NOVEMBRO 2026

RTP zigzag

1 Surpreende alguém que conheces com um abraço

2 Oferece-te para ajudares um vizinho ou um amigo numa tarefa

3 Sorri a toda a gente com quem te cruzares

4 Esconde bilhetes com elogios pela casa ou pela sala de aula

5 Coloca um post-it "Sou Gentil" na camisola e contagia todos à tua volta

6 Escreve um postal a alguém de quem sintas saudades

7 Leva um lanche extra para partilhares com um colega

8 Começa um mealheiro solidário para apoiar uma causa em que acredites

9 Prepara uma refeição surpresa

10 Elogia colegas e amigos, professores e auxiliares, e toda a família. Não te esqueças dos animais!

11 Conversa com um amigo com quem já não estás há muito tempo

12 Ajuda a arrumar a sala no fim das aulas

DIA DA GENTILEZA 13 COMEÇA UMA CAIXA OU UM MURAL DE ELOGIOS NA TUA ESCOLA

14 Surpreende alguém da tua família com um desenho e uma mensagem especial

15 Faz a roda dos eleogios, com os teus amigos, onde todos se elogiam uns aos outros. Tu começas!

16 Agradece a um adulto que te tenha ajudado em algum momento da tua vida

17 Partilha com um amigo um livro de que gostes

18 Escreve um elogio secreto e deixa-o no estojo ou num livro de um colega

19 Ajuda alguém com os trabalho de casa

DIA DO PIJAMA 20 Escreve uma frase bonita no quadro da tua sala de aula

DIA DO OLÁ 21 Hoje, conta as vezes que dizes "olá". Têm de ser pelo menos trinta!

22 Põe uma surpresa na caixa de correio de alguém

23 Sê simpático e educado com as pessoas com quem estiveres durante o dia

24 Faz uma tarefa que não seja tua ou que não te tenham pedido

25 Oferece roupas, jogos e brinquedos que já não uses

26 Telefona a alguém de quem gostas e diz-lhe o quanto é importante para ti

27 Brinca com alguém com quem nunca tenhas brincado

28 Propõe à tua turma fazerem uma recolha de livros para oferecer à biblioteca da escola

29 Anima o dia de alguém com uma piada, mesmo que seja muito, muito seca

30 Elogia-te! Escreve três coisas de que gostas em ti