


Bingo de la gentillesse

Il est facile de répandre la gentillesse à l'école, à la maison et en ligne. Cela contribue à créer un environnement heureux, positif et amical pour tout le monde. Chaque jour, relève le défi de cocher au moins une case de ta carte de bingo de la gentillesse en faisant un petit geste de générosité.

B I N G O

Ouvre la porte à quelqu'un.	Ramasse un débris pour le jeter dans la poubelle.	Enseigne à quelqu'un un truc appris en ligne.	Salue les brigadiers scolaires.	Écris 3 choses que tu aimes de toi.
Raconte une bonne blague à quelqu'un.	Invite un(e) nouvel(le) ami(e) à s'asseoir avec toi pour le lunch.	Apprends à fabriquer quelque chose en ligne pour le donner à quelqu'un.	Laisse un beau message ou un beau dessin à la bibliothèque pour que quelqu'un le trouve.	Réconforte quelqu'un qui a une journée difficile.
Envoie un selfie souriant à un proche.	Invite un(e) ami(e) à participer à un jeu en ligne avec toi.		Message : « Je te souhaite une bonne journée! » à quelqu'un.	Partage une vidéo ou un mème amusant avec un(e) ami(e).
Laisse passer quelqu'un devant toi dans la file.	Respecte les tours (chacun son tour) au terrain de jeu.	Envoie une belle carte virtuelle à quelqu'un.	Aide à ranger l'équipement de gym ou de classe.	Dis « Bonjour! » à trois personnes en arrivant à l'école.
Invite un(e) nouvel(le) ami(e) à jouer avec toi.	Fais un dessin pour ton ou ta prof.	Envoyez un message à quelqu'un avec un compliment.	Remercie le chauffeur d'autobus ou un autre adulte de t'avoir conduit.	Demande à quelqu'un s'il a besoin d'aide.

Relève le défi de cocher le plus de cases possible. Si tu as pu cocher toutes les cases de ta carte de bingo de la gentillesse, bravo! Pour chaque case que tu as cochée, la journée de quelqu'un est devenue un peu plus radieuse grâce à toi. Souviens-toi du plaisir que tu as éprouvé en posant un geste généreux et essaie de propager la gentillesse chaque jour.