

## 30 denní výzva radosti a laskavosti

Napiš milý vzkaz svému spolužákovi a nech mu ho na lavici.	Někomu dnes pomoz s něčím, co se mu nedaří.	Dnes někoho ze třídy oceň za jeho úsilí.	Napiš si 3 věci, kterými můžeš přispět celé třídě.	Dnes se zkus omluvit za něco, co tě už dlouho tíží.
Zkus si všimnout, kdo je ve třídě nejvíc sám a zkus se s tímto člověkem skamarádit.	Dej se při práci do dvojice s někým, s kým jsi dlouho, nebo nikdy nebyl.	Zkus dnes najít společnou řeč s někým, s kým se moc nebavíš.	Usměj se dnes na někoho jen tak.	Zeptej se dnes paní učitelky, jak bys jí mohl pomoci.
Napiš milý vzkaz paní učitelce.	Zaměř se dnes na dodržování pravidla, které ti moc nejde.	Vymyslete společně milou básničku pro paní kuchařky.	Připravte nějakou hru nebo aktivitu pro první třídu.	Dnes zkus pracovat na 100%. Jaký z toho máš pocit?
Vymyslete se spolužáky malé překvapení pro paní učitelku.	Vyrob do třídy nějakou pomůcku nebo výzdobu.	Všiměj si, kdo ve třídě vypadá smutně, a pokud bude souhlasit, obejmi ho.	Soustřeď se dnes na to, abys za vše poděkoval/a.	Napiš tři věci, za které můžeš být dnes vděčný/á.
Napiš dopis svému budoucímu já. Přečti si ho až za rok.	Uvědom si, jaká práce se ti dnes opravdu podařila.	Poděkuj dnes někomu ze školy za jeho práci.	Vymyslete společně ve třídě nějakou inovaci pro svoji školu.	Nepotřebuje nějaká věc/květina ve třídě tvoji péči?
Nakresli na tabuli srdíčko, pokud se dnes cítíš ve třídě dobře.	Nech na tabuli vzkaz paní uklízeče.	Nabídní svou pomoc panu školníkovi/paní školnici.	Vymyslete společně nějakou dobročinnou akci a výtěžek věnujte na charitu.	Dnes si zkus všimnout maličkostí, ze kterých můžeš mít radost.