Олеся Коц, Марія Яцюк

ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА!

Челендж для сучасних тинейджерів

21 день

Випуск 3

Іван Марчук «Україна»

2024

1 день. ЗАЗИРНИ У ЦІННОСТІ

Наші життєві цінності – це наш внутрішній компас, за яким ми звіряємо кожен крок по життєвій дорозі. Коли у нас є певні переконання, нам легше знаходити правильне рішення – адже життєві цінності людини служать їй опорою, і, слідуючи їм ми починаємо жити більш повноцінним і щасливим життям.

Пропонуємо тобі пригадати важливі події твого життя. Символічно намалюй згадки у трьох люстерках, які вказують на цінності твого дитинства, теперішнього життя та мрій про майбутнє.

Перше люстерко – «Моє минуле». Пригадай події свого дитинства і символічно познач у цьому люстерку, пригадай: хто і що мало цінність для тебе у дитинстві, які цінності для тебе були важливими.

Друге люстерко – «Моє теперішнє». Зобрази у ньому, що має цінність на сьогодні для тебе, які цінності на часі.

Третє люстерко – «Моє майбутнє». Намалюй у ньому те, що матиме цінність в майбутньому, які події є бажаними для тебе, придумай для них символи».

2 день. 😊😆🤪

КОД 4-5-0 «ВСЕ СПОКІЙНО»

Цією мовою спілкуються наші захисники на передовій.

Цифровий код «4-5-0» розшифровується як «все спокійно».

А відповідь : «+» - «все добре», «++» - «чудово».

Для того, щоб відповісти «4-5-0», потрібно оцінити ситуацію.

Спробуй це зробити!

1.Подивись навколо себе і знайди чотири предмети, які для тебе означають, що «все спокійно». Зобрази чи запиши їх у колах.

«4» ○ ○ ○ ○

2.Згадай і запиши імена п'ятьох рідних, друзів, знайомих, до яких можна звернутися по допомогу і підтримку.

«5» ○ ○ ○ ○ ○

3. Згадай приємну подію чи момент, який відбувся нещодавно і зобрази смайлик, який додасть позитивних емоцій.

«0» ○

📲 Запитай свого друга чи подругу, як у них.

3 день. ШЛЯХ ГЕРОЯ

Створи власну історію про шлях героя, скориставшись покроковим алгоритмом та відповідними клітинками у таблиці.

1-а клітинка – **герой/героїня, ім'я, суперсила** (зобрази свого героя чи героїню; дай їй чи йому ім'я і наділи суперсилою);

2-а клітинка – **місія героя чи героїні** (чому він чи вона вирушає у подорож, що хоче зробити);

3-я клітинка – **перешкоди** (зобрази перешкоди, які має здолати герой чи героїня);

4-а клітинка – **внутрішні помічники** (зобрази внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню);

5-а клітинка -**зовнішні помічники** (зобрази зовнішніх помічників, які приходять на допомогу);

6-а клітинка – **фінал історії** (зобразіть, чим завершилась історія).

1.	*2.*	*3.*
6.	*5.*	*4.*

Поділися історією з друзями і послухай їх історії.

4 день. ТВОРИ ЯК ПРИМАЧЕНКО!

Марію Примаченко називають однією із найсамобутніших українських художниць. Наївний народний стиль (примітивізм) — увібрав у себе метафори та символи українських казок, легенд та оповідань. Стосунки людини і Всесвіту Марія Примаченко називала «дивом».

Ми запрошуємо тебе створити образ «дива». Сподіваємося, що тебе надихнуть дивовижні птахи та звірі майстрині.

Казкова птаха -павич, 1936

Атомна війна, будь проклята вона, 1978

Кукурудзяний кінь у космосі, 1978

Загроза війни, 1986

Більше робіт художниці тут:

Створи власний дивожний образ!

Назви свою роботу і підпиши, як справжній художник.

_____

Надай фразі визначеності за допомогою знаку оклику (!) та коми (,)?

«Творити не можна боятися»

_____

5 день. 🟢 ГОРОШИНИ ДОБРИХ ЗВІСТОК

Американський мультфільм «Душа» (2020 рік) студії Pixar режисера Піта Доктера запрошує разом з головними героями пізнати цінність життя. Головними героями є музикант Джо та душа 22.

📝🙄Цікаво, що мультфільм є 22 роботою студії Pixar і у ньому виконано 22 правила, якими керуються мультиплікатори.

💭 Які, на твою думку, відповіді на такі запитання?

- Яка іскра Душі 22? Як їй вдалося зрозуміти це?

  _____

- Що нового про себе дізнається Джо?

  _____

  _____

- Запрошуємо тебе помічати дивовижний світ довкола. Долучайся до виконання наступної вправи:

20 горошин

Візьми, будь ласка, 20 горошин або ж квасолин, можуть згодитися намистини чи ґудзики.

Ранком поклади їх у свою кишеню чи у гаманець.

Починай помічати щось позитивне: гарні, кумедні випадковості. Наприклад,

- перехожий тобі посміхнувся;
- ти вийшов(-ла) з будинку і дощ закінчився або ж побачили сонечко;
- одразу підійшов транспорт;
- хтось підказав або ж допоміг у справі;
- хтось притримав двері;
- ти помітив щось кумедне;
- сталася якась неочікувана приємність.

Кожна така приємність, радісна дрібничка – це одна горошина. Переклади цю горошину з одної кишені в іншу, або ж з одного відділення гаманця в інший. Так слід перекладати щоразу як ти її помітив(-ла).

У перші дні люди часто перекладають 4-5 горошин. Але ми віримо, що ти зможеш перевершити цей результат.

Які події тобою помічені?

_____

_____

_____

Яку кількість горошин ти зміг(-ла) перекласти?

_____

6 день. ТЕПЛЕ ЧАЮВАННЯ

Чай любять лише надзвичайні люди!

Ранок важливо починати правильно: з 20 хвилин тиші і ясності, смачного чаю та посмішки. Тому що ранок – це зерно, з якого народжується наш день, і як ми посіємо його, так воно і проростає. Чай - найпоширеніший напій у світі. З китайської «**ча**» означає «**молодий листок**», а на півдні чайне листя - «**те**», пригадайте, англійською «tea». Усі сорти чаю отримують з однієї й тієї ж самої рослини – китайської камелії. А трави, наприклад, м'ята, чи фрукти утворюють не чай, а настій. Гіппократ говорив: «Чай підсилює дух, зм'якшує серце, ослабляє втому, пробуджує думку і не дозволяє поселитися лінощам».

Створи власну церемонію «**ТЕПЛЕ ЧАЮВАННЯ**»:

- **Домовся** з рідними чи друзями про час чаювання.
- **Підготуй** місце, посуд.
- **Оберіть** разом чай чи декілька на вибір (чорний, зелений, трав'яний, фруктовий) та смаколики до чаю.
- **Можна** експериментувати під час чаювання:
  - використовувати трав'яні суміші, які здавна готували в Україні (м'ята, ромашка, липа, чорна смородина);
  - додати в чай апельсин замість лимона;
  - спробувати спеції (розмарин чи базилік);
  - як англійці пити чай з молоком;
  - замість печива чи тістечок пити чай з горіхами, скибочками яблука чи шматочками банана.
- **Насолоджуйся,** пий чай маленькими ковтками.
- **Відчуй** смак і поділись своїми відчуттями.
- За чаюванням запропонуй другові/подрузі **Бліцвікторину «Вірю - не вірю»**. За кожну правильну відповідь давай другові цукерку або ж смаколик.

  1) Чи віриш ти, що Батьківщина чаю Індія? (*Ні, Китай*)

2) Чи віриш ти, що чай пили люди, які жили до нашої ери? (*Так, ще 2737 років до н.е. згадується про чаювання людей*)

3) Чи віриш ти, що у стакані міцного чаю стальки ж кофеїну, скільки у пігулці від головного болю? (*Так*)

4) Чи віриш ти, що найбільше споживають чай українці? (*Ні, кожен англієць в рік споживає 5 кг чаю*)

5) Чи віриш ти, що чаєм можна було розрахуватися за товари? (*Так, у країнах Азії та Африки*)

6) Чи віриш ти, що у чаї вітаміну С у 4 рази більше, ніж у лимоні? (*Так, а у зеленому чаї більше в 10 разів, ніж у чорному*)

7) Чи віриш ти, що більшість людей надає перевагу перемішувати чай правою рукою? (*Ні, чай краще перемішувати чайною ложечкою* 😆)

8) Чи віриш ти, що чай раніше довіряли збирати виключно чоловікам? (*Ні, чай довіряли збирати лише жінкам, бо вважали, що жіночі руки не псують аромат чаю*)

9) Чи віриш ти, що чай «по англійські» це ранковий ритуал? (*Ні, чай традиційно п'ють о 5 годині після обіду, ритуал так і називають «fiveo`clock»*)

10) Чи віриш ти, що чай можна пити на ходу? (*Ні, чай п'ють для того, щоб сповільнитися та насолодитися моментом та спілкуванням*)

Смачного тобі чаювання у затишній компанії!

7 день. КУЛЬБАБКА

Чи знаєш ти, що кульбабка - унікальна квітка, яка схожа на сонце, місяць і зорі? За старовинною легендою, кульбаба не могла вирішити на кого б хотіла бути схожою. Спочатку підняла очі до неба, побачила сонце і вирішила, що хоче бути схожою на нього, жовтою і красивою. Потім вона побачила місяць і передумала. Тепер вона захотіла бути схожою на нього, білою, круглою, напівпрозорою. Потім вона побачила зірки, і вони їй дуже сподобалися. Коли прийшов янгол, кульбаба не знала, що йому сказати: бути як сонце, місяць або зірки... Вона не знала, що вибрати.

І тоді янгол вирішив виконати всі її бажання. Тому спочатку кульбаба жовта, як сонце, потім біла, як місяць і, якщо подути на неї, вона розлітається, як зірки.

А на кого з відомих чи знайомих людей ти хотів(-ла) бути схожим(-ою)?

1._____, тому що _____

2._____, тому що _____

3._____, тому що _____

Це важливі люди у твоєму житті.

Якби зустріч з ними була можлива, чим цікавим зі свого життя ти міг (могла) би поділитися з ними?

_____

У Реда Бредбері є книга «Вино з кульбаб», в якій є зворушлива думка:. «Кожен особливий день життя слід запечатати, щоб відкрити його у січневий день, коли сипле сніг, а сонце тижнями, місяцями не виходить, і, можливо, яке-небудь диво, вже позабуте, попроситься, щоб його вивільнили у пам'яті».

«Запечатати спогади» про сонячне літо можна і за допомогою листівки. Переглянь ідеї митців та створи власну сонячну листівку!

Бажаю тобі творити з настроєм, як у кульбабки – яскравим, сонячним і просто летючим!

ПЕРЕМОЖНИЙ І ТИЖДЕНЬ

Найкраща новина тижня

_____
_____
_____

Я дізнався про себе

_____
_____
_____

Я назву цей тиждень

_____
_____

Наступного тижня я б хотів

_____
_____
_____

Вчинок тижня, яким я пишаюсь

_____
_____
_____

8 день. СИЛА РОДУ: ПРІЗВИЩЕ

Пізнай свій край… себе, Свій РІД, свій народ, свою землю –
і ти побачиш шлях у життя.
Г. Сковорода

Мова - ДНК нації, прізвище – ДНК роду. Слово «прізвище» є родовим іменем, тобто іменем родини. Всі родові імена мають свою історію, несуть в собі неймовірну силу, можуть багато чого розповісти про свого власника.

Прізвища давалися нашим предкам за родом діяльності, місцем проживання, характером, навіть рисами обличчя.

Досліди історію походження твого прізвища.

1. Запитай про історію прізвища у батьків, бабусі чи дідуся.
2. Скористайся сайтом «Рідні»: https://ridni.org/

1.	Прізвище	
2.	Що означає	
3.	Кількість носіїв прізвища в Україні	
4.	В яких районах найбільше людей з таким прізвищем	
5.	А ще я дізнався /дізналася про прізвище	

9 день. 🌊 ШТОРМ

Разом із Лін Стадлер (Lynn Stadler) рушимо в уявну подорож. Подорож можна здійснювати разом із другом чи подругою.

🧘 Спочатку спробуй відчути мить «тут і зараз». Зверни увагу на твоє тіло. Як ти відчуваєш свої руки, ноги, спину, корпус? Які звуки ти зараз чуєш довкола себе? Вслухайся у них. Зверну увагу на своє дихання. Як ти почуваєшся, коли уважний(-а) до себе?

☀️ Ми починаємо подорож. Уяви найкращий день для себе. Уяви, що ти на морі. Уяви човен, або ж вітрильник, яхту тощо. Роздивися її. Перенеси себе в уяві на це судно посеред моря. Довкола гарно, тепло, легенький вітерець дмухає морським бризом на тебе. Як ти при цьому почуваєшся? Хто поряд з тобою? Що вони роблять? Уяви себе за штурвалом як капітан. Подивись на море та небо.

🌊 Раптом різко змінюється погода. Вітер завиває. Затягується небо важкими хмарами. Море хвилюється. Люди довкола шукають безпечного місця на судні. Хвилі стають досить сильними та загрозливими. Що ти почуваєш у цей момент? Помічай як поводиться корабель. Як він витримує шторм?

🌤️ Несподівано дуже швидко шторм згасає. Вода заспокоюється. Човен ще розгойдується, але все стишується довкола. Пробивається крізь хмари сонце. Як ти почуваєш себе в цю мить? Що зараз із кораблем та іншими пасажирами?

😊 Тобі вдалося майстерно зманеврувати судном у цю негоду. Якою для тебе вдалася ця мандрівка? Відтвори символічно фрагменти цієї подорожі один під одним.

🎨Зобрази фрагменти подорожі

Початок
Шторм
Завершення

🌊Як ти почуваєшся по завершенню мандрівки?

🌊Хто і що допомогло тобі мужньо вистояти попри негоду?

🌊Який корисний досвід ти набув у подорожі?

10 день. 💙💛 ЗАБУТА УКРАЇНСЬКА

Думаємо, що ти знаєш такі слова як «лайк», «стрім», «мем» та інші.

Познайомся більше з колоритною, багатою на унікальні слова та вирази українською мовою.

Добери сучасне слово до забутих українських слів, які зустрічаються в жартівливому вірші і запиши поруч.

Запитай, чи знають ці слова твої рідні та друзі.

НЕВДАЛА ЗДИБАНКА		
Домовились про **ЗДИБАНКУ** удвох, Як **ЛЕГІТ** поміж трав собі звивався. І **МАНІВЦЕМ** обрали шлях швидкий, Ще й час - як **ПРИСМЕРК** починався.	_____ _____ _____ _____	
Збиралися на ЗДИБАНКУ удвох. В **ЛЮСТЕРКО** глянула дівчина: **ПАЦЬОРКИ** кольорові до лиця, І з **ПУНДИКАМИ** на столі корзина.	_____ _____ _____ _____	
А **ЛЕГІНЬ РОВЕРА** налаштував: Бо ж, **БІГМЕ**, довго мандрувати. Сорочку, **МЕШТИ** нові вбрав. Червоні **РУЖІ**,- щоб подарувати.	_____ _____ _____ _____	
Аж, раптом, **ХУТКО** почалася **МЖА**. І **ГРОМОВИНА** виросла у хмарі. Не видно **ВИДНОКОЛА**. Геть, нема! І **ЗИМНО**, щоб **ШПАЦЕРУВАТЬ** у парі.	_____ _____ _____ _____	
У **ЛЯПАВИЦЮ** ЗДИБАНКА яка? Залишились сумні обоє вдома. І **НИШКОМ** йшли щоразу до вікна: -Коли ж на краще зміниться погода?	_____ _____ _____ _____	

11 день. ТЕАТР ТІНЕЙ

Інсценізуй за допомогою тіньових персонажів легенду «У ПОШУКАХ ЩАСТЯ».

«Це було давним-давно. Якось **Людина** стала нещасливою, тому попрохала тварин принести їй щастя.

– Добре, – відповіли звірі і пішли світом шукати людське щастя. Довго вони шукали, але так ніде його і не знайшли, бо насправді навіть не знали, як воно має виглядати.

Тоді вирішили звірі принести **Людині** те, що робить їх самих щасливими.

Кінь приніс **Людині** _____.

Олень трусонув своїми могутніми рогами :

- Візьми для щастя _____.

Пташка прощебетала:

- Щастя у _____.

Віл гучно проревів:

- Для щастя потрібно_____.

Старий **пес** підбіг до **Людини** і вильнув хвостом:

- Щастя – це_____.

Проте із цього всього **Людині** ніщо так і не принесло щастя. І тоді звірі сказали їй, щоби вона сама пішла шукати своє щастя.»

А що саме на твою думку знайшла Людина? Запроси друга. Скористайтеся настільною лампою для відтворення персонажів і доповнення легенди.

12 день. 🎩 ЗНАЙОМСТВО ІЗ СОБОЮ

«Просто не знаю, хто я зараз така. Ні, я, звичайно, приблизно знаю, хто така я була вранці, коли встала, але з того часу я весь час то така, то сяка - словом, якась не така», -говорила Аліса із книги Л. Керолла « АЛІСА В КРАЇНІ ДИВ».

А яка чи який ти? Поміркуй про це.

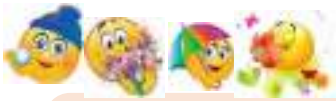
Дві речі, які ти ніколи не робив/робила, але хотів/хотіла спробувати

1.

2.

Одна річ, яка може лякати інших, але не лякає тебе

Три речі про цю пору року



1.

2.

3.

Дві речі у твоєму житті або світі навколо тебе, які змінюються

1.

2.

Три маленькі речі, які багато значать

1.

2.

3.

Одне про що ти думаєш, але ще не готовий/готова говорити

13 день. ШКАЛА БОФОРТА

За 12-бальною шкалою, яку розробив англійський адмірал Ф.Бофорт в 1806 році, у світі розрізняють шторми різної сили.

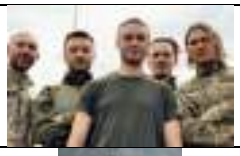
Коли тебе переповнюють емоції – це теж нагадує шторм , тебе, наче «штормить».

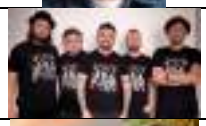
1. Спробуй оцінити свій стан, використовуючи шкалу Бофорта (обведи кружечком відповідний бал).
2. Якщо це від 0 до 5 – все спокійно, продовжуй «плавання морем життя».
3. Якщо більше 5 – виконай «спеціальні морські процедури».
4. Після процедур знову оціни свій стан за шкалою (за потреби повтори процедури).

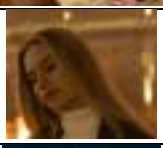
<table>
<tr><th>Бали Бофорта</th><th>Словесне визначення сили вітру</th><th>СПЕЦІАЛЬНІ МОРСЬКІ ПРОЦЕДУРИ</th></tr>
<tr><td>0</td><td>Штиль</td><td rowspan="5">МОРСЬКЕ ПОВІТРЯ
Уяви, що ти на палубі корабля. Повільно вдихни через ніс свіже морське повітря. ◦ Потім із силою видихни через рот, наче надуваєш парус. ◦ Повтори кілька разів.</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Тихий</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Легкий</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Слабкий</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Помірний</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Свіжий (холоднуватий)</td><td rowspan="4">МОРСЬКА ЗІРКА
Стань, розставивши ноги на ширині стегон. Присядь, зігнувши коліна приблизно до 90 градусів. Тримай спину рівно. Вистрибни, розводячи в сторони ноги та руки, утворюючи у повітрі форму зірки. Опустись на землю, згинаючи стегна та коліна. Повтори декілька разів.</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Сильний</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Міцний</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Дуже міцний</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Шторм</td><td>Я — ОКЕАН
Уяви, що ти миттєво виростаєш розміром в океан. Стаєш величезним, могутнім і сильним. Відчуй, що за тобою — сила твого роду, країни, військових, знань. Дихай у ритмі океану повними грудьми.</td></tr>
</table>

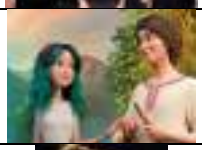
14 день. ♫ ВГАДАЙ ПІСНЮ ЗА ЕМОДЗІ

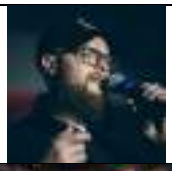
♪♪♪ Пропоную тобі гру: впізнай сучасну популярну українську пісню закодовану емодзі:



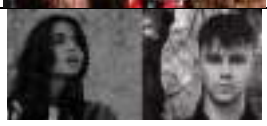








1.		11.	
2. &		12.	
3.		13.	
4.		14.	
5. ,		15. -	
6.		16. як	
7.		17.	
8.		18.	
9.		19.	
10. Я		20.	



♪♪♪ Як тобі було виконувати завдання?

Які музичні відкриття тебе спіткали? Вітаю з результатом!

ПЕРЕМОЖНИЙ II ТИЖДЕНЬ

Найкраща новина тижня

_____
_____
_____

Я дізнався про себе

_____
_____
_____

Я назву цей тиждень

_____
_____

Наступного тижня я б хотів

_____
_____
_____

Вчинок тижня, яким я пишаюсь

_____
_____
_____

15 день. Людина нібито не літає…

Геніальний твір Ліни Костенко «Крила» зачаровує мудрістю:

А й правда, крилатим ґрунту не треба.
Землі немає, то буде небо.
Немає поля, то буде воля.
Немає пари, то будуть хмари.
В цьому, напевно, правда пташина…
А як же людина? А що ж людина?
Живе на землі. Сама не літає.
А крила має. А крила має!
Вони, ті крила, не з пуху-пір'я,
А з правди, чесноти і довір'я.
У кого – з вірності у коханні.
У кого – з вічного поривання.
У кого – з щирості до роботи.
У кого – з щедрості на турботи.
У кого – з пісні, або з надії,
Або з поезії, або з мрії.
Людина нібито не літає…
А крила має. А крила має!

Прослухай твір у виконанні Богдана Ступки за QR-кодом (наведи камеру на нього і перейди за посиланням).

- Що є твоїми крилами життя?

- Поцікався, що є крилами життя для твоїх батьків?

- А для друзів?

16 день. ДВЕРІ ДО СЕБЕ

Уяви, що ти подорожуєш уві сні. Перед тобою з'являються четверо дверей. За кожною з них ховається твій спогад, який викликає одну з емоцій: **страх, гнів, сум, радість**.

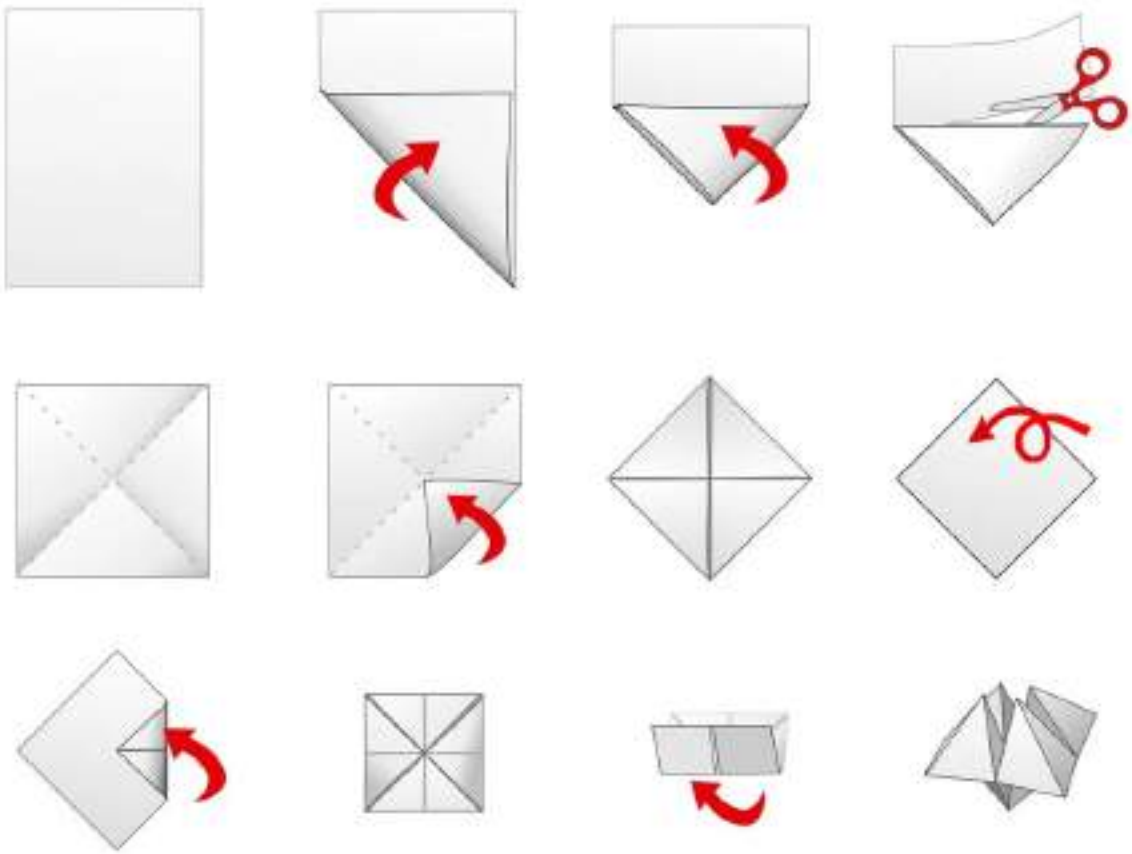
Символічно зобрази побачене за дверима.

Кожен спогад дуже цінний для нас, тому що це наша історія і наш досвід. Чому навчили тебе:

страшний спогад	гнівний спогад	сумний спогад	радісний спогад
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

17 день. 🖐ОРИГАМІ «ФАНТИ ДРУЖБИ»

Давай створимо оригамі «фанти дружби» за схемою, що подана нижче.



Тепер варто декорувати свій виріб. Той, хто хоче взяти участь у грі, загадує число від 1 до 8.

Ведучий одягає оригамі на вказівні та великі пальці рук і відкриває виріб по вертикалі та горизонталі почергово стільки разів як загадане число. Далі зупиняється і читає прихований фант-завдання, яке доручає виконати другу.

Слідом учасники міняються місцями.

(Фотографії з https://health.telegraf.com.ua/)

Фанти-завдання:

1. Намалюй емодзі-портрет друга.
2. Створи незабутню оригінальну фотосвітлину з другом чи подругою.
3. Перетворися у фокусника та продемонструй свою майстерність.
4. Зобрази без слів, що ти з'їв щось гірке, щось кисле, щось гостре, щось солодке.
5. Зобрази без слів 5 різних комах.
6. Говорити «ха» у 10-кратній прогресії: «ха», «ха-ха», «ха-ха-ха», «ха-ха-ха-ха», «ха-ха-ха-ха-ха» і т.д.
7. Пробарабань відому українську мелодію.
8. Обійми друга.

18 день. ⌛ЗАБУТІ ЛЕГЕНДИ

Знайомся – це ХУХА.

Хухи – добрі духи природи. Вони нагадують пухнастих звіряток.

Хуха завжди робить добро: захищає природу і допомагає людям, що потрапили в біду. ЇЇ можуть бачити лише добрі чисті серцем люди.

Хухи мають здібність змінювати колір свого хутра для маскування. Саме тому "хухами" часом називають маскувальні костюми наших військових.

https://magicworld.com.ua/about-project/

ЗРОБИ СВОЮ ХУХУ-БРЕЛОК

1.		Візми нитки для в'язання (обери колір) та шматок картону 8 см * 6см	4.		З іншого боку нитки розріж
2.		Щедро намотай нитки повздовж смужки	5.		Розпуши нитки
3.		З одного боку нитки зв'яжи	6.		Зроби очі

Назва «хуха» - це як «людина». Дай їй власне ім'я.

ХУХА _____

Можеш прикріпити свою ХУХУ до наплічника чи покласти в кишеню.Тепер у тебе є добрий дух природи.

А ще ХУХУ можна подарувати тому, про кого ти турбуєшся.

19 день. 📸 СМІЛИВІ В МОЄМУ ОБ'ЄКТИВІ

Хочу познайомити тебе з проєктом Антона Птушкіна, відомого українського тревел-блогера, «Ми, наші улюбленці та війна» (на Megogo.net). Це зворушлива історія про стійкість, співчуття і любов, яка може здолати будь-які труднощі.

«Про велич нації та її моральний прогрес можна судити з того, як вона поводиться з тваринами», – вважав один з найбільших моральних авторитетів людства Магатма Ганді. А судити про людяність і доброту українців можна по тому, як вони піклувалися про тварин упродовж повномасштабного вторгнення росії.

Візьми участь у дослідницькому проєкті. Які тварини, що зустрічав(-ла) ти у новинах в період війни, тобі запам'яталися?

_____

_____

📸 Добери 6-10 світлин у Internet.

Створи колаж із цих світлин за допомогою зручного додатку. Поділися власною роботою з друзями. Назви його.

Запропонуй однокласникам зробити виставку ваших робіт.

20 день. 🦀 У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ – ЗДОРОВИЙ ДУХ!

Давай порухаємося разом зі граєю крабів. Краще це завдання виконувати з другом чи подругою. Вмикай краб-рейв і відтворюй рухи: **Noisestorm - Crab Rave** за QR-кодом (наведи камеру на нього і перейди за посиланням).

1. Руки догори і плескаємо в долоні
2. Присідаємо і барабанимо по підлозі
3. Порухаємося навприсідки вбік
4. Плескаємо в долоні і танцюємо
5. Обертаємо стегнами по колу
6. Вільно рухаємося із задоволенням

🦀 Який настрій викликала розминка?

21 день. МАПА БАЖАНЬ

Як втілити в життя власні мрії та бажання?

Створи «Мапу бажань», щоб візуалізувати бажання і доповнювати думки про бажане позитивною енергією.

Скористайся покроковим алгоритмом.

1. **Зроби** список мрій та бажань, які ти хочеш здійснити.
2. **Збери** яскраві картинки, світлини, наліпки, які символізують твої мрії та бажання.
3. **Розмісти** зображення, що відповідає найважливішій мрії в центрі мапи.
4. **Додай** інші зображення, що символізують інші мрії та бажання.
5. **Розглядай** «Мапу бажань» і **уявляй** себе в часі, коли мрія здійснилась.
6. **Пам'ятай**, що мапа надихає, але не замінює твої дії. Тому **дій**, щоб бажання здійснились!
7. **Вір** у себе і бажання стануть реальністю.
8. **Поділися** своїми мріями з друзями і близькими.

ПЕРЕМОЖНИЙ ІІІ ТИЖДЕНЬ

Найкраща новина тижня	Я дізнався про себе
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Я назву цей тиждень

_____

_____

Наступного тижня я б хотів	Вчинок тижня, яким я пишаюсь
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Любий друже!

Три тижні випробувань позаду. Ти молодець! Твоя стійкість, віра в Україну, добрі вчинки і думки щодня наближують нас до перемоги! Разом ми сильні! Разом ми нездоланні! А отож:

ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА!