1 jour,

1 DÉFI

POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS CONFINÉS MAIS CONFIANTS

MARS 2020

Chers enfants, chers parents,

Nous voilà tous confinés à la maison depuis plusieurs semaines. Ce n'est pas drôle ! Alors voilà. On vous propose de vivre ce moment autrement. Voir même de faire de cette période de confinement un des **plus beaux souvenirs de votre vie de famille** ! Si ! Si !

Prêts à tenter une expérience inédite et enrichissante ? Alors on vous embarque pour **21 défis**, 1 par jour !

Au programme : **des challenges créatifs, des astuces**... et plein de surprises qu'on vous laisse découvrir ! Chaque jour, le défi est accompagné d'un verset car cette aventure, vous pouvez aussi la **vivre avec Dieu**... elle sera encore plus exceptionnelle !

Anaïs M., Claire M. et Sekinah T.
Animatrices JA et MAE
Eglise adventiste de Strasbourg

Sommaire

Défi 1 Ce qui me rend heureux
Défi 2 Origami
Défi 3 Respire
Défi 4 Pomodoro
Défi 5 Mots doux
Défi 6 Dessine des héros
Défi 7 Gratitude
Défi 8 Rangement rigolo
Défi 9 Sport
Défi 10 Ile déserte
Défi 11 Arc-en-ciel
Défi 12 Sème la gentillesse
Défi 13 Les oiseaux
Défi 14 Badge DIY
Défi 15 ZEN
Défi 16 Photo
Défi 17 Tangram
Défi 18 Mon nouveau moi
Défi 19 Cuisine
Défi 20 Service
Défi 21 Danse et chante
Défi Bonus

©Tous droits réservés - Mars 2020

Défi 1
- CE QUI ME REND HEUREUX -

« Un coeur joyeux est un bon remède. »
Proverbes 17.22

Et si on commençait par partager un moment de joie ? Réunis toute ta famille et parlez des choses que vous aimez. Cela vous fera un bien fou !

Mon dessert préféré ?
Mon lieu préféré dans la maison ?
Le film ou le dessin animé que j'ai le plus aimé ?
Mon jeu préféré ?
La musique qui me rend joyeux ?
Le verset de la bible que j'aime le plus ?
Ce qui me fait rire ?
Mon meilleur souvenir de vacances ?
Ce pour quoi je suis doué ?
Une personne que j'admire ?
Mon plus grand rêve ?

Défi 2
- ORIGAMI -

« L'homme regarde à ce qui frappe les yeux, mais Dieu regarde au coeur. »
1 Samuel 16 .7

« L'essentiel est invisible pour les yeux, on ne voit bien qu'avec le cœur ».

Connais-tu l'auteur de cette célèbre phrase ?

Découvre-le en origami :
---> CLIQUE ICI <---

Et à toi de fabriquer le tien !

Matériel :
Papier de couleur et forme carré (15cmX15cm)

Défi 3
- RESPIRE -

« Arrêtez et reconnaissez que je suis Dieu. »
Psaume 45.11

Aujourd'hui, tu vas apprendre à bien respirer. Doucement et tranquillement, en te réveillant le matin, ou à n'importe quel moment de la journée, les mains sur le ventre :

J'inspire,
Je sens mon ventre se gonfler,
J'expire,
Je sens mon ventre diminuer.

Recommence plusieurs fois. Cet exercice te permet de prendre conscience que Dieu t'a donné un souffle de vie, et que c'est grâce à Lui que tu es là !

Défi 4
- POMODORO -

« Mais vous, maintenant, soyez forts, ne vous découragez pas. Vos efforts seront récompensés. »
2 Chroniques 15.7

On commence une nouvelle semaine d'école à la maison. Pour t'aider à mieux te concentrer et rendre ce moment plus efficace, voici quelques astuces :

- La veille, prépare avec tes parents le planning de travail pour le lendemain
- Le matin : avant de te mettre au travail connecte ta tête et ton corps : 5 minutes de gym, de danse ou de respiration
- Pour t'aider à te concentrer, programme des séances de travail (pomodoro = tomate en italien) de 10 à 25 minutes en fonction de ta capacité d'attention.

Entre chaque séance, fais une pause de 5 minutes. Une vraie pause sans écran, Internet, vidéo pour reposer ton esprit !

Défi 5
- MOTS DOUX -

« Des paroles aimables sont pareilles au miel, qui est agréable au goût et bon pour la santé. »
Proverbes 16.24

Durant ce confinement, une gentille attention de ta part peut faire beaucoup de bien. Écris ou téléphone à la personne la plus âgée que tu connaisses. Et si tu ne sais pas quoi lui dire, tu peux aussi lui proposer les questions du défi 1.

Défi 6
- DESSINE DES HEROS -

« Seigneur tu es ma force. Tu me protèges avec puissance. Tu es mon abri au moment du malheur. » Jérémie 16.19

Attrape tes crayons de couleur et rends hommage à ces héros qui n'ont pas de cape mais qui partent en mission pour soigner les personnes malades, s'occupent des personnes âgées, travaillent dans les magasins, vendent du pain, ramassent nos poubelles etc…

---> CLIQUE ICI <---

Défi 7
- GRATITUDE -

« Remerciez Dieu en toute circonstance, voilà ce que Dieu demande de vous. »
1 Théssaloniciens 5.18

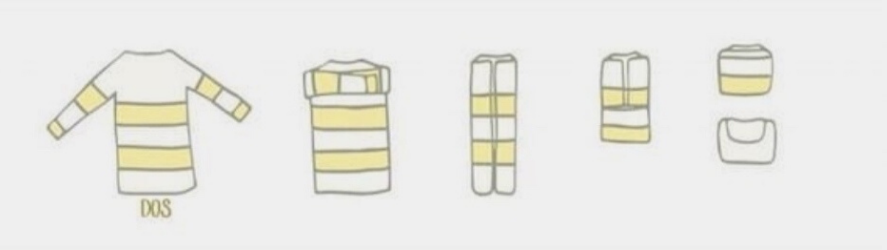
Ferme les yeux et prends un moment pour te souvenir des choses qui t'ont fait plaisir dans la journée : un fou rire, une partie de carte, un devoir réussi, un livre, un compliment....
Tu peux remercier Dieu avec ta famille pour tous ces cadeaux et ces bienfaits. Prends l'habitude de trouver chaque jour, à la fin de ta journée, 3 choses que pour lesquelles tu es reconnaissant.

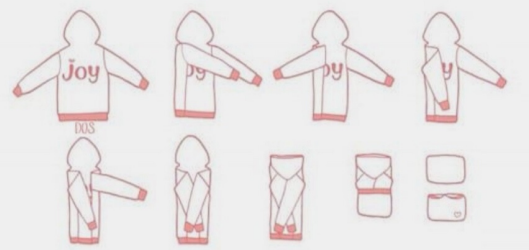
Tu verras combien ça rend heureux !

Défi 8
- RANGEMENT RIGOLO -

« Va vers la fourmi. Observe son comportement et tires-en une leçon de sagesse. »
Proverbes 6.6

Ranger sa chambre peut devenir très amusant avec cette méthode japonaise : Kondo.
Pour commencer, trie tes vêtements, chaussures et accessoires, et ne garde que ce qui te plaît vraiment.
Donne ce que tu n'utilises plus
Plie chaque vêtement selon les dessins ci-dessous.
Fais de ton placard et de tes tiroirs des merveilles grâce au pliage et à l'organisation !





Défi 9
- SPORT -

« Vous le savez : votre corps est le temple de l'Esprit Saint. Cet Esprit est en vous, et Dieu vous l'a donné. »
1 Corinthiens 6.19

Durant le confinement, les sorties sont très limitées. Et si tu faisais du sport à la maison ? Voici quelques exercices à faire avec tes parents. Amuse-toi bien !

---> CLIQUE ICI <---

Défi 10
- ILE DESERTE -

« Ne crains rien car je suis avec toi. »
Esaïe 41.10

Imagine que tu fais ta valise pour partir sur une île déserte, quelles sont les 5 (ou 4 ou 6 ou autre) choses que tu prends avec toi ?

Partage avec ta famille.

Défi 11
- ARC-EN-CIEL -

« Celui qui croit en moi, des fleuves d'eau couleront de son cœur, et cette eau donne la vie. »
Psaumes 7.38

Est-ce que tu as pu observer un arc-en-ciel depuis que tu es à la maison ? Ce symbole nous rappelle les promesses de Dieu. Aujourd'hui, fabrique un arc-en-ciel géant à coller sur la fenêtre de ta maison, de telle sorte qu'il soit visible par ta famille, tes voisins et pourquoi pas les passants. Cela rappellera à tous qu'après ce long moment gris reviendra le soleil… et que Dieu est la source de la Vie.

Défi 12
- SÈME LA GENTILLESSE -

« Soyez bons et pleins d'affection les uns pour les autres. »
Ephésiens 4.32

Fabrique des cartes de compliments ou des phrases d'encouragements comme :

Tu es mon rayon de soleil !
Avec toi la vie est plus belle !
Je te remercie de m'avoir aider
etc...

Et distribue-les tout au long de la semaine aux membres de ta famille.
À la fin de la semaine, fais le bilan.

Défi 13
- LES OISEAUX -

« Regardez les oiseaux : ils ne sèment ni ne moissonnent (...) mais votre Père qui est au ciel les nourrit ! Ne valez-vous pas beaucoup plus que les oiseaux ? » Matthieu 6.26

Sais-tu que tu peux aider les scientifiques à mieux comprendre les habitudes des oiseaux ? Aujourd'hui consacre 10 min à l'observation et au comptage des oiseaux de ton jardin ou ton balcon. Essaie d'être le plus exhaustif possible en notant tous les oiseaux qui fréquentent ton jardin/balcon durant ces 10min (attention, on ne compte que les oiseaux posés). Puis enregistre toutes tes données sur le site de l'Observatoire !"

---> CLIQUE ICI <---

Défi 14
- BADGE DIY -

« Tout ce que ta main trouve à faire avec ta force, fais-le. » Ecclésiaste 9.10

Compose ou fabrique 4 objets parmi les propositions suivantes :
un objet en papier mâché (animal, automobile, ...), une mosaïque avec des morceaux de coquille d'oeufs peints, un mobile avec au moins 3 sujets différents, un collage avec au moins 6 matériaux différents (graines, laine, coton, paille, feutrine, ...), un tableau avec "fils tirés" une carte postale originale pour un ami, ou une affiche d'invitation pour un évènement spécial à l'école ou à l'église, un objet en pâte à sel, ou un objet en plâtre, un bouquet de fleurs séchées, un tableau avec des coquillages, un canevas ou une broderie ou tout autre objet issu de ton imagination.
Choisis deux objets parmi mes compositions pour les offrir à :
l'un des membres de ma famille
l'autre à une personne âgée de mon église ou d'une maison de retraite après le confinement
Et hop ! Tu valides ton badge travaux manuels !

Défi 15
- ZEN -

« Mon corps peut s'épuiser, mon coeur aussi, mais mon appui, mon bien le plus personnel, c'est toi, Dieu, pour toujours.»
Psaumes 72.26

Voici un petit exercice qui muscle et détend : "Les pieds bien plantés dans le sol, les bras relâchés le long du corps, que tu es bien sur cette terre solide ! Tes jambes s'écartent l'une de l'autre, tes mains et tes bras toujours vers le bas, tu sens que tes jambes sont toniques ! Tes bras se lèvent, tes doigts sont bien écartés ! Tout en toi commence à briller. Puis tu montes sur tes doigts de pieds et te voilà maintenant transformé en une merveilleuse étoile qui scintille dans le ciel !"

Vidéo
---> CLIQUE ICI <---

Défi 16
- PHOTO -

« Aussitôt couché, je m'endors en paix, car toi seul, SEIGNEUR, tu me fais habiter en sécurité. »
Psaumes 4.9

Qu'il est beau de regarder le ciel ! Prends en photo le coucher de soleil depuis la fenêtre de ta chambre.Tu peux partager ta plus belle capture à tes amis par mail avec une petite phrase d'encouragement.

Défi 17
- TANGRAM -

« Les bontés du Seigneur ne sont pas épuisées, il n'est pas au bout de son amour. Sa bonté se renouvelle chaque matin. Que ta fidélité est grande, Seigneur ! »
Lamentations 3.22

Crée ton propre tangram et invente de nouvelles figures pour :
Raconter une histoire à quelqu'un
Jouer aux devinettes
Faire un tableau de déco

---> CLIQUE ICI <---

Défi 18
- MON NOUVEAU MOI -

« Enseigne-moi à faire ta volonté, car c'est toi qui es mon Dieu.
Que ton bon Esprit me conduise sur le terrain de la droiture. »
Psaumes 143.10

Etre confiné plusieurs journées avec ta famille… c'est aussi une occasion pour grandir avec Jésus. Je dessine ou j'écris les traits de caractère que j'aimerais développer : la patience, la bonté, la paix, l'honnêteté, l'ordre…

Je demande à Jésus m'y aider et avec l'aide de mes parents,

j'essaie de progresser chaque jour !

Défi 19
- CUISINE -

« Jésus dit : « Le pain qui donne la vie, c'est moi. Si quelqu'un vient à moi, il n'aura jamais faim. S'il croit en moi, il n'aura jamais soif. »
Jean 6 : 35

Teste une nouvelle recette et partage-la avec ta famille ! Tu peux l'envoyer à tes grands-parents et amis ?

Défi 20
- SERVICE -

« Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, vous aussi faites-le pour eux. »
Matthieu 7.12

Aujourd'hui choisis d'aider au moins une fois dans la journée chaque membre de ta famille lors d'une de ses activités .
(exemple : nettoyage, rangement, cuisine avec les parents, ramasser les jouets, servir de l'eau, coiffer ses frères et sœurs, etc....)

Défi 21
- DANSE ET CHANTE -

« Les montagnes et les collines éclateront en cris de joie devant vous, et tous les arbres des champs battront des mains. »
Esaïe 55.12

Mets de la musique et danse avec toute ta famille ! Ça fait tellement de bien ! Ton corps a besoin de bouger. Et si le coeur t'en dit… tu peux même écrire une chanson ou un slam avec les paroles de circonstance.

Défi bonus
- PRIERE -

« Le Seigneur est mon roc, ma forteresse, mon libérateur, mon Dieu, mon rocher, en qui je trouve un abri. » Psaume 18.3

Le Seigneur s'intéresse à toi dans tout ce que tu vis. Tu peux te confier à lui comme à un un ami. Fabrique et décore des cartes de prières avec tes propres mots et choisis une carte avant de te coucher. Voici quelques exemples pour t'aider :

Je te loue parce que….. (ex : tu prends si bien soin de moi, tu m'aimes…)
Je te remercie pour…
Je me sens si…. (ex : triste, découragé, en colère…)
Je te demande pardon parce que….. (ex : parfois je suis paresseux, je n'ai pas envie de faire mes devoirs…)
Aide-moi à… (ex : être plus gentil avec mon frère, prendre de bonnes décisions…)
Je te prie pour….. (ex : ma famille, mes copains, mes professeurs, mes animateurs, les médecins etc…)

Reste à la maison

PRENDS SOIN DE TOI

RÉALISÉ AVEC 💙 PAR ANAÏS, CLAIRE ET SEKINAH

©Tous droits réservés - Mars 2020 - Photos Canva.com