

**ROS**

Find en som du gerne vil rose i dag. Fortæl om mindst en ting, du kan lide ved personen eller noget personen gør.

**SØD**

Sig en sød kommentar til en du møder i dag. Det kan være "Du ser glad ud i dag", "Tak for i dag" eller "Det var sjovt, at lege med dig".

**TÅLMODIGHED**

I dag skal du øve dig på at være tålmodig. Du kan vente tålmodigt på at det bliver din tur eller vente på din ven.

**SMIL**

Smil til dem du møder i dag. Et smil smitter, så DU kan hjælpe andre med at komme i godt humør blot ved at smile til

**GIV**

Find en hjemløs og køb avisen "hjemløs", giv en flaske vand eller en sandwich.

**LEG**

Leg med en ven, du ikke plejer at lege med. Hjælp dit barn med at tale om hvordan man opsøger nye venner.

**HILSEN**

Sig tydeligt farvel og tak for i dag efter børnehaven eller skole.

**HEJ**

Sig hej til dem du møder i dag. Sig hej til alle børnene, forældrene, buschaufføren....

**TAL**

Med en du ikke plejer at tale med i dag. Det må både være en voksen eller et barn.

**ÆLDRE**

Ring til en af dine bedsteforældre og tal med dem.

**KONTAKT**

Kig dem, du taler med, i øjnene.

**BESKED**

Tegn en tegning eller send en besked til en du holder af.

**HJÆLPSOMHED**

Hjælp en voksen i dag fx med at bære en taske, dække på/af bordet eller hjælp på en anden måde en voksen.

**TAK**

Sig tak i dag, når du får hjælp. Sig tak, hvis en holder døren for dig, hjælper dig med dine sko eller din lærer forklarer dig en opgave.

**AFFALD**

Find 5 stykker affald i naturen og smid det i skraldespanden.

**TAL**

Øv dig hele dagen på at tale pænt. Brug kun pæne ord og tal pænt til de andre omkring dig.

**ALENE**

Hjælp et andet barn i frikvarteret. Hvis en af dine skolekammerater går alene rundt, så brug noget tid sammen med dem.

**SAMMEN**

Læs højt for din lillesøster eller bror eller kig en bog sammen, hvor I sidder tæt på hinanden.

**HJÆLP**

Hjælp en ven i dag med at lede, når en har mistet noget, hjælp med at holde døren eller hjælp med at rydde op.

**OVERRASK**

Overrask en du holder af i dag. Det kan være alt fra et kram, en tegning til en anden lille gave.

**PLIGTER**

Hjælp i dag dine forældre med 2 huslige pligter. Det kan være at hjælpe med at lave aftensmad eller sortere vasketøj.

**SPILD**

Undgå spild af vand og strøm i dag.

**UNDSKYLD**

Sig undskyld til en du mangler at sige undskyld til. Undskyld fordi jeg kom til at drille i går, undskyld fordi jeg tabte dit blyant.

**VELGØRENHED**

Vælg et stykke legetøj fra dit værelse, som du vil give til velgørenhed.

**TAKNEMLIGHED**

Tænk på 3 ting, som som du har og er glad for. Tænk over at andre børn måske ikke er så heldige og vær taknemmelig.

**NÆRVÆR**

Lad være med at bruge din telefon, tablet eller computer hele dagen i dag.

**BROK**

Gå en hel dag uden at brokke dig over noget! Brok dig ikke over du skal have tøj på, i skole eller lave lektier.

**ROD**

Find i dag 5 stykker rod, som skal ryddes op. Det kan både være hjemme, i skolen eller i børnehaven

**LÆRDOM**

Vær åben for at lære noget nyt i dag. Vær interesseret, stil spørgsmål, læs en bog og vær nysgerrig.

**LIV**

Liv i form af en blomst, frugt eller grøntsag. Du skal plante et lille frø og passe det, så det udvikler sig.