

CALENDÁRIO AGOSTO #Juventude do Bem



D

S

T

Q

Q

S

S

1

Compartilhe o Calendário Juventude do Bem e entre no desafio.

2

Comece a semana ouvindo sua música favorita e compartilhe.

3

Tire uma foto de algo que lhe traga alegria e compartilhe. Não esqueça de marcar @sejuvdf

4

Compartilhe uma frase/citação que achar inspiradora para motivar seus amigos.

5

Interaja com alguém de outra geração (idade) e escute suas histórias.

6

Pense em como foi sua semana e escreva três coisas que deram certo.

7

Organize um "rolê do bem" virtual com os amigos e divirta-se.

8

Entre em contato com alguém que você não fala há muito tempo.

9

Inscreva-se em um novo curso ou atividade online.

10

Faça comentários gentis para o máximo de pessoas possível hoje.

11

Ligue para alguém especial e diga o tanto que ela é importante pra você.

12

Dia Internacional da Juventude. Escreva três "vantagens" de ser jovem.

13

Procure ver o lado bom em algo que deu errado e tire uma lição disso.

14

Reserve um tempo hoje para fazer algo que você realmente gosta.

15

Faça uma limpa no seu armário e doe roupas coisas que não usa mais.

16

Compartilhe notícias positivas e de esperança.

17

Movimente-se o máximo possível mesmo que esteja dentro de casa.

18

Compre localmente e apoie pequenos negócios perto de você.

19

Compartilhe três fotos de momentos que você considera inesquecíveis.

20

Liste três coisas que você se orgulha de ter feito.

21

Assista a algo engraçado e compartilhe para fazer os outros sorrirem.

22

Peça a amigos de confiança dizerem o que eles mais gostam em você.

23

Mostre sua apreciação àqueles que tem ajudado aos outros durante a pandemia.

24

Compartilhe o trabalho de alguém que você admira e diga o porquê.

25

Presenteie alguém que você ama sem que essa pessoa espere.

26

Observe a natureza e compartilhe uma foto do que te encanta nela.

27

Faça uma lista de coisas que você é grato.

28

Reveja um filme que te marcou e compartilhe o porquê.

29

Faça uma pausa de alguns minutos para olhar o céu e as nuvens.

30

Pense em todos desafios que você já superou e orgulhe-se disso.

31

Compartilhe o que mais gostou no Calendário Juventude do Bem.



Secretaria de Juventude



GDF
É tempo de ação.