



NAME :

Class :

**Défi Gentillesse, du 25 au 29 janvier 2021
Collège François Brune, Pleine Fougères**

J'ai toute la semaine pour réaliser un maximum d'actes gentils et altruistes (tous si je peux !) Je rends cette fiche à mon professeur d'anglais le 29 janvier. Je fais signer au moins 5 items par un adulte, et je coche les autres actions que j'ai effectuées (✓) ou demande à un ami de signer ma fiche.

- J'écris un petit mot sympa pour un.e camarade.
- Je fais un compliment sincère à quelqu'un.
- Je ramasse au moins cinq déchets dans la cour.
- Je passe une journée entière sans me plaindre et je n'utilise que des mots positifs.
- Je participe à une action de charité ou j'aide dans une association.
- Je raconte une blague pour faire rire quelqu'un.
- J'écris MERCI sur un bandage ou un pansement et je le donne à Mme Lecalvez, notre infirmière.
- J'apporte une petite fleur ou un petit mot aux personnes de la direction et du secrétariat.
- Je mange un goûter qui est bon pour ma santé.
- Je recycle mes déchets.
- Je fais un joli dessin pour quelqu'un.

- Je place un gentil mot sur l'oreiller d'un des membres de ma famille.
- J'apprends à dire bonjour ou merci dans un langue étrangère.
- J'aide mon professeur en classe.
- J'aide les surveillants en vie scolaire ou à la cantine.
- Au collège j'invite un nouvel ami à jouer avec moi ou j'engage la conversation avec quelqu'un que je ne connais pas et qui semble isolé.
- Je découpe dix cœurs que je donne à ma famille ou mes amis.
- Je réalise une petite carte à donner aux agents du collège .
- Je fais une danse rigolote pour quelqu'un.
- J'appelle ou j'envoie une vidéo à un grand-parent ou à un membre de ma famille qui est loin.
- Je dis à un de mes professeurs (actuel ou passé) à quel point il ou elle a compté pour moi.
- J'aide quelqu'un qui en a besoin.
- Je tiens la porte à quelqu'un.
- Je dis bonjour à au moins dix personnes.
- J'aide à la maison (sans qu'on me le demande !)
- Je réalise un poster pour présenter le Kindness challenge que j'affiche dans le hall.
- Je fabrique un marque pages pour un ami ou un professeur.
- Je dis pardon à quelqu'un que j'ai blessé.
- J'écris la liste de 10 choses pour lesquelles je suis reconnaissant.e.
- Je ne bouscule pas les autres dans les couloirs mais au contraire je les laisse passer !
- Je crée ma propre action gentille :



The Great Kindness Challenge
 HYBRID EDITION
 FOR SCHOOL & HOME

Your Kindness Matters

We challenge you to complete as many acts of kindness as you can. Remember, social distancing is kind, too!

Stay safe, have fun and smile big knowing you are making the world a better place!