

Février.2024

Le dernier mercredi du mois de février est la Journée du chandail rose

Profitons-en pour tenter d'accomplir un acte de gentillesse à tous les jours du mois !

Tu peux t'inspirer des idées sur le calendrier.

Combien de jours pourras-tu accomplir des actions de gentillesse ce mois-ci ?

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|---|---|--|---|---|--|
| | | | 01 Laisse un post-it avec un message d'amitié sur le bureau d'un.e ami.e | 02 Partage une pensée positive avec un.e adulte à l'école | 03 Fais une tâche ménagère pour aider la famille | 04 Demande à ta famille de partager un moment agréable pendant le repas |
| 05 Appelle un membre de ta famille qui vit loin | 06 Souhaite une belle journée à la première personne rencontrée | 07 Aide une personne à ranger ses choses | 08 Ferme les yeux et pense à quelque chose qui te fait sourire. | 19 Invite une personne à jouer pour une récréation | 10 Relaxe et fais quelque chose que tu aimes | 11 Écris un message, une carte ou une lettre à quelqu'un qui ne s'y attend pas |
| 12 Rends service à une personne dans l'école | 13 Organise le recyclage à la maison | 14 Va te présenter à une personne que tu ne connais pas à ton école | 15 Encourage une personne dans ta classe pendant la matinée | 16 Demande à une autre personne : « Comment ça va ? » | 17 Partage un jeu ou un livre que tu aimes avec quelqu'un | 18 Fais le ménage de ta chambre |
| 19 Rends une personne heureuse en faisant quelque chose qu'elle aime | 20 Passe au moins 30 minutes à faire quelque chose que tu aimes | 21 Dis bonjour à 10 personnes en arrivant à l'école | 22 Sois reconnaissant.e pour quelque chose d'important pour toi | 23 Rends service à quelqu'un dans ta maison | 24 Partage un souvenir important avec un membre de ta famille | 25 Prends une marche dans la nature avec un membre de ta famille ou un.e amie |
| 26 Va au lit 30 minutes plus tôt que d'habitude | 27 Sois honnête et fais preuve de gentillesse lorsque tu communique avec les autres | 28 Porte un chandail rose pour la Journée du chandail rose | 29 Nomme une qualité que tu apprécies à une personne dans ta classe | | | |

Que la gentillesse devienne la norme !

Des études ont démontré que la gentillesse aide à préserver le bien-être physique et émotionnel. Entre autres, la gentillesse diminue le stress, réduit le risque de dépression et renforce l'estime de soi.