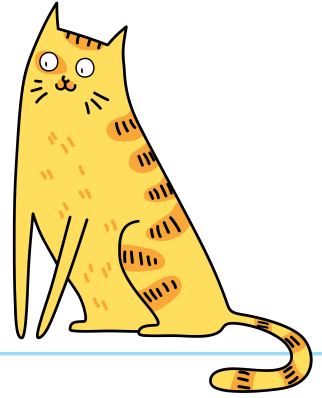


ЧИМ ЗАЙНЯТИСЯ ВДОМА ВЗИМКУ?



Під час зимових свят важливо пам'ятати про безпеку, особливо коли ви робите щось вдома.

- Переконайтеся, що у вас є достатньо простору для ігор та творчих занять, щоб випадково не травмуватися, бо хтось, наприклад, залишив ножиці на дивані.
- Обережно використовуйте ножі, кухонні прилади чи інші гострі предмети під час кулінарних майстеркласів.
- Якщо ви виготовляєте щось вручну, будьте уважні з дрібними елементами, щоб випадково не проковтнути їх, чи щоб вони не потрапили вам в очі.
- Уважно та обережно працюйте з ножицями чи клейовим пістолетом.
- Також не забувайте правильно користуватися електроприладами (ліхтариками або електropечами) і завжди вимикайте їх після використання.

ІГРИ ВДОМА ПІД ЧАС ЗИМОВИХ СВЯТ



Зимові свята — це чудова можливість весело та творчо провести час. А ще пора див і добрих справ! Тримайте перелік занять для всієї родини.

1. Завдання від Моментала

Познайомтеся родиною зі знавцем із плекання стійкості для дорослих та дітей — **Моменталом**! Кожен та кожна отримає від нього цікаві вправи і знайде щось особливе та дієве саме для себе.

2. Складання пазлів

Що потрібно: пазл із зображенням зимового або святкового пейзажу (можна обрати на будь-яку іншу тематику).

Складання пазлів — чудовий спосіб зосередитися та розвинути уважність. Оберіть пазл із великою кількістю деталей, щоб скласти його декілька днів. Можна запрошувати друзів чи рідних, щоб зібрати картину разом. А готовий пазл можна підклеїти, вставити у рамку та милуватися декором.

3. Малювання картин за номерами

Що потрібно: набір для малювання за номерами (полотно з готовим малюнком, пензлі та фарби).

Оберіть картину за номерами — це може бути зимовий пейзаж, зображення тварин або інший улюблений сюжет. Дотримуйтесь інструкцій, заповнюйте пронумеровані зони на полотні відповідними кольорами. Це заняття допоможе відпочити, розвинути художні навички та, зрештою, створити власний витвір мистецтва. Готову картину можна повісити на стіну або подарувати комусь на свята.

4. Настільні ігри

Що потрібно: настільні ігри. Можна обирати такі:

- **Фінансові та підприємницькі ігри.** Вони допомагають вивчати фінансову грамотність і планування в атмосфері свят.
- **Тематичні карткові ігри.** В них за допомогою карток і тактики створюються зимові світи або святкові сценарії.
- **Логічні та стратегічні ігри.** Розвивають мислення та пов'язані з зимовими сценами або святковими завданнями.
- **Колекційні ігри.** Тут гравці та гравчині збирають картки або елементи, такі як зимові подарунки чи сніжинки.



Ви також можете пограти в онлайн-гру [«Суперкоманда проти мін!»](#) чи поглянути на [«Мапу смачних пригод про здорове харчування»](#).

Запросіть родину або друзів до цікавої гри. Ігри розвивають логіку та уважність, а також вчать працювати в команді.

5. Заповнення планера на наступний рік

Що потрібно: блокнот / щоденник, ручки, наліпки, кольорові маркери тощо.

Заповніть блокнот цілями та мріями на наступний рік. Визначте ключові цілі, яких хочете досягти, та розпишіть, як саме це робитимете. Можете організувати це у форматі сесії-планування, обговорюючи свої цілі з близькими або друзями. Напишіть мотиваційні цитати, малюйте символи, що надихають, і складайте списки, що допоможуть досягнути бажаного. Це заняття розвиває творчість і допомагає зосередитися на важливому.

6. Виготовлення прикрас для дому або на подарунок

Що потрібно: матеріали для створення декору (стрічки, дерев'яні елементи, блискітки, сухоцвіти тощо).

Зробіть власноруч різдвяні прикраси або декор для дому. Це можуть бути паперові гірлянди, ялинкові іграшки, новорічні віночки. Ви також можете створити милі дрібнички на подарунок друзям або родині. Виготовлене своїми руками завжди цінується, адже в це вклали душу та зусилля.

7. Кулінарний майстерклас: приготування новорічного печива

Що потрібно: інгредієнти, посуд, формочки для печива, форма для випікання, духовка.

Разом із близькими приготуйте святкове корисне печиво.

Рецепт

Інгредієнти

- 100 г цільозернових вівсяних пластівців
- 100 г цільозернового пшеничного (чи спельтового або мигдалевого) борошна
- 1 банан (для пом'якшення тіста і як натуральний замінник цукру)
- 50 г меду або кленового сиропу
- 50 г розтопленого кокосового (або вершкового) масла
- 1 чайна ложка ванільного екстракту
- 1 чайна ложка кориці
- 1/2 чайної ложки меленого імбиру (для різдвяного аромату)
- 1 чайна ложка розпушувача
- Дрібка солі

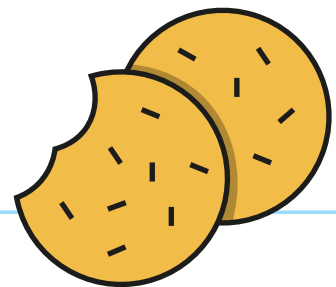
Приготування

1. Розімніть банан у пюре у великій мисці.
2. Додайте мед (або кленовий сироп), ваніль та розтоплене масло. Перемішайте до однорідної маси.
3. В окремій мисці змішайте вівсяні пластівці, пшеничне (чи спельтове або мигдалеве) борошно, корицю, мелений імбир, розпушувач та сіль.
4. Поступово вводьте суху суміш у бананову масу, добре вимішуючи, доки не утвориться густе тісто.
5. Сформуєте з тіста невеликі кульки, викладіть на деко, застелене пергаментом, та злегка притисніть.
6. Виріжте печиво у вигляді зірочок, сніговиків чи ялинок.
7. Випікайте в розігрітій до 180°C духовці 10–12 хвилин до золотистої скоринки.
8. Залиште печиво охолонути на деку, щоб воно стало більш щільним.

Корисні поради

- Щоб печиво було хрустким, можна додати трохи подрібнених горіхів або насіння (соняшникове, гарбузове).
- Зменшити кількість цукру можна, якщо використовувати стиглий банан і зменшити кількість меду чи сиропу до 25 г.
- Пам'ятайте, що цільнозернове борошно робить печиво щільнішим, але воно все одно залишається ніжним.

Печиво готове! Готуйте **разом із близькими** та насолоджуйтеся часом, проведеним разом 🌲



8. Фільм та гаряче какао

Що потрібно: улюблені фільми, комфортні ковдри та подушки, корисні снеки та гарячі напої.

Виберіть відео для перегляду з родиною або друзями. Влаштуйте справжній кіносеанс вдома з корисними смаколиками. Ось що можна подивитися:

Короткі відео

- [Серія відеороликів «Зимові пригоди без шкоди»](#)
- [Мультфільми «Інфорси — суперкоманда проти мін»](#)

Кінопоради

- «Грінч» (2018)
- «Клаус» (2019)
- «Вартові легенд» (2012)
- «Різдвяні хроніки» (2018)
- «День "Так"» (2021)
- «Родинний обмін» (2023)
- «Чумова п'ятниця» (2003)
- «Із 13 в 30» (2004)
- «Зелена книга» (2018)
- «Таємні фігури» (2016)

YouTube-канали

- [«Твоя підпільна гуманітарка»](#)
Хочеш розібратися в історії, літературі та філософії без зайвих складнощів? Цей канал перетворює нудні факти з підручників на захопливі розповіді, які надихають думати й ставити питання.
- [«Tokar.ua»](#)
Це місце, де наука зустрічається з гумором! Технології, сучасні тренди та все, що варто знати про світ, пояснено просто і весело.
- [«Клятий раціоналіст»](#)
Хочеш розпізнавати фейки та вражати друзів своїми знаннями? Тут розвінчують міфи, проводять експерименти й вчать мислити критично — і все це без нудної теорії.
- [«Цікава наука»](#)
Чому небо синє? Як працює Всесвіт? Тут складні речі стають зрозумілими, а наука — цікавою і навіть захопливою.
- [«Двоколісні хроніки»](#)
Мрієш про пригоди? Дивись, як подорожувати на велосипеді, відкривати круті місця і надихатися історіями людей, яких зустрічаєш на дорозі.
- [«Хащі»](#)
Ласкаво просимо до найзагадковіших місць України! Дивись, як досліджувати дикі хащі, забуті замки та старовинні легенди. Це твій квиток у справжню пригоду!

11. Читання книг та інших цікавинок

Почитайте всією сім'єю і різдвяні книги, і корисні матеріали про безпеку!



**Брошура зі стикерпаком
«Зимові пригоди без шкоди»**



**Брошура «Твоя сила: практикум
для дітей та підлітків»**

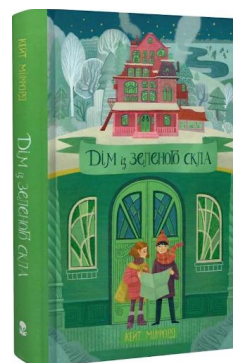
Книгопоради



Збірка оповідань
«Коли сніг пахне
мандаринками»



Ульф Старк «Маленька
книжка про любов»



Кейт Мілфорд «Дім
із зеленого скла»

Більше безпекових матеріалів для дітей та підлітків шукайте на ресурсах bezpeka.dsns.gov.ua та «Спільнотека».

Зимові свята — це час для творчості, радості та тепла!

Нехай ці ігри допоможуть зробити ваші свята приємними та незабутніми. Вибирайте улюблену гру, залучайте рідних і насолоджуйтеся кожним моментом разом!