

# ДНЕВНИК ОСОЗНАННОГО КИНОМАНА

Смотрим фильмы, задавая правильные вопросы



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 686.81  
ББК я6  
Д54

В издании использованы иллюстрации  
по лицензии *shutterstock.com*

**Дневник** осознанного киномана. Смотрим фильмы, задавая правильные вопросы –  
Д54 Москва : Издательство АСТ, 2024. – 96 с.

ISBN 978-5-17-169647-4 (Дневник осознанного восприятия)

ISBN 978-5-17-169646-7 (Осознанное обучение)

Этот дневник создан специально для тех, кто не просто любит кино, но и стремится смотреть фильмы осознанно, анализируя их художественные и философские аспекты. Записывайте свои мысли и эмоции от просмотренных картин, размышляйте над сюжетами, персонажами и режиссёрскими решениями. Дневник поможет вам углубить понимание кинематографа, отслеживать развитие собственного вкуса и осознавать, как фильмы влияют на ваше восприятие мира. Это ваше личное пространство для погружения в глубины киноискусства, позволяющее смотреть не только глазами, но и сердцем.

**УДК 686.81**  
**ББК я6**

ISBN 978-5-17-169647-4 (Дневник осознанного восприятия)

ISBN 978-5-17-169646-7 (Осознанное обучение)

© ООО «Издательство АСТ», 2024

## Дорогой киноман!

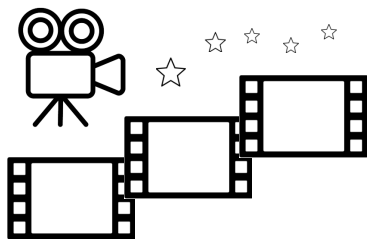
Ты держишь в руках не просто дневник, а ключ к удивительному путешествию по миру осознанного кинопросмотра. Здесь каждый фильм становится не просто очередной историей на экране, а глубокой рефлексией, способной изменить восприятие жизни, пробудить чувства и подарить новые идеи. В этом дневнике ты сможешь выйти за пределы привычного кинозрелища, обратив внимание на те аспекты, которые обычно остаются за кадром.

Преимущество этого дневника заключается в том, что он помогает тебе не просто наслаждаться фильмами, но и осознать, что именно делает их особенными. Этот дневник станет твоим личным путеводителем по кинематографу, где ты сможешь не только фиксировать свои мысли и впечатления, но и формировать более осознанное отношение к тому, что смотришь. Осознанный киноман не просто «потребляет» контент, он выбирает, анализирует, сравнивает и оценивает, обращая внимание на каждый нюанс. Ведение такого дневника помогает развивать вкус, тренировать критическое мышление и открывать для себя новые жанры и стили.

Но этот дневник не только о фильмах – он и о тебе. Здесь ты можешь исследовать, как кино влияет на твою жизнь, как резонирует с твоими личными переживаниями и убеждениями. В каждом фильме мы будем искать ответы на вопросы, которые волнуют именно тебя, и находить в кинематографе источник вдохновения и внутренней силы.

Присоединяйся к этому увлекательному процессу осознанного кинопросмотра, и пусть этот дневник станет твоим верным спутником на пути к более глубокому пониманию искусства кино и самого себя. Вместе мы будем не просто смотреть фильмы – мы будем погружаться в их мир, изучать его и извлекать из него самое ценное.

# ПРОСМОТРЕННЫЕ ФИЛЬМЫ



|                       |    |
|-----------------------|----|
| Название фильма ..... |    |
| 1. ....               | 6  |
| 2. ....               | 8  |
| 3. ....               | 10 |
| 4. ....               | 12 |
| 5. ....               | 14 |
| 6. ....               | 16 |
| 7. ....               | 18 |
| 8. ....               | 20 |
| 9. ....               | 22 |
| 10. ....              | 24 |
| 11. ....              | 26 |
| 12. ....              | 28 |
| 13. ....              | 30 |
| 14. ....              | 32 |
| 15. ....              | 34 |
| 16. ....              | 36 |
| 17. ....              | 38 |
| 18. ....              | 40 |

|          |    |
|----------|----|
| 19. .... | 42 |
| 20. .... | 44 |
| 21. .... | 46 |
| 22. .... | 48 |
| 23. .... | 50 |
| 24. .... | 52 |
| 25. .... | 54 |
| 26. .... | 56 |
| 27. .... | 58 |
| 28. .... | 60 |
| 29. .... | 62 |
| 30. .... | 64 |
| 31. .... | 66 |
| 32. .... | 68 |
| 33. .... | 70 |
| 34. .... | 72 |
| 35. .... | 74 |
| 36. .... | 76 |
| 37. .... | 78 |
| 38. .... | 80 |
| 39. .... | 82 |
| 40. .... | 84 |
| 41. .... | 86 |
| 42. .... | 88 |
| 43. .... | 90 |
| 44. .... | 92 |
| 45. .... | 94 |



ДАТА .....



НАЗВАНИЕ ..... Год .....



РЕЖИССЁР .....



ЖАНР(Ы) .....



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ .....



В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ .....



ОЦЕНКА

|                    |   |   |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ  | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| СЮЖЕТ              | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| АКТЁРСКАЯ ИГРА     | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| ВИЗУАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| МУЗЫКА             | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

Любимая цитата

.....  
.....

Сюжет

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Как этот фильм повлиял на твоё эмоциональное состояние? Какие мысли и чувства он вызвал во время и после просмотра?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ассоциируешь ли ты себя с каким-нибудь героем? Почему?

.....  
.....  
.....  
.....

Какие социальные или культурные проблемы поднимает фильм?

.....  
.....  
.....  
.....

Что, по твоему мнению, хотел передать режиссёр через этот фильм?

.....  
.....  
.....  
.....

Как бы ты описал(-а) визуальный язык фильма? Насколько он помог тебе понять или прочувствовать историю?

.....  
.....  
.....  
.....



ДАТА .....



НАЗВАНИЕ ..... Год .....



РЕЖИССЁР .....



ЖАНР(Ы) .....



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ .....



В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ .....



ОЦЕНКА

|                    |   |   |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ  | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| СЮЖЕТ              | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| АКТЁРСКАЯ ИГРА     | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| ВИЗУАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| МУЗЫКА             | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

Любимая цитата

.....  
.....

Сюжет

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Как этот фильм повлиял на твоё эмоциональное состояние? Какие мысли и чувства он вызвал во время и после просмотра?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ассоциируешь ли ты себя с каким-нибудь героем? Почему?

.....  
.....  
.....  
.....

Какие социальные или культурные проблемы поднимает фильм?

.....  
.....  
.....  
.....

Что, по твоему мнению, хотел передать режиссёр через этот фильм?

.....  
.....  
.....  
.....

Как бы ты описал(-а) визуальный язык фильма? Насколько он помог тебе понять или прочувствовать историю?

.....  
.....  
.....  
.....



ДАТА .....



НАЗВАНИЕ ..... Год .....



РЕЖИССЁР .....



ЖАНР(Ы) .....



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ .....



В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ .....



ОЦЕНКА

|                    |   |   |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ  | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| СЮЖЕТ              | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| АКТЁРСКАЯ ИГРА     | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| ВИЗУАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| МУЗЫКА             | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

Любимая цитата

.....  
.....

Сюжет

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....