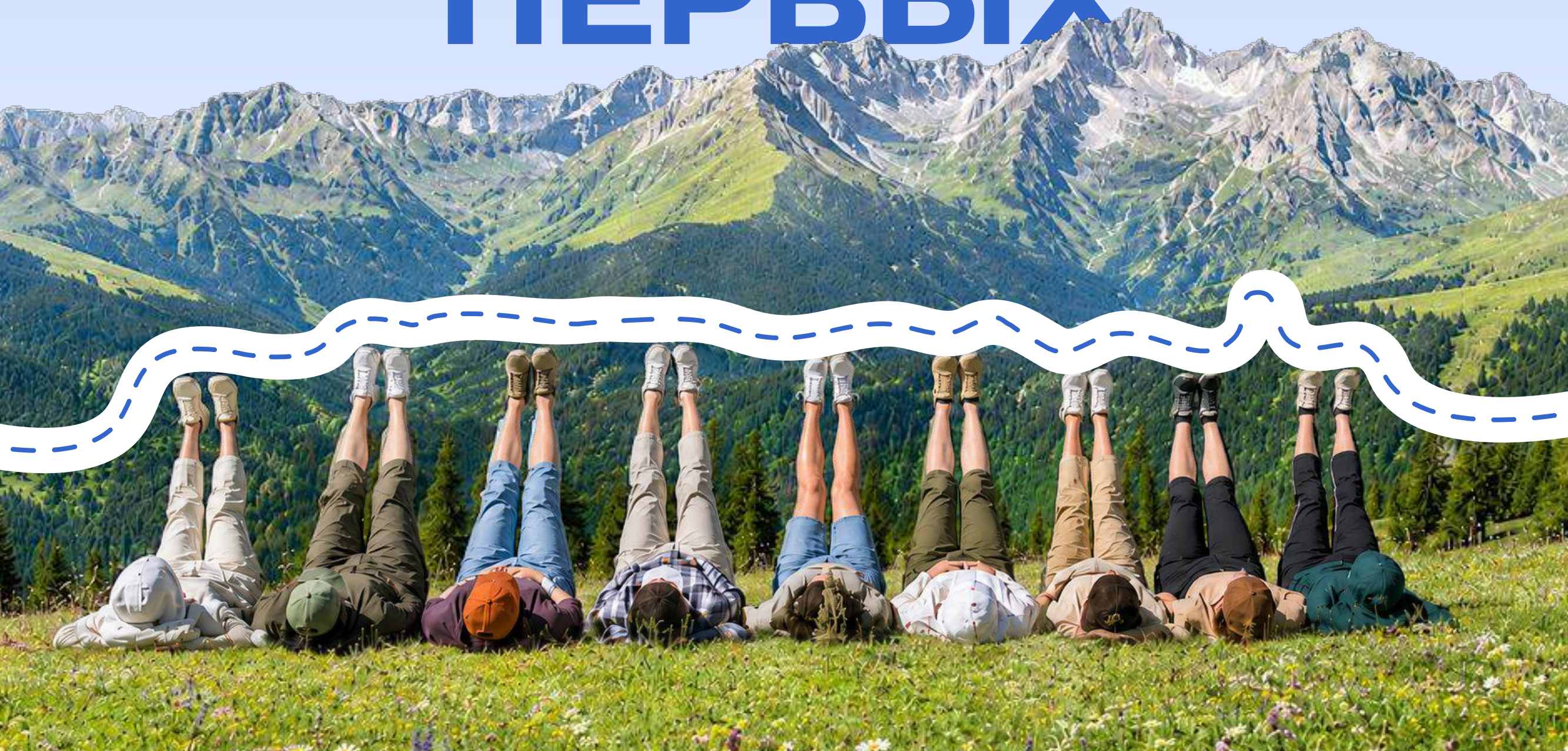


ЛЕТО 2026

Первые



КАЛЕНДАРЬ ПЕРВЫХ



Привет, Первые!

Перед вами увлекательный летний Календарь Первых на июнь, июль и август 2026 года.

Пользоваться им просто:

1. выбирайте любимые направления
2. разрезайте листы по специальным линиям
3. отрывайте интересные задания для выполнения на прогулке или в путешествии и проводите время с удовольствием!

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 большого и важного дела вместе с Движением Первых!



Изучайте все направления Календаря Первых, ищите подсказки и проверяйте себя в Игре Первых!

Получайте баллы и обменивайте в Мастерской внутри Игры на цифровые 🎁



для Android



для iPhone

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



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации



ЗНАНИЕ



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**
общее-дело.рф



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Сахар – не враг! Он дает нам энергию и может быть частью здорового рациона. Главное – соблюдать меру.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не более 6 чайных ложек добавленного сахара в день для подростков и взрослых (это около 25 грамм). Но важно понимать, что сахар прячется не только в конфетах, но и в кетчупе, хлебе, «фитнес»-батончиках и даже в йогуртах.



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



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:

#ЗдоровыйПерекус
#КалендарьПервых

Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

ВОДНЫЙ БАЛАНС

1

Создайте свой собственный трекер водного баланса! Возьмите красивую бутылку для воды объемом 1,5-2 литра (или несколько стаканчиков по 200 мл) и разделите ее на временные отрезки (например, до обеда, после обеда, вечером). Ваша задача – выпивать по стакану чистой воды каждые 2-3 часа и отмечать это в треке: можно раскрашивать кружки на плакате, ставить галочки в телефоне или использовать специальное приложение. В конце дня посчитайте, сколько стаканов воды вы выпили, и отметьте свой прогресс!



ПАУЗА ПЕРЕД «ХОЧУ СЛАДКОЕ»

Задание от



2

Иногда нам кажется, что очень хочется сладкого, но на самом деле организму может быть нужно совсем другое: отдых, вода, нормальный перекус или просто пауза. Небольшая остановка помогает лучше понять себя и сделать выбор осознанно. Когда вам захочется сладкого, не спешите сразу брать конфету или печенье. Сначала сделайте паузу на 5 минут и подумайте: «Я правда голоден(на)? мне скучно? я устал(а)? это просто привычка?». После этого решите, чего вам хочется на самом деле.

#5питание



СОЛНЦЕ – ПО ПРАВИЛАМ

Задание от



3

Создайте свой личный чек-лист безопасности для летних прогулок. Разделите лист на несколько секций: «Подготовка к выходу», «Во время прогулки», «Признаки опасности». В каждой секции запишите 3-4 важных пункта, которые помогут вам оставаться в безопасности под солнцем. Например: взять солнцезащитный крем, надеть головной убор, следить за самочувствием.

#5питание



МЕНЮ-ЛОТЕРЕЯ

Задание от



4

Создайте собственную систему питания «Меню-лотерея»: подготовьте 5-7 карточек с разными сценариями дня (например, «интенсивный спорт», «долгая прогулка», «спокойный день», «активный отдых»). Для каждого сценария составьте сбалансированное меню, учитывая потребности организма в энергии и питательных веществах. Разложите карточки в разные контейнеры или конверты, а утром тяните случайную – так вы будете тренировать свой организм адаптироваться к разным типам питания и научитесь грамотно подбирать рацион под свои задачи.

#5питание



ДЕТЕКТИВЫ НА КУХНЕ

Задание от



5

Кухня – это не только место для завтраков и ужинов, но и территория загадок! Пока взрослые заняты делами, здесь могут происходить удивительные события, а продукты – хранить свои секреты. Слушайте новые эпизоды аудиосказки «Детективы на кухне», перейдя по QR-код и станьте частью увлекательного расследования.

#5питание



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

10 000 шагов – популярный ориентир, но это не строгая медицинская рекомендация, а маркетинговый слоган 1960-х годов от японской компании, выпускавшей шагомеры.

Для пользы достаточно 4-5 тысяч шагов в день, особенно если раньше вы вели малоподвижный образ жизни.



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



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:

#ЗдоровыйПерекус
#КалендарьПервых

Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

РЕВИЗИЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Задание от



6

Проведите профессиональную ревизию своего холодильника по всем правилам хранения продуктов! Скачайте специальную памятку по QR-коду и превратите обычный осмотр холодильника в увлекательное детективное расследование: проверьте сроки годности всех продуктов, оцените правильность их размещения, обратите внимание на состояние упаковки. Создайте собственную систему организации продуктов, разделив их на категории по сроку хранения и типу питания. Сделайте фото «до» и «после» ревизии и поделитесь результатами с семьей – возможно, вы откроете для себя новые способы хранения продуктов и предотвратите появление просроченных продуктов в вашем холодильнике!



#5питание

7

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!

Лето – самый благоприятный период для закаливания! Чтобы повысить устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, постепенно приучайте его к этому следующими методами:

- контрастный душ;
- воздушные и солнечные ванны;
- обливания;
- ходьба босиком;
- проветривание помещений.

Подведите итоги, сколько времени ушло на закаливание, как реагировал организм, какие изменения с ним произошли.

8

ЗАМЕНА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Выберите 2-3 продукта или привычки в питании, которые хотите заменить на более полезные:

- газированные напитки → вода с лимоном/мятой/ягодами;
- чипсы → орехи/сушеные фрукты (порция 30 г);
- белый хлеб → цельнозерновой;
- сладости → фрукты/мед/сухофрукты (порция 50 г).

В течение недели:

- заменяйте выбранные продукты;
- записывайте, что ели вместо них;
- отмечайте, как меняется аппетит и настроение.

В конце недели ответьте на вопросы:

- Что далось сложнее всего?
- Какие замены понравились больше всего?
- Чувствуете ли вы изменения в самочувствии?

9

МИФЫ И ФАКТЫ О ЗОЖ

Организуйте увлекательную ЗОЖ-игру со своими друзьями! Разделитесь на 2-3 команды, подготовьте набор карточек с популярными утверждениями о здоровье (часть из них – правдивые факты, часть – распространенные мифы).

Каждой команде предстоит:

1. Определить, является ли утверждение мифом или фактом.
2. Найти достоверные источники информации для подтверждения своего ответа.
3. Представить свою версию остальным участникам в формате короткого выступления (1-2 минуты).

Добавьте соревновательный элемент: за каждый правильный ответ команда получает балл, а за убедительную аргументацию – дополнительный бонус.

10

ФИТНЕС В ТЕЛЕФОНЕ

Создайте клуб цифровых атлетов среди своих друзей! Разделитесь на команды по 3-4 человека и проведите исследование российских фитнес-приложений: каждая команда выбирает 2-3 приложения разных типов (для силовых тренировок, йоги, бега или правильного питания).

Ваша задача:

1. Изучить функционал приложений.
2. Протестировать их на практике в течение недели.
3. Подготовить презентацию для остальных участников, где расскажете о преимуществах и особенностях выбранного приложения.

Организуем совместный обзор в формате мини-конференции, где каждая команда представит свое приложение, поделится личным опытом использования и ответит на вопросы других участников. В конце выберите «приложения месяца» в разных номинациях!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Синий свет экранов (смартфоны, компьютеры) подавляет выработку мелатонина – гормона, который регулирует сон и циркадные ритмы (внутренние биологические часы организма). Отказ от гаджетов за 1 час до сна значительно улучшает качество отдыха.



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



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:

#ЗдоровыйПерекус
#КалендарьПервых



Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

11

ТИКТОК БЕЗ ТЕЛЕФОНА

Проведите тест своей физической формы в начале и в конце месяца:

- количество приседаний за 1 минуту;
- количество отжиманий от пола или стены за 1 минуту;
- время удержания планки (в секундах);
- количество подъемов корпуса (скручиваний) за 1 минуту.

Запишите результаты. Через неделю повторите тест и сравните показатели.

12

10 000 ШАГОВ, НО ИНТЕРЕСНО

Каждый день – новое испытание:

- прокладывайте необычные маршруты через секретные места района;
 - организуйте охоту за необычными объектами (например, найдите 5 разных видов деревьев или 7 цветных граффити);
 - придумывайте командные испытания (пройти дистанцию как супергерой, сделать креативные фото в определенных локациях);
 - создавайте собственные уникальные задания для других команд.
- Фиксируйте достижения в общем чате или на специальной карте, делитесь креативными фото и видео, а в конце недели подведите итоги самого запоминающегося приключения!

13

БАТТЛ ЗАВТРАКОВ ЧЕМПИОНОВ

Приготовьте свой авторский летний завтрак, который должен соответствовать всем критериям: быть сытным, содержать белок, включать свежие фрукты или овощи, а главное – готовиться не дольше 15 минут. Ваша задача – не просто приготовить завтрак, а создать настоящий кулинарный хит! Придумайте яркое название, оформите пост для соцсетей на тему «Почему именно этот завтрак спасет тебя летом». Расскажите о главных преимуществах вашего блюда, поделитесь секретами приготовления и объясните, почему оно идеально подходит для жаркого сезона. Победит тот, чей завтрак будет не только вкусным, но и максимально полезным, быстрым в приготовлении и оригинально презентованным!

14

АКЦИЯ «ДЕНЬ БЕЗ ГАДЖЕТОВ»

Участуйте в акции в рамках «Доброй субботы» «Большой Перемены» и проводите день без телефонов, планшетов и других цифровых устройств, напоминая другим ребятам о важности отдыха от экранов. В соцсетях расскажите, как можно интересно и продуктивно проводить свободное время без гаджетов: заниматься спортом, творчеством, прогулками и общением с близкими.

Запишите свое участие на видео в вертикальном формате и опубликуйте ролик в комментариях под постом о старте акции в официальном сообществе Вконтакте «Большая перемена» с хештегами **#БольшаяПеремена** **#ДвижениеПервых** **#ДобраяСуббота** **#ДеньБезГаджетов**. Отправьте видео до 19:00 по московскому времени 6 августа – лучшие работы войдут в итоговый ролик акции.

15

ПРОКАЧАЙ ПЕРСОНАЖА

Хотите взглянуть на свой ЗОЖ как на увлекательную игру и увидеть, как ежедневные привычки влияют на ваше развитие? Создайте собственную систему прокачки персонажа в формате RPG-игры! Разработайте личную статистику с основными параметрами: энергия, сила, качество сна и настроение. Каждый день отслеживайте свои показатели и «прокачивайте» их через полезные привычки и правильные решения. Ваша игровая механика:

- ведите учет показателей в специальном дневнике или приложении;
- устанавливайте ежедневные цели для повышения уровня каждого параметра;
- за успешные достижения получайте виртуальные награды и повышайте уровни;
- отслеживайте свой прогресс в виде графика или шкалы развития.

Создайте уникальный стиль визуализации своей статистики – используйте любимые игровые элементы, персонажей или дизайн, чтобы сделать процесс отслеживания показателей максимально увлекательным!



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



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:

#ЗдоровыйПерекус
#КалендарьПервых

Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

16

ЛЕТНИЙ ЗОЖ-ЧЕМПИОНАТ

Организируйте масштабный ЗОЖ-чемпионат по безопасности в четырех ключевых направлениях: первая помощь, защита от солнечных ожогов, распознавание опасных состояний и безопасность у водоемов. Разделитесь на команды и разработайте креативные форматы представления материала.

Каждая команда должна не только подготовить свой формат, но и провести анализ эффективности представленных материалов, собрать обратную связь от аудитории и представить итоговый отчет с рекомендациями по повышению безопасности в летний период.



КОМАНДНЫЕ ЗОЖ-ВЫЗОВ

Хотите превратить здоровое питание в увлекательное командное приключение и создать новые полезные привычки вместе с друзьями? Разработайте собственную систему контроля питания с фиксированным временем основных приемов пищи. Ваша задача – не только соблюдать режим, но и сделать этот процесс творческим и веселым.

План действий:

1. Определите три ключевых временных точки для основных приемов пищи (например, 9:30 – завтрак, 14:00 – обед, 19:00 – ужин);
2. Создайте систему ежедневных вызовов в формате креативного контента: забавные фото блюд, оригинальные мемы, голосовые сообщения с отзывами, рейтинги блюд;
3. Разработайте систему поощрений за соблюдение режима и креативные отчеты;
4. Ведите общий дневник питания с аналитикой прогресса команды. Организуйте соревновательный элемент, где каждая неделя – новый вызов. В конце проекта проанализируйте, как изменились пищевые привычки команды и какие стратегии оказались наиболее эффективными!

17

ЮМОРИСТИЧЕСКАЯ РЕКЛАМА СОЛНЦЕЗАЩИТНОГО СРЕДСТВА

Создайте собственный юмористический проект о важности использования солнцезащитного средства в одном из форматов: VK-клип, мини-сериал или пародийная реклама. Ваша задача – сделать серьезную тему защиты от солнца увлекательной и смешной, но при этом донести важные факты до аудитории.

План создания проекта:

1. Придумайте яркий и запоминающийся сюжет, где главный герой сталкивается с последствиями отсутствия защиты от солнца.
2. Добавьте элементы юмора и современные тренды, чтобы контент был интересен сверстникам.
3. Включите в сценарий ключевые факты о правильном использовании солнцезащитных средств.
4. Продумайте визуальное оформление и формат подачи материала. Покажите свой проект в соцсетях.



БИТВА ЛЕТНИХ СОВЕТОВ КРАСОТЫ

Разработайте уникальные советы для решения самых распространенных летних проблем кожи: избыточным потоотделением, защитой от солнца и предотвращением появления несовершенств.

Ваша миссия – создать креативные и работающие решения, которые вы сможете представить в формате VK-клипа с пошаговой инструкцией или увлекательного онлайн-шоу.

Подготовьте контент, который не только расскажет о ваших решениях, но и покажет их эффективность на практике. Продемонстрируйте, как ваши советы помогают справиться с летними вызовами, и поделитесь секретами ухода за кожей в жаркий сезон.

19

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

По данным VK, в летние каникулы подростки проводят в соцсетях на 25% больше времени, чем в учебном году. При этом 43% из них создают собственный контент (блоги, видео, подкасты). Лето – сезон рождения юных блогеров и журналистов.



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

ЦВЕТОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ



Откройте для себя богатство красок вокруг: создайте яркий тематический коллаж, который покажет, насколько разноцветен мир вокруг нас! Выйдите на прогулку, найдите и сфотографируйте рядом с белым листом бумаги (как в музее) пять объектов разных цветов: красный, желтый, зеленый, синий и еще один цвет на ваш выбор. Соберите снимки в один коллаж (это можно быстро сделать в телефоне) и опубликуйте свою работу в соцсетях.



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ



Проведите аудит своих подписок в социальных сетях и превратите это в полезный опыт по развитию медиаграмотности! Выполните простое, но важное задание:

1. Проанализируйте свои текущие подписки и отпишитесь от 5 аккаунтов, которые вызывают тревогу или не приносят пользы.
2. Найдите и подпишитесь на 3 новых канала из полезных категорий: образовательные ресурсы, научные паблики, культурные проекты или каналы о журналистике.
3. Составьте короткий список причин, почему вы приняли решение отписаться или подписаться на определенные аккаунты.

Создайте свою систему фильтрации информационного контента – это поможет вам осознанно подходить к выбору того, что вы читаете и смотрите в интернете.

В КАДРЕ – ОДНО ДЕЙСТВИЕ



Выберите любое интересное действие из повседневной жизни и превратите его в увлекательное видео-рассказ продолжительностью от 15 до 60 секунд. Ваша творческая задача:

1. Найдите необычный объект для съемки (это может быть играющий кот, раскрывающийся цветок, брат или сестра, поедающие арбуз, или даже муравей, тащащий травинку).
2. Снимите процесс с одной точки или плавно перемещая камеру.
3. Добавьте авторский комментарий: расскажите, что именно происходит на видео и почему это заслуживает внимания.

Покажите свое видение мира через объектив камеры! Не забудьте поделиться готовым видео в социальных сетях – пусть другие увидят, насколько увлекательными могут быть даже самые простые моменты жизни.



4 КАДРА МОЕГО ДНЯ



Создайте серию из 4 фотографий или видео, которые покажут ваш день в увлекательной последовательности! Это отличный способ научиться видеть красивое в обычных моментах и развивать навыки визуального сторителлинга. Выберите интересные моменты из своего дня для съемки:

- как вы просыпаетесь и начинаете утро;
- процесс завтрака или приготовления еды;
- уход за собой (чистка зубов, причесывание);
- самое яркое событие дня.

Используйте креативные ракурсы и необычные детали, чтобы каждая фотография рассказывала свою маленькую историю. Выложите свои кадры в формате коллажа в соцсетях.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

1 июня 1941 года Московский телецентр на Шаболовке начал регулярное вещание. Через 3 недели началась война, но именно летом родилось советское телевидение.



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:

#МедиаПритяжение
#КалендарьПервых

ДЕТАЛИ ЛЕТА

5

Выберите любой летний объект для съемки: каплю воды, тень от листьев, колесо велосипеда в движении или дольку арбуза крупным планом. Снимите его с необычного ракурса, чтобы было сложно угадать, что это такое. Добавьте подпись «Что это? Угадайте в комментариях» и через день раскройте правильный ответ. Проявите креативность в выборе объекта и ракурса съемки – чем интереснее будет загадка, тем больше вовлеченности вы получите от зрителей!

СПРОСИ И СМОНТИРУЙ

6

Проведите серию коротких интервью с друзьями или случайными прохожими, задавая им интересные вопросы (например, «Какое самое яркое воспоминание из детства у вас есть?», «Если бы вы могли стать профессионалом в чем угодно за одну ночь, что бы это было?», «Какое место вы мечтаете посетить и почему?»). Ваша задача:

1. Придумайте 3-4 вопроса, на которые людям будет интересно отвечать.
2. Запишите несколько коротких интервью на телефон.
3. Смонтируйте из них единый диалог, чередуя планы и добавляя простые переходы. Не бойтесь экспериментировать с форматом – можно сделать серьезное интервью или забавный челлендж! Главное – проявите креатив в вопросах и монтаже.

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА

7

Создайте увлекательный репортаж «Что нельзя делать в соцсетях», объясняя важность цифровой гигиены через примеры. Включите основные правила: не публиковать домашний адрес, личные данные и конфиденциальную информацию. Используйте яркие примеры, инфографику и визуальные элементы. Поделитесь репортажем в соцсетях, чтобы предупредить о рисках и научить безопасному поведению онлайн. Проявите креативность: посты, видео или интерактивный контент.

ТОГДА И СЕЙЧАС

8

Попросите родителей достать старую семейную фотографию (5-10-летней давности) и создайте ее современный ремейк. Действуйте по плану:

1. Найдите то самое легендарное фото из семейного архива (на даче, на море или где вы были совсем маленькие).
2. Внимательно изучите все детали: место, позу, предметы вокруг.
3. Воспроизведите кадр максимально точно или создайте современную версию.
4. Сделайте новое фото и объедините ее со старой в коллаж.

Покажите контраст времен в своих соцсетях – пусть все увидят, как вы выросли и как изменилось все вокруг!



ОЗВУЧЬ РЕКЛАМУ

9

Выберите запомнившуюся вам рекламу (15-20 секунд) и попробуйте озвучить ее так, чтобы ваши слова идеально совпадали с движением губ актера. Действуйте по плану:

1. Найдите рекламу (про лимонад, гаджеты или мороженое – главное, чтобы было интересно).
2. Внимательно изучите движения губ актера, посмотрите ролик несколько раз.
3. Выключите звук и попробуйте озвучить текст, максимально точно попадая в движения губ.
4. Запишите свой вариант и сравните с оригиналом.

Не бойтесь экспериментировать с интонациями и скоростью речи – это поможет вам лучше уловить ритм оригинального голоса.

ВИДЕОРУКОВОДСТВО

Выберите классное летнее занятие и снимите пошаговое видеоруководство, которое научит других делать что-то крутое. Действуйте по плану:

1. Выберите летнюю тему (плетение венков, сборка удочки, создание скетчей на асфальте – все, что вам по душе!).
2. Разбейте процесс на 3-4 понятных шага.
3. Снимите каждый этап крупным планом, объясняя, что и как делаете.
4. Добавьте фишки: забавные комментарии, советы, стильные переходы.

Сделайте свой контент уникальным – покажите не просто процесс, а добавьте личный опыт, секреты и фишки, которые знаете только вы! Длительность ролика – до 1 минуты, но пусть каждая секунда будет полезной и интересной.

МЕДИАПЕРЕВОДЧИК

Выберите горячую летнюю новость из местных СМИ и превратите ее в крутой перевод-дуал, который оценят даже носители языка. Действуйте по плану:

1. Найдите интересную новость про лето (фестиваль, событие, открытие – что угодно, что зацепит).
2. Сделайте сначала дословный перевод на изучаемый язык.
3. Затем создайте адаптированную версию, как это написали бы местные журналисты.
4. Сравните оба варианта и проанализируйте разницу.

Покажите свой переводческий навык в переводе – обратите внимание на культурные особенности, идиомы и стилистику! Это не просто упражнение, а осознанный шаг к тому, чтобы стать профессиональным медиапереводчиком.

ВИЗУАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Найдите два примера неудачной визуальной коммуникации в своем районе и создайте их осмысленные альтернативы.

1. Сделайте фото двух проблемных мест (это может быть нечитаемая вывеска, запутанное объявление или сломанная табличка).
2. Проанализируйте, что именно делает эти примеры неудачными.
3. Разработайте собственные варианты улучшения – создайте понятные, стильные и функциональные замены.
4. Оформите свои находки в формате поста: покажите оригинальное фото с описанием проблемы, представьте свой улучшенный вариант, объясните, почему ваши изменения сделают городскую среду лучше.

12

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:

#МедиаПритяжение
#КалендарьПервых



13

ДВОРОВЫЙ TED-TALK

Подготовьте зажигательное 3-минутное выступление на интересную вам и вашим сверстникам тему и превратите обычные дворовые посиделки в настоящую TED-конференцию.

1. Выберите тему (например, мемы как язык поколения, влияние игр на мозг или почему многим нравятся страшилки).
 2. Проведите небольшое исследование, соберите интересные факты и статистику.
 3. Создайте структуру выступления: яркий старт, главное сообщение и мощный финал.
- Ваша задача – не просто рассказать, а зажечь аудиторию! Используйте истории из жизни, неожиданные факты и классные примеры. Помните: 3 минуты – это как раз то время, чтобы удержать внимание до конца!

14

РАЗОБЛАЧИ ФЕЙК

Выберите громкую летнюю новость из соцсетей и проведите ее полное расследование по всем правилам медиадетектива. План расследования:

1. Найдите новость, которая кажется вам фейком (например, про опасные арбузы или запрет на купание).
2. Проверьте информацию по трем параметрам:
 - есть ли подтверждение на официальных сайтах (погода, МЧС, администрация);
 - освещается ли тема федеральными СМИ;
 - нет ли в тексте явных признаков фейка (грамматические ошибки, чрезмерные эмоции).
3. Соберите доказательства и сделайте вывод о достоверности новости.

Создайте и опубликуйте пост-расследование: опишите изначальное утверждение, расскажите о найденных фактах, сделайте вывод: правда или фейк, дайте советы, как избежать подобных ловушек в будущем.

15

ВИЗУАЛЬНЫЕ КИНОРЕШЕНИЯ

Выберите яркий летний кадр из российского фильма или мультфильма и проведите его полный визуальный анализ. План работы:

1. Найдите интересный летний кадр, который вас зацепил.
2. Проанализируйте композицию: что на переднем, среднем и заднем плане?
3. Изучите использование света: солнечные лучи, тени, контровой свет.
4. Опишите эмоции, которые передает кадр, и как они создаются.
5. Предложите свой вариант съемки этого момента и попробуйте реализовать его.

Опубликуйте свои разборы в социальных сетях. Расскажите подписчикам, как создаются эмоции в кино, покажите глубину работы с одним кадром.

16

БЕЗОПАСНЫЙ ВОДОЕМ

Снимите динамичный обучающий ролик о правилах поведения на пляже, который будет не только информативным, но и захватывающим. План создания ролика:

1. Разработайте сценарий, включив основные темы: безопасная зона купания, сигналы бедствия, первая помощь.
2. Продумайте формат подачи: это может быть анимационный ролик, интервью с экспертом или практическое руководство.
3. Добавьте визуальные элементы: инфографику, схемы, реальные примеры.

Сделайте акцент на практических советах и действиях. Публикуйте свой контент в социальных сетях. Ваш контент может стать настоящим руководством к действию для тех, кто отдыхает у воды. Сделайте его максимально полезным и привлекательным!

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:

#МедиаПритяжение

#КалендарьПервых

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Ежегодно в последнюю субботу июня, в этом году – 27 июня, отмечается День изобретателя и рационализатора – праздник тех, чьи новаторские идеи преобразуют повседневность и формируют будущее мира.

Без изобретений человечество лишилось бы многого: современной техники, транспорта, коммуникаций, бытовых удобств и комфорта. Россия дала миру немало выдающихся изобретателей, чьи открытия навсегда вошли в мировую историю науки и техники: Иван Ползунов создал первую паровую машину, Александр Лодыгин изобрел лампу накаливания, Павел Яблочков подарил человечеству электрическую дуговую лампу (русский свет), Александр Попов стал первооткрывателем радио, Борис Розинг – основоположником телевидения, Николай Жуковский заложил фундамент гидро – и аэродинамики, а самоучка-изобретатель Иван Кулибин вошел в историю как символ гениального русского изобретательства.

Благодаря труду изобретателей и рационализаторов совершаются важнейшие прорывы в науке, технике и повседневной жизни. Их новаторские идеи способствуют экономическому росту и повышению качества жизни миллионов людей.

Не пропустите старт регистрации на XII сезон главных технологических соревнований для школьников и студентов!

Новый сезон Национальной технологической олимпиады стартует в конце августа. НТО – это первые и самые масштабные в России командные инженерные соревнования для школьников 5-11 классов и студентов колледжей и вузов по широкому спектру направлений: от ИИ, робототехники и нейротехнологий до космической инженерии, разработки игр и геномного редактирования. Победители и призеры получают 100 баллов ЕГЭ, поступление без вступительных экзаменов, денежные призы и приглашения на стажировки. В сообществе НТО уже более 1 миллиона участников со всей страны и 77 государств мира! **Присоединяйтесь и создавайте будущее вместе с нами!** Оставить предварительную заявку на участие в НТО 2026/2027.

от коллективного участника


Кружковое движение

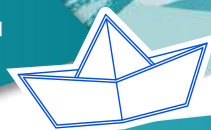

Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

ПЕРВЫЕ ВОЗДУХОПЛАВАТЕЛИ

Подняться в воздух, летать по воздуху – это давняя мечта человечества. Но первые люди поднялись в воздух лишь после того, как узнали, что теплый воздух легче холодного. Братья Монгольфье одними из первых начали активно экспериментировать с этим открытием и первыми построили специальный шар, предназначенный для подъема человека в воздух. Это был большой шар, наполненный нагретым воздухом. 23 ноября 1783 года на большой площади в Париже, в присутствии многотысячной толпы народа, воздушный шар был подготовлен к запуску. Внутри шара разместились два ученых – Жан-Франсуа Пилатр де Розье и маркиз Франсуа Лоран д'Арланд. Найдите самостоятельно ответы на вопросы: Полетел ли шар в тот день? Что произошло с шаром и людьми? Опубликуйте пост-рассказ о первых воздухоплавателях на своей странице или в тематическом сообществе в соцсетях.



КАК РОЖДАЕТСЯ ВЕТЕР?

Чтобы лучше понять природу ветра, проведите простой и увлекательный опыт, подтверждающий, что теплый воздух легче холодного и узнайте почему. Вам понадобится: тонкая свеча, спички или зажигалка (только с разрешения взрослых!), окно или дверь, выходящие на улицу.

Ход эксперимента:

- Соблюдая все меры безопасности и под строгим контролем взрослых, подожгите свечу. Немного откройте окно или дверь. Поднесите зажженную свечу ближе к нижней части окна. Что вы заметили? Пламя свечи отклоняется в сторону комнаты. Это означает, что поступающий снаружи холодный воздух является более тяжелым и движется вниз.
- Теперь поднимите свечу чуть выше и снова поднеси ее к окну. Пламя отклоняется уже в сторону улицы. Значит, теплый воздух, находящийся внутри дома, поднимается вверх.

Когда воздух нагревается, его частицы начинают двигаться быстрее и расходятся друг от друга, становясь менее плотными. Из-за этого теплый воздух становится легче и поднимается вверх. Холодный же воздух, напротив, состоит из медленных плотно упакованных молекул, поэтому он тяжелее и опускается вниз.

Поразмышляйте:

Какое значение имеет движение воздуха в природе?

Почему зимой холод идет снизу, а летом свежий ветер ощущается сверху? Как знание о движении воздуха помогает людям в повседневной жизни?



ЛЕТНЯЯ ГРОЗА

Лето часто сопровождается грозами. Во время грозы молния проскакивает либо между облаками, либо между облаком и землей. Прямой удар молнии в дом или человека крайне опасен. Для защиты от молнии применяют громоотвод – высокий стержень на крыше с проводом, уходящим в землю. А изобрел его американский ученый Бенджамин Франклин. Громоотвод перехватывает молнию и безопасно отправляет электричество в землю. Дома теперь надежно защищены от молний. Однако даже при наличии громоотводов необходимо соблюдать осторожность. Существуют ситуации, когда молния продолжает оставаться опасной. Изучите в каких ситуациях молния может быть особенно опасной. Составьте короткую инструкцию, что нельзя делать во время грозы, чтобы избежать опасности. Поделитесь полученными знаниями с друзьями, товарищами.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

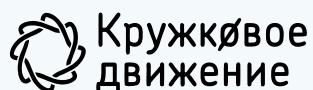
29 июня – профессиональный праздник российских корабелов. Дата приурочена к указу царя Алексея Михайловича от 29 июня 1667 года о строительстве первого государственного военного судна России – фрегата «Орел», ставшего родоначальником регулярного военно-морского флота.

Русское судостроение зародилось в глубокой древности: первые крупные деревянные суда появились еще в X–XII веках, а организованное строительство военных кораблей началось во времена Петра I. Современная Россия сохраняет статус одного из мировых лидеров в области судостроения, создавая суда всех классов и типов, включая самые мощные атомные ледоколы и подводные лодки. В стране работает свыше тысячи предприятий отрасли, сосредоточенных преимущественно в Санкт-Петербурге, Северодвинске, Нижнем Новгороде и Калининградской области.

Проверьте свою технологическую грамотность – сдайте нормативы ТехноГТО и заработайте дополнительные баллы к ЕГЭ!

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

от коллективного участника



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:

#ПервыеВНауке

#КалендарьПервых

ЖИВОТНЫЕ И ПЛАСТИК

4

Производителей пластика становится все больше, и люди используют его везде: одноразовая посуда, упаковки, бутылки, игрушки. Но пластик очень долго не исчезает, попадает в реки, моря и леса. Животные принимают кусочки пластика за еду, глотают их и серьезно заболевают или даже умирают. Представьте, как тяжело птице, рыбе или кошке если они съедят кусок пластикового пакета или бутылочки! Мы можем спасти их и помочь планете, начав с себя! Узнайте, как можно сократить использование пластика и уменьшить вероятность попадания его в природу. Подумайте, как правильно собирать и выбрасывать пластиковые отходы, чтобы животные не добрались до них и случайно не съели. Уточните, где находятся пункты приема пластика и как туда сдавать отходы. Начинайте действовать правильно вместе с друзьями и семьей. Так пластик получит новую жизнь и не навредит животным.

5

ЗАДАЧА ПРО КУВШИНКУ

Решите задачку на логику. В пруду растет кувшинка. Ее площадь увеличивается вдвое каждые сутки. Если известно, что одна такая кувшинка покрывает весь пруд за 30 дней, то за сколько дней она покроет ровно половину всей поверхности пруда? Подсказка: площадь кувшинки удваивается каждый день. Значит, накануне полного покрытия всего пруда она занимала определенную долю от общей площади. Сколько именно составляла эта доля?

6

ОТКУДА СКВОЗНЯК?

Представьте себе ситуацию: вы сидите дома, читаете увлекательную книгу, и вдруг откуда-то появляется прохладный ветерок, а с ним и мысль: «Откуда же взялся этот сквозняк?». Сквозняк – это небольшой поток холодного воздуха, проникающий в помещение через открытые окна, двери или небольшие щели. Такие сквозняки часто возникают в жилых помещениях, квартирах, подъездах, подземных переходах и туннелях. Почему же возникает сквозняк? Попробуйте разобраться, проведя простой эксперимент. Для выполнения эксперимента вам понадобятся: два альбомных листа бумаги, комната с плотно закрытыми окнами и дверьми и помощник (ассистент).

Ход эксперимента:

1. Плотно закройте дверь комнаты.
2. Немного приоткройте окно.
3. Аккуратно положите первый лист бумаги на пол рядом с закрытой дверью, слегка придавив его ладонью.

4. Второй лист бумаги поместите ближе к открытому окну.
5. Медленно открывайте дверь и внимательно наблюдайте за поведением листов бумаги.

Что произошло? Если наружный воздух холодный, а в комнате открыто окно и дверь, холодный уличный воздух поступает внутрь помещения и вытесняет теплый наружу. Так и получается сквозняк – незаметный, но ощутимый поток воздуха.

Поразмышляйте над вопросами:

- Почему зимой сквозняк ощущается особенно сильно?
- Существует ли возможность защиты дома от сквозняков? Чем это полезно?
- Почему летом сквозняк приносит чувство облегчения и свежести?
- В каких еще природных условиях мы сталкиваемся с аналогичными явлениями?
- Почему в узких пространствах, таких как коридоры или туннели, ветер заметно усиливается?

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

3 июня родился выдающийся советский хирург Николай Нилович Бурденко (1876-1946) – основатель отечественной нейрохирургии, главный хирург Красной армии, инициатор создания Академии медицинских наук СССР.

Бурденко совершил прорыв в хирургии, впервые выделив нейрохирургию в самостоятельную медицинскую дисциплину. Он основал первую в СССР нейрохирургическую клинику и Центральный научно-исследовательский нейрохирургический институт имени Н.Н. Бурденко. Во время Великой Отечественной войны Бурденко координировал оказание медицинской помощи фронтовикам, лично провел тысячи операций и разработал инструкции по лечению шока. Его научная деятельность охватывала различные направления медицины: анатомию, физиологию, патанатомию, биохимию и другие области. Он автор более 300 трудов и первый президент Академии медицинских наук СССР.

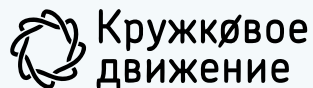
Попробуйте свои силы в управлении дроном!

«Академия дронов» – это бесплатный образовательный симулятор управления квадрокоптером от платформы «Берлога». Вы можете научиться пилотировать дрон, проходя увлекательные миссии, которые познакомят с различными профессиональными способами применения квадрокоптеров.

Раз, два, три! Заводите моторы!

Скачать бесплатно с сайта, VK Play или Steam

от коллективного участника

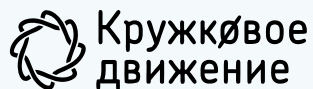


Запрограммируйте роботов на победу в игре «Берлога: Защита пасеки»

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

от коллективного участника



ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВЕСНУШКИ?

Помните мультфильм «Рыжий, рыжий, конопатый»? Главный герой в нем постоянно подвергался насмешкам из-за веснушек. Эти маленькие солнечные отпечатки на коже делают внешность яркой и неповторимой. Наверняка вы видели их у себя или у друзей, особенно весной и летом. Интересно, почему они появляются и что означают?

Воспользуйтесь методом наблюдения и анализа в этом исследовании и выясните:

1. Где чаще всего появляются веснушки? Посмотрите на лицо, руки и плечи друзей и родных. Отметьте, где веснушки видны сильнее всего.
 2. Когда веснушки становятся ярче? Запомните, в какое время года они особенно заметны. Подумайте, с чем это связано?
 3. Наследуются ли веснушки? Расспросите родителей и родственников, были ли у них веснушки в детстве.
 4. Светлая кожа и веснушки связаны? Подумайте, у кого чаще всего встречаются веснушки – у блондинов или брюнетов? Почему так происходит?
- Поищите в специальной литературе ответы на вопросы:
 - Можно ли избавиться от веснушек?
 - Как образуются веснушки и полезны ли они?

Почему веснушки называют индикатором чувствительности кожи к солнцу?

Напишите пост на своей личной странице или странице научного объединения, первичного отделения в социальных сетях на эту тему.

Обязательно подчеркните, что веснушки абсолютно безвредны и безопасны. Это уникальная особенность, делающая вас особенным!

Помните: веснушки – это ваша маленькая звездная карта, подаренная солнцем!

ЗАДАЧА ПРО ШАХМАТНУЮ ДОСКУ И ЗЕРНО

Хитрая логическая задача – будет ли вам по плечу? Предлагаем вам проверить себя!

Легенда гласит: мудрец изобрел шахматы и показал их царю. Царю игра понравилась настолько, что он предложил мудрецу выбрать себе любую награду. Мудрец скромно ответил: «Положи одно зернышко на первую клетку шахматной доски, два – на вторую, четыре – на третью, восемь – на четвертую... и так удвой количество зерен на каждой следующей клетке, пока не дойдешь до последней, 64-й». Царь рассмеялся, подумав, что мудрец просит лишь небольшую горсть зерна. Но когда казначей приступил к расчетам, он внезапно побледнел... Так сколько зерен попросил мудрец для обычной шахматной доски (64 клетки)?

К сведению, эту задачу особенно любил знаменитый популяризатор математики Яков Перельман. Она прекрасно демонстрирует главную ловушку человеческого восприятия: мы склонны недооценивать медленный, поначалу незаметный рост величин. Например, банковский вклад под 15% годовых удвоится примерно за пять лет, а за двадцать лет увеличится почти в 16 раз. Но и кредиты растут по той же схеме: проценты быстро превращают небольшой долг в неподъемное бремя.

УМНЫЙ ГОРОД РОССИИ

Вы уже знакомы с понятием «умный город»? Это современная концепция развития городской среды, направленная на эффективное использование цифровых технологий для улучшения жизни горожан.

В России проект «Умный город» стартовал в 2018 году. Проект предполагает внедрение передовых IT-решений для оптимизации транспортных потоков, снижения уровня загрязнения воздуха, автоматизации жилищно-коммунального хозяйства, повышения безопасности улиц и дворов, улучшения медицинского обслуживания и множества других аспектов городской жизни. И призван сделать города безопаснее, удобнее и экологичнее с помощью цифровых решений.

Определите актуальную проблему вашего города или района. Это может быть экология, транспорт, безопасность или что-то другое, что беспокоит именно вас и жителей вашего населенного пункта.

Исследуйте, как российские города-лидеры проекта «Умный город» (Москва, Казань, Сочи и другие) решают аналогичные проблемы. Какие технологии и подходы они используют? Какие результаты достигнуты?

Выберите наиболее подходящий опыт и предложите, как его можно применить в вашем населенном пункте. Подумайте, какие изменения потребуются для адаптации решения.

Напишите пост в соцсетях, адресованный администрации, жителям или инициативным группам. Опишите проблему, ее влияние на жизнь жителей и предлагаемое вами решение. Объясните, почему это важно и как может улучшить жизнь в вашем районе или населенном пункте.

Удачи в выполнении задания!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В июне 1985 года советские космические аппараты «Вега-1» и «Вега-2» впервые в мировой практике успешно запустили аэростаты для исследования атмосферы Венеры. Стартовав с Байконура в декабре 1984 года, они выполнили сразу две важные научные задачи: изучение поверхности и атмосферы Венеры с помощью спускаемых аппаратов и аэростатов, а также исследование кометы Галлея, которая приближается к Земле раз в 75-76 лет. Название «Вега» образовано от первых букв слов «Венера» и «Галлей». Миссия «Вега» стала важнейшим шагом в изучении нашей загадочной соседки и открыла новые перспективы для последующих космических исследований.



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:

#ПервыеВНауке

#КалендарьПервых

10★

ПАРАДОКС СВЕРХОПТИМИЗМА

Вы слышали про эффект сверхоптимизма? Это когнитивное искажение, при котором люди склонны переоценивать вероятность положительных событий в своей жизни и одновременно недооценивать шансы на негативные ситуации. Проще говоря, мы часто смотрим на жизнь сквозь розовые очки, игнорируя реальные риски и трудности. Исследуйте тему и проанализируйте проявление эффекта сверхоптимизма в различных сферах жизни. Приведите конкретные примеры из реальной жизни или личного опыта, иллюстрирующие, как действует это когнитивное искажение в следующих областях:

- Здоровье и медицина (например, отказ от профилактических обследований).
- Финансовое поведение (например, оформление кредита без расчета последствий).
- Отношения (например, уверенность в стабильности отношений несмотря на признаки кризиса).
- Бизнес и карьера (например, вера в успех проекта без анализа рисков).
- Экологические и климатические риски (например, недооценка использования пластика).

Обсудите с друзьями или единомышленниками причины и механизмы возникновения эффекта сверхоптимизма: почему люди склонны к такому искажению восприятия реальности? Каковы основные причины этого явления?

Оцените положительные и отрицательные стороны такого подхода к восприятию действительности: какие преимущества и недостатки имеет подобный взгляд на жизнь?

Например, обсудите, как чрезмерный оптимизм способствует повышению мотивации, снижению тревоги, лучшей адаптации к стрессу, но в то же время способен привести к неоправданным рискам, финансовым потерям, неправильным жизненным решениям.

Напишите пост или короткую заметку о проведенном исследовании и выводах относительно эффекта сверхоптимизма. Разместите пост на своей странице или в сообществе в социальных сетях.

11★

ЛЮБИМЫЙ ЧАЙ

Большинство из нас любит пить чай. Для кого-то это привычка, для кого-то – традиция, а для некоторых даже целая церемония. Но что мы еще не знаем об этом удивительном напитке?

Предлагаем изучить, проанализировать публикации и литературу на данную тему и представить самые интересные тезисы на своей странице или странице сообщества в социальных сетях. Например, рассказать о полезных свойствах чая, его качестве, особенностях приготовления и употребления, уникальных сортах и редких видах, ценовых категориях и зависимости стоимости от качества сырья.

А для любителей творчества предлагаем поделиться забавными историями, легендами и упоминаниями чая в классической и современной литературе.

Самое важное – чтобы вам самим было интересно делиться результатами исследования о вашем любимом напитке!

12★

У НАС ЕСТЬ ЦЕЛЫХ 5 МИНУТ!

В песне поется: «5 минут – это много или мало?». А давайте проверим, сколько интересных дел можно успеть выполнить всего за 5 минут!

Выберите любые из предложенных заданий, уложите в отведенное время:

- Решите загадку, головоломку или разгадайте ребус.
- Запишите 5 необычных фактов о чем-нибудь интересном (например, яблоко, цветок, камень).
- Придумайте загадку про умное устройство, например, про умную колонку, робота-игрушку или лампу.

Постройте высокую башню из спичек, трубочек или карандашей.

Придумайте еще 5 новых интересных дел, которые помогут развивать смекалку и находчивость.

После выполнения поделитесь впечатлениями от игры с друзьями и самые интересные задания выполните уже вместе.

13★

НАУЧНЫЕ КЛИЧКИ ДЛЯ ПИТОМЦЕВ

Предлагаем тебе сделать это весело, интересно и главное – познавательно: составь список из десяти интересных «научных» кличек, которые помогут выполнять питомцам миссию научных популяризаторов. Через такие имена можно будет рассказать друзьям и одноклассникам о космических объектах, открытиях, теориях и увлечь наукой.

Например, белой, сверкающей и шустрой рыбке подойдет имя Энцелад, как у одного из спутников планеты Сатурн. Он совсем небольшой, но очень интересный и покрыт толстым слоем льда, который блестит, как зеркало, а удивительные гейзеры выстреливают в космос огромные фонтаны водяного пара и льда – настоящий фейерверк из льда! Ученые считают, что подо льдом могут обитать маленькие живые существа.

Опубликуйте пост с вашими идеями кличек и их значением на своей странице или в тематическом сообществе в соцсетях.

Спасите редких животных в новой настольной игре от Кругового движения!

Попробуйте вместе с родными и друзьями новую настольную игру-бродилку «Инженерная экспедиция» – организуйте операцию по спасению редких животных от природного катаклизма, применяя по пути свои технологические навыки. **Скачать и распечатать материалы игры можно по QR-коду.**

от коллективного участника



14



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:

#ПервыеВНауке
#КалендарьПервых

ИСКУССТВО КРАСИВОГО ПИСЬМА И САМОРАЗВИТИЯ

Каллиграфия – это не просто красивые буквы, а целое искусство, которое развивает внимание, терпение, творческое мышление и помогает справиться со стрессом. Занимаясь каллиграфией, вы сможете создавать настоящие шедевры и присоединиться к большому международному сообществу единомышленников. Узнайте, как появилось искусство красивого письма в России и других странах. Найдите интересные факты и истории знаменитых каллиграфов прошлого и современности. Подумайте и запишите, каким образом занятия каллиграфией могут помочь улучшить концентрацию, снять усталость после школы или выразить свои чувства через творчество. Познакомьтесь с популярными стилями современного красивого письма: классическая каллиграфия, современная надпись кистью, восточная каллиграфия. Какой стиль понравился больше всего и почему? Составьте подборку из трех-пяти интересных образовательных ресурсов (онлайн-курсов, мастер-классов, сообществ), где можно научиться основам каллиграфии. Добавьте короткое описание каждого ресурса, отметив, почему именно он кажется полезным. Соберите информацию о базовом комплекте инструментов и материалов для первых шагов в каллиграфии. Подготовьте небольшую инструкцию, как выбрать подходящую ручку, бумагу и краски для новичка. Создайте яркий и интересный пост, который расскажет сверстникам о красоте и пользе каллиграфии. Можно использовать рисунки, фотографии работ известных каллиграфов или собственные эскизы. Главное – передать, почему каллиграфия интересна и полезна для творчества и саморазвития.

СЕКРЕТЫ ОТ ФЛОРИСТОВ

Цветы украшают наши праздники, создают уют и поднимают настроение. У флористов в цветочных магазинах есть свои профессиональные секреты для продления красоты и свежести букетов. Но многие из этих секретов легко использовать и дома, чтобы любимый букет радовал вас дольше. Наверняка вам уже знакомы основные правила ухода за срезанными цветами:

- Обрезать стебли под углом примерно 45 градусов.
- Удалять листья, оказавшиеся ниже уровня воды.
- Регулярно менять воду.
- Не ставить цветы вблизи источников тепла и прямых солнечных лучей.
- Использовать специальные флористические подкормки, купленные в специализированных магазинах.

Однако, прежде чем приступить к небольшому исследованию, важно понять, что происходит с цветами после среза. Без корней и почвы цветы перестают получать влагу и питательные вещества, поэтому быстро увядают. Наша задача – замедлить этот процесс с помощью простых домашних средств. Давайте выясним, какие домашние добавки способны продлить жизнь вашим любимым цветам. Проведем небольшой эксперимент: Возьмите четыре вазы и наполните их чистой водой. В первую вазу ничего не добавляйте – оставьте ее пустой для контроля (сравнительного образца). Во вторую вазу добавьте сахар (примерно 1 чайную ложку на 1 литр воды). В третью вазу положите аспирин (растворите 1 таблетку в литре воды). В четвертую вазу капните несколько капель лимонного сока или добавьте половину чайной ложки уксуса на литр воды. Поставьте в каждую вазу одинаковые цветы и наблюдайте за их состоянием в течение нескольких дней:

- В какой вазочке цветы сохранились лучше всего?
- Как изменилась вода в каждом сосуде?
- Какие добавки оказались эффективными?

Почему, по вашему мнению, сработал тот или иной ингредиент?

Подготовьте отчет о проведенном эксперименте, включающий фотографии до и после эксперимента, описание наблюдаемых изменений и итоговые выводы. Расскажите о результатах своего опыта и поделитесь секретами сохранения красоты срезанных цветов на своей личной странице или странице первичного отделения в социальных сетях.

15

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Мир рекордов разнообразен, и даже составление кроссвордов имеет свои достижения. Нынешний рекорд – 93 769 уникальных слов. Для сравнения, в 2005 году российская семья Беляевых создала кроссворд из 64 371 слова.



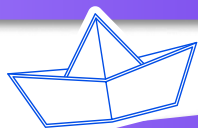
Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

МИЛЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

1

Поговорите с бабушками и дедушками: какие традиции были в их семье, когда они были детьми? Совместно создайте «дерево семейных традиций» – на листе бумаги или в виде поделки: в корнях – то, что пришло из прошлого, в ветвях – то, что начнете делать вы. Сделайте фото вашего дерева и сохраните как первую страницу семейного альбома новых традиций.



ЛЕТНЕЕ СЕМЕЙНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

2

Изучите летние события в вашем населенном пункте: День семьи, любви и верности, фольклорные и гастрономические фестивали, городские праздники – выберите то, что понравится всей семье. Составьте план: запишите дату, название и место мероприятия, а также вещи, которые возьмете с собой. Если поехать не получится – устройте свое событие: пикник, семейный квест или вечер сказок. Оформите план в виде плаката или дневника с рисунками и фото и поделитесь впечатлениями в соцсетях.

СЛОВЕСНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

3

Сыграйте всей семьей в игру для развития словарного запаса! Выберите длинное слово – например, связанное с путешествиями, семьей или Россией. Составьте из его букв как можно больше новых слов – каждую букву можно использовать не чаще, чем она встречается в исходном слове. За каждое правильно составленное слово начисляется 1 балл – играйте на время или до следующей остановки в дороге.



ЭФФЕКТ КУПЕ

4

Воспользуйтесь «эффектом купе»: в дороге люди охотнее раскрываются, поэтому найдите среди попутчиков человека (не в наушниках) и по очереди задайте ему один из вопросов (например, о необычных видах из окна транспорта или о местах, которые стоит или не стоит посещать). Не записывайте ответы на телефон – старайтесь запомнить детали. Через час перескажите друг другу услышанное и отметьте, как изменились детали при пересказе. В конце запишите одну запомнившуюся фразу – за лето можно собрать коллекцию цитат для книги воспоминаний или комикса о путешествиях.

РЕБУС В ДОРОГЕ

5

Скучаете в пути? Превратите поездку в творческий квест! Придумайте ребусы к 3-5 словам на тему путешествия или лета – например, «солнце», «поезд», «пляж», «рюкзак». Используйте картинки, буквы, цифры и символы! Например: Выше них только они. Ответ: ГОРЫ. Нарисуйте свои ребусы в блокноте, а потом предложите разгадать их попутчикам. Пусть дорога станет веселее!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

8 июля – День семьи, любви и верности. Символ праздника – ромашка. Распространенный в это время года в России полевой цветок символизирует мечты о любви и верности.



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

СЛЕД СЕМЬИ

6

Создайте «след вашей семьи» – карту одного городского маршрута (например, путь до парка, музея или пляжа), где каждый член семьи оставит свое неповторимое «касание» к местам на этом пути. Распределите роли: кто-то запишет характерный звук, кто-то опишет тактильные ощущения, третий зафиксирует услышанную фразу, четвертый соберет небольшой артефакт (лист, фантик и т.п.). Опишите впечатления в необычном формате – из трех прилагательных и одного глагола (например: «Ржавая горка, теплая, оранжевая – сопротивляется») и вклейте собранные детали в альбом. Закрепите авторство на странице, оставив на кусочке пластилина отпечаток большого пальца, и поделитесь готовой картой с родными и друзьями.

СЕМЕЙНЫЙ КВИЗ

7

Проведите семейный квиз онлайн: выберите бесплатную платформу и подготовьте вопросы про кино, музыку и семейные традиции. Играйте всей семьей: можно разделиться на команды или отвечать совместно. Во время игры поддерживайте веселую и дружелюбную атмосферу. После завершения обсудите результаты и самые интересные вопросы – поделитесь эмоциями и тем, что узнали друг о друге.

ТАЙНА РОМАШКИ

8

8 июля в России отмечают День семьи, любви и верности. Этот добрый и светлый праздник посвящен памяти святых Петра и Февронии Муромских.

1. Прочитайте историю Петра и Февронии.
2. Разгадайте секрет ромашки: какого цвета лепестки у ромашки? Что может символизировать белый цвет? Что находится в центре цветка? (Может быть, оно напоминает солнце, которое согревает всех членов семьи?) Все лепестки собраны вокруг центра. Как это связано с семьей?
3. Создайте свою волшебную ромашку – символ семьи! Нарисуйте большую ромашку на листе бумаги. В центре напишите имена членов своей семьи. На каждом лепестке напишите одно качество, которое делает семью крепкой и счастливой.
4. Раскрасьте свою ромашку яркими красками – пусть она станет талисманом вашей семьи! Расскажите родным, почему ромашка – это символ семьи, любви и верности. Вместе придумайте маленькое семейное дело в честь праздника.

БИНГО СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ

9

Подготовьте пост в соцсетях с карточкой «Бинго семейных традиций» – включите в нее разнообразные задания для летних каникул: например, совместную работу в саду, поход в кино, игры на свежем воздухе или другой общественно полезный или увлекательный досуг. Расположите задания в таблице 5×5 так, чтобы можно было отмечать выполненные. Опубликуйте пост и расскажите, как здорово вместе проходить испытания и наполнять лето яркими моментами. Мотивируйте друзей присоединиться: выполнять задания, отмечать совпадения в бинго и делиться своими результатами и фото на страницах в соцсетях.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

По данным Минспорта России, 67% детей и подростков начинают регулярно заниматься спортом в летние каникулы – на дачах, во дворах и в детских лагерях. Самый популярный летний спорт среди мальчиков – футбол, среди девочек – бадминтон и плавание.



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событиях «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

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:

#ВызовПервых
#КалендарьПервых

СТАРТ СПОРТИВНОГО ЛЕТА

1

Лето – идеальное время превратить тренировку в веселую уличную игру: свежий воздух, солнце и движение заряжают энергией и делают каждое упражнение настоящим приключением! Выберите любое знакомое упражнение – приседания, выпады, планку или бег на месте – и выполните его в парке, на спортплощадке или во дворе под открытым небом. Добавьте летний компонент: считайте повторения под пение птиц, делайте подходы между лужами после дождя или используйте тень от дерева как линию старта!

2

ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

Играть вместе – значит не только веселиться, но и учиться доверять и поддерживать друг друга в движении! Возьмитесь за руки с другом, зажмите между лбами (или спинами) воздушный шарик и вместе пробегите до любого ориентира во дворе или парке – дерева, лавочки, фонарного столба – и обратно, не уронив шарик! Если он упадет – начните сначала.

3

ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА

Встаньте с друзьями в круг и быстро перебрасывайте мяч по кругу, как будто он действительно горячий! Как только раздастся свисток (или хлопок), тот, у кого мяч в руках, выполняет упражнение – 5 приседаний или 3 прыжка – и сразу возвращается в игру.

4

КАНАТОХОДЦЫ

Начертите мелом извилистую «тропу» на асфальте или используйте низкую скамейку в парке и пройдите по ней, как по канату, стараясь не сойти с линии. Усложните игру: пронесите на вытянутых руках мяч, шишку, камушек или листок, а на середине пути плавно развернитесь на 180° – кто пройдет трассу изящнее всех?

5

ОХОТА ЗА ТЕНЯМИ

В солнечный день во дворе или в парке попробуйте «поймать» свою тень мячом или легким предметом: бегайте, прыгайте и меняйте положение тела, чтобы коснуться мячом тени от своей руки, ноги или головы. Играйте по очереди или на время.

6

НАЛЕГКЕ

Отправляйтесь на прогулку или легкий бег вокруг дома или в парке на 20-30 минут и по пути останавливайтесь на станциях: выполните 3 приседания, 3 отжимания и 3 скручивания, как будто собираете бонусы. Пройдите 3 таких круга с короткими перерывами на отдых, и ваша тренировка превратится в увлекательный квест на свежем воздухе!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Бадминтон – самый быстрый ракеточный вид спорта: скорость волана может достигать 270 км/ч.



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!

7

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ФЛЕШМОБ

Соберитесь с друзьями в парке или на площадке, разучите простую связку из 3-4 движений (хлопки, шаги в сторону, прыжки) и станцуйте ее вместе под веселую музыку – кто увидит, обязательно захочет присоединиться! Обязательно выкладывайте в соцсети видео вашего флешмоба.

8

ФИТНЕС-ТРЕКЕР

Станьте «исследователями гаджетов»: изучите, какие еще показатели, кроме количества пройденных шагов, может измерять трекер (пульс, сон, гидратацию), и узнайте, на что они влияют (например, почему после хорошего сна легче бегать, а вода помогает не устать). Запишите 3 самых интересных открытия в блокнот или нарисуйте «карту здоровья» с пояснениями для друзей!

9

ЛЕСТНИЧНЫЙ КВЕСТ

Задание от Пятёрочка с заботой

Иногда полезные привычки начинаются с самых обычных решений. Например, с выбора не лифта, а лестницы! Это простой способ добавить немного движения в день, размяться и почувствовать себя бодрее – даже если времени совсем мало. Если есть возможность, выберите лестницу вместо лифта хотя бы 1 раз за день. Сделайте фото лестницы, своих шагов или вида сверху и выложите его в соцсети с подписью «Мой лестничный квест» и хештегом **#5питание**.

10

НОВЫЙ ВИД СПОРТА

Задание от Пятёрочка с заботой

Станьте спортивными исследователями: выберите один необычный вид активности (например, паддл-бординг, фрисби, бадминтон, скакалка-фристайл или городки), найдите о нем 3-5 фактов и узнайте, какое снаряжение нужно для старта. Запишите или нарисуйте свои открытия в «дневник летних открытий» – вдруг именно это станет вашей новой страстью?

#5питание

11

ТУРНИР ПО ФУТБОЛУ

Соберите команду и организуйте мини-турнир по футболу среди друзей. Создайте дружную команду и распределите роли: капитан команды, вратарь, нападающие и защитники. Выберите удобное поле или площадку, определите продолжительность матчей и число раундов. Получите удовольствие от азарта настоящей футбольной борьбы и общения с друзьями.

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: **#ВызовПервых**
#КалендарьПервых

Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Для того, чтобы спортсменки-синхронистки слышали музыку, под которую исполняют номер, в воде, в бассейн встроены подводные динамики.



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!

12

ОЛИМПИАДА ДВОРА

Превратите летний отдых в захватывающее событие, где вы станете настоящими организаторами веселых спортивных традиций и научитесь объединять людей через креативные правила! Разработайте яркую афишу-приглашение с перечнем ваших авторских «смешных дисциплин» (например, «бег пингином», «метание шишек в цель» или «испытание на скорость») и придумайте 3-4 нестандартные номинации для награждения, вроде «Самое эпичное возвращение» или «Легенда баланса». Оформите все в виде готовой карточки-инструкции, чтобы любой сосед или друг мог легко подключиться к вашему чемпионату на свежем воздухе!

13

ТРЕНЕР НА ЛЕТО

Стать тренером на лето – это отличный способ прокачать лидерские качества, научиться объяснять движения простыми словами и зарядить друга или соседа настоящей спортивной энергией! Разработайте для младших участников вашей первички свою «летнюю тренировочную карту»: придумайте 3 игровых упражнения с понятными правилами, веселой целью и системой поощрения (например, наклейки или «звездные очки»). Оформите план в виде яркого чек-листа или комикса, чтобы ваш «подопечный» мог легко следовать ему все лето. Обязательно опубликуйте вашу тренерскую карту или фото процесса подготовки в социальных сетях – пусть ваш креативный подход вдохновит другие команды на создание собственных игр!

14

СПОРТКВИЗ

Изучите материалы о забытых или необычных спортивных дисциплинах и разработайте на их основе интерактивную викторину из 5-7 вопросов, оформив ее в виде дизайнерских карточек или сценария устного квеста с системой подсказок. Продумайте правила, веселые «штрафы» за ошибки и бонусные очки, чтобы ваши друзья могли легко подключиться к интеллектуальному спортивному марафону. Опубликуйте фото ваших материалов или готовый сценарий в социальных сетях первичного отделения – расскажите, как вы собирали факты и какие ответы удивили вашу команду больше всего!

15

ПОВТОРИ

Организуем эстафету упражнений и трюков с футбольным, баскетбольным и волейбольным мячом. Разделитесь на две команды и придумайте цепочку из нескольких последовательных действий с мячами: ведение футбольного мяча змейкой, броски баскетбольного мяча в кольцо, пасование волейбольного мяча через сетку. Каждая команда должна повторить последовательность другой команды, стремясь сделать это быстро и точно. Победит та команда, которая выполнит все задания без ошибок.

16

НАЙДИ, КТО

Разработайте концепцию и бланк игры с 5-7 спортивными фактами-испытаниями (например, «умеет стоять в планке 30 секунд» или «знает правила фрисби») и детально опишите игровую механику: как участники будут перемещаться, задавать вопросы и отмечать результаты. Составьте готовый сценарий-инструкцию с правилами и системой подсчета, чтобы вы могли профессионально провести эту игру на летнем сборе или спортивном празднике.

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:

#ВызовПервых
#КалендарьПервых

Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ



Детские железные дороги России (ДЖД) – уникальный проект, сочетающий в себе образование, железнодорожную культуру и наследие.

Первая детская железная дорога – Красноярская ДЖД – была открыта 1 августа 1936 года, и в этом году празднует свое 90-летие.

В настоящее время ДЖД это:

- 90 лет истории;
- 26 городов присутствия;
- 92 км реальных железнодорожных путей с полноценной инфраструктурой;
- 18 000 юных железнодорожников в возрасте 11-17 лет;
- 60% выпускников становятся студентами вузов и техникумов железнодорожного транспорта и в будущем пополняют кадровый резерв ОАО «РЖД».

ДЕТСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ

Вы можете попробовать себя в роли железнодорожника прямо сейчас! Детские железные дороги – это настоящие магистрали только меньше. Здесь школьники изучают профессии в условиях, максимально приближенных к реальности.

Познакомиться с Детскими железными дорогами России, подать заявку на обучение или экскурсию вы можете на Карьерном портале по QR-коду.



Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



УГАДАЙ ПРОФЕССИЮ

Любая работа связана с конкретными движениями, действиями и инструментами. Знание таких особенностей для разных профессий поможет вам весело провести время, играя в пантомиму «Угадай профессию». Для участия соберите друзей и приступайте к игре:

- Выберите профессию (например, врач, учитель, музыкант и др.).
- Молча покажите профессию с помощью движений, жестов и мимики (например, строитель кладет кирпичи, продавец отдает покупки, парикмахер стрижет волосы).
- Остальные участники стараются угадать, показанную вами профессию.
- После каждого показа меняйтесь ролями.

Завершите игру обсуждением: какие профессии удалось угадать быстро и легко, а какие вызвали затруднения. Отметьте, какие именно движения и жесты помогли правильно определить профессию.



ПРОФЕССИИ И СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Знаете ли вы, что такое профессия и специальность? И чем они отличаются друг от друга? Давайте разберемся вместе! Профессия – это род трудовой деятельности человека, который требует специальных знаний и навыков, и обычно является источником дохода. Примеры профессий: учитель, врач, программист, строитель, дизайнер. Специальность – это конкретная область внутри профессии, требующая узких знаний и компетенций. Например, профессия «учитель», а специальность – учитель математики, биологии, информатики. Предлагаем вам поиграть с друзьями, чтобы лучше разобраться в разнице понятий «профессия» и «специальность».

- Выберите из перечня профессий одну (например, врач).
- По очереди называйте специальности этой профессии (хирург, терапевт, стоматолог и т.д.).
- Кто первым не сможет назвать новую специальность, проиграл.

Совет: воспользуйтесь атласом новых профессий, другими поисковиками, навигатором профессий и специальностей, чтобы расширить список и придумать больше интересных вариантов.

После завершения игры обсудите, какая профессия кажется вам самой привлекательной и почему. Попробуйте выбрать несколько специальностей внутри выбранной профессии. Удачи в игре и новых открытиях!



ДЕТСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ

Задание от

В России насчитывают 26 детских железных дорог. На ДЖД есть свои поезда, железнодорожные пути, стрелочные переводы, но при этом каждая дорога уникальна. В каких городах России находятся детские дороги и в чем их уникальность? Ответить на эти вопросы вы сможете, если воспользуетесь интерактивной картой и в формате онлайн посетите сайты или страницы в ВК этих детских дорог.



ЛОКОМОТИВЫ

Задание от

Красноярская детская железная дорога в этом году празднует свой юбилей: 1 августа 2026 года ей исполняется 90 лет. На ДЖД всегда эксплуатировался самодельный подвижной состав. Какие локомотивы и в какие года работали на Красноярской детской железной дороге? Ответы на этот вопрос узнаете, если посмотрите ролик.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

от



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации

Отрасль будущего: карьера в рыбном хозяйстве. Российская Федерация занимает первое место в мире по объемам экспорта мороженой рыбы. Наша рыбная продукция поставляется в более чем 90 стран, что подтверждает ее качество и конкурентоспособность на глобальном рынке. Современный рыбопромышленный комплекс – это высокотехнологичная отрасль, требующая квалифицированных кадров: биотехнологи, IT-специалисты, ученые-океанологи. Работа в рыбном хозяйстве – это вклад в продовольственную безопасность страны и развитие ее экономического потенциала.

ОНЛАЙН-ИГРА «МЫСЧИТАЕМ»

Лето – традиционное время затишья на рынке труда. Но именно сейчас можно выиграть: рекрутеры ищут тех, кто готов расти, а новые уроки в игре «МыСчитаем» в этом помогут.

Для школьников и студентов рассматриваются темы стажировок в крупных компаниях, роли образования, а также выбора между работой по найму и фрилансом.

Июньский курс «Мои первые деньги» для школьников охватывает темы:

- сложности при выборе первой работы;
- найм или работа на себя: что выбрать;
- стажировки как способ попасть в компанию мечты;
- идеи дополнительного заработка и роста;
- старт карьеры в строительной сфере;
- путь к успешному будущему.

А курс для студентов «Рост карьеры и дохода» темы:

- как зарабатывать больше;
- как понять, что стоит менять работу;
- что делать, если сложно просить повышение;
- как составить план роста доходов на 6-12 месяцев;
- как правильно подготовиться к собеседованию;
- в чем секреты успешного резюме;
- что происходит на рынке труда сегодня.

Проходите курсы с 1 по 30 июня

Присоединяйтесь, чтобы получить не только готовый план роста дохода, но и шанс выиграть один из призов – от наушников до сертификата на технику!



ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО

5

Изучите 2-3 современные профессии, которых не существовало 20-30 лет назад (например, оператор дронов, специалист по кибербезопасности). Кратко опишите, чем конкретно представители этих профессий занимаются, какими навыками и знаниями нужно владеть для успешного выполнения профессиональных задач. Поделитесь итогами своего исследования с друзьями и родителями.

Совет: Для поиска актуальной информации используйте официальные онлайн-ресурсы, такие как: «Калейдоскоп профессий», «Навигатор профессий и навыков», «Атлас новых профессий», «ПроФид», Федеральная платформа «Проектория», канал «Кем быть: 2028. Профессии будущего», платформа «Билет в будущее» и другие.

ПОЛЬЗА БЕЛОЙ РЫБЫ

Задание от



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации

6

Минтай – самая массовая промысловая рыба России. Каждый год из него производят миллионы тонн филе и рыбной продукции. Мясо минтая нежное, белое и почти без костей, а еще он очень полезный: много легкоусвояемого белка, йод и селен поддерживают работу щитовидной железы, витамины группы В помогают нервной системе. Найдите рецепты приготовления минтая, опробуйте их и поделитесь с друзьями.

ИСТОРИЯ ХЛЕБА

Задание от



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации

7

Каждое утро на столе хлеб, теплый, хрустящий, с запахом, от которого сразу хочется отрезать ломтик и намазать на него масло. Самый полезный и безопасный хлеб испечен по классическому рецепту: мука, вода, соль и дрожжи. Изучите историю хлеба, узнайте, когда празднуется День хлеба в России и сделайте серию карточек о том, как и благодаря людям каких профессий появился главный продукт человечества. Опубликуйте в социальных сетях с хештегом #ИсторияХлеба.

ПРОФЕССИИ В НОВОСТЯХ

8

Профессия становится по-настоящему живой, когда видишь, как ее представители меняют мир вокруг. В этом задании вам предстоит стать репортером и рассказать историю о человеке вашей или смежной профессии. Найдите в СМИ, на сайте вуза, колледжа или в отраслевых новостях публикацию о специалисте, который работает в интересующей вас сфере. Изучите, чем он занимается, какие задачи решает, какой вклад вносит в развитие отрасли, компании или общества. Создайте небольшой репортаж или пост для соцсетей: расскажите о достижениях этого человека, его профессиональных принципах и том, почему его история важна для других. Поделитесь своим материалом с друзьями и подписчиками, чтобы вдохновить их на изучение мира профессий.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

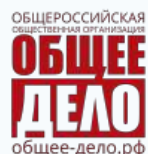
Инновационные технологии стремительно преобразуют рынок труда, открывая новые уникальные направления и способствуя развитию предпринимательства. Сегодня успешному специалисту важно обладать гибкостью, постоянно учиться и уверенно чувствовать себя на пересечении различных областей знаний. Яркий пример такой трансформации – профессия биоинформатика. Благодаря стремительному развитию биотехнологий эта специальность возникла буквально на стыке биологии и информационных технологий. Биоинформатики занимаются анализом огромных массивов генетической информации, создают алгоритмы для расшифровки ДНК, участвуют в разработке новых лекарственных препаратов и улучшают сельскохозяйственные культуры.

КАК НАЙТИ ПРИЗВАНИЕ

Посмотрите фильм «Как найти призвание». Фильм поможет ответить на следующие вопросы: «Что мешает человеку найти свое призвание? Как его найти? Каковы последствия нераскрытия своего призвания?»

Напишите пост в ВКонтакте с хештегом #ОбщеделоПервые. В посте расскажите, какой момент в фильме вам больше всего запомнился, и кем вы мечтаете стать когда вырастаете.

от коллективного участника



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



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:

#ПервыеВПрофессии
#КалендарьПервых

АУДИТ КОМПЕТЕНЦИЙ

Чтобы уверенно двигаться к будущей профессии, важно понимать, какие навыки сегодня востребованы у работодателей и насколько вы к ним готовы. Это задание поможет вам провести честный «аудит» своих компетенций и составить личный план развития.

- Выберите 3-5 вакансий уровня junior или стажер в интересующей вас сфере (например, на сайтах hh.ru, SuperJob, «Работа России»).
- Выпишите 5-7 самых частых требований к навыкам из этих вакансий.
- Оцените свой текущий уровень по каждому требованию по шкале от 1 до 10.
- Определите самый большой разрыв между требованиями рынка и вашими навыками.

Составьте конкретный план развития на ближайшие 3 месяца: какие курсы пройти, в каких проектах поучаствовать, какие книги прочитать. Опубликуйте в соцсетях свой первый шаг по развитию выбранного навыка.

ПРОФЕССИИ В КНИГАХ

Герои книг часто представляют разные профессии и заняты важными делами. Давайте внимательно перечитаем знакомые истории и узнаем, какие профессии встречаются на страницах любимых книг. Выберите из предложенных произведений литературы: «Доктор Айболит» (К. Чуковский), «Дядя Степа» (С. Михалков), «Простоквашино» (Э. Успенский), «Пожар» (С. Маршак), «Почта» (С. Маршак), «Мастер-ломастер» (С. Маршак), «Федорино горе» (К. Чуковский), про Незнайку (Н. Носов). Если хотите, можете выбрать другие произведения. Прочитайте книгу или вспомните сюжет, найдите героев, чья деятельность напоминает какую-либо профессию. Ответьте на следующие вопросы: Кем работает персонаж? Чем он занимается и как помогает другим людям? Какие инструменты и орудия труда ему нужны для работы?

Поделитесь впечатлениями от проделанной работы с друзьями, родными. Опишите найденные профессии, занятия персонажей и их полезность.

НА СВЯЗИ С ПРОФЕССИОНАЛОМ

Давайте представим, что вы – специалист в какой-либо сфере. У каждого профессионала есть визитка – это небольшая карточка, которая помогает другим узнать, чем он занимается и как с ним связаться. Ваша задача – придумать и нарисовать свою визитку. На ней укажите свое имя, название профессии, придумайте, как с вами можно связаться (например, «волшебный телефон» или «почта для супергероев»), и запишите 1-2 главные услуги, которые вы оказываете. Когда визитка будет готова, сфотографируйте ее и расскажите друзьям или родителям, почему вы выбрали именно такой дизайн, и чем важна ваша профессия.

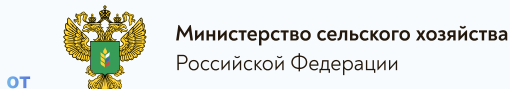
КАРТА НАВЫКОВ

Выберите любую интересную вам профессию и представьте ее в виде наглядной инфографики – «карты навыков». Инфографика – это удобный и наглядный способ представления информации с помощью рисунков, схем, диаграмм и символов. Ваша задача – изобразить выбранную профессию в виде карты ключевых навыков, необходимых для успешного профессионального развития. Советы по выполнению:

- Подумайте, почему именно эта профессия вам интересна.
- Выделите 5-7 главных навыков, необходимых профессионалу.
- Постарайтесь сделать карту яркой, понятной и интересной.
- Поделитесь своей работой с одноклассниками и друзьями. Расскажите, почему вы выбрали именно эту профессию и какие навыки считаете наиболее важными для нее.

Удачи! Пусть ваше творческое задание поможет вам лучше разобраться в себе и своих интересах.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ



Всероссийский день поля – это крупнейшая российская выставка достижений агропромышленного комплекса под открытым небом, которая пройдет с 16 по 18 июля в Сибирском агропарке Алтайского края.

Всероссийский день поля – 2026! Участвуйте в крупнейшем событии в агро-сфере!



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации



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:

#ПервыеВПрофессии
#КалендарьПервых



13

ТРУД И ОТДЫХ ДОМА

Чистота и порядок дома важны: нужно регулярно убирать пыль и грязь, ежедневно проветривать помещение утром и вечером. Хорошо организованное учебное место помогает эффективно учиться, хранить учебные принадлежности и избегать беспорядка.

- Согласны ли вы с рекомендациями по уборке, проветриванию и организации учебного уголка? Почему?
- Нужен ли отдельный рабочий уголок дома? Как это поможет в будущем?
- Почему активный отдых на свежем воздухе важнее пассивного?

Приведите примеры профессий, где это особенно важно. Составьте план ваших домашних дел и отдыха на один день. Включите в расписание выполнение обязательных домашних обязанностей и время для полноценного отдыха. Навык поддерживать порядок, планировать время и отдыхать активно пригодится в любой профессии.

РЕЛЬСОВЫЙ ВОПРОС

Задание от



Во время осмотра пути Красноярской детской железной дороги был обнаружен рельс, изготовленный еще во время правления императора Александра III. Более подробную информацию об этом можно узнать из статьи газеты «Гудок»

14

Вопрос: сколько тонн составляет вес рельсового пути Красноярской детской железной дороги, если его протяженность 1300 м, и при этом 1000 м уложен рельс Р24, а остальной участок пути – Р18? Свои ответы присылайте в сообщения ВК, перейдя по QR-коду.



ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ – ВРЕМЯ ПОЛЕЗНЫХ ДЕЛ

Организуйте с друзьями дни добрых дел: помогите пожилым соседям, наведите порядок во дворе, проявите заботу о месте, где вы живете. Рисуйте летние пейзажи, ведите дневник впечатлений, записывайте интересные события и любимые рецепты.

Подумайте и обсудите: какие профессии могут быть связаны с теми видами деятельности, которыми вы с радостью занимались летом? Как ваши летние занятия могут помочь вам в будущем определиться с выбором профессии?

Например, любовь к рисованию может стать частью будущей профессии. Вы можете рассмотреть профессии художника, дизайнера и графического дизайнера, иллюстратора, архитектора, реставратора, модельера. Подумайте, какие знания, навыки и опыт помогают превратить любимое занятие в профессию.

Создайте альбом или презентацию с фотографиями ваших любимых летних приключений и отметьте, какие интересные вам навыки могут помочь определиться с выбором профессии и специальности.

15

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Движение студенческих отрядов, которое до сих пор существует в нашей стране, ведет свою историю с лета 1959 года.

Тогда 339 студентов-добровольцев МГУ отправились осваивать целину в Казахстан – так началась традиция трудовых семестров.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

11 июня 2025 года специалисты Российского технологического университета (РТУ МИРЭА) запустили первую в России бесплатную онлайн-платформу для квантовых вычислений – Quantum MIREA, доступную для бесплатного использования любому желающему.

Платформа способна применяться в таких областях, как искусственный интеллект, моделирование молекул, оптимизация логистических процессов, прогнозирование финансовых рынков и иных высокотехнологичных отраслей

Онлайн-сервис предоставляет пользователям – студентам, ученым и компаниям – инструменты для разработки и тестирования квантовых схем и алгоритмов, обработки изображений с использованием квантовых методов, изучения многокубитовых вычислений и работы с отечественным процессором «Эльбрус».



Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



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:

#ПервыеВПрофессии
#КалендарьПервых

16

ЦВЕТ И ВОСПРИЯТИЕ БРЕНДА

Цвет играет важную роль в предпринимательстве и маркетинге. Правильно подобранная цветовая палитра способна привлекать внимание клиентов, формировать уникальный имидж бренда и вызывать у потребителей нужные эмоции и ассоциации, влияющие на покупательский выбор.

В рамках задания изложите вашу точку зрения: считаете ли вы, что грамотное использование цвета оказывает существенное влияние на коммерческий успех предприятия? Свой ответ подкрепите аргументами. Приведите краткий анализ трех известных брендов, укажите используемые ими цвета, вызываемые этими цветами ассоциации, поясните, как это способствует развитию бизнеса. Сделайте вывод: действительно ли цвет может повлиять на успех компании?

ЛЕТНЕЕ КАФЕ

Летом люди часто отдыхают в кафе, покупают напитки и угощения. В таких местах работают повара и продавцы, кассиры и официанты, администратор зала, которые готовят еду и помогают посетителям.

Откройте летнее кафе для семьи и друзей у себя дома или на даче. Попробуйте себя в роли управляющего, назначьте роли и распределите ответственность. Смогли бы вы управлять кафе?

Поменяйтесь ролями и попробуйте себя в разных задачах.

В конце обсудите что вы делали, что получилось и какие действия выполняет человек в этой профессии. Подумайте, почему эта работа важна.

17

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Современный мир профессий огромен и удивителен! Кроме хорошо известных профессий, таких как врач, учитель, пожарный, строитель, психолог, есть и такие, которые вызывают искренний интерес: вулканологи, гляциологи, зоопсихологи, арбористы («доктора деревьев»), настройщики музыкальных инструментов, сокольники (сотрудник орнитологической службы Московского Кремля), разметчики алмазов.

Эти профессии наглядно иллюстрируют разнообразие и уникальность современного профессионального выбора.



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:

#ПервыеВПрофессии
#КалендарьПервых

18

ПРОФЕССИЯ – ОРГАНИЗАТОР КВЕСТА

Организация масштабного события – это настоящий вызов, который помогает развить навыки планирования, командной работы и управления проектами. В этом задании вы попробуете себя в роли организатора профориентационного квеста для младших школьников или сверстников. Соберите команду (3-5 человек) и выберите 3-5 интересных профессий и/или специальности, которые будут представлены на квесте. Для каждой профессии придумайте интерактивное задание или «станцию», где участники смогут попробовать себя в роли специалиста (например, для врача – собрать аптечку, для строителя – построить башню из кубиков). Распределите задачи: кто будет ведущим на станции, кто – модератором, а кто будет отвечать за оформление и реквизит. Разработайте систему мотивации (например, «дипломы юного специалиста») и подготовьте простые инструкции для участников. Пригласите участников (например, младших ребят из школы или соседей по дому) и проведите ваш квест. После мероприятия обсудите с командой, что получилось, а что можно улучшить в следующий раз. Поделитесь в соцсетях фотографиями, отзывами участников и своими выводами: какая профессия вызвала наибольший интерес, и что стало самым сложным в организации.

19

СОЗДАНИЕ «ВИТРИНЫ» СВОЕГО ХОББИ

Если у вас есть любимое дело, возможно, уже настало время создать его витрину, например, во «ВКонтакте». Показать миру свои таланты и достижения – это отличный способ заявить о себе, обрести уверенность и вдохновить других. Делитесь своими успехами, развивайте уверенность и целеустремленность, вдохновляйте и сами вдохновляйтесь, получая обратную связь от друзей и незнакомых людей. Со временем ваша идея вполне может вырасти в настоящий проект или даже бизнес! Дерзайте! Вот несколько рекомендаций, как создать интересный и привлекательный профиль:

- Выберите конкретное направление своего хобби, которое хотите продвигать. Например, рисование, фотография, рукоделие, кулинария, спорт и другие.
- Используйте фотографию, отражающую суть вашего увлечения, или стильный логотип.
- Расскажите немного о себе, своем увлечении, почему оно вам интересно и какие цели вы ставите перед собой.
- Делитесь результатами своих работ, интересными находками, полезными советами и рекомендациями. Не забывайте отмечать прогресс и демонстрировать свой рост.
- Публикуйте красивые фото и видео, добавляйте подписи, объясняющие процесс создания работы или рассказывающие историю, стоящую за вашим произведением.

Чего НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Публиковать некачественный или плохо оформленный контент.
- Использовать чужие фотографии и материалы без разрешения.
- Постоянно просить лайки и подписки.
- Забывать благодарить тех, кто поддерживает ваше творчество.

Придерживаясь этих простых советов и систематически работая над своим профилем, вы можете превратить любимое дело в успешный проект или даже полноценную работу.

20

ВОСТРЕБОВАННЫЕ ПРОФЕССИИ ВАШЕГО РЕГИОНА

Изучите, какие профессии сейчас наиболее популярны в вашем регионе, и насколько они соответствуют вашим интересам и способностям. Соберите информацию о вакансиях в вашем регионе через сайты HeadHunter, SuperJob, Работа.ру, портал «Работа России», официальные сайты крупных местных компаний и Яндекс.Wordstat. Выделите топ-5-10 самых востребованных профессий, сравнив по количеству вакансий, уровню зарплат и упоминаемости в региональных СМИ и отчетах. Кратко опишите каждую профессию и/или специальность из списка:

- чем занимается специалист;
- требуемые навыки и знания;
- напишите, какими качествами и навыками уже обладаете, и определите, чему еще стоит научиться, найдите курсы (онлайн ресурсы), которые помогут вам получить недостающие навыки.

Поделитесь результатами исследования в соцсетях или на странице первичного отделения. Удачи в исследовании!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Ежегодно в третье воскресенье июня в России празднуют День медицинского работника. В этот день поздравляют всех, кто борется за наше здоровье и жизнь: врачей, медсестер, фельдшеров, санитаров и других работников больниц и клиник.

За последние годы медицина в России значительно шагнула вперед: появились новые технологии, современные медицинские центры, оборудование и лекарства, которые помогают обнаруживать и лечить заболевания быстрее и эффективнее.

В праздничный день лучшие медицинские работники получают награды в профессиональном конкурсе «Лучший врач года» и награждаются престижной премией «Призвание».



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: **#ПервыеВПрофессии** **#КалендарьПервых**

21

ТВОЙ ЦИФРОВОЙ ПОМОЩНИК: УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ

Самоорганизация – это навык, который помогает успевать больше, меньше уставать и чувствовать себя уверенно в учебе и жизни. Однако, это не просто полезный прием для учебы – это ключевой навык, необходимый каждому профессионалу вне зависимости от выбранной сферы деятельности. Так предприниматель, владеющий навыками управления временем, эффективно управляет бизнесом и достигает финансовых целей, а спортсмен, умеющий распределять нагрузку, достигает высоких результатов и бережет свое здоровье. Современные цифровые инструменты, такие как трекеры задач «Эдем» или TickTick, могут стать вашими надежными помощниками в развитии этого навыка.

Ваша задача – попробовать один из этих сервисов в течение недели и почувствовать, как меняется ваш подход к делам.

- Зарегистрируйтесь в приложении «Эдем» или TickTick (оба сервиса доступны бесплатно).
- Создайте свой первый список задач на день: добавьте туда не только учебные дела, но и личные планы, отдых, хобби.

Используйте функции напоминаний, приоритетов и подзадач, чтобы структурировать свои дела. В конце недели проанализируйте: что удалось сделать, что осталось невыполненным, какие дела заняли больше времени, чем вы ожидали. Не забывайте делиться вашими выводами в социальных сетях! Удачи! Пусть этот эксперимент станет первым шагом к вашему личному успеху и эффективному управлению временем.

ИСТОРИИ УСПЕХА

Истории успешных людей вдохновляют нас, расширяют кругозор и помогают глубже понять путь к достижению поставленных целей. Автобиографии и воспоминания известных российских деятелей науки, культуры и искусства позволяют лучше узнать их жизненный путь, взгляды и опыт.

Среди таких произведений: «Наука и общество» Петра Капицы – размышления выдающегося советского физика о роли науки и образования; «Почти серьезно» – автобиографическая книга Юрия Никулина, знаменитого артиста цирка и кино.

Прочтите любую книгу, поразмышляйте над следующими вопросами:

- Какие советы и рекомендации от этих людей вы бы взяли себе на заметку?
- Какими цитатами и крылатыми выражениями запомнились вам герои произведений?

Поделитесь своими впечатлениями и мыслями в социальных сетях, порекомендуйте понравившуюся книгу друзьям и близким.

22

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Летом 2023 года участники просветительского проекта «Дорогами первых. Экспедиции Беринга» (учащиеся московской школы № 709) совершили уникальный поход по следам Второй Камчатской экспедиции.



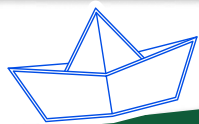
Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

1

ЗАБОТА

Главная задача спасателя в походе – это забота о состоянии и самочувствии каждого участника, профилактика и предотвращение чрезвычайных ситуаций. Составьте список травм, которые, на ваш взгляд, наиболее часто происходят в пешеходных походах и предложите, как их можно избежать.

2

ПОХОДНАЯ ФЛЯГА

Сделайте фляжку из пластиковой бутылки. Обклейте ее тканью или веревкой, чтобы не скользила и не блестела. Готово – у вас есть походная фляга!

3

ШНУР

Свяжите шнур из старой футболки. Нарежьте полоски, сплетите косичку. Получится прочный шнур для сушки или крепления в походе.

4

ЛОЖКА

Сделайте ложку из плотного картона. Вырежьте форму, обклейте скотчем. Используйте на обед.

5

СИГНАЛЬНОЕ ЗЕРКАЛО

Сделайте светоотражатель из CD-диска. Прикрепите веревку – получится сигнальное зеркало. Отраженный свет виден издалека!

6

ПОЛЕЗНОСТИ ДЛЯ ПОХОДА

Сделайте подставку под кружку или тарелку из проволоки. Согните из старой вешалки треногу, теперь вам будет удобно ставить посуду на неровной поверхности!

7

ПОХОДНОЕ УКРАШЕНИЕ

Сделайте из старых подарочных пакетов, лент, CD-дисков и т.п. украшение для вашей туристской стоянки. Добавьте красоты к дню рождения товарища или просто для поднятия настроения!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Сегодня турпоездки – это не только осмотр достопримечательностей. Одним из главных трендов стал гастрономический туризм. В разных регионах можно попробовать уникальные блюда: чай с травами на Алтае, уху из омуля на Байкале или настоящие тульские пряники.



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:

**#ПоходыПервых #КалендарьПервых
#БольшеЧемПутешествие**

8 ЧЕХОЛ ДЛЯ НОЖА

Сшейте чехол для ножа из плотной ткани. Подойдет, например, старый джинсовый карман.

9 ЦИНОВКА ДЛЯ СИДЕНИЯ

Сплетите циновку для сидения из веревки или лоскутов старой одежды. Используйте технику макраме или простое плетение. Удобно использовать на пикнике и во время походов.

10 ЖИВАЯ КАРТА

Создайте «живую карту» местности. Используйте природные материалы: камни – горы, ветки – дороги, мох – лес. Воссоздайте участок маршрута в масштабе. Пусть другие участники проверят, совпадает ли ваш макет с ландшафтом местности, которую вы воссоздали!

11 ПОЯСНАЯ СУМКА

Сделайте поясную сумку из бутылки и ткани. Вставьте бутылку в чехол, пришейте ремень. Ваши руки будут свободны для других дел!

12 ФОТОКОЛЛАЖ

Подготовьте для друзей и близких фотоколлаж на тему «Ядовитые цветы и растения». Пусть подсказка всегда будет под рукой во время прогулки или похода!

13 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОБ ОПАСНОСТИ

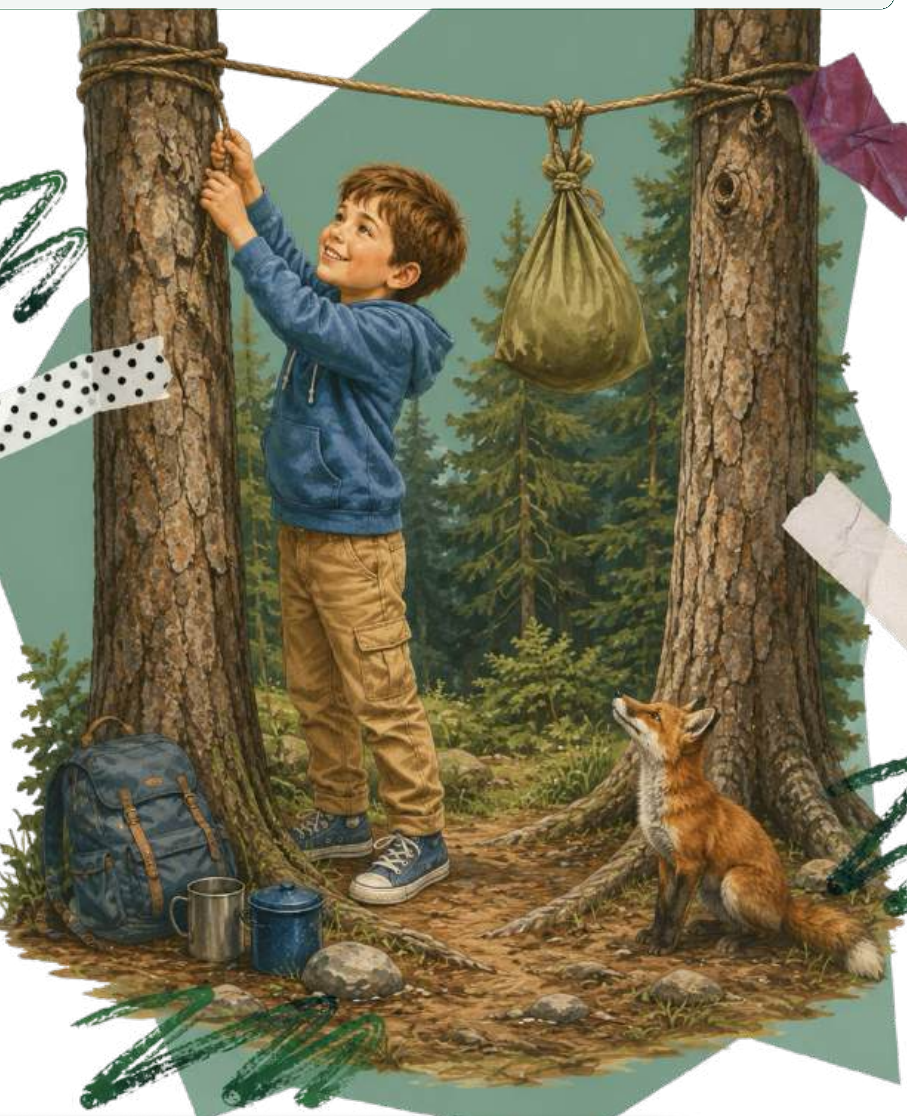
Придумайте и нарисуйте не менее 3-х способов подачи сигнала о бедствии без использования огня и дыма.

14 НАГРАДА

Придумайте специальную номинацию для каждого члена вашей группы или команды, разработайте макет диплома для награждения и подчеркните этим уникальность и важность каждого участника ваших походов.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Пожалуй, самое известное путешествие по России – это Транссибирская магистраль – самая длинная железная дорога в мире. Она соединяет Москву с Владивостоком. Глядя в окно поезда, можно увидеть, как меняются ландшафты: леса сменяются степями, а потом горами – словно листаешь живую книгу-путеводитель по нашей огромной стране!



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:

**#ПоходыПервых #КалендарьПервых
#БольшеЧемПутешествие**

15

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ КОМАРОВ

Изучите способы отпугивания комаров без использования репеллентов и проверьте на практике, какой из них работает в лесу лучше всего.

16

ОТКРЫТКА ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ

Люди часто отправляют открытки и письма своим знакомым, друзьям и близким из путешествий. Нам очень нравится эта добрая традиция! Узнайте почтовые адреса с индексом своих друзей, пусть они даже живут в соседнем подъезде, и отправьте им солнечный летний привет!

17

С ЗАБОТОЙ О ЖИВОТНЫХ

Создайте систему подвеса для еды от животных. Найдите две высокие точки (деревья, столбы), перекиньте веревку, подвесьте мешок. Звери не достанут!

18

ВРЕМЕННОЕ УКРЫТИЕ

Постройте временное укрытие за 30 минут для группы из 3-5 человек. Используйте брезент, палки, веревки. Обеспечьте защиту от ветра и дождя. Укрытие должно вместить всех. Проверьте: не протекает ли?

19

ОРУДИЯ ДЛЯ ОХОТЫ

Представьте себя охотниками и попробуйте изготовить из подручных материалов орудия для охоты: копье, лук со стрелами, рогатка, силок.

20

ХРАНИТЕЛЬ АТМОСФЕРЫ

Играют ли в походе в игры? Обязательно! Подберите для будущего похода варианты игр для привала или ночной стоянки, которые помогут снять усталость после ходового дня и зарядят позитивом и энергией.

21

ФОТОВЫСТАВКА ВОСПОМИНАНИЙ

Проведите исследование и организуйте фотовыставку с кадрами из походов и путешествий ваших родственников разных лет. По возможности, «оживите» эти фотоснимки в нейросети и пополните семейное хранилище ценностей!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

15 июня – День создания юннатского движения. В этот день в Москве, в парке Сокольники, открылась первая Станция юных любителей природы. А сегодня сообщество Юннатов Первых – это более 470 тысяч детей и взрослых, желающих узнать природу родной страны и сберечь ее.

Пусть каждый носик найдет дом! Регистрируйтесь и принимайте участие во Всероссийской акции «Носики Первых»



Собирайте друзей на субботники, восстанавливайте леса и делайте добрые дела, выполняя задания Всероссийского проекта «Юннатская страна»



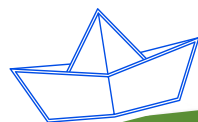
Скачивайте приложение «Игра Первых»



Изучайте все направления в Календаре Первых и ищите подсказки



Отвечайте на вопросы в событии «Календарь Первых. Лето 2026» приложения и зарабатывайте баллы!



Выполняйте задания командой и готовьтесь побеждать в Конкурсе первичных отделений!

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:

#ЮннатыПервых #КалендарьПервых #КалендарьЮннатовПервых

НА ПАМЯТЬ

Собери известные и неизвестные тебе листья с деревьев и кустов во время прогулки. Собирай травы и цветы (если они не ограждены или не маркированы специальными знаками). Старайся брать опавшие листья, чтобы не травмировать ветви.

А затем создайте коллекцию декоративных глиняных тарелочек с точными отпечатками листьев и цветов.

Что понадобится:

- пластилин или специальная самозатвердевающая глина;
- скалка (можно использовать бутылку или ровную палку);
- нож или стека (для корректировки формы);
- миска с водой (для смачивания рук и инструментов);
- набор свежих листьев и цветов.

1. Разделите кусок глины на части и раскатайте каждую скалкой на ровной поверхности до получения ровного пласта толщиной около 3-5 мм. Он должен быть гладким, без трещин.
2. Разложите на раскатанной глине выбранные листья и цветы. Аккуратно прижмите их сверху пальцами или ладонью, чтобы растения плотно вошли в глину и оставили четкий рельефный след.
3. Осторожно поднимите листья и цветы вверх.
4. С помощью ножа или стека обрежьте края пласта, формируя круглую или овальную тарелочку.
5. Оставьте получившиеся изделия сохнуть на ровной поверхности при комнатной температуре.

Получившуюся тарелку можно подарить друзьям как эко-сувенир.



КТО ТОЧНЕЕ: Я ИЛИ СИНОПТИК?

Во время дождя поставьте на улицу пустую стеклянную банку, а потом измерьте линейкой, сколько миллиметров воды налилось. Сравните результаты с прогнозом погоды: совпало ли количество обещанных дождей с вашими измерениями?



ЭКОСИСТЕМА СТАРОГО ПНЯ

Найдите старый трухлявый пень во дворе или парке и внимательно его рассмотрите. Заметьте, кто на нем живет, какие следы, ходы они оставляют. Нарисуйте «портрет пня» с описанием всех обитателей и их дел (разлагают древесину, прячутся, охотятся).

Опубликуйте рисунок и объясните, почему старый пень важнее для леса, чем свежеспиленное дерево.



СЛЕДЫ НЕВИДИМОК

Найдите во дворе или парке три места, где кто-то явно побывал, но самого животного не видно: погрызенная шишка или косточка, выкопанная норка, примятая трава, перья на земле, сломанная ветка. Сфотографируйте каждое место и напишите короткую детективную историю «Три минуты назад здесь был...» с предположением, кто это сделал и зачем.

Опубликуйте коллаж из трех фото с историями и одним вопросом к друзьям: «А вы замечаете такие следы?».



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:

**#ЮннатыПервых #КалендарьПервых
#КалендарьЮннатовПервых**

5★

СТОЛОВАЯ НАСЕКОМЫХ

Понаблюдайте за цветами и растениями: какие насекомые приземляются на них, как себя ведут? Сфотографируйте незнакомых насекомых и найдите их названия по изображению в интернете. Не забывайте делиться своими наблюдениями с друзьями!

6★

ЖИВОЙ БАРОМЕТР

Найдите муравейник (даже небольшой в траве или под камнем). Посмотрите на муравьиные дорожки и входы в солнечный день. А затем за пару часов до предполагаемого дождя. Сравните: муравьи стали прятаться, затыкать вход в муравейник травинками и песчинками? Запишите свое открытие: «Муравьи запечатали двери – значит, дождь будет». Опубликуйте короткое видео (15 секунд) муравьиных спешных сборов или их отсутствия с пояснением.

7★

ЛИПУЧКА ОТ ПРИРОДЫ

Найдите сухую головку репейника (лопуха) на земле или на кусте (не срывайте живое растение). Потрогайте ее – она цепкая. Приложите к футболке или брюкам – прилипла. А теперь рассмотрите под лупой или просто близко: видите маленькие крючочки на концах «иголок»? Именно они цепляются за ткань и за шерсть животных. Зачем природе это нужно? Сделайте фото репейника, прилипшего к вашей одежде, и напишите свои варианты – для чего так задумала природа.

8★

ЭСТАФЕТА ПОКОЛЕНИЙ

Расспросите взрослых о том, как они исследовали природу в детстве. Запишите один интересный факт или историю, которой вы удивились, и сравните с тем, как вы сами проводите время на улице сегодня. Зафиксируйте наиболее часто повторяющиеся методы. Можем ли мы использовать их сейчас? Меняется ли отношение к изучению природы в разные времена.

9★

ФРАКТАЛЫ ВОКРУГ НАС

Природа постоянно повторяет одни и те же узоры в разном масштабе, например, ветка дерева похожа на все дерево. Найдите в парке, во дворе или дома на подоконнике три природных объекта с фрактальной структурой. Сфотографируйте или зарисуйте их и подпишите, где виден повторяющийся узор. Опубликуйте коллаж «Природная математика» и предположите, какие преимущества дает фрактальное строение живым организмам.

10★

УДИВИТЕЛЬНЫЙ БАЙКАЛ

Узнайте три факта о Байкале, которые делают его непохожим на другие озера мира. Нарисуйте карту-схему озера и подпишите на ней эти три особенности. Опубликуйте рисунок и поделитесь интересными фактами.



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:

**#ЮннатыПервых #КалендарьПервых
#КалендарьЮннатовПервых**

ЭКОСТИКЕРПАК

11

Разработайте набор стикеров, которые помогут эоактивистам наглядно доносить важные мысли по экологичному образу жизни. Самостоятельно или с помощью нейросетей отрисуйте разработанный вами стикерпак. Расскажите о нем друзьям и опубликуйте на вашей странице в социальных сетях, рассказав, почему именно эти стикеры вы считаете полезными для эоактивистов.

12

КАК ВИДЯТ МИР

Узнайте подробнее об особенностях зрения разных животных. Нарисуйте один и тот же вид, чтобы на него можно было посмотреть глазами разных животных. Подумайте, для чего это в природе. Поделитесь вашим рисунком и вашими мыслями в социальных сетях.

13

ИНТЕРВЬЮ С ЭКОВОЛОНТЕРОМ

Найдите в вашем городе или в интернете человека, который занимается экологическим волонтерством (сажает деревья, убирает мусор, помогает приюту для животных, сортирует отходы). Задайте ему три вопроса: как он начал, что его вдохновляет, с какими трудностями сталкивается. Напишите видео или текстовое интервью и опубликуйте его вместе с выводом: может ли один человек изменить экологическую ситуацию или существенно ее улучшить и почему?

14

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕЩИ

Возьмите любую старую вещь (футболку, банку, книгу, сломанный стул) и придумайте, как дать ей вторую жизнь, не выбрасывая. Реализуйте одну идею (перешить, перекрасить, использовать как декор или для хранения) и сфотографируйте «до» и «после». Опубликуйте коллаж и инструкцию из трех шагов, как превратить мусор в полезную вещь.

15

МАРШРУТ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Составьте маршрут небольшой прогулки (пешком или на велосипеде) по вашему району или ближайшему парку так, чтобы за 30-40 минут можно было увидеть три природные «достопримечательности»: например, старый дуб, место с кормушками, ручей, холм с хорошим видом. Нарисуйте карту-схему маршрута, подпишите каждую точку и напишите короткий комментарий, почему на нее стоит посмотреть. Опубликуйте маршрут и предложите друзьям пройти его в выходной.

16

ПАРК ДЛЯ ВСЕХ

Выберите парк или сквер в вашем городе. Придумайте три идеи, которые помогут совместить отдых горожан и сохранить дикие уголки: например, эотропа вместо асфальта или домики для птиц подальше от шумных зон. Нарисуйте схему «Парка мечты» или опишите ваши идеи словами. Опубликуйте ваш проект и объясните, почему хороший парк – это тот, где комфортно и людям, и животным.



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:

**#ЮннатыПервых #КалендарьПервых
#КалендарьЮннатовПервых**

КТО ТАКОЙ ЭКОЛИДЕР

17★

Подготовьте и проведите в летнем лагере интерактивное занятие на тему «Эколидер» длительностью 10-15 минут. Эколидер – это человек, который не только сам заботится о природе, но и умеет увлечь других, предложить простые решения и взять ответственность за общее дело. Включите в занятие игру-ситуацию (например, «Что выберет эколидер?»). Опубликуйте фото или видеофрагмент занятия и расскажите, кто такой эколидер по вашему мнению.

БИБЛИОТЕКА ЮННАТА

18★

Изучите, какие книги о природе (научно-популярные, художественные, определители, энциклопедии) есть в вашей школьной или районной библиотеке, а также в открытом доступе в интернете. Составьте каталог из 5-7 книг, разделив их на две категории: «Для вдохновения» (художественные и научно-популярные) и «Для дела» (определители, методички, практические руководства). Для каждой книги напишите короткую аннотацию (2-3 предложения) и укажите, где ее можно найти (библиотека, интернет-ссылка). Опубликуйте ваш каталог и объясните, почему юннату важно читать и научные, и художественные книги о природе.

АНАЛИЗ ЗЕЛЕННЫХ ОБЕЩАНИЙ

19★

Найдите рекламу или упаковку трех разных товаров, где есть «зеленые» заявления («эко», «био», «из переработанных материалов», «безвредно для природы»). Проверьте каждое заявление: есть ли на упаковке сертификат (например, «Листок жизни» или аналоги других стран), можно ли это подтвердить информацией на сайте производителя, или это просто маркетинговый ход. Опубликуйте таблицу «Правда или реклама» с выводами и дайте совет сверстникам, как не вестись на ложные экообещания.

АКЦИЯ «СОРТИРУЙ ПРАВИЛЬНО»

20★

Присоединяйтесь к акции в рамках «Доброй субботы» «Большой перемены» и организуйте серию интерактивных мастер-классов по разделному сбору отходов, где вы не только поделитесь знаниями об экологичном образе жизни, но и научите других практическим навыкам сортировки мусора.

Проведите экологическую акцию вместе с друзьями или семьей, снимите свое участие на видео и опубликуйте ролик в вертикальном формате в комментариях под постом о старте акции в официальном сообществе Вконтакте «Большая перемена» с хештегами **#БольшаяПеремена #ДвижениеПервых #ДобраяСуббота #СортируйПравильно**.

Отправьте видео до 19:00 по московскому времени 9 июля – лучшие работы войдут в итоговый ролик акции.