

የማህበረሰብ መር መማማርና ትግበራ (ማመመት)  
ትኩረት የሚሹ የሐሩራማ አካባቢ በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር  
በተቀናጀ ዘዴ ጤናን ለማሻሻል የትምህርት ቤቶችን አቅም ለመገንባት የተዘጋጀ ማኑዋል



▶▶ ለትምህርት ቤቶች የተዘጋጀ ማኑዋል

የመጨረሻ ክለሳ: ህዳር 2011

NALA- NTD Advocacy, Learning, Action

**ማጠቃለያ**

**ማጠቃለያ** ..... 2

**መግቢያ** ..... 3

**ክፍል አንድ** ..... 7

1. የአሰልጣኞች ስልጠና ለወረዳ (ለሁሉም ትምህርት ቤቶች)..... 7

    የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍለ ጊዜ 1 ..... 9

    የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍለ ጊዜ 2 ..... 14

    የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍለ 3..... 19

    የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍለ ጊዜ 4 ..... 23

    የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍለ ጊዜ 5 ..... 26

**ክፍል ሁለት** ..... 30

2. ለመምህራኖች የተዘጋጀ ክፍል ..... 30

**ክፍል ሶስት** ..... 41

3. ለጤናና (ዋሽ) ክለብ አባላት የመማማርያ እቅድ ..... 41

**ክፍል አራት** ..... 55

4ሀ. የጤና እና ንጽህና ሳምንት ..... 55

4ለ. የመማማር እቅዶች ለተማሪዎች ..... 57

**ክፍል አምስት** ..... 66

5. የመማማርያ ግብአቶች ..... 66

    5.1 አጠቃላይ ይዘት ገፅ ..... 66

    5.2 ታሪክ መናገር ..... 67

    5.3 አሳታፊ ተግባራት ..... 69

    5.4 የተማሪዎችን ጤና ለማጎልበት ትምህርት ቤቱ ድጋፍ ለማድረግ ቃል የሚገባበት ቅፅ ..... 72

    5.5 የተማሪዎች ድጋፍ ..... 73

    5.6 አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ምሳሌዎች ..... 74

**ክፍል ስድስት** ..... 75

6. እቅድ፣ክትትል እና ግምገማ ..... 75

    6.1 አጠቃላይ እይታ ..... 75

    6.2 አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ዕቅድ ማዘጋጃ ገፅ ..... 76

    6.3 የጤና ትምህርት መርሃ ግብር ዕቅድ ገፅ ..... 77

    6.4 ለጤናና ንፅህና ሳምንት የበጀት ቅጽ ..... 80

    6.5 የክትትል እና የግምገማ ቅጾች ..... 0

List of Works Consulted..... 5

**መግቢያ**

**አጠቃላይ ገለጻ**

የዚህ ስልጠና ማኑዋል ዋና ዓላማ የህብረተሰቡን ጤና ለማሻሻል ውጤታማ ፕሮግራሞችን ለማዘጋጀትና ለመምራት የሚያስችል ዘዴ ለሰልጣኞችና ለማህበረሰቡ ማሳወቅ ነው። በማንዋሉ በአብዛኛው ክፍል የተካተቱት መረጃዎች እና ተግባራት ቢልሃርዝያን፣ የአንጀት ጥገኛ ትላትሎችን እና አይነ ስውርነትን ሊያስከትል ስለሚችለው የአይንማዝ በሽታ ለመከላከል ጠቃሚ የሆኑ ናቸው። እነዚህ በሽታዎች በአብዛኛው የሚዛመቱት በግል ንጽህናና በአካባቢ ጽዳት ጉድለት ሲሆኑ ቀለል ያሉ ተግባራትን በመከወን ብቻ እንዳይዛመቱ መከላከል የምንችላቸውም ናቸው። ከላይ የተጠቀሱትን በሽታዎች በመድሀኒት ማከም ቢቻልም ሰዎች በእለት ተለት እንቅስቃሴያቸው የግልና የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ ተግባራት ላይ አስፈላጊውን ለውጥ ካላመጡ ተመልሰው ሊጠቁ ይችላሉ።

**ትኩረት የሚሹ የሐሩራማ አካባቢ በሽታዎች (NTDs)**

በትንሹ የአለማችን አንድ ሦስተኛ የሚሆነው ህዝብ ትኩረት በሚሹ ሐሩራማ በሽታዎች ይጠቃል። እነዚህ በሽታዎች በአብዛኛው ጊዜ ሞት ባያስከትሉም በታማሚዎች ላይ ስቃይ፣ አይነ ስውርነት፣ አካል ስንኩልነትና እንዲሁም የአካላዊና የአዕምሮ እድገትን ዘገምተኛ እንዲሆን በማድረግ የግለሰቡን የትምህርትና የመስራት አቅምን ሊነዳ ይችላሉ። እንደ መልካም እድል ሁኖ በተነጻጻሪ ሲታይ እነዚህን በሽታዎች ለመከላከል የሚያስፈልገው ወጪ ብዙም ያይደለ ሲሆን በቀላሉ መተግበርም ይቻላል። ከነዚህ በሽታዎች ውስጥ ቢልሀርዝያ፣ የአይንማዝ በሽታ እና የአንጀት ጥገኛ ትላትል በሽታዎች ተጠቃሽ ናቸው። እነዚህን ሶስት በሽታዎች ለማጥፋት በመድሀኒትና በተጨማሪ የግል እና የአካባቢ ንጽህናን በመጠበቅ ብቻ በሽታዎችን ሙሉ በሙሉ ማጥፋት ወይም መከላከል ይቻላል። ይህ የስልጠና ማኑዋል የተዘጋጀው ከላይ ከተዘረዘሩት ውስጥ ቢያንስ በአንዱ በሽታ በከፍተኛ ሁኔታ እየተጠቃ ላለ ማህበረሰብ ነው። የሚቀጥለው ሰንጠረዥ ከላይ ስለተዘረዘሩት በሽታዎች ዋና ዋና መገለጫቸውን ያትታል።

	የበሽታው አይነት	የበሽታው ምልክት	የመከላከያ መንገዶች	
ጥገኛ ትላትል	<p><b>ቢልሀርዝያ</b></p>	<p><b>በአጭር ጊዜ የሚታዩ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ የሆድ ህመም</li> <li>▪ ተቅማጥ</li> <li>▪ ማቅለሽለሽ</li> <li>▪ ሳል</li> <li>▪ ደም የቀላቀለ ዓይነ ምድር ወይም ሽንት</li> <li>▪ የጡንቻ ህመም</li> </ul>	<p><b>በረዥም ጊዜ የሚታዩ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት</li> <li>▪ የእድገት መቀንጨር</li> <li>▪ የደም ማነስ</li> <li>▪ የመማር ችግር</li> <li>▪ የጉበት መጠን መጨመር</li> <li>▪ የአካል ክፍል መነዳት</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ መጸዳጃ ቤት በአግባቡ መጠቀም</li> <li>✓ ንጽህናው ያልተጠበቀን ውሃ ከመጠጣት ወይም ከመታጠብ በፊት በትንሹ ለ 1 ደቂቃ ማፍላት</li> <li>✓ የተበከለ የውሃ ምንጮችን ማስወገድ</li> <li>✓ የውሃ ምንጮች በአይነ ምድርና በሽንት እንዳይበከሉ ንጽህናቸውን መጠበቅ</li> </ul>
	<p><b>የአንጀት ጥገኛ ትላትል በሽታዎች (ለምሳሌ፣ የመንጠቆ ትል (ሁክ ወርም)፣ ድቡልቡል ትል (ራውንድ ወርም))</b></p>	<p><b>በአጭር ጊዜ የሚታዩ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ የሆድ ህመም</li> <li>▪ ተቅማጥ</li> <li>▪ ክብደት መቀነስ</li> <li>▪ ድካም</li> <li>▪ ማቅለሽለሽ</li> <li>▪ ሳል</li> </ul>	<p><b>በረዥም ጊዜ የሚታዩ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት</li> <li>▪ የእድገት መቀንጨር</li> <li>▪ የደም ማነስ</li> <li>▪ የመማር ችግር</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ መጸዳጃ ቤት በአግባቡ መጠቀም</li> <li>✓ እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ</li> <li>✓ አትክልትና ፍራፍሬዎችን ከመመገብ በፊት ማጠብ፤ መላጥ ወይም ማብሰል</li> <li>✓ ሁል ጊዜ ከቤት ሲወጡ ጫማ ማድረግ</li> <li>✓ አካባቢን ጽዱ ማድረግ</li> </ul>

ባክቴሪያ	የአይን ማዘ በሽታ ወይም ትራኩማ	በአጭር ጊዜ የሚታይ <ul style="list-style-type: none"> <li>አይን ወይም የአይን ቆብ ላይ የመቆርቆር ወይም የማቃጠል ስሜት</li> <li>የአይን አር ወይም ፈሳሽ</li> <li>የአይን ቆብ ማበጥ</li> <li>ብርሀን ማየት መፍራት</li> </ul>	በረዥም ጊዜ የሚታይ <ul style="list-style-type: none"> <li>የአይታ መቀነስ</li> <li>ዓይነ ስውርነት</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ መጸዳጃ ቤት በአግባቡ መጠቀም</li> <li>✓ ፊትን በውሃና በሳሙና መታጠብ</li> <li>✓ እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ</li> <li>✓ የቆሽሹ ልብሶችን በጋራ አለመጠቀም</li> <li>✓ አካባቢን ጽዱ ማድረግ</li> </ul>
-------	----------------------	---	---	--

**ቁልፍ ዋና ዋና መልዕክቶች**

ይህ የጤና ትምህርት ስለ ሦስቱም የበሽታ አይነቶች መሰረታዊ መረጃ የሚሰጥ ሲሆን ትኩረቱም የግልና የአካባቢ ንፅህናን በመጠበቅ በሽታን መከላከል ነው። እነዚህ ቀጥሎ የተዘረዘሩት ቁልፍ መልዕክቶችም መምህራን ፣ ተማሪዎች ፣ ቤተሰቦቻቸው በሽታዎቹ ለመከላከል ምንም ማድረግ እንዳለባቸው አፅንኦት ይሰጣሉ።

ቁልፍ መልዕክት	ግለሰባዊ ባህርያት
አካላዊ ንፅህና መጠበቅ <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ የእጅ ንፅህና</li> <li>✓ የፊት ንፅህና</li> <li>✓ የእግር ንፅህና</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ</li> <li>➢ ፊትን በሳሙናና በውሃ መታጠብ</li> <li>➢ ጫማ ዘውትር መጫማት እና ዓይነምድር ካለበት አካባቢ መራቅ</li> </ul>
የአካባቢ ንፅህና <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ንፁህ ምግብ</li> <li>✓ ንፁህ አካባቢ</li> <li>✓ ንፁህ ውሃ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ አትክልትና ፍራፍሬ አጥቦና ቀቅሎ መመገብ</li> <li>➢ ሽንት ቤትን በንፅህና መጠበቅ ፣ መጠቀም እንዲሁም አካባቢን ማፅዳት</li> <li>➢ ውሃን ማከም ፣ በንፁህ ዕቃ ማስቀመጥ ፣ከተበከለ ውሃ ጋር ያለንን ንክኪ መቀነስ ፣ በውሃ ምንጭ አካባቢ አለመፀዳዳት</li> </ul>

**መማሪያ ዘዴዎች**

ይህ ማኑዋል በዋናነት ትኩረት የሚሸጉ የሐሩራማ አካባቢ በሽታዎችን በማህበረሰብ መር ትምህርትና ትግበራ ስልት የመቆጣጠር ዘዴን ማሳወቅ ነው። እንደ ማመመት (CLEAN) መርሃ ግብር እምነት እውቀት የባህሪ ለውጥ እንዲመጣ የሚያግዝ የሂደቱ አንዱ ክፍል ብቻ ነው። ሰዎች ከእውቀት በተጨማሪ ለመለወጥ ማነቀቅያ፣ በራስ መተማመን እና ለውጡ ቀጣይ እንዲሆን ሁል ጊዜ እንዲተገብሩት ያስፈልጋል። የትምህርት ቤቶች መርሃ ግብርም ይህንን መዋቅር የሚከተል ሲሆን ማነቃቅያዎችን፣ የተለያዩ ተግባራትን፣ እቅድ ማውጣትንና ክትትልን ባንድ ላይ በማጣመር የተዘጋጀ ነው።

የ CLEAN ፕሮግራም ለትምህርት ቤቶች ሲዘጋጅ የሚከተሉትን መሰረታዊ ክፍሎች በማካተት ነው።

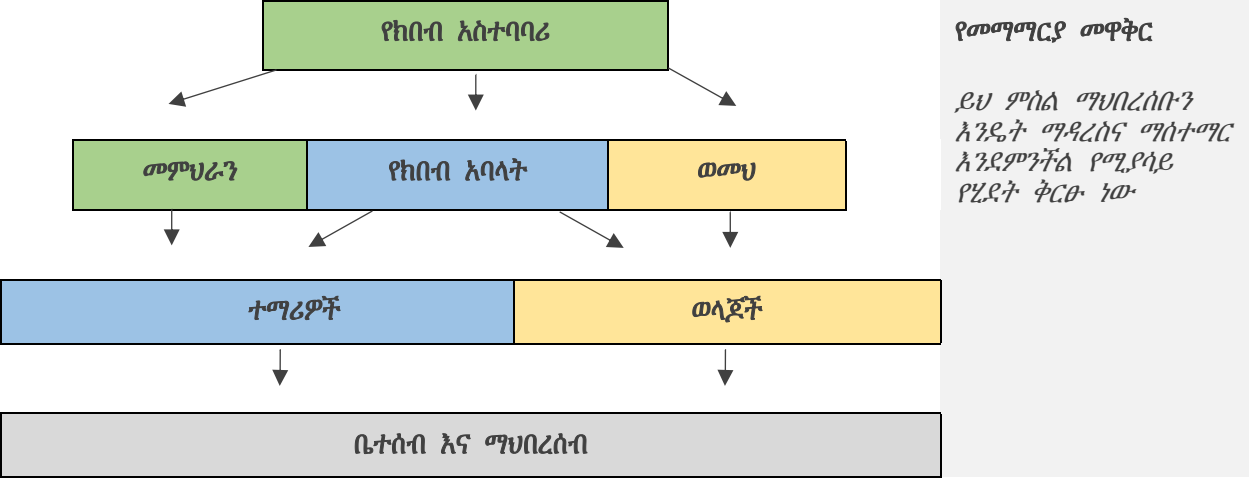
1. የጋራ ትግበራ - አሳታፊ የማስተማርያ ዘዴ ለህጻናት በተለየ መልኩ ሳቢ ነው። በመሆኑም በአስደሳች መልኩ ትምህርት የሚሰጣቸው ከሆነ ተማሪዎች የተላለፈላቸውን መልዕክት በተሻለ መልኩ ሊረዱ ይችላሉ። ስለዚህም ትምህርቱ እንደ መዝሙር፣ ጨዋታ፣ ድራማ እና ታሪክን የመሳሰሉ አሳታፊ ዘዴዎችን አካቷል።
2. የባህሪ ለውጥ ለማምጣት ጠቃሚ ዘዴዎች - ትምህርት ቤቶች በዋናነት የሚያተኩሩት እውቀት ማስጨበጥ ላይ ነው። ነገር ግን የዚህ ትምህርት ተጨማሪ ዓላማ ሰዎች ላይ የባህሪ ለውጥ ማምጣት ነው። ስለዚህም የዚህ ትምህርት ክፍሎች እውቀትን ወደ ተግባር ለመቀየር የሚያግዩ የተለያዩ ዘዴዎችን ያቅዳል። ያጠናክራል እንዲሁም ለሌሎች ያጋራል። እነዚህም ዘዴዎች የሚከተሉት ናቸው።
  - የተለያዩ ማነቃቅያዎችን መጠቀም - ጥናቶች እንደሚያሳዩት ሰዎች ለበሽታ ካላቸው እውቀት በበለጠ በስሜታቸውና በማህበረሰባዊ ግፊቶች ለላውጥ ሊነሳሱ ይችላሉ። ለምሳሌ የአካባቢ እና የጓደኛ ግፊትን ጨምሮ ማለት ነው።
  - ተፈላጊ ባህሪያትን ለትግበራ ቀላል ማድረግ - ሰዎች ማድረግ ያለባቸውን ተግባር ከማሳወቅ በተጨማሪ ለትግበራ አስፈላጊ የሆኑ ግብአቶች መኖራቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።
  - የሚቀርቡ ምሳሌዎችን ከአካባቢው ሁኔታ ጋር ማዛመድ - የሚቻል ከሆነ ማህበረሰቡን፣ ትምህርት ቤቱን ወይም ቤተሰቦችን ሊወክል የሚችሉ ምሳሌዎችን መጠቀም።

- ለውጥን ማበራታታትና መደገፍ ፡- በትምህርት ቤቱ የጤናና ንፅህና ሳምንት በሚል የተለየ ሁኔታ ከፈጠርን የተማሪዎቹ ስሜት እንዲነቃቃና ልዩ ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋል። በዚህ ሳምንት የሚደረጉ በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ትኩረት የሚሰጡ ይሆናሉ።
  - ተደጋጋሚ ጥረት፡- አንድን ነገር በተደጋጋሚ ስናሳያቸውና እንዲያደርጉት ስናበረታታቸው ልማድ እንዲሆን ማድረግ እንችላለን። ለምሳሌ ተማሪዎች በተመሳሳይ ሰዓት በየቀኑ ሽንት ቤት መውሰድ በሂደት ባህል እንዲሆን ያደርጋል።
3. መምህራን እንደምሳሌ ተማሪዎችን እንደመሪ መጠቀም፡- መምህራን የተማሪዎች ሞዴል (ማሳያ) በማድረግ ተማሪዎች ሁሉ እንዲከተሉዋቸው ማድረግ ይቻላል። የክለብ አባላትም የአቻ አስተማሪና መሪ ስለሚሆኑ እና አነስተኛ ፕሮጀክት ስለሚመሩ ምሳሌ የመሆኑ ሁኔታ ይፈጠራል። መምህራን ተማሪዎች እንዲመጣ የሚፈልጉት ውጤትና ባህርይ እነሱ ራሳቸው እያሳዩ እየሰሩና እየሆኑ ስለሚያሳዩ አቢይ ሚና ይጫወታሉ።

**የጤና ትምህርት መርሃ ግብር አደረጃጀት**

የጤና ትምህርት ፕሮግራም የትምህርት ቤት ሰራተኞች ፣ የጤናና ዋሽ ክለብ ፣ ተማሪዎች፣ የወላጆችና መምህራን ጥምረት አባላትና ወላጆችን ያካተተ ነው። ይህ ፕሮግራም በትምህርት ቤቱ ዳይሬክተርና በክለብ አስተዳዳሪ በበላይነት የሚመራ ነው። የትምህርት ቤቱ ዳይሬክተር በዋነነት ሂደቱን የጤና ሳምንቱንና በጤና ሳምንቱ የሚከናወኑ ተግባራትን ይመራል ይከታተላል። ይህን መሰረት በማድረግ የመማግር ፕሮግራሙ አወቃቀር እንደሚከተለው ነው፡፡

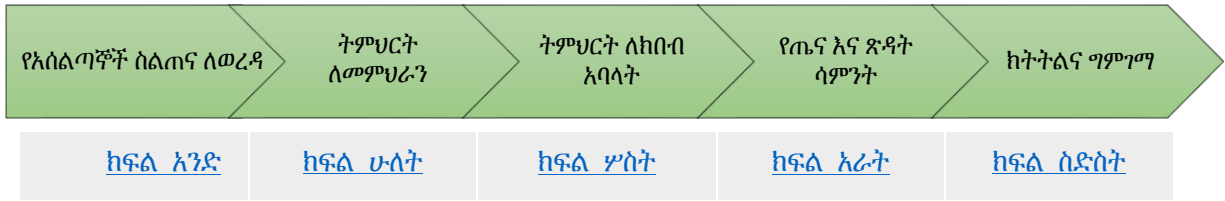
1. የአሰልጣኞች ስልጠና ለትምህርት ቤት ሰራተኞች (ክፍል 1 እና ክፍል 2)
  - የትምህርት ቤት ዳይሬክተሮችና የክብብ ተጠሪዎች የጤና ፕሮግራምን ለተማሪዎቻቸው እንዴት ማስተላለፍ እንዳለባቸው ይማራሉ
  - በመቀጠልም የክብብ ተጠሪዎችና ዳይሬክተሮች በየትምህርት ቤታቸው የሚገኙ መምህራንን ያሰለጥናሉ
2. የጤና ትምህርት ለክብብ አባላት (ክፍል 3)
  - የክብብ ተጠሪዎች ከጤና እና ጽዳት ሳምንት ቀደም ብሎ ለክብብ አባላት ትምህርት ይሰጣሉ።
3. የጤና እና ጽዳት ሳምንት (ክፍል 4)
  - ዳይሬክተሩና የክለብ አስተዳዳሪ የጤናና የንፅህና ሳምንት ጅምር ያሰበራሉ
  - አንድ ተማሪ ከአንድ አስተማሪ ጋር ጥምረት እንዲፈጥር በማድረግ የአቻ መሪ እንዲሆን እና በጤናና ንፅህና ሳምንት የሚከናወኑ መማግርን እንዲደግፉና እንዲሳተፉ ያደርጋል
  - አስተማሪዎች በየክፍሉ የጤና ትምህርት ይሰጣሉ
  - በመክፈቻ ስነ ስርዓት ለተገኙ ወላጆች የጤና ትምህርት በክለቡ አስተዳዳሪ በኩል ይተላለፍላቸዋል።
4. ክትትልና ግምገማ (ክፍል 6)
  - ክለብ አስተዳዳሪዎች እና መምህራን የተማሪዎችን የጤና ባህርይና ተግባራት ይከታተላሉ
  - የትምህርት ቤቱ ባለደረጃዎች ቀጣይ የስራው አስፈላጊነትን ይገመግማሉ፡፡



\*ማሰታወሻ ፡- አጠቃላይ የመማር ሂደት በትምህርት ቤቱ ዳይሬክተር የሚመራ ሲሆን ዳይሬክተሩ የተሳካ የጤናና የንፅህና ሳምንት እንዲኖር አስፈላጊ እገዛ ያደርጋል።

**ስለማኑዋሉ አጠቃቀም አጠቃላይ ማስታወሻ**

ይህ ማኑዋል እንደሚከተለው ተደራጅቷል



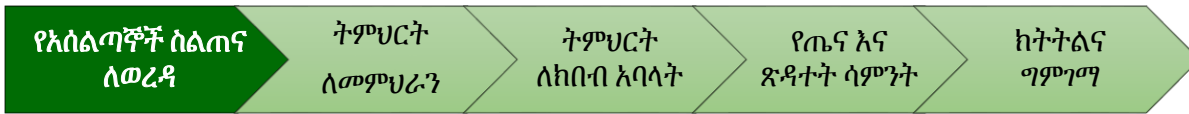
**ክፍል አምስት** የሚያካትተው በተለያዩ ክፍሎች አገልግሎት ላይ የሚውሉ የመማርያ ቁሳቁሶችንና ሌላ ተጨማሪ ግብአቶችን ነው፤

\*ይህ የትምህርት መርሃ ግብር ኢጋዥ በመሆኑ ትምህርት ቤቶች በፍላጎታቸው መሰረት ከዚህ ተነስተው የራሳቸውን እንዲያዘጋጁ ይመከራሉ፡፡\*



**ክፍል አንድ**

**1. የአሰልጣኞች ስልጠና ለወረዳ (ለሁሉም ትምህርት ቤቶች)**



**1.1 አጠቃላይ መግለጫ**

በወረዳዎች የአሰልጣኞች ስልጠና በትምህርት አመቱ መጀመርያ ወይም መንፈቅ ዓመት ላይ ቢሰጥ ይመረጣል። በዚህ ስልጠና የሚካተቱት የየትምህርት ቤቱ ዳይሬክተሮች፣ የጤና(ዋሽ) ክለብ አስተባባሪዎች እና የትምህርትና የጤና ጽ/ቤት የሚመለከታቸው አካላት ናቸው። የትምህርት ቤቱ ተወካዮች የተዋረድ የትምህርት ቤታቸው ማህበረሰብ የሚያሰለጥኑ ናቸው። ስለዚህ እያንዳንዱ የአሰልጣኞች ስልጠና ተሳታፊ በሚገባ የተረዳ አሰፈላጊው ዝግጅት ያደረገና የበቃ፣ የሚያስፈልጉት ግብአቶች የያዘ ስለመሆኑ ማረጋገጥ ተገቢ ነው።

**1.2 ለወረዳ የአሰልጣኞች ስልጠና ማውጫ**

በወረዳ ደረጃ የሚካሄደው የአሰልጣኞች ስልጠና ከእያንዳንዱ ትምህርት ቤት ለሚወክሉ ዳይሬክተር ፣ የጤና ክለብ አስተባባሪ ፣ የዋሽ ክለብ አስተባባሪ የሚሰጥ ስልጠና በመሆኑ እንዲገኙ ማድረግ ያስፈልጋል። ከሁለቱም ክለቦች ተሳታፊ የሚፈልጉት እንዲተጋዘዙና አብረው እንዲሰሩ በማስቻል ነው። የመምህራንና ወላጆች ጥምረት ተወካይም ቢገኙ ጠቀሜታ አለው።

የአሰልጣኞች ስልጠና ለወረዳ (ለሁሉም ትምህርት ቤቶች)	
ተሳታፊዎች	<ul style="list-style-type: none"> <li>የትምህርት ቤት ዳይሬክተሮች</li> <li>ሁለት የክለብ አስተባባሪዎች (የጤናና ዋሽ ክለብ)</li> <li>የወላጅ መምህራን ጥምረት ተወካይ</li> <li>የጤናና ትምህርት ቤቱ ተወካዮች</li> </ul>
አመቻች	የድርጅቱ ተወካይ
ጊዜ	ሁለት ቀናት (5 ክፍለ ጊዜዎች)
ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ፍሊፕ ቻርትና ማርከር</li> <li>✓ ደብተርና ስክርቤቶ</li> <li>✓ ካርዶች</li> <li>✓ ፖስተር</li> <li>✓ የእጅ መታጠብያ ቁሳቁስ/ሳህን/የውሃ ጆግ፣ ሳሙና (1ሳሙና ለ10 ሰዎች)</li> <li>✓ ሳሙና ለእያንዳንዱ ት/ቤት ቡድን</li> <li>✓ ከሰል/ጠመኔ/አመድ</li> <li>✓ የትምህርት ቤቱ የእገዛ ቃል መግቢያ ቅፅ) - 5.4</li> <li>✓ ለጨዋታዎች የሚውሉ ቁሳቁሶች</li> </ul> <p>እነዚህ ቁሳቁሶች ከማኑዋሉ ጀርባ ተዘርዝረዋል</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ታሪኮች (5.2)</li> <li>✓ የዋሽ ቅድመ ዳሰሳ ቅጽ(6.2)</li> <li>✓ የጤና ትምህርት እቅድ (6.3)</li> <li>✓ የክትትልና ግምገማ ቅፅ (6.5)</li> </ul>
የግዜ ሰሌዳ	<p><b>ቀን አንድ</b></p> <p>ክፍለ ጊዜ 1: ስለተዘነጉ የሀገራዊ በሽታዎች ግንዛቤ (110 ደቂቃ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>መክፍቻ: “ቁም” ማነቃቅያ (10 ደቂቃ)</li> <li>ተግባር: የሹክሹክታ ጨዋታ (15 ደቂቃ)</li> <li>መርሃ ግብሩን ማስተዋወቅ (20 ደቂቃ)</li> <li>በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: የጥገኛ ትላሎች መተላለፍያ (20 ደቂቃ)</li> <li>በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: የትራኩማ መተላለፍያ መንገድ(10 ደቂቃ)</li> <li>ተግባር: ታሪክ መናገር (30 ደቂቃ)</li> </ol>

7. የክፍለ ጊዜው ማጠቃለያ (5 ደቂቃ)

የሻይ እረፍት (15 ደቂቃ)

ክፍለ ጊዜ 2: የመልካም ጤንነትና የንጽህና ባህርያት ትስስር (110 ደቂቃ)

1. መክፈቻ: ሜዳ ላይ የመጸዳዳት አደጋ (10 ደቂቃ)
2. ተግባር: "ጀርግሮች በሁሉም ቦታ " ጨዋታ (15 ደቂቃ)
3. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: የንጹህ ሰውነት ባህርያት (15 ደቂቃ)
4. ተግባር: እጅን በቡድን መታጠብ (20 ደቂቃ)
5. የንጹህ አካባቢ ባህርያት (20 ደቂቃ)
6. ተግባር: በትምህርት ቤቶች የዋሽ ሁኔታን ግምገማ (25 ደቂቃ)
7. መዝግያ (5 ደቂቃ)

የምሳ እረፍት (1 ሰአት)

ክፍለ ጊዜ 3: ስለጤናማ ባህርያት ተማሪዎችን እንዴት ማስተማር እንደምንችል (120 ደቂቃ)

1. የመክፈቻ ተግባር: መዝሙርና ዜማ (30 ደቂቃ)
2. የባህሪ ለውጥ ማምጫ ዘዴዎች (15 ደቂቃ)
3. በማኗሉ ውስጥ ያሉ ትምህርቶችና ግብአቶች (30 ደቂቃ)
4. አጠቃላይ መግለጫ: ክትትልና ግምገማ (20 ደቂቃ)
5. የትምህርት ቤቱ እገዛ : ትምህርት ቤቶች ለጤና ይሰራሉ (20 ደቂቃ)
6. የቀን 1 መዝግያ (5 ደቂቃ)

ቀን ሁለት

ክለ ጊዜ 4: በአነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክቶች የትምህርት ቤቶችን ጤና ማሻሻል (120 ደቂቃ)

1. መክፈቻ: ዋሽ በትምህርት ቤቶች (10 ደቂቃ)
2. ተግባር: ይህንን ቁስ እንዴት መጠቀም እንችላለን? ጨዋታ (20 ደቂቃ)
3. አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክቶች (15 ደቂቃ)
4. ተግባር: በቡድን በመሆን አነስተኛ ፕሮጀክቶችን ማቀድ (25 ደቂቃ)
5. ማቅረብ: የአነስተኛ ፕሮጀክት ሀሳባቸውን ቡድኖች ያቀርባሉ (45 ደቂቃ)
6. የክፍለ ጊዜው ማጠቃለያ (5 ደቂቃ)

የሻይ እረፍት (15 ደቂቃዎች)

ክፍለ ጊዜ 5: ለጤና እና ጽዳት ሳምንት ማቀድ (120 ደቂቃ)

1. የመክፈቻ ተግባር: የትል አባሮሽ ጨዋታ (20 ደቂቃ)
2. የጤና እና ጽዳት ሳምንት አጠቃላይ መግለጫ (10 ደቂቃ)
3. ተግባር: ለጤና ትምህርት ማቀድ (25 ደቂቃ)
4. የወንበር ዙርያ ውይይት (30 ደቂቃ)
5. ማንጸባረቅ (25 ደቂቃ)
6. የመዝግያ ጭብጨባ (10 ደቂቃ)

የአሰልጣኞች ስልጠና ማጠቃለያ



**1.3 የአሰልጣኞች ስልጠና ሙሉ ክፍለ ጊዜዎች**

የአምስቱም የአሰልጣኞች ስልጠና ሙሉ ክፍለ ጊዜዎች ቀጥለው ተዘርዝረዋል። አስተባባሪዎች እንደአስፈላጊነቱ ለራሳቸው እንዲሰማማ ማድረግ ይችላሉ።

**ቀን አንድ**

**የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍለ ጊዜ 1 ስለተዘነጉ የሀሩራማ በሽታዎች ግንዛቤ**

ርእስ	ስለጤና ትምህርት እና በሽታ መከላከል ፕሮግራም ማስተዋወቅ
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ለአንድ ቡድን አንድ ማንዋል ኮፒ</li> <li>✓ ካርድ (ለየትምህርት ቤቱ አንድ ስብስብ)</li> </ul>
ዓላማዎች	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ተሳታፊዎች የጤና ትምህርት ፕሮግራም ፣ ሂደቱና ቅርፁ የሚጠበቅባቸው ሃላፊነቶችና ሚናቸው እና ዋና ማና መልእክቶች ይረዳሉ።</li> <li>✓ ተሳታፊዎች ከንፅህና ጋር የተያያዙ ትኩረት የሚሹ የሀሩራማ በሽታዎች በተመለከተ ጥልቅ ግንዛቤና መረዳት ይኖሯቸዋል።</li> </ul>
<p>1. መክፍቻ: “ቁም” ማነቃቃያ 10 ደቂቃዎች</p>	<p>1. “አመቻች ራሱን በማስተዋወቅ እንኳን ደህና መጣችሁ ማለት፡          “እኔ _____ እባላለሁ። እንኳን በደህና መጣችሁ። ይህ የናላ ፋውንዴሽን ከ_____ ጋር በመተባበር የተዘጋጀ የጤና ትምህርትና በሽታ መከላከል ፕሮግራም ነው። በዚህ ስልጠና ስራችሁን የሚያግዙ የተማሪዎች ጤና የሚጠብቁ መሰረታዊ የሆኑ እውቀትና አስፈላጊ ግብአቶች ታገኛላችሁ ብዬ አምናለሁ። ስልጠናው አሳታፊና የተለያዩ ተግባራት የተካተቱበት ነው”</p> <p>2. ተሳታፊዎቹ እንዲነቃቁና እርስ በእርስ እንዲተዋወቁ ለማድረግ ለአጭር የመክፈቻ ተግባር እንዲቆሙ ንገራቸው፡</p> <p><b>“ቁሙ” ማነቃቃያ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ አስተባባሪው የሆነ አረፍተ ነገር ይናገራል</li> <li>▪ የተናገረው አረፍተ ነገር ትክክል ከሆነ ተሳታፊዎች ይቆማሉ፤ ለእነሱ ትክክል ካልሆነ ደግሞ ይቀመጣሉ።</li> <li>▪ አስተባባሪው የበለጠ ለማብራራት ተሳታፊዎችን ሊጠራ ይችላል</li> </ul> <p>የሚጠቀማቸው አረፍተ ነገሮች ምሳሌ፡</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ የትምህርት ቤት ዳይሬክተር የሆነ ይቁም</li> <li>✓ መምህር የሆነ ይቁም</li> <li>✓ ወመህ የሆነ ይቁም</li> <li>✓ በትምህርት ቤቱ ከ 500 ተማሪ ያለው ይቁም</li> <li>✓ በትምህርት ቤቱ ከ 1000 ተማሪ ያለው ይቁም</li> <li>✓ በትምህርት ቤቱ ሁለቱም የጤና እና የዋሽ ክበብ ያለው ይቁም</li> <li>✓ በትምህርት ቤቱ አቅራቢያ ተማሪዎች የሚሞኙበት ወንዝ ያለው ይቁም</li> <li>✓ ባለፈው አመት በሆድ በሽታ የታመመ ማንኛውንም ሰው የሚያውቅ ይቁም</li> <li>✓ ባለፈው አመት በአይን በሽታ የታመመ ማንኛውንም ሰው የሚያውቅ ይቁም</li> <li>✓ በዚህ ክፍለ ካሉት ውስጥ በትንሹ 10 ሰው የሚያውቅ ይቁም ( ጊዜ ካለ ለሌሎች እንዲያስተዋውቁ ጠይቃቸው)</li> <li>✓ ያልተዋወቀ ካለ ራሱን ያስተዋውቅ</li> <li>✓ በትምህርት ቤት ጤናን እንዴት ማሻሻል እንደሚቻል መማር የሚፈልግ ካለ ይቁም</li> </ul>
<p>2. ተግባር፡ የሹክሹክታ ጨዋታ 15 ደቂቃዎች</p>	<p>1. ተግባሩን ወይም ጨዋታውን ማስታወቅ</p> <p>“አሁን ለምንምምረው ነገር ይረዳን ዘንድ ሁላችንም የሚያሳትፍ ጨዋታ እንጨዋታለን። ጨዋታው መልእክት እንዴት ይተላለፋል የሚል ነው። ይህ ጉዳይ በንቃት እንድትከታተሉና እንዴት መልእክት ከሰው ወደ ሰው እንደምናስተላለፍ እንድታስቡ እፈልጋለሁ። ይህ ጨዋታ ከተማሪዎች ጋር ሲሆን ደሞ በጣም ጠቃሚ ነው። ተማሪዎች ለሌሎች ንደኞቻቸውና</p>

ቤተሰቦቻቸው መልእክት እንዴት በትክክል ማስተላለፍ እንዳለባቸው ሃላፊነት እንዲሰማቸው ይደረጋል።”

2. ጨዋታውን ማስጀመር፡

- ተሳታፊዎች በሰልፍ እንዲቆሙ ይደረግ።
- የመጀመርያ ለተሰለፈው ሰው በጆሮው የሚቀጥለው መልእክት መንገር (ሌሎች እንዳይሰሙ መጠንቀቅ )

“እኛ የምናስተምረው ዋና መልእክት ስለ ንፁህ እጅ ፣ ንፁህ ፊት ፣ ንፁህ እግር ፣ንፁህ ምግብ ፣ ንፁህ ቦታ እና ንፁህ ውሃ ነው”

- አሁን ይህን መልእክት የነገርነው ሰው በተመሳሳይ ሁኔታ ቀጥሎ ከጎኑ ለተሰለፈው ሰው በጆሮው በሹክሹክታ እንዲያስተላልፍ መንገር
- እንዲህ እንዲህ እያለ አንዱ የሰማውን ለሚቀጥለው ሰው እንዲያስተላልፍ ሁሉም ጋር እንዲያዳርስ ማድረግ
- የመጨረሻው ሰው ምን እንደተነገረው መጠየቅ
- መጀመርያ የተነገረው እና የመጨረሻው የደረሰ መልእክት ዓይነት ላይ መወያየት

3. ሁሉም እንዲቀመጡ ማድረግ እናም “እንዴት መልእክት በትክክል ማስተላለፍ እንችላለን?” በሚል ጉዳይ ላይ መወያየት እና ሀሳባቸውን መቀበል

4. አብራራ፡

- መልእክት ቀለል ለማድረግ አንዱ መንገድ
- 6ቱ መልእክቶች ወደ ሁለት ማውረድ

ንፁህ እጅ	ንፁህ ፊት	ንፁህ እግር	ንፁህ ምግብ	ንፁህ ቦታ	ንፁህ ውሃ
ንፁህ አካል			ንፁህ አካባቢ		

- ሌላው መንገድ ደግሞ - ዋናው መልእክት ብዙ ሰዎች በአንዴ እንዲሰሙት ማድረግ ነው። ለዚህም ነው ቁልፍ ወይም ዋና መልእክት እንዲደርስ ለማድረግ የመማር ሂደታችን ውስጥ ብዙ ሰው ያቀፈ እንዲሆን የተደረገው።

3. ፕሮግራሙን ማስተዋወቅ

20 ደቂቃዎች

1. ሁሉም ተሳታፊዎች በቡድን በቡድን እንዲቀመጡ ማድረግ። ሁሉም ቡድን አንድ አንድ ማንዋል መያዛቸውን ማረጋገጥ።

አብራራ፡

- ይህ አካባቢ እና ማህበረሰባችን ለዚህ ፕሮጀክት የተመረጠው የበሽታ ስርጭቱ ከፍተኛ ስለሆነ ነው። በተለይም ቢልሃርዝያ፣ ትራኮማና የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች።
- እነዚህ በሽታዎች በህጻናት ላይ የተለመዱ ናቸው። ምንም እንኳን በአብዛኛው ለሞት ባይዳርጉም ብዙ ችግሮችን ያመጣሉ።
- በአጭር ጊዜ ውስጥ ቢልሃርዝያ እና የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች ማቅለሽለሽ፣ ተቅማጥ፣ ህመም እና የመደከም ስሜትን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ትራኮማ ደግሞ በአይን አካባቢ ማሳከክን እና ማቃጠልን ሊያስከትል ይችላል።
- በረጅም ጊዜ ደግሞ እነዚህ በሽታዎች የመማር ችግርን፣ ትምህርት ቤት መቅረት፣ አይነ ስውርነት፣ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣ የአካል መጎዳት እና ለሌሎች በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ይጨምራሉ። ሰዎች ስራቸውን እንዳይሰሩና ቤተሰቦቻቸውን እንዳይንከባከቡ እንቅፋት ይሆናሉ።

ጠይቃቸውና መልሳቸውን ሰብስብ፡

“ተማሪዎች ከነዚህ በሽታዎች እንዲጠበቁ ትምህርት ቤታችሁ የሚያካሂደው መርሃ ግብረ ወይም ስራዎች አሉ?”

2. ተናገር:

መድሃኒት መውሰድ ከነዚህ በሽታዎች እንድንድን በጣም ጠቃሚ ነው። ባክቴርያዎችንና ትላትሎች ይገድልናል። ተማሪዎቻችንም ለዚህ የሚገባውን መድሃኒት በህዝባዊ የመድሃኒት እደላ ወቅት እንዲወስዱ ልናበረታታ ይገባል።

ጠይቅ:

“እብዛኛውን ጊዜ ሰዎች መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ ይሻላቸዋል። በሆንም ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ከእንደገና ሊታመሙ ይችላሉ። ለምን እንደሆነ ታውቃለህ?”

(መልስ: መድሃኒት ሲወሰድ ወደ ሰውነታችን የገቡ እና እንድንታመም ያደረጉ ባክቴርያም ወይ ትላትሎች ይገድላሉ። ሆኖም ግን ሰዎች የሚገባ ባህሪ ልምድ ከሌላቸውና አስፈላጊ ጥንቃቄ ካላደረጉ ተመልሰው ሊበክሉ ይችላሉ። ወንዝ ውስጥ ሲዋኙ፣ ጫማ ሳያደርጉ የሚጓዙ ከሆነ ተመልሰው ሊበክሉ ይችላሉ)

3. ተሳታፊዎች ማኑዋላቸውን ከፍተው በመግቢያው የተገለጸውን ቁልፍ መልእክቶች እንዲመለከቱ ጠይቃቸው

ተናገር:

- ይህ መርሃ ግብር በሽታን ለመከላከል የሚችሉ ጤናማ ባህሪዎችን ያስተምራል።
- ጤናማ ባህሪዎች እነዚህ 6 መልእክቶች ላይ መሰረት ያደረገ ሲሆን የግል እና የአካባቢን ንጽህና ከመጠበቅ ጋር የተያያዘ ነው።

እነዚህ መልእክቶችን አብራራና የምንማራቸው ዋና ዋና ባህሪዎች እንደሆኑ ንገራቸው ጠይቅና መልሶችን ሰብስብ

“በአንተ ሀሳብ የትኛው መልእክት ለተማሪዎችህ በጣም አስፈላጊ ነው ብለህ ታስባለህ?”

4. ተሳታፊዎች የፕሮግራሙ ቅርፅ የሚለው ርዕስ እንዲመለከቱ ይደረግ። በትምህርት ቤቱ ፕሮግራሙ የሚተገበርበት አካሄድ በግልፅ እንዲደራጁ መግለጫ በመስጠት ሚናቸው ምን ያህል የጎላ እንደሆነ ይብራራላቸው።

5. ተናገር:

“እናንተ በዚህ በሽታ የመከላከል ስራ ውስጥ ትልቅ ሚና አላችሁ። ይህ ማንዋል ተጠቀመን ከማስተማር በላይ የባህሪ ለውጥ እንዲመጣና ጤናማ እንዲሆኑ ማድረግ ይጠበቅብናል። ስለዚህ እንደ አንድ የመማር ሂደት መሪዎች እንዴት እነዚህ ባህሪዎችና ጠቀሜታቸው ማስረጃ እንችላለን።?”

4. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: የጥገኛ ትሎች መተላለፍ 20 ደቂቃዎች

1. ሁሉም ተሳታፊዎች ካርዶች እንዳሏቸው አረጋግጥ

- እነኚህ ካርዶች ስለ ቁሶች ተማሪዎችን እንድትስታስተምሩ ያግዛቸዋል።
- ተማሪዎችን ጥያቄ ለመጠየቅ፣ ታሪክ ለመንገር እና ስለበሽታዎች መተላለፍና መከላከያ መንገዶች ለማውራት እንዴት ካርዶችን መጠቀም እንደምትችሉ እናሳያቸዋለን።
- ሁሉም በአግባቡ መረዳታቸው በጣም አስፈላጊ ነው። በዚህ ክፍለ ጊዜ ሁሉንም ካርዶች እንመለከታቸዋለን።

2. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 1 እንዲመለከቱ በማድረግ እንዲህ በል።

- ይህ ስእላዊ መግለጫ አንድ ልጅ እንዴት በብልሃርዝያ ሊታመም እንደሚችል ያሳያል

ብልሃርዝያ በፓራሳይት ትል የሚመጣ ነው። እንቁላል ወይም በእጭ እያሉ በጣም ትንሽ እና ለአይን ለማየት የማይቻሉ ናቸው።

ጠይቅ: “በስእሉ መሰረት ልጄ እንዴት ሊታመም ቻለ?”

(መልስ: ልጄ የታመመው በአይን ምድር በተበከለ ውሃ ውስጥ በመዋኘቱ ነው። ዓይን ምድሩም ጥገኛ ተህዋሲያንን የያዘ ነበር)

አብራራ:

- የብልሃርዝያ ትል በሽታው ከያዘው ሰው ሰገራ በኩል ውሃ ውስጥ ይገባል። ሰገራ ውስጥ ያለው እንቁላል ቀንድ አውጣውን ይበክለዋል።

- ለመዋኘት እስኪችሉ ድረስ ቀንድ አውጣው ውስጥ እድገቱን ይቀጥላል። ትሎች እንጭጭ ሁኖው ይቆዩና ወደ ሰውነት ውስጥ ቆዳን በስተው ይገባሉ።

ጠይቅ: “ ልጄ ላይ የታዩ ምልክቶች ምን ምን ናቸው?”

(መልስ: የሆድ ህመም፣ ደም የቀላቀለ ተቅማጥ፣ ማቅለሽለሽ እና የድካም ስሜት)

አብራራ:

- በሽታው በተጨማሪ ትኩሳት፣ ሳል እና ሽፍታ ሊያስከትል ይችላል
- ከቆየ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣ የእድገት ችግር፣ የመማርና የመስራት ችግርን ያስከትላል። በሽታው በተጨማሪ የአካል ክፍል መነሳትና ሌላ በሽታ ሊያስከትል ይችላል።

\*ማስታወሻ: ይህ ማብራርያ የሚሰራው ለአንጀት ውስጥ ቢልሃርዝያ ብቻ ነው። እባክዎን ለማህበረሰቡ አስፈላጊ ከሆነ ለአካባቢው ምቹ እንዲሆን አድርገው ይዘጋጁ።\*

3. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 2ን እንዲመለከቱ ንገራቸው:

- የአንጀት ውስጥ ትሎችም ጥገኛ ትሎች ናቸው። እነሱም መንጠቆ ትል (ሁክ ወርም) እና ድቡልቡል (ራውንድ) ትል ናቸው። ትንሽ ከመሆናቸው የተነሳ ሰውን ከመበከላቸው በፊት ለማየት አስቸጋ ናቸው።

ጠይቅ: “በስእሉ መሰረት ልጄ እንዴት ሊታመም ቻለ?”

(መልስ: ልጄ የታመመው ትሎችን የያዘ አይነምድር ያለበት አካባቢ ላይ ባዶ እግሩን በመሄዱ ነው)

አብራራ:

- በአንጀት ጥገኛ ትላትል በሽታ የታመመ ሰው ውጪ በሚጸዳዳበት ወቅት እንቁላሎችና እጮች ሰዎች ወደሚረማመዱበት ቦታ ይሄዳሉ
- አንዳንድ ትሎች በሰዎች ባዶ እግር ቆዳ በኩል ይገባሉ
- በተጨማሪም ሰዎች ያለበለሉ ምግቦችን በሚገቡበት ወይም ንጹህ ባልሆነ እጃቸው በሚመገቡበት ወቅትም ተህዋስያኑን ወደ ውስጣቸው ሊያስገቡ ይችላሉ
- የእንስሳት እዳሪም እንዲሁ ትላትሎች ለማሰራጨት አንዱ መንገድ ነው።

ጠይቅ: “ልጄ ላይ የታዩ ምልክቶች ምን ምን ናቸው?”

(መልስ: የሆድ ህመም፣ ተቅማጥ፣ ማቅለሽለሽ እና የድካም ስሜት)

አብራራ:

- ምልክቱ ከቢልሃርዝያ ጋር ተመሳሳይ ነው። በሽታው በተጨማሪ ትኩሳት፣ ሳል እና ሽፍታ ያመጣል።
- ብዙ ከቆየ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣ የእድገት ችግር እና የመስራት እና የመማር ችግርን ያስከትላሉ።

4. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 3 እንዲመለከቱ ንገራቸውና ይህንን በል:

- ይህ ካርድ የሚሰጥዎት አንድ ታማሚ ሰው እንዴት ወደ ሌላ ሰው እንደሚያስተላልፍ ነው።
- ይህ የመታለልፍ ካርታ የጥገኛ ትሎችን እና ቢልሃርዝያን የሚያስተላልፈውን ትል ነው።

ጠይቅ:

“ በቡድን በመሆን የበሽታ መተላለፍ ካርታውን ተመልከቱ። እያንዳንዱን የበሽታ መንገድ ተወያይ። በአንጀት ጥገኛ ትል የታመመ ሰው ወደ ሌላ ሰው እንዴት ሊያስተላልፍ ይችላል?”

ከተወሰነ ደቂቃ ውይይት በኋላ ሁሉም ቡድኖች የራሳቸውን መንገድ ያቅርቡ

(መልስ: የመተላለፍ መንገዶች→ 1) ውሃ- በሰገራ የተበከለ ውሃ በመጠጣት ወይም ውስጡ በመዋኘት ልንያዝ እንችላለን 2) ዝንቦች- ዝንብ ሰገራ ላይ ያርፍና የምንመገበው ምግብ ላይ ሲያርፉ 3) እጆቻችን- ከመጸዳጃ ቤት መልስ እጆቻችንን ባለመታጠብ ወይም ከመመገብ በፊት ባላመታጠብ 4) ምግብ- ፍራፍሬዎችን ወይም አታክልቶችን ሳናጥብ ከተመገብን- ምክንያቱም በሰገራ ወይም በትሎች ተበክሎ ሊሆን ይችላል 5) እግር- አንዳንድ ትሎች ባዶ እግራችን ስንሄድ ወደ ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ)

	<p>5. በቡድን ሁኔታው መተላለፉን ለመከታተል የሚጠቅሙ መንገዶችን እንዲያስቡ ጠይቃቸው፡፡ በካርዱ ላሉ ለ 5ቱ መተላለፊያ መንገዶች እንቅፋቶችን ጠይቃቸው. እንደገባቸው ለማረጋገጥ እየዞርክ ተመልከት</p> <p>(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች: 1) ውሃ አካባቢ አለመጸዳዳት 2) ክፍት ቦታ አለመጸዳዳት 3) እጅን መታጠብ 4) ከመብላታችን በፊት አትክልቶችንና ፍራፍሬዎችን ማብሰል 5) ጫማ ማድረግ)</p> <p>6. ጠይቅና መልሶቻቸውን ሰብስብ:</p> <p>“የነዚህን በሽታዎች ውጤት በትምህርት ቤትህ ወይም በማህበረሰብህ አይተህል? እንዴት?”</p>
<p>5. በእገዛ የሚደረጉ ልምድ: የትራክቶር መተላለፊያ</p> <p>10 ደቂቃዎች</p>	<p>1. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 6 እንዲመለከቱ መጠየቅ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ትራክቶር አይን የሚያጠቃ የባክቴርያ በሽታ ነው። በኢትዮጵያ የአይነ ስውርነት ዋነኛ መንስኤ ነው።</li> <li>- ትራክቶርን ጤናማ ባህርያትን በመተግበር ብቻ መከላከል ይቻላል።</li> <li>- ጠይቅ: "በመተላለፊያ ካርታው መሰረት በትራክቶር የተያዘ ሰው እንዴት ወደ ጤናማ ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል?"</li> </ul> <p>(መልስ: 1) ዝንብ- ትራክቶር በዝንቦች አማካይነት ከታመመ አይን ወደ ጤናማ አይን ሊተላለፍ ይችላል። የአፍንጫ ወይም የአይን ፈሳሽም ባክቴርያውን ሊያስተላልፍ ይችላል። 2) የቆሽሽ እጅ- የታመመ አይን የነካ እጅ የሌላውን ወይም የራሱን ጤናማ አይን ሲነካም ሊያስተላልፍ ይችላል። 3) የቆሽሽ ልብስ- የታመመ ሰው አይኑን ያሸበትን ልብስ ሌላ ሰው የሚጠቀም ከሆነ)</p> <p>“ለምሳሌ ህጻናት ከዝንብ ትራክቶር ይይዛቸዋል። እናቱም ፊቱን በጨርቅ ካጸዳች በኋላ የወንድሙን ፊት በዛውም ጨርቅ ታጸዳለች። ይህ ድርጊትም ትራክቶር ወደ ወንድሙ እንዲተላለፍ ያደርጋል።”</p> <p>ጠይቅ:</p> <p>"ዝንቦችን የሚስባቸው ምንድነው?"</p> <p>(መልስ: የቆሽሽ ፊት፣ በተጨማሪም ዝቦች በሰገራና በቆሽሽ አካባቢ ይራባሉ)</p> <p>2. በቡድን በመሆን የትራክቶር መተላለፊያን ሊከላከሉ የሚችሉ ባህርያትን እንዲያደገጡ ጠይቃቸው፤ በካርዱ ላይ ላሉ 3 መተላለፊያ መንገዶች መከላከያ ሊሆኑ የሚችሉ መንገዶችን እንዲያስቡ ጠይቃቸው፤ እንደገባቸው ለማረጋገጥ ዞር ዞር እያልክ ተመልከታቸው፤</p> <p>(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች፣ ፊት መታጠብ፣ እጅ መታጠብ፣ ውጫ አለመጸዳዳት፣ የፊት ልብስን ባለመጋራት)</p> <p>3. ተሳታፊዎች ካርድ 5 እንዲመለከቱ ንገራቸው:</p> <p>“ይህ ካርድ የሚያሳየው የትራክቶር ውጤት ነው። በማቃጠል ይጀምርና በተደጋጋሚ ከማቃጠል በኋላ ወደ አይነ ስውርነት ይመራል።”</p> <p>ጠይቅ:</p> <p>“ትራክቶር እንዴት ህይወትን አስቸጋሪ ሊያደርግ ይችላል?”</p>
<p>6. ተግባር: ታሪክ መናገር</p> <p>30 ደቂቃዎች</p>	<p>1. ተሳታፊዎች ታሪክ ቁጥር 1 እንዲከፍቱ ጠይቃቸው <a href="#">ክፍል 5.2</a> ከዚያም እንዲህ በላቸው:</p> <p>“ስለትራክቶር ለማስተማር እንደግብአት እንዲሆን ከአካባቢያችሁ ጋር ተመሳሳይ ሊሆን የሚችል ታሪክ እናነባለን። ታሪኮች ጥሩ የማስተማር መንገዶች ናቸው። ሰዎች ራሳቸውን ገጸ ባህርይ ውስጥ ያስገቡና በታሪኩ ካለው ድርጊት ይማራሉ”</p> <p>2. በአካባቢያቸው የተለመዱ ስሞችን ጠይቃቸው፤ የልጅ ወይም የሴት፣ ከዚያም በታሪኩ ውስጥ እነሱን ስሞች ይጠቀማሉ።</p> <p>3. ለተማሪዎቻቸው እንደሚያርጉት ሁሉ ታሪኩን በቡድናቸው ሆነው በደንብ እንዲያነቡ ጋብዛቸው</p> <p>ቡድኖች ታሪኩን ከጨረሱ በኋላ የሚከተለውን ጠይቃቸው:-</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ልጅቷ እንዴት ታመመች?</li> <li>✓ ከታወረች በኋላ ህይወቷ እንደበጠጠች የሚሆን ይመስላታል?</li> <li>✓ ልጅሽ ምን ድካም የሆነው? የእሱስ ህይወት እንዴት ነው?</li> <li>✓ ልጅቷ እናንተ ክፍል ብትሆን ምን ትነግሯታለችሁ?</li> </ul> <p>4. ተሳታፊዎች ወደ ሁለተኛው ታሪክ እንዲቀጥሉ ንገራቸው <b>ክፍል 5.2</b> እናም እንዲህ በላቸው:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ይህንን ታሪክ ተማሪዎችህን ለማስተማር ልትጠቀም ትችላለህ.</li> <li>- የገጸባሪውን ስም ከአካባቢህ ጋር አዛምድ.</li> <li>- ለተማሪዎቻችሁ ይህንን ታሪክ ጮክ ብለህ እያነበብክ በመሀሉ ሀሳባቸው ምን እንደሆነ ጠይቃቸው እንዲሁም ገጸባህሪው ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለበት ጠይቃቸው ይህ ታሪክ ተማሪዎች ስለ መከላከያ ባህርያቶች እንዲያስቡ ሊገፋፈፋ የሚችሉ ጥያቄዎችን ይዟል</li> </ul> <p>5. ለተማሪዎቻቸው እንደሚያርጉት ሁሉ ታሪኩን በቡድናቸው ሁነው በደንብ እንዲያነቡ ንገራቸው.</p> <p>ቡድኖቹ ታሪኩን አንብበው ከጨረሱ በኋላ ይህንን ጠይቃቸው:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ይህ ታሪክ ተማሪዎች እንዲማሩ ይጠቅማል ብለህ ታስባለህ?</li> <li>✓ ምን አይነት ለውጥ ታደርግበታለህ?</li> <li>✓ በገጸባህርያቶች እና በካርዶቹ ሌላ ምን ተጨማሪ ተግባራትን ልትከውን ትችላለህ?</li> </ul>
<p><b>7. መዝግያ:</b> <b>ማጠቃለያ</b> <b>5 ደቂቃዎች</b></p>	<p>1. አጠቃላይ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- የዚህ ክፍል ጊዜ ዋና ዓላማ የትምህርት መርሃ ግብሮችን ማስተዋወቅ እና ስለ ብልሃርዝያ፣ የአንጀት ጥገኛ ትሎች እና ትራኩማ መሰረታዊ እውነታዎችን ማስተማር ነው።</li> <li>- ታሪኩን መከላከልን ለመከለስና ለመወያየት እንደግብአት ተጠቅመናል</li> <li>- ስለተዘረዘሩት በሽታዎች ለማስተማር አንተና ተማሪዎችህ የራሳችሁን ታሪክ መፍጠር ትችላላችሁ</li> <li>- አሳታፊ የማስተማር ዘዴዎች በቀላሉ የመረዳትን እና ማስታወስን ያግዛሉ</li> </ul> <p>2. ተናገር:</p> <p>"በሚቀጥለው ክፍል በዋናነት በሽታዎችን እንዴት መከላከል እንደምንችል እንማረለን፤ ጥያቄ ወይም አስተያየት ካላችሁ?"</p>

**የሻይ እረፍት**

<b>የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍለ ጊዜ 2 በመልካም ጤናና በንጹህና ባህርያት መካካል ያለ ትስስር</b>	
<b>ርእስ</b>	የግልና የአካባቢ ንፅህና በመጠቀም እንዴት በሽታን መከላከል ይቻላል
<b>ደጋፊ ቁሳቁሶች</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ጠመኔ</li> <li>✓ ካርዶች (በየቡድኑ)</li> <li>✓ የእጅ መታጠቢያ ቁሳቁስ</li> <li>✓ ሳሙና በየቡድኑ</li> </ul>
<b>ዓላማዎች</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ተሳታፊዎች በሽታን መከላከል ስለሚያስችለው ባህርያት ግንዛቤ ያዳብራሉ</li> <li>✓ ተሳታፊዎች በየትምህርት ቤታችን ያላቸው የዋሽ ሁኔታና አቅም ይፈትሻሉ</li> </ul>
<b>መክፈቻ: ውጪ መጸዳዳት ና አደጋው 10 ደቂቃዎች</b>	<p>1. ጠይቅና መልስ ሰብስብ:</p> <p>"ውጪ መጸዳዳት እንዴት ጥገኛ ትሎችን ያሰራጫል? እንዴትስ ትራኩማን ሊያዛምት ይችላል?"</p>



(መልስ: ሰገራ ትሎችን ሰዎች ወደሚኖሩበት ውሃና አፈር ያሰራጫል። ሰገራ ለዝንቦችም መሳብያ ይሆናል፤ ዝንቦችም ባክቴርያውን ወደ ሰው አይን ያዛምታሉ)

ጠይቅ:

“ውጪ መጻዳዳት በአካባቢ ችግር ነው?”

2. አብራራ:

- ተማሪዎች መማር ያለባቸው ዋነኛው እውነት ሰገራ በሽታ እንደሚያስከትል ነው፤
- ለተማሪዎች ስለ ሰገራ ንገራቸው፤ በአካባቢው የተለመደ መጠርያ ስሙን ተጠቀም፤ ከዚያም ማንኛውም ሰገራ የእንስሳንም ጨምሮ አደገኛ እና በሽታ እንደሚያስከትል ንገራቸው፤
- ለዚህም ነው ሰዎች መጻዳጃ ቤት መጠቀም እንዳለባቸው፤ እጃቸውን መታጠብ እንዳለባቸው እና አካባቢያቸውን ንጹህ ማድረግ እንዳለባቸው መማር የሚገባቸው፤

3. ጠይቅና መልስ ሰብስብ:

“ውጪ መጻዳዳት ሰገራ ወደ አፋችን እንዲደርስ የሚያደርጉ መንገዶች ምን ምን ናቸው?”  
 (ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች: ዝንቦች ሰገራ ላይ ካረፉ በኋላ ምግብ ላይ ያርፋሉ፤ ሳናጥብ ልንበላ የምንችለቸው ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ላይ ታርፋለች፤ መጻዳጃ ቤት ተጠቅሞ እጁን ሳይታጠብ በሚመገብ ሰው፤ ሰዎች ከሚጻዳዱበት ውሃ የሚጠጣ ሰው)

አብራራ:

- አንድ ግራም አይነ ምድር (ሰገራ) አደገኛና ከ1 ቢልዮን በላይ ቫይረሶች ከ1 ሚልዮን በላይ ባክቴርያ ፤ ከ1 ሺህ በላይ ጥገኛ ትላትሎች ልይዝ ይችላል። ይህም ወደ ወንዞችና ኩሬዎቻችን ውሃችን ገብቶ ወደ ልጆቻችን ወደ ራሳችን እንዲሰራጭ አንፈልግም።

አንድ ግራም ዓይነ ምድር (ሰገራ) ሊይዝ የሚችለው
10,000,000 ቫይረስ
1,000,000 ባክቴርያ
100 የጥገኛ ተህዋስ እንቁላል

- በአይናችን እንኳን ለማየት የማንችለው ሰገራ ሊያሳምመን ይችላል፤

4. ተናገር:

“ለተማሪዎች ንግራቸው: ሰገራ ትበላለህ? እጅህን የማትታጠብ ከሆነ ልትበላው ትችላለህ!”

2. ተግባር: “ጀርሞች በሁሉም ቦታ አሉ” ጨዋታ

15 ደቂቃ

1. ተግባርን ማስተዋወቅ:

“የሚቀጥለው ጨዋታ ጀርሞች በቆሽሽ እጅ እንደሚተላለፉ ማሳያ ነው”

2. ጨዋታውን ተጫወት:

- ✓ 4 ተሳታፊዎች መምረጥና መዳፋቸው በጠመኔ (በሌላ ነገር እንዲያቆሽሹ ማድረግና እጃቸው ያልታጠቡ ገፀ ባህርያት እንዲወከሉ ማድረግ)
- ✓ ሌሎች ተሳታፊዎች ክብ ሰርተው እንዲቆሙ ማድረግና አራቱም ተሳታፊዎች በየመሃሉ አብረው እንዲቆሙ ማድረግ
- ✓ አንዱ ከአንዱ እየቀጠለ ሰላም በማለት እጅ ለእጅ እንዲጨባበጡ ማድረግ
- ✓ ከእናንተ መሃል ቆሻሻ ያልነካ ማን አለ? ብሎ መጠየቅና ማብራርያ መስጠት
- ✓ የቆሽሽ እጅን ያላቸው የታመሙ እንዲመስሉ ማድረግ

3. ተናገር:

በእጃቸው ቆሻሻ እንዳላቸው ያደረግናቸው ሰዎች ምሳሌ ናቸው። በየቀኑ ከሰው ጋር ስንጨባበጥ ፣ መሬት ስንነካ ፣ ስንፀዳዳ ፣ የቆሽሹ ልብሶች ፣ እንስሳት ስንይዝ እንውላለን። በየቀኑ ጀርሞችን ሲንይዝ ፣ ስንነካ እንውላለን። በአይን ስለማይታዩ አይመስለንም። ነገር ግን በቀላል መንገድ

ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋሉ። ለዚህም ነው እጅን መታጠብ በጣም ጠቃሚ ባህርይ ነው የምንለው። ሁሉም እዚህ ያለ ሰው እጅ ንጹህ ቢሆን ሊተላለፍ የሚችል ጀርም አይኖርም።

ጠይቅ:

“ሁሉም በክብር ያለው ሰው እጁ ንጹህ ቢሆን ምን ይፈጠር ነበር?”

3. ድርጊት: የንጹህ ሰውነት ባህርይ 15 ደቂቃዎች

1. ተናገር:

“አሁን ደግሞ ከብልሃርዝያ፣ የአንጀት ጥገኛ ትል እና ትራኮማ ሊጠብቁን ስለሚችሉ ተጨማሪ የግል ንጽህና አጠባበቅ ተግባራት እናወራለን። እነኚህም ተግባራት ከሰውነት ንጽህና ጋር ይያያዛሉ፤ በተለይ ንጹህ እጅ፣ ንጹህ ፊት፣ እና ንጹህ እግር ናቸው።

2. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 6 እንዲመለከቱ ንገራቸውና እንዲህ በላቸው፡፡

- ይህ ካርድ የሚያሳየው ተማሪዎችን ለማስተማር የሚጠቅሙ ሁለቱን ጤናማ ባህርያት ነው
- “ፊትህን በሳሙናና በውሃ መታጠብ ምን ጥቅም አለው?”

(መልስ: ቆሻሻ ፊት ዝንብ ይሰባል፤ ዝንቧም ትራኮማን ልትሸክም ትችላለች)

አብራራ:

- ትራኮማ በህጻናት ላይ የተለመደ ነው፤
- የአይን ችግርን እና አይን ስውርነትን ለመከላከል ልጆች ፊታቸውን እንዲታጠብ ንገሯቸው
- ተማሪዎች የትራኮማ ምልክት ከታየባቸው ባስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም መሄድ አለባቸው

ጠይቅ: “ወመህ እንዴት ይህን የጤና መልእክት ለቤተሰቦች በማድረስ ሊያግዙ ይችላሉ?”

3. ካርድ 6ን ቀጥሉ:

- ካርዱ ላይ ያለው ሁለተኛ ባህርይ ጫማ ማድረግ ነው
- “ሰዎች ውጪ ሲወጡ ጫማ ማድረግ ለምን ይጠቅማል?”

አብራራ:

- በመሬት የሚገኙ ጥገኛ ትላትሎች በእግር በኩል ቆዳን በስተው የመግባት እድል ስላላቸው ሁሉግዜ ጫማ መጫማት በሽታው ለመከላከል ይረዳል።
- ተማሪዎች ጫማ ከሌላቸው የሰውም ሆነ የእንስሳ አይነት ምድር ያለበትን አካባቢ እንዳይረገጡ የተቻላቸውን ጥንቃቄ እንዲያደርጉ መምከር እና የመጋለጥ እድላቸው ግን ከፍ ያለ መሆኑ ማስጠንቀቅ
- ተማሪዎች የአንጀት ጥገኛ ትላትል ምልክት ከታየባቸው በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም መሄድ አለባቸው

4. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 7ን እንዲመለከቱ ንገራቸው ከዝያም እንዲህ በላቸው:

- አንደኛው ጠቃሚ ባህርይ እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ ነው
- ሰዎች ለብዙ ተግባራት ቀኑን ሙሉ እጃቸውን ይጠቀማሉ። ነገር ግን በዋናነት ሁለት ነገሮችን ከነካን በኋላ እጃችንን የግድ መታጠብ አለብን።
- “በካርዱ መሰረት የግድ እጃችንን መታጠብ ያለብን ከምን በኋላ ነው?”

(መልስ: ሰገራ ከነካን በኋላ)

- ሁል ጊዜ ሰገራ ከነካን በኋላ እጃችንን መታጠብ አለብን። ሕጻናትም በሰገራው አማካይነት በሽታ ሊያሰራጩ ይችላሉ።
- “በካርዱ መሰረት የግድ እጃችንን መታጠብ ያለብን ምን ከመንካታችን በፊት ነው?”

(መልስ: ምግብ ከመንካታችን በፊት)

አብራራ:

- እጃችን መታጠብ የግድ የሚሆንባቸው ሁኔታዎች በማንኛውም መልኩ ከአይነት ምድር (ሰገራ) ጋር የሚያነካከን ነገር ሲኖር እና ከምግብ ጋር ከመንካታችን በፊት ናቸው። ምክንያቱም አይነት ምድር (ሰገራ) በሽታ አምጪ ነገሮች የተሸከመ በመሆኑ እና ከእጃችን ጋር ከተነካካ ስንበላ ወደ ሆዳችን ከምግብ ጋር ሊገባ ስለሚችል ነው።

	<p>- “በጣም በጣም ባነሰ መጠንም ቢሆን (አንድ ግራም) ብዙ ቫይረሶች ፣ ባክቴርያዎች ፣ የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች የሚሸከም መሆኑ አይተናል። አይነ ምድር (ሰገራ) ምንም በአይናችን ማየት የማንችልበት መጠን ልንነካካ ስለምንችል እጅን መታጠብ በጣም አስፈላጊ ነው።”</p> <p>5. ተናገር:</p> <p>“አሁን እጅ መታጠብን ለተማሪዎች እንዴት ማስተማር እንደምትችሉ እንለማመዳለን”</p>
<p><b>3. ተግባር: እጅ መታጠብ በቡድን</b> <i>20 ደቂቃዎች</i></p>	<p>1. የእጅ መታጠብያ ቁሳቁስ ማቅረብ በቡድን ወይም ወደ እጅ መታጠብያ አካባቢ መውሰድ</p> <p>2. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 8 እንዲመለከቱ ማድረግ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ በጣም ወሳኝ የሚባሉ ባህሪያት አንዱና በሽታ ለመከላከል የሚጠቅመን መንገድ ነው። ብዙ የተማርናቸውም ሆነ ሌሎች በሽታዎች መከላከል የሚያስችለን ግን በወጪ ደረጃ ደግሞ ቀላል ወይም ርካሽ የሚባለው መንገድ ነው።</li> <li>- “ተማሪዎች እጅ ሲታጠቡ በአግባቡ እንዲሆን ማረጋገጥ ደግሞ ግድ ይላል። ይህ ካርድ ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ መንገዶች ቀደም ተከተል ያሳያል”</li> </ul> <p>3. ከየቡድኑ ሁለት ሰው በመመልመል የእጅ መታጠብ መምህራን እንዲሆኑ ማድረግ አንዱ ቅደም ተከተሉን ሲገልፅ ሌላው በተግባር ያሳያል። ልክ ለተማሪዎች እንደሚቀርብ አድርገው ተግባሩን ያካሂዱ። ተጨማሪ ጊዜ የሚፈልገው ቡድን ጊዜ ይሰጠው።</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ እጅን በውሃ መታጠብ</li> <li>✓ እጅን በሳሙና ማድረግ</li> <li>✓ ለ___ ሰከንዶች እጅን በሳሙና ማሸት</li> <li>✓ በጣትና ጣት መዳፍና ጀርባ እና የጥፍር ውስጠኛው ክፍል በደንብ ማሸት</li> <li>✓ እጅን በውሃ በደንብ ማለቅለቅ</li> </ul>
<p><b>4. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: የንጹህ አካባቢ ባህርያት</b> <i>20 ደቂቃዎች</i></p>	<p>1. ተናገር:</p> <p>“በአካባቢያችን የሚገኙ ነገሮች ጤናችንን ሊነኩ ይችላሉ። በዚህ ምክንያት ስለአካባቢ ጤና ባህርያትና ስለበሽታ መከላከል እንማማራለን። እነዚህ ባህርያት ከአካባቢ ንፅህና አጠባበቅ ጋር ይያያዛሉ። በተለይም ንጹህ አካባቢ ወይም ቦታ ንፁህ ውሃና ንፁህ ምግብ ጋር የተገናኙ ናቸው።”</p> <p>”</p> <p><b>አብራራ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ብልሃርዝያ፣ የአንጀት ትሎች እና ትራማ በንጹህ ውሃ እጥረት፣ በንጹህና እና በጽዳት ችግር ይመጣሉ።</li> <li>- በቂ የዋሽ አቅርቦት ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል ያግዛል።። ህጻናት የነዚህ በሽታዎች ዋና ተጠቂ ስለሆኑ ትምህርት ቤቶች የዋሽ እቅድ ሊኖራቸው ይገባል።</li> <li>- ውሃን በተመለከተ ተማሪዎች እጃቸውን በውሃ እና በሳሙና እንዲታጠቡ ሊያቀርላቸው ይገባል። የእጅ መታጠብ ውሃ እንደመጠጥ ውሃ ንጹህ መሆን ላይኖርበት ይችላል።። ነገር ግን በሰገራ የተበከለ መሆን የለበትም።። ውሃ በንጹህ ማጠራቀም ያመቀመጥ አለበት ሳሙናም ሁል ጊዜ መኖር አለበት።።</li> <li>- ለጽዳት፣ ትምህርት ቤቶች መጸዳጃ ቤት ሊኖራው ይገባል በተጨማሪም ማጽጃ እና ሌሎች ቆሻሻዎችን ማስወገጃ ዘዴ ሊኖራው ይገባል።።</li> <li>- ለንጹህና፣ የናላ ፕሮግራም ለተማሪዎቻችሁ እንዴት ጤናማ ባህርያትን እንደምታስተምሩ ያስረዳቸዋል።።</li> <li>- ሁሉም የዋሽ ክፍሎች እርስ በእርሳቸው ይተጋገሳሉ።። አንዱ የሚጎድል ከሆነ በበሽታ የመታመም እድል ይጨምራል።።</li> </ul> <p>2. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 9 እንዲመለከቱ አድርግ</p> <p>“በግራ በኩል ያለው ምስል አካባቢ ጤናማ ላይሆን የሚችልበትን መንገዶች ያሳያል።። በቀኝ በኩል ያለው ደግሞ ለትምህርት ቤታችን እና ለተማሪዎቻችን እንዴት ጤና ማድረግ እንደሚችል ያስረዳል”</p> <p><b>ጠይቅ:</b> “ከላይኛው ምስል ላይ ምን አይነት ባህርይ ተመለከትክ?”</p>

አብራራ:

- ውጪ መጻዳዳት ያለውን አደጋ ተወያይተናል እንዲሁም ንጹህ መጻዳጃ ቤት መጠቀም ለጤና ጠቃሚ መሆኑንም ተምረናል።
- ሰገራ ወደ መጻዳጃ ቤቱ ጉድጓድ ውስጥ ነው መጣል ያለበት፤ ውጪ ሊኖር አይገባም ጠይቅ:

“መጻዳጃ ቤትን ማጽዳት ጥቅሙ ምንድን ነው?”  
 (መልስ: መጥፎ ሽታ እንዳይጠቀሙ ያደርጋቸዋል። ቆሻሻ መጻዳጃ ቤት ዝንቦችንም ይስባል።)

3. በካርድ ቁጥር 9 ቀጥል:

“ከታች ምን አይነት ባህሪን አየህ?”

አብራራ:

- ሰዎች የሚረማዱበት ቦታ ከሰገራም ከቆሻሻም ንጹህ መሆን አለበት። ቆሻሻ አካባቢ ዝንቦችንም ይስባል በሽታም ሊያስከትል ይችላል።
- ጠይቅ: “በትምህርት ቤቱ ግቢ ሰዎች የእንስሳት ሰገራ ምን ያደርጉታል?”  
 (መልስ የሚሆኑ: የእንስሳትም ሰገራ በሽታ ያመጣል። መጽዳትና መወገድ አለበት፤ ለማደበርያ የሚውል ከሆነ በአግባቡ ጥቅም ላይ መዋል አለበት። ሰዎች አይነምድር ከነኩሀ እጃቸውን መታጠብ አለባቸው)

4. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 10 እንዲመለከቱ ንገራቸው:

- ይህ ካርድ ሌላ ተጨማሪ ጤናማ ባህርያን ያሳያል።
- ጠይቅ: “ከላይ ያለው ጤናማ ባህርይ የቱ ነው?”

አብራራ:

- ከምንጩ እንኳን ንጹህ ውሃ ብናመጣም በቆሻሻ እቃ ካጠራቀምን ይበከላል።
- ስለዚህ ውሃን በተሸፈነ እና በንጹህ ማጠራቀምያ ነው ማስቀመጥ ያለብን። ንጹህ ውሃ በቆሻሻ ማጠራቀምያ ሊበከል ይችላል።

ጠይቅ:

“ውሃ በተዘጋ ማከማቻ ነው መጠራቀም ያለበት። ለምን?”  
 (መልስ: ዝንቦች ወይም እንስሳቶች አርፈውበት በቆሻሻ ወይም በሰገራ እንዲበከል ሊያደርጉ ይችላሉ)

5. ጠይቅ:

“ከታች ያለው ምን አይነት ባህርይ ነው?”

አብራራ:

- በፍራፊሬዎች ወይም በአትክልቶች ላይ ያለ ቆሻሻ የጥገኛ ትሎችን እንቁላል ሊይዝ ይችላል ፤ ስለዚህም ማጠብ/መላጥ ወይም ማብሰል አስፈላጊ ነው።
- በተጨማሪም ጥሬ ስጋ እነኚህን ትሎች ሊሸከም ይችላል። በከፍተኛ ሙቀት ስጋውን ካበሰልን እንቁላሎች ሊሞቱ ይችላሉ።

6. ጠይቅና መልሳቸውን ሰብስብ:

“ለተማሪዎችህ የትምህርት ቤቱን አካባቢ እንዴት ጤናማ ማድረግ ትችላለህ?”

6. ተግባር:  
 በትምህርት ቤታችን ዎሽን በተመለከተ ዳሰሳ ማካሄድ  
 25 ደቂቃዎች

1. ተናገር:

“የዎሽ ፕሮግራም በትምህርት ቤታችን እንዴት ጠቃሚ እንደሆነ አይተናል። ምንም እንኳ ዋሽ በአጠቃላይ በትምህርት ቤቱ በተሟላ ባይኖርም ይህ የጤና ትምህርት ውጤታማ እንደሆነ በተቻለ አቅም ትምህርት ቤቱ ንፁህ እና ተማሪዎች እጃቸው የሚታጠቡበት ሁኔታ ሊኖር ይገባል።

2. አብራራ

- በትምህር ሰዎች እጃቸውን የሚታጠቡበት ቦታ መኖር አለበት።
- ውሃን በተመለከተ ተማሪዎች እጃቸውን በውሃ እና በሳሙና እንዲታጠቡ ሊያቀርላቸው ይገባል። የእጅ መታጠብያ ውሃ እንደመጠጥ ውሃ ንጹህ መሆን ላይኖርበት ይችላል። ነገር ግን በሰገራ የተበከለ መሆን የለበትም። ውሃ በንጹህ ማጠራቀምያ መቀመጥ አለበት ሳሙናም ሁል ጊዜ መኖር አለበት።

- በትምህርት ቤታችን ሊኖረን የሚገባ የእጅ መታጠብያ ቦታ በቀላሉ የሚዘጋጅ ነው። (ለምሳሌ ቀጥሎ ያለው ምስል ተመልከት) ተማሪዎች ውሃ የሚያመጡበት የሚሞሉበት የግዜ ሰሌዳ ሊዘጋጅላቸው ይችላል። ሳሙናንም ሊኖር ይገባል።
- “እንደተመለከትነው ሳሙና የግድ ሊኖር አስፈላጊ ነው።፤ የእጅ መታጠብያው ጋር ሳሙናውን በገመድ ማንጠልጠል ትችላለህ።፤ ”



← የውሃ ጀሪካን እና በገመድ የታሰረ ሳሙና

3. ተሳታፊዎች እንዲህ ብሎ መጠየቅ:

"በትምህርት ቤታችን ለእጅ መታጠብያ የሚሆን ሳሙና እንዲኖረን እንዴት ማድረግ እንችላለን?"

(ሊሆን የሚችል መልስ: በትምህርት ቤቱ በጀት ያካተት፤ ወመሀ እንደደግፍ ጠይቅ)

4. ተሳታፊዎች 6.5 ላይ **ቅጽ ሀን** እንዲመለከቱ ማድረግ

ተናገር:

- ይህ ቅፅ በሁሉም ቡድኖች መሞላት አለበት። ይህ ቅፅ ምን እንደሚጎድለን እንድናውቅና ምን ማድረግ እንዳለብን አቅጣጫ ይሰጠናል።
- የቅፅ የመጨረሻ ይዘት የተለየ እቅድ እንዲወጣና የእጅ መታጠብ ፣ የአካባቢ ንፅህና እንዲሁም የንፅህና ትምህርት ሃላፊነት ወስዶ የሚሰራ ሰው የምንሰይምበት አጋዥ ቅፅ ነው።
- በዚህ ቅፅ ላይ ያሉ ጥያቄዎች በተቻለ አቅም ምላሽ መስጠት የግድ ይለናል በማለት ማሳሰብ
- ማስታወሻ ፡- በየቡድኑ እየተዘዋወሩ መታጠብና ለጥያቄው ምላሽ መስጠት

5. ተናገር:

"በትምህርት ቀናት ባህርያችን እንዴት ማቀናጀት እንደሚቻል ማሰብ መልካም ነው።፤፤ ለምሳሌ ትምህርት ቤትህ የምግብ ፕሮግራም ካለው እጅ መታጠብን አንድ አካል ማድረግ ነው።፤"

7. ማጠቃለያ  
5 ደቂቃዎች

1. ጠይቅና መልሳቸውን ሰብስብ:

"ጤናማ ባህርያት ለማስተዋወቅና የማዳበር እንዲሁም ዎሽን ለማስፋፋት በትምህርት ቤታችሁ ምን ምን ችግሮች ሊኖሩ ይችላሉ?"

የምሳ እረፍት

የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍል 3 ስለ ጤናማ ባህሪዎች በተመለከተ ተማሪዎችን እንዴት ማስተማር እንደሚቻል	
እስ	የውይይትና የባህርይ ለውጥ ለማምጣት የሚረዱ የተለያዩ ዘዴዎች በመጠቀም እንዴት የተማሪዎች ልማድ ላይ ስነ ትዕይንት መፍጠር እንችላለን?
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ማኑዋል</li> <li>✓ የትምህርት ቤት ቃል መግቢያ ቅፅ (5.4)</li> <li>✓ ወረቀትና እስከሪፕቶ</li> </ul>
አላማዎች	<p>ተሳታፊዎች የባህርይ ለውጥ የሚረዱ ዘዴዎች በመጠቀምና አሳታፊ የመማማር ዘዴ በተመለከተ መሰረታዊ እውቀት ያዳብራሉ</p> <p>ትምህርት ቤቶች ለጤና ፕሮግራም ትኩረት እንዲሰጡ ይችላሉ</p>



**1. የመክፈቻ እንቅስቃሴ፡ ዘፈኖች እና ግጥሞች**  
30 ደቂቃዎች

**1. አብራራ፡**

- ይህ የማስተማርያ የተለያዩ አሳታፊ ዘዴዎችን ይጠቀማል፤ እነዚህም ጨዋታዎች፣ ምልክታና ወዘተ ናቸው
- መዝሙርና ግጥም የአሳታፊ መማማር ዘዴ አካል ናቸው ተማሪዎቻችን የተማሩቱን በቀላሉ እንዲያስተውሉና በጥልቀት እንዲሳተፉ ይረዳቸዋል።

**ጠይቅና መልሳቸውን ሰብስቡ፡**  
“የቶቹን አሳታፊ መንገዶች ተማሪዎንና የጤና ክብብ አባላትን ለማስተማር ትጠቀማለህ?”

**2. ተሳታፊዎች በቡድናቸው ሁነው እንዲሰሩ ንገራቸው፤ የሚሰሩትም፡**

- ስለእጅ መታጠብ፣ ስለማጽዳት፣ ወይም ስለላ ቁልፍ መልእክት በአካባቢያቸው ቋንቋ ዘፈን ወይም ግጥም ያዘጋጁ
- ምናልባት በአካባቢው ታዋቂ ከሆነ ዘፈን የተወሰደ ሊሆን ይችላል፤ ግጥሙ ግን ሌላ ይሆናል

**3. ቡድኖች ዘፈናቸውን እንዲያካፍ ጠይቃቸው**

**4. ጊዜ ካለ ሰልጣኞች የተሻለ ያሉትን ዘፈን ይመርጡና ከዘፈኑ ይማራሉ፤፤**

**2. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ፡ የባህርይ ለውጥ ለማምጣት የምንጠቀምባቸው ዘዴዎች**  
15 ደቂቃዎች

**1. ተናገር፡**  
“ዘፈን፣ ታሪክ፣ እና ጨዋታ ተማሪዎች እንዲማሩ ይረዳል፤ ቢሆንም ባርያቸውንም መቀየር እንፈልጋለን፤ ምክንያቱም ከእውቀት በላይ የሰውን ባህርይ መቀየር ከባዱ በመሆኑ ነው፤ ስለዚህ የባህርይ ለውጥ ለማምጣት የሚያግዙ ዘዴዎችን እንጠቀማለን፤፤”

**2. አብራራ፡**

- የመጀመርያው ዘዴ እንዲመጣ የሚፈለገው ለውጥ ቀላልና የሚመች ተግባር ማድረግ ነው።
- ለልምምድ ማመቻቸት ተማሪዎች እንዴት እጃቸው መታጠብ እንዳለባቸው ማሳየት እና እንዲለማመዱ ማድረግ ይህ ልምምድ ክህሎታቸውና በራስ መተማመን መኖራቸው እንዲያሳድጉ ይጠቅማቸዋል።
- በተጨማሪ የተመቻቸ አካባቢ መፍጠር ይገባል። ለምሳሌ እጃቸው እንዳይታጠቡ የሚያደርግ ያልተመቻ ነገር ካለ እሱን በማስተካከል ማገዝ ያስፈልጋል። ለምሳሌ የእጅ መታጠብያ ቦታ ለሽንት ቤት ቅርብ ማድረግ ፣ ዘውትር ውሃ እና ሳሙና እንዲኖር ማድረግ።

**ጠይቅ፡**  
“መጻዳጃ ቤቱን ለመጠቀም እንዴት ነው ቀላል ማድረግ የምንችለው?”  
(መልሶች፡ ንጹህ መጻዳጃ ቤት፣ ወደ መጻዳጃ ቤት መሄጃ መንገዱን ማስተካከል)

**3. አብራራ፡**

- ✓ ልዩ ስሜት መፈጠር ለባህርይ ለውጥ አጋዥ ነው።
- ✓ የአቻ ግፊት በበጎ መልኩም የባህረይ ለውጥ እንዲመጣ ያግዛል።
- ✓ ስለዚህ የትምህርት ቤቱ ማህበረሰብ በተለይም መምህራን በዚህ መልኩ እገዛ ሊያደርጉ ይገባል።
- ✓ የክለብ አባላትና አቻ መሪዎች በተማሪዎች ላይ በጎ ተፅእኖ የሚፈጥር የአቻ ግፊት ሊያደርጉ ይገባል።

**ጠይቅ፡**  
“በትምህርት ቤትህ አንዱ ተማሪ ሌላውን እንደምሳሌ ሲጠቀም አይተህ ታውቃለህ?”

**ቀጥል፡**

- ባህሪን ለመለወጥ የሚሠራ ሌላው ስምትን የመጻየፍ ስሜት ነው።



- ስለዚህ ተማሪዎች ውጪ መጻዳዳትን እና በትሎችና በባክቴርያዎች መያዝን እንዲጸየፉ እንፈልጋለን። ተማሪዎች የሚጸየፉ ከሆነ ጤናማ የላሆኑ ባህርያትን አይተገብሩም የራሳቸውንም ንጽህና ይጠብቃሉ።
- ተማሪዎች ሊጠየፉ የሚችሉትን ጥያቄ ጠይቃቸው ለምሳሌ 'አር ትብላለህ?' እጃቸውን እንዲታጠቡ አነቃቃቸው።

ተናገር:

"ተማሪዎች ለጤናቸው ሲሉ ለውጥ ማምጣት እንዳለባቸው ለማስተማር ታሪኮችን እና ስሜቶችን ተጠቀም። በቂ ሰዎች እነዚህን ባህርያት መተግበር ሲጀምሩ ሌሎች የማህበረሰቡ አባላት እንዲተገብሩ ግፊት ያድጋል።"

4. አብራራ:

- ሌላው የባህሪ ለውጥ የሚጠቅመው ዘዴ ሁኔታውን መቀየር ነው። ብዙዎቹ ባህርያቶች ሰዎች ሳይስበቸው የሚተገብሯቸው ልምዶች ናው። እነዚህ ባህርያቶችም ምንም ነገር ባይቀየርም ቀን በቀን የሚተገብሯቸው ነው።
- ሰዎች በአካባቢያቸው ያለ ነገር ከተቀየረ እንሱም የባህሪ ለውጥ የማምጣት እድላቸው የሰፊ ነው።

ጠይቅ:

"ለምሳሌ አንድ ወጣት ሴት ትዳር መመሥረቷ እና ከውሃው ርቀት ወዳለው ቤቷ ሄደች። ዕለታዊ እርምጃዎቿ የተለወጡት አንዳንድ መንገዶች ምንድን ናቸው?"

(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች: ውሃ ለመቅዳ በሌሊት ትነሳለች። በተደጋጋሚ መሄድ ሳያስፈልጋት በእያንዳንዱ ጊዜ ብዙ ውሃ ትወስዳለች። ከጉድጓዱ ውስጥ ቅርብ የሆነ ውኃ በማግኘት በውሃ አጋር ታክማለች።)

ተናገር:

"በዚህም ምንጭት በትምህርት ቤት ያለውን ሁኔታ መቀየር እንፈልጋለን። በጤና እና በጽዳት ሳምንት ትምህርት ቤቱ መሌላ መልኩ ተማሪዎችን ማስተማር ይጀምራል። ይህም ከጤናማ ስነምግባር ጋር ያላቸውን ግንኙነት እንዲገነቡ ያግዛል። በተጨማሪ የተማሪ ክበቦች የትምህርት ቤቱን ሁኔታ ለመለወጥ እና ጤናማ እንዲሆን ለማድረግ ፕሮጀክት ያከናውናሉ"

3. አጠቃላይ እይታ: በማኑዋሉ ያሉ መመሪያዎች እና ግብዓቶች 30 ደቂቃዎች

1. አብራራ:

- ከጤና እና ጽዳት ሳምንት ቀደም ብሎ ትምህርት ቤቶች ትምህርት ቤቱ የክብብ ተጠሪዎችን እና መምህራንንም ያስተምር።
- የጤናም የዋሽም ክብብ ካለ ሁለቱም የየራሳቸውን ድርሻ ይከፋፍሉ።
- አንድ ክብብ በአነስተኛ ፕሮጀክቱ ላይ ኃላፊነት ሊኖረው ይችላል። ሌላኛው ክብብ ደግሞ የእኩያ መሪዎችን ሊያቀርብ ይችላል።
- "በቁሳቀሶች ላይ መኖራቸውን ለማረጋገጥ አሁን እንመልከታቸው።"

2. ክፍሎቹ እንዲከፈቱ ይንገሯቸው ክፍል 2- የአሰልጣኞች ስልጠና ለመምህራን አብራራ:

- ሙሉ ስልጠና 5 ክፍሎች አሉት። የመምህራኞች ስልጠና በጣም አጭር ስለሆነ በ 2 ክፍል ያበቃል።
- ለዚህ ምክንያቱ ለክብብ አባሎች ልዩ ስብሰባዎች እና መምህራን የማያስፈልጋቸው ዕቅዶች መኖሩ ነው።
- ለትምህርት ቤታችን ስልጠና የተማሪዎችን ክፍል ተመልክት (ክፍል 4ሰ)።

3. ተሳታፊዎች ክፍል 3- እንዲከፍቱ ንገራቸው፤ አብራራ:

- ከጤና እና ንጽህና ሳምንት በፊት የጤና ትምህርትን ለተማሪ ክበቦች መስጠት አለብዎት። አራት ክፍሎችም አሉት።
- የመጀመሪያዎቹ 2 ክፍሎች ከተማሪ የትምህርት እቅዶች ጋር ተመሳሳይ ናቸው። ይሁን እንጂ ክለሶች በዚህ ሳምንት ልዩ ሚና አላቸው። ሦስተኛው እና 4 ፕሮግራማቸው ለእነሱ ልዩ ናቸው።
- ሁለት የተማሪ ክበቦችን የሚያሰለጥኑ ከሆነ ሃላፊነቶቻቸውን መከፋፈል ይችላሉ። ለምሳሌ አንድ ክለብ አነስተኛውን ፕሮጀክት በበላይነት ይቆጣጠራል። ሌላኛው ክብብ ደግሞ የእኩያ መሪዎች እና እንቅስቃሴዎቹን ይመራል። በዚህ ሁኔታ ክለሶች

	<p>እያንዳንዳቸው አንድ ሶስት ትምህርት (አነስተኛ የፕሮጀክቱ ክለሳ-ትምህርት 1, 2, 3 እና የአቻ-መሪ መሪ ክበቦች-1, 2, 4.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- የክበቡን አባላት አነስተኛ ፕሮጀክቶችን ለማቀድና ስራውን ከጤና እና የንጽሕና ሳምንት በፊት እንዲያከናውኑ ማድረግ ያረጋግጡ።</li> </ul> <p>4. ለተሳታፊዎች በክፍላቸው ውስጥ ለሚገኙ የክበባት አባሎች የንባብ እቅዶች እንዲያነቡ ይነገሯቸው።</p> <p>5. ይጠይቁ እና ይወያዩ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “በእቅዱ ውስጥ ማንኛውንም ለውጥ ታደርጋለህ?”</li> <li>✓ “ሁሉም ክበቦች ትምህርቱን ይቀበላሉ? በጤና እና ንጽህና ሳምንት ውስጥ የተለያዩ ሚናዎች ይኖራቸው ይሆን?”</li> <li>✓ “ሁሉንም ክፍል ጊዜዎች በአንድ ሳምንት ውስጥ ይሰጣሉ? ካልሆነ ለምን ያህል ጊዜ ያስፈልግዎታል?” (ይህ ከጤና እና ንጽህና ሳምንት በፊት በቂ ጊዜ ለማቀድ አስፈላጊ ነው።)</li> </ul>
<p>4. መግለጫ: የክትትልና ግምገማ ቁስ 20 ደቂቃ</p>	<p>1. መልሶች እና ጥያቄዎች ይሰብስቡ:</p> <p>“ፕሮግራሙ ስኬታማ መሆኑን ማረጋገጥ የምንችልባቸው አንዳንድ መንገዶች የትኞቹ ናቸው?”</p> <p>2. ተሳታፊዎች <b>ክፍል 6.5</b> ይክፈቱ። አብራራ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ክትትል እና ግምገማ የፕሮግራሙን ሂደት እንዴት እንደምንመራው ነው።</li> <li>- ከተማሪ ጣልቃገብነት እና የትምህርት ቤት ሁኔታ ከተለመደው በፊት ከመድረሱ በፊት ያለውን ለውጥ ለመቆጣጠር ይረዳናል።</li> <li>- እንዲሁም ለውጦቹ ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ መሆናቸውን ለማየት ይረዳናል።</li> <li>- በቅጾቹ ላይ ያለው መረጃ ፕሮግራሙ የተሳካ መሆኑን ለመገምገም ይችላል።</li> <li>- ተጨማሪ ጣልቃ ገብነት የሚያስፈልግ ከሆነ ግምገማ ማድረግ ይችላሉ። ተጨማሪ የጤና ትምህርት፣ ዋሽን ማሻሻል...ወዘተ</li> </ul> <p>3. ለያንዳንዱ ቡድን የተለየ (ሀ, ለ, ሐ, ወይም መ) ይመደቡ፤ ከአንድ በላይ ቡድኖች አንድ አይነት ቅጽ ሊገመገሙ ይችላሉ።</p> <p>" በቡድን ውስጥ በቅጹ ላይ ያሉትን ጥያቄዎች ይከልሱ፤ ሁሉም ነገር ግልጽ እንደሆነ አረጋግጥ"</p> <p>በቡድኖች ይወያዩ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ይህን ቅጽ መቼ ይጠቀሙታል?</li> <li>✓ ማን ነው የሞላው?</li> <li>✓ ዓላማው ምንድን ነው?</li> <li>✓ ሁሉም ጥያቄዎች ግልጽ ናቸው?</li> </ul> <p>4. እያንዳንዱን ቅጽ ለመግለፅ የተለያዩ ቡድኖችን ይጠይቁ</p> <p>ተናገር:</p> <p>“የናላ ተወካይ በተጨማሪም በፕሮግራሙ ላይ ሂደትን ለመፈተሽ ወደ ት/ቤት ይጎበኛል።”</p> <p>5. ጠይቅ:</p> <p>" የፕሮግራሙን ስኬት መቆጣጠር የምንችልባቸው ሌሎች መንገዶች ምንድናቸው?"</p>
<p>5. ቃል ኪዳን: ትም/ቤቶች ለጤና ቃል ይገባሉ 20 ደቂቃ</p>	<p>1. ይናገሩ:</p> <p>“የመጀመሪያውን ቀን ለማቆም ትም / ቤቶች ለት / ቤትም ጤናማ አካባቢን ለማቅረብ ቃል መግባታቸውን እንዲያረጋግጡ እንጠይቃለን። ይህ በጤንነት እና የንጽህና ሳምንት ውስጥ ከተማሪዎች ጋር ማስተካከያ እና መጠቀም የሚችሉበት እንቅስቃሴ ነው። ይህ የፕሮግራሙ ስኬታማነትን ለማረጋገጥ ይረዳል።”</p> <p>2. ተሳታፊዎች <b>5.4</b> እንዲከፍቱ ንገራቸው (ከመነጻ ጀርባ)- በየቡድንም ሆነው እንዲያነቡ ይነገሯቸው።</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ የእኛ ትምህርት ቤት በቃል ኪዳናችሁ ላይ ያሉትን ሦስት ነጥቦችን መፈረም ይችላልን?</li> <li>✓ በቃሊ ኪዳናችሁ ላይ የምታደርጋቸው ለውጦች አሉ?</li> </ul> <p>3. ቡድኖቹ ከመያዣው ጋር የሚያጋጥማቸውን ማንኛውም ችግሮች ተወያይበት</p> <p>4. ቡድኖቹ የገቡትን ቃል በህትመት ወረቀት እንዲፈረሙ ይጠይቋቸው፤ በአማራጭ ተሳታፊዎቹ እንዲተባበሩ እና ቃልቻውን በአንድ ላይ እንዲናገሩ ጠይቁ።</p> <p>5. ተሳታፊዎች <a href="#">5.5</a> ይክፈቱ ፤ አብራራ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ይህ ለጤና እና ንፅህና ሳምንት ዝግ ወቅት ጉዳይ ጥሩ እንቅስቃሴ ነው.</li> <li>- ተማሪዎች ይህን ቃላቸውን በአንድ ላይ ድምፁን በአንድ ላይ ያነባሉ.</li> <li>- በአማራጭነት መያዣው ግድግዳ ላይ ሊሰሉ ይችላሉ.</li> <li>- የትምህርት ቤቱን ፍላጎት ለማሟላት መያዣውን ማስተካከል ይችላሉ.</li> </ul>
<p>6. መዝግያ</p> <p>5 ደቂቃዎች</p>	<p>1. መልሶች እና ጥያቄዎች ይሰብስቡ:</p> <p>“ድራማም ተማሪዎቹን ለማሳተፍ አስደሳች መንገድ ነው። የጤና ፕሮግራሙን ለማስተማር ድራማውን መጠቀም የሚችሉባቸው አንዳንድ መንገዶች የትኞቹ ናቸው?”</p> <p>2. ተናገር:</p> <p>“ነገ ስለ ትናንሽ ፕሮጀክቶች እና ስለ ጤናና ንጽህና ሳምንት የበለጠ እንነጋገራለን.”</p>

**ቀን ሁለት**

**የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍለ ጊዜ 4 በአነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክቶች የትምህርት ቤቶችን ጤና ማሻሻል**

ርእስ	የክለብ አባላት አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ለመጀመር እንዴት ልንመራቸው እንችላለን?
አሰፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ምስል (በፎቶ ወይም በሌላ መንገድ)-(5.6)</li> <li>✓ ለጨዋታ የሚያግዙ ኳስ ፣ ሹካ ፣ እስክርቢቶ ፣ ሃየላንድ ፕላስቲክ ፣ የኮካኮላ ጠርሙስ ፣ ካልሲ</li> <li>✓ ወረቀትና እስክርቢቶ</li> </ul>
ግላማ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ተሳታፊዎች አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ለማዘጋጀት ብቁ ይሆናሉ</li> <li>✓ ተሳታፊዎች አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ለማዘጋጀት እንዴት ተማሪዎችን መምራት እንደሚችሉ ክህሎት ያዳብራሉ።</li> </ul>
<p>1. መክፈቻ፣ ዋሽ በት/ቤቶች</p> <p>10 ደቂቃ</p>	<p>1. ተናገር:</p> <p>“እንኳን ደህና መጡ ወደ ሁለተኛ ቀን አሁን ትኩረት የምናደርገው በትምህርት ቤታችን ውሃን ፣ ንፅህናን ያቀፈ (የያዘ) የዋሽ እቅድ ተማሪዎች በማሳተፍ እንዴት ማቀድና መተግበር እንደሚችሉ ላይ ነው።”</p> <p>2. ጥያቄ ተሳታፊዎች ጥንድ ጥንድ በመሆን</p> <p>“በትምህርት ቤታችን ዋሽን በተመለከተ ያሉት ችግሮች ምን ምን ናቸው? ለምን ችግር ሆኑ?” በሚለው ሃሳብ ላይ ይወያዩ።</p> <p>3. የተወያዩበት ነጥብ ለሌሎች እንዲያካፍሉ ማድረግ</p> <p>4. ተናገር:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- በትምህርት ቤት አካባቢ አነስተኛ ለውጥ እንኳን ቢኖር ትምህርት ቤቱን ጤናማ ሊያርግ ከመቻሉ ባሻገር ተማሪዎች ትክክለኛውን ባህሪ እንዲያንጸባርቁ ያደርጋቸዋል።</li> <li>- ለምሳሌ የእጅ መታጠብያውን ቦታ በደማቅ ቀለም ብንቀባው ተማሪዎች መታጠብያውን ለመታጠብ ይሳባሉ። በግርግዳ ላይ ያሉ የጤና መልእክቶች እና ምስሎች ተማሪዎች ሊያዩዋቸው የሚችሏቸው አስታዋሾች ናቸው። በተጨማሪ የእጅ መታጠብያ ቦታ ላይ ያለ መስታወትም ተማሪዎች እጃቸውን እንዲታጠቡ ሊያነሳሳቸው ይችላል።</li> </ul>

**2. ተግባር: ይህ እንዴት ልንጠቀምበት እንችላለን? ጨዋታ**  
20 ደቂቃ

1. ጨዋታውን ማስተዋወቅ  
“አሁን ፕሮጀክቱ ለማስተዋወቅ የሚረዳንና ከክለብ አባላት ጋር የምንጠቀምበት ዘዴ ነው የምንማመንበት። ይህ ዘዴ አንድን ነገር በሌላ መንገድ ልንጠቀምበት እንደምንችል እንድናስብ የሚረዳን ነው። ይህ ዘዴ እኛንም ሆነ ተማሪዎቻችን ፈጠራ የታከለበት ፕሮጀክት ለማቀድና ግብአቶችን በተሻለ ሁኔታ ስለመጠቀም እንድናስብ ይረዳናል።”

2. ባዶ የውሃ (ላስቲክ) እንደምሳሌ መጠቀም:  
 ✓ ይህ የውሃ መያዣና ለመጣጫ ጥቅም ላይ ይውላል  
 ✓ ከነዚህ ጠቀሜታዎች በተለየ ሁኔታ ለምን ለምን አገልግሎት ልናውለው እንችላለን?  
 ለተሳታፊዎች በተለየ መንገድ እንዲያስቡና ሃሳብ እንዲያጎርፉ ማበረታታት። (ምሳሌ አበባ መቀመጫ አትክልት መትከል)

3. ጨዋታውን ተጫወጡት:  
**ጨዋታ: ይህን ቁስ እንዴት መጠቀም እንችላለን?**

- ተሳታፊዎችን በቡድን ክፈላቸው.
- እያንዳንዱ ቡድን የተለያዩ ቁስ ይደርሰዋል.
- ይህንን ቁስ እንዴት መጠቀም እንደሚቻል የተለያዩ መንገዶችን ያስቡ፤ ሀሳባቸው ምናልባት ከትምህርቱ ጋር የተያያዘ ላይሆን ይችላል፤፤
- የተሻለ ሀሳብ ያቀረበው ቡድን አሸናፊ ይሆናል

**3. በድጋፍ የሚተገበር: አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት**  
15 ደቂቃ

1. ተናገር:  
“አሁን ትምህርት ቤታችን ጤናማ የትምህርት ቦታ ለማድረግ የጤና (ዋሽ) ክለብ አባላት የሚተገቡሩት አነስተኛ ፕሮጀክት እንድናቅድ የምንነጋገርበት ጊዜ ነው። ድርጅታችን ናላ ለአንድ ትምህርት ቤት 1000 ብር ድጎማ የሚያደርግ ሲሆን ይህ ለጤናና ንፅህና ሳምነት ክንዋኔ የሚውል ይሆናል።”

2. ጠይቃቸውና መልሳቸውን ሰብስቡ:  

- “አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ማመንጨት ለምን አስፈለገ?”  
 ምላሽ የዋሽ አቅም በትንሽ ገንዘብና ግብአት ለማሻሻል ለጤና ወይም ለዋሽ ክለብ አባላት ምን ጠቀሜታ አለው ምላሽ የክለብ አባላት የማነሳሳትና የባህሪ ለውጥ በማምጣት ምሳሌ እንዲሆኑ ለማገዝ
- አሁን ለአነስተኛ ፕሮጀክት የሚሆኑ ሃሳቦች ላይ እናወያየለን። እነዚህ አነስተኛ የፕሮጀክት ሃሳቦች ለየትምህርት ቤቶቻችን ችግር ለመቅረፍ የሚያግዙ ናቸው።

3. ተናገር:  
 ምሳሌ ስጥ፤ ከተቻለ ስእል ወይም ቁስ ተጠቀም

- ✓ በ\_\_\_ ት/ቤት አንድ ችግር አለ። ችግሩ በትምህርት ቤቱ ሽንት ቤት አካባቢ ውሃ የለም። ሆኖም ትንሽ ራቅ ብሎ ውሃ አለ።
- ✓ በዚህ ትምህርት ቤት የሚገኙ የክለብ አባላት በዚህ ጉዳይ ላይ ለመወያየት ተሰብሰቡ። በዚህ ውይይታቸው 2 ጀሪካን ለማግኘትና ለመጠቀም ወስኑ። ሁለቱም ጀሪካን በስርዓት አስተካክለውና አስጊጠው አንደኛው ጀሪካን አፋን በማስተካከል ለእጅ መታጠብያ በሚመች መልኩ አዘጋጁት። ሁለተኛው ጀሪካን ውሃ ለማመሳሰል ለመጠቀም ወስኑ።
- ✓ የክለብ አባላት ይህን ለመፈፀም እንዲቻል ፕሮግራም አወጡ። በፕሮግራም መሰረት የክለብ አባላት በየተራ ውሃ ለማመላለስ ፣ ለማፅዳት ፣ ውሃ ለሞምላት ተሰማሙ።

4. ሌላ ምሳሌ:

- ✓ በሌላ\_\_\_\_\_ የተሰኘ ትምህርት ቤት እንደ ችግር ተነስቷል። ችግሩ በትምህርት ቤቱ የሚገኘው ሽንት ቤት አካባቢ ተማሪዎች እንደተጠቀሙ በሚመች መልኩ ንፅህና ማራኪ አይደለም።
- ✓ ይህን መሰረት በማድረግ የክለብ አባላት አካባቢው ለማፅዳትና ቀለም ቀለም ቀብተው ለማሰዋብ ወስኑ።

ምን ምን ምልክት መፃፍና ማስተካከል ማስዋብ ይችላሉ?

5. ሌላ ምሳሌ ስጥ ግን ተሳታፊዎችም መፍትሄውን እንዲያስቡ ንገራቸው:

- በ\_\_\_\_\_ ትምህርት ቤት ለሴቶች የተዘጋጀው ሽንት ቤት በር የለውም። በዚህም ምክንያት ሴት ተማሪዎች ለመጠቀም ፍላጎት የላቸውም
- የጤና ክለብ አባላት ተሰብስበው ምን መፍትሄ ሊያመጡ ይችላሉ?

6. የምሳሌዎቹ ስእሎች እንዳሉ ለተሳታፊዎች ንገራቸው [ክፍል 5.6](#).

4. ተግባር: አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ዕቅድ

25 ደቂቃዎች

1. ተናገር:

“አሁን የየራሳችን ፕሮጀክት በቡድን በቡድን ሆነን እንቀርባለን። እያንዳንዱ ቡድን ከትምህርት ቤታቸው ነባራዊ ሁኔታ የሚመነጭ አንድ ችግር ይኖሯቸዋል። ለዚህ ችግር መፍትሄ ደግሞ በፕሮጀክት መልክ አቅደው ያቀርባሉ።”

2. ተሳታፊዎች በቡድን በቡድን ሆኖ ይሰራሉ። በታቸለ አቅም እያንዳንዱ ቡድን በተለየ ችግር ላይ እንዲያተኩሩና ብዙ ሃሳብ እንዲያመነጨ ይደረግ። ከዚህ ቀጥሎ ያሉት ችግሮች መነሻ ማድረግ ይችላል። ነገር ግን በተቻለ አቅም የትምህርት ቤታቸው ልዩ ችግር ላይ ትኩረት ቢያደርጉ ይመረጣል።

- ችግር 1 - የእጅ መታጠቢያ የለም
- ችግር 2 - በትምህርት ቤቱ የሳሙና አቅርቦት የለም
- ችግር 3 - ሽንት ቤት አካባቢ ብዙ ጉድጓዶች ስላሉ ተማሪዎች ለችግር እየተጋለጡ ነው።
- ችግር 4 - ሽንት ቤቱ ቆሻሻና መጥፎ ጠረን ስላለው ብዙ ዝንቦች አሉ።
- ችግር 5 - የተማሪ ወላጆች ስለበሽታዎቹ ያላቸው ግንዛቤ አነስተኛ መሆን /አለመኖር

3. ለተሳታፊዎች እስክሪቢቶና ወረቀት እንዲያዘጋጅ መንገር (መስጠት) እና በሚቀጥለው ነጥቦች ላይ እንዲወያዩና እንዲታዩ ማድረግ:

- ችግሩ ምንድነው?
- ምን መፍትሄ አለው?
- ምን ምን ግብአት ያስፈልጋቸዋል?
- ምን ምን የተግባራት ደረጃ ያስፈልጋቸዋል? ጊዜ?
- ምን ችግር ሊያጋጥማቸው ይችላል?
- ማን ምን ኃላፊነት ይወስዳል?

ማስታወሻ ቅፅ 6.2 የዕቅድ ቅፅ መጠቀም ይችላሉ

4. ተሳታፊዎች እቅዳቸውን ያቀርባሉ

5. እቅድ ማቅረብ

45 ደቂቃዎች

1. የቡድናቸው የፕሮጀክት ዕቅዳቸው ለማቅረብ ይዘጋጁ

\*ማስታወሻ: ከ20 በላይ ቡድኖች ካሉ የተወሰኑት ብቻ እንዲያቀርቡ፣ ምናልባት የሻይ እረፍት አካሄደህ እንዲያቀርቡ ማድረግ ይቻላል፤፤

2. ተሳታፊዎች እንዲጠይቁ ማበረታት! የበለጠ ግልፅ እንዲሆን የሚስፈልጉ ጉዳዮችን ነቅሶ ማወያየት

3. ተናገር:

“የዚህ ተመሳሳይ የፕሮጀክት ቀረፃ ሂደት በየትምህርት ቤታችን እናደርጋለን። የክለብ አባላት ስለትምህርት ቤታችን ችግር እንዲያስቡ ፣ የመፍትሄ ሃሳብ እንዲያመነጨ ፣ ሃላፊነት አንዲወስዱ



	እናደርጋለን። በትምህርት ቤት ደረጃ እንዲህ አይነት ብዙ ፕሮጀክቶች ከፈለቁ በኋላ በጣም ጥሩ የሚባለው ለተግባራዊ እንዲመርጡ በድምፅ በመለየት ስራ ይሰራል።”
<p>6. ማጠቃለያ</p> <p>5 ደቂቃ</p>	<p>1. ጠይቅና መልሳቸውን ሰብስብ</p> <p>“በእናንተ አመለካከት አሁን ከቀረቡት የፕሮጀክት ሃሳቦች የበለጠ ለትምህርት ቤታችን ተስማሚ ነው የምትሉት የትኛው ነው?”</p> <p>2. ተናገር:</p> <p>“ዛሬ ብዙ ጥሩ ጥሩ ሃሳቦች አፍልቀናል። በትምህርት ቤት ደረጃ እንዲህ ሊናደርግ በመልካም ሁኔታ ልንመራውና በነባራዊ ሃቅ ላይ የተመሰረተ እንዲሆን ጥረት ማድረግ ይገባናል።”</p>

**የሻይ እረፍት**

**የአስልጣኞች ስልጠና ክፍለ ጊዜ 5 ለጤና እና ጽዳት ሳምንት ማቀድ**

<p>ርእስ</p>	<p>ለትምህርት ቤቱ ማህበረሰብ እንዴት የመማር መልእክት ማድረስ ይቻላል?</p>
<p>አስፈላጊ ቁሳቁሶች</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ፕላስቲክ</li> <li>✓ ማንዋል</li> <li>✓ እስክርቢቶና ወረቀት</li> </ul>
<p>ዓላማዎች</p>	<p>ተሳታፊዎች ለትምህርት በታቸው የጤና ትምህርትን እቅድ ያረቃሉ</p> <p>ተሳታፊዎች ከጤና መርሃ ግብር ጋር ለተያያዙ ችግሮች የመፍትሄ ሃሳቦቻቸውን ያጋራሉ</p>
<p>1. ጅምር፡ የትል ነካኝ ጨዋታ እንዴት መጫወት ይቻላል</p> <p>20 ደቂቃ</p>	<p>1. ከ5-6 የሚሆኑ ፍቃደኛ ተሳታፊዎች የሚቀጥለው ጨዋታ እንዲያሳዩ መጋበዝ</p> <p>2. ጨዋታውን አስተዋውቅ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ቀጥሎ የሚቀርብለን ጨዋታ “የትል ምልክት” ይሰኛል።</li> <li>• ብልሃርዝያ እንዴት እንደሚተላለፍ ለመማር የሚረዳን አነቃቂ ጨዋታ ነው።</li> <li>• በአጭር ጊዜ የሚከናወን ስለሆነ የክለብ አባላት ሌሎች ተማሪዎች እንዲያደርሱ እና እንዲያስተምሩ ይረዳል።</li> <li>• አሁን እንዴት እንደሚከናወን እንይ</li> </ul> <p>3. ተጫወቱ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- የተወሰነ አካባቢ በፕላስቲክ በማክበብ ልክ እንደ ኩሬ ወይም ያቆረ ውሃ (ግን በብልሃርዝያ የተበከለ) መስሎ ማዘጋጀት</li> <li>- አንድ ፍቃደኛ ተሳታፊ ልክ እንደ ትል እንዲመስልና በውሃ ውስጥ እንዲቆይ ማድረግ። ሌላው ልጅ ተሳታፊ በድንበሩ እንዲቆም ማድረግ</li> <li>- እናንተ “ውሃ ውስጥ” ለትሉ ተሳታፊዎች ዘለው ወደ ተከበበው ቦታ ይገባሉ ፤ ከ” ውሃ ውጪ” እስክትሉ ድረስ እየተወራጩ እና ጥገኛ ትሉ ሊይዛችው ሲሞክር ለማምለጥ ሲሞክሩ ማሳየት።</li> <li>- የመጀመርያ ዙር ተሎ ገብተው ተሎ እንዲወጡ ማዘዝ</li> <li>- በሁለተኛና ሦስተኛ ዙር ግን ተሎ እንዳይወጡ እንዲዘገይ ማዘዝ</li> <li>- በጥገኛ ትሉ የተያዘ ሰው ከኩሬው ውጪ ልክ እንደታመመ ሁኖ እንዲታይ ማድረግ።</li> </ul> <p>4. ከሦስት ዙር ጨዋታ በኋላ ቀጥሎ ያለው ጥያቄ ማቅረብ</p> <p>“በውሃው ውስጥ ለብዙ ጊዜ በቆየን ቁጥር ምን ይከሰታል?”</p>



	<p>5. ተናገር:</p> <p>“ከተማሪዎቻችሁ ጋር ይህን ጨዋታ ስትጫወቱ የበለጠ እንዲገባቸውና እንዲያስተውሉ ተጨማሪ ነገር በማድረግ ትችላላችሁ። ኩሬው ዳር ላይ ስው ሲፀዳዳ ማሳየት ፣ ተጨማሪ ሰው በመምረጥ እንዴት ጥገኛ ትሎች እንደሚበዙ ማሳየት።”</p> <p>6. ጠይቅ:</p> <p>“ተማሪዎቻህ ይህ አስተማሪ ጨዋታ የሚወዱት ይመስላቸዋል?”</p>
<p>2. መግለጫ: የጤናና ንፅህና ሳምንት 10 ደቂቃ</p>	<p>1. ተናገር:</p> <p>“የጤናና ንፅህና ሳምንት የትምህርት ቤቱ ዋና ተግባር ነው። ሁሉም ተማሪዎችና ወላጆች በዚህ ፕሮግራም ተሳታፊዎች መሆን እለባቸው። እንዲሁም የጤና አጠባበቅ የባህሪ ለውጥ እንዲመጣ ማነቃቃት አለባቸው። አሁን የተለያዩ የሳምንቱ ክፍሎች እንናገራለን።”</p> <p>2. ስለ እንቅስቃሴዉ ዝግጅት ማብራርያ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• የጤናና ንፅህና ሳምንት ቀን ማስቀመጥ። የጤና ትምህርት ለማከናወን በተማሪዎችና በመምህራን በቂ የሆነ ጊዜ ማስቀመጥ [መሰጠት]</li> <li>• ለድጋፍ እንዲመች የተቀመጠውን ጊዜ ለ“NALA” ቡድን ማሳወቅ</li> <li>• ለቁጥጥርና ተሳትፎ እንዲመች የሳምንቱ ፕሮግራም ወላጆችና ተማሪዎች እንድያውቁት ማድረግ።</li> <li>• አንድ ጥራዝ ለአንድ ሳምንት መጠቀም</li> <li>• የክለቡ አባላት ከመምህራን ጋር ማቀናጀት</li> <li>• የክለቡ አባላት ትናንሽ ፕሮጀክቶች እቅድ እንዲያዘጋጅ ማድረግ</li> <li>• የክለቡ አባላት የጤናና ንፅህና ሳምንት ከመድረሱ በፊት እቅድ አውጥተው የትምህርት ቤታቸው ቅጥር ግቢ እንዲያፀዱ ማድረግ</li> </ul> <p>3. በተሰጠው የሳምንቱ ይዘት ማብራራት</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• በመግቢያ ዝግጅት ላይ፡ በሳምንቱ ምን ምን እንደሚሰራ የትምህርት ቤቱ ርእሰ መምህርና የክለቡ አስተባባሪ ንግግር ያደርጋሉ። የክለቡ አባላት ተማሪዎች ለማነቃቃት ስለክለቡ ትምህርት መስጠት።</li> <li>• የጤና ትምህርት በየክፍሉ ፡ የተለያዩ በራሪ ወረቀቶች እና ፖስተሮችን በመጠቀም ስለእጅ መታጠብና ንፅህና ያስተምራሉ።</li> <li>• የጨዋታና የእረፍት ክፍለ ጊዜ ተግባራት ፡ የክለቡ አባላት አንዳንድ ተግባራት (ለምሳሌ ጭውውት ፣ ድራማ) እንዲሰሩ ማድረግ።</li> <li>• ትናንሽ ፕሮጀክቶች ፡ የክለቡ አባላት ለትምህርት ቤት የሚጠቅሙ ፕሮጀክቶች መቅረብ</li> <li>• ወላጆች ፡ ወላጆች በትምህርት ቤቱ የሚሰጡ የጤና ትምህርት እንዲከታተሉ መጋበዝ</li> <li>• የመዝገያ ዝግጅት ፡ የክለቡ አባላት የሰሩት ፕሮጀክት ለትምህርት ቤቱ ማስተዋወቅና ለትምህርት ቤቱ በእገዛ መልክ መስጠት።</li> </ul>
<p>3. ተግባር: ስለጤና ትምህርት ዕቅድ 25 ደቂቃዎች</p>	<p>1. ተናገር:</p> <p>“ለጤናና ንፅህና ሳምንት ዝግጅት እንዲያግዛችሁና አቅድ እንድታወጡ እንድትለማመዱ ውሱን ጊዜ ይሰጣችኋል ነገር ግን በአሁኑ ጊዜ ሁሉም የዕቅድ ክፍል ማጠናቀቅ አትችሉም። ለምሳሌ ስለ አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት። ቢሆንም ምን እንደሚያስፈልገን በጊዜና በግብአት አስፈላጊው ዝግጅት ለማድረግ በዚህ መልኩ መጀመር ጠቃሚ ነው።”</p>

2. ተሳታፊዎች ክፍል 6.3 የጤና ትምህርት የተግባር ዕቅድ የሚለው እንዲመለከቱና የተሰጣቸው ሃሳብ መሰረት ስራ እንዲጀምሩ ማድረግ። (በቂ ጊዜ በመስጠት ዕቅዳቸውን እንዲሰሩ ማበራታተት እየተዘዋወሩ መታዘብ)

አብራራ:

የሃሳብ ግብአት ከፈለጉ በክፍል 3 ያለው ስለ ጤናና ንፅህና ሳምንት እንዲያነቡ መምከር  
3. ለአንድ ትምህርት ቤት የማይወክሉ ተሳታፊዎች ካሉ (ለምሳሌ ከወረዳ የመጡ) ከት/ቤት ውጪ ለሚገኙ ህፃናት የሚመለከት እቅድ እንዲያወጡ ሃሳብ መስጠት

- ✓ በት/ቤት ያልታቀፉ ህፃናት እንዴት ተደራሽ እናደርጋለን
- ✓ በጤና ትምህርቱ እንዴት ሊታቀፉ ይችላሉ?
- ✓ በህዝባዊ የመድሃኒት ዕደላ ወቅት እንዲገኙ ና መድሃኒት እንዲወስዱ ማድረግ እንዴት እንችላለን?

4. ተግባር: የወንበር ዙርያ ውይይት  
30 ደቂቃዎች

1. ተናገር:  
"የማጠቃለያ ሀሳቦችን እናቀርባለን"
2. ተሳታፊዎችን ከ10-15 በሚይዙ ቡድኖች ክፈል
3. የመወያያ ርዕስ የሰጣቸው። ርዕሱ ለሦስት ደቂቃ ሊወያዩበት ቆይተው ወደ ሌላ ርዕስ እንዲሸጋገሩ ማድረግ
  - የጤናና ንፅህና ሳምንት ጉዳይ ላይ ወላጆችን እንዴት ማቀፍ (ማሳተፍ) እንችላለን።
  - በሂደት ይህን ለመተግበር ምን ምን ተግዳሮች ሊያጋጠማቸው ይችላል?
  - ከት/ቤት ውጪ ያሉት ህፃናትን እንዴት ማቀፍና ማሳተፍ እንችላለን?
  - ጫማ መጫማትን እንዴት ማበረታታት እንችላለን?
  - የማህበረሰብ አቀፍ የመድሃኒት እደላ ወቅት ብዙ ቤተሰቦች እንዲሳተፉ ምን ማድረግ እንችላለን?
  - ሌላ ርዕስ የመረጡት ላይ እንዲወያዩ ማድረግ
4. ለእያንዳንዱ ጥያቄ ተሳታፊዎች የተሰጣቸውን እንዲያጋሩ ጠይቃቸው.

5. የማጠቃለያ አስተያየት  
25 ደቂቃ

1. ተናገር:  
"ከማጠቃለላችን በፊት በስልጠናው ዙርያ የተሰጣችሁን እና ስለፕሮግራሙ የነበራችሁን ግምት አጋሩ"
2. ጠይቅና አወያይ እንደአማራጭ ተሳታፊዎች የዳሰሳ ፎርም ሊሞሉ ይችላሉ:
  - ✓ የስልጠናው ተወዳጅ ክፍልህ የቱ ነው? ያልወደድከውስ ክፍል?
  - ✓ ለተማሪዎችህ የትኛው ተግባር ተስማሚ ነው ብለህ ታስባለህ (ጨዋታ፣ ታሪክ፣ መዝሙር፣ ግጥም)? ላትጠቀም የምትችለው ተግባ አለ?
  - ✓ ስልጠናው ላይ ግልጽ ያልሆነ ነገር አለ ወይ?
  - ✓ ካርዶቹ እና ፖስተሮቹ ግልጽ ናቸው ወይ?
  - ✓ ስልጠናው ላይ ወይም የጤና ፕሮግራም ላይ ለውጥ ማድረግ ትፈልጋለህ?
  - ✓ የጤና ትምህርትን ተመችቶህ የምታስተምር ይመስልሃል? የጤና እና የጽዳት ሳምንት ለማካሄድ?
  - ✓ ጥያቄ ወይም አስተያየት ካላችሁ?

**6. የመዝገያ ጭብጨባ**  
**10 ደቂቃ**

**1. ተናገር:**

"ስልጠናውን በስድስት መልእክቶች እና ጭብጨባ እንዘጋለን"

**የመዝገያ ጭብጨባ**

- አንዱን ቁልፍ መልእክት አንድ ሰው ይበልጥ ሁሉም ያጨብጭቡ (ንጹህ እጅ)
- ሌላ ሰው ጠቁምና ሌላ ቁልፍ መልእክት እንዲጠራ ጠይቅ ከዝያም ሁሉም ያጨብጭቡ
- ተሳታፊዎች ደግሞ ሌላ ሰው ላይ ይጠቁምና ሌላ ቁልፍ መልእክት ይጠራና አሁንም ጭብጨባ ይቀጥላል
- እንዲህ እየተባለ ይቀጥል ግን በፍጥነት

2. በአሰልጣኞች ስልጠና ስለተሳተፉ እና ተማሪዎቻቸውና ትምህርት ቤታቸውን ጤናማ ለማድረግ ስላላቸው ተነሳሽነት ተሳታፊዎችን አመስግን::

**ክፍል ሁለት**

**2. ለመምህራኖች የተዘጋጀ ክፍል**



**2.1 የጊዜ ሰሌዳ**

ከአሰልጣኞች ስልጠና በኋላ የትምህርት ቤት ቡድኖች ሌሎች መምህራንን የሚያስተምሩበትን እቅድ ያወጣሉ፤ ፤ ለመምህራኖች የሚሰጠው ስልጠና በግማሽ ቀን ወይም በ 4 ሰዓት ማለቅ ሲኖርበት በተጨማሪም መሰጠት ያለበት በወረዳው ስልጠና ላይ በተሳተፈ ሰው መሆን አለበት፤፤ የመምህራኖቹ ስልጠና መካሄድ ያለበት ከጤናና ጽዳት ቀን በፊት ነው መሆን ያለበት፤፤ ስለዚህ መምህራኖች እቅዳቸውን ሲገመገሙ በቂ ጊዜ ይኖራቸዋል፤፤

**2.2 መግለጫ**

የመምህራኖች ክፍለ ጊዜ	
ተሳታፊዎች	መምህራን
አስተባባሪ	የክብብ ተጠሪ ወይም ዳይሬክተር
ቆይታ	2 ክፍሎች
ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ጥቁር ሰሌዳ እና ጠመኔ/ማርከር</li> <li>✓ ወረቀትና እስክሪፕቶ</li> <li>✓ ባሳሙና እና ውሃ እጅን ለመታጠብ የሚሆን ቦታ</li> <li>✓ ለጨዋታ የሚሆን ጠመኔ/ክሰል</li> <li>✓ የካርዶች ስብስብ</li> <li>✓ ፖስተር</li> <li>✓ ፕላስቲክ</li> </ul>

**2.3 የመምህራኖች ስልጠና ክፈለ ጊዜ**

በፍላጎታቸው መሰረት ትምህርት ቤቶች በሚመቻቸው መልኩ ማስተካከል ይችላሉ፡፡

**ክፍለ-ጊዜ 1: ስለ ተዘነጉ የህጋዊ አካባቢ በሽታዎች ማህበረሰቡ ያለው ግንዛቤ**

ርእስ	ስለጤና ትምህርት እና በሽታ መከላከል ፕሮግራም መግቢያ
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ የመማርያ ማኑዋል</li> <li>✓ ካርዶች</li> </ul>
ዓላማ	ተሳታፊዎች ከጤና ፕሮግራም ጋር ይተዋወቃሉ ለምሳሌ ስለእውቀቱ፤ ሚናቸው እና ቁልፍ መልእክቶች ተሳታፊዎች በአካባቢያቸው ከጽዳት ጋር ስለተያያዙ የ NTDs በሽታዎች ጠለቅ ያለ ግንዛቤ ይኖራቸዋል
1. መክፈቻ 10 ደቂቃዎች	<p>1. ለመምህራኖች የእንኳን ደህና መጣችሁ መልካም ምኞት አቅርብላቸው፡</p> <p>“ወደ ናላ የጤና ትምህርት እና የበሽታ መከላከል ስልጠና እንኳን ደህና መጣችሁ፤፤ ይህ ስልጠና በትምህርት ቤታችን ተማሪዎች ጤናማ እንዲሆኑ ሊያገዙ የሚችሉ እውቀትንና ክህሎትን ያስጨብጣል፤፤ ስልጠናው አሳታፊ እና ከተማሪዎቻችሁ ጋር በቀላ ለትተገብሩ የምትችሉት ነው፤፤</p>

	<p><b>ይበሉ:</b></p> <p>“በዚህ ፕሮግራም ሁሉም የማህበረሰቡ ክፍል ሚና ይኖረዋል፤ መምህራኑ ለተማሪዎች ሁለት የጤና ትምህርቶችን ያቀርባል፤ የጤና ክበብ በፕሮግራሙ ትልክ ሚና ይኖራል፤፤</p> <p>2. መምህራኖች ከንደኞቻቸው ጋር እንዲቀመጡና እንዲወያዩ ጠይቃቸው:</p> <p>“ባለፈው ዓመት የሆድ ችግር ወይም የአይን ችግር ያለበት ሰው ታውቃለህ? ምልክታቸው ምን ምን ነበር? እንዲሻላቸው ምን አደረጉ ?”</p> <p>3. መልሳቸውን እንድያጋሩ ጥቂት ሰዎችን ጠይቃቸው</p>
<p><b>2. ድርጊት:</b> <b>የሹኩሹክታ ጨዋታ</b> <b>15 ደቂቃዎች</b></p>	<p>1. ድርጊቱን አስተዋውቅ:</p> <p>“እንደመግቢያ ሰለመልእክት መተላለፍ እንድ ጨዋታ እንጫወታለን፤ እንዴት ለሰዎች መልእክት ማስተላለፍ እንደሚቻል ሁላችሁም እንድታሰቡ እፈልጋለሁ ፤ ከተማሪዎቻች ጋርም ለመጫወት ጥሩ ጨዋታ ነው፤፤ ተማሪዎችም መልእክቱን ለሌሎች ተማሪዎችና ለቤተሰቦቻቸው የማስተላለፍ ሀላፊነት አለባቸው፤፤”</p> <p>2. ጨዋታውን ተጫወት:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ተማሪዎች መስመር እንዲሰሩ ጠይቃቸው</li> <li>▪ ለመጀመርያው ሰው ይህንን መልእክት ቀስ ብለህ ንገረው፤፤ “የምናስተምራቸው ቁልፍ መልእክቶች ንጹህ እጅ፤ ንጹህ ፊት፤ ንጹህ እግር፤ ንጹህ ምግብ፤ ንጹህ ቦታ እና ንጹህ ውሃ ናቸው፤፤” ሌሎች እንዳልሰሙ እርግጠኛ ሁን፤፤</li> <li>▪ የመጀመርያው ሰው ቀጥሎ ላለው በጀር ቀስ ብሎ እንዲነግረው አድርግ፤ አንድ ጊዜ ብቻ ነው የሚነግው፤ ሌሎች እንዳልሰሙ አረጋግጥ።</li> <li>▪ እንዲህ እንዲህ እያለ ይቀጥል ፤ ምንም ይሁን ምንም የሰሙትን ብቻ ያስተላልፉ።</li> <li>▪ በሰልፉ መጨረሻ ላይ ያለውን ሰው ምን እንደሰማ ጠይቀው።</li> </ul> <p>3. ተሳታፊዎች ከተቀመጡ በኋላ ጠይቃቸውና መልሳቸውን ሰብስብ :</p> <p>“መልእክታችንን በተሻለ መልኩ እንዴት ነው ማስተላለፍ የምንችለው?”</p> <p>4. አብራራ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- አንዱ መንገድ መልእክቱን በቀላሉ ማዘጋጀት ነው፤፤ ስድስቱን መልእክቶች በሁለት ቡድን እናደርጋቸውና ፤ ንጹህ ሰውነት (የግል ንጽህና) እና ንጹህ አካባቢ</li> <li>- ሌላኛው ደግሞ ብዙ ሰው መልእክቱን እንዲሰማ ማድረግ ነው፤፤ ለምሳሌ መምህራን፤ ተማሪዎች፤ የክበብ አባላት እና ቤተሰቦች እንዲሰሙ የሚደረግበት ለዚህ ነው፤፤ በተሻለ መልኩ መማር የሚችሉና ሌሎችንም ማስተማር የሚችሉ በመሆናቸው ነው፤፤</li> </ul>
<p><b>3. የመርሃ ግብሩ መግቢያ</b> <b>20 ደቂቃዎች</b></p>	<p>1. ተናገር:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ይህ ማህበረሰብ ለጤና ትምህርት የተመረጠበት ምክንያት ከፍተኛ የሆነ የብልሃርዝያ፤ የአንጀት ጥገኛ ትላትል እና ትራኮማ በሽታ ስላለ ነው፤፤</li> <li>- እነዚህ በሽታዎች በህጻናት የተለመዱ ናቸው፤ ባይገለጹም ብዙ ችግሮችን ያስከትላሉ             <ul style="list-style-type: none"> <li>- በአጭር ጊዜ ውስጥ ቢልሃዝያ እና የአንጀት ጥገኛ ትላት ማቅለሽለሽ፤ ተቅማጥ፤ ህመም እና የመደከም ስሜትን ሊያስከትሉ ይችላሉ፤፤ ትራኮማ ደግሞ በአይን አካባቢ ማሳከክን እና ማቃጠልን ሊያስከትል ይችላል፤፤</li> <li>- በረጅም ጊዜ ደግሞ እነኚህ በሽታዎች የመማር ችግርን፤ ትምህርት ቤት መቅረት፤ አይነ ስውርነት፤ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፤ የአካል መጎዳት እና ለሌሎች በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ይጨምራሉ፤፤ ሰዎች ስራቸውን እንዳይሰሩና ቤተሰቦቻቸውን እንዳይንከባከቡ እንቅፋት ይሆናሉ፤፤</li> </ul> </li> </ul> <p>2. ተናገር:</p> <p>“መድሃኒት በሽታዎችን ለማከም ይጠቅማል፤ ትህዋስያኑንም ይገላል፤ መድሃኒት በሚሰጥበት ተማሪዎች እንዲወስዱ ማበረታታት አለብን ፤ ጤናማ ለመሆን ጠቃሚው ደረጃ ነው፤፤</p> <p><b>ጠይቅ:</b></p> <p>“ሰዎች መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ ይሻላቸዋል፤፤ ቢሆንም ከተወሰነ ጊዜ ተመልሰው ይታመማሉ፤ ለምን ይመስልሃል?”</p>

(መልስ፡ መድሃኒቱ በጊዜያውነት በሰውነቱ ያሉ ተህዋሲያኑን ይገላል፤፤ ነገር ግን ሰዎች ጤናማ ያልሆኑ ተግባሮችን ከቀጠሉበት ተመልሰው ይታመማሉ)

3. ቁልፍ መልእክቶች

<b>ንጹህ አካል</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ንጹህ እጆች</li> <li>✓ ንጹህ ፊት</li> <li>✓ ንጹህ እግር</li> </ul>
<b>ንጹህ አካባቢ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ንጹህ ምግብ</li> <li>✓ ንጹህ ቦታ</li> <li>✓ ንጹህ ውሃ</li> </ul>

ተናገር፡

- ይህ ፕሮግራም ከሽታ ስለሚከላከል ጤናማ ባህርያት ያስተምራል፡፡
- ጤናማ ባህርያቶች እነዚህን 6 ቁልፍ መልእክቶች መሰረት ያደረጉ ናቸው፤ በዋናነት ከግል እና ከአካባቢ ንጽህና ጋር ይያያዛሉ፡፡

ጠይቅ፡

“ከእያንዳንዱ መልእክት ጋር ሊያያዝ የሚችል ጤናማ ባህርይን ተናገር

ጠይቃቸውና መልሳቸውን ሰብስቡ።

“በአንተ ሀሳብ የትኛው ቁልፍ መልእክት ለተማሪዎችህ በጣም ጠቃሚ ነው?”

4. በማንዋሉ መግቢያ ላይ ያለውን የፕሮግራምን መዋቅር ከልስ፤፤ መዋቅር በትምህርቱ ቤቶች እንዴት ሊተገበር እንደሚችል እና እያንዳንዱ ሰው ማህበረሰቡን ለማስተማር የሚጫወተውን ሚና አብራራ፤፤

5. ተናገር፡

“በሽታ በመከላከል ለተማሪዎችህ ጠቃሚ ነህ፤፤ ከማስተማርም በላይ ነው ምክንያቱም የባህርይ ለውጥ እንዲያመጡ ትልቁን ድርሻ ይወስዳል፤፤ እንደአስተማሪ የእነዚህን ባህርያት ጥቅም እንዴት እናሳያለን?”

4. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ፡ የጥገኛ ትሎች መተላለፍያ 20 ደቂቃዎች

1. ሁሉም ተሳታፊ ካርዱን እያየ እንደሆነ አረጋግጥ፤

አብራራ

- እነዚህ ካርዶች ስለ ቁሳቁሶች ተማሪዎችን ስታስተምር ያግዝሀል
- ታሪኮችን እንዴት መናገር እንደምትችል፤ ጥያቄ ለመጠየቅ፤ እና በሽታዎችን ለመግለጽ እንዴት ካርዶችን መጠቀም እንደምትችሉ እናሳያለን፤
- ሁሉም ሰው ሊረዳው ያስፈልጋል
- በክፍለ ጊዜው ሁሉንም ካርድ እንከልሰዋለን

2. ለመምህራኖች ካርድ ቁጥር አሳይ፤ ተናገር

- ይህ ስዕል የሚያሳየው ልጁ እንዴት በብልሃርዝያ እንደተያዘ ነው።
- ብልሃርዝያ በጥገኛ ትሎች ይተላለፋል፤፤ እንቁለል ወይም እጭ እያሉ በጣም ትንሽ ስለሆኑ ለአይን አይጣዩም፤፤

ጠይቅ፡ “በስእሉ መሰረት ልጁ እንዴት ታመመ?”

(መልስ፡ በሰገራ በተበክለ ውሃ ውስጥ በመዋኘቱ ነው፤፤ ሰገራውም በውስጡ ጥገኛ ትሎችን ይዞ ነበር)

አብራራ፡

- ትሎች ወደ ውሃ ውስጥ የሚገቡት በብልሀርዝያ የታመመ ሰው ውሃ ውስጠ ሲጸዳዳ ነው፤፤ ሰገራው ውስጥ የሚገኙ እንቁላሎች ቀንድ አውጣውን ይበክላሉ፤፤



- ትሎቹም መዋኘት እስከሚችሉ ድረስ ቀንድ አውጣው ውስጥ ያድጋሉ። ከዚያም ውሃ ውስጥ የገቡ ሰዎችን በቆዳቸው በመግባት ይበክሏቸዋል።

ጠይቅ: “ልጁ ላይ የታዩ ምልክቶች ምን ምን ናቸው?”

(መልስ: የሆድ ህመም፣ ደም የቀላቀል ተቅማጥ፣ ማቅለሽለሽ እና የድካም ስሜት)

አብራራ:

- በሽታው ትኩሳት፣ ሳል እና ሽፍታ ሊያስከትል ይችላል።
- ብዙ ከቆየ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣ የእድገት ችግር እና የመስራት እና የመማር ችግርን ያስከትላሉ።

3. ካርድ ቁጥር 2ትን አሳያቸው:

- የአንጀት ውስጥ ትሎችም ጥገኛ ትሎች ናቸው። እነሱም መንጠቆ ትል (ሁክ ወርም) እና ድቡልቡል (ራውንድ) ትል ናቸው። ትንሽ ከመሆናቸው የተነሳ ሰውን ከመበከላቸው በፊት ለማየት አስቸጋሪ ናቸው።

ጠይቅ: “በስእሉ መሰረት ልጁ እንዴት ሊታመም ቻለ?”

(መልስ: ልጁ የታመመው የተበከለ ሰገራ ባለበት አካባቢ ባዶ እግሩን በመሄዱ ነው።)

አብራራ:

- በአንጀት ጥገኛ ትላትል በሽታ የታመመ ሰው ውጪ በሚጸዳዳበት ወቅት እንቁላሎችና እጮች ሰዎች ወደ ሚረማመዱበት ቦታ ይሄዳሉ።
- አንዳንድ ትሎች በሰዎች ባዶ እግር ቆዳ በኩል ይገባሉ።
- በተጨማሪም ሰዎች ያልበሰሉ ምግቦችን በሚገቡበት ወይም ንጹህ ባልሆነ እጃቸው በሚመገቡበት ወቅትም ተህዋስያኑን ወደ ውስጣቸው ሊያስገቡ ይችላሉ።
- የእንስሳት እዳሪም እንዲሁ ትላትሎች ለማሰራጨት አንዱ መንገድ ነው።

ጠይቅ: “የልጁ ምልክቶች ምን ምን ነበሩ?”

(መልስ: የሆድ ህመም፣ ተቅማጥ፣ ማቅለሽለሽ እና የድካም ስሜት)

አብራራ:

- ምልክቱ ከቢልሃርዝያ ጋር ተመሳሳይ ነው። በሽታው በተጨማሪ ትኩሳት፣ ሳል እና ሽፍታ ያመጣል።
- ብዙ ከቆየ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣ የእድገት ችግር እና የመስራት እና የመማር ችግርን ያስከትላሉ።

4. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 3 እንዲመለከቱ ንገራቸውና ይህንን በል።

- ይህ ካርድ የሚያሳየው አንድ ታማሚ ሰው እንዴት ወደ ሌላ ሰው እንደሚያስተላልፍ ነው።
- ይህ የመታለልፍያ ካርታ የጥገኛ ትሎችን እና ቢልሃርዝያን የሚያስተላልፈውን ትል ነው።

ጠይቅ:

በቡድን በመሆን የበሽታ መተላለፍያ ካርታውን ተመልከቱ። እያንዳንዱን የበሽታ መንገድ ተወያዩ። በአንጀት ጥገኛ ትል የታመመ ሰው ወደ ሌላ ሰው እንዴት ሊያስተላልፍ ይችላል? በቡድን ሁነው እንዲወያዩ ጠይቃቸው።

(መልስ: የመተላለፍያ መንገዶች→ 1) ውሃ በሰገራ የተበከለ ውሃ በመጠጣት ወይም ውስጡ በመዋኘት ልንያዝ እንችላለን 2) ዝንቦች- ዝንቦች ሰገራ ላይ ያርፉና የምንመገበው ምግብ ላይ ሲያርፉ 3) እጆቻችን- ከመጸዳጃ ቤት መልስ እጃችንን ባለመታጠብ ወይም ከመመገብ በፊት ባላመታጠብ 4) ምግብ- ፍራፍሬዎችን ወይም አታክልቶችን ሳናጥብ ከተመገብን-ምክንያቱም በሰገራ ወይም በትሎች ተበክሎ ሊሆን ይችላል 5) እግር- አንዳንድ ትሎች ባዶ እግራችን ስንሄድ ወደ ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ)

5. በቡድን ሁነው መተላለፍን ለመከታተል የሚጠቅሙ መንገዶችን እንዲያስቡ ጠይቃቸው። በካርዱ ላሉ ስ 5ቱ መተላለፍያ መንገዶች እንቅፋቶችን ጠይቃቸው እንደገባቸው ለማረጋገጥ እየዞርክ ተመልከት

- (ሲሆኑ የሚችሉ መልሶች: 1) ውሃ አካባቢ አለመጸዳዳት 2) ክፍት ቦታ አለመጸዳዳት 3) እጅን መታጠብ 4) ከመብላታችን በፊት አትክልቶችንና ፍራፍሬዎችን ማብሰል 5) ጫማ ማድረግ)

	<p>6. ጠይቅና መልሶቻቸውን ሰብስብ፡</p> <p>“የነዚህን በሽታዎች ውጤት በትምህርት ቤት ወይም በማህበረሰብ አይተሀል? እንዴት?”</p>
<p>5. ልምምድ፡ የትራኮማ መተላለፍያ 10 ደቂቃዎች</p>	<p>1. መምህራኖቹን ከርድ 4ን አሳይ እና ተናገር፡</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ትራኮማ አይን የሚያጠቃ የባክቴርያ በሽታ ነው። በኢትዮጵያ የአይን ስውርነት ዋነኛ መንስኤ ነው።</li> <li>- ትራኮማን ጤናማ ባህርያትን በመተግበር ብቻ መከላከል ይቻላል።</li> <li>- ጠይቅ፡ "በመተላለፍያ ካርታው መሰረት በትራኮማ የተያዘ ሰው እንዴት ወደ ጤናማ ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል?"</li> </ul> <p>(መልስ፡ 1) ዝንብ- ትራኮማ በዝንቦች አማካይነት ከታመመ አይን ወደ ጤና አይን ሊተላለፍ ይችላል። የአፍንጫ ወይም የአይን ፈሳሽም ባክተርያውን ሊያስተላልፍ ይችላል። 2) የቆሽሽ እጅ- የታመመ አይን የነካ እጅ የሌላውን ወይም የራሱን ጤና አይን ሲነካም ሊያስተላልፍ ይችላል። 3) የቆሽሽ ልብስ- የታመመ ሰው አይነት ያሸበትን ልብስ ሌላ ሰው የሚጠቀም ከሆነ)</p> <p>ጠይቅ፡</p> <p>"ጠይቅ፡</p> <p>"ዝንቦችን የሚስባቸው ምንድነው?"</p> <p>(መልስ፡ የቆሽሽ ፊት፣ በተጨማሪም ዝቦች በሰገራና በቆሽሽ አካባቢ ይራባሉ)</p> <p>2. በቡድን በመሆን የትራኮማ መተላለፍን ሊከላከሉ የሚችሉ ባህርያትን እንዲወያዩ ጠይቃቸው፤ በካርዱ ላይ ላሉ 3 መተላለፍያ መንገዶች መከላከያ ሊሆኑ የሚችሉ መንገዶችን እንዲያስቡ ጠይቃቸው፤ እንደገባቸው ለማረጋገጥ ዞር ዞር እያልክ ተመልከታቸው፤</p> <p>(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች፡ ፊት መታጠብ፣ እጅ መታጠብ፣ ውጪ አለመጸዳዳት፣ የፊት ልብስን ባለመጋራት)</p> <p>3. ተሳታፊዎች ካርድ 5 እንዲመለከቱ ንገራቸው፡</p> <p>“ይህ ካርድ የሚያሳየው የትራኮማን ውጤት ነው። በማቃጠል ይጀምርና በተደጋጋሚ ከማቃጠል በኋላ ወደ አይን ስውርነት ይመራል።”</p>
<p>6. ተግባር፡ ታሪክ መንገር 25 ደቂቃዎች</p>	<p>1. ተሳታፊዎች ታሪክ ቁጥር 1 እንዲከፍቱ ጠይቃቸው <b>ክፍል 4.2</b> ከዝያም እንዲህ በላቸው፡</p> <p>“ስለትራኮማ ለማስተማር እንደግብአት እንዲሆን ከአካባቢያችሁ ጋር ተመሳሳይ ሊሆን የሚችል ታሪክ እናነባለን። ታሪኮች ጥሩ የማስተማር መንገዶች ናቸው። ሰዎች ራሳቸውን ገጸ ባህርይ ውስጥ ያስገቡና በታሪኩ ካለው ድርጊት ይማራሉ”</p> <p>2. በአካባቢያቸው የተለመዱ ስሞችን ጠይቃቸው፤ የልጅ ወይም የሴት፤ ከዝያም በታሪኩ ውስጥ እነሱን ስሞች ይጠቀማሉ፤</p> <p>3. ለተማሪዎቻቸው እንደሚያርጉት ሁሉ ታሪኩን በቡድናቸው ሁነው በደንብ እንዲያነቡ ጋብዛቸው</p> <p>ቡድኖች ታሪኩን ከጨረሱ በኋላ የሚከተለውን ጠይቃቸው፡-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ልጅቷ</b> እንዴት ታመመች?</li> <li>2. ከታወረች በኋላ ህይወቷ እንደበፊቱ የሚሆን ይመስላቸዋል?</li> <li>3. ልጇስ ምንድን ነው የሆነው? የእሱስ ህይወት እንዴት ነው?</li> <li>4. ልጅቷ እናንተ ክፍል ብትሆን ምን ትነግሯታላችሁ?</li> </ol> <p>3. ተሳታፊዎች ታሪክ ቁጥር 1 እንዲከፍቱ ጠይቃቸው <b>ክፍል 4.2</b> ከዝያም እንዲህ በላቸው፡</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ይህንን ታሪክ ተማሪዎችህን ለማስተማር ልትጠቀም ትችላለህ.</li> <li>- የገጸባሪውን ስም ከአካባቢህ ጋር አዛምድ.</li> <li>- ለተማሪዎቻችሁ ይህንን ታሪክ ጮክ ብለህ እያነበብክ በመሀሉ ሀሳባቸው ምን እንደሆነ ጠይቃቸው እንዲሁም ገጸባህሪው ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለበት ጠይቃቸው</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ይህ ታሪክ ተማሪዎች ስለ መከላከያ ባህሪዎቻችን እንዲያስቡ ሊገፋፈሩ የሚችሉ ጥያቄዎችን ይዟል</li> </ul> <p>4. ታሪኩን ከመጽሐፍ ጮክ ብለው እንዲያነቡ ተሳታፊዎች ይጠይቁ።</p> <p>ታሪኩ ከተጠናቀቀ በኋላ ይጠይቁ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ይህ ታሪክ ተማሪዎችን እንዲማሩ ይረዳቸዋል ብለው ያስባሉ?</li> <li>✓ ምን አይነት ለውጥ ታደርጋለህ?</li> <li>✓ ከእነዚህ ገጸ-ባህሪዎች እና ካርዶቹ ሌላ ምን ማድረግ ይችላሉ?</li> </ul>
<p>7. መዝግቦ፡ ማጠቃለያ 5 ደቂቃዎች</p>	<p>1. አጠቃላይ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- የዚህ ክፍል ጊዜ ግብ የትምህርቱን ፕሮግራም ለማስተዋወቅ እና ስለ ሺስተኛው ደረጃ የአንጀት ትላት እና ትሪኩም መሠረታዊ እውነቶችን ማወቅ ነው።</li> <li>- ስለ መከላከል ለመገምገም እና ወደ ፊት ለማሰብ ተረትን ተጠቅመንባቸዋል።</li> <li>- እርስዎ ወይም ተማሪዎ ስለ እነዚህ በሽታዎች ለማስተማር የራስዎ ታሪኮች መፍጠር ይችላሉ።</li> <li>- አሳታፊ ዘዴዎች ግንዛቤን ከፍ ያደርጉ ዘንድ እና ተማሪዎችን ለማስታወስ ይረዳሉ።</li> </ul> <p>2. ይናገሩ:</p> <p>“ በቀጣይ ክፍል ጊዜ በሽታዎች ለመከላከል ስለሚረዱ መንገዶች ተጨማሪ እንማራለን፤ ማንኛውም ጥያቄዎች ወይም አስተያየቶች? ”</p>

**አረፍት**

<b>ክለ ጊዜ 2: ጥሩ ጤናን ከንጽህና ተግባራት ማገናኘት</b>	
<b>ርእስ</b>	<b>በንጽህ አካልና ንጽህ አካባቢን በመጠቀም በሽታዎችን እንዴት መከላከል እንደሚቻል</b>
<b>አስፈላጊ ቁሶች</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ጠመኔ</li> <li>✓ ካርዶች</li> <li>✓ እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ</li> <li>✓ የተማሪዎች ትምህርት እቅዶች ግልባጭ (<a href="#">ክፍል 4A</a>)</li> </ul>
<b>ዓላማዎች</b>	ተሳታፊዎች ስለ በሽታ መከላከል ባህሪዎች ተግባራዊ ዕውቀት ያገኛሉ፤
<b>መክፈቻ: ውጪ የመጻፍ አደጋ 10 ደቂቃዎች</b>	<p>1. መልስ ይጠይቁ እና ይሰብሱ:</p> <p>"ውጪ በመጻፍ እንዴት ትላት ይተላለፋሉ? የትኩማን ማሰራጨት እንዴት ይደግፋል?"</p> <p>(መልስ: ሰገራ ወደ ውኃ እና አፈር ማለትም ሰዎች ለመራመድ እና ለመዋኘት በሚያስችሉበት አካባቢ ያሰራጫል፤ ከዚህም ባሻገር ባክቴሪያዎችን በሰዎች ዓይን ላይ ሊያስተላልፉ የሚችሉ ዝንብን ይሰባል)</p> <p>ጠይቅ:</p> <p>"ውጪ መጻፍ በእናንተ ማህበረሰብ ችግር ነው?"</p> <p>2. አብራራ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ተማሪዎች መግር ያለባቸው ዋናው እውነት ሰገራ በሽታ እንደሚያስከትል ነው፤</li> <li>- ለተማሪዎችህ ስለ ሰገራ ንገራቸው፤ በአካባቢው የተለመደ መጠርያ ስሙን ተጠቀም፤ ከዝያም ማንኛውም ሰገራ የእንስሳንም ጨምሮ አደገኛ እና በሽታ እንደሚያስከትል ንገራቸው፤</li> <li>- ለዚህም ነው ሰዎች መጻፍ ቤት መጠቀም እንዳለባቸው፤ እጃቸውን መታጠብ እንዳለባቸው እና አካባቢያቸውን ንጽህ ማድረግ እንዳለባቸው መግር የሚገባቸው፤</li> </ul>

3. ጠይቅና መልስ ሰብስብ:

“ውጪ መጻዳዳት ሰገራ ወደ አፋችን እንዲደርስ የሚያደርጉ መንገዶች ምን ምን ናቸው?”  
 (ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች: ዝንቦች ሰገራ ላይ ካረፉ በኋላ ምግብ ላይ ያርፉ፤ ሳናጥብ ልንበላ የምንችለቸው ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ላይ ታርፋለች፤ መጻዳጃ ቤት ተጠቅሞ እጁን ሳይታጠብ በሚመገብ ሰው፤ ሰዎች ከሚጻዳዱበት ውሃ የሚጠጣ ሰው)

አብራራ:

- አንድ ግራም አይነ ምድር (ሰገራ) አደገኛና ከ1 ቢልዮን በላይ ሻይረሶች ከ1 ሚልዮን በላይ ባክተርያ ፣ ከ1 ሺህ በላይ ጥገኛ ትላትሎች ልይዝ ይችላል። ይህም ወደ ወንዞችና ኩሬዎቻችን ውሃችን ገብቶ ወደ ልጆቻችን ወደ ራሳችን እንዲሰራጭ አንፈልግም።

1 ግራም ሰገራ በውስጡ የሚይዘው
10,000,000 ሻይረሶች
1,000,000 ባክቴሪያዎች
100 የፓራሳይት እንቁላል

- በአይናችን እንኳን ለማየት የማንችለው ሰገራ ሊያሳምመን ይችላል።

4. ተናገር:

“ለተማሪዎችህ ንገራቸው: ሰገራ ትበላለህ? እጅህን የማትታጠብ ከሆነ ልትበላው ትችላለህ!”

2. ተግባር: “ጀርሞች በሁሉም ቦታ ጩዋታ 15 ደቂቃዎች

1. ተግባሩን ማስተዋወቅ::

“የሚቀጥለው ጩዋታ ጀርሞች በቆሽሽ እጅ እንደሚተላለፉ ማሳያ ነው”

2. ጩዋታውን ተጫወት::

- 4 ተሳታፊዎች መምረጥና መዳፋቸው በጠመኔ (በሌላ ነገር እንዲያቆሽሹ ማድረግና እጃቸው ያልታጠቡ ገፀ ባህርያት እንዲወከሉ ማድረግ
- ሌሎች ተሳታፊዎች ክብ ሰርተው እንዲቆሙ ማድረግና አራቱም ተሳታፊዎች በየ መሃሉ አብረው እንዲቆሙ ማድረግ
- አንዱ ከአንዱ እየቀጠለ ሰላም በማለት እጅ ለእጅ እንዲጨባጠው ማድረግ
- ከእናንተ መሃል ቆሻሻ ያልነካ ማን አለ? ብሎ መጠየቅና ማብራርያ መስጠት
- የቆሽሽ እጅን ያላቸው የታመሙ እንዲመስሉ ማድረግ

3. ተናገር:

በእጃቸው ቆሻሻ እንዳላቸው ያደረግናቸው ሰዎች ምሳሌ ናቸው። በየቀኑ ከሰው ጋር ስንጨባበጥ ፣ መሬት ስንነካ ፣ ስንፀዳዳ ፣ የቆሽሹ ልብሶች ፣ እንሰሳት ስንይዝ እንውላለን። በየቀኑ ጀርሞችን ሲንይዝ ፣ ስንነካ እንውላለን። በአይን ስለማይታዩ አይመስለንም። ነገር ግን በቀላል መንገድ ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋሉ። ለ ዚህም ነው እጅን መታጠብ በጣም ጠቃሚ ባህርይ ነው የምንለው። ሁሉም እዚህ ያለ ሰው እጅ ንፁህ ቢሆን ሊተላለፍ የሚችል ጀርም አይኖርም።

ጠይቅ:

“ሁሉም በክቡ ያለው ሰው እጁ ንጹህ ቢሆን ምን ይፈጠር ነበር?”

3. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: የንጹህ አካል ባህርይ 15 ደቂቃዎች

1. ተናገር:

“አሁን ደግሞ ከብልሃርዝያ፣የአንጀት ጥገኛ ትል እና ትራኮማ ሊጠብቁን ስለሚችሉ ተጨማሪ የግል ንጽህና አጠባበቅ ተግባራት እናወራለን። እነኚህም ተግባራት ከሰውነት ንጽህና ጋር ይያያዛሉ። በተለይ ንጹህ እጅ፣ ንጹህ ፊት፣ እና ንጹህ እግር ናቸው።

2. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 6 እንዲመለከቱ ንገራቸውና እንዲህ በላቸው:

- ይህ ካርድ የሚያሳየው ተማሪዎችን ለማስተማር የሚጠቅሙ ሁለቱን ጤናማ ባህርያት ነው
- “ፊትህን በሳሙናና በውሃ መታጠብህ ምን ጥቅም አለው?”

(መልስ: ቆሻሻ ፊት ዝንብ ይሰባል፤ ዝንቧም ትራኮማን ልትሸክም ትችላለች)

አብራራ:

- ትራኮማ በህጻናት ላይ የተለመደ ነው፤
- የአይን ችግርን እና አይን ስውርነትን ለመከላከል ልጆች ፊታቸውን እንዲታጠብ ንገሯቸው.
- ተማሪዎች የትራኮማ ምልክት ከታየባቸው ባስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም መሄድ አለባቸው

3. ካርድ 6ን ቀጥሉ:

- ካርዱ ላይ ያለው ሁለተኛ ባህርይ ጫማ ማድረግ ነው
- “ሰዎች ውጪ ሲወጡ ጫማ ማድረግ ለምን ይጠቅማል?”

አብራራ:

- በመሬት የሚገኙ ጥገኛ ትላትሎች በእግር በኩል ቆዳን በስተው የመግባት እድል ስላላቸው ሁልጊዜ ጫማ መጫማት በሽታው ለመከላከል ይረዳል።
- ተማሪዎች ጫማ ከሌላቸው የሰውም ሆነ የእንስሳ አይነት ምድር ያለበትን አካባቢ እንዳይረግጡ የተቻላቸውን ጥንቃቄ እንዲያደርጉ መምከር እና የመጋለጥ እድላቸው ግን ከፍተኛ ያለ መሆኑ ማስጠንቀቅ
- ተማሪዎች የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች ምልክት ከታየባቸው በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም መሄድ አለባቸው።

4.ይናገሩ:

- ከዚህ በፊት ይህንን ማህበረሰብ ስንጎበኝ ጫማ የማያደርጉ በጣም ብዙ ሰዎች አይተናል
- በተጨማሪም በወረዳ ውስጥ የሚገኙ ብዙ ሕፃናት የአንጀት ትሎች እንዳሉባቸው ጥናቶች ያሳያሉ
- ሰዎች ጫማ እንዳያደርጉ እና እንዴት አስፈላጊ እንደሆኑ ለማሳመን እንዴት እንደምናነሳቸው ማወቅ እንፈልጋለን።

5. ተሳታፊዎች ከአጋር ጋር እንዲወያዩ ይጠይቁ:

አንዳንድ ተማሪዎች ጫማ የማያደርጉበት ምክንያቶች ምንድናቸው?

ወላጆች ለልጆቻቸው ጫማ እንዲያዘጋጁ ለማበረታታት ማንኛውም ሀሳብ አለዎት?

(ሲሆኑ የሚችሉ ሀሳቦች: ልጆቻቸው ጤናማ ቢሆኑ ለረጅም ጊዜ ገንዘብ ይቆጥባሉ ብለው ያስተምሯቸው)

ጥቂት ቡድኖች ጥያቄዎቻቸውና መልሶቻቸውን እንዲያነቡ መጠየቅ.

3. ተግባር: በቡድን እጅን መታጠብ 25 ደቂቃዎች

1. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 7ን እንዲመለከቱ ንገራቸው ከዝያም እንዲህ በላቸው:

- አንደኛው ጠቃሚ ባህርይ እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ ነው
- ሰዎች ለብዙ ተግባራት ቀኑን ሙሉ እጃቸውን ይጠቀማሉ።፤ ነግር ግን በዋናነት ሁለት ነገሮችን ከነካን በኋላ እጃችንን የግድ መታጠብ አለብን።፤
- “በካርዱ መሰረት የግድ እጃችንን መታጠብ ያለብን ከምን በኋላ ነው?”

((መልስ: ሰገራ ከነካን በኋላ))

- ሁልጊዜ ሰገራ ከነካን በኋላ እጃችንን መታጠብ አለብን።፤ ሕጻናትም በሰገራው አማካይነት በሽታ ሊያሰራጩ ይችላሉ።፤
- “በካርዱ መሰረት የግድ እጃችንን መታጠብ ያለብን ምን ከመንካታችን በፊት ነው?”

(መልስ: ምግብ ከመንካታችን በፊት)

አብራራ:



- እጃችንን መታጠብ የግድ የሚሆንባቸው ሁነቶች በማንኛውም መልኩ ከአይነ ምድር (ሰገራ) ጋራ የሚያነካክን ነገር ሲኖር እና ከምግብ ጋራ ከመነካካታችን በፊት ናቸው። ምክንያቱም አይነ ምድር (ሰገራ) በሽታ አምጪ ነገሮች የተሸከመ በመሆኑ እና ከእጃችን ጋር ከተነካካ ስንበላ ወደ ሆዳችን ከምግብ ጋር ሊገባ ስለሚችል ነው።
- “በጣም በጣም ባነሰ መጠንም ቢሆን (አንድ ግራም) ብዙ ሻይረሶች ፣ ባክቴርያዎች ፣ የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች የሚሸከም መሆኑ አይተናል። አይነ ምድር (ሰገራ) ምንም በአይናችን ማየት የማንችልበት መጠን ልንነካካ ስለምንችል እጅን መታጠብ በጣም አስፈላጊ ነው።”

2. ተናገር:

“አሁን እጅ መታጠብን ለተማሪዎች እንዴት ማስተማር እንደምትችሉ እንለማመዳለን።”

3. የሳሙናና የውሃ ቦታ ካለ ወደ ት / ቤት የእጅ መታጠቢያ ቦታ ይሂዱ።፤ በአማራጭ ወደ ውጭ ይውጡ እና አንድ የጠርመራ እና የሳሙና ይጠቀሙ።፤

4. ተሳታፊዎች ካርዱን 8 እንዲያዩ ይንገሯቸው:

- እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ በጣም ወሳኝ የሚባሉ ባህሪያት አንዱና በሽታ ለመከላከል የሚጠቅመን መንገድ ነው። ብዙ የተማርናቸውም ሆነ ሌሎች በሽታዎች መከላከል የሚያስችለን ግን በወጪ ደረጃ ደግሞ ቀላል ወይም ርካሽ የሚባለው መንገድ ነው።
- “ተማሪዎች እጅ ሲታጠቡ በአግባቡ እንዲሆን ማረጋገጥ ደግሞ ግድ ይላል። ይህ ካርድ ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ መንገዶች ቀደም ተከተል ያሳያል”

5. ከየቡድኑ ሁለት ሰው በመመልመል የእጅ መታጠብ መምህራን እንዲሆኑ ማድረግ አንዱ ቀደም ተከተሉን ሲገልፅ ሌላው በተግባር ያሳያል። ልክ ለተማሪዎች እንደሚቀርብ አድርገው ተግባሩን ያካሂዱ። ተጨማሪ ጊዜ የሚፈልገው ቡድን ጊዜ ይሰጠው።

- ✓ እጅን በውሃ መታጠብ
- ✓ እጅን በሳሙና ማድረግ
- ✓ ለአምስት ሰከንዶች እጅን በሳሙና ማሸት
- ✓ በጣትና ጣት መዳፍና ጀርባ እና የጥፍር ውስጠኛው ክፍል በደንብ ማሸት
- ✓ እጅን በውሃ በደንብ ማለቅለቅ

4. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: የንጹህ አካባቢ ባህርያት 15 ደቂቃዎች

1. ተናገር:

“በአካባቢያችን የሚገኙ ነገሮች ጤናችንን ሊነኩ ይችላሉ። በዚህ ምክንያት ስለአካባቢ ጤና ባህርያትና ስለበሽታ መከላከል እንማማራለን። እነዚህ ባህርያት ከአካባቢ ንፅህና አጠባበቅ ጋራ ይያያዛሉ በተለይም ንፁህ አካባቢ ወይም ቦታ ንፁህ ውሃና ንፁህ ምግብ ጋራ የተገናኙ ናቸው።”

አብራራ:

- ብልሃርዝያ፣ የአንጀት ትሎች እና ትራኮማ በንጹህ ውሃ እጥረት፣ በንጹህና እና በጽዳት ችግር ይመጣሉ
- በቂ የዋሽ አቅርቦት ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል ያግዛል።፤ ህጻናት የነዚህ በሽታዎች ዋና ተጠቂ ስለሆኑ ትምህርት ቤቶች የዋሽ እቅድ ሊኖራቸው ይገባል
- ውሃን በተመለከተ ተማሪዎች እጃቸውን በውሃ እና በሳሙና እንዲታጠቡ ሊያቀርብላቸው ይገባል፤ የእጅ መታጠብ ውሃ እንደመጠጥ ውሃ ንጹህ መሆን ላይኖርበት ይችላል።፤ ነገር ግን በሰገራ የተሸከመ መሆን የለበትም።፤ ውሃ በንጹህ ማጠራቀም መቀመጥ አለበት ሳሙናም ሁል ጊዜ መኖር አለበት።፤
- ለጽዳት፣ ትምህርት ቤቶች መጻዳጃ ቤት ሊኖራው ይገባል።፤ በተጨማሪም ማጽጃ እና ሌሎች ቆሻሻዎችን ማስወገጃ ዘዴ ሊኖራው ይገባል።፤
- ለንጹህና፣ የናላ ፕሮግራም ለተማሪዎቻችሁ እንዴት ጤናማ ባህርያትን እንደምታስተምሩ ያስረዳቸዋል።፤
- ሁሉም የዋሽ ክፍሎች እርስ በእርሳቸው ይተጋገዛሉ።፤ አንዱ የሚሳድል ከሆነ በበሽታ የመታመም እድል ይጨምራል።፤



2. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 9 እንዲመለከቱ አድርግ

"በግራ በኩል ያለው ምስል አካባቢ ጤናማ ላይሆን የሚችልበትን መንገዶች ያሳያል፤ በቀኝ በኩል ያለው ደግሞ ለትምህርት ቤታችን እና ለተማሪዎቻችን እንዴት ጤና ማድረግ እንደሚችል ያስረዳል"

ጠይቅ: "ከላይኛው ምስል ላይ ምን አይነት ባህሪ ተመለከትክ?"

አብራራ:

- ውጪ መጸዳዳት ያለውን አደጋ ተወያይተናል። እንዲሁም ንጹህ መጸዳጃ ቤት መጠቀም ለጤና ጠቃሚ መሆኑንም ተምረናል።
- ሰገራ ወደ መጸዳጃ ቤቱ ጉድጓድ ውስጥ ነው መጣል ያለበት፤ ውጪ ሊኖር አይገባም

ጠይቅ:

"መጸዳጃ ቤትን ማጽዳት ጥቅሙ ምንድን ነው?"

(መልስ: መጥፎ ሽታ እንዳይጠቀሙ ያደርጋቸዋል።፤ ቆሻሻ መጸዳጃ ቤት ዝንቦችንም ይስባል።፤)

3. በካርድ ቁጥር 9 ቀጥል:

"ከታች ምን አይነት ባህሪን አየህ?"

አብራራ:

- ሰዎች የሚረማዱበት ቦታ ከሰገራም ከቆሻሻም ንጹህ መሆን አለበት። ቆሻሻ አካባቢ ዝንቦችንም ይስባል በሽታም ሊያስከትል ይችላል።
- ጠይቅ: "በትምህርት ቤቱ ግቢ ሰዎች የእንስሳን ሰገራ ምን ያደርጉታል?"  
(መልስ የሚሆኑ: የእንስሳትም ሰገራ በሽታ ያመጣል።፤ መጽዳትና መወገድ አለበት፤ ለማደበርያ የሚውል ከሆነ በአግባቡ ጥቅም ላይ መዋል አለበት።፤ ሰዎች አይነምድር ከነኩ እጃቸውን መታጠብ አለባቸው)

4. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 10 እንዲመለከቱ ንገራቸው:

- ይህ ካርድ ሌላተጨማሪ ጤናማ ባህሪዎችን ያሳያል፤
- ጠይቅ: "ከላይ ያለው ጤናማ ባህሪ የቱ ነው?"

አብራራ:

- ከምንጩ እንኳን ንጹህ ውሃ ብናመጣም በቆሻሻ እቃ ካጠራቀምን ይበክላል።፤
- ስለዚህ ውሃን በተሸፈነ እና በንጹህ ማጠራቀምያ ነው ማስቀመጥ ያለብን።፤ ንጹህ ውሃ በቆሻሻ ማጠራቀምያ ሊበክል ይችላል።፤

ጠይቅ:

"ውሃ በተዘጋ ማከማቻቸው ነው መጠራቀም ያለበት።፤ ለምን?"

(መልስ: ዝንቦች ወይም እንስሳቶች አርፈውበት በቆሻሻ ወይም በሰገራ እንዲበክል ሊያደርጉ ይችላሉ)

5. ጠይቅ:

"ከታች ያለው ምን አይነት ባህሪ ነው?"

አብራራ:

- በፍራፍሬዎች ወይም በአትክልቶች ላይ ያለ ቆሻሻ የጥገኛ ትሎችን እንቁላል ሊይዝ ይችላል ፤ ስለዚህም ማጠብ/መላጥ ወይም ማብሰል አስፈላጊ ነው።፤
- በተጨማሪም ጥሬ ስጋ እንኳን ትሎች ሊሸከም ይችላል።፤ በከፍተኛ ሙቀት ስጋውን ካበሰልን እንቁላሎች ሊሞቱ ይችላሉ።፤

6. ጠይቅና መልሳቸውን ሰብስብ:

"ለተማሪዎችህ የትምህርት ቤቱን አካባቢ እንዴት ጤናማ ማድረግ ትችላለህ?"

6. ግምገማ: የተማሪ የትምህርት እቅዶች 20 ደቂቃዎች

1. አብራራ:

- የጤና እና የንጹህና ሳምንት ተብሎ የሚጠራ የጤና ፕሮግራም ልዩ ትምህርት ይካሄዳል።፤ በዚህ ሳምንት መምህራን የጤና ትምህርቶቻቸውን በክፍላቸው ውስጥ ያቀርባሉ እናም የተማሪ ክበቦች እንቅስቃሴዎችን እና ፕሮጀክቶችን ያካሂዳሉ
- "በንብረቶቹ ላይ መኖራቸውን ለማረጋገጥ አሁን እንመልከታቸው"

	<p>2. የመማሪያውን እቅዶች ጥቂት ቅጂዎች መምህራን በቡድን ሁነው እንዲገመገሙ ያድርጉ፤ እቅዱም ክፍል 4ሊ.ላይ ይገኛል፤ አብራራ፡</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- በትምህርቶች ጊዜ ከክለብ አባል ጋር ይሰመራሉ፤ እነሱ ለሌሎች ተማሪዎች እርስ በእርስ የሚያገለግሉ እና በትምህርቱ ወቅት ተግባራትን ለመፈጸም ያግዝዎታል፤</li> </ul> <p>3. በቡድኖች ውስጥ የትምህርቱን እቅዶች እንዲያነቡ ለተሳታፊዎች ይንገሩ.</p> <p>4. ይጠይቁ እና ይወያዩ፡</p> <p>“በእቅዱ ውስጥ ማንኛውንም ለውጥ ታደርጋለህ?”</p>
<p><b>7. የመዝጊያ ጭብጨባ</b> <b>10 ደቂቃዎች</b></p>	<p>1. ይናገሩ፡</p> <p>"አሁን የመምህራን ሥልጠናን በ 6 ቁልፍ መልዕክቶች እና በማጨብጨብ እንዘጋግለን."</p> <p><b>የመዝጊያ ጭብጨባ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ከቁልፍ መልዕክቶች አንዱን ንፁህ ባህርያት (ንጹህ እጆች) ይናገሩ እና ሁሉም በአንድ ላይ አንድ ላይ ይጣላሉ.</li> <li>▪ ለአንድ ተሳታፊ ሌላ ቁልፍ መልዕክት ለመናገር ይጠቁሙና አንድ ጊዜ አንድ ላይ ይጫወቱበታል</li> <li>▪ ሌላ ቁልፍ መልዕክት የሚናገሩ ሌላ ተሳታፊ ያመላክታሉ ወዘተ</li> <li>▪ እንደገና ይደገሙት ነገር ግን በፍጥነት.</li> </ul> <p>2. በስልጠናው ላይ በመሳተፍ መምህራኖቹን እና መሰግናለን፤ ለተማሪዎቻቸው ጤናማ እንዲሆኑ ለማድረግ በመነሳሳታችሁ እና መሰግናለን፤</p>

**ክፍል ሶስት**

**3. ለጤናና (ዋሽ) ክለብ አባላት የመማሪያ እቅድ**



**3.1 አጠቃላይ እይታ**

ይህ የትምህርት (የመማሪያ) ክፍል በክለብ አስተባባሪ ለክለብ አባላት የሚሰጥ ነው። አባላት በጤናና ንፅህና ሳምንትም ሆነ በሌላ ወቅት የአቻ መሪ ሆነው ጠቃሚ ሚና እንዲጫወቱ በማድረግ ያዘጋጃቸዋል። ከዚህ በተጨማሪ መምህራን በማገዝ ፣ ተማሪዎችን እንዲሳተፉ በማድረግ (በክፍልም ከክፍል ውጪም) እንዲሰሩ በማገዝ ለትምህርት ቤታቸው የሚሆን አነስተኛ ፕሮጀክት እንዲቀርቡና እንዲተገበሩ የሚያስችል ክህሎት እንዲያገኙ ያደርጋል።

(በትምህርት ቤቱ በንቃት የሚንቀሳቀስ ክለብና አባል ከሌለ 15 የሚሆኑ ፍቃደኛ ተማሪዎች በመመልመል በክለብ እንዲደራጁ ማድረግ ይቻላል)

**3.2 ይዘት**

ለክብብ አባላት ትምህርት	
ተሳታፊዎች	<ul style="list-style-type: none"> <li>የጤና ክለብ አባላት</li> <li>የዋሽ ክለብ አባላት</li> <li>ሌሎች ተማሪዎች</li> </ul>
አስተባባሪ	የትምህርት ቤቱ ጤና (ዎሽ) ክለብ አስተባባሪ
ጊዜ	4 ክፍለ ጊዜ <ul style="list-style-type: none"> <li>ማስታወሻ ፣ በትምህርት ቤቱ ሁለቱም ክለቦች ኑሮው የሚያሳተፉትም ከሁለቱም ከሆነ ለሁለቱ በመክፈል                             <ul style="list-style-type: none"> <li>1ኛው ክለብ - ለአነስተኛ ፕሮጀክት - ክፍል 1,2,3</li> <li>2ኛው ክለብ - የአቻ መሪ ክፍል 1,2,4 እንዲማሩ ማድረግ ይቻላል።</li> </ul> </li> </ul>
ቁሳቁስ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ጥቁር ሰሌዳና ጠመኔ</li> <li>✓ ወረቀትና እስክርቢቶ</li> <li>✓ የእጅ መታጠብያ ቦታ ፣ ውሃ ፣ ሳሙና</li> <li>✓ ጠመኔ (ክሰል ለጨዋታ)</li> <li>✓ ካርዶች</li> <li>✓ ፖስተር</li> <li>✓ ፕላስተር እና ሌሎች</li> </ul>

**3.3 የመማሪያ ይዘት - ለክለብ አባላት**

የትምህርት እቅድ 1 በሽታዎች እና መተላለፍያቸው	
ርእስ	ሦስት ለሀመም የሚዳርጉ በሽታዎች የስርጭት መንገዶቻቸው
ግብአት	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ካርዶች</li> <li>✓ ፖስተር</li> <li>✓ ፕላስተር</li> </ul>
ዓላማ	ከንፅህና ጋር ግንኙነት ያላቸው በሽታዎችን በጥልቀት እንዲረዱ ማድረግ
1. መክፈቻ	1. ፕሮግራሙ ማሰተዋወቅ

<p>5 ደቂቃ</p>	<p>በዚህ የጤናና የንጹህና ሳምንት ስለ ጤናማ ባህሪያት ትማሪላቸው ይህ ሳምንት ለትምህርት-ቤታችን ልዩ ሳምንት ነው ስለሆነም የተለያዩ አስተማሪ ተግባራት ይከናወናሉ፤ የጤና ወይም የዋሽ ክብብ አባላትም የራቸውን ተግባራት ያከናውናሉ እንዲሁም በክፍል ውስጥ የሚያግዙ አባላት አሉ።፤</p> <p>2. ተማሪዎቻቸው የታመመበትን የመጨረሻ ጊዜ ለመግለጽ 1 ቃል እንዲሰጡ ጠይቁ።</p> <p>3. ይናገሩ፡</p> <p>መታምም መጥፎ ነው ለዚህም ነው ጤናማ እንድትሆኑ የሚያግዙ ባህሪያት የምንማማረው እናንትም ለቤተሰቦቻቸው ማስተማርና ጤና እንዲሆኑ ማገዝ ትችላላቸው</p>
<p>2. የሽኩሽኩታ ጨዋታ</p> <p>15 ደቂቃ</p>	<p>1. ጨዋታው ማስተዋወቅ</p> <p>“ጤናማ መሆን በባም ተመራጭ ነው። በዚህ ፕሮግራም የተለያዩ ተግባራት በማከናወን እንዴት መማማር እንደምንችል እናያለን። አሁን ለምንማማረው ነገር ይረዳን ዘንድ ሁላችንም የሚያሳትፍ ጨዋታ እንጨዋለን። ጨዋታው መልእክት እንዴት ይተላለፋል የሚል ነው። ይህ ጉዳይ በንቃት እንድትከታተሉና እንዴት መልእክት ከሰው ወደ ሰው እንደምናስተላለፍ እንድታስቡ እፈልጋለሁ። ይህ ጨዋታ ከተማሪዎች ጋር ሲሆን ደሞ በባም ጠቃሚ ነው። ተማሪዎች ለሌሎች ጓደኞቻቸውና ቤተሰቦቻቸው መልእክት እንዴት በትክክል ማስተላለፍ እንዳለባቸው ሃላፊነት እንዲሰማቸው ይደረጋል።”</p> <p>3. ጨዋታውን ማስጀመር</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ተማሪዎች ከ 10 እስከ 15 ሆነው በሰልፍ እንዲቆሙ ይደረግ።</li> <li>- የመጀመርያ ለተሰለፈው ተማሪ በጀርድ የሚቀጥለው መልእክት መንገር (ሌሎች እንዳይሰሙ መጠንቀቅ)</li> </ul> <p>“እኛ የምናስተምረው ዋና መልእክት ስለ ንፁህ እጅ ፣ ንፁህ ፊት ፣ ንፁህ እግር ፣ንፁህ ምግብ ፣ ንፁህ ቦታ እና ንፁህ ውሃ ነው”</p> <p>አሁን ይህን መልእክት የነገርነው ሰው በተመሳሳይ ሁኔታ ቀጥሎ ከጎኑ ለተሰለፈው ሰው በጀርድ በሽኩሽኩታ እንዲያስተላልፍ መንገር። <ul style="list-style-type: none"> <li>- እንዲህ እንዲህ እያለ አንዱ የሰማውን ለሚቀጥለው ተማሪ እንዲያስተላልፍ ሁሉም ጋር እንዲያዳርስ ማድረግ</li> <li>- የመጨረሻው ተማሪ ምን እንደተነገረው መጠየቅ</li> <li>- መጀመርያ የተነገረው እና የመጨረሻው የደረሰ መልእክት ዓይነት ላይ መወያየት</li> <li>- ከሁለት መስመር በላይ ከሆነ ከየትኛው መስመር የተሻለ መልእክት መተላለፉን ማስተያየት</li> </ul> <p>3. ተሳታፊዎች ተመልሰው ከተቀመጡ በኋላ ጠይቅና መልሳቸውን ሰብሰብ፡፡</p> <p>“ብዙ ሰዎች ትክክለኛውን መልእክት እንዲሰሙ ማድረግ የምንችለው እንዴት ነው?”</p> <p>4. አብራራ፡</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- አንደኛው መንገድ መልእክቱን አጭር ማድረግ ነው። ለምሳሌ እንዲህ ማለት እንችላለን “ንጹህ አካልና ንጹህ አካባቢ በመኖሩ ጤናማ ሆነን እንቀጥላለን”</li> <li>- ሌላው መንገድ ደግሞ ብዙ ሰዎች ዋናውን መልእክት እንዲሰሙ ማድረግ ነው።፤ በዚህ ምክንያት ነው ብዙ ሰዎችን በጤና ፕሮግራም ውስጥ የምናካትተው።፤ ለምሳሌ ተማሪዎችን፣ መምህራንን እና ወላጆችን።፤</li> <li>- ማስተማር የሚጠበቅብን ብዙ ሰዎች ስላሉ የተማሪ ክበባት መልዕክቱን በትክክል ለማሰራጨት ወሳኝ ሚና አላቸው --- ማለትም ለሌሎች ተማሪዎች እና ለቤተሰቦቻቸው።፤</li> </ul> </p>
<p>3.በእገዛ የሚደረግ ልምምድ፡ የጥገኛ ትላትሎች መተላለፍያ</p> <p>25 ደቂቃዎች</p>	<p>1. አብራራ፡</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- በዚህ ማህበረሰብ ውስጥ ብዙ ሕጻናት የታመሙባቸው ሦስት በሽታዎች አሉ።፤ እነኚህም ቢልሃርዝያ፣ የአንጀት ጥገኛ ትል እና ትራኮማ ናቸው።፤</li> <li>- እነዚህ በሽታዎች እንደ ማቅለሽለሽ፣ ተቅማጥ እና የዓይን ማቃጠል የመሳሰሉት ችግሮችን ያስከትላሉ።፤</li> </ul>

- ከጊዜ ወደ ጊዜ የከፋ ሁኔታ ሊያስከትሉ እና አንዳንድ ጊዜ ሰዎችን ለአይነሰውርነት እና ወደ ትምህርት ቤት ወይም ሥራ ለመሄድ እንዳይችሉ ሊያደርጓቸው ይችላሉ።

ጥያቄዎች ጠይቁና መልሶቻቸውን ሰብስቡ፡

“ከታመሙ ምን ያደርጋሉ?”

2. አብራራ

- ከእነዚህ ሦስት በሽታዎች ራስን ለመከላከል ቀላል ነው።
- በመጀመሪያ በት/ቤትዎ የሚሰጠውን (MDA) መድሃኒት መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው ምክንያቱም አብዛኛዎቹን መጥፎ ጀርሞችን እና ትሎችን ያስወግዳቸዋል።
- በሁለተኛ ደረጃ እንዴት ጀርሞች እና ትሎች እንዴት እንደሚሰራጩ በመማር ማስወገድ ይችላሉ።
- በሶስተኛ ደረጃ እርስዎ በበሽታው እንዳይታመሙ ለመከላከል ጤናማ ባህሪያትን መተግበር ይችላሉ።

ተናገር፡

“አሁን ስለእነዚህ በሽታዎች እና እንዴት እንደሚሰራጩ የበለጠ እንማራለን”

3. ሁሉም ሰው ሊያየው እንዲችል ፖስተርን ግድግዳ ላይ ስቀለው፤ ተማሪዎቹን በ 5 ቡድኖች መከፋፈል እና ለእያንዳንዱ ካርድ ስጣቸው (1-5)።

4. የብልሃርዝያ መተላለፍያ ወዳለበት ላይኛኛው ክፍል አመልክት (ካርድ ቁጥር 1) ተናገር፡

- የምንነጋገራቸው የመጀመሪያዎቹ ሁለት በሽታዎች በትሎች ነው። በዓለም ላይ ብዙ ትሎች ቢኖሩም አብዛኛዎቹ ሰዎችን አይጎዱም። ነገር ግን አንዳንድ በጣም ትንሽ የሆኑ ትሎች አሉ እና እነዚህ ትሎች ወደ ሰዎች ሰውነት ውስጥ መግባት ሰዎችን ሊያሳምሙ ይችላሉ።
- ብልሃርዝያ በጥገኛ ትሎች ነው የሚተላለፈው። ትንሽ ከመሆናቸው የተነሳ ከማይክሮስኮፕ ውጪ በአይን ለማየት አይቻልም።

ቡድኖችን በካርዱ ቁጥር 1 መሰረት ይጠይቁ፡ “በስዕሉ መሰረት ልጄ እንዴት ሊታመም ቻለ?”

(መልስ፡ ልጄ በሰገራ በተበከለ ውሃ ውስጥ በመዋኘቱ ነው የታመመው። ሰገራውም በውስጡ ጥገኛ ትሎች ነበሩት።)

አብራራ፡

- ብልሃርዝያ ያለበት ሰው በውኃ ውስጥ በሚጸዳዳበት ወቅት ትሎቹ ወደ ውኃው ውስጥ ይገባሉ። እንቁላሎችም ቀንድ አውጣዎችን ይበክሉታል።
- ለመዋኘት ትልቅ እስኪሆኑ ድረስ ትሎቹ ቀንድ አውጣው ውስጥ ያድጋሉ። ከዝያም ሰዎች ወደ ተበከለው ውሃ በሚመጡበት ወቅት በቁዳቸው በኩል ገብተው ይበክሏቸዋል።

5. ስለአንጀት ጥገኛ ትሎች መተላለፍያ ወደሚያሳየው ክፍል አሳይ (ካርድ ቁጥር 2) ተናገር፡

- የአንት ትሎችም ጥገኛ ናቸው። በጣም ትንሽ ቢሆኑም በሰው አካል ውስጥ ትልቅ ይሆናሉ።

ቡድኖችን በካርድ ቁጥር 2 ጠይቃቸው፡ “ካርዱን ተመልከቱና ልጄ እንዴት ነው የታመመው?”

(መልስ፡ ልጄ የታመመው በትሎች የተበከለ አይነምድር ያለበት አካባቢ ባዶ እግሩን በመራመዱ ነው።)

አብራራ፡

- በአንጀት ትል የታመመ ሰው ውጪ በሚጸዳዳበት ወቅት የት እንቁላሎችና እጮች ሰዎች ወደ ሚረማመዱበት ቦታ ሊጓዙ ይችላሉ።
- አንዳንድ ትሎች ሰዎች ባዶ እግራውን የሚሄደዱ ከሆነ በቁዳቸው በኩል አድርገው ሊገቡ ይችላሉ።
- ሰዎች የቆሽሽ ወይም ያልበሰለ ምግብ በሚመገቡበት ወቅት ወይም በቆሽሽ እጃቸው ሲበሉ ትሎችን አብረው ሊመገቡ ይችላሉ።
- የእንስሳት እዳሪም እንዲሁ ትላትሎችን ለማሰራጨት አንዱ መንገድ ስለሆነ መወገድ አለበት።

6. ካርድ ቁጥር 1 እና 2ን ሲያዘቅቡት ቡድኖች እንዲህ በሉ:

- እነዚህ የትላትል በሽታዎች ተመሳሳይ ምልክቶች ነው ያሏቸው፤፤
- “እነዚህን ምልክቶች በምልክት አሳያቸውና ሌሎች ተማሪዎች ይገምቱ”

(በካርዱ ላይ ያሉ ምልክቶች፣ የሆድ ህመም፣ ተቅማጥ፣ ማቅለሽለሽ እና የድካም ስሜት)

አብራራ:

- እነዚህ በሽታዎች ትኩሳት፣ ሳል እና ሽፍታን ሊያስከትሉ ይችላሉ፤፤

ተናገር:

“በትሎች ከታመምክ ትምህርት በሄድና መማር በጣም ከባድ ነው፤፤ ደካማ እንድትሆኑ ከማድረግ ባሻገር እድገትንም ሊጎዱ ይችላሉ፤፤ በሰውነትህ ውስጥ ትሎች ካሉ ምግብዎን እና ደምዎን ስለሚጠቀሙ የማደግ እና የመማር ችግር ይገጥማቸዋል”

7. በፖስተር ላይ ወዳላው መተላለፊያ ካርታ ይጠቁሙ (ካርድ ቁጥር 3):

- ይህ ስዕል አንድ ታማሚ ወደ ጤነኛ ሰው እንዴት እንደሚያስተላልፍ ያሳያል፤፤
- ይህ የመተላለፊያ ካርታ የአንጀት ጥገኛ ትሎች እና ብልሃርዝያን የሚያስከትሉ ትሎችን ያጠቃልላል፤፤

ቡድኑን በካርዱ ቁጥር 3 ይጠይቁ:

“የመተላለፊያ ካርታውን ተመልከቱ፤ የትኛዎቹ የበሽታ መስመሮች ይታያሉ? በጥገኛ ትል የታመመ ሰው በሽታውን ወደ ሌላ ሰው ሊያስተላልፍ የሚችልባቸው አምስት መንገዶች ምን ምን ናቸው?”

(መልስ: ውሃ፣ ዝንቦች፣ እጆች፣ ምግብ እና እግር)

አብራራ:

1. **ውሃ**- በዓይነምድር የተበከለ ውሃ በመጠጣት ወይም ውስጡ በመዋኘት በትሎች ልንያዝ እንችላለን ፤
2. **ዝንቦች**- ዝንቦች ዓይነምድር ላይ ካረፉ በኋላ ምግብም ላይ ያርፋሉ፤
3. **እጆቻችን**- መጸዳጃ ቤት ከተጠቀምን በኋላ ወይም ምግብ ከመመገባችን በፊት እጆቻችንን ባለመታጠባችን ልንታመም እንችላለን፤፤ ቆሻሻ እና የትሎ እንቁላሎች እጆቻችን ላይ ሊሆኑ ይችላሉ፤፤
4. **ምግብ**- ከመብላታችን በፊት ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን ካላጠብን ወይም ካለበሰልን በዓይነምድር ወይም በትሎች እንቁላል ቆሻሻው ሊሆኑ ይችላሉ፤፤
5. **እግር**- ሰዎች ባዶ እግራቸውን በሚራመዱበት ወቅት አንዳንድ ትሎች በቆዳቸው አልፈው ሊገቡ ይችላሉ፤፤

8. ተማሪዎች ለ5ቱ የመተላለፊያ መንገዶች መሰናክሎችን እንዲያስቡ ይጠይቋቸው፤ ይጠይቁ

“ትሎች እንዳይሰራጩ ማድረግ የምንችልባቸው አንዳንድ መንገዶች የትኞቹ ናቸው?”  
(መልስ ሊሆን የሚችሉ: 1) ውሃ አካባቢ አለመጸዳዳት. 2) ዝንቦችን ስለሚያራባ ክፍት ቦታ ላይ አለመፀዳጃ 3) እጆችንን መታጠብ. 4) አትክልቶችን ከመብላቱ በፊት ማጠብ ወይም ማብሰል. 5) ጫማ ማድረግ)

9. ጥያቄዎች ጠይቅና መልሶችን ይሰብስቡ:

“እነዚህን በሽታዎች በት/ቤትዎ ወይም በማኅበረሰብዎ ሰዎች ውስጥ አይተው ያውቃሉ?”

4. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ 15 ደቂቃዎች

1. ከትራኩማ መተላለፊያ ፖስተር ወደታችኛው ክፍል ላይ አሳይ (ካርድ ቁጥር 4). ተናገር:

- ትራኩማ ጀርም ሲሆን ከትልም ያነሰ እና የማይታዩ ባክቴሪያዎች
- ትራኩማ ዓይኖችዎን ስለሚያጠቃ ማየት ሊያስቸግሩት ይችላል፤፤

ቡድኑን በ ካርድ ቁጥር 4 ይጠይቁ: “ካርዱን ይመልከቱ፤፤ የታመመ ሰው ትራኩማን ማዛመት የሚችልበት 3 መንገዶች ምን ምን ናቸው?”



(መልስ: ዝንቦች፣ የቆሻሹ እጆች እና የቆሻሹ ልብሶች)

አብራራ:

1. **ዝንቦች-** ዝንቦች ከታመመ ሰው አፍንጫ ወይም አይን በሚወጣ ፈሳሽ ላይ ያርፋና ከዚያም በጤናማው ሰው-ዩ ፊት ያርፋል።
2. **የቆሻሹ እጆች-** የታመመ ሰው አይንን ካሽ በኋላ የጤናማውን ሰው እጅ ይነካል።። ጤናማ ሰዎችም በቆሻሽ እጃቸው አይናቸውን ከነኩ እነሱንም ትራኩማ ይይዛቸዋል።
3. **የቆሻሹ ልብሶች-** የታመሙ ሰዎች አይናቸውን በጨርቅ ካሹ በኋላ ጤናማ ሰዎችም ይህንን ተመሳሳይ ጨርቅ ይጠቀማሉ።።

2. ጠይቅ:

" ዝንቦችን የሚስባቸው ነገር ምንድን ነው??"

(መልስ፣ የቆሻሽ ፊት ዝንቦችን ይስባል፤ በተጨማሪም ዝንቦች በሰገራ እና ቆሻሻ አካባቢዎች ውስጥ ይራባሉ)

3. ተማሪዎች በመተላለፊያ መስመሮች ውስጥ ያሉትን መሰናክሎች እንዲያስቡ ይጠይቋቸው፤ ይጠይቁ:

"ትራኩማ እንዳይሰራጭ ማስቆም የምንችልባቸው አንዳንድ መንገዶች ምንድን ናቸው?"

(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች: - ክፍት ቦታ ላይ አለመጸዳዳት፤ ፊትን መታጠብ፤ እጅን መታጠብ፤ የፊት መጥረግያ ልብሰሶችን አለመጋራት)

4. በፖስተር ላይ የትራኩማ ምልክቶች የሚያሳዩውን አመልክት (ካርድ 5):

"ትራኩማ አብዛኛውን ጊዜ የሚጀምረው በአይን ፈሳሽ እና በማቃጠል ስሜት ነው።። የሚያሳክክና የቀላ አይን ይኖርሃል።። ይሁን እንጂ በተደጋጋሚ በትራኩማ ከታመሙ ዓይኖችን ሊጎዱና በመጨረሻም አይነ ስውርነትን ሊያስከትል ይችላል"

ቡድኑን በ ካርድ ቁጥር 5 መሰረት ይጠይቁ:

"ትራኩማ በሽታ እንዴት የሰዎችን ህይወት አስቸጋሪ ሊያደርግ ይችላል?"

**5. ተግባር: ታሪክ መናገር**

20 ደቂቃዎች

1. ወደ ሁለተኛው ታሪክ 2 ይቀጥሉ: ጥበበኛው ሰሎሞን እና ጓደኛው **ከፍል 5.2**:

"ስለ አንድ ወንድ ልጅ እና ስለ ጓደኛው አጭር ታሪክ እናነባለን።። እነዚህ ሁለት ወንዶች ተማሪዎች \_\_\_\_\_ በሚገኝ አንድ ትምህርት ቤት ተማሪዎች ናቸው።። አሁን ታሪካቸውን እነግራቸዋለሁ።። በማንብባት ጊዜ ቆም እደረኩ ቀጥሎ ሊከሰት ስለሚችለው እጠይቃቸዋለሁ።። መልስ ካላችሁ እጃችሁን ከፍ አድርጉ"

"ይህ ታሪክ ለበሽታ መከላከል ስለሚያስፈልጉ ጤናማ ባህሪያት አስቀድመው እንዲያስቡ ይረዳዎታል"

2. ታሪክ ቁጥር 2 (**ከፍል 5.2**) ን ለተማሪዎች ያንብቡት።። በሚያነቡበት ወቅት ስለ ታሪኩ ጥያቄዎች ይጠይቋቸው.

3. ጠይቅ:

"ጓደኛው ሰሎሞንን ሰምቶ ጤናማ ሥነ ምግባርን ለመጀመር ይነሳሳል ብለው ያስባሉ?"

**6. የመዝገያ ጭብጨባ**

10 ደቂቃዎች

1. ተናገር:

"በሹክሹክታ ጨዋታ ወቅት ለጤንነት አስፈላጊ የሆኑ 6 ቁልፍ መልዕክቶችን ተምረናል."

ጠይቅ:

" እነሱን ማው የሚያስታውስ?"

(ንጹህ እጆች፣ ንጹህ ፊት፣ ንጹሕ እግር፣ ንጹሕ ምግብ፣ ንጹሕ ውሃ እና ንጹህ ቦታ)

2. ተማሪዎቹን ለዚህ ክፍል መዘገያ እጃቸውን እንዲያጨበጭቡ ምራቸው

	<p><b>የመዝገብ ጭብጨባ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ቁልፍ ከሆኑ መልዕክቶች አንዱን ይናገሩ እና ሁሉም በአንድ ላይ ያጨብጭቡ፤</li> <li>▪ ሌላ ተማሪ የተለየ ቁልፍ መልዕክት እንዲናገር ጠቁምና ከዝያም አንድ ጊዜ አንድ ላይ ተሳታፊዎች ያጨብጭቡ</li> <li>▪ ተሳታፊዎች ደግሞ አንድ ሌላ ቁልፍ መልዕክት የሚናገር ሌላ ተማሪ ያመላክታሉ...ወዘተ.</li> <li>▪ እንደገና ይደገሙት ነገር ግን በፍጥነት ይሁን</li> </ul> <p>3. ተናገር:</p> <p>" በቀጣዩ ክፍል ከእነዚህ 6 መልእክቶች ጋር የተዛመዱ ጤናማ ስነምግባሮችን በበለጠ እንማራለን"</p>
--	--

**የትምህርት እቅድ 2 ጤናማ ባህሪያች**

ርእስ	የሰውነትና የአካባቢ ንዕስና በመጠበቅ እንዴት በሽታን መከላከል እንችላለን
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ካርዶች</li> <li>✓ ፓስተር</li> <li>✓ ጠመኔ</li> <li>✓ ንፁህ ውሃ ና ሳሙና በእጅ መታጠብያ ጣብያ</li> <li>✓ <a href="#">6.5 ለ- የት / ቤት ምልክታ ሪፖርት</a></li> </ul>
ዓላማ	<p>ተሳታፊዎችን በሽታ መከላከል የሚያስችሉን ተግራዊ እውቀት ይይዛሉ ተማሪዎች የዋሽ ሁኔታዎችን በራሳቸው ትምህርት ቤት ይገመግማሉ.</p>
1. መክፈቻ 5 ደቂቃዎች	<p>1. ተናገር:</p> <p>ባለፈው ርእስ ስለ ትላትሎችና ጀርሞች እና እንዴት እንድንታመም እንደሚያደርጉ ተማምረናል፤ ቆሻሻ እንደሚወዱ አይነ ምድር እንደሚሰማማቸው አይተናል፤ እጅግ በጣም ትንሽ ሰገራም ከአንድ ቢሊዮን በላይ ጀርሞች በሺ የሚቆጠሩ ትላትሎችም እንደሚሸከሙ መማግር አካሂደናል."</p> <p>2. ጥያቄዎች ጠይቅና መልሶች ሰብስብ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “እነዚህ የጤና ጠንቅ የሆኑ ጀርሞች እና ትላትሎችን እንዴት ማስወገድ እንችላለን?</li> <li>• በሆነ አጋጣሚ ሰገራ ብንነካ ምን ሊከሰት ይችላል? ምን ማድረግስ አለብን?</li> </ul> <p>3. ተናገር:</p> <p>በዚህ ሁኔታ እጃችን ሳንታጠብ ብንመገብ አይነ ምድር እንደመብላት ነው። በእጃችን መሬት ስንነካ የምንነካው አፈር የሰው ወይም የአንስሳት እዳሪ የተቀለቀለበት ሊሆን ይችላል .....አይነ ምድር መመገብ?.....</p>
2. ተግባር: ጀርሞች በሁሉም ቦታ ጨዋታ 15 ደቂቃ	<p>1. ጨዋታው ማስተዋወቅ:</p> <p>"አሁን ጀርሞች እንዴት ከሰው ወደ ሰው አንደሚተላለፉ እናያለን"</p> <p>2. ጨዋታው ማስጀመር:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 ተሳታፊ ተማሪዎች መምረጥና መዳፋቸው በጠመኔ (በሌላ ነገር እንዲያቆሽሹ ማድረግና እጃቸው ያልታጠቡ ገፀ ባህሪያት እንዲወክሉ ማድረግ</li> <li>▪ ሌሎች ተሳታፊዎች ክብ ሰርተው እንዲቆሙ ማድረግና አራቱም ተሳታፊዎች በየ መሃሉ አብረው እንዲቆሙ ማድረግ</li> <li>▪ አንዱ ከአንዱ እየቀጠለ ሰላም በማለት እጅ ለእጅ እንዲጨባበጡ ማድረግ</li> </ul>

- ከእናንተ መሃል ቆሻሻ ያልነካ ማን አለ? ብሎ መጠየቅና ማብራርያ መስጠት ትንሽም ቆሻሻ አደጋ አላት
- የቆሽሽ እጅ ያላቸው በሁኔታው የተከፉ እንዲመስሉ ማድረግ

3. የሚከተለውን ተናግር:

“በእጃቸው ቆሻሻ እንዳላቸው ያደረግናቸው ሰዎች ምሳሌ ናቸው። በየቀኑ ከሰው ጋር ስንጨባበጥ ፣ መሬት ስንነካ ፣ ስንፀዳዳ ፣ የቆሽሽ ልብሶች ፣ እንሰሳት ስንይዝ እንውላለን። በየቀኑ ጀርሞችን ስንይዝ ፣ ስንነካ እንውላለን ማለት ነው። በአይን ስለማይታዩ አይመስለንም። ነገር ግን በቀላል መንገድ ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋሉ። ለዚህም ነው እጅን መታጠብ በጣም ጠቃሚ ባህርይ ነው የምንለው። ሁሉም እዚህ ያለ ሰው እጅ ንፁህ ቢሆን ሊተላለፍ የሚችል ጀርም አይኖርም።”

3. ተግባር: እጅ መታጠብ 25 ደቂቃዎች

1. ትምህርት ቤቱ የእጅ መታጠብ ደታ በመሄድ ውሃና ሳሙና መኖሩን ማረጋገጥ፤፤

2. ካርድ ቁጥር 7ን አሳያቸውና እንዲህ በላቸው:

- እጅን በሳሙና በውሃ መታጠብ በጣም ጠቃሚና ወሳኝ ከሆኑ በሽታ ለመከላከል ከሚያስችሉን ተግባራት አንዱ ነው።፤
- እጆቻችንን ቀኑን ሙሉ ለተለያዩ ስራዎች እንጠቀማለን፤ ነገር ግን ሁለት ነገሮችን ከነካን ሁል ጊዜ እጃችንን መታጠብ አለብን፤፤
- «በካርዱ መሠረት ምን እንደነካን ነው ሁልጊዜ እጃችንን መታጠብ ያለብን?»

(መልስ:- አይነምድር ከነካን በኋላ)

- ማንኛውንም ሰገራ ከነካን በኋላ ሁልጊዜ እጃችንን መታጠብ አለብን፤፤ ህጻናትም በሰገራው በኩል በሽታ ሊያዛምቱ ይችላሉ፤፤
- “በካርዱ መሠረት የግድ እጃችንን መታጠብ ያለብን ምን ከመንካታችን በፊት ነው?”

(መልስ: ምግብ ከመንካታችን በፊት)

አብራራ:

- እጃችንን መታጠብ የግድ የሚሆንባቸው ሁኔታዎች በማንኛውም መልኩ ከአይነ ምድር (ሰገራ) ጋር የሚያነካከን ነገር ሲኖር እና ከምግብ ጋር ከመነካካታችን በፊት ናቸው። ምክንያቱም አይነ ምድር (ሰገራ) በሽታ አምጪ ነገሮች የተሸከመ በመሆኑ እና ከእጃችን ጋር ከተነካካ ስንበላ ወደ ሆዳችን ከምግቡ ጋር ሊገባ ስለሚችል ነው።
- “በጣም በጣም ባነሰ መጠንም ቢሆን (አንድ ግራም) ብዙ ሻይረሶች ፣ ባክቴርያዎች ፣ የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች የሚሸከም መሆኑ አይተናል። አይነ ምድር (ሰገራ) ምንም በአይናችን ማየት የማንችልበት መጠን ልንነካካ ስለምንችል እጅን መታጠብ በጣም አስፈላጊ ነው”

3. ካርድ ቁጥር 8 ን ለተማሪው ያሳዩ እና እንዲህ ይበሉ:

“እጆቻችንን በትክክል እንደታጠቡ እርግጠኛ መሆን እንፈልጋለን፤፤ ይህ ካርድ የእጅ አስተጣጠብ ቅደም ተከተልን ያሳያል፤፤ አሁን እጃችንን እንዴት እንደምንታጠብ እና ሌሎች ተማሪዎችን ለማሳየት እንድችሉ የእጅ መታጠብ ቅደም ተከተሎችን እንከተላለን”

4. ከየቡዳኑ ሁለት ሰው በመመልመል የእጅ መታጠብ መምህራን እንዲሆኑ ማድረግ ከዝያም አንዱ ቀደም ተከተሉን ሲገልፅ ሌላው በተግባር ልክ ለተማሪዎች እንደሚቀርብ አድርገው ተግባሩን ያካሂዱ፤፤

(የመታጠብ ሂደት: 1. እጅን በውሃ በሚገባ ማርጠብ 2. እጅን ሙሉ በሳሙና ማዳረስ. 3. እያዛዘሩ በደምብ ማሸት 4. በጣትና ጣት ጥፍር መሃል ያሉት በደምብ ማፅዳት፤ 5. ውሃን በደምብ በማፍሰስ ማፅዳት)

5. ሌሎች ተማሪዎች እጃቸውን እንዲታጠቡና እንዲለማመዱ አድርግ.

**4. የግል ንጽህና ባህርያት**

10 ደቂቃዎች

**1. ተናገር:**

“በሽታን እንዴት መከላከል እንደሚችሉ የሚያስተምሩዎቸው ሰለቱ የግል ንጽህና መልዕክቶች ንጹህ እጅ፣ ንጹህ ፊት እና ንጹህ እግር ናቸው። እጅን መታጠብ እጅን ንጹህ ለማድረግ ስላለው ጥቅም ተምረናል።”

**ጠይቅ**

“ንጹህ ፊትና እግር እንዲኖረን የሚረዱን ባህርያት ምን ምን ይመስላቸዋል?”

**2. ፖስተሩ ላይ ወዳለው ጤናማ ባህርያት አመልክት (ካርድ 6) ተናገር:**

“ፊትህን በሳሙናና ውሃ መታጠብህ ለምን ይጠቅማል?”

(መልስ: ቆሻሻ ፊት ዝንብ ይሰባል፤ ምናልባትም ትራኮማን የተሸከመች ሊሆን ይችላል።)

**አብራራ:**

- ትራኮማ በህጻናት ላይ የተለመደ ነው።
- የማየት ችግርን እና አይነ ስውርነትን ለመከላከል እባክዎ ፊትዎን ይታጠቡ በተጨማሪም ሌሎችንም ያስተምሩ።

**3. ከካርድ ቁጥር 6 ይቀጥሉ:**

- በካርዱ ያለው ሁለተኛው ባህሪ ጫማ ማድረግ ነው።
- “ሰዎች ውጪ ጫማ ማድረጋቸው ለምን ይጠቅማል?”

**አብራራ:**

- በመሬት የሚገኙ ጥገኛ ትላትሎች በእግር በኩል ቆዳን በስተው የመግባት እድል ስላላቸው ሁሉግዜ ጫማ መጫማት በሽታው ለመከላከል ይረዳል።
- “ትናንሽ ትሎች በቆዳህ እንዲገቡና እንዲያሳሙምህ ትፈልጋለህ?”
- እንዲሁም ትሎች ለማቆም የተሸለው መንገድ ጨጫማ ማድረግ ነው። ተማሪዎች ጫማ ከሌላቸው የሰውም ሆነ የእንስሳ አይነ ምድር ያለበትን አካባቢ እንዳይረገጡ የተቻላቸውን ጥንቃቄ እንዲያደርጉ መምከር እና የመጋለጥ እድላቸው ግን ከፍ ያለ መሆኑ ማስጠንቀቅ።

**5. የአካባቢ ንጽህና**

15 ደቂቃዎች

**1. ተናገር:**

“በአካባቢያችን ውስጥ ያሉ ብዙ ነገሮች ጤንነታችን ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ። በዚህ ምክንያት ንጹህ አካባቢ መኖሩ በሽታን ለመከላከል ይረዳል። ከንጹህ አካባቢ ጋር በተለይም ንጹህ ቦታ፣ ንጹህ ውሃ እና ንጹህ ምግብ ጋር የተያያዙ ባህሪያትን እንማራለን”

**2. ፖስተሩ ላይ የንጹህ አካባቢያዊ ክፍልን ጠቁም (ካርድ ቁጥር 9) እናም እንዲህ በላቸው:**

" በግራ በኩል ያለው ስዕል አካባቢያችንን ጤናማ የማይሆንበትን ሁለት መንገዶች ያሳያል። በስተቀኝ በኩል ደግሞ ጤናማ እንዲሆን ለማድረግ የሚጠቅሙ ሁለት መንገዶችን ያሳያል"

**ጠይቅ:** “በላይኛው የሥዕል ክፍል ምን ምን ባህሪያትን ማየት ይችላሉ?”

**አብራራ**

- በመሬት ላይ ወይም በውሃ ውስጥ መጸዳዳት ለጤንነታችን በጣም አደገኛ ነው። እንዳየነው ግን 1 ግራም ሰገራ እንኳን በጣም አደገኛ ሊሆን ይችላል።
- ንጹህ መጸዳጃ ቤት መጠቀም ሰገራን ለማስወገድ በጣም አስተማማኝ መንገድ ነው።
- ሰገራ ወደ መጸዳጃ ቤቱ ጉድጓድ ውስጥ መግባት ነው ያለበት ስለዚህ ከውጪ መታየት የለበትም።

**ጠይቅ:**

“መጸዳጃ ቤትህን ካላጸዳህ ምን ይፈጠራል? ለጤንነት መጥፎ የሆነው ለምንድን ነው?”  
(መልስ- መጥፎ ሽታ ሰዎች ሰዎች እንዳይጠቀሙ ያደርጋቸዋል። ቆሻሻ ሽታ ቤት ዝንቦችን ይሰባል)

**3. ከበስተሩ ላይ ይቀጥሉ (ካርድ 9) እንዲህ ብለህ ጠይቅ:**

“በዚህ ሥዕል ከታች አካባቢ ምን ባህሪ ማየት ይችላሉ?”

አብራራ:

- ሰዎች የሚረመዱበት አካባቢ ከሰገራ እና ከቆሻሻ ንጹህ መሆን አለበት፤፤ የቆሻሻ አካባቢዎች ዝንቦችን ሊሰቡ እና በሽታዎችን ሊያስተላልፉ ይችላሉ፤፤

ጠይቅ:

“እነዎች በግቢው ውስጥ ስላለ የእንስሳት ሰገራ ምን ማድረግ አለባቸው?”

(ሊሆን የሚችል መልስ: የእንስሳት ሰገራዎችም በሽታዎችን ያስተላልፋሉ፤፤ ማጽዳት እና ክት/ቤት ግቢ ማስወገድ አስፈላጊ ነው፤፤ አጥር እንስሳቶች ወደ ግቢ እንዳይገቡ ይረዳል)

4. በፖስተር ላይ ወደላው ሌላኛው ንጹህ አካባቢያዊ ባህሪዎች ጠቁም (ካርድ 10). ተናገር:

- ይህ ስዕል ሁለት ሌሎች ጤናማ ባህሪዎችን ያሳያል፤
- ጠይቅ: " ከላይ ያለው ጤናማ ባህሪ ምንድን ነው?"

አብራራ:

- ውሃን ከንጹህ ምንጭ የምንሰበስብ ቢሆንም በማከማቻ ውስጥ አሁንም ሊቆሻሻ ይችላል.
- ስለዚህ ውሃን በንጹህ እና በተሸፈነ እቃ መያዣ ውስጥ ማስቀመጥ አስፈላጊ ነው፤፤ ንጹህ ውሃ በቆሻሻ እቃ ሊበከል ይችላልና፤፤

ጠይቅ:

“ውሃ በተከደነ ኮንቴይነሮች ውስጥ መቀመጥ አለበት፤፤ ለምን?”

(መልስ: ዝንቦች በውሃ ውስጥ ሊያርፉ እና ሊበክሉት ይችላሉ)

5. ጠይቅ:

" ከታች ያለው ምን አይነት ባህሪ ነው?"

አብራራ:

- በፍራፍሬ እና በአትክልት ላይ ያለ ቆሻሻ እንቁላሎችን ሊሸከም ይችላል፤፤ በዚህ ምክንያት ከመበላቱ በፊት ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ማብሰል ወይም ማጠብ አስፈላጊ ነው፤፤
- እንስሳው የተበከለ ከሆነ ጥሬ ስጋም ሊያስተላልፍ ይችላል፤፤ ስለዚህ ጥሬ ስጋን በደንብ ማብሰል እንቁላሎችን ሊገድል ይችላል፤፤

6. ተናገር:

"ትሎችና ባክቴርያዎች ሰገራ እና ቆሻሻ አካባቢ ይወዳሉ፤፤ ለዚህም ነው የአካባቢያችንን ንፅህና መጠበቅ እና ሽንት ቤትን በአግባቡ መጠቀም በጣም አስፈላጊ የሆነው"

6. ተግባር: የዋሽ ጉብኝት  
30 ደቂቃዎች

1. ተናገር:

“አሁን በትምህርት ቤት ዙሪያ እንጓዛለን እናም እንዴት ጤናማ እና ንጹህ እንደምናደርግ አማራጮችን እናያለን፤፤”

2. ተማሪዎቹን በሦስት ቡድን ይከፋፍሏቸው፤፤ **6.5 ለ- የት / ቤት ምልክታ ሪፖርት ፎርምን ተመልክት፤፤ ለእያንዳንዱ ቡድን በተለያዩ የትምህርት ቤቱ አካባቢዎች ይመድቧቸው፤፤**

- ✓ ቡድን 1: የእጅ መታጠብያ በታ (ጥያቄ 1-4)
- ✓ ቡድን 2: የትምህርት ቤት ግቢ እና የመማሪያ ክፍሎች (ጥያቄ 5-8)
- ✓ ቡድን 3: መጻጻጃ ቤት (ጥያቄ 9-12)

3. ከተማሪዎቻቸው ጋር ግቢ ውስጥ ተጓዙ፤፤ የቡድን ቦታ ሲደርሱ በቡድኑ ውስጥ ያሉ ተማሪዎች ለጥያቄዎቹ መልስ ይሰጣሉ እና የሚመለከቱትን ሪፖርት ያሳውቁ፤፤ በፎርም መላት

4. የግቢውን ዋሽ ካዩ በኋላ ተማሪዎችን ይህንን ጠይቃቸው:

“ትምህርት ቤቱን ንጹህ አካባቢ ለማድረግ ምን ማድረግ አለብን?”

5. ተናገር:

”ለጤና እና ለጽዳት ሳምንት ክበቦች የትምህርት ቤታቸውን ግቢ ንጹህ ለማድረግ ያቅዳሉ፤፤”

**\*ማስታወሻ:** ቢያንስ አንዱ የተማሪዎች ክበብ የአነስተኛ ዋሽ ፕሮጀክት እቅድ ያዘጋጅ፤፤ ሁለት የተማሪዎች ክበብ ካለ አንዱ ክበብ 1,2, 3 ይሰራል ሌላኛው ደግሞ 1,2,4 ይሰራል\*



**አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ለክለብ አባላት**

**ርእስ** \_\_\_\_\_ የክለብ አባላት አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ለመጀመር እንዴት ልንመራቸው እንችላለን?  
**ግብአት**

- አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ምስል (በፎቶ ወይም በሌላ መንገድ)-(4.6)
- ለጨዋታ የሚያግዙ ኳስ ፣ ሹካ ፣ እስክርቢቶ ፣ ሃይላንድ ፕላስቲክ ፣ የኮካኮላ ጠርመራ ፣ ካልሲ
- ወረቀትና እስክርቢቶ

**አላማ**

- ተሳታፊዎች አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ለማዘጋጀት ብቁ ይሆናሉ
- ተሳታፊዎች አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ለማዘጋጀት እንዴት ተማሪዎችን መምራት እንደሚችሉ ክህሎት ያዳብራሉ።

**1. መክፈቻ (10 ደቂቃ)**

- 1.1. እንኳን ደህና መጡ ወደ ሁለተኛ ቀን  
አሁን ትኩረት የምናደርገው በትምህርት ቤታችን ውሃን ፣ ንፅህናን ያቀፈ (የያዘ) የዎሽ እቅድ ተማሪዎች በማሳተፍ እንዴት ማቀድና መተግበር እንደሚችሉ ላይ ነው።
- 1.2. ጥያቄ የተሳታፊዎች ጥንድ ጥንድ በመሆን  
“በትምህርት ቤታችን ዎሽ በተመለከተ ያሉት ችግሮች ምን ምን ናቸው? ለምን ችግር ሆኑ?” በሚለው ሃሳብ ላይ ይወያዩ።
- 1.3. የተወያዩበት ነጥብ ለሌሎች እንዲያካፍሉ ማድረግ

**2. ይህ እንዴት ልንጠቀምበት እንችላለን? (25 ደቂቃ)**

- 2.1. ጨዋታውን ማስተዋወቅ
  - አሁን ፕሮጀክቱ ለማስተዋወቅ የሚረዳንና ክክለብ አባላት ጋራ የምንጠቀምበት ዘዴ ነው የምንማመንበት። ይህ ዘዴ አንድን ነገር በሌላ መንገድ ልንጠቀምበት እንደምንችል እንድናስብ የሚረዳን ነው። ይህ ዘዴ እኛንም ሆነ ተማሪዎቻችን ፈጠራ የታከለበት ፕሮጀክት ለማቀድና ግብአቶችን በተሻለ ሁኔታ ስለመጠቀም እንድናስብ ይረዳናል።
- 2.2. ባዶ የውሃ (ላስቲክ) እንደምሳሌ መጠቀም
  - ይህ የውሃ መያዣና ለመጣጫ ጥቅም ላይ ይውላል
  - ከነዚህ ጠቀሜታዎች በተለየ ሁኔታ ለምን ለምን አገልግሎት ልናውለው እንችላለን?
  - ✓ ለተሳታፊዎች በተለየ መንገድ እንዲያስቡና ሃሳብ እንዲያጎርፉ ማበረታታት። ምሳሌ አበባ መቀመጫ አትክልት መትክል)
- 2.3. በሌሎችም ግብአቶች ተመሳሳይ ሃሳብ እንዲያስቡ በቡድን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ

**3. አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት (20 ደቂቃ)**

- 3.1. አሁን ትምህርት ቤታችን ጤናማ የትምህርት ቦታ ለማድረግ የጤና (ዋሽ) ክለብ አባላት የሚተገቡሩት አነስተኛ ፕሮጀክት እንድናቅድ የምንነጋገርበት ጊዜ ነው። ድርጅታችን ናላ ለአንድ ትምህርት ቤት 1000 ብር ድጎማ የሚያደርግ ሲሆን ይህ ለጤናና ንፅህና ሳምነት ክንዋኔ የሚውል ይሆናል።
- 3.2. ጥያቄና ሃሳብ ማሰባሰብ
  - “አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ማመንጨት ለምን አስፈለገ?”

ምሳሽ የዎሽ እቅድ በትንሽ ገንዘብና ግብአት ለማሻሻል ለጤና ወይም ለዎሽ ክለብ አባላት ምን ጠቀሜታ አለው

ምሳሽ የክለብ አባላት የማነሳሳትና የባህርይ ለውጥ በማምጣት ምሳሌ እንዲሆኑ ለማገዝ
- አሁን ለአነስተኛ ፕሮጀክት የሚሆኑ ሃሳቦች ላይ እናወያየለን። እነዚህ አነስተኛ የፕሮጀክት ሃሳቦች ለየትምህርት ቤቶቻችን ችግር ለመቅረፍ የሚያግዙ ናቸው።
- ምሳሌ 1
  - በ\_\_\_ ት/ቤት አንድ ችግር አለ። ችግሩ በትምህርት ቤቱ ሽንት ቤት አካባቢ ውሃ የለም። ሆኖም ትንሽ ራቅ ብሎ ውሃ አለ።
  - በዚህ ትምህርት ቤት የሚገኙ የክለብ አባላት በዚህ ጉዳይ ላይ ለመወያየት ተሰብሰቡ። በዚህ ውይይታቸው 2 ጀሪካን ለማግኘትና ለመጠቀም ወስኑ። ሁለቱም ጀሪካን በስርዓት



አስተካክለውና አሰጧቸው አንደኛው ጀሪካን አፉን በማስተካከል ለእጅ መታጠብያ በሚመች መልኩ አዘጋጁት። ሁለተኛው ጀሪካን ውሃ ለማመሳሰል ለመጠቀም ወስኑ።

- የክለብ አባላት ይህን ለመፈጸም እንዲቻል ፕሮግራም አወጡ። በፕሮግራም መሰረት የክለብ አባላት በየተራ ውሃ ለማመላለስ ፣ ለማፅዳት ፣ ውሃ ለምሳሌ ተስማሙ።

• ምሳሌ 2

- በሌላ \_\_\_\_\_ የተሰኘ ትምህርት ቤት እንደ ችግር ተነስቷል። ችግሩ በትምህርት ቤቱ የሚገኘው ሽንት ቤት አካባቢ ተማሪዎች እንዲጠቀሙ በሚመች መልኩ ንፁህና ማራኪ አይደለም።
- ይህን መሰረት በማድረግ የክለብ አባላት አካባቢው ለማፅዳትና ቀለም ቀለም ቀብተው ለማሰባሰብ ወስኑ።
- ምን ምን ምልክት መፃፍና ማስተካከል ማስቀጠል ይችላሉ?

• ምሳሌ 3 (መፍትሄ ሃሳብ ከተሳታፊዎች ይቅረብ)

- በ \_\_\_\_\_ ትምህርት ቤት ለሴቶች የተዘጋጀው ሽንት ቤት በር የለውም። በዚህም ምክንያት ሴት ተማሪዎች ለመጠቀም ፍላጎት የላቸውም
- የጤና ክለብ አባላት ተሰብስበው ምን መፍትሄ ሊያመጡ ይችላሉ?

4. አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ዕቅድ (25 ደቂቃ)

4.1. አሁን የየራሳችን ፕሮጀክት በቡድን በቡድን ሆነን እንቀርባለን። እያንዳንዱ ቡድን ከትምህርት ቤታቸው ነባራዊ ሁኔታ የሚመነጭ አንድ ችግር ይኖሯቸዋል። ለዚህ ችግር መፍትሄ ደግሞ በፕሮጀክት መልክ አቅደው ያቀርባሉ።

4.2. ተሳታፊዎች በቡድን በቡድን ሁኖው ይሰራሉ። በታቻለ አቅም እያንዳንዱ ቡድን በተለየ ችግር ላይ እንዲያተኩሩና ብዙ ሃሳብ እንዲያመነጩ ይደረግ። ከዚህ ቀጥሎ ያሉት ችግሮች መነሻ ማድረግ ይችላሉ። ነገር ግን በተቻለ አቅም የትምህርት ቤታቸው ልዩ ችግር ላይ ትኩረት ቢያደርጉ ይመረጣል።

- የእጅ መታጠብያ የለም
- በትምህርት ቤቱ የሳሙና አቅርቦት የለም
- ሽንት ቤት አካባቢ ብዙ ጉድጓዶች ስላሉ ተማሪዎች ለችግር እየተጋለጡ ነው።
- ሽንት ቤቱ ቆሻሻና መጥፎ ጠረን ስላለው ብዙ ዝንቦች አሉ።
- የተማሪ ወላጆች ስለበሽታዎቹ ያላቸው ግንዛቤ አነስተኛ መሆን /አለመኖር

4.3. ለተሳታፊዎች እስክሪቢቶና ወረቀት እንዲያዘጋጅ መንገር (መስጠት) እና በሚቀጥለው ነጥቦች ላይ እንዲወያዩና እንዲታዩ ማድረግ

- ችግሩ ምንድነው?
- ምን መፍትሄ አለው?
- ምን ምን ግብአት ያስፈልጋቸዋል?
- ምን ምን የተግባራት ደረጃ ያስፈልጋቸዋል? ጊዜ?
- ምን ችግር ሊያጋጥማቸው ይችላል?
- ማን ምን ኃላፊነት ይወስዳል?

- ማስታወሻ ቅፅ 5.2 የዕቅድ ቅፅ መጠቀም ይቻላል።

4.4. በቡድን በቡድን ይወያዩ

5. እቅድ ማቅረብ (40 ደቂቃ)

5.1. በቡድኖቻቸው የፕሮጀክት ዕቅዳቸው ለማቅረብ ይዘጋጁ

5.2. ተሳታፊዎች እንዲጠይቁ ማበረታት! የበለጠ ግልፅ እንዲሆን የሚስፈልጉ ጉዳዮችን ነቅሶ ማወያየት

5.3. የዚህ ተመሳሳይ የፕሮጀክት ቀረፃ ሂደት በየትምህርት ቤታችን እናደርጋለን። የክለብ አባላት ስለትምህርት ቤታችን ችግር እንዲያስቡ ፣ የመፍትሄ ሃሳብ እንዲያመነጩ ፣ ሃላፊነት እንዲወስዱ እናደርጋለን። በትምህርት ቤት ደረጃ እንዲህ አይነት ብዙ ፕሮጀክቶች ከፈለቁ በኋላ በጣም ጥሩ የሚባለው ለትግበራ እንዲመርጡ በድምፅ በመለየት ስራ ይሰራል።

6. ማጠቃለያ (5 ደቂቃ)

6.1. ቀጥሎ ያለው ጥያቄ በመጠየቅ ምላሽ ማሰባሰብ

“በእናንተ አመለካከት አሁን ከቀረቡት የፕሮጀክት ሃሳቦች የበለጠ ለትምህርት ቤታችን ተስማሚ ነው የምትሉት የትኛው ነው?”

6.2. ዛሬ ብዙ ጥሩ ጥሩ ሃሳቦች አፍልቀናል። በትምህርት ቤት ደረጃ እንዲህ ልናደርግ በመልካም ሁኔታ ልንመራውና በነባራዊ ሃቅ ላይ የተመሰረተ እንዲሆን ጥረት ማድረግ ይገባናል።

**\*ማስታወሻ:** በ.ያንስ አንዱ የተማሪዎች ክብብ የአነስተኛ ዋሽ ፕሮጀክት እቅድ ያዘጋጅ፤፤ ሁለት የተማሪዎች ክብብ ካለ አንዱ ክብብ 1,2, 3 ይሰራል ሌላኛው ደግሞ 1,2,4 ይሰራል\*

**\*\*ማስታወሻ:** በትምህርት ዕቅድ 4 ውስጥ ያሉት ተግባራት ትምህርት ቤቱ ለጤና እና ንጽህና ሳምንት በሚያቅዱት እቅድ ላይ ይመሰረታል። ከታች ያለው ትምህርት የተጠቀሙትን እንቅስቃሴዎች ያካትታል። የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ለት/ቤትም እና ለተማሪ ክበቦችም የተሻለ እንደሆነ ይመርጣል.\*\*

**የመማጣር ክፍል 4: የአቻ መሪ መሆን**

ርእሰ	የአቻ መማጣር ሂደት እንዴት መምራት ይቻላል?
<b>አስፈላጊ ቁሳቁሶች</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ እስክርቢቶና ወረቀት</li> <li>✓ ጥቁር ሰሌዳና ጠመኔ</li> </ul>
<b>ዓላማ</b>	ተሳታፊዎች በጤናና ንፅህና ሳምንት ጊዜ የአቻ መማጣር ሂደት የመምራት አቅም ያገለግላሉ
<b>1. መክፈቻ 10 ደቂቃዎች</b>	<p>1. አብራራ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ የጤናና ንፅህና ሳምንት ተማሪዎች የጤና ትምህርት ይሰጣቸዋል።</li> <li>✓ እንደ ክለብ አባልነታችን ሦስት መሰረታዊ ሃላፊነቶች አሉን።</li> <li>✓ የአቻ መሪነት ሚና ፡ ከአንድ መምህር ጋር በመጣመር በክፍል የሚሰጠው የጤና ትምህርት አጋዥ ይሆናሉ።</li> <li>✓ ከክፍል ውጪ የሚደረጉ አባልነቱ የማስተማር ተግባራት ይመራሉ ያስፈማሉ።</li> <li>✓ ትምህርት ቤት ጽዱፍ ጤናማ እንዲሆን የሚያችል ተግባራት ይፈፅማሉ።</li> </ul> <p>2. አንደኛው ክለብ የአነስተኛ ፕሮጀክት ፈፃሚ ከሆነ ሌላው ሁለተኛ ክለብ የጤና ትምህርት ሂደት በመምራት መማሩ ያሳምናሉ።</p> <p>3. አብራራ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ የጤናና ንፅህና ሳምንት ሁሉም የክለብ አባላት በየቀኑ መገናኘት ፣ መሳተፍ ፣ መምራት ይጠበቅባቸዋል።</li> <li>✓ ሌሎች ተማሪዎችና ቤተሰቦች እንዲሳተፉ የማስተዋወቁ ስራም መስራት ይጠበቅባቸዋል።</li> <li>✓ ይህ ሂደት በእቅድ የሚመራን ማን? መች? ምን ችእንደሚሰራ መዘጋጀት ይጠበቅብናል</li> </ul>
<b>2. ተግባር: የመክፈቻ ስርአት መዝሙር 20 ደቂቃ</b>	<p>1. ተናገር:</p> <p>“ሳምንቱ በመክፈቻ ሥነ ሥርዓት ይጀመራል።፤ ርዕሰ መምህሩ እና የክለብ አስተባባሪዎች ሳምንቱን ለተማሪዎች ሁሉ ያስተዋውቃሉ።፤ በዝግቱ መጨረሻ ላይ ለተማሪዎች ስለጤናማ ባህሪያት ዘፈን ይዘፍናሉ።፤ አሁን ያንን መዝሙር እንለማመዳለን።፤”</p> <p>2. አንተ ወይም ሌሎች መምህራን ለተማሪያቸው ስለጤናማ ባህሪያት ያዘጋጁት መዝሙር ካለ አስተምራቸው፡</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ በመጀመርያ ለተማሪዎች ቃላቶችን አተምራቸው፡</li> <li>▪ መዝሙሩ ላይ ድርጊት እንዲጨምሩበት ንገራቸው።፤ ለምሳሌ እጃቸውን ወይም ፊታቸውን እንደሚታጠቡ ማስመሰል።፤</li> </ul>

	<p>*ማስታወሻ: ጊዜ ካለ ተማሪዎች የራሳቸውን ዘፈን እንዲቀላቀሉ በቡድን ሆነው ሊሰሩ ይችላሉ፤</p> <p>3. ተማሪዎች ዘፈኑን ይለማመዳሉ</p> <p>4. ከመክፈቻው መርሃ ግብር በፊት ዘፈኑን ልምምድ ማድረግ እንዳለባቸው ለተማሪዎች ይንገሩ፤</p>
<p><b>3. ተግባር: ድራማ</b> 30 ደቂቃዎች</p>	<p>1. ተናገር: “በጤና እና ንጽህና ሳምንት አንዳንድ ከክፍል ውጪ ላሉ ተማሪዎች አንዳንድ እንቅስቃሴዎችን እንዲያደርጉ ይመራሉ።፤ የሰሎሞንንና የጓደኛውን ታሪክ አስታውሱ? አሁን ለተማሪዎቹ ሊያቀርቡ የሚችሉትን አጭር ድራማ እናቀርባለን”</p> <p>2. ተማሪዎቹን በ6 ቡድኖች ይከፋፍሏቸው.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ለእያንዳንዱ ቡድን የተለየ ቁልፍ መልዕክት ስጡ። እነኚህም ንጹህ እጅ፣ ንጹህ ፊት፣ ንጹህ እግር፣ ንጹህ ቦታ፣ ንጹህ ውሃ እና ንጹህ ምግብ ናቸው</li> <li>▪ እያንዳንዱ ቡድን የሆነ ገጸ ባህሪ (የጓደኛውን ወይም እህቱን) ጤናማ ያልሆነ ባህሪ ይሰራ የሚሰላይ አጭር ድራማ ይሰሩ።፤</li> <li>▪ ሂደቱን ለመፈተሽ ዞር ዞር እያልክ ተመልከታቸው</li> </ul> <p>3. በጤና እና ጽዳት ሳምንት አጠር ያለ ድራማ ባንዲራ ሲሰቀል ወይም በእረፍት ሰአት ይቀርባል።፤</p>
<p><b>4. ተግባር: ጨዋታ</b> 25 ደቂቃዎች</p>	<p>**ማስታወሻ: የክበቡ አባላት በጤና እና ንጽህና ሳምንት ውስጥ ከሌሎች ተማሪዎች ጋር ጨዋታን መማር ይችላሉ።፤ ከታች ያለው አንዱ አማራጭ ነው።፤ ሌሎች አማራጮች <a href="#">ክፍል 5.3</a> . ለተማሪዎችም የእራስዎን ጨዋታ መፍጠርም ይችላሉ.**</p> <p>1. እንቅስቃሴውን ያስተዋውቁ: “በጤና እና ንጽህና ሳምንት ውስጥ ልንሰራ የምንችልበት ሌላ እንቅስቃሴ ሌሎች ተማሪዎች ስለ በሽታዎች እና ጤናማ ስነ-ጥበቦች አንድ ጨዋታ እንዲያስተምሩ ነው”</p> <p>2. ጨዋታውን አስተዋውቁት: “ይህንን ጨዋታ ለሌሎቹ ተማሪዎች ማስተማር ይችላሉ።፤ ስለዚህ ውሃ ውስጥ ብዙ በመቆየታቸው ትሎች እንደሚይዟቸው ይማራሉ”</p> <p>3. ጨዋታውን ይጫውቱ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ችክ ወይም ገመድ በመጠቀም በትምህርት ቤት ግቢ ውስጥ ያለ ውሃ በትላትል (ብልሃርዝያ) መበከሉን አሳይ።፤</li> <li>▪ አንዱ ልጅ ትል የሚለውን ይመርጥና በውኃ ውስጥ ይቆያል፤ ሌሎቹ ልጆች ደገግ ጠርዝ ላይ ሆነው ይጠብቃሉ።፤</li> <li>▪ አንተ «ወደ ውሃ ውስጥ ግቤ» ብለህ ስትጣራ ሁሉም ወደ ውሃ ወስጥ ይገባሉ።፤ ከዝያም ከውሃ ውስጥ ውጤት እስክትል ድረስ ማንም አይወጣም።፤ ትሉም ያባርረቸዋል እና በውሃ ውስጥ እነሱን ለመያዝ ይሞክራሉ።፤</li> <li>▪ ተማሪዎችን ለመጀመሪያ ጊዜ በፍጥነት የውጤት በላቸው፤ ነገር ግን ከዚያ ጊዜ በኋላ ውጤት ለማለት ረዘም ላለ ጊዜ ይጠብቋቸው።፤</li> <li>▪ የተያዙት ልጆች በሙሉ ከውሃው ውጪ ሆነው የታመሙ መስለው መጠበቅ አለባቸው፤</li> </ul> <p>4. ከጥቂት ዙሮች በኋላ ልጆችን አቁሙ እና ይጠይቁ “ትል ባለበት ውሃ ውስጥ ረዘም ላለ ጊዜ ቢቆዩ ምን ይከሰታል?” “አንድ የታመመ ህፃን በውሃ ውስጥ ቢጸዳዳ ምን ይከሰታል?”</p> <p>5. የታመመ ሰው ውሃው ውስጥ አንደተጻፋ ለተማሪዎች ንገራቸው።፤ 2 ወይም 3 ልጅ ሆነው ውሃ ውስጥ ገብተው እንደትል እንዲሆኑ ንገራቸው።፤ አሁንም ጨዋታውን ድገው።፤</p>

<p>4. መዝጊያ</p> <p>5 ደቂቃዎች</p>	<p>6. ተናገር:</p> <p>“አሁን በውሃ ውስጥ ብዙ ትሎች አሉ እናም በበሽታ ለመጠቃት የበለጠ ቀላል ነው።”</p>
	<p>1. ተናገር:</p> <p>“እንደ የእኩያ መሪዎች ለሌሎች ተማሪዎች ስለ ጤናማ ባህሪያት በማስተማር ረገድ በጣም አስፈላጊ ሚና አላችሁ። ለተሳታፊዎቹ ትክክለኛውን ስነምግባር ሞዴል ማድረግ አለብዎት። እጃቸውን በትክክል እንዴት እንደሚታጠቡ እና እነሱን እና ለትምህርት ቤቱ ጤናማ ለማድረግ የሚረዱ እንቅስቃሴዎችን ይመራሉ።”</p> <p>2. ጠይቅ:</p> <p>“በትምህርት ቤት ውስጥ ሌሎች ተማሪዎችን ስለጤናማ ስነምግባሮች እንዴት ማስተማር እንደሚችሉ ተምረዋል።። መልእክቱን ለቤተሰብዎ ሊያሰራጩ የሚችሉባቸው መንገዶች ምንድን ናቸው?”</p>

### ክፍል አራት

#### 40. የጤና እና ንጽህና ሳምንት



የጤና እና ንጽህና ሳምንት የትምህርት ፕሮግራሙ ዋናው ክስተት ነው። ሁሉም ተማሪዎች እና ወላጆች በዚህ ሳምንት ተካፋይ መሆን እና ወደ ጤናማ ባህሪያት መንቀሳቀስ አለባቸው። ከታች ያሉት በትምህርት ቤት ውስጥ ስኬታማ የጤንነት እና የንጽህና ሳምንት ፕሮግራም ለመምራት የሚያግዙ መመሪያዎች ናቸው። እንደሀሳብ ክት/ቤትዎ ፍላጎቶች ጋር አስተካክለው እንዲያዘጋጁ እናበረታታዎታለን።

#### 4.1 ከጤና እና ንጽህና ሳምንት በፊት

**(ፎርም 6.3) የጤና ትምህርት መርሃ ግብር እቅድ** የሚያካትተው እቅድ ለማውጣት ጥያቄዎችን እና ጊዜያዊ የጊዜ ሰሌዳዎችን ነው። ለእያንዳንዱ እንቅስቃሴ ኃላፊነት የሚወሰድ ግለሰብ እና ትክክለኛውን ቀን ያስቀምጡ። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ከጤና እና ንጽህና ሳምንት በፊት እንዲጠናቀቁ የተጠቀሙ ተግባራት ናቸው።

1. ለጤንነት እና ንጽህና ሳምንት ቀን ይምረጡ። ሁሉም የዝግጅቱን እንቅስቃሴዎች አስቀድመው ለማካሄድ በቂ ጊዜ ይመድቡ ለምሳሌ አሰልጣኝ ለመምህራን እና ለጤና/ዋሽ ክለሶች።
2. ለዕለቱ የትምህርት ቤት ሰራተኞች ያሳውቁ። የተማሪ ክበቦች በሳምንቱ ውስጥ ልዩ እንቅስቃሴዎች እንደሚሰሩ እና አስተማሪዎች በክፍል ውስጥ ሁለት የጤና ትምህርቶችን እንደሚያስተምሩ ያሳውቁ።
3. የጤና ትምህርትን እና እንቅስቃሴዎችን ጨምሮ የሳምንቱን መርሃ ግብር ያዘጋጁ (6.3) ለእያንዳንዱ ክፍል የእጅ መታጠቢያ ቦታ፣ ፓስተር እና ካርዶች ለማዳረስ እንዲቻል በየቀኑ የተለያዩ ክፍሎችን የጤና ትምህርት ያቅዱ።
4. ለድጋፍ እንዲሰጡ የተቀመጠውን ጊዜ ለ "NALA" ቡድን ማሳወቅ
5. ለቁጥጥርና ተሳትፎ እንዲሰጡ የሳምንቱ ፕሮግራም ወላጆችና ተማሪዎች እንድያውቁት ማድረግ።
6. ለጤናና ንጽህና ሳምንት በፊት ለአስተማሪዎቹ የስልጠና ክፍል ጊዜ ይስጡ
7. ለጤና እና የዋሽ ቡድኖች ከጤና እና ንጽህና ሳምንት በፊት ትምህርቱን ይስጡ። ተማሪዎችን ከአስተማሪዎች ጋር ያጣምሩ እና አነስተኛ ፕሮጀክትን ለማቀድ መመሪያ ይስጧቸው።
8. ሳምንቱ ከመጀመሩ በፊት የትምህርት ቤቱን ጊቢ እና መፀዳጃ ቤቶችን ያጸዱ።
9. ለሳምንቱ የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን ዝርዝር ያውጡ። ለእነዚህ ወጪዎች የገንዘብ ድጋፍ ለማድረግ ከ NALA መንገዶች ጋር ይወያዩ። ለሳምንቱ የሚያስፈልጉ እቃዎች፣ ሳሙና፣ ቀለም፣ ለአነስተኛ ፕሮጀክቶች እቃዎች፣ ለቤተሰቦች የሻይ ቡና

#### 4.2 የክለብ አባላት ሚና

የጤና (ዋሽ) ክለብ አባላት የጤና ትምህርት ፕሮግራም በመተግበር ረገድ ትልቅ ሚና አላቸው። በጤናና ንፅህና ሳምንትም የበለጠ ሃላፊነት ይወስዳሉ።

- ✓ የአቻ መሪ በክፍል ውስጥ ፡- ከመምህራን ጋር በጥምረት በመስራት የጤናና ንፅህና ሳምንትም ሆነ በክፍል ውስጥ የሚደረገው የጤና ትምህርት እንቅስቃሴ በመምራት ፣ ተሳትፎ የማበረታታት ፣ መምህራን በማገዝ ፣ የተለያዩ ተግባራት የሰርቶ ማሳያ (እጅ መታጠብ) ይተገብራሉ።
- ✓ የአቻ መሪ ከክፍል ውጭ ፡- በባንዲራ መስቀል ፣ የእረፍት ጊዜ ፣ ከክፍል ውጭ የጤና ትምህርት እንዲያስፋፉ መዝሙር በመዘመር ፣ ድራማ በመስራት ፣ የተለያዩ አሳታፊ አስተማሪ ጨዋታዎች ይመራሉ ፣ ይተገብራሉ።
- ✓ የአነስተኛው ዋሽ ፕሮጀክት መምራት ፡- የአነስተኛ ዋሽ ፕሮጀክት በማቀድ ፣ በመተግበር ፣ በማስተማር ፣ በመተባበር ይተገብራሉ።

#### 4.3 የመክፈቻ ስነ ስርዓት

ሳምንቱ ለሁሉ ተማሪዎች በመክፈቻ ስነ-ስርዓት ይጀመራል። በዚህ ጊዜ ቀጥሎ ያሉት ተግባራት ይፈፀማሉ።

- ✓ ዳይሬክተሩ ስለ ሳምንቱ ምንነትና ይዘት ይገልጻል።
- ✓ የክለብ አስተባባሪ በዚህ ሳምንት ስለሚከናወኑ ተግባራት ይገልጻል።
- ✓ የክለብ አባላት ዝምሬ ያቀርባሉ።

**4.4 የመማግር እቅድ ለተማሪዎች**

በዚህ ሳምንት መምህራን ሁለት ጊዜ የጤና ትምህርት በክፍል ውስጥ ይሰጣሉ።፤ **ክፍል 4** ለ ላይ ሙሉ የትምህርታዊ እቅዶች ከቁጥጥር እቅዶች ጋር ቀጥሎ ባለው ገጽ ላይ ተዘረርዘረዋል።፤ ትምህርቱን በሚከታተሉበት ወቅት መምህራን ከክለብ አባላት (የእኩያ መሪ) ጋር ይጣመራሉ።፤ ጊዜ ካለ ክፍሎቹ ከተማሪዎች ጋር ተጨማሪ የግምገማ ቀን ማቀድ ይችላሉ።፤

**4.5 የወላጅ ዝግጅት**

በጤና እና ንጽህና ሳምንት ውስጥ ለወላጆች አንድ ተግባር እንዲያቅዱ እንመክራለን።፤ ከወላጅ-መምህር ህብረት ጋር ዝግጅት አቅድ።፤ የወላጅ ዝግጅትን በጤና እና የንጽህና ሳምንት ውስጥ ማድረግ የተሻለ ነው።፤ ነገር ግን ተጨማሪ ወላጆች ከዛ በኋላ ሊመጡ የሚችሉ ከሆነ ከዛ በኋላ ቢሆንም ጥሩ ነው።፤

ፕሮግራሙን የትምህርት ቤቱ ዳይሬክተር፤ የክለብ አስተባባሪው ወይም ሌላ አስተማሪ ክስተቱን መምራት ይችላል።፤ የወላጅ ዝግጅትን ለማዘጋጀት የሚመከር መግለጫ፡-

- ✓ የጤና ትምህርት መርሃ ግብር አስተዋውቅ።
- ✓ ስለ በሽታዎች እና ስርጭቶች አጠቃላይ ገለጻ ይስጡ።
- ✓ በዘመቻ ስለሚሰጥ መድሃኒት አስፈላጊነት ተወያዩ።
- ✓ ስለ ጤናማ ስነምግባሮች ይወያዩ።
- ✓ ጫማ እና ሳሙና መግዛት ላይ አጽንኦት ይስጡ።

የክበቡን አባላት ማካተት ሊያስፈልግዎት ይችላል።፤ ለወላጆች ዘፈን ወይም ድራማ ማዘጋጀት ይችላሉ።፤

**4.6 የመዝገያ ዝግጅት**

ሳምንቱን ለማጠናቀቅ ትምህርት ቤቱ የመዝገያ ዝግጅት ማድረግ አለበት።፤

- ✓ ርዕሰ መምህሩ በሳምንቱ ስኬቶች እና ጤናማ ስነምግባር ለመማር እና ለመተግበር ያላቸውን አስፈላጊነት ይናገራል።፤ ባህሪያቱ በዚህ ሳምንት በቻ የማያበቁ መሆናቸውን አጽንኦት ሰጥተው ይናገሩ።፤ በተጨማሪም ሁልጊዜ ጤናማ ባህሪያት መኖራቸው እና የአካባቢን ንጽህና መጠበቅ አስፈላጊ ነው።፤
- ✓ የክለብ አባላት የትምህርት ቤቱን የዋሽ ሁኔታ ለማሻሻል ያቀዱትን ፕሮጀክት ያስተዋውቃሉ።፤
- ✓ አስተባባሪው ተማሪዎች ጤናማ ስነምግባርን ለመተግበር ቃል እንዲገቡ ይመራቸዋል።፤ ለማረጋገጥ የእጅ አሻራውን በግድግዳ ላይ ያኖራሉ።፤



### 4ሊ. የመማግር እቅዶች ለተማሪዎች

#### 4.7 አጠቃላይ እይታ

በዚህ ሳምንት መምህራን ሁለት ጊዜ የጤና ትምህርት በክፍል ውስጥ ይሰጣሉ። ሁሉም ክፍሎች በተለያዩ ጊዜ ሊሆን ይችላል ትምህርቱን የሚያገኙት ምክንያቱም የመማግርያ ካርዶች ፖስተሮች ባንድ ጊዜ ለሁሉም ላይበቁ ይችላሉ። በነዚህ ሁለት ቀናት የክለብ አባላት የአቻ መሪነትና መምህራንን የማገዝ ሃላፊነት ይኖራቸዋል።

የመማግር እቅድ ለተማሪዎች	
ተሳታፊዎች	ተማሪዎች (ከ 2-8 ክፍል)
አመቻች	የእኩያ መሪ ያላቸው አስተማሪዎች (የክብብ አባላት)
ቆይታ	2 ክፍለ ጊዜ
ቁሳቁስ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ጥቁር ሰሌዳና ጠመኔ</li> <li>✓ ወረቀትና እስክርቢቶ</li> <li>✓ ፕላስተር</li> <li>✓ ለእጅ መታጠብያ ቦታ</li> <li>✓ ክሊፍ</li> <li>✓ ካርዶች</li> <li>✓ ፖስተር</li> </ul>

#### 4.8 የመማግር እቅድ ለተማሪዎች

የመማግር ሂደት 1: በሽታዎች እና መከላከያ መንገዶች	
ርእስ	ሦስቱ በሽታዎች እና መተላለፍ መንገዶቻቸው
አስፈላጊ ግብዓቶች	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ካርዶች</li> <li>✓ ፖስተር</li> <li>✓ ፕላስተር</li> <li>✓ ጥቁር ሰሌዳ እና ጠመኔ</li> </ul>
ዓላማ	በማህበረሰቡ የሚገኙ ከንፅህና ጋራ የተያያዙ የሀገራዊ አካባቢ በሽታዎች ያላቸው ግንዛቤ ያሳድጋሉ
1. መክፈቻ 10 ደቂቃዎች	<p><b>1. ፕሮግራሙ ማስተዋወቅ</b></p> <p>በዚህ የጤናና የንጽህና ሳምንት ስለ ጤናማ ባህሪዎች ትምህርት ላይ። ይህ ሳምንት ለትምህርት ቤታችን ልዩ ሳምንት ነው ስለሆነም የተለያዩ አስተማሪ ተግባራት ይከናወናሉ። የጤና ወይም የዋሽ ክብብ አባላት ተግባራቱን ያከናውናሉ። እንዲሁም በክፍል ውስጥ የሚያግዙ አባላት አሉን</p> <p>2. የአቻ መሪ እራሱን ያሰተዋውቅ ስለ ሃላፊነቱም ይናገር</p> <p>3. ተማሪዎች ታመው በነበረ ጊዜ ምን ተስምቶአቸው እንደነበረ እስከ በአንድ ቃል እንዲገልፁ ይጠየቁ</p> <p>4. መታምም መጥፎ ነው ለዚህም ነው ጤናማ እንድትሆኑ የሚያግዙ ባህሪዎች የምንማረው እናንተም ለቤተሰቦቻችሁ ማስተማርና ጤና እንዲሆኑ ማገዝ ትችላላችሁ</p>
2.ተግባር: የሽኩሽኩታ ጨዋታ 15 ደቂቃዎች	<p><b>1 ጨዋታው ማስተዋወቅ</b></p> <p>“ጤናማ መሆን በጣም ተመራጭ ነው።በዚህ ፕሮግራም የተለያዩ ተግባራት በማከናወን እንዴት መማግር እንደምንችል እናያለን። አሁን ለምንማረው ነገር ይረዳን ዘንድ ሁላችንም የሚያሳትፍ ጨዋታ እንጨዋለን። ጨዋታው መልእክት እንዴት ይተላለፋል</p>

የሚል ነው። ይህ ጉዳይ በንቃት እንድትከታተሉና እንዴት መልእክት ከሰው ወደ ሰው እንደምናስተላለፍ እንድታስቡ እፈልጋለሁ። ይህ ጨዋታ ከተማሪዎች ጋር ሲሆን ደሞ በጣም ጠቃሚ ነው። ተማሪዎች ለሌሎች ጓደኞቻቸውና ቤተሰቦቻቸው መልእክት እንዴት በትክክል ማስተላለፍ እንዳለባቸው ሃላፊነት እንዲሰማቸው ይደረጋል።”

2. ጨዋታውን ማስጀመር

- ተማሪዎች ከ 10 እስከ 15 ሆነው በሰልፍ እንዲቆሙ ይደረግ
- የመጀመርያ ለተሰለፈው ተማሪ በጀርድ የሚቀጥለው መልእክት መንገር (ሌሎች እንዳይሰሙ መጠንቀቅ) “እኛ የምናስተምረው ዋና መልእክት ስለ ንፁህ እጅ ፣ ንፁህ ፊት ፣ ንፁህ እግር ፣ ንፁህ ምግብ ፣ ንፁህ ቦታ እና ንፁህ ውሃ ነው”
- አሁን ይህን መልእክት የነገርነው ሰው በተመሳሳይ ሁኔታ ቀጥሎ ከጎኑ ለተሰለፈው ሰው በጀርድ በሹክሹክታ እንዲያስተላልፍ መንገር። እንዲህ እንዲህ እያለ አንዱ የሰማውን ለሚቀጥለው ተማሪ እንዲያስተላልፍ ሁሉም ጋር እንዲያዳርስ ማድረግ
- የመጨረሻው ተማሪ ምን እንደተነገረው መጠየቅ
- መጀመርያ የተነገረው እና የመጨረሻው የደረሰ መልእክት ዓይነት ላይ መወያየት
- ከሁለት መስመር በላይ ከሆነ ከየትኛው መስመር የተሻለ መልእክት መተላለፉን ማስተያየት

3. ሁሉም እንዲቀመጡ ማድረግ

“እንዴት መልእክት በትክክል ማስተላለፍ እንችላለን?” በሚል ጉዳይ ላይ መወያየት

4. መግለጫ መስጠት

- መልእክት ቀለል ለማድረግ አንዱ መንገድ መልእክቱ አጭር ማድረግ ነው የግልና አካባቢ ንፁህና በመጠበቅ ጤናማ መሆን እንችላለን
- ሌላው መንገድ ደግሞ - ዋናው መልእክት ብዙ ሰዎች በአንዴ እንዲሰሙት ማድረግ ነው። ለዚህም ነው ቁልፍ ወይም ዋና መልእክት እንዲደርስ ለማድረግ የመማማር ሂደታችን ውስጥ ብዙ ሰው ያቀፈ እንዲሆን የተደረገው።
- የክለብ አባላት ለተማሪዎችና ለቤተሰብ መልእክት በትክክል የማድረስ ሃላፊነትና ሚና አላችሁ

3. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ፡ የጥገኛ ትሎች መተላለፍያ 25 ደቂቃ

1. አብራራ፡

- በዚህ ማህበረሰብ ውስጥ ብዙ ሕጻናት የታመሙባቸው ሦስት በሽታዎች አሉ፡ እነዚህም ብልሃርዝያ፣ የአንጀት ጥገኛ ትል እና ትራኮማ ናቸው።፤
- እነዚህ በሽታዎች እንደ ማቅለሽለሽ፣ ተቅማጥ እና የዓይን ማቃጠልን የመሳሰሉት ችግሮችን ያስከትላሉ።፤
- ከጊዜ ወደ ጊዜ የከፋ ሁኔታ ሊያስከትሉ እና አንዳንድ ጊዜ ሰዎችን ለአይነስውርነት እና ወደ ትምህርት ቤት ወይም ሥራ ለመሄድ እንዳይችሉ ሊያደርጓቸው ይችላሉ።፤

ጠይቅና መልሳቸውን ሰማ

“ከታመሙ ምን ያደርጋሉ?”

2. አብራራላቸው፡

- ከእነዚህ ሦስት በሽታዎች ራስን ለመከላከል ቀላል ነው።፤
- በመጀመሪያ በት/ቤትዎ የሚሰጠውን (MDA) መድሃኒት መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው ምክንያቱም አብዛኛዎቹን መጥፎ ጀርሞችን እና ትሎችን ያስወግዳቸዋል።፤
- በሁለተኛ ደረጃ እንዴት ጀርሞች እና ትሎች እንዴት እንዴት እንደሚሰራጩ በመማር ማስወገድ ይችላሉ።፤
- በሶስተኛ ደረጃ እርስዎ በበሽታው እንዳይታመሙ ለመከላከል ጤናማ ባህሪያትን መተግበር ይችላሉ።፤

ቀጥሎ ይህን ተናገር

“አሁን ስለነዚህ በሽታዎች እና እንዴት ንደሚሰራጩ የበለጠ እንማራለን”

3. ሁሉም ሰው ሊያየው እንዲችል ፖስተርን ግድግዳ ላይ ስቀለው፤ ተማሪዎቹን በ 5 ቡድኖች መከፋፈል እና ለእያንዳንዱ ካርድ ሰጣቸው (1-5)።

4. የብልሃርዝያ መተላለፍያ ወዳለበት ላይኛው ክፍል አመልክት (ካርድ ቁጥር 1) ተናገር።

- የምንነጋገራቸው የመጀመሪያዎቹ ሁለት በሽታዎች በትሎች ነው። በዓለም ላይ ብዙ ትሎች ቢኖሩም አብዛኛዎቹ ሰዎችን አይጎዱም። ነገር ግን አንዳንድ በጣም ትንሽ የሆኑ ትሎች አሉ እና እነዚህ ትሎች ወደ ሰዎች ሰውነት ውስጥ መግባት ሰዎችን ሊያሳምሙ ይችላሉ።
- ብልሃርዝያ በጥገኛ ትሎች ነው የሚተላለፈው። ትንሽ ከመሆናቸው የተነሳ ከማይክሮስኮፕ ውጪ በአይን ለማየት አይቻልም።

ቡድኑን በካርድ ቁጥር 1 መሰረት ይጠይቁ: “በስዕሉ መሰረት ልጄ እንዴት ሊታመም ቻለ?”

(መልስ: ልጄ በሰገራ በተበከለ ውሃ ውስጥ በመዋኘቱ ነው የታመመው። ሰገራውም በውስጡ ጥገኛ ትሎች ነበሩት።)

አብራራ:

- ብልሃርዝያ ያለበት ሰው በውኃ ውስጥ በሚጸዳበት ወቅት ትሎቹ ወደ ውኃው ውስጥ ይገባሉ። እንቁላሎችም ቀንድ አውጣዎችን ይበክሉታል።
- ለመዋኘት ትልቅ እስኪሆኑ ድረስ ትሎቹ ቀንድ አውጣው ውስጥ ያድጋሉ። ከዝያም ሰዎች ወደተበከለው ውሃ በሚመጡበት ወቅት በቆዳቸው በኩል ገብተው ይበክሏቸዋል።

5. ስለአንጀት ጥገኛ ትል መተላለፍያ ወደሚያሳየው ፖስተር አሳያቸው (ካርድ ቁጥር 2) ተናገር:

- የአንጀት ትሎችም ጥገኛ ናቸው። በጣም ትንሽ ቢሆኑም በሰው አካል ውስጥ ትልቅ ይሆናሉ።

ቡድኖችን በካርድ ቁጥር 2 ጠይቃቸው: “ካርዱን ተመልከቱና ልጄ እንዴት ነው የታመመው?”

(መልስ: ልጄ የታመመው በትሎች የተበከለ አይነምድር ያለበት አካባቢ ባዶ እግሩን በመራመዱ ነው።)

አብራራ:

- በአንጀት ትል የታመመ ሰው ውጪ በሚጸዳበት ወቅት የትል እንቁላሎችና እጮች ሰዎች ወደሚረገገውበት ቦታ ሊጓዙ ይችላሉ።
- አንዳንድ ትሎች ሰዎች ባዶ እግራውን የሚሄዱ ከሆነ በቆዳቸው በኩል አድርገው ሊገቡ ይችላሉ።
- ሰዎች የቆሽሽ ወይም ያልበሰለ ምግብ በሚመገቡበት ወቅት ወይም በቆሽሽ እጃቸው ሲበሉ ትሎችን አብረው ሊመገቡ ይችላሉ።
- የእንስሳት እዳሪም እንዲሁ ትላትሎችን ለማሰራጨት አንዱ መንገድ ስለሆነ መወገድ አለበት።

6. ካርድ ቁጥር 1 እና 2ን ለያዙት ቡድኖች እንዲህ በል:

- እነዚህ የትላትል በሽታዎች ተመሳሳይ ምልክቶች ነው ያሏቸው።
- “እነዚህን ምልክቶች በምልክት አሳያቸውና ሌሎች ተማሪዎች ይገምቱ”

(በካርድ ላይ ያሉ ምልክቶች፣ የሆድ ህመም፣ ተቅማጥ፣ ማቅለሽለሽ እና የድካም ስሜት)

አብራራ:

- እነዚህ በሽታዎች ትኩሳት፣ ሳል እና ሽፍታን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ተናገር:

“በትሎች ከታመምክ ትምህርት መሄድና መማር በጣም ከባድ ነው። ደካማ እንድትሆኑ ከማድረግ ባሻገር እድገትንም ሊጎዱ ይችላሉ። በሰውነትህ ውስጥ ትሎች ካሉ ምግብዎን እና ደምዎን ስለሚጠቀሙ የማደግ እና የመማር ችግር ይገጥማቸዋል”

7. በፖስተር ላይ ወደ ላው መተላለፍያ ካርታ ይጠቁሙ (ካርድ ቁጥር 3):

- ይህ ስዕል አንድ ታማሚ ወደ ጤነኛ ሰው እንዴት እንደሚያስተላልፍ ያሳያል።
- ይህ የመተላለፊያ ካርታ የአንጀት ጥገኛ ትሎች እና ብልሃርዝያን የሚያስከትሉ ትሎችን ያጠቃልላል።

**ቡድኑን በካርዱ ቁጥር 3 ይጠይቁ:**

“የመተላለፊያ ካርታውን ተመልከቱ፤ የትኛዎቹ የበሽታ መስመሮች ይታያሉ? በጥገኛ ትል የታመመ ሰው በሽታውን ወደ ሌላ ሰው ሊያስተላልፍ የሚችልባቸው አምስት መንገዶች ምን ምን ናቸው?”

(መልስ: ውሃ፣ ዝንቦች፣ እጆች፣ ምግብ እና እግር)

አብራራ:

1. **ውሃ**- በዓይነምድር የተበከለ ውሃ በመጠጣት ወይም ውስጡ በመዋኘት በትሎች ልንያዝ እንችላለን፤
2. **ዝንቦች**- ዝንቦች ዓይነምድር ላይ ካረፉ በኋላ ምግብም ላይ ያርፋሉ።
3. **እጆቻችን**- መጸዳጃ ቤት ከተጠቀምን በኋላ ወይም ምግብ ከመመገባችን በፊት እጆቻችንን ባለመታጠባችን ልንታመም እንችላለን። ቆሻሻ እና የትሉ እንቁላሎች እጆቻችን ላይ ሊሆኑ ይችላሉ።
4. **ምግብ**- ከመብላታችን በፊት ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን ካላጠብን ወይም ካላበሰልን በዓይነምድር ወይም በትሎች እንቁላል ቆሻሻው ሊሆኑ ይችላሉ።
5. **እግር**- ሰዎች ባዶ እግራቸውን በሚራመዱበት ወቅት አንዳንድ ትሎች በቆዳቸው አልፎ ሊገቡ ይችላሉ።

**8. ተማሪዎች ለ5ቱ የመተላለፊያ መንገዶች መሰናክሎችን እንዲያስቡ ይጠይቋቸው። ይጠይቁ**

“ትሎች እንዳይሰራጩ ማድረግ የምንችልባቸው አንዳንድ መንገዶች የትኞቹ ናቸው?”  
(መልስ ሊሆን የሚችሉ: 1) ውሃ አካባቢ አለመጸዳዳት 2) ዝንቦችን ስለሚያራቡ ክፍት ቦታ ላይ አለመጸዳዳት 3) እጆቻችንን መታጠብ 4) አትክልቶችን ከመብላቱ በፊት ማጠብ ወይም ማብሰል 5) ጫማ ማድረግ

**9. ጥያቄዎች ጠይቅና መልሶችን ይሰብስቡ:**

“እነዚህን በሽታዎች በት/ቤትዎ ወይም በማኅበረሰብዎ ሰዎች ውስጥ አይተው ያውቃሉ?”

**4. በእገዛ የሚተገበር ልምምድ: ትራኮማ**  
**15 ደቂቃዎች**

**1. ከትራኮማ መተላለፊያ ፖስተር ወደታችኛው ክፍል ላይ አሳይ (ካርድ ቁጥር 4) ተናገር:**

- ትራኮማ ጀርም ሲሆን ከትልም ያነሰ እና የማይታዩ ባክቴሪያዎች
- ትራኮማ ዓይኖችዎን ስለሚያጠቃ ማየት ሊያስቸግሩት ይችላል።

ቡድኑን በካርድ ቁጥር 4 ይጠይቁ: “ካርዱን ይመልከቱ፤ የታመመ ሰው ትራኮማን ማሳመንት የሚችልበት 3 መንገዶች ምን ምን ናቸው?”

(መልስ: ዝንቦች፣ የቆሻሻ እጆች እና የቆሻሻ ልብሶች)

አብራራ:

1. **ዝንቦች**- ዝንቦች ከታመመ ሰው አፍንጫ ወይም አይን በሚወጣ ፈሳሽ ላይ ያርፉና ከዚያም በጤናማው ሰውዬ ፍት ያርፋሉ።
2. **የቆሻሻ እጆች**- የታመመ ሰው አይኑን ካሸ በኋላ የጤናማውን ሰው እጅ ይነካል፤ ጤናማ ሰዎችም በቆሻሻ እጃቸው አይናቸውን ከነኩ እነሱንም ትራኮማ ይይዛቸዋል።
3. **የቆሻሻ ልብሶች**- የታመሙ ሰዎች አይናቸውን በጨርቅ ካሸ በኋላ ጤናማ ሰዎችም ይህንን ተመሳሳይ ጨርቅ ይጠቀማሉ።

**2. ጠይቅ:**

“ ዝንቦችን የሚስባቸው ነገር ምንድን ነው??”

(መልስ: የቆሻሻ ፊት ዝንቦችን ይሰባል፤ በተጨማሪም ዝንቦች በሰገራ እና ቆሻሻ አካባቢዎች ውስጥ ይራባሉ)

	<p>3. ተማሪዎች በመተላለፊያ መስመሮች ውስጥ ያሉትን መሰናክሎች እንዲያስቡ ይጠይቃቸው፤ ይጠይቁ፡</p> <p>“ትራኩማ እንዳይሰራጭ ማስቆም የምንችልባቸው አንዳንድ መንገዶች ምንድን ናቸው?”</p> <p>(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች፡ - ክፍት ቦታ ላይ አለመጸዳዳት፤ ፊትን መታጠብ፤ እጅን መታጠብ፤ የፊት መጥረግያ ልብሶችን አለመጋራት)</p> <p>4. በፖስተር ላይ የትራኩማ ምልክቶች የሚያሳዩውን አመልክት (ካርድ 5)፡</p> <p>“ትራኩማ አብዛኛውን ጊዜ የሚጀምረው በአይን ፈሳሽ እና በማቃጠል ስሜት ነው። የሚያሳክክና የቀላ አይን ይኖርሃል። ይሁን እንጂ በተደጋጋሚ በትራኩማ ከታመሙ ዓይኖችን ሊጎዱና በመጨረሻም አይነ ስውርነትን ሊያስከትል ይችላል”</p> <p>ቡድኑን በካርድ ቁጥር 5 መሰረት ይጠይቁ</p> <p>“ትራኩማ በሽታ እንዴት የሰዎችን ህይወት አስቸጋሪ ሊያደርግ ይችላል?”</p>
<p>5. ተግባር፡ ታሪክ መናገር 15 ደቂቃ</p>	<p>1. ወደ ሁለተኛው ታሪክ 2 ይቀጥሉ። ጥበበኛው ሰሎሞን እና ጓደኛው <b>ክፍል 5.2</b>፡</p> <p>“ስለ አንድ ወንድ ልጅ እና ስለ ጓደኛው አዎቅ ታሪክ እናነባለን። እነዚህ ሁለት ወንዶች ተማሪዎች _____ በሚገኝ አንድ ትምህርት ቤት ተማሪዎች ናቸው። አሁን ታሪካቸውን እነግራቸዋለሁ። በማነብበት ጊዜ ቆም እያደረኩ ቀጥሎ ሊከሰት ስለሚችለው እጠይቃቸዋለሁ። መልስ ካላችሁ እጃችሁን ከፍ አድርጉ”</p> <p>2. ታሪኩ ካለቀ በኋላ ይህንን ጠይቃቸው፡</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ልጅቷ እንዴት ታመመች?</li> <li>2. ከታወረች በኋላ ህይወቷ እንደበፊቱ የሚሆን ይመስላቸዋል?</li> <li>3. ልጁስ ምንድን ነው የሆነው? የእሱስ ህይወት እንዴት ነው?</li> <li>4. ልጅቷ እናንተ ክፍል ብትሆን ምን ትነግሯታላችሁ?</li> </ol>
<p>6. የመዝገያ ጭብጨባ 10 ደቂቃ</p>	<p>1. ተናገር፡</p> <p>"በሹክሹክታ ጨዋታ ወቅት ለጤንነት አስፈላጊ የሆኑ 6 ቁልፍ መልዕክቶችን ተምረናል." ጠይቅ፡</p> <p>"ማን ያስታውሳቸዋል?"</p> <p>(ንጹህ እጆች፣ ንጹህ ፊት፣ ንጹሕ እግር፣ ንጹሕ ምግብ፣ ንጹሕ ውሃ እና ንጹህ ቦታ)</p> <p>2. የእኩያ መሪው የዚህን ክፍል የመዝገያ ጭብጨባ ተማሪዎችን እንዲመራ ጠይቅ፡</p> <p><b>የመዝገያ ጭብጨባ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ የአቻ መሪው ቁልፍ ከሆኑ መልዕክቶች አንዱን ይናገር ከዝያም ሁሉም በአንድ ላይ ያጨብጭቡ፤</li> <li>▪ እሱም ሌላ ተማሪ ይጠቁምና የተጠቆመው ተማሪ ሌላ አንድ ቁልፍ መልእክት ካስተላለፈ በኋላ ሌሎች ያጨብጭባሉ።</li> <li>▪ ከዝያም ሌላኛውን ቁልፍ መልእክት ሊጠራ የሚችል ሌላ ተማሪ ይጠቁሙና እንደቀደመው ሌሎች ያጨብጭቡ...ወዘተ</li> <li>▪ እንደገና ይደገሙት ነገር ግን በፍጥነት ይሁን</li> </ul> <p>3. ተናገር፡</p> <p>" በቀጣዩ ክፍል ከእነዚህ 6 መልእክቶች ጋር የተዛመዱ ጤናማ ስነምግባሮችን በበለጠ እንማራለን"</p>

የመማግር እቅድ 2 ፡- ጤናማ ባህርያት መማግርያ	
ርእስ	የሰውነትና የአካባቢ ንፅህና በመጠበቅ እንዴት በሽታን መከላከል እንችላለን
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ካርዶች</li> <li>✓ ፓስተር</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ጠመኔ</li> <li>✓ ንፁህ ውሃና ሳሙና በእጅ መታጠብያ ጣቢያ</li> </ul>
<p><b>አላማ</b></p>	<p>ተሳታፊዎችን በሽታ መከላከል የሚያስችሉን ተግባራዊ እውቀት ይይዛሉ።</p>
<p><b>1. መክፈቻ</b> <b>5 ደቂቃ</b></p>	<p><b>1. ተናገር:</b></p> <p>ባለፈው ርዕሰ ስለ ትላትሎችና ጀርሞች እና እንዴት እንድንታመም እንደሚያደርጉ ተማምረናል። ቆሻሻ እንደሚወዱ አይነ ምድር እንደሚሰማማቸው አይተናል እጅግ በጣም ትንሽ ሰገራም ከአንድ ቢሊዮን በላይ ጀርሞች በሺ የሚቆጠሩ ትላትሎችም እንደሚሸከሙ መማማር አካሂደናል።</p> <p><b>2. ቀጥሎ ያለው ጥያቄ በመጠየቅ መልስ ማሰባሰብ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ነዚህ የጤና ጠንቅ የሆኑ ጀርሞች ትላትሎች እንዴት ማስወገድ እንችላለን?</li> <li>- በሆነ አጋጣሚ ሰገራ ብንነካ ምን ሊከሰት ይችላል? ምን ማድረግን አለብን?</li> </ul> <p><b>3. በዚህ ሁኔታ እጃችን ሳንታጠብ ብንመገብ አይነ ምድር እንደመብላት ነው። በእጃችን መሬት ስንነካ የምንነካው አፈር የሰው ወይም የአንስሳት እዳሪ የተቀላቀለበት ሊሆን ይችላል አይነ ምድር መመገብ?</b></p>
<p><b>2. ተግባር: ጀርሞች ሁሉም ቦታ አሉ አሳታፊ ጨዋታ</b> <b>15 ደቂቃ</b></p>	<p><b>1. ጨዋታው ማስተዋወቅ</b></p> <p>አሁን ጀርሞች እንዴት ከሰው ወደ ሰው አንደሚተላለፉ እና ያለን</p> <p><b>2. ጨዋታው ማስጀመር</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 ተሳታፊ ተማሪዎች መምረጥና መዳፋቸው በጠመኔ (በሌላ ነገር እንዲያቆሽሹ ማድረግና እጃቸው ያልታጠቡ ገፀ ባህርያት እንዲወከሉ ማድረግ)</li> <li>▪ ሌሎች ተሳታፊዎች ክብ ሰርተው እንዲቆሙ ማድረግና አራቱም ተሳታፊዎች በየመሃሉ አብረው እንዲቆሙ ማድረግ</li> <li>▪ አንዱ ከአንዱ እየቀጠለ ሰላም በማለት እጅ ለእጅ እንዲጨባበጡ ማድረግ</li> <li>▪ ከእናንተ መሃል ቆሻሻ ያልነካ ማን አለ? ብሎ መጠየቅና ማብራርያ መስጠት ትንሽም ቆሻሻ አደጋ አላት።</li> <li>▪ የቆሽሽ እጅ ያላቸው በሁኔታው የተከፉ እንዲመስሉ ማድረግ</li> </ul> <p><b>3. በእጃቸው ቆሻሻ እንዳላቸው ያደረግናቸው ሰዎች ምሳሌ ናቸው። በየቀኑ ከሰው ጋር ስንጨባበጥ ፣ መሬት ስንነካ ፣ ስንፀዳዳ ፣ የቆሽሹ ልብሶች ፣ እንስሳት ስንይዝ እንውላለን። በየቀኑ ጀርሞችን ስንይዝ ፣ ስንነካ እንውላለን ማለት ነው። በአይን ስለማይታዩ አይመስለንም። ነገር ግን በቀላል መንገድ ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋሉ። ለዚህም ነው እጅን መታጠብ በጣም ጠቃሚ ባህርይ ነው የምንለው። ሁሉም እዚህ ያለ ሰው እጅ ንፁህ ቢሆን ሊተላለፍ የሚችል ጀርም አይኖርም።</b></p>
<p><b>3. ተግባር: እጅ መታጠብ</b> <b>25 ደቂቃ</b></p>	<p><b>1. ከተማሪዎች ጋር ወደ ትምህርት ቤቱ የእጅ መታጠቢያ ጣቢያ ይሂዱ እና ሳሙና እና ንጹሕ ውሃ እንዳለ ያረጋግጡ</b></p> <p><b>2. ተማሪዎችን ካርድ ቁጥር 7 ን ያሳዩና እንዲህ ይበሉ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- በሽታን ለመከላከል በጣም ጠቃሚ እና በጣም ቀላል ከሆኑ መንገዶች አንዱ እጅን በሳሙና እና በውኃ መታጠብ ነው።፤</li> <li>- እጆቻችንን ቀኑን ሙሉ ለተለያዩ ስራዎች እንጠቀማለን። ነገር ግን ሁለት ነገሮችን ከነካን ሁልጊዜ እጃችንን መታጠብ አለብን።</li> <li>- «በካርዱ መሠረት ምን እንደነካን ነው ሁልጊዜ እጃችንን መታጠብ ያለብን?»</li> </ul> <p><b>(መልስ:- አይነምድር ከነካን በኋላ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ማንኛውንም ሰገራ ከነካን በኋላ ሁልጊዜ እጃችንን መታጠብ አለብን። ህጻናትም በሰገራው በኩል በሽታ ሊያዛምቱ ይችላሉ።፤</li> </ul>



- “በካርዱ መሰረት የግድ እጃችንን መታጠብ ያለብን ምን ከመንካታችን በፊት ነው?”

(መልስ: ምግብ ከመንካታችን በፊት)

አብራራ:

- እጃችን መታጠብ የግድ የሚሆንባቸው ሁነቶች በማንኛውም መልኩ ከአይነ ምድር (ሰገራ) ጋራ የሚያነካክን ነገር ሲኖር እና ከምግብ ጋራ ከመንካታችን በፊት ናቸው። ምክንያቱም አይነ ምድር (ሰገራ) በሽታ አምጪ ነገሮች የተሸከመ በመሆኑ እና ከእጃችን ጋር ከተነካካ ስንበላ ወደ ሆዳችን ከምግብ ጋራ ሊገባ ስለሚችል ነው።
- “በጣም በጣም ባነሰ መጠንም ቢሆን (አንድ ግራም) ብዙ ሻይረሶች፣ ባክቴሪያዎች፣ የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች የሚሸከም መሆኑ አይተናል። አይነ ምድር (ሰገራ) ምንም በአይናችን ማየት የማንችልበት መጠን ልንነካካ ስለምንችል እጅን መታጠብ በጣም አስፈላጊ ነው።”

3. ተማሪዎችን ካርድ ቁጥር 8ን አሳያቸውና እንዲህ በል

“እጆችዎን በትክክለኛው መንገድ እንደሚታጠቡ እርግጠኛ መሆን እንፈልጋለን። ይህ ካርድ ቅደም ተከተሎችን ያሳያል። መጀመርያ የአቻ መሪው እንዴት እጃችሁን በትክክል መታጠብ ያሳያቸዋል። ስለዚህ ሌሎች ተማሪዎችንና ወላጆችን ማስተማር ትችላላችሁ።”

4. የአቻ መሪው የእጅ መታጠብ አስተማሪ እንዲሆን ነገረው። የአቻ መሪው ቅደም ተከተሉን ሲጠራ ሌሎች ደግሞ ይተገብሩታል።

አጽንዖት:

- “በጣቶችዎ መካከል እና የጥፍርዎን ስር መታጠብዎን አይዘነጉ።”

5. ሌሎች ተማሪዎችም እጃቸውን እንዲታጠቡና እንዲለማመዱ አድርግ፤

4. የንጹህ አካል ባህርያት

10 ደቂቃ

1. ተናገር:

“ሶስቱ በሽታን የሚከላከሉ የንጹህ አካል ቁልፍ መልእክቶች ንጹህ እጅ፣ ንጹህ ፊት እና ንጹህ እግር ናቸው። እጅ መታጠብ ለእጅ ንጹህና ያለውን ጥቅም ተምረናል።”

ጠይቅ:

“ንጹህ ፊትና ንጹህ እግር እንዲኖረን የሚረዱን ባህርያት ምን ምን ይመስላቸዋል?”

2. ፖስተሩ ላይ ወዳለው ጤናማ ባህርያት አመልክት (ካርድ 6). ተናገር:

“ፊትህን በሳሙናና ውሃ መታጠብህ ለምን ይጠቅማል?”

(መልስ: ቆሻሻ ፊት ዝንብ ይስባል፤ ምናልባትም ትራኮማን የተሸከመች ሊሆን ይችላል።)

አብራራ:

- ትራኮማ በህጻናት ላይ የተለመደ ነው
- የማየት ችግርን እና አይነ ስውርነትን ለመከላከል እባክዎ ፊትዎን ይታጠቡ በተጨማሪም ሌሎችንም ያስተምሩ።

3. ከካርድ ቁጥር 6 ይቀጥሉ

- በካርዱ ያለው ሁለተኛው ባህሪ ጫማ ማድረግ ነው።
- “ሰዎች ውጪ ጫማ ማድረጋቸው ለምን ይጠቅማል?”

አብራራ:

- በመሬት የሚገኙ ጥገኛ ትላትሎች በእግር በኩል ቆዳን በስተው የመግባት እድል ስላላቸው ሁልጊዜ ጫማ መጫማት በሽታው ለመከላከል ይረዳል።

- “ትናንሽ ትሎች በቆዳህ እንዲገቡና እንዲያሳሙምህ ትፈልጋለህ?”
- እነዚህን ትሎች ለማቆም የተሸለው መንገድ ጨጫማ ማድረግ ነው። ተማሪዎች ጫማ ከሌላቸው የሰውም ሆነ የእንስሳ አይነት ምድር ያለበትን አካባቢ እንዳይረገጡ የተቻላቸውን ጥንቃቄ እንዲያደርጉ መምከር እና የመጋለጥ እድላቸው ግን ከፍ ያለ መሆኑ ማስጠንቀቅ።

**5. የአካባቢ ንጽህና**  
*15 ደቂቃ*

**1. ተናገር:**  
“በአካባቢያችን ውስጥ ያሉ ብዙ ነገሮች ጤንነታችን ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ። በዚህ ምክንያት ንጹህ አካባቢ መኖሩ በሽታን ለመከላከል ይረዳል። ከንጹህ አካባቢ ጋር በተለይም ንጹህ ቦታ፣ ንጹህ ውሃ እና ንጹህ ምግብ ጋር የተያያዙ ባህሪያትን እንማራለን”

**2. ፖስተር ላይ የንፁህ አካባቢያዊ ክፍልን ጠቁም (ካርድ ቁጥር 9) እናም እንዲህ በላቸው:**  
" በግራ በኩል ያለው ስዕል አካባቢያችንን ጤናማ የማይሆንበትን ሁለት መንገዶች ያሳያል፤ ፤ በስተቀኝ በኩል ደግሞ ጤናማ እንዲሆን ለማድረግ የሚጠቅሙ ሁለት መንገዶችን ያሳያል"

**ጠይቅ:** ብላይኛው የሥዕል ክፍል ምን ምን ባህሪያትን ማየት ይችላል?

**አብራራ:**

- በመሬት ላይ ወይም በውሃ ውስጥ መጸዳዳት ለጤንነታችን በጣም አደገኛ ነው። እንዳየነው ግን 1 ግራም ሰገራ እንኳን በጣም አደገኛ ሊሆን ይችላል።
- ንጹህ መጸዳጃ ቤት መጠቀም ሰገራን ለማስወገድ በጣም አስተማማኝ መንገድ ነው።
- ሰገራ ወደ መጸዳጃ ቤቱ ጉድጓድ ውስጥ መግባት ነው ያለበት ስለዚህ ከውጪ መታየት የለበትም።

**ጠይቅ:**  
“መጸዳጃ ቤትህን ካላጸዳህ ምን ይፈጠራል? ለጤንነት መጥፎ የሆነው ለምንድን ነው?”  
(መልስ- መጥፎ ሽታ ሰዎች እንዳይጠቀሙ ያደርጋቸዋል። ቆሻሻ ሽንት ቤት ዝንቦችን ይስባል)

**3. ከፖስተር ላይ ይቀጥሉ (ካርድ 9). እንዲህ ብለህ ጠይቅ:**

“በዚህ ሥዕል ታች አካባቢ ምን ባህሪ ማየት ይችላል?”

**አብራራ:**

- ሰዎች የሚራመዱበት አካባቢ ከሰገራ እና ከቆሻሻ ንጹህ መሆን አለበት። የቆሻሻ አካባቢዎች ዝንቦችን ሊስቡ እና በሽታዎችን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

**ጠይቅ:**  
“ሽዎች በግቢው ውስጥ ስላለ የእንስሳት ሰገራ ምን ማድረግ አለባቸው?”  
(ሊሆን የሚችል መልስ: የእንስሳት ሰገራዎችም በሽታዎችን ያስተላልፋሉ። ማጽዳት እና ክት/ቤት ግቢ ማስወገድ አስፈላጊ ነው። አጥር እንስሳቶች ወደ ግቢ እንዳይገቡ ይረዳል)

**4. በፖስተር ላይ ወደላው ሌላኛው ንጹህ አካባቢያዊ ባህሪዎች ጠቁም (ካርድ 10) ተናገር:**

- ይህ ስዕል ሁለት ሌሎች ጤናማ ባህሪያቶችን ያሳያል፤
- ጠይቅ: " ከላይ ያለው ጤናማ ባህሪ ምንድን ነው?"

**አብራራ:**

- ውሃን ከንጹህ ምንጭ የምንሰበስብ ቢሆንም በማከማቻ ውስጥ አሁንም ሊቆሸሸ ይችላል።
- ስለዚህ ውሃን በንጹህ እና በተሸፈነ እቃ መያዣ ውስጥ ማስቀመጥ አስፈላጊ ነው። ንጹህ ውሃ በቆሸሸ እቃ ሊበክል ይችላል።

**ጠይቅ:**  
“ውሃ በተከደነ ኮንቴነሮች ውስጥ መቀመጥ አለበት። ለምን?”  
(መልስ: ዝንቦች በውሃ ውስጥ ሊያርፉ እና ሊበክሉት ይችላሉ)

**5. ጠይቅ:**  
" ከታች ያለው ምን አይነት ባህሪ ነው?"

**አብራራ:**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- በፍራፍሬ እና በአትክልት ላይ ያለ ቆሻሻ እንቁላሎችን ሊሸከም ይችላል። በዚህ ምክንያት ከመበላቱ በፊት ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ማብሰል ወይም ማጠብ አስፈላጊ ነው።</li> <li>- እንስሳው የተበከለ ከሆነ ጥሬ ስጋም ሊያስተላልፍ ይችላል። ስለዚህ ጥሬ ስጋን በደንብ ማብሰል እንቁላሎችን ሊገድል ይችላል።</li> </ul> <p>6. ተናገር:</p> <p>"ትሎችና ባክቴርያዎች ሰገራ እና ቆሻሻ አካባቢ ይወዳሉ። ለዚህም ነው የአካባቢያችንን ንፅህና መጠበቅ እና ሽንት ቤትን በአግባቡ መጠቀም በጣም አስፈላጊ የሆነው"</p>
<p>6. ተግባር: የሰሎሞንና ዓደኛው ታሪክ 25 ደቂቃ</p>	<p>1. ታሪክ 2 ተመልክቱ ጎበዙ ሰለሞንና ዓደኛው <b>ክፍል 5.2</b> ከዚያም እንዲህ በል:</p> <p>“ስለ አንድ ወንድ ልጅ እና ስለ ዓደኛው አጭር ታሪክ እናነባለን። እነዚህ ሁለት ወንዶች ተማሪዎች _____ በሚገኝ አንድ ትምህርት ቤት ተማሪዎች ናቸው። አሁን ታሪካቸውን እነግራቸዋለሁ። በማነብበት ጊዜ ቆም ሳደርግ የአቻ መሪያችሁ ቀጥሎ ሊከሰት ስለሚችለው ጥያቄ ይጠይቃቸዋል። መልስ ካላችሁ እጃችሁን ከፍ አድርጉ”</p> <p>2. ለተማሪዎች ታሪክ ቁጥር 2 አንብብ (<b>ክፍል 5.2</b>)። በመሀል አቁምና የአቻ መሪው ስለታሪኩ ሌሎችን እንዲጠይቅ አድርገው።</p> <p>3. ጠይቅ:</p> <p>“ዓደኛው ሰሎሞንን ሰምቶ ጤናማ ሥነ ምግባርን ለመጀመር ይነሳሳል ብለው ያስባሉ?”</p> <p>4. ጊዜ ካላችሁ አጭር ድራማ ስሩ። የአቻ መሪው እንደ ዓደኛው ሆኖ እንዲሰራ እና ጤናማ ያልሆኑ ባህሪዎቻችን እንዲያሳይ ይጠይቁ። ፍቃደኛ የሆነ ተማሪ ይነሳና ሰሎሞን የተሳሳተውን ያርመው።</p>

**ክፍል አምስት**

**5. የመማግርያ ግብአቶች**



**5.1 አጠቃላይ ይዘት ገፅታ**

ግብአት	መግለጫ	ተጠቃሚ	
4.2 ልባሙ ሰሎሞንና ማሞ	የሰሎሞንና የማሞ ታሪክ ሲሆን ሰሎሞን ልባም ሆኖ ማሞ ግን ጤናማ ያልሆነ ባህርይ አለው	✓ ክለብ አባላት ✓ ተማሪዎች	✓
4.3 አሳታፊ ተግባራት	ሁሉም አሳታፊ ተግባራት የክንዋኔ መንገዶች	✓ ክለብ አባላት ✓ ተማሪዎች	✓
4.4 የትምህርት ቤት ቃል መግቢያ ና እገዛ	ትምህርት ቤቶች ይህን ተግባር ሊደግፉ የሚችሉባቸው	✓ ርእሰ መምህር ✓ የክለብ አስተባባሪ	✓
4.5 የተማሪዎች ቃል መግቢያና ድጋፍ	ተማሪዎች ቃል የሚገቡበት	✓ ተማሪዎች	✓
4.6 የአነስተኛ የዎሽ ፕሮጀክት	የተለያዩ የዎሽ ፕሮጀክት ምሳሌዎች	✓ የክለብ አስተባባሪዎች ✓ አባላት	✓

5.2

ታሪክ መናገር

ታሪክ 1: የቆሽሽ ፊት ያላት ልጅ (ትራኮማ ወይም የአይንማዝ በሽታ)

\* እባክዎ ከማህበረሰብዎ ጋር የሚጣጣሙ የወንድና የሴት ስሞችን መርጠው ይጠቀሙ \*

----- ታላቅ ወንድሟን -----ን በጣም ትወደው ነበር፤ እሷም ውሾችን በታም ትፈራ ስለነበር ----- ከእርሷ ጋር ወደ ትምህርት ቤት አብሯት ይሄድና ውሾች ወደ እሷ ቢመጡ እንኳን ሊጠብቃት እጇን ይይዝ ነበር፤ አንድ ቀን የዴሙዝ ዓይኖች በጣም ቀልተው ነበረ፤ እሱም አይኖቹን እያሳከከኝ ነው ብሎ አይኖቹን ማሸቱን ቀጠለ፤ ይሁን እንጂ እሷ (-----) ወደ ትምህርት ቤት ብቻዋን መሄድ አልፈለገችም፤ እሱ (-----) ግን አሁንም አብሯት መሄድ እንደሚችል ተናገራት፤ እንደተለመደው እጆቿን ይዞ ይጓዝ ነበር፤ ነገር ግን አንዳንዴ ዓይኖቹን ለማሸት ይቆማል፤ ዝንቦችም በዴሙዝ ዓይኖች ዙርያ ነበሩ፤ እሱም ሊያባርራቸው ሞክረ፤ ----- ግን ዝንቦቹን ልብ አላለቻቸውም ነበረ፤ ዝንቦቹ ግን በአካባቢዋ ነበሩ እናም ብዙ ጊዜ አይኖቿ አጠገብ ይበሩ ነበረ፤ መምህራንም ፊትዋን እንድትታጠብ ቢነግራትም እሷ ግን ሁል ጊዜም ትረሳለች፤ ከጥቂት ቀናት በኋላ ከእንቅልፏ ስትነቃ ዓይኖቿ ቀልቶ እና በጣም የማሳከክ ስሜት ይሰማታ፤ ----- በእለቱ ወደ ትምህርት ቤት አብሯት ሲሄድ የጸሐዩ ብርሃን አይኗን ይጎዳዋል፤ መምህራቸውም የሁለቱንም የቀላ ዓይን ከተመለከተ በኋላ ለ-----እሷንም ይዞ ወደ ጤና ኬላ እንዲሄዱ ነገረው፤ በጤና ኬላውም የጤና ባለሙያ የሆነችው ሚስተር ከይሲ “የአይንማዝ ወይም ትራኮማ” በሽታ ይመስላል አለቻቸው፤ ስለዚህ “እንዲሻሻላችሁ ይህንን መድሃኒት ውሰዱበት፤ ይሁን እንጂ ካልተጠነቀቃችሁ እንደገና ልትታመሙ ትችላላችሁ፤ ጤናማ ሆናችሁ ለመቆየት ፊታችሁ ሲቆሽሽ መታጠብ አለባችሁ፤ እጃችሁን መታጠብ አለባችሁ እናም አይናችሁ አካባቢ የቆሽሽ ልብስ አትጠቀሙ፤” ----- ጆሮውን ሰጥቶ አዳምጦ ስለነበረ እነዚህን ጤናማ ባህርያት ለመተግበር ይጠነቀቃል፤ ይሁን እንጂ ----- ከተሻሻላት በኋላ ተመልሳ መቆሽሽ ጀመረች፤ ዓይኖቿም ብዙውን ጊዜ ይቀላና ያሳክካት ነበረ፤ ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ለጋድባይ ማየት በጣም አስቸጋሪ እየሆነባት መጣ ከዚያም በኋላ ዓይነ ስውር ሆነች፤ ፤ ጥያቄዎች

1. ልጅቷ እንዴት ልትታመም ቻለች?
2. ዓይነ ስውር ከሆነች በኋላ ህይወቷ ምን ዓይነት የሚሆን ይመስላቸዋል?
3. ልጇስ ላይ ምን የተከሰተ ይመስላቸዋል? የእሱ ህይወት እንዴት ነው?
4. እናቷ ብትሆኑ ምን ታደርጉ ነበር?

ታሪክ 2: ልባሙ ሰለሞንና ጓደኛው (ትላትሎች)

በአንድ ወቅት .....ከተማ አንድ ሰለሞን የሚባል ልባም ልጅ ነበር። ይህ ልጅ እድሜው 10 ሲሆን የ\_\_\_ ትምህርት ቤት ተማሪ ነበር። ብዙ ጓደኞች የነበሩት ሲሆን ሰዎችን መርዳት ደስ ይለው ነበር። አንድ ቀን ማሞ የሚባል ጓደኛው በጣም የታመመ መስሎ ወደ ትምህርት ቤት ይመጣል። ክፍል ገብቶም እንዲህ አለ “ሆዴ ይቆርጠኛል ፣ ድካምም ይሰማኛል ፣ እና ቀልቤንም መሰብሰብ አቅቶኛል” አለ።

➤ ተማሪዎች ማሞ ምን የሆነ ይመስላቸዋል?

ይህም የሰማ ሰለሞን ጓደኛውን ለመርዳት ፈለገ። እንዲህም አለው “ከትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ ወደ ጤና ኬላ እንሄዳለን መድሃኒት ይሰጡኋል”፤፤ ጤና ኬላ ደርሰው መላዋን አገኛቸው። ቀጥላም ጓደኛውን በደንብ አይታ እንዲህ አለቸው። “የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች አሉህ ፣ አሁን ይህን መድሃኒት ውሰድ ይሸላሃል። በንፅህናና በጥንቃቄ ካልኖርክ ግን ተመልሶ ሊያምህ ይችላል። አስፈላጊው ጥንቃቄ እንድታደርግ ይገባሃል።” አለችው።

➤ ተማሪዎች ....ምን እንዲያደርግ ነው የመከረኛው? ምን ምን ማድረግ አለበት ማሞ?

ሰለሞንና ማሞ ወደ ቤት እየተመለሱ እያለ ጓደኛው... መፀዳዳት ፈለገ። ወደ መንገድ ዳር ወጣ ብሎ ወንዝ አጠገብ ለመፀዳዳት ሲሞክር ሰለሞን....”ማሞ አይገባም ተው ተው ” አለው።፤፤

➤ ተማሪዎች ሰለሞን ለምንድነው የከለከለው? ምን እንዲያደርግ የሚመክረው ይመስላቸዋል?

ሰለሞን እንዲህ አለው...”ሽንት ቤት መጠቀም አለብህ።” ነገር ግን ማሞ “ሽንት ቤት እኮ የለም... የት ልጠቀም” ሲል ጠየቀው። ሰለሞን በጣም ልባም ስለነበር ”ግድ የለህም ከወንዙ ዳር 1000 ጫማ ራቅ በልና ተጠቀም... ከተጠቀምክ በኋላ አይነ ምድሩ በአፈር መቀበር ደግሞ አለብህ.... ሰውና ሌላ እንሰሳ እንዳያገኘው...እሺ” ማሞ ተገርሞ “1000 ጫማ? በቃ ይቅርብኝ...አቤት እንደምንም ብዬ እደርሳለው...ሽንት ቤትም እጠቀማለው” አለ።

ሰለሞን ማሞን በደንብ ሲታዘበው ጫማ እንዳላደረገ አወቀ።

➤ ተማሪዎች ሰለሞን ለማሞ ምን የሚለው ይመስላቸዋል?

“ማሞ ጫማ ባለማድገርህ በሽታ አምጪ ጥገኛ ትላትሎች በእግርህ በኩል ወደ ሰውነትህ ሊገቡ ይችላሉ.... ለምንድነው ጫማ ያላደረከው?” ሲል ሰለሞን ጠየቀው። ማሞም “ጫማ የለኝም ...” ሲል መለሰለት በዚህም ምክንያት ሰለሞን እንዲ ሲል መለሰለት።”ጫማ ከሌለህ የረጠበና ለሽንትና ለሰገራ የተጋለጡ አከባቢዎች አትረገጥ የእንሰሳም ቢሆን። ዘውትር ደግሞ መታጠብ አለብህ... እሺ?”፤፤ ሰለሞንና ጓደኛው እቤት ደረሱ። የሰለሞን ጓደኛ ቤት ግቢው በእበትና በሌሎች ነገሮች የቆሸሸ ፣ ሽንት ቤቱም የሚሸትና ያልፀዳ መሆኑን አየ

➤ ተማሪዎች የነማሞ ቤት ንፁህና ጤናማ ለማድረግ ምን ማድረግ ይችላል?

ሰለሞንና ጓደኛው ተባብረው ሽንት ቤቱን ካፀዱ በኋላ ማሞ ተፀዳዳ። ነገር ግን ከሽንት ቤት ሲወጣ ማሞ እጁን እንዳልታጠበ ሰለሞን ታዝቦ “ጓደኛውን...” ብሎ አንድ ነገር መከረው።

➤ ተማሪዎች - ምን የሚመክረው ይመስላቸዋል? ለምን? እስቲ ሰለሞንን ሁኑና እንዴት እጁን መታጠብ እንዳለበት ለማሞ አሳዩት?

የማሞ እናት መጡ። ማሞን ሲያዩት ፊቱ መቆሸሸ ተመለከቱና... “ማሞ ፊትህ በሚገባ ታጠብ” አሉት....

✓ ተማሪዎች ፊታችን መታጠብ ለምንድነው ጠቃሚ የሆነው?

ሰለሞንን “አዎ ታጠብ...ደግሞ በንፁህ ጨርቅ ፊትህ አድርቅ” አለው። የማሞ እናትም... “ትክክል ነህ ሰለሞን...አንተ በጣም ለባምና ጥሩ ጓደኛ ነህ” አሉት። ማሞ... “እውነት ነው በጣም ነው የማመሰግንህ” ብሎ ማንን ሰጠው

➤ ተማሪዎች ሰለሞን የሰጠው ማንን ምን ሊያደርገው ይችላል? ከመብላቱ በፊት?



**5.3 አሳታፊ ተግባራት**

ቀጥሎ ያለው አሳታፊ ተግባራት (ጨዋታዎች) የመማማር ሂደቱን የሚያሳዩ ግብአቶች ናቸው። ከ1- 6 ያሉት ተግባራት በመማማርያው ክፍለ ጊዜ የተካተቱ ሲሆን ከ7-10 ያሉት ደግሞ ተጨማሪ ግብአቶች ናቸው።

---

**ተግባር 1: የሹክሹክታ ጨዋታ**

መግለጫ አንድ ሰው የሰማውን ወደ ሌላ ሰው የሚያስተላልፈው መረጃ ትክክለኛ ሲረጋገጥ ምን ማድረግ እንዳለብን ለማሳወቅ የምንጠቀምበት የጨዋታ ዘዴ ሲሆን ተሳታፊዎች በመስመር ተሰልፈው መጀመርያ የተሰለፈው ሰው የሰማውን (የተናገረውን) ቀጥሎ ላለው ሰው እንዲያስተላልፍ ...ሌላው እንዲህ በማድረግ መጨረሻ ላይ የደረሰው መልእክትና መጀመርያ የተናገረው መልእክት ያላቸው መመሳሰልና ልዩነት በማስረዳት መደረግ ያለበት ጥንቃቄ የምናስብበት ነው።

አላማ:- የዚህ ጨዋታ ዋና አላማ የመልእክትን በትክክል ማስተላለፍ ጠቃሚነት ነው።

---

**ተግባር 2: ስዕል መሳል**

መግለጫ:- ተሳታፊዎች በቡድን ተከፍለው እንዲቆሙ ይደረጋል። አንድ ተሳታፊ ከአንደኛው ቡድን ነጠል ብሎ ከጤና ትምህርት ጋር የተያያዘ ነገር ለቡድኑ ሹክ እንዲል ይደረጋል። የቡድኑ አባላት የሰሙትን ነገር ሰው ስዕል ለመቀየር ይጀምራል። ሌሎች የቡድኑ አባላት ምን አየተሳለ እንደሆነ እንዲገምቱ በማድረግ ትክክለኛ ግምት እስኪያገኙ ድረስ በዙር እንዲመክሩት ማድረግ ያገኘው ቡድን 4 ነጥብ ያገኛል።

---

**ተግባር 3: ጀርሞች በሁሉም ቦታ**

መግለጫ: እስቲ ተሳታፊዎች መዳፋቻችሁ አቆሽሽው እጅ የማይታጠቡ ሰዎች ወክለው እንዲቆሙ ማድረግ ተሳታፊዎች ክብ ሰርተው እንዲቆሙ እና አጠገባችው ያለው ሰው ለሰላምታ እጅን ለ5 ሰከንድ እንዲጨብጡ በየተራ ማድረግ፤ አራቱ የቆሽሽ እጅ ያላቸው ተሳታፊዎች ተሰብጥረው በመቆም አብረው የእጅ መጨባበጥ ተራ ተሳታፊ ይሆናሉ። በመጨረሻ ስንቶቻችን የቆሽሽ እጅ አለን? ብሎ በመጠየቅ ጀርሞች ሁሉም እሉ መጠናቸው የማይታይ ቢሆንም ብሎ መማማር።

አላማ :- ሰዎች እጃቸው በቆሽሽ ቁጥር ለጀርሞች ተጋላጭነታቸው እንዴት እንደሚጨምር ማስረዳት

**ተግባር 4: ይህ እንዴት ልንጠቀምበት እንችላለን**

መግለጫ ተሳታፊዎች በቡድን መክፈል። እያንዳንዱ ቡድን አንድ ዕቃ እንዲያደርሱ ማድረግ (በባዶ የውሃ መያዣ ፕላስቲክ፣ሹካ፣ማንኪያ) ተሳታፊዎች የተሰጠው ዕቃ ከሚታወቀው ጠቃሚነት በተለየ ሁኔታ ለምን ለምን አግባባት ልንጠቀምበት እንደምንችል ለማወቅ

አላማ :- በጥልቀትና ፈጠራ የተሞላበት አስተሳሰብ መለማመድ

**ተግባር 5: መተባበር**

መግለጫ ከንዕህና ባህሪያት (ተግባራት) አንዱ የሆነ ያል ሆነ ያለ ድምፅ በተግባር እንዲያሳዩ በማድረግ ሌሎች ምን ለማሳየት እንደሞከሩ እንዲለዩ ማድረግ።

አላማ:- የመረዳት ችሎታ ማዳበር

**ተግባር 6: የትል ምልክት**

መግለጫ አንድ አካባቢ እንደ ኩሬ በመከለል የሚደረግ ድርጊት ሲሆን በኩሬ ያለው ውሃ በአንገት ጥገኛ ትላትለች ወይም ብልሃርዝያ የተበከለ እንደሆነ ማሰብ ከተማሪዎች መካከል እንደ ጥገኛ ትል ተክተው የሚተውን ተማሪ መምረጥ ሌሎች ተማሪዎች በኩሬው ዳርና ዳር ተሰብስበው እንዲያይ ማድረግና ግቡ ሲባል እንዲገቡ ውጡ ሲባል ከኩሬው እንዲወጡ ማድረግ፤ በ2ኛው ዙር ወደ ውሃ የሚገቡ ተማሪዎች ቆይታቸውን ማስረዘም፤ ውሃ ውስጥ በቆዩ ቁጥር እንደጥገኛ ትል የሆኑ ልጆች እንዲያይደዋቸው እና ባዩዋቸው ጊዜ ምልክት እንዲለጥፍባቸው ማድረግ፡፡

- ✓ በውሃ ውስጥ በቆየን ቁጥር ምን ይከሰታል? ብሎ መጠየቅ
- ✓ ሌሎች ተማሪዎች በኩሬው አካባቢ እንደሚጸዱ እዲያስመስሉ በማድረግ የበለጠ አስተማሪ ማድረግ

**ተግባር 7: የሰለሞንና የማሞ ታሪክ ድራማ**

መግለጫ: የልባሙ ሰለሞንና ጓደኛው ማሞ እንዲሰሩትና በተማሪዎች ፊት እንዲያቀርቡት ማድረግ

ተጨማሪ ፡- ተጨማሪ ገፅ ባህሪይ በመጨመር የበለጠ አስተማሪ ማድረግ

አላማ ፡- ተማሪዎች ሌሎች ጓደኞቻቸው ለማገዝ የሚያስችል ባህሪይ እንዲኖራቸው ለማበረታታት

**ተግባር 8: ንፁህ ቆሻሻ**

መግለጫ በትምህርት ቤት ክፍል ውስጥ የትኛው አካባቢ ንፁህ የትኛው አካባቢ ቆሻሻ መሆኑ መለየት፤ በጠመኔ ወይም በሌላ ምልክት መለየት ይቻላል

የጨዋታው መሪ

- ወደ ንፁህ ሲል ተማሪዎች ወደ ንፁህ ቦታ ክልል
- ወደ ቆሻሻ ቦታ ሲል ተማሪዎች ወደ ቆሻሻ ቦታ ክልል እንዲገቡ ማድረግ
- በንፁህ ቦታ ሲሆኑ ደስተኛ ፊት ማሳየት
- በቆሻሻ ቦታ ሲሆኑ ሽታው እንዲሸታቸው ፊታቸው ላይ እንዲታይና አፍንጫቸው እንዲይዙ ማድረግ

አላማ: የቦታዎች ልዩነት በስሜታችን ያላቸው ተፅእኖ ለማስተዋወቅ

**ተግባር 9: የሙዚቃ እና ወንበር ውድድር ጨዋታ**

መግለጫ: ሁሉም ተሳታፊዎች የዝንብ ገፅ ባህሪይ እንዲይዙ መናገር፤ ከተሳታፊዎች ቁጥር ያነሰ ወንበር ክብ ሰርቶ በሙዚቃ ታጅበው እንዲዘሩ ልክ ሙዚቃው ሲቆም ወንበር ላይ ቁጭ እንዲሉ፤ ወንበር ሳያገኝ የቀረ ከጨዋታ ውጪ እንዲሆን ማድረግ እና አሸናፊውን መለየት፡፡

አላማ: ተማሪዎች ዝንብና ቆሻሻ ያላቸው ግንኙነት እንዲያስታውሱ ለማድረግ፡፡

**ተግባር 10: ፈጣን የክብ ክለሳ**

ማስታወሻ: ለዚህ እንቅስቃሴ ኳስ ወይም አሻንጉሊት መጫወቻ ያስፈልግዎታል።

አቅጣጫዎች: ተማሪዎች በክብ ሁኔታ ይቀመጣሉ፤ ሌሎቹ ተማሪዎች በክብ ዙሪያ ኳስ እያሳለፉ ሲሄዱ ተማሪው የክለሳ ጥያቄ ይጠይቅ፤ አንድ ተማሪ ከዋሱ በክብ ዙሪያ ከመዞሩ በፊት ጥያቄውን በትክክል ከመለሰ፤ ከዚያም የሚቀጥለውን ጥያቄ የፈለጉትን ተማሪ ይጠይቃሉ፤ ነገር ግን, ተማሪው/ዋ ኳሱ ወደ እነርሱ ከመመለሱ በፊት መመለስ ካልቻለ በክብ መሃል ይቀመጣል፤ በሚቀጥለው ጊዜ ሌላ ተማሪ ጥያቄ ሲስት መሃል የተቀመጠው ሌላ እድል ስለሚያኝ መልሱን ያስተካክላል ከዚያም ወደ መስመሩ ይመለሳል፤፤

ዓላማ: ይህ ጨዋታ ይዘቱን ለመገምገም ገባሪ መንገድ ነው።

**ተግባር 11: "ገምት!"**

**አቅጣጫዎች:** አንድ ተማሪ ወደ ፊት እንዲመጣ ጥራው ፤ ሌሎችም ተማሪዎች ፊት ለፊት ይዩት፤ ማንም ሰው እንዳይዘር፤፤ ቦረዱ ላይ ከትምህርቱ ጋር የሚዛመድ አንድ ቃል ይጻፉ (ትል፤ ትራኮማ፤ መጸዳጃ ቤት፤ እጅ መታጠብ ...ወዘተ)፤፤ ተማሪው ስለ ቃሉ ሦስት ተማሪዎችን ጥያቄ መጠየቅ እና ምን እንደሆነ ለመገመት መሞከር አለበት፤፤ ሌሎቹ ተማሪዎች በመልሱ ውስጥ ያለውን ቃል መናገር አይችሉም፤፤

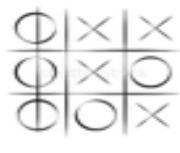
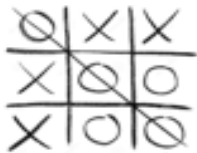
**ዓላማ:** ይህ ጨዋታ ተማሪዎች ትምህርቱን እንዲከልሱት አመቺ መንገድ ነው.

**ተግባር 12 ቲክ ታክ ቶ "Tic Tac Toe" መግለጫ**

**መግለጫ:** 1. በሰሌዳው ቀጥሎ ያለው ስእል መሳል



2. ተሳታፊዎች በሁለት ቡድን መክፈል ቡድን “X” እና “O”
3. ለተሳታፊዎች ስለ በሽታዎች ምልክቶች መተላለፊያ መንገዶች ስለ መከላከያ ጥያቄ መጠየቅ
4. ቡድኑ የቀረበለት ጥያቄ በትክክል ከመለሰ የተሰጣቸው ምስል በስእሉ ላይ ይሰላሉ በመደዳ የመለሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል፡፡



**ተማሪዎች የራሳቸውን ጥያቄ ማቅረብ ይችላሉ**

**5.4 የተማሪዎችን ጤና ለማጎልበት ትምህርት ቤቱ ድጋፍ ለማድረግ ቃል የሚገባበት ቅፅ**

ቀን: \_\_\_\_\_

በሽታን ለመከላከል የአካባቢ ንፅህና መጠበቅና ተገቢ የንፅህና ተግባራት ማከናወን ወሳኝ መሆኑ በመረዳታችን ከዚህ ቀጥሎ ያለው ድጋፍ ለማድረግ ቃል ገብተናል

- ❖ ሁሉም የትምህርት ቤታችን ማህበረሰብ ተገቢ የግልና የአካባቢ የጤናና ንፅህና ትምህርት እንዲገኝ እናደርጋለን
- ❖ ትምህርት ቤታችን በሁሉም የትምህርት ቀናት በሽንት ቤት አካባቢ የእጅ መታጠብያ ገንዳ ውሃና ሳሙና እንዲኖር ያደርጋል
- ❖ ትምህርት ቤታችን የአካባቢ ፅዳት እንዲጠበቅ የክፍል የሽንት ቤትና የተለያዩ ቡታዎች ጽዳት ለመጠበቅ ፕሮግራም ያወጣል ይከታተላል

የልጆቻችንና የራሳችን ጤና ለመጠበቅ አስፈላጊው እገዛ ለመስጠት በቁርጠኝነት ተነስተናል

በዚህ ስልጠና የተሳተፉና ይህ ወሳኔ ያሰተላለፈ አባላት

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**5.5 የተማሪዎች ድጋፍ**

ተማሪዎች እንዲቆሙና ቀኝ እጃቸው ወደላይ ክፍ እንዲደርጉ መጠየቅ እያንዳንዱ ዐረፍተ ነገር በማንበብ ደግመው እንዲሉት እና ቃል እንዲገቡ ማድረግ የሚገቡት ቃል በጥቁር ሰሌዳ ላይ በመጻፍ ራሳቸው እንዲያነቡት ማድረግ ይቻላል።

**ተማሪዎች ጤናማ ባህሪያት ለመተግበር የሚገቡት ቃል ኪዳን**

“በሽታን ለመከላከልና ጤናማ ሆኖ ለመኖር የግል ንፅህናዬን እና የአካባቢዬን ንፅህና ለመጠበቅ የእጆቼን የፊቴን የእግሬን የምግቤን እና የአካባቢዬን የውሃ ንፅህና ለማረጋገጥ ቀጥሎ ያለውን ቃል እገባለሁ።”

- ❖ በሚገባና በትክክል በሳሙናና በውሃ እጆቼን እታጠባለሁ፤
- ❖ ሽንት ቤት በትክክል እጠቀማለሁ፤ ንፁህ እንዲሆንም አደርጋለሁ፤
- ❖ ንፁህ ምግብ እመገባለሁ፤ ንፁህ ውሃ እጠጣለሁ፤
- ❖ ተማሪ ጓዶቻቼ እና ቤተሰቦቼ ስለ ጤናማ ባህሪያት እንዲያውቁ አስተምራለሁ፤
- ❖ የአቻ መሪ እና ምሳሌ በመሆን የትምህርት ቤቴ፣ የቤተሰቤ እና የማህበረሰቤ ጤና አስተዋውቃለሁ።

**ተጨማሪ አማራጭ ተግባራት**

1. ተማሪዎች የገቡት ቃል በትምህርት ቤቱ ግድግዳ ላይ አሳጥሮ መጻፍ
2. ተማሪዎች ከፍ ባለ ድምፅ እንዲያነቡት ማድረግ
3. የመዳፍ አሻራቸው በግድግዳ ላይ እንዲያሳርፉ ማድረግ.

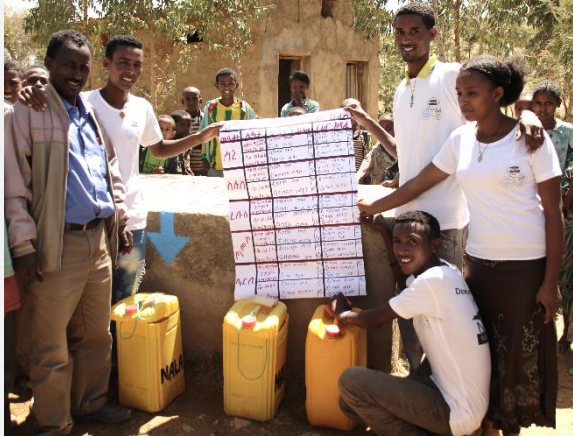




**5.6 አነስተኛ የዎሽ ፕሮጀክት ምሳሌዎች**

ከታች የተዘረዘሩት ሶስት ምሳሌዎች እናንተ በትምህርት ቤታችሁ ውስጥ የምትሰሯቸው የአነስተኛ የዎሽ ፕሮጀክት ምሳሌዎች ናቸው።

**1. የጀሪካን መጠቀም**



- ጀሪካንን አስውቦ መጠቀም:
  - አንድ ጀሪካን አፋን በማስተካከል ለእጅ መታጠቢያ መጠቀም
  - አንዱ ጀሪካን አፋ ሳይነካ ውሃ ለማመላለስና ለሞሙላት መጠቀም
- ይህን ተግባር በየተራ ተማሪዎች ወይም የክለብ አባላት ውሃ እንዲያመላልሱ እና እንዲሞሉ ፅዳት እንዲጠቀሙ መመልመል እና ማሰማራት



**2. የጤናና ንፅህና ምስሎች**



- ምስሎቹ ማርቀቅ
- ብሩህ ቀለማት መጠቀም እና አወንታዊ መልእክቶች መጻፍ



**3. በር ለሌላቸው ሽንት ቤቶች መጋረጃ ማዘጋጀት**



- ብትን ጨርቅ በበሩ ልክ ቆርጦ እንደ መጋረጃ ማዘጋጀት.
- መጋረጃዎቹ ማስዋብ እና መስቀል





**ክፍል ስድስት**

**6. እቅድ፣ክትትል እና ግምገማ**



የእቅድ ፎርም ጥቅም ላይ የሚውለው ከጤና እና ጽዳት ሳምንት ቀደም ብሎ ነው። እንዲሁም የክትትልና የግምገማ ፎርሞች ጥቅም ላይ የሚውሉት በትምህርት ቤት የጤና መርሃ ግብሮች ከመጀማራቸው በፊት፣ በመፈጸም ላይ እያሉ እና ከተጀመሩ በኋላ ይሆናል።

**6.1 አጠቃላይ እይታ**

የዕቅድ፣ የክትትል እና የግምገማ ቅጾች፣ ትምህርት ቤቱ የጤንነት ትምህርት መርሃ ግብር እንዲያዘጋጅ እና እንዲገመገም ያግዛሉ። እነዚህ ቅጾች በሙሉ በአሰልጣኞች ሥልጠና ወቅት ይተዋወቃሉ። ቅጾቹን በዝርዝር የሚገልጽ ሰንጠረዥ ከዚህ በታች ይገኛል።

	<b>ቅጽ</b>	<b>መግለጫ</b>	<b>ቅፁን የሞላው አካል</b>
<b>ዕቅድ</b>	6.2 አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ዕቅድ ማዘጋጀ ገፅ	ይህ የዕቅድ ገጽ በአሰልጣኞች ስልጠና ወቅት አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክቶች ለማቀድ ያገለግላል። በተጨማሪም የተማሪዎች ክብባት የፕሮጀክቶቻቸውን ዕቅድ ሲያቅዱ ይሞሉታል።	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ በአሰልጣኞች ስልጠና ተሳታፊዎች</li> <li>✓ የክብብ አባላት</li> </ul>
	6.3 የጤና ትምህርት መርሃ ግብር ዕቅድ ገፅ	ይህ ገፅ በአሰልጣኞች ስልጠና ወቅት ለትምህርት ቤቱ የጤና ትምህርት መርሃ ግብር ተግባራትን ለመዘርዘር ይውላል	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ርዕሰ መምህር</li> <li>✓ የክብብ አስተባባሪዎች</li> </ul>
	6.4 ለጤናና ንፅህና ሳምንት የበጀት ቅጽ	ይህ ገፅ የአስፈላጊ ቁሳ ቁሶች ወጪን ለመገመት ከጤና እና ንጽህና ሳምንት በፊት ይሞላል።	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ርዕሰ መምህር</li> <li>✓ የክብብ አስተባባሪዎች</li> </ul>
<b>ክትትል እና ግምገማ</b>	6.5ሀ የዋሽ ቅድመ-ግምገማ ቅጽ	ይህ ገፅ በአሰልጣኞች ስልጠና ወቅት ወይም የጤና ትምህርት በትምህርት ቤቱ ከመጀመሩ በፊት ይሞላል። መርሃ ግብሩ ከመጀመሩ በፊት የወሽ ሁኔታዎችን ለመገምገም ይጠቅማል።	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ርዕሰ መምህር</li> <li>✓ የክብብ አስተባባሪዎች</li> </ul>
	6.5ለ የትምህርት ቤት ዕይታ ትንተና ሪፖርት	ይህ ቅጽ ቢያንስ በሴሚስተር 2 ጊዜ ይሞላል። በትምህርት ቤቱ የዋሽ ሁኔታዎችን ይከታተላል።	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ የክብብ አባላት</li> </ul>
	6.5ሐ የጤንነት እና ንጽህና ሳምንት ግምገማ	ይህ ቅጽ ከጤና እና ንጽህና ሳምንት በኋላ ይሞላል። የመርሃ ግብሩን ስኬት ለመከታተል እና ለመገምገም ይረዳል።	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ርዕሰ መምህር</li> <li>✓ የክብብ አስተባባሪዎች</li> </ul>
	6.5መ የተማሪ የንጽህና ሪፖርት ካርድ	ይህ ቅጽ የተማሪውን የግል ንፅህና ለውጦችን ለመከታተል ቢያንስ በሴሚስተር 4 ጊዜ ጥቅም ላይ ይውላል።	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ መምህራን</li> </ul>

**6.2 አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክት ዕቅድ ማዘጋጀት ገፅ**

ይህ ቅጽ አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክቶች ለማቀድ ያገለግላል። አነስተኛ ፕሮጀክቶች ዝቅተኛ ዋጋ ያላቸው እና ለመተግበር ቀላል መሆን አለባቸው።

1. ችግር፦				
2. አነስተኛ የፕሮጀክት መፍትሄ፦				
3. አስፈላጊ ቁሳቁሶች፦				
4. ፕሮጀክቱን ለማከናወን ምን ምን ደረጃዎች ያስፈልጋል?	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>			
5. አንዳንድ ተግዳሮቶች ምንድን ናቸው?				
6. ዘላቂነት ዕቅድ - ፕሮጀክቱ ለረጅም ጊዜ እንዲቆይ ማድረግ የሚቻለው እንዴት ነው?				

*ሌሎች የፕሮጀክት ሀሳቦችን*

7. የሚወዱት ሀሳብ ምንድን ነበር?	
8. ለምን?	

**6.3**

**የጤና ትምህርት መርሃ ግብር ዕቅድ ገፅ**

ይህ ገፅ በትምህርት ቤት ውስጥ የጤና ትምህርት ክንውኖችን ቅደም ተከተል ለማቀድ ሊረዳዎ ይችላል።

**I. የጤና ትምህርት ለትምህርት ቤት ማህበረሰብ መስጠት**

**1. የጤና እና ንጽህና ሳምንት ወቅት እና ከዚያ በፊት የሚጠናቀቁ ተግባራት**

	ኃላፊነት የሚወስደው ማን ነው?	የመጨረሻ መፈጸሚያ ቀን
የተማሪ ክብቦች ድርጊቶች (የጤና እና ንጽህና ሳምንት ወቅት እና ከዚያ በፊት)		
ወላጆችን የሚሰቡ ድርጊቶች		
ዋሽን ለማሻሻል በትምህርት ቤቱ የሚከናወኑ ተግባራት		
የትምህርት ቤት አካባቢን ለማጽዳት የሚከናወኑ ተግባራት		

**II. የጤና እና ንጽህና ሳምንት**

2. ለጤና እና ንጽህና ሳምንት የተጠቀመ ቀን:- \_\_\_\_\_

3. ለተማሪዎች በሙሉ እና ለትምህርት ቤቱ ማህበረሰብ እንዴት ያስተዋውቃሉ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ለሳምንቱ ጊዜያዊ እቅድ ጻፍ. ከዚህ በታች ያለው ሰንጠረዥ በሳምንቱ ሊተገበሩ የሚችሉ ተግባራትን ይጠቁማል።  
(ማስታወሻ:- እያንዳንዱ ክፍል ትምህርቱን ለማስተማር የሚጠቀሙባቸውን ቁሳቁሶች እንዲያገኙ ለማድረግ ፤ ለተለያዩ የክፍል ደረጃዎች በተለያዩ ክፍል ጊዜ ትምህርቱ ይሰጣቸው።)

ሰኞ	የመከፈቻ ዝግጅት	የቀረው የቀኑ ጊዜ
	1) የርዕሰ መምህሩ ኃላፊነት:-	በዚህ ቀን የጤና ትምህርት ያገኘው የትኛው የክፍል ደረጃ ነው?
	2) የክብብ አስተባባሪዎች ኃላፊነት:-	_____
	3) የክብብ አባላት ተማሪዎች ተግባራት:-	

			ከትምህርት ሰዓት በኋላ ሊከናወኑ የሚችሉ ተግባራት?
ማክሰኞ	የቀኑ መጀመሪያ	በክፍል ጊዜ	ከትምህርት ቤት በኋላ
	የክብብ አባላት ተማሪዎች ተግባራት:-	በዚህ ቀን የጤንነት ትምህርት ያገኘው የትኛው የክፍል ደረጃ ነው?  _____	ወላጆችን ሊያከናውኑባቸው የሚችሉ ተግባራት፣ አነስተኛ ፕሮጀክቶች፣ ጽዳት?
ረቡዕ	የቀኑ መጀመሪያ	በክፍል ጊዜ	ከትምህርት ቤት በኋላ
ሐሙስ	የቀኑ መጀመሪያ	በክፍል ጊዜ	ከትምህርት ቤት በኋላ
አርብ	የመዝጊያ ዝግጅት		የቀረው የቀኑ ጊዜ
	1) የመዝጊያ ንግግር በ:- _____		
	2) 3)		

**ከጤና እና ንጽህና ሳምንት በኋላ**

**5. በኋላ የሚጠናቀቁ ተግባራት:-**

	የጤና እና ንጽህና ሳምንት	የተማሪ ንጽህና	አካባቢያዊ ንጽህና
ከትትል እና ግምገማ	ገምጋሚ (ከ 1 በላይ):  _____	ተከታታይ:  _____	ተከታታይ:-  _____
	-	የትኞቹ የክፍል ደረጃዎች:  _____	ጊዜ:  _____
	ጊዜ:-  _____	ጊዜ:-  _____	
	(ከትትል እና ግምገማ ቅጽ መን ይጠቀሙ)	(ከትትል እና ግምገማ ቅጽ ሐን ይጠቀሙ)	(ከትትል እና ግምገማ ቅጽ ለን ይጠቀሙ)

	አስፈላጊ ቁሳቁሶች	ንጹህ አካል (የተማሪ ንጽሕና)	ንጹህ አካባቢ (ትምህርት ቤት)
<b>ዘላቂነት</b>	ለምሳሌ:- ሳሙና	ተማሪዎች የግል ንፅህናቸውን እንዲጠብቁ ለማድረግ መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች:-	ትምህርት ቤቱ ንጹህ ሆኖ እንዲቆይ መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች:-

### 6.4 ለጤናና ገፅህና ሳምንት የበጀት ቅጽ

ለጤና እና የንጽህና ሳምንት ገንዘብ መጠየቅ ከፈለጉ የምትፈልጉትን የገንዘብ መጠን ለማወቅ ቀጥሎ ያለውን ፎርም መሙላት ትችላላችሁ።

ለምሳሌ፡- ለትንሽ ፕሮጀክቶች የሚሆኑ ቁሳቁሶች፣ ማስታወቂያዎች፣ የወላጆች ምግብ እና መጠጥ ወዘተ።

አሰፈላጊ ቁሳቁሶች	ዓላማ	ግምታዊ ወጪ	ትክክለኛ ወጪ
	ጠቅላላ ድምር*		



**6.5**

**የከትትል እና የግምገማ ቅጾች**

**ቅጽ ሀ: ዋሽ ቅድመ ግምገማ ቅጽ** (ከመርሃ ግብሩ በፊት የሚሞላ)

ቀን:- \_\_\_\_\_ የትምህርት ቤቱ ስም:- \_\_\_\_\_ ርዕሰ መምህር:- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ የጤና ክብብ አስተባባሪ:- \_\_\_\_\_ ዋሽ ክብብ አስተባባሪ:- \_\_\_\_\_

የጤና ትምህርት የሚፈልጉ ሌሎች መምህራን:- \_\_\_\_\_

1. በእርስዎ ትምህርት ቤት ውስጥ ስንት ተማሪዎች ይገኛሉ?	<b>ደረጃዎች 1-8</b> ጠቅላላ: _____ ወ _____ ሴ _____ <b>ደረጃ 0</b> ጠቅላላ _____ ወ _____ ሴ _____ አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች? _____ _____		
2. የወላጅ መምህራን ማህበር	ስንት ወላጆች ይገኛሉ? _____ መቼ ነው የሚገናኙት? _____		
3. በትምህርት ቤቱ ውስጥ የእጅ መታጠቢያ ጣቢያ አለ?	<input type="checkbox"/> አዎ: ከመፀዳጃ ቤት አጠገብ <input type="checkbox"/> አዎ: ከመጻፍ ቤት ርቀት ( >25m) <input type="checkbox"/> አይ		
4. በእያንዳንዱ የእጅ መታጠቢያ ቦታ ውስጥ ንጹህ ውሃ በሳምንት ስንት ቀናት አለ?	<input type="checkbox"/> በእያንዳንዱ የትምህርት ቀናት <input type="checkbox"/> በሳምንት 4 ቀናት <input type="checkbox"/> በሳምንት 1-3 ቀናት <input type="checkbox"/> ፈጽሞ		
5. በትምህርት ቤቱ ውስጥ የመፀዳጃ ቤቶች ብዛት ምን ያህል ነው?	ለወንዶች: _____ ለሴቶች: _____ ለመምህራን: _____ ለአካል ጉዳተኛ ተማሪዎች ለመጠቀም ቀላል ናቸውን? _____ _____		
6. የትምህርት ቤቱ መጻፍቻዎች በሳምንት ስንት ጊዜ ይጻፋሉ?	_____ ሰዓት? _____		
7. ትምህርት ቤቱ ሰገራ እንዴት ያስወግዳል?	<input type="checkbox"/> መፀዳጃ ቤት ውስጥ <input type="checkbox"/> ክፍት ይተዋል <input type="checkbox"/> በመቅበር <input type="checkbox"/> ሌላ:- _____		
8. ወደ መጻፍቻ ቤቶች ያለው መንገድ ደህንነት እንዴት ነው?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም ፣ ብዙ ቀዳዳዎች <input type="checkbox"/> አይደለም ፣ በጣም ተዳፋት ያለው <input type="checkbox"/> ሌላ:- _____		
9. በትምህርት ቤቱ አካባቢ ያያችሁትን ማንኛውንም ችግር ይፈትሹ::			
<input type="checkbox"/> በየመንገዱ መጻፍቻት (ሰው ወይም እንስሳ) <input type="checkbox"/> መጻፍቻ አቅራቢያ አካባቢ መጥፎ ሽታ <input type="checkbox"/> ብዙ ዝንቦች <input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/> በዓረብ ውስጥ ያሉ እንስሳት <input type="checkbox"/> የእጅ መታጠቢያ ጣቢያ አካባቢ የቆሽሽ ውሃ ማጠራቀሚያ <input type="checkbox"/> ሳሙና የለም <input type="checkbox"/> ሌላ:- _____			
10. ከተማሪዎች የንጽህና አኳያ የተመለከቷቸውን ችግሮች ሁሉ ይፈትሹ			
<input type="checkbox"/> ጫማ የለም <input type="checkbox"/> ከመፀዳጃ ቤት በኋላ እጃቸውን አለመታጠብ <input type="checkbox"/> በየመንገዱ መጻፍቻት <input type="checkbox"/> ቆሻሻ ፊቶች			
<input type="checkbox"/> ቆሻሻ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን መመገብ <input type="checkbox"/> ሌላ:- _____			
11. ለትምህርት ቤታቹ የዋሽ ዕቅድ አዘጋጁ			
የእጅ መታጠቢያ ጣቢያ ለተማሪዎቹ በየትምህርት ቀኑ ውሃ እና ሳሙና እንዴት መስጠት ይችላሉ? _____ _____ _____	የትምህርት ቤት አካባቢ በየሳምንቱ መፀዳጃዎችን ፣ የመማሪያ ክፍሎችን እና ጓሮን እንዴት በንጽህና መጠበቅ ይችላሉ? _____ _____ _____	የንጽህና ትምህርት: ተማሪዎችን ለማስተማር ኃላፊነት ያለባቸው ሰዎች / ቡድኖች: _____ _____ _____	
ኃላፊነት ያለባቸው ሰዎች / ቡድኖች:- _____ _____ _____	ኃላፊነት ያለባቸው ሰዎች / ቡድኖች:- _____ _____ _____	ኃላፊነት ያለባቸው ሰዎች / ቡድኖች:- _____ _____ _____	

**ቅጽ ለ: የትምህርት ቤት ዕይታ ሪፖርት (ቢያንስ በሴሚስተር ሁለት ጊዜ ይሙሉ)**

ቀን: \_\_\_\_\_

የትምህርት ቤት ስም: \_\_\_\_\_ የትምህርት ቤት መታወቂያ: \_\_\_\_\_ ወረዳ: \_\_\_\_\_

ጤና አጠባበቅ እና የተማሪ ንፅህና ባህሪ

1. በትምህርት ቤቱ ከመፀዳጃ ቤቶች አጠገብ እጅን መታጠብ የሚያበረታቱ ፖስተሮች ወይም ቁሳቁሶች አሉ?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም
2. የእጅ መታጠቢያ ቦታ በየቀኑ የቧንቧ ውሃ አለ?	<input type="checkbox"/> አዎ፣ በየቀኑ <input type="checkbox"/> ጥቂት ቀናት ብቻ <input type="checkbox"/> አይደለም
3. የእጅ መታጠቢያ ቦታ አካባቢ ማንኛውንም ችግሮች ካለ ይመልከቱ። <input type="checkbox"/> ውሃ የለም <input type="checkbox"/> የተሰበረ ቧንቧ <input type="checkbox"/> የዛገ <input type="checkbox"/> ቆሻሻ <input type="checkbox"/> በማጠራቀሚያ ገንዳ ቀዳዳ <input type="checkbox"/> ሳሙና የለም <input type="checkbox"/> ብዙ ዝንቦች <input type="checkbox"/> ከመፀዳጃ ቤት የራቀ (>25 ሜር) <input type="checkbox"/> ሌላ:- _____	
4. ተማሪዎች እጃቸውን ሲታጠቡ ታያለህ?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም
5. በትምህርት ቤት ግቢ ውስጥ (ከሰዎች) በየመንገዱ መጸዳዳት ታያለህ?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም
6. በትምህርት ቤት ግቢ ውስጥ (ከእንስሳት) በየመንገዱ መጸዳዳት ታያለህ?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም
7. ጫማ ያላጠለቁ ተማሪዎች ብዛት	_____
8. በሚከተሉት ቦታዎች ውስጥ ቆሻሻ ማጠራቀሚያ አለ??	<input type="checkbox"/> የመማሪያ ክፍሎች <input type="checkbox"/> የትምህርት ጓር <input type="checkbox"/> መፀዳጃ ቤቶች <input type="checkbox"/> ቆሻሻ የለም
9. ትምህርት ቤቱ ግቢ ውስጥ የመፀዳጃ ቤቶች ብዛት ምን ያህል ነው?	ለወንዶች: _____ ለሴቶች: _____ ለመምህራን: _____
10. የመፀዳጃ ቤቶች ሁኔታ የመጸዳጃ ቤት ቁጥሮችን ያስቀምጡ	<input type="checkbox"/> በሰገራ የቆሸሸ: _____ <input type="checkbox"/> በቆሸሸ የቆሸሸ: _____ <input type="checkbox"/> መጥፎ ሽታ: _____ <input type="checkbox"/> ብዙ ዝንቦች: _____ <input type="checkbox"/> በመፀዳጃ ቤቶች ላይ ምንም በር/መጋረጃ የለም (ምንም ግላዊነት የለም) _____ <input type="checkbox"/> ተቆልፏል/ለመከፈት አልተቻለም: _____ <input type="checkbox"/> ሌላ: _____
11. ትምህርት ቤቱ መፀዳጃዎች በሳምንት ስንት ጊዜ ያጸዳል?	_____ በማን? _____
12. ወደ መጸዳጃ ቤቶች ያለው መንገድ ደህንነት እንዴት ነው?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም ፣ ብዙ ቀዳዳዎች <input type="checkbox"/> አይደለም ፣ በጣም ተዳፋት ያለው <input type="checkbox"/> ሌላ:- _____

13. በትምህርት ቤት ውስጥ ከጽዳት እና ሥነ-ጽዳት ጋር የተያያዙ ችግሮች ምን ምን ናቸው?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ቅጽ ሐ: የትምህርት ቤት ዕይታ ሪፖርት (ቢያንስ በሴሚስተር ሁለት ጊዜ ይሙሉ)**

ቀን: \_\_\_\_\_

የትምህርት ቤት ስም: \_\_\_\_\_ የትምህርት ቤት መታወቂያ: \_\_\_\_\_ ወረዳ: \_\_\_\_\_

ጤና አጠባበቅ እና የተማሪ ንፅህና ባህሪ

1. በትምህርት ቤቱ ከመፀዳጃ ቤቶች አጠገብ እጅን መታጠብ የሚያበረታቱ ፖስተርዎች ወይም ቁሳቁሶች አሉ?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም
2. የእጅ መታጠቢያ ቦታ በየቀኑ የቧንቧ ውሃ አለ ወይ?	<input type="checkbox"/> አዎ፣ በየቀኑ <input type="checkbox"/> ጥቂት ቀናት ብቻ <input type="checkbox"/> አይደለም
3. የእጅ መታጠቢያ ቦታ አካባቢ ማንኛውንም ችግሮች ካለ ይመልከቱ።	
<input type="checkbox"/> ውሃ የለም <input type="checkbox"/> የተሰበረ ቧንቧ <input type="checkbox"/> የዛገ <input type="checkbox"/> ቆሻሻ <input type="checkbox"/> በማጠራቀሚያ ገንዳ ቀዳዳ <input type="checkbox"/> ሳሙና የለም <input type="checkbox"/> ብዙ ዝንቦች <input type="checkbox"/> ከመፀዳጃ ቤት የራቀ (>25 ሜትር) <input type="checkbox"/> ሌላ:- _____	
4. ተማሪዎች እጃቸውን ሲታጠቡ ታያለህ?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም
5. በትምህርት ቤት ግቢ ውስጥ (ከሰዎች) በየመንገዱ መጸዳዳት ታያለህ?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም
6. በትምህርት ቤት ግቢ ውስጥ (ከእንስሳት) በየመንገዱ መጸዳዳት ታያለህ?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም
7. ጫማ ያላጠለቁ ተማሪዎች ብዛት	_____
8. በሚከተሉት ቦታዎች ውስጥ ቆሻሻ ማጠራቀሚያ አለ?	<input type="checkbox"/> የመማሪያ ክፍሎች <input type="checkbox"/> የትምህርት ጓሮ <input type="checkbox"/> መፀዳጃ ቤቶች <input type="checkbox"/> ቆሻሻ የለም
9. ትምህርት ቤቱ ግቢ ውስጥ የመፀዳጃ ቤቶች ብዛት ምን ያህል ነው?	ለወንዶች: _____ ለሴቶች: _____ ለመምህራን: _____
10. የመፀዳጃ ቤቶች ሁኔታ ስንት መጻዳጃ ቤት ነው ያለው	<input type="checkbox"/> በሰገራ የቆሸሸ: _____ <input type="checkbox"/> በቆሸሸ የቆሸሸ: _____ <input type="checkbox"/> መጥፎ ሽታ: _____ <input type="checkbox"/> ብዙ ዝንቦች: _____ <input type="checkbox"/> በመፀዳጃ ቤቶች ላይ ምንም በር / መጋረጃ የለም (ምንም ግላዊነት የለም) _____ <input type="checkbox"/> ተቆልፏል / ለመክፈት አልተቻለም: _____ <input type="checkbox"/> ሌላ: _____
11. ትምህርት ቤቱ መፀዳጃዎች በሳምንት ስንት ጊዜ ያጸዳል?	_____ በማን? _____
12. ወደ መጻዳጃ ቤቶች ያለው መንገድ ደህንነት እንዴት ነው?	<input type="checkbox"/> አዎ <input type="checkbox"/> አይደለም ፣ ብዙ ቀዳዳዎች <input type="checkbox"/> አይደለም ፣ በጣም ተዳፋት ያለው <input type="checkbox"/> ሌላ:- _____

13. በትምህርት ቤት ውስጥ ከጽዳት እና ሥነ-ጽዳት ጋር የተያያዙ ችግሮች ምን ምን ናቸው?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ቅፅ ሐ: የጤንነት እና ንጽህና ሳምንት ግምገማ (ከጤና እና ንጽህና ሳምንት በኋላ የሚሞላ)**

ቀን: \_\_\_\_\_

የትምህርት ቤት ስም: \_\_\_\_\_

**የጤና ሳምንት ግምገማ**

**ለጥያቄ 1 ማመላከቻ:-** ከላይ ባለው ሳጥን፣ በአንድ የክፍል ደረጃ የተማሪዎችን ብዛት ይጻፉ (ወይም የወላጅ መምህራን ማህበር አባላት ብዛት) ከታች ባለው ሳጥን፣ የጤና ትምህርት ያገኙ ሰዎችን ብዛት ይጻፉ። የጤንነት ትምህርት የወሰዱ ሰዎችን ብዛት ለማወቅ የላይኛውን እና የታችኛውን ሳጥኖች ይደምሩ።

1	የጤና ትምህርቶች ተግባራዊነት፡ በጤና ትምህርት የተሳተፉ ሰዎች አጠቃላይ ብዛት	የክፍል ደረጃ0	የክፍል ደረጃ1	የክፍል ደረጃ2	የክፍል ደረጃ3	የክፍል ደረጃ4	የክፍልደረጃ5	የክፍል ደረጃ 6	የክፍል ደረጃ 7	የክፍል ደረጃ 8	የወላጆች መምህራን ማህበር	ደምር	
		ጠቅላላ:	ጠቅላላ:	ጠቅላላ:	ጠቅላላ:	ጠቅላላ:	ጠቅላላ:	ጠቅላላ:	ጠቅላላ:	ጠቅላላ:	ጠቅላላ:	ጠቅላላ:	ደምር
		የተሳተፉ	የተሳተፉ	የተሳተፉ	የተሳተፉ	የተሳተፉ	የተሳተፉ	የተሳተፉ	የተሳተፉ	የተሳተፉ	የተሳተፉ	የተሳተፉ	የተሳተፉ

**ለጥያቄ 2 ማመላከቻ:-** የክብብ ፕሮጀክቶችን በማጠናቀቅ፣ ወቅታዊነት እና ዘላቂነት ደረጃ መስጠት። የተሰጠውን የውጤት ደረጃ በቀኝ ረድፍ ውስጥ ደምር።

2	ጤና / ወሽ ክብብ ፕሮጀክት	በማጠናቀቅ	ወቅታዊነት	ዘላቂነት ዕቅድ	የፕሮጀክት ውጤቶች ደምር
	በቀኝ በኩል በተሰጡት አማራጮች መሰረት የፕሮጀክቱን ርዕስ ይጻፉ	ተጠናቅቋል = 5 በከፊል ተጠናቅቋል = 2 በጭራሽ ያልተከናወነ = 0	በጊዜ ገደብ ውስጥ = 5 ከታቀደው ቀን፡ገደብ የረዘም = 2 በጭራሽ ያልተከናወነ = 0	ከዓመት በላይ ለማቆየት የታቀደ = 5 ሴሚስተር በላይ ለማቆየት የታቀደ = 2 ለማቆየት ምንም ዕቅድ የሌለው = 0	
	1)				
	2)				2)

3	የመገናኛ ዘዴ የተጠናቀቁ ተግባራት ብዛት	የተከናወኑ ድራማዎች:	ጥቅም ላይ የዋሉ ጨዋታዎች:	የተከናወኑ ዘፈኖች:	ማሳያዎች:	ሌላ:	የተግባራት ደምር
4	የጤና ትምህርት ትግበራ አጭር ማብራሪያ ይጻፉ	ስኬቶች:	ተፈታታኝ ሁኔታዎች			የሚመከሩ ለውጦች	
5	የፕሮጀክት ትግበራ አጭር ማብራሪያ ይጻፉ	ስኬቶች:	ተፈታታኝ ሁኔታዎች				



## List of Works Consulted

1. Contzen, Nadja, Iara Helena Meili, and Hans-Joachim Mosler. "Changing handwashing behaviour in southern Ethiopia: a longitudinal study on infrastructural and commitment interventions." *Social Science & Medicine* 124 (2015): 103-114.
2. Curtis, Valerie A., Lisa O. Danquah, and Robert V. Aunger. "Planned, motivated and habitual hygiene behaviour: an eleven country review." *Health education research* 24.4 (2009): 655-673.
3. Global Handwashing Partnership. "FAQs." Accessed March 2018 via <https://globalhandwashing.org/about-handwashing/faqs/#do>
4. Khamal, S. "The joy of learning: participatory lesson plans on hygiene, sanitation, water, health and the environment." (2005).
5. Neal, David, et al. "Nudging and Habit Change for Open Defecation: New Tactics From Behavioral Science." *Water and Sanitation Program, World Bank, Washington, DC* (2016).
6. Neal, David T., et al. "How do habits guide behavior? Perceived and actual triggers of habits in daily life." *Journal of Experimental Social Psychology* 48.2 (2012): 492-498.
7. Ogden, S. *WASH and the Neglected Tropical Diseases. A Manual for WASH Implementers* Ethiopia. Technical Report. WASH NTD. Available online at <http://www.washntds.org>, (2013).
8. UNICEF. *Water, Sanitation and Hygiene (WASH) in Schools*. Child Friendly Schools Manual (2012).
9. UNICEF. *Water, sanitation and hygiene for school children in emergencies*. A Guidebook for Teachers (2011).
10. World Health Organization. "Water sanitation & hygiene for accelerating and sustaining progress on neglected tropical diseases: a global strategy 2015-2020." (2015).



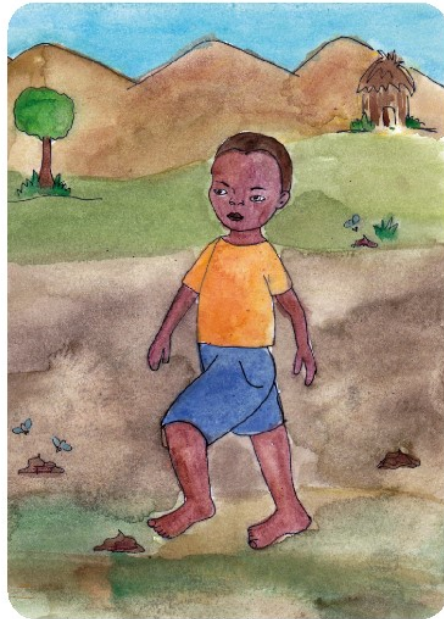
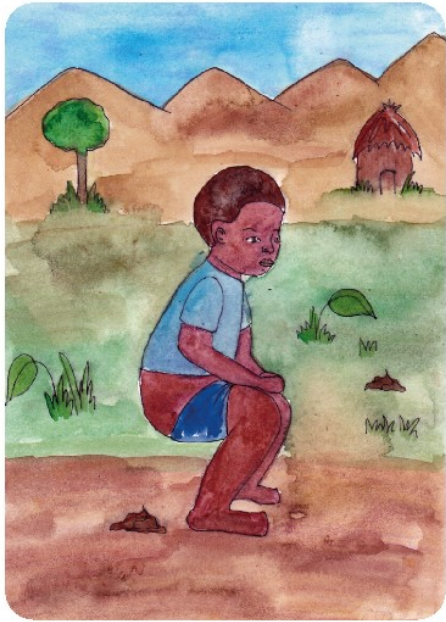
# 1. የብልሀርዚያ (ኪስቶሶሚያሲስ) በሽታ መተላለፍን መንገዶች



# 1. የብልሀርዚያ (ቪስቶሶሚያሲስ) በሽታ መተላለፍያ መንገዶች

ጥያቄ	ከስዕላዊ መግለጫው በመነሳት ልጁ እንዴት ሊታመም ቻለ? ምልክቶቹስ ምን ምን ናቸው?
ውይይት	<p>ብልሀርዚያ የመነሻው ምክንያት በጥገኛ ትላትሎች ነው። ጥገኛ ትሎች በጣም ትንሽ ከመሆናቸው የተነሳ በአይን ላይታዩ ይችላሉ።</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ብልሀርዚያ በሽታ የታመመ ሰው በውሀ አካላት ውስጥ በሚጸዳዳበት ወቅት ትሎቹ ወደ ውሃው ውስጥ ይገባሉ። በታመሙ ሰዎች ዓይነ ምድር በኩል ወደ ውሃው የገባው እንቁላል ቀንድአውጣውን ይበክልና በውስጡ እድገቱን ይቀጥላል። ጤናማ ሰዎችም ውሃ ውስጥ በሚዋኙበት ወቅት በቆዳቸው በኩል በመግባት ይበክሏቸዋል።</li> <li>• ብልሀርዚያ የሆድ ህመም፣ ደም የቀላቀለ ተቅማጥ፣ ማቅለሽለሽና ድካምን ያስከትላል። በተጨማሪም በሽታው ትኩሳት፣ ሳል እና ሽፍታን ሊያስከትል ይችላል።</li> <li>• ረጅም ጊዜ ሲቆይ በሽታው የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣ የእድገት ችግር፣ የመማርና የመስራት ችግርን ያስከትላል። በተጨማሪም በሽታው የአካል ክፍል መነዳትን እና ሌላም የጤና ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል።</li> </ul>
ማጠናከርያ ጥያቄ	ሰዎች ወንዝ ውስጥ ወይም በአቅራቢያው መጸዳዳታቸው ችግር የለውም? ለምን አለው ወይም ለምን የለውም?
ማጠናከርያ ጥያቄ	ተማሪዎች ካርዱ ላይ ተመስርተው ታሪክ እንዲፈጥሩ ይጠይቋቸው፤

## 2. አፈር ወለድ ተዛማቾ የአንጀት ጥገኛ ትላትል በሽታ መተላለፍያ መንገዶች

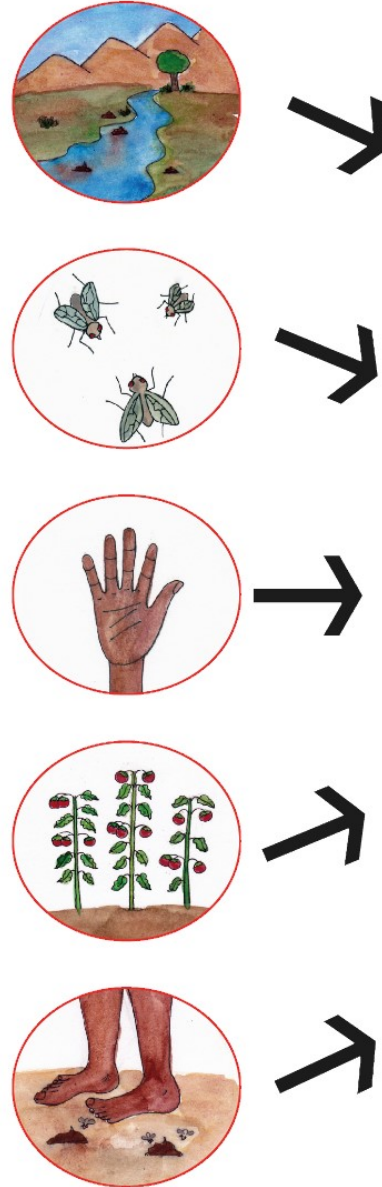




## 2. አፈር ወለድ ተዛማቾ የአንጀት ጥገኛ ትላትል በሽታ መተላለፍያ መንገዶች

ጥያቄ	ከስእላዊ መግለጫው በመነሳት ልጁ እንዴት ሊታመም ቻለ? አንዳንድ የበሽታው ምልክቶች ምን ምን ነበሩ?
ውይይት	<p>አፈር ወለድ ተላላፊ ትላትሎችም ጥገኛ ትል ከሚባሉት ውስጥ ይፈረጃሉ። እነዚህም የመንጠቆ ትል (ሁክ ወርም)፤ ድቡልቡል ትል (ራውንድ ወርም) እና ጅራፌ ትል (ዊፕ ወርም) ተብለው ይታወቃሉ። በመጠንም ቢሆን ሰውን ከመበከላቸው በፊት በጣም ትንሽ ናቸው።</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• በአንጀት ጥገኛ ትላትሎች በሽታ የታመመ ሰው ሜዳ ላይ በሚጸዳዳበት ወቅት በአይነምድሩ ውስጥ የሚገኙ የትላትሎች እና እጮች ሰዎች ወደሚረማመዱበት አካባቢ (መሬት) ይጓዛሉ።</li> <li>• ሰዎች የቆሸሸ ወይም ያልበሰለ ምግብ በሚበሉበት ወቅት ወይም በቆሸሸ እጅ በሚመገቡበት ወቅት የትላትሎችን እንቁላል አብረው ሊመገቡ ይችላሉ፤</li> <li>• የበሽታው ምልክቶቹም ከብልሀርዝያ ጋር ተመሳሳይ ናቸው። እነዚህም ትላትሎች የሆድ ህመም፣ ተቅማጥ፣ ማቅለሽለሽና ድካም ያስከትላሉ። በተጨማሪም በሽታው ትኩሳት፣ ሳል እና ሽፍታ ሊያስከትል ይችላል።</li> <li>• ረጅም ጊዜ ሲቆይ በሽታው የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣ የእድገት ችግር፣ የመማርና የመስራት ችግርን ያስከትላል።</li> </ul> <p>የእንስሳቶችም ዓይነ ምድር ትላትሎችን ወደ ሰው ሊያስተላልፍ ስለሚችል መወገድ አለበት።</p>
ማጠናከርያ ልምምድ	የተወሰኑ ተማሪዎች የበሽታዎችን ጠቋሚ ምልክቶች በሰውነት እንቅስቃሴ ወይም በምልክት እንዲያሳዩ ጠይቃቸውና የተቀሩት ተማሪዎች ደግሞ የተመለከቱትን መሰረት በማድረግ ምን እንደሆነ እንዲገምቱ አድርገው።

### 3. የጥገኛ ተውሳኮች ከታመመ ወደ ጤናማ ሰው መተላለፍ

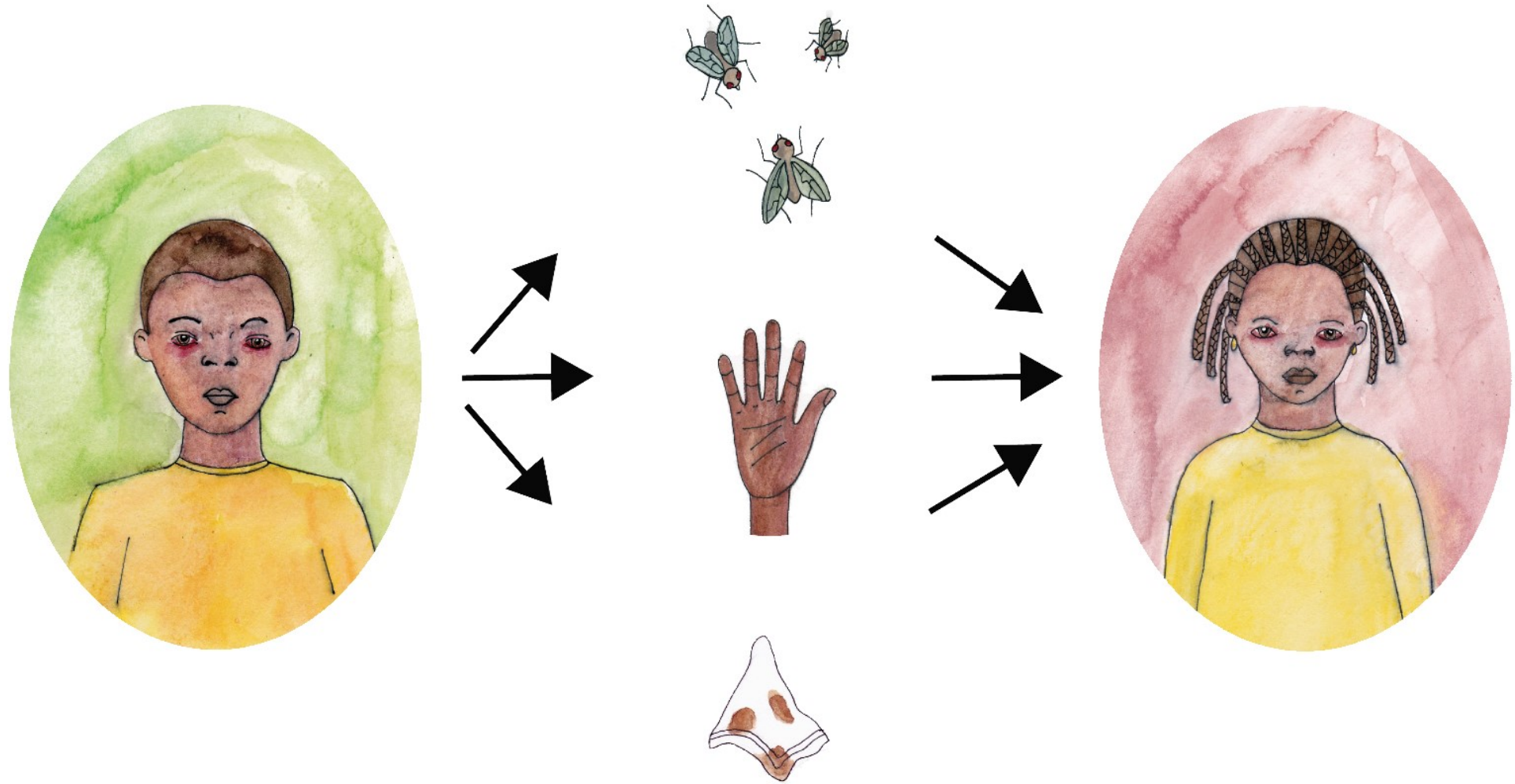


### 3. የጥገኛ ተውሳኮች ከታመመ ወደ ጤናማ ሰው መተላለፍ

ጥያቄ	በዓይነምድር ውስጥ የሚገኙ ትላትሎች እኛን ሊበክሉ የሚችሉባቸው 5 መንገዶች ምን ምንድናቸው?
ውይይት	<p>ይህ ስእላዊ መግለጫ ጥገኛ ተውሳኮች እንዴት እንደሚዛመቱ ያሳያል፤</p> <p>5 የብክለት መንገዶች:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ውሃ</b>- በዓይነምድር የተበከለ ውሃ በመጠጣት ወይም ውስጡ በመዋኘት በትሎች ልንያዝ እንችላለን ፤</li> <li>2. <b>ዝንቦች</b>- ዝንቦች ዓይነምድር ላይ ካረፉ በኋላ ምግብም ላይ ያርፋሉ፤</li> <li>3. <b>እጆቻችን</b>- መጸዳጃ ቤት ከተጠቀምን በኋላ ወይም ምግብ ከመመገባችን በፊት እጆቻችንን ባለመታጠባችን ልንታመም እንችላለን፤፤ ቆሻሻ እና የትሉ እንቁላሎች እጆቻችን ላይ ሊሆኑ ይችላሉ፡፡</li> <li>4. <b>ምግብ</b>- ከመብላታችን በፊት ፍራፍሬዎቻችንና አትክልቶቻችን ካላጠብን ወይም ካለበሰልን በዓይነምድር ወይም በትሎች እንቁላል ቆሻሻው ሊሆኑ ይችላሉ፤፤</li> <li>5. <b>እግር</b>- ሰዎች ባዶ እግራቸውን በሚራመዱበት ወቅት አንዳንድ ትሎች በቆዳቸው አልፈው ሊገቡ ይችላሉ፤</li> </ol>
ማጠናከርያ ጥያቄ	የትኞቹ ተግባራት በጥገኛ ትላትሎች እንዳንያዝ ሊከላከሉልን ይችላሉ?



#### 4. የአይንማዝ (ትራኮማ) በሽታ መተላለፍ መንገዶች

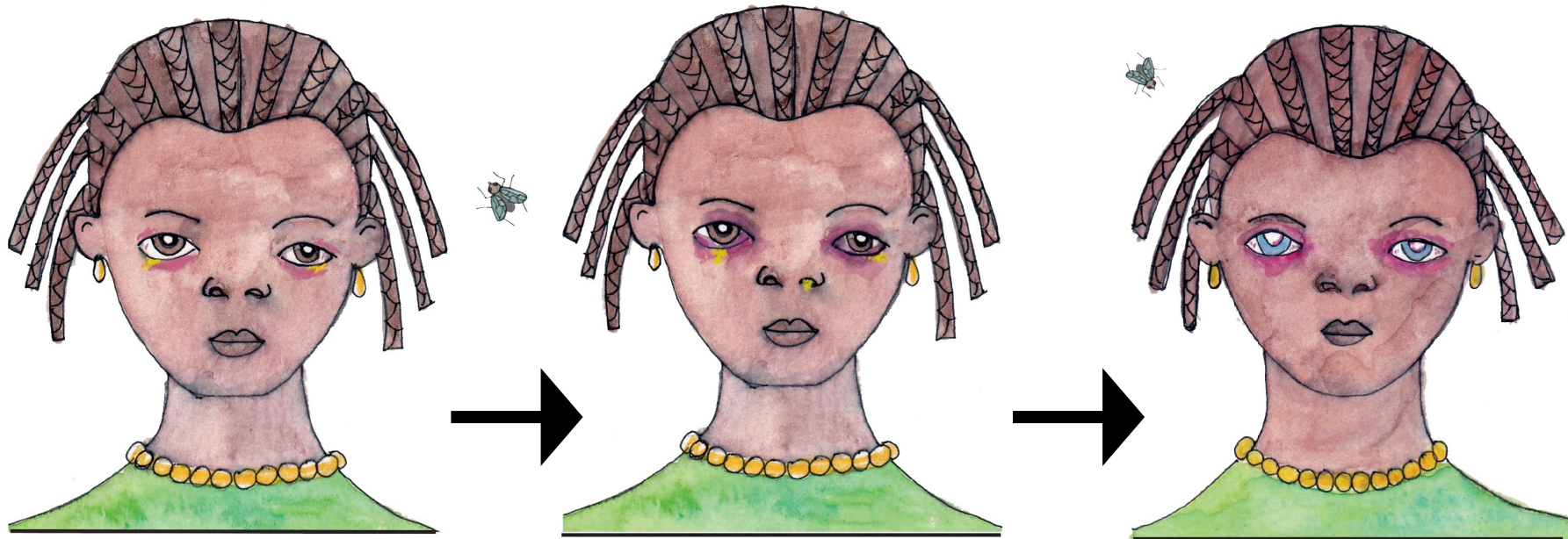


# 4. የአይንማዝ (ትራኮማ) በሽታ መተላለፍያ መንገዶች

ጥያቄ	ስለላዊ መግለጫው ላይ በመመርኮዝ የአይንማዝ በሽታ (ትራኮማ) ከታመመ ወደ ጤናማ ሰው ሊዛመት የሚችልባቸው 3 መንገዶች ምን ምንድናቸው?
ውይይት	<p>የአይንማዝ በሽታ፤ ትራኮማ ክላሚድያ በሚባሉ በዓይን በማይታዩ ጥቃቅን ባክቴሪያዎች ይመጣል። አይንማዝ (ትራኮማ) በአለማችን ለአይነ ሰውርነት በመዳረግ ቀዳሚው ተላላፊ የአይን በሽታ ነው ፤፤ የሚተላለፍባቸው መንገዶች፡-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ዝንቦች</b>- ዝንቦች ከታመመ ሰው አፍንጫ ወይም አይን በሚወጣ ፈሳሽ ላይ ያርፉና ከዚያም በጤናማው ሰውዬ ፍት ያርፋሉ፤</li> <li>2. <b>የቆሽሽ እጆች</b>- የታመመ ሰው አይኑን ካሽ በኋላ የጤናማውን ሰው እጅ ይነካል፤፤ ጤናማ ሰዎችም በቆሽሽ እጃቸው አይናቸውን ከነኩ እነሱንም ትራኮማ ይይዛቸዋል፤</li> <li>3. <b>የቆሽሽ ልብሶች</b>- የታመሙ ሰዎች አይናቸውን በጨርቅ ካሹ በኋላ ጤናማ ሰዎችም ይህንን ተመሳሳይ ጨርቅ ይጠቀማሉ፤፤</li> </ol> <p>በበሽታው መያዝን የሚጨምሩ ሁለት ተጨማሪ መንገዶች፡</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>**የቆሽሽ ፊት</b>- ዝንቦች ወደ ቆሽሽ ፊት ይሳባሉ፤</li> <li>5. <b>**ሜዳ ላይ መጸዳዳት</b>- ዝንቦች በዓይነምድሩ ላይ ይራባሉ</li> </ol>
ማጠናከርያ ጥያቄዎች	<ul style="list-style-type: none"> <li>· መጸዳጃ ቤት መጠቀም ከአይንማዝ (ትራኮማ) በሽታ ይከላከላል። እንዴት?</li> <li>· አይንማዝን (ትራኮማን) መከላከል የምንችልባቸው ተጨማሪ ድርጊቶች ምን ምንድናቸው?</li> </ul>



# 5. የአይንማዝ (ትራኮማ) በሽታ መባባስ

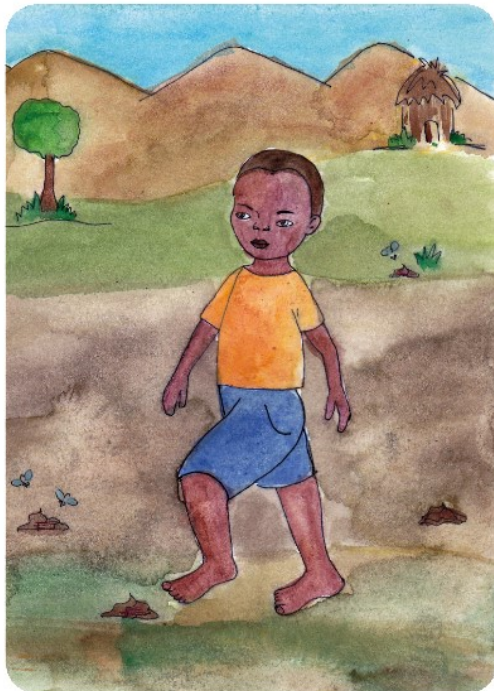


## 5. የአይንማዝ (ትራኮማ) በሽታ መባባስ

ጥያቄ	በአይንማዝ (ትራኮማ) በሽታ መያዝን የሚያሳዩ የመጀመርያ ጠቋሚ ምልክቶች ምን ምንድናቸው? በአይንማዝ በሽታ በተደጋጋሚ መጠቃት ምንን ሊያስከትል ይችላል?
ውይይት	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ይህ ካርድ የሚያሳየው የአይንማዝን (የትራኮማን) መባባስ ወይም እድገት ነው። ሲጀምር አካባቢ ከዓይን ውስት የሚወጣ ፈሳሽ እና የአይን መቆጣት ምልክትን ያሳያል።</li> <li>• በተደጋጋሚ በበሽታው መጠቃት በታማሚው አይን ውስጥ ጠባሳ እንዲኖር፤ ነገሮችን በጥራት የማየት ችግር እና ምናልባትም አይነ ስውርነትን ሊያስከትል ይችላል።</li> </ul>
ማጠናከርያ ጥያቄ	በእናንተ ማህበረሰብ ሰዎች የአይን ህመምን እንዴት ነው የሚያክሙት?



# 6. ጤናማ ባህርያት: ፊት መታጠብና ጫማ ማድረግ



## 6. ጤናማ ባህርያት: ፊት መታጠብና ጫማ ማድረግ

ጥያቄዎች	<p>ፊትዎን መታጠብ አስፈላጊ የሆነበት ምክንያት ምንድን ነው?</p> <p>ጫማ ማድረግ አስፈላጊ የሆነበት ምክንያት ምንድን ነው?</p>
ውይይት	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የቆሽሽ ፊት ዝንብን ይስባል፤ ዝንቦች ትራኮማን ከአንዱ አይን ተሸክመው ወደ ሌላ ሰው ይወስዳሉ፤፤</li> <li>• ጫማ ማድረግ ከአንጀት ጥገኛ ትሎች ይከላከላል ያለበለዝያ ትሎ ከቆሻሻው ወደ ልጆች እግር ሊገባ ይችላል፤</li> </ul>
ማጠናከርያ ልምምድ	<p>ተማሪዎችን ጤናማ የንጽህና ባህርያትን የተመለከተ መዝሙር ያስተምሯቸው፤</p>



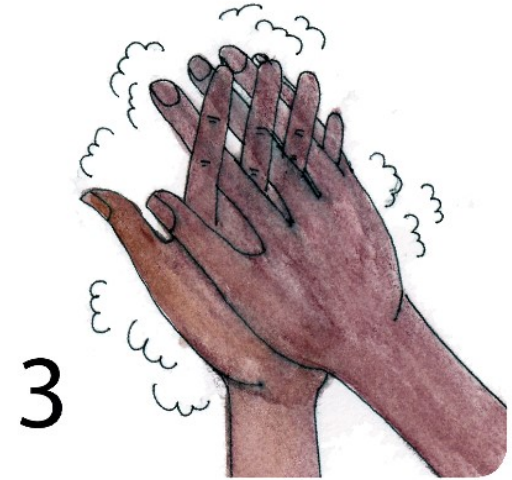
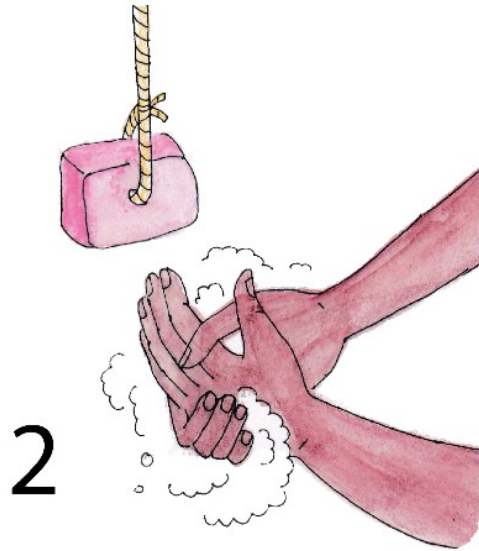
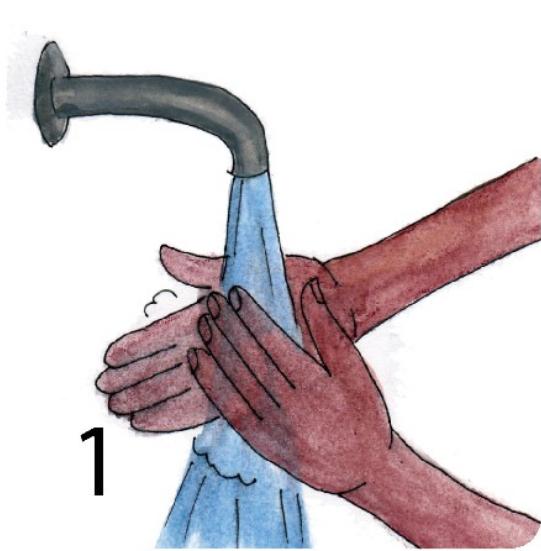
# 7. እጃቸንን ማጽዳት ያለብን ትክክለኛ ጊዜያቶች



## 7. እጃችንን ማጽዳት ያለብን ትክክለኛ ጊዜያቶች

ጥያቄ	እጃችንን ለመታጠብ በጣም አስፈላጊ ጊዜያቶች የቶቹ ናቸው?
ውይይት	<p>በሽታን ለመከላከል በጣም ጠቃሚ ከሆኑ ባህርያት አንዱ እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ ነው።</p> <p>እጃችንን ለመታጠብ በጣም አስፈላጊ ጊዜያቶች:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ዓይነምድር ከነካን በኋላ</li> <li>✓ ከምግብ ጋር ከመነካካትዎ በፊት</li> </ul> <p>ምክንያቱም ዓይነምድር በሽታን ይሸከማል፤ ምግብ በምንመገብበት ወቅት እጃችን ላይ ዓይነምድሩ ካለ አብረነው እንበላለን።</p>
የትስስር ጥያቄ	<b>ተማሪዎን ይጠይቁ:</b> ዓይነምድር በልታችሁ ታውቃላችሁ? እጃችሁን የማትታጠቡ ከሆነ እየበላችሁት ይሆናል!

# 8. የእጅ እጥበቅ ቅደም ተከተሎች



## 8. የእጅ እጥበት ቅደም ተከተሎች

ጥያቄ	ትክክለኛው የእጅ እጥበት ቅደም ተከተሎች ምን ምንድናቸው?
ቅድመ ተከተሎች	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. በመጀመርያ በንጹህ ውሃ እጅን ማስነካት ወይም ማለሰለስ፤</li> <li>2. እጅህን በሳሙና በአግባቡ መቀባት፤</li> <li>3. ለብዙ ሴኮንዶች የእጅን የተለያዩ ክፍሎች ማሸት፤</li> <li>4. የጣቶችህን መካከል በሙሉ በደንብ ማጽዳት፤</li> <li>5. የጥፎሮችህን የላይ ክፍልና ውስጡን ማጽዳት፤</li> <li>6. በመጨረሻም እጅህን በንጹህ ውሃ ማለቅለቅ።</li> </ol>
መልመጃ	<p>ወደ እጅ መታጠብያ ገንዳው ይዘህቸው ሂዱ። ከዝያም ሁለት ተማሪዎችን በመምረጥ ቅደም ተከተሉን እየተከተሉ እጃቸውን እየታጠቡ ሌሎች ተማሪዎችን እጃቸውን በአግባቡ እንዴት መታጠብ እንደሚችሉ ያሳዩዋቸው።</p>



# 9. ጤናማ ባህርያት: መጸዳጃ ቤት መጠቀም እና ማጽዳት



## 9. ጤናማ ባህርያት: መጻዳጃ ቤት መጠቀም እና ማጽዳት

ጥያቄ	<p>በስተግራ በኩል ካሉት ምስሎች ጤናማ ያልሆነው የትኛው ነው?</p> <p>በስተቀኝ በኩል ካለው ምስል 2 ጤናማ ያልሆኑ ባህርያት የቶቹ ናቸው?</p>
ውይይት	<p>ጤናማ ያልሆኑ ባህርያት:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ሜዳ ላይ መጻዳጃ ቤት በሽታን ያሰራጫል፤</li> <li>• የቆሽሽ አካባቢ ዝንቦችን ሊስብ ይችላል፤ በመሬት ላይ ያለ ዓይነምድር ትሎችን ሊያሰራጭና ሰዎች እንዲታመሙ ሊያደርግ ይችላል፤፤</li> </ul> <p>ጤናማ ባህርያት:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ሰዎች መጻዳጃ ቤት መጠቀም አለባቸው፤ መጻዳጃ ቤት ዓይነምድርን ከመሬት እና ከምንጠቀመው ውሃ አካባቢ ያርቅልናል፤ መጻዳጃ ቤቱ ንጹህ መሆን አለበት ከጉድጓዱ ውጪም አይነምድር ሊኖር አይገባም፤፤</li> <li>• ሰዎች ዝንቦችን ሊስቡ እና ትሎችን ሊያሰራጩ ከሚችሉ አይነምድር እና ቆሻሻዎች አካባቢያቸውንና ክፍላቸውን ማጽዳት አለባቸው፤፤</li> </ul> <p>የመጻዳጃ ቤቶችን ማጽዳት አስፈላጊ ነው። መጥፎ ሽታ ሰዎች መጻዳጃ ቤቱን እንዳይጠቀሙበት እና ዝንቦች እንዲመጡ ያደርጋል። ዓይነምድር ወደ መጻዳጃ ቤቱ ውስጥ ታጥቦ መግባት አለበት እናም ውጪ ላይ መታየት የለበትም፤፤</p>
ማጠናከርያ ጥያቄ	የትምህርት ቤት አካባቢ ጤናን እንዴት ማሻሻል ይቻላል?



10. ጤናማ ባህርያት: ውሃን በአግባቡ ማከማቸት እና ፍራፍሬዎችን ማጠብ



# 10. ጤናማ ባህርያት: ውሃን በአግባቡ ማከማቸት እና ፍራፍሬዎችን ማጠብ

ጥያቄ	<p>ውሃችንን እንዴት ደህንነቱ ተጠብቆና ጤናማ በሆነ መንገድ ማከማቸት እንችላለን?</p> <p>የቆሽሹ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች እንዴት በሽታን ሊያሰራጩ ይችላሉ?</p>
ውይይት	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ውሃን በንጹህና በተሸፈነ መያዣ እቃ ማስቀመጥ አስፈላጊ ነው።። ንጹህ ውሃ በቆሽሽ ማጠራቀም እቃ ምክንያት ሊበከል ይችላል።። ማጠራቀም ካልተሸፈነ በራሪ ነፍሳትና ቆሻሻዎች ውሃ ውስጥ ገብተው ሊበከሉ ይችላሉ።።</li> <li>• በፍራፍሬዎችና በአትክልቶች ላይ ያለ ቆሻሻ የትላትሎችን እንቁላል ሊሸከም ይችላል።። ስለዚህም ከመብላታችን በፊት ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን ማጠብ፤ መላጥ ወይም ማብሰል አስፈላጊ ነው።።</li> </ul>
የማጠናከርያ ልምድ	<p>ከተማሪዎቻችሁ ጋር ትምህርት ቤት ጊቢ ውስጥ ዞር ዞር በማለት የውሃ እና የጽዳት ሁኔታን ገምግሙ።። ውሃው ደህንነቱ በተጠበቀ መንገድ ነው የተቀመጠው? መጻዳጃ ቤቶችስ ንጹህ ናቸው?</p>

