



Добрая Вятка
марафон добрых территорий

**МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК
ПО ПРОВЕДЕНИЮ МАРАФОНА
ДОБРЫХ ТЕРРИТОРИЙ
«ДОБРАЯ ВЯТКА»**

2021



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



РЕГИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
ПО РАЗВИТИЮ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Оглавление

КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРАФОНА ДОБРЫХ ТЕРРИТОРИЙ «ДОБРАЯ ВЯТКА».....	3
ИНСТРУКЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ МЕРОПРИЯТИЯ В РАМКАХ МАРАФОНА ДОБРЫХ ТЕРРИТОРИЙ «ДОБРАЯ ВЯТКА»	6
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОГО КВИЗА «ХОД ДОБРОМ».....	8
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КВЕСТА «НА ПУТИ К ЗОЖ»	9
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АКЦИИ «СПОРТ РЯДОМ».....	18
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ АКЦИИ «КОРОБКА ДОБРА»	22
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКЦИИ «ВНУК НА ЧАС»	23
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКЦИИ «БАБУШКА ПРИЕХАЛА»	24
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ «ГАГАРИНСКОГО УРОКА «КОСМОС - ЭТО МЫ»	25
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ АКЦИИ «ДОБРОЕ ОДЕЯЛКО».....	26
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА МУЖЕСТВА «МАРШАЛ ПОБЕДЫ-УРОЖЕНЕЦ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЛЕОНИД АЛЕКСАНДРОВИЧ ГОВОРОВ. МАРШАЛ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ПОБЕДЫ»	28
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО УРОКА ПО ТЕМЕ «РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР МУСОРА: РАЗДЕЛЯЙ И ЗДРАВСТВУЙ!»	29
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ «ДОБРАЯ КНИГА»	30
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ АКЦИИ «Я И МОЯ МАЛАЯ РОДИНА»..	31

КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ПИСЬМО ПОБЕДЫ» НА ТЕРРИТОРИИ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ	33
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ «СЛЕДУЙ ЗА МНОЙ #ЯОТВЕТСТВЕННЫЙДОНОР»	35
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АКЦИИ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ».....	37
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «ЭНЕРГИЯ СУПЕРГЕРОЕВ».....	40
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ АКЦИИ «ЭКОХАЙП»	46
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ «#ШКОЛА ЛИЗААЛЕРТ».....	47
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ «ПОСАДИ ЦВЕТОК – УКРАСЬ ПЛАНЕТУ».....	48
КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ «ДОБРАЯ ВЯТКА»	50

Концепция проведения марафона добрых территорий «Добрая Вятка»

Цели Марафона:

- развитие местных сообществ через создание и укрепление социальных связей между людьми;
- формирование у общественности положительного имиджа деятельности некоммерческих и благотворительных организаций в сфере добровольчества, органов молодежного самоуправления;
- создание благоприятной социальной среды на территории проживания через объединение усилий органов власти, бизнес-сообщества, общественного сектора, СМИ и жителей;
- знакомство общественности с направлениями добровольческой деятельности;
- трансляция лучших добровольческих практик на территории региона.

Площадки проведения:

1. Городское культурное пространство: площади, парки и т.д.
2. Учреждения образования, культуры, спорта и т.д.
3. Социальные учреждения (больницы, приюты и т.д.).
4. Социальные сети, интернет-пространства.

Сроки проведения: с 05 по 25 апреля 2021 года.

Во время Марафона будут организованы и проведены акции по следующим направлениям добровольческой деятельности:

1. Социальное волонтерство – деятельность добровольцев по оказанию безвозмездной помощи гражданам, нуждающимся в социальной поддержке и социальном обслуживании.
2. Волонтерство в сфере образования – деятельность добровольцев по реализации программ личностного развития

молодежи и других возрастных категорий населения, просветительских программ и проектов, помощь в реализации дополнительных общеразвивающих программ для детей, организации детского и молодежного досуга.

3. Патриотическое волонтерство (Волонтерство Победы) – деятельность, направленная на гражданско-патриотическое воспитание и сохранение исторической памяти.

4. Медицинское волонтерство – содействие в формировании здорового образа жизни населения, профилактики возникновения и распространения заболеваний, в том числе социально значимых заболеваний и заболеваний, представляющих опасность для окружающих.

5. Волонтерство в сфере культуры – поддержка добровольцами деятельности организаций культуры, включая музеи, библиотеки, галереи, театры.

6. Экологическое волонтерство – содействие очистке природной среды от мусора, содействие формированию экологической культуры, экологическому просвещению; содействие содержанию, уходу и заботе о животных.

7. «Серебряное» волонтерство – деятельность добровольцев старшего возраста охватывает практически все направления социальной сферы, включая социальную поддержку и защиту, культуру, образование, физическую культуру и спорт и другие.

Дата	Мероприятие	Задачи	Партнеры
05.04	Добровольческий квиз «Ход добром»	Проинформировать о старте регионального марафона добрых территорий «Добрая Вятка», рассказать о направлениях добровольческой деятельности	КОМООРСАМ «Юкона»
06.04	Квест «На пути к ЗОЖ»	Повышение грамотности школьников в вопросах собственного здоровья	Кировское региональное отделение «Волонтеры-медики» в Кировской области
07.04	Спортивная акция «Спорт рядом»	Приобщить жителей к регулярным занятиям физической культурой и любительским спортом, подготовить к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Региональный оператор Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Кировской области
08-09.04	Социальная акция «Коробка добра»	Собрать необходимые принадлежности для тех, кто оказался в сложной жизненной ситуации	Окружной ресурсный центр по развитию добровольчества Юго-западного образовательного округа
10.04	Социальная акция «Внук на час»	Оказать адресную помощь пожилым гражданам	Окружной ресурсный центр по развитию добровольчества Северного образовательного округа
11.04	Социальная акция «Бабушка приехала»	Оказать адресную помощь семьям и семьям с детьми,	Кировская областная организация ветеранов

		находящимся в трудной жизненной ситуации	(пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов
12.04	Гагаринский урок «Космос – это мы»	Актуализировать знания о космосе и провести урок, связанный с юбилейной датой – 60-летия со дня полета в космос Ю.А. Гагарина	КОГБУК «Музей К.Э. Циолковского, авиации и космонавтики» г. Киров Детский космический центр им. В.П. Савиных; Окружной ресурсный центр по развитию добровольчества Юго-восточного образовательного округа
13.04	Благотворительная акция «Доброе одеялко»	Оказать адресную помощь семьям с детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации	МКУ «Слободская городская библиотека им. А. Грина»
14.04	Урок мужества «Маршал Победы – уроженец Кировской области Леонид Александрович Говоров. Маршал Ленинградской Победы»	Познакомить с биографией выдающегося земляка Леонида Александровича Говорова, Героя Советского Союза, Маршала Советского Союза-уроженца Кировской области	Кировское региональное отделение ООГДЮО «Российское движение школьников»
15.04	Экологический урок «Разделяй и действуй!»	Проинформировать волонтеров о правилах раздельного сбора отходов	МОАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»; Кировское региональное отделение ООГДЮО

			«Российское движение школьников»; Кировское региональное отделение Всероссийской общественной организации волонтеров-экологов «Делай!» Кировской области
16-17.04	«Добрая книга»	Оказать помощь в пополнении библиотечных книжных фондов	Окружной ресурсный центр по развитию добровольчества Центрального образовательного округа
18.04	Эко-экскурсия «Я и моя малая Родина»	Изучить историю малой родины, внести вклад в сохранение ее исторического наследия	Окружной ресурсный центр по развитию добровольчества Восточного образовательного округа
19.04	Международный проект «Письмо Победы»	Сохранить историческую память, поздравить ветеранов Великой Отечественной войны	Кировское региональное отделение ВОД «Волонтеры Победы»
20.04	Акция «Следуй за мной #ЯОтветственныйДонор»	Привлечь внимание общественности к нехватке донорской крови и ее компонентов	Кировское региональное отделение ВОД «Волонтеры-медики» в Кировской области
21.04	Спортивная акция «Веселые старты»	Провести физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия для детей с ОВЗ	Окружной ресурсный центр по развитию добровольчества Северо-западного образовательного округа
22.04	Урок для младших школьников «Энергия супер-	Систематизировать экологические знания и навыки по-	Информационный центр по атомной энергии города Кирова

	героев»	требления энергии	
22.04	Экологическая акция «Экохайп»	Собрать и утилизировать батарейки	МКУ ОПМК «Перекресток»; Подростково-молодежный клуб «Азимут»
23.04	Акция #ШколаЛизаАлерт	Познакомить детей с правилами безопасного поведения в лесу	Добровольческий поисково-спасательный отряд «ЛизаАлерт»
24.04	Акция «Посади цветок – укрась планету»	Подготовиться к благоустройству участков у общеобразовательных организаций, организаций культуры	Окружной ресурсный центр по развитию добровольчества Западного образовательного округа
25.04	Фестиваль «Добрая Вятка»	Подвести итоги марафона добрых территорий «Добрая Вятка»	Региональный ресурсный центр по развитию добровольчества

ИНСТРУКЦИЯ

по организации и проведению мероприятия в рамках марафона добрых территорий «Добрая Вятка»

1. Мероприятие должно быть реализовано в рамках календарного плана проведения Марафона добрых территорий «Добрая Вятка» (далее – Марафона).
2. Мероприятие имеет сетевой характер, поэтому должно иметь название, аналогичное с календарным планом, иметь указание на его уровень (районное, городское, областное и т.д.).
3. Определить место проведения мероприятия (распределить все локации под формат события).
4. Изучить содержательную часть мероприятия (см. Методический сборник по проведению Марафона).
5. Продумать имиджевую часть мероприятия (позиционирование, техническая оснащенность, открытие/закрытие, регистрация, брендинг).
6. Составить проект программы мероприятия с указанием локаций, опираясь на информационные карты мероприятий Сборника.
7. Составить План подготовки и проведения события с указанием ответственных и сроками.
8. Провести Организационный комитет со всеми исполнителями по подготовке мероприятия.
9. Пригласить тренеров/экспертов/лекторов/волонтеров, задействованных в основных мероприятиях события.
10. Составить итоговую программу мероприятия (расписание с указанием локаций).
11. Зарегистрировать мероприятие в ЕИС «DOBRO.RU».
12. Осуществлять регистрацию волонтеров на мероприятия через ЕИС «DOBRO.RU».
13. Использовать брендбук Марафона (логотип, афиша мероприятия, аватарка группы события в ВК или для размещения постов, диплом/грамота/благодарность и др.).
14. Составить пресс-релиз мероприятия с указанием даты, времени, места, основного содержания акции, организаторов и контактного лица.
15. Отработать информационную составляющую:
 - 15.1. Отправить пресс-релиз на почту dobro_vyatka@mail.ru с пометкой «Добрая Вятка».
 - 15.2. Отправить пресс-релиз о мероприятии на районные СМИ муниципального образования.
 - 15.3. Создать событие Марафона в ВК (факультативно), например, «Добрый Нолинск», «Добрый Чепецк», если такого нет. В случае, если событие/группа созданы, обновить основную информацию, описание марафона.

15.4. Сделать пост в основные курируемые группы о старте Марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый-Слободской (добрый+название МО слитно)

15.5. В группе события/группе МО ежедневно или по мере проведения мероприятий размещать посты, содержащие информацию об акции/мероприятии, количестве участников с фотографиями с обязательным размещением хештега #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки.

16. Заказать печатную и сувенирную продукцию мероприятия, если такая требуется (используя ресурс партнеров Марафона).

17. Проработать открытие/закрытие мероприятия, т.е. написать сценарии, подобрать ведущего, музыкальное и художественное оформление мероприятия.

18. Проработать вопрос регистрации участников мероприятия (бумажная/электронная регистрация, свод списков участников).

19. Провести Оргкомитет, состоящий из организаторов, партнеров, представителей участников мероприятия, участников программы (лекторов), волонтеров для общей координации и корректировки программы мероприятия.

20. Организовать фото-видеосъемку мероприятия, онлайн-трансляцию основных событий в группу мероприятия в ВК и размещение полного фоторепортажа в группе муниципального

образования с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки, размещение видеотчета.

Внимание! Все мероприятия проводятся с учетом эпидемиологической ситуации в муниципалитете и с использованием средств индивидуальной защиты: масок, перчаток, антисептиков.

Ссылка на диск с дополнительными материалами для проведения акций: <https://vk.cc/c0fFIF>



Концепция проведения Добровольческого квиза

«Ход добром»

КОМООРСАМ «ЮКОНА»

Идея мероприятия: проинформировать жителей региона о добровольчестве, его формах, видах и возможностях; дать старт марафону добрых территорий «Добрая Вятка», рассказать о мероприятиях марафона, которые пройдут на территориях муниципальных образований и провести добровольческий квиз.

Дата проведения: 05 апреля 2021 года.

Контакты координатора акции: КОМООРСАМ «ЮКОНА», тел. 8(8332) 42-44-80, электронная почта: ukona-kirov@mail.ru, <https://vk.com/yukona>.

Целевая аудитория: жители муниципальных образований.

Информационное сопровождение: пресс и пост-релизы об акции и фотографии выкладываются на сайтах муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка, #ВолонтерыВятки, #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской), #Юкона, #Юкона_ХодДобром.

Технология проведения:

Квиз «Ход Добром» состоит из вопросов, представленных в нескольких категориях, связанных с добровольчеством. Данная игра

будет проходить в онлайн-формате, через прямую трансляцию в группе социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/yukona> «ЮКОНА». В квизе могут принять участие команды от 3 до 15 человек. Без ограничений количества команд от одной организации. Для участия понадобятся 2 электронных устройства. Одно необходимо для просмотра прямой трансляции мероприятия, второе – для участия.

1. Собрать инициативную группу волонтеров.
2. Найти место для проведения старта марафона, запустить информационную кампанию в социальных сетях.
3. Необходимо набрать команду и зарегистрировать ее **ДО 04.04.2021** года с помощью гугл формы: <https://vk.cc/bZNTV8>
4. Перед началом добровольческого квиза «Ход добром» необходимо проинформировать участников о мероприятиях марафона, рассказать о формах и видах добровольческой деятельности.
5. 05 апреля в 16:00 перейти по ссылке: <https://vk.com/yukona> в группу «Юкона» и подключиться к прямой трансляции.
6. Подвести итоги акции и завершить встречу фото-флешмобом с хештегом #ДобраяВятка.

Концепция проведения квеста «На пути к ЗОЖ»

**Кировское региональное отделение
ВОД «Волонтеры-медики» в Кировской области**

Идея мероприятия: повышение грамотности школьников в вопросах собственного здоровья и механизмах его поддержания на должном уровне.

Дата проведения: 06 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: учащиеся образовательных организаций общего и профессионального образования, организаций дополнительного образования детей и молодежи.

Направление добровольческой деятельности: медицинское волонтерство.

Контакты координатора акции: Яранцева Вероника Владимировна, <https://vk.com/yarantseva99>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка, #ВолонтерыВятки, #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской), #НаПутиКЗОЖ.

Технология проведения:

1. Набрать команду волонтеров, подготовить сценарий, распределить роли, методический материал можно найти по ссылке: <https://vk.cc/c0h8zX>
2. Провести для ответственных за станции волонтеров инструктаж по работе станций, обсудить критерии оценки команд. Оценки проставляются в маршрутных листах.
3. Определить количество и сформировать команды для участия в квесте (число команд равно числу станций).
4. Закрепить номер за каждой командой.
5. Команды выбирают капитанов. Капитан отвечает за маршрутный лист, следит, чтобы на станциях все члены команды принимали участие, и чтобы не задерживались более 10 минут.
6. Перед стартом квеста для команд проводится инструктаж с указанием мест, где располагаются станции, и организаторы выдают маршрутные листы.
7. Непосредственное проведение мероприятия.
8. Подведение итогов квеста и награждение команды-победителя.

Сценарий квеста.

Сценарий проведения станций может быть переформатирован при желании организаторов с обязательным сохранением фактических данных.

Мероприятие представляет совокупность станций, расположенных на одной территориально ограниченной местности:

Станция 1: «Образ жизни и здоровье»

Станция 2: «Психическое здоровье»

Станция 3: «ЗОЖ: от мечты к реальности»

Станция 4: «Укрепление организма»

Станция 5: «Правильное питание»

Станция 6: «Саморазвитие»

Станция 7: «Полезные привычки»

Станция 8: «Режим дня»

Станция 9: «Физическая активность»

Важно размещать станции на расстоянии не дальше 1-2 минут перемещения между ними.

Если количество команд меньше, чем количество станций, участвующих в квесте, то следует уменьшить количество станций соответственно.

Важно! Волонтер на станции строго следит за временем!

Рекомендуемый тайминг:

1-2 минуты – разбор задания;

10 минут – выполнение задания;

1-2 минуты – переход/возвращение станции в стартовый вид.

Если команда справляется быстрее отведенного времени, волонтеру необходимо продолжать общение с командами в рамках темы данной станции, поэтому важно подготовить добровольцев, чтобы они были подкованы другими интересными фактами.

Подсчет баллов

За выполнение задания команда может заработать от 0 до 10 баллов. Общее количество баллов на финише определяется путем суммирования полученных на каждой станции баллов. Победителем становится команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Станция 1: «Образ жизни и здоровье».

Информационный блок:

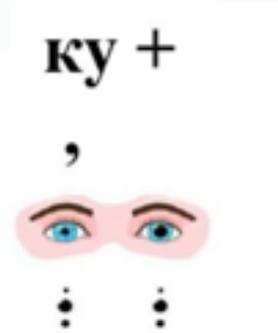
Здоровье – это самый драгоценный дар, который мы получили от природы, это главная ценность жизни каждого из нас. Если мы хотим, чтобы здоровье было крепким, необходимо помнить, что «Движение – это жизнь», ведь активная жизнь – здоровая жизнь! На этой станции мы с вами поговорим о компонентах здорового образа жизни.

Правила игры: За 10 минут вам необходимо разгадать ребусы.

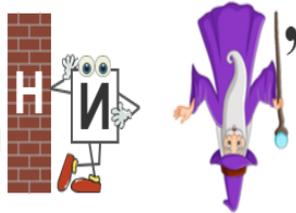
После разгадки ребуса просим пояснить каждый ответ.

Ребус

1)



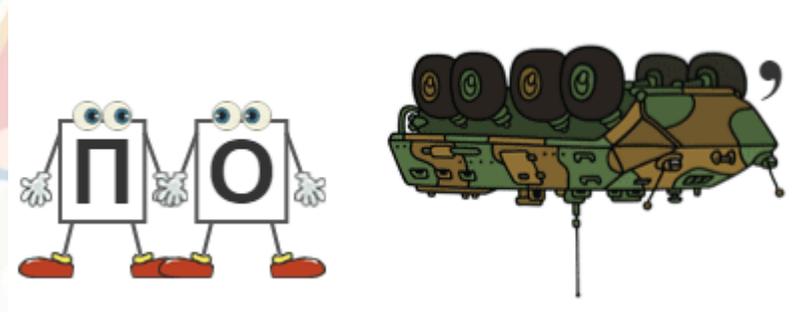
2)



3)



4)



Ответы:

1. Курение – вредные привычки. Рассказать о вредных привычках, что это, как бороться и т. д.

2. Книга – саморазвитие.

3. Яблоко – здоровое питание.

4. Спорт – физическая активность.

Реквизит: распечатанные ребусы.

Время выполнения: 10 минут.

Система оценки: 1 балл - за верный ответ, 2 балла - за каждый верный ответ с пояснением, как бороться с вредной привычкой и как привить здоровую привычку.

Станция 2: «Психическое здоровье».

Информационный блок:

Стресс - всем знакомое состояние, от которого важно правильно и своевременно избавляться. Давайте выполним упражнение и научимся снимать эмоциональное напряжение.

Упражнение «Лимон»:

Закройте глаза и встаньте (сядьте) так, чтобы вам было удобно. Представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Медленно сжимайте его до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем сжимайте лимоны одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Задание: запишите как можно больше здоровых методов борьбы со стрессом (чтение книги, прогулка на свежем воздухе, медитация и т.д.).

! Если квест проводится на улице, все проговаривается устно.

Реквизит: бумага, ручка.

Время выполнения: 10 минут.

Система оценки: оценивается количество приведенных способов борьбы со стрессом. За каждый предложенный способ - 1 балл.

Станция 3: «ЗОЖ: от мечты к реальности».

Информационный блок:

Наверное, вы часто слышите о важности здорового образа жизни в современном мире. На этой станции мы поговорим с вами о лайфхаках вашего здорового образа жизни.

Задание: в течение 7 минут всей командой необходимо обдумать и написать план, состоящий из полезных привычек, которые вы хотите приобрести, развить в новом году. В течение 3 минут команде необходимо провести презентацию плана.

! Если квест проводится на улице, все проговаривается устно.

Реквизит: ватман, маркеры.

Время выполнения: 10 минут.

Система оценки: оценивается грамотность составления «здорового» плана. За каждый предложенный способ - 1 балл.

Станция 4: «Укрепление организма».

Информационный блок:

Игра на 2 команды.

Задание:

Командам с помощью языка жестов и искусства пантомимы нужно объяснить друг с другом. У каждой команды есть цитаты, связанные со здоровым образом жизни. Вам нужно передать смысл цитаты полностью другой команде. Только если обе команды поймут

фразу, вы успешно пройдете станцию. Время на выполнение задания: по 5 минут на команду.

Реквизит: напечатанные фразы.

- 1) Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны всегда присутствовать в твоём графике.
- 2) Единственная красота — это здоровье.
- 3) Рано ложиться и рано вставать — вот что делает человека здоровым, богатым и умным.

Время выполнения: 10 минут.

Система оценки: Чем ближе дословному значению фразы, тем выше балл. Сильное отклонение или полное несовпадение - 0 баллов.

Станция 5: «Правильное питание».

Информационный блок:

Вы пришли на станцию правильного питания. Что же такое правильное питание?

Это питание, которое в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех необходимых питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов.

Правильное питание без преувеличения можно назвать гарантией крепкой иммунной системы и отменного здоровья, ведь когда все обменные процессы протекают правильно и быстро, усваи-

вается максимальное количество полезных веществ, организм работает стабильно и без сбоев.

Давайте поговорим об основах правильного питания:

- не мучайте себя изнурительными диетами и не приучайте организм к перманентному чувству голода;
- соблюдайте режим питания: ешьте несколько раз в день в одно и то же время, не пропуская приемы пищи;
- рацион должен быть сбалансированным и разнообразным;
- соблюдайте питьевой режим;
- старайтесь отдавать предпочтение легкой пище;
- отдавайте предпочтение блюдам вареным или приготовленным на пару;
- никогда не пропускайте завтрак;
- последнее правило здорового питания – от пищи необходимо получать удовольствие. Это значит, что есть нужно то, что нравится, не торопясь, тщательно все пережевывая. Желательно воздержаться во время еды от разговоров и чтения.

Задание:

Участники должны ответить на высказывания «Правда» или «Миф» и пояснить свой ответ.

1. После 18:00 есть нельзя (МИФ).

Правильный ответ: нельзя ложиться спать на голодный желудок, иначе можно нанести существенный вред печени. Есть надо за 2-3 часа до сна.

2. Фруктовые соки такие же полезные, как и свежие плоды (МИФ).

Правильный ответ: в соках практически не содержится ценной клетчатки, а концентрация витаминов и минералов заметно падает. Именно поэтому предпочтение лучше отдать свежим плодам.

3. Необходимо есть 3–5 раз в день (ПРАВДА).

Правильный ответ: большинству людей подходит дробное 3-5-разовое питание — прием пищи каждые 3-4 часа. При необходимости можно добавить 1-2 перекуса.

4. Чтобы правильно питаться, нужно следить за калориями (МИФ).

Правильный ответ: если человек питается сбалансировано и не переедает, то ему не нужно следить за калориями – он и так понимает, сколько ему нужно съесть, чтобы почувствовать себя сытым.

5. В день необходимо выпивать 1,5 - 2 литра воды в день (ПРАВДА).

Правильный ответ: в сутки организму необходимо получать не меньше 30-35 мл жидкости на 1 кг веса, то есть в среднем получается 1,5 - 2 литра.

Реквизит: распечатанные высказывания.

Время выполнения: 10 минут.

Система оценки: 1 балл - за верный ответ, 2 балла - за каждый верный ответ с пояснением.

Станция 6: «Саморазвитие».

Информационный блок:

Перед вами формула «Хочу – Могу».

Хочу – твои желания, интересы, мечты.

Могу – твои склонности, способности.

По такой формуле вы можете построить вашу цель на будущее. Используя данную формулу, попробуйте составить «здоровую» цель для вашей команды.

Задание:

Напишите или нарисуйте, как выглядит «здоровая» цель вашей команды. Придумайте, какие задачи должны быть решены для достижения вашей общей цели. Предположите, какие трудности (барьеры) могут возникнуть на пути к вашей цели, какие ресурсы помогут вас осуществить задуманное.

Реквизит: ватман, маркеры, распечатанный материал.

1. Напишите или нарисуйте, как выглядит «здоровая» цель вашей команды. Представление о главной цели – как вы ее видите в ближайшем будущем, какие достижения вы сможете получить благодаря ей.

Полезные привычки.

2. Опишите задачи, которые должны быть решены для достижения цели. Пропишите пути, способы, средства достижения ближайших целей

3. Какие трудности (барьеры) могут возникнуть на пути к вашей цели.

4. Опишите ресурсы, которые помогут осуществить задуманное.

Время выполнения: 10 минут.

Система оценки: Чем интереснее и реальнее цель, тем выше балл.

Станция 7: «Полезные привычки».

Информационный блок:

Привычки – это действия, которые человек совершает каждый день. Они способны задавать направление жизни, приводить к успехам или неудачам. Правильные привычки помогают обрести здоровье, развить уверенность и вырасти как личность.

Правила игры:

На данной станции необходимо ответить на вопросы. За каждый правильный ответ вы получаете 1 балл.

Вопросы:

1-5) Какое слово (слова) объединяют 3 картинки, расположенные в ряд?

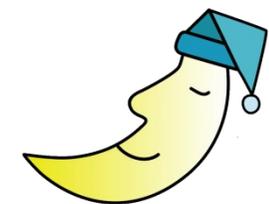
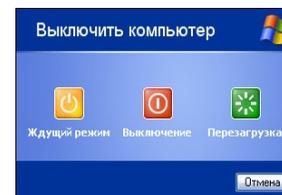
1)



2)



3)



4)



5)



6) Сколько шагов необходимо проходить ежедневно?

7) Сколько порций и овощей надо съесть в сутки?

8) Сколько приемов пищи должно быть в ежедневном рационе?

9) Сколько минут в день необходимо заниматься аэробикой?

10) Сколько часов необходимо спать в сутки?

Ответы:

1. Питьевой режим;
2. Физическая активность;
3. Сон;
4. Полезные блоги;

5. Режим дня;

6. 10 000;

7. 4-5;

8. 4-5;

9. 150;

10. 7-8.

Реквизит: распечатанный материал.

Время выполнения: 10 минут.

Система оценки: от 1 до 10 баллов, оценивается хорошая аргументация.

Станция 8: «Режим дня».

Информационный блок:

Каждый из нас живет повседневной жизнью и сталкивается со множеством задач. Те дела, которые мы не завершили вчера, становятся сегодняшними, и так изо дня в день увеличивается поток наших обязательств.

На этой станции мы поговорим о матрице Эйзенхауэра, которая представляет собой один из признанных способов структурирования времени дел. Матрица создана, чтобы облегчить процесс планирования, она часто используется в технологии тайм-менеджмента. Вы должны научиться выделять приоритеты, оптимизировать свои усилия и пр. Все это позволит максимально эффективно пользоваться своим временем и ресурсами.

Матрица Эйзенхауэра представлена четырьмя квадрантами, которые образуются при пересечении двух осей – оси важности и срочности.

Таким образом выделяется четыре категории дел:

А – важные и срочные дела;

В – важные, но не срочные дела;

С – срочные, но не важные дела;

Д – не срочные и не важные дела.

Матрица Эйзенхауэра

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	А	В
НЕ ВАЖНО	С	D

Задание:

На данной станции вам необходимо изучить режим дня студентки юридического колледжа и помочь ей выделить приоритеты.

Лена учится на 3 курсе юридического колледжа. Завтра ей предстоит сдать зачет по предмету «Международные экономиче-

ские отношения». Чтобы получить положительную оценку, Лене нужно хорошо подготовиться. Но сегодня, впервые за неделю теплая солнечная погода – самое удачное время для встречи с друзьями. А еще утром мама попросила оплатить квартплату, иначе в конце следующей недели последний день платежа. Также Лена давно хотела пройтись по магазинам и присмотреть одежду на весну.

Правильные ответы:

А – подготовиться к зачету;

В – оплатить квартплату;

С – встретиться с друзьями.

Д – пройтись по магазинам.

Реквизит: распечатанный материал, распечатанная матрица, ручка.

Время выполнения: 5 минут на выполнение, 5 на объяснение.

Система оценки: от 1 до 10 баллов, оценивается хорошая аргументация, и правильное распределение дел в матрице.

Станция 9: «Физическая активность».

Информационный блок:

Движение – жизнь. Наш с вами опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические и динамические нагрузки. Если использовать все знания о возмож-

ностях нашего организма, то можно получить высокий уровень здоровья. Это положительно повлияет на качество жизни, достижения в учебе, физические нагрузки, спортивное питание.

Структура тренировки, как правило, состоит из четырех пунктов:

1. Разминка;
2. Беговая часть;
3. Силовые и скоростные упражнения;
4. Заключительная часть – упражнения на гибкость.

Задание:

Станцию лучше всего проводить в завершение квеста. Каждой команде необходимо придумать упражнение. После разбора упражнения команды строятся и демонстрируют их.

Примеры упражнений:

- упражнение на разминку;
- беговые упражнения;
- силовые и скоростные упражнения;
- упражнения на гибкость.

Реквизит: отсутствует.

Время выполнения: 3 минуты обсуждение, 7 минут зарядка.

Система оценки: от 1 до 10 баллов, правильное выполнение упражнений.

Концепция проведения спортивной акции

«Спорт рядом»

Региональный оператор

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» в Кировской области

Идея мероприятия: содействие формированию здорового образа жизни, пропаганда регулярных занятий физической культурой и любительским спортом, подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Дата проведения: 07 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: молодежь, жители муниципальных образований.

Направление добровольческой деятельности: медицинское волонтерство.

Контакты координатора акции: Прилукова Алена Андреевна и Бойченко Ксения Константиновна, тел. 8(8332) 41-47-07 (доб.303), <https://vk.com/gto43>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #Доб-

раяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ГТО43.

Акция проводится в формате «чемпионатов»: по планке, наклону вперед на гимнастической скамье, подъему туловища или товарищеского матча по волейболу между активными волонтерами и учителями/«серебряными» волонтерами.

Технология проведения «чемпионата»:

Для проведения акции необходимы музыка, микрофон, гимнастические ковры.

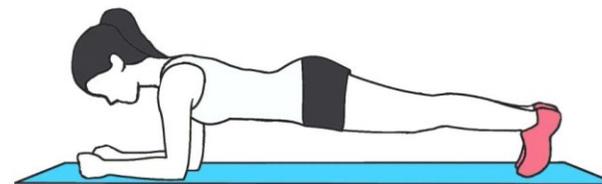
Чемпионат проводят: инструктор (спортсмен, учитель физкультуры, тренер по фитнесу), секундант, инструктор по планке (спортсмен, учитель физкультуры, тренер по фитнесу).

В начале чемпионата проводится зарядка, после чего участники делятся на две группы: мужская и женская. Инструктор проводит инструктаж. Затем первая группа приступает к выполнению упражнений. Инструктор дает команду для начала выполнения упражнения, участники приступают к выполнению. Секундант засекает время. Затем упражнения выполняет вторая группа. Призовые места получают спортсмены, простоявшие дольше всех, либо выполнившие большее количество повторений.

Инструктаж по планке:

1. Упереться пальцами ног и руками в пол и вытянуть корпус.
2. Спину натянуть так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пят. Напрячь мышцы живота, и контролировать центральную часть тела.

! Нельзя допускать провисания, выпячивания задней поверхности бедра, в противном случае выполнение упражнения не будет правильным, и участник исключается с соревнований.



Инструктаж по подъему туловища.

Техника выполнения: 1. Лягте на пол и согните ноги в коленях. 2. Закрепите ноги под какой-либо опорой, если вы ранее не выполняли скручивания регулярно. 3. Замкните руки в замок за головой. 39 4. Округлите спину. 5. Делая выдох поднимите туловище

вверх. Но поднимать нужно не до полного расслабления. Мышцы должны находиться в постоянном напряжении. 6. На вдохе опустите тело в исходное положение, но ложиться не стоит



Инструктаж по наклону вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

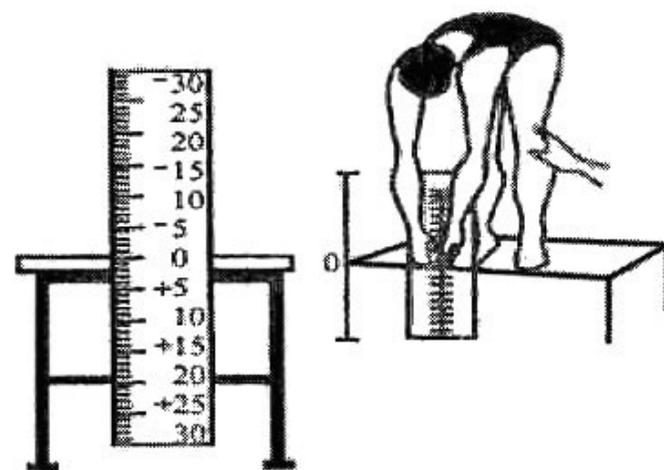
Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.



Правила проведения игры в волейбол.

Игра ведется на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин – 2,43 м, для женщин – 2,24 м.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры – атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию.

После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Необходимо избегать нарушения правил в волейболе.

При подаче:

- Игрок заступил ногой на пространство площадки.
- Игрок подбросил и поймал мяч.
- По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передается команде соперников.
- Касание антенны мячом.

- Совершил подачу до свистка судьи.

При розыгрыше:

- Сделано более трех касаний.
- Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.
- Заступ игроком задней линии трехметровой линии при атаке.
- Ошибка на приеме: двойное касание или задержка мяча.
- Касание антенны мячом при ударе.
- Заступ на игровую половину противника.

Игра продолжается до 25 очков, время партии не ограничено, при этом, если разница очков между противниками не достигло 2, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдет. Победителями становятся те, кто выигрывают три партии.

Концепция проведения благотворительной акции

«Коробка добра»

Окружной ресурсный центр
по развитию добровольчества

Юго-западного образовательного округа

Идея мероприятия: акция проводится с целью помочь детям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, находящимся в детских домах и интернатах, проходящим лечение в больницах и малообеспеченным семьям.

Дата проведения: 08-09 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: жители муниципальных образований.

Направление добровольческой деятельности: социальное волонтерство

Контакты координаторов акции: Косолапова Анна Борисовна, электронная почта: anya.kosolapowa@yandex.ru, <https://vk.com/sovetskzentr>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСоветск) #КоробкаДобра43.

Технология проведения:

В оживленных местах населенного пункта (магазины, учреждения культуры и т.д.) необходимо разместить «коробки добра», в которые каждый неравнодушный житель может положить вещи, необходимые детям, канцелярские принадлежности, игрушки, книги, настольные игры; все то, что необходимо для школы или полезного проведения досуга. По мере наполняемости коробок волонтеры комплектуют «добрые наборы» и доставляют их детям и семьям, которые в этом нуждаются.

1. Собрать инициативную группу волонтеров.
 2. Определить категорию благополучателей, т.е. кому будет оказываться помощь. Это могут быть детские дома, интернаты, больницы или малообеспеченные семьи (для работы с неблагополучными семьями необходимо обратиться в КЦСОН).
 3. Договориться с учреждением, которому будет оказываться помощь, и определить список необходимых для сбора вещей (книги, канцелярские товары, развивающие игры, игрушки и др).
 4. Определить места, где будут размещаться «Коробки добра». Это могут быть торговые центры, магазины, образовательные организации, организации дополнительного образования, учреждения культуры и т.п.
- Важно!** Не забудьте договориться с руководителями этих организаций о размещении коробки.

5. Разместить информационные афиши о проведении акции в местах массового пребывания людей, образовательных организациях, учреждениях культуры, в социальных сетях.

6. Организовать сбор вещей в местах, где располагаются «коробки добра».

7. Передать вещи благополучателям.

8. Опубликовать в социальной сети «ВКонтакте» отчет об итогах акции.

Концепция проведения социальной акции

«Внук на час»

**Окружной ресурсный центр
по развитию добровольчества**

Северного образовательного округа

Идея мероприятия: оказание адресной помощи пожилым людям. В преддверии Дня Победы акция дает возможность обойти всех ветеранов войны и узнать об их здоровье, пригласить на праздник и подарить небольшие подарки.

Дата проведения: 10 апреля 2021 года.

Участники акции: школьники, студенты, молодые специалисты предприятий

Благополучатели: пожилые люди (ветераны Великой Отечественной войны, ветераны труда, труженики тыла и другие категории пожилых людей).

Направление добровольческой деятельности: социальное волонтерство, патриотическое волонтерство.

Контакты координатора акции: Зиновьева Светлана Геннадьевна, +7-953-699-63-80, <https://vk.com/id97244352>
электронная почта: Svetik.NovayVolna@yandex.ru

Информационное сопровождение: пресс и пост-релизы об акции и фотографии выкладываются на сайтах муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных

группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ВнукНаЧас.

Технология проведения:

1. Выявить адреса пожилых людей, нуждающихся в помощи, через отделы социальных центров, местные органы власти, предприятия населенного пункта, через Советы ветеранов.

2. Предварительно договориться с благополучателями о дате и времени посещения (лично, по телефону или через социальные службы).

3. Распределиться на бригады: мальчики - раскидка снега, приборка дров и другая физически тяжелая работа, девочки - работа по хозяйству и общение с пожилыми людьми.

4. Приготовить сувениры для пожилых людей.

5. При посещении пожилых людей иметь при себе маску и перчатки, а также соблюдать социальную дистанцию.

ВАЖНО! Для того чтобы акция не была разовым посещением, координаторам волонтеров и благополучателям можно обменяться номерами телефонов, чтобы при необходимости пожилые люди могли позвонить и попросить помощи, а волонтеры, в свою очередь, сами периодически звонили и узнавали о здоровье или необходимости в помощи.

Концепция проведения социальной акции

«Бабушка приехала»

Кировская областная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов

Идея мероприятия: оказание адресной помощи семьям и семьям с детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Дата проведения: 11 апреля 2021 года.

Участники акции: «серебряные» волонтеры (55+)

Направление добровольческой деятельности: социальное волонтерство.

Контакты координатора акции: телефон: 8(8332) 38-15-95, электронная почта: kirov.1945@mail.ru.

Информационное сопровождение: пресс и пост-релизы об акции и фотографии выкладываются на сайтах муниципальных образований, в социальной сети «Вконтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #БабушкаПриехала.

Технология проведения:

1. Обратиться в Совет ветеранов муниципального образования для помощи в проведении акции.

2. Организовать набор «серебряных» волонтеров.
3. Выявить адреса семей, нуждающихся в помощи, через отделы социальных центров, местные органы власти, предприятия населенного пункта.
4. Предварительно договориться с благополучателями о дате и времени посещения (лично, по телефону или через социальные службы).
5. Возможные форматы работ в рамках социальной акции:
 - связать носки (рукавицы) и передать нуждающимся семьям;
 - в ходе совместной деятельности и общения с детьми заниматься рукоделием, приготовлением еды, плотницкими работами, выжиганием и т.д.;
 - организовать интерактивное чтение и обсуждение сказок с детьми;
 - установить наставничество над «трудными подростками»;
 - помочь детям с выполнением домашних заданий;
 - оказать семьям комплексную помощь по хозяйству.

Акцию можно проводить в течение всего марафона и после его окончания.

Концепция проведения Гагаринского урока

«Космос – это мы»

**КОГБУК «Музей К.Э. Циолковского,
авиации и космонавтики г. Киров,
Детский космический центр им. В.П. Савиных;
Окружной ресурсный центр по развитию
добровольчества Юго-восточного
образовательного округа**

Идея мероприятия: проведение урока связано с юбилейной датой – 60-летия со дня полета в космос Ю.А. Гагарина.

Дата проведения: 12 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: учащиеся образовательных организаций общего и профессионального образования, организаций дополнительного образования детей и молодежи, работающая молодежь.

Направление добровольческое деятельности: образовательное волонтерство

Контакты координатора акции: Зубарева Татьяна Ивановна, тел. 8(8332) 48-50-16; Овсянникова Светлана Олеговна, руководитель окружного ресурсного центра по развитию добровольчества, тел: 8-922-912-21-53, <https://vk.com/id27746530>

Информационное сопровождение: пресс и пост-релизы об акции и фотографии выкладываются на сайтах муниципальных

образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #КосмосЭтоМы.

Технология проведения:

1. Подготовить сценарий «Гагаринского урока» «Космос – это мы», используя методические материалы, размещенные по ссылке: <https://vk.cc/c04Ugn>
2. Договориться о месте, формате и времени проведения урока.
3. Подготовить команду волонтеров, распределить обязанности.
4. Подготовить необходимое оборудование для проведения урока.
5. Провести мастер-класс по изготовлению ракеты. **Видео мастер-класса можно найти по ссылке:** <https://vk.cc/c04Ugn>



Концепция проведения благотворительной акции «Доброе одеялко»

**МКУ «Слободская городская
библиотека им. А. Грина»**

Идея мероприятия: оказание адресной помощи семьям с детьми, пожилым людям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Дата проведения: 13 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: больницы, интернаты, семьи и пожилые люди, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Направление добровольческой деятельности: социальное волонтерство.

Контакты координаторов акции: Бакулева Наталья Александровна, электронная почта: baks-n43@mail.ru, <https://vk.com/id183965258>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСоветск) #ДоброеОдеялко.

Технология проведения:

Форма проведения: 1) связать одеяло самостоятельно или 2) объявить сбор фрагментов и собрать в одно или несколько одеял.

Участникам акции необходимо выполнить вязаный в любой технике (спицы, крючок) фрагмент одеяла в виде квадрата со стороной 20 см, либо в виде изделия размером 1м 60 см на 1м 80 см. Цвет и узор фрагмента не имеют значения.

Волонтеры совместно с «серебряными» волонтерами, учреждениями культуры, образовательными организациями и организациями дополнительного образования организуют акцию по сбору вязаных фрагментов от жителей.

Этапы проведения:

1. Собрать группу волонтеров, умеющих вязать (можно пригласить к участию «серебряных» волонтеров).
2. Совместно с КЦСОН провести мониторинг нуждаемости среди домов интернатов, больниц, малоимущих или малообеспеченных семей, пожилых людей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
3. Договориться с библиотеками или организациями дополнительного образования о месте проведения акции.
4. Провести информационную кампанию в социальных сетях о проведении акции «Доброе одеялко», организовать сбор фрагментов для создания одеялка или уже готового изделия.

5. Провести мастер-класс для волонтеров и соединить вязаные фрагменты в одно или несколько одеялок. Для проведения мастер-классов можно привлечь «серебряных» волонтеры.

6. Доставить одеяла благополучателям.

7. Опубликовать в социальной сети «ВКонтакте» отчет об итогах акции.

Варианты одеял:



Видео мастер-класса можно найти по ссылке:

<https://vk.cc/c07mgY>

Акцию можно проводить в течение всего марафона.

**Концепция проведения урока мужества
«Маршал Победы-уроженец Кировской области**

Леонид Александрович Говоров.

Маршал Ленинградской

Победы»

Кировское региональное отделение

Общероссийской общественно-государственной

детско-юношеской организации

«Российское движение школьников»

Идея мероприятия: ежегодно Кировское региональное отделение Российского движения школьников инициирует проведение уроков мужества, которые посвящены подвигам кировчан - Героев Великой Отечественной войны. В этом году мы предлагаем школьникам Кировской области познакомиться с биографией выдающегося земляка Леонида Александровича Говорова, Героя Советского Союза, Маршала Советского Союза-уроженца Кировской области.

Дата проведения: 14 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: учащиеся образовательных организаций общего и профессионального образования, организаций дополнительного образования детей и молодежи, работающая молодежь.

Направление добровольческой деятельности:
патриотическое волонтерство.

Контакты координатора акции: Нестеров Юрий Павлович, тел. 89226699492, электронная почта: rms.kirov@mail.ru

Информационное сопровождение: информация о проведении урока выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #РДШ43 #МаршалГоворов.

Технология проведения:

Акция реализуется в нескольких форматах:

Формат № 1 – Урок мужества.

Формат № 2 – Просмотр документального кинофильма «Маршал Победы Говоров» с проведением викторины.

Все методические материалы к проведению урока можно найти по ссылке: <https://vk.cc/c04PhW>

За участие в уроке возможно получить сертификат. Для этого необходимо:

- зарегистрироваться на официальном сайте Российского движения школьников – рдш.рф;

- заполнить и загрузить в личный кабинет пользователя согласие на обработку персональных данных;

- провести урок и заполнить простую анкету обратной связи участника акции, которая откроется при нажатии надписи «подать заявку». Ссылка на урок: <https://рдш.пф/competition/451> ;

- подписаться на группу Российского движения школьников Кировской области - <https://vk.com/rms.kirov>;

- при соблюдении всех условий сертификат будет доступен для скачивания в личном кабинете сайта рдш.пф.

Урок мужества «Маршал Советского Союза Леонид Александрович Говоров. Маршал Ленинградской Победы» находится по ссылке: <https://vk.cc/c04PhW>

Концепция проведения экологического урока по теме «Раздельный сбор мусора: разделяй и здравствуй!»

**МОАУ ДО «Центр развития творчества
детей и юношества»;**

**Кировское региональное отделение ООГДЮО
«Российское движение школьников»;**

**Кировское региональное отделение
Всероссийской общественной организации
волонтеров-экологов «Делай!» Кировской области**

Идея мероприятия: познакомить учащихся с основами экологической грамотности и принципами раздельного сбора мусора.

Дата проведения: 15 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: молодежь, жители муниципальных образований.

Направление добровольческой деятельности: экологическое волонтерство.

Контакты координатора акции: Плосконосова Александра Васильевна, 8-963-552-51-51, https://vk.com/aleksandra_ya

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального

образования (например, #ДобрыйСлободской) #Пакетnet43 #делай
#делай43 #экоделай #экоделай43 #волонтерыэкологи.

Технология проведения:

1. Набрать команду волонтеров, распределить обязанности.
2. Ознакомиться с методическими материалами по ссылке: <https://vk.cc/c0fXeN>. Выбрать подходящее место для проведения занятия и подготовить проектор.
3. Провести экологический урок.
4. После занятия закрепить полученный материал и выполнить один из серии экологических мастер-классов.

Концепция проведения акции «Добрая книга»

**Окружной ресурсный центр
по развитию добровольчества**

Центрального образовательного округа

Идея мероприятия: формирование у подростков и молодежи бережного отношения к бумажной книге.

Дата проведения: 16-17 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: молодежь, жители муниципальных образований, учреждения культуры, волонтерские объединения, коммерческие организации.

Направление добровольческой деятельности: волонтерство в сфере культуры.

Контакты координатора акции: Паламодова Майя Рудольфовна, тел.: 8-912-703-71-91, <https://vk.com/m.palamodova>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «Вконтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ДобраяКнига.

Технология проведения:

1. Собрать инициативную группу волонтеров.
2. Договориться с библиотеками о дне приема книг.

3. Провести информационную кампанию мероприятия с указанием места и времени проведения акции.

4. Собрать книги и передать в библиотеку.

5. При необходимости оказать помощь в ремонте книг из фонда библиотек, либо другую посильную помощь. Мастер-класс по изготовлению закладок для книг можно найти по ссылке:

<https://vk.cc/c02TU8>

6. Опубликовать в социальной сети «ВКонтакте» отчет об итогах акции.

Концепция проведения экологической акции

«Я и моя малая родина»

**Окружной ресурсный центр
по развитию добровольчества**

Восточного образовательного округа

Идея мероприятия: проведение экологической экскурсии на территории муниципального образования.

Дата проведения: 18 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: жители муниципальных образований.

Направление добровольческой деятельности: экологическое волонтерство.

Контакты координатора акции: Ушакова Евгения Сергеевна, тел.: 8-982-387-74-08, <https://vk.com/id266849242>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ЯиМояМалаяРодина.

Технология проведения:

Экологическая акция включает в себя проведение экологической экскурсии и получение краеведческой информации. Акцию

можно провести в парках и скверах, у памятников землякам и погибшим воинам, памятников архитектуры и старинных зданий.

Участниками экскурсии могут быть взрослые и дети, группы от 5 до 20 человек. Старт и завершение экскурсии организуется в исторически значимых местах в городе/селе.

Волонтеры рассказывают участникам историю места, где они находятся. После предлагается прибрать территорию вокруг, а также можно собирать мусор по ходу движения от одного объекта к другому. В случае, если группа большая, то можно разделить: одна группа прибирает правую сторону улицы, а другая – левую, встречаясь в тех местах, где планируется делать остановки.

1. Разработать маршрут движения по памятным местам, которые находятся в пешей доступности (например, от памятника известному земляку, по главной улице города, к памятнику погибшим воинам и к музею).

2. Изучить историю появления всех мест, где планируется делать остановки (когда появился памятник, кому посвящен или кто жил в этом доме и т.п.).

3. Привлечь партнеров для разработки маршрутов, подготовки информации, приобретения инвентаря.

4. Определить места, где будет складироваться мусор, а также договориться о его вывозе.

Важно! Договориться с администрацией о складировании и вывозе мусора.

5. Организовать сбор групп – участников.

6. Провести инструктаж для участников.

Примерный текст: Друзья, сегодня вы станете участниками эко-экскурсии «Я и моя малая Родина», которая проводится в рамках регионального марафона «Добрая Вятка». Мы с вами познакомимся с историей нашего замечательного города/села и поможем ему стать еще уютнее и привлекательнее – будем прибираться. Для этого мы выдаем вам пакеты для сбора мусора, чтобы по ходу движения экскурсии можно было навести порядок. (Если планируете мусор сдавать, то сразу обговорить как сортировать собранный мусор). Также важно напомнить про правила дорожного движения.

7. Провести экскурсию и собрать мусор по ходу движения.

8. Подвести итоги:

- что нового узнали о своем городе/селе;

- что теперь делать с собранным мусором? (делаем вывод, насколько бережно люди относятся к месту, в котором живут);

- рассказать о местах, куда можно сдать мусор, можно подготовить листовки с адресами ближайших пунктов сбора ТБО и описанием, в каком виде мусор нужно сдавать.

**Концепция проведения Международного проекта
«Письмо Победы» на территории Кировской области
Кировское региональное отделение
ВОД «Волонтеры Победы»**

Идея мероприятия: из-за пандемии коронавируса мы не можем, как раньше, прийти к ветеранам домой и пообщаться за чашечкой чая. Но мы можем поддержать их с помощью писем. Предлагаем присоединиться к акции, написать слова благодарности и подарить письма ветеранам Великой Отечественной войны.

Дата проведения: 19 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: молодежь, жители муниципальных образований.

Направление добровольческой деятельности: патриотическое волонтерство.

Контакты координатора акции: Державин Илья Юрьевич, тел. 8-953-948-25-45, электронная почта: mr.mazut@mail.ru, <https://vk.com/iliyderzhavin>. Рязанов Антон Викторович, тел. 8-953-670-96-67, электронная почта: ryazanoff86@mail.ru, <https://vk.com/ryazanoff86>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «Вконтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #Доб-

раяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ДобраяВятка #ВолонтерыПобеды #ВолонтерыПобедыКиров #ВолонтерыПобеды43 #ПисьмоПобеды.

Технология проведения:

1. Подготовить команду волонтеров.
2. Изучить методический материал по ссылке (<https://vk.cc/c04PDs>)
3. Распределить роли в команде.
4. Договориться с образовательной организацией о проведении классного часа «Фронтвые письма».
5. В рамках классного часа необходимо распечатать бланки писем для проведения мастер-класса (<https://vk.cc/c04PDs>).
6. Провести классный час, используя методические материалы

Рекомендации:

1. Классный час сопровождается презентацией.
2. Организаторы могут адаптировать классный час под возраст обучающихся, урезая или же увеличивая подаваемую информацию.
3. В рамках классного часа рекомендуется проведение мастер-класса по изготовлению писем с фронта в виде треугольников.

4. Готовые письма можно подарить ветеранам Великой Отечественной войны, которые проживают в муниципальном образовании.

Также отсканированное письмо можно отправить КРО ВОД «Волонтеры Победы». Необходимо следовать инструкции:

- отправить ссылку на опубликованный пост о мероприятии координаторам акции по ссылке: https://vk.com/kirov_zapobedu
- приложить к сообщению отсканированные письма участников акции.

7. Опубликовать пост в социальных сетях интернет о прошедшем мероприятии.

В публикации необходимо указать следующее:

- когда проходило мероприятие;
- кто проводил мероприятие;
- где проходило мероприятие;
- Для кого проведено мероприятие;
- сколько писем написано в рамках мероприятия;
- 3 – 4 разноплановых фото с мероприятия;

Публикация сопровождается хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыПобеды #ВолонтерыПобедыКиров #ВолонтерыПобеды43 #ПисьмоПобеды.

9. Отправить ссылку на публикацию в сообщения официальной группы КРО ВОД «Волонтеры Победы» (https://vk.com/kirov_zapobedu).

Методические материалы по проведению классного часа «Фронтные письма» находятся по ссылке: <https://vk.cc/c04PDs>

Концепция проведения акции

«Следуй за мной #ЯОтветственныйДонор»

Кировское региональное отделение

ВОД «Волонтеры-медики» в Кировской области

Идея мероприятия: привлечь внимание общественности к нехватке донорской крови и ее компонентов.

Дата проведения: 20 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: жители муниципальных образований.

Направление добровольческой деятельности: медицинское волонтерство.

Контакты координатора акции: Кирильчук Ольга Александровна, <https://vk.com/kirilchukolya>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ЯОтветственныйДонор43.

Технология проведения:

Акцию можно провести в двух форматах:

- провести занятие, используя методические материалы (комикс для детей, социальный видеоролик, что нужно знать ответственному донору) по ссылке: <https://vk.cc/c04PLO>

- заранее обратиться в медицинское учреждение для сдачи крови (для участников, которым исполнилось 18 лет).

Методические материалы для проведения акции:

1. Необходимо начать занятие с просмотра социального видеоролика: <https://vk.cc/c04PLO>

Что такое донорство?

Донорство крови (от лат. donare — «дарить») и (или) ее компонентов – добровольная сдача крови и (или) ее компонентов донорами, а также мероприятия, направленные на организацию и обеспечение безопасности заготовки крови и ее компонентов.

Кровь как уникальное лечебное средство незаменима при переливании пострадавшим от ожогов и травм, при проведении сложных операций и при тяжелых родах. Кровь также жизненно необходима больным гемофилией, анемией и онкологическим больным при химиотерапии.

Современная медицина не использует для лечения больных цельную кровь. Каждую дозу крови разделяют на компоненты. Для специализированного лечения применяются компоненты крови и препараты на основе донорской плазмы.

В зависимости от того, что требуется для нужд больных, доноров делят на: доноров крови, доноров плазмы, доноров клеток крови (эритроциты, тромбоциты).

Искусственной альтернативы компонентам крови на данный момент не существует.

В зависимости от периодичности сдачи крови и ее компонентов доноры подразделяются на следующие категории: первичные доноры; доноры резерва, выполняющие менее 3 кроводач в году и активные (кадровые) доноры, выполняющие в течение донорского года 3 и более донаций.

2. Ознакомиться с гайдом начинающего донора можно по ссылке: <https://vk.cc/c04PLO>

В нем вы узнаете:

- кто может стать донором;
- три качества ответственного донора;
- противопоказания к донации;
- можете ли вы стать донором;
- как запланировать, подготовиться и пройти донацию.

3. Для детей младшего возраста предусмотрен комикс по ссылке: <https://vk.cc/c04PLO>

4. Заключение

По последним данным Российского НИИ гематологии и трансфузиологии Федерального медико-биологического агентства, количество повторных и регулярных доноров крови в Российской Федерации составляет около 72% от всех доноров крови. Следовательно, существует риск, что порядка 30% кроводач яв-

ляются неэффективными, т.е. собранная плазма (жидкая составляющая крови) в связи с особенностями заготовки крови и ее компонентов в дальнейшем не будет использована в медицинских целях.

Мы считаем важнейшей из наших задач сегодня – развитие именно безвозмездного регулярного донорства крови и ее компонентов.

20 апреля, в честь Дня донора, в рамках акции «Следуй за мной #ЯОтветственныйДонор» готовится донорская акция.

Если:

- вы старше 18 лет;
- ваш вес составляет более 50 кг,

то **Вы можете сдать кровь.**

Необходимо подойти по адресу: г. Киров, ул. Красноармейская д.70. Здание НИИ Гематологии (7:30-10:00) Телефон: 8 (8332) 54-25-43, 8-909-140-12-77, 8 (8332) 25-59-31.

В Кирове и Кировской области вы можете сдать кровь в нескольких точках (по предварительной записи!). Перечень учреждений можно найти по ссылке: <https://vk.cc/c04PLO>

Внимание! Поход в медицинское учреждение осуществляется только при условии хорошей эпидемиологической обстановкой в муниципальном образовании.

Концепция проведения спортивной акции

«Веселые старты»

**Окружной ресурсный центр
по развитию добровольчества
Северо-западного образовательного округа**

Идея мероприятия: проведение спортивных состязаний, в которых примут участие дети с ОВЗ и дети без ограничений здоровья.

Дата проведения: 21 апреля 2021 года

Целевая аудитория: учащиеся образовательных организаций

Направление добровольческой деятельности: событийное волонтерство.

Контакты координатора акции: Мохина Марина Валерьевна, тел. 8-922-925-61-00.

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ВеселыеСтарты43.

Технология проведения:

1. Собрать группу волонтеров и распределить обязанности.

2. Подготовить место проведения спортивного мероприятия.
3. Провести информационную кампанию в социальных сетях о проводимом мероприятии.

4. Перед началом проведения старта волонтерам необходимо помочь младшим участникам распределиться на команды.

5. Провести «Веселые старты», используя сценарий проведения акции.

6. Опубликовать в социальных сетях итоги акции, указывая хештег #ВеселыеСтарты43.

Сценарий проведения «Веселых стартов».

Место проведения: спортивный зал

Участники и сопровождение: в соревнованиях принимают участие дети с различными возможностями здоровья, на детей с ОВЗ необходимо обращать особое внимание.

Организация соревнования осуществляется под руководством учителя физической культуры/педагогов/медицинских сотрудников/воспитателей.

Оборудование: мячи резиновые, мячи массажные, фитболы, обручи, кегли, балансиры, сенсорные мячи, сенсорные щетки, домик, ракетки, кубики, конусы, музыкальный центр, корзины, мягкие модули, ленты. Музыкальное сопровождение. Если данного инвентаря нет, можно заменить на тот, который имеется в организации.

Ход мероприятия:

Звучит музыка. Команды проходят на свои места.

Ведущий:

На спортивную площадку

Приглашаем вас сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас

Дети! Слушайте сейчас

Олимпийский мой наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Места нет у нас задире.

Маленьких не обижать.

Что же, можем начинать.

И по традиции наши соревнования мы начинаем зарядкой!

С ребятами проводится разминка под музыку.

Ведущий:

Внимание! Внимание! Начинаем наши соревнования.

А теперь мы поиграем,

ловких мы сейчас узнаем.

Но для этого, мы поделимся на команды

Ведущий: Начинаем наши соревнования. К месту старта приглашаются следующие команды...

Идет перечисление и название команд.

Девиз «Используй ловкость и настрой

Победа будет за тобой!»

1 эстафета. «Разминка».

Инвентарь: сенсорные щетки, конусы.

Первый участник берет в каждую руку по сенсорной щетке, бежит, оббегает стойку и, возвращаясь к команде, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

2 эстафета. «Бег по кочкам»

Инвентарь: обручи, массажные мячи, конусы.

Перед каждой командой выкладываются обручи малого диаметра по прямой или извилистой линии.

По сигналу учителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из обруча в обруч, после чего оббегая стойку, возвращаются обратно и передают эстафетную палочку следующему игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

3 эстафета. «Меткий стрелок»

Инвентарь: домик с корзиной, ведро, малые световые мячи, конусы.

Напротив команд находится домик с кольцом. По команде каждый игрок, оббегая змейкой конусы, добегают до линии и делают один бросок малым световым мячом в корзину и возвращается об-

ратно, передает эстафету следующему игроку. При подсчете очков учитывается количество попаданий.

4 эстафета. «Донеси мяч»

Инвентарь: ракетки, массажные мячи, конусы.

Необходимо донести на ракетке сенсорный мяч, не уронив его. Побеждает та команда, которая первой закончила эстафету.

5 эстафета. «Хоккей с мячом»

Инвентарь: клюшки, кубики, конусы.

У первого участника в руках клюшка. На полу лежит кубик. По сигналу, игрок начинает вести кубик клюшкой до стойки и обратно. Передает эстафету следующему игроку.

Конкурс для самых смелых «Стой, не упади».

Инвентарь: балансиры.

Участник встает на балансир двумя или одной ногой и пытается сохранить равновесие. Кто дольше простоит, тот и победил

6 эстафета. «Колобок».

Инвентарь: фитболы, конусы.

По команде участник катит мяч до стойки и обратно. Передает эстафету следующему участнику

7 эстафета. «Туннель»

Инвентарь: обручи, конусы.

Перед каждой командой стоят по два обруча. По сигналу, участники добегают до обруча, пролезают в него, оббегая стойку

возвращаются к своей команде. Побеждает та команда, закончившая эстафету первой.

8 эстафета. «Посадка картофеля»

Инвентарь: корзины, малые обручи, малые массажные мячи, сенсорные мячи, сенсорные щетки.

Участники построены в колонну друг за другом. Первому в колонне дается корзина с мячами. По сигналу первый участник, бежит до линии, выкладывает содержимое корзины в обруч, возвращается обратно и передает пустую корзину следующему игроку. Второй бежит и собирает мячи в корзину.

9 эстафета. «Оденься- разденься»

Инвентарь: обручи, конусы.

Первый участник по команде бежит, надевает обруч на себя, а второй снимает, оббегает конус и возвращается, передает эстафету следующему игроку.

10 эстафета «Кенгуру»

Инвентарь: фитбол мячи с рожками, конусы.

Члены команд с мячом между ног допрыгивают до стойки и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее всех выполнит это упражнение.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Вариант 1

Инвентарь: домик для медведя.

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

Медведь просыпается. Выходит из берлоги, бежит за играющими, старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Вариант 2

Инвентарь: домик для медведя, фитболы по количеству учащихся.

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети прыгают на фитболах, а сопровождающие говорят слова: «Медведь просыпается». Медведь выходит из берлоги и, прыгая на мяче, старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Ведущий:

Мы отдохнули все на славу,

И победили вы по праву,

Похвал достойны и наград,

Призы вручить вам каждый рад.

(Финальный танец «Дали руку другу»).

Награждение. Благодарственные письма или грамоты можно взять из брендбука марафона по ссылке: <https://vk.cc/c0g2tO>

Под музыку команды проходят почетный круг по залу.

Концепция проведения урока для младших школьников «Энергия супергероев»

**Информационный центр
по атомной энергии г. Киров**

Идея мероприятия: систематизировать у младших школьников экологическое мировоззрение, бережное отношение к природе, повысить уровень экологической культуры и грамотности.

Дата проведения: 22 апреля 2021 года

Целевая аудитория: младшие школьники.

Направление добровольческой деятельности: экологическое волонтерство.

Контакты координатора акции: Белоусов Андрей,
<https://vk.com/andreimvc>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ЭнергияСуперГероев.

Технология проведения:

1. Подготовить команду волонтеров.
2. Распределить обязанности.

3. Подготовить и провести урок.

4. Закрепить знания и пройти тест.

Сценарий проведения урока

Ссылка на презентацию: (<https://vk.cc/c02y7o>).

(слайд 1) Название урока.

(слайд 2) Координатор акции.

Волонтер: Привет, друзья!

(слайд 3) Вы любите супергероев?

А какие из них вам нравятся больше всего?

Отлично!

Предлагаю сегодня и нам с вами узнать их главный секрет!

Готовы?

Тогда скажите, какими должны быть герои?

(На каждую характеристику своя асана – слайды 4-8)

Сильные!

Ловкие!

Смелые!

Дружелюбные!

Мудрые!

Молодцы! Все справились с заданием. Устали?

Вы наверняка знаете, что герои очень много трудятся и, конечно же, тоже устают. Ведь спасение мира — дело непростое!

Что же сделать, чтобы всегда оставаться бодрым и заряженным энергией?

(слайд 9) А вот и секрет — нашим героям в этом помогают батарейки!

А вам интересно узнать, как же они работают? Тогда в путь!

(слайд 10) Карта урока

(слайд 11) **1. Давайте знакомиться (история батареек)**

Ребята, как вы думаете сколько лет батарейке? (варианты ответов)

(слайд 12) Самые первые прототипы батареек появились еще в Месопотамии около 2000 лет назад. А в прошлом веке недалеко от Багдада археологи нашли другую батарейку – это был 14-сантиметровый сосуд, состоящий из глиняной вазы, медного и железного стержней, залитыми битумом, возраст находки – более 4500 лет.

(слайд 13) У обычной, «одноразовой» батарейки есть и другое название – «гальванический элемент».

Название дано в честь итальянского физиолога Луиджи Гальвани из Болоньи. Электрический ток в элементе появляется из-за химического взаимодействия веществ. Впервые этот способ получения электричества был придуман знаменитым итальянским физиком Алессандро Вольта. Именно в честь него была названа единица измерения электрического напряжения – 1 вольт.

2. День рождения Батарейки (типы батареек, сравнение Б и Ак)

(слайд 14) Свой «день рождения» батарейка отмечает 20 марта 1800 года.

(слайд 15) Батарейка и аккумулятор — это переносные источники электрической энергии. Разница между ними в том, что аккумулятор многоразовый, когда энергия в нем заканчивается его можно зарядить и использовать снова. А батарейка – одноразовая, после того, как она разрядилась, ее нужно утилизировать.

Обратите внимание, что на одном конце батарейки нарисован плюс, а на другом – минус. В батарейке накапливается энергия - химические вещества, в которых очень много электронов. Подключая батарейку к устройству, вы замыкаете цепь и электроны начинают течь, вырабатывая энергию.

В большинстве современных приборов используются источники питания.

Сможете сосчитать сколько устройств с Б и А есть у вас дома? Давайте вместе!

- телефон;
- плеер;
- музыкальная игрушка;
- пульт;
- часы;

- планшет;
- ключи от машины;
- фонарик;
- фотоаппарат;
- эл. зубная щетка;
- беспроводная компьютерная мышь.

Здорово, молодцы, много устройств вспомнили! Ученые подсчитали, что в среднем в год одна семья использует до 60 батареек.

(слайд 16) Б, в отличие от А, не могут использоваться повторно. Если попробовать зарядить батарейку, то она совсем немного зарядится, но заряда не хватит для работы даже самого простого прибора, а иногда она может перегреться, загореться или даже взорваться, выделяя множество вредных для человека и животных веществ.

В большинстве современных приборов используются источники питания. Сможете сосчитать. Сколько устройств с батарейками и аккумуляторами есть у вас дома? Давайте вместе

(слайд 17) Ученые подсчитали, что в среднем в год одна семья использует до 60 батареек.

(слайд 18) Существует пять видов современных источников питания: солевые, щелочные, ртутные, серебряные, литиевые.

солевые батарейки — имеют небольшой срок действия, так как они быстро разряжаются;

литиевые батарейки — имеют маленькие размеры, долго сохраняют заряд, служат намного дольше и более качественные;

щелочные (алкалиновые) — в сравнении с солевыми служат дольше и имеют лучшее качество;

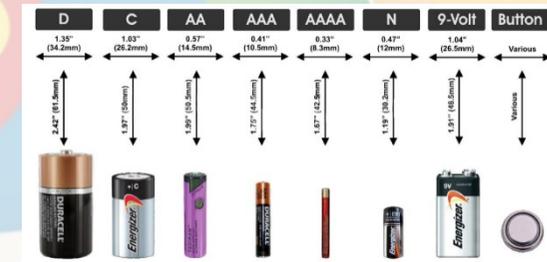
ртутные батарейки — имеют большие размеры, более длительный срок службы, но заправлены ртутью;

серебряные батарейки — для производства анода используется цинк, для катода – оксид серебра; их характеризует то, что они гораздо дольше других служат и хранятся.

(слайд 19) Есть общепринятые стандарты Б и А, которые разделяют их по типу и размеру. Тип батарейки указан на ней самой, а также в инструкции к устройству, в котором она используется.

- Самые маленькие - «таблетки».
- «Пальчики», на них написано «AA» или «size AA» – это официальное их название.
- «Мизинчики» - официальное название «AAA» или «size AAA».
- «Бочки» и «бочонки» - «D» – они побольше - или «C» – эти поменьше.

(слайд 20) А теперь возьмите ваши батарейки и определите их тип. Каких у вас больше?



3. Из чего же, из чего же, из чего же... (состав современных батареек)

У любой батарейки есть **положительный полюс** (анод–цинк Zn), **отрицательный полюс** (катод–марганец Mg) и **электролит** (может быть сухим, жидким). Именно эти составляющие и являются основными элементами батарейки.

(слайд 21) Электрический ток бежит от **анода (+)** к **катоде (-)**, но между ними обязательно должна быть нагрузка (лампочка, диод, двигатель или что-то еще). Если нагрузки не будет (соединить «-» с «+» напрямую), то произойдет **короткое замыкание (К.З.)**



Суть батарейки в запасенной в ней энергии. Это похоже на стрельбу из лука. Натягивая тетиву, ты запасешь энергию, отпуская – позволяешь запасенной энергии запустить стрелу. Батарейка

работает по похожему принципу, только вместо натяжения накапливается энергия - хим. вещества, в которых очень много электронов. Подключая батарейку к устройству, ты замыкаешь цепь, и электроны начинают течь, вырабатывая электроэнергию.

4. Полезная штука (рассказ о применении батареек, можно ли их заряжать)

(слайд 22) 5. Экспериментус (можно ли сделать батарейку самому?)

Для картофельной батарейки тебе понадобятся:

картофель – 1 шт;

провода с зажимами – 3шт;

светодиод – 1 шт;

несколько медных и железных пластин.

1. Возьми среднюю картофелину. Хорошо вымой ее и вытри насухо. Разрежь на 2 половинки.

2. Возьми железные и медные пластинки из набора и воткни в каждую половинку картофелины 1 медную и 1 железную полоску. Пластинки в картошке не должны соприкасаться.

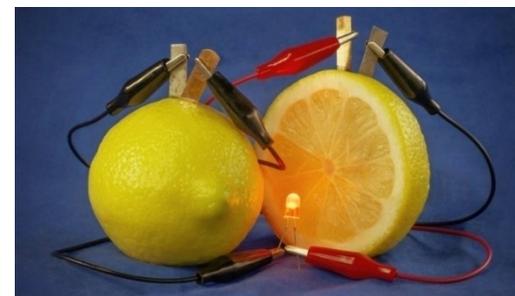
3. Возьми черный провод и присоедини его к железной полоске в первой картофелине, свободный конец провода присоедини к медной полоске второй картофелины.

4. У тебя осталась свободная медная полоска в первой картофелине и свободная железная — во второй.

5. Возьми красный провод и присоедини его одним концом к медной полоске в первой картофелине. Вторым концом оставь свободным.

6. Возьми белый провод и присоедини его одним концом к железной полоске во второй картофелине. Вторым концом оставь свободным.

7. Возьми светодиод и присоедини к нему свободные концы белого и красного провода.



(слайд 23) 6. Поработали, пора и отдохнуть!

(срок годности и как утилизировать батарейку)

Опасность Б и А в том, что многие вещества, входящие в их состав, ядовиты для людей, животных и даже растений. У Б и А есть срок годности - время, в течение которого они точно будут хорошо работать.

Обратите внимание, что все Б помечены особым знаком, который запрещает выбрасывать их вместе с остальным мусором.

Также некоторые современные А при повреждении могут загореться или взорваться.

(слайд 24) Даже в самой малой батарейке есть такие элементы как: кадмий, свинец, никель, щелочи, ртуть, и другие токсичные элементы и металлы. И пока они надежно упрятаны в металлическую оболочку, они не несут никакой угрозы ни для людей, ни для окружающей природы.

Но как только батарейка истратила свой заряд и попала на мусорную свалку, под воздействием агрессивной среды защитная оболочка батарейки неизбежно начинает разлагаться и то, что ранее было надежно упаковано, попадает в почву, воду и воздух.

А вы знаете, что после того, как защитная оболочка маленькой батарейки, которая ранее работала в ваших часах, испорчена, она способна загрязнить почву в радиусе 20 квадратных метров. А если при этом такая батарейка сгорит вместе с остальным мусором, то опасные вещества попадут в окружающий воздух.

Так куда же выбросить батарейку?

В последние 5-10 лет в крупных городах найти пункт приема отслуживших свой срок элементов питания не представляет проблемы. Контейнеры для сбора батареек установлены во многих торговых центрах, магазинах электроники и бытовой техники. Многочисленные волонтерские организации организуют передвижные пункты сбора.

(слайды 25-28) Собранные батарейки отправляют на специальные предприятия по их переработке.

(слайд 29) 6. Видео о работе предприятия «Мегаполис-ресурс» можно посмотреть по ссылке: <https://vk.cc/c02y7o>



Вторичное использование полученного сырья:

Железо. Отправляется на металлургические предприятия, где используется для производства различных деталей и предметов.

Графит. Из него производят: щетки электродвигателей, детали для автотранспорта, минеральные краски, смазочные материалы (из графитного порошка).

Марганец. Сфера применения очень широка: изготовление минеральных добавок, красильная промышленность, полиграфия, изготовление новых элементов питания.

Цинк. Помимо изготовления новых элементов питания используется в массе отраслей: фармацевтика, медицина, сельское хозяйство.

Свинцовые сплавы. Отправляются на заводы. Полученный чистый свинец равноценен тому, что впервые добыт из свинцовой руды. Его используют в производстве: электродов, керамики, стекла.

7. Здорово мы подружились! (концовка, подведение итогов занятия, тест).

(слайд 30) Ну что, друзья, теперь вы знаете главный секрет супергероев - всегда быть позитивно настроенным и положительно заряженным. Только так они смогут защищать нашу планету от опасностей! Но и вы сможете им помочь, правильно используя и утилизируя батарейки.

А сейчас я хочу узнать, что же вы запомнили из нашего занятия, поэтому предлагаю всем вместе пройти тест.

(слайд 31) Ссылка на тест:

<https://quizizz.com/join/quiz/5fc3d6e0c79691001b9760c8/start>

Концепция проведения экологической акции «Экохайп»

МКУ ОПМК «Перекресток»

Подростково-молодежный клуб «Азимут»

Идея мероприятия: объявить экологическую акцию по сбору батареек.

Дата проведения: 22 апреля 2021 года

Целевая аудитория: молодежь, жители муниципальных образований.

Направление добровольческой деятельности: экологическое волонтерство.

Контакты координатора акции: Новикова Ксения Александровна,

тел.:35-39-40, https://vk.com/azimut_perekrestok

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ЭкоХайп43 #клубАзимут #клубыперекресток.

Форма проведения акции:

1. Сбор батареек и передача их утилизацию.
2. Проведение мастер-класса по изготовлению эко-бокса.

Технология проведения:

Мы верим в то, что один человек может изменить многое. Стоит лишь начать делать первые шаги к улучшению мира, шаги к своим экопривычкам. Предлагаем вам принять участие в акции по сбору использованных батареек «Экохайп» и сделать контейнер для сбора батареек.

1. Подготовить команду волонтеров, распределить обязанности.
2. Провести мастер-класс по изготовлению эко-бокса или подготовить емкость для сбора использованных батареек. Мастер-класс можно найти по ссылке: <https://vk.cc/c0hahl>
3. Организовать сбор батареек.
4. Передать батарейки на утилизацию.

В муниципальных образованиях необходимо уточнить пункты приема батареек.

Подробную информацию о пунктах приема батареек можно найти на карте <https://recyclemap.ru/index.php?id=10699> и Мегаполис-ресурс: <https://eco2eco.ru/map/>

Концепция проведения акции «#Школа ЛизаАлерт»

Добровольческий поисково-спасательный отряд

«ЛизаАлерт»

Идея мероприятия: В поисково-спасательном отряде «ЛизаАлерт» добровольцы занимаются не только поиском, но и проводят школу безвредных советов для детей и родителей. Взрослые не могут контролировать своих детей всегда и везде, но в наших силах научить детей правильно действовать в экстренных ситуациях.

Дата проведения: 23 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: молодежь, жители муниципальных образований.

Направление добровольческой деятельности: образовательное волонтерство, волонтерство в сфере содействия органам внутренних дел.

Контакты координатора акции: Соковнина Ирина Александровна, <https://vk.com/irena1303>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ШколаЛизаАлерт.

Технология проведения:

Мероприятие проводится в формате прямого эфира в группе «Добровольцы Кировской области|Ресурсный центр», <https://vk.com/dobrovyatka>. В рамках занятия волонтер добровольческого поисково-спасательного отряда «ЛизаАлерт» расскажет о правилах безопасного поведения в лесу; какие действия необходимо предпринять, чтобы не потеряться; как себя вести, если ты все-таки потерялся; как не потеряться в лесу.

После образовательной части пройдет онлайн-викторина по безопасности. В ней могут принять участие команды до 10 человек. Для участия понадобятся 2 электронных устройства, одно необходимо для просмотра прямой трансляции мероприятия, а второе для участия.

1. Сформировать команду;
2. Подать заявку на участие по ссылке: <https://vk.cc/c0ga7m>
2. 23 апреля в 16:00 подключиться к прямой трансляции с подготовленными электронными устройствами.
3. Перейти по ссылке: <https://vk.com/dobrovyatka> в группу «Добровольцы Кировской области|Ресурсный центр» и подключиться к прямой трансляции.
4. После эфира принять участие в викторине.

Концепция проведения акции «Посади цветок – укрась планету»

**Окружной ресурсный центр
по развитию добровольчества
Западного образовательного округа**

Идея мероприятия: подготовиться к благоустройству участков у общеобразовательных организаций, организаций культуры и др.

Дата проведения: 24 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: жители муниципальных образований.

Направление добровольческой деятельности: экологическое волонтерство.

Контакты координаторов акции: Коврижных Анна Леонидовна, <https://vk.com/annakovrizhnykh>

Информационное сопровождение: информация об акции выкладывается на сайте муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ПосадиЦветок

Технология проведения:

Прежде чем приступить к облагораживанию клумб у организаций, необходимо заранее посадить цветы.

Для этого необходимо:

1. Собрать инициативную группу волонтеров и распределить обязанности по выращиванию рассады для клумбы.
2. Найти партнеров для приобретения семян, земли и необходимого инвентаря.
3. Вместе с учителями или организаторами акции произвести посадку семян цветов. Таким способом, цветы, пророщенные дома на подоконнике распустятся быстрее.
4. Следуем основным правилам:
 - 1) подготовить семена, горшки/деревянные ящики и землю;
 - 2) для посадки цветов на рассаду в доньшке контейнера или стаканчика до посева необходимо сделать отверстия для стока воды;
 - 3) семена крупносеменных цветов (горошка душистого, люпина, клеверины, календулы) лучше сеять в индивидуальные горшочки, чтобы не повредить при пересадке их корешки;
 - 4) не добавляйте в почву для рассады цветов при посеве минеральные удобрения — они могут причинить вред слабым проросткам;
 - 5) емкость для посева должна быть заполнена почвой почти до краев, стенки контейнера или стаканчика будут загораживать свет, необходимый проросткам;

6) при посадке семян цветов на рассаду не загущайте посеы, слишком плотно сидящие всходы тонкие, вытянувшиеся, трудно будет разделить при пикировке;

Важно! помните, что густые всходы чаще подвергаются заболеванию черной ножкой;

8) чтобы всходы не вытянулись, поставьте их в светлое и прохладное место.

5. После того, как цветы вырастут, волонтерам необходимо их высадить в цветочные клумбы у общеобразовательных организаций. Необходимо заранее согласовать день и время с руководством организации.

Концепция проведения фестиваля «Добрая Вятка»

Региональный ресурсный центр по развитию добровольчества

Идея мероприятия: провести закрытие марафона добрых территорий «Добрая Вятка».

Дата проведения: 25 апреля 2021 года.

Целевая аудитория: участники марафона, жители муниципальных образований.

Технология проведения: На открытии фестиваля подводятся итоги марафона (количество организаторов, партнеров, количество проведенных мероприятий, участников, волонтеров), демонстрируется фотоотчет, вручаются благодарственные письма всем организаторам и партнерам.

Информационное сопровождение: пресс и пост-релизы об акции и фотографии выкладываются на сайтах муниципальных образований, в социальной сети «ВКонтакте» в официальных группах муниципального образования, молодежной политики, группах марафона с хештегами #ДобраяВятка #ВолонтерыВятки #Добрый+название муниципального образования (например, #ДобрыйСлободской) #ЯВолонтер43.