

CALENDÁRIO DA BONDADDE

DEZEMBRO DE 2021

DOM	SEC	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
			1 Encoraja outros a praticar a bondade: partilha este calendário.	2 Faz comentários bondosos ao maior número de pessoas possível.	3 Ajuda alguém que esteja a passar por dificuldades.	4 Contacta alguém com quem não possas estar para saber como está.
5 Faz um presente para alguém que precise de sorrir.	6 Privilegia a luz solar.	7 Agradece à família por algo que fez por ti.	8 Ajuda uma instituição de solidariedade.	9 Espalha amor.	10 Planta uma semente e cuida dela com amor.	11 Desliga os aparelhos eletrónicos e passa tempo em família.
12 Adota/apadrinha/acarinha um animal.	13 Ajuda em casa nas tarefas domésticas.	14 Sê o melhor que consegues ser.	15 Dá uma nova vida ao teu lixo.	16 Celebra a conquista de alguém.	17 Cumprimenta as pessoas por quem passares.	18 Surpreende alguém com um ato bondoso.
19 Doa roupas, brinquedos, livros...a quem necessita.	20 Recicla o lixo colocando-o no Ecoponto.	21 Poupa água.	22 Abraça alguém que seja muito especial na tua vida.	23 Cuida de ti.	24 Deixa uma mensagem positiva para alguém a encontrar.	25 Pratica a gratidão. Tens muito mais a agradecer do que imaginas.
26 Demonstra a alguém o quão importante é para ti.	27 Dedica tempo e atenção às pessoas que te rodeiam.	28 Escuta os outros de coração aberto, sem julgar.	29 Procura algo de positivo a dizeres a todos com quem falares.	30 Surpreende alguém especial.	31 Planeia novas atitudes bondosas para 2022.	 COLÉGIO DE GAIA Si com a luz do saber se alcança o vitória. Turma do 3.º ano

"VÊ COM O CORAÇÃO. O ESSENCIAL É INVÍVEL AOS OLHOS."
CADA ATO DE BONDADDE IMPORTA.