Jeu Ma Petite Planète - La liste des défis

N°	Défi	Date	Preuve	Points
	Alimentation			
1	Finir entièrement son assiette - 0 gaspillage !			3
2	Manger un produit bio chez soi ou à la cantine.			3
3	Faire soi-même un gâteau ou un biscuit sans chocolat. (Mets-le dans un contenant réutilisable si besoin !)			4
4	Faire 3 jours d'affilée sans bœuf.			4
5	Cuisiner un légume de saison qu'on n'a pas l'habitude de manger pour découvrir de nouvelles saveurs.			5
6	Manger un repas totalement végétarien équilibré. (Sans viande, ni poisson)			6
	Mobilité			
7	Utiliser ses pieds, son vélo ou sa trottinette (ou en emprunter), pour aller à l'école, à la boulangerie, à la pharmacie, faire des courses à la supérette ou à la ferme, jouer chez ses copains et copines, ... qui sont à moins de 5 km de chez soi !			6
8	Faire 1 km de vélo avec ou sans petites roues. (tu peux emprunter un vélo à une autre personne si besoin)			7
	Biodiversité			
9	Prendre en photo un être vivant et nommer son espèce.			3
10	N'acheter et ne consommer aucun produit avec de l'huile de palme pendant 1 semaine.			4
11	Faire une balade nature avec son entourage et/ou entre copains et copines.			5
12	Faire un câlin à un très gros arbre.			5
13	Faire des plantations (classe ou cour de récréation).			5
14	Réaliser la posture du papillon en yoga. (et en profiter pour méditer 5 minutes)			5
15	Fabriquer un nichoir/un hôtel à insectes avec l'aide de son entourage/de son maître ou de sa maîtresse OU faire pousser des fleurs sur le rebord de la fenêtre OU installer des graines à oiseaux sur le rebord de la fenêtre fonctionne (Attention, PAS de pain dur !)			8
	Eau			
16	Couper l'eau du robinet quand tu te laves les dents.			2
17	Vider l'eau de sa gourde dans les plantes à la fin de la journée.			4
	Déchets			
18	Expliquer à son entourage à quoi servent les poubelles de tri.			3
19	Faire des sachets de thym à mettre au placard.			4
20	Remplir sa bouteille d'eau ou sa gourde plusieurs fois pour la réutiliser.			4
21	Mettre des piles usagées dans le bac à piles (et le déposer dans un point de collecte) sinon le préparer.			5
22	À la fin de la semaine, les deux poubelles de classes sont correctement triées.			5
23	Organiser un troc de jouets sans électronique dans la classe (1 jouet par élève).			7
24	Ramasser les déchets autour de l'établissement.			8
	Création			
25	Faire un dessin d'un végétal en indiquant le nom de l'espèce.			4
26	Fabriquer un bouquet pour le maître ou la maîtresse ou une autre personne essentiellement à partir de matériaux recyclés.			4
27	Et si un arbre avait un pouvoir magique ?			4

	Dessiner ce que tu imagines.			
28	Créer un calendrier des fruits et légumes de saison à afficher sur le réfrigérateur.			4
29	Réaliser un portrait à la Arcimboldo avec des fruits et légumes (de saison si possible).			5
30	Recycler du tissu pour en faire une serviette ou utiliser une serviette de table pour s'essuyer la bouche et les mains lors des repas à la maison ou à la cantine ! Adieu le papier essuie tout !			5
31	Réaliser une fresque ou un panneau en matières recyclées avec toute la classe.			7
Solidarité				
32	Écrire une lettre / téléphoner à une personne à qui ça fera plaisir.			5
33	Passer une soirée sans écran aucun ! (Pas de tablette, d'ordinateur, de téléphone, de télévision, de jeux vidéo… ni même de liseuse !) Tu peux lire un livre, discuter avec des personnes chez toi, dessiner, faire un jeu de société, cuisiner, etc.			6
34	Faire un dessin à destination d'une personne vivant en EHPAD pour égayer sa journée.			6
Ambassadeur/ambassadrice climat				
35	Faire participer une personne adulte à un défi. (Attention, la personne ne doit pas déjà participer à MPP)			4
36	S'habiller de la même couleur que ses camarades de classe pour manifester sa volonté de protéger la Planète le 25 mars 2022 !			5
Nouvelles connaissance				
37	Regarder un film ou un court-métrage sur l'environnement avec sa famille ou ses camarades.			5
38	Quiz de l'écologie : faire le bilan du jeu MPP en apprenant.			8
Défis de classe				
39	Défi de classe facile			4
40	Défi de classe difficile			6
Maxi défis				
41	Créer et suspendre une banderole aux fenêtres de l'école "Cet établissement soutient la grève mondiale pour le climat" !			10
42	Écrire une chanson avec ta classe sur l'importance de protéger la Planète.			10
Défis cachés				
43	Ce défi sera révélé le 23 mars.			3
44	Ce défi sera révélé le 30 mars.			4

Explications des défis : https://bit.ly/3IiqSoM
Les défis en gris sont ceux réalisables à l'école uniquement.

Arcimboldo : Giuseppe Arcimboldo est un artiste italien. Ses œuvres principales de sont des portraits étranges réalisés avec des végétaux, des animaux ou des objets du quotidien.

Série : Les Quatres Saisons

Yoga : posture du papillon

LE PAPILLON

YOGA

Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant « raidir » l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.

1 Tu t'assois en tailleur comme un petit indien, les deux mains l'une dans l'autre.

2 Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...

3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.

4 Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.

5 Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.

6 Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

* Les ischions (se prononce : is-kions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.