

KINDNESS CHECKLIST

FOR STUDENTS

In the spirit of National Kindness Week, we want you to try and do something kind every day! Every time you do something kind, check the list. You can also write how you feel once you have done something kind.

Dalam menghayati Minggu Berbuat Baik Kebangsaan, kami mahu anda untuk mencuba melakukan satu kebaikan pada setiap hari! Setiap kali anda telah melakukan sesuatu yang baik, tandakan senarai tersebut. Anda juga boleh kongsi perasaan anda dengan menuliskannya di bawah

DAY 1: MONDAY

Say something nice to a friend, a teacher, and someone you don't know
Ucapan perkara yang baik kepada seorang rakan, guru dan juga seorang yang anda tak kenali



DONE!

.....
TEACHER'S SIGNATURE

How do you feel? Bagaimana perasaan anda?

DAY 2: TUESDAY

Write an encouraging note to a school friend
Tulisakan sesuatu yang menggalakkan kepada seorang rakan sekolah



DONE!

.....
TEACHER'S SIGNATURE

How do you feel? Bagaimana perasaan anda?

DAY 3: WEDNESDAY

Apologise to someone for something you did wrong
Meminta maaf atas kelakuan salah anda kepada seseorang



DONE!

.....
TEACHER'S SIGNATURE

How do you feel? Bagaimana perasaan anda?

DAY 4: THURSDAY

Write a thank you note to your canteen operator
Tulis sebuah nota ucapan terima kasih kepada peniaga kantin anda



DONE!

.....
TEACHER'S SIGNATURE

How do you feel? Bagaimana perasaan anda?

DAY 5: FRIDAY

Stick a thank you note on the teachers' office door
Lekatkan sebuah nota ucapan terima kasih pada pintu pejabat guru



DONE!

.....
TEACHER'S SIGNATURE

How do you feel? Bagaimana perasaan anda?

KINDNESS CHECKLIST

FOR TEACHERS

In the spirit of National Kindness Week, we want teachers to try and do something kind everyday! Every time you do something kind, check the list. You can also write how you feel once you have done something kind. Dalam menghayati Minggu Berbuat Baik Kebangsaan, kami mahu para guru untuk mencuba melakukan satu kebaikan pada setiap hari! Setiap kali anda telah melakukan sesuatu yang baik, tandakan senarai tersebut. Anda juga boleh kongsi perasaan dengan menuliskannya di bawah.

DAY 1: MONDAY



Say something nice to each class you teach today
Ucapkan perkara yang baik kepada setiap kelas yang anda ajar pada hari ini

DONE!

How do you feel? Bagaimana perasaan anda?

DAY 2: TUESDAY



Write an encouraging note to a student
Tuliskan sesuatu yang menggalakkan kepada seorang pelajar

DONE!

How do you feel? Bagaimana perasaan anda?

DAY 3: WEDNESDAY



Apologise to students at each class for anything you've done wrong
Meminta maaf kepada para pelajar di setiap kelas atas kesalahan yang anda pernah lakukan

DONE!

How do you feel? Bagaimana perasaan anda?

DAY 4: THURSDAY



Eat with the students in the canteen today
Makan dengan para pelajar di kantin sekolah pada hari ini

DONE!

How do you feel? Bagaimana perasaan anda?

DAY 5: FRIDAY



Thank the students in each class today for their acts of kindness
Ucapkan terima kasih kepada para pelajar di dalam kelas kerana mereka telah berbuat baik pada hari ini

DONE!

How do you feel? Bagaimana perasaan anda?
