



2020

1441



# Ramadan Challenge

by Espoir et Création

DESIGN Laila ABIDI

Je m'engage à:

AVRIL

MAI

| D  | L  | M  | M  | J  | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |

Ne pas dire de gros mots

Ne pas écouter de musique

Lire ou écouter

Le Coran en entier

Apprendre les

99 prénoms d'Allah

Délaisser la fumette

(cigarette, chicha et autres)

Nourrir un nécessiteux

Apprendre un plat

traditionnel

Ne pas manger en scred

Ne pas parler sur les gens

Respecter le confinement

Ne pas passer mes journées sur netflix

Faire mes prières à l'heure

Partager un verset ou une invocation par jour

Faire la paix avec un proche

Prendre des nouvelles d'un proche, familles, voisins....

Faire des exercices physiques

Ne pas dormir toute la journée

Manger sainement et équilibré

Réduire l'usage des réseaux sociaux, playstation, jeux en ligne

Demander pardon

Faire du dikhr (tasbiih)

à compléter sans modération