кто-то будет талантливой художницей, кто-то – отважным врачом, кто-то – мудрым учителем или успешным ученым. В этот праздник мы говорим спасибо всем женщинам за их заботу, любовь и то, что они делают наш мир лучше и прекраснее!

**Придумайте поздравления для своих мам, бабушек, учительниц, подруг или одноклассниц. В поздравлении расскажите, с какой прекрасной героиней сказок или рассказов у вас ассоциируется этот человек.**

## 7 ГЕРОИНИ КНИГ – ГЕРОИНИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ ★★☆☆

**Разделитесь на 3 команды. Каждой команде предстоит создать свою уникальную историю о великих женщинах, используя факты из биографий реальных писательниц, художниц и исследовательниц.**

Первая команда работает над рассказом о мудрой писательнице, которая меняет мир своими книгами.

Вторая команда придумывает историю отважной исследовательницы, открывающей новые земли.

Третья команда создает сказку о талантливой художнице, чьи картины творят чудеса.

Ваша задача:

- придумать название истории,
- распределить роли в команде (автор текста, иллюстратор, рассказчик),
- написать краткий сюжет (5-7 предложений),
- создать 2-3 иллюстрации,
- подготовить совместное выступление.

**Победит та команда, которая создаст самую вдохновляющую историю и ярко представит ее остальным.**

## 2 ВЕСЕННИЙ АКРОСТИХ ★★☆☆

**Сочините акrostих – напишите слово «МАРТ» вертикально и под каждой буквой придумайте слово или короткую фразу, связанную с весной. При необходимости дополните рисунками и декором.**

Акrostих – стихотворение, в котором начальные буквы каждой строки, читаемые сверху вниз, составляют слово или фразу.

Весенним солнцем согревается земля,  
Еще вчера была покрыта льдом она.  
Снега бегут, как будто на заре,  
На деревьях почки – будущей листвы.  
А лужи отражают небо.

## 4 ДЕНЬ РАБОТНИКА КУЛЬТУРЫ ★★☆☆

**25 марта, в День работника культуры, поздравьте работников сферы культуры, деятелей искусства и творческих индустрий с профессиональным праздником.** С помощью взрослых напишите необычный пост для социальных сетей с выражением благодарности всем, кто вносит вклад в развитие и сохранение нашей культуры. Можете записать короткое видео, выложить фотографии или написать креативный текст! Не забудьте добавить хештег **#СпасибоЗаКультуру** и отметить социальные сети «Тавриды» (@tavrida\_art).

Задание от **ТАВРИДА<sup>О</sup>АРТ**

## 6 КОМИКС «КАК ТАЯЛ СНЕГ» ★★☆☆

Создайте комикс из 6 картинок, который показывает, как наступает весна: от таяния снега до появления первых листиков или птиц. В каждой клетке добавьте подпись из 1-2 предложений или реплики персонажа. **Поделитесь с друзьями и пригласите выполнить задание!**



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

**#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых**



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## КНИГА МЕСЯЦА

«Записки маленькой гимназистки», Лидия Чарская

Лидия Чарская – известная русская писательница начала XX века, которая писала увлекательные истории о жизни обычных детей, сталкивающихся с трудностями. Ее повесть «Записки маленькой гимназистки» рассказывает о судьбе девочки Лены, потерявшей родителей и попавшей в дом родственников, где ей пришлось проявить все свое мужество и доброту, чтобы найти новых друзей и обрести настоящую семью.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

3 марта – Всемирный день писателя.

В этот день в 1981 году власти Польши ввели цензуру на произведения литературы и искусства, запретив множество книг и газет. Это резонансное событие стало толчком к объявлению Международной ассоциацией писателей дня защиты прав авторов на свободное выражение своих мыслей без преследования и наказания.

## 1 ДИАЛОГ ДВУХ МИРОВ ★★☆☆

**Подготовка к написанию собственного произведения – дело тонкое. Предлагаем вам «набить руку» и подключить воображение!**

Составьте и напишите короткий диалог между двумя персонажами из разных литературных произведений (к примеру, Печорин и Обломов). Подумайте, какие общие темы для разговора они смогли бы найти.

## 3 АМПЛУА КЛАССИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЖА ★★☆☆

**Выберите любого персонажа сказок народов России. Придумайте по 3 необычных амплуа персонажа в современности.**

Например, Баба-Яга могла бы помогать полиции расследовать правонарушения и создавать биологически активные добавки. А Василиса Премудрая могла бы стать бизнес-аналитиком или журналисткой. Опишите альтернативный сюжет сказки и представьте аудитории – возможно, ваше произведение может лечь в основу оригинального сюжета кино.

## 4 ДЕНЬ РАБОТНИКА КУЛЬТУРЫ ★★☆☆

**25 марта, в День работника культуры, поздравьте работников сферы культуры, деятелей искусства и творческих индустрий с профессиональным праздником.**

Напишите необычный пост в социальных сетях с выражением благодарности всем, кто вносит вклад в развитие и сохранение нашей культуры. Можете записать короткое видео, выложить фотографии или написать креативный текст! Не забудьте добавить хештег **#СпасибоЗаКультуру** и отметить социальные сети «Тавриды» (@tavrida\_art).

Задание от ТАВРИДА<sup>ART</sup>

## 5 ЖИВОЙ СЛОВАРЬ УСТАРЕВШИХ СЛОВ ★★☆☆

Вместе с друзьями в первичном отделении создайте небольшой «словарь» из устаревших или забытых русских слов (например, перст – палец, ланиты – щеки, выя – шея). К каждому слову подготовьте объяснение, пример использования из литературы, а также ваше предложение, как можно использовать это слово с юмором в современной речи. Оформите обложку и примеры с иллюстрациями. **Поделитесь получившимся словарем в социальных сетях первичного отделения!**

## 6 В ГОСТЯХ У РУССКИХ КЛАССИКОВ ★★☆☆

**Организуйте необычную встречу книжного клуба, где каждый участник перевоплотится в героя из русской классической литературы и будет общаться с остальными только в его манере, используя характерные речевые обороты и особенности поведения.**

Подготовьте подробное описание характера вашего персонажа, его типичных выражений и особенностей речи, а также попробуйте создать костюм, соответствующий эпохе и статусу героя. На встрече каждый участник должен рассказать о своем герое так, как будто рассказывает о себе.

Расскажите в социальных сетях первичного отделения, как прошла ваша необычная встреча клуба.

## 2 МИКРОРАССКАЗ В СТИЛЕ ЧЕХОВА ★★☆☆

**Используя пять заданных слов (например: сапог, лужа, фонарь, смех, тоска), напишите короткий рассказ (5-7 предложений), стараясь передать тонкое настроение и деталь, как это делал Антон Павлович Чехов.**

Каждому автору важно получать развивающую обратную связь, поэтому предлагаем вам делиться получившимися произведениями с друзьями или в социальных сетях!



## 7 СИЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ В КНИГАХ И ЖИЗНИ ★★☆☆

**Создайте презентацию, в которой будут сопоставлены образы сильных женщин из художественной литературы с реальными историческими личностями.**

Ваша задача:

- найти параллели между литературными героинями и известными женщинами в разных областях,
- проанализировать их общие черты характера и достижения.

Презентация должна включать не менее 5 сравнений, содержать цитаты из книг, биографические факты и ваш собственный анализ того, как литературные образы повлияли на представление о роли женщины в обществе.

Результаты представьте на следующей встрече книжного клуба в формате 10-минутной защиты проекта. Обсудите презентации друг друга.



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

**#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых**



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## КНИГА МЕСЯЦА

«Я научилась просто, мудро жить»: лирика Анны Ахматовой

Анна Ахматова – одна из самых ярких поэтесс Серебряного века, которая начала писать стихи в 11 лет и создала свой неповторимый стиль, отличающийся особой точностью образов и глубиной чувств.

Несмотря на все испытания судьбы – репрессии близких, гонения властей и долгие годы творческого молчания – она осталась верна своему призванию и подарила миру такие пронзительные произведения, как поэма «Реквием», главной темой которого стали материнское страдание, любовь и патриотизм.

Читайте в подборке проекта Культура.РФ поэму «Реквием», стихотворение «Мужество» и знаменитые романтические произведения Ахматовой: «Приходи на меня посмотреть...», «Сжала руки под темной вуалью...», «Песня последней встречи».



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Русский язык и русская культура объединяют народы России, формируя общую культурную среду, в которой каждый может сохранять и делиться своим наследием. Мероприятия, посвященные языку и культуре, – важная часть Года единства народов России.

## 1 ГЕРОЙ В ДВУХ СЛОВАХ ★★☆☆

Литературный проект Движения Первых «Первые строки» готовит ребят к написанию собственного произведения, а возможно, и целой книги.

Предлагаем ряд упражнений, которые помогут вам «набить руку» в художественном выражении ваших фантазий.

Выберите персонажа из классической пьесы и опишите его характер с помощью трех реплик. Укажите название произведения и автора.

Оформите как карточку с портретом героя (рисунок или коллаж).

Делитесь получившимися литературными зарисовками в социальных сетях!

## 2 АФИША-ЗАГАДКА ★★☆☆

Создайте текстовую афишу для воображаемого спектакля по мотивам известного романа (например, «Преступление и наказание»). Используйте метафоры и загадочные фразы (3-4 предложения), но не называйте произведение напрямую. Предложите вашим подписчикам или одноклассникам отгадать, о каком произведении речь.

## 3 МУЗЫ ПУШКИНА ★★☆☆

Изучите информацию о всех музах Александра Сергеевича Пушкина.

Напишите пост в социальных сетях от имени одной из них.

Пост должен быть обращением к поэту, может содержать информацию, какую роль Александр Сергеевич сыграл в ее жизни и как она относится к его творчеству, посвященному ей.

## 4 МАСТЕРСТВО КОЛЛЕКТИВНОГО ЧТЕНИЯ ★★★☆

Разделитесь на 4 команды, каждая из которых будет работать над улучшением разных аспектов техники чтения: скорости, выразительности, понимания текста и умения работать с информацией.

Ваша задача – придумать 2-3 упражнения, в которых участники будут читать текст одновременно, но каждый в своем темпе, при этом взаимодействуя друг с другом: например, одна группа читает вслух, другая – следит за интонацией, третья – отслеживает понимание смысла, а четвертая – фиксирует время и ошибки.

В финале подготовьте совместное «читательское шоу», где все команды продемонстрируют улучшенные навыки чтения.

## 6 ЗЕРКАЛО ЭПОХИ ★★★★★

Каждый маэстро имеет свой почерк.

Исследуйте, как драматургия отражала социальные изменения в России на примере 2-3 пьес разных веков (например: «Горе от ума» А. С. Грибоедова, «На дне» М. Горького, «Старший сын» А. В. Вампилова).

Сделайте краткий разбор социальной проблемы того времени, которое отражает каждое произведение.

На ежемесячной встрече книжного клуба поделитесь своими находками и обсудите с остальными свои выводы.



## 5 ДЕНЬ РАБОТНИКА КУЛЬТУРЫ ★★☆☆

25 марта, в День работника культуры, поздравьте работников сферы культуры, деятелей искусства и творческих индустрий с профессиональным праздником. Напишите необычный пост в социальных сетях с выражением благодарности всем, кто вносит вклад в развитие и сохранение нашей культуры. Можете записать короткое видео, выложить фотографии или написать креативный текст! Не забудьте добавить хештег #СпасибоЗаКультуру и отметить социальные сети «Тавриды» (@tavrida\_art).

Задание от ТАВРИДА<sup>ART</sup>

## 7 СОВРЕМЕННЫЙ МОНОЛОГ ★★★☆

Перепишите монолог героя классической пьесы (не более 10 строк) в современном стиле, сохранив смысл. Например, монолог Гамлета «Быть или не быть...». Сравните оригинал и адаптацию (2-3 предложения), объяснив, как изменились тональность и акценты. Запишите оба варианта на аудио.

Подсказка: посмотрите записи спектаклей режиссера Юрия Муравицкого в стиле «комедия дель-арте», чтобы лучше понять суть задания.



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

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. КНИЖНЫЙ КЛУБ

## КНИГА МЕСЯЦА

«Тихим счастьем жизнь осветилась»: поэтессы о весне

Поэты всегда черпали вдохновение в весне – это время, когда природа пробуждается от зимнего сна, наполняя мир светом и радостью. Весна также ассоциируется с романтическими переживаниями и ощущением обновления.

На сайте Культура.РФ собраны стихотворения о весне, которые создали известные отечественные поэтессы. Переходите по QR-коду и вдохновляйтесь на свои весенние строки.



## 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, чувствовать связь от Калининграда до Камчатки и находить силы для новых начинаний.

В России сложилась единая культурная среда, в которой русская культура играет опорную роль, но при этом уважается и сохраняется богатство всех народов, населяющих нашу страну. 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, посвященные языку и культуре, стали важной частью Года единства народов России.

## 1 ЛЮБИМЫЙ КЛАССИК ★★☆☆

Подготовьте и напишите в социальных сетях пост, посвященный дню памяти Михаила Афанасьевича Булгакова, 10 марта. Представьте редкие и необычные факты про писателя. Покажите его с необычной стороны и порекомендуйте произведения, которые, по вашему мнению, важно прочитать.

## 3 ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПИСАТЕЛЬСТВЕ ★★☆☆

Каждый участник выбирает одно из пяти предложенных коротких заданий (например, написать диалог, описание природы, короткую историю или характеристику персонажа) и создает небольшой текст объемом 100-150 слов.

На встрече клуба все работы анонимно собираются в общую папку, а затем участники по очереди читают тексты вслух и в доброжелательной атмосфере обсуждают их сильные стороны, делясь конструктивными замечаниями и идеями для улучшения.

## 4 ДЕНЬ РАБОТНИКА КУЛЬТУРЫ ★★☆☆

25 марта, в День работника культуры, поздравьте работников сферы культуры, деятелей искусства и творческих индустрий с профессиональным праздником. Напишите необычный пост в социальных сетях с выражением благодарности всем, кто вносит вклад в развитие и сохранение нашей культуры. Можете записать короткое видео, выложить фотографии или написать креативный текст! Не забудьте добавить хештег #СпасибоЗаКультуру и отметить социальные сети «Тавриды» (@tavrida\_art).

Задание от ТАВРИДА\*АРТ

## 5 ДИАЛОГ БЕЗ СЛОВ ★★☆☆

Напишите мини-сцену (6-8 реплик) между двумя персонажами, где их отношения раскрываются только через интонации и паузы. Обозначайте паузы и эмоциональные состояния словами «пауза», «с раздражением», «тихо» и другими подобными ремарками, а также четко прописывайте эмоции, которые должны передать актеры при исполнении сцены.

## 7 БЛИЦ-ОПРОС ★★☆☆

Эрудированность и знание биографии отечественных классиков – это неотъемлемое качество настоящего патриота. Организуйте быстрый опрос аудитории в своем учебном заведении на знание фактов об А.С. Пушкине и его произведениях. Остановливайте друзей и однокурсников в холле или в столовой и задавайте заготовленные вопросы. Снимайте процесс на камеру, чтобы затем смонтировать короткое видео и поделиться им в социальных сетях (с разрешения участников съемки). Подготовьте субтитры, чтобы представить готовые ответы на вопросы, прозвучавшие в видео. Пусть больше людей смогут стать чуть более осведомленными!

## 2 ЖУЖЖАЩЕЕ ЧТЕНИЕ ★★☆☆

Каждый участник выбирает небольшой текст (1-2 страницы) и в течение недели тренируется читать его по 10 минут ежедневно, постепенно увеличивая скорость.

На встрече клуба все вместе отработайте технику «жужжащего чтения» – читайте текст вполголоса, следите за дыханием и четкостью произношения.



## 6 ВЫСТАВКА ЦИТАТ ★★☆☆

Вместе с друзьями создайте общий арт-объект или постер с любимыми цитатами о весне из прочитанных книг и стихотворений.

Используйте разные материалы: бумагу, ткань, краски, коллажи, цифровой дизайн – все, что поможет выразить смысл и настроение цитаты.

Важно, чтобы каждое произведение отражало отношение каждого участника вашей творческой группы к выбранной фразе и вдохновляло наблюдателей задуматься.

Разместите арт-объект на видном месте (например, на стенде вашего первичного отделения).



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

#КнижныйКлубПервых #КалендарьПервых



## ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

18 марта – особая дата для нашей страны, когда мы празднуем День воссоединения Крыма с Россией. Именно в этот исторический день 2014 года Крымский полуостров, со всеми его территориями, включая Республику Крым и город Севастополь, официально вернулся в состав Российской Федерации.

## 1 КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ ★★☆☆

Скачивайте и раскрашивайте раскраску «Кибербезопасность» Движения Первых. Узнайте больше о первопроходцах нашей великой страны, безопасном интернете и заботе об окружающем мире.

Персонажи раскраски – ваши проводники в мир безопасного интернета! Применяйте полезные навыки кибербезопасности в жизни и делитесь ими с друзьями и близкими в социальных сетях!



Задание от



росмолодёжь

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ  
И ВОСПИТАНИЯ

## 3 ЧЕМПИОНАТ ПО СБОРКЕ ПАЗЛОВ ★★☆☆

Выберите пазл и постарайтесь собрать его быстрее, чем вчера. Эта игра помогает тренировать вашу память и внимание, ведь нужно запоминать картинки и правильно соединять детали. Делайте это вместе с друзьями или родными – так будет еще веселее и полезнее для вашего развития!

## 5 УМНЫЕ ПАЗЛЫ ★★☆☆

Разделите с друзьями на команды и создайте свои собственные познавательные пазлы: напишите на большом листе бумаги интересные факты о животных и растениях, а затем разрежьте его на части как пазл.

Каждая команда должна придумать загадки или вопросы к своему пазлу, чтобы другие ребята могли собрать его, отвечая на них. В конце обменяйтесь пазлами и попробуйте собрать чужие.

## 6 СПОРНЫЕ СИТУАЦИИ ★★☆☆

Бывает ли у вас такое: играете с друзьями, и вдруг кто-то обижается или расстраивается? Давайте научимся решать такие ситуации по-дружески!

Представьте, что вы играете в любимую игру, а кто-то предлагает свои правила. Как сделать так, чтобы всем было весело, и никто не расстроился?

Вместе придумайте разные истории со спорными ситуациями:

- как поделить игрушку;
- что делать, если не согласны с другом;
- как помириться после ссоры.

Главное - помнить: не нужно искать виноватых! Лучше подумайте, как сделать так, чтобы всем было хорошо и весело. Попробуйте предложить свои добрые решения, и тогда ваша дружба станет крепче!

## 7 ИССЛЕДУЕМ ★★☆☆

Предлагаем вам создать свое собственное небольшое исследование: выберите интересную тему (например, «Год единства народов России», «История моего города», «Животные-рекордсмены», «Загадки облаков»), составьте план исследования и найдите информацию из разных источников – книг, сети Интернет, бесед со взрослыми.

Создайте презентацию из 3-5 слайдов с картинками и важными фактами, подготовьте небольшое выступление и подготовьте 2-3 вопроса для одноклассников, чтобы проверить, как они усвоили материал.

В конце проекта составьте список из 5 самых интересных фактов, которые вы узнали, и придумайте, как можно применить эти знания в жизни.

## 2 САМ СЕБЕ ПОВАР ★★☆☆

Умение готовить – важный навык!

Проведите викторину на знание продуктов и их свойств. Угадайте фрукты и овощи по картинкам и узнайте, как их использовать в блюдах.

Например, огурец: содержит 95% воды, полезен для гидратации, используйте в салатах и смузи. Морковь: содержит бета-каротин предшественник витамина А, полезен для зрения. Он жирорастворимый, поэтому для его усвоения важно сочетание с жирами: растительным маслом, сметаной или орехами. Морковь можно есть сырой, добавлять в салаты, запеканки или супы.

Приготовьте вместе с родителями полезное блюдо для совместного ужина или школы! Это поможет вам научиться создавать здоровый рацион.

## 4 МОЙ НАСТАВНИК ★★☆☆

2 марта в России – День наставника.

Наставник – это человек, который помогает другому человеку развиваться, преодолевать трудности и достигать успеха. Им может быть как взрослый человек, так и старшеклассник.

Расскажите в социальных сетях (с помощью взрослых), кто сыграл или играет важную роль в вашей жизни, кто является для вас самым ярким примером и оказывает самую ощутимую поддержку.

Обязательно добавьте фото и хештеги: [#НаставникПервых](#) и [#РоссияСтранаВозможностей](#).

Задание от



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

[#АкадемияПервых](#) [#КалендарьПервых](#)



## ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

## 2026 год – Год единства народов России

Президент России Владимир Путин объявил 2026 год Годом единства народов России. В нашей стране живет огромное количество разных народов, и у каждого есть свои уникальные обычаи, музыка, танцы и даже блюда!

Главная идея этого года – сделать так, чтобы мы все чувствовали себя частью одной большой страны, чтобы дружба и понимание между всеми народами стали еще крепче. Все, что будет происходить в этом году, должно помочь нам объединиться вокруг наших общих целей и ценностей, чтобы вместе строить наше будущее.

## 1 СИЛА НАМЕРЕНИЯ ★★☆☆

**Соберитесь вместе с друзьями из первичного отделения и составьте список идей и намерений на март для совместного времяпрепровождения – от чтения интересных книг и их обсуждений велопрогулок.**

Каждый день выбирайте по одному пункту из списка и вместе выполняйте его, фиксируя выполнение плана на фото или короткими заметками. Совместные дела создают теплую атмосферу и учат видеть радость в поддержке и внимании к другим.

## 3 КРЫМ: СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ ★★☆☆

**18 марта – значимая дата для России, отмечающая День воссоединения Крыма. В этот день в 2014 году Крымский полуостров, включающий Республику Крым и Севастополь, официально вернулся в состав Российской Федерации.**

Предлагаем вам создать школьную газету или онлайн-выпуск, посвященный захватывающим событиям и легендам Крыма, от древности до современности. Привлеките учителя истории или местного специалиста для придания материалу большей глубины и достоверности.

Записывайте увлекательные рассказы, используйте звуковые эффекты, приглашайте гостей для интервью – докажите, что история может быть по-настоящему захватывающей!

## 5 ЦИФРОВОЙ ЩИТ. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ ★★☆☆

**Изучайте Азбуку кибербезопасности Движения Первых и Альянса по защите детей в цифровой среде и проходите квиз по QR-коду.**



Азбука



Квиз

Задание от



росмолодёжь



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

## 7 ПЕРЕГОВОРЫ ★★★★★

**Умение договариваться – ключ к успеху в любом взаимодействии. Этот навык пригодится вам везде: от бытовых вопросов до профессиональных.**

**Предлагаем недельную тренировку! Каждый день вы будете оттачивать искусство общения, погружаясь в реалистичные сценарии переговоров.**

Примеры:

- собеседование ученика с комиссией в новой школе;
- обсуждение проекта между заказчиком и исполнителем;
- разрешение конфликта между лидером и командой;
- торг между продавцом и покупателем;
- совместная работа над проектом с партнерами.

Симулятор переговоров:

1. Разминка (10 минут): распределите роли, вникните в детали сценария, определите свои задачи и границы.
2. Основная часть (15 минут): ведите диалог, добиваясь своих целей. Фиксируйте приемы: как вы аргументировали, управляли эмоциями, искали компромиссы.
3. Разбор (10 минут): оцените эффективность ваших тактик. Что помогло достичь результата, а что оказалось менее удачным? За неделю вы освоите эффективные коммуникативные инструменты, которые помогут в карьере, учебе и личной жизни.

## 2 МОЙ НАСТАВНИК ★★☆☆

**2 марта в России – День наставника.**

Наставник – это человек, который помогает другому человеку развиваться, преодолевать трудности и достигать успеха. Им может быть как взрослый человек, так и старшеклассник.

**Расскажите в социальных сетях (с помощью взрослых), кто сыграл или играет важную роль в вашей жизни, кто является для вас самым ярким примером и оказывает самую ощутимую поддержку.**

**Обязательно добавьте фото и хештеги: #НаставникПервых и #РоссияСтранаВозможностей.**

Задание от



## 4 ВЕСЕННИЙ ВОЗДУШНЫЙ ЗМЕЙ ★☆☆☆

**Погрузитесь в весеннюю атмосферу и создайте воздушного змея!**

Вам понадобятся: легкая бумага (цветная, упаковочная), нитки, клей, ножницы, а также палочки или проволока для основы.

Как сделать:

- Нарисуйте и вырежьте из бумаги фигуру желаемой формы.
- Соберите каркас из палочек/проволоки, закрепив их.
- ПЗриклейте бумагу к каркасу и прикрепите нитяной хвост для баланса.

Найдите открытое место (парк, стадион), дождитесь ветра и отправьте свое творение в небо!

**Поделитесь фотографиями летающего змея и своими эмоциями в соцсетях!**

## 6 О РУССКОЙ КЛАССИКЕ ★☆☆☆

**3 марта – Всемирный день писателя. Этот день посвящен тем, кто своим талантом и воображением дарит нам миры, полные захватывающих сюжетов, волшебных сказок и головокружительных приключений. Профессиональный праздник писателей всего мира – это признание их неоценимого вклада в формирование нашего мировоззрения, в развитие культуры и в способность влиять на общественное мнение.**

**Выберите любое известное произведение из школьной программы и создайте на его основе пост для социальных сетей, в котором будет сравнение с современностью, как герои произведений могли бы измениться, пользуясь современными гаджетами.**

**Покажите, что классика может быть интересной для современных подростков!**



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

**#АкадемияПервых #КалендарьПервых**



## ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В начале XX века в России появились Народные университеты – учебные заведения, где любой желающий мог получать знания бесплатно или за небольшую плату. Например, Петербургский народный университет, открытый в 1908 году, стал центром просвещения для широких слоев населения. Запомните, каждое новое знание – это шаг к вашему светлому будущему. Учитесь, спрашивайте и не бойтесь открывать новое!

## УНИВЕРСИТЕТСКИЕ СМЕНЫ

На сменах вы познакомитесь с понравившимся вузом и направлениями подготовки, поучаствуете в профессиональных пробах, узнаете о традициях и культуре региона, в который приедете. Если вам 14-17 лет, изучайте информацию по QR-коду и принимайте участие в конкурсе!



## 3 ЛИЧНЫЙ ГЛОССАРИЙ ★★☆☆

Выберите новую для вас предметную область или хобби. В течение недели выписывайте и давайте простые определения 5-7 ключевым терминам, с которыми вы столкнетесь. Оформите свой мини-гlossарий в виде инфографики или креативной карточки и заглядывайте в него, когда заходите применить новое слово или выражение.

## 4 ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ВКЛАД ★★☆☆

Выберите выдающуюся личность (ученый, писатель, изобретатель, философ), чьи идеи, открытия или творчество вас вдохновляют. Найдите три малоизвестных, но интересных факта о его жизни. Создайте креативный пост в соцсетях, чтобы поделиться занимательной информацией со своими сверстниками.

## 5 ЭКСПЕРТ НА ЧАС ★★☆☆

Выберите тему, в которой разбираетесь лучше других (хобби, школьный предмет, навык). Подготовьте и проведите 30-минутный мастер-класс или интерактивную лекцию для младших товарищей из 5-8 классов. Зафиксируйте процесс на фотографиях и поделитесь впечатлениями участников.

## 6 АНАЛИТИКА ТРЕНДОВ: ОБЗОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОВЕСТКИ ★★☆☆

Соберите команду единомышленников и совместно проанализируйте актуальные тренды в образовании (онлайн-курсы, игрофикация, гибкие навыки, использование ИИ и т.д.). Создайте совместную презентацию или инфографику, выделив 2-3 главных тренда и их пользу для старшеклассника. Презентуйте ее на встрече первичного отделения и подготовьте конкретные предложения, как можно использовать эти тренды для развития мероприятий вашего отделения. Опубликуйте ключевые тезисы в соцсетях.

## 7 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КВЕСТ ДЛЯ ШКОЛЫ ★★☆☆

Соберите команду и организуйте образовательный квест по школе или онлайн-платформе на тему «Научные открытия марта». Разработайте маршрут, задания (загадки, головоломки, поиск информации), связанные с историческими датами месяца. Привлеките к участию не менее 15 человек, проведите квест. Не забывайте делиться фото и видео-фрагментами в социальных сетях первичного отделения!

## 1 ЦИФРОВАЯ РАЗГРУЗКА: ОДИН ДЕНЬ БЕЗ... ★★☆☆

Выберите один день на выходных и проведите его без развлекательных соцсетей и коротких видео. Вместо этого почитайте книгу, посмотрите документальный фильм или прогуляйтесь. Проведите самоанализ, постарайтесь понять, что вы почувствовали и чем заполнили освободившееся время.

## 2 МОЙ НАСТАВНИК ★★☆☆

Ко Дню наставника (2 марта) расскажите в социальных сетях (с помощью взрослых), кто сыграл или играет важную роль в вашей жизни, кто является для вас самым ярким примером и оказывает самую ощутимую поддержку.

Обязательно добавьте фото и хештеги: **#НаставникПервых** и **#РоссияСтранаВозможностей**.

Задание от

РОССИЯ –  
СТРАНА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



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

**#АкадемияПервых #КалендарьПервых**



# ОБРАЗОВАНИЕ И ЗНАНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

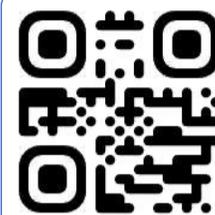
**25 марта – День работника культуры России.** А знаете ли вы, что культура – это не только искусство, но и среда для образования? Например, древнейший в мире университет – Аль-Карауин в Марокко – был основан в 859 году женщиной, Фатимой аль-Фихри, и функционирует до сих пор!

Помните, что истинное образование создает не только специалиста, но и гармоничную личность. Создавайте, вдохновляйтесь и обогащайте мир вокруг себя!

## Эй, студенты вузов страны! Получите персональный план развития!

Проходите онлайн-диагностику компетенций, узнавайте свои сильные стороны и зоны роста. Результат – не просто оценка, а готовый план для вашего роста с индивидуальными рекомендациями. Начните с первого шага!

РОССИЯ –  
СТРАНА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



### 1 СЕКРЕТ ПРОДУКТИВНОЙ УЧЕБЫ ★★☆☆

Поделитесь одним работающим методом, советом или инструментом, который повышает вашу личную эффективность в учебе. Напишите развернутый пост с инструкцией и примерами из вашего опыта.

### 2 ИНТЕРВЬЮ С ПРОФЕССИОНАЛОМ ★★☆☆

Найдите в соцсетях или через знакомых представителя профессии, связанной с вашей специальностью. Задайте ему 3 кратких вопроса о необходимых навыках и трендах в отрасли. Опубликуйте ответы, сделав полезные выводы для себя и сверстников.

### 3 ПЕРЕЗАГРУЗКА УЧЕБНОГО ПРОСТРАНСТВА ★★☆☆

Потратьте один день на организацию своего физического или цифрового рабочего места для учебы: наведите порядок, создайте систему хранения файлов, настройте полезные программы.

### 5 НЕДЕЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОНТЕНТА ★★☆☆

Организируйте в своем первичном отделении тематическую неделю (например, «Неделя финансовой грамотности» или «Неделя цифровых профессий»). Разработайте программу на 5 дней: привлечите специалистов, проведите тренинги, лекции, дискуссии, кинопоказы. Возьмите ответственность за логистику, продвижение и сбор обратной связи. По итогам создайте подробный отчет-портфолио о мероприятии и делитесь в социальных сетях со специальными хештегами!

### 5 ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАРТАПА ★★☆☆

В команде до 3 человек придумайте идею проекта или сервиса, который мог бы решить актуальную проблему студентов (например, поиск стажировок, взаимопомощь в учебе). Подготовьте 5-минутный питч: опишите проблему, решение, целевую аудиторию. Запишите его на видео и получите обратную связь от участников первичного отделения. Сколько из участников первичного отделения были бы готовы воспользоваться вашим сервисом?

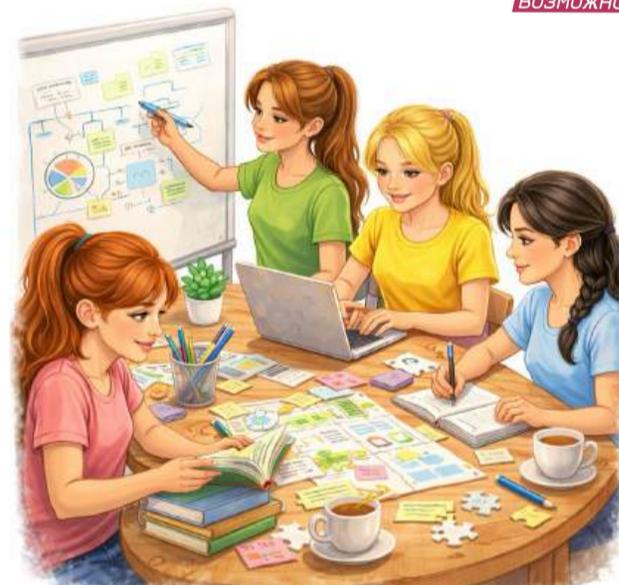
### 4 МОЙ НАСТАВНИК ★★☆☆

Ко Дню наставника (2 марта) расскажите в социальных сетях (с помощью взрослых), кто сыграл или играет важную роль в вашей жизни, кто является для вас самым ярким примером и оказывает самую ощутимую поддержку.

Обязательно добавьте фото и хештеги:  
#НаставникПервых  
и #РоссияСтранаВозможностей.

Задание от

РОССИЯ –  
СТРАНА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



### 6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ГОНКА ★★☆☆

В команде до 4 человек выберите одну сложную тему из вашей учебной программы. Ваша задача – за три дня создать по ней понятный образовательный продукт для новичков: краткая инструкция, серия карточек, простой симулятор или сценарий короткого ролика. Протестируйте прототип с 2-3 однокурсниками, получите обратную связь и представьте финальный результат на встрече первичного отделения или распространите его по чатам.



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

#АкадемияПервых #КалендарьПервых



# РОДНЫЕ – ЛЮБИМЫЕ

## ШКОЛА РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВЫХ

Движение Первых запустило просветительский проект «Школа для родителей»!

Смотрите выпуски проекта по QR-коду, чтобы узнавать новое, становиться увереннее и создавать для своих детей самое безопасное и счастливое будущее!



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**5 февраля Владимир Путин дал старт Году единства народов России.**

Семья – основа жизни каждого человека, и в нашей стране ее ценность неоспорима. Для всех народов России крепкая семья – это не только опора, но и важнейшее благо, которое делает общество устойчивым. Часто мы включаем в понятие семьи и близких друзей, что еще больше укрепляет наши социальные связи.

Россию по праву называют «семьей семей»: наша великая держава состоит из множества семей, объединенных общими ценностями и традициями. В Год единства народов России это единение проявится особенно ярко.

### 1 СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ ★★☆☆

**Придумайте семейную традицию, которая объединит вашу семью, подарит теплые воспоминания и станет настоящим сокровищем для будущих поколений.**

Вот несколько идей теплых семейных традиций:

- каждую неделю выбирайте фильм, готовьте вкусный ужин и наслаждайтесь совместным просмотром;
- отправляйтесь на природу: походы, пикники или активные занятия спортом на свежем воздухе;
- приглашайте друзей семьи на тематический праздник или мероприятие.

Поделитесь историей своей уникальной семейной традиции в социальных сетях с хештегами:

**#РодныеЛюбимые #РодныеЛюбимыеВместе #КалендарьПервых.**

Ваш опыт может вдохновить многих на создание собственных традиций.

### 2 СЕМЕЙНАЯ ПРОГУЛКА ★★☆☆

**Создайте приятную традицию прогулок с семьей, открывая красивые места вокруг родного дома. Выберите уютный парк или зеленый сквер поблизости и организуйте веселую фотосессию. Проявите фантазию, запечатлевшись на фоне уникальных объектов: старинных деревьев, декоративных арок, изящных мостиков или причудливых клумб.**

Самые креативные кадры опубликуйте в социальных сетях с хештегами: **#РодныеЛюбимые, #РодныеЛюбимыеВместе, #КалендарьПервых.**

### 3 ШОКОЛАДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ★★☆☆

**Проведите незабываемый праздник вкуса и аромата шоколада с родными!**

Соберитесь вместе с близкими, испеките шоколадное печенье, сделайте конфеты ручной работы или приготовьте шоколадный торт, а секретами приготовления блюд поделитесь в социальных сетях с хештегами:

**#РодныеЛюбимые, #РодныеЛюбимыеВместе, #КалендарьПервых.**

### 4 РИСУЕМ ВЕСНУ ВМЕСТЕ ★★☆☆

**Нарисуйте яркую весеннюю картину всей семьей.**

Изображайте пробуждающуюся природу: согревающие солнечные лучи, голубое небо, тающий снег и набухшие почки деревьев. Дайте каждому члену семьи внести свой вклад в создание общей композиции.

Получившуюся картину опубликуйте в социальных сетях с хештегами: **#РодныеЛюбимые, #РодныеЛюбимыеВместе, #КалендарьПервых.**

### 5 СЕМЕЙНЫЙ ЖУРНАЛ ★★☆☆

**Создайте журнал о жизни вашей семьи.**

Записывайте небольшие заметки о значимых событиях прошедшего месяца, украшайте яркими фотографиями и рисунками. Эти записи станут драгоценностью для будущего поколения, позволяя сохранить память о счастливых мгновениях.

Публикуйте получившиеся страницы в социальных сетях с хештегами:

**#РодныеЛюбимые, #РодныеЛюбимыеВместе, #КалендарьПервых.**



### 6 ТЕАТР ТЕНЕЙ ★★☆☆

**Познакомьтесь с искусством теневого театра, создав собственную постановку вместе с родными. Выберите сказку, подготовьте декорации, персонажей и сценарий. Используйте свет лампы или проектор, поставив небольшую сцену из простыней или бумаги. Такой формат раскроет таланты каждого члена семьи и объединит всех в творческой атмосфере. Расскажите о своей постановке в социальных сетях с хештегами: **#РодныеЛюбимые, #РодныеЛюбимыеВместе, #КалендарьПервых.****



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



## СПОРТ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Рекорды могут устанавливать даже дети. Например, в 2024 году восьмилетняя Лидия Котельникова из Перми установила рекорд России, выполнив 1510 отжиманий от пола за один подход.

Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, уделяя внимание всем группам мышц, чтобы подготовить организм к физическим нагрузкам и снизить риск травм. Во время выполнения упражнений соблюдайте технику безопасности, используйте защитное оборудование и при возникновении дискомфорта или боли немедленно прекратите занятие и обратитесь к взрослым.

## 1 ВЕСЕЛЫЕ МЕЛЬНИЦЫ ★★☆☆

Это упражнение поможет вам развить координацию движений и укрепить мышцы!

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вытяните руки в стороны параллельно полу. Начните выполнять круговые движения прямыми руками вперед, как будто вы плывете – сделайте 10 плавных кругов. Затем измените направление и выполните 10 кругов назад.

Практикуйте это упражнение регулярно, и вы заметите, как улучшается контроль над телом.

## 3 ПРЫЖКИ-ЗВЕЗДОЧКИ ★☆☆☆

Это веселое упражнение поможет развить прыгучесть и улучшить работу сердца!

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Сделайте прыжок вверх, одновременно разведя ноги в стороны и подняв руки через стороны вверх – ваше тело должно напоминать звездочку! В верхней точке прыжка можно хлопнуть в ладоши над головой. Приземлитесь мягко, возвращаясь в исходное положение. Выполните 8-10 таких прыжков подряд.

## 4 СТОРОЖЕВОЙ АИСТ ★☆☆☆

Это упражнение поможет развить чувство баланса и концентрацию внимания!

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки положите на пояс или опустите вдоль тела. Медленно поднимите одну ногу, согнув ее в колене, и отведите в сторону – так, как будто делаете шаг, но не касаетесь пола. Руки можно развести в стороны для лучшего равновесия. Постарайтесь простоять в этом положении 5-10 секунд, затем плавно вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое на другую ногу. Выполните упражнение по 3-5 раз на каждую ногу.

## 5 ЛОДОЧКА – ЧЕРЕПАХА ★★☆☆

Это увлекательное упражнение поможет развить силу спины и мышц живота, а еще его можно выполнять вместе с друзьями на перемене!

Примите положение «Черепашка»: лягте на живот, поднимитесь на локти, расположив предплечья параллельно друг другу под плечами. Тело должно быть прямым от головы до пяток – это ваш защитный панцирь. Плавно перекачивайтесь в положение «Лодочка»: медленно выпрямите руки, поднимая тело вверх, как будто летите. Задержитесь на 2-3 секунды, затем плавно вернитесь в исходное положение. Выполните 4-6 таких перекатов.

Тренируйтесь с друзьями и превратите упражнение в веселую игру! Следите за правильностью движений и не торопитесь – главное, делать все плавно и с удовольствием.

## 6 ЭСТАФЕТА СИЛЫ ★★☆☆

Это испытание поможет развить физические качества и научиться работать в команде!

Разделите группу на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну. Первый участник выполняет комплекс из трех упражнений:

- 5 отжиманий,
- 5 прыжков «лягушка» (присед с выпрыгиванием),
- 5 скручиваний на пресс, лежа на спине.

После выполнения всех упражнений участник бежит к своей команде и передает эстафету следующему. Важно: если упражнение выполнено с нарушением техники, нужно повторить его заново. Команда, которая первой завершит все этапы с правильной техникой выполнения упражнений, становится победителем!

Помните о технике безопасности и помогайте товарищам по команде. Поддерживайте друг друга и следите за правильностью выполнения упражнений.

## 2 ПОХОДКА КРАБА ★☆☆☆

Это необычное упражнение поможет развить силу всего тела и улучшить координацию движений!

Примите исходное положение: сядьте на пол, согните ноги в коленях, ступни плотно прижмите к полу. Поставьте руки на пол за спиной, направив пальцы к ногам. Напрягая мышцы живота и ягодиц, поднимите таз так, чтобы тело стало прямым, как стол. В этом положении сделайте 3-4 шага вперед, назад или в стороны, имитируя движения краба.

Выполняйте упражнение регулярно, следите за правильным положением тела и дыханием. Не забывайте о технике безопасности и делайте перерывы, если почувствуете усталость.



## 7 ЛЯГУШКА-АКРОБАТ ★★☆☆

Это динамичное упражнение поможет развить взрывную силу ног и улучшить координацию движений, а еще его можно выполнять вместе с друзьями на перемене!

Примите исходное положение: поставьте ноги чуть шире плеч, разверните носки слегка в стороны, руки опустите вдоль тела. Сделайте глубокий присед, отводя таз назад и держа спину прямо – в нижней точке коснитесь пола пальцами между ног, как настоящая лягушка. С силой оттолкнитесь от пола и выполните прыжок вверх, одновременно поднимая руки к потолку. Мягко приземлитесь обратно в присед на обе ноги, пружиня коленями. Выполните 5-8 таких прыжков подряд.

Тренируйтесь с друзьями и превратите упражнение в веселую игру! Следите за техникой выполнения: важно сохранять контроль в приседе и мягко приземляться.



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Существует спорт, который сочетает бокс и шахматы. Он называется шахбоксом. Участники поочередно играют в шахматы и боксируют в течение 11 раундов.

Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, уделяя внимание всем группам мышц, чтобы подготовить организм к физическим нагрузкам и снизить риск травм. Во время выполнения упражнений соблюдайте технику безопасности, используйте защитное оборудование и при возникновении дискомфорта или боли немедленно прекратите занятие и обратитесь к взрослым.

## 1 ПРИСЕДАНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ★★☆☆

Это базовое упражнение поможет укрепить мышцы ног и спины, а также улучшить осанку!

Примите исходное положение: встаньте прямо, расставьте ноги на ширину плеч или чуть шире, носки разверните слегка в стороны. Спина должна быть прямой, смотрите вперед. На вдохе плавно отведите таз назад, как будто садитесь на невидимый стул – опускайтесь до уровня параллели бедер с полом. Колени при этом должны двигаться в направлении носков. На выдохе, напрягая мышцы ног, вернитесь в исходное положение. Выполните 12-15 приседаний, сделайте 2-3 подхода.

Следите за правильностью выполнения упражнения и не торопитесь – главное, делать все плавно и технично.

## 3 ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ С ДИНАМИКОЙ ★★☆☆

Это упражнение поможет развить силу корпуса и улучшить координацию движений!

Примите исходное положение: классическая планка на локтях – локти под плечами, предплечья параллельны, тело прямое, взгляд направлен в пол. Удерживая корпус неподвижным, начните выполнять динамические движения: поочередно поднимайте ноги на 10-15 сантиметров от пола, задерживая каждую на 1-2 секунды. Также можно выполнять мелкие «шажки» стопами – разводите их в стороны и сводите обратно. Время выполнения – 30-45 секунд с включением любой из предложенных опций.

Следите за правильным положением тела: корпус должен оставаться прямым, не допускайте прогиба в пояснице.

## 5 БЕРПИ БЕЗ ОТЖИМАНИЯ ★★☆☆

Это эффективное упражнение поможет развить силовую выносливость и кардиовыносливость, а еще его можно выполнять вместе с друзьями!

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Быстро, но контролируемо опуститесь в глубокий присед и поставьте ладони на пол перед собой. Резким движением отбросьте ноги назад, приняв положение планки на прямых руках – тело должно быть прямым, живот и ягодицы напряжены. Задержитесь на 1 секунду для контроля. Затем прыжком или быстрым шагом подтяните ноги к рукам, вернувшись в присед. Из этого положения мощно выпрыгните вверх, выпрямляя тело, и можно сделать хлопок над головой. Мягко приземлитесь на согнутые ноги и сразу начинайте следующее повторение.

Следите за техникой безопасности: не торопитесь при выполнении, держите спину прямой, приземляйтесь мягко.

## 7 ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ★★★☆☆

Это сложное командное испытание поможет укрепить тело!

Разделите команду на две группы. Каждая группа выстраивается в колонну. Участники по очереди проходят полосу препятствий, состоящую из следующих этапов:

- 10 отжиманий от пола с касанием грудью пола,
- 15 прыжков через скакалку (если нет скакалки – прыжки на месте с поднятием колен),
- 5 подтягиваний на перекладине (или австралийских подтягиваний, если нет высокой перекладины),
- бег на 50 метров с возвратом.

Важно: если участник не выполняет упражнение с правильной техникой, вся команда должна сделать 5 приседаний в качестве штрафа. После прохождения всех этапов участник передает эстафету следующему члену команды. Побеждает команда, которая первой завершит все этапы с минимальным количеством штрафов!

## 2 ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ ИЛИ СТУЛА ★★☆☆

Это упражнение поможет укрепить мышцы груди, плеч и трицепсов, что особенно важно для общего физического развития!

Примите исходное положение: обопритесь руками о край устойчивой скамьи или стула, который стоит у стены. Расставьте руки на ширине плеч, ноги вытяните назад, пятки прижмите к полу. Тело должно образовывать прямую линию от головы до пяток – держите живот подтянутым, ягодицы напряженными. На вдохе медленно сгибайте локти, направляя их назад (не в стороны), опускайте грудь к опоре до угла 90° в локтях. На выдохе, используя силу мышц груди и трицепсов, вернитесь в исходное положение. Выполняйте 8-12 повторений в 2-3 подхода.

Важно следить за техникой выполнения упражнения и правильным дыханием. Не забывайте держать корпус прямым и не прогибать поясницу.

## 4 ВЫПАДЫ НА МЕСТЕ ★★☆☆

Это упражнение поможет развить баланс, укрепить ноги и добиться гармоничного развития тела!

Примите исходное положение: встаньте прямо, соедините ноги, руки поместите на пояс для поддержания равновесия. Сделайте шаг вперед одной ногой и на вдохе опуститесь вниз, пока оба колена не образуют угол примерно 90°. Следите, чтобы колено передней ноги не выходило за носок, а колено задней ноги было направлено к полу, не касаясь его.

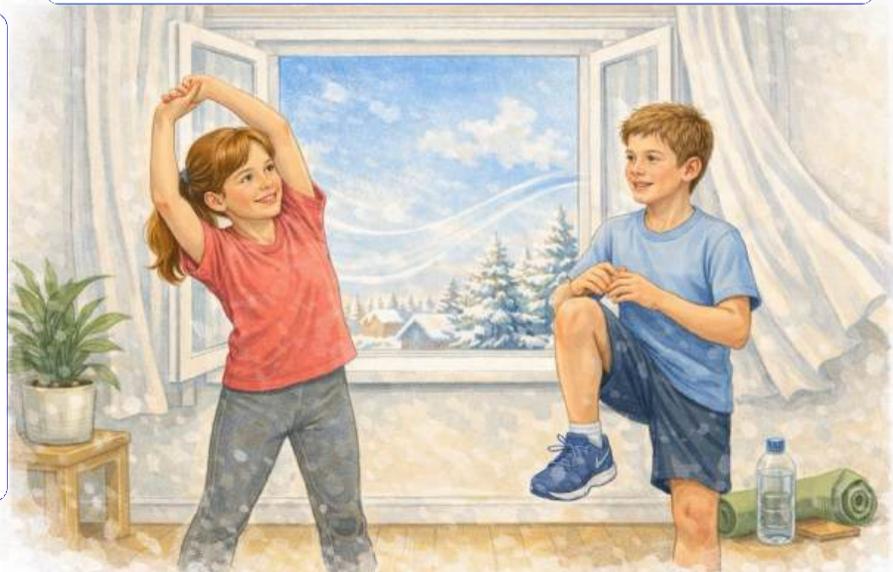
На выдохе, используя силу передней ноги, вернитесь в начальное положение. Выполните 10-12 повторений на одну ногу, затем на другую. Сделайте по 2 подхода на каждую ногу.

## 6 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ ★★☆☆

Это доступное упражнение поможет развить силу верхней части тела, и его можно выполнять вместе с друзьями!

Подготовьте оборудование: найдите низкую перекладину, палку между двумя стульями или прочный стол на уровне пояса или чуть ниже. Возьмитесь за перекладину прямым хватом (ладони от себя) чуть шире плеч. Вытяните ноги вперед, упритесь пятками в пол. Тело должно быть прямым, как в планке, но спиной вниз. На выдохе, сводя лопатки, подтяните грудь к перекладине – локти двигаются вдоль тела. В верхней точке коснитесь перекладины грудью, задержитесь на 1 секунду. На вдохе медленно опуститесь вниз, сохраняя тело прямым.

Важно соблюдать технику безопасности: убедитесь, что оборудование надежно закреплено и выдерживает ваш вес.



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В 2018 году на международном шахматном турнире ученые проводили исследования. На некоторых участниках были закреплены приборы, которые измеряли работу сердца и энергозатраты. Оказалось, что некоторые шахматисты, не вставая с места, тратят столько же калорий, сколько пловцы или бегуны.

Российский гроссмейстер Михаил Антипов за два часа напряженной умственной игры сжег 560 килокалорий, что эквивалентно пробежке на восемь километров или часовому плаванию. У его оппонента, Хикару Накамура, во время матча пульс поднимался до 130 ударов в минуту, также приводя к значительным энергозатратам.

Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, уделяя внимание всем группам мышц, чтобы подготовить организм к физическим нагрузкам и снизить риск травм. Во время выполнения упражнений соблюдайте технику безопасности, используйте защитное оборудование и при возникновении дискомфорта или боли немедленно прекратите занятие и обратитесь к взрослому.

## 1 ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК ★★☆☆

Это простое, но эффективное упражнение поможет активировать важные мышцы задней поверхности бедер и предотвратить боли в спине.

Примите исходное положение: лягте на спину, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину таза и плотно прижмите их к полу. Руки расположите вдоль тела. На выдохе, напрягая ягодицы и мышцы пресса, поднимите таз вверх до образования прямой линии от коленей до плеч. В верхней точке задержитесь на 1-2 секунды, максимально сжимая ягодичные мышцы. **На вдохе медленно опустите таз вниз, но не до полного касания пола, чтобы сохранить напряжение в мышцах. Выполните 3 подхода по 15-20 повторений.**

## 2 ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА С КОЛЕН ★★☆☆

Этот упрощенный вариант базового упражнения поможет вам постепенно развить необходимую силу и технику выполнения.

Исходное положение: примите упор лежа, но колени опустите на пол, голени можно скрестить. Тело от коленей до головы должно образовывать прямую линию – следите, чтобы таз не прогибался и не поднимался вверх. На вдохе плавно сгибайте локти под углом 45° к корпусу (не в стороны), опуская грудь почти до пола. На выдохе, используя силу грудных мышц и трицепсов, вернитесь в исходное положение. Выполняйте 3 подхода до умеренного утомления, но не менее 8-10 повторений.

**Важно соблюдать технику безопасности: держите корпус прямым, не прогибайте поясницу.**

## 3 ПТИЦА-СОБАКА ★★☆☆

Это упражнение поможет развить нейромышечную стабилизацию позвоночника и улучшить контроль над телом!

Примите исходное положение: встаньте на четвереньки, колени под тазобедренными суставами, ладони под плечами. Спина должна быть прямой, пресс слегка напряжен. На выдохе медленно вытяните правую руку вперед и левую ногу назад до параллели с полом. Задержитесь в этом положении на 3-5 секунд, сохраняя равновесие и не допуская раскачивания таза. **На вдохе плавно вернитесь в исходное положение и повторите для другой стороны. Выполняйте 2-3 подхода по 8-10 повторений на каждую сторону.**

## 4 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ ★★☆☆

Это простое упражнение поможет развить силу и выносливость мышц ног, а также улучшить технику классических приседаний!

Примите исходное положение: встаньте спиной к стене, ноги расположите на ширине плеч, отступив примерно на два шага от стены. Медленно «съезжайте» вниз по стене, как будто садитесь на невидимый стул, пока бедра не станут параллельны полу (угол в коленях должен составлять 90°). **Спина и таз должны быть плотно прижаты к стене, следите, чтобы колени не выходили за линию носков. Удерживайте это положение 30-45 секунд. Выполняйте 3 подхода, постепенно увеличивая время удержания.**

## 5 ОТЖИМАНИЯ С ПАУЗОЙ ★★☆☆

Это усложненное упражнение поможет улучшить технику выполнения и увеличить силу верхней части тела, а выполнять его можно всей командой!

Исходное положение: примите классический упор лежа, руки чуть шире плеч, тело образует прямую линию от пяток до макушки. На вдохе медленно опускайтесь вниз в течение 4 секунд, считая про себя. Когда грудь окажется в 3-5 см от пола, замрите на 2 секунды, удерживая напряжение мышц. **На выдохе мощно, но без рывка, поднимитесь вверх за 1 секунду, затем зафиксируйтесь в верхней точке на 1 секунду с полностью выпрямленными руками. Выполняйте 3 подхода по 6-8 повторений, отдыхая 90 секунд между подходами.**

## 6 ИСПЫТАНИЕ НА СПЛОЧЕННОСТЬ ★★☆☆

Это динамичное командное задание поможет развить координацию, силу и взаимовыручку в легкой и игровой форме!

Разделите команду на 4 группы по 4-5 человек. Каждая группа получает свой квадрат на площадке (можно обозначить мелом или конусами). Задания выполняются по очереди, передавая эстафету следующей группе:

- командные приседания: выполняются по очереди, участники передают эстафету друг другу (15 повторений),
- передача мяча: стоя в колонне, перебрасывать мяч над головой вверх-вниз, не роняя (30 секунд),
- прыжковая эстафета: прыжки на месте все вместе, держась за руки (20 прыжков).

Система подсчета очков: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов. За падение или ошибку – минус 2 балла.

**Порядок выполнения: команды выполняют задания по очереди, время на каждое – 2 минуты. Если не успели – переходят к следующему заданию. Вы можете дополнить эстафету своими заданиями.**



## 7 ВЫПАДЫ В ДВИЖЕНИИ ★★☆☆

Это динамическое упражнение поможет развить баланс, укрепить нижнюю часть тела и улучшить технику ходьбы, а выполнять его можно всей командой!

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине таза, руки разместите на поясе для баланса. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой и опуститесь в выпад, сгибая оба колена примерно до угла 90°. Колени правой ноги не должны выходить за носок, а колени левой ноги направлены к полу. Из нижней точки мощно оттолкнитесь правой ногой и, не задерживаясь, подтяните левую ногу вперед, чтобы встать прямо. **Сразу же сделайте широкий шаг левой ногой и повторите движение. Выполняйте 3 подхода по 10-12 повторений на каждую ногу (всего 20-24 шага), отдыхая 60-75 секунд между подходами.**



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



## СПОРТ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Советский футболист Лев Яшин был признан ФИФА лучшим футболистом Европы, став первым в истории вратарем, получившим «Золотой мяч». За прошедшие с этого момента полвека данной награды больше не удостоился ни один вратарь.

Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, уделяя внимание всем группам мышц, чтобы подготовить организм к физическим нагрузкам и снизить риск травм. Во время выполнения упражнений соблюдайте технику безопасности, используйте защитное оборудование и при возникновении дискомфорта или боли немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачам.

## 1 МЕРТВЫЙ ЖУК ★★☆☆

Это эффективное упражнение поможет сформировать сильный пресс и улучшить контроль над мышцами кора, сохраняя здоровье спины!

Примите исходное положение: лягте на спину, вытяните руки вертикально вверх над плечами. Поднимите ноги так, чтобы бедра были перпендикулярны полу, а голени параллельны – согните колени под углом 90°. Поясница должна быть плотно прижата к полу. На выдохе медленно опустите правую руку за голову и одновременно выпрямите левую ногу, почти касаясь пола.

На вдохе вернитесь в исходное положение, сохраняя неподвижность корпуса. Повторите движение, поменяв стороны: левая рука и правая нога. Выполняйте 2-3 подхода по 8-12 повторений на каждую сторону.

## 2 ВЕЛИЧАЙШАЯ РАСТЯЖКА В МИРЕ ★★☆☆

Эта комплексная динамическая растяжка поможет развить гибкость всего тела и подготовить мышцы к любым физическим нагрузкам!

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте широкий шаг вперед в глубокий выпад, опустите заднее колено на пол (можно использовать коврик). Поместите одноименную руку (для правой ноги – правую руку) внутрь от стопы, вторую руку вытяните вверх и разверните корпус, раскрывая грудную клетку. Задержитесь на 2-3 секунды. Затем верните руку на пол, перенесите вес назад, выпрямите переднюю ногу, растягивая заднюю поверхность бедра, сохраняя спину прямой.

Вернитесь в глубокий выпад и, оттолкнувшись передней ногой, вернитесь в исходное положение. Выполняйте 1-2 подхода по 5-8 повторений на каждую сторону.

## 3 ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С ПООЧЕРЕДНЫМ ПОДЪЕМОМ НОГ ★★☆☆

Это эффективное упражнение поможет активировать мышцы задней поверхности бедер и развить контроль над телом!

Примите исходное положение: лягте на спину, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину таза. Руки расположите вдоль тела. Поднимите таз вверх, формируя прямую линию от коленей до плеч – это положение ягодичного мостика. Удерживая таз высоко и неподвижно, медленно оторвите одну стопу от пола и подтяните колено к груди. Плавно вернитесь в исходное положение и повторите движение с другой ногой. Выполняйте 2-3 подхода по 8-12 подъемов на каждую ногу.

## 4 КОШАЧЬЯ-КОРОВИНА ПОЗА ★★☆☆

Это мягкое и эффективное упражнение поможет расслабить мышцы спины, улучшить подвижность позвоночника и снять напряжение после физических нагрузок!

Примите исходное положение: встаньте на четвереньки, расположив колени под тазобедренными суставами, а запястья под плечами. Держите спину в нейтральном положении. На вдохе выполните фазу «Коровы»: прогнитесь в спине, опустите живот к полу, поднимите голову и копчик вверх, раскрывая грудную клетку. На выдохе перейдите в фазу «Кошки»: скруглите спину, подтяните живот к позвоночнику, опустите голову и направьте копчик вниз, словно потягивающаяся кошка. Плавно перетекайте из одной позы в другую, синхронизируя движения с дыханием. Выполняйте 1-2 подхода по 10-12 медленных, осознанных циклов.

## 5 ПОДТЯГИВАНИЯ ★★☆☆

Это базовое упражнение поможет укрепить мышцы спины, бицепсы и предплечья, а выполнение в группе сделает тренировку более эффективной и увлекательной!

Если вы уже умеете подтягиваться: возьмитесь за перекладину прямым хватом на ширине плеч или чуть шире. На выдохе, сводя лопатки, подтяните тело вверх, стремясь грудью к перекладине. В верхней точке ключицы должны быть на уровне перекладины. Медленно опускайтесь вниз с прямыми руками. Выполняйте 3 подхода до отказа (минимум 3-4 чистых повторения).

Если подтягивания пока не получаются: используйте тренажер верхнего блока. Сядьте, возьмитесь за рукоятку широким хватом. С прямой спиной и небольшим отклонением назад (10-15°) потяните рукоятку к верхней части груди, сводя лопатки. Выполняйте 3 подхода по 8-12 повторений с весом, при котором последние 2 повторения даются с трудом.

## 6 СИЛА И ЗНАНИЯ ★★☆☆

Это интерактивное командное задание поможет развить физическую форму, укрепить командный дух и получить полезные знания в легкой и веселой форме!

Разделите команду на 3-4 группы по 4-5 человек. Каждая группа получает свое задание на каждой из трех станций:

Физическая станция, например, с такими заданиями:

- выполнить 15 приседаний,
- сделать 10 отжиманий.

Теоретическая станция, например:

- ответить на вопросы о правильном питании,
- назвать основные группы мышц,
- объяснить технику безопасности при тренировках.

Творческая станция, например:

- придумать и показать упражнение,
- продемонстрировать правильную разминку,
- составить мини-комплекс упражнений.

Система подсчета очков: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов.

За креативный подход – дополнительные 2 балла.

Порядок выполнения: команды перемещаются между станциями по кругу. На каждой станции – 3-4 минуты. После выполнения всех заданий – общий подсчет очков.

Помните: главное – не победа, а удовольствие от совместного выполнения заданий! Поддерживайте друг друга и помогайте менее опытным товарищам.

## 7 БОЛГАРСКИЕ СПЛИТ-ПРИСЕДАНИЯ ★★☆☆

Это эффективное упражнение поможет развить силу, координацию и стабильность, а выполнение в команде сделает тренировку более увлекательной!

Примите исходное положение: встаньте спиной к скамье или дивану, положите верхнюю часть одной стопы на опору. Передняя нога должна стоять на таком расстоянии, чтобы при приседании колено не выходило за носок. При желании можно взять в руки гантели для усложнения. Медленно опускайтесь вниз, сохраняя корпус вертикальным, до тех пор, пока колено задней ноги почти не коснется пола, а переднее бедро не станет параллельно полу. Мощно вытолкнитесь вверх, используя переднюю ногу как основную движущую силу.

Выполняйте 3 подхода по 10-12 повторений на каждую ногу с собственным весом или 3 подхода по 8-10 повторений с отягощением.



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

#ВызовПервых #КалендарьПервых



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ ОТ

**10 марта исполняется 100 лет композитору и народному артисту России Александру Зацепину. Мелодии этого композитора, ставшие неотъемлемой частью советского кинематографа, продолжают звучать и сегодня.**

Музыка, знакомая по советским кинокомедиям и культовым мультфильмам («Фильм, фильм, фильм», «Ну, погоди!», «Тайны третьей планеты»), теперь с новой энергией звучит в мультсериале Союзмультфильма «Оранжевая корова».

## 1 Я ТАК ВИЖУ ★★☆☆

**Подумайте, как бы вы играли роли представленных ниже предметов?** Потренируйтесь перед зеркалом и спросите друзей или близких, насколько похоже выходит:

- дерево,
- варешка,
- стул,
- ветер,
- лягушка,
- солнце,
- облако.

## 2 ТЕАТРАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ ★★☆☆

**Составьте короткий глоссарий (5-7 терминов) из театральной лексики (например: авансцена, реплика, мизансцена).**

Кратко опишите каждое слово (1-2 предложения) и приведите пример использования в драматургическом тексте. Используйте словарь в вашей повседневной театральной жизни и блесните эрудицией!

## 4 ЧИСТОГОВОРКИ ★★☆☆

**Тренируем сценическую речь с чистоговорками! Произносите громко и четко столько раз, чтобы довести произношение до совершенства!**

Са-са-са: на столе оса (в клетке спит лиса).  
Су-су-су: боимся мы осу (смотрим на лису).  
Сы-сы-сы: жало у осы (хвост пушистый у лисы).  
Се-се-се: кисель дадим осе (знаем сказку о лисе).

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС АНИМАЦИИ  
«НУ, ИИ, ПОГОДИ»

В 2026 году киностудии «Союзмультфильм» исполняется 90 лет! В честь своего юбилея Союзмультфильм совместно со Сбер и школой цифровых технологий «Школа 21» проводят Всероссийский конкурс анимации «Ну, ИИ, погоди!».

Узнавайте об условиях участия на сайте конкурса и получайте умопомрачительные призы:

- 1 место - 1 000 000 рублей,
- 2 место - 250 000 рублей,
- 3 место - умный телевизор Сбер.

Бесплатный обучающий курс «Создание анимации с нейросетями» в личном кабинете поможет разобраться в ИИ-генерации анимации.

Ждем ваши работы!

СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ

## 3 СТИХОТВОРЕНИЕ ПО-НОВОМУ ★★☆☆

**Стихотворение может обрести новое звучание, если включить в чтение сценические элементы: движение, мимику, позу и жесты.**

**Потренируйтесь зачитывать стихотворение перед зеркалом, экспериментируя с различными средствами выразительности.**

Сердитый гусь.  
Вот большой сердитый гусь.  
Очень я его боюсь!  
Защищая пять гусят,  
Щиплет больно он ребят.

Громко гусь шипит, гогочет,  
Защипать ребяток хочет!  
Гусь уже идет на нас!  
Убегайте все сейчас!



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

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Театральный веер ранее использовался не только по своему прямому назначению, но и в качестве помощника как зрителям, так и актерам.

Для зрителей на веера наносились отрывки из пьес или программа предстоящего спектакля, а актеры нередко записывали на веерах текст, чтобы не забыть во время выступления.

## 6 АВТОРСКАЯ СКАЗКА ★★☆☆

**Выберите ведущего, который будет зачитывать начало классической сказки.**

Остальные участники должны импровизировать и «досказать» сказку на свой лад. Чей финал истории оказался самым забавным? Выберите авторский вариант и разыграйте этюд.

## 7 МАРТ ПРИШЕЛ ★★★

**Составьте сценарий небольшой пьесы на 3-6 ролей (2-5 минут), где персонажами выступят Март, Весна, Зима, Птица, Подснежник и другие герои, олицетворяющие наступление весны.**

Придумайте название, включите в сценарий перечень действующих лиц, сценические указания (место, действие) и эмоциональные диалоги персонажей.

В финале пьесы должно быть торжественное событие, символизирующее наступление весны. Покажите вашу режиссерскую задумку друзьям в первичном отделении или школьном театре – готовы ли вы использовать сценарий для вашей новой постановки?

## 8 ИЗОБРАЗИ ГЕРОЯ ★★☆☆

**Выберите ведущего и поиграйте в игру на импровизацию.**

Ведущий зачитывает стих, а все участники изображают персонажей, которых слышат. Помните, что у каждого из персонажей свои особенности!

Лиса, лисонька-лиса,  
Шубка очень хороша!  
Рыжий хвост, хитры глаза,  
– Люблю курочек – да-да!

Петя, Петя-петушок!  
Золоченый гребешок!  
Как увидишь ты зарю,  
Закричишь: «Ку-ка-ре-ку!»  
Вышли зайки погулять,

Стали прыгать и играть.  
Неуклюжий, косолапый  
Ходит по лесу медведь.  
Если спросят. Что он любит,  
Скажет: «Меду бы поесть!»

## 5 ДЕНЬ РАБОТНИКА КУЛЬТУРЫ ★★☆☆

**25 марта, в День работника культуры, поздравьте работников сферы культуры, деятелей искусства и творческих индустрий с профессиональным праздником.**

Попросите взрослых помочь написать необычный пост для социальных сетей с выражением благодарности всем, кто вносит вклад в развитие и сохранение нашей культуры. Можете записать короткое видео с необычным приемом, выложить фотографии и написать креативный текст.

Не забудьте добавить хештег **#СпасибоЗаКультуру** и отметить соцсети «Тавриды» (@tavrida\_art).

Задание от **ТАВРИДА<sup>ART</sup>**



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

**#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых**



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**27 марта – Международный день театра.** Традиционно проходит под девизом: «Театр как средство взаимопонимания и укрепления мира между народами».

Первый профессиональный постоянный публичный театр в России был открыт в 1756 году в Санкт-Петербурге по указу императрицы Елизаветы Петровны – это стало важным шагом в развитии отечественной сценической культуры.



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ ОТ

**10 марта – 100 лет композитору и народному артисту России Александру Зацепину.** Его музыка звучит не только в советских кинокомедиях, но и в мультфильмах «Фильм, фильм, фильм», «Ну, погоди!», «Тайна третьей планеты», а теперь весело играет в мультсериале Союзмультфильма «Оранжевая корова».

## 1 АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ★★☆☆

**Тренируем дикцию! Тщательная проработка губ и языка поможет достичь качественной артикуляции.**

Попробуйте выполнить эти упражнения для улучшения дикции:

1. Покусайте кончик языка – «так мама шинкует капусту».
2. Язык – тоненькая иголочка. «Ставим укольчики» поочередно в каждую щеку.
3. Почистите зубы языком: и верхние, и нижние.
4. Достаньте кончиком языка нос.
5. Нарисуйте надутыми губами солнце.

**А теперь произнесите любимую скороговорку. Удобнее ли произносить ее после гимнастики?**

## 3 ДЕНЬ РАБОТНИКА КУЛЬТУРЫ ★★☆☆

**25 марта, в День работника культуры, поздравьте работников сферы культуры, деятелей искусства и творческих индустрий с профессиональным праздником.**

Напишите необычный пост для социальных сетей с выражением благодарности всем, кто вносит вклад в развитие и сохранение нашей культуры. Можете записать короткое видео с необычным приемом, выложить фотографии и написать креативный текст! Не забудьте добавить хештег **#СпасибоЗаКультуру** и отметить соцсети «Тавриды» (@tavrida\_art).

Задание от ТАВРИДА<sup>ART</sup>

## 5 РАЗГОВОР ПО ТЕЛЕФОНУ ★★☆☆

**Сыграйте коллективную пантомиму.** Изобразите, как вы звоните другу по воображаемому телефону (лучше – уличному). Прежде чем вы начнете разговор, вы должны хорошо представить место действия (если это будка, то где она конкретно на улице стоит).

Обращайтесь с воображаемым предметом точно как с живым, набирайте номер, увидите внутренним зрением своего партнера. Попробуйте мысленно отвечать за партнера так, как отвечал бы он, по вашему мнению.

**Что видит ваш партнер? Чувствует ли он фальшь или притворство? Прислушайтесь и повторите сценку еще раз.**

## ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС АНИМАЦИИ «НУ, ИИ, ПОГОДИ»

В 2026 году киностудии «Союзмультфильм» исполняется 90 лет! В честь своего юбилея Союзмультфильм совместно со Сбер и школой цифровых технологий «Школа 21» проводят Всероссийский конкурс анимации «Ну, ИИ, погоди!».

Узнавайте об условиях участия на сайте конкурса и получайте умопомрачительные призы:

- 1 место – 1 000 000 рублей,
- 2 место – 250 000 рублей,
- 3 место – умный телевизор Сбер.



СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ

Бесплатный обучающий курс «Создание анимации с нейросетями» в личном кабинете поможет разобраться в ИИ-генерации анимации.

Ждем ваши работы!

## 2 СКАЗОЧНЫЕ ПАНТОМИМЫ ★★☆☆

**Изобразите перед зеркалом, как сказочные персонажи (Коза-дереза, Баба Яга, Красная Шапочка и др.):**

- смотрятся в зеркало;
- пробуют любимое блюдо;
- пробуют нелюбимое блюдо.

**Кто у вас получается лучше всего?**

## 4 ПОКАЖИ ТЕЛОМ ★★☆☆

**Сергей Безруков говорит, что глаза – это зеркало души и проводник эмоций.** Говорить за актера могут не только слова, но и другие части тела.

Попробуйте показать самому себе перед зеркалом:

- плечами: «Я горжусь»;
- спиной: «Я старый, больной человек»;
- пальцем: «Иди сюда!»;
- глазами: «Нет»;
- носом: «Мне не нравится...».

## 6 ПОДБЕРИТЕ РИФМУ ★★☆☆

**Импровизация дается легко, если у актера острый ум и много заготовок.**

Подберите рифму к словам и попробуйте составить небольшой стих в 2 строки с предложенными словами:

- кочка,
- лягушка,
- мышь,
- картошка,
- зайчик,
- кошка.
- печь,
- крючок,

Усложните упражнение: выполняйте его на время и уложите в 30 секунд.

## 7 ЗЕРКАЛО ★★☆☆

**Разделитесь на пары и договоритесь, кто будет «Зеркалом», а кто – «Человеком, смотрящимся в зеркало».**

Далее пробуйте принимать любые позы, а «Зеркало» должно повторять их с максимальной точностью. После 3-4 поз поменяйтесь местами с партнером.

## 8 ЖЕСТЫ ЧЕРЕЗ СТЕКЛО ★★☆☆

**С группой по очереди выходите на воображаемую сцену или площадку, представьте, что вы находитесь за стеклом, и изобразите жестами следующие ситуации:**

- «Принеси мне шапку, я ее забыл!»,
- «Выходи гулять!»,
- «Тебе купить мороженое?»,
- «Я не хочу домой!»,
- «Очень пить хочется!»,
- «Я на тебя обиделся!».



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

**#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых**



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**На сцене Театра армии легко поместится 1000 человек!**

Сцена Театра Российской армии в Москве – самая большая в Европе. Громадное десятиэтажное здание с колоннами, спроектированное в 1934 году, во время Великой Отечественной войны оказалось удобным ориентиром для немецких летчиков: в плане оно повторяет форму огромной пятиконечной звезды.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ ОТ ТАВРИДА•АРТ

**25 марта – День работника культуры в России.** Традиция отмечать вклад деятелей культуры восходит к советскому времени – в 1980-е годы активно развивались «дни культуры» на предприятиях и в городах, где артисты, библиотекари и музейные работники демонстрировали свое мастерство.

## 1 СВИСТЯЩИЙ ВЕТЕР ★★☆☆

**Невербальные средства выразительности очень важны для актера – они помогают проявить ту эмоцию, которую сложно описать словами.**

Как выполнять:

1. Глубоко вдохните через нос.
2. Напрягите брюшной пресс.
3. Медленно выдыхайте через рот со звуком «Сссссс» или «Шшшшш».
4. Следите, чтобы звук лился равномерно, без рывков, пауз, изменения громкости или скорости.

## 3 СКОРОГОВОРКИ С ЭМОЦИЕЙ ★★☆☆

**Развивайте дикцию и выразительность в одном упражнении!**

1. Выберите скороговорку, например: «На дворе трава, на траве дрова».
2. Сначала произнесите ее медленно, четко выговаривая каждый звук.
3. Затем повторите с разными эмоциями: радость, злость, удивление, грусть.
4. Постепенно ускоряйте темп, сохраняя четкость.

## 5 ПО ОДНОМУ! ★★☆☆

**Сядьте в круг группой. Ваше задание – сосчитать от одного до двадцати одного, называя цифры по порядку. Каждый из участников за один раз может назвать не более одной цифры.** Сложность в том, что не устанавливается никакой очередности. Наоборот, любой нарек на установление игроками порядка входа в игру немедленно пресекается ведущим. Поэтому, как правило, несколько игроков, не зная о намерениях друг друга, одновременно вступают в игру и называют следующую по порядку цифру. В этом случае возвращайтесь к исходной точке и возобновляйте счет с единицы.

## 7 ИНСЦЕНИРОВКА КОЛЫБЕЛЬНЫХ ПЕСЕН ★★☆☆

**Поделитесь на команды. Разучите и изобразите колыбельные:**

- «Колыбельная Светланы»,
- «За печкою сверчок»,
- «Спят усталые игрушки»,
- «Спи, моя радость, усни».

Колыбельные издревле служили способом отразить культуру той народности, в которой эта колыбельная исполняется.

**Хотите наполнить постановку народным колоритом – исполните сценку с колыбельной!**

## 8 РАССКАЗ-ЗИГЗАГ ★★☆☆

**Еще одно упражнение на слаженную работу команды, концентрацию внимания и воображение.**

Разделитесь на две команды и встаньте друг напротив друга в две шеренги. Первый участник одной из шеренг начинает историю, которая будет создаваться коллективно всеми участниками. Следующее предложение придумывает первый участник второй шеренги. Эстафету подхватывает второй участник первой шеренги, затем – второй участник второй шеренги и так далее. Последний участник второй шеренги завершает историю.

## ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС АНИМАЦИИ «НУ, ИИ, ПОГОДИ»

В 2026 году киностудии «Союзмультфильм» исполняется 90 лет! В честь своего юбилея Союзмультфильм совместно со Сбер и школой цифровых технологий «Школа 21» проводят Всероссийский конкурс анимации «Ну, ИИ, погоди!».

Узнавайте об условиях участия на сайте конкурса и получайте умопомрачительные призы:

- 1 место – 1 000 000 рублей,
- 2 место – 250 000 рублей,
- 3 место – умный телевизор Сбер.



СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ

Бесплатный обучающий курс «Создание анимации с нейросетями» в личном кабинете поможет разобраться в ИИ-генерации анимации.

Ждем ваши работы!

## 2 ГУДЕНИЕ ★★☆☆

**Для постановки голоса важно расслаблять гортань – там звук становится ниже и гульче.**

Предлагаем вам выполнить упражнение:

1. Встаньте ровно, расслабьте плечи.
2. Глубоко вдохните и на выдохе произнесите протяжное «мммм...» или «нннн...» с вибрацией в губах.
3. Почувствуйте, как звук резонирует в носовой и ротовой полости.
4. Постепенно поднимайте высоту звука, стараясь ощутить резонирование в голове.
5. Затем снижайте высоту звука, добиваясь, чтобы резонирование ощущалось только в груди.
6. После того, как упражнение начнет получаться на согласных звуках, начинайте добавлять гласные и произносить «Ммммааа», «Ммммооо», «Ммммее», «Ммммууу».

## 4 ГОЛОС ЧЕРЕЗ ТЕЛО ★★☆☆

**Голос Юрия Левитана – это легенда. Постановка такого бархатистого голоса – дело тренировки.**

**Тренируйте голос вместе с нами!**

1. Встаньте ровно, расслабьте плечи и шею.
2. Глубоко вдохните и на выдохе громко произнесите «ААА», представляя, что звук идет из живота.
3. Попробуйте делать то же самое в движении: раскачиваясь, шагая, разводя руки.
4. Повторяйте с разными звуками: «О», «У», «Э», «И».

## 6 ДЕНЬ РАБОТНИКА КУЛЬТУРЫ ★★☆☆

**25 марта, в День работника культуры, поздравьте работников сферы культуры, деятелей искусства и творческих индустрий с профессиональным праздником.**

Напишите необычный пост для социальных сетей с выражением благодарности всем, кто вносит вклад в развитие и сохранение нашей культуры. Можете записать короткое видео с необычным приемом, выложить фотографии и написать креативный текст!

Не забудьте добавить хештег **#СпасибоЗаКультуру** и отметить соцсети «Тавриды» (@tavrida\_art).

задание от ТАВРИДА•АРТ



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

**#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых**



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**27 марта – Международный день театра.** Первый профессиональный постоянный публичный театр в России был открыт в 1756 году в Санкт-Петербурге по указу императрицы Елизаветы Петровны – это стало важным шагом в развитии отечественной сценической культуры.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**В СССР был театр, в котором играли только женщины.** В городе Салавате Республики Башкортостан в годы Великой Отечественной войны действовал передвижной театр, состоявший из семи актрис. Мужская часть коллектива ушла на фронт, а женщины сохранили театр, бесперебойно исполняя весь репертуар, распределив между собой и мужские роли тоже.

## 1 ДРУГИМИ СЛОВАМИ ★★☆☆

**Любую фразу в русском языке можно выразить иначе, другими словами.**

Попробуйте сказать по-другому, не повторив ни одного слова, но сохраняя смысл, следующие предложения:

- «Муха села на варенье»,
- «Воробей влетел в окно»,
- «На столе стоит стакан»,
- «Шел отряд по берегу»,
- «Бьют часы двенадцать раз»,

## 2 РЕЖИССЕРСКИЕ ЗАМЕТКИ ★★☆☆

**Прослушайте аудиозапись фрагмента любого спектакля или просмотрите видеозапись театрального выступления. Составьте письменные рекомендации по улучшению этого произведения.**

Предлагайте конкретные способы повышения динамики, усиления воздействия на аудиторию, улучшенной игры артистов. Берите собственные рекомендации на заметку!

## 3 ЖЕСТЫ И МИМИКА ★★☆☆

**Потренируйтесь показывать мимикой и жестами перед зеркалом следующие предметы:**

- проколотый воздушный шарик,
- попугая в клетке,
- часы с кукушкой,
- распускающуюся розу,
- мигающую лампочку,
- завядший цветок.
- яблоко с червяком,

**Верите ли вы своему образу?**

## 4 ПЕРЕДАЧА ЭНЕРГИИ ★★☆☆

**Команда не возникает сразу: требуется усилие всех участников для укрепления взаимного уважения и доверия.**

**Попробуйте выполнить следующие упражнения для укрепления командного духа.**

Участники становятся в круг. Один человек запускает волну движения, слегка наклонившись вперед и подняв руки вверх. Следующий за ним участник повторяет это движение и передает импульс дальше по кругу. Скорость волны постепенно возрастает, создавая динамичный поток энергии. В конце волна возвращается обратно к первому участнику.

## ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС АНИМАЦИИ «НУ, ИИ, ПОГОДИ»

В 2026 году киностудии «Союзмультфильм» исполняется 90 лет! В честь своего юбилея Союзмультфильм совместно со Сбер и школой цифровых технологий «Школа 21» проводят Всероссийский конкурс анимации «Ну, ИИ, погоди!».

Узнавайте об условиях участия на сайте конкурса и получайте умопомрачительные призы:

- 1 место – 1 000 000 рублей,
- 2 место – 250 000 рублей,
- 3 место – умный телевизор Сбер.

Бесплатный обучающий курс «Создание анимации с нейросетями» в личном кабинете поможет разобраться в ИИ-генерации анимации.

Ждем ваши работы!



СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ



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

#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ШКОЛЬНАЯ КЛАССИКА

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ  
ОТ ТАВРИДА<sup>А</sup>АРТ**

**25 марта – День работника культуры в России.** Традиция отмечать вклад деятелей культуры восходит к советскому времени – в 1980-е годы активно развивались «дни культуры» на предприятиях и в городах, где артисты, библиотекари и музейные работники демонстрировали свое мастерство.

**6 ЭКЗАМЕН  
В ТЕАТРАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ** ★★☆☆

**При поступлении в профильные учреждения, где обучаются будущие актеры и актрисы, высокое жюри оценивает потенциал поступающего – способность использовать весь спектр приемов для воздействия на эмоции зрителя.**

Потренируйтесь: прочтите первые строки знаменитого произведения А.С. Пушкина «Зимнее утро», вкладывая в них следующие эмоциональные оттенки:

- с вопросительной интонацией,
- с выраженным восклицанием, передавая восторг или изумление,
- так, словно у вас во рту горячая картошка,
- как ребенок, который только что научился говорить,
- будто вы оказались на 50-ти градусном морозе.

**8 ЛОВИ КАСТРЮЛЮ!** ★★★★★

**В театре слаженность труппы определяется способностью его актеров взаимно поддерживать и развивать импровизацию.** Предлагаем вам еще одно упражнение на командообразование и развитие доверия.

Участники, сидя или стоя в большом кругу, перебрасывают друг другу воображаемые предметы. В момент «броска», каждый участник называет имя партнера, которому адресуется предмет, и сам предмет (например, кастрюля). Тот, кто бросает, должен придумать цель действия (например, сварить кашу) и прочувствовать воображаемую кастрюлю (не бросая ее как ком бумаги или иной предмет). Тот, кому бросают, догадываясь о цели, должен мгновенно «подстроиться» под предмет, протянув руки к воображаемой кастрюле – это начало взаимодействия.

Для достижения нужного эффекта упражнения, нужно остановить игру на первом броске и убедиться, что и бросающий, и ловящий увидели и ощутили в руках воображаемый предмет.

Обратите внимание, что называя имя партнера, участник вступает с ним во взаимодействие: необходимо быть готовым мгновенно принять такое положение, чтобы поймать этот предмет.

**В какой момент ощущается наиболее тесное взаимодействие с партнером? В тот момент, когда один приготовился бросить, а другой – поймать.**

**5 ДЕНЬ РАБОТНИКА КУЛЬТУРЫ** ★★☆☆

**25 марта, в День работника культуры, поздравьте работников сферы культуры, деятелей искусства и творческих индустрий с профессиональным праздником.**

Напишите необычный пост для социальных сетей с выражением благодарности всем, кто вносит вклад в развитие и сохранение нашей культуры. Можете записать короткое видео с необычным приемом, выложить фотографии и написать креативный текст!

Не забудьте добавить хештег **#СпасибоЗаКультуру** и отметить соцсети «Тавриды» (@tavrida\_art).

задание от ТАВРИДА<sup>А</sup>АРТ

**7 КОНТАКТ** ★★☆☆

**Театральная труппа – это целостный организм, в котором каждый участник является не просто товарищем, но и неотъемлемой частью одного целого. Достичь ощущения сплоченности и единства помогают, в том числе, специальные упражнения.**

Предлагаем следующую разминку для развития доверия:

1. Два человека, стоя лицом друг к другу, создают контакт руками ладонь в ладонь.
2. Один из партнеров, не договариваясь, берет инициативу на себя и начинает вести второго в любом направлении. Задача второго – полностью следовать за партнером, завершая начатое движение до логического конца (не прерывать на полпути, а дойти до невидимой точки).
3. Затем роли партнеров меняются, ведомый партнер берет на себя роль ведущего, продолжая начатое движение в новом направлении.

Важно не размыкать руки на протяжении всего упражнения. Можно создать контакт другими частями тела (спинами, плечами, коленями и др.) – это усложняет задачу, но не отменяет основное условие непрерывности контакта.



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

**#ШкольнаяКлассика #КалендарьПервых**

