24 ДНІ · 1–24 ГРУДНЯ 2026

24 Адвент добрих справ

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

СТОРІНКА 2 · ЗВОРОТНИЙ АДВЕНТ

24 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.

24 Журнал добрих справ

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