

1 Улыбайтесь всем, кого вы видите сегодня.	2 Сделайте открытку для друга или члена семьи.	3 Уберите весь мусор, который вы видите вокруг школы.	4 Расскажите кому-нибудь, почему вы его цените.	5 Поделитесь игрушкой или игрой с одноклассником.
6 Помогите убрать общее пространство, например, класс или игровую площадку.	7 Скажите «спасибо» персоналу столовой или любому, кто вам помогает.	8 Нарисуйте рисунок для соседа или человека, который живет один.	9 Сделайте открытку с пожеланием скорейшего выздоровления для того, кто заболел.	10 Скажите что-нибудь приятное каждому члену вашей семьи.
11 Сделайте кому-нибудь искренний комплимент.	12 Создайте закладку и передайте ее другу.	13 Пригласите кого-нибудь нового поиграть с вами.	14 Помогите младшему ученику с чем-нибудь.	15 Напишите благодарственное письмо своему учителю.
16 Будьте предельно вежливы в течение всего дня.	17 Придержите дверь для кого-нибудь.	18 Возьмите с собой небольшую закуску, чтобы поделиться ею с другом.	19 Составьте список вещей, за которые вы благодарны.	20 Помогите накрыть на стол к ужину дома.
21 Организуйте принадлежности для своей комнаты или класса.	22 Помогите кому-нибудь нести вещи.	23 Почитайте книгу младшему брату, сестре или другу.	24 Поделитесь улыбкой с тем, кто кажется грустным.	25 Напишите три добрые слова о себе.
26 Спросите кого-нибудь, как прошел его день, и внимательно выслушайте.	27 Пожертвуйте аккуратно использованную игрушку или книгу.	28 Помогите покормить или напоить домашнее животное.	29 Скажите «Привет» человеку, с которым вы обычно не общаетесь.	30 Создайте «Банку доброты», куда вы будете записывать добрые дела, которые вы совершаете.