

Escreve uma carta para o teu eu do futuro, junta alguns objetos e faz uma cápsula do tempo



Sê uma melhor pessoa todos os dias



Diz bom dia a todas as pessoas que vires na rua



Estuda um tema que te interesse muito



Lava a loiça sem que os teus pais ou familiares te peçam



Olha para as nuvens e imagina uma história de amizade



Torna-te o monstro da gentileza da escola!



## COMPOSITOR

Escreve uma carta

a um dos teus músicos favoritos



Empresta um objeto a uma pessoa que seja importante para ti



Não comeces a almoçar sem que todos estejam sentados à mesa



Oferece as roupas que já não uses a uma instituição



Agradece aos teus amigos a sua amizade



Brinca com alguém com quem nunca tenhas brincado



Aprende a tocar a música favorita de um amigo teu e surpreende-o



Mete conversa com a pessoa mais tímida da turma

Ajuda alguém com os trabalhos de casa



Ri das tuas trapalhadas



Faz um café para os teus pais



Deixa um post-it com uma mensagem positiva para alguém

Encontra uma

sejas amiga



Faz marcadores de livros para os teus colegas



Com um adulto escreve um comentário positivo num conteúdo online



Ajuda a organizar a sala de aula depois das aulas



Mascara-te do teu monstro favorito e pratica boas ações. Torna-te o Monstro da Gentileza!



Usa menos plástico e deixa de usar palhinhas



Põe a mesa para iantar



qualidade numa pessoa de quem não

Arruma os carrinhos de compras no seu devido lugar

Pergunta aos teus familiares o que querem fazer hoje

Coloca chapéus-de-chuva na escola à disposição de quem não tenha

Dirige-te a um colega que esteja sozinho no recreio