

ЭКСПРЕСС ЭДВЕНТ

- **1-7** Учёба и интеллект
- **8-14** Творчество и настроение
- **15-20** Самоорганизация и забота о себе
- **21-25** Социальное и новогоднее



1

Сдать долг

Сдать долг. Закрывать одну задолженность или сложную тему по любому предмету.

2

Учимся у лучших

Посмотреть лекцию на интересную тему и записать главную мысль.

3

Научное волшебство

Провести простой домашний эксперимент (например, с растворением крахмала или выращиванием кристалла).

4

Профориентация

Исследовать одну профессию будущего и рассказать о ней в трёх предложениях.

5

Финансовая грамотность

Составить бюджет на символический новогодний подарок другу.

6

Скорочтение

Прочитать 10 страниц книги на время (не ради скорости, а для фокусировки).

7

Конспект-арт

Оформить конспект по одному уроку с использованием скетчноутинга (рисунков, схем).

8

Новогодний плейлист

Создать и назвать плейлист с музыкой для зимних вечеров.

9

Арт-вызов

Нарисовать новогоднюю открытку за 10 минут (можно в стиле зентангл).

10

Кинопоиск

Посмотреть рождественский фильм на английском языке (или с субтитрами).

11

Зимний писатель

Написать короткий рассказ «История одной снежинки».

12

Танцевальный флешмоб

Выучить отрывок из танца под новогодний хит.

13

DIY-ёлка

Сделать мини-ёлку из подручных материалов (книг, веток, макарон).

14

Подарок своими руками

Создать небольшой подарок для близкого друга или родственника.

15

Digital-детокс

Провести вечер без соцсетей и рассказать о впечатлениях.

16

Час тишины

Выделить 1 час в тишине на чтение, рисование или размышления.

17

Пространство для нового

Разобрать одну полку или ящик стола.

18

Эмоциональный интеллект

Написать благодарственное письмо самому себе за этот год.

19

Уютный вечер

Приготовить согревающий напиток или блюдо по особому рецепту.

20

Чек-лист здоровья

Сделать 10-минутную зарядку или провести йога-сессию.

21

Комплимент-челлендж

Сделать 3 искренних комплимента разным людям.

22

Новогодний квиз

Организовать викторину для семьи или друзей про традиции праздника.

23

Доброе дело

Покормить птиц в парке, в лесу, во дворе.

24

Капсула времени

Записать видео- или текстовое послание себе в будущее (на конец следующего года).

25

Финал. Подвести личные итоги челленджа и написать **5 главных достижений** декабря.