NOVEMBRO 2018

Movimento Gentil zigzag

1 – DIA DO VEGANISMO
Informa-te sobre a filosofia vegan

2
Ouve com atenção as outras pessoas em vez de esperares só pela tua vez de falares

3 – DIA DA SANDUÍCHE
Faz sanduíches para os teus vizinhos

4
Planta uma árvore

5 – DIA DO CINEMA
Escreve qual é o teu filme favorito e porquê e passa aos teus colegas

6
Se discutires com alguém, põe-te no lugar dessa pessoa para perceberes o seu ponto de vista

7 – DIA DA PREGUIÇA
Aproveita para relaxares mais e cuidares de ti

8
Não cedas à pressão social ao fazeres uma coisa que não queres fazer

9
Deixa um saco reutilizável num carrinho de compras para a próxima pessoa

10
Colhe flores e dá-as à tua mãe

11 – DIA DO ORIGAMI
Aprende a fazer um barco de papel

12
Leva bolachas para as pessoas que trabalham na biblioteca da tua escola

13 – DIA DA GENTILEZA
COMEÇA UMA CAIXA DE ELOGIOS NA TUA ESCOLA

14
Tenta não ser negativo com os outros

15
Bebe, no mínimo, 8 copos de água

16 – DIA DO MAR
Aprende hoje algo de novo sobre o mar

17
Ajuda a limpar a casa

18
Participa numa corrida por uma boa causa

19
Esforça-te mais do que o normal para seres alegre

20 – DIA DO PIJAMA
Oferece um pijama a um aluno novo da escola

21 – DIA DA TELEVISÃO
Revê alguns episódios da tua série favorita

22
Come um pequeno-almoço saudável

23
Organiza um grupo com amigos para limparem uma praia ou parque

24
Deixa brinquedos na ala infantil de um hospital

25 – DIA DO SONHO
Pensa numa pessoa diferente todos os dias desta semana e envia-lhes uma mensagem positiva

26
Visita um antigo professor de quem tenhas gostado muito

27
Ajuda alguém na cantina

28
Ajuda um colega com os trabalhos

29
Sê mais humilde

30
Procura uma forma de te envolveres mais na tua comunidade