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.

1. Как можно провести вечер при свечах

- [ ] **1.1** Задумайся об ответственном отношении к природе
- [ ] **1.2** Ужин при свечах
- [ ] **1.3** Вечер страшных историй
- [ ] **1.4** Театр теней
- [ ] **1.5** Йога и медитация
- [ ] **1.6** Час любви
- [ ] **1.7** Прогулка
- [ ] **1.8** Прослушивание музыки
- [ ] **1.9** Настольные игры
- [ ] **1.10** Танцы

- [ ] **1.11** Пение любимых песен
- [ ] **1.12** Разговоры по душам, построение планов
- [ ] **1.13** Построить дом из стульев, одеял и подушек
- [ ] **1.14** Ходить по квартире с закрытыми глазами

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

2. Игры в темноте

- [ ] **2.1** Крокодил
- [ ] **2.2** Кто ты?

  Угадай персонажа
- [ ] **2.3** Мафия
- [ ] **2.4** Рисунки на спине
- [ ] **2.5** Правда или действие
- [ ] **2.6** Жмурки
- [ ] **2.7** Прятки

3. Игра Как это было?

- [ ] **3.1** Понадобятся листочки и ручки
- [ ] **3.2** Каждый участник записывает факт из жизни, который неизвестен остальным.

  Чем факт смешнее, тем веселее получится игра.

- [ ] **3.3** Когда всё готово, игроки складывают бумажки в мешок, перемешивают и по очереди тянут факты.

  Задача каждого — придумать свою историю к чужому факту.

- [ ] **3.4** После этого все игроки рассказывают, как это было на самом деле.

4. Игра Я возьму с собой в поход

- [ ] **4.1** Ведущий объявляет, что он идёт в поход и набирает команду.

- [ ] **4.2** Чтобы попасть в команду, игроки говорят по очереди: «Я иду в поход и беру (название предмета)».

- [ ] **4.3** Перед этим ведущий придумывает принцип, по которому он отбирает людей. Например, вторая буква в названии предмета должна быть «О».

- [ ] **4.4** Если слово игрока попадает под придуманное правило, значит, он в команде.

- [ ] **4.5** 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?