

20 DÉFIS

POUR GRANDIR, APPRENDRE ET S'AMUSER !

Défis 1 à 10

1



DÉFI LECTURE

Lis pendant 20 minutes sans regarder un écran.



2



DÉFI CUISINE

Prépare un goûter ou aide à cuisiner avec un adulte.



3



DÉFI GENTILLESSE

Fais une bonne action sans qu'on te la demande.



4



DÉFI SPORT

Bouge pendant 30 minutes : marche, vélo, ballon, danse...



5



DÉFI CRÉATIVITÉ

Dessine ou fabrique quelque chose avec ton imagination.



6



DÉFI RANGEMENT

Range complètement un endroit de ta chambre.



7



DÉFI NATURE

Observe cinq animaux, oiseaux ou insectes différents.

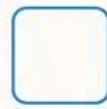


8



DÉFI COURAGE

Ose faire quelque chose qui t'impressionne un peu (pas dangereux) !



9



DÉFI SOURIRE

Fais sourire trois personnes aujourd'hui.



10



DÉFI DÉCONNEXION

Passe une heure entière sans téléphone, tablette ni télévision.



CHAQUE DÉFI EST UNE PETITE VICTOIRE !

Tu peux le faire !



20 DÉFIS

POUR GRANDIR, APPRENDRE ET S'AMUSER !

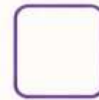
Défis 11 à 20

11



DÉFI MUSIQUE

Écoute une nouvelle musique ou chante ta chanson préférée.



12



DÉFI ENTRAIDE

Aide quelqu'un à terminer une tâche.



13



DÉFI CURIOSITÉ

Apprends trois choses que tu ne connaissais pas aujourd'hui.



14



DÉFI PERSÉVÉRANCE

Continue une activité même si elle te semble difficile.



15



DÉFI IMAGINATION

Invente une courte histoire avec un animal comme héros.



16



DÉFI POLITESSE

Pense à dire « bonjour », « s'il te plaît » et « merci » toute la journée.



17



DÉFI OBSERVATION

Trouve cinq objets de la même couleur dans la maison ou dehors.



18



DÉFI PARTAGE

Prête un jeu, un livre ou un jouet à quelqu'un.



19



DÉFI BONNE HUMEUR

Raconte une blague ou fais rire quelqu'un.



20



DÉFI CHAMPION

Choisis ton défi préféré et recommence-le une deuxième fois !



COMBIEN DE DÉFIS AS-TU RÉUSSIS ?



0 à 5 : Bravo, tu as commencé !

6 à 10 : Tu progresses !

11 à 15 : Tu es un vrai champion !

16 à 19 : Impressionnant !

20 : **FÉLICITATIONS !**

Tu es un SUPER HÉROS Esprit Kids !

Chaque petit pas te rend plus fort !

Relève les défis, coche-les et sois fier de toi !