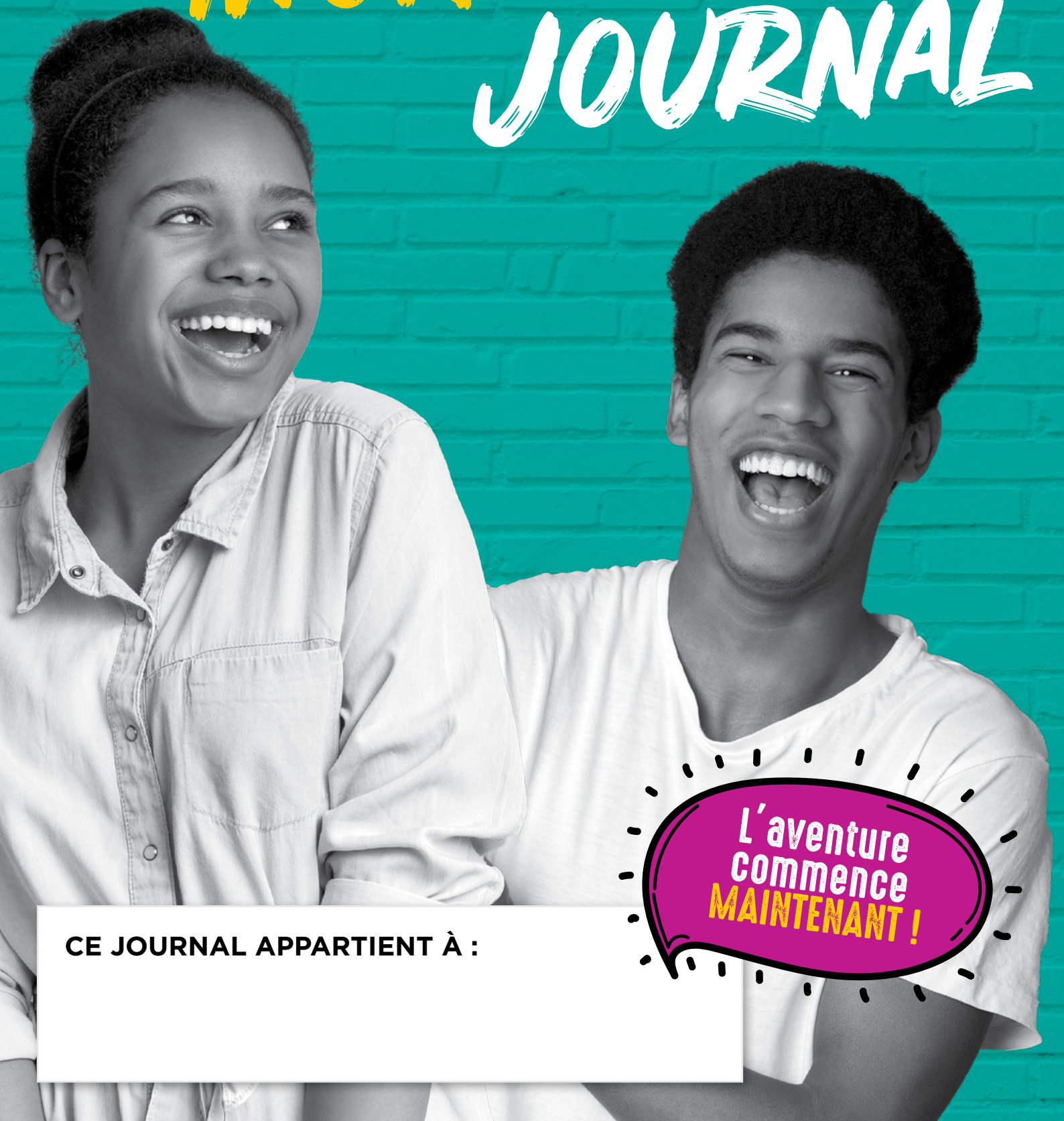
FutureLife-Now!

RÉPONSE À LA COVID-19

MA VIE, MON AVENIR

JOURNAL



L'aventure commence MAINTENANT !

CE JOURNAL APPARTIENT À :

MON RÊVE POUR MON AVENIR

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez vraiment pour votre avenir. Installez-vous dans un endroit où vous pouvez être tranquille et où vous ne serez pas dérangé.

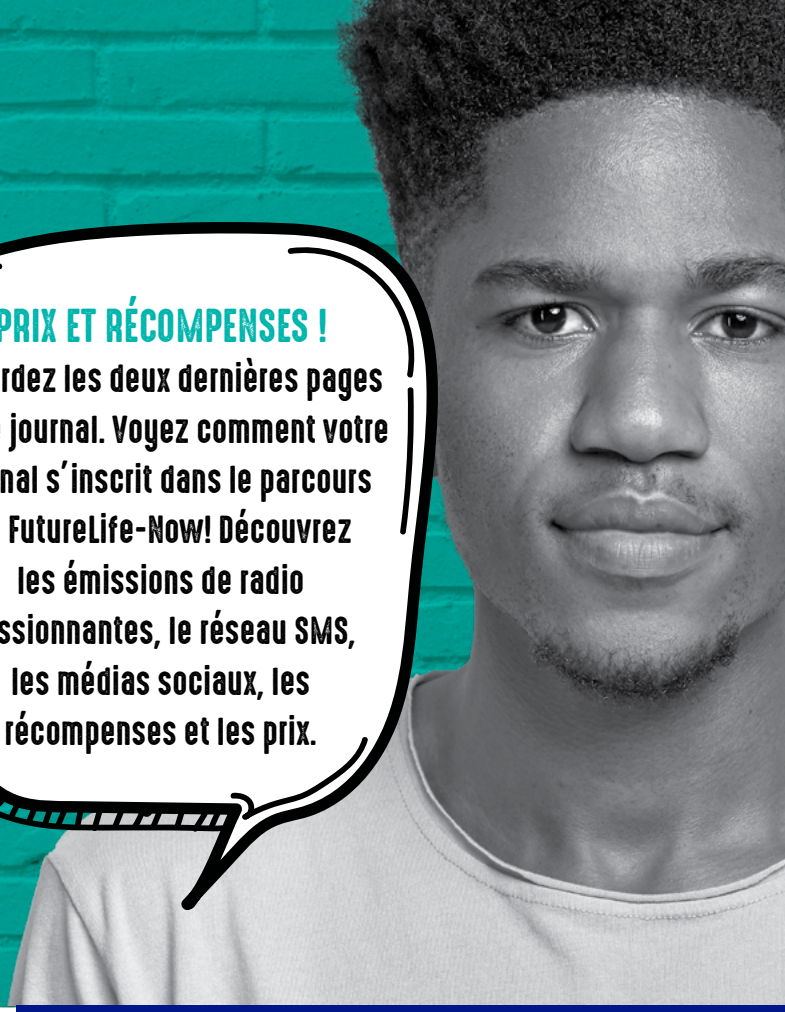
Quel est votre rêve pour votre avenir ?
N'ayez pas peur de rêver en grand !

Maintenant, écrivez votre rêve dans le cercle ci-dessous, afin de le voir chaque fois que vous ouvrez votre journal.

#Rêvez enGrand

#Agissez Maintenant

CE JOURNAL VOUS APPARTIENT



PRIX ET RÉCOMPENSES !
Regardez les deux dernières pages de ce journal. Voyez comment votre journal s'inscrit dans le parcours de FutureLife-Now! Découvrez les émissions de radio passionnantes, le réseau SMS, les médias sociaux, les récompenses et les prix.

SOYEZ UN LEADER DE LA LUTTE CONTRE LA COVID-19

Pour réaliser vos rêves futurs, vous devez d'abord rester en sécurité pendant la pandémie de COVID-19. Développez dès maintenant vos compétences en matière de leadership.

CONSULTEZ LES PAGES 16 - 20 POUR SAVOIR COMMENT.

QU'EST-CE QU'UN JOURNAL ? C'est un livre dans lequel les gens écrivent régulièrement sur ce qu'ils font, sur leurs sentiments ou leurs pensées. La tenue d'un journal peut réduire le stress et vous rendre plus positif dans la vie. Notez vos soucis, vos objectifs et vos rêves et cela vous aidera à trouver des solutions et à atteindre vos objectifs.

Utilisez ce journal pour vous amuser, être créatif et résoudre des problèmes. Prévoyez des mesures pour changer les choses que vous n'aimez pas et découvrez des choses nouvelles et merveilleuses sur vous-même.

IL N'Y A PAS DE RÈGLES POUR CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE, NI DE BONNES OU DE MAUVAISES RÉPONSES.

Vous décidez de ce que vous voulez écrire, dessiner ou coller dans votre journal. Imaginez ce à quoi vous voulez que votre vie ressemble et cultivez vos talents pour y parvenir.



FAITES LES PREMIERS PAS !

Un voyage de mille lieues commence par un premier pas. Ce journal peut vous aider à faire les premiers pas de votre parcours vers l'avenir dont vous rêvez.

COMMENT UTILISER LE JOURNAL

- Écrivez-y vos pensées, vos histoires, vos poèmes et vos chansons.
- Dessinez, collez des photos ou des objets de votre maison ou de votre environnement.
- Utilisez ce journal comme guide pour démarrer un nouveau projet. Faites participer vos amis (voir page 38).
- Utilisez-le pour dire aux autres qui vous êtes et ce que vous avez fait de spécial.
- Utilisez-le pour exprimer vos pensées et sentiments privés.
- Faites en sorte que votre journal soit le témoin de vos progrès vers la réalisation de votre rêve.

DANS CE JOURNAL, VOUS ÊTES L'AUTEUR. VOUS ÊTES LE SUPER HÉROS QUI A LE POUVOIR DE CHANGER LES CHOSES. COMMENCEZ À CRÉER LA VIE QUE VOUS VOULEZ.

VOTRE JOURNAL : COMMENT IL FONCTIONNE ET COMMENT VOUS POUVEZ L'UTILISER

#SoyezInspirés

Vous trouverez ci-dessous les différentes sections de votre journal. Regardez ici pour voir où se trouve chaque section et comment l'utiliser. Si vous trouvez des sections difficiles ou ennuyeuses, laissez-les de côté.

SECTION	PAGE	COMMENT L'UTILISER
MON RÊVE POUR MON AVENIR	Couverture intérieure avant	Écrivez votre rêve pour votre avenir dans le cercle.
CE JOURNAL VOUS APPARTIENT	1	Découvrez le contenu du journal et pourquoi il n'appartient qu'à vous.
VOTRE JOURNAL : COMMENT IL FONCTIONNE ET COMMENT VOUS POUVEZ L'UTILISER	2 - 3	Découvrez les différentes sections du journal et comment utiliser chacune d'entre elles.
C'EST MOI	4	Présentez-vous à votre journal - dites qui vous êtes et ajoutez une photo.
COMMENT J'EN SUIS ARRIVÉ LÀ - MON PARCOURS DE VIE	5 - 7	Créez une ligne du temps de votre vie, de votre naissance à aujourd'hui, et montrez les bonnes et mauvaises choses qui vous ont façonné, ainsi que les choses que vous aimeriez changer.
MES PERSONNES PRÉFÉRÉES	8 - 9	Nommez et célébrez les personnes spéciales de votre vie : Les personnes que vous aimez ; vos modèles ; les personnes qui sont là quand vous en avez besoin.
C'EST MA MAISON - L'ENDROIT OÙ JE VIS	10 - 13	Dessinez une carte de votre ville natale, de votre village ou de votre ville. Montrez les points positifs et négatifs et réfléchissez à la manière de commencer à apporter des changements.
MON RÊVE POUR MON AVENIR - DANS DIX ANS	14	Commencez à concrétiser votre rêve d'avenir. Où voulez-vous être dans dix ans ?
CINQ MESURES QUE JE PEUX PRENDRE DÈS À PRÉSENT POUR AIDER À LA RÉALISATION DE MON RÊVE	15	Prévoyez les premières mesures que vous pouvez prendre dès maintenant pour commencer votre voyage et réaliser votre rêve.
ÊTRE UN LEADER DANS LA LUTTE CONTRE LA COVID-19	16 - 20	Obtenez les connaissances dont vous avez besoin, puis déterminez comment vous pouvez être un leader dans la lutte contre la COVID-19 pour vous protéger et protéger les autres pendant la pandémie.
MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER !	21 – 28	Utilisez cet espace privé pour écrire tout ce que vous ne voulez pas partager avec d'autres.
L'HISTOIRE DE MON INCROYABLE HÉROS	29 - 31	Écrivez une histoire merveilleuse dont vous êtes le héros.
SI J'ÉTAIS LE DIRIGEANT DE MON PAYS	32 - 33	Imaginez que vous êtes le dirigeant de votre pays. Que ferez-vous pour améliorer la situation de votre pays ?
FUTURELIFE-NOW!	34 – 37	Le programme FutureLife-Now! est là pour vous. Dans cette section, vous pouvez explorer comment vivre positivement et être un ami de la terre.
MON PROJET SPÉCIAL	38 - 42	Vous souhaitez réaliser un projet spécial qui vous aidera, vous et d'autres personnes, en cette période ? Utilisez cette section pour planifier et réaliser ce projet.
ÉMISSIONS DE RADIO POUR LES JEUNES PAR LES JEUNES	43 – 49	Écoutez les émissions de radio Youth Talk à partir d'octobre. Utilisez ces pages pour partager vos pensées et vos idées sur les sujets qui vous intéressent.
REFLEXION	50 - 51	Utilisez cet espace pour réfléchir à votre parcours dans votre journal.
COORDONNÉES ET INFORMATIONS	52	Des coordonnées importantes et des informations sur les ressources à votre disposition, ainsi que des incitations et des récompenses.
À PROPOS DE LA RÉPONSE RAPIDE DE FUTURELIFE-NOW! À LA COVID-19	Page arrière intérieure	Ce journal fait partie de la réponse de FutureLife-Now! à la COVID-19. Lisez à ce sujet.

PARTAGER VOTRE JOURNAL AVEC D'AUTRES PERSONNES



Êtes-vous comfortable à l'idée de partager votre journal, ou des sections de celui-ci, avec d'autres personnes ? Par exemple, l'animateur de jeunes ou l'enseignant de FutureLife-Now! de votre école ? Seriez-vous d'accord qu'ils puissent éventuellement le partager plus largement ?

Pourquoi partager votre journal ?

- Pour mettre en valeur ce que vous avez fait
- Pour aider les autres à mieux vous comprendre, vous et les autres jeunes
- Pour obtenir un certificat lorsque vous remettez le journal
- **Pour avoir une chance d'obtenir des incitations, des récompenses et des prix**
- Pour partager vos grandes idées, réflexions ou histoires
- Pour avoir la chance de voir une de vos contributions publiée (voir page 52 pour plus de détails)

Si vous choisissez de partager votre journal :

- Votre journal vous sera rendu
- Une autorisation vous sera demandée avant toute publication d'une partie de votre journal

Comment utiliser votre « espace privé » ?

Si vous voulez écrire sur des sujets privés que vous ne voulez partager avec personne, écrivez-les dans la section « Mon espace privé » de votre journal. Ne le partagez pas avec qui que ce soit, sauf si vous le souhaitez vraiment. **Si vous voulez donner votre journal à votre animateur de jeunesse FutureLife-Now! ou à quelqu'un d'autre, vous pouvez découper la section « Mon espace privé » et la garder avec vous.**

C'EST MOI

Vous êtes une personne unique - il n'y a personne d'autre comme vous. Utilisez ces pages pour parler de vous dans votre journal.

MON NOM :

OÙ J'HABITE :

MON ÂGE :

MON ÉCOLE OU MA COMMUNAUTÉ :

VOICI CE À QUOI JE RESSEMBLE :

Dessinez ou collez ici une image qui montre à quoi vous ressemblez.

C'EST LE GENRE DE PERSONNE QUE JE SUIS :

Je suis calme
Je n'aime pas me disputer

Je suis courageux

Je souris beaucoup

J'aime chanter

COMMENT J'EN SUIS ARRIVÉ ICI – MON PARCOURS DE VIE



Pensez à votre vie depuis votre naissance jusqu'à aujourd'hui. Quel que soit votre âge, beaucoup de choses se sont passées.

Qu'est-ce qui a fait de vous la bonne personne que vous êtes aujourd'hui ?

- Quels ont été les événements importants de votre vie ? (Par exemple, votre naissance, votre entrée à l'école, votre adolescence)
- Quelles sont les choses dont vous êtes fier ? Quelles sont vos réalisations ? N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire qu'elles soient énormes.
- Qu'est-ce qui vous a fait reculer ? Qu'est-ce qui vous a rendu triste ? Qu'est-ce que vous regrettez ?

Notez certaines de vos réalisations et certains de vos regrets.

MES RÉALISATIONS : LES CHOSES QUI ME RENDENT HEUREUX ET FIER

MES REGRETS : LES CHOSES QUI M'ATTRISTENT

CRÉER VOTRE LIGNE DU TEMPS

Sur les deux pages suivantes, créez une ligne du temps de votre vie, de la naissance à aujourd'hui.

LES BONNES CHOSES

Dans les cadres situés *au-dessus de* la ligne du temps, écrivez quelques réalisations ou événements positifs de votre vie. Quel âge aviez-vous lorsqu'ils se sont produits ? Utilisez une flèche pour relier les cadres au bon endroit sur la ligne du temps.

MON PARCOURS DE LA NAISSANCE À AUJOURD'HUI...

1-5 ANS

6-10 ANS

LES CHOSES MAUVAISES ET TRISTES

Dans les formes *situées sous la* ligne du temps, écrivez les choses négatives et tristes de votre vie. Quel âge aviez-vous lorsqu'ils se sont produits ? Utilisez une flèche pour relier les formes au bon endroit sur la ligne du temps.

MAINTENANT, APPROPRIEZ-VOUS LA LIGNE DU TEMPS !

Décorez la page comme vous le souhaitez. Écrivez, dessinez, coloriez ou collez des images. C'est votre vie !

11-15 ANS

16-20 ANS

C'est moi

MES PERSONNES PRÉFÉRÉES

#C'estCool DeSeSoucier DesAutres

Nous avons tous des personnes spéciales dans nos vies. Des personnes que nous aimons. Nos modèles. Des personnes qui sont là pour nous, qui nous aident quand nous en avons besoin.

Utilisez ces pages pour réfléchir aux personnes qui vous sont chères. Parlez d'elles dans votre journal : Qui elles sont, comment elles sont, quel rôle elles jouent dans votre vie, et pourquoi vous pensez qu'elles sont spéciales.

Les personnes que j'aime :

Mes modèles :



N'abandonnez jamais !

Les personnes qui m'aident quand j'en ai besoin :

Relisez ce que vous avez écrit sur les personnes spéciales de votre vie.

Que ressentez-vous en pensant à elles ?

Voulez-vous faire savoir à quelqu'un qu'il est spécial ? Ou le remercier pour ce qu'il a fait pour vous ?

Si vous voulez faire quelque chose pour une ou plusieurs personnes spéciales, écrivez-le dans l'espace ci-dessous. C'est un moyen facile de faire plaisir aux gens !

C'EST MA MAISON – L'ENDROIT OÙ JE VIS...

Ma maison

Dessinez une carte de l'endroit où vous vivez. Montrez les lieux qui sont importants pour vous. Il peut s'agir de maisons, de votre école, de la clinique, d'églises, de magasins, de tavernes, de stations de taxis, de salles communales, de champs, d'arbres, de barrages, de forêts, de rivières, etc.



Maintenant, dessinez des visages heureux pour indiquer les endroits qui contribuent à améliorer votre vie, et des visages tristes pour indiquer les endroits qui créent des problèmes dans votre vie ou celle d'autres jeunes.

Utilisez des crayons ou des stylos de couleur si vous en avez, ou collez des images, des mots ou des formes.

MA MAISON – L'ENDROIT OÙ JE VIS CE QUE J'AIME ET CE QUE JE N'AIME PAS

Lorsque vous avez dessiné la carte de l'endroit où vous vivez, avez-vous pensé à des endroits et à des choses que vous aimez, mais aussi à des endroits et à des choses qui vous déplaisent et que vous voudriez voir changer ?

Vous voulez écrire à ce sujet ?
Alors utilisez les espaces ci-dessous

Ce que je changerais dans mon lieu de vie

• Être si loin de ma famille.

Ce que j'❤️ dans mon lieu de vie

• J'aime me réveiller chaque matin avec les chants d'oiseaux dans la forêt.

Ce que j'aime dans mon lieu de vie :

Ce que je n'aime pas :

SOYEZ LES CHANGEMENTS QUE VOUS VOULEZ VOIR



Votre carte montre-t-elle que vous aimez l'endroit où vous vivez tel qu'il est ? Alors vous avez beaucoup de chance et vous pouvez ignorer le reste de cette page. Sinon, rappelez-vous que vous pouvez être un agent du changement !

Vous n'avez probablement pas le pouvoir de faire de grands changements tout seul. Mais vous pouvez faire prendre conscience aux personnes qui vous entourent des choses qui devraient changer et leur faire comprendre pourquoi. Ainsi, vous n'êtes plus seul.

Répondez aux questions ci-dessous. Motivez les personnes qui vous sont chères pour qu'elles vous soutiennent dans la réalisation des changements que vous souhaitez.

Que puis-je faire pour changer certaines des choses que je n'aime pas ?

Qui sont les personnes qui peuvent m'aider ?

Pensez aux personnes qui vous sont chères. Qui peut vous aider, et comment ?

Ce que je peux faire maintenant ?

Identifiez au moins une action que vous pouvez entreprendre maintenant, pour commencer à devenir un agent de changement positif. N'oubliez pas : Le premier pas est le plus important.

MON RÊVE POUR MON AVENIR : DANS DIX ANS

Suivez votre rêve - Il connaît le chemin

Revenez à la première page de ce journal et lisez « Mon rêve pour mon avenir ».

Commencez maintenant à faire de votre rêve une réalité. Où voulez-vous être dans dix ans ? Écrivez-le dans l'espace ci-dessous. Faites des dessins si vous le souhaitez.

Dans dix ans...

J'aurai ma propre entreprise.



Je ferai des études pour devenir médecin ou infirmier(ère).

Je serai une musicienne connue.

J'aurai construit une nouvelle maison pour ma famille.

Soyez confiant

Soyez heureux

CINQ CHOSES QUE JE PEUX FAIRE DÈS MAINTENANT POUR M'AIDER À RÉALISER MON RÊVE

Un voyage de mille kilomètres commence par un premier pas

Des études ont montré que les personnes qui mettent leurs rêves ou leurs objectifs par écrit ont beaucoup plus de chances de les réaliser. Les objectifs deviennent plus réalisables lorsque nous faisons les premiers petits pas vers eux.

Utilisez votre journal pour élaborer un plan qui vous permettra d'atteindre vos objectifs. Répondez aux questions suivantes.

Que puis-je faire maintenant pour m'aider à réaliser mon rêve ?

Quels sont les obstacles qui se dressent sur mon chemin ?

Qui peut m'aider à surmonter ces obstacles, et comment ?

Quel est le premier pas que vous voulez faire maintenant ? Écrivez-le.

Quelles mesures pouvez-vous prendre maintenant pour commencer ? Essayez de trouver quatre autres mesures, puis écrivez les cinq ci-dessous.

CINQ CHOSES QUE JE PEUX FAIRE MAINTENANT POUR COMMENCER MON PARCOURS
1.
2.
3.
4.
5.

Maintenant, croyez en votre rêve !

FutureLife-Now!

RÉPONSE À LA COVID-19

#CoolDeSeSoucierDesAutres

SOYEZ UN LEADER DE LA LUTTE CONTRE LA COVID-19

Reprenez le début de votre journal. Croyez-vous que vous pouvez réaliser le rêve que vous avez écrit dans le cercle ?

Réalisez vos rêves - commencez dès maintenant à vous protéger et à protéger les autres contre la COVID-19.

Pour être un leader contre la COVID-19, assurez-vous d'abord que vous avez les connaissances nécessaires. Les trois pages suivantes vous donneront les informations dont vous avez besoin pour vous protéger et protéger votre famille, vos amis et votre communauté contre la COVID-19. Parcourez ces pages, puis faites le quiz qui suit, pour évaluer vos connaissances.

Apprenez nos cinq règles d'or par cœur ! Suivez-les toutes, et restez en sécurité.

CINQ RÈGLES D'OR

1. Lavez vos mains à l'eau et au savon
2. Gardez vos distances
3. Couvrez votre visage et ne le touchez pas
4. Nettoyez les surfaces et les objets que vous et votre famille touchez souvent
5. Vous vous sentez malade ? Restez à la maison

C'est ainsi qu'on va combattre le virus

> Si votre esprit peut le concevoir et si votre cœur peut y croire, votre corps peut le réaliser.

LES DÉFIS EN CETTE PÉRIODE DE COVID-19

La pandémie de COVID-19 a entraîné des défis supplémentaires pour chacun d'entre nous et pour nos familles, amis, écoles et communautés.

De nombreuses personnes se sentent tristes ou inquiètes. Il peut être plus difficile d'accéder aux soins de santé ou aux médicaments. Il y a des rumeurs et des fausses nouvelles, et il peut être difficile de rester actif.

La page 19 porte sur les défis qui ont été aggravés par la pandémie et sur la manière d'y faire face.

Restez positif, en sécurité et en bonne santé pendant cette période, et prenez d'abord soin de vous. Voici quelques conseils :

DEMANDEZ DE L'AIDE

Il est normal de se sentir triste, inquiet, confus ou même effrayé et en colère. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Demandez du soutien lorsque vous en avez besoin.

RESTER EN BONNE SANTÉ

Si vous prenez des médicaments, continuez à les prendre. Continuez à accéder aux soins médicaux. Si vous êtes enceinte, allez vous faire examiner, et si vous connaissez une autre femme enceinte, encouragez-la à se faire soigner.

RESTER EN SÉCURITÉ

Ne vous mettez pas dans des situations qui vous mettent en danger. Évitez les comportements à risque. Armez-vous de connaissances en étudiant les trois pages suivantes. Utilisez ensuite ces connaissances pour vous protéger et protéger les autres.

1

FutureLife-Now!

RÉPONSE À LA COVID-19

SI NOUS CONNAISSONS LE CORONAVIRUS, NOUS POUVONS LE VAINCRE

5 CHOSES À SAVOIR SUR LA COVID-19

1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

La COVID-19 est une maladie respiratoire. Elle est causée par un coronavirus, qui peut s'attaquer à vos poumons lorsque vous êtes infecté.

2 COMMENT ÇA SE PROPAGE ?

Le virus se propage très facilement. Lorsque les personnes infectées parlent, toussent, chantent ou éternuent, elles transmettent le virus sous forme de gouttelettes qui voyagent dans l'air ou se posent sur les surfaces autour de la personne infectée.



Vous pouvez être infecté si vous êtes proche de la personne infectée et que vous respirez des gouttelettes qui contiennent le virus, ou si vous touchez des surfaces sur lesquelles des gouttelettes se sont déposées, et que vous vous touchez ensuite les yeux, les oreilles ou la bouche.

3 LES SYMPTÔMES

Les symptômes courants sont la fièvre, la toux, la fatigue (lassitude) et la perte du goût et/ou de l'odorat.

La plupart des personnes infectées (environ 80% ou 90%) ne sont pas du tout malades ou présentent des symptômes légers semblables à ceux de la grippe. Elles se rétablissent rapidement.

Si vous pensez être infecté et que vous avez une température très élevée et des difficultés à respirer, vous devez consulter un médecin.

4 LES ENFANTS ET LES JEUNES

Les jeunes enfants et les jeunes de moins de 20 ans tombent rarement malades. Si c'est le cas, les symptômes peuvent être différents de ceux des adultes : diarrhée, vomissements et perte du goût ou de l'odorat.

RESTEZ EN SÉCURITÉ
RESTEZ PROTÉGÉ
ASSUREZ VOTRE AVENIR

5 LES PERSONNES À RISQUE

Les personnes âgées de plus de 60 ans et celles qui souffrent de maladies chroniques comme le diabète, le VIH, la tuberculose, l'hypertension artérielle ou les maladies cardiaques risquent davantage d'être très malades et de mourir. Elles doivent être protégées.

Soyez un leader de la lutte contre la COVID-19. Vous pouvez choisir de vous protéger, ainsi que votre famille et votre communauté, contre le virus, pour rester en sécurité et en bonne santé. Dans les autres affiches de cette série, nous vous expliquons comment.

SADC — SOUTHERN AFRICAN DEVELOPMENT COMMUNITY — TOWARDS A COMMON FUTURE

MIET AFRICA

CSTL — CARE AND SUPPORT FOR TEACHING AND LEARNING

FutureLife-Now!

RÉPONSE À LA COVID-19

RESTEZ EN SÉCURITÉ : Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19

5 RÈGLES D'OR À RETENIR

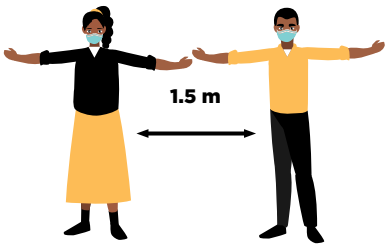
1 LAVEZ VOS MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON

Lavez-les souvent, et lavez-les bien.



2 GARDEZ VOS DISTANCES

Tendez vos bras et tournez sur vous-même. C'est votre bulle de sécurité. Gardez les autres à l'extérieur.



3 COUVREZ VOTRE VISAGE ET NE LE TOUCHEZ PAS



Portez un masque lorsque vous sortez.

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussez ou éternuez.

Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche avec des mains non lavées.

4 NETTOYEZ LES SURFACES ET LES OBJETS MÉNAGERS QUE VOUS ET VOTRE FAMILLE TOUCHEZ SOUVENT



Boutons ou interrupteurs | Tasses, assiettes, couverts, etc. | Téléphones portables | Poignées ou boutons de porte | Livres et papeterie | Récipients alimentaires | Comptoirs de cuisine | Tables, bureaux et chaises | Sacs, porte-monnaie et portefeuilles

5 VOUS VOUS SENTEZ MALADE ? RESTEZ CHEZ VOUS



3

FutureLife-Now!

RÉPONSE À LA COVID-19

SOYEZ UN LEADER : Assurez votre sécurité et votre bien-être et ceux des autres

5 CHOSES À FAIRE

1 DITES LA VÉRITÉ



Obtenez et partagez des nouvelles et des informations correctes et véridiques (sur la COVID-19 ou d'autres sujets qui touchent votre communauté).

- Partagez des informations correctes sur la santé et ne propagez pas de « fausses informations » (fake news). Vérifiez les faits.
- Luttez contre la stigmatisation : expliquez que tout le monde peut tomber malade, n'importe où et n'importe quand.

2 SOYEZ UN HÉROS DE LA SANTÉ



Protégez-vous, ainsi que votre famille et votre communauté, contre d'autres maladies

- Si vous êtes sous traitement, continuez à le prendre.
- Si vous tombez malade, allez dans une clinique.
- Si vous êtes enceinte, allez vous faire examiner.
- Faites vacciner vos enfants.
- N'arrêtez pas de vous rendre régulièrement dans un dispensaire pour régler vos problèmes de santé.



3 RÉPANDEZ DE L'ÉNERGIE POSITIVE

Restez positif et actif. Soyez gentil et aidez les autres

- Restez positif et parlez aux autres si vous vous sentez déprimé ou triste.
- N'écoutez pas trop les nouvelles ou les personnes négatives.
- Faites quelque chose qui vous plaît tous les jours, et incitez les autres à vous rejoindre.
- Soyez gentil avec les autres. Écoutez les membres de votre famille ou vos amis qui semblent déprimés. Aidez-les quand vous le pouvez.

4 RESTEZ FORT ET EN SANTÉ

Adoptez un mode de vie sain et une alimentation saine

- Faites souvent de l'exercice et incitez les autres à en faire autant.
- Prenez des marches avec les membres de votre famille.
- Mangez des aliments sains. Encouragez les autres à faire de même.
- Cultivez des légumes.
- Buvez suffisamment d'eau potable.
- Si vous n'avez pas assez d'eau potable, parlez-en aux responsables de la communauté et aidez à résoudre le problème.



5 SOYEZ UN ANGE GARDIEN POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Veillez sur les membres âgés de votre famille, qui sont plus exposés aux risques.

- Les personnes de plus de 60 ans sont les plus susceptibles de tomber très malades à cause de la COVID-19, surtout si elles souffrent de maladies chroniques.
- Aidez les membres âgés de votre famille ou de votre communauté à se protéger.
- Écoutez-les et parlez-leur, pour les aider à garder le moral.
- Vérifiez qu'ils prennent leurs médicaments, restent actifs et positifs, et mangent des aliments sains.
- S'ils doivent se rendre dans une clinique, aidez-les à s'y rendre.



RESPONSABILITÉS
DROITS
RESPECT

SADC
SOUTHERN AFRICAN DEVELOPMENT COMMUNITY
TOWARDS A COMMON FUTURE

MIET AFRICA

CSTL
CARE AND SUPPORT FOR TEACHING AND LEARNING

FutureLife-Now!

RÉPONSE À LA COVID-19

ÊTES-VOUS PRÊT À ÊTRE UN LEADER DE LA LUTTE CONTRE LA COVID-19 ?



RÉPONDEZ À NOTRE QUIZ SUR LA COVID-19 POUR VOIR CE QUE VOUS SAVEZ.
Si vous avez besoin d'aide pour répondre à la question, retournez aux pages 17, 18 et 19.
Toutes les informations s'y trouvent.

Encerclez la bonne réponse.

1 COMMENT LE CORONAVIRUS SE PROPAGE-T-IL ?

a. Il ne se propage que lorsque vous vous tenez à proximité d'une personne infectée et que vous respirez des gouttelettes contenant le virus.
b. Il ne se propage que lorsque vous touchez des surfaces sur lesquelles se trouve le virus, puis que vous vous touchez le visage.
c. Le coronavirus peut se propager de ces deux manières.

2 L'AFFIRMATION SUIVANTE EST-ELLE VRAIE OU FAUSSE ?

Vous pouvez être infecté par le coronavirus et présenter très peu de symptômes, voire aucun. Mais vous pouvez quand même infecter d'autres personnes.

a. VRAI
b. FAUX

3 QUI EST LE PLUS À RISQUE DE TOMBER TRÈS MALADE ?

a. Les enfants et les jeunes.
b. Les personnes âgées.
c. Les personnes souffrant d'autres maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension artérielle, la tuberculose, le VIH ou les maladies cardiaques.
d. Les personnes âgées et les personnes souffrant d'autres maladies chroniques.

4 QUEL EST LE MEILLEUR MOYEN D'ASSURER VOTRE SÉCURITÉ ET CELLE DES AUTRES LORSQUE VOUS SORTEZ DE CHEZ VOUS ?

a. Portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche.
b. Gardez une distance de 2 bras (1,5 mètre) avec les autres.
c. Portez un masque et restez à 1,5 mètre des autres.

5 NOTRE PREMIÈRE RÈGLE D'OR EST « SE LAVER LES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON ». QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ?

a. Il suffit de se laver la paume des mains avec de l'eau et du savon.
b. Vous devez laver toutes les surfaces de vos mains avec de l'eau et du savon.

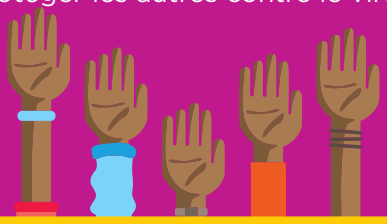
Que savez-vous ? Vérifiez les réponses du QUIZ COVID-19 à la page 52.

MON ENGAGEMENT CONCERNANT LA COVID-19

(Votre engagement est une promesse que vous faites à vous-même ou à quelqu'un d'autre)

Êtes-vous prêt à devenir un leader de la lutte contre la COVID-19 ? **Commencez dès maintenant !**

Engagez-vous. Écrivez jusqu'à cinq choses que vous ferez pour vous protéger et protéger les autres contre le virus.



MON ENGAGEMENT EN TANT QUE LEADER CONTRE LA COVID-19 :

Je promets de...

1.

2.

3.

4.

5.

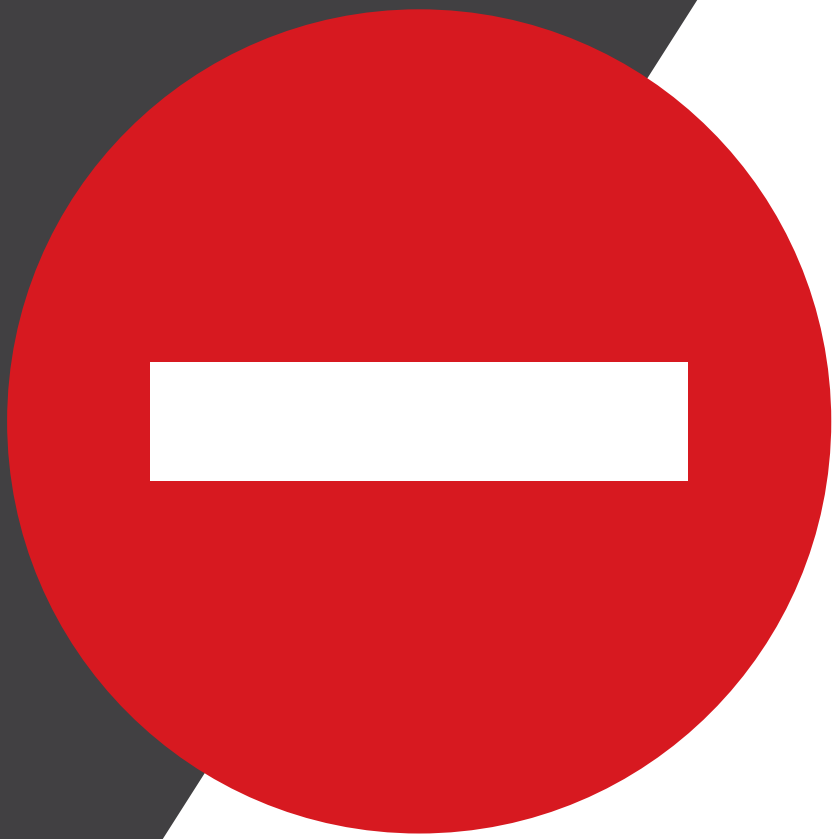
MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER !

Ces pages se trouvent au milieu de votre journal. Si vous voulez montrer le reste du journal à d'autres personnes mais que vous voulez garder cette section privée, il suffit de la découper !

Nous avons tous des choses qui nous inquiètent, qui nous gênent ou que nous regrettons. Des choses qui nous font peur et qui nous rendent tristes. Des choses que nous ne voulons pas montrer aux autres.

UTILISEZ DONC CET ESPACE POUR ÉCRIRE VOS PENSÉES, VOS INQUIÉTUDES OU VOS RÊVES LES PLUS INTIMES.

Si vous voulez utiliser ces pages pour dessiner ou coller des images, ou pour faire des graffitis, ou même si vous voulez les laisser vierges, allez-y ! C'est votre livre ! Faites-en ce que vous voulez.



Les huit pages suivantes constituent votre espace privé. Utilisez cet espace pour écrire tout ce que vous ne voulez pas partager avec les autres.

Personne d'autre n'a besoin de voir ce que vous écrivez ici.

ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER ! MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER !


MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER ! MON ESPACE PRIVÉ – INT ER !

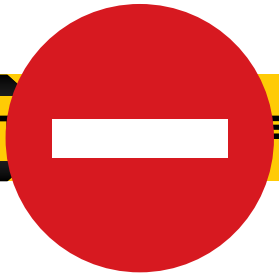

MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER ! MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER !


MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER ! MON ESPACE PRIVÉ – INT
ER !


MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER ! MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER !


MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER ! MON ESPACE PRIVÉ – INT
ER !


MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER ! MON ESPACE PRIVÉ – INTERDIT D'ENTRER !



MON INCROYABLE HISTOIRE DE HÉROS

Avez-vous déjà voulu être un écrivain ou un illustrateur ? Peut-être voulez-vous créer un dessin animé ou une bande dessinée ? Voici votre chance.

Même si vous n'avez jamais pensé à écrire une histoire, pourquoi ne pas essayer ?

Laissez libre cours à votre imagination ! Écrivez ou dessinez une histoire merveilleuse dont vous êtes l'incroyable héros. Soyez ce que vous voulez ou qui vous voulez. Vous n'êtes pas obligé de vous en tenir aux faits. Dans une histoire, rien n'est impossible, et il n'y a pas de règles.

Dans le titre, écrivez votre nom et un mot descriptif ou une profession ou un métier. Comme vous le voyez, nous avons inclus quelques exemples pour vous donner des idées. Mais créez les vôtres !

Amusez-vous et appréciez votre histoire. Et si vous le souhaitez, partagez-la avec d'autres !

DOUGLAS, LA LÉGENDE DU FOOTBALL

Il a marqué le but vainqueur de la Coupe du monde

GEORGE, LE COMBATTANT DE NOTRE PLANÈTE

Il a donné à notre communauté de l'eau potable

LERATO, LA CÉLÈBRE SCIENTIFIQUE

Elle a trouvé un vaccin pour combattre le nouveau virus !

CHARITÉ, L'EXPLORATRICE INTRÉPIDE

Elle a voyagé sur une nouvelle planète !

KUDZAI, LA SŒUR COURAGEUSE

Elle a sauvé la vie de son petit frère.

ASHWELL, NOTRE HÉROS

Il a tenu tête aux intimidateurs

KITANA ET COLLINS, NOS CÉLÈBRES MUSICIENS

Ils ont rendu notre village célèbre !

TOURNEZ LA PAGE POUR ÉCRIRE VOTRE PROPRE HISTOIRE...

MON INCROYABLE HISTOIRE DE HÉROS

L'HISTOIRE DE

L'INCROYABLE

IL / ELLE

Écrivez ou dessinez votre histoire ici :

Exemple :

L'HISTOIRE DE : Lerato,

L'ÉTONNANTE : Scientifique

IL / ELLE : a trouvé le vaccin contre le nouveau virus !

Donnez l'histoire à votre animateur de jeunesse ou à votre enseignant. On ne sait jamais, elle sera peut-être partagée avec d'autres ou même publiée !

SI J'ÉTAIS LE PRÉSIDENT

Pensez grand !

Imaginez que vous soyez le dirigeant de votre pays.
Que feriez-vous pour en faire le meilleur pays possible ?



Voici quelques idées de ce que les bons dirigeants peuvent souhaiter pour leur pays. Mais décidez de ce que vous feriez.

- Assurer la paix
- Mettre fin à la corruption
- Donner aux jeunes la possibilité de devenir des leaders
- Fournir d'excellents services de santé à tous
- Veiller à ce que tous les enfants reçoivent une bonne éducation
- Créer des emplois et des opportunités commerciales pour les jeunes
- Fournir de l'eau potable à tous

Si j'étais le dirigeant de mon pays, je...

DE MON PAYS



Si vous le souhaitez, partagez ce document avec votre animateur, votre enseignant ou votre responsable de programme pour les jeunes. Ils peuvent le partager avec d'autres.

Peut-être votre message sera-t-il vu par des dirigeants et leur donnera-t-il de l'inspiration !

FutureLife-Now!

FutureLife-Now! est un programme qui vous est destiné, à vos amis et aux autres jeunes des écoles FutureLife-Now! Il est là pour vous aider à :



Être confiant



Faire ce qu'il faut



Être prudent



Obtenir et donner du soutien



Être allumé



Vivre votre rêve



Être un leader

Rejoignez le réseau des jeunes et laissez FutureLife-Now! travailler pour vous.

DÉCOUVREZ COMMENT À LA PAGE 52

Comment cette période a-t-elle été pour vous ? Racontez !

LE POUVOIR DE VIVRE SA VIE DE MANIÈRE POSITIVE

Ce n'est pas toujours facile d'être jeune. Ça peut être dur. Tant de changements et tant de défis. Pour beaucoup, la pandémie de COVID-19 n'a fait qu'empirer les choses.

Comment cela s'est-il passé pour vous ?

Qu'est-ce qui vous a affecté parmi les choses suivantes ? Cochez ✓ dans le cercle si c'est le cas, ou inscrivez un ✗ si ce n'est pas le cas.

- La pression des pairs
- Difficile de se faire et de garder des amis
- Obligé de faire ce que vous ne voulez pas
- Inquiet pour vos études et votre avenir
- Se sentir déprimé par moments
- Dans des situations où vous ne vous sentez pas en sécurité
- Grossesse non désirée ou mariage précoce
- Inquiétudes concernant la famille, les amis, l'argent

Y a-t-il eu de bonnes choses ? Utilisez les cercles ci-dessous pour les noter.

Vous avez besoin d'aide pour traverser cette période ?

Contactez l'animateur jeunesse de votre école ou l'enseignant de FutureLife-Now!

Avez-vous besoin de soutien pour faire face à la situation ? Qui peut vous aider et comment ?

NOTRE PLANÈTE NOTRE MAISON NOTRE FUTUR

La Terre est une petite planète qui flotte dans l'espace. Elle est fragile... elle peut être endommagée.

Mais elle est précieuse pour nous en tant qu'êtres humains. C'est notre seule maison. Notre avenir en dépend.

Et pourtant, nous avons fait beaucoup de dégâts sur notre planète. Plus que toute autre espèce. Nous faisons encore des choses horribles :



Pourquoi c'est si mal ?

- L'augmentation de la population et la croissance des villes réduisent l'espace laissé à la nature et aux animaux
- La couche de pollution autour de la terre entraîne une hausse des températures
- Le plastique dans les océans tue les poissons et la vie marine
- Nous tuons des animaux rares et détruisons des espèces
- Les forêts sont les poumons verts de la terre qui nous aident à respirer
- Nous utilisons des minéraux et des ressources qui ne peuvent être remplacés

La terre souffre. Et elle nous punit en retour.

On parle de « changement climatique ». Cela signifie que la terre se réchauffe. Il y a plus de sécheresses, d'inondations, d'incendies et de tempêtes, et les rivières s'assèchent.

Est-ce que tout cela se passe autour de vous ? Est-ce que cela affecte la vie de votre famille et des personnes de votre communauté ? Citez des choses que vous avez vues.

Le changement climatique concerne les modifications à long terme de la température, des précipitations et d'autres conditions météorologiques dans le monde, principalement en raison du réchauffement de la surface de la Terre.

PROTÉGEZ NOTRE PLANÈTE ET VOTRE AVENIR – SOYEZ UN AMI DE LA TERRE

Nous ne pouvons avoir un avenir radieux que si notre planète en a aussi un.

Voulez-vous être un ami de la terre et protéger l'environnement qui vous entoure ? Ou aider votre famille, votre école et votre communauté à faire face aux changements climatiques ? Alors agissez maintenant.

Pensez à ce qui est possible là où vous êtes. Voici quelques idées :

Collecte des déchets
Recyclage du plastique

Aidez votre communauté à obtenir de l'eau potable

Plantez des légumes

Nettoyez une rivière

Dénoncez le massacre des animaux sauvages

Plantez des arbres

Lancez un projet pour vous assurer que votre école dispose de toilettes propres et sûres pour les filles et les garçons.



Que pouvez-vous faire ? Écrivez à ce sujet.



MON PROJET SPÉCIAL

Au cours des dernières semaines, vous avez été un explorateur indépendant, parcourant les différentes sections de ce journal. Vous devriez maintenant mieux vous connaître et avoir une idée plus claire de vos objectifs et de vos rêves, ainsi que de la manière de les réaliser.

Vous avez également développé vos compétences en matière de planification et de leadership. Le moment est venu d'exercer vos nouvelles compétences.

Réfléchissez à un projet qui pourrait aider votre communauté. Il pourrait s'agir de lutter contre la COVID-19 ou de relever d'autres défis. Choisissez un projet qui vous inspire et voyez si vous pouvez convaincre d'autres personnes d'y travailler avec vous.

Voici quelques idées de projets :

- Construire une station de lavage à bascule
- Commencez un jardin potager
- Trouver des moyens de protéger les personnes les plus vulnérables, les personnes âgées et malades contre le COVID-19
- Lancez un projet de recyclage
- Créez un club de jeunes dans un but précis
- Écrivez votre propre chanson sur la COVID-19 et demandez à vos amis / musiciens de l'interpréter avec vous
- Créez une peinture murale, une pièce de théâtre, un spectacle de danse ou de musique, ou une séance de contes. Planifiez-le de manière à maintenir une distance sociale

Une fois que vous avez planifié et commencé votre projet, notez vos progrès.

L'équipe FutureLife-Now! présentera des projets qui font la différence, qui sont originaux, réussis et durables. Essayez d'impliquer des amis, votre famille ou des membres de la communauté dans votre projet pour le renforcer.

PLANIFIEZ VOTRE PROJET SPÉCIAL

SUIVEZ LES ÉTAPES SUIVANTES :

- Décidez d'un projet
- Discutez de votre idée avec des amis ou des personnes en qui vous avez confiance, afin de connaitre leur avis
- Apportez les modifications nécessaires à votre idée, sur la base de leurs commentaires

#Trouvez Un(e)Ami(e)

Que comptez-vous faire ?

Nommez votre projet :

PLANIFIEZ COMMENT LE RÉALISER

- Où le réaliserez-vous ?
- Quelles sont les ressources dont vous aurez besoin ?
- Où pourriez-vous trouver les ressources dont vous avez besoin ?
- Qui voulez-vous impliquer ? Comment allez-vous les motiver à participer au projet ?
- Quelles sont les principales étapes à réaliser pour y parvenir, et dans quel délai ?

Élaborez un plan de mise en œuvre simple avec un calendrier.

	ACTION	DE QUOI AURONS-NOUS BESOIN ?	QUI LE FERA	DATE DE RÉALISATION
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Quel est le premier pas que vous devez faire maintenant ? Écrivez-le.

RENDEZ COMPTE DE VOS PROGRÈS

Prenez des photos ou des vidéos montrant vos progrès. Si vous ne pouvez pas le faire, demandez à quelqu'un d'autre.

ESSAYEZ DE RENDRE COMPTE DE VOS PROGRÈS À LA FIN DE CHAQUE SEMAINE. RÉPONDEZ À CERTAINES DES QUESTIONS SUIVANTES :

- Quels progrès ont été réalisés ?
- Est-ce ce que j'avais prévu ?
- Qu'est-ce qui s'est bien passé ?
- Des défis ?
- Quels sont les changements nécessaires ?

SEMAINE 1:

SEMAINE 2:

SEMAINE 3:

SEMAINE 4:

SEMAINE 5:

MAINTENANT, REGARDEZ EN ARRIÈRE ET PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE !

Qu'est-ce qui a bien fonctionné dans votre projet ?

Qu'est-ce qui ne s'est pas bien passé ?

Qu'avez-vous appris de cette expérience ?

Que feriez-vous différemment la prochaine fois ?

Qu'est-ce que cela vous a appris sur vous-même en tant que leader ?



Si vous avez mené à bien votre projet, félicitez-vous !

Que ce soit un succès ou non, vous avez réussi à le réaliser.

ÉMISSIONS DE RADIO POUR LES JEUNES, PAR LES JEUNES

Écoutez les talk-shows de FutureLife-Now! pour les jeunes dans votre pays à partir d'octobre 2020. Les émissions sont présentées par des jeunes, pour des jeunes comme vous, sur des sujets susceptibles d'intéresser les jeunes. **Voici des sujets possibles. Cochez ceux qui vous intéressent :**

- ☐ Relations intimes et sexualité
- ☐ Éviter les comportements à risque
- ☐ Sentiment d'insécurité, d'inquiétude ou de dépression
- ☐ Bullying / intimidation
- ☐ Pression des pairs
- ☐ Comment devenir un leader
- ☐ Égalité des sexes et stéréotypes
- ☐ Grossesse non désirée
- ☐ VIH et traitement antirétroviral
- ☐ Rester en forme et en bonne santé
- ☐ S'inquiéter de son avenir
- ☐ Protéger votre environnement

Pour participer à ces émissions de radio : Envoyez des textos et téléphonez. Utilisez les pages suivantes pour donner votre avis et vos idées sur les sujets qui vous intéressent.

Souhaitez-vous partager vos réflexions et vos idées avec l'équipe de FutureLife-Now! ?
Vous trouverez à la page 52 des informations sur la manière d'accéder aux émissions et de faire partie du réseau.

ÉMISSION DE RADIO 1

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

YOUTH TALK

ÉMISSION DE RADIO 2

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

ÉMISSION DE RADIO 3

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

ÉMISSION DE RADIOS

ÉMISSION DE RADIO 4

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

ÉMISSION DE RADIO 5

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

ÉMISSION DE RADIO 6

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

ÉMISSION DE RADIO 7

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

ÉMISSION DE RADIOS

ÉMISSION DE RADIO 8

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

ÉMISSION DE RADIO 9

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

ÉMISSION DE RADIO 10

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

ÉMISSION DE RADIO 11

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

ÉMISSION DE RADIOS

ÉMISSION DE RADIO 12

Le thème de cette émission vous intéresse-t-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'il y avait un jeu de rôle dans le cadre de l'émission :

Qu'avez-vous pensé de la façon dont les personnages ont géré la situation ?

Avez-vous des suggestions sur la façon dont les personnages auraient pu gérer la situation de manière plus positive, pour obtenir un meilleur résultat ?

Comment ce sujet vous a-t-il fait sentir ? Expliquez pourquoi.

Des conseils pour les autres jeunes, ou pour les adultes qui les soutiennent ?

Rejoignez un club d'écriture de journal

Découvrez si votre école dispose d'un club d'écriture de journal, animé par un jeune animateur ou un éducateur. Rejoignez-le pour avoir accès à des ressources supplémentaires et pour élargir votre expérience de tenue de journal.

Pour plus d'informations sur le programme FutureLifeNow!, contactez votre école ou votre animateur jeunesse FutureLifeNow!

Faites entendre votre voix !

#SoyezInspiré



RÉFLEXIONS SUR MA VIE, MON AVENIR

Parcourez votre journal et pensez à l'aventure que vous avez vécue.

Avez-vous apprécié la rédaction du journal ?
Avez-vous appris quelque chose de nouveau sur vous-même ?
Est-ce quelque chose que vous aimeriez continuer à faire ?

Relisez « Mon rêve pour mon avenir » et demandez-vous :

Mon rêve a-t-il encore un sens ? Est-ce que je veux le changer d'une manière ou d'une autre ?

Ai-je le sentiment d'avoir progressé dans la réalisation de mon rêve ?

Qu'ai-je appris grâce à ce processus de journalisation ?

Est-ce que je me comprends un peu mieux maintenant ? Expliquez.

Qu'est-ce qui a été le plus amusant dans ce journal ?

Si je veux continuer à tenir un journal, comment vais-je faire ?

L'espace ci-dessous vous donne la possibilité d'écrire librement.
Écrivez tout ce à quoi votre tenue de journal vous a fait penser.

Félicitez-vous d'avoir terminé avec succès votre parcours Ma vie, Mon avenir !

COORDONNÉES ET INFORMATIONS



Faites partie du réseau de jeunes FutureLife-Now!

Recevez des incitations et participez à nos concours

Découvrez comment !

Recevez un certificat pour avoir soumis votre journal complet ou des sections de celui-ci.

Participez à nos concours et courrez la chance de gagner des prix :

* **Pour l'histoire merveilleuse dont vous êtes le héros.**
* **Pour les visions les plus inspirantes de « Si j'étais le dirigeant de mon pays ».**
* **Pour avoir soumis un grand projet que vous avez planifié et réalisé.**

Faites partie du réseau de messagerie SMS FutureLife-Now!

Le réseau de messagerie SMS FutureLife-Now! vous permet de recevoir des mises à jour hebdomadaires et des informations sur ce qui se passe à la radio et sur d'autres plateformes. Grâce à des URL, vous pouvez également accéder à des ressources supplémentaires telles que des affiches, des vidéos, des quiz, des chansons, etc.

Pour recevoir les messages, il faut s'inscrire sur...

- Lesotho : 5713 4223
- Malawi : 088 420 4673
- Zambie : 097 771 2364
- Zimbabwe : 078 647 7018

Joignez-vous à la page Facebook des jeunes de FutureLife-Now! pour participer aux discussions, recevoir les dernières nouvelles et faire entendre votre voix !

Participez et faites entendre votre voix. N'oubliez pas la devise des jeunes de FutureLife-Now! **Écoutez nos voix - tout ce qui est sans nous n'est pas pour nous !**

Écoutez nos émissions de radio « Ensemble nous pouvons vaincre la COVID-19 ! » à partir d'août 2020.

ZAMBIE : RADIO 2 ; les mardis de 17h30 à 18h00. DATE DE DÉBUT : 18 août

MALAWI : ZODIAK RADIO ; les mercredis de 18h30 à 19h00. DATE DE DÉBUT : 19 août

LESOTHO : THE ULTIMATE RADIO ; les mercredis de 7h00 à 7h30 pendant la fermeture des écoles, puis de 6h30 à 7h00 à la rentrée. DATE DE DÉBUT : 19 août

ZIMBABWE : STAR FM ; les jeudis de 19h00 à 19h30. DATE DE DÉBUT : 1 Octobre

RÉPONSES AU QUIZ SUR LA COVID-19 : 1c, 2a, 3d, 4c, 5b.

FutureLife-Now!

RÉPONSE À LA COVID-19

Ce journal FutureLife-Now! fait partie du projet FutureLife-Now! de soutien d'urgence en réponse à la COVID-19, un projet d'aide humanitaire destiné à renforcer la réponse de la SADC à la pandémie de COVID-19.

FutureLife-Now! est un programme de la SADC, mis en œuvre par les États membres avec l'assistance technique de MIET AFRICA et le financement de la Direction suisse pour le développement et la coopération (DDC).

FutureLife-Now! vise à faire en sorte que les jeunes les plus vulnérables bénéficient directement des progrès réalisés en matière de développement dans le cadre des objectifs mondiaux de développement durable.

L'objectif spécifique du programme est de réduire les nouvelles infections au VIH et d'augmenter l'adhésion à la thérapie antirétrovirale chez les jeunes de la région. Le programme régional en milieu scolaire investit dans l'avenir des jeunes en développant leurs capacités, leur confiance en eux et leur espoir pour le présent et l'avenir, en leur donnant le pouvoir de devenir des leaders positifs au sein de leurs communautés et de leurs sociétés.

Conformément aux objectifs du programme, la réponse à la COVID-19 se concentre sur l'apport aux jeunes de connaissances, de compétences, de confiance et de soutien de la part des parents, des soignants, des enseignants et autres personnes concernées, afin qu'ils puissent devenir des leaders qui savent se protéger ainsi que protéger leurs amis, leurs familles et leurs communautés contre la pandémie.

Grâce au journal « Ma vie, mon avenir », nous voulons rendre ces objectifs plus concrets et faire en sorte que les jeunes participent activement au programme. Pour contacter l'un de nos coordinateurs dans le pays, envoyez un courriel à **bashni@miet.co.za**

Adresse :
MIET AFRICA
59 Henwood Road
Morningside
Durban
Afrique du Sud

Tel: +27 (0)31 313 3100



#Rêvez EnGrand

Soyez le changement que vous voulez voir

FutureLife-Now!

RÉPONSE À LA COVID-19

SADC

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

MIET AFRICA

CSTL
CARE AND SUPPORT FOR TEACHING AND LEARNING