





















# PLANO MURAL PARA CRIANÇAS

*Nos sábados adicionámos a letra "S", quando provavelmente haverá mais tempo para um desafio um pouco maior. É preciso lembrar que o domingo é um dia de descanso, por isso não há desafios nesse dia. Talvez possas planear a semana seguinte?*



<p><b>1</b></p>  <p>Cria um <i>Kit de Generosidade</i> com coisas úteis para quem precise. Junta um lápis, borracha, lenços, um pacote de doces.</p>	<p><b>2</b></p>  <p>Cria um <i>Frasco da Generosidade</i>. Vai juntando trocos, ou dinheiro que poupas e vai angariando fundos.</p>	<p><b>3</b></p>  <p>Faz a tua cama e, se te sentires mesmo generoso, faz a cama de outra pessoa também!</p>	<p><b>4</b> S</p>  <p>Sê um bom vizinho e, junto com um adulto, diz olá aos teus vizinhos, talvez oferecendo umas guloseimas.</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Escreve 5 coisas sobre as quais estás agradecido hoje e fala sobre isso à refeição.</p>
<p><b>6</b></p>  <p>Diz bem de alguém nas suas costas.</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Recicla todo o papel, plástico, latas ou vidro que usares hoje.</p>	<p><b>8</b></p>  <p>Aprende a dizer olá e obrigado em 5 línguas diferentes.</p>	<p><b>9</b></p>  <p>Diz desculpa primeiro, mesmo quando não é a tua culpa.</p>	<p><b>10</b> S</p>  <p>Hoje tenta evitar andar de carro e caminha, anda de bicicleta ou trotinete para todo o lado.</p>
<p><b>11</b></p>  <p>Pede a um adulto se podes fazer algum trabalho ou tarefas em casa, na escola ou clube desportivo.</p>	<p><b>12</b></p>  <p>Agradece a alguém que não conheces (p. ex. motorista do autocarro, balconista).</p>	<p><b>13</b></p>  <p>Quando comprares um doce para ti, compra dois e dá um a alguém.</p>	<p><b>14</b></p>  <p>Telefona a um dos teus avós ou familiar para dizer olá.</p>	<p><b>15</b></p>  <p>Passa um dia sem ecrãs e usa o tempo para fazer outras coisas.</p>
<p><b>16</b> S</p>  <p>Verifica os teus jogos e brinquedos e dá os que não usas (em bom estado) a uma associação de beneficência.</p>	<p><b>17</b></p>  <p>Oferece-te para limpares os sapatos de alguém e se te sentires generoso, limpa os enlameados também.</p>	<p><b>18</b></p>  <p>Tenta passar o dia inteiro sem argumentar - incluindo com a tua família.</p>	<p><b>19</b></p>  <p>Arruma o teu quarto sem ninguém te pedir.</p>	<p><b>20</b></p>  <p>Surpreende alguém e deixa um ovo da Páscoa na sua mochila ou à porta de sua casa.</p>

<p><b>21</b></p>  <p>Organiza algumas atividades de angariação de fundos na escola, pede ao teu (tua) professor(a) e prepara tudo.</p>	<p><b>22</b> S</p>  <p>Apanha lixo na rua ao pé de tua casa, igreja ou escola (com luvas!).</p>	<p><b>23</b></p>  <p>Faz um elogio a um familiar, um amigo ou professor.</p>	<p><b>24</b></p>  <p>Manda emails, SMS ou postais a 5 pessoas com quem não falas há algum tempo, para saber como estão.</p>	<p><b>25</b></p>  <p>Ajuda a fazer o jantar para a tua família esta noite.</p>
<p><b>26</b></p>  <p>Convida alguém fora do teu círculo de amigos para lanchar lá em casa.</p>	<p><b>27</b></p>  <p>Tenta aprender os nomes de todos os teus vizinhos e a dizer olá quando os vês.</p>	<p><b>28</b> S</p>  <p>Desliga toda a eletricidade durante 1 hora e joga algum jogo em família à luz de uma lanterna ou vela.</p>	<p><b>29</b></p>  <p>Esconde um doce para surpreender alguém - talvez o teu (tua) professor(a).</p>	<p><b>30</b></p>  <p>Sê positivo todo o dia e tenta dizer só coisas encorajadoras às outras pessoas.</p>
<p><b>31</b></p>  <p>Não interrompas. Tenta mesmo ouvir os outros e deixa-os ter a sua oportunidade de falar.</p>	<p><b>32</b></p>  <p>Oferece-te para pôr a mesa ou para lavar a louça.</p>	<p><b>33</b></p>  <p>Joga em equipa, não fiques com a bola só para ti e não te chateies se perderes - especialmente para alguém da tua família.</p>	<p><b>34</b> S</p>  <p>Prepara o pequeno almoço e leva-o à cama de alguém.</p>	<p><b>35</b></p>  <p>Faz um Jardim da Ressurreição (Páscoa). Consulta instruções nos nossos recursos para inspiração (ou na Internet).</p>
<p><b>36</b></p>  <p>Oferece um Ovo da Páscoa (ou um chocolate) de comércio justo a alguém.</p>	<p><b>37</b></p>  <p>Partilha a tua anedota favorita e faz alguém rir.</p>	<p><b>38</b></p>  <p>Faz alguns cartões de Páscoa e envia-os ou entrega-os.</p>	<p><b>39</b> S</p>  <p>Procura online como vivem outras crianças em diferentes países à volta do mundo.</p>	<p><b>40</b></p>  <p>Junta todo o dinheiro do <i>Frasco da Generosidade</i> e pede a ajuda a um adulto para fazer um donativo à tua escolha.</p>

# PLANO MURAL PARA CRIANÇAS