

ВИКЛИКИ



Скринька радості

На клаптиках паперу напиши або намалюй свої найрадісніші моменти. Додай фото та улюблені цитати, і склади все це у гарну коробку. Коли тобі сумно або потрібно нагадування про хороше, відкрий коробку й перечитай свої щасливі спогади.

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Коли ти записуєш або проговорюєш приємні речі про себе, це допомагає почуватися краще — ніби даруєш собі теплі обійми.



ВИКЛИКИ



Листи вдячності

Вдячність — це потужне почуття, яке допомагає насолоджуватися тим, що ми маємо. **Спробуй відчувати її зараз** — надішли повідомлення чи лист тому, хто допоміг тобі в чомусь.

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Покажи комусь, що ти приділив час, щоб створити щось саме для нього. Використай листівку, щоб написати слова подяки.



ВИКЛИКИ



Спогади за обідом

Зібравшись із друзями чи родиною за улюбленою стравою, поділіться спогадами й історіями з минулого. Попроси когось розповісти історію про складну ситуацію, яку вони пережили. Чому тебе навчили ці спогади?

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Попросіть члена сім'ї розповісти вам про його рецепт улюбленої страви. Який інгредієнт ви б додали?



КРЕАТИВНІСТЬ

День музики



Американська співачка Бетті Картер часто просила своїх учнів співати свої запитання.

**Спробуй і ти: співом
висловлюй свої думки під час
розмови!**

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Переглянь збірку пісень на сайті «Історії з Іжачком-Розумничком» та заспівай разом улюблену пісню:



КРЕАТИВНІСТЬ



День народження щодня

**Влаштуй уявну вечірку з
друзями, іграшками та, навіть,
вигаданими гостями!**

Прикрась усе, подай уявні
частування, пограй у веселі
ігри й заспівай улюблені пісні.

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Відскануй код та завантаж
веселу розмальовку “З днем
народження”



КРЕАТИВНІСТЬ



Місто радості

Використай свою уяву й підручні матеріали, щоб побудувати **«Місто радості»**.

Намалюй вулиці, будинки, парки — все так, як ти уявляєш місто радості, де б ти хотів жити!

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Знайдіть ідеї для поробок на сторінках «Історії з Їжачком-Розумничком»:



НАВЧАННЯ



Новий підхід

**Знайди веселий спосіб
навчитися чомусь новому.**

Наприклад, склади кумедний вірш або пісню про те, що хочеш вивчити. Можливо намалюй задачу, де числа носять капелюхи!

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Завантаж та роздрукуй один із наших матеріалів для друку з цікавими навчальними завданнями:



НАВЧАННЯ

Танці світу



Потанцюй! Вивчи новий
танець з іншої культури або
новий стиль танцю.

**А як щодо вивчення
українського гопаку?!**

*Відскануйте QR-код нижче, щоб
знайти інструкцій*

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Придумай власний танок
і навчи йому друга або
члена родини.



НАВЧАННЯ



Яка в тебе сила?

Люди відчують радість, коли залучають свої сильні сторони.

Подумай про те, що в тебе гарно виходить. Може ти хороший спортсмен чи оповідач історій, або гарний помічник, чи вмієш швидко розв'язувати математичні задачі та головоломки.

Знайди хвилинку, щоб навчити когось одному зі своїх вмінь.

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Подумайте про щось, чого б ви хотіли навчитися. Хто може вас цьому навчити?



УВАЖНІСТЬ

Чаша радості



Які кольори відповідають вашим почуттям? Наповніть прозору склянку водою та зверху додайте крем для гоління. Додайте кілька крапель харчового барвника.

Обережно перемішуйте і спостерігайте за кольоровими «хмаринками». **Ви створили емоцію в склянці!!**

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Віднаходимо радість за допомогою мистецтва: навчіться малювати за допомогою покрокових інструкцій у відео



УВАЖНІСТЬ



Глибоке дихання

Іноді наші емоції такі сильні, що здається — всередині нас живе монстрик. **У такі моменти нам просто потрібно Д-И-Х-А-Т-И!**

Подивіться відео -
Дихальні вправи НУМО! на
Youtube

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Знайди і прочитай книгу
«Стурбована бджілка» в
бібліотеці Їжачка-Розумничка
та попрактикуй нові техніки
заспокоєння:



УВАЖНІСТЬ

Без слів



Сядь з другом і спробуйте кілька хвилин спілкуватися лише жестами. **Зверни увагу, як рухи тіла можуть передати твоє повідомлення.** Це має бути весело досліджувати, як мова тіла допомагає розуміти одне одного!

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Усмішки та насуپлені брови означають одне й те саме в усьому світі. Наші вирази обличчя й рухи можуть розповісти іншим, як ми себе відчуваємо. Спробуй і подивись, як відреагує інша людина на твої вирази обличчя!

ТАМ, ДЕ ТИ Є



Прикрась місце, де ти живеш

Добрі справи приносять радість!
**Зроби щось корисне для місця,
де ти живеш:** прибери
територію, допоможи сусідам,
посади квіти чи овочі в
спільному саду або долучися до
громадського арт-проєкту.

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Як ти почувався після завершення своєї справи? Як, на твою думку, почувуються люди у твоєму районі після покращення?

ТАМ, ДЕ ТИ Є

Маленьке полювання за радістю



Досліди свій район! Знайди щось особливе, що інші можуть не помітити. **Шукай щось гарне, прислухайся до різних звуків і занотуй їх.** Отримуй задоволення від відкриття чогось нового.

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДІСТІ?

Зроби фото, зніми відео, намалюй малюнок або напиши вірш про все, що приносить тобі радість.



ТАМ, ДЕ ТИ Є



Люди навколо тебе

Поспілкуйся із сусідом про ваш район. Чому вони вирішили тут жити? Як давно вони у вашому районі? Що б хотіли змінити? Що ти дізнався про свій район із цієї розмови?

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Знайди, прочитай, та навчись робити ковдру за інструкцією з книги «Зігріті любов'ю». Зроби та подаруй її комусь у своїй громаді.



ІСКРИ РАДОСТІ



Ланцюжок доброти

Створи ланцюжок доброти!

Зроби комусь щось приємне — допоможи, скажи комплімент або поділися смачненьким.

Потім попроси цю людину зробити добру справу для когось іншого. Спостерігай, як навколо поширюється добро!

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Запроси друзів пограти. Вибери ігру на сторінці "Ігри" на сайті "Історій з Їжачком-Розумничком":



Створено для сайту Історії з Їжачком-Розумничком
- www.ebooks4ukrkids.org

ІСКРИ РАДОСТІ

Колаж радості

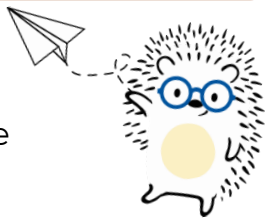


Виріж та приклей або намалюй усе, що тебе радує: родину, тваринок, сонце, сміх, улюблені страви!

Зроби «Колаж радості» й повісь там, де бачитимеш щодня.

ХОЧЕШ БІЛЬШЕ РАДОСТІ?

Додавай щотижня щось нове — твій колаж ростиме разом із твоєю радістю!



ІСКРИ РАДОСТІ

Зірки

компліментів



Виріж зірочки з паперу й напиши на кожній приємні слова або комплімент. **Таємно розклади їх друзям на партах, удома чи в школі, щоб їх здивувати**

Підклади зірку під білий аркуш паперу, обведи її.

Намалюй ще стільки зірок, скільки тобі потрібно. Виріж.

