

МОГУ КАК

СТИВЕН ХОКИНГ

АКТИВИТИ-БЛОКНОТ





ВСЕЛЕННАЯ ВЕЛИКОГО ХОКИНГА



И, заметь, болезнь ему ничуть не помешала!
Давай разберемся с тем, какие сложности
есть в твоей жизни. С какими трудностями ты
столкнулся сегодня и преодолеем их прямо как
Стивен!

ПЛАНЕТА ПОБЕД

СТИВЕН ГОВОРИЛ: «ОЧЕНЬ
ВАЖНО ПРОСТО НЕ СДА-
ВАТЬСЯ». БЫВАЛО, ПРОХО-
ДИЛИ ГОДЫ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ
ОН НАХОДИЛ РЕШЕНИЕ.
НАПРИМЕР, ПРОБЛЕМУ ЧЁР-
НЫХ ДЫР И ПОТЕРИ ИНФОР-
МАЦИИ ОН РЕШИЛ ЧЕРЕЗ
29 ЛЕТ.

ЗАДАНИЕ:

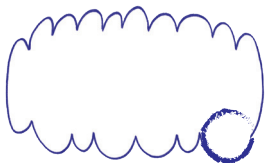
ШАГ 1.

ЗАПИСЫВАЙ СВОЮ ЧЕРНУЮ ДЫРУ ДНЯ
(ОГОРЧЕНИЕ ИЛИ НЕУСПЕХ, ЧТО НЕ ПОЛУ-
ЧИЛОСЬ) НИЖЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

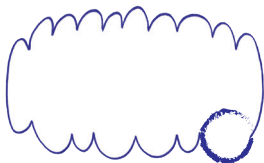
ШАГ 2.

ОТМЕТЬ В КРУЖОЧКЕ РЯДОМ СИНИМ
ФЛОМАСТЕРОМ ЗНАК $\checkmark$, ЕСЛИ ДУМА-
ЕШЬ, ЧТО СТИВЕН СМОГ БЫ ИХ ПРЕО-
ДОЛЕТЬ, И КРАСНЫМ — $\times$, ЕСЛИ БЫ
ДАЖЕ У НЕГО ЭТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ.

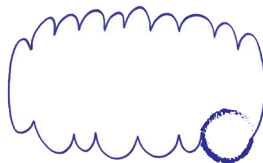
ПОНЕДЕЛЬНИК



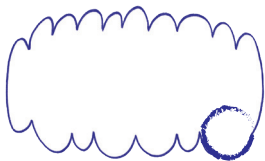
ВТОРНИК



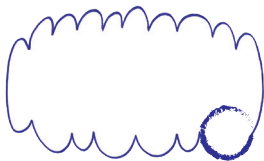
СРЕДА



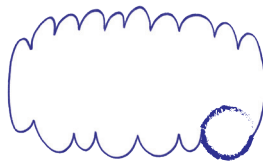
ЧЕТВЕРГ



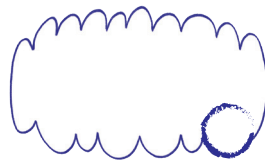
ПЯТНИЦА



СУББОТА



ВОСКРЕСЕНЬЕ



ПОСЧИТАЙ КОЛИЧЕСТВО ГАЛОЧЕК И КРЕСТИКОВ
И ЗАПИШИ, КАКИМ ВЫШЕЛ СЧЕТ В КОНЦЕ НЕДЕЛИ:

$\checkmark$ 0 : 0 $\times$



ВСЕЛЕННАЯ ВЕЛИКОГО ХОКИНГА

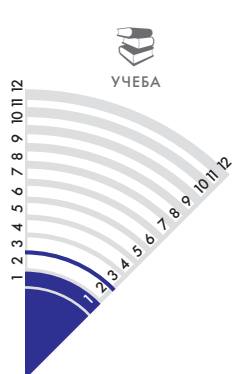
А работал он только над тем, о чём мечтал и что ему было интересно. Давай разберемся с тем, чем заполнен твой день и есть ли там место тому, что тебя на самом деле радует!

ЗАДАНИЕ:

ШАГ 1.

ПОДУМАЙ, ИЗ КАКИХ ДЕЛ СОСТОИТ ТВОЙ ДЕНЬ. НАСКОЛЬКО ОНИ ТЕБЕ НРАВЯТСЯ ИЛИ НАОБОРОТ, НЕ НРАВЯТСЯ СОВСЕМ?

ПРИМЕР:



ШАГ 4.

КАК ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО СДЕЛАЛ БЫ СТИВЕН ХОКИНГ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ТЕ ДЕЛА, КОТОРЫЕ ТЕБЕ НЕ НРАВЯТСЯ ТАКИМИ, ЧТОБЫ ОНИ ПРИНОСИЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ?

ШАГ 2.

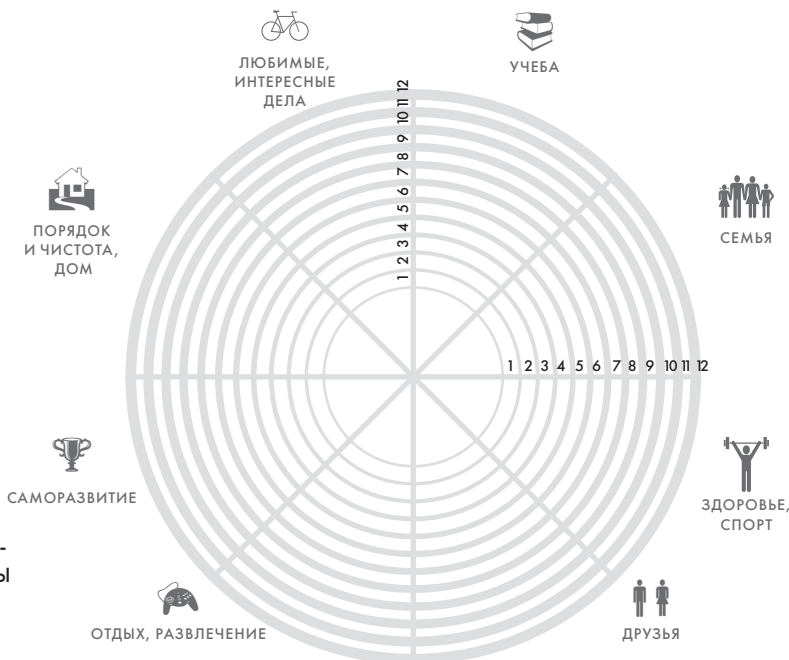
ВЫБЕРИ, НАСКОЛЬКО ТЕБЕ НРАВИТСЯ ДЕЛАТЬ ЭТИ ДЕЛА: НАПРИМЕР, ЕСЛИ НЕ НРАВИТСЯ, ТО СМЕЛО СТАВЬ «1», ЕСЛИ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ — ПОДНИМАЙСЯ ПО ШКАЛЕ ВЫШЕ.

ПЛАНЕТА РАДОСТИ

СТИВЕН ГОВОРИЛ: «ВО-ПЕРВЫХ, ПОМНИ, ЧТО НУЖНО СМОТРЕТЬ НА ЗВЁЗДЫ, А НЕ ПОД НОГИ. ВО-ВТОРЫХ, НИКОГДА НЕ БРОСАЙ РАБОТУ. РАБОТА НАПОЛНЯЕТ НАШУ ЖИЗНЬ СМЫСЛОМ, БЕЗ НЕЁ ВСЕ БЕССМЫСЛЕННО И ПУСТО».

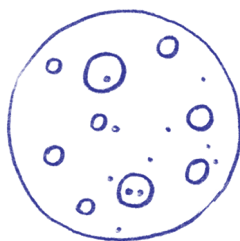
ШАГ 3.

ЗАКРАСЬ СЕКТОР ФЛОМАСТЕРОМ РОВНО ПО ТОЙ ЦИФРЕ, ЧТО ТЫ ВЫБРАЛ НА ШАГЕ 2. ПОСМОТРИ, ЧТО У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ? КАКИЕ ДЕЛА САМЫЕ НЕЛЮБИМЫЕ? А КАКИЕ НАОБОРОТ ПРИНОСЯТ МОРЕ РАДОСТИ?





ВСЕЛЕННАЯ ВЕЛИКОГО ХОКИНГА



Стивен знал, что любопытство и интерес очень важны для того, чтобы делать открытия. И он делал их постоянно, занимаясь любимыми делами, получил много медалей, наград и званий. Давай определим, что именно тебя увлекает больше всего? Что тебе нравится делать?

ПЛАНЕТА КЛАССНЫХ ДЕЛ
СТИВЕН ГОВОРИЛ: «ГЛАВ-
НЫЙ ВРАГ ЗНАНИЯ — НЕ НЕ-
ВЕЖЕСТВО, А ИЛЛЮЗИЯ
ЗНАНИЯ».

ЗАДАНИЕ:

ШАГ 1.

СОСТАВЬ КАРТУ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ. ПОДУМАЙ, КАКИЕ ИМЕННО ЗАНЯТИЯ РАДУЮТ ТЕБЯ, НРАВЯТСЯ ТЕБЕ И ТЫ МОЖЕШЬ ЗАНИМАТЬСЯ ДОЛГО С БОЛЬШИМ ИНТЕРЕСОМ. ВПИШИ ИХ В СВОЮ КАРТУ (ОДНО ЗАНЯТИЕ НА ОДНОЙ СТРОКЕ).

МОИ ИНТЕРЕСЫ:

ШАГ 2.

ПОДУМАЙ, КАКИЕ ДЕЛА ИЗ ЭТОГО СПИСКА ТЕБЕ НАИБОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫ. ПОСТАВЬ ИМ 3 БАЛЛА И ЗАКРАСЬ КРУЖОК. ТЕМ ИНТЕРЕСНЕЕ, КОТОРЫЕ НЕ ТАК ВАЖНЫ, КАК ПРЕДЫДУЩИЕ ПОСТАВЬ 2 БАЛЛА. НАИМЕНЕЕ ИНТЕРЕСНЫМ ПОСТАВЬ 1 БАЛЛ. ПОСМОТРИ, КАЖЕТСЯ, ТЕПЕРЬ ТЫ ЗНАЕШЬ, КАКОЕ ДЕЛО ТЕБЕ НАВИДИТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ. МОЖЕТ. ЭТО ТВОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ?

1

2

3

123

1

2

3

1

2

3

1

2

3

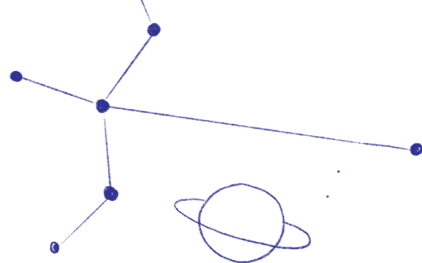
1

2

3



ВСЕЛЕННАЯ ВЕЛИКОГО ХОКИНГА



Мир меняется очень быстро. Ты знаешь, что совсем недавно не было смартфонов, а чуть раньше — интернета? Учёные и изобретатели постоянно улучшают наш мир, создают новые возможности. Помнишь, Стивен помог аквариумным рыбкам и уточнил технологию спутниковой навигации? Все потому, что он хотел сделать мир лучше. Давай тоже попробуем.

ПЛАНЕТА ИЗОБРЕТЕНИЙ
СТИВЕН ГОВОРИЛ: «ИНТЕЛЛЕКТ — ЭТО СПОСОБНОСТЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ИЗМЕНЕНИЯМ».

ЗАДАНИЕ:

Напиши, какое доброе дело или изобретение ты бы сделал, если бы был кем-то из тех, кто записан ниже: директором школы, мамой, папой, доктором, оставался собой или придумай свой вариант. Продолжи предложение.

ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ:

Директором школы, я бы...

мамой/папой, я бы...

доктором, я бы...

(свой вариант), я бы...✓

оставался собой, я бы...



ВСЕЛЕННАЯ ВЕЛИКОГО ХОКИНГА

Старт моих изменений сегодня:

« » 2 г.

ЗАДАНИЕ:

ШАГ 1.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ, НАЧИНАЯ С СЕГОДНЯШНЕГО, ЗАКРАШИВАЙ ЗЕЛЕНЫМ ФЛОМАСТЕРОМ СТОЛЬКО ВЕСЕЛЫХ СМАЙЛОВ, НАСКОЛЬКО ТВОЙ ДЕНЬ ТЕБЯ ПОРАДОВАЛ, УДАЛСЯ И БЫЛ ПРОДУКТИВНЫМ.

ПОНЕДЕЛЬНИК



СЧЕТ ДНЯ:



ВТОРНИК



СЧЕТ ДНЯ:



СРЕДА



СЧЕТ ДНЯ:



ЧЕТВЕРГ



СЧЕТ ДНЯ:



ПЯТНИЦА



СЧЕТ ДНЯ:



СУББОТА



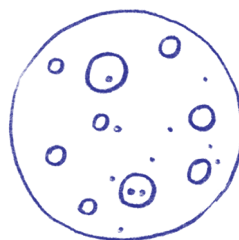
СЧЕТ ДНЯ:



ВОСКРЕСЕНЬЕ



СЧЕТ ДНЯ:



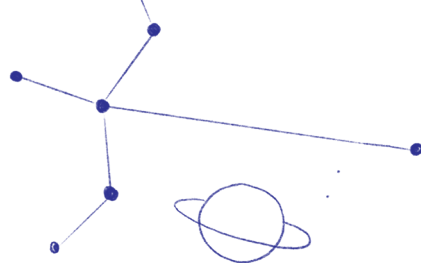
ПЛАНЕТА РАДОСТИ

СТИВЕН ГОВОРИЛ: «СРЕДИ ВСЕХ СИСТЕМ, КОТОРЫЕ У НАС ЕСТЬ, САМЫЕ СЛОЖНЫЕ — ЭТО НАШИ СОБСТВЕННЫЕ ТЕЛА».

Сравни результат дня и настройся вечером на изменения, если они нужны. Ведь мы со Стивеном знаем: все в твоих руках! В конце каждого дня обязательно похвали себя: Ты — молодец!



ВСЕЛЕННАЯ ВЕЛИКОГО ХОКИНГА



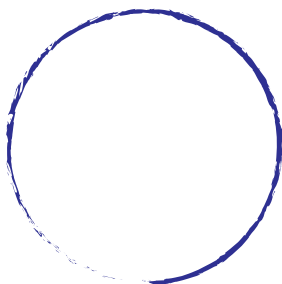
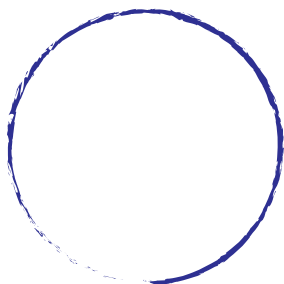
И однажды, когда он больше не мог двигаться самостоятельно, именно его друзья помогли ему. Благодаря им у него появилась инвалидная коляска и возможность продолжать общаться с миром. Подумай, кого ты любишь, кто тебе нравится, с кем ты дружишь. Напиши их имена на спутниках твоей планеты ниже и похвали Друга прямо сейчас!

ПЛАНЕТА ДРУЗЕЙ

СТИВЕН ЛЮБИЛ ГОВОРИТЬ:
«ВСЕЛЕННАЯ НЕ БЫЛА БЫ
ВСЕЛЕННОЙ, ЕСЛИ БЫ В НЕЙ
НЕ ЖИЛИ ЛЮДИ, КОТОРЫХ
ТЫ ЛЮБИШЬ».

МОЕГО ДРУГА ЗОВУТ:

А ЭТО ЕГО ПОРТРЕТ:



КОМПЛИМЕНТ
МОЕМУ ДРУГУ:

СУПЕРСПОСОБНОСТЬ
МОЕГО ДРУГА — ЭТО:

Я ЦЕНЮ МОЕГО ДРУГА ЗА:



Стивен Хокинг — британский физик, писатель, популяризатор науки. Его лекции, книги и выступления вдохновляли сотни людей во всем мире на новые открытия, свершения и, главное, веру в себя и в возможности человеческого разума.

В этой иллюстрированной биографии автор показывает, что любые, даже самые тяжелые жизненные обстоятельства можно преодолеть, если верить в собственные силы и идти к поставленной цели.



ЭТА КНИГА НАУЧИТ:

- стремиться к знаниям и проявлять любопытство;
- преодолевать трудности и идти к цели, несмотря ни на что;
- быть оптимистом и радоваться каждому дню.