



WE CHALLENGE YOU TO PERFORM

AS MANY KIND ACTS AS YOU CAN IN ONE WEEK. USING THE CHECKLIST BELOW. CHECK OFF YOUR ACTS AS YOU GO.

HAVE FUN!

THE CHALLENGES

Smile at 25 People	Read a Book to a Younger Child
Give a Nice Note in a Friend	Give an Apple or a Note to Your Teacher
Compliment 5 People	Step Up for Someone in Need
Pick Up 10 Pieces of Trash on Campus	Make and Display a "Kindness Matters" Sign
Make a New Friend	Carry Your Friend's Books
Tell a Joke and Make Someone Laugh	Help Your PE Teacher with the Equipment
Be Kind to Yourself and Eat a Healthy Snack	Make a Bookmark for a Friend
Learn Something New About Your Teacher	Hold the Door Open for Someone
Draw a Positive Picture and Give It to Someone	Pat Yourself on the Back
Help a Younger Student	Thank a Bus Driver or Car Pool Driver
Give a KIND Handshake to Greet a Classmate	Write a Thank You on a Band-Aid for the Nurse
Recycle Your Trash	Listen to Your Teacher the First Time
Pick Up Trash Outside Your School	Whisper Thank You to the Librarian
Cut Out 10 Hearts & Give Them to Friends	Help Someone Up If They Fall Down
Entertain Someone with a Happy Dance	Lend a Pencil to a Friend
Make a Kind Poster for Cafeteria Helpers	Learn to Say "Hello" in a New Language
Show Appreciation to a Counselor or Mentor	Bring a Flower to the Office Staff
Say "Good Morning" to 15 People	Show Appreciation to Your Principal Creatively
Design a Thank You Card for your Parents	Help Your Teacher with a Needed Task
Make a Wish for a Child in Another Country	Be on Time for School
Say "Thank You" to your teachers	Say "Thank You" to a Volunteer
Invite a New Friend to Play/Hang Out with You	Give Your Friend a High Five
Send a Thank You to Your Superintendent	Make a Friendship Gift for Someone New to
Offer to Help Your Custodian	Create Your Own Kind Deed



WE CHALLENGE YOU TO PERFORM

AS MANY KIND ACTS AS YOU CAN IN ONE WEEK. USING THE CHECKLIST BELOW. CHECK OFF YOUR ACTS AS YOU GO.

HAVE FUN!

The Challenges

Sonríe a 25 personas	Lee un libro a un niño más pequeño
Escribe una nota y dásela a tu amigo/a	Regala una manzana ó una nota a tu maestro
Da comentarios positivos a 5 personas	Defiende a alguien que lo necesita
Recoge 10 piezas de basura en tu escuela	Haz un anuncio que diga "Kindness Matters, La Amabilidad Cuenta"
Haz un nuevo amigo	Lleva los libros de tu amigo
Comparte un chiste con alguien para hacerlo reír	Ayuda al maestro de educación física con el equipo
Sé AMABLE contigo mismo, consumiendo alimentos	Crea un marcador de libros para un amigo
Aprende algo nuevo acerca de tu maestro	Abre la puerta y deténla para que pueda entrar otra persona
Haz un dibujo y regálasele a alguien	Abrázate
Ayuda a un estudiante más joven	Da las gracias al chofer del camión escolar
Saluda amablemente de mano a un compañero de clase	Escribe una nota de gracias en un curita para la enfermera
Recicla tu basura	Escucha las indicaciones de tu maestro a la primera
Recoge basura afuera de tu escuela	En voz baja, di gracias a la bibliotecaria
Recorta 10 corazones y regálaseles a tus amigos	Ayudar a alguien si se caen
Entretener a alguien con una danza feliz	Préstale un lápiz a un amigo
Crea un póster para los ayudantes de la cafetería	Aprende a decir "hola" en un idioma nuevo
Saluda por la mañana a 15 personas con la frase "Buenos días"	Lleva una flor a un empleado de la oficina
Escribe una nota de agradecimiento a alguien	Muestra tu agradecimiento al director de tu escuela
Cumple el deseo de un niño de otro país	Ayuda a tu maestro en alguna tarea que requiera
Invita a un nuevo amigo a jugar a pasar tiempo	Llega a tiempo a la escuela
Envía una nota de agradecimiento a tu director	Decir gracias a un voluntario
Da las gracias a un maestro	Dale un "high five" a un amigo
Da un regalo de amistad a alguien que acabas de conocer	Crea tu propio acto de amabilidad.