

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, послушайте 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

### 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

# ДИПЛОМАТИЯ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**8 марта – Международный женский день – праздник, который отмечается ежегодно 8 марта в ряде государств и стран мира.** В разных странах дети поздравляют женщин разными способами: в Италии дарят мимозу, в Японии – открытки, а в России – цветы и поделки.

### 1 КАРТА ПРАЗДНИКА ★★☆☆

**Возьмите карту мира и приклейте нарисованный цветок для каждой страны, в которой празднуют 8 марта.**

Сфотографируйте получившуюся карту и выложите в социальную сеть.



### 5 ОТКРЫТКА СВОИМИ РУКАМИ ★★☆☆

**Нарисуйте рисунок с весенними цветами и напишите «С праздником!» на разных языках мира.**

Сфотографируйте открытку и выложите поздравление в социальную сеть.

### 7 МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ ★★☆☆

**Целый день помогайте своим мамам по дому! Составьте список дел, выберите несколько важных задач и выполните их.**

Зафиксируйте свой труд в красивом фотоколлаже или коротком видео: сделайте снимки процесса работы, посчитайте потраченное время на каждое дело и придумайте к ним веселые подписи. А также расскажите, что было сложно, а что легко.

Поделитесь результатами в социальных сетях.

### 2 СПАСИБО ★★☆☆

**Сделайте небольшой плакат, на котором напишите или нарисуйте то, за что вы хотите особенно поблагодарить свою маму, бабушку или учителя.** Это могут быть слова, рисунки, фотографии или коллаж – все, что передает вашу любовь и признательность самым близким женщинам.

### 3 ВЕСЕННЯЯ МАСТЕРСКАЯ ★☆☆☆

**Создайте своими руками букет из цветной бумаги или ткани.** Каждый цветок может символизировать особое качество женщин: нежность, доброту, заботу, мудрость, красоту. Подарите букет маме или бабушке.

### 4 ВЕСЕННИЙ ЭТИКЕТ ★☆☆☆

**Устройте дома особенный праздник!**

Станьте настоящим мастером этикета:

- Научитесь правильно раскладывать ложки, вилки и ножи (это проще, чем кажется!).
- Подберите красивую скатерть или салфетки.
- Пригласите всех к столу вежливо и уверенно.

Не получилось с первого раза? Не беда! Даже супергерои тренируются.

**А если понравится – сделайте это новой семейной традицией!**

### 6 ВЕСЕЛОЕ ВИДЕОПОЗДРАВЛЕНИЕ ★☆☆☆

**Подготовьте вместе с другими ребятами и взрослыми короткое видео «Поздравляем женщин мира!».**

Выберите разные языки и по очереди запишите поздравление со словами «С праздником вас, дорогие женщины!». Улыбайтесь в камеру, говорите четко и радостно и обязательно выложите видеопоздравления в социальную сеть.



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

**#ДипломатыПервых #КалендарьПервых**



# ДИПЛОМАТИЯ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**23 марта 1950 года – день образования Всемирной метеорологической организации (ВМО).** С тех пор этот день стал Всемирным метеорологическим днем, который отмечают во многих странах.

### 1 ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ Я ГОРЖУСЬ ★★☆☆

Подготовьте короткий рассказ о важной женщине в вашей семье. Расскажите, чем она занимается и чему вы у нее научились.

### 2 СПАСИБО ОТ ВСЕГО СЕРДЦА ★★☆☆

Напишите письмо благодарности маме, бабушке или другой значимой для тебя женщине. Скажи теплые слова за ее заботу и поддержку.

### 3 ЖЕНСКИЕ ПРОФЕССИИ ★☆☆☆

Исследуйте современный мир профессий и подготовьте небольшое сообщение о том, как много разных и интересных дел могут делать женщины – от полетов в космос до кулинарии, от медицины до спорта. Расскажите одноклассникам о самых необычных и впечатляющих профессиях, которые выбирают современные женщины.

### 4 ВЕСЕННЯЯ ГАЛЕРЕЯ ★☆☆☆

Создайте серию рисунков или коллажей, отражающих роль женщин в вашей жизни.

### 5 ЖЕНЩИНЫ-ПЕРВОПРОХОДЦЫ ★★☆☆

Организируйте викторину о женщинах, которые первыми добились успеха в науке, политике, спорте и искусстве. Узнайте о достижениях женщин из России из других стран.

### 6 ВЕСЕЛОЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ ★★☆☆

Проведите мастер-класс по созданию подарков своими руками, например, цветочных композиций или открыток.

### 7 ЖЕНЩИНЫ МОЕГО ГОРОДА ★★☆☆

Проведите исследование и соберите информацию о выдающихся женщинах вашего города. Подготовьте презентацию и выложите результаты в социальной сети или разместите на общем стенде.



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

**#ДипломатыПервых #КалендарьПервых**



# ДИПЛОМАТИЯ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

День почтовой открытки! Обмениваться красочными посланиями россияне начали 25 марта 1872 года, когда в почтамтах появились так называемые «Открытые письма». Для их отправки по стране или за рубеж нужно было наклеить специальную марку.

### 1 ПОЭЗИЯ БЕЗ ГРАНИЦ ★★☆☆

Выберите и выучите стихотворение о маме, бабушке или женщинах на иностранном языке, который ты изучаешь. Прочитайте его выразительно в классе или запишите видео и выложите в социальную сеть – пусть теплые строки звучат на разных языках мира! И помните про хештег **#ДипломатыПервых**



### 6 ЖЕНЩИНЫ, ИЗМЕНИВШИЕ МИР ★★☆☆

Подготовьте доклад об одной или нескольких выдающихся женщинах разных стран, внесших вклад в науку, культуру или общественную жизнь. Создайте презентацию и вместе с классом из «другой страны» оформите виртуальную выставку их достижений.

### 2 ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ Я ВОСХИЩАЮСЬ ★★☆☆

Выберите одну женщину (из истории, культуры, науки или современности), которая вызывает у тебя уважение. Напишите и опубликуйте короткий пост в социальной сети о ней и ее достижениях.

### 3 ЦИТАТА НЕДЕЛИ ★☆☆☆

Найдите вдохновляющее высказывание известной женщины (ученой, писательницы, общественного деятеля) о роли женщины в обществе. Напишите несколько предложений, почему эта цитата важна именно сегодня. Оформите на листе А5 и прикрепите на общий стенд или выложите в социальной сети.

### 4 ОДИН ДЕНЬ БЕЗ СТЕРЕОТИПОВ ★☆☆☆

В течение одного дня замечайте и записывайте любые стереотипные высказывания о мужчинах и женщинах, которые услышите вокруг (в школе, дома, в медиа). Вечером напишите короткий вывод: какой стереотип встретился чаще всего, и почему это важно замечать.

### 5 ДИСКУССИЯ БЕЗ СТЕРЕОТИПОВ ★★☆☆

Организируйте дискуссию на тему «Гендерное равенство: мифы и реальность». Обсудите, какие стереотипы о мужских и женских ролях существуют сегодня, и предложите пути их преодоления в повседневной и профессиональной жизни.

### 7 ЖЕНЩИНЫ МОЕГО ГОРОДА ★★☆☆

Изучите фрагменты международных документов (ООН, ЮНЕСКО), определите, какие права женщин в них защищаются, а какие проблемы остаются нерешенными. На основе анализа предложите одну собственную инициативу, направленную на решение одной из этих проблем.



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

**#ДипломатыПервых #КалендарьПервых**



# ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**15 марта отмечается Международный день добрых дел. Добровольчество делает счастливее!**

Удивительно, но научные исследования показывают, что люди, которые помогают другим, чувствуют себя счастливее и здоровее!

Быть добровольцем = приносить пользу тем, кто действительно в этом нуждается!

Изучайте курс по QR-коду и станьте профессиональным волонтером!



### 1 АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК ★☆☆

Нарциссы, тюльпаны, подснежники... Какие еще весенние цветы вы сможете назвать? **Смастерите открытку-апликацию с цветком из бумажных салфеток для мамы к празднику всех женщин!**

#ДоброПервых

### 3 ВОЛШЕБНАЯ АПТЕЧКА ★☆☆

**Вместе со взрослыми рассмотрите свою домашнюю аптечку.** Найдите пластырь, бинт, медицинскую маску или перчатки. Есть ли у вас в аптечке медицинские препараты, таблетки, микстуры и суспензии? В каких случаях их применяют? Сделайте фото аптечки и вместе со взрослыми создайте пост для социальных сетей о том, что обязательно должно быть в аптечке.

#ПервыеПомогают

### 5 СПАСАТЕЛЬНЫЙ НОМЕР ★☆☆

**Выучите со взрослыми номер экстренной службы – 112 и номер скорой помощи – 103.** Нарисуйте большой яркий знак с этими цифрами и разместите на видном месте в пространстве первичного отделения – пусть спасательный номер будет известен всем! Вместе со взрослыми разместите ваше фото с плакатом в социальных сетях.

#ПервыеПомогают

### 7 ДОБРАЯ ДОСКА ★★★★★

**Предлагаем вам организовать «Добрую доску», на которой каждый сможет разместить запрос на помощь, а любой желающий сможет помочь.**

1. Разместите ватман рядом с информационной доской Первых, где все смогут записывать, в чем им нужна помощь, используя стикеры и контакты.
2. Объединитесь с единомышленниками для поддержки идеи. Назначьте ответственных за чистоту доски и соединение тех, кто просит помощь, с теми, кто готов помочь.
3. Установите простые правила размещения информации.

Попробуйте использовать доску пару недель, оцените результаты и, если практика окажется успешной, продолжайте ее развивать.

**Доска поможет создать дружелюбную атмосферу!**

#ДоброПервых

## #ДОБРАЯСУББОТА

Самая масштабная детская волонтерская акция «Добрая суббота» была создана участниками «Большой перемены» в 2021 году.

Акции проходят традиционно в сообществе «Большой перемены» в социальной сети ВКонтакте и объединяют детей и взрослых разных возрастов.

Ребята помогают пожилым, заботятся о подопечных приютов для бездомных животных, организуют тематические уроки для учеников младших классов, проводят торжественные мероприятия в рамках празднования Победы в Великой Отечественной войне и делают много добрых дел для тех, кто в этом нуждается.

Узнайте подробнее в сообществе по QR-коду.



### 2 КОГДА Я СТАНУ ДОНОРОМ ★☆☆

**Попросите взрослых рассказать, кому помогает донорская кровь, и почему больницам важно иметь ее запасы.** Расспросите, как проходит процесс забора крови и какие приятные вещи можно делать после процедуры. Поделитесь с друзьями или родными, хотели бы вы стать донором, когда вам исполнится 18 лет?

#ПервыеПомогают

### 4 АЛЬБОМ ВОСПОМИНАНИЙ ★★☆☆

**Пересматривать фотографии – всегда приятно, особенно когда они красиво оформлены и подписаны знаковыми словами.**

Если у вас есть фотоальбом, добавьте в него декоративные элементы и подпишите даты съемок. Если нет – попросите взрослых приобрести или вместе смастерить его, распечатать фото и разместить их внутри. Чем не идея для чудесного семейного вечера?

#ДоброПервых

### 6 ИНСТРУКЦИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ★★☆☆

**Вместе со взрослыми составьте простую инструкцию: что делать, если кто-то упал и ушибся или порезался.** Оформите ее в виде рисунков по шагам. Разместите ее дома или в пространстве первичного отделения. Сфотографируйте работу и с помощью взрослых разместите ее во ВКонтакте.

#ПервыеПомогают



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

#КалендарьПервых



# ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Тюльпаны дарят на 8 марта не только потому, что они символизируют весну и нежность, но и потому, что их биологический цикл совпадает с женским праздником. Эти цветы начинают цвести ранней весной, когда большинство других растений только пробуждаются, что делает их еще более особенными в этот день.

Быть добровольцем = приносить пользу тем, кто действительно в этом нуждается!

Изучайте курс по QR-коду и станьте профессиональным волонтером!



## 2 МАРАФОН КОМПЛИМЕНТОВ ★★☆☆

Слово способно исцелить, вдохновить и просто порадовать.

Попробуйте целый день делать искренние комплименты женщинам вокруг (одноклассницам, учителям, маме).

Заметили ли вы какие-то изменения?

#ДоброПервых

## 4 ВЕСЕННЕЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ ★★☆☆

Сохранение исторической памяти доступно каждому – вместе с друзьями организуйте уборку территории у местного памятника культуры или истории.

Сфотографируйтесь у опрятно убранного объекта и почувствуйте гордость за то, что память живет благодаря вам!

#ДоброПервых

## 6 БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ ★★☆☆

Осмотрите свою квартиру или дом и найдите 3 потенциально опасных места. Подумайте, как можно сделать их безопаснее. Оформите карточки с решениями для дома с пояснениями и поделитесь ими в социальных сетях.

#ПервыеПомогают



## 1 ЦИФРОВОЙ ЛИКБЕЗ ★★☆☆

Сколько всего можно делать быстрее и эффективнее, если пользоваться приложениями и поиском в сети Интернет!

Не все пожилые люди понимают, как пользоваться удобными сервисами. Научите свою (или соседскую) бабушку пользоваться полезным приложением (мессенджер, доставка еды или онлайн-кинотеатр)!

#ДоброПервых

## 3 ОДИН ДОНОР – МНОГО ЖИЗНЕЙ ★★☆☆

Узнайте, скольким людям может помочь одна донация крови.

Подготовьте наглядный постер или карточки с примерами того, какие компоненты крови востребованы, как проходит процедура донации и что принято делать после донации для скорейшего восстановления. Расскажите об этом в посте в социальных сетях.

#ПервыеПомогают

## 5 АКЦИЯ «ЦВЕТОК У ПОДЪЕЗДА» ★★☆☆

В честь дня представительниц прекрасного пола предлагаем вам интересную акцию. Создайте и разместите в общественных местах самодельные бумажные цветы с добрыми пожеланиями для всех женщин и фиксируйте улыбки на фотографиях!

#ДоброПервых

## 7 ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЮДЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА ★★☆☆

21 марта ежегодно отмечается Всемирный день людей с синдромом Дауна.

Дата была выбрана символически: у человека с синдромом Дауна 21-я хромосома представлена в трех копиях (трисомия), что в переводе на «язык календаря» выглядит как 21-е число третьего месяца.

Узнайте о детях и подростках с синдромом Дауна (например, от фонда «Даунсайд Ап» по QR-коду). Запишите 3 интересных факта, которые вы узнали об их способности и увлечениях. Узнайте, как правильно общаться с людьми с синдромом Дауна. Составьте короткую памятку из 3–4 пунктов (например, говорить четко, быть терпеливым, не бояться задавать вопросы).



#РавныеВозможностиПервых

## 8 РАЗБОР СИТУАЦИИ ★★☆☆

Выберите одну реальную или учебную ситуацию (обморок, ожог, порез, ушиб). Изучите алгоритм оказания первой помощи, используя материалы уроков по основам первой помощи и безопасности, размещенные на сайте [будвдвдвижении.рф](http://будвдвдвижении.рф) в разделе **Всероссийского проекта «Первая помощь»**. На основе полученной информации подготовьте краткий разбор: какие действия необходимо выполнить, каких ошибок следует избегать и в каких случаях требуется вызвать скорую помощь. Оформите результаты в виде карточек или презентации и опубликуйте пост в социальных сетях с кратким описанием выполненного задания.

#ПервыеПомогают



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

#КалендарьПервых



# ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**В СССР сдача макулатуры была настоящим соревнованием среди школьников.** Для каждой школы устанавливалась годовая норма, а те, кто собрал больше всех, получали призы. Это было не только способом помочь природе, но и важным делом, которое объединяло всех, превращая его в настоящее приключение!

**Быть добровольцем = приносить пользу тем, кто действительно в этом нуждается!**  
Изучайте курс по QR-коду и станьте профессиональным волонтером!



## 2 ФЛЕШМОБ КОМПЛИМЕНТОВ ★★☆☆

**Запустите в социальных сетях вашего первичного отделения день комплиментов женщинам-учителям, педагогам, наставникам и одноклассникам.** Запишите короткие видео, где искренне и красиво выразите свои добрые пожелания, поделитесь историями о том, за что вы цените этих женщин, девушек и девочек.

#ДоброПервых

## 4 ДОНОРСКИЙ ПОСТ ★★☆☆

**Найдите официальный сайт Службы крови своего региона. Выпишите 3 основных требования к донору (возраст, вес, противопоказания).**

Опубликуйте их в своем аккаунте ВКонтакте, чтобы как можно больше людей узнали о возможности стать донором и важности сдачи донорской крови.

#ПервыеПомогают

## 7 ОСОБЫЙ ЯЗЫК ★★☆☆

**Пройдите короткий тест «Как общаться с людьми с инвалидностью и не обидеть»** на сайте «Департамент добрых дел» и узнайте умеете ли вы корректно общаться с людьми, у которых есть особенности физического или ментального здоровья, и получить ценные советы.



#РавныеВозможностиПервых

## 8 ПУТЬ К ПОНИМАНИЮ ★★☆☆

**Разработайте и проведите инклюзивный квест «Путь к пониманию»:** создайте станции с заданиями, которые помогают лучше понять мир людей с инвалидностью (например, пройти маршрут с завязанными глазами, прочитать фразу на жестовом языке).

В день квеста также предлагаем провести встречу или мастер-класс для школьников младших классов, на которых в игровой форме вы или специалисты расскажете об инклюзии и этике общения. Задумайте процесс и итоги, поделитесь отчетом в соцсетях и с руководством школы.

#РавныеВозможностиПервых

## 1 ЦИФРОВАЯ ОТКРЫТКА ДЛЯ БАБУШКИ ★★☆☆

**Создайте и отправьте электронную открытку с теплыми словами своей бабушке или пожилой соседке.**

Посетите ее лично и покажите, как получить открытку, и что нужно делать, чтобы ее отправить самостоятельно своим знакомым и семье.

#ДоброПервых

## 3 КОНТАКТЫ ПОД РУКОЙ ★★☆☆

**Проверьте, сохранены ли у вас номера экстренных служб и организаций, в которые необходимо обращаться в случае опасной или экстренной ситуации.** При необходимости добавьте недостающие номера. Опубликуйте пост во ВКонтакте с перечнем важных номеров.

#ПервыеПомогают

## 5 ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ КРЫМ? ★★☆☆

**Ко Дню воссоединения Крыма с Россией подготовьте и проведите викторину для младших участников вашего первичного отделения.** Включите в викторину вопросы о природе, истории, географии Крыма.

#ДоброПервых

## 6 ДОСТУПНАЯ СРЕДА ★★☆☆

**Проведите опрос среди одноклассников на тему «Доступная среда в нашей школе».**

Узнайте, насколько ребята осведомлены о потребностях людей с ОВЗ и что, по их мнению, можно улучшить. Оформите результаты в виде простой инфографики и предложите администрации школы разместить ее на видном месте.

#РавныеВозможностиПервых



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

#КалендарьПервых



# ВОЛОНТЕРСТВО И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

21 марта ежегодно отмечается Всемирный день людей с синдромом Дауна.

Дата была выбрана символически: у человека с синдромом Дауна 21-я хромосома представлена в трех копиях (трисомия), что в переводе на «язык календаря» выглядит как 21-е число третьего месяца.

Многие технологические компании специально разрабатывают программы и устройства для людей с ОВЗ: голосовые помощники, приложения-коммуникаторы, экзоскелеты. Инклюзия и доступность – один из ключевых трендов в современном дизайне и IT, открывающий новые рынки и возможности для инноваций.



Быть добровольцем = приносить пользу тем, кто действительно в этом нуждается!

Изучайте курс по QR-коду и станьте профессиональным волонтером!



### 1 ВЕСЕННИЙ БУККРОССИНГ ★★☆☆

Организируйте точку обмена книгами в холле института или колледжа с тематической подборкой «Книги о весне» или «Книги для весеннего настроения».

#ДоброПервых

### 3 СЛОВА ПОМОЩИ ★☆☆☆

Составьте 5 фраз, которыми можно спокойно поддержать человека, если ему плохо или грустно (например: «Я рядом», «Сейчас придет помощь»). Запишите их в заметках. Создайте пост со скриншотом заметок, опубликуйте его во ВКонтакте.

#ПервыеПомогают

### 4 ДОНОРСКАЯ НЕДЕЛЯ ★☆☆☆

Совместно со станциями переливания крови организуйте информационную кампанию и дни донора для студентов.

#ПервыеПомогают

### 7 НЕДЕЛЯ ИНКЛЮЗИВНЫХ ИНИЦИАТИВ ★★★★★

Иницируйте и проведите «Неделю инклюзивных инициатив» в вашем первичном отделении. В программу мероприятия включите панельную дискуссию с экспертами по инклюзии, мастер-класс по основам русского жестового языка, кинопоказ с тифлокомментариями, челлендж по созданию доступного контента в социальных сетях и аудит доступности кампуса. Распределите роли в команде, привлечите партнеров и экспертов для проведения мероприятий.

По итогам недели подготовьте развернутый отчет с анализом проведенной работы и сформулируйте конкретные рекомендации по внедрению постоянных инклюзивных практик в вашем сообществе.

#РавныеВозможностиПервых

### 2 ВНИМАНИЕ НА ИНКЛЮЗИЮ ★☆☆☆

Проанализируйте социальные сети популярных блогеров или сообществ, которые говорят об инклюзии. Найдите один пост или проект, который, на ваш взгляд, меняет отношение к людям с ОВЗ, с инвалидностью. Поделитесь им с друзьями, добавив свой комментарий.

#РавныеВозможностиПервых

### 5 РАСЧИСТКА ДОРОЖЕК К СОЦИАЛЬНЫМ ОБЪЕКТАМ ★★☆☆

Организируйте группу для расчистки тротуаров и подходов к поликлинике, дому ветеранов или детской площадке. Этот поступок значит больше чем слова!

#ДоброПервых

### 6 СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ДЛЯ НКО ★★☆☆

Возьмите шефство над небольшим местным приютом для животных или благотворительным фондом: ведите их группу в ВКонтакте, Телеграм или Макс, создавайте вовлекающий контент и новую аудиторию.

#ДоброПервых



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

#КалендарьПервых



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ

## 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».

## 2 ВЕСЕННИЕ ЗВУКИ ★★☆☆

**Попробуйте изобразить звук того, что связано с весной.** Это может быть пение птички, стук капель, шум ветра. Запишите свой звук на телефон или покажите его всем вместе. Давайте послушаем, как красиво звучит весна!

## 3 ВЕСЕННЯЯ АРАНЖИРОВКА ★★★

**Найдите интересные «инструменты» вокруг себя – ложки, бутылочки с рисом, коробочки, треугольник.**

Вместе придумайте весеннюю историю: сначала покажите, как тает снег (спокойный ритм), потом изобразите звонкие капли (быстрые звуки), затем спойте песню возвращающихся птиц (мелодичные переливы) и закончите веселым весенним праздником (яркие, радостные звуки)!

У вас получится настоящая музыкальная аранжировка из 8 тактов.



## 7 ПРОЕКТ-АУДИОСКАЗКА «ВЕСНА В МЕЛОДИЯХ» ★★★

**Создайте собственную музыкальную историю и станьте настоящими авторами аудиосказки, как профессиональные композиторы и сценаристы.**

Разделитесь на группы и придумайте увлекательную весеннюю сказку. Каждая группа работает над своей частью: один участник будет рассказчиком, другие создадут музыкальные иллюстрации к ключевым сценам. Придумайте мелодию для весеннего рассвета, ритм для дождя, трели для птиц и другие музыкальные образы. Общая длительность сказки – 3-7 минут.

Совет по выполнению: сначала обсудите сюжет и распределите роли, затем запишите текст-рассказ и отдельно музыкальные фрагменты. Важно, чтобы музыка точно передавала настроение каждой сцены и гармонично сочеталась с текстом.

1 РИТМИЧЕСКИЙ СТРОЙ  
«МАРТ – СТРОИТЕЛЬ» ★★☆☆

**Почувствуйте себя настоящими строителями и создайте свой музыкальный дом.**

Разделимся на три команды: первая будет создавать «фундамент» – медленный и устойчивый ритм, вторая построит «стены» равномерными хлопками, а третья возведет «крышу» с помощью веселого взлетающего ритма. Вместе мы создадим удивительную музыкальную постройку!

## 4 КАК РАСТЕТ РОСТОК ★★☆☆

**Давайте вместе «вырастим» музыкальный росток:** сначала тихонько постучите пальчиками (это семечко), потом похлопайте в ладоши (растут корешки), затем потопайте ножками (вытягивается стебелек) и в конце похлопайте и посвистите (распускается цветок)!

5 ПОЙ НАСТРОЕНИЕ  
ВЕСНЫ ★☆☆

**На 8 марта выучите вместе с коллективом душевную песню о маме или бабушке.** Подготовьте небольшое выступление, чтобы подарить близким самые теплые весенние чувства через музыку и песню!

## 6 ПЕРВАЯ ЛАСТОЧКА ★★★

**Придумайте короткий запоминающийся припев (4-6 слов) про первую ласточку весной и подберите к нему простую мелодическую фразу (2-4 такта).**



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

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## ЗНАНИЕ. АВТОРЫ

Если вам 14 лет или больше – принимайте участие в Конкурсе песенной поэзии им. Н.Н. Добронравова «Знание. Авторы» до 20 марта 2026 года.

Победители получают возможность создать на основе своего поэтического текста музыкальное произведение, которое будет написано известным российским композитором, а также принять участие в гала-концерте ко дню рождения Н.Н. Добронравова в ноябре 2026 года.

Подробности – на сайте Конкурса по QR-коду.



ЗНАНИЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Оперные певцы могут «перекричать» оркестр.** Голос оперного певца достигает громкости до 130 дБ – это почти как звук реактивного самолета.

## 1 ДЛЯ ВАС, ДЕВЧАТА! ★★☆☆

Снимите видеотропку на известную песню, в которой вы поздравите всех девушек с 8 марта. Проявите креатив и сделайте ее в необычном формате так, чтобы она вызвала улыбку у каждой девчонки!

## 3 ВЕСНА НА ПОРОГЕ ★★☆☆

Напишите свое собственное стихотворение про весеннее настроение и превратите его в песню с помощью искусственного интеллекта. Подберите мелодию, которая лучше всего описывает атмосферу уходящей зимы.

## 4 МУЗЫКАЛЬНЫЕ СТУЛЬЯ ★★☆☆

Проведите квиз по известным трекам российских музыкантов. Сядьте на стулья в круг, включите фрагменты популярных российских треков. Если вы узнали песню – быстро поднимайтесь и называйте ее! Тот, кто не угадал, – покидает игру.

## 6 АУДИОПИСЬМО ИЗ КЛАССИКИ ★★☆☆

Выберите отрывок из письма любого героя русской классики (например, Татьяны Лариной к Онегину или письмо из «Бедных людей» Достоевского). Запишите его в аудиоформате, подобрав фоновую музыку или звуки, передающие настроение.

## 2 ЗВУК-ИЛЛЮСТРАЦИЯ К ПОСЛОВИЦЕ ★★☆☆

Выберите русскую поговорку или поговорку (например, «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь»). Запишите или найдите в интернете звук, который ее лучше всего иллюстрирует (например, щебет птицы). Объясните свой вариант.

## 5 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 благодарностью 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>

## 7 РЕМИКС НА НАРОДНУЮ ПЕСНЮ ★★☆☆

Выберите мелодию любой известной русской народной песни («Во поле береза стояла», «Калинка-малинка»).

Вместе с друзьями попробуйте спеть или насвистеть ее в современном ритме (как хип-хоп, как электронную музыку) или с смешными бытовыми звуками вместо инструментов. Запишите получившуюся композицию и разместите ее в социальных сетях. Возможно, именно эта композиция сделает вас звездами!

## 8 ЗВУКОВАЯ КАРТИНА ★★☆☆

В команде создайте звуковую 3-минутную иллюстрацию известной русской картины. Используйте голоса (смех, крики зазывал), музыку (гармонь, ложки), бытовые звуки (шипение блинов, звон посуды), чтобы передать атмосферу картины. Поделитесь изображением картины и мелодией в социальных сетях и попросите друзей репостнуть. Сколько лайков и комментариев собрали посты?



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

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## ЗНАНИЕ. АВТОРЫ

Если вам 14 лет или больше – принимайте участие в Конкурсе песенной поэзии им. Н.Н. Добронравова «Знание. Авторы» до 20 марта 2026 года.

Победители получают возможность создать на основе своего поэтического текста музыкальное произведение, которое будет написано известным российским композитором, а также принять участие в гала-концерте ко дню рождения Н.Н. Добронравова в ноябре 2026 года.

Подробности – на сайте Конкурса по QR-коду.

ЗНАНИЕ



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Человеческий сердечный ритм может подстраиваться под музыку, которую мы слушаем.** Например, быстрая ритмичная мелодия заставляет сердце биться чаще, а медленная – замедляет его. Этот феномен применяют в медицине и психотерапии, чтобы снизить тревожность и улучшить сон.

## 2 ГОЛОС ПРОФЕССИИ ★★☆☆

**Запишите аудиорассказ (до 1 минуты) о любой профессии в сфере культуры (библиотекарь, режиссер, реставратор).** Можно акцентировать внимание на женщин, ведь март – традиционно месяц, когда празднуется Международный женский день. Назовите 2-3 ключевые задачи специалиста и объясните, почему эта работа важна. Используйте выразительную интонацию.

Выложите получившуюся аудиодорожку с социальных сетей и предложите друзьям сделать репосты – пусть как можно больше людей узнают о том, как важна работа профессионалов!

## 4 ЗВУКОВАЯ ОТКРЫТКА ★★☆☆

**Создайте аудиооткрытку (до 40 секунд) с поздравлением для работников культуры.** Включите в нее обращение, 1-2 пожелания и цитату о ценности поддержания связи с культурой. Почувствуйте себя настоящим диктором – рассказывайте с выражением и воодушевлением!

Делитесь открыткой в социальных сетях и отмечайте адресатов!

## 6 ДИАЛОГ ПОКОЛЕНИЙ ★★☆☆

**Вместе с друзьями подготовьте и проведите короткое интервью (3-4 вопроса) с работником культуры (библиотекарем, учителем мировой художественной культуры, актером).**

Задайте ему или ей вопрос: как изменилась профессия за последние 10-15 лет; что вдохновляет его или ее в работе; какой совет он или она дали бы молодежи. Запишите диалог (до 5 минут), добавьте музыкальное вступление. Оформите как подкаст.

## 7 КУЛЬТУРА В ЗВУКАХ ВРЕМЕНИ ★★☆☆

**В команде исследуйте, как менялось звучание культурных мероприятий в России за последние 100 лет.**

Эта важная работа позволит вам подготовить концепт для предстоящих мероприятий: вы можете заимствовать идеи из прошлого, что придаст шарма и ностальгического настроения, особенно, если приглашенные гости – люди старшего поколения.

## 1 КУЛЬТУРНЫЙ СЛОГАН ★★☆☆

**Придумайте 3 коротких слогана (по 1 фразе) для продвижения мероприятий ко Дню работника культуры.**

Запишите их с разной эмоциональной окраской (вдохновляюще, иронично, торжественно). Добавьте фоновый звук (например, аплодисменты). Не забудьте поделиться в социальных сетях!

## 3 ЭХО МУЗЕЯ ★★☆☆

**Выберите известный музей или театр вашего города. Запишите 3 факта о нем (до 20 слов каждый) в формате «звуковой визитки».**

Используйте паузы и акценты, чтобы удержать внимание слушателя. Предложите использовать трек в качестве рекламного на медиаресурсах учреждения!

## 5 ЗВУКИ ПРАЗДНИКА ★★☆☆

**Вместе с друзьями составьте аудиоколлаж (3-4 минуты) ко Дню работника культуры.**

Включите в него фрагменты песен или классической музыки, связанных с темой культуры, 2-3 цитаты известных деятелей искусства и ваши комментарии (2-3 предложения) о значении праздника.

Подберите звуки (например, шелест страниц, шум зрительного зала) или голос вокалиста для атмосферы. Не забывайте делиться в социальных сетях!



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

#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых



## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЗВУЧИ

## ЗНАНИЕ.АВТОРЫ

Принимайте участие в Конкурсе песенной поэзии им. Н.Н. Добронравова «Знание.Авторы» до 20 марта 2026 года.

Победители получают возможность создать на основе своего поэтического текста музыкальное произведение, которое будет написано известным российским композитором, а также принять участие в гала-концерте ко дню рождения Н.Н. Добронравова в ноябре 2026 года.

Подробности – на сайте Конкурса по QR-коду.

ЗНАНИЕ



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Есть исследования, подтверждающие, что музыка может влиять на процесс выздоровления при различных заболеваниях и помогать справляться со стрессом. Это направление – музыкотерапия.

## 1 МУЗЫКАЛЬНАЯ ВИКТОРИНА ★★☆☆

Организируйте конкурс-викторину по музыке. Пример задания: прослушать отрывок из оперы или романса, написанного по произведению А.С. Пушкина, и определить, какое именно произведение стало его основой.

## 3 СОЛНЦЕ РУССКОГО РЕПА ★★☆☆

Выберите любое стихотворение А.С. Пушкина, превратите его текст в ритмичный рэп-речитатив и запишите видео-исполнение.

Покажите, как классика может звучать современно! Не забудьте выложить результат в социальные сети.

## 5 МУЗЫКАЛЬНОЕ ЛОТО ★★☆☆

Составьте список музыкальных произведений на стихи известных русских писателей, присвойте каждому номер, создайте игровые карточки в стиле лото с названиями композиций.

Затем разыграйте игру: ведущий включает музыку, а вы отмечаете угаданные произведения в своих карточках. Побеждает тот, кто первым заполнит строку или столбец!

Проявите креативность при создании карточек и наслаждайтесь музыкальным путешествием.

## 2 ЗВУКОВАЯ ОТКРЫТКА ★★☆☆

Создайте аудиотрогровку (до 40 секунд) с поздравлением для работников культуры.

Включите в нее обращение, 1-2 пожелания и цитату о ценности поддержания связи с культурой. Почувствуйте себя настоящим диктором – рассказывайте с выражением и воодушевлением! Делитесь открыткой в социальных сетях и отмечайте адресатов!

## 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 благодарностью 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>

## 6 Я - КОМПОЗИТОР ★★☆☆

Выберите любимое стихотворение русского писателя и сочините к нему оригинальную музыку, определив характер звучания, жанр произведения, форму и средства выразительности: лад, регистр, темп, динамику и штрихи.

Продумайте, как лучше всего передать настроение и смысл стихотворения через музыкальные средства выразительности. Запишите свое произведение и подготовьте его к исполнению, чтобы поделиться своим творческим видением с другими.

## 7 КЛИП ★★☆☆

Снимите клип с музыкой, которую вы создали на стихотворение (задание 6).

Продумайте концепцию видео, выберите подходящие локации, костюмы и визуальные решения, которые подчеркнут смысл и настроение произведения. Запишите качественное видео, смонтируйте его и выложите готовый клип в социальные сети, чтобы поделиться своим творчеством с широкой аудиторией.



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

**#ЗвучиКакПервые #КалендарьПервых**



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В каждом яблоке, морковке или банане живут настоящие защитники – витамины и минералы! Они как маленькие стражи здоровья, которые помогают тебе расти сильным и энергичным.

Когда вы едите фрукты и овощи, эти защитники отправляются в путешествие по организму, помогая вам быть бодрыми, быстро расти и не болеть.

### 1 МИНУТЫ СВЕТА ★★☆☆

**Даже в пасмурный день свет влияет на настроение.**

Найдите 5-10 минут днем, чтобы подойти к окну, выйти на улицу или просто открыть шторы и посмотреть на небо. Заметьте, меняется ли самочувствие.

Задание от 

### 3 СЛУЧАЙНАЯ ПОЛЬЗА ★★☆☆

**Откройте заметки, генератор слов или книгу на случайной странице. Выпавшее слово превратите в полезное действие.**

Например, «окно» → проветрить, «вода» → выпить стакан, «музыка» → подвигаться под песню.

Выложите в соцсети скриншот с выделенным словом и ваше действие с хештегом **#5питание**

Задание от 

### 5 ВНИМАНИЕ, ЮНЫЕ ДОРОЖНИКИ! ★★☆☆

Интересно, что даже самый обычный переход через дорогу может стать настоящим приключением?

**Давайте проверим, насколько вы знаете важные правила безопасности.**

Представьте, что вы идете с друзьями через дорогу. Вдруг один из них говорит: «Пойдем быстрее, зеленый свет вот-вот закончится!» Что вы сделаете?

Правильно! Вы напомним другу, что безопасность важнее спешки, и вместе вы перейдете дорогу только на зеленый свет, внимательно посмотрев по сторонам!

А знаете ли вы:

- как правильно ездить на самокате?
- что такое световозвращатели и зачем они нужны?
- почему важно носить шлем?
- как вести себя в машине?

**Чтобы узнать все секреты безопасного поведения на дороге и получить полезные советы, скачивайте чек-листы безопасного поведения на дорогах по QR-коду.**



### 8 ЗДОРОВЫЙ СОН ★★★★★

**Здоровый образ жизни – это то, что мы делаем каждый день, чтобы быть сильными, энергичными и чувствовать себя хорошо как физически, так и эмоционально.**

Чтобы выработать полезные привычки, нужно время и терпение. Предлагаем вам помочь своим друзьям и близким начать вести здоровый образ жизни. Для этого снимите видео о том, как правильно спать, чтобы быть бодрыми и активными в течение дня.

Ваше видео может быть в виде дневника, презентации с картинками или анимации с голосом за кадром. Расскажите о простых советах, которые помогают спать лучше и быть бодрым.

**Опубликуйте ваше видео в социальных сетях первичного отделения.**

### 2 ПОДДЕРЖИ ДРУГОГО ★★☆☆

**ЗОЖ – это не только про себя.**

Сделайте одно полезное действие для другого человека: предложите воды, напомним про отдых, помогите с делом или поддержите добрым словом.

Задание от 

### 4 ЧИТАЕМ СОСТАВ ★★☆☆

**Выберите 3 продукта в магазине или дома и изучите их состав.**

Отметьте, где больше сахара, соли и добавок. Расскажите об этом в посте ВКонтакте и укажите хештег **#ПервыеПомогают**.

### 6 ДЕТЕКТИВЫ НА КУХНЕ ★★☆☆

Вы когда-нибудь задумывались, что происходит на кухне, когда нас там нет? А вдруг еда что-то скрывает? Или на кухне случилось настоящее преступление?

**Послушайте аудиосказку «Детективы на кухне» и станьте частью расследования.**



Задание от 

### 7 ГОТОВИМ ВМЕСТЕ С БАБУШКОЙ ★★☆☆

**В аудиосказке «Детективы на кухне» есть энергичная бабушка Серафима, которая обожает готовить вкусные и полезные кулинарные шедевры.**

Переходите по QR-коду на сайт и выбирайте рецепт: «Морковные оладьи» или «Разноцветная тарелка». Приготовьте блюдо вместе с родителями, следуя советам героев комикса.

Выложите фото получившегося блюда в социальной сети с хештегом **#5питание**.



Задание от 



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

**#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых**



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

А вы знали, что одна банка газировки может содержать целых 4 ложки сахара? При этом детям 3-10 лет можно не более 15 грамм (примерно 3 чайные ложки) в день.

### 1 ЗАРЯДКА ПЕРВЫХ – ЭНЕРГИЯ В КАЖДОЙ КЛЕТКЕ ★★☆☆

**Сделайте простую разминку: 5 прыжков, 3 глубоких вдоха, потянитесь вверх, улыбнитесь себе в зеркало.**

А теперь – действие: напишите или скажите вслух одно доброе слово поддержки себе. Забота о теле и позитивный настрой напрямую влияют на ваше психологическое здоровье.



Узнайте больше в Азбуке психологической безопасности по QR-коду.

### 3 СЛАДКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ★★☆☆

**Знаете ли вы, что даже в самых обычных продуктах может скрываться сахар? Давайте проведем небольшое расследование!**

1. Выберите 3 любимых продукта.
  2. Найдите на этикетке информацию о содержании сахара. Будьте внимательны! Если видите слова «сироп», «патока» или «фруктоза» – это тоже сахар!
  3. Сложите количество сахара во всех трех продуктах.
  4. Запишите результат.
- Если потреблять слишком много сахара, могут появиться лишний вес, кариес и проблемы с кожей. И это только маленькая часть последствий.

**Обязательно расскажите об этом в социальной сети и укажите хештег #ПервыеПомогают.**

### 5 ШАГОМЕР ★★☆☆

**Организируйте квест по парку для своих друзей, чтобы каждый из них прошел норму шагов за день. Подготовьте задания для игры «12 записок», разместите записки в 12 точках парка.**

Заранее пройдите маршрут и объявите участникам, сколько шагов они пройдут, пока будут заняты игрой. В начале игры попросите всех участников скачать приложение «шагомер», а в конце игры сравните, одинаково ли количество пройденных шагов.



### 2 ПОДДЕРЖИ ДРУГОГО ★★☆☆

**ЗОЖ – это не только про себя.**

Сделайте одно полезное действие для другого человека: предложите воды, напомните про отдых, помогите с делом или поддержите добрым словом.

Задание от Пятёрочка с заботой

### 4 СЛУЧАЙНАЯ ПОЛЬЗА ★★☆☆

**Откройте заметки, генератор слов или книгу на случайной странице. Выпавшее слово превратите в полезное действие.** Например, «окно» → проветрить, «вода» → выпить стакан, «музыка» → подвигаться под песню. Выложите в соцсети скриншот с выделенным словом и ваше действие с хештегом #5питание.

Задание от Пятёрочка с заботой

### 6 МОЙ РЕЖИМ ДНЯ ★★☆☆

**Умеете ли вы правильно распределять время между учебой, отдыхом и хобби? Создайте идеальный распорядок дня, который поможет оставаться энергичным и успешным!**

Составьте свой персональный режим дня на неделю вперед, включив в него время на учебу, спорт, хобби и отдых. Используйте цветные маркеры или стикеры для визуализации. Каждый день отмечайте, насколько точно вы следуете плану, и анализируйте, что можно улучшить. Не забудьте добавить время на прогулки и любимые занятия!

### 7 ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ ★★☆☆

**Многие часто потребляют фастфуд вместо полезной еды из-за плотного графика учебы. Это негативно сказывается на уровне энергии, внимании, настроении и здоровье.**

Чтобы было проще привыкнуть к сбалансированному питанию, можно практиковать совместное приготовление пищи с друзьями. На неделю договоритесь с друзьями приносить на учебу полезные обеды или перекусы. Готовьте простую, но полезную еду: овсянку, омлет, салаты, йогурт и орехи.

Каждый день фотографируйте свой обед и делитесь снимками в чате. В конце недели проголосуйте за самое полезное питание.

Дополнительно обсудите популярные мифы о питании, например: «нельзя есть после 18 часов», «хлеб вреден для фигуры» и «кофе вымывает кальций». Найдите научные исследования и узнайте, правда это или нет.

**Такой способ делает заботу о здоровье интересной игрой для всей команды. Каждый учится новому, вдохновляется и становится здоровее.**



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

**#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых**



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

А вы знали, что в конце зимы, особенно в феврале, из-за короткого светового дня и дефицита солнечного света мозг и гормоны работают иначе: снижается иммунитет и количество энергии, ухудшается настроение и сон. Поэтому в начале весны старайтесь проводить как можно больше времени при дневном свете и ловить солнечные лучи!

### 1 СОН – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ★★☆☆

Качество сна напрямую влияет на нашу продуктивность и самочувствие! Давайте проведем небольшой эксперимент и улучшим свой режим отдыха.

В течение недели ведите дневник сна: отмечайте время засыпания и пробуждения, качество сна, свои ощущения утром. Откажитесь от гаджетов за час до сна, создайте комфортную атмосферу в комнате. Попробуйте новые способы улучшения сна – ароматерапию, медитацию или проветривание помещения.

Делитесь своими открытиями в социальных сетях – рассказывайте о результатах эксперимента, новых привычках и их влиянии на вашу жизнь.

### 3 ОЗЕЛЕНЕНИЕ ★★☆☆

Озеленение пространства – это не только красиво, но и полезно для здоровья!

Выберите растение, которое хотите вырастить (это может быть как комнатный цветок, так и зелень для кухни). Приобретите семена или саженец, подготовьте горшок и почву. Ведите дневник наблюдений за ростом растения, отмечая изменения и свои впечатления. Не забудьте узнать о правильном уходе и условиях содержания!

Делитесь своими успехами в социальных сетях – публикуйте фото вашего зеленого питомца, рассказывайте о его прогрессе и ваших открытиях в мире садоводства. Покажите, как растение преображает ваше пространство и влияет на настроение.

### 5 АДАПТИРУЕМ ПОД ЗОЖ ★★☆☆

Правильное питание может быть вкусным и разнообразным! Давайте вместе откроем мир здоровой кулинарии и научимся готовить полезные блюда.

Выберите 2-3 любимых блюда и попробуйте адаптировать их под принципы здорового питания: замените вредные ингредиенты на полезные аналоги, уменьшите количество сахара и соли, добавьте больше овощей. Приготовьте обновленное блюдо и оцените его вкус и пользу. Не забудьте посчитать калорийность и содержание полезных веществ!

Делитесь своими кулинарными открытиями в социальных сетях – публикуйте фото готовых блюд, делитесь рецептами и советами по их приготовлению.



### 7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В КОМАНДЕ ★★★★★

Быть частью команды – это не просто весело, но и важно для вашего развития. Настоящая команда – это место, где ценят индивидуальность каждого и создают условия для роста. Именно здесь вы можете свободно выражать свои мысли и чувствовать поддержку! И каждый из вас может сформировать такую команду.

1. Выберите свою команду – класс, спортивную секцию, кружок или первичное отделение Движения Первых, где вам комфортно.
2. Проанализируйте атмосферу:
  - выпишите 5 главных качеств, которые делают вашу группу особенной,
  - отметьте, что помогает вам чувствовать себя в безопасности,
  - подумайте, как каждый участник вносит свой вклад.
3. Предложите идеи по укреплению команды (2-3 пункта):
  - как сделать общение еще теплее;
  - что поможет раскрыть потенциал каждого;
  - как поддержать тех, кто чувствует себя неуверенно.

Обсудите свои наблюдения с командой и предложите воплотить лучшие идеи в жизнь.

Подробнее о психологической безопасности читайте в Азбуке психологической безопасности по QR-коду.



### 2 МИНУТЫ СВЕТА ★☆☆☆

Даже в пасмурный день свет влияет на настроение. Найдите 5-10 минут днем, чтобы подойти к окну, выйти на улицу или просто открыть шторы и посмотреть на небо. Заметьте, меняется ли самочувствие.

### 4 ТАЙНА ЕДКОГО ДЫМА ★★☆☆

Проведите интерактивный урок по профилактике курения.

1. Посмотрите мультфильм «Тайна едкого дыма» от команды Познавалава и обсудите его со своей командой.
2. Изучите пошаговый план проведения урока с помощью методички команды Познавалава (урок № 1).
3. Проведите урок: вместе посмотрите мультфильм, задайте вопросы по содержанию мультфильма из методички, выслушайте на них ответы, при необходимости озвучьте правильный ответ.
4. Выложите пост в социальной сети о проведенном мероприятии с выводами и впечатлениями.



Задание от

ОБЩЕ  
ДЕЛО

### 6 ОПАСНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ ★★☆☆

Проведите интерактивный урок по профилактике употребления алкоголя.

1. Посмотрите мультфильм «Опасное погружение» от команды Познавалава и обсудите его с командой.
2. Изучите пошаговый план проведения урока с помощью методички команды Познавалава (урок № 2).
3. Проведите урок в любом классе: вместе посмотрите мультфильм, задайте вопросы по содержанию мультфильма из методички, выслушайте ответы на них, при необходимости озвучьте правильный ответ.
4. Выложите пост в социальной сети о проведенном мероприятии с выводами и впечатлениями.



Задание от

ОБЩЕ  
ДЕЛО

### 8 МАРТ БЕЗ НАГРУЗКИ ★★☆☆

Усталость и снижение мотивации – это нормально, но с этим можно и нужно работать! Давайте вместе найдем способы сделать учебу в марте более комфортной и эффективной.

Проведите исследование учебной нагрузки: в течение одного учебного дня зафиксируйте все факторы, которые вызывают у вас перегрузку и усталость. На основе полученных данных предложите два конкретных способа снижения нагрузки, которые можно реализовать без привлечения дополнительных ресурсов. После этого организуйте одно или два мероприятия по внедрению ваших идей (например, предложить друзьям опробовать ваш способ).

Поделитесь своими находками в социальных сетях – расскажите о результатах исследования, предложенных решениях и их реализации. Опишите, как изменились ваше самочувствие и продуктивность после внедрения новых подходов. Вдохновляйте других своим примером.



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

#ЗдоровыйПерекус #КалендарьПервых



## МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

ну, ии, погоди!

СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ

Союзмультфильм объявляет конкурс, в котором вы можете не только прокачать свои навыки в использовании искусственного интеллекта, но и выиграть миллион рублей на реализацию своего проекта!

Для того, чтобы принять участие:

- перейдите на сайт конкурса по QR-коду, ознакомьтесь с информацией о том, какой мультфильм может участвовать в конкурсе,
- зарегистрируйтесь в конкурсе,
- пройдите обучающий курс по промптингу в нейросетях от Союзмультфильма и Школы 21,
- создайте свой мультфильм и ждите результатов конкурса!



## 1 КИНОВЕЧЕР



Самой старой киностудией в России является киностудия имени Горького, ее основали в Москве 111 лет назад (это больше века назад!). Они и сегодня снимают кино не только для взрослых, но и для детей.

Поэтому предлагаем вам посмотреть один из последних фильмов, снятых этой студией для детей «Чижик-Пыжик возвращается» (2023).

После просмотра обязательно поделитесь своими эмоциями от фильма, что понравилось, кто стал любимым героем и почему, как бы вы поступили на месте главных героев?



Задание от



## 5 ДОСКА БЛАГОДАРНОСТИ



Давайте создадим большую доску поздравлений с Международным женским днем (8 марта)! Соберите друзей из своего первичного отделения и попросите каждого подумать, за что он благодарен бабушке, маме, учительнице, воспитательнице или тренеру.

Например, «Мама, спасибо, что заплетаешь мне самые красивые косички каждый день» или «Бабушка, спасибо за то, что научила меня быть заботливой и доброй!». Напишите это на красивых стикерах, украсьте их рисунками и разместите доску благодарности у вас в первичном отделении.

## 6 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ТВ!



В Международный день детского телевидения и радиовещания (1 марта) вспомните ваши любимые детские теле- или радиопередачи. Создайте собственное детское ТВ-шоу: придумайте интересные рубрики, выберите героев программы и ведущих.

Обсудите с друзьями, о чем будет ваше шоу, какие игры и конкурсы вы включите в программу. Попросите учителя или воспитателя помочь организовать небольшую съемочную площадку и снимите свой первый выпуск – пусть это будет самое яркое событие в жизни вашего класса!

Не забудьте поделиться своим творчеством с друзьями в социальных сетях – выложите видео первого выпуска, расскажите, как вы готовились к съемкам и что было самым интересным. Пусть все увидят, какие талантливые ведущие и создатели телепрограмм растут среди нас!

Помните: ваше шоу может стать началом большого пути в мир медиа!

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

2 марта – Международный день детского телевидения и радиовещания

В этот день свой профессиональный праздник отмечают все работники, занятые производством детских телевизионных программ и радиопередач, а самым маленьким телезрителям дают возможность протестировать профессии на радио и телевидении.

## 2 СМАЙЛИКИ



Знаете ли вы, что эмоции можно передавать не только словами? Попробуйте создать свои уникальные смайлики для разных настроений!

Нарисуйте 5-6 разных смайликов, которые показывают радость, грусть, удивление, восторг и другие эмоции. Придумайте к каждому смайлику короткую подпись – какую ситуацию он может описать. Создайте из своих рисунков целую коллекцию!

Покажите свои смайлики друзьям в соцсетях, расскажите, какие эмоции вам больше всего понравилось рисовать. Может быть, ваши смайлики станут популярными!

## 3 ВЕСНА ИДЕТ, ВЕСНЕ ДОРОГУ



Понаблюдайте за тем, как меняется природа вокруг вас: первые почки, солнечные лучи, проталины, капли. Почувствуйте это весеннее настроение! А чтобы сохранить его в памяти, сделайте красивые весенние кадры, в которых вы покажете эти изменения в природе.

## 4 ЮНЫЙ ИЛЛЮСТРАТОР



Когда мы читаем истории, у нас есть уникальная возможность нарисовать в голове все образы, которые у нас возникают.

Предлагаем и вам вывести свое воображение на максимум!

Послушайте одну из сказок на выбор на сайте «Детского радио» по QR-коду, создайте к ней иллюстрации (как вы видите главных персонажей, их окружение) и поделитесь этими иллюстрациями с друзьями из первичного отделения.



Задание от



## 7 СПРОСИТЕ ЭТО У ГЕРОЯ



Вспомните, каких героев Союзмультфильма вы знаете? Попугай Кеша, Заяц и Волк, Карлсон, Винни-Пух и еще множество героев, которые провели с каждым из нас часы на экранах телевизоров. Вам наверняка есть, что спросить у этих персонажей, поэтому предлагаем вам разыграть настоящее интервью, в котором роль исполните вы или ваш друг.

Задание от



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

#МедиаПритяжение #КалендарьПервых



## МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

ну, ии, погоди! **СОЮЗ МУЛЬТФИЛЬМ**

Союзмультфильм объявляет конкурс, в котором вы можете не только прокачать свои навыки в использовании искусственного интеллекта, но и выиграть миллион рублей на реализацию своего проекта!

Для того, чтобы принять участие:

- перейдите на сайт конкурса по QR-коду, ознакомьтесь с информацией о том, какой мультфильм может участвовать в конкурсе,
- зарегистрируйтесь в конкурсе,
- пройдите обучающий курс по промптингу в нейросетях от Союзмультфильма и Школы 21,
- создайте свой мультфильм и ждите результатов конкурса!



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Международный день детского телевидения и радиовещания отмечается в первое воскресенье марта. В этот день во многих странах детям дают возможность попробовать себя в роли ведущих, корреспондентов, операторов и радиоведущих. Ребята рассказывают о том, что им важно и интересно, снимают сюжеты, берут интервью и выходят в эфир. Этот день напоминает, что у детей есть голос, а медиа помогают делиться идеями, узнавать новое и быть услышанными.

## 1 ТРЕНД МЕСЯЦА ★★☆☆

Подумайте, что популярно в этом месяце в социальных сетях, может быть это будет какой-то определенный звук, танец или формат видео. Повторите этот тренд вместе с друзьями и поделитесь им в социальных сетях первичного отделения и пригласите других Первых присоединиться к тренду.

## 3 КИНОВЕЧЕР ★★☆☆

Самой старой киностудией в России является киностудия имени Горького, ее основали в Москве 111 лет назад (это больше века назад!). Они и сегодня снимают кино не только для взрослых, но и для детей.

Поэтому предлагаем вам посмотреть один из последних фильмов, снятый этой студией для детей «Чижик-Пыжик возвращается» (2023).

После просмотра обязательно поделитесь своими эмоциями от фильма: что понравилось, кто стал любимым героем и почему, как бы вы поступили на месте главных героев?



Задание от  КИНО СТУДИЯ ГОРЬКОГО

## 4 КРЕАТОРЫ, ОБЩИЙ СБОР! ★★☆☆

Часто ли у вас бывает такое, что вы увидели классный ролик, который хотели бы повторить, но как это сделать – неизвестно. Так вот, сообщество для творцов от Yappy собрали для вас сотни наглядных видеоуроков по монтажу и съемке. Скорее смотрите их по QR-коду.

Смотрите, вдохновляйтесь и пробуйте повторить или реализовать приемы и эффекты в своих видео. Выложите 2-3 видео, при монтаже которых вы использовали знания из видеоуроков. Расскажите в посте о своем новом навыке.



Задание от  Yappy

## 5 ФИЛЬМ О КНИГЕ ★★☆☆

Буктрейлер – это короткий видеоролик (обычно 1-3 минуты), созданный по мотивам книги, который в художественной форме рассказывает о ней, интригует сюжетом и стимулирует чтение. Подобно трейлерам к фильмам, он визуализирует аннотацию, объединяя литературу, видео и звук, чтобы привлечь аудиторию.

Совместно с издательством «АСТ» предлагаем и вам создать буктрейлер к книге, которую вы считаете обязательной для прочтения каждым человеком, – той самой истории, что оказала на вас глубокое влияние и вдохновила. Устройте совместный показ буктрейлеров, а лучшими работами поделитесь в сообществе своего первичного отделения.

Задание от  асТ ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ

## 2 СКАЖУ «СПАСИБО» В МИКРОФОН ★★☆☆

Запишите короткое видеопоздравление с Международным женским днем.

Соберите друзей и попросите каждого подумать, за что он благодарен бабушке, маме, учительнице, воспитательнице или тренеру. Например, «Мама, спасибо, что заплетаешь мне самые красивые косички каждый день» или «Бабушка, спасибо за то, что научила меня быть заботливой и доброй!»

Снимите видео с ответами ваших друзей, смонтируйте, не забудьте добавить музыку на фон и обязательно поделитесь готовым видео в социальных сетях первичного отделения. **А самое главное – покажите этот ролик тому, кого вы благодарите!**



## 6 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ТВ! ★★☆☆

В Международный день детского телевидения и радиовещания (1 марта) вспомните ваши любимые детские передачи по радио или телевидению.

Создайте собственное детское ТВ-шоу: придумайте интересные рубрики, выберите героев программы и ведущих. Обсудите с друзьями, о чем будет ваше шоу, какие игры и конкурсы вы включите в программу. Попросите учителя или воспитателя помочь организовать небольшую съемочную площадку и снимите свой первый выпуск – пусть это будет самое яркое событие в жизни вашего класса!

Не забудьте поделиться своим творчеством с друзьями в социальных сетях: выложите видео первого выпуска, расскажите, как вы готовились к съемкам и что было самым интересным. Пусть все увидят, какие талантливые ведущие и создатели телепрограмм растут среди нас!

**Помните: ваше шоу может стать началом большого пути в мир медиа!**



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

**#МедиаПритяжение #КалендарьПервых**



## МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

ну, ии, погоди!

СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ

Союзмультфильм объявляет конкурс, в котором вы можете не только прокачать свои навыки в использовании искусственного интеллекта, но и выиграть миллион рублей на реализацию своего проекта!

Для того, чтобы принять участие:

- перейдите на сайт конкурса по QR-коду, ознакомьтесь с информацией о том, какой мультфильм может участвовать в конкурсе,
- зарегистрируйтесь в конкурсе,
- пройдите обучающий курс по промптингу в нейросетях от Союзмультфильма и Школы 21,
- создайте свой мультфильм и ждите результатов конкурса!



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В марте мы празднуем одну из важнейших дат в истории – Международный женский день!

Поэтому в этом месяце вспомним тех женщин, которые внесли свой вклад в развитие российской журналистики и уверенно вписали свое имя в ее историю:

- Екатерина Андреева – одна из самых узнаваемых ведущих новостных программ на федеральном телевидении, символ телевизионной журналистики конца XX – начала XXI века.
- Маргарита Симоньян – участвовала в создании и развитии крупного международного информационного проекта, в 25 лет стала руководителем канала.
- Лидия Чуковская – дочь Корнея Чуковского, публицист и редактор, внесла большой вклад в развитие литературной и общественной журналистики XX века.

## 1 ОНЛАЙН-ПРОФЕССИЯ



А вы знали, что у VK есть сообщество для школьников, которое еще и помогает вам определиться с будущей профессией в мире диджитал?

Пройдите тест-драйв профессий в этом сообществе, перейдя по QR-коду. А после прохождения теста вы сможете сразу выбрать бесплатный курс, который научит вас базовым навыкам в этом направлении.



Задание от education

## 2 СКАЖУ «СПАСИБО» В МИКРОФОН



Запишите короткое видеопоздравление с Международным женским днем.

Соберите друзей и попросите каждого подумать, за что он благодарен бабушке, маме, учительнице, воспитательнице или тренеру. Например, «Мама, спасибо, что заплетаешь мне самые красивые косички каждый день» или «Бабушка, спасибо за то, что научила меня быть заботливой и доброй!».

Снимите видео с ответами ваших друзьями, смонтируйте, не забудьте добавить музыку на фон и обязательно поделитесь готовым видео в социальных сетях первичного отделения. **А самое главное – покажите этот ролик тому, кого вы благодарите!**

## 3 КРЕАТОРЫ, ОБЩИЙ СБОР!



Часто ли у вас бывает такое, что вы увидели классный ролик, который хотели бы повторить, но как это сделать – неизвестно. Так вот, сообщество для творцов от Yappy собрали для вас сотни наглядных видеоуроков по монтажу и съемке. Скорее посмотрите их по QR-коду.



Смотрите, вдохновляйтесь и пробуйте повторить или реализовать приемы и эффекты в своих видео. Выложите 2-3 видео, при монтаже которых вы использовали знания из видеоуроков. Расскажите в посте о своем новом навыке.

Задание от

## 4 ПЕРВЫЕ В МЕДИА



Учиться новым навыкам в медиа и прокачивать свои знания никогда не поздно, поэтому предлагаем вам посмотреть один из обучающих эфиров от проекта «Вечерней Москвы» – «Первые в медиа. Победа!».

Выбирайте самый интересный и полезный для вас эфир, изучайте тему, а итогами обучения поделитесь вашими впечатлениями в социальных сетях с хештегом #ПервыеВМедиа\_Победа.



А также подписывайтесь на сообщество проекта во ВКонтакте, чтобы не пропустить новый сезон проекта!

Задание от

## 5 ФИЛЬМ О КНИГЕ



Буктрейлер – это короткий видеоролик (обычно 1-3 минуты), созданный по мотивам книги, который в художественной форме рассказывает о ней, интригует сюжетом и стимулирует чтение. Подобно трейлерам к фильмам, он визуализирует аннотацию, объединяя литературу, видео и звук, чтобы привлечь аудиторию

Совместно с издательством «АСТ» предлагаем и вам создать буктрейлер к книге, которую вы считаете обязательной для прочтения каждым человеком, – той самой истории, что оказала на вас глубокое влияние и вдохновила. Устройте совместный показ буктрейлеров, а лучшими работами поделитесь в сообществе своего первичного отделения.

Задание от



## 6 ГЛАВНЫЙ РЕПОРТЕР



Репортажи с мероприятий – возможно, самый удачный формат, чтобы передать атмосферу и настроение события, пообщаться с гостями и участниками, показать все детали. Все о качественных репортажах знают наши друзья – Институт «Первая Академия медиа» РЭУ Плеханова.

Поэтому предлагаем вам вдохновиться работами студентов Академии (по QR-коду) и снять свой репортаж с одного из школьных мероприятий (например, с события, посвященного празднованию 8 марта) и обязательно поделитесь вашей работой в социальных сетях школы или первичного отделения.



Задание от



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

#МедиаПритяжение #КалендарьПервых



## МЕДИА И КОММУНИКАЦИИ

ну, ии, погоди!

СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ

Союзмультфильм объявляет конкурс, в котором вы можете не только прокачать свои навыки в использовании искусственного интеллекта, но и выиграть миллион рублей на реализацию своего проекта!

Для того, чтобы принять участие:

- перейдите на сайт конкурса по QR-коду, ознакомьтесь с информацией о том, какой мультфильм может участвовать в конкурсе,
- зарегистрируйтесь в конкурсе,
- пройдите обучающий курс по промптингу в нейросетях от Союзмультфильма и Школы 21,
- создайте свой мультфильм и ждите результатов конкурса!



## 1 КНИЖНАЯ ПОЛКА ВУЗА ★★☆☆

Во Всемирный день писателя (3 марта) опросите участников вашего первичного отделения об их любимых книгах, выделите наиболее интересные или повторяющиеся ответы и оформите результаты в формате инфокарточек, где будет фотография самой книги (обложки), участника, краткий комментарий об этой книге от самого участника (почему ее надо прочитать?)

Готовыми инфокарточками поделитесь в социальных сетях первичного отделения.

## 3 ЛЮДИ РЯДОМ ★★☆☆

Каждый из нас уникален и обладает особыми талантами! Создайте карту талантов вашего коллектива и узнайте, на что способны участники вашего первичного отделения.

Проведите небольшое исследование: поговорите минимум с тремя участниками, узнайте их главные сильные стороны и увлечения. Выясните, в чем они готовы помогать другим и какими «суперспособностями» обладают. Оформите полученные ответы в виде ярких карточек или постера с фотографиями и кратким описанием талантов каждого участника.

Поделитесь результатами своего исследования в социальных сетях – опубликуйте готовые карточки.

## 5 ПРИМЕТЫ ВЕСНЫ ★★☆☆

С приходом весны многое обновляется и меняется, солнце светит ярче, все начинают больше улыбаться: проследите за этими изменениями в своем первичном отделении или населенном пункте. Запечатлите эти изменения на фото или видео (в формате ВК-клипа), поделитесь этими наблюдениями в социальных сетях вашего первичного отделения и будьте уверены, что эта работа точно поднимет весеннее настроение!

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Во многих университетах и колледжах сегодня работают собственные студенческие медиацентры – редакции, где молодые люди выпускают новости, снимают репортажи, ведут подкасты и соцсети. Для многих будущих журналистов, продюсеров и медиаспециалистов именно такие площадки становятся первой «настоящей» редакцией, где учатся работать в команде, проверять информацию и рассказывать истории для широкой аудитории. А вы состоите в вашем студенческом медиацентре?

## 2 ДЕНЬ ВОССОЕДИНЕНИЯ КРЫМА С РОССИЕЙ ★★☆☆

В День воссоединения Крыма с Россией (18 марта) предлагаем вам вместе с киностудией им. Горького вспомнить те фильмы, которые снимались в живописных местах полуострова на берегу Черного моря.

Среди самых известных фильмов: «Королевство кривых зеркал» (1963), «Комета» (1983), «Пираты XX века» (1979), «Варвара-краса, длинная коса» (1970) и «Через тернии к звездам» (1980).

Посмотрите эти фильмы одни или в компании друзей из первичного отделения, а эмоциями от просмотра и от красивых крымских пейзажей поделитесь в своих социальных сетях или в сообществе первичного отделения.

Задание от



## 4 ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЖЕНЩИНЫ ★★☆☆

Расскажите о ваших любимых преподавателях-женщинах в формате коротких вертикальных видео (1-2 минуты), пусть они станут главными героинями мини-фильмов.

Сделайте кадры в процессе работы, задайте им интересные вопросы (почему она выбрала эту профессию, какие ее любимые книги, какие хобби у нее есть и так далее).

А готовыми видео поделитесь в социальных сетях первичного отделения в формате спецпроекта о женщинах, которые вас учат!

## 6 ГЛАВНЫЙ РЕПОРТЕР ★★☆☆

Репортажи с мероприятий, наверное, самый удачный формат, чтобы передать атмосферу и настроение события, пообщаться с гостями и участниками, показать все детали. Все о качественных репортажах знают наши друзья – Институт «Первая Академия медиа» РЭУ Плеханова.

Поэтому предлагаем вам вдохновиться работами студентов Академии и снять свой репортаж с одного из школьных мероприятий (например, с события, посвященного празднованию 8 марта) и обязательно поделитесь вашей работой в социальных сетях школы или первичного отделения.

Задание от



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

#МедиаПритяжение #КалендарьПервых





# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## ФЕСТИВАЛЬ ПОЛЕЗНЫХ ИГР Кружковое движение

Уже открылась регистрация на Фестиваль полезных игр, который пройдет 25-26 апреля 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.



## ШАГ К МАСТЕРСТВУ

Примите участие во Всероссийском научно-техническом конкурсе «Шаг к мастерству»!

Это уникальная возможность для школьников проявить свои таланты, креативность и инженерные навыки.

Узнавайте о подробностях в Телеграм-канале конкурса по QR-коду и выигрывайте главный приз – участие в профильной смене «Страна железных дорог» в ВДЦ «Океан».



### 1 МОЯ ПРЕЛЕСТЬ

Предлагаем провести увлекательный эксперимент по быстрому выращиванию красивых и необычных кристаллов прямо у себя дома! Вам понадобится: синельная проволока, стеклянная банка (0,5 л), поваренная соль (примерно 18 ч.л.), белая нитка, деревянная палочка.

Что делать:

1. Согните из синельной проволоки любую понравившуюся фигуру, прикрепив к ней нить, второй конец которой обвяжите вокруг палочки для подвеса.
2. Налейте в стеклянную банку горячую воду (будьте осторожны, если кипяток), постепенно добавляя соль и размешивая до полного растворения. Должен получиться перенасыщенный раствор, когда соль перестает растворяться. Если вода помутнела от примесей, профильтруйте ее через марлю и перелейте в чистую емкость.
3. Осторожно опустите форму в горячий солевой раствор, убедившись, что она не касается стенок и дна банки, закрепив ее на необходимой высоте с помощью деревянной палочки, расположив ее на краю горловины банки. Прикройте емкость крышкой.
4. Спустя сутки аккуратно извлеките форму из раствора и дайте ей высохнуть. Она покроется красивыми кристаллами соли, станет настоящим украшением!

**Подумайте: почему важен именно перенасыщенный солевой раствор? Почему для кристаллизации готовят горячий раствор? Что произойдет, если форма останется в растворе дольше? Расскажите о ваших наблюдениях и выводах на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!**

### 3 ГАЛЬВАНИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ

Давайте своими руками воссоздадим один из первых источников электричества – гальванический элемент, и посмотрим, как простейшие химические реакции могут порождать настоящий электрический ток.

Именно с такого простого опыта началась эпоха электричества, без которой сегодня невозможно представить нашу жизнь.

**Вам понадобится:** стакан, вода, соль, 2 небольшие пластины или проволоки (Ø 1,5-2 мм) разных металлов (лучше алюминий и медь), компас (или смартфон с приложением компаса).

**Что делать:**

Наполните стакан водой, добавьте много соли (2-3 ч. л.), добейтесь насыщенного солевого раствора. Опустите кусочки металла в раствор так, чтобы один край каждого остался вне воды. Соедините свободные концы обоих металлических пластин. Поднесите компас к месту соединения металлических концов. Стрелка компаса среагирует на возникшее магнитное поле. Обратите внимание, что поле от вашего самодельного источника тока довольно слабое, стрелка лишь немного отклонится, указывая на наличие электрического тока.

## МАРАФОН ПОЛЕЗНЫХ ИГР Кружковое движение

Погрузитесь в мир полезных игр в вашем городе.

С 18 марта по 12 апреля включайтесь в Марафон полезных игр!

Вы узнаете о лучших российских полезных видеоиграх и как они помогают учиться и развивать навыки. Переходите на сайт, ищите мероприятия в своем городе и приходите с друзьями и наставниками!



### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**В России весну встречают полгода, в разных регионах весна наступает в разное время.** Ученые вычислили, что весна движется со скоростью 50 км в сутки. Определить это удалось наблюдая за развитием соцветий растений.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**4 марта отмечается Всемирный день инженерии** – международный праздник, официально учрежденный ЮНЕСКО в 2019 году и отмечаемый с 2020 года для привлечения внимания к роли инженеров в устойчивом развитии мира.

### 2 ИНЖЕНЕРИЯ ИЗ СПАГЕТТИ

**Знаете ли вы, что спагетти помогут проверить подлинность купюры? Достаточно потереть сухую спагетти о банкноту – настоящие деньги начнут «скрипеть», издавая звук, похожий на хруст снега. Это связано с особой хлопковой бумагой, применяемой при печати настоящих денег, имеющей шершавую структуру.**

Фальшивые купюры печатают на гладкой бумаге, и такого звука не будет.

Присоединяйтесь к нашему заданию и узнаете еще один необычный и увлекательный способ использования спагетти! Вам понадобится: 1 упаковка спагетти, зефир (маршмеллоу)

Что делать: Пройдите по QR-коду и, следуя инструкции, постройте башню.



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

**#ПервыеВНауке #КалендарьПервых**



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

**НОВЫЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПОРТАЛ «ТЕХНИКА МОЛОДЕЖИ – ГОРИЗОНТЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО СУВЕРЕНИТЕТА»**  Кружковое движение

Здесь вы найдете интерактивные материалы для самостоятельного изучения, рекомендации для участия в олимпиадах, конкурсах, проектах, идеи для школьных проектов и др. Материалы собраны в три раздела:

- «Человек в мире технологий» – от азов программирования и инженерии до биотехнологий.
- «Технологии процветающего Севера» – автономная энергетика, беспилотники, киберфизика и связь для устойчивого развития северных регионов.
- «Гуманитарное воспитание» – настольные, видеоигры и фиджитал форматы, которые учат рефлексировать о будущем технологий и их культурном контексте.

Переходите на сайт и погружайтесь в вызовы современной инженерии!



## 4 БЕРЛОГА

**Читайте комиксы «Берлоги» и погружайтесь в мир технологически продвинутых медведей!**

Как на планете Берлога появились кибер-осы? Как медведи с Берлоги наладили связь со школьниками Земли? Разгадайте тайну пропавшего меда вместе с маленькой Лерой! Читайте комиксы на сайте.



Задание от  Кружковое движение

## 6 ИЛЛЮЗИЯ ДВИЖЕНИЯ

**Замечали ли вы, что, когда мы смотрим вдаль, дома, машины и люди становятся крошечными?** Так происходит благодаря способности мозга оценивать расстояние: чем дальше предмет находится, тем меньшим кажется нам его размер, поэтому мы видим мир объемным. Это часто используется художниками в анимации и кинематографии, чтобы показать скорость движения персонажей.

**Предлагаем вам интересный эксперимент. Вам понадобится:** толстая тетрадь, фломастер.

**Что делать:**

В правом верхнем углу каждой страницы тетради нарисуйте рисунок летательного аппарата (самолет, ракета, НЛО), при этом каждый последующий рисунок должен быть немного меньше предыдущего. Отогните правый верхний угол тетради и быстро пролистайте страницы – создается впечатление движения объекта вперед, постепенно уменьшаясь в размерах, иллюстрируя удаление объекта. Изменяя скорость пролистывания страниц, вы получите иллюзию изменения скорости движения объекта.

## 6 ПОЛИВАЕМ РАСТЕНИЯ ПРАВИЛЬНО

**Полив растений – важная часть ухода за ними. Вода необходима растениям для нормального роста и развития.** Но неправильный полив может привести к болезням и даже гибели зеленых питомцев.

Чтобы ваши растения были здоровыми и радовали вас пышной зеленью, важно научиться правильно их поливать. Для этого перейдите по QR-коду и следуя инструкции проведите исследование.



## 7 ТАЙМЛАПС-ВИДЕО РОСТА МИКРОЗЕЛЕНИ

**На подоконнике весной легко вырастить сочную зелень из семян рапса, редиса, брокколи или ароматных трав. Для этого вам понадобятся семена, горшок с дренажем, грунт или кокосовое волокно, вода. А также смартфон, чтобы записать этот процесс на видео в формате таймлапс.**

Наполните контейнер грунтом, слегка утрамбуйте и увлажните, посейте семена, слегка присыпав землей. Поставьте емкость на солнце, регулярно умеренно поливайте. Каждый день контролируйте ростки. Для таймлапс-видео установите смартфон на штатив и делайте снимки дважды в сутки – утром и вечером. Снимайте примерно неделю, пока растения не вырастут. Затем смонтируйте ролик через приложение вроде Lapse It или iMovie, добавив приятную музыку. Поделитесь этим видео на личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях.

## 5 ИНЖЕНЕРНАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ

**Спасите редких животных в новой настольной игре от Кружкового движения!**

Попробуйте вместе с родными и друзьями новую настольную игру-«бродилку» – организуйте операцию по спасению редких животных от природного катаклизма, применяя по пути свои технологические навыки.



**Скачать и распечатать материалы игры можно по ссылке.**

Задание от  Кружковое движение



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

**#ПервыеВНауке #КалендарьПервых**



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## ФЕСТИВАЛЬ ПОЛЕЗНЫХ ИГР Кружковое движение

Уже открылась регистрация на Фестиваль полезных игр, который пройдет 25-26 апреля 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.



## МАРАФОН ПОЛЕЗНЫХ ИГР Кружковое движение

Погрузитесь в мир полезных игр в вашем городе.

С 18 марта по 12 апреля включайтесь в Марафон полезных игр!

Вы узнаете о лучших российских полезных видеоиграх и как они помогают учиться и развивать навыки. Переходите на сайт, ищите мероприятия в своем городе и приходите с друзьями и наставниками!



## НОВЫЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПОРТАЛ «ТЕХНИКА МОЛОДЕЖИ – ГОРИЗОНТЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО СУВЕРЕНИТЕТА» Кружковое движение

Здесь вы найдете интерактивные материалы для самостоятельного изучения, рекомендации для участия в олимпиадах, конкурсах, проектах, идеи для школьных проектов и др. Материалы собраны в три раздела:

- «Человек в мире технологий» – от азов программирования и инженерии до биотехнологий.
- «Технологии процветающего Севера» – автономная энергетика, беспилотники, киберфизика и связь для устойчивого развития северных регионов.
- «Гуманитарное воспитание» – настольные, видеоигры и фиджитал форматы, которые учат рефлексировать о будущем технологий и их культурном контексте.

Переходите на сайт и погружайтесь в вызовы современной инженерии!



## ШАГ К МАСТЕРСТВУ

Примите участие во Всероссийском научно-техническом конкурсе «Шаг к мастерству»!

Это уникальная возможность для школьников проявить свои таланты, креативность и инженерные навыки.

Узнавайте о подробностях в Телеграм-канале конкурса по QR-коду и выигрывайте главный приз – участие в профильной смене «Страна железных дорог» в ВДЦ Океан».



## ИНЖЕНЕРЫ БУДУЩЕГО

Присоединяйтесь к конкурсу «Инженеры будущего» – уникальной возможности продемонстрировать свои знания и навыки, получить ценный опыт и воплотить свои идеи в реальность!

Регистрация доступна с 4 марта 2026 года.



## ТЕХНОГТО Кружковое движение

Проверьте свою технологическую грамотность – сдайте нормативы ТехноГТО.

ТехноГТО – это комплекс нормативов для оценки вашей технологической грамотности и готовности ответственно использовать технологии для решения задач в повседневной жизни. Успешно сдав онлайн-нормативы, вы зарабатываете цифровые бронзовые и серебряные значки ТехноГТО, а открыв доступ к очному ТехноГТО, вы можете сдать нормативы на золотой знак отличия, который позволяет получить дополнительные баллы при поступлении в вузы.



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

4 марта отмечается Всемирный день инженерии – международный праздник, официально учрежденный ЮНЕСКО в 2019 году и отмечаемый с 2020 года для привлечения внимания к роли инженеров в устойчивом развитии мира и технологическом прогрессе. Дата приурочена к основанию Всемирной федерации инженерных организаций 4 марта 1968 года.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

С приходом весны и увеличением светового дня изменяется работа циркадных ритмов – внутренних биологических часов организма, регулирующих циклы сна и бодрствования, а также влияющих на наше настроение и продуктивность: когда нам лучше вставать, заниматься делами, учиться или отдыхать. Зимой, при коротком дне, недостаток света заставляет мозг активно вырабатывать мелатонин – «гормон сна». Из-за этого мы становимся сонливыми и менее энергичными. Но весной с увеличением светового дня выработка мелатонина снижается, а серотонина («гормона счастья») – возрастает, повышая нашу бодрость, энергию и стремление к новым делам.

## ТАЛАНТ Кружковое движение

Загрузите свои достижения в портфолио на платформе «Талант» и получите до +10 баллов к ЕГЭ.

Конкурс портфолио «Талант НТО» включен в Перечень олимпиад и конкурсов Минпросвещения РФ на 2025/2026 учебный год. Это значит, что победители и призеры могут получить до 10 дополнительных баллов к ЕГЭ при поступлении.

Зарегистрируйтесь на сайте, загрузите все свои достижения до 15 апреля, станьте победителем или призером и получите шанс на дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вузы.



## 1 СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ

Чтение научной фантастики служит мощным инструментом для развития вашего критического мышления, предлагает образы будущего, которые вдохновляют всех ученых и инженеров. Возможно, среди них завтра будете и вы!

Загляните в будущее и представьте возможности науки и техники вместе с Первыми!

1. Найдите книгу Михаила Булгакова «Собачье сердце» в библиотеке, книжном магазине или скачайте онлайн. Прочтите ее.
2. Ответьте на вопросы:
  - Какие изменения произошли с Шариком после операции?
  - Почему профессор Преображенский выбрал именно Шарика объектом своего эксперимента?
  - Почему эксперимент профессора вызывает столь бурную реакцию со стороны общества?



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

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## 2 СИЛА ВОДЫ ★★☆☆

Предлагаем вместе с друзьями провести простой и увлекательный эксперимент, который наглядно покажет интересное физическое явление – **поверхностное натяжение воды**. Благодаря этому явлению вода будто покрыта тонкой невидимой пленкой, поднимается выше краев емкости и принимает форму купола перед тем, как пролиться. **Вы сами убедитесь в этом и даже устроите соревнование: кто сможет положить в стакан больше монет, не допустив перелива жидкости!**

Вам понадобится: стеклянный стакан, тарелка или поднос, вода, около 20 монет (предпочтительно номиналом 2-5 Р)

Что делать:

Поставьте стакан на тарелку или поднос. Очень аккуратно наполните стакан водой почти до самого верха, важно избежать переливания. По очереди опускайте монеты в стакан, действуя осторожно, чтобы жидкость не расплескалась. Продолжайте добавлять монеты до тех пор, пока вода не начнет переливаться.

## 5 РУЧНАЯ ЖВАЧКА ★★☆☆

Создадим ручную жвачку – «живой» пластилин, который помогает снять стресс, улучшить настроение и развить мелкую моторику.

Вам понадобится: клей ПВА (канцелярский, белый/прозрачный), тетраборат натрия (аптечный раствор), небольшая пластиковая емкость, ложка, краситель (пищевой, акриловый или гуашь), зип-пакет (для хранения).

Что делать:

Налейте в емкость 2 ст. л. клея. Добавьте краситель и хорошо перемешайте. Влейте 0,5 ч. л. тетрабората натрия (в 4-5 раз меньше объема клея). Перемешивайте массу ложкой до образования плотной тянущейся консистенции. Когда масса станет упругой, разомните ее руками – готово!

## 7 КОМПАС ИЗ ЧАСОВ ★★☆☆

Если вдруг разрядился телефон, а карты под рукой нет, обычные механические часы помогут определить стороны света. Просто направьте часы на Солнце и выполните несколько простых шагов.

Вам понадобится: часы с часовой стрелкой (можно нарисовать самостоятельно), солнечная погода.

Что делать:

В Северном полушарии установите часы горизонтально перед собой и направьте часовую стрелку на солнце. Посередине между часовой стрелкой и отметкой «12» будет направление на юг, а точка напротив нее – на север. В Южном полушарии: направьте отметку «12» на солнце. Середина между часовой стрелкой и отметкой «12» покажет направление на север, а точка напротив нее – на юг.

## 8 СВОЙ СТИКЕРПАК ★★☆☆

Сегодня стикеры – важная часть цифровой культуры. В Телеграм ими активно обмениваются, сделав их привычным способом общения. **Создайте и вы свой стикерпак!**

1. Придумайте концепцию и создайте стикеры в графическом онлайн-редакторе в формате PNG с прозрачным фоном, размером 512×512 пикселей.
2. Откройте официальный бот Телеграм для создания стикеров @Stickers (с синей галочкой).
3. Отправьте команду /newpack, придумайте уникальное название и загрузите файлы изображений вместе с привязанными эмодзи.
4. После загрузки всех стикеров используйте команду /publish и придумайте короткий адрес для пака. Если хотите пропустить загрузку обложки, введите команду /skip.
5. Получите ссылку на готовый стикерпак командой /packlink и поделитесь им с друзьями.

## 3 НАУКА ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКОВ ★★☆☆

Выберите картины известных художников на научные темы, изучите сюжеты, персонажей и события, обратите внимание на изображение научных открытий, изобретений, ученых и атмосферы исследования.

Например, рассмотрите картины таких авторов, как Илья Репин «Портрет Д.И. Менделеева», Михаил Нестеров «Портрет академика физиолога И.П. Павлова» или Рафаэль Санти «Афинская школа».

**Поделитесь фотографиями выбранных картин на своей личной странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях и расскажите, почему вы считаете важным ознакомиться именно с этими произведениями искусства.**

## 4 УПРАВЛЯЙТЕ ДРОНОМ И ПРОХОДИТЕ ВСЕ МИССИИ ★★☆☆

«Академия дронов» - это бесплатный образовательный симулятор управления квадрокоптером от платформы «Берлога». Вы можете научиться пилотировать дрон и развивать свои навыки, проходя увлекательные миссии, которые познакомят вас с различными профессиональными способами применения квадрокоптеров. Раз, два, три! Заводите моторы! **Скачать бесплатно с сайта, VK Play или Steam можно по ссылке.**



Задание от Кружковое движение

## 6 ЗАПРОГРАММИРУЙТЕ РОБОТОВ НА ПОБЕДУ ★★☆☆

Бесплатная игра «Берлога: Защита пасеки» - это Tower Defense по-новому и возможность научиться программировать прямо в игре! Помогите медведю-пасечнику, программисту и конструктору защитить энергомед от атак насекомых. Настраивайте логику поведения дронов-защитников в визуальном редакторе и эффективнее отражайте нарастающие волны врагов. **Скачать бесплатно с сайта, VK Play, RuStore можно по ссылке.**



Задание от Кружковое движение



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

**#ПервыеВНауке #КалендарьПервых**



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## ФЕСТИВАЛЬ ПОЛЕЗНЫХ ИГР Кружковое движение

Уже открылась регистрация на Фестиваль полезных игр, который пройдет 25-26 апреля 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.



## МАРАФОН ПОЛЕЗНЫХ ИГР Кружковое движение

Погрузитесь в мир полезных игр в вашем городе.

С 18 марта по 12 апреля включайтесь в Марафон полезных игр!

Вы узнаете о лучших российских полезных видеоиграх и как они помогают учиться и развивать навыки. Переходите на сайт, ищите мероприятия в своем городе и приходите с друзьями и наставниками!



## ТЕХНОГТО Кружковое движение

Проверьте свою технологическую грамотность – сдайте нормативы ТехноГТО

ТехноГТО – это комплекс нормативов для оценки вашей технологической грамотности и готовности ответственно использовать технологии для решения задач в повседневной жизни.



Успешно сдав онлайн-нормативы, вы зарабатываете цифровые бронзовые и серебряные значки ТехноГТО, а открыв доступ к очному ТехноГТО, вы можете сдать нормативы на золотой знак отличия, который позволяет получить дополнительные баллы при поступлении в вузы.

## ИНЖЕНЕРЫ БУДУЩЕГО

Присоединяйтесь к конкурсу «Инженеры будущего» – уникальной возможности продемонстрировать свои знания и навыки, получить ценный опыт и воплотить свои идеи в реальность!

Регистрация доступна с 4 марта 2026 года.



### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

День числа Пи ежегодно отмечается 14 марта, начиная с 1988 года, когда физик Ларри Шоу впервые предложил праздновать эту необычную дату в научном музее Exploratorium в Сан-Франциско. Выбор этой даты неслучаен: в американском формате даты он записывается как 3/14, что соответствует трем первым цифрам числа Пи. Этот праздник посвящен одному из важнейших математических понятий, используемого в геометрии, физике и инженерии, которое связывает длину окружности и диаметр и является фундаментальной константой науки. Одна из традиций праздника: поедание выпечки и пирогов круглой формы – они символизируют бесконечность числа «Пи».

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

4 марта отмечается Всемирный день инженерии – международный праздник, официально учрежденный ЮНЕСКО в 2019 году и отмечаемый с 2020 года для привлечения внимания к роли инженеров в устойчивом развитии мира и технологическом прогрессе. Дата приурочена к основанию Всемирной федерации инженерных организаций 4 марта 1968 года.

### 1 ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ВНИМАНИЕ И ПРОДУКТИВНОСТЬ

Выясните, какие музыкальные жанры помогают вам лучше сосредотачиваться, а какие отвлекают от выполнения заданий. Вам потребуются: таймер, музыка различных жанров (например, классика, рок или др.), подкасты, однотипные задания (решение арифметических примеров, пазлы, кроссворды, ребусы).

Что делать:

Выполните одно и то же задание в четырех условиях: без музыки, под классическую музыку, под современную (жанр на выбор), под подкаст. Запишите следующие показатели: время начала и окончания выполнения задания, количество допущенных ошибок, условия прослушивания музыки (жанр, громкость). Составьте график, отражающий зависимость результатов от условий выполнения заданий. Сделайте вывод о том, какой музыкальный жанр помогает вам лучше всего сконцентрироваться и повысить продуктивность.

### 3 ЗАПУСКАЕМ ПАРАШЮТ

Погрузимся в мир аэродинамики всего за пару минут! Сделаем простой парашют, который наглядно продемонстрирует силу сопротивления воздуха.

Вам понадобятся: прочная нить (швейные нитки или тонкая веревка), большой полиэтиленовый пакет или прозрачная пленка, ножницы, маленькая игрушечная фигурка («парашютист»)

Что делать:

1. Из пакета или пленки вырежьте правильный восьмиугольник примерно 20x20 см (чем больше, тем эффективнее).
2. В каждом углу сделайте небольшие отверстия диаметром около 5 мм.
3. Отрежьте 8 равных отрезков нити длиной 20-25 см, протяните каждый через отверстие и надежно завяжите узлы.
4. Соедините свободные концы нитей и свяжите их одним крепким узлом. К нему прикрепите «парашютиста».
5. Поднимитесь повыше (на стул или табурет), держите парашют за фигурку и плавно отпустите. Парящий парашют должен медленно опуститься на пол.

**Секрет успеха:** чем больше поверхность парашюта, тем сильнее сопротивление воздуха и медленнее спуск. Чем аккуратнее сделаны узлы и точнее соблюдены размеры, тем красивее будет полет.



### 2 ЧИХ – ЗАГАДОЧНЫЙ РЕФЛЕКС ОРГАНИЗМА

В рамках этого задания вы узнаете больше о причинах и механизмах такого знакомого явления, как чихание.

Изучив специальную литературу и проведя собственные наблюдения, постарайтесь разобраться в следующих вопросах: почему мы начинаем чихать? Почему иногда мы чихаем один раз, а иногда больше десяти? Существует ли эффект цепной реакции чихания среди нескольких людей одновременно? Почему при чихании автоматически закрываются глаза и открывается рот? Какие защитные функции выполняют эти рефлекторные движения? Почему после чихания многие люди инстинктивно улыбаются?

**Подготовьте небольшую заметку или пост с выводами своего мини-исследования и поделитесь ею на своей странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!**

### 4 СИЛА ЗВУКА

Этот эксперимент поможет вам наглядно увидеть воздействие звука на окружающие объекты и убедиться, что звук – это не просто слышимое явление, а настоящая физическая сила.

Вам понадобятся: воздушный шарик, рис, блюдце или пластиковая крышка, динамик или колонка.

Что делать:

Натяните воздушный шарик на блюдце или крышку, создав натянутую мембрану. Насыпьте сверху немного риса. Установите конструкцию устойчиво на динамике так, чтобы звуковые волны проходили вертикально через мембрану. Включите громкую музыку с насыщенными басами и наблюдайте, как рис начнет «танцевать».

Экспериментируйте с частотой и ритмом звука, изучите, как меняется характер движений крупы. **Поделитесь результатами: опубликуйте короткий видеоролик или описание эксперимента вместе с вашими наблюдениями на своей странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!**



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

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ. ПЕРВЫЕ В НАУКЕ

## 5 УПРАВЛЯЙТЕ ДРОНОМ И ПРОХОДИТЕ ВСЕ МИССИИ ★★☆☆

«Академия дронов» - это бесплатный образовательный симулятор управления квадрокоптером от платформы «Берлога». Вы можете научиться пилотировать дрон и развивать свои навыки, проходя увлекательные миссии, которые познакомят вас с различными профессиональными способами применения квадрокоптеров. Раз, два, три! Заводите моторы!

Скачать бесплатно с сайта, VK Play или Steam можно по ссылке.



Задание от



## 6 ЗАПРОГРАММИРУЙТЕ РОБОТОВ НА ПОБЕДУ ★★☆☆

Бесплатная игра «Берлога: Защита пасеки» - это Tower Defense по-новому и возможность научиться программировать прямо в игре!

Помогите медведю-пасечнику, программисту и конструктору защитить энергомед от атак насекомых. Настраивайте логику поведения дронов-защитников в визуальном редакторе и эффективнее отражайте нарастающие волны врагов.

Скачать бесплатно с сайта, VK Play, RuStore можно по ссылке.



Задание от



## 7 ГОЛОВА ПРОФЕССОРА ДОУЭЛЯ ★★☆☆

Чтение этой увлекательной книги поможет вам крепче задуматься о пределах научного познания, этике экспериментов над человеком и последствиях научных открытий.

Прочитайте роман «Голова профессора Доуэля», взяв книгу в библиотеке, купив ее в книжном магазине или скачав онлайн.

После прочтения подумайте над следующими вопросами: Какие основные уроки о границах науки и социальной ответственности перед обществом можно извлечь из романа? Какие трудности испытывает человек, оказавшись живым существом вне собственного тела? Какие научные идеи автора оказались пророческими, а какие остались лишь смелой фантазией?

Опубликуйте свои размышления и ответы на вопросы в посте, эссе или коротком видеоролике на своей странице или странице вашего первичного отделения в социальных сетях!

## 9 ПАНОРАМНЫЙ ТУР ★★☆☆

А вы знаете, что первые панорамные туры появились еще в XVIII веке, но настоящую популярность они получили лишь с развитием цифровых технологий и появлением QuickTime VR в 1990-е годы. Сегодня вы сами можете создать собственный панорамный тур.

Вам понадобится:

- смартфон (на базе ОС Android или iOS) с камерой и приложением Bimostitch Lite;
- компьютер на ОС Windows / Linux / MacOS с подключением к Интернету;
- электронная почта;
- кабель для подключения смартфона к компьютеру или другой способ передачи панорам на компьютер.

Что делать: Перейдите по QR-коду и, следуя инструкции, выполните задание.



## 8 ДОМАШНИЙ БАРОМЕТР СВОИМИ РУКАМИ ★★☆☆

Сделав простой, но точный барометр своими руками, вы получите прибор для наблюдения за колебаниями давления и прогноза погоды на научной основе.

Вам понадобится: стеклянная банка (0,5 л), воздушный шарик, соломинка для коктейля, зубочистка, скотч, резинка канцелярская, бумага А4, клей, ручка.

Как сделать:

1. Из воздушного шарика сделайте мембрану, натянув ее на банку и закрепив надежно и герметично резинкой.
2. Сделайте стрелочку. К одному концу соломинки прикрепите зубочистку скотчем и второй край соломинки приклейте посередине мембраны. После приклеивания соломинки к мембране убедитесь, что конструкция надежно зафиксирована и подвижность стрелки свободна.
3. Нарисуйте шкалу на бумаге (напишите «высокое давление» вверху, «низкое давление» внизу).
4. Установите шкалу позади банки и отмечайте положение стрелки ежедневно.

При повышении давления мембрана будет прогибаться вниз, поднимая стрелку. При понижении давления мембрана будет слегка приподниматься, опуская стрелку.



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

#ПервыеВНауке #КалендарьПервых



# ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Нина Демме – первая в мире женщина, возглавившая полярную станцию.**

В 1932 году 30-летняя ученая-биолог отправилась на Северную Землю и руководила зимовкой с тремя мужчинами в суровых условиях Арктики. Лед не пускал суда, и вместо одного года экспедиция задержалась на два. Нина не просто выжила, а продолжила научные исследования – и вошла в историю как пример несгибаемой воли.

### 1 ЗАВТРАК КАК У ПРЖЕВАЛЬСКОГО ★★☆☆

**Николай Пржевальский начинал день с крепкого чая и сухарей и никаких излишеств!**

Приготовьте сегодня «экспедиционный завтрак»: простой и сытный, и съешьте его без гаджетов за столом. Ешьте медленно, как будто насыщаетесь перед переходом.

### 3 СЛЕД ПО ДЕММЕ ★☆☆☆

**Биолог Нина Демме, работая на Севере, рисовала животных с натуры, даже при уличной температуре в -40°C.**

Зарисуйте что-то живое (ворону, кошку, цветок на подоконнике), как Нина для вашего научного дневника.

Продолжайте вести дневник, когда выходите на природу – объектов для изображения масса!



### 6 КОМПАС ПО КРУЗЕНШТЕРНУ ★★★★★

**Адмирал Крузенштерн никогда не клал компас в карман, а только в специальный чехол на поясе.** Выберите один предмет, который берете с собой в походы, и изготовьте для него чехол, определите ему «почетное место» и носите с собой.

## ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ОТКРЫВАЙ СТРАНУ».

Подавайте заявку на номинацию «Открывай страну. Походы» до 17 мая 2026 года.



### 2 НАСТЕННАЯ КАРТА ★☆☆☆

**Журналист и переводчик Александр Воейков вешал физическую карту над кроватью, чтобы просыпаться и видеть горы.**

Найдите карту России или своего региона и повесьте ее так, чтобы каждое утро, просыпаясь, видеть карту и планировать новые путешествия!

### 4 ПИСЬМО ПРОНЧИЦЕВОЙ ★☆☆☆

**Мария Прончищева, участница Великой Северной экспедиции XVIII века, писала мужу из Арктики: «Холодно, но я вижу то, что никто не видел».**

Попробуйте и вы написать короткое «письмо из экспедиции» в собственной системе условных знаков (зашифрованное). О чем бы вы рассказали миру из своей северной экспедиции? Предложите близким разгадать ваше послание.

### 5 ПЕСНЯ ОТ ВЛАДИМИРА ВИЗЕ ★★★★★

**Владимир Визе, российский полярник, учил всю экспедицию петь одну общую песню, чтобы в метель не терять друг друга.**

Выберите или придумайте «песню отряда», совершенно не важно какой длины, даже два куплета! Спойте ее с друзьями или родными, и пусть она станет вашим звуковым маяком!

### 7 КАРТА ОТ ЧЕЛЮСКИНЦЕВ ★★★★★

**Экипаж «Челюскина» рисовал «карту настроения», на которой отмечали не только льды, но и моменты радости в дрейфе.** Нарисуйте сегодня «карту своего дня»: где вы «дрейфовали»? Где был «прорыв»? Где – лед, а где – открытая вода?



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

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие  
#КалендарьПервых



# ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Более 370 лет назад Семен Дежнев открыл крайнюю северо-восточную точку Евразии, связав Северный Ледовитый и Тихий океаны своим маршрутом. Это открытие стало основой современного Северного морского пути – ключевой транспортной магистрали XXI века.

## ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ОТКРЫВАЙ СТРАНУ».

Подавайте заявку на номинацию «Открывай страну. Походы» до 17 мая 2026 года.



### 1 ПАУЗА ПО СЕМЕНОВУ-ТЯН-ШАНСКОМУ ★★☆☆

**Петр Семенов-Тянь-Шанский каждый вечер умывался чистой горной водой! Это был его ритуал очищения и спокойствия.**

Сегодня вечером устройте себе «ритуал перехода»: умойтесь, зажгите свечу или просто закройте глаза и скажите себе: «День завершен. Завтра – новая экспедиция».

### 3 ТРИ ШАГА НАЗАД ★★☆☆

**Путешественник и горный инженер Григорий Гельмерсен, исследуя Урал, каждый вечер отходил на три шага от лагеря, чтобы увидеть его со стороны.**

Сегодня и вы сделайте «три шага назад»: посмотрите на свой дом с улицы или необычного ракурса, отметьте для себя новые детали.

### 5 СУМКА БЕРГА ★★☆☆

**Географ Лев Берг всегда носил полевую сумку с отделениями для камней, насекомых, записок и других вещей.**

Устройте порядок в своем рюкзаке и выделите «отсек для открытий» – пусть там лежит все, что заинтересовало вас сегодня. Остальные карманы содержите в чистоте и порядке.

### 6 СЛЕД ПО ДЕРЕВЯНКО ★★★★★

**Исследователь Дальнего Востока, Иван Деревянко, учил: иди так, чтобы тебя не видели, но чтобы ты все видел.**

Прогуляйтесь сегодня способом Деревянко: ступайте тихо, не отвлекайтесь на телефон и наблюдайте.

Что вы заметили впервые?

Попросите ваших друзей заснять вас со стороны – не выглядите ли вы подозрительно? Берите друзей в союзники и упражняйтесь в тихом хождении вместе!

### 2 УТРО БЕЗ БУДИЛЬНИКА ★★☆☆

**Первая жительница Норильска, врач-хирург и полярница Елизавета Урванцева в экспедициях просыпалась с первым лучом, а не по будильнику.**

Попробуйте встать без будильника: просто откройте глаза, когда почувствуете, что ваше тело готово к пробуждению. Каково это – начать день по биологическим часам?

### 4 КАРТА МЕСТНЫХ СЕКРЕТНЫХ МЕСТ ★★☆☆

**Вместе с друзьями из первичного отделения создайте интерактивную карту малоизвестных, но интересных мест вашего города, района или региона.**

Проведите исследование и выберите 5-7 локаций (скрытые двory, уличное искусство, необычные памятники). Отметьте их на Яндекс Картах с описаниями и фото. Поделитесь ссылкой на карту в социальных сетях первичного отделения.

### 7 СЛОВАРИК ОТ СТАРОСТИНА ★★☆☆

**Исследователь Сибири, Николай Старостин, записывал местные слова, в том числе те, значения которых он знал.**

Попробуйте начать вести свой словарь – запишите 3 новых для вас слова (с уличной вывески, технический термин, название улицы и т.д.) и попробуйте угадать их смысл! Затем найдите верное значение в словаре или Интернете.



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

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие  
#КалендарьПервых



# ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ. ПОХОДЫ ПЕРВЫХ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Первое кругосветное плавание русских моряков под командованием Ивана Крузенштерна и Юрия Лисянского 1803-1806 гг. остается важнейшим событием для отечественного мореплавания и науки.

Оно стоит в одном ряду со знаменитыми экспедициями Джеймса Кука и Жана-Франсуа де Лаперуза и подтверждает место России в ряду великих морских держав Европы XIX века.

## ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ОТКРЫВАЙ СТРАНУ».

подавайте заявку на номинацию «Открывай страну. Походы» до 17 мая 2026 года.



### 1 ТИШИНА ОТ ОБРУЧЕВА ★☆☆

**Владимир Обручев, геолог и писатель, начинал утро с 10 минут тишины, чтобы «услышать пульс земли».**

После пробуждения не включайте телефон и просто посидите. Послушайте, как просыпается дом или улица. Какие новые ощущения вы испытали? Какие мысли пришли в голову?

### 3 ЛАЙФХАК ДЛЯ ТУРИСТОВ ★☆☆

**Снимите короткое вертикальное видео (до 60 секунд) с полезным советом для начинающих туристов.** Выберите один практичный лайфхак, например, как быстро упаковать палатку или приготовить походный ужин. Создайте динамичный ролик с субтитрами и опубликуйте его в соцсетях вашего первичного отделения.

### 5 КАРТА МЕСТНЫХ СЕКРЕТНЫХ МЕСТ ★☆☆

**Вместе с друзьями из первичного отделения создайте интерактивную карту малоизвестных, но интересных мест вашего города, района или региона.**

Проведите исследование и выберите 5-7 локаций (скрытые дворы, уличное искусство, необычные памятники). Отметьте их на Яндекс Картах с описаниями и фото. Поделитесь ссылкой на карту в соцсетях первичного отделения.

### 6 РЮКЗАК ПО БРОДНИКУ ★★★★★

**Советский путешественник Дмитрий Бродник всегда укладывал рюкзак так, чтобы самое нужное было сверху.**

Вместе с друзьями обсудите порядок укладки вещей в рюкзак. По желанию, зарисуйте комплектацию и способ укладки.



### 2 ТРИ ШАГА НАЗАД ★☆☆

**Путешественник и горный инженер Григорий Гельмерсен, исследуя Урал, каждый вечер отходил на три шага от лагеря, чтобы увидеть его со стороны.**

Сегодня и вы сделайте «три шага назад»: посмотрите на свой дом с улицы или необычного ракурса, отметьте для себя новые детали.

### 4 ЧАЙНИК ОТ ВОЛОШИНА ★★☆☆

**Поэт и путешественник Максимилиан Волошин всегда носил с собой в путешествия маленький медный чайник, даже когда путешествовал в поезде. Чайник дарил ему ощущение дома и уюта.**

Найдите свой «чайник с историей» – предмет, напоминающий дом, который вы будете носить с собой везде.

Обсудите с друзьями из первичного отделения или членами семьи выбранные предметы, расскажите почему выбрали именно их.

### 7 ПИСЬМО КРУЗЕНШТЕРНА ★★☆☆

**Знаменитый мореплаватель Иван Крузенштерн не просто фиксировал координаты во время своих путешествий – он создавал живые картины природы, описывая звуки прибора, игру света в морской воде и необычные явления, которые встречал в пути.**

Попробуйте написать свое «путевое письмо», где вы:

- поделитесь не событиями, а личными ощущениями;
- опишите атмосферу места через звуки, запахи, цвета;
- передайте свои эмоции от увиденного;
- обратите внимание на необычные детали.

**Делитесь ими в социальных сетях – возможно, именно ваши наблюдения вдохновят других на новые открытия.**



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

#ПоходыПервых #БольшеЧемПутешествие  
#КалендарьПервых

