

Diario
della
Gentilezza

Premessa **PER I GRANDI**

di Rosario Maria Gianluca Valastro

*Presidente Nazionale
della Croce Rossa Italiana*

Le nuove forme di povertà, il divario sociale, le discriminazioni e l'odio, possono essere affrontati con maggiore efficacia se alla base di ogni comunità, di ogni rapporto umano, c'è una maggiore cultura del rispetto, una maggiore educazione.

È da questa convinzione che bisogna partire per rilanciare un concetto di Umanità condivisa, che possa sviluppare inclusione sociale e cultura della pace.

I piccoli gesti di gentilezza, come un sorriso, un abbraccio o un semplice "grazie", **possono fare la differenza nella crescita educativa**, soprattutto dei bambini, favorendo la nascita di interazioni più profonde tra le persone.

Nelle sue attività quotidiane, **la Croce Rossa Italiana** coltiva manifestazioni di gentilezza: ogni giorno le Volontarie e i Volontari della CRI sono presenti nelle comunità per aiutare chiunque sia in difficoltà, e favorire, così, lo sviluppo di una società più inclusiva, capace di promuovere il benessere sociale e di tutelare i Diritti e la Dignità di ogni individuo. Con tante iniziative e progetti, promuoviamo lo sviluppo della persona, contrastando l'esclusione e la marginalità, senza mai stancarci di portare con noi un sorriso e una parola di conforto.

Negli oltre 670 Comitati della Croce Rossa Italiana presenti sul territorio nazionale, dalle grandi città ai piccoli comuni, l'impegno di Volontarie e Volontari è costante in numerose attività: dal primo soccorso alla formazione sanitaria, dalla distribuzione di beni a quanti sono in difficoltà al supporto nelle emergenze e nei disastri, dal sostegno alle persone migranti alle attività con i giovani nelle scuole. Azioni diverse che rispondono a differenti bisogni, tutte mosse dalla nostra Umanità, Principio fondamentale che ispira l'azione della CRI.

È proprio da questa Umanità, che portiamo in ogni gesto, che si può cogliere il tratto distintivo della gentilezza del nostro Volontariato, nella straordinaria capacità di operare per il rispetto della persona umana, per la tutela della vita, con sentimenti di profonda generosità e rispetto per chiunque, in ogni circostanza.

La gentilezza, come declinazione del principio di Umanità, è per noi non un'opzione possibile **ma elemento basilare nell'agire quotidiano**. La gentilezza, oggi come domani, è e sarà ancora la chiave con la quale continueremo ad aprirci al dialogo al fine di costruire comunità più rispettose ed inclusive, capaci di rispettare e tutelare ogni donna, uomo, bambina e bambino, senza alcuna distinzione.

**SIAMO OVUNQUE PER CHIUNQUE.
SIAMO LA CROCE ROSSA ITALIANA!**



Introduzione

PER I GRANDI

di **Luciano Calamaro**

*Segretario Generale della Croce Rossa Italiana
dal 15 marzo 2024 al 15 marzo 2026*

Viviamo in un tempo in cui le persone hanno sempre più bisogno di sentirsi **accolte, ascoltate, comprese**. Per questo la Croce Rossa Italiana crede che la gentilezza sia molto più di un atto di cortesia: è una scelta, un atteggiamento quotidiano, un motore che può far crescere comunità più forti, inclusive e solidali.

Ogni giorno, nelle città grandi come nei paesi più piccoli, le Volontarie e i Volontari della Croce Rossa Italiana si prendono cura degli altri con gesti concreti: un aiuto, una parola, una presenza. Dietro ogni intervento, dietro ogni parola c'è il nostro principio più importante: **l'Umanità**. Ed è proprio da qui, da questa Umanità vissuta e condivisa, che nasce l'idea del Diario della Gentilezza.

Questo diario vuole essere un compagno di viaggio, non solo per le bambine e i bambini, ma anche per gli adulti che li accompagnano nella crescita. Pagina dopo pagina, invita tutti a guardare il mondo con occhi più attenti e mani più aperte, a riconoscere il valore di un sorriso donato, di un gesto gratuito, di un piccolo atto che può cambiare la giornata di qualcuno.

La gentilezza non è un atto secondario, ma **un pilastro del nostro agire quotidiano**. È un modo di essere, di guardare il mondo e di prendersene cura.

Con il Diario della Gentilezza vogliamo aiutare i più piccoli a scoprire che ogni gesto gentile, anche il più semplice, ha un grande potere: **quello di rendere più belli i luoghi che abitiamo e più forti i legami che ci uniscono**.

Coltivare la gentilezza è un impegno che appartiene a tutti noi: **insieme**.



Istruzioni per l'uso

PER I GRANDI

Il Diario della Gentilezza è uno strumento ideato dall'Associazione della Croce Rossa Italiana per diffondere gesti gentili nelle giovani generazioni.

Il diario è organizzato in 6 mesi. Ciascun mese è accompagnato da una storia edificante, da un progetto da compiere e da un'attività da realizzare.

La lettura della **storia del mese**, preferibilmente accompagnata da un adulto, è consigliata per infondere nell'animo dei piccoli lettori e delle piccole lettrici sentimenti positivi e incoraggiarli a compiere buone azioni.

Il progetto del mese, da realizzare con l'aiuto di un adulto, permetterà ai bambini e alle bambine di affrontare una piccola sfida su temi di grande attualità, quali la sostenibilità, l'educazione, l'ambiente. I bambini e le bambine che avranno completato il progetto riceveranno alla fine del mese un piccolo premio stabilito insieme a un adulto: il premio, o ricompensa, rinforzerà la motivazione verso il compimento dei progetti e l'attenzione verso i gesti gentili.

L'attività del mese, anche questa da realizzare preferibilmente con un adulto, offrirà un ulteriore spunto creativo alla fine del mese, per rinforzare le buone azioni svolte e portare la gentilezza con sé nel prossimo mese. In ogni pagina i bambini e le bambine avranno la possibilità di riflettere sul loro comportamento e saranno guidati nello svolgimento di alcune azioni positive. Alla fine del diario sono presenti stickers animati per personalizzare e ricordare le giornate più significative.

A CHI È DESTINATO IL DIARIO DELLA GENTILEZZA?

Il diario si rivolge ai bambini e alle bambine di età compresa tra i 6 e i 10 anni e alle persone adulte che li accompagnano nel loro percorso di crescita.

Inizia ora il Diario!



Introduzione

PER I BAMBINI

Ciao,
questo è il tuo **Diario della Gentilezza!**



Questo diario ti farà compagnia per i prossimi sei mesi, sarà lo strumento che ti aiuterà a imparare qualcosa di nuovo e a compiere buone azioni quotidiane.

Ogni mese potrai leggere **una storia** di persone che hanno compiuto grandi atti di gentilezza. Avrai inoltre **un progetto** da realizzare insieme alle persone a te care, amici, amiche e familiari e **un'attività** da portare a termine. Anche tu puoi essere protagonista di una grande azione di gentilezza!

Prima di iniziare, parla con un adulto e chiedigli di accettare questo patto: per ogni progetto portato a compimento, riceverai un piccolo premio! Decidete insieme in cosa consiste il premio e riscuotilo alla fine di ogni progetto mensile concluso.

Accetti la sfida?

Ogni giorno potrai leggere dei piccoli **suggerimenti di azioni gentili** da compiere. Potranno esserti di grande ispirazione!

Troverai anche qualche piccolo gioco per divertirti con il diario e dei simpatici stickers da staccare e incollare dove vuoi.

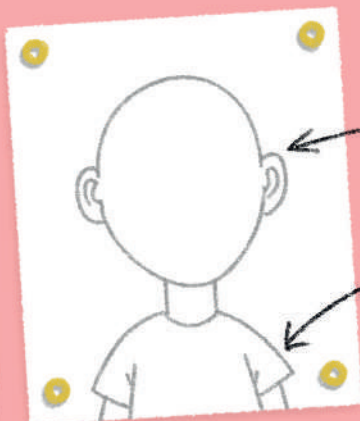
Che dici, iniziamo?

Mi presento!

Prima di iniziare a usare il diario non dimenticare di **compilare la tua carta d'identità**! Scrivi qui le informazioni su di te e disegna il tuo ritratto.

Carta d'Identità

Mi chiamo: _____



Ho _____ anni

I miei occhi sono
di colore: _____

Il mio colore
preferito: _____

Il mio compleanno è il: _____

Il mio cibo preferito: _____

5 cose su di me: _____

Giovani Volontari & Volontarie crescono

Alberto ha un papà speciale: **è un Volontario della Croce Rossa!** Da quando Alberto è piccolo, lo vede spesso indossare una divisa rossa e aiutare gli altri. "Il mio papà è un Volontario della Croce Rossa Italiana da più di 35 anni," racconta Alberto. "Quando era ancora minorenne, non poteva salire sull'ambulanza, ma aiutava come poteva!".

Alberto pensa spesso: "Il mio papà è molto gentile... sarà una caratteristica di chi fa volontariato? Penso sia proprio così, perché altrimenti non potrebbe aiutare le altre persone!" E ha ragione! Utilizzare il proprio tempo libero per **prendersi cura degli altri e aiutare chi è in difficoltà** è un atto di vera gentilezza verso il prossimo. Alberto vede spesso i Volontari e le Volontarie della Croce Rossa Italiana. Quando a Giulianova c'è una festa, o durante gli eventi sportivi, loro sono presenti per assicurarsi che tutti stiano bene. E quando qualcuno si sente male, sono lì, pronti ad aiutare. A volte ricevono anche delle donazioni per supportare le persone che hanno più bisogno, o sono disponibili per assistere le persone sole, anche soltanto facendogli compagnia e condividendo un sorriso. Sono davvero tante le cose che la Croce Rossa fa per prendersi cura del prossimo!

Aiutare gli altri è una cosa bellissima, fa sentire bene sia chi aiuta sia chi riceve aiuto. Per questo motivo Alberto ha già deciso: **"Quando sarò grande, diventerò un Volontario anche io!"**



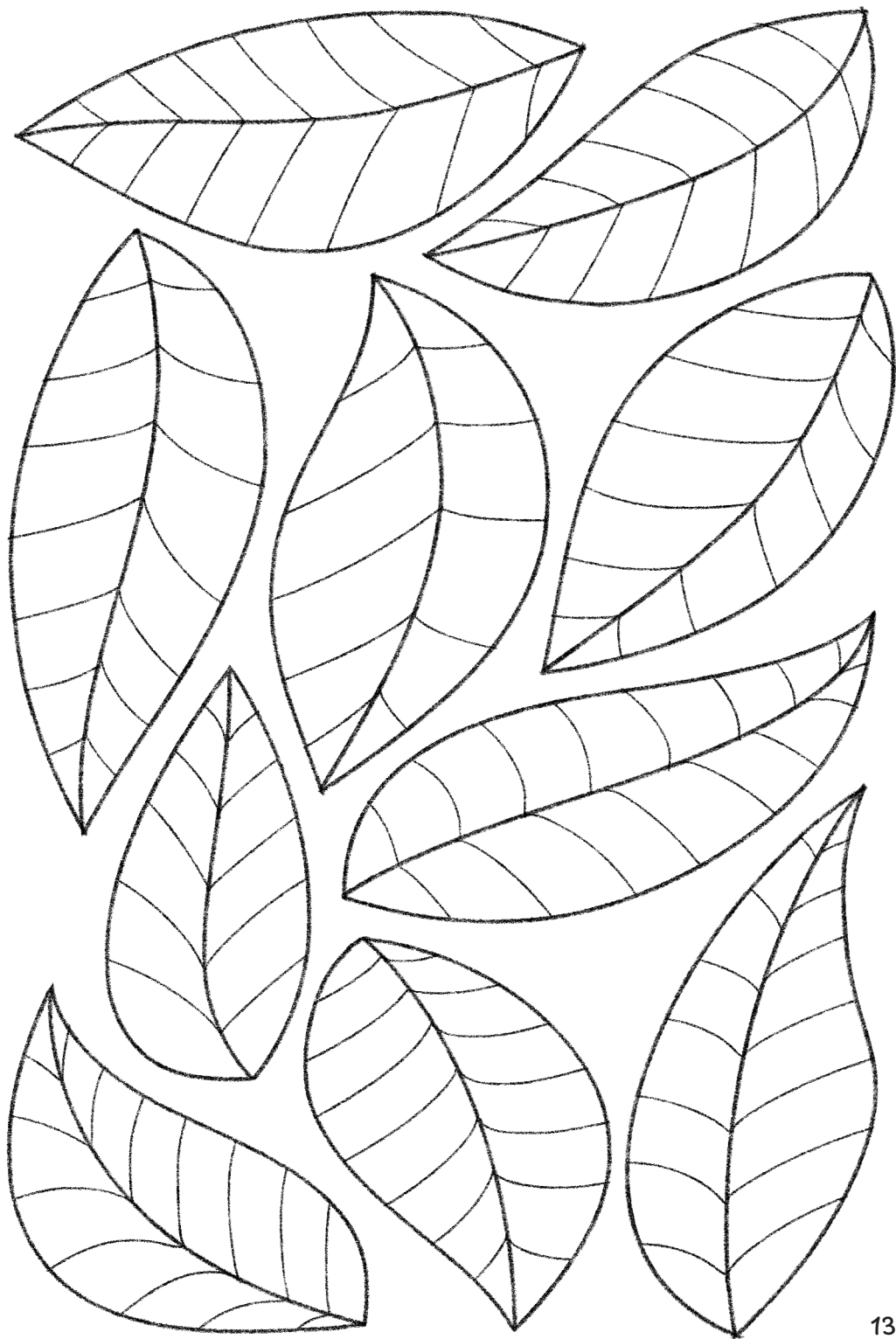
Progetto del Mese

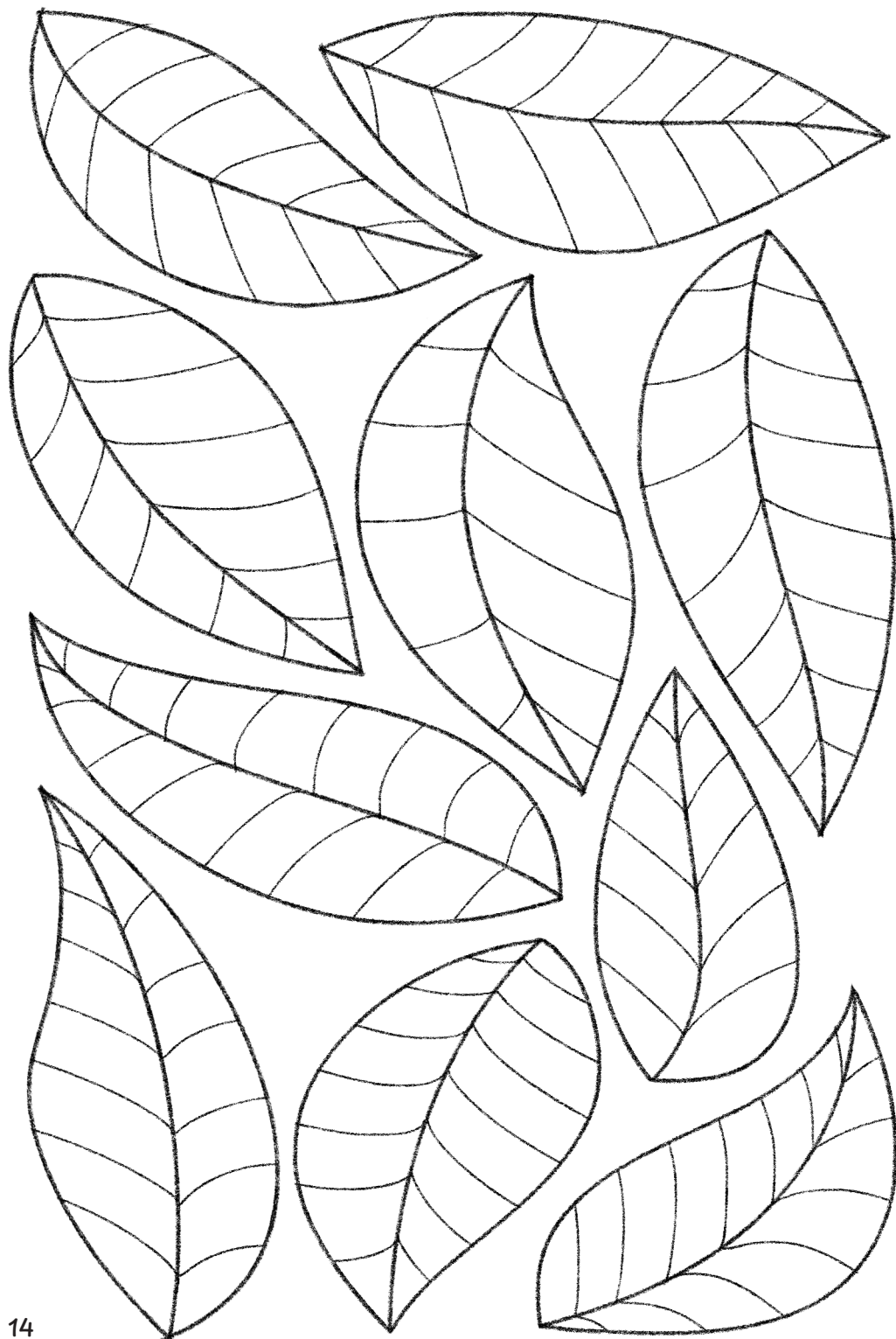
L'albero della Gentilezza

Insieme creeremo un **albero speciale**, fatto di tante foglie colorate, ognuna delle quali rappresenta un atto di gentilezza. Ogni volta che compirai un gesto gentile, potrai colorare una foglia, ritagliarla e incollarla sull'albero.

Alla fine del mese, l'albero sarà **ricco di foglie di gentilezza!**









Prima di iniziare:

Chiedi all'insegnante di leggere questa pagina con te.
È un progetto da fare insieme!



Come fare?

- 1 Coinvolgi l'insegnante:** parla con l'insegnante e con la tua classe di questo progetto. La gentilezza è più bella se condivisa!
- 2 Crea la base dell'albero:** insieme ai tuoi compagni e le tue compagne di classe, disegna il tronco di un grande albero su un cartellone da appendere al muro.
- 3 Scopri la gentilezza che c'è in te:** ogni giorno cerca di fare un gesto gentile verso qualcuno. Può essere un abbraccio, un aiuto, o anche un semplice sorriso.
- 4 Colora la tua foglia:** dopo ogni gesto gentile che compi, scegli una foglia dal tuo diario e colorala con i colori più belli che ti vengono in mente per rappresentare la gentilezza.
- 5 Taglia la tua foglia:** con l'aiuto dell'insegnante, ritaglia con cura la tua foglia colorata.
- 6 Fai crescere l'albero:** incolla la tua foglia sull'albero della classe. Ogni foglia che aggiungerai farà crescere sempre di più il vostro albero!
- 7 Condividi la tua storia:** racconta qual è stato il tuo gesto gentile e quali emozioni hai provato in quel momento.

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Scegli i tuoi giochi in materiali naturali (legno, bambù!) o in plastica riciclata! **Sono più belli e più "leggeri" per l'ambiente.** Se crescendo non sono più adatti a te, puoi regalarli ad altri bambini e bambine che potranno giocarci!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

"Grazie" e "Per favore" sono due parole che fanno la differenza, ricordati di usarle sempre!

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

OFFRI IL TUO AIUTO A CASA
NELLE FACCENDE DOMESTICHE

☐

RICORDA ANCHE AGLI ALTRI DI SPEGNERE
LA LUCE QUANDO ESCONO DA UNA STANZA

☐

DÌ A QUALCUNO A CUI VUOI BENE QUANTO
È IMPORTANTE PER TE!

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Unisci le forze con la tua famiglia e dai una mano in casa! Tenere tutto in ordine diventa più **facile e divertente** se lo fate insieme.

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Prenditi un momento per chiedere a un amico o a un'amica come sta oggi e **ascolta con attenzione quello che ti dice!** Mostrare interesse per gli altri è un modo importante di prendersi cura di loro e di coltivare le amicizie!

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

Qual è **il gesto più gentile** che hai mai ricevuto?
Come ti ha fatto sentire?

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Memorizza queste 3 lettere: **F S C!**

Quando vai in cartoleria cerca sui quaderni che compri.

Se lo trovi vuol dire che per fare quella carta gli alberi

sono stati rispettati!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando hai finito di mangiare, scegli il piatto che ti è piaciuto di più e **ringrazia chi l'ha preparato**.

QUAL È IL PIATTO CHE TI RENDE FELICE? SCEGLI IL TUO PIATTO PREFERITO E RINGRAZIA CHI L'HA PREPARATO

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

- ☐ QUANDO SALUTI QUALCUNO, FALLO CON UN BEL SORRISO!
- ☐ PRESTA UN LIBRO CHE HAI GIÀ LETTO A QUALCUNO DELLA TUA CLASSE
- ☐ PRENDITI CURA DELLA NATURA CHE TI CIRCONDA: **INNAFFIA LE PIANTE** CHE HAI IN CASA QUANDO NE HANNO BISOGNO



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Raccogli **i semi o i noccioli dei frutti** che mangi, falli seccare e scopri in che stagione piantarli per trasformarli in una bellissima piantina!

**QUALE ANIMALE
TI ASSOMIGLIA
DI PIÙ OGGI
E PERCHÉ?
SCRIVILO QUI
O DISEGNA IL TUO
ANIMALE PREFERITO:**

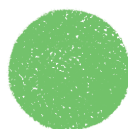
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to draw or write their answer to the suggestion.

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Condividi la tua visione e parla con un adulto di un'idea che hai per **rendere il mondo un posto migliore!** Racconta cosa ti piacerebbe cambiare o migliorare, perché ogni idea, grande o piccola, può ispirare un cambiamento positivo!

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

C'è qualcosa di bello che hai **visto o fatto oggi?** Scrivilo qui:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Scrivi una poesia e, se ti va, leggila alle persone a cui vuoi bene!

COSA TI HA FATTO SORRIDERE OGGI? SCRIVILO QUI:



OGGI È IL _____

Domanda:

Cosa significa per te essere **un buon amico o una buona amica?**

Scrivilo qui:



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Prima di chiedere o comprare qualcosa di nuovo, **pensaci bene!** Ogni oggetto nuovo ha un peso sull'ambiente, se sceglierai con cura i nuovi acquisti sarai una persona più "leggera" per il pianeta.

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Hai presente la sensazione che provi quando ripensi a un bel ricordo? **Mentre lo vivevi, eri davvero felice!** Fai caso a questi momenti, perché spesso la felicità è proprio lì, mentre stai vivendo le cose più semplici.

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

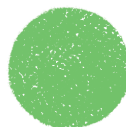
OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se noti che un bambino o una bambina sembra un po' triste, avvicinati e chiedi se ha voglia di giocare insieme.

Essere gentili e disponibili può fare una grande differenza per chi si sente un po' giù!

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Anche risparmiare elettricità fa del bene all'ambiente!

Spegni sempre la luce quando esci da una stanza.

**SCRIVI QUI LA PRIMA PAROLA GENTILE
CHE TI VIENE IN MENTE:**

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

**AIUTA A TENERE PULITA LA TUA CLASSE:
RACCOGLI TUTTE LE CARTACCE CHE TROVI
PER TERRA E BUTTALE NEL CESTINO**

☐

FAI QUALCOSA CHE TI RENDE FELICE!

☐

**RICORDA AGLI ALTRI DI CHIUDERE
IL RUBINETTO MENTRE SI INSAPONANO
LE MANI PER NON SPRECARE ACQUA!**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Fai un gesto altruista per i tuoi compagni e le tue compagne di classe, porta qualcosa da mangiare da condividere! Mi raccomando, chiedi prima se hanno qualche allergia o intolleranza!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

Cosa pensi che succederebbe se tutte le persone nel mondo fossero **un po' più gentili**? Scrivilo qui:



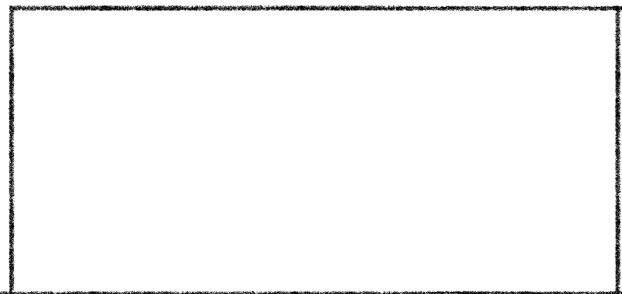
OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Scrivi una lettera a una persona a cui vuoi bene e descrivi **come ti fanno sentire** le sue azioni e il suo affetto.

Come ti senti quando sei con lei? Cosa apprezzi di più di lei?

**COME
TI SENTI OGGI?
USA QUESTO
SPAZIO
PER DISEGNARE
LE TUE EMOZIONI:**



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Non dimenticare di salutare il tuo insegnante o la tua insegnante quando esci dalla classe. È come dire 'grazie' per averti insegnato tante cose utili!

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Trova un momento per esprimere, insieme alle persone che ti vogliono bene, **la gratitudine** per tutte le cose belle che hai.

SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:

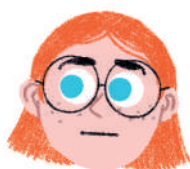
☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Sai che anche finire tutto quello che hai nel piatto è **un gesto gentile per l'ambiente?** Per fare da mangiare occorrono acqua, energia e risorse preziose, fai il possibile per non sprecarle!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

Ti è mai capitato di capire come si sente qualcuno solo con uno sguardo o un gesto? A volte, non servono parole per capirsi. Quella sensazione di connessione è **l'empatia**, e sono proprio quei momenti che ci insegnano a stare più vicini agli altri, anche quando le cose sono difficili.

A TE È MAI CAPITATO? RACCONTALO QUI

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

**AIUTA AD APPARECCHIARE
E SPARECCHIARE LA TAVOLA PER CENA**

☐

**FAI UN COMPLIMENTO SINCERO
A TRE PERSONE CHE CONOSCI**

☐

**RINGRAZIA I TUOI FAMILIARI
PER LE COSE BELLE CHE FATE INSIEME**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Fai qualcosa che ti fa stare bene! Prova una nuova attività che ti interessa o riprendi un vecchio hobby! Prendersi del tempo per sé rende la giornata **più speciale e piena di gioia!**

**SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:**

OGGI È IL _____

Domanda:

Pensa a qualcosa di bello che ti fa stare bene e ti dà tanta carica e energia... di che si tratta? Scrivilo qui:



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Pensi di aver avuto un comportamento sbagliato con qualcuno? Non preoccuparti, oggi è il giorno giusto per chiedere scusa e **dimostrare il tuo affetto!**

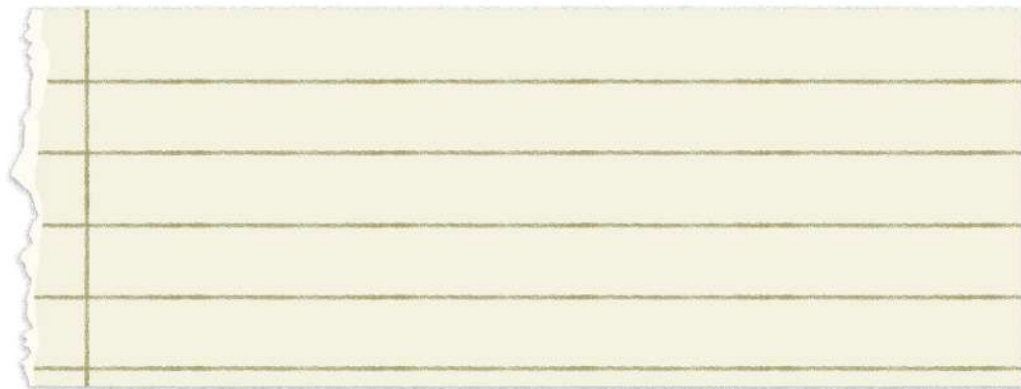
COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

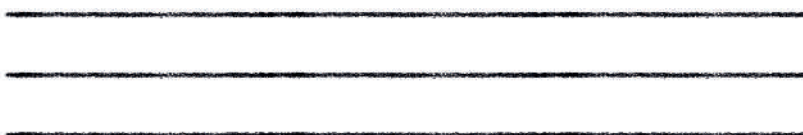
Domanda:

C'è qualcosa **che ti ha emozionato** negli ultimi giorni?
Racconta qui:

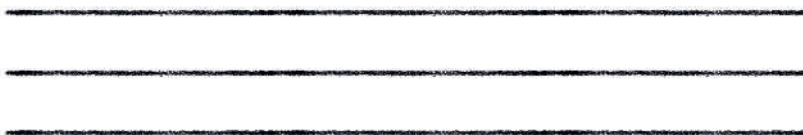


Scrivi qui **3 buoni propositi** per il prossimo mese:

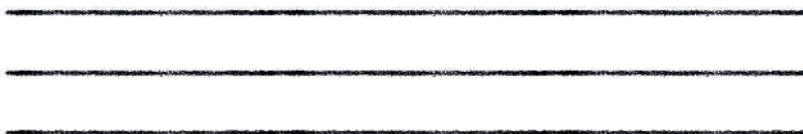
1°



2°



3°



È il momento della ricompensa!

Io, _____

Ho concluso il mese di _____

Portando a compimento il progetto del mese:

Il mio premio è



Firma

Come stai?

Usa questo spazio per scrivere i tuoi pensieri:

[illegible]

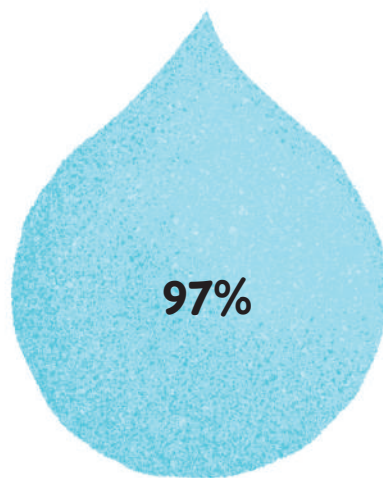
ATTIVITÀ DEL MESE

L'acqua è tanta ma non infinita!

Sapete quanta acqua c'è nel mondo?

Tantissima!

Il **97% dell'acqua è salata** e non possiamo utilizzarla mentre il 3% è acqua dolce e quindi si può utilizzare! Inoltre più di 2/3 dell'acqua di cui disponiamo si trova solidificata nei ghiacciai o sottoterra... Per questo motivo **l'acqua è preziosa e non si deve sprecare!**



 **-3%**

QUANTA ACQUA SPRECHIAMO OGNI GIORNO?



7 LITRI

Quando ci laviamo i denti senza chiudere il rubinetto



75 LITRI

Quando ci facciamo la doccia



10 LITRI

Quando tiriamo lo sciacquone



50 LITRI

Perdite giornaliere



Senza contare l'acqua che beviamo e quella che usiamo per cucinare

TOTALE: CIRCA 300 LT DI ACQUA AL GIORNO!

Con tutto questo spreco l'acqua potrebbe finire molto presto!

Cosa possiamo fare? Aiutiamo il pianeta:

- Chiudiamo il rubinetto quando ci laviamo i denti.
- Facciamo la doccia invece del bagno e mentre ci insaponiamo chiudiamo l'acqua.
- Chiudiamo bene i rubinetti e controlliamo non ci siano perdite.
- Se ci rimane dell'acqua nella borraccia, non buttiamola nel lavandino ma utilizziamola per innaffiare qualche pianta, anche per strada.

E TU COSA FAI PER RISPARMIARE L'ACQUA?

Raccontacelo qui:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. A single vertical green margin line runs down the right side of the page. The paper appears to be from a notebook or a standard writing template. There are no markings, text, or drawings on the page.

Il Gentilometro

Quanta gentilezza hai praticato fino ad oggi? Colora la strada fino al tuo **livello di gentilezza di questo mese** e mi raccomando, fallo con sincerità!

**MEDAGLIA D'ORO
DI GENTILEZZA**

**MOLTO
GENTILE**

**ABBASTANZA
GENTILE**

**POCO
GENTILE**

PER NIENTE GENTILE



Dolci ricordi in compagnia

Questa storia parla di Maria, una simpatica signora di ottantasei anni che abita a Fiumefreddo, in Sicilia. La signora Maria vive da sola e trascorre la maggior parte delle sue giornate leggendo libri e riviste o guardando un bel film. Ma c'è qualcosa che le manca: **la compagnia!**

Un pomeriggio, Maria telefona alla Croce Rossa Italiana, dicendo di non sentirsi molto bene. I Volontari e le Volontarie della CRI si precipitano in fretta a casa dell'anziana signora per assisterla.

Una volta arrivati, iniziano a misurare i parametri sanitari: pressione? Ottima! Saturazione? Nella norma! Persino la glicemia risulta di un valore regolare. I Volontari e le Volontarie rassicurano la signora che è in buona salute, ma lei non sembra ancora convinta di stare bene.

Accingendosi ad andare via, un Volontario del gruppo nota, appesa alla parete, **una foto in bianco e nero** che ritrae una coppia sorridente in gita in uno splendido lago. A quel punto, la signora Maria inizia a raccontare i ricordi della propria giovinezza e, soprattutto, del suo caro marito defunto, con cui aveva vissuto mille avventure. I Volontari e le Volontarie la ascoltano con attenzione e trascorrono il pomeriggio con lei, come se fossero i suoi nipoti.

Ecco il vero motivo della chiamata: non si trattava di un malessere fisico, la signora Maria **aveva solo bisogno di qualcuno con cui parlare, aveva bisogno di compagnia!** Da quel giorno, ogni sabato pomeriggio, i Volontari e le Volontarie della Croce Rossa tornano a far visita alla signora Maria, e lei li accoglie con una buona merenda, pronta a raccontare una delle sue tante storie. Ben presto anche altre persone, desiderose di compagnia e ascolto, si sono unite a loro per condividere questo momento. Un piccolo gesto, come ascoltare un racconto o fare una visita, può far sentire una persona **molto più felice e meno sola!**



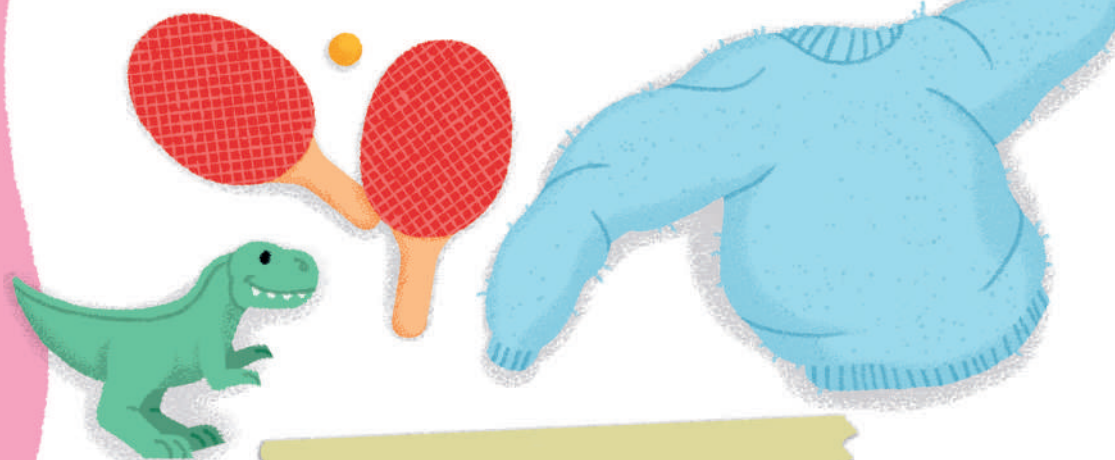


Progetto del Mese

SWAP PARTY: la grande festa dello scambio!

Organizza un evento di scambio di oggetti usati! Hai un maglione troppo piccolo o un giocattolo che non usi più? Organizza uno **"swap party"** per scambiarli con altri oggetti dei tuoi amici e delle tue amiche. Lo swap party è una festa in cui si scambiano gli oggetti: porti quelli che non usi più e ne prendi altri che ti piacciono, dando nuova vita alle cose usate!

Parole d'ordine: riutilizzo, condivisione e divertimento!



Prima di iniziare:

Parlane con un insegnante e invitalo a leggere insieme a te questa pagina del diario. Questo è **un progetto molto grande**, ti potrà servire il suo aiuto per realizzarlo!



Come fare?

1

Parlane con l'insegnante: chiedi all'insegnante se potete organizzare una grande festa dello scambio in classe. Insieme, deciderete il giorno migliore. Più siete, meglio è: potete estendere l'invito anche ad altri docenti e al personale scolastico.

2

Definisci le regole: insieme all'insegnante e ai tuoi compagni e compagne di classe, decidete le regole da rispettare durante la festa dello scambio. Stabilite anche il numero massimo di indumenti, accessori e oggetti che ciascuno di voi può portare al party. Scrivete le regole su **un cartellone colorato** e, il giorno della festa, appendetelo alla porta d'ingresso dell'aula, di modo che sia ben visibile a tutti i partecipanti.

3

Prepara la tua borsa: coinvolgi i tuoi familiari e iniziate insieme la raccolta di vestiti, giocattoli o libri che non usate più ma che sono ancora in buone condizioni.

4

Decora e trasforma: se vuoi, puoi decorare le cose che porterai alla festa! Con un po' di fantasia e l'aiuto di un adulto, puoi abbellire i tuoi abiti usati con pittura acrilica o trasformatli completamente! **Con un po' di ingegno**, una vecchia maglietta strappata può trasformarsi in una bandana e un paio di jeans bucati possono diventare una bella borsa.

5

Il grande giorno: è arrivato il momento di divertirsi! Durante la festa, porta i tuoi oggetti, vedi cosa hanno portato gli altri e scambiate quello che vi piace!

Con questo progetto, farai un'azione gentile anche per l'ambiente in cui vivi! Infatti, quando buttiamo via le cose, finiscono nelle discariche e inquinano il nostro pianeta.

Se invece le scambiamo, **produciamo meno rifiuti!**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Aiuta a casa nel preparare la cena e scopri quanto **impegno e cura** servono per cucinare ciò che mangiamo ogni giorno!

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ascoltare è importante! Anche se non la pensi allo stesso modo, **ascolta sempre** quello che gli altri hanno da dire.

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

CHIEDI SCUSA A UNA PERSONA CON CUI
NON TI SEI COMPORTATO/A BENE

☐

AIUTA QUALCUNO DELLA TUA CLASSE
A SVOLGERE I COMPITI SE NE HA BISOGNO

☐

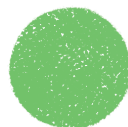
METTI IN ORDINE LA TUA CAMERA
SENZA CHE QUALCUNO TE LO CHIEDA

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

E se facessimo **crescere in casa** quello che mangiamo?
Basta pochissimo spazio per creare un mini orto in casa,
e scoprire con quanta cura crescono le piante che mangiamo.

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Hai visto un amico o un'amica **un po' giù di morale?**

Chiedigli cosa succede e ascolta la risposta con attenzione.

A volte, basta una chiacchierata per far sentire qualcuno meglio!

COSA TI HA FATTO SORRIDERE OGGI? SCRIVILO QUI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando vedi un amico o un'amica fare qualcosa di bello, diglielo!

Un semplice "Sei stato bravissimo!" o "Sei stata bravissima!" **può essere di grande supporto!**

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Sii gentile con le piante di casa o del giardino **e prenditene cura**, chiedendo a qualcuno di spiegarti come fare.

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

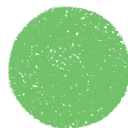
C'è qualcosa di cui hai paura? Come pensi di poter superare questa paura? Scrivilo qui:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Crea il tuo angolo di lettura! Scegli un posto tranquillo nella tua camera, magari vicino alla finestra. Prendi il tuo libro preferito e **immergiti in una nuova avventura!**

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Osserva il mondo che ti circonda! Durante una passeggiata, guarda attentamente le persone che incontri. Prova a metterti nei loro panni: **come si sentono?** A cosa pensano? Essere empatici ci rende più vicini gli uni agli altri.

**SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:**

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

**SCRIVI UN BIGLIETTO
PER QUALCUNO A CUI VUOI BENE**

☐

**PRENDITI CURA DELLA NATURA
CHE TI CIRCONDA: INNAFFIA LE PIANTE
CHE HAI IN CASA SE NE HANNO BISOGNO**

☐

**FAI UN DISEGNO DA REGALARE
A UNA PERSONA CARA**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Un bel modo di scoprire le culture degli altri bambini e bambine
è attraverso il cibo. Quali sono i tuoi piatti preferiti?
E quale piatto nuovo hai conosciuto quest'anno?

☐☐☐☐☐

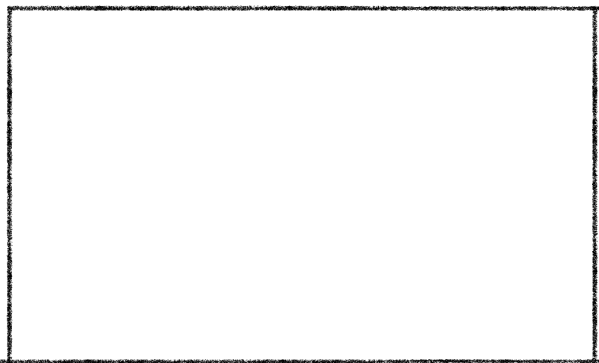
OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Insegna a qualcuno **qualcosa che sai fare bene**:

potresti insegnare a un amico o a un'amica a usare uno strumento musicale, a risolvere un problema di matematica o a fare un lavoretto creativo.

**QUALE ANIMALE
TI ASSOMIGLIA
DI PIÙ OGGI
E PERCHÉ?
SCRIVILO QUI
O DISEGNA IL TUO
ANIMALE PREFERITO:**



OGGI È IL _____

Domanda:

Se potessi **cambiare una cosa nel mondo**, cosa cambieresti?

Scrivilo qui:

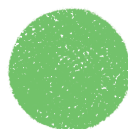


OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Un abbraccio fa bene al cuore di chi lo dà e di chi lo riceve.
Sorprendi qualcuno a cui vuoi bene **con un abbraccio!**

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se noti che nella tua classe
c'è un bambino o una bambina
che ha pochi amici e amiche,
**proponiti per passare del
tempo insieme** e fare qualche
gioco divertente!

BATTI IL CINQUE!!!



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ricorda che ogni giorno è un'opportunità per **essere gentili e fare la differenza!**

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

La gratitudine può essere espressa in tanti modi creativi! Oltre a dire "grazie" con le parole, prova a mostrarla con un disegno colorato, un abbraccio, un sorriso sincero o anche con un piccolo gesto gentile. Ogni modo che trovi per esprimere la tua gratitudine **renderà ancora più speciale il momento condiviso!**

C'È QUALCOSA DI BELLO CHE HAI VISTO O FATTO OGGI?

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

**RINGRAZIA CHI TI HA AIUTATO
QUANDO NE AVEVI BISOGNO**

☐

**AIUTA E INCORAGGIA UN AMICO O UN'AMICA
IN DIFFICOLTÀ**

☐

**QUANDO SALUTI QUALCUNO,
FALLO CON UN BEL SORRISO!**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Occhi aperti!

Se vedi qualcuno che ha
bisogno, non pensarci due
volte: **offri il tuo aiuto!**

Essere pronti a dare una
mano è un modo gentile
per rendere il mondo
intorno a te più bello!

**SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:**

OGGI È IL _____

Domanda:

Se potessi avere **un superpotere**, quale sceglieresti e come lo useresti per aiutare gli altri? Scrivilo qui:

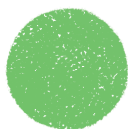


OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Hai visto **gli stickers** nelle ultime pagine del diario?
Staccane uno e regalalo a una persona a cui vuoi bene!

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se dei tuoi amici o amiche hanno litigato tra loro, **ascoltali e cerca di aiutarli per fare pace!** Offrire il tuo supporto può fare la differenza e riportare l'armonia.

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se c'è qualcuno **che ti ha fatto arrabbiare**, parlaci e spiegagli cosa ti ha fatto sentire in quel modo!

SCRIVI QUI LA PRIMA PAROLA GENTILE
CHE TI VIENE IN MENTE:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Oggi dimentica i videogiochi! Chiedi alla tua famiglia **di uscire a giocare con te** in giardino o al parco giochi: il movimento, l'aria fresca e il sole ti ricaricheranno!

COME TI SENTI OGGI?



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Dì alla tua insegnante
o al tuo insegnante
cosa ti è piaciuto di più
della giornata di oggi!

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

OFFRI UN ABBRACCIO
A UNA PERSONA CHE AMI

☐

CONDIVIDI CON UNA PERSONA AMICA
COME TI SENTI OGGI E CHIEDILE COME STA

☐

RISPARMIA L'ELETTRICITÀ: SPEGNI SUBITO
LA TV QUANDO FINISCI DI GUARDARLA

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Realizza un bellissimo disegno e regalalo al tuo maestro
o alla tua maestra. Un piccolo gesto può farli sentire molto felici!

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

Se potessi dare un consiglio a una persona più piccola di te, **quale sarebbe?** Scrivilo qui:



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Sai fare **la raccolta differenziata?** Fatti spiegare da un adulto e aiuta anche i tuoi amici e le tue amiche a distinguere i rifiuti negli appositi contenitori!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Proponi ai tuoi familiari di trascorrere **un'ora di divertimento senza dispositivi elettronici!** Scegli tra un gioco da tavolo (tombola, domino, shangai...), un gioco di carte oppure un gioco di movimento (come nascondino!)

Scrivi qui **3 buoni propositi** per il prossimo mese:

1°

2°

3°

È il momento della ricompensa!

Io, _____

Ho concluso il mese di _____

Portando a compimento il progetto del mese:

Il mio premio è



Firma

Come stai?

Usa questo spazio per scrivere **i tuoi pensieri:**



Il Buono di Gentilezza!

La gentilezza non costa niente e **può migliorare la giornata a qualcuno!**

Regala un buono per un'azione gentile a una persona a cui vuoi bene, o a qualcuno che oggi ti è sembrato triste, per dimostrargli il tuo affetto! Impegnati a realizzare l'azione gentile scritta sul buono quando quella persona ne avrà bisogno.

COME FARE?

Ritaglia il buono seguendo il contorno, scrivi il nome della persona a cui hai pensato e un gesto gentile che potrebbe renderla felice. Regala il Buono di Gentilezza e impegnati a compiere quel gesto gentile!

Buono di Gentilezza!

BUONO DI GENTILEZZA PER

CON QUESTO BUONO IO _____

RITAGLIA QUI



Anche da piccoli si possono fare cose grandi!

Scopri le attività da fare
insieme alla **Croce Rossa Italiana**



Aiutare il prossimo è bellissimo ed è proprio quello che fa la Croce Rossa Italiana! Per diventare Volontari e Volontarie CRI bisogna aver compiuto 14 anni, ma ci sono tantissime attività che si possono fare insieme alla CRI già da piccoli. **Non c'è età per fare la differenza!**

Ad esempio, con il **"Progetto 8-13"**, i bambini e le bambine che hanno compiuto 8 anni possono partecipare ad attività divertenti per scoprire cosa significa fare volontariato insieme alla Croce Rossa, imparare tante cose nuove e stringere nuove amicizie! Partecipare a questa iniziativa significa vivere una vera e propria avventura insieme alla CRI!

Durante l'estate, inoltre, la Croce Rossa organizza **campi estivi** super divertenti! Immagina di passare le tue giornate al mare, in montagna o in città, giocando, facendo sport e partecipando a laboratori creativi. Ma non solo! Con la Croce Rossa si impara anche l'importanza di aiutare gli altri e di rispettare l'ambiente. È un'esperienza incredibile!

La Croce Rossa Italiana fa anche tante **attività nelle scuole**, con gli studenti e le studentesse come te! I Volontari e le Volontarie CRI organizzano attività formative e laboratori per imparare cose nuove e sviluppare conoscenze e abilità.

Vuoi saperne di più? Chiedi alla tua famiglia di cercare online il sito della Croce Rossa Italiana e troverai tutte le informazioni utili! Potrai scoprire anche se ci sono attività organizzate vicino casa tua.

Ricorda: anche tu, con le tue idee e la tua voglia di fare, puoi fare la differenza!

Il Gentilometro

Quanta gentilezza hai praticato fino ad oggi? Colora la strada fino al tuo **livello di gentilezza di questo mese** e mi raccomando, fallo con sincerità!

**MEDAGLIA D'ORO
DI GENTILEZZA**

**MOLTO
GENTILE**

**ABBASTANZA
GENTILE**

**POCO
GENTILE**

PER NIENTE GENTILE



La vita oltre lo schermo

Luisa è una bambina che ama giocare con il tablet e i videogiochi. Non importa se è un giorno di sole o di pioggia, **Luisa è sempre incollata allo schermo**, a giocare ai suoi videogiochi preferiti.

A volte, i suoi genitori la invitano a giocare fuori o a leggere un libro, ma lei preferisce restare nel suo mondo virtuale. Ama così tanto il tablet da non riuscire più a vedere la bellezza del mondo esterno, perché questa passione la porta a isolarsi da tutto il resto, anche dalle sue amiche e dai suoi amici.

Un giorno, mentre sta giocando, il tablet di Luisa si rompe. Lo schermo diventa nero e non si accende più. Luisa è molto triste e arrabbiata. Prova a ripararlo, ma non ci riesce. Senza il suo tablet, Luisa non sa cosa fare. Si sente sola e annoiata.

A un certo punto, **vede una nuvola luminosa vicino alla finestra**. La nuvola sembra quasi parlarle: "Luisa, non ti stai perdendo le cose più belle della vita?". Luisa è sorpresa, ma ascolta con attenzione. La nuvola continua: "Guarda fuori dalla finestra, i tuoi amici e le tue amiche stanno giocando e si divertono un mondo!". Luisa guarda fuori e li vede ridere e giocare insieme. Si ricorda di quanto era bello giocare con loro. Decide quindi di lasciare il tablet rotto e va a giocare fuori. Si diverte così tanto che dimentica tutto il resto.

Quando torna a casa, il tablet è ancora rotto, **ma Luisa è meno triste**. Ha scoperto che ci sono altre cose belle da fare, oltre a giocare ai videogiochi. Da quel giorno, Luisa continua a usare il tablet, ma è felice di passare più tempo all'aria aperta con i suoi amici e le sue amiche: ha capito che il mondo reale è la sua più grande avventura, e che le amicizie vere sono il tesoro più prezioso di tutti!

La storia di Luisa ci ricorda **il valore delle relazioni che instauriamo con le persone che ci circondano**.



Progetto del Mese

**Dona nuova vita
ai rifiuti!**

Crea il tuo quadro utilizzando materiali che altrimenti andrebbero scartati! Ogni giorno buttiamo via un sacco di cose, pensando che siano solo spazzatura. Ma se raccogliamo con cura alcuni rifiuti, possiamo utilizzarli **per creare vere e proprie opere d'arte!**



Prima di iniziare:

Parlane con un insegnante e invitalo a leggere insieme a te questa pagina del diario. Questo è **un progetto molto grande**, ti potrà servire il suo aiuto per realizzarlo!

Come fare?

1

Raccogli i materiali: cerca in casa le confezioni di plastica vuote, i tappi, i rotoli di carta igienica, i giornali e altri materiali di scarto che ti sembra possano essere utili.

2

Componi la tua opera d'arte: scegli la base per creare la tua opera e disegna la traccia di quello che vuoi rappresentare.

3

Ricicla e crea: con l'aiuto di un adulto, taglia i materiali che hai raccolto e dagli la forma che vuoi. Puoi creare pesci colorati con le confezioni di plastica, cassette con i cartoni delle uova o fiori con i tappi!

4

Incolla e crea: incolla i pezzi che hai tagliato sul tuo disegno. Usa la colla con attenzione e aspetta che si asciughi bene.

5

Esponi la tua opera: ora il tuo quadro tridimensionale fatto interamente con materiali riciclati è pronto per essere esposto! Puoi appenderlo in camera tua, in classe o regalarlo a qualcuno a cui vuoi bene.

Ricorda:

Riutilizzare e riciclare i materiali di scarto è sempre una buona idea per essere più sostenibili, perché in questo modo viene data nuova vita a oggetti ancora buoni che diventerebbero rifiuti.

Oltre a riutilizzare e riciclare, è importante anche ridurre i nostri consumi: non acquistiamo oggetti di **cui potremmo fare a meno** ed evitiamo la plastica monouso e altri prodotti "usa e getta"!

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Non dimenticare di dire “grazie” anche per le piccole cose! A volte ci dimentichiamo di apprezzare i gesti semplici, come un’amica che ti presta un gioco o un insegnante che ti aiuta con i compiti. Quando esprimi la tua gratitudine per queste azioni, noterai che il tuo cuore si allarga, così come quello della persona che ringrazi.

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Amicizia è anche condivisione! Scegli qualcuno con cui condividere qualcosa che hai, che sia un giocattolo, un sorriso o un po’ della tua merenda. Condividere rende il cuore più grande!

COME
TI SENTI OGGI?
USA QUESTO
SPAZIO
PER DISEGNARE
LE TUE EMOZIONI:

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

CHIAMA UNA PERSONA CHE NON VEDI DA TANTO TEMPO PER FARLE SAPERE CHE PENSI A LEI

☐

FAI UN COMPLIMENTO SINCERO A TRE PERSONE CHE CONOSCI

☐

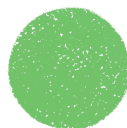
AIUTA A TENERE PULITA LA TUA CLASSE:
RACCOGLI TUTTE LE CARTACCE CHE TROVI
PER TERRA E BUTTALE NEL CESTINO

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando qualcuno ti parla, non interrompere **e ascolta attentamente**. È come regalargli il tuo tempo e la tua attenzione!

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Chiedi a un adulto di leggerti una storia. Mentre ascolti, prova a immaginare **come si sentono i personaggi!**

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

Hai mai visto qualcuno che **aveva bisogno di aiuto?**

Cosa hai fatto? Scrivilo qui:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando passi del tempo con un amico o un'amica, ricorda di esprimere **la tua gratitudine per quell'amicizia**: è bellissimo poter condividere risate, giochi e momenti speciali insieme!

COSA TI HA FATTO SORRIDERE OGGI? SCRIVILO QUI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Crea una **"scatola dei ricordi"** in cui inserire ogni giorno un bigliettino con un pensiero positivo o qualcosa che ti ha reso felice. Potrai rileggerli quando ti sentirai più triste!

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Un abbraccio fa bene al cuore! Abbraccia forte i tuoi familiari, anche i grandi ne hanno bisogno.

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se sei felice, se sei triste, se hai paura, se ti stai divertendo: per ogni emozione che senti, prova ad essere grato o grata. **Nessuna emozione è sbagliata** ed è molto importante volersi bene.

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

REGALA UN SORRISO! FAI SORRIDERE QUALCUNO CHE TI SEMBRA GIÙ DI MORALE

☐

RACCONTA AI TUOI FAMILIARI QUALCOSA DI INTERESSANTE CHE HAI IMPARATO OGGI A SCUOLA

☐

CHIEDI A UN TUO AMICO O A UNA TUA AMICA COME SI SENTE OGGI E ASCOLTA CON ATTENZIONE LA RISPOSTA

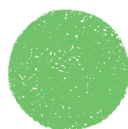
OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Inventa una storia e condividila in classe o con i tuoi familiari.

Libera la tua fantasia!

SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:

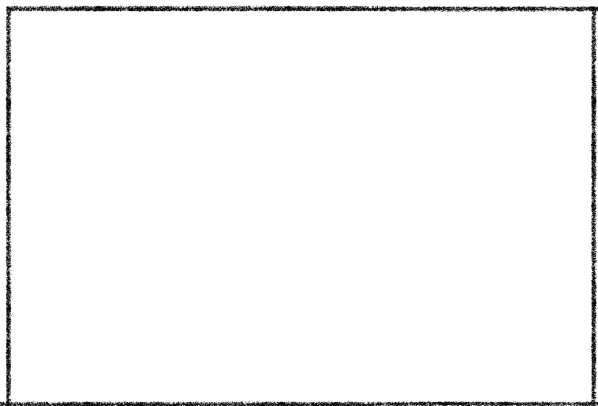
☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ogni goccia d'acqua è preziosa! Quando lavi le mani o i denti ricorda sempre di chiudere il rubinetto usando solo l'acqua necessaria.

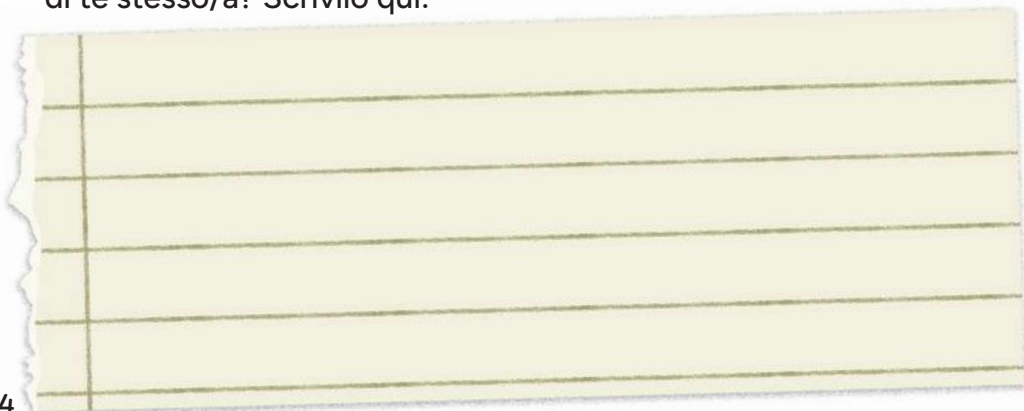
**QUALE ANIMALE
TI ASSOMIGLIA
DI PIÙ OGGI
E PERCHÉ?
SCRIVILO QUI
O DISEGNA IL TUO
ANIMALE PREFERITO:**



OGGI È IL _____

Domanda:

C'è **qualcosa che hai fatto** di recente che ti ha reso orgoglioso/a di te stesso/a? Scrivilo qui:



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Mettiti nei panni di un personaggio che ti piace, che sia di un libro, un film, un cartone animato o una serie televisiva, e cerca di capire **come si sente in quel momento**. Immagina cosa prova e perché agisce in un certo modo. Questo ti aiuterà a capire meglio le emozioni degli altri e a sviluppare empatia!

**SCRIVI QUI LA PRIMA PAROLA GENTILE
CHE TI VIENE IN MENTE:**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Il posto dei rifiuti? **Il cestino, non la strada!** Se non ne trovi uno a portata di mano quando sei fuori, o se quello che trovi è già pieno, tieni con te i rifiuti e gettali a casa.

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se vedi un compagno o una compagna in difficoltà con una lezione, **offri il tuo aiuto!** Insieme potrete scoprire tante cose nuove.

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ogni azione di gentilezza è anche un gesto d'affetto, scegli come dimostrare **quanto vuoi bene** a qualcuno oggi!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

METTI IN ORDINE TUTTI I TUOI GIOCHI SENZA CHE QUALCUNO TE LO CHIEDA

☐

SOSTIENI UN AMICO O UN'AMICA CHE HA BISOGNO DI UN CONSIGLIO

☐

OFFRI IL TUO AIUTO IN FAMIGLIA NELLE FACCENDE DOMESTICHE

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

In una bella giornata, proponi alla tua famiglia **di fare una passeggiata al parco**, in montagna o al mare. Proponi di invitare qualche amico/a e dona il tuo tempo e la tua compagnia: anche questa è un'azione gentile!

**SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ricordati sempre di salutare quando entri o esci da una stanza!

È un gesto gentile verso le persone che sono presenti.

La gentilezza rende ogni ambiente più accogliente!

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

Come ti senti quando fai felice un amico o un'amica? Scrivilo qui:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Prenditi un momento per riflettere **su ciò che possiedi**.

Ogni cosa, dai vestiti ai tuoi giochi preferiti, è un regalo che rende la tua vita più comoda e divertente. Invece di desiderare sempre di più, prova a essere grato o grata per quello che hai già!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Hai visto **gli stickers** nelle ultime pagine del diario?

Staccane uno e regalalo a una persona a cui vuoi bene!

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ogni volta che qualcuno ti racconta qualcosa che lo preoccupa o lo rende triste, **ascolta con attenzione e senza giudicare.**

Mostra interesse per ciò che sta dicendo e, se puoi, offri il tuo supporto.

A volte, solo sapere che qualcuno ti ascolta può far sentire molto meglio!

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se conosci qualcuno **che viene preso in giro** da altri bambini e bambine, parlane con un adulto per capire come poterlo aiutare.

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

CHIEDI AI TUOI FAMILIARI COME È ANDATA LA LORO GIORNATA

☐

RICORDA AGLI ALTRI DI CHIUDERE IL RUBINETTO MENTRE SI INSAPONANO LE MANI PER NON SPRECARE ACQUA!

☐

SCRIVI UN BIGLIETTO PER QUALCUNO A CUI VUOI BENE

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ti piace cucinare? Insieme a un adulto potresti cucinare il piatto preferito di una persona che vive con te e renderla felice.

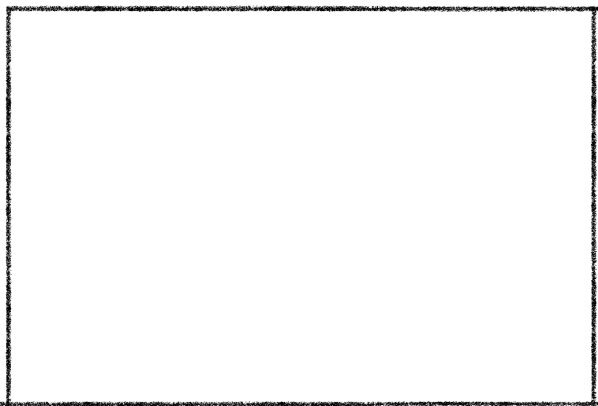
SCRIVI QUI LA RICETTA:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Fai questa domanda ai tuoi amici e alle tue amiche: **cosa fate per aiutare il pianeta?** Ascolta la loro risposta e chiedi come puoi contribuire!

**QUALE ANIMALE
TI ASSOMIGLIA
DI PIÙ OGGI
E PERCHÉ?
SCRIVILO QUI
O DISEGNA IL TUO
ANIMALE PREFERITO:**



OGGI È IL _____

Domanda:

Pensa ad almeno **3 cose** per cui ti senti una persona fortunata e scrivile qui sotto:



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Chiedi a chi ti circonda come è andata la loro giornata.
Anche un semplice "Com'è andata oggi?" può far sentire
le persone **ascoltate e apprezzate!**

Scrivi qui **3 buoni propositi** per il prossimo mese:

1°

2°

3°

È il momento della ricompensa!

Io, _____

Ho concluso il mese di _____

Portando a compimento il progetto del mese:

Il mio premio è



Firma

Usa questo spazio per scrivere **i tuoi pensieri:**

Usa questo spazio per scrivere **i tuoi pensieri:**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal black ruling lines. On the left side, there is a vertical pink decorative border featuring wavy patterns and small circular accents. The paper is otherwise empty of any text or markings.

Parole e colori gentili

Ora tocca a te: vai alla ricerca delle parole gentili per scoprire la frase segreta!

Come fare? **Trova le parole elencate qui sotto**, cerchiale e scopri il messaggio segreto grazie alle lettere rimanenti!

1 ABBRACCIO

2 ALTRUISMO

3 AMBIENTE

4 AMICIZIA

5 AMORE

6 BENVENUTO

7 COMPAGNI

8 EMOZIONI

9 FAMIGLIA

10 FELICITÀ

11 GESTO

12 GRAZIE

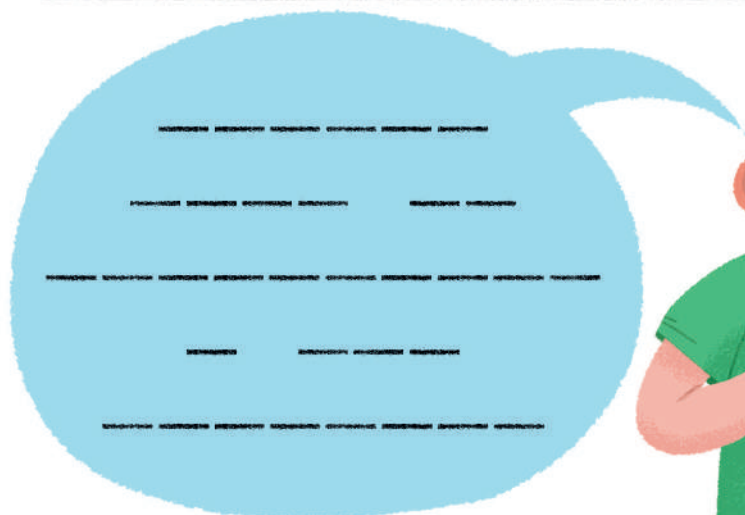
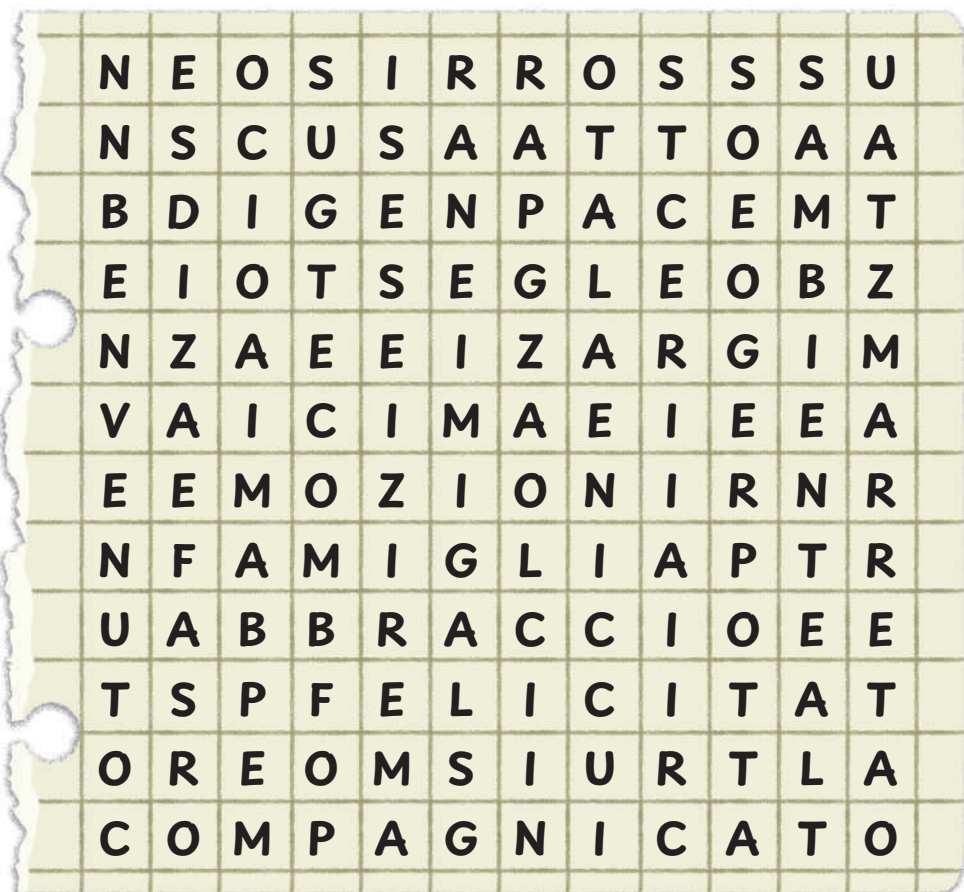
13 PACE

14 PREGO

15 SCUSA

16 SORRISO

17 TERRA



Il Gentilometro

Quanta gentilezza hai praticato fino ad oggi? Colora la strada fino al tuo **livello di gentilezza di questo mese** e mi raccomando, fallo con sincerità!

**MEDAGLIA D'ORO
DI GENTILEZZA**

**MOLTO
GENTILE**

**ABBASTANZA
GENTILE**

**POCO
GENTILE**

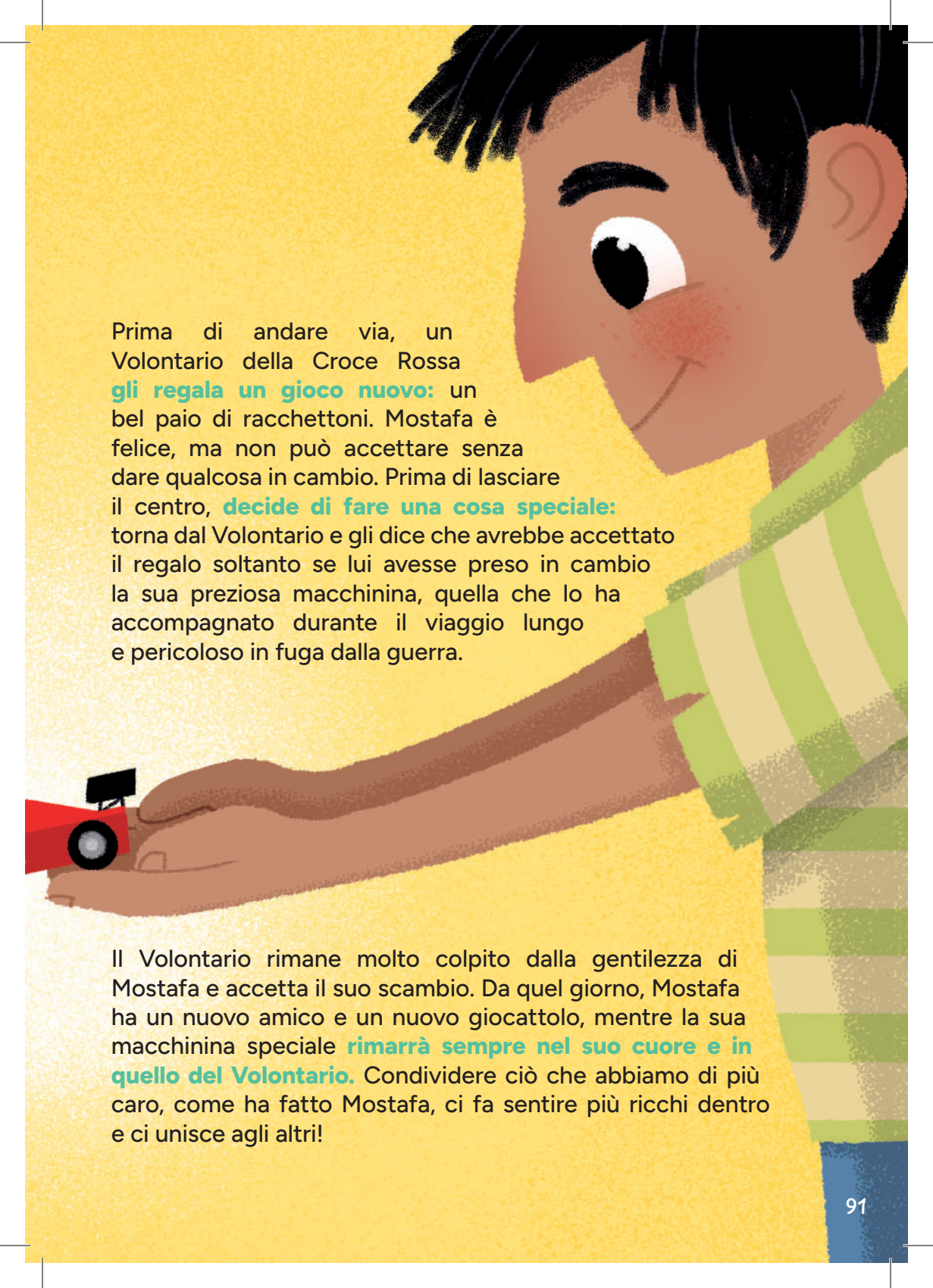
PER NIENTE GENTILE



La macchinina speciale della solidarietà

Mostafa è un bambino che viene da un paese molto lontano. A causa della guerra, lui e la sua famiglia sono dovuti scappare per stare al sicuro. Prima di partire per questo lungo viaggio, Mostafa ha preso con sé la cosa più importante che aveva: **una macchinina giocattolo**. Lui e la sua famiglia hanno viaggiato tanto, su una barca e poi su un grande autobus, fino ad arrivare in un posto nuovo, in Italia. In questo posto ci sono tante persone gentili che li aiutano, come i Volontari e le Volontarie della Croce Rossa, che ospitano Mostafa, la sua mamma, il suo papà e il suo fratellino in un centro di accoglienza, dove ricevono supporto e assistenza e dove possono sentirsi al sicuro e riposare. Lì Mostafa ha incontrato tanti altri bambini e bambine, che come lui hanno dovuto lasciare la propria casa in cerca di **un futuro migliore, senza guerra**. I giorni passano e per Mostafa e la sua famiglia è arrivato il momento di cambiare città.





Prima di andare via, un Volontario della Croce Rossa **gli regala un gioco nuovo:** un bel paio di racchettoni. Mostafa è felice, ma non può accettare senza dare qualcosa in cambio. Prima di lasciare il centro, **decide di fare una cosa speciale:** torna dal Volontario e gli dice che avrebbe accettato il regalo soltanto se lui avesse preso in cambio la sua preziosa macchinina, quella che lo ha accompagnato durante il viaggio lungo e pericoloso in fuga dalla guerra.

Il Volontario rimane molto colpito dalla gentilezza di Mostafa e accetta il suo scambio. Da quel giorno, Mostafa ha un nuovo amico e un nuovo giocattolo, mentre la sua macchinina speciale **rimarrà sempre nel suo cuore e in quello del Volontario.** Condividere ciò che abbiamo di più caro, come ha fatto Mostafa, ci fa sentire più ricchi dentro e ci unisce agli altri!



Progetto del Mese

Ritmo e... creatività!

Crea degli strumenti musicali con materiali di recupero e organizza un'esibizione per divertirti con tutta la tua classe. La musica è come una lingua magica che tutti capiscono!

Con i suoi suoni e i suoi ritmi, ci fa sentire felici, tristi o pieni di energia. Quando facciamo musica insieme, creiamo **un'amicizia speciale** che va oltre le parole!



Prima di iniziare:



Parla con un adulto e invitalo a leggere insieme a te questa pagina di diario. Questo è un **progetto molto grande**, ti potrà servire il suo aiuto per realizzarlo!



Come fare?



1

Parla con l'insegnante: parla di questo progetto con l'insegnante e il resto della classe, per organizzare insieme un laboratorio di costruzione di strumenti musicali utilizzando materiali di recupero. Scegliete insieme uno spazio adatto e organizzate i giorni in cui costruire gli strumenti e svolgere lo spettacolo finale.

2

Raccogli i materiali: cerca oggetti che possono diventare strumenti musicali. Scatole, tubi di cartone, lattine...tutto può diventare musica! Puoi coinvolgere i tuoi familiari, i tuoi amici e le tue amiche in questa ricerca, per divertirvi insieme.

3

Costruisci il tuo strumento: lascia volare la fantasia! Puoi decorare i tuoi strumenti con colori, adesivi o qualsiasi altra cosa ti piaccia. Ricorda di dare un nome speciale al tuo strumento.

4

Prova, suona e divertiti: ora è il momento di fare musica! Prova a creare dei ritmi, delle melodie. Puoi anche inventare una canzone tutta tua!

5

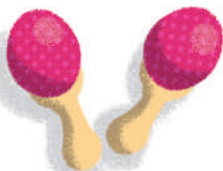
Condividi la tua musica: con l'aiuto dell'insegnante, organizzate un piccolo concerto. Potrete suonare tutti insieme e creare una vera e propria band! Non dimenticate di scattare tante foto da appendere in classe per ricordare questo bel momento.

Ricorda: la musica è un gioco, quindi divertiti e non aver paura di sperimentare.



XILOFONO: disponi diversi contenitori vuoti (di dimensioni e materiali diversi) in ordine crescente. Percuotendoli con bacchette di legno o cucchiaini otterrai suoni diversi.

SONAGLI: riempi dei tubi di cartone (es. rotoli di carta igienica) con riso o altri materiali, chiudi le estremità con del nastro adesivo e decora.



TAMBURI: utilizza una scatola di scarpe vuota e aperta come cassa armonica. Chiudila con una pellicola trasparente o un pezzo di stoffa e decorala come vuoi.

TROMBA: utilizza un rotolo di scottex, decoralo e crea una tromba con la tua voce.



Mi raccomando! Per realizzare gli strumenti utilizza soltanto materiali che hai già a disposizione, possono essere sia oggetti riutilizzabili (ad esempio un cucchiaino), sia materiali che altrimenti sarebbero stati scartati (ad esempio una scatola di cartone).

OGGI È IL _____

Domanda:

Cosa hai fatto
oggi di **buono**
per l'ambiente?
Raccontalo
qui accanto:

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Sai che anche la biblioteca è amica dell'ambiente? Se prendi in prestito i libri che vuoi leggere, aiuterai a **usare meno carta** e a rispettare gli alberi.

SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

**FAI UN DISEGNO DA REGALARE
A UNA PERSONA A CUI VUOI BENE**

☐

**AIUTA A CASA AD APPARECCHIARE
E SPARECCHIARE LA TAVOLA PER CENA**

☐

**RINGRAZIA I TUOI AMICI E LE TUE AMICHE
PER TUTTE LE COSE BELLE CHE FATE INSIEME**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando sei in spiaggia osserva con rispetto sassolini, conchiglie e pesci e **non portarli a casa!** Raccogli invece, con l'aiuto degli adulti, i rifiuti in plastica abbandonati sulla sabbia e in acqua: in questo modo eviti che vengano mangiati da pesci e tartarughe!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Stacca uno sticker e regalalo a una persona **a cui vuoi bene** (trovi gli stickers alla fine del diario).

COSA TI HA FATTO SORRIDERE OGGI?

OGGI È IL _____

Domanda:

Scrivi qui **le emozioni che hai provato oggi** e raccontale a una persona a te cara:

OGGI È IL _____

Domanda:

Pensa a **tre cose belle**
che ti sono capitate
negli ultimi giorni
e scrivile qui accanto:

1 _____

2 _____

3 _____

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Pensi di aver avuto un
comportamento sbagliato
con qualcuno?
Non preoccuparti,
oggi è il giorno giusto
per **chiedere scusa**
e dimostrare il tuo affetto!

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Rifletti su ciò **che ti fa stare bene**: ogni giorno, pensa a qualcosa che ti ha reso felice, anche se sono cose piccole.

Essere grato o grata per le cose semplici ti aiuterà a guardare la vita con occhi positivi!

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

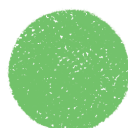
☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Cerca insieme alla tua famiglia **un negozio di prodotti sfusi** o "alla spina" vicino casa. Potrete scoprire quanti prodotti si possono comprare portando i contenitori da casa e facendo una spesa più gentile per l'ambiente.

SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

**METTI IN ORDINE LA TUA CAMERA SENZA
CHE QUALCUNO TE LO CHIEDA**

☐

**RICORDA ANCHE AGLI ALTRI DI SPEGNERE
LA LUCE QUANDO ESCONO DA UNA STANZA**

☐

**FAI QUALCOSA
CHE TI RENDE FELICE!**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Occhi aperti! Se vedi qualcuno **che ha bisogno**, non pensarci due volte: offri il tuo aiuto!

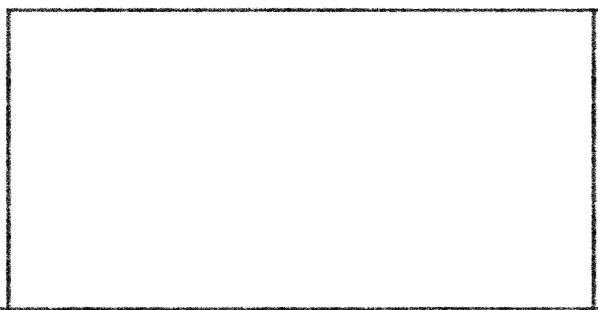
**COME
TI SENTI OGGI?
USA QUESTO
SPAZIO
PER DISEGNARE
LE TUE EMOZIONI:**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Presta un libro che hai già letto a qualcuno della tua classe! Racconta cosa ti ha colpito e perché pensi che anche l'altra persona potrebbe apprezzarlo. È un bel modo **per condividere qualcosa di speciale** e magari scoprire insieme nuovi libri che piacciono a entrambi!

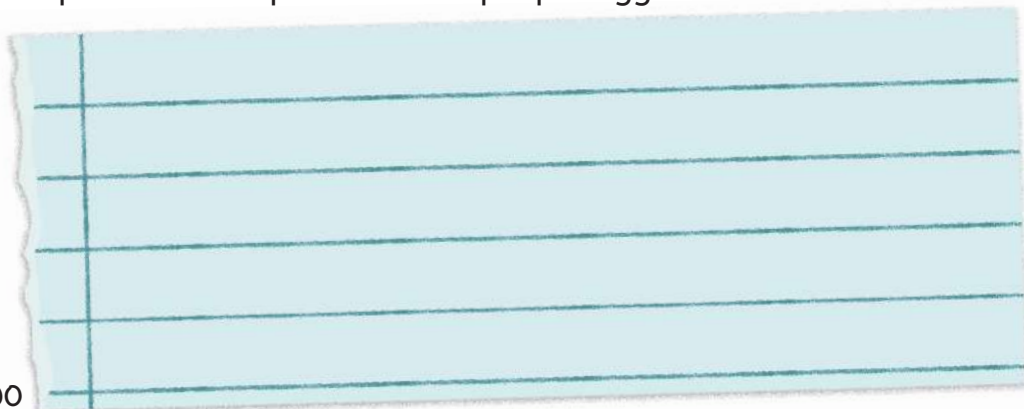
**QUALE ANIMALE
TI ASSOMIGLIA
DI PIÙ OGGI
E PERCHÉ?
SCRIVILO QUI
O DISEGNA IL TUO
ANIMALE PREFERITO:**



OGGI È IL _____

Domanda:

Qual è **il posto più bello** che hai mai visitato? Cosa lo rende speciale e cosa possiamo fare per proteggerlo?



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

La noia può far nascere idee creative! Quando ti senti annoiato o annoiata, la tua mente può iniziare a pensare a cose divertenti da fare! Magari puoi inventare una storia, disegnare un nuovo personaggio o costruire qualcosa con la fantasia.

Hai qualche idea? Scrivila qua sotto:



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Aiuta a **tenere pulita la tua classe:** raccogli tutte le cartacce che trovi sui banchi e per terra e buttale nel cestino!

COME TI SENTI OGGI?

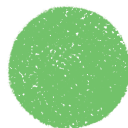
☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se i tuoi amici o le tue amiche sbagliano qualcosa, **non ridere del loro errore!** Chiunque può sbagliare e poi imparare cose nuove!

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

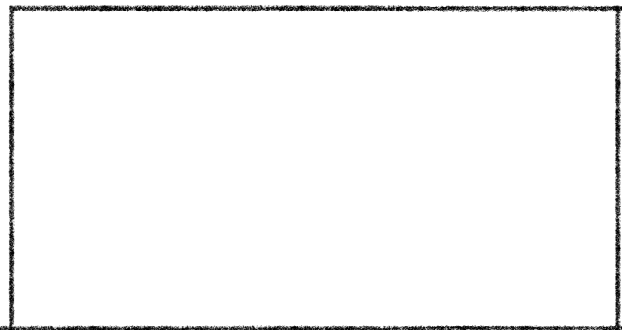
☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Sii paziente, perché a volte le persone hanno bisogno di più tempo per fare le cose, **e va bene così!** Ognuno ha il proprio ritmo!

**COME
TI SENTI OGGI?
USA QUESTO
SPAZIO
PER DISEGNARE
LE TUE EMOZIONI:**



OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

DÌ A QUALCUNO A CUI VUOI BENE
QUANTO È IMPORTANTE PER TE!

☐

AIUTA A TENERE PULITA LA TUA CLASSE:
RACCOGLI TUTTE LE CARTACCE CHE TROVI
PER TERRA E BUTTALE NEL CESTINO

☐

CHIEDI SCUSA A UNA PERSONA CON CUI
NON TI SEI COMPORTATO/A BENE

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se vedi un bambino tutto solo, avvicinarti e chiedi se vuole giocare.
Un sorriso e una parola gentile **possono fare la differenza!**

C'È QUALCOSA DI BELLO CHE HAI VISTO O FATTO OGGI?

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando ti siedi a tavola, a scuola o a casa, rifletti su quanto sia bello condividere quel momento insieme alle persone che ti sono care. È una piccola occasione quotidiana per stare insieme **e godere della compagnia degli altri!**

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

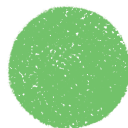
Quando ti senti triste, **cosa ti fa stare meglio?**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Passa del tempo con una persona a cui vuoi bene, **è bello divertirsi insieme!**

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Metti in ordine la tua stanza!
Sarà più bello giocare
in **un ambiente ordinato**
e potrai trovare subito
tutto quello che cerchi!

**SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Gioca all'aperto, il divertimento è senza fine!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se un amico o un'amica
si confida con te,
ascolta con attenzione
senza giudicare!

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

CHIEDI A UN TUO AMICO O A UNA TUA AMICA
COME SI SENTE OGGI E ASCOLTA
CON ATTENZIONE LA RISPOSTA

☐

PASSA DEL TEMPO CON UNA PERSONA
A CUI VUOI BENE, DIVERTITEVI INSIEME!

☐

PRENDITI CURA DELLA NATURA CHE TI CIRCONDA:
INNAFFIA LE PIANTE CHE HAI IN CASA

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Sorprendi i tuoi nonni, o una persona anziana a te cara, con una telefonata o una visita, e ricordagli **quanto gli vuoi bene!**

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

La carta viene dagli alberi, per questo **usarla bene è importante!**
Usa sempre entrambi i lati del foglio prima di gettarlo via, e se vuoi far volare un aeroplanino, usa un foglio riciclato.

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se hai un nuovo compagno o una nuova compagna di classe o di squadra, **parlaci per fare amicizia!** Un sorriso e qualche parola possono aiutare le persone a sentirsi accolte e parte del gruppo.

COSA TI HA FATTO SORRIDERE OGGI?

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se necessario, offriti di cedere **il tuo posto a sedere** a qualcuno che ne ha più bisogno (ad esempio una persona anziana o una persona con difficoltà motorie).

Scrivi qui **3 buoni propositi** per il prossimo mese:

1°

2°

3°

È il momento della ricompensa!

Io, _____

Ho concluso il mese di _____

Portando a compimento il progetto del mese:

Il mio premio è



Firma

Usa questo spazio per scrivere **i tuoi pensieri:**

[illegible]

La mia giornata digitale

Scopri come trascorri il tuo tempo! Pensa a tutte le attività che hai svolto durante la giornata, **quanto tempo hai passato online?**

COME FARE?

Ogni orologio rappresenta un momento della tua giornata: **la mattina, il pomeriggio, la sera e la notte.**

Sotto a ogni orologio, rappresenta le attività che fai di solito in quel momento. Puoi divertirti a ricopiare le illustrazioni delle azioni quotidiane che trovi qui sotto, e se non trovi quella giusta... fai tu un bel disegno!

Poi, colora le fette degli orologi: **usa il blu** per indicare i momenti in cui fai prevalentemente attività al computer, sul tablet o con lo smartphone, e **il verde** per tutto quello che fai senza schermi, giocando, leggendo o stando con gli amici e le amiche. Così potrai vedere con i tuoi occhi quanto tempo dedichi a ogni attività!

E ora dicci... Qual è il colore della tua giornata?

ATTIVITÀ ONLINE



ATTIVITÀ OFFLINE





MATTINA



POMERIGGIO



SERA



NOTTE

Il Gentilometro

Quanta gentilezza hai praticato fino ad oggi? Colora la strada fino al tuo **livello di gentilezza di questo mese** e mi raccomando, fallo con sincerità!

**MEDAGLIA D'ORO
DI GENTILEZZA**

**MOLTO
GENTILE**

**ABBASTANZA
GENTILE**

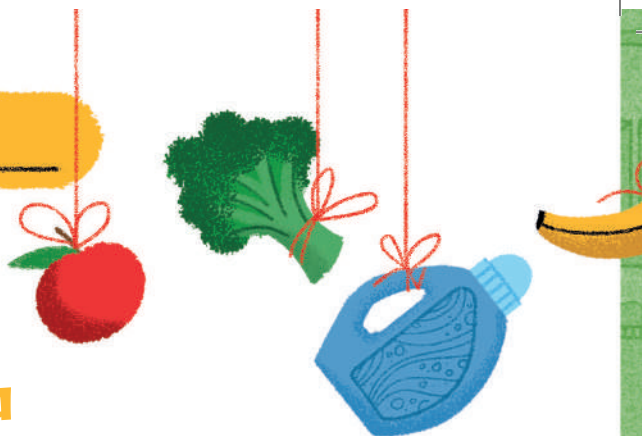
**POCO
GENTILE**

PER NIENTE GENTILE



MESE _____

Un emporio pieno di solidarietà



A Verbania esiste un posto speciale chiamato **“Emporio dei legami”**. È un negozio un po’ diverso dagli altri, perché qui coloro che non possono permettersi di fare la spesa hanno la possibilità di prendere gratuitamente il cibo di cui hanno bisogno.

L’Emporio è nato per supportare quelle famiglie che avevano più difficoltà a fare la spesa: ogni giorno i prezzi del cibo aumentano e alcune volte il frigo può restare vuoto. Ma un’alimentazione non equilibrata o scarsa può causare gravi problemi di salute!

Per assicurare pasti completi sia a pranzo che a cena a tutte le famiglie, la Croce Rossa Italiana, insieme al Comune e a tante altre associazioni hanno deciso di creare questo emporio. Molte altre persone si sono unite intorno a questa bellissima iniziativa: dai negozianti della città ai comuni cittadini.

I Volontari e le Volontarie della Croce Rossa Italiana raccolgono, attraverso varie iniziative, **i prodotti necessari alla nostra alimentazione**: pasta, riso, frutta, verdura, carne, pesce e formaggi!

I negozianti donano quello che avanza dai loro negozi, così niente viene sprecato. E le persone che hanno bisogno dell’emporio possono andare una volta a settimana e scegliere i prodotti più adatti alle loro esigenze.

Ma perché si chiama “Emporio dei legami”? Qui le persone, oltre a fare la spesa, si incontrano per socializzare, parlare e creare legami. Da un gesto gentile e solidale, come donare il cibo, può nascere una grande amicizia: **quando lavoriamo insieme, creiamo un mondo migliore per tutti e tutte!**



Progetto del Mese

Scaviamo nel passato...
e giochiamo!

Crea una raccolta di giochi degli anni passati! Hai mai sentito parlare di giochi come campana, nascondino o il gioco della sedia? Sono giochi che facevano i bambini e le bambine prima che ci fossero i tablet e i telefoni! Chiedi ai tuoi familiari, o agli adulti con cui vivi, quali erano i giochi che facevano con i loro amici e amiche quando erano piccoli.

Alla fine di questo progetto, avrai un quaderno pieno di giochi divertenti da fare con le persone a cui vuoi bene. E il bello è che non ti servirà nessun dispositivo elettronico...

**giocare insieme è facile, economico
e divertente!**



Prima di iniziare:

Parlane con un adulto e invitalo a **leggere insieme a te** questa pagina di diario.

Come fare?

1

Parla del progetto con l'insegnante: concordate insieme un giorno in cui tutta la classe condividerà con il resto del gruppo i giochi che gli adulti vi hanno raccontato.

2

Chiedi ai grandi: parla con i tuoi familiari, i tuoi nonni e nonne o altri adulti che conosci. Chiedigli quali giochi facevano quando erano piccoli.

3

Un quaderno pieno di idee: prendi appunti e scrivi su un quaderno lo svolgimento dei giochi che ti hanno raccontato. Puoi fare dei disegni o scrivere delle piccole spiegazioni.

4

Condividi con la classe: a scuola, racconta i giochi che hai scoperto. Ascolta anche quelli dei tuoi compagni e compagne di classe e scrivilo nel tuo quaderno.

5

Giochiamo insieme: insieme al resto della classe, scegliete un gioco che vi piace e organizzatevi per giocare insieme!

Giocare insieme ti aiuta a fare nuove amicizie, a imparare a collaborare e a rispettare gli altri. Inoltre, è un modo fantastico per passare del tempo con la tua famiglia!

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Unisci le forze con la tua famiglia! Aiuta a mantenere la tua camera **in ordine**.

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Guarda il mondo con occhi nuovi. A volte, basta fermarsi un attimo e guardare intorno per apprezzare **la bellezza delle piccole cose**: un fiore, il cielo azzurro, il rumore della pioggia. Ci sono tante cose belle intorno a noi per cui essere felici!

COSA TI HA FATTO SORRIDERE OGGI?

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

QUANDO SALUTI QUALCUNO,
FALLO CON UN BEL SORRISO!

☐

CHIEDI AI TUOI FAMILIARI COME È ANDATA
LA LORO GIORNATA

☐

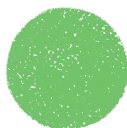
FAI UN COMPLIMENTO SINCERO
A TRE PERSONE CHE CONOSCI

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

A volte, **quando non c'è nulla da fare**, è il momento perfetto per rilassarti un po'. Puoi riposare, ascoltare la musica o semplicemente stare in tranquillità. Riposarsi è importante per sentirsi pronti a fare altre cose!

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

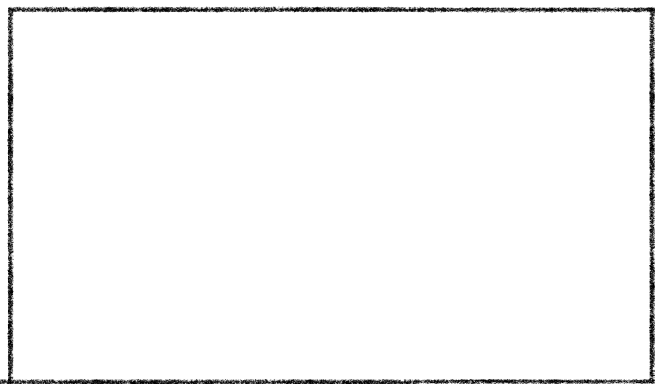
Suggerimento del giorno!

Conosci la differenza tra “durevole” e “usa e getta”?

Quante cose ci sono di un tipo e dell’altro in casa?

Fai una lista e parlarne con i tuoi parenti.

COME
TI SENTI OGGI?
USA QUESTO
SPAZIO
PER DISEGNARE
LE TUE EMOZIONI:



OGGI È IL _____

Domanda:

Se hai un amico o un’amica molto triste, **cosa fai per migliorare** il suo umore?

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ascoltare gli altri è importante: presta attenzione e non interrompere quando qualcuno parla. Dare spazio agli altri per esprimersi fa sentire tutte le persone **rispettate e valorizzate!**

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ti piace fare **lavori creativi?**
Usa carta e plastica
che non ti servono più,
dando loro nuova vita!
Dai spazio alla fantasia!

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Dì a una persona a cui vuoi bene che non vedi tutti i giorni qual è la cosa che **più ti piace fare con lei!**

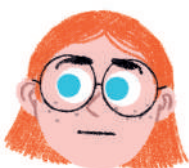
QUALE ANIMALE
TI ASSOMIGLIA
DI PIÙ OGGI
E PERCHÉ?
SCRIVILO QUI
O DISEGNA IL TUO
ANIMALE PREFERITO:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Chiedi al tuo insegnante o alla tua insegnante **come è andata la giornata**. Un piccolo gesto come questo mostra cura per il prossimo e fa sentire le persone più importanti!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

**RINGRAZIA I TUOI FAMILIARI
PER LE COSE BELLE CHE FATE INSIEME**

☐

**RICORDA ANCHE AGLI ALTRI DI SPEGNERE
LA LUCE QUANDO ESCONO DA UNA STANZA**

☐

**AIUTA QUALCUNO DELLA TUA CLASSE
A SVOLGERE I COMPITI SE NE HA BISOGNO**

OGGI È IL _____

Domanda:

Un bel modo di scoprire le culture degli altri bambini e bambine è **attraverso il cibo**. Quali sono i tuoi piatti preferiti? E quale piatto nuovo hai conosciuto quest'anno?

A rectangular piece of light blue paper with horizontal lines, resembling a notepad or a sheet of paper for writing. It has a slightly torn edge on the right side.

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando sei fuori all'aperto, prova a chiudere gli occhi per un momento e **ascolta i suoni intorno a te**: il cinguettio degli uccelli, il fruscio delle foglie nel vento, o il rumore di un ruscello che scorre. Ti accorgerai di quanto è preziosa la natura!

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

Se potessi inviare un messaggio ai bambini e alle bambine di tutto il mondo, **cosa scriveresti?**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Fai qualcosa **che ti fa stare bene!** Prova una nuova attività che ti interessa o riprendi un vecchio hobby! Prendersi del tempo per sé rende la giornata più speciale e piena di gioia!

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ascolta sempre con le orecchie spalancate! Quando l'insegnante spiega qualcosa di nuovo, è importante **prestare attenzione** per capire tutto bene.

**SCRIVI QUI LA PRIMA PAROLA GENTILE
CHE TI VIENE IN MENTE:**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

La carta viene dagli alberi, per questo usarla bene è importante!
Usa sempre **entrambi i lati del foglio** prima di gettarlo via,
e se vuoi far volare un aeroplanino, usa un foglio riciclato.

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ricorda a un amico
o a un'amica a cui vuoi bene
quanto è importante per te,
lascia **un bigliettino**
sul suo banco!

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

**AIUTA E INCORAGGIA UN AMICO
O UN'AMICA IN DIFFICOLTÀ**

☐

**DONA UN ABBRACCIO
A UNA PERSONA CHE AMI**

☐

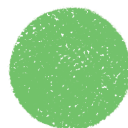
**CHIAMA UNA PERSONA CHE NON VEDI
DA TANTO TEMPO PER FARLE SAPERE
CHE PENSI A LEI**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Proponi a un amico o a un'amica che non vedi spesso di giocare insieme! Passare del tempo insieme è un modo bello per **rafforzare l'amicizia** e creare nuovi ricordi.

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

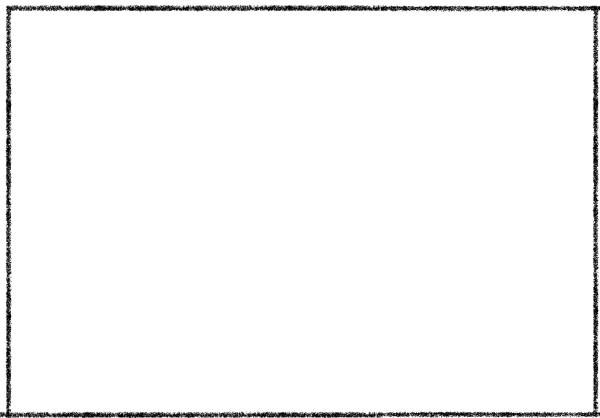
☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se devi spostarti e c'è una persona vicino a te,
ricordati di chiedere "permesso" prima di passare.

QUALE ANIMALE
TI ASSOMIGLIA
DI PIÙ OGGI
E PERCHÉ?
SCRIVILO QUI
O DISEGNA IL TUO
ANIMALE PREFERITO:



OGGI È IL _____

Domanda:

Qual è **la qualità di un animale** che vorresti avere? Scrivila qui
e spiega perché:



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ricorda che ogni giorno è un'opportunità per essere gentili **e fare la differenza!**

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se qualcuno sta entrando dopo di te, ricorda **di tenere la porta aperta**. È un piccolo gesto che mostra attenzione e fa sentire l'altra persona benvenuta!

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

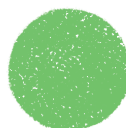
☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Se dei tuoi amici o amiche hanno litigato tra loro, ascolta e cerca di **aiutarli a fare pace!** Offrire il tuo supporto può fare la differenza e riportare l'armonia.

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

L'estate si avvicina: ricorda che il mare appartiene ai suoi abitanti, anche alle meduse! Se ne hai paura, non portarle a riva ma aspetta con pazienza che la corrente le allontani. Inganna l'attesa facendo un castello di sabbia.

COSA TI HA FATTO SORRIDERE OGGI?

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

**RACCONTA UNA BARZELLETTA
PER FAR RIDERE QUALCUNO**

☐

**RACCONTA AI TUOI FAMILIARI COSA HAI
IMPARATO OGGI DI INTERESSANTE A SCUOLA**

☐

**RINGRAZIA CHI TI HA AIUTATO
QUANDO NE AVEVI BISOGNO**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando sei in montagna osserva con cura alberi, foglie, sassi e piccoli animali. Anche se ti piacciono non portare via nulla e **fai attenzione a non lasciare rifiuti**. Così la montagna resterà bella per i suoi abitanti e per tutte le altre persone che la visiteranno dopo di te.

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

Se con uno schiocco di dita potessi **risolvere un problema** per tutti gli abitanti del mondo, quale problema sceglieresti di eliminare e perché?



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando sei all'aperto, quali piante, insetti, funghi e animali vedi intorno a te? Non siamo gli unici ad abitare le nostre città, **rispettiamo anche loro!**

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ricordati di non dare le spalle a chi ti sta parlando!
Guardare negli occhi chi ti parla **mostra rispetto**
e interesse per ciò che sta dicendo.

Scrivi qui **3 buoni propositi** per il prossimo mese:

1°

2°

3°

È il momento della ricompensa!

Io, _____

Ho concluso il mese di _____

Portando a compimento il progetto del mese:

Il mio premio è



Firma

Come stai?

Usa questo spazio per scrivere **i tuoi pensieri:**

[illegible]

Il cruciverba della Gentilezza

Gioca al cruciverba della gentilezza! Trova **le parole nascoste** che parlano di rispetto, amicizia e cura per gli altri. Essere gentili rende il mondo più bello!

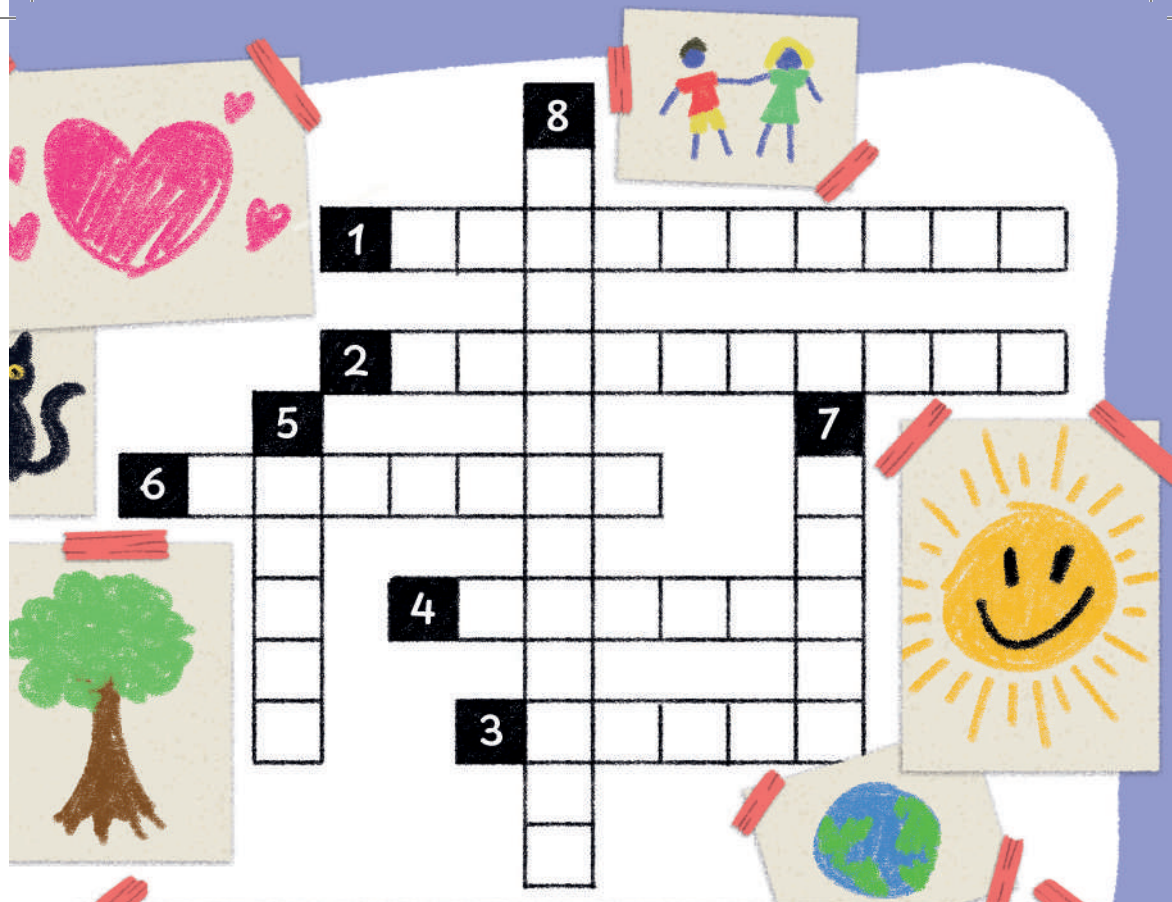
COME FARE?

Leggi le frasi riportate in basso alla pagina e pensa al completamento più adatto. Per ogni frase c'è **una conclusione gentile!** Scrivi le parole nelle caselle che riportano lo stesso numero.

- 1** LA AUGURO ALLA MIA FAMIGLIA PRIMA DI ANDARE A DORMIRE
- 2** QUANDO ARRIVA L'INSEGNANTE IN CLASSE LE DICO
- 3** LO PRESTO A CHI È IN DIFFICOLTÀ
- 4** COSA RISPONDO A CHI MI REGALA QUALCOSA
- 5** SE SBAGLIO CHIEDO
- 6** LO FACCIO SE QUALCUNO PARLA
- 7** SI RISPONDE AL GRAZIE
- 8** AIUTANO GLI ALTRI GRATUITAMENTE E NEL TEMPO LIBERO. COSA FANNO LE PERSONE DELLA CROCE ROSSA ITALIANA

1. BUONANOTTE / 2. BUONGIORNO / 3. AIUTO / 4. GRAZIE / 5. SCUSA / 6. ASCOLTO / 7. PREGO / 8. VOLONTARIATO





La **Croce Rossa** è un'organizzazione che aiuta tantissime persone in tutto il mondo. Scopri i suoi Principi fondamentali:

- Umanità:** La Croce Rossa aiuta tutti gli esseri umani, senza fare differenze.
- Imparzialità:** La Croce Rossa aiuta tutte le persone allo stesso modo, senza guardare da dove vengono, il colore della loro pelle o la loro religione.
- Neutralità:** La Croce Rossa non prende parte a nessuna guerra o litigio. In questo modo, può aiutare tutte le persone che soffrono allo stesso modo, senza favorire una parte rispetto all'altra.
- Indipendenza:** La Croce Rossa è libera di aiutare chiunque ne abbia bisogno, senza farsi influenzare da nessuno.
- Volontarietà:** Le persone della Croce Rossa operano perché vogliono aiutare gli altri, senza guadagnare nulla in cambio.
- Unità:** In ogni paese c'è una sola Croce Rossa che lavora insieme per aiutare tutte le persone.
- Universalità:** La Croce Rossa è presente in tutto il mondo e tutti i Volontari e le Volontarie lavorano insieme.

Il Gentilometro

Quanta gentilezza hai praticato fino ad oggi? Colora la strada fino al tuo **livello di gentilezza di questo mese** e mi raccomando, fallo con sincerità!

**MEDAGLIA D'ORO
DI GENTILEZZA**

**MOLTO
GENTILE**

**ABBASTANZA
GENTILE**

**POCO
GENTILE**

PER NIENTE GENTILE



Luca e il potere della gentilezza

In un piccolo paese chiamato Serenella vive Luca, un bambino allegro e generoso, **sempre pronto ad aiutare gli altri**. Un giorno, mentre passeggia per il parco, Luca vede la sua amica Sara seduta su una panchina, con le lacrime agli occhi.

"Cosa succede, Sara?" chiede Luca, avvicinandosi con gentilezza. Sara, con voce tremante, gli racconta di aver perso il suo gatto, Milù. È molto triste e non sa cosa fare. Senza pensarci due volte, Luca decide di aiutare Sara a ritrovare il gattino. Insieme, i due amici chiedono aiuto ai vicini e affiggono volantini con la foto di Milù in tutto il paese.



Passano alcune ore e, proprio quando stanno per perdere le speranze, una signora con la divisa della Croce Rossa Italiana si avvicina con un gatto tra le braccia: **è Milù!**

Sara è felicissima e ringrazia Luca e la Volontaria della Croce Rossa con un grande abbraccio. Luca capisce che la gentilezza e l'aiuto reciproco **possono davvero fare la differenza**. Decide così di dedicare il suo tempo libero al volontariato, aiutando a raccogliere i rifiuti nel parco e partecipando alle iniziative della comunità.

Vedere Luca così felice e attivo ha ispirato anche gli altri bambini e bambine del paese, che hanno scelto di seguire il suo esempio. Insieme, capiscono che la vera ricchezza non è fatta di oggetti, **ma di gesti di gentilezza e cura verso il prossimo**.

A Serenella, grazie alla gentilezza di Luca e dei suoi amici e amiche, la vita è sempre più luminosa e serena. La gentilezza ha trasformato il loro mondo, dimostrando che i valori più importanti **sono quelli che portiamo nel cuore**.



Progetto del Mese

La scatola Scaldacuore

Crea una scatola speciale per donare qualcosa che non usi più **a chi ne ha bisogno**. Un piccolo gesto può fare una grande differenza!

Prima di iniziare:

Parlane con un adulto e invitalo a leggere insieme a te questa pagina del diario. Questo è un progetto che puoi realizzare **solo con il suo aiuto**!



Come fare?

1

Raccogli oggetti da donare: insieme alla tua famiglia, raccogli oggetti in buono stato che non usi più. Potresti trovare giocattoli, vestiti, libri o altro! Coinvolgi anche zii e zie, nonni e nonne, vicini e vicine di casa, più siete meglio è!

2

Prepara la scatola: scegli una scatola di cartone delle dimensioni che preferisci e decorala come più ti piace! Puoi usare colori, stickers, ritagli di giornale o tutto ciò che ti viene in mente.

3

Riempi la scatola: metti dentro gli oggetti che hai raccolto, ricordandoti di inserire:

- A.** Qualcosa per scaldarsi: una sciarpa, un cappello o un paio di guanti che non usi più.
- B.** Qualcosa di dolce che si conserva bene, ad esempio un cioccolatino.
- C.** Un passatempo: un libro, un gioco da tavolo, un puzzle o un album da colorare.
- D.** Un biglietto speciale: scrivi una frase gentile o fai un bel disegno. Il tuo messaggio potrà rallegrare persone che si trovano in un periodo un po' più difficile.

N.B.

Assicurati che gli oggetti che metti nella scatola siano in buone condizioni e puliti.

4

Cerca un'associazione: chiedi aiuto a un adulto per trovare un'associazione vicino casa tua che si occupa di raccogliere beni per aiutare le persone in difficoltà.

5

Consegna la scatola: porta la tua scatola scaldacuore all'associazione che hai scelto. Sarai felice di sapere che il tuo piccolo gesto ha reso felice qualcuno!

È bello condividere e aiutare gli altri!

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Prima di metterti a tavola, spegni la tv e chiedi alla tua famiglia di **riporre il cellulare**: durante il pasto potrete ridere, chiacchierare e raccontarvi com'è andata la giornata!

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Prova a metterti nei panni degli altri! Quando qualcuno è triste o ha bisogno di aiuto, chiediti **come ti sentiresti tu in quella situazione**. Ascolta con attenzione e cerca di capire i suoi sentimenti. Essere empatici aiuta a creare legami più forti e a rendere il mondo intorno a noi più gentile!

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

DÌ ALL'INSEGNANTE COSA TI È PIACIUTO
DI PIÙ DELLA GIORNATA DI OGGI

☐

FAI QUALCOSA CHE TI RENDE FELICE!

☐

METTI IN ORDINE LA TUA CAMERA SENZA
CHE QUALCUNO TE LO CHIEDA

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Fai un gesto gentile per l'ambiente! Chiedi ai tuoi familiari **di darti una borraccia** che potrai riempire e riutilizzare tutte le volte che vuoi. Eviterai di usare sempre nuove bottigliette di plastica da buttare dopo l'utilizzo, e avrai sempre acqua fresca a portata di mano.

**SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:**

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quanto è bello **usare la fantasia in cucina**: insieme a un adulto, prepara un dolce da condividere con qualcuno a cui vuoi bene!

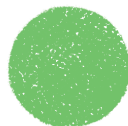
C'È QUALCOSA DI BELLO CHE HAI VISTO O FATTO OGGI?

OGGI È IL _____

Domanda:

Cosa hai fatto oggi
di buono per **l'ambiente**?
Raccontalo qui:

SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO
IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Condividi i tuoi giochi con i tuoi amici e le tue amiche, perché **giocare insieme** rende tutto più divertente e crea momenti speciali!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

Qual è la cosa **più divertente** che hai mai fatto con un amico o un'amica?

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Il buongiorno si vede dal mattino: fare una buona e sana colazione è il modo migliore per iniziare la giornata con **la giusta carica di energia!**

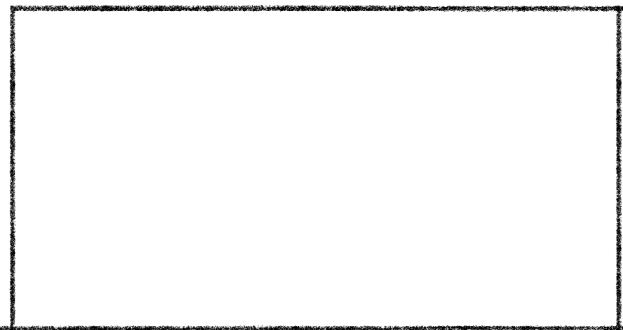
SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Troppo schermo stanca... esplora il mondo attorno a te!
Spegni lo schermo e **accendi l'avventura!**

COME
TI SENTI OGGI?
USA QUESTO
SPAZIO
PER DISEGNARE
LE TUE EMOZIONI:



OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

RISPARMIA L'ELETTRICITÀ: SPEGNI SUBITO LA TV QUANDO FINISCI DI GUARDARLA

☐

REGALA UN SORRISO! FAI SORRIDERE QUALCUNO CHE TI SEMBRA GIÙ DI MORALE

☐

AIUTA LA TUA FAMIGLIA AD APPARECCHIARE E SPARECCHIARE LA TAVOLA PER CENA

OGGI È IL _____

Domanda:

Hai mai condiviso **la tua merenda in classe?**

Se hai una merenda molto buona, invita i tuoi amici ad assaggiarla, soprattutto se c'è un amico o un'amica che non ha la sua merenda.



QUAL È LA TUA MERENDA PREFERITA?

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Organizziamo **una serata speciale!** Invita tutta la famiglia a giocare insieme. Scegli il tuo gioco da tavolo preferito e divertitevi!

C'È QUALCOSA DI BELLO CHE HAI VISTO O FATTO OGGI?

OGGI È IL _____

Domanda:

Qual è **il ricordo più bello che hai** delle tue amicizie? Cosa le rende così speciali?

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando hai finito
di mangiare, scegli il piatto
che ti è piaciuto di più
e ringrazia chi l'ha preparato.

Come ti fa sentire
dire "grazie" a qualcuno?

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Quando ringrazi qualcuno, fallo con **un bel sorriso!**

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Offri il tuo aiuto a un compagno o a una compagna di classe che ha difficoltà a capire una lezione o a svolgere un esercizio!

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Domanda:

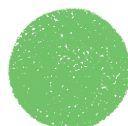
Pensa a **tre cose belle** che ti sono capitate negli ultimi giorni e scrivile qui accanto:

1 _____

2 _____

3 _____

SCEGLI IL COLORE CHE RAPPRESENTA MEGLIO IL TUO STATO D'ANIMO DI OGGI:

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

**CHIEDI SCUSA A UNA PERSONA CON CUI
NON TI SEI COMPORTATO/A BENE**

☐

**PRESTA UN LIBRO CHE HAI GIÀ LETTO
A QUALCUNO DELLA TUA CLASSE**

☐

**RACCONTA UNA BARZELLETTA
PER FAR RIDERE QUALCUNO**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Condividi la tua visione:

racconta a un adulto
una tua idea per rendere
il mondo un posto migliore!

**QUALE ANIMALE
TI ASSOMIGLIA
DI PIÙ OGGI E PERCHÉ?
SCRIVILO QUI
O DISEGNA IL TUO
ANIMALE PREFERITO:**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Oggi prenditi del tempo per leggere un bel libro, ti porterà in mondi nuovi e ti farà **vivere tante avventure emozionanti!**

QUALI SONO I TUOI LIBRI PREFERITI? SCRIVI I TITOLI QUI SOTTO:

OGGI È IL _____

Domanda:

Hai mai avuto **un litigio con qualcuno?** Come avete risolto il problema?



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Inventa una storia e condividila con la tua classe o i tuoi familiari.
Libera la fantasia!

COME SONO OGGI LE TUE EMOZIONI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ogni azione di gentilezza è anche **un gesto d'affetto**,
scegli come dimostrare quanto vuoi bene a qualcuno oggi!

**DISEGNA
IL GESTO DI
GENTILEZZA
COMPIUTO
OGGI:**

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Insegna a qualcuno **qualcosa che sai fare bene**:
potresti insegnare a un amico o a un'amica a usare
uno strumento musicale, a risolvere un problema di matematica
o a fare un lavoretto creativo.

COME TI SENTI OGGI?

☐☐☐☐☐

OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Scrivi un messaggio gentile su un bigliettino anonimo
e lascialo su un banco, in casa, o consegnalo a qualcuno
che vuoi far sorridere. A volte un piccolo pensiero può rendere
la giornata speciale!

COSA TI HA FATTO SORRIDERE OGGI?

OGGI È IL _____

Un'azione gentile!

Scegli una o più **azioni gentili** per oggi:

☐

AIUTA QUALCUNO DELLA TUA CLASSE
A SVOLGERE I COMPITI SE NE HA BISOGNO

☐

METTI IN ORDINE TUTTI I TUOI GIOCHI
SENZA CHE QUALCUNO TE LO CHIEDA

☐

RICORDA AGLI ALTRI DI CHIUDERE
IL RUBINETTO MENTRE SI INSAPONANO
LE MANI PER NON SPRECARE ACQUA!

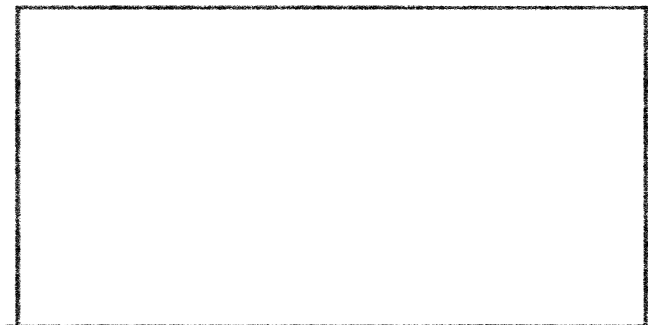
OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Osserva il mondo che ti circonda! Durante una passeggiata, guarda attentamente le persone che incontri. **Prova a metterti nei loro panni:** come si sentono? A cosa pensano?

Essere empatici ci rende più vicini gli uni agli altri.

**QUALE ANIMALE
TI ASSOMIGLIA
DI PIÙ OGGI
E PERCHÉ?
SCRIVILO QUI
O DISEGNA
IL TUO ANIMALE
PREFERITO:**



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Ascoltare è importante!
Anche se non la pensi
allo stesso modo, **ascolta**
sempre quello che gli altri
hanno da dire.

SCRIVI QUI SOTTO I TUOI
PENSIERI DI OGGI:

OGGI È IL _____

Domanda:

Qual è **il miglior consiglio** che ti è stato dato? Scrivilo qui:



OGGI È IL _____

Suggerimento del giorno!

Un complimento è un raggio di sole! Illumina la giornata di un amico o di un'amica dicendogli cosa apprezzi di lui o di lei.

Scrivi qui **3 buoni propositi** per il prossimo mese:

1°

2°

3°

È il momento della ricompensa!

Io, _____

Ho concluso il mese di _____

Portando a compimento il progetto del mese:

Il mio premio è



Firma

Come stai?

Usa questo spazio per scrivere **i tuoi pensieri:**

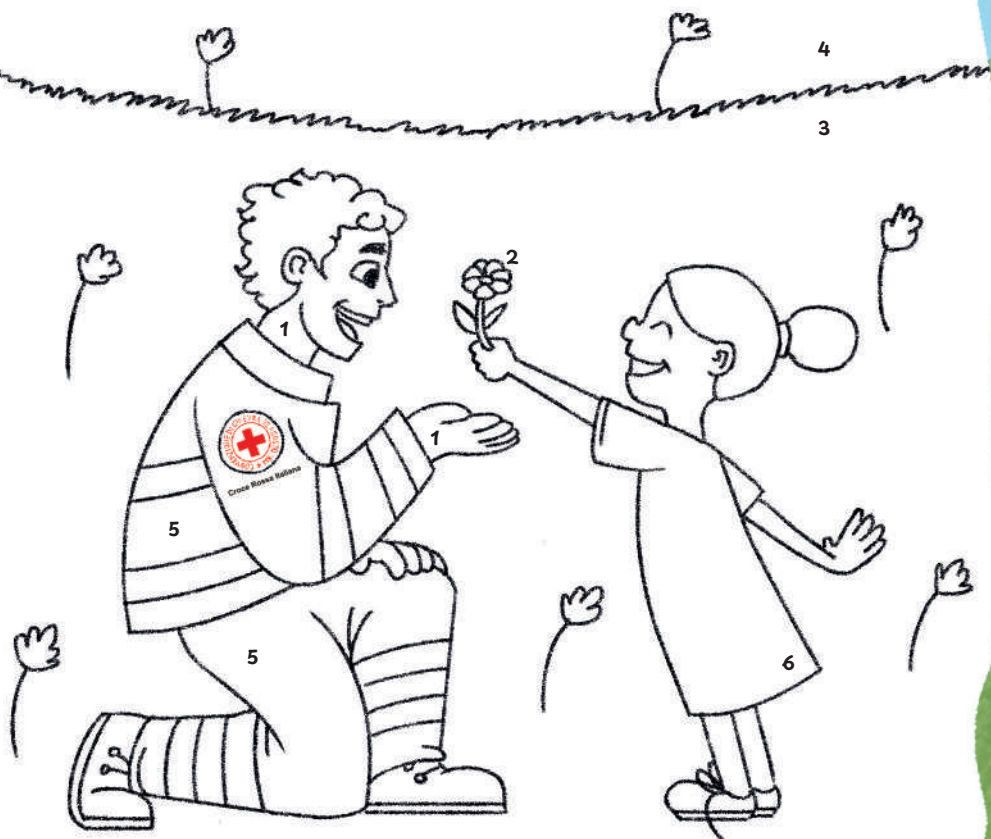
[illegible]

Gioca con numeri e colori!

Divertiti a colorare! Troverai qualche piccolo suggerimento con la legenda qui sotto: a ogni numero **corrisponde un colore**.



Dove non vedi nessun numero, puoi scegliere di utilizzare il colore che più ti piace!



Il Gentilometro

Quanta gentilezza hai praticato fino ad oggi? Colora la strada fino al tuo **livello di gentilezza di questo mese** e mi raccomando, fallo con sincerità!

**MEDAGLIA D'ORO
DI GENTILEZZA**

**MOLTO
GENTILE**

**ABBASTANZA
GENTILE**

**POCO
GENTILE**

PER NIENTE GENTILE

Complimenti,
hai finito il diario!



Ringraziamenti

Il Diario della Gentilezza 2026 è stato realizzato grazie ai contributi creativi proposti dalle Volontarie e dai Volontari dei Comitati CRI di Fiumefreddo di Sicilia, Giulianova, Mappano, Mascalucia, Pachino e Portopalo, Palmanova, San Lorenzello, Verbania, Vibo Valentia e Viterbo.

**La gentilezza della Croce Rossa Italiana
abbraccia tutti!**



Croce Rossa Italiana

Indice

Di seguito, in ordine di apparizione nel testo, si riportano gli autori dei contributi per le sezioni **Storia del mese**, **Progetto del mese**, **Attività del mese**. I contributi sono stati rivisti per adattarli al testo complessivo.

Pagina **Storia del mese**

- 10** *Giovani Volontari & Volontarie crescono*,
Comitato di Giulianova
- 38** *Dolci ricordi in compagnia*,
Comitato di Fiumefreddo di Sicilia
- 64** *La vita oltre lo schermo*, Comitato di Vibo Valentia
- 90** *La macchinina speciale della solidarietà*,
Comitato di Palmanova
- 116** *Un emporio pieno di solidarietà*, Comitato di Verbania
- 142** *Luca e il potere della gentilezza*,
Comitato di Pachino e Portopalo

Progetto del mese

- 12** *L'albero della Gentilezza*,
Comitato di Pachino e Portopalo
- 40** *Swap Party: la grande festa dello scambio*,
Comitato di San Lorenzello
- 66** *Dona nuova vita ai rifiuti*, Comitato di Verbania
- 92** *Ritmo e... creatività*, Comitato di Giulianova
- 118** *Scaviamo nel passato... e giochiamo*,
Comitato di Vibo Valentia
- 144** *La scatola Scaldacuore*,
Comitato di Fiumefreddo di Sicilia

Attività del mese

- 34** *L'acqua è tanta ma non infinita*, Comitato di Viterbo
- 59** *Il Buono di Gentilezza*, Comitato di Palmanova
- 86** *Parole e colori gentili*, Comitato di Fiumefreddo di Sicilia
- 112** *La mia giornata digitale*, Comitato di Pachino e Portopalo
- 138** *Il cruciverba della Gentilezza*, Comitato di Mappano
- 164** *Gioca con numeri e colori*, Comitato di Mascalucia