

МОГУ КАК

ЮРИЙ  
ГАГАРИН



АКТИВИТИ-БЛОКНОТ

# СТАНЬ ИНТЕРЕСНЫМ СОБЕСЕДНИКОМ

Юрий Гагарин всю жизнь стремился не только получать те знания, которые могли ему пригодиться в профессиональной деятельности, но и просто расширять кругозор. Он всегда много и усердно учился, иногда даже засыпал над учебниками от усталости, но всегда сдавал все экзамены на 5! А ещё он очень много читал, в том числе и художественную литературу.



Ты никогда не сможешь предугадать, какие именно знания могут тебе внезапно пригодиться. Юрий Гагарин, профессиональный лётчик, после полёта в космос фактически стал дипломатом, представлявшим свою страну в мире. И все, кто с ним общался, отмечали, какой он интересный собеседник, говорили, что он мог поддержать разговор на любую тему.

## ЗАДАНИЕ

ВАЖНО НЕ ПРОСТО БЕЗДУМНО ПОГЛОЩАТЬ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ, НО И УМЕТЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ ЕЁ, ВЫДЕЛЯТЬ ИНТЕРЕСНОЕ И НЕОБЫЧНОЕ. Подумай и запиши:

✦ Что услышал?

---

---

---

---

---

✦ Какую книгу ты недавно прочитал? Что нового ты узнал из неё?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ Запиши самый удивительный факт, который ты узнал за последнее время.

---

---

---

---

---

✦ Что посмотрел?

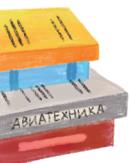
---

---

---

---

---





Старайся расширять кругозор и возьми за правило читать хотя бы несколько страниц в день. Здесь ты найдёшь трекер чтения: каждый день закрашивай кружочек, если сегодня ты читал книгу. А в конце месяца, если все кружочки закрашены, вырежи медаль — ты её заслужил!



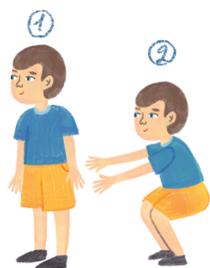
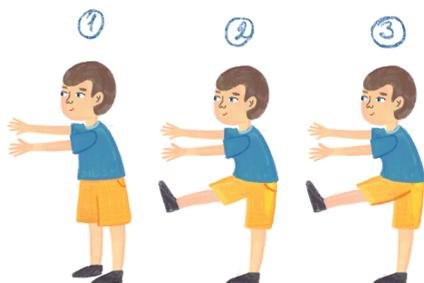
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○					



# УКРЕПЛЯЙ ЗДОРОВЬЕ

Качество, которое отличает всех космонавтов, — отличное здоровье! Без него и хорошей физической подготовки не выдержать перегрузок, которые возникают в космосе.

Но быть здоровым и крепким полезно не только для космонавтов — наверняка ты тоже не любишь пропускать из-за простуды какие-нибудь интересные события. Укрепить здоровье тебе помогут ежедневные упражнения! Кстати, Гагарин очень любил спорт и обязательно делал зарядку каждое утро. Вот комплекс упражнений, который поможет тебе поддерживать форму, а значит, и хорошее самочувствие.



# ЗАДАНИЕ

Давай делать зарядку ежедневно! Поначалу это может быть трудно или просто лень, но говорят, что привычка вырабатывается у человека за 21 день. Ниже ты увидишь трекер зарядки — старайся делать упражнения каждый день в течение как минимум 10 минут и закрашивай кружочек, если тебе это удалось. Когда закрашены будут все, ты не только приобретёшь полезную привычку, но и наверняка почувствуешь себя лучше!



○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ ПОСЛЕ  
ВЫПОЛНЕНИЯ ЧЕЛЕНДЖА:



Так себе



Как обычно



Очень хорошо

# МЕЧТАЙ ТАК, ЧТОБЫ СБЫВАЛОСЬ!

Юрий Гагарин был очень целеустремлённым человеком: однажды загоревшись небом и полётами, простой деревенский мальчик приложил все усилия, чтобы стать лётчиком. А затем даже смог исполнить самую смелую и фантастическую мечту — покорить космос! Успеха он достиг во многом потому, что точно знал, чего хочет. Важно уметь не просто мечтать, но и чётко представлять, чего именно ты бы хотел и что для этого нужно.



## ЗАДАНИЕ

Подумай, чего бы ты хотел достичь, чему научиться или, может, где хотел бы побывать. Не стоит задумывать сразу глобальную мечту или сильно отдалённую во времени: для начала «потренируйся» на чём-то более простом, но приятном. Чётко сформулируй, что будет, когда твоя мечта исполнится. Затем распиши, какие ресурсы и шаги для её достижения потребуются. Расписывай шаги по порядку, как алгоритм действий. Давай попробуем сформулировать 5 основных.



НАПРИМЕР

**Мечта:** я хочу попасть в школьную баскетбольную команду (помнишь, Гагарин был капитаном баскетбольной команды?).

**В конце:** я выступаю в качестве нападающего в основном составе школьной баскетбольной команды.



**Шаг 1:** потренироваться самостоятельно. Понадобится: выучить правила, мяч.



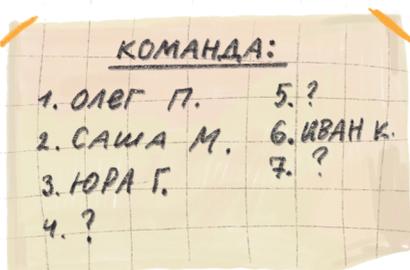
**Шаг 2:** проявить себя в игре на уроках физкультуры. Не лениться, слушать учителя.



**Шаг 3:** записаться на отбор в школьную команду. Продолжать самостоятельные тренировки.



**Шаг 4:** хорошо выступить в составе команды в нескольких играх, принести команде как минимум 20 очков.



**Шаг 5:** закрепиться в основном составе!





НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ ТЫ МОЖЕШЬ  
СФОРМУЛИРОВАТЬ, ЧЕГО БЫ ТЫ ХОТЕЛ  
И КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ.

★ МЕЧТА: \_\_\_\_\_

ШАГ 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ШАГ 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ШАГ 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ШАГ 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ШАГ 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ РЕШАЕТ

Одно из главных качеств Юрия Гагарина, которое отмечали все, кто с ним общался, — доброжелательность. Да, о его искренней улыбке до сих пор ходят легенды! А ещё Юрий никогда никому не отказывал в помощи, если в его силах было что-то сделать.



## ЗАДАНИЕ



Доброжелательность — это качество, которое проявляется даже в мелочах. Такие простые действия, как вежливое приветствие знакомого, пожелание приятного аппетита или спокойной ночи, помогут расположить к тебе окружающих и создадут тебе репутацию вежливого и приятного человека. Главное, старайся говорить эти фразы искренне! Когда ты действительно от души желаешь кому-нибудь что-то хорошее, это не может остаться незамеченным.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ СТАТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЕЕ:

- ☀ Доброе утро
- ☀ Приятного аппетита

- ☀ Спасибо
- ☀ Хорошего дня / вечера



Подумай и напиши фразы или слова, которые могли бы порадовать твоих близких:

---

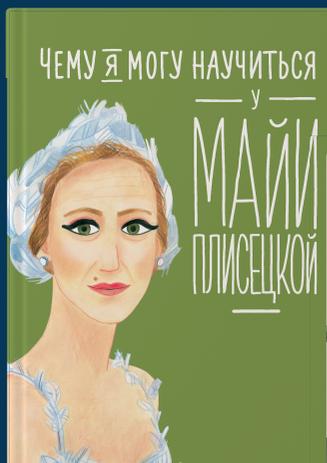


---



---





**Юрий Гагарин** — первый человек в истории, совершивший полёт в космос. По сей день он любим и почитаем людьми во всём мире. Его полёт — это пример настоящего героизма, самоотверженности и того, что даже самые смелые мечты могут исполниться — если хорошенько постараться!



### **ПРИМЕР ЮРИЯ ГАГАРИНА ПОМОЖЕТ:**

- узнать, зачем нужно расширять кругозор;
- понять важность заботы о своём здоровье;
- поверить в то, что мечты сбываются.