

Oppdrag for friminutt

Snakk fint om andre

Leik med nokon du ikkje kjenner så godt

Finn på ein lek som har plass til alle som vil

Stå opp for nokon som treng det

Ser du nokon som treng hjelp? Spør om du skal hjelpe!

Sei noko til deg sjølv som gjer at du kjenner deg bra

Møt blikket til andre og smil

Gå bort til nokon som er åleine, og spør om de skal finne på noko saman

Tenk over om det du skal sei kan såre nokon – la ver å sei det då

Smil og sei hei til nokon du ikkje kjenner

Legg merke til noko du likar med deg sjølv

Lær deg namn til barn som er yngre enn deg sjølv og bruk det på ein hyggeleg måte når de møtest

Hald døra for andre

Spre glede!

Sei takk til nokon som gjer noko snilt

Vent på nokon som ligg litt bak

Våg å vere den du er!

Gi kompliment som kan glede

Lytt til andre

Ser du nokon som treng ein klem? Har du lyst å gi ein? Spør om dei vil ha ein klem!

