Carnet de missions

DÉFI

7 JOURS

DE KIBOUD AV VAHÉM



Du lundi 9 au dimanche 15 novembre 2026

Des petits gestes, de grands sourires !

NOM : _____

PRÉNOM : _____

CLASSE : _____

À TOI DE JOUER !

Chaque jour : 12 missions à cocher et seulement 2 bonus en famille ! Je peux raconter ou dessiner avec l’aide d’un adulte. Nous adaptons les bonus au temps et aux possibilités de notre famille.

À rapporter à l’école le lundi 16 novembre 2026

JOUR 1

Lundi 9 novembre - 29 HECHVAN

Je coche les missions que je réussis à accomplir :

J'AIDE

- ○ Je rends service sans qu'on me le demande.
- ○ Je range mes affaires.
- ○ J'aide dans une tâche de la maison.



JE SUIS POLI(E)

- ○ Je dis « s'il te plaît », « merci » et « bonjour ».
- ○ J'écoute quand mes parents parlent.
- ○ Je réponds avec un ton calme et respectueux.



JE SUIS RECONNAISSANT(E)

- ○ Je remercie mes parents pour quelque chose.
- ○ Je souris ou je fais un compliment.
- ○ J'exprime ce qui me gêne sans râler.



JE RESPECTE

- ○ Je fais ce que mon parent me demande, sans faire traîner.
- ○ Je parle gentiment même quand je ne suis pas d'accord.
- ○ Je suis patient(e).



BONUS EN FAMILLE

L'agent secret du service



- ○ Je repère une petite tâche utile et je la fais en secret, sans attendre de récompense.
- ○ Je laisse un indice dessiné ou écrit : mon parent devine le service que j'ai rendu.

MES MISSIONS : ____ /12 MES BONUS : ____ /2

JOUR 2

Mardi 10 novembre - 30 HECHVAN

Je coche les missions que je réussis à accomplir :

J'AIDE

- ○ Je rends service sans qu'on me le demande.
- ○ Je range mes affaires.
- ○ J'aide dans une tâche de la maison.



JE SUIS POLI(E)

- ○ Je dis « s'il te plaît », « merci » et « bonjour ».
- ○ J'écoute quand mes parents parlent.
- ○ Je réponds avec un ton calme et respectueux.



JE SUIS RECONNAISSANT(E)

- ○ Je remercie mes parents pour quelque chose.
- ○ Je souris ou je fais un compliment.
- ○ J'exprime ce qui me gêne sans râler.



JE RESPECTE

- ○ Je fais ce que mon parent me demande, sans faire traîner.
- ○ Je parle gentiment même quand je ne suis pas d'accord.
- ○ Je suis patient(e).



BONUS EN FAMILLE

L'interview surprise



- ○ Je pose trois questions à mon parent sur son enfance : son jeu, son plat et son souvenir préférés.
- ○ Nous jouons à « Qui connaît qui ? » : chacun devine une préférence de l'autre.

MES MISSIONS : ____ /12 MES BONUS : ____ /2

JOUR 3

Mercredi 11 novembre - 1 KISLEV

Je coche les missions que je réussis à accomplir :

J'AIDE

- ○ Je rends service sans qu'on me le demande.
- ○ Je range mes affaires.
- ○ J'aide dans une tâche de la maison.



JE SUIS POLI(E)

- ○ Je dis « s'il te plaît », « merci » et « bonjour ».
- ○ J'écoute quand mes parents parlent.
- ○ Je réponds avec un ton calme et respectueux.



JE SUIS RECONNAISSANT(E)

- ○ Je remercie mes parents pour quelque chose.
- ○ Je souris ou je fais un compliment.
- ○ J'exprime ce qui me gêne sans râler.



JE RESPECTE

- ○ Je fais ce que mon parent me demande, sans faire traîner.
- ○ Je parle gentiment même quand je ne suis pas d'accord.
- ○ Je suis patient(e).



BONUS EN FAMILLE

Le restaurant de la maison



- ○ Avec un adulte, je prépare un petit menu dessiné ou écrit avec ce qui est déjà prévu pour le repas.
- ○ Je mets la table et j'accueille mon parent comme un invité : « Bienvenue ! »

MES MISSIONS : ____ /12 MES BONUS : ____ /2

JOUR 4

Jeudi 12 novembre - 2 KISLEV

Je coche les missions que je réussis à accomplir :

J'AIDE

- ○ Je rends service sans qu'on me le demande.
- ○ Je range mes affaires.
- ○ J'aide dans une tâche de la maison.



JE SUIS POLI(E)

- ○ Je dis « s'il te plaît », « merci » et « bonjour ».
- ○ J'écoute quand mes parents parlent.
- ○ Je réponds avec un ton calme et respectueux.



JE SUIS RECONNAISSANT(E)

- ○ Je remercie mes parents pour quelque chose.
- ○ Je souris ou je fais un compliment.
- ○ J'exprime ce qui me gêne sans râler.



JE RESPECTE

- ○ Je fais ce que mon parent me demande, sans faire traîner.
- ○ Je parle gentiment même quand je ne suis pas d'accord.
- ○ Je suis patient(e).



BONUS EN FAMILLE

Le détective des mercis



- ○ Je repère trois choses que mon parent fait pour moi et auxquelles je ne pense pas toujours.
- ○ Je lui donne un « ticket merci » dessiné ou écrit avec un exemple précis.

MES MISSIONS : ____ /12 MES BONUS : ____ /2

JOUR 5

Vendredi 13 novembre - 3 KISLEV

Je coche les missions que je réussis à accomplir :

J'AIDE

- ○ Je rends service sans qu'on me le demande.
- ○ Je range mes affaires.
- ○ J'aide dans une tâche de la maison.



JE SUIS POLI(E)

- ○ Je dis « s'il te plaît », « merci » et « bonjour ».
- ○ J'écoute quand mes parents parlent.
- ○ Je réponds avec un ton calme et respectueux.



JE SUIS RECONNAISSANT(E)

- ○ Je remercie mes parents pour quelque chose.
- ○ Je souris ou je fais un compliment.
- ○ J'exprime ce qui me gêne sans râler.



JE RESPECTE

- ○ Je fais ce que mon parent me demande, sans faire traîner.
- ○ Je parle gentiment même quand je ne suis pas d'accord.
- ○ Je suis patient(e).



BONUS EN FAMILLE

Mission Shabbat ensemble



- ○ Avant Shabbat, je demande quelle petite tâche peut aider, puis je l'accomplis.
- ○ Pendant le repas, nous lançons la chaîne des qualités : chacun cite une qualité d'un autre membre de la famille.

MES MISSIONS : ____ /12 MES BONUS : ____ /2

JOUR 6

Shabbat 14 novembre - 4 KISLEV

Je coche les missions que je réussis à accomplir :

J'AIDE

- ○ Je rends service sans qu'on me le demande.
- ○ Je range mes affaires.
- ○ J'aide dans une tâche de la maison.



JE SUIS POLI(E)

- ○ Je dis « s'il te plaît », « merci » et « bonjour ».
- ○ J'écoute quand mes parents parlent.
- ○ Je réponds avec un ton calme et respectueux.



JE SUIS RECONNAISSANT(E)

- ○ Je remercie mes parents pour quelque chose.
- ○ Je souris ou je fais un compliment.
- ○ J'exprime ce qui me gêne sans râler.



JE RESPECTE

- ○ Je fais ce que mon parent me demande, sans faire traîner.
- ○ Je parle gentiment même quand je ne suis pas d'accord.
- ○ Je suis patient(e).



BONUS EN FAMILLE

Les souvenirs prennent vie



- ○ Je demande à mon parent de raconter un souvenir drôle de son enfance, puis je le raconte avec mes mots.
- ○ Nous chantons un chant de Shabbat choisi ensemble, et chacun partage son passage préféré.

Shabbat : tout à l'oral. Je coche après Shabbat.

MES MISSIONS : ____ /12 MES BONUS : ____ /2

JOUR 7

Dimanche 15 novembre - 5 KISLEV

Je coche les missions que je réussis à accomplir :

J'AIDE

- ○ Je rends service sans qu'on me le demande.
- ○ Je range mes affaires.
- ○ J'aide dans une tâche de la maison.



JE SUIS POLI(E)

- ○ Je dis « s'il te plaît », « merci » et « bonjour ».
- ○ J'écoute quand mes parents parlent.
- ○ Je réponds avec un ton calme et respectueux.



JE SUIS RECONNAISSANT(E)

- ○ Je remercie mes parents pour quelque chose.
- ○ Je souris ou je fais un compliment.
- ○ J'exprime ce qui me gêne sans râler.



JE RESPECTE

- ○ Je fais ce que mon parent me demande, sans faire traîner.
- ○ Je parle gentiment même quand je ne suis pas d'accord.
- ○ Je suis patient(e).



BONUS EN FAMILLE

Les Oscars des mercis



- ○ Je remets à mon parent un prix dessiné ou écrit : « Merci pour… », avec un exemple de cette semaine.
- ○ Nous choisissons une mission du carnet à garder chaque semaine et décidons quand la refaire.

MES MISSIONS : ____ /12 MES BONUS : ____ /2

JE FAIS LE POINT

Mon moment préféré :

Ce que j’ai appris sur moi :

Ce que j’ai découvert sur ma famille :

Je remercie Hachem pour…

JE COMPTE MES POINTS



Mes missions au total : ____ /84

Mes bonus au total : ____ /14

MON TOTAL : ____ /98

La bonne habitude que je garde :

Je rapporte mon carnet le lundi 16 novembre 2026.