

אתגר טוב לב – 21 מעשים קטנים

שם: _____ מסמנים ★ על כל אתגר שביצעתם.

★	האתגר	#
☐	לחייך ולומר בוקר טוב ל־3 אנשים	1
☐	להזמין מישהו/י חדש/ה לשחק/לשבת	2
☐	לכתוב פתק פרגון אנונימי	3
☐	לעזור למישהו/י בלי שביקש/ה	4
☐	לשאול "איך עבר עליך היום?" ולהקשיב	5
☐	לפרגן ברשת על משהו טוב	6
☐	להגיד תודה לאיש/אשת צוות	7
☐	לא לצחוק כשמישהו/י טועה	8
☐	לשתף בצידוד	9
☐	להתנצל על משהו קטן	10
☐	לאסוף לכלוך שלא שלי	11
☐	לעזור בשיעורי בית	12
☐	לעמוד ליד מי שנשאר/ה לבד	13
☐	להגיד מחמאה על מאמץ (לא על מראה)	14
☐	לשלוח הודעה טובה למי שלא שמעתי ממנו/ה מזמן	15
☐	לוותר על התור למישהו/י	16
☐	ללמד מילה בשפה שלי	17
☐	להקשיב בלי להפריע	18
☐	לכתוב תודה להורה	19
☐	לעשות משהו טוב לעצמי – גם זה חשוב	20
☐	לחשוב על דרך שבה הכיתה שלנו יכולה להיות עוד יותר בטוחה	21

יצרה: רות ראש בן ישי