



## Activité de Maison Plus Sur Juillet 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 **d'Activités de Maison Plus Sûr** 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 **d'Activités de Maison Plus Sûr** pour la durée de la pandémie de COVID-19. Le thème de ce mois est **Curiosité & Créativité**. Pour vous aider à inspirer votre **curiosité et votre créativité**, nous avons inclus ce mois-ci des photos de filles GLOW Girls, participant à des activités à partir du paquet **d'Activités de Maison Plus Sûr**. Nous aimons voir les belles œuvres d'art et lire les histoires des filles, nous espérons que vous les apprécierez aussi !

Ce mois-ci, nous mettons également en lumière certains des excellents travaux réalisés par les partenaires et les filles, même pendant la pandémie.

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

Profitez-en!

# Table de Matières

## Contenu de la Page

2	Thème du Mois: Curiosité et Créativité
4	Photographies
5	Endroit pour le Parent
6	Temps pour l'Écriture
9	Partie pour la Poésie
11	Temps de Jeu
12	Temps pour le Dessin
15	Activités pour Soulager le Stress
16	Puzzles et Énigmes
19	Pages de Coloriage
21	Projecteurs pour la Fille

## Le Thème de ce Mois: Curiosité et Créativité

Curiosité et créativité vont de pair! La curiosité, le fort désir de savoir ou d'apprendre quelque chose, associé à un esprit créatif, qui est une puissante combinaison de traits. Les personnes curieuses posent des questions, ont un esprit actif et sont attentives au monde qui les entoure. Les créatifs peuvent transformer ces observations en œuvres d'art ou en innovations technologiques ou tout ce qu'ils choisissent. Alors que certains peuvent se sentir plus naturellement curieux ou créatifs que d'autres, ce sont chacune des compétences qui peuvent être pratiquées.

**Essayez cette activité par vous-même et partagez-la avec un ami ou un membre de la famille.**

### **Soyons Curieux!**

Voici quelques conseils pour vous aider à développer votre curiosité:

1. **Gardez l'esprit ouvert:** soyez prêt à apprendre, à désapprendre et à réapprendre. Certaines choses que vous savez et croyez en ce moment peuvent être erronées ou changer avec de nouvelles informations. Changer votre opinion à mesure que vous apprenez de nouvelles informations correctes est important et montre que vous pensez de manière critique.
2. **Posez BEAUCOUP de questions:** efforcez-vous d'apprendre de nouvelles choses et d'en apprendre davantage sur les choses que vous savez déjà! Poser des questions est un bon moyen d'approfondir et d'acquérir plus de connaissances. Vous pouvez demander: qu'est-ce que c'est? Pourquoi est-il fait de cette façon? Quand a-t-il été fabriqué? Qui a inventé ça? D'où est ce que ça vient? Comment ça marche? Les questions sont le meilleur ami d'une personne curieuse!
3. **Essayez de ne pas penser aux choses comme «ennuyeuses»:** lorsque vous étiquetez quelque chose comme ennuyeux, vous ne voudrez probablement pas passer plus de temps à poser des questions à ce sujet ou à explorer les possibilités de ce sujet. Même si un sujet ne vous intéresse pas actuellement, il pourrait vous intéresser davantage à l'avenir!

**Qu'est-ce qui vous intéresse et que vous souhaitez en savoir plus?**

---



---

**Ecrivez les questions que vous pourriez poser et qui vous aideraient à en savoir plus sur ce sujet:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Pratique de la Créativité

Créez un environnement créatif - Autant que possible, rassemblez des objets autour de vous pour stimuler la créativité. Certaines idées sont: des journaux, des marqueurs ou des crayons de couleur, du papier ou du carton que vous pouvez plier en sculptures. Parfois, le simple fait d'avoir autour de vous des choses qui vous sont inhabituelles peut inspirer la créativité. Si vous avez un frère ou une sœur, demandez-leur s'ils échangeront des articles ou des lieux avec vous pendant un petit moment.

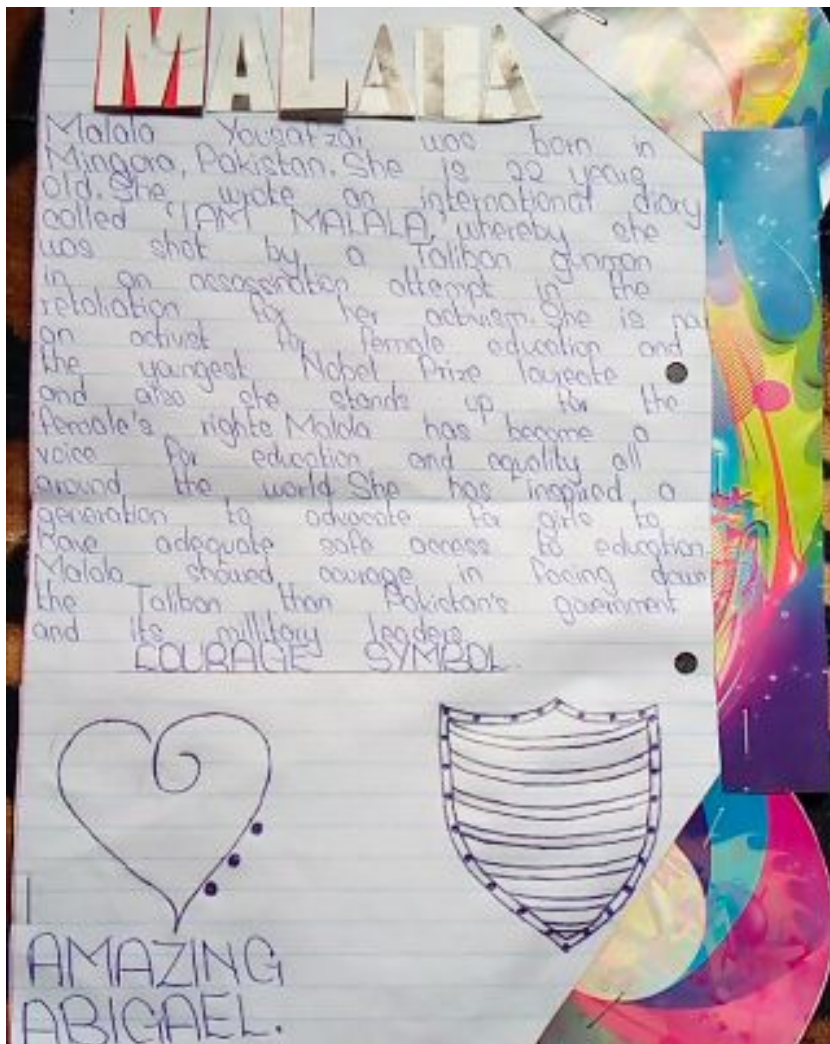
**Obtenez une nouvelle vue** - Pour cette activité, vous essayerez de regarder votre environnement habituel d'une manière nouvelle.

1. Imaginez que vous êtes un minuscule insecte sur le sol de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Dans l'espace ci-dessous, dessinez à quoi vous pensez qu'il ressemble de ce point de vue. À votre avis, à quoi ressemble le meuble d'en bas? Si vous êtes à l'extérieur, à quoi cela ressemble-t-il? Y a-t-il des arbres ou des gens?



2. Après avoir fait votre dessin, essayez de voir cette vue par vous-même! Descendez aussi bas que possible pour essayer de recréer cette vue. Alors posez-vous les questions suivantes:  
**Cela ressemble-t-il à ce que vous attendiez?**  
**C'est-il pareil ? Qu'est-ce qu'il est différent?**  
**Quelque chose t-a-t-il surpris?**
3. Recommencez cette activité mais cette fois d'en haut. Que pourrait voir un oiseau en survolant et en baissant les yeux? Ensuite, voyez si vous pouvez regarder votre environnement d'un point de vue plus élevé que vous ne le feriez normalement. N'oubliez pas d'être en sécurité si vous essayez de regarder d'en haut!

## Photos



## Endroit pour le parent

Cher parent de Global G.L.O.W. et tuteurs,

Pour l'endroit des parents de ce mois-ci, nous espérons vous inspirer la même curiosité et créativité que nous faisons pour vos filles.

Pour tout le meilleur,

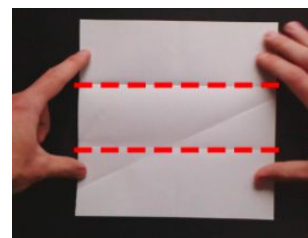
L'Équipe de Global G.L.O.W.

### Activité pour le Parent et Famille

#### L'Équipe pour le Dessin

Vous aurez besoin d'un partenaire pour cette activité rapide. Vous allez commencer un dessin que quelqu'un d'autre finira.

1. Pliez un morceau de papier en trois parties comme indiqué à droite.
2. Dans la troisième partie supérieure, vous dessinerez le début du dessin d'équipe. Ce pourrait être la tête d'une personne ou d'un animal, ce pourrait être le haut des bâtiments ou tout ce que vous voulez.
3. Dans la troisième partie du milieu, dessinez une partie de ce qui devrait arriver ensuite. Dessinez juste assez pour donner à la personne suivante un point de départ.
4. Repliez la troisième partie supérieure pour qu'elle ne soit pas visible.
5. Échangez les dessins avec votre partenaire, sans regarder la partie supérieure, elles continueront votre dessin dans la partie centrale et la partie inférieure et vous continuerez le leur.
6. Une fois le dessin terminé, vous pouvez retourner la partie supérieure pour regarder.
  - a. Qu'est-ce que vous avez fait ensemble?
  - b. Les deux dessins avaient-ils un sens commun?
7. Retournez le papier et faites un autre dessin d'équipe au dos!
8. **Vous pouvez également faire cette activité en groupe où tout le monde commence un dessin puis le passe à quelqu'un d'autre.**





## Exploration

*Si vous pouvez explorer n'importe quelle partie du monde ou de l'univers, où explorerez-vous et pourquoi? Soyez créatif: cela inclut différents pays, écosystèmes, faune sous-marine et planètes.*

### Invité de d'écrit rapide

- Qu'est-ce que vous voulez apprendre de nouveau, maintenant que vous avez vécu le confinement de la pandémie du COVID-19?
- Lorsque vous vous sentez curieux de savoir quelque chose, quelle est la première chose que vous faites?





## Partie de la Poésie

Tigre de l'Automne par Georgia Hight

Apprivoiser comme un chat domestique  
Sauvage comme un dragon

Son manteau comme l'automne  
Se mêlant aux arbres

Pattes de velours sur l'herbe mouillée  
Sa voix résonne comme un gong

La curiosité surmonte le Tigre  
Son visage doux

Éclatant suspicieusement sur les arbres  
Regarder attentivement

Merveille by Amy Ludwig VanDerwater

Arrosez la merveille

Qui vit dans ton cerveau.

Arrosez votre merveille  
Avec des questions comme la pluie.

Plus vous en demandez  
Plus vous en saurez.

Et arroser la merveille  
Aidera à se demander de grandir.

Se vautrer dans l'émerveillement  
Peu importe où tu vas.

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

---

---

---

---

---

---

---

## Temps de Jeu!

Amusez-vous avec ces jeux et activités!

**1. Balle silencieuse:** vous aurez besoin d'une balle ou d'un autre objet incassable qui peut être lancé d'un joueur à un autre. Ce jeu peut être joué par plusieurs personnes même en observant la distanciation sociale.

Trouvez un espace ouvert où chacun peut s'épanouir en toute sécurité.

La balle silencieuse est un jeu dans lequel une balle est lancée d'un joueur à l'autre, aucun son ne peut être émis pour indiquer à qui un joueur pourrait lancer. Les participants doivent savoir où se trouve le ballon! Les joueurs commencent la partie debout, l'un tenant une balle. Ils lancent le ballon à tout autre joueur debout, qui doit l'attraper. Si un joueur laisse tomber le ballon quand il lui est lancé, ou parle à tout moment, il est "sorti" et doit s'asseoir par terre. Les joueurs assis sont autorisés à parler et ils peuvent essayer de distraire les joueurs qui sont encore «dedans». Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur debout.

- Essayez de jouer avec plus d'une balle à la fois.
- Développer vos propres règles sur la façon dont quelqu'un pourrait rentrer dans le jeu s'il devient!

**2. Morra:** Morra est un jeu de main qui remonte à des milliers d'années à l'époque romaine et grecque antique. Bien qu'il existe de nombreuses variantes de morra, la plupart des formes peuvent être jouées avec un minimum de deux joueurs. Dans la version la plus populaire, tous les joueurs lancent une seule main, chacun montrant de zéro à cinq doigts, et appellent leur estimation de la somme de tous les doigts affichés. Si un joueur devine la somme, ce joueur gagne un point. Le premier joueur à atteindre trois points remporte la partie.

**3.. Sipà:** Sipà (du mot tagalog « coup d'envoi ») est un sport traditionnel préféré aux Philippines. Une seule personne peut jouer au sipa seule ou en équipe. Sipà est similaire à Hacky Sack, le jeu de sac à pied familier aux Américains. La différence est l'élément qui est frappé. Dans les jeux formels, une balle en rotin est utilisée, mais lorsque les enfants jouent à la maison ou à l'école, ils utilisent soit un gros tas de bandes élastiques nouées ensemble, soit un petit disque métallique qui a une queue moelleuse en plastique déchiqueté

Une version simplifiée du jeu peut être jouée avec un nombre égal de joueurs dans chaque équipe entre 1 et 4. Le jeu consiste à garder le ballon au-dessus du sol. Les deux équipes jouent l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'un certain nombre de points de pénalité (comme le ballon rebondissant deux fois au sol) soit atteint par l'une des équipes.

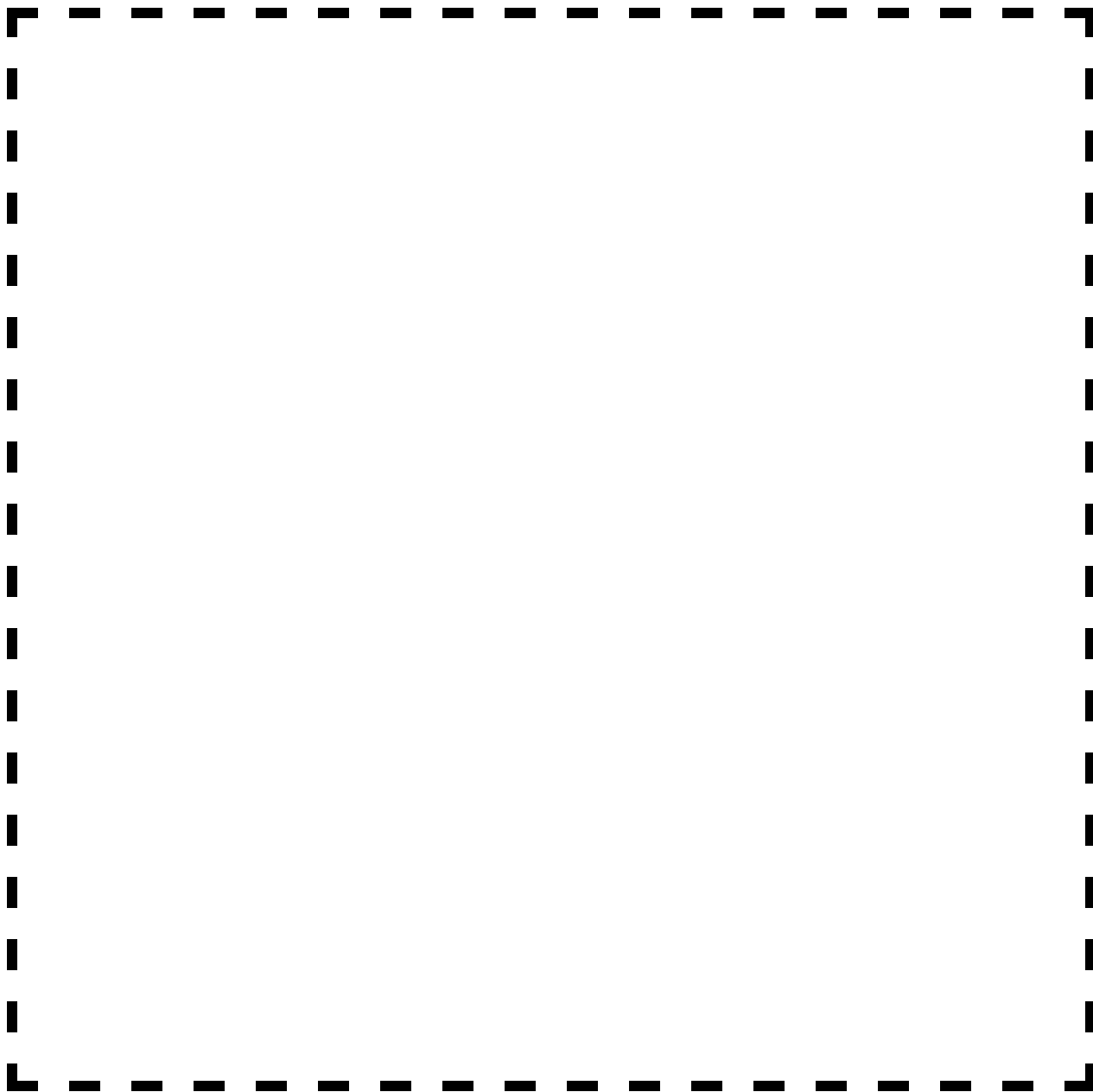
Si vous le souhaitez, prenez une photo de vous pendant que vous jouez et envoyez-la à votre mentor ou coordinateur!  
 Vous pouvez également le poster sur les réseaux sociaux et taguer @Global\_GLOW sur instagram  
 Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

**Invité de dessin:** imaginez que vous êtes apparu comme par magie dans votre livre ou histoire préféré. Dessinez-vous dans une scène de cette histoire ou de ce livre. Que ferez-vous à l'intérieur de cette histoire? Dans quelle partie de l'histoire serez-vous? Votre apparence sera-t-elle différente ou identique? Par exemple, si tous les personnages sont des animaux, vous pouvez choisir d'être un animal ou de rester humain. Vous décidez si vous souhaitez ajouter un dialogue, modifier les événements de l'histoire ou tout ce que vous pouvez imaginer.



Si vous le souhaitez, 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. aimerait le voir aussi!

**Invité de Dessin:** Écoutez votre chanson préférée. Dessinez à quoi il ressemble. Peut-être que cela ressemble à des formes, des lignes et des gribouillis. Peut-être que certains sons ressemblent à des couleurs différentes. Cela pourrait aussi ressembler à une scène de la vie réelle. Dessinez ce que vous pensez représenter la chanson pour vous!



Si vous le souhaitez, 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. aimerait le voir aussi!

## Art de la peinture au café

### Café

**Méthode 1:** À la cuillère, mettez du café moulu que quelqu'un a utilisé dans plusieurs assiettes, pots ou autres contenants différents. Avec un pinceau, appliquez le mélange sur ce que vous peignez (papier, sac en papier, chutes de carton, assiettes en papier blanc, etc.).

En utilisant de nombreuses forces différentes du mélange, vous vous retrouverez avec des couleurs allant du brun très clair au presque noir.

Laissez-le sécher avec le marc de café dessus, puis brossez-le pour enlever les grains de café qui restent lorsque votre peinture est sèche.

**Méthode 2:** Demandez à votre tuteur s'il peut préparer un peu de café très fort. Mettez-le dans des contenants qui ne se renversent pas et utilisez-le comme de la peinture! Diluez-le petit à petit pour différentes nuances.

**Method 3:** Si votre tuteur a du café instantané, demandez-lui s'il peut vous faire une petite quantité pour la peinture. Utilisez-le de la même manière qu'un café fortement infusé !

### Autres Conseils:

Si vous n'avez pas de pinceau, faites preuve de créativité! Vous pouvez utiliser des plantes de l'extérieur. Par exemple, vous pouvez tremper des feuilles dans votre peinture et essayer de les utiliser comme un tampon. Vous pouvez prendre une plante, la plonger dans la peinture et la faire glisser doucement sur votre surface de peinture de différentes manières. Vous pouvez également utiliser des articles de cuisine, comme des fourchettes, des cuillères, des baguettes ou des tamis.

Lorsque votre peinture est sèche, vous pouvez également ajouter des détails avec un stylo ou un crayon!

## Invité de dessin rapide

- Dessinez un fruit ou un légume d'une planète extraterrestre.
- Dessinez un jardin fait de bonbons sucrés.
- Dessinez une scène de l'intérieur de votre maison ou de votre quartier, puis ajoutez de minuscules personnes bâton sur toute la scène en faisant des choses stupides.
- Dessinez une tenue à la mode pour un animal de compagnie.
- Dessinez un objet dans un endroit où vous ne le trouverez pas normalement.

## **Activités de Soulagement du Stress**

### **Reconnaître Ton Stress**

La prochaine fois que vous vous sentez stressé ou dépassé, prenez un moment pour réfléchir et concentrez-vous sur la façon dont vous savez que vous vous sentez de cette façon. Pouvez-vous ressentir votre stress dans votre corps? Où? À quoi ça ressemble?

Observez votre corps. Vos muscles sont-ils tendus ou douloureux? Votre estomac est-il tendu, à l'étroit ou douloureux? Vos mains ou votre mâchoire sont-elles serrées?

Observez votre souffle. Votre respiration est-elle superficielle? Placez une main sur votre ventre, l'autre sur votre poitrine. Regardez vos mains se lever et tomber à chaque respiration. Remarquez quand vous respirez complètement ou quand vous « oubliez » de respirer.

Reconnaître ce que ressent le stress dans votre corps peut vous aider à identifier plus facilement le moment où vous êtes stressé et à vous sentir mieux lorsque vous le faites.

### **Scan du Corps**

Allongez-vous sur le dos, les jambes étendues et les bras à vos côtés, paumes vers le haut. Concentrez votre attention lentement et délibérément sur chaque partie de votre corps, dans l'ordre, de la tête aux pieds ou de la tête aux pieds. Soyez conscient de toutes les sensations, émotions ou pensées associées à chaque partie de votre corps. C'est une bonne chose à faire pendant que vous vous couchez pour vous endormir ou à tout moment de la journée où vous voudrez peut-être vous sentir plus en contact avec votre corps.

### **Réveil de conscience: commencez par un but**

Fixez-vous une intention dès le réveil. Au réveil, asseyez-vous, prenez trois longues respirations profondes par le nez et expirez par la bouche. Puis demandez-vous: "Quelle est mon intention pour aujourd'hui?"

Formez votre intention sous la forme d'une phrase complète, par exemple: « Aujourd'hui, je serai gentil avec moi-même et je serai patient avec les autres. »

Vérifiez avec vous tout au long de la journée, rencontrez-vous cette intention? Cette compétence deviendra plus facile avec le temps. Écrire votre intention quotidienne peut vous aider à vous souvenir et à suivre votre parcours de pleine conscience.

### **Activez votre esprit et vos muscles**

Déplacer votre corps est sain physiquement et émotionnellement. Sortez pour marcher ou courir, faire des étirements ou de l'aérobic, tout ce qui fera bouger votre corps pendant au moins 15 minutes par jour tous les jours (plus c'est encore mieux!)



## Puzzles et énigmes

(extrait de [mathisfun.com](http://mathisfun.com))

Pouvez-vous résoudre ces énigmes? Essayez de trouver les différences vous-même ou défiez un ami ou un membre de la famille à une course! (Les réponses seront sur une autre page de ce paquet.)

1. Matchstick Math: Pour chacune des images ci-dessous, déplacez exactement une allumette pour que chaque équation soit vraie.

$$4 - 15 = 5$$

$$5 + 3 = 6$$

$$6 - 2 = 7$$

### Devinettes

1. Ce qui ne peut pas être utilisé jusqu'à ce qu'il soit cassé?
2. Je suis plein de trous; Je peux retenir l'eau. Que suis-je?
3. Quelles sont les deux choses que les gens ne mangent jamais avant le petit déjeuner?

## Puzzles Sudoku

(extrait de <https://www.puzzles.ca/sudoku/>)

Le Sudoku est facile à jouer et les règles sont simples. Remplissez les blancs de sorte que chaque ligne, chaque colonne et chacune des neuf grilles 3x3 contiennent une instance de chacun des nombres 1 à 9.

	2		1			3	5
	9		5	7		4	
		4		9		6	
1				8			9
	3	6					
2							
3	8		2		9		1
		9	3		6		7

							6
						7	
		9			7	1	
	4						8
		6	8				
1		3		4		6	
						8	5
3			1		2		4
	7				5		2

# Labyrinthe

(extrait de [puzzleprime.com](http://puzzleprime.com))

Peux-tu trouver ton chemin à travers ce dédale de fleurs?



## Solutions au Devinettes et au Puzzles:

1.  $4-1=3$ ,  $9-3=6$ ,  $5+2=7$

## Divinettes:

1. Un oeuf
2. Une éponge
3. Déjeuner et diner

## Reponses de Sudoku Puzzle

7	2	8	1	6	4	9	3	5
6	9	3	5	7	2	1	4	8
5	1	4	8	9	3	2	6	7
1	4	5	6	8	7	3	2	9
9	7	2	4	3	1	5	8	6
8	3	6	9	2	5	7	1	4
2	6	1	7	5	8	4	9	3
3	8	7	2	4	9	6	5	1
4	5	9	3	1	6	8	7	2
4	1	7	3	2	8	5	6	9
5	6	2	4	9	1	7	8	3
8	3	9	5	6	7	1	2	4
9	4	5	7	1	6	2	3	8
7	2	6	8	5	3	4	9	1
1	8	3	2	4	9	6	5	7
2	9	1	6	3	4	8	7	5
3	5	8	1	7	2	9	4	6
6	7	4	9	8	5	3	1	2

## Pages de Coloriages



Si vous le souhaitez, 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. aimerait le voir aussi!



Si vous le souhaitez, 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. aimerait le voir aussi!

## Projecteur de la Fille! Partie 3

Nous, a G.L.O.W. avons aimé recevoir toutes les belles photos, videos, histoires, poèmes, etc. que vous avez partagées avec nous pendant cette période de distanciation sociale. Voici quelques histoires créatives de G.L.O.W. les filles sur leurs aspirations et leurs réalisations.

### SARAH WACUKA, Kenya



L'HISTOIRE QUI M'A FAIT QUI JE SUIS AUJOURD'HUI par Sarah Wacuka

Voici Akili. Elle vient d'une famille très pauvre. Elle révise ses leçons à minuit sous la flamme de l'huile. Parfois, elle n'a pas de frais de scolarité mais croit simplement en Dieu.

Après K.C.P.E. elle est passée avec brio et a obtenu une bourse d'études universitaires. Sa vie vient tout juste des haillons aux richesses. Sa famille n'est plus dans le milieu pauvre. Ce sont les fruits du travail qu'elle a fait.

**Elle est maintenant maître de conférence de cours dans l'une des universités de Mombasa.**

## **ASMAHAN SAIDOU, Bamenda, Cameroon**



Salut tout le monde ! Je m'appelle Asmahan Saidou, j'ai 17 ans et je suis actuellement en sixième année de science inférieure. En plus d'être étudiante, je suis une militante des droits de l'homme, une féministe et une environmentaliste. Mais mon intérêt principal est d'être un changemaker.

Récemment, je me suis inscrite dans l'une des meilleures écoles d'Afrique du Sud et d'Afrique dans son ensemble. Une école qui n'inscrit que les meilleurs étudiants en Afrique et ceux qu'ils croient être de grands leaders et des changemakers en Afrique.

Mais avant de devenir aussi remarquable, j'étais la fille la plus timide de tous les temps, parler avec éloquence et rester ferme sur mes opinions était un rêve farfelu. Mais en ce jour fatidique, j'ai été présenté au LitClub aujourd'hui appelé GLOW et Teen Clubs. Grâce au LitClub, j'ai beaucoup appris sur la lecture, l'écriture et l'expression sans crainte. Les sept forces du LitClub Appartenance, curiosité, amitié, gentillesse, confiance, courage, espoir sont devenus et sont restés partie intégrante de moi alors que je m'efforce toujours de les mettre en pratique de manière positive dans chaque situation où je me trouve.

Ce programme a fait de moi l'ASMAHAN que je suis aujourd'hui. Avec l'aide de mentors exceptionnels et dynamiques, j'ai créé une nouvelle version de moi-même. Aujourd'hui, je suis fier de dire que le LitClub m'a fait ce que je suis !!!!!!!

### **Mes chères filles**

**Personne ne devrait te dire que tu es trop timide**

**Personne ne devrait vous dire que cela ne devrait pas représenter votre opinion**

**Personne ne devrait vous dire qu'il n'y a pas d'espoir**

**Personne ne devrait vous dire d'arrêter car vous êtes imparable.**

**Vous pouvez être qui vous voulez ou ce que vous voulez. Il vous suffit de vous lever et de vous créer un avenir.**

**Créez une nouvelle version de vous et rappelez-vous toujours que vous n'avez commis aucun crime pour être une fille.**

Le LitClub est un espace sûr pour un changement dynamique et positif.

JE SUIS ASMAHAN SAIDOU  
JE SUIS UN PRODUIT DE LitClub.

G L O B A L

G · L ·  · W