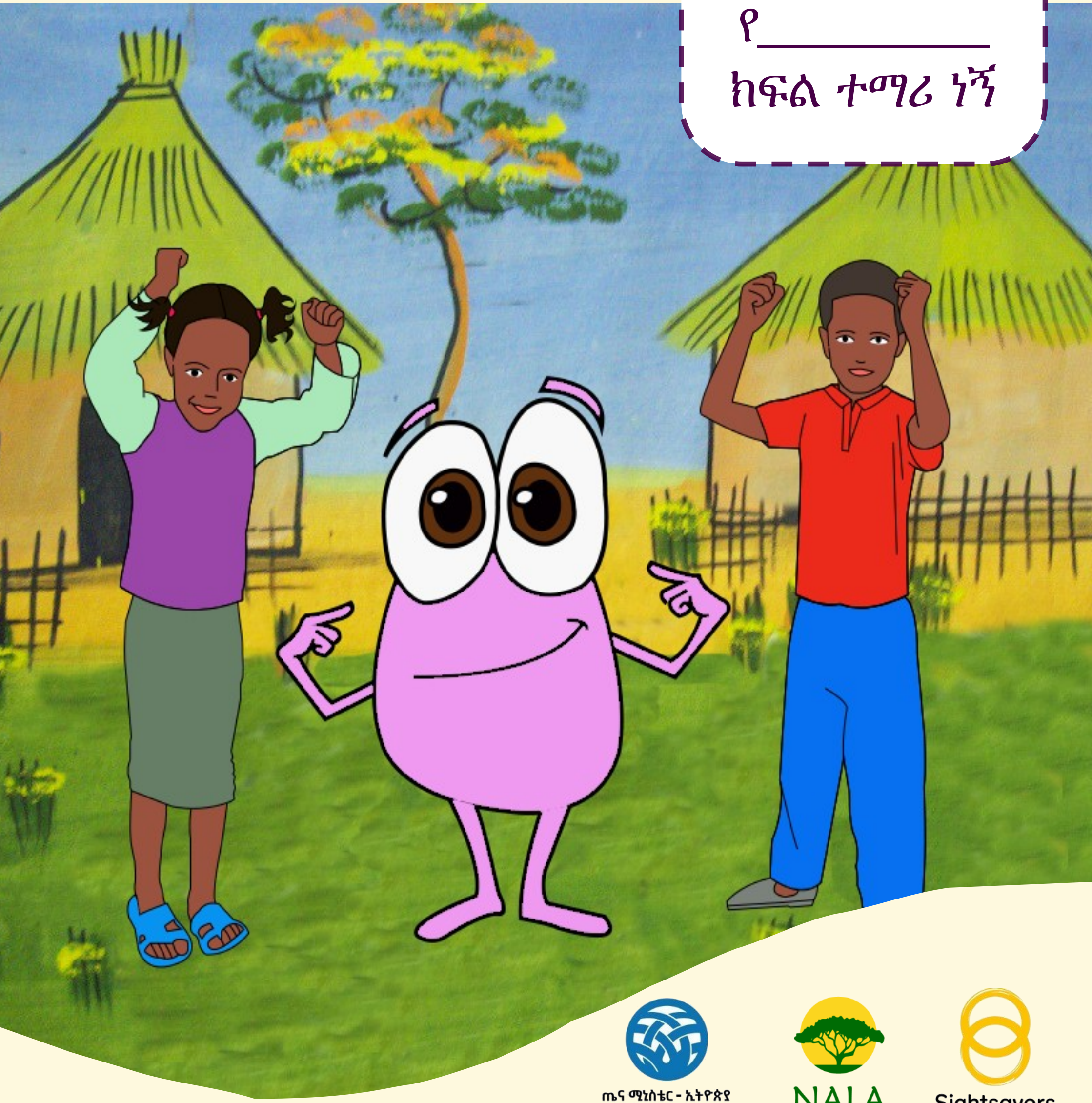
የጤናማ ጓደኞች የታሪክ መጽሀፍ

ስሜ ______________

ይባላል

የ______________

ክፍል ተማሪ ነኝ

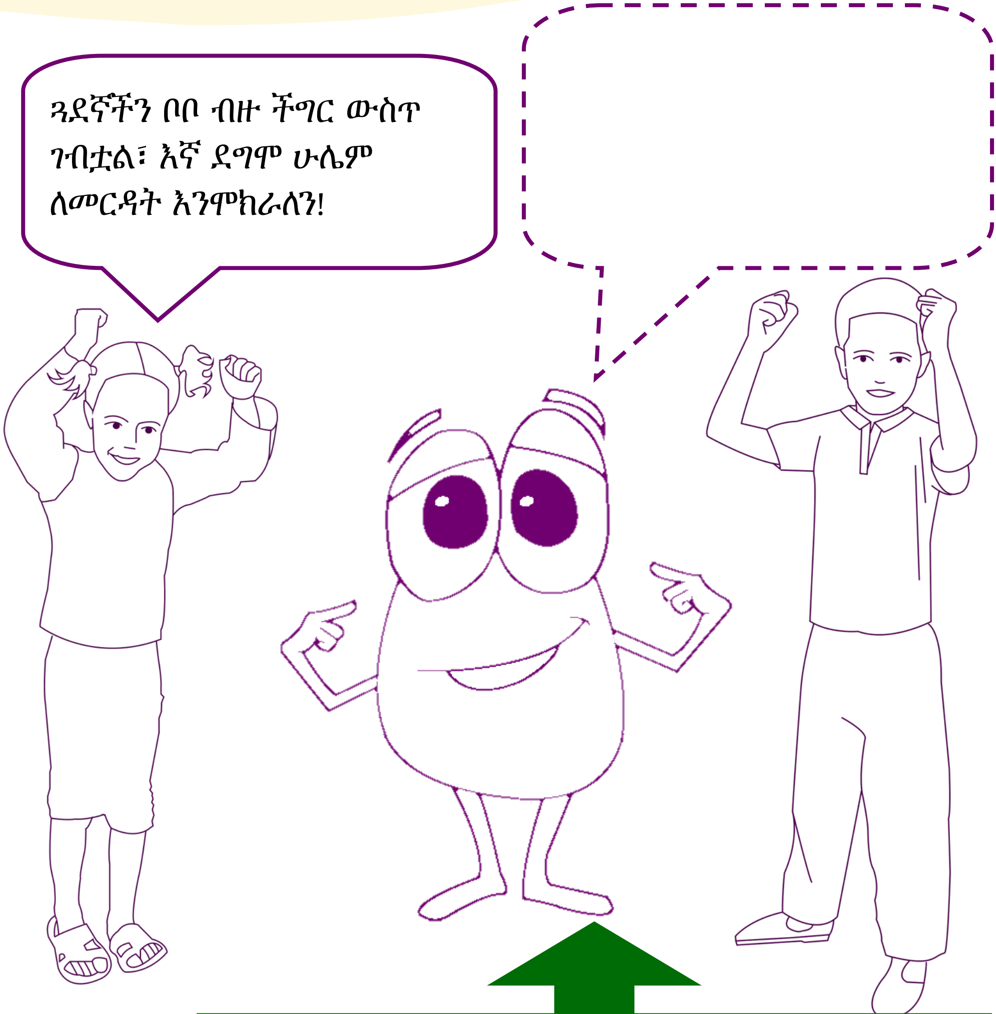


ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH-ETHIOPIA

NALA

Sightsavers

በ ________________ መንደር ውስጥ , ________________ የሚባል ታላቅ ወንድም እና ________________ የምትባል ታናሽ እህት ይኖሩ ነበር፡፡ ቦቦ የሚባል ጓደኛ ነበራቸው

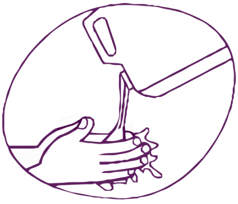


__ለተማሪዎች:__ ቦቦ ለጓደኞቹ ምን ነገራቸው? ተማሪዎች ለቦቦ ልብስ መሳል ይችላሉ እንዲሁም ከላይ የተሳሉትን ወንድም እና እህት በቀልም ይቀቡ፡፡

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

<u>ለተማሪዎች፡-</u> አንተ ታላቅ ወንድም እንደሆንክ አስመስል ፡፡ የእጅና ፊት ንጽህና አጠባበቅ ሂደቶችን በመተግበር እጆቿንና ፊቷን እንዴት እንደምትታጠብ ለትንሽ እህትህ አሳይ።

እጆቻችሁን እና ፊታችሁን እንዴት ትታጠባላችሁ?



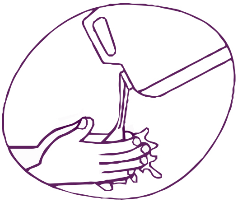
1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።

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፡፡



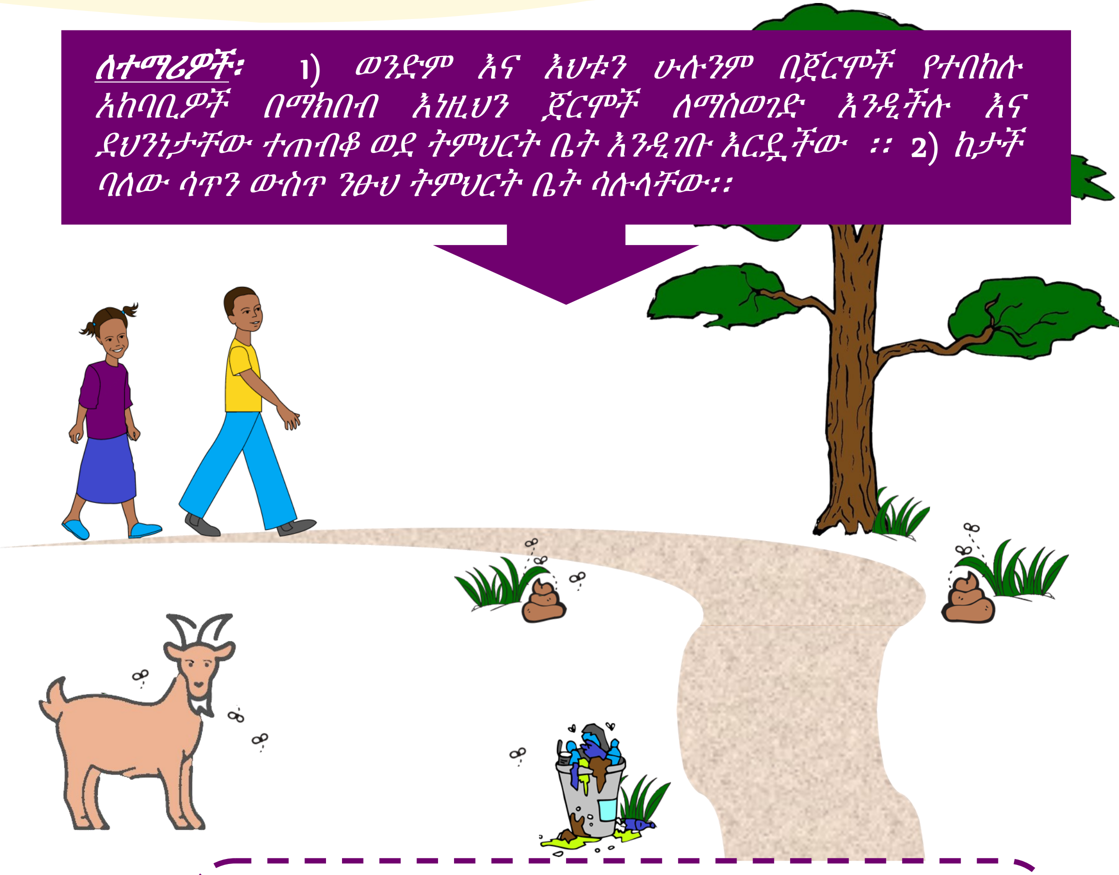
6. እጆቻችሁን በውሃ ማለቅለቅ።

7. ፊትን በዉሃ በማለቅለቅ ሳሙናው ሙሉ በሙሉ መልቀቁን ማረጋገጥ።

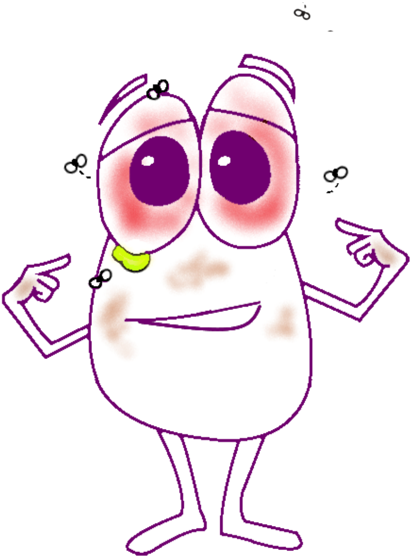
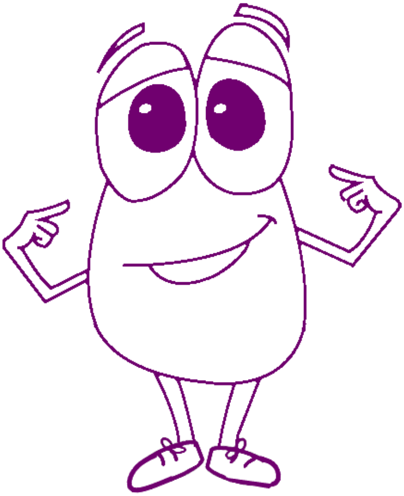
8. እጆችን አየር ላይ በማወዛወዝ ወይም ንጹህ ፎጣ በመጠቀም ማዳረቅ።

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

ለተማሪዎች፡ 1) *ወንድም እና እህቱን ሁሉንም በጀርሞች የተበከሉ አከባቢዎች በማክበብ እነዚህን ጀርሞች ለማስወገድ እንዲችሉ እና ደህንነታቸው ተጠብቆ ወደ ትምህርት ቤት እንዲገቡ እርዷቸው ፡፡* 2) *ከታች ባለው ሳጥን ውስጥ ንፁህ ትምህርት ቤት ሳሉላቸው፡፡*



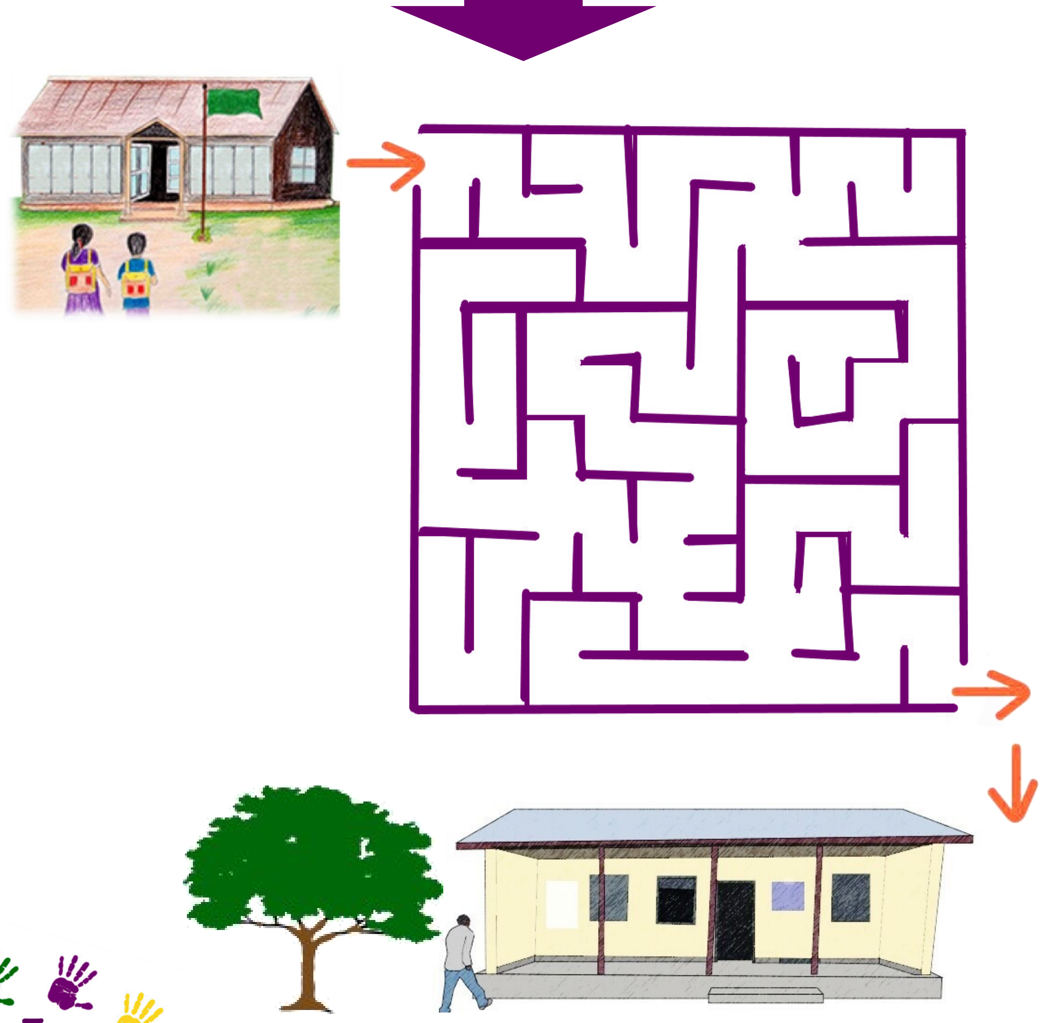
ታላቅ ወንድም እና ታናሽ እህት ትምህርት ቤት ሲደርሱ ጓደኛቸው ቦቦን ይመለከታሉ ። እጆቹ እና ፊቱ ቆሽሸዋል ፣ ዓይኖቹም ቀልተዋል ። እንዲሁም ህመም ይሰማዋል!

የታመመው ቦቦ።	ጤነኛው ቦቦ።
	

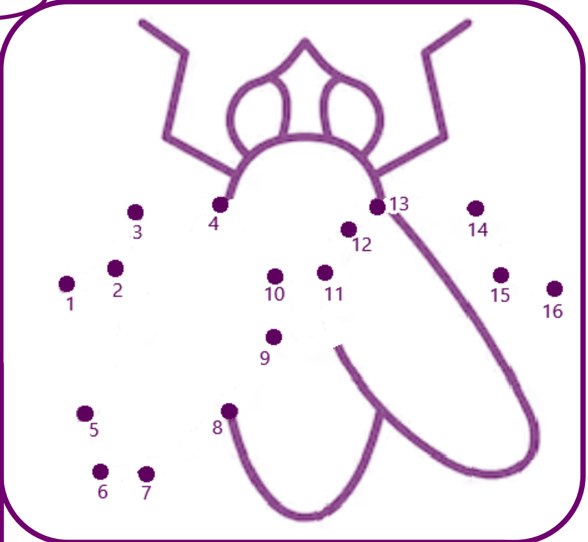
<u>ለተማሪዎች</u>፡- በግራ በኩል የታመመው ቦቦ አለ፡፡ በቀኝ በኩል ደግሞ ጤናማው ቦቦ፡፡ በሁለቱ ስዕሎች መካከል ያሉትን ሁሉንም ልዩነቶች ክብ ማድረግ ትችላላችሁ?

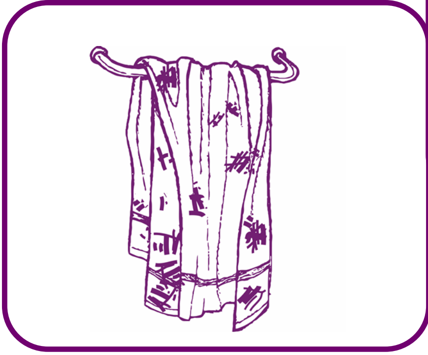
መምህርቱ ቦቦን ወደ ጤና ተቋም መሄድ እንዳለበት ነገረችው፡፡ በጉዞው ላይ ብዙ ጠመዝማማዛዎች/መታጠፊያዎች ስላሉት ታላቁን ወንድም ከእሱ ጋር አብሮ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄድ ጠየቀችው፡፡

__ለተማሪዎች__፡- ታላቁ ወንድም እና ቦቦ ከትምህርት ቤት ወደ ጤና ተቋም የሚጓዙበትን መንገድ በስዕል ግለፁ።

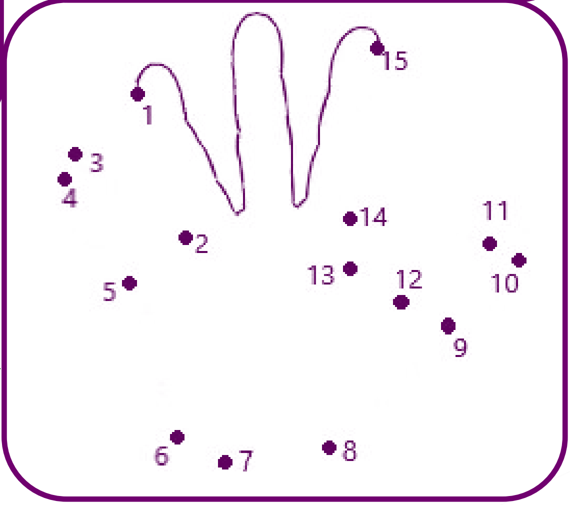


የጤና ባለሙያዋ ቦቦ ትራኮማ እንዳለበት በማስረዳት መድሀኒት እንዲወስድ ሰጠችው፡፡ ካልታከመ እና የትራኮማ በሽታን ካልተከላከለ ከዚህ የበለጡ ችግሮች እንደሚያጋጥሙት እና ለአይነ-ስውርነትም እንደሚዳረግ አብራራችለት፡፡



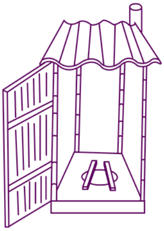
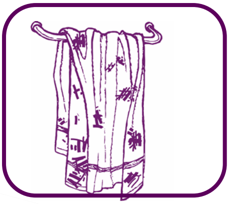


__ለተማሪዎች__፡-ነጥቦቹን ከ 1 በመጀመር እና መስመሮቹን ወደ ቀጣዩ ቁጥር በማያያዝ አገናኙ፡፡ ሥዕሎቹ ትራኮማ የሚዛመትባቸውን ሦስት መንገዶች ያሳያል፡፡



የጤና ባለሙያዋ እንዲህ ብላ ምክር ሰጠች፡ “መድሃኒት ብቻውን በቂ አይደለም፡፡ ከመድሀኒቱ በተጨማሪ እንደገና እንዳትታመሙ ጤናማ ባህሪያትን መተግበር ያስፈጋችኋል፡፡”

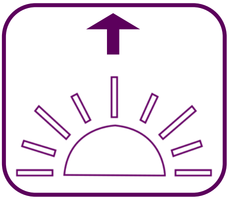
__ለተማሪዎች__፡-በግራ በኩል ጤናማ ያልሆኑ ልምዶች አሉ፡፡ለእያንዳንዱ መጥፎ ልማድ በምትኩ ማድረግ ስለሚገባችሁ ትክክለኛና ጤናማ ልማድ መስመር በመሳል አገናኙ፡፡ እንደ ምሳሌ በቆሻሻ ፎጣ ፋንታ ንጹህ ፎጣ መጠቀም አለባቸው፡፡

ጤናማ ያልሆነ ልማዶች	ጤናማ የሆነ ልማዶች
	
	

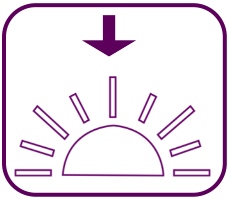
የጤና ባለሙያዋ ታላቁ ወንድም ንፁህ እጆች እና ንጹህ ፊት እንዳሉት ተመለከተች፡፡

አንተ ጥሩ እና ጤናማ ልጅ ነህ፣ ቦቦ እጆቹንና ፊቱን መቼ መታጠብ እንዳለበት መንገር ትችላለህ?

ፊታችሁን የምትታጠቡባቸው ጊዜያቶች



ከምኝታ እንደተነሳችሁ

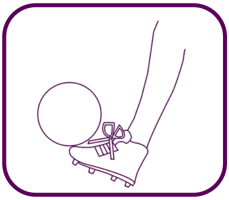


ከመተኛታችሁ በፊት

እጆቻችሁን የምትታጠቡባቸው ጊዜያቶች

ምግብ ከመመገባችሁ ወይም ከመንካታችሁ በፊት

ከመፀዳጃ ቤት መልስ



ከጨዋታ በኋላ

<u>ለተማሪዎች</u>፡-አንተ ታላቅ ወንድም እንደሆንክ አስመስል፡፡ እጅህን እና ፊትህን መቼ እንደምትታጠብ ለቦቦ አስረዳው፡፡ ይህን እንዲያስታውስ የሚረዳው የምታስተምረው 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፡፡

***<u>ለተማሪዎች</u>*፡-ሦስቱን ጓደኞች በትምህርት ቤት እንደገና ሲጫወቱ በስዕል ግለጹ፡፡ ስትጨርሱ ወደ ቤታችሁ ሂዱ እና ታሪኩን ለቤተሰቦቻችሁ አጋሩ!*