

با آمدن بهار، دست به کار شو!

در طول تعطیلات بهار، این فعالیت ها را برای تقویت ارتباط با خود و دیگران بررسی کنید. در صفحه بعد، هر بار که یک چالش را انجام می‌دهید، پیشرفت خود را با علامت گذاری ردیابی کنید، سپس نماد مربوطه را رنگ کنید.

قدم‌زنی آگاهانه با رنگ‌ها:

با یکی از اعضای خانواده‌تان قدم بزنید و در حین قدم‌زدن، به رنگ‌هایی که می‌بینید با دقت توجه کنید. می‌توانید برای هر رنگ از رنگین‌کمان چیزی پیدا کنید؟ قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش؟

جشن گرفتن رشد و پیشرفت:

در پایان روز، درباره‌ی کارهایی که انجام داده‌اید، موفقیت‌هایی که داشته‌اید یا چیزهایی که آموخته‌اید فکر کنید. می‌توانید این تأمل را با دیگران در میان بگذارید یا فقط لحظه‌ای برای قدردانی از پیشرفت خود اختصاص دهید.

بازی‌های داخل خانه:

با بازی کردن کارت یا بازی‌های رومیزی با اعضای خانواده، همکاری و کار گروهی را تمرین و تقویت کنید.

ساخت کاردستی برای پرندگان:

با حمایت از پرندگان محلی در محل زندگی‌تان، دلسوزی نسبت به حیوانات را نشان دهید! یک آخورک برای پرندگان با استفاده از میوه کاج یا حلقه‌های غلات صبحانه بسازید. برای یادگیری نحوه ساخت آن، یک ویدئوی کوتاه تماشا کنید یا کد QR بالا را اسکن کنید.

مهربان باشید:

با نشان دادن مهربانی و همدلی نسبت به دیگران، قدردانی خود را با گفتن "متشکرم"، تعریف کردن از کسی یا پیشنهاد کمک در انجام کاری ابراز کنید. همچنین می‌توانید در فعالیت‌های «سنگ‌های مهربانی» یا «اقدامات مهربانی در جامعه» شرکت کنید. برای یادگیری نحوه انجام این فعالیت‌ها، یک ویدئوی کوتاه تماشا کنید یا کد QR بالا را اسکن کنید.

کاشت گیاه:

با کاشتن گل یا سبزیجات، مسئولیت‌پذیری، صبر و اهمیت مراقبت از موجودات زنده را تمرین کنید. این فعالیت را همراه با خانواده و دوستان انجام دهید تا مهارت‌های همکاری و ارتباطی تقویت شوند.

ذهنیت رشد:

فهرستی از جملات تأکیدی مثبت تهیه کنید. هر صبح، این جملات را با صدای بلند برای خود یا همراه با خانواده بخوانید. این تمرین به افزایش اعتماد به نفس و تاب‌آوری کمک می‌کند.

شروع هدف‌گذاری بهاری:

مهارتی را که می‌خواهید در طول تعطیلات بهاری یاد بگیرید یا در آن پیشرفت کنید، مشخص نمایید. هدفی تعیین کرده و مراحل رسیدن به آن را تا پایان تعطیلات برنامه‌ریزی کنید. برای یادگیری بیشتر، یک ویدئوی کوتاه تماشا کنید یا کد QR بالا را اسکن کنید.

چالش پاک‌سازی بهاری:

با تمیز کردن اتاق‌تان یا جمع‌آوری زباله از محله‌تان، در ساختن جامعه‌ای مثبت‌تر مشارکت کنید.

دیگران را تشویق کنید:

با شناسایی زمانی که یکی از اعضای خانواده یا دوستان‌تان ممکن است با چالش یا مانعی روبرو باشد، از آن‌ها حمایت کنید. با پرسیدن این‌که چگونه می‌توانید به آن‌ها در غلبه بر آن کمک کنید، پشتیبانی خود را نشان دهید.

با آمدن بهار، دست به کار شو!

در طول تعطیلات بهاری،

فعالیت‌های صفحه‌ی دیگر را انجام دهید تا ارتباط خود با خودتان و دیگران را تقویت کنید.

برای پیگیری پیشرفت خود، هر بار که یک چالش را کامل می‌کنید، یک علامت بزنید و سپس نماد مربوطه را رنگ‌آمیزی کنید.

