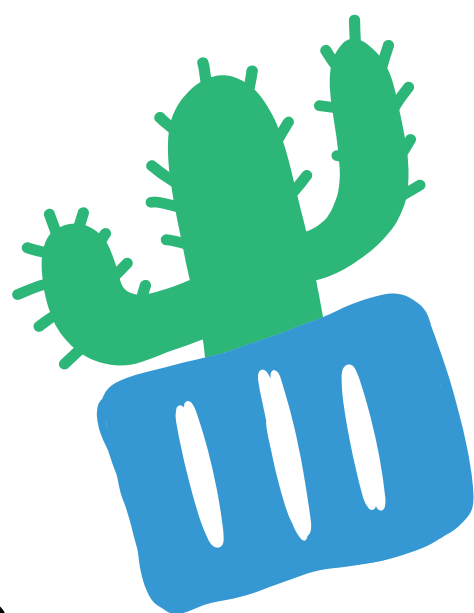
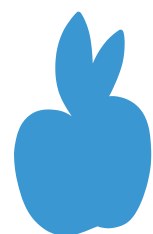




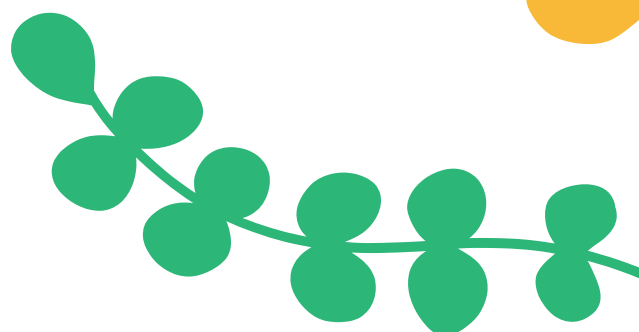
Сборник активити от МИФа

Часть 2



*Головоломки,
раскраски,
тесты*

МИФ



Сборник активити от МИФа

Головоломки, раскраски, тесты

Иногда хочется просто отдохнуть. Размять извилины и помедитировать с маркером в руках. Что делать? Открыть этот сборник активити, где бы собрали самые занимательные штуки из наших раскрасок, блокнотов и книг с головоломками. Тут можно потренировать смекалку и сделать все задания на логику, внимание, креативность. А можно — просто расслабиться и порисовать (и-де-аль-но). Открывайте и выбирайте.

Содержание

Два сока, пожалуйста!	3
Рисуйте все.....	4
Что вас делает странным?.....	5
Книжный челлендж.....	6
Готовим Fleetwood Mac&Cheese.....	7
Массаж ушей.....	9
Разминаемся — заботимся о теле.....	11
Лабиринт.....	13
Помогаем спасти планету	15
Рисуем Эхеверию	17
Раскраска «Воздушный шар»	18

Два сока, пожалуйста!

Джек и Антонио — два очень опасных мафиози. У них много врагов, которые только и мечтают, как бы их убить. Однажды вечером они зашли в бар и, прежде чем сесть за столик, внимательно оглядели всех присутствующих. Никогда не знаешь, где таится опасность... Посмотрите на картинку ниже и ответьте на вопрос: что случилось?

1 Оба заказали сок. Бармен налил напитки, положил в стаканы лёд и подал их.

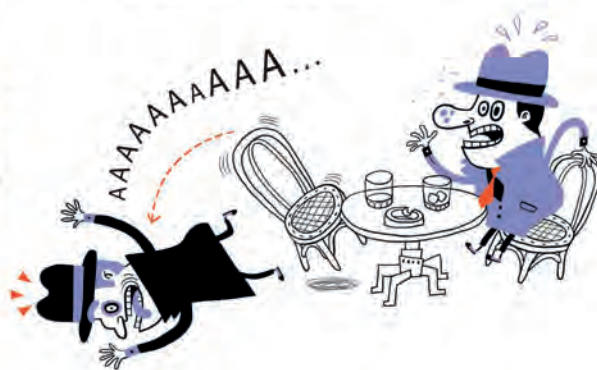


2 Измученный жаждой Джек выпил свой сок одним глотком.



3 Антонио, напротив, медленно смаковал свой напиток, помешивая соломинкой лёд в стакане.

ПРИПОДНЯВШИСЬ ИЗ-ЗА СТОЛА, АНТОНИО СВАЛИЛСЯ ЗАМЕРТВО.



ОТВЕТ ВПИШИ СЮДА

Ответ на загадку: в кубиках льда был яд. В стакане Джека они не успели растаять, так как он выпил свой сок очень быстро.

Из книги-квеста «Энигмы»

Рисуйте все

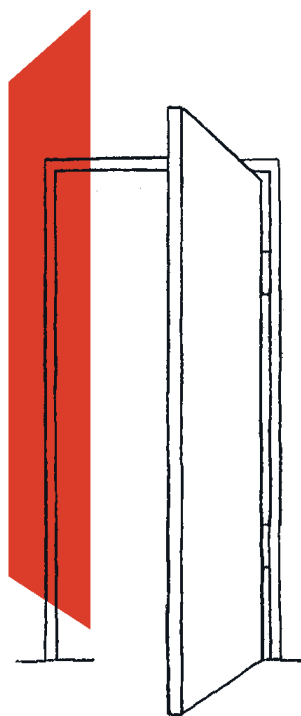
Многие любители «визуальных заметок» — метода записи, при котором используются крошечные рисунки и очень короткие подписи, — активно выступают в пользу своего хобби и убеждают, что полезно записывать лекции и доклады именно таким образом. Деконструкция почти любого визуального сценария может открыть вам много нового.

НАРИСУЙТЕ КОМНАТУ, ИЗ КОТОРОЙ ВЫ ВЫШЛИ



ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ материальные предметы, которые вас окружают, а потом перейдите в другое помещение. Теперь набросайте комнату, из которой вы только что вышли. Не пытайтесь воспроизвести все детали, но постарайтесь уловить основы: положение дверей и окон, размещение мебели.

Попробуйте.



Из книги «С широко открытыми глазами»

Что вас делает странным?

это мой день!

Так что же делает вас странным и чудаковатым человеком? Поговорите с близкими. Спросите тех, кто любит вас больше всего: друзей, любимого человека, брата или сестру, родителей. Задайте им такие вопросы:

«Что вам больше всего нравится во мне?»

«Что я делаю такого, чего не делает больше никто?»

«Что в моем поведении говорит о моей странности или даже сумасбродности?»

В результате вы посмотрите на себя глазами людей, которым вы очень дороги, и увидите, что в вас и правда много странного – но именно это и делает вас особенным человеком.

Просто примите то, что узнаете о себе. Пестуйте свои причуды. Даже если кажется, что это никак не связано с хобби, подпитка собственной чудаковатости подарит вам вдохновение. Когда вы позволите своей уникальной природе проявиться, вы ощутите прилив жизненных сил. Вы поймете, что вы сокровище, уникальный, очень ценный для мира человек. Относясь к этому открытию с уважением, пестуя любовь к своему внутреннему миру, вы дадите той маленькой искорке внутри вашей души возможность разгореться. А это, в свою очередь, приведет вас к созданию такого жизненного сценария, в котором вы будете проживать свою жизнь на полную катушку.

Книжный челлендж

Можно застрять на месте, читая книги одного и того же автора или одного жанра. Если тебе интересно почитать разных авторов и попробовать новое или тебе просто нравится вести списки и ставить цели, попробуй один из этих книжных челленджей.

Челлендж № 1 Прочитай:

- классический роман;
- журнал;
- книгу, по которой сняли фильм;
- графический роман (комикс);
- смешную книгу.

Челлендж № 2 Прочитай:

- газету;
- книгу, которая есть у тебя дома, но ты ее не читал(а);
- книгу, которую рекомендуют друзья;
- книгу, в которой меньше 200 страниц;
- стихотворение.

Челлендж № 3 Прочитай:

- книгу, где действие происходит в другой стране;
- короткий рассказ;
- книгу, которая получила премию;
- книгу жанра нон-фикшен (не художественную);
- книгу про волшебство.

Челлендж № 4 Прочитай:

- книгу, где действие происходит более 50 лет назад;
- книгу, в основу сюжета которой легли миф или сказка;
- книгу, где действие происходит в школе;
- научную фантастику;
- книгу, которая нравилась родителям в твоём возрасте.

Челлендж № 5 Прочитай:

- книгу с числом в названии;
- книгу в желтой обложке;
- книгу, в названии которой всего одно слово;
- книгу, в названии которой есть цвет;
- книгу автора, чье имя или фамилия совпадают с твоими.

Челлендж № 6 Твоя очередь...

Составь собственный челлендж для себя, друзей или родных. Возьми понравившиеся идеи из предыдущих пяти списков или придумай свои.



Готовим Fleetwood Mac&Cheese

Fleetwood Mac & Cheese

You Can Cook Your Own Way (...но мы советуем вот так)

Сложность:



Описание:

Хрустящие макароны с цветной капустой и сыром

ВРМ:

Подготовка — 25 минут

Приготовление — 25 минут

Ингредиенты:

1 кочан цветной капусты
400 г макарон
Капля оливкового масла
60 г сливочного масла
4 ст. л. обычной муки
350 мл цельного молока
200 г очень зрелого сыра чеддер — натереть
1 ч. л. дижонской горчицы
Соль и свежемолотый черный перец

Способ приготовления:

1. Срежьте листья и стебель цветной капусты, головку разрежьте на четыре части.
2. Четвертинки цветной капусты и макароны положите в большую кастрюлю кипящей воды. Чтобы макароны не слипались, добавьте щепотку соли и оливковое масло. Оставьте на 20 минут, пока цветная капуста не разварится.
3. Пока готовятся макароны и цветная капуста, прогрейте духовку до 200 °С и приготовьте сырный соус.
4. В сотейнике на среднем огне растопите сливочное масло, добавьте 2 столовые ложки муки и перемешайте.
5. Добавляйте оставшуюся муку по половине столовой ложки, чтобы не образовывались комки. Когда соус загустеет, начните постепенно добавлять молоко, постоянно размешивая, чтобы смесь была однородной. Готовьте 3–4 минуты, пока соус не загустеет.
6. Добавьте 125 г чеддера и взбейте соус до однородного состояния. Затем добавьте горчицу и тщательно перемешайте.
7. Откиньте цветную капусту и макароны на дуршлаг. Разломите цветную капусту на мелкие кусочки.
8. Выложите макароны и цветную капусту в жаропрочное блюдо для выпечки и полейте сырным соусом. Добавьте щепотку соли и черного перца, перемешайте.
9. Посыпьте сверху оставшимся сыром.
10. Поставьте блюдо в духовку и выпекайте 25 минут до образования золотистой корочки. Если хотите, чтобы корочка стала хрустящей, в конце можно на несколько минут включить режим «гриль».

Из книги *Dark Side of the Spoon*



МАССАЖ ушей



Ежедневно делайте массаж ушей – он приносит пользу всему организму, особенно мозгу. Начинается выработка эндорфинов, снижаются беспокойство и напряжение в челюсти и шее, укрепляется иммунная система, активизируется кровоток и наступает расслабление.

В ушах много энергетических точек, соединенных со всем телом. Китайцы тысячи лет применяют рефлексотерапию (акупрессуру и иглоукалывание) в области ушей, чтобы улучшить интеллект и самочувствие.

Вот пять видов терапевтического массажа ушей, которые очень полезны для нервной системы. Через несколько минут вы ощутите прилив энергии и ясность мыслей.

I ДИНАМИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Осторожно сожмите оба уха между указательными и средними пальцами на линии челюсти, сделав пять вращательных движений против часовой стрелки. Затем чуть надавите на углубление под ухом. С притоком крови к ушам вы можете почувствовать покалывание. Слегка потрите их, чтобы избавиться от этого ощущения. Затем нажмите указательными пальцами позади уха и двигайтесь снизу вверх. Продолжайте до тех пор, пока это

комфортно. Вы ощутите тепло, приток энергии и активизацию кровотока. На этом этапе появляются силы и готовность действовать.

2

РАЗВОРОТ УХА

Приступая к новому заданию, можно усилить концентрацию. Для этого аккуратно разверните край верхней части уха, делая поглаживающие и сжимающие движения указательным и большим пальцами. Повторите трижды.

3

МОЧКА УХА

Аккуратно зажмите мочки между большими и указательными пальцами и массируйте мелкими круговыми движениями. Через несколько минут переместитесь на середину внешней поверхности и аккуратно поворачивайте всё ухо.

Массаж мочки правого уха стимулирует левую часть мозга и гипофиз (он отвечает за многие процессы в организме, включая рост, кровяное давление, регуляцию температуры и сексуальную функцию). Массаж мочки левого уха стимулирует правую часть и шишковидную железу (контролирует ритмы бодрствования и сна). Рене Декарт называл ее местом души и точкой связи между интеллектом и телом.

4

СОГРЕЙТЕ УШИ

Энергично потрите ладонь о ладонь, чтобы ощутить тепло, и плотно закройте ими уши. Держите около 30 секунд. Повторите пять раз.

5

ПОТЯНИТЕ МОЧКИ УШЕЙ СЕМЬ РАЗ

Зажмите мочки между большими и указательными пальцами и чуть потяните вниз. Мягко выдохните. Повторите семь раз. Вы должны ощутить свежесть в глазах, слух станет четче.

Разминаемся — заботимся о теле

РАЗОМНИТЕСЬ

Проявите заботу о собственном теле, хорошенько разомнитесь — особенно до и после физической нагрузки и при сидячей работе. Об осознанном движении читайте на с. 51. Выполняя упражнения, следите, чтобы обе ноги стояли на полу, — это поможет сохранять равновесие. В течение дня делайте отдельные упражнения или весь комплекс целиком.

Во время растяжки нужно изучать и учитывать свои возможности и ограничения — особенно когда двигаете шейю — и бережно обращаться с собственным телом.

ПЛЕЧИ

Сядьте прямо (см. с. 38). Направьте внимание на свои плечи. На вдохе поднимите их к ушам. На выдохе сведите лопатки и округлите грудь. Повторите как минимум 3—4 раза.

Теперь в обратную сторону, чтобы проработать спину. На вдохе поднимите плечи к ушам. На выдохе подайте плечи вперед и округлите спину. Повторите как минимум 3—4 раза.

РУКИ

1. Вытяните левую руку вперед на уровне груди. Правой рукой осторожно прижмите ее к телу. Почувствуйте, как растягиваются плечо и рука. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Если заметите, что задержали дыхание, просто выровняйте его. Повторите то же самое с другой рукой.

2. Сцепите руки в «замок» и вытяните их перед собой ладонями наружу, а затем поднимите над головой. Держите голову прямо, смотрите вперед. Подтянитесь корпусом вверх, затем расслабьтесь. Повторите несколько раз.

3. На вдохе вытяните правую руку вверх. На выдохе потянитесь ею поверх головы в левую сторону. Корпус держите прямо. Оставаясь в таком положении, сделайте несколько вдохов и выдохов. На вдохе снова вытяните руку вверх. На выдохе расслабьте плечо и медленно опустите руку вдоль тела. Повторите с другой рукой.

ШЕЯ

1. Представьте, что на кончике носа у вас капля краски. Осторожно «рисуйте» маленькие круги в воздухе — сначала в одну сторону, потом в другую. Движение должно быть плавным и размеренным. При желании диаметр кругов можно увеличивать или уменьшать.

2. Сосредоточьте все внимание на правом ухе. Включите его в поле осознания. Затем медленно наклоните голову вбок, приближая правое ухо к плечу. Соприкоснуться им не нужно. Если плечо начнет подниматься навстречу уху, расслабьте его и верните на место. Наклоните голову настолько, насколько вам будет удобно. Задержитесь в таком положении и представьте, что дышите через растягивающуюся мышцу шеи. Затем медленно верните голову в нормальное положение. Далее точно так же наклоните ее к левому плечу. Все движения должны быть медленными и осторожными.

3. Наконец, сосредоточьтесь на голове. Медленно и осторожно начните опускать подбородок к груди. Можете закрыть глаза. Опускайте подбородок, растягивая заднюю часть шеи. Остановитесь, когда почувствуете, что уже достаточно. Задержитесь в такой позе, сделайте несколько вдохов и выдохов, а затем медленно верните голову в обычное положение.

НОГИ И СТУПНИ

Сядьте прямо. Вытяните одну ногу перед собой и поворачивайте ступней по часовой стрелке, а затем в другую сторону. Энергично встряхните ногой и снова поставьте ее на пол. Повторите то же самое с другой ногой.

ЛАДОНИ И ПАЛЬЦЫ


Выпрямите пальцы одной руки и прижмите их друг к другу. Другой рукой осторожно отогните пальцы назад, растягивая запястье. Поддержите их в таком положении несколько секунд. Повторите. Затем проделайте то же самое с другой рукой. Расслабьте пальцы и встряхните кисти рук.

РАЗВОРОТ В ПОЯСЕ

Сядьте прямо (см. с. 38), поставьте обе ступни на пол и повернитесь всем корпусом вбок насколько сможете. Колени и ступни не разворачивайте. Почувствуйте, как растягиваются мышцы корпуса и шеи, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Медленно вернитесь в исходное положение и повернитесь в другую сторону. Повторите упражнение несколько раз. Двигайтесь плавно и осторожно. Голова должна поворачиваться вместе с телом.

Из книги «Время услышать себя»





Космический зонд «Вояджер-2» отправляется в самый дальний в истории полёт, к поясу Койпера. Нужно следовать за ним и узнать, какие планеты он сфотографировал. А по пути я найду вещь, которая мне пригодится.



Помогаем спасти планету

ПЯТНОВЫВОДИТЕЛЬ ИЗ СОДЫ

Сода вытягивает грязь из ткани и устраняет неприятные запахи. Хорошо помогает справиться с жирными пятнами.

Тебе понадобятся:

- ½ стакана пищевой соды;
- 1 стакан воды;
- старая зубная щётка.



- 1 Приготовь раствор из соды и воды.
- 2 Смочи щётку в растворе и нанеси на пятно. Осторожно потри пятно щёткой и оставь на 30 минут.



ВНИМАНИЕ:

эта инструкция предназначена для выполнения совместно со взрослым. Позови родителей!

- 3 Залей пятно горячей водой (температура не должна превышать ту, что указана на этикетке) и оставь замачиваться ещё на 30 минут.
- 4 Отожми и постирай в машине в обычном режиме.



ГОТОВО!
КАКАЯ ЧИСТАЯ РУБАШКА!

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГУЛКА

Как тебе идея не просто отправиться на прогулку, но устроить уборку, собрав стеклянные бутылки и жестяные банки, попадающие на пути?

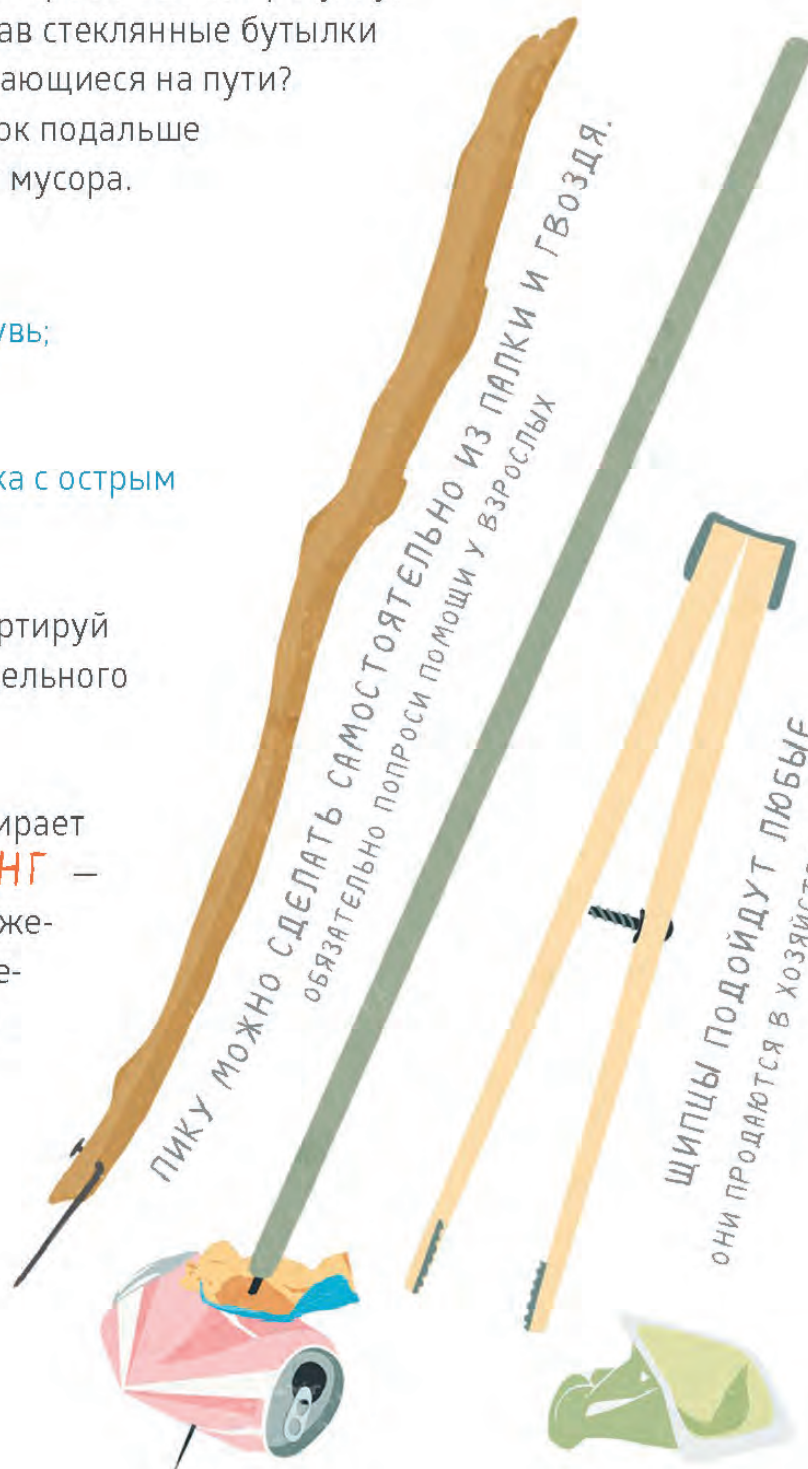
Найди безопасный участок подальше от дороги и очисти его от мусора.

Тебе понадобятся:

- удобная одежда и обувь;
- перчатки;
- мешки;
- щипцы или пика (палка с острым наконечником).

Собранные отходы рассортируй по контейнерам для раздельного сбора.

Сейчас во всём мире набирает популярность **ПЛОГГИНГ** — новое экологическое движение, при котором бег сочетается со сбором мусора.



Цветы и листья по линиям

Учимся рисовать Эхеверию

Эхеверия Хукера

Шаг 1



Шаг 2



Шаг 3



Шаг 4



Шаг 5



Готово



Рисуй! →



Из книги «Цветы и листья по линиям»

Раскраска «Воздушный шар»



Из книги «Зимние праздники»



МИФ

