

# DÉFIS

## pour le programme de développement pour les enfants et les jeunes

Fais quelques-unes des activités proposées ici pour le programme de développement pour les enfants et les jeunes ! Arriveras-tu à en cocher cinq d'affilée ? (Consulte le *Livret pour les enfants* pour trouver d'autres idées).

 <p>Pars en promenade et prête attention à la nature autour de toi.</p> 	<p>Nettoie ta chambre et un autre endroit de la maison.</p>	<p>Fais une liste de 20 choses pour lesquelles tu es reconnaissant.</p>	<p>Fixe-toi un but dans le domaine SOCIAL.</p>	<p>Prie pour un ami ou un être cher en difficulté.</p>
<p>Rends un service simple à un membre de ta famille.</p>	 <p>Écris dans ton journal.</p>	<p>Fixe-toi un but dans le domaine PHYSIQUE.</p>	<p>Choisis une activité dans <i>Viens et suis-moi</i> que vous ferez en famille cette semaine.</p>	 <p>Envoie un mot de remerciement à quelqu'un qui t'a aidé.</p>
<p>Faites un jeu en famille.</p> 	<p>Demande à quelqu'un de t'enseigner une nouvelle compétence.</p>	<p><b>CASE VIDE</b></p>	 <p>Va te promener et ramasse 20 déchets. (N'oublie pas de te laver les mains après.)</p>	<p>Regarde de vieilles photos avec un membre de ta famille et racontez vos souvenirs.</p>
<p>Goûte un nouveau fruit ou légume.</p> 	<p>Dis à un ami ce que tu admires en lui.</p>		 <p>Téléphone à l'un de tes grands-parents ou à un autre membre de ta famille. Pose des questions pour en apprendre davantage sur lui.</p>	<p>Lis un livre pendant 20 minutes.</p> 
<p>Fixe-toi un but dans le domaine INTELLECTUEL.</p>	<p>Fais une activité amusante avec tes frères et sœurs.</p>	<p>Lis tes Écritures pendant 10 minutes.</p> 	<p>Apprends à préparer ton plat préféré.</p>	<p>Fais de l'exercice pendant 20 minutes.</p> 