

Добро добром множать.

Іноді достатньо зовсім небагато, щоб хтось усміхнувся, відчув підтримку або просто подумав: «Який хороший сьогодні день». І ти можеш стати цією доброю причиною для когось, сьогодні, у День маленьких добрих справ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

*Світ чекає на твоє  
велике серце*



*Обирай символ,  
дій та ділися з іншими*



Допоможи сусідці  
донести речі  
до квартири


Подаруй другу  
чи подрузі улюблений  
смаколик



Подзвони рідним  
і скажи, як сильно  
ти їх любиш

Придбай  
квіти у бабусі  
біля дому

Захопи з собою  
до магазину  
багаторазову торбинку



Надішли комфортний  
донат на збір, який  
тобі відгукується

Усміхнися людині,  
яка має втомлений  
або засмучений  
вигляд

Підійми  
й викинь сміття  
на вулиці

Зроби щирий  
комплімент незнайомій  
людині (твоє тату /  
зачіска / усмішка  
— супер!)

Полий рослини  
на підвіконні  
в під'їзді

Зроби домашню справу, яку твій партнер чи партнерка терпіти не може

Притримай двері для тих, хто йде позаду



Залиш відгук улюбленій кав'ярні

Подякуй людині, чю роботу зазвичай не помічають

Допоможи колезі розібратися зі складним завданням

Поділися в соцмережах збором або ініціативою, яку хочеш підтримати


Підтримай вуличного музиканта

Приготуй близьким вечерю



Залиш хороші чайові офіціанту чи баристі, які сьогодні старалися для тебе

Пропусти авто, яке проситься у твою смугу



Вимкни зайве світло  
у кімнатах, де нікого  
немає

Збери прочитані  
книжки і передай  
їх до бібліотеки

Залиш коротку  
записку-підтримку  
в ланчбоксі  
партнера  
чи дитини

Надішли близькій  
людині голосове про те,  
за що ти її цінуєш

Купи корм і занеси  
його до найближчого  
притулку для тварин

Надішли другу архівне фото, яке точно викличе усмішку

Напиши коментар зі словами підтримки благодійній ініціативі



Принеси в офіс чи на навчання смаколики, щоб пригостити команду

Полагодь щось дрібне, що давно зламалося вдома чи в під'їзді

Залиш ємність з водою для тваринок на вулиці