

DAJ INNYM DOBRY PRZYKŁAD I PODEJMIJ SIEDMIODNIOWE WYZWANIE ŻYCZLIWOŚCI!

O co chodzi?

Przygotowaliśmy dla Ciebie niemałe wyzwanie! Pokaż, że drobnymi uczynkami i gestami można osiągnąć zamierzony cel, a bycie serdecznym to naprawdę prosta sprawa.

Zapoznaj się z planem, zobacz, co Cię czeka danego dnia. Wykonując poszczególne zadania, kieruj się podanymi instrukcjami. Zawsze możesz poprosić bliską osobę o pomoc.

Przygotuj się na całą masę wrażeń oraz świetną zabawę!
Z pewnością zobaczysz, że Twoja praca się opłaci, a uśmiech szybko pojawi się na twarzach Twoich bliskich!

KALENDARZ 7-DNIOWEGO WYZWANIA ŻYCZLIWOŚCI

DZIEŃ	WYZWANIE	CZY UDAŁO SIĘ WYKONAĆ ZADANIE?	NOTATKI
PONIEDZIAŁEK	Wyraź wdzięczność		
WTOREK	Uśmiechnij się i miło witaj z innymi!		
ŚRODA	Podejmij nowe klasowe wyzwania!		
CZWARTEK	Podziel się dobrem!		
PIĄTEK	Ćwicz umysł!		
SOBOTA	Pomagaj w domu!		
NIEDZIELA	Stwórz laurkę niespodziankę!		



1

WYRAŻ WDZIĘCZNOŚĆ

PONIEDZIAŁEK

• ZADANIE

Napisz list z podziękowaniami i miłymi słowami skierowany do rodziców, przyjaciela lub kogoś bliskiego. Zastanów się, za co i dlaczego chciałbyś/chciałabyś wyrazić swoje słowa wdzięczności. List nie musi być długi, po prostu wyraż swoje emocje! Jeśli chcesz, możesz napisać ich kilka!

• WYKONANIE

Zacznij od wyboru osoby. Pomyśl, co miłego możesz jej napisać. Przygotuj kartkę, kolorowe przybory do pisania, elementy ozdobne i zacznij zadanie! Kiedy Twoje dzieło będzie skończone, włóż je do koperty i podaruj Twojemu adresatowi. Możesz to zrobić niespodziewanie, podrzucając list jako niespodziankę albo przekazać go osobiście. Teraz tylko czekaj na reakcję drugiej osoby.

W tym wyzwaniu użyj przynajmniej 3 zdań z podanych poniżej propozycji:

- Doceniam, że...
- Dziękuję Ci za....
- Jestem Ci wdzięczny/wdzięczna za...
- Lubię, gdy...
- Wspieram Cię w....



2

UŚMIECHNIJ SIĘ I MIŁO WITAJ Z INNYMI!

WTOREK

- ZADANIE**

W tym dniu uśmiechnij się życzliwie do osób, które spotkasz. Powiedz im „dzień dobry” i życz „miłego dnia”! Serdeczny, szczery uśmiech, którym obdarujesz drugą osobę, wywoła u niej jednakową reakcję, wprowadzając miłą i przyjazną atmosferę! Postaraj się też coraz częściej uśmiechać – nie tylko podczas tego 7-dniowego wyzwania! Bycie życzliwym to naprawdę świetna sprawa!

- WYKONANIE**

Zrealizuj to zadanie przynajmniej z 3 osobami.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opisz
wykonanie
zadania!

3

PODEJMIJ NOWE KLASOWE WYZWANIA!

ŚRODA

• ZADANIE

Czas spędzony w szkole dobrze jest wykorzystać na doskonalenie bycia życzliwym. Istnieje wiele możliwości na to, jak spowodować, by druga osoba poczuła się lepiej dzięki naszemu zaangażowaniu. W tym wyzwaniu pokaż, że nawet małe i proste gesty potrafią zdziałać cuda! Podejmij wyzwanie i zostań dobrym kumplem!

• WYKONANIE

Co dobrego możesz zrobić w szkole lub na zajęciach online?

- podziękuj nauczycielowi za lekcję,
- podziękuj koledze lub kolegom za pracę w grupie,
- przywitaj się z nową osobą,
- przysiądź się do osoby samotnej lub porozmawiaj z kolegą na czacie,
- podnieś rzecz, która upadła komuś na podłogę,
- odpowiedz na pytanie na lekcji online,
- zostaw koledze lub koleżance karteczkę lub wiadomość z miłym słowem,
- zapytaj, czy wszystko gra,
- zapytaj, jak mija dzień,
- przeproś osobę, którą ostatnio zasmuciłeś/zasmuciłaś.



OPISZ, CO UDAŁO CI SIĘ WYKONAĆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4

PODZIEL SIĘ DOBREM!

CZWARTEK

- **ZADANIE**

Masz w domu niepotrzebne zabawki, maskotki czy przedmioty? Oddaj je drugiej osobie, klasie lub przeznacz na cel charytatywny. Zrób dobry uczynek i przekaz swoje rzeczy tym, którzy mogą tego bardziej potrzebować. Dzielenie się jest super i przynosi same dobre korzyści. Przekonaj się o tym!

- **WYKONANIE**

Weź pudło, worek lub coś, w czym umieścisz zabawki. Zaczniij przeszukiwać pokój i pomyśl, czego dawno nie używałeś/używałaś, co już Ci się nie przyda lub po prostu czym nigdy się nie bawiłeś/bawiłaś. Ważne by przedmiot nie był brudny ani zepsuty. Zapakuj go – możesz przygotować liścik z miłymi słowami dla nowego właściciela. Na koniec przekaz wszystko swojemu opiekunowi – on pomoże Ci z przekazaniem danej rzeczy.

LISTA RZECZY DO ODDANIA

.....

.....

.....

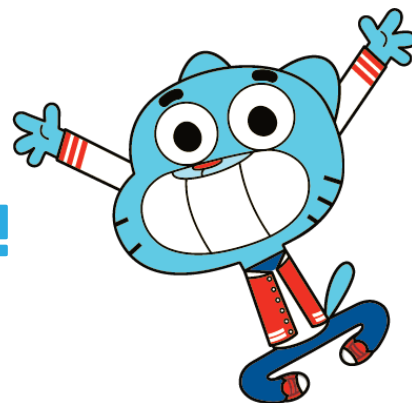
.....

.....

5

ĆWICZ UMYSŁ!

PIĄTEK



ZADANIE

Rozwiąż krzyżówkę!

HASŁA:

POZIOMO:

2. Inaczej dobry przyjaciel
4. Bohater kreskówki, niebieski kot Watterson
5. Inaczej ktoś, kto jest miły
7. Uczy w szkole
10. Ktoś, kto podejmuje działanie mimo strachu
11. Miejsce, w którym zdobywasz wiedzę i się uczysz

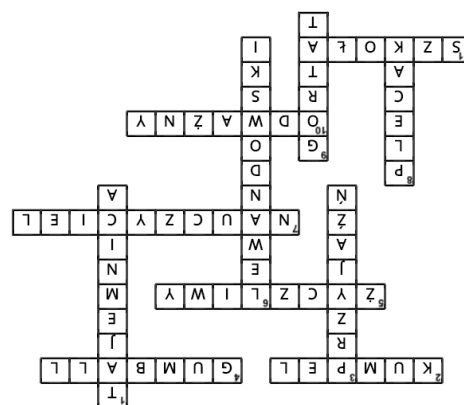
PIONOWO:

1. Ukrywana w sekrecie
3. Więż łącząca ludzi oparta na wzajemnym zrozumieniu i zaufaniu
6. Kto był ostatnim ambasadorem kampanii Cartoon Network?
8. Inaczej tornister
9. Kto był pierwszym ambasadorem kampanii Cartoon Network?

HASŁO:

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

ROZWIĄZANIE:



6

POMAGAJ W DOMU!

SOBOTA

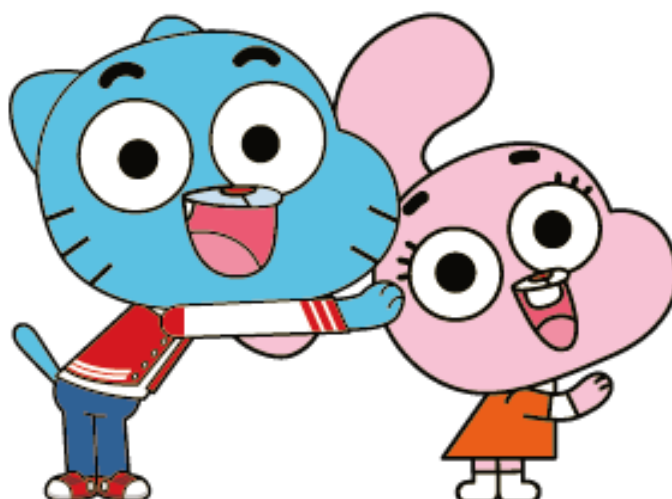
• ZADANIE

Pomoc w wypełnianiu obowiązków domowych oraz ich samodzielne wykonywanie jest nieocenione! Stanowi nie tylko życzliwy gest, ale również uczy zaradności i odpowiedzialności! Pomóż swoim bliskim, angażując się w dowolną czynność, którą możesz wykonać w domu. Zobacz, jak szybko pojawi się uśmiech na ich twarzach!

• WYKONANIE

Pomagając rodzicom, możesz wykonać takie zadania, jak:

- pomoc w przygotowaniu wspólnego posiłku,
- pomoc w robieniu i pakowaniu zakupów,
- pakowanie plecaka i przygotowanie ubrań do szkoły,
- ścielenie łóżka, sprzątanie w pokoju,
- poukładanie zabawek i sprzętów na swoje miejsca,
- wyniesienie śmieci,
- zaopiekowanie się młodszym rodzeństwem,
- zaopiekowanie się swoim pupilem,
- podlewanie roślinek,
- powycieranie kurzy.



OPISZ, CO UDAŁO CI SIĘ WYKONAĆ

1. Pomoc w...

.....
.....

2. Pomoc w...

.....
.....

3. Pomoc w...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



7

STWÓRZ LAURKĘ NIESPODZIANKĘ!

NIEDZIELA

• ZADANIE

Życzliwość można okazywać na różne sposoby – dzisiaj niech będzie to plastyczna forma! Przygotowanie laurki wcale nie musi ograniczać się do świąt typu Walentynki czy Dzień Mamy. Wykonaj ją samodzielnie już teraz i przelej swoje emocje na papier! Może to być podziękowanie, wyznanie miłości czy po prostu miły komplement – sam/sama zdecyduj, co chcesz umieścić na kartce!

• WYKONANIE

Przygotuj ładną kartkę, kolorowe przybory do pisania i inne elementy ozdobne. Opcjonalnie możesz wykonać zadanie w dowolnym edytorze, dostępnym na komputerze, a następnie wydrukować swoje dzieło. Zdać się na swoje umiejętności plastyczne, przygotuj kartkę, pełną fantazji i barw. Nie ograniczaj się w swoich pomysłach – każda forma wykonania jest dowolna!

**KOMU DEDYKUJESZ LAURKĘ
I CO BĘDZIE ONA
PRZEDSTAWIAĆ?**

.....

.....

.....

WYKREŚLANKA

Znajdź hasła związane z kampanią
„Cartoon Network Bądź kumplem, nie dokuczaj”

Nasze hasła to:

- PRZYJAŹŃ • KUMPEL • ŻYCZLIWOŚĆ • LOJALNOŚĆ • WSPARCIE
- AMBASADOR • DOBRO • WSPÓŁPRACA • POMOC • SZACUNEK
- KOMPLEMENT • MIŁOŚĆ

P	Z	M	I	Ł	O	Ś	Ć	A	O
A	L	W	P	D	O	B	R	O	Y
K	F	A	B	Q	X	V	P	Z	L
L	Z	Z	F	K	U	Z	R	W	L
M	P	O	M	O	C	Ż	Z	S	O
I	T	Z	W	A	W	Y	Y	P	J
S	B	W	D	M	S	C	J	Ó	A
Z	Z	U	Z	B	P	Z	A	Ł	L
A	B	L	Y	A	A	L	Ż	P	N
C	M	I	F	S	R	I	Ń	R	O
U	C	K	Q	A	C	W	S	A	Ś
N	G	Z	R	D	I	O	Y	C	Ć
E	H	T	X	O	E	Ś	L	A	L
K	O	B	A	R	M	Ć	C	N	A
H	K	U	M	P	E	L	G	M	O

