

የማህበረሰብ መር መማግርና ትግበራ (ማመመት)

ትኩረት ለሚሹ የሐፍራማ በሽታዎች ለመከላከያና ለመቆጣጠር

የህብረተሰቡን አቅም በመገንባት ጤናን ለማሻሻል በማህበረሰብ መር ትምህርትና ትግበራ ዘዴ የተዘጋጀ



የአስተባባሪዎች መመሪያ

የመጨረሻው ክለሳ: - ጥር፣ 2011

NALA- NTD Advocacy, Learning, Action

ማውጫ

ማውጫ..... 1

መግቢያ 2

ክፍል አንድ..... 5

 ዝግጅት 5

 የስልጠና ዝርዝር 7

ክፍል ሁለት 9

 የአሰልጣኞች ስልጠና 9

 ክፍል ጊዜ 1 9

 ክፍል ጊዜ 2ሀ 14

 ክፍል ጊዜ 2ለ 17

 ክፍል ጊዜ 3 21

 ክፍል ጊዜ 4 23

ክፍል ሦስት..... 27

 የማህበረሰብ ዘመቻዎች ክፍል ጊዜ 27

 ክፍል ጊዜ 5ሀ 27

 ክፍል ጊዜ 5ለ 28

 ክፍል ጊዜ 5ሐ 29

ክፍል አራት 31

 ማህበረሰብን መሰረት ያደረገ ክትትል 31

ክፍል አምስት 33

 የስልጠና ቁሳቁሶች 33

 ለማህበረሰብ ጤና ትምህርት የተዘጋጁ ታሪኮች 34

 በውሃ አቅርቦት፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንጽህና ተግባራት ውስጥ የወንድና የሴቶች ሚና 36

 የካርድ ጨዋታዎች ደንቦች 37

 ተጨማሪ ተግባራት 38

ክፍል ስድስት..... 40

 የፕሮጀክቶች መርጃ ግብአቶች እና ክትትል 40

 የማህበረሰብ ጤና ትምህርት ግምገማ ቅጽ 41

 የማህበረሰብ ዘመቻ እቅድ ማውጫ ቅጽ 42

 በቀበሌ ውስጥ ለሚከወን የማህበረሰብ ዘመቻ በጀት 43

 ቀበሌዎችን መመልከቻ ቅጽ 44

አባሪዎች 46

መግቢያ

አጠቃላይ ገለጻ

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

ትኩረት የሚሹ ሐሩራማ በሽታዎች (NTDs)

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

	የበሽታው አይነት	የበሽታው ምልክት		የመከላከያ መንገዶች
ጥገኛ ትላትሎ	ቢልሀርዝያ	በአጭር ጊዜ የሚታዩ <ul style="list-style-type: none"> የሆድ ህመም ተቅማጥ ማቅለሽለሽ ሳል ደም የቀላቀለ ዓይነ ምድር ወይም ሽንት የጡንቻ ህመም 	በረዥም ጊዜ የሚታዩ <ul style="list-style-type: none"> የተመጣጠነ ምግብ እጥረት የእድገት መቀንጨር የደም ማነስ የመማር ችግር የጉበት መጨመር የአካል መጎዳት 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ መጸዳጃ ቤት በአግባቡ መጠቀም ✓ ንጽህናው ያልተጠበቀን ውሃ ከመጠጣት ወይም ከመታጠብ በፊት በትንሹ ለ 1 ደቂቃ ማፍላት ✓ የተበከለ የውሃ ምንጮችን ማስወገድ ✓ የውሃ ምንጮች በአይነ ምድርና በሽንት እንዳይበከሉ ንጽህናቸውን መጠበቅ
	የአንጀት ጥገኛ ትላትሎ በሽታዎች (ለምሳሌ፣ የመንጠቆ ትል (ሁክ ወርም)፣ ድቡልቡል ትል (ራውንድ ወርም))	በአጭር ጊዜ የሚታዩ <ul style="list-style-type: none"> የሆድ ህመም ተቅማጥ ክብደት መቀነስ ድካም ማቅለሽለሽ ሳል 	በረዥም ጊዜ የሚታዩ <ul style="list-style-type: none"> የተመጣጠነ ምግብ እጥረት የእድገት መቀንጨር የደም ማነስ የመማር ችግር 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ መጸዳጃ ቤት በአግባቡ መጠቀም ✓ እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ ✓ አትክልትና ፍራፍሬዎችን ከመመገብ በፊት ማጠብ፣ መላጥ ወይም ማብሰል ✓ ሁል ጊዜ ከቤት ሲወጡ ጫማ ማድረግ ✓ አካባቢን ጽዱ ማድረግ
ባክቴሪያ	የአይን ማዝ በሽታ ወይም ትራኮማ	በአጭር ጊዜ የሚታይ <ul style="list-style-type: none"> አይን ወይም የአይን ቆብ ላይ የመቆርቆር ወይም የማቃጠል ስሜት የአይን አር ወይም ፈሳሽ የአይን ቆብ ማበጥ ብርሀን ማየት መፍራት 	በረዥም ጊዜ የሚታይ <ul style="list-style-type: none"> የእይታ መቀነስ ዓይነ ስውርነት 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ መጸዳጃ ቤት በአግባቡ መጠቀም ✓ ፊትን በውሃና በሳሙና መታጠብ ✓ እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ ✓ የቆሽሽ ልብሶችን በጋራ አለመጠቀም ✓ አካባቢን ጽዱ ማድረግ

ቁልፍ መልእክቶች

የማህበረሰብ ጤና ትምህርት ፕሮግራም የሚያተኩረው የበሽታ መተላለፍ መንገዶች ላይ ጠቅላላ መረጃዎችን ማስተላለፍ ነው። በተጨማሪም የግል ንጽህናን እና የአካባቢ ጽዳትን በመጠበቅ በሽታን እንዴት መከላከል እንደሚቻል ነው። ቀጥለው የተጠቀሱት ዋና ዋና መልእክቶች ትኩረት ያደረጉት ኅልግሶችም ሆኑ ህጻናት በሽታን ለመከላከል ሊተገብሯቸው የሚገባቸው ባህሪያትን በተመለከተ ነው።

ቁልፍ መልእክቶች	ሊደረጉ የሚገቡ ተግባራት
ንጹህ ሰውነት ✓ ንጹህ እጅ ✓ ንጹህ ፊት ✓ ንጹህ እግር	> በወሳኝ ሰአቶች እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ > ፊት ሲቆሽሽ በሳሙናና በውሃ መታጠብ > ጫማ መጫማትና አካባቢያችንን ከአይነ ምድር ነጻ ማድረግ
ጽዱ አካባቢ ✓ ጽዱ ቦታ ✓ ንጹህ ምግብ ✓ ንጹህ ውሃ	> መጸዳጃ ቤት መጠቀም፣ መጸዳጃ ቤትን፣ መኖርያ ክፍሎችን እና ጊቢያችንን ማጽዳት > አትክልትና ፍራፍሬዎችን ከመመገብ በፊት ማጠብ፣ መላካቸው ወይም ማብሰል > ውሃን በንጹህ ማስቀመጫ ማጠራቀም፣ ንጹህ ባልሆነ ውሃ ውስጥ ለብዙ ጊዜ አለመቆየት፣ የውሃ ምንጮች አካባቢ አለመሸናገት ወይም አይነ ምድር አለመጸዳጃ

የማህበረሰብ መር ትምህርትና ትግበራ ስልት ትኩረት ለሚሹ ሐሩራማ በሽታዎች መቆጣጠር

ይህ መመሪያ በዋናነት ትኩረት የሚሹ ሐሩራማ በሽታዎችን በማህበረሰብ መር ትምህርትና ትግበራ ስልት የመቆጣጠር ዘዴን ማሳወቅ ሲሆን ፕሮግራሙም የተቀረጸው የሚከተሉትን መሰረታዊ ክፍሎች በማካተት ነው።

- አሳታፊ ስልት** - ማህበረሰቡ ያለበትን ነባራዊ ሁኔታ እንዲያውቅ ይደረጋል። ከዚህም የተነሳ ተሳታፊዎች በዚህ ፕሮግራም ያሳለገው ሚና ይኖራቸዋል። ይህም የማህበረሰቡን ችግር ከመለየት ጀምሮ አስፈላጊውን የመፍትሄ እቅድ እስከማውጣት እናም የፕሮግራሙን ለውጥ በጋራ መከታተልን ያካትታል። ህብረተሰቡ በእያንዳንዱ እንቅስቃሴ ተሳታፊ መሆኑ ፕሮግራሙ ዘላቂነት እንዲኖረው ያደርጋል።
- የጋራ ትግበራ** - ታዳሚዎች በንቃት በመሳተፍ የሚተላለፈውን መረጃ ከራሳቸው ነባራዊ ህይወት ጋር እያያዙ እንዲከታተሉ ለማድረግ የተለያዩ ጨዋታዎችን፣ ታሪኮችን እና አጫጭር ድራማዎችን ያካተተ ነው።
- የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የተለያዩ ዘዴዎችን መጠቀም** - የትምህርት ፕሮግራሞች በአብዛኛውን የሚያተኩሩት እውቀት ማስጨበጥ ላይ ነው። ነገር ግን CLEAN (ማመመት) ፕሮግራም ከእውቀት በተጨማሪ የባህሪ ለውጥ ማምጣት ላይ ያተኩራል። የባህሪ ለውጥ ማምጣት ስለጤናማ በህርያቶች እንደሚወቅ ቀላል ስላልሆነ ብዙ ጥረትን ይጠይቃል። በመሆኑም በሁሉም ክፍሎች እውቀትን ወደ ተግባር ለመቀየር የሚያግዙ ስትራቴጂዎች እንዲካተቱ ተደርገዋል። እነኚህም መንገዶች፦
 - የባህሪ ለውጥ ሂደታዊ መሆኑን መገንዘብ** - ጥናቶች እንደሚያሳዩት እውቀት የባህሪ ለውጥ እንዲመጣ የሚያገዝ የሂደቱ አንዱ ክፍል ብቻ ነው። ሰዎች ከእውቀት በተጨማሪ ለመለወጥ ማነቀቅያ፣ በራስ መተማመን እና ለውጡ ቀጣይ እንዲሆን ሁል ጊዜ እንዲተገብሩት ያስፈልጋል። ይህንን ከግምት በማስገባት በተለያዩ ክፍሎች ከላይ የተጠቀሱትን ማለትም ማነቃቅያዎችን፣ የተለያዩ ተግባራትን፣ እቅድ ማውጣትንና ክትትልን ባንድ ላይ ያጠመረ ሆኖ ነው የተዘጋጀው።
 - የተለያዩ ማነቃቅያዎችን መጠቀም** - ጥናቶች እንደሚያሳዩት ሰዎች ለበሽታ ካላቸው እውቀት በበለጠ በስሜታቸውና በማህረሰባዊ ግፊቶች ለለውጥ ሊነሳሱ ይችላሉ። ለምሳሌ የአካባቢ እና የጓደኛ ግፊትን ጨምሮ ማለት ነው።
 - ተፈላጊ ባህሪያትን ለትግበራ ቀላል ማድረግ** - ሰዎች ማድረግ ያለባቸውን ተግባር ከማሳወቅ በተጨማሪ ለትግበራ አስፈላጊ የሆኑ ግብአቶች መኖራቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።
 - የሚቀርቡ ምሳሌዎችን ከአካባቢው ሁኔታ ጋር ማዛመድ** - የሚቻል ከሆነ ማህበረሰቡን፣ ትምህርት ቤቱን ወይም ቤተሰቦችን ሊወክል የሚችሉ ምሳሌዎችን መጠቀም።
- ሴቶችን የለውጥ አካል ማድረግ** - ለየትኛውም ማህበረሰብ ተኮር የጤና ፕሮግራም ውጤታማነት የሴቶች ተሳትፎ እጅግ ወሳኝ ነው። ምክንያቱም ብዙውን ጊዜ ህጻናትን የሚንከባከቡትና የቤትን ንጽህና የሚጠብቁት ሴቶች ናቸው። ስለዚህ የCLEAN (ማመመት) መርሃ ግብር ሴቶችን የሚያስተምረው ጤናቸውን እንዲጠብቁ ብቻ ሳይሆን በማህበረሰብ አቀፍ ዘመቻዎች መሪ ተዋናይ እንዲሆኑ ማብቃትም ጭምር ነው።

የ CLEAN (ማመመት) ፕሮግራም መዋቅር

ይህ ክፍል በዋናነት የተዘጋጀው ለጤና ልማት ሰራዊት አባላት ነው። የጤና ልማት ሰራዊት በኢትዮጵያ ውስጥ ጥቅም ላይ እየዋለ ያለ የበጎ ፍቃደኛ ሴቶች ኔትዎርክ ሲሆን በጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች እገዛ የሚንቀሳቀስ ነው። ነገር ግን ይህ ክፍል በሌሎችም የማህበረሰቡ አካላት ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። አብዛኞቹ መልመኛዎች ማንበብ ወይም የመጻፍ ችሎታን አይፈልጉም። በ CLEAN (ማመመት) ፕሮግራም የተካተቱት አምስቱም ንኡስ ክፍሎች የሚከተለውን ሞዴል መሰረት ያደረጉ ናቸው።



የባህሪ ለውጥን ለማምጣት በተዘጋጀው በዚህ ማህበረሰብ መር ሞዴል መሰረት ተሳታፊዎች በቤታቸውም ሆነ በማህበረሰባቸው ዘላቂ የሆነ ለውጥ እንዲያመጡ ቅደም ተከተሉን በጠበቀ ሂደት ራሳቸውን እንዲያበቁ ይደረጋል። እያንዳንዱ ቅደም ተከተል ተሳታፊዎች የሚኖራቸውን ሚና እያሰፋ የሚሄድ ሲሆን በመጀመርያው ክፍል እውቀትን ሲያገኙ በመጨረሻም የመጣውን ጤናማ ለውጥ ዘላቂነት እንዲኖረው ለማድረግ ማህበረሰቡ ዝግጁ እንዲሆን ማድረግ እስከሚቻል ያለውን ያጠቃልላል። የእያንዳንዱ ክፍል አጠቃላይ ገለጻ እንደሚከተለው ነው፡-

- ደረጃ 1: ግንዛቤ (ንኡስ ክፍል 1)**
 - ተሳታፊዎች በአካባቢያቸው የሚገኙ የበሽታ ዓይነቶችንና እንዴት ሊተላለፉ እንደሚችሉ ይገነዘባሉ።
- ደረጃ 2: ትስስር (ንኡስ ክፍል 2ሀ እና ንኡስ ክፍል 2ለ)**
 - ከዝያም በሽታዎችን በማህበረሰባቸው ካሉ ተገቢ ያልሆኑ ድርጊቶች ጋር እንዲያገናኙ እናም እንዴት የበሽታዎቹ መከላከያ ከጤናማ ባህሪ ትግበራ ጋር እንደሚያያዝ ይማራሉ።
- ደረጃ 3: ልምምድ (ንኡስ ክፍል 3)**
 - ተሳታፊዎች ለጤና ተገቢ ባህሪያትን መለማመድ ብቻ ሳይሆን መልእክቱን ለቤተሰቦቻቸውና አብረዋቸው ላሉ ሴቶች ጭምር እንዴት ማስተላለፍ እንደሚችሉ ይለማመዳሉ።
- ደረጃ 4: ድርጊት (ንኡስ ክፍል 4)**
 - ተሳታፊዎች የአካባቢያቸውን የጤና ሁኔታ ለማሻሻል የአነስተኛ ዘመቻዎች ወይም ፕሮጀክቶችን የመሳሰሉ የጋራ እቅድ ያወጣሉ።
- ደረጃ 5: ጠብቆ ማቆየት (ንኡስ ክፍል 5)**
 - ማህበረሰባዊ ድጋፋቸውን በማበረታታት እና ክትትል በማድረግ ዘላቂነትን ለመጠበቅ የማቆየት ተግባር ይከናወናል።

መመሪያውን ለመጠቀም አስፈላጊ ማስታወሻዎች

መመሪያው በስድስት ክፍሎች የተከፈለ ነው፡

- ✓ **ክፍል አንድ** ለ CLEAN (ማመመት) ፕሮግራም እንዴት እንደሚዘጋጁ እና የሁሉንም ክፍሎች መዋቅር በተመለከተ መረጃ ይሰጣል
- ✓ **ክፍል ሁለት** የአሰልጣኞችን ሥልጠናን በተመለከተ ከክፍል ጊዜ 1 እስከ 4 ባሉት ዝርዝር እቅዶችን ያቀርባል።
- ✓ **ክፍል ሦስት** የአሰልጣኞች ስልጠና ከተሰጠ ከ 1-2 ወር ባለው ጊዜ የሚካሄደውን የ ክፍል ጊዜ 5ትን ዝርዝር እቅዶችን ያካትታል
- ✓ **ክፍል አራት** ይህ ክፍል የማህበረሰብ ክትትል ለማካሄድ አስፈላጊውን ማእቀፍ ያካትታል
- ✓ **ክፍል አምስት** እና **ክፍል ስድስት** በተለያዩ ክፍል ጊዜዎች ጥቅም ላይ የዋሉ ቁሳቁሶችንና ተጨማሪ ንብረቶችን ያካትታል።

*የ CLEAN (ማመመት) ሰነድ መመሪያ ብቻ ስለሆነ ማህበረሰቡ ከራሳቸው ፈላጎት በመነሳት የሚያስፈልጋቸውን ክፍሎች እንዲያስተካክል ይበረታታል።

ክፍል አንድ

ዝግጅት

1.1 የማህበረሰብ ምክክር ማካሄድ

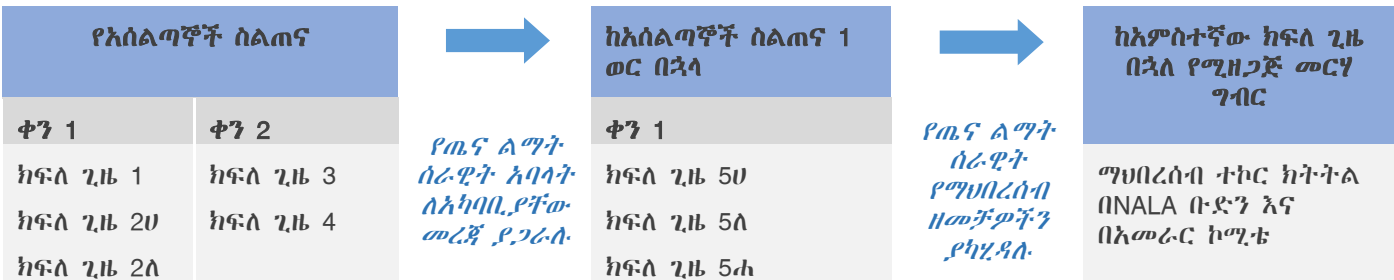
የ CLEAN (ማመመት) ሂደትን ከመጀመሪያው በፊት ፕሮግራሙን ለማስተዋወቅ እና በተዘጋጁ ግብአቶች ላይ ግብረ መልስ ለማግኘት የማህበረሰብ ምክክር ይዘጋጃል። በዚህ የምክክር መድረክ የማህበረሰብ መሪዎች፣ የአካባቢ አስተዳዳሪዎች፣ የሐይማኖት መሪዎች፣ የጤና ሰራተኞች እና ሌላ አግባብ ያላቸውን ሰዎች ከማህበረሰቡ ውስጥ ይጋጠማሉ። በዚህ የማህበረሰብ ምክክር ትኩረት እንዲሰጣቸው የሚፈለጉ ነጥቦች፡

- ✓ በአካባቢያቸው ከንጽህና ጋር የተያያዙ ትኩረት የሚሹ ሐሩራማ በሽታዎች ስርጭት ከፍተኛ መሆኑን እና እንዴት በጤናማ ስነምግባር በሽታዎችን መከላከል እንደሚቻል በመግለጽ የመርሀግብሩን አስፈላጊነት ማወያየት። ለምን እነዚህ በሽታዎች በአካባቢያቸው የተለመዱ ናቸው ብለው ያስባሉ?
- ✓ የ CLEAN (ማመመት) ፕሮግራምንም በተመለከተ ማስተዋወቅ፡- ለምሳሌ የጊዜ ሰሌዳ፣ ግቦችን፣ ዓላማዎችን እና መርሃ ግብሩ የጤና እክስቴንሽን ሰራተኞችንና የጤና ልማት ሰራዊት ኔትወርኮች ወደማህበረሰቡ ለመድረስ በምን መልኩ እንደሚጠቀማቸው፣ በተጨማሪም በቀበሌዎች የህብረተሰቡን ጤና ለመጠበቅ ለጤና ልማት ሰራዊት ኔት ወርኮች የገንዘብ ድጋፍ ሊደረግ እንደሚችል።
- ✓ ተሳታፊዎችን በቡድን ይክፈሏቸውና በወርክቶቹ ግብአቶችና በካርድ ጨዋታዎች ላይ የመጀመርያ ግብረ መልስ እንዲሰጡ ይጠይቋቸው፣ ምስሎቹ ለህብረተሰቡ ጠቃሚ እና በቀላሉ ለመረዳት የሚያስችሉ መሆን አለባቸው።
- ✓ ተሳታፊዎች ዓላማ በተደረጉ ባህርያት ዙሪያ ሊያጋጥሙ የሚችሉ ተግዳሮቶችና እንቅፋቶችን እንዲናገሩ ይጠይቋቸው፣ ሊሆኑ የሚችሉ መፍትሔዎችን ምንድን ናቸው?

ተሳታፊዎች በፕሮግራሙ አስፈላጊነት ወይም ይዘቱን በተመለከተ ጥርጣሬ ካላቸው፣ በዚህ አካባቢ የተደረገ ጥናት ውጤት እንደሚያመላክተው በማህበረሰቡ ውስጥ ብዙ ሰዎች ጤናማ ስነምግባሮችን እየተገበሩ እንዳይደሉ እናም የነዚህ በሽታዎች ስርጭትም ከፍተኛ መሆኑን ይንገሯቸው። በተጨማሪም ህጻናት ለዚህ አደጋ በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ ናቸው፣ በመሆኑም ጤናማ ለውጦች ካልተደረጉ በህጻናቱ የወደፊት ህይወት አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳርፍ ይችላል። ከዚህም በዘለለ ምንም እንኳን የመነሻ ጥናቱ ውጤት እንዳረጋገጠው ጥቂት የማይባሉ ሰዎች ስለጤናማ ስነምግባሮች ግንዛቤው ቢኖራቸውም በምልክታ የተረጋገጠው ግን አብዛኛዎቹ ተግባር ላይ አያውሉትም። ስለዚህ የዚህ ፕሮግራም ዋና ነጥብ ግንዛቤ ከማስጨበጥ በላይ ዘላቂ የሆነ ለውጥን ማምጣት ነው።

1.2 የስልጠና ቀኖችን እቅድ ማውጣት

የ CLEAN (ማመመት) ፕሮግራም በውስጡ አምስት ክፍሎችን አካቷል። የመጀመርያዎቹ አራት ክፍሎች በሁለቱ ቀን የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍለ ጊዜ ለጤና እክስቴንሽን ሰራተኞች እና ለጤና ልማት ሰራዊት ቡድን መሪዎች ይሰጣል። የአሰልጣኞች ስልጠና ከተሰጠ በኋላ ተሳታፊዎች መረጃውን ከአካባቢያቸው ጋር የሚጋሩበትና ከቤት ወደቤት ጉብኝት የሚጀምሩበት የአንድ ወር ጊዜ ይኖራቸዋል። ከዚህ ወር በኋላ የአምስተኛው ክፍለ ጊዜ የሚሰጥ ይሆናል። በዚህ ክፍለ ጊዜ (ክፍለ ጊዜ 5) ተሳታፊዎቹ አጠር ያለ ውይይት ያደርጉና ያሰቧቸውን ተግባሮች ያንጸባርቃሉ። በተጨማሪም በማህበረሰቦቻቸው ውስጥ ጤንነትን ለማሻሻል ይጠቅማሉ ያሏቸውን ዘመቻዎችን ወይም አነስተኛ ፕሮጀክቶችን እቅድ አውጥተው ያጠናቅቃሉ። ፕሮጀክቶችንና ያመጧቸውን ለውጥ ለመመልከት ማህበረሰቡን መሰረት ያደረገ ክትትል ይደረጋል። ከታች ያለው ሰንጠረዥ የጊዜ ሰሌዳን ያሳያል።



ቀኖችን በሚያቅዱ ጊዜ ቁሳቁሶችን ለማዘጋጀት በቂ ጊዜ ይመድቡ፣ መርሃ ግብሩን ለማካሄድ ቦታ ያዘጋጁ በመጨረሻም ሁሉንም ተሳታፊዎች ይጋብዙ። ክፍል 5 መተግበር ያለበት ቢያንስ የአሰልጣኞች ስልጠና ከተሰጠ ከ 1 ወር በኋላ ነው ፣ ነገር ግን ከሁለት ወር በላይ መሆን የለበትም። ይህ የጊዜ ሰሌዳ የጤና ልማት ሰራዊት ተግባራትን ለመከታተልና ለመቆጣጠር ሲሆን በተጨማሪም ይህንንም ባህርይ ዘላቂ እንዲሆን ያበረታታል። ከክፍለ ጊዜ 5 በኋላ ማህበረሰብ ተኮር ክትትልና ጉብኝት ለተለያዩ ቀበሌዎች በ NALA ቡድን አባላት መርሃ ግብር ይዘጋጃሉ።

1.3 ለስልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን አዘጋጁ

ከመርሃ ግብሩ መጀመር በ.ያንስ አንድ ሳምንት ቀደም ብሎ ሁሉም ቁሳቁሶች መዘጋጀት አለባቸው። ከዚህ በታች ያለው ሰንጠረዥ ይህንን የተመለከተ እቅድ ለማውጣት ይረዳል፡-

የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች			
አይነት	ቁጥር	ዓላማ	ቀን
እስክራብቶ፣ ወረቀት፣ ስእላዊ መግለጫ፣ ማርከር፣ የስእላዊ መግለጫው ማንጠልጠያ	-	ለአስተባባሪዎች	በሁሉም ክፍለ ጊዜዎች
የ CLEAN (ማመመት) መመሪያ መጽሐፍ	1 ለእያንዳንዱ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች	ማጣቀሻ፣ የስልጠና መሳርያ	የአሰልጣኞች ስልጠና
ፍሊፕብክ (Flipbooks)	6 ለእያንዳንዱ የጤና ልማት ሰራዊት ቡድን መሪዎች	ለቤት ለቤት ጉብኝት	የአሰልጣኞች ስልጠና
የበሽታ መተላለፍያ መንገዶችን የተመለከተ ጨዋታ ካርድ	1 ከ 4-6 ለሚሆኑ የስልጠናው ተሳታፊዎች	በስልጠናው ጊዜ የሚደረግ መለማመጃ	የአሰልጣኞች ስልጠና
ንጽህናን የተመለከተ ጨዋታዎች ካርድ	1 ከ 4-6 ለሚሆኑ የስልጠናው ተሳታፊዎች	በስልጠናው ጊዜ የሚደረግ መለማመጃ	የአሰልጣኞች ስልጠና
የእጅ መታጠብያ ቁሳቁስ (ውሃ፣ ሳሙና፣ ገንዳ)	1 ለ10 የስልጠናው ተሳታፊዎች	በስልጠናው ጊዜ የሚደረግ መለማመጃ	የአሰልጣኞች ስልጠና
ለጨዋታ የተለመዱ እቃዎች (ጠርሙስ፣ ክር፣ እርሳስ...ወዘተ)	1 ከ 4-6 ለሚሆኑ የስልጠናው ተሳታፊዎች	በስልጠናው ጊዜ የሚደረግ መለማመጃ	የአሰልጣኞች ስልጠና
የማህበረሰብ ጤና ትምህርት ግምገማ ቅጽ (6.2)	1 ለእያንዳንዱ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኛ	አጋዥ ማብራሪያ	5ተኛ ክፍለ ጊዜ
የማህበረሰብ ዘመቻ እቅድ ማውጫ (6.3)	1 ለየቀበሌው ቡድን እና ተጨማሪ	የማህበረሰብ ዘመቻ እቅድ	5ተኛ ክፍለ ጊዜ
በቀበሌ ውስጥ ለሚደረግ የማህበረሰብ ዘመቻ በጀት(6.4)	1 ለየቀበሌው ቡድን እና ተጨማሪ	የማህበረሰብ ዘመቻ እቅድ	5ተኛ ክፍለ ጊዜ
የምስክር ወረቀት	1 ለእያንዳንዱ ተሳታፊ	ለተሳተፎ እውቅና መስጠት	5ተኛ ክፍለ ጊዜ
ቀበሌዎችን መመልከቻ ቅጽ (6.5)	1 ለእያንዳንዱ ቀበሌ	ክትትል እና ግምገማ	የማህበረሰብ ክትትል

1.4 መርሃ-ግብሩ የሚፈልጋቸውን ተሳታፊዎች መጋባዝ

የ CLEAN (ማመመት) መርሃ ግብር የአካባቢውን የሴቶች ኔትወርክ የባህሪ ለውጥን በማህበረሰቡ ውስጥ ለማሰራጨት ይጠቀማል። በተጨማሪም የማህበረሰቡ መሪዎች የፕሮጀክቱን ሀሳቦች ለማጽደቅና ለመደገፍ በ 5 ተኛው ክፍለ ጊዜ ተካተዋል። ከታች ያለው ሰንጠረዥ ማን መጋባዝ እንዳለበትና መቼ እንደሆነ ያብራራል፡

ክፍለ ጊዜ	ተሳታፊዎች	የሚያስፈልገው ጊዜ
የአሰልጣኞች ስልጠና (ከ 1 - 4 ክፍለ ጊዜ)	የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኛ፣ ልማት ሰራዊት ቡድን መሪዎች	የጤና 10 ሰዓት (በሁለት ቀን ይከፈላል)
ክፍለ ጊዜ 5	የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኛ፣ ልማት ሰራዊት ቡድን መሪዎች፣ የማህበረሰብ መሪዎችን	የጤና 5 ሰዓት (1 ቀን)
የማህበረሰብ ክትትል	የ NALA ተወካዮች፣ መሪ ኮሚቴ (ከተቋቋመ)፣ የተመረጡ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኛ፣ የጤና ልማት ሰራዊት ቡድን መሪዎች	2 ቀናት (ጉብኝት ለማድረግ)

የ CLEAN (ማመመት) ማኑዋል የተዘጋጀው በትልቅም ሆነ በትንንሽ ቡድኖች አገልግሎት እንዲሰጥ ተደርጎ ነው።

1.5 የስልጠናውን ዝርዝር ክፍል በድጋሚ ይክልሱ

ከታች ያለው ንድፍ የሚያሳየው ለሁሉም ክፍል ጊዜዎች የሚመከር የጊዜ ሰሌዳ እና ርዕሶችን ነው።

የስልጠና ዝርዝር		
ተሳታፊዎች	ሁሉም ክፍል ጊዜዎች <ul style="list-style-type: none"> ▪ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች ▪ የጤና ልማት ሰራተኞች ቡድን መሪዎች 	ክፍል ጊዜ 5 <ul style="list-style-type: none"> ▪ የማህበረሰብ መሪዎችን ▪ አስፈጻሚ ኮሚቴ (ከተቋቋመ)
አስተባባሪ	ከ NALA ቡድን የሰለጠኑ ተወካዮች	
ቁሳቁሶች	የአሰልጣኞች ስልጠና (ክፍል ጊዜ 1-4): <ul style="list-style-type: none"> ✓ ሥእላዊ መግለጫ እና ማርከር ✓ እስክሪፕቶ እና ወረቀት ✓ ማንጠልጠያ ✓ ለጤና ልማት ሰራተኞች ፍለጥብ ✓ ለጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች የ CLEAN ማኑዋል ✓ ስለበሽታ መተላለፍያ መንገድ መጫወቻ ካርድ ✓ ንጽህናን የተመለከተ ጨዋታዎች ካርድ ✓ የእጅ መታጠብያ ሙሉ ቁሳቁስ (ሳፋ፣ ውሃ፣ የውሃ ጠርመሶች፣ ሳሙና) ✓ ለእያንዳንዱ ተሳታፊ ሳሙና ✓ ለጫዋታዎች የተለመዱ ነገሮች (ኩዋስ፣ ማንጠልጠያ፣ እርሳስ፣ ባዶ ጠርመሶ ...ወ/ተ) 	ክፍል ጊዜ 5: <ul style="list-style-type: none"> ✓ አነስተኛ ፕሮጀክቶችን ማቀጃ ሰንጠረዥ (6.3) ✓ በቀበሌዎች ለሚደረጉ ፕሮጀክቶች የሚሆን በጀት (6.4)
ቢሆን የሚፈለግ የጊዜ ሰሌዳ	<p>ቀን አንድ</p> <p><u>ክፍል ጊዜ 1: በማህበረሰቡ ውስጥ ትኩረት የሚሹ ሐሩራማ በሽታዎችን የተመለከተ ግንዛቤ (115 ደቂቃ)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. መክፈቻ: "ተነሱ" ማነቃቅያ (20 ደቂቃ) 2. መግቢያ: በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ በሽታዎች (10 ደቂቃ) 3. መግቢያ: የማህበረሰብ ጤና መርሃ ግብር (10 ደቂቃ) 4. የልምምድ ተግባር: የበሽታ መተላለፍያ መንገዶችን የተመለከተ ጨዋታ ካርድ (25 ደቂቃ) 5. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: የበሽታ መተላለፍያ (20 ደቂቃ) 6. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: ታሪክ መናገር (25 ደቂቃ) 7. መዝግያ: (5 ደቂቃ) <p>የሻይ እረፍት (15 ደቂቃ)</p> <p><u>ክፍል ጊዜ 2ሀ: ጥሩ አካላዊ ንጽህናን የመጠበቅ ባህሪ ከመልካም ጤና ጋር ያለው ግንኙነት (100 ደቂቃ)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. የመክፈቻ ተግባራት: ግለ ታሪኮች (20 ደቂቃ) 2. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: የአካላዊ ንጽህና ባህሪ (10 ደቂቃ) 3. ተግባር: በቡድን በመሆን እጅ መታጠብ (25 ደቂቃ) 4. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: ልጆች ፊታቸውን እንዲታጠቡ እንዴት ማስተማር እንዳለብን (10 ደቂቃ) 5. ውይይት: ጫማ ማድረግ (25 ደቂቃ) 6. መዝግያ: (10 ደቂቃ) <p>የምሳ እረፍት (1 ሰአት)</p> <p><u>ክፍል ጊዜ 2ለ: መልካም ጤና ከንጹህ አካባቢ ጋር ያለው ግንኙነት (90 ደቂቃዎች)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. የመክፈቻ ተግባራት: በግሽ ተግባራት ውስጥ የሚገኙ ሚናዎች (20 ደቂቃ) 2. ተግባር: ጽዳትን የተመለከተ መረጃ (25 ደቂቃ) 3. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: ንጹህ አካባቢ እና ጤና (10 ደቂቃ) 4. ውይይት: ውጤት መጻዳዳት (25 ደቂቃ) 5. መዝግያ: (10 ደቂቃ) 	

ቀን ሁለት

ክፍለ ጊዜ 3: ስለ ጤናማ ባህርያት በተመለከተ ቤተሰቦችን ለማስተማር የሚደረግ ልምምድ (100 ደቂቃዎች)

1. የመክፈቻ ተግባር: መዝሙር ወይም ግጥም (30 ደቂቃ)
2. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: የባህርይ ለውጥ (15 ደቂቃ)
3. ተግባር: ጉዳትና ጥቅምን የተመለከተ ውይይት (20 ደቂቃ)
4. ተግባር: ሚናዎችን መጫወት (ሮል ፕሌይ) (25 ደቂቃ)
5. መዝግያ: (10 ደቂቃ)

የሻይ እረፍት (15 ደቂቃ)

ክፍለ ጊዜ 4: የማህበረሰቡን ጤና ለማሻሻል የሚወሰድ እርምጃ (120 ደቂቃዎች)

1. መክፈቻ: በማህበረሰባችሁ ውስጥ የዋሽ ሁኔታ (10 ደቂቃ)
2. ተግባር: ይህንን እቃ እንዴት መጠቀም እንችላለን? ጨዋታ (25 ደቂቃ)
3. በእገዛ የሚደረግ ልምምድ: ማህበረሰባዊ ዘመቻዎች (15 ደቂቃ)
4. ተግባር: በቡድን በመሆን አነስተኛ ፕሮጀክቶችን ማቀድ (25 ደቂቃ)
5. ለሌሎች ማቅረብ: የአነስተኛ ፕሮጀክት ሀሳቦችን (40 ደቂቃ)
6. መዝግያ: (5 ደቂቃ)

የምሳ እረፍር (1 ሰአት)

የአሰልጣኞች ስልጠና ግምገማ (90 ደቂቃዎች)

1. ለሌሎች ማቅረብ: ቡድኖች አነስተኛ ፕሮጀክቶቻቸውን አቅርበው ይጨርሳሉ (40 ደቂቃ)
2. በአሰልጣኞች ሥልጠና ክፍለ ጊዜዎች ላይ ግብረ መልስ (45 ደቂቃ)
3. በአሰልጣኞች ስልጠና ጥቅም ላይ የዋሉ ስእላዊ መግለጫዎች ላይ ግብረ መልስ (5 ደቂቃ)

የአሰልጣኞች ስልጠና ከተካሄደ አንድ ወር በኋላ

ክፍለ ጊዜ 5ሀ: በማህበረሰባዊ ቅስቀሳዎች ባህርያትን ማስተካከል (90 ደቂቃዎች)

1. መክፈቻ: በማህበረሰብ መሪዎች ንግግር ይደረጋል (20 ደቂቃ)
2. ተግባር: ክለሳ (25 ደቂቃ)
3. ተግባር: የክብወንበር ውይይትና ማብራራያ መስጠት (45 ደቂቃ)

የሻይ እረፍት (15 ደቂቃ)

ክፍለ ጊዜ 5ለ: በማህበረሰባዊ ቅስቀሳዎች ባህርያትን ማስተካከል (90 ደቂቃዎች)

1. መክፈቻ: የማህበረሰብ ዘመቻዎች (10 ደቂቃ)
2. አጠቃላይ እይታ: የማህበረሰብ ዘመቻዎችን ማቀድ (20 ደቂቃ)
3. ተግባር: የቀበሌ ፕሮጀክት እቅድ (60 ደቂቃ)

የምሳ ሰአት (1 ሰአት)

ክፍለ ጊዜ 5ሐ: በማህበረሰባዊ ቅስቀሳዎች ባህርያትን ማስተካከል (120 ደቂቃዎች)

1. መክፈቻ: የእንኳን መጣችሁ ንግግር አስፈጻሚ ኮሚቴዎች ያደርጋሉ (20 ደቂቃ)
2. ለሌሎች ማቅረብ: የቀበሌ ፕሮጀክት እቅድ (90 ደቂቃ)
3. መዝግያ: (10 ደቂቃ)

ክፍለ ጊዜ 5 ከተካሄደ ከ1-2 ወራት በኋላ

ማህበረሰብን መሰረት ያደረገ ክትትል: የናላ ድርጅት አባላትና አስፈጻሚ ኮሚቴዎች ለውጡን ለመቆጣጠር የተለያዩ ቀበሌዎችን ይጎበኛሉ::

ክፍል ሁለት

የአሰልጣኞች ስልጠና

2.1 ቀን አንድ

የአሰልጣኞች ስልጠና ክፍለ ጊዜ ሙሉ እቅድ ከታች ተዘርዝሯል። አስተባባሪዎች እንደአስፈላጊነቱ ማሻሻሎች ሊያደርጉ ይችላሉ።

በመጀመርያው ቀን የሚካሄዱ ክፍሎች የሚያተኩሩት በሽታ ግንዛቤና የመከላከያ ንጽህና ስነምግባር ልምምድ ላይ ነው።

ክፍለ ጊዜ 1: ግንዛቤ

ርእስ	የግል ንጽህና አለመኖር እና የቆሽሽ አካባቢ እንዴት እንድንታመም ያደርጉናል
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ስለበሽታ መተላለፍ መንገድ መጫወቻ ካርድ (1 ሙሉ ስብስብ ከ 4-6 ለሚሆኑ ሰዎች) ✓ መስቀያ ✓ PCLEAN (ማመመት) ማኑዋል (1 ለእያንዳንዱ የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኛ) ✓ ፍሊፕቡክ (Flipbooks) (5 ወይም ከዝያ በላይ ለእያንዳንዱ የጤና ልማት ሰራዊት ቡድን መሪ)
ዓላማ	<p>ተሳታፊዎች ከህብረተሰብ ጤና ትምህርት ጋር በደንብ ይተዋወቃሉ፤ ለምሳሌ መዋቅሩን፣ የእነሱን ሚና እና ቁልፍ መልእክቶችን የመሳሰሉትን</p> <p>ተሳታፊዎች በማህበረሰባቸው ውስጥ የተለመዱ ከንጽህና አጠባባቂ ጋር ተያያዝነት ያላቸውን ትኩረት የሚሹ ሐሩራማ በሽታዎችን በተመለከተ ጥልቅ ግንዛቤ ያገኛሉ።</p>
<p>1. መክፈቻ: “ተነስ” ማነቃቅያ</p> <p>20 ደቂቃ</p>	<p>1. እራስዎን ያስተዋውቁና ለተሳታፊዎች የእንኳን ደህና መጣችሁ መልእክት ያስተላልፉ።</p> <p>“እንኳን ወደ ናላ የማህበረሰብ ጤና መርሃ ግብር የአሰልጣኞች ስልጠና በደህና መጣችሁ። እንደ ጤና ባለሙያዎች እና በጎ ፈቃደኞች እንደመሆናችሁ መጠን የማህበረሰቡን ጤና ለማሻሻል በጣም ጠቃሚ የሆነ ሚና እንደምትጫወቱ ቀድሞውንም ይታወቃል። በዚህ ወረዳ ውስጥ ብዙ ልጆች እና ቤተሰቦቻቸው ለመከላከል በጣም ቀላል በሆኑ በሽታዎች ይታመማሉ። ይህ መርሃ ግብር እነዚህን በሽታዎች እንዴት መከላከል እንደሚቻል የሚረዱ እውቀትና መሳርያዎችን ይሰጣቸዋል። ስልጠናዎቹ አሳታፊ ሲሆኑ የቡድን እንቅስቃሴዎችን፣ ጨዋታዎችን እና ውይይቶችን አካትተዋል። በማህበረሰባቸው ውስጥ እነዚህን ጤናማ ለውጦችን ለመምራት ንቁ ተሳትፎ ስለምታደርጉ በስልጠናው ላይ ጠንካራ ተሳትፎ እንዲኖራችሁ እንፈልጋለን።”</p> <p>2. ተሳታፊዎች እንዲነቃቁና ስለእነርሱ የበለጠ ለማወቅ ለአዎር ጊዜ የመግቢያ ስነስርዓት እንዲቆሙ ይነገራቸው።</p> <p>“ተነስ / ቁም” ማነቃቅያ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ አስተባባሪው አንድ ቃል ይናገራል ▪ ዓረፍተ ነገሩ ለተሳታፊዎቹ እውነት ከሆነ ይቆማሉ፤ እውነት ካልሆነ ደግሞ ይቀመጣሉ። ▪ አስተባባሪው ተሳታፊዎችን ተጨማሪ እንዲናገሩ ሊጋብዛቸው ይችላል። <p>ምሳሌ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ልጅ ያለው ይቁም፤ ✓ የልጅ ልጅ ያለው ይቁም፤ ✓ ከ10 በላይ የልጅ ልጅ ካልዎት ይቁሙ፤ ✓ ለ5 ወይም ከአምስት ዓመት በላይ የጤና ልማት ሰራዊት አባል ወይም የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኛ ከነበሩ ይቁሙ፤ ✓ ባፈው ዓመት በሆድ በሽታ የታመመን ሰው ካወቁ ይቁሙ፤ ✓ ባለፈው ዓመት የአይን ችግር ያለበት ሰው ካወቁ ይቁሙ፤ ✓ በዚህ ክፍል ውስጥ ቢያንስ 10 ሰዎች የምታውቁ ካላችሁ ቁሙ፤ (መልሳቸው አዎ ከሆነ ሰዎቹን እንዲያስተዋወቁ ይጠይቋቸው)፤ ✓ በሌሎች ያልተዋወቁት ካላችሁ ራሳችሁን አስተዋውቁ፤ ✓ በማህበረሰብዎ ውስጥ ጤናን እንዴት ማሻሻል እንደሚችሉ ለመማር የሚፈልጉ ከሆነ ይቁሙ።
<p>2. መግቢያ: በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ በሽታዎች</p> <p>10 ደቂቃ</p>	<p>1. ያብራሩላቸው:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ይህ የማህበረሰብ ጤና ትምህርት መርሃ ግብር የተመረጠበት ምክንያት የአንጀት ጥገኛ ትላትል በሽታና የአይንማዝ ወይም ትራኮማ በሽታ ስርጭት ከፍተኛ ስለሆነ ነው። - እነዚህ በሽታዎች በአብዛኛው ልጆች ላይ የሚከሰቱ ሲሆኑ የህይወት ዘመን የጤና እክሎችን ያስከትላሉ፤ ለምሳሌ፡- አይነ ስውርነት፣ የአካል ጉዳት እናም የመማር ችግር ናቸው።፤

- እነዚህ በሽታዎች ብዙውን ጊዜ በሰዎች ላይ ሞትን አያስከትሉም፤ ነገር ግን ብዙ ችግሮችን ይፈጥራሉ። ልጆች ወደ ትምህርት ቤት እንዳይሄዱ አዋቂዎች ደግሞ ስራቸውን በአግባቡ እንዳይሰሩ እና ቤተሰቦቻቸውን እንዳይንከባከቡ ችግር ይፈጥራሉ።

2. ጥያቄ ይጠይቋቸው እና መልሳቸውን ይሰብስቡ፡

በማህበረሰባችሁ ውስጥ ህበሻን ጀርም አይገድልም፣ የሚል አባባል እንዳለ ሰምተናል። እናንተስ ይህን አባባል ሰምታችሁል? የእናንተስ ሀሳብ ምንድነው?

ያብራሩላቸው፡

- ዛሬ የምንነጋገርባቸው በሽታዎች የሚከሰቱት በጀርሞች እና በትላትሎች ነው። እነዚህ በሽታዎች አብዛኛውን ጊዜ በዕድሜ ትላልቅ ልጆችን ወይም አዋቂዎችን መግደል ባይችሉም በጣም እንዲታመሙ እና የአካል ጉዳተኞች እንዲሆኑ ሊያደርጉ ይችላሉ። እነዚህ በሽታዎች ሰዎችን መማርን፣ መስራትን እንዲሁም ቤተሰብን ለማስተዳደርን ከባድ ያደርገባቸዋል።
- በተጨማሪም፣ ጀርሞች እና ትሎች ለትንሽ ህፃናት በጣም አደገኛ ናቸው። የተቆማጥ በሽታዎች ከ 5 ዓመት በታች ለሆኑ ህፃናት ዋነኛ የሞት መንስኤ ነው።

3. ይናገሩ

“መድሀኒት እነዚህን በሽታዎች ለማከም እና እንዲታመሙ የሚያረጋግጥ ትላትሎችንና ባክቴሪያዎችን ይገድላል። ስለዚህ የማህበረሰብ አቀፍ የመድሀኒት ስርጭት ዘመቻ በሚካሄድበት ወቅት መድሀኒት እንዲወስዱ ማበረታታት አለብን። ጤናማ ለመሆን መድሀኒት መውሰዱ በጣም ወሳኝ እርምጃ ነው።”

ይጠይቋቸው፡

“ቢሆንም ብዙ ሰዎች መድሀኒቱን ከወሰዱ በኋላ እንኳን ተመልሰው በበሽታው ይያዛሉ። ለምን እንደሆነ ያውቃሉ?”

(መልስ: መድሀኒቱ በጊዜው በሰውነታቸው ውስጥ የነበሩ ትላትሎችንና ባክቴሪያዎችን ቢገድልም፣ ሰዎች በበሽታው መልሰው ይያዛሉ። ምክንያቱም በፊት ለበሽታው የዳረጋቸውን ባዶ እግር መሄድን፣ የፊት ንጽህናን አለመጠበቅ የመሳሰሉ ጤናማ ያልሆኑ ልማዶችን በመቀጠላቸው ነው።)

4. ጥያቄ ይጠይቋቸው እና መልሳቸውን ይሰብስቡ፡

“ቀድሞውኑ የንጽህና ባህርያቶችን ለማህበረሰቡ እያስተማሩ ነበር? የትኞቹን ባህርያቶች ነበር ሲያስተምሩ የነበረው?”

5. ጥያቄ ይጠይቋቸው እና መልሳቸውን ይሰብስቡ፡

“እነኚህ በሽታዎች በማህበረሰብዎ ውስጥ ተጽእኖ ነበራቸው ወይ? እንዴት?”

3. መግቢያ: የማህበረሰብ ጤና መርሃ ግብር

10 ደቂቃ

1. የፕሮግራሙን ቁልፍ መልእክቶች ያብራሩላቸው፡

ለመልካም ጤንነት የሚያስፈልጉ ቁልፍ መልእክቶች	
ንጹህ አካል	ንጹህ አካባቢ
✓ ንጹህ እጆች	✓ ንጹህ ቦታ
✓ ንጹህ ፊት	✓ ንጹህ ምግብ
✓ ንጹህ እግር	✓ ንጹህ ውሃ

- የ CLEAN (ማመመት) መርሃ ግብር እኛን፣ ቤተሰቦቻችንን እንዲሁም ማህበረሰባችን ጤናማ እንድንሆን ጠቃሚ የሆኑ ተግባራትን ያስተምራል።
- እነኚህ ለጤና ጠቃሚ የሆኑ ባህርያት የምንላቸው የሚያያዙት ከግል ንጽህና አጠባበቅ እና ከአካባቢ ጽዳት ጋር ነው።
- ለንጹህ ሰውነት ጤናማ ስነ ምግባሮች የምንላቸው እጅን መታጠብ፣ ፊትን መታጠብ እና ጫማን በንጹህ እግር ማድረግ ናቸው።

ጥያቄ ይጠይቋቸው እና መልሳቸውን ይሰብስቡ፡

“ሰዎች የአካባቢያቸውን ጽዳት ለመጠበቅ ማድረግ የሚችሏቸው አንዳንድ ባህርያቶች ምን ምንድ ናቸው?”

(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች: መጸዳጃ ቤት መጠቀም፣ ቤትንና ጊቢን ማጽዳት፣ ክፍት መሬት ላይ ወይም በውሃ ምንጮች አካባቢ አለመጸዳዳት)

2. ያብራሩላቸው:

- ይሁን እንጂ የባህርይ ለውጥ ማምጣት እውቀት ከማስጨበጥ የበለጠ ጊዜ ይፈጃል። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ጤናማ ባህርያትን እያወቁትም አይቀየሩም።
- የባህሪ ለውጥ የተነሳሽነትና የሰሜት ትስስርን ይፈልጋል። ስለዚህ እነዚህን ስነምግባሮች ለቤተሰባችሁና ለማህበረሰባችሁ እንድታስተምሩ እና እንድታነሳሷቸው የሚጠቅሙ የተለያዩ መንገዶችን ትማራላችሁ።

ይጠይቋቸው:

“ይህ በአካባቢያችሁ ሲከሰት አይታቸውል? ሰዎች ትክክለኛ ባህርያትን ያውቁታል ግን አይተገብሩትም?”

(ምሳሌ: ዉጪ መጻዳዳት፣ እጅ መታጠብ፣ አልኮል መጠጣት...ወዘተ)

3. ያብራሩላቸው:

- የባህሪይ ለውጥን ጠብቆ ለማቆየትም ጊዜ ይፈልጋል። በዚህም የተነሳ ከአሰልጣኞች ስልጠና እና ከማህበረሰብ ክትትል በኋላም ሌላ ተጨማሪ መርሃ ግብር ይኖራል።
- በአሰልጣኞች ስልጠና ወቅት በሽታዎች እንዴት ሊተላለፉ እንደሚችሉ እና እንዴት መከላከል እንደሚቻል ትማራላችሁ። በተጨማሪም በቤት ለቤት ጉብኝት ወቅት ሰዎችን ልታስተምሩ የምትችሉባቸውን የተለያዩ መንገዶች ትማራላችሁ።
- ከወር በኋላ ለማህበረሰባችሁ ይጠቅማል ያላችሁትን ዘመቻ ወይም ፕሮጀክት የምታቅዱበት ክፍለ ጊዜ ይኖራቸዋል። ሀሳባችሁን ለመደገፍ የምንሰጣችሁ አነስተኛ የገንዘብ ድጋፎችም ይኖራሉ።
- ከዚያ ክፍለ ጊዜ በኋላ የማህበረሰብ ዘመቻዎችና የጤና ትምህርቶች በማህበረሰቡ ያመጡትን ለውጦች ለመመልከት የተለያዩ ቀበሌዎችን የምንጎበኝበትን ጊዜ እንመድባለን።

4. ይናገሩ:

“በሽታን በመከላከል ተግባር በማህበረሰባችሁ እጅግ ጠቃሚ የሆነ ሚና አላችሁ። ሚናችሁም መረጃዎችን ከማሰተማር የበለጠ ነው። እንደጤና መልእክተኞች የእነዚህን ጤናማ ባህርያት ጠቃሚነት እንዴት እናሳያለን?”

4. ተግባር:
መተላለፍያ መንገዶችን ማሳያ የካርድ ጨዋታ
25 ደቂቃ

1. ያብራሩላቸው:

- ማህበረሰባችንን ማስተማር ካለብን በጣም አስፈላጊ እውነታዎች ውስጥ አንዱ አይነምድር የተለያዩ በሽታዎችን ሊያስከትልና ሊያዛምት እንደሚችል ነው።
- ለልጆችሁም ሆነ ለማህበረሰባችሁ የአካባቢውን አቻ ቃል በመጠቀም የሰው፣ የእንስሳ፣ የህጻን ወይም የትልቅ ሰው አይነ ምድር በጣም አደጋኛ እና በሽታ አምጪ እንደሆነ እንዲገነዘቡ ያድርጓቸው።
- ለዚህም ነው ለሰዎች መጻዳጃ ቤትን በአግባቡ እንዲጠቀሙ፣ እጃቸውን እንዲታጠቡ እና የአካባቢያቸውን ጽዳት እንዲጠብቁ ትምህርት መስጠት ያለበት።
- አንድ ግራም ሰገራ ወይም አይነምድር እንኳን አደገኛ የሆነና በውሥጡም 10 ሚሊዮን ካይረሶችን፣ አንድ ሚሊዮን ባክቴሪያዎችን፣ እና ከመቶ በላይ ጥገኛ ተህዋሶችን ያየዘ ነው። ስለዚህ እነዚህ ወደ ውሃ፣ ወደ ልጆቻችን፣ ወይም ወደራሳችን እንዲደርሱ አንፈልግም።

1 ግራም አይነምድር በውስጡ ቀጥለው የተዘረዘሩትን ይዟል
1,000,000,000 ካይረሶች
1,000,000 ባክቴሪያዎች
100 ጥገኛ ተህዋሶች

2. ስለጨዋታው ያስተዋውቁ:

"በአይነምድር ምክንያት ልንታመም የምንችልባቸውን የተለያዩ መንገዶችን ለማየት አሁን አንድ ጨዋታ እንጫወታለን"

3. ተሳታፊዎች ከ 4-6 ሰዎች ወደሚሆኑ ቡድኖች እንዲከፋፈሉ ንገራቸው። ለእያንዳንዱም ቡድን የተሟላ ስለበሽታ መተላለፍያ መንገድ የሚያሳዩትን መጫወቻ ካርዶችን ይስጧቸው።

ስለበሽታ መተላለፍያ መንገድ መጫወቻ ካርድ

- ተሳታፊዎች አንድ ሰው በአይነምድር ሊታመምባቸው የሚችልባቸውን የተለያዩ መንገዶች ለማሳየት ካርዱን በቅደም ተከተል ማስቀመጥ ይኖርባቸዋል።
- ምሳሌ ይስጧቸውና ካርዶችን ግድግዳ ወይም ሰሌዳ ላይ ያንጠልጥሉ: 1) የእንስሳት ካርድ → 2) የዝንብ ካርድ → 3) የሚበላ ሰው ካርድ → 4) የታመመ ሰው ካርድ
- ምሳሌውን ያብራሩላቸው: እንስሳቶች ቲማቲሙ አጠገብ ተጸዳዱ፣ ዝምቦች መጀመርያ እብቱ ላይ ከዝያም በሰውነታቸው የተወሰነ እበት በመያዝ ቲማቲሙ ላይ አረፉ፣ ልጁ ቲማቲሙን ሳያጥብ በመብላቱ አብሮት ትንሽ እበት በላ፣ ከዝያም ልጁ ታመመ።
- ተሳታፊዎች ልጁ ሊታመምባቸው የሚችልባቸውን ተጨማሪ መንገዶች ካርዶቹን በመጠቀም እንዲያሳዩ ይንገሯቸው።

- ከሁሉም ቡድኖች በብዛት ትክክለኛ ሀሳብ ያቀረበው አሸናፊ ቡድን ይሆናል፤
- ተግባርን በትክክል መረዳታቸውን ለማረጋገጥና ስለመተላለፍያው በግልጽ ለማየት በቡድኖቹ ዙርያ በመዘዋወር ይመልከቱ፤ ቅደም ተከተሉን እንዲያብራሩም ይጠይቋቸው፡

(ሌላ ትክክል የሆነ ምሳሌ፡ 1) ልጅ ውሃ አካባቢ አይነምድር እየተቀመጠ → 2) አጠገቡ ሴት ልጅ ውሃ እየቀዳች → 3) ልጅ ምግብ እየበላ ውሃ ሲጠጣ → 4) ልጅ ታመመ
 1) ልጅ ሰገራ እየተቀመጠ → 2) የቆሽሽ እጅ (አይነምድርን ከተቀመጠ በኋላ እጁን አልታጠም) እና ከዝያም የወንድሙን እጅ ነካ → 3) ወንድሙ ምግብ እየበላ → 4) ወንድሙም ታመመ)

4. ያብራሩላቸው፡

- ግልጽ ላይሆን የሚችለው አንዱ መንገድ የባዶ እግር ካርዱ ነው
- የመተላለፍያውን መንገድ ለማሳየት ካርዱን ግድግዳ ወይም ቦርድ ላይ ይስቀሉት፡ 1) ልጅ ወይም እንስሳ ውጪ እየተጸዳዳ ነው → 2) ባዶ እግርን የሚሄድ ሰው → 3) ታማሚ ልጅ
- እንዳንድ ጊዜ በአይነምድር ውስጥ የሚገኙ ጥቃቅን ጥገኛ ትሎች በእግራችን ቆዳ ወደሰውነታችን በመግባት ሰዎች እንዲታመሙ እንደሚያደርጉ ያብራሩላቸው፤
- ለምሳሌ የመንጠቅ ትል (ሁክ ወርም) በሰው እግር በመግባት ሰዎች እንዲታመሙ ያደርጋል፤

ይጠይቁ፡

"ውሃ አጠገብ የአይነምድር አለ፤ ዝናብ እየዘነበ ነው፤ አይነምድሩ ምን ይሆናል?"

"አይነምድር ሊሰራው የሚችልባቸው ሌሎች መንገዶች ምን ምንድናቸው?"

5. ይናገሩ፡

"እኔ እንደተማርነው ትንሽ የአይነ ምድር እንኳን ወደ አፋችን ከገባ እኛን ሊያሳምም ይችላል፤ ለማሰብ እጅግ ከባድ ቢሆንም ግን ሳናውቅ አይነምድርን ልንበላ የምንችልባቸው ብዙ መንገዶች አሉ። በተጨማሪም አንዳንድ ጥቃቅን ጥገኛ ትሎች ከአይነ ምድር ውስጥ በእግራችን ቆዳ ስር በመግባት እኛ እንድንታመም ሊያደርጉን ይችላሉ።"

5. በመመርያ የሚደረግ ልምምድ፡ የበሽታ መተላለፍያ 20 ደቂቃ

1. ሁሉም ተሳታፊዎች ፍሊፕ ቡክ እንዳላቸው ያረጋግጡ፤ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች ማኑዋሉ ሊኖራቸው ይገባል።
 - ፍሊፕቡኩን የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ቤተሰቦችን ስለበሽታዎችና እንዴት መከላከል እንደሚቻል ለማስተማር የቤት ለቤት ጉብኝት በሚያደርጉበት ወቅት ሊጠቀሙበት ይገባል።
 - ሁሉም ተሳታፊዎች መረዳት አለባቸው፤ በየክፍል ጊዜዎቹ ሁሉንም ካርዶች ክለሳ እናደርግባቸዋለን፤
 - ሌሎችን የጤና ልማት ሰራዊት አባላትን ማስተማር የሚፈልጉ ከሆነ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞችም የሰልጠናው ማኑዋሉ ሊኖራቸው ይችላል።

2. ተሳታፊዎች በፍሊፕቡካቸው የሚገኘውን ካርድ ቁጥር 1 እንዲመለከቱ ይንገሯቸው፤ እንዲህም ይበሏቸው፡

- የእንጀት ውስጥ ትሎች ጥገኛ ትላትሎች ናቸው። እነሱም እንደ መንጠቅ ትል (hookworms) እና ድቡልቡል ትልን (roundworms) የመሳሰሉት ናቸው። በጣም ትንሽ ከመሆናቸው የተነሳ በአይነ ለማየት ከባድ ናቸው፤ ነገር ግን እነዚህ ትሎችም ሆኑ እንቁላላቸው በአይነ ምድር ሊተላለፉ ይችላሉ።
- **ይጠይቁ**፡ "የበሽታ መተላለፍ ሂደትን የሚያሳየውን ካርታ መሰረት አድርጋችሁ እንዴት በእንጀት ጥገኛ ትላትል በሽታ የታመመ ሰው ወደ ጤናማው ሊያስተላልፍ ይችላል?"

(መልሶች፡ 1) በአይነ ምድር የተበከለ ውሃን በመጠጣት 2) አይነ ምድር ላይ የተቀመጠች ዝንብ ሰው የሚበላው ምግብ ላይ ስታርፍ 3) በቆሽሽ እጅን በምንመገብበት ወቅት እንቁላላቸውን አብረን ልናስገባው እንችላለን 4) የቆሽሽ ወይም ያልበሰለ ምግብ ስንመገብ 5) በትላትሎቹ በተበከለ መሬት ላይ ባዶ እግራችንን ስንራመድ፤ ምክንያቱም የትሎቹ እጭ በቆዳችን አድርጎ ወደ ውስጥ ሊገባ ይችላል።)

ያብራሩላቸው፡

- በእንጀት ጥገኛ ትላትል የታመመ ሰው ውጭ በሚጸዳዳበት ወቅት የትሎ እንቁላልና እጭ ሰዎች ወደሚረገገው አካባቢ ይሄዳሉ። የተበከለው አፈር ፍራፍሬዎችን ወይም አትክልቶችን ሊበክል ይችላል።
- የእንስሳቶች አይነምድርም ትሎችን ሊያስተላልፍ ስለሚችል መወገድ አለበት።

3. በቡድን ሁነው ተሳታፊዎች መተላለፉን ለማቆም ስለሚቻልባው መንገዶች እንዲያስቡ ይጠይቁ። በካርዱ ላይ ላሉት አምስቱም የመተላለፍ መንገዶች እንቅፋት ይሆናሉ ያሏቸውን እንዲያስቡ ይጠይቋቸው፤ ግንዛቤያቸውን ለማረጋገጥ እየዞሩ ይመልከቷቸው፤

(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች፡ 1) በውሃ ምንጮች አካባቢ አለመጸዳዳት 2) ዝንቦችን ስለሚስብ በምንም ዓይነት ውጭ አለመጸዳዳት 3) እጅን መታጠብ 4) አትክልቶችን ከመመገባችን በፊት ማጠብ ወይም ማብሰል 5) ጫማ መጫማት)

4. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 2ን እንዲመለከቱ ይንገሯቸውና የሚከተለውን ይበሏቸው፡

- ትራኮማ የባክቲርያ ዓይነት ሲሆን ሰዎች አይነ ውስጥ ይገባል። ይህ በዓለማችን ላይ ዋነኛ የዓይን ስውርነት መንስኤ ሲሆን በኢትዮጵያ ደግሞ በጣም የተለመደ ነው።

- ይጠይቁ: "መተላለፍያውን በሚያሳየው ካርታ በመመስረት የአይንማዝ (የትራኮማ) በሽታ ያለበት ሰው እንዴት በሽታውን ወደ ሌላ ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል?"

(መልስ: 1) ዝንቦች ባክቴሪያውን ወደ ሰዎች አይን ሊያዛምቱ ይችላሉ፤ 2) ከባክቴሪያው ጋር የተነሳካ እጅም ወደ ዓይኖችን ሊሰራጭ ይችላል፤ 3) የአፍንጫና የአይን ፈሳሾች ባክቴሪያው ስለሚኖርባቸው የፊት ልብስን በመጋራት ወቅት በሽታው ከታማሚው ወደ ጤነኛ ሰው ሊተላለፍ ይችላል፤፤)

ይጠይቁ:

"ዝምቦቹን ምንድን ነው ሊሰባቸው የሚችለው?"

(መልስ: የቆሽሽ ፊት እና አይነምድር)

5. በቡድን ሁነው ተሳታፊዎች የትራኮማን መዛመቻ መንገዶች ማቆም ስለሚቻልባቸው ባህርያት እንዲያስቡ ጠይቋቸው፤ በካርዱ ላይ ያሉትን 3 የመተላለፍያ መንገዶች መሰናክያዎችን በተመለከተ እንዲያስቡ ይጠይቋቸው፤ ግንዛቤያቸውን ለማረጋገጥ ዞር ዞር እያሉ ይመልከቷቸው፤፤

(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች: በአካባቢው አይነ ምድር የለም፤ ፊትን መታጠብ፤ እጅን መታጠብ)

6. ጥያቄ ይጠይቁና መልሳቸውን ይሰብስቡ::

"እንዴት በሜዳ ላይ መጸዳዳት ጥገኛ ትላትሎችንና የአይን ማዝን (ትራኮማን) ሊያስፋፋ ይችላል?"

(መልስ: አይነምድር ጥገኛ ትላትሎችን ሰዎች ሊራመዱና ሊሞኙ ወደሚችሉባቸው ውሃና አፈር እንዲሰራጩ ያደርጋል፤ ከዚህም በተጨማሪ ባክቴሪያዎችን ወደ ሰዎች ዓይን ሊያስተላልፉ የሚችሉ ዝንቦችን ይሰባል፤፤)

6. በመመርያ የሚደረግ ልምምድ: ታሪክ መናገር

25 ደቂቃ

1. ተግባሩን ያስተዋውቁ:

“የመጀመርያውን ክፍለ ጊዜ ለማጠናቀቅ ከአካባቢያችሁ ማህበረሰብ ህይወት ጋር ሊመሳሰል የሚችል ታሪክ ነግራችሁለሁ፤፤ ምክንያቱም ሰዎችን ስለጤና መልእክቶች ለማስተማር ታሪክ ጥሩ መሳርያ ነው፤፤ ሰዎች ራሳቸውን ከገጸ ባህርያቱ ጋር ያገናኙና ክድርጊታቸው ይማራሉ፤፤”

2. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 3ትን እንዲመለከቱ ንገራቸው

“ታሪኮቹን ለሌሎች ለመናገር ፍሊጥቡኩን መጠቀም ይችላሉ፤፤ አሁን ከማህበረሰባችሁ ነገራዊ ሁኔታ ጋር እንዲስማማ አድርጋችሁ ልትጠቀሙት የምትችሉትን ታሪክ እነግራችሁለሁ፤፤”

ታሪኩን ያንብቡላቸው (5.2 ለማህበረሰብ ጤና ትምህርት የተዘጋጁ ታሪኮች)፤ በአካባቢያቸው ለሴት ልጅ፤ ለወንዶች እና ለማህበረሰቡ ምን ዓይነት ስሞችን እንደሚጠቀሙ ጠይቃቸውና እነሱን ተጠቀሙ፤፤

ልጅቷ (ሴት ልጅ) ታላቅ ወንድሟን (ልጅ) በጣም ትወደዋለች፤፤ ልጅቷም ውሻ ትፈራ ስለነበረ ወንድሟ (ልጅ) ከእርሷ ጋር ወደ ትምህርት ቤት ይሄድና ውሻ እንኳን ቢመጣ ሊጠብቃት እጇን ይይዛል፤፤

አንድ ቀን የወንድሟ (ልጅ) አይን በጣም ቀልቶ ነበረ፤፤ የማሳከክ ስሜት እየተሰማው ስለነበረ ዓይኖቹን እያከከ እንደነበረ ተናገረ፤፤ ይሁን እንጂ ልጅቷ ወደ ትምህርት ቤት ብቻዋን ለመሄድ አልፈለገችም ነበር፤፤ (ልጅ) አሁንም ቢሆን አብሯት መሄድ እንደሚችል ተናገረ፤፤ እንደተለመደው እጇን ይይዛል ነገር ግን አንዳንዴ ዓይኖቹን ለማሸት ይቆማል፤፤ ዝንብም ወደ (ልጅ) ዓይን ይመጣና ያርፋል፤፤ ልጅቷ ግን ዝንቦቹን ልብ አላለችም ነበር፤፤ ዝንቦቹም ሁልጊዜ በዙሪያዋ ናቸው እናም ብዙውን ጊዜ ዓይኖቿ አካባቢ ይዞ ነበሩ፤፤ መምህራንም ፊቷን እንድትታጠብ ነግሯት ቢሆንም እሷ ግን ሁል ጊዜ ትረሳለች፤፤

ከጥቂት ቀናት በኋላ ከእንቅልፏ ስትነቃ አይኖቿ ቀይ እና የሚያሳክክ ስሜት ያላቸው ነበር፤፤ ልጅም በዚያን እለት አብሯት ወደ ትምህርት ቤት ሲሄድ የጸሐይዋ ብርሀን ዓይኖቿን ይጎዳዋል፤፤ መምህራንም የቀሉ አይኖቻቸውን ተመለከተና ልጇ ከእርሷ ጋር አብረው ወደ ጤና ኬላ እንዲሄዱ ነገራቸው፤፤ በጤና ኬላውም የጤና ሰራተኛዋ የአይንማዝ (ትራኮማ) ያለብዎት ይመስላል አለቻቸው፤፤ እንዲሻላችሁ ይህንን መድሃኒት ውሰዱ፤፤ ነገር ግን የማትጠነቀቁ ከሆነ ዳግም ልትታመሙ ትችላላችሁ፤፤ ጤናማ ሆናችሁ ለመዝለቅ ፊታችሁ ሲቆሽሽ መታጠብ አለባችሁ፤፤ እጃችሁን ታጠቡ እናም የቆሽሽ ልብሶችን ለአይኖችሁ አትጠቀሙ፤፤”

ልጇ በጥሞና አዳምጦ እነዚህን ጤናማ ባህርያቶች በጥንቃቄ ለመተግበር ይጥር ነበረ፤፤ ይሁን እንጂ ሴቷ ልጅ ከተሸላት በኋላ መልሳ መቆሸሽ ጀመረች፤፤ አይኗም መቅላትና ሁልጊዜ ያሳክካት ጀመረ፤፤ ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ሴቷን ልጅ ዓይነስውር እስኪያደርጋት ድረስ ለማየት በጣም አስቸጋሪ ሆኖባት ነበረ፤፤

3. ተሳታፊዎችን ከ 4-6 ሰዎች እየሆኑ በቡድን እንዲቀመጡ ይንገሯቸው፤ በሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ ወይይት ያደርጋሉ፤፤ መረዳታቸውን ለማረጋገጥ ዙርያውን እየሌዱ ይመልከቷቸው:

- ✓ ልጅቷ እንዴት ታመመች?
- ✓ ዓይነ ስውር ከሆነች በኋላ የልጅቷ ህይወት ምን የሚሆን ይመስላቸዋል?
- ✓ ልጇ ላይ ምን ተከስቷል ብላችሁ ታስባላችሁ? የእሱ ህይወትስ እንዴት ነው?
- ✓ የልጅቷ እናት ብትሆኗ ፍሮ ምን ታደርጊ ነበር?

**7. መዝግያ፡
ማጠቃለያ**

5 ደቂቃ

1. ማጠቃለያ:

- የዚህ ክፍል ጊዜ ዋና ግብ የነበረው የትምህርትን መርሃ ግብር ለማስተዋወቅ እና ስለ አንጀት ጥገኛ ትላትል እና አይንማዝ ወይም ትራኮማ መሰረታዊ እውነቶችን መማር ነው።
- ለክለሳና ወደፊትም ስለመከላከል እንድታስቡ ታሪክን እንደመሳርያ ተጠቅመናል።
- በይነተገናኝ ዘዴዎች ግንዛቤን ከፍ ያደርጉ ዘንድ እና ሰዎችን ለማስታወስ ይረዳሉ።

2. ይናገሩ፡

“በሚቀጥሉት ክፍል ጊዜዎች በሽታዎችን ለመከላከል ስለሚቻልባቸው መንገዶች የበለጠ እንማራለን። ማንኛውም ጥያቄዎች ወይም አስተያየቶች ካላችሁ?”

የሻይ እረፍት

ክፍል ጊዜ 2ሀ: ትስስር

ርእስ	ጥሩ አካላዊ ባህርያት ከመልካም ጤና ጋር ያላቸው ግንኙነት
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ፍሊፕቡክ (Flipbooks) ✓ የእጅ መታጠብያ ስብስብ - ገንዳ፣ የውሃ ብርጭቆ፣ ሳሙና፣ ፎጣ (1 ሙሉ ስብስብ ለ 10 ሰዎች) ✓ አነስተኛ መስታወት
ዓላማ	ተሳታፊዎች ቤታቸው ውስጥ ማድረግ እንዲችሉ በንጽህና ባህርያት ዙሪያ ተግባራዊ ተሞክሮዎችን ያገኛሉ፤ ተሳታፊዎቹ የባህሪዎችን እንቅፋቶች እና መፍትሄዎች በተመለከተ ሃሳቦችን ያመነጫሉ።
1. የመክፈቻ ተግባራት፡ ግለ ታሪኮች 20 ደቂቃ	<p>1. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 4 እንዲመለከቱ ንገራቸው:</p> <p>“አንድ ትንሽ ልጅ በአንጀት ጥገኛ ትላትል እንዴት ሊታመም እንደቻለ ታሪክ ለመንገር ይህንን ካርድ መጠቀም ይችላሉ።”</p> <p>ጥያቄ ይጠይቁና መልሳቸውን ይሰብስቡ፡</p> <p>“በዚህ ስእል ላይ ልጄ ከታመመ በኋላ የታዩ አንዳንድ ምልክቶች ምን ምንድ ናቸው?”</p> <p>(መልሶች: ማቅለሽለሽ፣ ተቅማጥ፣ ትኩሳት፣ ድካም፣ የአካል መዛል)</p> <p>ያብራሩላቸው:</p> <ul style="list-style-type: none"> - የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች በተጨማሪነት ሳል፣ የክብደት መቀነስ እና የሆድ ህመምን ሊያስከትሉ ይችላሉ። - ከረጅም ጊዜ በኋላ በሽታው የደም ማነስ፣ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣ የእድገት መቀንጨር እና የመማር ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል። <p>2. ይናገሩ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "በተጨማሪም ስለራስዎ ወይም እርስዎ ስለሚያውቋቸው ሰዎች የግል ታሪኮችን መጠቀምም ውጤታማ ነው።" - ከእርስዎ አጠገብ ካለው ሰው ጋር ይነጋገሩ፤ ስለራስዎ ወይም እርስዎ ስለሚያውቁት በነዚህ ምልክቶች ተጎድቶ ስለነበረ ሰው እውነተኛ ታሪክ ይነገሩ። - የእለት ተእለት ኑሯቸው ላይ እንዴት ተጽእኖ አሳድሮ ነበር? ልጆች ከሆኑ በእናታቸው ሕይወት ላይ ምን ተጽእኖ አሳድሯል? - ወደ ጤና ኬላ ሄደው ህክምና አግኝተዋል? - እንደገና ታመው ነበር? - አሁን ቢታመሙ ኖሮ ምን ይነግሯቸው ነበር? <p>3. ከጥቂት ደቂቃዎች የአጋር ውይይት በኋላ ታሪካቸውን ማካፈል የሚፈልግ ሰው ካለ ይጠይቋቸው።</p> <p>4. ያብራሩላቸው:</p> <ul style="list-style-type: none"> - የተቅማጥ በሽታዎች ከአምስት ዓመት በታች ላሉ ህጻናት በጣም አደገኛ ናቸው እናም አንዳንድ ጊዜ ለሞት ሊዳርጉ ይችላሉ። - በእድሜ ለገፉ ልጆች ምልክቱ በጣም ከባድ ላይሆን ይችላል፤ ነገር ግን በሽታው በህይወታቸው ላይ ዘላቂ ተጽእኖ ሊያስከትል እናም ትምህርታቸው፣ እድገታቸው እና ጤንነታቸው ላይ ተጽእኖ ያሳድራል።

- በተጨማሪ የአንጀት ጥገና ትሎች በእርግጠና ወቅት በእናቱና በህጻኑ ላይ ችግር ሊፈጥሩ ይችላሉ።

2. በመመርመር የሚደረግ ልምምድ፡ የንጹህ አካል ባህርያቶች
10 ደቂቃ

1. ይናገሩ፡
“አሁን ከጥገና የአንጀት ትላትሎችና ከትራኮማ ሊጠብቁን ስለሚችሉ የግል ንጽህና ባህሪያቶች እንነጋገራለን። እነዚህ ባህርያት ንጹህ አካልን፣ በተለይም ንጹህ እጆችን፣ ንጹህ ፊት እና ንጹህ እግርን ከመያዝ ጋር ይዛመዳሉ።”

2. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 6 እንዲመለከቱ ይነገሯቸው።

ያብራሩላቸው፡

- በጣም አስፈላጊ ከሆኑት ባሕርያት ውስጥ አንዱ እጅን በሳሙና እና በውሀ መታጠብ ነው።
- ሰዎች በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ቀኑን ሙሉ እጃቸውን ለተለያዩ ተግባሮች ይጠቀማሉ። ነገር ግን ሁለት ነገሮችን ከነካን ሁል ጊዜ እጃችንን መታጠብ አለብን።
- “በካርዱ መሰረት ምንን እንደነካን ነው ሁል ጊዜ መታጠብ ያለብን?”

(መልስ፡ አይነምድር ከነካ በኋላ)

- የእርስዎንም ሆነ የልጅዎን አይነምድር ከነካ በኋላ ሁል ጊዜ እጅዎን መታጠብ አለብዎት። ህጻናትም በአይነምድራቸው በሽታዎችን ሊያሰራጩ ይችላሉ።
- “በካርዱ መሰረት ምንን ከመንካታችን በፊት ነው እጃችንን መታጠብ ያለብን?”

(መልስ፡ ምግብ ከመንካታችን በፊት)

ያብራሩላቸው፡

- እጅን መታጠብ ያለብን በጣም አስፈላጊ ጊዜያቶች አይነምድር ከነካን በኋላ እና ምግብ ከመንካታችን በፊት ነው። ምክንያቱም አይነምድር በሽታ ሕመም ተሰጥቶ ነው። እጃችን ላይ ከሆነ ከምግብ ጋር አንድ ላይ አብረን እንበላለን።
- “እንደተመለከትነው 1 ግራም አይነምድር እንኳን በውስጡ ትላትሎችንና ባክቴርያዎችን ይይዛል። እንዲህ ዓይነቱን አነስተኛ መጠን ላይ ስለምንችል እርግጠኛ ለመሆን እጅን መታጠብ ያስፈልጋል።”

3. ያብራሩላቸው፡

- በቤት ውስጥ ሰዎች እጃቸውን እንዲታጠቡ ቦታ ሊኖራቸው ይገባል።
- የእጅ መታጠብ ወይንም ለመጠጥ እንደምንጠቀመው የግድ ንጹህ መሆን አይጠበቅበትም። ነገር ግን በአይነምድር ካልተበከለ የውሃ ምንጭ መሆን አለበት። ውሃ በንጹህ ማጠራቀም ውስጥ ነው መከማቸት ያለበት። ለመታጠብም ሳሙና ሊኖር ይገባል።

3. ተግባር፡
በቡድን እጅን መታጠብ
25 ደቂቃ

1. ለቡድኖቹ ሳፋ፣ የውሃ ጠርመራ፣ ሳሙና እና ፎጣ ያድጋቸው። የእጅ መታጠብ ግብአቶች በበቂ ስሌሳ የተወሰኑ ቡድኖችን አንድ ላይ ማድረግ ይቻላል። እንደአማራጭ ሌሎች ቡድኖች የተጠቀሙትን የእጅ መታጠብ ቁሳቁሶችን መጠቀምም ይቻላል።

2. ለተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 7ን እንዲመለከቱ ይነገሯቸው እና እንዲህ ይበሉቸው፡

- እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ በሽታ ለመከላከል አስፈላጊ ከሆኑት ባህርያቶች ውስጥ አንዱ ነው። ዛሬ ካወራናቸው በላይ ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል። በሽታን ለመከላከል በጣም ርካሽ ከሆኑ መንገዶች ውስጥ አንዱ ነው።
- “የተለያዩ ቤተሰቦች እጃቸውን በትክክል እንዴት መታጠብ እንዳለባቸው ማወቃቸውን እርግጠኛ መሆን እንፈልጋለን። ይህ ካርድ ለህጻናትና ለቤተሰብ አባላት ሞዴል ሊሆን የሚችል ትክክለኛውን የእጅ መታጠብ ቅደም ተከተሎችን ያሳያል”

3. በእያንዳንዱ ቡድኖች ሁለት ሰዎች የእጅ መታጠብ መምህር እንዲሆኑ አቅጣጫ ሰጧቸው። አንዱ ደረጃውን ሲጠራ ሌላኛው ደግሞ በተግባር ያሳያል። በቤት ውስጥ ልጆች የሚያደርጉትን ባህርይ ይወክላሉ። ሌሎች የቡድኑ አባላት እንዲሁ መለማመድ ከፈለጉ ተጨማሪ ጊዜ ይስጧቸው።

አጽንኦት

- የእጅ መታጠብ ቢያንስ ለ20 ሲኮንድ መደረግ አለበት።
- “የጣትዎን መካከል እና የጥፍርዎን ስር መታጠብ አይዘንጉ።”

4. በመመርመር የሚደረግ ልምምድ፡ ልጆች ፊታቸውን እንዲታጠቡ እንዴት ማስተማር

1. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 8ን እንዲመለከቱ ይነገሯቸው እና እንዲህ ይበሉቸው፡

- ይህ ካርድ የቤተሰብ አባላትን ለማስተማር ሁለቱን የንጹህ አካል ባህርያትን ያሳያል።
- “ፊትዎን በሳሙናና በውሃ መታጠብ ለምን አስፈላጊ ሆነ?”

(መልስ፡ የቆሽሽ ፊት ዝንቦችን ይስባል፤ ምናልባትም ትራኮማን የተሸሸሙ ሊሆኑ ይችላሉ)

<p>እንዳለብን</p> <p>10 ደቂቃ</p>	<p>ያብራሩላቸው:</p> <ul style="list-style-type: none"> - የአይንማዝ (ትራኮማ) በሽታ በህጻናትና እንሱን በሚንከባከቡ ሴቶች ላይ በጣም የተለመደ ነው። - የብርሃን ችግር እና መታወርን ለመከላከል እናቶች የልጆቻቸውን ፊት እንዲያጥቡ ይንገሯቸው። - እናቶች ወይም ልጆቻቸው የአይንማዝ (ትራኮማ) በሽታ ምልክቶች ከታዩባቸው በአስቸኳይ ወደ ጤና ባለሙያ ሊሄዱ ይገባል። <p>2. መስታወቱን ያውጣ እና ያብራሩ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ልጆቻቸው ፊታቸውን እንዲታጠቡ ለእናቶች መነገር ያለባቸው ጥቂት ሃሳቦች እዚህ አሉ። - ህጻናት በየቀኑ ፊታቸውን የሚታጠቡበትን የተወሰነ ሰዓት ሊመድቡላቸው ይችላሉ። ይህም ልማድ ይሆንባቸዋል። ለምሳሌ፣ ልጆች ከመተኛታቸው በፊት ፊታቸውን ሊታጠቡ ይችላሉ። - ፊት ለመታጠብ በተዘጋጀው ውሃ አጠገብ መስታወት ማስቀመጥ ይችላሉ። ህጻናት ፊታቸውን ጉህ መሆኑን ለማረጋገጥ ከታላላቅ የቤተሰባቸው አባላት ጋር ፊታቸውን ከመታጠባቸው በፊትና በኋላ ሊጠቀሙ ይችላሉ። - ትንሽ ከፍ ላሉ ህጻናት አብረዋቸው እንዲጫወቱና ፊታቸውን ለመመልከት እንዲያስታውሷቸው አሻንጉሊቶችን ወይም መጫዎቻቸውን መጠቀም ይቻላል። <p>3. ጥያቄ ይጠይቋቸውና መልሳቸውን ይሰብስቡ</p> <p>“ህጻናት ፊታቸውን ሁል ጊዜ እንዲታጠቡ ሊያስታውሷቸው የሚችሉ ሌሎች ተጨማሪ ሀሳቦች አሉዎት?”</p>
<p>5. ውይይት:</p> <p>ጫማ መጫማት</p> <p>25 ደቂቃ</p>	<p>1. በካርድ 8 ይቀጥሉ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - በካርዱ ላይ ያለው ሁለተኛ ጤናማ ባህሪ ጫማ መጫማት ነው። - “ሰዎች ወደ ውጪ ሲወጡ ጫማ እንዲጫሙ በጣም የሚፈለገው ለምንድ ነው?” <p>ያብራሩላቸው:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ትሎች ከአፈር ወደ ሰው በእግር ቆዳዎች በኩል ስለሚገቡ ጫማ መጠቀም የአንጀት ጥገኛ ትላትሎችን ይከላከላል። <p>2. ይናገሩ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ከዚህ በፊት ይህንን ማህበረሰብ ስንገበኝ ጫማ የማያደርጉ በጣም ብዙ ሰዎችን አይተናል። - በተጨማሪም በወረዳው ውስጥ በሚገኙ ብዙ ሕጻናት የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች እንዳሉባቸው የተደረገው ጥናት ያሳያል። - ሰዎች ጫማ የማያደርጉበትን ምክንያት የበለጠ ለመረዳት እና አስፈላጊ መሆኑን እንዴት ማሳመን እንደምንችል ማወቅ እንፈልጋለን። <p>3. ተግባሩን ያስተዋውቁ:</p> <p>ጫማን የተመለከተ ውይይት</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ በክፍሉ አንድ ጎን ያሉት ሰዎች ጫማ የማያደርጉበትን ምክንያት ያስባሉ (እንቅፋቶችን)። ▪ የክፍሉ ሌላኛው ክፍል ደግሞ ጫማ እንዲያደርጉ ለማሳመን የሚያስችሉ መንገዶችን ያቀርባል (መፍትሄዎችን)። ▪ ከእንቅፋቶቹ በኩል ይጀምሩ። ▪ ለእያንዳንዱ ለቀረቡት እንቅፋቶች መፍትሄውን ሲወያዩ የነበሩትን ለእያንዳንዱ እንቅፋት መፍትሔ እንዲያፈላልጉ ይጠይቋቸው። ▪ እንዲያደርጉበት አስፈላጊ ከሆነ ከመመለሳቸው በፊት ለተሳታፊዎች ከ 1-2 ደቂቃ ይሰጣቸው። ▪ በጣም ብዙ ሰዎች ካሉ የሁለቱንም ጎኖች ውይይት እንዲመሩ 10 ፈቃደኞችን ይጠይቁና በሁለት ቡድን ሆነው እንዲመሩ ሊያደርጓቸው ይችላሉ። <p>4. በውይይቱ ጊዜ ያዳመጧቸውን አንዳንድ መሰናክሎች እና መፍትሔዎችን ጠቅለል አድርገው ያቅርቡ።</p>
<p>6. መዝገያ</p> <p>10 ደቂቃ</p>	<p>1. ጥያቄ ይጠይቋቸውና መልሳቸውን ይሰብስቡ:</p> <p>“ሌሎች ሁለት የንጽህና ባህርያት እንቅፋት ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ታያለህ። እጅን በሳሙና መታጠብና ፊትን መታጠብ?”</p>

የምሳ እረፍት

ክፍለ ጊዜ 2ለ: ትሰሰር

ርእስ	ጽዱ አካባቢ ከመልካም ጤና ጋር ያለው ግንኙነት
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> ✓ የጽዳት ቅደም ተከተል መጫወቻ ካርድ (1 ለ 4-6 ለሚሆኑ ተሳታፊዎች) ✓ እስክሪፕቶ ወይም ብእር ✓ መስቀያ ገመድ ✓ ፍሊፕቡክ (Flipbooks)
ዓላማ	<p>ተሳታፊዎች በማህበረሰባቸው ውስጥ የተለመዱትን የውሃ አቅርቦት፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንጽህና ተግባራትን ይገመግማሉ።</p> <p>ተሳታፊዎች የአካባቢ ጤና አጠባበቅ ሁኔታ እንዴት ጤንነትን ሊጎዳ እንደሚችል ተጨባጭ ግንዛቤ ይኖራቸዋል።</p>
1. የመግቢያ ተግባራት: በዋሽ ተግባሮች ውስጥ ያሉ ሚናዎች 20 ደቂቃ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ተሳታፊዎችን ከምሳ እንኳን ደህና መጣችሁ ይበሏቸው። 2. ተግባሮቹን ያስተዋውቋቸው <ul style="list-style-type: none"> - በቤታችን እያንዳንዱ ሰው የተለያዩ ሚና ነው ያለው። እናቶች፣ አባቶች እና ልጆች ባጠቃላይ ሁሉም የተለያዩ ሃላፊነቶች አሏቸው። - ከነዚህ ውስጥ የተወሰኑት ሃላፊነቶች በቤት ውስጥ በእያንዳንዱ ሰው ጤንነት ላይ ትልክ ተጽእኖ አላቸው። 3. አሁን የቤተሰብን ጤና ለማሻሻል የቤተሰብ አባላት ሊኖቸው ስለሚገባ ተሳትፎ እና ያለውን ውጤት በተመለከተ ውይይት እንደምናደርግ ለተሳታፊዎች አሳውቃቸው። ከመወያየታቸው በፊት አጭር ልምምድ ያደርጋሉ። <p>የዋሽ ሚና ማነቃቅያ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ አስተባባሪው የቤት ውስጥ ተግባራትን ይላል ▪ ተሳታፊዎች በቤታቸው የተለመዱ ተግባሮችን እንዲያስቡ ይሆናል ▪ ስራው የሚሰራው በሴቶች ከሆነ ተሳታፊዎች ይቆማሉ ▪ ስራው የሚሰራው በወንዶች ከሆነ ተሳታፊዎች ይቀመጣሉ ▪ ስራው የሚሰራው በህጻናት ከሆነ እጃቸውን ሊያነሱ ይችላሉ። <p>የሚሰሩ ስራዎች ምሳሌ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ውሃ መቅዳት - ቤትና ጊቢን ማጽዳት - ምግብ ማዘጋጀት - ልብስ ማጠብ - ሰሃን ማጠብ - ልጆችን መመገብ - የልጆችን አር ማጽዳት - ልጆች በሚታመሙት ወቅት መንከባከብ <p>ለእያንዳንዱ ሰራ፣ እንዲህ ብለህቸው ጠይቅ:</p> <p>በቤተሰብ ውስጥ እነዚህ ስራዎች እንዴት ከጤና ጋር ሊገናኙ ይችላሉ?</p> <p>(ምሳሌ መልሶች: 1) ማጽዳት ለጤና ጠቃሚ ነው ምክንያቱም አርና ቆሻሻ ዝንቦችን ይሰባሉ። 2) ምግብ በምታዘጋጁበት ወቅት እጃችሁን ባትታጠቡ ምግቡን ወደ ሚመገቡበት ሰዎች በሽታን ታስተላልፋላችሁ። 3) ውሃን ከተበከለ ምንጭ የምትቀዱ ከሆኑ ሰዎችን ለበሽታ ሊያጋልጥ ይችላል። 4) ህጻናቶችም በሰገራቸው አማካኝነት ሊታመሙና በሽታ ሊያሰራጩ ይችላሉ። 5) የልጆችን አር ካጸዳችሁ በኋላ እጃችሁን ካላጸዳችሁ ከታመሙ ህጻን ወደ ጤናማ ሰው ልታስተላልፉ ትችላላችሁ)</p> 4. ይናገሩ: <p>በዋናነት በሁለት ተግባራት እንድንወያይ እፈልጋለሁ። ምክንያቱም እነዚህ በዋናነት የማህበረሰባችሁን ጤና ሊጎዱ ስለሚችሉ ነው። እነዚህም ልብስ ማጠብና ውሃ መቅዳት ናቸው።</p> <p>ጠይቅ</p> <p>በማህበረሰባችሁ ውስጥ ሰዎች ልብስ የት ነው የሚያጥቡት? ውሃ ውስጥ ይቆማሉ ወይ?</p> <p>ብልሃርዝያ ባለበት አካባቢ ይህ ዋና ችግር ነው። ለምን?</p> <p>(መልስ: ሰዎች ውሃ ውስጥ በሚቆሙበት ወቅት የትሉ እጭ በቆዳቸው በኩል አድርጎ ይገባና እንዲታመሙ ያደርጋቸዋል)</p> <p>ጠይቅ:</p> <p>ሰዎች ውሃ ውስጥ ሊይዛቸው ከሚችሉ በሽታ ራሳቸውን እንዲከላከሉ ምን ትግራቸዋለህ ?</p>

5. ተናገር

ውሃ መቅዳትም የቤተሰብን ጤና በከፍጠኛ ሁኔታ ሊጎዳ ይችላል።

ጠይቅ

ሰዎች ለቤታቸው ውሃ ከየት ነው የሚያገኙት? ምንጩ ንጹህ እና በሰገራ ሊቆሸሸ የማይችል ቦታ ላይ ነው ያለው? ሰዎች ከመጠጥ ውጪ ውሃውን ለሌላ አገልግሎት ይጠቀሙታል ወይ? ውሃው ንጹህ ካልሆነ ከመጠቀማቸው በፊት ያከሙታል ወይ?

ተናገር

ሰዎች ውሃ የሚቀዱበት ሰአት ከውሃው ንጹህና ጋር ተያያዥነት አለው ወይ?

(መልስ: የለውም፤ የውሃ የንጹህና ሁኔታ የሚወስነው በውስጡ ሰገራ ካለ ወይም ሌላ ቆሻሻ ካለ ነው። አንድ ሰው ጥቅም ይሁን ማታ ውሀን ከተበከለ ምንጭ የቀዳ ከሆነ የግድ ማከም ይኖርበታል። የቀዳትን ውሃ ለአንድ ደቂቃ በማሞቅ ወይም ዉሃ ኢጋር በመጨመር ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን ማድረግ ይችላሉ)

6. አስፈላጊ ከሆነ የሚከተለውን ገለጻ ወደ አካባቢው ነባራዊ ሁኔታ ያሻሽሉትና እንዲህ ይበሉ፡

“ሴቶች በቤት ውስጥ ጤናን በተመለከተ በጣም ጠቃሚ የሆነ ሚና አላቸው። ብዙዎቹ የእለት እለት ተግባሮቻቸው እንደ ምግብ ማብሰል እና ማጽዳትን የመሳሰሉት በመላው የቤተሰቡ አባል ላይ የጤና ችግር ሊያመጡ ይችላሉ። በዚህም ምክንያት ሴቶች የጤና ማረጋገጫ ላይ እንዲሞኩ እና እንዲተገብሩ በጣም አስፈላጊ ነው። ይህም እነሱንና ህጻናቱን ጤናማ እንዲሆኑ ያግዛቸዋል።”

ይጠይቁ:

“ወንዶቹ በቤተሰብ ጤና ላይ የበለጠ እንዲሳተፉ ማድረግ የምንችለው እንዴት ነው?”

(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች: ለቤታቸው መጽዳጃ ቤት መቆፈር ይችላሉ)

2. ተግባር:
የጽዳት ደረጃዎች መረጃ
30 ደቂቃ

1. ይናገሩ:

“የአንድ ግለሰብ አካባቢ ንጹህና ጤናው ላይ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል። በዚህም ምክንያት በሽታን ለመከላከል ስለሚያስችሉ የአካባቢ ጤና ባህርያት እንነጋገራለን። እነዚህ ባህርያት ንጹህ አካባቢን በተለይ ንጹህ ቦታ፣ ንጹህ ውሃና ንጹህ ምግብ ከማግኘት ጋር ይዛመዳሉ።”

2. ያብራሩላቸው:

- ንጹህ አካባቢ እንዲኖረን ውጪ መጽዳጃትን ማቆም አለብን፤
- “ሰዎች መሬት ላይ ወይም ውሃ ውስጥ ዝም ብለው የሚጸዳዱ ከሆነ በሽታን ሊያሰራጩ ይችላሉ። እያንዳንዱ ግራም ሰገራ በጣም አደገኛ ነው። ስለሆነም ሰዎች ከሚረግጡበት ቦታ እና ከምንጠቀምበት ውሃ አካባቢ ማስወገድ ያስፈልጋል።”
- ለትንሽ ልጆች (ከ 5 ዓመት በታች) የተቅማጥ በሽታዎች በጣም አደገኛ እና ሞትን ያስከትላሉ።
- እጅን መታጠብና በአግባቡ የአይነምድርን ማስወገድ በበሽታው የሚታመሙ ህጻናትን እና ሰዎችን ቁጥር ይቀንሳል።

3. ጨዋታውን ያስተዋውቁ:

"አይነምድር ሊወገድ የሚችልበትን የተለያዩ መንገዶች ለማየት አሁን አንድ ጨዋታ እንጫወታለን። አንዳንዶቹ መንገዶች ከሌሎቹ ይልቅ የተሻሉ እና አስተማማኝ ናቸው።"

4. ተሳታፊዎች ከ 4-6 ሰው ባላቸው ቡድኖች እንዲከፋፈሉ ይንገሯቸው፤ ለእያንዳንዱ ቡድን የጽዳት መረጃ ካርዶችን ይስጧቸው።

የጽዳት ደረጃዎች መረጃ ጨዋታ ካርድ

- ተሳታፊዎች የተዘረዘሩትን አይነምድርን የማስወገጃ መንገዶች ካርዶቹን በመጠቀም ቅደም ተከተላቸውን ጠብቀው ከመጥፎው ጀምረው ጥሩ እስከሚባለው ይደረድራሉ።
- አንዳንድ አማራጮች ተመሳሳይ ችግር አላቸው።
- ተሳታፊዎች ሁሉንም ካርዶች መጠቀም አለባቸው።
- አንደኛው መንገድ ከሌላኛው ለምን የተሻለ ወይም መጥፎ እንደሆነ መወያየት አለባቸው።

ተሳታፊዎች ተግባሩን እንደተረዱትና እየተወያዩ እንደሆነ እርግጠኛ ለመሆን ዞር ዞር እያሉ ቡድኖችን ይመልከቷቸው።

5. ካርዶችን ይወሰዱና ግድግዳ ላይ ወይም ቦርድ ላይ አንጠልጥለው፤ የተለያዩ ቡድኖች ካርዶችን በቅደም ተከተል እንዲጠሩ ይጠይቋቸው።

"የትኛው ካርድ መጥፎ ነው?"

"ቀጣዩ ካርድ የትኛው ነው?"

"ሁሉም ይስማማሉ?" (የማይስማማ ካለ እንዲያብራሩ ይጠይቋቸው)

6. ከውይይቱ በኋላ የተወሰኑ ነጥቦች ግልጽ መሆናቸውን ያረጋግጡ፤ አሁን ይንገሯቸው ወይም በመጨረሻ ላይ መልሰው ያረጋግጡ፡

- ውጪ መሬት ላይ ወይም ውሃ ውስጥ መጸዳዳት አይነምድርን ለማስወገድ መጥፎው መንገድ ነው፤
- አይነምድርን መቅበር ውጭ ከመጸዳዳት የተሻለ ነው፤ ነገር ግን እንስሳቶች እንዳያገኙት በጥልቅ ጉድጓድ ውስጥ ነው መቀበር ያለበት፤፤
- መጸዳጃ ቤትም ቢሆን ለውሃ ቅርብ ቦታ ላይ ከሆነ በሽታን ሊያስከትል ይችላል፤፤ መጸዳጃ ቤት በሚገነባበት ወቅት ሰዎች ለሚጠቀሙበት የውሃ ምንጭ ቅርብ አለመሆኑን እርግጠኛ መሆን አስፈላጊ ነው፤፤
- መጸዳጃ ቤት ለመጠቀም ምቹ፤ ከውሃ ምንጮች የራቀና ንጹህ መሆን አለበት፤፤ መጥፎ ሽታ እንዲጠፋ በቂ የአየር መንቀሳቀሻ ሊኖረው ይገባል፤፤
- በጣም ጥሩ የሆነ መጸዳጃ ቤት በአጠገቡ የእጅ መታጠብ ገንዳ ይኖረዋል፤፤
- የተዘገቡ የውሃ ማጠራቀም ያዎች ክፍት ከሆኑት ይልቅ ደህንነታቸው የተጠበቀ ነው፤ ምክንያቱም ክፍት የሚሆን ከሆነ ዝንቦችና እንስሳቶች ሊያርፉበት ይችላሉ፤፤

3. በመምርያ የሚደረግ ልምምድ፡ ጽዱ እካባቢና ጤና 10 ደቂቃ

1. ተሳታፊዎች ፍለገቡካቸውን አውጥተው ካርድ ቁጥር 9ን እንዲመለከቱ ይንገሯቸው ፤

"የካርዱ ግራ በኩል አካባቢያችን ጤናማ የማይሆንባቸውን ሁለት ዋና ዋና መንገዶች ያሳያል፤፤ በቀኝ በኩል ደግሞ አካባቢያችንን ለእራሳችንና ለልጆቻችን ደህንነት አስተማማኝ እንዲሆን ማድረግ የምንችልባቸውን ሁለት መንገዶች ተቀምጠዋል፤፤ "

ያብራሩላቸው፡

- ውጪ በክፍት ቦታ መጸዳዳት ምን ያህል አደገኛ መሆኑን፤ እናም መጸዳጃ ቤትን በአግባቡ መጠቀም እንዴት ደህንነቱ የተጠበቀ መንገድ እንደሆነም ተወያይተናል፤፤
- አይነምድሩ ወደ መጸዳጃ ቤቱ ውስጥ ታጥቦ መግባት አለበት፤ በተጨማሪም በመጸዳጃ ቤቱ ውጪ መታየት የለበትም፤፤
- ይጠይቁ፡ "መጸዳጃ ቤትን ማጽዳት ለምን አስፈላጊ ነው?"

(መልስ፡ መጥፎ ሽታ ሰዎች መጸዳጃ ቤቱን እንዳይጠቀሙ ያደርጋል፤ ቆሻሻ መጸዳጃ ቤቶች በሽታን ሊያስተላልፉ የሚችሉ ዝንቦችን ይሰባሉ፤)

2. በካርድ ቁጥር 9 ይቆጥሉ፤ እንዲህ ብለው ይጠይቁ፡

"ምን ዓይነት ባህርያት ከታች ይታያሉ?"

ያብራሩላቸው፡

- ሰዎች የሚራመዱበት መሬትና ክፍል ከአይነምድር እና ከቆሻሻ የጸዱ መሆን አለባቸው፤፤ የቆሻሻ አካባቢዎች ዝንቦችን ለመሳብ እና በሽታዎችን ሊያዛምቱ ይችላሉ፤፤
- ይጠይቁ፡ ቤተሰቦች ከቤታቸው አቅራቢያ ያለን የእንስሳት አይነምድር ምን ማድረግ አለባቸው?

(ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች፡ የእንስሳት አይነምድሮችም በሽታዎችን ይሸከማሉ፤ ጠርጋችሁ ከቤት አካባቢ አርቁት፤ ለማዳበር ጥቅም የሚውል ከሆነም በጥንቃቄ መደረግ አለበት፤፤ ማንኛውም ሰው አይነምድርን ከነካ እጁን በተገቢው መታጠብ አስፈላጊ ነው፤)

3. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 10 ን እንዲመለከቱ ይንገሯቸው፡

- ይህ የጽዳት መረጃ ካርድ አይነምድርን ለማስወገድ የምንጠቀማቸውን ከመጥፎ እስከ ጥሩ ያሉ ዘዴዎችን ያሳያል፤፤
- ይህን ካርድ ከቤተሰብ ጋር ሊጠቀሙበት ይችላሉ፤፤ እነሱ ምን ደረጃ ላይ እንዳሉ እና እንዴት ወደ ጤናማ ደረጃ ሊሄዱ እንደሚችሉ ጠይቃቸው፤፤
- በመጀመርያ ላይ በአንድ ጊዜ ወደ ከፍተኛው ደረጃ ለመሄድ ከባድ ሊሆን ይችልባቸዋል፤ ነገር ግን ይህ ካርድ አማራጮችን ይሰጣቸዋል፤፤
- በሽታን ለመከላከል በጣም ጠቃሚ ከሆኑ ዘዴዎች ውስጥ አንዱ እንደመሆኑ መጠን እጅ መታጠብን በእያንዳንዱ ደረጃ ማከናወን እንዳለባቸው አስታውሷቸው፤፤
- የእጅ መታጠብ ገንዳ ለመጸዳጃ ቤቱ ቅርብ መሆን አለበት፤፤

4. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 11 ን እንዲመለከቱ ይንገሯቸው፡

- ይህ ካርድ ሰዎች ቤታቸውንና ቤተሰባቸውን ጤናማ ሊያደርጉ ስለሚችሉ ሌላ ተጨማሪ ሁለት መንገዶች ያሳያል፤፤
- ይጠይቁ፡ "ከላይ ያለው ጤናማ ባህርይ ምንድን ነው?"

ያብራሩላቸው:

- ውሃን ከንጹህ ምንጭ የምንሰበስብ ወይም የምናክመው ቢሆንም ውሃን ከምናጠራቅምበት መንገድ ጋር ተያይዞ አሁንም ቢሆን ሊቆሽሽ የሚችልበት ሁኔታ አለ።
- ስለዚህ ውሃን በንጹህና በተሸፈነ ማስቀመጫ ነው ማጠራቀም ያለብን፤ ንጹህ የነበረ ውሃ በቆሽሽ ማጠራቀም ሊበክል ይችላል፤
- በተጨማሪም ውሃ በተከደነ ማስቀመጫ መጠራቀም አለበት፤ ለምን?

(መልስ: ዝንቦች ወይም ሌሎች እንስሳት ውሃ ውስጥ ያርፉና በአፈርና በአይነ ምድር ሊበክሉ ይችላሉ።)

ይጠይቁ: "ከታች ያለው ምን ዓይነት ባህርይ ነው?"

ያብራሩላቸው:

- ሰዎች ከመመገባቸው በፊት ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ማጠብ፤ ማጽዳትና ማብሰል አለባቸው፤
- ቀደም ሲል እንደተመለከትነው እነዚህ ምግቦች ከእጃችን ወይም ከዝንቦች አይነምድርን ወይም ጀርሞችን ሊያገኙ ይችላሉ።

4. ውይይት:
ውጪ መጻዳዳት
25 ደቂቃ

1. ይናገሩ:

"ዛሬ እንደተወያየነው ንጹህ አካባቢ ለጥሩ ጤና በጣም አስፈላጊ ነው። ንጹህ አካባቢ እንዲኖረን የሰዎችንና የእንስሳትን አይነምድር የምናስወግድበት አስተማማኝ መንገድ መኖር አለበት። በማህበረሰቡ ውስጥ አንዳንድ መጻዳጃ ቤቶች እንዳሉ ተመልክተናል። ሆኖም ግን ክፍት ቦታ ላይ ዝም ብሎ መጻዳዳት አሁንም ችግር መሆኑን ተመልክተናል። በማህበረሰቡ ውስጥ ውጪ መጻዳዳት መቆም እንደሚችል እንዴት ማረጋገጥ እንችላለን?"

2. ተግባሩን ያስተዋውቁ:

ውጪ መጻዳዳትን የተመለከተ ውይይት

- በክፍሉ አንድ ጎን ያሉት ስለ እንቅፋቶች ያሰቡ ወይም ይወያዩ። ሰዎች መጻዳጃ ቤትን የማይጠቀሙባቸው ወይም ደህንነቱ በተጠበቀ መንገድ የማያስወግዱበት ምክንያቶች ምንድን ናቸው?
- በክፍሉ ሌላኛው ጎን ያሉት ደግሞ ለእነዚህ መሰናክሎች መፍትሔዎችን ያስባሉ ወይም ይወያያሉ። ሰዎች አይነምድርን ደህንነቱ በተጠበቀ መንገድ እንዲያስወገዱ እንዴት ማሳመን ይቻላል?
- ከእንቅፋቶቹ በኩል ይጀምሩ።
- ለእያንዳንዱ መሰናክል በመፍትሄው ጎን ያሉትን ለቀረቡት መሰናክሎች መፍትሄ እንዲያፈላልጉ ይጠይቋቸው።
- እንዲወያዩበት አስፈላጊ ከሆነ መልሱን ከመመለሳቸው በፊት ለተሳታፊዎች ከ 1-2 ደቂቃ ይሰጣቸው።
- በጣም ብዙ ሰዎች ካሉ የሁለቱንም ጎኖች ውይይት እንዲመሩ 10 ፈቃደኞችን ጠይቀው በሁለት ቡድን ሆነው እንዲመሩ ሊያደርጓቸው ይችላሉ።

3. በውይይቱ ጊዜ ያዳመጧቸውን አንዳንድ መሰናክሎችና መፍትሄዎች ጠቅለል አድርገው ያቅርቡ።

5. የቀን አንድ መዝገያ
10 ደቂቃ

1. ይናገሩ:

"እንዴት ጤናማ መሆን እንደሚችሉ ለመግለጽ አንድ ቃል ይንገሩኝ፤ ምናልባት ዛሬ ከተነጋገርነው ወይም የተለየ ነገር ሊሆን ይችላል።"

ምሳሌ ይስጡ (መድሃኒት)፤ በክፍሉ ዙርያ ዞር ዞር እያሉ መልሶችን ይሰብስቡ።

2. ይናገሩ:

"ነገ በጤት ውስጥ ቤተሰብን ለማስተማርና በማህበረሰብም ጤናን ለማሻሻል የሚያግዙ ስልቶችን በተመለከተ እንነጋገራለን "

2.2 ቀን ሁለት

የሁለተኛው ቀን የአሰልጣኞች ስልጠና የሚያተኩረው የጤና መልእክቶችን ለማቅረብ እና የማህበረሰብ ጤናን ለማሳደግ የሚረዱ ስልጠናዎች ላይ ነው።

ክፍለ ጊዜ 3: ልምምድ

ርእስ	ስለጤናማ ባህሪያት ለቤተሰብ እንዴት ማስተማር እንደሚቻል
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ፍሊፕቡክ (Flipbooks) ✓ ወረቀትና እስክሪፕቶ ✓ ስእላዊ መግለጫ (Flipchart) እና ማርከር
ዓላማ	ተሳታፊዎች ማህበረሰባቸውን ለማስተማር በይነተገናኝ (interactive) እንቅስቃሴዎችን እና የባህሪ ለውጥ ዘዴዎችን እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ ተግባራዊ እውቀት ያገኛሉ።
1. የመክፈቻ ተግባር: መዝሙር ወይም ግጥም 30 ደቂቃ	<p>1. ተሳታፊዎችን ወደ ሁለተኛው ቀን የአሰልጣኞች ስልጠና የእንኳን ደህና መጡ ንግግር ያድርጉላቸው። ተግባራዊነትን ያስተዋውቁ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ዘፈኖችና ግጥሞች፣ ልጆች እና ቤተሰቦች ጠቃሚ መረጃዎችን እንዲያስታውሱ የሚያግዙ ሌላ በይነተገናኝ (interactive) መንገዶች ናቸው። - ዘፈኖችን በቤተሰብ ጉብኝት ወቅት ለእናቶች ማስተማር የሚቻል ሲሆን እናቶችም ለልጆቻቸው ጤናማ ባህሪያትን ለማስተማር ሊጠቀሙበት ይችላሉ። <p>2. ይጠይቁ:</p> <p>“የሚወዱት የልጅነት ዘፈን ምንድን ነው?” “ልጆች በማህበረሰብ ውስጥ መዝሙር የሚወዱት ዘፈን ምንድን ነው?”</p> <p>3. ተሳታፊዎቹ በቡድናቸው ሁነው እንዲሰሩና ሀሳብ እንዲያመነጩ ይንገሯቸው:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ስለ እጅ መታጠብ፣ ማጽዳት ወይም ቁልፍ ባህሪያትን የሚገልጽ ዘፈን/ግጥም በአካባቢያቸው ቋንቋ ያዘጋጁ። ▪ በአካባቢው ተወዳጅ የሆነ ዘፈን ላይ የተመሰረተ ሊሆን ይችላል እናም አዳዲስ ቃላትን ተጠቀሙ። <p>4. ቡድኖች የየራሳቸውን ግጥሞች ለሌሎች እንዲያረጋግጡ ይጠይቋቸው።</p> <p>5. ጊዜ ካለ የተወሰኑ ቡድኖች በሚወዷቸው ግጥሞች ላይ ድምጽ ይስጡና መማግር ይችላሉ።</p>
2. በመመርያ የሚደረግ ልምምድ: የባህሪ ለውጥ 15 ደቂቃ	<p>1. ያብራሩላቸው:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ዛሬ ማህበረሰቡን ስለጤናማ ባህሪያቶች እንዴት ማስተማር እንደሚቻል ልምምዶች እናደርጋለን። - የባህሪ ለውጥ ከእውቀት በላይ ጥረት እንደሚያስፈልገው ያስታውሱ። - የቡና ስነስርዓትን እንደ ማካሄድ ሂደት የባህሪ ለውጥ ጥቂት እርምጃዎች ያስፈልገዋል። <p>ጥያቄ ይጠይቁና መልሳቸውን ይሰብስቡ:</p> <p>“በቡና ስነስርዓት ውስጥ የሚኖረውን ሂደት ሊያብራሩልኝ የሚችል ሰው አለ? የቡና ፍሬውን ብቻ ገዝቼ በሞቀ ውሃ ውስጥ ማስቀመጥ እችላለሁ?”</p> <p>2. ያብራሩላቸው።</p> <ul style="list-style-type: none"> - የባህሪ ለውጥ የህይወት አካል ነው። ልጆች ከሌሎች አዋቂዎች የተለየ ባህሪ ያሳያሉ። ያገቡ ሰዎች ከሌሎች ያላገቡ ሰዎች የተለየ ባህሪ ያሳያሉ። - ይሁን እንጂ የአንድን ሰው ባህሪ መለወጥ ከእውቀት በላይ አስፈላጊ ነው። - እነዚህን ለውጦች ለማምጣት ሰዎች መነሳሳትን እና ለመለወጥ ምክንያትን ይፈልጋሉ። ልምምድ ይፈልጋል። እንዲሁም አዲሱን ባህሪያቸውን በቀጣይነት ለመተግበር ምክንያት ይፈልጋሉ። - ስሜቶች፣ ማህበራዊ ግጭቶች ወይም ህይወት ለዋጭ ክስተቶች ሰዎች እንዲለወጡ ያበረታታሉ። <p>3. ተሳታፊዎች በቡድን እንዲሆኑና እንዲወያዩ ይጠይቋቸው:</p> <ul style="list-style-type: none"> - አንዲት ወጣት ሴት የመጀመርያ ልጅ አገኘች። የእሷ ዕለታዊ ኑሮ እንደ በሬቱ ይሆናል? - የቶቹ ባህሪዎች ተለወጡ? በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት ትነቃለች? ተመሳሳይ እንቅስቃሴዎችን ታደርጋለች? - ለመለወጥ ምን ያነሳሳታል? - ባህሪዋን የማትቀይር ከሆነ ምን ይከሰታል?

4. ይናገሩ:

"ቤቶችን በሚጎበኙበት ወቅት ሰዎች ከለውጡ ጋር ያላቸውን ስሜታዊ ግንኙነት ማስታወስ አስፈላጊ ነው። እናቶችን በልጆቻቸው ጤንነት እና የወደፊት ህይወት ለውጥ አስፈላጊነት ለማሳመን ታሪካችን እና ስሜቶችን ይጠቀሙ። አንዴ ሰዎች እነዚህን ባህርያት መተግበር ከጀመሩ በኋላ ሌሎች ሰዎችም እንዲፈጽሙ ጫና ሊያሳድርባቸው ይችላል። በማህበረሰብዎ ውስጥ ያሉትን ለውጦች ለማሻሻል እነዚህን ለውጦች እንዲመሩ መርዳት ይችላሉ።"

3. ተግባር:
የወጪና ጥቅም ውይይት
20 ደቂቃ

1. ተግባሩን ያስተዋውቁ:

- ሰዎች ላለመቀየራቸው ወጪን እንደምክንያት ሊያቀርቡ ይችላሉ። ለምሳሌ የገንዘብ ወጪ ወይም ጊዜን ሊሆን ይችላል።
- "እስቲ ለጥሩ ጤና የሚወጣውን ወጪ ለመጥፎ ጤና ከሚወጣው አንጻር እንመልከተው"

2. ለእያንዳንዱ ቡድን ወረቀትና እስክሪፕቶ ይስጡ። ድርጊቱን ያብራሩላቸው:

የወጪና-ጥቅም ክርክር

- በክፍሉ አንድ ጎን ያሉት ለጤንነት አስፈላጊ የሆኑትን እቃዎች ወጪ ይጽፋሉ። ሳሙና፣ ጫማ ... ወዘተ.
- እንዲሁም ለጥሩ ጤና ተገባራት የሚያስፈልገውን የጊዜ ገደብ ይጻፉ። ማጽዳት፣ ውሃ መቅዳት፣ እጅን መታጠብ፣ ፊት መታጠብ... ወዘተ
- በክፍሉ ሌላኛው ጎን ያሉት ተሳታፊዎች ደግሞ ቤተሰብን መጥፎ ጤና የሚያስወጣውን ወጪ ይጻፉ። ከትምህርት ቤት እና ስራ ቦታ ምን ያህል ጊዜ ይጠፋል? የታመመ ልጅን ለመንከባከብ አንድ እናት ምን ያህል ጊዜ ታጠፋለች? በበሽታ ምክንያት ምን ያህል ገቢ ሳይገባ ሊቀር ይችላል?
- በተጨማሪም ሰውየው የአካል ጉዳተኛ ከሆነ የመጥፎው ጤንነት የረጅም ጊዜ ኪሳራን ይጻፉ።
- ከ 3-5 ደቂቃዎች በኋላ የመልካም ጤና ዋጋን ሲሰሩ የነበሩትን ወጪዎቹን እንዲሰጡ ይጠይቁ። በፍሊፕቻርቱ ላይ "ለጥሩ ጤና የሚከፈል ዋጋ" በሚለው ስር ይጻፉት።
- ከዚያም ስለ መጥፎው ጤና ሲወያዩ የነበሩትን ያወጡትን ዋጋ እንዲሰጡ ይጠይቁ። በፍሊፕቻርቱ ላይ "የመጥፎ ጤና ዋጋ" በሚለው ስር ይጻፉት።
- ከተሳታፊዎች ግብረ መልስ ይጠይቁ።

ይጠይቁ:

"ጤናማ ባህሪያትን ላለማድረግ ወጪ ጥሩ ምክንያት ነው ብለው ያስባሉ? ዋጋን እንደምክንያት ላቀረቡት እናት ምል ልትላት ትችላለህ?"

4. ተግባር: ሚና መጫወት (ሮል ፕሌይ)
25 ደቂቃዎች

1. ተሳታፊዎች ካርድ ቁጥር 12ን እንዲመለከቱ ይንገሯቸው:

- በካርዱ ላይ ያለው የመጀመሪያው ሥዕል ብዙ ጤናማ ያልሆኑ ባህሪያትን የያዘን ቤት ነው።
- ሁለተኛው ሥዕል የሚያሳየው የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ፍሊፕቡክ ተጠቅመው ቤተሰቦችን ሲያስተምሩ ነው።
- ለዚህ ተግባር ሁኔታውን እንዲገልጹላቸው ያስፈልጋል።

2. ተሳታፊዎች ከ 4-6 ሰዎች በያዙ ቡድኖች እንዲከፈሉ ይንገሯቸው፤ ተግባሩን ያብራሩላቸው:

- ሁለት ሰዎች ይጀምራሉ። አንዱ ሰው እንደቤተሰብ እናት ሆኖ ያስመስላል። ሌላኛው ሰው ደግሞ የጤና ልማት ሰራዊት አባልን ይሆናል።
- የጤና ልማት ሰራዊት አባል ወደ ቤት ይመጣና ሁሉንም ጤናማ ያልሆኑ ባህሪያትን ይመለከታል።
- የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ለማስተማር የሚሞክሩት የትኛውን ባህሪ ነው? እናትየውስ እንዴት መለሰችላቸው?
- በቡድኑ ውስጥ ሁለት ሌሎች ሰዎች ማስመስል ይጀምራሉ (እንደ ድራማ)። ከአንድ ወር በኋላ ነው። አሁንም ችግሮቹ አሉ ወይ? ህጻናቱ ጤናማ ናቸው ወይ?
- ተሳታፊዎች በተግባራዊ ሚና ጨዋታ የራሳቸውን የግል ሁኔታ ሊያቀርቡ ይችላሉ።
- ዙርያውን እየተራመዱ ቡድኖቹን ይመልከቱ።

3. ከ 2-3 የሚሆኑ ቡድኖች ተውኔታቸውን እንዲያካፍሉ ይጠይቋቸው።

5. መዝግያ
10 ደቂቃዎች

1. ጥያቄ ጠይቋቸውና መልሳቸውን ይሰብስቡ:

"በቤት ለቤት ጉብኝት ወቅት ከሚከተሉት ስልቶች ውስጥ የትኛውን ትጠቀማለህ: ስለወጪና - ጥቅምን የተመለከተ ውይይት፣ መዝሙር፣ ፍልጥቡክ (flipbook) ፣ ታሪኮችን?"

"የማትጠቀማው ማንኛውም ስልት ካለ? ለምን?"

2. ይናገሩ:

"ከሚቀጥለው ወር ጀምሮ ለማህበረሰብዎ የጤና መልእክትን ያደርሳሉ። ስልቶቹንና ፍሊፕቡኩን (flipbooks) ይጠቀሙ። አዲስ ሃሳብ ወይም ተግዳሮቶች የሚኖሩት ከሆነ በሚቀጥለው ወር በሚኖረን ክፍለ ጊዜ እንወያይበታለን።"

የሻይ እረፍት

ክፍለ ጊዜ 4: ድርጊት

ርእስ	በአነስተኛ ፕሮጀክቶች ወይም ዘመቻዎች አማካኝነት ማህበረሰብዎን እንዴት መምራት እንደሚችሉ
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ለጨዋታዎች የሚሆኑ በርካታ የተለመዱ ቁሶች እንደ ኳስ፣ ሹካ፣ እስክሪፕቶ ወይም ብዕር፣ ባዶ የውሃ ጠርመራ፣ አነስተኛ ክር፣ ባዶ የኮከብ ጠርመራ፣ ካልሲዎች...ወዘተ ✓ ብእርና ወረቀት
ዓላማ	ተሳታፊዎች በማህበረሰቡ ውስጥ ጤናን ለማሻሻል ዘመቻዎችን ወይም አነስተኛ የዋሽ ፕሮጀክቶች እቅድን ይነድፋሉ።
<p>1. መክፈቻ: ዋሽ በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ</p> <p>10 ደቂቃ</p>	<p>1. ይናገሩ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - የማህበረሰብ ጤና ትምህርት መርሃ ግብር በጤና ልማት ሰራዊት አባላት ቤት ለቤት የሚሰጠውን ሲያካትት እርስዎም በሚቀጥለው ወር ይተገብሩታል። - መርሃ ግብር በማህበረሰባችሁ ውስጥ ያሉትን የጤና እና የዋሽ ሁኔታን ለማሻሻል በቡድን የምታቅዱትን የማህበረሰብ ዘመቻዎች ያካትታል። - የእናንተ ቡድን ከሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ በኋላ በቀጣይ ወር እነዚህን ዘመቻዎች በተደራጀ መልኩ ማቀድና መተግበርን ይጀምራል። - ይሁን እንጂ አሁን የምንፈልገው በዚህ ሰዓት እና በማህበረሰቡ ውስጥ የጤና ትምህርት በምትሰጡበት ወቅት አዳዲስ ሀሳቦችን ስለመፍጠር ማሰብ እንድትጀምሩ ነው። <p>2. ተሳታፊዎች አጠገባቸው ካለ ሰው ጋር እንዲጣመሩና ውይይት እንዲያደርጉ ይጠይቋቸው።</p> <p>“በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ከውሃ፣ ከግል ንጽህና እና ከአካባቢ ጽዳት ወይም ዋሽ ጋር የተያያዙ አንዳንድ ችግሮች ምን ምንድ ናቸው? ለምን ችግር ሆነ?”</p> <p>3. የተወሰኑ ጥንዶች የተወያየትን እንዲያጋሩ ይጠይቋቸው።</p>
<p>2. ተግባር: ይህንን ቁስ እንዴት መጠቀም እንችላለን? ጨዋታ</p> <p>25 ደቂቃ</p>	<p>1. ጨዋታውን ያስተዋውቁ:</p> <p>“የፕሮጀክታችንን ንድፍ ከማውጣታችን በፊት አዲስ ሀሳብን ለመፍጠር እድናስብ የሚያግዘንን ጨዋታ እንጫወታለን። ይህ ጨዋታ የሚያሳየን ሀብቶች ውስን ቢሆኑም እንኳን እኛ እንዴት እነሱን እንደምንጠቀም የፈጠራ ሀሳቦችን መፍጠር እንደምንችል ነው።”</p> <p>2. በባዶ የውሃ ጠርመራ ምሳሌ ይስጡ።</p> <ul style="list-style-type: none"> - ይህ ጠርመራ ውሃ ለማምጣትና ለመጠጣት ያገለግላል። - “ሌላ ለምን ልንጠቀምበት እንችላለን? እስኪ አንዳንድ ሀሳቦችን አስቡ” - ድምጽ ለማውጣት ጠርሚሱን በትንፋሻችሁ ይንፉት፤ ለምሳሌ የሙዚቃ መሳርያ ሊሆን ይችላል። <p>ተሳታፊዎችን ሌሎች ሃሳቦችን ይጠይቋቸው። ሀሳባቸው ምንም ሊሆን ይችላል እናም የግድ ከጤና ጋር ግንኙነት ሊኖረው አያስፈልግም።</p> <p>(የውሃ ጠርመራ ሌሎች ጥቅሞች ምሳሌዎች: አበባ ማስቀመጫ፣ ጠርመራን በግማሽ ይቁረጡትና አፈር ይሙሉበት እና ዘር ይዝሩበት፣ የመጫወቻ ጀልባ ለመስራት ቀለም ይቀሱት...ወዘተ)</p> <p>4. ጨዋታውን ይጫወቱ:</p> <p>ጨዋታ:- ይህንን ቁስ እንዴት መጠቀም እንችላለን?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ተሳታፊዎችን በአነስተኛ ቡድኖች ይክፈሏቸው። ▪ እያንዳንዱ ቡድን በዘፈቀደ አንድ ቁስ ያገኛል። ▪ ቁሱን ሊጠቀሙ የሚችሉበትን የተለያዩ መንገዶችን ያስቡ። ሃሳቦቹ ምንም ሊሆኑ ይችላሉ እናም ከትምህርቱ መርሃ ግብር ግንኙነት ላይኖራቸው ይችላል። ▪ ብዙ ሀሳቦች ያለው ቡድን አሸናፊ ይሆናል። <p>5. ከ2 -3 የሚሆኑ ቡድኖች ሀሳባቸውን እንዲያካፍሉ ጠይቃቸው።</p>
3. በመመርያ የሚደረግ ልምድ:	<p>1. ይናገሩ:</p> <p>“አሁን በማህበረሰብዎ ውስጥ ጤናማ ቦታን ለመፍጠር ሊሰሩ የሚችሉ ዘመቻዎችን እና አነስተኛ</p>

የማህበረሰብ ዘመቻዎች

15 ደቂቃዎች

ፕሮጀክቶችን እናስባለን፤ ዛሬ እኛ የመነሻ ሀሳቦችን እያሰብን ነው፤ በቀጣዩ ወር በሚካሄደው ክፍለ ጊዜ ለእያንዳንዱ ቀበሌ ዘመቻዎችን እናቅዳለን እና የቀበሌ ቡድኖችም እቅዱን ለማስፈጸም አነስተኛ የገንዘብ ድጎማዎችን ሊጠይቁ ይችላሉ።"

2. ጥያቄ ይጠይቋቸውና መልሳቸውን ይሰብስቡ:

"በማህበረሰቡ ውስጥ አነስተኛ ፕሮጀክቶችን ወይም ዘመቻዎችን ማድረግ ለምን አስፈለገን?"

(መልስ: የዋሽ ሁኔታን ለማሻሻል ወይም በተወሰነ ገንዘብና ሀብት የሰዎችን ግንዛቤ ከፍ ማድረግ)

3. ይናገሩ:

"አሁን ለአነስተኛ ፕሮጀክቶች እና ዘመቻዎች የሚሆኑ አንዳንድ ሀሳቦችን እንመለከታለን፤ እነዚህ ፕሮጀክቶች የማህበረሰቡን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ ወይም በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ ችግሮችን ለመቅረፍ እና ጤናማ ቦታን ለመፍጠር ይረዳሉ።"

ምሳሌ ይስጡ:

- ቀበሌ ሀ ላይ ጭግር አለ፤ ብዙ ሰዎች እጃቸውን በሳሙና አይታጠቡም፤
- በቀበሌ ሀ የሚገኙ የጤና ልማት ሰራዊት አባላት በችግሩ ዙርያ ሊወያዩ ተገናኙ፤ ከአካባቢው ነጋዴ ጋር ተነጋግረው በዝቅጠኛ ዋጋ በጣም ብዙ የሆኑ ሳሙናዎችን ገዙ፤
- ከአካባቢው ማህበረሰብ መሪ ጋር በመሆን አንድ ትልቅ ዝግጅት ለማካሄድ ወሰኑ፤ በዝግጅቱ ወቅት የማህበረሰቡ መሪዎች የእጅ መታጠብ አስፈላጊነትን በተመለከተ ይነጋገሩበታል እናም የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ትክክለኛውን የእጅ መታጠብ ዘዴን በተመለከተ ያቀርባሉ፤ ለመጡት ሰዎች ሳሙና ይሰጧቸዋል፤
- "ሰዎች ወደዚህ ዝግጅት እንዲመጡ ማበረታታት የሚቻለው እንዴት ነው?"

4. ሌላ ምሳሌ ይስጧቸው:

- ቀበሌ ለ ላይ ችግር አለ፤ ብዙ ሰዎች በገበያ ቀን ወደ አካባቢው ሲመጡ ከፍጠኛ ውጪ የመጸዳዳት ችግር አለ፤ ሽታው መጥፎ ስለሆነ ማንም ሰው የህዝብ መጸዳጃ ቤቱን አይጠቀሙም፤
- በቀበሌ ለ የሚገኙ የጤና ልማት ሰራዊት አባላት በችግሩ ዙርያ ሊወያዩ ተገናኙ፤ የሕዝብ መጸዳጃ ቤቱን ለማሻሻል እና አንድ የጽዳት ሰራተኛ ለመቅጠር የተወሰነውን ገንዘብ ለመጠቀም ወሰኑ፤ ሰዎች የመጸዳጃ ቤቱን ሲጠቀሙ ትንሽ ገንዘብ ይሰጣሉ፤ እናም የተሰበሰበው ገንዘብ ለጽዳት ሰራተኛው ደሞዝ እና ሳሙና ለመግዛት ይውላል፤
- "ሰዎች የሕዝብ መጸዳጃ ቤትን እንዲጠቀሙ እንዴት ማበረታታት ይችላሉ?"

5. ሌላ ምሳሌ ይስጡ፤ ነገር ግን ተሳታፊዎች መፍትሔዎችን እንዲያስቡ ይተዋቸው:

- ቀበሌ ሐ ላይ ችግር አለ፤ ብዙ ህጻናት አይናቸው ቀልቷል፤ የማሳከክ ስሜት አለ፤ እናም ትራኩማ ሊሆን ይችላል የሚል ፍርሃት አለ፤
- "ሊያደርጉ የሚችሏቸው አንዳንድ ነገሮች ምን ምንድ ናቸው?"

(ሊሆን የሚችል ሀሳብ: ለወጣት እናቶች የቡና ስነስርዓት ያዘጋጁና ጊዜውን የፊት መታጠብን ጥቅም ለማሰራራት ይጠቀሙ፤ ስለሚያጋጥሙ ችግሮች እንዲናገር አንድ ማየት የተሳነው ሰው ከማህበረሰቡ ይጋብዙ።)

5. ተግባር: በቡድን በመሆን ትንንሽ ፕሮጀክቶችን ማቀድ

25 ደቂቃዎች

1. ይናገሩ:

"አሁን በቡድን በመሆን የራሳችንን ፕሮጀክት እንቀርጻለን፤ በየቀበሌያችሁ ሁኔታ በቡድን ተከፋፈሉ፤ እያንዳንዱ ቡድን በቀበሌያቸው ስላሉ ከጤና ጋር የተያያዙ ችግሮች ያስባሉ፤ ማህበረሰቡን ለመቀስቀስ እና ሀሳብዎን ለሰዎች እንዲደርስ ለማድረግ ዘመቻ ለማካሄድ ያስቡ።"

2. አጽንኦት:

- የእነዚህ ዘመቻዎች ዋና ነጥብ ማህበረሰቡን ወደ ጤናማ ለውጥ ማንቀሳቀስ ነው፤ ዘመቻዎቹ የግንዛቤ ማስጨበጫ ዝግጅቶች ወይም የዋሽ ሁኔታን ለማሻሻል የታሰቡ አነስተኛ ፕሮጀክቶች ናቸው፤ ትላልቅ የመሰረተ ልማት ግንባታን ማካተት የለበትም፤
- እነዚህ ፕሮጀክቶች ዝቅተኛ በሆነ ወጪ እና በአብዛኛው በአካባቢው ያሉ ግብአቶችን በመጠቀም የሚሰሩ መሆን አለባቸው፤

3. ተሳታፊዎች ወደ ቀበሌ ቡድኖቻቸው ይከፋፈሉ፤ ቀበሌዎች ለእነርሱና ለጤናው መርሃ ግብር ጠቃሚ ነው ያሉትን ችግር መምረጥ ይችላሉ፤ ሐሳቦች:

- ችግር 1: በማህበረሰቡ ውስጥ ብዙ ሰዎች ጫማ አያደርጉም፤
- ችግር 2: ብዙ ወላጆች በሽታን እንዴት መከላከል እንደሚችሉ አያውቁም፤
- ችግር 3: በየቦታው ብዙ ቆሻሻና ዝንቶ አሉ፤
- ችግር 4: ሰዎች ለመሸናትና ለመጸዳዳት ወንዞችን (ወይም ሌላ የውሃ ምንጭ) ይጠቀማሉ፤
- ችግር 5: ሰዎች ውሃ በሚቀዱበት ጊዜ የቆሻሻ እቃ ይጠቀማሉ፤
- ችግር 6: በገበያ ቀን ውጪ የመጸዳዳት ችግር አለ፤

	<p>4. ለእያንዳንዱ ቡድን ወረቀትና ብእር ስጣቸው፤ የሚከተሉትን ሊጽፉ ወይም ሊወያዩባቸው ይችላሉ፡</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ችግሩ ምንድ ነው? ✓ መፍትሔዎችስ ምንድ ናቸው? ✓ ምን ምን ዓይነት ቁሳቁሶች ያስፈልጓቸዋል? ✓ ይህንን ፕሮጀክት ለማካሄድ ምን ምን እርምጃዎች ያስፈልጋሉ? ✓ ምን ዓይነት ፈተናዎች ሊኖሩ ይችላሉ? <p>4. ተሳታፊዎች በቡድን ሁነው ስለ ችግሮቻቸውና አነስተኛ የመፍትሄ ፕሮጀክታቸው ወይይት ያደርጋሉ፤ የውይይቱን ሂደት ለመፈተሽ፣ የፈጠራ ችሎታቸውን ለማበረታታት እና ለጥያቄያቸው መልስ እንዲሰጡ በክፍሉ ውስጥ ይረማመዱ፤፤</p>
<p>6. አቀራረብ፡ አነስተኛ ፕሮጀክቶች 40 ደቂቃዎች</p>	<p>1. እያንዳንዱ የቀበሌ ቡድን አሁን ሀሳባቸውን ያቀርባሉ፤ እናም ምን ደረጃዎችና ቁሳቁሶች እንደሚያስፈልጉም ይናገራሉ፤፤</p> <p>በዚህ ክፍለ ጊዜ ሁሉም ቡድኖች የሚያቀርቡበት በቂ ጊዜ ከሌለ የተቀሩት ቡድኖች ከምሳ በኋላ ማቅረብ ይችላሉ፤፤</p> <p>2. እያንዳንዱ ቡድን በሚያቀርብበት ጊዜ በማንኛውም ቦታ ላይ ግልጽ ያልሆነ ነገር ካለ ጥያቄ ያቅርቡላቸው፤ ሌሎችም ተሳታፊዎች እንዲጠይቁ ያደርጋቸው፤፤</p>
<p>7. መዝጊያ 10 ደቂቃዎች</p>	<p>1. ጥያቄ ይጠይቋቸውና መልሳቸውን ይሰብስቡ፤</p> <p>“በእርስዎ አስተሳሰብ ዛሬ ከቀረቡት የመፍትሄ ሀሳቦች ውስጥ ለማህበረሰብዎ በዋናነት የትኛው ጠቃሚ ሊሆን ይችላል?”</p> <p>2. ይናገሩ፡</p> <p>“ዛሬ ትላልቅ ሃሳቦችን አንስተናል፤፤ በሚቀጥለው ወር በአካባቢዎ ካሉ ሌሎች የጤና ልማት ሰራዊት አባላቶች እና ቤተሰቦች ጋር ይገናኛሉ፤፤ እርስዎ ያዩዎቸውን ችግሮች ልብ ይበሉ፤፤ በማህበረሰቡ ውስጥ ግንዛቤ እንዲኖር ወይም እንዲሻሻል ሊያግዙ የሚችሉ ሌሎች ሀሳቦችን ይያዟቸው፤፤ እነዚያን ሀሳቦች በሚቀጥለው ወር በሚካሄደው መርሃ ግብር ይዘዋቸው ይምጡ፤፤”</p> <p>3. ያብራሩላቸው፡</p> <ul style="list-style-type: none"> - ከምሳ በኋላ የአሰልጣኞች ስልጠናውን እና የስልጠናውን ቁሳቁሶች በተመለከተ አጭር ግምገማ እናደርጋለን፤፤ - በሚቀጥሉት አራት ሳምንታት ውስጥ የጤና መልእክቶችን እና ባህርያቶችን ለሌሎች የጤና ልማት ሰራዊት አባላትና ቤተሰቦች ትምህርት ይሰጣሉ፤፤ - ከአንድ ወር በኋላ የመርሃ ግብሩ የመጨረሻ ክፍለ ጊዜ እንዳለን አስታውሱ፤፤ በዚህ ክፍለ ጊዜ ስለ እርስዎ እንቅስቃሴዎችና የማህበረሰብ ጤና ትምህርት እድገትን በተመለከተ እንነጋገራለን፤፤ - በክፍለ ጊዜ 5 ለእያንዳንዱ ቀበሌ የማህበረሰብ ዘመቻዎችን እናቅዳለን፤፤ - ከዚያ ክፍለ ጊዜ በኋላ በጤና ትምህርት፣ በማህበረሰብ ዘመቻዎች እና በባህሪ ለውጥ ረገድ ሂደቶችን ለመከታተል ወደ ቀበሌዎች የክትትል ጉብኝት ለማድረግ እቅድ እናወጣለን፤፤ - "ማንኛውም ጥያቄ ካላችሁ?"

ምሳ

ከምሳ በኋላ ከተሳታፊዎች ጋር ስለአሰልጣኞች ስልጠና አጭር ግምገማ ያደርጉና ግብረ መልሶችን ይቀበሉ፤፤ ግብረመልሳቸውን ወደፊት በሚደረጉ ስልጠናዎች ላይ ልንጠቀም እንችላለን፤፤ የሚመክር ዝርዝር ንድፍ ከታች ተቀምጧል፤፤

የግምገማ ክፍለ ጊዜ፡ የአሰልጣኞች ስልጠና	
<p>1. ዝግጅት ማቅረብ፡ አነስተኛ ፕሮጀክቶች 40 ደቂቃ</p>	<p>1. አስፈላጊ ከሆነ የፕሮጀክታቸውን ሀሳብ እንዲያቀርቡ ለተቀሩት የቀበሌ ቡድኖች ከምሳ በኋላ ጊዜ ይሰጣቸው፤፤</p>
<p>2. ግብረ መልስ፡ በአሰልጣኞች ስልጠና ክፍሎች</p>	<p>1. ተሳታፊዎች በአሰልጣኞች ስልጠና ስለተገኙ እና ማህበረሰባቸውን ጤናማ ለማድረግ ስላሳዩት ተነሳሽነት አመስግናቸው፤፤</p>

<p>ላይ</p> <p>40 ደቂቃ</p>	<p>2. ይጠይቁና ውይይት ያድርጉ፤ እንደአማራጭ ተሳታፊዎች የዳሰሳ ቅጹን መሙላት ይችላሉ፤፤</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ የእርስዎ የአሰልጣኞች ስልጠና ተወዳጅ ክፍል የቱ ነበር? ለምን? ✓ ብዙም ያልወደዱት ክፍልስ የትኛው ነው? ✓ የትኞችን ተግባራት ይጠቀማሉ? (እያንዳንዱን ተግባር ለይተው ይጠይቋቸው፡ ታሪኮች፣ መዝሙሮች፣ ወጪና ጥቅም ውይይቶችን...ወዘተ የመሳሰሉትን) ✓ ከተማሩት ውስጥ አንዳች ግልጽ ያልሆነ ነገር ነበር ወይ? ✓ አሁን የጤና መልእክቶችን ለማቅረብ እንደሚችሉ ይሰማዎታል? ✓ መርሃ ግብሩን በሚያስተምሩበት ወቅት ፈተናዎች ይኖራሉ ብለው ይጠብቃሉ? ምንድን ናቸው? ✓ በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ በምናካሂደው የማህበረሰብ ዘመቻ እቅድን በተመለከተ ያለዎት ሀሳብ ምንድን ነው? ✓ ማንኛውም ጥያቄ ወይም አስተያየት ካልዎት? <p>3. በፍሊጥቡኩ ውስጥ ያሉ ሁሉንም ስእላዊ ንድፎች እንዲመለከቱ ተሳታፊዎችን ይጠይቋቸው፤</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ በካርዶቹ ላይ ያሉት ስእላዊ ንድፎች ግልጽ ናቸው ወይ? ✓ ስእላዊ ንድፎቹ ከዚህም በበለጠ ግልጽና አግባብነት ያላቸው እንዲሆኑ የሚረዱ ማንኛቸውም ምክሮች ካሏችሁ?
<p>3. ግብረ መልስ: ስእላዊ ንድፎች</p> <p>10 ደቂቃዎች</p>	<p>1. ተሳታፊዎችን በአሰልጣኞች ስልጠና ስለነበራው ተሳትፎ አመሰግናቸው</p> <p>“በሚቀጥሉት አራት ሳምንታት ውስጥ የጤና መልእክቶችን በእናንተ አውታረመረብ ወይም ኔትዎርክ ውስጥ ላሉና በማህበረሰብዎ ውስጥ ለሚገኙ ቤተሰቦች ያቀርባሉ፤ እነዚህን ፍሊጥቡኮች (የማብራሪያ ጽሁፎች) እንደ አጋዥ ማስተማር ይጠቀሙ፤፤”</p>

ክፍል ሦስት

የማህበረሰብ ዘመቻዎች ክፍለ ጊዜ

3.1 በአሰልጣኞች ስልጠናና በክፍል ጊዜ 5 መካከል

በአሰልጣኞች ስልጠና እና በክፍል ጊዜ 5 መካከል ቢያንስ የ 1 ወር ጊዜ ሊኖር ያስፈልጋል ነገር ግን ከ 2 ወር በላይ መሆን የለበትም። ይህ የእረፍት ጊዜ የጤና ልማት ሰራዊት አባላት የጤና ትምህርቱን በአውታረመረባቸው ወይም በኔትወርካቸው ላሉ ሰዎች ለማድረስ ጊዜ ይሰጣቸዋል።

ከ 5 ኛው ክፍል ጊዜ በፊት የማህበረሰብ ጤና መርሃግብርን ለመደገፍ አንድ አስፈጻሚ ኮሚቴ ወይም የአካባቢው መሪዎች ቡድን ያቋቁሙ። ስለዘመቻዎቹ እና አነስተኛ ፕሮጀክቶች በተመለከተ ከጤና ልማት ሰራዊት አባላት ለመስማት በክፍል ጊዜ 5 ይሳተፋሉ። ውይይት ያደርጉና ትክክለኛና ተስማሚ የሆኑ ዘመቻዎችን ያጸድቃሉ። በተጨማሪም የጤና መርሃግብሩ በማህበረሰቡ ላይ ያመጣውን ለውጥ ለመመልከት የሚደረገውን የማህበረሰብ ክትትል ይደግፋሉ።

3.2 የክፍል ጊዜ 5 ማስታወሻዎች

ከአሰልጣኞች ስልጠና 1 ወር በኋላ ከጤና ኤክስፐርት ሰራተኞች እና ከጤና ልማት ሰራዊት ቡድን መሪዎች ጋር የመጨረሻውን ክፍል ጊዜ ለማካሄድ እቅድ ያውጡ። በተጨማሪም አስፈላጊ የወረዳ አመራሮችን እና የማህበረሰቡ መሪዎችን እንዲሁም አስፈጻሚ ኮሚቴዎችን በማህበረሰብ ዘመቻ ላይ ያተኮሩ ሃሳቦችን ለማጽደቅና ድጋፍ ለመስጠት ይጋብዟቸው። አንድ ሳምንት ቀደም ብለው ተሳታፊዎችን ያሳውቋቸው።

ለእያንዳንዱ ቀበሌ ዘመቻዎችን ለማካሄድ በበጀት ዙርያ ከአስፈጻሚ ኮሚቴ አባላት ጋር ይወያዩ። እነዚህ የገንዘብ ድጋፎች ለትልልቅ የውሃ አቅርቦት፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንጽህና ፕሮጀክቶች ሳይሆኑ ለአነስተኛ የማህበረሰብ መር ቅስቀሳ ተግባራት ነው። ስለዚህ የሚጠየቀው በጀት አነስተኛ መሆን አለበት። ለምሳሌ ያህል የማህበረሰብ ዘመቻ የሚከተሉትን ያካትታል፡- ግንዛቤን ከፍ ለማድረግ የታሰቡ ማህበረሰባዊ ዝግጅቶች፣ አሁን ላሉ የዋሽ መሰረተ ልማቶች ላይ አነስተኛ ማሻሻያዎችን ማድረግ፣ ወጣት እናቶችን ስለ ንጽህና ለማስተማር የቡና ስነ ስርዓቶችን ማካሄድ፣ በውሃ ምንጮች አካባቢ እንስሳቶች የሚያስቸግሩ እና ከልክ በላይ ያለአግባብ ጥቅም ላይ እየዋለ ከሆነ አነስተኛ ደዋዝ በመክፈል ጠባቂ ለመቅጠር የመሳሰሉን ያካትታል።

3.3 ክፍል ጊዜ 5

የጤና ኤክስፐርትን መርሃ ግብር እና ሴቶች የማህበረሰቡን ጤና ለማሻሻል ባላቸው ጠቃሚነት ዙርያ የማህበረሰብ መሪው አጭር የመክፈቻ ንግግር እንዲያደርጉ ይጋብዟቸው።

ክፍል ጊዜ 5U: ጠብቆ ማቆየት

ርእስ	በማህበረሰብ ቅስቀሳ የማህበረሰብን ጤናን ማሻሻል እና መጠበቅ
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ፍሊፕቻርትና ማርከር ✓ ወረቀት እና ብዕር ✓ 6.2 የማህበረሰብ ጤና ትምህርት ግምገማ ቅጽ (1 ለ ለእያንዳንዱ የጤና ኤክስፐርት ሰራተኛ)
ዓላማ	ተሳታፊዎች በማህበረሰብ ጤና መርሃግብር ላይ ያዩትን ለውጥ ያንጸባርቃሉ እንዲሁም ይገመግማሉ።
1. መክፈቻ: በማህበረሰብ መሪው ንግግር ይደረጋል 20 ደቂቃ	<ol style="list-style-type: none"> 1. የማህበረሰብ መሪው በማህበረሰቡ ውስጥ ስላለው ጤና እና የሴቶች አስፈላጊነት ይናገራሉ። 2. በጤናው መርሃግብር ውስጥ ስላሉት እድገት ሲሰማ እና ፕሮጀክቱንም በማጽደቃቸው በጣም ደስ እንዳለው ሊናገር ይችላል።
2. ተግባር: ክለሳ 25 ደቂቃ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ተሳታፊዎችን በቀበሌ ቡድኖቻቸው ይከፋፍሏቸው። ያብራሩላቸው: <ul style="list-style-type: none"> - እንደ ፊጣን ክለሳ፣ እያንዳንዱ ቡድን ስለ ጤና ቁሳቁስ የተለየ ጥያቄ ይደርስዋል። - በጥያቄው ላይ ውይይት ያደርጉና በመልሶቻቸው ዙርያ ይወስናሉ። - ከዝያም መልሶቻቸውን ለሁሉም ያቀርባሉ። 2. ለእያንዳንዱ ቡድን አንድ ጥያቄ ስጣቸው። አንዳንድ ቡድኖች ተመሳሳይ ጥያቄ ሊኖራቸው ይችላል። ለሆኑ የሚችሉ ጥያቄዎች: <ul style="list-style-type: none"> ▪ አይነ ምድር ወደ ሰዎች ሊሰራጭ እና በሽታ ሊያስከትልብን የሚችልባቸው 5 መንገዶች ምን ምንድ ናቸው? ▪ በአሰልጣኞች ስልጠና ውስጥ ማህበረሰቡን ለማስተማር እና የበሽታ ስርጭትን ለመግታት

	<p>የተማርናቸው 3 የግል ንጽህና (ንጹህ ባህርያት) ምን ምን ድርጅቶች ናቸው?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ በአስፈላጊነት ስልጠና ውስጥ ማህበረሰቡን ለማስተማር እና የበሽታ ስርዓትን ለመግታት የተማርናቸው 3 የንጹህ አካባቢ ባህሪያት ምን ምን ድርጅቶች ናቸው? ▪ የአንጀት ጥገኛ ትላትል በሽታ 3 ምልክቶች ምን ምን ድርጅቶች ናቸው? ▪ የአይንማዝ (ትራኮማ) በሽታ ሊሰራጭ የሚችልባቸው 3 መንገዶች ምን ምን ድርጅቶች ናቸው? ▪ ውሃን ለማጠራቀም ደህንነቱ አስተማማኝ የሆነ ዘዴ የቱ ነው? ▪ ጫማን መጫማት ለምን ይጠቅማል? ▪ ውጪ መጸዳዳት ችግር የሚሆነው ለምን ድርጅቶች ናቸው? ▪ የእጅ አስተጣጠብ ቅድመ ተከተሎችን አብራራ፤ ▪ እጃችንን መታጠብ ያለብን ሁለቱ መጣም አስፈላጊ ጊዜዎች ምን ምን ድርጅቶች ናቸው? ▪ ለልጆች የእጅ መታጠብን በተመለከተ ለማስተማር አስደሳች እና አዝናኝ መንገዶች ምን ምን ድርጅቶች ናቸው? ▪ ከጽዳት ደረጃዎች ውስጥ 3ቱን ግለጽ፤ አይንምድርን ለማስወገድ በጣም የከፋው መንገድ የትኛው ነው? መካከለኛ መንገድ? የተሻለ መንገድ? <p>3. እያንዳንዱ ቡድን ጥያቄያቸውንና መልሳቸውን እንዲያቀርቡ ይጠይቃቸው፤ መልሶች ትክክል ከሆኑ ሌሎች ቡድኖችን ይጠይቁ፤</p>
<p>3. ተግባር: በወንበር ዙርያ የጋራ ውይይት ዝግጅት 45 ደቂቃ</p>	<p>1. ተሳታፊዎች ከቀበሌ ቡድኖቻቸው ጋር እንዲቀመጡ ይነገሯቸው፤ እንዲሁም ይበሉቸው፡</p> <p>“ዛሬ ባለፈው ወር የጤና ትምህርት በምታስተምሩበት ወቅት ያጋጠማችሁን ወይም ያገኛችሁትን ልምዳችሁን ለመስማት እንፈልጋለን”</p> <p>2. ለጤና ኤክስፐርት ሰራተኞች 6.2 የማህበረሰብ ጤና ትምህርት መገምገምያ ቅጽ እንደ ኮፒ ይሰጣቸው፤ ይህንን ቅጽ በመጠቀም ጭውውታቸውን መምራት ይችላሉ፤ እንደ አማራጭ ውይይቱ የበለጠ ግልጽ ሲሆን ይችላል፤ ለውይይቱ በየሰዓት ደቂቃዎች ለመወያየት አዲስ ጥያቄ ይመድቡላቸው፤ ለውይይቱ የሚሆኑ ተጨማሪ ጥያቄዎች የሚከተሉት ናቸው፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ባለፈው ወር እርስዎ ከጤና መርሃግብር ጋር አያይዘው ሲሰሯቸው የነበሩ አንዳንድ ተግባራት ምን ምን ነበሩ? ✓ ባለፈው ወር ቁልፍ ከሆኑ ባህሪያት ውስጥ እርስዎ ያስተማሩት የትኛውን ነው? የትኛው ባህሪ ለማህበረሰብም በጣም አስፈላጊ ነው ብለው ያስባሉ? ✓ የጤና መልእክቶችን ለማድረስ የሚገጥሙ ችግሮች ምን ምን ድርጅቶች ናቸው? ✓ የተገኙ ስኬቶች ምን ምን ነበሩ? ✓ ለመመለስ የማትችሉትን ጥያቄ ተጠይቀህ ነበር? ምን ነበረ? ✓ ፍሊፕቡኩን ተጠቅመህ ነበር? ውጤታማ ነው? ✓ ውጪ የሚጸዳዱ የማህበረሰብ አባላትን አናግረህቸዋል? ምን ነበር የነገርካቸው? ✓ ከማህበረሰቡ አባላት ውስጥ አዳዲስ ሀሳቦችን ወይም ታሪኮችን እንድትጠቀሙ የሰጡህ ነበር? <p>3. እያንዳንዱን የቀበሌ ቡድን ባለፈው ወር ከገጠማቸው ውስጥ ቢያንስ አንድ ፈተና ወይም ስኬትን እንዲያካፍሉ ይጠይቁ፤</p>

የቡና እረፍት

ክፍለ ጊዜ 5ለ: ጠብቆ ማቆየት	
ርእስ	በማህበረሰብ ቅስቀሳ የህብረተሰቡን ጤና ማሻሻል እና መጠበቅ
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ፍሊፕቻርትና ማርከር ✓ ወረቀት እና ብዕር ✓ 6.3 የአነስተኛ ፕሮጀክት እቅድ ማውጫ (ለእያንዳንዱ የቀበሌ ቡድን 1 እና ተጨማሪ) ✓ 6.4 በቀበሌ ለሚደረግ የማህበረሰብ ዘመቻ በጀት (ለእያንዳንዱ የቀበሌ ቡድን 1 እና ተጨማሪ)
ዓላማ	ተሳታፊዎች በየቀበሌያቸው የማህበረሰብ ፕሮጀክቶች ወይም ዘመቻዎችን ለማካሄድ እቅዶችን ያዘጋጃሉ፤
1. መክፈቻ: የንጽህና መዝሙሮች 10 ደቂቃዎች	<p>1. ጠይቃቸውና መልሳቸውን ሰብስብ</p> <p>በአስፈላጊነት ስልጠና ወቅት ቤተሰቦችን ለማስተማር የንጽህና መዝሙሮችን ተለማምዳቸዋል፡፡ ከእናንተ ውስጥ መዝሙርን ለማስተማር የተጠቀመ አለ ወይ?</p> <p>2. ተሳታፊዎች የሚሰታውሱት ከሆነ በአንድ ላይ እንዲዘምሩ ንገራቸው፤፤</p>

	<p>3. ተናገር</p> <p>መዝሙርን በትላልቅ ማህበረሰባዊ ዝግጅቶችም ለማስተማር መጠቀም ትችላላችሁ።</p>
<p>3. አጠቃላይ እይታ: የማህበረሰብ ዘመቻዎችን ማቀድ 15 ደቂቃዎች</p>	<p>1. ጥያቄ ይጠይቁትና መልሳቸውን ይሰብስቡ:</p> <p>“በአሰልጣኞች ስልጠና ወቅት የማህበረሰቡን ጤና ለማሻሻል እና ለማነቃቃት የአነስተኛ ዘመቻዎችን ወይም ፕሮጀክቶችን እቅድ አውጥተዋል። ከዚያ በኋላ የእርስዎ ሀሳብ ምን ነበር? ባለፈው ወር ለእርስዎ ማህበረሰብ ይበልጥ አመቺ የሆነ ሌላ ሀሳብ አግኝተው ነበር?”</p> <p>2. ያብራሩ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - በዚህ ክፍለ ጊዜ የማህበረሰብዎን ጤና ለማሻሻል ህብረተሰቡን የማንቀሳቀስ ዘመቻ ለማቀድ ከቀበሉ ቡድኖችሁ ጋር ሆናችሁ ትሰራላችሁ - በአሰልጣኞች ስልጠና ወቅት አንዳንድ ሀሳቦችን ተወያይታችሁ። ባለፈው ወር የእርስዎ ማህበረሰብ ስለሚያስፈልጋቸው ነገር የበለጠ እንዳወቃችሁ ተስፋ እናደርጋለን። - ቡድኖችሁ በማህበረሰብዎ ውስጥ የሚሰሩ የግንዛቤ ማስጨበጫ ዘመቻ፣ ዝግጅቶች ወይም ትናንሽ ፕሮጀክቶችን ማቀድ ይችላሉ። - ይህንን ዘመቻ ለማካሄድ ወጪዎችን ለመሸፈን ትንሽ የገንዘብ ድጋፍ መጠየቅ ይችላሉ። - በዚህ ክፍለ ጊዜ እቅድዎን ይጽፉ ለከፊትም የሚያስፈልገውን የበጀት መጠን በግምት ያስቀምጣሉ። - ከምሳ በኋላ የመጀመርያ ይሁንታን ለማግኘት ሀሳብዎን ያቀርባሉ። - ቅጾችን እስካጠናቀቃችሁ ድረስ እያንዳንዱ ቡድን ከአንድ በላይ ሀሳብ ሊያቀርብ ይችላል። <p>3. አጽንኦት ይስጡት:</p> <ul style="list-style-type: none"> - የእነዚህ ዘመቻዎች ዋና ነጥብ ማህበረሰቡን ወደ ጤናማ ለውጥ ማንቀሳቀስ ነው። ዘመቻዎቹ የግንዛቤ ማሳደግ ዝግጅቶችን ወይም አነስተኛ የዋሽ መሰረተ ልማቶች ማሻሻያዎችን ሊያካትት ይችላል። ትላልቅ የመሰረተ ልማት ግንባታዎችን ግን ሊያካትት አይገባውም። - እነዚህ ፕሮጀክቶች ዝቅተኛ በሆነ ወጪ እና በአብዛኛው በአካባቢው ያሉ ግብአቶችን በመጠቀም የሚሰሩ መሆን አለባቸው። <p>4. ይጠይቁ:</p> <p>“ከቡድኖችሁ ጋር ስራ ከመጀመራችሁ በፊት ምንም ዓይነት ጥያቄ ካላችሁ ይጠይቁ?”</p> <p>*ማስታወሻ: ተሳታፊዎቹ ስለ ፕሮጀክቱ አጠቃላይ በጀት መጠየቅ ይችላሉ። የእያንዳንዱን ቀበሌ በጀት ከአስተባባሪ ኮሚቴው ጋር በቅድምያ ይወስኑ።</p>
<p>3. ተግባር: የቀበሌ ፕሮጀክት እቅዶች 60 ደቂቃዎች</p>	<p>1. የማህበረሰብ ዘመቻ እቅድ ማውጫ ቅጽ (6.3)ን ለእያንዳንዱ የቀበሌ ቡድኖች ይሰጣቸው። በቀበሌ የሚደረግ የማህበረሰብ ዘመቻ በጀት(6.4) ቅጹን በቀበሌ ቡድን ውስጥ ለሚገኙት ጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች ይሰጣቸው። ወረቀቱ ላይ መሙላት ያለበት አንድ ሰው ቢሆንም ሆሎም አባል በውይይቱ ላይ ማሳተፍ አለበት።</p> <p>2. ይናገሩ:</p> <p>“አሁን እያንዳንዱ ቡድን ለቀበሌው አነስተኛ ፕሮጀክቶችን እና ዘመቻዎችን ያቅዳል። አንዱ ወረቀት የእቅዱን ቅደም ተከተል ለመጻፍ ሲሆን ሌላኛው ደግሞ ለበጀቱ ይሆናል። ከሻይ ቡና እረፍት በኋላ ሀሳባችሁንና ያቀዳችሁትን በጀት ለአስተባባሪ ኮሚቴዎች ታቀርባላችሁ”</p> <p>3. የእቅዱን ሂደት ለመፈተሽ፣ ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት እና በጀቱ አግባብ ያለው መሆኑን ለመመልከት ቡድኖቹን እየዞሩ ይመልከቱ። ፈጠራቸውንም ያበረታቱላቸው።</p>

የምሳ እረፍት

ክፍለ ጊዜ 5ሐ: ጠብቆ ማቆየት

ርእስ	በማህበረሰብ ቅስቀሳ የማህበረሰብን ጤናን ማሻሻል እና መጠበቅ
አስፈላጊ ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ፍሊፕቻርትና ማርከር ✓ ወረቀት እና ብዕር ✓ ለተሳታፊዎች የምስክር ወረቀት
ዓላማ	ተሳታፊዎች ለየቀበሌያቸው የማህበረሰብ ፕሮጀክቶች ወይም ዘመጫዎችን ለማካሄድ ያወጡትን እቅድ

	ያቀርባሉ።፤
<p>1. ከአስተባባሪው ኮሚቴ የእንኳን መጣችሁ ንግግር 20 ደቂቃ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. አስተባባሪ ኮሚቴዎች ተሳታፊዎቹን ከአረፍት በኋላ የእንኳን መጣችሁ ምኞታቸውን ያቀርባሉ።፤ 2. ስለራሳቸውና የስራ ድርሻቸው ያስተዋውቃሉ።፤ 3. ዛሬ የማህበረሰብ ፕሮጀክቶችን ይሁንታ ይሰጣሉ።፤ አፈጻጸማቸውን ለመከታተል የማህበረሰብ ጉብኝቶችን ያደርጋሉ።፤
<p>2. ለሌሎች ማቅረብ፡ የፕሮጀክት እቅዳቸውን 90 ደቂቃ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. የየቀበሌው ቡድኖች ይሁንታ እንዲያገኝላቸው የፕሮጀክት እቅዳቸውን ያቀርባሉ።፤ 2. የማህበረሰብ መሪዎች፣ አስፈጻሚ ኮሚቴዎች እና ሌሎች ተሳታፊዎች ከፊለጉ ጥያቄ ማቅረብ ይችላሉ።፤ 3. አስተባባሪ ኮሚቴው ፕሮጀክቱ ለህብረተሰቡ እና ለጤናው መርሃ ግብር አስፈላጊ ሆኖ ካገኘው የመጀመርያ ይሁንታን ይሰጣል።፤
<p>3. መዝገያ 10 ደቂቃዎች</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ዛሬ ለፈጸሙት ጥሩ ተግባር ተሳታፊዎችን እና አስፈጻሚ ኮሚቴዎችን አመስግናቸው።፤ 2. የጤና ትምህርት እና የማህበረሰብ ፕሮጀክቶችን ሂደት ለመከታተል የአስተባባሪው ኮሚቴ እና የ ናላ (NALA) ተወካዮች በቀጣዩ ወር ቀበሌዎቹን እንደሚጎበኙ ያስታውሷቸው።፤ 3. ጥያቄ ይጠይቋቸውና መልሳቸውን ይሰጡ።፤ “የዛሬውን ክፍለ ጊዜ ለማጠናቀቅ፣ እያንዳንዱ ግለሰብ ስለ ፕሮግራሙ ወይም ስላቀዱት ፕሮጀክት ምን እንደተሰማቸው በአንድ አንድ ቃላት እንዲገልጹ እፈልጋለሁ” 4. በላፊው ወር በአሰልጣኞች ስልጠና ለተሳተፉትና ይህንንም መርሃ ግብር ለተከታተሉት የምስክር ወረቀት ስጧቸው

ክፍል አራት

ማህበረሰብን መሰረት ያደረገ ክትትል

4.1 ለማህበረሰብ - ተኮር ክትትል ማስታወሻ

ከ 5ተኛ ክፍል ጊዜ በኋላ ቀበሌዎችን ለመጎብኘት ከጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች እና ከጤና ልማት ሰራዊት አባላት ጋር የጋራ የጊዜ ሰሌዳን ማቀናጀት አስፈላጊ ነው። ክትትል የሚደረግባቸው ጉብኝቶች ከ5ተኛ ክፍል ጊዜ በኋላ ቢያንስ ከአንድ ወር በኋላ መሆን አለባቸው። ነገር ግን ከሁለት ወራት በላይ መሆን የለበትም። ይህ ክፍት ጊዜ የጤና ልማት ሰራዊት አባላትና የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች የጤና መርሃ-ግብሮችንና ዘመቻዎችን ተግባራዊ ለማድረግ በቂ ጊዜ ይሰጣቸዋል። የማህበረሰብ ዘመቻዎቹ ከጉብኝቱ በፊት ወይም ጉብኝቱ በሚደረግበት ወቅት ነው መፈጸም ያለባቸው። [ቅጽ 6.5](#) በክትትል ወቅት ምልክታዎችን እና መረጃዎችን ለመመዝገብ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል።

የ ናላ (NALA) ተዋካይ እና የተመረጡ የአስፈጻሚ ከሚቱ አባላት ተከታዩ ጉብኝት ላይ ይሳተፋሉ። የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች እና የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ቡድን መሪዎች ከቡድኑ ጋር አብረው መሄድ አለባቸው። የክትትሉን ሁለቱንም ክፍሎች በማስተባበርና ጥያቄዎችን በመመለስ እንዲሁም በፕሮግራሙ ዙርያ ግብረ መልስ ለመስጠት ያግዛሉ።

ክትትሉ ሁለት ክፍሎች አሉት:

1. የማህበረሰብ ምልክታ ጉዞ: በመጀመርያው የክትትል ክፍል ቡድኑ የማህበረሰቡን የውሃ ምንጮችን እና የ ዋሽ መሰረተ ልማቶችን በተመለከተ እየተጓዘ ይመለከታል። የክፍት የመጻጻጃ ቦታዎችንም ያስታውሳሉ። በተጨማሪም እንደ ጫማ መጫማትና የፊት ገጽታ ንጽህናን የመሳሰሉ መታየት ያለባቸውን ባህሪያት እንዳሉ ይመለከታሉ። በዚህ ጊዜ የጤና ልማት ሰራዊት አባላትን ወይም ሌሎች የማህበረሰብ ክፍሎችን ችግሮችን በመግምገም ሂደት ውስጥ ማሳተፍ በጣም አስፈላጊ ነው።
2. የማህበረሰብ ምክክር መድረክ: ይህ መድረክ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞችን፣ የጤና ልማት ሰራዊት አባላትን፣ የማህበረሰብ መሪዎችን፣ የቤት ለቤት የጤና ትምህርት የወሰዱ የማህበረሰብ ክፍሎችን፣ የወላጅና መምህራን ህብረት አባላትን እንዲሁም የትምህርት ቤት ተወካዮችን ሊያካትት ይገባል። መድረኩ ሊያካትታቸው የሚችለው:
 - ✓ በጤና ትምህርት ተግባራት ላይ ማብራርያ መስጠት
 - ✓ የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ከማህበረሰቡ ጋር በሚሰሩ ወቅት ስለገጠማቸው ማንኛውም ተግዳሮቶች ወይም መልካም አጋጣሚዎች ውይይት ማድረግ።
 - ✓ ስለጤና ትምህርቱ እና ስለነበረው ተጽእኖ ከማህበረሰቡ አባላት ጋር መወያየት። በማህበረሰቡ ውስጥ የውሃ አቅርቦትን፣ የአካባቢ ጽዳትን እና የግል ንጽህና ለውጥን ወይም የባህሪ ለውጥ መሻሻልን ተመልክተዋል?
 - ✓ የማህበረሰብ ዘመቻዎች ወይም ፕሮጀክቶች አጠቃላይ እይታ: ክትትል፣ ስኬት እና እንቅፋቶችን የተመለከተ።
 - ✓ ከክትትል ጉዞው የተገኙ ግኝቶች ማጠቃለያ
 - ✓ ማህበረሰቡ ችግሮቹን እንዴት ማስተካከል እንደሚችል እና እንቅፋቶችን እንዴት ማለፍ እንዳለበት ውይይት ይደረጋል።
 - ✓ አስፈላጊ ስለሆኑ ቀጣይ ደረጃዎች እና የታዩ መልካሙ አጋጣሚዎችን በተመለከተ መወያየት።

ከጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች ጋር እና ከአስፈጻሚ ኮሚቴዎቹ ጋር ውይይት አድርግ። በዚህ ማህበረሰብ ውስጥ ምን ተጨማሪ እርምጃ ያስፈልጋል?

4.2 በአስተያየት የተጠቀመ ንድፍ (Suggested Outline)

ከዚህ ቀጥሎ የተቀመጠው ለማህበረሰብ ተኮር ክትትል በአስተያየት የተጠቀመ ንድፍ ነው።

ማህበረሰብን መሰረት ያደረገ ክትትል	
ፈጻሚው	<ul style="list-style-type: none"> ▪ የ ናላ (NALA) ተወካዮች ▪ የአስፈጻሚ ኮሚቴ አባላት
የተቀናጀው	ከእያንዳንዱ ቀበሌ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች እና የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ቡድን መሪዎች።
ቁሳቁሶች	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ማስታወሻ ለመያዝ ብእርና ወረቀት ✓ ፎቶ ካሜራ ✓ ቀበሌ ምልክታ ቅጽ (6.5)- ለየቀበሌው ጥቂት ኮፒዎች
በአስተያየት የተጠቀመ የጊዜ ሰሌዳ	ሁሉንም ቀበሌዎች ለመጎብኘት ከ 1-2 ሳምንታት

በአስተያየት የተጠቀመ ንድፍ

ከጉብኝቱ 1 ሳምንት ቀደም ብሎ

1. ቀበሌያቸውን ለመጎብኘት ከጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች ጋር እና ከጤና ልማት ሰራዊት አባላት ጋር የምትሄዱበትን ጊዜ አቀናጁ፤ በጉብኝቱ ወቅት ቡድኑን መቀላቀል አለባቸው፤
2. ጉብኝቱ ሁለት ክፍል እንዳለው ይንገሯቸው፡ የማህበረሰብ ምልክታ ጉዞ እና የማህበረሰብ ምክክር መድረክ ናቸው፤ በምልክታ ጉዞ ወቅት ቡድኑ የማህበረሰቡን የዋሽ ቦታዎችን ይጎበኛል እንዲሁም የማህበረሰቡ ባህሪን ይመለከታል፤
3. የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች እና የጤና ልማት ሰራዊት አባላት የማህበረሰብ ውይይት መድረኮች እንዲዘጋጁ ማገዝ ይኖርባቸዋል፤ ይህ መድረክ የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞችን፣ የጤና ልማት ሰራዊት አባላትን፣ የማህበረሰብ መሪዎችን፣ የቤት ለቤት የጤና ትምህርት የወሰዱ የማህበረሰብ ክፍሎችን ማካተት አለበት፤ የወላጅና መምህራን ህብረት አባላትን እንዲሁም የትምህርት ቤት ተወካዮችን ለአስተያየታቸው መጋበዝ አለባቸው፤
4. የማህበረሰብ ዘመቻዎች በዚህ ቀን መጠናቀቅ አለባቸው፤
5. እስካሁን ድስ ዘመቻውን ያላካሄዱ ከሆነ ይህ ጉብኝት ይህን ለማድረግ ጥሩ ጊዜ ነው፤

የጉብኝት ቀን

1. ከጉብኝቱ ምልክታውን እና ማስታዎሻዎችን ለመመዝገብ **ቅጽ 6.5** ን ተጠቀሙ፤
2. የማህበረሰብ ምልክታ ጉዞ፡ የማህበረሰብ ምልክታ ጉዞውን ለማካሄድ የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች እና የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ጋር ይገናኙ፤
 - ✓ በማህበረሰቡ ዋና ዋና የውሃ ምንጮችን እና የ ዋሽ መሰረተ ልማቶችን (የህዝብ መጻዳጃ ቤትን የመሳሰሉትን) ለማየት ዞር ዞር ይበሉ፤
 - ✓ ችግሮችን ለመገምገም የጤና ልማት ሰራዊት አባላትን ያሳትፉ፤
 - ✓ በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ ሰዎች ባህሪን ይመልከቱ ማስታዎሻም ይያዙ ፤ ለምሳሌ እንደ ጫማ መጫማትን ወይም ንጹህ የውሃ መያዣዎችን መጠቀምን የመሳሰሉትን፤
 - ✓ ውጪ የሚጻዳዱበትን ቦታዎችን ተመልከቱ፤ ሰዎች በማህበረሰቡ ውስጥ የሚጻዳዱበት ቦታዎች አሉ ወይ?
3. የማህበረሰብ ምክክር መድረክ፡ ከምልክታው ጉብኝት በኋላ የማህበረሰብ ውይይት መድረክ ያዘጋጁ፤
 - ✓ ይህ ፎረም የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞችን፣ የጤና ልማት ሰራዊት አባላትን፣ የማህበረሰብ መሪዎችን፣ የቤት ለቤት የጤና ትምህርት የወሰዱ የማህበረሰብ ክፍሎችን፣ የወላጅና መምህራን ህብረት አባላትን እንዲሁም የትምህርት ቤት ተወካዮችን ሊያካትት ይገባል፤
 - ✓ የማህበረሰብ ምክክር መድረክ በጤና ትምህርት እንቅስቃሴዎችና በማህበረሰብ ዘመቻዎች ሂደት ላይ አጭር ማብራርያ መስጠትን ያካትታል፤
 - ✓ የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ከማህበረሰቡ ጋር በሚሰሩ ወቅት ስለገጠማቸው ማንኛውም ተግዳራቶች ወይም መልካም አጋጣሚዎች ይጠይቋቸው፤
 - ✓ የማህበረሰቡ አባላትን ስለ ጤና ትምህርት ጠይቅ፣ የባህሪ ለውጥን የመሳሰሉ ለውጦች ነበሩ ወይ?
 - ✓ በምልክታው ሂደቶች የተገኙ ግኝቶችን ተወያይበት እና እንዴት ሊሻሻሉ እንደሚችሉ የማህበረሰቡን ሀሳብ ይጠይቁ፤
 - ✓ ተጠናቆ ከሆነ ህብረተሰቡን ስለ ማህበረሰብ ዘመቻዎች እና ፕሮጀክቶች ይጠይቋቸው፤ ፕሮጀክቱ ሊታይ የሚችል ከሆነ ይጎብኙት እና ማስታዎሻዎችን ይያዙ፤
4. ከማህበረሰብ ስብሰባዎች እና ፕሮጀክቶች ፎቶዎችን ይውሰዱ፤
5. ተጨማሪ እርምጃዎችን መውሰድ ያስፈልግ እንደሆነ ለማየት የአስፈጻሚ ኮሚቴውና የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች የአጭር ጊዜ ጉብኝት ያደርጋሉ፤
 - ✓ ችግሮች እና እንቅፋቶች ካሉ ውጤታማ በሆነ መንገድ እንዴት መቋቋም ይችላሉ?

ተጨማሪ ክትትል (እንዳስፈላጊ ነቱ)

1. የማጠናከርያ ስልጠናዎች
2. ማብራርያዎች
3. የማህበረሰብ ጥናቶች

ክፍል አምስት

የስልጠና ቁሳቁሶች

5.1 አጠቃላይ እይታ

ለክፍል ጊዜው የሚያስፈልጉ ቁሶች እና ተጨማሪ ትምህርታዊ ግብአቶች በሚከተሉት ገጾች ላይ ይገኛሉ። አጠቃላይ ንድፍ ከታች ባለው ሰንጠረዥ ተዘርዝሯል።

ግብአቶች	መግለጫ	ታዳሚ
<u>5.2 ለማህበረሰብ ጤና ትምህርት የተዘጋጁ ታሪኮች</u>	ይህ መርጃ ግብአት ስለ በሽታዎች ስርጭት ለማስተማር ክፍሊፕቡክ ጋር አንድ ላይ ሊያገለግሉ የሚችሉ ሦስት አጫጭር ታኮችን የያዘ ነው።	✓ የጤና ልማት ሰራዊት አባላት
<u>5.3 በውሃ አቅርቦት፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንጽህና ተግባራት ውስጥ የወንድና የሴቶች ሚና</u>	ይህ ቅጽ የአሰልጣኞች ስልጠና በሚሰጥበት ወቅት የጾታ ሚና በዋሽ ላይ ያለውን ተጽእኖ እና እንዴት እነዚህ ሚናዎች በቤተሰብ ጤና ላይ ተጽእኖ እንደሚያሳድሩ እንዲወያዩ ለማበረታታት ነው።	✓ የአሰልጣኞች ስልጠና ተሳታፊዎች
<u>5.4 የካርድ ጨዋታዎች ደንቦች</u>	ይህ መርጃ የሚያካትተው በአሰልጣኞች ስልጠና ወቅት ስለ በሽታ መተላለፍ እና የጽዳት ዘዴዎች ዙርያ ውይይቶችን ለማገዝ የሚችሉ ሁለት የካርድ ጨዋታዎችን ደንብ ሲሆን እያንዳንዱ የ 8 ካርዶች ስብስብ ነው።	✓ የአሰልጣኞች ስልጠና ተሳታፊዎች
<u>5.5 ተጨማሪ ተግባራት</u>	ይህ መርጃ በተለያዩ ክፍለ ጊዜዎችና በማጠናከርያ ስልጠናዎች ጥቅም ላይ ሊውል የሚችሉ ተጨማሪ በይነተገናኝ እንቅስቃሴዎችን የያዘ ነው።	✓ የስልጠና ተሳታፊዎች

5.2

ለማህበረሰብ ጤና ትምህርት የተዘጋጁ ታሪኮች

አቅጣጫዎች: እነዚህ ታሪኮች የበሽታዎችን ስርጭት ለማብራራት ይጠቅማሉ። ሰዎች ተጨማሪ ዝርዝሮችን በማክል ወደማህበረሰባቸው ነባራዊ ሁኔታ ለማጠጋጋት ማስተካከል ይችላሉ። በፍሊፕቡኩ ውስጥ ካሉ የታሪክ ካርዶች ጋር በጥምረት ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ።

ታሪክ አንድ: ቡርጂ እና አኩ (የአንጀት ጥገኛ ትላትል)

ቡርጂ እና ዳዊት ወደ ትምህርት አብረው የሚሄዱ ጥሩ ጓደኞች ነበሩ። አንድ ቀን ወደ ትምህርት ቤት እየሄዱ እያለ ቡርጂ ቆም አለ። ለአኩ እንዲህ አለው “ሆዴን እያመመኝ ስለሆነ ወደ መጻዳጃ ቤት መሄድ አለብኝ።” ቡርጂም ከፍራፍሬው ጫካ ጀርባ ወደ ኋላ ገባ አለና ተጸዳዳ። ከጨረሰም በኋላ ለአኩ “ህመም ስለሚሰማኝ ወደ ቤት እሄዳለሁ።” አለው።

አኩ የቀረውን የትምህርት ቤት መንገድ ብቻውን ሄደ። ከትምህርት ሰአት በኋላም በተመሳሳይ ሁኔታ ወደ ቤቱ ብቻውን ሄደ። ጫማም አላደረገም ነበር። በፍራፍሬው ጫካ አካባቢ ቆም ብሎ ለመብላት ፍሬውን አነሳ። ዝንቸም በአካባቢው ነበሩ።

ከጥቂት ቀናት በኋላ አኩ ከእንቅልፉ ሲነቃ ሁዱን በጣም ክፉኛ ያመው ነበረ። እናቱን ለመጥራትም ቁጭ ባለበት ቦታ በድንገት ሳልም ጀመረው። እናቱም ወደ እሱ መጥታ ግንባሩን ስትነካው በከፍተኛ ያተኩስ ነበረ። እሷም ወደ ጤና ኬላ ልትወስደው ወሰነች።

በጤና ኬላውም የጤና ባለሙያ የሆነችው ሚስተር ከይሲ ለአኩ “በአንጀት ጥገኛ ትላትል ተይዘህል” አለችው። ስለዚህ እንዲሻልህ ይህንን መድሃኒት ውሰድበት። ይሁን እንጂ ካልተጠነቀቅ እንደገና ልትታመም ትችላለህ። ጤናማ ሆነህ ለመቀጠል ማድረግ ያለብህ...”

ጥያቄዎች

1. አኩ እንዴት ሊታመም ቻለ?
2. ቡርጂ ወይም አኩ ያደረጓቸውን ሶስት ጤናማ ያልሆኑ ምግባሮችን ዘርዝሩ። በማህበረሰባችሁ ውስጥ እነዚህ ባህሪያት የተለመዱ ናቸው ወይ?
3. የጤና ባለሙያው ለአኩ ጤናማ ሆኖ እንዲቀጥል ምን ምን ዓይነት ምክሮችን ሰቶት ነበር?
4. ጤናማ ያልሆኑ ባህሪያቶችን መተግበራቸውን ከቀጠሉ ልጆቹ ምን የሚገጥማቸው ይመስላቸዋል?

ታሪክ ሁለት: ኮምቱ (ቢልሃርዝያ)

አንድ ቀን ውጪው በጣም ሞቃት ነበር። በመሆኑም ኮምቱና ጓደኞቹ ቅዝቃዜ ለማግኘት በውሃ ውስት ለመዋኘት ወሰኑ። ለብዙ ጊዜም በውሃ ውስጥ እየተጫወቱ ቆዩ። መጻዳዳትም በፈለጉ ጊዜ ከውሃው አካባቢ ባለ ጫካ ውስጥ ገብተው ተጸዳዳዩ።

ከጥቂት ቀናት በኋላ ኮምቱ ከእንቅልፉ ከመጥፎ ሽፍታ ጋር ተነሳ። ቆዳውንም ያሳክከው ነበረ። ይጠፋል ብሎ ስላሰበ ለእናቱም ላያማክራት ወሰነ። ይሁን እንጂ በወሩ ውስጥ ኤፍሬም የማቅለሽለሽ ስሜት ይሰማው ጀመረ። ሆዱ ክፉኛ ይታመምና ተቅማጥም ይዞት ነበረ።

እናቱም ጥሩ ስሜት እንዳልተሰማው አስተዋለች እና ወደ ጤና ኬላ ልትወስደው ወሰነች። በጤና ኬላውም የጤና ባለሙያ የሆነችው ሚስተር ከይሲ ለኮምቱ “በቢልሃርዝያ” በሽታ ተይዘህል አለችው። ስለዚህ እንዲሻልህ ይህንን መድሃኒት ውሰድበት። ይሁን እንጂ ካልተጠነቀቅ እንደገና ልትታመም ትችላለህ። ጤናማ ሆነህ ለመቀጠል ማድረግ ያለብህ...”

ጥያቄዎች

1. ኮምቱ እንዴት ሊታመም ቻለ?
2. በማህበረሰብ ውስጥ ሰዎች የውሃ ምንጮች በሚገኙበት አካባቢ ይጸዳዳሉ ወይ? ሰዎች ከእነዚህ የውሃ ምንጮች ይጠቀማሉ ወይ (ለብስ ለማጠብቅ፣ ለመዋኘት፣ ለመጠጣት...ወዘተ)?
3. የጤና ባለሙያው ለኮምቱ ጤናማ ሆኖ እንዲቀጥል ምን ምን ዓይነት ምክሮችን ሰቶት ነበር?
4. ኮምቱ እነዚህን ጤናማ ያልሆኑ ባህሪያትን መተግበሩን ከቀጠለ ምን የሚከሰትበት ይመስላቸዋል?

ታሪክ ሦስት: ዴሙዝ እና ጋድባይ (የአይንማዝ በሽታ ወይም ትራኮማ)

ጋድባይ ታላቅ ወንድሟን ዴሙዝን በጣም ትወደው ነበር። እሷም ውሾችን በታም ትፈራ ስለነበር ዴሙዝ ከእርሷ ጋር ወደ ትምህርት ቤት አብሯት ይሄድና ውሾች ወደ እሷ ቢመጡ እንኳን ሊጠብቃት እጇን ይይዝ ነበር።

አንድ ቀን የዴሙዝ ዓይኖች በጣም ቀልተው ነበረ። እሱም አይኖቹን እያሳከከኝ ነው ብሎ አይኖቹን ማሸቱን ቀጠለ። ይሁን እንጂ ጋድባይ ወደ ትምህርት ቤት ብቻዋን መሄድ አልፈለገችም። ዴሙዝ ግን አሁንም አብሯት መሄድ እንደሚችል ተናገራት። እንደተለመደው እጆቿን ይዞ ይጓዝ ነበር። ነገር ግን አንዳንድ ዓይኖቹን ለማሸት ይቆማል። ዝንቦችም በዴሙዝ ዓይኖች ዙርያ ነበሩ። እሱም ሊያባርራቸው ሞከረ። ጋድባይ ግን ዝንቦቹን ልብ አላለቻቸውም ነበረ። ዝንቦቹ ግን በአካባቢዋ ነበሩ እናም ብዙ ጊዜ አይኖቿ አጠገብ ይበሩ ነበረ። መምህሩም ፊትዋን እንድትታጠብ ቢነግራትም እሷ ግን ሁል ጊዜም ትረሳለች።

ከጥቂት ቀናት በኋላ ከእንቅልፏ ስትነቃ ዓይኖቿ ቀልቶ እና በጣም የማሳከክ ስሜት ይሰማት። ዴሙዝ በእለቱ ወደ ትምህርት ቤት አብሯት ሲሄድ የጸሐዩ ብርሃን አይደን ይጎዳዋል።

መምህራቸውም የሁለቱንም የቀላ ዓይን ከተመለከተ በኋላ ለዴሙዝ እሷንም ይዞ ወደ ጤና ኬላ እንዲሄዱ ነገረው። በጤና ኬላውም የጤና ባለሙያ የሆነችው ሚስተር ከይሲ “የአይንማዝ ወይም ትራኮማ” በሽታ ይመስላል አለቻቸው። ስለዚህ እንዲሻሻላችሁ ይህንን መድሃኒት ውሰዱበት። ይሁን እንጂ ካልተጠነቀቃችሁ እንደገና ልትታመሙ ትችላላችሁ። ጤናማ ሆናችሁ ለመቆየት ፊታችሁ ሲቆሽሽ መታጠብ አለባችሁ። እጃችሁን መታጠብ አለባችሁ እናም አይኖችሁ አካባቢ የቆሽሽ ልብስ አትጠቀሙ።”

ዴሙዝ ጀሮውን ሰጥቶ አዳምጦ ሰለነበረ እነዚህን ጤናማ ባህርያት ለመተግበር ይጠነቀቃል። ይሁን እንጂ ጋድባይ ከተሻላት በኋላ ተመልሳ መቆሽሽ ጀመረች። ዓይኖቿም ብዙውን ጊዜ ይቀላና ያሳክካት ነበረ።

ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ለጋድባይ ማየት በጣም አስቸጋሪ እየሆነባት መጣ። ከዚያም በኋላ ዓይነ ስውር ሆነች።









ጥያቄዎች

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

5.3

በውሃ አቅርቦት፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንጽህና ተግባራት ውስጥ የወንድና የሴቶች ሚና

አቅጣጫዎች: ስእሎችን ለተሳታፊዎች ያብራሩ፤ በእያንዳንዱ የዋሽ ተግባራት (በግራ በኩል) ሃላፊነት ያለው ማን እንደሆነ ምልክት እንዲያደርጉ ንገራቸው፤ ተግባሩ ግልጽ እንዲሆንላቸው ምሳሌ ስጥ፤ ለእያንዳንዱ ተግባር ከአንድ ሰው በላይ ምልክት ሊያደርጉ ይችላሉ፤፤

		ኃላፊነት ያለበት ሰው		
		ወንድ 	ሴት 	ህጻናት 
የዋሽ ተግባራት	ማጽዳት 			
	ምግብ ማብሰል 			
	ልጆችን መንከባከብ 			
	ልብሶችን ማጠብ 			
	ውሃ መቅዳት 			

5.4 የካርድ ጨዋታዎች ደንቦች

1. የመተላለፍያ መንገዶች የካርድ ጨዋታ *

- ተሳታፊዎች አንድ ሰው በአይነምድር ሊታመምበት የሚችልበትን ሂደቶች ለማሳየት ጾታዎች ካርዶች በመጠቀም በቅደም ተከተል ያስቀምጣሉ።
- ምሳሌ ይሰጣቸውና ካርዶችን ግድግዳ ወይም ሰሌዳ ላይ ያንጠልጥሉ፡ 1) የእንስሳት ካርድ → 2) የዝንብ ካርድ → 3) የሚበላ ሰው ካርድ → 4) የታመመ ሰው ካርድ
- ምሳሌውን ያብራሩላቸው፡ እንስሳቶች ቲማቲሙ አጠገብ ተጸዳዱ፤ ዝምቦች መጀመርያ እብቱ ላይ ከዝያም በሰውነታቸው የተወሰነ እቦት በመያዝ ቲማቲሙ ላይ አረፉ፤ ልጁ ቲማቲሙን ሳያጥብ በመብላቱ አብሮት ትንሽ እቦት በላ፤ ከዝያም ልጁ ታመመ
- ተሳታፊዎች ልጁ ሊታመምባቸው የሚችልባቸውን ተጨማሪ መንገዶች ካርዶቹን በመጠቀም እንዲያሳዩ ይነገሯቸው።
- ከሁሉም ቡድኖች በብዛት ትክክለኛ ሀሳብ ያቀረበው አሸናፊ ቡድን ይሆናል።
- ተግባሩን በትክክል መረዳታቸውን ለማረጋገጥና ስለመተላለፍያው በግልጽ ለማየት በቡድኖቹ ዙርያ በመዘዋወር ተመልክተው፤ ቅደም ተከተሉን እንዲያብራሩም ይጠይቋቸው።

ማስተካከያ: የመተላለፍያ መንገዶች የካርድ ጨዋታ በባዶ ካርዶች

- **መግለጫ:** ይህ ካርድ የመተላለፍያ መንገዶች የካርድ ጨዋታ ማሻሻያ ቢሆንም ለትንሽ ቡድኖች የሚመች ነው (ከ 60 በታች ለሆኑ ሰዎች። ይህ ለውጥ የበለጠ የፈጠራ ችሎታ እና የነጻ አስተሳሰብን ይፈቅዳል፤ ነገር ግን የተሳሳተ ግምቶች እንዳይፈጠሩ ለመከላከል ግብረመልሶችን በቅርበት መከታተል አስፈላጊ ነው።
- ለተለያዩ ቡድኖች ጾታዎች ካርዶች እና ብዕሮችን ያስተላልፉ፡ አንዱ ካርድ በውጭ መጸዳዳትን ሲያሳይ ሌላው ካርድ ደግሞ የታመመ ልጅ ያሳያል። ሌሎቹ 6 ካርዶች ባዶ ይሆናሉ።
- ተሳታፊዎች አይነምድር ወደ ሰዎች አፍና እግር በመዛመት በሽታ ሊያስከትል የሚችልባቸውን የተለያዩ መንገዶች ማሰብ አለባቸው።
- የተለያዩ መንገዶችን ከሳሉ በኋላ የራሳቸውን የመተላለፍያ መንገዶችን የሚያሳይ ካርታ ያዘጋጃሉ።
- አስተሳሰባቸው መረዳታቸውን ለመመልከት በክፍሉ ውስጥ ይረማመዳሉ።

*Transmission Card Game adapted from Wood S, Sawyer R, Simpson-Hebert M. PHAST Step-by-step Guide: A Participatory Approach for the Control of Diarrhoeal Disease. Geneva, World Health Organization. (1998).

2. የጽዳት መረጃ መሰላል የካርድ ጨዋታ**

- ጾታዎች ካርዶች ለተሳታፊዎች ግልጽ መሆናቸውን እርግጠኛ ይሁኑ።
- ተሳታፊዎች የተዘረዘሩትን አይነምድርን የማስወገጃ መንገዶች ካርዶቹን በመጠቀም ቅደም ተከተላቸውን ጠብቀው ከመጥፎው ጀምረው ጥሩ እስከሚባለው ድረስ ድረሱ።
- አንዳንድ አማራጮች ተመሳሳይ ችግር አላቸው።
- ተሳታፊዎች ሁሉንም ካርዶች መጠቀም አለባቸው።
- አንደኛው መንገድ ከሌላኛው ለምን የተሻለ ወይም መጥፎ እንደሆነ መወያየት አለባቸው።
- ቡድኖች ውይይታቸውን ከጨረሱ በኋላ የጽዳት መረጃ መሰላል ሁሉም ያዘጋጅ። እንዲህ ብለህ ጠይቅ፡ የትኛህ ካርድ ቀዳሚ ነው? ቀጣዩን? ቡድኖቹ ካተሰማሙ ምክንያታቸውን እንዲያብራሩ ጠይቃቸው።

**Sanitation Ladder Card Game adapted from UNICEF, Participatory Health and Hygiene Education Field Guide. Zimbabwe. (2002).

5.5

ተጨማሪ ተግባራት

በዚህ ክፍል ጊዜ በርካታ የበይነተገናኝ ተግባራቶች ተካተዋል፤ እነዚህ ጨዋታዎች እና ተግባራት ትምህርቱን ለማገዝ ተጨማሪ ግብአት ናቸው።

ተግባር 1: ከማህበረሰብ አባላት ውስጥ ለንግግር ጋብዝ

መግለጫ: ከማህበረሰቡ ውስጥ ማየት የተሳነው፤ ወይም በአንጀት ጥገኛ ትላትል ወይም በቢሌሃርዝያ ታሞ የነበረ ሰውን ለንግግር ይጋብዟቸው፤ ታሪካቸውን እና በሽታዎቹ በህይወታቸው ላይ ያመጡትን አሉታዊ ተጽእኖ እንዲናገሩ ጠይቃቸው፤ ፤ ተሳታፊዎችም ጥያቄዎችን ሊጠይቋቸው ይችላሉ።

ዓላማ: ይህ ተግባር ተሳታፊዎች የሰው ልጅ እና በሽታዎች ያላቸውን ነባራዊ እውነታ ለመረዳት ያግዛል።

ተግባር 2: እንዲናገር አንድ ሞዴል ቤተሰብን ጋብዝ

መግለጫ: ከክፍል ጊዜ 5 በኋላ ከጤና ልማት ሰራዊት አባላት የቤት ለቤት ጉብኝት ጊዜ ጀምሮ ብዙ ለውጦችን ያደረጉ ቤተሰቦችን ለንግግር ጋብዝ ።

ዓላማ: ይህ ተግባር ለውጥ ማምጣት እንደሚቻል እውነተኛ ምሳሌ ይሰጣል።

ተግባር 3: የማህበረሰብ የዋሽ ጉዞ

መግለጫ: ይህ ተግባር እንስተኛ ቁጥር ላላቸው ቡድኖች ምቹ ነው (ከ60 ሰው በታች) ፤ ከማህበረሰቡ አባላት ጋር ወደ ተለያዩ የዋሽ ቦታዎች ዞር ዞር በል፤ የህዝብ መጻዳጃ ቤት፤ የውሃ ምንጮችን ...ወዘተ የመሳሰሉትን፤ ያዩት ችግር ካለ ልብ እንዲሉ ይጠይቋቸው፤ ውጪ የሚጸዳዱበት ቦታ ካለ ጉብኝት አድርጉ፤ አይነምድር ካይህ በባለቀለም ወረቀት ምልክት አድርግ፤ ይህ አይነምድር እንዴት ተመልሶ ወደ ሰው እንደሚሰራጭና በሽታ ሊያስከትል እንደሚችል ይጠይቋቸው፤ በአካባቢው እንስሳት ወይም ዝንቦች አሉ ወይ? ሰዎች በሚጠቀሙበት ውሃ አቅራቢያ ነው ወይ?

ማስታወሻ: የማህበረሰቡ አባላት ውይይቱን እንዲመሩና ሊፈጠሩ ስለሚችሉ ችግሮችና መፍትሄዎች ይወስኑ፤ ክፍት የመጻዳጃ ቦታ ካዩ ይጥቀሱና እንዴት ወደ ሰዎች ሊተላለፍ እና በሽታ ሊያስከትል እንደሚችል እንዲያስቡ ጠይቃቸው፤ እንደ ችግር ያዩት ምን ነበረ? ማህበረሰቡን ጤናማ ለማድረግ ምን ማሻሻል ይችላሉ?

ተግባር 4: የማህበረሰቡን የውሃ አቅርቦት፤ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንጽህና ሁኔታ

መግለጫ: በአሰልጣኞች ስልጠና ወቅት ተሳታፊዎችን በቀበሌ ቡድኖቻቸው ክፈላቸው፤ ለእያንዳንዱም ቡድን ከ1-2 ትላልቅ ወረቀቶችን እና ማርከር ስጣቸው፤ በማህበረሰባቸው ውስጥ የውሃ ምንጮችን፤ የመጻዳጃ ቤቶችን እና ውጪ የሚጸዳዱበትን ቦታዎች ለይቶ የማወቅ ስራ እንደሚሰሩ ንገራቸው፤ ለአካባቢው ጠቀሜታ ያለውን አንድ ምሳሌ ለሁሉም ቡድኖች ይስጡ፤ ፤ የቀበሌው መሃል ቦታ ያለው የት ነው? የሚበዙት ቤቶች የት ናቸው? የውሃ ምንጭ የት ነው ያለው? ሌላ ተጨማሪ የውሃ ምንጮች አሉ ወይ? ውጪ መጻዳዳት የተለመደው የት አካባቢ ነው? ትላልቅ እንስሳት የሚጠበቁት የት ነው? ትምህርት ቤቱ የት ነው?

ዓላማ: ይህ ልምምድ ተሳታፊዎች ሁኔታውን ከአካባቢያቸው ጋር እንዲያዛምዱ እና በማህበረሰቡ ውስጥ በዋሽ ዙርያ ተጨማሪ ውይይቶችን እንዲያካሂዱ ያግዛል።

ተግባር 5: የሹክሹክታ ጨዋታ

መግለጫ: ተሳታፊዎች ከ 15 — 20 ሰው ሆነው መስመር ይሰራሉ፤ በመስመሩ ላለው የመጀመርያው ሰው አጭር መልእክት ያንሾካሽኩ ፤ እናም ማንም ሰው እንዳልሰማ እርግጠኛ ሁኑ፤ የመልእክቱ ምሳሌ: “ጤናችን ተጠብቆ የምንኖረው ንጹህ እጅ፤ ንጹህ ፊት፤ ንጹህ እግር፤ ንጹህ ምግብ፤ ንጹህ ቦታ እና ንጹህ ውሃ ካን ነው።” ሰውየውም መልእክቱን ለሚቀጥለው ሰው ያንሾካሽክ እናም እንደዚያ እያለ በሰልፉ ይቀጥል፤ ምንም እንኳን ትርጉም የማይሰጥ ቢሆንም የሚሰሙትን ለቀጣዩ ማሰማት አለባቸው፤ ከዝያም በሰልፉ መጨረሻ ላይ ያለውን ሰው ምን እንደሰማ ጠይቀው፤ ትክክለኛውን መልእክት የተናገረው ሰልፍ አሸናፊ ይሆናል።

ዓላማ: ይህ ጨዋታ ሰዎች መልእክቶችን በትክክል የማስራጨትን አስፈላጊነት እንዲማሩ ይረዳል።

ተግባር 6: የስእል ጨዋታ

መግለጫ: ተሳታፊዎችን በቡድን ክፈላቸው፤ አንድ ተሳታፊ ከቡድን 1 ወደ ሰሌዳው ይሂድ፤ እንዲሁም ከጤና ትምህርት ክፍለ ጊዜ ጋር የሚዛመድ ነገር ሹክ በላቸው፤ ተሳታፊው ምንም ነገር ሳይናገር መሳል አለበት፤ ስእሉን መሳል ከጀመሩ በኋላ የቡድኑ አባላት ምን እንደሆነ ሊገምቱ 30 ሴኮንድ ይኖራቸዋል፤ ቡድኑ በተሰጠው 30 ሴኮንድ ትክክለኛውን መልስ መገመት ካልቻለ ሌላኛው ቡድን ይሞክራል፤ መልሱን ያገኘው ቡድን ተጨማሪ ስለ ጉዳዩ አንድ እውነታ መናገር አለበት፤ ከዝያም ይህ ቡድን ነጥብ ይሰጠዋል፤ አሸናፊው ቀድሞ 4 ነጥብ ያገኘው ይሆናል፤

ዓላማ: ይህ ጨዋታ ተሳታፊዎች ትምህርቱን በአዝናኝ መንገድ እንዲከልሱ ለማሳየት የተዘጋጀ ነው፤

ተግባር 7: ስድስት ቀለሞች

መግለጫ: ተሳታፊዎች 6 ሰዎችን በያዙ ቡድኖች እንዲከፈሉ ንገራቸው እናም የተለያዩ ስድስት ቀለም ያላቸው ወረቀቶችን ወይም ባለቀለም መቁጠርያዎችን ሰጣቸው፤ በቡድኑ ውስጥ ያለ እያንዳንዱ ግለሰብ የተለያዩ ቀለምን ይወክላል፤ እያንዳንዱ ቀለም በሽታዎችን እና መከላከያ መንገዳቸውን ለመግለጽ የተለያዩ ሚና ይኖራቸዋል: 1) **ኑጭ** - ስለ በሽታዎች እና ስለ መተላለፍያቸው መሰረታዊ መረጃዎችን ይሰጣል 2) **ቀይ** - እነሱ ወይም ልጆቻቸው በበሽታው ሲታመሙ የሚሰማቸውን ስሜት ይገልጻል፤ (እንደ ታሪክ ሊነገር ይችላል) 3) **ቢጫ** - እነዚህን በሽታዎች ለመከላከል የሚያግዙ ጤናማ ባህሪዎችን ይገልጻል 4) **አረንጓዴ** - ሰዎች ጤናማ ለውጦችን እንዳይተገብሩ ሊያደርጁባቸው ስለሚችሉ ችግሮች እና እንቅፋቶች ያብራራል 5) **ጥቁር** - ለእነዚህ እንቅፋቶች መፍትሄ ሊሆኑ ስለሚችሉ ነገሮች ያወራል ; 6) **ሰማያዊ** - ወይም ወይም ይመራል፤ ቀለሞችን ያቀያይራል እናም ለእያንዳንዱ ተናጋሪ ስህተት ይቆጣጠራል (ለእያንዳንዱ ከ 2-3 ደቂቃዎች)።

ሚናዎችን ለሁሉም ከመደብክ በኋላ በቡድኖቻቸው እያንዳንዱ ቀለም ያለውን ሚና እንዲያስተዋውቅ አድርግ፤ ሌሎች የቡድኑ አባላት ተጨማሪ ሀሳብ ሊኖራቸው ስለሚችሉ ከእያንዳንዱ ተናጋሪ በኋላ ግብረ መልሶችን ያበረታቱ፤

ማስተካከያ: ይህ ዘዴ የማህበረሰብ ዝግጅቶች በሚካሄዱበት ወቅት በአድማሮች ፊት ሊቀርብ ይችላል፤

ተግባር 8: "ደህና የጨዋታ ቦታ" ውይይት (ቢልሀርዝያ ያለበት አካባቢ)

መግለጫ: የቢልሀርዝያ በሽታ ስርጭት ከፍተኛ በሆነባቸው አካባቢዎች ህጻናት ውሃ ውስጥ መግኘታቸው የተለመደ ተግባር ሊሆን ይችላል፤ ሰውየው ውሃ ውስጥ ብዙ የሚቆይ ከሆነ በበሽታ የመያዝ እድሉ እንደሚሰፋ አብራራ፤ ልጆች ከውሃ ውጪ ስለሚጫወቷቸው ሌሎች ጨዋታዎች ከተሳታፊዎቹ ጋር ውይይት ይጀምሩ፤ ቡድኖቹ እነዚህን ጨዋታዎች እንዲያሳዩ ወይም ምሳሌ እንዲሰጡ ጠይቃቸው፤

ዓላማ: የቢልሀርዝያ በሽታ ባለባቸው አካባቢዎች ህጻናት ውሃ ውስጥ የሚቆዩበትን ጊዜ ይቀንሳል፤

ተግባር 9: በትል ማመልከት (ቢልሀርዝያ ባለበት አካባቢ ደህና የጨዋታ ቦታ ተግባር ምሳሌ ሊሆን ይችላል)

መግለጫ: ጠመኔ ወይም ገመድ ተጠቅመህ በጥገኛ ትላትል (ቢልሀርዝያ) የተበከለን የውሃ ምንጭ በጋሮ ባለ ቦታ ይከልሉ፤ አንድ ህጻን መርጠህ በትል መስለው እናም ውሃ ውስጥ ይቆይ፤ ሌላኛው ህጻን ደግሞ ውሃው ዳር ላይ ይቆም፤ ስትጠራቸው ሁሉም ህጻናት ወደ ውሃው ይገቡና እስከምትነግራቸው ድረስ ከውሃው አይወጡም፤ ለመጀመርያ ጊዜ በፍጥነት እንዲወጡ ጥራቸው እና በሚቀጥሉት ጊዜያቶች ትንሽ እየዘገየህ ጥራቸው፤ ውሃው ውስጥ በሚሆኑበት ወቅት ትሉ ያባርራቸዋል ከዝያም ልጆቹን ተራ በተራ ያመለክታቸዋል ወይም ምልክት ያደርግባቸዋል፤ ምልክት የተደረገባቸው ህጻናት ታማሚ ይሆኑና እንደታመመ ሰው ሆነው ያሳያሉ፤

ይህን ጠይቅ: "ከትሉ ጋር ውሃ ውስጥ ለረዥም ሰዓት በቆየህ ቁጥር ምን ሊፈጠር ይችላል?"

ማስተካከያ:- ከ 1 -2 ዙር በኋላ ምልክት ከተደረገባቸው ህጻናት ውስጥ አንዱ እንደ ትል እንዲሆን ጠይቅ፤ እንደዚህ እየሆነ ብዙ ትሎች ውሃ ውስጥ ይኖሩና ሕጻናት ከውሃ ውስጥ ሳይነኩ መውጣት እስኪከብዳቸው ድረስ ሂደቱ ይቀጥላል፤ ሰዎች በውሃ ውስጥ ብዙ በተጻጻፉ ቁጥር ትሎችም ብዙ ሰዎች በበሽታ እንዲታመሙ እንደሚያደረጉ አብራራ፤

ክፍል ስድስት

የፕሮጀክቶች መርጃ ግብአቶች እና ክትትል

6.1 አጠቃላይ እይታ

እቅድ ማውጫ ቅጾች ተሳታፊዎች በማህበረሰባቸው ፕሮጀክቶችን እንዲያቅዱ እና እንዲመሩ ይረዳቸዋል። የተግባራትን አፈጻጸም ለማረጋገጥ ክትትል መደረግ አለበት። ከዚህ በታች የተቀመጠው ለዚህ ዓላማ የተዘጋጀ ሰንጠረዥ ነው።

	ቅጽ	መግለጫ	አስፈጻሚ
እቅድ	6.3 የማህበረሰብ ዘመቻ እቅድ ማውጫ ቅጽ	ይህ የእቅድ ቅጽ በ 5 ተኛው ክፍል ጊዜ ለቀበሌዎች የማህበረሰብ ዘመቻዎችን ለማቀድ ያገለግላል	✓ የጤና ልማት ሰራተኞች ቡድን መሪዎች እና የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች ከእያንዳንዱ ቀበሌዎች
	6.4 በቀበሌ ውስጥ ለሚከሰቱ የማህበረሰብ ዘመቻ በጀት	ይህ የእቅድ ቅጽ በ 5 ተኛው ክፍል ጊዜ ማህበረሰብ ዘመቻዎች የሚያስፈልገውን በጀት ለማውጣት ይጠቅማል	✓ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች
ክትትል	6.2 የማህበረሰብ ጤና ትምህርት ግምገማ ቅጽ	ይህ ቅጽ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች የጤና ትምህርት መርሃ ግብርን በማህበረሰብ ውስጥ በማዳረስ ያለ የጤና ልማት ሰራዊት አባላት እያሳዩ ያሉትን ውጤት ለመገምገም ይጠቅማቸዋል	✓ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች
	6.5 ቀበሌዎችን መመልከቻ ቅጽ	ይህ ቅጽ በማህበረሰብ ተኮር ክትትል ወቅት በናላ አባላትና የአስፈጻሚ ኮሚቴው ጥቅም ላይ ይውላል። በማህበረሰብ የጤና ትምህርት እና ዘመቻዎች ላይ የታዩ መሻሻሎችን ለመመዝገብ ይጠቅማል።	✓ የ ናላ (NALA) ተወካዮች ✓ አስፈጻሚ ኮሚቴ

6.2 የማህበረሰብ ጤና ትምህርት ግምገማ ቅጽ

ቀን: _____ ቀበሌ: _____ ወረዳ: _____

የጤና እክሱዌንሽን ሰራተኛ : _____

1. ቡድን መሪ:	2. የቡድን መሪው በጤናው መርሃ ግብር ላይ ምን ያህል የጤና ልማት ሰራዊት አባላትን አሰልጠዷል?	3. በዚህ ቡድን ውስጥ በጤና ልማት ሰራዊት አባላት ምን ያህል ቤተሰቦች ሥለ ጤና ቁሳቁሶች ለማስተማር ተጎበኙ?
ስም:	ቁጥር:	ቁጥር:
4. ከአሰልጣኞች ስልጠና በኋላ ከጤና መርሃ ግብሩ ጋር በተያያዘ ሌሎች ተግባራትን አከናውነው ነበር? አጭር ማብራርያ ይጻፉ።		
5. የትኞቹ ባህርያት ለማህበረሰባቸው በጣም ጠቃሚ ናቸው ብለው ያስባሉ? ለምን?		
6. የጤና መልእክቶችን ለማድረስ እንቅፋት የሚሆኑ አንዳንድ ችግሮች ምን ምንድ ናቸው?		
7. ያዩዋቸው አንዳንድ ስኬቶች ወይም መልካም አጋጣሚዎች ምን ምን ነበሩ?		
8. ከማህበረሰቡ አባላት ውስጥ አዳዲስ ሀሳቦችን ወይም ታሪኮችን የሰጡ ነበር?		

6.3 የማህበረሰብ ዘመቻ እቅድ ማውጫ ቅጽ

ይህ ቅጽ ዘመቻችሁንና አነስተኛ ፕሮጀክቶችን እንድታቅዱ ያግዛቸዋል። በአነስተኛ ዋጋ የሚሰሩ እና ለመተግበር ቀላል መሆን አለባቸው።

1. ቀበሌ:		
2. ችግር:		
3. የአነስተኛ ፕሮጀክት መፍትሄ:		
4. ምን ዓይነት የጤና መልእክቶችን ታስተዋውቃለህ?		
5. ከዚህ ዘመቻ ማን ነው ተጠቃሚ ሊሆን የሚችለው?		
6. አስፈላጊ ቁሳቁሶች:		
7. ዘመቻውን ወይም ፕሮጀክቱን ለማከናወን ምን ምን ደረጃዎች ያስፈልጋሉ?	ደረጃ:	ሐላፊነት ያለበት ሰው:
	1)	
8. አንዳንድ ተግዳሮቶች ምን ምን ድ ናቸው?		
9. የዘላቂነት እቅድ- የዘመቻው ሂደቶች ለረጅም ጊዜ ተጠብቀው እንደሚቆዩ እንዴት እርግጠኛ ይሆናሉ?	ደረጃ:	ሐላፊነት ያለበት ሰው:
	1)	

6.4 በቀበሌ ውስጥ ለሚከወን የማህበረሰብ ዘመቻ በጀት

እያንዳንዱ የቀበሌ ቡድን ለተለያዩ ተግባራት ገንዘብ እና ለዘመቻዎች ወይም ለፕሮጀክቶች ቁሳቁሶችን መጠየቅ ይችላል።። ምሳሌዎች፣ ሳሙና፣ ሻይ ቡና፣ ማስታወቂያ ወይም አነስተኛ የዋሽ ማሻሻያዎች እና ወዘተ...

የሚፈለገው እቃ አይነት	ዓላማ	ግምት ዋጋ	ትክክለኛ ዋጋ
* ጠቅላላው መጽደቅ አለበት።። የተወሰነው ብቻ ከጸደቀ የቀረውን ማህበረሰቡ ይሸፍናል።።	አጠቃላይ		

6.5 ቀበሌዎችን መመልከቻ ቅጽ

ቀን: _____ ቀበሌ: _____ ወረዳ: _____

ክትትል የተደረገው (ስሞችን ዘርዝር): _____

ክፍል 1- የምልከታ ጉብኝት

1. በቀበሌው ያሉ የጋራ መጻጻጃ ቤቶችን በሙሉ ጉብኝት አድርገው፣ ከሚከተሉት አንዱንም የዋሽ ችግር አይተዋል?	
<input type="checkbox"/> የጋራ መጻጻጃ ቤት የለም <input type="checkbox"/> ሳሙና የለውም <input type="checkbox"/> በመጻጻጃ ቤቱ አጠገብ እጅ መታጠብያ ቦታ የለም	<input type="checkbox"/> ደህንነቱ የተጠበቀ አይደለም <input type="checkbox"/> ብዙ ዝንቦች አሉ <input type="checkbox"/> ፍሻሻና ሽታ አለው
2. በግምት ምን ያህል ሰዎች የቤት መጻጻጃ ቤት እንዳላቸው ጠይቅ፤	<input type="checkbox"/> 0- 30% <input type="checkbox"/> 30- 60% <input type="checkbox"/> 60-80% <input type="checkbox"/> 80-100%
3. ሰዎች የመጠጥ ውሃ ከየት ነው የሚያገኙት?	<input type="checkbox"/> የፓምፕ ወይም የቧንቧ ውሃ <input type="checkbox"/> የተጠበቀ ጉድጓድ ውሃ <input type="checkbox"/> ያልተጠበቀ ጉድጓድ ውሃ <input type="checkbox"/> የዝናብ ውሃ <input type="checkbox"/> የተፈጥሮ ውሃ ምንጭ: _____ <input type="checkbox"/> ሌላ: _____
4. ሰዎች የልብስ ማጠብያ ውሃ ከየት ነው የሚያገኙት?	<input type="checkbox"/> የፓምፕ ወይም የቧንቧ ውሃ <input type="checkbox"/> የተጠበቀ ጉድጓድ ውሃ <input type="checkbox"/> ያልተጠበቀ ጉድጓድ ውሃ <input type="checkbox"/> የዝናብ ውሃ <input type="checkbox"/> የተፈጥሮ ውሃ ምንጭ: _____ <input type="checkbox"/> ሌላ: _____
5. የአካባቢውን የውሃ ምንጮች ይጎብኙ፣ ከሚከተሉት አንዱንም የዋሽ ችግር አይተዋል?	
<input type="checkbox"/> በሰው ወይም በእንስሳቶች አይነምድር መበከል <input type="checkbox"/> የተሰበረ ነው (አገልግሎት አይሰጥም)	<input type="checkbox"/> ውሃ የለም <input type="checkbox"/> በፍሻሻ የተበከለ <input type="checkbox"/> ሰዎች ውሃ በፍሻሻ እቃ ይቀዳሉ <input type="checkbox"/> ሌላ: _____
6. በቀበሌው እነዚህን ጤናማ ያልሆኑ ባህርያት ተመልክተዋል?	
<input type="checkbox"/> ውጪ መጻጻጃት (የሰው) <input type="checkbox"/> ውጪ መጻጻጃት (የእንስሳ) <input type="checkbox"/> የቆሽሹ እጆች <input type="checkbox"/> የቆሽሽ ፊት <input type="checkbox"/> ጫማ ያላደረጉ ሰዎች <input type="checkbox"/> የቆሽሹ የውሃ እቃዎች <input type="checkbox"/> የቆሽሽ ጊቢ <input type="checkbox"/> ሌላ: _____	
7. ያለጫማ የታዩ የሰዎች ቁጥር:	_____

ክፍል 2- የማህበረሰብ ውይይት መድረክ

8. በቀበሌው ውስጥ ስንት የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ከየቡድን መሪዎቻቸው በጤና መርሃ ግብር ላይ ስልጠና ወስደዋል?	_____
9. በዚህ ቡድን ውስጥ በጤና ልማት ሰራዊት አባላት ምን ያህል ቤተሰቦች ሥለ ጤና ቁሳቁሶች ለማስተማር ተጎበኙ?	_____
10. ለዚህ ቀበሌ የትኛው የማህበረሰብ ዘመቻ ወይም ፕሮጀክት ነው ነው የታቀደው?	

11. የማህበረሰብ ፕሮጀክቱ የተካሄደበት ቀን :	_____
12. የተሳተፉ ሰዎች ቁጥር :	_____
13. በዚህ ፕሮጀክት ምክንያት የትኛዎቹ የጤና መልእክቶች ናቸው የተላለፉት?	

- እጅን በሳሙና መታጠብ ፊትን መታጠብ ጫማ መጫማት ውጪ አለመጸዳዳት
- ማጽዳት ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን ማጠብ ውሃን በጥሩ ሁኔታ ማስቀመጥ ሌላ:

14. በማህበረሰብ ጤና ልማት ትምህርቶች ወይም ዘመቻዎች ላይ የታዩ ተግዳሮቶች እና ውጤቶች ምን ምን ናቸው?

15. እንደ ጤና ልማት ሰራዊት አባላት ንግግር ፕሮግራሙ ከተጀመረ በኋላ በማህበረሰቡ ዋሽ ውስጥ መሻሻሎች ታይተዋል?

16. የምልከታውን ውጤት አብራራ፤ ለታዩት ችግሮች ከማህበረሰቡ አባላት መፍትሄዎችን ጠይቅ፤

17. ከማህበረሰቡ አባላት ጋር ተወያይ፤ በማህበረሰባቸው ውስጥ የውሃ አቅርቦት፤ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንጽህና አጠባባቅን ለማሻሻል ቀጣ እርምጃዎች ምን ምንድን ናቸው?

አባሪዎች

1. Amhara Regional State Health Bureau. *Training Manual on Hygiene and Sanitation Promotion and Community Mobilization for Volunteer Community Health Promoters (VCHP) / Draft for Review* (2011). Available online at: https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PNADP828.pdf
2. Centre for Affordable Water and Sanitation Technology. "WASH Education and Training Resources." Accessed June 2018 via <https://resources.cawst.org/>
3. Curtis, Valerie A., Lisa O. Danquah, and Robert V. Aunger. "Planned, motivated and habitual hygiene behaviour: an eleven country review." *Health Education Research* 24.4 (2009): 655-673.
4. Global Handwashing Partnership. "FAQs." Accessed March 2018 via <https://globalhandwashing.org/about-handwashing/faqs/#do>
5. Kar, Kamal, and Robert Chambers. *Handbook on community-led total sanitation*. (2008). Accessed June 2018 via <http://www.unicef.org/mz/wp-content/uploads/2016/01/cltshandbook.pdf>.
6. IDEO. *The Field Guide to Human-Centered Design: Design Kit*. IDEO (2015).
7. Neal, David, et al. "Nudging and Habit Change for Open Defecation: New Tactics from Behavioral Science." Water and Sanitation Program, World Bank, Washington, DC (2016).
8. Ogden, S. *WASH and the Neglected Tropical Diseases. A Manual for WASH Implementers* Ethiopia. Technical Report. WASH NTD. Available online at <http://www.washntds.org>, (2013).
9. Prochaska, J.O., and Wayne F. Velicer. "The transtheoretical model of health behavior change." *American Journal of Health Promotion* 12.1 (1997): 38-48.
10. UNICEF. *Participatory Health and Hygiene Education Field Guide*. Zimbabwe (2002).
11. Wood S, Sawyer R, Simpson-Hebert M. *PHAST Step-by-step Guide: A Participatory Approach for the Control of Diarrhoeal Disease*. Geneva, World Health Organization (1998).
12. World Health Organization. *The PHAST initiative: participatory hygiene and sanitation transformation: a new approach to working with communities* (1996).
13. World Health Organization. "Water sanitation & hygiene for accelerating and sustaining progress on neglected tropical diseases: a global strategy 2015-2020" (2015).

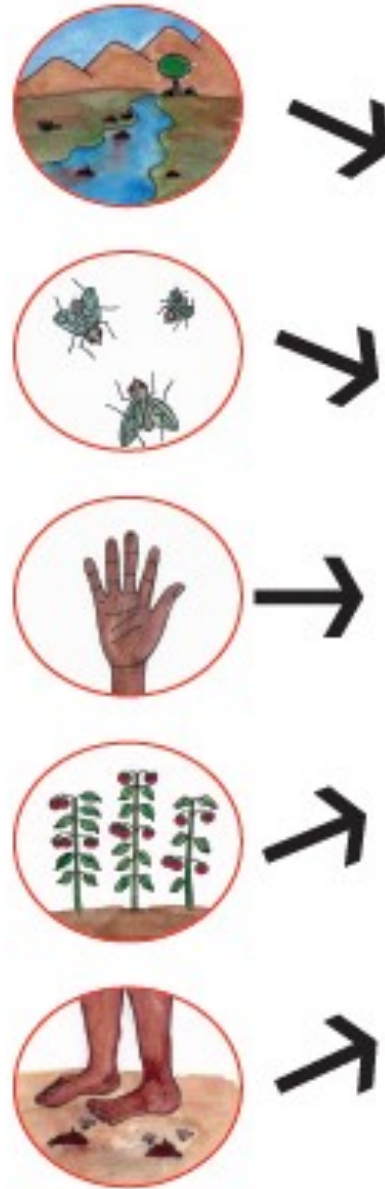
የማህበረሰብ መር ትምህርትና ትግበራ ስልትን ትኩረት ለሚሹ የሃሩራማ አካባቢ በሽታዎች መከላከልና መቆጣጠር



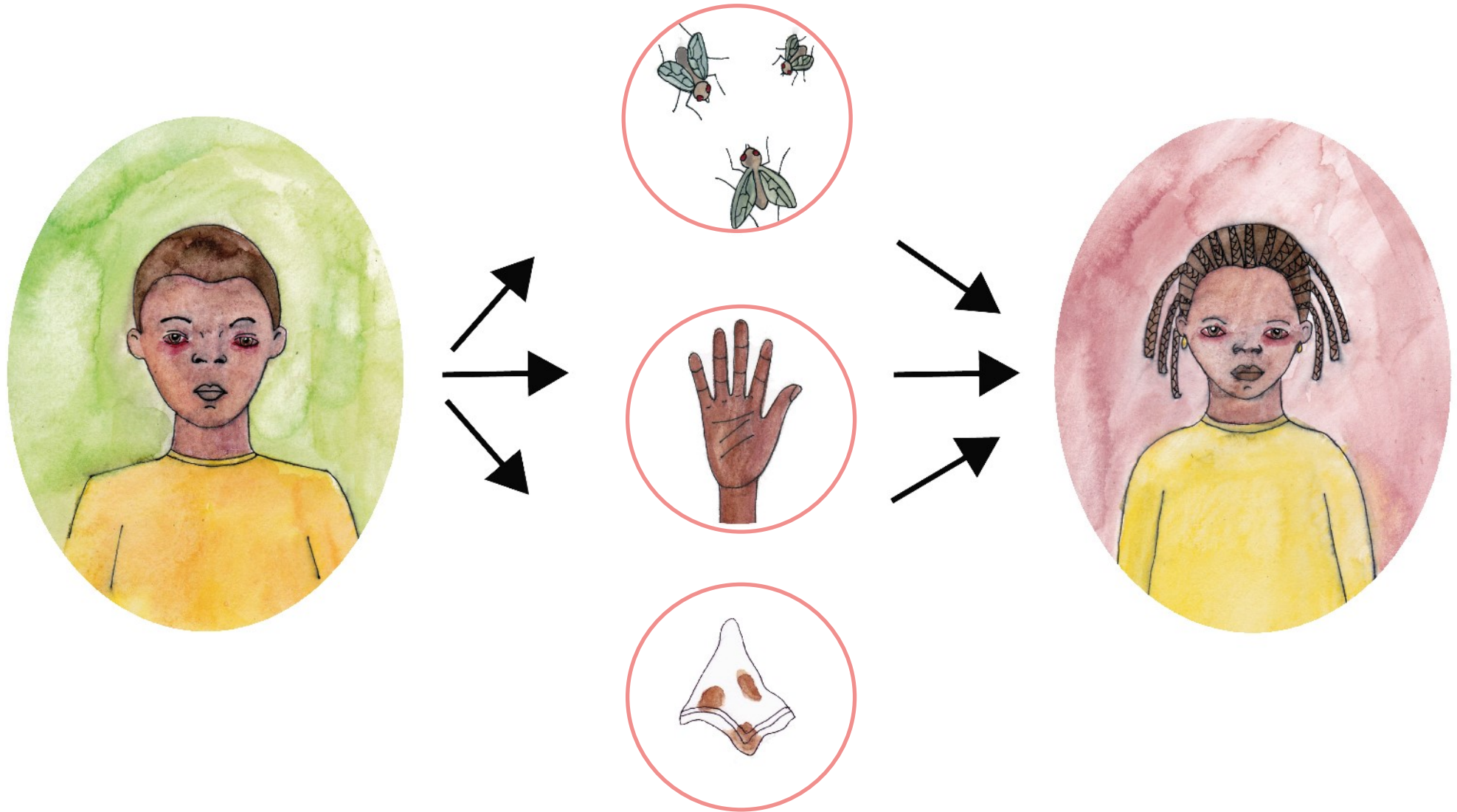
Federal Democratic Republic of Ethiopia
Ministry of Health



1. ጥገኛ ትላትል ከታመመ ሰው ወደ ጤነኛ ሰው መተላለፍ



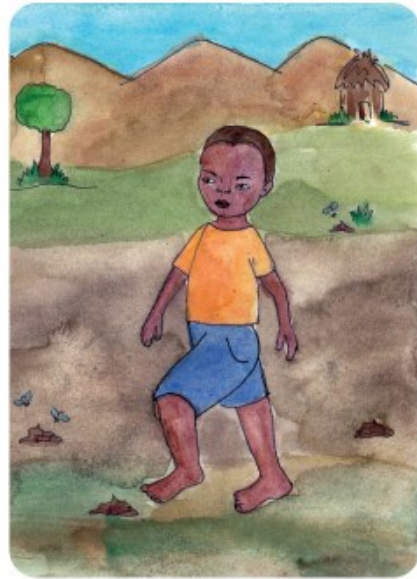
2. የአይን ማዘ ከታመመ ሰው ወደ ጤነኛ ሰው መተላለፍ



3. በአይን ማዘ በሽታ የታመመች ልጅ ታሪክ



4. በአንጀት ትላትል በሽታ የታመመ ልጅ ታሪክ



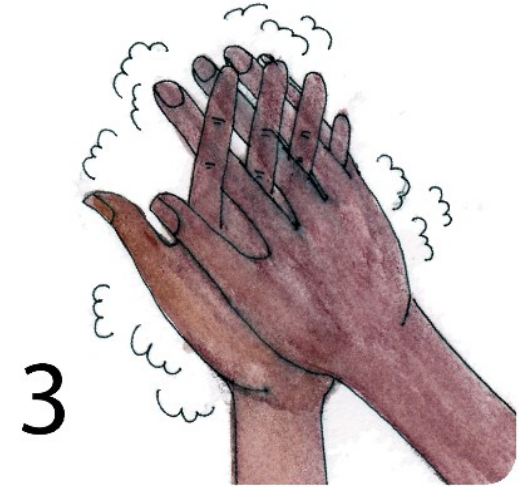
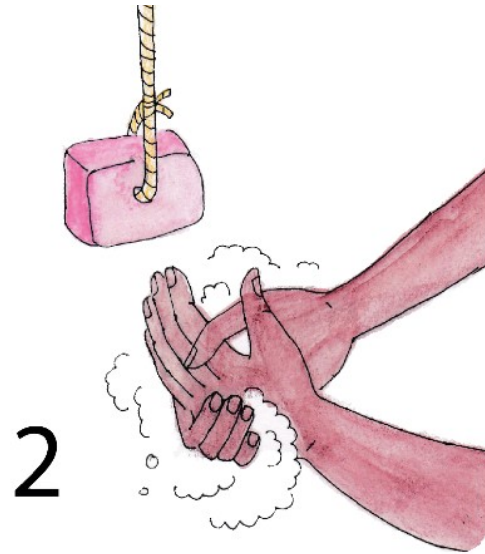
5. በቢልሃርዚያ በሽታ የታመመ ልጅ ታሪክ



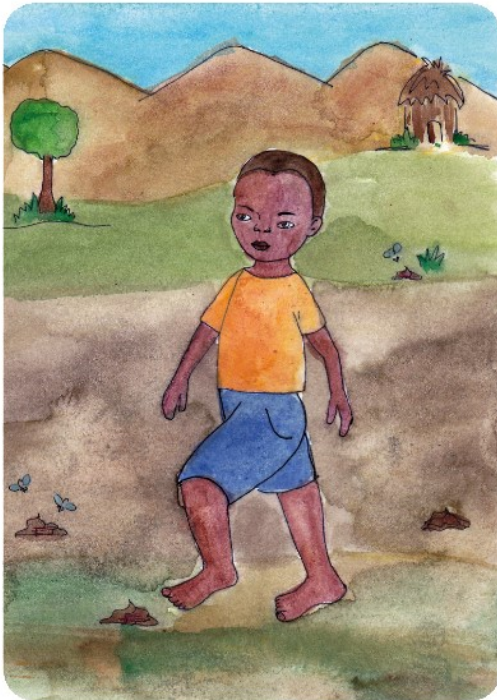
6. እጅ ለመታጠብ ትክክለኛው ሰዓት



7. እጅ የመታጠብ ሂደት



8. ጤናማ ባህሪያት፡ ፊት መታጠብ እና ጫማ ማድረግ



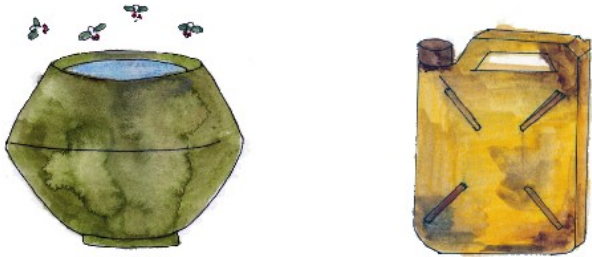
9. ጤናማ ባህሪያት፡ መጠቀሻ ቤት መጠቀም እና ማጠቃለያ



10. ዓይነ-ምድርን ማስወገጃ መንገዶች



11. ጤናማ ባህሪያት፡ ውሃን በትክክል ማጠራቀም እና ፍራፍሬዎችን ማጠብ



12. በሴቶች የጤና ልማት ስራዊት አባላት ስለ ጤናማ ባህሪያት የሚማሩ የቤተሰቦች ታሪክ

