



ДОБРОЕ ДЕЛО
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

ПОМОГИ ДРУГОМУ

Доброе дело на каждый день





СОЗДАТЕЛЬ, ИДЕЙНЫЙ ВДОХНОВИТЕЛЬ
Алексей Невьянцев

 nevyantsev.ru

 vk.com/nevyantsev_aleksey

 ok.ru/nevyantsev

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Валентина Демидова

АВТОР ТЕКСТОВ
Екатерина Фот

ФОТОГРАФ
Алиса Черемных

ОФОРМЛЕНИЕ, ВЁРСТКА
Екатерина Бирюкова



ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствую вас, друзья, и приглашаю прочитать нашу книгу «Помоги другому. Доброе дело на каждый день». Надеюсь, она станет наглядным путеводителем в совершении добрых дел для многих из вас, и ответит на вопрос: «В чём смысл жизни, для чего я живу?», который рано или поздно возникает у каждого из нас.

Наши идеи «Доброе дело на каждый день» зажигают сердца людей на добрые поступки по всей России уже 9 лет. В феврале 2016 года в социальных сетях фонда «Доброе дело» я опубликовал такое обращение:

«Здравствуйте, друзья! Мы начинаем проект «Доброе Дело на каждый день». Здесь мы будем публиковать идеи Добрых Дел, которые можно делать каждый день. Вы способны сделать этот мир лучше! Спросите, как? Легко! Например, делая небольшие Добрые Дела и совершая хорошие поступки ежедневно. Ведь для этого совсем необязательно быть сказочно богатым, иметь связи или суперспособности. Можно просто улыбнуться прохожему, позвонить своим родителям, убратсья во дворе или испечь вкусные печенья для коллег. От таких мелочей настроение обязательно улучшится и у вас, и у окружающих! А, может быть, даже своим примером вы вдохновите других людей поступать также, и тогда мир станет добрее и позитивнее, несмотря ни на что...»

В течение двух месяцев 2016 года нами были созданы первые 10 Писем Добра – они до сих пор опубликованы на нашем сайте:

<https://delodobroe.ru/content/pisma/>

Вскоре образовалась коллекция из 110 идей Добрых дел. Мы стали публиковать эти идеи в группах фонда «Доброе дело» и рассылать нашим подписчикам. В каждом письме предлагали несложное задание, выполняя которое человек начинал делать Добро.

Через Письма Добра, спасибо интернету, мы начали популяризацию добра и милосердия в обществе по всей стране.

Благодаря активности людей, их желанию добрыми делами делать мир лучше, светлее и красивее, и родился проект «Помоги другому. Доброе дело на каждый день».

Проект для взрослых. А для детей мы запустили #КвестДобрыхДел. К всеобщей радости школьники из разных уголков России стали участвовать в квесте, выполнять задания, описывать свои эмоции, многие из них захотели стать медиаволонтерами нашего фонда и волонтерами в своём городе, селе, районе.

Но такие уж мы «заводные», не привыкшие останавливаться на достигнутом, поэтому в 2024 году решили публиковать не просто короткие задания, а делать их расширенными, красиво описанными и оформленными. Воплощают идею наши волонтеры Екатерина Фот с дочерью Алисой – креативные и творческие. Екатерина пишет тексты, а Алиса создаёт и фотографирует кукольные миниатюры. Недавно появился новый персонаж – Рыжик. Он тоже даёт советы.

Выражаю огромную благодарность настоящим профессионалам, мастерам своего дела – главному редактору Валентине Павловне Демидовой и ди-

зайнеру Екатерине Владимировне Бирюковой. Это уже двенадцатая книга, которую мы создаём вместе.

Также благодарю всех наших меценатов, партнеров, волонтеров и всех, кто помогает нам уже 17 лет. Спасибо, что помогаете, поддерживаете, вдохновляете и идёте вместе с нами Дорогою Добра.

Книга «Помоги другому. Доброе дело на каждый день» интерактивная. Почему интерактивная?

Потому что её предназначение – взаимодействовать с читателями, вдохновлять на добрые поступки. Поэтому выполняйте задания из книги, делайте фотографии, снимайте видеоистории о том, что сделали, какие чувства и эмоции испытали и присылайте на почту:

info@delodobroe.ru

Лучшие истории мы добавим в книгу, и вы станете героями нашего интерактивного бестселлера.

Согласитесь, что это круто!

Присоединяйтесь к нам! Уверяю, не пожалеете! ☀

*Алексей Невьянцев,
президент фонда «Доброе дело»,
руководитель Добро.Центра.*

День 1

Доброе дело на каждый день: окажите помощь ветеранам войны и педагогического труда. По возможности организуйте поздравления в памятные даты. Они заслужили наше внимание.

Звание ветерана безусловно очень почётно! Эти люди самоотверженно выполняли свой долг на фронте и в тылу. Тому, кто приближал великий День Победы сейчас глубоко за девяносто. В таком преклонном уважаемом возрасте помощь и поддержка необходимы каждый день. Если у вас есть знакомые ветераны войны, пожалуйста, проявите к ним внимание.

Не забывайте также о своих учителях. Ветераны педагогического труда посвятили всю трудовую жизнь воспитанию и обучению детей, вкладывали в работу душу, порой ценой собственного здоровья. Пришло время отблагодарить достойных людей за их труд. Это легко сделать!

Пожилым людям, прежде всего, не хватает общения. Навестите их, выведите на прогулку, поговорите, выслушайте. Вы удивитесь, насколько насыщенной и полной испытаний была их жизнь. Помогите по дому, если это необходимо, купите гостинцев. Вы сможете оказать помощь большому количеству ветеранов, если вступите в ряды волонтеров. Благо-

творительным организациям очень нужна помощь, тем более в предпраздничные дни, когда нужно успеть поздравить множество достойных людей.

Давайте покажем ветеранам, что они не забыты, что мы – молодое поколение помним и чтим их подвиг! ☀





ДЕНЬ 2

Доброе дело на каждый день: сделайте приятное человеку – оставьте на зеркале в офисном туалете записочку с посланием «Вы сегодня обворожительны»

Исследования показали, что люди проводят на работе при восьмичасовом рабочем дне треть своей жизни. Учитывая такой значительный временной промежуток, важно, чтобы та деятельность, которой вы занимаетесь, приносила удовольствие.

Но любая работа, даже самая любимая, временами может быть напряжённой и утомительной. В такие моменты необходимо создавать положительную атмосферу в коллективе. Отличным вариантом для улучшения обстановки в офисе и снятия





Вн сегодня обрадоваться!

стресса станут подарочки для сотрудников в виде канцелярских принадлежностей или сладких угощений. Но можно пойти дальше и проявить фантазию. Например, наклеить на зеркало офисного туалета записочку с посланием «Вы сегодня обворожительны». Вот увидите, что все коллеги, особенно женского пола, будут выходить оттуда с улыбкой.

Даже такая маленькая радость улучшит настроение, поднимет корпоративный дух и сплотит коллектив. ☀️



Вы сегодня
обворожительны!



День 3

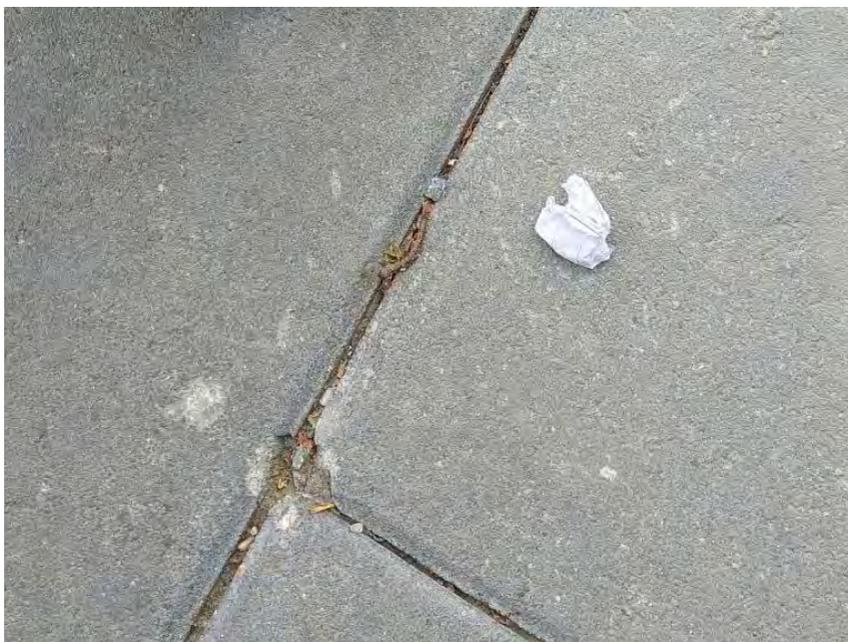
Доброе дело на каждый день: если увидите на тротуаре бумажку, не проходите мимо, поднимите и бросьте в урну.

Весна – прекрасное время года, когда природа преображается волшебным образом. Но вместе со стаявшим снегом под ногами появляется не только свежая зелёная травка. На каждом шагу мы натываемся на кучи мусора, который всю зиму накапливался под снежным покровом. Уличный мусор портит атмосферу красивых мест города и оставляет неприятное впечатление.





Что же делать? Оказывается, ничего сложного: доносить мусор до контейнера или урны, не мусорить самим и приучать детей ответственно относиться к окружающей среде. Если вы пьёте или едите на улице, обязательно выбрасывайте упаковки от еды, напитков и использованные влажные салфетки в специально отведённые для этого места. Поднимите валяющиеся бумажки и тоже отправьте их в урну. Покажите окружающим людям собственным примером, что мусорить это не круто! Круто быть сознательным, культурным, ответственным человеком и заботиться о чистоте и красоте мест, в которых живём мы и собираются жить наши дети. ☀





День 4

Доброе дело на каждый день: если у вас есть малыш, расскажите ему на ночь сказку или попросите малыша рассказать сказку вам.

Во все времена родители рассказывали или читали сказки своим детям. Сказки создают правильную систему ценностей у ребёнка, учат добру, сопереживанию, развивают эмоциональную сферу и мышление. Кроме того, это прекрасное время, проведённое вместе.

После прочтения можно обсудить поступки сказочных героев, посмеяться над нелепыми ситуациями, осудить плохое поведение. Только собственным примером можно привить любовь к чтению. Поэтому выбирайте для детей книги о добре и милосердии, которые будут вдохновлять, вселять уверенность в своих силах и веру в лучшее.

На сайте благотворительного фонда «Доброе дело» есть чудесная библиотека сборников «Письма добра», которые прекрасно подойдут вашим малышам для внеклассного или домашнего чтения. Истории, написанные в книгах не вымышленные, а реальные, поучительные, с глубоким смыслом и всегда со счастливым окончанием. ☀

Скачать «Письма добра» можно по ссылке:

<https://delodobroe.ru/books/>



Пёс и кот -
друзья большие,
с детства вместе
здесь живут.
Вместе спят они,
играют
и любят вместе
жить.

На прогулке
рядом ходят,
пёс - охрана
для кота.
Он готов
в любое время
друга защитить
все.

День 5

Доброе дело на каждый день: закиньте в кофейный автомат побольше мелочи, чтобы следующему покупателю кофе достался бесплатно.

Друзья, вы слышали о таком понятии, как «подвешенный кофе»? Традиция «подвешивать» кофе зародилась в Италии. Считалось, если у человека хорошо идут дела, то заходя в кофейню, он должен оплатить две порции кофе. Одну он выпивал сам, а другая порция оставалась дожидаться своего благополучателя. Её могли отдать бедному человеку, бездомному, или просто тому, кто забыл кошелёк дома.

Почему именно кофе? Этот напиток всегда ассоциировался с хорошим настроением, успехом и бодростью. А это именно то, чем хочется делиться с окружающими. История с «подвешенным кофе» — это лишь красивый пример проявления щедрости и заботы о ближнем.

С таким же успехом можно заплатить за лекарство в аптеке или купить продукты любому нуждающемуся на ваш взгляд человеку. Главное, совершать добрые дела каждый день от чистого сердца и во благо окружающим! ☀



День 6

Доброе дело на каждый день: отдайте давно пылящиеся на полке детские книжки городской библиотеке.

Привет! Меня зовут Рыжик, и я совершаю добрые дела каждый день! Если у вас дома залежались детские книжки в хорошем состоянии, вы можете подарить им вторую жизнь. Библиотека с благодарностью примет литературу, и ваши книги ещё не раз доставят удовольствие юным читателям.

Друзья, давайте вместе сделаем полезный подарок детям и пополним фонд библиотеки! ☀️





Добрые
советы
от Рыжика

- 66 КОТЁНОК КЭТТИ, ИЛИ СЕКРЕТ В ШКАФУ
- 6 ШЕНОК СИД, ИЛИ ЛУЧШИЙ ТРЮК
- 6 ШЕНОК ГЕНРИ, ИЛИ ЛЕТНЕЕ ЧУДО
- 6 ШЕНОК ГАРРИ, ИЛИ ЗДРАВСТВУЙ, ДОМ!
- 6 РЯБИЦЫ ЦВЕТОК / Лили Смолл
- 66 ШЕНОК ЛОВИМЧИК, ИЛИ ДАВАЙ МИРИТЬСЯ!
- 66 КОТЁНОК ПУШИНКА, ИЛИ РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ЧУДО
- 6 ШЕНОК РИНА, ИЛИ ТАИНСТВЕННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
- 6 КОТЁНОК СИЛЬВЕР, ИЛИ ПОЛОСАТЫЙ ХВАБРЕЦ
- 66 ШЕНОК ЭЛФИ, ИЛИ НЕ ХОЧУ ВЬТЬ ОДИН!
- 66 ШЕНОК КРОШКА, ИЛИ ДРУЗЬЯ НАВЕК
- 66 Как зовут этого или "дикуса" котёнок эбел Исидор
- 6 ШЕНОК ВИНОПЧКА, ИЛИ УМ



День 7

Доброе дело на каждый день: все любят получать цветы. Тем более без повода. Подарите букет маме, сестре или подруге. Им будет так приятно!

Все женщины обожают цветы. Букет цветов — это выражение благодарности, нежности и любви. Попробуйте преподнести цветочную композицию без повода и увидите, как близкий вам человек обрадуется.

Иногда нам не хватает ярких событий, а цветы смогут украсить повседневность и вызовут бурю положительных эмоций. Поэтому чаще дарите букеты без повода, выражайте свои чувства и проявляйте заботу! ☀️





ДЕНЬ 8

Доброе дело на каждый день: перестаньте ругать себя за лень, слабоволие, лишний вес и так далее. Кто сказал, что упражняться в доброте можно лишь на незнакомцах? Будьте добры в первую очередь к себе.

Итак, друзья, настало время выработать новую полезную привычку. К сожалению, у многих людей не принято себя хвалить. Нет в нашем менталитете такой установки, которая бы заставляла говорить себе: «Я молодец!», «У меня всё получится!», «Я сделала это!». И пока вы не достигли выдающихся высот, научитесь хвалить себя за мелочи!

Найдите повод для радости, не обесценивайте свои успехи. Если вы приготовили вкусный завтрак родным, сделали уборку, помогли коллеге с отчётом, перевели старушку через дорогу, уступили место в транспорте женщине с маленьким ребёнком, вы определённо заслужили похвалы.

Цените себя за альтруизм и доброту! Это поднимает самооценку и заряжает хорошим настроением! ☀



День 9

Доброе дело на каждый день: отошлите вашему другу или подруге открытку с тёплыми словами. Отправьте открытку именно по почте, а не электронное письмо или сообщение в социальных сетях.

Привет! С вами самый добрый котик на свете, Рыжик! Подумайте, как мы поздравляем друг друга с праздниками!? Ну что? Вспомнили бесконечную череду обезличенных картинок с надписью «часто пересылаемое»? И как на следующий день мы все с раздражением удаляем их, чтобы не «засорять память».

Такие виртуальные открытки не несут в себе теплоты и обесценивают поздравление. Друзья, я вот что придумал! А почему бы нам не начать поздравлять друг друга настоящими открытками, с придуманными и написанными лично нами индивидуальными пожеланиями для наших друзей, которые мы с любовью запакуем в конверт и отправим по почте настоящим письмом, а не электронным!

Представьте, сколько радости получит адресат, увидев в почтовом ящике такой чудесный сюрприз. И поверьте, ваша открытка никогда не будет выброшена, а будет бережно храниться вашим близким человеком как память о приятном моменте. ☀



День 10

Доброе дело на каждый день: купите лотерейный билет и подарите вашему другу или совершенно незнакомому человеку. Пусть им повезёт!

Привет! С вами самый добрый котик на свете, Рыжик! Я очень люблю подарочки дарить и получать. Иногда хочется сделать маленький приятный презент, например, коллеге, приятелю или новым соседям, но вот что именно подарить, это всегда проблема!?

Нужно, чтобы подарок порадовал и при этом был не обязывающим. Я сам котик очень азартный, регулярно играю и нередко выигрываю в лотереях. Поэтому лотерейный билет, на мой взгляд, станет отличным вариантом маленького подарочка. Билет можно купить и подарить в бумажном варианте, а можно оплатить в специальном сервисе и отправить билет в электронном виде.

В любом случае, ваше внимание и идея порадуют человека! ☀️

веты
Ры:



День 11

Доброе дело на каждый день: помогите кому-нибудь прибраться в доме. Например, пожилой соседке, инвалиду или знакомой с грудным ребёнком.

Привет! С вами снова Рыжик! Я, как и все котики, очень люблю порядок. Если какая-то вещь лежит не на месте, я её прибираю. Только почему-то потом её никто не может найти!

Всем приятно жить в чистоте, и уборка в доме очень положительно влияет на физическое и эмоциональное состояние. Но вокруг нас живут люди, которые в силу определённых обстоятельств, таких как преклонный возраст, заболевания, или наличие грудного малыша, не могут или не успевают привести своё жильё в порядок. Помогите таким людям! Это не сложно и не займёт много вашего времени, а им принесёт ощущение счастья и улучшит настроение.

Ну, всё, я тоже пошёл помогать прибираться своей хозяйке в шкафу! До новых добрых встреч! ☀️



День 12

Доброе дело на каждый день: отдайте сироте или просто какому-нибудь ребёнку свой старый компьютер или телефон. Вы удивитесь, но в деревнях до сих пор не у всех детей и взрослых есть компьютеры и сотовые.

Привет! С вами Рыжик! Друзья, я уверен, что у каждого из нас дома лежат пара рабочих ноутбуков, планшетов и смартфонов, которыми никто не пользуется. Возможно, они устарели, и вы используете их современные версии. А эти просто пылятся без дела на полках. С продажей связываться неохота, а выбросить жалко.

Есть выход! Представьте, сколько семей с детьми, уровень жизни которых не позволяет им приобрести дорогостоящую технику, с радостью примут её в дар! Для этого стоит обратиться в ближайшую благотворительную организацию и лично передать подарок.

Таким образом малоимущие семьи сэкономят свой бюджет, а образовательный процесс детей станет более качественным. ☀



День 13

Доброе дело на каждый день: выложите прочитанные журналы в подъезде, наверняка кто-то мечтает о новом номере «Домашнего очага», но не успел купить.

Это доброе дело подойдёт тем, кто любит покупать печатные издания в киосках, листать глянцевые страницы с красивыми картинками и первым знакомиться с авторскими статьями. Безусловно, сегодня любую информацию можно с легкостью найти на просторах Интернета. Однако, многие люди ценят журналы за их тактильность и уникальный контент. Здесь всегда можно найти эксклюзивные интервью и фото, а любая раскрываемая тема глубоко анализируется экспертами.

Стоят печатные версии не дешево и не каждый может позволить себе их приобрести. А может быть кто-то просто не успел купить новый номер. Поэтому, чтобы не захламлять свою квартиру прочитанными журналами и принести пользу другим людям, мы предлагаем просто оставить их в подъезде, например, возле почтовых ящиков. Представьте, сколько радости получит ваша пожилая соседка, обнаружив такой неожиданный сюрприз. Не забудьте написать на обложке «Приятного чтения!» 



День 14

Доброе дело на каждый день: сделайте со своим ребёнком «копилку добрых дел». Суть игры: за каждый хороший поступок или доброе дело ребёнок получает в копилку своё доброе дело. И вы увидите, как дети будут хотеть делать много добрых дел!

Научить ребёнка добру будет гораздо проще и увлекательнее, если совместными усилиями сделать копилку добрых дел из картонной коробки и оформить её на свой вкус. Не лишним будет вместе создать инструкцию, в которой вы укажете, с какой периодичностью нужно совершать добрые дела. Например, пару раз в неделю помогать маме в уборке и в приготовлении ужина, кормить птиц, ухаживать за комнатными растениями, собрать посылку для приюта бездомных животных и вещи для нуждающейся семьи, купить продукты для одинокой соседки. Все добрые поступки должны записываться на листочки и отправляться в копилку.

Это поможет ребёнку визуально увидеть количество добрых дел, почувствовать свою значимость и гордость за совершенные поступки, а также будет мотивировать на дальнейшее совершение чего-то хорошего и полезного! ☀️



КОПИЛКА
ДОБРЫХ
ДЕЛ

День 15

Доброе дело на каждый день: сделайте кормушку, повесьте её рядом с домом и регулярно подкармливайте птиц. Кто, если не Вы?

Птицам, как и другим животным, не просто зимой. Пищи не хватает, так как исчезают насекомые, а запас ягод и плодов на деревьях ограничен. Если птицы вовремя не добудут себе корм, им грозит гибель. Кроме нас им никто не поможет. Как это можно сделать? Очень просто – повесить кормушку и регулярно пополнять её запасами птичьей еды. Кормушку можно сделать своими руками из подручных материалов. Подойдут картонная коробка или пластиковая бутылка. А ещё можно купить уже готовую. Птичек следует кормить несолёными семечками, зёрнами пшеницы и ячменя, овсяными хлопьями, несолёным салом.

Наблюдая за пиршеством пернатых, вы получите моральное удовольствие и плюсики в личную копилку добрых дел. А кормление голодных птиц вместе с детьми – очень нужное педагогическое мероприятие. Подрастающее поколение научится ответственности, сочувствию и доброму отношению ко всему живому. ☀



День 16

Доброе дело на каждый день: придумайте способ изменить мир и постарайтесь воплотить в жизнь свою идею. Каждый может что-то изменить вокруг себя. И не важно, кто вы, взрослый или ребёнок.

Хотите изменить мир к лучшему, сделать его добрее, помочь людям?! Но как это осуществить? Гениальные идеи могут прийти в любое время. Не игнорируйте их! Если вы в ресторане, запишите свои мысли на салфетку, если на прогулке – наговорите на диктофон.

Подумайте, действительно ли это ваше истинное желание, не навеянное модой, окружением или стереотипами. Определите, хватит ли вам мотивации и ресурсов для осуществления задуманного. Кроме того, необходимо здраво оценить свои знания и квалификацию в решении данной проблемы. А теперь действуйте!

Человек, который не пробует, не творит, боится ошибиться – не добьётся успеха. Поэтому, креативьте и проявляйте инициативу. Верьте в собственные силы, будьте настойчивы и идите к своей цели! И мир обязательно изменится к лучшему, благодаря вам! ☀



День 17

Доброе дело на каждый день: посмотрите замечательный фильм «Заплати другому» и посоветуйте посмотреть его своим друзьям. Это шедевр мирового кинематографа. Хотите провести пятничный вечер за просмотром кино с глубоким смыслом и великолепной игрой актёров? Наша рекомендация – замечательный фильм «Заплати другому».

В этом фильме воплощена гениальная идея изменения мира. В подавляющем большинстве случаев, когда человек оказал нам добрую услугу, мы стремимся отплатить этому человеку тем же. А теперь представьте, что отблагодарить мы должны не его, а троих других людей, а они, в свою очередь ещё троих. Так получается бесконечная цепочка добра.

Эту идею придумал и начал воплощать в жизнь семиклассник Тревор. Насколько эффективной может оказаться такая концепция? Всё зависит от нас! Вокруг полно нуждающихся людей, а у каждого из нас есть ресурсы, чтобы помочь.

Друзья, вы легко можете воспользоваться готовыми идеями «Добрых дел на каждый день», которые мы регулярно публикуем в социальных сетях и на сайте фонда. И не забудьте сказать «Помоги другому», чтобы цепочка добра никогда не заканчивалась. 



ДЕНЬ 18

Доброе дело на каждый день: можете купить несколько роз и, гуляя по улице, раздавать прохожим (девушкам, мамам, бабушкам, да кому угодно).

Привет! Это я, Рыжик! А вы знали, что дарить подарки приятнее, чем получать!? Это научно доказанный факт. Учёные из Чикагского университета в США в ходе эксперимента выяснили, что значительно больше гормонов счастья вырабатывается именно у дарящего. Ощущение счастья усиливается, когда человек видит ответную восторженную реакцию. Более того, если регулярно делать подарки другим, то положительные эмоции, получаемые от этого, не станут слабее.

Давайте дарить друг другу приятные и счастливые моменты чаще! Для этого не нужно ждать повода! Просто, прямо сейчас, пойти и купить несколько роз, и, гуляя по улице раздавать прохожим, поднимая им и себе настроение.

Вот увидите, как все вокруг начнут улыбаться! А если вас при этом спросят: «Это мне? А за что?», вы ответите, как герой из моего любимого мультфильма: «Просто так!» 



День 19

Доброе дело на каждый день: не поленитесь и сдайте бумагу на вторичную переработку. Для этого годится всё: от конфетных обёрток и бумажных упаковочных пакетов до печатных изданий.

Друзья, давайте сегодня побудем экоактивистами. Каждый из нас может внести посильный вклад в сохранение окружающей среды. Например, начать сдавать бумагу на переработку.

Производство бумаги из вторичного сырья является более экологичным – 60 кг переработанной бумаги бережёт одно взрослое дерево. А сохраняя деревья, мы восполняем нехватку кислорода, необходимого для жизни всего живого на земле.

Пункты приёма бумаги есть в каждом городе. Более того, активисты часто устраивают акции по сбору макулатуры в благотворительных целях. Так что вы можете решить не только проблему захламления квартиры или офиса, но ещё и поучаствовать в добрых делах.

Но на этом плюсы не заканчиваются! Вовлекая в совершение добрых дел своих друзей и коллег, вы получите удовольствие от совместной деятельности, ещё больше сплотитесь и привьёте им чувство экологической ответственности. ☀



День 20

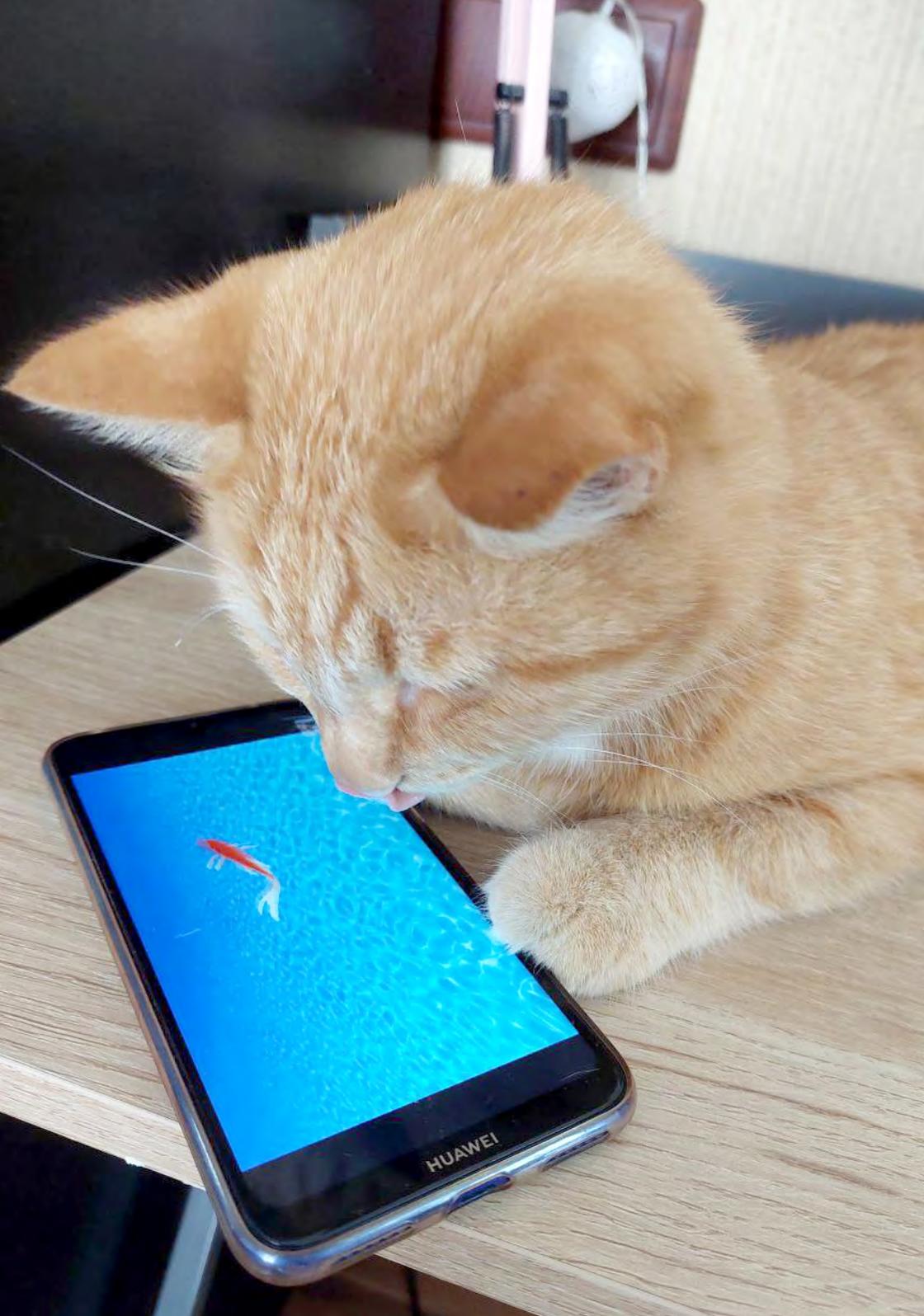
Доброе дело на каждый день: избавьтесь от вредных привычек, это лучшее доброе дело для себя самого.

Привет! С вами снова я, Рыжик! Вы не поверите, но даже у самых совершенных существ на свете, это я сейчас про котиков, есть вредные привычки! Что уж про людей говорить!? Например, я много ем и много сплю, и ленюсь заниматься спортом. Предпочитаю лёжа играть в игры на телефоне. А вдруг у меня игровая зависимость? Этого никак нельзя допустить!

Друзья, давайте вместе избавимся от вредных привычек и заменим их полезными! Например, вместо того, чтобы сидеть за компьютером, можно пойти погулять, вместо поедания чипсов – побегать на свежем воздухе, вместо десятой чашки кофе – минеральная вода или полезный смузи из овощей и фруктов, вместо бездумного листания соцсетей – чтение хорошей книги.

Прекрасно, что мы делаем добрые дела для других, но давайте не будем забывать о себе. Будем заботиться о своём здоровье, каждый день учиться чему-то новому и всесторонне развиваться!

Ну всё! Я откладываю телефон и иду тыгыдыкать, в смысле бегать! Прощаюсь с вами до новых добрых дел! 



HUAWEI

День 21

Доброе дело на каждый день: помогайте распространять информацию в СМИ и Интернете о деятельности благотворительной организации.

Некоторые люди считают, что рассказывать о добрых поступках — значит хвастаться. Но это не так!

Если вы участвуете в социальных проектах, обязательно поделитесь этим на своей страничке в соцсетях. Изложите суть ярко и эмоционально, чтобы замотивировать аудиторию на добрые дела. Сопровождайте текст картинками и фото. Если же вы видите



в соцсетях или СМИ, что благотворительная организация проводит яркие мероприятия, отреагируйте и поделитесь данным контентом.

Это поможет привлечь больше внимания как потенциальных волонтеров, так и тех, кому нужна помощь. Друзья, давайте не будем оставлять добрые дела незамеченными! ☀️



День 22

Доброе дело на каждый день: соберите посылку (вещи, игрушки) для малообеспеченной семьи.

Дети выросли, а коробки с игрушками и детскими вещами всё ещё пылятся в шкафах без дела. Настало время навести там порядок и при этом принести пользу другим людям!

Детская одежда может послужить не одному ребёнку, так как дети быстро вырастают из неё, не успев заносить. Вещи, которые вы собираетесь отдать на благотворительность, должны быть в хорошем состоянии, чистыми и без пятен.

Сильно заношенную и дырявую одежду тоже не стоит просто так выбрасывать. Её можно сдать на переработку, позаботившись тем самым не только о чистоте своих шкафов, но и чистоте окружающей среды.

Тоже самое и с игрушками. Подключите к «расхламлению» своих взрослых детей. Пусть они оставят себе на память самую любимую игрушку, а остальное с любовью упакуйте в пакеты и вместе найдите семью, которой вы хотели бы помочь.

Пусть эти вещи и игрушки обретут вторую жизнь, даря радость другим детям, как когда-то радовали вас. ☀



День 23

Доброе дело на каждый день: купите мягкую игрушку в торговом центре и подарите её первому, на ваш взгляд, нуждающемуся в этом ребёнку.

Привет! С вами снова я, Рыжик. Гуляя по торговому центру, обращали ли вы внимание на поведение семей с детьми? Думаю, что семьи с небольшим достатком видно сразу. Дети в таких семьях скромные и не избалованные. Родители не часто радуют их.

Почему бы без повода не сделать маленький подарок такому ребёнку?! Представьте, как он будет счастлив?! Он запомнит это приятное потрясение на всю жизнь, и, возможно, в будущем сам станет помогать нуждающимся. ☀





ДЕНЬ 24

Доброе дело на каждый день: хотите позитива? Украсьте мир цветами! Посадите около подъезда красивый цветок, который будет радовать глаз, живущих и проходящих мимо людей

Цветы – самый прекрасный подарок природы человеку! Они не только украшают нашу жизнь, но и вырабатывают кислород, необходимый всему живому. Хотите радовать себя и окружающих цветочным великолепием каждый день?

Организуйте на территории двора или возле подъезда яркую клумбу. Цветы способны украсить любой ландшафт. Они вызывают эстетическое удовольствие и поднимают настроение. А уход за растениями помогает расслабиться и отвлечься от повседневных проблем.

Не сдерживайте свою тягу к прекрасному – выращивайте цветы и наслаждайтесь! ☀



День 25

Доброе дело на каждый день: уступите в транспорте место беременной женщине, инвалиду или пожилому человеку. Вам не тяжело, а ему будет очень приятно, и поездка останется у него надолго в памяти.

Начнём с того, что проявлять заботу о тех, кто болен и о тех, кто слабее — абсолютная норма для здорового общества. Это касается всего, в том числе и поездки в транспорте.

Инвалиды, пожилые люди и беременные женщины не способны полноценно управлять своим телом в силу ряда физических особенностей, и, в случае резкого торможения, могут упасть и получить травмы. Поэтому такие пассажиры обязательно должны сидеть.

Давайте будем заботиться друг о друге! Уступать место в транспорте более слабым и уязвимым людям — это отличная возможность совершать добрые дела! ☀



День 26

Доброе дело на каждый день: дайте кому-то почтить вашу любимую книгу. Подарите прекрасные минуты чтения.

Иногда в наших руках оказываются уникальные книги. Это произведения не для одноразового чтения, а те, которые можно перечитывать из года в год.

Они не о мнимой успешности, достижательстве или лёгких деньгах. Это книги с глубоким смыслом: о добре, о любви, о чести и о долге. В них можно найти простые истины, вечные ценности и ответы на жизненные вопросы.

Таковыми произведениями хочется поделиться, чтобы другие люди тоже испытали глубокие эмоции от прочтения и стали духовно богаче. Поэтому, обязательно дайте близким почтить любимую книгу! Это ещё больше вас сблизит и принесёт пользу. ☀





День 27

Доброе дело на каждый день: позвоните пожилым соседям, спросите, надо ли им чем-то помочь (может у них закончился сахар, накопился мусор или надо сходить в аптеку). Они будут очень признательны!

В жару тяжело всем, даже молодым и здоровым. Представьте, каково приходится пожилым людям. Им не желательно находиться на улице во время летнего зноя. Опасность теплового удара повышается, если человек страдает от хронических заболеваний.

Зимой, при выходе из дома, пожилых поджидают наледь на дороге, лёд, прикрытый снегом, скользкие ступеньки магазинов и плохо очищенные тротуары. Люди преклонного возраста чаще травмируются из-за мышечной слабости, головокружения, остеопороза, снижения зрения и слуха, приёма седативных препаратов, поэтому их травмы имеют более серьёзные последствия.

Поэтому, собираясь в магазин, узнайте у своих престарелых соседей, возможно им нужно купить продукты или лекарства. Бабушки и дедушки будут очень благодарны за заботу и за то, что им не придётся выходить из дома с риском для здоровья. ☀



День 28

Доброе дело на каждый день: пошлите кому-нибудь маленький подарок анонимно. Сюрпризы получать всем и всегда приятно.

Мы привыкли к тому, что подарки дарят на день рождения или Новый год. Безусловно, это приятно, но ожидаемо. Учёные выяснили, что центр удовольствия мозга более интенсивно реагирует именно на непредвиденные сюрпризы.

Оказывается, даже в календаре праздников существует День приятных неожиданностей. Он отмечается 26 октября. Но при желании можно баловать друзей и близких в любое время. Совсем необязательно дарить что-то дорогое или устраивать нечто грандиозное. Приятной неожиданностью станет абсолютно любой знак внимания.

Маленький подарочек можно сделать анонимно и отправить по почте или с курьером. Это может быть коробочка любимых конфет, вкусный десерт, букет цветов, красивый ежедневник, брелок для ключей с именем близкого человека, совместное фото в рамке, кружка с пожеланиями или билеты в кино. Помните, что важен не подарок как материальная вещь, а желание выразить свои чувства и сделать кого-то немного счастливее. ☀



День 29

Доброе дело на каждый день: школьные годы для всех прекрасная пора. Предложите бесплатную помощь школе, где вы учились.

Кто-то из нас закончил школу совсем недавно, как-то много лет назад. Школа это не только учёба, это целая жизнь! У каждого человека со школой связано множество воспоминаний: верные друзья, экскурсии и походы, дискотеки и первая любовь, незабываемый вкус выпечки из школьной столовой, такие долгожданные перемены и каникулы. Знания, приобретённые в школе, бесценны. Они подготовили нас к выбору будущей профессии и определили направление, по которому мы двигаемся во взрослой жизни. Никогда не поздно вспомнить любимых педагогов, выразить признательность за их доброту и терпение, предложить свою помощь школе в качестве благодарности. Помощь может быть разной, например: покупка необходимого для учёбы оснащения, ремонт мебели, проведение праздников, мероприятий или мастер-классов для детей, оформление и печать раздаточных материалов и многое другое.

Ваше доброе дело принесёт пользу не только школе, но и ученикам и станет для них отличным примером добровольчества. ☀



День 30

Доброе дело на каждый день: позвольте дать вам маленький совет. Чаще улыбайтесь новому дню и не забудьте сказать близким «Люблю...»

Начало нового дня — не просто точка во времени. Этот момент может серьёзно влиять на наше состояние, продуктивность, мотивацию и настроение. Стоит уделять внимание тому, о чём вы думаете с утра. Мысли определяют настрой на весь день. Обязательно благодарите судьбу за то, что у вас есть: возможность видеть яркое солнце, вдыхать аромат цветов, читать любимую книгу, обнимать близких.

Семья — это самое важное в жизни любого человека. Наши родные служат нам опорой в трудную минуту, заботятся, учат любви и ответственности, вселяют уверенность в завтрашнем дне. Поэтому, позвольте дать вам маленький совет. Чаще улыбайтесь новому дню и не забудьте сказать близким: «Люблю...»

Давайте совершать это доброе дело каждый день! Ваши слова будут согревать ваших родных людей, а посеянное вами добро обязательно вернётся! 



ИДЕИ КНИГИ ВОПЛОЩАЮТСЯ В ЖИЗНЬ



Приятно и радостно осознавать, что, задуманный полтора года назад проект «Помоги другому. Доброе дело на каждый день», состоялся и зажигает сердца детей и взрослых на добрые поступки. Они книгу не просто читают, а выполняют задания и пишут, что в их жизни прибавились лучики тепла и света от улыбок коллег, родственников и даже незнакомых людей. Здорово! Идеи и были придуманы для этого.

Вот и в МАОУ СОШ №12 города Первоуральска книга «Помоги Другому. Доброе дело на каждый день» стала настольной, хотя она и интерактивная. Дети вместе с учителями, родителями с радостью и вдохновением выполняют идеи Добрых Дел.

Учитель 2 «в» класса Светлана Бородина рассказывает:

– От коллеги узнала о книге добрых дел. Посмотрела, всё понравилось и без раздумий приступила к реализации идей.

Первым добрым делом стала акция «Подари частичку сердца пожилым». Мои ученики сделали своими руками открытки, мы приобрели конфеты и отправились раздавать всё это бабушкам и дедушкам на улицах города. Каково было удивление детей, когда они дарили открытки и конфеты, а взамен слышали много добрых слов и получали нежные объятия. Нам посчастливилось встретить бабушку,

которой 93 года! Дети окружили её, расспрашивали обо всём. Вот она – связь поколений, не навязанная, по-детски непосредственная...

По итогам акции провели беседу, поговорили о доброте и ощущениях тепла и счастья в душе дарящего своё тепло. Помоги другому!

Далее. Рано утром ученица прикрепил в женском туалете школы стикер со словами «Ты самая красивая!». Прикрепила и ушла... Очень приятно было получать обратную связь от коллег, которые присылали селфи с улыбкой на лицах, сделанные рядом со стикером! Писали тёплые слова, благодарили за поднятое на весь день настроение. Мелочь, а приятно... Дари добро! Помоги другому!

К добрым делам присоединяются и родители учащихся, откликаются на просьбы и предложения поучаствовать в акциях добрых дел. Так, Дима и его мама приняли участие в акции «Почитай самому младшему»: мама подобрала книгу, а Дима читал у кровати младшей сестрёнке сказки и стихи. Доброе дело всей семьи. Помоги другому!

С волнением и трепетом несла Милана книги с яркими иллюстрациями в дар школьной библиотеке. Ей хотелось сделать доброе дело, поделиться книгами, которые будут читать ребята нашей школы. И книги будут жить, приносить пользу, передавать знания. Помоги другому!



Как хорошо, когда вокруг чисто! А когда лежит мусор: бумажки, фантики, огрызки – приятно? Вряд ли. Но мы сами можем сделать мир чище, подняв фантик, убрав с дороги пустую коробку, выкинув огрызок от яблока в урну. Весь день Оливия собирала мусор, который находила в коридорах школы, выбрасывала его в урну и радовалась, что делает мир чище! Она и в классе всегда следит за чистотой – без подсказок и напоминаний! Помогите другому!

В планах много добрых дел... Не надо ждать, нужно ежедневно дарить добро. Помогите другому!

Друзья и все, кто присоединился и присоединится к проекту «Помогите другому. Доброе дело на каждый день», напишите о том, как вы поддержали наши идеи, как выполняли задания, какие эмоции испытывали, как воспринимали люди ваши знаки внимания. Для этого в книге есть пустые страницы и они ждут ваши рассказы. Поверьте, мы и все, кто присоединится к проекту, с интересом прочитаем ваши рассказы и порадуетесь вместе с вами! ☀

Помогите другому!

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
День 1.....	7
<i>Окажите помощь ветеранам</i>	
День 2.....	10
<i>Оставьте на зеркале приятную записочку</i>	
День 3.....	14
<i>Уберите мусор</i>	
День 4.....	18
<i>Расскажите малышу сказку</i>	
День 5.....	20
<i>Оплатите чашку кофе для незнакомца</i>	
День 6.....	22
<i>Отдайте книжки в библиотеку</i>	
День 7	24
<i>Подарите цветы без повода</i>	
День 8.....	26
<i>Будьте добры к себе</i>	

День 9	28
<i>Отправьте открытку по почте</i>	
День 10	30
<i>Подарите лотерейный билет на удачу</i>	
День 11	32
<i>Помогите сделать уборку</i>	
День 12	34
<i>Отдайте свой старый компьютер или телефон</i>	
День 13	36
<i>Выложите прочитанные журналы в подъезде</i>	
День 14	38
<i>Сделайте с ребёнком «копилку добрых дел»</i>	
День 15	40
<i>Сделайте кормушку и подкармливайте птиц</i>	
День 16	42
<i>Придумайте способ изменить мир</i>	
День 17.....	44
<i>Посмотрите фильм «Заплати другому»</i>	
День 18	46
<i>Купите несколько роз и раздайте прохожим</i>	

День 19	48
<i>Сдайте бумагу на вторичную переработку</i>	
День 20	50
<i>Избавьтесь от вредных привычек</i>	
День 21	52
<i>Распространите информацию о благотворительной организации</i>	
День 22	54
<i>Соберите посылку для малообеспеченной семьи</i>	
День 23	56
<i>Подарите мягкую игрушку</i>	
День 24	58
<i>Посадите около подъезда красивый цветок</i>	
День 25	60
<i>Уступите в транспорте место</i>	
День 26	62
<i>Дайте почитать вашу любимую книгу</i>	
День 27.....	64
<i>Помогите пожилым соседям</i>	
День 28	66
<i>Отправьте подарок анонимно</i>	

День 29	68
<i>Предложите помощь школе, где вы учились</i>	
День 30	70
<i>Чаще улыбайтесь и скажите близким «Люблю...»</i>	
Идеи книги воплощаются в жизнь	72
Доброе дело на каждый день	77
<i>Записная книжка для добрых идей</i>	

