



BINGO ŻYCZLIWOŚCI

Wyzwanie: dobre uczynki do odhaczenia

Plansza bingo z 16 dobrymi uczynkami, tydzień życzliwości (7 dni, 7 zadań) i dzienniczek dobrych uczynków na cały miesiąc.

Do klasy, świetlicy i domu.

Gdy wykonasz zadanie, pokoloruj pole. Bingo to cały rząd, kolumna albo przekątna! Uda ci się zapełnić całą planszę?

 Powiedz komuś „dzień dobry” z uśmiechem	 Pomóż przy sprzątanii	 Podziękuj pani w sklepie	 Pożycz komuś kredkę
 Zaproś kogoś do zabawy	 Powiedz komplement	 Przytrzymaj komuś drzwi	 Narysuj laurkę dla kogoś
 Zapytaj kogoś, jak się czuje	 Ustąp miejsca w kolejce	 Nakarm ptaki	 Posłuchaj kogoś bez przerywania
 Zadzwoń do babci lub dziadka	 Podziel się czymś	 Pociesz kogoś smutnego	 Pomóż młodszemu dziecku

Moje pierwsze bingo udało się w dniu: _____ Cała plansza: _____

Codziennie jedno małe zadanie. Odhacz je i zapisz, jak się czułeś – ty i osoba, dla której to zrobiłeś.

Dzień	Zadanie	✓	Jak się czułem / czułam?
Poniedziałek	Uśmiechnij się do 5 osób.		
Wtorek	Powiedz „dziękuję” trzy razy.		
Środa	Pomóż w domu bez proszenia.		
Czwartek	Napisz komuś miłą karteczkę.		
Piątek	Zaproś do zabawy kogoś nowego.		
Sobota	Przygotuj małą niespodziankę dla rodziny.		
Niedziela	Opowiedz, co dobrego udało ci się zrobić.		

Mój najlepszy dobry uczynek w tym tygodniu:

Zapisuj, co miłego robisz dla innych i co miłego ktoś zrobił dla ciebie.

Data	Co dobrego zrobiłem / zrobiłam	Co miłego mnie spotkało

Narysuj uśmiech osoby, której dziś pomogłeś / pomogłaś: