



በትምህርት ቤት ውስጥ በጤና እና ሥነ-ንፅህና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚደረጉ ጨዋታዎች

የማሰልጠኛ & የመተግበሪያ መመሪያ

የደ.ብ.ብ.ሕ.ክ አክሲዮን ፕሮግራም

ቅጽ 1.0: የካቲት 2013ዓ.ም



ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA



NALA



Sightsavers



ማውጫ

ለአመቻቸው ማስታወሻዎች.....	6
ክፍል 1: ስለ ትራኩማ ማስተማር	9
1.4 ትኩረት: የማስተማሪያ ዘዴዎች (style).....	12
ክፍል 2: በሽታን መከላከልና የባህሪ ለውጥ ማምጣት	15
2.4 በርካታ ነገሮችን በአንዴ የማድረግ/የአስተሳሰብ ክህሎቶች.....	20
ክፍል 3: ታሪኮችን (ተረቶችን) በመንገር ግንኙነቶች መገንባት.....	24
3.2 የልጅነት እድሜ	24
ክፍል 4: ለማነሳሳት እና ግብ-ለማስቅመጥ የሚሆኑ ጨዋታዎች.....	29
4.2 በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን መጠቀም	30
ክፍል 5: እቅድ ማዘጋጀት.....	35
አባሪ 1: የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች.....	38
አባሪ 2: እጅን መታጠብ + ፊትን መታጠብ	39
አባሪ 3: በወረዳ ደረጃ የድርጊት መርሃ-ግብር	40
አባሪ 4: በትምህርት ቤት ደረጃ የድርጊት መርሃ-ግብር	41
አባሪ 5: በወረዳ ደረጃ የክትትል ቅጽ	42
አባሪ 6: በትምህርት ቤት ደረጃ የክትትል ቅጽ	44
መመሪያውን ለማዘጋጀት ጥቅም ላይ የዋሉ ማጣቀሻዎች.....	46

ይዘት: ናላ ፍውንዴሽን

©2013ዓ.ም ናላ ፍውንዴሽን ። የመጀመሪያ ረቂቅ የካቲት 2013ዓ.ም



ለአመቻቸው ማስታወሻዎች

ምክሮች እና የጊዜ ሰሌዳ

ይህ መመሪያ (manual) ስለጤና እና ስለንፅህና አጠባበቅ ትምህርት ለማስተማር ጨዋታዎችን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል መመሪያ ይሰጣል ። የስልጠናው ክፍለ ጊዜያት በክፍተኛ ሁኔታ አሳታፊ ሊሆኑ እና ለተሳታፊዎች ተገቢውን የልምምድ ጊዜ መስጠት አለባቸው፤ ይህም ተማሪዎች በእራሳቸው ት/ቤቶች የሚከናወኑትን ተግባራት እንዴት እንደሚጠቀሙ በራስ መተማመን ይገነባሉ። በስልጠናዎች ወቅት ተሳታፊዎች ንቁ እንዲሆኑ ከጅመሩ አሰልጣኞች የሚጠበቅባቸውን ማዘጋጀት ያስፈልጋል። ስልጠናዎችን ከአካባቢያዊ ሁኔታ ጋር ማመቻቸት ትችላላችሁ፤ ነገር ግን ለልምምድ እና ለውይይት የሚሆን በቂ ጊዜ እንዳለ ማረጋገጥ ያስፈልጋል። በክፍለ-ጊዜው ውስጥ ተሳታፊዎች እንዲጠቀሙባቸው ተገቢውን የጨዋታ ቁሳቁሶች ብዛት ማቅረብ ያስፈልጋል።

ተሳታፊዎች: ይህ የሥልጠና ማኑዋል በወረዳ ደረጃም ሆነ በትምህርት ቤቶች አገልግሎት እንዲውል የተዘጋጀ ነው ። የፕሮግራሙ ሰራተኞች ስልጠናዎቹን እስከ ትምህርት ቤቶች ድረስ ሊያሰለጥኑ የሚችሉ የወረዳ ተወካዮችን ያሰለጥናሉ ። በዚህ ምክንያት የሁለቱም ደረጃ ሥልጠናዎች ከ1-5 ክፍለ ጊዜ ማካተት አለባቸው ፤ ስለሆነም ሁሉም ተሳታፊዎች ሌሎችን ከማሰልጠን ወይም ከማስተማራቸው በፊት ተግባራቱን የመለማመድ ዕድል ይኖራቸዋል ። ሆኖም ክፍለ ጊዜ 5 (ማቀድ) በታዳሚዎች ላይ ተመስርተው ሊስማሙ ይችላሉ። በትምህርት ቤቶች ውስጥ መምህራኑ ከሰለጠኑ የት/ቤቱ ተወካይ ሥልጠናውን ማግኘት አለባቸው።

ስልጠናውን ወደታች ማውረድ: እቅዱ እንደሚከተለው ወደ ታች ይወርዳል:

- ➔ የፕሮግራም ሰራተኞች ለወረዳ ተወካዮች- ከክፍለ ጊዜ 1-5
- ➔ የወረዳ ተወካዮች ለት/ቤት ተወካዮች - ከክፍለ ጊዜ 1-5
- ➔ የትምህርት ቤት ተወካዮች በስልጠናው ላልነበሩ - ከክፍለ ጊዜ 1-4
- ➔ የሰለጠኑ መምህራን ለተማሪዎች: - በመምህሩ መጽሐፍ ውስጥ ባለው ክፍለ ጊዜ

የሥልጠና ዘዴ: አምስት ክፍሎች ያሉት ሲሆን እያንዳንዱን ለማጠናቀቅ ከ1-2 ሰዓት ይወስዳል። የተጠቀሰው ሰዓት በእያንዳንዱ ክፍል ውስጥ ይሰጣሉ ። ይህ የእያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ መሰረታዊ መዋቅር ነው።

1. መክፈቻ: ለመወያየት የተወሰኑ ጥያቄዎችን ወይም ቀልዶችን እንዲያቀርቡ በጥንድ በጥንድ እያደረጉ መጠየቅ ።
2. ቀጥተኛ መመሪያ: መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መከለስ ። ይህንን ክፍል በፎቶዎች እና በትምህርታዊ ገለፃ መደገፍ ይቻላል። ጥያቄዎች ለውይይት ተካተዋል ።
3. ክህሎት ተኮር : ክፍለ ጊዜ 1-4 የተወሰኑ የማስተማሪያ ክህሎቶችን የሚሸፍን ሲሆን የተሳታፊዎቹን የሙያ እድገት ለመደገፍ እና እንደ መምህር የሚጠበቅባቸውን የራስ የመተማመን ስሜት ለማሻሻል ይጠቅማል።



4. እራሳቸውን ችለው መስራት: ተሳታፊዎች ጨዋታዎቹን ለመለማመድ ፣ ለመወያየት ወይም ለማቀድ ጊዜ ይኖራቸዋል ። መመሪያዎቹን መረዳታቸውን ማረጋገጥ

መርሃ-ግብር: ለውይይት ፣ ለልምምድ እና እቅድ ለማቀድ ተጨማሪ ጊዜ ስለሚሰጥ የ 1.5 ቀን የስልጠና ፕሮግራም ይመከራል:

በምክረ-ሀሳብ ደረጃ የቀረበ የሥልጠና ፕሮግራም		
ቀን	ሰዓት	ክፍለ ጊዜ
ቀን 1	2:30- 4:30	<ul style="list-style-type: none"> ✓ የእንኳን ደህና መጣችሁ ለተሳታፊዎች ✓ ክፍለ ጊዜ 1: ስለ ትራኩማ ማስተማር
	4:30 - 4:45	የሻይ እረፍት
	4:45 - 6:30	✓ ክፍለጊዜ : 2 በሽታን መከላከል እና የባህሪ ለውጥ ማምጣት
	6:30 - 7:30	የምሳ እረፍት
	7:30 - 9:15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ክፍለጊዜ : 3: ከለጅነት ጊዜ ጋር ለማያያዝ ተረቶችን መንገር ✓ የቀን 1 መዝጊያ
ቀን 2	2:30 - 4:30	<ul style="list-style-type: none"> ✓ እንኳን በደህና መጣችሁ ✓ ክፍለ ጊዜ 4: ለተነሳሽነት እና ግብ ለማስቀመጥ የሚሆኑ ጨዋታዎች።
	4:30 - 4:45	የሻይ እረፍት
	4:45 - 6:30	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ክፍለ ጊዜ 5: እቅድ ማውጣት ✓ የቀን 2 መዝጊያ

የሥልጠና ቁሳቁሶች: ቁሳቁሶችን ሲያሰራጩ ከዚህ በታች ያለውን ሰንጠረዥ ይመልከቱ ። እነዚህ ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው ስለሆኑ እነዚህን የትምህርት ቤት ቁሳቁሶች ስልጠናው ካለቀ በኋላ እንዲያሰራጩ እንመክራለን።

የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች		
የቁሳቁሱ አይነት	ሥልጠና የሚሆን ብዛት	ለትምህርት ቤቱ የሚሆን ብዛት
እስክራብቶች ፣ ወረቀት ፣ ትልቅ ተገላጭ ውረቀት (flipchart) ማርከር እና ፕላስተር	በአስልጣኙ የሚወሰን	-
የሥልጠና መመሪያ(Manual)	ለእያንዳንዱ ተሳታፊ 1	1 በትምህርት ቤት
የአስተማሪው መጽሐፍ	ለእያንዳንዱ ተሳታፊ 1	5 በእያንዳንዱ ትምህርት ቤት (በስልጠናው ወቅት የተሰጠውን ቁጥር መቀነስ ትችላላችሁ)
የትግበራ መጽሐፍ (1-2 ኛ ክፍል)	ለ4 ተሳታፊዎች 1 መጽሐፍ	~200 በእያንዳንዱ ትምህርት ቤት (በትምህርት ቤት የተማሪዎች ቁጥር ተመስርቶ ይለያያል)



የቦርድ ጨዋታዎች + ካርዶች + የመጫወቻ ጠጠር (3-5 ኛ ክፍል)	ለ4 ተሳታፊዎች 1	8 በትምህርት ቤት ሁሉንም የጨዋታ ቁሳቁሶች ያካተተ
ፈታኝ ሰንደቅ (Poster) (ጤና፣የወሃ እና የንፅህና አጠባበቅ)	ለ8ተሳታፊዎች 1	2 በትምህርት ቤት
ሜዳሊያ ለንፅህና ጀግኖች	1 በተግባር ለማሳየት	2 በትምህርት ቤት
የእጅ መታጠቢያ አቃዎች (መታጠቢያ ገንዳ + ውሃ + ሳሙና + ንጹህ ፎጣ)	1 በተግባር ለማሳየት	-
ሳሙና	1 በተግባር ለማሳየት	10 በትምህርት ቤት

ለኮቪድ-19 ጥንቃቄ (ደህንነት): ስልጠናውን ሲያቅዱ ሁሉንም የኮቪድ-19 (COVID-19) መመሪያዎች መከተል ያስፈልጋል። ስልጠናው ጥሩ የአየር ዝውውር ባለበት ክፍል ውስጥ መሆኑን እና ተሳታፊዎች በሁሉም ክፍለ ጊዜያት የእጅ ማጽጃ ኪሚካል መጠቀም ወይም እጅን በውሃ እና በሳሙና መታጠብ እንደሚችሉ ማረጋገጥ። የተሳታፊዎችን የሙቀት መጠን መለካት እና የበሽታው ምልክቶች ማሳየት/አለማሳየታቸውን ወደክፍል ከመግባታቸው በፊት ማረጋገጥ ። ተሳታፊዎች የአፍ እና የአፍንጫ ጭምብል መልበሳቸውን እና ተራርቀው መቀመጣቸውን ማረጋገጥ። ለቡድን ስራዎች፣ የስልጠናው ጊዜያት ሁሉ ከተመሳሳይ ቡድን አባላት ጋር እንዲሰሩ በማድረግ ከሌሎች ጋር ያላቸውን ንክኪ መቀነስ።



በት/ቤት ውስጥ በጤና እና ሥነ-ንፅህና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚደረጉ ጨዋታዎች

ተማሪዎችን ስለራሳቸው ጤንነት እንዴት ማነቃቃት እና እንዲሳተፉ ማድረግ ይቻላል?

የዚህ መመሪያ አላማ በተማሪዎች መካከል ጥሩ ጤንነት እና ንፅህናን ለማሻሻል ትምህርት ቤቶች ትምህርታዊ ጨዋታዎችን ለመጠቀም የሚያስችል ማዕቀፍ መዘርጋት ነው። ጨዋታዎች በእረፍት ጊዜያቶች ለመዝናናት ብቻ ሳይሆን መምህራንን ተማሪዎችን በክፍል ውስጥ እና በትምህርት ቤት እንቅስቃሴ ውስጥ ለማነሳሳት እና ለማሳተፍ ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ አስፈላጊ መሳሪያዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ጨዋታዎች የአቻ ለአቻ መማማርን፣ መመራመርን፣ መወዳደርን እና መተባበርን ያበረታታሉ። የዚህ የጤና ፕሮግራም ግብ ተማሪዎች ጤናማ ባህሪያትን ከመማር ባሻገር ጤናማ ባህሪያትን በጨዋታ እንዲለማመዱ እና ለሌሎች እንዲያሳትፉ ለማነሳሳት ነው።

ጨዋታዎች ለጤንነት: በዚህ መመሪያ ውስጥ ያሉት ጨዋታዎች እና ተግባራት የግል ንፅህና እና የአካባቢ ጽዳት ባለመኖሩ የሚተላለፉ በሽታዎችን ለመከላከል አስፈላጊ በሆኑ ባህሪያቶች ላይ ያተኩራሉ ። ዋናው ትኩረቱ አይነ-ስውርነትን ሊያስከትል የሚችለውን ትራኮማ መከላከል እንዲሁም የአንጀት ውስጥ ጥገኛ (በአፈር ንክኪ የሚተላለፉ) ትላትሎችን እና የብላህርዚያን ተጋላጭነት መቅነስ ነው። እነዚህ ሁሉም በሽታዎች ዝቅተኛ የሆነ የውሃ አቅርቦት፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንፅህና አጠባበቅ ችግር ባለባቸው አካባቢዎች የሚከሰቱ ትኩረት የሚሹ በሽታዎች (NTDs) ናቸው።

በሽታዎችን ለማከም መድሃኒት አስፈላጊ ቢሆንም በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያቸው ውስጥ የንፅህና አጠባበቅ እና የአካባቢ ጽዳት ላይ አስፈላጊውን ለውጥ ካላመጡ ሰዎች እንደገና በበሽታዎች ሊጠቁ ይችላሉ።

ትኩረት የሚሹ ሐሩራማ በሽታዎች (NTDs): ከዓለም ሕዝብ ውስጥ ቢያንስ አንድ አራተኛ የሚሆኑት ትኩረት የሚሹ ሐሩራማ በሽታዎች ይሠቃያሉ። እነዚህ በሽታዎች አብዛኛውን ጊዜ ለሞት የሚዳርጉ ባይሆኑም ለስቃይ፣ ለአይነ-ስውርነት፣ ለአካል ጉዳት፣ ለአካላዊና አዕምሮዊ ዕድገት ውስንነት ምክንያት ሊሆኑ በመቻላቸው፣ ይህም ትምህርት የመማር ፍላጎት ላይ እና ሥራ የመስራት ችሎታ ላይ ተፅዕኖ ያሳድራል። እንደ እድል ሆኖ ትራኮማን፣ በአፈር ንክኪ የሚተላለፉ የአንጀት ትላትሎችን እና ብልሃርዚያን ለማከምም ሆነ ለመከላከል በተነጻጻሪ ብዙ ወጭ የማይጠይቅ እና ቀላል ነው። ለእነዚህ ሰዎች በሽታዎች ህክምናን ከንፅህና አጠባበቅ እና የአካባቢ ጤና አጠባበቅ ላይ ከሚደረጉ ቀላል ለውጦች ጋር አቀናጅቶ የበሽታንውን ኡደት እና ድህነትን መስበር ይችላል። ይህ መመሪያ የተዘጋጀው ትራኮማ ለተስፋፋባቸው ማህበረሰቦች ነው።

ጤናማ ባህሪያቶች :- እነዚህን በሽታዎች ለመከላከል የሚረዱ ጥቂት የሚሆኑ ቁልፍ ባሕርያት አሉ ። ይህ መመሪያ ለትምህርት ቤት ተማሪዎች በሚከተሉት አምስት ቁልፍ መልእክቶች ላይ ያተኩረ ነው።

ቁልፍ መልዕክት	የግል ባህሪዎች
ንጹህ እጆች	እጆቻችንን በሳሙናና በውሃ መታጠብ



ንጹህ ፊት	ፊትን በሳሙና እና በውሃ ታጠብ። የፊት ማዳረቂያ ጨርቆች በጋራ አለመጠቀም
ንጹህ አካባቢ	መጸዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውሃ መገኛዎች አካባቢ አለመፀዳዳት
ንጹህ ስፍራ	መጸዳጃ በቶችን፣ ክፍሎችን፣ እና ግቢን ማጽዳት
ጤናማ የሆኑ ጓደኞች እና ቤተሰብ	ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር!

የማስተማሪያ ዘዴ: ትምህርት ቤቶች ብዙውን ጊዜ በዋናነት በእውቀት ማስጨበጥ ላይ ያተኩራሉ፤ ነገር ግን ይህ የጤና ፕሮግራም የሰዎችን ባህሪ መለወጥ ይፈልጋል። የባህሪ ለውጥ ከግንዛቤ በላይ የሆነ ነገር እንዲመጣ የሚጠይቅ ሂደት ነው። በዚህ ምክንያት፣ ይህ የጤና ፕሮግራም በተማሪዎች መካከል የባህሪ ለውጥ ለማሳደግ ተሳትፎን መስረት ያደርገዋል። የጨዋታ ዘዴን ይጠቀማል። ፕሮግራሙ ህፃናትን ስለበሽታ መከላከል ለማስገንዘብ የሚያዝናኑ እና ትርጉም የሚሰጡ ልምዶችን የማስተማሪያ ዘዴዎች አድረጎ አቅርቧል።

ዓላማውም የሚከተሉትን ለማሳካት ነው፡

- ✓ **ከባህሪያት ጋር ስሜታዊ ትስስር መገንባት** - ስለ አንድ በሽታ ማወቅ ለውጥ እንዲመጣ ለማሳደግ ሁልጊዜ በቂ አይደለም። በዚህ ምክንያት፣ ትናንሽ ልጆች የበሽታውን ሁሉንም ዝርዝሮች በደንብ መገንዘብ አያስፈልጋቸውም፤ ይልቁንስ ከሚፈለገው ባህሪ ጋር ስሜታዊ ትስስር ከፈጠሩ የባህሪ ለውጥ የማምጣት ዕድላቸው ሰፊ ነው። ፕሮግራሙ ታሪኮችን በመጠቀም የሰውን ችግር እንደራስ ማየትን የሚያበረታቱ ለህጻናት የታቀዱ ተግባራትን እና የተፈለገውን ባህሪ ከማድረግ ጋር ተያያዥነት ያላቸውን የአቻ ለአቻነት ስሜት ይጠቀማል።
- ✓ **በንቃት እንዲማሩ በማድረግ ማሳደግ፡** በዚህ ፕሮግራም ውስጥ ልጆቹ የአስተማሪውን መመሪያ ከመከተል በላይ ተግባራትን ያከናውናሉ፤ እንዲሁም በተግባራት ውስጥ በንቃት ይሳተፋሉ። በጨዋታዎቹ ውስጥ፣ ባህሪያቸውን ለመለማመድ የሚያስችል፣ ግቦችን ለማውጣት እና የአቻዎቻቸውን ግብረ-መልሶች ለመቀበል አስደሳች፣ ያልተለመደ እና የማይሰለፍት አካባቢ ይፈጥራሉ። መረጃውን በነፃነት በመመርመር ባህሪያትን በጨዋታ መልክ መሞከር ይችላሉ።
- ✓ **ተማሪዎች አቻዎቻቸውን መምከር እንዲችሉ እና የጤና መልዕክተኛ እንዲሁኑ ማብቃት፡** ሌላው ቀርቶ ትናንሽ ልጆች እንኳን አንድን ታሪክ መንገር እና የጤና መልዕክቶችን ለጓደኞቻቸው እና ለቤተሰቦቻቸው ማስተላለፍ ይችላሉ። ትልልቅ ልጆች በትምህርት ቤታቸው ውስጥ ጤናን መጠበቅ እና ንፅህና ማሻሻልን የሚያበረታቱ ተግባራትን መምራት ይችላሉ። ለልጆች ሀላፊነት በመስጠት በራሳቸው ጤና ላይ የበለጠ የባለቤትነት ስሜት ማግኘት እና በአካባቢያቸው ያሉትን ሁኔታዎች በንቃት እንዲሻሻሉ ማድረግ ይችላሉ። በትምህርት ቤት እና በቤታቸው ውስጥ የባህሪ ለውጥ እየተደረገ መሆኑን የማረጋገጥ ሃላፊነት አለባቸው።

ቀለል ያሉ የዕለት ተዕለት ልምዶችን (ባህሪያትን) መለወጥ በበሽታ የመያዝን አጋጣሚ በእጅጉ ሊቀንስና ልጆችን እና ቤተሰቦቻቸውን ከአደጋ ሊጠብቅ ይችላል። ፕሮግራሙ አስደሳችና ትርጉም ያለው ተሞክሮ በማሳለፍ ልጆችን ስለ በሽታ መከላከል ለማስተማር የሚረዱ ዘዴዎችን ይዟል። አሰሳ እና ፈጠራን ማበረታታት በዚህ ፕሮግራም የሚመከሩ ዘዴዎች ናቸው። ይህም የልጆችን የግል ብቃት እና ኃላፊነት ስሜት ይጨምራል።

የአስተማሪዎች ልዩ ሚና: መምህራን በልጆች ትምህርት እና ማህበራዊ እድገት ውስጥ ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ። ስለሆነም የትምህርት ቤት ሰራተኞችን ከጤና ጋር በተያያዙ ርዕሶች ላይ ማህልጠን እና እንደ አርአያነት የሚያስችሏቸውን እና ከልጆች ጋር



በሚያደርጉት ሥራ ሊረዷቸው የሚችሉ ክህሎቶችን ማሟላት አስፈላጊ ነው። በልጆች ትምህርት ውስጥ ባላቸው ወሳኝ ሚና ምክንያት መምህራን ለፕሮግራሙ ስኬት ብዙ ኃላፊነት አለባቸው።

መምህራን ተማሪዎቻቸውን በተሻለ ስለሚያውቁ የተማሪዎቻቸውን ፍላጎቶች እና የአካባቢያዊ ሁኔታን በተሻለ ሁኔታ ለማመቻቸት የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ማመቻቸት አለባቸው። መምህራኑ እና የክብብ አስተባባሪዎች የጤና ፕሮግራሙን በትምህርት ቤቶቻቸው እና በተማሪዎች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ውስጥ ለውጥ ለማምጣት፣ ጤናማ ባህሪያትን ለማበረታታት እና የበሽታ ተጋላጭነታቸውን ለመቀነስ ይችላሉ። እንዲሁም መምህራን በየቀኑ ተማሪዎቻቸውን ስለሚያዩ፣ የፕሮግራሙን ለውጥ ለመከታተል እና ልጆች በባህሪያቸው በአዎንታዊ ለውጦች ላይ እንዲቀጥሉ ማበረታታት ይችላሉ።

ማስታወሻዎች: በፕሮግራሙ ይዘናኑ!! ግቡ ትልቅ ቢሆንም (በሽታን መቀነስ እና የህፃናትን ጤና ማሻሻል)፣ አገልግሎቱ ለሁሉም (መምህራን እና ተማሪዎች) አዝናኝ መሆን አለበት።





■ ሁሉም አስተማሪዎች እና አሰልጣኞች

ክፍል 1: ስለ ትራኮማ ማስተማር

1.1 የመከፈቻ ጥያቄዎች ጊዜ: 10 ደቂቃዎች

ጥንድ ጥንድ እየሆኑ በጥያቄዎቻቸው ላይ አብረው እንዲወያዩ 5 ደቂቃ ስጥቸው። ከጥቂት ቆይታ በኋላ ሁሉንም ሰው አንድ ላይ ሰብስቦ ሁሉንም ጥያቄዎች ጠይቅ ። መልሶችቻቸውን በሰፊ ወረቀት ላይ (flip chart) ያፋቸው ወይም ተሳታፊዎች እርስበርሳቸው ምላሽ እንዲሰጡ መጠየቅ ይችላሉ ።

- ለጥንዶች: በትምህርት ቤት ባሳለፋችሁት ዓመታት የምትወዱት አስተማሪ ማን ነበር? ይህ አስተማሪ ጥሩ አስተማሪ እንዲሆን ያስቻለው የተለየ ባሕርይ ምንድን ነው?
- ለሁሉም ቡድን: ውጤታማ አስተማሪ እንዲሆን የሚያደርጉት ባሕርያት የትኞቹ ናቸው? ተማሪዎች እንዲማሩ የሚያነሳሱባቸው ጥሩ ጥሩ መንገዶች ምንድን ናቸው?

1.2 ስለፕሮግራሙ መግቢያ 15 ደቂቃዎች

ፕሮግራሙን ለተሳታፊዎች አስተዋውቁ

ይህ ማህበረሰብ ለጤና ትምህርት ፕሮግራም የተመረጠው ዓይነት-ስውርነት የሚያስከትለውን የትራኮማ በሽታ በስፋት ስለሚከሰት ነው። ትራኮማ በትንንሽ ልጆችና እነሱን በሚንከባከቧቸው ሴቶች ዘንድ በጣም የተለመደ ነው። ህክምና ካልተደረገለት እና ካልተከላከለው ይህ በሽታ የዕድሜ ልክ የአካል ጉዳት እና ችግር ሊያስከትል ይችላል። ደግነቱ በባህሪያችን ላይ ቀላል የሆነ ጤናማ ለውጥ በማድረግ ትራኮማ እንዳይከሰት ማድረግ በጣም ቀላል ነው። እነዚህ ጤናማ ልማዶች በበሽታ የመያዝን አጋጣሚ በእጅጉ ሊቀንሱና ልጆችንም ሆነ ቤተሰቦቻቸውን ከትራኮማና ከሌሎች ከንጽሕና ጋር ተያያዥነት ያላቸው በሽታዎች ሊከላከሉ ይችላሉ።

ግብ:- ፕሮግራሙ በልጆች ባሕርይ ላይ ተጽዕኖ ለማሳደርና በትምህርት ቤቶችም ሆነ በቤት ውስጥ ጤናማ የንጽሕና አጠባበቅ ልማድ እንዲፈጥሩ ለማድረግ ነው።

ተሳታፊዎች እጃቸውን እያነሱ መልሳቸውን እንዲሰጡ ንገሯቸው: ለ ኮቪድ-19 (COVID-19) ሰዎች በአደባባይ የአፍ እና የአፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል እንዲሰብሱ ተነግሯቸው ነበር። በአሁኑ ጊዜ በአናንተ ማህበረሰብ ውስጥ ምን ያህል ሰዎች የአፍ እና የአፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል ያደርጋሉ?

- አብዛኞቹ ሰዎች?
- ግማሽ ያህሉ ሰዎች?
- ማንም የለም ማለት ይቻላል?



ዘዴዎች: ኮቪድን ለመከላከል ጭምብል (mask) ማድረግ የባህሪ ለውጥ ምሳሌ ነው ። ሰዎች ጭምብል ማድረግ እንዳለባቸው ቢያውቁም በርካታ ሰዎች ግን ይህን ማድረግ አልቻሉም ። የባህሪ ለውጥ ማመጣት ከእውቀት በላይ የሆኑ ነገሮችን ይጠይቃል፤ ተነሳሽነት ፣ የአቻ ግፊት እና ከሰው ጋር ስሜታዊ ትስስር ይፈልጋል። የጤና ፕሮግራሙ የህፃናት ተማሪዎችን ተሳትፎ ለማግኘት እና በልጆች የለውጥ ተነሳሽነት እንዲኖር ለማድረግ ጨዋታዎችን እና ሌሎች ዘዴዎችን ይጠቀማሉ ። ጨዋታዎች በአረፍት ጊዜ መዝናኛ ብቻ ሳይሆኑ በክፍል ውስጥ የሚሰጥ ጠቃሚ እና መደበኛ የትምህርት አካል መሆን ይችላሉ ።

ስለ ስልጠናው: መምህራን በክፍል ውስጥ ያሉትን እንቅስቃሴዎች እንዲጠቀሙ ለማዘጋጀት፤ ስልጠናው ለአስተማሪዎች ይበልጥ አሳታፊ አቀራረቦች ላይ የሙያ ክህሎቶችን ማጎልበትንም ያካትታል ። በተጨማሪም ፣ እያንዳንዱ ክፍለ ጊዜ ለተሳታፊዎች ክህሎቶችን እና ተግባራትን ለመለማመድ እድል ስለሚሰጥ ከጊዜ በኋላ እነዚህን ችሎታዎች መጠቀም ይበልጥ ቀላል እንዲሆንላቸው ያደርጋሉ።

ስለ ጨዋታዎቹ: በስልጠናው ወቅት ለትምህርት ቤቶቹ የሚተዋወቁ ልምምድ የሚደረግባቸው ሰዓት ተግባራት አሉ። የመጀመሪያው ከ1-2 ኛ ክፍል ለሚሆኑ የትግበራ መፅሐፍ ነው። ንፅህናን ለማስተማር ተረት መሳሪያ ሆኖ እንዲያገለግል ትኩረት ይሰጣል። ከ3-5ኛ ክፍል ላሉት አወዳዳሪ የቦርድ ጨዋታ አለ ፤ እንዲሁም የጤና እና የዋሽ ክብባት በፈታኝ ጨዋታ እርስ በእርስ ይወዳደራሉ ። ወደ መጨረሻ ባሉት ክፍለ-ጊዜያት እነዚህ ጨዋታዎች ተብራርተው ይቀርባሉ እንዲሁም ለልምምድ ጊዜ ይኖራል ።

1.3 ስለ ትራኮማ አጭር ማጠቃለያ 20 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል በፎቶዎች ፣ በትምህርታዊ ገለጻ ወይም በውይይት ማሟላት ይችላል ።

ኢትዮጵያ በዓለም አቀፍ ደረጃ ከፍተኛ የትራኮማ ጫና ያለባት ሀገር ናት፤ ከ657 ወረዳዎች በላይ ትራኮማ የሚታይባቸው ሲሆን ወደ 75 ሚሊዮን የሚጠጉ ሰዎች ደግሞ ለበሽታው ተጋላጭ ናቸው። ትራኮማ በዓለም ላይ ዋነኛ የዓይነ-ስውርነት መንስኤ በመሆኑ እነዚህ ቁጥሮች በጣም ያሳስባሉ።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል:- በትምህርት ቤትህ (ወይም በወረዳህ የሚገኙ ትምህርት ቤቶች) ተማሪዎች ከትራኮማ ወይም ከሌሎች በሽታዎች ጤናማ ሆነው እንዲቀጥሉ የሚረዱ ፕሮግራሞች አሏቸው? ምን ዓይነት እንቅስቃሴዎችን ያደርጋሉ?





ትራኮማ:- ትራኮማ የሚከሰተው ከላሚዲያ ትራኮማቲስ በተባለ የባክቴሪያ ዝርያ አማካኝነት ነው፤ ባክቴሪያው በበሽታው ከተያዘ ሰው አፍንጫና የዓይን ፈሳሽ ጋር በመገናኘት፤ አይን አካባቢ ማረፍ በሚወዱ ዝንቦች፤ አይን አካባቢን በእጅ በመነካካትና የፊት ፎጣ በጋራ በመጠቀም ይተላለፋል። በሽታው አብዛኛውን ጊዜ በቂ የንጽሕናና የንጹህ ውሃ እጥረት በሚኖርባቸው የገጠር ማህበረሰቦች ውስጥ በብዛት ተስፋፍቶ ይገኛል።

ተጋላጭ ቡድኖች: ጤናማ ባልሆነ የንፅህና አጠባበቅ ልምዶች ምክንያት ልጆች (ከ1-9 ዓመት ዕድሜ ያላቸው) በተለየ መልኩ ለትራኮማ በሽታ ተጋላጭ ናቸው ። ይሁን እንጂ በሽታው ቀስ በቀስ ስለሚያደግ እስከ ጎልማሳነት እሜቸው ድረስ ከፍተኛ የህመም ስሜት እና ዘላቂ የሆነ ጉዳት ላያሳዩ ይችላሉ። ሴቶች አራት እጅ ከወንዶች በበለጠ በትራኮማ አማካኝነት ለሚመጣው አይነ-ስውርነት ተጋላጭ ናቸው፤ ይህም የሆነው በልጅነታቸው ተጋላጭ ስለሆኑ እና ትልቅ ከሆኑ በኋላም ልጆችን በመንከባከብ እንዲሁም አብዛኛውን ጊዜ የጽዳት ስራ የሚሰሩት ሴቶች ስለሆኑ ተጋላጭ ሊሆኑ ስለሚችሉ ነው።



የበሽታው ምልክቶች፦ ትራኮማ አብዛኛውን ጊዜ በሁለቱም ዓይኖች ላይ ጉዳት የሚያደርስ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ የበሽታው ምልክቶች ከላይኛው የአይን ሽፋን ላይ ይበልጥ ከባድ ናቸው። በትራኮማ በሽታ የተያዘ ሰው ብዙውን ጊዜ የሚከተሉትን የበሽታው ምልክቶች ይታዩበታል፦

- የዐይን ቆብ መቆጣት እና የማቃጠል ስሜት
 - ንፍጥ መሳይ ወይም መግል የያዘ ፈሳሽ ከአይን መውጣት
 - የብርሃን መፍራት/ለማየት መቸገር
 - የአይን የህመም ስሜት
 - ደብዛዛ እይታ
 - የዐይን ሽፋኖች ወደውስጥ መቀልበስ (በሽታው ከፍተኛ ደረጃ ከደረሰ)
- አንድ ሰው በልጅነት ዕድሜው በተደጋጋሚ በበሽታው ከተያዘ የአይን ሽፋኖች ወደ ውስጥ በመቀልበስ አይነት በሚያርገበግብበት ጊዜ የአይን መስታወቱን/ብሌንን ይፍቀዳል። ይህ ደግሞ ጠባሳ በመፍጠር፣ የማየት ችሎታን እያዳከመ በጊዜ ሂደት ዓይነ-ስውር እንዲሆን ያደርገዋል።

የትራኮማ በሽታ ደረጃዎች			
			
ጤናማ ዓይን	ዓይንን የማቃጠል ስሜት እና ፍሳሽ መውጣት	የዐይን ቆብ እብጠት	የዐይን ሽፋኖች ወደ ውስጥ በመቃጠፍ የአይን መስታወቱን/ብሌን ይፍቀዳል (ወደ ዓይነ-ስውርነት የሚያመራ ከፍ ወዳለ ደረጃ የሚደረስ በሽታ ነው)

መተላለፊያ፦ ትራኮማ ተላላፊ በሽታ ነው፤ መተላለፊያውም በሽታው ከተያዘ ሰው ዓይን ወይም አፍንጫ ከሚወጣው ፈሳሽ ጋር በተለያዩ መንገዶች ንክኪ ሲኖር ነው። ንፅህና የጎደለው ፊትና ንፅህናው ያልተጠበቀ አካባቢ (ሜዳ ላይ መጸዳዳት) ለትራኮማ በሽታ መተላለፊያ ምቹ ሁኔታ ሆኖ ያገለግላል።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል፦ ትራኮማ በትምህርት ቤቶች ለህጻናት አስቸጋሪ እንዲሆን የሚያደርገው በምን አይነት መንገድ ነው? ይህ የጎለበተ በሽታ የሰዎችን ሕይወት ይበልጥ አስቸጋሪ ሊያደርገው የሚችለው እንዴት ነው?

- አምስቱ ዋና ዋና የትራኮማ በሽታ መተላለፊያ መንገዶች የሚከተሉት ናቸው፦
- ሰገራ ፡ ሰገራ ዝንቦችን በቀላሉ በመሳብ ለዝንቦች ምቹ የመራቢያ ቦታ ይፈጥራል። በመኖሪያ አካባቢዎች ወይም በትምህርት ቤቶች አቅራቢያ ሰገራ መኖሩ በበሽታው የመያዝ እድልን ከፍ ያደርጋል።
 - ፊት፡ ከአፍንጫ እና ከአይን የሚወጣ ፈሳሽ ወደ ሌሎች ግለሰቦች ሊተላለፍ የሚችል ባክቴሪያን ይይዛል።



- **ዝንቦች** : “አይን ላይ ማረፍ የሚወዱ ዝንቦች” በበሽታው ከተጠቃው ሰው ፊት ፈሳሽ ላይ ባክቴሪያን በመሸከም ወደ ጤነኛው ሰው ያስተላልፋሉ፤ ይህም በሺታውን ያሰራጩዋል።
- **ልብሶች (ጨርቆች)**: በበሽታው በተጠቁ እና ጤናማ በሆኑ ሰዎች መካከል ፎጣዎችን/ ጨርቆችን መጋራት ባክቴሪያውን ወደ ጤነኛው ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል።
- **እጆች**: የተበከለውን ዐይን በጣቶች ከነኩበኋላ ከሌላ ግለሰብ ጋር መነካካት (ለምሳሌ እጅ መጨባበጥ) በሺታውን ሊያስተላልፍ ይችላል።

በክፍል 2፣ በተወሰኑ ትራኮማን የሚከላከሉ ባህሪያት ላይ ውይይት እናደርጋለን። አሁን ለሌሎች ማስተማር ስለምትችሏቸው የተለያዩ መንገዶች እንወያያለን።

1.4 ትኩረት: የማስተማሪያ ዘዴዎች (style) 15 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ፡፡

መምህር-ተኮር: በተለምዶ፣ አብዛኛው ትምህርት በመምህሩ ዙሪያ ያተኮረ ነበር። በመምህር-ተኮር አካሄድ አስተማሪው በቀጥታ በሚሰጠው መመሪያ እና ትምህርታዊ መግለጫ ላይ በመመርኮዝ ተማሪዎቹ የሚማሯቸውን ሁሉንም ዕውቀቶች በበላይነት ይመራሉ። አስተማሪዎቻቸውን ማዳመጥ እና መረጃን መውሰድ የሚፈልጉ ተማሪዎች ሁሉንም እንደሚቀበል እንደ “ነጭ ወረቀት” ይቆጠራሉ። ተማሪዎች በክፍል ውስጥ ጥያቄዎችን ሊመልሱ ወይም መልመጃዎችን ሰርተው ሊጨርሱ ይችላሉ። ነገር ግን ይህን የሚያደርጉት ለአስተማሪው መመሪያ ምላሽ ብቻ ነው።

- ✓ **ለምን አይነት ሁኔታ ይመከራል:** እጅግ በጣም ትላልቅ ለሆኑ ክፍሎች፣ በአጭር ጊዜ ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው ይዘት ለማስተማር፣ አንድ የተወሰነ ዘዴ ለማስተማር (ሳይንስ ፣ ሂሳብ)
- ✗ **ድክመቶች:** ተማሪዎችን የሚያነቃቃ ወይም አሳታፊ አይደለም፣ ትናንሽ ልጆች ትኩረት የመስጠት ችግር ሊገጥማቸው ይችላል፤ ተማሪዎች ከይዘቱ ጋር የተስማማ የስሜት ግንኙነት ላይኖራቸው ይችላል።

ተማሪን ማዕከል ያደረገ (ተማሪ-ተኮር): በቅርብ አስርት ዓመታት ተማሪዎችን ማዕከል ያደረገ አቀራረብ የበለጠ ትኩረት አግኝቷል ። በዚህ አካሄድ ተማሪዎቹ በዝምታ የሚያዳምጡ ብቻ አይደሉም፤ ይልቅንስ በአስተማሪው መሪነት የራሳቸውን ትምህርት በንቃት ይማራሉ። አስተማሪው በዚህ ዘዴም ቢሆን በክፍል ውስጥ የመምራት ሥልጣኑ የእርሱ ነው፣ ነገር ግን እርሱ ሙሉውን ክፍል በብቸኝነት አይዝም። ይልቅንም መምህሩ እንደ አስተባባሪ ሆኖ ተማሪዎችን በእንቅስቃሴዎች፣ በአሰሳ እና አቻ ለአቻ ትምህርት እንዲማሩ የሚያስችል ማዕቀፍ ይሰጣል። ይህ አካሄድ ተማሪዎቹ ችሎታን እንዲያዳብሩ፣ ችግሮችን እንዲፈቱ እና ለስኬታቸው በባለቤትነት እንዲወስኑ ያስችላቸዋል።

- ✓ **ለምን አይነት ሁኔታ ይመከራል:** የማስተማር ክህሎትን፣ ችግር ፈችነትን እና ፈጠራን ማበረታታት፣ የባህሪ ለውጥን ማነሳሳት፣ ጥልቀት ያለው አስተሳሰብን እና ራስን መግለጽን ማዳበር።
- ✗ **ድክመቶች:** ከፍተኛ መጠን ያለው ይዘት ለመሸፈን አስቸጋሪ መሆን፣ ዝምተኛና ዝቅተኛ ተስጥኦ ያላቸው ተማሪዎች ሁሉንም በተሳትፎ የሚገኙ ጥቅሞች ላያገኙ ይችላሉ።



መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: በማህበረሰባችሁ ውስጥ ምን ዓይነት የማስተማር ዘዴ ነው የተለመደው? በክፍል ውስጥ በተማሪዎች የሚመሩ ተግባራት አሉ?

በሁለቱም አይነት አቀራረቦች ጥቅሞች እና ጉዳዮች ምክንያት፣ አብዛኛዎቹ መምህራን የተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎችን በማጣመር ትምህርት አሰጣጣቸውም እንዲሁ ይለያያሉ። በእርግጥ ይህ የሥልጠና መመሪያ መምህር-ተኮር እና ተማሪ-ተኮር ክፍሎችን ያካተተ ሲሆን እንደ ድብልቅ ዘዴ ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል።

የሚከተለው ሰንጠረዥ አምስት የማስተማሪያ ዘዴዎችን ገፅታዎች ከብዙ መምህር-ተኮር እስከ ብዙ ተማሪ-ተኮር ድረስ ያሳያል ።

	መምህር-ተኮር ←		ወደ	→ ተማሪ-ተኮር	
ዘይቤ	ትምህርታዊ ገለጻ / የመምራን ስልጣን	በተግባር ማሳየት/ አሰጣጥ ዘይቤ	ቅልቀል / ድብልቅ	አመቻች / በተሳታፊው የመንቀሳቀስ ዘይቤ	ወኪል / ቡድን
የአስተማሪ ሚና	መንገር	በተግባር ማሳየት	ድብልቅ	መምራት	ማማከር
የተማሪዎች ሚና	መስማት፣ ማስታወሻዎችን መውሰድ	መመልከት፣ መመሪያዎችን መከተል	ድብልቅ	መሳተፍ፣ አዳዲስ ነገሮችን ማሰስ	መተባበር፣ ማነሳሳት
ምሳሌዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለጻዎች	ሰርቶ ማሳየት ፣ አስተማሪ ሞዴሎችን ያሳያል እንዲሁም ተማሪዎች ምሳሌውን ይከተላሉ	ድብልቅ	ጨዋታዎች፣ ጭውውት፣ ውይይት	የቡድን ሥራ፣ ፕሮጀክቶች

አንዳንድ ጊዜ መምህራን በክፍል ውስጥ በአብዛኛው ተማሪ-ተኮር የሆነ አቀራረብን መጠቀም ምችት አይሰማቸውም። ይህም ያላቸውን ቁጥጥር እንደሚያዳክም ወይም ክፍለ-ጊዜው እንደሚዘገይባቸው ስለሚሰማቸው ነው። ሆኖም ፣ አንድ አስተማሪ በክፍሉ ማዕከል ውስጥ ሳይኖርም የክፍሉ ሐላፊ ገፁ ባህሪ ሊኖረው ይችላል። እንዲሁም ተማሪዎቹ በትምህርታቸው የበለጠ ይሳተፋሉ በተጨማሪም ብዙውን ጊዜ ከተማሪ-ተኮር ተግባራት የተሻለ ዕውቀቱን ይይዛሉ ፣ እንዲሁም ለረጅም ጊዜ ስኬታማ እንዲሆኑ የሚረዳቸውን ክህሎቶች ያገኛሉ። የዚህ የጤና ፕሮግራም ግብ እውቀትን ከማግኘትም በላይ ጤናማ የባህሪ ለውጦችን ስለሚያነሳሳ የተማሪ-ተኮር እንቅስቃሴዎችን (ጨዋታዎችን) አጠቃቀም እናበረታታለን ።



1.5 ተግባር፡ ጭውውት

40 ደቂቃዎች

የሚከተሉትን መመሪያዎች ከተሳታፊዎች ጋር በጋራ በመሄድ በቡድን እንዲሰሩ ማድረግ፡፡ አካሄዳቸውን ለመከታተል እና ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ ትችላለህ። በክፍል ውስጥ ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሰሩ አድርግ፡፡

ክፍል ጊዜ አንድን ለማጠናቀቅ፣ ተሳታፊዎች የማስተማሪያ ቁሳቁሶችን ለመገምገም እና የተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎችን ለመለማመድ ጭውውት ያደርጋሉ፡፡

የጭውውቱ መመሪያ

1. ተሳታፊዎች ከ4-8 ሰዎች በመሆን ቡድን እንዲሰሩ መንገር፡፡
2. የትራኮማ መተላለፊያ መንገዶችን (አምስት ዋና ዋና መንገዶች) ለማስተማር ጭውውት እንዲሰሩ መንገር፡፡ አንድ ሰው “አስተማሪ” ሆኖ ጭውውት ሲሰራ ሌሎች ተሳታፊዎች ደግሞ “ተማሪ” ሆነው ጭውውቱን ይሰራሉ፡፡ በጭውውቱ ወቅት ሚናቸውን መቀየር ይችላሉ፡፡
3. በመጀመሪያ ተሳታፊዎች በትራኮማ መተላለፊያ መንገድ ላይ መምህር-ተኮር ትምህርት ላይ ጭውውት ያደርጋሉ፡፡ አስተማሪው በዚህ ጭውውት ውስጥ ሁሉንም ንግግሮች ማለት ይኖርበታል፡፡ ይህን ጭውውት ለመለማመድ 10 ደቂቃ ይሰጣቸዋል፡፡
4. ቀጥሎ በትራኮማ መተላለፊያ መንገድ ላይ ተማሪ-ተኮር ትምህርት ላይ ጭውውት ያደርጋሉ፡፡ ተማሪዎቹ በዚህ ጭውውት ውስጥ አብዛኛውን ንግግር ማድረግ አለባቸው፡፡ በቡድን ሥራ ፣ በድራማ ፣ እርስ በእርስ በመማማር ወይም ጨዋታ በመጫወት መማር ይችላሉ፡፡ መምህሩ ተማሪዎችን መመሪያዎችን በማሳየት ይረዳል ነገር ግን ተማሪዎቹ እንዲመሩ ያደርጋቸዋል ፡፡ ይህን ጭውውት ለመለማመድ 10 ደቂቃ ይሰጣቸዋል፡፡
5. ቡድኖቹ ልምምድ በሚያደርጉበት ወቅት ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት እና የተሻለ መሰራታቸውን ለመከታተል በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ፡፡
6. ሁሉም ቡድኖች ጭውውቱን ለመለማመድ ጊዜ ካገኙ በኋላ 2 ቡድኖች ወደ ፊት መጥተው የየራሳቸውን ጭውውት ለሁሉም እንዲያቀርቡ መጠየቅ፡፡
7. ጥያቄ
 - ለተማሪዎች ይበልጥ አሳታፊው ዘዴ የትኛው ነው?
 - የትኛውን ዘዴ ትመርጣላችሁ? ለምን? ወይስ ይህን ትምህርት ለማስተማር ሌላ የምትመርጡት ዘዴ አለ?





■ ሁሉም አስተማሪዎች እና አሰልጣኞች

ክፍል 2: በሽታን መከላከልና የባህሪ ለውጥ ማምጣት

2.1 “ቀልድ” ማዘጋጀት

15 ደቂቃዎች

አመቻቹ ተሳታፊዎች ለተወሰኑ ንግግሮች ምላሽ ለመስጠት የሚቆሙበት ወይም የሚቀመጡበት መልመኛዎች እንዲሰሩ ይመራቸዋል።

ባለፈው ክፍለ-ጊዜ ሰዎች መረጃን ማስተማር ስለሚችሉባቸው የተለያዩ መንገዶች ተወያይተናል ። ሆኖም ፣ ሰዎች በተለያዩ መንገዶች መማር እንደሚችሉም መገንዘብም አስፈላጊ ነው ። ተማሪዎችን ስለ ትራኮማ በምናስተምርበት ወቅት ተማሪዎች በሚያስታውሱት እና በውስጣቸው እንዲቅር በሚያደርግ መንገድ እንዲማሩ እንፈልጋለን ። እኛም ራሳችን አንደተማሪ ሆነን በማሰብ ይህንን ክፍለ ጊዜ እንጀምራለን። እንዴት በተሻለ መንገድ እንማራለን?

ቀልዶችን ለማቅረብ መመሪያዎች

1. አሰልጣኙ ስለሆነ ነገር ንግግር ያደርጋል።
2. ተሳታፊዎች ንግግሩ ለእነርሱ እውነት ከሆነ ይቆማሉ። ካልሆነ እንደተቀመጡ ይቀራሉ።
3. አሰልጣኙ ተጨማሪ ማብራሪያ እንዲሰጡ ተሳታፊዎችን ሊጠራ ይችላል።

ንግግሮች/የሚቀርቡ ሐሳቦች:

- ማንበብ የሚያስደስታችሁ እና የሚያዝናናችሁ ከሆነ ቁሙ (ይሄም ለሥራ ሳይሆን) ።
- ጥሩ አቅጣጫን የማወቅ ስሜት ያላችሁ እና በአዳዲስ ቦታዎች ላይ መንገዳችሁን በቀላሉ ማግኘት የምትችሉ ቁሙ ።
- ሂሳብ ወይም ቁጥራዊ መረጃ ከምትወዷቸው የትምህርት ዘርፎች ውስጥ ከሆነ ቁሙ ።
- ሥዕል መሳል የምትውዱ እና ጎበዝ እንደሆናችሁ የምታስቡ ቁሙ ።
- ታሪኮችን (ተረት) መናገር የምትውዱ ከሆነ ቁሙ።
- ብቻህን ስትሆን የተሻለ የምትሰራ ከሆነ ቁም ።
- በቡድን እና ከሌሎች ሰዎች ጋር በተሻለ ሁኔታ የምትሰሩ ከሆነ ቁሙ ።
- የመዝሙሮችን ቅላጭዎች እና ዜማዎችን በቀላሉ ማስታወስ የምትችሉ ከሆነ ቁሙ ።
- በስፖርቶች መዝናናት የምትውዱ ከሆነ ቁሙ።
- ተፈጥሮን በማድነቅ ጊዜ ማሳለፍ የምትውዱ እና ብዙ የተለያዩ የእጽዋት እና የእንስሳት ዓይነቶችን መለየት የምትችሉ ከሆነ ቁሙ ።

ውይይቱን ለማስቀጠል የሚነሱ ጥያቄዎች:-



- አብዛኞቹ ሰዎች በትኛው ሐሳብ ቆሙ?
- ቡድኑ በሳይንቲስቶች ወይም በፖሊሲቶች የተሞላ ቢሆን ኖሮ መልሱ ከዚህ የተለየ ይሆናል ብላችሁ ታስባላችሁ?

2.2 የ“ማመንን” ስልት 15 minutes

መረጃውን ከተሳታፊዎቹ ጋር መገምገም። ይህን ክፍል በፎቶ፣ በትምህርታዊ ገለጻ ወይም በውይይት ማገዝ ይቻላል።

ባለፈው ክፍለ ጊዜ እንደተብራራው ትራኮማ የአይን ችግር የሚያመጣ በሽታ ነው ። ብዙውን ጊዜ በትናንሽ ልጆች ላይ እንደ ቁስለት (infection) እንደ ማቃጠል እና ፈሳሽ ይኖረዋል። ይሁን እንጂ በተደጋጋሚ ከተያዙ በኋላ የዓይን ጠባሳ ሊያስከትልና የማየት ችግር ብሎም ዓይነ-ስውርነት ሊያስከትል ይችላል።

የ“ማመንን” ስልት: ትራኮማ በሽታ በግለሰቦችም ሆነ በማህበረሰብ ላይ ከፈፍተኛ ጫና አለው ። ምክንያቱም ልጆች ወደ ትምህርት ቤት እንዳይሄዱ እና አዋቂዎች ስራ ሰርተው ቤተሰቦቻቸውን መንከባከብ እንዳይችሉ ስለሚያደርግ ነው። በተጨማሪም በአይነ-ስውርነት ምክንያት ምርታማነትን በመቀነስ በሃገር ኢኮኖሚም ላይ ከፈተኛ ተፅዕኖ ያስከትላል። በነዚህ ምክንያቶች የዓለም ጤና ድርጅት (WHO) እና የኢትዮጵያ መንግስት የትራኮማ በሽታን ቅድሚያ መጥፋት ካለባቸው በሽታዎች ውስጥ መድበውታል። ትራኮማን ለመከላከል እና ለማጥፋት፣ የዓለም የጤና ድርጅት (WHO) የ“ማመንን” ስልት መጠቀምን ይመክራል።

ትራኮማን ለመከላከል የ“ማመንን” ስልት

በቀዶ ሕክምና ማከም		ወደ ከፍተኛ ደረጃ የደረሰ ወይም አየነ-ስውርነት ሊያደርስ ወደ ሚቸልበት ደረጃ ሲደርስ በቀዶ ሕክምና ማከም።
የፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒት (Antibiotics)		አብዛኛውን ጊዜ ማህበረሰብ አቀፍ መድሃኒት እደላ ዘመቻዎች በማድረግ አፍለኛ ትራኮማን ፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒት (Azithromycine) በመጠቀም ማጥፋት።
የፊት ንጽህና		በበሽታው ላለመያዝ እነዲሁም ከህክመና በኋላ እንደገና ላለመያዝ፣ እጅ እና ፊትን በሳሙና እና በውሃ አንዲታጠቡ ማበረታታት።
የአካባቢ ንጽህና ማሻሻያ		የበሽታውን ስርጭት ለመቀነስ፣ የንጹህ ውሃ አቅርቦት እና የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ፣ በተጨማሪም የዝንቦችን የመራቢያ ቦታ ለመቀነስ የእንስሳትን ቆሻሻ እና የሰውን ዓይነ-ምድር (ሰገራ) በተገቢው መንገድ ማስወገድ።



የመጀመሪያዎቹ ሁለት የ“ማመንን” ስልቶች ማለትም ቀዶ ሕክምና እና የፀረ-ተህዋሲያን መድሃኒቶች እደላ አፍላኛ ትራኩማን ማከም ላይ ትኩረት ያደረጉ ናቸው። ሌሎች ሁለቱ የ“ማመንን” ስልቶች ማለትም የፊት ንጽህናን መጠበቅ እና አካባቢ ጽዳትን ንጽህናን ማሻሻል በበሽታ እንዳይያዙ በመከላከል ላይ ያተኮሩ ናቸው። ትራኩማን በሽታን ለማጥፋት ሕክምናም ሆነ የመከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም በጣም አስፈላጊ ነው።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: በአሁኑ ጊዜ አብዛኛዎቹ የትራኩማ ማጥፋት መርሃግብሮች በመጀመሪያዎቹ ሁለት ክፍሎች ማለትም በቀዶ ሕክምናና በፀረ-ተህዋሲያን መድኃኒት እደላ ላይ ብቻ ያተኮረ ነው። እንደ የባህሪ ለውጥ እና የውሃ፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንፅህና (WASH) በመሳሰሉት የመከላከያ ክፍሎች ላይ ለምን አያተኩሩም?

መልስ: ሰዎች ቀዶ ሕክምና ከተደረገላቸው እና መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ በቶሎው ውጤት ስለሚያገኙበት ነው፤ ይህ ደግሞ ለጋሽ ድርጅቶች እና መንግስት ያመጡትን ለውጥ እንዲያሳዩ ይረዳቸዋል። ይሁን እንጂ፣ የውሃ አቅርቦትን ማሻሻል፣ የአካባቢው ጽዳትን መጠበቅ እና የግል ንጽህና ላይ ለውጥ ማምጣት ሁልጊዜ ሃብት፣ ገንዘብ እና የባህሪ ለውጥ (ፊትን እና የእጅ ንፅህናን መጠበቅ የመሳሰሉትን) ማየት ረጅም ጊዜ ሊወስድ ይችላል እንዲሁም ብዙውን ጊዜ ለመከታተል አስቸጋሪ ነው። ይህ የጤና ትምህርት ፕሮግራም የፊት ንጽህና አጠባበቅ እና የአካባቢ ጽዳት መጠበቅ ስልቶች ላይ ያተኩራል።

2.3 የባህሪ ለውጥ 20 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም።

መድሃኒት ትራኩማን ለማከም እና ሰዎችን ለህመም የሚያጋልጡ ባክቴሪያዎችን ለመግደል ያስፈልጋል። ጤናማ ለመሆን ወሳኝ እርምጃ በመሆኑ በማህበረሰብ አቀፍ መድኃኒት እደላ ወቅት ተማሪዎች መድኃኒት እንዲወስዱ ማበረታታት ይኖርብናል።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: ብዙ ሰዎች መድሃኒቱን ከወሰዱ በኋላ ይሻላቸዋል። ሆኖም ከተወሰነ ጊዜ በኋላ እንደገና ሊታመሙ ይችላሉ። ለምን?

መልስ: ጸረ-ተህዋሲ መድኃኒቶች በወቅቱ በሰውነታቸው ውስጥ ያሉ ተህዋሲያን(ባክቴሪያዎችን) ይገድላሉ። ይሁን እንጂ ሰዎች ከዚህ በፊት ለበሽታው ተጋላጭ እንዲሆኑ ያደረጋቸውን ጤናማ ያልሆኑ ልማዶች ማከናወናቸውን ስለሚቀጥሉ እንደገና በበሽታው ይያዛሉ። በዚህም ምክንያት ይህ የጤና ፕሮግራም የበሽታውን የስረጭት ዑደት ለማቋረጥ በፊት ንጽህና እና በአካባቢ ጽዳት ላይ ያተኩራል።

ትራኩማ በሽታን የመከላከያ ባሕሪዎች: የትምህርት ቤቱ ፕሮግራም ትራኩማን መከላከል የሚያስችሉ ጤናማ ባህሪዎችን፣ እንዲሁም ሌሎች ከንፅህና ጉደለት ጋር የተያያዙ በሽታዎችን ሊከላከሉ የሚችሉ ጤናማ ባህሪዎችን ያስተምራል። እነዚህ ጤናማ ባህሪዎች በአምስት ቁልፍ መልዕክቶች ላይ የተመሰረቱ ናቸው። መልዕክቶቹም የግል ንጽህና መጠበቅን እና አካባቢን ንጹህ ከማድረግ ጋር የተያያዙ ናቸው።



ቁልፍ መልክቶች	የግል ባህሪያት
ንጹህ እጆች 	ወሳኝ በሆኑ ጊዜያቶች እጅን በውሃ እና በሳሙና መታጠብ።
ንጹህ ፊት 	ፊትን በውሃና በሳሙና መታጠብ፤ ፊታችንን ለማዳረቅ የምንጠቀምበትን ፎጣ ከሌላ ሰው ጋር በጋራ አለመጠቀም።
ንጹህ አካባቢ 	መጸዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውኃ መገኛዎች አጠገብ አለመጸዳዳት።
ንጹህ ስፍራ 	ሽንት ቤቱን፣ ክፍሉን እና ግቢውን ማጽዳት።
ጤናማ ዳደኞች እና ቤተሰብ 	ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር!

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል፡ በእንተ አስተያየት የትኞቹ ቁልፍ መልክቶች በአካባቢያችሁ ላሉት ልጆች በጣም ጠቃሚ ናቸው?

ንጹህ እጆች፡- እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ በሽታን ለመከላከል ከሚያስችሉ ዋና ዋና ባህሪያት አንዱ ነው። ትራኮማ ብቻን ሳይሆን ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል ። በተጨማሪም በሽታን ለመከላከል በጣም ርካሽ ከሆኑት (ብዙ ዋጋ ከማይጠይቁ) መንገዶች አንዱ ነው ። ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች **አባሪ አንድ (Appendex 1)** ላይ ይገኛሉ። መምህራን ለተማሪዎቻቸው ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች በተግባር እንዲያሳዩላቸው ይመከራል።

- **ከትራኮማ ጋር ያለው ግንኙነት፡-** አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን ከነካ በኋላ የጤነኛውን ሰው እጅ ይነካል። ከዚያም በቆሽሹ እጆቹ ዓይኖቹን ከነካ ተሀዋቅሮችን (ባክቴሪያዎቹን) በማስተላለፍ ሊታመም ይችላል።
- **ከሌሎች በሽታዎች ጋር ያለው ግንኙነት፡-** ባክቴሪያዎችና ጥገኛ ተውሳኮች በሰገራ አማካኝነት በእጅ አማካኝነት ወደ አፍ በመግባት ሊዛመቱ ይችላሉ። ይህ የሚሆነው አንድ ሰው ከተጸዳዳ በኋላ እጆቹን ሳይታጠብ ምግብ ሲመገብ ነው። ሌላው ቀርቶ 1 ግራም ሰገራ እንኳን በሽታውን ሊያስተላለፍ ስለሚችል ሰዎች እጃቸውን መታጠባቸው በጣም አስፈላጊ ነው!
- **ወሳኝ የእጅ መታጠብ በጣም ጊዜያቶች ፡-**

- 1) ምግብ ከመመገብ ወይም ከመንካት በፊት
- 2) ከመጸዳጃ ቤት ሲመለሱ



3) እንስሳትን ከነኩ ወይም ከተጫወቱ በኋላ

ለአስተማሪዎቹ የሚሆን ማስታወሻ፡- ለተማሪዎቻችሁ እንዲህ ብላችሁ ንገሯቸው፡ “እያወቃችሁ ሰገራ ትበላላችሁ? እጃችሁን ሳትታጠቡ ምግብ ከበላችሁ ሰገራ እየበላችሁ ሊሆን ይችላል፤ ባይኖሩት ማየት የማንችለው አንድ ግራም ሰገራ እንኳን ቢሆን በሽታን ሊያስተላልፍ ይችላል።”

ንጹህ ፊት፡ ልጆች ትራኩማ እንዳዛቸው ፊታቸውን በሳሙናና በውሃ መታጠብ ይኖርባቸዋል። ፊታቸውን ሲያዳርቁ ከሌሎች ልጆች ጋር በጋራ ሳይጠቀሙ በንጹሕ ፎጣ ማዳረቅ ይኖርባቸዋል ።

- **ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት፡-** የቆሽሽ ፊት ዝንቦችን ይስባል፤ ዝንቦች ደግሞ ከታመመ ሕፃን ወደ ጤነኛ ህፃን ትራኩማ ሊያስተላልፉ ይችላሉ። በተጨማሪም ባክቴሪያዎቹ ሰዎች በጋራ በሚጠቅሙባቸው ማዳረቂያ ፎጣዎች ሊተላለፉ ይችላሉ።
- **ወሳኝ ጊዜ፡-** ፊትን መታጠብ የልጆች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ክፍል መሆን አለበት። በዚህ የጤና ትምህርት ፕሮግራም ውስጥ 1) ልጆች ከእንቅስቃሴቸው ሲነቁ ፊታቸውን እንዲያጥቡ እና 2) ከመተኛታቸው በፊት እንዲታጠቡ እናበረታታለን። በተጨማሪም በሚጫወቱበት ጊዜ ከቆሽሽ ፊታቸውን መታጠብ ሊያስፈልጋቸው ይችላል ።

ንፁህ አካባቢ፡ ለተማሪዎች በጣም አስፈላጊ ከሆኑ ሀቆች መካከል አንዱ ሰገራ በሽታን እንደሚያመጣ እና ሊያስተላልፍ እንደሚችል ማስተማር ነው። አንድ ግራም የሚመዘን ሰገራ እንኳን አደገኛ እና 10 ሚሊዮን ቫይረሶችን ፣ 1 ሚሊዮን ባክቴሪያዎችንና ከአንድ መቶ በላይ ጥገኛ ተውሳኮችን ሊይዝ ይችላል። እነዚህ ተህዋሲያን ወደ ውሃ መገኛዎቻችን፣ ወደ ልጆቻችን ወይም ወደ ራሳችን እንዲሰራጩ አንፈልግም። በዚህም ምክንያት ተማሪዎች በመጸዳጃ ቤቶች መጠቀማቸው በጣም አስፈላጊ ነው።

አንድ ግራም ሰገራ ሊይዝ የሚችለው፡-
10,000,000 ቫይረስ
1,000,000 ባክቴሪያ
100 የጥገኛ ተውሳክ እንቁላሎች

- **ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት፡-** ሰገራ ለዝንቦች መስፋፊያ መቼ ሁኔታ ይፈጥራል፤ ዝንቦች ደግሞ ትራኩማን ማስራጨት ይችላሉ።
- **ከሌሎች በሽታዎች ጋር ያለው ግንኙነት፡-** የአንጀት ውስጥ ጥገኛ ትላትሎች እና ብልሃርዚያ በሽታዎች ሜዳ ላይ ከመጸዳዳት (ሽንት ቤት ካለመጠቀም) ጋር የተያያዙ ናቸው። ዝንቦች ሰገራ ላይ አርፈው ከቆዩ በኋላ በምግባችን ላይ ሲያርፉ ጥገኛ ተህዋሲያንን ሊያስራጩ ይችላሉ። ሰዎች በሚጠቅሙበት ውሃ አጠገብ የሚፀዳዱ ከሆነ፣ ለህመም ልንጋለጥ እንችላለን ።

ንፁህ ስፍራ፡ ሰዎች አዘውትረው የሚጠቀሙባቸው ስፍራዎች (ከውስጥም ሆነ ከውጭ) ከሰገራ እና ከቆሻሻ ንጹህ መሆን አለባቸው። ፣ የቆሽሽ አካባቢ ዝንቦችን በመሳብ በሽታን ያስራጫል ።

ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት፡- ዝንቦች በቆሽሽ አካባቢዎች ላይ በመራባት ከሰው ወደ ሰው ትራኩማን ያስራጫሉ ።

ጤናማ ቤተሰቦች እና ጓደኞች ፡ የጤና ፕሮግራሙ ስኬታማ እንዲሆን ተማሪዎቹ ጤናማ መልዕክቶችን ለጓደኞቻቸው እና ለቤተሰቦቻቸው መንገር ይኖርባቸዋል። ተማሪዎቹን የጤና መልእክተኞች በማድረግ ለሌሎች አርአያ መሆን ስለሚጠበቅባቸው



በራሳቸው ባህሪ ላይ የበለጠ ባለቤትነት ይሰማቸዋል። በተጨማሪም ቤተሰቦቻቸው በቤት ውስጥ ጤናን ለማሻሻል ለውጦችን ማምጣት መጀመር እንዲችሉ ያደርጋቸዋል።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል : መምህራን በሽታን በመከላከል ረገድ ከፍተኛ ሚና አላቸው። ተማሪዎቹ ልማዳቸውንና ጠባያቸውን ወደ ጤናማ ባህሪያት ለመለወጥ ማስተማር ብቻ ሳይሆን አስተማሪዎቹ እነዚህ ባሕርያት ለተማሪዎቻቸው ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆኑ በተግባር ማሳየት የሚችሉት እንዴት ነው?

2.4 በርካታ ነገሮችን በአንዴ የማድረግ/የአስተሳሰብ ክህሎቶች 20 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል ትምህርታዊ ገለጻ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል ።

ሁሉም ሰዎች የተለያዩ ችሎታዎች ፣ ጥንካሬዎች እና ድክመቶች አሏቸው ፣ ሁላችንም በትንሹም ቢሆን በተለያዩ መንገዶች እንማራቸዋለን። ሆኖም ፣ ቀደም ባሉት ጊዜያት ባህላዊ የሆነ የትምህርት አሰጣጥ ጠበብ ባለ የማሰብ ችሎታ እይታ ላይ ብቻ ያተኮረ ነበር። በዚህም ብዙ ተማሪዎች ወደኋላ ቀርተዋል ወይም በችሎታቸው ላይ እምነት አጥተዋል ። በዚህ ምክንያት፣ ብዛህነት ያለው የማሰብ ችሎታ በፅንሰ-ሀሳብ ቀርቧል ። ምንም እንኳን አንዳንድ ተማሪዎች በትምህርታዊ ገለጻ መልክ በሚሰጡ ትምህርቶች የላቀ ውጤት ሊያገኙ ቢችሉም ፣ ሌሎች ሀሳቦችን በአይን በማየት ወይም በእጃቸው አንድ ነገር በማድረግ ሊያንፀባርቁ የችላሉ ። ስለሆነም መምህራኖች ሁሉንም ተማሪዎቻቸውን ተደራሽ ለማድረግ የተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎችን መጠቀማቸው አስፈላጊ ነው ።

ተማሪዎች እንዴት እንደሚማሩ እና እንዴት በማሰብ ችሎታ ብልጫ እንደሚወስዱ በተሻለ መልኩ ለመረዳት ስምንት ዓይነት ችሎታዎች ተለይተው በሚቀጥለው ሠንጠረዥ ውስጥ ተዘርዝረዋል። ሁሉም ተማሪዎች በእያንዳንዱ ውስጥ የተለያዩ ደረጃ ያለው ችሎታ እንደላቸው ልብ ማለት ያስፈልጋል። ባህላዊ ተማሪዎችም እንኳ ከሌሎች አቀራረቦች (እንደ ሥዕላዊ እና ጨዋታ-ተኮር ያሉ) ተጠቃሚ ይሆናሉ። ተማሪዎቻቸው የላቀ ውጤት ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ መምህራን በእያንዳንዱ ክፍል ውስጥ ቢያንስ 2-3 የተለያዩ ዘዴዎችን እንዲጠቀሙ እንመክራለን ።

ችሎታ	ጥንካሬዎች	ለመማርያ ክፍሉ ውስጥ የሚሆኑ ዘዴዎች
በምሰል ላይ ጎበዝ (vision)	ስዕሎችን ፣ ግራፎችን እና ካርታዎችን በመተርጎም፣ ጥሩ ሥዕል በመሰል እና ቀለም በመቀባት ይደሰታል፣ ንድፍ (Pattern) በቀላሉ ይገነዘባል።	ስዕል፣ሀሳቦችን ለማሳየት ስዕሎችን እና ሰንጠረዦችን/ካርታዎችን በመጠቀም።
ቃል ላይ ጎበዝ (ንግ ግር)	በጽሑፍ እና የንግግር የሚገኙ መረጃዎችን ማስታወስ ላይ ጥሩ ነው፣ ማንበብ እና መፃፍ ያስደስተዋል፣ ሀሳቦችን በሚገባ ያብራራል።	ንባብ፣መጻፍ፣ ውይይቶች፣ ተረት ተረት።
ቁጥር ላይ ጎበዝ (ሂሳብ)	ችግሮችን በመፍታት ረገድ ጥሩ ነው፣ ረቂቅ ሀሳቦችን በማሰብ ይደሰታል፣ በደንብ ያሰላል	ሙከራዎችን ማድረግ ፣ ችግሮችን በመፍታት፣ ሂሳብ እና አመክንዮ (logic) የሚጠቀሙ

በትምህርት ቤት ውስጥ በጤና እና ሥነ-ገፅና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚደረጉ ጨዋታዎች | 20



	እንዲሁም ጭብጦችን ያሰላስላል ።	ጨዋታዎችን መጫወት።
የሰውነት እንቅስቃሴ ላይ ጎበዝ (ቆንጆ)	ዳንስ እና ስፖርት ላይ ጥሩ ነው፤ በእጆቹ ነገሮችን በመፍጠር ይደሰታል፤ ማድረግ/በመተግበር ይማራል።	በንቃት ጨዋታዎች በመጫወት፤ ፅንሰ-ሀሳቦችን በተግባር ማሳየት፤ ነገሮችን መገንባት።
ሙዚቃ ላይ ጎበዝ (ሙዚቀኛ)	በጥሩ ሁኔታ ዘፈኖችን እና ዜማዎችን ማስታወስ ፤ በመዝፈን እና የሙዚቃ መሳሪያዎች በመጫወት ይደሰታል፤ የሙዚቃ ናታዎችን እና የሙዚቃ ንድፎችን በቀላሉ ያውቃል።	ፅንሰ-ሀሳቦችን ለማስተማር ዘፈኖችን እና ዳንሶችን/ጭፈራዎችን መጠቀም፤ ግጥም ፤ በጭብጨባ ሁኔታዎችን ማስታወስ ።
ከሰዎች ጋር በመግባባት ጎበዝ (ግለሰባዊ)	ጥሩ ተግባቦት፤ ሁኔታዎችን ከተለያዩ እይታዎች መመልከት ፤ ግጭቶችን መፍታት መቻል።	የቡድን ሥራ፤ የአቻ ለአቻ መማማር፤ ጨዋታዎች።
የራሱን ጥንካሬ ማወቅ ላይ ጎበዝ (ግለሰባዊ)	የራሱን ጥንካሬና ተነሳሽነት በመተንተን ጥሩ የሆነ፤ ሀሳቦችን እና የራሱን ስሜት በመተንተን ይደሰታል፤ ስለራሱ እጅግ በጣም ጥሩ ግንዛቤ መኖር።	የህትመት ጽሑፍ፤ ግብ የማስቀመጥ ተግባራት፤ ማንጸብራቅ።
ተፈጥሮ ላይ ጎበዝ (ተፈጥሮአዊ)	እፅዋትን እና እንስሳትን በመለየት እና በመመደብ ጥሩ መሆን፤ በተፈጥሮ ውስጥ በመሆኑ ይደሰታል፤ ለሳይንስ ፍላጎት ይኖረዋል።	በተፈጥሮ መንሸራሸር፤ ርዕሶችን ከተፈጥሮው ዓለም ጋር ማገናኘት፤ የትምህርት ቤት ቅጥር ግቢን ማጽዳት ወይም የአትክልት መትከል መጀመር።

በማጠቃለያ ሁሉም ተማሪዎች በክፍል ውስጥ የተለያዩ ተግባራትን በመደመር ተጠቃሚ ይሆናሉ። ብዙዎቹ ተማሪዎች ትምህርቱን ለመረዳት ይችላሉ፤ እንዲሁም የተለያዩ ተግባራት ለሁሉም የበለጠ ትኩረት የሚሰጥ ያደርግላቸዋል። እንደ ማስታወሻ፤ መምህራን ብዙ ነገሮችን ባንዴ የማድረግ ችሎታ እና ተግባራት ማግኘት አያስፈልጋቸውም። ሁሉም ሰዎች ብዙ አይነት ችሎታዎች አሏቸው። እናም ከትንሽም ቢሆን ጥቅም ያገኛሉ ፣ ስለሆነም የመማሪያ ይዘቱን ሳይቀንሱ ድብልቅ ተግባራት ላይ ያተኮሩ ያስፈልጋል።



መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል:

1. በመክፈቻ ተግባራት ላይ በመመርኮዝ በዚህ ቡድን ውስጥ የትኞቹ ችሎታዎች የተለመዱ ናቸው?
2. በትምህርቱ ውስጥ ከ2-3 የተለያዩ የተግባራት ዓይነቶችን እንዲያካትቱ እንመክራለን። ሁሉንም አይነት ችሎታዎች በትምህርቱ ሂደቱ ውስጥ መጠቀማችንን ለማረጋገጥ 8 ዓይነት ተግባራትን ማካተት ለምን አልተመከረም?

2.5 ተግባር: መዝሙሮች 40 ደቂቃዎች

ከተሳታፊዎች ጋር በመሆን የሚከተሉትን መመሪያዎች በመመልከት በቡድን ሆነው እንዲሰሩ ማድረግ። አካሄዳቸውን ለመከታተል እና ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ እና በዚህ ክፍል ውስጥ ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሰሩ መድረግ።

ክፍል ሁለትንን ለማጠናቀቅ፣ ተሳታፊዎች እጅና ፊታቸውን እንዴት እና መቼ በሚገባ መታጠብ እንዳለባቸው ለማስተማር የሚጠቀሙበትን መዝሙር ለማዘጋጀት ተሳታፊዎቹ በጋራ ይሰራሉ። ይህ መዝሙር ተማሪዎችን በመዝሙር ችሎታ ለማሳተፍ እንደ አንድ መንገድ ሊያገለግል ይችላል። ተማሪዎች አስፈላጊ መረጃዎችን እንዲያስታውሱ እና ትምህርቱ ለእነሱ የበለጠ አዝናኝ እንዲሆን ለማድረግ መዝሙሮች እና ግጥሞች ጥሩ መሣሪያ ናቸው።

ለመዝሙር መመሪያዎች:

1. ተሳታፊዎች ከ4-8 ሰዎች በመሆን ቡድን እንዲሰሩ ንገራቸው።
2. እጃቸውንና ፊታቸውን በሳሙናና በውኃ ለመታጠብ ስለሚያስችሏቸው ወሳኝ ጊዜያት የሚገልጽ መዝሙር እንደሚሰሩ ንገሯቸው። መዝሙሩ ሌሎች የትራኮማ በሽታ የመከላከያ ባህሪያትንም ሊያካትት ይችላል፤ ነገር ግን በተማሪው የትምህርት እቅድ ውስጥ ከሚከናወነው ተግባር ጋር በተያያዘ ቁልፍ ጊዜያቶችን ማካተት ይኖርበታል።
3. መዝሙሩ በአካባቢያቸው ቋንቋ መሆን አለበት፤ እንዲሁም በሌላ ታዋቂ ዘፈን ላይ የተመሠረተ በአዳዲስ ቃላት መተካት ሊሆን ይችላል።
4. ቡድኖቹ ሲሰሩ ስራቸውን ለመከታተል እና ለጥያቄዎቻቸው መልስ ለመስጠት በክፍል ውስጥ መንቀሳቀስ ያስፈልጋል።
5. ከ15-20 ደቂቃ በኋላ የተወሰኑትን ቡድኖች መዝሙሮቻቸውን ለሁሉም እንዲያቀርቡ ማድረግ።
6. ጊዜ ካለ፣ ተሳታፊዎች የወደዱትን መዝሙር ላይ ድምጽ እንዲሰጡ በማድረግ የመረጡትን መዝሙር ሁሉንም በአንድ ላይ እንዲማሩት ማድረግ።
7. **ጥያቄ**
 - መዝሙር በሰውነት እንቅስቃሴ ጎበዝ ለሆኑ ተማሪዎችም እንዲሆን እንዴት ማመቻቸት ይችላሉ?
 - በክፍላችሁ ውስጥ የእይታ ተማሪዎች አሉ፤ እነርሱን ስለ ተራኮማ በሽታ መከላከያ ባህሪያትን እንዴት ማስተማር ይችላላል?





■ የህጻናት አስተማሪዎች (ከ1-2 ኛ ክፍል)

ክፍል 3: ታሪካችን (ተረቶችን) በመንገር ግንኙነቶች መገንባት

3.1 ቁልፍ የሆኑ አነቃቂ መልዕክቶች

10 ደቂቃዎች

አመቻቹ ተሳታፊዎቹን አምስቱን ቁልፍ መልዕክቶች በየመሀሉ በማጨብጨብ የሚናገሩበት መልመጃ እንዲሰሩ ይመራቸዋል ።

ባለፉት ሁለት ክፍሎች፣ የትራኮማ በሽታን መተላለፊያ መንገዶች እና መከላከል ዘዴዎችን እንዲሁም በተለያዩ የመማር ማስተማር ስልቶች ላይ ተወያይተናል ። የተወሰኑ መረጃዎችን ለመገምገም እና ቡድኑን ዘና እንዲል ለማድረግ በቁልፍ መልዕክቶች ላይ አጭር ልምምድ እናደርጋለን ።

መመሪያዎች ለቀልዶቹ:

1. አመቻቹ “አሁን በ5 ቁልፍ መልዕክቶች እና በየመሀሉ በማጨብጨብ ክፍል 3ን እንከፍታለን” ይላል።
2. አመቻቹ ከቁልፍ መልዕክቶች አንዱን (ንጹህ እጆች) ይልና ሁሉም አንድ ጊዜ አብረው ያጨበጭባሉ።
3. አንድ ሌላ ተሳታፊ ቁልፍ መልዕክት እንዲናገር መጠቀምና ሁሉም ሰው እንደገና አንድ ላይ ያጨበጭባል።
4. ከዚያም ያ ሰው ሌላ ቁልፍ መልዕክት ለሚል ሌላ ተሳታፊ ይጠቁም ወዘተ...።
5. ደግመው ደጋግመው ግን በፍጥነት ማለት።

ጥያቄ:

- በመጀመሪያዎቹ ሁለት ክፍሎች ላይ ማንኛውም አይነት ጥያቄዎች አሏችሁ?

3.2 የልጅነት እድሜ

15 ደቂቃ

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም። ይህንን ክፍል ትምህርታዊ ገለፃ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል።

ልጅነት ዕድሜ ላይ ማተኮር: በትናንሽ ልጆች ላይ በተለየ ሁኔታ ትኩረት የሚያደርግ የትራኮማ የጤና ትምህርት ፕሮግራም ለመተግበር ብዙ ምክንያቶች አሉ። ለምሳሌ ፡

- ትናንሽ ልጆች በበሽታው የመያዝ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው ። በልጅነት ጊዜ በተደጋግሚ በበሽታው መጠቃት በአዋቂነት እድሜ ላይ ወደ ዓይነ-ስውርነት ያደርሳል ።
- በልጅነት ዕድሜ ውስጥ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች የሚቀረጹት በልጆች እድሜ ላይ የተወሰኑ ባህሪያትን እና ልምዶችን ለመፍጠር ነው። ቀደም ብለው በልጅነት ዕድሜ የተለመዱ ባህሪያት እና ልምዶች ለዓመታት የሚቀጥሉ እና ለወደፊቱም በሽታን የመከላከል ዕድላቸው ሰፊ ነው ።



- ቀደም ብለን ያገለበጥናቸው ባሕርያትና ልማዶች ለዓመታት አብረውን የመቀጠል እድላቸው ሰፊ ሲሆን እንደገና በበሽታው መያዝንም ይከላከላል።
- ትናንሽ ልጆች በቀላሉ ሊቀረጹ የሚችሉና ከሁኔታዎች ጋር ራሳቸውን ማስማማት የሚችሉ ለለውጥ የሚስማሙ ናቸው። ከወጣቶች እና ጎልማሶች በበለጠ ፍጥነት እና በቀላሉ አዳዲስ ልምዶችን መማር እና መቀበል ይችላሉ።
- ልጆች የተማሩትን መረጃ በማስተላለፍ በሌሎች ላይ ተጽዕኖ የማድረግ ችሎታ አላቸው፤ ስለሆነም በቤተሰቦቻቸው ላይ የባህሪ ለውጥ እንዲመጣ ያበረታታሉ እንሁም በቤተሰብ ውስጥ የንፅህና አጠባበቅ ልምዶችን ያሻሽላሉ ።

የህፃናት እድገት: ሕጻንነት (0-8 ዓመት) በሰው ልጅ እድገት ውስጥ ወሳኝ ወቅት ተደርጎ ይቆጠራል፤ አካላዊ፣ ማኅበራዊ ስሜታዊና የማሰብ ችሎታ ማዳበርን ጨምሮ በሁሉም የሕይወት ዘርፎች አስገራሚ ለውጦች ይከሰታሉ። ይህ ወቅት አንድ ሰው ማን እንደሚሆን የሚቀርጽበት ወሳኝ የሆነ ጊዜ ነው ። የልጅነት ትምህርት፣ በማሰብ ችሎታ፣ ባሕርይና የወደፊት የሥራ ዕድል ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ እንደሚያሳድር ጥናቶች አመላክተዋል። በዚህም ምክንያት የተባበሩት መንግስታት ድርጅትና ሌሎች ፖሊሲ አውጪዎች የልጅነት ትምህርት ለጤና፣ ለኢኮኖሚና ለሀገር ዕድገት ትልቅ ኢንቨስትመንት እንዲሆን ማበረታታት ጀምረዋል።

የሚከተሉት 5 ነገሮች በልጅነት ጊዜ ይዳብራሉ፡

በልጅነት ጊዜ እድገት የሚታይባቸው ጉዳዮች/ነገሮች	
በሽታን የመቋቋም አቅም	በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት የሚፈጠሩት ገና በለጋ ዕድሜ ሲሆን የአንድን ሰው የእድሜ ዘመን ጤንነት ይወስናሉ።
ባህሪያት እና ልማዶች	ትናንሽ ልጆች በቀሪው የሕይወት ዘመናቸው አብረዋቸው የሚኖሩ ልማዶችንና ባህሪያትን ይማራሉ ።
እርስ-በርስ ግንኙነት እና የሐሳብ ልውውጥ	ልጆች ከሌሎች ሰዎች እና ከአካባቢያቸው ጋር ለመግባባት እና የሐሳብ ልውውጥ ለማድረግ ከህሎቶችን ይገነባሉ ፣ ይህም በሕይወት ዘመናቸው ሁሉ በሚኖራቸው መልካም ግንኙነቶች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል ።
በጨዋታ ውስጥ መማር	ልጆች በጨዋታዎች፣ በመዝሙሮች እና በድራማዎች በጣም ውጤታማ በሆነ መንገድ ይማራሉ። - በጨዋታ መሃል መማር እንዴት ከሰዎች ጋር መልካም ግንኙነት መፍጠር አንዳለባቸው መረዳት እንዲችሉ ያገዛቸዋል።
ማሰብ እና ቋንቋ	በእነዚህ የእድገት ዓመታት ውስጥ የቋንቋ እና የአስተሳሰብ እድገት ወሳኝ ነው። ለዚህም ነው ከልጆች ጋር መነጋገር ፣ ነገሮችን በጥልቀት ማስረዳት ፣ ጥያቄዎችን መጠየቅ እና ታሪኮችን መንገር አስፈላጊ የሆነው።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል :- ትናንሽ ልጆች (1ኛ ክፍል) ለመጀመሪያ ጊዜ ወደ ትምህርት ቤት ሲመጡ የሚማሯቸው አንዳንድ አዳዲስ ባህሪዎች ምንድን ናቸው፤



ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች፡ በክፍል ውስጥ እጅን ማውጣት፣ ከሌሎች ተማሪዎች ጋር ሰልፍ መቆም ፣ መጻፍ ቤት መሄድ (ቤታቸው መጻፍ ከሌላቸው) ወዘተ ።

3.3 መልዕክት ማስተላለፊያ ስልቶች 10 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል ትምህርታዊ ገለፃ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል ።

የባህሪ ለውጥ፡ የባህሪ ለውጥ ማምጣት ቀላል ተግባር አይደለም፤ ጤናማ ባህሪ ከመማር በላይ የሆኑ ነገሮችን ያካትታል። ሰዎችም ለመለወጥ ተነሳሽነት እና ልምምድ ይፈልጋሉ ። ስለ በሽታ የመከላከያ ባህሪያት ትናንሽ ልጆችን ሲያስተምሯቸው ሊረዱ የሚችሉት አንዳንድ ስልቶች እዚህ ተጠቅሰዋል፡፡

- ✓ **ባህሪውን በማሳየት ሞዴል መሆን** - ህፃናት ሌሎችን በማየት እና ከሌሎች በመኮረጅ ባህሪያትን ይማራሉ ። እጃቸውን እና ፊታቸውን እንዴት እንደሚታጠቡ ማሳየት እና እነሱም እንዲለማመዱ ማድረግ ይቻላል።
- ✓ **ስሜታዊ ግንኙነትን መገንባት** - ክልብ ወለድ ገጸ-ባህሪያት ጋር ማገናኘት እና በድርጊቶቻቸው ላይ መመስገጥ ስለሚችሉ ትናንሽ ህፃናትን ለማስተማር ተረት-ተረት ጥሩ መሣሪያ ነው ።
- ✓ **ተማሪዎች እንደአስተማሪዎች እንዲሆኑ መጠየቅ** - ምላሽ ሰጭ ተረት ተማሪዎች በልብ ወለድ ታሪክ ውስጥ እንዲሳተፉ ይጠይቃል ። ገጸ-ባህሪያቱ ግባቸውን ለማሳካት እንዴት ሊረዱቸው ይችላሉ? ለሌሎች ባህሪያትን ሞዴል እንዲያደርጉ እና አስፈላጊ የጤና መልዕክቶችን በማሰራጨት እንደ አስተማሪ ሆነው እንዲሠሩ መጠየቅ።
- ✓ **ምናባዊነት (በዓይነ ሕሊና የማየት ችሎታን) እና የፈጠራ ችሎታን ማዳበር** - ምናባዊነት (በዓይነ ሕሊና የማየት) ለህፃናት አዕምሮ እና ማህበራዊ እድገት ወሳኝ መሳሪያ ነው። በምናባዊ መንገድ ተማሪዎች አዳዲስ ሃሳቦችን መጫወት እና የሚማሩትን ነገር ሙከራ ማድረግ የሚችሉባቸውን ሁኔታዎች መፍጠር ይችላሉ።
- ✓ **በሁለንተናዊ ችሎታ ተደራሽ እንዲሆኑ ማድረግ** - ተማሪዎቹን በሥዕል፣ በዘፈን እና በተለያዩ ድርጊቶች ላይ ማሳተፍ። በተሻለ መልኩ በጉዳዩ ላይ ገብተውበት በውስጣቸው እንዲቀመጥ የሚያደርግ ተጨማሪ መንገድ ይፈጥራል።
- ✓ **ድግግሞሽ መፍጠር** - ልጆች የዕለት ተዕለት ሕይወታቸው አካል ከሆነ ባህሪያቶችን ያስታውሳሉ ። አስተማሪዎች በየቀኑ እጃቸውን ለመታጠብ ወይም የፊት ንጽሕናን ለመቆጣጠር የተወሰነ ጊዜ ሊመድቡ ይችላሉ፤ ይህ ከሆነ ተማሪዎቹ ይህን ጊዜ መጠበቅና ዝግጁ መሆን እንዳለባቸው ያውቃሉ።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል፡ ትናንሽ ልጆችን (ከ 0 እስከ 8 አመት) ለማስተማር ሌሎች ስልቶችን ያውቃሉ?

3.4 ተረት 10 minutes

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል በ ትምህርታዊ ገለፃ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል ።

ተረት በጣም ጥንታዊ እና ውጤታማ የማስተማሪያ መሳሪያዎች አንዱ ነው ። አንድ ታሪክ ቁልፍ የሆኑ መልእክቶችን በምሳሌ ለማስረዳትና አስፈላጊ የሆኑ ሐሳቦችን ለተማሪዎች በሚጠቅምና ከትምህርቱ ጋር ይበልጥ ሊያገናኝ የሚችለውን መንገድ ሊያስተምር ይችላል። አድማጮች መረጃው እንደ ወረደ ቀርቦ ከሚሰማቸው ይልቅ ከገጸ ባሕርያቶቹ ጋር ስሜታዊ ወይም የግል ግንኙነት



እንዳላቸው ሊሰማቸው ይችላል። ከዚህም በላይ ታሪኮች በዓይነ-ሕሊና የማየት ችሎታ እንዲኖራቸው በማድረግ የአድማጮችን አዕምሮ የሚያንቀሳቅሱ ናቸው።

በክፍል ውስጥ: በክፍል ውስጥ ታሪኮች በሚጠቀሙበት ጊዜ ተማሪዎች ታሪኩን በአእምሯቸው ውስጥ በዓይነ-ሕሊናቸው መሳል፣ ምን ሊፈጠር እንደሚችል መገመት፣ በጥልቀት የማሰብ ችሎታቸውን በመጠቀም በታሪኩ ላይ መጨመር ወይም በውስጡ ያሉትን ችግሮች መፍታት ይችላሉ። እነዚህ ተግባራቶች የተማሪዎቹን የማዳመጥና የመናገር ችሎታ ያሻሽላሉ። በተጨማሪም ተረት መናገር ተማሪዎች በራሳቸው ላይ እምነት እንዲያደርገባቸውና ማንበብና መጻፍ እንዲችሉ ሊያነሳሳቸው ይችላል ።

የሚከተሉት ጠቃሚ ምክሮች ተረት ስሜትን ይበልጥ የሚቀሰቅስ እንዲሆን ያደርጋሉ፡-

- ✓ **ድምፆችን መጠቀም:** ከገጹ-ባህሪያት ጋር መጫወት እና ለእያንዳንዳቸው የተለያዩ ድምፆችን መጠቀም።
- ✓ **የሰውነት እንቅስቃሴን መጠቀም:** ቁልፍ የሆኑ ነጥቦችን ወይም ድርጊቶችን በምሳሌ ለማስረዳት በአካላዊ እንቅስቃሴ መግለጽ።
- ✓ **በታሪኩ ላይ መጨመር - ትረካውን ለማበልጸግ ሙብራሪያዎችን መጨመር።**
- ✓ **ተማሪዎች ምላሽ እንዲሰጡ መጠየቅ -** ቀጥሎ ምን እንደሚከሰት ለመገመት ወይም በታሪኩ ውስጥ አዳዲስ ሁኔታዎችን ለመፍጠር ዓይነ-ሕሊናቸውን እንዲጠቀሙ ማድረግ። በታሪኩ ላይ በንቃት ምላሽ እየሰጡ ከሆነ በይበልጥ ይመሰግላሉ።
- ✓ **ታሪኩን በአካባቢው ካለው ሁኔታ ጋር ማስተካከል -** ተማሪዎች በታሪኩ ውስጥ ከሚከናወነው ነገር ጋር የበለጠ ግንኙነት እንዳላቸው እንዲሰማቸው የአካባቢውን ስፍራ ስሞችና ሁኔታዎች መጠቀም።
- ✓ **ታሪኩን በሚናገሩበት ጊዜ ዘና ማለት -** አንተን የሚያስደስትህ ከሆነ ተማሪዎችም ይደሰቱበታል። አዝናኝና አስቂኝ የሆነ የድምፅ ቃና ተጠቀም።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: በአካባቢያችሁ ውስጥ ላሉ ልጆች የሚሆን ታዋቂ ተረት ምንድነው፣ ሊያስተምር የሚችለው ማንኛውንም አይነት ጠቃሚ ትምህርት ምንድነው?

3.5 የትግበራ መጽሐፍ 45 ደቂቃዎች

የሚከተሉትን መመሪያዎች ከተሳታፊዎች ጋር መመልከት እና በቡድን ሆነው እንዲሰሩ መድረግ ። ስራቸውን ለመከታተል እና ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ ይቻላል። በዚህ ክፍል ውስጥ ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሰሩ መድረግ ያስፈላጋል ።

ከ1-2 ክፍል ላሉ ተማሪዎች፣ መምህራን ስለ ትራኩም ለማስተማር እና በልጆች ላይ ጤናማ ባህሪያትን ለማነሳሳት **የጤናማ ጓደኛዎች የታሪክ** መጽሐፍን መጠቀም። ይህ ታሪክ መጽሐፍ አሳታፊ እና እንዲመሰጠው ለማድረግ ገጹ-ባህሪያትን፣ ተግባራትን እና ጥያቄዎችን የያዘ የትግበራ መፅሐፍ ነው። የትግበራ መጽሐፍን ሁሉም እንደሚጠቀሙበት እርግጠኛ ለመሆን፣ በትግበራ መጽሐፍ ለመለማመድ እና በተቻለ አቅም አሳታፊ እንዲሆን ለማድረግ አሁን ትንሽ ጊዜ እንወስዳለን። መምህራንም በክፍል ውስጥ ከተማሪዎች ጋር ከመጀመሪያቸው በፊት መጽሐፍን ለመለማመጃ በቂ ጊዜ እንዳገኙ እርግጠኛ መሆን ።

የታሪክ መጽሐፍ መመሪያዎች



1. ተሳታፊዎች ከ4-8 ሰዎች በመሆን ቡድን እንዲሰሩ መንገር።
2. እያንዳንዱ ቡድን የጤናማ የጓደኞች ታሪክ መጽሐፍ እና የአስተማሪውን መጽሐፍ ቅጂዎች መኖራቸውን ማረጋገጥ።
3. በአስተማሪው መጽሐፍ (ክፍል 3) ውስጥ ከ 1-2 ኛ ክፍል ያሉትን የትምህርት እቅድ በመጀመሪያ እንዲያነቡ መንገር ።
4. ከዚያ አንድ ሰው የ “አስተማሪ” ሚናውን ይረከብና የተማሪዎቹን ገጸ-ባህሪዎች በመተንተን እና የተማሪዎችን መልሶች በማበረታታት የታሪኩን መጽሐፍ ያነባል ።
5. “አስተማሪው” ከጨረሰ በኋላ “ተማሪዎች” የታሪኩ አቀራረብ ላይ ሊሻሻሉ በሚችሉ ክፍሎች ላይ አስተያየት ይሰጣሉ። ከላይ ያሉትን ምክሮች በ 3.4 ውስጥ መመልከት ይችላሉ ።
6. ከዚያ ሌላ ሰው ደግሞ የ “አስተማሪ” ሚና ይረከብና የታሪኩን መጽሐፍ ያነባል ፣ ታሪኩን በተቻለ መጠን አሳታፊ ያደርገዋል።
7. ጥያቄ
 - ከታሪኩ መጽሐፍ ግልፅ ያልነበሩ ክፍሎች ነበሩ?
 - መምህራን በታሪኩ መጽሐፍ ላይ ጭውውት/ድራማ እንዴት ሊጨምሩ ይችላሉ? መጽሐፍን ለማስፋት ምን ሌሎች ነገሮችን መጨመር ይችላሉ?





■ የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት አስተማሪዎች & የክብሩ አስተባባሪዎች

ክፍል 4: ተነሳሽነት ለመፍጠር እና ግብ-ለማስቅመጥ የሚሆኑ ጨዋታዎች

4.1 የእጅ አስተጣጠብ በተግባር ማሳየት 15 ደቂቃዎች

ሁለት ፈቃደኛ እንዲመጡ በመጠየቅ ለሁሉም ተሳታፊዎች ትክክለኛውን የእጅ አስተጣጠብ እንዲያሳዩ ማድረግ።

ቀደም ሲል እንደተገለጸው፣ እጅን በሰሙና እና በውሃ መታጠብ ሰዎች ሊያደርጓቸው ከሚችሏቸው እጅግ በጣም አስፈላጊ የጤና ባህሪዎች አንዱ ነው። ትራኮማ፣ የአንጀት ትላትሎች እና ሌላው ቀርቶ ኮቪድ-19ን (COVID-19) ጨምሮ በርካታ በሽታዎች እንዳይሰፋፋ ለመከላከል በጣም አስፈላጊ ነው። በዚህ ምክንያት ተማሪዎች እጃቸውን በትክክል እየታጠቡ ስለመሆኑ እርግጠኛ መሆን እንፈልጋለን። እጅን ለመታጠብ የሚደረጉ ሂደቶች በአባሪ 1 የተጠቀሱት ናቸው፤ አሁን ሁለት ፈቃደኛ ተሳታፊዎች የእጅ አስተጣጠብን እንዴት ለተማሪዎች ማስተማር እንደሚችሉ ያሳያሉ።

የሰርቶ ማሳያ መመሪያዎች

1. ሁለት ፈቃደኛ ተሳታፊዎችን ፊት ለፊት እንዲመጡ መጠየቅ። አንደኛው እንደ “አስተማሪ” ይሆን እና ሌላኛው ደግሞ እንደ “ተማሪ” ይሆናል።
2. የእጅ መታጠቢያ እቃ የመታጠቢያ ሳህን፣ ውሃ፣ ሰሙና እና ንጹህ ፎጣን ጨምሮ ይስጣቸው።
3. “አስተማሪው” በአባሪ 1 ላይ ያሉትን የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶችን በመጠቀም “ተማሪዎችን” እጃቸውን በትክክል እንዴት መታጠብ እንዳለባቸው ያስተምራል።

ጥያቄ

- በአካባቢያችሁ ውስጥ ያሉ ትምህርት ቤቶች ለእጅ መታጠቢያ የሚሆን የውሃ አቅርቦት አላቸው?
- ተደራሺነት ከሌላቸው ሊጠቀሙባቸው የሚችሏቸው አንዳንድ መፍትሄዎች ምንድናቸው?

ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች: የመጠጥ ውሃን ያህል ንጹህ መሆን ስለማይጠበቅበት፣ ተማሪዎች ለእጅ መታጠቢያ የሚጠቀሙበትን ውሃ በተራ ማምጣት ይችላሉ። የወላጅ፣ መምህራን ህብረቱ ለሰሙና እና የእጅ መታጠቢያ እቃዎች የሚሆን በጀት መመደብ።

ማስታዎሻ: ሁለት ዓይነት የእጅ አስተጣጠብ በማስተማሪያ መጽሀፉ ውስጥ ተካትተዋል። አሁን ያሳየናቸው የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች በአባሪ 1 እና ከ2-5 ክፍል እንዲሁም በተማሪ ክብሩ የትምህርት እቅዶች ውስጥ ተካተዋል። የትንንሽ ልጆች (ከ1-2ኛ



ክፍል) የታሪክ መጽሐፍ ላይ ቀለል ያለ ፊትን የመታጠቢያ ዘዴ ተካቷል ። ይህ አማራጭ ለትንንሽ ልጆች በቀን ሁለት ጊዜ የሚያደርጉትን የፊት ንጽህና የዕለት ተዕለት ተግባራቸው አካል ለማድረግ የቀረበ ነው ። ይህ አማራጭ በአባሪ 2 ላይም ቀርቧል ።

4.2 በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን መጠቀም 15 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል ትምህርታዊ ገለጻ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል።

የትምህርት ቤቱ መርሃ ግብር ትምህርትን ለማሻሻል እና ከንፅህና ጋር ተያያዥነት ያለው የባህሪ ለውጥን ለማምጣት ሁለት ጨዋታዎችን ያካትታል። ከ2-5 ኛ ክፍል ተማሪዎች **የንፁህ ካፕቲን በርድ ጨዋታ** የተካተተ ሲሆን በሚቀጥለው ክፍል ልምምድ ይደረግበታል ። ለጤና እና **ዋሽ ክበባት የሥነ-ንጽህና ጀግኖች ፈታኝ ጨዋታ** የተካተተ ሲሆን በ 4.4 ውስጥ በበለጠ ዝርዝር ይቀርባል ።

ለመማር የሚሆኑ ጨዋታዎች: አስተማሪዎች በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን ከመዘናኛ እና ከዕረፍት ሰዓት ጋር ሊያያይዙ ስለሚችሉ በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን እንዳይጠቀሙ ይጠነቀቁ ይሆናል። ይሁን እንጂ ጨዋታዎች ለማስተማር እጅግ በጣም ውጤታማ መሣሪያ ሊሆኑ ይችላሉ። በጨዋታ ላይ የተመሠረተ ትምህርት መማር ይበልጥ አስደሳች፣ አሳታፊ እና የማይረሳ እንዲሆን ሊያደርግ ይችላል። ከጨዋታዎች መማር ከአንድ አካል (ከመምህሩ) ብቻ ሳይሆን ከሌሎች ተጨዋቾች እንዲሁም ግለሰቦቹ በጨዋታ ወቅት በራሳቸው በመሞከር ይማራሉ። ጨዋታዎች ማህበራዊ እድገትን እና በራስ የመማር ክህሎትን በመደገፍ ከመረጃ በላይ መልዕክት ለማስተላለፍ ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። በተጨማሪም ለትንንሽ ልጆች የአቻ ለአቻ አስተያየት በመሰጠት እና ቁልፍ መልእክቶችን በማጠናከር ለትንንሽ ልጆች ባህሪያትን ለማስተማር ምቹ መሳሪያ ናቸው።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: በእናንተ ማህበረሰብ ውስጥ ልጆች ምን አይነት ጨዋታዎችን ይጫወታሉ? ከእነዚህ ጨዋታዎች ምን ምን ክህሎቶችን ይማራሉ?

ጥቅሞች: ጥናቶች እንደሚያሳዩት ጨዋታዎች ተማሪዎችን የሚያሳትፉ እና የሚያነሳሱ ውጤታማ የመማሪያ መሣሪያዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ከትምህርታዊ ገለጻዎች ጋር ሲነፃፅሩ ጨዋታዎች የረጅም ጊዜ ዕውቀት ማቆየትን በእጅጉ ሊያሻሽሉ ይችላሉ። በተጨማሪም አሳታፊ ካልሆነ የመማር ስልት ይልቅ ጤናማ ልማዶችን በማስፋፋት ረገድ ይበልጥ ውጤታማ ናቸው፤ በመሆኑም የባሕሪ ለውጥን ማበረታታቱ ጠቃሚ መሣሪያዎች ናቸው። በተጨማሪም ጨዋታዎች በክፍል ውስጥ ሌሎችንም ጥቅሞች ሊያስገኙ ይችላሉ፤ ለምሳሌ በፅኑ የመከታተል ደረጃን መጨመርና ልጆች ደንቦችን የማክበር ችሎታቸውን ማሻሻል ይችላሉ። ለተማሪዎች ከሚያስገኛቸው ሌሎች ጥቅሞች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል:

- ✓ **ግብ የማስቀመጥ ክህሎት:** አንድ ጨዋታ ተማሪዎቹ የግለሰብ ወይም የቡድን ግቦችን ለማስቀመጥ እና ግቦችን ለማሳካት የማቀድ እድል ይሰጣቸዋል። ግብ ማውጣት የይዘቱን ባለቤትነት እና ኢፕሪድን (ንራስን ችሎ መስራትን) ያበረታታል ።
- ✓ **እርስ በርስ የመግባባት ክህሎት:** ተማሪዎች በቡድን ስራ እና በውድድር በተለየ መንገድ አቻ ለአቻ በመስራት ጠቃሚ ልምዶች ያገኛሉ። የአቻ ለአቻ ግብረ-መልሶች ድርጊቶቻቸውን፣ ማህበራዊ እድገታቸውንና ባህሪያቸውን ያሳያል/ይናገራል።
- ✓ **በራስ የመማር ክሎታ:** ተማሪዎች ጨዋታ በመጫወት ሂደት ላይ አዳዲስ እውቀት እና ክህሎትን ሙከራ በማድረግ የበለጠ በራስ መተማመን ስሜት ማግኘት ይችላሉ ።



- ✓ የመሪነት ክህሎት፡ በጨዋታ ውስጥ ተማሪዎች በተለያዩ ጉዳዮች ላይ የመምራት እና ጨዋታን በራሳቸው እና በሌሎች ተፅዕኖ ለማሳደር እድል ይኖራቸዋል።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: በጨዋታ ላይ የተመሠረተ የመማር ሂደት ለተማሪዎች ከላይ ከተዘረዘሩት በተጨማሪ ሌሎች ጥቅሞች ማሰብ ይችላሉ? ለአስተማሪዎችሽ የሚኖረው ጥቅም አለ?

ውጤታማ አጠቃቀም: ጨዋታዎች በክፍል ውስጥ ዋጋ እንዲኖራቸው አስተማሪው አሳታፊ እና ጠቃሚ የሆኑ ጨዋታዎችን ማዘጋጀት እና መጠቀም አለበት፤ በተጨማሪም ተማሪዎቹ በሚማሩት ነገር ላይ የበለጠ የባለቤትነት ስሜት እንዲሰማቸው ለማድረግ ጨዋታዎቹ በራስ የመተማመን ስሜትና እርካታ እንዲኖራቸው ማድረግ ይኖርባቸዋል። አስተማሪው ጨዋታ ከመጠቀሙ በፊት ሊጠይቃቸው የሚገቡ አራት ቁልፍ ጥያቄዎች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ✓ **ትኩረት:** ይህ ጨዋታ ተማሪዎቹ ጨዋታው እስኪያበቃ ድረስ እንዲመሰጠጡ እና አስከመጨረሻው ፍላጎት እንዲያሳዩ ያደርጋል? በዚህም ምክንያት ጨዋታዎች ዕድሜን ያገናዘቡ መሆን አለባቸው። ጨዋታው ቀላል ከሆነ ተማሪዎቹ ሊሰለቹ ይችላሉ። ጨዋታው በጣም ከባድ ከሆነ ተማሪዎቹ ከአቅማቸው በላይ ሊሆኑና እንደጠፋቸው ይቀርና ምንም ዓይነት ስሜት ላይኖራቸው ይችላል። በተጨማሪም በእኩዮች መካከል ያለውን ፉክክር ወይም ትብብር መጠቀም ተማሪዎች የበለጠ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ሊያበረታታ ይችላል ።
- ✓ **ጠቃሚነት፡** ይህ ጨዋታ በዚህ ክፍለ-ጊዜ ከሚሰጠው መማሪያ ይዘት እና ግቦች ጋር ይጣጣማል? ጨዋታው ተማሪዎቹ በአሁኑ ወቅት በትምህርት ቤት ከሚማሩት ጋር የሚሰማማ እና ይዘቱን ትርጉም ባለው መንገድ እንዲለማመዱ እድል ይሰጣቸዋል ።
- ✓ **በራስ መተማመን:** ተማሪዎቹ በጨዋታ ወቅት አዲሱን መረጃ እና ክህሎት ለመለማመድ ይችላሉ ይሆን? በጨዋታ አማካኝነት ተማሪዎች በእኩዮች አስተያየት ትክክለኛውን መንገድ በሚያጠናክር መንገድ አዲሱን መረጃ እና ባህሪ ሙከራ ማድረግ ይችላሉ። በዚህ ሙከራ አማካኝነት፣ ተማሪዎች ቁልፍ መልዕክቶችን በማካፈል እና የታለሙ ባህሪያትን በማከናወን የበለጠ መተማመን ማግኘት ይችላሉ።
- ✓ **እርካታ:** ተማሪዎቹ ጨዋታ በሚጫወቱበት ጊዜና ከተጫወቱ በኋላ እርካታ ይሰማቸዋል? ተማሪዎች መመሪያውን በግልጽ ከተረዱና ጨዋታው ፍትሐዊ እንደሆነ ከተሰማቸው በአንድ ጨዋታ ይበልጥ ይረካሉ። ጨዋታው እንደ ሥራ ወይም እንደ ሸክም ሆኖ ሊሰማቸው አይገባም ። ከዚህ ይልቅ አስደሳች እና አዝናኝ ሊሆን ይገባል ።

በዚህ ፕሮግራም ውስጥ የተካተቱት ሁለቱ ጨዋታዎች የተዘጋጁት ቀደም ሲል በአዕምሯችን ይዘናቸው በነበሩት ጉዳዮች ነው። ይሁን እንጂ አስተማሪዎች የራሳቸውን ተማሪዎች በደንብ የሚያውቁ ከመሆኑም በላይ ይበልጥ ጠቃሚና አስደሳች እንዲሆኑ ለማድረግ በጥሩ ሁኔታ ለተማሪዎቻቸው አስማምተው/አሻሽለው እንዲጠቀሙ ይበረታታሉ።

4.3 ንፁህ የካፒቱን ሰሌዳ ጨዋታ 40 ደቂቃዎች

ተሳታፊዎቹን በቡድን መክፈል እና በመመሪያው መሰረት ጨዋታውን እንዲጫወቱ ማድረግ ።

ጨዋታዎችን በክፍል ውስጥ ከመጠቀም በፊት አስተማሪዎች ጨዋታዎቹን እንዴት እንደሚጫወቱ ማወቁ አስፈላጊ ነው ። አሁን በቡድን ተከፋፍሎን ከተማሪዎች ጋር የምንጠቀምበትን የሰሌዳ ጨዋታ እንጫወታለን።



የሰሌዳ ጨዋታ መመሪያዎች

1. ተሳታፊዎችን ከ4-6 ሰዎች በመሆን በአንድ ቡድን ውስጥ እንዲገቡ መንገር ።
2. እያንዳንዱ ቡድን **ንፁህ ካፒቴን የሰሌዳ መጫወቻ** እና የጨዋታ ካርዶች እንዳላቸው ያረጋግጡ።
3. ለተሳታፊዎች ማንኛውም ጥያቄ ካለ ወይም ማንኛውም አይነት ግልጽ ያልሆነ ነገር ካለ ለማየት **በአስተማሪው መጽሐፍ** (ክፍል 4) ውስጥ ከ2-5 ኛ ክፍል ያለውን የትምህርት እቅድ እንዲያነቡ መንገር።
4. የትምህርት እቅዱን ካነበቡ በኋላ ጨዋታውን ይጫወታሉ! ከጨዋታ ሰሌዳው ጋር የተያያዙትን መመሪያዎች መከተል አለባቸው።

- ተማሪዎች በጨዋታው ለመሳተፍ የራሳቸውን ምልክት ያመጣሉ። ምልክቶቹ እንደ ጠጠር ወይም ስዕል ያለው የወረቀት ቁርጥራጭ ሊሆኑ ይችላሉ።
- ተጫዋቾች መጀመሪያ ማን እንደሚጀምር ለመወሰን መጫወቻ ጠጠሩን ያንከባልላሉ። ከፍተኛ ቁጥር ያገኘ ተማሪ የመጀመሪያ ተራ ይኖረዋል። ሌሎች ተጫዋቾች ከጀመሪው ወደ ቀኝ አቅጣጫ አንድ በአንድ ይቀጥላሉ።
- ሁሉም ተጫዋቾች ምልክቶቻቸውን “መጀመርያ” ላይ አድርገው ይጀምራሉ።
- በእያንዳንዱ ዙር ተጫዋቾቹ አንድ ጊዜ መጫወቻ ጠጠሩን ያሽከረከሩና መጫወቻ ጠጠሩ ላይ ባለው ቁጥር ብዛት በጨዋታ ሰሌዳው ላይ ይንቀሳቀሳሉ።
- ምልክታቸው በሰማያዊ ቦታው ላይ ካረፈ ሰማያዊ “ንፁህ” ካርድ ይመርጡና ከካራዱ ጀርባ የተፃፉ መመሪያዎቹን ይከተላሉ። ሁሉም ሰማያዊ ካርዶች ተጫዋቹን ወደ ፊት ያራምዳሉ ወይም መጫወቻ ጠጠሩን ለማሸከርከር ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ።
- ምልክታቸው ቡናማ ቦታ ላይ ካረፈ ቡናማ “ቆሻሻ” ካርድ ይመርጡና ከካራዱ ጀርባ የተፃፉ መመሪያዎቹን ይከተላሉ። ሁሉም ቡናማ ካርዶች ተጫዋቹን ወደ ኋላ ይመልሳሉ ወይም መጫወቻ ጠጠሩን ለማሸከርከር ቀጣዩን ተራ ያሰጣሉ።
- ምልክታቸው በአረንጓዴ ቦታ ላይ ካረፈ አረንጓዴ “የጥያቄ” ካርድ ይመርጡና ከካራዱ ጀርባ የተፃፉውን ጥያቄ ይመልሳሉ። ሁሉም አረንጓዴ ካርዶች ጥያቄ እንዲመልሱ ያዛሉ። ሌሎቹ ተጫዋቾች መልሱ ትክክል መሆን/አለመሆኑን ይፈርዳሉ። መልሱ ትክክል ከሆነ ወደፊት ይራምዳሉ ወይም ተጨማሪ ተራ ያገኛሉ። መልሱ ትክክል ካልሆነ በዚህ ተራ ወደፊት ወይም ወደኋላ አይንቀሳቀሱም።
- በእያንዳንዱ ዙር ተጫዋቾቹ አንድ ካርድ ብቻ ይወስዳሉ። ሆኖም፣ አንዳንድ ካርዶች ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ፣ ይህም ማለት እንደ አዲስ ተራ ስለሚቆጠር እንደገና ያሽከረከራሉ። ከዚያም ሌላ ካርድ ያገኛሉ።
- “መጨረሻ” ላይ የደረሰ የመጀመሪያው ተጫዋች ጨዋታውን ያሸንፋል!

5. ተማሪዎቹ በጨዋታው ላይ መሻሻል ማሳየታቸውን ለማረጋገጥ እና ማንኛውም ጥያቄ ለመመልስ ጨዋታውን ሲጫወቱ በቡድኖች መካከል መንቀሳቀስ።

6. መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል

- በዚህ ጨዋታ የትኞቹን ችሎታዎች/ብቃቶች ተጠቅሟል?
- ይህ ጨዋታ በ4.2 ከተጠቀሰው ውስጥ ያለውን አራት ጥያቄዎች ትኩረት ፣ ጠቀሜታ/አስፈላጊነት ፣ በራስ መተማመን እና እርካታ ላይ መልስ ይሰጣል ብላችሁ ታስባላችሁ?
- ይህንን ጨዋታ እንዴት መለወጥ ወይም ማሻሻል ይቻላል?



መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም :: ይህንን ክፍል በትምህርታዊ ገለጻ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል ::

የሰሌዳ ጨዋታ በአንድ ክፍል የመማሪያ ክፍል ጊዜ ውስጥ በቀላሉ ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ሲሆን ተማሪዎች ከአንድ ጊዜ በላይ ሊጫወቱት ይችላሉ:: ለጤና እና የዋሽ ክብባት ጨዋታቸው ሰፊ ያለ እና ከ 10 ቀናት በላይ በሚፈጅ ጊዜ ይካሄዳል:: **የሥነ-ገጽ ጀግኖች ፈታኝ ጨዋታ** ውድድርን እና የቡድን ስራዎችን በመጠቀም የክብቡን አባላት ለማነሳሳት ይጠቅማል :: ይህን ጨዋታ ለማጠናቀቅ በርካታ ቀናት ሊወሰድ ስለሚችል እኛ ሙሉ በሙሉ አንጫወትም ::

የፈታኝ ጨዋታ መመሪያዎች

1. ተሳታፊዎችን ከ4-8 ሰዎች በመሆን በአንድ ቡድን ውስጥ እንዲገቡ መንገር ::
2. እያንዳንዱ ቡድን **ለሥነ-ገጽ ጀግኖች ፈታኝ ጨዋታ** ሰንደቅ Poster እንዳለው ማረጋገጥ ::
3. ተሳታፊዎች ማንኛውም አይነት ጥያቄ ካላቸው ወይም ግልጽ ያልሆነ ነገር እንዳለ ለመመልከት የክብብ አባላትን እቅድ **በአስተማሪው መጽሐፍ** (ክፍል 5) ውስጥ እንዲያገቡ መንገር ::
4. አንድ ተሳታፊ “የክብብ አስተባባሪ” ሚና የሚጫወት ሲሆን ሌሎቹ ደግሞ “ተማሪዎች” ይሆናሉ:: ከሌሎች ጋር ጨዋታውን እንዴት እንደሚጫወቱ የክለቡ አስተባባሪ ይገመግማል ::
 - የተማሪዎችን ስም በዝርዝር በሰንደቁ (The poster) ላይ መጻፍ:: ሰንደቁ (The poster) ለእያንዳንዱ ተማሪ ከፈታኝ ጥያቄዎች ነጥቦችን ለመመዘገብ ይጠቅማል::
 - ለፈታኝ ጨዋታው አስተባባሪ መምረጥ:: ይህ ሰው የክለቡ አስተባባሪ ወይም ፈተናው ውስጥ የማይሳተፍ ተማሪ ሊሆን ይችላል:: ይህ አስተባባሪ ፈተናዎችን፣ የፍርድ ሂደት ማጠናቀቂያ እና የሽልማት ነጥቦችን ያስታውቃል::
 - ተማሪዎች በእያንዳንዱ ቀን ለማጠናቀቅ የተለየ ፈተና ይኖራቸዋል:: አንዳንድ ፈተናዎች በግል የሚሰሩ ናቸው፣ አንዳንድ ደግሞ በቡድን ሊጠናቀቁ ይችላሉ:: ፈተናውን በቡድን ካጠናቀቁ ሁሉም የቡድን አባላት ተመሳሳይ ነጥቦችን ያገኛሉ::
 - ፈተናውን በወቅቱ ካላጠናቀቁ 0 ነጥብ ያገኛሉ::
 - ፈተናውን በግማሽ ካጠናቀቁ 5 ነጥቦችን ያገኛሉ::
 - ሙሉ ፈተናውን በወቅቱ ካጠናቀቁ 10 ነጥቦችን ይቀበላሉ:: በአንድ ጨዋታ ከፍተኛው የነጥብ ብዛት 100 ነው (ለእያንዳንዱ 10 ነጥብ 10 ፈተናዎች አሉት)::
 - ፈተናውን ከት/ቤት ውጭ ካጠናቀቁ (እንደ ተፈና 6) ፣ ነጥቦቹን እንዴት ማረጋገጥ እንደሚቻል መወሰን:: ለምሳሌ ፣ ሌላ ሰው ሊያረጋግጥላቸው ይችላል፣ ወይም አጠናቀዋል የሚል የተፈረመ ወረቀት ይዘው መምጣት ይችላሉ::
 - ከ10 ፈተናዎች በኋላ ነጥቦቹ ይሰበሰባሉ :: ከፍተኛ ውጤት ያላቸው ሁለቱ ተማሪዎች የሥነ-ገጽ ጀግኖች ናቸው፡- በትምህርት ቤት ዙሪያ የሚሉበት ሜዳሊያ ያገኛሉ :: ከ 2 በላይ አሸናፊዎች ካሉ ሜዳሊያውን እየተቀያየሩ ሊያደርጉ ይችላሉ:: እንደ አማራጭ፣ ተጨማሪ የማበላለጫ ነጥቦችን በመጠቀም አሸናፊውን መለየት ፈተናዎቹን ማቅረብ ::
5. ልምምድ ለማድረግ “የክለብ አስተባባሪው” ለ “ተማሪዎች” እንደምሳሌ ከ1-2 ፈተናዎችን በመምረጥ ያጠናቅቃል ::



ተሳታፊዎች ሌሎች ሁሉንም ፈተናዎች በጋራ ያነባሉ ::

6. በድኖቹ ጨዋታውን ሲገመገሙ ፣ መሻሻል መኖሩን ለማውቅ በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ እና ጥያቄዎች ካሉ መልስ መስጠት ::

7. መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል:

- ይህ ጨዋታ የትኞቹን ችሎታዎች/ብቃቶች ተጠቅሟል?
- ይህ ጨዋታ ከ4.2 ውስጥ ያሉትን አራት ጥያቄዎች ትኩረት ፣ አስፈላጊነት ፣ በራስ መተማመን እና እርካታ ላይ መልስ ይሰጣል ብላችሁ ታስባላችሁ?
- ይህንን ጨዋታ እንዴት መለወጥ ወይም ማሻሻል ይቻላል?

አሁን ለእነዚህ ፕሮግራሞች ሦስቱን ተግባራት ማለትም ትግበራ መጽሐፍን ፣ የንጹህ ካፕቴን የሰሌዳው ጨዋታን እና ፈታኝ ጨዋታን ገምግመናል :: በመጨረሻው የሥልጠና ክፍለ ጊዜ የተማርነውን እንገመግማለን ፣ እንዴት ወደ ትምህርት ቤቶቹ እንደሚወርድ እቅድ እና ማንኛውንም አይነት ጉዳዮች ላይ የመጨረሻ ሐሳብን እናንጽባርቃለን::





■ ሁሉም አስተማሪዎች እና አሰልጣኞች

ክፍል 5: እቅድ ማዘጋጀት

5.1 በጥልቀት ማሰብ እና አስተያየት መስጠት የሚያስፈልጋቸው ጥያቄዎች 15 ደቂቃዎች

በጥንድ በጥንድ እየሆኑ በጥያቄዎቻቸው ላይ በጋራ አንዲወያዩ 5 ደቂቃ መስጠት። ከቆይታ በኋላ ሁሉንም ሰዎች ወደ አንድ በመመለስ ሁሉንም የቡድን ጥያቄዎች መጠየቅ። መልሶቹን በትልቁ ወረቀት (flip chart) ላይ መጻፍ ወይም ተሳታፊዎች እርስ በእርስ ምላሽ እንዲሰጡ መጠየቅ ።

- ለጥንድቶቹ: ከጨዋታዎች ውስጥ የትኛው ጨዋታ (የትግበራ መጽሐፍ ፣ የቦርድ ጨዋታ ፣ ፈታኝ ጨዋታ) በእናንተ ማህበረሰብ ውስጥ በተሻለ ሁኔታ ይሠራል ብላችሁ ታስቦባላችሁ? ይህንን ስልጠና በትምህርት ቤት ደረጃ ለማድረስ ምን ይሰማችኋል?
- ለሁሉም ቡድን: በአሰልጣኞች ስልጠና (TOT) ወቅት ምን አዳዲስ ክህሎቶችን ወይም መረጃዎችን ተምራችኋል? ምን መሻሻል አለበት ብላችሁ ታስቦባላችሁ?

5.2 ለጨዋታዎች የድርጊት መረሐ-ግብር ማዘጋጀት 30 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል ትምህርታዊ ገለጻ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል ።

ዛሬ ይህን የአሰልጣኞች ስልጠና ከጨረሱ በኋላ፤ ተሳታፊዎቹ ስልጠናውን ወደ ሚቀጥለው ደረጃ ያወረዳሉ/ያስኬዳሉ ተብሎ ይጠበቃል ። መረጃው አሁንም በአእምሮቻቸው ውስጥ ሳይወጣ/ሳይረሳ በወር ጊዜ ውስጥ ሥልጠናውን ወደታች ለማውረድ ዓላማ ማድረግ አለባቸው። ስልጠናውን በሁሉም ደረጃዎች ወደታች የማውረድ/ማስኬድ ስራ ከ1-3 ወራት ውስጥ መጠናቀቅ አለባቸው ። ስልጠናውን ለመስጠት የሚከተሉትን መመሪያዎች መጠቀም ይቻላል:

አሰልጣኝ	ተሳታፊዎች	የጊዜ ገደብ	ይዘት
የናላ ፋውንዴሽን የፕሮግራም ሰራተኞች	የወረዳ ተወካዮች	-	ስልጠና መመሪያው ውስጥ ከክፍለ 1-5
የወረዳ ተወካዮች	የትምህርት ቤት ተወካዮች	ከናላ የአሰልጣኞች ስልጠና በኋላ ከ7-30 ቀናት ውስጥ	ስልጠና መመሪያው ውስጥ ከክፍለ 1-5
የትምህርት ቤት ተወካዮች	መምህራን	ከወረዳ አሰልጣኞች ስልጠና በኋላ ከ7-30 ቀናት ውስጥ	ስልጠና መመሪያው ውስጥ ከክፍለ 1-4
መምህራን	ተማሪዎች	ከትምህርት ቤት ስልጠና በኋላ ከ7-30 ቀናት ውስጥ	በአስተማሪው መጽሐፍ ውስጥ የትምህርት መረሐ-ግብር



ተሳታፊዎች ወደ ታች ለማውረድ የሚያዘጋጅቱን የትምህርት ቤቱን የድርጊት መረሐ-ግብር ለማገዝ በየወረዳ ወይም በየት/ቤት ቡድን በመስራት የድርጊት መርሃ ግብር እንዲያዘጋጁ የተወሰነ ጊዜ መስጠት ::

የድርጊት መርሃ ግብር መመሪያዎች

1. ተሳታፊዎች በየወረዳቸው ወይም በየትምህርት ቤታቸው ወደ ቡድን ውስጥ እንዲገቡ መንገር ::
2. በወረዳ ደረጃ፣ በአባሪ-3 ላይ ያለውን የድርጊት መርሃ ግብር እንዲሞሉ ማድረግ ::
3. በትምህርት ቤት ደረጃ፣ በአባሪ-4 ላይ ያለውን የድርጊት መርሃ ግብር እንዲሞሉ ማድረግ ::
4. ቡድኖቹ እቅዳቸው በሚያያዘጋጁበት ወቅት ስራቸውን ለመከታተል በክፍል ውስጥ መንቀሳቀስ እና ጥያቄዎች ካሉ መልስ መስጠት ::
5. መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል
 - በሚቀጥለው ወር ጊዜ ውስጥ ሥልጠናውን ወደታች ማውረድ ትችላላችሁ?
 - ስልጠናውን ወደታች ለማውረድ ምን ዓይነት ዝግጅቶችን ማድረግ ያስፈልጋችኋል?
 - በአባሪ 5-6 ውስጥ ያሉትን የክትትል ቅጾችን መመልከት :: ለውጡን ለመከታተል እነዚህን ቅጾች እንዴት መጠቀም ትችላላችሁ? በተለየ መንገድ መከታተል ትመርጣላችሁ?

***ማስታወሻ:** ፕሮግራሙ በትምህርት ቤቶች ውስጥ ሲጀመር፣ ከ3-5ኛ ክፍል ያሉ መምህራን ለተማሪዎቻቸው በቂ የሰሌዳ መጫወቻ እንዲኖር እንዲሁም ሲያስተምሩ በክፍሉ ውስጥ በተማሪዎቹ መካከል መዘዋወር አለባቸው::*

5.3 አዕምሮን የሚያነቃቁ ሐሳብ (Brainstorming) 40 minutes

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም :: ይህንን ክፍል በትምህርታዊ ገለፃ ወይም በውይይት መደገፍ ይችላሉ ::

የአሰልጣኞች ስልጠናውን ከማጠናቀቃችን በፊት በተወሰኑ የመጨረሻ ጉዳዮች ላይ አዕምሮን የሚያነቃቁ ሐሳቦችን አናነሳለን ከዚያ በኋላ በቡድን ሁኑን እንወያይባቸዋለን ::

የጠረጴዛ ዙሪያ ውይይቶች መመሪያዎች

1. ተሳታፊዎችን ከ10-15 ሰዎችን በቡድን መክፈል ::
2. ለቡድኖች የመወያያ ርዕስ መስጠት :: ከእነዚህ ርዕሰ-ጉዳዮች ወስጥ የተውሰኑት ክድርጊት መረሐ ግብራቸው ጋር የተያያዙ መሆን አለባቸው :: ርዕሶችን በየ 3-5 ደቂቃዎች መቀያየር ::
 - በስልጠናችሁ ላይ እንዲገኙ እንዴት ታበረታታላችሁ?
 - በት/ቤቶች ውስጥ የፕሮግራሙን መሻሻል ወይም ለውጥ እንዴት ትከታተላላችሁ?



- አንድ ትምህርት ቤት (ወይም በትምህርት ቤቱ ውስጥ ያሉ መምህራን) ጨዋታዎቹን የማይጠቀሙበት ከሆነ ምን ታደርጋለህ?
 - በትምህርት ቤት ውስጥ ለእጅ መታጠቢያ የሚሆን ውሃ እና ሳሙና መኖሩን እንዴት ማረጋገጥ እንችላለን?
 - በፕሮግራሙ ውስጥ ወላጆችን ለማሳተፍ ሀሳቡ አላችሁ?
 - ፕሮግራሙን ከመተግበር ጋር በተያያዘ ያስተዋለችሁት ተግዳሮቶች ወይም ችግሮች ምንድናቸው?
3. ውይይቶችን ለመመልከት እና ለማበረታታት በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ ::
4. ከእያንዳንዱ ጥያቄ በኋላ ጥቂት ሰዎች ምላሻቸውን ለሁሉም እንዲያቀርቡ መጠየቅ::

5.4 መዝጊያ 15 ደቂቃዎች

አመቻች አምስቱን ቁልፍ መልዕክቶች እንዲዘረዝሩ በማድረግ እና በየመሐሉ በማሰጠት መልመጃ በማሰራት ይመራቸዋል:: ከዚህ በተጨማሪ የመዝጊያ ክፍሉ ጊዜ አጭር አስተያየት ወይም ግብረ-መልስ ለመቀበል ሊያገለግል ይችላል ::

ተሳታፊዎች በአሰልጣኞች ስልጠና ላይ በመሳተፋቸው እና ማህበረሰባቸው ጤናማ እንዲሆን ለማድረግ በመነሳሳታቸው ምስጋና ማቅረብ ::

ለቀልዶች የሚሆኑ መመሪያዎች

1. አመቻቹ “አሁን የአሰልጣኞች ስልጠናውን በ5ቱ ቁልፍ መልዕክቶች እና በጭብጨባ እንዘጋዋለን” ይላል ::
2. አሰልጥኙ ከቁልፍ መልዕክቶች ወስጥ አንዱን (ንፁህ እጆች) ይላል ከዚያ ሁሉም ሰው አንድ ጊዜ ያጨበጭባል ::
3. ሌላ ቁልፍ መልእክት እንዲናገር ከተሳታፊ ይጠቁምና ሁሉም ሰው እንደገና ያጨበጭባል ::
4. ያሰው ሌላ ቁልፍ መልእክት እንዲናገር ሌላ ተሳታፊ ይጠቁማል ወዘተ ::
5. እንደገና መደጋጋም ነገር ግን በፍጥነት::

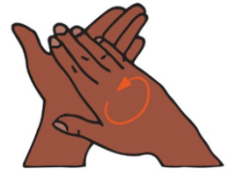
መጠየቅ

- በአሰልጣኞች ስልጠና ላይ በተጠቅምናቸው መመሪያዎች ላይ ማንኛውም አይነት ጥያቄ ካለ? የመጨረሻ ሀሳቦች ወይም አስተያየቶች?



አባሪ 1: የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች

ጠቀሜታ፦ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶችን ለተማሪዎች ለማሳየት እና ሞዴል ለማድረግ ይህንን ገጽ እንደ መመሪያ መጠቀም ይቻላል። እጅን ለ 20 ሰከንድ በውሃ እና በሳሙና መታጠብ እና ሁሉንም የእጅቹን ክፍሎች ማዳረስ ይመከራል ።



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።

2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።

3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



4. እጅን እያቀያየሩ የመዳፍን ጀርባ ማሸት።

5. የአንደኛውን እጅ ጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።

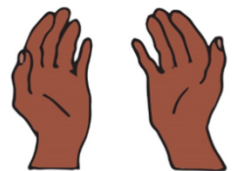
6. የሁለት እጆችን ጣቶች ጫፍ ፊት ለፊት በማቆላለፍ ማሸት።



7. አወራ ጣትን በእጅ መዳፍ ጨበጦ በማሸከርከር ማሸት

8. በእጅ ጣቶች ጫፍ መዳፍን ማሸት።

9. እያንዳንዱን የእጅ አንጓ በተቃራኒ እጅ መሸት ።



10. ሳሙናው አስኪለቀው ድርስ እጆችን በውሃ ማለቅለቅ።

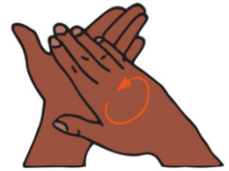
11. እጆችን አየር ላይ በማወዛወዝ ወይም ንጹህ ፎጣ በመጠቀም ማዳረቅ።

12. እጆቻችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!



አባሪ 2: እጅን መታጠብ + ፊትን መታጠብ

ጠቀሜታ: ለትንንሽ ልጆች ሂደቶችን ለመቅረፅ ይህንን ገጽ እንደ መመሪያ መጠቀም ይቻላል። ሂደቶቹ ቀለል ያሉ እና የፊት መታጠብንም አካተዋል። ዓላማው ልጆች ፊትን መታጠብ የዕለት ተዕለት ልማዳቸው እና የጠዋትና ማታ የተግባራቸው አካል ማድረግ ነው።



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።

2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።

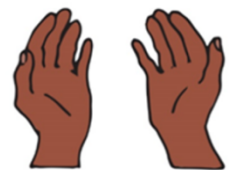
3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



4. የአንደኛውን እጅ አጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።

5. ፊትን ለማጠብ በሳሙና የታጠቡ እጆችን መጠቀም። ፊትን በምትታጠቡበት ጊዜ ሁሉ ዓይናችሁን መጨፈን ይኖርበችኋል።

6. እጆችን በውሃ ማለቅለቅ።



7. ፊትን በውሃ በማለቅለቅ ሳሙናው ሙሉ በሙሉ መልቀቁን ማረጋገጥ።

8. እጆችን አየር ላይ በማወዛወዝ ወይም ንጹህ ፎጣ በመጠቀም ማዳረቅ።

9. እጆቻችሁ እና ፊታችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!



አባሪ 3: በወረዳ ደረጃ የድርጊት መርሃ-ግብር

ጠቀሜታ: የወረዳው ተወካዮች ፕሮግራሙን በወረዳቸው ውስጥ እንዴት እንደሚጀመር ዕቅድ ለማዘጋጀት ይህንን ቅጽ ይጠቀማሉ ::

ለጨዋታዎች የድርጊት መርሃ-ግብር (ወረዳ)	
የወረዳው ስም:	
የመጀመሪያ ደረጃ ት/ቤቶች ብዛት:	
ለት/ቤት ተወካዮች ስልጠና ለመስጠት የታሰበበት ቀን:	
በትምህርት ቤቶች ፕሮግራሙን ለመጀመር የታሰበበት ቀን:	
የት/ቤቱ ተወካዮች ሥልጠናው ላይ እንዲገኙ ለማበረታታት ምን ማድረግ ይጠበቅባችኋል?	
1.	
2.	
3.	
የፕሮግራሙን ሂደት ለመከታተል ምን አይነት እርምጃዎችን ትወስዳላችሁ?	
1.	
2.	
3.	
ፕሮግራሙን የማይጠቀሙ ትምህርት ቤቶች ካሉ ምን አይነት እርምጃዎችን ትወስዳላችሁ?	
1.	
2.	
3.	



አባሪ 4: በትምህርት ቤት ደረጃ የድርጊት መርሃ-ግብር

ጠቀሜታ: የትምህርት ቤት ተወካዮች ፕሮግራሙን በትምህርት ቤታቸው ውስጥ እንዴት እንደሚጀመር ለማቀድ ይህንን ቅጽ ይጠቀማሉ ::

ለጨዋታዎች የድርጊት መርሃ-ግብር (ወረዳ)	
የትምህርት ቤቱ ስም:	
የተማሪዎች ቁጥር:	
ለመምህራን ስልጠና ለመስጠት የታሰበበት ቀን:	
በትምህርት ቤት ውስጥ ፕሮግራሙን ለመጀመር የታቀደበት ቀን:	
በመምህራን ስልጠና ላይ ተሳታፊዎች እንዲገኙ ለማበረታታት ምን ማድረግ ይጠበቅባችኋል?	
1.	
2.	
3.	
የፕሮግራሙን ሂደት ለመከታተል ምን አይነት እርምጃዎችን ትወስዳላችሁ?	
1.	
2.	
3.	
ፕሮግራሙን የማይጠቀም መምህር ካለ ምን አይነት እርምጃዎችን ትወስዳላችሁ?	
1.	
2.	
3.	



አባሪ 5: በወረዳ ደረጃ የክትትል ቅጽ

ጠቀሜታ : የወረዳው ተወካይ ይህንን ቅጽ በትምህርቱ ሴሚስተር መጨረሻ ላይ ይጠቀምበታል ::

I. ትቀል መረጃ	
1. ቀን:	
2. ስም:	
3. ስልክ/ኢሜል:	
4. ወረዳ/ዞን:	
5. በወረዳው ውስጥ የሚገኙ ት/ቤቶች ብዛት:	
II. ስልጠና	
6. የዞን ስልጠና ቀን:	
7. በወረዳ ደረጃ ለት/ቤቶች የስልጠና ቀን:	
8. በወረዳ ስልጠና የተጋበዙ ተሳታፊዎች ብዛት:	
9. በወረዳ ስልጠና የተገኙ ተሳታፊዎች ብዛት:	
III. ትግበራ	
10. ሁሉንም (3ቱን) ጨዋታዎች የተገበሩ ት/ቤቶች ብዛት:	
11. ከ1-2 ጨዋታዎችን የተገበሩ ት/ቤቶች ብዛት:	
12. ትግበራ ያልጀመሩ ትምህርት ቤቶች ብዛት:	
13. ለክትትል የተጎበኙ ት/ቤቶች ብዛት:	
14. ከፕሮግራሙ መጀመር በኋላ በባህሪ ለውጥ:	
IV. አስተያየቶች	



15. በትግበራ ወቅት ያጋጠሙ ተግዳሮቶች/ችግሮች:

16: የት/ቤቱ ተሞክሮቻች (Success story/case study):



አባሪ 6: በትምህርት ቤት ደረጃ የክትትል ቅጽ

ጠቀሜታ: የትምህርት ቤቱ ተወካይ ይህንን ቅጽ ለወረዳው ተወካይ ይመልሳል ::

I. ጥቅል መረጃ	
1. ቀን:	
2. ስም:	
3. ወረዳ:	
4. የት/ቤቱ ስም:	
5. በት/ቤቱ ውስጥ ያሉ ተማሪዎች ብዛት:	
II. ስልጠና	
6. በወረዳ ለት/ቤት ተወካዮች የስልጠና ቀን:	
7. በስልጠናው የተሳተፉ የት/ቤት ተወካዮች ብዛት:	
8. የመምህራንን ስልጠና ቀን በ/ት/ቤት:	
9. በስልጠናው የተገኙ መምህራን ብዛት:	
III. ትግበራ	
10. ከ 1-2 ኛ ክፍል የተማሪዎች ብዛት:	
11. የትግበራ መጽሐፍን ያጠናቀቁ የተማሪዎች ብዛት::	
12. ከ3-5 ኛ ክፍል የተማሪዎች ብዛት:	
13. የሰሌዳ ጨዋታ የተጫወቱ የተማሪዎች ብዛት:	
14. በጤና/ዋሽ ክበቦች ውስጥ የተካተቱ የተማሪዎች ብዛት:	
15. ፈታኝ ጨዋታውን የተጫወቱ የተማሪዎች ብዛት:	
IV. ፕሮግራሙ ከተጀመረ በኋላ ያለው ተጽዕኖ/ለውጥ	



16. ብዙ ተማሪዎች እጃቸውን ሲታጠቡ ታያለህ?

- አዎ, በብዙው አዎ, በትንሹ
- የለም እርግጠኛ አይደለሁም

17. ንፁህ ፊት ያላቸው ተማሪዎችን ታያለህ?

- አዎ, በብዙው አዎ, በትንሹ
- የለም እርግጠኛ አይደለሁም

18. በትምህርት ቤቱ ንፁህና ላይ የታየ መሻሻል አለ?

- አዎ, በብዙው አዎ, በትንሹ
- የለም እርግጠኛ አይደለሁም

19. በትምህርት ቤት ውስጥ የውሃ እና / ወይም የሳሙና አቅርቦት መሻሻል ታይቷል?

- አዎ, ሁለቱም አዎ, ውሃ
- አዎ, ሳሙና የለም
- እርግጠኛ አይደለሁም

20. መምህራን ከጤና ጋር የተያያዙ ርዕሰ ጉዳዮችን በሚያስተምሩበት ወቅት የበለጠ በራስ መተማመን ይሰማቸዋል?

- አዎ, በብዙው አዎ, በትንሹ
- የለም እርግጠኛ አይደለሁም



መመሪያውን ለማዘጋጀት ጥቅም ላይ የዋሉ ማጣቀሻዎች

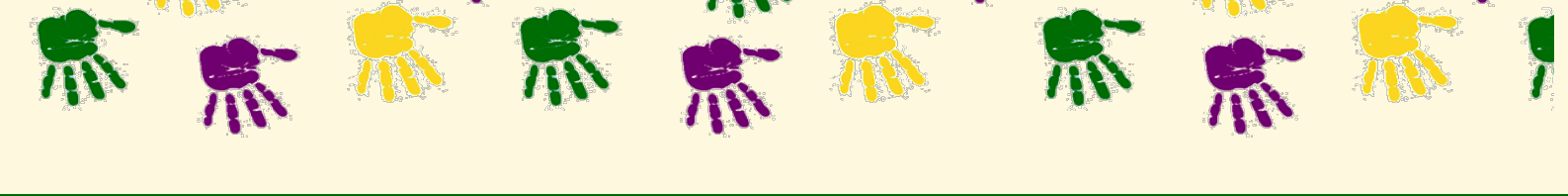
1. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. NY: Basics.
2. Gill, Eric (2020). "What is Your Teaching Style? 5 Effective Teaching Methods for your Classroom." *Resilient Educator*. <https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-types-of-classroom-teaching-styles/>
3. Grasha, A. F. (1994). A matter of style: The teacher as expert, formal authority, personal model, facilitator, and delegator. *College teaching*, 42(4), 142-149. Heckman, J. J., & Masterov, D. V. (2007). The productivity argument for investing in young children. *Applied Economic Perspectives and Policy*, 29(3), 446-493.
4. Karbownik, M. S., Wiktorowska-Owczarek, A., Kowalczyk, E., Kwarta, P., Mokros, Ł., & Pietras, T. (2016). Board game versus lecture-based seminar in the teaching of pharmacology of antimicrobial drugs—a randomized controlled trial. *FEMS microbiology letters*, 363(7).
5. Keller, J. M. (1987). Development and use of the ARCS model of instructional design. *Journal of instructional development*, 10(3), 2-10.
6. Ogden, S (2013). *WASH and the Neglected Tropical Diseases. A Manual for WASH Implementers Ethiopia*. Technical Report. WASH NTD. Accessed via <http://childrenwithoutworms.org/sites/default/files/ETH%20WASH%20NTD%20Manual.pdf>
7. United Nations General Assembly (2015). "Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development." Draft resolution referred to the United Nations summit for the adoption of the post-2015 development agenda by the General Assembly at its sixty-ninth session. UN Doc. A/70/L.1 of 18 September 2015.
8. Viggiano, A., Viggiano, E., Di Costanzo, A., et al. (2015). Kaledo, a board game for nutrition education of children and adolescents at school: cluster randomized controlled trial of healthy lifestyle promotion. *European journal of pediatrics*, 174(2), 217-228.
9. World Health Organization (1998). Resolution 51.11. From 51st World Health Assembly meeting on May 16, 1998.
10. World Health Organization (2015). "Water sanitation & hygiene for accelerating and sustaining progress on neglected tropical diseases: a global strategy 2015-2020."





የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር | ናላ ፋውንዴሽን | ሳይት ሴሽር





በትምህርት ቤት ውስጥ በጤና እና ሥነ-ንፅህና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚደረጉ ጨዋታዎች

የአስተማሪው መጽሐፍ

የደ.ብ.ብ.ሕ.ክ አክሲዮን ፕሮግራም



ማውጫ

1. የመግቢያ ማረጋገጫዎች.....	5
2. ትራክማ	12
3. ለህፃናት (ከ1-2 ክፍል).....	17
4. የመጀመሪያ ደረጃ (ከ3-5ኛ ክፍል).....	20
5. ጤና/ ውሃ ፣ ሳኒቲጅን እና የሀይጂን (WASH) ክብባት	24
■ አባሪ 1 የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች.....	28
■ አባሪ 2 እጅን መታጠብ + ፊትን መታጠብ.....	29

ይዘት፡ ናላ ፍውንዴሽን

©2013 ናላ ፍውንዴሽን ::

የመጀመሪያ ረቂቅ የካቲት 2013 ::



ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA



NALA



Sightsavers



በት/ቤት ውስጥ በጤና እና ሥነ-ንፅህና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚደረጉ ጨዋታዎች

ተማሪዎችን ስለራሳቸው ጤንነት እንዴት ማነቃቃት እና እንዲሳተፉ ማድረግ ይቻላል?

የዚህ መመሪያ አላማ በተማሪዎች መካከል ጥሩ ጤንነት እና ንፅህናን ለማሻሻል ትምህርት ቤቶች ትምህርታዊ ጨዋታዎችን ለመጠቀም የሚያስችል ማዕቀፍ መዘርጋት ነው። ጨዋታዎች በእረፍት ጊዜያቶች ለመዝናናት ብቻ ሳይሆን መምህራን ተማሪዎችን በክፍል ውስጥ እና በትምህርት ቤት እንቅስቃሴ ውስጥ ለማነሳሳት እና ለማሳተፍ ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ አስፈላጊ መሳሪያዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ጨዋታዎች የአቻ ለአቻ መማሪያ፣ መመራመር፣ መወዳደር እና መተባበርን ያበረታታሉ። የዚህ የጤና ፕሮግራም ግብ ተማሪዎች ጤናማ ባህሪያትን ከመማር ባሻገር ጤናማ ባህሪያትን በጨዋታ እንዲለማመዱ እና ለሌሎች እንዲያሳትፉ ለማነሳሳት ነው።

ጨዋታዎች ለጤንነት: በዚህ መመሪያ ውስጥ ያሉት ጨዋታዎች እና ተግባራት የግል ንፅህና እና የአካባቢ ጽዳት ባለመኖሩ የሚተላለፉ በሽታዎችን ለመከላከል አስፈላጊ በሆኑ ባህሪያቶች ላይ ያተኩራሉ። ዋናው ትኩረቱ አይነ-ስውርነትን ሊያስከትል የሚችለውን ትራኮማ መከላከል እንዲሁም የአንጀት ውስጥ ጥገኛ (በአፈር ንክኪ የሚተላለፉ) ትላትሎችን እና የብላህርዝያን ተጋላጭነት መቅነስ ነው። እነዚህ ሁሉም በሽታዎች ዝቅተኛ የሆነ የውሃ አቅርቦት፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንፅህና አጠባበቅ ችግር ባለባቸው አካባቢዎች የሚከሰቱ ትኩረት የሚሹ በሽታዎች (NTDs) ናቸው።

በሽታዎችን ለማከም መድሃኒት አስፈላጊ ቢሆንም በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያቸው ውስጥ የንፅህና አጠባበቅ እና የአካባቢ ጽዳት ላይ አስፈላጊውን ለውጥ ካላመጡ ሰዎች እንደገና በበሽታዎች ሊጠቁ ይችላሉ።

የማስተማሪያ ዘዴ: ትምህርት ቤቶች ብዙውን ጊዜ በዋናነት በእውቀት ማስጨበጥ ላይ ያተኩራሉ፤ ነገር ግን ይህ የጤና ፕሮግራም የሰዎችን ባህሪ መለወጥ ይፈልጋል። የባህሪ ለውጥ ከግንዛቤ በላይ የሆነ ነገር እንዲመጣ የሚጠይቅ ሂደት ነው። በዚህ ምክንያት፣ ይህ የጤና ፕሮግራም በተማሪዎች መካከል የባህሪ ለውጥ ለማነሳሳት ተሳትፎን መሰረት ያደርገዋል የጨዋታ ዘዴን ይጠቀማል። ፕሮግራሙ ህፃናትን ስለበሽታ መከላከል ለማስገንዘብ የሚያዘናት እና ትርጉም የሚሰጡ ልምዶችን የማስተማሪያ ዘዴዎች አድረጎ አቅርቧል። ለመጠቀም በምክረ-ሐሳብ ደረጃ የቀረቡ ዘዴዎች ዓዲስ ነገር ማንግኘትን እና የፈጠራ ችሎታን ያበረታታሉ፣ ይህም የልጆችን የግል ብቃትና የኃላፊነት ስሜት ይጨምራል።

የአስተማሪዎች ልዩ ሚና: መምህራን በልጆች ትምህርት እና ማህበራዊ እድገት ውስጥ ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ። ስለሆነም የትምህርት ቤት ሰራተኞችን ከጤና ጋር በተያያዙ ርዕሶች ላይ ማሰልጠን እና እንደ አርአያነት የሚያስችሏቸውን እና ከልጆች ጋር በሚያደርጉት ሥራ ሊረዱቸው የሚችሉ ክህሎቶችን ማሟላት አስፈላጊ ነው። በልጆች ትምህርት ውስጥ ባላቸው ወሳኝ ሚና ምክንያት መምህራን ለፕሮግራሙ ስኬት ብዙ ኃላፊነት አለባቸው።

መምህራን ተማሪዎቻቸውን በተሻለ ስለሚያውቁ የተማሪዎቻቸውን ፍላጎቶች እና የአካባቢያዊ ሁኔታን በተሻለ ሁኔታ ለማመቻቸት የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ማመቻቸት አለባቸው። መምህራን እና የክብብ አስተባባሪዎች የጤና ፕሮግራሙን በትምህርት ቤቶቻቸው እና በተማሪዎች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ውስጥ ለውጥ ለማምጣት፣ ጤናማ ባህሪያትን ለማበረታታት እና የበሽታ



ተጋላጭነታቸውን ለመቀነስ ይችላሉ። እንዲሁም መምህራን በየቀኑ ተማሪዎቻቸውን ስለሚያዩ፣ የፕሮግራሙን ለውጥ ለመከታተል እና ልጆች በባህሪያቸው በአዎንታዊ ለውጦች ላይ እንዲቀጥሉ ማበረታታት ይችላሉ ።

ማስታወሻዎች: በፕሮግራሙ ይዘናኑ!! ግቡ ትልቅ ቢሆንም (በሽታን መቀነስ እና የህፃናትን ጤና ማሻሻል)፣ አገልግሎቱ ለሁሉም (መምህራን እና ተማሪዎች) አዝናኝ መሆን አለበት ።



1. የመምህራን መሣሪያዎች

የመማር ማስተማርን ሂደት ማጠናከር እና የትምህርት አሰጣጥን እንዴት ማሳደግ እንደሚቻል

ባህሪያትን መለወጥ ከእውቀት በላይ የሆነ ስራ ይጠይቃል — ተነሳሽነት፣ የአቻ ለአቻ ተጽዕኖ እና ከለውጡ ጋር ስሜታዊ ትስስር ይፈልጋል። ለህፃናት፣ የጤና ፕሮግራሙ የተማሪዎችን ተሳትፎ በውስጣቸው የዘለቀ እንዲሆን እና በልጆች መካከል ለውጥን ለቀስቀስ ጨዋታዎችን እና ሌሎች አሳታፊ ዘዴዎችን ይጠቀማል። ጨዋታዎቹ በእረፍት ጊዜያት ብቻ የሚደረጉ ሳይሆኑ በክፍል ውስጥ የሚሰጥ አስፈላጊ የትምህርት አካል ሊሆኑ ይችላሉ። በክፍል ውስጥ ያሉትን ተግባራት እንዲጠቀሙ መምህራንን ለማዘጋጀት ይህ የአስተማሪ መመሪያ መምህራን የበለጠ አሳታፊ የሚያደርጉ ለአስተማሪዎች ሙያዊ ክህሎቶችን ያጠቃልላል ።

መምህራን በመማሪያ ክፍል ውስጥ ተግባራትን ለመጠቀም ዝግጁነት እንዲኖራቸው፣ ይህ የአስተማሪዎች መመሪያ መምህራንን የበለጠ ተሳትፎን የሚያጎላ ትምህርትን እንዲሰጡ የሚያስችል ሙያዊ ክህሎቶችን አካቷል።

1.1 የማስተማሪያ ዘዴዎች (style)

መምህር-ተኮር: በተለምዶ፣ አብዛኛው ትምህርት በመምህሩ ዙሪያ ያተኮረ ነበር። በመምህር-ተኮር አካሄድ አስተማሪው በቀጥታ በሚሰጠው መመሪያ እና ትምህርታዊ መግለጫ ላይ በመመርኮዝ ተማሪዎቹ የሚማሯቸውን ሁሉንም ዕውቀቶች በበላይነት ይመራል። ፡ አስተማሪዎቻቸውን ማዳመጥ እና መረጃን መውሰድ የሚፈልጉ ተማሪዎች ሁሉንም እንደሚቀበል እንደ “ነጭ ወረቀት” ይቆጠራሉ። ተማሪዎች በክፍል ውስጥ ጥያቄዎችን ሊመልሱ ወይም መልመጃዎችን ሰርተው ሊጨርሱ ይችላሉ። ነገር ግን ይህን የሚያደርጉት ለአስተማሪው መመሪያ ምላሽ ብቻ ነው።

- ✓ **ለምን አይነት ሁኔታ ይመከራል:** እጅግ በጣም ትላልቅ ለሆኑ ክፍሎች፤ በአጭር ጊዜ ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው ይዘት ለማስተማር፤ አንድ የተወሰነ ዘዴ ለማስተማር (ሳይንስ ፣ ሂሳብ)
- ✗ **ድክመቶች:** ተማሪዎችን የሚያነቃቃ ወይም አሳታፊ አይደለም፤ ትናንሽ ልጆች ትኩረት የመስጠት ችግር ሊገጥማቸው ይችላል፤ ተማሪዎች ከይዘቱ ጋር የተስማማ የስሜት ግንኙነት ላይኖራቸው ይችላል።

ተማሪን ማዕከል ያደረገ (ተማሪ-ተኮር): በቅርብ አስርት ዓመታት ተማሪዎችን ማዕከል ያደረገ አቀራረብ የበለጠ ትኩረት አግኝቷል ። በዚህ አካሄድ ተማሪዎቹ በዝምታ የሚያዳምጡ ብቻ አይደሉም፤ ይልቁንስ በአስተማሪው መሪነት የራሳቸውን ትምህርት በንቃት ይማራሉ። አስተማሪው በዚህ ዘዴም ቢሆን በክፍል ውስጥ የመምራት ሥልጣኑ የእርሱ ነው። ነገር ግን እርሱ ሙሉውን ክፍል በብቸኝነት አይዘምም። ይልቁንም መምህሩ እንደ አስተባባሪ ሆኖ ተማሪዎችን በእንቅስቃሴዎች፣ በአሰሳ እና አቻ ለአቻ ትምህርት እንዲማሩ የሚያስችል ማዕቀፍ ይሰጣል። ይህ አካሄድ ተማሪዎቹ ችሎታን እንዲያዳብሩ፣ ችግሮችን እንዲፈቱ እና ለስኬታቸው በባለቤትነት እንዲወስኑ ያስችላቸዋል።

- ✓ **ለምን አይነት ሁኔታ ይመከራል:** የማስተማር ክህሎትን፣ ችግር ፈችነትን እና ፈጠራን ማበረታታት፤ የባህሪ ለውጥን ማነሳሳት፤ ጥልቀት ያለው አስተሳሰብን እና ራስን መግለጽን ማዳበር።
- ✗ **ድክመቶች:** ከፍተኛ መጠን ያለው ይዘት ለመሸፈን አስቸጋሪ መሆን፤ ዝምተኛና ዝቅተኛ ተሰጥኦ ያላቸው ተማሪዎች ሁሉንም በተሳትፎ የሚገኙ ጥቅሞች ላያገኙ ይችላሉ።



በሁለቱም አይነት አቀራረቦች ጥቅሞች እና ጉዳዮች ምክንያት፣ አብዛኛዎቹ መምህራን የተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎችን በማጣመር ትምህርት አሰጣጣቸውም እንዲሁ ይለያያሉ። በእርግጥ ይህ የሥልጠና መመሪያ መምህር-ተኮር እና ተማሪ-ተኮር ክፍሎችን ያካተተ ሲሆን እንደ ድብልቅ ዘዴ ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል።

የሚከተለው ሰንጠረዥ አምስት የማስተማሪያ ዘዴዎችን ገፅታዎች ከብዙ መምህር-ተኮር እስከ ብዙ ተማሪ-ተኮር ድረስ ያሳያል ።

	መምህር-ተኮር ←		ወደ	→ ተማሪ-ተኮር	
ዘይቤ	ትምህርታዊ ገለፃ / የመምህራን ስልጣን	ትምህርታዊ ገለፃ / የመምህራን ስልጣን	ትምህርታዊ ገለፃ / የመምህራን ስልጣን	ትምህርታዊ ገለፃ / የመምህራን ስልጣን	ትምህርታዊ ገለፃ / የመምህራን ስልጣን
የአስተማሪ ሚና	መንገር	መንገር	መንገር	መንገር	መንገር
የተማሪዎች ሚና	መስማት፤ ማስታወሻዎችን መውሰድ	መስማት፤ ማስታወሻዎችን መውሰድ	መስማት፤ ማስታወሻዎችን መውሰድ	መስማት፤ ማስታወሻዎችን መውሰድ	መስማት፤ ማስታወሻዎችን መውሰድ
ምሳሌዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለፃዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለፃዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለፃዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለፃዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለፃዎች

አንዳንድ ጊዜ መምህራን በክፍል ውስጥ በአብዥሞት ተማሪ-ተኮር የሆነ አቀራረብን መጠቀም ምችት አይሰማቸውም። ይህም ያላቸውን ቁጥጥር እንደሚያዳከም ወይም ክፍለ-ጊዜው እንደሚዘገይባቸው ስለሚሰማቸው ነው። ሆኖም ፣ አንድ አስተማሪ በክፍሉ ማዕከል ውስጥ ሳይኖርም የክፍሉ ሐላፊ ገፅ-ባህሪ ሊኖረው ይችላል። እንዲሁም ተማሪዎቹ በትምህርታቸው የበለጠ ይሳተፋሉ በተጨማሪም ብዙውን ጊዜ ከተማሪ-ተኮር ተግባራት የተሻለ ዕውቀቱን ይይዛሉ ፣ እንዲሁም ለረጅም ጊዜ ስኬታማ እንዲሆኑ የሚረዳቸውን ክህሎቶች ያገኛሉ። የዚህ የጤና ፕሮግራም ግብ እውቀትን ከማግኘትም በላይ ጤናማ የባህሪ ለውጦችን ስለሚያነሳ የተማሪ-ተኮር እንቅስቃሴዎችን (ጨዋታዎችን) አጠቃቀም እናበረታታለን ።

1.2 ሁለንተናዊ ችሎታ (ብዙ ነገሮችን በአንድ ጊዜ ማድረግ)

ሁሉም ሰዎች የተለያዩ ችሎታዎች ፣ ጥንካሬዎች እና ድክመቶች አሏቸው ፣ ሁላችንም በትንሹም ቢሆን በተለያዩ መንገዶች እንማራቸዋለን። ሆኖም ፣ ቀደም ባሉት ጊዜያት ባህላዊ የሆነ የትምህርት አሰጣጥ ጠበብ ባለ የማሰብ ችሎታ እይታ ላይ ብቻ ያተኮረ



ነበር። በዚህም ብዙ ተማሪዎች ወደኋላ ቀርተዋል ወይም በችሎታቸው ላይ እምነት አጥተዋል ። በዚህ ምክንያት፣ ብዙህነት ያለው የማሰብ ችሎታ በፅንሰ-ሀሳብ ቀርቧል ። ምንም እንኳን አንዳንድ ተማሪዎች በትምህርታዊ ገለፃ መልክ በሚሰጡ ትምህርቶች የላቀ ውጤት ሊያገኙ ቢችሉም ፣ ሌሎች ሀሳቦችን በአይን በማየት ወይም በእጃቸው አንድ ነገር በማድረግ ሊያንፀባርቁ የችላሉ ። ስለሆነም መምህራኖች ሁሉንም ተማሪዎቻቸውን ተደራሽ ለማድረግ የተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎችን መጠቀማቸው አስፈላጊ ነው ።

ተማሪዎች እንዴት እንደሚማሩ እና እንዴት በማሰብ ችሎታ ብልጫ እንደሚወስዱ በተሻለ መልኩ ለመረዳት ስምንት ዓይነት ችሎታዎች ተለይተው በሚቀጥለው ሠንጠረዥ ውስጥ ተዘርዝረዋል። ሁሉም ተማሪዎች በእያንዳንዱ ውስጥ የተለያዩ ደረጃ ያለው ችሎታ እንደላቸው ልብ ማለት ያስፈልጋል። ባህላዊ ተማሪዎችም እንኳ ከሌሎች አቀራረቦች (እንደ ሥዕላዊ እና ጨዋታ-ተኮር ያሉ) ተጠቃሚ ይሆናሉ። ተማሪዎቻቸው የላቀ ውጤት ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ መምህራን በእያንዳንዱ ክፍል ውስጥ ቢያንስ 2-3 የተለያዩ ዘዴዎችን እንዲጠቀሙ እንመክራለን ።

ችሎታ	ጥንካሬዎች	ለመማርያ ክፍሉ ውስጥ የሚሆኑ ዘዴዎች
በምሳሌ ላይ ጎበዝ (vision)	ስዕሎችን ፣ ግራፎችን እና ካርታዎችን በመተርጎም፣ ጥሩ ሥዕል በመሳል እና ቀለም በመቀባት ይደሰታል፤ ንድፍ (Pattern) በቀላሉ ይገነዘባል።	ስዕል፣ ሀሳቦችን ለማሳየት ስዕሎችን እና ሰንጠረዦችን/ካርታዎችን በመጠቀም።
ቃል ላይ ጎበዝ (ንግ ግር)	በጽሑፍ እና የንግግር የሚገኙ መረጃዎችን ማስታወስ ላይ ጥሩ ነው፤ ማንበብ እና መፃፍ ያስደስተዋል፤ ሀሳቦችን በሚገባ ያብራራል።	ንባብ፣ መጻፍ፣ ውይይቶች፣ ተረት ተረት።
ቁጥር ላይ ጎበዝ (ሂሳብ)	ችግሮችን በመፍታት ረገድ ጥሩ ነው፤ ረቂቅ ሀሳቦችን በማሰብ ይደሰታል፤ በደንብ ያሰላል እንዲሁም ጭብጦችን ያሰላሰላል ።	ሙከራዎችን ማድረግ ፣ ችግሮችን በመፍታት፣ ሂሳብ እና አመክንዮ (logic) የሚጠቀሙ ጨዋታዎችን መጫወት።
የሰውነት እንቅስቃሴ ላይ ጎበዝ (ቆንጆ)	ዳንስ እና ስፖርት ላይ ጥሩ ነው፤ በእጆቹ ነገሮችን በመፍጠር ይደሰታል፤ ማድረግ/በመተግበር ይማራል።	በንቃት ጨዋታዎች በመጫወት፣ ፅንሰ-ሀሳቦችን በተግባር ማሳየት፣ ነገሮችን መገንባት።
ሙዚቃ ላይ ጎበዝ (ሙዚቀኛ)	በጥሩ ሁኔታ ዘፈኖችን እና ዜማዎችን ማስታወስ ፣ በመዝፈን እና የሙዚቃ መሳሪያዎች በመጫወት ይደሰታል፤ የሙዚቃ ኖታዎችን እና የሙዚቃ ንድፎችን በቀላሉ ያውቃል።	ፅንሰ-ሀሳቦችን ለማስተማር ዘፈኖችን እና ዳንሶችን/ጭፈራዎችን መጠቀም፣ ግጥም ፣ በጭብጨባ ሁኔታዎችን ማስታወስ ።



ከሰዎች ጋር በመግባባት ጎበዝ (ግለሰባዊ)	ጥሩ ተግባራት፤ ሁኔታዎችን ከተለያዩ እይታዎች መመልከት ፤ ግጭቶችን መፍታት መቻል።	የቡድን ሥራ፤ የአቻ ለአቻ መማማር፤ ጨዋታዎች።
የራሱን ጥንካሬ ማወቅ ላይ ጎበዝ (ግለሰባዊ)	የራሱን ጥንካሬና ተነሳሽነት በመተንተን ጥሩ የሆነ፤ ሀሳቦችን እና የራሱን ስሜት በመተንተን ይደሰታል፤ ስለራሱ እጅግ በጣም ጥሩ ግንዛቤ መኖር።	የህትመት ጽሑፍ፤ ግብ የማስቀመጥ ተግባራት፤ ማንጸብራቅ።
ተፈጥሮ ላይ ጎበዝ (ተፈጥሮአዊ)	እጭቶችን እና እንስሳትን በመለየት እና በመመደብ ጥሩ መሆን፤ በተፈጥሮ ውስጥ በመሆኑ ይደሰታል፤ ለሳይንስ ፍላጎት ይኖረዋል።	በተፈጥሮ መንሸራሸር፤ ርዕሶችን ከተፈጥሮው ዓለም ጋር ማገናኘት፤ የትምህርት ቤት ቅጥር ግቢን ማጽዳት ወይም የአትክልት መትከል መጀመር።

በማጠቃለያ ሁሉም ተማሪዎች በክፍል ውስጥ የተለያዩ ተግባራትን በመደመር ተጠቃሚ ይሆናሉ ። ብዙዎቹ ተማሪዎች ትምህርቱን ለመረዳት ይችላሉ ፣ እንዲሁም የተለያዩ ተግባራት ለሁሉም የበለጠ ትኩረት የሚሰጥ ያደርጉታል። እንደ ማስታወሻ፤ መምህራን ሁለንተናዊ ችሎታ እና ተግባራት ማግኘት አያስፈልጋቸውም። ሁሉም ሰዎች ብዙ አይነት ችሎታዎች አሏቸው። እናም በትንሽም ቢሆን ጥቅም ያገኛሉ ፣ ስለሆነም የመማሪያ ይዘቱን ሳይቀንሱ ድብልቅ ተግባራት ላይ ማተኛ ያስፈልጋል ።

1.3 የትናንሽ ልጆች ትምህርት (Early Childhood Education)

የህፃናት እድገት: ሕጻንነት (0-8 ዓመት) በሰው ልጅ እድገት ውስጥ ወሳኝ ወቅት ተደርጎ ይቆጠራል፣ አካላዊ፣ ማኅበራዊ ስሜታዊና የማሰብ ችሎታ ማዳበርን ጨምሮ በሁሉም የሕይወት ዘርፎች አስገራሚ ለውጦች ይከሰታሉ። ይህ ወቅት አንድ ሰው ማን እንደሚሆን የሚቀርጽበት ወሳኝ የሆነ ጊዜ ነው ። የልጅነት ትምህርት፣ በማሰብ ችሎታ፣ ባሕርይና የወደፊት የሥራ ዕድል ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ እንደሚያሳድር ጥናቶች አመላክተዋል። በዚህም ምክንያት የተባበሩት መንግስታት ድርጅትና ሌሎች ፖሊሲ አውጪዎች የልጅነት ትምህርት ለጤና፣ ለኢኮኖሚና ለሀገር ዕድገት ትልቅ ኢንቨስትመንት እንዲሆን ማበረታታት ጀምረዋል።

የሚከተሉት 5 ነገሮች በልጅነት ጊዜ ይዳብራሉ፡

በልጅነት ጊዜ እድገት የሚታይባቸው ጉዳዮች/ነገሮች

በሽታን የመቋቋም አቅም	በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት የሚፈጠሩት ገና በለጋ ዕድሜ ሲሆን የአንድን ሰው የእድሜ ዘመን ጤንነት ይወስናሉ።
-----------------------	--



ባህሪያት እና ልማዶች	ትንንሽ ልጆች በቀሪው የሕይወት ዘመናቸው አብረዋቸው የሚኖሩ ልማዶችንና ባህሪያትን ይማራሉ።
እርስ-በርስ ግንኙነት እና የሐሳብ ልውውጥ	ልጆች ከሌሎች ሰዎች እና ከአካባቢያቸው ጋር ለመግባባት እና የሐሳብ ልውውጥ ለማድረግ ክህሎቶችን ይገነባሉ፤ ይህም በሕይወት ዘመናቸው ሁሉ በሚኖራቸው መልካም ግንኙነቶች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል።
በጨዋታ ውስጥ መማር	ልጆች በጨዋታዎች፣ በመዝሙሮች እና በድራማዎች በጣም ውጤታማ በሆነ መንገድ ይማራሉ። በጨዋታ መሃል መማር እንዴት ከሰዎች ጋር መልካም ግንኙነት መፍጠር አንዳለባቸው መረዳት እንዲችሉ ያገዛቸዋል።
ማሰብ እና ቋንቋ	በእነዚህ የእድገት ዓመታት ውስጥ የቋንቋ እና የአስተሳሰብ እድገት ወሳኝ ነው። ለዚህም ነው ከልጆች ጋር መነጋገር፣ ነገሮችን በጥልቀት ማስረዳት፣ ጥያቄዎችን መጠየቅ እና ታሪኮችን መነገር አስፈላጊ የሆነው።

በህፃንነት የባህሪ ለውጥ እንዲያመጡ የሚጠቅሙ ስልቶች: የባህሪ ለውጥ ማምጣት ቀላል ተግባር አይደለም፤ ጤናማ ባህሪ ከመማር በላይ የሆኑ ነገሮችን ያካትታል። ሰዎችም ለመለወጥ ተነሳሽነት እና ልምምድ ይፈልጋሉ። በሽታ የመከላከያ ባህሪዎችን ትናንሽ ህፃናትን ሲያስተምሯቸው ሊረዱ የሚችሉ አንዳንድ ስልቶች ቀጥሎ ቀርበዋል:

- ✓ **ባህሪውን በማሳየት ሞዴል መሆን** - ህፃናት ሌሎችን በማየት እና ከሌሎች በመኮረጅ ባህሪያትን ይማራሉ። እጃቸውን እና ፊታቸውን እንዴት እንደሚታጠቡ ማሳየት እና እነሱም እንዲለማመዱ ማድረግ ይቻላል።
- ✓ **ስሜታዊ ግንኙነትን መገንባት** - ከልብ ወለድ ገጸ-ባህሪያት ጋር ማገናኘት እና በድርጊቶቻቸው ላይ መመስጥ ስለሚችሉ ትናንሽ ህፃናትን ለማስተማር ተረት-ተረት ጥሩ መሣሪያ ነው።
- ✓ **ተማሪዎች እንደአስተማሪዎች እንዲሆኑ መጠየቅ** - ምላሽ ሰጭ ተረት ተማሪዎች በልብ ወለድ ታሪክ ውስጥ እንዲሳተፉ ይጠይቃል። ገጸ-ባህሪያቱ ግባቸውን ለማሳካት እንዴት ሊረዱቸው ይችላሉ? ለሌሎች ባህሪያትን ሞዴል እንዲያደርጉ እና አስፈላጊ የጤና መልዕክቶችን በማስረጨት እንደ አስተማሪ ሆነው እንዲሠሩ መጠየቅ።
- ✓ **ምናባዊነት (በዓይነ ሕሊና የማየት ችሎታን) እና የፈጠራ ችሎታን ማዳበር** - ምናባዊነት (በዓይነ ሕሊና የማየት) ለህፃናት አዕምሮ እና ማህበራዊ እድገት ወሳኝ መሳሪያ ነው። በምናባዊ መንገድ ተማሪዎች አዳዲስ ሃሳቦችን መጫወት እና የሚማሩትን ነገር ሙከራ ማድረግ የሚችሉባቸውን ሁኔታዎች መፍጠር ይችላሉ።
- ✓ **በሁለንተናዊ ችሎታ ተደራሽ እንዲሆኑ ማድረግ** - ተማሪዎቹን በሥዕል፣ በዘፈን እና በተለያዩ ድርጊቶች ላይ ማሳተፍ። በተሻለ መልኩ በጉዳዩ ላይ ገብተውበት በውስጣቸው እንዲቀመጥ የሚያደርግ ተጨማሪ መንገድ ይፈጥራል።
- ✓ **ድግግሞሽ መፍጠር** - ልጆች የዕለት ተዕለት ሕይወታቸው አካል ከሆነ ባህሪያቶችን ያስታውሳሉ። አስተማሪዎች በየቀኑ እጃቸውን ለመታጠብ ወይም የፊት ንጽሕናን ለመቆጣጠር የተወሰነ ጊዜ ሊመድቡ ይችላሉ፤ ይህ ከሆነ ተማሪዎቹ ይህን ጊዜ መጠበቅና ዝግጁ መሆን እንዳለባቸው ያውቃሉ።

1.4 ተረት

ተረት በጣም ጥንታዊ እና ውጤታማ የማስተማሪያ መሳሪያዎች አንዱ ነው። አንድ ታሪክ ቁልፍ የሆኑ መልእክቶችን በምሳሌ ለማስረዳትና አስፈላጊ የሆኑ ሐሳቦችን ለተማሪዎች በሚጠቅምና ከትምህርቱ ጋር ይበልጥ ሊያገናኝ የሚችለውን መንገድ ሊያስተምር ይችላል። አድማጮች መረጃው እንደ ወረደ ቀርቦ ከሚሰማቸው ይልቅ ከገጸ ባሕርያቶቹ ጋር ስሜታዊ ወይም የግል ግንኙነት



እንዳላቸው ሊሰማቸው ይችላል። ከዚህም በላይ ታሪኮች በዓይነ-ሕሊና የማየት ችሎታ እንዲኖራቸው በማድረግ የአድማጮችን አዕምሮ የሚያንቀሳቅሱ ናቸው።

በክፍል ውስጥ: በክፍል ውስጥ ታሪኮች በሚጠቀሙበት ጊዜ ተማሪዎች ታሪኩን በአእምሯቸው ውስጥ በዓይነ-ሕሊናቸው መሳል፣ ምን ሊፈጠር እንደሚችል መገመት፣ በጥልቀት የማሰብ ችሎታቸውን በመጠቀም በታሪኩ ላይ መጨመር ወይም በውስጡ ያሉትን ችግሮች መፍታት ይችላሉ። እነዚህ ተግባራት የተማሪዎቹን የማዳመጥና የመናገር ችሎታ ያሻሽላሉ። በተጨማሪም ተረት መናገር ተማሪዎች በራሳቸው ላይ እምነት እንዲያደርገባቸውና ማንበብና መጻፍ እንዲችሉ ሊያነሳሳቸው ይችላል ።

የሚከተሉት ጠቃሚ ምክሮች ተረት ስሜትን ይበልጥ የሚቀሰቅስ እንዲሆን ያደርጋሉ፡-

- ✓ **ድምፆችን መጠቀም:** ከገጸ-ባህሪያት ጋር መጫዎት እና ለእያንዳንዳቸው የተለያዩ ድምፆችን መጠቀም።
- ✓ **የሰውነት እንቅስቃሴን መጠቀም:** ቁልፍ የሆኑ ነጥቦችን ወይም ድርጊቶችን በምሳሌ ለማስረዳት በአካላዊ እንቅስቃሴ መግለጽ።
- ✓ **በታሪኩ ላይ መጨመር - ትረካውን ለማበልጸግ መብራሪያዎችን መጨመር።**
- ✓ **ተማሪዎች ምላሽ እንዲሰጡ መጠየቅ -** ቀጥሎ ምን እንደሚከሰት ለመገመት ወይም በታሪኩ ውስጥ አዳዲስ ሁኔታዎችን ለመፍጠር ዓይነ-ሕሊናቸውን እንዲጠቀሙ ማድረግ። በታሪኩ ላይ በንቃት ምላሽ እየሰጡ ከሆነ በይበልጥ ይመሰግራሉ።
- ✓ **ታሪኩን በአካባቢው ካለው ሁኔታ ጋር ማስተካከል -** ተማሪዎች በታሪኩ ውስጥ ከሚከናወነው ነገር ጋር የበለጠ ግንኙነት እንዳላቸው እንዲሰማቸው የአካባቢውን ስፍራ ስሞችና ሁኔታዎች መጠቀም።
- ✓ **ታሪኩን በሚናገሩበት ጊዜ ዘና ማለት -** አንተን የሚያስደስትህ ከሆነ ተማሪዎችም ይደሰቱበታል። አዝናኝና አስቂኝ የሆነ የድምፅ ቃና ተጠቀም።

1.5 በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን መጠቀም

ለመማር የሚሆኑ ጨዋታዎች: አስተማሪዎች በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን ከመዝናኛ እና ከዕረፍት ሰዓት ጋር ሊያያይዙ ስለሚችሉ በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን እንዳይጠቀሙ ይጠነቀቁ ይሆናል። ይሁን እንጂ ጨዋታዎች ለማስተማር እጅግ በጣም ውጤታማ መሣሪያ ሊሆኑ ይችላሉ። በጨዋታ ላይ የተመሠረተ ትምህርት መማር ይበልጥ አስደሳች፣ አሳታፊ እና የማይረሳ እንዲሆን ሊያደርግ ይችላል። ከጨዋታዎች መማር ከአንድ አካል (ከመምህሩ) ብቻ ሳይሆን ከሌሎች ተጨዋቾች እንዲሁም ግለሰቦቹ በጨዋታ ወቅት በራሳቸው በመሞከር ይማራሉ። ጨዋታዎች ማህበራዊ እድገትን እና በራስ የመማር ክህሎትን በመደገፍ ከመረጃ በላይ መልዕክት ለማስተላለፍ ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። በተጨማሪም ለትናንሽ ልጆች የአቻ ለአቻ አስተያየት በመሰጠት እና ቁልፍ መልእክቶችን በማጠናከር ለትንንሽ ልጆች ባህሪያትን ለማስተማር ምቹ መሳሪያ ናቸው።

ጥቅሞች: ጥናቶች እንደሚያሳዩት ጨዋታዎች ተማሪዎችን የሚያሳትፉ እና የሚያነሳሱ ውጤታማ የመማሪያ መሣሪያዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ከትምህርታዊ ገለጻዎች ጋር ሲነፃፀሩ ጨዋታዎች የረጅም ጊዜ ዕውቀት ማቆየትን በእጅጉ ሊያሻሽሉ ይችላሉ። በተጨማሪም አሳታፊ ካልሆነ የመማር ስልት ይልቅ ጤናማ ልማዶችን በማስፋፋት ረገድ ይበልጥ ውጤታማ ናቸው፤ በመሆኑም የባሕሪ ለውጥን ማበረታታቱ ጠቃሚ መሣሪያዎች ናቸው። በተጨማሪም ጨዋታዎች በክፍል ውስጥ ሌሎችንም ጥቅሞች ሊያስገኙ ይችላሉ፤ ለምሳሌ በፅዋና የመከታተል ደረጃን መጨመርና ልጆች ደንቦችን የማክበር ችሎታቸውን ማሻሻል ይችላሉ። ለተማሪዎች ከሚያስገኛቸው ሌሎች ጥቅሞች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፡

- ✓ **ግብ የማስቀመጥ ክህሎት:** አንድ ጨዋታ ተማሪዎቹ የግለሰብ ወይም የቡድን ግቦችን ለማስቀመጥ እና ግቦችን ለማሳካት የማቀድ እድል ይሰጣቸዋል። ግብ ማውጣት የይዘቱን ባለቤትነት እና ኢጥገኛነት (ንራስን ችሎ መስራትን) ያበረታታል ።



- ✓ **እርስ በርስ የመግባባት ክህሎት:** ተማሪዎች በቡድን ስራ እና በውድድር በተለየ መንገድ አቻ ለአቻ በመስራት ጠቃሚ ልምዶች ያገኛሉ። የአቻ ለአቻ ግብረ-መልሶች ድርጊቶቻቸውን፣ ማሳበራዊ እድገታቸውንና ባህሪያቸውን ያሳያል/ይናገራል።
- ✓ **በራስ የመማር ክሎታ:** ተማሪዎች ጨዋታ በመጫወት ሂደት ላይ አዳዲስ እውቀት እና ክህሎትን ሙከራ በማድረግ የበለጠ በራስ መተማመን ስሜት ማግኘት ይችላሉ።
- ✓ **የመሪነት ክህሎት:** በጨዋታ ውስጥ ተማሪዎች በተለያዩ ጉዳዮች ላይ የመምራት እና ጨዋታን በራሳቸው እና በሌሎች ተፅዕኖ ለማሳደር እድል ይኖራቸዋል።

ውጤታማ አጠቃቀም: ጨዋታዎች በክፍል ውስጥ ዋጋ እንዲኖራቸው አስተማሪው አሳታፊ እና ጠቃሚ የሆኑ ጨዋታዎችን ማዘጋጀት እና መጠቀም አለበት፤ በተጨማሪም ተማሪዎቹ በሚማሩት ነገር ላይ የበለጠ የባለቤትነት ስሜት እንዲሰማቸው ለማድረግ ጨዋታዎቹ በራስ የመተማመን ስሜትና እርካታ እንዲኖራቸው ማድረግ ይኖርባቸዋል። አስተማሪው ጨዋታ ከመጠቀሙ በፊት ሊጠይቃቸው የሚገቡ አራት ቁልፍ ጥያቄዎች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ✓ **ትኩረት:** ይህ ጨዋታ ተማሪዎቹ ጨዋታው እስኪያበቃ ድረስ እንዲመሰጡ እና አስከመጨረሻው ፍላጎት እንዲያሳዩ ያደርጋል? በዚህም ምክንያት ጨዋታዎች ዕድሜን ያገናዘቡ መሆን አለባቸው። ጨዋታው ቀላል ከሆነ ተማሪዎቹ ሊሰለቹ ይችላሉ። ጨዋታው በጣም ከባድ ከሆነ ተማሪዎቹ ከአቅማቸው በላይ ሊሆኑና እንደጠፋቸው ይቀርና ምንም ዓይነት ስሜት ላይኖራቸው ይችላል። በተጨማሪም በእኩዮች መካከል ያለውን ፉክክር ወይም ትብብር መጠቀም ተማሪዎች የበለጠ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ሊያበረታታ ይችላል።
- ✓ **ጠቃሚነት:** ይህ ጨዋታ በዚህ ክፍለ-ጊዜ ከሚሰጠው መማሪያ ይዘት እና ግቦች ጋር ይጣጣማል? ጨዋታው ተማሪዎቹ በአሁኑ ወቅት በትምህርት ቤት ከሚማሩት ጋር የሚስማማ እና ይዘቱን ትርጉም ባለው መንገድ እንዲለማመዱ እድል ይሰጣቸዋል።
- ✓ **በራስ መተማመን:** ተማሪዎቹ በጨዋታ ወቅት አዲሱን መረጃ እና ክህሎት ለመለማመድ ይችላሉ ይሆን? በጨዋታ አማካኝነት ተማሪዎች በእኩዮች አስተያየት ትክክለኛውን መንገድ በሚያጠናክር መንገድ አዲሱን መረጃ እና ባህሪ ሙከራ ማድረግ ይችላሉ። በዚህ ሙከራ አማካኝነት፣ ተማሪዎች ቁልፍ መልዕክቶችን በማካፈል እና የታለሙ ባህሪያትን በማከናወን የበለጠ መተማመን ማግኘት ይችላሉ።
- ✓ **እርካታ:** ተማሪዎቹ ጨዋታ በሚጫወቱበት ጊዜና ከተጫወቱ በኋላ እርካታ ይሰማቸዋል? ተማሪዎች መመሪያውን በግልጽ ከተረዱና ጨዋታው ፍትሐዊ እንደሆነ ከተሰማቸው በአንድ ጨዋታ ይበልጥ ይረካሉ። ጨዋታው እንደ ሥራ ወይም እንደ ሸክም ሆኖ ሊሰማቸው አይገባም። ከዚህ ይልቅ አስደሳች እና አዝናኝ ሊሆን ይገባል።

በዚህ ፕሮግራም ውስጥ የተካተቱት ሁለቱ ጨዋታዎች የተዘጋጁት ቀደም ሲል በአዕምሯችን ይዘናቸው በነበሩት ጉዳዮች ነው። ይሁን እንጂ አስተማሪዎች የራሳቸውን ተማሪዎች በደንብ የሚያውቁ ከመሆኑም በላይ ይበልጥ ጠቃሚና አስደሳች እንዲሆኑ ለማድረግ በጥሩ ሁኔታ ለተማሪዎቻቸው አስማምተው/አሻሽለው እንዲጠቀሙ ይበረታታሉ።



2. ትራኮማ

መተላለፊያ እና መከላከያ

ይህ ማህበረሰብ ለጤና ትምህርት ፕሮግራም የተመረጠው ዓይነት-ስውርነት የሚያስከትለውን የትራኮማ በሽታ በስፋት ስለሚከሰት ነው። ትራኮማ በትንንሽ ልጆችና እነሱን በሚንከባከቧቸው ሴቶች ዘንድ በጣም የተለመደ ነው። ህክምና ካልተደረገለት እና ካልተከላከለው ይህ በሽታ የዕድሜ ልክ የአካል ጉዳት እና ችግር ሊያስከትል ይችላል። ደግነቱ በባህሪያችን ላይ ቀላል የሆነ ጤናማ ለውጥ በማድረግ ትራኮማ እንዳይከሰት ማድረግ በጣም ቀላል ነው። እነዚህ ጤናማ ልማዶች በበሽታ የመያዝን አጋጣሚ በእጅጉ ሊቀንሱና ልጆችንም ሆነ ቤተሰቦቻቸውን ከትራኮማና ከሌሎች ከንጹሕና ጋር ተያያዥነት ያላቸው በሽታዎች ሊከላከሉ ይችላሉ።

2.1 ስለ ትራኮማ አጠቃላይ መረጃ

ኢትዮጵያ በዓለም አቀፍ ደረጃ ከፍተኛ የትራኮማ ጫና ያለባት ሀገር ናት፤ ከ657 ወረዳዎች በላይ ትራኮማ የሚታይባቸው ሲሆን ወደ 75 ሚሊዮን የሚጠጉ ሰዎች ደግሞ ለበሽታው ተጋላጭ ናቸው። ትራኮማ በዓለም ላይ ዋነኛ የዓይነት-ስውርነት መንስኤ በመሆኑ እነዚህ ቁጥሮች በጣም ያሳስባሉ።

ትራኮማ፡- ትራኮማ የሚከሰተው ከላሚዲያ ትራኮማቲስ በተባለ የባክቴሪያ ዝርያ አማካኝነት ነው፤ ባክቴሪያው በበሽታው ከተያዘ ሰው አፍንጫና የዓይን ፈሳሽ ጋር በመገናኘት፣ አይን አካባቢ ማረፍ በሚወዱ ዝንቦች፣ አይን አካባቢን በእጅ በመነካካትና የፊት ፎጣ በጋራ በመጠቀም ይተላለፋል። በሽታው አብዛኛውን ጊዜ በቂ የንጹሕና የንጹህ ውሃ እጥረት በሚኖርባቸው የገጠር ማህበረሰቦች ውስጥ በብዛት ተስፋፍቶ ይገኛል።

የበሽታው ምልክቶች፡- ትራኮማ አብዛኛውን ጊዜ በሁለቱም ዓይኖች ላይ ጉዳት የሚያደርስ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ የበሽታው ምልክቶች ከላይኛው የአይን ሽፋን ላይ ይበልጥ ከባድ ናቸው። በትራኮማ በሽታ የተያዘ ሰው ብዙውን ጊዜ የሚከተሉትን የበሽታው ምልክቶች ይታያል፡-

- የዐይን ቆብ መቆጣት እና የሚቃጠል ስሜት
- ንፍጥ መሳይ ወይም መግል የያዘ ፈሳሽ ከአይን መውጣት
- የብርሃን መፍራት/ለማየት መቸገር
- የአይን የህመም ስሜት
- ደብዛዛ እይታ
- የዐይን ሽፋኖች ወደውስጥ መቀልበስ (በሽታው ከፍተኛ ደረጃ ከደረሰ)

አንድ ሰው በልጅነት ዕድሜው በተደጋጋሚ በበሽታው ከተያዘ የአይን ሽፋኖች ወደ ውስጥ በመቀልበስ አይንን በሚያርገባበት ጊዜ የአይን መስታውቱን/ብሌንን ይፍቀዳል። ይህ ደግሞ ጠባሳ በመፍጠር፣ የማየት ችሎታን እያዳከመ በጊዜ ሂደት ዓይነት-ስውር እንዲሆን ያደርገዋል።



የትራኮማ በሽታ ደረጃዎች

			
ጤናማ ዓይን	ዓይንን የማቃጠል ስሜት እና ፍሳሽ መውጣት	የዐይን ቆብ እብጠት	የዐይን ሽፋኞች ወደ ውስጥ በመቃጠፍ የአይን መስታወትን/ብሌን ይፍቀዳል (ወደ ዓይን-ስውርነት የሚያመራ ከፍ ወዳለ ደረጃ የሚደረስ በሽታ ነው)

ተጋላጭ ቡድኖች: ጤናማ ባልሆነ የንፅህና አጠባበቅ ልምዶች ምክንያት ልጆች (ከ1-9 ዓመት ዕድሜ ያላቸው) በተለየ መልኩ ለትራኮማ በሽታ ተጋላጭ ናቸው ። ይሁን እንጂ በሽታው ቀስ በቀስ ስለሚያደግ እስከ ጎልማሳነት እሜቸው ድረስ ከፍተኛ የህመም ስሜት እና ዘላቂ የሆነ ጉዳት ላያሳዩ ይችላሉ። ሴቶች አራት እጅ ከወንዶች በበለጠ በትራኮማ አማካኝነት ለሚመጣው አይን-ስውርነት ተጋላጭ ናቸው፤ ይህም የሆነው በልጅነታቸው ተጋላጭ ስለሆኑ እና ትልቅ ከሆኑ በኋላም ልጆችን በመንከባከብ እንዲሁም አብዛኛውን ጊዜ የጽዳት ስራ የሚሰሩት ሴቶች ስለሆኑ ተጋላጭ ሊሆኑ ስለሚችሉ ነው።

መተላለፊያ:- ትራኮማ ተላላፊ በሽታ ነው፤ መተላለፊያውም በሽታው ከተያዘ ሰው ዓይን ወይም አፍንጫ ከሚወጣው ፈሳሽ ጋር በተለያዩ መንገዶች ንክኪ ሲኖር ነው። ንፅህና የጎደለው ፊትና ንፅህናው ያልተጠበቀ አካባቢ (ሜዳ ላይ መጸዳዳት) ለትራኮማ በሽታ መተላለፊ ምቹ ሁኔታ ሆኖ ያገለግላል።

አምስቱ ዋና ዋና የትራኮማ በሽታ መተላለፊያ መንገዶች የሚከተሉት ናቸው፡

- **ሰገራ:** ሰገራ ዝንቦችን በቀላሉ በመሳብ ለዝንቦች ምቹ የመራቢያ ቦታ ይፈጥራል። በመኖሪያ አካባቢዎች ወይም በትምህርት ቤቶች አቅራቢያ ሰገራ መኖሩ በበሽታው የመያዝ እድልን ከፍ ያደርጋል።
- **ፊት:** ከአፍንጫ እና ከአይን የሚወጣ ፈሳሽ ወደ ሌሎች ግለሰቦች ሊተላለፍ የሚችል ባክቴሪያን ይይዛል።
- **ዝንቦች:** “አይን ላይ ማረፍ የሚወዱ ዝንቦች” በበሽታው ከተጠቃው ሰው ፊት ፈሳሽ ላይ ባክቴሪያን በመሸከም ወደ ጤነኛው ሰው ያስተላልፋሉ፤ ይህም በሽታውን ያሰራጫል።
- **ልብሶች (ጨርቆች):** በበሽታው በተጠቁ እና ጤናማ በሆኑ ሰዎች መካከል ፎጣዎችን/ ጨርቆችን መጋራት ባክቴሪያውን ወደ ጤናኛው ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል።
- **እጆች:** የተበከለውን ዐይን በጣቶች ከነኩበኋላ ከሌላ ግለሰብ ጋር መነካካት (ለምሳሌ እጅ መጨባበጥ) በሽታውን ሊያስተላልፍ ይችላል።

2.2 የ“ማመንን” ስልት

ትራኮማ በሽታ በግለሰቦችም ሆነ በማህበረሰብ ላይ ከፈፍተኛ ጫና አለው ። ምክንያቱም ልጆች ወደ ትምህርት ቤት እንዳይሄዱ እና አዋቂዎች ስራ ሰርተው ቤተሰቦቻቸውን መንከባከብ እንዳይችሉ ስለሚያደርግ ነው። በተጨማሪም በአይን-ስውርነት ምክንያት ምርታማነትን በመቀነስ በሃገር ኢኮኖሚም ላይ ከፈተኛ ተፅዕኖ ያስከትላል። በነዚህ ምክንያቶች የዓለም ጤና ድርጅት (WHO) እና የኢትዮጵያ መንግስት የትራኮማ በሽታን ቅድሚያ መጥፋት ካለባቸው በሽታዎች ውስጥ መድብውታል። ትራኮማን ለመከላከል እና ለማጥፋት፣ የዓለም የጤና ድርጅት (WHO) የ“ማመንን” ስልት መጠቀምን ይመክራል።



ትራኩማን ለመከላከል የ“ማመንን” ስልት

<p>በቀዶ ሕክምና ማከም</p>		<p>ወደ ከፍተኛ ደረጃ የደረሰ ወይም አየነ-ስውርነት ሊያደርስ ወደ ሚቸልበት ደረጃ ሲደርስ በቀዶ ሕክምና ማከም።</p>
<p>የፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒት (Antibiotics)</p>		<p>አብዛኛውን ጊዜ ማህበረሰብ አቀፍ መድሃኒት እደላ ዘመቻዎች በማድረግ አፍላኛ ትራኩማን ፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒት (Azithromycine) በመጠቀም ማጥፋት።</p>
<p>የፊት ንጽህና</p>		<p>በበሽታው ላለመያዝ እንዲሁም ከህክመና በኋላ እንደገና ላለመያዝ፣ እጅ እና ፊትን በሳሙና እና በውሃ አንዲታጠቡ ማበረታታት።</p>
<p>የአካባቢ ንጽህና ማሻሻያ</p>		<p>የበሽታውን ስርጭት ለመቀነስ፣ የንጹህ ውሃ አቅርቦት እና የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ፣ በተጨማሪም የዝንቦችን የመራቢያ ቦታ ለመቀነስ የእንስሳትን ቆሻሻ እና የሰውን ዓይነ-ምድር (ሰገራ) በተገቢው መንገድ ማስወገድ።</p>

የመጀመሪያዎቹ ሁለት የ“ማመንን” ስልቶች ማለትም ቀዶ ሕክምና እና የፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒቶች እደላ አፍላኛ ትራኩማን ማከም ላይ ትኩረት ያደረጉ ናቸው። ሌሎች ሁለቱ የ“ማመንን” ስልቶች ማለትም የፊት ንጽህናን መጠበቅ እና አካባቢ ጽዳትን ንጽህናን ማሻሻል በበሽታ እንዳይያዙ በመከላከል ላይ ያተኮሩ ናቸው። ትራኩማን በሽታን ለማጥፋት ሕክምናም ሆነ የመከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም በጣም አስፈላጊ ነው።

በአሁኑ ጊዜ አብዛኞቹ ትራኩማን ለማጥፋት የሚተገበሩ ፕሮግራሞች የሚያተኩሩት በመጀመሪያዎቹ ሁለት ክፍሎች ማለትም በቀዶ ሕክምናና በፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒት ብቻ ነው። ምክንያቱም ሰዎች ቀዶ ሕክምና ከተደረገላቸው እና መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ በቶሎው ውጤት ስለሚያገኙበት ነው፤ ይህ ደግሞ ለጋሽ ድርጅቶች እና መንግስት ያመጡትን ለውጥ እንዲያሳዩ ይረዳቸዋል። ይሁን እንጂ፣ የውሃ አቅርቦትን ማሻሻል፣ የአካባቢው ጽዳትን መጠበቅ እና የግል ንጽህና ላይ ለውት ማምጣት ሁልጊዜ ሃብት፣ ገንዘብ እና የባህሪ ለውጥ (ፊትን እና የእጅ ንፅህናን መጠበቅ የመሳሰሉትን) ማየት ረጅም ጊዜ ሊወስድ ይችላል እንዲሁም ብዙውን ጊዜ ለመከታተል አስቸጋሪ ነው። ይህ የጤና ትምህርት ፕሮግራም የፊት ንጽህና አጠባበቅ እና የአካባቢ ጽዳት መጠበቅ ስልቶች ላይ ያተኩራል።

2.3 ትራኩማ በሽታን የመከላከያ ባሕሪዎች

መድሃኒት ትራኩማን ለማከም እና ሰዎችን ለህመም የሚያጋልጡ ባክቴሪያዎችን ለመግደል ያስፈልጋል። ጤናማ ለመሆን ወሳኝ እርምጃ በመሆኑ በማህበረሰብ አቀፍ መድሃኒት እደላ ወቅት ተማሪዎች መድሃኒት እንዲወስዱ ማበረታታት ይኖርብናል። ይሁን እንጂ አብዛኞቹ ሰዎች መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ ቢሻላቸውም በአብዛኛው ከጊዜ በኋላ እንደገና ይታመማሉ። ምክንያቱም ይሁን እንጂ ሰዎች ከዚህ በፊት ለበሽታው ተጋላጭ እንዲሆኑ ያደረጋቸውን ጤናማ ያልሆኑ ልማዶች ማከናወናቸውን ስለሚቀጥሉ እንደገና በበሽታው ይያዛሉ። በዚህም ምክንያት ይህ የጤና ፕሮግራም የበሽታውን የስረጭት ዑደት ለማቋረጥ በፊት ንጽህና እና በአካባቢ ጽዳት ላይ ያተኩራል።



ትራኩማ በሽታን የመከላከያ ባሕሪዎች: የትምህርት ቤቱ ፕሮግራም ትራኩማን መከላከል የሚያስችሉ ጤናማ ባህሪዎችን፣ እንዲሁም ሌሎች ከንፅህና ጉደለት ጋር የተያያዙ በሽታዎችን ሊከላከሉ የሚችሉ ጤናማ ባህሪዎችን ያስተምራል። እነዚህ ጤናማ ባህሪዎች በአምስት ቁልፍ መልዕክቶች ላይ የተመሰረቱ ናቸው። መልዕክቶቹም የግል ንጽሕና መጠበቅን እና አካባቢን ንጹህ ከማድረግ ጋር የተያያዙ ናቸው።

ቁልፍ መልዕክቶች		የግል ባህሪዎች
ንጹህ እጆች		ወሳኝ በሆኑ ጊዜያቶች እጅን በውሃ እና በሳሙና መታጠብ።
ንጹህ ፊት		ፊትን በውሃና በሳሙና መታጠብ፤ ፊታችንን ለማዳረቅ የምንጠቀምበትን ፎጣ ከሌላ ሰው ጋር በጋራ አለመጠቀም።
ንጹህ አካባቢ		መጻዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውኃ መገኛዎች አጠገብ አለመፀዳዳት።
ንጹህ ስፍራ		ሽንት ቤቱን፣ ክፍሉን እና ግቢውን ማጽዳት።
ጤናማ ጓደኞች እና ቤተሰብ		ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር!

ንጹህ እጆች:- እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ በሽታን ለመከላከል ከሚያስችሉ ዋና ዋና ባህሪዎች አንዱ ነው። ትራኩማ ብቻን ሳይሆን ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል ። በተጨማሪም በሽታን ለመከላከል በጣም ርካሽ ከሆኑት (ብዙ ዋጋ ከማይጠይቁ) መንገዶች አንዱ ነው ። ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች አባሪ አንድ (Appendix 1) ላይ ይገኛሉ። መምህራን ለተማሪዎቻቸው ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች በተግባር እንዲያሳዩላቸው ይመከራል።

- **ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት:-** አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን ከነካ በኋላ የጤነኛውን ሰው እጅ ይነካል። ከዚያም በቆሽሹ እጆቹ ዓይኖቹን ከነካ ተህዋሲያኑን (ባክቴሪያዎቹን) በማስተላለፍ ሊታመም ይችላል።
- **ከሌሎች በሽታዎች ጋር ያለው ግንኙነት:-** ባክቴሪያዎችና ጥገኛ ተውሳኮች በሰገራ አማካኝነት በእጅ አማካኝነት ወደ አፍ በመግባት ሊዘመቱ ይችላሉ። ይህ የሚሆነው አንድ ሰው ከተፀዳዳ በኋላ እጆቹን ሳይታጠብ ምግብ ሲመገብ ነው። ሌላው ቀርቶ 1 ግራም ሰገራ እንኳን በሽታውን ሊያስተላለፍ ስለሚችል ሰዎች እጃቸውን መታጠባቸው በጣም አስፈላጊ ነው!
- **ወሳኝ የእጅ መታጠብ በጣም ጊዜያቶች :-**

- 1) ምግብ ከመመገብ ወይም ከመንካት በፊት
- 2) ከመፀዳጃ ቤት ሲመለሱ
- 3) እንስሳትን ከነኩ ወይም ከተጫወቱ በኋላ



ለአስተማሪዎቹ የሚሆን ማስታወሻ፡- ለተማሪዎቻችሁ እንዲህ ብላችሁ ንገሯተው፤ “እያወቃችሁ ሰገራ ትበላላችሁ? እጃችሁን ሳትታጠቡ ምግብ ከበላችሁ ሰገራ እየበላችሁ ሊሆን ይችላል፤ ባይኖሩት ማየት የማንችለው አንድ ግራም ሰገራ እንኳን ቢሆን በሽታን ሊያስተላልፍ ይችላል።”

ንጹህ ፊት፡ ልጆች ትራኩማ እንዳዘቸው ፊታቸውን በሰሙናና በውሃ መታጠብ ይኖርባቸዋል። ፊታቸውን ሲያዳርቁ ከሌሎች ልጆች ጋር በጋራ ሳይጠቀሙ በንጹሕ ፎጣ ማዳረቅ ይኖርባቸዋል ።

- **ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት፡-** የቆሽሽ ፊት ዝንቦችን ይሰባል፤ ዝንቦች ደግሞ ከታመመ ሕፃን ወደ ጤነኛ ህፃን ትራኩማ ሊያስተላልፉ ይችላሉ። በተጨማሪም ባክቴሪያዎቹ ሰዎች በጋራ በሚጠቅሙባቸው ማዳረቂያ ፎጣዎች ሊተላለፉ ይችላሉ።
- **ወሳኝ ጊዜ፡-** ፊትን መታጠብ የልጆች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ክፍል መሆን አለበት። በዚህ የጤና ትምህርት ፕሮግራም ውስጥ 1) ልጆች ከእንቅስቃሴቸው ሲነቁ ፊታቸውን እንዲያጥቡ እና 2) ከመተኛታቸው በፊት እንዲታጠቡ እናበረታታለን። በተጨማሪም በሚጫወቱበት ጊዜ ከቆሽሽ ፊታቸውን መታጠብ ሊያስፈልጋቸው ይችላል ።

ንፁህ አካባቢ፡ ለተማሪዎች በጣም አስፈላጊ ከሆኑ ሀቆች መካከል አንዱ ሰገራ በሽታን እንደሚያመጣ እና ሊያስተላልፍ እንደሚችል ማስተማር ነው። አንድ ግራም የሚመዘን ሰገራ እንኳን አደገኛ እና 10 ሚሊዮን ቫይረሶችን ፣ 1 ሚሊዮን ባክቴሪያዎችንና ከአንድ መቶ በላይ ጥገኛ ተውሳኮችን ሊይዝ ይችላል። እነዚህ ተህዋሲያን ወደ ውሃ መገኛዎቻችን፣ ወደ ልጆቻችን ወይም ወደ ራሳችን እንዲሰራጩ አንፈልግም። በዚህም ምክንያት ተማሪዎች በመጸዳጃ ቤቶች መጠቀማቸው በጣም አስፈላጊ ነው።

አንድ ግራም ሰገራ ሊይዝ የሚችለው፡-
10,000,000 ቫይረስ
1,000,000 ባክቴሪያ
100 የጥገኛ ተውሳክ እንቁላሎች

- **ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት፡-** ሰገራ ለዝንቦች መስፋፊያ መቼ ሁኔታ ይፈጥራል፤ ዝንቦች ደግሞ ትራኩማን ማስራጨት ይችላሉ።
- **ከሌሎች በሽታዎች ጋር ያለው ግንኙነት፡-** የአንጅት ውስጥ ጥገኛ ትላትሎች እና ብልሃርዚያ በሽታዎች ሜዳ ላይ ከመጸዳዳት (ሽንት ቤት ካለመጠቀም) ጋር የተያያዙ ናቸው። ዝንቦች ሰገራ ላይ አርፈው ከቆዩ በኋላ በምግባችን ላይ ሲያርፉ ጥገኛ ተህዋሲያንን ሊያስራጩ ይችላሉ። ሰዎች በሚጠቀሙበት ውሃ አጠገብ የሚፀዳዱ ከሆነ፣ ለህመም ልንጋለጥ እንችላለን ።

ንፁህ ስፍራ፡ ሰዎች አዘውትረው የሚጠቀሙባቸው ስፍራዎች (ከውስጥም ሆነ ከውጭ) ከሰገራ እና ከቆሻሻ ንጹህ መሆን አለባቸው። የቆሽሽ አካባቢ ዝንቦችን በመሳብ በሽታን ያሰራጫል ።

ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት፡- ዝንቦች በቆሽሽ አካባቢዎች ላይ በመራባት ከሰው ወደ ሰው ትራኩማን ያስራጫሉ ።

ጤናማ ቤተሰቦች እና ጓደኞች ፡ የጤና ፕሮግራሙ ስኬታማ እንዲሆን ተማሪዎቹ ጤናማ መልዕክቶችን ለጓደኞቻቸው እና ለቤተሰቦቻቸው መንገር ይኖርባቸዋል። ተማሪዎቹን የጤና መልእክተኞች በማድረግ ለሌሎች አርአያ መሆን ስለሚጠበቅባቸው በራሳቸው ባህሪ ላይ የበለጠ ባለቤትነት ይሰማቸዋል። በተጨማሪም ቤተሰቦቻቸው በቤት ውስጥ ጤናን ለማሻሻል ለውጦችን ማምጣት መጀመር እንዲችሉ ያደርጋቸዋል።





■ የትምህርት እቅድ፡

3. ለህፃንነት (ከ1-2 ክፍል)

የአተገባበር መጽሐፍ

ዓላማ፡-	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ተማሪዎች ትራኮማ ምን እንደሆነ ማወቅ እና ለመከላከል የሚያስችሉ ባህሪያትን መለየት ይችላሉ። ✓ ተማሪዎች የጤና መልዕክቶችን ለሌሎች በማዳረስ ረገድ በራስ የመተማመን ስሜትና ልምድ ያገኛሉ።
ቁሳቁሶች	የትግበራ መጽሐፍት (ለእያንዳንዱ ተማሪ አንድ)፣ እስክራብቶ/ እርሳስ ፣ የእጅ ማጠቢያ እቃዎች እና ግብዓቶች (ሳሙና እና ውሃን ጨምሮ)

1. መከታ 10 ደቂቃዎች

1. መጠየቅ፡ ለመጨረሻ ጊዜ ስለታመምክበት ወቅት ተናገር ። ምን ይሰማህ እንደ ነበር? ማድረግ የማትችለው ነገር ነበር?
2. መጠየቅ፡ ጤናህን ለመጠበቅ የምታደርጋቸው አንዳንድ ነገሮች ምንድን ናቸው?

- “መታመም በጣም መጥፎ ነው ። ለዚህም ነው ትራኮማ ከሚባል በሽታ ተጠብቀን እንዴት ጤናማ መሆን እንደምንችል ዛሬ የምንማረው ።”

2. ትምህርታዊ ገለፃ 20 ደቂቃዎች

1. ማስረዳት/ማብራራት፡-

- በዚህ ማህበረሰብ ውስጥ በህፃናት ላይ ህመም የሚያስከትል ትራኮማ የሚባል የአይን በሽታ አለ ።
- በዚህ በሽታ ሳይያዙ ጤናማ ሆኖ መቆየት ቀላል ነው። በመጀመሪያ በትምህርት ቤታችሁ በዘመቻ በሚሰጠው የመድሃኒት እደላ ወቅት መድሃኒት መውሰድ አስፈላጊ ነው፤ ምክንያቱም እንዳትታመሙ ስለሚረዳችሁ።
- ሆኖም ካልተጠነቀቃችሁ እንደገና ልትታመሙ ትችላላችሁ። ለዚያም ነው ትራኮማ እንዴት እንደሚተላለፍ እንዲሁም ጤናማ የሆኑ ባህሪያትን በመጠቀም እንዴት መከላከል እንደምትችሉ ለማወቅ የምንማማረው ።

2. መጠየቅ፡- ዓይኖቻችሁን ጨፍኑ። ማየት ካልቻላችሁ የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ይበልጥ አስቸጋሪ ሆኑባችሁ?

3. ማስረዳት/ማብራራት፡-

- ትራኮማ ሁልጊዜም የሚጀምረው በዓይን መቆጣት እና ፈሳሽ በማመንጨት ነው። የመቅላት እና የማሳከክ ምልክቶችቶች ይኖረዋል። ይሁን እንጂ በትራኮማ በሽታ በተደጋጋሚ ጊዜ ከታመምክ ዓይንህ ላይ ጉዳት ሊያደርስ ብሎም ለዓይነት ስውርንት ሊዳርግህ ይችላል።



- ባክቴሪያው በአይንህ ውስጥ ከገባ በትራኮማ ትታመማለህ። ትራኮማን የሚያስከትለው ጀርም በጣም ትንሽ ስለሆነ ያለ አጉሊ- መነጻር (microscope) ማየት አይቻልም፤ ነገር ግን ህመም ሊያስከትልብህ ይችላል።
- ትራኮማ በጥቂት የመተላለፊያ መንገዶች በቀላሉ ሊሰራጩ ይችላሉ፡-
 - ➔ በዝንቦች፡- ዝንቦች ከታመመ ሰው ዐይኖች ላይ ያርፋሉ፤ ጀርሙን በማንሳት ከጤናማ ሰው አይኖች ላይ ያርፋሉ ፡
 - ➔ በቆሽሹ እጆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በሚያሻሽበት ወቅት ጀርሞቹ ወደ እጆቹ ይሰራጫሉ። ከዚያ በኋላ ጤናማ የሆነን ሰው እጆች ይነካል፤ ጤናማው ሰው ደግሞ ፊቱን በሚነካካበት ወቅት ጀርሞችን ወደ ፊቱ ያሰራጫል።
 - ➔ በቆሽሹ ጨርቆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በጨርቅ ያዳርቃል። ከዚያም ጤነኛው ሰው ዓይኖቹን ለመዳረቅ በተመሳሳይ ጨርቅ ይጠቀማል።
 - ➔ በቆሽሽ ፊት፡- ዝንቦች የቆሽሽ ፊት ስለሚወዱ በብዛት በቆሽሽ ፊት ያርፋሉ፤ ይህም ትራኮማን እንዲያስተላልፉ ዕድል ይሰጣቸዋል።
 - ➔ ሰገራ፡ ዝንቦች ሰገራ ይወዳሉ፤ ሜዳ ላይ ሰገራ ካገኙ እንቁላሎችን በመጣል እና ተጨማሪ ዝንቦችን በመፈልፈል በሽታውን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

4. መጠየቅ፡ በትራኮማ በሽታ ሳትያዝ እንድትቆይ ሊያሰችልህ የሚችሉ ባህሪያት ምንድናቸው ብለህ ታስባለህ? (እንዲሁም እያንዳንዱን የመተላለፊያ መንገዶችን ከገለጹ በኋላ ጤናማ ባህሪያትን ከእያንዳንዱ የመተላለፊያ መንገድ ጋር ማገናኘት እንዲችሉ ይህንን መጠየቅ ትችላለህ)

5. ማስረዳ/ማብራራት፡- እናንተን እና ቤተሰባችሁን ከትራኮማ በሽታ የሚጠበቁ አምስት ቁልፍ መልዕክቶች!

- **ንጹህ እጆች**፡ እጆቻችንን በሳሙናና በውሃ መታጠብ።
- **ንጹህ ፊት**፡ ፊትን በሳሙና እና በውሃ ታጠብ። የፊት ማዳረቂያ ጨርቆች በጋራ አለመጠቀም።
- **ንጹህ አከባቢ**፡ መጸዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውሃ መገኛዎች አካባቢ አለመጸዳዳት።
- **ንጹህ ስፍራ**፡ መጸዳጃ ቤቶችን ፣ ክፍሎችን፣ እና ግቢን ማጽዳት።
- **ጤናማ የሆኑ ጓደኞች እና ቤተሰብ**፡ ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር/ማስረዳት።

3. ልምምድ 40 minutes

■ **እንዲህ ብልህ ተናገር :**

አሁን ስለ ትራኮማ ለጓደኞቻችሁ እና ለቤተሰብባችሁ ለመንገር የሚጠቅማችሁ ታሪክ አንድ ላይ እናነባለን!

- **ለእያንዳንዱ ተማሪ የትግበራ መጽሐፍ መስጠት።** አብረው በመጽሐፉ ውስጥ መስራት (ማንበብ)። ከዚህ በታች የቀረቡት ለእያንዳንዱ ገጽ ጠቃሚ ምክሮች ናቸው
 - **ሽፋን**፡ ስማቸውንና ክፍላቸውን እንዲጽፉ መንገር። በሽፋኑ ላይ ያሉትን ገጸ ባሕርያት ለተማሪዎቹ ጠቁማቸውና ቦታ ተብሎ እንደተሰየመ ገንጋቸው። ለወንድምና ለእህት የትኞቹን ስሞች ልንሰጣቸው እንችላለን?
 - **ገጽ 1-** ጽሑፉን በመጀመሪያው ገጽ ላይ ለማንበብ የመንደራችሁን ስምና የወንድምና የእህት ስም ተጠቀሙ። ትንሿ እህት በህፃንነት ድምፅ ምን ትላለች፤ ተማሪዎቹ ጓደኛቸው ቦታ እንዲናገር ስለሰጡት ምላሽ እንዲያስቡ ጠይቃቸው። በቦታ ድምፅ በተግባር እንዲሰሩ ጠይቃቸው። በተጨማሪም ባለታሪኮቹን ቀለም ማቅለም ወይም ለቦታ ልብስ መሳል ይችላሉ።



- **ገጽ 2-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ ድምጽህን ከፍ አድርገህ አንብብ፤ አንተ በምታነብበት ጊዜ እንቅስቃሴዎቹን ተግባራዊ ለማድረግ ፈቃደኛ እንዲሆኑ ጠይቅ። እንዲሁም ሳሙና እና ውሃ በመጠቀም ፍቃደኛ ከሆነ ተማሪ ጋር በመሆን የእጅ አስተጣጠብን በተግባር አሳይ።
- **ገጽ 3-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ አንብብ። ለተማሪዎች ወንድም እና እህቱን ሁሉንም በጀርሞች የተበከሉ አካባቢዎች በማክበብ እነዚህን ጀርሞች ለማስወገድ እንዲችሉ እና ደህንነታቸው ተጠብቆ ወደ ትምህርት ቤት እንዲገቡ እንዲረዷቸው ንገራቸው ። ከዚያ በኋላ ትምህርት ቤታቸውን ከታች ባለው ሣጥን ውስጥ ሥዕል እንዲስሉ አድረግ።
- **ገጽ 4-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ አንብብ። በሁለቱ ስዕሎች መካከል ያሉትን ሁሉንም ልዩነቶች ማክበብ እንዲችሉ ንገራቸው።
- **ገጽ 5-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ አንብብ። ተማሪዎቹ ታላቁ ወንድም እና በቦ ከትምህርት ቤት ወደ ጤና ተቋም የሚጓዙበትን መንገድ በስዕል መግለጽ ይችላሉን?
- **ገጽ 6-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ አንብብ። ትራኮማ እንዴት ይተላለፋል? ነጥቦቹን ከ 1 በመጀመር እና መስመሮቹን ወደ ቀጣዩ ቁጥር በማያያዝ እንዲያገናኙ ንገራቸው ። የመጀመሪያዎቹን ጥቂት መስመሮች በማከናወን አንድ ምሳሌ ልታሳያቸው ትችላለህ ።
- **ገጽ 7-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ ድምጽህን ከፍ አድርገህ አንብብ። ተማሪዎች ለእያንዳንዱ መጥፎ ልማድ በምትኩ ማድረግ ስለሚገባችሁ የንፅህና አጠባበቅ ልማድ መስመር በመሳል እንዲያገናኙ ንገራቸው።
- **ገጽ 8-** ጽሑፉን በማንበብ እጅና ፊትን ለመታጠብ ቁልፍ (ወሳኝ) ጊዜያቶችን አስረዳ። ወሳኝ የእጅ መታጠቢያ ጊዜያቶችን ከመምህራን ስልጠና ያገኘኸውን መዘመር ለተማሪዎቹ አስተምራቸው።
- **ገጽ 9-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ ድምጽህን ከፍ አድርገህ አንብብ። ተማሪዎች በት/ቤት ውስጥ ጤናማ እና ደስትኛ የሆኑ ገጸ-ባህሪያትን እንደገና አብረው እንዲስሉ ንገራቸው።

4 መዝጊያ 5 minutes

1. መጠየቅ- አሁን ስለ ትራኮማ ሰዎችን ለማስተማር የራሳችሁ የሆነ የታሪክ መጽሐፍ አላችሁ! ይህንን ታሪክ ለማን ትነግራላችሁ?





■ የትምህርት እቅድ

4. የመጀመሪያ ደረጃ (ከ3-5ኛ ክፍል)

የሰሌዳ ጨዋታ

ዓላማ:-	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ተማሪዎች ትራኮማ ምን እንደሆነ ማወቅ እና ለመከላከል የሚያስችሉ ባህሪያትን መለየት ይችላሉ። ✓ ተማሪዎች የጤና መልዕክቶችን ለሌሎች በማዳረስ ረገድ በራስ የመተማመን ስሜትና ልምድ ያገኛሉ ።
ቁሳቁሶች	የመጫዎቻ ሰሌዳ፣ ከካርድ እና ከመጫዎቻ ጠጠር ጋር (1 ቡድን ውስጥ 6 ተጫዋቾች)፣ የእጅ መታጠቢያ እቃዎች (ሳሙና እና ውሃን ጨምሮ) ።

1. መክፈቻ ጊዜ: 10 ደቂቃ

1. መጠየቅ: ለመጨረሻ ጊዜ ስለታመምከበት ወቅት ተናገር ። ምን ይሰማህ እንደነበር? ማድረግ የማትችለው ነገር ነበር?
2. መጠየቅ: ጤናህን ለመጠበቅ የምታደርጋቸው አንዳንድ ነገሮች ምንድን ናቸው?
 - “መታመም በጣም መጥፎ ነው ። ለዚህም ነው ትራኮማ ከሚባል በሽታ ተጠብቀን እንዴት ጤናማ መሆን እንደምንችል ዛሬ የምንማረው ።”

2. ትምህርታዊ ገለጻ ጊዜ: 20 ደቂቃ

1. ማስረዳት/ማብራራት:-
 - በዚህ ማህበረሰብ ውስጥ በህፃናት ላይ ህመም የሚያስከትል ትራኮማ የሚባል የአይን በሽታ አለ ።
 - በዚህ በሽታ ሳይያዙ ጤናማ ሆኖ መቆየት ቀላል ነው። በመጀመሪያ በትምህርት ቤታችሁ በዘመቻ በሚሰጠው የመድሃኒት እደላ ወቅት መድሃኒት መውሰድ አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም እንዳትታመሙ ስለሚረዳችሁ።
 - ሆኖም ካልተጠነቀቃችሁ እንደገና ልትታመሙ ትችላላችሁ። ለዚያም ነው ትራኮማ እንዴት እንደሚተላለፍ እንዲሁም ጤናማ የሆኑ ባህሪያትን በመጠቀም እንዴት መከላከል እንደምትችሉ ለማወቅ የምንማማረው ።
2. መጠየቅ:- ዓይኖቻችሁን ጨፍቱ። ማየት ካልቻላችሁ የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ይበልጥ አስቸጋሪ ሆኑባችሁ?
3. ማስረዳት/ማብራራት:-



- ትራኩማ ሁልጊዜም የሚጀምረው በዓይን መቆጣት እና ፈሳሽ በማመንጨት ነው። የመቅላት እና የማሳከክ ምልክቶችቶች ይኖረዋል። ይሁን እንጂ በትራኩማ በሽታ በተደጋጋሚ ጊዜ ከታመምክ ዓይንህ ላይ ጉዳት ሊያደርስ ብሎም ለዓይነ-ስውርንት ሊዳርግህ ይችላል።
- ባክቴሪያው በአይንህ ውስጥ ከግባ በትራኩማ ትታመማለህ። ትራኩማን የሚያስከትለው ጀርም በጣም ትንሽ ስለሆነ ያለ አጉሊ-መነጻር (microscope) ማየት አይቻልም፤ ነገር ግን ህመም ሊያስከትልብህ ይችላል።
- ትራኩማ በጥቂት የመተላለፊያ መንገዶች በቀላሉ ሊሰራጩ ይችላሉ፡-
 - ➔ በዝንቦች፡- ዝንቦች ከታመመ ሰው ዐይኖች ላይ ያርፋሉ፤ ጀርሙን በማንሳት ከጤናማ ሰው አይኖች ላይ ያርፋሉ ፡
 - ➔ በቆሽሹ እጆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በሚያሻሽበት ወቅት ጀርሞቹ ወደ እጆቹ ይሰራጫሉ። ከዚያ በኋላ ጤናማ የሆነን ሰው እጆች ይነካል፤ ጤናማው ሰው ደግሞ ፊቱን በሚነካካበት ወቅት ጀርሞችን ወደ ፊቱ ያሰራጫል።
 - ➔ በቆሽሹ ጨርቆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በጨርቅ ያዳርቃል። ከዚያም ጤነኛው ሰው ዓይኖቹን ለመዳረቅ በተመሳሳይ ጨርቅ ይጠቀማል።
 - ➔ በቆሽሽ ፊት፡- ዝንቦች የቆሽሽ ፊት ስለሚወዱ በብዛት በቆሽሽ ፊት ያርፋሉ፤ ይህም ትራኩማን እንዲያስተላልፉ ዕድል ይሰጣቸዋል።
 - ➔ ሰገራ፡ ዝንቦች ሰገራ ይወዳሉ፤ ሜዳ ላይ ሰገራ ካገኙ እንቁላሎችን በመጣል እና ተጨማሪ ዝንቦችን በመፈልፈል በሽታውን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

4. መጠየቅ፡ በትራኩማ በሽታ ሳትያዝ እንድትቆይ ሊያስችልህ የሚችሉ ባህሪያት ምንድናቸው ብለህ ታስባለህ? (እንዲሁም እያንዳንዱን የመተላለፊያ መንገዶችን ከገለጹ በኋላ ጤናማ ባህሪያትን ከእያንዳንዱ የመተላለፊያ መንገድ ጋር ማገናኘት እንዲችሉ ይህንን መጠየቅ ትችላለህ)

5. ማስረዳ/ማብራራት፡- እናንተን እና ቤተሰባችሁን ከትራኩማ በሽታ የሚጠበቁ አምስት ቁልፍ መልዕክቶች!

- **ንጹህ እጆች፡** እጆቻችንን በሳሙናና በውሃ መታጠብ።
- **ንጹህ ፊት፡** ፊትን በሳሙና እና በውሃ ታጠብ። የፊት ማዳረቂያ ጨርቆች በጋራ አለመጠቀም።
- **ንጹህ አካባቢ፡** መጸዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውሃ መገኛዎች አካባቢ አለመጸዳዳት።
- **ንጹህ ስፍራ፡** መጸዳጃ ቤቶችን፣ ክፍሎችን፣ እና ግቢን ማጽዳት።
- **ጤናማ የሆኑ ጓደኞች እና ቤተሰብ፡** ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር/ማስረዳት።

3. በተግባር ማሳየት 15 ደቂቃ

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡

- በጣም አስፈላጊ ከሆኑ የንፅህና አጠባበቅ ባህሪያቶች አንዱ እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ነው።
- እጆቻችንን በየቀኑ ለተለያዩ ተግባራት እንጠቀምባቸዋለን፤ ነገር ግን ሁልጊዜ እጆቻችንን በ 3 ወሳኝ የሆኑ ጊዜያቶች መታጠብ አለብን፡
 - 1) ምግብ ከመንከታችን ወይም ከመመገባችን በፊት
 - 2) መጸዳጃ ቤት ከተጠቀምን በኋላ እና
 - 3) ከተጫወትን በኋላ ።



- እጆቻችንን ካልታጠብን ታዲያ መጥፎ ጀርሞችን ወደ አፋችን እና ወደ ፊታችን ማስተላለፍ እንችላለን፤ ይህም በህምም እንድንጠቃ ያደርገናል ።
2. የሚከተለውን አስተምር፡- የተወሰነ ደቂቃ በመውሰድ እጅን እና ፊትን ለመታጠብ ወሳኝ ጊዜያቶች ላይ የሚያተኩረውን በስልጠና ባገኘኸው መሰረት ስለ እጅ መታጠብ ለተማሪዎች መዝሙር አስተምራቸው።
 3. በተግባር ማሳየት፡- ወደ ትምህርት ቤቱ የእጅ መታጠቢያ ቦታ በመሄድ ወይም አንድ ህይላንድ ውኃና ሳሙና በመጠቀም በክፍል ውስጥ በተግባር አሳይ።
 - ሁለት ፈቃደኞችን ተጠቀም ።
 - አባሪ 1 (Appendiex 1) ላይ የሚገኘውን መመሪያ ተጠቀምና እያንዳንዱን ሂደቶች ፈቃደኞችን በመጠቀም እንዲሰሩ አንብብላቸው
 - ተጨማሪ ጊዜ ካለ ሌሎች ተማሪዎችም እንዲለማመዱ ጠይቅ ።

4. ልምምድ 40 ደቂቃዎች

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡ አሁን በቡድን ተከፋፍለን የተማርነውን ለመለማመድ ጨዋታ እንጫወታለን!
2. ተማሪዎችን ከ2-6 ተጫዋቾችን በአንድ ቡድን እያደረህ ከፋፍላቸው፡ ለእያንዳንዱ ቡድን የጨዋታ ስሌዳ፣ የጨዋታ ካርዶች እና የጨዋታ ጠጠር ስጣቸው። በቡድኑ ውስጥ ቢያንስ አንድ ተጫዋቾች ማንበብ መቻሉን አረጋግጥ።
3. እንዴት እንደሚጫወቱ መመሪያዎችን ስጣቸው። እንደ ምሳሌ ከእነሱ ጋር ጥቂት ተራዎችን ማሳየት ያስፈልግህ ይሆናል ።
 - ተማሪዎች በጨዋታው ለመሳተፍ የራሳቸውን ምልክት ያመጣሉ። ምልክቶቹ እንደ ጠጠር ወይም ስዕል ያለው የወረቀት ቁርጥራጭ ሊሆኑ ይችላሉ።
 - ተጫዋቾች መጀመሪያ ማን እንደሚጀምር ለመወሰን መጫወቻ ጠጠሩን ያንከባልላሉ። ከፍተኛ ቁጥር ያገኘ ተማሪ የመጀመሪያ ተራ ይኖረዋል። ሌሎች ተጫዋቾች ከጀመረው ወደ ቀኝ አቅጣጫ አንድ በአንድ ይቀጥላሉ።
 - ሁሉም ተጫዋቾች ምልክቶቻቸውን “መጀመርያ” ላይ አድርገው ይጀምራሉ።
 - በእያንዳንዱ ዙር ተጫዋቾቹ አንድ ጊዜ መጫወቻ ጠጠሩን ያሸከረክሩና መጫወቻ ጠጠሩ ላይ ባለው ቁጥር ብዛት በጨዋታ ስሌዳው ላይ ይንቀሳቀሳሉ።
 - ምልክታቸው በሰማያዊ ቦታው ላይ ካረፈ ሰማያዊ “ገፅ-ሀ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀረባ የተፃፉ መመሪያዎቹን ይከተላሉ። ሁሉም ሰማያዊ ካርዶች ተጫዋቹን ወደ ፊት ያራምዳሉ ወይም መጫወቻ ጠጠሩን ለማሸከርከር ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ።
 - ምልክታቸው ቡናማ ቦታ ላይ ካረፈ ቡናማ “ቆሻሻ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀረባ የተፃፉ መመሪያዎቹን ይከተላሉ። ሁሉም ቡናማ ካርዶች ተጫዋቹን ወደ ኋላ ይመልሳሉ ወይም መጫወቻ ጠጠሩን ለማሸከርከር ቀጣዩን ተራ ያሳጣሉ።
 - ምልክታቸው በአረንጓዴ ቦታ ላይ ካረፈ አረንጓዴ “የጥያቄ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀርባ የተፃፈውን ጥያቄ ይመልሳሉ። ሁሉም አረንጓዴ ካርዶች ጥያቄ እንዲመልሱ ያዛሉ። ሌሎቹ ተጫዋቾች መልሱ ትክክል መሆን/አለመሆኑን ይፈርዳሉ። መልሱ ትክክል ከሆነ ወደፊት ይራምዳሉ ወይም ተጨማሪ ተራ ያገኛሉ። መልሱ ትክክል ካልሆነ በዚህ ተራ ወደፊት ወይም ወደኋላ አይንቀሳቀሱም።
 - በእያንዳንዱ ዙር ተጫዋቾቹ አንድ ካርድ ብቻ ይወስዳሉ። ሆኖም፣ አንዳንድ ካርዶች ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ፤ ይህም ማለት እንደ አዲስ ተራ ስለሚቆጠር እንደገና ያሸከረከራሉ። ከዚያም ሌላ ካርድ ያገኛሉ።



- “መጨረሻ” ላይ የደረሰ የመጀመሪያው ተጫዋች ጨዋታውን ያሸንፋል!

4. ተማሪዎቹ በጨዋታው ላይ መሻሻል ማሳየታቸውን ለማረጋገጥ እና ማንኛውንም ጥያቄ ለመመልስ ጨዋታውን ሲጫወቱ በቡድኖች መካከል መንቀሳቀስ።
5. አንድ ቡድን ቀደም ብሎ ከጨረሰ ሌላ ዙር እንደገና መጫወት ይችላሉ።
6. ሁሉም ቡድኖች ጨዋታውን ሲጨርሱ ሁሉንም ካርዶች እና የመጫወቻ ጠጠሮች መሸከፍክን አረጋገጥ።

5 መዝጊያ 10 ደቂቃ

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡ ወደ ቤታችሁ ስትሄዱ ጤናማ መልዕክቶችን ለጓደኞቻችሁ እና ለቤተሰቦቻችሁ መንገር አትርሱ!
2. መመሪያ ስጥ፡ ጤናማ መልዕክቶችን ለማስታወስ እንዲረዱትሁ መልዕክቶቹን በጭብጨባ እንደገማቸዋለን።
 - ከቁልፍ መልዕክቶች አንዱን (ንጹህ እጆችን) ተናገር ከዚያ ሁሉም አንድ ላይ ያጨብጭቡ።
 - አንድ ተማሪ ሌላ ቁልፍ መልእክት እንዲናገር ጠቁም፤ ሁሉም እንደገና ያጨብጭቡ።
 - ከላይ የመለሰው ተማሪ ሌላ ተማሪ ይጠቀምና የተጠቀመው ተማሪ ሌላ ቁልፍ መልዕክት ይናገራል ወዘተ።
 - ይህንን በፍጥነት መደጋገም።





■ የትምህርት እቅድ

5. ጤና/ ዋሽ (WASH) ክበባት

ፈታኝ ጨዋታ

ዓላማ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ተማሪዎች ትራኩማ ምን እንደሆነ ማወቅ እና ለመከላከል የሚያስችሉ ባህሪያትን መለየት ይችላሉ። ✓ ተማሪዎች የጤና መልዕክቶችን ለሌሎች በማዳረስ ረገድ በራስ የመተማመን ስሜትና ልምድ ያገኛሉ።
ቁሳቁሶች	<p>ፈታኝ ሰንደቅ (Challenge Poster)፣ እስክራብቶ/ እርሳሶች ፣ የእጅ ማጠቢያ እቃዎች (ውሃ እና ሳሙናን ጨምሮ)፣ ለፈተናዎቹ የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች (እንደ አስፈላጊነቱ)</p>

1. መክፈቻ ጊዜ: 10 ደቂቃ

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡ ለክበቡ አባላት ገለፃ እንደምታደርግ ተናገር፣ ከዚያም ገለፃው ለእነሱ እውነት ከሆነ ይቆማሉ።

- በህመም ምክንት ትምህርት ቤት ቀርተው የሚያውቁ ከሆነ ይቆሙ።
- በህፃንነታው ጊዜ የዓይን ህመም/ቁስለት ከነበረባቸው ይቆሙ።
- በየቀኑ ፈታቸውን በሳሙና እና በውሃ የሚታጠቡ ከሆነ ይቆሙ።
- ከጓደኞቻቸው ጋር ከቤት ውጭ መጫወት የሚወዱ ከሆነ ይቆሙ።
- ከቤት ውጭ ከተጫወቱ በኋላ በሳሙና እና በውሃ የሚታጠቡ ከሆነ ይቆሙ።
- በትምህርት ቤቱ ውስጥ የጤና ሁኔታን ለማሻሻል የሚፈልጉ ከሆነ ይቆሙ።
- ወንድሞች እና እህቶች ካሏቸው ይቆሙ።
- ጤናማ መልዕክቶችን ለወንድሞቻቸው እና ለእህቶቻቸው መንገር የሚፈልጉ ከሆነ ይቆሙ።

2. መጠየቅ ፡ ከገለፃዎቹ ጋር ተያያዥነት ያላቸው የክትትል ጥያቄዎች ተማሪዎችን መጠየቅ ትችላለህ።

- ጤናማ ለመሆን ምን ታደርጋለህ?
- ትምህርት ቤቱ ለተማሪዎች ጤናማ ስፍራ ለማድረግ ምን ማድረግ አለብን?

2. ትምህርታዊ ገለፃ 20 ደቂቃዎች

1. ማብራራት(ማስረዳት)

- እንደ ክበብ አባልነታችሁ በት/ቤቱ ውስጥ የጤና ሁኔታን ለማሻሻል ወሳኝ ሚና አላችሁ።



- ዛሬ ሰዎችን (በተለይም ሕፃናት) ለአይን ህምም ስለሚዳርገው ትራኮማ በመባል ስለሚታወቀው የዓይን በሽታ እንማራለን። ይህን በሽታ በዓይኖቻችን ላይ ጉዳት የሚያስከትል ሲሆን፣ ካልታከምነው እና ካልተከላከልነው በአይኖቻችን ላይ ችግር ያስከትላል።
- በዚህ በሽታ ሳይያዙ ጤናማ ሆኖ መቆየት ቀላል ነው። በመጀመሪያ በትምህርት ቤታችሁ በዘመቻ በሚሰጠው የመድሃኒት እደላ ወቅት መድሃኒት መውሰድ አስፈላጊ ነው፤ ምክንያቱም እንዳትታመሙ ስለሚረዳችሁ።
- ሆኖም ካልተጠነቀቃችሁ እንደገና ልትታመሙ ትችላላችሁ። ለዚያም ነው ትራኮማ እንዴት እንደሚተላለፍ እንዲሁም ጤናማ የሆኑ ባህሪያትን በመጠቀም እንዴት መከላከል እንደምትችሉ ለማወቅ የምንማማረው።
- እነዚህን ጤናማ መልዕክቶች በትምህርት ቤት ውስጥ ላሉት ሌሎች ተማሪዎች እንዲሁም በቤት ውስጥ ላሉ ቤተሰቦቻችሁ የመንገር ወይም የማስረዳት ሃላፊነት ይኖርባችኋል።

2. መጠየቅ፡- ዓይኖቻችሁን ጨፍኑ። ማየት ካልቻላችሁ የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ይበልጥ አስቸጋሪ ሆኑባችሁ?

3. ማስረዳት/ማብራራት፡-

- ትራኮማ ሁልጊዜም የሚጀምረው በዓይን መቆጣት እና ፈሳሽ በማመንጨት ነው። የመቅላት እና የማሳከክ ምልክቶችቶች ይኖርዋል። ይሁን እንጂ በትራኮማ በሽታ በተደጋጋሚ ጊዜ ከታመምክ ዓይንህ ላይ ጉዳት ሊያደርስ ብሎም ለዓይነ-ስውርንት ሊዳርግህ ይችላል።
- ባክቴሪያው በአይንህ ውስጥ ከገባ በትራኮማ ትታመማለህ። ትራኮማን የሚያስከትለው ጀርም በጣም ትንሽ ስለሆነ ያለ አጉሊ- መነጻር (microscope) ማየት አይቻልም፤ ነገር ግን ህመም ሊያስከትልብህ ይችላል።

4. ማሳየት፡ እንተ በገለጥካቸው መንገዶች መግለጽ የሚችሉ (ወይም በቦርዱ ላይ እንዲሰሉ) ፈቃደኛ ተማሪዎችን ጠይቅ።

- ትራኮማ በጥቂት መንገዶች ሊሰራጭ ይችላል፡-
 - ➔ በዝንቦች፡- ዝንቦች ከታመመ ሰው ዐይኖች ላይ ያርፋሉ፤ ጀርመን በማንሳት ከጤናማ ሰው አይኖች ላይ ያርፋሉ።
 - ➔ በቆሽሹ እጆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በሚያሻሽበት ወቅት ጀርሞቹ ወደ እጆቹ ይሰራጫሉ። ከዚያ በኋላ ጤናማ የሆነን ሰው እጆች ይነካል፤ ጤናማው ሰው ደግሞ ፊቱን በሚነካካበት ወቅት ጀርሞችን ወደ ፊቱ ያሰራጫል።
 - ➔ በቆሽሹ ጨርቆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በጨርቅ ያዳርቃል። ከዚያም ጤነኛው ሰው ዓይኖቹን ለመዳረቅ በተመሳሳይ ጨርቅ ይጠቀማል።
 - ➔ በቆሽሽ ፊት፡- ዝንቦች የቆሽሽ ፊት ስለሚወዱ በብዛት በቆሽሽ ፊት ያርፋሉ፤ ይህም ትራኮማን እንዲያስተላልፉ ዕድል ይሰጣቸዋል።
 - ➔ ሰገራ፡ ዝንቦች ሰገራ ይወዳሉ፤ ሜዳ ላይ ሰገራ ካገኙ እንቁላሎችን በመጣል እና ተጨማሪ ዝንቦችን በመፈልፈል በሽታውን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

5. በትራኮማ በሽታ ሳትያዝ እንድትቆይ ሊያሰችልህ የሚችሉ ባህሪያት ምንድናቸው ብለህ ታስባለህ? (እንዲሁም እያንዳንዱን የመተላለፊያ መንገዶችን ከገለጹ በኋላ ጤናማ ባህሪዎችን ከእያንዳንዱ የመተላለፊያ መንገድ ጋር ማገናኘት እንዲችሉ ይህንን መጠየቅ ትችላለህ)

6. ማስረዳት/ማብራራት፡- እናንተን እና ቤተሰባችሁን ከትራኮማ በሽታ የሚጠበቁ አምስት ቁልፍ መልዕክቶች!

- **ንጹህ እጆች፡** እጆቻችንን በሳሙናና በውሃ መታጠብ።
- **ንጹህ ፊት፡** ፊትን በሳሙና እና በውሃ ታጠብ። የፊት ማዳረቂያ ጨርቆች በጋራ አለመጠቀም።



- **ንጹህ አካባቢ፡** መጸዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውሃ መገኛዎች አካባቢ አለመጸዳዳት።
- **ንጹህ ቦታ፡** መጸዳጃ በቶችን፣ ክፍሎችን፣ እና ግቢን ማጽዳት።
- **ጤናማ የሆኑ ጓደኞች እና ቤተሰብ፡** ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር/ማስረዳት።

7. **እንዲህ ብለህ ተናገር፡** ከላይ የተዘረዘሩት ጤናማ ባህሪያት ከትራኩማ በተጨማሪ የሆድ ህመም ሊያደርሱብን የሚችሉትን የአንጀት ትላትሎች እንድትከላከሉ ይረዷችኋል።

3. ሠርቶ ማሳያ 15 minutes

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡

- በጣም አስፈላጊ ከሆኑ የንፅህና አጠባበቅ ባህሪያቶች አንዱ እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ነው።
- እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ትራኩማ ፣ የአንጀት ትላትሎች እና ሌላው ቀርቶ ኮቪድ-19 (COVID-19) ጨምሮ በርካታ በሽታዎች እንዳይስፋፉ ለመከላከል በጣም አስፈላጊ ነው ።
- እጆቻችንን በየቀኑ ለተለያዩ ተግባራት እንጠቀምባቸዋለን፤ ነገር ግን ሁልጊዜ እጆቻችንን በ 3 ወሳኝ የሆኑ ጊዜያቶች መታጠብ አለብን፡
 - 1) ምግብ ከመንካታችን ወይም ከመመገባችን በፊት
 - 2) መጸዳጃ ቤት ከተጠቀምን በኋላ እና
 - 3) ከተጫወትን በኋላ ።
- እጆቻችንን ካልታጠብን ታዲያ መጥፎ ጀርሞችን ወደ አፋችን እና ወደ ፊታችን ማስተላለፍ እንችላለን፤ ይህም በህምም እንድንጠቃ ያደርገናል።

2. **በተግባር ማሳየት፡** ወደ ትምህርት ቤቱ የእጅ መታጠቢያ ቦታ በመሄድ ወይም አንድ ሀይላንድ ውኃና ሳሙና በመጠቀም በክፍል ውስጥ በተግባር አሳይ።

- ሁለት ፈቃደኞችን ተጠቀም ።
- አንዱ ፈቃደኛ እንደ “አስተማሪ” እንዲሆን፣ ሌላኛው ፈቃደኛ ደግሞ እንደ “ተማሪ” እንዲሆን ንገራቸው።
- **አባሪ 1 (Appendix 1)** ላይ የሚገኘውን መመሪያ ተጠቀምና እያንዳንዱን ሂደቶች ፈቃደኞችን በመጠቀም እንዲሰሩ አንብብላቸው
- ተጨማሪ ጊዜ ካለ ሌሎች የክብብ አባላትም እንዲለማመዱ ጠይቅ ።

3. መጠየቅ፡

- በትምህርት ቤት ያሉ ተማሪዎች በየቀኑ እጆቻቸውን ለመታጠብ ውሃ እና ሳሙና ያገኛሉ?
- ካልሆነ እንዴት ማሻሻል እንችላለን?

4. ልምምድ 20 ደቂቃዎችን

1. **እንዲህ ብለህ ተናገር፡-** አሁን ፈታኝ ጨዋታ (Challenge Game) እንጀምራለን፤ ከጨዋታው በኋላ ከፍተኛ ውጤት ያላቸው ሁለቱ ተማሪዎች በትምህርት ቤት ውስጥ የሥነ-ንፅህና ጀግኖች ተብለው ይጠራሉ!



2. ተማሪዎች በቀላሉ ሊያዩት በሚችሉት አካባቢ የፈተናውን ስንደቅ (Challenge poster) መለጠፍ/መስቀል፡ ተማሪዎች በዝርዝር ላይ ስማቸውን እንዲጽፉ መጠየቅ፡፡ ስንደቁ (The poster) ለእያንዳንዱ ተማሪ ከፊታኝ ጥያቄዎች ነጥቦችን ለመመዘገብ ይጠቅማል፡፡

3. እንዴት መጫወት እንደሚቻል መመሪያዎችን አስረዳ

- ለፊታኝ ጨዋታው አስተባባሪ መምረጥ፡፡ ይህ ሰው የክለቡ አስተባባሪ ወይም ፈተናው ውስጥ የማይሳተፍ ተማሪ ሊሆን ይችላል፡፡ ይህ አስተባባሪ ፈተናዎችን፣ የፍርድ ሂደት ማጠናቀቂያ እና የሽልማት ነጥቦችን ያስታውቃል፡፡
- ተማሪዎች በእያንዳንዱ ቀን ለማጠናቀቅ የተለየ ፈተና ይኖራቸዋል፡፡ አንዳንድ ፈተናዎች በግል የሚሰሩ ናቸው፣ አንዳንድ ደግሞ በቡድን ሊጠናቀቁ ይችላሉ፡፡ ፈተናውን በቡድን ካጠናቀቁ ሁሉም የቡድን አባላት ተመሳሳይ ነጥቦችን ያገኛሉ፡፡
- ፈተናውን በወቅቱ ካላጠናቀቁ 0 ነጥብ ያገኛሉ፡፡
- ፈተናውን በግማሽ ካጠናቀቁ 5 ነጥቦችን ያገኛሉ፡፡
- ሙሉ ፈተናውን በወቅቱ ካጠናቀቁ 10 ነጥቦችን ይቀበላሉ፡፡ በአንድ ጨዋታ ከፍተኛው የነጥብ ብዛት 100 ነው (ለእያንዳንዱ 10 ነጥብ 10 ፈተናዎች አሉት)፡፡
- ፈተናውን ከት/ቤት ውጭ ካጠናቀቁ (እንደ ተፈና 6) ፣ ነጥቦቹን እንዴት ማረጋገጥ እንደሚቻል መወሰን፡፡ ለምሳሌ ፣ ሌላ ሰው ሊያረጋግጥለት ይችላል ፣ ወይም አጠናቀዋል የሚል የተፈረመ ወረቀት ይዘው መምጣት ይችላሉ፡፡
- ከ10 ፈተናዎች በኋላ ነጥቦቹ ይሰበሰባሉ ፡፡ ከፍተኛ ውጤት ያላቸው ሁለቱ ተማሪዎች የሥነ-ንፅህና ጀግኖች ናቸው፡- በትምህርት ቤት ዙሪያ የሚደረጉ ሜዳሊያ ያገኛሉ ፡፡ ከ 2 በላይ አሸናፊዎች ካሉ ሜዳሊያውን እየተቀያየሩ ሊደርጉት ይችላሉ ፡ እንደ አማራጭ፣ ተጨማሪ የማበላለጫ ነጥቦችን በመጠቀም አሸናፊውን ለመለየት ፈተናዎቹን ማቅረብ ፡፡

4. ውድድሩን ለመጀመር 1-2 ፈተናዎችን ማስመረጥ፡፡

5 መዝጊያ 5 ደቂቃ

1. መጠየቅ

- በሚቀጥለው ጊዜ ስንገናኝ ምን ዐይነት ፈተና መድረግ ይኖረብናል?
- ከተዘረዘሩት ፈተናዎች በተጨማሪ ማንኛውንም አይነት *ጉርሻ (bonus) * ጥያቄ መጨመር ትፈልጋላችሁ? ምን?



የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች

ጠቀሜታ፦ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶችን ለተማሪዎች ለማሳየት እና ሞዴል ለማድረግ ይህንን ገጽ እንደ መመሪያ መጠቀም ይቻላል። እጅን ለ 20 ሰከንድ በውሃ እና በሳሙና መታጠብ እና ሁሉንም የእጆቹን ክፍሎች ማዳረስ ይመከራል ።



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።

2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።

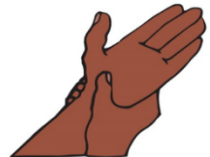
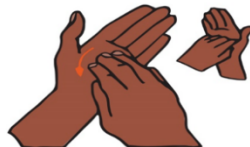
3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



4. እጅን እያቀያየሩ የመዳፍን ጀርባ ማሸት።

5. የአንደኛውን እጅ ጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።

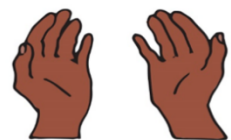
6. የሁለት እጆችን ጣቶች ጫፍ ፊት ለፊት በማቆላለፍ ማሸት።



7. አወራ ጣትን በእጅ መዳፍ ጨበጦ በማሸከርከር ማሸት

8. በእጅ ጣቶች ጫፍ መዳፍን ማሸት።

9. እያንዳንዱን የእጅ አንጻ በተቃራኒ እጅ መሸት ።



10. ሳሙናው አስኪለቀው ድርስ እጆችን በውሃ ማለቅለቅ።

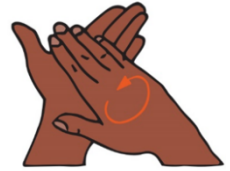
11. እጆችን በንጹህ ፎጣ በመጠቀም በደንብ ማዳረቅ።

12. እጆቻችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!



እጅን መታጠብ + ፊትን መታጠብ

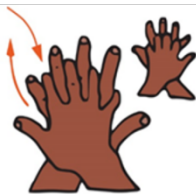
ጠቀሜታ: ለትንንሽ ልጆች ሂደቶችን ለመቅረፅ ይህንን ገጽ እንደ መመሪያ መጠቀም ይቻላል። ሂደቶቹ ቀለል ያሉ እና የፊት መታጠብንም አካተዋል። ዓላማው ልጆች ፊትን መታጠብ የዕለት ተዕለት ልማዳቸው እና የጠዋትና ማታ የተግባራቸው አካል ማድረግ ነው።



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።

2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።

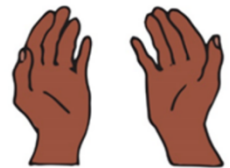
3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



4. አንደኛውን እጅ ጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።

5. ፊትን ለማጠብ በሳሙና የታጠቡ እጆችን መጠቀም። ፊትን በምትታጠቡበት ጊዜ ሁሉ ዓይናችሁን መጨፈን ይኖርበችኋል።

6. እጆችን በውሃ ማለቅለቅ።

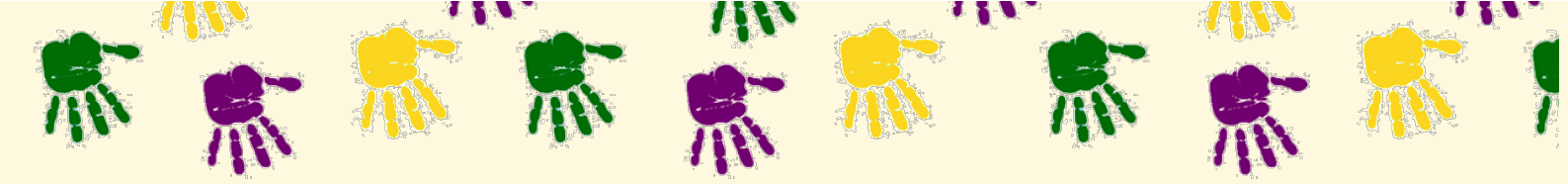


7. ፊትን በውሃ በማለቅለቅ ሳሙናው ሙሉ በሙሉ መልቀቁን ማረጋገጥ።

8. እጆችን አየር ላይ በማወዛወዝ ወይም ንጹህ ፎጣ በመጠቀም ማዳረቅ።

9. እጆቻችሁ እና ፊታችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!



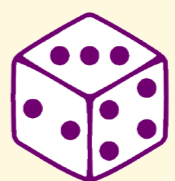
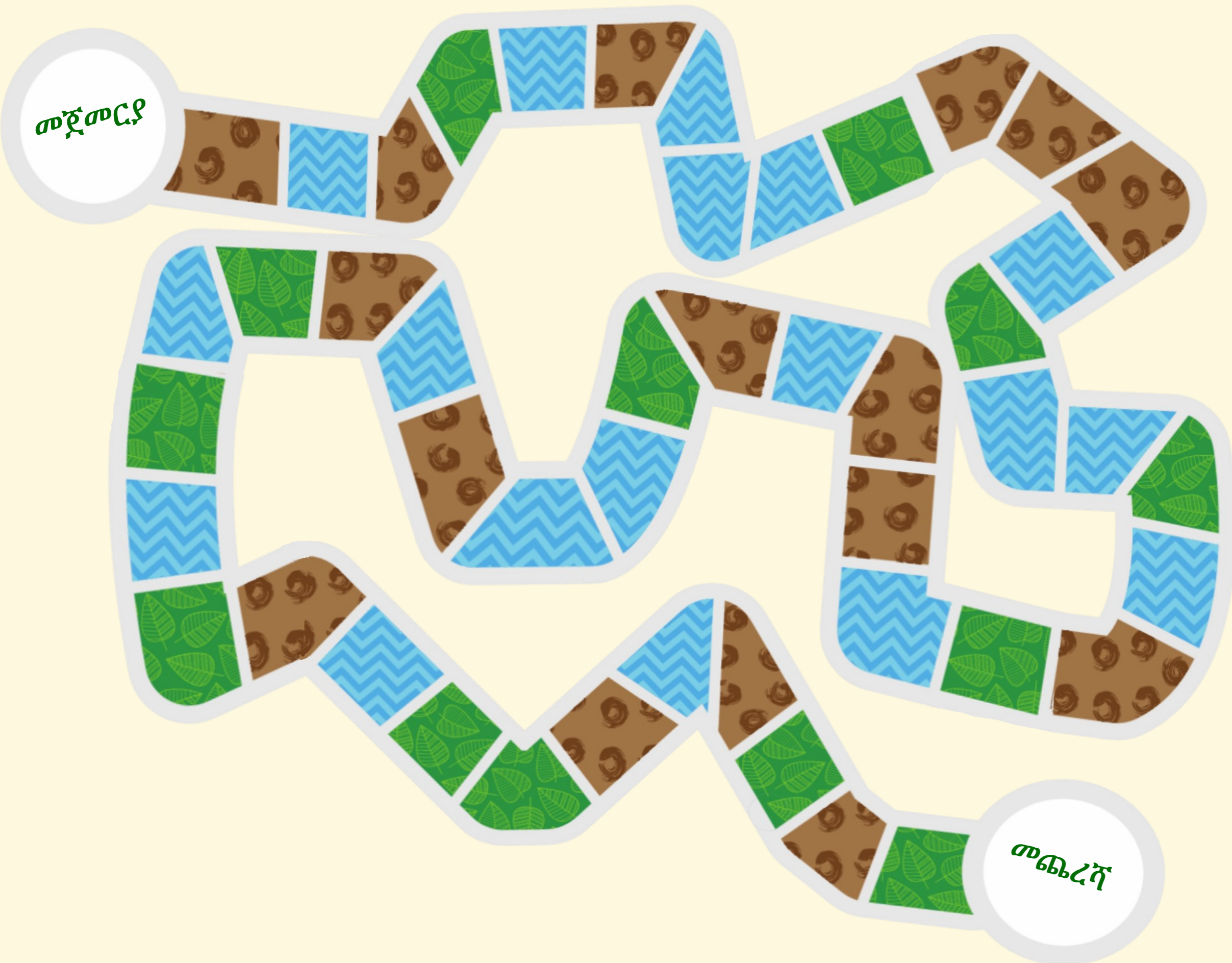


የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር | ናላ ፋውንዴሽን | ሳይት ሴሽር





የንፁህ ካፒቴን ሰሌዳ ጨዋታ



መጫወቻ ጠጠር



መጀመርያ

መጨረሻ

ቆሻሻ ካርዶች

የጥያቄ ካርዶች

ንጹህ ካርዶች

ቁሳቁሶች

1 መጫወቻ ጠጠር ፣ 1 የጨዋታ ሰሌዳ፣ 20 ቡናማ ካርዶች፣ 20 ሰማያዊ ካርዶች፣ 14 አረንጓዴ ካርዶች

ማስታወሻ:- ተማሪዎች በጨዋታው ለመሳተፍ የራሳቸውን ምልክት ያመጣሉ። ምልክቶቹ ለጨዋታ ሰሌዳው የሚመጥን ትንሽ መጠን ያለው እና ከሌላ ተጫዋች ምልክት ጋር የማይመሳሰል እንደ ሳንቲም፣ ዶቃ፣ ጠጠር፣ ወዘተ ያለ መሆን አለባቸው።



መመሪያዎች

1. ጨዋታውን ከ2-6 ሰዎች ጋር በመሆን መጫወት ይቻላል። ማንበብ ለሚቸገሩ ተማሪዎች፣ በእያንዳንዱ የጨዋታ ቡድን ውስጥ በጥሩ ሁኔታ ማንበብ የሚችል እና ሌሎች ተጫዋቾችን ማገዝ የሚችል ቢያንስ 1 ተጫዋች እንዲኖር ይመክራል።
2. ተጫዋቾች መጀመሪያ ማን እንደሚጀምር ለመወሰን መጫወቻ ጠጠሩን ያንከባልላሉ። ከፍተኛ ቁጥር ያገኘ ተማሪ የመጀመሪያ ተራ ይኖረዋል። ሌሎች ተጫዋቾች ከጀመረው ወደ ቀኝ አቅጣጫ አንድ በአንድ ይቀጥላሉ።
3. ሁሉም ተጫዋቾች ምልክቶቻቸውን “መጀመርያ” ላይ አድርገው ይጀምራሉ ።
4. በእያንዳንዱ ዙር ተጫዋቾቹ አንድ ጊዜ መጫወቻ ጠጠሩን ያሽከረከሩና መጫወቻ ጠጠሩ ላይ ባለው ቁጥር ብዛት በጨዋታ ሰሌዳው ላይ ይንቀሳቀሳሉ።
5. ምልክታቸው በሰማያዊ ቦታው ላይ ካረፈ ሰማያዊ “ንፁህ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀርባ የተፃፉ መመሪያዎቹን ይከተላሉ። ሁሉም ሰማያዊ ካርዶች ተጫዋቾቹን ወደ ፊት ያራምዳሉ ወይም መጫወቻ ጠጠሩን ለማሸከር ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ።
6. ምልክታቸው ቡናማ ቦታ ላይ ካረፈ ቡናማ “ቆሻሻ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀርባ የተፃፉ መመሪያዎቹን ይከተላሉ። ሁሉም ቡናማ ካርዶች ተጫዋቾቹን ወደ ኋላ ይመልሳሉ ወይም መጫወቻ ጠጠሩን ለማሸከር ቀጣዩን ተራ ያሳጣሉ።
7. ምልክታቸው በአረንጓዴ ቦታ ላይ ካረፈ አረንጓዴ “የጥያቄ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀርባ የተፃፈውን ጥያቄ ይመልሳሉ ። ሁሉም አረንጓዴ ካርዶች ጥያቄ እንዲመልሱ ያዛሉ። ሌሎቹ ተጫዋቾች መልሱ ትክክል መሆን/ አለመሆኑን ይፈርዳሉ። መልሱ ትክክል ከሆነ ወደፊት ይራምዳሉ ወይም ተጨማሪ ተራ ያገኛሉ። መልሱ ትክክል ካልሆነ በዚህ ተራ ወደፊት ወይም ወደኋላ አይንቀሳቀሱም።
8. በእያንዳንዱ ዙር ተጫዋቾቹ አንድ ካርድ ብቻ ይወስዳሉ። ሆኖም፣ አንዳንድ ካርዶች ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ፣ ይህም ማለት እንደ አዲስ ተራ ስለሚቆጠር እንደገና ያሸከረከራሉ። ከዚያም ሌላ ካርድ ያገኛሉ።
9. “መጨረሻ” ላይ የደረሰ የመጀመሪያው ተጫዋች ጨዋታውን ያሸንፋል!

<p>3 ቁልፍ የሆኑ እጅግ የመታጠቢያ ጊዜያቶች ለቡድኑ ተናገር ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ትራኮማ የሚተላለፍበትን ቢያንስ 3 መንገዶች አብራራ ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ስለ እጅ መታጠብ መዝሙር ዘምር!</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>
<p>2 ቁልፍ የሆኑ ፊትን የመታጠቢያ ጊዜያቶች ለቡድኑ ተናገር ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ከ 30 ተማሪዎች መካከል 12 ቱ ፊታቸው የቆሸሸ ከሆነ፣ ንጹህ ፊት ያላቸው ስንት ናቸው?</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>የሚቀጥለውን ጥያቄ መልስ፡ በትምህርት ቤት ውስጥ ያሉትን ሌሎች ተማሪዎች ስለ ትራኮማ እንዴት ማስተማር ትችላለህ?</p> <p>ጥሩ መልስ ከሆነ ተጨማሪ ተራ ታገኛለ!</p>
<p>እጆችህን በትክክል እንዴት እንደምትታጠብ በተግባር አሳይ ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>	<p>የሚቀጥለውን ጥያቄ መልስ፡ ሜዳ ላይ መጸዳዳት ለጤና መጥፎ የሆነው ለምንድ ነው?</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	
<p>ስለ ንጹህና አጠባበቅ ባህሪያቶች መዝሙር ዘምር ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>	<p>በትራኮማ በሽታ ስለታመመ ሰው ታሪክ ተናገር ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>	
<p>ቃላትን ሳትጠቀም የትራኮማ ምልክቶችን አሳይ።</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ከ 150 ተማሪዎች መካከል 42 ቱ ፊታቸው የቆሸሸ ከሆነ፣ ንጹህ ፊት ያላቸው ስንት ናቸው?</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	
<p>ስለ ንጹህና አጠባበቅ ባህሪዎች ዳንስ ፍጠር ::</p> <p>ቢያንስ 3 ባህሪዎችን ከደነሰክ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>የሚቀጥለውን ጥያቄ መልስ፡ - ዝንቦች ትራኮማን እንዴት ያስተላልፋሉ?</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	

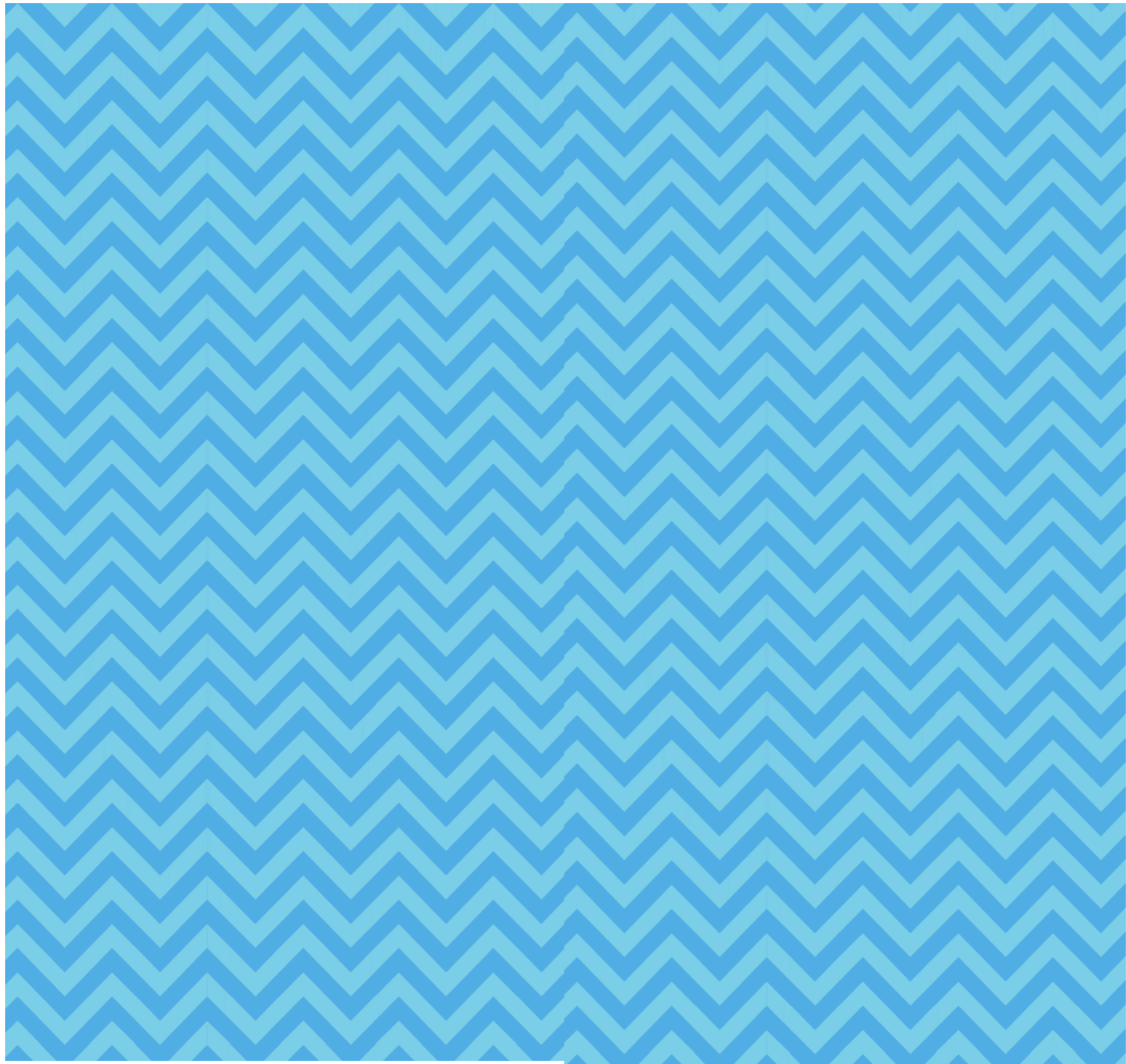





<p>እበት ላይ ከወደቅክ እና በኋላም ካልታጠብክ</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>የትምህርት ቤቱን የማህበረሰብ አቀፍ መድሃኒት እደላ ቀን አላስታወስህም።</p> <p>ወደ መጨረሻው ቡናማ ቦታ ተመለስ/ሽ።</p>	<p>ስለ ትራኮማ ለቤተሰብህ መንገርን ረስተሃል።</p> <p>ቀጣዩ ተራህ ያልፍሃል!</p>	<p>ከቤት ውጭ ከጓደኞቻችህ ጋር ስትጫወት ከቆየህ በኋላ አልታጠብህም ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>
<p>መፀዳጃ ቤት ከተጠቀምህ በኋላ እጅህን መታጠብህን ረስተህ የህመም ስሜት ተሰምቶሃል!</p> <p>ወደ መጀመሪያው ተመለስ።</p>	<p>ፊትህን ታጥብሃል፣ ነገር ግን በቆሽሽ ፎጣ አዳርቀሃል!</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>ፊትህን ታጥብሃል ነገር ግን ሳሙና አልተጠቀምህም ።</p> <p>1 ቦታ ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>ገበያው ውስጥ ምግብ ስታገኝ እጅህን ሳትታጠብ በላህ ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>
<p>ከመመገብህ በፊት እጅህን መታጠብ ረስተህል።</p> <p>3 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>በትምህርት ቤት ያለው መፀዳጃ ቤት ቆሻሻና በዝንቦች የተሞላ ነው ።</p> <p>1 ቦታ ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>ፊትህ እንደቆሽሽ ወደ ትምህርት ቤት መጥተሃል።</p> <p>ቀጣዩ ተራህ ያልፍሃል!</p>	
<p>ዛሬ በጭራሽ ፊትህን አልታጠብህም።</p> <p>ቀጣዩ ተራህ ያልፍሃል!</p>	<p>ሜዳ ላይ ተፀዳድተሃል (መፀዳጃ ቤት አልተጠቀምህም)!</p> <p>ወደ መጀመሪያው ተመለስ!</p>	<p>አይኖችህን የማሳከክ ስሜት ይሰማሃል እንዲሁም ቀልተኛል።</p> <p>3 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	
<p>ዝንቦች በቆሽሽው ፊትህ ላይ ማረፋቸውን ቀጥለዋል።</p> <p>1 ቦታ ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>ቤት ውስጥ በምትጫወትበት ግቢ ውስጥ እበት አለ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>በሳምንቱ መጨረሻ (ቅዳሜ እና እሁድ) ላይ ፊትህን አልታጠብህም ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	
<p>እጅህን በውሃ ታጥብሃል ነገር ግን ሳሙና አልተጠቀምህም።</p> <p>1 ቦታ ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>ወንዝ ላይ ተፀዳድተሃል (መፀዳጃ ቤት አልተጠቀምህም)!</p> <p>ወደ መጀመሪያው ተመለስ!</p>	<p>ለመታጠብ የሚሆን ሳሙና ቤት ውስጥ የለህም ።</p> <p>ወደ መጨረሻው ቡናማ ቦታ ተመለስ።</p>	



<p>ከመመገብ በፊት እጅህን በውሀ እና በሳሙና መታጠብህን ታስታውሳለህ ::</p> <p>3 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>የቤቱን ግቢ እና መጠጫ ቤት ታጠቃለህ ::</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>የማህበረሰብ አቀፍ መድሃኒት እደላ ሲደረግ ወደ ትምህርት ቤት በመሄድ መድሃኒቱን ወስድሃል።</p> <p>1 ቦታ ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ጓደኛህ ዓይኖቹ ስለቀሉ፣ ከእርሱ ጋር ወደ ጤና ጣቢያው ሄድሃል።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>
<p>ጓደኛህ ከመጠጫ ቤት መልስ መታጠብ እንዳይረገግ አስታውሰኸዋል።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ፊትህን ከታጠብህ በኋላ በንጹህ ፎጣ ታዳርቃለህ ::</p> <p>1 ቦታ ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ከቤት ውጭ ከተጫወትህ በኋላ እጅህን በውሃ እና በሳሙና ትታጠባለህ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ስለትራኮማ ለሌሎቹ ተማሪዎች አስተምረሃል!</p> <p>ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>
<p>ወላጆችህን ጥሩ መጠጫ ቤት እንዲገነቡ አሳምነሃቸዋል።</p> <p>ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>	<p>በትምህርት ቤት ውስጥ ሁል ጊዜ ለእጅ መታጠቢያ የሚሆን ሳሙና መኖሩን ታረጋግጣለህ።</p> <p>ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>	<p>እራት ከመመገብ በፊት እጅህን በውሃ እና በሳሙና ታጥባለህ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	
<p>ጠዋት እና ማታ ፊትህን በውሃ እና በሳሙና ትታጠባለህ።</p> <p>3 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ትምህርት ቤት ስትደርስ ፊትህ ንጹህ ነው።</p> <p>1 ቦታ ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ትራኮማን ለመከላከል ጓደኛህ ፊቱን እንዲታጠብ ትመክረዋለህ።</p> <p>ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	
<p>ስለ ትራኮማ ለቤተሰብህ ትነግራለህ!</p> <p>ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ከመጠጫ ቤት መልስ እጅህን በውሀ እና በሳሙና መታጠብ እንዳለብህ ታስተውላለህ።</p> <p>3 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>በትምህርት ቤቱ ውስጥ ያሉት መጠጫ ቤቶች ንፁህ እና ዝንቦች የማይታይባቸው ናቸው!</p> <p>1 ቦታ ወደፊት ተራመድ።</p>	
<p>ጓደኛህን ሜዳ ላይ ከመጠጫ አስቁመሃል።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ወንድምህን ስለመጠጫ ቤት አጠቃቀም ታስተምራለህ።</p> <p>ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ሳምንቱን በሙሉ ፊትህ ንፁህ በመሆኑ አስተማሪ ያደንቅሃል።</p> <p>3 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	





በትምህርት ቤት ውስጥ በጤና እና ሥነ-ንፅህና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚደረጉ ጨዋታዎች

የማሰልጠኛ & የመተግበሪያ መመሪያ

የደ.ብ.ብ.ሕ.ክ አክሲዮን ፕሮግራም

ቅጽ 1.0: የካቲት 2013ዓ.ም




ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA



NALA



Sightsavers



ማውጫ

ለአመቻቸው ማስታወሻዎች.....	6
ክፍል 1: ስለ ትራኩማ ማስተማር	9
1.4 ትኩረት: የማስተማሪያ ዘዴዎች (style).....	12
ክፍል 2: በሽታን መከላከልና የባህሪ ለውጥ ማምጣት	15
2.4 በርካታ ነገሮችን በአንዴ የማድረግ/የአስተሳሰብ ክህሎቶች.....	20
ክፍል 3: ታሪኮችን (ተረቶችን) በመንገር ግንኙነቶች መገንባት.....	24
3.2 የልጅነት እድሜ	24
ክፍል 4: ለማነሳሳት እና ግብ-ለማስቀመጥ የሚሆኑ ጨዋታዎች.....	29
4.2 በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን መጠቀም	30
ክፍል 5: እቅድ ማዘጋጀት.....	35
አባሪ 1: የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች.....	38
አባሪ 2: እጅን መታጠብ + ፊትን መታጠብ.....	39
አባሪ 3: በወረዳ ደረጃ የድርጊት መርሃ-ግብር.....	40
አባሪ 4: በትምህርት ቤት ደረጃ የድርጊት መርሃ-ግብር	41
አባሪ 5: በወረዳ ደረጃ የክትትል ቅጽ.....	42
አባሪ 6: በትምህርት ቤት ደረጃ የክትትል ቅጽ	44
መመሪያውን ለማዘጋጀት ጥቅም ላይ የዋሉ ማጣቀሻዎች.....	46

ይዘት: ናላ ፍውንዴሽን

©2013ዓ.ም ናላ ፍውንዴሽን ። የመጀመሪያ ረቂቅ የካቲት 2013ዓ.ም



ለአመቻቸው ማስታወሻዎች

ምክሮች እና የጊዜ ሰሌዳ

ይህ መመሪያ (manual) ስለጤና እና ስለንፅህና አጠባበቅ ትምህርት ለማስተማር ጨዋታዎችን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል መመሪያ ይሰጣል ። የስልጠናው ክፍለ ጊዜያት በክፍተኛ ሁኔታ አሳታፊ ሊሆኑ እና ለተሳታፊዎች ተገቢውን የልምምድ ጊዜ መስጠት አለባቸው፤ ይህም ተማሪዎች በእራሳቸው ት/ቤቶች የሚከናወኑትን ተግባራት እንዴት እንደሚጠቀሙ በራስ መተማመንን ይገነባሉ። በስልጠናዎች ወቅት ተሳታፊዎች ንቁ እንዲሆኑ ከጅመሩ አሰልጣኞች የሚጠበቅባቸውን ማዘጋጀት ያስፈልጋል። ስልጠናዎችን ከአካባቢያዊ ሁኔታ ጋር ማመቻቸት ትችላላችሁ፤ ነገር ግን ለልምምድ እና ለውይይት የሚሆን በቂ ጊዜ እንዳለ ማረጋገጥ ያስፈልጋል። በክፍለ-ጊዜው ውስጥ ተሳታፊዎች እንዲጠቀሙባቸው ተገቢውን የጨዋታ ቁሳቁሶች ብዛት ማቅረብ ያስፈልጋል።

ተሳታፊዎች: ይህ የሥልጠና ማኑዋል በወረዳ ደረጃም ሆነ በትምህርት ቤቶች አገልግሎት እንዲውል የተዘጋጀ ነው ። የፕሮግራሙ ሰራተኞች ስልጠናዎቹን እስከ ትምህርት ቤቶች ድረስ ሊያስለጥኑ የሚችሉ የወረዳ ተወካዮችን ያሰለጥናሉ ። በዚህ ምክንያት የሁለቱም ደረጃ ሥልጠናዎች ከ1-5 ክፍለ ጊዜ ማካተት አለባቸው ፤ ስለሆነም ሁሉም ተሳታፊዎች ሌሎችን ከማሰልጠን ወይም ከማስተማራቸው በፊት ተግባራቱን የመለማመድ ዕድል ይኖራቸዋል ። ሆኖም ክፍለ ጊዜ 5 (ማቀድ) በታዳሚዎች ላይ ተመስርተው ሊሰማሙ ይችላሉ። በትምህርት ቤቶች ውስጥ መምህራኑ ከሰለጠኑ የት/ቤቱ ተወካይ ሥልጠናውን ማግኘት አለባቸው።

ስልጠናውን ወደታች ማውረድ: እቅዱ እንደሚከተለው ወደ ታች ይወርዳል:

- ➔ የፕሮግራም ሰራተኞች ለወረዳ ተወካዮች- ከክፍለ ጊዜ 1-5
- ➔ የወረዳ ተወካዮች ለት/ቤት ተወካዮች - ከክፍለ ጊዜ 1-5
- ➔ የትምህርት ቤት ተወካዮች በስልጠናው ላልነበሩ - ከክፍለ ጊዜ 1-4
- ➔ የሰለጠኑ መመሪያን ለተማሪዎች: - በመምህሩ መጽሐፍ ውስጥ ባለው ክፍለ ጊዜ

የሥልጠና ዘዴ: አምስት ክፍሎች ያሉት ሲሆን እያንዳንዱን ለማጠናቀቅ ከ1-2 ሰዓት ይወስዳል። የተጠቀሰው ሰዓት በእያንዳንዱ ክፍል ውስጥ ይሰጣሉ ። ይህ የእያንዳንዱ ክፍለ-ጊዜ መሰረታዊ መዋቅር ነው።

1. መክፈቻ: ለመወያየት የተወሰኑ ጥያቄዎችን ወይም ቀልዶችን እንዲያቀርቡ በጥንድ በጥንድ እያደረጉ መጠየቅ ።
2. ቀጥተኛ መመሪያ: መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መከለስ ። ይህንን ክፍል በፎቶዎች እና በትምህርታዊ ገለፃ መደገፍ ይቻላል። ጥያቄዎች ለውይይት ተካተዋል ።
3. ክህሎት ተኮር : ክፍለ ጊዜ 1-4 የተወሰኑ የማስተማሪያ ክህሎቶችን የሚሸፍን ሲሆን የተሳታፊዎቹን የሙያ እድገት ለመደገፍ እና እንደ መምህር የሚጠበቅባቸውን የራስ የመተማመን ስሜት ለማሻሻል ይጠቅማል።



4. እራሳቸውን ችለው መሰራት: ተሳታፊዎች ጨዋታዎቹን ለመለማመድ ፣ ለመወያየት ወይም ለማቀድ ጊዜ ይኖራቸዋል ። መመሪያዎቹን መረዳታቸውን ማረጋገጥ

መርሃ-ግብር: ለውይይት ፣ ለልምምድ እና እቅድ ለማቀድ ተጨማሪ ጊዜ ስለሚሰጥ የ 1.5 ቀን የስልጠና ፕሮግራም ይመከራል:

በምክረ-ሀሳብ ደረጃ የቀረበ የሥልጠና ፕሮግራም		
ቀን	ሰዓት	ክፍለ ጊዜ
ቀን 1	2:30- 4:30	<ul style="list-style-type: none"> ✓ የእንኳን ደህና መጣችሁ ለተሳታፊዎች ✓ ክፍለ ጊዜ 1: ስለ ትራኩማ ማስተማር
	4:30 - 4:45	የሻይ እረፍት
	4:45 - 6:30	✓ ክፍለጊዜ : 2 በሽታን መከላከል እና የባህሪ ለውጥ ማምጣት
	6:30 - 7:30	የምሳ እረፍት
	7:30 - 9:15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ክፍለጊዜ : 3: ከለጅነት ጊዜ ጋር ለማያያዝ ተረቶችን መንገር ✓ የቀን 1 መዝጊያ
ቀን 2	2:30 - 4:30	<ul style="list-style-type: none"> ✓ እንኳን በደህና መጣችሁ ✓ ክፍለ ጊዜ 4: ለተነሳሽነት እና ግብ ለማስቀመጥ የሚሆኑ ጨዋታዎች።
	4:30 - 4:45	የሻይ እረፍት
	4:45 - 6:30	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ክፍለ ጊዜ 5: እቅድ ማውጣት ✓ የቀን 2 መዝጊያ

የሥልጠና ቁሳቁሶች: ቁሳቁሶችን ሲያሰራጩ ከዚህ በታች ያለውን ሰንጠረዥ ይመልከቱ ። እነዚህ ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው ስለሆኑ እነዚህን የትምህርት ቤት ቁሳቁሶች ስልጠናው ካለቀ በኋላ እንዲያሰራጩ እንመክራለን።

የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች		
የቁሳቁሱ አይነት	ለሥልጠና የሚሆን ብዛት	ለትምህርት ቤቱ የሚሆን ብዛት
እስክራብቶች ፣ ወረቀት ፣ ትልቅ ተገላጭ ውረቀት (flipchart) ማርከር እና ፕላስተር	በአስልጣኙ የሚወሰን	-
የሥልጠና መመሪያ(Manual)	ለእያንዳንዱ ተሳታፊ 1	1 በትምህርት ቤት
የአስተማሪው መጽሐፍ	ለእያንዳንዱ ተሳታፊ 1	2 በእያንዳንዱ ትምህርት ቤት
የትግበራ መጽሐፍ (1-2 ኛ ክፍል)	ለ4 ተሳታፊዎች 1 መጽሐፍ	~100 በእያንዳንዱ ትምህርት ቤት (በትምህርት ቤት የተማሪዎች ቁጥር ተመስርቶ ይለያያል)
የቦርድ ጨዋታዎች + ካርዶች + የመጫወቻ ጠጠር (3-5 ኛ ክፍል)	ለ4 ተሳታፊዎች 1	3 በትምህርት ቤት ሁሉንም የጨዋታ ቁሳቁሶች ያካተተ



ፈታኝ ሰንደቅ (Poster) (ጤና፣የወሃ እና የንፅህና አጠባበቅ)	ለ8ተሳታፊዎች 1	2 በትምህርት ቤት
ሜዳልያ /የደረት ባጅ	1 በተግባር ለማሳየት	2 (በትምህርት ቤቱ በኩል የሚቀርብ)
የእጅ መታጠቢያ ኢቃዎች (የመታጠቢያ ሳህን + ውሃ + ሳሙና + ንጹህ ፎጣ)	1 በተግባር ለማሳየት	(በትምህርት ቤቱ በኩል የሚቀርብ ሆኖ ቁጥሩ በሰልጣኞች ይወሰናል)
ሳሙና	1 በተግባር ለማሳየት	(በትምህርት ቤቱ በኩል የሚቀርብ ሆኖ ቁጥሩ በሰልጣኞች ይወሰናል)

ለኮቪድ-19 ጥንቃቄ (ደህንነት): ስልጠናውን ሲያቅዱ ሁሉንም የኮቪድ-19 (COVID-19) መመሪያዎች መከተል ያስፈልጋል። ስልጠናው ጥሩ የአየር ዝውውር ባለበት ክፍል ውስጥ መሆኑን እና ተሳታፊዎች በሁሉም ክፍለ ጊዜያት የእጅ ማጽጃ ኪሚካል መጠቀም ወይም እጅን በውሃ እና በሳሙና መታጠብ እንደሚችሉ ማረጋገጥ። የተሳታፊዎችን የሙቀት መጠን መለካት እና የበሽታው ምልክቶች ማሳየት/አለማሳየታቸውን ወደክፍል ከመግባታቸው በፊት ማረጋገጥ ። ተሳታፊዎች የአፍ እና የአፍንጫ ጭምብል መልበሳቸውን እና ተራርቀው መቀመጣቸውን ማረጋገጥ። ለቡድን ስራዎች፣ የስልጠናው ጊዜያት ሁሉ ከተመሳሳይ ቡድን አባላት ጋር እንዲሰሩ በማድረግ ከሌሎች ጋር ያላቸውን ንክኪ መቀነስ።



በት/ቤት ውስጥ በጤና እና ሥነ-ንፅህና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚደረጉ ጨዋታዎች

ተማሪዎችን ስለራሳቸው ጤንነት እንዴት ማነቃቃት እና እንዲሳተፉ ማድረግ ይቻላል?

የዚህ መመሪያ አላማ በተማሪዎች መካከል ጥሩ ጤንነት እና ንፅህናን ለማሻሻል ትምህርት ቤቶች ትምህርታዊ ጨዋታዎችን ለመጠቀም የሚያስችል ማዕቀፍ መዘርጋት ነው። ጨዋታዎች በእረፍት ጊዜያዎች ለመዝናናት ብቻ ሳይሆን መምህራን ተማሪዎችን በክፍል ውስጥ እና በትምህርት ቤት እንቅስቃሴ ውስጥ ለማነሳሳት እና ለማሳተፍ ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ አስፈላጊ መሳሪያዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ጨዋታዎች የአቻ ለአቻ መማማርን፣ መመራመርን፣ መወዳደርን እና መተባበርን ያበረታታሉ። የዚህ የጤና ፕሮግራም ግብ ተማሪዎች ጤናማ ባህሪያትን ከመማር ባሻገር ጤናማ ባህሪያትን በጨዋታ እንዲለማመዱ እና ለሌሎች እንዲያሳትፉ ለማነሳሳት ነው።

ጨዋታዎች ለጤንነት: በዚህ መመሪያ ውስጥ ያሉት ጨዋታዎች እና ተግባራት የግል ንፅህና እና የአካባቢ ጽዳት ባለመኖሩ የሚተላለፉ በሽታዎችን ለመከላከል አስፈላጊ በሆኑ ባህሪያቶች ላይ ያተኩራሉ ። ዋናው ትኩረቱ አይነ-ስውርነትን ሊያስከትል የሚችለውን ትራኮማ መከላከል እንዲሁም የአንጀት ውስጥ ጥገኛ (በአፈር ንክኪ የሚተላለፉ) ትላትሎችን እና የብላህርዝያን ተጋላጭነት መቅነስ ነው። እነዚህ ሁሉም በሽታዎች ዝቅተኛ የሆነ የውሃ አቅርቦት፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንፅህና አጠባበቅ ችግር ባለባቸው አካባቢዎች የሚከሰቱ ትኩረት የሚሹ በሽታዎች (NTDs) ናቸው።

በሽታዎችን ለማከም መድሃኒት አስፈላጊ ቢሆንም በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያቸው ውስጥ የንፅህና አጠባበቅ እና የአካባቢ ጽዳት ላይ አስፈላጊውን ለውጥ ካላመጡ ሰዎች እንደገና በበሽታዎች ሊጠቁ ይችላሉ።

ትኩረት የሚሹ ሐሩራማ በሽታዎች (NTDs): ከዓለም ሕዝብ ውስጥ ቢያንስ አንድ አራተኛ የሚሆኑት ትኩረት የሚሹ ሐሩራማ በሽታዎች ይሠቃያሉ። እነዚህ በሽታዎች አብዛኛውን ጊዜ ለሞት የሚዳርጉ ባይሆኑም ለስቃይ፣ ለአይነ-ስውርነት፣ ለአካል ጉዳት፣ ለአካላዊና አዕምሮዊ ዕድገት ውስንነት ምክንያት ሊሆኑ በመቻላቸው፣ ይህም ትምህርት የመማር ፍላጎት ላይ እና ሥራ የመስራት ችሎታ ላይ ተፅዕኖ ያሳድራል። እንደ እድል ሆኖ ትራኮማን፣ በአፈር ንክኪ የሚተላለፉ የአንጀት ትላትሎችን እና ብልሃርዝያን ለማከምም ሆነ ለመከላከል በተነጻጻሪ ብዙ ወጭ የማይጠይቅ እና ቀላል ነው። ለነዚህ ሶስት በሽታዎች ህክምናን ከንፅህና አጠባበቅ እና የአካባቢ ጤና አጠባበቅ ላይ ከሚደረጉ ቀላል ለውጦች ጋር አቀናጅቶ የበሽታውን ኡደት እና ድህነትን መስበር ይቻላል። ይህ መመሪያ የተዘጋጀው ትራኮማ ለተስፋፋባቸው ማህበረሰቦች ነው።

ጤናማ ባህሪያቶች :- እነዚህን በሽታዎች ለመከላከል የሚረዱ ጥቂት የሚሆኑ ቁልፍ ባሕርያት አሉ ። ይህ መመሪያ ለትምህርት ቤት ተማሪዎች በሚከተሉት አምስት ቁልፍ መልእክቶች ላይ ያተኩረ ነው።

ቁልፍ መልዕክት	የግል ባህሪዎች
ንጹህ እጆች	እጆቻችንን በሳሙናና በውሃ መታጠብ



ንጹህ ፊት	ፊትን በሳሙና እና በውሃ ታጠብ። የፊት ማዳረቂያ ጨርቆች በጋራ አለመጠቀም
ንጹህ አካባቢ	መጸዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውሃ መገኛዎች አካባቢ አለመጸዳዳት
ንጹህ ስፍራ	መጸዳጃ በቶችን፣ ክፍሎችን፣ እና ግቢን ማጽዳት
ጤናማ የሆኑ ጓደኞች እና ቤተሰብ	ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር!

የማስተማሪያ ዘዴ: ትምህርት ቤቶች ብዙውን ጊዜ በዋናነት በእውቀት ማስጨበጥ ላይ ያተኩራሉ፤ ነገር ግን ይህ የጤና ፕሮግራም የሰዎችን ባህሪ መለወጥ ይፈልጋል። የባህሪ ለውጥ ከግንዛቤ በላይ የሆነ ነገር እንዲመጣ የሚጠይቅ ሂደት ነው። በዚህ ምክንያት፣ ይህ የጤና ፕሮግራም በተማሪዎች መካከል የባህሪ ለውጥ ለማሳደግ ተሳትፎን መሰረት ያደርገ የጨዋታ ዘዴን ይጠቀማል። ፕሮግራሙ ህፃናትን ስለበሽታ መከላከል ለማስገንዘብ የሚያዝናኑ እና ትርጉም የሚሰጡ ልምዶችን የማስተማሪያ ዘዴዎች አድረጎ አቅርቧል።

ዓላማውም የሚከተሉትን ለማሳካት ነው፡

- ✓ **ከባህሪያት ጋር ስሜታዊ ትስስር መገንባት** - ስለ አንድ በሽታ ማወቅ ለውጥ እንዲመጣ ለማሳደግ ሁልጊዜ በቂ አይደለም። በዚህ ምክንያት፣ ትናንሽ ልጆች የበሽታውን ሁሉንም ዝርዝሮች በደንብ መገንዘብ አያስፈልጋቸውም፤ ይልቁንስ ከሚፈለገው ባህሪ ጋር ስሜታዊ ትስስር ከፈጠሩ የባህሪ ለውጥ የማምጣት ዕድላቸው ሰፊ ነው ። ፕሮግራሙ ታሪኮችን በመጠቀም የሰውን ችግር እንደራስ ማየትን የሚያበረታቱ ለህጻናት የታቀዱ ተግባራትን እና የተፈለገውን ባህሪ ከማድረግ ጋር ተያያዥነት ያላቸውን የአቻ ለአቻነት ስሜት ይጠቀማል ።
- ✓ **በንቃት እንዲማሩ በማድረግ ማሳደግ፡** በዚህ ፕሮግራም ውስጥ ልጆቹ የአስተማሪውን መመሪያ ከመከተል በላይ ተግባራትን ያከናውናሉ፤ እንዲሁም በተግባራት ውስጥ በንቃት ይሳተፋሉ። በጨዋታዎቹ ውስጥ፣ ባህሪያቸውን ለመለማመድ የሚያስችል፣ ግቦችን ለማውጣት እና የአቻዎቻቸውን ግብረ-መልሶች ለመቀበል አስደሳች፣ ያልተለመደ እና የማይሰለፍት አካባቢ ይፈጥራቸዋል። መረጃውን በነፃነት በመመርመር ባህሪያትን በጨዋታ መልክ መሞከር ይችላሉ።
- ✓ **ተማሪዎች አቻዎቻቸውን መምከር እንዲችሉ እና የጤና መልዕክተኛ እንዲሁኑ ማብቃት፡** ሌላው ቀርቶ ትናንሽ ልጆች እንኳን አንድን ታሪክ መንገር እና የጤና መልዕክቶችን ለጓደኞቻቸው እና ለቤተሰቦቻቸው ማስተላለፍ ይችላሉ ። ትልልቅ ልጆች በትምህርት ቤታቸው ውስጥ ጤናን መጠበቅ እና ንፅህና ማሻሻልን የሚያበረታቱ ተግባራትን መምራት ይችላሉ ። ለልጆች ሀላፊነት በመስጠት በራሳቸው ጤና ላይ የበለጠ የባለቤትነት ስሜት ማግኘት እና በአካባቢያቸው ያሉትን ሁኔታዎች በንቃት እንዲሻሻሉ ማድረግ ይችላሉ። በትምህርት ቤት እና በቤታቸው ውስጥ የባህሪ ለውጥ እየተደረገ መሆኑን የማረጋገጥ ሃላፊነት አለባቸው።

ቀለል ያሉ የዕለት ተዕለት ልምዶችን (ባህሪያትን) መለወጥ በበሽታ የመያዝን አጋጣሚ በእጅጉ ሊቀንስና ልጆችን እና ቤተሰቦቻቸውን ከአደጋ ሊጠብቅ ይችላል ። ፕሮግራሙ አስደሳችና ትርጉም ያለው ተሞክሮ በማሳለፍ ልጆችን ስለ በሽታ መከላከል ለማስተማር የሚረዱ ዘዴዎችን ይዟል ። አሰሳ እና ፈጠራን ማበረታታት በዚህ ፕሮግራም የሚመከሩ ዘዴዎች ናቸው። ይህም የልጆችን የግል ብቃት እና ኃላፊነት ስሜት ይጨምራል።

የአስተማሪዎች ልዩ ሚና: መምህራን በልጆች ትምህርት እና ማህበራዊ እድገት ውስጥ ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ። ስለሆነም የትምህርት ቤት ሰራተኞችን ከጤና ጋር በተያያዙ ርዕሶች ላይ ማህልጠን እና እንደ አርአያነት የሚያስችሏቸውን እና ከልጆች ጋር



በሚያደርጉት ሥራ ሊረዱቸው የሚችሉ ክህሎቶችን ማሟላት አስፈላጊ ነው። በልጆች ትምህርት ውስጥ ባላቸው ወሳኝ ሚና ምክንያት መምህራን ለፕሮግራሙ ስኬት ብዙ ኃላፊነት አለባቸው።

መምህራን ተማሪዎቻቸውን በተሻለ ስለሚያውቁ የተማሪዎቻቸውን ፍላጎቶች እና የአካባቢያዊ ሁኔታን በተሻለ ሁኔታ ለማመቻቸት የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ማመቻቸት አለባቸው። መምህራኑ እና የክብብ አስተባባሪዎች የጤና ፕሮግራሙን በትምህርት ቤቶቻቸው እና በተማሪዎች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ውስጥ ለውጥ ለማምጣት፣ ጤናማ ባህሪያትን ለማበረታታት እና የበሽታ ተጋላጭነታቸውን ለመቀነስ ይችላሉ። እንዲሁም መምህራን በየቀኑ ተማሪዎቻቸውን ስለሚያዩ፣ የፕሮግራሙን ለውጥ ለመከታተል እና ልጆች በባህሪያቸው በአዎንታዊ ለውጦች ላይ እንዲቀጥሉ ማበረታታት ይችላሉ።

ማስታወሻዎች: በፕሮግራሙ ይዘናኑ!! ግቡ ትልቅ ቢሆንም (በሽታን መቀነስ እና የህፃናትን ጤና ማሻሻል)፣ አገልግሎቱ ለሁሉም (መምህራን እና ተማሪዎች) አዝናኝ መሆን አለበት።





■ ሁሉም አስተማሪዎች እና አሰልጣኞች

ክፍል 1: ስለ ትራኩማ ማስተማር

1.1 የመከፈቻ ጥያቄዎች ጊዜ: 10 ደቂቃዎች

ጥንድ ጥንድ እየሆኑ በጥያቄዎቻቸው ላይ አብረው እንዲወያዩ 5 ደቂቃ ስጣቸው። ከጥቂት ቆይታ በኋላ ሁሉንም ሰው አንድ ላይ ሰብስቦ ሁሉንም ጥያቄዎች ጠይቅ ። መልሶችቻቸውን በሰፊ ወረቀት ላይ (flip chart) ያፋቸው ወይም ተሳታፊዎች እርስዎ ላይ ምላሽ እንዲሰጡ መጠየቅ ይችላሉ ።

- ለጥንዶች: በትምህርት ቤት ባሳለፋችሁት ዓመታት የምትወዱት አስተማሪ ማን ነበር? ይህ አስተማሪ ጥሩ አስተማሪ እንዲሆን ያስቻለው የተለየ ባሕርይ ምንድን ነው?
- ለሁሉም ቡድን: ውጤታማ አስተማሪ እንዲሆን የሚያደርጉት ባሕርያት የትኞቹ ናቸው? ተማሪዎች እንዲማሩ የሚያነሳሱባቸው ጥሩ ጥሩ መንገዶች ምንድን ናቸው?

1.2 ስለፕሮግራሙ መግቢያ 15 ደቂቃዎች

ፕሮግራሙን ለተሳታፊዎች አስተዋውቁ

ይህ ማህበረሰብ ለጤና ትምህርት ፕሮግራም የተመረጠው ዓይነት-ሰውነት የሚያስከትለውን የትራኩማ በሽታ በስፋት ስለሚከሰት ነው። ትራኩማ በትንንሽ ልጆችና እነሱን በሚንከባከቧቸው ሴቶች ዘንድ በጣም የተለመደ ነው። ህክምና ካልተደረገለት እና ካልተከላከለው ይህ በሽታ የዕድሜ ልክ የአካል ጉዳት እና ችግር ሊያስከትል ይችላል። ደግነቱ በባህሪያችን ላይ ቀላል የሆነ ጤናማ ለውጥ በማድረግ ትራኩማ እንዳይከሰት ማድረግ በጣም ቀላል ነው። እነዚህ ጤናማ ልማዶች በበሽታ የመያዝን አጋጣሚ በእጅጉ ሊቀንሱና ልጆችንም ሆነ ቤተሰቦቻቸውን ከትራኩማና ከሌሎች ከንጽሕና ጋር ተያያዥነት ያላቸው በሽታዎች ሊከላከሉ ይችላሉ።

ግብ:- ፕሮግራሙ በልጆች ባሕርይ ላይ ተጽዕኖ ለማሳደርና በትምህርት ቤቶችም ሆነ በቤት ውስጥ ጤናማ የንጽሕና አጠባበቅ ልማድ እንዲፈጥሩ ለማድረግ ነው።

ተሳታፊዎች እጃቸውን እያነሱ መልሳቸውን እንዲሰጡ ንገሯቸው: ለ ኮቪድ-19 (COVID-19) ሰዎች በአደባባይ የአፍ እና የአፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል እንዲለብሱ ተነግሯቸው ነበር። በአሁኑ ጊዜ በአናንተ ማህበረሰብ ውስጥ ምንድን ሰዎች የአፍ እና የአፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል ያደርጋሉ?

- አብዛኞቹ ሰዎች?
- ግማሽ ያህሉ ሰዎች?
- ማንም የለም ማለት ይቻላል?



ዘዴዎች: ኮቪድን ለመከላከል ጭምብል (mask) ማድረግ የባህሪ ለውጥ ምሳሌ ነው ። ሰዎች ጭምብል ማድረግ እንዳለባቸው ቢያውቁም በርካታ ሰዎች ግን ይህን ማድረግ አልቻሉም ። የባህሪ ለውጥ ማመጣት ከእውቀት በላይ የሆኑ ነገሮችን ይጠይቃል፤ ተነሳሽነት ፣ የአቻ ግፊት እና ከሰው ጋር ስሜታዊ ትስስር ይፈልጋል። የጤና ፕሮግራሙ የህፃናት ተማሪዎችን ተሳትፎ ለማግኘት እና በልጆች የለውጥ ተነሳሽነት እንዲኖር ለማድረግ ጨዋታዎችን እና ሌሎች ዘዴዎችን ይጠቀማሉ ። ጨዋታዎች በእረፍት ጊዜ መዝናኛ ብቻ ሳይሆኑ በክፍል ውስጥ የሚሰጥ ጠቃሚ እና መደበኛ የትምህርት አካል መሆን ይችላሉ ።

ስለ ስልጠናው: መምህራን በክፍል ውስጥ ያሉትን እንቅስቃሴዎች እንዲጠቀሙ ለማዘጋጀት፤ ሥልጠናው ለአስተማሪዎች ይበልጥ አሳታፊ አቀራረቦች ላይ የሙያ ክህሎቶችን ማጎልበትንም ያካትታል ። በተጨማሪም ፣ እያንዳንዱ ክፍለ ጊዜ ለተሳታፊዎች ክህሎቶችን እና ተግባራትን ለመለማመድ እድል ስለሚሰጥ ከጊዜ በኋላ እነዚህን ችሎታዎች መጠቀም ይበልጥ ቀላል እንዲሆንላቸው ያደርጋሉ።

ስለ ጨዋታዎቹ: በስልጠናው ወቅት ለትምህርት ቤቶቹ የሚተዋወቁ ልምምድ የሚደረግባቸው ሶስት ተግባራት አሉ። የመጀመሪያው ከ1-2 ኛ ክፍል ለሚሆኑ የትግበራ መፅሐፍ ነው። ንፅህናን ለማስተማር ተረት መሳሪያ ሆኖ እንዲያገለግል ትኩረት ይሰጣል። ከ3-5ኛ ክፍል ላሉት አወዳዳሪ የቦርድ ጨዋታ አለ ፤ እንዲሁም የጤና እና የዋሽ ክብባት በፈታኝ ጨዋታ እርስ በእርስ ይወዳደራሉ ። ወደ መጨረሻ ባሉት ክፍለ-ጊዜያት እነዚህ ጨዋታዎች ተብራርተው ይቀርባሉ እንዲሁም ለልምምድ ጊዜ ይኖራል ።

1.3 ስለ ትራኮማ አጭር ማጠቃለያ 20 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል በፎቶዎች ፣ በትምህርታዊ ገለጻ ወይም በውይይት ማሟላት ይችላል ።

ኢትዮጵያ በዓለም አቀፍ ደረጃ ከፍተኛ የትራኮማ ጫና ያለባት ሀገር ናት፤ ከ657 ወረዳዎች በላይ ትራኮማ የሚታይባቸው ሲሆን ወደ 75 ሚሊዮን የሚጠጉ ሰዎች ደግሞ ለበሽታው ተጋላጭ ናቸው። ትራኮማ በዓለም ላይ ዋነኛ የዓይነ-ስውርነት መንስኤ በመሆኑ እነዚህ ቁጥሮች በጣም ያሳስባሉ።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል:- በትምህርት ቤትህ (ወይም በወረዳህ የሚገኙ ትምህርት ቤቶች) ተማሪዎች ከትራኮማ ወይም ከሌሎች በሽታዎች ጤናማ ሆነው እንዲቀጥሉ የሚረዱ ፕሮግራሞች አሏቸው? ምን ዓይነት እንቅስቃሴዎችን ያደርጋሉ?





ትራኮማ:- ትራኮማ የሚከሰተው ከላሚዲያ ትራኮማቲስ በተባለ የባክቴሪያ ዝርያ አማካኝነት ነው፤ ባክቴሪያው በበሽታው ከተያዘ ሰው አፍንጫና የዓይን ፈሳሽ ጋር በመገናኘት፤ አይን አካባቢ ማረፍ በሚወዱ ዝንቦች፤ አይን አካባቢን በእጅ በመነካካትና የፊት ፎጣ በጋራ በመጠቀም ይተላለፋል። በሽታው አብዛኛውን ጊዜ በቂ የንጹህናና የንጹህ ውሃ እጥረት በሚኖርባቸው የገጠር ማህበረሰቦች ውስጥ በብዛት ተስፋፍቶ ይገኛል።

ተጋላጭ ቡድኖች: ጤናማ ባልሆነ የንፅህና አጠባበቅ ልምዶች ምክንያት ልጆች (ከ1-9 ዓመት ዕድሜ ያላቸው) በተለየ መልኩ ለትራኮማ በሽታ ተጋላጭ ናቸው ። ይሁን እንጂ በሽታው ቀስ በቀስ ስለሚያድግ እስከ ጎልማሳነት እሜቸው ድረስ ከፍተኛ የህመም ስሜት እና ዘላቂ የሆነ ጉዳት ላያሳዩ ይችላሉ። ሴቶች አራት እጅ ከወንዶች በበለጠ በትራኮማ አማካኝነት ለሚመጣው አይነ-ስውርነት ተጋላጭ ናቸው፤ ይህም የሆነው በልጅነታቸው ተጋላጭ ስለሆኑ እና ትልቅ ከሆኑ በኋላም ልጆችን በመንከባከብ እንዲሁም አብዛኛውን ጊዜ የጽዳት ስራ የሚሰሩት ሴቶች ስለሆኑ ተጋላጭ ሊሆኑ ስለሚችሉ ነው።



የበሽታው ምልክቶች፡- ትራኮማ አብዛኛውን ጊዜ በሁለቱም ዓይኖች ላይ ጉዳት የሚያደርስ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ የበሽታው ምልክቶች ከላይኛው የአይን ሽፋን ላይ ይበልጥ ከባድ ናቸው። በትራኮማ በሽታ የተያዘ ሰው ብዙውን ጊዜ የሚከተሉትን የበሽታው ምልክቶች ይታዩበታል፡-

- የዐይን ቆብ መቆጣት እና የማቃጠል ስሜት
 - ንፍጥ መሳይ ወይም መግል የያዘ ፈሳሽ ከአይን መውጣት
 - የብርሃን መፍራት/ለማየት መቸገር
 - የአይን የህመም ስሜት
 - ደብዛዛ እይታ
 - የዐይን ሽፋኖች ወደውስጥ መቀልበስ (በሽታው ከፍተኛ ደረጃ ከደረሰ)
- አንድ ሰው በልጅነት ዕድሜው በተደጋጋሚ በበሽታው ከተያዘ የአይኑ ሽፋኖች ወደ ውስጥ በመቀልበስ አይኑን በሚያርገባብበት ጊዜ የአይን መስታውቱን/ብሌንን ይፍቀዳል። ይህ ደግሞ ጠባሳ በመፍጠር፣ የማየት ችሎታን እያዳከመ በጊዜ ሂደት ዓይነ-ስውር እንዲሆን ያደርገዋል።

የትራኮማ በሽታ ደረጃዎች			
			
ጤናማ ዓይን	ዓይንን የማቃጠል ስሜት እና ፍሳሽ መውጣት	የዐይን ቆብ እብጠት	የዐይን ሽፋኖች ወደ ውስጥ በመታጠፍ የአይን መስታውቱን/ብሌን ይፍቀዳል (ወደ ዓይነ-ስውርነት የሚያመራ ከፍ ወዳለ ደረጃ የሚደረስ በሽታ ነው)

መተላለፊያ፡- ትራኮማ ተላላፊ በሽታ ነው፤ መተላለፊያውም በሽታው ከተያዘ ሰው ዓይን ወይም አፍንጫ ከሚወጣው ፈሳሽ ጋር በተለያዩ መንገዶች ንክኪ ሲኖር ነው። ንፅህና የሳይሉው ፊትና ንፅህናው ያልተጠበቀ አካባቢ (ሜዳ ላይ መጻዳዳት) ለትራኮማ በሽታ መተላለፊ ምቹ ሁኔታ ሆኖ ያገለግላል።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል፡- ትራኮማ በትምህርት ቤቶች ለህጻናት አስቸጋሪ እንዲሆን የሚያደርገው በምን አይነት መንገድ ነው? ይህ የጎለበተ በሽታ የሰዎችን ሕይወት ይበልጥ አስቸጋሪ ሊያደርገው የሚችለው እንዴት ነው?

- አምስቱ ዋና ዋና የትራኮማ በሽታ መተላለፊያ መንገዶች የሚከተሉት ናቸው፡
- ሰገራ ፡ ሰገራ ዝንቦችን በቀላሉ በመሳብ ለዝንቦች ምቹ የመራቢያ ቦታ ይፈጥራል። በመኖሪያ አካባቢዎች ወይም በትምህርት ቤቶች አቅራቢያ ሰገራ መኖሩ በበሽታው የመያዝ እድልን ከፍ ያደርጋል።
 - ፊት፡ ከአፍንጫ እና ከአይን የሚወጣ ፈሳሽ ወደ ሌሎች ግለሰቦች ሊተላለፍ የሚችል ባክቴሪያን ይይዛል።



- **ዝንቦች** : “አይን ላይ ማረፍ የሚወዱ ዝንቦች” በበሽታው ከተጠቃው ሰው ፊት ፈሳሽ ላይ ባክቴሪያን በመሸከም ወደ ጤንኛው ሰው ያስተላልፋሉ፤ ይህም በሺታውን ያሰራጫል።
- **ልብሶች (ጨርቆች)**: በበሽታው በተጠቁ እና ጤናማ በሆኑ ሰዎች መካከል ፎጣዎችን/ ጨርቆችን መጋራት ባክቴሪያውን ወደ ጤንኛው ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል።
- **እጆች**: የተበከለውን ዐይን በጣቶች ከነኩበኋላ ከሌላ ግለሰብ ጋር መነካካት (ለምሳሌ እጅ መጨባበጥ) በሺታውን ሊያስተላልፍ ይችላል።

በክፍል 2፣ በተወሰኑ ትራኮማን የሚከላከሉ ባህሪያት ላይ ውይይት እናደርጋለን። አሁን ለሌሎች ማስተማር ስለምትችሏቸው የተለያዩ መንገዶች እንወያያለን።

1.4 ትኩረት: የማስተማሪያ ዘዴዎች (style) 15 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ፡፡

መምህር-ተኮር: በተለምዶ፣ አብዛኛው ትምህርት በመምህሩ ዙሪያ ያተኮረ ነበር። በመምህር-ተኮር አካሄድ አስተማሪው በቀጥታ በሚሰጠው መመሪያ እና ትምህርታዊ መግለጫ ላይ በመመርኮዝ ተማሪዎቹ የሚማሯቸውን ሁሉንም ዕውቀቶች በበላይነት ይመራሉ። አስተማሪዎቻቸውን ማዳመጥ እና መረጃን መውሰድ የሚፈልጉ ተማሪዎች ሁሉንም እንደሚቀበል እንደ “ነጭ ወረቀት” ይቆጠራሉ። ተማሪዎች በክፍል ውስጥ ጥያቄዎችን ሊመልሱ ወይም መልመጃዎችን ሰርተው ሊጨርሱ ይችላሉ። ነገር ግን ይህን የሚያደርጉት ለአስተማሪው መመሪያ ምላሽ ብቻ ነው።

- ✓ **ለምን አይነት ሁኔታ ይመከራል:** እጅግ በጣም ትላልቅ ለሆኑ ክፍሎች፣ በአጭር ጊዜ ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው ይዘት ለማስተማር፣ አንድ የተወሰነ ዘዴ ለማስተማር (ሳይንስ ፣ ሂሳብ)
- ✗ **ድክመቶች:** ተማሪዎችን የሚያነቃቃ ወይም አሳታፊ አይደለም፣ ትናንሽ ልጆች ትኩረት የመስጠት ችግር ሊገጥማቸው ይችላል፤ ተማሪዎች ከይዘቱ ጋር የተስማማ የስሜት ግንኙነት ላይኖራቸው ይችላል።

ተማሪን ማዕከል ያደረገ (ተማሪ-ተኮር): በቅርብ አስርት ዓመታት ተማሪዎችን ማዕከል ያደረገ አቀራረብ የበለጠ ትኩረት አግኝቷል ። በዚህ አካሄድ ተማሪዎቹ በዝምታ የሚያዳምጡ ብቻ አይደሉም፤ ይልቁንስ በአስተማሪው መሪነት የራሳቸውን ትምህርት በንቃት ይማራሉ። አስተማሪው በዚህ ዘዴም ቢሆን በክፍል ውስጥ የመምራት ሥልጣኑ የእርሱ ነው፣ ነገር ግን እርሱ ሙሉውን ክፍል በብቸኝነት አይዝም። ይልቁንም መምህሩ እንደ አስተባባሪ ሆኖ ተማሪዎችን በእንቅስቃሴዎች፣ በአሰሳ እና አቻ ለአቻ ትምህርት እንዲማሩ የሚያስችል ማዕቀፍ ይሰጣል። ይህ አካሄድ ተማሪዎቹ ችሎታን እንዲያዳብሩ፣ ችግሮችን እንዲፈቱ እና ለስኬታቸው በባለቤትነት እንዲወስኑ ያስችላቸዋል።

- ✓ **ለምን አይነት ሁኔታ ይመከራል:** የማስተማር ክህሎትን፣ ችግር ፈችነትን እና ፈጠራን ማበረታታት፣ የባህሪ ለውጥን ማነሳሳት፣ ጥልቀት ያለው አስተሳሰብን እና ራስን መግለጽን ማዳበር።
- ✗ **ድክመቶች:** ከፍተኛ መጠን ያለው ይዘት ለመሸፈን አስቸጋሪ መሆን፣ ዝምተኛና ዝቅተኛ ተሰጥኦ ያላቸው ተማሪዎች ሁሉንም በተሳትፎ የሚገኙ ጥቅሞች ሊያገኙ ይችላሉ።



መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: በማህበረሰባችሁ ውስጥ ምን ዓይነት የማስተማር ዘዴ ነው የተለመደው? በክፍል ውስጥ በተማሪዎች የሚመሩ ተግባራት አሉ?

በሁለቱም አይነት አቀራረቦች ጥቅሞች እና ጉዳዮች ምክንያት፣ አብዛኛዎቹ መምህራን የተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎችን በማጣመር ትምህርት አስጣጣቸውም እንዲሁ ይለያያሉ። በእርግጥ ይህ የሥልጠና መመሪያ መምህር-ተኮር እና ተማሪ-ተኮር ክፍሎችን ያካተተ ሲሆን እንደ ድብልቅ ዘዴ ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል።

የሚከተለው ሰንጠረዥ አምስት የማስተማሪያ ዘዴዎችን ገፅታዎች ከብዙ መምህር-ተኮር እስከ ብዙ ተማሪ-ተኮር ድረስ ያሳያል ።

	መምህር-ተኮር ←		ወደ	→ ተማሪ-ተኮር	
ዘይቤ	ትምህርታዊ ገለጻ / የመምራን ስልጣን	በተግባር ማሳየት/ አሰልጣኝ ዘይቤ	ቅልቀል / ድብልቅ	አመቻች / በተሳታፊው የመንቀሳቀስ ዘይቤ	ወኪል / ቡድን
የአስተማሪ ሚና	መንገር	በተግባር ማሳየት	ድብልቅ	መምራት	ማማከር
የተማሪዎች ሚና	መስማት፣ ማስታወሻዎችን መውሰድ	መመልከት፣ መመሪያዎችን መከተል	ድብልቅ	መሳተፍ፣ አዳዲስ ነገሮችን ማሰስ	መተባበር፣ ማነሳሳት
ምሳሌዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለጻዎች	ሰርቶ ማሳያ ፣ አስተማሪ ሞዴሎችን ያሳያል እንዲሁም ተማሪዎች ምሳሌውን ይከተላሉ	ድብልቅ	ጨዋታዎች፣ ጭውውት፣ ውይይት	የቡድን ሥራ፣ ፕሮጀክቶች

አንዳንድ ጊዜ መምህራን በክፍል ውስጥ በአብዛኛው ተማሪ-ተኮር የሆነ አቀራረብን መጠቀም ምችት አይሰማቸውም። ይህም ያላቸውን ቁጥጥር እንደሚያዳክም ወይም ክፍለ-ጊዜው እንደሚዘገባቸው ስለሚሰማቸው ነው። ሆኖም ፣ አንድ አስተማሪ በክፍሉ ማዕከል ውስጥ ሳይኖርም የክፍሉ ሐላፊ ገፅ-ባህሪ ሊኖረው ይችላል። እንዲሁም ተማሪዎቹ በትምህርታቸው የበለጠ ይሳተፋሉ በተጨማሪም ብዙውን ጊዜ ከተማሪ-ተኮር ተግባራት የተሻለ ዕውቀቱን ይይዛሉ ፣ እንዲሁም ለረጅም ጊዜ ስኬታማ እንዲሆኑ የሚረዳቸውን ክህሎቶች ያገኛሉ። የዚህ የጤና ፕሮግራም ግብ እውቀትን ከማግኘትም በላይ ጤናማ የባህሪ ለውጦችን ስለሚያነሳሳ የተማሪ-ተኮር እንቅስቃሴዎችን (ጨዋታዎችን) አጠቃቀም እናበረታታለን ።



1.5 ተግባር፡ ጭውውት

40 ደቂቃዎች

የሚከተሉትን መመሪያዎች ከተሳታፊዎች ጋር በጋራ በመሄድ በቡድን እንዲሰሩ ማድረግ፡፡ አካሄዳቸውን ለመከታተል እና ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ ትችላለህ፤ በክፍል ውስጥ ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሰሩ አድርግ፡፡

ክፍለ ጊዜ አንድን ለማጠናቀቅ፣ ተሳታፊዎች የማስተማሪያ ቁሳቁሶችን ለመገምገም እና የተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎችን ለመለማመድ ጭውውት ያደርጋሉ፡፡

የጭውውቱ መመሪያ

1. ተሳታፊዎች ከ4-8 ሰዎች በመሆን ቡድን እንዲሰሩ መንገር፡፡
2. የትራኮማ መተላለፊያ መንገዶችን (አምስት ዋና ዋና መንገዶች) ለማስተማር ጭውውት እንዲሰሩ መንገር፡፡ አንድ ሰው “አስተማሪ” ሆኖ ጭውውት ሲሰራ ሌሎች ተሳታፊዎች ደግሞ “ተማሪ” ሆነው ጭውውቱን ይሰራሉ፡፡ በጭውውቱ ወቅት ሚናቸውን መቀየር ይችላሉ፡፡
3. በመጀመሪያ ተሳታፊዎች በትራኮማ መተላለፊያ መንገድ ላይ መምህር-ተኮር ትምህርት ላይ ጭውውት ያደርጋሉ፡፡ አስተማሪው በዚህ ጭውውት ውስጥ ሁሉንም ንግግሮች ማለት ይኖርበታል፡፡ ይህን ጭውውት ለመለማመድ 10 ደቂቃ ይሰጣቸዋል፡፡
4. ቀጥሎ በትራኮማ መተላለፊያ መንገድ ላይ ተማሪ-ተኮር ትምህርት ላይ ጭውውት ያደርጋሉ፡፡ ተማሪዎቹ በዚህ ጭውውት ውስጥ አብዛኛውን ንግግር ማድረግ አለባቸው፡፡ በቡድን ሥራ ፣ በድራማ ፣ እርስ በእርስ በመማማር ወይም ጨዋታ በመጫወት መማር ይችላሉ፡፡ መምህሩ ተማሪዎችን መመሪያዎችን በማሳየት ይረዳል ነገር ግን ተማሪዎቹ እንዲመሩ ያደርጋቸዋል ፡፡ ይህን ጭውውት ለመለማመድ 10 ደቂቃ ይሰጣቸዋል፡፡
5. ቡድኖቹ ልምምድ በሚያደርጉበት ወቅት ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት እና የተሻለ መስራታቸውን ለመከታተል በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ፡፡
6. ሁሉም ቡድኖች ጭውውቱን ለመለማመድ ጊዜ ካገኙ በኋላ 2 ቡድኖች ወደ ፊት መጥተው የየራሳቸውን ጭውውት ለሁሉም እንዲያቀርቡ መጠየቅ፡፡
7. ጥያቄ
 - ለተማሪዎች ይበልጥ አሳታፊው ዘዴ የትኛው ነው?
 - የትኛውን ዘዴ ትመርጣላችሁ? ለምን? ወይስ ይህን ትምህርት ለማስተማር ሌላ የምትመርጡት ዘዴ አለ?





■ ሁሉም አስተማሪዎች እና አሰልጣኞች

ክፍል 2: በሽታን መከላከልና የባህሪ ለውጥ ማምጣት

2.1 “ቀልድ” ማዘጋጀት

15 ደቂቃዎች

አመቻቹ ተሳታፊዎች ለተወሰኑ ንግግሮች ምላሽ ለመስጠት የሚቆሙበት ወይም የሚቀመጡበት መልመኛዎች እንዲሰሩ ይመራቸዋል።

ባለፈው ክፍለ-ጊዜ ሰዎች መረጃን ማስተማር ስለሚችሉባቸው የተለያዩ መንገዶች ተወያይተናል ። ሆኖም ፣ ሰዎች በተለያዩ መንገዶች መማር እንደሚችሉም መገንዘብም አስፈላጊ ነው ። ተማሪዎችን ስለ ትራኮማ በምናስተምርበት ወቅት ተማሪዎች በሚያስታውሱት እና በውስጣቸው እንዲቅር በሚያደርግ መንገድ እንዲማሩ እንፈልጋለን ። እኛም ራሳችን አንደተማሪ ሆነን በማሰብ ይህንን ክፍለ ጊዜ እንጀምራለን። እንዴት በተሻለ መንገድ እንማራለን?

ቀልድን ለማቅረብ መመሪያዎች

1. አሰልጣኙ ስለሆነ ነገር ንግግር ያደርጋል።
2. ተሳታፊዎች ንግግሩ ለእነርሱ እውነት ከሆነ ይቆማሉ። ካልሆነ እንደተቀመጡ ይቀራሉ።
3. አሰልጣኙ ተጨማሪ ማብራሪያ እንዲሰጡ ተሳታፊዎችን ሊጠራ ይችላል።

ንግግሮች/የሚቀርቡ ሐሳቦች:

- ማንበብ የሚያስደስታችሁ እና የሚያዝናናችሁ ከሆነ ቁሙ (ይሄም ለሥራ ሳይሆን) ።
- ጥሩ አቅጣጫን የማወቅ ስሜት ያላችሁ እና በአዳዲስ ቦታዎች ላይ መንገዳችሁን በቀላሉ ማግኘት የምትችሉ ቁሙ ።
- ሂሳብ ወይም ቁጥራዊ መረጃ ከምትወዷቸው የትምህርት ዘርፎች ውስጥ ከሆነ ቁሙ ።
- ሥዕል መሳል የምትውዱ እና ጎበዝ እንደሆናችሁ የምታስቡ ቁሙ ።
- ታሪኮችን (ተረት) መናገር የምትውዱ ከሆነ ቁሙ።
- ብቻህን ስትሆን የተሻለ የምትሰራ ከሆነ ቁም ።
- በቡድን እና ከሌሎች ሰዎች ጋር በተሻለ ሁኔታ የምትሰሩ ከሆነ ቁሙ ።
- የመዝሙሮችን ቅላጭዎች እና ዜማዎችን በቀላሉ ማስታወስ የምትችሉ ከሆነ ቁሙ ።
- በስፖርቶች መዝናናት የምትውዱ ከሆነ ቁሙ።
- ተፈጥሮን በማድነቅ ጊዜ ማሳለፍ የምትውዱ እና ብዙ የተለያዩ የእጽዋት እና የእንስሳት ዓይነቶችን መለየት የምትችሉ ከሆነ ቁሙ ።

ውይይቱን ለማስቀጠል የሚነሱ ጥያቄዎች:-



- አብዛኞቹ ሰዎች በትኛው ሐሳብ ቆሙ?
- ቡድኑ በሳይንቲስቶች ወይም በፖሊሶች የተሞላ ቢሆን ኖሮ መልሱ ከዚህ የተለየ ይሆናል ብላችሁ ታስባላችሁ?

2.2 የ“ማመንን” ስልት

15 minutes

መረጃውን ከተሳታፊዎቹ ጋር መገምገም። ይህን ክፍል በፎቶ፣ በትምህርታዊ ገለጻ ወይም በውይይት ማገዝ ይቻላል።

ባለፈው ክፍለ ጊዜ እንደተብራራው ትራኮማ የአይን ችግር የሚያመጣ በሽታ ነው። ብዙውን ጊዜ በትናንሽ ልጆች ላይ እንደ ቁስለት (infection) እንደ ማቃጠል እና ፈሳሽ ይኖረዋል። ይሁን እንጂ በተደጋጋሚ ከተያዙ በኋላ የዓይን ጠባሳ ሊያስከትልና የማየት ችግር ብሎም ዓይነ-ስውርነት ሊያስከትል ይችላል።

የ“ማመንን” ስልት: ትራኮማ በሽታ በግለሰቦችም ሆነ በማህበረሰብ ላይ ከፈፍተኛ ጫና አለው። ምክንያቱም ልጆች ወደ ትምህርት ቤት እንዳይሄዱ እና አዋቂዎች ስራ ሰርተው ቤተሰቦቻቸውን መንከባከብ እንዳይችሉ ስለሚያደርግ ነው። በተጨማሪም በአይነ-ስውርነት ምክንያት ምርታማነትን በመቀነስ በሃገር ኢኮኖሚም ላይ ከፈተኛ ተፅዕኖ ያስከትላል። በነዚህ ምክንያቶች የዓለም ጤና ድርጅት (WHO) እና የኢትዮጵያ መንግስት የትራኮማ በሽታን ቅድሚያ መጥፋት ካለባቸው በሽታዎች ውስጥ መድብውታል። ትራኮማን ለመከላከል እና ለማጥፋት፣ የዓለም የጤና ድርጅት (WHO) የ“ማመንን” ስልት መጠቀምን ይመክራል።

ትራኮማን ለመከላከል የ“ማመንን” ስልት		
በቀዶ ሕክምና ማከም		ወደ ከፍተኛ ደረጃ የደረሰ ወይም አየነ-ስውርነት ሊያደርስ ወደ ሚቸልበት ደረጃ ሲደርስ በቀዶ ሕክምና ማከም።
የፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒት (Antibiotics)		አብዛኛውን ጊዜ ማህበረሰብ አቀፍ መድሃኒት እደላ ዘመቻዎች በማድረግ አፍለኛ ትራኮማን ፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒት (Azithromycine) በመጠቀም ማጥፋት።
የፊት ንጽህና		በበሽታው ላለመያዝ እነዲሁም ከህክመና በኋላ እንደገና ላለመያዝ፣ እጅ እና ፊትን በሳሙና እና በውሃ አንዲታጠቡ ማበረታታት።
የአካባቢ ንጽህናን ማሻሻያ		የበሽታውን ስርጭት ለመቀነስ፣ የንጹህ ውሃ አቅርቦት እና የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ፣ በተጨማሪም የዝንቦችን የመራቢያ ቦታ ለመቀነስ የእንስሳትን ቆሻሻ እና የሰውን ዓይነ-ምድር (ሰገራ) በተገቢው መንገድ ማስወገድ።



የመጀመሪያዎቹ ሁለት የ“ማመንን” ስልቶች ማለትም ቀዶ ሕክምና እና የፀረ-ተህዋሲያን መድሃኒቶች እደላ አፍለኛ ትራኩማን ማከም ላይ ትኩረት ያደረጉ ናቸው። ሌሎች ሁለቱ የ“ማመንን” ስልቶች ማለትም የፊት ንጽህናን መጠበቅ እና አካባቢ ጽዳትን ንጽህናን ማሻሻል በበሽታ እንዳይያዙ በመከላከል ላይ ያተኮሩ ናቸው። ትራኩማን በሽታን ለማጥፋት ሕክምናም ሆነ የመከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም በጣም አስፈላጊ ነው።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: በአሁኑ ጊዜ አብዛኛዎቹ የትራኩማ ማጥፋት መርሃግብሮች በመጀመሪያዎቹ ሁለት ክፍሎች ማለትም በቀዶ ሕክምናና በፀረ-ተህዋሲያን መድኃኒት እደላ ላይ ብቻ ያተኮረ ነው። እንደ የባህሪ ለውጥ እና የውሃ፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንፅህና (WASH) በመሳሰሉት የመከላከያ ክፍሎች ላይ ለምን አያተኩሩም?

መልስ: ሰዎች ቀዶ ሕክምና ከተደረገላቸው እና መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ በቶሎው ውጤት ስለሚያገኙበት ነው፤ ይህ ደግሞ ለጋሽ ድርጅቶች እና መንግስት ያመጡትን ለውጥ እንዲያሳዩ ይረዳቸዋል። ይሁን እንጂ፣ የውሃ አቅርቦትን ማሻሻል፣ የአካባቢው ጽዳትን መጠበቅ እና የግል ንጽህና ላይ ለውጥ ማምጣት ሁልጊዜ ሃብት፣ ገንዘብ እና የባህሪ ለውጥ (ፊትን እና የእጅ ንፅህናን መጠበቅ የመሳሰሉትን) ማየት ረጅም ጊዜ ሊወስድ ይችላል እንዲሁም ብዙውን ጊዜ ለመከታተል አስቸጋሪ ነው። ይህ የጤና ትምህርት ፕሮግራም የፊት ንጽህና አጠባበቅ እና የአካባቢ ጽዳት መጠበቅ ስልቶች ላይ ያተኩራል።

2.3 የባህሪ ለውጥ 20 ደቋቋሞች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም።

መድሃኒት ትራኩማን ለማከም እና ሰዎችን ለህመም የሚያጋልጡ ባክቴሪያዎችን ለመግደል ያስፈልጋል። ጤናማ ለመሆን ወሳኝ እርምጃ በመሆኑ በማህበረሰብ አቀፍ መድኃኒት እደላ ወቅት ተማሪዎች መድኃኒት እንዲወስዱ ማበረታታት ይኖርብናል።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: ብዙ ሰዎች መድሃኒቱን ከወሰዱ በኋላ ይሻላቸዋል። ሆኖም ከተወሰነ ጊዜ በኋላ እንደገና ሊታመሙ ይችላሉ ፡ ለምን?

መልስ: ጸረ-ተህዋሲ መድኃኒቶች በወቅቱ በሰውነታቸው ውስጥ ያሉ ተህዋሲያን(ባክቴሪያዎችን) ይገድላሉ። ይሁን እንጂ ሰዎች ከዚህ በፊት ለበሽታው ተጋላጭ እንዲሆኑ ያደረጋቸውን ጤናማ ያልሆኑ ልማዶች ማከናወናቸውን ስለሚቀጥሉ እንደገና በበሽታው ይያዛሉ። በዚህም ምክንያት ይህ የጤና ፕሮግራም የበሽታውን የስረጭት ዑደት ለማቋረጥ በፊት ንጽህና እና በአካባቢ ጽዳት ላይ ያተኩራል።

ትራኩማ በሽታን የመከላከያ ባሕሪዎች: የትምህርት ቤቱ ፕሮግራም ትራኩማን መከላከል የሚያስችሉ ጤናማ ባህሪዎችን፣ እንዲሁም ሌሎች ከንፅህና ጉደለት ጋር የተያያዙ በሽታዎችን ሊከላከሉ የሚችሉ ጤናማ ባህሪዎችን ያስተምራል። እነዚህ ጤናማ ባህሪዎች በአምስት ቁልፍ መልዕክቶች ላይ የተመሰረቱ ናቸው። መልዕክቶቹም የግል ንጽህና መጠበቅን እና አካባቢን ንጹህ ከማድረግ ጋር የተያያዙ ናቸው።



ቁልፍ መልክቶች	የግል ባህሪያት
ንጹህ እጆች	 <p>ወሳኝ በሆኑ ጊዜያቶች እጅን በውሃ እና በሳሙና መታጠብ።</p>
ንጹህ ፊት	 <p>ፊትን በውሃና በሳሙና መታጠብ፤ ፊታችንን ለማዳረቅ የምንጠቀምበትን ፎጣ ከሌላ ሰው ጋር በጋራ አለመጠቀም።</p>
ንጹህ አካባቢ	 <p>መጸዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውኃ መገኛዎች አጠገብ አለመፀዳዳት።</p>
ንጹህ ስፍራ	 <p>ሽንት ቤቱን፣ ክፍሉን እና ግቢውን ማጽዳት።</p>
ጤናማ ዳደሮች እና ቤተሰብ	 <p>ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር!</p>

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል፡ በእንተ አስተያየት የትኞቹ ቁልፍ መልእክቶች በአካባቢያችሁ ላሉት ልጆች በጣም ጠቃሚ ናቸው?

ንጹህ እጆች፡- እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ በሽታን ለመከላከል ከሚያስችሉ ዋና ዋና ባህሪያት አንዱ ነው። ትራኮማ ብቻን ሳይሆን ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል ። በተጨማሪም በሽታን ለመከላከል በጣም ርካሽ ከሆኑት (ብዙ ዋጋ ከማይጠይቁ) መንገዶች አንዱ ነው ። ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች **አባሪ አንድ (Appendex 1)** ላይ ይገኛሉ። መምህራን ለተማሪዎቻቸው ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች በተግባር እንዲያሳዩላቸው ይመከራል።

- **ከትራኮማ ጋር ያለው ግንኙነት፡-** አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን ከነካ በኋላ የጤነኛውን ሰው እጅ ይነካል። ከዚያም በቆሽሹ እጆቹ ዓይኖቹን ከነካ ተህዋሲያኑን (ባክቴሪያዎቹን) በማስተላለፍ ሊታመም ይችላል።
- **ከሌሎች በሽታዎች ጋር ያለው ግንኙነት፡-** ባክቴሪያዎችና ጥገኛ ተውሳኮች በሰገራ አማካኝነት በእጅ አማካኝነት ወደ አፍ በመግባት ሊዛመቱ ይችላሉ። ይህ የሚሆነው አንድ ሰው ከተፀዳዳ በኋላ እጆቹን ሳይታጠብ ምግብ ሲመገብ ነው። ሌላው ቀርቶ 1 ግራም ሰገራ እንኳን በሽታውን ሊያስተላለፍ ስለሚችል ሰዎች እጃቸውን መታጠባቸው በጣም አስፈላጊ ነው!
- **ወሳኝ የእጅ መታጠብ በጣም ጊዜያቶች ፡-**

- 1) ምግብ ከመመገብ ወይም ከመንካት በፊት
- 2) ከመፀዳጃ ቤት ሲመለሱ



3) እንሰሳትን ከነኩ ወይም ከተጫወቱ በኋላ

ለአስተማሪዎቹ የሚሆን ማስታወሻ:- ለተማሪዎቻችሁ እንዲህ ብላችሁ ንገሯቸው፡ “እያወቃችሁ ሰገራ ትበላላችሁ? እጃችሁን ሳትታጠቡ ምግብ ከበላችሁ ሰገራ እየበላችሁ ሊሆን ይችላል፤ ባይኖሩትን ማየት የማንችለው አንድ ግራም ሰገራ እንኳን ቢሆን በሽታን ሊያስተላልፍ ይችላል።”

ንጹህ ፊት: ልጆች ትራኮማ እንዳዛቸው ፊታቸውን በሳሙናና በውሃ መታጠብ ይኖርባቸዋል። ፊታቸውን ሲያዳርቁ ከሌሎች ልጆች ጋር በጋራ ሳይጠቀሙ በንጹሕ ፎጣ ማዳረቅ ይኖርባቸዋል ።

- **ከትራኮማ ጋር ያለው ግንኙነት:-** የቆሽሽ ፊት ዝንቦችን ይሰባል፤ ዝንቦች ደግሞ ከታመመ ሕፃን ወደ ጤነኛ ህፃን ትራኮማ ሊያስተላልፉ ይችላሉ። በተጨማሪም ባክቴሪያዎቹ ሰዎች በጋራ በሚጠቅሙባቸው ማዳረቂያ ፎጣዎች ሊተላለፉ ይችላሉ።
- **ወሳኝ ጊዜ:-** ፊትን መታጠብ የልጆች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ክፍል መሆን አለበት። በዚህ የጤና ትምህርት ፕሮግራም ውስጥ 1) ልጆች ከእንቅስቃሴቸው ሲነቁ ፊታቸውን እንዲያጥቡ እና 2) ከመተኛታቸው በፊት እንዲታጠቡ እናበረታታለን። በተጨማሪም በሚጫወቱበት ጊዜ ከቆሽሽ ፊታቸውን መታጠብ ሊያስፈልጋቸው ይችላል ።

ንፁህ አካባቢ: ለተማሪዎች በጣም አስፈላጊ ከሆኑ ሀቆች መካከል አንዱ ሰገራ በሽታን እንደሚያመጣ እና ሊያስተላልፍ እንደሚችል ማስተማር ነው። አንድ ግራም የሚመዘን ሰገራ እንኳን አደገኛ እና 10 ሚሊዮን ቫይረሶችን፣ 1 ሚሊዮን ባክቴሪያዎችንና ከአንድ መቶ በላይ ጥገኛ ተውሳኮችን ሊይዝ ይችላል። እነዚህ ተህዋሲያን ወደ ውሃ መገኛዎቻችን፣ ወደ ልጆቻችን ወይም ወደ ራሳችን እንዲሰራጩ አንፈልግም። በዚህም ምክንያት ተማሪዎች በመጸዳጃ ቤቶች መጠቀማቸው በጣም አስፈላጊ ነው።

አንድ ግራም ሰገራ ሊይዝ የሚችለው:-
10,000,000 ቫይረስ
1,000,000 ባክቴሪያ
100 የጥገኛ ተውሳኮ እንቁላሎች

- **ከትራኮማ ጋር ያለው ግንኙነት:-** ሰገራ ለዝንቦች መስፋፊያ መቼ ሁኔታ ይፈጥራል፤ ዝንቦች ደግሞ ትራኮማን ማስራጨት ይችላሉ።
- **ከሌሎች በሽታዎች ጋር ያለው ግንኙነት:-** የአንጀት ውስጥ ጥገኛ ትላትሎች እና ብልሃርዚያ በሽታዎች ሜዳ ላይ ከመጸዳዳት (ሽንት ቤት ካለመጠቀም) ጋር የተያያዙ ናቸው። ዝንቦች ሰገራ ላይ አርፈው ከቆዩ በኋላ በምግባችን ላይ ሲያርፉ ጥገኛ ተህዋሲያንን ሊያስራጩ ይችላሉ። ሰዎች በሚጠቅሙበት ውሃ አጠገብ የሚፀዳዱ ከሆነ፣ ለህመም ልንጋለጥ እንችላለን ።

ንፁህ ስፍራ: ሰዎች አዘውትረው የሚጠቀሙባቸው ስፍራዎች (ከውስጥም ሆነ ከውጭ) ከሰገራ እና ከቆሻሻ ንጹህ መሆን አለባቸው። የቆሽሽ አካባቢ ዝንቦችን በመሳብ በሽታን ያሰራጫል ።

ከትራኮማ ጋር ያለው ግንኙነት:- ዝንቦች በቆሽሽ አካባቢዎች ላይ በመራባት ከሰው ወደ ሰው ትራኮማን ያስራጫሉ ።

ጤናማ ቤተሰቦች እና ጓደኞች : የጤና ፕሮግራሙ ስኬታማ እንዲሆን ተማሪዎቹ ጤናማ መልዕክቶችን ለጓደኞቻቸው እና ለቤተሰቦቻቸው መንገር ይኖርባቸዋል። ተማሪዎቹን የጤና መልእክተኞች በማድረግ ለሌሎች አርአያ መሆን ስለሚጠበቅባቸው



በራሳቸው ባህሪ ላይ የበለጠ ባለቤትነት ይሰማቸዋል። በተጨማሪም ቤተሰቦቻቸው በቤት ውስጥ ጤናን ለማሻሻል ለውጦችን ማምጣት መጀመር እንዲችሉ ያደርጋቸዋል።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል : መምህራን በሽታን በመከላከል ረገድ ከፍተኛ ሚና አላቸው። ተማሪዎቹ ልማዳቸውንና ጠባያቸውን ወደ ጤናማ ባህሪያት ለመለወጥ ማስተማር ብቻ ሳይሆን አስተማሪዎቹ እነዚህ ባሕርያት ለተማሪዎቻቸው ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆኑ በተግባር ማሳየት የሚችሉት እንዴት ነው?

2.4 በርካታ ነገሮችን በአንዴ የማድረግ/የአስተሳሰብ ክህሎቶች 20 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም :: ይህንን ክፍል ትምህርታዊ ገለፃ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል ::

ሁሉም ሰዎች የተለያዩ ችሎታዎች ፣ ጥንካሬዎች እና ድክመቶች አሏቸው ፣ ሁላችንም በትንሹም ቢሆን በተለያዩ መንገዶች እንማራቸዋለን። ሆኖም ፣ ቀደም ባሉት ጊዜያት ባህላዊ የሆነ የትምህርት አሰጣጥ ጠበብ ባለ የማሰብ ችሎታ እይታ ላይ ብቻ ያተኮረ ነበር። በዚህም ብዙ ተማሪዎች ወደኋላ ቀርተዋል ወይም በችሎታቸው ላይ እምነት አጥተዋል ። በዚህ ምክንያት፣ ብዙህነት ያለው የማሰብ ችሎታ በፅንሰ-ሀሳብ ቀርቧል ። ምንም እንኳን አንዳንድ ተማሪዎች በትምህርታዊ ገለፃ መልክ በሚሰጡ ትምህርቶች የላቀ ውጤት ሊያገኙ ቢችሉም ፣ ሌሎች ሀሳቦችን በአይን በማየት ወይም በእጃቸው አንድ ነገር በማድረግ ሊያንፀባርቁ የችላሉ ። ስለሆነም መምህራኖች ሁሉንም ተማሪዎቻቸውን ተደራሽ ለማድረግ የተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎችን መጠቀማቸው አስፈላጊ ነው ።

ተማሪዎች እንዴት እንደሚማሩ እና እንዴት በማሰብ ችሎታ ብልጫ እንደሚወስዱ በተሻለ መልኩ ለመረዳት ስምንት ዓይነት ችሎታዎች ተለይተው በሚቀጥለው ሠንጠረዥ ውስጥ ተዘርዝረዋል። ሁሉም ተማሪዎች በእያንዳንዱ ውስጥ የተለያዩ ደረጃ ያለው ችሎታ እንደላቸው ልብ ማለት ያስፈልጋል። ባህላዊ ተማሪዎችም እንኳ ከሌሎች አቀራረቦች (እንደ ሥዕላዊ እና ጨዋታ-ተኮር ያሉ) ተጠቃሚ ይሆናሉ። ተማሪዎቻቸው የላቀ ውጤት ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ መምህራን በእያንዳንዱ ክፍል ውስጥ ቢያንስ 2-3 የተለያዩ ዘዴዎችን እንዲጠቀሙ እንመክራለን ።

ችሎታ	ጥንካሬዎች	ለመማርያ ክፍሉ ውስጥ የሚሆኑ ዘዴዎች
በምሳሌ ላይ ጎበዝ (vision)	ስዕሎችን ፣ ግራፎችን እና ካርታዎችን በመተርጎም፣ ጥሩ ሥዕል በመሳል እና ቀለም በመቀባት ይደሰታል፤ ንድፍ (Pattern) በቀላሉ ይገነዘባል።	ስዕል፣ ሀሳቦችን ለማሳየት ስዕሎችን እና ሰንጠረዦችን/ካርታዎችን በመጠቀም።
ቃል ላይ ጎበዝ (ንግ ግር)	በጽሑፍ እና የንግግር የሚገኙ መረጃዎችን ማስታወስ ላይ ጥሩ ነው፤ ማንበብ እና መፃፍ ያስደስተዋል፤ ሀሳቦችን በሚገባ ያብራራል።	ንባብ፣ መጻፍ፣ ውይይቶች፣ ተረት ተረት።
ቁጥር ላይ ጎበዝ (ሂሳብ)	ችግሮችን በመፍታት ረገድ ጥሩ ነው፤ ረቂቅ ሀሳቦችን በማሰብ ይደሰታል፤ በደንብ ያሰላል	ሙከራዎችን ማድረግ ፣ ችግሮችን በመፍታት፣ ሂሳብ እና አመክንዮ (logic) የሚጠቀሙ

በትምህርት ቤት ውስጥ በጤና እና ሥነ-ንፅህና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚደረጉ ጨዋታዎች | 20



	እንዲሁም ጭብጦችን ያሰላስላል ።	ጨዋታዎችን መጫወት።
የሰውነት እንቅስቃሴ ላይ ጎበዝ (ቆንጆ)	ዳንስ እና ስፖርት ላይ ጥሩ ነው፤ በእጆቹ ነገሮችን በመፍጠር ይደሰታል፤ ማድረግ/በመተግበር ይማራል።	በንቃት ጨዋታዎች በመጫወት፤ ፅንሰ-ሀሳቦችን በተግባር ማሳየት፤ ነገሮችን መገንባት።
ሙዚቃ ላይ ጎበዝ (ሙዚቀኛ)	በጥሩ ሁኔታ ዘፈኖችን እና ዜማዎችን ማሰታወስ ፤ በመዝፈን እና የሙዚቃ መሳሪያዎች በመጫወት ይደሰታል፤ የሙዚቃ ናታዎችን እና የሙዚቃ ንድፎችን በቀላሉ ያውቃል።	ፅንሰ-ሀሳቦችን ለማስተማር ዘፈኖችን እና ዳንሶችን/ጭፈራዎችን መጠቀም፤ ግጥም ፤ በጭብጨባ ሁኔታዎችን ማስታወስ ።
ከሰዎች ጋር በመግባባት ጎበዝ (ግለሰባዊ)	ጥሩ ተግባባብ፤ ሁኔታዎችን ከተለያዩ እይታዎች መመልከት ፤ ግጭቶችን መፍታት መቻል።	የቡድን ሥራ፤ የአቻ ለአቻ መማማር፤ ጨዋታዎች።
የራሱን ጥንካሬ ማወቅ ላይ ጎበዝ (ግለሰባዊ)	የራሱን ጥንካሬና ተነሳሽነት በመተንተን ጥሩ የሆነ፤ ሀሳቦችን እና የራሱን ስሜት በመተንተን ይደሰታል፤ ስለራሱ እጅግ በጣም ጥሩ ግንዛቤ መኖር።	የህትመት ጽሑፍ፤ ግብ የማስቀመጥ ተግባራት፤ ማንጸብራቅ።
ተፈጥሮ ላይ ጎበዝ (ተፈጥሮአዊ)	እፅዋትን እና እንስሳትን በመለየት እና በመመደብ ጥሩ መሆን፤ በተፈጥሮ ውስጥ በመሆኑ ይደሰታል፤ ለሳይንስ ፍላጎት ይኖረዋል።	በተፈጥሮ መንሸራሸር፤ ርዕሶችን ከተፈጥሮው ዓለም ጋር ማገናኘት፤ የትምህርት ቤት ቅጥር ግቢን ማጽዳት ወይም የአትክልት መትከል መጀመር።

በማጠቃለያ ሁሉም ተማሪዎች በክፍል ውስጥ የተለያዩ ተግባራትን በመደመር ተጠቃሚ ይሆናሉ። ብዙዎቹ ተማሪዎች ትምህርቱን ለመረዳት ይችላሉ፤ እንዲሁም የተለያዩ ተግባራት ለሁሉም የበለጠ ትኩረት የሚሰጥ ያደርግላቸዋል። እንደ ማስታወሻ፤ መምህራን ብዙ ነገሮችን ባንዴ የማድረግ ችሎታ እና ተግባራት ማግኘት አያስፈልጋቸውም። ሁሉም ሰዎች ብዙ አይነት ችሎታዎች አሏቸው። እናም ከትንሽም ቢሆን ጥቅም ያገኛሉ ፤ ስለሆነም የመማሪያ ይዘቱን ሳይቀንሱ ድብልቅ ተግባራት ላይ ያተኮሩ ያስፈልጋል።



መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል:

1. በመክፈቻ ተግባራት ላይ በመመርኮዝ በዚህ ቡድን ውስጥ የትኞቹ ችሎታዎች የተለመዱ ናቸው?
2. በትምህርቱ ውስጥ ከ2-3 የተለያዩ የተግባራት ዓይነቶችን እንዲያካትቱ እንመክራለን። ሁሉንም አይነት ችሎታዎች በትምህርቱ ሂደቱ ውስጥ መጠቀማችንን ለማረጋገጥ 8 ዓይነት ተግባራትን ማካተት ለምን አልተመከረም?

2.5 ተግባር: መዝሙሮች 40 ደቂቃዎች

ከተሳታፊዎች ጋር በመሆን የሚከተሉትን መመሪያዎች በመመልከት በቡድን ሆነው እንዲሰሩ ማድረግ። አካሄዳቸውን ለመከታተል እና ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ እና በዚህ ክፍል ውስጥ ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሰሩ መድረግ።

ክፍል ሁለትንን ለማጠናቀቅ፣ ተሳታፊዎች እጅና ፊታቸውን እንዴት እና መቼ በሚገባ መታጠብ እንዳለባቸው ለማስተማር የሚጠቀሙበትን መዝሙር ለማዘጋጀት ተሳታፊዎቹ በጋራ ይሰራሉ። ይህ መዝሙር ተማሪዎችን በመዝሙር ችሎታ ለማሳተፍ እንደ አንድ መንገድ ሊያገለግል ይችላል። ተማሪዎች አስፈላጊ መረጃዎችን እንዲያስታውሱ እና ትምህርቱ ለእነሱ የበለጠ አዝናኝ እንዲሆን ለማድረግ መዝሙሮች እና ግጥሞች ጥሩ መሣሪያ ናቸው።

ለመዝሙር መመሪያዎች:

1. ተሳታፊዎች ከ4-8 ሰዎች በመሆን ቡድን እንዲሰሩ ንገራቸው።
2. እጃቸውንና ፊታቸውን በሳሙናና በውኃ ለመታጠብ ስለሚያስችሏቸው ወሳኝ ጊዜያት የሚገልጽ መዝሙር እንደሚሰሩ ንገሯቸው። መዝሙሩ ሌሎች የትራኮማ በሽታ የመከላከያ ባህሪያትንም ሊያካትት ይችላል፤ ነገር ግን በተማሪው የትምህርት እቅድ ውስጥ ከሚከናወነው ተግባር ጋር በተያያዘ ቁልፍ ጊዜያቶችን ማካተት ይኖርበታል።
3. መዝሙሩ በአካባቢያቸው ቋንቋ መሆን አለበት፤ እንዲሁም በሌላ ታዋቂ ዘፈን ላይ የተመሠረተ በአዳዲስ ቃላት መተካት ሊሆን ይችላል።
4. ቡድኖቹ ሲሰሩ ስራቸውን ለመከታተል እና ለጥያቄዎቻቸው መልስ ለመስጠት በክፍል ውስጥ መንቀሳቀስ ያስፈልጋል።
5. ከ15-20 ደቂቃ በኋላ የተወሰኑትን ቡድኖች መዝሙሮቻቸውን ለሁሉም እንዲያቀርቡ ማድረግ።
6. ጊዜ ካለ፣ ተሳታፊዎች የወደዱትን መዝሙር ላይ ድምጽ እንዲሰጡ በማድረግ የመረጡትን መዝሙር ሁሉንም በአንድ ላይ እንዲማሩት ማድረግ።
7. ጥያቄ
 - መዝሙር በሰውነት እንቅስቃሴ ጎበዝ ለሆኑ ተማሪዎችም እንዲሆን እንዴት ማመቻቸት ይችላሉ?
 - በክፍላችሁ ውስጥ የአይታ ተማሪዎች አሉ፤ እነርሱን ስለ ተራኮማ በሽታ መከላከያ ባህሪያትን እንዴት ማስተማር ይችላላል?





■ የህጻናት አስተማሪዎች (ከ1-2 ኛ ክፍል)

ክፍል 3: ታሪካችን (ተረቶችን) በመንገር ግንኙነቶች መገንባት

3.1 ቁልፍ የሆኑ አነቃቂ መልዕክቶች

10 ደቂቃዎች

አመቻቹ ተሳታፊዎቹን አምስቱን ቁልፍ መልዕክቶች በየመሀሉ በማጨብጨብ የሚናገሩበት መልመጃ እንዲሰሩ ይመራቸዋል ።

ባለፉት ሁለት ክፍሎች፣ የትራኮማ በሽታን መተላለፊያ መንገዶች እና መከላከል ዘዴዎችን እንዲሁም በተለያዩ የመማር ማስተማር ስልቶች ላይ ተወያይተናል ። የተወሰኑ መረጃዎችን ለመገምገም እና ቡድኑን ዘና እንዲል ለማድረግ በቁልፍ መልዕክቶች ላይ አጭር ልምምድ እናደርጋለን ።

መመሪያዎች ለቀልዶቹ:

1. አመቻቹ “አሁን በ5 ቁልፍ መልዕክቶች እና በየመሀሉ በማጨብጨብ ክፍል 3ን እንከፍታለን” ይላል።
2. አመቻቹ ከቁልፍ መልዕክቶች አንዱን (ንጹህ እጆች) ይልና ሁሉም አንድ ጊዜ አብረው ያጨበጭባሉ።
3. አንድ ሌላ ተሳታፊ ቁልፍ መልዕክት እንዲናገር መጠቀም ሁሉም ሰው እንደገና አንድ ላይ ያጨበጭባል።
4. ከዚያም ያ ሰው ሌላ ቁልፍ መልዕክት ለሚል ሌላ ተሳታፊ ይጠቁም ወዘተ...።
5. ደግመው ደጋግመው ግን በፍጥነት ማለት።

ጥያቄ:

- በመጀመሪያዎቹ ሁለት ክፍሎች ላይ ማንኛውም አይነት ጥያቄዎች አሏችሁ?

3.2 የልጅነት እድሜ

15 ደቂቃ

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም። ይህንን ክፍል ትምህርታዊ ገለጻ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል።

ልጅነት ዕድሜ ላይ ማተኮር: በትናንሽ ልጆች ላይ በተለየ ሁኔታ ትኩረት የሚያደርግ የትራኮማ የጤና ትምህርት ፕሮግራም ለመተግበር ብዙ ምክንያቶች አሉ። ለምሳሌ ፡

- ትናንሽ ልጆች በበሽታው የመያዝ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው ። በልጅነት ጊዜ በተደጋግሚ በበሽታው መጠቃት በአዋቂነት እድሜ ላይ ወደ ዓይነ-ስውርነት ያደርሳል ።
- በልጅነት ዕድሜ ውስጥ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች የሚቀረጹት በልጆች እድሜ ላይ የተወሰኑ ባህሪያትን እና ልምዶችን ለመፍጠር ነው። ቀደም ብለው በልጅነት ዕድሜ የተለመዱ ባህሪያት እና ልምዶች ለዓመታት የሚቀጥሉ እና ለወደፊቱም በሽታን የመከላከል ዕድላቸው ሰፊ ነው ።



- ቀደም ብለን ያገለበጥናቸው ባሕርያትና ልማዶች ለዓመታት አብረውን የመቀጠል እድላቸው ሰፊ ሲሆን እንደገና በበሽታው መያዝንም ይከላከላል።
- ትናንሽ ልጆች በቀላሉ ሊቀረጹ የሚችሉና ከሁኔታዎች ጋር ራሳቸውን ማስማማት የሚችሉ ለለውጥ የሚስማሙ ናቸው። ከወጣቶች እና ጎልማሶች በበለጠ ፍጥነት እና በቀላሉ አዳዲስ ልምዶችን መማር እና መቀበል ይችላሉ።
- ልጆች የተማሩትን መረጃ በማስተላለፍ በሌሎች ላይ ተጽዕኖ የማድረግ ችሎታ አላቸው፤ ስለሆነም በቤተሰቦቻቸው ላይ የባህሪ ለውጥ እንዲመጣ ያበረታታሉ እንሁም በቤተሰብ ውስጥ የንፅህና አጠባበቅ ልምዶችን ያሻሽላሉ ።

የህፃናት እድገት: ሕጻንነት (0-8 ዓመት) በሰው ልጅ እድገት ውስጥ ወሳኝ ወቅት ተደርጎ ይቆጠራል፤ አካላዊ፣ ማኅበራዊ ስሜታዊና የማሰብ ችሎታ ማዳበርን ጨምሮ በሁሉም የሕይወት ዘርፎች አስገራሚ ለውጦች ይከሰታሉ። ይህ ወቅት አንድ ሰው ማን እንደሚሆን የሚቀርጽበት ወሳኝ የሆነ ጊዜ ነው ። የልጅነት ትምህርት፣ በማሰብ ችሎታ፣ ባሕርይና የወደፊት የሥራ ዕድል ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ እንደሚያሳድር ጥናቶች አመለካከተዋል። በዚህም ምክንያት የተባበሩት መንግስታት ድርጅትና ሌሎች ፖሊሲ አውጪዎች የልጅነት ትምህርት ለጤና፣ ለኢኮኖሚና ለሀገር ዕድገት ትልቅ ኢንቨስትመንት እንዲሆን ማበረታታት ጀምረዋል።

የሚከተሉት 5 ነገሮች በልጅነት ጊዜ ይዳብራሉ፡

በልጅነት ጊዜ እድገት የሚታይባቸው ጉዳዮች/ነገሮች	
በሽታን የመቋቋም አቅም	በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት የሚፈጠሩት ገና በለጋ ዕድሜ ሲሆን የአንድን ሰው የእድሜ ዘመን ጤንነት ይወስናሉ።
ባህሪያት እና ልማዶች	ትናንሽ ልጆች በቀሪው የሕይወት ዘመናቸው አብረዋቸው የሚኖሩ ልማዶችንና ባህሪያትን ይማራሉ ።
እርስ-በርስ ግንኙነት እና የሐሳብ ልውውጥ	ልጆች ከሌሎች ሰዎች እና ከአካባቢያቸው ጋር ለመግባባት እና የሐሳብ ልውውጥ ለማድረግ ከህሎቶችን ይገነባሉ ፤ ይህም በሕይወት ዘመናቸው ሁሉ በሚኖራቸው መልካም ግንኙነቶች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል ።
በጨዋታ ውስጥ መማር	ልጆች በጨዋታዎች፣ በመዝሙሮች እና በድራማዎች በጣም ውጤታማ በሆነ መንገድ ይማራሉ። - በጨዋታ መሃል መማር እንዴት ከሰዎች ጋር መልካም ግንኙነት መፍጠር አንዳለባቸው መረዳት እንዲችሉ ያገዛቸዋል።
ማሰብ እና ቋንቋ	በእነዚህ የእድገት ዓመታት ውስጥ የቋንቋ እና የአስተሳሰብ እድገት ወሳኝ ነው። ለዚህም ነው ከልጆች ጋር መነጋገር ፣ ነገሮችን በጥልቀት ማስረዳት ፣ ጥያቄዎችን መጠየቅ እና ታሪኮችን መንገር አስፈላጊ የሆነው።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል :- ትናንሽ ልጆች (1ኛ ክፍል) ለመጀመሪያ ጊዜ ወደ ትምህርት ቤት ሲመጡ የሚማሯቸው አንዳንድ አዳዲስ ባህሪዎች ምንድን ናቸው፡



ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች፡ በክፍል ውስጥ እጅን ማውጣት፣ ከሌሎች ተማሪዎች ጋር ሰልፍ መቆም ፣ መጻፍ ቤት መሄድ (ቤታቸው መጻፍ ከሌላቸው) ወዘተ ።

3.3 መልዕክት ማስተላለፊያ ስልቶች 10 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል ትምህርታዊ ገለፃ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል ።

የባህሪ ለውጥ፡ የባህሪ ለውጥ ማምጣት ቀላል ተግባር አይደለም፤ ጤናማ ባህሪ ከመማር በላይ የሆኑ ነገሮችን ያካትታል። ሰዎችም ለመለወጥ ተነሳሽነት እና ልምምድ ይፈልጋሉ ። ስለ በሽታ የመከላከያ ባህሪያት ትናንሽ ልጆችን ሲያስተምሯቸው ሊረዱ የሚችሉት አንዳንድ ስልቶች እዚህ ተጠቅሰዋል፡፡

- ✓ **ባህሪውን በማሳየት ሞዴል መሆን** - ህፃናት ሌሎችን በማየት እና ከሌሎች በመኮረጅ ባህሪያትን ይማራሉ ። እጃቸውን እና ፊታቸውን እንዴት እንደሚታጠቡ ማሳየት እና እነሱም እንዲለማመዱ ማድረግ ይቻላል።
- ✓ **ስሜታዊ ግንኙነትን መገንባት** - ከልብ ወለድ ገጸ-ባህሪያት ጋር ማገናኘት እና በድርጊቶቻቸው ላይ መመስገናት ስለሚችሉ ትናንሽ ህፃናትን ለማስተማር ተረት-ተረት ጥሩ መሣሪያ ነው ።
- ✓ **ተማሪዎች እንደአስተማሪዎች እንዲሆኑ መጠየቅ** - ምላሽ ሰጭ ተረት ተማሪዎች በልብ ወለድ ታሪክ ውስጥ እንዲሳተፉ ይጠይቃል ። ገጸ-ባህሪያቱ ግባቸውን ለማሳካት እንዴት ሊረዱቸው ይችላሉ? ለሌሎች ባህሪያትን ሞዴል እንዲያደርጉ እና አስፈላጊ የጤና መልዕክቶችን በማሰራጨት እንደ አስተማሪ ሆነው እንዲሠሩ መጠየቅ።
- ✓ **ምናባዊነት (በዓይነ ሕሊና የማየት ችሎታን) እና የፈጠራ ችሎታን ማዳበር** - ምናባዊነት (በዓይነ ሕሊና የማየት) ለህፃናት አዕምሮ እና ማህበራዊ እድገት ወሳኝ መሳሪያ ነው። በምናባዊ መንገድ ተማሪዎች አዳዲስ ሃሳቦችን መጫወት እና የሚማሩትን ነገር ሙከራ ማድረግ የሚችሉባቸውን ሁኔታዎች መፍጠር ይችላሉ።
- ✓ **በሁለንተናዊ ችሎታ ተደራሽ እንዲሆኑ ማድረግ** - ተማሪዎቹን በሥዕል፣ በዘፈን እና በተለያዩ ድርጊቶች ላይ ማሳተፍ። በተሻለ መልኩ በጉዳዩ ላይ ገብተውበት በውስጣቸው እንዲቀመጥ የሚያደርግ ተጨማሪ መንገድ ይፈጥራል።
- ✓ **ድግግሞሽ መፍጠር** - ልጆች የዕለት ተዕለት ሕይወታቸው አካል ከሆነ ባህሪያቶችን ያስታውሳሉ ። አስተማሪዎች በየቀኑ እጃቸውን ለመታጠብ ወይም የፊት ንጽሕናን ለመቆጣጠር የተወሰነ ጊዜ ሊመድቡ ይችላሉ፤ ይህ ከሆነ ተማሪዎቹ ይህን ጊዜ መጠበቅና ዝግጁ መሆን እንዳለባቸው ያውቃሉ።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል፡ ትናንሽ ልጆችን (ከ 0 እስከ 8 አመት) ለማስተማር ሌሎች ስልቶችን ያውቃሉ?

3.4 ተረት 10 minutes

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል በ ትምህርታዊ ገለፃ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል ።

ተረት በጣም ጥንታዊ እና ውጤታማ የማስተማሪያ መሳሪያዎች አንዱ ነው ። አንድ ታሪክ ቁልፍ የሆኑ መልእክቶችን በምሳሌ ለማስረዳትና አስፈላጊ የሆኑ ሐሳቦችን ለተማሪዎች በሚጠቅምና ከትምህርቱ ጋር ይበልጥ ሊያገናኝ የሚችለውን መንገድ ሊያስተምር ይችላል። አድማጮች መረጃው እንደ ወረደ ቀርቦ ከሚሰማቸው ይልቅ ከገጸ ባሕርያቶቹ ጋር ስሜታዊ ወይም የግል ግንኙነት



እንዳላቸው ሊሰማቸው ይችላል። ከዚህም በላይ ታሪኮች በዓይነ-ሕሊና የማየት ችሎታ እንዲኖራቸው በማድረግ የአድማጮችን አዕምሮ የሚያንቀሳቅሱ ናቸው።

በክፍል ውስጥ: በክፍል ውስጥ ታሪኮች በሚጠቀሙበት ጊዜ ተማሪዎች ታሪኩን በአእምሯቸው ውስጥ በዓይነ-ሕሊናቸው መሳል፣ ምን ሊፈጠር እንደሚችል መገመት፣ በጥልቀት የማሰብ ችሎታቸውን በመጠቀም በታሪኩ ላይ መጨመር ወይም በውስጡ ያሉትን ችግሮች መፍታት ይችላሉ። እነዚህ ተግባራቶች የተማሪዎቹን የማዳመጥና የመናገር ችሎታ ያሻሽላሉ። በተጨማሪም ተረት መናገር ተማሪዎች በራሳቸው ላይ እምነት እንዲያድርባቸውና ማንበብና መጻፍ እንዲችሉ ሊያነሳሳቸው ይችላል ።

የሚከተሉት ጠቃሚ ምክሮች ተረት ስሜትን ይበልጥ የሚቀሰቅስ እንዲሆን ያደርጋሉ፡-

- ✓ **ድምፆችን መጠቀም:** ከገጸ-ባህሪያት ጋር መጫወት እና ለእያንዳንዳቸው የተለያዩ ድምፆችን መጠቀም።
- ✓ **የሰውነት እንቅስቃሴን መጠቀም:** ቁልፍ የሆኑ ነጥቦችን ወይም ድርጊቶችን በምሳሌ ለማስረዳት በአካላዊ እንቅስቃሴ መግለጽ።
- ✓ **በታሪኩ ላይ መጨመር - ትረካውን ለማበልጸግ መብራሪያዎችን መጨመር።**
- ✓ **ተማሪዎች ምላሽ እንዲሰጡ መጠየቅ -** ቀጥሎ ምን እንደሚከስት ለመገመት ወይም በታሪኩ ውስጥ አዳዲስ ሁኔታዎችን ለመፍጠር ዓይነ-ሕሊናቸውን እንዲጠቀሙ ማድረግ። በታሪኩ ላይ በንቃት ምላሽ እየሰጡ ከሆነ በይበልጥ ይመሰግላሉ።
- ✓ **ታሪኩን በአካባቢው ካለው ሁኔታ ጋር ማስተካከል -** ተማሪዎች በታሪኩ ውስጥ ከሚከናወነው ነገር ጋር የበለጠ ግንኙነት እንዳላቸው እንዲሰማቸው የአካባቢውን ስፍራ ስሞችና ሁኔታዎች መጠቀም።
- ✓ **ታሪኩን በሚናገሩበት ጊዜ ዘና ማለት -** አንተን የሚያስደስትህ ከሆነ ተማሪዎችም ይደሰቱበታል። አዝናኝና አስቂኝ የሆነ የድምፅ ቃና ተጠቀም።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: በአካባቢያችሁ ውስጥ ላሉ ልጆች የሚሆን ታዋቂ ተረት ምንድነው፣ ሊያስተምር የሚችለው ማንኛውንም አይነት ጠቃሚ ትምህርት ምንድነው?

3.5 የትግበራ መጽሐፍ 45 ደቂቃዎች

የሚከተሉትን መመሪያዎች ከተሳታፊዎች ጋር መመልከት እና በቡድን ሆነው እንዲሰሩ መድረግ ። ስራቸውን ለመከታተል እና ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ ይቻላል። በዚህ ክፍል ውስጥ ተሳታፊዎች በንቃት እንዲሰሩ መድረግ ያስፈላጋል ።

ከ1-2 ክፍል ላሉ ተማሪዎች፣ መምህራን ስለ ትራኩም ለማስተማር እና በልጆች ላይ ጤናማ ባህሪያትን ለማነሳሳት **የጤናማ ጓደኛዎች የታሪክ** መጽሐፍን መጠቀም። ይህ ታሪክ መጽሐፍ አሳታፊ እና እንዲመሰጡ ለማድረግ ገጸ-ባህሪያትን፣ ተግባራትን እና ጥያቄዎችን የያዘ የትግበራ መፅሐፍ ነው። የትግበራ መጽሐፉን ሁሉም እንደሚጠቀሙበት እርግጠኛ ለመሆን፣ በትግበራ መጽሐፉ ለመለማመድ እና በተቻለ አቅም አሳታፊ እንዲሆን ለማድረግ አሁን ትንሽ ጊዜ እንወስዳለን። መምህራንም በክፍል ውስጥ ከተማሪዎች ጋር ከመጀመራቸው በፊት መጽሐፉን ለመለማመጃ በቂ ጊዜ እንዳገኙ እርግጠኛ መሆን ።

የታሪክ መጽሐፍ መመሪያዎች



1. ተሳታፊዎች ከ4-8 ሰዎች በመሆን ቡድን እንዲሰሩ መንገር።
2. እያንዳንዱ ቡድን የጤናማ የጓደኞች ታሪክ መጽሐፍ እና የአስተማሪውን መጽሐፍ ቅጂዎች መኖራቸውን ማረጋገጥ።
3. በአስተማሪው መጽሐፍ (ክፍል 3) ውስጥ ከ 1-2 ኛ ክፍል ያሉትን የትምህርት እቅድ በመጀመሪያ እንዲያነቡ መንገር ።
4. ከዚያ አንድ ሰው የ “አስተማሪ” ሚናውን ይረከብና የተማሪዎቹን ገጸ-ባህሪዎች በመተንተን እና የተማሪዎችን መልሶች በማበረታታት የታሪኩን መጽሐፍ ያነባል ።
5. “አስተማሪው” ከጨረሰ በኋላ “ተማሪዎች” የታሪኩ አቀራረብ ላይ ሊሻሻሉ በሚችሉ ክፍሎች ላይ አስተያየት ይሰጣሉ። ከላይ ያሉትን ምክሮች በ 3.4 ውስጥ መመልከት ይችላሉ ።
6. ከዚያ ሌላ ሰው ደግሞ የ “አስተማሪ” ሚና ይረከብና የታሪኩን መጽሐፍ ያነባል ፣ ታሪኩን በተቻለ መጠን አሳታፊ ያደርገዋል።
7. ጥያቄ
 - ከታሪኩ መጽሐፍ ግልፅ ያልነበሩ ክፍሎች ነበሩ?
 - መምህራን በታሪኩ መጽሐፍ ላይ ጭውውት/ድራማ እንዴት ሊጨምሩ ይችላሉ? መጽሐፍን ለማስፋት ምን ሌሎች ነገሮችን መጨመር ይችላሉ?





■ የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት አስተማሪዎች & የክብሩ አስተባባሪዎች

ክፍል 4: ተነሳሽነት ለመፍጠር እና ግብ-ለማስቅመጥ የሚሆኑ ጨዋታዎች

4.1 የእጅ አስተጣጠብ በተግባር ማሳየት 15 ደቂቃዎች

ሁለት ፈቃደኞች እንዲመጡ በመጠየቅ ለሁሉም ተሳታፊዎች ትክክለኛውን የእጅ አስተጣጠብ እንዲያሳዩ ማድረግ።

ቀደም ሲል እንደተገለጸው፣ እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ሰዎች ሊያደርጓቸው ከሚችሏቸው እጅግ በጣም አስፈላጊ የጤና ባህሪዎች አንዱ ነው። ትራኮማ፣ የአንጀት ትላትሎች እና ሌላው ቀርቶ ኮቪድ-19ን (COVID-19) ጨምሮ በርካታ በሽታዎች እንዳይስፋፉ ለመከላከል በጣም አስፈላጊ ነው። በዚህ ምክንያት ተማሪዎች እጃቸውን በትክክል እየታጠቡ ስለመሆኑ እርግጠኛ መሆን እንፈልጋለን። እጅን ለመታጠብ የሚደረጉ ሂደቶች በአባሪ 1 የተጠቀሱት ናቸው፤ አሁን ሁለት ፈቃደኛ ተሳታፊዎች የእጅ አስተጣጠብን እንዴት ለተማሪዎች ማስተማር እንደሚችሉ ያሳያሉ።

የሰርቶ ማሳያ መመሪያዎች

1. ሁለት ፈቃደኛ ተሳታፊዎችን ፊት ለፊት እንዲመጡ መጠየቅ። አንደኛው እንደ “አስተማሪ” ይሆን እና ሌላኛው ደግሞ እንደ “ተማሪ” ይሆናል።
2. የእጅ መታጠቢያ እቃ የመታጠቢያ ሳህን፣ ውሃ፣ ሳሙና እና ንጹህ ፎጣን ጨምሮ ይሰጣቸው።
3. “አስተማሪው” በአባሪ 1 ላይ ያሉትን የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶችን በመጠቀም “ተማሪዎችን” እጃቸውን በትክክል እንዴት መታጠብ እንዳለባቸው ያስተምራል።

ጥያቄ

- በአካባቢያችሁ ውስጥ ያሉ ትምህርት ቤቶች ለእጅ መታጠቢያ የሚሆን የውሃ አቅርቦት አላቸው?
- ተደራሽነት ከሌላቸው ሊጠቀሙባቸው የሚችሏቸው አንዳንድ መፍትሄዎች ምንድናቸው?

ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች: የመጠጥ ውሃን ያህል ንጹህ መሆን ስለማይጠበቅበት ፣ ተማሪዎች ለእጅ መታጠቢያ የሚጠቀሙበትን ውሃ በተራ ማምጣት ይችላሉ። የወላጅ፣ መምህራን ህብረቱ ለሳሙና እና የእጅ መታጠቢያ እቃዎች የሚሆን በጀት መመደብ።

ማስታዎሻ: ሁለት ዓይነት የእጅ አስተጣጠብ በማስተማሪያ መጽሀፉ ውስጥ ተካትተዋል። አሁን ያሳየናቸው የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች በአባሪ 1 እና ከ2-5 ክፍል እንዲሁም በተማሪ ክበባት የትምህርት እቅዶች ውስጥ ተካተዋል። የትንንሽ ልጆች (ከ1-2ኛ



ክፍል) የታሪክ መጽሐፍ ላይ ቀለል ያለ ፊትን የመታጠቢያ ዘዴ ተካቷል ። ይህ አማራጭ ለትንንሽ ልጆች በቀን ሁለት ጊዜ የሚያደርጉትን የፊት ገጽህና የዕለት ተዕለት ተግባራቸው አካል ለማድረግ የቀረበ ነው ። ይህ አማራጭ በአባሪ 2 ላይም ቀርቧል ።

4.2 በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን መጠቀም 15 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል ትምህርታዊ ገለፃ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል።

የትምህርት ቤቱ መርሃ ግብር ትምህርትን ለማሻሻል እና ከንፅህና ጋር ተያያዥነት ያለው የባህሪ ለውጥን ለማምጣት ሁለት ጨዋታዎችን ያካትታል። ከ2-5 ኛ ክፍል ተማሪዎች የንፁህ ካፕቲን በርድ ጨዋታ የተካተተ ሲሆን በሚቀጥለው ክፍል ልምምድ ይደረግበታል ። ለጤና እና የሽ ክበባት የሥነ-ገጽህና ጀግኖች ፈታኝ ጨዋታ የተካተተ ሲሆን በ 4.4 ውስጥ በበለጠ ዝርዝር ይቀርባል ።

ለመማር የሚሆኑ ጨዋታዎች: አስተማሪዎች በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን ከመዘናኛ እና ከዕረፍት ሰዓት ጋር ሊያያይዙ ስለሚችሉ በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን እንዳይጠቀሙ ይጠነቀቁ ይሆናል። ይሁን እንጂ ጨዋታዎች ለማስተማር እጅግ በጣም ውጤታማ መሣሪያ ሊሆኑ ይችላሉ። በጨዋታ ላይ የተመሠረተ ትምህርት መማር ይበልጥ አስደሳች፣ አሳታፊ እና የማይረሳ እንዲሆን ሊያደርግ ይችላል። ከጨዋታዎች መማር ከአንድ አካል (ከመምህሩ) ብቻ ሳይሆን ከሌሎች ተጨዋቾች እንዲሁም ግለሰቦቹ በጨዋታ ወቅት በራሳቸው በመሞከር ይማራሉ። ጨዋታዎች ማህበራዊ እድገትን እና በራስ የመማር ክህሎትን በመደገፍ ከመረጃ በላይ መልዕክት ለማስተላለፍ ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። በተጨማሪም ለትንንሽ ልጆች የአቻ ለአቻ አስተያየት በመስጠት እና ቁልፍ መልእክቶችን በማጠናከር ለትንንሽ ልጆች ባህሪያትን ለማስተማር ምቹ መሳሪያ ናቸው።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: በእናንተ ማህበረሰብ ውስጥ ልጆች ምን ዓይነት ጨዋታዎችን ይጫወታሉ? ከእነዚህ ጨዋታዎች ምን ምን ክህሎቶችን ይማራሉ?

ጥቅሞች: ጥናቶች እንደሚያሳዩት ጨዋታዎች ተማሪዎችን የሚያሳትፉ እና የሚያነሳሱ ውጤታማ የመማሪያ መሣሪያዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ከትምህርታዊ ገለፃዎች ጋር ሲነፃፀሩ ጨዋታዎች የረጅም ጊዜ ዕውቀት ማቆየትን በእጅግ ሊያሻሽሉ ይችላሉ። በተጨማሪም አሳታፊ ካልሆነ የመማር ስልት ይልቅ ጤናማ ልማዶችን በማስፋፋት ረገድ ይበልጥ ውጤታማ ናቸው፤ በመሆኑም የባሕሪ ለውጥን ማበረታታቱ ጠቃሚ መሣሪያዎች ናቸው። በተጨማሪም ጨዋታዎች በክፍል ውስጥ ሌሎችንም ጥቅሞች ሊያስገኙ ይችላሉ፤ ለምሳሌ በፅሁፍ የመከታተል ደረጃን መጨመርና ልጆች ደንቦችን የማክበር ችሎታቸውን ማሻሻል ይችላሉ። ለተማሪዎች ከሚያስገኛቸው ሌሎች ጥቅሞች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል:

- ✓ **ግብ የማስቀመጥ ክህሎት:** አንድ ጨዋታ ተማሪዎቹ የግለሰብ ወይም የቡድን ግቦችን ለማስቀመጥ እና ግቦችን ለማሳካት የማቀድ እድል ይሰጣቸዋል። ግብ ማውጣት የይዘቱን ባለቤትነት እና ኢጥገኛነት (ንራስን ችሎ መስራትን) ያበረታታል ።
- ✓ **እርስ በርስ የመግባባት ክህሎት:** ተማሪዎች በቡድን ስራ እና በውድድር በተለየ መንገድ አቻ ለአቻ በመስራት ጠቃሚ ልምዶች ያገኛሉ። የአቻ ለአቻ ግብረ-መልሶች ድርጊቶቻቸውን፣ ማህበራዊ እድገታቸውንና ባህሪያቸውን ያሳያል/ይናገራል።
- ✓ **በራስ የመማር ክሎታ:** ተማሪዎች ጨዋታ በመጫወት ሂደት ላይ አዳዲስ እውቀት እና ክህሎትን ሙከራ በማድረግ የበለጠ በራስ መተማመን ስሜት ማግኘት ይችላሉ ።



- ✓ **የመሪነት ክህሎት:** በጨዋታ ውስጥ ተማሪዎች በተለያዩ ጉዳዮች ላይ የመምራት እና ጨዋታን በራሳቸው እና በሌሎች ተፅዕኖ ለማሳደር እድል ይኖራቸዋል።

መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል: በጨዋታ ላይ የተመሠረተ የመማር ሂደት ለተማሪዎች ከላይ ከተዘረዘሩት በተጨማሪ ሌሎች ጥቅሞች ማሰብ ይችላሉ? ለአስተማሪዎች ለማድረግ ጥቅም አለ?

ውጤታማ አጠቃቀም: ጨዋታዎች በክፍል ውስጥ ዋጋ እንዲኖራቸው አስተማሪው አሳታፊ እና ጠቃሚ የሆኑ ጨዋታዎችን ማዘጋጀት እና መጠቀም አለበት፤ በተጨማሪም ተማሪዎቹ በሚማሩት ነገር ላይ የበለጠ የባለቤትነት ስሜት እንዲሰማቸው ለማድረግ ጨዋታዎቹ በራስ የመተማመን ስሜትና እርካታ እንዲኖራቸው ማድረግ ይኖርባቸዋል። አስተማሪው ጨዋታ ከመጠቀሙ በፊት ሊጠይቃቸው የሚገቡ አራት ቁልፍ ጥያቄዎች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ✓ **ትኩረት:** ይህ ጨዋታ ተማሪዎቹ ጨዋታው እስኪያበቃ ድረስ እንዲመሰጡ እና አስከመጨረሻው ፍላጎት እንዲያሳዩ ያደርጋል? በዚህም ምክንያት ጨዋታዎች ዕድሜን ያገናዘቡ መሆን አለባቸው። ጨዋታው ቀላል ከሆነ ተማሪዎቹ ሊሰለቹ ይችላሉ። ጨዋታው ጠጣም ከባድ ከሆነ ተማሪዎቹ ከአቅማቸው በላይ ሊሆኑና እንደጠፋቸው ይቀርና ምንም ዓይነት ስሜት ላይኖራቸው ይችላል። በተጨማሪም በእኩዮች መካከል ያለውን ፉክክር ወይም ትብብር መጠቀም ተማሪዎች የበለጠ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ሊያበረታታ ይችላል ።
- ✓ **ጠቃሚነት:** ይህ ጨዋታ በዚህ ክፍለ-ጊዜ ከሚሰጠው መማሪያ ይዘት እና ግቦች ጋር ይጣጣማል? ጨዋታው ተማሪዎቹ በአሁኑ ወቅት በትምህርት ቤት ከሚማሩት ጋር የሚሰማማ እና ይዘቱን ትርጉም ባለው መንገድ እንዲለማመዱ እድል ይሰጣቸዋል ።
- ✓ **በራስ መተማመን:** ተማሪዎቹ በጨዋታ ወቅት አዲሱን መረጃ እና ክህሎት ለመለማመድ ይችላሉ ይህን? በጨዋታ አማካኝነት ተማሪዎች በእኩዮች አስተያየት ትክክለኛውን መንገድ በሚያጠናክር መንገድ አዲሱን መረጃ እና ባህሪ ሙከራ ማድረግ ይችላሉ። በዚህ ሙከራ አማካኝነት ተማሪዎች ቁልፍ መልዕክቶችን በማካፈል እና የታለሙ ባህሪያትን በማከናወን የበለጠ መተማመን ማግኘት ይችላሉ።
- ✓ **እርካታ:** ተማሪዎቹ ጨዋታ በሚጫወቱበት ጊዜና ከተጫወቱ በኋላ እርካታ ይሰማቸዋል? ተማሪዎች መመሪያውን በግልጽ ከተረዱና ጨዋታው ፍትሐዊ እንደሆነ ከተሰማቸው በአንድ ጨዋታ ይበልጥ ይረካሉ። ጨዋታው እንደ ሥራ ወይም እንደ ሸክም ሆኖ ሊሰማቸው አይገባም ። ከዚህ ይልቅ አስደሳች እና አዝናኝ ሊሆን ይገባል ።

በዚህ ፕሮግራም ውስጥ የተካተቱት ሁለቱ ጨዋታዎች የተዘጋጁት ቀደም ሲል በአዕምሯችን ይዘናቸው በነበሩት ጉዳዮች ነው። ይሁን እንጂ አስተማሪዎች የራሳቸውን ተማሪዎች በደንብ የሚያውቁ ከመሆኑም በላይ ይበልጥ ጠቃሚና አስደሳች እንዲሆኑ ለማድረግ በጥሩ ሁኔታ ለተማሪዎቻቸው አስማምተው/አሻሽለው እንዲጠቀሙ ይበረታታሉ።

4.3 ንፁህ የካፒቱን ስሌዳ ጨዋታ 40 ደቂቃዎች

ተሳታፊዎቹን በቡድን መክፈል እና በመመሪያው መሰረት ጨዋታውን እንዲጫወቱ ማድረግ ።

ጨዋታዎችን በክፍል ውስጥ ከመጠቀም በፊት አስተማሪዎች ጨዋታዎቹን እንዴት እንደሚጫወቱ ማወቁ አስፈላጊ ነው ። አሁን በቡድን ተከፋፍለን ከተማሪዎች ጋር የምንጠቀምበትን የስሌዳ ጨዋታ እንጫወታለን።



የሰሌዳ ጨዋታ መመሪያዎች

1. ተሳታፊዎችን ከ4-6 ሰዎች በመሆን በአንድ ቡድን ውስጥ እንዲገቡ መንገር ::
2. እያንዳንዱ ቡድን **ንፁህ ካፒቴን የሰሌዳ መጫወቻ** እና የጨዋታ ካርዶች እንዳላቸው ያረጋግጡ::
3. ለተሳታፊዎች ማንኛውም ጥያቄ ካለ ወይም ማንኛውም አይነት ግልጽ ያልሆነ ነገር ካለ ለማየት **በአስተማሪው መጽሐፍ** (ክፍል 4) ውስጥ ከ2-5 ኛ ክፍል ያለውን የትምህርት እቅድ እንዲያነቡ መንገር::
4. የትምህርት እቅዱን ካነበቡ በኋላ ጨዋታውን ይጫወታሉ! ከጨዋታ ሰሌዳው ጋር የተያያዙትን መመሪያዎች መከተል አለባቸው::

- ጨዋታውን ከ2-6 ሰዎች ጋር በመሆን መጫወት ይቻላል:: ማንበብ ለሚቸገሩ ተማሪዎች፣ በእያንዳንዱ የጨዋታ ቡድን ውስጥ በጥሩ ሁኔታ ማንበብ የሚችል እና ሌሎች ተጫዋቾችን ማገዝ የሚችል ቢያንስ 1 ተጫዋች እንዲኖር ይመክራል::
- ሁሉም ተጫዋቾች ምልክቶቻቸውን “መጀመሪያ” ላይ አድርገው ይጀምራሉ:: ሁሉም ካርዶች ከቦርዱ በጎን በኩል ካለው በየቀለማቸው መቀመጥ አለባቸው ::
- እያንዳንዱ ተጫዋች በመጀመሪያ ወይነጠጅ/ሐምራዊ ካርድን ይመርጣል:: ከፍተኛ ቁጥር ያገኘ ተማሪ መጀመሪያ በመሄድ በወይነጠጅ/ሐምራዊ ካርዱ ላይ የተጻፉትን የቦታዎች ብዛት ያንቀሳቅሳል:: ሌሎች ተጫዋቾች ከጀመረው ወደ ቀኝ አቅጣጫ አንድ በአንድ በመቀጠል በወይነጠጅ/ሐምራዊ ካርዳቸው ላይ የቦታዎችን ብዛት ያንቀሳቅሳሉ:: በወይነጠጅ/ሐምራዊ ካርዱን ከተጠቀሙ በኋላ እንደገና ከተከማቸበት ስር መልሰው ያስቀምጣሉ::
- ምልክታቸው በሰማያዊ ቦታው ላይ ካረፈ ሰማያዊ “ንፁህ”ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀረባ የተጻፉ መመሪያዎቹን ይከተላሉ:: ሁሉም ሰማያዊ ካርዶች ተጫዋቹን ወደ ፊት ያራምዳሉ ወይም ሌላ ሰማያዊ ካርድ ለመሳብ ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ::
- ምልክታቸው ቡናማ ቦታ ላይ ካረፈ ቡናማ “ቆሻሻ”ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀረባ የተጻፉ መመሪያዎቹን ይከተላሉ:: ሁሉም ቡናማ ካርዶች ተጫዋቹን ወደ ኋላ ይመልሳሉ ወይም ቀጣዩን ተራ ያሳጣሉ:: ወይም ደግሞ በቀጣዩ ተራ ሌላ ቡናማ ካርድ በሳብ ያስፈልጋቸዋል::
- ምልክታቸው በአረንጓዴ ቦታ ላይ ካረፈ አረንጓዴ “የጥያቄ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀረባ የተጻፈውን ጥያቄ ይመልሳሉ :: ሁሉም አረንጓዴ ካርዶች ጥያቄ እንዲመልሱ ያዛሉ:: ሌሎች ተጫዋቾች መልሱ ትክክል መሆን/አለመሆኑን ይፈርዳሉ:: መልሱ ትክክል ከሆነ ወደፊት ይራመዳሉ ወይም ሌላ አረንጓዴ ካርድ ለመሳብ ተጨማሪ ተራ ያገኛሉ:: መልሱ ትክክል ካልሆነ በዚህ ተራ ወደፊት ወይም ወደኋላ አይንቀሳቀሱም:: እንዲሁም በሚቀጥለው ተራ ጥያቄውን እንደገና ይሞክራሉ::
- በእያንዳንዱ ዙር ተጫዋቾቹ አንድ ካርድ ብቻ ይወስዳሉ:: ሆኖም፣ አንዳንድ ካርዶች ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ፣ ይህም ማለት አንድ ተመሳሳይ ቀለም ያልው አዲስ ካርድ ይመርጡና እንደገና ይንቀሳቀሳሉ :: ተራ ካጡ፣ ተመሳሳይ ቀለም ያለው ሌላ ካርድ ለመምረጥ ቀጣዩ ተራ እስኪደርስ ይጠብቃሉ ::
- ካርዶችን ከተጠቀሙ በኋላ ካርዶቹ ከተከማቸበት ስር መልሰው ያስቀምጣሉ ::
- “መጨረሻ” ላይ የደረሰ የመጀመሪያው ተጫዋች ጨዋታውን ያሸንፋል!

5. ተማሪዎቹ በጨዋታው ላይ መሻሻል ማሳየታቸውን ለማረጋገጥ እና ማንኛውም ጥያቄ ለመመልስ ጨዋታውን ሲጫወቱ በቡድኖች መካከል መንቀሳቀስ::

6. መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል



- በዚህ ጨዋታ የትኞቹን ችሎታዎች/ብቃቶች ተጠቅሟል?
- ይህ ጨዋታ በ4.2 ከተጠቀሰው ውስጥ ያሉትን አራት ጥያቄዎች ትኩረት ፣ ጠቀሜታ/አስፈላጊነት ፣ በራስ መተማመን እና እርካታ ላይ መልስ ይሰጣል ብላችሁ ታስባላችሁ?
- ይህንን ጨዋታ እንዴት መለወጥ ወይም ማሻሻል ይቻላል?

4.4 የሥነ-ገጽህና ጀግኖች ፈታኝ ጨዋታ

30 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል በትምህርታዊ ገለጻ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል።

የሰሌዳ ጨዋታ በአንድ ክፍል የመማሪያ ክፍለ ጊዜ ውስጥ በቀላሉ ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ሲሆን ተማሪዎች ከአንድ ጊዜ በላይ ሊጫወቱት ይችላሉ። ለጤና እና የዋሽ ክበባት ጨዋታቸው ሰፊ ያለ እና ከ 10 ቀናት በላይ በሚፈጅ ጊዜ ይካሄዳል። **የሥነ-ገጽህና ጀግኖች ፈታኝ ጨዋታ** ውድድርን እና የቡድን ስራዎችን በመጠቀም የክበቡን አባላት ለማነሳሳት ይጠቅማል ። ይህን ጨዋታ ለማጠናቀቅ በርካታ ቀናት ሊወስድ ስለሚችል እኛ ሙሉ በሙሉ አንጫወትም ።

የፈታኝ ጨዋታ መመሪያዎች

1. ተሳታፊዎችን ከ4-8 ሰዎች በመሆን በአንድ ቡድን ውስጥ እንዲገቡ መንገር ።
2. እያንዳንዱ ቡድን **የሥነ-ገጽህና ጀግኖች ፈታኝ ጨዋታ** ሰንደቅ Poster እንዳለው ማረጋገጥ ።
3. ተሳታፊዎች ማንኛውም አይነት ጥያቄ ካላቸው ወይም ግልጽ ያልሆነ ነገር እንዳለ ለመመልከት የክበብ አባላትን እቅድ **በአስተማሪው መጽሐፍ** (ክፍል 5) ውስጥ እንዲያገቡ መንገር ።
4. አንድ ተሳታፊ “የክበብ አስተባባሪ” ሚና የሚጫወት ሲሆን ሌሎቹ ደግሞ “ተማሪዎች” ይሆናሉ። ከሌሎች ጋር ጨዋታውን እንዴት እንደሚጫወቱ የክለቡ አስተባባሪ ይገመግማል ።
 - የተማሪዎችን ስም በዝርዝር በሰንደቁ (The poster) ላይ መጻፍ። ሰንደቁ (The poster) ለእያንዳንዱ ተማሪ ከፈታኝ ጥያቄዎች ነጥቦችን ለመመዘገብ ይጠቅማል።
 - ለፈታኝ ጨዋታው አስተባባሪ መምረጥ። ይህ ሰው የክለቡ አስተባባሪ ወይም ፈተናው ውስጥ የማይሳተፍ ተማሪ ሊሆን ይችላል። ይህ አስተባባሪ ፈተናዎችን፣ የፍርድ ሂደት ማጠናቀቂያ እና የሽልማት ነጥቦችን ያስታውቃል።
 - ተማሪዎች በእያንዳንዱ ቀን ለማጠናቀቅ የተለየ ፈተና ይኖራቸዋል። አንዳንድ ፈተናዎች በግል የሚሰሩ ናቸው፣ አንዳንድ ደግሞ በቡድን ሊጠናቀቁ ይችላሉ። ፈተናውን በቡድን ካጠናቀቁ ሁሉም የቡድን አባላት ተመሳሳይ ነጥቦችን ያገኛሉ።
 - ፈተናውን በወቅቱ ካጠናቀቁ 0 ነጥብ ያገኛሉ።
 - ፈተናውን በግማሽ ካጠናቀቁ 5 ነጥቦችን ያገኛሉ።
 - ሙሉ ፈተናውን በወቅቱ ካጠናቀቁ 10 ነጥቦችን ይቀበላሉ። በአንድ ጨዋታ ከፍተኛው የነጥብ ብዛት 100 ነው (ለእያንዳንዱ 10 ነጥብ 10 ፈተናዎች አሉት)።
 - ፈተናውን ከት/ቤት ውጭ ካጠናቀቁ (እንደ ተፈና 6) ፣ ነጥቦቹን እንዴት ማረጋገጥ እንደሚቻል መወሰን። ለምሳሌ ፣ ሌላ ሰው ሊያረጋግጥላቸው ይችላል፣ ወይም አጠናቀዋል የሚል የተፈረመ ወረቀት ይዘው መምጣት ይችላሉ።



- ከ10 ፈተናዎች በኋላ ነጥቦቹ ይሰበሰባሉ ። ከፍተኛ ውጤት ያላቸው ሁለቱ ተማሪዎች የሥነ-ገጽና ጀግኖች ናቸው። በትምህርት ቤት ዙሪያ የሚሉብሱ ሜዳሊያ ያገኛሉ ። ከ 2 በላይ አሸናፊዎች ካሉ ሜዳሊያውን እየተቀያየሩ ሊያደርጉ ይችላሉ። እንደ አማራጭ፣ ተጨማሪ የማበላለጫ ነጥቦችን በመጠቀም አሸናፊውን መለየት ፈተናዎቹን ማቅረብ ።

5. ልምምድ ለማድረግ “የክለብ አስተባባሪው” ለ “ተማሪዎች” እንደምሳሌ ከ1-2 ፈተናዎችን በመምረጥ ያጠናቅቃል ። ተሳታፊዎች ሌሎች ሁሉንም ፈተናዎች በጋራ ያነባሉ ።

6. ቡድኖቹ ጨዋታውን ሲገመገሙ ፣ መሻሻል መኖሩን ለማውቅ በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ እና ጥያቄዎች ካሉ መልስ መስጠት ።

7. መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል:

- ይህ ጨዋታ የትኞቹን ችሎታዎች/ብቃቶች ተጠቅሟል?
- ይህ ጨዋታ ከ4.2 ውስጥ ያሉትን አራት ጥያቄዎች ትኩረት ፣ አስፈላጊነት ፣ በራስ መተማመን እና እርካታ ላይ መልስ ይሰጣል ብላችሁ ታስባላችሁ?
- ይህንን ጨዋታ እንዴት መለወጥ ወይም ማሻሻል ይቻላል?

አሁን ለእነዚህ ፕሮግራሞች ሦስቱን ተግባራት ማለትም ትግበራ መጽሐፍን ፣ የንጹህ ካፕቴን የሰሌዳው ጨዋታን እና ፈታኝ ጨዋታን ገምግመናል ። በመጨረሻው የሥልጠና ክፍለ ጊዜ የተማርነውን እንገመግማለን ፣ እንዴት ወደ ትምህርት ቤቶቹ እንደሚወርድ እቅድ እና ማንኛውንም አይነት ጉዳዮች ላይ የመጨረሻ ሐሳብን እናንጸባርቃለን።





■ ሁሉም አስተማሪዎች እና አሰልጣኞች

ክፍል 5: እቅድ ማዘጋጀት

5.1 በጥልቀት ማሰብ እና አስተያየት መስጠት የሚያስፈልጋቸው ጥያቄዎች 15 ደቂቃዎች

በጥንድ በጥንድ እየሆኑ በጥያቄዎቻቸው ላይ በጋራ አንዲወያዩ 5 ደቂቃ መስጠት። ከቆይታ በኋላ ሁሉንም ሰዎች ወደ አንድ በመመለስ ሁሉንም የቡድን ጥያቄዎች መጠየቅ። መልሶቹን በትልቁ ወረቀት (flip chart) ላይ መጻፍ ወይም ተሳታፊዎች እርስ በእርስ ምላሽ እንዲሰጡ መጠየቅ ።

- ለጥንድዎች: ከጨዋታዎች ውስጥ የትኛው ጨዋታ (የትግበራ መጽሐፍ ፣ የቦርድ ጨዋታ ፣ ፈታኝ ጨዋታ) በአንድ ማህበረሰብ ውስጥ በተሻለ ሁኔታ ይሠራል ብላችሁ ታስቦባላችሁ? ይህንን ስልጠና በትምህርት ቤት ደረጃ ለማድረስ ምን ይሰማችኋል?
- ለሁሉም ቡድን: በአሰልጣኞች ስልጠና (TOT) ወቅት ምን አዳዲስ ክህሎቶችን ወይም መረጃዎችን ተምራችኋል? ምን መሻሻል አለበት ብላችሁ ታስቦባላችሁ?

5.2 ለጨዋታዎች የድርጊት መረሐ-ግብር ማዘጋጀት 30 ደቂቃዎች

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም ። ይህንን ክፍል ትምህርታዊ ገለፃ ወይም በውይይት መደገፍ ይቻላል ።

ዛሬ ይህን የአሰልጣኞች ስልጠና ከጨረሱ በኋላ፤ ተሳታፊዎቹ ስልጠናውን ወደ ሚቀጥለው ደረጃ ያወረዳሉ/ያስኬዳሉ ተብሎ ይጠበቃል ። መረጃው አሁንም በአእምሮቻቸው ውስጥ ሳይወጣ/ሳይረሳ በወር ጊዜ ውስጥ ሥልጠናውን ወደታች ለማውረድ ዓላማ ማድረግ አለባቸው። ስልጠናውን በሁሉም ደረጃዎች ወደታች የማውረድ/ማስኬድ ስራ ከ1-3 ወራት ውስጥ መጠናቀቅ አለባቸው ። ስልጠናውን ለመስጠት የሚከተሉትን መመሪያዎች መጠቀም ይቻላል:

አሰልጣኝ	ተሳታፊዎች	የጊዜ ገደብ	ይዘት
የናላ ፋውንዴሽን የፕሮግራም ሰራተኞች	የወረዳ ተወካዮች	-	ስልጠና መመሪያው ውስጥ ከክፍለ 1-5
የወረዳ ተወካዮች	የትምህርት ቤት ተወካዮች	ከናላ የአሰልጣኞች ስልጠና በኋላ ከ7-30 ቀናት ውስጥ	ስልጠና መመሪያው ውስጥ ከክፍለ 1-5
የትምህርት ቤት ተወካዮች	መምህራን	ከወረዳ አሰልጣኞች ስልጠና በኋላ ከ7-30 ቀናት ውስጥ	ስልጠና መመሪያው ውስጥ ከክፍለ 1-4
መምህራን	ተማሪዎች	ከትምህርት ቤት ስልጠና በኋላ ከ7-30 ቀናት ውስጥ	በአስተማሪው መጽሐፍ ውስጥ የትምህርት መረሐ-ግብር



ተሳታፊዎች ወደ ታች ለማውረድ የሚያዘጋጁትን የትምህርት ቤቱን የድርጊት መረሐ-ግብር ለማገዝ በየወረዳ ወይም በየት/ቤት ቡድን በመስራት የድርጊት መርሃ ግብር እንዲያዘጋጁ የተወሰነ ጊዜ መስጠት ::

የድርጊት መርሃ ግብር መመሪያዎች

1. ተሳታፊዎች በየወረዳቸው ወይም በየትምህርት ቤታቸው ወደ ቡድን ውስጥ እንዲገቡ መንገር ::
2. በወረዳ ደረጃ፣ በአባሪ-3 ላይ ያለውን የድርጊት መርሃ ግብር እንዲሞሉ ማድረግ ::
3. በትምህርት ቤት ደረጃ፣ በአባሪ-4 ላይ ያለውን የድርጊት መርሃ ግብር እንዲሞሉ ማድረግ ::
4. ቡድኖቹ እቅዳቸው በሚያያዘጋጁበት ወቅት ስራቸውን ለመከታተል በክፍል ውስጥ መንቀሳቀስ እና ጥያቄዎች ካሉ መልስ መስጠት ::
5. **መጠየቅ እና መልሶችን መቀበል**
 - በሚቀጥለው ወር ጊዜ ውስጥ ሥልጠናውን ወደታች ማውረድ ትችላላችሁ?
 - ስልጠናውን ወደታች ለማውረድ ምን ዓይነት ዝግጅቶችን ማድረግ ያስፈልጋችኋል?
 - በአባሪ 5-6 ውስጥ ያሉትን የክትትል ቅጾችን መመልከት :: ለውጡን ለመከታተል እነዚህን ቅጾች እንዴት መጠቀም ትችላላችሁ? በተለየ መንገድ መከታተል ትመርጣላችሁ?

***ማስታወሻ:** ፕሮግራሙ በትምህርት ቤቶች ውስጥ ሲጀመር፣ ከ3-5ኛ ክፍል ያሉ መምህራን ለተማሪዎቻቸው በቂ የሰሌዳ መጫወቻ እንዲኖር እንዲሁም ሲያስተምሩ በክፍሉ ውስጥ በተማሪዎቹ መካከል መዘዋወር አለባቸው::*

5.3 አዕምሮን የሚያነቃቁ ሐሳብ (Brainstorming) 40 minutes

መረጃውን ከተሳታፊዎች ጋር መገምገም :: ይህንን ክፍል በትምህርታዊ ገለፃ ወይም በውይይት መደገፍ ይችላሉ ::

የአሰልጣኞች ስልጠናውን ከማጠናቀቃችን በፊት በተወሰኑ የመጨረሻ ጉዳዮች ላይ አዕምሮን የሚያነቃቁ ሐሳቦችን አናነሳለን ከዚያ በኋላ በቡድን ሁኔታ እንወያይዳቸዋለን ::

የጠረጴዛ ዙሪያ ውይይቶች መመሪያዎች

1. ተሳታፊዎችን ከ10-15 ሰዎችን በቡድን መክፈል ::
2. ለቡድኖች የመወያያ ርዕስ መስጠት :: ከእነዚህ ርዕሰ-ጉዳዮች ወስጥ የተውሰኑት ከድርጊት መረሐ ግብራቸው ጋር የተያያዙ መሆን አለባቸው :: ርዕሶችን በየ 3-5 ደቂቃዎች መቀያየር ::
 - በስልጠናችሁ ላይ እንዲገኙ እንዴት ታበረታታላችሁ?
 - በት/ቤቶች ውስጥ የፕሮግራሙን መሻሻል ወይም ለውጥ እንዴት ትከታተላላችሁ?



- አንድ ትምህርት ቤት (ወይም በትምህርት ቤቱ ውስጥ ያሉ መምህራን) ጨዋታዎቹን የማይጠቀሙበት ከሆነ ምን ታደርጋለህ?
 - በትምህርት ቤት ውስጥ ለእጅ መታጠቢያ የሚሆን ውሃ እና ሳሙና መኖሩን እንዴት ማረጋገጥ እንችላለን?
 - በፕሮግራሙ ውስጥ ወላጆችን ለማሳተፍ ሀሳቡ አላችሁ?
 - ፕሮግራሙን ከመተግበር ጋር በተያያዘ ያስተዋላችኋቸው ተግዳሮቶች ወይም ችግሮች ምንድናቸው?
3. ውይይቶችን ለመመልከት እና ለማበረታታት በክፍሉ ውስጥ መንቀሳቀስ ::
4. ከእያንዳንዱ ጥያቄ በኋላ ጥቂት ሰዎች ምላሻቸውን ለሁሉም እንዲያቀርቡ መጠየቅ::

5.4 መዝጊያ 15 ደቂቃዎች

አመቻች አምስቱን ቁልፍ መልዕክቶች እንዲዘረዝሩ በማድረግ እና በየመሐሉ በማሰጨብጨብ መልመጃ በማሰራት ይመራቸዋል:: ከዚህ በተጨማሪ የመዝጊያ ክፍሉ ጊዜ አጭር አስተያየት ወይም ግብረ-መልስ ለመቀበል ሊያገለግል ይችላል ::

ተሳታፊዎች በአሰልጣኞች ስልጠና ላይ በመሳተፋቸው እና ማህበረሰባቸው ጤናማ እንዲሆን ለማድረግ በመነሳሳታቸው ምስጋና ማቅረብ ::

ለቀልዶች የሚሆኑ መመሪያዎች

1. አመቻቹ “አሁን የአሰልጣኞች ስልጠናውን በ5ቱ ቁልፍ መልዕክቶች እና በጭብጨባ እንዘጋግለን” ይላል ::
2. አሰልጥኙ ከቁልፍ መልዕክቶች ወስጥ አንዱን (ንፁህ እጆች) ይላል ከዚያ ሁሉም ሰው አንድ ጊዜ ያጨበጭባል ::
3. ሌላ ቁልፍ መልእክት እንዲናገር ከተሳታፊ ይጠቁምና ሁሉም ሰው እንደገና ያጨበጭባል ::
4. ያሰው ሌላ ቁልፍ መልእክት እንዲናገር ሌላ ተሳታፊ ይጠቁማል ወዘተ ::
5. እንደገና መደጋጋም ነገር ግን በፍጥነት::

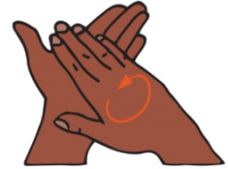
መጠየቅ

- በአሰልጣኞች ስልጠና ላይ በተጠቅምናቸው መመሪያዎች ላይ ማንኛውም አይነት ጥያቄ ካለ? የመጨረሻ ሀሳቦች ወይም አስተያየቶች?



አባሪ 1: የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች

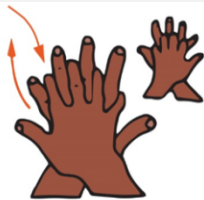
ጠቀሜታ: የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶችን ለተማሪዎች ለማሳየት እና ሞዴል ለማድረግ ይህንን ገጽ እንደ መመሪያ መጠቀም ይቻላል። እጅን ለ 20 ሰከንድ በውሃ እና በሳሙና መታጠብ እና ሁሉንም የእጆቹን ክፍሎች ማዳረስ ይመከራል።



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።

2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።

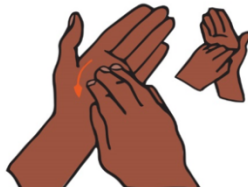
3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



4. እጅን እያቀያየሩ የመዳፍን ጀርባ ማሸት።

5. የአንደኛውን እጅ ጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።

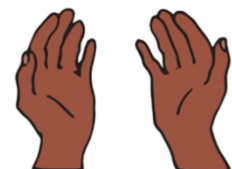
6. የሁለት እጆችን ጣቶች ጫፍ ፊት ለፊት በማቆላለፍ ማሸት።



7. አወራ ጣትን በእጅ መዳፍ ጨበጦ በማሸከከር ማሸት

8. በእጅ ጣቶች ጫፍ መዳፋን ማሸት።

9. እያንዳንዱን የእጅ አንጓ በተቃራኒ እጅ መሸት።



10. ሳሙናው አስኪለቀው ድርስ እጆችን በውሃ ማለቅለቅ።

11. እጆችን አየር ላይ በማወዛወዝ ወይም ንጹህ ፎጣ በመጠቀም ማዳረቅ።

12. እጆቻችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!



አባሪ 2: እጅን መታጠብ + ፊትን መታጠብ

ጠቀሜታ: ለትንንሽ ልጆች ሂደቶችን ለመቅረፅ ይህንን ገጽ እንደ መመሪያ መጠቀም ይቻላል። ሂደቶቹ ቀለል ያሉ እና የፊት መታጠብንም አካተዋል። ዓላማው ልጆች ፊትን መታጠብ የዕለት ተዕለት ልማዳቸው እና የጠዋትና ማታ የተግባራቸው አካል ማድረግ ነው።



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።

2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሰው ማሸት።

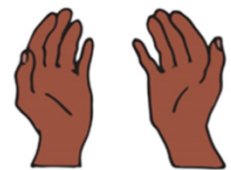
3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



4. የአንደኛውን እጅ አጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።

5. ፊትን ለማጠብ በሰው የታጠቡ እጆችን መጠቀም። ፊትን በምትታጠቡበት ጊዜ ሁሉ ዓይኖችሁን መጨፈን ይኖርበችኋል።

6. እጆችን በውሃ ማለቅለቅ።



7. ፊትን በውሃ በማለቅለቅ ሳሙናው ሙሉ በሙሉ መልቀቁን ማረጋገጥ።

8. እጆችን አየር ላይ በማወዛወዝ ወይም ንጹህ ፎጣ በመጠቀም ማዳረቅ።

9. እጆቻችሁ እና ፊታችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!



አባሪ 3: በወረዳ ደረጃ የድርጊት መርሃ-ግብር

ጠቀሜታ: የወረዳው ተወካዮች ፕሮግራሙን በወረዳቸው ውስጥ እንዴት እንደሚጀመር ዕቅድ ለማዘጋጀት ይህንን ቅጽ ይጠቀማሉ ::

ለጨዋታዎች የድርጊት መርሃ-ግብር (ወረዳ)	
የወረዳው ስም:	
የመጀመሪያ ደረጃ ት/ቤቶች ብዛት:	
ለት/ቤት ተወካዮች ስልጠና ለመስጠት የታሰበበት ቀን:	
በትምህርት ቤቶች ፕሮግራሙን ለመጀመር የታሰበበት ቀን:	
የት/ቤቱ ተወካዮች ሥልጠናው ላይ እንዲገኙ ለማበረታታት ምን ማድረግ ይጠበቅባችኋል?	
1.	
2.	
3.	
የፕሮግራሙን ሂደት ለመከታተል ምን አይነት እርምጃዎችን ትወስዳላችሁ?	
1.	
2.	
3.	
ፕሮግራሙን የማይጠቀሙ ትምህርት ቤቶች ካሉ ምን አይነት እርምጃዎችን ትወስዳላችሁ?	
1.	
2.	
3.	



አባሪ 4: በትምህርት ቤት ደረጃ የድርጊት መርሃ-ግብር

ጠቀሜታ: የትምህርት ቤት ተወካዮች ፕሮግራሙን በትምህርት ቤታቸው ውስጥ እንዴት እንደሚጀመር ለማቀድ ይህንን ቅጽ ይጠቀማሉ ::

ለጨዋታዎች የድርጊት መርሃ-ግብር (ወረዳ)	
የትምህርት ቤቱ ስም:	
የተማሪዎች ቁጥር:	
ለመምህራን ስልጠና ለመስጠት የታሰበበት ቀን:	
በትምህርት ቤት ውስጥ ፕሮግራሙን ለመጀመር የታቀደበት ቀን:	
በመምህራን ስልጠና ላይ ተሳታፊዎች እንዲገኙ ለማበረታታት ምን ማድረግ ይጠበቅባችኋል?	
1.	
2.	
3.	
የፕሮግራሙን ሂደት ለመከታተል ምን አይነት እርምጃዎችን ትወስዳላችሁ?	
1.	
2.	
3.	
ፕሮግራሙን የማይጠቀም መምህር ካለ ምን አይነት እርምጃዎችን ትወስዳላችሁ?	
1.	
2.	
3.	



አባሪ 5: በወረዳ ደረጃ የክትትል ቅጽ

ጠቀሜታ : የወረዳው ተወካይ ይህንን ቅጽ በትምህርቱ ሴሚስተር መጨረሻ ላይ ይጠቀምበታል ::

I. ትቀል መረጃ	
1. ቀን:	
2. ስም:	
3. ስልክ/ኢሜል:	
4. ወረዳ/ዞን:	
5. በወረዳው ውስጥ የሚገኙ ት/ቤቶች ብዛት:	
II. ስልጠና	
6. የዞን ስልጠና ቀን:	
7. በወረዳ ደረጃ ለት/ቤቶች የስልጠና ቀን:	
8. በወረዳ ስልጠና የተጋበዙ ተሳታፊዎች ብዛት:	
9. በወረዳ ስልጠና የተገኙ ተሳታፊዎች ብዛት:	
III. ትግበራ	
10. ሁሉንም (3ቱን) ጨዋታዎች የተገበሩ ት/ቤቶች ብዛት:	
11. ከ1-2 ጨዋታዎችን የተገበሩ ት/ቤቶች ብዛት:	
12. ትግበራ ያልጀመሩ ትምህርት ቤቶች ብዛት:	
13. ለክትትል የተጎበኙ ት/ቤቶች ብዛት:	
14. ከፕሮግራሙ መጀመር በኋላ በባህሪ ለውጥ:	
IV. አስተያየቶች	



15. በትግበራ ወቅት ያጋጠሙ ተግዳሮቶች/ችግሮች:

16: የት/ቤቱ ተሞክሮቻች (Success story/case study):



አባሪ 6: በትምህርት ቤት ደረጃ የክትትል ቅጽ

ጠቀሜታ: የትምህርት ቤቱ ተወካይ ይህንን ቅጽ ለወረዳው ተወካይ ይመልሳል ::

I. ጥቅል መረጃ

1. ቀን:	
2. ስም:	
3. ወረዳ:	
4. የት/ቤቱ ስም:	
5. በት/ቤቱ ውስጥ ያሉ ተማሪዎች ብዛት:	

II. ስልጠና

6. በወረዳ ለት/ቤት ተወካዮች የስልጠና ቀን:	
7. በስልጠናው የተሳተፉ የት/ቤት ተወካዮች ብዛት:	
8. የመምህራን ስልጠና ቀን በ/ት/ቤት:	
9. በስልጠናው የተገኙ መምህራን ብዛት:	

III. ትግበራ

10. ከ 1-2 ኛ ክፍል የተማሪዎች ብዛት:	
11. የትግበራ መጽሐፍን ያጠናቀቁ የተማሪዎች ብዛት::	
12. ከ3-5 ኛ ክፍል የተማሪዎች ብዛት:	
13. የሰሌዳ ጨዋታ የተጫወቱ የተማሪዎች ብዛት:	
14. በጤና/ዋሽ ክበቦች ውስጥ የተካተቱ የተማሪዎች ብዛት:	
15. ፈታኝ ጨዋታውን የተጫወቱ የተማሪዎች ብዛት:	

IV. ፕሮግራሙ ከተጀመረ በኋላ ያለው ተጽዕኖ/ለውጥ



16. ብዙ ተማሪዎች እጃቸውን ሲታጠቡ ታያለህ?

- አዎ, በብዙው አዎ, በትንሹ
- የለም እርግጠኛ አይደለሁም

17. ንፁህ ፊት ያላቸው ተማሪዎችን ታያለህ?

- አዎ, በብዙው አዎ, በትንሹ
- የለም እርግጠኛ አይደለሁም

18. በትምህርት ቤቱ ንፁህና ላይ የታየ መሻሻል አለ?

- አዎ, በብዙው አዎ, በትንሹ
- የለም እርግጠኛ አይደለሁም

19. በትምህርት ቤት ውስጥ የውሃ እና / ወይም የሳሙና አቅርቦት መሻሻል ታይቷል?

- አዎ, ሁለቱም አዎ, ውሃ
- አዎ, ሳሙና የለም
- እርግጠኛ አይደለሁም

20. መምህራን ከጤና ጋር የተያያዙ ርዕሰ ጉዳዮችን በሚያስተመሩበት ውቅት የበለጠ በራስ መተማመን ይሰማቸዋል?

- አዎ, በብዙው አዎ, በትንሹ
- የለም እርግጠኛ አይደለሁም



መመሪያውን ለማዘጋጀት ጥቅም ላይ የዋሉ ማጣቀሻዎች

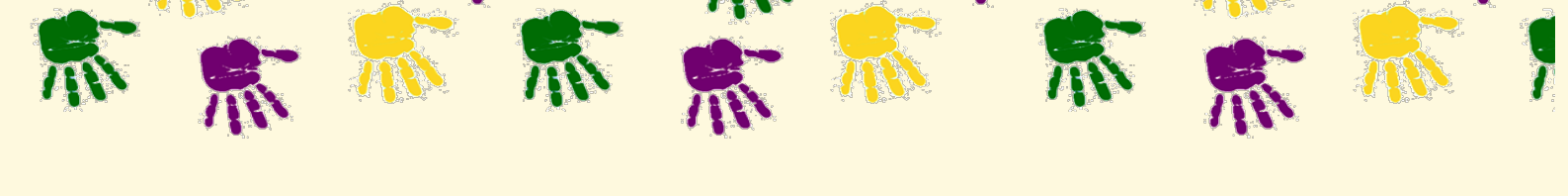
1. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. NY: Basics.
2. Gill, Eric (2020). "What is Your Teaching Style? 5 Effective Teaching Methods for your Classroom." *Resilient Educator*. <https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-types-of-classroom-teaching-styles/>
3. Grasha, A. F. (1994). A matter of style: The teacher as expert, formal authority, personal model, facilitator, and delegator. *College teaching*, 42(4), 142-149. Heckman, J. J., & Masterov, D. V. (2007). The productivity argument for investing in young children. *Applied Economic Perspectives and Policy*, 29(3), 446-493.
4. Karbownik, M. S., Wiktorowska-Owczarek, A., Kowalczyk, E., Kwarta, P., Mokros, Ł., & Pietras, T. (2016). Board game versus lecture-based seminar in the teaching of pharmacology of antimicrobial drugs—a randomized controlled trial. *FEMS microbiology letters*, 363(7).
5. Keller, J. M. (1987). Development and use of the ARCS model of instructional design. *Journal of instructional development*, 10(3), 2-10.
6. Ogden, S (2013). *WASH and the Neglected Tropical Diseases. A Manual for WASH Implementers Ethiopia*. Technical Report. WASH NTD. Accessed via <http://childrenwithoutworms.org/sites/default/files/ETH%20WASH%20NTD%20Manual.pdf>
7. United Nations General Assembly (2015). "Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development." Draft resolution referred to the United Nations summit for the adoption of the post-2015 development agenda by the General Assembly at its sixty-ninth session. UN Doc. A/70/L.1 of 18 September 2015.
8. Viggiano, A., Viggiano, E., Di Costanzo, A., et al. (2015). Kaledo, a board game for nutrition education of children and adolescents at school: cluster randomized controlled trial of healthy lifestyle promotion. *European journal of pediatrics*, 174(2), 217-228.
9. World Health Organization (1998). Resolution 51.11. From 51st World Health Assembly meeting on May 16, 1998.
10. World Health Organization (2015). "Water sanitation & hygiene for accelerating and sustaining progress on neglected tropical diseases: a global strategy 2015-2020."





የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር | ናላ ፋውንዴሽን | ሳይት ሴቨር





በትምህርት ቤት ውስጥ በጤና እና ሥነ-ንፅህና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚደረጉ ጨዋታዎች

የአስተማሪው መጽሐፍ

የደ.ብ.ብ.ሕ.ክ አክሲዮን ፕሮግራም



ማውጫ

1. የመግቢያ ማረጋገጫ.....	5
2. ትራክቲንግ	12
3. ለህፃናት (ከ1-2 ክፍል).....	17
4. የመጀመሪያ ደረጃ (ከ3-5ኛ ክፍል).....	20
5. ጤና/ ውሃ ፣ ሳኒቲጅሽን እና የህይዻ (WASH) ክብባት	24
■ አባሪ 1 የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች.....	28
■ አባሪ 2 እጅን መታጠብ + ፊትን መታጠብ.....	29

ይዘት፡ ናላ ፍውንዴሽን

©2013 ናላ ፍውንዴሽን ::

የመጀመሪያ ረቂቅ የካቲት 2013 ::



ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA



NALA



Sightsavers



በት/ቤት ውስጥ በጤና እና ሥነ-ንፅህና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚደረጉ ጨዋታዎች

ተማሪዎችን ስለራሳቸው ጤንነት እንዴት ማነቃቃት እና እንዲሳተፉ ማድረግ ይቻላል?

የዚህ መመሪያ አላማ በተማሪዎች መካከል ጥሩ ጤንነት እና ንፅህናን ለማሻሻል ትምህርት ቤቶች ትምህርታዊ ጨዋታዎችን ለመጠቀም የሚያስችል ማዕቀፍ መዘርጋት ነው። ጨዋታዎች በአረፍት ጊዜያቶች ለመዝናናት ብቻ ሳይሆን መምህራንን ተማሪዎችን በክፍል ውስጥ እና በትምህርት ቤት እንቅስቃሴ ውስጥ ለማነሳሳት እና ለማሳተፍ ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ አስፈላጊ መሳሪያዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ጨዋታዎች የአቻ ለአቻ መማሪያ፣ መመራመር፣ መወዳደር እና መተባበርን ያበረታታሉ። የዚህ የጤና ፕሮግራም ግብ ተማሪዎች ጤናማ ባህሪያትን ከመማር ባሻገር ጤናማ ባህሪያትን በጨዋታ እንዲለማመዱ እና ለሌሎች እንዲያሳትፉ ለማነሳሳት ነው።

ጨዋታዎች ለጤንነት: በዚህ መመሪያ ውስጥ ያሉት ጨዋታዎች እና ተግባራት የግል ንፅህና እና የአካባቢ ጽዳት ባለመኖሩ የሚተላለፉ በሽታዎችን ለመከላከል አስፈላጊ በሆኑ ባህሪያቶች ላይ ያተኩራሉ ። ዋናው ትኩረቱ አይነ-ስውርነትን ሊያስከትል የሚችለውን ትራኮማ መከላከል እንዲሁም የአንጀት ውስጥ ጥገኛ (በአፈር ንክኪ የሚተላለፉ) ትላትሎችን እና የብላህርዝያን ተጋላጭነት መቅነስ ነው። እነዚህ ሁሉም በሽታዎች ዝቅተኛ የሆነ የውሃ አቅርቦት፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንፅህና አጠባበቅ ችግር ባለባቸው አካባቢዎች የሚከሰቱ ትኩረት የሚሹ በሽታዎች (NTDs) ናቸው።

በሽታዎችን ለማከም መድሃኒት አስፈላጊ ቢሆንም በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያቸው ውስጥ የንፅህና አጠባበቅ እና የአካባቢ ጽዳት ላይ አስፈላጊውን ለውጥ ካላመጡ ሰዎች እንደገና በበሽታዎች ሊጠቁ ይችላሉ።

የማስተማሪያ ዘዴ: ትምህርት ቤቶች ብዙውን ጊዜ በዋናነት በእውቀት ማስጨበጥ ላይ ያተኩራሉ፤ ነገር ግን ይህ የጤና ፕሮግራም የሰዎችን ባህሪ መለወጥ ይፈልጋል። የባህሪ ለውጥ ከግንዛቤ በላይ የሆነ ነገር እንዲመጣ የሚጠይቅ ሂደት ነው። በዚህ ምክንያት፣ ይህ የጤና ፕሮግራም በተማሪዎች መካከል የባህሪ ለውጥ ለማነሳሳት ተሳትፎን መሰረት ያደርገዎቹ የጨዋታ ዘዴን ይጠቀማል። ፕሮግራሙ ህፃናትን ስለበሽታ መከላከል ለማስገንዘብ የሚያዘናት እና ትርጉም የሚሰጡ ልምዶችን የማስተማሪያ ዘዴዎች አድረጎ አቅርቧል። ለመጠቀም በምክራ-ሐሳብ ደረጃ የቀረቡ ዘዴዎች ዓዲስ ነገር ማንግኘትን እና የፈጠራ ችሎታን ያበረታታሉ፣ ይህም የልጆችን የግል ብቃትና የኃላፊነት ስሜት ይጨምራል።

የአስተማሪዎች ልዩ ሚና: መምህራን በልጆች ትምህርት እና ማህበራዊ እድገት ውስጥ ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ። ስለሆነም የትምህርት ቤት ሰራተኞችን ከጤና ጋር በተያያዙ ርዕሶች ላይ ማሰልጠን እና እንደ አርአያነት የሚያስችሏቸውን እና ከልጆች ጋር በሚያደርጉት ሥራ ሊረዱቸው የሚችሉ ክህሎቶችን ማሟላት አስፈላጊ ነው። በልጆች ትምህርት ውስጥ ባላቸው ወሳኝ ሚና ምክንያት መምህራን ለፕሮግራሙ ስኬት ብዙ ኃላፊነት አለባቸው ።

መምህራን ተማሪዎቻቸውን በተሻለ ስለሚያውቁ የተማሪዎቻቸውን ፍላጎቶች እና የአካባቢያዊ ሁኔታን በተሻለ ሁኔታ ለማመቻቸት የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ማመቻቸት አለባቸው ። መምህራን እና የክብብ አስተባባሪዎች የጤና ፕሮግራሙን በትምህርት ቤቶቻቸው እና በተማሪዎች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ውስጥ ለውጥ ለማምጣት ፣ ጤናማ ባህሪያትን ለማበረታታት እና የበሽታ



ተጋላጭነታቸውን ለመቀነስ ይችላሉ። እንዲሁም መምህራን በየቀኑ ተማሪዎቻቸውን ስለሚያዩ፣ የፕሮግራሙን ለውጥ ለመከታተል እና ልጆች በባህሪያቸው በአዎንታዊ ለውጦች ላይ እንዲቀጥሉ ማበረታታት ይችላሉ።

ማስታወሻዎች: በፕሮግራሙ ይዘናኑ!! ግቡ ትልቅ ቢሆንም (በሽታን መቀነስ እና የህፃናትን ጤና ማሻሻል)፣ አገልግሎቱ ለሁሉም (መምህራን እና ተማሪዎች) አዝናኝ መሆን አለበት።



1. የመምህራን መሣሪያዎች

የመማር ማስተማርን ሂደት ማጠናከር እና የትምህርት አሰጣጥን እንዴት ማሳደግ እንደሚቻል

ባህሪያትን መለወጥ ከእውቀት በላይ የሆነ ስራ ይጠይቃል — ተነሳሽነት፣ የአቻ ለአቻ ተጽዕኖ እና ከለውጡ ጋር ስሜታዊ ትስስር ይፈልጋል። ለህፃናት፣ የጤና ፕሮግራሙ የተማሪዎችን ተሳትፎ በውስጣቸው የዘለቀ እንዲሆን እና በልጆች መካከል ለውጥን ለቀስቀስ ጨዋታዎችን እና ሌሎች አሳታፊ ዘዴዎችን ይጠቀማል። ጨዋታዎቹ በእረፍት ጊዜያት ብቻ የሚደረጉ ሳይሆኑ በክፍል ውስጥ የሚሰጥ አስፈላጊ የትምህርት አካል ሊሆኑ ይችላሉ። በክፍል ውስጥ ያሉትን ተግባራት እንዲጠቀሙ መምህራንን ለማዘጋጀት ይህ የአስተማሪ መመሪያ መምህራን የበለጠ አሳታፊ የሚያደርጉ ለአስተማሪዎች ሙያዊ ክህሎቶችን ያጠቃልላል ።

መምህራን በመማሪያ ክፍል ውስጥ ተግባራትን ለመጠቀም ዝግጁነት እንዲኖራቸው፣ ይህ የአስተማሪዎች መመሪያ መምህራንን የበለጠ ተሳትፎን የሚያሳይ ትምህርትን እንዲሰጡ የሚያስችል ሙያዊ ክህሎቶችን አካቷል።

1.1 የማስተማሪያ ዘዴዎች (style)

መምህር-ተኮር: በተለምዶ፣ አብዛኛው ትምህርት በመምህሩ ዙሪያ ያተኮረ ነበር። በመምህር-ተኮር አካሄድ አስተማሪው በቀጥታ በሚሰጠው መመሪያ እና ትምህርታዊ መግለጫ ላይ በመመርኮዝ ተማሪዎቹ የሚማሯቸውን ሁሉንም ዕውቀቶች በበላይነት ይመራል። ፡ አስተማሪዎቻቸውን ማዳመጥ እና መረጃን መውሰድ የሚፈልጉ ተማሪዎች ሁሉንም እንደሚቀበል እንደ “ነጭ ወረቀት” ይቆጠራሉ። ተማሪዎች በክፍል ውስጥ ጥያቄዎችን ሊመልሱ ወይም መልመጃዎችን ሰርተው ሊጨርሱ ይችላሉ። ነገር ግን ይህን የሚያደርጉት ለአስተማሪው መመሪያ ምላሽ ብቻ ነው።

- ✓ **ለምን አይነት ሁኔታ ይመከራል:** እጅግ በጣም ትላልቅ ለሆኑ ክፍሎች፤ በአጭር ጊዜ ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው ይዘት ለማስተማር፤ አንድ የተወሰነ ዘዴ ለማስተማር (ሳይንስ ፣ ሂሳብ)
- ✗ **ድክመቶች:** ተማሪዎችን የሚያነቃቃ ወይም አሳታፊ አይደለም፤ ትናንሽ ልጆች ትኩረት የመስጠት ችግር ሊገጥማቸው ይችላል፤ ተማሪዎች ከይዘቱ ጋር የተስማማ የስሜት ግንኙነት ላይኖራቸው ይችላል።

ተማሪን ማዕከል ያደረገ (ተማሪ-ተኮር): በቅርብ አስርት ዓመታት ተማሪዎችን ማዕከል ያደረገ አቀራረብ የበለጠ ትኩረት አግኝቷል ። በዚህ አካሄድ ተማሪዎቹ በዝምታ የሚያዳምጡ ብቻ አይደሉም፤ ይልቁንስ በአስተማሪው መሪነት የራሳቸውን ትምህርት በንቃት ይማራሉ። አስተማሪው በዚህ ዘዴም ቢሆን በክፍል ውስጥ የመምራት ሥልጣኑ የእርሱ ነው፤ ነገር ግን እርሱ ሙሉውን ክፍል በብቸኝነት አይዝም። ይልቁንም መምህሩ እንደ አስተባባሪ ሆኖ ተማሪዎችን በእንቅስቃሴዎች፣ በአሰሳ እና አቻ ለአቻ ትምህርት እንዲማሩ የሚያስችል ማዕቀፍ ይሰጣል። ይህ አካሄድ ተማሪዎቹ ችሎታን እንዲያዳብሩ፣ ችግሮችን እንዲፈቱ እና ለሰኬታቸው በባለቤትነት እንዲወስኑ ያስችላቸዋል።

- ✓ **ለምን አይነት ሁኔታ ይመከራል:** የማስተማር ክህሎትን፣ ችግር ፈቺነትን እና ፈጠራን ማበረታታት፤ የባህሪ ለውጥን ማነሳሳት፤ ጥልቀት ያለው አስተሳሰብን እና ራስን መግለጽን ማዳበር።
- ✗ **ድክመቶች:** ከፍተኛ መጠን ያለው ይዘት ለመሸፈን አስቸጋሪ መሆን፤ ዝምተኛና ዝቅተኛ ተሰጥኦ ያላቸው ተማሪዎች ሁሉንም በተሳትፎ የሚገኙ ጥቅሞች ላያገኙ ይችላሉ።



በሁለቱም አይነት አቀራረቦች ጥቅሞች እና ጉዳዮች ምክንያት፣ አብዛኛዎቹ መምህራን የተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎችን በማጣመር ትምህርት አሰጣጣቸውም እንዲሁ ይለያያሉ። በእርግጥ ይህ የሥልጠና መመሪያ መምህር-ተኮር እና ተማሪ-ተኮር ክፍሎችን ያካተተ ሲሆን እንደ ድብልቅ ዘዴ ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል።

የሚከተለው ሰንጠረዥ አምስት የማስተማሪያ ዘዴዎችን ገፅታዎች ከብዙ መምህር-ተኮር እስከ ብዙ ተማሪ-ተኮር ድረስ ያሳያል ።

	መምህር-ተኮር ←		ወደ	→ ተማሪ-ተኮር	
ዘይቤ	ትምህርታዊ ገለፃ / የመምራን ስልጣን	ትምህርታዊ ገለፃ / የመምራን ስልጣን	ትምህርታዊ ገለፃ / የመምራን ስልጣን	ትምህርታዊ ገለፃ / የመምራን ስልጣን	ትምህርታዊ ገለፃ / የመምራን ስልጣን
የአስተማሪ ሚና	መንገር	መንገር	መንገር	መንገር	መንገር
የተማሪዎች ሚና	መስማት፣ ማስታወሻዎችን መውሰድ	መስማት፣ ማስታወሻዎችን መውሰድ	መስማት፣ ማስታወሻዎችን መውሰድ	መስማት፣ ማስታወሻዎችን መውሰድ	መስማት፣ ማስታወሻዎችን መውሰድ
ምሳሌዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለፃዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለፃዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለፃዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለፃዎች	ሌክቸር፣ ትምህርታዊ ገለፃዎች

አንዳንድ ጊዜ መምህራን በክፍል ውስጥ በአብዛኛው ተማሪ-ተኮር የሆነ አቀራረብን መጠቀም ምችት አይሰማቸውም። ይህም ያላቸውን ቁጥጥር እንደሚያዳከም ወይም ክፍለ-ጊዜው እንደሚዘገይባቸው ስለሚሰማቸው ነው። ሆኖም ፣ አንድ አስተማሪ በክፍሉ ማዕከል ውስጥ ሳይኖርም የክፍሉ ሐላፊ ገፅ-ባህሪ ሊኖረው ይችላል። እንዲሁም ተማሪዎቹ በትምህርታቸው የበለጠ ይሳተፋሉ በተጨማሪም ብዙውን ጊዜ ከተማሪ-ተኮር ተግባራት የተሻለ ዕውቀቱን ይይዛሉ ፣ እንዲሁም ለረጅም ጊዜ ስኬታማ እንዲሆኑ የሚረዳቸውን ክህሎቶች ያገኛሉ። የዚህ የጤና ፕሮግራም ግብ እውቀትን ከማግኘትም በላይ ጤናማ የባህሪ ለውጦችን ስለሚያነሳሳ የተማሪ-ተኮር እንቅስቃሴዎችን (ጨዋታዎችን) አጠቃቀም እናበረታታለን ።

1.2 ሁለንተናዊ ችሎታ (ብዙ ነገሮችን በአንድ ጊዜ ማድረግ)

ሁሉም ሰዎች የተለያዩ ችሎታዎች ፣ ጥንካሬዎች እና ድክመቶች አሏቸው ፣ ሁላችንም በትንሹም ቢሆን በተለያዩ መንገዶች እንማራቸዋለን። ሆኖም ፣ ቀደም ባሉት ጊዜያት ባህላዊ የሆነ የትምህርት አሰጣጥ ጠበብ ባለ የማሰብ ችሎታ እይታ ላይ ብቻ ያተኮረ



ነበር። በዚህም ብዙ ተማሪዎች ወደኋላ ቀርተዋል ወይም በችሎታቸው ላይ እምነት አጥተዋል ። በዚህ ምክንያት፣ ብዙህነት ያለው የማሰብ ችሎታ በፅንሰ-ሀሳብ ቀርቧል ። ምንም እንኳን አንዳንድ ተማሪዎች በትምህርታዊ ገለፃ መልክ በሚሰጡ ትምህርቶች የላቀ ውጤት ሊያገኙ ቢችሉም ፣ ሌሎች ሀሳቦችን በአይን በማየት ወይም በእጃቸው አንድ ነገር በማድረግ ሊያንፀባርቁ የችላሉ ። ስለሆነም መምህራኖች ሁሉንም ተማሪዎቻቸውን ተደራሽ ለማድረግ የተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎችን መጠቀማቸው አስፈላጊ ነው ።

ተማሪዎች እንዴት እንደሚማሩ እና እንዴት በማሰብ ችሎታ ብልጫ እንደሚወስዱ በተሻለ መልኩ ለመረዳት ስምንት ዓይነት ችሎታዎች ተለይተው በሚቀጥለው ሠንጠረዥ ውስጥ ተዘርዝረዋል። ሁሉም ተማሪዎች በእያንዳንዱ ውስጥ የተለያዩ ደረጃ ያለው ችሎታ እንደላቸው ልብ ማለት ያስፈልጋል። ባህላዊ ተማሪዎችም እንኳ ከሌሎች አቀራረቦች (እንደ ሥዕላዊ እና ጨዋታ-ተኮር ያሉ) ተጠቃሚ ይሆናሉ። ተማሪዎቻቸው የላቀ ውጤት ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ መምህራን በእያንዳንዱ ክፍል ውስጥ ቢያንስ 2-3 የተለያዩ ዘዴዎችን እንዲጠቀሙ እንመክራለን ።

ችሎታ	ጥንካሬዎች	ለመማርያ ክፍሉ ውስጥ የሚሆኑ ዘዴዎች
በምሳሌ ላይ ጎበዝ (vision)	ስዕሎችን ፣ ግራፎችን እና ካርታዎችን በመተርጎም፣ ጥሩ ሥዕል በመሳል እና ቀለም በመቀባት ይደሰታል፤ ንድፍ (Pattern) በቀላሉ ይገነዘባል።	ስዕል፣ ሀሳቦችን ለማሳየት ስዕሎችን እና ሰንጠረዦችን/ካርታዎችን በመጠቀም።
ቃል ላይ ጎበዝ (ንግ ግር)	በጽሑፍ እና የንግግር የሚገኙ መረጃዎችን ማስታወስ ላይ ጥሩ ነው፤ ማንበብ እና መፃፍ ያስደስተዋል፤ ሀሳቦችን በሚገባ ያብራራል።	ንባብ፣ መጻፍ፣ ውይይቶች፣ ተረት ተረት።
ቁጥር ላይ ጎበዝ (ሂሳብ)	ችግሮችን በመፍታት ረገድ ጥሩ ነው፤ ረቂቅ ሀሳቦችን በማሰብ ይደሰታል፤ በደንብ ያሰላል እንዲሁም ጭብጦችን ያሰላሰላል ።	መከራዎችን ማድረግ ፣ ችግሮችን በመፍታት፣ ሂሳብ እና አመክንዮ (logic) የሚጠቀሙ ጨዋታዎችን መጫወት።
የሰውነት እንቅስቃሴ ላይ ጎበዝ (ቆንጆ)	ዳንስ እና ስፖርት ላይ ጥሩ ነው፤ በእጆቹ ነገሮችን በመፍጠር ይደሰታል፤ ማድረግ/በመተግበር ይማራል።	በንቃት ጨዋታዎች በመጫወት፣ ፅንሰ-ሀሳቦችን በተግባር ማሳየት፣ ነገሮችን መገንባት።
ሙዚቃ ላይ ጎበዝ (ሙዚቀኛ)	በጥሩ ሁኔታ ዘፈኖችን እና ዜማዎችን ማስታወስ ፣ በመዝፈን እና የሙዚቃ መሳሪያዎች በመጫወት ይደሰታል፤ የሙዚቃ ኖታዎችን እና የሙዚቃ ንድፎችን በቀላሉ ያውቃል።	ፅንሰ-ሀሳቦችን ለማስተማር ዘፈኖችን እና ዳንሶችን/ጭፈራዎችን መጠቀም፣ ግጥም ፣ በጭብጫ ሁኔታዎችን ማስታወስ ።



<p>ከሰዎች ጋር በመግባባት ጎበዝ (ግለሰባዊ)</p>	<p>ጥሩ ተግባራት፤ ሁኔታዎችን ከተለያዩ እይታዎች መመልከት ፤ ግጭቶችን መፍታት መቻል።</p>	<p>የቡድን ሥራ፤ የአቻ ለአቻ መማማር፤ ጨዋታዎች።</p>
<p>የራሱን ጥንካሬ ማወቅ ላይ ጎበዝ (ግለሰባዊ)</p>	<p>የራሱን ጥንካሬና ተነሳሽነት በመተንተን ጥሩ የሆነ፤ ሀሳቦችን እና የራሱን ስሜት በመተንተን ይደሰታል፤ ስለራሱ እጅግ በጣም ጥሩ ግንዛቤ መኖር።</p>	<p>የህትመት ጽሑፍ፤ ግብ የማስቀመጥ ተግባራት፤ ማንጸብራቅ።</p>
<p>ተፈጥሮ ላይ ጎበዝ (ተፈጥሮአዊ)</p>	<p>እጭታትን እና እንስሳትን በመለየት እና በመመደብ ጥሩ መሆን፤ በተፈጥሮ ውስጥ በመሆኑ ይደሰታል፤ ለሳይንስ ፍላጎት ይኖረዋል።</p>	<p>በተፈጥሮ መንሸራሸር፤ ርዕሶችን ከተፈጥሮው ዓለም ጋር ማገናኘት፤ የትምህርት ቤት ቅጥር ግቢን ማጽዳት ወይም የአትክልት መትከል መጀመር።</p>

በማጠቃለያ ሁሉም ተማሪዎች በክፍል ውስጥ የተለያዩ ተግባራትን በመደመር ተጠቃሚ ይሆናሉ ። ብዙዎቹ ተማሪዎች ትምህርቱን ለመረዳት ይችላሉ ፤ እንዲሁም የተለያዩ ተግባራት ለሁሉም የበለጠ ትኩረት የሚሰጥ ያደርጉታል። እንደ ማስታወሻ፤ መምህራን ሁለንተናዊ ችሎታ እና ተግባራት ማግኘት አያስፈልጋቸውም። ሁሉም ሰዎች ብዙ አይነት ችሎታዎች አሏቸው። እናም በትንሽም ቢሆን ጥቅም ያገኛሉ ፤ ስለሆነም የመማሪያ ይዘቱን ሳይቀንሱ ድብልቅ ተግባራት ላይ ማተኛ ያስፈልጋል ።

1.3 የትናንሽ ልጆች ትምህርት (Early Childhood Education)

የህፃናት እድገት: ሕጻንነት (0-8 ዓመት) በሰው ልጅ እድገት ውስጥ ወሳኝ ወቅት ተደርጎ ይቆጠራል፤ አካላዊ፣ ማኅበራዊ ስሜታዊና የማሰብ ችሎታ ማዳበርን ጨምሮ በሁሉም የሕይወት ዘርፎች አስገራሚ ለውጦች ይከሰታሉ። ይህ ወቅት አንድ ሰው ማን እንደሚሆን የሚቀርጽበት ወሳኝ የሆነ ጊዜ ነው ። የልጅነት ትምህርት፣ በማሰብ ችሎታ፣ ባሕርይና የወደፊት የሥራ ዕድል ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ እንደሚያሳድር ጥናቶች አመለካከተዋል። በዚህም ምክንያት የተባበሩት መንግስታት ድርጅትና ሌሎች ፖሊሲ አውጪዎች የልጅነት ትምህርት ለጤና፣ ለኢኮኖሚና ለሀገር ዕድገት ትልቅ ኢንቨስትመንት እንዲሆን ማበረታታት ጀምረዋል።

የሚከተሉት 5 ነገሮች በልጅነት ጊዜ ይዳብራሉ፡

<p>በልጅነት ጊዜ እድገት የሚታይባቸው ጉዳዮች/ነገሮች</p>	
<p>በሽታን የመቋቋም አቅም</p>	<p>በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት የሚፈጠሩት ገና በለጋ ዕድሜ ሲሆን የአንድን ሰው የእድሜ ዘመን ጤንነት ይወስናሉ።</p>



ባህሪያት እና ልማዶች	ትንንሽ ልጆች በቀሪው የሕይወት ዘመናቸው አብረዋቸው የሚኖሩ ልማዶችንና ባህሪያትን ይማራሉ።
እርስ-በርስ ግንኙነት እና የሐሳብ ልውውጥ	ልጆች ከሌሎች ሰዎች እና ከአካባቢያቸው ጋር ለመግባባት እና የሐሳብ ልውውጥ ለማድረግ ክህሎቶችን ይገነባሉ፤ ይህም በሕይወት ዘመናቸው ሁሉ በሚኖራቸው መልካም ግንኙነቶች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል።
በጨዋታ ውስጥ መማር	ልጆች በጨዋታዎች፣ በመዝሙሮች እና በድራማዎች በጣም ውጤታማ በሆነ መንገድ ይማራሉ። በጨዋታ መሃል መማር እንዴት ከሰዎች ጋር መልካም ግንኙነት መፍጠር አንዳለባቸው መረዳት እንዲችሉ ያገዛቸዋል።
ማሰብ እና ቋንቋ	በእነዚህ የእድገት ዓመታት ውስጥ የቋንቋ እና የአስተሳሰብ እድገት ወሳኝ ነው። ለዚህም ነው ከልጆች ጋር መነጋገር፣ ነገሮችን በጥልቀት ማስረዳት፣ ጥያቄዎችን መጠየቅ እና ታሪኮችን መንገር አስፈላጊ የሆነው።

በህጻንነት የባህሪ ለውጥ እንዲያመጡ የሚጠቅሙ ስልቶች: የባህሪ ለውጥ ማምጣት ቀላል ተግባር አይደለም፤ ጤናማ ባህሪ ከመማር በላይ የሆኑ ነገሮችን ያካትታል። ሰዎችም ለመለወጥ ተነሳሽነት እና ልምምድ ይፈልጋሉ። በሽታ የመከላከያ ባህሪዎችን ትናንሽ ህፃናትን ሲያስተምሯቸው ሊረዱ የሚችሉ አንዳንድ ስልቶች ቀጥሎ ቀርበዋል:

- ✓ **ባህሪውን በማሳየት ሞዴል መሆን** - ህፃናት ሌሎችን በማየት እና ከሌሎች በመኮረጅ ባህሪያትን ይማራሉ። እጃቸውን እና ፊታቸውን እንዴት እንደሚታጠቡ ማሳየት እና እነሱም እንዲለማመዱ ማድረግ ይቻላል።
- ✓ **ስሜታዊ ግንኙነትን መገንባት** - ከልብ ወለድ ገጽ-ባህሪያት ጋር ማገናኘት እና በድርጊቶቻቸው ላይ መመስጥ ስለሚችሉ ትናንሽ ህፃናትን ለማስተማር ተረት-ተረት ጥሩ መሣሪያ ነው።
- ✓ **ተማሪዎች እንደአስተማሪዎች እንዲሆኑ መጠየቅ** - ምላሽ ሰጭ ተረት ተማሪዎች በልብ ወለድ ታሪክ ውስጥ እንዲሳተፉ ይጠይቃል። ገጽ-ባህሪያቱ ግባቸውን ለማሳካት እንዴት ሊረዱቸው ይችላሉ? ለሌሎች ባህሪያትን ሞዴል እንዲያደርጉ እና አስፈላጊ የጤና መልዕክቶችን በማስራጨት እንደ አስተማሪ ሆነው እንዲሠሩ መጠየቅ።
- ✓ **ምናባዊነት (በዓይነ ሕሊና የማየት ችሎታን) እና የፈጠራ ችሎታን ማዳበር** - ምናባዊነት (በዓይነ ሕሊና የማየት) ለህፃናት አዕምሮ እና ማህበራዊ እድገት ወሳኝ መሳሪያ ነው። በምናባዊ መንገድ ተማሪዎች አዳዲስ ሃሳቦችን መጫወት እና የሚማሩትን ነገር ሙከራ ማድረግ የሚችሉባቸውን ሁኔታዎች መፍጠር ይችላሉ።
- ✓ **በሁለንተናዊ ችሎታ ተደራሽ እንዲሆኑ ማድረግ** - ተማሪዎቹን በሥዕል፣ በዘፈን እና በተለያዩ ድርጊቶች ላይ ማሳተፍ። በተሻለ መልኩ በጉዳዩ ላይ ገብተውበት በውስጣቸው እንዲቀመጥ የሚያደርግ ተጨማሪ መንገድ ይፈጥራል።
- ✓ **ድግግሞሽ መፍጠር** - ልጆች የዕለት ተዕለት ሕይወታቸው አካል ከሆነ ባህሪያቶችን ያስታውሳሉ። አስተማሪዎች በየቀኑ እጃቸውን ለመታጠብ ወይም የፊት ንጽሕናን ለመቆጣጠር የተወሰነ ጊዜ ሊመድቡ ይችላሉ፤ ይህ ከሆነ ተማሪዎቹ ይህን ጊዜ መጠበቅና ዝግጁ መሆን እንዳለባቸው ያውቃሉ።

1.4 ተረት

ተረት በጣም ጥንታዊ እና ውጤታማ የማስተማሪያ መሳሪያዎች አንዱ ነው። አንድ ታሪክ ቁልፍ የሆኑ መልእክቶችን በምሳሌ ለማስረዳትና አስፈላጊ የሆኑ ሐሳቦችን ለተማሪዎች በሚጠቅምና ከትምህርቱ ጋር ይበልጥ ሊያገናኝ የሚችለውን መንገድ ሊያስተምር ይችላል። አድማጮች መረጃው እንደ ወረደ ቀርቦ ከሚሰማቸው ይልቅ ከገጸ ባሕርያቶቹ ጋር ስሜታዊ ወይም የግል ግንኙነት



እንዳላቸው ሊሰማቸው ይችላል። ከዚህም በላይ ታሪኮች በዓይነ-ሕሊና የማየት ችሎታ እንዲኖራቸው በማድረግ የአድማጮችን አዕምሮ የሚያንቀሳቅሱ ናቸው።

በክፍል ውስጥ: በክፍል ውስጥ ታሪኮች በሚጠቀሙበት ጊዜ ተማሪዎች ታሪኩን በአእምሯቸው ውስጥ በዓይነ-ሕሊናቸው መሳል፣ ምን ሊፈጠር እንደሚችል መገመት፣ በጥልቀት የማሰብ ችሎታቸውን በመጠቀም በታሪኩ ላይ መጨመር ወይም በውስጡ ያሉትን ችግሮች መፍታት ይችላሉ። እነዚህ ተግባራት የተማሪዎቹን የማዳመጥና የመናገር ችሎታ ያሻሽላሉ። በተጨማሪም ተረት መናገር ተማሪዎች በራሳቸው ላይ እምነት እንዲያደርገባቸውና ማንበብና መጻፍ እንዲችሉ ሊያነሳሳቸው ይችላል ።

የሚከተሉት ጠቃሚ ምክሮች ተረት ስሜትን ይበልጥ የሚቀሰቅስ እንዲሆን ያደርጋሉ፡-

- ✓ **ድምፆችን መጠቀም:** ከገጸ-ባህሪያት ጋር መጫወት እና ለእያንዳንዳቸው የተለያዩ ድምፆችን መጠቀም።
- ✓ **የሰውነት እንቅስቃሴን መጠቀም:** ቁልፍ የሆኑ ነጥቦችን ወይም ድርጊቶችን በምሳሌ ለማስረዳት በአካላዊ እንቅስቃሴ መግለጽ።
- ✓ **በታሪኩ ላይ መጨመር - ትረካውን ለማበልጸግ ሙብራሪያዎችን መጨመር።**
- ✓ **ተማሪዎች ምላሽ እንዲሰጡ መጠየቅ -** ቀጥሎ ምን እንደሚከሰት ለመገመት ወይም በታሪኩ ውስጥ አዳዲስ ሁኔታዎችን ለመፍጠር ዓይነ-ሕሊናቸውን እንዲጠቀሙ ማድረግ። በታሪኩ ላይ በንቃት ምላሽ እየሰጡ ከሆነ በይበልጥ ይመሰግራሉ።
- ✓ **ታሪኩን በአካባቢው ካለው ሁኔታ ጋር ማስተካከል -** ተማሪዎች በታሪኩ ውስጥ ከሚከናወነው ነገር ጋር የበለጠ ግንኙነት እንዳላቸው እንዲሰማቸው የአካባቢውን ስፍራ ስሞችና ሁኔታዎች መጠቀም።
- ✓ **ታሪኩን በሚናገሩበት ጊዜ ዘና ማለት -** አንተን የሚያስደስትህ ከሆነ ተማሪዎችም ይደስቱበታል። አዝናኝና አስቂኝ የሆነ የድምፅ ቃና ተጠቀም።

1.5 በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን መጠቀም

ለመማር የሚሆኑ ጨዋታዎች: አስተማሪዎች በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን ከመዘናኛ እና ከዕረፍት ሰዓት ጋር ሊያያይዙ ስለሚችሉ በክፍል ውስጥ ጨዋታዎችን እንዳይጠቀሙ ይጠነቀቁ ይሆናል። ይሁን እንጂ ጨዋታዎች ለማስተማር እጅግ በጣም ውጤታማ መሣሪያ ሊሆኑ ይችላሉ። በጨዋታ ላይ የተመሠረተ ትምህርት መማር ይበልጥ አስደሳች፣ አሳታፊ እና የማይረሳ እንዲሆን ሊያደርግ ይችላል። ከጨዋታዎች መማር ከአንድ አካል (ከመምህሩ) ብቻ ሳይሆን ከሌሎች ተጨዋቾች እንዲሁም ግለሰቦቹ በጨዋታ ወቅት በራሳቸው በመሞከር ይማራሉ። ጨዋታዎች ማህበራዊ እድገትን እና በራስ የመማር ክህሎትን በመደገፍ ከመረጃ በላይ መልዕክት ለማስተላለፍ ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። በተጨማሪም ለትናንሽ ልጆች የአቻ ለአቻ አስተያየት በመስጠጣት እና ቁልፍ መልእክቶችን በማጠናከር ለትንንሽ ልጆች ባህሪያትን ለማስተማር ምቹ መሳሪያ ናቸው።

ጥቅሞች: ጥናቶች እንደሚያሳዩት ጨዋታዎች ተማሪዎችን የሚያሳትፉ እና የሚያነሳሱ ውጤታማ የመማሪያ መሣሪያዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ከትምህርታዊ ገለፃዎች ጋር ሲነፃፀሩ ጨዋታዎች የረጅም ጊዜ ዕውቀት ማቆየትን በእጅጉ ሊያሻሽሉ ይችላሉ። በተጨማሪም አሳታፊ ካልሆነ የመማር ስልት ይልቅ ጤናማ ልማዶችን በማስፋፋት ረገድ ይበልጥ ውጤታማ ናቸው፤ በመሆኑም የባሕሪ ለውጥን ማበረታታቱ ጠቃሚ መሣሪያዎች ናቸው። በተጨማሪም ጨዋታዎች በክፍል ውስጥ ሌሎችንም ጥቅሞች ሊያስገኙ ይችላሉ፤ ለምሳሌ በፅኑና የመከታተል ደረጃን መጨመርና ልጆች ደንቦችን የማክበር ችሎታቸውን ማሻሻል ይችላሉ። ለተማሪዎች ከሚያስገኛቸው ሌሎች ጥቅሞች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፡

- ✓ **ግብ የማስቀመጥ ክህሎት:** አንድ ጨዋታ ተማሪዎቹ የግለሰብ ወይም የቡድን ግቦችን ለማስቀመጥ እና ግቦችን ለማሳካት የማቀድ እድል ይሰጣቸዋል። ግብ ማውጣት የይዘቱን ባለቤትነት እና ኢጥገኛነት (ንራስን ችሎ መስራትን) ያበረታታል ።



- ✓ **እርስ በርስ የመግባባት ክህሎት:** ተማሪዎች በቡድን ስራ እና በውድድር በተለየ መንገድ አቻ ለአቻ በመስራት ጠቃሚ ልምዶች ያገኛሉ። የአቻ ለአቻ ግብረ-መልሶች ድርጊቶቻቸውን፣ ማህበራዊ እድገታቸውንና ባህሪያቸውን ያሳያል/ይናገራል።
- ✓ **በራስ የመማር ክሎታ:** ተማሪዎች ጨዋታ በመጫወት ሂደት ላይ አዳዲስ እውቀት እና ክህሎትን ሙከራ በማድረግ የበለጠ በራስ መተማመን ስሜት ማግኘት ይችላሉ።
- ✓ **የመሪነት ክህሎት:** በጨዋታ ውስጥ ተማሪዎች በተለያዩ ጉዳዮች ላይ የመምራት እና ጨዋታን በራሳቸው እና በሌሎች ተፅዕኖ ለማሳደር እድል ይኖራቸዋል።

ውጤታማ አጠቃቀም: ጨዋታዎች በክፍል ውስጥ ዋጋ እንዲኖራቸው አስተማሪው አሳታፊ እና ጠቃሚ የሆኑ ጨዋታዎችን ማዘጋጀት እና መጠቀም አለበት፤ በተጨማሪም ተማሪዎቹ በሚማሩት ነገር ላይ የበለጠ የባለቤትነት ስሜት እንዲሰማቸው ለማድረግ ጨዋታዎቹ በራስ የመተማመን ስሜትና እርካታ እንዲኖራቸው ማድረግ ይኖርባቸዋል። አስተማሪው ጨዋታ ከመጠቀሙ በፊት ሊጠይቃቸው የሚገቡ አራት ቁልፍ ጥያቄዎች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ✓ **ትኩረት:** ይህ ጨዋታ ተማሪዎቹ ጨዋታው እስኪያበቃ ድረስ እንዲመሰጡ እና አስከመጨረሻው ፍላጎት እንዲያሳዩ ያደርጋል? በዚህም ምክንያት ጨዋታዎች ዕድሜን ያገናዘቡ መሆን አለባቸው። ጨዋታው ቀላል ከሆነ ተማሪዎቹ ሊሰለቹ ይችላሉ። ጨዋታው በጣም ከባድ ከሆነ ተማሪዎቹ ከአቅማቸው በላይ ሊሆኑና እንደጠፋቸው ይቀርና ምንም ዓይነት ስሜት ላይኖራቸው ይችላል። በተጨማሪም በእኩዮች መካከል ያለውን ፉክክር ወይም ትብብር መጠቀም ተማሪዎች የበለጠ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ሊያበረታታ ይችላል።
- ✓ **ጠቃሚነት:** ይህ ጨዋታ በዚህ ክፍለ-ጊዜ ከሚሰጠው መሣሪያ ይዘት እና ግቦች ጋር ይጣጣማል? ጨዋታው ተማሪዎቹ በአሁኑ ወቅት በትምህርት ቤት ከሚማሩት ጋር የሚስማማ እና ይዘቱን ትርጉም ባለው መንገድ እንዲለማመዱ እድል ይሰጣቸዋል።
- ✓ **በራስ መተማመን:** ተማሪዎቹ በጨዋታ ወቅት አዲሱን መረጃ እና ክህሎት ለመለማመድ ይችላሉ ይሆን? በጨዋታ አማካኝነት ተማሪዎች በእኩዮች አስተያየት ትክክለኛውን መንገድ በሚያጠናክር መንገድ አዲሱን መረጃ እና ባህሪ ሙከራ ማድረግ ይችላሉ። በዚህ ሙከራ አማካኝነት፣ ተማሪዎች ቁልፍ መልዕክቶችን በማካፈል እና የታለሙ ባህሪያትን በማከናወን የበለጠ መተማመን ማግኘት ይችላሉ።
- ✓ **እርካታ:** ተማሪዎቹ ጨዋታ በሚጫወቱበት ጊዜና ከተጫወቱ በኋላ እርካታ ይሰማቸዋል? ተማሪዎች መመሪያውን በግልጽ ከተረዱና ጨዋታው ፍትሐዊ እንደሆነ ከተሰማቸው በአንድ ጨዋታ ይበልጥ ይረካሉ። ጨዋታው እንደ ሥራ ወይም እንደ ሸክም ሆኖ ሊሰማቸው አይገባም። ከዚህ ይልቅ አስደሳች እና አዝናኝ ሊሆን ይገባል።

በዚህ ፕሮግራም ውስጥ የተካተቱት ሁለቱ ጨዋታዎች የተዘጋጁት ቀደም ሲል በአዕምሯችን ይዘናቸው በነበሩት ጉዳዮች ነው። ይሁን እንጂ አስተማሪዎች የራሳቸውን ተማሪዎች በደንብ የሚያውቁ ከመሆኑም በላይ ይበልጥ ጠቃሚና አስደሳች እንዲሆኑ ለማድረግ በጥሩ ሁኔታ ለተማሪዎቻቸው አስማምተው/አሻሽለው እንዲጠቀሙ ይበረታታሉ።



2. ትራኮማ

መተላለፊያ እና መከላከያ

ይህ ማህበረሰብ ለጤና ትምህርት ፕሮግራም የተመረጠው ዓይነት-ስውርነት የሚያስከትለውን የትራኮማ በሽታ በስፋት ስለሚከሰት ነው። ትራኮማ በትንንሽ ልጆችና እነሱን በሚንከባከቧቸው ሴቶች ዘንድ በጣም የተለመደ ነው። ህክምና ካልተደረገለት እና ካልተከላከለው ይህ በሽታ የዕድሜ ልክ የአካል ጉዳት እና ችግር ሊያስከትል ይችላል። ደግነቱ በባህሪያችን ላይ ቀላል የሆነ ጤናማ ለውጥ በማድረግ ትራኮማ እንዳይከሰት ማድረግ በጣም ቀላል ነው። እነዚህ ጤናማ ልማዶች በበሽታ የመያዝን አጋጣሚ በእጅጉ ሊቀንሱና ልጆችንም ሆነ ቤተሰቦቻቸውን ከትራኮማና ከሌሎች ከንጽሕና ጋር ተያያዥነት ያላቸው በሽታዎች ሊከላከሉ ይችላሉ።

2.1 ስለ ትራኮማ አጠቃላይ መረጃ

ኢትዮጵያ በዓለም አቀፍ ደረጃ ከፍተኛ የትራኮማ ጫና ያለባት ሀገር ናት፤ ከ657 ወረዳዎች በላይ ትራኮማ የሚታይባቸው ሲሆን ወደ 75 ሚሊዮን የሚጠጉ ሰዎች ደግሞ ለበሽታው ተጋላጭ ናቸው። ትራኮማ በዓለም ላይ ዋነኛ የዓይነት-ስውርነት መንስኤ በመሆኑ እነዚህ ቁጥሮች በጣም ያሳስባሉ።

ትራኮማ፡- ትራኮማ የሚከሰተው ከላሚዲያ ትራኮማቲስ በተባለ የባክቴሪያ ዝርያ አማካኝነት ነው፤ ባክቴሪያው በበሽታው ከተያዘ ሰው አፍንጫና የዓይን ፈሳሽ ጋር በመገናኘት፣ አይን አካባቢ ማረፍ በሚወዱ ዝንቦች፣ አይን አካባቢን በእጅ በመነካካትና የፊት ፎጣ በጋራ በመጠቀም ይተላለፋል። በሽታው አብዛኛውን ጊዜ በቂ የንጽሕናና የንጹህ ውሃ እጥረት በሚኖርባቸው የገጠር ማህበረሰቦች ውስጥ በብዛት ተስፋፍቶ ይገኛል።





የበሽታው ምልክቶች፡- ትራኮማ አብዛኛውን ጊዜ በሁለቱም ዓይኖች ላይ ጉዳት የሚያደርስ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ የበሽታው ምልክቶች ከላይኛው የአይን ሽፋን ላይ ይበልጥ ከባድ ናቸው። በትራኮማ በሽታ የተያዘ ሰው ብዙውን ጊዜ የሚከተሉትን የበሽታው ምልክቶች ይታያባቸዋል፡-

- የዐይን ቆብ መቆጣት እና የማቃጠል ስሜት
- ንፍጥ መሳይ ወይም መግል የያዘ ፈሳሽ ከአይን መውጣት
- የብርሃን መፍራት/ለማየት መቸገር
- የአይን የህመም ስሜት
- ደብዛዛ እይታ
- የዐይን ሽፋኖች ወደውስጥ መቀልበስ (በሽታው ከፍተኛ ደረጃ ከደረሰ)

አንድ ሰው በልጅነት ዕድሜው በተደጋጋሚ በበሽታው ከተያዘ የአይን ሽፋኖች ወደ ውስጥ በመቀልበስ አይኑን በሚያርገበግብበት ጊዜ የአይን መስታውቱን/ብሌንን ይፍቀዳል። ይህ ደግሞ ጠባሳ በመፍጠር፣ የማየት ችሎታን እያዳከመ በጊዜ ሂደት ዓይነት-ስውር እንዲሆን ያደርገዋል።



የትራኮማ በሽታ ደረጃዎች

			
ጤናማ ዓይን	ዓይንን የማቃጠል ስሜት እና ፍሳሽ መውጣት	የዐይን ቆብ እብጠት	የዐይን ሽፋሽፍት ወደ ውስጥ በመታጠፍ የአይን መስታወትን/ብሌን ይፍቀዳል (ወደ ዓይነ-ስውርነት የሚያመራ ከፍ ወዳለ ደረጃ የሚደረስ በሽታ ነው)

ተጋላጭ ቡድኖች: ጤናማ ባልሆነ የንፅህና አጠባበቅ ልምዶች ምክንያት ልጆች (ከ1-9 ዓመት ዕድሜ ያላቸው) በተለየ መልኩ ለትራኮማ በሽታ ተጋላጭ ናቸው ። ይሁን እንጂ በሽታው ቀስ በቀስ ስለሚያድግ እስከ ጎልማሳነት እሜቸው ድረስ ከፍተኛ የህመም ስሜት እና ዘላቂ የሆነ ጉዳት ላያሳዩ ይችላሉ። ቤቶች አራት እጅ ከወንዶች በበለጠ በትራኮማ አማካኝነት ለሚመጣው አይነ-ስውርነት ተጋላጭ ናቸው፤ ይህም የሆነው በልጅነታቸው ተጋላጭ ስለሆኑ እና ትልቅ ከሆኑ በኋላም ልጆችን በመንከባከብ እንዲሁም አብዛኛውን ጊዜ የጽዳት ስራ የሚሰሩት ቤቶች ስለሆኑ ተጋላጭ ሊሆኑ ስለሚችሉ ነው።

መተላለፊያ:- ትራኮማ ተላላፊ በሽታ ነው፤ መተላለፊያውም በሽታው ከተያዘ ሰው ዓይን ወይም አፍንጫ ከሚወጣው ፈሳሽ ጋር በተለያዩ መንገዶች ንክኪ ሲኖር ነው። ንፅህና የጎደለው ፊትና ንፅህናው ያልተጠበቀ አካባቢ (ሜዳ ላይ መጸዳዳት) ለትራኮማ በሽታ መተላለፊ ምቹ ሁኔታ ሆኖ ያገለግላል።

አምስቱ ዋና ዋና የትራኮማ በሽታ መተላለፊያ መንገዶች የሚከተሉት ናቸው፡

- **ሰገራ :** ሰገራ ዝንቦችን በቀላሉ በመሳብ ለዝንቦች ምቹ የመራቢያ ቦታ ይፈጥራል። በመኖሪያ አካባቢዎች ወይም በትምህርት ቤቶች አቅራቢያ ሰገራ መኖሩ በበሽታው የመያዝ እድልን ከፍ ያደርጋል።
- **ፊት:** ከአፍንጫ እና ከአይን የሚወጣ ፈሳሽ ወደ ሌሎች ግለሰቦች ሊተላለፍ የሚችል ባክቴሪያን ይይዛል።
- **ዝንቦች :** “አይን ላይ ማረፍ የሚወዱ ዝንቦች” በበሽታው ከተጠቃው ሰው ፊት ፈሳሽ ላይ ባክቴሪያን በመሸከም ወደ ጤነኛው ሰው ያስተላልፋሉ፤ ይህም በሽታውን ያሰራጫል።
- **ልብሶች (ጨርቆች):** በበሽታው በተጠቁ እና ጤናማ በሆኑ ሰዎች መካከል ፎጣዎችን/ ጨርቆችን መጋራት ባክቴሪያውን ወደ ጤነኛው ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል።
- **እጆች:** የተበከለውን ዐይን በጣቶች ከነኩብኋላ ከሌላ ግለሰብ ጋር መነካካት (ለምሳሌ እጅ መጨባበጥ) በሽታውን ሊያስተላልፍ ይችላል።

2.2 የ“ማመንን” ስልት

ትራኮማ በሽታ በግለሰቦችም ሆነ በማህበረሰብ ላይ ከፈፍተኛ ጫና አለው ። ምክንያቱም ልጆች ወደ ትምህርት ቤት እንዳይሄዱ እና አዋቂዎች ስራ ሰርተው ቤተሰቦቻቸውን መንከባከብ እንዳይችሉ ስለሚያደርግ ነው። በተጨማሪም በአይነ-ስውርነት ምክንያት ምርታማነትን በመቀነስ በሃገር ኢኮኖሚም ላይ ከፈተኛ ተፅዕኖ ያስከትላል። በነዚህ ምክንያቶች የዓለም ጤና ድርጅት (WHO) እና የኢትዮጵያ መንግስት የትራኮማ በሽታን ቅድሚያ መጥፋት ካለባቸው በሽታዎች ውስጥ መድበውታል። ትራኮማን ለመከላከል እና ለማጥፋት፣ የዓለም የጤና ድርጅት (WHO) የ“ማመንን” ስልት መጠቀምን ይመክራል።



ትራኩማን ለመከላከል የ“ማመንን” ስልት

<p>በቀዶ ሕክምና ማከም</p>		<p>ወደ ከፍተኛ ደረጃ የደረሰ ወይም አየነ-ስውርነት ሊያደርስ ወደ ሚቸልበት ደረጃ ሲደርስ በቀዶ ህክምና ማከም።</p>
<p>የፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒት (Antibiotics)</p>		<p>አብዛኛውን ጊዜ ማህበረሰብ አቀፍ መድሃኒት እደላ ዘመቻዎች በማድረግ አፍላኛ ትራኩማን ፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒት (Azithromycine) በመጠቀም ማጥፋት።</p>
<p>የፊት ንጽህና</p>		<p>በበሽታው ላለመያዝ እንዲሁም ከህክመና በኋላ እንደገና ላለመያዝ፣ እጅ እና ፊትን በሳሙና እና በውሃ አንዲታጠቡ ማበረታታት።</p>
<p>የአካባቢ ንጽህናን ማሻሻያ</p>		<p>የበሽታውን ስርጭት ለመቀነስ፣ የንጹህ ውሃ አቅርቦት እና የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ፣ በተጨማሪም የዝንቦችን የመራቢያ ቦታ ለመቀነስ የእንስሳትን ቆሻሻ እና የሰውን ዓይነ-ምድር (ሰገራ) በተገቢው መንገድ ማስወገድ።</p>

የመጀመሪያዎቹ ሁለት የ“ማመንን” ስልቶች ማለትም ቀዶ ሕክምና እና የፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒቶች እደላ አፍላኛ ትራኩማን ማከም ላይ ትኩረት ያደረጉ ናቸው። ሌሎች ሁለቱ የ“ማመንን” ስልቶች ማለትም የፊት ንጽህናን መጠበቅ እና አካባቢ ጽዳትን ንጽህናን ማሻሻል በበሽታ እንዳይያዙ በመከላከል ላይ ያተኮሩ ናቸው። ትራኩማን በሽታን ለማጥፋት ሕክምናም ሆነ የመከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም በጣም አስፈላጊ ነው።

በአሁኑ ጊዜ አብዛኞቹ ትራኩማን ለማጥፋት የሚተገበሩ ፕሮግራሞች የሚያተኩሩት በመጀመሪያዎቹ ሁለት ከፍሎች ማለትም በቀዶ ሕክምናና በፀረ-ተሀዋሲያን መድሃኒት ብቻ ነው። ምክንያቱም ሰዎች ቀዶ ሕክምና ከተደረገላቸው እና መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ በቶሎው ውጤት ስለሚያገኙበት ነው፤ ይህ ደግሞ ለጋሽ ድርጅቶች እና መንግስት ያመጡትን ለውጥ እንዲያሳዩ ይረዳቸዋል። ይሁን እንጂ፣ የውሃ አቅርቦትን ማሻሻል፣ የአካባቢው ጽዳትን መጠበቅ እና የግል ንጽህና ላይ ለውት ማምጣት ሁልጊዜ ሃብት፣ ገንዘብ እና የባህሪ ለውጥ (ፊትን እና የእጅ ንፅህናን መጠበቅ የመሳሰሉትን) ማየት ረጅም ጊዜ ሊወስድ ይችላል እንዲሁም ብዙውን ጊዜ ለመከታተል አስቸጋሪ ነው። ይህ የጤና ትምህርት ፕሮግራም የፊት ንጽህና አጠባበቅ እና የአካባቢ ጽዳት መጠበቅ ስልቶች ላይ ያተኮራል።

2.3 ትራኩማ በሽታን የመከላከያ ባሕሪዎች

መድሃኒት ትራኩማን ለማከም እና ሰዎችን ለህመም የሚያጋልጡ ባክቴሪያዎችን ለመግደል ያስፈልጋል። ጤናማ ለመሆን ወሳኝ እርምጃ በመሆኑ በማህበረሰብ አቀፍ መድሃኒት እደላ ወቅት ተማሪዎች መድሃኒት እንዲወስዱ ማበረታታት ይኖርብናል። ይሁን እንጂ አብዛኞቹ ሰዎች መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ ቢሻላቸውም በአብዛኛው ከጊዜ በኋላ እንደገና ይታመማሉ። ምክንያቱም ይሁን እንጂ ሰዎች ከዚህ በፊት ለበሽታው ተጋላጭ እንዲሆኑ ያደረጋቸውን ጤናማ ያልሆኑ ልማዶች ማከናወናቸውን ስለሚቀጥሉ እንደገና በበሽታው ይያዛሉ። በዚህም ምክንያት ይህ የጤና ፕሮግራም የበሽታውን የስረጭት ዑደት ለማቋረጥ በፊት ንጽህና እና በአካባቢ ጽዳት ላይ ያተኮራል።



ትራኩማ በሽታን የመከላከያ ባሕሪዎች: የትምህርት ቤቱ ፕሮግራም ትራኩማን መከላከል የሚያስችሉ ጤናማ ባህሪያትን፣ እንዲሁም ሌሎች ከንፅህና ጉደለት ጋር የተያያዙ በሽታዎችን ሊከላከሉ የሚችሉ ጤናማ ባህሪያትን ያስተምራል። እነዚህ ጤናማ ባህሪያት በአምስት ቁልፍ መልዕክቶች ላይ የተመሰረቱ ናቸው። መልዕክቶቹም የግል ንጽሕና መጠበቅን እና አካባቢን ንጹህ ከማድረግ ጋር የተያያዙ ናቸው።

ቁልፍ መልዕክቶች	የግል ባህሪያት
ንጹህ እጆች	 <p>ወሳኝ በሆኑ ጊዜያቶች እጅን በውሃ እና በሳሙና መታጠብ።</p>
ንጹህ ፊት	 <p>ፊትን በውሃና በሳሙና መታጠብ፤ ፊታችንን ለማዳረቅ የምንጠቀምበትን ፎጣ ከሌላ ሰው ጋር በጋራ አለመጠቀም።</p>
ንጹህ አካባቢ	 <p>መጸዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውኃ መገኛዎች አጠገብ አለመፀዳዳት።</p>
ንጹህ ስፍራ	 <p>ሽንት ቤቱን፣ ክፍሉን እና ግቢውን ማጽዳት።</p>
ጤናማ ጓደኞች እና ቤተሰብ	 <p>ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር!</p>

ንጹህ እጆች:- እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ በሽታን ለመከላከል ከሚያስችሉ ዋና ዋና ባህሪያት አንዱ ነው። ትራኩማ ብቻን ሳይሆን ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል ። በተጨማሪም በሽታን ለመከላከል በጣም ርካሽ ከሆኑት (ብዙ ዋጋ ከማይጠይቁ) መንገዶች አንዱ ነው ። ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች **አባሪ አንድ (Appendix 1)** ላይ ይገኛሉ። መምህራን ለተማሪዎቻቸው ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች በተግባር እንዲያሳዩላቸው ይመከራል።

- **ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት:-** አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን ከነካ በኋላ የጤነኛውን ሰው እጅ ይነካል። ከዚያም በቆሽሹ እጆቹ ዓይኖቹን ከነካ ተህዋሲያትን (ባክቴሪያዎቹን) በማስተላለፍ ሊታመም ይችላል።
- **ከሌሎች በሽታዎች ጋር ያለው ግንኙነት:-** ባክቴሪያዎችና ጥገኛ ተውሳኮች በሰገራ አማካኝነት በእጅ አማካኝነት ወደ አፍ በመግባት ሊዘመቱ ይችላሉ። ይህ የሚሆነው አንድ ሰው ከተፀዳዳ በኋላ እጆቹን ሳይታጠብ ምግብ ሲመገብ ነው። ሌላው ቀርቶ 1 ግራም ሰገራ እንኳን በሽታውን ሊያስተላለፍ ስለሚችል ሰዎች እጃቸውን መታጠባቸው በጣም አስፈላጊ ነው!
- **ወሳኝ የእጅ መታጠብ በጣም ጊዜያቶች :-**

- 1) ምግብ ከመመገብ ወይም ከመንካት በፊት
- 2) ከመፀዳጃ ቤት ሲመለሱ
- 3) እንስሳትን ከነኩ ወይም ከተጫወቱ በኋላ



ለአስተማሪዎቹ የሚሆን ማስታወሻ፡- ለተማሪዎቻችሁ እንዲህ ብላችሁ ንገራተው፤ “እያወቃችሁ ሰገራ ትበላላችሁ? እጃችሁን ሳትታጠቡ ምግብ ከበላችሁ ሰገራ እየበላችሁ ሊሆን ይችላል፤ ባይናችን ማየት የማንችለው አንድ ግራም ሰገራ እንኳን ቢሆን በሽታን ሊያስተላልፍ ይችላል።”

ንጹህ ፊት፡ ልጆች ትራኩማ እንዳዘቸው ፊታቸውን በሰሙናና በውሃ መታጠብ ይኖርባቸዋል። ፊታቸውን ሲያዳርቁ ከሌሎች ልጆች ጋር በጋራ ሳይጠቀሙ በንጹሕ ፎጣ ማዳረቅ ይኖርባቸዋል ።

- **ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት፡-** የቆሽሽ ፊት ዝንቦችን ይሰባል፤ ዝንቦች ደግሞ ከታመመ ሕፃን ወደ ጤነኛ ህፃን ትራኩማ ሊያስተላልፉ ይችላሉ። በተጨማሪም ባክቴሪያዎቹ ሰዎች በጋራ በሚጠቅሙባቸው ማዳረቂያ ፎጣዎች ሊተላለፉ ይችላሉ።
- **ወሳኝ ጊዜ፡-** ፊትን መታጠብ የልጆች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ክፍል መሆን አለበት። በዚህ የጤና ትምህርት ፕሮግራም ውስጥ 1) ልጆች ከእንቅስቃሴቸው ሲነቁ ፊታቸውን እንዲያጥቡ እና 2) ከመተኛታቸው በፊት እንዲታጠቡ እናበረታታለን። በተጨማሪም በሚጫወቱበት ጊዜ ከቆሽሽ ፊታቸውን መታጠብ ሊያስፈልጋቸው ይችላል ።

ንፁህ አካባቢ፡ ለተማሪዎች በጣም አስፈላጊ ከሆኑ ሀቆች መካከል አንዱ ሰገራ በሽታን እንደሚያመጣ እና ሊያስተላልፍ እንደሚችል ማስተማር ነው። አንድ ግራም የሚመዘን ሰገራ እንኳን አደገኛ እና 10 ሚሊዮን ቫይረሶችን ፣ 1 ሚሊዮን ባክቴሪያዎችንና ከአንድ መቶ በላይ ጥገኛ ተውሳኮችን ሊይዝ ይችላል። እነዚህ ተሀዋሲያን ወደ ውሃ መገኛዎቻችን፣ ወደ ልጆቻችን ወይም ወደ ራሳችን እንዲሰራጩ አንፈልግም። በዚህም ምክንያት ተማሪዎች በመጻዳጃ ቤቶች መጠቀማቸው በጣም አስፈላጊ ነው።

አንድ ግራም ሰገራ ሊይዝ የሚችለው፡-
10,000,000 ቫይረስ
1,000,000 ባክቴሪያ
100 የጥገኛ ተውሳኮ እንቁላሎች

- **ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት፡-** ሰገራ ለዝንቦች መስፋፊያ መቼ ሁኔታ ይፈጥራል፤ ዝንቦች ደግሞ ትራኩማን ማስራጨት ይችላሉ።
- **ከሌሎች በሽታዎች ጋር ያለው ግንኙነት፡-** የአንጅት ውስጥ ጥገኛ ትላትሎች እና ብልሃርዚያ በሽታዎች ሜዳ ላይ ከመጻዳጃት (ሽንት ቤት ካለመጠቀም) ጋር የተያያዙ ናቸው። ዝንቦች ሰገራ ላይ አርፈው ከቆዩ በኋላ በምግባችን ላይ ሲያርፉ ጥገኛ ተሀዋሲያንን ሊያስራጩ ይችላሉ። ሰዎች በሚጠቀሙበት ውሃ አጠገብ የሚፀዳዱ ከሆኑ፣ ለህመም ልንጋለጥ እንችላለን ።

ንፁህ ስፍራ፡ ሰዎች አዘውትረው የሚጠቀሙባቸው ስፍራዎች (ከውስጥም ሆነ ከውጭ) ከሰገራ እና ከቆሻሻ ንጹህ መሆን አለባቸው። የቆሽሽ አካባቢ ዝንቦችን በመሳብ በሽታን ያሰራጫል ።

ከትራኩማ ጋር ያለው ግንኙነት፡- ዝንቦች በቆሽሽ አካባቢዎች ላይ በመራባት ከሰው ወደ ሰው ትራኩማን ያስራጫሉ ።

ጤናማ ቤተሰቦች እና ጓደኞች ፡ የጤና ፕሮግራሙ ስኬታማ እንዲሆን ተማሪዎቹ ጤናማ መልዕክቶችን ለጓደኞቻቸው እና ለቤተሰቦቻቸው መንገር ይኖርባቸዋል። ተማሪዎቹን የጤና መልእክተኞች በማድረግ ለሌሎች አርአያ መሆን ስለሚጠበቅባቸው በራሳቸው ባህሪ ላይ የበለጠ ባለቤትነት ይሰማቸዋል። በተጨማሪም ቤተሰቦቻቸው በቤት ውስጥ ጤናን ለማሻሻል ለውጦችን ማምጣት መጀመር እንዲችሉ ያደርጋቸዋል።





■ የትምህርት እቅድ፡

3. ለህፃንነት (ከ1-2 ክፍል)

የአተገባበር መጽሐፍ

ዓላማ፡-	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ተማሪዎች ትራኩማ ምን እንደሆነ ማወቅ እና ለመከላከል የሚያስችሉ ባህሪያትን መለየት ይችላሉ። ✓ ተማሪዎች የጤና መልዕክቶችን ለሌሎች በማዳረስ ረገድ በራስ የመተማመን ስሜትና ልምድ ያገኛሉ።
ቁሳቁሶች	የትግበራ መጽሐፍት (ለእያንዳንዱ ተማሪ አንድ)፣ እስክራብቶ/ እርሳስ ፣ የእጅ ማጠቢያ እቃዎች እና ግብዓቶች (ሳሙና እና ውሃን ጨምሮ)

1. መከታ 10 ደቂቃዎች

1. መጠየቅ፡ ለመጨረሻ ጊዜ ስለታመምክበት ወቅት ተናገር ። ምን ይሰማህ እንደ ነበር? ማድረግ የማትችለው ነገር ነበር?

2. መጠየቅ፡ ጤናህን ለመጠበቅ የምታደርጋቸው አንዳንድ ነገሮች ምንድን ናቸው?

- “መታመም በጣም መጥፎ ነው ። ለዚህም ነው ትራኩማ ከሚባል በሽታ ተጠብቀን እንዴት ጤናማ መሆን እንደምንችል ዛሬ የምንማረው ።”

2. ትምህርታዊ ገለፃ 20 ደቂቃዎች

1. ማስረዳት/ማብራራት፡-

- በዚህ ማህበረሰብ ውስጥ በህፃናት ላይ ህመም የሚያስከትል ትራኩማ የሚባል የአይን በሽታ አለ ።
- በዚህ በሽታ ሳይያዙ ጤናማ ሆኖ መቆየት ቀላል ነው። በመጀመሪያ በትምህርት ቤታችሁ በዘመቻ በሚሰጠው የመድሃኒት እደላ ወቅት መድሃኒት መውሰድ አስፈላጊ ነው፤ ምክንያቱም እንዳትታመሙ ስለሚረዳችሁ።
- ሆኖም ካልተጠነቀቃችሁ እንደገና ልትታመሙ ትችላላችሁ። ለዚያም ነው ትራኩማ እንዴት እንደሚተላለፍ እንዲሁም ጤናማ የሆኑ ባህሪያትን በመጠቀም እንዴት መከላከል እንደምትችሉ ለማወቅ የምንማረው ።

2. መጠየቅ፡- ዓይኖቻችሁን ጨፍኑ። ማየት ካልቻላችሁ የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ይበልጥ አስቸጋሪ ሆኑባችሁ?

3. ማስረዳት/ማብራራት፡-

- ትራኩማ ሁልጊዜም የሚጀምረው በዓይን መቆጣት እና ፈሳሽ በማመንጨት ነው። የመቅላት እና የማሳከክ ምልክቶችቶች ይኖረዋል። ይሁን እንጂ በትራኩማ በሽታ በተደጋጋሚ ጊዜ ከታመምክ ዓይንህ ላይ ጉዳት ሊያደርስ ብሎም ለዓይኑ ስውርንት ሊዳርግህ ይችላል።



- ባክቴሪያው በአይንህ ውስጥ ከገባ በትራኮማ ትታመማለህ። ትራኮማን የሚያስከትለው ጀርም በጣም ትንሽ ስለሆነ ያለ አጉሊ- መነጻር (microscope) ማየት አይቻልም፤ ነገር ግን ህመም ሊያስከትልብህ ይችላል።
- ትራኮማ በጥቂት የመተላለፊያ መንገዶች በቀላሉ ሊሰራጩ ይችላሉ፡-
 - ➔ በዝንቦች፡- ዝንቦች ከታመመ ሰው ዐይኖች ላይ ያርፋሉ፤ ጀርሙን በማንሳት ከጤናማ ሰው አይኖች ላይ ያርፋሉ ፡
 - ➔ በቆሽሹ እጆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በሚያሻሽበት ወቅት ጀርሞቹ ወደ እጆቹ ይሰራጫሉ። ከዚያ በኋላ ጤናማ የሆነን ሰው እጆች ይነካል፤ ጤናማው ሰው ደግሞ ፊቱን በሚነካካበት ወቅት ጀርሞችን ወደ ፊቱ ያሰራጫል።
 - ➔ በቆሽሹ ጨርቆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በጨርቅ ያዳርቃል። ከዚያም ጤነኛው ሰው ዓይኖቹን ለመዳረቅ በተመሳሳይ ጨርቅ ይጠቀማል።
 - ➔ በቆሽሹ ፊት፡- ዝንቦች የቆሽሽ ፊት ስለሚወዱ በብዛት በቆሽሽ ፊት ያርፋሉ፤ ይህም ትራኮማን እንዲያስተላልፉ ዕድል ይሰጣቸዋል።
 - ➔ ሰገራ፡ ዝንቦች ሰገራ ይወዳሉ፤ ሜዳ ላይ ሰገራ ካገኙ እንቁላሎችን በመጣል እና ተጨማሪ ዝንቦችን በመፈልፈል በሽታውን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

4. መጠየቅ፡ በትራኮማ በሽታ ሳትያዝ እንድትቆይ ሊያስችልህ የሚችሉ ባህሪያት ምንድናቸው ብለህ ታስባለህ? (እንዲሁም እያንዳንዱን የመተላለፊያ መንገዶችን ከገለጹ በኋላ ጤናማ ባህሪያትን ከእያንዳንዱ የመተላለፊያ መንገድ ጋር ማገናኘት እንዲችሉ ይህንን መጠየቅ ትችላለህ)

5. ማስረዳ/ማብራራት፡- እናንተን እና ቤተሰባችሁን ከትራኮማ በሽታ የሚጠበቁ አምስት ቁልፍ መልዕክቶች!

- **ንጹህ እጆች፡** እጆቻችን በሳሙናና በውሃ መታጠብ።
- **ንጹህ ፊት፡** ፊትን በሳሙና እና በውሃ ታጠብ። የፊት ማዳረቂያ ጨርቆች በጋራ አለመጠቀም።
- **ንጹህ አከባቢ፡** መጻዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውሃ መገኛዎች አካባቢ አለመጸዳዳት።
- **ንጹህ ሰፍራ፡** መጻዳጃ ቤቶችን ፣ ክፍሎችን፣ እና ግቢን ማጽዳት።
- **ጤናማ የሆኑ ጓደኞች እና ቤተሰብ፡** ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር/ማስረዳት።

3. ልምምድ 40 minutes

▪ **እንዲህ ብልህ ተናገር :**

አሁን ስለ ትራኮማ ለጓደኞቻችሁ እና ለቤተሰብባችሁ ለመንገር የሚጠቅማችሁ ታሪክ አንድ ላይ እናነባለን!

- **ለእያንዳንዱ ተማሪ የትግበራ መጽሐፍ መስጠት።** አብረው በመጽሐፉ ውስጥ መስራት (ማንበብ)። ከዚህ በታች የቀረቡት ለእያንዳንዱ ገጽ ጠቃሚ ምክሮች ናቸው
 - **ሽፋን፡** ስማቸውንና ክፍላቸውን እንዲጽፉ መንገር። በሽፋኑ ላይ ያሉትን ገጽ ባሕርያት ለተማሪዎቹ ጠቁማቸውና ቦታ ተብሎ እንደተሰየመ ገንጋቸው። ለወንድምና ለእህት የትኞቹን ስሞች ልንሰጣቸው አንችላለን?
 - **ገጽ 1-** ጽሑፉን በመጀመሪያው ገጽ ላይ ለማንበብ የመንደራችሁን ስምና የወንድምና የእህት ስም ተጠቀሙ። ትንሿ እህት በህፃንነት ድምፅ ምን ትላለች፤ ተማሪዎቹ ጓደኛቸው ቦታ እንዲናገር ስለሰጡት ምላሽ እንዲያስቡ ጠይቃቸው። በቦታ ድምፅ በተግባር እንዲሰሩ ጠይቃቸው። በተጨማሪም ባለታሪኮቹን ቀለም ማቅለም ወይም ለቦታ ልብስ መሳል ይችላሉ።



- **ገጽ 2-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ ድምጽህን ከፍ አድርገህ አንብብ፤ አንተ በምታነበበት ጊዜ እንቅስቃሴዎቹን ተግባራዊ ለማድረግ ፈቃደኛ እንዲሆኑ ጠይቅ። እንዲሁም ሳሙና እና ውሃ በመጠቀም ፍቃደኛ ከሆነ ተማሪ ጋር በመሆን የእጅ አስተጣጠብን በተግባር አሳይ።
- **ገጽ 3-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ አንብብ። ለተማሪዎች ወንድም እና እህቱን ሁሉንም በጀርሞች የተበከሉ አከባቢዎች በማክበብ እነዚህን ጀርሞች ለማስወገድ እንዲችሉ እና ደህንነታቸው ተጠብቆ ወደ ትምህርት ቤት እንዲገቡ እንዲረዱቸው ንገራቸው ። ከዚያ በኋላ ትምህርት ቤታቸውን ከታች ባለው ሣጥን ውስጥ ሥዕል እንዲስሉ አድረግ።
- **ገጽ 4-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ አንብብ። በሁለቱ ስዕሎች መካከል ያሉትን ሁሉንም ልዩነቶች ማክበብ እንዲችሉ ንገራቸው።
- **ገጽ 5-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ አንብብ። ተማሪዎቹ ታላቁ ወንድም እና ቦቦ ከትምህርት ቤት ወደ ጤና ተቋም የሚጓዙበትን መንገድ በስዕል መግለጽ ይችላሉን?
- **ገጽ 6-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ አንብብ። ትራኮማ እንዴት ይተላለፋል? ነጥቦቹን ከ 1 በመጀመር እና መስመሮቹን ወደ ቀጣዩ ቁጥር በማያያዝ እንዲያገናኙ ንገራቸው ። የመጀመሪያዎቹን ጥቂት መስመሮች በማከናወን አንድ ምሳሌ ልታሳያቸው ትችላለህ ።
- **ገጽ 7-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ ድምጽህን ከፍ አድርገህ አንብብ። ተማሪዎች ለእያንዳንዱ መጥፎ ልማድ በምትኩ ማድረግ ስለሚገባችሁ የንፅህና አጠባበቅ ልማድ መስመር በመሳል እንዲያገናኙ ንገራቸው።
- **ገጽ 8-** ጽሑፉን በማንበብ እጅና ፊትን ለመታጠብ ቁልፍ (ወሳኝ) ጊዜያቶችን አስረዳ። ወሳኝ የእጅ መታጠቢያ ጊዜያቶችን ከመምህራን ስልጠና ያገኘኸውን መዝሙር ለተማሪዎቹ አስተምራቸው።
- **ገጽ 9-** ከላይ ያለውን ጽሑፍ ድምጽህን ከፍ አድርገህ አንብብ። ተማሪዎች በት/ቤት ውስጥ ጤናማ እና ደስትኛ የሆኑ ገጸ-ባህሪያትን እንደገና አብረው እንዲስሉ ንገራቸው።

4 መዝጊያ 5 minutes

1. መጠየቅ- አሁን ስለ ትራኮማ ሰዎችን ለማስተማር የራሳችሁ የሆነ የታሪክ መጽሐፍ አላችሁ! ይህንን ታሪክ ለማን ትነግራላችሁ?





■ የትምህርት እቅድ

4. የመጀመሪያ ደረጃ (ከ3-5ኛ ክፍል)

የሰሌዳ ጨዋታ

ዓላማ:-

- ✓ ተማሪዎች ትራኮማ ምን እንደሆነ ማወቅ እና ለመከላከል የሚያስችሉ ባህሪያትን መለየት ይችላሉ።
- ✓ ተማሪዎች የጤና መልዕክቶችን ለሌሎች በማዳረስ ረገድ በራስ የመተማመን ስሜትና ልምድ ያገኛሉ።

ቁሳቁሶች

የመጫዎቻ ሰሌዳ፣ ከካርድ እና ከመጫዎቻ ጠጠር ጋር (1 ቡድን ውስጥ 6 ተጫዋቾች)፣ የእጅ መታጠቢያ እቃዎች (ሳሙና እና ውሃን ጨምሮ)።

1. መክፈቻ

ጊዜ: 10 ደቂቃ

- መጠየቅ: ለመጨረሻ ጊዜ ስለታመምከበት ወቅት ተናገር። ምን ይሰማህ እንደነበር? ማድረግ የማትችለው ነገር ነበር?
- መጠየቅ: ጤናህን ለመጠበቅ የምታደርጋቸው አንዳንድ ነገሮች ምንድን ናቸው?

- “መታመም በጣም መጥፎ ነው። ለዚህም ነው ትራኮማ ከሚባል በሽታ ተጠብቀን እንዴት ጤናማ መሆን እንደምንችል ዛሬ የምንማረው።”

2. ትምህርታዊ ገለጻ

ጊዜ: 20 ደቂቃ

1. ማስረዳት/ማብራራት:-

- በዚህ ማህበረሰብ ውስጥ በህፃናት ላይ ህመም የሚያስከትል ትራኮማ የሚባል የአይን በሽታ አለ።
- በዚህ በሽታ ሳይያዙ ጤናማ ሆኖ መቆየት ቀላል ነው። በመጀመሪያ በትምህርት ቤታችሁ በዘመቻ በሚሰጠው የመድሃኒት እደላ ወቅት መድሃኒት መውሰድ አስፈላጊ ነው፤ ምክንያቱም እንዳትታመሙ ስለሚረዳችሁ።
- ሆኖም ካልተጠነቀቃችሁ እንደገና ልትታመሙ ትችላላችሁ። ለዚያም ነው ትራኮማ እንዴት እንደሚተላለፍ እንዲሁም ጤናማ የሆኑ ባህሪያትን በመጠቀም እንዴት መከላከል እንደምትችሉ ለማወቅ የምንማረው።

2. መጠየቅ:- ዓይኖቻችሁን ጨፍኑ። ማየት ካልቻላችሁ የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ይበልጥ አስቸጋሪ ሆኑባችሁ?

3. ማስረዳት/ማብራራት:-



- ትራኮማ ሁልጊዜም የሚጀምረው በዓይን መቆጣት እና ፈሳሽ በማመንጨት ነው። የመቅላት እና የማሳከክ ምልክቶችቶች ይኖረዋል። ይሁን እንጂ በትራኮማ በሽታ በተደጋጋሚ ጊዜ ከታመምክ ዓይንህ ላይ ጉዳት ሊያደርስ ብሎም ለዓይነ-ስውርንት ሊዳርግህ ይችላል።
- ባክቴሪያው በአይንህ ውስጥ ከግባ በትራኮማ ትታመማለህ። ትራኮማን የሚያስከትለው ጀርም በጣም ትንሽ ስለሆነ ያለ አጉሊ- መነጻር (microscope) ማየት አይቻልም፤ ነገር ግን ህመም ሊያስከትልብህ ይችላል።
- ትራኮማ በጥቂት የመተላለፊያ መንገዶች በቀላሉ ሊሰራጩ ይችላሉ፡-
 - ➔ በዝንቦች፡- ዝንቦች ከታመመ ሰው ዐይኖች ላይ ያርፋሉ፤ ጀርሙን በማንሳት ከጤናማ ሰው አይኖች ላይ ያርፋሉ ፡
 - ➔ በቆሽሹ እጆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በሚያሻሽበት ወቅት ጀርሞቹ ወደ እጆቹ ይሰራጫሉ። ከዚያ በኋላ ጤናማ የሆነን ሰው እጆች ይነካል፤ ጤናማው ሰው ደግሞ ፊቱን በሚነካካበት ወቅት ጀርሞችን ወደ ፊቱ ያሰራጫል።
 - ➔ በቆሽሹ ጨርቆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በጨርቅ ያዳርቃል። ከዚያም ጤነኛው ሰው ዓይኖቹን ለመዳረቅ በተመሳሳይ ጨርቅ ይጠቀማል።
 - ➔ በቆሽሹ ፊት፡- ዝንቦች የቆሽሽ ፊት ስለሚወዱ በብዛት በቆሽሽ ፊት ያርፋሉ፤ ይህም ትራኮማን እንዲያስተላልፉ ዕድል ይሰጣቸዋል።
 - ➔ ሰገራ፡ ዝንቦች ሰገራ ይወዳሉ፤ ሜዳ ላይ ሰገራ ካገኙ እንቁላሎችን በመጣል እና ተጨማሪ ዝንቦችን በመፈልፈል በሽታውን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

4. መጠየቅ፡ በትራኮማ በሽታ ሳትያዝ እንድትቆይ ሊያስችልህ የሚችሉ ባህሪያት ምንድናቸው ብለህ ታስባለህ? (እንዲሁም እያንዳንዱን የመተላለፊያ መንገዶችን ከገለጹ በኋላ ጤናማ ባህሪያትን ከእያንዳንዱ የመተላለፊያ መንገድ ጋር ማገናኘት እንዲችሉ ይህንን መጠየቅ ትችላለህ)

5. ማስረዳ/ማብራራት፡- እናንተን እና ቤተሰባችሁን ከትራኮማ በሽታ የሚጠበቁ አምስት ቁልፍ መልዕክቶች!

- **ንጹህ እጆች፡** እጆቻችንን በሳሙናና በውሃ መታጠብ።
- **ንጹህ ፊት፡** ፊትን በሳሙና እና በውሃ ታጠብ። የፊት ማዳረቂያ ጨርቆች በጋራ አለመጠቀም።
- **ንጹህ አካባቢ፡** መጸዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውሃ መገኛዎች አካባቢ አለመጸዳዳት።
- **ንጹህ ስፍራ፡** መጸዳጃ ቤቶችን ፣ ክፍሎችን፣ እና ግቢን ማጽዳት።
- **ጤናማ የሆኑ ጓደኞች እና ቤተሰብ፡** ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር/ማስረዳት።

3. በተግባር ማሳየት 15 ደቂቃ

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡

- በጣም አስፈላጊ ከሆኑ የንፅህና አጠባበቅ ባህሪያቶች አንዱ እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ነው።
- እጆቻችንን በየቀኑ ለተለያዩ ተግባራት እንጠቀምባቸዋለን፤ ነገር ግን ሁልጊዜ እጆቻችንን በ 3 ወሳኝ የሆኑ ጊዜያቶች መታጠብ አለብን፡
 - 1) ምግብ ከመንከታችን ወይም ከመመገባችን በፊት
 - 2) መጸዳጃ ቤት ከተጠቀምን በኋላ እና
 - 3) ከተጫወትን በኋላ ።



- እጆቻችንን ካልታጠብን ታዲያ መጥፎ ጀርሞችን ወደ አፋችን እና ወደ ፊታችን ማስተላለፍ እንችላለን፤ ይህም በህምም እንድንጠቃ ያደርገናል ።
2. የሚከተለውን አስተምር፡- የተወሰነ ደቂቃ በመውሰድ እጅን እና ፊትን ለመታጠብ ወሳኝ ጊዜያቶች ላይ የሚያተኩረውን በስልጠና ባገኘኸው መሰረት ስለ እጅ መታጠብ ለተማሪዎች መዝሙር አስተምራቸው።
 3. በተግባር ማሳየት፡- ወደ ትምህርት ቤቱ የእጅ መታጠቢያ ቦታ በመሄድ ወይም አንድ ህይላንድ ውኃና ሳሙና በመጠቀም በክፍል ውስጥ በተግባር አሳይ።
 - ሁለት ፈቃደኞችን ተጠቀም ።
 - አባሪ 1 (Appendix 1) ላይ የሚገኘውን መመሪያ ተጠቀምና እያንዳንዱን ሂደቶች ፈቃደኞችን በመጠቀም እንዲሰሩ አንብብላቸው
 - ተጨማሪ ጊዜ ካለ ሌሎች ተማሪዎችም እንዲለማመዱ ጠይቅ ።

4. ልምምድ 40 ደቂቃዎች

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡ አሁን በቡድን ተከፋፍለን የተማርነውን ለመለማመድ ጨዋታ እንጫወታለን!
2. ተማሪዎችን ከ2-6 ተጫዋቾችን በአንድ ቡድን እያደረህ ከፋፍላቸው፡ ለእያንዳንዱ ቡድን የጨዋታ ስሌዳ፣ የጨዋታ ካርዶች እና የጨዋታ ጠጠር ስጣቸው። በቡድኑ ውስጥ ቢያንስ አንድ ተጫዋች ማንበብ መቻሉን አረጋግጥ።
3. እንዴት እንደሚጫወቱ መመሪያዎችን ስጣቸው። እንደ ምሳሌ ከእነሱ ጋር ጥቂት ተራዎችን ማሳየት ያስፈልግህ ይሆናል ።
 - ጨዋታውን ከ2-6 ሰዎች ጋር በመሆን መጫወት ይቻላል። ማንበብ ለሚቸገሩ ተማሪዎች፣ በእያንዳንዱ የጨዋታ ቡድን ውስጥ በጥሩ ሁኔታ ማንበብ የሚችል እና ሌሎች ተጫዋቾችን ማገዝ የሚችል ቢያንስ 1 ተጫዋች እንዲኖር ይመክራል።
 - ሁሉም ተጫዋቾች ምልክቶቻቸውን “መጀመሪያ” ላይ አድርገው ይጀምራሉ። ሁሉም ካርዶች ከቦርዱ በጎን በኩል ካለው በየቀለማቸው መቀመጥ አለባቸው ።
 - እያንዳንዱ ተጫዋች በመጀመሪያ ወይነጠጅ/ሐምራዊ ካርድን ይመርጣል። ከፍተኛ ቁጥር ያገኘ ተማሪ መጀመሪያ በመሄድ በወይነጠጅ/ሐምራዊ ካርዱ ላይ የተጻፉትን የቦታዎች ብዛት ያንቀሳቅሳል። ሌሎች ተጫዋቾች ከጀመረው ወደ ቀኝ አቅጣጫ አንድ በአንድ በመቀጠል በወይነጠጅ/ሐምራዊ ካርዳቸው ላይ የቦታዎችን ብዛት ያንቀሳቅሳሉ። በወይነጠጅ/ሐምራዊ ካርዱን ከተጠቀሙ በኋላ እንደገና ከተከማቸበት ስር መልሰው ያስቀምጣሉ።
 - ምልክታቸው በሰማያዊ ቦታው ላይ ካረፈ ሰማያዊ “ንፁህ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀረባ የተጻፉ መመሪያዎችን ይከተላሉ። ሁሉም ሰማያዊ ካርዶች ተጫዋቹን ወደ ፊት ያራምዳሉ ወይም ሌላ ሰማያዊ ካርድ ለመሳብ ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ።
 - ምልክታቸው በቡናማ ቦታ ላይ ካረፈ ቡናማ “ቆሻሻ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀረባ የተጻፉ መመሪያዎችን ይከተላሉ። ሁሉም ቡናማ ካርዶች ተጫዋቹን ወደ ኋላ ይመልሳሉ ወይም ቀጣዩን ተራ ያሳጣሉ። ወይም ደግሞ በቀጣዩ ተራ ሌላ ቡናማ ካርድ በሳብ ያስፈልጋቸዋል።
 - ምልክታቸው በአረንጓዴ ቦታ ላይ ካረፈ አረንጓዴ “ጥያቄ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀረባ የተጻፈውን ጥያቄ ይመልሳሉ ። ሁሉም አረንጓዴ ካርዶች ጥያቄ እንዲመልሱ ያዛሉ። ሌሎቹ ተጫዋቾች መልሱ ትክክል መሆን/አለመሆኑን ይፈርዳሉ።



መልሱ ትክክል ከሆነ ወደፊት ይራመዳሉ ወይም ሌላ አረንጓዴ ካርድ ለመሳብ ተጨማሪ ተራ ያገኛሉ። መልሱ ትክክል ካልሆነ በዚህ ተራ ወደፊት ወይም ወደኋላ አይንቀሳቀሱም። እንዲሁም በሚቀጥለው ተራ ጥያቄውን እንደገና ይሞክራሉ።

- በእያንዳንዱ ዙር ተጨማሪዎቹ አንድ ካርድ ብቻ ይወስዳሉ። ሆኖም፣ አንዳንድ ካርዶች ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ፣ ይህም ማለት አንድ ተመሳሳይ ቀለም ያልወጠው አዲስ ካርድ ይመርጡና እንደገና ይንቀሳቀሳሉ ። ተራ ካጡ፣ ተመሳሳይ ቀለም ያለው ሌላ ካርድ ለመምረጥ ቀጣዩ ተራ እስኪደርስ ይጠብቃሉ ።
- ካርዶችን ከተጠቀሙ በኋላ ካርዶቹ ከተከማቸቡት ስር መልሰው ያስቀምጣሉ ።
- “መጨረሻ” ላይ የደረሰ የመጀመሪያው ተጨማሪ ጨዋታውን ያሸንፋል!

4. ተማሪዎቹ በጨዋታው ላይ መሻሻል ማሳየታቸውን ለማረጋገጥ እና ማንኛውንም ጥያቄ ለመመልስ ጨዋታውን ሲጫወቱ በቡድኖች መካከል መንቀሳቀስ።

5. አንድ ቡድን ቀደም ብሎ ከጨረሰ ሌላ ዙር እንደገና መጫወት ይችላሉ።

6. ሁሉም ቡድኖች ጨዋታውን ሲጨርሱ ሁሉንም ካርዶች እና የመጫወቻ ጠጠሮች መሸከፍቱን አረጋገጡ።

5 መዝጊያ 10 ደቂቃ

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡ ወደ ቤታችሁ ስትሄዱ ጤናማ መልዕክቶችን ለጓደኞቻችሁ እና ለቤተሰቦቻችሁ መንገር አትርሱ!

2. መመሪያ ስጥ፡ ጤናማ መልዕክቶችን ለማስታወስ እንዲረዱትሁ መልዕክቶቹን በጭብጫባ እንደገና ማቀዳት።

- ከቁልፍ መልዕክቶች አንዱን (ንጹህ እጆችን) ተናገር ከዚያ ሁሉም አንድ ላይ ያጨብጭቡ።
- አንድ ተማሪ ሌላ ቁልፍ መልእክት እንዲናገር ጠቁም፤ ሁሉም እንደገና ያጨብጭቡ።
- ከላይ የመለሰው ተማሪ ሌላ ተማሪ ይጠቀምና የተጠቆመው ተማሪ ሌላ ቁልፍ መልዕክት ይናገራል ወዘተ።
- ይህንን በፍጥነት መደጋገም።





■ የትምህርት እቅድ

5. ጤና/ ዋሽ (WASH) ክብባቅ

ፈታኝ ጨዋታ

ዓላማ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ተማሪዎች ትራኩማ ምን እንደሆነ ማወቅ እና ለመከላከል የሚያስችሉ ባህሪያትን መለየት ይችላሉ። ✓ ተማሪዎች የጤና መልዕክቶችን ለሌሎች በማዳረስ ረገድ በራስ የመተማመን ስሜትና ልምድ ያገኛሉ።
ቁሳቁሶች	<p>ፈታኝ ሰንደቅ (Challenge Poster)፣ እስክራብቶ/ እርሳሶች ፣ የእጅ ማጠቢያ እቃዎች (ውሃ እና ሳሙናን ጨምሮ)፣ ለፈተናዎቹ የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች (እንደ አስፈላጊነቱ)</p>

1. መክፈቻ ጊዜ: 10 ደቂቃ

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡ ለክብቡ አባላት ገለጻ እንደምታደርግ ተናገር፤ ከዚያም ገለጻው ለእነሱ እውነት ከሆነ ይቆማሉ።

- በህመም ምክንት ትምህርት ቤት ቀርተው የሚያውቁ ከሆነ ይቆሙ።
- በህፃንነታው ጊዜ የዓይን ህመም/ቁስለት ከነበረባቸው ይቆሙ።
- በየቀኑ ፈታቸውን በሳሙና እና በውሃ የሚታጠቡ ከሆነ ይቆሙ።
- ከጓደኞቻቸው ጋር ከቤት ውጭ መጫወት የሚወዱ ከሆነ ይቆሙ።
- ከቤት ውጭ ከተጫወቱ በኋላ በሳሙና እና በውሃ የሚታጠቡ ከሆነ ይቆሙ።
- በትምህርት ቤቱ ውስጥ የጤና ሁኔታን ለማሻሻል የሚፈልጉ ከሆነ ይቆሙ።
- ወንድሞች እና እህቶች ካሏቸው ይቆሙ።
- ጤናማ መልዕክቶችን ለወንድሞቻቸው እና ለእህቶቻቸው መንገር የሚፈልጉ ከሆነ ይቆሙ።

2. መጠየቅ ፡ ከገለጻዎቹ ጋር ተያያዥነት ያላቸው የክትትል ጥያቄዎች ተማሪዎችን መጠየቅ ትችላለህ።

- ጤናማ ለመሆን ምን ታደርጋለህ?
- ትምህርት ቤቱ ለተማሪዎች ጤናማ ስፍራ ለማድረግ ምን ማድረግ አለብን?

2. ትምህርታዊ ገለጻ 20 ደቂቃዎች

1. ማብራራት(ማስረዳት)

- እንደ ክብብ አባልነታችሁ በት/ቤቱ ውስጥ የጤና ሁኔታን ለማሻሻል ወሳኝ ሚና አላችሁ።



- ዛሬ ሰዎችን (በተለይም ሕፃናት) ለአይን ህምም ስለሚዳርገው ትራኮማ በመባል ስለሚታወቀው የዓይን በሽታ እንማራለን። ይህን በሽታ በዓይኖቻችን ላይ ጉዳት የሚያስከትል ሲሆን፣ ካልታከምነው እና ካልተከላከልነው በአይኖቻችን ላይ ችግር ያስከትላል ።
- በዚህ በሽታ ሳይያዙ ጤናማ ሆኖ መቆየት ቀላል ነው። በመጀመሪያ በትምህርት ቤታችሁ በዘመቻ በሚሰጠው የመድሃኒት እደላ ወቅት መድሃኒት መውሰድ አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም እንዳትታመሙ ስለሚረዳችሁ።
- ሆኖም ካልተጠነቀቃችሁ እንደገና ልትታመሙ ትችላላችሁ። ለዚያም ነው ትራኮማ እንዴት እንደሚተላለፍ እንዲሁም ጤናማ የሆኑ ባህሪያትን በመጠቀም እንዴት መከላከል እንደምትችሉ ለማወቅ የምንማማረው።
- እነዚህን ጤናማ መልዕክቶች በትምህርት ቤት ውስጥ ላሉት ሌሎች ተማሪዎች እንዲሁም በቤት ውስጥ ላሉ ቤተሰቦቻችሁ የመንገር ወይም የማስረዳት ሃላፊነት ይኖርባችኋል።

2. መጠየቅ፡- ዓይኖቻችሁን ጨፍቱ። ማየት ካልቻላችሁ የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ይበልጥ አስቸጋሪ ሆኑባችሁ?

3. ማስረዳት/ማብራራት፡-

- ትራኮማ ሁልጊዜም የሚጀምረው በዓይን መቆጣት እና ፈሳሽ በማመንጨት ነው። የመቅላት እና የማሳከክ ምልክቶችቶች ይኖርዋል። ይሁን እንጂ በትራኮማ በሽታ በተደጋጋሚ ጊዜ ከታመምክ ዓይንህ ላይ ጉዳት ሊያደርስ ብሎም ለዓይነ-ስውርንት ሊዳርግህ ይችላል።
- ባክቴሪያው በአይንህ ውስጥ ከገባ በትራኮማ ትታመማለህ። ትራኮማን የሚያስከትለው ጀርም በጣም ትንሽ ስለሆነ ያለ አጉሊ- መነጻር (microscope) ማየት አይቻልም፤ ነገር ግን ህመም ሊያስከትልብህ ይችላል።

4. ማሳየት፡ እንተ በገለጥካቸው መንገዶች መግለጽ የሚችሉ (ወይም በቦርዱ ላይ እንዲሰሉ) ፈቃደኛ ተማሪዎችን ጠይቅ፡፡

- ትራኮማ በጥቂት መንገዶች ሊሰራጭ ይችላል፡-
 - ➔ በዝንቦች፡- ዝንቦች ከታመመ ሰው ዐይኖች ላይ ያርፋሉ፤ ጀርሙን በማንሳት ከጤናማ ሰው አይኖች ላይ ያርፋሉ ፡
 - ➔ በቆሽሹ እጆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በሚያሻሽበት ወቅት ጀርሞቹ ወደ እጆቹ ይሰራጫሉ። ከዚያ በኋላ ጤናማ የሆነን ሰው እጆች ይነካል፤ ጤናማው ሰው ደግሞ ፊቱን በሚነካባበት ወቅት ጀርሞችን ወደ ፊቱ ያሰራጫል።
 - ➔ በቆሽሹ ጨርቆች፡- አንድ የታመመ ሰው ዓይኖቹን በጨርቅ ያዳርቃል። ከዚያም ጤነኛው ሰው ዓይኖቹን ለመዳረቅ በተመሳሳይ ጨርቅ ይጠቀማል።
 - ➔ በቆሽሽ ፊት፡- ዝንቦች የቆሽሽ ፊት ስለሚወዱ በብዛት በቆሽሽ ፊት ያርፋሉ፤ ይህም ትራኮማን እንዲያስተላልፉ ዕድል ይሰጣቸዋል።
 - ➔ ሰገራ፡ ዝንቦች ሰገራ ይወዳሉ፤ ሜዳ ላይ ሰገራ ካገኙ እንቁላሎችን በመጣል እና ተጨማሪ ዝንቦችን በመፈልፈል በሽታውን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

5. በትራኮማ በሽታ ሳትያዝ እንድትቆይ ሊያሰችልህ የሚችሉ ባህሪያት ምንድናቸው ብለህ ታስባለህ? (እንዲሁም እያንዳንዱን የመተላለፊያ መንገዶችን ከገለጹ በኋላ ጤናማ ባህሪዎችን ከእያንዳንዱ የመተላለፊያ መንገድ ጋር ማገናኘት እንዲችሉ ይህንን መጠየቅ ትችላለህ)

6. ማስረዳት/ማብራራት፡- እናንተን እና ቤተሰባችሁን ከትራኮማ በሽታ የሚጠበቁ አምስት ቁልፍ መልዕክቶች!

- **ንጹህ እጆች፡** እጆቻችንን በሳሙናና በውሃ መታጠብ።
- **ንጹህ ፊት፡** ፊትን በሳሙና እና በውሃ ታጠብ። የፊት ማዳረቂያ ጨርቆች በጋራ አለመጠቀም።



- ንጹህ አካባቢ፡ መጻዳጃ ቤት መጠቀም፤ ሜዳ ላይም ሆነ በውሃ መገኛዎች አካባቢ አለመጸዳዳት።
- ንጹህ ቦታ፡ መጻዳጃ በቶችን ፣ ክፍሎችን፣ እና ግቢን ማጽዳት።
- ጤናማ የሆኑ ጓደኞች እና ቤተሰብ፡ ጤናማ መልዕክቶችን ለሌሎች መንገር/ማስረዳት።

7. እንዲህ ብለህ ተናገር፡ ከላይ የተዘረዘሩት ጤናማ ባህሪያት ከትራኩማ በተጨማሪ የሆድ ህመም ሊያደርሱብን የሚችሉትን የአንጀት ትላትሎች እንድትከላከሉ ይረዷችኋል።

3. ሠርቶ ማሳያ 15 minutes

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡

- በጣም አስፈላጊ ከሆኑ የንፅህና አጠባበቅ ባህሪያቶች አንዱ እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ነው።
- እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ትራኩማ ፣ የአንጀት ትላትሎች እና ሌላው ቀርቶ ኮቪድ-19 (COVID-19) ጨምሮ በርካታ በሽታዎች እንዳይስፋፉ ለመከላከል በጣም አስፈላጊ ነው ።
- እጆቻችንን በየቀኑ ለተለያዩ ተግባራት እንጠቀምባቸዋለን፤ ነገር ግን ሁልጊዜ እጆቻችንን በ 3 ወሳኝ የሆኑ ጊዜያቶች መታጠብ አለብን፡
 - 1) ምግብ ከመንካታችን ወይም ከመመገባችን በፊት
 - 2) መጻዳጃ ቤት ከተጠቀምን በኋላ እና
 - 3) ከተጫወትን በኋላ ።
- እጆቻችንን ካልታጠብን ታዲያ መጥፎ ጀርሞችን ወደ አፋችን እና ወደ ፊታችን ማስተላለፍ እንችላለን፤ ይህም በህምም እንድንጠቃ ያደርገናል።

2. በተግባር ማሳየት፡ ወደ ትምህርት ቤቱ የእጅ መታጠቢያ ቦታ በመሄድ ወይም አንድ ሀይላንድ ውኃና ሳሙና በመጠቀም በክፍል ውስጥ በተግባር አሳይ።

- ሁለት ፈቃደኛችን ተጠቀም ።
- አንዱ ፈቃደኛ እንደ “አስተማሪ” እንዲሆን፣ ሌላኛው ፈቃደኛ ደግሞ እንደ “ተማሪ” እንዲሆን ንገራቸው።
- አባሪ 1 (Appendix 1) ላይ የሚገኘውን መመሪያ ተጠቀምና እያንዳንዱን ሂደቶች ፈቃደኞችን በመጠቀም እንዲሰሩ አንብብላቸው
- ተጨማሪ ጊዜ ካለ ሌሎች የክብብ አባላትም እንዲለማመዱ ጠይቅ ።

3. መጠየቅ፡

- በትምህርት ቤት ያሉ ተማሪዎች በየቀኑ እጆቻቸውን ለመታጠብ ውሃ እና ሳሙና ያገኛሉ?
- ካልሆነ እንዴት ማሻሻል እንችላለን?

4. ልምምድ 20 ደቂቃዎችን

1. እንዲህ ብለህ ተናገር፡- አሁን ፈታኝ ጨዋታ (Challenge Game) እንጀምራለን፤ ከጨዋታው በኋላ ከፍተኛ ውጤት ያላቸው ሁለቱ ተማሪዎች በትምህርት ቤት ውስጥ የሥነ-ንፅህና ጀግኖች ተብለው ይጠራሉ!



2. ተማሪዎች በቀላሉ ሊያዩት በሚችሉት አካባቢ የፈተናውን ስንደቁ (Challenge poster) መለጠፍ/መስቀል፡ ተማሪዎች በዝርዝሩ ላይ ስማቸውን እንዲጽፉ መጠየቅ፡፡ ስንደቁ (The poster) ለእያንዳንዱ ተማሪ ከፈታኝ ጥያቄዎች ነጥቦችን ለመመዘገብ ይጠቅማል፡፡

3. እንዴት መጫወት እንደሚቻል መመሪያዎችን አስረዳ

- ለፈታኝ ጨዋታው አስተባባሪ መምረጥ፡፡ ይህ ሰው የክለቡ አስተባባሪ ወይም ፈተናው ውስጥ የማይሳተፍ ተማሪ ሊሆን ይችላል፡፡ ይህ አስተባባሪ ፈተናዎችን፣ የፍርድ ሂደት ማጠናቀቂያ እና የሽልማት ነጥቦችን ያስታውቃል፡፡
- ተማሪዎች በእያዳንዱ ቀን ለማጠናቀቅ የተለየ ፈተና ይኖራቸዋል፡፡ አንዳንድ ፈተናዎች በግል የሚሰሩ ናቸው፣ አንዳንዶቹ ደግሞ በቡድን ሊጠናቀቁ ይችላሉ፡፡ ፈተናውን በቡድን ካጠናቀቁ ሁሉም የቡድን አባላት ተመሳሳይ ነጥቦችን ያገኛሉ፡፡
- ፈተናውን በወቅቱ ካላጠናቀቁ 0 ነጥብ ያገኛሉ፡፡
- ፈተናውን በግማሽ ካጠናቀቁ 5 ነጥቦችን ያገኛሉ፡፡
- ሙሉ ፈተናውን በወቅቱ ካጠናቀቁ 10 ነጥቦችን ይቀበላሉ፡፡ በአንድ ጨዋታ ከፍተኛው የነጥብ ብዛት 100 ነው (ለእያንዳንዱ 10 ነጥብ 10 ፈተናዎች አሉት)፡፡
- ፈተናውን ከት/ቤት ውጭ ካጠናቀቁ (እንደ ተፈና 6) ፣ ነጥቦቹን እንዴት ማረጋገጥ እንደሚቻል መወሰን፡፡ ለምሳሌ ፣ ሌላ ሰው ሊያረጋግጥለት ይችላል ፣ ወይም አጠናቀዋል የሚል የተፈረመ ወረቀት ይዘው መምጣት ይችላሉ፡፡
- ከ10 ፈተናዎች በኋላ ነጥቦቹ ይሰበሰባሉ ፡፡ ከፍተኛ ውጤት ያላቸው ሁለቱ ተማሪዎች የሥነ-ንፅህና ጀግኖች ናቸው፡- በትምህርት ቤት ዙሪያ የሚደረጉ ሜዳሊያ ያገኛሉ ፡፡ ከ 2 በላይ አሸናፊዎች ካሉ ሜዳሊያውን እየተቀያየሩ ሊደርጉት ይችላሉ ፡ እንደ አማራጭ፣ ተጨማሪ የማበላለጫ ነጥቦችን በመጠቀም አሸናፊውን ለመለየት ፈተናዎቹን ማቅረብ ፡፡

4. ውድድሩን ለመጀመር 1-2 ፈተናዎችን ማስመረጥ፡፡

5 መዝጊያ 5 ደቂቃ

1. መጠየቅ

- በሚቀጥለው ጊዜ ስንገናኝ ምን ዓይነት ፈተና መድረግ ይኖረብናል?
- ከተዘረዘሩት ፈተናዎች በተጨማሪ ማንኛውንም አይነት *ጉርሻ (bonus) * ጥያቄ መጨመር ትፈልጋላችሁ? ምን?



የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶች

ጠቀሜታ፦ የእጅ አስተጣጠብ ሂደቶችን ለተማሪዎች ለማሳየት እና ሞዴል ለማድረግ ይህንን ገጽ እንደ መመሪያ መጠቀም ይቻላል። እጅን ለ 20 ሰከንድ በውሃ እና በሳሙና መታጠብ እና ሁሉንም የእጆቹን ክፍሎች ማዳረስ ይመከራል ።



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።

2. አረፋው አስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።

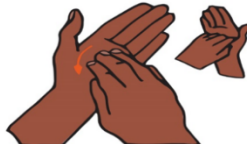
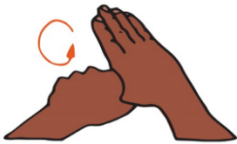
3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



4. እጅን እያቀያየሩ የመዳፍን ጀርባ ማሸት።

5. የአንደኛውን እጅ ጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።

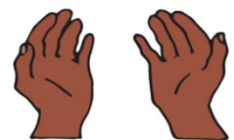
6. የሁለት እጆችን ጣቶች ጫፍ ፊት ለፊት በማቆላለፍ ማሸት።



7. አወራ ጣትን በእጅ መዳፍ ጨበጦ በማሸከርከር ማሸት

8. በእጅ ጣቶች ጫፍ መዳፍን ማሸት።

9. እያንዳንዱን የእጅ አንጻ በተቃራኒ እጅ መሸት ።



10. ሳሙናው አስኪለቀው ድርስ እጆችን በውሃ ማለቅለቅ።

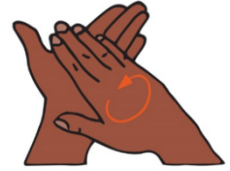
11. እጆችን በንጹህ ፎጣ በመጠቀም በደንብ ማዳረቅ።

12. እጆቻችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!



እጅን መታጠብ + ፊትን መታጠብ

ጠቀሜታ: ለትንንሽ ልጆች ሂደቶችን ለመቅረፅ ይህንን ገጽ እንደ መመሪያ መጠቀም ይቻላል። ሂደቶቹ ቀለል ያሉ እና የፊት መታጠብንም አካተዋል። ዓላማው ልጆች ፊትን መታጠብ የዕለት ተዕለት ልማዳቸው እና የጠዋትና ማታ የተግባራቸው አካል ማድረግ ነው።



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።

2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።

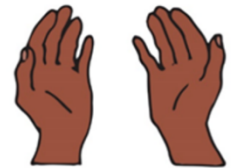
3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



4. አንደኛውን እጅ ጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።

5. ፊትን ለማጠብ በሳሙና የታጠቡ እጆችን መጠቀም። ፊትን በምትታጠቡበት ጊዜ ሁሉ ዓይኖችሁን መጨፈን ይኖርበችኋል።

6. እጆችን በውሃ ማለቅለቅ።

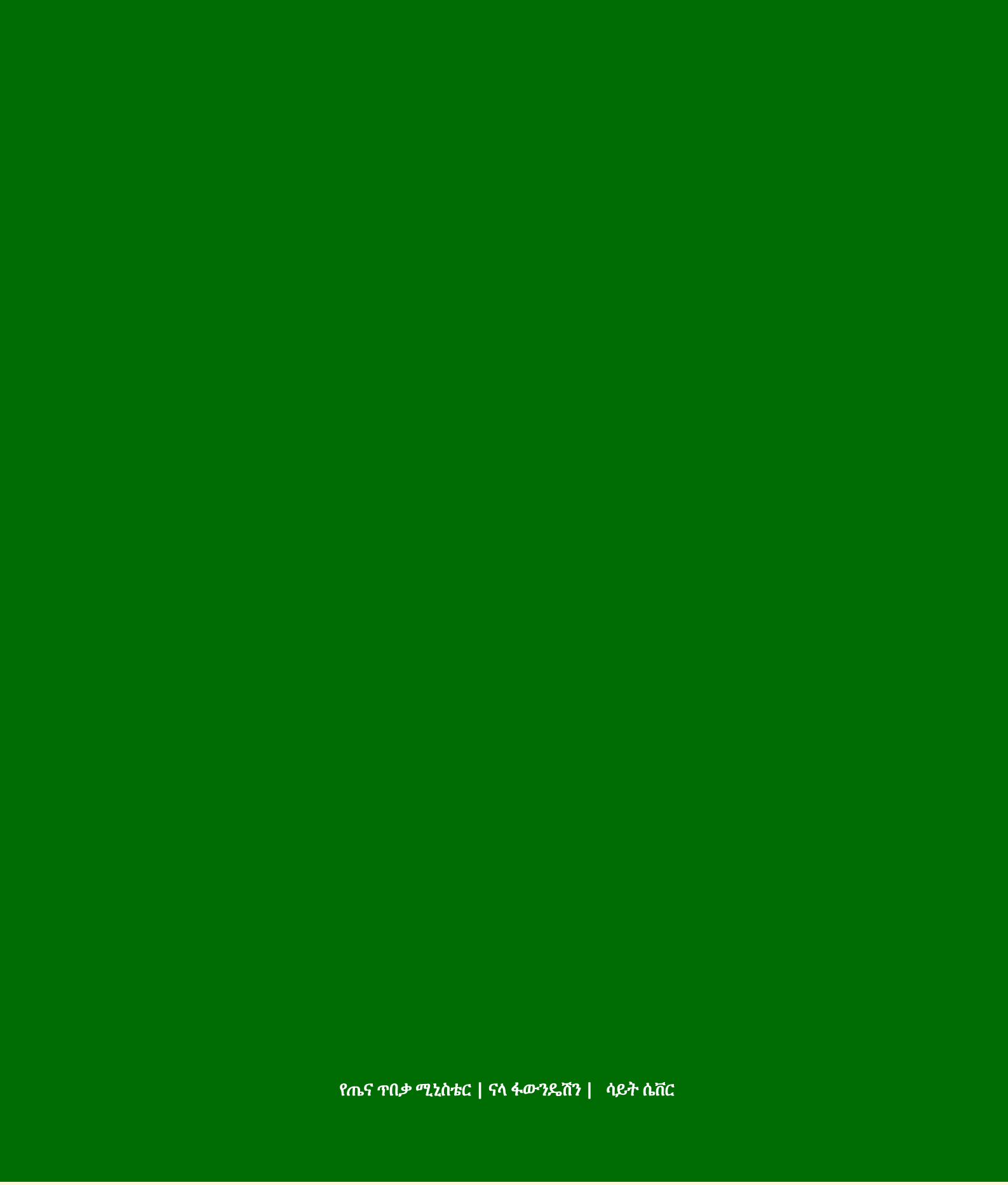


7. ፊትን በውሃ በማለቅለቅ ሳሙናው ሙሉ በሙሉ መልቀቁን ማረጋገጥ።

8. እጆችን አየር ላይ በማወዛወዝ ወይም ንጹህ ፎጣ በመጠቀም ማዳረቅ።

9. እጆቻችሁ እና ፊታችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!



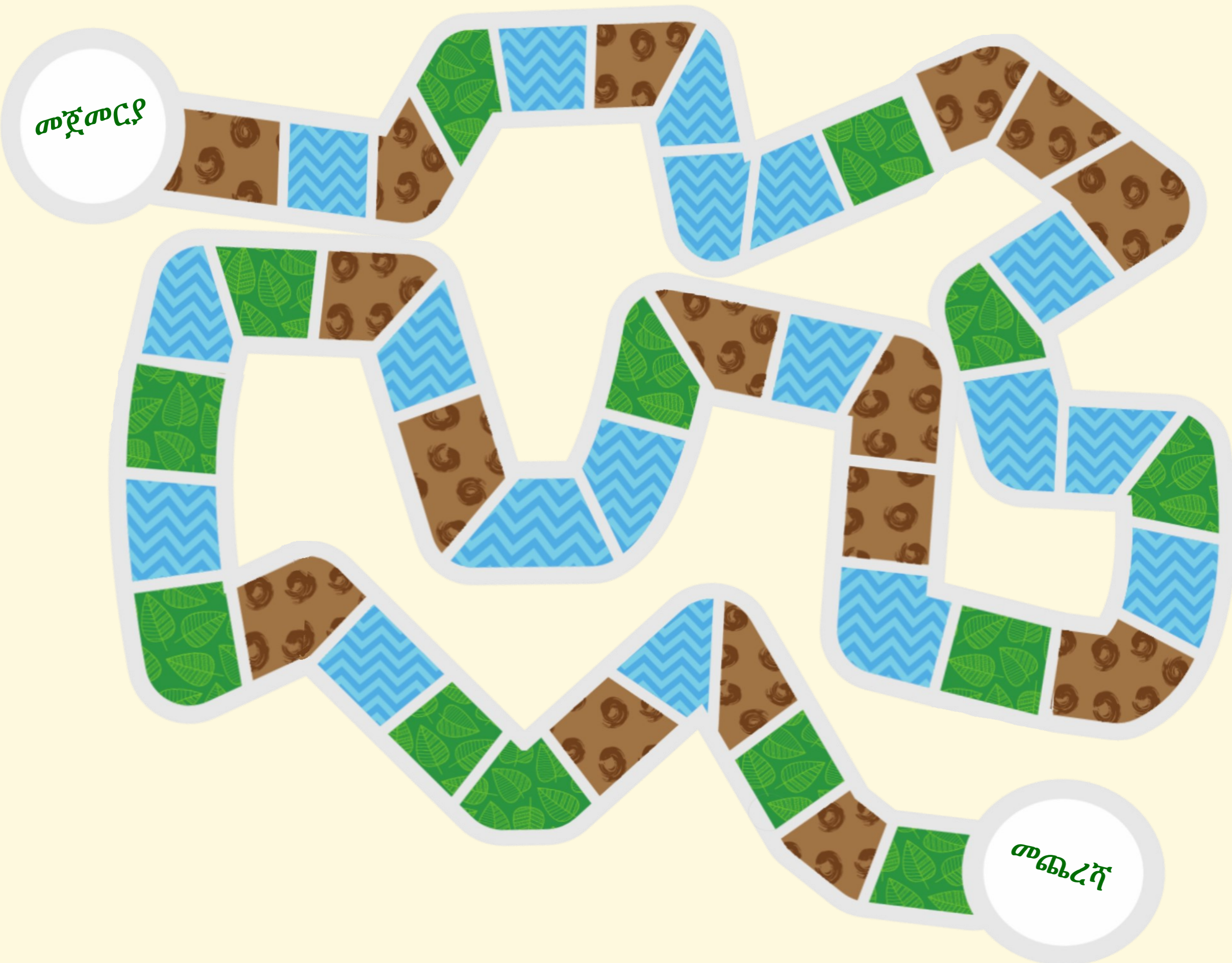


የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር | ናላ ፋውንዴሽን | ሳይት ሴሽር





የንፁህ ካፒቴን ሰሌዳ ጨዋታ



የቁጥር ካርዶች

ቆሻሻ ካርዶች

የጥያቄ ካርዶች

ንጹህ ካርዶች

ቁሳቁሶች

1 የጨዋታ ሰሌዳ፣ 12 ወይነጠጅ ካርዶች፣ 20 ቡናማ ካርዶች፣ 21 ሰማያዊ ካርዶች፣ 14 አረንጓዴ ካርዶች

ማስታወሻ፡- ተማሪዎች በጨዋታው ለመሳተፍ የራሳቸውን ምልክት ያመጣሉ። ምልክቶቹ ለጨዋታ ሰሌዳው የሚመጥን ትንሽ መጠን ያለው እና ከሌላ ተጫዋች ምልክት ጋር የማይመሳሰል እንደ ሳንቲም፣ ዶቃ፣ ጠጠር፣ ወዘተ ያለ መሆን አለባቸው።



መመሪያዎች

1. ጨዋታውን ከ2-6 ሰዎች ጋር በመሆን መጫወት ይቻላል። ማንበብ ለሚቸገሩ ተማሪዎች፣ በእያንዳንዱ የጨዋታ ቡድን ውስጥ በጥሩ ሁኔታ ማንበብ የሚችል እና ሌሎች ተጫዋቾችን ማገዝ የሚችል ቢያንስ 1 ተጫዋች እንዲኖር ይመክራል።
2. ሁሉም ተጫዋቾች ምልክቶቻቸውን “መጀመሪያ” ላይ አድርገው ይጀምራሉ። ሁሉም ካርዶች ከቦርዱ በጎን በኩል ካለው በየቀለማቸው መቀመጥ አለባቸው ።
3. እያንዳንዱ ተጫዋች በመጀመሪያ ወይነጠጅ ካርድን ይመርጣል። ከፍተኛ ቁጥር ያገኘ ተማሪ መጀመሪያ በመሄድ በወይነጠጅ ካርዱ ላይ የተጻፉትን የቦታዎች ብዛት ያንቀሳቀሳል። ሌሎች ተጫዋቾች ከጀመሪያ ወደ ቀኝ አቅጣጫ አንድ በአንድ በመቀጠል በወይነጠጅ ካርዳቸው ላይ የቦታዎችን ብዛት ያንቀሳቀሳሉ። በወይነጠጅ ካርዱን ከተጠቀሙ በኋላ እንደገና ከተከማቸበት ስር መልሰው ያስቀምጣሉ።
4. ምልክታቸው በሰማያዊ ቦታው ላይ ካረፈ ሰማያዊ “ንፁህ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀርባ የተጻፉ መመሪያዎቹን ይከተላሉ። ሁሉም ሰማያዊ ካርዶች ተጫዋቹን ወደ ፊት ያራምዳሉ ወይም ሌላ ሰማያዊ ካርድ ለመሳብ ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ።
5. ምልክታቸው ቡናማ ቦታ ላይ ካረፈ ቡናማ “ቆሻሻ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀርባ የተጻፉ መመሪያዎቹን ይከተላሉ። ሁሉም ቡናማ ካርዶች ተጫዋቹን ወደ ኋላ ይመልሳሉ ወይም ቀጣዩን ተራ ያሳጣሉ። ወይም ደግሞ በቀጣዩ ተራ ሌላ ቡናማ ካርድ በሳብ ያስፈልጋቸዋል።
6. ምልክታቸው በአረንጓዴ ቦታ ላይ ካረፈ አረንጓዴ “የጥያቄ” ካርድ ይመርጡና ከካረዱ ጀርባ የተጻፈውን ጥያቄ ይመልሳሉ ። ሁሉም አረንጓዴ ካርዶች ጥያቄ እንዲመልሱ ያዛሉ። ሌሎቹ ተጫዋቾች መልሱ ትክክል መሆን/ አለመሆኑን ይፈርዳሉ። መልሱ ትክክል ከሆነ ወደፊት ይራምዳሉ ወይም ሌላ አረንጓዴ ካርድ ለመሳብ ተጨማሪ ተራ ያገኛሉ። መልሱ ትክክል ካልሆነ በዚህ ተራ ወደፊት ወይም ወደኋላ አይንቀሳቀሱም። እንዲሁም በሚቀጥለው ተራ ጥያቄውን እንደገና ይሞክራሉ።
7. በእያንዳንዱ ዙር ተጫዋቾቹ አንድ ካርድ ብቻ ይወስዳሉ። ሆኖም፣ አንዳንድ ካርዶች ተጨማሪ ተራ ይሰጣሉ፣ ይህም ማለት አንድ ተመሳሳይ ቀለም ያለው አዲስ ካርድ ይመርጡና እንደገና ይንቀሳቀሳሉ ። ተራ ካጡ፣ ተመሳሳይ ቀለም ያለው ሌላ ካርድ ለመምረጥ ቀጣዩ ተራ እስኪደርስ ይጠብቃሉ ።
8. ካርዶችን ከተጠቀሙ በኋላ ካርዶቹ ከተከማቸበት ስር መልሰው ያስቀምጣሉ ።
9. “መጨረሻ” ላይ የደረሰ የመጀመሪያው ተጫዋች ጨዋታውን ያሸንፋል!

<p>3 ቁልፍ የሆኑ እጅን የመታጠቢያ ጊዜያቶች ለቡድኑ ተናገር ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ትራኮማ የሚተላለፍበትን ቢያንስ 3 መንገዶች አብራራ ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ስለ እጅ መታጠብ መዝሙር ዘምር!</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>
<p>2 ቁልፍ የሆኑ ፊትን የመታጠቢያ ጊዜያቶች ለቡድኑ ተናገር ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ከ 30 ተማሪዎች መካከል 12 ቱ ፊታቸው የቆሸሸ ከሆነ፣ ንጹህ ፊት ያላቸው ስንት ናቸው?</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>የሚቀጥለውን ጥያቄ መልስ፡ በትምህርት ቤት ውስጥ ያሉትን ሌሎች ተማሪዎች ስለ ትራኮማ እንዴት ማስተማር ትችላለህ? ጥሩ መልስ ከሆነ ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>
<p>እጆችህን በትክክል እንዴት እንደምትታጠብ በተግባር አሳይ ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>	<p>የሚቀጥለውን ጥያቄ መልስ፡ ሜዳ ላይ መጸዳዳት ለጤና መጥፎ የሆነው ለምንድ ነው?</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	
<p>ስለ ንጽህና አጠባበቅ ባህሪያቶች መዝሙር ዘምር ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>	<p>በትራኮማ በሽታ ስለታመመ ሰው ታሪክ ተናገር ::</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>	
<p>ቃላትን ሳትጠቀም የትራኮማ ምልክቶችን አሳይ።</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ከ 150 ተማሪዎች መካከል 42 ቱ ፊታቸው የቆሸሸ ከሆነ፣ ንጹህ ፊት ያላቸው ስንት ናቸው?</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	
<p>ስለ ንጽህና አጠባበቅ ባህሪዎች ዳንስ ፍጠር ::</p> <p>ቢያንስ 3 ባህሪዎችን ከደነሰክ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>የሚቀጥለውን ጥያቄ መልስ፡ - ዝንቦች ትራኮማን እንዴት ያስተላልፋሉ?</p> <p>መልሱ ትክክል ከሆነ ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	

1
2
3
4
5
6

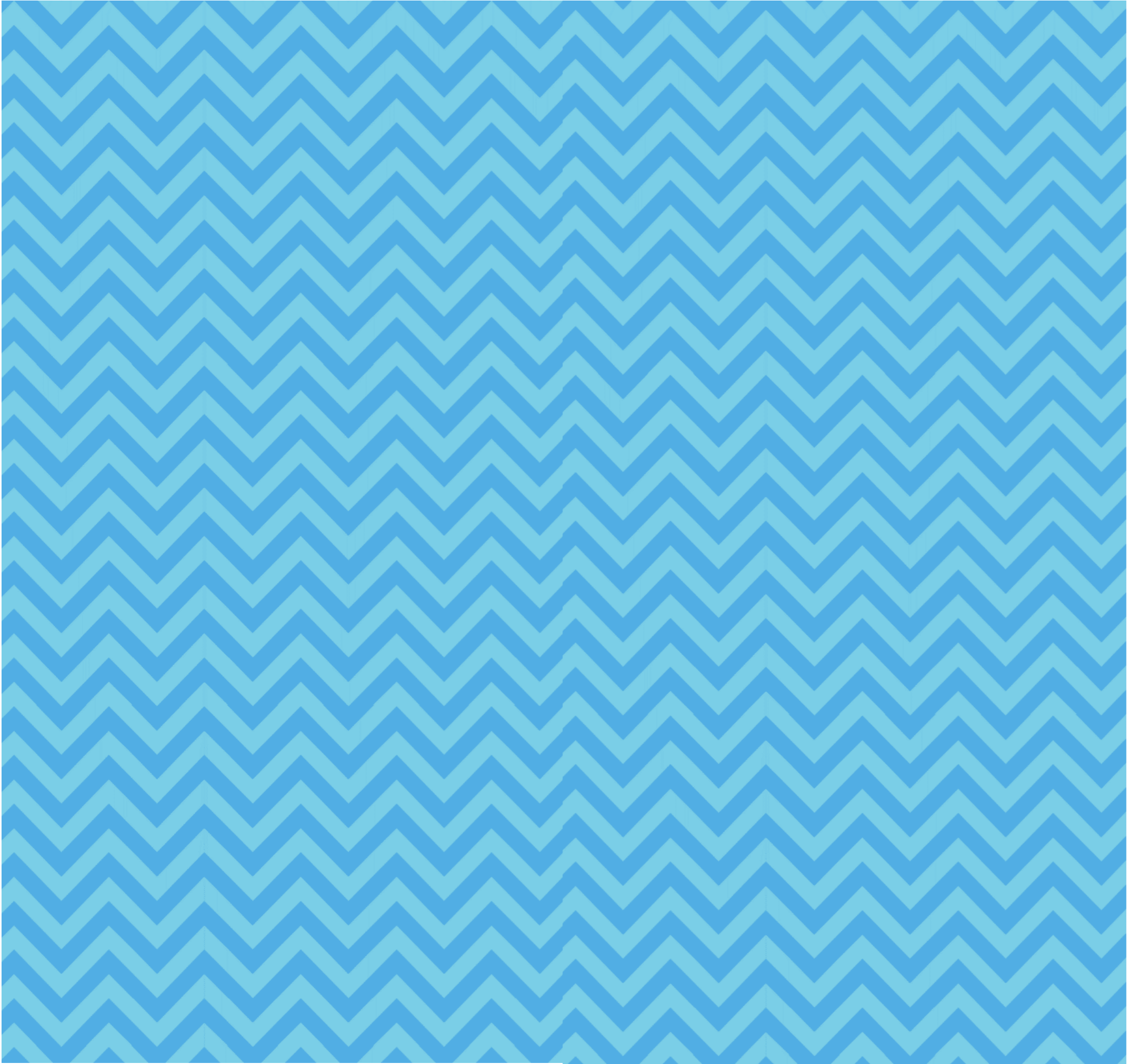


<p>እበት ላይ ከወደቅክ እና በኋላም ካልታጠብክ</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>የትምህርት ቤቱን የማህበረሰብ አቀፍ መድሃኒት እደላ ቀን አላስታወስህም።</p> <p>ወደ መጨረሻው ቡናማ ቦታ ተመለስ/ሽ።</p>	<p>ስለ ትራኮማ ለቤተሰብህ መንገርን ረስተሃል።</p> <p>ቀጣዩ ተራህ ያልፍሃል!</p>	<p>ከቤት ውጭ ከጓደኞቻችህ ጋር ስትጫወት ከቆየህ በኋላ አልታጠብህም ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>
<p>መፀዳጃ ቤት ከተጠቀምህ በኋላ እጅህን መታጠብህን ረስተህ የህመም ስሜት ተሰምቶሃል!</p> <p>ወደ መጀመሪያው ተመለስ።</p>	<p>ፊትህን ታጥብሃል፣ ነገር ግን በቆሽሽ ፎጣ አዳርቀሃል!</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>ፊትህን ታጥብሃል ነገር ግን ሳሙና አልተጠቀምህም ።</p> <p>1 ቦታ ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>ገበያው ውስጥ ምግብ ስታገኝ እጅህን ሳትታጠብ በላህ ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>
<p>ከመመገብህ በፊት እጅህን መታጠብ ረስተህል።</p> <p>3 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>በትምህርት ቤት ያለው መፀዳጃ ቤት ቆሻሻና በዝንቦች የተሞላ ነው ።</p> <p>1 ቦታ ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>ፊትህ እንደቆሽሽ ወደ ትምህርት ቤት መጥተሃል።</p> <p>ቀጣዩ ተራህ ያልፍሃል!</p>	
<p>ዛሬ በጭራሽ ፊትህን አልታጠብህም።</p> <p>ቀጣዩ ተራህ ያልፍሃል!</p>	<p>ሜዳ ላይ ተፀዳድተሃል (መፀዳጃ ቤት አልተጠቀምህም)!</p> <p>ወደ መጀመሪያው ተመለስ!</p>	<p>አይኖችህን የማሳከክ ስሜት ይሰማሃል እንዲሁም ቀልተኛል።</p> <p>3 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	
<p>ዝንቦች በቆሽሽው ፊትህ ላይ ማረፋቸውን ቀጥለዋል።</p> <p>1 ቦታ ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>ቤት ውስጥ በምትጫወትበት ግቢ ውስጥ እበት አለ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>በሳምንቱ መጨረሻ (ቅዳሜ እና እሁድ) ላይ ፊትህን አልታጠብህም ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደኋላ ተመለስ።</p>	
<p>እጅህን በውሃ ታጥብሃል ነገር ግን ሳሙና አልተጠቀምህም።</p> <p>1 ቦታ ወደኋላ ተመለስ።</p>	<p>ወንዝ ላይ ተፀዳድተሃል (መፀዳጃ ቤት አልተጠቀምህም)!</p> <p>ወደ መጀመሪያው ተመለስ!</p>	<p>ለመታጠብ የሚሆን ሳሙና ቤት ውስጥ የለህም ።</p> <p>ወደ መጨረሻው ቡናማ ቦታ ተመለስ።</p>	



<p>ከመመገብ በፊት እጅህን በውሀ እና በሰውና መታጠብን ታስታውሳለህ ::</p> <p>3 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>የቤቱን ግቢ እና መጠቀሚያ ቤት ታጠቃለህ ::</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>የማህበረሰብ አቀፍ መድሃኒት እደላ ሲደረግ ወደ ትምህርት ቤት በመሄድ መድሃኒቱን ወስድሃል።</p> <p>1 ቦታ ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ጓደኛህ ዓይኖቹ ስለቀሉ፣ ከአርሱ ጋር ወደ ጤና ጣቢያው ሄድሃል።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>
<p>ጓደኛህ ከመጠቀሚያ ቤት መልስ መታጠብ እንዳይረገግ አስታውሰኸዋል።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ፊትህን ከታጠብ በኋላ በንጹህ ፎጣ ታዳርቃለህ ::</p> <p>1 ቦታ ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ከቤት ውጭ ከተጫወትህ በኋላ እጅህን በውሃ እና በሰውና ትታጠባለህ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ስለትራኮማ ለሌሎቹ ተማሪዎች አስተምረሃል!</p> <p>ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>
<p>ወላጆችህን ጥሩ መጠቀሚያ ቤት እንዲገነቡ አሳምነሃቸዋል።</p> <p>ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>	<p>በትምህርት ቤት ውስጥ ሁል ጊዜ ለእጅ መታጠቢያ የሚሆን ሰውና መኖሩን ታረጋግጣለህ።</p> <p>ተጨማሪ ተራ ታገኛለህ!</p>	<p>እራት ከመመገብ በፊት እጅህን በውሃ እና በሰውና ታጥባለህ።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	
<p>ጠዋት እና ማታ ፊትህን በውሃ እና በሰውና ትታጠባለህ።</p> <p>3 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ትምህርት ቤት ስትደርስ ፊትህን ገጹህ ነው።</p> <p>1 ቦታ ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ትራኮማን ለመከላከል ጓደኛህ ፊቱን እንዲታጠብ ትመክረዋለህ።</p> <p>ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	
<p>ስለ ትራኮማ ለቤተሰብህ ትነግራለህ!</p> <p>ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ከመጠቀሚያ ቤት መልስ እጅህን በውሀ እና በሰውና መታጠብ እንዳለብህ ታስተውላለህ።</p> <p>3 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>በትምህርት ቤቱ ውስጥ ያሉት መጠቀሚያ ቤቶችን ገጹህ እና ዝንቦች የማይታይባቸው ናቸው!</p> <p>1 ቦታ ወደፊት ተራመድ።</p>	
<p>ጓደኛህን ሜዳ ላይ ከመጠቀሚያ አስቁመሃል።</p> <p>2 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	<p>ወንድምህን ስለመጠቀሚያ ቤት አጠቃቀም ታስተምራለህ።</p> <p>ወደ ቀጣዩ ሰማያዊ ቦታ ተራመድ።</p>	<p>ሳምንቱን በሙሉ ፊትህን ገጹህ በመሆኑ አስተማሪ ያደንቅሃል።</p> <p>3 ቦታዎችን ወደፊት ተራመድ።</p>	

1
2
3
4
5
6





የጤናማ ዳደሾች የታሪክ መጽሀፍ

ስሜ _____

ይገባል

የ _____

ክፍል ተማሪ ነኝ



ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH-ETHIOPIA



NALA

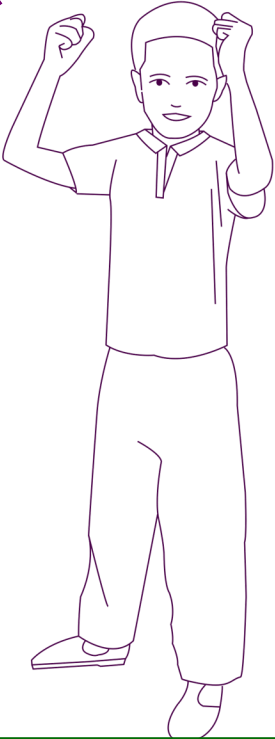


Sightsavers

በ _____ መንደር ውስጥ, _____
የሚባል ታላቅ ወንድም እና _____ የምትባል ታናሽ
እህት ይኖሩ ነበር። በቦ የሚባል ጓደኛ ነበራቸው

ጓደኞቻችን በቦ ብዙ ችግር ውስጥ
ገብቷል፤ እኛ ደግሞ ሁሌም
ለመርዳት እንሞክራለን!

የሚባል ጓደኛ ለመርዳት
እንሞክራለን!



ለተማሪዎች: በቦ ለጓደኞቹ ምን ነገራቸው? ተማሪዎች ለቦ
ልብስ መሳል ይችላሉ እንዲሁም ከላይ የተሳሉትን ወንድም
እና እህት በቀልም ይቀቡ።

በየቀኑ ጧት ጧት ታላቁ ወንድም ከምኝታው ይነሳል፤ እጆቹንና ፊቱን በሳሙና እና በውሃ ይታጠባል፤ ታንሽ እህቱን እጆቿን እና ፊቷን እንድትታጠብም ይረዳታል።

ለተማሪዎች፡- አንተ ታላቅ ወንድም እንደሆንክ አስመሰል :: የእጅና ፊት ንጽህና አጠባበቅ ሂደቶችን በመተግበር እጆቿንና ፊቷን እንዴት እንደምትታጠብ ለትንሽ እህትህ አሳይ።

እጆቻችሁን እና ፊታችሁን እንዴት ትታጠባላችሁ?



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።



2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።



3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



4. የአንደኛውን እጅ ጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።



5. ፊትን ለማጠብ በሳሙና የታጠቡ እጆችን መጠቀም። ፊትን በምትታጠቡበት ጊዜ ሁሉ ዓይናችሁን መጨፈን ይኖርበችኋል።



6. እጆቻችሁን በውሃ ማለቅለቅ።



7. ፊትን በውሃ በማለቅለቅ ሳሙናው ሙሉ በሙሉ መልቀቁን ማረጋገጥ።



8. እጆችን አየር ላይ በማወዛወዝ ወይም ንጹህ ፎጣ በመጠቀም ማዳረቅ።

ወደ ት/ቤት በእግር ጉዞ ላይ ታላቁ ወንድም ለህመም ሊያጋልጧቸው ከሚችሉ መጥፎ ጀርሞች ለመከላከል ፊታቸውን እና እጆቻቸውን መታጠብ እንዳለባቸው ለትንሽ እህቱ አስረዳት። ጀርሞች በቆሽሹ ቦታዎች በተለይም በሰገራ እና በዝንቦች ላይ መኖር ይወዳሉ።

ለተማሪዎች: 1) ወንድም እና እህቱን ሁሉንም በጀርሞች የተበከሉ አካባቢዎች በማክበብ እነዚህን ጀርሞች ለማስወገድ እንዲችሉ እና ደህንነታቸው ተጠብቆ ወደ ትምህርት ቤት እንዲገቡ እርዲቸው ። 2) ከታች ባለው ሳጥን ውስጥ ንፁህ ትምህርት ቤት ሳሉላቸው።

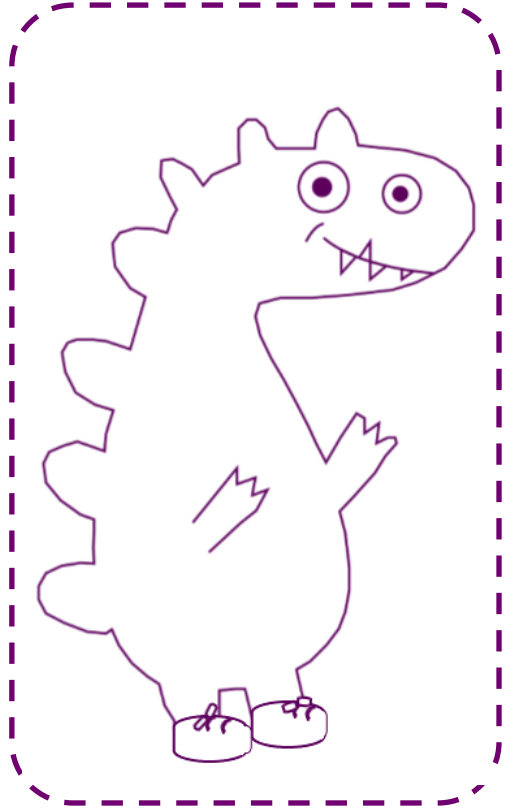


ታላቅ ወንድም እና ታናሽ እህት ትምህርት ቤት ሲደርሱ ዳደሮቻቸው ቦባን ይመለከታሉ ። እጆቹ እና ፊቱ ቆሽሸዋል ፣ ዓይኖቻቸው ቀልተዋል ። እንዲሁም ህመም ይሰማዋል!

የታመመው ቦባ።



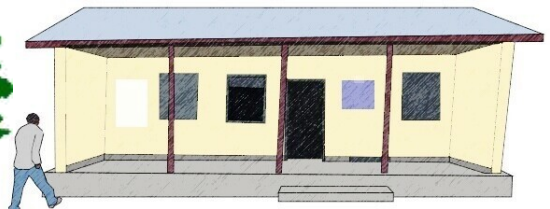
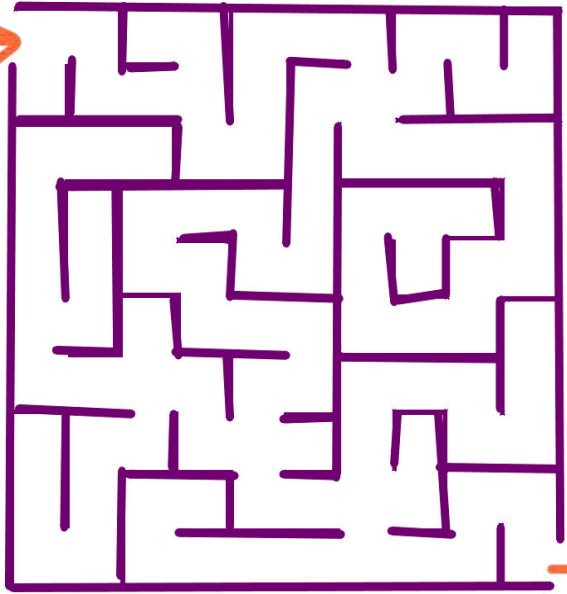
ጤነኛው ቦባ።



ለተማሪዎች፡- በግራ በኩል የታመመው ቦባ አለ። በቀኝ በኩል ደግሞ ጤናማው ቦባ። በሁለቱ ስዕሎች መካከል ያሉትን ሁሉንም ልዩነቶች ክብ ማድረግ ትችላላችሁ?

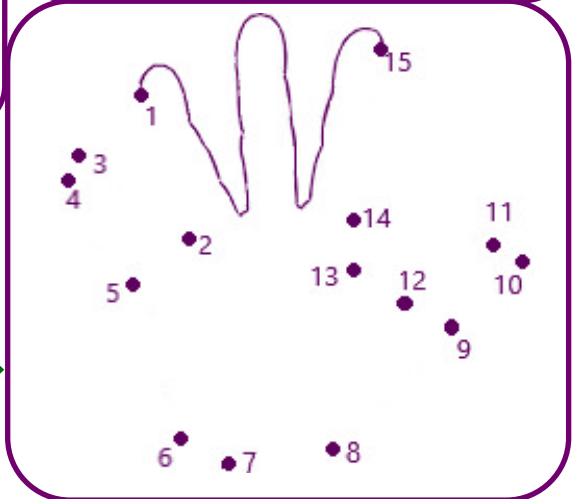
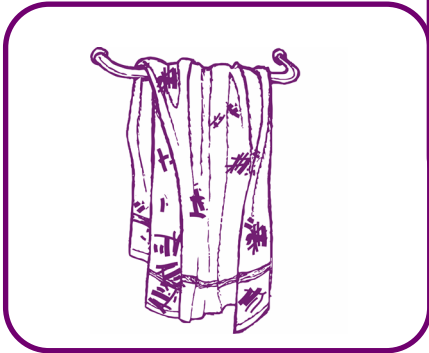
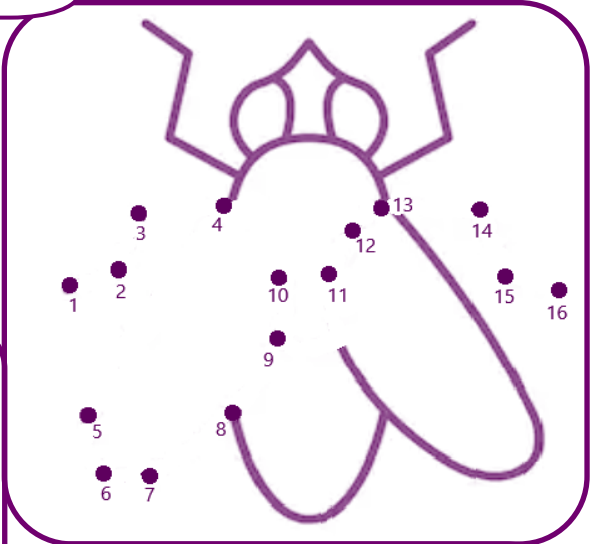
መምህርቱ ቦቦን ወደ ጤና ተቋም መሄድ እንዳለበት ነገረችው።
በጉዞው ላይ ብዙ መታጠፊያዎች ስላሉት ታላቁን ወንድም ከእሱ ጋር አብሮ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄድ ጠየቀችው።

ለተማሪዎች፡- ታላቁ ወንድም እና ቦቦ ከትምህርት ቤት ወደ ጤና ተቋም የሚጓዙበትን መንገድ በሰዕል ግለፁ።



የጤና ባለሙያዎ በቦ ትራኮማ እንዳለበት በማስረዳት መድሀኒት እንዲወስድ ሰጠችው። ካልታከመ እና የትራኮማ በሽታን ካልተከላከለ ከዚህ የበለጡ ችግሮች እንደሚያጋጥሙት እና ለአይነ-ስውርነትም እንደሚያጋልጥ አብራራችለት።

ትራኮማ እንዴት እንደሚተላለፍ ታውቃለችሁ?



ለተማሪዎች:- ነጥቦቹን ከ 1 በመጀመር እና መስመሮቹን ወደ ቀጣዩ ቁጥር በማያያዝ አገናኙ። ሥህሎቹ ትራኮማ የሚዛመትባቸውን ሦስት መንገዶች ያሳያል።



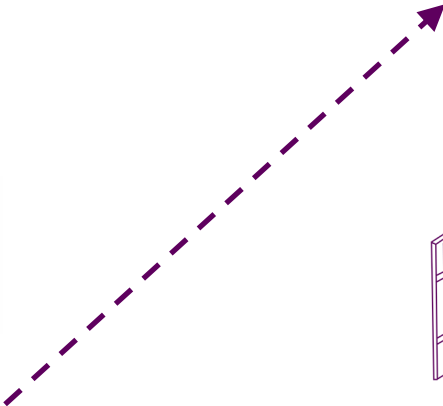
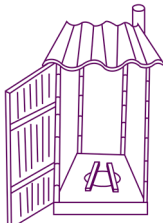
የጤና ባለሙያዎ እንዲህ ብላ ምክር ሰጠች: “መድሃኒት ብቻውን በቂ አይደለም። ከመድሃኒቱ በተጨማሪ እንደገና እንዳትታመሙ ፊት እና እጅን መታጠብ ያስፈልጋችኋል።”

ለተማሪዎች:- በግራ በኩል ንፅህና የጎደላቸው ልምዶች አሉ። ለእያንዳንዱ መጥፎ ልማድ በምትኩ ማድረግ ስለሚገባችሁ የንፅህና አጠባበቅ ልማድ መሰመር በመሳል አገናኙ። እንደ ምሳሌ ቆሻሻ ፎጣ ከመጠቀም ይልቅ ንጹህ ፎጣ መጠቀም አለባችሁ።



ጤናማ ያልሆነ ልማዶች

ጤናማ የሆነ ልማዶች

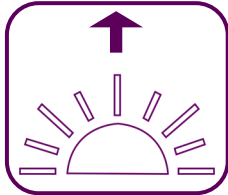
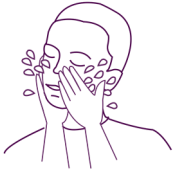


የጤና ባለሙያዎ ታላቁ ወንድም ንፁህ እጆች እና ንጹህ ፊት እንዳሉት ተመለከተች።

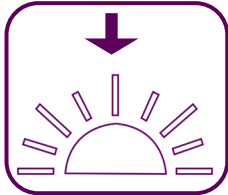
አንተ ንጹህ እና ጤናማ ልጅ ነህ፤ ቦቦ እጆቼንና ፊቴን መቼ መታጠብ እንዳለበት መንገር ትችላለህ?



ፊታችሁን የምትታጠቡባቸው ጊዜያቶች



ከምኝታ እንደተነሳችሁ



ከመተኛታችሁ በፊት

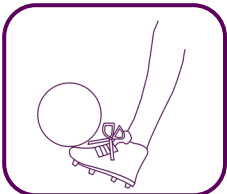
እጆቻችሁን የምትታጠቡባቸው ጊዜያቶች



ምግብ ከመመገባችሁ ወይም ከመንካታችሁ በፊት



ከመጸዳጃ ቤት መልስ



ከጨዋታ በኋላ

ለተማሪዎች፡-አንተ ታላቅ ወንድም እንደሆንክ አስመስል። እጅህን እና ፊትህን መቼ እንደምትታጠብ ለቦቦ አስረዳው። ይህን እንዲያስታውስ የሚረዳው የምታስተምረው መዝሙር አለህ?

ከጥቂት ቀናት በኋላ፣ ቦቦ ወደ ትምህርት ቤት ተመለሰ። እጆቹ እና ፊቱ ንፁህ ናቸው፣ ዓይኖቹም ጤናማ ናቸው ። ታላቁን ወንድም እና ታናሽቷን እህት በማየቱ በጣም ተደስቷል።

ለተማሪዎች:-ሦስቱን ጓደኞች በትምህርት ቤት እንደገና ሲጫወቱ በስዕል ግለጹ። ስትጨርሱ ወደ ቤታችሁ ሂዱ እና ታሪኩን ለቤተሰቦቻችሁ ንገሩ!







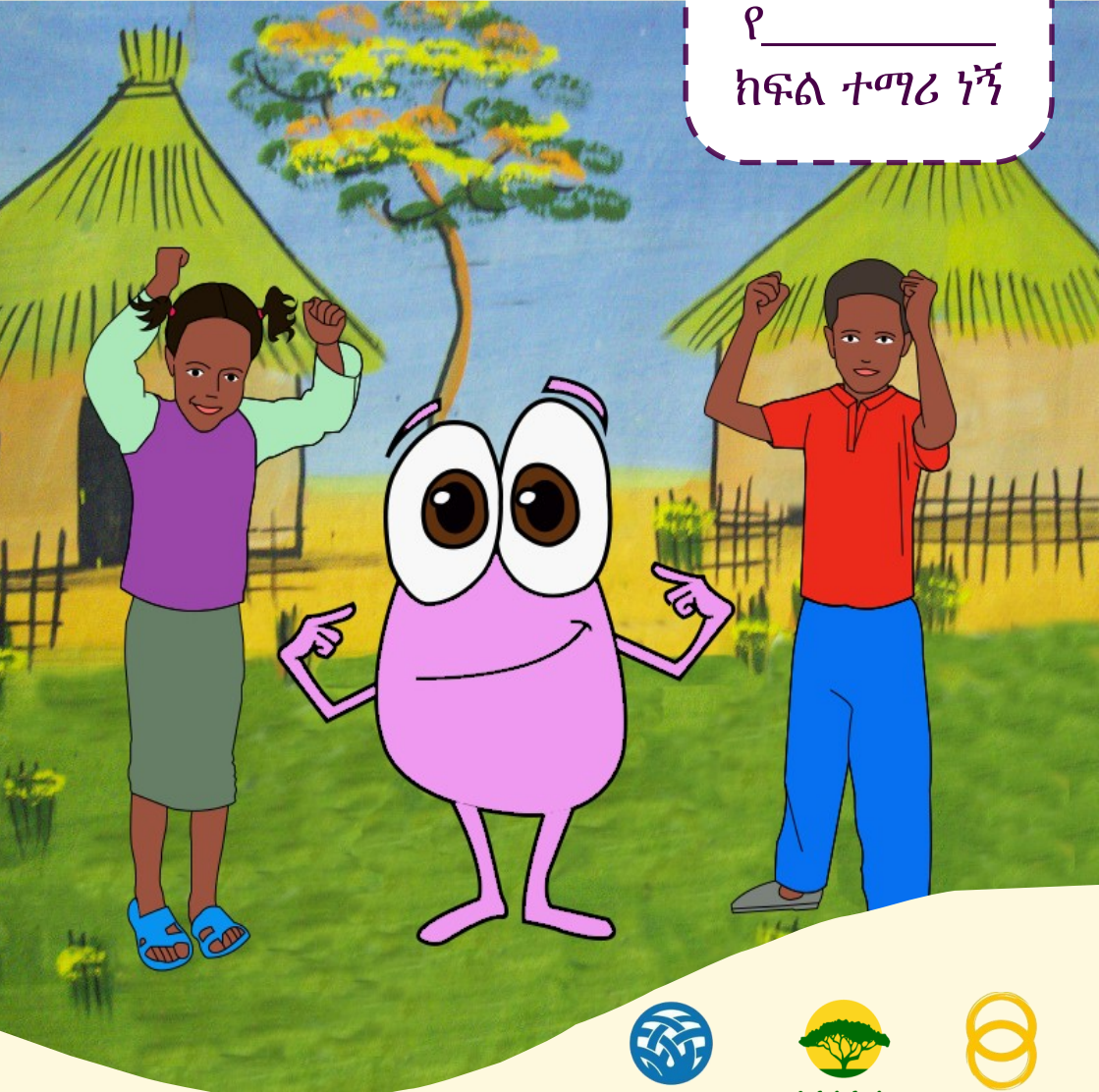
የጤናማ ዳደሾች የታሪክ መጽሀፍ

ስሜ _____

ይገለጻል

የ _____

ክፍል ተማሪ ነኝ



ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA



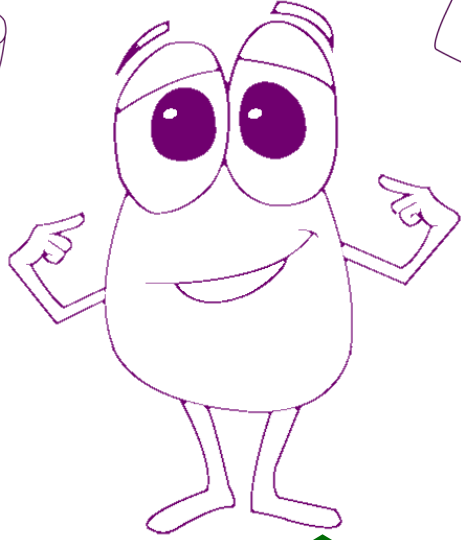
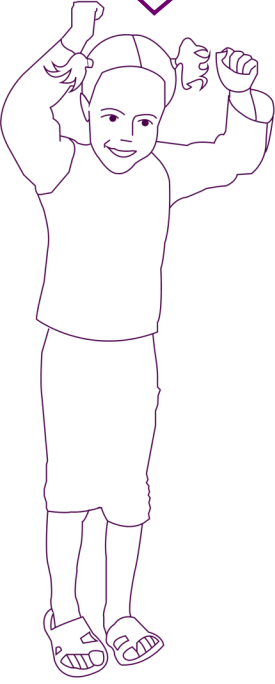
NALA



Sightsavers

በ _____ መንደር ውስጥ , _____
የሚባል ታላቅ ወንድም እና _____
የምትባል ታናሽ እህት ይኖሩ ነበር። በቦ የሚባል ጓደኛ
ነበራቸው

ጓደኞቻችን በቦ ብዙ ችግር ውስጥ
ገብቷል፣ እኛ ደግሞ ሁሌም
ለመርዳት እንሞክራለን!



ለተማሪዎች: በቦ ለጓደኞቹ ምን ነገራቸው? ተማሪዎች ለቦቦ
ልብስ መሳል ይችላሉ እንዲሁም ከላይ የተሳሉትን ወንድም
እና እህት በቀልም ይቀቡ።

በየቀኑ ጧት ጧት ታላቁ ወንድም ከምኝታው ይነሳል፤ እጆቹንና ፊቱን በሳሙና እና በውሃ ይታጠባል፤ ታንሽ እህቱን እጆቿን እና ፊቷን እንድትታጠብም ይረዳታል።

ለተማሪዎች፡- አንተ ታላቅ ወንድም እንደሆንክ አስመሰል :: የእጅና ፊት ንጽህና አጠባበቅ ሂደቶችን በመተግበር እጆቿንና ፊቷን እንዴት እንደምትታጠብ ለትንሽ እህትህ አሳይ።

እጆቻችሁን እና ፊታችሁን እንዴት ትታጠባላችሁ?



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።



2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።



3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



4. የአንደኛውን እጅ ጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።



5. ፊትን ለማጠብ በሳሙና የታጠቡ እጆችን መጠቀም። ፊትን በምትታጠቡበት ጊዜ ሁሉ ዓይናችሁን መጨፈን ይኖርበችኋል።



6. እጆቻችሁን በውሃ ማለቅለቅ።



7. ፊትን በውሃ በማለቅለቅ ሳሙናው ሙሉ በሙሉ መልቀቁን ማረጋገጥ።



8. እጆችን አየር ላይ በማወዛወዝ ወይም ንጹህ ፎጣ በመጠቀም ማዳረቅ።

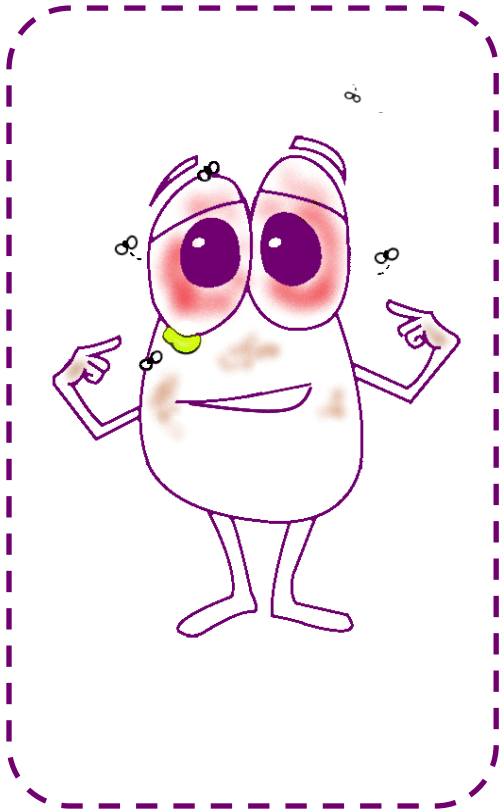
ወደ ት/ቤት በእግር ጉዞ ላይ ታላቁ ወንድም ለህመም ሊዳርጓቸው ከሚችሉ መጥፎ ጀርሞች ለመከላከል ፊታቸውን እና እጆቻቸውን መታጠብ እንዳለባቸው ለትንሽ እህቱ አስረዳት። ጀርሞች በቆሽሹ ቦታዎች በተለይም በሰገራ እና በዝንቦች ላይ መኖር ይወዳሉ።

ለተማሪዎች: 1) ወንድም እና እህቱን ሁሉንም በጀርሞች የተበከሉ አካባቢዎች በማክበብ እነዚህን ጀርሞች ለማስወገድ እንዲችሉ እና ደህንነታቸው ተጠብቆ ወደ ትምህርት ቤት እንዲገቡ እርዲቸው ። 2) ከታች ባለው ሳጥን ውስጥ ንፁህ ትምህርት ቤት ሳሉላቸው።

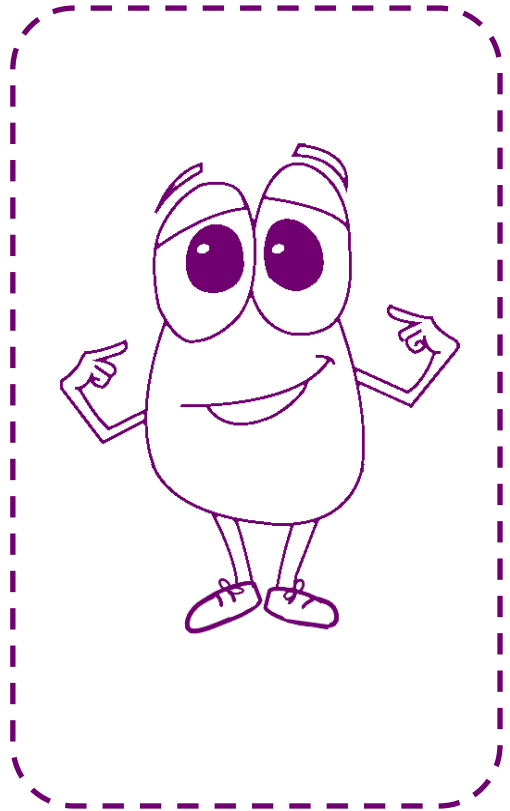


ታላቅ ወንድም እና ታናሽ እህት ትምህርት ቤት ሲደርሱ ጓደኛቸው ቦቦን ይመለከታሉ ። እጆቹ እና ፊቱ ቆሽሸዋል ፣ ዓይኖቹም ቀልተዋል ። እንዲሁም ህመም ይሰማዋል!

የታመመው ቦቦ።



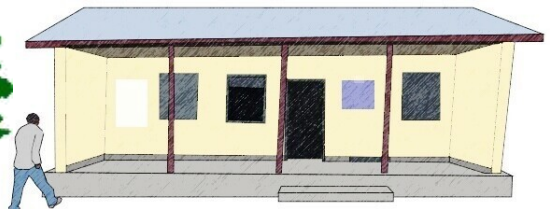
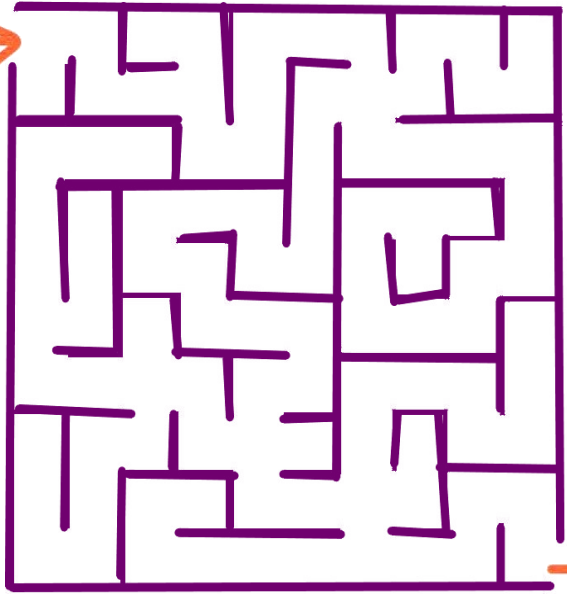
ጤነኛው ቦቦ።



ለተማሪዎች፡- በግራ በኩል የታመመው ቦቦ አለ። በቀኝ በኩል ደግሞ ጤናማው ቦቦ። በሁለቱ ስዕሎች መካከል ያሉትን ሁሉንም ልዩነቶች ክብ ማድረግ ትችላላችሁ?

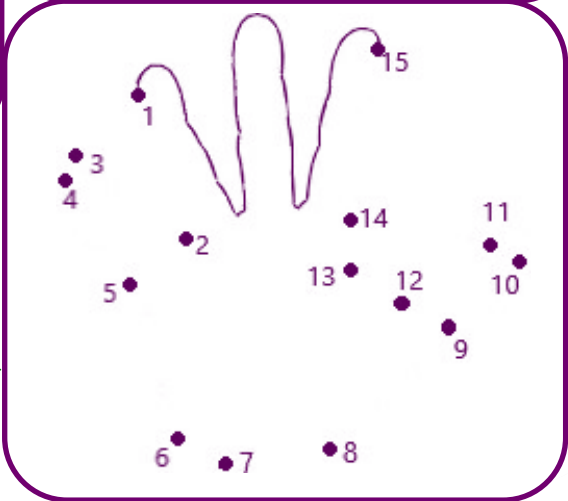
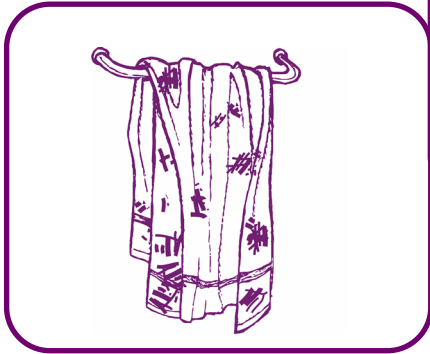
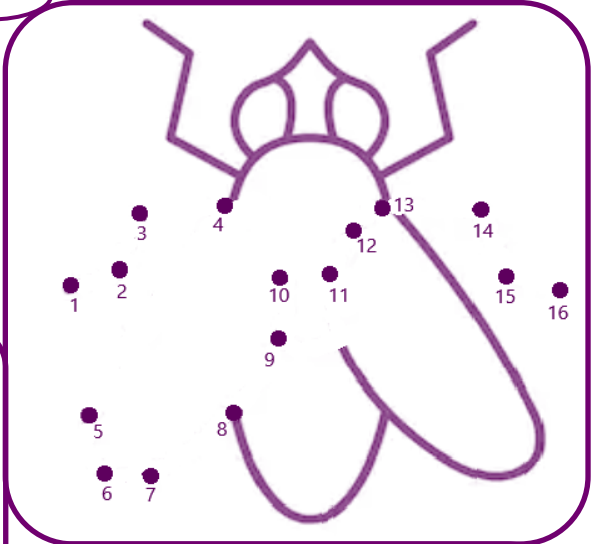
መምህርቱ ቦቦን ወደ ጤና ተቋም መሄድ እንዳለበት ነገረችው።
በጉዞው ላይ ብዙ ጠመዝማሚያዎች/መታጠፊያዎች ስላሉት ታላቁን
ወንድም ከእሱ ጋር አብሮ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄድ ጠየቀችው።

ለተማሪዎች፡- ታላቁ ወንድም እና ቦቦ ከትምህርት ቤት ወደ ጤና ተቋም
የሚጓዙበትን መንገድ በሰዕል ግለፁ።



የጤና ባለሙያዎ በቦ ትራኮማ እንዳለበት በማስረዳት መድሀኒት እንዲወስድ ሰጠችው። ካልታከመ እና የትራኮማ በሽታን ካልተከላከለ ከዚህ የበለጡ ችግሮች እንደሚያጋጥሙት እና ለአይነ-ስውርነትም እንደሚዳረግ አብራራችለት።

ትራኮማ እንዴት እንደሚዛመት ታውቃለችሁ?



ለተማሪዎች:- ነጥቦቹን ከ 1 በመጀመር እና መስመሮቹን ወደ ቀጣዩ ቁጥር በማያያዝ አገናኙ። ሥህሎቹ ትራኮማ የሚዛመትባቸውን ሦስት መንገዶች ያሳያል።



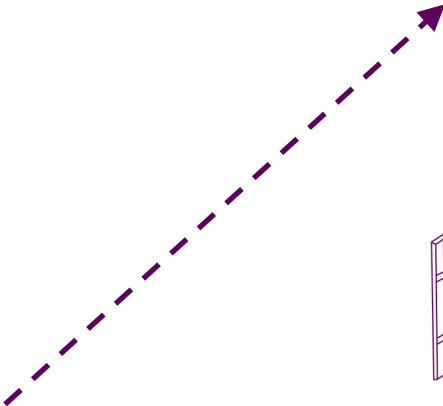
የጤና ባለሙያዎ እንዲህ ብላ ምክር ሰጠች፡ “መድሃኒት ብቻውን በቂ አይደለም። ከመድሃኒቱ በተጨማሪ እንደገና እንዳትታመሙ ጤናማ ባህሪያትን መተግበር ያስፈጋችኋል።”

ለተማሪዎች፡- በግራ በኩል ጤናማ ያልሆኑ ልምዶች አሉ። ለእያንዳንዱ መጥፎ ልማድ በምትኩ ማድረግ ስለሚገባችሁ ትክክለኛና ጤናማ ልማድ መስመር በመሳል አገናኙ። እንደ ምሳሌ በቆሻሻ ፎጣ ፋንታ ንጹህ ፎጣ መጠቀም አለባቸው።



ጤናማ ያልሆነ ልማዶች

ጤናማ የሆነ ልማዶች

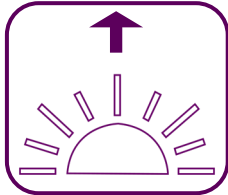


የጤና ባለሙያዎ ታላቁ ወንድም ንፁህ እጆች እና ንጹህ ፊት እንዳሉት ተመለከተች።

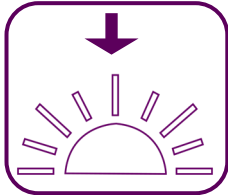
አንተ ጥሩ እና ጤናማ ልጅ ነህ፤ ቦባ እጆቼንና ፊቱን መቼ መታጠብ እንዳለበት መንገር ትችላለህ?



ፊታችሁን የምትታጠቡባቸው ጊዜያቶች



ከምኝታ እንደተነሳችሁ



ከመተኛታችሁ በፊት

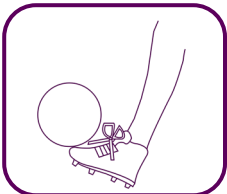
እጆቻችሁን የምትታጠቡባቸው ጊዜያቶች



ምግብ ከመመገባችሁ ወይም ከመንካታችሁ በፊት



ከመጻፍ ቤት መልስ



ከጨዋታ በኋላ

ለተማሪዎች፡-አንተ ታላቅ ወንድም እንደሆንክ አስመስል። እጅህን እና ፊትህን መቼ እንደምትታጠብ ለቦባ አስረዳው። ይህን እንዲያስታውስ የሚረዳው የምትስተምረው መዝሙር/ ዘፈን አለህ?

ከጥቂት ቀናት በኋላ፣ ቦቦ ወደ ትምህርት ቤት ተመለሰ። እጆቹ እና ፊቱ ንፁህ ናቸው፣ ዓይኖቹም ጤናማ ናቸው ። ታላቁን ወንድም እና ታናሽቷን እህት በማየቱ በጣም ተደስቷል።

ለተማሪዎች:-ሦስቱን ጓደኞች በትምህርት ቤት እንደገና ሲጫወቱ በስዕል ግለጹ። ስትጨርሱ ወደ ቤታችሁ ሂዱ እና ታሪኩን ለቤተሰቦቻችሁ አጋሩ!





