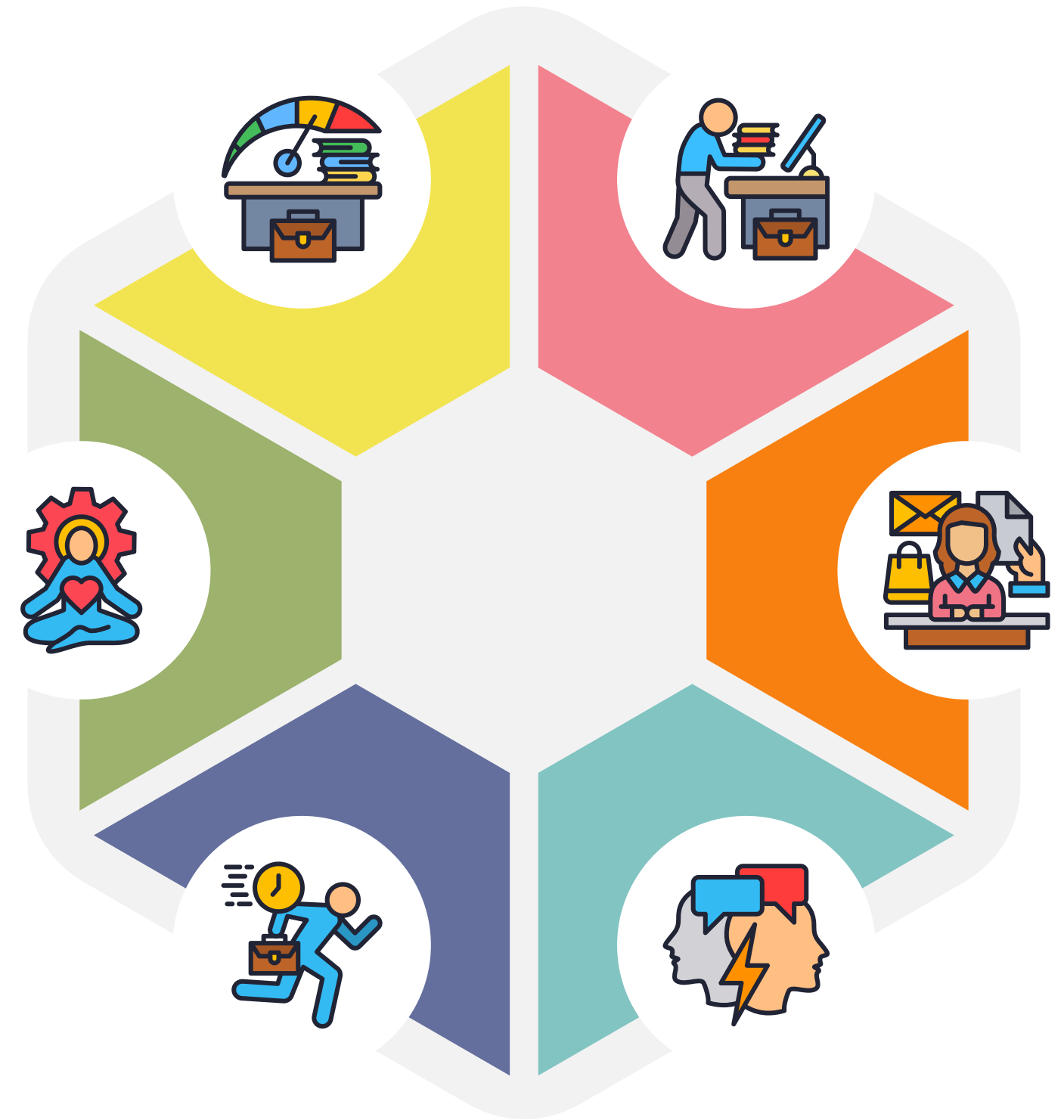


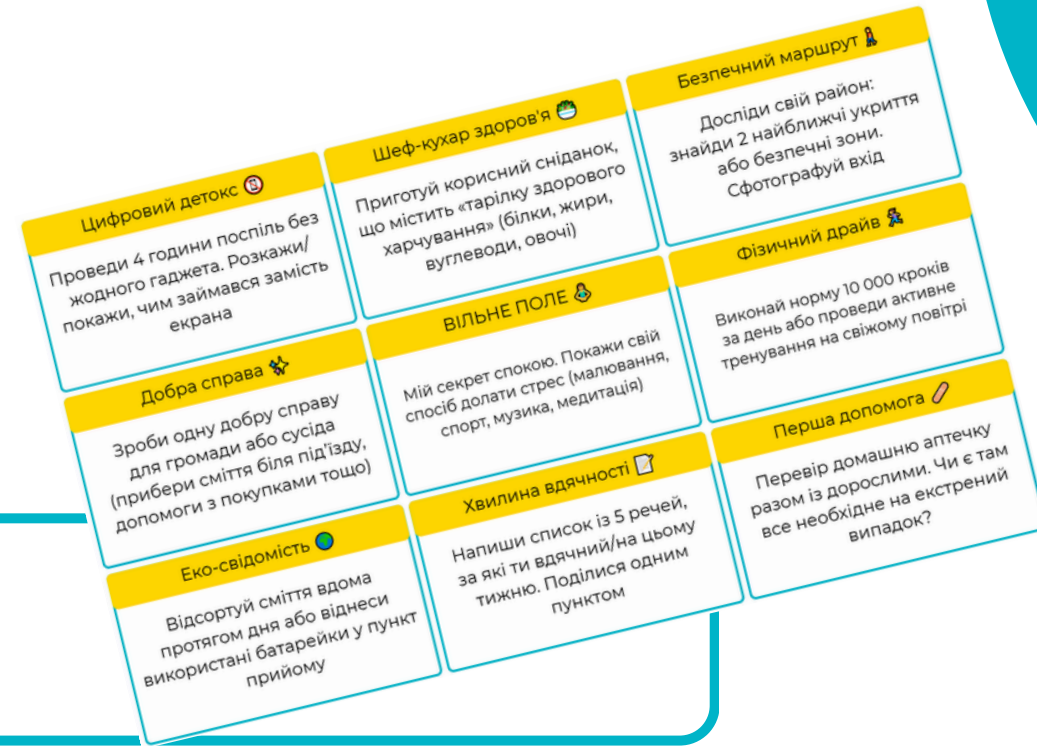
# Мій добробут: канікули 2026



Привіт, майстре чи майстрине власного добробуту! Канікули — це час не для нудьги, а для справжнього «перезавантаження». Пропонуємо тобі долучитися до інтерактивної гри «Мій добробут».

Це твоя можливість прокачати суперсили, які реально допомагають у житті: від стресостійкості до крутих кулінарних навичок. Подивись на свій відпочинок як на власну лабораторію щастя та безпеки!

# Умови гри прості:



Перед тобою картка з 9 завданнями (див. далі)

Твоє завдання — виконати хоча б три з них, щоб вони утворили лінію (горизонтальну, вертикальну або діагональну), як у грі «Хрестики-нулики»

Підтвердженням виконання є фото або коротке відео (до 15 секунд)

Свої результати презентуй перед класом у перший тиждень після канікул

### Цифровий детокс

Проведи 4 години поспіль без жодного гаджета. Розкажи/покажи, чим займався замість екрана

### Шеф-кухар здоров'я

Приготуй корисний сніданок, що містить «тарілку здорового харчування» (білки, жири, вуглеводи, овочі)

### Безпечний маршрут

Досліди свій район: знайди 2 найближчі укриття або безпечні зони. Сфотографуй вхід

### Добра справа

Зроби одну добру справу для громади або сусіда (прибери сміття біля під'їзду, допомоги з покупками тощо)

### ВІЛЬНЕ ПОЛЕ

Мій секрет спокою. Покажи свій спосіб долати стрес (малювання, спорт, музика, медитація)

### Фізичний драйв

Виконай норму 10 000 кроків за день або проведи активне тренування на свіжому повітрі

### Еко-свідомість

Відсортуй сміття вдома протягом дня або віднеси використані батарейки у пункт прийому

### Хвилина вдячності

Напиши список із 5 речей, за які ти вдячний/на цьому тижню. Поділися одним пунктом

### Перша допомога

Перевір домашню аптечку разом із дорослими. Чи є там все необхідне на екстрений випадок?

# Що ти отримаєш?



**1 лінія**  
(3 завдання)

**Рівень «Майстер / майстриня самозарадності».** +1 бал до наступної усної відповіді / письмової роботи

**2 лінії**  
(6 завдань)

**Рівень «Амбасадор / амбасадорка добробуту».** Право на «імунітет» (можливість один раз не відповідати біля дошки)

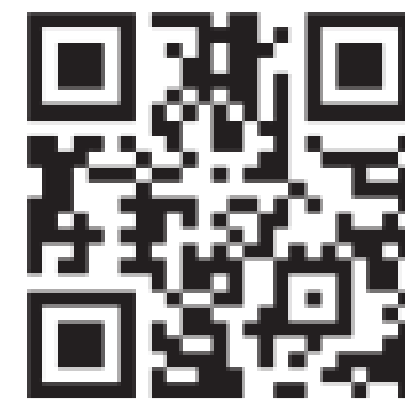
**3 лінії**  
(9 завдань)

**Рівень «Герой громади».** Автоматичні 12 балів за одне домашнє завдання!

Цікаві інтерактивні завдання, відео та анімації  
ти знайдеш в електронному додатку  
до інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»



[rnk.com.ua/106132](http://rnk.com.ua/106132)



[rnk.com.ua/109979](http://rnk.com.ua/109979)

