

# Tous ensemble participons aux grands défis pour la planète !

Embarquez toute votre classe dans le mois des grands défis pour la planète ! Ensemble, menez des actions pour protéger notre planète et ses habitants.

Votre mission : pendant au moins 1 mois, réalisez un maximum de défis et contribuez à faire exploser le compteur de coups de pouce en mobilisant toute la classe.

1 Votre classe est prête à participer aux grands défis ? Décidez ensemble d'un nom pour votre équipe !

## 2 TOUS ENGAGÉS

Collez une photo de votre classe ou dessinez tous les participants aux grands défis et montrez votre engagement pour protéger la planète.

Utilisez un crayon à papier pour remplir ce poster au quotidien. Et avec une gomme, remettez les compteurs à zéro à chaque début de semaine.

«-----o L'objectif de la classe pour la semaine du ..... / ..... / ..... au ..... / ..... / ..... est de réaliser ..... défis. o-----»

Défis à destination des élèves. Défis à destination des parents et des enseignants. Défis à destination des familles. **123** Comptez le nombre de défis réalisés dans la classe et notez le résultat au crayon à papier.

## ÉCONOMISER LES ÉNERGIES

- Jouer à des jeux qui fonctionnent sans électricité.
- Préférer les ampoules LED aux ampoules à filament.
- Éteindre toutes les lumières en sortant d'une pièce.

## PRÉSERVER L'EAU, RESSOURCE PRÉCIEUSE

- Fermer le robinet en se lavant les dents et les mains.
- Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes.
- Économiser l'eau des toilettes en mettant un objet dans la chasse d'eau.

## RÉDUIRE LA POLLUTION DE L'AIR

- Accepter de faire à pied ou à roulettes un trajet de moins de 1,5 km.
- Aérer les pièces tous les matins de la semaine.
- Adopter une plante dépolluante comme la fougère de Boston.

## PROTÉGER LA BIODIVERSITÉ

- Ne plus manger de pâte à tartiner contenant de l'huile de palme.
- Demander à la commune de laisser des espaces pour les plantes sauvages.
- Construire un hôtel à insectes.



<https://bit.ly/3gLmqdD>  
Scanne ce QR code. On te donne des idées pour fabriquer ton hôtel à insectes !

## PRENDRE SOIN LES UNS DES AUTRES

- Faire un joli dessin et l'offrir à une personne qui vit seule.
- Aider une association à but solidaire.
- Organiser la Fête des voisins de son quartier.

## VIVRE HEUREUX ET EN BONNE SANTÉ

- Marcher, courir, danser, sauter... au moins 2h chaque week-end.
- Rire en famille au moins 1 fois à chaque repas.
- Organiser un tournoi sportif entre amis.

## MANGER SAIN, LOCAL ET DE SAISON

- Goûter 3 nouveaux fruits et légumes.
- Coller sur le réfrigérateur la liste des fruits et légumes de saison.
- Préparer un repas locavore (des aliments produits à moins de 50 km).



<https://bit.ly/3pcy6U7>  
Scanne ce QR code et imprime le calendrier pour l'afficher dans ta cuisine ou dans la classe.

## RÉDUIRE NOS DÉCHETS

- Donner ou échanger les jouets inutilisés pour ne pas les jeter.
- Choisir des goûters sans emballage individuel.
- Boire de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille.

CHAQUE FIN DE SEMAINE, RENDEZ-VOUS SUR LE GRAND COMPTEUR DES PETITS COUPS DE POUCE.



Scannez ce QR code pour noter les défis réussis sur le « Grand compteur des petits coups de pouce » et découvrez à quel point vous êtes nombreux à agir pour la planète.

# BRAVO !

Vous êtes des défenseurs de la planète !  
Continuez ainsi ! Menez des actions au quotidien pour le bien-être de notre monde.

