24 de zile, 24 de fapte bune

Un calendar de Advent în care, în loc de o bomboană, copilul găsește în fiecare zi o faptă bună de făcut: un mulțumesc, un desen dăruit, o mână de ajutor. Nimic nu costă bani. Pentru copiii de 4 până la 10 ani, acasă sau la clasă.

Cum îl folosiți

1

Decupați cartonașele

Cele 24 de cartonașe de pe paginile 2-4, câte unul pentru fiecare zi din 1 până în 24 decembrie.

2

Ascundeți-le

În plicuri, în săculeți, într-o cutie cu sertare sau pe un panou în clasă. Merge și fără ciocolată.

3

Una pe zi

Dimineața copilul deschide cartonașul zilei. Seara vorbiți: ce a făcut, ce a simțit celălalt, ce a simțit el.

De ce funcționează. Într-un studiu cu elevi de 9-11 ani din 19 clase, cei care au făcut trei fapte bune pe săptămână, timp de patru săptămâni, au ajuns mai plăcuți de colegi decât cei care doar au vizitat locuri noi (Layous și colaboratorii, PLoS ONE, 2012). Și copiii mai mici de doi ani au arătat mai multă bucurie când au dat decât când au primit (Aknin, Hamlin și Dunn, PLoS ONE, 2012).

Câteva sfaturi

Nu forțați

Dacă o zi nu merge, mutați fapta pe a doua zi. Calendarul nu e un examen.

Lăudați efortul

„Ai fost atent la ea" ajută mai mult decât „ce cuminte ești".

Faceți-le și voi

Copiii învață din ce văd. O faptă bună a adultului, în aceeași zi, valorează cât zece explicații.

> **Cel mai frumos dar de Crăciun e cel pe care îl dai tu.**

Pagina 5, „Calendarul meu", e pentru copil: la fiecare faptă făcută colorează căsuța zilei sau desenează în ea. Afară și la vecini, faptele se fac doar împreună cu un adult.

1 Un „mulțumesc" în plus

Spune „mulțumesc" cuiva care face ceva pentru tine fără să-i ceri.



☐ **Am făcut-o!**

2 Un desen dăruit

Fă un desen pentru cineva din familie și dă-i-l azi.



☐ **Am făcut-o!**

3 Masa pusă de tine

Ajută la pregătirea mesei: pune farfuriile, paharele și tacâmurile.



☐ **Am făcut-o!**

4 Vorbește cu bunicii

Sună-i sau scrie-le bunicilor și întreabă-i ce mai fac.



☐ **Am făcut-o!**

5 O jucărie pentru altcineva

Alege o jucărie în stare bună pe care o poți dărui unui copil care are nevoie.



☐ **Am făcut-o!**

6 O ghetuță pentru altcineva

De Sfântul Nicolae, lasă o surpriză mică pentru un frate, o soră sau un coleg.



☐ **Am făcut-o!**

7 Spune ce-ți place la el

Spune-i unui coleg sau prieten ce îți place la el.



☐ **Am făcut-o!**

8 Ordine fără să ți se ceară

Strânge jucăriile sau lucrurile tale fără să-ți spună cineva.



☐ **Am făcut-o!**

✂ Decupați pe liniile punctate.

9 O felicitare pentru școală

Fă o felicitare pentru cineva care lucrează la școală: îngrijitoarea, paznicul, doamna de la cantină.



☐ **Am făcut-o!**

10 Ascultă până la capăt

Ascultă pe cineva până termină de vorbit, fără să-l întrerupi.



☐ **Am făcut-o!**

11 Mâncare pentru păsări

Împreună cu un adult, pune semințe pentru păsări pe pervaz sau în curte.



☐ **Am făcut-o!**

12 Învață-l un joc

Învață pe cineva un joc pe care îl știi și jucați-vă împreună.



☐ **Am făcut-o!**

13 Trei lucruri bune

Spune seara trei lucruri pentru care ești recunoscător azi.



☐ **Am făcut-o!**

14 Ajută un vecin

Împreună cu un adult, ajută un vecin: duceți o pungă sau curățați zăpada de la ușă.



☐ **Am făcut-o!**

15 Iertarea

Iartă pe cineva sau cere iertare pentru ceva ce n-a fost bine.



☐ **Am făcut-o!**

16 Nimeni singur în pauză

Invită la joacă un copil care stă singur în pauză.



☐ **Am făcut-o!**

✂ Decupați pe liniile punctate.

17 Camera ta, curată

Fă-ți patul și ajută la curățenia camerei.



☐ **Am făcut-o!**

18 Mulțumesc, doamna învățătoare

Scrie sau desenează un mulțumesc pentru un profesor.



☐ **Am făcut-o!**

19 O poveste citită

Citește o poveste unui frate mai mic, unui bunic sau unei jucării.



☐ **Am făcut-o!**

20 Un compliment pentru fiecare

Spune-i câte un compliment fiecărui om din familie.



☐ **Am făcut-o!**

21 Cutia de Crăciun

Pregătește cu familia o cutie pentru cineva care are nevoie: haine, cărți, alimente.



☐ **Am făcut-o!**

22 Zâmbet și „bună ziua”

Salută cu zâmbetul pe buze pe toți cei pe care îi întâlnești azi.



☐ **Am făcut-o!**

23 Bradul tuturor

Ajută la împodobirea bradului și lasă-i și pe ceilalți să aleagă unde pun globurile.



☐ **Am făcut-o!**

24 Cel mai frumos dar

Povestește-le celor dragi ce fapte bune ai făcut în aceste zile și cum te-ai simțit.



☐ **Am făcut-o!**

✂ Decupați pe liniile punctate.

Calendarul meu de fapte bune

Numele meu: _____

După fiecare faptă bună, colorează căsuța zilei sau desenează în ea ce ai făcut.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

Fapta care mi-a plăcut cel mai mult

Cine s-a bucurat cel mai tare