

Les défis du Colibri

<p>défi dessin</p>	<p>Se faire des grimaces dans la glace</p> <p>Rien de tel qu'un bon fou rire !</p>	<p>défi buvuzuku</p>	<p>Demander au conseil municipal de sécuriser la ville pour les vélos</p> <p>Le principal obstacle à l'utilisation du vélo pour aller à l'école est la sécurité.</p>	<p>défi lettres</p>	<p>Chanter en se lavant</p> <p>Voilà encore un plaisir qui ne coûte rien à la planète, sauf si on prolonge la douche.</p>
<p>défi lettres</p>	<p>Manger moins de viande</p> <p>1 kg de boeuf nécessite + 20 kg de céréales + 20 000 l d'eau + 1 l de pétrole.</p>	<p>défi oups !</p>	<p>Éteindre les lumières derrière soi Mots interdits : lampe, ampoule, noir, fermer, bouton, interrupteur, nuit.</p> <p>En France, l'électricité est fabriquée par les centrales nucléaires qui produisent des déchets radioactifs très dangereux.</p>	<p>défi lettres</p>	<p>Inviter ses copains</p> <p>Un bon moment entre copains, cela ne coûte rien et rapporte beaucoup.</p>
<p>défi mime</p>	<p>S'habiller chaudement en hiver pour baisser le chauffage</p> <p>19° C suffisent dans la maison. En baissant de 1° C, on économise déjà beaucoup (7 %).</p>	<p>défi oui-non</p>	<p>Manger les fruits et légumes à la bonne saison.</p> <p>Un fruit importé hors saison consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même produit acheté localement en saison.</p>	<p>défi buvuzuku</p>	<p>Changer de vêtements quand c'est nécessaire et non 3 fois par jour</p> <p>Faire des lessives prend du temps et consomme de l'eau et de l'électricité : évitons de laver le linge propre.</p>
<p>défi dessin</p>	<p>Respirer l'odeur des fleurs</p> <p>Petit bonheur qui fait du bien et qui ne coûte rien.</p>	<p>défi dessin</p>	<p>Donner à ceux qui en ont besoin</p> <p>Le partage et la générosité rendent tout le monde plus heureux.</p>	<p>défi buvuzuku</p>	<p>Créer un compost dans le jardin pour les déchets verts</p> <p>Nos poubelles contiennent en moyenne un tiers de déchets verts qui peuvent se transformer en bonne terre au lieu d'alourdir la poubelle.</p>

Les défis du Colibri

<p>défi oups !</p>	<p>Faire des bisous à ceux qu'on aime Mots interdits : amour, bouche, joue, câlin, lèvres, maman</p> <p>Le meilleur moyen d'être heureux, c'est d'aimer et d'être aimé.</p>	<p>défi lettres</p>	<p>Jouer en famille</p> <p>Un jeu de société avec toute la famille, c'est plus rigolo qu'une soirée devant la télévision ou la console.</p>	<p>défi lettres</p>	<p>Rendre service</p> <p>À la maison, à l'école et ailleurs, rendre service aide tout le monde à mieux vivre ensemble.</p>
<p>défi mime</p>	<p>Réparer plutôt que jeter</p> <p>Un Français jette en moyenne plus de 1 kg de déchets par jour, et cela augmente sans cesse.</p>	<p>défi oups !</p>	<p>Utiliser les 2 côtés des feuilles Mots interdits : papier, brouillon, écrire, dessiner, recto, verso.</p> <p>Le verso des feuilles peut servir de brouillon, c'est autant de papier économisé.</p>	<p>défi oups !</p>	<p>Jeter ses déchets dans des poubelles Mots interdits : ordures, papiers, saletés, container, corbeille.</p> <p>Dans la cour de récréation de l'école, tout le monde met ses papiers à la poubelle.</p>
<p>défi buvuzuku</p>	<p>Limitier le temps passé devant les écrans (ordi, TV, console)</p> <p>Un enfant canadien passe 6 heures par jour en moyenne devant un écran. Cela a des conséquences sur sa santé physique et favorise la dépression.</p>	<p>défi buvuzuku</p>	<p>Manger quelques sucreries pour le plaisir, pas pour se nourrir</p> <p>Il faut savoir profiter des plaisirs de la vie mais manger trop de sucreries est mauvais pour la santé et ce sont souvent des produits suremballés.</p>	<p>défi buvuzuku</p>	<p>Laisser les vêtements de marque aux frimeurs</p> <p>A-t-on envie d'être jugé uniquement sur l'étiquette de nos vêtements ? Si l'on veut choisir ses marques, choisissons des marques écolo et solidaires.</p>
<p>défi oui-non</p>	<p>Utiliser du papier recyclé</p> <p>Fabriquer du papier recyclé consomme 6 fois moins d'eau et 4 fois moins d'énergie que du papier neuf.</p>	<p>défi oui-non</p>	<p>Éviter les jeux d'eau avec de l'eau potable</p> <p>L'eau est un bien précieux, la rendre potable coûte cher. Il vaut mieux jouer avec l'eau d'un ruisseau qu'avec celle du robinet.</p>	<p>défi oui-non</p>	<p>Goûter avec des fruits</p> <p>C'est bon pour la santé et sans emballage.</p>

Les défis du Colibri

<p>Défi mime</p>	<p>Prendre les escaliers et éviter l'ascenseur.</p> <p>C'est bon pour la planète, cela économise de l'électricité et bon pour la santé, en faisant faire du sport.</p>	<p>Défi dessin</p> <p>Installer des ampoules basse consommation</p> <p>Les ampoules basse consommation consomment 5 fois moins d'électricité que les ampoules ordinaires et 20 fois moins que les halogènes.</p>	<p>Défi oui-non</p> <p>Acheter des produits fabriqués le plus près possible de chez soi</p> <p>Cela évite la pollution liée à leur transport.</p>
<p>Défi dessin</p>	<p>Construire des cabanes</p> <p>C'est amusant et cela permet de réfléchir à la construction de la maison : quels matériaux on utilise, comment on veut y vivre...</p>	<p>Défi dessin</p> <p>Emballer ses goûters dans une boîte plutôt qu'acheter des portions individuelles</p> <p>En France, les emballages représentent entre un tiers et la moitié de nos déchets ménagers.</p>	<p>Défi dessin</p> <p>Choisir des produits de toilette écologiques</p> <p>Ils sont entièrement biodégradables, ne polluent pas la nature et ne contiennent pas d'ingrédients mauvais pour la santé.</p>
<p>Défi mime</p>	<p>Aller à l'école en pédibus</p> <p>Un pédibus est un système organisé de ramassage scolaire pour aller à l'école à pied.</p>	<p>Défi mime</p> <p>Fermer les portes et les fenêtres en hiver</p> <p>Pour éviter les pertes de chaleur et économiser le chauffage.</p>	<p>Défi mime</p> <p>Préférer le vélo à la voiture</p> <p>En ville, la moitié des trajets en voiture font moins de 3 km et une voiture est plus polluante pendant les 3 premiers km !</p>
<p>Défi mime</p>	<p>Emprunter plutôt qu'acheter (ludothèques, bibliothèques...)</p> <p>Un même objet sert ainsi à beaucoup plus de monde.</p>	<p>Défi lettres</p> <p>Rencontrer ses voisins</p> <p>C'est sympa et ça permet de s'échanger des services.</p>	<p>Défi lettres</p> <p>Éviter les restes</p> <p>En moyenne, un quart de notre nourriture est jetée à la poubelle.</p>

Les défis du Colibri

<p>défi dessin</p>	<p>Fermer rapidement réfrigérateur et congélateur</p> <p>Cela évite qu'ils consomment beaucoup d'énergie pour faire baisser la température à nouveau.</p>	<p>défi oups !</p>	<p>Préférer les douches aux bains Mots interdits : laver, eau, baignoire, propre, bain, savonner.</p> <p>Une douche de 5 min consomme 30 à 80 l d'eau et un bain 150 à 200 l.</p>	<p>défi oups !</p>	<p>Mettre un couvercle sur les casseroles Mots interdits : cuire, bouillir, eau, cuisine, couvrir, fermer, vapeur</p> <p>Garder 1,5 l d'eau en ébullition demande 4 fois moins d'énergie avec un couvercle.</p>
<p>défi mime</p>	<p>Rendre visite aux personnes seules</p> <p>Être attentif aux autres, c'est donner et recevoir du bonheur.</p>	<p>défi oups !</p>	<p>Fermer l'eau en se brossant les dents Mots interdits : dentifrice, robinet, laver, lavabo, carie, fermer, arrêter</p> <p>Laisser couler l'eau, c'est gaspiller 12 l par minute.</p>	<p>défi buvuzuku</p>	<p>Acheter des produits équitables</p> <p>Si une personne fabrique des objets, il est normal qu'elle soit payée suffisamment pour vivre et qu'elle travaille dans de bonnes conditions. Mais ce n'est pas toujours le cas, sauf pour les produits équitables.</p>
<p>défi lettres</p>	<p>Manger bio</p> <p>C'est bon pour la santé et bon pour l'environnement.</p>	<p>défi buvuzuku</p>	<p>Réutiliser les objets et les matériaux</p> <p>On peut se souvenir des 4 R : Réduire (ses déchets), Réutiliser (plutôt que jeter), Réparer, Recycler.</p>	<p>défi oui-non</p>	<p>Acheter des produits sans emballage</p> <p>Dans une maison, un tiers des déchets sont des emballages.</p>
<p>défi lettres</p>	<p>Trier les déchets</p> <p>Avec les déchets triés, on peut produire d'autres objets et économiser les matières premières (pétrole, métaux...).</p>	<p>défi oui-non</p>	<p>Éteindre les veilles des appareils électriques</p> <p>Les veilles de tous les appareils électriques d'une maison restent allumées 24 h sur 24 et consomment autant qu'un réfrigérateur.</p>	<p>défi oui-non</p>	<p>Donner les jouets et les vêtements que l'on n'utilise plus</p> <p>Cela évite les déchets et fait des heureux.</p>