

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 393 г. Челябинска»
(МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»)

ул. Комарова, д. 112-Б, г. Челябинск, Челябинская область, 454071
тел. 8(351)772-63-22, 8(351)772-63-28, e-mail: infosad393@yandex.ru, сайт: <https://dc393.ru/>
ОКПО 36917435, ОГРН 1027403778159, ИНН/КПП 7452019426/745201001

Домашняя академия доброты

карточки-задания для родителей

Челябинск

Перед вами – «Домашняя академия доброты». Это не просто задания, а маленькие семейные ритуалы, которые помогут вашему ребенку (и вам самим!) стать чуточку добрее, внимательнее и счастливее.

Каждая карточка рассчитана на одну неделю. Здесь нет сложных правил и строгих требований. Есть только идеи для добрых дел, которые можно выполнять всей семьей – легко, радостно, с душой.

Как пользоваться карточками:

1. В понедельник прочитайте всей семьей тему недели.
2. Каждый день выполняйте маленькое задание – все вместе или по очереди.
3. Вечером за ужином делитесь впечатлениями: что получилось, что удивило, что порадовало.
4. Если задание не получается или не подходит – не страшно! Придумайте свое или пропустите.
5. Главное – делать все с удовольствием и от души.

В конце каждой недели есть место для заметок – записывайте самые трогательные моменты, высказывания детей, неожиданные открытия. Через год это будет ваша семейная летопись добра.

Желаем вам теплых вечеров, искренних разговоров и много-много поводов для улыбок!

Неделя 1. Неделя благодарности

Главная мысль: Мы учимся замечать хорошее и благодарить за него.

День недели	Задание
Понедельник	За ужином каждый говорит «спасибо» тому, кто приготовил еду. Можно просто: «Спасибо, было очень вкусно!»
Вторник	Рисуем «открытку благодарности» тому, кто живет далеко (бабушке, дедушке, тете, дяде). Отправляем по почте или по МАХ фото.
Среда	Благодарим природу. Выходим на улицу и говорим «спасибо» солнышку, небу, деревьям. Можно собрать красивый букет из листьев.
Четверг	Каждый пишет (или рисует) на листочке, за что он благодарен другому члену семьи. Листочки складываем в общую коробочку, вечером читаем вслух.
Пятница	Благодарим тех, кого обычно не благодарят: дворника, продавца в магазине, водителя автобуса. Просто улыбнуться и сказать «спасибо за труд».
Суббота	«Спасибо самому себе». Каждый говорит: «Я благодарен себе за то, что я сегодня...» (помог, не капризничал, поделился).
Воскресенье	Семейный ужин при свечах. Зажигаем свечу, передаём её по кругу и говорим, за что благодарны этой неделе.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 2. Неделя помощи

Главная мысль: Помогать легко и приятно, когда делаешь это с любовью.

День недели	Задание
Понедельник	Помогаем друг другу без просьбы. Заметить, кому нужна помощь, и помочь. Маме – донести сумку, папе – подать инструмент, брату – найти игрушку.
Вторник	Помогаем тому, кто за пределами семьи. Покормить птиц во дворе, положить корм для бездомной кошки.
Среда	«Тайный помощник». Каждый член семьи выбирает, кому он будет тайно помогать весь день. Вечером раскрываем секреты.
Четверг	Помогаем тому, кто старше. Позвонить бабушке, спросить, не нужно ли ей что-то купить. Или помочь соседке донести сумку.
Пятница	Помогаем тому, кто младше. Если в семье есть младшие дети – почитать им книжку, помочь одеться. Если нет – можно помочь малышу во дворе.
Суббота	Генеральная уборка с улыбкой. Не как обязанность, а как игра: кто быстрее соберет игрушки, кто красивее расставит книжки.
Воскресенье	«День добрых дел для дома». Вместе делаем то, что давно откладывали: починить полку, посадить цветок, прибить вешалку.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 3. Неделя вежливых слов

Главная мысль: Добрые слова творят чудеса.

День недели	Задание
Понедельник	«День пожалуйста». Весь день все просьбы только с этим словом. Кто забудет – выполняет маленькое задание (спеть, станцевать, рассказать стих).
Вторник	«День комплиментов». Каждому члену семьи говорим не меньше трех комплиментов за день. Комплименты должны быть искренними и разными.
Среда	«Волшебные слова на улице». Улыбаемся и говорим добрые слова прохожим, продавцам, соседям. Можно просто: «Какая у вас красивая собака!» или «Хорошего дня!»
Четверг	«Слова примирения». Если кто-то поссорился – учимся мириться красиво. Разучиваем новые «мирилки».
Пятница	«День спасибо». Благодарим за каждую мелочь. Можно даже благодарить вещи: «Спасибо, чайник, что согрел воду».
Суббота	«Ласковые имена». Весь день называем друг друга только ласково: солнышко, зайчик, рыбка, котёночек. Придумываем новые!
Воскресенье	Пишем письмо или открытку с теплыми словами тому, кто сейчас далеко. Отправляем или сохраняем до встречи.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 4. Неделя обнимашек

Главная мысль: Объятия лечат, успокаивают и делают счастливее.

День недели	Задание
Понедельник	«Утро с объятиями». Каждое утро начинаем с того, что обнимаем всех, кого видим. Минимум 5 объятий до завтрака.
Вторник	«Обнимашки с игрушками». Обнимаем свои любимые игрушки. А потом дарим объятия тем, кто грустит.
Среда	«Объятия без повода». Подойти и обнять просто так. Без причины. Потому что ты есть.
Четверг	«Круг объятий». Вечером встаём в тесный круг, обнимаемся все вместе и говорим друг другу что-то хорошее.
Пятница	«Объятия с природой». Обнимаем дерево в парке. Чувствуем его силу и тепло. Можно обнять ветер или солнышко (мысленно).
Суббота	«Объятия-благодарности». Обнимаем и говорим, за что благодарны этому человеку.
Воскресенье	«Мега-обнимашки». Считаем, сколько раз за день мы обнялись. Ставим рекорд и обещаем обниматься каждый день.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 5. Неделя заботы о природе

Главная мысль: Природа – наш дом, и мы заботимся о нем.

День недели	Задание
Понедельник	«Помощники птиц». Делаем кормушку из пакета молока или пластиковой бутылки. Вешаем во дворе или на балконе. Насыпаем корм.
Вторник	«Уборка». Выходим во двор и собираем 5 штук мусора (только в перчатках!). Выбрасываем в урну. Объясняем ребёнку, почему нельзя мусорить.
Среда	«Бережем воду». Закрываем кран, пока чистим зубы. Смотрим мультик о том, как важно беречь воду.
Четверг	«Растем вместе». Сажаем дома луковицу в стаканчик или семечко в горшок. Каждый день наблюдаем, как растёт.
Пятница	«Прогулка-любование». Идем в парк и учимся видеть красивое: облака, листья, травинки, жучков. Фотографируем самое красивое.
Суббота	«Вторая жизнь вещей». Из ненужной коробки делаем игрушку, из старых фломастеров – подставку. Учимся не выбрасывать, а придумывать новое.
Воскресенье	«Семейный эко-день». Не покупаем ничего в пластике, берем с собой свои пакеты и бутылки для воды. Обсуждаем, как мы можем помогать природе каждый день.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 6. Неделя семейных традиций

Главная мысль: Семья — это главное богатство, и его нужно беречь.

День недели	Задание
Понедельник	«Вечер воспоминаний». Рассматриваем старые фотографии, рассказываем ребенку о его бабушках и дедушках, о том, какими они были в детстве.
Вторник	«Семейное дерево». Рисуем на большом листе генеалогическое древо. Вклеиваем или рисуем всех, кого помним.
Среда	«Бабушкин рецепт». Готовим вместе блюдо, которое готовила бабушка (или прабабушка). Записываем рецепт в семейную книгу.
Четверг	«Семейная реликвия». Достаем старую вещь, которая передается в семье (игрушку, чашку, фотографию). Рассказываем ее историю.
Пятница	«Письмо в будущее». Пишем письмо своей семье через 10 лет. Что хотим пожелать? О чем мечтаем? Прячем в конверт и подписываем дату вскрытия.
Суббота	«Семейный альбом». Распечатываем лучшие семейные фото (не в телефоне, а настоящие!) и вклеиваем в альбом. Пусть ребенок подпишет, кто где.
Воскресенье	«Наша традиция». Придумываем новую семейную традицию. Может, это будет «воскресный кекс» или «вечер настольных игр»?

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 7. Неделя честности

Главная мысль: Говорить правду не страшно, если тебя любят.

День недели	Задание
Понедельник	Читаем рассказ В. Осеевой «Что легче?» (или Л. Толстого «Лгун», «Косточка»). Обсуждаем, почему обманывать плохо.
Вторник	«Честно – нечестно». Играем в игру: взрослый называет ситуацию, ребенок хлопает, если поступили честно, топает – если нет.
Среда	«Признание». Если сегодня кто-то ошибся или сделал что-то не так, хвалим за то, что сказал правду. Важно: не ругаем за проступок, хвалим за честность.
Четверг	«Слово чести». Даем друг другу обещания и обязательно выполняем. Если не получается – честно говорим об этом и просим прощения.
Пятница	Смотрим мультфильм «Золотая антилопа» (о жадности и честности) или «Цветик-семицветик». Обсуждаем.
Суббота	«Коробка честности». Заводим коробку, куда можно опустить записочку о том, что тебя беспокоит, в чём ты боишься признаться. Договариваемся, что раз в неделю читаем и помогаем друг другу.
Воскресенье	«Честный разговор». Садимся в круг и говорим по очереди: «На этой неделе мне было трудно сказать правду, когда...». Слушаем без осуждения.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 8. Неделя прощения

Главная мысль: Умение прощать делает сердце лёгким и свободным.

День недели	Задание
Понедельник	«Копилка обид». Рисуем камень (обиду) и учимся его «выкидывать». Вместе придумываем ритуал прощения.
Вторник	Читаем сказку «Прощение» (можно найти в сборниках или короткую притчу для детей). Обсуждаем: легко ли прощать?
Среда	«Прости меня». Если вы поссорились или обидели друг друга – учимся просить прощения красиво, глядя в глаза. Не просто «извини», а «прости меня, пожалуйста, я не хотел тебя обидеть».
Четверг	«Мирилки». Разучиваем новые смешные мирилки и используем их, если кто-то поссорился.
Пятница	«Прощаем себя». Каждый говорит: «Я прощаю себя за то, что я...». Учимся не корить себя за ошибки.
Суббота	«Прощаем тех, кто далеко». Вспоминаем человека, на которого мы обижены (или обижались), и мысленно его прощаем. Можно написать письмо и не отправлять.
Воскресенье	«Свеча прощения». Зажигаем свечу, передаем по кругу и говорим: «Я прощаю тебя за...» и «Прости меня за...». В конце все обнимаются.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 9. Неделя заботы о близких

Главная мысль: Любовь проявляется в маленьких заботах каждый день.

День недели	Задание
Понедельник	«Сюрприз для мамы». Рисуем или делаем поделку и прячем на подушку, чтобы утром мама нашла.
Вторник	«Сюрприз для папы». Помогаем папе с его делами (вытереть пыль в машине, подать инструменты, просто посидеть рядом, пока он работает).
Среда	«Сюрприз для бабушки/дедушки». Звоним или пишем теплое сообщение, посылаем рисунок.
Четверг	«Забота о братике/сестричке». Если есть младшие – читаем им книжку, помогаем одеться. Если нет – играем с соседским малышом.
Пятница	«Забота о питомце». Если есть животное – уделяем ему особое внимание: гладим, разговариваем, даем вкусняшку. Если нет – можно покормить птиц.
Суббота	«Уютный вечер». Вместе готовим что-то вкусное, накрываем красиво стол, зажигаем свечи. Смотрим всей семьей добрый фильм.
Воскресенье	«Подарок просто так». Каждый дарит другому маленький подарок без повода. Можно нарисованный, можно найденный (красивый камушек, шишку). Главное – от души.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 10. Неделя дружбы

Главная мысль: Дружба – это те, с кем тепло даже в холодный день.

День недели	Задание
Понедельник	«Позвони другу». Звоним другу (из садика, с площадки) просто так, спросить, как дела.
Вторник	«Рисунок для друга». Рисуем картинку для лучшего друга (подруги). Отдаем при встрече или отправляем фото.
Среда	«Правила дружбы». Вместе придумываем и записываем на листе наши семейные правила дружбы. Вешаем на холодильник.
Четверг	«Комплименты друзьям». Вечером вспоминаем всех своих друзей и говорим, за что мы их любим.
Пятница	«Дружба с книгой». Читаем рассказ о дружбе (Н. Носов «Фантазеры», В. Осеева «Три товарища»). Обсуждаем.
Суббота	«Вместе весело». Зовем друзей в гости или идём гулять всей семьей с другой семьей. Организуем совместные игры.
Воскресенье	«Друг познается в беде». Вспоминаем ситуацию, когда друг помог нам. Благодарим его мысленно или наяву.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 11. Неделя внимания

Главная мысль: Счастье – когда тебя замечают.

День недели	Задание
Понедельник	«Новое в другом». Замечаем в каждом члене семьи что-то хорошее, чего раньше не замечали. Говорим об этом.
Вторник	«Внимание к настроению». Учимся видеть, какое настроение у близких. Если кто-то грустит – подходим и спрашиваем, что случилось.
Среда	«Внимание к природе». Идем гулять и замечаем 10 вещей, которых не замечали раньше: необычный листок, узор на коре, форму облака.
Четверг	«Внимание к вещам». Замечаем, что вещь сломалась или требует ухода. Вместе чиним, стираем, убираем.
Пятница	«Внимание к тем, кто рядом». На улице замечаем тех, кому трудно: пожилой человек с тяжелой сумкой, мама с коляской у лестницы. Предлагаем помощь.
Суббота	«Внимание к себе». Прислушиваемся к себе: что я хочу, что чувствую, что мне нужно. Учимся понимать себя.
Воскресенье	«Дневник наблюдений». Записываем или зарисовываем самые интересные наблюдения за неделю.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 12. Неделя радости

Главная мысль: Радость можно создавать своими руками.

День недели	Задание
Понедельник	«Копилка радости». Заводим коробочку и каждый день кладем в нее записочку о том, что сегодня порадовало. В конце недели читаем.
Вторник	«Сделай радость». Каждый делает что-то, чтобы порадовать другого (печенье, рисунок, уборка в комнате, веселая песенка).
Среда	«Радость в простом». Учимся радоваться простым вещам: горячему чаю, тёплому пледу, дождю за окном, пушистому коту.
Четверг	«Зарядка радости». Включаем веселую музыку и танцуем все вместе. Дурачимся, кривляемся, смеемся.
Пятница	«Радость для других». Идем на улицу и дарим прохожим воздушные шарики или просто улыбки. Смотрим, как меняются лица людей.
Суббота	«Праздник радости». Устраиваем маленький семейный праздник без повода. С конфетами, играми, подарками.
Воскресенье	«Спасибо за радость». Каждый говорит, за какую радость он благодарен этой неделе.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 13. Неделя милосердия

Главная мысль: Милосердие – это когда твое сердце болит от боли другого.

День недели	Задание
Понедельник	Разбираем игрушки и книги. Выбираем те, из которых выросли, но которые еще хорошие. Складываем, чтобы отдать тем, кому они нужнее.
Вторник	Узнаем, где в нашем городе принимают помощь для бездомных животных. Собираем корм или старые пледы.
Среда	Рисуем открытки для детей в больнице или для одиноких пожилых людей. Отправляем через волонтеров.
Четверг	Кормим бездомное животное во дворе. Если холодно, делаем домик из коробки.
Пятница	Помогаем тому, кто старше. Позвонить бабушке, сходить в магазин для соседки, помочь донести сумку.
Суббота	Смотрим мультфильм о милосердии («Просто так», «Мешок яблок»). Обсуждаем, как добро возвращается.
Воскресенье	«Сердечко милосердия». Вырезаем из бумаги сердечко и пишем на нем обещание: «Я буду помогать тем, кто нуждается». Вешаем на видное место.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 14. Неделя терпения

Главная мысль: Терпение помогает нам быть добрее.

День недели	Задание
Понедельник	«Цветок терпения». Рисуем цветок, где каждый лепесток – ситуация, когда нужно потерпеть. Обсуждаем.
Вторник	Учимся ждать без капризов. Если что-то нужно не сразу – играем в игру «Кто дольше продержится без нытья». Победитель получает приз.
Среда	«Терпение в делах». Додельываем то, что начали, даже если надоело. Помогаем друг другу не бросать на полпути.
Четверг	Читаем сказку «Морозко» или «Двенадцать месяцев». Обсуждаем, как терпение и доброта были награждены.
Пятница	«Терпение к другим». Если кто-то делает что-то медленно или не так, как мы хотим – учимся не ругаться, а помогать или ждать.
Суббота	Сажаем семечко и ждем, когда прорастет. Каждый день наблюдаем и учимся терпеливо ждать результата.
Воскресенье	«Спасибо за терпение». Говорим друг другу спасибо за то, что мы терпим друг друга и наши маленькие недостатки.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Неделя 15. Неделя добрых слов (повторение)

Главная мысль: Повторение – мать учения. Добрые слова всегда нужны.

День недели	Задание
Понедельник	Вспоминаем все вежливые слова, которые знаем. Кто больше назовет – тот молодец.
Вторник	«Комплимент дня». Каждому члену семьи – по одному новому комплименту. Не повторяться!
Среда	«Слова поддержки». Если кто-то расстроен или устал – говорим слова поддержки: «Ты справишься», «Я с тобой», «Ты молодец».
Четверг	«Слова любви». Перед сном говорим друг другу: «Я тебя люблю, потому что...» (называем причину).
Пятница	«Слова прощения». Вспоминаем, если кого-то обидели, и просим прощения. Даже если обидели давно.
Суббота	«Слова благодарности». Благодарим друг друга за все, что было на неделе.
Воскресенье	«Книга добрых слов». Записываем все добрые слова, которые мы говорили на этой неделе, в красивую тетрадь. Пополняем коллекцию.

Наши добрые истории (запишите самые трогательные моменты):

Рекомендации для родителей

Как сделать академию на весь год?

Вы можете:

- Распечатать все карточки и сложить в красивую папку.
- Каждую неделю вывешивать новое задание на холодильник.
- Завести «Дневник добрых дел» и записывать туда самые яркие моменты.
- Придумывать свои недели и свои задания.

Главное – делать все с любовью и регулярностью. Тогда доброта станет привычкой, а семья – еще крепче и счастливее.