24 ДНІ · 1–24 ГРУДНЯ 2026

Адвент добрих справ

HARDER

Одна маленька добра справа щодня. У насичені дні рахується одне тепле повідомлення.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ

1. Прочитай справу на сьогодні (або завтрашню — ввечері).
2. Зроби її: здебільшого це 5 хвилин і безкоштовно.
3. Розфарбуй кружечок. Обидва рахуються однаково.

Два рівні

- ◯ Повний: справа дня
- ◯ Мінімум: одне тепле повідомлення будь-кому

1 ВТ · 1 ГРУДНЯ

Напиши тому, з ким давно не говорив(-ла): «Думаю про тебе»

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

2 СР · 2 ГРУДНЯ

Зроби комусь чай чи каву без прохання

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

3 ЧТ · 3 ГРУДНЯ

Напиши подяку тому, хто допоміг тобі цього року

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

4 ПТ · 4 ГРУДНЯ

Залиш теплий відгук малому місцевому бізнесу

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

5 СБ · 5 ГРУДНЯ

Знайди річ, якою не користуєшся, і віддай її

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

6 НД · 6 ГРУДНЯ

Зателефонуй бабусі, дідусеві чи старшому родичу

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

7 ПН · 7 ГРУДНЯ

€

Принеси смаколик для всіх на роботу чи до школи

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

8 ВТ · 8 ГРУДНЯ

Пропусти когось перед собою в черзі

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

9 СР · 9 ГРУДНЯ

Подякуй кур'єру, прибиральниці чи двірнику, на ім'я, якщо можеш

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

10 ЧТ · 10 ГРУДНЯ

Скажи комусь конкретний комплімент — не про зовнішність

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

11 ПТ · 11 ГРУДНЯ

Допоможи сусідові: щось піднести або просто спитати, як справи

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

12 СБ · 12 ГРУДНЯ

ПОЛОВИНА · €

Половина: віднеси першу коробку або підтримай благодійний фонд

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

13 НД · 13 ГРУДНЯ

€

Приготуй чи спечи щось для когось

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

14 ПН · 14 ГРУДНЯ

Надішли другові голосове: що ти в ньому цінуєш

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

15 ВТ · 15 ГРУДНЯ

Збери сміття на прогулянці

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

16 СР · 16 ГРУДНЯ

Навчи когось того, що вмієш сам(-а)

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

17 ЧТ · 17 ГРУДНЯ

Напиши листівку тому, кому може бути самотньо на свята

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

18 ПТ · 18 ГРУДНЯ

€

Заплати наперед: кава, проїзд чи паркування для когось

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

19 СБ · 19 ГРУДНЯ

Подаруй годину: волонтерство або допомога другу зі справою

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

20 НД · 20 ГРУДНЯ

Зроби хатню справу, яку зазвичай робить хтось інший

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

21 ПН · 21 ГРУДНЯ

НАЙДОВША НІЧ

Найдовша ніч: напиши тому, кому в грудні важко

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

22 ВТ · 22 ГРУДНЯ

Залиш добру записку в публічному місці: у книжці з бібліотеки, у ліфті

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

23 СР · 23 ГРУДНЯ

€

Віднеси решту коробки зворотного адвенту

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

24 ЧТ · 24 ГРУДНЯ

СВЯТВЕЧІР

Скажи кожному за столом, що ти в ньому любиш

◯ СПРАВА ◯ ПОВІДОМЛЕННЯ

Обидва кружечки рахуються однаково. Справи можна міняти місцями. € — невеликі витрати. Пропустив(-ла) день? Зроби сьогоднішню справу й продовжуй.

Пропусти раз, але не двічі.

harder.pro/uk/blog/advent-dobrykh-sprav

HARDER

Коробка зворотного адвенту

Щодня додавай одну річ, а потім віддай коробку. Спершу перевір список фонду чи банку їжі: їхні потреби важливіші за цей список.

Їжа · дні 1–12

- [ ] 1 Рибні чи м'ясні консерви
- [ ] 2 Овочеві консерви
- [ ] 3 Фруктові консерви
- [ ] 4 Суп (консерви / пакет)
- [ ] 5 Соус до пасти
- [ ] 6 Рис
- [ ] 7 Пластівці / каша
- [ ] 8 Молоко тривалого зберігання
- [ ] 9 Чай чи кава
- [ ] 10 Сік тривалого зберігання
- [ ] 11 Томати в банці
- [ ] 12 Щось солодке до свят

Гігієна й побут · дні 13–24

- [ ] 13 Зубна паста
- [ ] 14 Зубні щітки
- [ ] 15 Гель для душу
- [ ] 16 Дезодорант
- [ ] 17 Шампунь
- [ ] 18 Засоби гігієни для жінок
- [ ] 19 Підгузки чи дитячі серветки
- [ ] 20 Туалетний папір
- [ ] 21 Засіб для миття посуду
- [ ] 22 Пральний засіб
- [ ] 23 Святковий смаколик
- [ ] 24 Листівка від руки

МІЙ ФОНД / БАНК ЇЖІ · НАЗВА Й АДРЕСА

- [ ] **Передача 1 · сб, 12 грудня**
- [ ] **Передача 2 · ср, 23 грудня**

ГОДИНИ РОБОТИ / ДЕДЛАЙН ДО СВЯТ

ЩО ЇМ НАЙБІЛЬШЕ ПОТРІБНО

Без швидкопсувних продуктів, алкоголю і простроченого.

Журнал добрих справ

HARDER

Кому допоміг(-ла), що зробив(-ла) і одне слово про те, як це було.

ДЕНЬ	КОМУ	ЩО Я ЗРОБИВ(-ЛА)	ОДНЕ СЛОВО
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

МІЙ УЛЮБЛЕНИЙ МОМЕНТ ГРУДНЯ