



Sauf et Sain à la Maison

Paquet d'activités

Mai 2020

Nous sommes Global G.L.O.W., une organisation 501 (c) (3) qui crée et gère des programmes innovants pour encadrer les filles afin qu'elles se défendent et renforcent leurs communautés.

Nous travaillons en partenariat avec plus de 40 organisations de base et établissements d'enseignement dans 23 pays à travers le monde, y compris aux États-Unis. En réponse à la menace actuelle de COVID-19, plusieurs de nos partenaires ont choisi de suspendre temporairement ou de reporter la programmation dans leurs communautés locales. L'équipe de Global G.L.O.W. a compilé ce paquet **Sauf et Sain à la Maison** à l'aide des activités G.L.O.W et a ouvert une source du matériel pour fournir aux membres du club un travail léger à réaliser à leur rythme.

Global G.L.O.W. prévoit de publier chaque mois de nouveaux paquets **Sauf et Sain à la Maison** pour la durée de la pandémie de COVID-19. Le thème de ce mois est la **Résilience**.

Ce mois-ci, nous mettons également en lumière certaines des représentantes de GLOW Girl qui avaient prévu de rejoindre Global G.L.O.W. à New York pour la 64e Commission de la condition de la femme (CSW) en mars. Ce voyage et la CSW complète ont été annulés en raison de COVID-19, mais nous pensions toujours que vous deviez rencontrer ces remarquables jeunes femmes. Nous mettrons en vedette le reste des représentantes de CSW et d'autres filles GLOW dans les futurs de paquets des activités de maison plus sûr.

Bien que bon nombre des activités de ce paquet soient axées sur les filles, nous invitons tous les jeunes (et même les adultes!) À y participer au plaisir.

Amusez-vous bien!

Table de Matières

Contenu de la Page

2	Thème Mensuel: Résilience
5	Temps d'écriture
8	Partie de la Poésie
9	Temps de Jeu
11	Temps de Dessin
14	Activités de Soulagement du Stress
16	Puzzles et Casse-Têtes
18	Coloriages
20	Plein feu sur les filles de Global G.L.O.W
23	Informations et Activités pour la Journée de l'Hygiène Menstruelle 2020

Thème du Mois: la Résilience

La résilience émotionnelle fait référence à la capacité de s'adapter à des situations ou crises stressantes. Vous êtes résilient en ce moment en travaillant sur ce paquet d'activité de maison plus sûr au lieu d'aller à votre Glow Club habituel - vous vous adaptez à la situation, c'est la résilience! Les prochaines activités vous aideront à mettre en pratique des compétences de résilience communes pendant que vous êtes plus en sécurité à la maison!

Essayez ces activités par vous-même et partagez-les avec un ami ou un membre de la famille.

Explorez la résilience précédente:

Vous avez déjà beaucoup d'expérience pour surmonter les obstacles et vous adapter à de nouvelles situations. Cet exercice se concentre sur vos expériences passées avec la résilience.

Commencez par penser à une période de votre vie qui a été particulièrement difficile ou exigeante, en particulier une période qui a été épuisante ou difficile sur le plan émotionnel. Pensez à la façon dont vous avez géré cette situation et avez fini par vous en sortir. Ensuite, répondez à ces questions, vous pouvez les écrire ou simplement y répondre dans votre tête:

- Quel était votre objectif?
- Quel a été votre résultat?
- Quels obstacles avez-vous dû surmonter?
- Quels sentiments et pensées désagréables vous souvenez-vous avoir ressentis dans la situation?
- De qui, le cas échéant, avez-vous reçu de l'aide et du soutien externes?
- Quelles attitudes et compétences spécifiques vous ont aidé à faire face à la situation?
- Comment évalueriez-vous votre résilience dans cette situation?
- Pourquoi n'était-ce pas 0%?
- Quelles forces et qualités personnelles vous ont aidé?
- S'il n'était pas à 100%, comment pourrait-on améliorer votre résilience dans des situations similaires à l'avenir?
- D'après votre expérience, comment pourriez-vous conseiller à quelqu'un d'autre de faire face à une situation similaire à l'avenir?

En passant par cet exercice et en répondant à ces questions, vous vous rendrez compte des compétences de résilience que vous possédez déjà, ce qui peut vous aider à continuer à développer ces compétences. Utilisez cet exercice pour vous rappeler que vous avez déjà pratiqué la résilience plusieurs fois auparavant et que vous êtes parfaitement capable de gérer tout ce qui se présente à vous. Vous pouvez également voir que certaines des compétences que vous avez utilisées auparavant vous seront utiles maintenant

Trois Manières:

Cet exercice peut vous aider à avoir une **perspective** sur un problème ou une situation difficile. Nous pouvons voir un problème de notre point de vue ou de notre point de vue, mais il peut être difficile de voir un problème du point de vue de quelqu'un d'autre. Les « trois façons » se réfèrent à la réflexion sur un problème de trois façons différentes. Par exemple, je suis frustré de ne pas avoir de temps pour moi à la maison en ce moment avec tout le monde ici. J'ai un frère plus jeune qui a besoin de beaucoup d'attention et mes parents s'attendent à ce que je sois encore plus utile que la normale et ils semblent se soucier de ce que je ressens en ce moment. Pour aider à gérer cette frustration, les essais ont rendu compte de cette situation de trois façons:

1. Mon plus jeune frère ou sœur est très nécessiteux en ce moment parce qu'il a peur du COVID-19 et qu'il est trop jeune pour vraiment comprendre de quoi il s'agit.
2. Mes parents sont également plus occupés que la normale parce qu'ils essaient de travailler et d'entretenir la maison avec moi et mes frères et sœurs ici.
3. Le niveau de stress est plus élevé que la normale à la maison voiture tout le monde s'inquiète de quelque chose de différent.

Maintenant que j'ai réfléchi à mon problème dans Trois façons, comment ces perspectives peuvent-elles m'aider?

Je me souviens que je ne suis pas la seule personne à avoir du mal en ce moment et que je peux répondre à leurs besoins. De plus, comme je sais que les autres ressentent des choses similaires à moi, ils peuvent également comprendre MES besoins et je peux essayer de demander ce dont j'ai besoin.

Maintenant essaie!

Maintenant, quelles sont tes trois façons ?

1. _____

2. _____

3. _____

Comment ces différentes perspectives peuvent vous aider ?

Fixer de petits objectifs

Une partie de ce qui rend COVID-19 effrayant est qu'il se sent hors de notre contrôle. Nous savons que nous devons rester à la maison, porter des masques si nous devons sortir et nous laver les mains pendant 20 secondes, mais ces actions peuvent sembler minimes par rapport à un si gros problème. Fixer de petits objectifs gérables peut aider notre cerveau à se sentir hors de contrôle. Voici quelques exemples de petits objectifs: je ferai 10 pompes par jour pendant la semaine prochaine, je peindrai pendant 15 minutes par jour, je ferai une petite promenade trois fois par moi-même la semaine prochaine.

Dans l'espace ci-dessous, définissez trois objectifs que vous pourrez atteindre au cours de la semaine prochaine. Essayer de faire cet exercice chaque semaine!

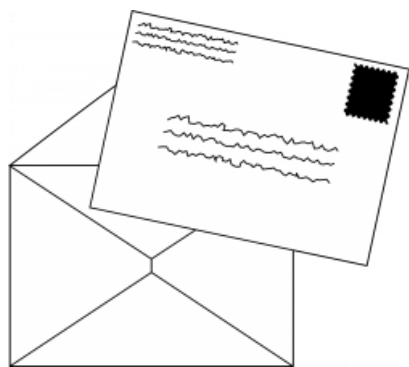
1. _____

2. _____

3. _____

Parler avec un ami

Nos liens avec les autres nous aide a faire au haut et au bas. Si-possible, restez en contact avec vos amis et les membres de votre famille par le biais d'appel téléphonique, d'application de message ou d'appels vidéos. Vous pouvez même écrire à la main les lettres de vos proches pour qu'elles soient envoyées par la poste, livrées ou enregistrées pour leur être remises lorsqu'il est sûr de le faire à nouveau. Parfois, écrire à nos amis peut donner l'impression de communiquer avec eux même s'ils ne peuvent pas encore lire vos messages



Lettre de mon futur

Écrivez une lettre de votre futur. Pensez et envisagez-vous dans le futur. Cela peut prendre six mois ou cinq ans. Quelles informations du présent voulez-vous que vous connaissiez pour votre avenir?

Si possible, conservez cette lettre en lieu sûr afin de pouvoir l'ouvrir à l'avenir et réfléchir à ce que vous avez traversé dans le présent.

Écris Rapides et Incitations à l'Écriture

- Écris trois choses dont tu es reconnaissante.
- Notez tous les sentiments que vous avez ressentis aujourd'hui.

Partie de la Poésie

Extrait de **Suzie Bitner avait peur de la fuite**
par Barbara Vance

Votre meilleur

Si vous faites toujours de votre mieux
Alors tu n'auras jamais à te demander
À propos de ce que vous auriez pu faire
Si tu avais convoqué tout ton tonnerre

Et si votre mieux
N'était pas aussi bon
Comme vous l'espérez,
Vous pourriez toujours dire,
« J'ai donné aujourd'hui
Tout ce que j'avais en moi. »

Sans titre de Géorgie Bingham

"Je ne peux pas le faire papa", a-t-elle dit
"Comment savez-vous?" il a répondu
"Ça a l'air trop dur, pas sûr que je puisse y
arriver,
J'ai peur d'échouer ", a-t-elle répondu

"Et si j'échouais?" elle a dit
"Et si vous réussissez", va-t-il dit
Ne pas essayer n'est sûrement pas le choix
à faire, essayez
Voilà la clé »

"Tu seras toujours ma fille", a déclaré papa
"Je serai plus fier que le punch si vous
essayez"
"Vous pouvez me demander à nouveau,
mais si j'échoue? "
Je dirai,
"Mon chéri, et si tu voles?"

Écrivez vos réflexions sur ces poèmes ou écrivez votre propre poème:

Temps d'Amusement

Amusez-vous avec ces jeux et activités!

1. Marobo tanda robo (Soumis par Margaret à Rift Valley Reading Association, Kenya): Il s'agit d'un jeu auquel vous pouvez jouer avec d'autres personnes chez vous. Les enfants sont assis en cercle, chacun d'eux tenant une petite pierre. Tout en chantant et en gardant un rythme, ils passent chacun leur pierre au prochain enfant. Les enfants passent rapidement les pierres et quiconque se retrouve avec plus d'une pierre à la fin de la chanson est éliminée du jeu. Les participants doivent être actifs et attentifs!

Chant:

Solo: Marobo

All: Tanda robo

Solo: Marobo

All: Tanda robo

Marina ketsa [Les pierres arrivent]

Makina ketsa [Les pierres arrivent]

Nokhinda, nosasakwa [Si vous tardez, vous êtes absent]

Nokhinda, nosasakwa [Si vous tardez, vous êtes absent]

(Chantez à plusieurs reprises)

2. Boju-Boju (Soumis par le mentor Elizabeth d'Abuja, Nigéria): C'est un jeu auquel vous pouvez jouer avec d'autres dans votre maison. Pour ce jeu, une fille est sélectionnée pour se tenir au milieu d'un cercle. Elle doit fermer les yeux et chanter la chanson intitulée Boju-Boju, alors qu'elle chante, d'autres filles se cachent. Sur la ligne, "Se ki n si?" [« Dois-je ouvrir les yeux? »] Tout le monde répond: « Si sin si » [Ouvrez, ouvrez-les!] Elle peut découvrir ses yeux et les chercher.

Chant:

Boju boju

Ferme tes yeux

Oloro nbo

Le Chef mascarade est là.

Epara mo

Va te cacher

Se ki nsi?

Dois-je les ouvrir

Si si sin sii

Ouvre, ouvre ouvre les.

Eni to loro ba mu a pa je

Quiconque il trouve, il tuera

3. Sois juste idiot! Écrivez une liste de 12 choses stupides ou drôles que quelqu'un pourrait faire. Par exemple, montez et descendez dix fois sur un pied tout en chantant une chanson. Notez ensuite les chiffres de 1 à 12 sur de petites bandes de papier et mettez-les dans un bol ou un bocal. (Vous pouvez également utiliser une paire de dés si vous en avez!) Avec d'autres avec lesquels vous vous éloignez socialement, retirez à tour de rôle un nombre et faites cette action idiote.

*Si vous le pouvez, prenez une photo de vous pendant que vous jouez et envoyez-la à votre mentor ou coordinateur! Vous pouvez également le poster sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur instagram. **Global G.L.O.W. j'adorerais le voir aussi!***

4. Croquis téléphonique: Cette activité peut être effectuée avec ceux avec qui vous êtes à la maison. Asseyez-vous en cercle et donnez à chaque personne jouant une feuille de papier.

- Tout d'abord, chaque personne doit écrire une phrase en haut de la page. Par exemple, « Deux chiens ont eu une fête d'anniversaire dans la cour de récréation de l'école ».
- Repliez ensuite le haut de la page pour que la phrase soit masquée.
- Lorsque tout le monde a caché sa phrase, il doit transmettre sa page à la personne à sa droite. Maintenant, chacun aura le papier de quelqu'un d'autre.
- Ensuite, sans permettre à la personne suivante à son droit de voir, tout le monde peut regarder la phrase qu'il a reçue. Chacun va maintenant faire de son mieux pour dessiner une image de la phrase qu'il a reçue.
- Réglez une minuterie pendant 5 minutes et laissez tout le monde dessiner la phrase. Une fois terminé, ils devraient à nouveau masquer la phrase d'origine, puis remettre leur papier à la personne suivante à leur droite.
- Tout le monde devrait maintenant avoir le dessin de quelqu'un d'autre devant lui.
- Sans regarder la phrase originale, chaque personne devrait essayer de deviner quelle était la phrase originale pour le dessin. Notez-le sous le dessin.
- Repliez la page pour que tout soit masqué, à l'exception de la dernière phrase que vous avez écrite.
- Répétez à nouveau tout le processus en commençant par le début.
- Après quelques tours (ou lorsque votre papier est plein!), Ouvrez-les pour voir ce que les gens ont écrit et dessiné!
- Comment la phrase finale ou le dessin se compare-t-il à l'énoncé original?

Invité de dessin Partie 1 sur 2: Faisons une bande dessinée! Tout d'abord, sur cette page, trouvez du caractère. Dessinez à quoi ils ressemblent et notez certains de leurs traits de personnalité. Ce qu'ils sont à vous de choisir - ils peuvent être des extraterrestres, des animaux, des humains, des rochers ou tout ce à quoi vous pouvez penser.



*Si vous le pouvez, prenez une photo de vous pendant que vous jouez et envoyez-la à votre mentor ou coordinateur! Vous pouvez également le poster sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur instagram. **Global G.L.O.W. j'adorerais le voir aussi!***

Invité de dessin Partie 2 sur 2: Maintenant, vous allez créer votre propre bande dessinée. Mettez vos personnages dans une histoire sur ce que signifie être fort. Pour faire votre bande dessinée, séparez les rangées en rectangles ou carrés de différentes tailles pour créer vos « panneaux ». C'est à vous de décider combien vous en utilisez et de quelle taille!

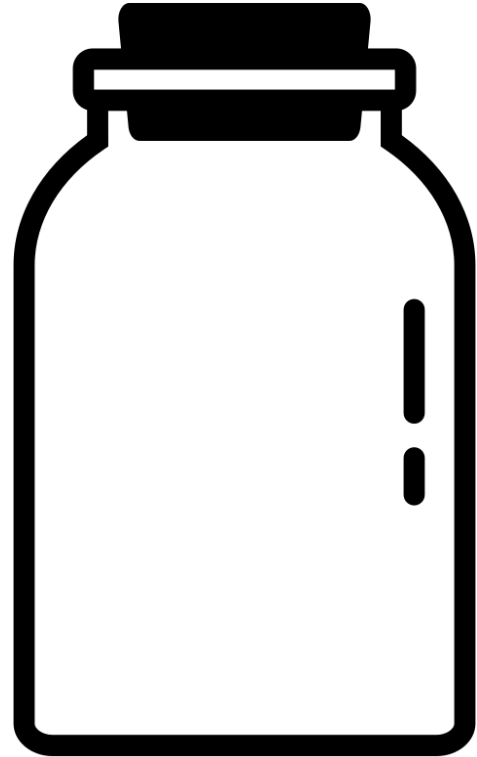
*Si vous le pouvez, prenez une photo de vous pendant que vous jouez et envoyez-la à votre mentor ou coordinateur! Vous pouvez également le poster sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur instagram. **Global G.L.O.W. j'adorerais le voir aussi!***

Pot/ Récipient de Souci

Parfois, nous pouvons être submergés par nos pensées et nos inquiétudes. Il peut être utile d'écrire nos inquiétudes pour nous aider à cesser d'y penser pendant un certain temps.

Dessinez votre inquiétude comme un papillon dans le pot, puis étiquetez-le.

Parfois, il est utile de réserver 10 à 30 minutes pour penser à vos papillons / soucis et à rien d'autre. Si vous vous concentrez vraiment sur ce qui vous inquiète pendant cette période, votre cerveau se fatigue et sera heureux de penser à autre chose quand ce sera fini.



Invités de dessin rapide

- Créez une forme étrange avec votre main avec laquelle vous n'écrivez pas. Ensuite, avec votre main qui écrit, faites de votre mieux pour tracer votre autre main. Maintenant, créez un dessin basé sur ce contour étrange. Cela peut être une personne, une montagne ou quelque chose de nouveau que vous inventez!
- Jeu de dessin: vous avez besoin d'au moins 2 personnes pour ce jeu. Chaque personne a besoin d'un crayon et d'un morceau de papier. Prenez 5 secondes pour penser à quelque chose à dessiner, mais ne vous dites pas. Ensuite, chaque personne pose le papier sur sa tête et essaie de dessiner ce à quoi elle pense. Amusez-vous à deviner ce que vous avez tous les deux dessiné!
- Dessinez ce que les fourmis font pour le plaisir
- Dessine quelque chose qui te fait sourire

Activités de soulagement du stress

Astuce du mois

Est-ce que quelque chose t'ennuie? Avez-vous du mal à garder le contrôle de vos émotions? Voici une astuce qui peut vous aider à rester présent:

- Reconnaître. Reconnaissez ce qui se passe, en le notant simplement d'une manière calme et acceptante.
- J'accepte. Permettez à la vie d'être telle qu'elle est, sans essayer de la changer tout de suite et sans souhaiter qu'elle soit différente d'une manière ou d'une autre.
- Enquêter. Voyez ce que cela fait, que cela vous dérange ou vous rend heureux, vous procure du plaisir ou de la douleur, notez-le.
- Non-identification. Sachez que les sensations que vous ressentez font une expérience éphémère, qui passera bientôt. Ce n'est pas qui vous êtes.

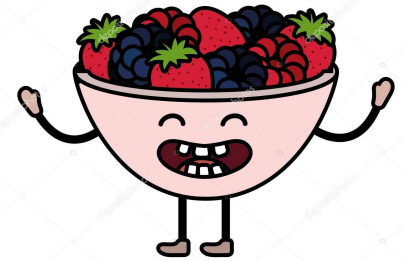
([New York Times](#))

Appréciez les petites choses

Matériaux: Un de vos aliments préférés que vous pouvez manger en petites bouchées. Il fonctionnera mieux avec de petits fruits ou légumes que vous pouvez manger un à la fois comme des raisins, des baies ou des pois.

* Vous pouvez faire cette activité seul ou avec un ami! Si vous êtes seul, écrivez ou dessinez ce que vous ressentez en mangeant la nourriture de cette manière spéciale. Si vous êtes avec un ami, parlez-en!

1. Trouvez un endroit confortable pour manger
2. Prenez un morceau de votre nourriture et observez-le
 - a. À quoi cela ressemble, se sent, se sent?
 - b. Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit et comment vous sentez-vous en regardant cette nourriture?
3. Mettez la nourriture dans votre bouche - mais ne la mâchez pas encore!
 - a. À quoi cela ressemble-t-il dans votre bouche et sur votre langue?
 - b. Votre appétit est-il? Vos dents sont froides ou chaudes?
4. Mâchez et avalez lentement les aliments. Portez une attention particulière à chaque étape.
5. Comment avez-vous ressenti ce nouveau processus? Qu'avez-vous remarqué de nouveau sur la nourriture que vous n'aviez pas remarquée auparavant?
6. Répétez autant de fois que vous le souhaitez!



([Mindful Games](#))

Compter les Respirations

Vous pouvez compter vos respirations pour développer la concentration. Plus vous vous entraînez, plus vous pourrez concentrer votre attention!

1. Asseyez-vous confortablement avec le dos droit et le corps détendu, posez vos mains sur vos genoux
2. Inspirez naturellement et dites silencieusement un dans votre esprit. Alors que vous respirez, détendez votre front
3. Recommencez - inspirez naturellement et dites deux silencieusement dans votre esprit. Alors que vous expirez, détendez votre cou et vos épaules.
4. Ensuite, respirez et dites silencieusement trois dans votre esprit. Expirez et détendez votre estomac
5. Continuez aussi longtemps que vous le souhaitez, en comptant et en relaxant différentes parties de votre corps - Conseil: utilisez vos doigts pour vous aider à compter!



Réflexion: Votre esprit est-il devenu calme lorsque vous comptiez les respirations? Vous êtes-vous senti détendu? Combien de respirations cela va-t-il pris? Votre esprit s'est-il de nouveau occupé immédiatement ou est-il resté calme?

(Mindful Games)

Dance de la Nature

Pouvez-vous vous déplacer comme un arbre dans le vent ou comme l'eau dévalant une rivière? Essayons!

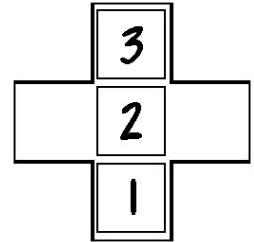
1. Trouvez-vous un endroit avec beaucoup d'espace pour vous déplacer, portez des vêtements confortables
 - a. Essayez de trouver un espace pour danser dehors!
2. Imaginez comment la nature évolue - voici quelques exemples:
 - a. Arbres se balançant dans le vent
 - b. L'eau dévalant une rivière
 - c. Feuilles soufflant dans la brise
 - d. Floraison des Fleurs
 - e. Tempêtes de pluie
3. Commencez à déplacer votre corps pour imiter les mouvements de la nature. Utilisez vos bras et vos jambes. Déplacez le sol et sautez en l'air! Soyez un avec la Terre. .



Puzzles et Enigmes

(mathisfun.com)

Peux-tu résoudre ces puzzles? Essaie de trouver la différence ou défi un ami ou un membre de famille à cette course! (Les réponses seront sur une autre page de ce paquet.)



1. **Puzzle de blocs:** Le diagramme à droite montre une boîte en forme de croix contenant trois blocs numérotés. Le casse-tête consiste à faire glisser les blocs autour de la boîte jusqu'à ce que les chiffres indiquent 1,2,3 au fur et à mesure que vous descendez. Comment faites-vous? Et combien de mouvements faut-il?

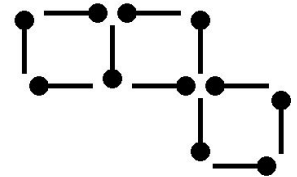
$$\square \quad 7 \quad 2$$

$$3 \quad \square \quad 8$$

$$\underline{4 \quad 7 \quad \square}$$

2. **Ajoutez-le:** Trouvez la solution! Quels sont les trois nombres manquants dans le problème d'ajout à gauche?

3. **Matchstick Puzzle:** Dans le diagramme de droite, ces 11 allumettes forment trois carrés. Votre défi est de déplacer trois matches pour créer deux carrés complets.



Devinette

1. Que pouvez-vous entendre, mais pas voir ou toucher, même si vous le contrôlez?
2. Qu'est-ce qui est vraiment facile à entrer et difficile à sortir?

Puzzle les numéros manquants

(Education.com)

Chaque puzzle contient les numéros 21-29. Chaque colonne et chaque ligne totalisent le numéro donné hors des cases. Mettez le bon numéro dans chaque case pour

compléter les équations d'addition sans répéter aucun nombre

23		25	74
	21		72
		28	79
76	69	80	

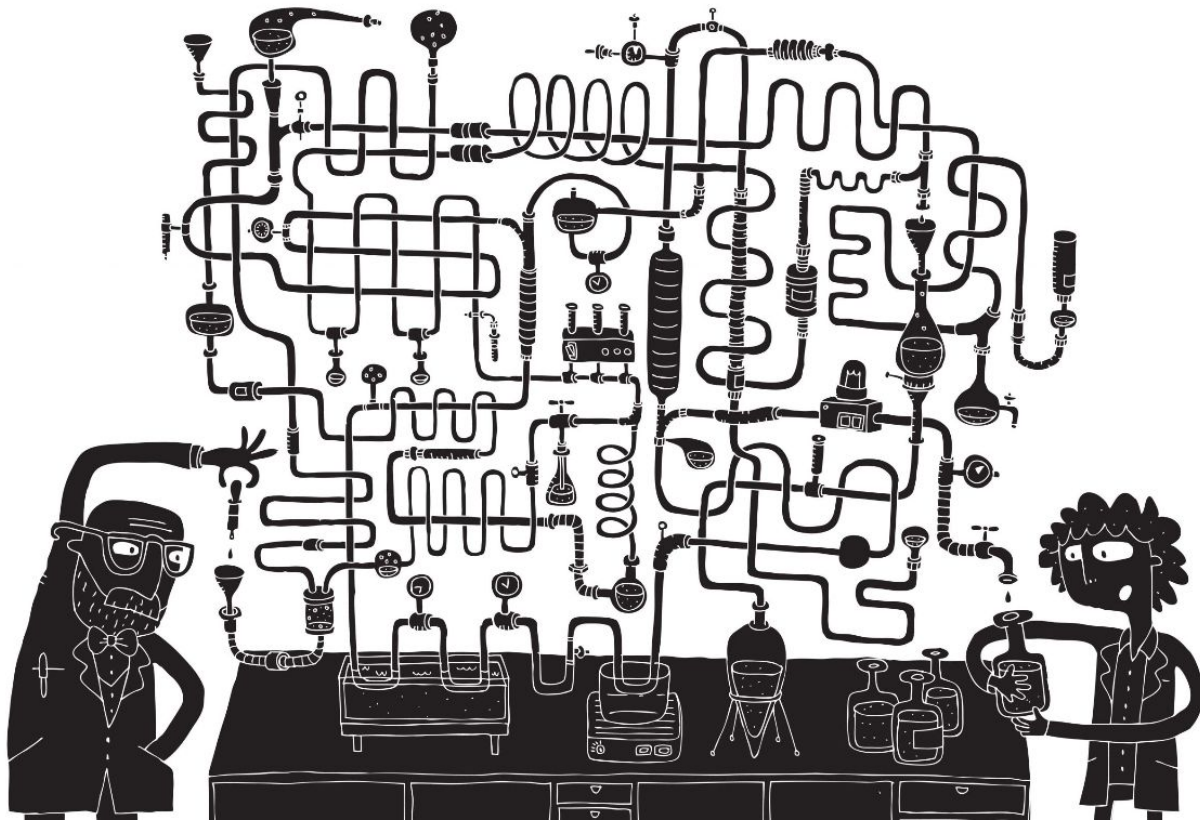
	29		82
22		24	67
26			76
73	77	75	

	28		74
	23		78
21		27	73
74	76	75	

Labyrinthe

(puzzleprime.com)

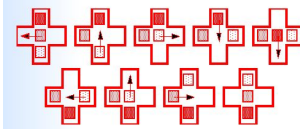
Pouvez-vous trouver le chemin du liquide dans ce labyrinthe de laboratoire?



Solutions aux énigmes et aux puzzles:

1. Puzzle de blocs

8 moves, like this:

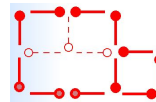


2. Ajoutez-le:

0	7	2
3	9	8
4	7	0

L'endroit le plus évident pour commencer était le 0 en bas (n'oubliez pas de porter celui!) En travaillant vers la gauche, le prochain doit être 9 pour faire le total 16 (+1 = 17) donc nous en portons un autre une. Cela signifie que le chiffre en haut à gauche doit être vide (ou un zéro)

3. Matchstick Puzzle:

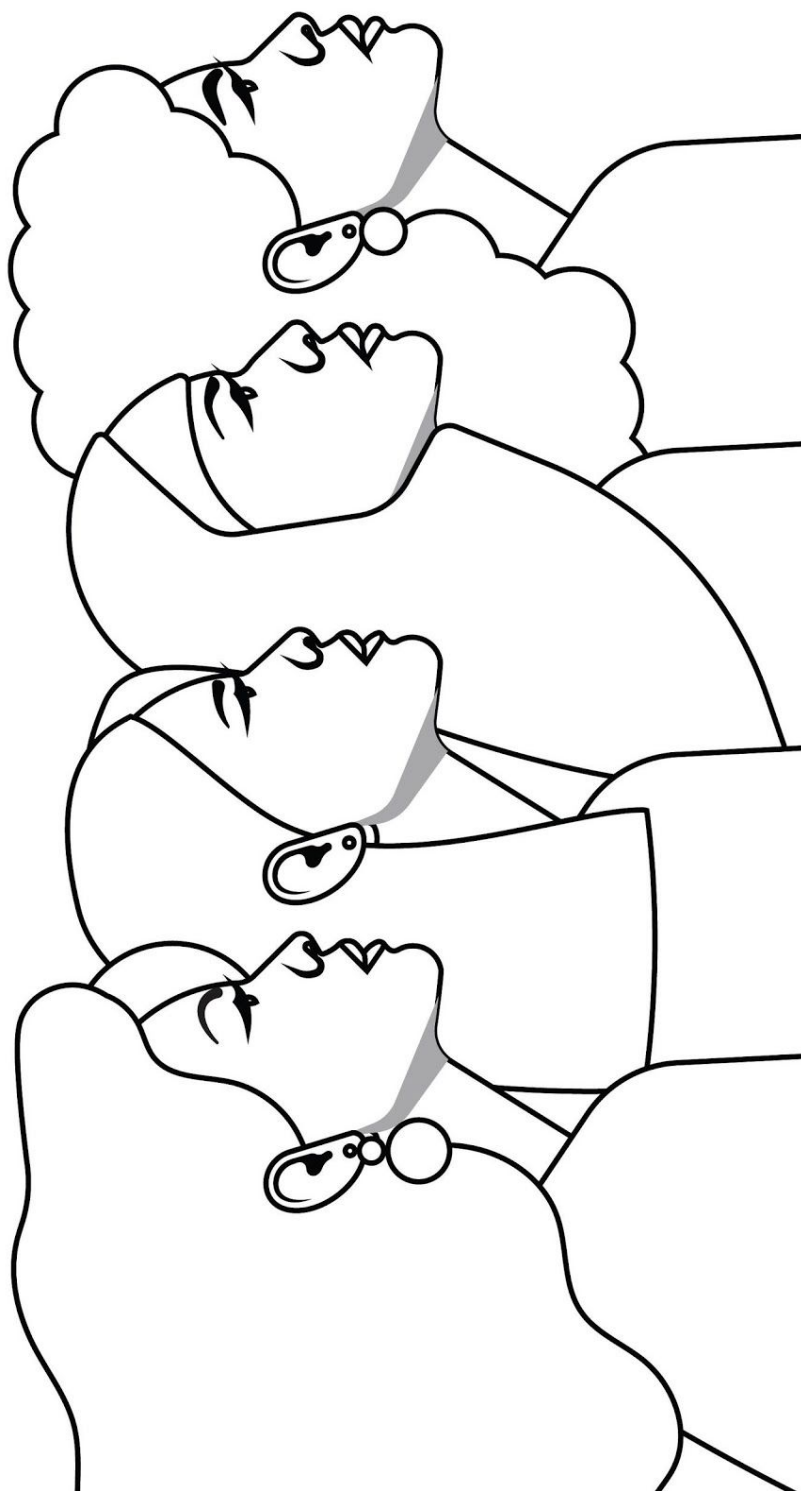


Puzzle les numéros manquants

23	26	25	74	25	29	28	82	24	28	22	74
24	21	27	72	22	21	24	67	29	23	26	78
29	22	28	79	26	27	23	76	21	25	27	73
76	69	80		73	77	75		74	76	75	

Devinette

1. Ta Voix
2. Trouble!



*Si vous le pouvez, prenez une photo de vous pendant que vous jouez et envoyez-la à votre mentor ou coordinateur!
Vous pouvez également le poster sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur instagram
Global G.L.O.W. j'adorerais le voir aussi!*

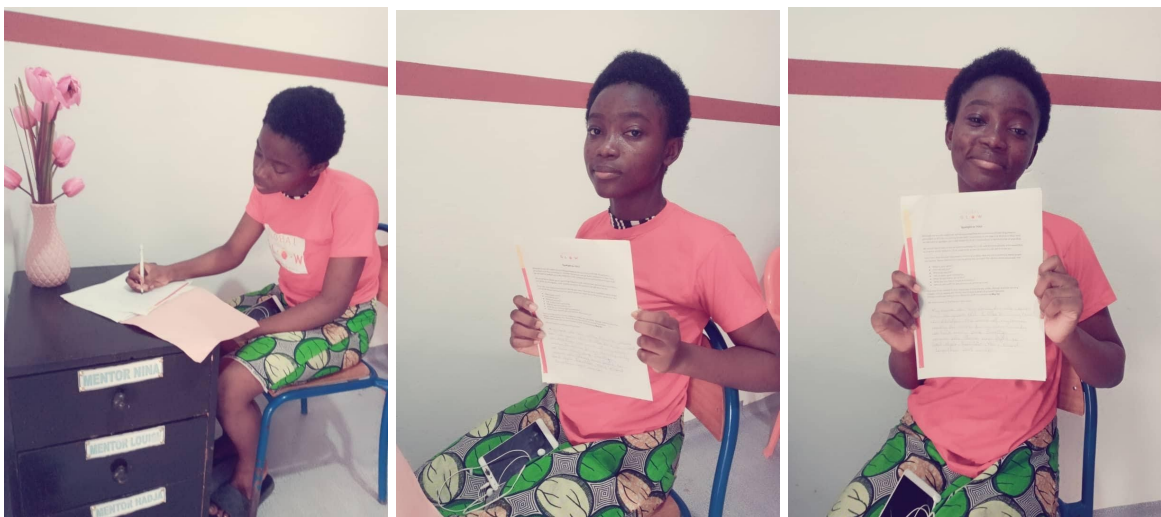
GLOBAL
G · L ·  · W

Plein feux sur les filles de Global G.L.O.W!

Chez G.L.O.W. sommes très tristes que la pandémie COVID-19 ait empêché nos incroyables représentantes de GLOW de présenter à la 64e Commission de la condition de la femme, mais nous sommes très fières de mettre en lumière ces jeunes leaders ici.

YAO NELLY ARMELLE DESIREE

Abidjan, Côte D'Ivoire, Afrique



Je m'appelle Yao Nelly Armelle Désirée. J'ai 16 ans. J'habite en Côte d'Ivoire, à Abidjan. Le nom de ma communauté est Anono. Dans ma communauté, nous avons beaucoup de familles pauvres, les femmes sont fortes et se battent pour nourrir leur famille. Ils se tiennent ensemble et s'unissent.

Pour le plaisir, j'aime aller aux concerts avec mes amis.

Dans mon avenir, je serai une personnalité influente dans le monde.

Je rêve de devenir comptable agréé.

Pour les filles et les femmes de ma communauté, j'aimerais qu'elles bénéficient d'une éducation et d'un soutien financier.

BRIELLE LEE, Los Angeles, CA, USA



Je m'appelle Brielle Lee et j'ai quatorze ans. J'ai récemment célébré mon anniversaire via Zoom en raison de la commande de séjour à la maison due au COVID-19. J'habite à Los Angeles, en Californie, également connue sous le nom de « City of Angels ». Je dirais que ma communauté est un creuset de nombreuses cultures. Un exemple de ma communauté est que je vis devant une mosquée qui est juste à côté d'une église presbytérienne et au coin de la rue se trouve un temple juif et une église catholique.

Ma communauté est composée de personnes de tous horizons, ce qui la rend spéciale parce que j'apprends quelque chose de nouveau tout le temps de mes voisins et amis. Dans mon temps libre, j'aime lire une variété de livres et dessiner. En regardant le monde qui m'entoure, mon espoir est de devenir la voix du changement pour les filles de ma communauté et du monde entier. Je veux qu'ils sachent que leurs efforts, grands ou petits, ne passeront pas inaperçus, et ils plantent les graines de demain.

Pour moi, le changement climatique est quelque chose d'important pour moi car il affecte ma génération et celles qui suivent. Afin de faire une différence, je sais que je ne peux pas fermer les yeux ou attendre que quelqu'un d'autre apporte les changements que je veux voir se produire. Je suis impliqué dans différentes organisations qui me soutiennent dans mes efforts pour apporter les changements nécessaires au ralentissement du changement climatique.

Mon souhait pour les filles et les femmes de ma communauté et du monde entier est qu'elles se sentent en sécurité, soutenues et confortables dans leur peau. Je veux qu'ils sachent que leur voix est importante et que quelqu'un, quelque part, attend d'entendre leur vérité à laquelle s'identifier. Je veux leur dire que nous pouvons tous avoir un impact positif à notre manière et être le changement nécessaire pour un avenir meilleur pour tous.

ABIGAIL WAHU, Njoro, Kenya, Africa



Je m'appelle Abigail Wahu. J'ai treize ans. J'habite à Njoro, dans le comté de Nakuro, au Kenya. En ce moment, il se passe beaucoup de choses dans ma communauté. Pour commencer, les écoles sont fermées depuis un mois maintenant. Il y a beaucoup d'anxiété chez les étudiants, en particulier ceux qui attendent pour passer leurs examens finaux afin de rejoindre les universités et les lycées.

La tension est élevée dans les foyers parce que les parents n'ont pas travaillé après la fermeture nationale et le couvre-feu. Pour cette raison, il y a eu des cas de violence domestique à cause du stress et de la dépression. Les propriétaires expulsent les gens de leurs maisons parce qu'ils ne peuvent plus se permettre de louer. De plus, les églises ont été fermées, les enfants ne peuvent pas sortir de chez eux pour jouer. Il y a un grand besoin de nourriture et d'eau, en particulier dans les bidonvilles et la peur d'une infection par le coronavirus mortel. Les zones rurales ont besoin de plus de sensibilisation sur la manière de rester en sécurité car lorsque vous vous promenez, la vie se déroule comme d'habitude. Par-dessus tout, les agriculteurs sont dans une situation difficile en raison de l'invasion acridienne qui mange des animaux d'élevage, ce qui est catastrophique pour la sécurité alimentaire du pays. C'est louable ce que le gouvernement fait en ce moment en ouvrant des plateformes en ligne, des radios et des télévisions pour nous éduquer les enfants à la maison, mais je m'inquiète pour ceux qui sont pauvres et qui n'ont pas les moyens d'acheter des téléviseurs ou des radios pour rattraper leurs études en tant que le reste des enfants aisés font.

C'est une triste affaire, mais nous pensons que nous allons surmonter et que les choses redeviendront normales. Pendant mes loisirs, j'aime dessiner des images de différentes choses intéressantes. Chanter et écouter de la musique est aussi mon hobby, tout comme la lecture de livres d'aventure et la cuisine. Dans cette vie, j'ai beaucoup d'espoirs et de rêves futurs. Je rêve toujours d'être une exploratrice, une femme d'affaires, un guitariste, un musicien ou un psychiatre. Mes espoirs sont d'être une personne réussie et riche afin d'aider les orphelins, malades, nécessiteux et âgés.

Mon souhait pour les filles et les femmes de ma communauté est que pour chacune d'elles de trouver son bonheur dans ce monde, d'être éduquée sur ses droits et d'avoir la liberté de se tenir forte, et pour qu'elles soient autonomisées et deviennent fortes et puissantes leaders dans cette vie afin d'être une inspiration pour tout le monde.

Journée de l'Hygiène Menstruelle

28 Mai 2020

(<https://menstrualhygieneday.org/>)

Les périodes ne s'arrêtent pas pour les pandémies. Nous non-plus.

Une mauvaise hygiène menstruelle causée par un manque d'éducation sur la question, la persistance des tabous et de la stigmatisation, un accès limité aux produits menstruels hygiéniques et une mauvaise infrastructure d'assainissement sapent les opportunités éducatives, la santé et le statut social général des femmes et des filles à travers le monde. En conséquence, des millions de femmes et de filles ne peuvent atteindre leur plein potentiel.

La Journée de l'Hygiène Menstruelle (Menstrual Hygiene Day ou MH Day en Anglais) est une plateforme mondiale de plaidoyer qui rassemble les voix et les actions des organisations à but non lucratif, des agences gouvernementales, des personnes individuelles, du secteur privé et des médias pour promouvoir une bonne gestion de l'hygiène menstruelle (BGHM) pour toutes les femmes et les filles. Plus précisément, la Journée de l'Hygiène Menstruelle (MH Day):

- rompt le silence, sensibilise et modifie les normes sociales négatives autour de la BGHM, et
- engage les décideurs à accroître la priorité politique et à catalyser l'action en faveur de la BGHM, aux niveaux mondial, national et local.

Si vous le pouvez, participez à MH Day sur leur site Web à www.menstrualhygieneday.org ou vous pouvez essayer l'activité répertoriée ici, ou réfléchir à votre propre façon de marquer l'occasion. Quelle que soit la façon dont vous choisissez de célébrer cette journée importante, laissez Global G.L.O.W. savoir! Nous adorons vos photos!

Activité: Bracelets de Cycles

*Vous construirez un bracelet de cycle perlé à porter en solidarité et en rappel pour prendre soin de votre hygiène menstruelle. Vous allez créer un bracelet pour vous-même et vous pouvez également en faire un pour un ami ou un membre de votre famille. **Cette activité utilise des perles et un cordon élastique, mais vous pouvez utiliser n'importe quel matériau dont vous disposez, y compris de la ficelle, du ruban, du tissu ou même du papier.***

Matériels:

- Agenda et ou Papier blanc
- Bic et ou crayons
- Ciseaux
- Perles
- Cordons ou fils extensible blancs pour faire des bracelets
- Papier graphique et marqueurs



Instructions:

Les bracelets de vélo sont un moyen pour vous de montrer votre fierté d'être une fille qui a déjà ou aura ses règles. Comme beaucoup d'entre vous le savent, dans divers pays, les règles sont considérées comme sales, impures et inférieures. Beaucoup de filles ont honte d'avoir leurs règles et d'être maltraitées par leurs pairs, les garçons, les membres de la famille et les communautés. Beaucoup de filles n'ont malheureusement pas non plus les ressources hygiéniques adéquates pour prendre soin de leurs règles de manière saine! Cela peut entraîner de nombreux problèmes de santé génésique pour les filles et les femmes.

Ce bracelet cycle montre votre unité avec des filles du monde entier qui vivent leurs règles! Le port de votre bracelet cycliste montre également que vous prenez position et que le fait d'avoir des règles est naturel et fait partie intégrante de la vie d'une fille. Ce bracelet attire l'attention sur la stigmatisation de la période dans le monde et le manque d'accès à des pratiques de période saines et sûres. Lors de la Journée de l'hygiène menstruelle, nous disons que les règles ne doivent pas être quelque chose qui encourage les mauvais traitements des femmes et des filles et toutes les filles méritent d'avoir du matériel sanitaire pour avoir des règles heureuses et saines!

1. Prenez un morceau de cordon ou de ficelle pour le bracelet
2. Ensuite, mesurez et coupez la ficelle pour l'adapter au poignet de manière appropriée
3. Choisissez **cinq perles de couleur rouge / rose / magenta** à ajouter au bracelet. Ces perles représentent le cycle menstruel
 - a. Vous pouvez choisir des perles de couleur supplémentaires à ajouter au reste de leur bracelet
4. Vous pouvez choisir des perles de couleur supplémentaires à ajouter au reste de leur bracelet.
 - a. Mon bracelet représente la force que j'ai pendant mes menstrues
 - b. Ce bracelet fait prendre conscience aux nombreuses filles du monde entier qui sont honteuses, rejetées et maltraitées, juste pour avoir leurs règles.
 - c. Ce bracelet représente l'importance des soins menstruels et d'avoir des ressources hygiéniques appropriées à utiliser, lorsque vous avez vos règles.
 - d. Mon bracelet cycle montre mon soutien et ma connexion avec toutes les filles du monde entier!

Fiche d'information sur la Gestion de la Santé Menstruelle

La menstruation est une partie normale et saine de la vie de la plupart des femmes. Environ la moitié de la population féminine - environ 26% de la population mondiale [i] - est en âge de procréer. La plupart des femmes ont leurs règles chaque mois pendant environ deux à sept jours. Pourtant, aussi normale soit-elle, les menstruations sont stigmatisées dans le monde.

1. En moyenne, une femme a ses règles pendant environ 7 ans au cours de sa vie.
2. La première période peut être remplie de célébration, de peur ou d'inquiétude. Pour chaque fille, cela signifie une transition importante vers la féminité - un moment où elles bénéficieraient du soutien de la famille et des amis.
3. De nombreuses filles n'ont pas une compréhension complète et précise de la menstruation en tant que processus biologique normal. Éduquer les filles avant leurs premières règles - et, surtout, les garçons - sur les menstruations, renforce leur confiance, contribue à la solidarité sociale et encourage des habitudes saines. Ces informations devraient être fournies à la maison et à l'école.
4. Une mauvaise hygiène menstruelle peut présenter des risques pour la santé physique et a été liée à des infections des voies reproductives et urinaires. Beaucoup de filles et de femmes ont des options limitées pour des matériaux menstruels abordables. Fournir un accès à des installations privées avec de l'eau et du matériel menstruel à moindre coût plus sûr pourrait réduire les maladies urogénitales.
5. Les filles et les femmes handicapées et ayant des besoins spéciaux sont confrontées à des défis supplémentaires en matière d'hygiène menstruelle et sont touchées de manière disproportionnée par le manque d'accès aux toilettes avec de l'eau et des matériaux pour gérer leurs règles.
6. Beaucoup de femmes et de filles n'ont pas accès à du matériel pour gérer leurs menstruations, en particulier en période d'urgence - catastrophes naturelles et conflits. En cas d'urgence, l'UNICEF fournit aux femmes et aux filles des kits de dignité, qui comprennent des serviettes hygiéniques, une lampe de poche et un sifflet pour la sécurité personnelle lors de l'utilisation des toilettes.
7. À l'échelle mondiale, 2,3 milliards de personnes ne disposent pas de services d'assainissement de base et, dans les pays les moins avancés, seulement 27% de la population a une installation de lavage des mains avec de l'eau et du savon à la maison. La gestion des règles à la maison est un défi majeur pour les femmes et les adolescentes qui n'ont pas ces installations de base à la maison.
8. Près de la moitié des écoles des pays à faible revenu manquent d'eau potable, d'assainissement et d'hygiène adéquats, indispensables pour que les filles et les enseignantes puissent gérer leurs règles. Des installations inadéquates peuvent affecter l'expérience des filles à l'école, les obligeant à manquer l'école pendant leurs règles. Toutes les écoles devraient fournir de l'eau courante, des toilettes sûres et propres aux adolescentes.

https://www.unicef.org/press-releases/fast-facts-nine-things-you-didnt-know-about-menstruation#_edn4

Garg, R., S. Goyal, and S. Gupta, India Moves Towards Menstrual Hygiene: Subsidized Sanitary Napkins for Rural Adolescent Girls-Issues and Challenges. *Maternal and child health journal*, 2011.

House, S., T. Mahon, and S. Cavill, Module One: Menstrual Hygiene - The Basics, in *Menstrual hygiene matters: A manual for improving menstrual hygiene around the world*, 2012.

Das P, Baker KK, Dutta A, Swain T, Sahoo S, Das BS, et al. (2015) Menstrual Hygiene Practices, WASH Access and the Risk of Urogenital Infection in Women from Odisha, India.

PLoS ONE 10(6):e0130777. doi:10.1371/journal.pone.0130777

[https://www.unicef.org/wash/schools/files/Advancing_WASH_in_Schools_Monitoring\(1\).pdf](https://www.unicef.org/wash/schools/files/Advancing_WASH_in_Schools_Monitoring(1).pdf)