



health.moves.minds.

RANDOM ACTS OF KINDNESS WEEK

Kindness Challenge Calendar - Elementary

FEBRUARY

16 Leave a Note Leave a nice note for someone to find today. Examples: -You have a nice smile -Thank you for being a good friend. -You're fun to play with.	17 Random Act of Kindness Day Do an act of kindness for someone & encourage them to pay it forward.	18 Be Inclusive Invite a classmate you don't really know to join you in an activity.	19 You First Let someone go down the slide first.	20 Dance with Me Put your favorite song on and invite a friend or family member to join in on the dancing.	21 Compliment Someone Today give someone a genuine compliment. Examples: -I like your hairstyle today. -I like how you're helpful.	22 Double Duty Go for a walk with a parent/guardian and bring a plastic bag. Pick up paper or trash you see along your walk.
--	---	--	---	--	--	--

La Semana del Acto de Generosidad Inesperado

16 Deje un mensaje Deje un mensaje a alguien para encontrar hoy. Ejemplos: -Tienes una sonrisa bonita. -Gracias por ser un amigo bueno. -¡Eres muy divertido!	17 Dia del acto de generosidad inesperado Haz un acto de bondad por alguien y animelos a pagarlo.	18 Sea inclusivo Invite a un compañero de clase que no conoces bien a una actividad.	19 Primero Deja que alguien baje primero en el tobogán.	20 Baila Conmigo Pon tu canción favorita e invitar a un amigo o familiar a bailar.	21 Hacer un cumplido a alguien. Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento.	22 Doble el deber Ir a dar un paseo con un padre o tutor y llevar una bolsa de plástico. Recoge el papel o la basura que ves a lo largo de tu paseo
--	---	--	---	--	---	---

health.moves.minds.

RANDOM ACTS OF KINDNESS WEEK

Kindness Challenge Calendar - Secondary

FEBRUARY

16 Leave a Note

Leave a nice note for someone to find today. Examples:
 -You have a nice smile
 -Thank you for being a good friend.
 -You're fun to play with.

17 Random Act of Kindness Day

Do an act of kindness for someone & encourage them to pay it forward.

18 Post it!

Leave a positive sticky note somewhere in school for a classmate to find.

19 Help Someone

Help someone carry something heavy, open a door or offer to help a teacher with a task.

20 Cellphones Down

When in class or having a conversation with someone don't look at your phone.

21 Compliment Someone

Today give someone a genuine compliment. Examples:
 -I like your hairstyle today.
 -I think you have a good sense of humor.

22 Double Duty

Go for a walk with a parent/guardian or friends and bring a plastic bag. Pick up paper or trash you see along your walk.

La Semana del Acto de Generosidad Inesperado

16 Deje un mensaje

Deje un mensaje a alguien para encontrar hoy. Ejemplos:
 -Tienes una sonrisa bonita.
 -Gracias por ser un amigo bueno.
 -¡Eres muy divertido!

17 Dia del acto de generosidad inesperado

Haz un acto de bondad por alguien y animelos a pagarlo.

18 Publicarlo

Deje una nota adhesiva positiva en algún lugar de la escuela para que un compañero de clase lo encuentre.

19 Ayudar a alguien

Ayude a alguien a llevar algo pesado, abra una puerta u ofrezca ayudar a un maestro con una tarea.

20 Celulares Abajo

Cuando en clase o teniendo una conversación con alguien no miras tu teléfono.

21 Hacer un cumplido a alguien.

Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos:
 -Ese peinado te queda bien.
 -Me gusta como eres tan atento.

22 Doble el deber

Ir a dar un paseo con un padre o tutor y llevar una bolsa de plástico. Recoge el papel o la basura que ves a lo largo de tu paseo.



health.moves.minds.

RANDOM ACTS OF KINDNESS WEEK

Extension activity for all grades!

Read or work with classroom teachers to read the book [Have You Filled a Bucket Today](#) by Carol McCloud, which is also a YouTube video. This is an elementary book, but older students will enjoy the nostalgia of having a book read to them! Then, place buckets around the school where students can share random acts of kindness they received or did during the week. Tally up the random acts of kindness and share the total with the school and share out some of the responses during morning announcements.