

# Exercitando que aprendemos



Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
			1 Escolha um lugar que lhe faça se sentir em paz e fique nele por um tempo	2 De um abraço em pelo menos 10 pessoas hoje	3 Diga a alguém que a ama e porquê desse amor	4 Neste fim de semana pratique a tolerância
5 Neste fim de semana pratique a tolerância	6 Identifique cinco qualidades em um colega e diga a ele	7 Hoje você irá cooperar com todos que precisarem	8 Faça algo bom que lhe deixe feliz	9 Faça algo bom que deixe alguém que você ama feliz	10 Entreviste um adulto sobre o que é honestidade e compartilhe com a turma	11 Entreviste um adulto sobre a humildade e compartilhe com a turma
11 Faça algo que lhe deixe em paz	12 Se responsabilize por algo nessa semana	13 Faça um cartão para alguém	14 Convide um amigo para fazer algo que goste	15 Pratique a gentileza no dia de hoje	16 Demonstre amizade por alguém da turma	17 Escolha um dos valores e pratique-o em casa
18 Escolha um dos valores e pratique-o em casa	19 Recolha algum lixo ao caminhar	20 Elogie alguém	21 Doe algo para alguém	22 Liste coisas boas que lhe aconteceram nessa semana	23 Proponha atividades que traga felicidades para a sua turma	24 Organize uma lista das coisas boas que você fez até agora
25 Escolha um amigo e cuide dele nessa semana	26 Encoraje alguém a superar alguma dificuldade	27 Deixe em algum lugar um bilhete com uma mensagem positiva	28 Escolha um livro que não use mais e doe-o	29 Sorria para pelo menos 10 pessoas hoje	30 Diga algo de positivo para todos que você encontrar	31 Escreva uma carta contando as suas experiências com os valores