

журнал для родителей и педагогов

№ 2 (863), лето 2026
выпускается с 1871 года

СЕМЬЯ И ШКОЛА

Издание
Института
воспитания



**Секрет
общения:**

поход вместо
телефона

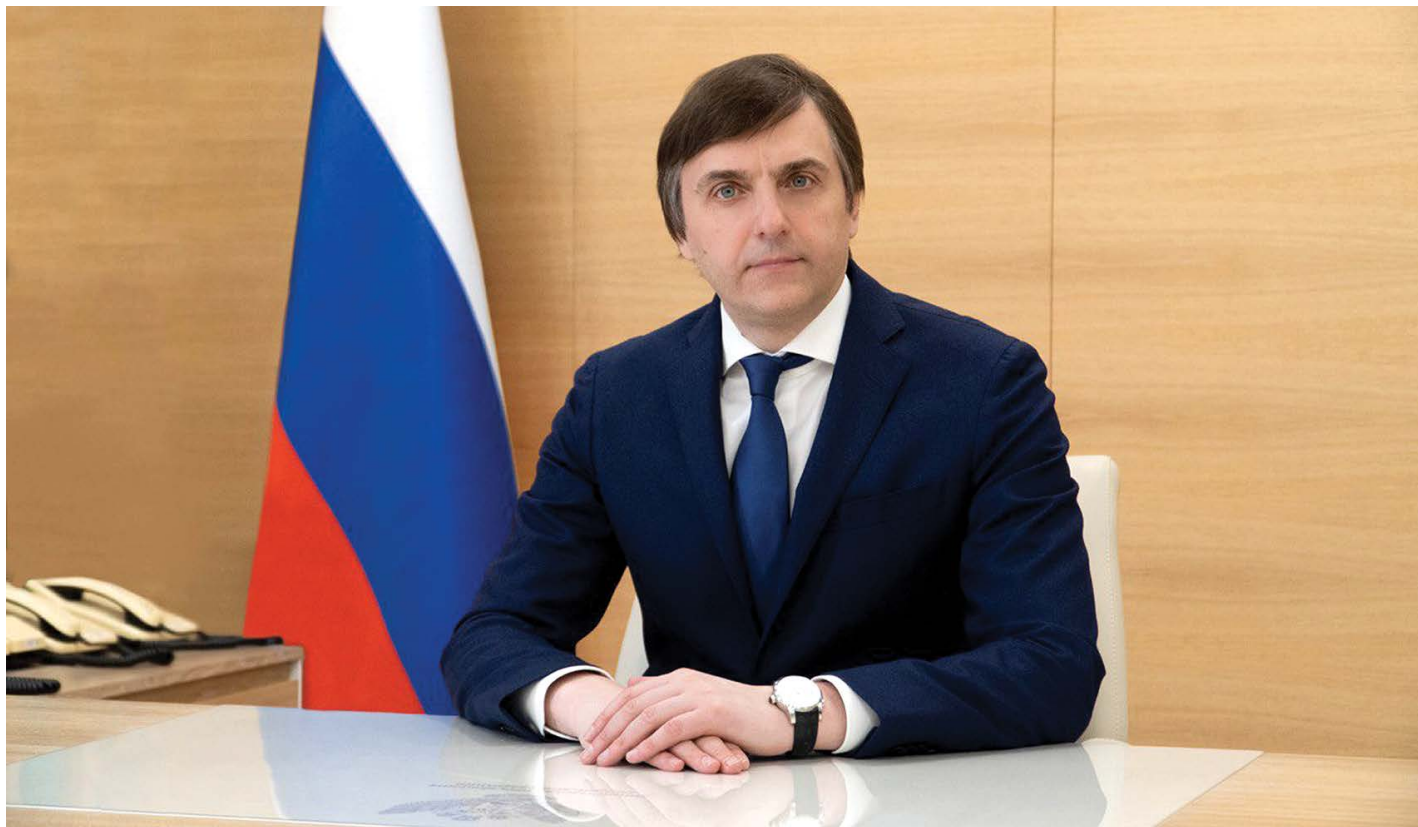
**Кино
и книги:**

помогать,
не запрещая

**Лето
с пользой:**

наука рядом
с домом





Дорогие родители, педагоги и воспитатели!

Завершился ещё один учебный год — насыщенный, ответственный, наполненный знаниями, открытиями, общими делами и достижениями. Для школьников это время подвести первые итоги, для педагогов — оценить результаты большой и важной работы, для родителей — порадоваться успехам детей и их взрослению.

Впереди лето, когда ребёнок сможет отдохнуть, набраться новых впечатлений и сил перед следующим учебным годом. Одна из важных задач для нас — проведениелетней оздоровительной кампании, создание качественных и безопасных условий детского отдыха.

В детских лагерях также выстроена системная работа в рамках единой программы воспитания. Такой подход позволяет обеспечить каждому ребёнку необходимый объём спортивных и развивающих занятий. Особое вни-

мание при этом уделяется формированию патриотических ценностей.

В это время наряду с организованными формами детского отдыха особенно заметной становится роль семьи. Совместные поездки, прогулки, чтение, участие в добрых и полезных делах формируют у ребёнка бережное отношение к людям, своей стране, труду, истории и традициям. Взрослые закрепляют нравственные ориентиры, которые помогают детям расти ответственными, внимательными и отзывчивыми.

Благодарю родителей, педагогов, воспитателей, вожатых и всех, кто окружает детей вниманием, заботой и помогает сделать каникулы интересными.

С уважением, Сергей Кравцов,
министр просвещения Российской Федерации

3 / Вступительное слово

Министр просвещения — «Разговоры о важном» и «Добрые игры» на летних каникулах

6 / Взрослые о детях

155 лет журналу: история «Семьи и школы» от основания до возрождения

9 / Серьёзный вопрос

Подростки в подкасте «Стесняюсь спросить» — про экзамены, самооценку, одиночество и страх «упустить лето»

11 / Герой нашего времени

Герой России Артур Орлов — о Движении Первых, добровольности и «гене исследователя»

15 / Окружающий мир

Поход как воспитание: без телефонов и конфликтов

17 / Штаны на лямках

В дорогу без планшета: игры, которые помещаются в карман

19 / Вечные ценности

Архив 1946 года: как в послевоенной Москве во дворах организовывали детский досуг

22 / Большой разговор

Почему фильм «Чучело» нельзя показывать восьмилетке, как герои незаметно программируют поведение и что такое имплицитное научение

24 / Есть мнение

Победитель конкурса «Воспитать человека»: история проигрыша в 2019-м, который привёл к победе в 2025-м

27 / Разговор о важном

Проекты для активного лета — от «Юннатов Первых» до «Хранителей истории»

31 / Безопасная среда

12 мифов о здоровом образе жизни

34 / Теория и практика

Рецепты от учителей: окрошка по-поморски с рыбой, кабачковые оладьи с творожным сыром и слабосолёной форелью, ягодная галета и лимонад из детства

39 / Наше время

«Я и другие», «Анна от 6 до 18», «Дети России» — после них вы решитесь задать себе вопросы, которые боялись

42 / Родительское собрание

10 летних дел — простые радости, которые остаются навсегда

44 / Движение Первых

Летняя лаборатория для любопытных

46 / Крупный план

Лето в музее: как не дать экспонатам запылиться и собрать портфолио к сентябрю

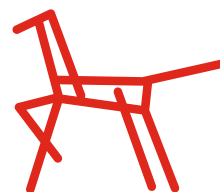
49 / После уроков

Как читать с ребёнком о важном и не бояться сложных тем

53 / Литературная страничка

Рассказ для младших школьников «Три дня из жизни домового». Светлая история для чтения перед сном

В текстах, отмеченных специальными символами, ищите **QR-код** для доступа к дополнительным материалам журнала





Главный редактор
Александр Цветков

Шеф-редактор
Анастасия Савина

Выпускающий редактор
Александра Рябинина

Над номером работали:
Анастасия Тюнина, Александра
Сластенова, Екатерина Ярыгина,
Елена Махнина, Анастасия
Чиникина, Екатерина Соколова,
Влада Быстрова

Адрес редакции:

г. Москва, Трубниковский
переулок, дом 15, строение 1

email: info@institutdetstva.ru

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-83167 выдано Федеральной
службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций.

Учредитель и издатель: федеральное
государственное бюджетное научное
учреждение «Институт изучения
детства, семьи и воспитания».

Издание предназначено для
возрастной категории 16+.

Перепечатка и любое
воспроизведение материалов
и иллюстраций из нашего журнала
возможны лишь с письменного
разрешения учредителя.

/ Сайт журнала: семьяишкола.рф

Фото, использованные в оформлении журнала, взяты из открытых источников
интернета, архивов редакции либо предоставлены героями публикаций.

При цитировании ссылка на журнал «Семья и школа» обязательна.
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

ИСТОРИЯ ЖУРНАЛА



1871

Журнал основан
Е. Апрелевой
и Ю. Симашко.

«Нужен ли педагогический журнал? Странный вопрос. Это то же, что если бы вас спросили, желаете ли вы добра вашим братьям, сёстрам, детям».

Ю. Симашко



1946

«Второе рождение» «Семьи и школы» произошло вскоре после войны — первый номер вышел в мае 1946 года, одновременно с созданием Академии педагогических наук.

«...Установление самого близкого контакта, дружного взаимодействия, единства в семейном и школьном воспитании и образовании детей является крайне необходимым».



1967

Тираж журнала увеличился с первоначальных 40 000 до 100 000.

«...В центре внимания журнала — воспитание у детей высоких нравственных качеств, культура духовных сил детей, эстетическое, трудовое, физическое воспитание, взаимоотношения родителей и учителей».

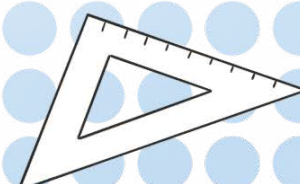
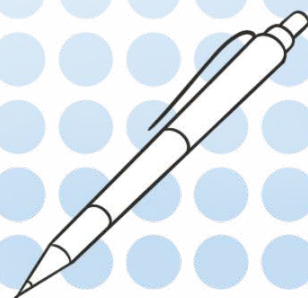


1986

«Сегодня как никогда прежде школа и семья должны быть единомышленниками и соблюдать в своих отношениях два основных правила.

Первое я бы назвал принципом согласованности действий в воспитании у детей жизненно важных установок, второе — принципом взаимной дополняемости».

В. Караковский



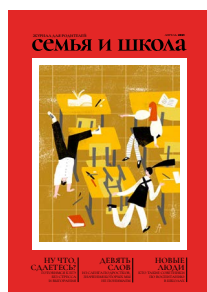
«СЕМЬЯ И ШКОЛА»



2000

«“Семья и школа” был одним из лучших журналов России. Ни в одном номере этого журнала не найдётся ни одной демографической, “заказной”, дурно пахнущей строки».

М. Чудакова



2021

В год своего 150-летия выпуск журнала возобновлён по поручению министра просвещения Российской Федерации С. Кравцова.

«Предлагаю актуализировать издание с учётом новых информационных форматов и выпускать журнал в том числе в электронном виде. Само название объединяющее — “Семья и школа”».

Семья и школа как доброжелательное и общее взаимодействие в интересах ребёнка — эта магистраль движения в разных форматах должна быть восстановлена».

И. Яровая

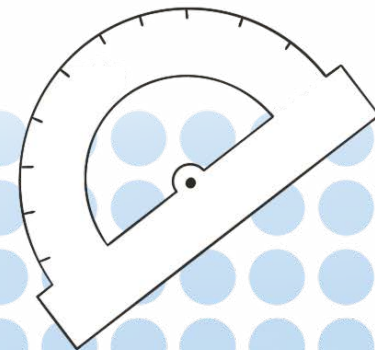
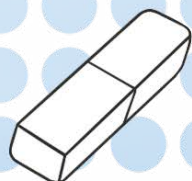
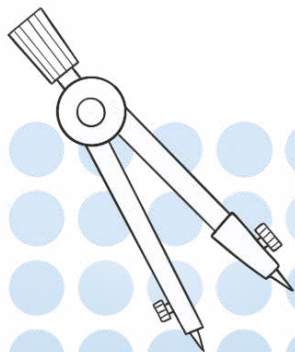


2026

«На протяжении полутора веков “Семья и школа” остаётся главным связующим звеном между родителями и педагогами.

Сегодня журнал обретает новое дыхание: он живёт не только на бумаге, но и в цифровой среде, оставаясь для российских семей надёжной опорой в воспитании детей».

А. Цветков



Воспитание происходит всегда,
даже тогда, когда вас нет дома.

Антон Макаренко

«Стесняюсь спросить»: подкаст, где подростки задают важные вопросы вслух

Подросткам часто бывает сложно говорить о том, что их действительно волнует. Страх показаться «не таким», быть непонятым или услышать осуждение нередко заставляет молчать даже тогда, когда внутри много тревоги, вопросов и переживаний. Для того чтобы помочь подросткам найти ответы на вопросы, появился подкаст «Стесняюсь спросить» — совместный проект Института воспитания и «Классного радио» Движения Первых, где подростки вместе с психологами и экспертами честно обсуждают темы, о которых обычно неловко говорить вслух.

Экзамены и стресс, самооценка, отношения со сверстниками и родителями, тревожность, одиночество, поиск себя — каждый выпуск строится вокруг реальных анонимных вопросов, которые подростки присылают сами. Формат «от подростков для подростков» помогает сделать разговор живым, понятным и доверительным. При этом подкаст может быть полезен и взрослым — родителям, педагогам, наставникам, потому что позволяет услышать, чем живут современные подростки.



Выпуск «Экзамены без стресса»
с кандидатом психологических наук
Александром Буяновым

Почему у нас бывает такое, что мы ещё даже не начали готовиться к экзаменам, ничего не сделали за день, а уже устали?

Как это ничего не сделали? Вы про это уже неделю думали, то есть вы это всё мысленно прогоняете в голове. И у вас устали нервы и психика. Опять же, когда вы стрессуете из-за экзамена, вы можете не спать ночью. Эта накапливающаяся усталость тоже даёт о себе знать. Если вы плохо питаетесь, это тоже может вызывать стресс. Во время стресса у нас вырабатываются определённые гормоны, например кортизол. Если он накапливается — это тоже ведёт к усталости, плохому самочувствию и так далее.

Как снизить уровень стресса перед экзаменами?

Важно помнить: экзамен — это не оценка личности и не «конец жизни». Подростки часто воспринимают экзамены как катастрофу, потому что жизненного опыта ещё недостаточно, чтобы увидеть ситуацию шире. Помогают базовые вещи: режим сна, питания, физическая активность, отдых и подбор собственного темпа подготовки. Не существует одного «правильного» способа готовиться — у каждого он свой.





Выпуск «Почему я чувствую себя хуже других?»
с нейропсихологом Анастасией Савиной

Почему в голове сидит мысль, что я хуже других?

Давайте я отвечу самой главной для нашей беседы фразой, что для подростка сравнивать себя с другими и периодически чувствовать себя чуть хуже — абсолютно естественный процесс. Это не то, что требует «починки», это абсолютно нормальная ситуация развития. Потому что в подростковом возрасте мозг ищет ответ на вопрос: «Кто я такой?» В психологии это называется «идентификация личности». И самый простой способ получить ответ на этот вопрос — начать себя сравнивать с другими. Исследования подтверждают, что в возрасте 11–14 лет самооценка подростков действительно становится более нестабильной, а чувствительность к мнению окружающих возрастает.

Можно ли стать увереннее, если всю жизнь сравнивал себя с другими?

Безусловно, можно! Это вопрос осознанности, осознанного отношения к тому, о чём и как я думаю, как оцениваю окружающую действительность и как я себя воспринимаю. Начните себя хвалить, нарочито, возможно, искусственно, записывайте. Полезно учиться замечать свои сильные стороны. Например, вести дневник достижений или благодарностей себе, фиксировать даже небольшие успехи. Иногда помогает и поддержка со стороны: попросите близких или друзей рассказать, за что они вас ценят. Постепенно вы начнёте в это верить, и общее состояние будет меняться.



Выпуск «Как не упустить летние каникулы?»
с психологом Еленой Бессоновой

Как классно провести лето и не упустить его?

В каждом из нас есть психическая энергия, среди года вы эту энергию тратите на дорогу в школу, на получение знаний, на общение и коммуникацию с другими людьми. Но так как летом объём реализации этой энергии сокращается, то её нужно куда-то направить и поэтому важно найти занятие по душе, чтобы выплеснуть эту энергию. А если мы только лежим с телефоном, то эта энергия заставляет нас тревожиться или вызывает упадок сил.

Я боюсь летних каникул, потому что летом у меня почти нет общения. Все гуляют, ездят куда-то, а я в основном дома. Из-за этого чувствую себя каким-то лишним.

Во-первых, мало действий, некуда реализовать себя. Не ждите, что вас кто-то позовёт или предложит развлечение. Предлагайте свои решения, посмотрите афишу своего города, сайты городской администрации, Движения Первых, волонтерских движений. Вы всегда можете в чём-то поучаствовать, ведь всегда очень приятно чувствовать свою полезность в жизни. Вы становитесь нужным и важным. Это можно найти и дома. Вы полезны своей семье, дома. Например, приготовьте ужин для родителей, помойте полы, не ожидая просьб со стороны взрослых, а сделайте это самостоятельно, вы тоже можете почувствовать свою ценность. Будьте ценны, во-первых, сами для себя и совершайте действия прямо здесь и сейчас, займитесь творчеством, подготовьте сюрприз для родных и так далее.

Я боюсь упустить лето. Кажется, что, если сейчас не будет «лучших моментов», потом буду жалеть.

Предлагаю здесь вспомнить тоже про критическое мышление. Не надо смотреть только на жизнь других людей и сравнивать себя с ними. Это может быть очень болезненно. Я не предлагаю отказаться от сравнения, но сравнивайте себя с самим собой! Научитесь чему-то новому и стать лучше — всегда можно! Используйте карту желаний, план действий, чек-листы, дневник, дневник эмоций, чтобы отслеживать своё состояние.

Автор текста: Екатерина Иванова

Добровольность, выбор и «ген исследователя»

Председатель правления Движения Первых — о том, как воспитать неравнодушного человека, почему массовость не размывает смыслы и зачем подростку самому решать, в каком направлении развиваться.

Чем проекты Движения Первых принципиально дополняют школьное образование и существующие кружки (кванториумы, спортивные секции, творческие студии)?

Движение Первых не дополняет школьное образование. Оно осуществляет воспитательную функцию вне учебного процесса. Важнейший фактор участия в Движении Первых — добровольность. Именно здесь ребёнок впервые делает осознанный выбор. Он сам определяет, готов ли вступить в движение, сам выбирает сферы, в которых хочет развиваться. Мы обеспечиваем насмотренность и первые пробы в 12 направлениях нашей деятельности: от науки, спорта, творчества до добровольчества, оказания первой помощи и международной деятельности. Движение помогает ребятам получить новые знания и полезные для жизни навыки, научиться взаимодействовать в коллективе и сформировать направление будущего профессионального роста. В каждом проекте мы стремимся выстроить траекторию от простого к сложному, чтобы на всех этапах взросления обеспечить многомерное развитие ребёнка. Движение воспитывает в детях «ген исследователя», применимый в любой сфере деятельности.



Артур Орлов

Герой России, председатель правления Движения Первых

Например, мой ребёнок имеет чёткие интересы (техника, наука, искусство, экология, медиа). Как внутри движения будет развиваться его индивидуальная траектория? Есть ли персональные проекты, наставничество от профессионалов?

В проектах Движения Первых есть разные форматы участия: и рассчитанные на самореализацию в коллективной деятельности, и более камерные, ориентированные на самостоятельное погружение ребёнка в ту или иную тематику. Например, «Академия Первых» — развивающий проект, где акцент делается на индивидуальные возможности развития участника. Портфель «Академии Первых» включает развивающие курсы, авторские лаборатории, проектные школы. За последние два года реализованы авторские мастерские, мастерами которых



стали ректор Президентской академии Алексей Комиссаров, народный артист Российской Федерации Владимир Машков, проректор мастерской управления «Сенеж» Мария Афонина, эксперт по ораторскому мастерству Лина Арифудина.

Для тех, кто развивается в науке, мы предлагаем полностью оснащённые для исследований и экспериментов научные клубы «Первых». 613 таких клубов под руководством специально отобранных наставников уже функционируют на базе наших первичных отделений в 30 регионах. До конца этого года мы планируем, что эта цифра вырастет до двух тысяч. Для творческих ребят открыты двери театрального проекта «Школьная классика», который мы реализуем совместно с Театральным институтом имени Бориса Шукина. Ребята, интересующиеся биологией и экологией, вовлечены в проекты и экспедиции юннатского сообщества, медийщики — в течение года получают новые знания и создают контент в рамках проекта «Медиапритяжение». Во всех 12 направлениях деятельности наши инициативы сформированы так, чтобы давать знания, навыки и опыт, приземлённые к реальной жизненной практике и потенциальной профессиональной деятельности.

Как отбирают и готовят наставников (вожатых)? Проходят ли они обучение детской психологии и разрешению конфликтов?

Для подготовки вожатых к летней оздоровительной кампании и работе в организациях отдыха детей и их оздоровления в Движении Первых второй год реализуется проект «Вожатские команды Первых». Процесс подготовки состоит из двух ключевых компонентов: теоретического и практического.

Движением разработан дистанционный курс по сопровождению управленческих команд, команд вожатых, руководителей профильных смен Движения Первых в рамках летней оздоровительной кампании. Его участники овладевают базовой методикой событийной деятельности в соответствии с ценностными установками Движения Первых в условиях временного детского объединения, получают технологии и методики работы с детьми и молодёжью в рамках реализации программ профильных смен Движения Первых. Практическая подготовка вожатских команд реализуется региональными отделениями Движения Первых в рамках мероприятий по работе с управленческими командами.

Все школы проводят линейки с поднятием или выносом государственного флага России. Школьники знают и с гордостью поют государственный гимн нашей страны. Как вы считаете, имеет ли всё это воспитательный эффект?

Убеждён, что всё, что окружает нас, имеет значение. Всё это воспитательное пространство, которое наполняет нас общим пониманием. Всё важно: поднятие государственного флага, исполнение гимна, крылатые выражения, портреты героев. Убеждён, что это мощная просветительская задача. Особенно важны портреты великих российских полководцев: от Александра Невского, Александра Суворова, Михаила Кутузова до маршалов — победителей в Великой Отечественной войне — Жукова, Чуйкова, Рокоссовского и других. Кого оставят равнодушным их мудрые высказывания? Пусть нас окружают напутствия Суворова: «Победи себя — будешь непобедим!», «Тяжело в учении — легко в бою!», «Горжусь, что я русский!» Имена и дела защитников Отечества должны быть широко известны и никогда не забыты.





Есть ещё одна важная сторона. Сегодня многое переместилось в соцсети, где наши дети проводят больше времени, чем на улицах. И здесь важно быть с детьми, опираться на их цифровую уверенность. Мы сами перемещаемся на платформы присутствия детей, предлагаем им проявлять активность, когда с помощью медиаресурсов ребята могут проявить свою творческую инициативу. Я побывал уже в 76 регионах, объехал более 300 муниципалитетов — городов, посёлков и сёл, крупных и самых отдалённых, с самобытной историей и колоритом. В ходе многочисленных встреч с ребятами — участниками движения в разных регионах — возникла идея медиапроекта «Малая родина Первых» в социальных сетях. На основании голосования ребята сами определили перечень городов во всех федеральных округах России, выпуски о которых мы распространили по всей стране. Вам что-нибудь говорят такие красивые географические точки, например Дивногорск в Красноярском крае, посёлок Игра в Удмуртии, Заводоуковск в Тюменской области, Асбест в Свердловской области, село Ыб в Республике Коми?

В рамках выпусков о городах, которые подготовили сами ребята, есть возможность стать краеведом, туристом, видеооператором и журналистом, написать сценарий, снять ролик, провести монтаж, пройти отбор и разместить историю о своих малых городах и посёлках в медиаканалах Движения Первых. Для нашей огромной страны это интересная тема. Для ребят это круто. Потому что даже маленькое участие в личной детской инициативе дорогого стоит. Для воспитания детей важнее всего то, что они сделали сами, по своей инициативе, при поддержке

взрослых или в соавторстве. Принцип соавторства — наш главный принцип. Всё делаем вместе с детьми, а не вместо них.

Представьте типичного подростка, который через пять лет активного участия в движении выходит из него. Каким он стал? Что изменилось в его жизни, кроме наличия дипломов?

Уникальность Движения Первых в том, что, окончив школу, подросток не выходит из него. Он продолжает развиваться в его активностях в колледже, вузе и даже на работе. Сегодня более 55 тысяч первичных отделений «Первых» уже открылись в системе общего, профессионального и высшего образования, в учреждениях культуры, спорта, молодёжной политики и на предприятиях. Это создаёт бесшовную систему воспитания от школы и колледжа до вуза и первого работодателя. И даже повзрослев, каждый участник движения может продолжить активность в нём в качестве наставника всю жизнь.

Что же касается того, каким я вижу участника движения, первое и, наверное, самое главное — это неравнодушный человек: к собственной судьбе, к окружающим, к будущему родной страны. Это неравнодушие выражается в деятельном патриотизме, в стремлении развиваться лично и профессионально, в готовности прийти на помощь нуждающемуся, в понимании неразрывной связи своего будущего с Россией.

Как движение работает с детьми с особыми потребностями?

Для нас эта тема — не просто одно из направлений, а ключевой принцип нашей деятельности. Мы работаем с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью на всех уровнях движения: от первичных отделений до региональных и федеральных проектов. Ни один ребёнок не должен остаться в стороне только потому, что ему нужна особая забота или поддержка. Уже сейчас в нашей деятельности приняли участие более 255 тысяч детей из социально уязвимых категорий, в том числе дети с особенностями здоровья.

В своей работе мы применяем два основных подхода.

Первый подход заключается в инклюзивном участии. При этом подходе дети с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью принимают участие в проектах на общих основаниях с условием обеспечения инфраструктурной, сервисной и программной доступности.

Второй подход предполагает специальный формат участия. Мы учитываем особенности и потребности детей с разными видами инвалидности и вместе с профильными экспертами разрабатываем концепцию проведения специального формата.

Так, в проектах «Вызов Первых» и «Школьная классика» мы создали отдельные направления, в которых приняли участие более 400 детей с особыми потребностями. И самое главное: мы опираемся на запросы самих детей и их родителей. Наша задача — услышать особые потребности и ответить на них без формального подхода стирая барьеры. Создание равных возможностей — это повседневная работа, которую мы ведём сегодня на всех уровнях: от регулярной деятельности первичных отделений до федеральных мероприятий.

Движение Первых ставит амбициозную цель: вовлечь к 2030 году до 18 миллионов человек, то есть каждого второго обучающегося. Не приведёт ли такой массовый охват к «размыванию» смыслов? Как, увеличивая количественные показатели, сохранить качество воспитательной работы и индивидуальный подход?

Движение Первых — общественное движение, которое в равной степени объединяет детей, молодёжь, взрослых наставников и коллективных участников. В этом принципиальная особенность. К 2030 году наши самые первые участники-дети станут участниками-наставниками. И дальнейшее развитие может иметь самые разные фор-

мы. Степень касания общественной активности для каждого ребёнка может быть своя: можно участвовать персонально, можно в команде, можно с семьёй, можно в составе первичного отделения, избираться в совет «Первых», участвовать в управлении. Первичка может быть в школе, в колледже, в вузе, в молодёжном центре, на производстве. Двенадцать направлений деятельности, среди которых спорт, туризм, искусство и многое другое. Поэтому наша цель не амбициозная, а реалистичная для масштабных замыслов в масштабах огромной страны. Нам нужно дотянуться до каждого ребёнка, вызвать интерес детей, педагогов и родителей к системной деятельности движения. Каждая семья должна испытывать доверие к движению, чувствовать его безопасность, надёжность и общественную пользу. Я убеждён, что через пять-десять лет мы уже будем говорить о новой общественной сущности — наставниках «Первых», которые с 2023 года стали первыми участниками движения. В проектах движения у них сформировались социальные навыки и общественная активность. К 2035 году встанет у руля новое поколение, воспитанное детским общественным движением. Инженеры, экономисты, журналисты, программисты, артисты, военные — будущие выпускники движения. Они, я уверен, и будут ядром наставников движения — добровольцами по форме, государственниками по целям, воспитателями по деятельности, общественниками по сути, что и обеспечит безусловное продолжение смыслов.



Беседовала: Анастасия Чиникина

Походы — больше чем путешествие



Сколько раз вы слышали от ребёнка: «Мам, дай телефон», «Пап, можно ещё 10 минут?» В эпоху цифровых технологий виртуальная реальность всё чаще подменяет настоящую. Как вернуть детям вкус к живому общению, приключениям, открытиям за пределами экрана?

Ответ прост — поход. Не виртуальный квест, а настоящий: с рюкзаком, костром, песнями под гитару и звёздами над головой.

Поход — это не просто прогулка. Это школа жизни, где уроки даёт природа, а экзамены сдаются в реальных ситуациях. И самое ценное — возможность провести время вместе: родителям и детям, педагогам и ученикам, друзьям и единомышленникам.

ПОЧЕМУ ПОХОД — ЭТО ВАЖНО

Современный ребёнок всё реже бывает на природе. Парки — да, пляжи — иногда. А настоящий лес, река, горы — для многих экзотика. А ведь именно там, вдали от вай-фай и соцсетей, происходит настоящее волшебство.

Рождается командный дух. Когда нужно вместе поставить палатку под дождём, собрать дрова, приготовить еду — общие трудности сплачивают, учат взаимовыручке и ответственности за других.

Просыпается любознательность. Почему у этого дерева такие листья? Откуда течёт река? Кто оставил следы? В походе вопросы сыплются сами собой, а ответы даёт жизнь.

Формируется самостоятельность. Разжечь костёр, сориентироваться по карте, оказать первую помощь — эти навыки придадут уверенности. Ребёнок, справившийся с задачей в походе, и в школе будет смелее браться за сложное.

Возвращается радость живого общения. Без гаджетов разговоры становятся глубже, шутки — смешнее, дружба — крепче. В походе нет лайков, зато есть искреннее «спасибо».

Растёт любовь к Родине. Нельзя не полюбить страну, которую увидел своими глазами: её леса, реки, горы, города и сёла. Походы воспитывают патриотизм не лозунгами, а пережитым опытом.

И для всего этого не нужно ехать на край света. Даже однодневный поход за город даст заряд энергии на недели вперёд. Свежий воздух, движение, новые впечатления — вот рецепт счастливого детства и крепкой семьи.

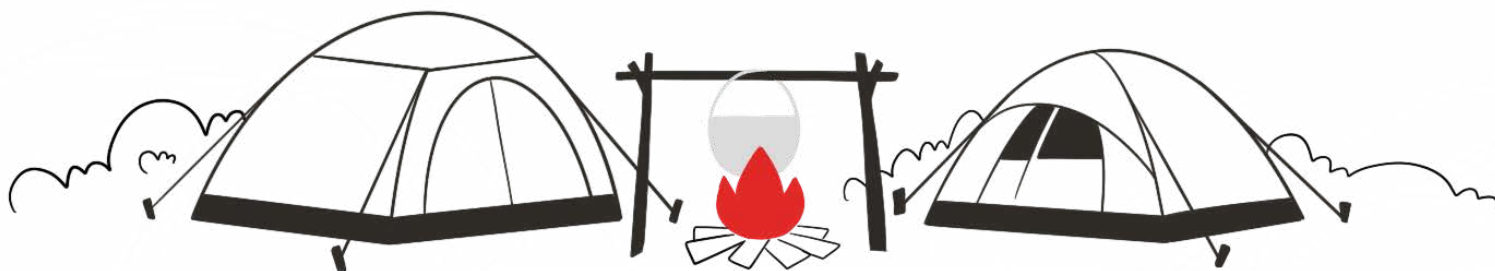
«ПОХОДЫ ПЕРВЫХ — БОЛЬШЕ ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ»: СТРАНА ЖДЁТ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

Сегодня есть масштабный проект, который помогает сделать походы доступными для всех. «Походы Первых — больше чем путешествие» (программа Росмолодёжи) — это не просто название, а философия активного познания России.

Что даёт участие в проекте?

Возможность увидеть страну заново. От Карелии до Камчатки, от Калининграда до Алтая — Россия огромна и прекрасна. Проект предлагает маршруты на любой вкус: от лёгких прогулок до серьёзных экспедиций.

Сообщество единомышленников. Здесь ждут педагоги, родители, школьники, опытные туристы и новички — все, кто верит, что путешествие меняет человека к лучшему.



Навыки на всю жизнь. Ориентирование, основы выживания, первая помощь, работа в команде — эти знания пригодятся и в лесу, и в жизни.

Формат для любой компании. Участвовать могут семьи, классы, туристические клубы, организации. Важно не сколько вам лет и какой опыт, а желание идти вперёд.

Система, которая работает. Проект не просто зовёт в поход — он даёт инструменты: методические материалы, поддержку инструкторов, чёткую организацию.

Всероссийский конкурс «С рюкзаком за спиной» превращает поход в приключение с целью. Достаточно собрать команду — семью, класс, друзей или клуб. Главное — общий настрой. На платформе проекта доступны обучающие модули: основы туризма, техника безопасности, первая помощь, экология в походе.

РОЛИ В ПОХОДЕ: КАЖДЫЙ ВАЖЕН, КАЖДЫЙ НУЖЕН

Одна из изюминок проекта — система походных ролей. Это не просто распределение обязанностей, а школа взросления. Каждый участник получает роль, которая раскрывает его сильные стороны и помогает развить новые качества.

Ребёнок не просто идёт следом — он отвечает за важное дело. Он — разведчик, прокладывающий маршрут. Или исследователь, рассказывающий о достопримечательностях. Или хранитель лагеря, заботящийся о комфорте. Или хранитель атмосферы, поднимающий настроение песнями и играми.

Вот эти роли и что они дают.

Разведчики — глаза и ноги команды. Изучают маршрут, выбирают безопасные тропы, следят за темпом. Развивают лидерство, ответственность, умение принимать решения.

Исследователи — мозг похода. Готовят информацию о местности, находят интересные факты, проводят мини-экскурсии. Тренируют эрудицию, навыки публичных выступлений, любознательность.

Хранители лагеря — хозяйственники. Отвечают за снаряжение, еду, организацию привалов. Учат бережному отношению к вещам, планированию, практичности.

Хранители атмосферы — сердце группы. Организуют игры, поддерживают уставших, предотвращают конфликты. Развивают эмпатию, креативность, навыки общения.

Хранители впечатлений — летописцы путешествия. Фотографируют, снимают видео, ведут блог похода. Развивают творческий взгляд, внимание к деталям, умение рассказывать истории.

Спасатели — гаранты безопасности. Знают правила первой помощи, следят за рисками, готовы прийти на помощь. Воспитывают бдительность, хладнокровие, готовность брать ответственность.

Роли не жёсткие: в разных походах ребёнок может попробовать себя в новом амплуа. Сегодня — разведчик, завтра — исследователь. Так он учится гибкости и понимает ценность разных ролей в жизни.

КАК НАЧАТЬ: СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Начните с малого. Первый поход — однодневный, недалеко от дома. Пусть ребёнок привыкнет к рюкзаку, научится ставить палатку на даче.

Обсудите роли заранее. Поговорите с детьми: кто кем хочет быть? Учитывайте интересы и способности.

Доверяйте, но проверяйте. Дайте ребёнку ответственность, но будьте рядом, чтобы подсказать и поддержать.

Делайте разбор полётов. После похода обсудите: что понравилось, что было сложно, что можно улучшить?

Походы — это больше чем спорт. Это воспитание характера, укрепление семьи, познание страны. В рюкзаке — не только спальник и кружка, но и навыки дружбы, взаимовыручки, самостоятельности.

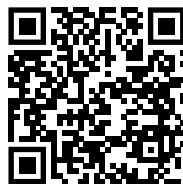
Проект «Походы Первых — больше чем путешествие» и конкурс «С рюкзаком за спиной» дают уникальный шанс: вернуть детям радость открытий, а взрослым — вспомнить, каково это — идти по тропе, дышать полной грудью и знать, что рядом те, кто поддержит и поможет.

Собирайте рюкзаки, берите за руку детей и отправляйтесь в путь. Россия огромна, мир прекрасен — а впереди новые горизонты.

Автор текста: Екатерина Соколова



Программа «Больше чем путешествие»



Всероссийский конкурс «С рюкзаком за спиной»

Нескучный чемодан: добрые игры в дорогу

Ребёнок в дороге капризничает, просит планшет, а через полчаса снова говорит: «Мне скучно!» Знакомая картина? Мы привыкли спасаться гаджетами, но чем больше ребёнок играет в телефоне, тем труднее ему занять себя без него. Выход есть — и он помещается в кармане. Несколько разноцветных нитей, немного фантазии — и дорога превращается в игру. Встречайте летнюю подборку добрых игр от Института воспитания: ниточки, лабиринты, фокусы и даже оптические иллюзии.

Всё, что нужно для этих игр, — несколько толстых хлопчатобумажных или шёлковых нитей разного цвета, длиной ровно полтора метра каждая. Ребёнок с удовольствием положит их в свой рюкзачок или сумочку — они почти не занимают места. Чтобы нити не запутались в дороге, намотайте их на карандаш (он тоже пригодится), заплетите в косичку или скрутите. Если по пути они всё же спутались — не спешите распутывать сами. Отдайте ребёнку: пусть попробует сам. Это воспитывает терпение и привычку доводить дело до конца.

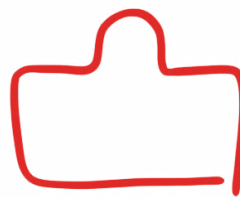
«Буквы и цифры». С помощью нити можно выкладывать буквы и цифры. Распределите роли и меняйтесь ими: один игрок выкладывает букву, другой её называет, и наоборот. Задание можно усложнить — называть слова, которые начинаются с определённой буквы, или выложить букву, звук которой слышится в начале, середине или конце какого-нибудь слова. Игра развивает фонематический слух, формирует умение определять звуки в словах и соотносить их с буквой, что важно для обучения детей чтению.

«На что похоже?». Выкладывайте с помощью нити фигуры, похожие на волшебные предметы. Вспомните сказки, в которых они встречаются. Можно выложить репку, наливное яблочко, горшочек каши, гриб, шляпу, зонтик, цветок. С помощью этой игры активизируется речь ребёнка, тренируется память, развивается мелкая мото-



Наталья Житнякова

ведущий научный сотрудник лаборатории фундаментальных и прикладных научных исследований Института воспитания, кандидат педагогических наук



СУМКА



ДЕРЕВО



ЯБЛОКО



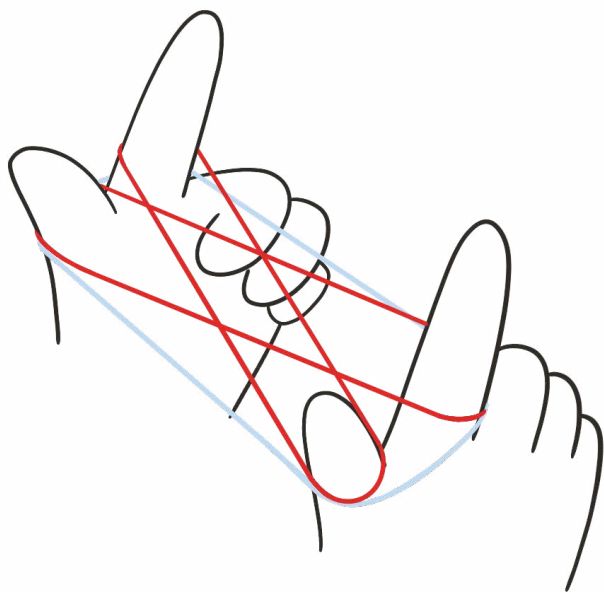
ЗМЕЯ



СЕРДЦЕ



ЦВЕТОК



рика и воображение. Например, прямоугольник похож на ковёр-самолёт или скатерть-самобранку. Прямая линия похожа на иглу, стрелу или палочку-выручалочку. Круг — это волшебный клубок, серебряное блюдечко, колёса, а овал — яйцо. Если нитей у вас несколько, то можно рисовать целые картины. А ещё ребёнок с удовольствием будет что-то «рисовать» для вас нитями, чтобы вы угадали! Это может быть очень весело!

Игра «Лабиринт». Вам понадобятся несколько нитей одного цвета и ровная поверхность. Выкладываете нитями извилистые линии лабиринта, при этом нити могут накладываться друг на друга и пересекаться. Подручными предметами (камень, шишка и пр.) обозначьте начало и конец. Задача: аккуратно провести пальцем по воздуху, не касаясь нитей, определить, какая дорожка идёт, например, от камушка к шишке. Определить, кто будет строить лабиринт, а кто искать правильный путь, можно с помощью жребия или считалки. Эта игра учит ребёнка концентрировать своё внимание, ориентироваться на плоскости, представлять расположение объектов и мысленно менять траектории движения. Игра полезна для подготовки к школе, так как помогает развивать моторную функцию зрительной системы, которая отвечает за плавные движения глаз по строке при чтении.

«Ниточки на пальцах» — это один из вариантов популярной на Руси забавы. Она прекрасно тренирует внимание, координацию движений, усидчивость и ловкость пальцев рук.



Описание со схемами
игры «Ниточки
на пальцах»

«Таумантрон» — это игрушка, которая основана на оптической иллюзии. При быстром вращении кружка с двумя рисунками, нанесёнными с разных сторон, они воспринимаются как один. Основу можно вращать на двух привязанных по бокам нитях или приклеить основу на палочку и крутить в ладошках. Предлагаем вам изготовить игрушку с помощью шаблонов, на которых знакомые детям персонажи сказок. Изготовление таумантропа и игра — повод прочесть с ребёнком сказки, обсудить эпизоды и действия персонажей: А. С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке», «Сказка о царе Салтане, о сыне его славном и могучем богатыре князе Гвидоне Салтановиче и о прекрасной царевне Лебеди»; Н. Носов «Живая шляпа»; «Сказка о серебряном блюдечке и наливном яблочке», в обработке А. Н. Афанасьева; В. В. Бианки «Как Муравьишка домой спешил». Можно придумать вместе с ребёнком свой шаблон с любимыми героями.



Описание со схемами
игрушки «Таумантрон»



Как же без фокусов?! **«Фокус с ниткой»** принесёт ребёнку удовольствие от того, что он может удивить других. Поддержите ребёнка, если у него сразу не получится освоить последовательность действий. Игра развивает моторику, координацию, усидчивость, помогает тренировать умение концентрироваться на задаче и преодолевать трудности.



Описание действий
«Фокус с ниткой»

Учите детей играть. Играйте вместе с ними. А если вы увидели, что ребёнок с удовольствием играет сам, придумывает что-то новое, предложите ему научить игре кого-то из членов семьи или пригласить в игру ровесника. Для ребёнка данный опыт будет ещё более полезным в развитии.

Автор текста: Наталия Житнякова

Как в послевоенной Москве организовывали детский досуг

По традиции мы продолжаем публикацию материалов из архива журнала «Семья и школа». Этот текст вышел в свет в конце 1940-х годов, когда страна восстанавливалась после войны, а педагоги и родители искали способы занять детей летом без ущерба для воспитания. Многие изменились с тех пор. Но вопросы, «чем занять ребёнка на каникулах» и как сделать досуг полезным, остаются актуальными. Возможно, эти старые решения найдут отклик и у современных родителей.

Летняя работа с детьми, осуществляемая школой совместно с родителями, практиковалась в Москве и некоторых других городах ещё в довоенное время. После войны, начиная с лета 1946 года, она вновь получила широкий размах.

В прошлом году значительное количество учителей и родителей, а также дома пионеров, детские парки вели работу с детьми непосредственно в тех домах, где живут школьники, причём особенно хорошо была организована эта работа в Бауманском районе Москвы. Здесь систематически занимались с детьми в 130 домоуправлениях, во дворах было оборудовано свыше 120 площадок. Все дворы были озеленены, и даже в самом маленьком дворе имелся специальный уголок для детей.

Совместно со школами района работали родители в 54 домоуправлениях, а в остальных работа проводилась лишь родительским активом. Естественно, что более организованной, разнообразной и интересной по содержанию была работа в домоуправлениях, прикреплённых к школам. Большое внимание уделялось спортивным занятиям детей, играм в городки и волейбол и еженедельным загородным экскурсиям и туристическим походам.



В районе при наиболее крупных домах и в непосредственной близости от школ были организованы четыре площадки, где велась работа по типу пионерского лагеря. Особенно удачно прошла эта работа по Большой Почтовой улице, при громадном жилом комбинате, состоящем из 14 пятиэтажных домов с населением около 10 000 человек, из них 2500 детей.

С этими домами самую тесную связь поддерживали две ближайшие школы — 342-я женская и 358-я мужская. Для работы с детьми, оставшимися на лето в городе, школы выделили пятерых преподавателей и трёх пионервожатых.

Поучительный, ценный опыт летней работы с детьми в домах 18/20 по Большой Почтовой улице заслуживает того, чтобы рассказать о нём подробнее.

Ежедневно в 9 часов 45 минут раздавались звуки горна, созывавшего детей на утреннюю зарядку. В 10 часов начиналась пионерская линейка, а после неё весь огромный двор оживал, возникали самые разные игры и забавы, в которых участвовали дети всех возрастов. Здесь можно было увидеть и малышей, увлечённых прыгалками, серсо (игра, заключающаяся в перебрасывании друг другу обруча (кольца), который следует поймать на палку — прим. редакции), и детишек постарше, играющих в крокет, кегли, всевозможные настольные игры. Группа мальчиков поглощена шахматным соревнованием. С девочками

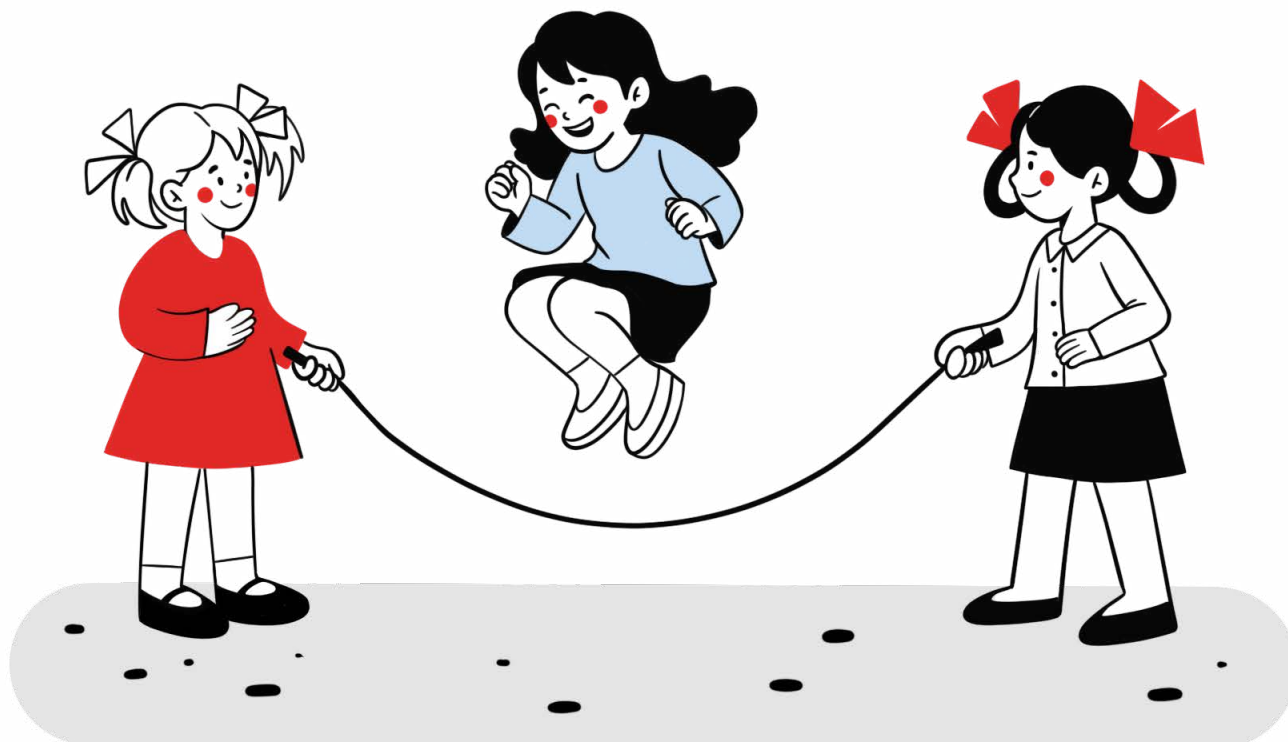
3–4 класса представительница Дома санпросвета ведёт занятия кружка ГСО — «Готов к санитарной обороне».

Большое оживление на спортивных площадках, где подростки, юноши и девушки состязаются в городки, футбол, волейбол.

В течение лета дети занимались в кружках «Умелые руки» (вышивание, шитьё, строительный, лепки и др.), авиамодельном, художественных — хореографическом, пения, драматическом; каждую неделю по несколько раз выезжали за город на экскурсии, посещали музеи, театры.

Вся эта многообразная работа была чётко спланирована по дням и часам, с указанием вида и места занятий, а также лиц — родителей и учителей, ответственных за проведение каждого данного мероприятия.

Вот, к примеру, чем были заняты дети только за одну пятидневку — с 13 по 17 июля: они побывали на экскурсиях в зоопарке, в музее скульптора Голубкиной и в Историческом музее, на площадке 342-й школы, где работали в кружках рукоделия, рисования, лепки; в районном детском Доме культуры — в авиамодельном, хореографическом и хоровом кружках; участвовали в физкультурном празднике в районном детском парке. Помимо этого, в ту же пятидневку дети, как обычно, проводили ежедневные физкультурные занятия и игры на своей площадке.



Нужно отдать должное Бауманскому детскому дому культуры, который многое сделал для организации летнего досуга детей, проводил разные детские праздники, походы, кружковые занятия. Дом культуры создал специальный передвижной клуб, который ежедневно занимался с детьми в домоуправлениях района.

Благодаря этим мероприятиям, ребята значительную часть свободного времени были заняты творческой, занимательной работой, им некогда было скучать, бесцельно болтаться по двору и на улице.

Хочется назвать имена тех скромных людей — родителей, педагогов, комсомольцев, которые с огромной энергией и настойчивостью руководили всей этой большой, многосторонней работой.

Во главе родительской общественности домов 18/20 по Большой Почтовой улице стоял комитет, в который входило 11 человек. Главными организаторами всей летней работы с детьми являлись председатель родительского комитета Т. П. Глашкина, член комитета Е. С. Некрасова, заведующая клубом М. И. Иванова, специальный детский работник Е. В. Лукашина, педагог Мещерякова, секретари комсомольских организаций 342-й школы Наташа Могилевская и 358-й — Митя Воронков. Большую помощь в организации летнего досуга детей оказал управляющий домами, депутат райсовета т. Бритвич.

Всех этих людей, энтузиастов дела воспитания нашей молодёжи, объединяла великая любовь к детям.

Елизавете Сергеевне Некрасовой около 60 лет, она старший член ВКП(б). Одна её дочь — доктор технических наук, сын — майор, вторая дочь в прошлом году окончила 342-ю школу. Очень много сил, знаний, богатый жизненный опыт отдаёт Елизавета Сергеевна детям, и не только своим. Последние годы она непрерывно состоит членом родительских комитетов: школы и того дома, в котором живёт.

У Екатерины Васильевны Лукашиной трое сыновей-школьники, а четвёртый, самый старший, работает на производстве. Она в числе самых активных общественных работников дома, принимает участие в организации каждого мероприятия для детей.

— Я люблю детей, и постоянное общение с ними доставляет мне огромную радость, — говорит Екатерина Васильевна.

Не меньшая энтузиастка работы с детьми — Мария Ивановна Иванова. Её сын оканчивает техникум. С 1930 года Мария Ивановна передовая общественница в своём домоуправлении, причём последние несколько лет она заведует детским клубом дома. Она прекрасный организатор детей и безгранично любит их, а они отвечают ей такой



же горячей любовью. А какая замечательная комсомольская молодёжь возглавляет детский коллектив! И когда наблюдаешь за работой этих активистов, становится совершенно ясным, что ведь таких людей у нас великое множество, что не только в этом доме по Большой Почтовой, не только в одном Бауманском районе, но и в тысячах других домов, в других районах столицы и больших городов нашей Родины вполне может быть так же хорошо, любовно и умело организована работа с детьми, причём не только в летний период.

Отсюда ясно, какое большое значение для дела коммунистического воспитания детей приобретает организация во всех крупных жилых домах детских клубов и красных уголков. Следовало бы при проектировании новых домов предусматривать строительство таких специальных помещений для детей. Этого требуют интересы нашего подрастающего поколения, будущих строителей коммунизма.

Контент и свобода: почему экспертиза нужна не для запретов, а для выбора

Разговор о том, что смотрит и читает ребёнок, — это всегда разговор о границах. И как ни странно, о свободе. Потому что без границ, без этих самых «нельзя» и «можно» свобода перестаёт быть свободой. Человек, которого захлёстывает поток случайных впечатлений, вовсе не выбирает — его выбирают. Обстоятельства, медиа, чужие, не им придуманные сценарии.



И вот родитель, который честно пытается отсмотреть всё, что попадает в руки сына или дочери, быстро обнаруживает: это невозможно. Книжные полки ломятся, онлайн-кинотеатры предлагают тысячи названий, а дети всё равно смотрят и читают — и впитывают чужой вымышленный мир, порой очень далёкий от того, что мы хотели бы им передать. Что делать? Запретить? Поставить преграду? Но любая преграда, как известно, порождает желание её преодолеть. Остаётся одно: искать помощника, навигатора, кого-то, кто уже проложил маршрут. И такой помощник есть. Это психолого-педагогическая экспертиза Института воспитания.

ДЕТСТВО — НЕ ЧЕРНОВИК, И ПЛАСТИЧНОСТЬ — НЕ СЛАБОСТЬ

Детство — самая пластичная пора. Нейронные связи строятся, модели поведения закрепляются. Ещё Альберт Бандура показал в своих знаменитых экспериментах: дети копируют героев, даже если те не получают никакого поощрения. Увидел — запомнил — повторил. Не размышляя, не взвешивая «хорошо» и «плохо». Подражание — древнейший механизм научения, без которого человек не выжил бы как вид.

И вот симпатичный персонаж. Он хамит взрослым, решает споры кулаками, лихачит на самокате без шлема. Ребёнок фиксирует: так можно, это норма, так делают те, кто мне нравится. А потом вы удивляетесь, почему сын нагрубил учительнице или дочь выскочила на дорогу. Никакого злого умысла. Просто вовремя не попался на глаза другой герой, другой образец для подражания.

Одна страшная сцена может застрять в детской памяти надолго, превратившись в тревожность или навязчивый страх. А сложная философская драма, которая для взрослого полна глубокого смысла, для восьмилетнего — просто клубок пугающих непонятностей. Потому что мышление меняется. Жан Пиаже лучше всех объяснил это: способность к абстрактным рассуждениям, к пониманию моральных дилемм, к удержанию противоречий приходит только к 12–13 годам. До этого ребёнку нужны чёткие ориентиры, а не полутона.

Поэтому экспертиза оценивает не «плохое» и «хорошее» в морализаторском смысле. Она проверяет одно: есть у произведения созидательная траектория или оно, пусть и невольно, разрушает детское восприятие мира?

ДВЕ ОПОРЫ: ЗАКОН И ЦЕННОСТНЫЙ ОРИЕНТИР

В России эта экспертная работа опирается на два документа. Первый — Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Он устанавливает возрастные маркировки. Проще говоря, ставит предупреждающий знак: «Осторожно, малышам нельзя» или «Подростку ещё рано».

Второй — Указ Президента РФ № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Документ определяет ценностные ориентиры: семья, взаимопомощь, уважение к истории и культуре.

А ЕСЛИ БЕЗ ЭКСПЕРТИЗЫ?

Мы бы не знали, куда на самом деле ведёт история. Герой добивается успеха через ложь и хамство — и остаётся положительным. Ребёнок, следуя механизму социального научения, делает вывод: для победы хороши любые средства. Без экспертизы мы не различим смысловой вектор, не оценим латентный воспитательный эффект.

Мы бы не понимали, почему «Чучело» (12+) нельзя показывать восьмилетнему. Согласно теории когнитивного развития, ребёнок этого возраста ещё не способен к анализу моральных дилемм. Он не поймёт драму — он испугается и зафиксирует травматичный опыт. Без экспертизы возрастная маркировка остаётся просто цифрой, не отражающей реальную психологическую готовность.

Третьесортные произведения не отличались бы от живого, качественного искусства. Плоские герои (отсутствие психологической глубины), предсказуемые сюжеты, примитивный язык — всё это заполнило бы детское чтение и просмотр, не оставляя следа, не развивая эстетическое восприятие и критическое мышление.

Мы бы пропускали скрытое программирование — то, что в психологии называют имплицитным усвоением поведенческих паттернов. Герой без шлема, непристёгнутый, дерзкий — и при этом симпатичный. Ребёнок фиксирует: так можно. Фоновые детали становились бы нормой, а мы бы их даже не замечали.

ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ — БЕЗ ПОТЕРИ КАЧЕСТВА

На платформе КИНОСФЕРУМ.РФ уже собрано более двух тысяч единиц контента, прошедшего такую проверку. Доступ предоставляется бесплатно. Родитель получает время — не надо пересматривать всё самому. Получает спокойствие — он знает, что контент прошёл строгую

оценку. Получает уверенность — произведение не просто развлекает, а чему-то учит. И наконец, получает готовые темы для разговора: методические материалы подсказывают вопросы, которые превращают пассивный просмотр в живой, заинтересованный диалог.

Для подростков это особенно ценно. Им мало просто увидеть. Им нужно высказаться, поспорить, отстаивать свою правду. Методички не дают готовых ответов — они дают вопросы: «Почему герой так поступил? Что ему мешало выбрать другое? А как бы поступил ты?» Это уже не нотация, а разговор на равных. А разговор на равных — это и есть уважение к растущей личности, без которого никакое воспитание невозможно.



Экспертиза — не цензура, не запрет, не новая форма контроля. Это компас. Родителю остаётся только взять готовый маршрут.

Но даже самый хороший компас не заменит живого голоса рядом. Смотрите вместе. Обсуждайте. Спрашивайте. Потому что главный инструмент воспитания — не фильтр, а вы. И доверие к экспертизе — это не отказ от своего участия, а наоборот, освобождение времени для самого главного: для диалога с ребёнком. Для того, чтобы из случайного набора впечатлений, из встреч с разными героями — хорошими, плохими, сложными — выросла личность, способная выбирать, а не плыть по течению.

Материал подготовлен при участии платформы КИНОСФЕРУМ.РУ

Воспитать человека — не только призвание

Участие в профессиональном конкурсе — это не только про победу. Это про честный разговор с самим собой, про пересборку собственного опыта и встречу с теми, кто живёт теми же идеями. Кирилл Пахмутов рассказывает, как конкурс «Воспитать человека» помог ему в профессии и понимании самого себя.



Кирилл Пахмутов

заместитель директора по развитию образования
МАОУ СШ «Комплекс Покровский», г. Красноярск

Что подтолкнуло к участию? Чего боялись и что помогло решиться?

Участие в конкурсе «Воспитать человека» в 2025 году стало для меня честным ответом на вопрос: что изменилось во мне за шесть лет работы в школе?

Первая попытка была в 2019 году. Тогда я работал педагогом-организатором в центре дополнительного образования, успешно прошёл региональный этап и поехал с детьми в Москву. Проиграл. Сильно расстроился, но не сдался. Помню, как на одном из этапов эксперт спросил другого участника — студента аэрокосмического колледжа, каких отечественных педагогов он читал. Я тогда не мог ответить: только поступил в педвуз и только начинал свой путь.

Сегодня я другой. В 2020-м, в разгар пандемии, я устроился в школу, которую когда-то заканчивал сам, параллельно получая педагогическое образование. Дистант заставил изобретать новые, яркие формы воспитательной работы. В 2021-м я стал классным руководителем — и это снова был вызов: как выстроить систему воспитания в классе, а не просто проводить отдельные мероприятия?

Мы с командой постоянно в поиске. Заявка на конкурс стала для меня возможностью «сверить часы», получить профессиональную обратную связь на то, что мы делаем каждый день. Мы не придумывали ничего специально для жюри. Мы просто показали, как живёт наша школа. И получили огромный отклик от экспертного и педагогического сообществ.

Что конкурс дал вам как педагогу? Изменилось ли что-то после победы?

Я не устаю повторять коллегам: любой профессиональный конкурс — это прежде всего возможность переосмыслить свою деятельность, побыть наедине с собой, отфильтровать случайное от главного.

Но самое ценное — это люди. Те, кто рядом во время подготовки, те, с кем знакомишься в финале, и те, кого твои результаты вдохновляют.

Если говорить о карьере: буквально месяц назад я стал заместителем директора по развитию образования в образовательном комплексе «Покровский». И это, без преувеличения, один из прямых результатов участия в конкурсе. На таких площадках ты растёшь не только как методист или организатор, но и как лидер, способный видеть систему целиком.

Какое испытание запомнилось больше всего? Что было самым сложным?

Самым сложным и одновременно самым ярким этапом стал мастер-класс. Я рассказывал об использовании аудиоспектаклей в воспитательной работе.

Всё началось ещё в дороге: мне предстояло перевезти специальное оборудование. На пунктах досмотра я долго объяснял сотрудникам службы безопасности, что везу полный чемодан наушников для детского мастер-класса. Диалоги выходили забавные, но напряжение росло.

На самом этапе я многое не успел, сильно переволновался и даже подумал: «Всё, провалил». Но оказалось иначе: педагоги и эксперты высоко оценили и формат, и содержание.

Признаюсь, была и доля везения: конкурс проходил в год, объявленный Минпросвещения Годом летнего отдыха. Кейсы были связаны именно с этой темой, а она мне близка — ведь свой педагогический путь я начинал с должности водителя.

Как вы готовились? Кто вас поддерживал?

Если быть до конца честным, я не «готовился» в классическом понимании этого слова. Мы просто собрали все рабочие мысли, упаковали реальный опыт, который вместе с коллегами нарабатывали годами.

Рядом были мои «друллеги» — коллеги и друзья, которые каждый день делают воспитательную работу в нашей школе значимой для каждого ребёнка. На одном из этапов мы представляли иммерсивные квесты, которые разрабатывали и проводили мои старшеклассники. Это и есть настоящее воспитание: когда ученики становятся соавторами педагогического процесса.

Что вы посоветуете тем, кто только собирается подать заявку на новый сезон?

Мой главный совет — не откладывать подачу заявки на последний момент. Внимательно изучите положение и критерии: именно они определяют, преодолеете ли вы первый отборочный этап.

Я не большой поклонник «креативных» видеовизиток. Да, форма важна, но ваша заявка — прежде всего про содержание, а не про качество картинки или наличие актёров. Педагоги часто боятся, что их видео будет «скучным». Но честный, содержательный рассказ о реальной практике ценится куда выше.



Сядьте, проанализируйте свой опыт, найдите свои уникальные педагогические находки и снимите ролик. И не стесняйтесь обращаться за помощью. С уверенностью могу сказать: каждый финалист и участник конкурса «Воспитать человека» всегда поддержит, подскажет и поделится опытом.

Почему, на ваш взгляд, педагогу важно заявлять о себе и своём опыте на всероссийском уровне?

Как я уже говорил, это возможность «сверить часы» и проверить свою практику на прочность. Но есть и более глубокий смысл.

Участие в конкурсах федерального уровня выводит педагога из профессиональной изоляции, превращая локальный опыт в часть общенационального педагогического дискурса. Когда мы заявляем о своих наработках, мы не просто делимся методикой — мы вносим вклад в развитие теории и практики воспитания, которое сегодня требует переосмысления в условиях цифровизации, новых ценностных ориентиров и меняющейся детской среды.

Всероссийские площадки — это мост между школой, наукой и управлением образованием. Успешные практики участников часто ложатся в основу методических рекомендаций, влияют на региональные программы и даже на федеральные инициативы.

Для самого педагога это мощный ресурс профессиональной идентичности: ты видишь, что твоя работа замечена, что она нужна, что ты не один. А ещё это ответственность. Выходя на федеральный уровень, учитель перестаёт быть просто «транслятором знаний» и становится исследователем, соавтором образовательной политики, наставником для коллег. Именно так формируется современная профессиональная культура — открытая, рефлексивная, готовая к диалогу и развитию.

Беседовала: Елена Махнина



Подать заявку на конкурс
«Воспитать человека»

Соединим в сознании ребёнка
долг и радость — и больше ничего
для воспитания не нужно.

Симон Соловейчик

От слова к делу: как «Разговоры о важном» превращаются в полезные летние дела

Каждый понедельник школьники и студенты СПО собираются на учёбу с особым настроением: традиционно этот день начинается для них с «Разговоров о важном». Более 30 тем для обсуждения со сверстниками, наставниками и родителями каждый год — и эта большая работа даёт свои плоды.

И конечно, было бы несправедливо лишать их этой возможности в период летних каникул.

В нашей подборке — семь проектов для активного летнего отдыха, доступных для детей и подростков (а также их родителей!) по всей стране.

ЛУЧШАЯ ТУСОВКА ЛЕТА — «ФЕСТИВАЛЬ ДВИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ»

Что это?

Международный фестиваль детства и юности, который проходит каждый год в очном и дистанционном форматах во всех регионах страны. Среди участников — дети и молодёжь от 14 лет, а также семьи и педагоги, прошедшие конкурсный отбор с марта по апрель 2026 года.

Возраст: 0+

Когда? 30 мая — 1 июня

Где?

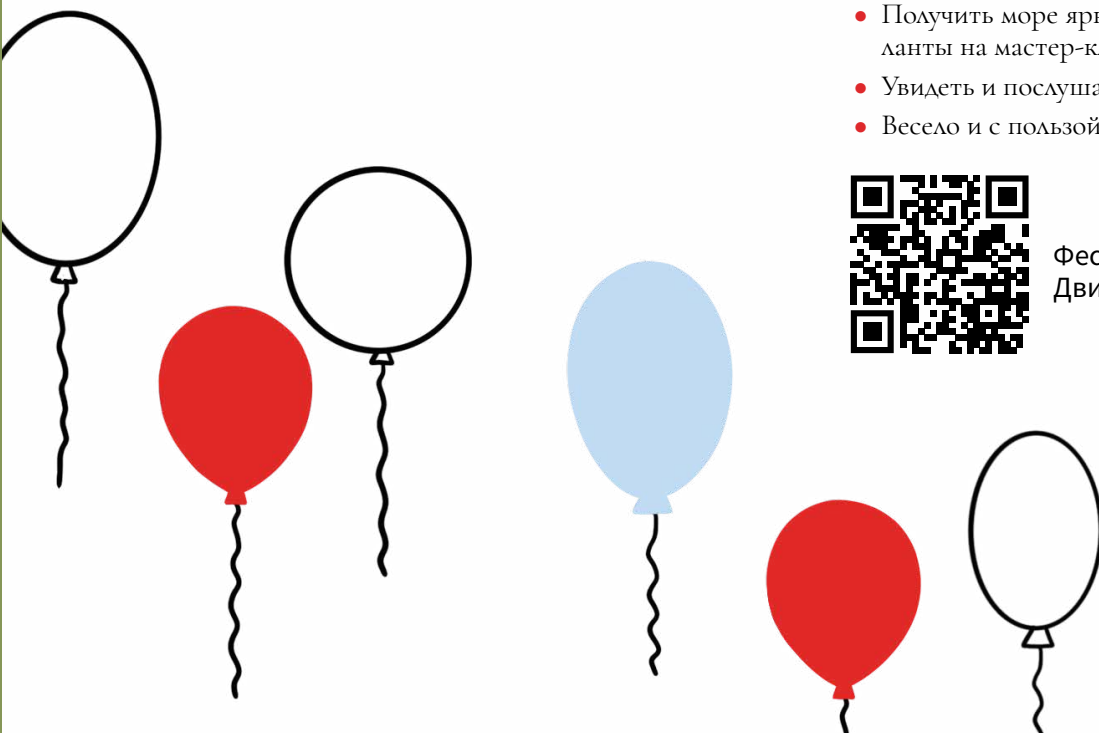
Центральная площадка — в Москве на ВДНХ, также фестиваль проводится на площадках «Движения Первых» во всех регионах России.

Зачем?

- Получить море ярких впечатлений и проявить свои таланты на мастер-классах.
- Увидеть и послушать любимых исполнителей.
- Весело и с пользой отдохнуть всей семьёй.



Фестиваль
Движения Первых



ДЛЯ ТЕХ, КТО БЕРЕЖЁТ ПРИРОДУ, — «ЮННАТЫ ПЕРВЫХ»

Что это?

Всероссийский проект «Юннаты Первых» — это экспедиции на заповедные территории, волонтерская работа, забота о животных и других представителях мира природы для школьников, их родителей и наставников. Участие, в зависимости от конкретного мероприятия, может быть индивидуальным или групповым — в составе клуба юннатов или семейной команды.

Мероприятия проекта

- Региональные слёты «Юннатов Первых» для учащихся от 8 лет.
- Всероссийская акция «Носики Первых» — выполнение творческих и социальных заданий для помощи питомцам приютов и домашним животным.
- Всероссийский проект «Юннатская страна» — реальные действия по охране природы для команд клубов юных натуралистов.
- Всероссийские юннатские экспедиции — изучение природного и культурного наследия России и разработка собственных просветительских цифровых продуктов экологической и патриотической направленности.

Возраст: 6–25 лет

Когда? 1 июня — 31 августа

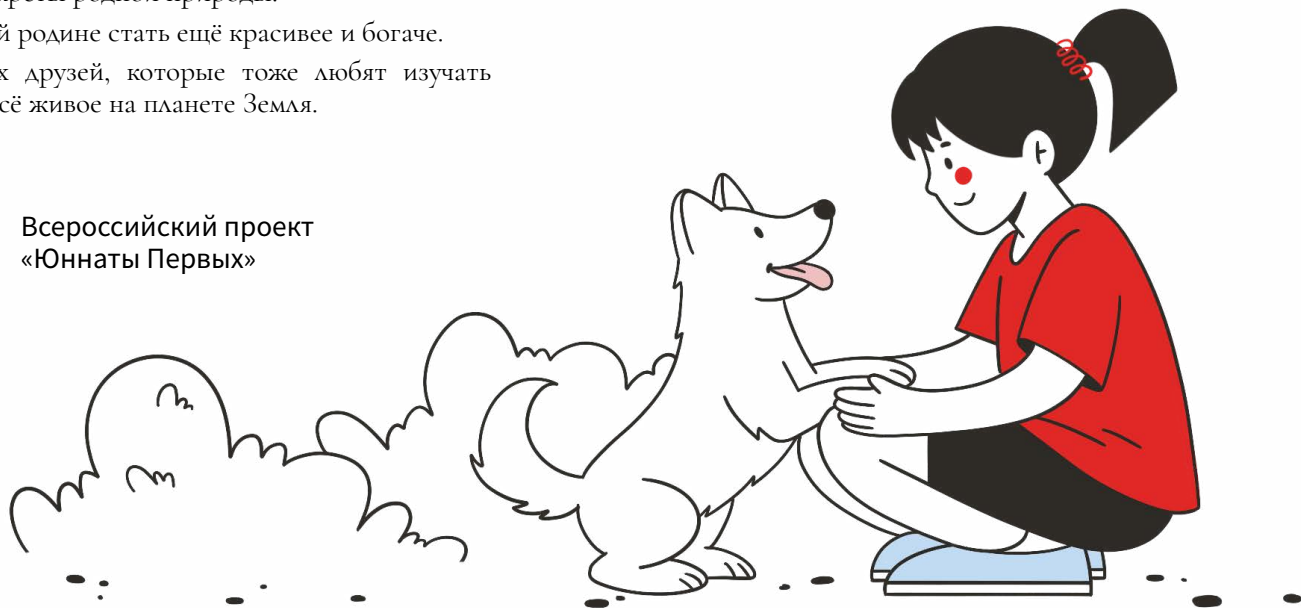
Где? По всей России.

Зачем?

- Узнать все секреты родной природы.
- Помочь малой родине стать ещё красивее и богаче.
- Найти новых друзей, которые тоже любят изучать и оберегать всё живое на планете Земля.



Всероссийский проект
«Юннаты Первых»



ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗА ЗОЖ, — КАНИКУЛЫ В ДВИЖЕНИИ

Что это?

Летние оздоровительные и другие тематические смены в отделениях Движения Первых.

Возраст: 6+

Когда? В течение всего 2026 года

Где? По всей России: в федеральных детских центрах «Артек», «Океан», «Орлёнок», «Смена», «Алые паруса», а также в региональных организациях отдыха детей и их оздоровления.

Зачем?

- Встретиться с интересными и успешными людьми — учёными, музыкантами, спортсменами и т. д.
- Принять участие в мастер-классах, развивающих курсах и интерактивных занятиях, проектной и исследовательской деятельности.
- Посетить творческие, интеллектуальные и спортивные мероприятия, дискуссионные площадки, интерактивные выставки и форсайт-сессии.



Тематические смены
Движения Первых

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ, — «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»

Что это?

Всероссийский проект «Первая помощь» — это обучение навыкам оказания первой помощи по нескольким направлениям:

- тематические уроки по оказанию первой помощи и безопасности;
- видеокурс по оказанию первой помощи;
- интерактивный курс по первой помощи «Не бойся спасти жизни»;
- просветительский проект «Донорское движение Первых»;
- просветительский проект «Здоровое питание»;
- региональные мастер-классы по оказанию первой помощи.

Возраст: 6–25 лет

Когда? 1 июня — 31 августа

Где? По всей России.

Зачем?

- Понять, как оказывать первую помощь при различных состояниях.
- Научиться самостоятельно помогать другим в экстренных ситуациях.
- Потренироваться помогать пострадавшим грамотно и быстро.
- Показать, на что способен, на всероссийских соревнованиях.



Всероссийский проект
«Первая помощь»



ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПРИКЛЮЧЕНИЙ — ПОХОДЫ «ПЕРВЫХ»

Что это?

Региональные туристские слёты и фестивали туризма, серия походов «Время открытий» и другие мероприятия для всей семьи.

Возраст: 6+

Когда? 1 июня — 31 августа

Где?

По всей России — в региональных отделениях Движения Первых.

Зачем?

- Получить незабываемый опыт жизни в «диких» природных условиях.
- Встретить новых друзей и прочувствовать настоящую походную романтику.
- Укрепить дружеские и семейные узы.
- По-новому отметить летние праздники — День эколога, День России, День народных художественных промыслов, День семьи, любви и верности, День Государственного флага Российской Федерации.



Походы
Движения Первых

ДЛЯ БУДУЩИХ УЧЁНЫХ — ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ «ПЕРВЫЕ В НАУКЕ»

Что это?

Проект «Первые в науке» создан совместно с Курчатовским институтом, чтобы сделать погружение в мир науки для школьников и студентов по-настоящему захватывающим, а также найти будущих учёных, которые в дальнейшем внесут свой значимый вклад в развитие разнообразных отраслей науки и промышленности России.

Среди направлений проекта:

- Всероссийский конкурс научного творчества «Будущее Первых» — участники представляют конкурсному жюри свои творческие и инженерные работы в области медицины, энергетики, космоса, транспорта, создания новых материалов и агротехнологий, а лучшие изобретения и разработки будут реализованы крупнейшими компаниями страны;
- Всероссийский проект «Научная Вселенная Первых» — в интерактивном путешествии по фантастическим планетам может принять участие любой желающий по регистрации.

Возраст: 6–25 лет

Когда? 1 июня — 31 августа

Где? По всей России.

Зачем?

- Понять, как устроен этот мир с научной точки зрения.
- Узнать секреты физики, химии, биологии и робототехники.
- Провести настоящие эксперименты, создать научный проект и сделать своё первое открытие.
- Стать частью большой научной команды, начав с доступного каждому конкретному участнику уровня погружения.



Всероссийский проект
«Первые в науке»

ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ПАТРИОТОВ — «ХРАНИТЕЛИ ИСТОРИИ»

Что это?

Всероссийский проект «Хранители истории» объединяет школьников, родителей и наставников, интересующихся историей своей страны и проводится по двум направлениям:

- сохранение исторической памяти — шефство над памятными местами малой родины учащихся и работа с информационным порталом МестоПамяти.РФ, а также изучение истории своей семьи и региона через участие в деятельности школьных и региональных музеев, архивных фондов, историко-археологических выставок и исторических реконструкций;
- культура памяти — создание учащимися виртуальных тематических экскурсий, подкастов и уроков, посвящённых памятным местам, и несение возле них почётного караула.

Возраст: 6–25 лет

Когда? 1 июня — 31 августа

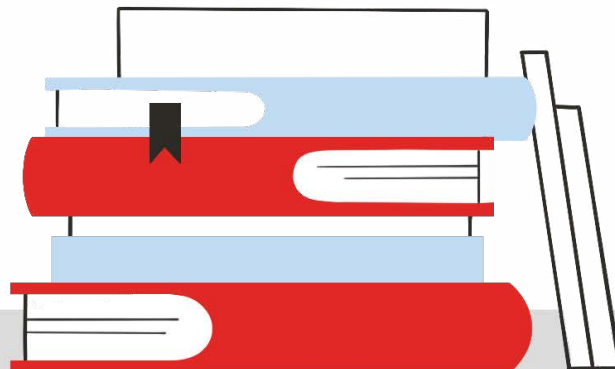
Где? По всей России.

Зачем?

- Узнать больше об истории своей семьи и родного края.
- Проявить себя как патриота через социально значимые дела — работу в музеях, заботу о памятных местах и мемориалах своей малой родины, создание экскурсионных маршрутов.



Всероссийский проект
«Хранители истории»



12 мифов о ЗОЖ: во что мы верим напрасно

В последние годы здоровый образ жизни перестал быть только медицинской темой. Он прочно вошёл в нашу жизнь, стал стилем и предметом для обсуждения. Но именно в этой сфере мифы и заблуждения приживаются особенно легко. Разберём самые популярные и опасные из них.

МИФ 1: СПОРТ — ЭТО ВСЕГДА ХОРОШО, ЧЕМ БОЛЬШЕ — ТЕМ ЛУЧШЕ

Профессиональный спорт и физкультура для здоровья — разные вещи. Перетренированность ведёт к истощению нервной системы, снижению иммунитета, травматизации. Оптимальная нагрузка — не более трёх тренировок в неделю. Главное — регулярность и адекватное восстановление. Лучше 30 минут ежедневной зарядки, чем трёхчасовой марафон раз в неделю.

МИФ 2: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО ДОРОГО И СЛОЖНО

Здоровая еда может быть достаточно простой едой, но обязательно сбалансированной по содержанию белков, жиров, углеводов и витаминов. Это могут быть крупы (гречка, овсянка, рис), сезонные овощи (капуста, морковь, свёкла, яблоки, картофель), мясо и рыба. Простая еда, приготовленная дома, всегда дешевле фастфуда и полуфабрикатов.

МИФ 3: ПОСЛЕ ШЕСТИ ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ

Голодный желудок мешает концентрации и провоцирует переедание на следующий день. Важен не столько час ужина, сколько его состав: лёгкий белок (творог, рыба) и клетчатка (овощи) за 2–3 часа до сна — идеальный вариант.



Игорь Паргункин
врач-терапевт, невролог

МИФ 4: ВСЕ ЖИРЫ — ЗЛО

Боязнь жиров привела к засилью обезжиренных продуктов на полках магазинов. Однако без жиров невозможна нормальная работа пищеварительной системы, а вместе с ней — и гормональной системы. В рационе должно быть достаточное количество жиров (но предпочтение действительно стоит отдавать полиненасыщенным жирным кислотам).

МИФ 5: ВИТАМИНЫ ИЗ АПТЕКИ ЗАМЕНЯТ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Таблетка — это удобно, но неестественно для организма. Она никогда не заменит сложный комплекс биологически активных веществ, содержащихся в цельном продукте. Принимать витамины или другие биологически активные добавки стоит только по назначению врача.



МИФ 7: О ЗАКАЛИВАНИИ

Существует заблуждение, что закаливание — это обливание холодной водой или ходьба босиком по снегу. А также что это полезно всем. Нет. Закаливание — это экстремально, а для кого-то — опасно и чревато проблемами со здоровьем. Необходима постепенность, например, начинать с контрастного душа для ног или умывания прохладной водой.

МИФ 8: ОБ ОТДЫХЕ НА МОРЕ

Отдыхать нужно и можно не только на море. Для восстановления сил важна не солёная вода как таковая, а смена деятельности и обстановки. Поездка к бабушке в деревню или поход в лес с палатками может перезагрузить нервную систему не хуже отдыха на море. Главное в отдыхе — его регулярность.

МИФ 9: ВСЕ УГЛЕВОДЫ ВРЕДНЫ И ВЫЗЫВАЮТ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Не совсем так. Диабет I типа — аутоиммунное заболевание, возникающее в юном возрасте по другим причинам.

А вот риск диабета II типа повышает избыточное потребление «быстрых углеводов», частые перекусы и малоподвижный образ жизни. К быстрым углеводам относятся те углеводы, что быстро поступают в кровоток: сладости, конфеты, торты, пирожные и другие кондитерские изделия; газированные напитки, соки с добавленным сахаром, энергетики, белый шлифованный рис, белая мука.

**МИФ 9: О СНЕ (МОЖНО ОТОСПАТЬСЯ В ВЫХОДНЫЕ И ЛОЖИТЬСЯ СРЕДИ НЕДЕЛИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ)**

Нет, для современного человека с его графиком работы и биоритмами важно и соблюдение режима (ложиться и вставать примерно в одно и то же время), и обеспечение 7–9 часов качественного сна. Так что отоспаться за несколько дней без сна возможно, а вот постоянно жить в неправильном режиме — действительно вредно. Полноценный сон — только если лечь не позже 22:00.

МИФ 10: О ТОМ, ЧТО СТРЕСС ВСЕГДА ПЛОХО

На самом деле не совсем так. Стресс сопровождает человека при возникновении новых событий или нестандартных ситуаций. Также стресс может быть перед экзаменами или важной встречей. Стресс — это защитная реакция организма, и если стрессовая ситуация может быть быстро решена, то стресс является помощником для организма (мобилизует силы и помогает справиться с возникшей проблемой). Но что действительно опасно, так это хронический стресс.

МИФ 11: ОБ АЛКОГОЛЕ (ЧТО ЕСТЬ БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ И ЧТО ОН ДАЖЕ ПОМОГАЕТ СНЯТЬ СТРЕСС)

Это большое заблуждение. Алкоголь лишь временно притупляет эмоции и создаёт иллюзию расслабления. На физиологическом уровне он истощает нервную систему и усугубляет стресс в долгосрочной перспективе, а также приводит к зависимости от него, что всегда чревато последствиями.

МИФ 12: О ДОЛГОЖИТЕЛЯХ И ИХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

«Мой дед курил и пил всю жизнь и прожил до 90 лет». Это классический пример.

Люди часто приводят в пример знакомых или родственников-долгожителей, которые вели нездоровый образ жизни. Причин долголетия конкретного человека может быть множество.

- Генетика. Это главный фактор продолжительности жизни у многих долгожителей.
- Среда обитания. Часто такие люди жили в более чистой экологической обстановке или вели физически активный образ жизни.
- Качество продуктов. В прошлом продукты были менее обработаны химией.
- Психология. Оптимизм и низкий уровень стресса также играют огромную роль.

Однако статистика неумолима: в масштабах всей популяции курение сокращает жизнь в среднем на 10 лет, а злоупотребление алкоголем значительно повышает риск смертности от множества заболеваний. Один пример долгожителя-курильщика не отменяет научных данных о вреде этих привычек для миллионов других людей.

В эпоху информационного изобилия необходимо сохранять критическое мышление и здоровый скептицизм. Мы постоянно сталкиваемся с новыми веяниями, которые часто оборачиваются лишь маркетинговыми уловками или искажёнными пересказами «народной мудрости». Мифы о здоровье могут быть связаны с чем угодно, но только не с настоящей заботой о человеке.

Здоровый образ жизни — это не свод строгих догм и ограничений, превращающих существование в череду запретов. Это осознанный, разумный подход к своему телу и психике.

Иногда укоренившиеся заблуждения, почерпнутые из советов знакомых или навязчивой рекламы, уведут нас от истины.

Главное — научиться прислушиваться к себе, опираться на научные данные и получать удовольствие от процесса заботы о собственном здоровье.

«Здоровье — это не всё, но всё без здоровья — ничто».

Беседовала: Анастасия Чиникина

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ТАКИЕ МИФЫ?

Причины живучести подобных заблуждений кроются в человеческой психологии.

- 1. Желание оправдать свои привычки.** Гораздо проще верить в миф о «деде-курильщике», чем признать вред своей зависимости.
- 2. Сложность научных данных.** Статистика и медицинские исследования кажутся многим скучными и непонятными по сравнению с яркой жизненной историей.
- 3. Эффект «ошибки выжившего».** Мы слышим только «истории успеха» долгожителей с вредными привычками, но не знаем о миллионах тех, кто умер рано из-за них же.
- 4. Поиск «волшебной таблетки».** Людям хочется верить в простые правила или исключения из них.

Пятёрка по кулинарии: летние рецепты от учителей

Лето — не только каникулы и контрольные позади. Это ещё и долгожданное время, когда можно выдохнуть, посмотреть на свою семью не «между делом» и наконец-то приготовить что-то вместе. Без спешки, без гаджетов, а для души.

Мы привыкли думать, что учителя живут только учебниками, тетрадями и педсоветами. А они ещё и кормят всю свою семью. Каждый день. И не просто кашей из пакетика, а так, чтобы вкусно, полезно и с выдумкой.

Поэтому мы решили, что хватит рецептов от шеф-поваров из телевизора. Давайте спросим у тех, кто знает, как накормить и гиперактивного первоклашку, и уставшую после работы маму, и мужа. И у кого лето — время не только отпусков, но и пришкольных лагерей, трудовых отрядов, экзаменов, время подхватить внуков и поработать на даче.

Вот они — пять летних рецептов от наших педагогов. От Брянска до Северска, от классической окрошки до ягодной галеты, от лимонада «как в детстве» до оладий, после которых дети перестают прятать кабачки под стол.

Ни один из этих рецептов не потребует от вас подвига на кухне. Зато после каждого захочется позвать гостей или хотя бы сесть всей семьёй за один стол — с улыбкой, вилкой и фразой: «Давай ещё добавки».



Людмила Мельникова

учитель начальных классов МБОУ «Гимназия № 6»,
г. Брянск

ОКРОШКА

На вкус и цвет все окрошки разные!

Вот вы какую любите? На кефире или айране? Или на квасе? Может, на минералке или просто на воде с каплей лимонной кислоты? Мясо какое используете: говядину, индейку, курицу? Ах, любите с колбаской или ветчиной! Понимаю. А вы со скумбрией горячего копчения пробовали? А грибную окрошку? Яйца куриные или перепелиные кладёте? Картошку варите или запекаете? Что будет, если вместо огурца кабачок взять? А в конце сметану или майонез добавлять? Ох уж эти «окрошечные» споры. Сколько людей, столько мнений, но любимая окрошка есть у каждого.

И только зелень с редиской неизменны в рецепте. Мама моя зелёный лук для окрошки всегда немного толкла с солью, так он отдавал больше сока, вкус становился мягче.

Предлагаю удивить семью поморской окрошкой.



Ингредиенты

- рыба (филе трески или палтуса в отварном или мало-сольном виде): 350–400 г
- картофель (отварной в мундире): 2–3 шт.
- свежие огурцы: 2–3 шт.
- яйца (варёные вкрутую): 2–3 шт.
- большой пучок укропа и зелёного лука
- соль, горчица, немного тёртого хрена
- сметана — по вкусу

Основа: окрошечный квас или сыворотка (около 1,5 л).

Приготовление

Филе рыбы отварите в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и перца (около 10 минут), остудите и разберите на небольшие кусочки, удалите кости. Картофель, яйца и свежие огурцы нарежьте кубиком.

Мелко нарубленный зелёный лук и укроп перетрите в миске с солью, чтобы они пустили сок. Соедините все ингредиенты в глубокой посуде, добавьте по вкусу горчицу, хрен и сметану, перемешайте. Дайте настояться в холодильнике 10–15 минут. Залейте содержимое тарелки охлаждённым квасом или сывороткой. Приятного аппетита!

ЯГОДНАЯ ГАЛЕТА

Лето, семья и аромат ягодной галеты: моменты, которые согревают душу.

Лето — время, когда дни становятся длиннее, воздух наполняется ароматом цветущих садов, а солнце будто дарит каждому мгновению особое тепло. Пора, когда так хочется замедлиться, провести больше времени с близкими и создать воспоминания, которые будут согревать всю зиму.

Семейный летний вечер — что может быть прекраснее? Стол на веранде, лёгкий ветерок, смех детей и разговоры, которые идут от самого сердца. А в центре стола — домашняя выпечка, впитавшая в себя вкус и аромат сезона.

Галета с ягодами — словно воплощение лета в десерте. Хрустящая корочка, нежная начинка из свежих ягод, лёгкий сладкий сок. Она не требует идеальной формы — её очарование как раз в простоте и непринуждённости. Такая галета напоминает о беззаботных днях, пикниках на природе и чаепитиях в кругу семьи.

Давайте создадим этот кусочек лета вместе — приготовим галету с ягодами! Мы готовим этот десерт всей семьёй: взрослые работают с тестом, дети — с начинкой.



Анна Янученко

учитель биологии, дефектолог МБОУ «Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», г. Северск



Разогрейте духовку до 180 °С. Достаньте тесто из холодильника, раскатайте круг толщиной около 5 мм. В центре круга выложите ягодную начинку, отступая от края 4–5 см. Аккуратно заверните края теста к центру, формируя бортики со складками. Переложите галету вместе с пергаментом на противень. При желании смажьте края теста молоком или яйцом для румяной корочки и посыпьте крупным сахаром. Выпекайте в разогретой духовке 25–30 минут, пока тесто не станет золотистым, а ягоды не начнут слегка карамелизоваться. После дайте галете немного остыть — так начинка стабилизируется и не будет вытекать. Подавайте тёплой, можно с шариком ванильного мороженого или со сметаной.



Ингредиенты

Для теста:

- мука — 180 г
- разрыхлитель — 0,5 ч. л.
- соль — 0,5 ч. л.
- масло растительное — 70 мл
- вода — 70 мл

Для начинки:

- ягоды свежие или замороженные (малина, голубика, клубника, смородина, жимолость, половинки абрикосов, слив или персиков и т. д.) — 400 г
- крахмал кукурузный или картофельный — 1–2 ст. л.
- сахар — 4–6 ст. л. (в зависимости от сладости ягод)

Приготовление

Готовим тесто. В миске смешайте муку, разрыхлитель и соль. Отдельно доведите до кипения смесь воды и масла. Соедините обе части. Тесто не нужно долго вымешивать — как только оно собралось в комок, остановитесь. Сформируйте из теста шар, заверните в пищевую плёнку и уберите в холодильник на 30 минут.

Готовим начинку. Если используете замороженные ягоды, слегка разморозьте их и слейте лишнюю жидкость. Смешайте ягоды с крахмалом и сахаром. Свежие фрукты нарежьте ломтиками.



Пусть эта галета станет поводом собраться за столом, поделиться улыбками и насладиться летом в каждом кусочке!

ЛИМОНАД

Когда приготовление напитков становится настоящим искусством? Пожалуй, ЛЕТОМ!

В жаркие дни особенно хочется чего-то освежающего и вкусного.

Сразу вспоминаешь вкус детства. Лимонад — напиток, который любят взрослые и дети.

Настоящий символ лета и хорошего настроения.

В детстве в нашей семье мама готовила натуральные лимонады, позже мы начали готовить их своим детям.

Делать лимонад несложно: свежавыжатый сок лимона, чистая вода и немного сахара. Можно экспериментировать: добавлять мяту, имбирь, ягоды.

Такой напиток не только утоляет жажду, но и заряжает витаминами.

Получается настоящее домашнее лакомство, натуральное и полезное.

А совместное приготовление лимонада может превратиться в весёлую семейную традицию.

Ингредиенты и приготовление

Классический лимонад

- Смешайте сок двух лимонов, литр холодной воды и 3–4 столовые ложки сахара (по вкусу).
- Добавьте лёд и ломтики лимона для украшения.

Мятный лимонад

- К классическому рецепту добавьте горсть свежей мяты. Она придаст напитку свежесть и приятный аромат.

Ягодный лимонад

- Разомните горсть клубники или малины, добавьте лимонный сок, воду и немного мёда.

Имбирный лимонад

- Литр воды, сок двух лимонов, 30 г свежего имбиря, 4 ст. ложки сахара.
- Нарежьте имбирь тонкими слайсами. Залейте имбирь и сахар 200 мл воды, доведите до кипения и поварите 5 минут. Остудите и процедите полученный отвар. Добавьте лимонный сок и оставшуюся холодную воду.

Пусть лето будет ярким, а лимонад на столе сладким!



Ирина Малышева

посол ФКР 2026 из Челябинской области, учитель начальных классов МБОУ «Лицей № 23», г. Озёрск



КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И СЛАБОСОЛЁНОЙ ФОРЕЛЬЮ

Лето на тарелке начинается не с ягод, а с кабачков. С июня по сентябрь у нас, родителей и педагогов, появляется прекрасный шанс накормить семью полезным ужином без бунта на корабле.

Классические кабачковые оладьи мы любим, но детям иногда хочется «чего-то праздничного», а мужьям — сытного. А нам, вечно занятым, — чтобы было быстро, полезно и желательно без горы посуды.

Вот уже восемь сезонов в нашем ЗОЖ-марафоне для педагогов этот рецепт — любимчик. Секрет прост: нежная рисовая мука (никакой тяжести), лёгкое обжаривание на оливковом масле и — главный аккорд! — вместо сметаны воздушный творожный сыр с кусочками слабосолёной форели.



Алёна Клепко

модератор Форума классных руководителей, автор и куратор проекта «ЗОЖ-марафон ФКР»



Это не просто завтрак. Это способ эффектно подать сезонный овощ так, что гости не сразу поймут, из чего сотворено это облако вкуса. А ваши дети теперь точно полюбят «зелёные штучки».

Тесто великолепно держит форму в вафельнице — оладьи получают с идеальной решёткой, как в ресторане. Но и на обычной сковороде под крышкой они румянятся за считанные минуты. Пробуйте, пока сезон не кончился.

Ингредиенты

- кабачок — 200 г (вес натёртого и отжатого)
- яйцо — 1 шт.
- мука рисовая — 30 г
- масло оливковое — 3 г
- соль, специи, зелень — по вкусу
- слабосолёная рыба (форель/лосось/кета/горбуша) — 60 г

Приготовление

Кабачок натереть, посолить, добавить специи и оставить на 5–10 мин. Отжать. Я ещё добавляю зелень. Дальше добавить яйцо и муку. Обжарить на оливковом масле с двух сторон под крышкой или запекать в вафельнице (так выглядит красивее). Готовые оладьи можно намазать творожным сыром, сверху положить рыбку. Приятного аппетита!

Три документальных фильма, после которых хочется спросить себя...

Документальное кино не развлекает — оно ставит вопросы. Как мы становимся теми, кто мы есть? Под давлением группы, под влиянием семьи, на фоне смены эпох? Лев Выготский, анализируя природу искусства, пришёл к выводу: подлинное произведение не просто отражает жизнь, а преобразует наши переживания. Оно сталкивает нас со страшным или мучительным — и через красоту формы даёт очищение, которое Аристотель называл катарсисом (очищением через страх и сострадание), запускаемым, когда искусство затрагивает глубокие, часто неопознанные переживания. Искусство позволяет нам прожить то, что в обычной жизни не прожить, и выйти из этого опыта обновлёнными. Эти три фильма — не для пассивного просмотра. Они для тех, кто готов поговорить с самим собой.



12+

«Я и другие» (1971)

Режиссёр: Феликс Соболев; научный консультант: Валерия Мухина

Классика научно-популярного кино. Фильм показывает реальные психологические эксперименты: как люди «додумывают» то, чего не запомнили, как легко поддаются мнению большинства и как группа может заставить человека отказаться от очевидного. Самый известный эпизод — с дошкольниками, которым показывают две пирамидки (чёрную и белую) и просят определить цвет. Предварительно настроенная группа уверенно отвечает, что чёрная пирамидка — белая. И настоящий испытуемый, глядя на других, повторяет за ними, отказываясь от собственного восприятия.

О чём задуматься после просмотра:

- Как часто вы соглашаетесь с большинством, когда внутри не согласны?
- Что страшнее: быть белой вороной или потерять себя?
- Чему ваш ребёнок научился на вашем примере — конформизму или самостоятельности?



«Анна от 6 до 18» (1993)

Режиссёр: Никита Михалков

Уникальный документальный эксперимент: на протяжении 13 лет режиссёр задаёт своей дочери Анне одни и те же вопросы. Что ты любишь? Чего боишься? Кем хочешь стать? Ответы девочки смонтированы с хроникой тех лет — от смерти Брежнева до распада СССР. Взращение личности на фоне масштабных исторических событий. Фильм позволяет заново пережить собственное взросление.

О чём задуматься после просмотра:

- В каком возрасте вы перестали верить в чудеса?
- Когда впервые заметили, что родители тоже боятся?
- Кем вы хотели стать до того, как узнали, что «так не бывает»?



«Дети России» (2025)

Режиссёр: Андрей Козлов

Цикл фильмов о талантливых детях из разных регионов страны. Юные музыканты, учёные, спортсмены и изобретатели рассказывают о своих мечтах, семьях, традициях. Здесь нет громких слов и нарочитой героизации. Только искренние истории о том, как любовь к делу и поддержка близких помогают найти своё призвание.

О чём задуматься после просмотра:

- Что объединяет семьи этих детей?
- Узнаёте ли вы в родителях юных талантов себя?
- Если бы ваш ребёнок участвовал в таком проекте, о чём бы он рассказал?

Автор текста: Екатерина Ярыгина

С самого раннего сознательного
возраста нам приходится
приучать себя делать то, что не
хочется и не нравится, но нужно,
и делать это наилучшим образом.
Вот здесь, в преодолении этой
трудности, и воспитываются воля
и характер.

Станислав Долецкий

10 дел, которые нельзя



1

Посмотреть
на звёздное небо



2

Проследить
за восходом
солнца



3

Собрать гербарий
на память



4

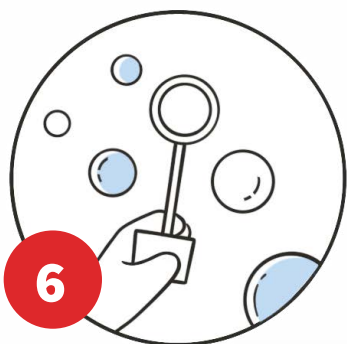
Организовать
домашний театр теней



5

Написать
бумажное письмо
себе через год

ОТКЛАДЫВАТЬ ДО ОСЕНИ



Запустить
мыльные пузыри
(и не раз)



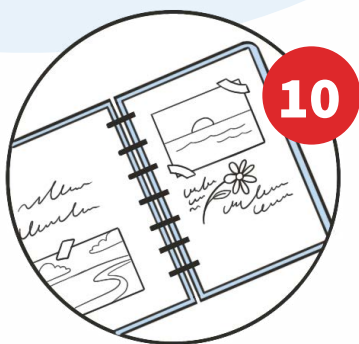
Провести ночь
с палаткой
во дворе или
в походе



Понаблюдать
за насекомыми



Собрать ягоды,
приготовить пирог
и позвать гостей



Создать проект о лете:
фотоальбом, сочинение,
письмо


Летняя лаборатория для школьников

Лето — время, когда школьник может забыть про учебники, но не про любопытство. Хорошая новость: наука никогда не уходит на каникулы. Движение Первых собрало пять проектов — от наблюдения за звёздами до выращивания собственного огорода. Главное — всё это можно делать на улице, всей семьёй и без скучных лекций. А пошаговые инструкции помогут ничего не упустить.




ТАНЕЦ ЗВЁЗДНОГО НЕБА

Наблюдаем за созвездиями и планетами в течение 18 дней

1. Скачайте инструкцию и образец журнала наблюдений. 
2. Определите время наблюдения после захода Солнца (например, 21:00).
3. В ясную погоду выйдите на улицу и найдите Полярную звезду.
4. Внимательно посмотрите на небо: какие планеты и созвездия вы видите?
5. С помощью мобильного приложения проверьте, правильно ли вы определили объекты.
6. В журнале наблюдений отметьте схематично расположение обнаруженных планет и одного созвездия рядом с изображением Полярной звезды.
7. Один раз в три дня в течение 18 дней выходите в одно и то же время и фиксируйте положение объектов.
8. При облачности используйте мобильное приложение.


КОМПАС ИЗ ЧАСОВ

Учимся определять стороны света без цифровых устройств (гаджетов)

1. Скачайте инструкцию для выполнения задания. 
2. Подготовьте механические часы (не электронные) и выйдите на улицу в солнечную погоду.
3. Выберите открытое место, где Солнце хорошо видно.
4. Следуя инструкции, определите стороны света с помощью часов и Солнца.
5. Заполните журнал наблюдений.

МОДЕЛЬ МАРШРУТА

Создаём карту-схему экскурсионного маршрута

1. Изучите инструкцию по построению маршрута. 
2. Соберите информацию о природных и культурных объектах в выбранном районе.
3. Выберите участок для маршрута (парк, лесопарк, исторический район).
4. Определите ключевые точки интереса: природные объекты, культурные достопримечательности, зоны отдыха.
5. С помощью картографических сервисов (Яндекс.Карты, 2ГИС, Тropic.ru) создайте карту-схему маршрута.
6. Нанесите на карту все ключевые точки.
7. Подготовьте информационные материалы: расскажите об особенностях маршрута, истории выбранных мест, почему здание или объект является культурным наследием.

РАССЧИТАЙ ВОЗРАСТ ДЕРЕВЬЕВ

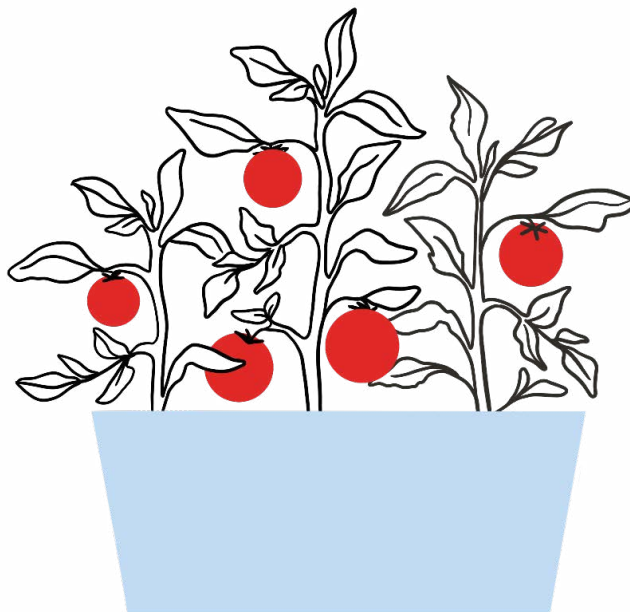
Определяем, сколько лет деревьям в парке или сквере

1. Скачайте инструкцию по проведению исследования. 
2. Выберите участок парка, сквера или зелёной зоны для изучения.
3. Возьмите рулетку или мерную ленту, блокнот и карандаш.
4. Найдите 10 деревьев (по возможности и лиственные, и хвойные).
5. Измерьте длину окружности ствола каждого дерева на высоте 1,3 метра от земли. Если ствол неправильной формы — измерьте в самом широком месте.
6. Запишите данные в блокнот с указанием каждого дерева.
7. Дома перенесите данные в таблицу результатов.
8. Рассчитайте диаметр ствола, а затем возраст каждого дерева по формулам из инструкции.
9. Внесите результаты в таблицу и определите возрастную категорию каждого дерева.

ВЫРАЩИВАЕМ САДОВО-ОГОРОДНЫЕ РАСТЕНИЯ

Сажаем микрозелень, зелень или карликовые томаты и следим за ростом

1. Выберите растение: микрозелень, петрушку, базилик, укроп или карликовые томаты. 
2. Скачайте инструкцию для выбранного растения и журнал наблюдений.
3. Купите всё необходимое (семена, грунт, ёмкость).
4. Проведите посадку семян согласно инструкции.
5. Ежедневно ухаживайте за растением и заполняйте журнал наблюдений.
6. На 14-й день (или при цветении) сфотографируйте растение.



Не оставляйте ребёнка одного с блокнотом. Наблюдайте за звёздами вместе, измеряйте деревья всей семьёй, сажайте микрозелень на общем огороде. Летняя лаборатория — это повод не только узнать новое, но и побыть рядом.

Лето в музее: как каникулы превратить в исследование

Летом родители часто переживают: чем занять ребёнка, чтобы каникулы прошли не впустую? Бесплезное безделье или полезная свобода — вопрос спорный. Но что, если предложить школьнику не просто отдыхать, а стать исследователем, волонтером, хранителем истории — прямо в своём дворе, в соседнем парке или за околицей села? Наши эксперты делятся практикой, как включить ребёнка в реальную, социально значимую деятельность на базе школьного музея. Не как зрителя, а как активного участника. И начать можно с простого: со старой фотографии, прогулки с блокнотом и одного вопроса к бабушке.

Лето традиционно считается сложным периодом для непрерывности воспитания. Учебная мотивация снижается, дети уезжают в лагеря или погружаются в цифровую среду. Как сохранить единство «школа — семья — общество» и не потерять патриотические установки?

Наш ответ — через включение ребёнка в реальную, социально значимую деятельность на базе школьного музея. Не как зрителя, а как исследователя, волонтера, хранителя. В этой статье мы делимся практикой, которую реализуем в рамках межрегионального ресурсного детского музейного центра «Юные патриоты России». Материал адресован в первую очередь родителям, но может быть использован педагогами как методическая основа для планирования летних модулей воспитательной работы.

Движение «Юные патриоты России» — это не эпизодические акции, а система непрерывного историко-культурного воспитания, основанного на лучших традициях советского краеведения. Во главе угла лежит принцип



Марина Шубелева

почётный работник общего образования Российской Федерации, учитель русского языка и литературы ГБОУ «Школа № 449» Пушкинского района, г. Санкт-Петербург



Ольга Баскаева

советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями высшей категории ГБОУ «Школа № 58» имени С. П. Королёва, г. Санкт-Петербург

«знание через действие». В течение учебного года участницы — это обычно ребята из 5–11 классов — проходят подготовку в школьных музеях, которая летом выходит на принципиально иной уровень.

В чём суть этой подготовки? В учебном году мы уделяем внимание трём ключевым направлениям. Первое — фондово-архивная работа: умение работать с документами, атрибутировать предметы, оформлять паспорта экспонатов. Второе — экскурсионно-коммуникативный модуль: разработка маршрутов, публичные выступления, навыки межпоколенческого диалога. Третье — медийно-просветительское: ведение сообщества в социальных сетях, создание видеоконтента, новостная журналистика.

Летний период — это полевой этап, где все три модуля соединяются в проектную деятельность. Каникулы становятся качественно иной формой воспитательной работы, с гораздо большей степенью самостоятельности ученика.

Июнь — время первых полевых выходов и разведки на местности. Пока многие ребята только начинают отсыпаться после учебного года, юные музейеды из «Юных патриотов России» уже выбирают в ближайший парк, лес или за околицу села. На первый взгляд может показаться, что простая прогулка с блокнотом и фотоаппаратом не имеет отношения к большой истории. Но это глубокое заблуждение.

История своей страны — это не только бумаги в архиве и экспонаты за стеклом. Это ещё и земля, по которой мы ходим. Чтобы понять, где проходила старая дорога, где стояла деревня, исчезнувшая полвека назад, или где солдаты держали оборону в годы войны, нужно научиться читать ландшафт. Именно в июне, когда земля уже просохла, а трава ещё не выгорела, лучше всего видны эти следы: старые канавы, фундаменты, окопы, заросшие траншеи.

Юные исследователи учатся замечать то, мимо чего равнодушно проходят сотни людей. Необычный бугор в поле может оказаться остатками землянки, а цепочка ям вдоль опушки — следами окопов. Ребята фотографируют, зарисовывают, фиксируют координаты, а потом ищут ответы в архивах и книгах. Это не требует специальной физической подготовки или снаряжения. Достаточно удобной обуви, внимательных глаз и желания увидеть прошлое в настоящем.

Кроме того, июнь — отличное время, чтобы освоить простейшие навыки безопасности в полевых условиях: как не потеряться в лесу, что делать, если натёр ногу, какую воду можно пить, а какую нет, зачем нужна шляпа и аптечка от клещей. Эти умения пригодятся в любой прогулке или походе выходного дня.

Середина лета — время самой интенсивной исследовательской работы. Здесь современное патриотическое воспитание шагнуло далеко вперёд от простого сбора экспонатов и воспоминаний. Хочу сделать акцент на профессиональной полевой фотофиксации.

Сегодня юный музейед должен уметь не просто сфотографировать памятник на телефон, а создать качественный цифровой архив. Ребята учатся правильно выстраивать кадр, соблюдать масштаб, фиксировать детали и общие планы, работать в сложных погодных и ландшафтных условиях.

Какая здесь связь с музеем? Самая прямая. В экспедициях к памятникам и мемориалам, особенно расположенным в глухих, труднодоступных местах (там, где нет мобильной связи и нормальных дорог), смартфон или камера становится главным инструментом исследователя. Серия детальных, технически грамотных фотографий позволяет задокументировать состояние обелиска или братской могилы с точностью, достаточной для паспортизации объекта. Более того, из множества снимков, сделанных с разных точек, можно собрать материал для создания виртуального тура или 3D-модели с помощью специальных программ. Это уже не школьный кружок, а реальная архивная работа на стыке туризма, истории и цифровых технологий.

Кстати, навык грамотной фотофиксации пригодится ребёнку не только в музее. Умение выделить главное и выстроить композицию полезно в любой профессии — от инженера до художника.

Конец лета — время систематизации и осмысления всего, что было накоплено за июнь и июль. Если первые два месяца были посвящены выездам, сборам и фиксации материала, то август — это камеральная работа. Именно здесь юный музейед учится превращать полевые заметки, фотографии и координаты в готовый, оформленный результат.

Вместе с наставниками или родителями ребята разбирают летний архив: отбирают снимки для экспозиции, уточняют названия объектов, расшифровывают дневники. Хаотичные записи превращаются в карточки учёта, разрозненные фото — в тематическую подборку. А родителям август даёт спокойный повод поработать вместе — разобрать семейные фото или смонтировать видеоролик.

Но главное — именно в августе закладывается основа для нового учебного года. Обработанные материалы лягут в основу школьных экспозиций, исследовательских проектов и конференций. Ребёнок возвращается в сентябре не с пустыми руками, а с портфолио реальных дел и готовой темой для выступления. Летние каникулы со школьным музеем обретают завершённую, логичную форму: от полевого выхода — к цифровому архиву, от архива — к публичной презентации.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ? ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Уважаемые родители, вам необязательно организовывать выездную экспедицию или покупать специальное снаряжение. Достаточно просто поддержать интерес ребёнка и направить его в правильное русло. Вот несколько шагов, которые, надеюсь, покажутся вам несложными и полезными.

Начните с семейного архива. Выберите один старый предмет — фотографию, письмо или значок, историю которого никто толком не помнит. Предложите ребёнку взять интервью у бабушки или дедушки, записать их рассказ на диктофон, а потом оформить небольшую заметку для школьного музея. Это простой, но очень мощный шаг к проживанию связи поколений. Кстати, навык внимательного слушания и расшифровки аудиозаписи пригодится ребёнку в любом деле, где нужно работать с людьми и информацией.



Затем можно заняться картографированием малой родины. Откройте вместе онлайн-карты и отметьте в радиусе пяти километров от дома все памятники, старинные здания и мемориальные доски. Постройте пеший или велосипедный маршрут на выходной день — и вот у вас уже не просто прогулка, а краеведческая экспедиция. Пусть ребёнок сделает несколько качественных фотографий каждого объекта.

Важно помочь ребёнку найти единомышленников. Узнайте у классного руководителя или директора, кто курирует школьный музей, и напишите этому педагогу. Найдите в своём городе детский патриотический клуб или музейный кружок, посетите одно открытое мероприятие. Включение ребёнка в компанию сверстников с общими интересами — лучшая профилактика бесцельного времяпрепровождения.

И наконец, о безопасности и выносливости. Юному музеведу пригодятся совсем простые вещи: умение пройти пешком пять километров в спокойном темпе, привычка брать с собой воду, головной убор и дождевик; знание, как обработать царапину или ссадину с помощью походной аптечки. Соберите такую аптечку вместе — пусть ребёнок сам положит туда пластырь, зелёнку, бинт и влажные салфетки и знает, где что лежит. Это не про спорт, а про базовую самоорганизацию и ответственность за себя на прогулке или в походе выходного дня.

Достаточно того, чтобы ребёнку было комфортно провести несколько часов на ногах, переходя от одного памятника к другому. А если он ещё и научится замечать детали, мимо которых проходят спешащие люди, — вот это и есть главный навык настоящего исследователя.

Учебные знания по истории, обществознанию, ОБЖ, географии и информатике обретают прикладной смысл.

Наши многолетние наблюдения показывают: участники летних музейных программ возвращаются в сентябре более мотивированными, у них снижается тревожность и улучшаются коммуникативные навыки. Они лучше работают в команде, не боятся публичных выступлений и, что особенно важно в современном контексте, формируют устойчивый иммунитет к деструктивному контенту — потому что у них есть своя, позитивная и увлекательная повестка.

Мы призываем родителей не бояться исследовательской активности детей — походов, расспросов ветеранов, возни с архивами и старыми фотографиями. Это не чудачество, а нормальное взросление через служение памяти. А мы, педагоги, всегда готовы стать методической и организационной опорой.

Материал подготовлен при участии центра музейной педагогики Института воспитания

От сказки к разговору: как читать с ребёнком о важном

Помните, как в детстве родители читали вам книжки? Родной голос, близкие рядом — и вы вместе погружаетесь в историю героев. Совместное чтение с обсуждением — одна из самых эффективных практик для развития ребёнка. Оно помогает распознавать эмоции, учит сопереживать и понимать других. Мы подобрали книги, которые будет интересно читать вместе.

КНИГИ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ПО РОЛЯМ

Когда ваш малыш только начинает читать, вы можете попробовать читать с ним по ролям или вместе. Можно разыграть сценку с участием других близких, повеселив друг друга, и возможно, открыть неожиданные таланты. Чтение по ролям — это ещё и эффективный способ развития выразительности речи, интонационного слуха и не только. Погружаясь в персонажа голосом, ребёнку легче понять его мотивы и переживания, а родителю никогда не будет лишним примерить на себя какую-нибудь роль, переключиться и отдохнуть. Пробуйте разные интонации и способы преображения в героев сказок.



Сказки в стихах Корнея Чуковского

Многие помнят из детства сказки «Федорино горе», «Телефон», «Мойдодыр».

Персонажи яркие и узнаваемые, их характеры легко передать интонацией. Отлично подходят для первого опыта чтения по ролям и последующей инсценировки.



«Как муравьишка домой спешил» — Виталий Бианки

Натуралистическая сказка со множеством коротких диалогов между муравьишкой и разными насекомыми, которые помогают ему добраться домой. Каждый персонаж говорит по-своему (жук жужжит, кузнечик стрекочет), поэтому вы можете прочитать короткие диалоги по ролям.



Сказки Владимира Сутеева

Короткие, мудрые и добрые рассказы с картинками, где почти каждое предложение сопровождается яркой иллюстрацией. Диалоги в них простые и естественные, а персонажи — зверята — оказываются в близких для детей ситуациях: познают мир, общаются, чего-то боятся, преодолевают трудности, учатся дружить и сотрудничать.

КНИГИ-ЭНЦИКЛОПЕДИИ

Познавать окружающий мир вместе, исследовать детали, погружаться в заинтересовавшую тему глубоко — всё это развивает познавательную активность ребёнка. Энциклопедии подходят как для совместного рассматривания и обсуждения иллюстраций с дошкольником, так и для самостоятельного изучения ребёнком, который уже умеет читать. Много нового и занимательного могут почерпнуть не только дети, но и взрослые.



«Следы. Жизнь зверей и птиц в картинках и небольших рассказах» — Пётр Багин

Книгу «Следы» можно с полным правом назвать настоящей энциклопедией о животном мире средней полосы России. Художник и писатель Пётр Багин рассказывает, как по следам отличить волка от собаки, рысь от росомахи, зайца-беляка от зайца-русака. В книге множество интересных сюжетов: купальни кабанов, доение лосих, медведи-рыболовы, барсучье городище. Рисунки просты и правдивы, а тексты написаны с теплотой, добродушным юмором и глубоким уважением к лесу и любовью к его обитателям.



«Бабочки — летающие цветы» — Анна Юдина

Открыв книгу, вы попадёте в прекрасный и удивительный мир самых красивых насекомых, их превращений и жизни. Вы узнаете, как появляются бабочки, чем они питаются, где живут, чем полезны и какие удивительные превращения проходят. Описания в книге понятные, а иллюстрации позволяют рассмотреть мельчайшие детали строения этих удивительных созданий.



«Природа России» — Тамара Романова, Владимир Свечников

Эта книга знакомит читателей с климатическими и природными зонами России, с её богатейшим растительным и животным миром. В энциклопедии хорошо отражены представители флоры и фауны, встречающиеся на территории нашей страны. Красочные и точные иллюстрации дают возможность лучше узнать природу родного края, научиться распознавать животных и растения разных природных зон.

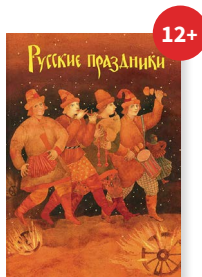


«Птицы: орнитология в картинках» — Николай Сладков

Эта книга приглашает в мир птиц, а создана она людьми, которые искренне любят природу: замечательным писателем Николаем Сладковым и художником Рубеном Варшамовым. Вы сможете найти ответы на множество вопросов: зачем птицам перья и клюв, почему они улетают в дальние края, как нужно заботиться о птицах зимой. Впервые эта маленькая энциклопедия была издана в 1984 году и до сих пор остаётся одной из лучших познавательных книг для детей.

КНИГИ О ТРАДИЦИЯХ И ПРАЗДНИКАХ

Традиции и ритуалы помогают нам создавать ощущение стабильности и предсказуемости в жизни. Исследования показывают: дети, которые живут в среде с понятными, повторяющимися правилами и ритуалами, легче переносят неудачи, реже тревожатся и лучше учатся. Именно эти ритуалы становятся тем каркасом, который держит семью в кризис и смягчает последствия стресса у детей. В книгах о традициях и праздниках вы сможете узнать много нового, обсудить семейные обычаи, поговорить о том, как отмечают праздники разные народы, что общего и различного в их культурах. И обязательно после чтения придумайте традицию (или ритуал), которую вы сможете ввести в вашу жизнь.

**«Русские праздники» — Елена Левикеевская**

В книге рассказывается о праздниках русского народа: сквозь христианские традиции там и тут «просвечивают» языческие, привязанные к годовому природному циклу. Объясняется смысл традиций, описаны старинные игры, обряды и обычаи, связанные с каждым праздником. Вы сможете погрузиться в атмосферу народных гуляний и уловить отголоски ушедших традиций, выстроив мостик между прошлым и настоящим.

**«Народы и традиции России» — Наталья Андрианова**

Данная книга — настоящий детский путеводитель по многонациональной культуре нашей страны. Героиня книги Шурочка вместе с говорящим песком Тишкой знакомится с обычаями, праздниками и бытом народов России: от Карелии до Дагестана, от Чукотки до Калининграда. В книге вы найдёте задания, головоломки и игры, которые сделают чтение интерактивным.

КНИГИ ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОГРУЖЕНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Проживать некоторые ситуации непросто — и для ребёнка, и для взрослого. Поэтому мы предлагаем книги, которые помогают погрузиться в определённые переживания, соприкоснуться с ними и прожить их вместе. Эти книги могут стать поводом поговорить о сложных чувствах: страхе, грусти, ревности, потере. Задавайте вопросы о переживаниях героев, обсуждайте ситуации, в которые они попадают, и выбор, который они делают. Рассматривайте альтернативные варианты поступков, вспоминайте похожие случаи из жизни.

**«Лесные были» — Виталий Бианки**

Сборник рассказов и сказок писателя-натуралиста, который открывает мир живой природы как пространство близких, трогательных и порой драматичных событий. Короткие истории позволяют вместе с ребёнком прожить радость от соприкосновения с лесом и его обитателями, нежность к крохотному мышонку или спешащему домой муравьишке, тревогу за беззащитного птенца и восхищение мудростью природы.



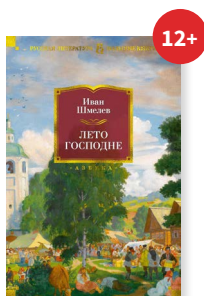
«Добро и его друзья. Психология детям» — Юлия Гиппенрейтер

Это книга для детей 4–8 лет и в то же время для взрослых, озабоченных нравственным воспитанием ребёнка и развитием его эмоционального интеллекта. Она написана простым языком в форме разговоров с детьми о добре и зле. Каждая глава строится вокруг персонажей из мира любимых сказок и реальных историй из жизни детей. Обсуждаются такие понятия, как совесть, честность, вина, сочувствие, справедливость.



«Денискины рассказы» — Виктор Драгунский

Каждый рассказ — это ситуация из жизни мальчика Дениски, где он сталкивается с обидой, радостью открытия, чувством вины или гордостью за свой поступок. Книга даёт богатую пищу для обсуждения: «А как бы поступил ты? Почему Денис расстроился? Что он чувствовал в этот момент?» Живой язык и искромётный юмор сделают потенциально серьёзный разговор лёгким и естественным.



«Лето Господне» — Иван Шмелёв

Книга о жизни семьи в дореволюционной Москве, увиденной глазами мальчика. Роман состоит из трёх частей: «Праздники», «Радости», «Скорби». Вместе с героем читатель проживает радость семейных традиций и праздников, любовь к родному дому и близким, первые столкновения с утратой. Это путь взросления: постепенное изменение взгляда на привычные вещи, переживание разных жизненных этапов, прощание с безмятежным детством.



«Записки институтки» — Лидия Чарская

Повесть о девочке Люде Власовской, которая после смерти отца попадает в закрытый институт благородных девиц. Героиня сталкивается с разными переживаниями: тоской по дому, непростыми отношениями со сверстницами, радостью обретения дружбы и болью потери.

В начале XX века повесть пользовалась большой популярностью у юных читательниц, а молодая Марина Цветаева посвятила одной из героинь стихотворение.

Три дня из жизни домового

Автор: **Анастасия Хабарова**

— А-а-а! Отдай! Мама! Он мне машинку не отдаёт!

Старый домовый Еремей от раздавшегося с утра крика даже подскочил, чуть не ударившись головой о притолоку своей комнатки. «Да что такое? — заворчал Хозяин. — Неужто нельзя спокойно жить? Каждый день кричат. И ведь не злые, любят друг друга».

Еремей был домовым старым, степенным. С этой семьёй жил давно, только дома менял. Последние годы тихо было. Все выросли. А потом появились они. Внуки. Спокойной жизни настал конец. А тут ещё выяснилось, что самая маленькая, самая боевая внучка его видит. И комнатку его нашла, как ни старался Еремей чужие глаза от своего жилья отвести. Ну да ладно. С ней как-то веселей стало. Скоро опять должна прийти. О, стучит.

— Дедушка, ты дома? — раздался тоненький голосок.

— Дома, дома. Заходи, коль пришла, — привычно ворчливо сказал Еремей.

Девочка зашла в комнатку, села на сундучок и начала болтать ногами. Домовой с любопытством ждал, когда же она начнёт задавать вопросы. Их у малышки всегда было много. Как и конфет, до которых Еремей был большой охотник. Впрочем, даже если бы не было сладостей, старик всё равно был бы рад визитам этой маленькой стрекозы.

— Дедушка, а я тебе конфет принесла, твоих любимых, с орехами, — наконец заговорила хитрюга.

— Спасибо, — солидно пробасил домовый. — Чего спросить хочешь?

— Еремеюшка, а тебе сколько лет?

— Много. А тебе зачем?

— Да так, просто. Ну, раз тебе много лет, значит, ты и видел много? Как тут раньше было?

— Шумно. Народу много, домов много. Скотину почти все держали. Домовых да овинников было!..

— А кто такие овинники?

— Они похожи на домовых, только живут не в домах, а в овинах, хлевах. За скотом присматривают.

— А ты всегда в этом доме жил?



Анастасия Хабарова
член НЛитО «Заполярье»

— Нет. Я раньше у прабабушки твоей жил, на берегу. Место высокое, красивое. Потом тот дом снесли, а меня твой дедушка с собой в новый дом позвал.

— А как тебе там жилось?

— Хорошо, спокойно. Я ещё и за соседями присматривал. Жила там женщина. Одна, без мужа, без детей. Добрая была, хорошая. Трефеной звали.

— А почему одна?

— Война была. Мужа её молодого убили. А она второй раз выходить отказалась. А ведь звали. «Как, — говорит, — я за другого замуж пойду? Вдруг Ванечка вернётся, а я не дождалась». Так всю жизнь и прождала. Слова плохого ни о ком не сказала, на жизнь не жаловалась, чужих детей нянчила.

— А разве бывает, чтобы убитые возвращались? — спросила девочка.

— Ошибки бывают. Придёт похоронное письмо, а потом оказывается, что жив человек. Много таких случаев было. Ты вон бабушку свою спроси. Она знает. На её отца тоже похоронка пришла, а он жив оказался.

— Как?!

— А так. Прадед твой моряком был. Корабль их потопили, часть команды погибла, а несколько человек, и среди них

прадедушка, выплыли и до своих дошли. И такое бывало. Кто через месяц приходил, кто через полгода, а кто и через несколько лет. Трэфена Ивановна о таких случаях тоже слышала, потому и ждала.

— Грустно... А что было бы, если бы дедушка тебя с собой не позвал?

— Плохо бы мне было. Домовому без дома нельзя. Одичает, а потом и сгинет. Ну ладно, беги, я скоро спать лягу.

— Хорошо. Я к тебе завтра забегу.

Дверь закрылась, Еремей улёгся отдыхать. Сны ему снились тяжёлые: будто бы не осталось в деревне никого, а в пустых домах воют с тоски одичавшие домовые. Пронулся в холодном поту. «Уф, сон. Только сон, — подумал про себя старичок. — Жива ещё деревня, и домовые живы. Надо будет в гости сходить».

— Дедушка! Я сегодня паучка видела! — раздался радостный голосок его маленькой подружки, а мгновение спустя и сама кроха прибежала в жилище Еремея.

— Не испугалась? — спросил домовый.

— Не-ет! Он хорошенький!

— Какой-какой? — старик даже поперхнулся от неожиданности. — Хорошенький? Ну ты даёшь... Пауки, конечно, животные в хозяйстве полезные, но чтоб хорошенькие?..

— А мне и маме понравился. Маленький, чёрненький, паутинка красивая.

— Ну, хорошо, коли так. Значит, обижать не будешь.

— Нет! Дедушка, а ты сегодня чем заниматься будешь?

— Пойду, посмотрю, что в хозяйстве делается. Мышь приструнить надо, а то шмелей обижает. А без них в огороде как? Никто не жужжит, цветы не опыляет. Трудяги они, да и характер хороший.

— Мне они тоже нравятся. Толстенные, пушистые. Гудят так смешно! А потом что делать будешь?

— В гости к соседу-домовому схожу, давно не виделись. В карты поиграем. Он ещё себе какую-то штуковину хитрую приобрёл, как у дедушки твоего. С неё можно с теми общаться, кто далеко находится. У Бабы-Яги есть тарелка с яблоком, я сначала хотел с ней договориться, да только там связь, как это сказать, в одну сторону работает: я всех вижу, меня — нет. А ведь поговорить хочется.

— Ты про компьютер?

— Он самый. Только не для людей, а для нас, домовых. Может, себе такой приобрету. Буду с дальними родственниками разговаривать. Нас, домовых, по всему миру много, только зовёмся мы по-разному. А ты что ещё хорошего видела?



— Хлопнут!

— Что-что? Хлопнут? А что это?

— Ну, дедушка! Это когда всё сверкает, бабахает, свистит!

— Салют, что ли?

— Ага!

— А почему «хлопнут»?

— Ну там же всё хлопает!

— И то верно.

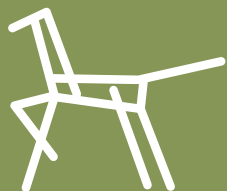
— А мы завтра уезжаем. Сейчас вещи собирать будем. Дедушка, ты не скучай только. Мы скоро снова приедем. Я побежала. Завтра зайду.

Малышка убежала, смешно подпрыгивая на ходу. А старый домовый задумался: «Уезжают. Так быстро. Спрятать что-нибудь, что ли? Да ну, солидный домовый, а такие не-серьёзные вещи в голову лезут. Сказала же, что приедут скоро». С этими мыслями Еремей проходил до вечера, сделал всё, что хотел, и пошёл спать. Ему опять снились сны, но на сей раз яркие, весёлые, светлые. Даже хло... тьфу, салют приснился.

Встал домовый рано, посвежевшим, повеселевшим. Девочка забежала, принесла большую ватрушку с творогом. Обняла Еремея, попросила приглядеть за бабушкой и дедушкой.

А потом всё стало тихо, размеренно. И скучно. Одно радовало — это ненадолго. И скоро снова раздастся весёлый смех, топот ножек, крики по утрам и бесконечные вопросы.

**нам
155
лет**



**ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ**

