Activité de Maison Plus Sur
Août 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 locales et établissements d'enseignement dans 23 pays à travers le monde, dont les États-Unis. En réponse à la menace actuelle du COVID-19, bon nombre de nos partenaires ont choisi de suspendre ou de reporter temporairement la programmation dans leurs communautés locales. L'équipe de Global G.L.O.W. a compilé ce **Paquet d'Activités de Maison** plus sûres en utilisant les activités G.L.O.W, du matériel et ouvre une source pour fournir aux membres du club un travail léger à réaliser à leur rythme.

Global G.L.O.W. prévoit de publier de nouveaux **Paquets d'Activités de Maison** tous les mois pendant toute la durée de la pandémie COVID-19. Le thème de ce mois-ci est **Communauté et l'Entraide Envers l'Autrui**. Pour vous aider à inspirer votre esprit communautaire, nous avons inclus ce mois-ci des photos de filles GLOW participant aux **Paquet d'Activités de Maison** plus sûres. Nous adorons voir les belles œuvres d'art et lire les histoires des filles, nous espérons que vous les apprécierez également !!

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

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

Profitez-en!

Table de Matières

Page	Contenu
2	Thème du Mois: **Communauté et l'Entraide Envers l'Autrui**
3	Photos
4	Endroit pour les Parents
5	Temps pour l'Écrit
8	Partie pour la Poésie
10	Temps de Jeux
11	Temps de Dessins
14	Activités de Soulagement du Stress
15	Puzzles et Enigme
18	Pages de Coloriages
20	Projecteurs pour la Fille

Thème du Mois: Communauté et l'Entraide Envers l'Autrui

Aider les autres faits du bien! Savoir que vous contribuez à faire de votre communauté ou du monde un meilleur endroit, est bon pour vous et vous fait du bien. Des études ont montré que le cerveau humain libère des produits chimiques qui vous aident à vous sentir plus heureux, moins stressé et plus calme tout en aidant les autres.

La recherche a montré qu'il existe de fortes corrélations entre aider les autres et le bonheur et que ceux qui sont heureux sont plus soucieux à aider les autres. De nombreuses études ont documenté les effets de l'aide aux autres sur des personnes de tous âges, des étudiants et des professionnels. Parce que donner de nous-mêmes nous rend plus heureux et que le bonheur nous fait donner plus, c'est un cycle sans fin de vertus du bien-être !!

Comment Puise-Je Aider?

La mise en œuvre des stratégies suivantes vous connectera plus profondément avec vous-même et avec ceux qui vous entourent.:

1. **Trouvez ce qui vous tient à cœur:** Si vous allez passer votre temps à travailler sur quelque chose, cela devrait être quelque chose qui vous tient vraiment à cœur. Y a-t-il d'autres personnes dans votre communauté qui travaillent sur quelque chose qui vous tient à cœur? Faire du bénévolat avec une organisation digne est une excellente façon d'aider les autres.
2. **Projet du Groupe**: Beaucoup aiment faire du bénévolat ou s'adonner à la communauté dans des groupes, d'autres personnes partageant les mêmes idées, non seulement c'est plus amusant, mais cela amplifie également le bien que vous pouvez faire tout seul. Bien que le travail en groupe soit plus difficile pendant le COVID-19, beaucoup ont trouvé de bons moyens sûrs de se rassembler en tant que communauté. Découvrez ce que font les organisations locales pour rester actives et en sécurité.
3. **Trouvez Ce Qui Vous Convient**: Redonner, c'est trouver une adéquation entre vos passions et comment elles peuvent répondre à un besoin. Il y a autant de façons de contribuer qu'il y a de problèmes à résoudre, alors prenez le temps de trouver ce qui fonctionne. Trouvez un domaine de philanthropie qui vous parle.

Qu'est-ce qui vous tient à cœur et auquel vous pourriez donner du temps pour aider?_____

_____

_____

_____

_____

Photos

Dans un esprit de communauté, nous voulons mettre en valeur les filles de la Société des services sociaux de Sainte-Croix du district de Srikakulam, Anda Pradesh, Inde! Elles ont célébré la Journée Internationale des Peuples Autochtones du monde le 9 Août

Endroit Pour Le Parent

Chers parents et tuteurs de Global G.L.O.W.,

L'un des moyens les plus satisfaisants, amusants et productifs de s'unir en famille consiste à travailler ensemble pour améliorer la communauté. Aider les autres ensembles est un bon exemple pour vos enfants tout en aidant la communauté. C'est aussi un bon moyen d'apprendre ce qui est important pour vos enfants et de leur montrer ce qui est important pour vous.

Tout le Meilleur,

L'Équipe de Global G.L.O.W.

Voici quelques façons dont le bénévolat enrichit une famille:

1. **Travailler côte à côte offre des possibilités de connexion et de conversation.** Qu'il s'agisse de réparer un mur, de nettoyer un sentier ou de livrer des marchandises à des personnes confinées à la maison, il y a quelque chose de très satisfaisant à travailler ensemble. La conversation, le rire et la résolution de problèmes peuvent continuer à renforcer et à approfondir les relations familiales..

2. **Le travail avance si les gens travaillent en équipe.** Préparer un repas communautaire, planter un jardin ou nettoyer les cages d'animaux se déroule plus facilement avec le travail d'équipe. Travailler en équipe sur une tâche renforce la capacité d'une famille à travailler en équipe à la maison. .

3. **Les enfants et les parents peuvent se voir d'une autre manière.** Lorsque toute la famille participe à un projet, les parents et les enfants peuvent voir et apprécier les compétences les uns, des autres.

4. **Les activités de service nécessitent souvent la résolution de problèmes.** Les emplois de bénévolat obligent souvent les gens à déterminer où placer les choses, comment réparer les choses ou comment être plus efficace. Trouver de vraies solutions à de vrais problèmes peut être une source de satisfaction énorme pour toutes les personnes impliquées.

5. **Le volontariat accroît le réseau social et le lien de sécurité familiale**. Le bénévolat est un moyen peu contraignant de connaître de nouvelles personnes et peut-être de se faire de nouveaux amis. Certains de ces amis peuvent faire partie du cercle restreint qui connaît et aime vos enfants, tout comme nous connaissons et aimons-les leurs. Les

familles qui survivent et s'épanouissent lorsqu'elles rencontrent des défis, même des traumatismes, sont des familles qui ont plusieurs personnes vers qui se tourner.

Temps d'Écrit!

Que signifie le mot communauté pour vous? À quoi, où et à qui pensez-vous lorsque vous pensez à la communauté ?

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 publier sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur instagram
Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

Communauté

Si vous pouviez créer votre propre communauté, à quoi ressemblerait-elle? N'oubliez pas de penser aux différentes personnes, bâtiments, organisations, espaces éducatifs et lieux amusants qui composeront votre communauté.

Pensez également aux valeurs que vous voulez que votre communauté ait; que ressentez-vous en faisant partie de votre communauté ??

Invites d'Écriture Rapide

- Qui avez-vous aidé dans votre communauté pendant le confinement du COVID-19? Décrivez l'expérience en les aidant.
- Pourquoi est-il important d'aider les autres, en particulier en temps de crise?

Libre Écrit

Pensez à quelqu'un dans votre communauté qui vous a aidé pendant la pandémie du COVID-19. Comment vous ont-ils aidé et comment leur aide vous a-t-elle fait ressentir ??

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 publier sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur instagram
Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

Partie pour Poésie

Ma Communauté

Ma Communauté
Est un endroit
Ou les gens prennent et donnent

Ma Communauté

Est un endroit
Rempli de gens que je connais
Ma Communauté
Est un endroit
Où j'apprends et grandis

Ma Communauté
Est un endroit
Que tout le monde peut partager

Ma Communauté
Est un endroit
Ou les gens qu'ils se soucient

Ma Communauté
Est un endroit
Construit pour toi et moi.

Ma Communauté
Est un endroit
Ou je veux toujours être

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

Temp du Jeu!

Amusez-vous avec ces jeux et activités!

1. Plante grimpante : Le groupe entier se tient en une longue file, les jambes écartées et les yeux fermés. La personne au bout de la ligne doit ramper à travers les jambes des autres joueurs sans les toucher. Une fois qu'elles le font, elles restent en tête de file. Quiconque touche un autre joueur est exclu. Le gagnant est le dernier joueur restant.

2. Mère, puis-je? : Ce jeu peut être joué par plusieurs personnes même en observant la distanciation sociale. Trouvez un espace ouvert où tout le monde peut s'épanouir en toute sécurité...

Choisissez un joueur pour être la « mère » qui donnera des instructions aux autres joueurs. La mère se tient à une extrémité de l'aire de jeu, à l'opposé des autres joueurs. Les enfants demandent à tour de rôle à la mère la permission de faire un mouvement, en commençant chaque question par: « Mère, puis-je? » Si Mère répond oui, le joueur commence à faire le mouvement demandé vers Mère. Si la mère dit non, elle fait une suggestion précédée par: « Non, vous ne pouvez pas, mais vous pouvez _____."

L'enfant qui atteint la Mère en premier devient le prochain joueur à être Mère. Puisque la mère a le dos tourné, elle ne sait pas qui s'approche ou qui pose la question.

Certains mouvements qui fonctionnent bien pour ce jeu sont:

- "Marchez comme un crabe pendant 5 secondes "
- "Saute comme un front 4 fois "
- "Faites 3 pas de géant "
- "Faites 15 pas de bébé "

Demandez n'importe quel mouvement que vous aimez, soyez créatif!

3. Créez votre propre jeu! Comment appelle-t-on ceci? Combien de personnes peuvent jouer? Quelles sont les règles? Notez comment votre jeu est joué et partagez-le avec nous !!

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 publier sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur Instagram
Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

Invite de dessin : Dessinez une scène de votre communauté qui vous rend heureux. Y a-t-il un jour férié, un événement ou une activité communautaire que vous aimez? Aimez-vous le marché extérieur local? C'est peut-être là que tous les jeunes locaux vont jouer à un jeu ou à un sport.

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 publier sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur Instagram
Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

Invite de dessin: Dessinez une image de la dernière fois que vous avez vu quelqu'un faire quelque chose de bien pour quelqu'un d'autre. Si vous ne vous en souvenez pas, pensez à la prochaine bonne chose que vous voudriez faire pour quelqu'un d'autre.

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 publier sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur Instagram

Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

Les Mains Qui Aident

1. Placez votre main sur le papier et tracez son contour. Placez votre autre main n'importe où sur le papier et tracez son contour...
2. Couleur entre vos mains. Ensuite, autour de vos mains, écrivez ou dessinez des choses que vous faites qui aident les autres. Vous pouvez également dessiner ou écrire des choses que vous aimeriez faire à l'avenir pour aider les autres.

Invite de Dessins Rapides

- Dessinez-vous même avec un membre supplémentaire.
- Gribouillez sur le papier, puis essayez de le transformer en quelque chose de reconnaissable.
- Dessinez votre plat préféré mais avec des bras, des jambes et un visage!
- Dessinez des personnes participant à un jeu amusant.

Activités de Soulagement de Stresse

Action pour le bonheur

(www.actionforhappiness.org)

C'est là que tout commence! De petites choses peuvent provoquer de grands changements positifs, alors choisissez une action et réalisez-la. Ensuite, choisissez une autre action et faites-en sorte que cela se produise aussi! Utilisez l'espace vide pour écrire vos propres Actions pour le bonheur. Au fur et à mesure que vous terminez vos actions, écrivez dans ce paquet ou dans un journal ce que vous ressentez.

Faites des choses gentilles pour les autres

Trouvez trois bonnes choses chaque jour

Remerciez les personnes pour lesquelles vous êtes reconnaissantes

Cherchez le bien dans ceux qui vous entourent

Trouvez vos forces et concentrez-vous sur leur utilisation

Obtenez de l'aide si vous éprouvez des difficultés

Aidez les autres à développer leur résilience émotionnelle

Offrez votre temps et vos compétences

Essayez quelque chose de nouveau et de différent

Aidez un ami dans le besoin

Écoutez vraiment ce que les gens disent

Déterminez ce qui est important pour vous

Écrivez vos rêves pour le futur.

Trouvez une nouvelle façon de faire de l'exercice

Puzzles Et Énigmes

(extraire de mathisfun.com)

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

B	R	A	V	E
	E	B	R	
		V		B
	B	R		
		E	B	

1. **BRAVE Puzzle:** Le carré de droite a onze lettres manquantes, que vous devez remplacer! Chaque ligne, colonne et les diagonales principales contiennent toutes les lettres du mot anglais «BRAVE»”

2. **Loups et Agneaux** Six loups attrapent six agneaux en six minutes. Combien de loups faudra-t-il pour attraper soixante agneaux en soixante minutes? (Non, la réponse n'est pas soixante. Réessayez!)
   Reponse:
   _____
   _____

3. **Confusion de Calendrier**: Il y a trois jours, hier était la veille de dimanche. Quel jour sera-ce demain?
   Réponse:
   _____
   _____

4. **Miroir Miroir Puzzle**: Si vous continuez à ombrer les carrés de sorte que les deux lignes en pointillé deviennent des lignes de symétrie (lignes miroir) du diagramme terminé, combien de carrés resteront non ombrés?

Puzzles de Sudoku

(extraire https://www.puzzles.ca/sudoku/)

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

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

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

Labyrinthe

(extraire puzzleprime.com)

Pouvez-vous trouver votre chemin à travers ce labyrinthe de blocs??

Solutions aux devinettes et énigmes

1.

B	R	A	V	E
V	E	B	R	A
R	A	V	E	B
E	B	R	A	V
A	V	E	B	R

2. La bonne réponse est SIX LOUPS. Dans le temps initial: 6 loups attrapent 6 agneaux en 6 minutes. Avec 10 fois plus de temps: les mêmes 6 loups attrapent 60 agneaux en 60 minutes. (Donnez-leur 10 fois plus longtemps et ils attraperont 10 fois plus d'agneaux, en supposant qu'ils ne se fatiguent pas!) Une autre façon de voir la réponse est de noter que chaque loup attrape 1 agneau en six minutes. Ainsi, en 60 minutes, chaque loup attrapera 10 agneaux (dix fois plus). Avec 6 loups, six fois plus d'agneaux seront capturés.

3. Il y a trois jours, hier était la veille du dimanche, donc il y a trois jours était lui-même dimanche. Cela signifie qu'aujourd'hui est mercredi, donc demain est jeudi

4. Mirror Mirror Puzzle

Réponses de l'énigme Sudoku:

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

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

Pages de Coloriage

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 publier sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur instagram
Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

Rigoberta Menchú Tum est une féministe autochtone et militante des droits humains K'iche 'du Guatemala. Menchú a consacré sa vie à faire connaître les droits des peuples autochtones du Guatemala pendant et après la guerre civile guatémaltèque, et à promouvoir les droits autochtones à l'échelle internationale...

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 publier sur les réseaux sociaux et taguer @Global_GLOW sur instagram
Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

Projecteurs des Filles!

Nous a G.L.O.W. avons adoré recevoir tout ce que vous avez partagé avec nous pendant cette période. Ce mois-ci, nous sommes honorés que les filles GLOW nous parlent d'elles-mêmes et de leurs communautés

Ruth Natali Agurto Vargas, Cerrito de la Virgen, Peru

Quelles langues parles-tu?

L'Anglais et l'Espagnole

Comment dire bonjour dans votre communauté?

Hola, que tal?

Quelles sont vos passions / passe-temps personnels? Lire, écouter de la musique, écrire

À quoi ressemble la « culture des filles » là où vous vivez? Nous avons beaucoup de coutumes des Huanchaqueros, mais il est courant de voir les filles à la maison, apprendre les tâches ménagères ou s'occuper de leurs jeunes frères et sœurs.

Nous mangeons des plats traditionnels péruviens, mais nous apprécions également la restauration rapide (il n'y a pas de points de vente ici à Cerrito)

Nous vivons dans une zone rurale, les maisons sont faites de différents matériaux (cela dépend des possibilités de la famille)

Selon vous, quelle est la chose la plus unique chez vous et chez les filles où vous vivez ??
Nous essayons de changer le point de vue des parents en poursuivant nos études, en essayant d'être de meilleures personnes socialement et personnellement et en montrant que les femmes peuvent progresser.

Nelly Armelle Desiree Yao, Yamoussoukro, Côte D'Ivoire

Quelles langues parles-tu?
Français, Baoulé et l'Anglais niveau basic.

Comment dire bonjour dans votre communauté?
Bonjour, Hello, Agnehi o

Quelles sont vos passions et / ou passe-temps personnels?
Mes passions sont: maquillage, lecture et télévision
Mon Passe-temps: voyage et jeu de tennis.

À quoi ressemble la « culture des filles » chez vous? Les filles de ma communauté aiment plaisanter, jouer à des jeux et danser. Ils portent des mini-jupes et des enveloppes traditionnelles, mais décemment. Leur plat préféré est le garba, nourriture à base de manioc et de poisson frit, d'oignon, de piment et de tomate. Certains vivent dans des maisons bourgeoises et d'autres dans de mauvaises conditions.

Quelles sont les attentes sociales les plus courantes pour les femmes et les filles chez vous?
La plupart du temps, les filles passent du temps à la maison. Quand ils ne vont pas à l'école, elles aident leurs mamans à cuisiner, à faire la lessive et à vendre.

Selon vous, quelle est la chose la plus unique chez vous et chez les filles où vous vivez?
Nous aimons utiliser la solidarité pour définir notre relation avec chacun.

Sweta Baskota, Bhaisepati, Nepal

Signification du nom: Politesse

Quelles langues parles-tu?

Je peux parler en Népalais, Anglais et Hindi. Mais je compte en apprendre davantage dans les prochains jours.

Comment dire bonjour dans votre communauté?

. Nous avons l'habitude de dire Namaste en joignant nos deux mains et en nous saluant, ce qui montre du respect et un signe d'accueil.

Quelles sont vos passions et / ou passe-temps personnels?

Mes passions personnelles ont toujours été liées au travail social. Être passionné par le fait d'aider les filles à les élever a toujours été le meilleur trésor pour moi.

. Mes passe-temps sont simplement de danser et de m'impliquer dans l'éducation des filles.

À quoi ressemble la « culture des filles » chez vous: Comme je vis dans un pays superstitieux, il y a beaucoup de restrictions sur les filles. Les gens ici peuvent dire que dans les zones urbaines, la culture des filles est meilleure que dans les villages. Mais que pouvons-nous faire lorsque les habitants des zones urbaines ont également l'esprit étroit? Ici, quand un petit garçon est né, les gens félicitent et célèbrent comme si c'était une grande occasion. Mais quand une petite fille naît, les gens félicitent mais ne célèbrent pas. La culture des filles dans ma région est également la même. Cela semble bien à l'extérieur de la maison, mais à l'intérieur d'une maison, cela semble fatigant. Les filles souffrent même de leur propre famille et de leurs proches. Je peux aussi le sentir. Je ne pouvais donc pas définir à quoi ressemble la culture féminine ici. Les filles sont déçues quand elle essaie de vivre ses rêves.

Certaines d'entre elles ont de grands et d'autres de petits [rêves]. Mais pour une fille, là où elles ont leurs mamans, c'est leur maison. La plupart des filles étudient dans les écoles publiques et les garçons étudient en privé.

Mais lorsqu'une fille décide de vivre ses rêves, peu importe [si elle a une] petite maison, peu importe l'école qu'elle a étudiée, elle vivra sûrement ses rêves et prouvera à tout le monde qu'elle a tort.