

ÉCLAIREUSES DU MONDE ENTIER



NORZC

NORWEGIAN AGENCY FOR **EXCHANGE COOPERATION**





#POURELLEETSONMONDE

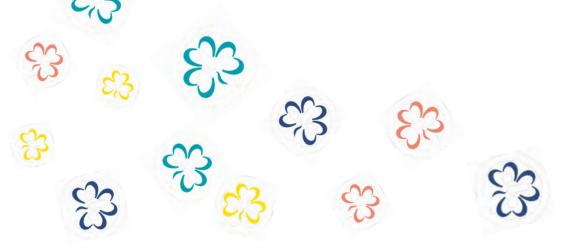




TABLE DES MATIÈRES

Liste des acronymes et des abréviations

Dédicace

Remerciements



Avant-propos et Introduction

O1 Activités des guides en intérieur :

S'amuser malgré le confinement

Santé physique:

Exercices de routine à faire à la maison malgré la restriction des mouvements

05 | Manger sainement:

Menus et recettes recommandés



Connectez-vous

... en l'honneur de la promesse et des lois des guides/éclaireuses

Rester en sécurité : sécurité:

> Actions clés pour la prévention contre le COVID-19

Surcharge d'information sur le COVID-19

Bien raisonner et assurer votre sécurité en ligne

13

Santé mentale:

Maintenir une bonne santé mentale pendant la pandémie





15 Travailler efficacement à domicile:

> Conseils sur la gestion des distractions



17

Être proactive avec l'enseignement à domicile

19

Maximiser les moments de qualité en famille pendant le confinement

21

Écono<u>mie</u> domestique:

Gérer les finances et autres ressources dans le contexte de pénurie

23 Soyez un citoyen du monde à l'abri dans la sécurité de votre maison



Lorsque vous êtes testée positive au COVID-19

Restez loin de la panique et de la peur



Utiliser votre temps libre pour rechercher des opportunités pour les guides et éclaireuses

LISTE DES ACRONYMES ET DES ABREVIATIONS

AMGE : Association Mondiale des Guides et des Eclaireuses

COVID-19: Pandémie du coronavirus 2019

GPN: Girl Powered Nutrition

NOREC : Agence Norvégienne de Coopération pour les Echanges

ODD : Objectifs pour le Développement Durable

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

TD : Travail à domicile

UNESCO: Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la

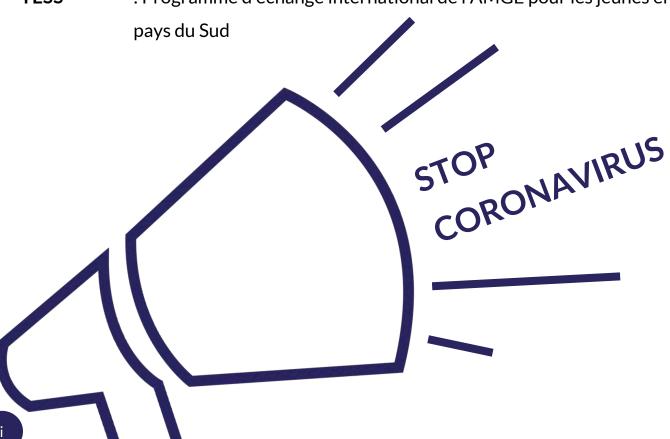
culture

UNFPA: Fonds des Nations Unies pour la Population

UNICEF: Fonds des Nations Unies pour l'Enfance

USA : Les États-Unis d'Amérique

YESS : Programme d'échange international de l'AMGE pour les jeunes entre



DÉDICACE

Ce livre est dédié à toutes les Guides et Eclaireuses du monde entier.

Alors que nous traversons toutes une pandémie de COVID-19 très difficile avec ses effets, nous espérons que vous trouverez cette ressource utile.



REMERCIEMENTS

Cette ressource est le résultat de l'engagement, de l'incroyable travail acharné et de la contribution de plus de 60 bénévoles qui sont toutes des guides et des éclaireuses de toutes les régions de l'AMGE comme suit :

LES PARTICIPANTES AU PROGRAMME D'ECHANGE YESS PROMOTION 2020 qui ont recherché, consulté et utilisé une partie de leur propre expérience pour rassembler (écrire) le contenu de cette ressource. Les participantes au programme YESS sont 45 jeunes femmes âgées de 18 à 25 ans, originaires des organisations membres de l'AMGE d'Afrique et d'Asie-Pacifique qui sont actuellement dans leur pays d'accueil et travaillent avec des OM éloignées de leur propre pays d'origine. Merci d'avoir choisi d'être des citoyennes du monde responsables même si vous étiez loin de vos familles pendant cette épidémie de COVID-19.

MENTORS: 15 encadreurs bénévoles de différentes régions de l'AMGE qui ont soutenu et encadré les participants au programme YESS lors de l'élaboration des contenus. Un grand merci pour vos précieux efforts, votre temps et votre sagesse.

ÉQUIPE ÉDITORIALE: L'équipe éditoriale composée des 7 membres suivants

- Les relectrices et contrôleurs de qualité: Ackissah Baluti, Faniry Rakotoarivony, Linda Amoako et Faustine Ikaze Shimo qui ont assuré que la grammaire, la ponctuation et l'orthographe du livre sont en règle.
- L'artiste graphique Afra Musinguzi, qui a dessiné toutes les illustrations étonnantes et amusantes du livre, nous donnant une chance de sourire même sous les difficultés COVID-19 selon notre loi sur les guides.
- Minohasina Andriantahina, la conceptrice multi-talentueuse qui a effectué la conception graphique afin de donner à cette ressource l'image de marque des Guides et des Eclaireuses.
 Elle a aussi traduit le livre en entier en français.
- L'éditrice et contrôleur de qualité, Robina Asiimwe Sentumbwe également gestionnaire de programmes mondiaux de l'AMGE qui a guidé et affiné le ton du livre, en s'assurant que le contenu était bien fourni et bien présenté.

Il s'agit en effet d'une ressource développée par les guides et les éclaireuses, pour les guides et les éclaireuses.

Merci infiniment!



















AVANT-PROPOS ET INTRODUCTION



Ce manuel est une ressource soigneusement conçue pour les guides et éclaireuses du monde entier. Il n'a pas toutes les réponses, mais propose des activités intéressantes que les guides et éclaireuses peuvent faire pour non seulement rester engagées, connectées et actives ; mais aussi rester saines physiquement et mentalement à la maison pendant le confinement. Les filles de la promotion 2020 du programme YESS ont donné leur créativité, leur ingéniosité, leurs recherches et leur travail acharné pour produire cette ressource pour les autres membres dans le mouvement.

Ce livre contient de précieuses informations pratiques et des conseils qui peuvent être utiles dans notre vie de tous les jours, même si nous sommes en confinement partiel ou total ; et ensuite quand la vie revient à la normale.

Nous avons aussi dans ce manuel quelques rappels importants, pour nous tous en tant que guides et éclaireuses, sur la façon dont nos lois et nos promesses peuvent éclairer les actions que nous prenons pendant cette période de pandémie. Cette ressource nous rappelle que nous devons être des citoyens responsables du monde et comment nous pouvons y parvenir.

Tant de personnes dans le monde sont en situation de confinement partiel ou total, il y a une vague croissante d'ennui, et les mesures de distanciation sociale peuvent être difficiles pour nous. Beaucoup d'entre nous cherchent des nouvelles sur le COVID-19 et nous avons ce désir naturel de se connecter avec nos amis et notre famille. Une utilisation accrue des médias et une surcharge d'informations peuvent provoquer un stress mental et une cyber insécurité. Le livre contient quelques conseils sur la façon de protéger votre santé mentale et de rester en sécurité en ligne.

Bien qu'il y ait déjà tellement d'informations offertes par l'Organisation Mondiale de la Santé et d'autres sources sur le COVID-19, ce livre rassemble des moyens de rester en sécurité et de prendre soin de nous.

Vous trouverez dans ce livre des encouragements à utiliser une partie de votre temps libre pour rechercher de nouvelles opportunités au sein du guidisme pendant le confinement. Nous savons que certaines des opportunités ne peuvent être utilisées qu'après la fin de l'épidémie du COVID-19 et lorsqu'il est sûr de se retrouver en personne. Néanmoins, il est bon d'être informé des possibilités et de planifier à l'avance. Faites défiler jusqu'à cette section pour vérifier les liens où vous pouvez aller pour voir ce qui est disponible.

J'espère que tous les groupes d'âge trouveront quelque chose de précieux dans ce livre.

Restez en sécurité!

Sarah Nancollas
Directeur général
Association Mondiale des Guides et des Éclaireuses



53





ACTIVITÉS INTÉRIEURES POUR LES GUIDES : S'AMUSER MALGRÉ LE CONFINEMENT

1

Mubashwira Uddin Eshika, Nadia Tadiwanashe Chakuzira, Alice Nelson Chaima, Jasmin Cassian Mkoka encadrées par Mel Reoch

« Le guidisme et le scoutisme peuvent être le fil magique qui relie les filles du monde entier. » -Juliette Gordon Low

Les guides et les éclaireuses du monde entier ont été touchées par le COVID-19, ce qui nous a empêchées de participer à nos activités en face à face à l'extérieur. Rester à la maison peut être difficile, et nous ne pouvons pas effectuer nos activités normales. Mais en tant que guides et éclaireuses, nous devons trouver notre propre façon de le faire. Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à continuer:

Vous pouvez également utiliser vos plateformes de médias sociaux pour effectuer des :



- Réunions de l'unité,
- Appels vidéo
- Quizz
- Tableau Pinterest

ALLEZ EN LIGNE ET FAITES DU GUIDISME NUMÉRIQUE

Dans des moments comme celui-ci, lorsque vous êtes enfermée à la maison et ne peut pas sortir, le **guidisme/scoutisme numérique** est une solution parfaite. En tant que guide et éclaireuse, soyez proactive et prenez la responsabilité de sensibiliser le public au COVID-19 et à d'autres sujets importants comme la confiance en son corps, la sécurité sur Internet, etc. Faites les activités suivantes et affichez-les sur vos pages de réseaux sociaux Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, etc.).

- Prendre des photos,
- Fabriquer des dépliants et des banderoles
- Faire des vidéos et des sketches
- Rédiger des nouvelles et des blogs
- Ecrire des discours
- Écrire des chansons et des poèmes

CRÉER ET RÉALISER DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉ 1: Thérapie mentale avec une voix puissante
Objectifs de l'activité: Utiliser les réseaux sociaux pour
sensibiliser la population et partager des messages positifs et

sensibiliser la population et partager des messages positifs et authentiques d'espoir en tant que thérapie de la santé mentale au milieu de la pandémie de COVID-19.

Âge recommandé: 13 ans et plus



Ce dont vous avez besoin: Un stylo et un carnet, Accès à un téléphone et/ou aux médias sociaux de votre choix (Whatsapp, Facebook, Instagram, Youtube, etc.), Une « Heure des bonnes nouvelles » chaque jour (30 minutes à une heure) p. ex., 11 h à midi.

Étape 1: Identifier au moins 2-5 mises à jour positives influentes sur le COVID-19 à partir des différentes sources de nouvelles auxquelles vous avez accès tous les jours ; et écrivez-les dans le carnet quand vous les obtenez. Assurez-vous que les informations proviennent de sources fiables et crédibles.

Étape 2: Pendant l'heure des bonnes nouvelles sélectionnées, partagez les mises à jour positives avec au moins 10 camarades, amies et membres de la famille. Plus vous envoyez de messages, mieux se sera. Vous pouvez utiliser un message texte pour ceux qui n'ont pas accès à Internet; et les réseaux sociaux pour ceux qui y ont accès.

NB: Vous pouvez décider d'envoyer les messages aux mêmes personnes chaque jour ; ou à un groupe différent de 10 personnes chaque jour.

Étape 3 : Répétez les étapes 1 et 2 tous les jours pendant 5 jours





ACTIVITÉ 2: Pouvoir de l'imagination

Objectifs de l'activité : Aider les guides et les éclaireuses à visualiser leurs expériences et à les mettre dans la réalité physique Age recommandé : Tous les groupes d'âge

Durée: 30 minutes

Trousse d'outils : Papier, crayons et crayons si disponible

Étape 1. Asseyez-vous en cercle (par terre ou autour d'une table) chaque membre avec un morceau de papier ordinaire, un crayon et quelques crayons s'ils sont disponibles.

Etape 2 : Fermez les yeux et détendez-vous en réfléchissant à votre promesse de guide et à l'une des lois. Réfléchissez à ce qui suit :

- Qu'est-ce que la promesse et la loi sur les guides/éclaireuses signifient pour vous en tant que guide/éclaireuse?
- Comment cette promesse et cette loi se reflètent-elles dans votre façon de vivre?
- Y a-t-il des situations dans votre vie (bonnes ou difficiles) où vous vous êtes tourné vers les conseils offerts par la promesse et la loi?

Etape 3: Écrivez ou dessinez comment vous réalisez votre Promesse ou l'une de ces lois à partir de la réflexion que vous avez eu à l'étape 2.

Étape 4 : Partagez avec les autres membres du groupe certaines de vos pensées et les réflexions que vous avez faites à l'étape 2

Étape 5: Renouvelez votre promesse et votre engagement à l'égard de la loi sur les guides et les scouts ensemble en tant que groupe (seulement pour les membres du groupe qui le souhaitent, car c'est facultatif).

ACTIVITÉ 3 : À travers la lentille de la fenêtre : Observer, noter et partager

Objectifs de l'activité : Obtenir et partager virtuellement des informations sur les objets et les phénomènes en utilisant nos sens et nos compétences de guide.

Âge recommandé: 13 ans et plus

l'environnement à travers l'une des fenêtres

Nombre de personnes : 3 à 5 ou ami(e)s venant de différentes maisons

Durée : De préférence pendant la journée pendant 20-30 minutes

Ce dont vous avez besoin: Un carnet de notes ou un journal intime et un crayon ou un stylo, Un bel endroit à l'intérieur de la maison avec une vue claire de

Nombre de personnes recommandé pour l'activité : Mieux en individuel

Etape 1: Choisissez votre carnet de notes ou votre journal intime et votre stylo et marchez jusqu'à la fenêtre choisie à l'intérieur de la maison, de préférence debout. Étape 2 : Regardez attentivement à travers votre fenêtre et voyez ce qui se passe. Observez les changements,

Étape 3 : Écrivez et décrivez tout ce que vous voyez dans votre carnet de notes ou votre journal intime. Étape 4 : Partagez ce que vous voyez avec les autres dans une discussion en ligne en utilisant les médias sociaux ou même des messages textes.



l'humeur, le temps, les gens, le cas échéant, etc.

Soyez créatives et faites des travaux manuels et des œuvres d'art en

utilisant les ressources disponibles telles que les fils est une bonne activité intérieure que les guides peuvent faire. Les bracelets peuvent être faits de papier et de crayon.



Le dessin et la peinture sont des activités d'intérieur qui sont pratiques et qui valent la peine d'être apprises pendant le confinement.

Rappelez-vous toujours, quoi que vous fassiez soyez cool, amusant et R.E.A.L Si ce n'est pas amusant, ce n'est pas du guidisme.





Pour plus d'activités intérieures pour les guides, visitez le site officiel de l'Association mondiale des guides et des éclaireuses:

www.wagggs.org



SANTÉ PHYSIQUE: EXERCICES DE ROUTINE À FAIRE À LA MAISON MALGRÉ LA RESTRICTION DES MOUVEMENTS

Victoria Ng'anga, Tamakhu Rumi, Stephanie Nene Diatta, Nasandratra Rachelle Ramanantsoa encadrées par Maureen Nderitu

Avec un mouvement limité lors de ce confinement, dans presque tous les pays du monde en raison du COVID-19, il existe un risque élevé d'inactivité et de mouvement limité qui pourraient affecter la santé physique. Pour rester en forme et en bonne santé, les guides et éclaireuses doivent être proactives et utiliser l'espace et le temps dont elles disposent pour s'impliquer dans certaines routines régulières d'exercice à l'intérieur.

Pourquoi faire de l'exercice?

- Maintient en forme
- Maintient votre métabolisme
- Aide à contrôler le poids
- Combat les conditions de santé et les maladies
- Augmente l'énergie
- Favorise un meilleur sommeil
- Un bon moyen de rester occupé

Où faire de l'exercice :

L'exercice peut être fait facilement dans le confort de nos maisons sans aucun équipement de haute technologie.

Les exercices peuvent se faire individuellement ou avec les membres de la famille.

Comment faire de l'exercice :

Vous trouverez ci-dessous une routine d'exercice en intérieur. Vous pouvez faire toutes les routines ou en sélectionner au moins 4 (en incluant toujours l'exercice d'échauffement au début et les étirements à la fin).

Exercices d'échauffement

- 1. Cercles de bras (6 cercles en avant et 6 cercles en arrière)
 - Pieds écartés à la largeur des épaules
 - Genoux légèrement pliés
 - Étendez les bras horizontalement
 - Faites tourner les mains en petits cercles



Figure 1. Cercles de bras



Figure 2. Torse en courbe

- 2. Courbez le torse (10 fois)
 - Mains sur les côtés avec les doigts derrière le dos et pouces en avant
 - Genoux légèrement pliés
 - Penchez-vous en arrière



Figure 3. Fentes

- 3. Fentes (6 sans relèvement des orteils et 6 avec)
 - Pieds écartés à la largeur des épaules
 - Déplacer l'une de vos pieds vers l'arrière
 - Pliez légèrement les genoux de l'autre pied

Jumping Jack

Jumping jack est un entraînement corporel efficace qui fait travailler votre cœur, vos poumons et vos muscles en même temps. Les jumping jacks impliquent également les muscles abdominaux et les épaules.

- Étape 1 : Tenez-vous debout, les jambes jointes, les bras à vos côtés.
- Étape 2 : Pliez légèrement vos genoux et sautez en l'air.
- Étape 3 : Lorsque vous sautez, écartez les jambes à environ la largeur des épaules. Étirez vos bras sur votre tête.
- Étape 4 : Revenez à la position de départ et répétez à nouveau tout le processus.



Figure 4. Jumping Jack

Zumba



Figure 5. Zumba

"Abandonnez l'entraînement - Rejoignez la fête!" c'est le slogan marketing de Zumba, qui attire les pratiquants avec une fusion amusante de mouvements de danse de styles comme la salsa, le merengue, le reggaeton et le flamenco, et le genre de chorégraphie que vous pourriez voir dans une boîte de nuit. Les avantages de la danse d'exercice Zumba sont un cœur sain, des avantages cérébraux, une perte de poids et un soulagement du stress.

Levées des Genoux

La levée des genoux est un exercice cardio-intensif effectué en rythme. Il engage votre cœur, renforce tous les muscles de vos jambes, accélère votre rythme cardiaque et améliore votre vitesse, la coordination et la flexibilité.

- Étape 1 : Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des hanches. Soulevez votre genou gauche contre votre poitrine.
- Étape 2 : Basculez pour soulever votre genou droit à votre poitrine continuez le mouvement en alternant les jambes et en vous déplaçant à un rythme de sprint ou de course.



____ Figure 6. Levées des genoux

Squats



Figure 7. Squats

Les squats quotidiens vous aideront mentalement et vous donneront même de meilleurs résultats annuels avec votre médecin traitant. Les squats renforcent les muscles de vos jambes - quadriceps, ischio-jambiers et mollets. Ces exercices créent également un environnement anabolique, qui favorise la construction musculaire à l'échelle du corps, améliorant la masse musculaire.

Les bases : mouvements appropriés du squat

- Tenez-vous avec les pieds un peu plus larges que la largeur des hanches, les orteils face à l'avant.
- Reculez vos hanches en pliant vos genoux et vos chevilles et en appuyant légèrement sur vos genoux pendant que vous...
- Mettez-vous en position accroupie tout en gardant les talons et les orteils au sol, la poitrine vers le haut et les épaules en arrière.
- Efforcez-vous d'atteindre éventuellement la perpendiculaire avec vos genoux tout en les plaçant en parallèle ; ce qui signifie que les genoux sont pliés à un angle de 90 degrés.
- Appuyez-vous sur vos talons et redressez les jambes pour revenir en position debout.

MANGER SAINEMENT : MENUS ET RECETTES RECOMMANDÉS



Blink Irisa, Duwal Puranjani, Fauster Umutesi Alphonce et Rova Toky Danielle Andrimihaja encadrées par Rojo Andrimahery

Pendant cette période de pandémie du coronavirus, manger sainement aidera votre corps à être en bonne santé et à combattre l'infection. Nous devons tous stimuler notre système immunitaire en mangeant correctement. Des aliments nutritifs nous aideront à rester en bonne santé, pleins d'énergie et à nous sentir bien.

VOICI QUELQUES CONSEILS ET RECOMMANDATIONS:



L'assiette arc-en-ciel

Dans Girl Powered Nutrition (GPN), le programme de nutrition de l'AMGE, nous disons que « Une bonne nutrition consiste à manger une assiette en arc-en-ciel contenant les différents groupes alimentaires et en correct quantités, de sorte que nous obtenons les nutriments dont nous avons besoin pour rester en bonne santé, croître, nous empêcher de tomber malades et récupérer plus rapidement lors d'une maladie. Donc, pendant le confinement, assurez-vous de donner à vos assiettes alimentaires une certaine couleur.

Pour connaître les nutriments qu'apportent les différents groupes d'aliments, jouez au jeu de cartes de la chasse aux nourritures, une activité pour les guides dans GPN.

Cartes de la chasse aux nourritures

REMARQUES:

Les haricots verts sont habituellement groupés avec d'autres légumes.

La plupart des haricots et des pois sont habituellement groupés à la fois dans le groupe alimentaire qui offre des protéines et comme un légume offrant des vitamines. Ils sont d'excellentes sources de protéines végétales, de fer et de zinc, ainsi que de fibres alimentaires et de potassium. Ils sont souvent consommés comme des alternatives à la viande pour les végétariens.

CÉRÉALES ET DÉRIVÉS

Nouilles Riz Pain

Les graines nous donnent beaucoup de:

DLCIUESG

Ces nutriements nous donnent la plupart de l'énergie que nous avons besoin et nous aide à grandir

FRUITS

Mangue Papaye

Les fruits nous donnent beaucoup de:

MVTAINSIE XNMIÉRUA

Nous avons besoin de ces nutriments pour que notre corps fonctionne bien et pour rester en bonne santé

LÉGUMES

Haricots vert Épinard Patate douce

Les légumes nous donnent beaucoup de:

MVTAINSIE XNMIÉRUA

Nous avons besoin de ces nutriments pour que notre corps fonctionne bien et pour rester en bonne santé

POISSON, VIANDE, HARICOTS ET OEUF

Lentilles Noix Abbat

Les aliments dans ce groupe nous donne beaucoup de:

RPOIENTSE

Ces nutriments nous donne de l'énergie et nous aide à grandir

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Fromage Yaourt Lait

Le lait et les produits laitier nous donnent beaucoup de:

CCAILUM

Nous avons besoin de ces nutriements pour fortifier nos os

MATIÈRES GRASSES

Tout type d'huile Beurre Crème

Les aliments dans ce groupe nous donnent beaucoup de:

SIPEDLI

Nous avons besoin de ce nutriment pour avoir de l'énergies Quand il s'agit d'être en bonne santé, il y a des normes à suivre lorsque vous mangez. Voici des exemples de conseils, ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire.





Mangez une grande variété d'aliments de tous les groupes alimentaires ; les céréales complètes, les fruits et légumes, la viande et autres aliments riches en protéines, y compris ceux qui contiennent du calcium.



Il n'est pas conseillé de manger beaucoup d'aliments du même groupe, des aliments de couleur et des aliments qui ne contiennent pas toutes sortes de nutriments et d'énergie.

De l'eau! De l'eau! et encore plus d'eau! -



Une bonne hydratation est essentielle pour une santé optimale, lorsqu'elle est disponible et sans danger pour la consommation; L'eau est la boisson la plus saine et la moins chère. Il est également le plus durable, car il ne produit pas de déchets. Donc, buvez de l'eau, de l'eau et plus d'eau. Essayez au moins 1 litre pour les enfants et 2 litres pour les adultes par jour.

Recettes pour un petit déjeuner sain

Toast à l'avocat et à l'œuf



Garnir deux tranches de pain de grains entiers légèrement grillées d'avocat écrasé et saupoudré de sel et de poivre (pour ceux qui n'utilisent pas de poivre, vous pouvez le négliger).

Ajouter ensuite deux œufs sur plat pour une bonne dose de protéines et vous avez un petit déjeuner bien équilibré.

Jardin potager

Grâce aux activités de recyclage, les filles peuvent utiliser des ressources recyclées, par exemple : des bouteilles, des sacs en plastique et des sacs à la maison et avoir un petit jardin potager, et cela aidera les filles partout dans le monde à avoir au moins des légumes dans le cadre de leur repas quotidien.

Conseils généraux d'hygiène alimentaire

X

Voici cinq façons de vous aider à maintenir l'hygiène alimentaire :

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant de s'occuper des aliments.
- Séparer les aliments crus et cuits. Ne pas utiliser le même couteau ou tout autre ustensile pour les aliments crus et cuits
- Cuire les aliments ; À moins que ce ne soit prévu (comme la cuisson d'un bifteck à point), assurez-vous que les viandes et les fruits de mer sont bien cuits.
- Garder les aliments à une température sécuritaire; les bactéries commencent à pénétrer dans les aliments deux heures après leur préparation.
- Utiliser de l'eau salubre et des aliments frais pour préparer les aliments. Assurezvous que les fruits et légumes sont bien lavés.

Une guide/éclaireuse peut gagner plus de connaissance concernant la réalisation d'un repas coloré et sain pour améliorer sa propre nutrition lors de l'étape turquoise de la GPN.





CONNECTEZ-VOUS À VOTRE SPIRITUALITÉ

... en honneur de la promesse et des lois des guides et éclaireuses

Valentina Segua Alaba Monnie, Argie Gathigia Muriuki, Joyce Maleyi Chaula, Elizabeth Biira encadrées par Amandine Kaneza et avec les commentaires supplémentaires de Robina Asiimwe Sentumbwe

...trouve un objectif là où il est perdu

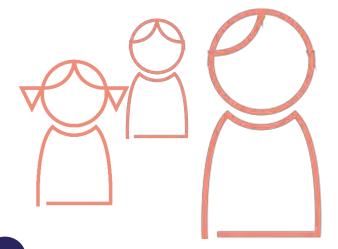
...découvre le sens de la vie quand tout semble perdre son sens ...et utiliser les relations pour explorer votre spiritualité

Le COVID-19 a conduit à des changements dans le mode de vie des gens et l'effet sur la spiritualité n'a pas été une exception. La pandémie est principalement maitrisée avec la distanciation sociale, d'où les gens sont invités à rester à la maison et éviter les zones bondées pour assurer leur sécurité. Ce changement exige que les gens aient la créativité d'explorer de nouveaux modes de vie; y compris la façon dont ils pratiquent leur spiritualité.

Qu'est-ce que la spiritualité?

La spiritualité est le lien avec quelque chose de plus grand que soi-même et le fait d'avoir un ensemble de valeurs, de principes, de morale et de croyances qui donnent un sens à la vie et qui, à leur tour, aident à guider vos actions.

La spiritualité est un concept extrêmement individuel observé différemment de l'individu à l'individu, de famille en famille et de communauté en communauté. La façon dont nous la comprenons et dont nous y sommes liés est influencée par nos traditions et nos contextes sociaux.



Les guides / éclaireuses et la spiritualité

La reconnaissance d'une dimension spirituelle à la vie est l'une des valeurs fondamentales du guidisme et du scoutisme féminin; et il est intégré dans la promesse et la loi du Guide. Par conséquent, chaque guide/éclaireuse qui fait la Promesse a la responsabilité d'explorer et de développer sa propre spiritualité.

Importance de la spiritualité

La spiritualité donne un sentiment de contrôle nécessaire sur votre vie. Il contribue au développement de la personne toute entière avec les aspects moraux, sociaux, émotionnels, intellectuels et physiques. Au cours de cette pandémie de COVID-19, de nombreux professionnels de la santé ont confirmé une reconnaissance croissante de l'importance de la spiritualité comme fondement du bienêtre général.

CONSEILS SUR L'UTILISATION DES RELATIONS POUR EXPLORER VOTRE SPIRITUALITÉ



S'aimer et avoir de bonnes relations cordiales avec les autres sont des actes de spiritualité et vous donnent un sens du but, et une appréciation de la valeur et de l'estime de soi.

En tant qu'êtres humains, nous existons et nous nous développons tous dans une sphère de relations. Alors que nous faisons face à cette situation sans précédent de pandémie de COVID-19, dans un monde maintenant très fragile, nous nous rendons compte à quel point tout le monde devrait être interconnecté. Avec toutes les formes de stress qui y sont associés, les guides/éclaireuses peuvent trouver un but là où il est perdu, découvrir le sens de la vie quand la plupart ou tout semble perdre son sens ; et explorer le côté spirituel de la vie dans leurs différentes relations comme suit :

Relation avec soi-même

- ✓ Avoir un sens et un objectif.
- ✓ Aimer et accepter d'être aimé.
- ✓ Ayez de l'estime de soi et appréciez votre propre valeur.
- ✓ Puisez la paix et la joie intérieure.

Autres façons de stimuler votre spiritualité

- ✓ Même si vous êtes confinés en famille, stimulez votre spiritualité en vous soutenant les uns les autres.
- ✓ Communiquer avec des amis et des membres de la famille qui ne sont pas avec vous au téléphone, sur les réseaux sociaux et par d'autres moyens possibles
- ✓ Regardez des émissions à la télévision, écoutez la radio ou lisez les journaux pour obtenir des nouvelles qui vous donneront l'occasion et l'énergie positive d'explorer votre spiritualité.
- ✓ Lisez des livres qui guideront votre spiritualité.

- Relation avec les autres et le monde qui nous entoure
 Les êtres humains sont sociaux et ont besoin de liens et
 de relations avec les autres. Même pendant le
 confinement et la distanciation sociale, nous pouvons
 toujours rester connectés et explorer notre spiritualité
 comme ceci: -
 - ✓ Être au service des autres.
 - ✓ Manifester la générosité de l'esprit, p. ex., en accomplissant des actes de bonté, en offrant de l'aide aux personnes dans le besoin.
 - ✓ Montrer de la reconnaissance à quelqu'un chaque jour
 - ✓ Apportez du réconfort à quelqu'un qui se sent seul et anxieux, faites ces gestes humains simples que nous avons tendance à négliger. Beaucoup de gens en ont besoin : les patients positifs du COVID-19, ceux qui ont perdu leurs proches, ceux qui ont perdu leur gagne-pain, les personnes seules et isolées, et bien d'autres!

Si vous êtes en mesure d'utiliser des téléphones, allez en ligne et utiliser les réseaux sociaux pour se connecter entre autres façons de faire ce qui précède.

RESTER EN SECURITÉ : ACTIONS CLÉS POUR LA PRÉVENTION CONTRE LE COVID-19

Ì

Nyirandorimana Simonie, Nawrin Fatemi, Trish Paidamoyo Matarutse et Iyanuoluwa Dunsin Sonde encadrées par Andile Faith Tshuma

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a joué un rôle central en fournissant des informations sur la protection contre COVID-19. Ici, nous porterons une attention particulière à certains détails plus spécifiques pour vous aider à prendre soin de votre sécurité au quotidien ; et expliquer plus en détail comment certaines des actions recommandées doivent être effectuées, et quand elles sont appropriées.

Types de surface	Combien de temps le virus survit
Métal (comme les poignées de porte, bijoux, argenterie, etc.)	5 jours
Bois (comme les meubles, lits, etc.)	4 jours
Plastiques (récipients en plastique, chaises, boutons d'ascenseur, etc.)	2 à 3 jours
Acier inoxydable (comme les réfrigérateurs, casseroles et poêles, éviers et certaines bouteilles d'eau, etc.)	2à3jours
Carton (incluant les boîtes d'expédition)	24 heures
Cuivre (p. Ex. Sous, ustensiles de cuisine)	4 heures
Aluminium (p. Ex. Canettes de soda, papier d'aluminium, bouteilles d'eau)	2 à 8 heures
Verre (p. Ex. Verres à boire, mesurette, miroirs, fenêtres)	Jusqu'à 5 jours
Céramique (par exemple plats, poterie, tasses)	5 jours
Papier	Quelques minutes à 5 jours

LF SAVIF7-VOUS?

(A) Combien de temps le COVID-19 reste sur les différentes surfaces?



© Baldwin publishing, inc

Lorsque nous entrons en contact avec des surfaces telles que le métal, le bois et le papier, il est important de se rappeler que le COVID-19 peut se coller aux surfaces et de savoir combien de temps le virus survit sur différents types de surfaces.



Que faire?

Pour réduire vos chances d'attraper ou de propager le coronavirus, nettoyez et désinfectez quotidiennement toutes les surfaces et les objets de votre maison et de votre bureau. Cela comprend les comptoirs, les tables, les poignées de porte, les accessoires de salle de bain, les claviers, les téléphones, les télécommandes, les toilettes, tous doivent être nettoyés à fond. Utilisez un spray de nettoyage domestique ou essuyez. Pour les surfaces sales, nettoyez-les d'abord avec de l'eau et du savon, puis désinfectez-les à l'aide d'un spray nettoyant ou d'une lingette.

(B) Se laver les mains est plus efficace que d'utiliser des désinfectants

Se laver les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20-30 secondes est plus efficace que d'utiliser un désinfectant pour les mains car la procédure d'utilisation du savon comporte des étapes plus complexes qui éliminent le virus pendant le rinçage. Cependant, l'utilisation de désinfectant pour les mains présente également plusieurs avantages :

- Le désinfectant pour les mains est une solution rapide - où vous ne trouverez peut-être pas de savon et d'eau
- Ils nécessitent moins de temps que le lavage des mains avec de l'eau et du savon
- Ils sont plus accessibles que les éviers
- Ils sont moins irritants pour la peau que certains savons
- Certains désinfectants pour les mains peuvent améliorer l'état de la peau.



Pour le lavage des mains et l'utilisation de désinfectant, les mains doivent être soigneusement nettoyées. Voici 10 étapes du lavage des mains recommandées :

- 0- Humidifier les mains pour créer une surface humide sur laquelle le savon peut mousser.
- 1- Appliquer suffisamment de savon pour couvrir toutes les surfaces des mains et assurer une couverture maximale.
- 2- Frotter les paumes de la main pour éliminer le virus sur les paumes.
- 3- Laver le dos de votre main avec la paume de l'autre main avec les doigts entrelacés et vice versa pour éliminer le virus entre les doigts
- 4- Mettre paume contre paume avec les doigts entrelacés pour éliminer le virus le long des doigts.
- 5- Frotter les dos des doigts aux paumes opposées avec les doigts entrelacés pour éliminer le virus le long des doigts.
- 6- Frotter en rotation un pouce à l'aide de la paume de l'autre main et vice versa pour éliminer le virus sur le pouce.
- 7- Frotter en rotation les paumes des mains avec les doigts et vice versa pour nettoyer à nouveau la paume.
- 8- Rincer les mains pour enlever le savon et le virus.
- 9- Sécher soigneusement avec une serviette à usage unique pour éviter la réutilisation et d'abriter le virus.
- 10- Utilisez une serviette pour fermer le robinet pour éviter le contact avec les virus qui pourraient se trouver sur le robinet.

		2	3
4	5	6	7 %
	9	10	

(C) Les choses à faire et à ne pas faire avec des masques lors du COVID-19

✓	×	
Couvrez la bouche et le	Touchez l'avant	
nez.	du masque.	
Lorsque vous portez un masque, tenez la ficelle et placez-la sur les oreilles.	Réutilisez le masque jetable.	
Laver soigneusement le masque réutilisable immédiatement après utilisation avec du détergent et de l'eau, puis sécher au soleil.	Dépendre uniquement du masque et oublier les autres gestes barrière.	

FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ)

Le coronavirus se propage-t-il par exposition aux aliments?

Cela n'a pas encore été établi. Cependant, il est conseillé de bien laver les fruits et légumes avec de l'eau avant de les manger, en les frottant soigneusement avec une brosse ou les mains pour éliminer les germes qui pourraient se trouver à leur surface. Lavez-vous les mains après avoir visité le supermarché. Si vous avez un système immunitaire faible, vous voudrez peut-être acheter des produits surgelés ou en conserve.

Quand faut-il se laver les mains?

- Après vous être mouché, tousser ou éternuer
- Après avoir visité un espace public, y compris les transports en commun, une pharmacie, un marché, un supermarché et des lieux de culte.
- Après avoir touché des surfaces à l'extérieur de la maison, y compris de l'argent.
- Avant, pendant et après avoir soigné une personne malade.
- Avant et après avoir mangé.
- Après avoir rapporté des plats à emporter ou des boites.
- Ramasser un journal qui a été livrée.
- Après un contact avec tout ou n'importe quelle surface pouvant abriter le virus.

Lavez-vous les mains presque tout le temps! Il n'y a pas de limite au nombre de fois que vous pouvez vous laver les mains pour vous protéger du COVID-19. Le coronavirus se trouve-t-il dans l'eau? Le coronavirus n'a pas été trouvé dans l'eau potable. Cependant, si elle pénètre effectivement dans l'approvisionnement en eau, votre usine de traitement d'eau locale filtre et désinfecte l'eau, ce qui devrait tuer tous les germes.



... Et rappelez-vous toujours que la distance sociale joue la magie. #restezalamaison #distanciationsocial

Au moment de notre rédaction, près d'un million de personnes dans le monde ont contracté le COVID-19 avec plus de 200 000 morts. Cela montre l'intensité et la gravité du virus. Il est donc important que nous veillions tous à rester en sécurité en suivant les directives de l'Organisation Mondiale de la Santé et les directives de votre gouvernement national, entre autres sources fiables.

SURCHARGE D'INFORMATIONS SUR LE COVID-19 : BIEN RAISONNER ET ASSURER VOTRE SECURITÉ EN LIGNE

j

Selina Mukoko, Beatrice Mbulumbunde, Asma'u Naphatiti Aliyu, Susan Atar encadrées par Narindra Andriamahefalison et Prerana Shakya



Avec la pandémie de COVID-19 qui déborde, des millions de personnes à travers le monde se sont inévitablement retrouvées en confinement partiellement ou totale pendant de longues périodes. Inévitablement, beaucoup recherche des informations pour faire face à l'incertitude qui se dessine, mais aussi pour rester au courant des mises à jour, mieux comprendre ce qui se passe dans le monde avec la pandémie, et aussi les aider à leur fournir des informations importantes qui peuvent les guider sur la façon de réagir à la crise.

L'ennui de pratiquer la distanciation sociale et l'auto-isolement a poussé de nombreuses personnes à trouver du réconfort conduisant par conséquent à une augmentation sans précédent de toutes sortes d'utilisation des médias.

Dans des moments comme ceux-ci, l'accès aux informations est très important pour que les gens connaissent la nature et l'étendue de la menace posée par le coronavirus. Ayant accès à des informations détaillées telles que la signification de l'auto-quarantaine, que devrait-il arriver aux membres de la famille d'une personne auto-mise en quarantaine qui vivent avec elle, que se passe-til avec le virus après la période de quarantaine, quelles mesures préventives prendre. Grâce aux différentes informations provenant de sources fiables, nous pouvons rester en sécurité et prendre les précautions nécessaires données par les personnels de santé.

Les écoles étant fermées et les confinements imposés, de nombreux enfants et jeunes passent presque tout leur temps à la maison et sont exposés à toutes formes d'informations provenant de différentes sources, notamment la télévision, les radios, les téléphones, Internet et bien d'autres. Les sources en ligne leur offrent de précieuses occasions d'apprendre et d'interagir avec des amis et des pairs, ce qui est sain.

LE RISQUE

Il y a inévitablement une surcharge d'informations due à une exposition à trop d'informations, dont certaines sont déroutantes, stressantes, exagérées, fausses et même nocives pour la santé mentale. Les risques de surcharge d'informations et d'utilisation excessive d'Internet incluent :

Le stress mental

Chaque jour, il y a des rapports de personnes contractant et mourant du Covid-19. Chaque chaîne de télévision, bulletin d'information ou chaîne en ligne vers laquelle vous vous tournez rapporte la même information dans la journée. La peur et l'anxiété sont parfois si accablantes pour tout le monde, jeunes ou vieux, blancs ou noirs, riches ou pauvres! Cela provoque un stress mental, entraînant parfois des changements dans le sommeil ou les habitudes alimentaires; aggravation de maladies chroniques comme les maladies cardiaques et l'utilisation de l'alcool, le tabac, ou d'autres drogues par certaines personnes pour calmer leurs nerfs.



Cyber Insécurité

Surtout pour les jeunes ; ce qui entraîne les risques suivants :

- o Les programmes malveillants où leurs informations privées peuvent être volées
- La cybercriminalité, y compris la fraude, la traite des enfants, la pornographie mettant en scène des enfants, le vol de propriété intellectuelle, le vol d'identité ou la violation de la vie privée
- o L'escroqueries et l'usurpation d'identité dans l'intention de frauder
- L'abus sexuel en ligne où des étrangers ou même des personnes que vous connaissez vous envoient du contenu sexuel ou vous demandent de partager des photos et des vidéos de vous avec un contenu sexuel.
- o La cyber intimidation impliquant parfois de vous envoyer des commentaires, des messages abusifs et des messages intimidants.

L'accès à des contenus nuisibles inappropriés par des enfants, y compris l'incitation au suicide et à l'automutilation; les contenus violents ou xénophobes; et le marketing qui n'est pas approprié. Ils peuvent également être exposés à des informations erronées sur le COVID-19 qui peuvent les rendre plus craintifs, anxieux et confus au sujet de leur monde.

COMMENT GARDER VOTRE LUCIDITÉ ET VOTRE SÉCURITÉ EN LIGNE

Filtrez les sources d'informations

Soyez très attentif à la crédibilité et à la fiabilité des sources d'informations dont vous disposez. Toutes les sources d'informations ne sont pas forcément crédibles et nous ne devons pas nous fier à toutes les sources.

- Réduisez l'exposition à trop de nouvelles
 - Les informations ont parfois tendance à être répétitives. Plutôt que de regarder les mêmes nouvelles répétitives, sélectionnez deux à trois fois par jour quand vous pouvez vous informer sur les gros titres des nouvelles au lieu de regarder la même chose, plusieurs fois pendant des heures.
- Diversifiez la façon dont vous passez votre temps en milieu fermé
 - ✓ Prévoyez de vous connecter virtuellement pendant une heure ou deux par jour avec votre famille et vos amis au lieu de scanner différentes sources de nouvelles. La connexion avec la famille réduit le sentiment d'isolement, surtout lorsque nous pratiquons la distanciation physique.
 - ✓ Faites régulièrement des activités de renforcement de l'esprit d'équipe à domicile comme jouer aux échecs, au scrabble, faire de l'exercice physique ou d'autres jeux d'intérieur.
- Dormez suffisamment

Dormez au moins 6 à 8 heures par nuit. Ne lisez pas et n'écoutez pas les nouvelles juste avant le coucher pour vous aider à mieux dormir sans stress.

- Répandre de l'énergie positive, surtout pas la panique
 - Ne soyez pas la raison de la panique et du stress mental. Vérifiez toujours le type d'informations que vous lisez et partagez en ligne. Elle ne doit pas mettre les gens dans le désarroi.
- Assurer votre sécurité sur Internet:
 - ✓ Mettre une limite à votre temps sur Internet, sur les réseaux sociaux. Se déconnecter d'Internet pendant quelques heures ou même un jour de temps en temps réduira la quantité d'exposition.
 - ✓ S'accorder en famille sur les limites et les attentes. Discutez et convenez du temps que vos enfants passent en ligne, du temps qu'ils peuvent jouer à des jeux, du temps qu'ils peuvent passer à discuter et du temps dont ils ont besoin pour aller à l'école ou faire leurs devoirs.
 - ✓ Jouez à des jeux hors ligne, obtenez de la créativité hors ligne et faites de l'exercice ensemble via différents canaux et des vidéos à l'intérieur, augmentant ainsi le temps de liaison positif en famille.
 - ✓ Faire d'autres activités en ligne productives que nous n'avons souvent pas la chance de faire à l'ère numérique, comme lire des livres en ligne et acquérir de nouvelles compétences.

SANTÉ MENTALE : MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE PENDANT LA PANDÉMIE

Ì

Karen Simalonda, Mishelyn Prisca Kanyungwe et Haika Fredrick Temu encadrées par Mitchel Jonathan, Zaina Hamza Wanjiru et Catherine Isaack

Le COVID-19 a balayé le monde entier, et avec lui, le bilan de la santé mentale est lourd en raison de la peur, du stress et de l'anxiété accablants. La santé mentale comprend le bien-être émotionnel, psychologique et social d'une personne. Cela affecte la façon dont nous pensons, ressentons et agissons. Cela aide également à déterminer comment nous gérons le stress, comment nous nous relions aux autres et comment nous faisons des choix. La santé mentale est importante à toutes les étapes de la vie, depuis l'enfance et l'adolescence jusqu'à l'âge adulte.





Facteurs de stress du coronavirus qui pourraient affecter votre santé mentale : -

- Surcharge d'informations
- Isolement, solitude et ennui dû au confinement
- Chômage et perte de moyens de subsistance
- Stigmatisation et peur
- Incapacité de prendre soin de ses proches ou de les enterrer
- Perturbation des routines de la vie, y compris aller à l'école et au travail

Effets probables des contraintes COVID-19 ci-dessus

S'il n'est pas bien traité, le COVID-19 peut renforcer tout ou une combinaison des éléments suivants : -

- Une dépression
- Consommation nocive d'alcool et de drogues
- Violence domestique
- Automutilation ou comportement suicidaire
- Taux de criminalité élevés
- Aggravation de problèmes de santé chroniques
- Dans les cas extrêmes, la folie



Comment protéger votre santé mentale : -

- Équilibrez la quantité d'informations que vous prenez sur le Covid-19. Obtenez uniquement ce que vous devez savoir pour rester en sécurité et protéger votre famille. Par exemple, les précautions nécessaires, les symptômes, que faire lorsque vous avez les symptômes.
- C'est le moment idéal pour créer des liens avec la famille et vos proches, surtout si vous êtes ensemble lors du confinement, planifier des activités que vous pouvez tous faire ensemble, par exemple, vous pouvez tous avoir vos téléphones en panne et sortir vos anciens albums et parcourir cette voie dans la mémoire.
- Occupez-vous et évitez d'être inactif. Cela peut être fait en trouvant de nouveaux passetemps qui peuvent être faits à l'intérieur, par exemple si vous n'avez jamais essayé de lire un livre, essayez-en un qui pourrait vous plaire. Faites des exercices ou des musculations, cuisinez et rejoignez des défis tels que les bingos amusants (vous pouvez en créer certains et les partager avec d'autres).
- Pour réduire le niveau de solitude en raison du verrouillage et de l'isolement, restez en contact avec vos amis et autres proches par téléphone ou en ligne (via vos différents réseaux sociaux)
- Si vous avez perdu votre emploi et vos moyens de subsistance (source de revenus), essayez de voir si votre gouvernement fait quelque chose pour soutenir des gens comme vous. Dans de nombreux pays, une aide alimentaire d'urgence est fournie aux personnes qui n'ont plus de moyens de subsistance. Après le COVID-19, vous pouvez comprendre comment procéder à la vie. S'il existe une disposition dans votre pays pour soutenir les chômeurs (par exemple aux États-Unis), déposez une demande de chômage afin de pouvoir percevoir des allocations de chômage.
- Si vous avez des enfants et qu'ils ne sont pas scolarisés, essayez l'option de l'enseignement à domicile; ou faites de l'auto-tutorat si vous êtes un élève non scolarisé à cause de COVID-19.
- Assurez-vous de rester en sécurité.



TRAVAILLER À LA MAISON DE FAÇON EFFICACE: CONSEILS SUR LA FAÇON DE GÉRER LES DISTRACTIONS

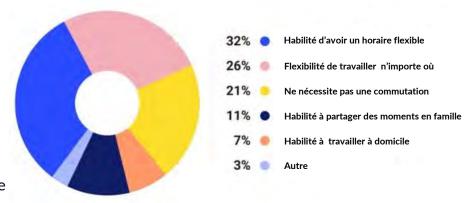
j

Safa Claudia Uwingeneye et Valerie Stella Andrianony encadrées par Martha Begumisa

Au milieu de la pandémie COVID-19, de nombreuses personnes dans le monde se sont retrouvées obligées de travailler à domicile (TD), loin d'un bureau ou d'un environnement de travail formel. La vérité est que même avant COVID-19, de nombreuses organisations ont du personnel travaillant à domicile. Par exemple, pour de nombreuses communautés de guides et éclaireuses, ce n'est pas une nouvelle pratique. De nombreux membres du personnel de l'AMGE sont à distance et travaillent à domicile. Cependant, pour des millions de personnes dans le monde, il s'agit d'une nouvelle expérience résultant du concept de confinement et de distanciation sociale pour se protéger de la pandémie.

Avantages du travail à domicile

Il y a des avantages à travailler à domicile. Selon une recherche entreprise récemment, où plus de 3500 travailleurs à distance ont été interrogés, les principaux avantages du travail à domicile incluent un horaire flexible, la possibilité de travailler n'importe où et de ne pas se déplacer.



Etat des rapports à distance en 2020

buffer.com/state-of-remote-2020

LES DÉFIS, LES DISTRACTIONS ET LES PROBLEMES DU TRAVAIL À DOMICILE



Malgré les avantages, le travail à domicile peut être difficile. Il peut y avoir tellement de choses qui peuvent nous distraire!

Défis de communication:

Tant que nous ne sommes pas face à face avec des coéquipiers, le mode de communication le plus simple est l'e-mail, et pour certains, les messages WhatsApp qui peuvent parfois ne pas être aussi clairs que lorsqu'ils se font en face à face. Il y a forcément une mauvaise compréhension des messages souhaités.

Autant que possible, il est bon d'essayer de tirer le meilleur parti des appels vidéo afin que vous puissiez avoir la possibilité de parler plus clairement avec vos coéquipiers pendant que vous les voyez. Il existe de nombreuses options pour les appels vidéo, notamment WhatsApp, Facebook, Zoom, GoToMeeting et Skype, entre autres. Vous devez cependant vous procurer d'une Internet à haut débit, sinon cela peut devenir frustrant. Lorsque cela se produit, soyez proactif et optez pour un travail qui ne nécessite pas Internet à l'époque.

Combattre les facteurs distrayants à la maison :

Il y a tellement de tentations distrayantes à la maison, y compris la télévision, les enfants et les conjoints à la recherche d'attention, les tâches ménagères qui doivent être effectuées et d'autres affaires personnelles qui doivent être traitées. Les appels téléphoniques et les réseaux sociaux (comme WhatsApp, snap chat) peuvent être assez distrayants, en particulier pour les plus jeunes.

Pour une concentration optimale tout en travaillant à domicile, il faut traiter le travail à distance comme un travail normal en ayant un horaire clair avec des heures de travail définies ; et de s'y tenir. Si vous avez des enfants ou un conjoint, passez des moments de pauses et partagez des repas avec eux. Créer une frontière forte entre le travail et d'autres problèmes. Avoir un bureau dédié ou un espace dans la maison et le déclarer « hors limites » peut vous protéger de l'interruption des autres membres de la famille. Vous avez besoin du soutien de votre famille pour pouvoir vous concentrer. Ils ont donc besoin de savoir quand vous êtes « au bureau » ou quand vous êtes disponible. Oui, Vous pouvez mettre votre téléphone en mode silencieux pendant vos heures de travail si vous n'attendez pas d'appels urgents. Il est cependant crucial de rester en ligne pour s'assurer que les autres coéquipiers peuvent nous « voir » virtuellement.

Le risque de trop travailler

Sans trafic à s'inquiéter, ni peur des reproches des parents sur le fait de rentrer tard (pour les jeunes qui restent avec leurs parents), il est facile d'être surchargé de travail, bien au-delà de votre nombre quotidien d'heures de travail. Lorsque vous avez la chance de ne pas avoir de facteur distrayant à la maison, vous pouvez vous retrouver en train de travailler de façon continue pendant tant d'heures!

S'il est toujours agréable de travailler dur pour atteindre nos objectifs, il est également important de prendre soin de nous et de notre santé. Etre assis aussi longtemps devant l'ordinateur augmente le risque des problèmes de santé chronique, comme les maladies cardiaques, le diabète et certains cancers. Etre trop assis peut aussi être mauvais pour la santé mentale. Outre les problèmes de santé, il a été également scientifiquement prouvé qu'après une heure de travail acharné, nous ne pouvons pas rester concentrés sans faire de pause. Il est important de prendre de courtes pauses toutes les heures environ. Non seulement pour vous et votre cerveau, mais aussi pour votre concentration et la qualité de votre travail.



Valérie (de Madagascar) et Safa (du Rwanda), travaillant depuis leur domicile à Katmandou, au Népal, où elles sont actuellement des participants du programme YESS. Garder un bureau organisé tout en travaillant à domicile les maintient concentrées et productives avec un minimum de déconcentration.

Conclusion

Dans la plupart des cas, avant même d'arriver sur nos lieux de travail, nous sommes déjà fatigués et très peu motivés. Travailler à distance vous donne non seulement la possibilité de travailler dans le confort de votre maison, mais vous donne également plus de temps libre. Il est plus facile de vous motiver lorsque vous définissez la plupart des termes autour desquels vous arrivez à effectuer vos tâches. Bien que la tentation de ne pas vous soucier de ce que vous portez soit élevée, essayez toujours de vous habiller de manière appropriée, car l'habillage a une relation directe avec l'humeur, l'attitude et même la performance.

LORSQUE LES ÉCOLES SONT FERMÉES : ÊTRE PROACTIVE AVEC L'ENSEIGNEMENT À DOMICILE

Flavella Ingabire et Dina Mandroso Niaina encadrées par Catherine Nakazibwe



Afin de contrôler la propagation du COVID-19, la plupart des établissements d'enseignement à travers le monde ont été fermés, affectant plus de 90% de la population étudiante mondiale selon un rapport de l'UNESCO. Pour assurer la continuité de l'éducation, pour certains parents et élèves, l'enseignement à domicile est une option.

Catherine Nakazibwe, à Kampala au Ouganda, lors d'une session informelle d'enseignement à domicile avec ses enfants.

L'enseignement à la maison est l'éducation des enfants à la maison ou dans une variété d'endroits autres que dans une école publique ou privée traditionnelle. Ce type d'éducation est généralement dispensé par un parent et est courant en Europe, au Royaume-Uni, aux États-Unis et en Asie et a commencé dans les années 1960 et 1970 avec des réformistes de l'éducation insatisfaits de l'éducation industrialisée.

Un horaire typique de l'enseignement à domicile

Les étudiants à domicile organisent leurs journées de la manière qui leur convient le mieux. Certains commencent leurs études tôt le matin, mais certains choisissent de faire en sorte que l'apprentissage ait lieu à tout moment. Par exemple, si un enfant est enthousiasmé par une expérience scientifique avant de se coucher, certains parents suivent l'enthousiasme de l'enfant pour voir où cela mène, et cela fait également partie des études de la journée.

Méthodes et matériels pédagogiques

Les enseignements à domicile utilisent une grande variété de méthodes et de matériaux. Les familles ou les parents choisissent différentes méthodes d'éducation qu'ils souhaitent suivre. Ceux-ci inclus :

- Apprentissage informel qui est une forme quotidienne d'apprentissage à partir d'expériences avec de nouveaux matériaux ou à travers des questions à une personne plus expérimentée.
- L'enseignement structurel à la maison tente d'imiter la structure du cadre scolaire traditionnel tout en personnalisant le programme.
- L'éducation à la maison non structurée, c'est quand les parents ne suivent pas un programme particulier mais les expériences quotidiennes de l'enfant et se concentrent davantage sur l'apprentissage auto-dirigé par l'enfant.

- Les études unitaires sont lorsque plusieurs matières sont étudiées en relation avec un seul sujet et elles s'appliquent tout en enseignant simultanément des enfants de différentes classes.
- Le curriculum tous en un est aussi une forme d'enseignement à la maison. Les méthodes pédagogiques et les devoirs des élèves sont similaires à ceux utilisés dans les écoles traditionnelles
- La non scolarisation, c'est quand les enfants apprennent à travers leurs expériences de vie naturelles, notamment le jeu, les responsabilités domestiques, les intérêts personnels et la curiosité, les stages et l'expérience de travail, les voyages, les livres, la famille et les mentors.
- L'apprentissage autonome, c'est quand l'enfant est responsable de son propre apprentissage.
- Le curriculum national et international : la plupart des écoles en Afrique suivent le programme national ou le programme international. Un parent peut décider de suivre l'un de ces deux programmes et s'assurer que ses enfants passent soit des examens nationaux soit des examens de Cambridge à la fin de chaque niveau.
- Le matériel nécessaire pour mener l'enseignement à domicile dépendra de la méthode d'apprentissage choisie par une famille, un parent ou soi-même. La plupart du matériel nécessaire se trouve à la maison, mais pour certaines méthodes d'enseignement, ils ont besoin de manuels, de projecteurs, d'examens définis pour différentes notes, etc.
- Certaines personnes qui font de l'enseignement à domicile suivent le programme des écoles traditionnelles et passent des examens à la fin de l'année pour les évaluer et passer à la classe suivante.

Conseils pour un enseignement à domicile efficace

- Planifiez votre étude et ayez un emploi du temps clair sur ce qui sera étudié et quand. Pour les plus jeunes enfants, prévoyez des périodes d'étude en blocs de temps plus courts. Pour les enfants plus âgés, donnezleur de l'espace pour développer leur propre horaire afin qu'ils puissent se sentir en contrôle et responsables. N'intervenez que lorsqu'ils vous le demandent; ou quand vous voyez qu'ils ont besoin d'aide.
- Établissez une routine avec des temps d'étude cohérents autant que possible.
 Cependant, abandonnez la rigidité de style militaire sur la routine et permettez de la flexibilité de temps en temps pour éviter que les enfants ou les étudiants ne se désintéressent.









- Pendant le temps d'étude, assurez un environnement d'apprentissage pratique avec un minimum de perturbations, même si vous optez pour un enseignement à domicile informel.
- Si vous avez accès à Internet, utilisez des ressources en ligne pour soutenir votre enfant.
- Assurez-vous de le rendre amusant, surtout pour les plus jeunes.
- Méfiez-vous du syndrome du super parent. Les enfants restant à la maison plus longtemps que d'habitude; et la maison transformée en école, selon l'âge des enfants, votre maison peut ne pas sembler aussi propre qu'elle l'est habituellement avec du matériel scolaire partout. N'insistez pas là-dessus mais utilisez-le comme une occasion de former les enfants à nettoyer après chaque « journée d'étude ». Faites-en sorte qu'ils ne détestent pas « l'école ».

MAXIMISER LES MOMENTS DE QUALITÉ EN FAMILLE PENDANT LE CONFINEMENT

1

Pascaline Furaha Irakarama, Joyce John Sebachuzi, Estelle Victoire Razananoro et Teopista Nabatanzi encadrées par Faniry Domohina Rakotoarivony

"Chérissez votre famille, prenez le temps et riez souvent avec eux" - BB Butler

Au cours des derniers mois, la plupart des pays du monde ont été confrontés à la pandémie sans précédent du COVID-19 qui a incité la plupart des gouvernements du monde à imposer des mesures de confinement pendant des semaines, voire des mois à venir. Cela a forcé les gens à rester chez eux et à passer du temps avec les membres de leur famille. Bien que ce « confinement imposé » puisse être difficile pour de nombreuses personnes, il peut être très bénéfique pour les familles du monde entier de renforcer leurs liens et de passer du temps de qualité ensemble.

Famille dans le cadre du confinement lors du COVID-19

Au sens strict du terme, la famille est un groupe de personnes liées par le sang ou par la loi. Cependant, dans le contexte du COVID-19, nous examinerons la famille au-delà de cela pour inclure les personnes restant ensemble dans la même maison, par exemple des amis ou d'autres groupes de personnes qu'ils peuvent considérer comme leur famille. Dans certains endroits, les animaux de compagnie peuvent faire partie de la famille. Dans ce contexte, tout groupe de personnes qui passent du temps ensemble lors du confinement est une famille.

LES DÉFIS DE RESTER CURIEUSEMENT TROP LONGTEMPS EN FAMILLE



Stress et incertitude

La raison du confinement est de nous protéger contre le redoutable COVID-19. Cependant, ce confinement a causé beaucoup de stress à de nombreux foyers, en particulier parce qu'il a eu un impact sur les moyens de subsistance et les sources de revenus de nombreuses personnes. Au moment d'écrire ces lignes, plus de 26 millions de personnes aux États-Unis seulement avaient déposé une demande de chômage depuis lors de ce COVID-19. Et c'est la tendance dans la plupart des pays du monde. Alors que les gens sont confinés avec leur famille, il y a beaucoup d'incertitude sur la façon dont ils vont maintenir leur famille : nourriture, frais de scolarité, logement et autres nécessités de base. Ce qui aggrave les choses, c'est qu'ils ne savent pas combien de temps cela va prendre! Ce stress se répercute sur les enfants, provoquant beaucoup d'émotions et de mécontentements.

La monotonie et l'ennui :

Le confinement pendant de longues journées (qui peut ne pas se terminera bientôt) peut conduire à une monotonie et un ennui extrême. Avec l'ennui vient la tendance des membres de la famille à se mettre facilement en colère et à s'irriter les nerfs les uns des autres pour de petites choses. Certaines familles décident de tuer l'ennui en regardant les nouvelles à la télévision, les réseaux sociaux et d'autres sources d'information, ce qui est également un facteur de stress car les informations concernent soit les personnes qui meurent, comment il n'y a pas de vaccin, l'incertitude de la date à laquelle cela pourrait se terminer, et ainsi de suite.

La violence domestique:

Selon un rapport de l'UNFPA, les incidents de violence domestique, en particulier dans certains des pays les plus pauvres du monde, sont à la hausse. La violence n'est pas seulement physique; cela peut être verbal, émotionnel ou psychologique. Même avant la pandémie de COVID-19, une femme sur trois dans le monde, aurait été victime de violences au moins une fois dans leur vie. Maintenant, le COVID-19 a aggravé le problème parce que les victimes sont obligées de rester à la maison avec leurs agresseurs, et elles n'ont nulle part où aller pour se réconforter car elles doivent exercer une distance sociale en restant à la maison.

Faites de l'exercice ensemble

En vous entraînant ensemble, vous encouragez le travail d'équipe et travaillez ensemble pour atteindre un objectif commun. Non seulement cela aide à renforcer les liens familiaux, mais cela permet également d'enseigner l'importance de l'établissement d'objectifs et de l'accomplissement en tant qu'individu et en famille.

Regardez la télévision

Regarder la télévision en famille peut être un moment passionnant pour les membres, surtout s'il s'agit d'une expérience interactive en discutant et en convenant des chaînes à regarder. Les parents peuvent également exploiter le pouvoir de la télévision comme outil d'apprentissage pour leurs enfants. Le temps pour regarder la télévision doit cependant être réglé par les parents.

Donnez de l'espace à chacun

Parfois, c'est bien et sain d'avoir du temps seul loin des autres membres de la famille même si vous êtes dans la même maison et en faire ce que vous voulez, incluant ne rien faire! Vous pouvez choisir de faire une réflexion sur plusieurs choses importantes qui comptent pour vous, ou simplement écouter de la musique ou jouer à un jeu solo, n'importe quoi! Lorsque vous êtes seul, vous tombez de nouveau amoureux de vous-même et il est alors facile d'aimer encore plus les autres membres de votre famille.

COMMENT MAXIMISER LES MOMENT DE QUALITÉ EN FAMILLE

Cela ne doit pas être stressant. Les familles peuvent rester ensemble joyeusement et passer du temps de qualité pendant le confinement. Voici quelques conseils sur la façon dont cela peut être fait :

Établissez des moments pour renforcer les liens

Cette période de confinement peut être utilisée pour créer un lien familial solide. Passer des journées incroyablement mouvementées à des journées moins chargées peut être une bonne occasion de mettre en place des rituels familiaux afin de créer un sentiment d'appartenance et de sécurité intérieure pour les enfants. Les histoires, les repas et les heures de prière peuvent être des moments parfaits pour renforcer les liens au sein de la famille.

« Avant le COVID-19, tout le monde partait tôt et revenait tard ... nous ne mangions à la maison que le week-end, mais maintenant nous apprécions les repas à la maison. J'ai plus de temps maintenant ; Je peux jouer et faire plus de connaissance avec mon fils » - Sylvia Yirenkyi, une guide du Ghana.

Désencombrez et vider votre grenier

Certaines familles ont trop de choses (vêtements, chaussures, literie, etc.) tandis que d'autres n'en ont presque pas. C'est le moment de faire des bonnes actions. En faisant don des vêtements, des jouets et d'autres effets personnels, vous créerez un environnement plus paisible et propre et aurez moins de choses à faire pour rendre le temps passé en famille plus abondant et agréable.



Les familles peuvent être heureuses pendant le confinement

Connectez-vous virtuellement avec d'autres amis et votre famille

Se connecter virtuellement à d'autres amis et à la famille sur les réseaux sociaux peut être une pause bienvenue dans la monotonie, parler et avoir des relations avec les mêmes personnes tous les jours du matin au soir. C'est bon d'entendre «de l'autre côté du monde » et de soulager les nerfs et le stress.

ÉCONOMIE DOMESTIQUE : GÉRER LES FINANCES ET AUTRES RESSOURCES DANS LE CONTEXTE DE PÉNURIE

Linda Wilson, Joyce Chilumbu, Patricia Mubvumbi, Anne Gaelle Marie Danielle Badji, Bridget Ruth Thapwale, Mitchel Oluoch Akinyi, Cedrine Aina Fanambinirina et Jovia Namubiru encadrées par Rachel Tembo Chakalashi





L'économie domestique implique la gestion de ressources limitées au milieu de la pénurie ; il est inévitable, en particulier lors de pandémies telles que l'actuel COVID-19. Le globe est limité en activités impliquant la régénération de ses ressources essentielles telles que la nourriture, les finances et le travail. Cela a accru les défis tels que l'insécurité alimentaire, les faibles revenus et le chômage. De tels moments appellent un plan sur la façon de s'adapter à une telle situation.

QUELQUES CONSEILS SUR LA GESTION:

Concentrez-vous sur les besoins plutôt que sur les désirs

Comment vous organisez-vous au milieu de la pénurie? Les besoins sont essentiels; tandis que les désirs sont facultatifs et la plupart des luxes suivent en dessous. Les achats sont basés sur notre budget. Pour y parvenir, vous devez vous concentrer sur l'allocation de fonds dans les achats de besoins essentiels, par opposition aux luxes qui peuvent attendre. Éliminez les choses qui ne sont pas nécessaires. Vous n'avez qu'à prendre l'essentiel pour vivre et acheter des produits sains et penser au « zéro déchet ». N'achetez pas des choses que vous ne mangez ni n'utilisez habituellement.

Avoir une échelle de préférence claire

Il s'agit d'un concept qui vise à satisfaire les désirs d'un individu dans l'ordre de sa priorité et de son importance. Au milieu de la pénurie, l'accent ne doit être mis que sur les priorités de sauvetage et le fait d'avoir une échelle de préférence facilitera le choix. L'échelle de préférence ne peut être négligée car elle favorise une utilisation parfaite des ressources limitées disponibles.

Ne paniquez-pas, acheter ce qui est nécessaire

Comme le coronavirus continue de se propager à travers le monde, de nombreuses personnes ont stocké des articles de première nécessité et ceux qui ont des voitures paniquent et remplissent leurs voitures en prévision de longues périodes de confinement, laissant les supermarchés vides. Bien qu'il soit important de vous assurer d'avoir suffisamment de vivres et de fournitures pour la maison en prévision de quelque chose comme le confinement lors du COVID-19, il est important d'éviter d'être victime d'achats inutiles dû aux paniques.

Les dangers de l'achat due aux paniques comprennent :

- Acheter trop de fournitures qui expireront avant même de les consommer.
- Stocker des choses dont vous n'avez même pas besoin.
- Être victime de profiteurs qui vous vendront beaucoup plus cher.
- Montée en flèche des prix en raison de la demande accrue des acheteurs de panique.

Budgétiser et éviter les achats impulsifs

Un budget est un plan sur la façon de dépenser ses finances. L'achat impulsif est un achat non planifié d'articles par excitation; et pour de nombreux jeunes, cela se fait lorsqu'ils sont sous la pression de leurs pairs ou lorsque pour eux, le shopping est une forme de divertissement - une activité agréable. Dans des moments comme ceux-ci, l'achat impulsif est un « non ». Chaque dépense doit être planifiée, justifiée et budgétisée. Même les plus jeunes enfants doivent être formés à la planification des dépenses. Si vous êtes un parent, avant de quitter la maison, soyez toujours d'accord avec votre enfant sur ce qui va être acheté et faites une liste. Tout ce qui ne figure pas sur la liste peut être planifié pour la prochaine fois.



Évitez la consommation extravagante

Il est conseillé d'utiliser les ressources dont vous disposez avec intelligence en période de pénurie. Par exemple, certaines familles choisissent de réduire le nombre de repas par jour, par exemple de trois à deux. Certains choisissent de sauter le petit-déjeuner et de prendre plutôt un brunch, qui est une combinaison de petit-déjeuner et de déjeuner. Cela ne devrait en aucun cas affecter la qualité de votre alimentation car il est important de manger sainement et de rester en bonne santé.

LEÇONS IMPORTANTES LORS DE CETTE PANDEMIE DU COVID-19

Le besoin d'économiser

Il est important d'économiser pour un jour de pluie, même vos revenus ne sont pas si élevés. L'épargne est l'argent qu'une personne a laissé lorsqu'elle soustrait ses dépenses de consommation de son revenu disponible sur une période donnée. Mais pour un plan d'épargne bon et plus efficace, il est conseillé d'économiser avant de dépenser, car les besoins et les désirs sont infinis, ce qui rend difficile l'épargne. Les gens prudents et sages n'attendent pas que la pénurie se manifeste avant de passer en mode de gestion, ils se préparent et économisent en sachant qu'ils se réveilleront un jour en crise comme la pandémie du coronavirus.

Bon pour créer un fonds d'urgence

Fonds d'urgence réservés pour couvrir les urgences financières ou les dépenses imprévues qui pourraient survenir. Bien qu'il s'agisse d'un énorme sacrifice, il est prêt à utiliser de l'argent dans des moments comme ceux-ci et peut vous apporter beaucoup de paix pendant une crise telle que la pandémie du coronavirus, vous permettant ainsi de résoudre le problème actuel. Les fonds d'urgence sont destinés à protéger votre épargne et à couvrir vos dépenses de trois à six mois avant de commencer à utiliser votre épargne.

Le besoin d'une éducation financière

L'éducation financière est essentielle. Il s'agit de savoir comment prendre des décisions en utilisant des ressources financières. Par conséquent, il faut comprendre leurs revenus et leurs dépenses pour mieux gérer leurs finances en période de pénurie. L'éducation financière permet aux gens de comprendre ce qui est nécessaire pour parvenir à un style de vie qui soit financièrement équilibré, durable, éthique et responsable au milieu de ressources limitées.



SOYEZ UN CITOYEN DU MONDE À L'ABRI DANS LA SÉCURITÉ DE VOTRE MAISON

Ines Goncalves



En tant que guides et éclaireuses, nous reconnaissons toutes notre engagement à laisser un monde meilleur que lorque nous l'avons trouvé. Nous avons été des membres actifs de notre communauté et avons agi pour des causes au niveau mondiales avant la pandémie, et il y a encore des moyens de le faire depuis la sécurité de nos maisons.

COMMENT POUVEZ-VOUS CONTINUER À ÊTRE UN CITOYEN MONDIAL PENDANT LA COVID-19:

1. Commencez par les plus proches de vous

Mettez vous en contact avec vos amis et les guides ou éclaireuses de votre unité! Comme discuté dans le section de la santé mentale, parler de nos émotions avec quelqu'un en qui nous avons confiance est essentiel.

Si vous avez des amis qui n'ont pas accès à Internet ou à des appareils mobiles, écrivez-leur une lettre que vous pouvez essayer de publier - si possible - ou conservez-la pour pouvoir la remettre en personne. Montrer que vous vous souciez de quelqu'un est l'une des actions les plus puissantes que nous puissions tous faire, et cela aura un impact réel sur quelqu'un que nous aimons.

Actions:

- → Appelez ou contactez un ami aujourd'hui! Demandez-la/lui comment elle/il va et vérifiez sa santé mentale. Commencez à penser aux plans que vous pouvez faire ensemble une fois les mesures de confinement terminées et à quel point votre premier câlin sera étonnant.
- → Suivez les défis hebdomadaires de #PositivityPatrol sur les Réseaux sociaux de l'AMGE sur la façon dont les guides et éclaireuses du monde entier peuvent être un #PositivityPatrol pour faire une différence dans leur vie et celle des autres.

2. En savoir plus sur les objectifs de développement

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT













DEVELOPPEMENT DURABLE sont 17 objects mondiaux établis pour éliminer la pauvreté, protéger la planète et assurer la proserité de tous

LES OBJECTIFS DUE

Avez-vous entendu parler des ODD? En 2015, 193 pays se sont réunis pour discuter des problèmes mondiaux et décider d'un plan pour les résoudre. Ils ont nommé ce plan les 17 objectifs de développement durable (ODD).

3. Elevez votre voix!

Raconter au monde ce dont vous vous souciez est un élément important pour être un citoyen du monde, et nous pouvons le faire en quelques clics. L'AMGE amplifie la voix des filles et des jeunes femmes du monde entier grâce à U-Report, une plateforme en ligne gratuite qui recueille les opinions des jeunes. En ajoutant votre voix, nous pouvons parler plus fort en tant que guides et éclaireuses.

Actions:

- → Jouer au "Go Goals ", un jeu de carte créé par le "World's largest lesson". Vous pouvez imprimer les matériaux (en annexe) ou réaliser une version artisanale avec votre
- → Commencez à travailler sur vos idées incroyables pour faire des ODD une réalité dans votre communauté. Consultez le manuel de plaidoyer de l'AMGE «Défendez son monde» et le "Be the change 2030" un outil sur la façon de transformer vos idées pour les campagnes de plaidoyer et les projets communautaires.

Actions:

- → Devenez U-Reporter! Envoyez le mot «Join» à U-Report Global sur Messenger, Facebook ou Viber et répondez aux sondages de l'AMGE sur des sujets qui intéressent les
- → Vous avez une minute de libre? Répond à <u>L'enquête des Nations Unies</u> sur l'impact du COVID-19 dans votre vie et dites aux

4. N'oubliez pas les bonnes actions

Les guides et éclaireuses trouvent toujours des moyens créatifs pour les gestes de bonté. Nous avons appris à «être bien préparés» et savons que nos actions, qu'elles soient grandes ou petites, peuvent faire la différence.

- → Engagez-vous à faire une bonne action par jour! Cela peut se faire dans un espace numérique et avec les gens que vous vivez. Faites un nœud sur un morceau de corde pour tous les jours où vous le faites, afin de garder une trace de votre promesse. Vous pouvez apprendre à faire des nœuds différents à travers le Notre défi Cabana Knots.
- → Voyez s'il y a quelque chose que vous pouvez faire dans votre quartier. Vous pouvez utiliser les groupes communautaires WhatsApp, les pages Facebook, les babillards électroniques ou même les appels téléphoniques pour consulter les gens et compiler une liste des préoccupations et des besoins de la communauté.

5. Prenez soin de la terre

Tout en étant à la maison, nous commençons à manquer ces espaces extérieurs où nous avions l'habitude de jouer, de passer du temps avec des amis ou tout simplement d'apprécier la nature. Éteindre les lumières, prendre de courtes douches et privilégier les repas à base de plantes sont de petits moyens d'aider la planète, mais il y en a plus!

Actions:

- → Vous voulez planter un arbre tout en recherchant sur Internet? Utilisez le Moteur de recherche Ecosia au lieu de votre page Web initiale habituelle. Ecosia est un projet respectueux de l'environnement qui a planté plus de 90 000 000 d'arbres uniquement par des personnes utilisant son site Web.
- → Jouer à l'Unicef «Mission 1.5», un jeu en ligne pour en savoir plus sur les différentes manières dont les pays peuvent agir sur le climat.

6. Inspirez les autres et inspirez-vous des autres

Dans les moments où nous pourrions experiementer l'isolement, s'inspirer est une stratégie pour ne pas oublier notre rôle de porteur de changement et continuer à rêver d'un monde meilleur. Et vous avez un potentiel infini pour inspirer d'autres personnes à rêver avec vous aussi. Actions:

- → Partagez vos histoires sur le plateforme des <u>Voix des jeunes</u>. Ce site Web recueille les expériences de jeunes venant du monde entier, et la vôtre pourrait être le <u>suivant</u>.
- → Créez un club de lecture en ligne ou une soirée cinéma avec votre unité. Choisissez des livres ou des films avec des histoires inspirantes, ou explorez une nouvelle culture ou réalité différente.
- → Suivre @wagggsworld sur les réseaux sociaux pour vous inspirer d'autres guides et éclaireuses. Vous pouvez également consulter d'autres comptes qui vous aideront à devenir un citoyen du monde. Nos favoris sont @theglobalgoals, @worldlargestlesson, @glblctzn et @UnWomen.

COVID19 youth actions Mark the actions you've taken to fight the coronavirus. Take a screenshot and share it with friends and family so others can learn how to help.



7. Partagez des informations fiables

Étre informé et partager des informations crédibles sur le virus peut changer la vie de votre entourage et contribuer à une récupération plus rapide au niveau mondial.

Actions:

→ Suivez le Chatbot U-Report sur l'Information concernant le COVID-19 qui fournit des informations vitales sur COVID-19 et un « suivi des rumeurs ».

Vous pouvez le faire par:

- WhatsApp: envoyez «CoronaVirus» au +66 80 024 9442.
- Facebook Messenger: envoyez «CoronaVirus» à l'aide de Facebook Messenger ici
- Viber: Suivez le compte public 'U-Report' sur Viber (Aller à Découvrir), Envoyez le message 'CoronaVirus'



→ Essayez d'empêcher la propagation de la désinformation si cela se produit autour de vous.

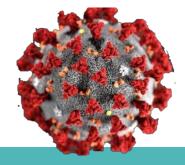
Beaucoup de gens sont inquiets et anxieux en ce moment - et dans les moments difficiles, les gens partagent parfois des informations incorrectes ou inexactes. Vérifier ce lien: <u>Unicef COVID-19 Manuel des actions des jeunes</u> pour savoir ce que vous pouvez faire lorsque cela se produit.

LORSQUE VOUS ÊTES TESTÉES POSITIVE AU COVID-19: ÉVITEZ LA PANIQUE ET LA PEUR

j

Faustine Ikaze Shimo et Linda Amoako encadrées par Benedict Busira

« ... Pour l'instant, ce que nous devons faire, c'est empêcher la propagation, espérer un vaccin et lutter pour que notre monde se rétablisse quand nous pourrons tous nous étreindre à nouveau, nous serrer la main et même aller au cinéma ou à l'école sans se soucier de qui est à côté de toi ».





Les prestataires de soins de santé et l'OMS dans son ensemble ont sensibilisé le monde entier à ce que le coronavirus ne soit pas une condamnation à mort et cela a été un immense soulagement. Le nombre de cas de rétablissement est 3 fois supérieur au nombre de décès, ce qui garantit que les chances de guérison sont plus grandes.

Lorsque vous testez positif avec COVID-19, il est très important d'obtenir les bonnes connaissances et informations des bonnes personnes. Votre professionnel de santé vous guidera à travers un plan de soins et informera en toute confidentialité le service de santé de votre pays. Ils tendent ensuite la main pour connaître les voyages récents ou les contacts étroits pour le traçage, car cela limite la propagation.

QUI A LE DROIT DE SAVOIR?

Lorsque votre test est positif, il est important de laisser au moins votre contact le plus proche (famille ou ami) être au courant, car vous avez besoin de leur soutien. Certaines personnes et personnes célèbres du monde entier se sont tournées vers les réseaux sociaux pour faire connaître leur statut à leurs fans.

Si vous êtes à la maison avec des personnes âgées ou une personne ayant des problèmes de santé, il est important pour eux de connaître votre statut. S'ils développent une maladie, informer leur professionnel de la santé concernant leur contact avec un patient du COVID-19 peut être utile.

TYPES DE PATIENTS DU COVID-19

Il y a 2 groupes de patients. Patients asymptomatiques et symptomatiques. Les patients asymptomatiques sont positifs mais ne présentent aucun symptôme. Les jeunes et les personnes ne présentant pas de mauvaises conditions médicales antérieures en fait partie. Cela peut être dû à deux choses: Soit vous êtes sur le point de vous remettre, soit les symptômes pourront apparaître petit à petit. C'est le stade d'incubation et ils peuvent encore se propager à d'autres personnes avec lesquelles ils entrent en contact.

Patients symptomatiques présentent des symptômes légers qui sont de la fièvre, de la toux, des éternuements, de la diarrhée et d'autres symptômes graves comme des difficultés respiratoires et des douleurs thoraciques persistantes. Il est bon de vous isoler et de suivre les soins du médecin jusqu'à ce qu'il vous conseille de sortir de l'isolement.

ÊTRE TESTEE POSITIVE AU COVID-19 N'EST PAS UNE FIN, PRENEZ SOIN DE VOUS

À ce jour, les statistiques de l'OMS montrent que 97% de la plupart des patients présentent des symptômes bénins et généralement 3% seulement ont un état critique. C'est la preuve qu'être testée positive au COVID-19 n'est pas une condamnation à mort, ce n'est pas une fin, donc pas besoin de paniquer. Vous avez juste besoin de prendre soin de vous et des autres comme suit :

- Restez en contact avec votre médecin et suivez toutes les instructions.
- Si vous avez un rendez-vous médical, appelez toujours à l'avance et insistez sur le fait que vous êtes un patient atteint du COVID-19.
- Surveillez attentivement les symptômes et lorsqu'ils commencent à s'aggraver ou en cas d'urgence, contactez immédiatement votre médecin traitant.
- Prenez soin de votre santé mentale.
- Essayez toujours de vous reposer et de rester hydraté dans une pièce bien ventilée.
- Acceptez l'amour et le soutien de vos proches.
- Rester à la maison ; évitez de sortir dans les lieux publics et de vous déplacer à la maison. Il est toujours préférable de rester isolé et même d'éviter de partager des articles ménagers.

Ce que la famille et les amis des patients atteints du COVID-19 doivent faire :

- Une famille chaleureuse peut jouer un rôle essentiel dans la lutte contre le virus lorsqu'une personne est testée positive. Gardez le moral et soyez positif. Cette énergie sera transférée au patient.
- Communiquez fréquemment par le biais d'appels et de SMS, pour vous assurer que vous êtes dans le même bateau
- Évitez de partager la désinformation et les messages qui répandent la peur.
- Ne pas mettre des vêtements de protection que s'il doit y avoir un contact avec le patient.

La sortie après la quarantaine et la vie après la récupération

Sortir de la quarantaine peut s'accompagner d'émotions mitigées allant de ce que vous ressentez et de ce que les autres ressentent pour vous. Et selon chaque individu, cela peut être stressant.

Cependant, la vie doit continuer. Comme il a été prouvé que certaines personnes pourraient être réinfectées, cela signifie que notre corps n'est pas toujours immunisé contre le virus. Et aussi, aucun vaccin et traitement spécifique n'a encore été découvert, il est donc bon de continuer à observer les précautions même après avoir récupéré du coronavirus. Restez toujours en contact avec votre médecin et surveillez votre développement.

C'est le temps dont le monde entier a besoin pour se mobiliser dans cette pandémie. Tout le monde est un patient potentiel au COVID-19. Donc, pour l'instant, ce que nous devons faire c'est d'empêcher la propagation, d'espérer un vaccin et de lutter pour que notre monde se rétablisse afin que nous pourrions tous nous faire des câlins, nous serrer la main et même aller au cinéma ou à l'école sans se soucier de «qui » sont près de nous.

Références: <u>www.who.org</u>, <u>www.cdc.gov</u>, <u>www.hackensackmeridianhealth.org</u>, <u>www.freepik.com</u>, <u>www.caribvoice.com</u>

UTILISEZ VOTRE TEMPS LIBRE POUR RECHERCHER DES OPPORTUNITÉS POUR LES GUIDES ET ÉCLAIREUSES

Valentina Segua Alaba Monnie, Argie Gathigia Muriuki, Joyce Maleyi Chaula, Elizabeth Biira avec une contribution supplémentaire de Linda Amoako

La mission de l'AMGE est de permettre aux filles et aux jeunes femmes de développer leur potentiel en tant des citoyennes responsables du monde. L'AMGE et toutes ses Organisations Membres dans 150 pays proposent un programme éducatif non formel qui se concentre sur la formation aux compétences de vie, au leadership et à la prise de décision. Le guidisme vise à fournir un environnement sûr aux filles pour qu'elles commettent des erreurs et en tirent des leçons sans avoir à respecter des normes académiques prédéfinies. Les filles sont encouragées à « faire de leur mieux ».

#ForHerDigitalWorld est un espace sur le site Web de l'AMGE pour partager des idées et découvrir comment rester proche de votre communauté de guides et éclaireuses... à distance. La page est régulièrement mise à jour avec un contenu nouveau et passionnant. Pour plus de détails, veuillez consulter ce lien :

https://www.wagggs.org/en/what-we-do/for-her-digital-world/
De nombreux OMs ont également créé des espaces en ligne séparés sur leurs pages de médias sociaux pour garder leurs membres connectés. Alors pourquoi ne pas utiliser ce temps pour vous connecter sur les différentes plateformes en ligne comme Instagram, Twitter et Facebook, afin de saisir les opportunités de l'AMGE.
Cela peut aussi être une bonne idée pour les leaders des associations de créer des groupes en ligne afin qu'ils continuent de mettre à jour leurs membres sur les opportunités à venir pour les guides et aussi de donner aux membres plus d'informations sur l'AMGE.

Le confinement dû au COVID-19 a entraîné des changements dans les activités du guidisme dans le monde entier. L'AMGE a veillé à maintenir un niveau raisonnable d'activité en ligne. Par exemple, il y a un espace sur le site web où les guides et éclaireuses peuvent se connecter.

Programmes mondiaux et opportunités de développement du leadership :

L'AMGE a plusieurs programmes mondiaux et opportunités de développement du leadership auxquels les guides et éclaireuses peuvent participer, notamment le mouvement YESS Girls, Free Being Me, Action on Body Confidence, Surf Smart, Glow, #TeamGirl, 16 Jours d'activisme, Girl Powered Nutrition, Stop The Violence, la Journée Mondiale de la Pensée, le Juliette Low Seminar (JLS) et le Helen Storrow Seminar (HSS) parmi tant d'autres.

« LES OPPORTUNITES DU GUIDISME ONT CHANGÉ MA VIE ENTIÈRE »



Andriamahefalison:
a quitté son pays
d'origine,
Madagascar, pour
le Ouganda, en tant
que participante à
l'échange
International YESS
pendant 6 mois en
2016.

« Les opportunités au sein du guidisme n'ont pas seulement changé une petite partie de moi, elles ont changé toute ma vie. Le guidisme m'a amélioré intellectuellement, émotionnellement, spirituellement, socialement, moralement et même physiquement. J'étais totalement dans ma zone de confort mais à travers toutes les expériences, je me suis découverte, j'ai gagné en confiance, j'ai amélioré mes compétences en leadership et décidé ce que je voulais et trouvé où j'appartiens. J'ai rencontré de nombreuses guides et éclaireuses du monde entier qui sont devenues coéquipières, amis, sœurs, mentors, modèles, mères et famille.

Pour les opportunités d'apprentissage, visitez : https://www.wagggs.org/fr/what-we-do/Learn/
Sur la façon dont vous pouvez vous exprimer, visitez : https://www.wagggs.org/fr/what-we-do/speak-out/
Pour différents programmes de leadership de l'AMGE vont à : https://www.wagggs.org/fr/what-we-do/lead/
Pour rechercher des opportunités de bénévolat, accédez à :

https://www.wagggs.org/fr/what-we-do/volunteer/









Pool de bénévoles

Le pool de bénévoles de l'AMGE est une plateforme pour de nombreuses opportunités de volontariat. Son objectif est de soutenir divers projets et de renforcer les capacités autour de la mission principale du Guidisme et Scoutisme féminin. Au fur et à mesure que les opportunités pour les volontaires sont identifiées, elles sont partagées sur la plateforme en ligne du pool de ressources. C'est une occasion pour les guides et éclaireuses d'être bien informés, équipés et bien préparés pour les opportunités qui peuvent survenir à tout moment. Pour plus d'informations sur le pool de volontaires et comment y adhérer, veuillez visiter ce lien: https://www.wagggs.org/fr/what-we-do/volunteer/

A part cela, j'ai appris à gérer les relations intergénérationnelles et interculturelles afin que chacun soit valorisé. De plus, j'ai ouvert mes yeux et mon esprit et j'ai réalisé que dans ce monde il y a beaucoup d'inégalités mais je peux faire une petite action pour changer cela. J'ai offert mon aide à la communauté et j'ai eu toutes les occasions de partager mes opinions et de m'exprimer. L'AMGE offre de nombreuses opportunités et c'est à vous de la saisir ou de l'ignorer ». – Narindra, Mpanazava Eto Madagasikara.

AUTRES OPPORTUNITÉS À SUIVRE:

Commission de la condition de la femme des Nations Unies (UN CSW)

Les déléguées de l'AMGE représentent les voix de 10 millions de filles et de jeunes femmes à la CSW qui se tient chaque année. La CSW est le principal organisme qui élabore des politiques exclusivement dédiés à l'égalité des genres et à la promotion des femmes. Les jeunes femmes ont la possibilité de parler au nom des filles du monde entier et de faire entendre leurs besoins, leurs priorités et leurs voix. Pour plus d'informations, rendez-vous sur ce lien : https://www.wagggs.org/fr/what-we-do/speak-out/commission-status-women/

Bénévolat et stages dans les Centres mondiaux

Les Centres mondiaux de l'AMGE offrent de fantastiques programmes de volontariat et de stage, et offre une opportunité de se développer professionnellement et personnellement. Celles-ci sont offertes à différents périodes de l'année et sont pour des durées variables de court terme à long terme d'environ un an.

Pour plus d'informations :

https://www.wagggs.org/fr/our-world/world-centres/

En raison des incertitudes actuelles, nous avons choisi de ne pas être précis sur les dates de certaines opportunités dans ce livre, car les dates pourraient changer suite à l'évolution du COVID-19, mais nous encourageons les guides et éclaireuses du monde entier à faire du site Web de l'AMGE une plateforme de référence et une source fiable des opportunités disponibles pour elles. Certaines opportunités ne peuvent être disponibles qu'après que l'épidémie de COVID-19 ne soit réduite et qu'elle soit sans danger. Néanmoins, il est bon d'être informé des possibilités et de planifier à l'avance.

L'AMGE continuera à amplifier les voix des filles et des jeunes femmes grâce à U-Report et à des sondages mondiaux; et veillera à fournir des offres d'activités en ligne liées aux programmes et offres existants. Veuillez également visiter les plateformes de médias sociaux et les sites Web de vos OM, car bon nombre d'entre eux s'efforcent de garder les membres connectés.



Pour contacter l'AMGE:

Association Mondiale des Guides et des Éclaireuses

Bureau Mondial, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road, Londres, NW3 5PQ, UK

Téléphone: +44 20 7794 1181 Fax: +44 20 7431 3764

Email: wagggs@wagggs.org

Site web: https://www.wagggs.org/

Facebook: https://facebook.com/wagggsworld/

Twitter: https://twitter.com/wagggsworld/

Instagram: https://www.instagram.com/wagggsworld/

© AMGE 2020

