



Провести вечер без любого искусственного источника света

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot Час Земли 25 марта 2023 с 20.30 до 21.30 Многие исследования доказывают, что проводить больше времени на улице днём и приглушать свет по вечерам - это реально может стать рецептом для улучшения сна и здоровья. Подробнее в статье [здесь](#).

Как можно провести вечер при свечах

- Задумайся об ответственном отношении к природе
- Ужин при свечах
- Вечер страшных историй
- Театр теней
- Йога и медитация
- Час любви
- Прогулка
- Прослушивание музыки
- Настольные игры
- Танцы

- Пение любимых песен
- Разговоры по душам, построение планов
- Построить дом из стульев, одеял и подушек
- Ходить по квартире с закрытыми глазами

Если вас будет сопровождать близкий, то это может быть хорошая практика на доверие.

Игры в темноте

- Крокодил
- Кто ты?
Угадай персонажа
- Мафия
- Рисунки на спине
- Правда или действие
- Жмурки
- Прятки

Игра Как это было?

- Понадобятся листочки и ручки
- Каждый участник записывает факт из жизни, который неизвестен остальным.
Чем факт смешнее, тем веселее получится игра.
- Когда всё готово, игроки складывают бумажки в мешок, перемешивают

и по очереди тянут факты.

Задача каждого — придумать свою историю к чужому факту.

- После этого все игроки рассказывают, как это было на самом деле.

Игра Я возьму с собой в поход

- Ведущий объявляет, что он идёт в поход и набирает команду.
- Чтобы попасть в команду, игроки говорят по очереди: «Я иду в поход и беру (название предмета)».
- Перед этим ведущий придумывает принцип, по которому он отбирает людей. Например, вторая буква в названии предмета должна быть «О».
- Если слово игрока попадает под придуманное правило, значит, он в команде.
- Игра продолжается до тех пор, пока все участники не отгадают принцип.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?