

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

የአስተማሪው መጽሐፍ

የደ.ብ.ብ.ሕ.ክ አክሲዮን ፕሮግራም



ማውጫ

1. የመምህራን መሣሪያዎች.....	5
2. ትራክማ	12
3. ለህፃንነት (ከ1-2 ክፍል).....	17
4. የመጀመሪያ ደረጃ (ከ3-5ኛ ክፍል).....	20
5. ጤና/ ውሃ ፣ ሳኒቲቴሽን 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 ያደርገዎቹ 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 ሊረዱባቸው 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 ይዘናኩ!! 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 ፈታኝነትን 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 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
በምስል 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 መጻፍ 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 ።



<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 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

<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 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 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 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 ሊሰለጩ 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 ካልተከላከልነው 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 ሽፋኞች ወደውስጥ መቀልበስ (በሽታው ከፍተኛ ደረጃ ከደረሰ)

አንድ ሰው በልጅነት ዕድሜው በተደጋጋሚ በበሽታው ከተያዘ የአይን ሽፋኞች ወደ ውስጥ በመቀልበስ አይኑን በሚያርገባቸውበት ጊዜ የአይን መስታወቱን/ብሉንን 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 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) 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 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 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።





■ 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 ስለታመምከበት 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 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።
- 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**፡ እጆቻችን 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 ገነጥቻቸው። 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። ለዚህም ነው ትራኮማ እንዴት እንደሚተላለፍ እንዲሁም ጤናማ የሆኑ ባህሪያትን በመጠቀም እንዴት መከላከል እንደምትችሉ ለማወቅ የምንማረው ።
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 አለመጸዳጃ።
- **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 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) ክብባት

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 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 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 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 አጉሉ- 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፡** 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 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።

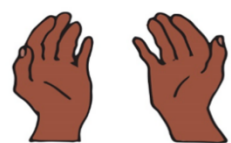
6. የሁለት እጆችን ጣቶች ጫፍ ፊት ለፊት በማቆላለፍ ማሸት።



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።

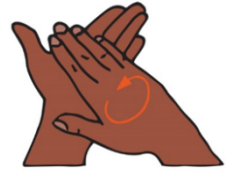
11. እጆችን በንጹህ ፎጣ በመጠቀም በደንብ ማዳረቅ።

12. እጆቻችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!



እጅን መታጠብ + ፊትን መታጠብ

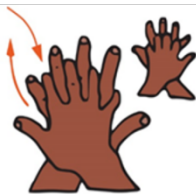
ጠቀሜታ: ለትንንሽ ልጆች ሂደቶችን ለመቅረፅ ይህንን ገጽ እንደ መመሪያ መጠቀም ይቻላል። ሂደቶቹ ቀለል ያሉ እና የፊት መታጠብንም አካተዋል። ዓላማው ልጆች ፊትን መታጠብ የዕለት ተዕለት ልማዳቸው እና የጠዋትና ማታ የተግባራቸው አካል ማድረግ ነው።



1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።

2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።

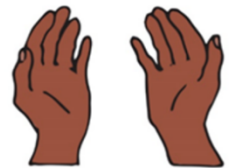
3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



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።

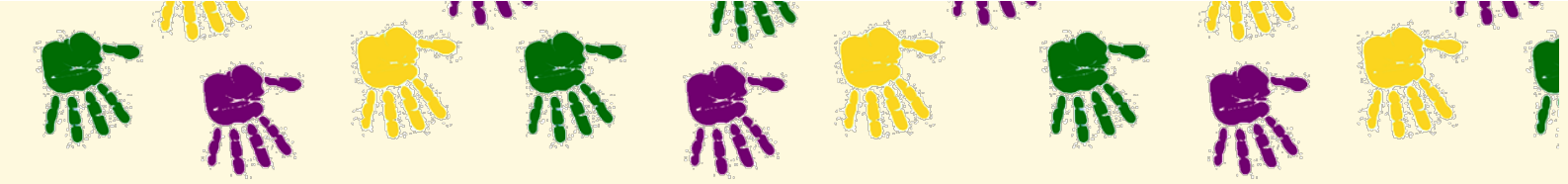


7. ፊትን በውሃ በማለቅለቅ ሳሙናው ሙሉ በሙሉ መልቀቁን ማረጋገጥ።

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

9. እጆቻችሁ እና ፊታችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!





የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር | ናላ ፋውንዴሽን | ሳይት ሴሽር

