

Faz uma tarefa doméstica extra

Escreve uma carta de agradecimento a um professor

Elogia um amigo

Liga a um familiar

Ajuda os teus pais a fazer o jantar

Surpreende um funcionário da escola

Faz um favor a alguém

Elogia 5 pessoas

Conta uma piada aos teus amigos

Apanha o lixo que vires no chão

Segura a porta a alguém

Dá 10 abraços num dia

Oferece uma flor a alguém

Escreve uma carta de agradecimento

Oferece-te para ajudar um amigo

Ouve atentamente o que um amigo te conta

Surpreende um amigo

Escolhe alguns brinquedos para doar

Faz um desenho a um colega de turma

Fala com um colega com quem nunca falaste

Ajuda alguém a fazer os trabalhos de casa

Vai visitar uma associação local

Encontra-te com alguém que não vês há muito tempo

Prepara o pequeno almoço para a tua família

Semana Ubuntu
da **Empatia**