

የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ መንግሥት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

የተቀናጀ ማጠናከሪያ ሥልጠና
ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች

ሞዴል ሁለት፡ የአሠልጣኞች መመሪያ

(የእናቶች ጤና፣ የጨቅላና ከ5 ዓመት በታች ሕፃናት ጤና፣ የወጣቶች ጤና፣ ኮሚኒኬሽን፣ ወባ መከላከልና ቁጥጥር፣ ሃይጅንና ሳኔሽን ፣ ሥነምግብና የእድገት ክትትል)

መስከረም/2004
አዲስ አበባ

ምስጋና

የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ መንግስት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ይህንን ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሥራ ላይ የማጠናከሪያ ማሠልጠኛ ሞዴል በተቀናጀ መልኩ ለማዘጋጀት የቴክኒክና የገንዘብ ድጋፍ ላደረጉት ለተባበሩት መንግስታት የህፃናት መርጃ ድርጅት (UNICEF)፣ ለዓለም ጤና ጥበቃ ድርጅት (WHO)፣ ለተቀናጀ የቤተሰብ ጤና ፕሮግራም (USAID/IFHP)፣ ለJSI/L10K ፕሮጀክት፣ ለአሜሪካ ህፃናት አድን ድርጅት (SC/US) እና ሌሎች አጋር ድርጅቶች ከፍተኛ ምስጋና ያቀርባል።

በተጨማሪም የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን፣ የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልእክተኞችንና ሞዴል ቤተሰቦችን እውቀት፣ ክህሎትና ብቃት ለማሳደግ ከፍተኛ እገዛ የሚያደርገውን ይህን የሥራ ላይ ማሠልጠኛ ሞዴል ዝግጅት እንዲጠናቀቅ ከፍተኛ ጥረትና ድጋፍ ላደረጉት የግብረ ሃይሉ አባላትና ባለሙያዎች፣ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ ድጋፍ ላደረጉ ባለሙያዎችና ግለሰቦች ጤና ጥበቃ ሚ/ር ከፍተኛ ምስጋና ያቀርባል።



ምህረት ህሉፍ ንጉሤ (RN, BSC, MPH)
የአርሶ አደር የጤና ማበልፀግና በሽታን መከላከል
ዳይሬክቶሬት ዳይሬክተር
ጤና ጥበቃ ሚ/ር

መቅደም

የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ መንግሥት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር በጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም መከላከልን መሠረት ያደረጉ አገልግሎቶችን ለቤተሰብና ለማህበረሰቡ በመስጠት ላይ የተሰማሩ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎችን ዕውቀት፣ ክህሎትና ብቃት ለማጎልበት የሚረዱ የተቀናጀ የማጠናከሪያ ሥልጠና (Integrated Refresher Training) ሞዴሎች አዘጋጅቷል።

ማህበረሰብ አቀፍ የጤና ፕሮግራሞችን ከጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም ጋር በማዋህድና በማቀናጀት ወጪ ቆጣቢና ዘለቄታዊ በሆነ መንገድ የመጠቀሙ ጉዳይ በፌዴራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴርና የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራሙን በመደገፍና በማጠናከር ላይ በሚገኙ አጋር ድርጅቶች መካከል የመወያየ ነጥብ ሆኖ ቆይቷል። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራሙ ላይ የሚሰጧቸውን መሠረታዊ አገልግሎቶች ታሳቢ በማድረግ፣ አምስት ሞዴሎች ተለይተውና ዳብረው የሥራ ላይ የማጠናከሪያ ሥልጠና ለመስጠትና በሥራ ላይ አቅማቸውን ለማሳደግ እንዲችሉ ሆነው ተዘጋጅተዋል።

ሞዴል 1: ከውልደት እስከ አምስት ዓመት ዕድሜ ላሉ ሕጻናት ዋና ዋና የሞትና የህመም መንስዔ በሽታዎች በማህበረሰብ ደረጃ በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ለመለየት፣ የህመሙን ደረጃ ለማወቅና ተገቢውን ህክምናና ዕርዳታ ለመስጠት የሚያስችሉ ክህሎቶች በዚህ ሞዴል (Integrated Community Case Management – ICCM) ተካተዋል።

ሞዴል 2: የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በቤተሰብና በማህበረሰብ ደረጃ በሽታን ለመከላከልና የጤና ሁኔታን በእናቶች፣ በጨቅላ ሕፃናት፣ ከ5 ዓመት በታች ባሉ ሕፃናት ልጆችና በወጣቶች ለማሻሻል የሚያስችል እውቀትና ክህሎት እንዲኖራቸው የሚረዱ ጉዳዮች ተካተዋል። በተጨማሪም ይህ ሞዴል ወባን በመከላከል፣ ሃይጅንና ሳኔቴሽን፣ በሥርዓተ ምግብና ኮሚኒኬሽን ሊሻሻሉና ሊጎለብቱ የሚገባቸውን መሠረታዊ እውቀትና ክህሎቶች አካቷል።

ሞዴል 3: የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ከትባትን ለሁሉም ለማዳረስ በሚያስችሉ መሠረታዊ ዕውቀቶችና ክህሎቶች ዙሪያ ሊያውቁቸው የሚገቡ ጉዳዮችን አካቷል።

ሞዴል 4: ቲቢንና የሥጋ ደዌ በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር ሊደረጉ ስለሚገባቸው ቁልፍ እንቅስቃሴዎች የሚረዱ ጉዳዮችን (በምዕራፍ 1) ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና በግብረሰጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖችን በተመለከተ (በምዕራፍ 2) በማህበረሰብ፣ በቤተሰብና በግለሰብ ደረጃ ተፈጻሚ የሚሆኑባቸውን ስልቶች አካቷል።

ሞዴል 5: ለቤተሰብና ለማህበረሰቡ ሊተላለፉ ስለሚገባቸው የድንገተኛ አደጋ የመከላከልና የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አስጣጥ ክህሎቶች ዙሪያ ቁልፍ መልዕክቶችንና መረጃዎችን በመስጠት አደጋውንና በተዛማጅነት የሚከሰቱትን ውስብስብ የጤና ችግሮች ለመቀነስ የሚረዱ ነጥቦችን አካቷል።

በአጠቃላይ እነዚህ ሞዴሎች የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ወደፊት ሙያዊ አቅማቸው በመደበኛና የሥራ መደባቸውን ለማሻሻል በሚሰጡ ሥልጠናዎችና ኮርሶች እስኪያገለብቱ ድረስ የሚረዱ መሠረታዊ ዕውቀቶችንና ክህሎቶችን ያካተቱ እንደመሆናቸው አቅማቸውን በመገንባት በኩል ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖራቸዋል።



ዶ/ር ከሠተብርሃን አድማሱ (MD. MPH)
የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር
ሚኒስትር ዴኤታ

ማውጫ

መግቢያ 6

የመጀመሪያ ቀን 11

ምዕራፍ 1:- የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ልጆች ጤና 14

ምዕራፍ 2:- ኮሚኒኬሽንና ንቅናቄ (Communication and Mobilization) 21

 ክፍለ ጊዜ 2.1፤ የጤና ኮሚኒኬሽን መሠረታዊ ጽንሰ ሀሳቦችና መርሆዎች 22

 ክፍለ ጊዜ 2.2፤ የባህርይ ለውጥ ደረጃዎችና ስልቶች 25

 ክፍለ ጊዜ 2.3፤ የተናጠል (Interpersonal) ኮሚኒኬሽን እና የእይታ መርጃ መሣሪያዎች 30

 ክፍለ ጊዜ 2.4፤ በቡድን ማሳተፍና የማህበረሰብ ውይይት (Group Facilitation and Community Conversation) 39

ምዕራፍ 3፤ የወጣቶች የተዋልዶ ጤና 47

ሁለተኛ ቀን 48

ምዕራፍ 3:- የወጣቶች የተዋልዶ ጤና 48

 ክፍለ ጊዜ 3.1፤ የወጣቶች የተዋልዶ ጤና መጠበቅ አስፈላጊነት 49

 ክፍለ ጊዜ 3.2፤ ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ፣ ኤችአይቪ/ኤድስና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች፣ የአልኮልና የአድንዛዥ ዕዳች ሱሰኝነት 52

 ክፍለ ጊዜ 3.3፤ የታዳጊ ወጣቶች እርግዝና፣ ወሊድና ለአደጋ አጋላጭ ጽንሰ ማቋረጥ 58

 ክፍለ ጊዜ 3.4፤ የእርግዝና መከላከያ ለወጣቶች 63

 ክፍለ ጊዜ 3.5፤ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች 67

 ክፍለ ጊዜ 3.6፤ ልምምድ - የተናጠል ኮሚኒኬሽንና የቡድን ኮሚኒኬሽን ማስተባበር 72

ምዕራፍ 4፤ እርግዝናና ለመውለድ የሚደረግ ዝግጅት 75

ሦስተኛ ቀን 76

ምዕራፍ 4:- እርግዝናና ለመውለድ የሚደረግ ዝግጅት 76

 ክፍለ ጊዜ 5.1፤ እርጉዝ ሴቶችን መለየት 77

 ክፍለ ጊዜ 4.2:- የተኮር የቅድመ ወሊድ ጤና እንክብካቤ (Focused Antenatal Care/FANC) 80

 ክፍለ ጊዜ 4.3:- የወሊድ ዝግጅትና የሚመጡ ተዛማጅ ችግሮችን ተዘጋጅቶ መጠበቅ 96

 ክፍለ ጊዜ 4.4:- ልምምድ - የተናጠል ኮሚኒኬሽን 100

ምዕራፍ 5፤ ወሊድና የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ 103

አራተኛ ቀን 104

ምዕራፍ 5:- ወሊድና የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ 104

 ክፍለ ጊዜ 5.1:- በምጥና በወሊድ ጊዜ በሰለጠነ አዋላጅ* የሚደረግ እንክብካቤ 105

 ክፍለ ጊዜ 5.2:- የድኅረ ወሊድ ጤና እንክብካቤ 109

ምዕራፍ 6:- የጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ 119

 ክፍለ ጊዜ 6.1:- የአዲስ ጨቅላ ሕፃን አስፈላጊ እንክብካቤ 120

 (Essential Newborn Care – ENC) 120

 ክፍለ ጊዜ 6.2:- የጡት ማጥባት 126

 ክፍለ ጊዜ 6.3:- የታመሙ ሕፃናት እንክብካቤ 136

 ክፍለ ጊዜ 6.4:- ልምምድ - የተናጠል ኮሚኒኬሽን 143

አምስተኛ ቀን 146

ምዕራፍ 7:- ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት እንክብካቤ 146

ክፍለ ጊዜ 7.1:- የተጨማሪ ምግብ እንክብካቤ	147
ክፍለ ጊዜ 7.2:- የእድገት ክትትልና ማህበረሰብ	154
ክፍለ ጊዜ 7.3:- ልምምድ:- የተናጠል ኮሚዩኒቲ	165
ክፍለ ጊዜ 7.4:- የማህበረሰብ የጤና ቀኖች	167
ክፍለ ጊዜ 7.5:- የመስክ ልምምድ	174
ክፍለ ጊዜ 7.6:- ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የሚደረግ ተጨማሪ የጤና እንክብካቤ.....	179
ምዕራፍ 8፣ ወጣ	192
ምዕራፍ 8:- ወጣ.....	193
ክፍለ ጊዜ 8.1:- የወጣ በሽታ መከላከልና ቁጥጥር	194
ክፍለ ጊዜ 8.2:- የወጣ ወረርሽኝ መከላከልና ቁጥጥር	202
ምዕራፍ 9፣ ውኃ፣ ሳኒቴሽንና ሀይጂን/WASH/	210
ስድስተኛ ቀን.....	211
ምዕራፍ 9:- ውኃ፣ ሳኒቴሽንና ሀይጂን/WASH/.....	211
ክፍለ ጊዜ 9.1፣ ማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኒቴሽንና ሀይጂን (Community- Led Total Sanitation and Hygiene) ስልት.....	212
ክፍለ ጊዜ 9.2፣ እጅን መታጠብ.....	217
ክፍለ ጊዜ 9.3፣ የቤት ውስጥ ውሃ ህክምና አያያዝ/አቀማመጥ	221
ክፍለ ጊዜ 9.4፣ ተግባራዊ ልምምድ	224
ክፍለ ጊዜ 9.5፣ የመስክ ልምምድ (Field Practice).....	226
ምዕራፍ 10:- የትምርት ቤት ጤና እና የመስክ ልምምድ	230
ምዕራፍ 11:- ከሞዴል ቤተሰቦችና ከማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች ጋር መስራት.....	242
ክፍለ ጊዜ 11.1፣ ከሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር መስራት	243
ክፍለ ጊዜ 11.2፣የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የመምረጥ ሂደት	249
አስረኛው ቀን	254
ክፍለ ጊዜ 11.3፣ ሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች ማሰልጠን	254
ክፍለ ጊዜ 11.4፣ የአሠልጣኝነት ክህሎቶች ልምምድ	260
ክፍለ ጊዜ 11.5፣ የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞችን መደገፍና ማበረታታት	263
ምዕራፍ 12:- ዕቅድ ክትትልና ግምገማ	267
ክፍለ ጊዜ 12.1፣ ማህበረሰብ አቀፍ መረጃን በመጠቀም መሠረታዊ የጤና አገልግሎትን ማዳረስ.....	268
ክፍለ ጊዜ 12.2፣ የድርጊት መርሐ-ግብር /ዕቅድ ማዘጋጀት.....	274
ክፍለ ጊዜ 12.3፣ ማጠቃለያ.....	279
References.....	285

መግቢያ

ይህ የአሠልጣኞች መመሪያ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን የ10 ቀናት የተቀናጀ የማጠናከሪያ ሥልጠና ዝርዝር ያካትታል። መመሪያው የስልጠናውን ክፍለ ጊዜ ዕቅዶች፣ የአሰልጣኞችን ማስታወሻ ነጥቦች፣ የመስክ አተገባበር መመሪያዎችንና ቁልፍ መልዕክቶችን ይዟል። ሥልጠናው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በተዋረድ የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክቶችን እንዲያሰለጥኑ ጭምር ታስቦ የተዘጋጀ ነው።

የሥልጠናው ግብ

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክቶችን በዕውቀት፣ በአመለካከት፣ በኮሚኒኬሽንና ክህሎት በማሰልጠንና በማገዝ የቤተሰብንና የማህበረሰብን በተለይ የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናት፣ የሕፃናትና የታዳጊዎችን ጤና ለማሻሻልና ለዚህም ዕውቀታቸውን፣ ክህሎታቸውንና አቅማቸውን ማዳበር ነው።

ከሠልጣኞች የሚጠበቁ የሥልጠናው ዓላማዎች

የሥልጠናውን ግብ ለመምታት ሠልጣኞች፡-

1. የማህበረሰብ ተኮር የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናት፣ የሕፃናትና የታዳጊዎች ቁልፍ የጤና ባህሪያትን፣ ተግባራትንና የታለሙ መልዕክቶችን ያስረዳሉ።
2. የሁለትዮሽና የቡድን ኮሚኒኬሽንንና የማሳተፍ ዘዴዎችን በመጠቀም ስለእናቶች፣ ጨቅላ ሕፃናት፣ ሕፃናት ልጆች ጤና አጠባበቅ ተገቢ መልዕክቶችን ይለማመዳሉ።
3. የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ልጆች ጤና ለማሻሻል ማህበረሰቡን እንዴት በጋራ ማንቀሳቀስ እንደሚችሉ ሠርተው ያሳያሉ።
4. የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ልጆችን ጤና ለማሻሻል ሞዴል ቤተሰቦችን የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክቶችን የማሰልጠን፣ የመከታተልና የማበረታታት ዘዴን በተግባር ሠርተው ያሳያሉ።

የሥልጠናው ይዘትና መርሐ ግብር

ቀን	ሰዓት	ምዕራፍ	ክፍለ ጊዜ
ቀን አንድ	2:30 – 3:00		ምዝገባ
	3:00 – 3:30		የመክፈቻ ንግግርና ትውውቅ
	3:30 – 3:15		የተቀናጀ የማጠናከሪያ ስልጠና ለምን እንዳስፈለገ ገለፃ
	3:45 - 4:35	1. የእናቶች የህፃናትና ወጣቶች ተዋልዶ ጤና	የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናት ልጆች፣ የወጣቶች ተዋልዶ ጤና፣ የወባ፣ ሃይድጅንና ሳኒቴሽንና የተቀናጀ የማጠናከሪያ ስልጠና አስፈላጊነት
	4:35 - 4:55		ሻይ ዕረፍት
	4:55 - 5: 40	2. ኮሚኒኬሽንና ንቅናቄ (Communication and Mobilization)	የጤና ኮሚኒኬሽን መሠረታዊ ጽንሰ ሀሳቦችና መርሆች
	5:40 – 7:00		የባህሪ ለውጥ ደረጃዎችና ስልቶች
	7:00 – 8:00		ምሳሌ
	8:00– 9: 50		የተናጠል (Interpersonal) ኮሚኒኬሽን እና የእይታ መርጃ መሣሪያዎች
	9:50 – 10:10		የሻይ ዕረፍት
10:10 – 11:30	በቡድን ማሳተፍና የማህበረሰብ ውይይት (Group Facilitation and Community Conversation)		
ቀን ሁለት	2:30 – 2:45	3. የወጣቶች የተዋልዶ ጤና	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 3:40		የወጣቶች የተዋልዶ ጤና መጠበቅ አስፈላጊነት
	3:40 – 4:30		ጥንቃቄ የገደለው ወሲብ፣ ዔቶች/አይ.ቪ./ኤድስና ሌሎች አባላዘር በሽታዎች፣ የአልኮልና የአደንዛዥ ዕቃዎች ሰብኝነት
	4:30 – 4:50		የሻይ ዕረፍት
	4:50 – 5:50		የታዳጊ ወጣቶች እርግዝና፣ ወሊድና ለአደጋ አደጋ አጋላጭ ጽንሰ ማህረጥ
	5:50 – 6:30		የእርግዝና መከላከያ ለወጣቶች
	6:30 – 7:30		ምሳሌ
	7:30 – 8:30		ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች
	8:30 -9:30		ልምምድ የተናጠል ኮሚኒኬሽንና የቡድን ኮሚኒኬሽን እንዲሁም የቡድን ኮሚኒኬሽንን ማስተባበር
	9:30 – 9:50		የሻይ ዕረፍት
9:50 – 10: 40	የቡድን ሥራ ይቀጥላል		
10:40 – 11:30	እርጉዝ ሴቶችን መለየት		
ቀን ሦስት	2:30 – 2:45	4. ዕርግዝናና ለመውለድ የሚደረግ ዝግጅት	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 4:30		የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና እንክብካቤ(Focused Antenatal Care/FANC) እና በእርግዝና ጊዜ የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች
	4:30 – 4:50		የሻይ እረፍት
	4:50 – 5:30		የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክብካቤየቀጠለ
	5:30 – 6:00		በእርግዝና ወቅት የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች
	6:00 -6:30		የወሊድ ዝግጅትና የሚመጡ ተዛማጅ ችግሮችን ተዘጋጅቶ መጠበቅ
	6:30 – 7:30		ምሳሌ
	7:30 – 9:30		ልምምድ የተናጠል ኮሚኒኬሽንና የቡድን ኮሚኒኬሽን ማስተባበር
	9:30 – 9:50		የሻይ እረፍት
	9:50 – 11:30		ልምምድ የተናጠል ኮሚኒኬሽንና የቡድን ኮሚኒኬሽን ማስተባበርየቀጠለ

ቀን	ሰዓት	ምዕራፍ	ክፍለ ጊዜ
ቀን አራት	2:30 – 2:45	5. ወሊድ እና ደህረ ወሊድ እንክብካቤ	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 4:30		በምጥና በወሊድ ጊዜ በሰለጠነ አዋላጅ የሚደረግ እንክብካቤ
	4:30 – 4:50		የሻይ እረፍት
	4:50 – 6:30		የድህረ ወሊድ ጤና እንክብካቤ
	6:30 – 7:30	6. የጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ	ምሳ
	7:30 – 8:50		የአዲስ ጨቅላ ሕፃን አስፈላጊ እንክብካቤ (Essential Newborn Care-ENC)
	8:50 – 9:30		የጡት ማጥባት
	9:30 – 9:50		የሻይ እረፍት
	9:50 – 10:35		የጡት ማጥባት የቀጠለ
	10:35 – 11:30		የታመሙ ሕፃናት እንክብካቤ
ቀን አምስት	2:30 – 2:45	7. ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት እንክብካቤ	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 3:45		ልምምድ የተናጠል ኮሚዩኒቲን
	3:45 – 4:45		የተጨማሪ ምግብ እንክብካቤና አዘገጃጀት
	4:45 – 4:50		ሻይ እረፍት
	4:50 – 6:30		የእድገት ክትትልና ማጎልበት
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 9:00		የእድገት ክትትልና ማጎልበት
	9:00 – 9:20		ሻይ እረፍት
ቀን ስድስት	9:20 – 10:20	ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት እንክብካቤ	7.3 ልምምድ:- የተናጠል ኮሚዩኒቲን
	10:20 – 11:30		የማህበረሰብ የጤና ቀኖች
	1:30 – 5:30		የመስክ ልምምድ
	5:30 – 6:30		በመስክ ልምምድ ላይ ውይይት
	6:30 – 7:30		ምሳ
ቀን ሰባት	7:30 – 11:30	8. ወባ	ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የሚደረግ ተጨማሪ የጤና እንክብካቤ
	2:30 – 2:45		ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 4:40		የወባ በሽታ መከላከልና ቁጥጥር
	4:40 – 5:00		ሻይ እረፍት
	5:00 – 6:00	የወባ ወረርሽኝ ክትትልና ቁጥጥር	
	6:00 – 6:30	9. የውኃ፣ የሳኒቴሽንና ሐይጅን/WASH/	ማህበረሰብ መር ጠቅላላ ሳኒቴሽንና ሐይጅን (Community Led Total Sanitation and Hygiene) ስልት
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 9:05		ማህበረሰብ መር ጠቅላላ ሳኒቴሽንና ሐይጅንየቀጠለ
	9:05 – 9:25		ሻይ እረፍት
	9:25 – 10:10	9. የውኃ፣ የሳኒቴሽንና ሐይጅን/WASH/	እጅዎን መታጠብ
	10:10 – 10:50		የቤት ውስጥ ውሃ ህክምና አያያዝ/አቀመጠን
	10:50 – 11:30		ተግባራዊ ልምምድ

ቀን	ሰዓት	ምዕራፍ	ክፍለ ጊዜ
ቀን ስምንት	2:00 – 6:00		የመስክ ልምምድ (Field Practies)
	6:00 – 6:30		በመስክ ልምምድ ላይ ውይይት
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 11:30		10. የትምህርት ቤት ጤና
ቀን ዘጠኝ	2:30 – 2:45	11. ከሞዴል ቤተሰቦች እና ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር መስራት	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 4: 45		ከሞዴል ቤተሰቦችና ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር መስራት
	4:45 – 5:05		ሻይ እረፍት
	5:05 – 6:30		የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን የመምረጥ ሂደት
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 9:30		ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ማሰልጠን
	9:30 – 9:50		የሻይ እረፍት
	9:50 – 11:30		የአሠልጣኞች ክህሎት ልምምድ
ቀን አሥር	2:30 – 2:45		ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 4:45		የአሰልጣኝነት ክህሎቶች ልምምድ
	4:45 – 5:05		ሻይ እረፍት
	5:05 – 6:00		የበጎ ፈቃድ የጤና መልዕክተኞችን መደገፍና ማበረታታት
	6:00 – 6:30	ከትትልና ዕቅድ	ማህበረሰብ አቀፍ መረጃን በመጠቀም መሠረታዊ የጤና አገልግሎትን ማዳረስ
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 9:30		ማህበረሰብ አቀፍ መረጃን በመጠቀም መሠረታዊ የጤና አገልግሎትን ማዳረስየቀጠለ
	9:30 – 9:50		የሻይ እረፍት
	9:50 – 11:00		የድርጊት መርሐ-ግብር/ዕቅድ ማዘጋጀት
	11:00 – 11:20		ማጠቃለያ (የሰልጠናውን ሂደት መገምገም)
	11:20 -11:30		የመዝገብ ንግግርና የሰርተፊኬት አሰጣጥ ፕሮግራም

የሥልጠና ዘዴዎችና የማሰልጠኛ መርጃ መሳሪያዎች

የሥልጠና ዘዴዎችንና የማሰልጠኛ መርጃ መሳሪያዎችን በእያንዳንዱ የሥልጠና ርዕስ ሥር ይመልከቱ።

የግምገማና ምዘና ዘዴዎች

የግልና የቡድን ሥራዎች እንዲሁም የጥያቄና መልስ ውይይት ምልክታ ወቅት ያሉ የዕውቀት፣ የአስተሳሰብና የክህሎት ክፍተቶች መረጃዎችን በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ ለማሰባሰብ መልካም አጋጣሚዎች ናቸው። በሥልጠናው ወቅት ተከታታይና ቀጣይ ጥያቄዎችና ውይይቶችን ማካሄድ አሰልጣኞች ለክፍተቶች ወዲያው መልስ ለመስጠትና ያልተዳሰሱ አስፈላጊ ነጥቦችን ለማስተናገድ ዕድል ይከፍትላቸዋል።

የቅድመና ድህረ ሙከራ ጥያቄዎች በክፍለ ጊዜው ላይ ትኩረት የሚሰጣቸው ጉዳዮችን የሚያካትት እንደመሆኑ የሰልጣኞችን መረዳት ለመዳሰስ የሚያስችል የምዘና ዘዴ ነው። እነዚህ ሙከራዎች ሰልጣኞች ከሥልጠናው በፊትና በኋላ በሥልጠናው ርዕስ - ጉዳዮች ላይ ያሉበትን ደረጃ ለመረዳት ያስችላሉ። ሙከራዎቹ ስልጠናው ምሉዕ ወይም ክፍተት ስለመኖሩ ሰልጣኞችንም ሆነ አሰልጣኞችን ለመገምገምና በቀጣይ መጠናከር ስለሚገባው ጉዳይ መረጃ ይሰጣሉ።

ቼክሊስት በመስክ ተግባራዊ ክፍለ ጊዜያትና አስመስሎ መጫወት ትግበራ ወቅት ያለውን የኮሚኒኬሽን ክህሎት ለመገምገም ጥቅም ላይ የሚውል መሣሪያ ነው። ቼክሊስቶች አሰልጣኞች በሰልጣኞች ላይ ምልክታ ለማድረግና እርምጃ ለመስጠት ሊጠቀሙባቸው የሚያስችሉ መሣሪያዎች ናቸው።

የመጀመሪያ ቀን

የመከፈቻ ንግግርና ትውውቅ

የሚፈጀው ጊዜ፡- 30 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ ሠልጣኞች፡-

- አወያዮችንና ሌሎች ሠልጣኞችን ይለያሉ
- ከሥልጠናው እናገኛለን ብለው የሚያስቧቸውን ቁምነገሮች ከሥልጠናው ዓላማዎች ጋር ያነጻጽራሉ

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤ ፍሊፕ ቻርት፤ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፤ ፕላስተር

ተግባር 1፡- የመከፈቻ ንግግር (5 ደቂቃ)

አግባብ ያላቸው ኃላፊ (የጤና፣ የአስተዳደር፣ ወ.ዘ.ተ) የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በአጠቃላይ በሀገሪቱና በተለይ ደግሞ በሚኖሩበት አካባቢ የሚታዩትን የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናትን ጤና ሁኔታን በማሻሻል ረገድ ባላቸው ሚናና ኃላፊነት ላይ ትኩረት በማድረግ የመከፈቻ ንግግር ያደርጋሉ።

ተግባር 2፡- የሠልጣኞች ትውውቅ (10 ደቂቃ)

የተለያዩ መንገዶችን በመጠቀም ሠልጣኞች በጥንድ በጥንድ እንዲከፋፈሉና እርስ በእርሳቸው መረጃ እንዲለዋወጡ (ስም፣ የመጡበት ቦታ፣ የትዳር ሁኔታ፣ ልጆች አሏቸው ወይስ የላቸውም፣ የሚወዱትና የሚጠሉት ነገር እና ከሥልጠናው ምን አገኛለሁ ብለው እንደሚጠብቁ) ይጠይቋቸው። ከዚያም አንዳቸው ሌላቸውን፣ ለሠልጣኞቹ በሙሉ ከላይ የተጠቀሱትን መረጃዎች በመያዝ በየተራ እንዲያስተዋውቁ ያድርጉ። ከአሠልጣኞቹ አንዱ ከሥልጠናው እናገኛለን ብለው የሚጠብቋቸውን ነገሮችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ይጻፉ።

ተግባር 3፡- ከሥልጠናው የሚጠበቁት ነገሮችና የሥልጠናውን ዓላማዎች ያውሱ (5 ደቂቃ)

በሠልጣኞቹ የተጠቀሱትን ከሥልጠናው የሚጠበቋቸውን ነገሮች ከፍ ባለ ድምጽ ያንብቡላቸውና በኮርሱ ሲላበስ ላይ ከተዘረዘሩት የሥልጠናው ዓላማዎች ጋር ያዛምዷቸው። ከዚያም ሠልጣኞቹ ከሥልጠናው እናገኛለን ብለው በሚጠብቋቸው ነገሮችና በሥልጠናው ዓላማዎች መካከል መጣጣም ወይም አለመጣጣም ላይ ትኩረት ያደረገ አጭር ውይይት እንዲካሄድ ያድርጉ።

ተግባር 4:- ሥልጠናው የሚመራበትን ደንብ በማውጣት ስምምነት ላይ ይድረሱ (5 ደቂቃ)

ሥልጠናው የሚመራበትን ደንብ ለማውጣት ሠልጣኞቹ ሀሳባቸውን በነፃነት በመግለፅ እንዲወያዩ ያድርጉ። ለደንቡ የሚሆኑት ሀሳቦችም የሚከተሉትን ነጥቦች ሊያካትቱ ይችላሉ:-

- ሰዓት ማክበር
- ንቁ ተሳትፎ ማድረግ
- ሌሎችን ማዳመጥ
- የራስን ሀሳብ በነፃነት መግለጽ
- የሌሎችን ሀሳብ ማክበር
- ድምጽን ከፍ አድርጎ መናገር
- እንደሁኔታው ሀሳቦችን መቀበል (ግትር አቋም አለመያዝ)

ስምምነት ላይ የተደረሰባቸውን የደንቦቹን ዝርዝር ሥልጠናው እስከሚያበቃበት ጊዜ ድረስ በግድግዳው ላይ ይሰቀል።

ተግባር 5:- ማሳሰቢያዎችን መንገር (5 ደቂቃ)

ሥልጠናው ከመጀመሩ በፊት ስለሥልጠናው አፈጻጸም (አመራር) ማሳሰቢያ ይንገሩ። ማሳሰቢያውም የሚከተሉትን ጉዳዮች ያካትታል:-

- የሥልጠናውን አጠቃላይ እና ዝርዝር የዕለት ተዕለት መርሐ ግብር
- አስፈላጊ ግልጋሎቶችን የት እንደሚያገኙ (ሻይ፣ ምሳ፣ መጻዳጃ ቤት፣ ወ.ዘ.ተ)
- በሁሉም ቀኖችና በሁሉም ክፍለ ጊዜዎች መቶ በመቶ በመገኘት መሳተፍ እንደሚጠበቅባቸው
- የውሎ አበል መጠን፣ ክፍያ የሚፈጸምባቸው ቀኖች፣ የመጓጓዣ ወጪዎች የሚመለስባቸው (የሚወራረድባቸው) ቀኖች፣ ወዘተ

ምዕራፍ 1፤ የእናቶች፤ የጨቅላ
ሕፃናትና የሕፃናት ልጆች ጤና

ምዕራፍ 1:- የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ልጆች ጤና

የሚፈጀው ጊዜ:- 45 ደቂቃ

የምዕራፉ ዓላማ፤

ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በኢትዮጵያ የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናትን ጤና ለምን ማሻሻል እንደሚያስፈልግ ይገነዘባሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች፤

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፤

1. በኢትዮጵያ የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ጤና ያለበትን ደረጃ ይረዳሉ፤
2. የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችና ማህበረሰቡ የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናትን ጤና ለማሻሻል ሊጫወቱ ስለሚችሉት ሚና ይወያያሉ።

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ፤

- የአሠልጣኞችና የሠልጣኞች መመሪያ
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከር፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያና ፕላስትር
- ረዳት አሠልጣኝ

የአሠልጣኞች ዝግጅት

- የአሠልጣኞችን መመሪያ በሚገባ ያንብቡና የሚከተሉትን በፍሊፕ ቻርት ላይ በማርከር ፅፈው ያዘጋጁ።
 - የምዕራፉን ርዕስ
 - የምዕራፉን ዓላማዎች
 - የአሠልጣኞች ማስታወሻ 1.1 - “የአበራሽ ታሪክ ክስተቶች”
 - የአሠልጣኞች ማስታወሻ 1.2ሀ ቁልፍ ነጥቦች “የእናቶች ጤና እውነታዎች”
 - የአሠልጣኞች ማስታወሻ 1.2ለ ቁልፍ ነጥቦች “የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ጤና እውነታዎች”

የሥልጠናው ዘዴዎች:- ሠልጣኞች ሀሳባቸውን በነጻነት እንዲገልጹ ማድረግ፣ ታሪክ መንገርና ጠቃሚ መረጃ ማቅረብ

ተግባር 1:- መግቢያ (5 ደቂቃ)

- የምዕራፉን ዓላማዎችን ያቅርቡ
- እናቶች፣ ጨቅላ ሕፃናትና ሕፃናት የሚባሉትን ያስተዋውቁ
 - እናቶች - በመውለድ እድሜ ክልል ያሉ ሴቶች ናቸው (18 – 49)

- አራስ ጨቅላ ሕጻናት (Neonates) - ከተወለደ እስከ 1 ወር ያለ ሕጻን
- ጨቅላ ሕጻናት (Young Infants) - ከተወለደ እስከ 2 ወር ያለ ሕጻን
- ሕጻናት - እድሜያቸው ከ5 ዓመት በታች የሆኑ

ተግባር 2:- በአበራሽ ታሪክ ላይ ውይይት ማካሄድ (30 ደቂቃ)

በኢትዮጵያ የእናቶች፣ የጨቅላ ሕጻናትና የሕጻናትን ጤና የማሻሻልን አስፈላጊነት ለማሳየት የሚከተለውን ታሪክ ያንብቡላቸው። ከዚያም በታሪኩ ሥር በተዘረዘሩት ሦስት ጥያቄዎች ላይ የተመሠረተ ውይይት በአሠልጣኝነት ይምሩ። በውይይቱ የሚነሱትን ነጥቦች ረዳት አሠልጣኙ በፍሊፕ ቻርት ላይ እንዲጽፍ ያድርጉ።

ትረካ 1.1፤ የአበራሽ ታሪክ

አበራሽ በአንዲት የገጠር መንደር የምትኖር ባለትዳርና እናት ናት። እድሜያቸው 3፣ 2 እና 1 ዓመት የሚሆናቸው ሦስት ልጆች አሏት። እናት ለመሆን በነበራት ጉጉት እና መውለድ እንደምትችል ለማረጋገጥ ፊልጋ ነበር የመጀመሪያ ልጅዋን ያረገዘችው። የመጀመሪያ ልጇን ከወለደች በኋላ ግን ፍላጎቷ የነበረው ሳታረግዝ ትንሽ መቆየት ቢሆንም ሁለተኛና ሦስተኛ ልጆቿ ካሰበችው ጊዜ ቀድመው ተወለዱ። ስለቤተሰብ እቅድ አገልግሎትም አታውቅም።

አበራሽ ልጆቿን በሙሉ የወለደቻቸው በመንደሯ የልምድ አዋላጅ በመታገዝ ነበር። ልጆቿም የከሱ የሰውነት እድገታቸውም አዝጋሚ የሆነና በተደጋጋሚ በተቅማጥ በሽታ የሚያዙ ናቸው። አበራሽ አሁን አራተኛ ልጇን ያረገዘች ሲሆን ከወትሮው በተለየ መልኩ ድካምና የጤና ማጣት ስሜት ይሰማታል። ከዚህ በፊት እንደነበሩት እርግዝናዎቿ ሁሉ ይሄኛውም ከሌሎቹ የተለየ አይደለም ብላ በማሰብ የቅድመ ወሊድ ጤና ክትትል አላደረገችም ።

አበራሽ የዘጠኝ ወር እርጉዝ ስትሆን ምጥ ጀመራት። ከሁለት ቀናት ምጥ በኋላ ከባድ የጀርባና የሆድ ህመም ተሰማት፤ ነገር ግን ልትወልድ አልቻለችም። የልምድ አዋላጇ ልትረዳት ባለመቻሏ ቤተሰቦቿ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋን ለእርዳታ ጠሯት። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋም አበራሽን በጣም ደክማና ከማህፀኗ ደም እየፈሰሰት አገኘች።

ቤተሰቦቿንም በአቅራቢያቸው ወደሚገኘው የጤና ጣቢያ ወዲያው እንዲወስዷት መከረቻቸው። ቤተሰቦቿም አበራሽን በቃሬዛ ወደ ጤና ጣቢያው መውሰድ አለብን ብለው ለመወሰን አንድ ተጨማሪ ቀን ፈጀባቸው። ጤና ጣቢያ ደርሰው አዋላጅ ነርሷ ስትመረምራት አበራሽ በጠና መታመምዋንና ጽንሱም እንደሞተ አወቀች።

1. በአበራሽ ታሪክ ውስጥ ያሉት ዋና ዋና ክስተቶች ምንድን ናቸው? (የሠልጣኞችን መልስ በፍሊፕ ቻርት ይጻፉ)
2. የዚህ ዓይነቱ ታሪክ በአካባቢያችሁ ያጋጥማል? (ሠልጣኞች ምሳሌ እንዲያቀርቡ ያድርጉ)
3. በአበራሽ ላይ የደረሰው ነገር በአካባቢያችሁ እንዳይከሰት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችና ሕብረተሰቡ ምን ማድረግ ይችላሉ?

ሠልጣኞች በአሠልጣኞች ማስታወሻ 1.1 ላይ የተጠቀሱትን ነጥቦች ማንሳታቸውንና መገንዘባቸውን ያረጋግጡ፤ በፍሊፕ ቻርት ላይም ያቅርቡላቸው።

ተግባር 3:- የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናትን ጤና በተመለከተ የሚከተሉትን እውነታዎች በመግለጽ ክፍለ ጊዜውን ያጠቃሉ (10 ደቂቃ)

በኢትዮጵያ ስለሚገኘው የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ጤና ሁኔታ የሚከተሉትን አጫጭር እውነታዎች ያብራሩላቸው:-

- ማርገዝና መውለድ ከፍተኛ ደስታን የሚያመጣ ቢሆንም ለብዙ የኢትዮጵያ እናቶች ግን አስጨናቂና አሳዛኝ ነው፤ ምክንያቱም ከእርግዝናና ከወሊድ ጋር ተያይዘው ለሚመጡ አደጋዎች የተጋለጡ በመሆናቸው ነው።
 - በኢትዮጵያ የእናቶች ሞት ዋና ዋና ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው:-
 - የደም መፍሰስ፤
 - ከፍተኛ የሰውነት መመረዝ (sepsis)፤
 - ከጤና ተቋም ውጭ ወይም ባልሰለጠነ ሰው የሚፈጸም ውርጃ፤
 - የተሰናከለ ምጥ (obstructed labor)፤
 - በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊት ሲሆኑ
 - በተጨማሪም በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ እንደ ደም ማነስና ወባ ያሉት ችግሮች ቀጥተኛ ያልሆኑ የእናቶች ሞት ምክንያቶች ናቸው።
 - የእናቶችን ሞት ለመቀነስ የጤናው ዘርፍ ቁልፍ ስልቶች (ስትራቴጂዎች) የሚከተሉት ናቸው:-
 - ሁሉን አቀፍ የሥነ-ተዋልዶ የጤና አገልግሎቶች
 - የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት፤
 - ሁሉን አቀፍ የጽንሰ ማቋረጥ አገልግሎት፤
 - በእርግዝናና በወሊድ ወቅት በጤና ባለሙያ የሚሰጥ የጤና እንክብካቤ፤
 - ከእርግዝና እና ከወሊድ ጋር ተያይዘው የሚመጡ ድንገተኛ የጤና ችግሮች ለሚያጋጥማቸው እናቶች የሚሰጥ አስቸኳይ የማዋለድ አገልግሎት እና የመሳሰሉትን ያካትታሉ።
- ነገር ግን የእነዚህ አገልግሎቶች ሽፋንና አጠቃቀም በሀገራችን በጣም ዝቅተኛ ነው።
- ዕድሜያቸው ከአምስት ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት ሞት ዋና ዋና መንስኤዎች የሚከተሉት ናቸው:-
 - የሣንባ ምች፤
 - ተቅማጥ፤
 - ወባ፤
 - በወሊድ ጊዜ የሚከሰት መታፈን (Birth Asphyxia)፤
 - በጨቅላ ሕፃናት ላይ የሚከሰት ከፍተኛ መመረዝ (neonatal sepsis)
 - ያለቀኑ መወለድ/ሲወለዱ ዝቅተኛ ክብደት መኖር፤
 - ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ እና በጨቅላ ሕፃናት ላይ የሚከሰት መንጋጋ ቆልፍ ናቸው። የምግብ እጥረት በሽታም ከግማሽ በላይ ለሚሆነው የሕፃናት ሞት መንስኤ ነው።

- የሕፃናትን ሞትና ህመም ለመቀነስ የሚያስችሉ ውጤታማና በቀላሉ የሚፈፀሙ ዋና ዋና እርምጃዎችና ተግባራት፡-
 - እናቶች የተመጣጠነ ምግብ፣ የቅድመ ወሊድ፣ ወሊድና ድህረ-ወሊድ የጤና እንክብካቤ አገልግሎት እንዲያገኙ ማድረግ፣
 - ጡትን የማጥባትና ተጨማሪ ምግብ የመመገብ ተግባርን በተገቢው መንገድ ማከናወን፣
 - ክትባትና ቫይታሚን ኤ መስጠት፣
 - ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ መከላከል፣
 - የተቀናጀ የህፃናት ህክምና አገልግሎት ማቅረብ (ICCM)
 - እንዲሁም ገጹ ህ ውሃ አቅርቦትንና የመጸዳጃ አገልግሎት ማግኘትን ማሻሻል ናቸው፡፡

የእነዚህ አገልግሎቶች ሽፋንና አጠቃቀም፣ በጣም ዝቅተኛ ነው፡፡

በሚቀጥሉት ቀናት በሚካሄደው ሥልጠና የእናቶችን የጨቅላ ሕጻናትንና የሕጻናትን ጤና ለማሻሻል የሚረዱ የተለያዩ የመግባቢያ ስልቶችንና ክህሎቶች እንደሚሠለጥኑ ይንገሯቸውና ወደሚቀጥለው አሠልጣኝ ያስተላልፋሉ፡፡

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 1.1

«የአበራሽ ታሪክ ክስተቶች» - በፍሊፕ ቻርት የሚቀርብ

1. የታሪኩ ዋና ዋና ክስተቶች

- እርግዝናንና ልጆችን ማቀድ አለመቻል
- የቤተሰብ ዕቅድ ተጠቃሚ አለመሆን
- የቤት ውስጥ ወሊድ
- የከሱና እድገታቸው አዝጋሚ የሆኑ ሕጻናት
- በተደጋጋሚ የሚታመሙ ሕጻናት
- የቅድመ ወሊድ የጤና ክትትል አለማድረግ
- የተራዘመ ምጥ
- ከማህጸን ደም መፍሰስ
- ለህክምና እርዳታ መዘግየት
- የሞተ ጽንሰ

2. የአበራሽ ታሪክ በብዙ የኢትዮጵያ አካባቢዎች በተደጋጋሚ የሚከሰት ዓይነት ታሪክ ነው፡፡

3. ይህ የአበራሽ ታሪክ እንዲህ እንዳይሆን የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች ሚና

- ተገቢ መረጃ መያዝ እና ነፍሰ ጡር እናቶችን መለየት
- የቤተሰብ ዕቅድን ማስተማር እና ማቅረብ
- የወሊድ አገልግሎት ማቅረብ
- የሕጻናትን ዕድገትና የጤና ሁኔታ መከታተል

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 1.2ሀ፤ ቁልፍ ነጥቦች

በኢትዮጵያ የእናቶች ጤና እውነታዎች (በፍሊፕ ቻርት የሚቀርብ)

1. የእናቶች ሞት መንስኤዎች

- የደም መፍሰስ
- የተሰናከለ ምጥ (Obstructed Labor)
- የሰውነት መመረዝ(sepsis)
- የደም ግፊት
- ውርጃ
- የደም ማነስና ወባ (ቀጥተኛ ያልሆኑ)

2. የእናቶችን ሞት ለመቀነስ የሚሰሩ ሥራዎች፡

- የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት
- የቅድመ ወሊድ የጤና እንክብካቤ
- በጤና ባለሙያ የሚሰጥ የወሊድ አገልግሎት
- ድንገተኛ እና አስቸኳይ የማዋለድ አገልግሎት
- ሁሉን አቀፍ የጽንሰ ማቋረጥ አገልግሎት

3. በሀገራችን/በክልላችን ያለው የእነዚህ ሥራዎች እና አገልግሎቶች ሽፋን እና አጠቃቀም በጣም ዝቅተኛ ነው፡፡

ፍሊፕ ቻርት 1.2.ለ፤ ቁልፍ ነጥቦች

በኢትዮጵያ የጨቅላ ሕጻናትና የሕጻናት ጤና እውነታዎች

1. የሕጻናት ሞት ዋና ዋና መንስኤዎች

- የሳንባ ምች
- ተቅማጥ
- ወባ
- የጨቅላ ሕጻን መታፈን (Birth Asphyxia)
- የጨቅላ ሕጻን መመረዝ (Neonatal Sepsis)
- ያለቀኑ የተወለደ ጨቅላ
- ዝቅተኛ ክብደት ያለው ጨቅላ
- እንዲሁም የኤች.ኤይ.ቪ/ኤድስ

2. የሕጻናትን ሞት ለመቀነስ የሚሰሩ ሥራዎች

- የቅድመ ወሊድ አገልግሎት
- በጤና ባለሙያ የሚሠጥ የወሊድ አገልግሎት
- ጡት ማጥባት እና ተገቢ የሕጻናት አመጋገብ
- ክትባት እና ቫይታሚን ኤ
- የተቀናጀ የሕጻናት ሕክምና አገልግሎት (ICCM)
- ንጹህ ውሃ አቅርቦት
- የመጻዳጃ አገልግሎት

3. በሀገራችን/በክልላችን ያለው የእነዚህ ሥራዎች እና አገልግሎቶች ሽፋን እና አጠቃቀም ብዙ መሻሻል ይኖርበታል

**ምዕራፍ 2፤ ኮሚኒኬሽንና ንቅናቄ
(Communication and
Mobilization)**

ምዕራፍ 2:- ኮሚኒኬሽንና ንቅናቄ (Communication and Mobilization)

የሚፈጀው ጊዜ፣ 5 ሰዓት

የምዕራፉ ዓላማ፤

ይህ ክፍለ ጊዜ ሲጠናቀቅ ሥልጠናውን የተከታተሉ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ስኬታማ የሆነ የኮሚኒኬሽንና የማሰልጠን/የማሳተፍ ክህሎት ከግለሰብ፣ ከቡድንና ከማህበረሰብ ጋር በሚኖራቸው አግባብ ተግባራዊ ያደርጋሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች፤

ይህ ክፍለ ጊዜ ሲጠናቀቅ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- የጤና ኮሚኒኬሽን ጽንሰ ሀሳቦችንና ዘዴዎችን ይገልጻሉ።
- ከግለሰቦችና ከቡድኖች ጋር ለሚኖራቸው ግንኙነት ስኬታማ የሆነ የኮሚኒኬሽን ክህሎቶችን ለይተው ተግባራዊ ያደርጋሉ።
- የባህሪ ለውጥ ደረጃዎችንና ለየደረጃው አግባብ የሆነ የኮሚኒኬሽን ስልቶችን ይለያሉ።
- የተናጠል፣ የቡድንና የማህበረሰብ ኮሚኒኬሽን ቴክኒኮችን ይለማመዳሉ።

የክፍለ ጊዜዎቹ ዝርዝር፤

1. የጤና ኮሚኒኬሽን መሠረታዊ ጽንሰ ሀሳቦችና ስልቶች
2. የባህሪ ለውጥ ደረጃዎችና ስልቶች
3. የተናጠል ኮሚኒኬሽንና የመርጃ መሣሪያዎች አጠቃቀም
4. የቡድን ውይይት ማመቻቸትና የማህበረሰብ ውይይት

ግምገማ፤

ይህ ክፍል አሰልጣኞች በተከታታይ ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በሚያነሱባቸው ኮርኳሪ ጥያቄዎች፣ በሚሰጧቸው የግልና የቡድን ሥራዎችና በሚያደርጉት ምልከታ የተናጠልና የቡድን ኮሚኒኬሽን ክህሎታቸው ይገመገማል።

ክፍለ ጊዜ 2.1፣ የጤና ኮሚሽኔን መሠረታዊ ጽንሰ ሀሳቦችና መርሆዎች

የሚፈጀው ጊዜ፤ 45 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡

- ተስማሚ የጤና ኮሚሽኔን ስልቶችን ይለያሉ፡፡
- ከማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች፣ ከቤተሰብና ከማህበረሰቡ ጋር ለሚኖራቸው የሥራ ግንኙነት ኮሚሽኔን የሚጫወተውን ሚና ያብራራሉ፡፡

ለስልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፡- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርች፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና መቀስ

ቅደመ ዝግጅት፡-

- አሠልጣኝ፡- ክፍለ ጊዜውን በሚገባ አንብቦ መረዳት ማጠቃለያና አስፈላጊ የማስታወሻ ነጥቦችን በፍሊፕ ቻርት ማዘጋጀትና ለቡድን ውይይት በሚያስፈልገው ቡድን ልክ ቦታ ማዘጋጀት
- ሠልጣኝ፡- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በጤና ትምህርትና ኮሚሽኔን ዙሪያ ማብራሪያ የሚሹ ጽንሰ ሀሳቦችን መከለስ፤

የስልጠናው ዘዴ፡- ገለጻ፣ የቡድን ውይይትና አጠቃላይ ውይይት

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች መግለጽ (5 ደቂቃ)

ተግባር 2፡- የቡድን ሥራ (20 ደቂቃ)

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን በሦስት ቡድኖች በመክፈል ሰብሳቢና ጸሐፊያቸውን እንዲመርጡና ቀጥሎ የተመለከቱትን ጥያቄዎች እንዲወያዩባቸው ያድርጉ፤

- ኮሚሽኔን ማለት ምን ማለት ነው?
- ከራሳችሁ ልምድ በመነሳት በሥራ ድርሻችሁ ከእናቶች፣ ከአባቶችና ከወጣቶች ጋር ባላችሁ የሥራ አግባብ የጥሩ ኮሚሽኔን ምሳሌዎች ይሆናሉ የምትሏቸውን ጥቀሱ፤
- ጥሩ የኮሚሽኔን ክህሎት ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እና ለማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች ይጠቅማል ትላላችሁ? እንዴት?

ቡድኖቹ ለጥያቄዎቹ የሠጡአቸውን መልሶች በፍሊፕ ቻርት ላይ በመጻፍ በስልጠናው አዳራሽ ግድግዳ ላይ እንዲለጥፉ ያድርጉ፡፡

ተግባር 3፡- አጠቃላይ ውይይት (20 ደቂቃ)

እያንዳንዱ ቡድን በግርግዳ ላይ የለጠፈውን በተወካዩ አማካኝነት እንዲነበብ ያድርጉ፡፡ ከቡድኑ ውጭ የሆኑ ሌሎች ሠልጣኞች ጥያቄ ወይም የተለየ አስተያየት ካላቸው እንዲናገሩ ያድርጉ፡፡ በየቡድኖቹ መልሶች ላይ

አጠቃላይ ውይይት በማድረግ ክፍለ ጊዜውን በአሠልጣኙ ማስታወሻ ቁጥር 2.1.1 እስከ 2.1.4 የተጠቀሱትን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ በማዘጋጀት ማጠቀለያ ይስጡ። በዚህ ላይ የሚነሳ ጥያቄ ካለ ያስተናግዱ፤ ክፍለ ጊዜውን ሠልጣኞችን በማመስገን ያጠናቁ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.1.1፤ ኮሚኒኬሽን ምን ማለት ነው?

ኮሚኒኬሽን ማለት በግለሰቦች፣ ቡድኖች፣ ማህበረሰብና አጠቃላይ ህብረተሰብ ውስጥ የሀሳብ የአመለካከት፣ የመረጃ፣ የዕውቀት፣ የክህሎት፣ የልምድ ወ.ዘ.ተ ልውውጥ ሂደት ነው።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.1.2፤ ኮሚኒኬሽን ለጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም የሚኖረው ፋይዳ

- ለአንድ የጤና ፕሮግራም ከቤተሰብ፣ ከማህበረሰብ ቡድኖች፣ አባላት ከተለያዩ መሪዎችና ውሳኔ ሰጭ አካላት ወ.ዘ.ተ አጠቃላይ ድጋፍ ያስገኛል፤
- ማህበረሰብን በጤና ዕቅድ፣ በአጠቃቀም አገልግሎቶች ወ.ዘ.ተ በማሳተፍ የጤናው አገልግሎት ባለቤት መሆንን ያበረታታል።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.1.3፤ የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም የኮሚኒኬሽን ስልቶች

አድቫኬሲ:- የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም በተለያዩ ደረጃዎችና አቅም ላይ የሚገኙ መሪዎችንና የውሳኔ ሰጭ አካላትን ይሁንታና ድጋፍ ለማግኘት በተከታታይና በማያቋርጥ ሂደት መረጃዎችን፣ ጠቃሚ ልምዶችን፣ ተሞክሮዎችን ወ.ዘ.ተ የማጠናቀር፣ የማደራጀት፣ የማቅረብ ሂደት ነው።

- ዓላማውም ሀብትን (የሰው ኃይል፣ ገንዘብ፣ ቁሳቁስና ጊዜ) ለማሰባሰብና ፖሊሲዎች፣ ደንቦች ወ.ዘ.ተ ለመቅረጽ፣ ውሳኔ ለመስጠትና ተግባራዊ እርምጃ ለማስወሰድ ነው። እንደዚሁም
- የጋራ ግብ ላይ ለመድረስ የሚያስችል እርምጃ ለመውሰድ ነው።

የማህበራዊ/የማህበረሰብ ንቅናቄ:- የአጋር ድርጅቶችን ተሳትፎ ለማግኘትና ጠብቆ ለማቆየት የሚያስችል ሂደት ነው።

- ሂደቱ አጋሮችን ሁሉ (በተቋም፣ በኔትወርክ፣ በማህበር፣ በማህበረሰብ ወ.ዘ.ተ **ያሉትን**) ለይቶ ማካተት ሀብትን በመሰብሰብና በመምራት በራስ መተማመን ማጠናከርና ስኬታማነት ማዘለቅ/ጠብቆ ማቆየት የሚሻ ሂደት ነው።

ፕሮግራም ኮሚኒኬሽን:- በጥናትና ምርምር መረጃዎች የተደገፈ ዕውቀት፣ ክህሎት፣ ልምዶች ወ.ዘ.ተ በተለያዩ መገናኛ ዘዴዎች በመገልገል ግንዛቤን ከፍ የማድረግ ወይም የመፍጠር፣ አስተሳሰብን/ ዝንባሌን፣ ባህሪን፣ ልምድን ወ.ዘ.ተ የመለወጥ ሂደት ነው።

በአጠቃላይ ኮሚኒኬሽን ለጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም አገልግሎትን:-

- አቅርቦትና አጠቃቀምን በማሻሻል እና
- ዘለቄታዊነቱን የተጠበቀ ለማድረግ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.1.4፤ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ መሠረታዊ የኮሚኒኬሽን ክህሎቶች

አጠቃላይ ክህሎት

- የማመቻቸት ክህሎት (የጤና ተገልጋዩን የማህበረሰብ አባል ሁሉ በአኩል ዓይን ማየት፣ ማስተናገድ ለችግሩ ስሜት /ፍላጎት/ ትኩረት መስጠት)
- የማግባባት - በአትኩሮት የማድመጥ ወ.ዘ.ተ

ከማህበረሰቡ ጋር የመሥራት ክህሎት

- ማህበራዊ መረቦችን (Social Network) መለየት፣ አብሮ መሥራትን መወሰንና መመሥረት
- የማህበረሰቡን የኮሚኒኬሽን ፍላጎቶች ለይቶ ማውጣትና የትግበራ ስልት መቀየስ
- መረጃዎች ለማህበረሰቡ የመስጠት ክህሎት

በማህበራዊ/ማህበረሰብ ጎቅናቄ ክህሎት

- የትኩረት ጉዳዮችን መለየት፣
- እንደ ጉዳዩ ዓይነት አጋሮችን መለየት፣
- የአጋሮችንም ፍላጎት፣ አቅም ወ.ዘ.ተ ማወቅ፣ መለካት፣
- እንደ አጋሮቹ ዓይነት የሥራ ድርሻ/ ኃላፊነት ላይ ስምምነት መድረስ፣
- የድጋፍ ስልት መቀየስ፣
- የትግበራ ፕሮግራም በጋራ ማውጣትና
- ለልዩ ድጋፍ ለአጋሮች ጥያቄ ማቅረብ፡፡

አድቮኬሲ የማቀድ ሂደት ክህሎት

- ችግሮችን መለየት/መወሰን፣
- ለታሰበው የጤና ኤክስቴንሽን ፓኬጅ ታሳቢ ጥብቅና የሚቆሙ አካላትን በዓይነትና በደረጃ መለየት፣
- የመሪዎችን/የውሳኔ ሰጭ አካላትን የቅድሚያ ትኩረታቸውን ማወቅ/ማጥናት፣
- የአድቮኬሲውን ዓላማዎች፣ ተግባራትና ዘዴዎችን በዕቅድ ላይ የተመሠረቱ ማድረግ፣
- አድቮኬሲ የሚሹ አሳማኝ ነጥቦችን/አጀንዳዎችን ለመሪዎቹ/ለውሳኔ ሰጭ አካላቱ ተረጋጅነት ባለው መልኩ ማዘጋጀት፣
- የመሪዎችን/የውሳኔ ሰጭ አካላትን ይሁንታ፣ ውሳኔና ድጋፍ ማመቻቸትና የመሳሰሉ ክህሎቶች የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እንዲኖራቸው ያስፈልጋል፡፡

ክፍለ ጊዜ 2.2፣ የባህርይ ለውጥ ደረጃዎችና ስልቶች

የሚፈጀው ጊዜ፣ 75 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፣

ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ የጤና ኤክስፐርትነትን ሠራተኞች ፡-

- ሰዎች ቀደም ብሎ ከነበራቸው ባህርይ/ልምድ የሚለወጡበትን ወይም አዲስ ባህርይን በሚለምዱባቸው ዘዴዎች ላይ አስተያየታቸውን ያንጸባርቃሉ፤
- የባህርይ ለውጥ ደረጃዎችን ይዘረዝራሉ፤
- የግለሰብ ባህርይ ላይ ለለውጥ የሚያተጉ ወይም እንቅፋት የሚሆኑ ነገሮችን ለይተው ያሳያሉ፤
- ለግለሰብ ባህርይ ለውጥ ደረጃዎች አስፈላጊና ተስማሚ የሆኑ የኮሚኒኬሽን እርምጃዎችን ይገልጻሉ፡፡

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፡- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከር

ቅድመ ዝግጅት፡- በአሠልጣኞች መመሪያ ቁጥር 2.2.1 – 2.2.4 ያለውን በሚገባ አንብቦ መረዳትና ማስታወሻ ነጥቦችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት፡፡

የሥልጠና ዘዴዎች፣ ገለጻና አጠቃላይ ውይይት

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች መዘርዘር (5 ደቂቃ)

ተግባር 2፡- ማንጸባረቅና ውይይት (20 ደቂቃ)

ሠልጣኞች ለአፍታ ዓይኖቻቸውን ጨፍነው በግለ-ልምዳቸው የራሳቸውን ባህርይ ወይም የሌሎችን ባህርይ ለመለወጥ ያደረጉትን ጥረትና ያልተሳካላቸውን ወይም የተሳካላቸውን የባህርይ ለውጥ በህሊናቸው እንዲያስላስሉ ያድርጉ፡፡ በመቀጠልም ከሠልጣኞቹ መካከል ሁለት በለውጡ ሂደት ያልተሳካላቸውንና ሌሎች ሁለት ደግሞ በለውጡ ሂደት የተሳካላቸውን ፍቃደኞች ይጋብዛሉ፡፡ ለውጡ ላልተሳካላቸው ቀጥሎ ለተመለከቱት ጥያቄዎች መልስ እንዲሰጡ ያድርጉ፡፡

- ለመለወጥ የፈለጋችሁት ባህርይ ምንድነው?
- ባህርይ ለመለወጥ ባደረጋችሁት ጥረት ምን ምን የባህርይ ለውጥ ደረጃዎች አለፋችሁ?
- የባሕርይ ለውጥ ለማምጣት የከለከላችሁ ምንድነው?
- የፈለጋችሁትን የባህርይ ለውጥ ለማምጣት ምን ዓይነት ድጋፍ ትፈልጋላችሁ?

የባህርይ ለውጥ ለማምጣት ለተሳካላቸው ቀጥሎ ላሉት ጥያቄዎች መልስ እንዲሰጡበት ያድርጉ፡፡

- የለውጡት ባህርይ ምንድነው?

- የባህሪ ለውጥ ለማምጣት ያለፉት ሁኔታዎች ደረጃዎች ምንድን ናቸው?
- ለውጡን ለማምጣት ምን ያህል ጊዜ ወስደባችሁ?
- በለውጡ ሂደት ምን ምን አዳጋች ሁኔታዎች አጋጠሟችሁ?
- በለውጡ ሂደት ከሌሎች ያገኛችሁት/የፈለጋችሁት ድጋፍ ካለ ግለጹ

ተግባር 3፣ ገለጻና ውይይት (20 ደቂቃ)

በአሰልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.2.1 የሠፈረውን የባህሪ ለውጥ ሞዴል በፍሊፕ ፓርት በማስፈራራት ያቅርቡ።
ቀደም ብሎ ከቀረበው የባህሪ ለውጥ ተምክሮ ጋር በማገናኘት ይቅረብ።

ተግባር 4፣ በሁኔታዎች ላይ የተመሠረተ ልምምድ ማድረግ (30 ደቂቃዎች)

በአሰልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.2.2 የተመለከቱትን ሁኔታዎች አንድ በአንድ በማንበብ እያንዳንዱን ሁኔታ እንዲገመገሙ ያድርጉ።

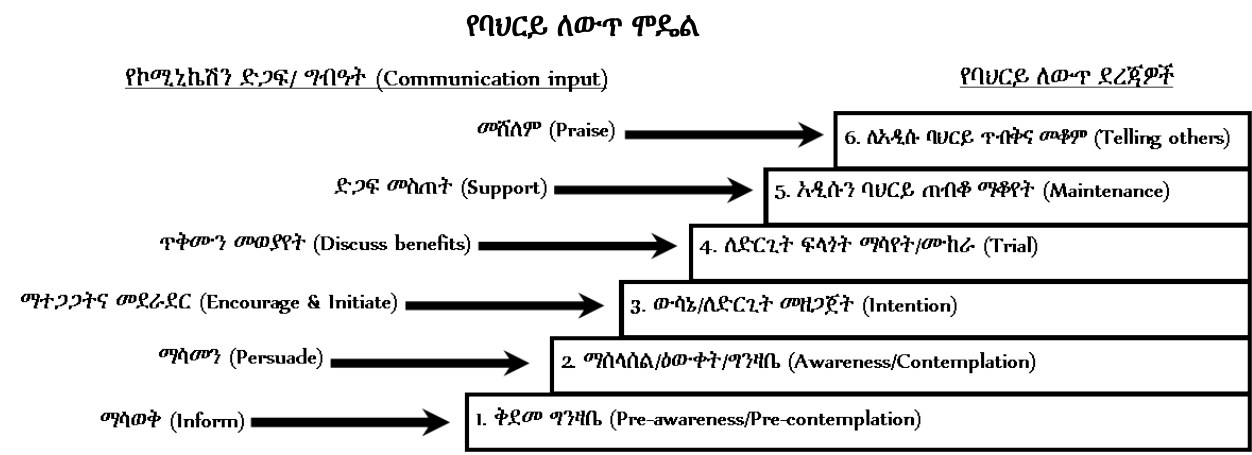
- እያንዳንዱ ሁኔታ የትኛውን የባህሪ ለውጥ ደረጃ እንደሚወክል ለመለየት ሞክሩ፤
- በእያንዳንዱ ሁኔታ ኮሚኒኬሽን ይዘት መልዕክት ምንድነው?
- የእያንዳንዱ ሁኔታ ተዋናዮች ወደፊት በሚፈለገው የባህሪ ለውጥ አቅጣጫ እንዳይጓዙ መሰናክል ሊሆኑባቸው የሚችሉትን ለመለየት ሞክሩ፤
- የእያንዳንዱ ሁኔታ ተዋናዮች ወደ ቀጣይ የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የሚያተጉ ነገሮችን ጥቀሱ።

ሠልጣኞች በሁኔታዎች ላይ ያላቸውን አስተያየት እንዲያንጸባርቁ የአሰልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.2.3 እና ቁጥር 2.2.4 በማመሳከር ቀጥሎ ለተመለከቱት ጥያቄዎች መልስ እንዲሰጡ ያድርጓቸው።

- ሁኔታው በምን የባህሪ ለውጥ ደረጃ ላይ ይገኛል?
- ምን ዓይነት የኮሚኒኬሽን ሥራ እንደሚሠሩ?
- አትጊና መሠናክል የሚሆኑ ነገሮች ምንድን ናቸው?
- በየሁኔታው እነማን ተፅዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ?

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.2.1 ፣ የባህሪ ለውጥ ደረጃዎችና የኮሚኒኬሽን ድጋፍ/ግብዓት

የባህሪ ለውጥ ደረጃዎች ማለት ሰዎች አዲስ ባህሪ ለማምጣት የሚያልፉባቸው ደረጃዎች ናቸው። ቀጥሎ ያለው ምስል የባህሪ ለውጥ ደረጃዎች በምሳሌ ያሳያል። ቀስቶቹ የሚያሳዩት የኤክስቴንሽን ሠራተኞች በየባህሪ ለውጥ ደረጃዎች በግለሰብ/ቤተሰብ ደረጃ ለማምጣት ለሚፈልጉት የባህሪ ለውጥ የሚሠጡትን የኮሚኒኬሽን ድጋፍ/ ግብዓት ዓይነቶች ነው።



- ቅደመ ግንዛቤ፡- በአዲሱ ባህሪ ላይ ዕውቀት/ግንዛቤ አለመኖር ተዛማጅ ጥቅሙን ያለማወቅ
- አዲሱን ባህሪ ማስላስል፡ ዕውቀትና ግንዛቤ ማዳበር
- ለውሳኔ/ለድርጊት መዘጋጀት፡ ሊያጋጥሙ የሚችሉ አዳጋች ሁኔታዎች/ጥቅሞች መረዳት
- ለአዲሱ ባህሪ ፍላጎት ማሳየትና መከራ ማድረግ፡ አዲሱን ባህሪ መላመድ
- አዲሱን ባህሪ ጠብቆ ማቆየት፡- ለዘላቂታው አዲሱን ባህሪ ማቆየት
- ጥብቅና መቆም፡- አዲሱን ባህሪ ለቤተሰብና ጓደኞች መንገር

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.2.2፣ የባህርይ ለውጥ ማስመሪያ ሁኔታዎች

ሁኔታ 1: አስቴር በቤት ውስጥ ከመውለድ በጤና ጣቢያ መውለድ የተሻለና አስተማማኝ መሆኑን ሰምታለች። ይሁን እንጂ ባለቤቷና የባለቤቷ እናት በጉዳዩ አልተሰማሙም። በአንድ በኩል ባለቤቷ ወደ ጤና ተቋም ሄዳ ለመውለድ «በቂ ገንዘብ የለንም» ሲል፤ በሌላ በኩል አማቷ ደግሞ «እባክሽ አንቺ ይህን ሀሳብ ለማሰብ ከመብቃትሽ በፊት፣ ባለቤትሽን እና እንዲሁም ሌሎች ልጆቼን በመንደሬ ውስጥ ስወልድ ምንም ችግር አላጋጠመኝም» የሚል ሀሳብ አላቸው። አስቴር የባሏን ሀሳብ መሠረት በማድረግ በጤና ተቋም ለመውለድ ገንዘብ ለመቆጠብ አስባለች። ይህም ለእርሷም ሆነ ለህጻኑ/ሷ ደህንነት ጥሩ ነው ብላ አስባለች።

የሠልጣኞች መልስ፤

በባህርይ ለውጥ ደረጃ - ለድርጊት መዘጋጀት

የኮሚኒኬሽን መልዕክት - በቤት ውስጥ ከመውለድ በጤና ጣቢያ መውለድ

መሠናክል የሆነባት - የአማቷ የቆየ ልማድና የግንዛቤ እጦት፣ የኢኮኖሚ (የገንዘብ ችግር)፣ የባሏ የኢኮኖሚ ጥገኛ መሆን

አትጊ ሁኔታ - በጤና ተቋም የመውለድን አስፈላጊነትን ማወቅ፣ ገንዘብ ለመቆጠብ ማሰቧ (ተነሳሽነቷ)

ማትጊያ - መትጋትና መደራደር ለሙከራ ያደርሳታል

ሁኔታ 2: አልማዝ ቀደም ብለው ያሉትን ሁለት ህጻናት ጡት ማጥባት ያስጀመረቻቸው ወዲያውኑ እንደተገላገላች ነው። ይህም ልጆቿን ጤናማና ጠንካራ እንዳደረጋቸው ትናገራለች። አልማዝ አሁን እርጉዝ ስትሆን አዲስ ለምትወልደው ህጻን አንድቀድሞ ልምዷ ለማድረግ አቅዳለች።

የሠልጣኞች መልስ፤

የባህርይ ለውጥ ደረጃ - አዲሱን ባህርይ ጠብቆ ማቆየት

የኮሚኒኬሽን መልዕክት - እናቶች እንደተገላገሉ ወዲያውኑ ጨቅላ ልጆቻቸውን ጡት ማጥባት አለባቸው

መሠናክል የሆነባት - ምንም ነገር የለም

አትጊ ሁኔታ - በቀደምት ልምዷ ፅኑ እምነት መኖርና ጥቅሙን በሚገባ መረዳቷ

ማትጊያ - አልማዝን መሸለም

ሁኔታ 3፤ ወርቅነሽ ገና መውለዷ ነው። የሕጻኗ ዕድሜ 6 ወር እስከሚሆን ድረስ ለጥንካሬዋ ለጤንነትዋ ሲባል የጡት ወተቷን ብቻ እንድታጠባ/እንድትመግብ ተነግሯታል። ነገር ግን የጡት ወተቷን ብቻ ሕጻኗን መመገብ ቢያሳስባትም እየሞከረችው ነው።

የሠልጣኞች መልስ፤

የባህርይ ለውጥ ደረጃ - ለድርጊት ፍላጎት ማሳየት/ሙከራ

የኮሚኒኬሽን መልዕክት - የሕጻኑ/ሷ ዕድሜ 6 ወር እስኪሞላ የእናት ጡት ወተት ብቻ ማጥባት

መሠናክል የሆነባት - ወተት ብቻ ማጥባት ጥቅሙን በሚገባ አለማወቅ

አትጊ ሁኔታ - ሙከራ መጀመሯ

ማትጊያ - ማትጋትንና መደራደሩን ማጠናከር

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.2.3፤ ለባህርይ ለውጥ ምክንያት የሚሆኑ ማትረያዎችና መሰናክሎች፤

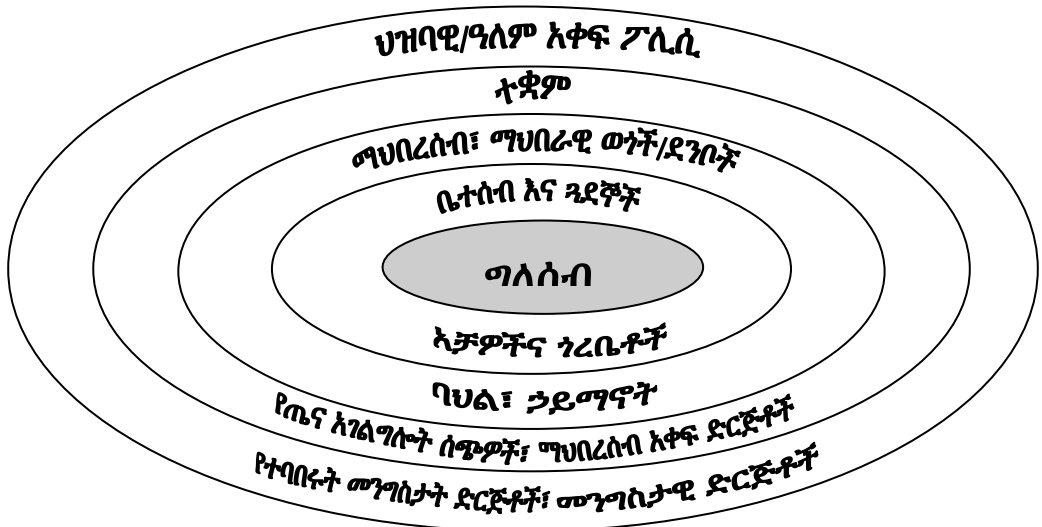
- | <u>አትረ ምክንያቶች</u> | <u>ለለውጥ መሰናክሎች</u> |
|-------------------|---|
| ➤ እርካታ | ➤ የግንዛቤ መሰናክሎች |
| ➤ ማበረታቻ | ➤ በባህሪው/ልምዱ ላይ ያለ ቀና ያልሆነ አመለካከት |
| ➤ አትኩሮት | ➤ የተሳሳተ ግንዛቤ |
| ➤ ተስፋ | ➤ ከባህሪው ጋር በተያያዙ ቀደም ብለው ያሉ የማይመቹና አስጨናቂ ልምዶች |
| ➤ በራስ መተማመን | ➤ ውጥረት |
| ➤ የቀደምት ተሞክሮ ስኬት | ➤ በሌሎች ዘንድ ተቀባይነት ማጣት |
| ➤ ኢኮኖሚያዊ አቅም | ➤ ማህበራዊ ተቀባይነት አለማግኘት |
| ➤ አመቺነት | ➤ ይታወቁ ጫና/ተፅዕኖ |
| ➤ ማህበራዊ ክብር | ➤ የሚያስከትለውን ውጤት መፍራት |
| ➤ ሀፍረት | |

ከላይ በሁለት ጎራ የተዘረዘሩት ምክንያቶች እንደ ሁኔታዎቹ በመለዋወጥ የሚታዩበት ጊዜ አለ። ለምሳሌ በኤች.አይ.ቪ የመተላለፍ ሁኔታ የሚያስከትለውን ውጤት መፍራት በአትረ ምክንያትነት የሚጠቀስ ሲሆን ማህበራዊ መገለልን በመፍራት ደግሞ ለባህርይ ለውጥ መምጣት በመሰናክልነት ይጠቀሳል።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.2.4፤ በባህርይ ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድሩ ነገሮች

ማንም ሰው ብቻውን አይኖርም። ማንኛችንም የአንድ ትልቅ ነገር አካል ነን። ማለትም የቤተሰብ፣ የጎረቤት፣ የማህበረሰብና የህብረተሰብ አካል ነን። እነዚህ ትልቅ ነገሮች እያንዳንዳቸው በእኛ ላይ የሚያሳድሩት ተጽዕኖ አለ። ቀጥሎ ያለው ሥዕል ይህን ያሳያል።

በሰዎች ባህርይ ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩ ነገሮች



ክፍለ ጊዜ 2.3፤ የተናጠል (Interpersonal) ኮሚኒኬሽን እና የእይታ መርጃ መሣሪያዎች

የሚፈጀው ጊዜ፤ 1 ሰዓት 55 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

ከዚህ ክፍለ ጊዜ ሥልጠና በኋላ ሠልጣኞች፤

- የተናጠል ኮሚኒኬሽን ለባህሪ ለውጥ የሚጫወተውን ሚና ይገልጻሉ፤
- የዕይታ መርጃ መሣሪያዎች ለኮሚኒኬሽን ያላቸውን ጠቀሜታ ይለያሉ፤
- በግለሰብና በቡድን ደረጃ ለሚኖረው የተናጠል ኮሚኒኬሽን የዕይታ መርጃ መሣሪያዎችን በሚገባ በተግባር ላይ ያውላሉ፡፡
- የተናጠል የምክር አገልግሎት (Individual Counseling) አሰጣጥ ከህሎት ይኖራቸዋል፡፡

ለሰልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፡-ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከር፣ የቤተሰብ ጤና መመሪያና ማጣብቂያ ፕላስተር

ቅድመ ዝግጅት

አሰልጣኝ፤ የክፍለ ጊዜውን ተግባራት በሙሉ ያንብቡ፤ ለሠልጣኞች የሚሠራጩ ለትዕይንት ገለፃ የሚያገለግሉ የዕይታ መርጃ መሣሪያዎችን ያዘጋጁ፤ ለቡድን ሥራ የሚሰጡ ሁኔታዎችን፣ ትረካዎችን፣ አስመስሎ መጫወት ዝግጁ ያድርጉ፡፡

የሰልጠና ዘዴዎች፤ የቡድን ውይይት፣ አስመስሎ መጫወት፣ አጠቃላይ ውይይት

ተግባር 1፡ የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ይግለፁ (5 ደቂቃ)

ተግባር 2፡ አስመስሎ መጫወት እና የድርድር አካሄድ ደረጃዎች (30 ደቂቃ)

አሠልጣኙ ከሁለት ሠልጣኞች ጋር በመሆን በትረካ ቁጥር 2.3.1 ላይ በመመስረት ለ5 ደቂቃ አንዲት የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኛ ከአንዲት እርጉዝ ሴትና ከአማቷ ጋር ለቅድመ ወሊድ ክትትል በምትመጣበት ሁኔታ ላይ ያለውን የተዋጣለት ድርድር ሲያደርጉ በጭውውት ያሳያሉ፡፡ ለአስመስሎ መጫወቱ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን ይጠቀሙ፡፡ የማስመሰል ጭውውቱ በአሠልጣኙ ማስታወሻ ቁጥር 2.3.1 የተመለከቱትን የኮሚኒኬሽንና የድርድር ክህሎቶች የሚያሳይ መሆን አለበት፡፡

2.3.1፤ አስመስሎ መጫወቻ

መነሻ ትረካ

አልማዝ የአካባቢው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ የሆነችው ፋኖስ የአምስት ወር እርጉዝ መሆኗን ሰምታለች። በመሆኑም ፋኖስንና አማቷን ከቤቷ ሄዳ ጎብኝታለች። በዚህ ጊዜ ለምን ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ኬላ እንደሚመጣ ጠይቃቸዋለች። ከፋኖስ ቤት እንደደረሰች ለቤተሰቡ ሰላምታ በማቅረብ አሁን ስለእርግዝናዋ እንዴት እንደሆነችና በእርግዝናዋ ወቅት ለክትትል ምን እንዳቀደች ጠየቀች።

ፋኖስ ይህ የመጀመሪያው እርግዝናዋ እንደሆነና የምትወልደው ልጅ ጠንካራና ጤናማ እንዲሆንላት፣ እርሷም በእርግዝናዋ ወቅት ምን ዓይነት ክትትል ማድረግ እንደሚገባት እርግጠኛ አለመሆኗን ለአልማዝ ትገልጽላታለች። አማቷ ግን ለዚህ መጨነቅ እንደሌለባት፣ እርግዝና ያለ ነገር እንጂ የጤና ችግር እንዳልሆነ ይነግሯታል። የዕለት ተዕለት ተግባሯን እንድትቀጥልና የመጀመሪያ ልጇ የሚመጣበትን ቀን እንድትጠብቅም ይናገራሉ።

አልማዝ የፋኖስንና አማቷን ንግግር ከሰማች በኋላ ስለቅድመ ወሊድ ክትትል ግንዛቤ እንደሌላቸው ትረዳለች። አልማዝ ከቅድመ ወሊድ ክትትል የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት፣ የወሊድ ዝግጅት፣ አይረንፎሌትና የመሳሰሉ አገልግሎት ማግኘት እንደምትችል ፋኖስን ታወያለች። በማስከተልም ለዚህ ክትትል በጎብኘቻት ቀጣዩ ቀን ወደ ጤና ኬላ እንድትመጣ አልማዝ ፋኖስን ትመክራታለች። የፋኖስ አማትም የቅድመ ወሊድ ክትትል በቀበሌአቸው እንዳለ አለማወቃቸውን በአድናቆት ይገልጻሉ። ፋኖስ ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ኬላው እንደምትሄድ በመስማማት ግን በማግስቱ እንደማይመቻትና በ3ኛው ቀን ለቅድመ ወሊድ ክትትሉ ወደ ጤና ኬላው እንደምትመጣ ለአልማዝ ትነግራታለች።

(ይህ መነሻ ትረካ በሠልጣኞች ማኑዋል በቁጥር 2.3.1 ላይ እንደሠፈረ ለሠልጣኞች ይንገሯቸው)

ከዚህ አስመስሎ መጫወት መጠናቀቅ በኋላ ዝቅ ብሎ በተመለከቱት ጥያቄዎች ላይ ሠልጣኞች አስተያየታቸውን እንዲሰጡ አድርጉ፤

- ያያችሁትን አስመስሎ መጫወት መሠረት በማድረግ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እንዴት ነው ከእናቶችና ከቤተሰብ ጋር ስኬታማ ኮሚኒኬሽን ማድረግ የሚችሉት?
- የጤና ኤክስቴንሽን ባህሪያን ወክላ የተጫወተችው አልማዝ ምን የድርድር ደረጃዎችን ተከትላ ከቤተሰቡ ጋር እንደተወያየች ጠይቋቸው። በመጨረሻም
- ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን የድርድር ደረጃዎች በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ ጽፎ በማቅረብ እንዲሁም በአሠልጣኞች መመሪያ ማስታወሻ ቁጥር 2.3.1 የተዘረዘሩትን ማብራሪያዎች በመጠቀም የድርድር ደረጃዎችን ለሠልጣኞች ያብራሩላቸው። ሠልጣኞችም የሠልጣኞችን መመሪያ በማንበብ ይከታተሉ።

የድርድር ደረጃዎች /GALIDRAA (በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ተጽፎ የሚቀርብ)

1. ሰላምታ (Greet)
2. መጠየቅ (Ask)
3. ማድመጥ (Listen)
4. ችግር መለየት (Identify difficulties)
5. መወያየት (Discuss options)
6. ምክራዊ አስተያየት (Recommend actions)
7. መስማማት (Agree)
8. ቀጠሮ መያዝ (Appointment)

ተግባር 3: የተናጠል ኮሚኒኬሽንን መለማመድ (25 ደቂቃ)

ሠልጣኞችን እያንዳንዱ ሦስት አባላት ባሉት ቡድኖች ይከፋፍሉ። በየቡድኑ ሁለት ሠልጣኞች አሠልጣኙ በሚሠጡት ሁኔታ መሠረት የተናጠል ተግባቦቱን ክህሎቶች ይለማመዱ (አንዱ እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ሌላው በማህበረሰቡ ውስጥ ያለችን አንዲት እናት በመወከል)። ከየቡድኑ ሦስተኛው ሰው እንደ ታዛቢ ተመልካች በመሆን አጠቃላይ የድርድሩን ሂደት ሁኔታዎችን መከታተል እና የምልክታ ቅጽ የሚያሳየውን ሠንጠረዥ ቁጥር 2.3.3 መሙላት። አሠልጣኙ ሠልጣኞች በየተራ ሁኔታዎቹን እንዲለማመዱ ያድርጉ።

ተግባር 4: ልምምዱን በጥቅሉ መፈተሽ (10 ደቂቃ)

ሠልጣኞችን ስለልምምዱ ይጠይቁ።

- ልምምዱን እንዴት አገኛችሁት?
- አስቸጋሪው የልምምዱ አካል የቱ ነው?
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ሚና የተጫወቱት/የተለማመዱት የጋሊድራን ደረጃዎች በተሳካ ሁኔታ ተግባራዊነታል?

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ለተሳትፎአቸው ያመስግኑ።

ተግባር 5: አጠቃላይ ውይይት (10 ደቂቃ)

ሠልጣኞች ቀጥሎ የተመለከቱትን ጥያቄዎች በማንሳት ይወያዩ፤

- ከእናቶች እና ከቤተሰብ አባላት ጋር በሚደረግ ድርድር የዕይታ መርጃ መሣሪያዎች ጥቅም ምንድነው?
- ራሳችሁ ወይም የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች በድርድር ወቅት የዕይታ መርጃ መሣሪያዎች ተጠቅማችሁ ታውቃላችሁ (ለምሳሌ እንደ የቤተሰብ ጤና መመሪያ የመሳሰሉ)

የመርጃ መሣሪያዎችን ጥቅም በሚመለከት ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ነጥቦች በማብራራት ያስረዷቸው።

የመርጃ መሳሪያዎች ጥቅሞች

- ስዕሎች/ምስሎች ይሰጣሉ፤ ስሜትን ወይም ፍላጎትን ያጭራሉ፤
- የመወያያ ነጥቦችን ያጠናክራሉ፤
- ሰዎች በሁኔታዎችና በመሳሰሉ ባህሪያት ላይ አስተያየታቸውን እንዲያንጸባርቁ ይረዳል፤
- መውሰድ የሚገባውን እርምጃ ያብራራሉ።

ተግባር 6: የመርጃ መሳሪያዎች አጠቃቀምና ደረጃዎች (10 ደቂቃ)

በአሰልጣኝ ማስታወሻ ቁጥር 2.3.2 ላይ የሚገኘውን በፍሊፕ ቻርት ላይ በመጻፍ የዕይታ መርጃ መሳሪያዎችን አጠቃቀም ደረጃዎችን ያብራሩ። ለሥልጠናው የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ሠልጣኞች ኦርፓን /Observe, Reflect, Personalize and Act/ (ORPAA) የድርድር ደረጃዎችን/GALIDRAA በማቀናጀት እንዴት መደራደር እንደሚችሉ ያስረዷቸው።

ተግባር 7: የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም የገጥ ለገጥ ኮሚኒኬሽንን መለማመድ (20 ደቂቃ)

ሠልጣኞችን ሦስት አባላት ባሉቸው ንዑስ ቡድኖች መድቡ። ሁለቱ በአሰልጣኙ የሚሰጡ ሁኔታዎችን መሠረት አድርገው የኮሚኒኬሽን ክህሎት ልምምድ ያድርጉ። አንዱ እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ሌላው ደግሞ በማህበረሰቡ ውስጥ እንዳለች ሴት። በሁሉም ንዑስ ቡድኖች የሚገኘው ሦስተኛው ሰው እንደ ታዛቢ ሆኖ ይሠራል። ሁለቱ አስመስለው ሲጫወቱ ሦስተኛው በአጠቃላይ ስለተካሄደው የድርድር ጭውውት ሂደት ይታዘባል። ከታች በ2.3.4 የተቀመጠውን ማስታወሻ ጭውውቱን እንዲለማመዱበት ይስጧቸው። አሰልጣኞች ጭውውቱን በሚገባ የተከናወነ ስለመሆኑ ተዘዋውራችሁ ተመልከቱ።

ተግባር 8: ልምምዱን አብራራ/አሰጭብጥ (10 ደቂቃ)

ሠልጣኞችን ልምምዱ እንዴት እንደነበር ይጠይቋቸው; ምን ምን አስቸጋሪ ሁኔታ አጋጠማቸው; እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ሆኖ የተጫወተው የዕይታ መርጃ መሳሪያዎችን አጠቃቀም ደረጃዎች (ኦርፓ) ተከትሎ በትክክል ተግባራዊ አድርጓል; የብዙ ሠልጣኞችን የምልከታ ነጻብራቅ ተወያዩበት። ☐

ተግባር 9: ክፍለ ትምህርቱን ማጠናቀቅ (5 ደቂቃ)

ግልጽ ያልሆነላቸው እንዳለ በመጠየቅ ክፍለ ጊዜውን ያጠናቁ። ክፍተቶች ካሉ እንዲረዱ በማድረግ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን ስለተሳተፉባቸው ያመሰግኑ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.3.1፤ከሴቶች/ተንከባካቢዎች ጋር እንዴት መደራደር ይቻላል

ከእናቶች ወይም ከተንከባካቢዎች ጋር የሚደረግ ድርድር የሚከተሉት ደረጃዎች ሲኖሩት ጋሊድራ (GALIDRAA) በሚል ስያሜ ይታወቃል። ጋሊድራ (GALIDRAA) የሚለው ቃል ከእያንዳንዱ ደረጃ የመጀመሪያ ፊደላት/ሆሄያት በመውሰድ የተፈጠረ ምህጻረ ቃል ነው።

1. **ሠላምታ (Greet):-** ለእናትየዋ/ለተንከባካቢዋ ሠላምታ ማቅረብ፤ አክብሮትና ወዳጅነት ማሳየት፤ እናትየዋን ወይም ተንከባካቢዋን እንደ ጓደኛ መቅረብ የዛሬውን ጉብኝት ምክንያት መግለጽ።
2. **መጠየቅ (ASK):-** ከዛሬው ጉብኝት ጋር የተገናኙ ወቅታዊ ሁኔታዎችና ድርጊቶችን የሚመለከቱ ጥያቄዎችን ማቅረብ፤ ለምሳሌ ስለ ቅድመ ወሊድ ክትትል፤ ስለአመጋገቢ፤ ስለአራሱ አያያዝ ወ.ዘ.ተ የሴትየዋን ወቅታዊ ተግባራት የተመለከቱ ግልጽ ጥያቄዎችን በማቅረብ እሷና የቤተሰቡ አባላት ጉዳዩን ምን ያህል እንደተረዱና በእስካሁኑ ዕውቀታቸው ምን እንደተገነዘቡ ማየት ያስፈልጋል። ለምሳሌ እንደ ነፍስ ጡር ሴት አሁን ምን እያደረግሽ ነው? ለክትትል የምትሄጁው እንዴት ነው? ለምንስ ክትትል ታደርጊያለሽ? ... መቼስ ነው የምትሄጁው? ...
3. **ማድመጥ (Listen):-** የእናቱን ገለጻ ትኩረት ሰጥቶ ማዳመጥ ስሜቷን እንደተረዱ ማሳየት፤
 - የተናገረችው ነገር ግልጽ እንደሆነላችሁ ለማሳየት የተናገረችውን በአጭሩ እንዲህ በማለት መግለጽ «ስለዚህ እንዳዳመጥኩሽ እያልሽ ያለሽው ...»
 - እናቱ/ተንከባካቢዋ ስለፈጸመቻቸው ተገቢና ጠቃሚ ተግባራት ምስጋና መቸር/ማቅረብ
4. **መለየት (Identify)"-** እየሆነ ስላለው የጤና ወይም የእንክብካቤ ተግባር ችግሮችና ፈታኝ ነገሮች ላይ የሚቻለው እርምጃ ለመውሰድ ለይቶ ማውጣት፤
5. **መወያየት (Discuss):-** ከእናቱ ጋር ያጋጠሙትን ችግሮች ለመወጣት በተለያዩ አማራጮች ላይ በምስሎች በመታገዝ ውይይት ማድረግ፤
 - ከእናቱ/ተንከባካቢዋ ጋር ስለጉዳዮቹ ስትወያዩና ምስሎችን ስታሳዩ ጠጋ ብላችሁ በመቀመጥ ምስሎቹን በሚገባ እያዩ እንደሆነ መረጋገጥ ያስፈልጋል።
6. **ሀሳብ ማቅረብ (Recommend):-** ስለሚወሰደው እርምጃ ሀሳብ በማቅረብና በመደራደር፤ አማራጮችን ማቅረብና እናቱ ወይም ተንከባካቢዋ ከቀረቡት አማራጮች በመምረጥ መሞከር እንድትችል መርዳት፤
7. **መስማማት (Agree):-** እናቱ ከቀረቡት አማራጮች አንዱን ለመሞከር ትስማማ እንደሆነ ማየት፤ ተንከባካቢዋ እምቢተኛ ከሆነች ለምን ብሎ በመጠየቅ የገቧትን ስጋቶች በመረዳት ለመፍታት መሞከር፤ እናቱ በውይይቱ የተረዳችውን ለማረጋገጥ አደርጋለሁ ብላ የተስማማችውን ነገር ደግሞ እንድትናገረው መጠየቅ።
8. **ቀጠሮ ማስያዝ (Appointment):-** ለክትትል የምትመጡበትን የቀጠሮ ቀን ማስያዝ

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 2.3.2፤ የደጋፊ ምስሎች አጠቃቀም

ምልከታ፣ ማንጸባረቅ፣ የራስ ማድረግና መተግበር (አርፓ/ORPA)

ተንከባካቢዎ ስዕላዊ መግለጫውን እንድታስተውል አድርጉ (Observe)

- በስዕሉ ላይ ምን ሲካሄድ (ሲከናወን) ይታያል?

ተንከባካቢዎ በአዩት ነገር ላይ አስተያየታቸውን እንዲሰጡ እንዲያንጸባረቁ ጠይቋቸው (Reflect)

- በሥዕሉ ላይ የሚታየውን ተግባር/ድርጊት ማከናወን ምን ጠቀሜታ አለው?

ተንከባካቢዎ ራሳቸውን በጉዳዩ/በሁኔታው ውስጥ አስገብተው እንዲመለከቱ አድርጉ (Personalize)

- ይህንን ተግባር ማከናወን ምን ጠቀሜታ ይኖረዋል?
- ይህንን ተግባር ስታከናውኑ ምን ዓይነት ችግሮች ይገጥሙኛል ብለሽ ታስቢያለሽ?
- ችግሩን በምን መንገድ እወጣለሁ ብለሽ ታስቢያለሽ?

ተንከባካቢዎ ያዩትን ድርጊት ለማከናወን ፍላጎት ያላቸው መሆኑን መመልከት (Act)

- እነዚህን ተግባራት ታከናውኛለሽ?
- ይህን ተግባር ስትሞክሪ የሚያጋጥሙሽን መሰናክሎች (ጋሬጣዎች) እንዴት ትወጫቸዋለሽ?

(የደጋፊ ምስሎች አጠቃቀም በሠልጣኑ ማኑዋል ቁጥር 2.3.2 ሥር መስፈሩን ለሠልጣኞች ይንገሯቸው)

ሁኔታዎችና ምልክታ ቅጽ መለማመጃ ቅጽ ቁጥር 2.3.3

ሀ) የመለማመጃ ሁኔታዎች፤

1. ክትባት፤ የአልማዝ ልጅ ዕድሜው 10 ወር ሲሆን የተወለኑ ክትባቶች ወስዷል። ነገር ግን ሙሉ በሙሉ አላጠናቀቀም። ከታቢዎች ለክትባት በያዙት ፕሮግራም ወደ አካባቢያቸው መጥተው ጥሪ ባደረጉበት ወቅት አልማዝ «ለማስከተብ ይገባለሁም። ጊዜ የለኝም፤ ደግሞም የወሰደው ክትባት በቂ ነው» ብላ ታስባለች።

- እንደ ጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኛነትሽ እናቲቱን ምን ትመክሪያለሽ?
- የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ከጓደኛሽ ጋር ልምምድ አድርገህ።

2. ጡት ማጥባት፤ ወርቅነሽ እርጉዝ ስትሆን በቅርብ ቀንም ትወልዳለች። አዲስ ለሚወለደው ጨቅላ እንገር እንደማትሰጠው ትናገራለች ምክንያቱም ቢጫው የጡት ወተት ቆሻሻ ነው የሚል አመለካከት አላት።

- እንደ ጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኛነትሽ እናቲቱን ምን ትመክሪያለሽ?
- የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ከጓደኛሽ ጋር ልምምድ አድርገህ።

3. የእርግዝና ክትትል፤ ከበቡሽ የ5 ወር እርጉዝ ስትሆን ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የእርግዝና ክትትል ማድረግ አልጀመረችም። እርግዝናዋን ጤናማ ለማድረግ ምንም የተለየ ጥረት እያደረገች አይደለም።

- እንደ ጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኛነትሽ እናቲቱን ምን ትመክሪያለሽ?
- የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ከጓደኛሽ ጋር ልምምድ አድርገህ።

(የመለማመጃ ሁኔታዎችና ምልክታ ቅጽ በሠልጣኙ ማንዋል በቁጥር 2.3.3 ሥር «ሀ» እና «ለ» ተብሎ ሠፍሯል)

ለ) የድርድር ከሀሎቶች ቅጽ (Checklist)

ሠልጣኞች መልሳቸውን የ«✓» ምልክት በማድረግ ያሳዩ። የተለያየ አስተያየት ካላቸው አስተያየት በሚለው ሥር ያስፍሩ።

	አዎን	አይደለም	አስተያየት
ሰላምታ፤ እናትየዋ ዘና እንድትል ስለማድረግ። ስለዚህ ፈገግታ ማሳየት ፣ እርሷን እያዩ በአካል እንቅስቃሴ አትኩሮትዋን ስቦ መያዝ ሁኔታ			
መጠየቅ፤ እናትየዋ ምን እያደረገች፣ በምን ሁኔታ እንዳለች መጠየቅ፣ ከጤና ጋር በተያያዘ የልጇን እንዲሁም የእርሷን ችግር መጠየቅ			
በጥንቃቄ ማድመጥ፤ ማዳመጥን ማሳየት (ለምሳሌ ጭንቅላትን በማጎቃቃት፣ የዓይን አትኩሮት በመስጠት ለአባባላቸው ዕውቅና በመስጠት፣ (እ...እሺ)			
መለየት፤ ችግሮችን ከወቅቱ ልምድ ጋር በማገናዘብ ስለ መለየት			
መወያየት፤ ከእናትየዋ ጋር በልምምዱ (በትግበራው) ባለው ጠቀሜታ ላይ ስለ መወያየት			
ምክራዊ አስተያየት፤ ከእናትየዋ ጋር የተግባር እርምጃ በሚደረጉባቸው ጉዳዮች ላይ ምክራዊ አስተያየት ስለመስጠቱ			
መስማማት፤ ከእናትየዋ ጋር የተግባር እርምጃ በሚደረጉባቸው ጉዳዮች ላይ ከስምምነት ስለመድረስ			
ቀጠሮ መያዝ፤ ለቀጣይ ክትትል ወይም ስብሰባ የጋራ ቀጠሮ ስለመያዝ			

(ይህ ቅጽ በሠልጣኞች ማኑዋል ቁጥር 2.3.3 «ለ» ሥር መስፈሩን ይንገሯቸው)

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 2.3.4 ለልምምድ የተመረጠ ጉዳይና የታዛቢ መከታተያ ቅጽ (Checklist)

1. የግልና የአካባቢ ገጽህና፡ ቤተሰቡ መጻዳጃ ቤት አለው ነገር ግን መጻዳጃ ቤቱ አካባቢ የእጅ መታጠቢያ ውሃ የለም። ሕጻናቱ አዘውትረው መጻዳጃ ቤቱን እየተጠቀሙ ቢሆንም ከመጻዳጃ ቤት መልስ እጃቸውን እየታጠቡ አይደሉም።
 - እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛነት ስለሆነ እናቲቱን ምን ትመክራለች?
 - የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ከጓደኛሽ ጋር ልምምድ አድርጌ።
2. የቤተሰብ ዕቅድ፡ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ሁለት ተቀራርበው የተወለዱ ልጆች ካሉት አባት ጋር ትነጋገራለች።
 - እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛነት ስለሆነ አባትየውን ምን ትመክራለች?
 - የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ከጓደኛሽ ጋር ልምምድ አድርጌ።
3. በእርግዝና ጊዜ ሊታዩ የሚችሉ አደገኛ ምልክቶች፡ አበበች የ4 ወር እርጉዝ ስትሆን በእርግዝና ጊዜ ስለሚታዩ አደገኛ ምልክቶች ምንም የምታውቀው ነገር የለም።
 - እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛነት ስለሆነ እናቲቱን ምን ትመክራለች?
 - የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ከጓደኛሽ ጋር ልምምድ አድርጌ።

የቤተሰብ ጤና መመሪያ አጠቃቀም ክህሎትን ለመዳሰስ የሚረዳ መከታተያ ቅጽ (Checklist)

ትዕዛዝ፣ ሠልጣኞች መከታተያ ቅጹን ሲሞሉ የ«✓» ምልክት በማስፈር እንዲሞሉ ይንገሯቸው።

የቤተሰብ ጤና መመሪያ	አዎ (መልሷል)	አይደለም (አልመለሰም)
መመልከት • በስዕሉ ላይ ምን ሲካሄድ (ሲከናወን) ይታያል?		
ምልክታን ማንጸባረቅ • በሥዕሉ ላይ የሚታየውን ተግባር/ድርጊት ማከናወን ምን ጠቀሜታ አለው?		
ጉዳዩን የራስ ማድረግ • ይህንን ተግባር ማከናወን ምን ጠቀሜታ ይኖረዋል? • ይህንን ተግባር ስታከናውኑ ምን ዓይነት ችግሮች ይገጥሙኛል ብለሽ ታስቢያለሽ? • ችግሩን በምን መንገድ እወጣለሁ ብለሽ ታስቢያለሽ?		
መተግበር • እነዚህን ተግባራት ታከናውኛለሽ? • ይህን ተግባር ስትሞክሩ የሚያጋጥሙሽን መሰናክሎች (ጋሬጣዎች) እንዴት ትወጫቸዋለሽ?		

(ይህ መከታተያ ቅጽ በሠልጣኞች ማኑዋል በቁጥር 2.3.4 ተሰይሞ እንደሚገኝ ለሠልጣኞች ይንገሯቸው)

ክፍለ ጊዜ 2.4፤ በቡድን ማሳተፍና የማህበረሰብ ውይይት (Group Facilitation and Community Conversation)

የሚፈጀው ጊዜ፤ 1 ሰዓት 30 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስፐርትን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማከናወን ይችላሉ፡

- የማህበረሰብ ውይይት ለማካሄድ የሚያስፈልጉ ቁልፍ የማሳተፍ ክህሎቶችን ይለያሉ፤
- በማህበረሰብ ውይይት ላይ ሊያጋጥሙ የሚችሉ አስቸጋሪ (ችግር ፈጣሪ) ሠልጣኞችን እንዴት መቆጣጠር (መያዝ) እንደሚቻል ይለማመዳሉ፤
- ለማህበረሰብ ውይይትና በቡድን ለማሳተፍ የሚረዱ መሠረታዊ የኮሚኒኬሽን ዘዴዎችን ይለያሉ፡፡

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የተለያዩ ባህሪያት ተምሳሌቶች (ከአሠልጣኝ ማስታወሻ ቁጥር 2.4.2 ላይ የሚወሰድ)
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር

ቅድመ ዝግጅት፤

ለአሠልጣኞች፤

- ክፍለ ጊዜውን በሚገባ አንብቦ መረዳት፤
- የተለያዩ ባህሪያት ተምሳሌቶች ለቡድን ውይይት በሚያመች መልኩ ቆራርጦ ማዘጋጀት፤
- ተጨማሪ መረጃዎችንና የማጠቃለያ ማስታወሻዎችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት፡፡

የሥልጠና ዘዴዎች፤

በትናንሽ ቡድኖች መሥራት፤ ከሠልጣኞች ጋር ውይይት ማካሄድ፤ ፍሊፕ ቻርት ላይ መረጃዎችን (ማስታወሻዎችን) ማቅረብ፤ በተግባር መለማመድ

ተግባር 1፡- ማጠቃለያ (20 ደቂቃ)

ሠልጣኞችን በ4 አነስተኛ ቡድኖች ከፋፍሏቸውና ለእያንዳንዱ ቡድን በአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.4.1 ላይ ያሉትን ካርዶች ቆራርጣችሁ አድሉ፡፡ በካርዱ ላይ ያሉ ቁጥሮች እንዳይታዩ ጥንቃቄ አድርጉ፡፡ ሠልጣኞች በውይይት ወቅት አንድ ጥሩ አሠልጣኝ ወይም አወያይ ሊደርግ ይገባዋል ብላችሁ የምታስቡትን በመምረጥ ከሚጣጣመው ጋር አዛምዱ፡፡ ይህን የማዛመድ ልምምድ በ5 ደቂቃ ውስጥ አጠናቀው ሁሉም ቡድኖች ለውይይት በፍሊፕ ቻርቱ ላይ እንዲለጥፉ ግለጹላቸው፡፡ እያንዳንዱ ቡድን አንድ ለአንድ ያዛመዱአቸውን እንዲያቀርቡ አድርጉ፡፡ ሌሎች ቡድኖች መስማማት አለመስማማታቸውንና አስተያየታቸውን ጠይቋቸው፡፡ በመጨረሻም ጥሩ አሠልጣኝ ሊኖረው ስለሚገባው ባህሪያት አጠቃለው ያቅርቡ፡፡

ተግባር 2:- የቡድን ሥራ (10 ደቂቃ)

ሠልጣኞችን በ8 አነስተኛ ቡድኖች ከፋፍሏቸውና ለእያንዳንዱ ቡድን ከአሠልጣኙ ማስታወሻ ቁጥር 2.4.2 በጣም የተለመዱ ባህሪያት አንዳንድ አድሉ። «የእንስሳ»ንና «ተለምዶቹ ባህሪ» የሚሉ አምዶችን (Column) ብቻ አከፋፍሉ። ሦስተኛውን አምድ አሠልጣኙ በመጨረሻ ላይ በማጠቃለያነት ይጠቀምበት። እያንዳንዱ ቡድን ቀጥሎ በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ ተመስርቶ እንዲወያይ አድርጉ።

- እንዲህ ዓይነት ሰው ወይም ባህሪ አጋጥሟችሁ ያውቃል?
- ምን ተፈጠረ?
- በቡድን ማሳተፍ ወቅት እንደዚህ ዓይነት ባህሪ ያላቸውን ሠልጣኞችን እንዴት መያዝ እንደሚቻል በየቡድናችሁ ውስጥ ተወያዩበት።

ተግባር 3:- በቡድን የተሠሩ ሥራዎችን ማቅረብ (20 ደቂቃ)

እያንዳንዱ ቡድን ሥራዎቹን እነዚህን ባህሪያት እንዴት አቻችሎ መያዝ እንደቻለ እንዲያቀርብ አድርግ።

ተግባር 4:- አጠቃላይ ውይይት (40 ደቂቃ)

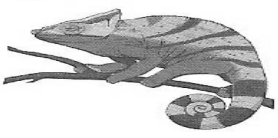

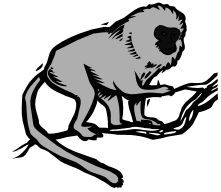

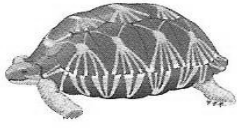
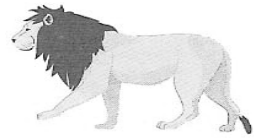

- ሠልጣኞችን ስለ ማህበረሰብ ውይይት ያውቁ እንደሆነ ወይም ከዚህ በፊት ስምተው ከሆነ ይጠይቋቸው።
- ስለ ማህበረሰብ ውይይት ትርጉምና ዋና ዋና የአፈጻጸም ደረጃዎችን የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.4.3 በመጠቀም ያስረዱቸው።
- የማህበረሰብ ውይይት የአፈጻጸም ደረጃዎችን የሚያሳዩውን ስዕል በፍሊፕ ቻርት ላይ በማዘጋጀት ያስረዱ።
- ሠልጣኞች የአሠልጣኞች ማስታወሻ 2.4.4 ላይ የሚገኘውን ሠንጠረዥ 5 ደቂቃ ውስጥ እንዲያነቡ ያድርጉ።
- ፍቃደኛ ሠልጣኞች አንድ አንድ የማህበረሰብ አፈጻጸም ደረጃ፣ የደረጃዎቹን ዓላማና ይህን ለማሳካት የአመቻቸውን ሚና የሚያሳዩውን ለክፍሉ እንዲያነቡ ያድርጉ።
- እያንዳንዱን ደረጃ እያስረዱ ክፍለ ጊዜውን ያጠናቁ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 2.4.1

የተማሪዎች (ሠልጣኞች) እና የጥሩ አሠልጣኞች ባህሪያት			
የተማሪዎች (ሠልጣኞች) ባህሪያት		የጥሩ አሠልጣኞች ባህሪያት	
ሀ1	ሠልጣኞች የአቀራረብ እና የሀሳብ ምቹነት ከተሰማቸውና ካልተጨናነቁ በአትኩረት ሊያዳምጡና በቀላሉ ነገሮችን ሊረዱ ይችላሉ።	ለ1	ዘና ያለ ሁኔታን በመፍጠር ሠልጣኞቹ ስሜታቸውንና አስተያየቶቻቸውን በነጻነት የሚገልጹበትን ሁኔታ መፍጠር፤ ያለምንም ነጋሪ ትክክል ነህ ወይም ተሳስተሃል ሳይባሉ በራሳቸው ውሳኔ ላይ እንዲደርሱ ሊመቻችላቸው ይገባል። ፈራጅ መሆን አያስፈልግም
ሀ2	ሠልጣኞች የተከበሩ ከመሰላቸው ለማድመጥና ለመማር ይነሳሳሉ። ብዙውን ጊዜ ሊነጮኑና በቀላሉ ሊሰሩ ይችላሉ።	ለ2	ለሁሉም ሠልጣኞች ቅርብ መሆን፣ የጓደኝነት ስሜት መፍጠር፣ አክብሮት መስጠት፣ ለሚሰጧቸው አስተያየቶች፣ ለሚያቀርቧቸው ሀሳቦችና የሕይወት ልምዳቸው ተገቢ የሆነ ዋጋና ክብር መስጠት፤ አካላዊ ቋንቋን በመጠቀም በአትኩረት እንደምታዳምጡላቸው ማሳየት።
ሀ3	ሠልጣኞች የተሻለ ሊሰሙና ሊያዳምጡ የሚችሉት በቀላልና ግልጽ በሆነ ቋንቋ ሲነገራቸው ነው።	ለ3	ቀላል በሆነና በሚገባ ቋንቋ መጠቀም፤ በቀስታ ድምጽን ከፍ አድርጎ ጥርት ባለ መንገድ መናገር።
ሀ4	ሠልጣኞች በግላቸው ትኩረት የሚሰጡት ጉዳይን ውይይቱ ካካተተ በንቃት ይሳተፋሉ።	ለ4	ክፍት ወይም ዝግ ያልሆኑ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ሠልጣኞችን ሃሳቦቻቸውን በነፃነት እንዲያወጡ በማድረግ የአስተሳሰብ ሂደታቸውን ማነቃቃት።
ሀ5	ሠልጣኞች ብዙውን ጊዜ ጠንካራ የመማር ተነሳሽነት የሚኖራቸው በርካታ የህይወት ልምዶች ሲለዩና ሲቀርቡ ነው።	ለ5	ሠልጣኞችን በቀረቡት የመወያያ ሃሳቦች ላይ ያሏቸውን የሕይወት ተሞክሮዎች እንዲያካፍሉ ፍቀዱላቸው።
ሀ6	ሠልጣኞች በአቻዎቻቸው ቢረዱ የተሻለ ምቹነት ይሰማቸዋል።	ለ6	ሠልጣኞች እርስ በእርስ የሚማሩበትን ሁኔታ ማመቻቸት።

(ይህን ሠንጠረዥ በሠልጣኞች ማኑዋል በቁጥር 2.4.1 የእናቶች፣ አጠቃላይ ሰዎችና የጥሩ ጤና ኤክስፐርትን ሠራተኞች የማስተማር ባህሪያት በሚል ስያሜ እንደሠፈረ ይነገራቸው።)

ማስታወሻ 2.4.2፡ - በቡድን ውይይት ጊዜ የሚሰተዋሉ ተለምዷዊ ባህሪያት

እንስሳ	ተለምዷዊ ባህሪ	እንዴት መቆጣጠር ይቻላል?
<p>እስሱቷ</p> 	<p>ቀለሙን (አቋሙን) የሚለዋውጥ አጠገቡ እንዳለው ሰው ዓይነት የሚቀያየር። እሱ ለዚህ ቡድን አንድ ነገር ለሌላ ቡድን ደግሞ ሌላ ነገር የሚናገር ሰው መሆኑ ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እንዲህ ያሉ ሰዎችን ሃሳባቸውን/አቋማቸውን እንዲለዩ በቅድሚያ መጠየቅ፤
<p>ሰጎኗ</p> 	<p>አራሷን በአሸዋ ውስጥ እንደምትቀበረው ሰጎን እነዚህ ሰዎች እውነታውን ለመጋፈጥ አይፈለጉም። ወይም ምንም ችግር የለም ብለው በመካድ እውነታውን ለመቀበል የማይደፍሩ ሰዎች መሆን ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በተቻለ መጠን መረጃዎችን በማሳየት እውነታውን እንዲገነዘቡት ማድረግ • መረጃዎችን ግልጽ ማድረግና ከእውነታው ጋር እንዲጋፈጡ ማድረግ
<p>ጦጢት</p> 	<p>ልክ እንደ ጠጣ እዚህም እዚያም የሚዘለ፣ ብዙ የሚቀባጥሩ ሰዎች ባህሪን ይወክላል። እንደዚህ ዓይነት ሰዎች ሌሎች ሠልጣኞች በአንድ አስፈላጊ በሆነ ጉዳይ ላይ እንዳያተኩሩ እንቅፋት የሚሆኑ ሰዎች መሆን ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በተወሰኑ ጉዳዮች ላይ ለማተኮር ሞክሩ፤ • ሠልጣኙን ስለመወያየ ሃሳባችሁ በማስታወስ በተቻለ መጠን ትኩረታችሁ እንዳይበታተን ወደ ነጥቡ መመለስ።
<p>ዝሆኑ</p> 	<p>ቡድኑ ወደ ሚፈልገው ግብ እንዳይደርስ፣ መንገድ መዘጋትና አጥብቆ መከላከልን የሚመርጡ ሠልጣኞች መሆን ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የግንዛቤ መፍጠሪያ ሥራዎችን መሥራት • እንደዚህ ዓይነት ሰዎችን ከማጎበረሰብ ውይይቱ ቀድሞ በመገናኘትና በመወያየት ለማሳመን መሞከር • ሞዴል ቤተሰቦችን በውይይቱ በማሳተፍ ልምዳቸውን እንዲያካፍሉ ማድረግ
<p>ኤሊዋ</p> 	<p>ሀሳባቸውን ወይም አስተያየቶቻቸውን ላለማካፈል ሲሉ ከቡድኑ አራሳቸውን የሚያገሉ ሰዎች መሆን ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እንደዚህ ያሉ ሰዎች ሀሳባቸውን እንዲያካፍሉ በመጠየቅ ማበረታታት
<p>አንበሳው</p> 	<p>ከነሱ ሃሳብ ጋር ሰዎች ያልተስማሙ ሲመስላቸው በመሃል በመግባት ጠብ የሚጭሩ ወይም ጣልቃ በመግባት የሚረብሹ ሰዎች መሆን ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ለእነዚህ ሰዎች የተስማማችሁባቸውን የመተዳደርያ ደንቦችን ማስታወስና ቀዝቀዝ እንዲሉ ማድረግ (ምሳሌ እርስ በርስ መከባበር፣ የሌላውን ሃሳብ ማክበር ወይንም የሚሉትን ደንቦች ማስታወስ)
<p>ገኮኳ</p> 	<p>ሁልጊዜ እየን እየን የሚሉ፣ የሁሉንም ሠልጣኞች ትኩረት ለማግኘት የሚፎካከሩ፣ እኔ ምርጥ እንደ ሆንኩኝ እየኝና ተከተሉኝ የሚሉ ሰዎች መሆን ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እንደዚህ ያሉ ሰዎች በሠልጣኞች መታወቅን ይፈልጋሉ። የሆነ ማሳየት የሚችሉት ነገር (ዕውቀት ተስጥኦ ወይም ሌላ ነገር ሊሆን ይችላል) በአርግጥ አላቸው። • ለእነዚህ ሰዎች እውቅና መስጠት ይገባል፤ ተስጥኦቸውን እንዲያሳዩ ዕድል ሰጡአቸው፤ ከብዙ ልምዳቸው የሚያካፍሉት ነገር ይኖራል። • ተሰጦአቸውን ከተጠቀሙበት አሠልጣኙን በጣም ሊረዱት ይችላሉ።

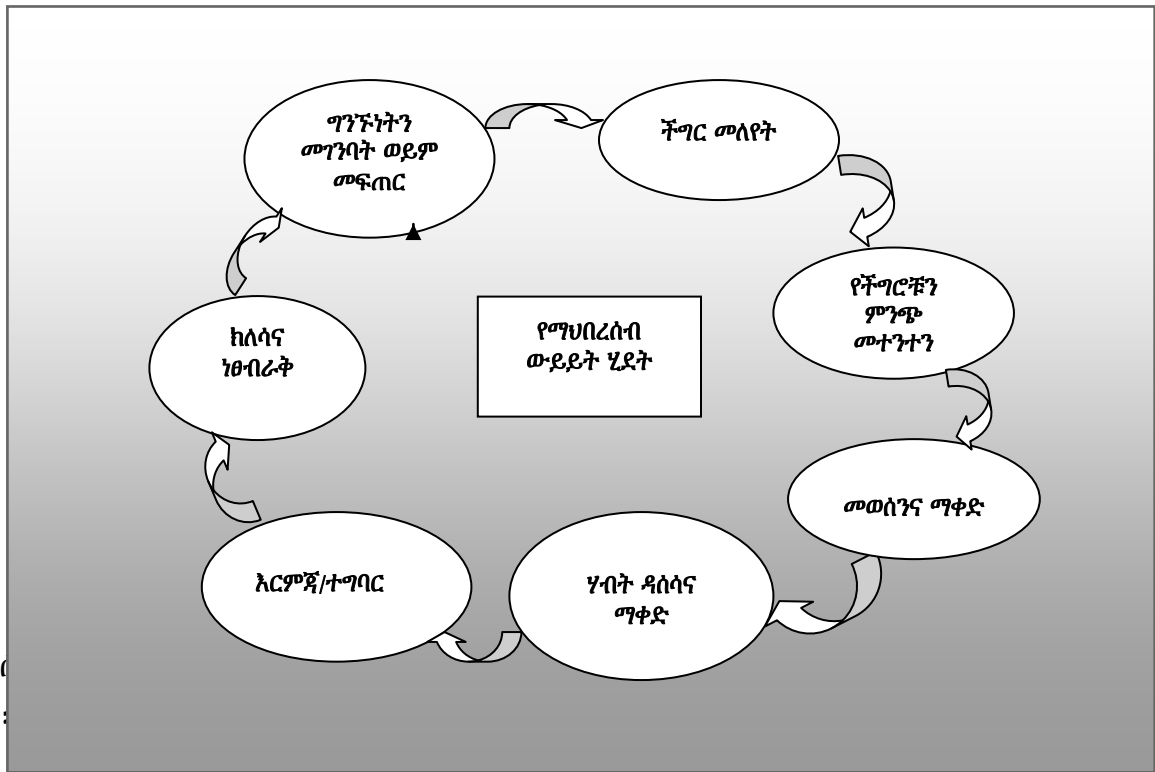
እንስሳ	ተለምዶ ዋለበት	እንዴት መቆጣጠር ይቻላል?
አይጣ	በማንኛውም ጉዳይ ላይ ለመናገር በጣም ድንገጥ፣ ፈሪ ወይም አይናፋር የሆኑ ሰዎች መለያ ባህሪ።	<ul style="list-style-type: none"> • እንደዚህ ዓይነት ሰዎች እንድ ነገር ለብቻቸው ሲያደርጉ በጣም ጎበዞች ናቸው ነገር ግን በሰው ፊት ለማድረግ በጣም ይፈራሉ/ያፍራሉ። • ሀሳባቸውን እንዲያካፍሉና ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ ለተጠየቁትም መልስ እንዲሰጡ አበረታቷቸው።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 2.4.3

የማህበረሰብ ውይይት

የማህበረሰብ ውይይት ወይም ክርክር በተከታታይነት የሚካሄድ ማህበረሰቡን ለማሳተፍና አቅም ለመገንባት የሚደረግ ሂደት ነው። የማህበረሰቡ ቡድኖች ችግሮቻቸውንና መንስኤዎቻቸውን በመተንተን፣ በመፍትሄዎቻቸው ላይ የጋራ መግባባት ላይ እንዲደርሱ፣ ማህበረሰባዊ የድርጊት መርሐ ግብር እንዲያዳብሩ፣ አስፈላጊ ሰብዓዊ፣ ቁሳዊ፣ መደበኛ ያልሆኑና ፋይናንስ ነክ ሃብቶችን እንዲያስጠብቁና በአንድ ቤተሰብ፣ በማህበረሰብና በተቋም ደረጃ ዘላቂ ወደሆነ አዎንታዊ ለውጥ የሚመራ የጋራ እርምጃ ለመውሰድ አዘውትረው በመሰብሰብና ችግሮቻቸውን በመለየት ሃሳባቸውን የሚገልጹበት መድረክ ነው።

ዋና ዋና ደረጃዎቹ



ማነው የማህበረሰብ ውይይት ደብዳቤ።

ምን ያህል ሰዎች መሳተፍ አለባቸው? - በአማካይ ከ50 እስከ 60 ሰዎች

ቡድኑ እነማንን ያካትታል?

ሁሉም የህብረተሰብ ክፍል ሊካተት ይችላል፤ ደሃና ሀብታም፣ ወጣትና አዛውንት፣ ሴቶችና ወንዶች፣ የተማሩና ያልተማሩ ወንዶችና ሴቶች ልጆች፣ ያገቡና ያላገቡ፣ ባህላዊ መድኃኒት አዋቂዎች፣ የልምድ አዋላጆች፣ ገራገሮች፣ የኃይማኖት መሪዎች፣ የጎሳ መሪዎች፣ የአከባቢ አስተዳደር ተወካዮች። የማህበረሰብ ውይይት በማህበረሰቡ ውስጥ ካለ አንድ የተለየ ቡድን ጋር ብቻም ሊመቻች ይችላል። (ለምሳሌ እርጉዝ ሴቶች፣ ወንዶችና ወጣቶች) ነገር ግን ቡድኖች ሳያቋርጡ ከትልቁ የማህበረሰብ ቡድን ጋር በትልልቅ ስብሰባዎች ላይ ሊገኙ ይገባል። ይህም ማለት የማህበረሰቡ አባላት በችግሮች ትንተና፣ በውሳኔ አሰጣጥ፣ የጋራ ግንዛቤን ለማረጋገጥ፣ ለጋራ መግባባት፣ ለቁርጠኝነትና በማህበረሰብ ደረጃ በሚሰጡ ውጤታማ ውሳኔዎችና እርምጃዎች ላይ በመገኘት ተሳትፎ ማድረግን ይጨምራል።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 2.4.4 የማህበረሰብ ውይይት ማስፈጸሚያ/ማከናወኛ ደረጃዎች

ሠንጠረዥ 1፤ የማህበረሰብ ውይይት አፈጻጸም ደረጃዎች፣ ዓላማዎች፣ የአሠልጣኞች ሚናና ዘዴዎች

የማህበረሰብ ውይይት አፈጻጸም ደረጃዎች	ዓላማዎች	የአሠልጣኞች ሚና	ዘዴዎች
ግንኙነትን መገንባት ወይም መፍጠር	የጋራ ፍላጎትና ባህርይ የሚኖራቸው ሠልጣኞችን በማሳተፍ አከባቢያቸውን በማህበረሰብ ውይይት ወቅት እንዲረዱ በማድረግ ችግሮቻቸውን በጋራ እንዲቋቋሙ ማስቻል።	<ul style="list-style-type: none"> • ሠልጣኞች የማህበረሰብ ውይይቱን ዓላማ እንዲረዱ ማገዝና በዘላቂነት በማህበረሰብ ውይይቱ ሂደት ተሳታፊ እንዲሆኑ ማስቻል። • እንዲኖራቸው ስለሚገባ አደረጃጀት፣ የጋራ ደንብና ሂደት ላይ አንድ ዓይነት ስምምነት እንዲኖራቸው ያመቻቹ። • በውይይቱ መካከል፣ መረዳት፣ ማድነቅና እርስ በእርስ መከባበር እንዲኖር እንዲለማመዱ ያድርጉ። 	<ul style="list-style-type: none"> • የተለያዩ ጨዋታዎችንና ቡድናዊ ተሳትፎን ለማጠናከር የሚረዱ ነገሮችና • ድንገተኛ ዝውውር ማድረግ
ችግር መለየት	በማህበረሰብ ውስጥ ችግሮችንና ትኩረት የሚሹ ጉዳዮችን ለመለየትና ለመወሰን በጋራ የምንሰማቸውን መረጃዎችን መመርመር።	<ul style="list-style-type: none"> • በትክክል የተያዙ መረጃዎችን መሠረት በማድረግና በምሳሌነት በመጥቀስ ሰፊ ያለ የሀሳብ መንሸራሸር በሠልጣኞች መካከል እንዲኖር ማስደረግ (ምሳሌ በመፀዳጃ ሁኔታ፣ በኤች.አይ.ቪ)። • በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ ሁኔታዎችን፣ ደረጃቸውንና የሚገኝን ሀብት መገንዘብና መለየት፣ • ችግሮችን ከአካባቢው ተጨባጭ ሁኔታና መረጃዎች አንጻር ቡድኑ የሀሳብ መንሸራሸር እንዲያካሂድ ይምሩላቸው፣ 	<ul style="list-style-type: none"> • ለማህበረሰብ ውይይት የሚጠቅሙ አካባቢውን አስመልክቶ ያሉ መረጃዎችን ጠቅለል ባለ መልኩ ማዘጋጀት • በማህበረሰብ ውስጥ ችግሩ የት እንዳለ? ማን በችግሩ በስፋት እንደተጎዳ፣ መረጃን የማግኘት ልምምድ ማድረግና ሰፊ የሃሳብ ልውውጥ፣ ውይይት፣ አስመሰሎ

		<ul style="list-style-type: none"> • በቡድኑ ችግሮችንና ትኩረት የሚሹ ጉዳዮችን መከፋፈልና ቅድሚያ የሚያስፈልጋቸውን መለየት እንዲችል ይምሩላቸው፤ • ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ችግሮች በመለየት በቀጣይ የችግሩን አስከፊነትና በማህበረሰቡ ሊቀረፍ መቻሉን መሠረት በማድረግ በመተንተን የጋራ ስምምነት ላይ እንዲደረስ ማመቻቸት። 	<p>መጫወት፤ ድራማ ወ.ዘ.ተ ማከናወን/ማድረግ።</p>
<p>የችግሮችን ምንጭ መተንተን ☒</p>	<p>ቅድሚያ የተለየትን ጉዳዮች በጥልቀት በመፈተሽ የችግሩን ቀጥተኛና ዋና ዋና መንስኤዎች መለየትና መወሰን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በቡድኑ ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ችግሮች በተለያዩ አግባብ ለመተንተን የሚያስችሉ መሠረታዊ ጥያቄዎችን አንሳ። • ቅድሚያ ለተሰጣቸው ችግሮች ቀጥተኛ፣ ዋናና መሠረታዊ መንስኤዎችን መለየትና መወሰን እንዲችሉ ለቡድኑ እገዛ ማድረግ። • በተለያዩ ቅድሚያ የተሰጣቸው ችግሮች መካከል ያለውን ትስስር እንዲገነዘቡ በቡድኑን ማገዝ • ቅድሚያ ለተሰጣቸው ችግሮች በማጠናቀር በኩል ከግለሰቦችና ከተቋማት ሊገኝ የሚችልን ድጋፍ ማስተባበር 	<ul style="list-style-type: none"> • መሠረታዊ የአጠያየቅ መርህን ማወቅና መጠቀም • ችግሮችን በዘፍ ቅርንጫፍ በመወከል መተንተን። አንደኛው ችግር ለሌላኛው ችግር መንስኤ መሆኑን ማሳየት። • የትኛው ጊዜ ላይ የበለጠ ተጋላጭ እንደሚሆኑ ለመለየት የጊዜ መቁጠሪያ/ካላንደር መጠቀም • እስመስሎ መጫወት • ድራማ - የችግሩን መንስኤ የሚያሳይ • ባለድርሻዎችን ማግባባትና መሥራት
<p>መወሰንና ማቀድ</p>	<p>በተገኘው ትንተናና ፍተሻ መሠረት ቅድሚያ ለሚሰጣቸው የጤናና የልማት ሁኔታዎች ተገቢ እርምጃ/መፍትሄ መውሰድ የሚያስችል ውሳኔ ማድረግ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ቅድሚያ ለተሰጣቸው ችግሮች ተገቢ መፍትሄ/እርምጃ ለመውሰድ እንዲቻል (የሚያስፈልገውን የዋጋ ተመን፣ ሃላፊነት፣ የክንውን ጊዜና የመከታተያ አግባብ) ለቡድኑ ድጋፍ ማድረግ። • ቅድሚያ የተሰጣቸውን ችግሮች ለመፍታት ሊለካ፣ ሊመዘን፣ ሊደረሰበትና ሊተገበር የሚችል በጊዜ የተገደበ የድርጊት መርሐ-ግብር እንዲያዘጋጅ በቡድኑን ማገዝ። • ለውሳኔው ተግባራዊነት በማህበረሰብ ደረጃ ድጋፍ የሚያደርጉ ባለድርሻዎችን ማስተባበር። 	<ul style="list-style-type: none"> • ካርታ በመጠቀም የአባላትን ድርሻ፣ ልምድ፣ ፍላጎትና ምቹ ጊዜ መለየትና መወሰን፤ • መደራደር፤ • አድቮካሲ

<p>የማህበረሰብ ውይይት አፈጻጸም ደረጃዎች</p>	<p>ዓላማዎች</p>	<p>የአሠልጣኞች ሚና</p>	<p>ዘዴዎች</p>
--	---------------------	--------------------------	--------------------

<p>ሃብት ዳሰሳና ማቀድ</p>	<p>የታቀዱ ተግባራትን ለማስፈጸምና በውውይት ወቅት መፍትሄ እንዲሰጣቸው ቅድሚያ የተሰጣቸው ችግሮችን ለማስወገድ የሚያስፈልገውን ሀብት ለማገኘት ቡድኑ ለሚያደርገው የድጋፍ እንቅስቃሴ መንገድ አሳይያቸው።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ቡድኑ በማህበረሰቡ ውስጥና ከዚያም ውጪ ድጋፍ ሊያደርግለት የሚችለውን የሰውና የቁሳቁስ ሀብት ለይቶ እንዲያውቅ እገዛ ማድረግ • በአካባቢው የገንዘብና የዓይነት ድጋፍ ሊገኝ የሚችልበትን ምቹ ሁኔታ እንዲለይ ቡድኑን መርዳት • ሁኔታ ላለድርሻዎችንና ላለስልጣኖች ተሳትፎ እንዲኖራቸውና ለእቅዱ ተፈጻሚነት ድጋፍ እንዲደርጉ የሚያስችል መድረክ ቡድኑ እንዲያመቻች ማድረግ 	<ul style="list-style-type: none"> • የሀብትና የችግር ሁኔታ መተንተኛ ዛፍ (Analysis tree) በመጠቀም ችግሩን ለመፍታት የሚያስፈልገን ጊዜ፣ ገንዘብ፣ ጉልበት ወዘተ መጠን መለየት፤ • ቀላል የዕቅድ ማቀጃ ፎርማት መጠቀም።
<p>እርምጃ/ተግባር</p>	<p>የታቀዱ ተግባራትን ተፈጻሚ ማድረግ፤ መከታተልና በወቅቱ የእርምጃ እርምጃ መውሰድ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የተወሰኑ ተግባራትን የሚያከናውኑ ትናንሽ ተልእኮ ፈጻሚ ቡድኖችን እንዲመሰረቱ ማመቻቸት። • ተፈጻሚ ለማድረግ የተወሰዱ የቤት ስራዎች መፈጸማቸውን ለመከታተል፣ ተግባራዊ ያደረጉትን ደግሞ ለማመስገንና ለጥሩ ስራቸው እውቅና ለመስጠትና ለማመስገን የሚችል ቡድን እንዲመሰረት ማመቻቸት። • ቡድኑ ቀላል የመከታተያና የሪፖርት ማድረጊያ ዘዴ እንዲኖረው መንገድ ማሳየት። 	<ul style="list-style-type: none"> • ጊዜና ሀብትን መሰረት ያደረገ መከታተያ ዘዴ ማዘጋጀት
<p>ክለሳና ነፀብራቅ</p>	<p>ከእቅድ ጋር ሊነፃፀር የሚችል ስኬትንና ሂደትን መገምገምና መፈተሽ፤ የተገኘውንም ለውጥ በመለኪያ ማየት፤ እንደቡድንም በቀጣይ ስራዎች ላይ በጋራ መወሰን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ሂደቱን፣ ስኬትን፣ ችግሮችን በተሻለ ሁኔታ ሊሰራ የሚችል አግባብ ካለ የሚያሳይ ውይይት እንዲካሄድ ማመቻቸት • ላለድርሻዎች በግምገማው ሂደትና በቀጣይ ውሳኔዎች ላይ እንዲሳተፉ ማስተባበር 	<ul style="list-style-type: none"> • የክለሳና ነፀብራቅ አፈጻጸም ምሳሌዎች • አስመስሎ መጫወት • የማህበረሰብ ድራማ፣ በተሰሩ ተግባራትና የተሻለ በሚሰራበት አግባብ።

ምዕራፍ 3፤ የወጣቶች የተዋልዶ
ጤና

ሁለተኛ ቀን

ማነቃቂያና ክለሳ፡- 15 ደቂቃ

ምዕራፍ 3፡- የወጣቶች የተዋልዶ ጤና

የሚፈጀው ጊዜ፡- 7 ሰዓት

የምዕራፉ ዓላማ

ይህ ምዕራፍ ሲጠናቀቅ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ቁልፍ በሆኑ የወጣቶች የተዋልዶ ጤና ጉዳዮች ላይ ወጣቶችንና የማኅበረሰቡን አባላት ማስተማርና የምክክር አገልግሎት መስጠት ይችላሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች፤

- በኢትዮጵያ ወጣቶችን የሚያጠቁ የተዋልዶ ጤና ዋና ዋና ችግሮችን መጠን፣ የሚያስከትሏቸውን መዘዝና ለችግሩ አስተዋፅኦ የሚያደርጉ ምክንያቶች ያብራራሉ።
- የወጣቶችን የተዋልዶ ጤና ለማበልጸግ የሚረዱ የአንድ ለአንድ (የተናጠል) እና የቡድን የኮሚኒኬሽን ቴክኒኮችን ይለማመዳሉ።

የክፍለ ጊዜዎች ዝርዝር፤

1. የወጣቶች የተዋልዶ ጤና መጠበቅ አስፈላጊነት
2. ጥንቃቄ የጎደለው የግብረሰጋ ግንኙነት፣ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና የአባለዘር በሽታዎች ፣ የአልኮልና አደንዛኸ ፅጌ ሰሶች
3. በወጣቶች ላይ የሚከሰት እርግዝና፣ ልጅ መውለድና ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥ
4. የእርግዝና መከላከያ ለወጣቶች
5. ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች
6. ልምምድ፡- የተናጠል ኮሚኒኬሽንና የቡድን ውይይትን መምራት

ክፍለ ጊዜ 3.1፣ የወጣቶች የተዋልዶ ጤና መጠበቅ አስፈላጊነት

የሚፈጀው ጊዜ:- 55 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- ታዳጊነት፣ ወጣትነት፣ ሥነ-ጾታና የተዋልዶ ጤና የሚሉትን ስያሜዎች ትርጉም ያስረዳሉ፤
- በማህበረሰባቸው ውስጥ በወጣቶች ላይ የሚከሰቱ ዋና ዋና የተዋልዶ ጤና ችግሮችን ይዘረዝራሉ፤
- የወጣቶችን የተዋልዶ የጤና ችግሮች የመፍታት አስፈላጊነት ያስረዳሉ።

ለስልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች:-የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል፣ ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከር፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያና ፕላስተር

የአሠልጣኞች ዝግጅት

- የአሠልጣኞችን ማስታወሻ በሚገባ ያንብቡና የሚከተሉትን ነጥቦች በፍሊፕ ቻርት ያዘጋጁ።
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ዓላማዎች
 - የመወያያ ጥያቄዎች

የሥልጠናው ዘዴዎች:- የውይይት ቡድኖች፣ መረጃ ማቅረብና ውይይት

ተግባር 1:- የክፍለ ጊዜው መግቢያ (5 ደቂቃ)

- ይህ የምዕራፉ የመጀመሪያ ክፍለ ጊዜ መሆኑን ለሠልጣኞቹ በመንገር ይጀምሩ፤
- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ያንብቡላቸው፤

ተግባር 2:- ታዳጊነት፣ ወጣትነት፣ ሥነ ጾታ፣ የተዋልዶ ጤና የሚሉትን ስያሜዎች ትርጉም ያስረዳሉ (20 ደቂቃ)

- አሠልጣኞች ሠልጣኞችን ባሉበት ቦታ ሁለት ሁለት ሆነው በሚከተሉት ሦስት ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩና መልሶቻቸውን በደብተራቸው ላይ እንዲጽፉ ያድርጉ።
 - ወጣቶች እና ታዳጊዎች ተብለው የሚጠሩት የየትኛውን የህብረተሰብ ክፍሎች ናቸው?
 - የወጣቶች እና የታዳጊዎች መገለጫ ባህሪያት ምንድን ናቸው?
 - በማህበረሰባቸው ውስጥ ወጣት ልጆች ከጠቅላላው ነዋሪ ምን ያህሉን ይይዛሉ?
- ለዚህም 10 ደቂቃ እንደተፈቀደላቸው ይንገሯቸው። ሠልጣኞች መልሶቻቸውን ተራ በተራ እንዲያቀርቡ ይጠይቋቸው። የሠልጣኞቹን መልስ በፍሊፕ ቻርት ላይ ይመዝግቡ። ከዚያም ዋና ዋና ነጥቦችን በማብራራት የተማሩትን ትምህርት ያጠናክሩ። በተሰጡት ጥያቄዎች ላይ ከሥራቸው የተጠቀሱትን ነጥቦች በሠልጣኞች መነሳታቸውን ያረጋግጡ።

- ወጣቶች እና ታዳጊዎች ተብለው የሚጠሩት የትኛው የህብረተሰብ ክፍሎች ናቸው?
 - ታዳጊዎች (Adolescents) የሚባሉት ከ10 ዓመት እስከ 19 ዓመት የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙት መሆናቸውን ይንገሯቸው።
 - ወጣቶች (youth) የሚባሉት ከ15 ዓመት እስከ 24 ዓመት የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙት ሲሆኑ፤
 - ሰፋ ያለው የወጣቶች ጽንሰ ሀሳብ (young people) ደግሞ ከ10 ዓመት እስከ 24 ዓመት የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙትን የሚያካትት ነው።
- ፆታ (Sex):- ማለት በሰው ልጅ ተፈጥሯዊ መለኪያ መሠረት ወንድ ከሴት የሚለይበት ነው። ይህ በተፈጥሮ የሚገኝ ሊቀየር የማይችልና ከህብረተሰቡም በትምህርት ሊገኝ የማይችል ነው። ለምሳሌ፡ ሴት የወር አበባ ይፈሳታል፣ ታረግዛለች፣ ትወልዳለች ጡት ታጠባለች ወንድ ግን ይህን ሊያደርግ አይችልም።
- ሥነ-ፆታ (Gender):- ለሴቶች እና ለወንዶች የተመደበ ማህበራዊና ባህላዊ ሚናን ለሴትና ለወንድ ብሎ የሚከፋፍል አስተሳሰብንና እምነትን የሚያመለክት፣ በሂደት ሊለወጥ የሚችል ነው።
- የተዋልዶ ጤና (Reproductive Health):- ከበሽታ ወይም ከህመም ነጻ መሆን ብቻ ሳይሆን የተዋልዶ ሥርዓት ተግባራትና እድገታዊ ሂደቶች ጋር የተዛመዱ ማናቸውንም ጉዳዮች በተመለከተ የተሟላ አካላዊ፣ አእምሮአዊና ማህበራዊ ደንበኝነት ማግኘትን ያጠቃልላል።
- የወጣቶች እና የታዳጊዎች መገለጫ ባህሪዎች ምንድን ናቸው?
 - ታዳጊነት በሕጻንነትና በጉርምስና መካከል ያለ የሽግግር ዘመን መሆኑን ያስረዷቸው። በዚህ ወቅት ቁልፍ የሆኑ የእድገት ለውጦች ይከሰታሉ። እነዚህ ለውጦች አካላዊና ጾታዊ ብስለትን፣ ወደ ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ነጻነት መጓዝን ያካትታሉ። እነዚህ የእድገት ገጠመኞች ሠልጣኞች ካመነጩቸው ገጽታዎች ጋር ያዛምዷቸው።
- በማኅበረሰባቸው ውስጥ ወጣት ልጆች ከጠቅላላው ነዋሪ ምን ያህሉን እንደሚይዙ ሠልጣኞቹን ይጠይቋቸው።
 - ኢትዮጵያ ሕዝቧ በአብዛኛው ወጣት መሆኑን ማለትም ከ3 ሰዎች አንዱ ከ10-24 ዓመት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ እንደሆነ ይግለጹላቸው።

ተግባር 3:- የወጣቶች ዋና ዋና የተዋልዶ ጤና ችግሮችን መለየትና ችግሮቹን የመፍታት አስፈላጊነት (30 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹን በአራት ቡድን ይከፋፍሏቸውና የሚከተሉትን ጥያቄዎች በቡድን እንዲወያዩባቸው ያድርጉ።
 - በማህበረሰባችሁ ውስጥ የሚገኙ በወጣቶች ላይ የሚታዩ ዋና ዋና የተዋልዶ ጤና ችግሮች ምንድን ናቸው?
 - እነዚህን የተዋልዶ ጤና ችግሮች ለምን መፍታት አስፈላጊ?
- ሠልጣኞች መልሶቻቸውን በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ እንዲያሰፍሩ ያድርጉ። ከዚያም አንዱን ቡድን ለአጠቃላይ ክፍሉ በውይይት የደረሱባቸውን ሀሳቦች እንዲያቀርቡ ያድርጉ።

- የተቀሩት ቡድኖች በቀረበው ሀሳብ ላይ ተጨማሪ ወይም የተለየ አስተያየት ካላቸው እንዲያቀርቡ ይጠይቋቸው።
- የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 3.1.1 በመጠቀም እና ዋና ዋና ነጥቦችን በማብራራት ክፍለ ጊዜውን ያጠናቁ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 3.1.1

የወጣቶች ዋና ዋና የተዋልዶ ጤና ችግሮች

- ያልተፈለገ እርግዝና
- ያለ ዕድሜ ጋብቻ
- ያለ ዕድሜ ማርገዝና መውለድ
- ፊስቱላ
- ጥንቃቄ የሳይለው ውርጃ
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ እና ሌሎች ያባለዘር በሽታዎች
- የሴት ልጅ ግርዛት
- ጉንታላ
- ወሲባዊ ጥቃት
- አስገድዶ መድፈር

የተዋልዶ ችግሮችን የመፍታት አስፈላጊነት

- ወጣቶች ከኢትዮጵያ የሕዝብ ቁጥር አንድ ሦስተኛውን ክፍል የሚይዙ በመሆናቸው፤
- የተዋልዶ ጤና ችግሮች፣ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ፣ ሌሎች የአባለዘር በሽታዎች፣ ያልተፈለገ እርግዝና፣ ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥ የመሳሰሉት በወጣቶች ላይ በብዛት የሚታዩ ችግሮች በመሆናቸው፤
- ስለ ተዋልዶ ጤና አጠባበቅ ያላቸው እውቀት አነስተኛ ከመሆኑም በላይ የተዋልዶ ጤና መረጃዎችንና አገልግሎቶችን የማግኘት እድላቸው አነስተኛ በመሆኑ፤
- በወጣትነት የሚጀመሩ ልማዶች ለምሳሌ፡ ማጨስ፣ ጫት መቃምና የአልኮል ሰብኝነት ብዙ ጊዜ ዘግይተውም ቢሆን ወደ ጤና ችግርነት፣ ቆይቶም በህይወት ውስጥ ግለሰቡንና ማህበረሰቡን ለከፍተኛ ወጪ ሊዳርጉ የሚችሉ በመሆናቸው፤
- የሀገራችን የወደፊት ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ልማት በጤናማ፣ በራሳቸው በሚተማኑና በተማሩ ወጣቶች ላይ የተመሰረተ ስለሆነ።

ክፍለ ጊዜ 3.2፤ ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ፣ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች፣ የአልኮልና የአደንዛዥ ዕዎች ሱሰኝነት

የሚፈጀው ጊዜ፡- 70 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

- ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ ባህርያትን፣ መጠንና የሚያስከትሉትን አደጋ ይዘረዝራሉ፤
- የኤች.አይ.ቪ/ኤድስና የአባላዘር በሽታዎች በወጣቶች ላይ የሚያስከትሉትን አደጋ ያስረዳሉ፤
- አልኮል መጠጣት፣ ሲጋራ ማጨስና አደንዛዥ እዎችን መውሰድ በሚያስከትሉት ጠንቆች ላይ ውይይት ያካሂዳሉ፡፡

ለሰልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከር

የአሰልጣኞች ዝግጅት፤

- የአሰልጣኙ/ዋን ማስታወሻ በሚገባ ያንብቡና የሚከተሉትን ነጥቦች በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፈው ያዘጋጁ፡፡
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ዓላማዎች
 - ጥንቃቄ የጎደለው ወሲባዊ ተግባራት፣ (የአሠልጣኞች ማስታወሻ 3.2.1)
 - የአባላዘር በሽታዎች፣ (የአሠልጣኞች ማስታወሻ 3.2.2)
 - የአልኮልና የአደንዛዥ ዕዎች ሱሰኝነት (የአሰልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 3.2.3)

የሥልጠናው ዘዴዎች፡- ለሠልጣኞች መረጃ ማቅረብና ውይይት

ተግባር 1፡- መግቢያ (5 ደቂቃ)

- ባለፈው ክፍለ ጊዜ ከወሲብ ጋር የተያያዙ የጤና ችግሮች ለምሳሌ፡ የአባላዘር በሽታዎችና ኤች.አይ.ቪ፣ የአደንዛዥ ዕጽና የአልኮል ሱሰኝነት የወጣቶች የጤና ችግር መንስኤ ተደርገው እንደተቀመጡ ያስታውሷቸው፡፡
- የክፍለ ጊዜውን ትምህርት ዓላማዎች ያንብቡላቸው፡፡

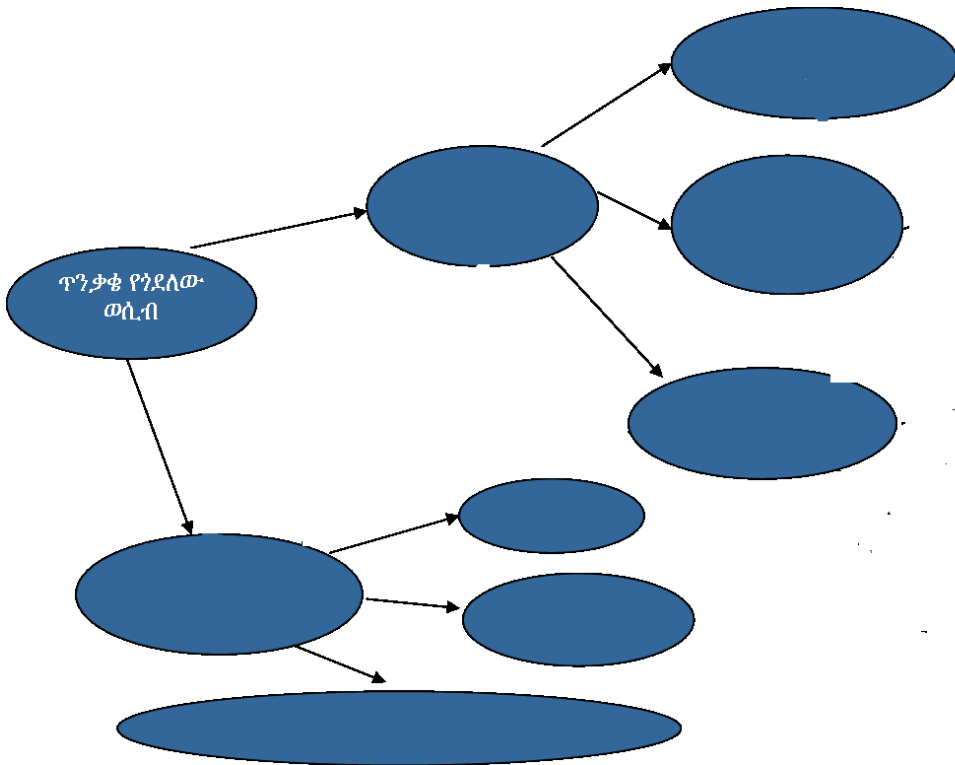
ተግባር 2፡- በወጣቶች ላይ የሚታዩ አጋላጭ (ጥንቃቄ የጎደላቸው) ወሲባዊ ባህርያትን እንዲጠቅሱ ሠልጣኞችን ይጠይቋቸው (10 ደቂቃ)

- ሠልጣኞች ባሉበት ቦታ ሁለት ሁለት ሆነው በወጣቶች ላይ የሚታዩ ለአደጋ የሚያጋልጡ ወሲባዊ ባህርያት ምንድን ናቸው ብለው ይጠቁቸው፡፡

- በፍሊፕ ቻርት ላይ በመዘርዘር መልሶቻቸውን ይጻፉ
- ከዚህ በታች ያሉት ነጥቦች በሰልጣኞች መነሳቱን ያረጋግጡ
 - ያለ ጥንቃቄ የሚፈጸም የግብረሰጋ ግንኙነት፤
 - በለጋ እድሜ የሚፈጸም የግብረሰጋ ግንኙነት፤
 - ልቅ የግብረሰጋ ግንኙነት፤ በድንገት የሚፈጸም የግብረሰጋ ግንኙነት፤
 - በእድሜ ብዙ ዓመት ከሚበልጧቸው ሰዎች ጋር የግብረ ሰጋ ግንኙነት መፈጸምና
 - አስገዳድ መድፈር

ተግባር 3:- ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብና አደጋዎቹ (15 ደቂቃ)

- አሰልጣኙ ከዚህ በታች ያለውን ሥዕል በፍሊፕ ቻርት በማዘጋጀት፤ ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ ሊያስከትል የሚችለውን የተዋልዶ ጤና፣ የሥነ-ልቦናና ማህበራዊ ችግሮች ሠልጣኞችን እየጠየቀ ባዶ በሆኑት ክፍሎች ውስጥ ይጻፏቸው።
- የአሰልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 3.2.1 ላይ የሚገኘውን ሥዕል በቅድሚያ በፍሊፕ ቻርት አዘጋጅቶ መስቀያው ላይ በመለጠፍ ሠልጣኞች ያልጠቀሱት ሀሳብ ካለ በማጠናከር ያጠናቁ።



ተግባር 4:- የአባላዎች በሽታዎች እና የሚያስከትሏቸው ጉዳዮች (10 ደቂቃ)

- ሠልጣኞች ባሉበት ቦታ ሁለት ሁለት ሆነው በሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ ለ5 ደቂቃ እንዲወያዩና መልሶቻቸውን በደብተሮቻቸው ላይ አንዲጽፉ ይጠይቋቸው።
 - በወጣቶች ላይ በአብዛኛው የሚታዩ የአባላዎች በሽታዎችና ምልክቶቻቸው ምንድን ናቸው?
 - የአባላዎች በሽታዎች የሚያስከትሉት ምንድን ነው?
- ሠልጣኞች መልሶቻቸውን ተራ በተራ ሲያቀርቡ በፍሊፕ ቻርት ላይ ይመዘግቡ።
- በተሰጡት ጥያቄዎች ላይ በአሠልጣኙ ማስታወሻ 3.2.2 ያሉ ዋና ዋና ነጥቦችን በፍሊፕ ቻርት በማቅረብ ያጠናቁ።

ተግባር 5:- የሲጋራ፣ አልኮልና የአደንዛዥ ዕጽ ሱሰኝነት (15 ደቂቃ)

- ሠልጣኞችን በሦስት ቡድን በመክፈል በሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩ ያድርጉ። ቡድኖቹ መልሶቻቸውን እንዲያቀርቡና የተቀሩት ሁለት ቡድኖች በምላሾቹ ላይ አስተያየት እንዲሰጡበት ያድርጉ።
 1. በአካባቢያችሁ በአብዛኛው በወጣቶች የሚዘወተሩ የመጠጥና የአደንዛዥ ዕጽ ዓይነቶች ምንድን ናቸው?
 2. ለሲጋራ ማጨስ፣ ለመጠጥ እና ለአደንዛዥ ዕጽ ተጠቃሚነት የሚዳርጉ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?
 3. አልኮል እና ዕጽ ተጠቃሚነት የሚያስከትላቸው ችግሮች ምንድን ናቸው?
- ከአሠልጣኞች ማስታወሻ 3.2.3 ላይ ያሉትን ነጥቦች በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ በማቅረብ ያጠቃሉ።

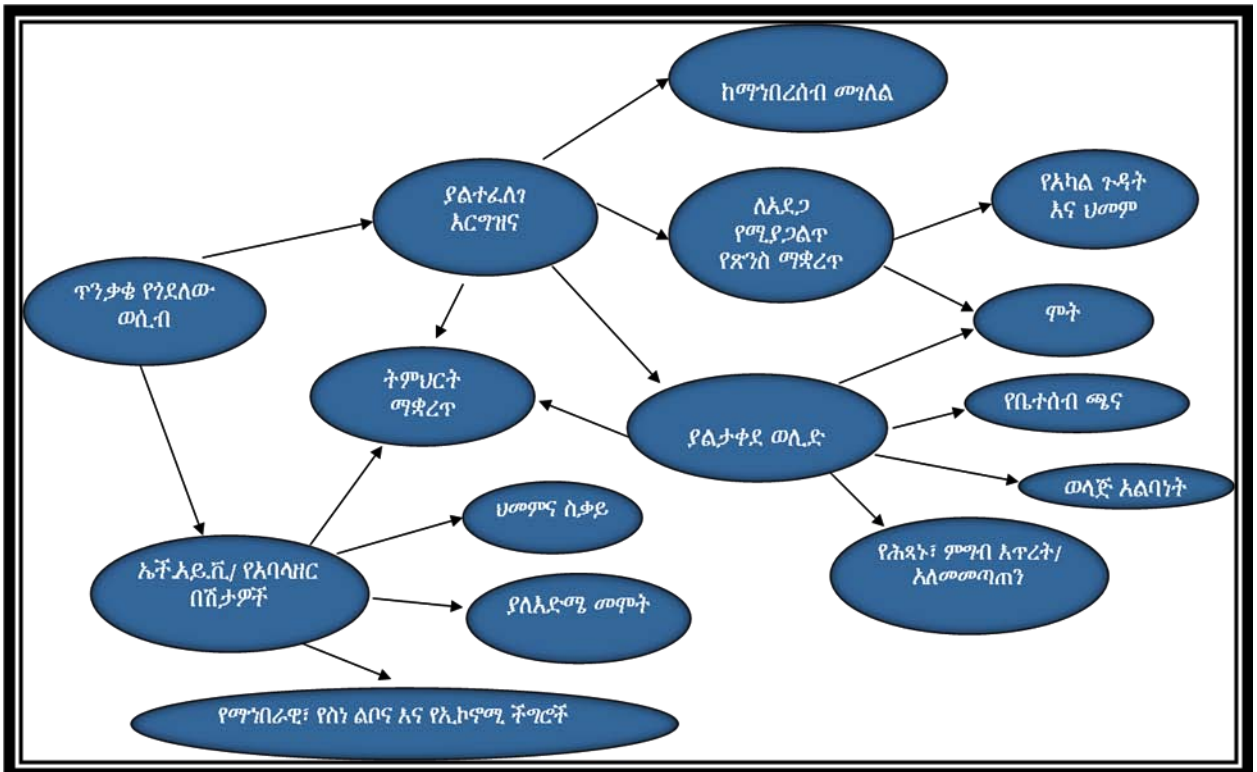
ተግባር 6:- ማጠቃለያ (15 ደቂቃ)

- ሠልጣኞች በሚከተሉትን ጥያቄዎች ላይ በየግላቸው መልእክት እንዲያዘጋጁ ይጠይቋቸው።
 - ወሲብ ላልጀመሩ ታዳጊ ወጣቶች
 - ሌሎችን ደግሞ ወሲብ ላልጀመሩ ወጣቶች
 - ስለወጣቶች ወሲብ ለማኅበረሰቡ አባላት
- ለመልመጃው 5 ደቂቃ ይፍቀዱላቸው።
- መልሶቻቸውን በፍሊፕ ቻርት ላይ በማስፈር ያጠናቁ።
- የሚከተሉትን ቁልፍ ነጥቦች በማንበብ ክፍለ ጊዜውን ያጠቃሉ።

ቁልፍ መልእክቶች

1. ወጣቶች የግብረሰጋ ግንኙነት የሚጀምሩበትን ጊዜ በተቻለ መጠን እንዲያዘገዩት መበረታታት አለባቸው።
2. ወሲብ የጀመሩና ከበሽታ ነጻ መሆናቸውን ያረጋገጡ የቦታ ተጓዳኝ ወጣቶች እርስ በርሳቸው ታማኝ በመሆን ለኤች.አይ.ቪ/ኤድስ እና ከሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ራሳቸውን መከላከል እንደሚችሉ ማስተማር።
3. በግብረሰጋ ግንኙነት ወቅት ሁል ጊዜም ኮንዶምን በትክክል መጠቀም ላልተፈለገ እርግዝና፣ ለኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ለሌሎች የአባላዘር በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ይቀንሳል።
4. ለኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ለመቀነስ በአጋጣሚ የሚደረግ የግብረሰጋ ግንኙነት እና ብዙ ወሲባዊ ተጓዳኞችን ከመያዝ መቆጠብ ወይም መቀነስ ያስፈልጋል።
5. በግዳጅ የሚፈጸም የቦታዊ ግንኙነት የሰብአዊ መብት ጥሰት ሲሆን አደገኛና የረጅም ጊዜ የጤናና የሥነ ልቦና ችግሮችን ያስከትላል።
6. የአባላዘር በሽታ ምልክት የታየባቸው ወጣቶች እና የቦታ ተጓዳኞቻቸው ለሕክምና ወደ ጤና ተቋም መሄድ አለባቸው። ብዙዎቹ በግብረሰጋ ግንኙነት አማካኝነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች በሕክምና መዳን የሚችሉ ናቸው።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 3.2.1: ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብና ጠንቆቹ



የአሰልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 3.2.2

የአባላዘር በሽታዎች

የአባላዘር በሽታዎች መንስኤዎቹ ብዙና የተለያዩ ተህዋሲያን ናቸው። ነገር ግን ከእነዚህ በሽታ አምጭ ተዋስያን አንዳንዶቹ ተመሳሳይ የሆኑ የበሽታ መገለጫ ምልክቶችን ያመጣሉ። ዋና ዋናዎቹ ምልክቶች ሲጠቃለሉ የሚከተሉት ናቸው።

- በሽንት ቧንቧ የሚወጣ ፈሳሽ
- የብልት ቁስለት
- የብሽሽት ላይ ንፍፊት
- የወንድ ዘር ፍሬ ከረጢት እብጠት
- ከሴት ብልት የሚወጣ ፈሳሽ
- የታችኛው የሆድ ክፍል ህመም
- አዲስ የተወለደው ሕጻን ላይ የሚከሰት ከፍተኛ ሕመም ያለው የዓይን ኢንፌክሽን

የአባላዘር በሽታዎች የሚያስከትሏቸው ጉዳዮች፡-

- ዋና የሕመምና የሞት ምክንያት መሆናቸው
- የአባላዘር በሽታዎች በኤች አይ ቪ የመያዝንና የማስተላለፍን እድል ከፍ ያደርጋሉ
- ከባድና ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ የጤና መዘዞች ማለትም መካንነት፣ የመሀጸን ካንሰር፣ ከመሀጸን ውጭ የሚፈጠር እርግዝና፣ የጨቅላ ሕጻናት ህመምና ሞት ወ.ዘ.ተ
- መገለል፣ የቤተሰብ ግጭትና ፍቺን የመሳሰሉ ማኅበራዊ ችግሮች ናቸው።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 3.2.3

አልኮልን በከፍተኛ መጠን መጠጣት ከ60 በላይ ለሚሆኑ በሽታዎችና ጉዳቶች ያጋልጣል፤ ከነዚህም መካከል፡-

- በከፍተኛ አጋላጭ ባህሪያት መሳተፍ (ልቅ የግበረሰጋ ግንኙነትና ወንጀል)
- የልብ ህመም
- የጉበት በሽታ
- የጡት፣ የአንጀትና የጨጓራ ካንሰር
- በወንዶች ላይ የወሲብ ፍላጎት መቀነስ እና የእንቅልፍ ችግር
- የአእምሮ አክል
- በባህሪ እና በሰብዕና ላይ የሚከሰቱ ለውጦች
- የትኩረትና የማስታወስ ችግሮች
- የመማር ችግሮችና ከጓደኞች እና ከሌሎች ሰዎች ጋር መጨቃጨቅና መጣላት
- ከቤተሰብ ጋር አለመግባባት እና በዚህ ምክንያት መለያየት
- በእርግዝና ወቅት ሲወሰድ የአካል ጉድለት ያለባቸው ሕጻናት መወለድና አዲስ የሚወለደውን ሕጻን ለሞት መዳረግ
- በመኪና አደጋ ምክንያት የአካል ጉዳትና እንዲሁም ሞት

በጫት ምክንያት የሚከሰቱ ችግሮች፡-

- ምርታማነትን ይቀንሳል
- የቀን ቅገጥና ያለበት የስነ አእምሮ መቃወስ ባህሪይ
- ከአውነታ የራቀ አስተሳሰብ (የሌላቸውን ወይም የማይችሉትን ማለም)
- ጤናማ ያልሆነ ተጠራጣሪነት
- የነርቭ፣ የመተንፈሻ፣ የደም ዝውውርና የምግብ ማብላላት ሥርዓቶችን ይጎዳል
- ጫት መጠቀም የብዙ ሰዎችን በተለይም የወጣቶችን አእምሮና የወደፊት ሕይወት የማቃወስ አደጋ የሚያስከትል ነው፡፡

በሲጋራ ማጨስ ምክንያት የሚከሰቱ ችግሮች፡-

- ማጨስ የሳንባና የሌሎች ካንሰሮችን ያስከትላል፤
- የልብ በሽታ
- በአንጎል ውስጥ የደም መፍሰስ ወይም መርጋት (stroke)
- ሲጋራ ማጨስ አጫሹን ብቻ ሳይሆን በአካባቢው ያሉትንም ሰዎች በሁለተኛ ደረጃ አጫሽነት ይጎዳል

ክፍለ ጊዜ 3.3፤ የታዳጊ ወጣቶች እርግዝና፣ ወሊድና ለአደጋ አጋላጭ ጽንሰ ማቋረጥ

የሚፈጀው ጊዜ:- 60 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- የወጣቶች እርግዝና፣ ወሊድና ለአደጋ አጋላጭ የሆነ ፅንሰ ማቋረጥ ተግባር የሚከሰትበትን መጠንና የሚከሰቱባቸውን ተያያዥ ምክንያቶች ያስረዳሉ፤
- የወጣቶች እርግዝና፣ ወሊድና ለአደጋ አጋላጭ የሆነ ፅንሰ ማቋረጥ ተግባር የሚያስከትሏቸውን አደጋዎች ያስረዳሉ፤

ለሰልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከር

የአሰልጣኞች ዝግጅት

- የአሰልጣኞችን መመሪያ በሚገባ ያንብቡና በሚከተሉት ነጥቦች ላይ የሚታዩ መርጃ መሣሪያዎችን ያዘጋጁ፡፡
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ዓላማዎች
 - በተግባር 3 ስር ያሉትን ቁልፍ መልዕክቶች በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ ፅፎ ማዘጋጀት

የሥልጠናው ዘዴዎች:- የመለማመጃ ጥናት፣ ለክፍል መረጃ ማቅረብና ውይይት

ተግባር 1:- የክፍለ ጊዜው መግቢያ (5 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ትምህርት ዓላማዎች በመግለጽ ይጀምሩ፡፡

ተግባር 2:- ልምምድ (50 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹን በአራት ቡድኖች ይከፋፍሏቸው፡፡
- ቡድን አንድና ሁለት የመጀመሪያውን የመለማመጃ ጥናት እንዲመረምሩና ምላሽ እንዲሰጡ፣ ቡድን ሦስትና አራት ሁለተኛውን የመለማመጃ ጥናት እንዲመረምሩና ምላሽ እንዲሰጡ ይጠይቋቸው፡፡ መልሶቻቸውን በፍሊፕ ቻርት ላይ መጻፍ አለባቸው፡፡ ለዚህ መልመጃ 20 ደቂቃ ይሰጧቸው፡፡ መልሶቻቸውን ከአጠቃላይ ሠልጣኞቹ ጋር ለ30 ደቂቃ (15 ደቂቃ ለእያንዳንዱ የመለማመጃ ጥናት) ተወያዩባቸው፡፡

መለማመጃ ጥናት 1:- እርስዎ በሚኖሩበት ክልል በሚገኘው በቀበሌ ----- (ሠልጣኞቹ የመጡበትን የአንዱን ቀበሌ ስም ይሙሉ) በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኝነት እንዲሠሩ ተመድበዋል። በቀበሌው ብዙዎቹ ነፍስ ጡር ሴቶች ዕድሜያቸው ከ20 ዓመት በታች መሆናቸውን ተመልክተዋል።

ጥያቄዎች

1. ብዙ ሴቶች በወጣትነት እድሜያቸው የሚያረግዙበት ምክንያቶች ምን ምን ሊሆኑ ይችላሉ ብለው ያስባሉ? በመልሶቻቸው የሚከተሉት ነጥቦች መካተታቸውን ያረጋግጡ።

- መውለድ የትዳር ደንብ ወይም መውለድ እንደሚቻል ማረጋገጫ ተደርጎ ይቆጠራል
- የወሊድ መከላከያዎችን አለመጠቀምና ወይም አጠቃቀሙን በትክክል አለማወቅ
- ስለ ስነ ይታና ስነ ተዋልዶ ጤና ጉዳዮች በቂ እውቀት አለመኖር
- አካላዊና ስነልቦናዊ ብስለት አለመኖር
- የሥነ ተዋልዶ መረጃና አገልግሎት የማግኘት ውሳኔነት
- በኃይል የሚፈጸም ወይም ያልተፈለገ የግብረሰጋ ግንኙነት
- ትምህርት አለመማር
- ድህነት

2. በወጣትነት ዕድሜ ማርገዝ የሚያስከትላቸው ችግሮች ምን ምን ሊሆኑ ይችላሉ ብለው ያስባሉ? በመልሶቻቸው የሚከተሉት ነጥቦች መካተታቸውን ያረጋግጡ።

የጤና ችግሮች:-

- የተሰናከለና የተራዘመ ምጥ
- ደም መፍሰስ
- ሽንትና ሰገራ መቆጣጠር የለመቻል በሽታ (ፊስቱላ)
- የሚወለዱት ህጻናት ያለቀን መወለድ፣ በወሊድ ጊዜ የአካል ጉዳት ማጋጠምና ከሚገመተው በታች ከብደት ኖሯቸው መወለድ

ስነልቦናዊ እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች:

- የትምህርት ማቋረጥ እና በዚህም ምክንያት የሥራ ዕድል ማጣት
- በወጣትነት ማርገዝ በጣም ብዙ ልጅ ከመውለድ ባሻገር ወደ ትውልድ የሚተላለፍ ማኅበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ጋር የተያያዘ ነው
- ድህነት

3. ከጋብቻ ውጭ የሚያረግዙ ወጣት ሴቶች የሚያጋጥሟቸው ችግሮች ካገቡት ጋር ሲነጻጸር ምን ያህል የተለዩ ይሆናሉ?

በመልሶቻቸው የሚከተሉት ነጥቦች መካተታቸውን ያረጋግጡ።

- በቤት ውስጥ ልትገለል (የሚናግራት ልታጣ) ወይም ጨርሳ ልትባረር ትችላለች
- በማኅበረሰቡ መወገዝ ወይም መገለል

4. በወጣትነት ወቅት የሚከሰት እርግዝናንና የሚያስከትላቸውን አሉታዊ ውጤቶች ለመከላከል በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኝነትዎ ምን ማድረግ ይችላሉ?

በመልሶቻቸው የሚከተሉት ነጥቦች መከተታቸውን ያረጋግጡ።

- ለኅብረተሰቡ በተለይ ለወጣቶች የተለያዩ ምቹ አጋጣሚዎችን በመጠቀም የተዋልዶ ትምህርት መስጠት
- በትምህርት ቤቶች አካባቢ የሚኖረውን ዕድሎች በመጠቀም የግንዛቤ ማስጨበጫ ማመቻቸት
- የሐይማኖት አባቶችንና በህብረተሰቡ ዘንድ ተሰሚነት ያላቸውን ግለሰቦች በመጠቀም ለወጣቶች ትምህርት መስጠት

መለማመጃ ጥናት 2:- አበበች የዘጠኝ ክፍል ተማሪ ናት። የ12ኛ ክፍል ተማሪ የሆነ የወንድ ጓደኛ አላት። ለአንድ ዓመት ያህል በጓደኝነት ቆይተዋል። ለአለፉት አራት ወራት የወር አበባዋን አላየችምና እርጉዝ ልሆን እችላለሁ በማለት ትጨነቃለች። እርግዝናዋ ያልተፈለገ በመሆኑ ውርጃ ያከናውናል ሲባል ወደሰማችው የባህል መድኃኒት አድራጊ ቤት ሄደች። ጽንሱን ለማስወረድ ፕላንቲክ ቱቦ በብልቷ ውስጥ ከትቶ ወደ ቤቷ እንድትሄድ ነገራት። ህመም ይሰማታል፤ ደምም ይፈሳታል።

ጥያቄዎች

1. ላልተፈለገ እርግዝና ያጋለጧት ምክንያቶች ምን ምን ይመስልዎታል?
ምላሾቻቸውን ያዳምጡና ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ነጥቦች መከተታቸውን ያረጋግጡ።
 - መረጃና የወሊድ መቆጣጠሪያ አገልግሎት አለማግኘት
 - የወሊብ ተጓዳኝ የወሊድ መቆጣጠሪያ አያስፈልግም በማለት የሚፈጥረው ግፊት
 - የወሊድ መቆጣጠሪያው ዘዴ ብዙ ጊዜ ትክክለኛ ባልሆነ መንገድ በመጠቀምና ሁልጊዜ ባለመጠቀም የተነሳ ባለመስራቱ
 - ያለእድሜ ጋብቻ
 - በኃይል የሚፈጸም ወይም ያልተፈለገ የግብረሰጋ ግንኙነት
 - በሁኔታዎች መለዋወጥ ምክንያት ይፈለግ የነበረው እርግዝና ያልተፈለገ ሊሆን ይችላል - እነዚህም ለውጦች ፍቺ፣ መተው (በትዳር ጓደኛ ወይም በፍቅረኛ) ፣ የጤና ችግሮችና የገንዘብ እጥረት የመሳሰሉት ናቸው።
 - ድህነት ተጨማሪ እርግዝናን ወይም መውለድን ያልተፈለገ ያደርጋል
2. ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥ ለማድረግ ያስወሰኗት ምክንያቶች ምን ምን ይመስልዎታል?

መልሶቹ የሚከተሉትን ነጥቦች ማካተት አለባቸው፡፡

- ያልተፈለገ እርግዝና - ይህ የውርጃ መሰረታዊ መንስዔ ነው፡፡
- ከጤና አገልግሎት ጋር የተዛመዱ ምክንያቶች - ለአደጋ የማያጋልጥ የጽንሰ ማቋረጥን የሚመለከት መረጃና አገልግሎት ማግኘት አለመቻል፣ የአገልግሎቶቹ ጥራት መጉደልና ከፍተኛ ክፍያ መጠየቅን የመሳሰሉ
- ጽንሰ በማቋረጥ ላይ የተጣሉ ሕጋዊ ክልከላዎች፣ በፌዴራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር በወጣው መመሪያ ውስጥ ከተጠቀሱት ሁኔታዎች ውጪ ጽንሰ ማቋረጥ በኢትዮጵያ ሕገወጥ ተግባር ነው፡፡
 - እርግዝናው የእናትየውን ህይወት አደጋ ላይ የሚጥል ከሆነ፤
 - እርግዝናው የተከሰተው አስገድዶ በመድፈርና በቤተሰብ አባል ከሆነ፤
 - የሚወለደው ህጻን ከባድ የሆነ የተፈጥሮ ችግር ካለው፤
 - እናትየው በአካላዊ ወይም በአእምሮ ችግር ምክንያት ህጻኑን ለማሳደግ የማትችል ከሆነ (ከ18 ዓመት በታች ከሆነች)፤
- ማኅበራዊ ምክንያቶች - ከጋብቻ ውጪ በመጣ እርግዝና ምክንያት የሚመጣ ማኅበራዊ መገለል፣ ጽንሰ ማቋረጣቸው ይፋ ይወጣል ብሎ መፍራት፣ እርግዝናውን ተጓዳኝነት መቃወም፣ የተረጋጋ ግንኙነት አለመኖር፣ ተማሪዎች ትምህርታቸውን ላለማቋረጥ መፈለግ፡፡
- ኢኮኖሚያዊ ምክንያቶች - እንደ ድህነት፣ ለአደጋ የማያጋልጠው ጽንሰ ማቋረጥ አገልግሎት ከፍተኛ ክፍያ መጠየቅ፣ የሥራ ዕድልን ያለማጣት ፍላጎት
- ሀይማኖታዊና ሞራላዊ ተፅዕኖዎች ያላገቡ ወጣት ሴቶች በድብቅ አደገኛ ውርጃ እንዲፈጽሙ ይገፋፏቸውል

3. ምን የሚደርስባት ይመስልዎታል? በውርጃው ተከትለው የሚያጋጥሙት አደጋዎች ምን ምን ናቸው?

ምላሾቻቸውን ያዳምጡና ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ነጥቦች መካተታቸውን ያረጋግጡ፡፡

- ለሕይወት የሚያስጉ አጣዳፊ ተዛማጅ የጤና ችግሮች
- ከፊል ውርጃ-ያልተጠናቀቀ ጽንሰ ማቋረጥ፣ ከባድ የሆነ መመረዝ (infection)፣ የደም መፍሰስ፣ እንደማኅፀን መበሳት ወይም መቀደድ ፣ የሆድ እቃ ጉዳትና የመሳሰሉት
- ከጊዜ በኋላ የሚከሰቱ ተዛማጅ የጤና ችግሮች (ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ከባድ የመራቢያ አካላት ህመም (Chronic pelvic pain)፣ የመራቢያ አካላት እረት በሽታ (Pelvic Inflammatory Disease)፣ መውለድ አለመቻል፣ ከማኅፀን ውጭ የሚከሰት እርግዝና፣ ለድንገተኛ ውርጃ የመጋለጥ እድል መጨመር፣ እና በተከታይ እርግዝናዎች ያለቀኑ መውለድን የመሳሰሉ)

4. ለአደጋ የሚያጋልጥ የጽንሰ ማቋረጥንና አሉታዊ ውጤቶቹን ለመከላከል በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኝነትዎ

ምን ማድረግ ይችላሉ?

መልሶቹ የሚከተሉትን ነጥቦች ማካተት አለባቸው።

- ወጣቶች ስለ ህጋዊና ንጽሕናውን የጠበቀ የውርጃ አገልግሎት ግንዛቤ እንዲኖራቸው ማድረግ
- ኅብረተሰቡ በመንደር ውስጥ ህገወጥ ውርጃ የሚፈጸሙትን ግለሰቦች እንዲያወግዝ ማስተማር
- ለኅብረተሰቡ በተለይ ለወጣቶች የተለያዩ ምቹ አጋጣሚዎችን በመጠቀም የተዋልዶ ትምህርት መስጠት
- በትምህርት ቤቶች አካባቢ የሚኖረውን ዕድሎች በመጠቀም የግንዛቤ ማስጨበጫ ማመቻቸት
- የሐይማኖት አባቶችንና በህብረተሰቡ ዘንድ ተሰማኝነት ያላቸውን ግለሰቦች በመጠቀም ለወጣቶችና ለታዳጊዎች ትምህርት መስጠት

→**ሠልጣኞቹን በማኅበረሰቡ ውስጥ ስለሚገኙ አደገኛ የጽንሰ ማቋረጥ እና የታዳጊ ወጣቶች እርግዝና ያወያይዋቸው።**

ተግባር 3:- የሚከተሉትን ቁልፍ መልእክቶች አጽንዖት በመስጠት ያጠቃልሉ (5 ደቂቃ)

1. በወጣትነት እድሜ ማርገዝና መወለድ ከባድ የጤና፣ ማኅበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ያስከትላል።
2. ብዙ ወጣቶች የግብረሰጋ ግንኙነት የጀመሩ ሲሆን የእርግዝና መከላከያ ስለማይጠቀሙ መጨረሻቸው ያልተፈለገ እርግዝናና ለአደጋ የሚያጋልጥ የጽንሰ ማቋረጥ ነው።
3. ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥ ከፍተኛ ቁጥር ላላቸው የወጣቶች ሞት፣ የአካል ጉድለትና ስቃይ መንስዔ ነው።
4. በጽንሰ መውረድ ወይም በጽንሰ ማቋረጥ ምክንያት ተያያዥ የጤና ችግሮች የደረሰባቸው ሴቶች በሙሉ የቤተሰብ ዕቅድ ምክርና አገልግሎትን ጨምሮ ጥራት ያለው የድኅረ ጽንሰ ማቋረጥ እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋል።
 - በመጀመሪያው ሦስት የእርግዝና ወራት ውስጥ የተከሰተን ጽንሰ ማቋረጥ ተከትሎ በ2 ሳምንታት ውስጥ እንደገና ልታረግዝ ስለምትችል ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።
 - ከጽንሰ ማቋረጥ በኋላ ለ6 ወራት ያህል ሴቶች ማርገዝ የለባቸውም።

ክፍለ ጊዜ 3.4፤ የእርግዝና መከላከያ ለወጣቶች

የሚፈጀው ጊዜ፡- 40 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜ ዓላማዎች፤

- የእርግዝና መከላከያ ለወጣቶች የሚሰጠውን ጥቅም ይወያያሉ፤
- ለወጣቶች ስለሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ አገልግሎት ያለውን ትክክለኛ መረጃ እንዲሁም የተሳሳተ አስተሳሰብ ይለያሉ።

ለሰልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከር

የአሰልጣኞች ዝግጅት፤

- የክፍለ ጊዜውን ትምህርት አስቀድመው ያንብቡና የሚከተሉትን ያዘጋጁ።
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ዓላማዎች
 - በፍሊፕ ቻርት ላይ ከሠልጣኞች ያሰባሰቡዎቸውን መልሶች ይጻፉ
 - ማጠቃለያ ነጥቦችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ቀድመው ይጻፉ

የሥልጠናው ዘዴዎች፡- የጥያቄና መልስ ውድድርና ውይይት

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜው መግቢያ (2 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ትምህርት ዓላማዎች ለሠልጣኞቹ በማንብብ ይጀምሩ።

ተግባር 2፡- የእርግዝና መከላከያ መጠቀም የሚያስገኘው ጥቅሞች (10 ደቂቃ)

- ወጣቶች የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን ቢጠቀሙ የሚያገኙትን ጥቅሞች እንዲዘረዝሩ ሠልጣኞቹ ይጠይቋቸው። ይህን ሀሳብ የማመንጨትና የውይይት ተግባር ለ10 ደቂቃዎች ያከናውኑ።
- የሚከተሉት ናሙና መልሶች ሊሆኑ ይችላሉ፡-
 - ያልተፈለገ እርግዝናንና ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥን ይከላከላል፤
 - ኤችአይቪ/ኤድስን ጨምሮ በግብረሰጋ ግንኙነት ከሚተላለፉ በሽታዎች ይጠብቃል፤
 - ወጣት ሴቶችን ከእርግዝናና ከእርግዝናው ጋር ተያይዘው ከሚመጡ ተዛማጅ የጤና ችግሮችና ሞትን ይከላከላል፤
 - እርግዝናን እስከተገቢው ጊዜ ድረስ ያዘገያል፤
 - አራርቆ ለመውለድ ያገለግላል

- የእርግዝና መከላከያ መጠቀም ብዙ የጤና ጥቅሞችን ከመስጠቱ ባሻገር ለግለሰቡ/ቧ፣ ለጥንዶቹና ለማህበረሰቡ ተጨማሪ ፋይዳዎች አሉት
 - ተማሪዎች ትምህርታቸውን መቀጠልና የሚመኙትን ሥራ መፈለግ ይችላሉ
 - የእናቶችንና የሕፃናትን ሞትና ህመም ይቀንሳል

ተግባር 3:- የጥያቄና መልስ ውድድር (15 ደቂቃ)

ሠልጣኞቹን እዚያው ባሉበት ቦታ ሦስት አባላት ባላቸው ቡድኖች ይከፈሏቸው። በየቡድናቸው ሆነው በመወያየት ጥያቄዎቹን እንዲመልሱ ሠልጣኞቹን ይጠይቋቸው። መልሱን እንዲያዘጋጁ ለእያንዳንዱ ቡድን አንድ አንድ ደቂቃ ይሰጧቸው። ቀድሞ ለመመለስ የተዘጋጀው ቡድን ጥያቄውን የመመለስ እድል ያገኛል። የትኛውም ቡድን ማኑዋሉን በማንበብ ጥያቄውን እንደማይመልሱ ያረጋግጡ። ላሽነፈው ቡድንም ሠልጣኞቹ በሙሉ ቆመው ያጨበጭቡለታል ወይም ሌላ ሽልማት ይሰጠዋል።

ጥያቄዎች

1. ሁሉም አይነት የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ለወጣቶች ምቹ ናቸው። (እውነት ወይም ሀሰት በሉ)

መልስ:- እውነት። ወጣቶች ጉዳት ሳያገኛቸው ማናቸውንም የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም ይችላሉ።
2. የማማከርና የእርግዝና መከላከያ አገልግሎቶች ለወጣቶች ማቅረብ የወሲብ ተግባር እንዲፈጽሙ ያበረታታል። (እውነት ወይም ሀሰት በሉ)

መልስ:- ሀሰት። ለወጣቶች የሚሰጥ የማማከርና የእርግዝና መከላከያ አገልግሎት የወሲብ ተግባር እንዲፈጽሙ አያበረታታቸውም። ይልቁንም ወጣቶች ጤናቸውን እንዲጠብቁ ይረዳቸዋል።
3. ፍቅርተ የ15 ዓመት ወጣት ናት። እሷም የግብረሰጋ ግንኙነት ጀምራለችና የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋን የእርግዝና መከላከያ ዘዴ የት ልታገኝ እንደምትችል ጠየቀች። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ ፍቅርተን በጣም ትንሽ ልጅ በመሆኗ ወሲብ መፈጸም እንደሌለባት ነገረች። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ ስለአደረገችው ነገር ምን ታስባላችሁ?

መልስ:- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ በፍቅርተ ባህርይ ባትስማማም ይህን መናገር አልነበረባትም። ታዳጊዎች ምንም ትንሽ ቢሆኑ ወቀሳ የሌለበትና አክብሮት ያለው እንክብካቤ ሊያገኙ ይገባቸዋል። ትችትና የተቃውሞ አስተያየት ታዳጊዎቹን ከሚያስፈልጋቸውና ማግኘት ከሚገባቸው እንክብካቤ ያርቃቸዋል።
4. አስቴር ወሲብ የጀመረች የአስረኛ ክፍል ተማሪ ናት። ወደ እርስዎ መጥታ ምን ዐይነት የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ብትጠቀም እንደሚሻላት ጠየቀችዎት። ምን ምክር ይለግሷል? የመረጡትን ዘዴ የመረጡበትን ምክንያት ያስረዱ።

መልስ:- ጥምር መከላከል (ያልተፈለገ እርግዝናንና በግብረሰጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን/ኤች.ኤይ.ቪ የሚከላከሉትን ኮንዶምና ሌላ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ ባንድ ላይ መጠቀም)። ያልተፈለገ እርግዝናንና በግብረሰጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን/ኤች.ኤይ.ቪን የሚከላከለው ብቸኛው ዘዴ ኮንዶም ነው።

- 5. አስቴር ከሁለት ወራት በኋላ ተመልሳ መጥታ ኮንዶም ስትጠቀም እንደቆየች ነገረችዎት። ነገር ግን ትናንት ማታ እሷና የፍቅር ጓደኛዋ የግብረሰጋ ግንኙነት ሲያደርጉ ኮንዶሙ ስለተቀደደ አረግዛለሁ ብላ ተጨንቃለች። ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል ምን ማድረግ ትችላለች?

መልስ:- የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም። ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ሴቶች ልቅ የግብረሰጋ ግንኙነት ባደረጉ በጥቂት ቀናት ውስጥ (በ72 ሰዓታት ውስጥ ቢወሰድ ውጤታማ ነው ነገር ግን እስከ አምስት ቀን ድረስ ሊወሰድ ይችላል) ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል ያለምንም ችግር ሊወስዱት የሚችሉት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ ነው። የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ለወጣቶች ጥሩ አማራጭ ነው። የወጣቶች የግብረሰጋ ግንኙነት ብዙ ጊዜ ልቅ ነውና ብዙዎቹ የወጣቶች እርግዝናዎች ያልታቀዱ ናቸው። በአንዳንድ አጋጣሚዎች ልክ እንደ ኮንዶም መቀደድ ባሉ አደጋዎች የእርግዝና መከላከያው ላይሰራ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ በግዳጅ የሚፈጸም ወሲብ አለ። ወጣቶች የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ኤች.ኤይ.ቪ/ኤድስን ወይም በግብረሰጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን እንደማይከላከል ማወቅ አለባቸው።

- 6. ቋሚ የሆነ የእርግዝና መከላከያ (Sterilization) ለወጣቶች ጥሩ የወሊድ መቆጣጠሪያ አማራጭ ነው። (እውነት/ሀሰት በል)

መልስ:- ሀሰት። ወጣቶች ማንኛውንም የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም የሚችሉ ቢሆንም ቋሚ የሆነ የእርግዝና መከላከያ (Sterilization) ከፍተኛ ጥንቃቄ የሚጠይቅ ዘዴ ነው። ወጣቶችና ጥቂት ልጆች ያሏቸው ወይም ምንም ልጆች የሌሏቸው ሰዎች ቋሚ የእርግዝና መከላከያ (Sterilization) ካሰሩ በኋላ የመጸጸት እድላቸው ከፍተኛ ነው።

ተግባር 4:- ክፍለ ጊዜውን የሠልጣኞቹን ጥያቄዎች በመመለስና ቁልፍ መልዕክቶችን በፍሊፕ ቻርት በማቅረብ ክፍለ ጊዜውን ያጠቃሉ (15 ደቂቃ)

ቁልፍ መልእክቶች

1. የእርግዝና መከላከያዎችን መጠቀም ለወጣቶች የሚከተሉትን ጨምሮ በርካታ ጥቅሞች አሉት።
 - ያልተፈለገ እርግዝናን እሱን ተከትሎ የሚመጣውን አደገኛ ውርጃ መከላከል፤
 - እርግዝናን ማዘግየትና ማራራቅ፤
 - በወጣትነት እድሜ ከሚከሰት እርግዝናና ወሊድ ጋር ተያይዘው የሚመጡ አደጋዎችን ማስወገድ፤
 - በግብረሰጋ ግንኙነት ከሚተላለፉ በሽታዎችና ኤችአይቪ/ኤድስ መጠበቅ፤
2. ያልተፈለገ እርግዝናንና በግብረሰጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን/ኤችአይቪን የሚከላከለው ብቸኛው ዘዴ ኮንዶም ነው።
3. የአሰገድዶ መደፈርና በግንኙነቱ ወቅት የኮንዶም መቀደድ አደጋ ሲያጋጥም ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም ጥሩ አማራጭ ነው።
4. ወጣቶች ስለ ተዋልዶ ጤና እና የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ትክክለኛ መረጃ ለማግኘት ጥረት ማድረግ አለባቸው።

ክፍለ ጊዜ 3.5፣ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች

የሚፈጀው ጊዜ:- 60 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- የወጣቶችን የተዋልዶ ጤና ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን ይዘረዝራሉ፤
- ያለ እድሜ ጋብቻና የሴት ልጅ ግርዛት የሚፈጸምበትን መጠን፣ ዓይነት፣ የሚያስከትሉን ጉዳት፣ የሚተገበሩባቸውን ምክንያት ያስረዳሉ፤

ለሰልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከር

የአሰልጣኞች ዝግጅት፤

- የሚከተሉትን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፈው ያዘጋጁ፡፡
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ዓላማዎች

የሥልጠናው ዘዴዎች:- ክርክርና ውይይት

ተግባር 1:- የክፍለ ጊዜው መግቢያ (5 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ትምህርት ዓላማዎች ያንብቡላቸው፡፡
- ሠልጣኞቹ በኢትዮጵያ የሚዘወተሩ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን እንዲዘረዝሩ ይጠይቋቸው፡፡
 - የወጣቶችን የተዋልዶ ጤና የሚጎዱ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ያለእድሜ ጋብቻ፣ የሴት ልጅ ግርዛት ፣ የጠለፋ ጋብቻ፣ እና የታዊ ጥቃት የመሳሰሉትን ያካትታሉ፡፡

ተግባር 2:- ክርክሩን ያስተባብሩ (25 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹን በአራት ቡድን ይከፋፍሏቸው፤ አራት ሠልጣኞች ዳኛ እንዲሆኑ ያድርጉ፡፡ ቡድን 1 እና 2 ያለዕድሜ ጋብቻን በመደገፍና በመቃወም በቅደም ተከተል ይከራከራሉ፡፡ ቡድን 3 እና 4 የሴት ልጅ ግርዛትን በመደገፍና በመቃወም በቅደም ተከተል ይከራከራሉ፡፡ (ያለእድሜ ጋብቻ እና የሴት ልጅ ግርዛት በአካባቢው የማይፈጸሙ ከሆነ፣ እንደ ሁኔታው በአካባቢው የሚፈጸሙ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን አንስቶ መከራከር ይቻላል)
- ቡድኖቹ ዳኛ ፊት ከመቅረባቸው በፊት ለ5 ደቂቃ በየቡድናቸው ስለ ደረሳቸው ርዕስ ተገናኝተው መነጋገር አለባቸው፡፡

- ያለእድሜ ጋብቻ በመጀመሪያዎቹ ስድስት ወር ውስጥ ለጋራ ልጅ ግርዛት ደግሞ በመጨረሻዎቹ ስድስት ወር ውስጥ ይደረግበታል።
- አንዱ ቡድን ክርክሩን ለ1 ደቂቃ ካቀረበ በኋላ ተቃራኒው ቡድን የመቃወሚያ መከራከሪያውን በቀጣዩ 1 ደቂቃ ያቀርባል። የክርክሩ ዙር በዚህ መንገድ ይቀጥላል።
- ዳኞች ውጤቱን ይገልጻሉ። (3 ደቂቃ)

ተግባር 3: የማንበብያ ክፍለ ጊዜ (20 ደቂቃ)

- አንድ ሠልጣኝ ከሠልጣኞች ማንዋል ላይ የሚገኘውን ማስታወሻ «ሀ» (በአሠልጣኞች ማስታወሻ 3.5.1) ተራ በተራ እንዲያነቡ ያድርጉ።

ተግባር 4:- በቁልፍ ጉዳዮች ላይ ትኩረት በመስጠት ክፍለ ጊዜውን ያጠቃሉ (5 ደቂቃ)

- ጎጂ ልማዳዊ ተግባራት የሚባሉት በሰዎች ጤና፣ እኩልነት ፣ ማህበራዊ መብቶች እና በኢኮኖሚ ልማት ሂደት ላይ አሉታዊ ተጽእኖ (ጉዳት) የሚያስከትሉ ተግባራት ናቸው።
- በኢትዮጵያ የፌዴራል ሕግ መሠረት ያለእድሜ ጋብቻ የሚባለው ወጣት ሴቶች ከ18 ዓመታቸው በፊት ሲያገቡ/ሲዳሩ ነው። በኢትዮጵያ አንዲት ሴት ልጅ ለመጀመሪያ ጊዜ የምታገባበት እድሜ በአማካኝ 16 ዓመቷ ላይ ነው። ከአምስት ሴቶች አንዷ በ15 ዓመቷ ታገባለች። በተቃራኒው ወንዶች በእድሜ ከፍ ብለው ነው የሚያገቡት፤ በአማካኝ በ24 ዓመታቸው ያገባሉ።
- አንዲት ወጣት ልጃገረድ ልጅ ወልዶ ለማሳደግ አካላዊና ስነልቦናዊ ዝግጅት ይጎዳላታል።
- በኢትዮጵያ ሴት ልጅን መግረዝ በጣም የተለመደ ተግባር ነው። በኢትዮጵያ ከግማሽ በላይ የሚሆኑት ሴቶች ግርዛት/ትልተላ ተፈጽሞባቸዋል።
- የሴት ልጅ ግርዛት ወዲያውና ከረጅም ጊዜ በኋላ የሚከሰቱ የጤናና የሥነ ልቦና ችግሮች ያስከትላል።
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች እንዲቆሙ ለማድረግ ማኅበረሰባቸውንና የሕግ አስፈጻሚ አካላትን ማስተማርና ማስተባበር አለባቸው። የማያቋርጥና ወጥ የሆነ ትምህርት ከተሻሻለ የሕግ አፈጻጸም ጋር ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን ለማስወገድ አስፈላጊ ነው።

ተግባር 5:- ከሠልጣኞች የቀረቡ ጥያቄዎችን ይመልሱ (5 ደቂቃ)

የአሰልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 3.5.1

ያለእድሜ ጋብቻ

የልጆች ጋብቻም ሆነ የታዳጊዎች ያለእድሜ ጋብቻ በኢትዮጵያ የተስፋፋ ነው። በኢትዮጵያ የፌዴራል ሕግ ለትዳር የሚያበቃው ዕድሜ 18 ዓመት ነው። ከ18 ዓመት በፊት የሚፈጸም ጋብቻ ያለእድሜ ጋብቻ ነው። ያለእድሜ ጋብቻን ለመፈጸም የሚደግፉ ምክንያቶች እርስ በእርሳቸው የተያያዙና አንዱ ሌላውን የሚያጠናክር ነው።

እነዚህም ኢኮኖሚያዊ ምክንያቶች ያለእድሜ ጋብቻ ከሚፈጸምባቸው ምክንያቶች አንዱ ነው። ቤተሰቦች ለልጃቸው ከነሱ ተመጣጣኝ ወይም በተሻለ የኢኮኖሚ ደረጃ ላይ ካሉ ቤተሰቦች ነው የትዳር ጓደኛ ገና በወጣትነት እድሜዎ የሚፈልጉት። ቤተሰቦች ልጃቸውን የሚድሩበት ምክንያት ድህነት ሊሆን ይችላል። የልጃገረዲቱ ቤተሰቦችም የልጃቸው የወደፊት ሕይወት ጥሩ እንደሚሆንላት ለማረጋገጥ የጋብቻ ጥያቄ እንደመጣ ወዲያውኑ ልጃቸውን ይድራሉ። በገጠራቷ ኢትዮጵያ የሙሽሪቱ ወይም የሙሽራው ቤተሰቦች የሙሽሪቱን ወይም የሙሽራውን ጉልበት እንዲሁም ለሙሽሪት ቤተሰቦች የሚሰጠው የኩብት ጥሎሽ ያላቸው የኢኮኖሚ ጠቀሜታም ያለእድሜ ጋብቻን ያበረታታል። ብዙ ቤተሰቦች ዝምድናን ለማጠናከር ሲሉም ልጃቸውን በልጅነቷ ይድራሉ።

በሀገራችን በሚታየው ከፍተኛ ሞትና ስለመጨው ጊዜ እርግጠኛ ያለመሆን ምክንያት ወላጆች ከመሞታቸው በፊት የልጃቸውን የወደፊት ህይወት መልካም መሆኑን እርግጠኛ መሆን ይፈልጋሉ። በተጨማሪም ወላጆች ከመሞታቸው በፊት የልጅ ልጅ ማየትና ዘራቸው መቀጠሉን ማረጋገጥ ይፈልጋሉ። ወላጆች ሀብት እያለ በጊዜ ደግሰው አለማቸውን ማየት ይፈልጋሉ። በዚህም የሌሎችን ድግስ በልተው እንዳይቀሩ ይረዳል።

ማህበራዊና ባህላዊ ምክንያቶችም የጎላ ሚና ይጫወታሉ። ወላጆች ለልጆቻቸው በሌሎች የጋብቻ ጥያቄ ሲመጣ ወይም ሽማግሌ ሲላከባቸው ከፍተኛ ደስታና ኩራት ይሰማቸዋል። ያለ እድሜ ጋብቻ ክብረንጽህና እንዲጠበቅና በማኅበረሰቡ ዘንድ ጸያፍ ነውሮች የሆኑት ከጋብቻ በፊት የሚደረግ የግብረሰጋ ግንኙነትንና እርግዝናን ለመከላከል ሲባል የሚደረግም ነው። ጠለፋንም በመፍራት ቤተሰቦች ልጆቻቸውን ያለ እድሜያቸው ለመዳር ይገደዳሉ። በእድሜ የጎሩ ሰዎች በኤች.አይ.ቪ መያዝን በመፍራት ድንግል የሆኑ ወጣት ልጃገረዶችን ማግባት ይፈልጋሉ። ያለእድሜ ጋብቻ (በልጅነት መዳር) ሴቷ ለባሏ የምትገዛ እንድትሆን ለማድረግም ሲባል ይከናወናል።

በወጣትነታቸው ያገቡ ሴት ልጆች በአካል፣ በስነ ልቦና፣ በኢኮኖሚና በማህበራዊ መስክ ብዙ ጉዳዮች ያጋጥሟቸዋል። ያለእድሜ ጋብቻ ያለእድሜ በማርገዝ በእርግዝናና በወሊድ ምክንያት ለሞትና ለተዛማጅ የጤና ችግሮች በከፍተኛ ደረጃ ያጋልጣል። ታዳጊ ልጃገረዶች በዳሌያቸው አጥንት ትንሽነት ምክንያት ለተሰናከለ ምጥ (obstructed labor) እና በወሊድ ምክንያት ለሚመጣ የፊትላ ችግር በከፍተኛ ደረጃ የተጋለጡ ናቸው። ኢትዮጵያ በወሊድ ምክንያት የሚመጣ ፊትላ በብዛት ከሚከሰትባቸው ሀገራት አንዷ ናት። ፊትላ ያለባት ሴት ሽንቲንና ሰገራዋን መቆጣጠር ስለማትችል በአካሏ፣ በማኅበራዊና ሥነልቦናዊ ጤናዋ ላይ ይህ ነው የማይባል ጉዳት ያስከትላል። እንዲህ ያለ ችግር ያለባቸውን ብዙዎቹን

ሴቶች ባሎቻቸው ይተውአቸዋል። ያለእድሜያቸው ያገቡ ልጃገረዶች በስነ አካላዊ (Biological) እና ማኅበራዊ ምክንያቶች በግብረሰጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎችና ለኤችአይቪ በከፍተኛ ደረጃ የተጋለጡ ናቸው። ብዙዎቹ ያለእድሜ ጋብቻዎች ፍቅር የሌላቸው ሲሆኑ መጨረሻቸው ፍቺ ነው። ያለእድሜ ጋብቻ ውስጥ የሚከሰቱት የወጣትነት ጊዜን ማጣት፣ በኃይል በመገደድ የሚፈጸሙ የግብረ ሰጋ ግንኙነቶች፣ ነጻነትንና እድገትን መንፈግ ከፍተኛ የሆኑ ማኅበራዊ፣ ሥነ ልቦናዊ እና የስሜት ጉዳት ያስከትላል። ያገቡ ወጣት ሴቶች እንዳገቡ ከቦታ ቦታ የመዘዋወር መብታቸውን ያጣሉ፤ በቤት ውስጥ ብቻ ሊወሰኑና የቤት እመቤት ሆነው ሊቀሩ ይችላሉ፤ ራሳቸውን የሚያሳድጉባቸውና ማንነታቸውን የሚያገለግላቸውን እድሎች ያጣሉ። ያለእድሜ ጋብቻ የመማር እድላቸውን ይቀንሳል፤ ይህም የራሳቸውን እድገት ከመወሰኑ ባሻገር በራሳቸውና በልጆቻቸው ሕይወት ላይ ዘላቂ ጉዳት ትቶ ይሄዳል። ብዙዎቹ ያለእድሜያቸው ያገቡ ልጃገረዶች የመደህየት እድላቸው ከፍተኛ ነው። ብዙዎቹ ያለእድሜያቸው ያገቡ ወጣት ሴቶች ወደ ከተማ በመኩብለል አብዛኞቹ ለመኖር ሲሉ ሴትኛ አዳሬ ይሆናሉ። ያለእድሜ ጋብቻ ሰብአዊ መብቶችንም የሚጥስ ነው። ያለእድሜ ጋብቻ በቤተሰብና በአጠቃላይ በኅብረተሰቡ ደህንነት ላይ የሚያደርሰው ጉዳትም አለ። ልጃገረዶች ሳይማሩ ሲቀሩና የእናትነት ኃላፊነታቸውን ለመወጣትና ለኅብረተሰቡም አስተዋጽኦ ለማድረግ የሚያስችል ዝግጅት ሲጎድላቸው በየደረጃው እያንዳንዱን ቤተሰብና ሀገሪቱን በአጠቃላይ ይጎዳል።

የሴት ልጅ ግርዛት

የሴት ልጅ ግርዛት፡ የሴት ልጅ ብልትን በተለይም የውጫኛው የብልት ከንፈር፣ የውስጠኛው የብልት ከንፈር ወይም የቂንጥርን ጫፍ ብቻ ወይም ከላይ የተዘረዘሩትን ሦስቱንም ሙሉ በሙሉ ወይም በከፊል የመቁረጥ ተግባር ነው። ይህ ተግባር በብዙ ሀገራት በተለይ በአፍሪካ በጣም የተለመደ ሲሆን በዓለም ላይ ከ100 ሚሊዮን የሚበልጡ ሴቶችና ልጃገረዶች ተገርዘዋል ወይም ብልታቸው በስለት ተተልቷል። በየዓመቱም ቢያንስ 2 ሚሊዮን የሚሆኑ ልጃገረዶች ለግርዛት (ብልታቸው በስለት ለመተልታል) አደጋ የተጋለጡ ናቸው። በኢትዮጵያ የተለመደው የሴት ልጅ ግርዛት ዐይነት ቂንጥርን እና/ወይም የሴትን ልጅ ብልት የውስጠኛውን ከንፈር (labia minora) በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ ማስወገድን ያካተተ ነው። ከሴት ልጅ ግርዛት ዐይነቶች ውስጥ በጣም አስከፊው በጣም ከፍተኛ የሆነ መተልታል (Infublation) ሲሆን በአፋር፣ በሶማሌ፣ በሐረሪ ክልሎችና በኦሮሚያና በቤንሻንጉል ጉሙዝ አንዳንድ ማኅበረሰቦች የሚከናወነው የግርዛት ዐይነት የብልትን የውጪ ክፍል በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ በማስወገድ ለሽንትና ለወር አበባ ደም መፍሰሻ ያህል ትንሽ ቀዳዳ በመተው ብልት የሚሰፋበት የግርዛት ዐይነት ነው።

በአንዳንድ ብሔረሰቦች የሴት ልጅ ግርዛት ሴት ልጅ ከልጃገረድነት ወደ አዋቂነት የመሸጋገሪያ ሥርዓት ወይም በብሔረሰቧ ወይም በጎሳዋ ማኅበራዊ ደንብ መሠረት የልጃገረድነቷ ወይም የሴትነቷ መገለጫ ሆኖ ያገለግላል። በኢትዮጵያ ሴት ልጅ የምትገረዝበት እድሜ እንደ የብሔረሰቡ ይለያያል። በትግራይና በአማራ በጨቅላነቷ (እንደተወለደች) የሚከናወን ነው። በሶማሌ፣ በሐረሪ፣ እና በደቡብ ብሔር ብሔረሰቦችና ሕዝቦች ዘግየት ብሎ ከ4-20 ባሉት ዓመታት ውስጥ የሚፈጸም ነው። በኦሮሚያ ለምሳሌ በአርሲ ለማግባት ስትዘጋጅ ከሰርጓ ጥቂት ቀናት ቀደም ብሎ ይፈጸማል።

ማህበረሰቡ የሴትን ልጅ ግርዛት የሚፈጽምባቸው ምክንያቶች ብዙ ናቸው።

- **ሥነ ልቦናዊና ስነ ፆታዊ ምክንያቶች:-** ለስሜት ቅርብ የሆነው የውጪውን የብልት ክፍል በተለይ ቂንጥርን መቀነስ ወይም ማስወገድ የሴቷን ወሲባዊ ፍላጎት ለመቀነስ፣ ከጋብቻ በፊት ክብርንና ድንግልናን ለመጠበቅ ካገቡም በኋላ ለትዳራቸው ታማኝ እንዲሆኑ፣ እንዲሁም ወንዱ በግብረሰጋ ግንኙነት ወቅት የሚያገኘውን ደስታ ለመጨመር ሲባል የሚደረግ ነው። አንዳንድ ብሔረሰቦች ደግሞ ባልየው በግብረ ሰጋ ግንኙነት ወቅት እንዳይቸገር ብልቱን በቀላሉ ለማስገባትና የሴቷንም እምቢተኝነት (አለመታዘዝ) ለመቀነስ ይረዳል ብለው ያምናሉ።
- **ሥነ ማኅበረሰባዊ ምክንያቶች:-** የባህል እሴትን መከተል፣ ልጃገረዶችን ወደሴትነት ለማሸጋገር፣ ከማኅበረሰቡ ጋር አንድነት ለመፍጠርና ከማኅበረሰቡ ጋር ያለውን ውህደት ለመጠበቅ፣ መገለልና መናቅን ለማስወገድ ሲባል የሚከናወን ነው። በአንዳንድ ባህሎች ውስጥ ያልተገረዘች ሴት ልታገባ አትችልም።
- **የግል ንጽሕናንና ውበትን ለመጠበቅ :-** የሴት ልጅ ብልት የውጪ ክፍል ቆሻሻና ለማየትም አስጸያፊ ነው ተብሎ ስለሚወሰድ ንጽሕናን ለማጎልበት፣ በሽታን ለመከላከልና የሚሰብ መሆኑን ለማረጋገጥ ሲባል መወገድ አለበት ተብሎ ይታመናል።
- **በአፈታሪክ ላይ የተመሠረቱ ምክንያቶች:-** ወላድ እንድትሆንና ሕፃኑ በሕይወት እንዲኖር ለማድረግ፣ ጠንካራ የድንግልና ቆዳን (ጨንጫነትን) ለማስቀረት።
- **ሃይማኖታዊ ምክንያቶች:-** አንዳንድ ማኅበረሰቦች ባለማወቅ ሃይማኖታችን ያዛል ብለው ስለሚያምኑ የሴት ልጅ ግርዛትን ያከናውናሉ።

የሴት ልጅ ግርዛት በጤና ላይ የሚያደርሳቸው ጉዳዮች እንደ አገራዊ ዐይነትና አስከፊነት የተለያዩ ነው። ተያያዥ የጤና ችግሮቹም ስፋት ወዲያው ከሚያጋጥሙ እንደደም መፍሰስ እና አደገኛ ራስን መሳት (Shock) እስከ በሴቶቹ እና አዲስ በተወለዱት እንዲሁም ከፍ ባሉት ልጆቻቸው ላይ የሚመጡ የረጅም ጊዜ የጤና ችግሮች ድረስ ያሉትን የሚያካትቱ ናቸው።

ወዲያው የሚከሰቱ ተያያዥ የጤና ችግሮች ከባድ የህመም ስቃይን፣ ከፍተኛ የደም መፍሰስን፣ የቁስል መመረዝ፣ ያልሰለጠኑ ሰዎች በሚጠቀሙት ስለት አልባ መቁረጫዎች ምክንያት ተጎራባች አካላት ላይ የሚደርሱ ጉዳዮችን፣ እና በእብጠት ምክንያት እና/ወይም በሽንት ቧንቧ መዘጋት ምክንያት መሸናት አለመቻልን ያካትታሉ። የረጅም ጊዜ የጤና ችግሮች የሚባሉት የወር አበባ በከፍተኛ ስቃይ መፍሰስን ወይም ጨርሶ አለመፍሰስን፣ በተደጋጋሚ የሚመጣ የሽንት ቧንቧ በሽታ፣ የብልት ጠባብ መሆን፣ መግል መቋጠር (abscesses)፣ ፈሳሽ የቋጠሩ እብጠቶች (cysts) መፈጠር፣ እብጠት ያለው ጠባብ (keloid scarring)፣ የሚደሙ ጠባባዎች፣ የስቃይ ህመም ያላቸው ዕጢዎች (painful tumors)፣ የእናቶችና የሕፃናት ለሕመምና ለሞት መጋለጥ መጨመር፣ እና መውለድ አለመቻልን የሚያካትቱ ናቸው።

በተጨማሪም የሴት ልጅ ግርዛት ንጽህና በጎደለው ሁኔታ ስለሚከናወን ለኤችአይቪና ለጉበት በሽታ (Hepatitis B) ተጋላጭነታቸውን ይጨምራል። የሴት ልጅ ግርዛት የሚያስከትላቸው የሥነ ልቦናና የስነ ፆታ ችግሮች የወሲብ ፍላጎት መጥፋትን፣ በግብረ ሰጋ ግንኙነት ወቅት የስቃይ ህመም መኖርን፣ ወሲባዊ እርካታ አለማግኘትን እና ፍቺን ይጨምራል።

ክፍለ ጊዜ 3.6፤ ልምምድ - የተናጠል ኮሚኒኬሽንና የቡድን ኮሚኒኬሽን ማስተባበር

የሚፈጀው ጊዜ፤ 100 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

- በተዋልዶ ጤና ጉዳዮች ላይ ወጣትን የማማከር ልምምድ ያደርጋሉ፤
- በተዋልዶ ጤና ጉዳዮች ላይ ከወጣቶች ጋር የቡድን ትምህርት ወይም ውይይት የመምራት ልምምድ ያደርጋሉ።

ለስልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከር
- አስመስሎ መጫወትን የድርድር ከህሎት መከታተያ ቅጽ 2.3.3ለ
- የቤተሰብ እቅድ ፍሊፕ ቻርት

የአሠልጣኞች ዝግጅት

- በሚከተሉት ላይ የሚታዩ መርጃ መሣሪያዎችን ያዘጋጁ።
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ዓላማዎች
 - ለእያንዱ ቡድን ረዳት አስተባባሪ
- የአስመስሎ መጫወቱን ታሪኮችና ይህ ክፍለ ጊዜ ያለበትን የስልጠና ማኑዋሉን ክፍል ያንብቡ።

የሥልጠናው ዘዴዎች፡- አስመስሎ መጫወት (Role Play)፣ ምልክታ (Observation) ፣ ግብረ መልስ እና ውይይት

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜው መግቢያ

- የክፍለ ጊዜውን ትምህርት ዓላማዎች ለሠልጣኞቹ በማንበብ ይጀምሩ።

ተግባር 2፡- ለልምምዱ ክፍለ ጊዜ የሚያስፈልጉ ትእዛዞችን መስጠት (5 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹ በአራት ቡድን ይከፋፍሏቸው።
- ቡድን አንድ፡- ያላገቡና የግብረ ስጋ ግንኙነት የጀመሩ ወጣቶች ስለጤናማ የወሲብ ባህርይ (ባልተፈለገ እርግዝና፣ ለአደጋ በሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥና በኤችአይቪ እና በግብረስጋ ግንኙነት በሚተላለፉ በሽታዎች ላይ በማተኮር) የምክር አገልግሎት መስጠት ይለማመዳሉ።

- **ቡድን ሁለት፡-** በልጅነት ስለመውለድና ስለቤተሰብ እቅድ አስፈላጊነት ላገቡ ወጣቶች የምክር አገልግሎት መስጠት ይለማመዳሉ።
- **ቡድን ሦስት፡-** በአንደኛ ደረጃ ከ5 እስከ 8ኛ ክፍል ለሚገኙ ታዳጊ ወጣቶች የተዋልዶ ጤና (የወር አበባ ለመጀመሪያ ጊዜ የሚያዩ ሴት ወጣቶች የሚገጥማቸውን የስነ ልቦና ችግር መሠረት ያደረገ) ትምህርት መስጠት ይለማመዳሉ።
- **ቡድን አራት፡-** ስለጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች (ያለእድሜ ጋብቻ ወይም የሴት ልጅ ግርዛት) ከማሳበረሰቡ አባላት ጋር የቡድን ውይይት ማስተባበርን ይለማመዳሉ።
- ለዝግጅት የሚሰጠው ጊዜ 15 ደቂቃ ነው። ከታች ያሉትን የአስመስሎ መጫወት ታሪኮች ለሠልጣኞቹ ያከፋፍሉ። ሠልጣኞቹ የሚመለከቷቸውን ታሪኮችና በስልጠና ማኑዋላቸው ውስጥ ይህን የሚመለከተውን ክፍል ይከልሳሉ። እንዲሁም ለምክር አገልግሎቱ ወይም ለቡድን ውይይቱ መከታተያ ያዘጋጃሉ።
- ሁለት ቡድኖች አስመስሎ መጫወቱን (አንዱ ቡድን የተናጠል ሌላው ደግሞ የቡድን ኮሚቴኒኸን) ለአጠቃላይ ክፍሉ ያቀርባሉ። የተመደበው ጊዜ ለተናጠል የምክር አገልግሎት 10 ደቂቃ ሲሆን ለቡድን ውይይት ደግሞ 15 ደቂቃ ነው።
- አንዱ ቡድን አስመስሎ መጫወቱን ሲያቀርብ ሌሎቹ ሠልጣኞች፣ በይዘቱና በተግባባቱ/በማሳተፉ ሂደት ላይ ትኩረት በማድረግ ጠንካራ ጎኖቹንና የማረሚያ አስተያየታቸውን በድርድር መከታተያ ቅጽ ላይ ይሞላሉ።
- ከእያንዳንዱ አስመስሎ መጫወት በኋላ የሚሰጠውን ግብረ መልስና ውይይት ይምሩ። ለእያንዳንዱ አስመስሎ መጫወት የተመደበው የውይይት ጊዜ 10 ደቂቃ ነው። በአስመስሎ መጫወቱ የተሳተፉትን አባላት ስለሂደቱ ያላቸውን አስተያየት ለአጠቃላይ ሠልጣኞቹ እንዲያካፍሉ ይጠይቋቸው። ተመልካቾቹም አዎንታዊ ግብረ መልስና የማሻሻያ አስተያየቶቻቸውን እንዲሰጡ ያበረታቷቸው። ለዚህ ተግባር የተመደበው አጠቃላይ ጊዜ 25 ደቂቃ ነው።

የአስመስሎ መጫወት ታሪኮች

ታሪክ 1

በቀለ በቀበሌያቸው የሚኖር የ19 ዓመት ወጣት ነው፤ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ ስለ ጤናማ ወሲባዊ ባሕርይ ልታማክረው አቅዳለች። በቀለ የግብረ ስጋ ግንኙነት የጀመረ ሲሆን ቋሚ ተጓዳኝ ወይም የፍቅር ጓደኛ የለውም። እንዴት ምክር እንደሚሰጡት በተግባር ያሳዩ። ከቡድኑ አባላት አንዱ እንደ በቀለ በመሆን እውነት እንዲመስል አድርገው ያዳምጣሉ፤ ይጠይቃሉ እንዲሁም መልስ ይሰጣሉ። አስመስሎ መጫወቱን በ15 ደቂቃ ማጠናቀቅ አለባቸው።

ታሪክ 2

አያንቱ በቀበሌያችሁ የምትኖር የ16 ዓመት ልጃገረድ ናት። ከ3 ወራት በፊት በ9 ዓመት ለሚበልጣት ነጋዴ ተድራለች። ዛሬ ቤቷ ድረስ በመሄድ ሊጠይቋት አስበዋል። አያንቱ የእርግዝና መከላከያ ላትጠቀም ትችላለች ብለው ሠግተዋል። አያንቱን እንዴት እንደሚያማክሯት በተግባር ያሳዩ። ከቡድኑ አባላት አንዱ እንደአያንቱ በመሆን እውነት እንዲመስል አድርገው ያዳምጣሉ፤ ይጠይቃሉ እንዲሁም መልስ ይሰጣሉ። አስመስሎ መጫወቱን በ15 ደቂቃ ማጠናቀቅ አለባችሁ።

ታሪክ 3

የዛሬ እቅድዎ የትምህርት ቤት ጤና ነው። ለ6ኛ ክፍል ተማሪዎች የወር አበባ ለመጀመሪያ ጊዜ የሚያዩ ሴት ወጣቶች የሚገጥማቸውን የስነ ልቦና ችግር መሠረት ያደረገ ትምህርት ለመስጠት ቀጠሮ ይዘዋል። የሴቶች ክፍል ተማሪዎች አብዛኛዎቹ እድሜያቸው 12 ዓመት ነው። የቡድን ውይይቱን እንዴት እንደሚያካሂዱ በተግባር ያሳዩ። የቡድኑ አባላት በክፍል ውስጥ እንደሚገኙ ተማሪዎች በመሆን እውነት እንዲመስል አድርገው ያዳምጣሉ፤ ይጠይቃሉ እንዲሁም መልስ ይሰጣሉ። አስመስሎ መጫወቱን በ20 ደቂቃ ማጠናቀቅ አለባችሁ።

ታሪክ 4

የዛሬ እቅድዎ በቀበሌዎ ባለ አንድ መንደር ውስጥ ስለ ነጂ ልማዳዊ ድርጊቶች (ያለእድሜ ጋብቻ፣ የሴት ልጅ ግርዛት ወይም ሌላ ላይ ማተኮር ይችላሉ) የቡድን ውይይት ማካሄድ ነው። የመንደሩ ሴቶች፣ ወንዶች፣ የመንደሩ መሪዎችና የሃይማኖት አባቶች በውይይቱ ለመሳተፍ ተገኝተዋል። የቡድን ውይይቱን እንዴት እንደሚያካሂዱ በተግባር ያሳዩ። የቡድኑ አባላት እንደ ማኅበረሰቡ አባላት በመሆን እውነት እንዲመስል አድርገው ያዳምጣሉ፤ ይጠይቃሉ እንዲሁም መልስ ይሰጣሉ። አስመስሎ መጫወቱን በ20 ደቂቃ ማጠናቀቅ አለባችሁ።

ተግባር 3: ማጠቃለያ (10 ደቂቃ)

ሠልጣኞችን የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመጠየቅ ክፍላጊዜውን ያጠቃሉ:-

- በማስመሰል ጨዋታው አካሄድ የተናጠል እና የቡድን ኮሚኒኬሽንን በተመለከተ ምን አስተያየት አላችሁ?
- እናንተስ ተመሳሳይ ዘዴዎች ትጠቀማላችሁ?
- ይህን አካሄድ ስትጠቀሙ ምን ዓይነት ችግሮች አጋጠሟችሁ? እንዴት ፈታችኋቸው?

ምዕራፍ 4፤ እርግዝናና ለመውለድ
የሚደረግ ዝግጅት

ሦስተኛ ቀን

ማነቃቂያና ክለሳ፡- 15 ደቂቃ

ምዕራፍ 4፡- እርግዝናና ለመውለድ የሚደረግ ዝግጅት

የሚፈጅው ጊዜ፡- 7 ሰዓት

የምዕራፉ ዓላማ

ይህ ምዕራፍ ሲጠናቀቅ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እርግዝና ሴቶችንና ቤተሰባቸውን በመለየት፣ እርግዝናን የተመለከቱ ቁልፍ የጤና መልእክቶች ላይ የምክር አገልግሎት ይሰጣሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች

የምዕራፉን ዓላማዎች ለማሳካት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል (Focused Antenatal Care/FANC) አስፈላጊነትን ያስረዳሉ፤
- የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል መርሆዎችና ቁልፍ ተግባራት ላይ ይወያያሉ፤
- በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች ምን እንደሆኑና ሲከሰቱም ምን ማድረግ እንደሚገባ ይለያሉ፤
- የወሊድ ዝግጅት ጥቅሞችን፣ ይዘትን እና ተዛማጅ ችግሮችን ለመከላከል የሚደረጉ ቅድመ ዝግጅቶች ላይ ይወያያሉ፤
- በማኅበረሰቡ ውስጥ የሚገኙ እርግዝና ሴቶችን የመለየትና የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል እንዲሹና እንዲያገኙ የማበረታታት ልምምድ ያደርጋሉ፤
- በተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል ወቅት ለእርግዝና ሴቶች የምክር አገልግሎት መስጠትን በተግባር ያሳያሉ።

የክፍለ ጊዜዎች ዝርዝር

1. እርግዝና ሴቶችን መለየት
2. ተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል
3. አደገኛ ምልክቶች
4. የወሊድና ተዛማጅ ችግሮችን ለመከላከል የሚደረጉ ቅድመ ዝግጅቶች
5. ልምምድ - የሰው ለሰው ኮሚኒኬሽን (Interpersonal)

ክፍለ ጊዜ 5.1፣ እርጉዝ ሴቶችን መለየት

የሚፈጀው ጊዜ:- 30 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- በማኅበረሰቡ ውስጥ እርጉዝ ሴቶችን እንዴት መለየት እንደሚቻል ይወያያሉ።
- እርጉዝ ሴቶችን በወቅቱ የመለየትን አስፈላጊነት ይረዳሉ።

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከርና

የአሠልጣኞች ዝግጅት

- የአሠልጣኞችን ማስታወሻ በሚገባ ያንብቡና በሚከተሉት ላይ ፍሊፕ ቻርት ያዘጋጁ።
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የትምህርቱ ዓላማዎች
 - “እርጉዝ ሴቶችን መለየት” በተመለከተ ቁልፍ ነጥቦች

የሥልጠናው ዘዴዎች:- መረጃ ማቅረብ፣ የመለማመጃ ታሪክ፣ ውይይት

ተግባር 1:- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ (5 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ዓላማ ለሠልጣኞቹ ያንብቡላቸው።

ተግባር 2:- በማኅበረሰቡ ውስጥ ያሉ እርጉዝ ሴቶችን መለየት (20 ደቂቃ)

- በማኅበረሰቡ ውስጥ የሚገኙ እርጉዝ ሴቶችን በሙሉ ለይቶ ማወቅ ለምን ያስፈልጋል ብለው ይጠይቋቸው። ምላሾቻቸውን ያዳምጡና ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ነጥቦች መካተታቸውን ያረጋግጡ።
 - ሁሉም እናቶችና አዲስ የተወለዱ ሕፃናት በቀላሉ ለአደጋ የሚጋለጡ በመሆናቸው እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋልና በማኅበረሰቡ ውስጥ የሚገኙትን እርጉዝ ሴቶች ሁሉ ለይቶ ማወቅ አስፈላጊ ነው። እያንዳንዱ እርግዝና ለአደጋ የተጋለጠ ነው።
 - ብዙ ጊዜ ተለይተው ያልታወቁት ከሁሉም የበለጠ ለአደጋ ተጋላጭ በመሆናቸው ለሕመምና ለሞት የተጋለጡ ናቸው።
 - ፈጥነው የቅድመ ወሊድ ክትትል የጀመሩ እርጉዝ ሴቶች ወዲያው ምርመራ ይደረግላቸዋል፤ አስፈላጊውም መድሀኒትና ምክር ይሰጣቸዋል። አንዳንድ የጤና ችግሮች አሉታዊ ውጤታቸውን ለማስቀረት በእርግዝናው የመጀመሪያ ወቅት መፍትሄ ማግኘት ይኖርባቸዋል። አንዲት እርጉዝ ሴት እርጉዝ መሆኗን እንዳወቀች ወዲያው ወደጤና ኬላ ወይም ጤና ጣቢያ መሄድ አለባት።

የሚመከረውም የመጀመሪያ ጉብኝቷን በመጀመሪያዎቹ የእርግዝናዋ ሦስት ወሮች ውስጥ እንድታደርግ ነው።

- ቤተሰብ ለወሊድ ዝግጅት ማለትም ለትራንስፖርትና ሌሎች የሚያስፈልጉ ወጭዎች ገንዘብ ለማጠራቀምና ለሕፃኑ ልብስና ሌሎች አስፈላጊ አቅርቦቶችን ለማዘጋጀት ጊዜ ያስፈልጋቸዋል።

የሚከተለውን ታሪክ ከፍ ባለ ድምጽ ያንብቡላቸውና በታሪኩ ውስጥ በምትገኘው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ዕቅድ ላይ ያላቸውን አስተያየት ይጠይቋቸው።

ትግስት ከቀበሌዎቹ በአንዱ ውስጥ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ በመሆን ታገለግላለች። ከተግባሮቿ አንዱ በቀበሌው የሚገኙትን እርጉዝ ሴቶች በሙሉ መለየትና ለቅድመ ወሊድ እንክብካቤ እንዲመጡ ማበረታታት ነው። ሥራዋን ለመስራትም በአካባቢው የሚገኙትን እርጉዝ ሴቶች በሙሉ እንዴት ለይታ ማወቅ እንደምትችል ማሰብ ነበረባት። ለመወሰን እንዲያግዟትም ቁልፍ ቁልፍ ሰዎችን አንድ ላይ ጠራች። አንዷ የማኅበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛ የሆኑት ወ/ሮ አስቴር ናቸው። ሌላዋ የአካባቢው የልምድ አዋላጅ ወ/ሮ ደሜ ናቸው። ሦስተኛው መምህሩ አቶ ደበላ ናቸው። አራተኛዋ የቀበሌ የሴቶች ማኅበር ሊቀመንበር የሆኑት ወ/ሮ ንጋቷ ሲሆኑ አምስተኛው የቀበሌው ሊቀመንበር አቶ ጀቤሳ ናቸው።

መምህሩ፣ ትግስትና ወ/ሮ አስቴር በየተወሰኑ ወራት እያንዳንዱን ቤት እንዲጎበኙና እርጉዝ የሆነች ሴት አለች ወይ ብለው እንዲጠይቁ አስተያየት ሰጡ። በተጨማሪም እሳቸው በትምህርት ቤት እርጉዝ ሴት ካዩ ወደጤና ኬላ መሄዷን እንደሚጠይቁና ካልሄዱት ለትግስትና ለአስቴር እንደሚነግሯቸው ገለጹ።

የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛዋ ወ/ሮ አስቴር በመንደራቸው የሚገኙትን ቤቶች ቢያንስ በየወሩ እንደሚጎበኙና እርጉዝ ሴት ባገኙ ጊዜ ሁሉ ለቅድመ ወሊድ ክትትል እንድትሄድ እንደሚያበረታቱ ገለጹ።

የልምድ አዋላጅ ደሜም በበኩላቸው በመንደራቸው እርጉዝ ሴት መኖሯን እንዳወቁ ለትግስትና ለአስቴር እንደሚያሳውቁ ተናገሩ። በተጨማሪም እርጉዝ ሴቶችን ወደጤና ኬላ እንዲሄዱ እንደሚያበረታቱ ገለጹ።

የቀበሌው የሴቶች ማኅበር ሊቀ መንበር ወ/ሮ ንጋቷም በሚቀጥለው የሴቶች ማህበር ስብሰባ ላይ ትግስት መጥታ ስለቅድመ ወሊድ ክትትል አስፈላጊነት እንድታስረዳህና ሁሉንም ቤተሰቦች በቤታቸው ውስጥ ያረገዘች ሴት ካለች ወዲያውኑ እንዲያሳውቁ እንድትጠይቅ ሲሉ አስተያየት ሰጡ።

አቶ ጀቤሳ የቀበሌው ሊቀመንበርም እንዲሁ የካቢኔው አባላት በቤተሰባቸውና በመንደራቸው ውስጥ የሚገኙ እርጉዝ ሴቶችን ወደጤና ኬላ እንዲሄዱ እንዲያበረታቱ ለማድረግ የቅድመ ወሊድ ክትትል ለእርጉዝ ሴቶች ያለውን አስፈላጊነት በሚቀጥለው የቀበሌ ካቢኔ ስብሰባ ላይ ትግስት ተገኝታ እንድታስረዳህ ሲሉ አስተያየታቸውን ሰጡ።

- ትዕግስት የተጠቀመችበትን ዘዴ እንዴት አገኛችሁት
- ትዕግስት የተጠቀመችበት ዘዴ ሁሉንም እርጉዝ ሴቶች በወቅቱ ለመለየት ያስችላታል ብላችሁ ታስባላችሁ (አዎ ወይም አያስችልም ካሉ ምክንያታቸውን እንዲብራሩ ይጠይቋቸው)
- በቀበሌያቸው የምትገኝ ሴት እርጉዝ መሆኗን እንዴት ማወቅ እንደሚችሉ ይጠይቋቸው። (ልምዳቸውን እንዲያካፍሉ ያበረታቷቸው)

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎ ትግስት በቀበሌዎ የሚገኙትን እርጉዝ ሴቶች ለመለየት ያዘጋጁቸው እቅድ እንደሚከተለው ነው።

- በየጥቂት ወራት እያንዳንዱን ቤት ትጎበኛላች።
- ከማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች ሪፖርት ትጠይቃላች።
- በማህበረሰቡ ውስጥ የሚገኙ (እንደ የማህበረሰብ ጤና መልዕክተኞች፣ የልምድ አዋላጆች፣ መምህራን፣ የግብርና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ የመሳሰሉ) ሰዎችን እርጉዝ ሴቶች ካሉ ለአሷ እንዲያሳውቁት ትጠይቃላች።
- እንዲሁም በሚቀጥለው የካቢኔ ስብሰባና የሴቶች ማህበር ስብሰባ ላይ ንግግር ለማድረግ አቅዳላች።

ተግባር 3፡- የአሠልጣኞች ማስተወሻ ቁጥር 4.1.1 የተዘረዘሩትን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ በማቅረብ እና በማብራራት ክፍለ ጊዜውን ያጠቃሉ (5 ደቂቃ)

የአሠልጣኞች ማስተወሻ ቁጥር 4.1.1 እርጉዝ ሴቶችን መለየት

1. የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በሠራቸው የሚገኙ ቤተሰቦችን በንቃት እንዲከታተሉና ያሉበትን ሁኔታ፣ የቤተሰብ ዕቅድ ተጠቃሚ የሆኑ/ያልሆኑ፣ ነፍሰጡር የሆኑ/ያልሆኑ፣ ብለው ለይተው መረጃውን በየወሩ ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎ እንዲሰጡ ማበረታታት፤
2. የልምድ አዋላጆችን የቅርብ አጋር አድርጎ በመያዝ ነፍሰጡር ሴት መኖሯን ሲሰሙ ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎ እንዲሰጡ ማበረታታት፤
3. የምንሰጠውን የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ጥራቱን የጠበቀ እንዲሆን በማድረግ እንዲሁም እናቶችን በትህትና በመቅረብ አገልግሎቱን ወደውት እንዲመጡ ማድረግ፤
4. ለውሎገብ ሥራዎች እንዲሁም ለሌሎች ጉዳዮች የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ቤት ለቤት ሲዘዋወሩ ነፍሰጡሮች መኖራቸውን በመጠየቅ ማፈላለግ፤
5. ህብረተሰቡ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ለነፍሰጡር ሴቶች እንክብካቤ እንደምትሰጡ እንዲያውቀው በማድረግ እንዲሁም የተለያዩ የህብረተሰብ ክፍሎች ለምሳሌ፡- የኃይማኖት አባቶች፣ የግብርና ሠራተኞች፣ መምህራን፣ የሴቶች ማህበር፣ እና ለሌሎች የህብረተሰብ ክፍሎች ቅስቀሳ በማድረግ እንዲተባበሯቸው ማድረግ።

ክፍለ ጊዜ 4.2:- የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና እንክብካቤ (Focused Antenatal Care/FANC)

የሚፈጀው ጊዜ:- 2 ሰዓት ከ20 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክትትልን ጥቅሞች ያስረዳሉ
- የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክትትልን መርሆዎች ያስረዳሉ፤
- እናቶችን ከተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክትትል የሚያስተዳድሩ እንቅፋቶች ላይ ይወያዩ።
- የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክትትል ቁልፍ ተግባራትን ይዘረዝራሉ፤
- ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የመከላከል መልእክቶች ላይ ይወያያሉ።
- በእርግዝና ወቅት ስለሚደረግ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ያስረዳሉ።
- በእርግዝና ወቅት ክብደት መጨመርን የመከታተል አስፈላጊነትን ያስረዳሉ።

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከርና

የአሠልጣኞች ዝግጅት

- የአሠልጣኙን/ዋን ማስታወሻ በሚገባ ያንብቡና በሚከተሉት ያዘጋጁ።
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርእስ
 - የትምህርቱ ዓላማዎች
 - “የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክትትል” የተመለከቱ ቁልፍ ነጥቦች ከአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 4.2.1 ላይ
 - የሚከተሉት የምግብ ዓይነቶች በአርስትነት የተጻፉባቸው ፍሊፕ ቻርቶች (ለሰውነት ገንቢ የሆኑ ምግቦች (ፕሮቲን)፣ ሀይል ሰጭ ምግቦች (ካርቦሃይድሬት)፣ ቅባት፣ ቫይታሚን፣ ማዕድን)

የሥልጠናው ዘዴዎች:- ለክፍል መረጃ ማቅረብ፣ ውይይት

ተግባር 1:- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ (5 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ዓላማ ለሠልጣኞቹ ያንብቡላቸው።

ተግባር 2:- የቅድመ ወሊድ ክትትል አስፈላጊነት (10 ደቂቃ)

- ለእርጉዝ ሴቶች የቅድመ ወሊድ ክትትል ለምን እንደሚያስፈልግ እንዲያስረዱ ይጠይቋቸው። መልሶቻቸውን የሚከተሉትን ነጥቦች በመጥቀስ ያዳብሯቸው።
- የቅድመ ወሊድ ክትትል የሚከተሉት ጥቅሞች አሉት፡-
 - እናት የዋም ሆነ ሕፃኑ/ኗ እንዳይታመሙ ለመከላከል ያስችላል፤ የእናትም ጤና እንዲሻሻል ያደርጋል (ለምሳሌ በእርግዝና ጊዜ የሚሰጠው አይረን/ፎሌት እንክብል የደም ማነስን ለመከላከል ይረዳል፤ የቲቲ ክትባት አዲስ የተወለደውን ሕፃን ከመንጋጋ ቆልፍ ለመከላከል ይረዳል)
 - ችግሮችን በመለየት ለማከም ይረዳል (ለምሳሌ ወባን፣ ቁጥኝንና የደም ግፊትን መመርመርና ማከም)
 - ቤተሰብ በወሊድ ወቅት ዝግጅት እንዲያደርግና አደገኛ ምልክቶችን አውቆ ሲከሰቱ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄዱ ለማድረግ ያስችላል።
 - አስፈላጊ የጤና አገልግሎቶችን ለመስጠት ጥሩ አጋጣሚ በመሆን ያገለግላል (ለምሳሌ፤ ወባን ለመከላከል በጸረ ወባ መድኃኒት የተነከረ አጎበርን መጠቀም፣ የኤችአይቪ ምክርና ምርመራ አገልግሎትን መስጠት፣ ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ መከላከል)።
 - እርጉዝ ሴቶች ስለጡት ማጥባት፣ ከወሊድ በኋላ ስለሚደረግ የቤተሰብ ዕቅድ እና ስለአመጋገብ (nutrition) ምክር ያገኛሉ።
 - የጽንሱን እድገት ለመከታተልና ለማበልጸግ ይረዳል።

ተግባር 3:- እርጉዞች የቅድመ ወሊድ ክትትል እንዳያገኙ እንቅፋት የሚሆኑ ችግሮች (10 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹን በቀበሌያቸው ውስጥ ከሚገኙት እርጉዝ ሴቶች ምን ያህሉ ለመጀመሪያና ተከታታይ ቅድመ ወሊድ እንክብካቤ እንደሚመጡ ይጠይቋቸው።
- በኢትዮጵያ የቅድመ ወሊድ ጤና እንክብካቤ ሽፋን ዝቅተኛ መሆኑን ይንገሯቸው። በተለይም ፋቱን የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ የሚገኙ እናቶች ሽፋን በጣም ዝቅተኛ ነው።
- እርጉዝ ሴቶች ለምን የቅድመ ወሊድ ክትትል እንደማያደርጉ ይጠይቋቸው። መጀመሪያ ለየብቻቸው እንዲያስቡበትና ከዚያም አብረዋቸው ከተቀመጡቁት ጋር እንዲወያዩ ይንገሯቸው። ፈቃደኞች ምላሻቸውን ለሁሉም ተሳታፊዎች እንዲያካፍሉ ይጠይቁ። ምላሾቹ የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-
 - ስለቅድመ ወሊድ ክትትል አስፈላጊነት በቂ ግንዛቤ አለመኖር፤
 - መዘናጋትና ግዴላሽነት፤
 - በእርግዝና ወቅት የጤና ችግር አለመጋጠም፤
 - የቀደሞው እርግዝናቸው ችግር ያልነበረበት በመሆኑ፤
 - ብዙ ሥራ ስለሚበዛባቸው፤
 - የጤና ተቋማቱ ሩቅ መሆናቸው፤
 - የትራንስፖርት ችግር መኖር፤

- ለእንክብካቤው የሚከፈለው ገንዘብ ከፍተኛ ይሆናል ብሎ ማሰብ፤
 - እንክብካቤው ጥራት የጎደለው መሆን፤
 - የጤና ሠራተኞቹ ግዴታ መሆን፤
 - የሴቶች የመወሰን አቅም ማጣትና የመሳሰሉት ሊሆኑ ይችላሉ።
- ከእነዚህ ችግሮች ውስጥ የተወሰኑትን ለመቅረፍ ምን ማድረግ እንደሚቻል ይጠይቋቸው።

ተግባር 4:- የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል (20 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹን በሚከተሉት ነጥቦች ዙሪያ ያወያዩባቸው፤
 - የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል ቁልፍ መርሆዎች ምን ምን እንደሆኑ ይጠይቋቸው።
 - የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል ግቦች ምን ምን እንደሆኑ ይጠይቋቸው።
 - በተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል የጉብኝት ብዛትንና መርሐ ግብሩን ይጠይቋቸው።
 - አንድ ሠልጣኝ፣ በሠልጣኞች እንዲሁም በአሠልጣኞች መመሪያ የሚገኘውን የተኮር ቅድመ ወሊድ እንክብካቤ መርሆች፣ ግቦች እና መርሀ ግብሩን የተመለከተውን ማስታወሻ እንዲያነብ ያድርጉ፤ እንደአስፈላጊነቱ ማብራሪያ ይስጡ።
- የሚከተሉትን ነጥቦች በፍሊፕ ቻርት ላይ ይጻፉ፤ በተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል ጊዜ መደረግ ስለሚገባቸው እንክብካቤዎች ያብራሩላቸው፤
 - የጤና ችግር ለሌለባት ወይም ላልገጠማት ሴት አራት የቅድመ ወሊድ ክትትል ጉብኝት ማድረግ አለባት። ተያያዥ ችግሮች ላሉባት ሴት ግን የሚያስፈልጋትን ያህል ጊዜ መታየትና መጎብኘት አለባት፤
 - ከቤተሰብ ጋር በመሆን ለወሊድና ተከትለው ለሚመጡ የጤና ችግሮች ከወዲሁ ይዘጋጃሉ፤
 - ከእርግዝናው ጋር አብረው ያሉ የጤና ሁኔታዎችንና በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ ወስብስብ የጤና ችግሮች መለየትና መቆጣጠር፤
 - ለሁሉም እርጉዝ ሴቶች የኤችአይቪ የምክር አገልግሎትና ምርመራ ማድረግ፤
 - በምርመራ የተገኙ በሽታዎችን ማከም (ለምሳሌ ቂጥኝ፣ የደም ማነስ ወዘተ)፤
 - የመንጋጋ ቆልፍ መከላከያ ክትባት መስጠት (2 ጊዜ)
 - ከሦስተኛው የእርግዝና ወር ጀምሮ ለስድስት ወራት በተከታታይ የሚወሰድ የደም ማነስ መከላከያ (Iron folate)

ውጤታማ፣ ቀልጣፋና ወጭ ቆጣቢ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ መስጠት ማለት በየአንዳንዱ የቅድመ ወሊድ ጉብኝት ጠቃሚ ውሳኔዎች በጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኛዋ መወሰን አለባቸው ማለት ነው። ከአራቱ ጉብኝቶች አንዱ በጤና ጣቢያ መደረግ ያለበት ሲሆን ምክንያቱም አስፈላጊ የሆኑ ሁሉም የላብራቶሪ ምርመራዎችን ለማድረግ እንዲሁም ከጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኛዋ አቅም በላይ የሆኑ እንክብካቤዎችን ለማግኘት ይረዳል።

ተግባር 5:- ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ መከላከል (20 ደቂቃ)

- ኤች.አይ.ቪ ያለባቸው ሕፃናት በአብዛኛው ከወላጆቻቸው ወደነሱ በመተላለፍ የተያዙ መሆናቸውን አጽንዖት በመናገር ይጀምሩ።
- ሠልጣኞቹን ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ የሚተላለፍባቸውን ጊዜያት ይጠይቋቸው። መልሶቹም በእርግዝና ጊዜ፣ በምጥና በወሊድ ጊዜ እንዲሁም ከወሊድ በኋላ ጡት በማጥባት ጊዜ ናቸው።
- ሠልጣኞቹ በኤች.አይ.ቪ ከተያዙት እናት በሽታው ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ መደረግ የሚገባቸውን የመከላከያ መንገዶች እንዲያብራሩ ይጠይቋቸው። መልሶችም የሚከተሉትን ማካተት አለበት።
 1. ወደፊት እናት የሚሆኑት ሴቶች በኤች አይ.ቪ እንዳይያዙ መከላከል፤
 - 1.1 የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ስለጤናማ ወሲብ ትምህርት በመስጠትና በማማከር፣ኮንዶም በማሰራጨት፤
 2. በኤች.አይ.ቪ የተያዙ ሴቶች እርግዝናን መከላከል እንዲችሉ ስለቤተሰብ እቅድ ማማከር፤
 - 2.1 ስለእርግዝና መከላከያ በማማከርና አገልግሎት በመስጠት፤
 3. ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ በፀረ ኤች.አይ.ቪ መድሃኒት (Antiretroviral Prophylaxis) መከላከል
 - 3.1 እርጉዝ ሴቶች የኤች.አይ.ቪ ምርመራ እንዲያደርጉ ማበረታታት፤
 - 3.2 በኤች.አይ.ቪ የተያዙ ሴቶችን ፀረ ኤች አይ.ቪ መድሃኒት (Antiretroviral Prophylaxis) እንዲወስዱ ማድረግ፤
 - 3.3 ለአደጋ ሳይጋለጡ እንዲወልዱ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ፤
 - 3.4 በኤች.አይ.ቪ የተያዙ እናቶችን፣ ልጆቻቸውንና ቤተሰባቸውን ወደ ተለያዩ የእንክብካቤና የድጋፍ አገልግሎት መስጫዎች መላክና ማያያዝ፤
 - 3.5 ስለህፃናት አመጋገብ የምክር አገልግሎት በመስጠት ኤች.አይ.ቪን ከእናት ወደልጅ የመተላለፍ ደረጃ መቀነስ ይችላሉ።
 - እነዚህንና ሌሎች እንክብካቤዎች እንዲያገኙ ኤች.አይ.ቪ በደማቸው ያለባቸው እና ነፍሰጡር የሆኑ ሴቶችን ወደ ጤና ጣቢያ መላክ ይገባል።
 - ሠልጣኞቹን ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የመከላከል አገልግሎቶችን ሴቶች እንዳይጠቀሙ በማጎበረሰባቸው ውስጥ ያሉ እንቅፋቶችን እንዲገልጹ ይጠይቋቸው። እያንዳንዱን እንቅፋት በተለያዩ ፍሊፕ ቻርት ላይ ይጻፉና በግድግዳ ላይ ይለጥፏቸው።
 - ሠልጣኞቹን እነዚህን እንቅፋቶች እንዴት መፍታት እንደሚቻል አስተያየታቸውን ይጠይቋቸው። ሀሳባቸውን በቁራጭ ወረቀት ላይ እንዲጻፉ ያድርጉና ግድግዳው ላይ በተሰቀሉት ፍሊፕ ቻርቶች ላይ በየሚመለከተው ርዕስ ላይ ይለጥፏቸው። ሠልጣኞቹ በክፍሉ ውስጥ እየተዘዋወሩ ፍሊፕ ቻርቶች ላይ በተለጠፉት መልሶቻቸው ላይ እንዲወያዩ ያድርጉ።

- ኤችአይቪ/ኤድስን ለመከላከል እንዲሁም ለታመሙና ወላጅ ላጡ ሕፃናት አስፈላጊውን እንክብካቤና ድጋፍ ለመስጠት የቤተሰብ አባላት በሚከተሉት ቁልፍ መልእክቶች ላይ ግንዛቤ ሊኖራቸው ይገባል።

ቁልፍ መልእክቶች

1.1 ኤችአይቪ/ኤድስ በግብረ ሥጋ ግንኙነት፣ ከእናት ወደልጅ (በእርግዝና፣ በምጥ፣ በወሊድ እና በጡት ማጥባት ወቅት)፣ በደም በተበከሉ ስለት ያላቸው ነገሮችና በኤች አይቪ የተበከለ ደም በመቀበል (blood transfusion) ይተላለፋል።

1.2 ሕፃናት በኤችአይቪ/ኤድስ እንዳይያዙ በሚከተሉት መንገዶች መከላከል ይቻላል።

- ወደፊት ወላጅ የሚሆኑ ሰዎችን ጤናማ የወሲብ ባሕርይ (ከግብረ ሥጋ ግንኙነት መታቀብ፣ ታማኝ መሆን፣ እና በግብረ ስጋ ግንኙነት ወቅት ኮንዶም መጠቀም) እንዲከተሉና ስለት ያላቸው ነገሮችን በጋራ እንዳይጠቀሙ በመምከርና በማስተማር፣
- እርጉዝ ሴቶች የኤችአይቪ ምርመራ እንዲያደርጉ በማማከር፣
- ኤችአይቪ ያለባቸው ሴቶች እርግዝናን ለመከላከል የቤተሰብ እቅድ እንዲጠቀሙ፣
- ኤችአይቪ ያለባቸውን እናቶች ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የፀረ ኤች አይቪ ኤድስ መድሃኒት እንዲወስዱ ማማከርና አገልግሎቱን መስጠት፣
- ሕፃናት ልጆቻቸውን እንዲያስመረምሩ እናቶችን ማማከር፣

1.3 ኤችአይቪ/ኤድስ በመጨባበጥ፣ ጉንጭ ለጉንጭ በመሳሳም፣ አብሮ በመብላት አይተላለፍም።

- ኤችአይቪ/ኤድስ በመጨባበጥ፣ ጉንጭ ለጉንጭ በመሳሳም፣ አብሮ በመብላትናአብሮ በመቀመጥ የማይተላለፍ በመሆኑ ኤችአይቪ/ኤድስ ያለባቸው ሰዎች መለየት ወይም መገለል የለባቸውም።

1.4 ኤችአይቪ/ኤድስ ያለባቸው ሰዎችና ወላጅ ያጡ ህፃናት እንክብካቤና ድጋፍ ይሻሉ።

- ኤችአይቪ/ኤድስ በደማቸው ላለባቸው ሰዎች እንክብካቤና ድጋፍ ማድረግ ረጅም እድሜ እንዲኖሩ ይረዳቸዋል።

1.5 ኤችአይቪ/ኤድስን ፍፁም የሚፈውስ መድኃኒት ባይኖርም ዕድሜን የሚያረዝምና አኗኗርን የሚያሻሽል ህክምና አለው።

- የኤችአይቪ/ኤድስን ህመምና ስቃይ የሚቀነስ ህክምና እንጅ ፍፁም የሚያድን መድኃኒት የለም።
- ኤችአይቪ/ኤድስን የሚከላከል ክትባት የለም።
- በኤችአይቪ ለተያዙ ሕፃናት ዕድሜን የሚያረዝምና አኗኗርን የሚያሻሽል የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት በጤና ጣቢያ ወይም በሆስፒታል ይሰጣል።

ተግባር 6:- በእርግዝና ወቅት የሚደርግ የቤት ውስጥ እንክብካቤ (45 ደቂቃ)

ጠቃሚ ልምዶችን ማበረታታት

- ሠልጣኞች ከራሳቸው ልምድ በመነሳት እርጉዝ ሴት የሚያስፈልጋትን የእንክብካቤ ዐይነት እንዲጠቅሱ ይጠይቋቸው። መልሶቻቸውን በፍሊፕ ቻርት ላይ ይጻፉ። ይህን የሀሳብ መንሸራሸር ሂደት ከ5 ደቂቃ ላልበለጠ ጊዜ እንዲቀጥል ያድርጉ።

- የጥያቄው መልሶችም የሚከተሉትን ማካተት አለባቸው፤

የሚበረታቱ ልምዶች፤

- ጥሩ አመጋገብ (በደንብ መመገብ)፤
- ብዙ እረፍት ማድረግ፤
- ከባድ ሥራዎችን አለመሥራት፤
- ቀላል እንቅስቃሴ ማድረግ፤
- የግል ንጹሕናን መጠበቅ (ንጹሕ መሆን)፤
- እና የፀረ ወባ ትንሻ መድኃኒት በተከሰረ አጎበር ሥር መተኛት።

ጎጂ የሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶች፤

- አደንዛኸር እቃዎችን መጠቀም፤
- አልኮል መጠጣት፤
- ሲጋራን ማጤስ፤
- መርዛማ ኬሚካሎች አካባቢ መገኘት

በእርግዝና ጊዜ ከወትሮው የበለጠ መመገብ

- እርጉዝ ሴት ከወትሮው የበለጠ መብላት ያለባት ለምን እንደሆነ ይጠይቋቸው። መልሶቻቸውን ያዳምጡና አስፈላጊ ከሆነ በሚከተለው መረጃ ያዳብሩላቸው። በደንብ መመገብ የእናትዬዋንና የሕፃኑን ጤና ይጠብቃል፤ ጠንካራም እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል።

- ምክንያቱም በደንብ መመገብ እናትዬዋን፡-

- በሽታን እንድትቋቋምና ጤናማ እንድትሆን ይረዳታል፤
- ጥርሶቿንና አጥንቶቿን ጠንካራ ያደርጋቸዋል፤
- ስራ ለመሥራት የሚያስችል ኃይል ይሰጣታል፤
- ሕፃኑ በእናቱ ማኅፀን ውስጥ በደንብ እንዲያድግ ይረዳዋል፤
- ከወሊድ በኋላ በፍጥነት ጥንካሬዋ እንዲመለስ ያግዛታል፤
- ጤናማና የመማር ብቃት ያለው ሕፃን እንዲኖራት ያደርጋል፤

በደንብ ያለመመገብ ጉዳት

- እርጉዝ ሴት በደንብ ባትመገብስ ምን ይፈጠራል? በማለት ይጠይቋቸው። መልሶቻቸውን ያዳምጡና በሚከተለው መረጃ ያዳብሩላቸው።
- በደንብ አለመመገብ (የምግብ እጥረት)፦
 - ደካማ ያደርጋል፤
 - አቅም ያሳጣል፤
 - በሽታን መቋቋም ያዳግታል፤ እንዲሁም ሌሎች ከባድ የጤና ችግሮችን ያስከትላል፤
 - የጽንሰ መውረድን ሊያስከትል ይችላል፤
 - ሕፃኑ በጣም ትንሽ ሆኖ እንዲወለድ ወይም የአካል ጉዳት ይዞ እንዲወለድ ሊያደርግ ይችላል፤
 - ሕፃኑ ወይም እናትየዋ በወሊድ ጊዜ ወይም ከወሊድ በኋላ የመሞት እድልን ይጨምራል፤

በደንብ ያለመመገብ ምክንያቶች

- በማህበረሰባቸው ውስጥ በእርግዝና ወቅት በሴቶች አመጋገብ ላይ ተጽዕኖ ሊያደርጉ የሚችሉ ነገሮችን ይጠይቋቸው። መልሶቻቸውን በፍሊፕ ቻርት ላይ ይጻፉ። የሚከተሉትን መረጃዎች በመጠቀምም ሀሳባቸውን ያዳብሩና ችግሮቹን እንዴት መወጣት እንደሚቻል ውይይት ያካሂዱ።
 - ያልተመጣጠነ ምግብ የመመገብ ዋነኛው ምክንያት ድህነት/የምግብ ዕጥረት ነው። ነገር ግን በጣም ድሀ የሆነ ቤተሰብ እንኳን ገንዘቡን በብልህነት በመጠቀም የተሻለ መመገብ ይችላል። ባቄላ፣ አተር፣ እና ምስር በጣም ከፍተኛ ፕሮቲንና ቫይታሚኖች ያላቸው ሲሆን ብዙ ወጪም የሚጠይቁ አይደሉም። ደምና የተለያዩ የሥጋ ዓይነቶች በተለይም ጉበት፣ ልብ፣ እና ኩላሊት በጣም ከፍተኛ ብረት (አይረን) ያላቸው ሲሆን ከሌሎቹ የሥጋ ዓይነቶች ዋጋቸው ዝቅተኛ ሲሆን ይችላል። ዓሳና ዶሮም እንደሌሎቹ ሥጋዎች ጤናማ ሲሆኑ ዋጋቸውም ዝቅተኛ ነው (በተለይ ለዓሳ አጥማጅና ዶሮ አርቢ ቤተሰቦች)። እንቁላል በጣም ከፍተኛ ፕሮቲንና ቫይታሚን ኤ አለው። እንቁላል ከሌሎች ከማናቸውም ዓይነት ምግቦች በተሻለ በአነስተኛ ገንዘብ ከፍተኛ ፕሮቲን የሚያስገኝ ነው።

በሴት እና በወንድ መካከል የሚደረግ የአመጋገብ ልዩነት

- በአንዳንድ የሀገራችን አካባቢዎች ሴቶች ሌሎቹ የቤተሰብ አባላት ከተመገቡ በኋላ እንደሚመገቡ ይታወቃል። ይህም የተረፈውን ምግብ ብቻ መብላት ትችላለች ማለት ነው። ይህም በእናትየዋም ሆነ በማህጸን ውስጥ ባለው ጽንሰ ላይ ጉዳት ያስከትላል። ስለሆነም የቤተሰብ አባላት በተለይም አባወራው ለእርጉዝ እናት እርጉዝ ከመሆኗ በፊት ከምትመገበው የበለጠ በመጠንም በዓይነትም እንድትመገቡ ማድረግ ያስፈልጋል።
- በብዙ ማህበረሰቦች ዘንድ ሴት ልጆች ከወንድ ልጆች ያነሰ ምግብ ነው የሚሰጣቸው። ነገር ግን ሴት ልጆች ለወንዶች የሚያስፈልገውን ምግብ ያህል ለማድግ፣ ለመማርና ለመሥራት ያስፈልጋቸዋል።

አንዲት ሴት ልጅ በቂ ምግብ ካልተመገበች አጥንቶቿ በደንብ አያድጉም። ይህም አድጋ ወደ ትልቅ ሴትነት ስትሸጋገር በምጥ ወቅት ከፍተኛ ችግሮችን ያስከትላል።

በተለምዶ የሚከለከሉ ምግቦች

- እርጉዝ ሴቶች ሕፃን/ኗን ይጎዳል በማለት አንዳንድ ምግቦችን እንዳይበሉ ይነገራቸዋል። በኢትዮጵያ በአንዳንድ ማኅበረሰቦች እርጉዝ ሴት ወተትና የወተት ውጤቶችን መብላት ይከለከላሉ፤ ነገር ግን እነዚህ ምግቦች ዋና የኃይል፣ የፕሮቲን፣ የቫይታሚኖችና የማዕድኖች ምንጭ ናቸው።
- በአንዳንድ ማኅበረሰቦች ደግሞ እርጉዝ ሴቶች እንቁላልና ስጋ እንዳይበሉ ይነገራቸዋል። ሰዎች ባለማወቅ እነዚህ ምግቦች ሕፃኑ ሲወለድ የሚያጣብቅ ነጭ ዝልግልግ ነገር (Varnex) ተሸፍኖ እንዲወለድ የሚያደርጉ ይመስላቸዋል። ይህ ዝልግልግ ነገር ቆሻሻ ነው ብለው ያስባሉ። ትክክለኛው ነገር ግን እንቁላልና ስጋ ዋናዎቹ የፕሮቲን መገኛዎች ሲሆኑ ይህ የሚያጣብቅ ዝልግልግ ነገርም የሕፃንን ቆዳ ከጉዳት ስለሚከላከል ጠቃሚ ነው።
- በኢትዮጵያ በአንዳንድ ማኅበረሰቦች ለእርጉዝ ሴቶች አትክልትና ፍራፍሬ መብላት ጸያፍ ተደርጎ ይቆጠራል። አትክሎቶችና ፍራፍሬዎች ግን ዋናዎቹ የቫይታሚኖችና የሚኒራሎች መገኛ ናቸው።

ማቅለሽለሽና ምግብን ማስወገድ (ማስታወክ)

- አንዳንድ እርጉዝ ሴቶች ማቅለሽለሽና የተወሰኑ ምግቦችን የመጥላት ስሜት ሊኖራቸው ይችላል። በትንሹ ቶሎ ቶሎ መብላት፣ ማታ ማታ በፕሮቲን የበለጸጉ ምግቦችን መብላት፣ ከእንቅልፍ ሲነቁ ደረቅ ዳቦ ወይም ቂጣ መብላትና ቫይታሚን ቢ6 ኪኒኖችን መዋጥ ይህንን የማቅለሽለሽ ስሜት ያሻሽላል። ምግብ የመጥላትን ችግር በሚመለከት ያንን የጠላቸውን ምግብ አለመብላቷ ችግር አይፈጥርም፤ ምናልባት ከወለደች በኋላ እንደገና መውደድ ልትጀምር ትችላለች። ነገር ግን ሌሎቹ የምትመገባቸው ምግቦች በጣም የተመጣጠኑ (አስፈላጊዎቹን ንጥረ ነገሮች የያዙ) ምግቦች እንዲሆኑ ማድረግ ያስፈልጋታል።

ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚሸጋገር የምግብ እጥረት ጉዳት

- ሴቶች ከእርግዝናቸው በፊት በምግብ እጥረት ተጠቅተው ሊሆን ይችላል። ብዙ ሴት ልጆች በማኅፀን ውስጥ እያሉ የእድገት ዝግመት ካጋጠማቸው የተነሳ ትንሽ ሆነው ይወለዳሉ። በሕፃንነታቸው ወቅት በሚደርስባቸው የምግብ እጥረት የተነሳ አነስተኛ ክብደትና ቁመት ያስከትልባቸዋል። የምግብ እጥረት ታዳጊዎች ላይም የተለመደ ነው። ከዚያም የታዳጊዎች እርግዝና በሥራ ጫና የተሞላ በመሆኑ የእናቶችን የምግብ እጥረት ችግር በጣም የሚያባብሰው ይሆናል። የእናቶች የምግብ እጥረት ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚተላለፍ የምግብ እጥረት ዑደት ሊያስከትል ይችላል።

ተግባር 7:- የቡድን ውይይት (20 ደቂቃ)

- ለእርጉዝ ሴቶች ጠቃሚ የሆኑት ምን ምን ዐይነት ምግቦች ናቸው በማለት ይጠይቋቸው።
 - እርጉዝ ሴቶች ካርቦህይድሬት (ኃይልና ሙቀት ሰጪ ምግቦች)፣ ፕሮቲኖች (ሰውነት የሚገነቡና ለዕድገት የሚያስፈልጉ ምግቦች)፣ ቅባቶች (ኃይልና ሙቀት ሰጪ ምግቦች)፣ ቫይታሚኖችና

ማዕድኖች (በሽታ ተከላካይ) እንዲሁም ብዙ ፈሳሽ እንደሚያስፈልጋቸው በአጽንኦት ይግለጹላቸው።

- ሠልጣኞቹን በአራት ቡድን ይከፋፍሏቸው። የተለያዩ የምግብ ዐይነቶች (ካርቦህይድሬት፣ ፕሮቲን፣ ቅባት፣ ቫይታሚኖችና ማዕድኖች) የተጻፉባቸው ፍሊፕ ቻርቶች በተለጠፉባቸው በክፍሉ አራት ማዕዘኖች ላይ እንዲቆሙ ያድርጓቸው። የተጠቀሱትን ንጥረ ነገሮች የያዙ በአካባቢያቸው የሚገኙ ምግቦችን እንዲጽፉ ይጠይቋቸው። ወደሌላው ማዕዘን ከመሄዳቸው በፊት በአንዱ ቦታ ለሦስት ደቂቃ ይቆያሉ። የሚጽፏቸውም ከነሱ ቀድሞ የነበሩት ቡድኖች ያልጻፏቸውን የምግብ ዐይነቶች ነው። ይህን ሥራ ለ19 ደቂቃ ያህል እንዲያከናውኑ ያድርጓቸው።
- የአሰልጣኝ ማስታወሻ ቁጥር 4.2.2ን፣ የነፍሰጡር እናቶች አመጋገብ በሚል የተመለከተውን ሠንጠረዥ ሠልጣኞች ከሠልጣኞች ማኑዋል (4.2.6 ርእስ ሥር) ተራ በተራ እንዲያነቡ በመጋብዝ ያብራሩላቸው።
- የእርጉዝ ሴቶችን ንጽሕና በሚመለከት በማኅበረሰባቸው ውስጥ ያሉት እምነቶችና ልማዶች ለሌሎቹ እንዲያካፍሉ ይጠይቋቸው።
- የሰውነትን ንጽሕና መጠበቅ በሽታን ለመከላከል እንደሚረዳ ያስረዷቸው። እርጉዝ ሴት ብልቷን ጨምሮ ሰውነቷን በሙሉ በንጹሕ ውሃ በየጊዜው መታጠብ አለባት። ምግብ ከበሉ በኋላ በቡርሽ፣ በእንጨት መፋቂያ ወይም በሻካራ ጨርቅ ጥርስን ማጽዳትም ጠቃሚ ነው።
- ሥራንና ዕረፍትን በሚመለከት በማኅበረሰባቸው ውስጥ ያሉትን እምነቶችና ልማዶች ለሌሎቹ እንዲያካፍሉ ይጠይቋቸው።
- እርጉዝ ሴት በየአንድ ወይም ሁለት ሰዓታት ውስጥ ጥቂት ደቂቃዎች እረፍት ማድረግ እንደሚያስፈልጋት ያብራሩላቸው።
- ሠልጣኞቹ ሁለት ሁለት ሆነው (ከጎናቸው ከተቀመጡት ተሳታፊዎች ጋር) እርጉዝ ሴቶችን ስለሚጎዱ ልማዳዊ ድርጊቶች እንዲወያዩ ይጠይቋቸው።
- እነዚህም ድርጊቶች ሆድ ማሸትን (ሴትየዋን፣ ፅንሱን ወይም ሁለቱንም ሊጎዳ ይችላል)፣
- ብዙ ምግብ እንዳይመገቡ መከልከልን (ይህም እርጉዝ ሴቶች አስፈላጊ የተመጣጠኑ ምግቦችን የሚያሳጣ ነው) ያካትታሉ።
- ሆድን ማሸት እንደሚያስፈልግ የሚቀርቡት ምክንያቶች በምጥ ጊዜ የሚያጋጥሙ ችግሮችን ለመከላከልና የጽንሱን ትክክለኛ ያልሆነ አቀማመጥ ለማስተካከል የሚሉ ናቸው።
- እርጉዝ ሴቶች በጤና ባለሞያ ካልታዘዙ በስተቀር መድኃኒቶችን (ባህላዊ የሆኑትንም ጨምሮ) ከመውሰድ መታቀብ እንዳለባቸው ያስረዷቸው። በተለይ በመጀመሪያዎቹ የእርግዝና ሦስት ወራት መድኃኒቶች መውሰድ አደገኛ ነው። አንዲት ሴት መድኃኒት ስትወስድ መድኃኒቱ በደሚ ውስጥ አድርጎ ወደ ፅንሱ ይደርሳል።

- እርጉዝ ሴት ከኬሚካሎችና ከሚተኑ ሃይለኛ ፈሳሾች አካባቢ መራቅ እንዳለባት ያስረዷቸው። ለማጽጃነት የሚያገለግሉ ኃይለኛ ኬሚካሎች እና በመስክ ወይም በቤት ውስጥ የሚገኙ ነፍሳትንና እንስሳትን ለመግደያነት የሚያገለግሉ መርዞች ለሰዎች ሁሉ አደገኛ ናቸው። እነዚህ ኬሚካሎች በተለይ ለእርጉዝ ሴት አደገኛ ናቸው ውርጃን፣ መውለድ አለመቻልን፣ የአፈጣጠር አካላዊ ጉድለት፣ ካንሰርና ሌሎች ህመሞችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።
- እርጉዝ ሴት ተላላፊ በሽታዎች ወይም ሌሎች ሕመሞች ካሉባቸው ሰዎች መራቅ እንዳለባት ያስረዷቸው። ይህም እናትየዋንና ፅንሱን ከመታመም ለመጠበቅ ይረዳል።

ተግባር 7:- ቁልፍ የባህሪ ለውጥ መልእክቶችን በማዳበር ያጠቃልሉ (20 ደቂቃ)

- በማስታወሻ ደብተሮቻቸው ላይ የእርግዝናን ጊዜ የተመለከቱ ቁልፍ መልእክቶችን እንዲጽፉ ይጠይቋቸው። ከ3 ደቂቃ በኋላ አለፍ አለፍ በማለት ጥቂት ሠልጣኞች ሀሳባቸውን እንዲያካፍሉ ይጠይቋቸው። ውይይቱን የቤተሰብ ጤና መመሪያው ላይ የተዘረዘሩን በእርግዝና ጊዜ መተላለፍ ያለባቸውን መልዕክቶች ተራ በተራ እንዲያነቡ በመጋበዝ እንደ አስፈላጊነቱ የአሰልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 4.2.4 ላይ የተዘረዘሩትን ተጨማሪ መረጃዎች በማብራራት ክፍለ ጊዜውን ያጠቃሉ። መልዕክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

ተግባር 8:- ማሰብ - ጥንድ ጥንድ መሆን (መጎዳኘት) - ሀሳብን ማካፈል (30 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹ ጥንድ ጥንድ በመሆን በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች፣ ለምን አደገኛ ምልክት እንደሆኑ እንዲሁም ምልክቶቹ ሲከሰቱ ስለሚመከሩ እርምጃዎች ለ10 ደቂቃ እንዲወያዩ ይጠይቋቸው።
- ጥንዶቹ ሀሳባቸውን ለተቀሩት ሠልጣኞች እንዲያካፍሉ ይጠይቋቸው፣ የቤተሰብ ጤና መመሪያ «የእርግዝና ጊዜ አደገኛ ምልክቶች» የሚለውን ገጽ በመግለጥ ምልክቶቹን ተራ በተራ እንዲያነቡ ይጋብዙ። ለምን አደገኛ ምልክቶች እንደሆኑ ያብራሩላቸው። በተጨማሪም ከዚህ በታች የሚገኘውን የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 4.2.4ን በመጠቀም ያስረዷቸው።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 4.2.1፤ ተኮር የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ

በእርግዝናቸው ወቅት ጥሩ የጤና እንክብካቤ ያገኙ ሴቶች በሰላም የመገለገልና ጤናማ ልጆች የመውለዳቸው እድል ከፍተኛ ነው፤ ባለፉት ጥቂት ዓመታትም በጣም ውጤታማ ቀልጣፋና ወጭ ቆጣቢ የሆነ የቅድመ ወሊድ አገልግሎት መስጫ መንገድ ተዘጋጅቷል። ይህ አዲስ አቀራረብ (ስልት) የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል ይባላል።

የተኮር ቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ቁልፍ መርሆዎች፡-

- በእያንዳንዱ እርጉዝ ሴት የጤና ሁኔታ ላይ የተመሰረተና ተገልጋይን ያማከለ እንክብካቤ መስጠት፤
- የቅድመ ወሊድ ክትትል ነባር ችግሮችን መርምሮ ለማከም መልካም አጋጣሚ ነው፤
- እያንዳንዱ እርግዝና ለአደጋ የተጋለጠ ነው፤

- ድንገተኛ የወሊድ አገልግሎት ቢያስፈልግ ባስቸኳይ እርጉዟ ወደ ሚቀጥለው ጤና ድርጅት የምትተላለፍበት (referral) በአቅራቢያ የሚገኝ አግባብ ያለው የጤና ተቋም መለየት፤
- ነፍሰ ጡር ሴት ለወሊድና ለድንገተኛ ችግሮች ዕቅድ እንድታወጣ መርዳት፤ ቤተሰቧንም በእቅዱ ማሳተፍ፤
- በሰለጠኑ ባለሙያዎችና በጤና ተቋም ውስጥ መውለድ እንደሚገባ ማሳወቅ፤
- የየራሳቸው ዓላማ ያላቸው ቢያንስ አራት የቅድመ ወሊድ ክትትሎች ማድረግ (አንዱ ጉብኝት በጤና ጣቢያ የላብራቶሪ እንዲሁም ተጨማሪ አገልግሎት ለማግኘት መሆን አለበት)

የተኮር ቅድመ ወሊድ እንክብካቤ አራቱ ግቦች፡-

- የጤና ችግሮችንና የተባባሱ በሽታዎችን በእርግዝናው ወቅት ቀድሞ መርምሮ ማግኘትና ማከም፤
- የተባባሱ የጤና ችግሮችንና በሽታዎችን መከላከል፤
- የወሊድ ዝግጅትና የተባባሱ የጤና ችግሮችን ተዘጋጅቶ መጠበቅ፤
- ጤናን ማበልጸግ፡፡

የተኮር ቅድመ ወሊድ እንክብካቤ አብይ ይዘቶች፡-

- ግላዊነትና ምስጢር መጠበቅ፤
- በአንድ አገልግሎት ሰጪ የሚሰጥ ተከታታይ እንክብካቤ፤
- የሴቷ ተጓዳኝ ወይም ደጋፊ ሰው ተሳትፎን ማበረታታት፤
- ብሔራዊ የአገልግሎት አሰጣጥ አኪያዎችን መከተል፤
- እርጉዝ ሴቶችን አግባብነት ያለውና ወቅታዊ የሆነ ከአንድ የጤና ተቋም ወደ ሌላ ጤና ተቋም የማስተላለፍ ስራ (Referral)፤
- የቅድመ ወሊድ እንክብካቤን፣ የድኅረ ወሊድ እንክብካቤን፣ ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ የመከላከልንና የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶችን ማግኘትና ከተቻለ በአንድ ተቋም እንዲሰጡ ማድረግ

የተኮር ቅድመ ወሊድ እንክብካቤ መርህ ግብሮች

የሚከተሉት ምንም ዓይነት የጤና ችግር ለሌለባት እርጉዝ ሴት የሚደረጉ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ አራት የጉብኝት መርህ ግብሮች ናቸው፡-

የመጀመሪያ ጉብኝት	ከ16 ሳምንታት በፊት (4 ወር)
ሁለተኛ ጉብኝት	ከ24-28 ሳምንታት (6 ወር)
ሦስተኛ ጉብኝት	ከ30-32 ሳምንታት (8 ወር)
አራተኛ ጉብኝት	ከ36-40 ሳምንታት (9 ወር)

4.2.1 በመጀመሪያ የጉብኝት ወቅት የሚከተሉትን እንክብካቤዎች መስጠት ያስፈልጋል

- የነፍስ ጡሯን ሁኔታ ለመረዳት ስለአጠቃላይ የጤና ሁኔታዎ፤
- የመጨረሻ የወር አበባ ያየችበት ቀን በተመለከተ፤
- ባለፉት እርግዝናዎች ችግር አጋጥሟት ከነበረ፤
- እንዲሁም ሌሎች ጠቃሚ መረጃዎችን መሰብሰብ፡፡
- ባለፉት እርግዝናዎቿ ችግር አጋጥሟት ከነበረ በአቅራቢያው ወደሚገኝ ጤና ጣቢያ በመሄድ ክትትል ማድረግ አለባት፡፡
- ቤተሰብ ጤና መመሪያው ላይ የተዘረዘሩት አደገኛ ምልክቶች እንዳላት ማጣራትና እንዲ እንኳን ካላት ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ ህክምና ተቋም መላክ፡፡
- ምርመራ ማድረግ፣ የደም ግፊት መለካት፣ ክብደት መለካት፣ የአይንን/መዳፍን መገርጣት አለመገርጣቱን ማጣራት፣ ጡቷ ላይ ያበጠ ነገር መኖር አለመኖሩን ማጣራት፡፡
- የመንጋጋ ቆልፍ መከላከያ ክትባት (TT) ክትባት መስጠት፡፡
- የብረት እንክብል (Iron folate) በየቀኑ አንድ ፍሬ ለስድስት ወር በተከታታይ እንዲወስዱ መስጠት፡፡
- የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ስለ አመጋገብ፣ የአጎበር አጠቃቀም፣ የእርግዝና ጊዜ አደገኛ ምልክቶች፣ ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ መተላለፉን፣ የወሊድ ዝግጅትን በተመለከተ ማስተማር፡፡
- በአቅራቢያ ወደሚገኘው ጤና ጣቢያ ሄደው ተጨማሪ እንክብካቤ እንዲያገኙ ማበረታታት፡፡
- በአቅራቢያ ከሚገኘው የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ጋር በማገናኘት ተጨማሪ ምክርና እንክብካቤ እንዲያገኙ ማድረግ፡፡

በተከታታይ ጉብኝቶች ወቅት

- እናትየዋ የጤና ችግሮች ካሏት መጠየቅ፣ እንደሁኔታው መፍትሄ መስጠት፤
- በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች ካሏት መጠየቅ፣ ከተከሰቱ በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መላክ፤
- የብረት እንክብል (Iron folate) መውሰዱን እንድትቀጥል ማድረግ፤
- ስለአመጋገቧና ሌሎች የእርግዝና ጊዜ እንክብካቤዎችን በተመለከተ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን ተጠቅሞ ምክር መስጠት፤
- የመውለጃ ቦታዎን እንድትወስን መርዳት፣ በተቻለ መጠን በጤና ጣቢያ እንድትወልድ መደራደር፤
- ለወሊድ አስፈላጊ የሆኑ ዝግጅቶችን እንድትደርግ መምከር፤
- ክብደቷን በመለካት በበቂ ሁኔታ እየጨመረች መሆኑንና አለመሆኑን ማረጋገጥ (በየወሩ ቢያንስ አንድ ኪሎ ስጦታ መጨመር ይኖርባታል)፤
- በአቅራቢያዋ ካለው የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ጋር በማገናኘት ተጨማሪ ምክር እንድትገኝ መርዳት፤

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 4.2.2፤ የነፍሰጡር እናቶች አመጋገብ

	የምግብ ዓይነቶች	የተዘረዘሩት የምግብ ዓይነቶች በእርግዝና ወቅት የሚሠጡት ጥቅም (በእርግዝና ወቅት የሚመጡት ለልጅዎም ለልጅዎም ነው)
1	<p>ሙቀትና ኃይል ሰጪ ምግቦች (Carbohydrate & fat foods)</p> <p>ከገብስ፣ ስንዴ፣ ጤፍና ማሽላ ከመሳሰሉ የጥራጥሬ ምግቦች እና ከእንሰትና ጎደሬ ከመሳሰሉት ከሥራ ስር ከሚዘጋጁ የምግብ ዓይነቶች ይገኛሉ።</p> <ul style="list-style-type: none"> • እንደ ቁቤና ዘይት የመሳሰሉት ቅባትን የያዙ ምግቦች ከፍተኛ ኃይል ሰጪ ናቸው። 	<ul style="list-style-type: none"> • እርጉዝ እናትና ፅንሱ በቂ ጉልበት እንዲያገኙ ይረዳል። • እርጉዝ እናቶች ተጨማሪ ጉልበት ያስፈልጋቸዋል፤ ስለዚህም በእርግዝና ወቅት ከጥራጥሬ የተዘጋጁ ምግቦችን መመገብ አለባቸው። • አንድ እርጉዝ እናት ከሦስተኛው የእርግዝና ወረ ጀምሮ አንድ ተጨማሪ ምግብ በቀን መመገብ ይኖርባታል። ይህም ለሚያስፈልጋት ተጨማሪ ጉልበት፣ ክብደት ለመጨመርና ለጽንሱ በጣም አስፈላጊ ነው። • ከሦስተኛው የእርግዝና ወር በኋላ አነስተኛ የሆነ የክብደት መጨመር ዘገምተኛ ለሆነ የፅንስ እድገት ያጋልጣል። • ከስድስተኛው የእርግዝና ወር በኋላ የሚኖር ዝቅተኛ የክብደት መጨመር እናትየዋ ያለ ቀንዋ እንድትወልድ ሊያደርግ ይችላል። • ኃይል ከመስጠት በተጨማሪ ቅባትነት ያላቸው ምግቦች ሰውነታችን ሻይታሚን «ኤ»፣ «ዲ»፣ «ኢ» እና «ቤ»ን እንዲጠቀም (absorb) ይረዳሉ/ያግዛሉ።
2	<p>ሰውነትን ገንቢ ምግቦች (Protein)</p> <ul style="list-style-type: none"> • የእንሰሳት ውጤቶች፡- ሥጋ፣ እንቁላል፣ ዶሮ፣ ወተት፣ አይብና ዓሳ • የእህል ዘሮች፡- አተር፣ ባቄላ፣ ምስር፣ ሸንብራ፣ አኩሪ አተር ወ.ዘ.ተ 	<ul style="list-style-type: none"> • ሰውነትን ፣ ጡንቻዎችን፣ ቀይ የደም ሴሎችን፣ ፀጉርንና ሆርሞኖችን ለመጠገን እና ለመገንባት ይጠቅማሉ። • እርጉዝ ሴቶች የእንሰሳት ውጤቶችና የእህል ዘሮችን ከተመገቡ የጽንሱን ጤንነት ከመጠበቅ አልፎ እናትየዋ ሰውነትዋ ለወሊድ ዝግጁ እንዲሆን እና ጡቷ እንዲያግት ይጠቅማል።
3	<p>ከበሽታ ተከላካይ ምግቦች (Vitamin & Minerals)</p> <p>በሻይታሚን የበለጸጉ ምግቦች (Vitamins)</p> <ul style="list-style-type: none"> • የአትክልት ውጤቶች፡- ፓፓያ፣ ማንጎ፣ ሙዝ፣ አቮካዶ፣ ዱባ፣ ቡርቱካን፣ ስኳር-ድንች እና ካሮት • የእንሰሳት ውጤቶች፡- ጉበት፣ የዓሣ ጉበት፣ ዘይት፣ ወተት እና እንቁላል <p>በማዕድን የበለጸጉ ምግቦች (Minerals)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ካልሲየም (Calcium)፡- ወተት፣ የወተት ውጤቶች • ብረት፡- ቀይ ሥጋ፣ ጉበት፣ ልብ፣ ኩላሊት፣ 	<ul style="list-style-type: none"> • ከበሽታ ተከላካይ ምግቦች ለእርጉዝ እናቶች በጣም ጠቃሚ ናቸው <ol style="list-style-type: none"> 1. ሻይታሚን ኤ በጨለማ ወቅት ማየት አለመቻልን ለመከላከልና በሽታን ለመቋቋም ይረዳል። የሻይታሚን ኤ እጥረትም በሕፃናት ላይ አይነስውርነትን ያስከትላል። አንዲት ሴት በእርግዝናዋ ጡት በምታጠባበቅ ወቅት በጣም ብዙ ሻይታሚን ኤ ያላቸው ምግቦችን መመገብ አለባት። 2. እያደገ ያለው ሕፃን በተለይ በእርግዝናው የመጨረሻ ጥቂት ወራት አዳዲስ አጥንቶች ለመስራት በጣም ብዙ ካልሺየም ያስፈልጉታል። ሴቶች ጠንካራ አጥንትና ጥርስ እንዲኖራቸው ካልሺየም ያስፈልጋቸዋል። 3. ብረት ደምን ጤኛ ለማድረግና የደም ማነስን ለመከላከል ይረዳል። እርጉዝ ሴት በቂ ኃይል እንዲኖራት፣ በወሊድ ጊዜ ብዙ ደም እንዳይፈሳት ለመከላከል፣ እና እያደገ ያለው ሕፃን ጤናማ ደም እንዲኖረውና ከተወለደ በኋላ ላሉት ጥቂት ወራትም

	<p>ጥራጥሬ፣ አረንጓዴ ቅጠል ያላቸው አትክልቶች</p> <ul style="list-style-type: none"> • አዮዲን፡- ከባህር ውስጥ የሚገኙ ምግቦች እና አዮዲን ያለው ጨው 	<p>የሚያስፈልገውን ያህል ብረት ይዞ እንዲወለድ ለማስቻል በጣም ብዙ ብረት ያስፈልጋል።</p> <p>4. አዮዲን ለአዋቂዎች እንቅርትን (የአንገት ላይ እብጠትን)ና ሌሎች ችግሮችን ይከላከላቸዋል። የአዮዲን እጥረት ያለባት እርጉዝ ሴት ሕፃን ልጇ የአእምሮ ዝግመት (cretinism) ኖሮበት እንዲወለድ ማለትም በጣም የከፋ የአእምሮና የአካል ጉድለት ይዞ እንዲወለድ ሊያደርገው ይችላል።</p> <p>5. ለእርጉዝ እናቶች የእርግዝና ወቅት ከብደት ክትትል እንደሚያስፈልግና በየወሩ ቢያንስ አንድ ኪሎ ሙጨመር እንዳለባቸው ያስረዱ። በእርግዝናቸው ወቅት ቢያንስ 9 ኪሎ ሙጨመር አለባቸው።</p>
	<p>ውሃ፡- ሰውነት ጤናማ እንዲሆን፣ ጠቃሚ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን በሰውነታችን ውስጥ በማዘዋወር እና ሰውነታችንን የማያስፈልገውን ቆሻሻ ለማስወገድ ይጠቅማል።</p> <p>እርጉዝ እናት በቂ የሆነ ውሃ መጠጣት ይኖርባታል (8-10 ኩባያ በቀን)</p>	

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 4.2.3 የእርግዝና ቁልፍ መልዕክቶች

1. ነፍሰ ጡር	ወደ ጤና ተቋም በመሄድ 4 የቅድመ ወሊድ ክትትል አድርገው። ይህም በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ ችግሮችን ለመከላከል ይረዳላል።
ደጋፊ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ እርጉዝ ሴት የተለያዩ ምግቦችን መመገብ ያስፈልጋታል፤ በተለይ የእንስሳት ተዋጽኦዎችን (ስጋ፣ ወተት፣ እንቁላል፣ ወዘተ.)፣ በተጨማሪም ፍራፍሬና አትክልት። ▪ የበሰለ ፓፓየ፣ ማንጎ፣ ብርቱካን፣ ካሮትና ዱባ የበለጠ መልካም ምግቦች ናቸው። ▪ እርጉዝ ሴቶች ከወትሮው አመጋገባቸው ከመቀነስ ይልቅ የበለጠ መጨመር ያስፈልጋቸዋል።
2. ነፍሰ ጡር	የመንጋጋ ቆልፍ በሽታ መከላከያ ክትባት ውሰጂ አንቺንም ሆነ ሕፃን ልጅሽን ገዳይ ከሆነው የመንጋጋ ቆልፍ በሽታ ለመከላከል ያስፈልግላል።
3. ነፍሰ ጡር	እርጉዝ ሚስትዎ ጥንካሬዎን በእርግዝናዎ ወቅት ለመጠበቅ የሚያስችላትን የብረት/የጭት እንክብል ማግኘቷን ያረጋግጡ። የደም ማነስ በሽታ መከላከያ መድኃኒት ውሰጂ አንቺንና ልጅሽን ከደም ማነስ በሽታ ይከላከላችኋል።
ደጋፊ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ለስድስት ወራት የሚወሰድ የብረት/የጭት እንክብል ለእርጉዝ ሚስትዎ እንዲሰጧቸው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎን ይጠይቁ። ▪ እርጉዝ ሴቶች ከፍተኛ የብረት ፍላጎት አላቸው። ▪ የብረት/የጭት እንክብል እርጉዝ ሴቶችን ከደም ማነስ ይከላከላል፤ እናትዎንና አዲስ የተወለደው/ችውን ሕፃን ጤንነትም ለመጠበቅ ይረዳል። ▪ ለእርጉዝ ሴቶች ጉበት ጥሩ የብረት መገኛ ምግብ ነው።
4. ባል	እርጉዝ ሚስትዎ ፀረ ትላትል እንክብሎችን በሁለተኛው ወይም በሦስተኛው የእርግዝናዎ ሦስት ወራት ውስጥ (ካረዝዎች ከሶስት ወር በኋላ) አንድ ጊዜ መውሰዷን ያረጋግጡ
ደጋፊ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ለእርጉዝ ሚስትዎ ሜሴንዳዘል (500 ሚግ) እንክብል በሁለተኛው ወይም በሦስተኛው የእርግዝናቸው ሦስት ወራት ወቅት አንድ ጊዜ እንዲሰጧቸው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎን ይጠይቁ። ▪ የአንጀት ትላትሎች ድካምና የጤና መጓደል ሊያመጣ የሚችለውን የደም ማነስ ያስከትላሉ።
5. ለቤተሰብ አባላት በሙሉ	ነፍሰ ጡሯ በአጎበር በተከለለ አልጋ ውስጥ መተኛቷን አረጋግጡ። ይህም ነፍሰ ጡሯንም ሆነ ፅንሱን ከወባ በሽታ ይከላከላል።
ደጋፊ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ወባ ጤናማ እንዳትሆንና በጣም እንዲደክማት የሚያደርገውን የደም ማነስ ያስከትላል።
6. ነፍሰ ጡር ሴት እና ባል	ሁለታችሁም የኤች.አይ.ቪ ምርመራ አድርጉ። ጤንነታችሁን ለመጠበቅና ሕፃኑ በኤች.አይ.ቪ እንዳይያዝ ይረዳል።
7. ነፍሰ ጡር ሴትና ቤተሰብ	በእርግዝና ወቅት ከሚከተሉት የህመም ምልክቶች አንድም እንኳ በነፈሰ ጡሯ ላይ ከተከሰቱ ወዲያውኑ በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የህክምና ተቋም ይሂዱ። መንዘፍዘፍ ወይም አራስን መሳት፣ ከፍተኛ የሆነ የራስ ምታትና ብዥራ ያለ እይታ፣ ከማህፀን ደም መፍሰስ፣ የፊትና የእጅ ማበጥ እና ትኩሳት።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 4.2.4፤ የእርግዝና ጊዜ አደገኛ ምልክቶች

አደገኛ ምልክት የሚባለው የእናትየዋን ወይም ያልተወለደውን ሕፃን ወይም የሁለቱንም ሕይወት የሚያሰጋ አደገኛ የጤና ሁኔታ ነው። በእያንዳንዱ የቅድመ ወሊድ ክትትል ጉብኝት ወቅት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎች እርጉዟን ሴት አደገኛ ምልክት ታይቶባት እንደሆነ መጠየቅ አለባት። አደገኛ ምልክት ከታየባት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎች ሴቷን ወዲያውኑ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ (ማስተላለፍ) አለባት። አደገኛ ምልክቶች ካልታዩባት ደግሞ አደገኛ ምልክቶችን የመለየትና ወዲያው ህክምና የመሻት አስፈላጊነት ላይ የምክር አገልግሎት ሊሰጣት ይገባል።

ሠልጣኞቹ የቤተሰብ ጤና መመሪያ ላይ የሚገኘውን የአደገኛ ምልክቶች ገጽ እንዲያነቡ እና ከምስሎቹ ጋር እንዲያስተያየዩ ይጠይቋቸው።

የሚከተሉት በእርግዝና ወቅት የሚታዩ ዋና ዋና አደገኛ ምልክቶች ናቸው፡-

1. ከማህጸን የደም መፍሰስ፤
2. በታችኛው የሆድ ክፍል ላይ የሚሰማ ከባድ ህመም፤
3. ትኩሳት፤
4. ራስ ምታት፤ ማዘር ፣ ወይም ብኝጥ ያለ እይታ፤
5. መንዘፍዘፍ ወይም ራስን መሳት፤
6. የእጆችና የፊት ማበጥ፤

ክፍለ ጊዜ 4.3:- የወሊድ ዝግጅትና የሚመጡ ተዛማጅ ችግሮችን ተዘጋጅቶ መጠበቅ

የሚፈጀው ጊዜ:- 35 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- የወሊድ ዝግጅትና የሚመጡ ተዛማጅ ችግሮችን ተዘጋጅቶ የመጠበቅን አስፈላጊነት ያስረዳሉ።

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከር
- የቤተሰብ ጤና መመሪያ

የአሠልጣኞች ዝግጅት

የክፍለ ጊዜውን የማስተማሪያ ጽሑፎች ይከልሱና ለክፍለ ጊዜው ራስዎን ያዘጋጁ።

- የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ እና የትምህርቱን ዓላማዎች በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፈው ያዘጋጁ

የሥልጠናው ዘዴዎች:- የመለማመጃ ታሪክ፣ መረጃ ማቅረብ፣ ውይይት

ተግባር 1:- መግቢያ (1 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ዓላማ በመከለስ ይጀምሩ።

ተግባር 2:- ጫልቱን በተመለከተ በተጻፈው የመለማመጃ ታሪክ ላይ መወያየት (12 ደቂቃ)

የሚከተለውን ታሪክ ለሠልጣኞቹ ያንብቡና ከታሪኩ ቀጥሎ በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ ከሠልጣኞቹ ውይይት ጋር ያድርጉ። እንክብካቤ ለመሻት ለመወሰን ባለው ሂደት ውስጥ ለሚፈጠረው መዘግየት አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ጉዳዮች በውይይቱ ላይ መነሳታቸውን ያረጋግጡ።

ትረካ 4.3.1፤ የጫልቱ ታሪክ

ጫልቱ ከከተማ ርቃ በምትገኝ የገጠር መንደር ውስጥ የምትኖር የ18 ዓመት ሴት ናት። የመጀመሪያ ልጇን እርግዛለች። የቅድመ ወሊድ ክትትል አድርጋ አታውቅም። ባረገዘች በ7ኛ ወሯ አካባቢ ራስ ምታትና የእግር ማበጥ ጀመራት። መጀመሪያ አካባቢ ህመሙን ከቁም ነገር አልቆጠረችውም ነበር። ራስ ምታቱ እየከፋ ሲሄድና እብጠቱም እየሰፋ ፊቷ ሁሉ ሲያበጥ ለጎረቤቶቿና ለባሏ እናት ነገረቻቸው። እነሱም እነዚህ በእርግዝና ጊዜ ያሉ ነገሮች ስለሆኑ አትጨነቁ አሏት። እሷም ችግሩን ለመርሳት ወሰነች።

ከሁለት ሳምንታት በኋላ ባሏ ለስራ ጉዳይ ወደ ከተማ በሄደበት ወቅት መንዘፍዘፍ (Convulsion) ጀመራት። ሁኔታው ለቤተሰቡ ያልታሰበ ዱብ እዳ ነበር። የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛ የሆነችውን ሌሊሴን ጨምሮ ጎረቤቶቿ ተሰበሰቡ። ሌሊሴ ጫልቱ ባስቸኳይ ወደ ጤና ኬላ ወይም ወደ ወረዳው ጤና ጣቢያ ሄዳ የህክምና እርዳታ ማግኘት አለባት ስትል ተሟገተች። ከዚህ ቀደም ያለችግር 5 ልጆች የተገላገሉት ወ/ሮ ገነት ይህ ጫልቱ እርኩስ መንፈስ አድርገት የመጣ ነውና ወደ ጸበል ትሂድ በማለት ተከራከሩ። ውሳኔውን ለመወሰንና ወደ ጤና ጣቢያ የምትጓዝበትን ገንዘብ ለማዘጋጀት ባሏ በአካባቢው ባለመኖሩ ቤተሰቡ ባሏ እስኪመጣ ለመጠበቅ ወሰኑ። እስከዚያው ድረስም ወደ ጸበል ይዘዋት ለመሄድ ወሰኑ። ጫልቱ በተደጋጋሚ መንዘፍዘፍ (Convulsion) ከተሰቃዩች በኋላ በሦስተኛው ቀን አረፈች።

- ጫልቱ የገጠማት ችግር ምን ነበር?
- ቤተሰቦቿን ምን ማድረግ ነበረባቸው?
 - የጫልቱን ሞት እንዴት ማስቀረት ይቻል ነበር?
 - የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛ ምን ማድረግ ነበረባት?
 - የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋስ ምን ማድረግ ነበረባት?

ተግባር 3:- በምህረት ታሪክ ላይ መወያየት (12 ደቂቃ)

የሚከተለውን ታሪክ ያንብቡና ከታሪኩ ቀጥሎ በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ ከሠልጣኞች ጋር ውይይት ያድርጉ። እንክብካቤ የመሻት ውሳኔ ለመወሰንና ወደ ተገቢው የጤና ተቋም ለመድረስ ባለው ሂደት ውስጥ ለሚፈጠረው መዘግየት አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ጉዳዮች በውይይቱ ላይ መነሳታቸውን ያረጋግጡ።

ትረካ 4.3.2፤ የምህረት ታሪክ

ወ/ሮ ምህረት አምስት ልጆች አሏቸው፤ አንድ ሞቶ ተወልዶባቸዋል፤ አሁን ደግሞ ለሰባተኛ ጊዜ እርጉዝ ናቸው። በማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛ የተሰጣቸውን ምክር በመቀበል ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ኬላ ሄዱ። ወደ ጤና ኬላው ለሁለተኛ ጊዜ ተመልሰው የሄዱት እርግዝናው 8 ወር ሲሆነው አካባቢ ነው። በሚኖሩበት ማህበረሰብ ውስጥ ብዙ ሴቶች እቤት ውስጥ የሚወልዱ ሲሆን የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎች እንድታወቁ የተጠራቸው ጥቂት ጊዜ ብቻ ነው። 9 ወር ሲሞላቸው አካባቢ ወ/ሮ ምህረት ምጥ ያዛቸውና ቤት ውስጥ ወለዱ። ከወለዱ በኋላ ግን በጣም ብዙ ደም ከማህጸናቸው ይፈሳቸው ጀመር። ደም መፍሰሱ ለ4 ሰዓታት ያህል ሳይቆም ሲቀጥል ጊዜ ቤተሰባቸው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎችን ለመጥራት ወሰኑ። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎች ስትደርስ ወ/ሮ ምህረት ደም እየፈሰሰባቸው እጅግ በጣም ደክመው አገኘቻቸው። እሷም ወ/ሮ ምህረትን ወዲያው ወደ ጤና ጣቢያ ይዘው እንዲሄዱ ቤተሰባቸውን መከረፍ። በጤና ጣቢያው ጥቂት የማስታገሻ የህክምና ድጋፍ ከተሰጣቸው በኋላ ለተሻለ ህክምና ወደ ሆስፒታል ተላኩ፤ እዚያም ለብዙ ሳምንታት ሲታከሙ ሰነበቱ።

- ወ/ሮ ምህረት ያጋጠማቸው ችግር ምን ነበር?
- ቤተሰባቸው ምን ማድረግ ነበረባቸው?
 - የምህረትን ህመም እንዴት ማስቀረት ይቻል ነበር?
 - የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛዎች ምን ማድረግ ነበረባት?
 - የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎች ምን ማድረግ ነበረባት?

ተግባር 4:- ሠልጣኞቹ ያጋጠማቸው ተመሳሳይ ታሪክ ካለ ለክፍሉ እንዲያካፍሉ ይጠይቋቸው (5 ደቂቃ)

ተግባር 5:- በሚከተሉት ቁልፍ ነጥቦች ላይ አጽንኦት በመስጠት ውይይቱን ያጠቃሉ (5 ደቂቃ)

ሁለት ሠልጣኞች እያንዳንዳቸው ከቤተሰብ ጤና መመሪያ የወሊድ ዝግጅትን የተመለከቱትን መልዕክቶች ተራ በተራ እንዲያነቡ ይጠይቋቸው። እንደሁኔታውም ያብራሩላቸው።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 4.3.1 የወሊድ ዝግጅት ቁልፍ መልዕክቶች

<p>ነፍሰጡር ሴት እና ቤተሰብ</p>	<p>ሕፃኑ ከመወለዱ ቀደም ብሎ የሚከተሉትን ቁሳቁሶች በማዘጋጀት ሕፃኑና እናቱ ለበሽታ እንዳይጋለጡ ተከላክሉ።</p> <ul style="list-style-type: none"> • ለእጅ መታጠቢያ ውሃና ሳሙና፤ • እትብቱን ለመቁረጥ አዲስ ምላጭና ለመቋጠር የተቀቀለ ክር፤ • ለሕፃኑ ማድረቂያና መጠቅለያ ሁለት ንፁህ ፎጣ (ጨርቅ)፤ ኮፍያና የእግር ሹራብ (ካልሲ)፤ • ንፁህ ቦታ እና ምንጣፍ (በድንገት ቤት ውስጥ ከወለዱ)።
<p>አባት</p>	<p>በወሊድ ወቅት ችግር ሊከሰት ስለሚችል በወቅቱ ተገቢ ህክምና ለማግኘት እንዲቻል ወደ ከፍተኛ የጤና ድርጅት የሚያደርስ መጓጓዣ፣ የሚረዱ ሰዎችና ለአንዳንድ ወጪዎች የሚሆን ገንዘብ ያዘጋጁ።</p>
<p>ነፍሰጡር ሴትና ቤተሰብ</p>	<p>ነፍሰጡሯ በጤና ድርጅት ውስጥ በሰለጠነ የጤና ባለሙያ ታግዛ እንድትወልድ ያድርጉ። ይህም ካልተቻለ በጤና ኤክስቴንሽን እገዛ መውለድ ይኖርባታል። ይህም እናቲቱና ሕፃኑን ከሞት ለመከላከል ያስችላል።</p>
<p>ነፍሰጡር ሴትና ቤተሰብ</p>	<p>ወላጁን ከሚያዋልደው የጤና ባለሙያ በተጨማሪ ሕፃኑን የሚቀበልና ጤንነቱን የሚንከባከብ ሰው እንዲኖር ያድርጉ።</p>
<p>ነፍሰጡር ሴትና ቤተሰብ</p>	<p>ነፍሰጡሯ በአጋጣሚ ያለ ጤና ባለሙያ እገዛ ቤት ውስጥ ከወለደች የድህረ ወሊድ እንክብካቤ ማግኘት እንድትችል ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ፈጥነው ያሳውቁ።</p>

ክፍለ ጊዜ 4.4:- ልምምድ - የተናጠል ኮሚቴዎች

የሚፈጅው ጊዜ፤ 2 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ አስፈላጊነትን በማሳሰብ የሚገኙ ለሚገኙ እርጉዝ ሴቶች ማሳወቅ ይለማመዳሉ።
- በቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ወቅት እርጉዝ ሴቶችን ማማከር ይለማመዳሉ።

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የቤተሰብ የጤና መመሪያ
- የአስመስሎ መጫወት ታሪክ
- አስመስሎ መጫወቱን የማሳተፊያ መከታተያ

የአሠልጣኞች ዝግጅት፤

- የክፍለ ጊዜውን የማስተማሪያ ጽሑፎች ይከፈሉና ለክፍለ ጊዜው ራስዎን ያዘጋጁ።

የሥልጠናው ዘዴዎች፤ አስመስሎ መጫወት፣ ምልከታ፣ ውይይት

ተግባር 1:- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎችና የማስመሰል ጭውውቱን ትዕዛዞች ለሠልጣኞች ያስተዋውቋቸው (5 ደቂቃ)

ተግባር 2:- አስመስሎ መጫወት ትዕዛዞችና የአፈጻጸም ሂደት (115 ደቂቃ)

- በዚህ ክፍለ ጊዜ የተማሯቸውን ነገሮች በተግባር የሚለማመዱበት እድል እንደሚገኝ ይንገሯቸው። በተለይ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤን አስፈላጊነት በማሳሰብ የሚገኙ ለሚገኙ እናቶች የማሳወቅና ለቅድመ ወሊድ እንክብካቤ የመጡ እናቶችን ደግሞ የማማከር ልምምድ እንደሚያደርጉ ይግለጹላቸው።
- የቡድን አመራራራት፣ የጭውውቱ ሂደትና ማጠቃለያ ትዕዛዞች፤
 - እያንዳንዱ 3 አባላት (ለታሪክ 4 ግን 4 አባላት) ያሏቸው ቡድኖች ይመሥርቱ፤
 - በየቡድኑ ካሉት ሦስት አባላት መካከል በሚሠጣቸው አስመስሎ መጫወቻ ታሪክ መሠረት አንዷ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ፣ ሁለተኛዋ እርጉዝ ሴት በመሆንና ሦስተኛዋ ታዛቢ በመሆን የGALIDRAA እና የORPA ቅጾችን በመጠቀም ከትትል የሚያደርጉ ሆነው እንዲሠሩ ይንገሯቸው።
 - ታዛቢ ሆነው የሚሠሩት የእያንዳንዱ ቡድን አባላት በቅጹ መሠረት የታዘቡትን የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ሚና ለተጫወቱት ግብረ-መልሳቸውን (feedback) ለየቡድናቸው እንዲሠጡ ያደርጉ።

- የማስመሰሉን ሥራ ሚናዎች የእያንዳንዱ ቡድን አባላት ማለትም ሦስቱም ለታሪክ 4 አራቱም በዙር በመለዋወጥ እንዲለማመዱ ያድርጉ (ለእያንዳንዱ ዙር የማስመሰል ሥራ 15 ደቂቃ፣ ሦስቱ አባላት በዙር ሲደርሳቸው በድምሩ 45 ደቂቃ) ይስጧቸው።
- በታዛቢነት የሚሠሩት ለእያንዳንዱ ዙር ለ5 ደቂቃ (በየቡድኑ ለ3ዙር በድምሩ 15 ደቂቃ) በጭውውቱ ላይ ግብረ መልስ እንዲሰጡ ያድርጉ።
- በየቡድኑ 3 አባላት ካሉአቸውና ታሪኮቹን ከተጫወቱት ባለ 3ቡድኖች መካከል ሁለት ቡድኖች ለአጠቃላይ ሠልጣኞች ጭውውቶቻቸውን እንዲያሳዩ ያድርጉ።
- ለሁለቱ ቡድኖች ጭውውት በቡድን 20 ደቂቃ (ለ2 ቡድኖች ድምር 40 ደቂቃዎች) ይስጧቸው።
- ቀሪዎቹ ሠልጣኞች በእያንዳንዱ የመድረክ ላይ ጭውውት የ5 ደቂቃ (በድምሩ 10 ደቂቃ) በ GALIDRAA/ ORPA ቅጾች መሠረት ግብረ መልስ እንዲሠጡ ያድርጉ።
- በመጨረሻም የማጠቃለያ ግብረ መልስና አስተያየቶች ቀጥሎ በተመለከቱት ላይ እንዲያተኩር ያድርጉ፤
 - አስመስሎ ጨዋታ አካሄድ
 - በተግባር ተመሳሳይ ዘዴ ይጠቀሙ እንደሆነ
 - ያጋጠሟቸው ችግሮችና መፍትሄዎቻቸው

4.4.1 በእርግዝና ዙሪያ የአስመስሎ መጫወት ታሪኮች

ታሪክ 1:- የቅድመ ወሊድ ክትትልን ጥቅም ማሳወቅ

ዛሬ ከምትሰሩባቸው መንደሮች በአንዱ የቤት ለቤት ጉብኝት ታኪያሂዳላችሁ። ቀደም ተብሎ በዚያ መንደር የምትኖረው ፍቅርተ እርጉዝ መሆኗ ተነግሯችኋል። እስካሁን ግን ለቅድመ ወሊድ ክትትል አልመጣችም። ፍቅርተ ለቅድመ ወሊድ ክትትል እንድትመጣ ለማድረግ የቅድመ ወሊድ ክትትልን አስፈላጊነት እንዴት እንደምታሳውቁት በተግባር አሳዩ። ፍቅርተን ለማሳመን 15 ደቂቃ ተፈቅዶላችኋል። ከቡድኑ አባላት አንዷ እንደ ፍቅርተ በመሆን በሚያሳምን መንገድ ታዳምጣለች፣ ትጠይቃለች መልስም ትሰጣለች።

ታሪክ 2:- በመጀመሪያ የቅድመ ወሊድ ክትትል ጉብኝት ወቅት የሚሰጥ የማማከር አገልግሎት

አለሚቱ የሦስት ወር እርጉዝ ስትሆን ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ኬላ መጥታለች። ይህ የመጀመሪያዋ የቅድመ ወሊድ ክትትል ጉብኝቷ ነው። እንዴት የምክር አገልግሎት እንደሚሰጧት በተግባር ያሳዩ። ለዚህ ልምምድ 15 ደቂቃ ተፈቅዶልዎታል። ከቡድኑ አባላት አንዷ እንደ አለሚቱ በመሆን በሚያሳምን መንገድ ታዳምጣለች፣ ትጠይቃለች መልስም ትሰጣለች።

ታሪክ 3:- በሁለተኛው የቅድመ ወሊድ ጉብኝት ወቅት የሚሰጥ የማማከር አገልግሎት

የ6 ወር እርጉዝ የሆነችው ፀሐይ ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ኬላ መጥታለች። ይህ ሁለተኛዋ የቅድመ ወሊድ ክትትል ጉብኝቷ ነው። እንዴት የምክር አገልግሎት እንደሚሰጧት በተግባር ያሳዩ። ለዚህ ልምምድ 15 ደቂቃ ተፈቅዶልዎታል። ከቡድኑ አባላት አንዷ እንደ ፀሐይ በመሆን በሚያሳምን መንገድ ታዳምጣለች፣ ትጠይቃለች መልስም ትሰጣለች።

ታሪክ 4:- በጤና ተቋም ለመውለድ ፍላጎት ለሌለው ቤተሰብ በጤና ተቋም የመውለድን ጥቅም ማሳወቅ

ንጋቷ የ8 ወር እርጉዝ ሴት ናት። የቅድመ ወሊድ ክትትል እያረገች ሲሆን ለወሊድ ወደ ወረዳው ጤና ጣቢያ መሄድ እንዳለባት ተነግሯታል። ነገር ግን እሷ ወደጤና ተቋም ሄዶ መውለድ አስፈላጊ ነው ብላ አታስብም። እሷንና ባሏን በጤና ተቋም መውለድ እንዳለባት ለማሳመን ወደቤታቸው ሄደዋል። እንዴት ከነርሱ ጋር እንደሚደራደሩ በተግባር ያሳዩ። ለዚህ ልምምድ 15 ደቂቃ ተመድቦለታል። ይህን አስመስሎ መጫወት ሦስት ሠልጣኞች ይሠሩታል (አንዷ እንደጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ፣ ሌላዋ እንደእርጉዟ ሴት እና ሌላዋ ደግሞ እንደ ባል በመሆን)።

ምዕራፍ 5፤ ወሊድና የድኅረ ወሊድ
እንክብካቤ

አራተኛ ቀን

ማነቃቂያና ክለሳ፡- 15 ደቂቃ

ምዕራፍ 5፡- ወሊድና የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ

የሚፈጀው ጊዜ፡- 3 ሰዓት ከ15 ደቂቃ

የምዕራፉ ዓላማ፤

- ከዚህ ምዕራፍ በኋላ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በወሊድ ጊዜና ከወሊድ በኋላ ባሉት ጊዜያት ለጤና ወሳኝ የሆኑ ቁልፍ የቤተሰብ ባሕርያትንና የማህበረሰብ ተግባራትን ማስፋፋት ይችላሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች፤

የምዕራፉን ዓላማዎች ለማሳካት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- በጤና ተቋም ውስጥ የመውለድን እና/ወይም በሰለጠነ አዋላጅ የሚሰጥ የማዋለድ አገልግሎትን አስፈላጊነት ያስረዳሉ፤
- መሠረታዊ የድኅረ ወሊድ የእናቶች እንክብካቤ ይዘቶችን (ክፍሎችን) ይገልጻሉ፤
- በወሊድ እና ከወሊድ በኋላ ባሉት ጊዜያት የሚታዩ አደገኛ ምልክቶችን ይገልጻሉ፤
- አደገኛ ምልክቶቹም ሲከሰቱ መወሰድ ያለባቸውን ተግባራት ይገልጻሉ፤
- የድኅረ ወሊድ የቤት ለቤት ጉብኝት ይዘትና የሚካሄድባቸው ጊዜያት ላይ ይወያያሉ።

የክፍለ ጊዜዎች ዝርዝር

1. በምጥና በወሊድ ጊዜ በሰለጠነ አዋላጅ የሚደረግ እንክብካቤ
2. የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ

'ክፍለ ጊዜ 5.1:- በምጥና በወሊድ ጊዜ በሰለጠነ አዋላጅ* የሚደረግ እንክብካቤ

የሚፈጀው ጊዜ:- 1 ሰዓት 20 ደቂቃ

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

- በሠለጠነ ባለሙያ እገዛ የመውለድን አስፈላጊነትን ያስረዳሉ፤
- በምጥና በወሊድ ጊዜ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶችን ይገልጻሉ፤
- ሴቶች በጤና ተቋም እንዳይወልዱ እንቅፋት የሚሆኑባቸው ችግሮች ላይ ይወያያሉ።

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከር

የአሠልጣኞች ዝግጅት

የአሠልጣኙን/ዋን ማስታወሻ በሚገባ ያንብቡና የሚከተሉትን በፍሊፕ ቻርት ላይ ፅፈው ያዘጋጁ።

- የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
- የትምህርቱ ዓላማዎች
- በምጥና በወሊድ ጊዜ ስለሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች በተመለከተ ከአሠልጣኙ ማስታወሻ ቁጥር 5.1.1
- የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.1.2 የማጠቃለያ ነጥቦች

የሥልጠናው ዘዴዎች:- ሀሳብ ማንሸራሸር፣ ውይይት፣ በክፍሉ ውስጥ እየተዘዋወሩ በተለጠፉት ፍሊፕ ቻርቶች ላይ መወያየትና መረጃ ማቅረብ

ተግባር 1:- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ (10 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞቹ ያንብቡላቸው።
- ሠልጣኞቹን በወሊድ ጊዜ የማዋለድ አገልግሎት ሲሰጡ ወይም በሌላ ሰው ሲሰጥ በመመልከት ያላቸው ተሞክሮ ይጠይቋቸው።
 - በማሳበረሰባቸው ውስጥ ሴቶች የሚወልዱት የት ነው?
 - የሚያዋልዱባቸው ማን ነው?
 - በወሊድ ጊዜ ድጋፍ ሰጥተው ያውቁ እንደሆነ ይጠይቋቸው፤

*የሰለጠነ አዋላጅ ማለት በማዋለድ ክህሎት ሥልጠና የወሰደ አዋላጅ ነርስ ወይም ሌሎች ነርሶችን ወይም ከነርስ በላይ የሆኑ ባለሙያዎችን ያጠቃልላል።

- በወሊድ ጊዜ ድጋፍ የሰጡት በቤት ውስጥ ነው፣ በጤና ኬላ ነው ወይንስ በሁለቱም በታዎች?
- ቤት ውስጥ ስለወለዱ ሴቶች በወለዱ በምን ያህል ጊዜነው ወሬውን የሚሰሙት?
- ለሠልጣኞቹ በኢትዮጵያ ብዙ ወላጆች ቤት ውስጥ ያለጤና ባለሙያ የሚፈጸሙ መሆናቸውን ይንገሯቸው። ብዙ ጊዜ በዘመድ ወይም በሌላ ሰው አዋላጅነት የሚፈጸም ሲሆን የተቀረው ደግሞ ባልሰለጠኑ የልምድ አዋላጆች የሚፈጸም ነው።

ተግባር 2:- የቡድን ውይይት (50 ደቂቃ)

ሠልጣኞቹን ከ4-5 አባላት በያዙ ቡድኖች ይከፋፍሏቸው። በሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩና መልሶቻቸውን በፍሊጥ ቻርት ላይ እንዲጽፉ ያድርጉ። ለዚህ ሥራ 30 ደቂቃ ይፍቀዱላቸው። ውይይታቸውን ሲጨርሱም መልሶቻቸውን በግድግዳው ላይ እንዲለጥፉ ያድርጉና በክፍሉ ውስጥ እየተዘዋወሩ በተለጠፉት መልሶች ላይ ውይይታቸውን ያሳትፉ። በመልሶቻቸው ላይ የሚያደርጉት ውይይት ከ20 ደቂቃ በላይ መፍጀት የለበትም።

- በጤና ተቋም በሰለጠነ ባለሙያ ታግዞ መውለድ ጥቅሙ ምንድነው?
- በወሊድ ወቅት የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች ምን ምን ናቸው?
- በአካባቢያችሁ በወሊድ ወቅት የሚከናወኑ ምን ዓይነት ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች አሉ?
- በማህበረሰባችሁ ውስጥ ሴቶች በጤና ጣቢያ ወይም ጤና ኬላ እንዳይወልዱ እንቅፋት የሚሆኑባቸው ችግሮች ምን ምን ናቸው? እነዚህን እንቅፋቶች ለማስወገድ ምን ማድረግ ትችላላችሁ?

ተግባር 3:- ቁልፍ ጉዳዮችን ማዳበር (20 ደቂቃ)

እንዳስፈላጊነቱ የሚከተሉትን መረጃዎች ሠልጣኞቹ ከሠልጣኞች ማኑዋል ተራ በተራ እንዲያነቡ በመጋበዝ እንደ አስፈላጊነቱ ማብራሪያ ይሰጡ።

- ከ100 እርጉዝ ሴቶች መካከል 15ቱ ለሕይወት የሚያስጉ ተዛማጅ የጤና ችግሮች ያጋጥሟቸዋል።
- በሕይወት መትረፋቸው የሚወሰነውም ሴቶቹ የድንገተኛ እንክብካቤ ለማግኘት በሚጓዙት መንገድ ርቀትና በሚፈጀው ጊዜ ነው።
- ብዙዎቹን ከወሊድ ጋር ተዛማጅ የሆኑትን የጤና ችግሮች መከላከልም ሆነ ይመጣሉ አይመጡም ብሎ መገመት አይቻልም። ነገር ግን አብዛኞቹ በጤና ባለሙያ ሊታከሙ የሚችሉ ናቸው።
- ቤት ውስጥ የሚወለዱ ሴቶች በብዛት ያለ ምንም የጤና ባለሙያ ድጋፍ ይወልዳሉ፣ እናቶቹ እና አዲስ የሚወለዱት ሕፃናት ከወሊድ በሚመጡ ችግሮች ለህልፈተ ሕይወት የመዳረግ እድላቸው ከፍተኛ ነው።
- ለእናቶች ህይወት በጣም የሚያሰጋው ጊዜ የምጥና የወሊድ ጊዜ እንዲሁም ከወሊድ በኋላ ያሉት 24 ሰዓታት ናቸው።

- ለህልፈተ ህይወት ከሚዳረጉት መካከል ከሦስት አራተኛ በላይ የሚሆኑት እናቶች የሚሞቱት በወሊድ ወቅት ወይም ከወሊድ በኋላ ባሉት የመጀመሪያ ጊዜያት ነው። ያለአደጋ የእናትየዋን ሕይወት ጠብቆ ለማዋለድ ብቸኛውና በጣም ወሳኙ እርምጃ ወሊድ ባለ ጊዜ ሁሉ የሰለጠኑ አዋላጆች እንዲኖሩ ማድረግና በወሊድ ጊዜ ለሚያጋጥሙ ተዛማጅ የጤና ችግሮች ድንገተኛ የወሊድ አገልግሎት ማግኘት ነው። በወሊድ ጊዜ በሰለጠነ ባለሙያ ለመረዳት የማዋለድ አገልግሎት የሚሰጡት ባለሙያዎች አስፈላጊ የማዋለድ ክህሎት ያላቸውና በተጨማሪም በቂ መሳሪያዎች እንዲሁም ቀልጣፋ፣ ፈጣን፣ የመገናኛና የፊደራል ስርዓትን የሚያካትት መሆን ይኖርበታል።
- በወሊድ ጊዜ ትክክለኛ የህክምና ድጋፍ እና ንጹህ ሁኔታዎች መኖር ለእናትና ሕፃኑ ሞት ወይም ከባድ ሕመም ምክንያት የሆኑት ተዛማጅ ችግሮችና ለበሽታ የመጋለጥ አደጋን ይቀንሳል። ስለዚህም የእናቶችንና የሕፃናትን ለጤና ችግሮች ተጋላጭነት በመቀነስ ጥረት ውስጥ ዋናው ጉዳይ ለአደጋ በማያጋልጥና ንጽሕናው በተጠበቀ አካባቢ በጤና ባለሙያ በመታገዝ የሚወልዱትን እናቶች ቁጥር ከፍ ማድረግ ነው።
- የእናቶች ሞት ከፍተኛ እንዲሆን ከሚያደርጉት ምክንያቶች ውስጥ “ሦስቱ መዘግየቶች” የሚባሉት ሲሆኑ እነሱም ለተዛማጅ የጤና ችግሮች እርዳታ ከመሻት መዘግየት፣ ወደጤና ተቋም ለመድረስ መዘግየት፣ እና ከጤና አገልግሎት ሰጪዎች የሚገኘውን ህክምና ለማግኘት መዘግየት ናቸው።
 - 1ኛ መዘግየት፡- ለጤና ችግሮች እርዳታ ከመሻት መዘግየት (የጤና ችግሮችን ለይቶ አለማወቅ፣ የሕፃናትና የእናቶች ሞትን የተለመደ ነው ብሎ በማሰብ መቀበል፣ የሴቶች ማኅበራዊ ደረጃ ዝቅተኛነትና ባህላዊ በሆነ ምክንያት ጤና ተቋም ተመራጭ አለመሆን)።
 - 2ኛ መዘግየት፡- እስከ ጤና ተቋሙ ድረስ ባለው ረጅም እርቀት፣ በመንገዶቹ መጥፎ ሁኔታ፣ እና በትራንስፖርት አለመገኘት የሚከሰት መዘግየት።
 - 3ኛ መዘግየት፡- የጤና ባለሙያዎች አለመኖር፣ ባለሙያዎች ቢኖሩም በቂ ክህሎት አለመኖር ወይም የግዴታሽነት ስሜት፣ የመድኃኒት አቅርቦትና ዋና ዋና መሣሪያዎች እጥረት ከአስተዳደራዊ መዘግየቶችና ከህክምና አሰጣጥ ስህተቶች ጋር ተዳምሮ ለእናቶች ሞት ምክንያት ይሆናል።
- ሠልጣኞቹ በቤተሰብ ጤና መመሪያው ላይ የሚገኙትን የምጥ እና ወሊድ የአደገኛ ምልክቶች ገጽ እንዲመለከቱ ያድርጉ። የቤተሰብ ጤና መመሪያው ላይ የሚገኙትን የአደገኛ ምልክት ስዕሎችና መልዕክቶች እንዲያዛምዱ ያድርጉ። በአሠልጣኞች መመሪያ ማስታወሻ ቁጥር 5.1.1 የተዘረዘሩትን አደገኛ ምልክቶች በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፈው በማቅረብ ለምን አደገኛ ምልክቶች እንደሆኑ ያብራሩላቸው።
- ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን የማጠቃለያ ነጥቦች በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ ፅፎ በማቅረብ ክፍለ ጊዜውን ያጠቃሉ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.1.1፤ በምጥና በወሊድ ጊዜ የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች

- ከባድ ራስ ምታት (ከፍተኛ የደም ግፊትን ሊያመለክት ይችላል)
- ትኩሳት (የሰውነት ሙቀት መጠን 38 ዲ.ሴ. ሲሆን ወይም ከዚያ ከፍ ሲል)
- የሽርት ውሃው ከፈሰሰ በኋላ እስከ 6 ሰዓታት ምጥ ካልጀመረ
- የሕፃኑ እጅ፣ እግር ወይም እትብት ከጭንቅላቱ ቀድሞ ከወጣ
- በምጥ ጊዜ የደም መፍሰስ
- የተራዘመ ምጥ - ከ12 ሰዓታት በላይ የቆየ ምጥ ነገር ግን ምንም ሂደት የሌለበት ከሆነ
- ከወሊድ በኋላ ከፍተኛ የደም መፍሰስ፤
- ራስን መሳት ወይም መንዘፍዘፍ፤
- በምጥ መካከል ባለው እረፍት ከባድ ህመም፤
- ሆዱ ውስጥ የመቀደድ ስሜትና ከዚያም የህመም ስሜት ጋብ ማለት፤
- የደም ግፊት ክፉኛ ዝቅተኛ መሆንና ራስን መሳት (Shock)
- ልጁ ከሆድ የተላቀቀ ከመሰለ (የማኅፀን መቀደድን ሊያመለክት ይችላል)

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.1.2፤ የማጠቃለያ ነጥቦች

1. በሰለጠኑ ባለሙያዎች በመረዳት በጤና ተቋም ውስጥ መውለድ የእናቶችን ሞት ለመቀነስ ወሳኝ እርምጃ ነው።
2. የህክምና እርዳታን ለመሻት ለመወሰንና ጤና ተቋም ለመድረስ መዘግየት የእናቶች ሞት ዋና ምክንያት ነው። ስለዚህም ሴቶችና ቤተሰቦቻቸው ቀድመው የወሊድ እቅድ ማዘጋጀትና ውሳኔ በቶሎ መወሰን አለባቸው።
3. በፊንጢጣና በብልት መካከል ያለውን ቦታ ማሸት፤ በምጥ ወቅት አዘውትሮ በጀርባ አንጋልሎ ማስተኛት፤ እና ተደጋጋሚ የማህጸንምርመራ ማድረግ አደገኛ ናቸው።
4. ከዋና ዋናዎቹ የእናቶች ሞት ምክንያቶች አንዱ መመረዝ (Sepsis) ነው። በወሊድ ጊዜ የሴትዮዋና የሕፃኑ ሰውነት የበለጠ ለመመረዝ የተጋለጡ ናቸው።
5. ንጹሕ እጅ (እጅ መታጠብ)፣ ንጹሕ አካባቢ (ንጹሕ የመውለጃ ቦታ)፣ ንጹሕ የመውለጃ መኝታ (ንጹሕ ምንጣፍ)፣ በብልትና በፊንጢጣ መካከል ያለው ቦታ ንጹሕና፣ እና ንጹሕ የእትብት መቁረጫ መሳሪያ መጠቀም በሽታን ይከላከላል።

ክፍለ ጊዜ 5.2:- የድኅረ ወሊድ ጤና እንክብካቤ

የሚፈጀው ጊዜ:- 1 ሰዓት ከ55 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- የድኅረ ወሊድ እንክብካቤን አስፈላጊነት ያስረዳሉ፤
- በጣም አስፈላጊ የሆኑ የድኅረ ወሊድ እንክብካቤዎችን ተግባራት በቅደም ተከተል ይዘረዝራሉ፤
- የድኅረ ወሊድ የቤት ለቤት ጉብኝቶች ይዘትና የጊዜ መርሐ ግብር ላይ ይወያያሉ፤
- ከወሊድ በኋላ ባለው ጊዜ እናቶች ሊያጋጥሟቸው የሚችሉ አደገኛ ምልክቶችንና ምልክቶቹ ሲከሰቱ የሚወሰዱ እርምጃዎችን ይለያሉ፤
- የድኅረ ወሊድ የቤተሰብ ዕቅድን የተመለከቱ ቁልፍ ጉዳዮችን ይገልጻሉ።

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር
- ከወሊድ በኋላ እናቶች ሊያጋጥሟቸው የሚችሉ አደገኛ ምልክቶች የተጻፉባቸው ካርዶች
- የቤተሰብ ጤና መመሪያ

የአሰልጣኞች ዝግጅት

የአሠልጣኞች ማስታወሻ በሚገባ ያንብቡና የሚከተሉትን በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ ፅፈው ያዘጋጁ።

- የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
- የትምህርቱ ዓላማዎች
- “የድኅረ ወሊድ እንክብካቤን” የተመለከቱ የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.2.5
- ከዚህ በተጨማሪ አደገኛ ምልክቶች የተጻፉባቸው ወረቀቶችን ቆራርጠው ያዘጋጁ።

የሥልጠናው ዘዴዎች:- መረጃ ማቅረብ፣ ጥያቄና መልስ፣ ውይይት፣ ጨዋታ

ተግባር 1:- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ (10 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ዓላማ ያስተዋውቁ።
- ሠልጣኞቹን ስለድኅረ ወሊድ እንክብካቤ ምን እንደሚያውቁ ይጠይቋቸው።
- በቀበሌያቸው የወለዱ እናቶች ድኅረ ወሊድ እንክብካቤ ለማግኘት ይሻሉ?
- የሚሹ ከሆነ እንክብካቤውን የት ማግኘት ይችላሉ?
- ሠልጣኞቹ የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ በአከባቢያቸው ይሰጡ እንደሆነ ይጠይቋቸው።
- የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ ለእናቶች እና ለሕፃናት ያለውን አስፈላጊነት ይጠይቋቸው። መልሶቻቸውን በፍሊፕ ቻርት ላይ ያስፍሩ።

ተግባር 2:- የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ አስፈላጊነት (10 ደቂቃ)

- የሚከተሉትን ቁልፍ ነጥቦች በማብራራት ግንዛቤያቸውን ያዳብሩላቸው።
- የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ ከወሊድ ጀምሮ ለ6 ሳምንታት ያህል ለእናትየዋና ለሕፃኑ/ኗ የሚሰጥ እንክብካቤ መሆኑንና በኢትዮጵያ ብዙ እናቶች እና ሕፃናት የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ እንደማያገኙ ያብራሩላቸው።
- የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ አስፈላጊ የሆነው፣
 - እናትን፣ ተንከባካቢዎችንና የቤተሰብ አባላትን ምንም ችግር ለሌለባቸው እናትና ሕፃን ስለሚሰጥ እንክብካቤና ስለተዛማጅ የጤና ችግሮች ለማማከር፣
 - እናትየዋንና ሕፃኑን የጤና ችግር እንዳለባቸውና እንደሌለባቸው ቀድሞ ለማወቅ እና ለመመርመር
 - ለማናቸውም ዓይነት የጤና ችግር ቀድሞ እንክብካቤ ለመስጠት ነው።
- በአጠቃላይ የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ፣ አጠቃላይ የጤና ሁኔታን በተመለከተ ምርመራ ማድረግ፣ የጤና ትምህርት መስጠትና አጠቃላይ የጤና እንክብካቤ መስጠትን እንደሚያካትት ያብራሩላቸው።

ተግባር 3:- የቤት ለቤት ጉብኝት ይዘትና ጉብኝት የሚካሄዱባቸው ጊዜያት (35 ደቂቃ)

በአሰልጣኞች መመሪያና በሠልጣኞች ማኑዋል የሚገኘውን ማስታወሻ ቁጥር 5.2.1 ተራ በተራ እንዲያነቡት በመጋበዝ፣ እንደአስፈላጊነቱ ማብራሪያ በመስጠት የድኅረ ወሊድ እንክብካቤን በሚመለከት ገለጻ ያድርጉላቸው።

ተግባር 4:- ከወሊድ በኋላ በእናት ላይ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች (35 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹን በአራት ቡድን ይከፋፍሏቸው፤
- ለእያንዳንዳቸው የተለያዩ ምልክቶች የተጻፉባቸውን ካርዶች (ወረቀቶች) አከፋፍሏቸው፣ ምልክቶቹ በዚህ ክፍለ ጊዜ መጨረሻ ላይ በአባሪነት ተያይዘዋል፤
- በእናቶች ላይ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች ያሉባቸውን ካርዶች እንዲለዩ ይንገሯቸው፤
- ለምን አደገኛ ምልክት እንደሆኑ ያብራሩ፤
- አደገኛ ምልክቶቹ ሲከሰቱ ምን እርምጃ መወሰድ አለበት እንደሚሉ ሠልጣኞቹን ይጠይቋቸው፤
- ከ10 ደቂቃ በኋላ መልሶቻቸውን ለአጠቃላይ ለክፍሉ እንዲያካፍሉ እያንዳንዱን ቡድን ይጠይቁ፣ እንደ አስፈላጊነቱ ማብራሪያ ይስጡ፤
- ሠልጣኞች የቤተሰብ ጤና መመሪያ በማውጣት ከወሊድ በኋላ ሊከሰቱ የሚችሉ አደገኛ ምልክቶች የሚለውን ገጽ በመግለጥ አደገኛ ምልክቶችን እና ሌሎቹን እንዲያገናዝቡ ይጋብዟቸው። በመቀጠልም በአሰልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.2.2 የተዘረዘሩትን አደገኛ ምልክቶች ሠልጣኞቹ ከሠልጣኞች መመሪያ በመግለጥ ተራ በተራ እንዲያነቡ ይጋብዟቸው እንደ አስፈላጊነቱ ማብራሪያ ይስጡ።

ተግባር 5:- የድኅረ ወሊድ የቤተሰብ ዕቅድ (20 ደቂቃ)

- ስለድኅረ ወሊድ የቤተሰብ ዕቅድ የሚያውቁትን ይጠይቁቸው።
 - አንዲት እናት ከወለደች በኋላ ደግሞ ለማርገዝ ምን ያህል ጊዜ ይፈጅባታል?
 - የወለደች ሴት ሌላ ልጅ ከማርገዝ በፊት ምን ያህል ጊዜ ብትቆይ መልካም ነው?
 - የወለደች እናት የእርግዝና መከላከያ መጠቀም መጀመር ያለባት መቼ ነው?
 - ከወሊድ በኋላ ሴቶች የእርግዝና መከላከያ እንዳይጠቀሙ እንቅፋት የሚሆኑባቸው ችግሮች ምን ምን ናቸው?
 - ለወለዱ ሴቶች አግባብ ያላቸው የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የትኞቹ ናቸው?
- ሠልጣኞቹ በአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.2.3 የተዘረዘሩትን ነጥቦች ተራ በተራ እንዲያነቡ ይጋብዙ። እንደ አስፈላጊነቱም ማብራሪያ ይስጡ።

ተግባር 6:- የኳስ ጨዋታ በመጠቀም ክፍለጊዜውን ያጠቃልሉ (15 ደቂቃ)

የወረቀት ኳስ ቀደም ብለው ያዘጋጁ። ሠልጣኞቹ ከብ ሠርተው እንዲቆሙ ይጠይቁቸው። በሦስቱ የድኅረ ወሊድ ጉብኝቶች ወቅት የሚከናወነውን ተግባር ማጠቃለልና መከለስ እንደሚፈልጉ ይነገሯቸው። ኳሷን ለአንዷ ሠልጣኝ በመወርወር “በመጀመሪያው ቀን በሚደረገው የመጀመሪያው ጉብኝት ምን ታደርጊያለሽ?” በማለት ይጠይቁት። መልስ የሰጡት ሠልጣኝ ከተናገረች በኋላ በተራዋ በጉብኝቱ ወቅት የሚከናወን አንድ ተግባር እንድትናገር ኳሷን ለሌላ ሠልጣኝ ትወረውራለች። በዚህ መንገድ በመጀመሪያው ጉብኝት የሚከናወኑ ተግባራት በሙሉ ከተዘረዘሩ በኋላ ኳሷን ተቀብለው በሦስተኛው ቀን ስለሚደረገው ሁለተኛው ጉብኝት በዚያው መንገድ ጥያቄና መልሱ ይቀጥላል። ይህን የኳስ ጨዋታ ከአንድ ሳምንት በኋላ የሚካሄደውን ሦስተኛውንና ከስድስት ሳምንታት በኋላ የሚደረገውን አራተኛውን ጉብኝት ለማጠቃለል ይጫወቱ።

ተግባር 7:- ማጠቃለያ (10 ደቂቃ)

በአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.25 የተዘረዘሩትን ቁልፍ ነጥቦች በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ ፅፈው በማቅረብ ክፍለ ጊዜውን ያጠቃሉ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.2.1፤ የድህረ ወሊድ እንክብካቤ

የመጀመሪያ ጉብኝት፤ እናት በወለደች በ24 ሰዓት ውስጥ		
	ለእናት	ለሕፃን
በጉብኝት ወቅት ሊደረጉ የሚገባቸው እንክብካቤዎች፡፡	<ol style="list-style-type: none"> 1. እናት የዋን ምን ችግር እንዳለባት መጠየቅ፡፡ 2. ደም ከማህጸኗ እየፈሰሰ እንደሆነ እንዲሁም ሌሎች ከወሊድ በኋላ የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች እንዳሉባት መጠየቅ፡፡ 3. የቤሱብ ጤና መመሪያውን ተጠቅሞ ከወሊድ በኋላ ሊከሰቱ ስለሚችሉ አደገኛ ምልክቶች ማስተማር እንዲሁም ከተከሰቱ በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም መላክ፡፡ 4. የሰውነት ሙቀትን መለካት፣ 38 ዲጊ እና በላይ ከሆነ ሪፈር ማድረግ፡፡ 5. እንደ አስፈላጊነቱ የመንጋጋ ቁልፍ መከላከያ ክትባት (TT) መስጠት፡፡ 6. የቫይታሚን ኤ እንክብል (200,000 IU) መስጠት፡፡ 7. የአይረን እንክብል ወስዳ ካልጨረሰች እንድትቀጥል ማበረታታት (በአጠቃላይ ለ6ወር ያህል መውሰድ ይኖርባታል) 8. የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ስለ አመጋገብ ሁኔታ፣ የንጽህና አጠባበቅ፣ ስለአጎበር አጠቃቀም፣ ጤናማ የግበረ ሥጋ ግንኙነት፣ ስለግል ንጽህና፣ ስለ ቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ምክር መስጠት፡፡ 9. የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን እንደ ምርጫዎ መስጠት፡፡ 10. በፀረ ወባ ትንኝ መድኃኒት የተነከረ አጎበር ስለመጠቀም አስፈላጊነት ማስተማር፡፡ እንድትጠቀም ማበረታታት፡፡ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. የጨቅላ ሕፃኑ አደገኛ የህመም ምልክት እንዳለው/እንደሌለው ማጣራት ከተከሰተ በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መላክ፡፡ 2. የሰውነት ሙቀት መጠን እና ክብደቱን መለካት፡፡ 3. የጡት ወተት ብቻ እንድትመግብ ማበረታታት፡፡ 4. የአይን ቅባት (TTC eye ointment) ሁለቱም አይኖቹ ላይ መቀባት፡፡ 5. የቆዳ ሽፍታ/ከእምብርቱ ላይ ፈሳሽ ከመጣ በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መላክ፡፡ 6. ሕጻኑ ወዲያውኑ እንዳይታጠብ መምከር (ሕጻኑ ከተወለደ በኋላ ለመታጠብ ቢያንስ አንድ ቀን መቆየት ይኖርበታል) 7. ሕፃኑ ከእናቱ ጋር ገላ ለገላ መተቃቀፍን፣ ጭንቅላቱንና እግሩን ጨምሮ በአግባቡ መጠቅለሉን ማረጋገጥ፡፡ 8. የፖልዮ (Polio) እና ቢ.ሲ.ጂ BCG ክትባት መክተብ፡፡ 9. የቤተሰብ ጤና መመሪያውን ተጠቅሞ ስለ፡- <ul style="list-style-type: none"> - ጡት ማጥባት - ለእትብት የሚደረግ ጥንቃቄ - ለሙቀት አጠባበቅ - ጨቅላ ሕፃን ላይ የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች - ንጽህና አጠባበቅ - ስለክትባት ጥቅም ማስተማር 10. በህፃኑ ላይ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች እንዳይፈፀሙበት መምከር፡፡

ተከታታይ ጉብኝት፤ እናት በወለደች በሦስተኛ፣ ሰባተኛ ቀናት እና ስድስተኛ ሳምንት		
የጉብኝት ወቅት	ለእናት	ለሕፃን
በጉብኝት ወቅት ሊደረጉ የሚገባቸው እንክብካቤዎች፡፡	<p>1. እናትየዋ ችግሮች ካሉባት ማጣራት፤</p> <p>2. ከወሊድ በኋላ የሚከሰቱ አደገኛ የሕመም ምልክቶች ካሉ ማጣራት፡፡ ከተከሰቱ ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መላክ፤</p> <p>3. የቤተሰብ ጤና መመሪያውን ተጠቅመው ስለ ቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት፣ የግል ንጽህና፣ የአመጋገብ ሥርዓት፣ በድህረ ወሊድ ጊዜ ስለሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች ትምህርት መስጠት፤</p> <p>4. ከጡት ማጥባት ጋር ተያያዥ የሆኑ ችግሮች ካሉ በመጠየቅ የእናትየዋን ችግር መቅረፍ፤</p> <p>5. በእናትየዋ ላይ የመመረዝ (Infection) ምልክቶች ካሉባት (ትኩሳት፣ ማንቀጥቀጥ፣ ሽታ ያለው ፈሳሽ ከማህፀን መውጣት እና የመሳሰሉት) በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መላክ</p> <p>6. እናትየዋ ማገገሚያን መጠየቅ፤</p>	<p>1. ሕፃኑን ጡት ብቻ እንድትመግበው ማበረታታት፤</p> <p>2. የሕፃኑን ሙቀት በአግባቡ እንድትጠብቅ፤ ጭንቅላቱን፣ እጁን እና እግሩን እንድትጠቀልለው እንዲሁም ከእናቱ ጋር ገላ ለገላ እንዲተቃቀፍ ማድረግ፤</p> <p>3. ሕፃኑ ላይ በጨቅላ ሕፃናት ላይ ከሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች ውስጥ አንዱም እንኳ ከተከሰተ በማጣራት በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ ጤና ተቋም መላክ፤</p> <p>4. ሕፃናትን በሚነኩ ወይም በሚንከባከቡ ወቅት እጃቸውን መታጠብ እንዳለባቸው እንዲሁም የሕፃኑን ንጽህና መጠበቅ እንደሚገባ ማስተማር፤</p> <p>5. ሕፃኑ ከብደት እየጨመረ መሆኑን መከታተል (በጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ውስጥ ሕፃኑ ከብደት ይቀንስና ከዚያ በኋላ ከብደት መጨመር መጀመር አለበት)፤</p> <p>6. እትብቱን በንጽህና እንዲጠብቁ መምከር ፤</p>

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.2.2፤ ከወሊድ በኋላ ሊከሰቱ የሚችሉ አደገኛ ምልክቶች

እናትየዋን ለአስቸኳይ ሪፈራል ሊያበቁ የሚችሉ አደገኛ ምልክቶች፡-

- **ከማህጸን የደም መፍሰስ** (ብዙና ድንገት መጠኑ ሲጨምር)፡- ከወሊድ በኋላ የወር አበባ መጠን ያለው የደም መፍሰስ ክስተት ጤናማ ነው። ከወሊድ በኋላ ባሉት ቀናት እየቀነሰና የፈሳሹ ቀለምም ቀይነቱ እየቀነሰ ይሄዳል። ነገር ግን እናትየዋ ብዙ ደም እንደሚፈሳትና በቀን ብዙ ጊዜ ጨርቅ (ፓድ) መቀየር እንዳለባት ከተናገረች ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **ትኩሳት** (የሰውነት የሙቀት መጠን ≥ 38 ዲ.ሴ. ከሆነ)፡- ትኩሳት የመመረዝ ምልክት በመሆኑ እናትየዋን ወደከፍተኛ የጤና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **በታችኛው የሆድ ክፍል የሚሰማ ከባድ ህመም**፡- ደም በማኅፀን ውስጥ እየፈሰሰ መሆኑን ሊያመለክት ስለሚችል ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ወዲያውኑ ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **ከባድ ራስ ምታት/ብዥ ያለ እይታ**፡- የእናትየዋ የደም ግፊት በጣም ከፍተኛ እንደሆነ ሊያመለክት ስለሚችል ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **መንዝፍዝፍ/ራስን መሳት**፡- የእናትየዋ የደም ግፊት በጣም ከፍተኛ እንደሆነ ሊያመለክት ስለሚችል ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **መጥፎ ሽታ ያለው ፈሳሽ ከብልት መፍሰስ**፡- የመመረዝ ምልክት ሲሆን ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **በባት ላይ የሚሰማ ከፍተኛ ህመም** - እብጠት ኖረውም አልኖረውም፡- በደም ሷንጫ ውስጥ የደም መርጋት ምልክት ሊሆን ስለሚችል አደገኛ ነው። ሴትየዋ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ወዲያውኑ መተላለፍ አለባት። በምትጓዝበት ጊዜም እግሯ ከዳሌዋ በላይ ወደላይ ከፍ ማለት አለበት። ያበጠው ቦታ መታሸት የለበትም።
- **ራሷን ወይም ልጇን ልትጎዳ እንደምትችል የሚያመለክት ንግግር/ባህርይ**፤ የሌለ ነገር ይታያት ከጀመረ፡- ሕይወትን የሚያስጋ የአእምሮ ህመም ምልክት በመሆኑ ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም መተላለፍ አለባት።

የአሠልጣኞች ማስተወሻ ቁጥር 5.2.3፤ የድኅረ ወሊድ የቤተሰብ ዕቅድ

የድኅረ ወሊድ ወቅት እናትየዋና ሕፃኑ/ኗ ለሞትና ለህመም በከፍተኛ ደረጃ የሚጋለጡበት ጊዜ ነው። ባልና ሚስት የሚወልዱበትን ጊዜ ከ3-5 ዓመት ካራራቁ የሕፃኑ/ኗም የእናትየዋም በሕይወት የመቆየት እድላቸው ይጨምራል። ይህም ባልና ሚስት እርግዝና ከመሞከራቸው በፊት የመጨረሻው ልጅ ከተወለደ በኋላ 2 ዓመት መጠበቅ

አለባቸው ማለት ነው። ከወሊድ በኋላ ባሉት 2 ዓመታት ውስጥ እርግዝና ከተከሰተ ለጤና ችግር የመጋለጥ እድሉ ይጨምራል። የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴ መቼ መጀመር እንዳለባቸው የሚወሰነው በጡት ማጥባት ሁኔታቸው፣ በሚመርጡት ዘዴና በተዋልዶ ጤና ግባቸው ነው። ውጤታማ የሆነ የቤተሰብ ዕቅድ የምክር አገልግሎት እርግዝና መከላከያ ለመጠቀም መፈለግን ስለሚጨምር፣ ውጤታማ አጠቃቀምን ስለሚያበረታታ፣ ሳያቋርጡ መጠቀምን ስለሚያሻሽል፣ የተገልጋይ እርካታን ስለሚያስገኝ፣ አሉባልታና የተሳሳተ አመለካከትን ስለሚያስወግድ በጣም ወሳኝ ነገር ነው። የሚከተሉት የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴዎች በድኅረ ወሊድ ወቅት ለቤተሰቡ ሊቀርቡ የሚችሉ አማራጮች ናቸው።

ለሚያጠቡ እናቶች፡-

- ጡት በማጥባት እርግዝናን የመከላከል ዘዴ /Lactational Amenorrhea Method (LAM)/
 - በእንግሊዝኛው Lactational Amenorrhea Method (LAM) የተባለው ዘዴ መጠሪያውን ያስገኙለት ቃላት ፍቺ የሚከተለው ነው። Lactational ማለት ከጡት ማጥባት ጋር የተገናኘ፣ Amenorrhea ማለት የወር አበባ አለመጣት ሲሆን Method ደግሞ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ማለት ነው። ስለዚህ Lactational Amenorrhea Method (LAM) ማጥባት የወር አበባን የሚያስቀር የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ማለት ነው። በማጥባት እርግዝናን የመከላከል ዘዴ (LAM) በሦስት መስፈርቶች የሚበየን ነው፡-
 - የሴቷ የወር አበባ መምጣት ባለመጀመሩ፣ እና
 - ሕፃኑ/ኗ ሙሉ በሙሉ ጡት ብቻ በመጥባት የሚመገብ/የምትመገብ መሆኑ፣ እና
 - የሕፃኑ/ኗ ዕድሜ ከ6 ወር በታች መሆኑ
- በማጥባት እርግዝናን የመከላከል ዘዴ ባይጠቀሙም እስከ ስድስት ሳምንት ድረስ እርግዝና አይኖርም። በ6ኛው ሳምንት ፕሮጅስቲን ብቻ የተባለ ንጥረ ነገር የያዙ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን (progestin-only) ያለችግር መጠቀም ይቻላል። እነዚህ እንክብሎች ካልተገኙ በመርፌ የሚሰጡ (ለምሳሌ “Depo Provera” ወይም በክንድ ላይ የሚቀበር “implant” መጠቀም ይችላሉ። ጥንድ ሆርሞኖችን የያዙ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የጡት ወተትን መጠን እንዲሁም ጥራት ስለሚቀንሱ የሚያጠቡ እናቶች እንዲጠቀሙ አይመከርም።
- ከወሊድ በኋላ ባለው 48 ሰዓት ውስጥ፣ በ4ኛው ሳምንት ወይም ከዚያ በኋላ ባለው የድኅረ ወሊድ ወቅት በማኅፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ (ሉፕ) መጠቀም ይቻላል።
- ኮንዶም በማናቸውም ጊዜ መጠቀም ይቻላል።
- መውለድ ሙሉ በሙሉ ማቆም ለሚፈልጉ የማኅፀን ቱቦ ማሳሰር ወይም የወንድ ዘር መተላለፊያ ቧንቧውን ማስቆረጥ (tubal ligation OR vasectomy) ይችላሉ።

ለማያጠቡ እናቶች፡-

- የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ከመጀመሪያው የግብረሰጋ ግንኙነት በፊት መጀመር አለበት፤
- ፕሮጅክቲቲን ብቻ የተባለ ንጥረ ነገር የያዙ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን ከወሊድ በኋላ ወዲያው መጀመር ይቻላል፤
- ከወሊድ በኋላ ከ3 ሳምንታት ጀምሮ ጥንድ ሆርሞኖችን የያዘውን የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብሎችን መጠቀም ይቻላል፤
- መውለድ ሙሉ በሙሉ ማቆም ለሚፈልጉ የማኅፀን ቱቦ ማሳሰር ወይም የወንድ ዘር መተላለፊያ ቧንቧውን ማስቆረጥ (tubal ligation OR vasectomy) ይችላሉ፤

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.2.4፤ በእናቶች ላይ የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶችን የተመለከተ የካርድ ጨዋታ (አደገኛ ምልክቶችን ለዩ)

ቡድን አንድ	ቡድን ሁለት	ቡድን ሦስት	ቡድን አራት
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ከባድ የደም መፍሰስ (ከብልት)፤ ▪ መለስተኛ ራስ ህመም፤ ▪ የእናትየዋ ሕፃኑ ላይ ጉዳት አድርጎበታለሁ፤ የሚል ሕይወትን የሚያሰጋ ከባድ የእእምሮ ህመም፤ ▪ የደም ግፊት 130/80፤ ▪ ከወለደች ከ1 ሰዓት በኋላ ሙብላት አለመፈለግ፤ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ከወሊድ በኋላ የወር አበባ ዐይነት ደም ከብልት መፍሰስ፤ ▪ የሰውነት የሙቀት መጠን 39 ዲ.ሴ መሆን፤ ▪ ከብልት መጥፎ ሽታ ያለው ፈሳሽ መውጣት፤ ▪ የአተነፋፈስ ችግር ▪ የእናትየዋ በጣም መድከም፤ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ከባድ ራስ ምታት ▪ መለስተኛ የሆድ ህመም፤ ▪ የደም ግፊት 140/90፤ ▪ ከባድ የባት ህመም፤ ▪ በብልት ላይ ከተፈጠረ መቀደድ የሚወጣ መጥፎ ሽታ ያለው ፈሳሽ፤ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ መንዘፍዘፍ/ራስን መሳት፤ ▪ ከባድ የሆድ ህመም (በታችኛው የሆድ ክፍል)፤ ▪ ራስን መሳት፤ ▪ የቁርጭምጭሚት ማበጥ፤ ▪ አነስተኛ የብልት መሰንጠቅ፤

መልስ (አደገኛ ምልክት የሆኑት)

- ቡድን 1፤ ከባድ የደም መፍሰስ (ከብልት)፤ የእናትየዋ ሕፃኑ ላይ ጉዳት አድርጎበታለሁ የሚል ሕይወትን የሚያሰጋ ከባድ የእእምሮ ህመም
- ቡድን 2፤ የሰውነት የሙቀት መጠን 39 ዲ.ሴ መሆን፤ ከብልት መጥፎ ሽታ ያለው ፈሳሽ መውጣት
- ቡድን 3፤ ከባድ የራስ ምታት፤ ከባድ የባት ህመም
- ቡድን 4፤ መንዘፍዘፍ፤ በታችኛው የሆድ ክፍል ከባድ የሆነ ህመም፤ ራስን መሳት

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 5.2.5 ቁልፍ መልዕክቶች

1. የድኅረ ወሊድ ወቅት ለእናትየዋና ለሕፃኑ/ኗ ጤናና በሕይወት መቆየት በጣም ወሳኝ የሆነ ጊዜ ነው። በነዚህ ጊዜያት እንክብካቤ አለማግኘት ሞት ወይም የአካል ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።
2. ከወሊድ በኋላ እናትየዋና ሕፃኑ/ኗ በተቻለ ፍጥነት ቢቻል በመጀመሪያው ቀን በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ መታየት አለባቸው።
3. በብልት የደም መፍሰስ፣ ትኩሳት፣ በታችኛው የሆድ ክፍል የሚሰማ ከባድ ህመም፣ ከባድ ራስ ምታት፣ መንዘፍዘፍ፣ መጥፎ ሽታ ያለው ፈሳሽ መፍሰስ የእናትየዋ ሕይወት አደጋ ላይ መሆኑን ያመለክታሉ።
4. አንዲት እናት ከወሊድ በኋላ ብዙ እረፍት ካገኘች፣ የተለያዩ ተመጣጣኝ ምግቦችን ከተመገበች፣ ብዙ ፈሳሽ ከጠጣች፣ ንጹሕናዋ ከጠበቀች ጤነኛ ሆና መቆየት ትችላለች።
5. ባልና ሚስት ለመውለድ ከማቀዳቸው በፊት ያለፈው ልጅ ከተወለደ በኋላ 2 ዓመት መጠበቅ አለባቸው። ሕፃኑን ወዲያውኑ የእናቱን ጡት ብቻ መመገብ እርግዝናን ለስድስት ወራት ሊከላከል ይችላል።

ምዕራፍ ፩፤ የጨቅላ ሕፃናት
እንክብካቤ

ምዕራፍ 6:- የጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ

የሚፈጀው ጊዜ:- 4 ሰዓት ከ15 ደቂቃ

የምዕራፉ ዓላማ

ከዚህ ምዕራፍ በኋላ የጤና ኤክስፐርትነትን ሠራተኞች የጨቅላ ሕፃናትን የሚመለከቱ የእንክብካቤ ተግባራትን በሚኖሩበት ማህበረሰብ መተግበርና ማስፋፋት ይችላሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች፤

የምዕራፉን ዓላማዎች ለማሳካት የጤና ኤክስፐርትነትን ሠራተኞች:-

- አዲስ የተወለደ ጨቅላ ሕፃንን የሚመለከቱ ተግባራትን እና መልዕክቶችን ያስረዳሉ፤
- ለጨቅላ ሕፃናት እና ሌሎች ሕፃናት ተገቢ የሆነውን የጡት ማጥባት ባህሪያት ይለያሉ፤ ያስተምራሉ፤
- የታመሙ ጨቅላ ሕፃናት አደገኛ ምልክቶችን ይለያሉ፤ ያስተምራሉ፤
- በጨቅላ ሕፃናት መልዕክቶች እና ተግባራት ዙሪያ የተናጠል ኮሚዩኒኬሽን ልምምድ ያደርጋሉ፤

የክፍለ ጊዜዎች ዝርዝር

- 6.1 የአዲስ ጨቅላ ሕፃን አስፈላጊ እንክብካቤዎች (Essential Newborn Care)
- 6.2 ተገቢ የጡት ማጥባት ልምምድ (Optimum Breastfeeding Practices)
- 6.3 የታመሙ ጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ
- 6.4 ልምምድ:- የተናጠል ኮሚዩኒኬሽን

ክፍለ ጊዜ 6.1:- የአዲስ ጨቅላ ሕፃን አስፈላጊ እንክብካቤ

(Essential Newborn Care – ENC)

የሚፈጀው ጊዜ:- 1 ሰዓት ከ20 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- አስፈላጊ የአዲስ ጨቅላ ሕፃን እንክብካቤዎችን ይለያሉ፤
- የአዲስ ጨቅላ ሕፃን ሙቀት እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል ያስረዳሉ፤
- ለሕፃኑ እትብት እንዴት ጥንቃቄ እንደሚደረግ ያስረዳሉ፤
- ከብደቱ ትንሽ ለሆነ ጨቅላ የሚደረግ እንክብካቤን ይለያሉ፤

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የየአሰልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር
- የቤተሰብ ጤና መመሪያ

የአሰልጣኞች ዝግጅት፤

- የክፍለ ጊዜውን ማስተማሪያ በሚገባ ያንብቡና የሚከተሉትን በፍሊፕ ቻርት ላይ ያዘጋጁ:-
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ እና ዓላማዎቹ
 - የአሰልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 6.1.1 “ለአዲስ ጨቅላ ሕፃን የሚከናወኑ አስፈላጊ ተግባራት”
- ለእትብት የሚደረግ ጥንቃቄ ተግባራት የተጻፉባቸው ካርዶች (ወረቀቶች)፤ (ተግባር 3 ሥር የተዘረዘሩትን)
- የሕፃን አስተቃቀፍ እና የጡት አጎራረስና የሚያሳዩ ፎቶዎች/ስእሎች/ በትልልቅ ወረቀት ማተም (ከተቻለ፣ ካለበለዚያ የሠልጣኞች ማኑዋል ላይ ያሉትን ሥዕሎች ይጠቀሙ)
- የጨቅላ ሕፃን ምርመራ ውጤቶችን የያዙ ካርዶች ወይም ወረቀቶች ማዘጋጀት (የአሰልጣኞች ማስታወሻ 6.3.1)

የሥልጠናው ዘዴዎች:- መረጃ ማቅረብ፣ ጥያቄና መልስ፣ ውይይት፣ የካርድ ጨዋታ

ተግባር 1:- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ (15 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞቹ ያንብቡላቸው። (2 ደቂቃ)
- ሠልጣኞቹን በማሳበረሰባቸው ውስጥ ጨቅላ ሕፃናት እንደተወለዱ ምን ዓይነት እንክብካቤ ያገኛሉ ብለው ይጠይቋቸው እና ያወያዩዋቸው።
 - መልሶቻቸውን በፍሊፕ ቻርት ላይ ይጻፉ እና ጥሩ ወይም ጎጂ ተግባር እንደሆኑ በውይይት ይለዩ (5 ደቂቃ)

- በመቀጠል የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን ሲያዋልዱ ለጨቅላው ሕፃን ማከናወን ያለባቸው የማይቀሩ፤ ዋና ዋና የእንክብካቤ ተግባራት ምንድን ናቸው? በሚል ሠልጣኞቹን ያወያዩ።
- ከውይይቱ በኋላም አስፈላጊዎቹን ተግባራት በፍሊፕ ቻርት አቅርበው ያስገንዝቡና ያጠቃሉ (8 ደቂቃ) የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.1.1 «ለአዲስ ጨቅላ ሕፃን የሚከናወኑ አስፈላጊ ተግባራት»

ተግባር 2:- አዲስ ሕፃን ሙቀት እንዲያገኝ ማድረግ (35 ደቂቃ)

- ለሠልጣኞቹ «የአስቴር ሕፃን ታሪክ» (ትረካ 6.1.1) ለየብቻቸው እንዲያነቡ (እንዲያጠኑ)ና ከታሪኩ ቀጥሎ በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ አጠገባቸው ከተቀመጡ ሌሎች ሁለት ሠልጣኞች ጋር እንዲወያዩ እና መልሶቻቸውን በማስታወሻ እንዲይዙ ይጠይቋቸው። (15 ደቂቃ)
- ቡድኖቹ ተወያይተው ከጨረሱ በኋላ በጥያቄዎቹ ላይ የክፍሉ ሠልጣኞች በአጠቃላይ ይወያዩበት። (10 ደቂቃ)
- በመጨረሻም «ጨቅላ ሕፃናት ሙቀት እንዲያገኙ» (የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.1.2) በማስገባት እና ነጥቦቹን በማስገንዘብ ውይይቱን ያጠቃሉ። (10 ደቂቃ)

ተግባር 3:- ለእትብት የሚደረግ እንክብካቤ (20 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹን አብረዋቸው ከተቀመጡት ጋር ጥንድ ጥንድ እየሆኑ እንዲባደኑ ይጠይቋቸው።
 - ለሁሉም ጥንዶች በላያቸው ላይ የሚከተሉት ተግባራት የተጻፈባቸውን ካርዶች (ወረቀቶች) ያድሏቸው።
- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. እትብቱን በአዲስ ምላጭ መቁረጥ፤ (ጥሩ) | 10. እትብቱን በጥላስተርና በጨርቅ (በጎዝ) ማሸግ፤ (ጎጂ) |
| 2. እትብትን በደረቅ እና በንጹህ ጨርቅ ማድረቅ፤ (ጥሩ) | 11. እትብቱን በንጹህ ዓመድ መደምደም፤ (ጎጂ) |
| 3. እትብቱን ከመንካት በፊት እጅን መታጠብ፤ (ጥሩ) | 12. እትብቱን በጨርቅ መተኮስ፤ (ጎጂ) |
| 4. እትብት እበት (አዛባ) መቀባት፤ (ጎጂ) | |
| 5. ደሙን በሳሙናና በውሃ ማጽዳት፤ (ጎጂ፤ አላስፈላጊ) | |
| 6. እትብቱን ሳይሸፍኑ መተው፤ (ጥሩ) | |
| 7. የእትብቱን ቋጠሮ ትንሽ ላላ ማድረግ፤ (ጎጂ) | |
| 8. እትብቱን ንፁህ ቅቤ መቀባት፤ (ጎጂ) | |
| 9. እትብቱን በራሱ መቋጠር፤ (ጎጂ) | |

- ካርዶቹን ለእትብት የሚደረግ እንክብካቤን በሚመለከት ጥሩና ጎጂ ተግባር በሚል እንዲከፍሏቸውና ለምን ጥሩ ወይም ጎጂ ብለው እንደመደቧቸው ይጠይቋቸው። (10 ደቂቃ)
- በመልሶቻቸው ላይ አጠቃላይ የክፍሉን ሠልጣኞች እንዲወያዩ ያሳትፏቸው።
- በማህበረሰባቸው ውስጥ የሚደረጉ ሌሎች የእትብት እንክብካቤ ተግባራት ካሉ ከነምክንያታቸው እንዲዘረዝሩ እና ጎጂነታቸውን/ጠቃሚነታቸውን እንዲለዩ ይጠይቋቸው።
- ሠልጣኞቹን በቤተሰብ ጤና መመሪያ ላይ ለእትብት ስለሚደረግ እንክብካቤ የሚመለከተውን ገጽ እንዲመለከቱ እና ፈቃደኛ የሆኑትን ሠልጣኞች እነዚህን መልዕክቶች ለክፍሉ ጮክ ብለው እንዲያነቡ ያድርጉ።
- የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 6.1.3 “ለእትብት የሚደረግ እንክብካቤ” በማስነበብ እና ነጥቦቹን በማስጨበጥ ያጠቃሉ።

ተግባር 4:- ክብደታቸው ትንሽ ለሆኑ ሕፃናት የሚሠጥ ተጨማሪ እንክብካቤ (10 ደቂቃ)

- ሠልጣኞችን “ክብደቱ ትንሽ የሆነ ጨቅላ የሚባለው የቱ ሕፃን ነው?” ብለው ያወያዩ። የሠልጣኞችን ምላሽ ከሰሙ በኋላም የሚከተሉትን ነጥቦች እንዲገነዘቡ ያድርጉ።
 - < 1,500 ግራም ከሆነ “በጣም ዝቅተኛ ክብደት”፤
 - ከ1,500 - < 2,500 ግራም ከሆኑ “ዝቅተኛ ክብደት”፤
 - ≥ 2,500 ግራም ከሆኑ “ተገቢ ክብደት” ይባላል፤
 - ዝቅተኛ እና በጣም ዝቅተኛ ክብደት ያላቸውን ሕፃናት ትንሽ ጨቅላ ወይም “ትንሽ ሕፃን” ብለን እንወስዳቸዋለን።
 - ከዚህ በተጨማሪ ጨቅላው ሳይመዘንም በእይታ ትንሽ የሆነ እና ከፃ ወር በፊት የተወለደ ሕፃን ክብደቱ ትንሽ የሆነ ሕፃን ሊባል ይችላል።
- ሠልጣኞቹን ክብደቱ ዝቅተኛ እና በጣም ዝቅተኛ ለሆነ ሕፃን ምን የተለየ እንክብካቤ መደረግ እንደሚገባውና ለምን እንደሆነ ይጠይቋቸው።
- የሚከተሉትን (የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.1.4) ክብደታቸው ትንሽ ለሆኑ ሕፃናት የሚሰጡ እንክብካቤዎችን በማስነበብ ሠልጣኞቹን ግንዛቤ ያስጨብጡና ውይይቱን ያጠቃሉ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 6.1.1 : ለአዲስ ጨቅላ ሕፃን የሚከናወኑ አስፈላጊ ተግባራት
(Essential Newborn Care)

- ተግባር 1:- ሕፃኑን ማድረቅና እንዲተነፍስ ማነቃቃት - ሕፃኑ የማይተነፍስ ከሆነ አፋንና አፍንጫውን በንጹሕ ጨርቅ ማጽዳት
- ተግባር 2:- የሕፃኑን አተነፋፈስና ቀለሙን መመርመር
- ተግባር 3:- እትብቱን ቋጥሮ መቁረጥ
- ተግባር 4:- ሕፃኑን ከእናቱ ጋር ገላ ለገላ እንዲነካካ (እንዲተቃቀፍ) አድርጎ ማስተኛት
- ተግባር 5:- እናት ወዲያውኑ ጡት ማጥባት እንድትጀምር ማድረግ
- ተግባር 6:- ለጨቅላው የዐይን እንክብካቤ ማድረግ (Tetracycline eye ointment መቀባት)
- ተግባር 7:- ጭኑ መሀል ላይ (በፊት ለፊት በኩል) 1 ሚ.ግ ቫይታሚን ኬ መውጋት
- ተግባር 8:- ክብደቱን መለካት

ትረካ 6.1.1

የአስቴር ሕፃን

አስቴር በሌሊት ወለደች። ሕፃኗን ወዲያውኑ አደራርቀው ከእናቷ ጋር ገላ ለገላ ተገናኝታ ሙቀት እንድታገኝና ጡት እንድትጠባ ተደረገ። ከ20 ደቂቃ በኋላ የአስቴር አማት (የባል እናት) ሕፃኗን ለማጠብ ከአስቴር ተቀብለው ወሰዷት። የተወለደችው ሌሊት በመሆኑ እና የምትታጠብበትን ውሃ ለማሞቅ እሳት ስላልነበረ አማቷ ሕፃኗን በቀዝቃዛ ውሃ አጥበው፣ አድርቀው እንድታጠባት ለአስቴር መልሰው ሰጧት።

ሀ. ሕፃኗ ሙቀት እንድታገኝ ለማድረግ የትኞቹ ተግባራት ጥሩ (ጠቃሚ) ነበሩ?

መልስ:- • ወዲያውኑ ማደራረቅ • ከእናቷ ጋር ገላ ለገላ መገናኘት • ጡት መጥባቷ

ለ. ሕፃኗ ሙቀት እንዳታገኝ በማድረግ ለጉዳት የሚያጋልጧት የትኞቹ ተግባራት ነበሩ? ለምን?

መልስ:- • ገላዋን መታጠቧ (በተለይም በቀዝቃዛ ውሃ መሆኑ)

ሐ. ሕፃኗ ሙቀት እንድታገኝ ከዚህ የተለየ ምን ማድረግ ይቻል ነበር?

መልስ:- • ለ24 ሰዓት ሳትታጠብ ማቆየት • የእግር ሹራብ እና ቆብ ማድረግ

መ. ሕፃኗ ሙቀት ባለማግኘቷ የሚከተሉት አደጋዎች ምን ምን ናቸው?

መልስ:- • መጥባት ያቅታታል • በከባድ ቅዝቃዜ ትታመማለች • ልትሞትም ትችላለች

ሠ. ሕፃኗ መታጠብ የነበረባት ትክክለኛ ጊዜ መቼ ነበር?

መልስ:- • ከ24 ሰዓት በኋላ ነበር

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.1.2፡ ጨቅላ ሕፃናት ሙቀት እንዲያገኙ ማድረግ

- አዲስ የተወለዱ ሕፃናትን በአብዛኛው ቅዝቃዜ የሚያገኛቸው ከተወለዱ በኋላ በሚኖሩት የመጀመሪያ 5 ደቂቃዎች ውስጥ ነው፤
- አዲስ የተወለዱ ሕፃናት የሰውነት ሙቀታቸውን እንደ አዋቂ መቆጣጠር ስለማይችሉ ከቅዝቃዜ ሊጠበቁ ይገባል፤

ጨቅላ ሕፃናት ሙቀት እንዲያገኙ የሚከናወኑ ተግባራት

- ሕፃናቱ የተወለዱበትንና የሚቆዩበትን ቦታ ሙቀት እንዲኖረው ማድረግ (ቦታው ግን በጭስ እንዳይታፈን ማድረግ)
- ወዲያው እንደተወለዱ (ከማኅፀን እንደወጡ) ሕፃናቱን ማድረቅ። የረጠበውን ጨርቅ ወይም መታቀፊያ ቀይሮ በሌላ ደረቅ ጨርቅ (መታቀፊያ) መቀየር እና መጠቅለል።
- ሕፃኑ እና እናቱ ገላ ለገላ ተነካክተው እንዲተኙ ማድረግና ሁለቱንም በደረቅ የአልጋ ልብስ ወይም ብርድ ልብስ መጠቅለል
- ለሕፃኑ ቆብ ማጥለቅና ካልሲ (የእግር ሹራብ) ማድረግ
- እናትየዋ ለማጥባትና ሕፃኑ ለመጥባት ዝግጁ እንደሆኑ ወዲያውኑ እንደወለደች (ቢዘገይ በአንድ ሰዓት ውስጥ) ጡት ማጥባት መጀመር፤
- ሕፃኑን በተወለደበት ቀን አለማጠብ፤

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 6.1.3

ለእትብት የሚደረግ እንክብካቤ

1. የሕፃኑን እትብት ከመንካትዎ በፊት እጅዎን በደንብ ይታጠቡ።
2. የሕፃኑን እትብት ሁልጊዜም ንጹሕና ደረቅ እንዲሆን ያድርጉ። የሕፃኑን እትብት ምንም ነገር አይቀቡት።
3. የሕፃኑ እትብት መድማት አለመድማቱን ይከታተሉ። እየደማ ከሆነ ቋጠሮው ላልቶ እንደሆነ ይመልከቱና ከላላ በደንብ ይቋጥሩት። መድማቱ በዚህም ካልቆመ ግን ሕፃኑን ወደ ጤና ተቋም ወዲያውኑ ይዘው ይሂዱ።

የአሠልጣኞች ማታወሻ 6.1.4:- ተጨማሪ እንክብካቤ ክብደታቸው ትንሽ ለሆኑ ሕፃናት

ክብደታቸው ትንሽ የሆኑ ሕፃናት አስፈላጊው እንክብካቤ ከተደረገላቸው ከፍተኛ የሆነ የመኖር እድል አላቸው። የሚከተሉት ችግሮች ክብደታቸው ትንሽ የሆኑ ሕፃናት ላይ የሚከሰቱ ናቸው፡-

- በቀላሉ ይቀዘቅዛሉ፤
- ጡት ለመጥባት ይቸገራሉ፤
- በበሽታ በቀላሉ ይጠቃሉ፤
- የመተንፈስ ችግር ሊያጋጥማቸው ይችላል፤

ክብደታቸው ትንሽ የሆኑ ሕፃናት የሚያስፈልጋቸው ተጨማሪ እንክብካቤ፡-

- ክብደታቸው በጣም ዝቅተኛ የሆኑ ሕፃናት (ክብደታቸው ከ1,500 ግራም በታች የሆነ)
 - የመተንፈስ ችግሮች ስላሉባቸውና መጥባት ሊያቅታቸው ስለሚችል ወደ ጤና ተቋም ማስተላለፍ (Refer)
- ክብደታቸው ዝቅተኛ ለሆኑ ሕፃናት (1,500 - < 2,500)
 - ጡት ቶሎ ቶሎ ማጥባት፣ ቢያንስ በየሁለት ሰዓቱ ቀንና ማታ፤
 - ጡት በደንብ የማይሰቡ ከሆነ የታለበ የእናት ጡት ወተት በኩባያ/ማንኪያ መስጠት፤
 - ሙቀት በደንብ እንዲያገኙ ተጨማሪ እንክብካቤ ማድረግ፤ ይህን ለማድረግ ጥሩ የሆነው አማራጭ ከእናት ጋር ገላ ለገላ እንዲገናኙ ማድረግ ነው፤
 - ለንጽህና ትኩረት መስጠት፤
 - እናትና ቤተሰቡ ለትንሹ ሕፃን እንክብካቤ ለመስጠት የራስ መተማመን እንዲኖራቸው ማድረግ፤
 - ተከታታይ እና ተጨማሪ የድህረ ወሊድ ክትትል ማድረግ።

ክፍለ ጊዜ 6.2:- የጡት ማጥባት

የሚፈጀው ጊዜ፤ 1 ሰዓት ከ25 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- ትክክለኛ የሆነ የጡት ማጥባት ባህርያትን ይለያሉ፤ ያስተምራሉ፤
- የተለመዱ የጡት ችግሮችን ይለያሉ፤ ይከላከላሉ እንዲሁም ይመክራሉ፤
- የእናት ጡት ወተት እንዴት እንደሚታለብ ይማራሉ፤

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- የቤተሰብ ጤና መመሪያ
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ማርከርና ፕላስተር
- የአስተቃቀፍና የጡት አጎራረስ ስዕሎች
- ሕፃን አሻንጉሊትና ልብስ (ይህን የሚተካ/የመሠለ እንደ አስፈላጊነቱ)
- የጡት ሞዴል (ይህን የሚተካ/ የመሠለ እንደ አስፈላጊነቱ)

የአሠልጣኞች ዝግጅት፤

- የክፍለ ጊዜውን ማስተማሪያ በሚገባ ማንበብና፣ የሚከተሉትን በፍሊፕ ቻርት ላይ ማዘጋጀት
 - የክፍለ ጊዜውን የትምህርት ርዕስ እና ዓላማዎቹን

ተግባር 1:- ተገቢ የጡት ማጥባት ልምድ (20 ደቂቃ)

- ሠልጣኞች በአካባቢያቸው የሚገኘውን የጡት ማጥባት ልምድ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመጠየቅ እንዲወያዩባቸው ያድርጉ::
 - እናቶች ሕፃኑ በተወለደ በምን ያህል ጊዜ ውስጥ ጡት ማጥባት ይጀምራሉ?
 - አዲስ ለተወለደው/ችው ሕፃን እንገሩን ያጠባሉ?
 - በ24 ሰዓት ውስጥ ምን ያህል ጊዜ ያጠባሉ?
 - በቂ ወተት እንዲመነጭ ምን ያደርጋሉ?
 - ለምን ያህል ጊዜ ያለምንም ተጨማሪ ፈሳሽ ጡት ብቻ ያጠባሉ?
- ሠልጣኞቹ በቤተሰብ ጤና መመሪያው ላይ ስለ ጡት ማጥባት የተጻፉትን መልዕክቶች ጮክ ብለው እንዲያነቡና የእያንዳንዱን መልዕክት ጥቅም የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.2.1 በመጠቀም እንዲያነቡ ያድርጉ:: እነዚህ ስምንቱ ባህርያት ተገቢ የጡት ማጥባት ልምድ ይባላሉ::

ተግባር 2: አስተቃቀፍ እና የጡት አጎራረስ (15 ደቂቃ)

- አስተቃቀፍንና የጡት አጎራረስን የሚያሳዩትን የሚከተሉትን ሥዕሎች ያሳዩአቸው። በትልቁ የታተመ ሥዕል ወይም የሠልጣኞች ማኑዋልን ይጠቀሙ። የትኛው ሥዕል ጥሩ አስተቃቀፍና የጡት አጎራረስን እንደሚያሳይና ለምን ጥሩ እንደሆነ ይጠይቋቸው እና ክፍሉ ይወያይበት።
- ሥዕል 1ን እንዲመለከቱ ይጠይቋቸው።
 - የትኛው ሥዕል (“ሀ” ወይም “ለ”) ነው ትክክለኛ አስተቃቀፍ? ለምን?
- የሠልጣኞችን መልስ ካወያዩ በኋላ “መልስ 1” ላይ የተጠቀሱትን ነጥቦች ያስነብቡና ሀሳቡን ያስጨብጡዎቸው።

መልስ 1፤

ሥዕል 1ሀ ጥሩ የሕፃን አስተቃቀፍን ያሳያል። ሥዕል 1ለ ጥሩ ያልሆነ አስተቃቀፍን ያሳያል። ጥሩ አስተቃቀፍ የሚባለው የሚከተሉትን ያሟላ ነው፡-

1. የሕፃኑ ጭንቅላትና ሰውነት ቀጥ ያለ ከሆነ (አንገቱ ካልተጠማዘዘ)፤
2. ሕፃኑ ወደ እናቱ ገላ ተጠግቶ ከታቀፈ፤
3. ሕፃኑ በጡቱ ትይዩ (ፊት ለፊት) ከሆነ፤
4. የሕፃኑ ሙሉ ሰውነት በደንብ ተደግፎ ከተያዘ



- ሀ -



- ለ -

ሥዕል 1፤ የሕፃን አስተቃቀፍ

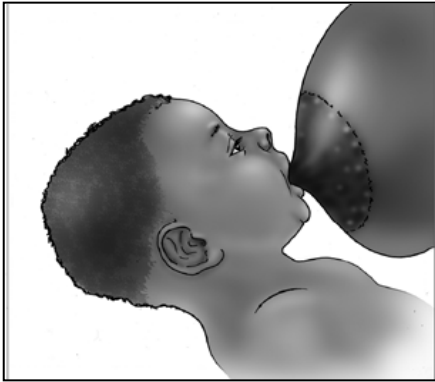
- ሥዕል 2ን እንዲመለከቱ ይጠይቋቸው።
 - የትኛው ሥዕል (2ሀ ወይም 2ለ) ነው ትክክለኛ የጡት አጎራረስ? ለምን?
- የሠልጣኞችን መልስ ካወያዩ በኋላ “መልስ 2” ላይ የተጠቀሱትን ነጥቦች ያንብቡና ሀሳቡን ያስጨብጧቸው።

መልስ 2፤

ሥዕል 2ለ ጥሩ አጎራረስን ያሳያል፤ ሥዕል 2ሀ ግን የተሳሳተ አጎራረስ ነው። ጥሩ አጎራረስ የሚባለው የሚከተሉትን ሲያሟላ ነው።

1. የጡት ጫፍ ላይ የሚገኘው ጥቁሩ ከፍል ከሕፃኑ/ኗ አፍ በታች ሳይሆን በላይ በብዛት ከታየ፤

2. የሕፃኑ/ኗ አፍ በደንብ ከተከፈተ፤
3. የታችኛው ከንፈሩ/ሯ ወደውጪ ከተገለበጠ፤
4. አገጩ/ጫ ጡቱን ከነካ ሕፃኑ/ኗ ጡቱን በደንብ ጎርቧል/ሳለች ማለት ነው።



- ሀ -



- ለ -

ሥዕል 2፤ የጡት አጎራረስ

ከጥሩ አስተቃቀፍና ጡት አጎራረስ በተጨማሪ ሕፃኑ ወዲያው እንደተወለደ ጡት እንዲጠባ ማነቃቃት የዚያኑ ያህል አስፈላጊ ነው።

ተግባር 3:- የእናት ጡት ወተትን ማለብ እና መጠቀም (15 ደቂቃ)

- **ሠልጣኞችን በሚከተሉት ነጥቦች ላይ በአጭሩ ያወያዩዎቸው።**
 - ስለ እናት ጡት ወተት አስተላላብ ያውቃሉ፤
 - የእናት ጡትን ማለብና ማስቀመጥ ይጠቅማል? አያስፈልግም?
 - የጡት ወተት በማለብ የተጠቀመች ሠልጣኝ፣ አሠልጣኝ ካለ ልምዱን እንዲያካፍል ይጠይቁ?
- ሠልጣኞች የሚከተለውን በጋራ እንዲያነቡና እንዲገነዘቡ ያድርጉ።
- አስፈላጊ በሆነ ጊዜ የጡት ወተትን ማለብ እናት ልጅዋን የጡት ወተት መመገብን እንድትቀጥል ያስችላታል። የታለበ የጡት ወተት በቤት ውስጥ ሙቀት በንጹህ ስፍራ ለስምንት ሰዓት እንዲሁም በማቀዝቀዣ (Refrigerator) ውስጥ ደግሞ ለ24 ሰዓት ሳይበላሽ መቀመጥ እና ለሕፃኑ ሊሠጥ ይችላል።
- **ጡትን ማለብ በሚከተሉት ጊዜያቶች ሊጠቅም ይችላል።**
 - እናት ከቤት ስትወጣ የጡት ወተቷን ለሕጻኑ ትታ እንድትሄድ ያስችላታል (ይህ በተለይ በሥራ ምክንያት የጡት ማጥባትን ለሚያቋርጡ እናቶች ትልቅ ጠቀሜታ ይሰጣል)
 - ሲወለዱ ዝቅተኛ/በጣም ዝቅተኛ ክብደት ኖሮባቸው ጡት መያዝ ለማይችሉ ሕፃናት የጡት ወተት ለመስጠት ያመቻል።
 - በሕመም ምክንያት ጡት መሳብ ለማይችሉ ሕፃናት የጡት ወተት በማንኪያ/ስኒ/ኩባያ ለመስጠት ያስችላል።
 - ከጡት መጥባት ጋር ተያይዞ የሚመጡ ችግሮችን ለመከላከል ይረዳል።

- በመጨረሻም የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.2.2ን በማስነበብ ወደ ሚቀጥለው ተግባር ይተላለፉ።

ተግባር 4: የተለመዱ የጡት ማጥባት ችግሮች (35 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹን በአራት ቡድን ይከፋፍሏቸው።
- ለእያንዳንዱ ቡድን የሚከተሉትን ታሪኮች ያከፋፍሉና (የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.2.3) በእነዚህ ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩባቸው ያድርጉ።
 1. የእናትየዋ የጡት ችግር ምን ይመስሉታል?
 2. የእናትየዋ የጡት ችግር ዋነኛ መንስኤ (ምክንያት) ምን ይመስላችኋል?
 3. ለእናትየዋ የሚሠጡት ቁልፍ ምክር ምንድን ነው?
- የእያንዳንዱን ቡድን መልስ ክፍሉ ጠቅላላው እንዲሰማው እና እንዲወያይበት ያድርጉ።
- በመቀጠልም ስለተለመዱት አራት የጡት ችግሮች (በአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.2.4) እያስገቡ እና እያስነበቡ ከተሠጡት ታሪኮች ጋር በማያያዝ ያጠቃሉ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.2.1፤ ሕጻን ልጅ ከተወለደ እስከ 6 ወር በተገቢው መንገድ የጡት ወተትን ስለመመገብ (ስምንቱ ተገቢ የሆኑ የጡት ማጥባት ባህሪያት)	
1. ለእናት	በመጀመሪያ የሚመጣውን ቢጫ መልክ ያለውን የጡትዎን ወተት አዲስ ለተወለደው ሕጻን ያጥቡት። ከምግብነቱ በተጨማሪ በሽታን እንዲቋቋም ይረዳዋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ይህ ቢጫ ወተት (እንገር) የተፈጥሮ ቅቤ ስላለው ከሕጻኑ ሆድ ጥቁር አይነምድር በቶሎ እንዲወጣ ያደርጋል። አዲስ የተወለደው ሕጻንም በበሽታ እንዳይጠቃ የሚያግዙ ንጥረ-ነገሮች የያዘ ነው። እንገር የመጀመሪያው የተፈጥሮ ክትባት ነው።
2. ለእናት	ልጅዎን እንደተገላገሉ ወዲያውኑ ጡት ማጥባት ይጀምሩ። የእንግዶ ልጁ እስኪወጣ አይዘግቡ። ይህም ጡትዎ ቶሎ ወተት እንዲያግት ያደርጋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ጡት ወዲያውኑ (ሕፃኑ በተወለደ በመጀመሪያ አንድ ሰዓት) ውስጥ ማጥባት የእንግዶ ልጁ በቶሎ እንዲወጣ በማድረግ የደም መፍሰስን ይቀንሳል። ከጡት ወተት በፊት የሚሰጡ እንደ ውሃ፣ ውሃ በስኳር እና ቅቤ ማዋጥ የመሳሰሉ ነገሮች አላስፈላጊ እና ጎጂ ናቸው። በተጨማሪ በመጀመሪያዎቹ ቀናት በቂ የጡት ወተት እንዳይመነጭ ያደርጋል።
3. ለእናት	ልጅዎ ስድስት ወር እስኪሞላው ድረስ ጡትዎን ብቻ ያጥቡ። ውሃም ቢሆን አይስጡ። ጠንካራና ጤናማ ልጅ ይኖርዎታል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ጡትን ብቻ ማጥባት ሕጻኑ ምርጥ እና የዳበረ ምግብ እንዲያገኝ ከማድረጉ በተጨማሪ የተቅማጥና የመተንፈሻ አካል ህመም እንዳይዘው ይከላከላል። ልጅዎን ውሃና ሌሎች ፈሳሽ መስጠት በተቅማጥ በሽታ እንዲጠቃ ያደርገዋል። በተጨማሪም ሆዱ በውሃ ስለሚሞላ ጡት የመጥባት ፍላጎቱ ይቀንሳል። ክብደትም አይጨምርም። የጡት ወተት እስከ ስድስት ወር ላለ ሕጻን የውሃ ጥማቱን ለማርካት የሚሆን በቂ ውሃ አለው፤ በጣም ሞቃታማ ወቅትም ቢሆን።
4. ለእናት	ልጅዎ ጡት መጥባት በፈለገ ጊዜ ሁሉ ያጥቡት። ቀንና ሌሊትን ጨምሮ ከ10-12 ጊዜ ማጥባት ያስፈልጋል። ይህን ካደረጉ ጡትዎ በደንብ ያግታል፤ ሕጻኑም በቂ ወተት ያገኛል፤ የተስተካከለ እድገት ይኖረዋል፤ ጤናማም ይሆናል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ቶሎ ቶሎ ማጥባት ጡት በደንብ እንዲያግትና ወተቱም እንዲፈስ ያደርጋል፤ በእናትና በሕጻን መካከል ደግሞ የጠነከረ ፍቅር እንዲመሰረት ይረዳል። ጡት ሲያጠቡ ሕጻኑን በተገቢው መንገድ መታቀፍዎንና ጡትዎን በሚገባ መጉረሱን ያረጋግጡ። ይህም ሕጻኑ በቂ ወተት እንዲያገኝ ከማድረጉ በተጨማሪ የጡት ጫፍ መቁሰል መሰነጣጠቅና ሌሎች የጡት ችግሮችንም ያስወግዳል።
5. ለእናት	ማጥባት የጀመሩትን አንደኛውን ጡት ወተቱ እስከ ሚሚጠጥ ድረስ ያጥቡ። ከዚያም ወደ ሌላው ያዛውሩ። ይህም

	ሕፃኑ ወደኋላ የሚመጣውን በምግብ የዳበረውን የጡት ወተት ለማግኘት ያስችለዋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ሕፃኑ ሲጠባ በመጀመሪያ የሚያገኘው ውሃ የበዛበትን ወተት ነው፤ ይህም ጥሙን ለማርካት ያስችለዋል። • ከበስተኋላ የሚመጣው ወተት ግን በምግብነቱ የዳበረ የሚያጠግብ ነው። ይህ ረሀቡን ያስታግስለታል፤ ይህን ከጠባ ብዙ ማልቀስና መነጫነጭ አይታይበትም።
6. ለአባት	የእናቲቱና የሕጻኑ ጤንነት የተጠበቀ እንዲሆን ጡት በማጥባት ላይ ያሉ ባለቤትዎ ከወትሮው በተጨማሪ ሁለት ጊዜ ምግብ እንዲመገቡ ያድርጉ።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት የሚያጠቡ እናቶች ጤንነታቸው የተስተካከለ እና በቂ ወተት እንዲያግቱ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን ወትሮ ከሚመገቡት በተጨማሪ መመገብ አላባቸው።
7. ለእናት	ልጅዎ ከታመመ ጡትዎን ቶሎ ቶሎ ያጥቡት። በአጭር ጊዜ እንዲድን ያግዘዋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ልጅዎ ስለታመመ ጡት ማጥባት አይቋቋሙ። • ልጅዎ ተቅማጥ ሲኖረው በተቻለ መጠን ቶሎ ቶሎ ያጥቡ፤ ከሕጻኑ የሚወጣውን ፈሳሽ ይተካል። • ጡት ማጥባት መቀጠሉ ሕጻኑ ክብደት እንዳይቀንስ፤ በሽታን እንዳይቋቋም፤ ምቹትና መረጋጋት እንዲያገኝ ያደርጋል። • የታመሙ እናቶች ጡት ማጥባት መቀጠል ይችላሉ።
8. ለእናት	ልጅዎ ከህመሙ ካገገመ በኋላ ቶሎ ቶሎ ጡትዎን ያጥቡ። ጤንነቱና ክብደቱ በፍጥነት እንዲመለስ ይረዳዋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ብዙ ሕፃናት ሲያማቸው ክብደታቸው ይቀንሳል። ስለዚህም ክብደቱ በአጭር ጊዜ እንዲመለስ ጡት ቶሎ ቶሎ መጥባት አለባቸው።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.2.2
የጡት ወተትን እንዴት ማለብ ይቻላል

1. እጅን በደንብ በሰሙናና በውሃ መታጠብ
2. ለወተት ማለቢያ የሚሆነውን ዕቃ በደንብ ማጠብና እና መቀቀል
3. እናት በአመቺ ሁኔታ በመቀመጥ የማለቢያውን ዕቃ ወደጡት አስጠግቶ መያዝ
4. አንዳንዴ ጡትን ማሻሻት እና ሙቀት የሚሰጥ ልብስ መልበስ የጡት ወተት በደንብ እንዲፈስ ይረዳል
5. የአውራ ጣትን በጡት ጫፍ ዙሪያ ካለው ጥቁር ክብ በላይ እና ሌሎቹን ጣቶች በጡት ጫፍ ዙሪያ ካለው ጥቁር ክብ በታች ማድረግ (ሥዕል ሀ)
6. አውራ ጣትን እና የመጀመሪያዎቹን ሁለት ጣቶች ወደ ደረት ጫን ወይም ገፋ ማድረግ። በመቀጠል ቀስ አድርጎ ወደ ጥቁሩ የጡት ክፍል ጫን ወይም ገፋ ማድረግ። (ሥዕል ለ)
7. ጣቶችን በጡት ላይ ከብለል ማድረግ ።
8. ወተቱ መፍሰስ ሲጀምር ጠብ ጠብ እያለ ወይም በደንብ ሊፈስ ይችላል።. የሚፈሰዉን ወተት በንጹህ ዕቃ ላይ ማጠራቀም።
9. ከመጠን በላይ ጡትን ማሸት የጡቱን ቆዳ እንዲቆጣ እና እንዲቆስል ያደርጋል። የጡት ጫፍን መጭመቅ ወተት እንዳይፈስ ያደርጋል። .
10. አውራ ጣትን እና የሌባ ጣትን በጡት ዙሪያ እያንቀሳቀሱ በመጫን እና በመልቀቅ ወተት ከሁሉም የጡት ክፍሎች እንዲፈስ ማድረግ።
11. አንደኛውን ጡት ከ3 እስከ 5 ደቂቃ ለሚሆን ጊዜ እና የሚወጣው ወተት እስኪቀንስ ድረስ ማለብ እና ወደ ሌላኛው ጡት መዛወር ከዛም ሌላውን ጡት ደግሞ ማለብ (በአጠቃላይ ከ20-30 ደቂቃ ሊፈጅ ይችላል)



- ሀ -



- ለ -

ሥዕል: የእናት ጡት ወተት አስተላለብ

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.2.3፤ የተለመዱ የጡት ችግሮች ታሪክ

ቡድን አንድ፡- የኤቢሴ ታሪክ

አቢሴ ከሁለት ቀናት በፊት ወንድ ልጅ በቀኗ ወልዳለች፤ ልጇንም ሙሉ በሙሉ ጡት ብቻ ነው የምታጠባው። ሕፃኑ በተወለደ በ20 ደቂቃው ጡቷን መጥባት ጀመረ። አቢሴ ግን የጡቱን ጫፍ ያመኛል እያለች ነው። አቢሴ ልጇን ስታጠባ ተመልክተሻል፤ አፉን በደንብ መክፈት አለመቻሉንና የጡቱን ጫፍ ብቻ እንደሚይዝ አየተሻል። የምክር አገልግሎት ለአቢሴ ሰጫት።

መልስ፤

1. የጡት ጫፍ መቁሰል
2. የተሳሳተ የጡት አጎራረስ
3. የአስተቃቀፍና የአጎራረስ ምክር

ቡድን ሁለት፡- የደራሮ ታሪክ

ደራሮ ከአንድ ሳምንት በፊት ጤነኛ ሴት ልጅ በቀኗ ወልዳለች። የሕፃኗ ክብደት ስትወለድ 3.5 ኪ.ግ. ነበር። ዛሬ ግን የሕፃኗ ክብደት 3 ኪ.ግ. ነው። ደራሮም ልጇ በጣም ስለምትተኛ በ24 ሰዓት ውስጥ ከ6-7 ጊዜ ብቻ ነው የምታጠባት። ደራሮ ሕፃኗ በቂ ወተት እያገኘች ነው ብላ አታስብም። ለደራሮ የምክር አገልግሎት ሰጫት።

መልስ፤

1. በቂ የጡት ወተት አለመኖር
2. ተገቢ የሆነ የጡት ማጥባት ልምድ አለመኖር (በተለይ ከ6-7 ጊዜ ብቻ ማጥባት)
3. ተገቢ የሆኑትን የጡት ማጥባት ባህሪያት ማስተማር

ቡድን ሦስት፡- የጫልቱ ታሪክ

ጫልቱ ከሦስት ቀን በፊት ጤነኛ ወንድ ልጅ ተገላግላለች። የጫልቱ እናትም ጫልቱ እንድታርፍ ብለው ለሕፃኑ ስኳር በውሃ በጥብጠው በጡጦ እያጠቡት ነው። ጫልቱ ጡቷ በጣም መሙላቱን፣ መጠንክሩንና እያመማት መሆኑን ትናገራለች። ሕፃኑ ጡት የመጉረስ ችግር አለበት። ጫልቱን አማክሪያት።

መልስ፤

1. የጡት ማበጥ (በጣም ማጋት)
2. ተገቢ የሆነ የጡት ማጥባት ልምድ አለመኖር (በተለይ ከ6-7 ጊዜ ብቻ ማጥባት)
3. ተገቢ የሆኑትን የጡት ማጥባት ባህሪያት ማስተማር

ቡድን አራት፡- የሌሊሴ ታሪክ

ሌሊሴ ጤነኛ ሴት ልጅ ከ7 ቀናት በፊት ተገላግላለች። የሌሊሴ እናት ሕፃኗን ጡት እያጠባት ነው። ሌሊሴ ጡቷ በጣም መሙላቱን፣ መጠንክሩንና እያመማት መሆኑንና ትኩሳት እንዳለባት (ጡቷ ሲነኩት እንደሚቃጠል) ትናገራለች። ሕፃኗ ጡት የመጉረስ ችግር አለባት። ሌሊሴን አማክሪያት።

መልስ፤

1. የጡት እረት (Mastitis)
2. የተሳሳተ የጡት አጎራረስ
3. የአስተቃቀፍና የአጎራረስ ምክር፤ ጡቱን በሙቅ እና ቀዝቃዛ ውሃ ማከም፣ ካልተሻላት ግን ወደ ጤና ጣቢያ ማስተላለፍ ያስፈልጋል።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 6.2.4 የተለመዱ የጡት ማጥባት ችግሮች

ችግሮች	የችግሩ መንስኤዎች	መከላከያ ዘዴዎች	መፍትሔዎች
<p>በቂ የእናት ጡት ወተት አለመኖር (Not Enough or Inadequate Breast Milk)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ዘግይቶ ጡት ማጥባት መጀመር፤ • ጡቱን በደንብ መጨረስ አለመቻል፤ • ቶሎ ቶሎ አለማጥባት፤ ከጡት ወተት ሌላ ፈሳሽ መስጠት፤ • ጡቱን በትክክል አለማጥረስና ሕፃኑ/ኗን በትክክል አለመታቀፍ 	<ul style="list-style-type: none"> • ቀንም ሌሊትም ጡት ብቻ ማጥባት፤ • ሕፃኑ በፊለገ ሰዓት ሁሉ ቀንም ሌሊትም ማጥባት ቢያንስ 10 - 12 ጊዜ፤ • ጡቱን በትክክል ማጥረስና ሕፃኑ/ኗን በደንብ መታቀፍ • ለሕፃኑ/ኗ ሁለተኛውን ጡት ከማጥባት በፊት የመጀመሪያውን ጡት እስኪጨርሱ መጠበቅ 	<ul style="list-style-type: none"> • እናትየዋን በቂ ወተት ማፍለቅ እንደምትችል ያረጋግጡላት፤ • ብዙ እንድታርፍ፤ ብዙ ፈሳሽ እንድትጠጣ፤ • ሕፃኑ በፊለገ ቁጥር እንዲያጠቡና እያዳንዱን ጡት ህጻኑ እስከቻለ ድረስ እንድታጠባ ይምከሯት። • ሌላ ተጨማሪ ነገር (ውሃ፣ የዱቄት ወተት፣ ሻይ፣ ወይም ፈሳሽ) ለህፁኑ መስጠት ማቆም፤ • ሕፃኑ/ኗን ቀንም ሌሊትም ማጥባት በፊለገ ሰዓት ሁሉ ማጥባት፤ • የጡት አጎራረስንና አስተቃቀፍን ትክክለኛነት ለማየት ሲያጠቡ መመልከት።
<p>የጡት ማበጥ (በጣም ብዙ ወተት ማጋት) (Engorgement)</p> <p>ምልክቶች</p> <ul style="list-style-type: none"> • የሞላ፣ የሚሞቅ እና የሚያም ጡት • መለስተኛ የቆዳ መቆጣት (መቅላት) • ሁለቱንም ጡቶች የሚያጠቃ ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት ማጥባት ዘግይቶ መጀመር፤ • በተደጋጋሚ አለማጥባት፣ ጡቱን በትክክል አለማጥረስ፤ • ጡቶቹን ሙሉ በሙሉ አጥብቶ አለመጨረስ፤ 	<ul style="list-style-type: none"> • አስተቃቀፍና የጡት አጎራረስን ማስተካከል • ሕፃኑ እንደተወለደ ወዲያው ጡት ማጥባት፤ • ሕፃኑ ጡት በፊለገ ሰዓት ሁሉ (ሕፃኑ የፊለገውን ያህል በተደጋጋሚና መጥባት እስኪያቆሙ ድረስ) እና ቀንም ሌሊትም ማጥባት፤ • ለሕፃኑ ሁለተኛውን ጡት ከማጥባት በፊት የመጀመሪያውን ጡት እስኪጨርስ መጠበቅ፤ 	<ul style="list-style-type: none"> • ሕፃኑ/ኗ በደንብ ጡቱን መሳብ ከቻለ/ች ቶሎ ቶሎ ማጥባትና በትክክል እንዲያቅፉት መርዳት፤ • ሕፃኑ/ኗ መጥረስ ካልቻለ/ች ለብ ባለ ውሃ የተነከረ ፎጣ/ጨርቅ/ ጡቱ ላይ ማስቀመጥና ከላይ ወደጡቱ ጫፍ በቀስታ ማሸትና የጡቱን ጫፍ የከበበው ጥቁሩ ክፍል እስኪላላ ድረስ ጥቂት ወተት እንዲፈስ ካደረጉ በኋላ የጡት አጎራረሱ ትክክለኛ መሆኑን አረጋግጠው ሕፃኑ/ኗ እንዲጠባ/እንድትጠባ ማድረግ፤ • እናትየዋ ጠባብ ልብስ እንዳትለብስ፤ ጡት ካጠባች በኋላ የጡቷን እብጠትና ህመም ለመቀነስ በቀዝቃዛ ውሃ (በበረዶ) በተነከረ ፎጣ ጡቷን ጫን ጫን እንድታደርግ ይምከሯት፤

<p>የሚያም (የቆሰለ) የጡት ጫፍ (Cracked Nipples) ምልክቶች</p> <ul style="list-style-type: none"> • የጡት ጫፍ የቆሰለ ወይም የተሰነጠቀ፤ • አልፎ አልፎ ሊደማ ይችላል፤ 	<ul style="list-style-type: none"> • በደንብ ጡቱን ጎርሶ መያዝ አለመቻል ወይም ምቹ ያልሆነ አስተቃቀፍ 	<ul style="list-style-type: none"> • ሕፃኑን በትክክል ይዞ (አቅፎ) ማጥባት እና ጡትን በትክክለኛው መንገድ ማጉረስ፤ • ጡጦ አይሰጧቸው፤ • የጡት ጫፍን አለማጠብ (በተለይ በተደጋጋሚ እና በህሙና አለማጠብ)፤ 	<ul style="list-style-type: none"> • ሕፃኑ ጡት ሲጠባ ተመልከቺ፤ • የጡት አጎራረስ እና/ወይም የማጥባት አስተቃቀፍን እንድታሻሽል እርጃት፤ • ጡት ማጥባቷን ትቀጥል (ጡቷ በመሙላቱ ያበጠ ከሆነ እብጠቱን መቀነስ)፤ • ማጥባቷን ከጨረሰች በኋላ ትንሽ ወተት በጡቷ ጫፍ ላይ ታድርግበት (ይህ የጡቱን ጫፍ ያለሰልሰዋል) እና በንፋስ ታድርቀው፤ • ጡቷን ስታጥብ ሳሙና መጠቀም የለባትም፤ እንዲሁም የጡቷን ጫፍ ምንም ዓይነት ቅባት መቀባት የለባትም • በጣም በማያማት ጡት ማጥባት እንድትጀምር ማድረግ፤
<p>የተዘጉ የወተት መውረጃ ቧንቧዎች እና የጡት እረት (መቆጣት) (Plugged ducts & Mastitis) ምልክቶች</p> <ul style="list-style-type: none"> • የጠጠረ እና በጣም የሚያም፤ • የጠጠረው ቦታ ለብቻው በጣም የቀላ እና የተቆጣ፤ • የሰውነት ትኩሳት፤ • እናት ከጡቷም ውጪ ህመም ይሰማታል፤ 	<ul style="list-style-type: none"> • ጣቶቿ በመቀስ ቅርጽ ጡቷን መያዝ ፤ • ጠባብ ልብሶችን መልበስ፤ • በአብዛኛው በደረት በኩል መተኛት፤ 	<ul style="list-style-type: none"> • ሰፋፊ ልብሶችን መልበስና በደረት መተኛትን ማስቀረት፡፡ 	<ul style="list-style-type: none"> • ማጥባት ከመጀመሩ በፊት ህመም ባለበት የጡቱ ክፍል ላይ በሞቀ ውሃ የተነከረ ጨርቅ በቀስታ ማሸት፤ • እናት የሞ እንድታርፍና ብዙ ፈሳሽ እንድትጠጣ ማበረታታት፤ • ጠባብ ልብስ አለመልበስ፤ • የበለጠ በተደጋጋሚ ማጥባት፤ • የኢንፌክሽን ምልክቶች አንዱ ከታየባት ወደ ጤና ጣቢያ ማስተላለፍ፤ መድሃኒት (Antibiotic) መውሰድ ሊኖርባት ይችላል፡፡

ክፍለ ጊዜ 6.3:- የታመሙ ሕፃናት እንክብካቤ

የሚፈጀው ጊዜ፤ 30 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- የጨቅላ ሕፃናትን ሕመም የሚያመለክቱ አደገኛ ምልክቶችን ይለያሉ፤
- የህመም ምልክት ያላቸውን ጨቅላ ሕፃናት ተገቢ ህክምና ይሰጣሉ፤

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች እና የሠልጣኞች መመሪያ
- የጨቅላ ሕፃናት ምርመራ ውጤት ካርዶች (ወረቀቶች)
- የቤተሰብ ጤና መመሪያ

የአሠልጣኞች ዝግጅት፤

- ለተግባር ሁለት የሚሆኑ ሦስት ፍሊፕ ቻርት ላይ የተጻፉ ርዕሶች
- የክፍለ ጊዜውን መመሪያ በደንብ ማንበብና መዘጋጀት
- የጨቅላ ሕፃናት ምርመራ ካርዶችን ማዘጋጀት
- ከተቻለ የ“ICCM” የሥልጠና መመሪያን ማንበብና መገንዘብ

ተግባር 1:- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ (5 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞች ያንብቡላቸው

ተግባር 2:- የአደገኛ ምልክቶች የካርድ ጨዋታ (25 ደቂቃ)

- “ተገቢውን ክብደት ይዞ የተወለደ ሕፃን አስፈላጊ እንክብካቤ”፣ “ክብደቱ ትንሽ ሆኖ የተወለደ እና ተጨማሪ እንክብካቤ የሚያስፈልገው ሕፃን”፣ እና “በአስቸኳይ ወደጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል መተላለፍ ያለበት ሕፃን” የሚል የተጻፈባቸው ሦስት ፍሊፕ ቻርቶችን በግድግዳው ላይ ይለጥፉ (ሦስት ቦታዎች ላይ)።
- ሠልጣኞችን በቡድን (ቡድኑ ሦስት ሠልጣኞች የያዘ) ይክፈሉና፤ አንዳንድ ካርድ ለቡድኑ ይስጧቸው (የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.3.1)። (ካርድ የማይገኝ ከሆነ በሠልጣኞች መመሪያ ላይ ባሉት ታሪኮች ይጠቀሙ)
- የጨዋታው ዓላማ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሕፃኑ ምርመራ ከተጠናቀቀ በኋላ ማድረግ የሚገባቸውን መለየት ነው። ሠልጣኞቹ የውሳኔ ካርዶቹን በፍሊፕ ቻርቱ ላይ/ሥር ይለጥፋሉ - “ተገቢውን ክብደት ይዞ

የተወለደ ሕፃን እንክብካቤ”፣ “ከብደቱ ትንሽ ሆኖ የተወለደ እና ተጨማሪ እንክብካቤ የሚያስፈልገው ሕፃን”፣ እና “ባስቸኳይ ወደጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል መተላለፍ ያለበት ሕፃን”።

- ካርዱን በጥንቃቄ እንዲያነቡ፣ ለሕፃኑ ምን ማድረግ እንዳለባቸው እንዲወስኑና ትክክለኛው ውሳኔ በተጻፈበት ፍሊፕ ቻርት ላይ ወስደው እንዲለጥፉ ይንገሯቸው።
- ሁሉም የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች ይህን አድርገው ከጨረሱ በኋላ ውሳኔያቸውን ለአጠቃላይ ሠልጣኞቹ እንዲገልጹና ሠልጣኞቹ በውሳኔው ይስማሙ ወይም አይስማሙ እንደሆነ ይጠይቋቸው።
- ስህተት የሠራ ቡድን ካለ ያኔውኑ ካርዱን ትክክለኛ ውሳኔ ወደያዘው ፍሊፕ ቻርት አዛውሮ እንዲለጥፍ ያድርጉ። የየካርዶቹን ትክክለኛ መልስ ከአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 6.3.1 ይመልከቱ።
- ሠልጣኞቹን የቤተሰብ ጤና መመሪያ ላይ ስለአዲስ የተወለደ ሕፃን አደገኛ ምልክቶች የሚያመለክተውን ገፅ/መልዕክቶች ጮክ ብለው እንዲያነቡ እና የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 6.3.2 በማንበብ ያጠናቁ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 6.3.1፤ ጨቅላ ሕፃናት አደገኛ ምልክቶች ሲኖራቸው በመለየት ምን ማድረግ እንደሚገባ የመወሰን ጨዋታ ካርዶች

ሕፃን - 1 -

ሕፃን - 2 -

ሕፃን - 3 -

ከተወለደ 6 ሰዓት የሆነው ሕፃን	ከተወለደ 8 ሰዓት የሆነው ሕፃን	ከተወለደ 20 ሰዓት የሆነው ሕፃን
<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • ይንዘፈዘፋል (ይንቀጠቀጣል) • 55 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 39 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ አይንቀሳቀስም • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከእትብቱ መግል ይፈሳል • ከብደቱ 2700 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም (አይንቀጠቀጥም) • 55 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 37.2 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ መግል ይፈሳል • ከብደቱ 2900 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም (አይንቀጠቀጥም) • 44 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 36.6 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ፣ ከቆዳው ወይም ከእትብቱ መግል አይፈስም • ከብደቱ 2500 ግራም ነው

መልስ: ሕፃን - 1 -

መልስ: ሕፃን - 2 -

መልስ: ሕፃን - 3 -

<p>በአስቸኳይ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ</p> <p>አደገኛ ምልክት</p> <ul style="list-style-type: none"> • ይንዘፈዘፋል • የሰውነቱ ሙቀት 39 ዲ.ሴ • አይንቀሳቀስም • ከእትብቱ መግል ይፈሳል 	<p>በአስቸኳይ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ</p> <p>አደገኛ ምልክት</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከዐይኖቹ መግል ይፈሳል 	<p>“ተገቢውን ከብደት ይዞ የተወለደ ሕፃን እንክብካቤ”</p> <ul style="list-style-type: none"> • ምንም ዓይነት አደገኛ ምልክት የለውም፤ ከብደቱም ተገቢ ነው።
---	--	--

ሕፃን - 4 -

ሕፃን - 5 -

ሕፃን - 6 -

ከተወለደች 12 ሰዓት የሆኑት ሕፃን	ከተወለደች 10 ሰዓት የሆኑት ሕፃን	ከተወለደ 12 ሰዓት የሆነው ሕፃን
<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ትጠባለች • አትንዘፈዘፍም (አትንቀጠቀጥም) • 50 ጊዜ በደቂቃ ትተነፍሳለች • የሰውነቷ ሙቀት 35 ዲ.ሴ. ነው • ራሷን ችላ ትንቀሳቀሳለች • የውስጥ እግሯ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቿ፣ ከቆዳዋ ወይም ከእትብቷ መግል አይፈሰም • ከብደቷ 2300 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት መጥባት አትችልም • አትንዘፈዘፍም (አትንቀጠቀጥም) 58 ጊዜ በደቂቃ ትተነፍሳለች • የሰውነቷ ሙቀት 35.6 ዲ.ሴ. ነው • ራሷን ችላ ትንቀሳቀሳለች • የውስጥ እግሯ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቿ፣ ከቆዳዋ ወይም ከእትብቷ መግል አይፈሰም • ከብደቷ 2500 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም (አይንቀጠቀጥም) • 52 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 35.5 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ፣ ከቆዳው ወይም ከእትብቱ መግል አይፈሰም • ከብደቱ 3000 ግራም ነው

መልስ፡ ሕፃን - 4 -

መልስ፡ ሕፃን - 5 -

መልስ፡ ሕፃን - 6 -

<p>በአስቸኳይ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ</p> <p>አደገኛ ምልክት</p> <ul style="list-style-type: none"> • የሰውነቷ ሙቀት >35.5 • ከብደቷ ዝቅተኛ ነው 	<p>በአስቸኳይ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ</p> <p>አደገኛ ምልክት</p> <ul style="list-style-type: none"> • ጡት መጥባት አትችልም 	<p>“ተገቢውን ከብደት ይዞ የተወለደ ሕፃን እንክብካቤ”</p> <ul style="list-style-type: none"> • ምንም ዓይነት አደገኛ ምልክት የለውም፤
--	---	--

ሕፃን - 7 -

ሕፃን - 8 -

ከተወለደች 8 ሰዓት የሆናት ሕፃን	ከተወለደ 14 ሰዓት የሆነው ሕፃን
<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ትጠባለች • አትንዘፈዘፍም (አትንቀጠቀጥም) • 44 ጊዜ በደቂቃ ትተነፍሳለች • የሰውነቷ ሙቀት 36.6 ዲ.ሴ. ነው • ራሷን ችላ ትንቀሳቀሳለች • የውስጥ እግሯ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቿ፣ ከቆዳዋ ወይም ከእትብቷ መግል አይፈስም • ክብደቷ 2200 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም • 57 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 37 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ፣ ከቆዳው ወይም ከእትብቱ መግል አይፈስም • ክብደቱ 3200 ግራም ነው

መልስ፡ ሕፃን - 7 -

መልስ፡ ሕፃን - 8 -

<ul style="list-style-type: none"> • ዝቅተኛ ክብደት ያላት እና ተጨማሪ እንክብካቤ የሚያስፈልጋት ሕፃን። • ምንም ዓይነት አደገኛ ምልክት የላትም፤ ነገር ግን ክብደቷ ዝቅተኛ ነው (< 2,500) 	<p>“ተገቢውን ክብደት ይዞ የተወለደ ሕፃን እንክብካቤ”</p> <ul style="list-style-type: none"> • ክብደቱም ጤነኛ ነው፤ ምንም ዓይነት አደገኛ ምልክትም የለውም።
---	---

ሕፃን - 9 -

ሕፃን - 10 -

ከተወለደ 22 ሰዓት የሆነው ሕፃን	ከተወለደ 16 ሰዓት የሆነው ሕፃን
<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም (አይንቀጠቀጥም) • 55 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 35.8 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ፣ ከቆዳው ወይም ከእትብቱ መግል አይፈስም • ክብደቱ 2200 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም (አይንቀጠቀጥም) • 50 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 36.9 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ፣ ከቆዳው ወይም ከእትብቱ መግል አይፈስም • ክብደቱ 2000 ግራም ነው

መልስ፡ ሕፃን - 9 -

መልስ፡ ሕፃን - 10 -

<ul style="list-style-type: none"> • ዝቅተኛ ክብደት ያለው እና ተጨማሪ እንክብካቤ የሚያስፈልገው ሕፃን፡፡ • ምንም ዓይነት አደገኛ ምልክት የለውም፤ ነገር ግን ክብደቱ ዝቅተኛ ነው (< 2,500) 	<ul style="list-style-type: none"> • ዝቅተኛ ክብደት ያለው እና ተጨማሪ እንክብካቤ የሚያስፈልገው ሕፃን፡፡
--	---

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 6.3.2፡ አዲስ በተወለዱ ሕፃናት ላይ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች

ሕፃኑ አደገኛ ምልክቶች ከታዩበት ወዲያውኑ ወደ ጤና ጣቢያ ያስተላልፉት። ሕፃኑ በጣም ዝቅተኛ ክብደት (< 1500 ግራም) ከሆነ ሕፃኑን ወደጤና ጣቢያ ወይም ወደ ሆስፒታል ወዲያውኑ ይስተላልፉት። ሕፃኑ ዝቅተኛ ክብደት (ከ1500 – 2499 ግራም) ከሆነ ለትንሽ ሕፃን በቤት ውስጥ ስለሚደረገው እንክብካቤ ለቤተሰቡ የምክር አገልግሎት ይሰጡ። ሕፃኑ አደገኛ ምልክት ካልታዩበትና ተገቢው ክብደት ካለው (ከ2.5-3.5 ኪ.ግ.) ተገቢ ክብደት ላላቸው ሕፃናት በቤት ውስጥ ስለሚደረገው እንክብካቤ ቤተሰቡን ያማክሩ።

አዲስ በተወለዱ ሕፃናት ላይ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

- መንዘፍዘፍ ወይም ራስን መሳት (Convulsion)
- ሲነካኩት ብቻ መንቀሳቀስ ወይም ቢነካኩትም አለመንቀሳቀስ
- ጡት ፈፅሞ አለመጥባት
- ቶሎ ቶሎ መተንፈስ ወይም ለመተንፈስ መቸገር (≥ 60 ሁለት ጊዜ)
- ሕፃኑ በጣም ሲያተኩስ ወይም ባልተለመደ ሁኔታ ሲቀዘቅዝ ($\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ወይም $< 35.5^{\circ}\text{C}$)
- ክብደቱ በጣም ትንሽ የሆነ ሕፃን (<1500 ግራም ወይም በሰባት ወሩ የተወለደ)
- የውስጥ እግር ወይም የመዳፍ ቢጫ መሆን (Jaundice)
- የቀላ ወይም የሚመጣል እትብት
- መጣል የሚፈሳቸው ዐይኖች ወይም ያበጡ የዐይን ቆቦች

ቁልፍ መልእክቶች

- አዲስ የተወለደው ሕፃን ከአደገኛ ምልክቶቹ አንዳቸውም ከታዩባቸው ወዲያውኑ ወደጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል መወሰድ አለባቸው።
- ወደጤና ተቋም እየሄዱም ሕፃኑን ማጥባት አያቋርጡ
- የታመመው ሕፃን ሙቀት ማግኘቱ እንዳይቋረጥ

ማሳሰቢያ፡- ሠልጣኞች በቤተሰብ የጤና መመሪያው “በጨቅላ ህፃን ላይ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች” የሚለው የመገኘትን ገጽ እንዲያዩ ያድርጉ። በተጨማሪም እናቶችን ሲመክሩ ይህን እንዲጠቀሙ ያሳስቡአቸው።

ክፍለ ጊዜ 6.4:- ልምምድ - የተናጠል ኮሚዩኒቲዎችን

የሚፈጀው ጊዜ:- 1 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- የድኅረ ወሊድ የቤት ለቤት ውስጥ ጉብኝት ይለማመዳሉ።

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- የአስመስሎ መጫወት ታሪክ
- የቤተሰብ የጤና መመሪያ ወይም የድኅረ ወሊድ የማማከሪያ ካርድ
- የህጻን አሻንጉሊትና ልብሶች ወይም ይህንን የመሰለ ነገር
- የጡት ሞዴል ወይም ይህንን የመሰለ ነገር
- አስመስሎ መጫወቱን የማሳተፊያ መከታተያ

የአሠልጣኞች ዝግጅት፤

- የክፍለ ጊዜውን ማስተማሪያ በሚገባ ያንብቡና በሚከተሉት ላይ የሚታዩ መርጃ መሣሪያዎችን ያዘጋጁ።
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የትምህርቱ ዓላማዎች
 - የአስመስሎ መጫወቱ እንዴት እንደሚፈጸም ማብራሪያዎች

ተግባር 1:- ማብራሪያዎች (5 ደቂቃ)

በቡድን ተከፋፍለው በአስመስሎ ጨዋታ የድኅረ ወሊድ የቤት ለቤት ጉብኝት ልምምድ እንደሚያደርጉ ይግለጹላቸው። አስመስሎ ጨዋታውን ለማካሄድ የሚረዳ ታሪክ ተዘጋጅቷል። ሠልጣኞቹን በ 3 - 4 ቡድን ይከፋፍሏቸው። ሠልጣኞቹ ታሪኩን በ5 ደቂቃ ውስጥ ያንብቡና ለአስመስሎ ጨዋታው ይዘጋጁ።

ተግባር 2:- አስመስሎ መጫወት (55 ደቂቃ)

- አራት ሠልጣኞች አስመስሎ መጫወቱ ውስጥ በቀጥታ የሚሳተፉ ይሆናሉ። ጭውውቱን ለ15 ደቂቃ ያሳያሉ፤ ሌሎች ተመልካች ይሆናሉ። የአስመስሎ ጭውውቱን የሚመለከቱት ሠልጣኞች በአስመስሎ ጨዋታው ላይ ያላቸውን አስተያየት ለ5 ደቂቃዎች ያህል ይሰጣሉ፤ በጥሩ ሁኔታ የተሠራውንና መሻሻል ያለበትን ነገር። አሠልጣኞች የማሳተፊያ መከታተያን በመጠቀም ቡድኖቹ የአስመስሎ ጨዋታውን ሲያከናውኑ ጠቅላላ የመወያያ ነጥቦችን በመያዝ ይከታተላሉ።
- የሠልጣኞች መመሪያ ካልታደላቸው ለቤት ሥራቸው እንዲያነቡና እንዲዘጋጁ የተባዛ ማስታወሻ ያደሏቸው።

- ክፍለ ጊዜውን ለማጠቃለል፣ ከ3-4 ከተመሠረቱት አንዱን ቡድን በመድረክ ላይ አስወጥቶ ማስመሰል ጨዋታውን ለ15 ደቂቃ እንዲሠሩት ማድረግ። የአስመስሎ ጨዋታውን ሲከታተሉ የነበሩት ሠልጣኞች በጥሩ ሁኔታ የተሠራውንና መሻሻል ያለበትን እንዲያብራሩ ያድርጉ። በመጨረሻም አሠልጣኞች ስለተገቢ የጡት ማጥባት መልዕክቶች፣ አዲስ የተወለደውን ሕጻን ሙቀት ስለመጠበቅ፣ በቤት ጉብኝት ወቅት አደገኛ ምልክቶችን መለየት እና ማስተላለፍ (ሪፈራል) የማማከር አገልግሎቶች ላይ ግንዛቤቸውን የዳብሩላቸው።

የታሪኩ ጭብጥ፡- የመጀመሪያው የድኅረ ወሊድ የቤት ለቤት ጉብኝት

ደጊቱ ከ3 ሰዓት በፊት ሴት ልጅ ተገላግላለች። የእሷንና የሕፃን ልጇን ጤንነት ለማጣራት እቤቷ በመሄድ እየጎበኘች ነው። እዚያም ከእርሷ ጋር እናቷንና አማቷን አግኝተዋል። በጨቅላ ህጻን ላይ ሊከሰቱ ስለሚችሉ አደገኛ የበሽታ ምልክቶች ምክር መስጠት፣ ሕፃኑን ሙቀት እንዲያገኝ ማድረግና ጡት ማጥባት ላይ ትኩረት አድርገሽ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም የቤት ጉብኝቱን እንዴት እንደምታከናውኗ በተግባር አሳዩ። አራት ሠልጣኞች አስመስሎ መጫወቱ ውስጥ በቀጥታ የሚሳተፉ ናቸው (አንዷ እንደጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ፣ አንዷ እንደደጊቱ፣ አንዷ እንደደጊቱ እናት እና ሌላዋ እንደ ደጊቱ አማት)። በማህበረሰቡ ያለውን ባህሪ በሚያንጸባርቁበት ሁኔታ ይጫወቱት።

ተግባር 3፡- ከሠልጣኞች የሚነሱ ጥያቄዎች ካሉ ተገቢውን ምላሽ በመስጠት ክፍለትምህርቱን ያጠናቁ

ምዕራፍ 7፤ ከ5 ዓመት በታች የሆኑ
ሕፃናት እንክብካቤ

ማነቃቂያና ክለሳ፡- 15 ደቂቃ

አምስተኛ ቀን

ምዕራፍ 7፡- ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት እንክብካቤ

የሚፈጀው ጊዜ፡- 14 ሰዓት ከ15 ደቂቃ

የምዕራፉ ዓላማ

ከዚህ ምዕራፍ በኋላ የጤና ኤክስፐርትን ሠራተኞች እድሜቸው ከአምስት ዓመት በታች ላሉ ሕፃናት ሊደረጉ ስለሚገቡ ቁልፍ የእንክብካቤ ተግባራት ማስረዳት ይችላሉ፡፡

ዝርዝር ዓላማዎች፤

የምዕራፉን ዓላማዎች ለማሳካት የጤና ኤክስፐርትን ሠራተኞች፡-

- እድሜያቸው ከ6-24 ወር ላሉ ሕፃናት የተጨማሪ ምግብ አስፈላጊነትን ያስረዳሉ፤
- ከሁለት ዓመት በታች ላሉ ሕፃናት የእድገት ክትትልና ማጎልበቻን አስፈላጊነት ያስረዳሉ፤
- ለሕፃናት ሞትና ህመም ዋነኛ መንስኤ የሆኑትን የህመም ዓይነቶች ለመከላከል የሚተገበሩ ቁልፍ ባህሪያትን ማስረዳት ይችላሉ፤
- ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናትን ጤና ለማበልጸግ በቁልፍ የቤት ውስጥ ባህሪያትና የማህበረሰብ ተግባራት ላይ ለእናቶችና ለቤተሰቦቻቸው የምክር አገልግሎት መስጠት ይለማመዳሉ፤

የክፍለ ጊዜዎች ዝርዝር

- 7.1 የተጨማሪ ምግብ
- 7.2 የእድገት ክትትልና ማጎልበት
- 7.3 ልምምድ፡- የተናጠል ኮሚዩኒኬሽን
- 7.4 የመስክ ልምምድ
- 7.5 ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት ተጨማሪ እንክብካቤ
- 7.6 የማህበረሰብ የጤና ቀኖች

ክፍለ ጊዜ 7.1:- የተጨማሪ ምግብ እንክብካቤ

የሚፈጀው ጊዜ:- 1 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- የተጨማሪ ምግብ ምንነትን፣ አስፈላጊነትን እና መቼ መጀመር እንዳለበት ያስረዳሉ፤
- የተጨማሪ ምግቦች ይዘት (ውፍረት) እንዴት መሆን እንዳለበት ያስረዳሉ፤
- ሕፃናት በቀን ውስጥ መመገብ ያለባቸውን ምን ያህል እና ስንት ጊዜ እንደሆነ ያስረዳሉ ፤

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና ፕላስተር
- የሕፃናት አመጋገብ የማማከር ካርዶች
- የቤተሰብ ጤና መመሪያ

የአሠልጣኞች ዝግጅት፤

- የክፍለ ጊዜውን ማስተማሪያ በሚገባ ያንብቡና ሚክተሎትን ፍሊፕ ቻርት ላይ ያዘጋጁ:-
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የትምህርቱ ዓላማዎች
 - የተጨማሪ ምግብ አዘገጃጀትን እንዴት እንደሚሰራ ማስረዳት

የሥልጠናው ዘዴዎች:- መረጃ ማቅረብ፣ ጥያቄና መልስ፣ ውይይት፣

ተግባር 1:- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ (10 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞቹ ያንብቡላቸው።
- ሠልጣኞቹን ተጨማሪ ምግብ ማለት ምን ማለት እንደሆነ መቼ መጀመር እንዳለበት ይጠይቋቸው ።
- መልሶቻቸውን በፍሊፕ ቻርት ላይ ይጻፉ (ቀድሞ ወይም ዘግይቶ መጀመር የሚያስከትለውን ችግር ይጠይቁ)
 - ሠልጣኞቹን ለሕፃናት ጤና እና ዕድገት ተሰማሚ የሆነ ተጨማሪ ምግብ ምን ምን ባሕርያትን ሟሟላት እንዳለበት ይጠይቋቸው ። መልሶቻቸውን በፍሊፕ ቻርት ላይ ይጻፉ
- በውይይቱ ላይ የሚከተሉትን ነጥቦች እስከሚመለሱ ድረስ ውይይቱ ይቀጥሉ። የተዘለሉ ነጥቦች ካሉ አሟልተው በፍሊፕ ቻርት ላይ ይጻፉ። ሠልጣኞቹን ነጥቦቹን በሚገባ መረዳታቸውን ጥያቄዎች በመጠየቅ ያረጋግጡ።
 - ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች የሚዘጋጅ
 - ልክኛ የሆነ ውፍረት ያለው

- በቀን ውስጥ ለሕፃናት የሚሰጥ ተጨማሪ ምግብ ቁጥር
- በቀን ውስጥ ለሕፃናት የሚሰጥ ተጨማሪ ምግብ መጠን
- ሕፃናትን እያጫወቱና እያበረታቱ መመገብ
- ምግቡን በንጹሕና ማዘጋጀት እና መመገብ
- ተጨማሪ ምግብ ቀድሞ ወይም ዘግይቶ መጀመር የሚኖረውን ጉዳት ያስረዷቸው።
- ተጨማሪ ምግብን ሕፃናት ስድስት ወር ሳይሆናቸው ቀደም ብሎ መጀመር ጉዳትን ያስከትላል
 - ሕፃናት የጡት ወተትን በደምብ እንዳይጠቡ ያደርጋል
 - ተጨማሪ ምግብ እንደጡት ወተት ንጹህ ስለማይሆን በተቅማጥ በሽታ የመያዝ እድልን ይጨምራል።
- ተጨማሪ ምግብን ሕፃናት ስድስት ወር ካለፋቸው በኋላ ዘግይቶ መጀመር ጉዳት ያስከትላል ምክንያቱም
 - ሕፃናት የሚያስፈልጋቸውን ኃይል እና ንጥረ ነገር ለሚሟላት መመገብ ያለባቸውን ተጨማሪ ምግብ አያገኙም
 - የሕፃናት በምግብ እጥረት እና የንጥረ ነገሮችን አለመመጣጠን ችግር የመከሰት ዕድልን ይጨምራል። እንዲሁም እድገታቸውን ይቀንሳል ወይም ያቆማል።
- በኢትዮጵያ ተጨማሪ ምግብን በተመለከተ ያሉትን ባህሪያት ለማሻሻል ሥር ነቀል ለውጥ ለምን ያስፈልጋል?
 - ከ6 እስከ 24 ወራት (2 ዓመት) ያለው የሕፃናት የአመጋገብ ሥርዓት የጤንነታቸው የአካልና የእእምሮ ዕድገታቸው ዋነኛ መሠረት በመሆኑ
 - ከ6 እስከ 24 ወራት (2 ዓመት) ያለው የአመጋገብ ሥርዓት ከቤተሰብ ጥቅም አልፎ ከሀገርና ከምዕተ ዓመቱ የልማት ግቦች ጋር በቀጥታ የተገናኘ በመሆኑ
 - በአብዛኛው የሕፃናቱ የምግብ መጎዳትና መታመም የሚጀምረው ከ6ወር በኋላ ሕፃናት ለዕድገት በቂ ወዳልሆነ የአመጋገብ ሁኔታ ሲገቡ በመሆኑ
 - ከ0 እስከ 2 ዓመት ባለው ጊዜ ውስጥ ትክክለኛ ካልሆነ አመጋገብ የተነሳ የሕፃናት መቀጨጫ (stunting) እና የእእምሮ ለትምህርት ብቁ ያለመሆን ሆኔታ ከተከሰተ በኋላ ለመመለስ የማይቻል በመሆኑ
- ከላይ የተጠቀሱትን ሁኔታዎች ግምት ውስጥ በማስገባት የጤና ባለሙያዎች ብቻ ሳይሆኑ ሁሉም የህብረተሰብ ክፍል ለሕፃናት አመጋገብ የተለየ ትኩረት ሊሰጥ ይገባል።

ተግባር 2:- ተጨማሪ ምግብን እንዴት በየአካባቢያቸው ማበልፀግና ማዳበር እንደሚቻል የሚከተሉትን ነጥቦች በመጠቀም ያስረዱ (30 ደቂቃ)

ለሕፃኑ የበለፀገ ምግብ አዘገጃጀት

1. ለገንፎ ዱቄት ዝግጅት: ሦስት እጅ እህል (በቆሎ፣ ማሸላ፣ ጤፍ፣ ገብስ ወይም ማንኛውም በአካባቢዉ የሚገኝ እህል)/ሰራሰር (ቆጮ ቡላ የመሳሰሉት) እና አንድ እጅ ጥራጥሬ (አተር፤ ሽንብራ፣ ባቄላ እና ምስር) በማደባለቅ የተዘጋጀ ዱቄት ማምጣት።



2. ከላይ የተጠቀሰውን የእህል ዝግጅት በመጠቀም ለሰለስ እና ወፈር ያለ ገንፎ ማዘጋጀት

3. የተዘጋጀውን ገንፎ የበለጠ ጠቃሚ ለማድረግ ከዚህ የሚከተሉትን የምግብ ዓይነቶች በተገኘ ጊዜ ሁሉ አንድ ወይም ሁለት ዓይነት ምግቦችን መጨመር



3.1 አንድ የሻይ ማንኪያ የቋንጣ ዱቄት



3.2 ልሞ የተከተፈ አትክልት ጎመን ካሮት

3.3 ዕንቁላል

3.4 በወተት ማገንፋት



4. በተዘጋጀው ገንፎ ውስጥ ትንሽ ቅቤ ወይም ዘይት እና አዮዲን ያለው ጨው መጨመር

ተግባር 3:- ማጠቃለያ (20 ደቂቃ)

- የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 7.1.1 በመጠቀም ተጨማሪ ምግብ ቁልፍ መልዕክቶችን ያስረዱ። ሠልጣኞች ቁልፍ መልዕክቶችን ከቤተሰብ ጤና መመሪያ ውስጥ ካሉት መልዕክቶች ጋር እንዲያገናኙ ያድርጉ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 7.1.1

ከስድስት እስከ ሃያ አራት ወር ላሉ ሕፃናት ተጨማሪ ምግብ ስለመስጠት

ቁልፍ መልዕክቶች

1. ለወላጆች	ልጅዎ 6 ወር ሲሆነው ተጨማሪ ምግብ ይጀምሩለት። ለስለስ ያለ ገንፎ በቀን ከ2-3 ጊዜ ይመግቡ። ልጅዎ ጤነኛና ጠንካራ ሆኖ ያድጋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ገንፎ ከተለያዩ የአህልና የጥራጥሬ ዓይነቶች ሊዘጋጅ ይችላል። • ሲያዘጋጁ 3 እጅ ከአህልና 1 እጅ ከጥራጥሬ ሆኖ በጣትዎ መመገብ እንዲችሉ ወፈር ያድርጉት። • የልጁ ዕድሜ በጨመረ ቁጥር የመዋጥ ችሎታውን ያገናኙበት ገንፎውን ያወፍሩት። • ቀጭን አጥሚት የልጁን የምግብ ፍላጎት ስለማያሟላ የተስተካከለ እድገት እንዳይኖረውና ጤናው እንዲታወክ ያደርጋል። • ገንፎውን ለማዘጋጀት ከተቻለ በውሃ ፋንታ ወተት ይጠቀሙ። • ከተቅማጥና ከሌሎች በሽታዎች ለመከላከል ለልጅዎ የሚያዘጋጁትና የሚመግቡት ምግብ በንጽህና የተዘጋጀና የተቀመጠ መሆን አለበት።
2. ለእናት	ልጅዎ ጠንካራ እንዲሆን ሁለት ዓመትና ከዚያም በላይ እስኪሆነው ድረስ ጡት ማጥባት ይቀጥሉ። ባሰኘው ጊዜ ሁሉ ቀንም ሆነ ሌሊት በቀን ቢያንስ ስምንት ጊዜ ያጥቡት።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ከአንድ እስከ ሁለት ዓመት ላሉ ሕፃናት የጡት ወተት ተፈላጊ የምግብ ምንጭ በመሆን ያገለግላል።
3. ለወላጆች	ልጅዎ የሚመገበው ገንፎ የዳበረ እንዲሆን ሁለት ወይም ሦስት የሚሆኑ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን በመጨመር ያበልጽጉት። ምሳሌ ቅቤ፣ ዘይት፣ ለውዝ፣ ስጋ፣ እንቁላል፣ አትክልትና ፍራፍሬ መደባለቅ ለልጅዎ ዕድገትና ጥንካሬ ጠቃሚ ነው።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ከስድስት ወር ጀምሮ ከጡት ወተት በተጨማሪ ለልጅዎ ሁለት ወይም ሦስት የሚሆኑ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶች የተጨመረበት የበለጸገ ምግብ ይመግቡት። • በየጊዜው የተለያዩ ምግቦችን ለመመገብ ይሞክሩ። • ገንፎውን ለማበልጸግ የሚጨምሩትን የምግብ ዓይነት ሕፃኑ በቀላሉ መዋጥ እንዲችል ያድቅቁት። • የላም ወተት ሊሰጡ ይችላሉ፤ ሆኖም ተጨማሪ ምግቡን መተካት የለበትም። • በሚዘጋጀው ተጨማሪ ምግብ ሁሉ ዘይት ወይም ቅቤ ይጨምሩ። • የእንስሳ ውጤቶች (ስጋ፣ ጉበት፣ አሣ፣ እንቁላል) መስጠት ለልጅዎ ጤንነትና ዕድገት እጅግ ጠቃሚ ነው። • የበሰሉና ቢጫ መልክ ያላቸው ፍራፍሬዎችን (ማንጎ፣ ፓፓያ) እና አትክልቶች (ካሮት) ጥሩ የቫይታሚን ኤ ምንጭ

	<p>ናቸው።</p> <ul style="list-style-type: none"> ጥቁር አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች (ጎመን) እና ጥራጥሬዎች እንደ አይረን /ብረት/ ላሉ ንጥረ ነገሮች ምንጭ ናቸው።
4. ለወላጆች	ከስድስት እስከ አስራ ሁለት ወር ያሉ ሕፃናት ዕድገታቸው የተስተካከለ እንዲሆን በቀን ከሁለት እስከ ሦስት ጊዜ ከሚሰጠው በተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ከበለፀገው ገንፎ በተጨማሪ አንዴ ወይም ሁለቴ መክሰስ ይስጡት።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ሕፃናት ጨጓራቸው ትንሽ በመሆኑ በአንዴ ብዙ መመገብ አይችሉም። ስለዚህ በተደጋጋሚ ትንሽ ትንሽ ቶሎ ቶሎ መስጠት ያስፈልጋል። ስምንት ወር የሞላው ሕፃን በጣቶቹ እያነሳ ሊመገብ ስለሚችል በትናንሹ የተቆራረጠ የበሰለ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ሙዝ ሌሎች ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ትኩስና የተጠበሰ ዳቦ፣ የተቀቀለ ድንች፣ ስኳር ድንች፣ ቂጣና የመሳሰሉትን መስጠት ያስፈልጋል። እነኚህ በትናንሽ የተቆራረጡ ምግቦች በየቀኑ አንዴ ወይም ሁለቴ በመክሰስ መልክ መስጠት። ተቅማጥና ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል የተዘጋጀውን ምግብ በንጽህናና በጥንቃቄ ማስቀመጥ ያስፈልጋል።
5. ለወላጆች	ከአስራ ሁለት እስከ ህያ አራት ወር ዕድሜ ለሆናቸው ልጆች በቀን ቢያንስ ከ3 - 4 ጊዜ ያህል ቤተሰብ ከሚመከበው ምግብ መመገብና አንዴ ወይም ሁለቴ መክሰስ መስጠት ያስፈልጋል። ይህም ጤናኛና ጠንካራ እንዲሆን ይረዳል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ለልጁ የሚሰጠው የቤተሰብ ምግብ በተለያዩ የምግብ ዓይነቶች የበለጸገ መሆን ይገባዋል። ሕፃናት ጨጓራቸው ትንሽ በመሆኑ በአንዴ ብዙ መመገብ አይችሉም፤ ስለዚህ በተደጋጋሚ ትንሽ ትንሽ ቶሎ ቶሎ መስጠት ያስፈልጋል። መክሰስ በተደጋጋሚ ሊሰጠው ይችላል። ይህም በትናንሹ የተቆራረጠ የበሰለ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ሙዝ ሌሎች ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ትኩስና የተጠበሰ ዳቦ፣ የተቀቀለ ድንች፣ ስኳር ድንች፣ ቂጣና የመሳሰሉት ሊሆን ይችላል። ተቅማጥና ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል የተዘጋጀውን ምግብ በንጽህናና በጥንቃቄ ማስቀመጥ ያስፈልጋል።
6. ለወላጆች	ልጅዎ ዕድሜው በጨመረ ቁጥር የሚሰጡትን የምግብ መጠን በርከት ማድረግ ለዕድገት የሚያስፈልገውን በቂ የምግብ ኃይል እንዲያገኝ ይረዳዋል።
7. ለአናት	ልጅዎ የተስተካከለ ዕድገት እንዲኖረው በትዕግስት እያጫወቱ ምግቡን ያስጨርሱት።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ሕፃኑ ከጡት ወተት ውጭ ምግብ ሲጀምር እንግዳ ስለሚሆንበት እስኪለማመደው ይታገሱ። እያባበሉና እያጫወቱ ይመግቡት። ሕፃኑ የበላው የምግብ መጠን እንዲታወቅ የራሱ ሳህን ይኑረው። ልጅን አስገድዶ መመገብ ምግብ እንዲጠላ ያደርጋል። ሕፃናት ምግባቸውን በራሳቸው በልተው መጨረስ ስለማይችሉ እያገረሱ ማስጨረስ ያስፈልጋል። ከፍ ላሉ ልጆችም ቢሆን የተሰጣቸውን ምግብ መጨረሳቸውን መከታተል ያስፈልጋል።
8. ለወላጆች	ልጅዎ በፍጥነት እንዲያገግም በህመም ወቅት ጡትና ተጨማሪ ምግብ ቶሎ ቶሎ ይስጡት።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> በህመም ወቅት የፈሳሽና የምግብ አስፈላጊነት በጣም ይጨምራል። በህመም ወቅት የምግብ ፍላጎት ስለሚቀንስ ጊዜ ወስደው በትዕግስት በትንሽ በትንሽ ቶሎ ቶሎ ይመግቡ።

	<ul style="list-style-type: none"> • በተለይ ልጅዎ የሚወደው ምግብ ካለ ያንን እንዲመገብ ማበረታታት ይጠቅማል። • ልጅዎ ጥንካሬውን እንዳያጣና ከብደቱም እንዳይቀንስ በህመም ወቅት የጡት ወተትም ሆነ ተጨማሪ ምግብ መስጠትዎን ይቀጥሉ።
9. ለወላጆች	ልጅዎ ከህመሙ ማገገም እንደጀመረ ቀድሞ ከሚወስደው በተጨማሪ አንዴ በየቀኑ ለሁለት ሳምንት ያህል ይመግቡት። ይህ በፍጥነት እንዲያገግም ይረዳል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ከህመማቸው የሚያገግሙ ሕፃናት ጥንካሬያቸው እና ከብደታቸው በቶሎ እንዲመለስ ከወትሮው በተጨማሪ ጡት ማጥባትና ተጨማሪ ምግብ በርከት አድርጎ መስጠት ያስፈልጋል። • በሕመሙ ምክንያት የምግብ ፍላጎታቸው ሙሉ በሙሉ ካልተመለሰ ተጨማሪውን ምግብ እንዲወስዱ ማበረታታት ያስፈልጋል።
10. ለወላጆች	ለልጅዎ የሚያዘጋጁት ተጨማሪ ምግብ በጣትዎ እየቆነጠሩ ሊሰጡ የሚችሉትን ያህል መወፈር አለበት። በኩባያና በማንኪያ መመገብ ይችላሉ።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ምግብነቱ ጥሩ የሆነ ገንፎ ወፈር ያለና በጣት ሊመግቡት የሚችል መሆን አለበት አቅጥሮ መስጠት ልጁ በተገቢው መንገድ እንዳያድግ ያደርጋል። • ወተት በኩባያ ማጠጣት ይችላሉ። በቀላሉ ኩባያን በንጽሕና መጠበቅ ይቻላል። ደግሞም ጡጦ ከመግዛት ይቀላል። • ጡጦን በንጽህና መጠበቅ አስቸጋሪ ነው። በተጨማሪም ልጅን በተቅማጥ በሽታ እንዲጠቃ ያደርጋል።
11. ለወላጆችና ለመላው ቤተሰብ	ምግብ ከማዘጋጀትዎና ልጅዎን ከመመገብዎ በፊት እጅዎን በሳሙና መታጠብ ያስፈልጋል። ይህ የተቅማጥና ሌሎች ተላላፊ በሽታዎችን ያስወግዳል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ንጹህ ባልሆነ እጅ ምግብን መንካት የምግብ ብክለትን ሊያመጣ ይችላል። • የመመገቢያ ዕቃዎች በሙሉ ንጹህ መሆን አለባቸው። • ልጅን በኩባያ ይመግቡ። ለተቅማጥ በሽታ ስለሚዳርግ በፍጹም ጡጦ አይጠቀሙ። • ተቅማጥና ተላላፊ ህመሞችን ለመከላከል የልጁ ምግብ በጥንቃቄ ንጹህ ቦታ መቀመጥ ይኖርበታል።
12. ለወላጆች	ልጅዎ ስድስት ወር እንደሞላው ቫይታሚን ኤ እንዲወስድ ያድርጉ። ጠንካራ እንዲሆንም በየስድስት ወሩ መውሰድ መቀጠሉን ያረጋግጡ።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ልጅዎ ከስድስት ወሩ አንስቶ አምስት ዓመት እስኪሞላው ድረስ በየስድስት ወሩ ወይም በዓመት ሁለት ጊዜ ቫይታሚን ኤ ማግኘት ስላለበት የጤና ባለሙያውን ይጠይቁ። • ቫይታሚን ኤ ልጅዎ ለእይታው ጠቃሚና በሽታንም መቋቋም እንዲችል ያደርጋል። • የልጆች የጤና ቀን በሚከበርበት ጊዜ ልጅዎን በመውሰድ ቫይታሚን ኤ እንዲያገኝ ያድርጉ።
13. ለወላጆች	ልጅዎ ሁለት ዓመት ሲሆነው በየስድስት ወሩ የአንጀት ትላትል ማጥፊያ የሚሆን መድሃኒት እንዲወስድ ያድርጉ።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ ከ2 - 5 ዓመት ያለ ልጅዎን በዓመት ሁለት ጊዜ የአንጀት ትላትል ማጥፊያ መድሃኒት እንዲሰጠው ያማክሩ። • የአንጀት ትላትሎች የደም ማነስ በማስከተል ደካማና በሽተኛ እንዲሆን ያደርጋሉ።

14. ለወላጆች	ቤተሰብ የሚመዘኑትን ምግብ ሲያዘጋጁ አዮዲን የተጨመረበት ጨው ይጠቀሙ። ለቤተሰቡ ጤንነት ይረዳል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • አዮዲን የተጨመረበት ጨውን በሁሉም ቦታ ለማግኘት ቢያዳግትም በተገኘ ጊዜ ሁሉ ይህንን ይመገቡ። • አዲስ የሚወለደው ሕፃን ጤንነቱ የተሟላ እንዲሆን እርጉዝ እናት አዮዲን ያለበትን ጨው መመገብ ይኖርባታል።
ከ 6 – 12 ወር ለሆኑ ሕፃናት ቫይታሚን ዲን አስመልክቶ ተጨማሪ መልዕክት	
ለወላጆች	የሕፃኑ ዕድገት የተስተካከለ እንዲሆን በየቀኑ ጥዋት ከ20 – 30 ደቂቃ ያህል ፀሐይ ያሙቁት።
ተጨማሪ መረጃ	ልጅዎን ፀሐይ ላይ ማውጣት ለአጥንት ዕድገት ጥንካሬና ለልጅዎም ጤንነት ጠቃሚ የሆነውን ቫይታሚን ዲን እንዲያገኝ ያደርጋል።

ክፍለ ጊዜ 7.2:- የእድገት ክትትልና ማጎልበት

የሚፈጅው ጊዜ፤ 3 ሰዓት 15 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

ይህ ክፍለ ጊዜ ሲጠናቀቅ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች:-

- የማይታየውን የምግብ እጥረት (Invisible Malnutrition) ማስረዳት ይችላሉ፤
- የእድገት ክትትልና ማጎልበት አስፈላጊነትና ከ2 ዓመት በታች ባሉ ህፃናት ላይ ለምን እንዳተኮረ ይገልጻሉ፤
- የህፃናትን የሥነ-አመጋገብ ሁኔታ (Nutritional Status) መለየት ይችላሉ፤
- የህፃናትን የእድገት አቅጣጫ ትርጉም (Growth Trend) ማስረዳት ይችላሉ፤
- በህፃናት የሥነ-ምግብ ሁኔታ ላይ ተመርኩዘው የምክክር አገልግሎት መስጠት ይችላሉ፤

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የቤተሰብ ጤና መመሪያ
- ሚዛን
- የመለማመጃ ታሪኮች
- ፍሊፕ ቻርት፣ ፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ማርከር፣ አርሳስ ላጲስ፣ መቅረጫና ፕላስተር
- የመመዘኛ ቅርጫት (Weighing Basket) ለማዘጋጀት የሚረዱ መሣሪያዎች
 - 50 ኪ.ግ የሚይዝ ባዶ የማዳበሪያ ከረጢት
 - 2 ሜትር ርዝመት ያለው የቃጫ ገመድ
 - የጫማ መስፈያ ጅምት
 - መርፌ

የአሠልጣኞች ዝግጅት፤

- የትምህርቱን ርዕስ በሚገባ ያንቡና የሚከተሉትን በፍሊፕ ቻርት ላይ ያዘጋጁ፤
 - የክፍለ ጊዜውን ትምህርት ርዕስ፤
 - የትምህርቱ ዓላማዎች፤
- ከላይ የተጠቀሱትን የመመዘኛ ቅርጫት ለማዘጋጀት የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን ሠልጣኞች ይዘው እንዲመጡ ቀድመው ይንገሯቸው፡፡

የሥልጠናው ዘዴ፤

- ሠርቶ ማሳየት
- ልምምድ
- የቡድን ሥራ
- አስመስሎ መጫወት

ተግባር 1:- መግቢያ፣ የሚከተሉትን ነጥቦች ለሠልጣኞች ያብራሩላቸው (20 ደቂቃ)

- ከአምስት ዓመት በታች ከሚሆኑት ሕፃናት ግማሾቹ በምግብ እጥረት በሽታ ሳቢያ አጫጭሮች (Stunted) ሲሆኑ አንድ ሦስተኛ የሚሆኑት ከክብደት በታች (Under Weight) ናቸው።
- ከ80% በላይ የሚሆነው የምግብ እጥረት በአይን የማይታይ ነው። በከፍተኛ የምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናትን በቀላሉ መለየት ይቻላል። ይሁንና እነዚህ በምግብ እጥረት ከተጎዱት 1/5 የሚሆኑት ብቻ ናቸው። አንድ በከፍተኛ የምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃን ስናይ አራት በመካከለኛ የምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናት መኖራቸውን ማስተዋል አለብን።
- በቂ የምግብ አለማግኘትና ህመም የምግብ እጥረት ቀጥተኛ መንስኤዎች ናቸው።
- የሕፃናትን የእድገት ሁኔታ ለመከታተል የእድገት ክትትልና ማጎልበት ከፍተኛ ጥቅም አለው።

እድገትን መከታተልና ማጎልበት የሚከተሉትን ለማከናወን የሚያስችል ቀላል መሣሪያ ነው፡-

- የሕፃናትን እድገት ለመከታተል፤
- የእድገት መደነቃቀፍን (Growth Faltering) በጊዜ ለመለየት (በጣም ከመዘግየቱ በፊት)፤
- የሕፃኑን እድገት በማጥናት የእድገት መስመሩን ለወላጆችና ለማኅበረሰቡ እንዲታይ ማድረግ፤
- ወላጆችና ማኅበረሰቡ የምግብ እጥረት በሽታውን/የእድገት መቀነሱን ምክንያቶች ከራሳቸው አውድ/አኗኗር አንፃር እንዲተነተኑት መርዳት፤
- ወላጆችና ማኅበረሰቡ የሕፃኑን እድገት ለማሻሻል የሚያስችሉ ተገቢና ሊተገበሩ የሚችሉ እርምጃዎችን እንዲወስዱ ማበረታታት፤

እድገትን መከታተልና ማጎልበት የሚከተሉትን ያካትታል፡-

- በየወሩ ክብደትን መመዘን፣ ጤናማ ያልሆነ እድገት በግልጽ እንዲታይ በእድገት ቻርቱ ላይ ክብደቱን መመዘገብ /ማመልከት/፤
- ጤናማ ያልሆነ እድገት ሲታይ በጤና ባለሙያ እና በሌሎች ሙያተኞች ድጋፍ ተንከባካቢዎች/ቤተሰብ/ማኅበረሰቡ እርምጃ ይወስዳሉ፤

- ዋናው አመልካች ሕፃኑ በእድገት ቻርቱ ላይ ያሉበት ቦታ (ከቀዩ/ጥቂሩ መስመር በላይ ወይም በታች) ሳይሆን የእድገቱ አቅጣጫ (በቂ ክብደት መጨመሩ ወይም አለመጨመሩ) ነው፤
- በነዚህ ተግባራት አማካኝነት የሕፃኑ የተመጣጠነ ምግብ ይዘታ/ደረጃ ይሻሻላል፤

ታላሚዎቹ (ትኩረት የሚሰጣቸው) ከልደት እስከ 2 ዓመት እድሜ ያላቸው ሕፃናት ናቸው

- ይህ እድሜ ከፍተኛ የሆነ የአካላዊና አእምሮአዊ እድገት የሚጎለበትበት ወቅት ስለሆነ
- ከ2 ዓመት እድሜ በፊት የሚከሰቱ ችግሮችን የሕፃኑ እድሜ 2 ዓመት ከሞላ በኋላ ለመቀልበስ ስለማይቻል

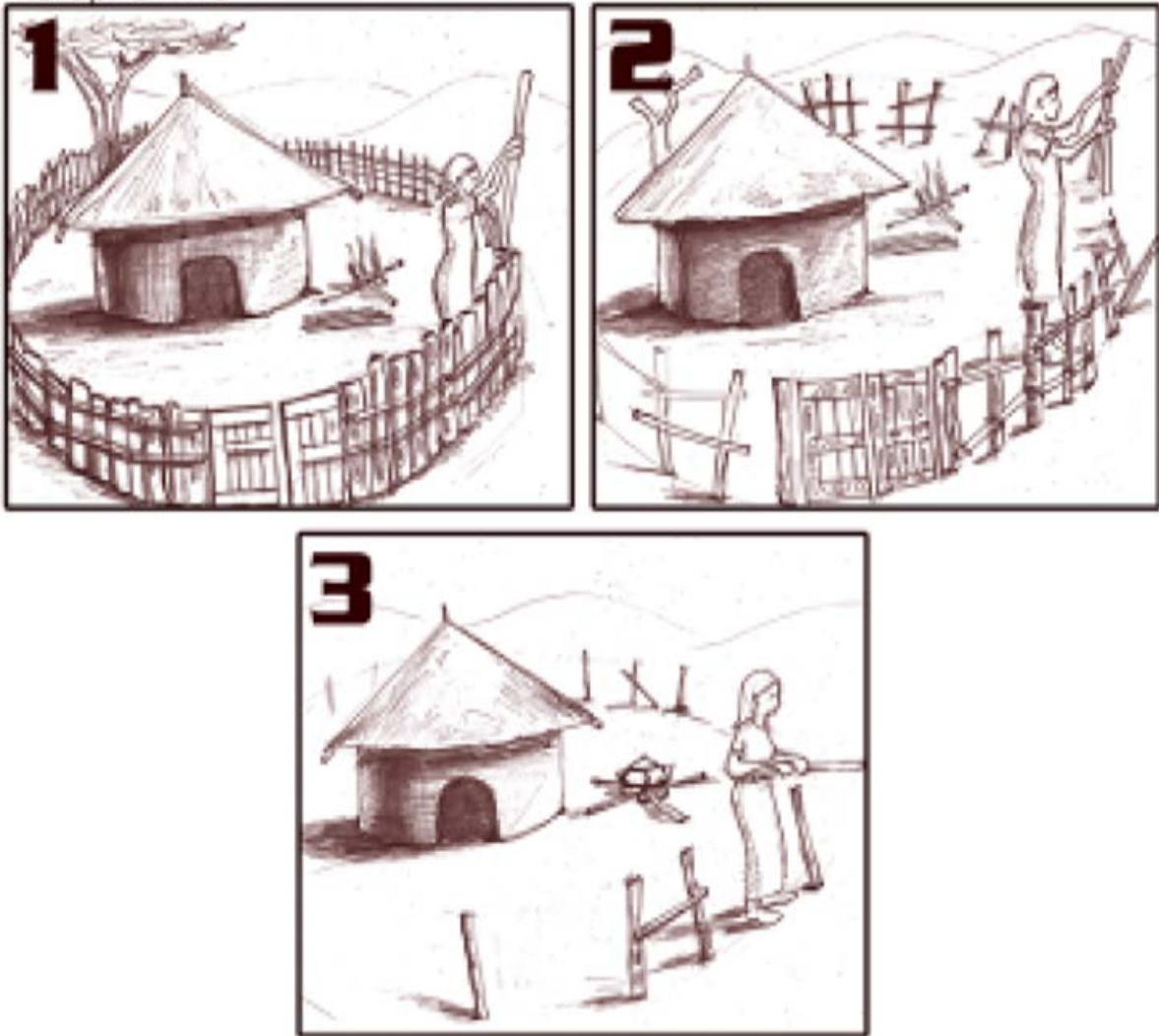
እድገትን መከታተልና ማጎልበት ሦስቱን የ“መ” ኡደት (መረጃ መሰብሰብ፣ መተንተንና መተግበር) / Triple A cycle (Assessment Analysis Action) ይከተላል

1. **መረጃ መሰብሰብ፡-** በመደበኛነት የሕፃኑን ክብደት መመዘንና የአሁኑን ወር ክብደት ካለፈው ወር ክብደትና እድገት ጋር በማወዳደር የሕፃኑን እድገት መመርመር፡፡
2. **መተንተን፡-** የመልካም ወይም የመጥፎ እድገት መንስኤዎችንና ሊወሰዱ የሚገባቸውን መፍትሄዎች መለየት፡፡
3. **መተግበር፡-** መንስኤ ሊሆኑ በሚችሉት ነገሮችና ተገቢ የሆኑ የመፍትሄ እርምጃዎችን በመጠቀም እናትየዋን/ተንከባካቢዋን ማማከር፡፡ እነዚህ እርምጃዎች ሊተገበሩ የሚችሉና እናትየዋ/ተንከባካቢዋ ሊያከናውኗቸው ይችላሉ ተብለው የሚታሰቡ መሆን አለባቸው፡፡ ከተወሰነ ጊዜ በኋላም የሕፃኑ ክብደት እንደገና ተወስኖ አዲስ የመመርመር፣ መተንተን እና እርምጃ የመውሰድ ኡደቱ እንዳስፈላጊነቱ ይቀጥላል፡፡

ተግባር 2፡- የምግብ እጥረት በሽታን በምሳሌ መረዳት (30 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹ ስለሕፃናት ጤናና የሥነ-ምግብ ችግሮች ላይ ያላቸውን እውነተኛ ልምድ እንዲያካፍሉ ይጠይቋቸው፡፡
 - የምግብ እጥረት ችግር ያለበት ሕፃን አይተው ወይም ስለነሱ ሰምተው ያውቁ እንደሆነ ይጠይቋቸው፡፡ የሚያውቁ ከሆነ እንዴት እንደለዩአቸው ይግለጹ፡፡
 - የተለዩትን ችግሮች በፍሊፕ ቻርት ይጻፉ፡፡
 - ሠልጣኞች የለዩት ከፍተኛ የምግብ እጥረት የገጠማቸው ሕፃናት መሆኑንና መካከለኛና ዝቅተኛ የምግብ እጥረት ዓይነት (Mild and Moderate Malnutrition) በአይን የማይታይ መሆኑን በአጽንኦት ያስረዷቸው፡፡
 - በማህበረሰቡ ውስጥ የማይታዩትን ስውር የምግብ እጥረት ችግር የሚያሳዩትን የአጥሩን ምሳሌ ያቅርቡላቸው፡፡ በተጨማሪም አብዛኛው የምግብ እጥረት የማይታይ መሆኑን ለማስረዳት የጉማሬን ታሪክ መጠቀም ይቻላል፡፡ የጉማሬ አብዛኛው ሰውነት ውሃ ውስጥ ሲሆን የሚታየው ከአንገቱ በላይ ነው፡፡
 - አጠቃላይ ውይይት ያሳትፉና ስውር የምግብ እጥረት በሽታን የበለጠ የሚገልጹበት የተሻለ ምሳሌ እንዳላቸው ይጠይቋቸው፡፡ የተመጣጠነ ምግብ በሕፃናት ሕይወት ላይ ለምን ይህን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ ውይይት ይቀስቅሱ፡፡

የምግብ እጥረት በሽታ አስከፊ ደረጃ ላይ ሲደርስና መታየት ከጀመረ ብዙ ጊዜ የመፍትሔ እርምጃ ለመውሰድ ጊዜው አልፏል ማለት ነው። የሚከተለውን ምሳሌ በማሳየት የምግብ እጥረት በሽታን ሰውርነት/በቀላሉ አለመታየት በአጽንዖት ይግለጹ።



1. በምግብ እጥረት ያልተጎዳ ሕፃን እንደ መጀመሪያው ሥዕል ነው። የመጀመሪያው ሥዕል ላይ ያለው ዓይነት ቤት በሌባ በቀላሉ እንደማይደፈረው ሁሉ ሕፃኑም በበሽታ የመጠቃት እድሉ በጣም አነስተኛ ነው።
2. መካከለኛ የምግብ እጥረት ያለበት ሕፃን በሁለተኛው ሥዕል ይመሰላል በቀላሉ በበሽታዎች ሊጠቃ ይችላል።
3. በከፍተኛ የምግብ እጥረት የተጠቁ ሕፃናት በሦስተኛው ሥዕል ይመሰላሉ። እነዚህ ሕፃናት ለሞት የተቃረቡ ናቸው።

ተግባር 3:- ትክክለኛ የሕፃን ክብደት አመዛዘን/አወሳሰድና አመዘጋገብ (20 ደቂቃ)

- የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 7.2.1 በመጠቀም ስለትክክለኛ የሕፃን ክብደት አወሳሰድ ያስረዱ።
- ሠልጣኞች ሦስት ሦስት ሆነው በቡድን እንዲለማመዱ ያድርጉ።

ማስታወሻ፤ ሠልጣኞች ከአካባቢያችሁ ከሚገኙ ቁሳቁሶች የመመዘኛ ቅርጫት ማዘጋጀት እንደሚችሉ በሥዕሉ መሠረት ያስረዷቸው።

- ከሚከተሉት ቁሳቁሶች የመመዘኛ ቅርጫት እንዴት እንደሚሰሩ ያሳዩዋቸው፡-
 - አንድ 50 ኪ.ግ የሚይዝ የማዳበሪያ ክረጢት
 - 2 ሜትር ገመድ
 - መርፌና የጫማ መስፊያ ጅማት
 - ትንንሽ ቁርጥራጭ ጨርቆች
- ሁሉም ሠልጣኞች የየራሳቸውን ሚዛን እንዲሠሩ ያድርጉ።



ተግባር 4:- የእድገት ሠንጠረዥ (Growth Chart) በመጠቀም የሕፃኑን የሥነ-ምግብ ሁኔታ (Nutritional Status) መለየት (30 ደቂቃ)

- እድሜያቸው ከ2 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት በሙሉ ሊመዘገቡና የእድገትና ክትትል ሊደረግላቸው እንደሚገባ ለሰልጣኞቹ ያብራሩላቸው።
- ክብደትን የመመዘን፣ የመተንተንና እርምጃ የመውሰድ እውቀትና ክህሎት የግድ ሊኖራቸው እንደሚገባ ለሁሉም ሠልጣኞች ይነገሯቸው።
- የሕፃናትን እድገት ለመለየት የሕፃኑን እድሜ በትክክል ማወቅ ያስፈልጋል። ለዚህም ሕፃኑ መቼ እንደተወለደ መጠየቅ ይኖርብናል። የሕፃን እድሜ ሲቆጠር ሙሉ ወራት መሆን አለበት፤ ለምሳሌ 4 ወር ከ25 ቀን የሆነው ሕፃን እድሜው 4 ወር ነው።

- የሕፃናት የሥነ-ምግብ ሁኔታ (Nutritional Status) የአብራን እና የማርታን የመለማመጃ ታሪክ በመጠቀም እንዴት እንደሚከፋፍሉ ያሳዩዎቸው።
 - አብራ የአንድ ዓመት ከአንድ ወር ልጅ ሲሆን ለመጀመሪያ ጊዜ ሲመዘን ከብደቱ 7.5 ኪ.ግ. ነው። ከብደቱን በእድገት ቻርቱ ላይ ያስቀምጡና የተመጣጠነ ምግብ ይዘታውን ይወስኑ።
 - መልስ፡- የአብራ ከብደት ለእድሜው ያነሰ ነው።
 - ማርታ በእድገት መከታተያና ማበልጸጊያ ክፍለ ጊዜ በ7 ወራ የመጣች ሲሆን ከብደቷም 5.2 ኪ.ግ. ነው። ከብደቱን በእድገት ቻርቱ ላይ ያስቀምጡ። ከብደቷን ከእድሜዋ በማነጻጸር የት ይመድቧታል?
 - መልስ፡- የማርታ ከብደት ለእድሜዋ በጣም ያነሰ ነው።

ሕፃኑ/ኗ ከብደት፡-

- ነጥቡ በእድገት ቻርቱ ሁለቱ ቀዳይ መስመሮች መካከል በየትኛውም ቦታ ካረፈ ሕፃኑ/ኗ ተገቢው ከብደት (Normal Weight – NW) አላቸው ማለት ነው።
- ነጥቡ በእድገት ቻርቱ በታችኛው ቀይ መስመርና በጥቁሮቹ መስመሮች መካከል በየትኛውም ቦታ ካረፈ ሕፃኑ/ኗ ከተገቢው ከብደት በታች/ከከብደት በታች (Underweight – UW) ናቸው ማለት ነው።
- ነጥቡ በእድገት ቻርቱ የታችኛው ጥቁር መስመር በታች በየትኛውም ቦታ ካረፈ ሕፃኑ/ኗ በአስከፊ ደረጃ ከከብደት በታች (Severely Underweight – SUW) ናቸው ማለት ነው።
- ሠልጣኞችን በ6 ቡድን ይክፈሏቸው። በአሠልጣኙ ማስታወሻ ቁጥር 7.2.2 ያሉቱን 6 ሕፃናት የመጀመሪያ የምዘና ክፍለ ጊዜ ከብደት በማየት የሥነ-ምግብ ሁኔታ እንዲለዩ ያድርጉ።

ተግባር 5፡- የከብደት መጨመርን ወይም የእድገት አቅጣጫን መመርመር (45 ደቂቃ)

- ለሕፃናት ከአሁኑ የሥነ-ምግብ ሁኔታ (Current Nutritional Status) ይልቅ የእድገት አቅጣጫ (Growth Trend) ወሳኝ መሆኑን ለሠልጣኞች ያብራሩ።
- የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 7.2.3 በመጠቀም የከብደት መጨመርን ወይም የእድገት አቅጣጫን እንዴት መመርመር እንደሚቻል ያብራሩ።
- ሠልጣኞቹን ለተግባር 5 በተከፈሉበት ቡድን ሆነው፤ በአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 7.2.2 ላይ የሚገኙትን የስድስቱን ሕፃናት እድገት ሁኔታ እንዲለዩና ለተለዩት ችግሮች መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ጉዳዮች ላይ እንዲነጋገሩና እንዲሁም ስለመፍትሄዎቹ እንዲወያዩ ያድርጉ። መልሱን ከአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 7.2.2 ላይ ለማየት ይችላሉ።

ተግባር 6:- የምግብ አለመመጣጠን ወይም ትክክለኛ ያልሆነ የእድገት አቅጣጫን መንስኤዎችን በመመርመር፤ GALIDRAA በመጠቀም ምክክር መስጠት (30 ደቂቃ)

- ለክብደት መቀነስ፣ ክብደት አለመጨመርና በቂ ያልሆነ የክብደት መጨመርን ምክንያት ለመመርመር የሚከተሉትን ለሠልጣኞቹ ያቅርቡ:-
 - ደረጃ 1: ከእናትየዋ ጋር ጥሩ ግንኙነት ይፍጠሩ
 - ደረጃ 2: ለሕፃኑ ክብደት ማነስ፣ መቀነስ ወይም በበቂ አለመጨመር መንስኤዎቹን ይጠይቁ
 - ደረጃ 3: የእናትየዋን መልስ በጥሞና ያድምጡ
 - ደረጃ 4: የችግሩ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉትን አሳሳቢ ጉዳዮች ይለዩ
 - ደረጃ 5: የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም የችግሮቹ መፍትሄዎች ላይ ይወያዩ
 - ደረጃ 6: ትክክለኛውን መፍትሄ ይጠቁሙ
 - ደረጃ 7: እናትየዋ መስማማቷን ያረጋግጡ
 - ደረጃ 8: ቀጠሮ ይዘው ይሰነባቡ
- አስመስሎ መጫወት: የበቀለን የእድገት ሁኔታ በተመለከተ ከላይ የተዘረዘሩትን ደረጃዎች በመከተል አስመስሎ ጨዋታ ያዘጋጁ።

ተግባር 7: የክብደት መጨመርንና የሥነ-ምግብ ሁኔታን ከተነተኑ በኋላ እርምጃ መውሰድ (20 ደቂቃ)

- በአለፈው ክፍለ ጊዜ በተለማመዱባቸው ስድስት የመለማመጃ ታሪኮች ላይ በቡድን እንዲወያዩ ሠልጣኞቹን ይጠይቋቸው። (እናትየዋን ያድንቁና የጤና/የተመጣጠነ ምግብ/የአመጋገብ ችግሮች እንዳሉ ይመልከቱ)
- ክፍለ ጊዜውን የሚከተሉት እርምጃዎች እንዲወሰዱ በማሳየት ያጠቃሉ።
 - በእድገት ቻርቱ የታችኛው ጥቁር መስመር በታች በየትኛውም ቦታ ካረፈ ሕፃኑ/ኗ በአስከፊ ደረጃ ከክብደት በታች ናቸው - ለእነዚህ ሕፃናት የተቀናጀ የሕፃናት ህክምና (ICCM) ቻርት ቡክሌት በመጠቀም አስፈላጊውን ህክምና ይሰጡ።
 - በቂ ክብደት ከጨመረ/ች - እናትየዋን ያድንቁና ባሏት የጤና/የተመጣጠነ ምግብ/የአመጋገብ ችግሮች ወይም ጉዳዮች ላይ ይወያዩ።
 - በቂ ያልሆነ ክብደት ከጨመረ/ች - ጥንቃቄ የተሞላበት የምክር አገልግሎት (በጤና ችግሮች ላይ ጭምር) ይሰጡ።
 - በአንድ ወር ብቻ ክብደት መቀነስ ከታየ - ጥንቃቄ የተሞላበት የምክር አገልግሎት (በጤና ችግሮች ላይ ጭምር) ይሰጡ።

- ማናቸውም ዓይነት የጤና ችግር ከታየበት/ባት - የተቀናጀ የሕፃናት ህክምና (ICCM) ቻርት በኩሌት በመጠቀም አስፈላጊውን ህክምና ይስጡ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 7.2.1፤ በእድገት ክትትልና ማጎልበት ጊዜ ትክክለኛ የሕፃን ክብደት አወሳሰድ ደረጃ

- ደረጃ 1፤ ሚዛኑን 25 ኪ.ግ መያዝ የሚችል ማንጠልጠያ ላይ ይስቀሉት።
- ደረጃ 2፤ የመመዘኛ ቅርጫቱን ሚዛኑ ላይ ያንጠልጥሉ የሚዛኑ ንባብ ዜሮ ላይ እንዲሆን ያስተካክሉ።
- ደረጃ 3፤ ሕፃኑ የለበሰው ልብስ ወፍራም ከሆነ ያስወልቁ። የሕፃኑን ክብደት ለመጨመር የሚችል ልብስ መውለቅ አለበት።
- ደረጃ 4፤ ሕፃኑን የመመዘኛ ቅርጫቱ ላይ ያስቀምጡ።
- ደረጃ 5፤ የሚዛኑ የክብደት አመልካች (መርፌ) እስኪቆም ድረስ ይጠብቁ። የሕፃኑን ክብደት ሳያጠጋጉ ያንብቡ። ለምሳሌ 4.7 ከሆነ ወደ 4.5 ወይም 5 መጠጋጋት የለበትም።
- ደረጃ 6፤ ለእናትየዋ የሕፃኑን ክብደት ይገነዘቡ።
- ደረጃ 7፤ የሕፃኑን ክብደት በዕድገት ክትትልና ማጎልበቻ መዝገብ ላይ ይመዝግቡ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 7.2.2:- ናሙና የመለማመጃ ታሪኮች

	በቀለ (ወንድ)	አበቦች (ሴት)	ጫላ (ወንድ)	አረጋሽ (ሴት)	መሀመድ (ወንድ)	ሳራ (ሴት)
የተወለደበት/ችበት ቀን የምዘና ክፍለ ጊዜ	ጥር 23 ቀን 2000 ዓ.ም.	መስከረም 18 ቀን 2000 ዓ.ም.	ሚያዚያ 24 ቀን 2000 ዓ.ም.	ታህሳስ 22 ቀን 1999 ዓ.ም.	ሚያዚያ 23 ቀን 1999 ዓ.ም.	ግንቦት 19 ቀን 1999 ዓ.ም.
1ኛ ክፍለ ጊዜ (ሰኔ 24 ቀን 2000 ዓ.ም.)	7.0 ኪ.ግ.	6.8 ኪ.ግ.	4.6 ኪ.ግ.	9.0 ኪ.ግ.	7.6 ኪ.ግ.	9.0 ኪ.ግ.
2ኛ ክፍለ ጊዜ (ነሐሴ 05 ቀን 2000 ዓ.ም.)	አልተመዘነም	6.4 ኪ.ግ.	5.0 ኪ.ግ.	7.6 ኪ.ግ.	7.9 ኪ.ግ.	አልተመዘነችም
3ኛ ክፍለ ጊዜ (ነሐሴ 27 ቀን 2000 ዓ.ም.)	7.1 ኪ.ግ.	አልተመዘነችም	5.3 ኪ.ግ.	7.9 ኪ.ግ.	8.1 ኪ.ግ.	8.2 ኪ.ግ.
4ኛ ክፍለ ጊዜ (መስከረም 22 ቀን 2001 ዓ.ም.)	7.2 ኪ.ግ.	6.5 ኪ.ግ.	5.6 ኪ.ግ.	8.1 ኪ.ግ.	8.2 ኪ.ግ.	8.0 ኪ.ግ.

ሀ. በቀለ (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ:-5 ወር):- በአምስተኛ ወር እድሜው በተገቢው የክብደት ደረጃ ላይ ነበር። ነገር ግን በሰባተኛና በስምተኛ ወር እድሜው እድገቱ በቂ አልነበረም። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ይህ እድሜ ለሕፃኑ ተጨማሪ ምግብ የሚሰጠውን ወቅት መሆኑን በመረዳት እናትየዋን ቁልፍ የሆኑ ጥያቄዎችን መጠየቅ አለባቸው። ለምሳሌ:- ሕፃኑ ምን አይነት ምግብ እየተመገበ ነው? በቀን ለምን ያህል ጊዜ ይመገባል? ወዘተ። (ሕፃኑ ተጨማሪ ምግብ መመገብ በሚጀምርበት ወቅት ምግቡ በንፅህና ካልተዘጋጀ ተደጋጋሚ ተቅማጥ ሊያጋጥመው ይችላል።)

ለ. አበበች (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ:-9 ወር):- ሕፃኗ የክብደት መቀነስ ታይቶታል። ስለዚህ እናትየዋን ሕፃኗ ታማ የነበረ መሆኑን አለመሆኑን መጠየቅ። አራተኛው የእድገት ክትትል ምዘና ወቅት ግን ክብደቷ መሻሻል አሳይቷል። የችግሩን መሠረታዊ ምንጭ መመርመር ያስፈልጋል። ሕፃኗ መዳህ ልትጀምር ትችላለች። ይህም ምናልባት ለተደጋጋሚ ህመም ሊያጋልጣት ይችላል። ስለዚህ አመቻቹ በመኖሪያ ቤት አካባቢ ስላለው የአካባቢ ንፅህና ጉዳይ አንስቶ ከእናትየው ጋር መወያየት አለበት። ለእናትየዋ ሕፃናት በሚታመሙበት ወቅት መደረግ ስላለበት ትክክለኛ አመጋገብ ሁኔታ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ከእናትየው ጋር መወያየት።

ሐ. ጫላ (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ:-2 ወር):- በመጀመሪያው የምዘና ክፍለ ጊዜ ጫላ ተገቢ ክብደት ነበረው። በሁለተኛ እና ሦስተኛ የምዘና ወቅት ግን በየወሩ የተወሰነ እድገት ቢያሳይም እድገቱ በቂ አይደለም። የሕፃኑ እድሜ ከ6 ወር በታች እንደመሆኑ ከእናትየዋ ጋር የሚደረገው ውይይት በእናት ጡት ወተት አመጋገብ ላይ ማተኮር ይገባዋል። ሕፃኑ የእናትየዋን ጡት ወተት ይጠባል? ሙሉ በሙሉ የጡት ወተት ብቻ ነው የሚመገበው? በቀን ለምን ያህል ጊዜ ሕፃኑ ይጠባል? ምናልባት እናት የስራ ጫና ሊኖርባትና ሕፃኑን ለማጥባት ጊዜ አይኖራት ይሆናል። በዚህ ጉዳይ መፍትሔ ላይ መወያየት። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እናትየው ትክክለኛ የሆነ የአጠባብ ዘዴን ማወቅና መጠቀሟን ማረጋገጥ ይኖርባቸዋል።

መ. አረጋሽ (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ:- 18 ወር) :- ሕፃኗ ትክክለኛ የሆነ ክብደት አላት። በየወሩም በቂ የሆነ እድገት እያሳየች ነው። በዚህ ወቅት ከእናትየዋ ጋር የሚደረገው የምክር ውይይት እናትየዋ ያላት በጎ የአመጋገብ ልምድ እንድትቀጥልበት ማበረታታት ላይ ያተኮረ መሆን አለበት። እናትየዋ ሕፃኑን ምን እየመገበች መሆኑን መጠየቅና ሕፃኑ በቂ ምግብ ማግኘት ብቻ ሳይሆን ተመጣጣኝ ምግብ መመገቡን ለማረጋገጥ የሚረዷት ምን ዓይነት ተጨማሪ ምግቦችን መመገብ እንዳለባት ምክር መስጠት።

ሠ. መሐመድ (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ:-14 ወር):- ሕፃኑ በየወሩ ክብደቱ ለእድሜው ከሚገባው ያነሰ ነው። ሆኖም ግን በበለጠ ሁኔታ እድገት አሳይቷል። እናትየዋን ለሕፃኑ ስለሚደረግለት እንክብካቤና አመጋገብ ሁኔታ መጠየቅና የእንክብካቤውና አመጋገብ ሁኔታ በቂ መስሎ ከታየ እናቲቱ ለሕፃኑ ትክክለኛ ምግቦች መስጠቷን እንድትቀጥል ማበረታታት የሕፃኑ ክብደት ከእድሜው አንፃር ሁል ጊዜ በተመሳሳይ መጠን አንሶ መታየቱ ከመቀጨጭ የተነሳ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ እናቲቱ ሕፃኑን በቀን ለበርካታ ጊዜ በበቂ መጠን መመገቧን እድትቀጥል እድሜው ገና ትንሽ ስለሆነ የመቀጨጭ ሁኔታው ሊስተካከል እንደሚችል ያስረዷት።

ረ. ሳራ (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ:-13 ወር):- በተከተታይ በተመጣጠነ የክብደት ደረጃ ውስጥ ብትገኝም በሦስተኛው እና አራተኛው የምዘና ወቅት ከፍተኛ ክብደት መቀነሷ በግልፅ የሚታይ ነው። ሕፃኗ በሦስት ተከታታይ የምዘና ክፍለ ጊዜ የክብደት መቀነስ ስላሳየች ለተጨማሪ ምርመራ ወደ ጤና ኬላ በአስቸኳይ መላክ አለባት። ሕፃኗ ተገቢውን ህክምና ማግኘት አለመግኘቷን የቤት ለቤት ጉብኝት በማድረግ መከታተል ያስፈልጋል።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 7.2.3:- የክብደት መጨመር ወይም የእድገት አቅጣጫ ትርጓሜ

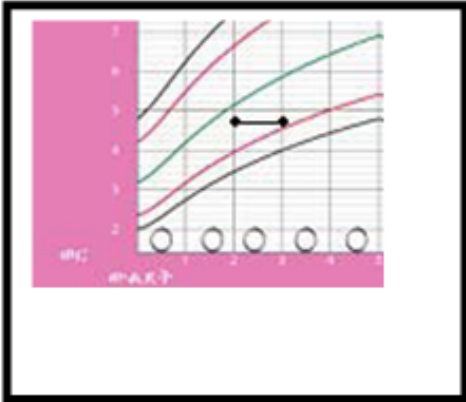
በሁለተኛውና በተከታታዮቹ ክፍለ ጊዜዎች ክብደት መጨመሩን ያጣሩ። ክብደት መጨመር ወይም የእድገት አቅጣጫ የሚመረመረው በእድገት ቻርቱ ላይ የሚገኘውን የአሁኑን ነጥብና ያለፉትን ነጥቦች በመስመር አገናኝቶ የመስመሩን አቅጣጫ በማየት ነው። የክብደት መጨመር ደረጃው የሚመዘገበው በእድገት ቻርቱ ሥር ላይ (ከወሩ በላይ) በክቡ ውስጥ ነው። የመስመሩ አቅጣጫ ቀጥታ ወደ ጎን ወይም አግድም ከሆነ የጨመረ ክብደት አለመኖሩን ያመለክታል። ክቡን ባዶ ይተውት። ይህም በሕፃኑ/ኗ ጤናማ እድገት ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ያደረሱ ነገሮች አሉ ማለት ነው። ከእናትየዋ ጋር በመወያየት የችግሩ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ለመተንተን የሰብቱን ኤ ኡደት (Triple A cycle) ይጠቀሙና ጥንቃቄ የተሞላበት የምክር አገልግሎት ይስጡ።

የመስመሩ አቅጣጫ ወደ ታች ከሆነ (ስዕል 2ን ይመልከቱ) ክብደት መቀነሱን ያመለክታል። እንዲህም ሲሆን ከቧን ክፍት ይተውቀት። ይህ አቅጣጫ በጣም አደገኛ ሲሆን አጣዳፊ እርምጃ መውሰድ ያስፈልጋል። ተገቢ እርምጃ ካልተወሰደ ግን የሕፃኑ/ኗ በሕይወት መቆየትና እድገት ለአደጋ ተጋልጠዋል ማለት ነው። ከእናትየዋ ጋር በመወያየት የችግሩ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ለመተንተን የሦስቱን ኤ ኡደትን (Triple A cycle) ይጠቀሙና ጥንቃቄ የተሞላበት የምክር አገልግሎት ይስጡ።

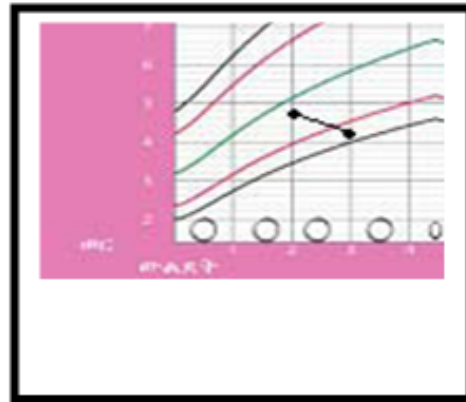
የመስመሩ አቅጣጫ ወደ ላይ ከሆነ ሕፃኑ/ኗ ክብደት መጨመራቸውን ያመለክታል። የጨመረው ክብደት በቂ መሆን አለመሆኑን ይመርምሩ። ይህን ለማድረግም የሕፃኑ/ኗን የእድገት መስመር አቅጣጫ (የዚህን ወር ክብደት ምልክት ያደረጉበትን ነጥብ ካለፈው ወር ክብደት ነጥብ ጋር ያስመሩትን) በቻርቱ ላይ ካለው ከተገቢው የእድገት መስመር ጋር ማወዳደር አለብዎት።

በሁለቱ መስመሮች መካከል ያለው ርቀት ካለፈው ወር ይልቅ ባሁኑ ወር የበለጠ ሰፊ ከሆነ ወይም በሁለቱም ወሮች እኩል ከሆነ ሕፃኑ/ኗ በቂ ያልሆነ ክብደት ነው የጨመሩት ማለት ነው። እናትየዋ በቻርቱ ላይ የሚገኘውን ክብ ግማሹን ታጥቁረው (ስዕል 3ን ይመልከቱ)። ከእናትየዋ ጋር በመወያየት የችግሩ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ለመተንተን የሦስቱን ኤ ኡደት (Triple A cycle) ይጠቀሙና ጥንቃቄ የተሞላበት የምክር አገልግሎት ይስጡ።

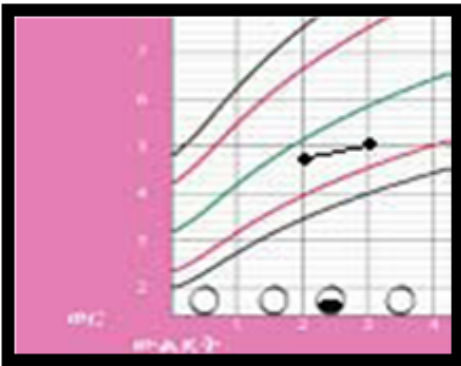
በሁለቱ መስመሮች መካከል ያለው ርቀት ካለፈው ወር ይልቅ ባሁኑ ወር እኩል ወይም የበለጠ ከሆነ ሕፃኑ/ኗ በቂ የሆነ ክብደት ነው የጨመሩት ማለት ነው። እናትየዋ በቻርቱ ላይ የሚገኘውን ክብ መላውን ታጥቁረው (ሥዕል 4ን ይመልከቱ)። እናትየዋን በማበረታታት ባሏት የጤና/የተመጣጠነ ምግብ/የአመጋገብ ችግሮች ወይም ጉዳዮች ላይ ይወያዩ።



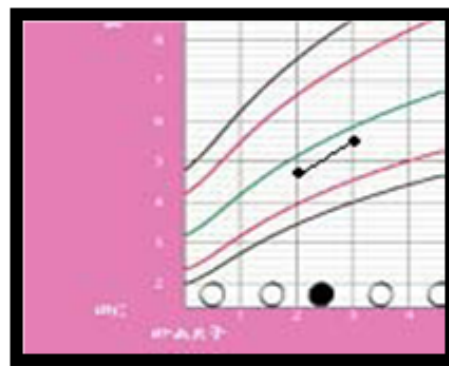
ስእል 1:- ክብደት አልጮመረም/ቸም



ስእል 2:- ክብደት ቀንሷል/ሳለቸ



ስእል 3 በቂ ያልሆነ ክብደት መጨመር



ስእል 4 በቂ ክብደት መጨመር

ክፍለ ጊዜ 7.3:- ልምምድ:- የተናጠል ኮሚዩኒቲዎች

የሚፈጅው ጊዜ፤ 1 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

- ከ6-24 ወራት ላሉ ሕፃናት ከተጨማሪ ምግብ ጋር የተያያዙ ቁልፍ ባህሪያትን ይለማመዳሉ፤
- ከ0-24 ወራት ላሉ ሕፃናት ለዕድገት ክትትልና ማጎልበት ወቅት የምክክር ክህሎት ያዳብራሉ፤

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች፤

- የአሰጣጥና የሰጠኛ መመሪያ
- የአስመስሎ ጨዋታ ታሪኮች
- የቤተሰብ ጤና መመሪያ
- የሕፃን አሻንጉሊት
- አስመስሎ መጫወቱን የማሳተፊያ መከታተያ

ተግባር 1:- የቡድን ሥራ መመሪያ (5 ደቂቃ)

- ሠልጣኞችን በ4 ቡድን ይክፈሏቸው። ለአያንዳንዱ ቡድን አንድ ታሪክ ያድሏቸው። ከአያንዳንዱ ቡድን ሁለት ሠልጣኝ (አንድ ጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኛ እና አንድ እናት ሆነው የሚጫወቱ) ይምረጡ። ሌሎች ሠልጣኞች ሂደቱን ተከታትለው ጥሩ የተሠራውንና መሻሻል ያለበት ጉዳይ ላይ አስተያየት ይስጡ። አሰጣጥ የማሳተፊያ መከታተያን በመጠቀም ቡድኖቹ የአስመስሎ ጨዋታውን ሲያከናውኑ ጠቅላላ የመወያያ ነጥቦችን በመያዝ ይከታተሉ።

ተግባር 2:- አስመስሎ መጫወቱን ማካሄድ (35 ደቂቃ)

ከታች በተቀመጡት ታሪኮች መሠረት አስመስሎ መጫወቱን በ4 ቡድኖች ያከናውኑ።

ተግባር 3: ከአራቱ ቡድን አንዱን መርጠው ለአጠቃላይ ክፍሉ እንዲቀርብ ያድርጉ (20 ደቂቃ)

- ምክክሩ የGALIDRAAን ደረጃ የተከተለ መሆን እንዳለበት በማስረዳት ክፍለ ጊዜውን ያጠናቁ።

የአስመስሎ ጨዋታ ታሪኮች

ታሪክ 1፤ ፋጡማ የ 8 ወር ልጅ አላት። በተቻላት መጠን ጡት ታጠባቀለች። አካባቢያቸው ሙቀት በመሆኑም ውሃ ትሰጠዋለች። አንድ ዓመት እስኪሞላው ድረስ ምንም ዓይነት ተጨማሪ ምግብ ሳትሰጠው የጡት ወተት ብቻ ልትመግበው ነው የምታስበው። ይህንንም የምታደርገው እስከ አንድ ዓመት ጡት ብቻ በቂ ነው ብላ ስለምታምን ነው።

- የምክር አገልግሎት ለፋጡማ ስጭት።

- ከጉዳዩ ጋር ተያያዥ የሆኑትን መረጃዎች ሁሉ በምክርሽ ወቅት ማካተት እንዳለብሽ አትዘንገ።

ታሪክ 2፤ ዓለሚቱ የአንድ ዓመት ከአንድ ወር ሴት ልጅ አለቻት። ሕፃኗን ቤተሰቡ ከሚመገበው ምግብ ብቻ ትመግባታለች። ምንም ዓይነት የእንስሳት ተዋጽኦ ምግብም ሆነ አትክልትና ፍራፍሬ አትመግባትም። ይህንንም የምታደርገው የቤተሰቡ ምግብ ለሕፃኗ በቂ ነው ብላ ስለምታምን እና ሕፃኗም ሁለት ወይም ሦስት እስኪሆናት ድርስ እነዚህን ምግብ ብትመገብ ያንቃታል ብላ ስለምትፈራ ነው።

- የምክር አገልግሎት ለወርቄ ስጫት።
- ከጉዳዩ ጋር ተያያዥ የሆኑትን መረጃዎች ሁሉ በምክርሽ ወቅት ማካተት እንዳለብሽ አትዘንገ።

ታሪክ 3፤ ጀሚላ የ4 ወር ሕፃን ልጅ አላት። ለልጇ የእድገት ክትትልና ማጎልበቻ አገልግሎት ለማግኘት ወደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ይዛ መጣች። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ የጀሚላን ሕፃን መዝና ክብደቷን ከእድሜዋ ጋር በሕፃናት እድገት ሠንጠረዥ ላይ አስተያየቶች። የሕፃኗ ክብደት በእድሜዋ ከሚጠበቀው ያነሰ ሆኖ ተገኘ። ለጀሚላ የምክክር አገልግሎት ይሰጧት።

ታሪክ 4፤ ዘሪቱ የ7 ወር ወንድ ልጇን በማስመዘን የእድገት ክትትልና ማሻሻያ የሚደረግበት የውሎ ገብ ጣቢያ ተገኝታለች። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ የዘሪቱን ሕፃን መዝና ክብደቱን ከእድሜው ጋር ስታስተያይ በጣም አነስተኛ ክብደት እንዳለው ተገነዘበች። ለዘሪቱ መሰጠት ስላለበት የምክክር አገልግሎት በአስመስሎ መጫወት ያሳዩ።

ክፍለ ጊዜ 7.4:- የማህበረሰብ የጤና ቀኖች

የሚያስፈልገው ሰዓት:- 1 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማ፤

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች:-

- የማህበረሰብ የጤና ቀኖች እንዴት መዘጋጀት እንዳለበት ይረዳሉ፤
- የማህበረሰብ የጤና ቀኖችን ግቦችና ድርጊቶች እንዴት መከናወን እንደሚኖርባቸው ይወያያሉ፤

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች:-

- የኢ.ኦ.ኤስ (EOS/Enhanced Outreach Strategy) ፈጣን ማጣቀሻ
- የላይኛው ክንድ አማካይ ዙሪያ (MUAC Tape) መለኪያ ሜትር፤
- ቫይታሚን ኤ ካፕሱሎች፤
- የፀረ ትላትል እንክብሎች (Albendazole)፤
- የቫይታሚን ኤ ካፕሱሎች እና የፀረ ትላትል እንክብሎች እደላ መቁጠሪያ ወረቀት (tally sheet)፤
- በምግብ እጥረት የተነዳ ሕፃናት መመዝገቢያ መዝገብ (screening tally sheet)፤

የአሠልጣኞች ዝግጅት፤

- የሚከተለውን ፍሊፕ ቻርት ላይ ያዘጋጁ:-
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርእስ
 - የትምህርቱ ዓላማዎች

የሥልጠናው ዘዴዎች:- መረጃ ማቅረብና ውይይት

ተግባር 1:- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ (5 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞች ያንብቡላቸው፡፡

ተግባር 2:- ስለማህበረሰብ የጤና ቀኖች ውይይት (20 ደቂቃ)

- የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመጠየቅ የሠልጣኞችን መልስ በፍሊፕ ቻርት ላይ የፃፉ
 - የማህበረሰብ ጤና ቀን ታላሚዎች (Targets) እነማን ናቸው?
 - የማህበረሰብ የጤና ቀን ዋና ዋና ፓኬጆች/አገልግሎቶች ምንድን ናቸው?
 - በማህበረሰብ የጤና ቀን በምግብ እጥረት ጉዳት እንዳለባቸው ለታወቁት ሕፃናትና እናቶች የሚደረገው እንክብካቤ ምንድን ነው?
 - በማህበረሰብ የጤና ቀን የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ድርሻ ምንድን ነው?

- የሠልጣኞችን መልስ የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 7.6.1 በማስነበብ ያዳብሩ።
- የማህበረሰብ የጤና ቀን የሚኖረውን የተገልጋይ ፍላጎትና የአገልግሎት አሰጣጥ ቅደም ተከተል የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 7.6.3 ላይ የሚገኘውን ሥዕል በመጠቀም ያብራሩላቸው።

ተግባር 3:- ተግባራዊ ልምምድ (30 ደቂቃ)

ቫይታሚን ኤ እና አልቤንዳዛል ትክክለኛ አሰጣጥ

1. ቫይታሚን ኤ እደላ

መጠንና ፕሮግራም

ቫይታሚን ኤ ዕደላ (ለበሽታ መከላከል የተዘጋጀ ፕሮቶኮል)		
ዕድሜ	መጠን	የድግግሞሹ ሁኔታ
ከ6-11 ወራት እድሜ ላላቸው ሕፃናት	የ100,000 እያዩ (1 እንክብል)	አንድ ጊዜ
ከ12-59 ወራት እድሜ ላላቸው ሕፃናት	የ200,000 እያዩ (2 እንክብል)	ከ4 እስከ 6 ወራት ባለው ጊዜ ውስጥ አንዴ

- ባለፈው አንድ ወር ጊዜ ውስጥ ሕፃኑ ቫይታሚን ኤ ወስዶ ከሆነ ቫይታሚን ኤ አይሰጡ። በዚህ ጊዜ ውስጥ ተጨማሪ ቫይታሚን ኤ መውሰድ ሕፃኑን ይጎዳዋል።
- በመውለጃ ዕድሜ ክልል ላላቸው ማናቸውም ሴት የቫይታሚን ኤ እንክብሉን አይሰጡ። ሴቷ ነፍሰ ጡር ከሆነች የቫይታሚን ኤ መጠን መስጠት ፅንሱን ሊጎዳው ይችላል።
- ሕፃኑ በሚያለቅስበት ጊዜ ቫይታሚን ኤ እና የአንጀት ጥገኛ ትላትል መድኃኒት እንክብል አይሰጡ። የቫይታሚን ኤ እንክብልና የአንጀት ጥገኛ ትላትል መድኃኒቶች ከመስጠትዎ በፊት ሕፃኑን ያረጋጉ።

1. የአንጀት ጥገኛ ትላትል ሕክምና ስለመስጠት

መጠንና ፕሮግራም

መድኃኒቶች	ዕድሜ	
	0-2 ዓመት	2-5 ዓመት
አልቤንዳዛል 400 ሚ.ግ ክኒን	ሕክምና አያስፈልገውም	1 ክኒን

- አልቤንዳዛል የተባለው መድኃኒት (ክኒን) ትክክለኛ አወሳሰድ፣ የአንጀት ጥገኛ ትላትሎችን ለማከም (ለሕፃናት)
 - እድሜያቸው ከ2 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት መድኃኒቱ መስጠት የለበትም
 - ከ2 – 3 ዓመት ላሉ ሕፃናት
 - መድኃኒቱን ይፍጩት

- የደቀቀውን ክረን በውሀ በጥብጡት
- ሕፃኑን እንዲረጋጋ ካደረጉ በኋላ የተበጠበጠውን መድኃኒት እንዲጠጣ ያድርጉ
- ከ3 ዓመት በላይ ላሉ ሕፃናት
 - ሕፃኑ እንዲረጋጋ ያድርጉ። በመቀጠልም መድሀኒቱን እንዲያኝክና በውሃ እንዲውጥ ያድርጉ
 - ሕፃኑ እያለቀሰ በፍፁም ክረን መሰጠት የለበትም
 - ክረኑ በፍፁም ለሕፃኑ በግድ መሰጠት የለበትም

2. በምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናትን ስለመለየት

ኤደማ (Edema)

- ለሦስት ሰከንድ በሁለቱም እግሮች ላይ በአውራ ጣት መጫን።
- በሁለቱም እግሮች ላይ የእብጠት አሻራው ጎድጎዶ ከታየ ሕፃኑ የጡንቻ ውሃ ማዘል (Edema) አለበት ማለት ነው።
- በሁለት እግሮቻቸው ላይ የጡንቻ ውሃ ማዘል (Edema) ያለባቸው ሕፃናት ብቻ በምግብ እጥረት ምክንያት የጡንቻ ውሃ ማዘል አላቸው ተብለው ይመዘገባሉ።

3. የላይኛው ክንድ እኩሌታ (MUAC) እንዴት ይለካል?

- ሲለኩ በሕፃኑ አይን ትክክል ይሁኑ፤ ከተቻለ ይቀመጡ፤ በዚህ ሥነ-ሥርዓት ወቅት በጣም ጨቅላ የሆኑ ሕፃናት በእናታቸው ሊያዙ ይችላሉ። የልጁን የግራ ክንድ በልብስ ተሸፍኖ ከሆነ ልብሱን እናትየዋ እንድታወልቅ ያድርጉ።
- የሕፃኑን ክንድ ዘና አድርጎ ወደ ታች በመልቀቅ ከመሀል ተነስቶ ቴፑን በክንዱ ዙርያ ይጠቅልሉ። ቁጥሮቹ ከቀኝ ጎን ወደ ላይ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- በሕፃኑ ክንድ ላይ የመለኪያውን ቴፕ ይቆጣጠሩ፤ በትክክለኛው አቅጣጫ ላይ መሆኑን ያረጋግጡ፤
- መለኪያው በጣም መጥበቅ ወይም በጣም መላላት የለበትም። አስፈላጊ ሲሆን ማንኛውም ደረጃ ይደገመ።
- መለኪያው በክንድ ላይ በትክክለኛው አቅጣጫና ቦታ ላይ ከሆነ መለኪያውን ወደ 0.1 ሴ.ሜ የቀረበውን ያንብቡ።
- ወዲያውኑ ያነበቡትን መጠን ይመዘገቡ።

የአሠልጣኞች ማሰታወሻ 7.4.1፡ የማህበረሰብ የጤና ቀኖች

የማህበረሰብ የጤና ቀን ታላሚዎች፡-

- ከ6 ወር እስከ 5 ዓመት ሕፃናት
- እርጉዞችና የሚያጠቡ እናቶች

የማህበረሰብ የጤና ቀን ቢያንስ የሚከተሉት ፓኬጆች ይኖሩታል፡-

- እድሜያቸው ከ6-59 ወር ለሚሆን ሕፃናት በየስድስት ወሩ ሻይታሚን ኤ መስጠት
- እድሜያቸው ከ2 ዓመት እስከ 5 ዓመት ለሚሆን ሕፃናት የፀረ ትላትል መድኃኒት መስጠት
- እድሜያቸው ከ6 -59 ወር የሚሆኑ ሕፃናትንና እርጉዞና የሚያጠቡ እናቶችን በየሦስት ወሩ

አጣዳፊ የምግብ እጥረት በሽታ እንዳለባቸው ማጣራት

ተግባራት፡-

ተጨማሪ ምግብ እደላ የሚሰጥባቸው ማህበረሰብ አቀፍ የሥነ-ምግብ መርሃ ግብር (TSF, CBN በሌለባቸው ወረዳዎች)፡-

- በጣም ከባድና አጣዳፊ የምግብ እጥረት በሽታ ያለባቸውን ብቻ መለየት (አብጠት ወይም የላይኛው የክንድ አማካይ ዙሪያ ከ11 ሴ.ሜ. ያነሰ ከሆነ)
 - ለሥነ-ምግብ ተመላላሽ ህክምና መርሐ ግብር አገልግሎት ቀጠሮ መስጠት ወይም የተወሳሰበ በጣም ከባድና አጣዳፊ የምግብ እጥረት በሽታ ከሆነ ደግሞ ወደ መመገቢያ የህክምና ማዕከል መላክ
- ሁሉንም እርጉዞችና የሚያጠቡ እናቶች ለዩ
 - በጣም ከባድ የሆኑትን ብቻ ለዩ (የላይኛው የክንድ አማካይ ዙሪያ ከ17 ሴ.ሜ. ያነሰ ከሆነ)
- ለሥነ-ምግብ ተመላላሽ ህክምና መርሐ ግብር ህክምና እንዲያገኙ ቀጠሮ መያዝ ወይም ወደ መመገቢያ የህክምና ማዕከል መላክ

ተጨማሪ ምግብ እደላ ባለባቸው ወረዳዎች፡-

- መካከለኛ = የላይኛው የክንድ አማካይ ዙሪያ ከ11-11.9 ሴ.ሜ.
 - እንደዚህ ላሉ ሕፃናት መደረግ ያለበት የተጨማሪ ምግብ እደላ ራሽን ካርድ መስጠት ነው
- በጣም ከባድ አብጠት ወይም የላይኛው የክንድ አማካይ ዙሪያ ከ11 ሴ.ሜ. በታች
 - እንደዚህ ላሉ ሕፃናት መደረግ ያለበት ለተመላላሽ ህክምና አገልግሎት ቀጠሮ መስጠት ወይም የተወሳሰበ በጣም ከባድና አጣዳፊ የምግብ እጥረት በሽታ ከሆነ ደግሞ ወደ መመገቢያ የህክምና ማዕከል መላክ እና የተጨማሪ ምግብ እደላ ራሽን ካርድ መስጠት ነው
- ለማህበረሰብ የጤና ቀን የቀበሌውን ካርታ ማዘጋጀት (ከዚህ በታች የቀረበውን ምሳሌ ያሳዩአቸው)
- እያንዳንዱ ቀበሌ ከ5-6 የሚሆኑ የማህበረሰብ የጤና ቀን የውሎ ገብ መገናኛዎች ይኖሩታል
- የወረዳ የጤና ጽ/ቤት፣ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችንና የማህበረሰብ ጤና መልዕክተኞችን ሚናና ኃላፊነት ያብራሩላቸው
- የማህበረሰብ የጤና ቀን የውሎ ገብ መገናኛዎች አደረጃጀትን ያብራሩላቸው (ስዕሉን ከዚህ በታች በቀረበው የአሠልጣኞች ማስታወሻ ላይ ይመልከቱ)፡- የማህበረሰብ የጤና ቀን የውሎ ገብ ኬላዎች የተገልጋዮች ፍላጎት የተቀላጠፈና ፈጣን እንዲሆን ተደርጎ መደራጀት አለበት።

የወረዳ የጤና ጽ/ቤት ሚናና ኃላፊነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጋር በመነጋገር የማህበረሰብ የጤና ቀኖችን ማዘጋጀት
- አቅርቦቶችን በወቅቱ ማሰራጨት (የቫይታሚን ኤ ካፕሶሎች፣ አልቤንዳዘል፣ የሪፖርት ማቅረቢያ ቅጾች)

- የሚከናወኑ ተግባራትን መከታተል
- በወረዳ ደረጃ የቫይታሚን ኤ ማሟያና የፀረ ትላትል መድኃኒቶች ሽፋንን ሪፖርት ማዘጋጀትና ለዞን ጽ/ቤት ሪፖርት ማድረግ

የሱፐርቫይዘሮች (የወረዳ ጤና ጽ/ቤት ሠራተኛ፣ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ሱፐርቫይዘር) ሚናና ኃላፊነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የሥራ አመራርና የሎጂስቲክ ድጋፍ፡- የሚከናወኑ ተግባራትን ጥሩ የሥራ ፍሰት እንዲኖራቸው አድርጎ በማደራጀት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን መርዳት፣ አቅርቦቶች ሲያልቁ ማሟላት፣ የመጓጓዣ ድጋፍ ማድረግና ከማኅበረሰቡ አመራሮች ጋር በመሆን የማህበረሰብ ንቅናቄን ማስተባበር፤
- የቴክኒክ ድጋፍ፡- የሰውነት ልኬት የአሠራር ሂደቶችን (anthropometric measurements) - የሁለቱም እግሮች እብጠት፣ የላይኛው ክንድ አማካይ ዙሪያን የመለካት ቴክኒኮችን - በቅርበት መከታተል፣ የሰውነት ልኬት መረጃዎችን መመዘገብና ምን እንደሚያሳዩ መለየት፣ የቫይታሚን ኤ ካፕሱሎች አስተዳደርና አወሳሰድ ተግባራት መሳተፍ፣ እና እንደየችግሮቹ ዐይነት የማስተካከያ እርምጃዎችን ወዲያውኑ መውሰድ፤
- የመመዘገቢያ ወረቀቶቹ (tally sheets) የተሟሉ መሆናቸውን ማረጋገጥ፤
- ሪፖርት ማጠናቀርና ለሱፐርቫይዘር ማስረከብ፤

የማኅበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሚከተሉት ኃላፊነቶች አሉባቸው፡-

- አገልግሎት በሚሰጡባቸው አባወራዎች (ከ30-50) ውስጥ የሚገኙትን ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናትን፣ እርጉዞችንና የሚያጠቡ እናቶችን በማህበረሰብ የጤና ቀን እንዲገኙ ማስተባበር፤
- በየመንደራቸው የሚገኙ አገልግሎቱን ማግኘት ያለባቸው ሕፃናት፣ እርጉዞና የሚያጠቡ እናቶች አገልግሎቱን ማግኘታቸውን ማረጋገጥ፤
- የቫይታሚን ኤ እና አልቤንዳዞል የታሊ ወረቀት (Tally Sheet) መሙላት፤
- በምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናት መለያ የታሊ ወረቀት (Tally Sheet) መሙላት፤

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉት ኃላፊነቶች አሉባቸው፡-

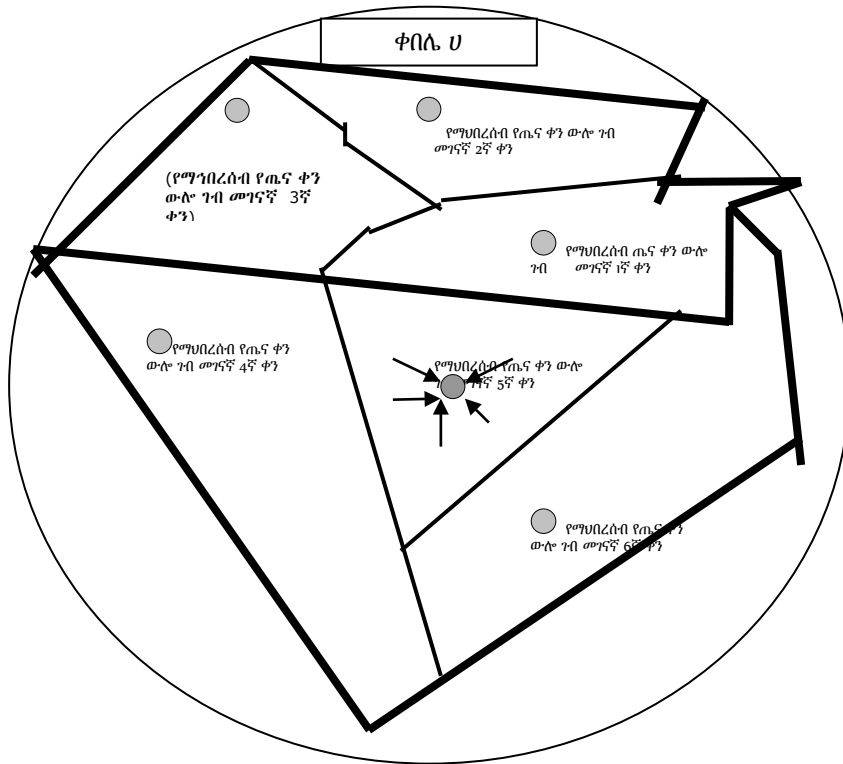
- የማህበረሰብ የጤና ቀኖች በሚኪያሄዱባቸው ቀኖች ላይ ከወረዳ የጤና ጽ/ቤት ጋር መስማማት
- ካርታና የእንቅስቃሴ እቅድ ማዘጋጀት
- አስፈላጊ አቅርቦቶችን ከወረዳ ጤና ጽ/ቤት መቀበልና በማህበረሰብ የጤና ቀን ውሎ ገብ መገናኛዎች ላይ አዘጋጅቶ ማስቀመጥ።
- ማስታወሻ፡- አቅርቦቶቹ ለዚህ የማህበረሰብ የጤና ቀን ተዘጋጅተው በወረዳው የጤና ጽ/ቤት

ይገኛሉ።

- የማህበረሰብ የጤና ቀን ቡድንን መምራትና በውሎ ገብ ኬላ የሚከናወኑ ተግባራትን በሙሉ መከታተል
- የሻይታሚን ኬ እና አልቤንዳዞል እደላ ማካሄድ
- በምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናትን ለመለየት የላይኛው ክንድ ዙሪያ (MUAC) መለካትና የእግር እብጠት (Edema) ያላቸውን ሕፃናት መለየት

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 7.4.2፤ የማህበረሰብ የጤና ቀን ካርታ ምሳሌ

- ይህ ቀበሌ ሀ ሲሆን ከ5 ዓመት በታች የሆኑት 1000 ሕፃናትና 2 የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ያሉበት
- ለማህበረሰብ የጤና ቀኖች ቀበሌው በስድስት ወሎ ገብ መገናኛዎች ይከፋፈላል
- በተገቢው መንገድ የእንቅስቃሴ እቅዱን መከተል ያስፈልጋል።

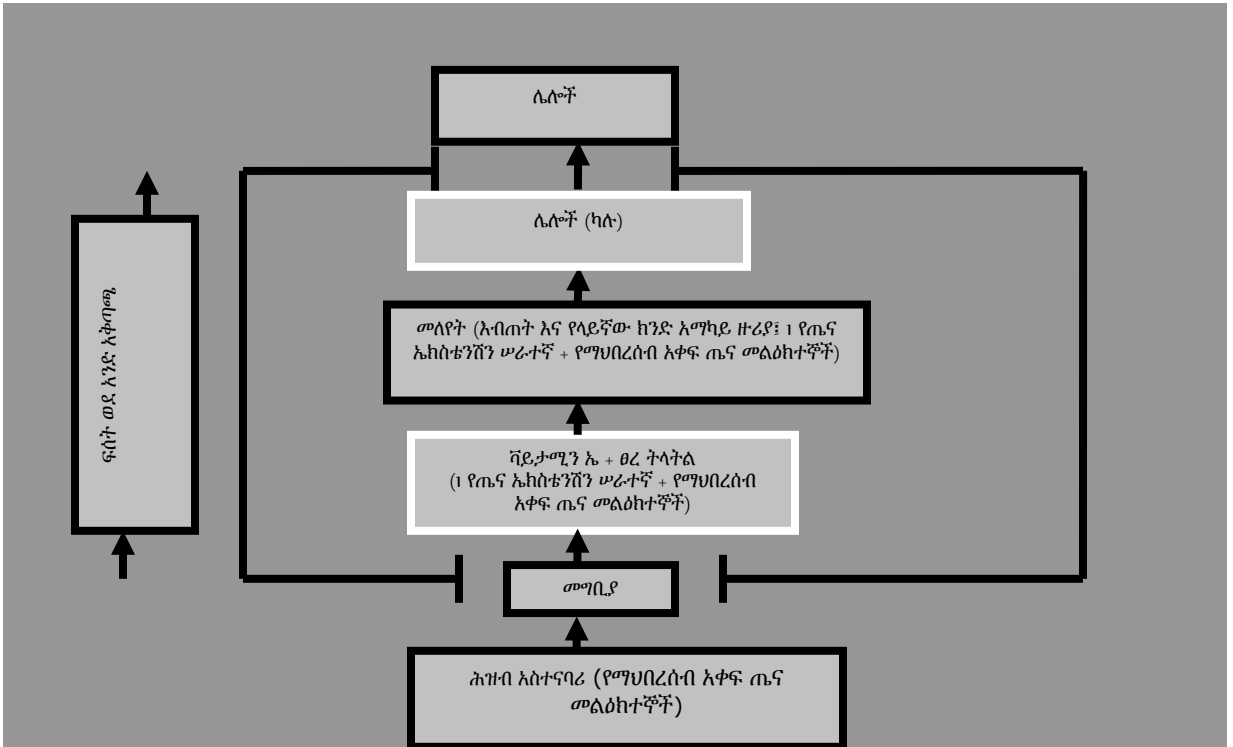


መግለጫ፤

- ይህ ቀበሌ 6 የውሎ ገብ ጣቢያዎች ይኖሩታል። ከ1ኛ - 6ኛ የውሎ ገብ ጣቢያዎች ተብሎ ተከፋፍሏል።
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ከ1ኛ-6ኛ የውሎ ገብ ጣቢያዎችን ሁሉ ማዳረስ ይኖራቸዋል።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሥራ ድርሻ ለሚገኙበት የውሎ ገብ ጣቢያ የሚጠበቅባቸውን ማከናወን ነው። ለምሳሌ በ1ኛ ወሎ ገብ ጣቢያ ያሉ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች አገልግሎቱ በ1ኛ ወሎ ገብ ጣቢያ ሲሰጥ ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጋር አብረው ይሰራሉ። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ወደ 2ኛ ቀን የውሎ ገብ ጣቢያ ሲያልፉ በ1ኛ ወሎ ገብ ጣቢያ ያሉ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና

መልዕክተኞችን አመሰግነው ያሰናብቱና በ2ኛ ውሎ ገብ ጣቢያ ያሉ ጤና መልዕክተኞችን ያሳትፋሉ ሂደቱ እስከ 6ተኛው የውሎ ገብ ጣቢያ ይቀጥላል።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 7.4.3፤ የማህበረሰብ የጤና ቀን ኬላ አደረጃጀት የማህበረሰብ የጤና ቀን የተገልጋዮችና የአገልግሎት አሰጣጥ ፍሰት



መግለጫ

<ul style="list-style-type: none"> • ሕዝብ አስተናገጫ (የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ለአገልግሎቱ ብቁ የሆኑ ሕፃናት፣ እርጉዝና የሚያጠቡ እናቶችን ይለያል፤ <ul style="list-style-type: none"> ○ ሕፃናት ከ110 ሲ.ሜ ቁመት በታች ከሆኑ ○ እርግዝናቸው በዓይን የማይታይ እናቶች ○ ከ6 ወር በታች ሕፃን ያላቸው እናቶች • የጤና ትምህርት ይሰጣል <ul style="list-style-type: none"> ○ የቫይታሚን ኤ እና አልቤንዳዞል ጥቅም ○ በምግብ እጥረት የተነሱ ሕፃናትና እናቶችን የመለየት ጥቅም • ተራቸውን ጠብቀው እንዲሰተናገዱ ያስተናብራል
<ul style="list-style-type: none"> • የቫይታሚን ኤና ፀረ ትላትል መድኃኒት መስጠት (እንደ የጤና ኤክስቴንሽን እና እንደ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ሕፃኑ መጀመሪያ ማግኘት ያለበት አገልግሎት ቫይታሚን ኤ ነው። ይህም ትንታኝ (Chocking) ለመከላከል ይረዳል • የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎች ቫይታሚን ኤ እና አልቤንዳዞል ታድላለች። • የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ምልክት (Tally) ያደርጋል
<ul style="list-style-type: none"> • መለየት (እብጠትና የላይኛው ክንድ አማካይ ልኬት) 	<ul style="list-style-type: none"> • የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎች ሕፃኑ በምግብ እጥረት ለመንዳቱ የእግር እብጠትና የላይኛውን ክንድ ዙሪያ በመለካት ትለያለች • የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ምልክት (Tally) ያደርጋል

ክፍለ ጊዜ 7.5:-- የመስክ ልምምድ

1. የሕፃናት ዕድገት ክትትልና ማጎልበት
2. የማህበረሰብ ውይይት በሕፃናት ዕድገት፣ ክትትልና ማጎልበት እና ተዛማጅ ጉዳዮች

የሚፈጀው ጊዜ፤ 4 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማ፤

ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ የጤና ኤክስፐርትን ሠራተኞች የሚከተሉትን ያደርጋሉ፤

- በመስክ በማህበረሰቡ ውስጥ በመገኘት የሕፃናት ዕድገትን መከታተያ ቻርት እና ሚዛን በመጠቀም የሕፃናትን ዕድገት በመለየት ለሕፃናቱ ቤተሰብ የምክክር አገልግሎት (የተናጠል ኮሚዩኒቲን) ያከናውናሉ።
- የመስክ የማህበረሰብ ውይይት የማሳተፍን ክህሎት ስድስቱን ዋና ዋና የመወያያ ደረጃዎች (ግንኙነትን መመሥረት፣ ችግሮችን መለየት፣ የችግሮችን ምንጮች መዳሰስ፣ ሀብት መዳሰስና ማቀድ፣ መተግበር፣ ክለሳና ማንፀባረቅ) በመከተል ማህበረሰቡ በራሱ ታሳትፎ የሕፃናቱን ዕድገት ክትትልና ተዛማጅ ጉዳዮች ላይ ተገቢውን ግንዛቤ እንዲያገኝ ውሳኔ እንዲያደርግና የትግበራ ዕቅድ እንዲያወጣ ያደርጋሉ፤

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች:-

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- የማህበረሰብ የዕድገት ቻርት (Community Growth Chart)
- የመመዘኛ ቅርጫት (Weighing Basket)
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ማርከር፣ እርሳስ፣ መቅረጫና ላጲስ
- የቤተሰብ ጤና መመሪያ

የአሠልጣኞች ዝግጅት፤

- አሠልጣኞች ከመስክ ልምምዱ ቀደም ብሎ የሕፃናት ዕድገት ክትትል፣ ማጎልበቻ እና የማህበረሰብ ውይይትን በተመለከተ በሚገባ ተረድቶ ለመስክ ልምምዱ ዝግጅት (በማቴሪያል፣ የመስክ ሥራ ልምምድ መመሪያዎች፣ የመስክ ስራ ቡድኖች ምሥረታ፣ ቁሳቁሶች) ማድረግ፤
- ለመስክ ሥራው የሚሆኑ የዕድገት ቻርት የማህበረሰብ ውይይት ደረጃዎችና ውይይት ለማካሄድ የሚያስችል መመሪያ/መግለጫ በሠልጣኞች ብዛት አባዝቶ ለመስክ ልምምዱ ማዘጋጀት (ይህ ካልተቻለ በሠልጣኞች ማኑዋል ውስጥ ያለውን እንዲጠቀሙ ሠልጣኞችን ማሳሰብ)
- ለመስክ ልምምዱ እንዲረዳ ከመስክ ልምምዱ ቀደም ባሉት የሥልጠናው ጊዜ የመስክ ልምምዱ ስለሚካሄድበት የቀበሌ የዓመቱ ጠቃሚ መረጃዎች (ከ2 ዓመታት በታች የሆኑ ሕፃናት ያሉአቸው ጠቅላላ አባወራ/አማወራ

(Households)፣ ከ2 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት ብዛት በጾታ፣ የዕድገት ክትትል አያያዝና ተዛማጅ መረጃዎች፣ የቀበሌውና የመስክ ልምምድ የሚካሄድበት ጎጥ ጠቅላላ አባወራ/እማወራ፣ የህዝብ ብዛት በጾታ ቢቻል በዕድሜ)

- ከመስክ ልምምዱ ቀን ቀደም ብሎ ባሉት የሥልጠና ቀናት ልምምዱ የሚካሄድበትን ቀበሌና ጎጥ ከወረዳና ቀበሌ ጽ/ቤት ጋር በመመካከር የጎጡ ህዝብ የመስክ ሥራውን ቀንና ሰዓት ያወቀውና የተዘጋጀ መሆኑን ያረጋግጡ።

ዘዴ:- የመስክ ልምምድ

ተግባር 1:- ሠልጣኞችን ከመስክ ልምምዱ ጋር ማስተዋወቅ (5 ደቂቃ)

ወደ መስክ ከመሰራት በፊት

- ከላይ የተዘረዘሩትን የመስክ ልምምዱን ዓላማዎች ለሠልጣኞቹ ይግለጹላቸው።
- የመስክ ልምምዱ በአጠቃላይ ሪፖርት ማድረግ ጨምሮ ግማሹ ቀን (5 ሰዓት)
- ሠልጣኞችን በ3 ቡድኖች ከፋፍሎ በ2 ጎጦች ይደልድሏቸው።
- በማህበረሰብ ውይይት ወቅት የእያንዳንዱን ቡድን አባላት በዋና አመቻችና በረዳት አመቻች በውይይቱ ላይ የተነሱ ጥያቄዎችንና የጋራ ግንዛቤ የተወሰደባቸውን ማስታወሻ በሚይዙ የማህበረሰብ ውይይቱን ደረጃዎችና የአፈፃፀም መመሪያዎች መሠረት ውይይቱ ስለመካሄዱ ክትትል አድርገው ማስታወሻ በሚይዙ ሠልጣኞች ይደልድሏቸው።
- ከመስክ ልምምዱ በፊት ሠልጣኞች የማህበረሰብ ዕድገት ቻርትን ቀጥሎ የተመለከቱትን በማንሳት ያስተዋውቁ።
 - የወሩን የሕፃናት ምግብ ሁኔታ በዕድሜና በጾታ መለየት
 - የሕፃናቱን የሥነ-ምግብ ሁኔታ ለማህበረሰቡ ማሳየት እንዳለባቸው ያሳስቧቸው
- የወሩን የሕፃናት የሥነ-ምግብ ሁኔታ ለማህበረሰቡ ማሳየት እንዳለባቸው ያሳስቧቸው።

ተግባር 2:- የማህበረሰብ ውይይት በሕፃናት ዕድገት፣ ክትትል ማጎልበትና ተዛማጅ ጉዳዮች (25 ደቂቃ)

ግንኙነትን በመመሥረት ደረጃ፣

- ለማህበረሰብ ተወያይ አባላት ሰላምታ ማቅረብና ትውውቅ ማድረግ
 - ሰላምታ ማቅረብ
 - መልካም ፈቃዳችሁ ሆኖ ውድ ጊዜያችሁን መስዋት አድርጋችሁ በዚህች ጊዜና ቦታ እንኳን በደህና መጣችሁ በማለት ሠልጣኞች ለማህበረሰቡ አባላት ሰላምታ እንዲያቀርቡ ያድርጉ።
 - ዋና አመቻችና ረዳት አመቻች በቅደም ተከተል ራሳቸውንና ሌሎችን ለመስክ ልምምዱ የተገኙትን፣ እንዲሁም ለማህበረሰብ ውይይቱ የተገኙ ሁሉ አንድ በአንድ ስማቸውን እንዲያስተዋውቁ እንዲያደርጉ ለሠልጣኞች ይንገሯቸው።
- የማህበረሰብ ውይይት ማድረግ ያስፈለገበት ዓላማዎችን ቀጥሎ የተመለከቱትን በመጥቀስ ሠልጣኞች ለማህበረሰብ ውይይት አባላት እንዲያስተዋውቁ ይንገሯቸው።

○ ለጤና ጉዳዮች ከማህበረሰቡ አቅም በመነሳት ያሉ ችግሮችን ለይቶ ከመፍትሄ ለመድረስ፣ ለመወሰን፣ ለማቀድ፣ ለመተግበርና አፈፃፀሙን ለመገምገም የማህበረሰብ ውይይት አስፈላጊ ስለ መሆኑ

○ የማህበረሰብ ውይይት የሕፃናት ዕድገት፣ ክትትልና ተዛማጅ ጉዳዮችን በማህበረሰቡ የጋራ ግንዛቤ፣ የመፍትሄ አቅጣጫ፣ ዕቅድና ትግበራ ለማድረግ አንዱ ዘዴ በመሆኑ፡፡

● የማህበረሰብ ውይይቱን በሥርዓትና በተቀላጠፈ ሁኔታ ለማከናወን ማህበረሰቡ ቀጥሎ የተመለከቱት ነጥቦች ላይ የጋራ ደንብ እንዲያወጣ ሠልጣኞችን ይንገሯቸው፡፡

○ በውይይቱ ወቅት ሀሳብ ለመስጠት የማን ተግባር ይሁን? (የተወሰኑ ተወያዮች ወይስ ሁሉም ተወያይ? ለምን?)

○ አንድ ተወያይ አስተያየት/ሀሳብ ሲሰጥ ከሌሎች ተወያዮች ምን ይጠበቃል?

○ በመስክ የማህበረሰብ ውይይቱ ከማህበረሰቡ ጋር የሚኖረው የቆይታ ጊዜ በጣም ውሱን ከመሆኑ የተነሳ በውይይቱ አስተያየት የሚሰጡ ንግግራቸው እንደምን መሆን አለበት ትላላችሁ?

● ከላይ ተወያዮች የሠጡት አስተያየት የጋራ ግንዛቤ የተወሰደበትና የተወያዮች ደንብ ሆኖ የማህበረሰብ ውይይቱ የሚሠራበት መሆኑን ሠልጣኞች (አመቻቸው) ማረጋገጥ (በጭብጨባና በመሳሰሉት) እንዳለባቸው ይንገሯቸው፡፡

● ከላይ የተነሱት ጥያቄዎች ላይ የማህበረሰብ ውይይት አባላት አስተያየት በሚሰጡት ወቅት ከማህበረሰቡ ማን ሀሳብ እንደሚሰጥና እንደሚሳተፍ እና እኔ ብቻ ልናገር በማለት ጫና እንደሚፈጥር ለመለየትና ሠልጣኞችን ውይይቱን ለመምራት እንደሚረዳና ውይይቱ ሁሉን በማሳተፍ ማመቻቸት እንዳለባቸው ይንገሯቸው፡፡

ተግባር 3:- በሠልጣኞች የመስክ ልምምድን ተግባራዊ ማድረግ (2 ሰዓት ከ30 ደቂቃ)

1. የሕፃናት እድገት ክትትልና ማጎልበትን ተግባራዊ ልምምድ ያደርጋሉ
 - ክብደት መውሰድና የሕፃኑን የሥነ-ምግብ ሁኔታ መለየት
 - የቤተሰብ ጤና መመሪያን በመጠቀም በGALIDRRA ላይ የተመሠረተ የተናጠል ኮሚዩኒኬሽን ማካሄድ
2. የሁሉንም ሕፃናት የሥነ-ምግብ ሁኔታ በማህበረሰብ ዕድገት ቻርት ላይ በማስፈር ለማህበረሰብ ውይይት ማዘጋጀት
3. የሕፃናቱን የሥነ-ምግብ ሁኔታ የሚያሳየውን የእድገት ቻርት መሠረት በማድረግ የማህበረሰብ ውይይት ማካሄድ
 - 3.1 አመቻቹ የማህበረሰቡን የሥነ-ምግብ ሁኔታ ለተወያዮች የሚከተሉትን በመጥቀስ መግለጫ መስጠት እንዳለባቸው ይግለጹላቸው፡፡
 - የተመዘኑ ልጆች ቁጥር በጾታ
 - ከተመዘኑት ውስጥ ተገቢ ክብደት ያላቸው፣ ያነሰ ክብደት ያላቸውን በየአንጻሩ በጾታ መለየት
 - ከተመዘኑት የትኛው የዕድሜ ክልል (ከ6 ወር በታች፣ ከ6-11 ወር እና ከ1-2 ዓመት) እንደሆኑ
 - 3.2 ከተመዘኑት ውስጥ ተገቢ ክብደት ያላቸውን አህዝ በመውሰድና በማድነቅ ካለምንም ተጨማሪ ማብራሪያ ይህ እንዴት ሊሆን እንደቻለ ተወያዮች አስተያየት እንዲሰጡ በመጠየቅ ያበረታቱባቸው፡፡
 - 3.3 ከተመዘኑት ውስጥ ክብደታቸው ያነሱትና፣ በጣም ያነሱትን አህዞች በመውሰድ ይህ ለምን ሊሆን እንደቻለ ይጠይቋቸው፡፡

3.4 «ግን ለምን» የሚለውን የአጠያየቅ ስልት በመጠቀም ቁልፍ ችግሮችን ይለዩ።

3.5 ከቁልፍ ችግሮቹ መካከል ተወያዮች በጣም አንገብጋቢ ናቸው የሚላቸውን 1 ወይም 2 ቁልፍ ችግሮችን እንዲለዩ ያድርጉ።

3.6 ተወያዮች አንገብጋቢ ችግር ነው/ናቸው ብሎ በወሰነት መሠረት ቀጥሎ የተመለከቱትን ለይቶ በማሳየት ዕቅድ እንዲያዘጋጁ ያድርጉ (መፍትሔ ሰጭውን አካል ማህበረሰቡ እና/ወይም ሌሎች ከሆነ በግልጽ እንዲለዩ ያድርጉ።)

ተ.ቁ	አንገብጋቢው ችግር	ችግሩን ለመፍታት* ወሳኝ አርምጃዎች/ተግባራት	እርምጃውን የሚወስዱት/የሚያከናውኑ አካላት	ተግባራቱ የሚከናወንበት ጊዜ	ከተወያዮች መካከል ተግባራቱ በትክክል መከናወናቸውን የሚከታተሉ ሰዎች

*ውይይቱ በመፍትሄ ፍለጋ ላይ እንዲያተኩር ተወያዮችን አበረታቱ። የዚህ ውጤት አወንታዊ እንዲሆን አመቻች በነቃ ሁኔታ ውይይቱን ይምሩ። ከአንድ አቅጣጫ ብቻ የሚሰጥ ረዥምና በሌሎች ላይ ጫና የሚፈጥር ገለጻ እንዳይኖር ውይይቱን ይምሩ።

3.7 የማህበረሰብ ውይይቱን እንደ አጀማመሩ አመቻቹ ማህበረሰቡን በማመስገን ያጠቃሉ።

ተግባር 4:- የመስክ ልምምድ ሪፖርት ዝግጅትና ሪፖርት ማቅረብ (60 ደቂቃ)

- a. ሪፖርት ዝግጅት (20 ደቂቃ)
- b. ሪፖርት ማቅረብና አጠቃላይ ውይይት (40 ደቂቃ)
- አሰልጣኝ የመስክ ልምምዱን ያደረጉ ሰልጣኞች ስልጠናቸውን በሚያካሂዱበት ቦታ ተመልሰው ቀጥሎ የተመለከቱትን መሠረት በማድረግ ለመስክ ልምምዱ በአጠቃላይ በተሰጠው የጊዜ ገደብ ውስጥ ሪፖርታቸውን እንዲያዘጋጁና ለጠቅላላው ሰልጣኝና አሰልጣኞች እንዲያቀርቡ ያድርጓቸው።
 - የውይይቱን ሂደት ከሰላምታ አንስቶ፣ ደንብ ማውጣት አካቶ በመጨረሻ የተገኘውን/የተደረሰበትን (ከላይ የሠፈረውን ሠንጠረዥ በመጠቀም) ሪፖርት ማድረግ፣
- ሰልጣኞች ከመስክ ልምምዱ እንደ ቡድን ያገኙትን ግንዛቤና መልካም ተሞክሮ ቀጥሎ የተመለከቱትን ጥያቄዎች በመመርኮዝ ለጠቅላላው ሰልጣኝ በቡድን ተወካዮቻቸው እንዲያቀርቡ ያድርጓቸው ሌሎች አስተያየት እንዲሰጡበትና የጋራ ግንዛቤ እንዲወስዱበት ያድርጉ።
 - ከመስክ ልምምዱ የዕድገት ክትትል ምን ተማራችሁ?
 - ከመስክ ልምምዱ የማህበረሰብ ውይይቱ ምን ተማራችሁ?
 - ከዕድገት ክትትሉ ምን ምን እንድታስታውሱ ረድቷችኋል?
 - ከማህበረሰብ ውይይቱ ምን ምን እንድታስታውሱ ረድቷችኋል?

- በግለሰብ እና/ወይም በቡድን ከዕድገት ክትትሉ ስሜታችሁን የነካው/የኮረኮረው ምንድን ነው?
- የተነሳው/የተነሱት ጉዳዮች ወይም የተመለከታችኋቸው ጉዳዮች (ከመስክ ልምምዱ ጋር በተያያዘ) ከሥራ ሕይወታችሁ ጋር ምን ዝምድና አለው/አላቸው?
- የሕፃናት የዕድገት ክትትልና ማጎልበቻ በቀጣዩ የሥራ መስካችሁ ምን ያህል የሚረዳችሁ ነው?
- የማህበረሰብ ውይይቱ በቀጣዩ የሥራ-መስካችሁ ምን ያህል የሚረዳችሁ ነው?
- የሕፃናቱን የዕድገት ክትትልና ማጎልበቻ ሥራ በመስክ ስትለማመዱ ያጋጠማችሁ ችግር ምንድን ነው? መፍትሔውስ ምንድን ነው ትላላችሁ?
- የማህበረሰብ ውይይቱን በመስክ ስትለማመዱ ያጋጠማችሁ ችግር ምንድን ነው? መፍትሔውስ ምንድን ነው ትላላችሁ?

[ከላይ ለተዘረዘሩ ጥያቄዎች መልስ በሙሉ የመስክ ሪፖርታችሁ ውስጥ ተዘጋጅቶ ለጠቅላላው ተሰብሳቢ በምታቀርቡበት የቡድን ሥራ ሪፖርት የሚጠቃለል መሆን እንዳለበት ሠልጣኞችን ቀደም ብለው ያሳስቧቸው።]

ማሳሰቢያ:- ለነገው ክፍለ ጊዜ ተሠርቶ የሚመጣ የቤት ሥራ (5 ደቂቃ)

ሠልጣኞቹ ነገ አቻዎቻቸውን ማስተማር ስለሚጠበቅባቸው አሠልጣኝ የሚከተሉትን ከሠልጣኞች መመሪያ ላይ (ምዕራፍ 7፣ ክፍለ ጊዜ 7.6ን) አንበበውና ተዘጋጅተው እንዲመጡ የተሰጣቸውን ርዕስ እያነበቡ የሚከተሉትን ጥያቄዎች እንዲመልሱ ይንገሯቸው።

ጥያቄዎች:-

- ቁልፍ ባህርያት የሚባሉት ምን ምን ናቸው? ጠቀሜታቸውስ?
- በእያንዳንዱ ቁልፍ ባህርይ ሥር የሚጠቀሱት ቁልፍ መልእክቶች ምን ምን ናቸው?
- በአሁን ወቅት በማህበረሰባችሁ ውስጥ የሚከናወኑት ተግባራት ምን ምን ናቸው? ከሚመከሩት ተግባራትስ በምን ይለያሉ?
- መልእክቶቹን ከእናቶች፣ ተንከባካቢዎች እና ከቤተሰቦቻቸው ጋር እንዴት በሚገባ ትለዋወጣላችሁ?
- የባህርይ ለውጥን/የሚመከሩ ተግባራትን ከመቀበልና ከመተግበር አንጻር ሊያጋጥሙ የሚችሉ እንቅፋቶች ምን ምን ሊሆኑ ይችላሉ ብላችሁ ታስባላችሁ? እንቅፋቶቹን ለማለፍስ እንዴት እርዳታ ታደርጉላቸዋላችሁ?

ክፍለ ጊዜ 7.6:- ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የሚደረግ ተጨማሪ የጤና እንክብካቤ

የሚፈጀው ጊዜ:- 2:30 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

ሠልጣኞች ይህን ክፍለ-ጊዜ ተከታትለው ሲጨርሱ፤

- የሕፃናትን የአካልና የአዕምሮ እድገትን የተመለከቱ ቁልፍ ባህርያትንና ተግባራትን ያስረዳሉ ያስፋፋሉ፤
- የሕፃናትን በሽታን መከላከልን የተመለከቱ ቁልፍ ባህርያትንና ተግባራትን ያስረዳሉ ያስፋፋሉ፤
- በብዛት ልጆችን የሚያጠቁ በሽታዎችን በቤት ውስጥ በተገቢው ሁኔታ መርዳትን የተመለከቱ ቁልፍ ባህርያትንና ተግባራትን ያስረዳሉ ያስፋፋሉ፤
- የጤና እንክብካቤ መሻትና የሚሰጠውን ህክምና ተግባራዊ ማድረግ የተመለከቱ ቁልፍ ባህርያትንና ተግባራትን ያስረዳሉ ያስፋፋሉ፤

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር

የአሠልጣኞች ዝግጅት

የአሠልጣኞችን መመሪያ በሚገባ ያንብቡና በሚከተሉት ላይ የሚታዩ መርጃ መሣሪያዎችን ያዘጋጁ፡፡

- የክፍለ ጊዜውን የትምህርት ርዕስ - በፍሊፕ ቻርት
- የትምህርቱን ዓላማዎች - በፍሊፕ ቻርት (በአጭሩ)
- የቡድን ሥራዎች እንዴት እንደሚካሄዱ ማብራሪያ

የሠልጣኞች ዝግጅት

- ሠልጣኞቹ የተሰጣቸውን ርዕስ አንብበውና በተሰጣቸው የሠልጣኞች መመሪያ ላይ ያሉትን ጥያቄዎች ቀደም ብለው መልሰው ይመጣሉ። ይህ ማሳሰቢያ ቀድሞ ለሠልጣኞች ሊነገር ይገባል፡፡

የሥልጠናው ዘዴዎች:- የቤት ሥራን ማንበብ፣ ውይይት፣ ግብረ መልስ፣

ተግባር 1:- መግቢያ (15 ደቂቃ)

- በዚህ ክፍለ ጊዜ “ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት ስለሚሰጥ ተጨማሪ የጤና እንክብካቤ” እንደሚሰጡ ለሠልጣኞቹ ይንገሯቸው። የትምህርቱን አላማዎችም ያንብቡላቸው።
- የትምህርቱን ዓላማ ካንብቡላቸው እና ካስተዋወቁ በኋላ፤ በአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 7.4.1 ላይ የተቀመጠውን ፅሁፍ ለክፍሉ እንዲነበብና ሠልጣኞች ግንዛቤ እንዲይዙበት ያድርጉ። በተለይም እነዚህ እንክብካቤዎች ለምን ተጨማሪ እንደተባሉ ያስገንዝቧቸው።
- ዛሬ በመረዳዳት በቡድን የመማማር ስልትን በመጠቀም የመማር ማስተማሩ ኃላፊነት ከጓደኞቻቸው ጋር ሙሉ በሙሉ የነሱ የሠልጣኞቹ መሆኑን ይንገሯቸው።

ተግባር 2:- ቁልፍ ባህርያትን መረዳት - የቡድን ሥራ (45 ደቂቃ)

- በቡድን ለመማማር መከተል ያለባቸውን መመሪያዎች ያብራሩላቸው።
- ሠልጣኞቹ ትናንት (ቀድመው) በየተመደቡባቸው አራት ቡድኖች ይቀመጣሉ።
- በሠልጣኞች መመሪያ ላይ ያለውን የቁልፍ ባህርያት ገለጻ እንደ አስፈላጊነቱ እየከለሱ በየግላቸው በሰጡት መልሶች ይወያያሉ። ዋና ዋና ነጥቦችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ይመዘግባሉ።
- አሠልጣኞች ጣልቃ ሳይገቡ በመዘዋወር ይመለከታሉ፤ እንደ አስፈላጊነቱ መመሪያዎችን ሊያብራሩና የሠልጣኞቹን ጥያቄዎች ሊመልሱ ይችላሉ።
- አሠልጣኞቹ ቁልፍ የሆኑ ጉዳዮችንና የተሳሳቱ ሀሳቦችን ከጠቅላላው ክፍል ጋር ለመወያየት በማስታወሻ ይይዛሉ።
- ሠልጣኞቹ ጓደኞቻቸውን እንዴት ማስተማር እንዳለባቸው ሲያቅዱ የፈጠራ ችሎታቸውን፣ እና የቀደመ እውቀታቸውንና ልምዳቸውን እንዲጠቀሙ አበረታቷቸው።
- የቤት ሥራው ርዕሶች የሚከተሉት ናቸው:-
 - ቡድን አንድ:- ቁልፍ ባህርይ 1 እና 2
 - ቡድን ሁለት:- ቁልፍ ባህርይ 3 እና 4
 - ቡድን ሦስት:- ቁልፍ ባህርይ 5 እና 6
 - ቡድን አራት:- ቁልፍ ባህርይ 7 እና 8
- በቡድኑ መመለስ ያለባቸውና የሚወያዩባቸው ጥያቄዎች የሚከተሉት ናቸው።
 1. ቁልፍ ባህርያት የሚባሉት ምን ምን ናቸው?
 2. በእያንዳንዱ ቁልፍ ባህርያት ሥር ያሉት ቁልፍ መልዕክቶች ምን ምን ናቸው?
 3. በዚህ ቁልፍ ባህርይ አኳያ (አንፃር) በማህበረሰባቸው ውስጥ ያለው ልምድ ምንድን ነው? ይህን ቁልፍ ባህርይ ለመተግበር የሚገጥሙ እንቅፋቶች አሉ? ምን ምንድን ናቸው? መፍትሄያቸውስ?

- እያንዳንዱ ቡድን ተወያይቶ፣ መልሶቹን በፍሊፕ ቻርት አዘጋጅቶ እንዲጨርስ ለማድረግ 45 ደቂቃ ይጠቀሙ።

ተግባር 3:- ውይይትና አስተያየት (90 ደቂቃ)

- እያንዳንዱ ቡድን ለክፍሉ ምላሾቻቸውን በፍሊፕ ቻርት ታግዘው እንዲያቀርቡ ያድርጉ። በቁልፍ ባህርያቱ የተቀመጡትን ማስታወሻዎች በመጠቀም እና ቁልፍ ነጥቦችን በመጥቀስ ግንዛቤያቸውን ያዳብሩ።
- እያንዳንዱ ቡድን ለማቅረብና ለመወያየት 10 ደቂቃ ብቻ ይጠቀሙ።
- በመጨረሻም ለማጠቃለል 10 ደቂቃ ይጠቀሙ።

ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት እንክብካቤ፤ ተጨማሪ ቁልፍ ተግባራትና ባህርያት

ቁልፍ ባህሪ 1: ሕፃን/ኗ የሚያስፈልገውን እንክብካቤ በመስጠትና አነቃቂ አካባቢን በመፍጠር የሕፃን/ኗን አእምሮአዊና ማኅበራዊ እድገት ያጎልብቱ።

መግቢያ

አንድ ሕፃን ማህበራዊና ሥነ-ልቦናዊ እድገቱን የሚያጎለብት ድጋፍ ሰጪ ግንኙነቶችን፣ ጨዋታን፣ መዝናኛትን፣ ወዳጃዊ አቀራረብን፣ የወላጅ ፍቅርን፣ ሽልማትንና ለሚያስፈልጉት ነገሮችና ለችግሮቹ ተግባራዊ ምላሽን የሚሰጥ አካባቢን ይፈልጋል።

አእምሮአዊ እድገት ምንድነው?

ይህ የሕፃናትን የመረዳት፣ የመተንተን፣ የመተርጎም እና በእራሳቸው እና በአካባቢያቸው ላይ ተጽዕኖ ሊያደርግ የሚችል ሁኔታን የመቋቋም ችሎታቸውን የሚያመለክት ነው።

ማኅበራዊ እድገት ምንድነው?

ይህ ማለት ሕፃናት ከሌሎች ጋር በነፃነት ግንኙነት የማድረግ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ ለማድረግ የሚከናወኑ ተግባራት ማለት ነው። የሕፃኑ አእምሮአዊና ማኅበራዊ እድገት በሕፃን/ኗ እና በአካባቢያቸው መካከል ጤናማ ግንኙነት እንዲኖር የሚያደርጉ ሁኔታዎችን ማመቻቸትን ይፈልጋል።

የሕፃን/ኗ አእምሮአዊና ማኅበራዊ እድገት ቀድሞ ከሕፃንነት ዘመን ጀምሮ ማነቃቂያዎችን በመጠቀም የሕፃን/ኗን ከሌሎች ሰዎችና በዙሪያቸው ካሉት ነገሮች ጋር ነፃ፣ ወዳጃዊና የማያሰጋ ግንኙነት ማድረግን የሚጠይቅ ነው።

ቀደም ያለ የሕፃንነት ዘመን ማነቃቂያ ምንድነው?

ቀደም ያለ የሕፃንነት ዘመን ማነቃቂያ ማለት ከልደት እስከ ሰባት ዓመት የሚሆናቸው ለጋ ሕፃናት በየአጋጣሚው የሚማሩበትንና ከሚንከባከቧቸው ሰዎች ጋር አዎንታዊ ግንኙነት የሚፈጥሩበትንና ገና ከልጅነታቸው ጀምረው ስለአካባቢያቸው እንዲማሩ የሚያደርጓቸውን እድሎች በመደበኛነት እንዲያገኙ ማድረግ ነው። በተግባር ሲታይ ማነቃቃት

ማለት ወላጆች ወይም ሌሎች ተንከባካቢዎች ሕፃናት ከተወለዱ ጀምሮ እነሱ ማውራት ባይጀምሩም እንኳ በማናገር እና አብሮ በመጫወት እና በየቀኑ ከሚሳተፉበት መደበኛ ሕይወት ሳይወጡ ከቋንቋ፣ ከሌሎች ተግባራት እና ቀላል የሆኑ ጽንሰ ሀሳቦች ጋር እንዲተዋወቁ በማድረግ ለልጆቻቸው ስሜት ፣ ግንዛቤና አካላዊ ፍላጎቶች ሁሉ ምላሽ መስጠት ነው። ሕፃናት ጥቂት ከፍ እያሉ ሲሄዱ እነዚህ ከቤተሰባቸው ጋር ባላቸው ግንኙነት ያገኟቸው ኩትኮታዎችና ማነቃቃቶች በቅድመ መደበኛ ትምህርት (ለምሳሌ መዋዕለ-ሕፃናት) ወይም በሌሎች ተቋማት ውስጥ በሚያደርጓቸው መምህር መር የሆኑ የለጋ ሕፃንነት ተግባራት ሊዳብሩ ይችላሉ።

የሚከተሉት ተግባራት ተገቢ የሆነ የአእምሮ፣ የአካልና ማኅበራዊ እድገት ቀጣይ እንዲሆን ይረዳሉ።

- ለሕፃናት አዎንታዊ ትኩረት መስጠትና በቂ ማበረታታት ማድረግ
- ቋንቋ እንዲለምዱ የሚያደርግ ማነቃቃት
- አዳዲስ የእንቅስቃሴ፣ የቋንቋና የማሰብ ክህሎቶችን እንዲያገኙ መርዳት
- ራሳቸውን ችለው አንድ ነገር የማድረግ የመሞከር ችሎታ እንዲያዳብሩ እድል መስጠት
- እራሳቸውን ስለመጠበቅ መማር እንዲጀምሩ የሚያደርጉ እድሎች መስጠት
- በማዋራት፣ በማንበብ፣ በመዘፈን የቋንቋ እድገታቸውን ማበረታታት
- ከሌሎች ጋር መረዳዳትን፣ እና ለሌሎች ማካፈልን እንዲማሩ ማድረግ
- የቅድመ ጽሑፍና የቅድመ ንባብ ክህሎቶችን መሞከር
- መማርን የሚያግዛቸውን - ራሳቸው እቃዎችን ማገላበጥ (መነካካት) - ተግባራት መፍቀድ
- የጀመሩትን ሥራ ለማጠናቀቅ የሚያስችል ራስን የመቆጣጠርና እስከመጨረሻው የመሥራት መንፈስን እንዲያዳብሩ የሚደረግ ማበረታታት

ሕፃናት በአእምሮና በማኅበራዊ ሕይወት እንዲያድጉ ሊበረታቱባቸው የሚችሉባቸው ሌሎች መንገዶች

- ሀ. ለሕፃኑ/ኗ መዘፈን፣ ታሪኮችን መንገር
- ለ. ሕፃኑ/ኗን ማዳመጥና ቀላል መልሶች መስጠት
- ሐ. እንቅስቃሴን ከቃላት ጋር አቀናጅቶ በማውጣት ሕፃኑ/ኗ ደግመው እንዲሉት ማበረታታት
- መ. ማመስገንና ማቀፍን በመሳሰሉ መንገዶች ስሜትንና እድናቆትን መግለጽ

ሕፃኑ/ኗ እንዲጫወቱ የማበረታታት አስፈላጊነት

- ሕፃኑ/ኗ በወላጆቻቸው/በተንከባካቢዎቻቸው ላይ ያላቸውን እምነት እንዲያሳድጉ ይረዳል፤ በዚህም በሕፃኑ/ኗና በወላጆቻቸው/በተንከባካቢዎቻቸው መካከል ያለውን ትስስር ያጠናክራል
- ሕፃኑ/ኗ በራስ መተማመንን እንዲያሳድጉ ያግዛል
- ሕፃኑ/ኗ ከአቻዎቻቸው ጋር ያላቸውን ግንኙነት ያበለጽጋል
- ለሕፃኑ/ኗ የተለያዩ በሽታዎችን የመቋቋምና ቶሎ የማገገም ችሎታ እንዲኖር አስተዋጽኦ ያደርጋል

ቁልፍ መልእክቶች

1. በተደጋጋሚ ከሕፃናት ጋር መጫወት አዕምሯዊና ማኅበራዊ እድገታቸውን ያበለጽጋል።
2. ከሕፃናቱ ጋር ማውራትና ታሪክ መንገር ለአዕምሯዊና ለማኅበራዊ እድገታቸው እገዛ ያደርጋል።
3. በማመስገንና በማቀፍ ስሜትዎንና አድናቆትዎን ለሕፃናት ይግለጹላቸው።
4. በሽልማት አማካኝነት ማበረታታት የሕፃኑ/ኗን በራስ መተማመንና የማወቅ ጉጉት ያበለጽጋል፤ በንቃት በመሳተፍ መማርንም ያጎለብታል።

ቁልፍ ባህርይ 2:- በሕፃናት ላይ የሚደርስ እንግልትና ኢሰብአዊ ድርጊት በወቅቱ ማወቅ፣ መከላከልና ተገቢውን እርምጃ መውሰድ።

መግቢያ

በሕፃናት ላይ የሚደርስ እንግልትና ኢሰብአዊ ድርጊት ማለት በወላጆቻቸው፣ በአሳዳጊዎቻቸው፣ ወይም በሌሎች ተንከባካቢዎቻቸው የሚደረግ ተገቢ ያልሆነ አያያዝ ነው። ማኅበረሰቡ ጥቃት የደረሰባቸውን ሕፃናት መለየትና ተገቢውን እርምጃ መውሰድ መቻል አለበት። የሕፃናት ጥቃት ዐይነቶች አካላዊ ጥቃት፣ ወሲባዊ ጥቃት፣ መተው(ችላ መባል)፣ የሕፃናት ጉልበት ብዝበዛ፣ መጣል፣ እና ስድቦች ናቸው።

በተንከባካቢ የሚፈጸም አካላዊ ጥቃት መበለዝን፣ መቃጠልን፣ በጭንቅላት ላይ ጉዳት ማድረስን፣ የአጥንት መሰበርን፣ እና የመሳሰሉትን ያካትታል። የአደጋዎቹ አስከፊነት ከቀላል ቁስለት እስከ ሞት የሚያደርሱ ናቸው። ለልጆቻቸው በቂ ፍቅርና እንክብካቤ መስጠት የማይችሉ ወላጆች በልጆቻቸው ላይ ብዙ ጉዳት ሳያደርሱ በጊዜ ሊለዩ ይችላሉ። እነዚህን ወላጆች መለየት የሚቻለው በሚከተሉት ጠቋሚ ክስተቶች ነው፡-

- ካሁን ቀደም በልጅ ላይ በደል ከፈጸሙ፣
- የአደንዛዥ ዕጾች ሱሰኝነት፣
- አዲሷ እናት ላይ የሚታይ ከባድ የአእምሮ መታወክ ችግር ካለ፣
- አዲስ ስለተወለደው ሕፃን አሉታዊ የሆኑ የወላጅ አስተያየቶች ከተሰጡ ወይም
- እናት ከልጅ ጋር ጥብቅ ግንኙነት ከሌላት።

ወሲባዊ ጥቃት ባብዛኛው ከቤተሰብ ጋር የተገናኘ ሲሆን የሕፃኑ/ኗን ብልት መነካካት ወይም ሕፃኑ/ኗ የአዋቂውን ብልት እንድትነካካ መጠየቅን፣ አደጋ ሳያደርሱ የግብረ ስጋ ግንኙነት መፈጸምንና አስገድዶ መድፈርን ያካትታል።

ሕፃንን ችላ ማለት፣ ምግብ መስጠትን ችላ ማለት (ሆን ብሎ ምግብ መከልከል)፣ የህክምና እንክብካቤ እንዳያገኙ ችላ ማለትንና ጥበቃን ችላ በማለት ለአደጋ እንዲጋለጥ ማድረግ ሊሆን ይችላል።

ወላጆችና ተንከባካቢዎች የሕፃናት ጥቃትን የሚጠቁሙትን የሚከተሉትን ምልክቶች በሚገባ መገንዘብ አለባቸው።

- ሕፃኑ/ኗ ከሰዎች ጋር መነጋገርና መጫወት አለመፈለግ፤
- ሕፃኑ/ኗ የተጨነቁ፣ ድንጉጥ፣ እና የፈሩ ሲመስሉ ወይም አልጋቸው ላይ ሲሸኑ፤
- በቆዳቸው ላይ መበለዝ ወይም ሠንበር ወይም ጠባሳ መታየት፤
- በብልታቸው ወይም በፊንጢጣቸው ላይ ሽፍታ መኖር ወይም መቁሰል፤ ከሴቷ ብልት ደም መፍሰስ፤ ስትሸና ማቃጠል

በሕፃኑ ላይ የዚህ ዓይነት ጥቃት የደረሰበት ከሆነ፤ ማንኛውም የሚመለከተው ሰው የሚከተሉትን ማድረግና ሕፃኑን ከተጨማሪ ጥቃት መከላከል ይገባል። አካላዊ ጥቃትን በሚመለከት መጀመሪያ ሕፃኑን በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ተቋም ለምርመራ መውሰድ አለባቸው። ማናቸውም ዐይነት አካላዊ ጥቃቶች በአቅራቢያ ለሚገኝ የፖሊስ ጣቢያ፣ ለመንደሩ አመራሮች፣ ለማኅበራዊ ጉዳይ ጽ/ቤቶች፣ ለኤክስቴንሽን ሠራተኞች፣ ለማህበረሰብ አመራሮች ወይም ለሃይማኖት መሪዎች ሪፖርት መደረግ አለባቸው።

ማኅበረሰቡ ማናቸውንም ዐይነት የሕፃናት ጥቃት ለማህበረሰብ አቀፍ የሕፃናት ኮሚቴዎች ለምሳሌ ለወላጅ አልባ ሕፃናት እንክብካቤ ኮሚቴ፣ ለሕፃናት መብት ኮሚቴ፣ ለማህበረሰብ አመራሮች፣ በአቅራቢያ ለሚገኝ የማኅበራዊ ጉዳይ ጽ/ቤት ሪፖርት ማድረግ አለባቸው።

የጥቃቱን ሰለባዎች ምቹት እንዲሰማቸው ማድረግና በቂ መጫወቻዎችን መስጠት አለባቸው። የሚታመን አዋቂ ሰው/ተንከባካቢ አብሯቸው መቆየት አለበት። የሕፃናት ጥቃትንና ችላ መባልን መከላከል የሁሉም ሰው ኃላፊነት መሆን አለበት።

ቁልፍ መልእክቶች

1. ሕፃናት አንዳች ጥፋት ሲያጠፉ በለሆላስ ማነጋገር እንጂ ያልተገባ ቅጣት መቅጣት ስህተት ነው።
2. ይታ ሳይለዩ ወላጅ አልባ ሕፃናትንም ጨምሮ ሕፃናትን ያለአድልኦ መያዝ እና መንከባከብ ያስፈልጋል።
3. በቤተሰብ ውስጥ ላሉ ሕፃናት ፍቅርና ውዴታን ማሳየት አስፈላጊ ነው።
4. ሕፃናትን በማናቸውም ዐይነት የጉልበት ሥራ ውስጥ ማሳተፍ አይገባም።
5. ሕፃናትን በተለይ ሴት ሕፃናትን በቀላሉ የጥቃት ሰለባ በሚሆኑባቸው የተገለሉ (ዞር ባሉ) ስፍራዎች እንዳይገኙ መጠበቅ ይገባል።

ቁልፍ ባህርይ 3:- ለታመሙ ሕፃናት ተገቢውን የቤት ውስጥ ሕክምና/እንክብካቤ መስጠት

መግቢያ

ሕፃኑ/ኗ እንደወትሯቸው መጫወት፣ መመገብ ወይም መጠጣት ሳይፈልጉ ከቀሩ ታመሙ ሊሆን ይችላል። ሕፃኑ/ኗ አንዳች የሕመም ምልክት ከታየባቸው በተቻለ ፍጥነት ወዲያውኑ የቤት ውስጥ ሕክምና/እርዳታ ማግኘት አለባቸው።

ተገቢ የቤት ውስጥ ሕክምና/እርዳታ

በቤት ውስጥ የትኩሳት ሕክምና

- የሕፃኑ/ኗ የሰውነት ሙቀት በጣም ከፍተኛ ከሆነ አደገኛ ሲሆን ወደ መንቀጥቀጥ/መንዘፍዘፍ እና ራስን መሳት ሊያመራ ይችላል።
- ሕፃኑ/ኗ ከፍተኛ ትኩሳት ካለባቸው የሰውነታቸውን ሙቀት ዝቅ ለማድረግ ልብሶቻቸውን ያውልቁላቸው፤ ውሃ በተነከረ ጨርቅ ሰውነታቸውን ያቀዝቅዙላቸው።
- ሕፃኑ ተገቢውን ምርመራና ሕክምና እንዲያገኝ ማድረግ ያስፈልጋል።

በቤት ውስጥ የተቅማጥ ህክምና

- ተቅማጥ ውሃንና ከምግብ የሚገኙ ንጥረ ነገሮችን ከህጻኑ/ኗ ሰውነት በማይፈለግ መልኩ ያስወጣል። በተገቢው መንገድ ካልታከመም የሰውነት መሟሸሽና ሞት ሊያስከትል ይችላል።
- ሕፃኑ/ኗ ተቅማጥ ከያዛቸው ሕይወት አድን ንጥረ ነገር (ORS) ወይም በቤት ውስጥ የተዘጋጀ ፈሳሽ ይስጧቸው።
- ቢያንስ ቢያንስ ሁለት እሽግ ሕይወት አድን ንጥረ ነገር በቤት ውስጥ ያስቀምጡና ተቅማጡ ወዲያው እንደጀመረ ሕይወት አድን ንጥረ ነገሩን ይስጧቸው።

ሕይወት አድን ንጥረ ነገር አዘገጃጀት

1. እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ
2. አንድ ሊትር የሚጠጣ ውሃ አፍልቶ ማቀዝቀዝ
3. አንድ እሽግ /ከረጢት/ የሕይወት አድን ንጥረ ነገርን (ORS) በአንድ ሊትር ተፈልቶ በቀዘቀዘ ውሃ መበጠጠጥ
4. ሕይወት አድን ንጥረ ነገሩን በማንኪያ ወይም በኩባያ መስጠት
5. ሕይወት አድን ንጥረ ነገሩን በተከደነ እቃ ውስጥ ማስቀመጥ
6. የተበጠበጠው ሕይወት አድን ንጥረ ነገር በ24 ሰዓት ውስጥ ካላለቀ ይድፉትና ሌላ ያዘጋጁ

በቤት ውስጥ የሳል ህክምና

ሕፃኑ/ኗ ሳል በተያዙ ጊዜ ደጋግመው ጡት ያጥቧቸው፤ ብዙ ፈሳሽና ምግብ ይስጧቸው። ብዙ ፈሳሽ እና የሳሉን ተደጋጋሚነትና ኃይለኝነት በመቀነስ የጉሮሮን ሕመም ይቀንሳል።

በጤና ሠራተኛ ካልታዘዘ በስተቀር ለሕፃናት የሳል መድኃኒቶችን አይስጧቸው።

ቁልፍ መልእክቶች

1. ሕፃኑ ልጅዎ በተቅማጥ ከተያዘ ተጨማሪ በቤት ውስጥ የተዘጋጀ ፈሳሽ ወይም ሕይወት አድን ንጥረ ነገር (ORS) ይስጧቸው።
2. ሕፃኑ/ኗ የሚያስላቸው ከሆነ ጉሮሯቸውን የሚያለሰልስ/የሚያስታግስ ሞቅ ያለ ፈሳሽ ይስጡት። ሻይ በማር ወይም አጥሚት መልካም ማስታገሻዎች ናቸው።

ቁልፍ ባህርይ 4:- በሕፃናት ላይ የሚደርሱ ጉዳዮችን መከላከልና ጉዳት ሲደርስባቸው ተገቢውን ሕክምና መስጠት

መግቢያ

ሕፃናት ብዙ ጊዜ ለተለያዩ አደጋዎች ተጋላጭ ናቸው። ስለዚህም ወላጆች/ተንከባካቢዎች የተለመዱትን ጉዳዮች ለመከላከልና ለማከም በተገቢው መንገድ ለማስተናገድ የሚያስችል እውቀትና ክህሎት ማግኘታቸው ጠቃሚ ነው።

በሕፃናት ላይ የሚያጋጥሙ የተለመዱ የጉዳት ዓይነቶች:-

1. በእሳትና በትኩስ ነገር መቃጠል
2. መውደቅ
3. ባዕድ ነገሮች ወደ መተንፈሻ አካላትና ወደ ጆሮ መግባት
4. መመረዝ
5. በእንስሳት መነከስ
6. በነፍሳት መነደፍ
7. መታፈን

አደጋዎችን መከላከያና ጉዳዮችን መቆጣጠሪያ መንገዶች

- ስለት ያላቸውን ነገሮች ሕፃናት በማይደርሱበት ቦታ በማስቀመጥ ከመኖሪያ አካባቢዎች በማስወገድና በአግባቡ በሰውነት ላይ የሚደርሱ ጉዳዮችን መከላከል፤
- ሁሉንም መድኃኒቶች፣ ነጭ ጋዝና ሌሎች አደጋ የሚያስከትሉ ኬሚካሎችን ሕፃናት በማይደርሱበት ቦታ በማስቀመጥ መመረዝን መከላከል፤
- በሁሉም የመድኃኒት ማስቀመጫ እቃዎች ላይ በግልጽ እንዲታይ አድርጎ ስማቸውን መጻፍ፤
- እሳት ካለበት ቦታ በማራቅ፣ ከፍ ያለ ማንደጃ ቦታ በመጠቀም፣ ኩራዞችንና ክብሪቶችን ሕፃናት በማይደርሱበት ቦታ በማስቀመጥ ሕፃናትን ከመቃጠል መጠበቅ፤
- የአየር መተላለፊያን ሊዘጉ የሚችሉ ነገሮችን ለምሳሌ ላስቲኮችን/ፊስታሎችን፣ ጨቅላ ሕፃናትን ሊያፍኑ የሚችሉ ትራሶችን፣ ጥራጥሬዎችን፣ የብርእ እህሎችን የመሳሰሉትን ከሕፃናት በማራቅ፤
- ትንታን ለመከላከል የሚጫወቱበትን እቃዎች (አሻንጉሊቶችን) ጥቃቅን ክፍሎች፣ ጥራጥሬዎችና የብርእ እህሎች ሕፃናት በማይደርሱበት ቦታ ማስቀመጥ

ቁልፍ መልእክት

1. ሕፃናትን ስለት ካላቸው ነገሮች፣ ከፊላ ውሃ፣ ከእሳት፣ ከከፍተኛ ቦታ (እንዳይወድቁ) እና ከሚያንቁ ነገሮች ያርቁ፤

ቁልፍ ባህርይ 5:- ጎጂ ባህላዊ ልማዶችን ማስወገድ (እንጥል ማስቆረጥ፣ ጉሮሮ ማስባጠጥ፣ የሴት ልጅ ግርዛት ወዘተ)

መግቢያ

ጎጂ ልማዶች የሚባሉት በአንዳንድ ምክንያቶች እውቀቱ/ሙያው በሌላቸው ሰዎች በሕፃናት ላይ የሚፈጸሙና አካላዊ ጉዳት የሚያስከትሉ ተግባራት ናቸው። እነዚህ ተግባራት ብዙ ጊዜ በሕፃናቱ ላይ የአጭር ወይም የረጅም ጊዜ ጉዳት ያስከትላሉ። በጣም የተለመዱት ጎጂ ልማዶች እንጥል ማስቆረጥ፣ ጉሮሮ ማስባጠጥ፣ ግግ ማስወጣት፣ የሴት ልጅ ግርዛት፣ እና የቅንድብ መሸንሸን (ሙብጣት) ናቸው።

ብዙዎቹ ጎጂ ድርጊቶች የሚከናወኑት ለተለያዩ የበሽታ ዐይነቶች ሕክምና ናቸው በሚል ምክንያት ነው። እንጥል ማስቆረጥ ጨቅላ ሕፃናት ጡት መሳብ ሲያቅታቸውና ሲያስታውካቸው፣ ጉሮሮ ማስባጠጥ ሕፃናት ጉሮሮቻቸውን ሲያማቸውና የቶንሲል እጢዎች ሲያብጡባቸው፣ ግግ ማስወጣት ሕፃናት ተቅማጥ ሲይዛቸው፣ የቅንድብ መሸንሸን ደግሞ ሕፃናት በዐይን በሽታ ሲታመሙ የሚደረግ ነው። ሁሉም ተግባራት የሕፃናቱን የተለመደውን በሽታ የመከላከል ሂደት በመረበሽ/በማቋረጥ ተሕዋሲያን ወደሰውነታቸው እንዲገቡና ለከፋ በሽታ ያጋልጧቸዋል። ስለዚህም እንደ መንጋጋ ቆልፍና ኤችአይቪ/ኤድስ ባሉ በሽታዎች በቀላሉ ሊያዙ ይችላሉ። ከዚህ በተጨማሪም የደም መፍሰስ ከነዚህ ተግባራት ጋር የሚመጣ ተያያዥ ችግር ነው። በሽታን በተገቢው መንገድ በቤት ውስጥ በማከምና በአፋጣኝ ከሰለጠኑ ባለሙያዎች የጤና እንክብካቤን በመሻት እነዚህን እና ሌሎች ተያያዥ የጤና ችግሮችን መከላከል ይቻላል።

ቁልፍ መልእክቶች

1. ጉሮሮ ማስባጠጥ፣ እንጥል ማስቆረጥ ፣ ግግ ማስወጣት፣ የሴት ልጅ ግርዛትና የዐይንን ሽፋን ማስባጠጥ ተገቢ የህክምና መንገዶች አይደሉም። እነዚህ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ለከባድ ህመም ወይም ለሞት ሊዳርጉ ይችላሉ።

ቁልፍ ባህርይ 6:- ሙሉ ክትባትን ለመጨረስ ሕፃናትን በቀጠሮ ቀኖቹ ወደ ህክምና ተቋም ይውሰዱ።

መግቢያ

በኢትዮጵያ ያለው መደበኛ የክትባት መርሀ ግብር (EPI) ስምንት ክትባቶች ያካትታል። የኦፐቪ (OPV) ክትባት የልጅነት ልምሻን ለመከላከል፣ ቢሲጂ (BCG) የሳንባ ነቀርሳን ለመከላከል፣ የፀረ አምስት (DPT – HepB - Hib) ደግሞ ዘጊ አናዳ፣ ትክትክ፣ መንጋጋ ቆልፍ፣ የጉበት በሽታ፣ የሳምባ ምችና ማጅራት ገትርን ለመከላከል እና የሚዝልስ (Measles) ክትባት ደግሞ ኩፍኝን (አንከሊስን) ለመከላከል የሚሰጡ ክትባቶች ናቸው።

ቁልፍ መልእክቶች

1. ሕፃናትን ከህመም፣ ከአካል ጉዳትና ከሞት ለመከላከል ወደ ከትባት መስጫ ማእከል ይውሰዷቸው።
 - ያልተከተቡ ሕፃናት እንደ ሳምባ ነቀርሳ፣ ኩፍኝ፣ የሳንባ ምች፣ ማጅራት ገትር፣ ትክትክ፣ ዘጊ አናዳ፣ የልጅነት ልምሻና መንጋጋ ቆልፍያሉ በሽታዎች ሊይዟቸው ይችላሉ።
 - ከእነዚህ በሽታዎች ውስጥ አብዛኞቹ ሕፃናትን የሚገድሉ ሲሆኑ አንዳንዶቹ ደግሞ ለአካል ጉድለት የሚያደርሱ ናቸው።
 - እነዚህን በሽታዎች ከትባት በመውሰድ መከላከል ይቻላል።
2. ሕፃናቱ ሙሉ ከትባቶችን አንድ ዓመት ሳይሞላቸው እንዲጨርሱ ያድርጉ፤ አለበለዚያ ሙሉ በሙሉ ውጤታማ አይሆኑም።
 - የከትባት መርሀ ግብር ሕፃናት የተወለዱ ቀን ይጀምራል።
 - ከትባት እንደተወለዱ (አፒሺዐ እና ቢሲጂ)፣ በ6ኛ ሳምንት (አፒሺ1 እና ዲፒቲ-ሄፕቢ-ሂብ1)፣ በ10ኛ ሳምንት (አፒሺ2 እና ዲፒቲ-ሄፕቢ-ሂብ2)፣ በ14ኛ ሳምንት (አፒሺ3 እና ዲፒቲ-ሄፕቢ-ሂብ3) እና በ9ኛ ወር ኩፍኝ ይሰጣል።
 - ያልተሟላ ከትባት ሕፃናትን መከላከል ከሚቻሉት በሽታዎች ሁሉ አይከላከልም።
3. ከትባት የሚከለክል ሁኔታ የለም።
 - ከትባት ጉዳት ስለማያስከትል ለሁሉም ሕፃናት መስጠት ይቻላል።
 - ተቅማጥ፣ ሳልና ትኩሳት ያለባቸው ሕፃናት መከተብ ይችላሉ።
4. የከትባትና የእድገት መከታተያ ካርዶችን በጥሩ ሁኔታ ይያዟቸው፤ ወደ ጤና ተቋም በሄዱ ቁጥርም ይዘዋቸው ይሂዱ።

ቁልፍ ባህርይ 7:- የታመሙ ሕፃናት ተጨማሪ ህክምና በሚያስፈልጋቸው ወቅት ፈጥኖ መርዳትና ተገቢውን ህክምና ከሰለጠነ ባለሙያ እንዲያገኙ ማድረግ

መግቢያ

ብዙ ሕፃናት የሚሞቱት የሕፃኑ/ኗ ሁኔታ ክፉኛ ተባብሶ የቤት ውስጥ ህክምናውን መቀጠል የማይቻልበት ደረጃ ላይ መድረሱን ተንከባካቢዎቹ በወቅቱ ማወቅ ባለመቻላቸው ምክንያት ነው። ስለዚህም እንክብካቤ ሰጭዎች የአደጋ ምልክቶችን መገንዘብ አለባቸው። በታመመ/ች ሕጻን ላይ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች ቶሎ መለየትና የጤና እንክብካቤን የሕጻኑን ቶሎ መሻት ቶሎ የመዳንንና የመኖር እድል ያሳድጋል።

የታመመ ሕፃንን ሁኔታው እየባሰ መምጣቱን የሚያሳዩ አደገኛ ምልክቶች፡-

- ሕጻኑ መጠጣትና መብላት ሲያቆም ወይም ሲያቅተው፤
- የበላውን ሁሉ የሚያስታውክ ከሆነ፤
- መንዘፍዘፍ ወይም ራሱን መሳት፤
- ሕፃኑ እንቅልፍ እንቅልፍ ካለው ወይም ራሱን ከሳተ ማለትም ለማንኛውም የማነቃቃት ጥረት በደንብ መልስ የማይሰጥ ከሆነ፤
- ደም ያለው ተቅማጥ፤
- የአንገት ወይም ማጅራት መገተር፤
- ትኩሳት፤ (ከሁለት ቀን በላይ)

ቁልፍ መልእክቶች

1. የሕፃናት ሕይወት በጣም በቀላሉ ለአደጋ የሚጋለጥ በመሆኑ ከሰለጠኑ የጤና ሠራተኞች የጤና እንክብካቤ መሻት የግድ ያስፈልጋል።
2. ሕፃናት ብዙ ጊዜ ከአንድ በላይ የሆኑ በሽታዎች በአንድ ጊዜ ይታዩባቸዋል፤ ስለዚህ የጤና እንክብካቤ ለመሻት ምንም ዓይነት መዘግየት ከኖረ ከባድ ተዛማጅ የጤና ችግሮች ሊከሰቱ ይችላሉ።

ቁልፍ ባህርይ 8፡- ሕክምና ከትትልና ወደከፍተኛ ጤና ተቋም መሄድን በተመለከተ በጤና ባለሙያ የሚሰጥን ምክር ማክበር

መግቢያ

ሕፃናት ሲታመሙና ወደጤና ሠራተኛ ሲወሰዱ ሕክምና የሚደረግላቸው በሕመማቸው አጠቃላይ ሁኔታ ላይ በመመስረት ነው። ሕመማቸው በጣም ከባድ ካልሆነ በተንከባካቢዎቻቸው ድጋፍ በቤታቸው ውስጥ የሚወስዷቸው መድኃኒቶች ይሰጧቸዋል። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ከአምስት ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት ሞት ዋና ዋና ምክንያቶች ለሆኑት በሽታዎች ሕክምና የሚሆኑ መድኃኒቶችን (ለሳንባ ምች ፀረ ተህዋሲያን (Antibiotic)፣ ለተቅማጥ የሕይወት አድን ንጥረ ነገር /ORS/፣ ለወባ የፀረ ወባ መድኃኒት) ይሰጣሉ። መድኃኒቶች ውጤታማ እንዲሆኑ ሕፃናት በየቀኑ እንዲወሰድ የሚታዘዘውን መጠን ያህል እና ለታዘዘው ጊዜያት መወሰድ አለባቸው። መድኃኒቶች በጤና ሠራተኞች በታዘዘው መሰረት ካልተሰጡና ያለአግባብ ከተወሰዱና በየመሀሉ ከተቋረጡ ወይም ሙሉ በሙሉ ካልተሰጡ አይሠሩም። በዚህም ምክንያት የታመሙ/ችው ሕፃን መሻሻል አያሳዩም፤ በሽታውም ይባባሳል። ስለዚህም ተንከባካቢዎች የጤና ሠራተኞች ያዘዙትን የመድኃኒት አወሳሰድ የግድ መከተል አለባቸው።

ቁልፍ መልእክቶች

1. ሕፃናት ከህመማቸው የሚፈወሱት የታዘዘላቸውን ህክምና ሲያጠናቅቁ ነው።
2. ልጅዎ ከህመሙ ቢያገግምም በቀጠሮ ቀን ለክትትል ወደ ጤና ሠራተኞች ይውሰዱ።

3. ሕፃናት ወደ ሌላ ሕክምና ድርጅት የሚተላለፉት ለበለጠ ሕክምናና እንክብካቤ ስለሆነ፣ ሕፃኑን ወደ ሚቀጥለው የጤና ተቋም ለመውሰድ ማንኛውንም ጥረት ያድርጉ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 7.6.1፤ “የሕፃናት ጤናን የሚያጎለብቱ ቁልፍ ባህርያት”

ሕፃናት በሕይወት እንዲኖሩና አእምሮአዊ እድገታቸው የተሟላ እንዲሆን ቤተሰብና ህብረተሰብ ወሳኝ እና ከፍተኛ አስተዋፅኦ ይጫወታሉ። ይህንንም የሚያሳኩት ቁልፍ የሆኑ የሕፃን እንክብካቤ ልምዶችን/ባህርያትን በራሳቸው እና በማህበረሰባቸው በመፈፀም እና በማስረፅ ነው። በዚህ ክፍል ለሕፃን በሕይወት መኖር እና ተገቢ እድገት ጠቃሚ የሆኑ ልምዶች ምን ምን ናቸው የሚለውን እንማራለን።

ምንም እንኳን ለሕፃን በሕይወት መኖር እና ተገቢ እድገት በርካታ ባህርያት እና መልዕክቶች ቢያስፈልጉም ህብረተሰቡ በቀላሉ ተረድቷቸው ሊፈጽማቸው የሚችለውና የሞት መጠንን ለመቀነስ ከፍተኛ አስተዋጽኦ ሊያደርጉ የሚችሉ ዋነኞች ቁልፍ የሆኑ ባህርያትና መልዕክቶች ብቻ ተመርጠዋል። በዚህ ክፍል ውስጥ መረጃን መሠረት በማድረግ ለልጆች በሕይወት መኖር፣ የአካልና አእምሮአዊ እድገት ይበጃሉ ተብለው በኢትዮጵያ ተቀባይነት ያገኙ 20 ቁልፍ ባህርያት ቀርበዋል። እነኚህም ባህርያት በአራት ዋና ክፍሎች የተከፈሉ ናቸው።

- ሀ. የአካልና የአእምሮ እድገትን የሚያጎለብቱ ባህርያት፤
- ለ. በሽታን ለመከላከል የሚያስችሉ ባህርያት፤
- ሐ. የቤት ውስጥ ህክምናና እንክብካቤ የመስጠት ባህርያት፤
- መ. የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ምክር ትግበራ ባህርያት፤

በመቀጠል እነዚህን 20 ቁልፍ ባህርያት ዝርዝር እንመለከታለን፡

ሀ. የአካልና የአእምሮ እድገት

1. ሕፃናት እንደተወለዱ ከእናታቸው ጋር ገላ ለገላ እንዲገናኙ ማድረግና በተወለዱ በአንድ ሰዓት ውስጥ እንገርን ጨምሮ ጡት መጥባት እንዲጀምሩ ማድረግ፤
2. የጡት ወተት ብቻ እስከ 6 ወራት ድረስ መስጠትና ቢያንስ እስከ ሁለት ዓመት መቀጠል
3. ተጨማሪ ምግብን ከ6 ወራት እድሜ ጀምሮ መስጠትና የጡት ወተትን ቢያንስ እስከ 2 ዓመት እድሜ መቀጠል፤
4. ሕፃናት በቂ የሆነ እንደ ቫይታሚን ኤ፣ ዲ፣ አዮዲን፣ ብረት ያሉ ንጥረ ነገሮችን ከምግባቸው ጋር ወይም በተጨማሪነት እንዲያገኙና በቂ የሆነ የፀሐይ ብርሀን ማግኘታቸውን ማረጋገጥ
5. ለልጆች ፍላጎት በቂ ትኩረት በመስጠትና አካባቢውን ምቹ በማድረግ አእምሮዊና ማህበራዊ እድገት ማጎልበት

በእዚህ ክፍል ካሉት 5 ቁልፍ ባህርያት ውስጥ አራቱን (ከ1 እስከ 4) በሌሎች ምዕራፍ ተምራችኋል። ቁልፍ ባህርይ 5ን ግን በዚህ ክፍል ጊዜ እንማራለን።

ለ. በሽታን መከላከል

6. አይነ ምድር (የሕፃናትን ጨምሮ) በአግባቡ ማስወገድ፣ ከተጻዳዱ በኋላ፣ ምግብ ከማዘጋጀትና ልጆችን ከመመገብ በፊት እጅን በሳሙና መታጠብ፤
7. ልጆች በየቀኑ ፊታቸውን እንዲታጠቡ ማድረግ፤

8. ወጣማ በሆኑ አካባቢዎች የሚኖሩ ልጆች በአልጋ አጎበር ውስጥ እንዲተኙ ማድረግና የወባ ትንኝ መራቢያ መንገዶች ማስወገድ፤
9. በልጆች ላይ የሚደረግ እንግልትና ኢሰብአዊ ድርጊት በጊዜ ማወቅ፤ መከላከልና አስፈላጊውን እርምጃ መውሰድ
10. ህብረተሰቡ ኤድስን ለመከላከል ለታመሙና ወላጆቻቸውን ላጡ ልጆች አስፈላጊውን እንክብካቤና ድጋፍ ለመስጠት፤
11. ንጹህ የመጠጥ ውሃን መጠቀም፤

በእዚህ ክፍል ካሉት 6 ቁልፍ ባህርያት ውስጥ አምስቱን (ቁልፍ ባህርይ 6፣7፣8፣10 እና 11) በሌሎች ምዕራፍ ተምራችኋል። ቁልፍ ባህርይ 9ን ግን በዚህ ክፍል ጊዜ እንማራለን።

ሐ. የቤት ውስጥ ህክምናና እንክብካቤ

12. ልጆች በሚታመሙበት ወቅት አግባብ ያለው ምግብ መስጠትና በርከት ያለ ፈሳሽ የጡት ወተትን ጨምሮ መስጠት፤
13. ልጆች በታመሙ ጊዜ በቤት ውስጥ አግባብ ያለውን ሕክምና (እርዳታ) መስጠት፤
14. ልጆችን ከማንኛውም አደጋ በሚገባ መጠበቅና ጉዳት ሲደርስባቸው በወቅቱ ተገቢውን ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፤
15. ጎጂ የሆኑ ባህላዊ ህክምናዎችን ማስወገድ /እንጥል ማስቆረጥ፣ ግግ ማስባጠጥ፣ ግርዛት/

በእዚህ ክፍል ካሉት 4 ቁልፍ ባህርያት ውስጥ አንዱን (ቁልፍ ባህርይ 12) በሌሎች ምዕራፍ ተምራችኋል። ቁልፍ ባህርይ 13፣14 እና 15ን ግን በዚህ ክፍል ጊዜ እንማራለን።

መ. የጤና ክብካቤ ፍላጋና የምክር ትግበራ

16. ለክትባትና ለእድገት ክትትል ልጆችን በጊዜው መውሰድ፤
17. የታመሙ ልጆች ተጨማሪ ሕክምና በሚያስፈልጋቸው ወቅት ፈጥኖ መርዳትና ተገቢውን ህክምና ከሰለጠነ ባለሙያ እንዲያገኙ ማድረግ፤
18. የጤና ባለሙያ ምክር፣ ህክምናና የክትትል ቀጠሮን ማክበር፤
19. ነፍስ ጡር ሴቶች ሁሉ የቅድመ ወሊድ ምርመራና በቂ የማወለድ አገልግሎት ማግኘታቸውን ማረጋገጥ፤
20. ወንዶችም ሴቶችም የተዋልዶ ጤና አገልግሎት እንዲሹ ማበረታታት፤

በእዚህ ክፍል ካሉት 5 ቁልፍ ባህርያት ውስጥ ሦስቱን (ቁልፍ ባህርይ 16 /በከፊል/፣ 19 እና 20) በሌሎችም ምዕራፍ ተምራችኋል። ቁልፍ ባህርይ 16 (ክትባትን)፣ 17 እና 18ን ግን በዚህ ክፍል ጊዜ እንማራለን።

በአጠቃላይ ከላይ ከዘረዘርናቸው 20 ቁልፍ ባህርያት ውስጥ 11ን በተለያዩ ክፍሎች የተማራችሁ ሲሆን፤ የቀሩትን 9ን ደግሞ በዚህ ክፍል ጊዜ ተጨማሪ የሕፃናት ጤና ቁልፍ ባህርያት በማለት እንማራለን።

ምዕራፍ 8፤ ወባ

ምዕራፍ 8:- ወባ

የሚፈጀው ጊዜ፡ 3 ሰዓት

የክፍሉ ዓላማ

ከዚህ ምዕራፍ በኋላ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ስለ ወባ በሽታና መከላከያ ዘዴዎች በቂ ዕውቀት ኖሯቸው ወባን መከላከልንና ሕክምናውን የሚመለከቱ ቁልፍ የቤተሰብን ባሕርያትንና የማህበረሰብ የእንክብካቤ ተግባራትን ያስፋፋሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች፤

የምዕራፉን ዓላማዎች ለማሟላት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- የወባ በሽታን መንስዔ፣ መተላለፊያ መንገድ፣ ምልክቶች፣ መቆጣጠሪያ እርምጃዎች፣ ሕክምና መሻትንና የማግኘትን ጥቅሞች ያስረዳሉ፤
- የወባ ወረርሽኝን መለየት፣ መከላከልና መቆጣጠር ይችላሉ፤
- ወባን የመከላከልና ሕክምናን የሚመለከቱ ቁልፍ የቤተሰብ ባሕርያትንና የማህበረሰብ ተግባራትን ለማበረታታት የማማከርና የመደራደር ልምምድ ያደርጋሉ።

የክፍሉ ጊዜዎች ዝርዝር፤

- የወባ በሽታ መከላከልና ቁጥጥር
- የወባ ወረርሽኝ መከላከልና ቁጥጥር

ምዘና

የክፍሉ ዓላማዎች መሳካታቸውን ለማረጋገጥ ተከታታይ ምዘና ማድረግ (የቡድን ውይይቶችን መከታተል፣ ቡድኖቹ ለክፍሉ የውይይታቸውን ውጤት ሲያቀርቡ የመልእክቶቹን ትክክለኛነትና የተሟሉ መሆን፣ በአስመስሎ መጫወቱ ላይ የማማከርና የመደራደር ክሂሎችን በተግባር ማሳየት)

ክፍለ ጊዜ 8.1:- የወባ በሽታ መከላከልና ቁጥጥር

የሚፈጀው ጊዜ:- 2 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ የጤና ኤክስፐርትን ሠራተኞች የሚከተሉትን ዓላማዎች ይፈጽማሉ፤

- ስለ ወባ በሽታ መንስኤ፣ መተላለፊያ፣ የህመም ስሜቶችና ምልክቶች በመረዳት ለማህበረሰቡ ትምህርት ይሰጣሉ፤
- በመከላከያ ዘዴዎቹ ላይ በቂ ግንዛቤ አግኝተው ለቤተሰብና ማህበረሰቡ በተዋረድ ግንዛቤ ያስጨብጣሉ፤
- በቤተሰብና ማህበረሰብ ደረጃ ወባን በመከላከል ረገድ የሚተገበሩ ሥራዎችን ያስተባብራሉ፤ ያስፈፅማሉ፡፡

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኝኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከር፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር

ቅድመ ዝግጅት

የአሠልጣኞች ዝግጅት፤

- የክፍለ ጊዜውን ማስተማሪያ በሚገባ ያንብቡና በሚከተሉት ላይ የሚታዩ መርጃ መሣሪያዎችን ያዘጋጁ፡፡
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የትምህርቱ ዓላማዎች
 - ለቡድን ትምህርት የሚያስፈልጉ ማብራሪያዎች
- ለ4 ቡድኖች የሚበቁ ቦታዎች፣ ወንበሮች፣ ፍሊፕ ቻርት (ከተቻለ ለየቡድኖቹ አንዳንድ ክፍሎች ወይም በትልቅ አዳራሽ ውስጥ በተለያዩ ማዕዘኖች) ለአንድ ቡድን 6 ወንበሮች አካባቢ ያዘጋጁ፡፡

የሥልጠናው ዘዴዎች:- ውይይት (የቡድንና አጠቃላይ የክፍል)፣ የክፍል ሥራ (ቁልፍ መልእክቶችንና መርጃዎችን ማዘጋጀት)፣ መረጃ ለክፍል ማቅረብ፤

ተግባር 1:- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ (5 ደቂቃ)

- በዚህ ክፍለ ጊዜ በተለይ እናቶችንና ሕፃናትን በብዛት ለሕመምና ሞት የሚያበቃው የወባ በሽታ ላይ እንደሚወያዩ ያብራሩላቸው፡፡
- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞቹ ያንብቡላቸው፡፡
- ከወባ ጋር የተዛመዱ አገልግሎቶችን (ፈጣን የወባ ምርመራ/Rapid Diagnostic Test - RDT፣ ለወባ ሕመምተኛ የሚደረግ ሕክምና፣ የቤት ውስጥ ርጭትና የመሳሰሉ) በሚመለከት ለብቻ ሌላ ስልጠና እንዳለ ያስታውሷቸው፡፡

ተግባር 2:- መመሪያዎች (5 ደቂቃ)

- የቡድን ሥራ መመሪያዎችን ያብራሩላቸው። ሠልጣኞች በአራት ቡድን ይከፋፈላሉ (የቡድን አባላቱ ካለፈው ክፍለ ጊዜ የተለዩ መሆናቸውን ያረጋግጡ)። እያንዳንዱ ቡድን የተለየ ጭብጥ ይሰጠዋል። ሠልጣኞቹ መልእክቶቹን እንዴት እንደሚያስተላልፉ ለክፍሉ በተግባር ያሳያሉ።
- ለተግባሩ የተፈቀደው ጊዜ 30 ደቂቃ ነው። እያንዳንዱ ቡድን ለክፍል እንዲያቀርብ የተፈቀደለት ጊዜ 10 ደቂቃ ነው። ግብረ መልስ ለመስጠት፣ ቁልፍ ጉዳዮችን ለማዳበርና ስህተቶችን ለማረም 10 ደቂቃ ይጠቀሙ።

ተግባር 3:- የቡድን ሥራ (30 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹ በየቡድናቸው ሁኔታ ስላለው ተጨባጭ ሁኔታና ቁልፍ መልእክቶችን እንዴት ማስተላለፍ እንደሚችሉ ይወያያሉ። የቀደመ እውቀታቸውን፣ ልምዳቸውን እና እንዳስፈላጊነቱ ይህን የሚመለከተውን የማስታወሻቸውን ክፍል በማንበብ ቡድኖቹ የተሰጣቸውን ጥያቄ ለመመለስ የሚያስችሉ ቁልፍ መልእክቶችን ይለያሉ። አሠልጣኞቹ እየተዘዋወሩ ቡድኖቹን ይመለከታሉ፤ ይከታተላሉም።

➤ **ቡድን አንድ:-** በሚከተሉት ጉዳዮች ላይ ይወያዩ፤

- የወባ በሽታ መንስዔና መተላለፊያ መንገድን በሚመለከት በማኅበረሰቡ ውስጥ ጎልተው የሚታዩ የተሳሳቱ አስተሳሰቦችና እምነቶች ምን ምን እንደሆኑና ትክክለኛ መረጃዎች
- ስለወባ በሽታ የህመም ስሜቶችና ምልክቶች

➤ **ቡድን ሁለት:-** በሚከተሉት ጉዳዮች ላይ ይወያዩ፤

- ለወባ ሕመምተኛ የሚደረግ የቤት ውስጥ እንክብካቤ፤
- በወባ ህክምናና እንክብካቤ ዙሪያ በማኅበረሰቡ ውስጥ ጎልተው የሚታዩ የተሳሳቱ አስተሳሰቦች፣ ልምዶችና እምነቶች ምን ምን ናቸው?
- ተገቢ ሕክምናንና እንክብካቤ መሻትን አስመልክቶ መተላለፍ ያለባቸው ቁልፍ መልእክቶች ምን ምን ናቸው?

➤ **ቡድን ሦስት:-** በሚከተሉት ጉዳዮች ላይ ይወያዩ፤

- ወባን ለመከላከል በቤተሰብ፣ በማኅበረሰብ፣ በጤና መልዕክተኞችና በቀበሌ አመራር መከናወን ያለባቸው ዋና ዋና ተግባራት ምን ምን እንደሆኑ፡-

(መልሶቻቸው የሚከተሉትን ነጥቦች ማካተቱን ያረጋግጡ : ለረጅም ጊዜ የሚያገለግል በፀረ ወባ ትንኝ ኬሚካል የተነከረ አጎበር (Long Lasting Insecticides Treated Nets - LLIN) መጠቀም፤ ቤትን በፀረ ወባ ትንኝ ኬሚካል ማስረጨት፤ ውሃ በማፋሰስና በመሳሰሉት አካባቢው ለወባ መራባት ምቹ እንዳይሆን ማድረግና የታመሙትን ፈጥኖ ማሳከም)

- የአጎበር አጠቃቀምና አያያዝን በተመለከተ የማኅበረሰቡ አባላት ምን ምን ግንዛቤና እውቀት ሊኖራቸው ይገባል?
- የባህርይና የተግባር ለውጥ እንዳይኖር እንቅፋት ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮች ምን ምን ናቸው?

➤ በቡድን አራት፡- በሚከተሉት ጉዳዮች ላይ ይወያዩ፤

- የወባ ወረርሽኝን የሚያባብሱ ሁኔታዎች ምን ምን ናቸው? የወባ ወረርሽኝ መኖሩን እንዴት መለየት ይቻላል?
- የወባ ወረርሽኝን ለመከላከልና ለመቆጣጠር በቤተሰብ፣ በማኅበረሰብና በሌሎች አካላት መከናወን ያለበት ተግባራት ምን ምን ናቸው?
- ለህብረሰተሰቡ መተላለፍ ያለባቸው ቁልፍ መልዕክቶች ምን ምን ናቸው?

ተግባር 4፡- የቡድን ስራዎችን ውጤት ማቅረብና መወያየት (60 ደቂቃ)

- ከቡድን አንድ ጀምሮ እያንዳንዱ ቡድን ሥራውን በቅደም ተከተል እንዲያቀርብ ያድርጉ። እያንዳንዱ ቡድን 10 ደቂቃ የማቅረቢያና ከዚያው ቀጥሎ ተጨማሪ 8 ደቂቃ ለግብረ መልስና ውይይት ይፈቀዱላቸው። ለክፍል የሚቀርብበትም መንገድ በገለጻ መልክ ሲሆን ሂደቱ በባህሪ ለውጥ ላይ የሚያተኩር መሆን ይኖርበታል።

ተግባር 5፡- ማጠቃለያ (22 ደቂቃ)

በአሠልጣኙ ማስታወሻ 8.1.1 በሠልጣኙ ማኑዋል ደግሞ በወባ መተላለፊያ መንገድና መከላከያ ዘዴዎች የተቀመጡትን መሠረታዊ መረጃዎች በማስነበብ ክፍለ ትምህርቱን ያጠናቁ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 8.1.1፡ የወባ መተላለፊያና መከላከያ መሠረታዊ መረጃዎች

መግቢያ

ወባ በኢትዮጵያ ዋና ዋና ከሚባሉት የሕመምና የሞት ምክንያቶች ውስጥ አንዱ ነው። በሀገሪቱ መልክአ ምድር አቀማመጥና አየር ሁኔታ ምክንያት በኢትዮጵያ ወባ የሚተላለፍበት ሁኔታ ከቦታ ቦታና ከጊዜ ወደ ጊዜ ይለዋወጣል። ስለዚህም የዳቦረ ተፈጥሯዊ የሰውነት መከላከያ ስለሌለ በሁሉም የእድሜ ክልል የሚገኙ ሰዎች በሙሉ በወባ ይጠቃሉ። ነገር ግን ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናትና እርጉዝ ሴቶች በወባ የመያዝ እድላቸውና በሽታው ሲይዘቸውም አስከሬ የመሆኑ እድል ከፍተኛ ነው።

1. የወባ በሽታ መንስኤ፣ መተላለፊያ፣ የህመም ስሜቶችና ምልክቶች

- የወባ በሽታ መንስኤ የሚሆኑት ረቂቅ ተዋሲያን ሲሆኑ እነርሱም ፕላሲዎዲየም ፋልሲፓርም (Plasmodium Falciparum)፣ ፕላሲዎዲየም ቫይቫክስ (Plasmodium Vivax) ፣ ፕላሲዎዲየም ማላሬና (Plasmodium Malariae) ፣ ፕላሲዎዲየም ኦቫሌ (Plasmodium Ovale) ይባላሉ።
- የወባ በሽታ የሚተላለፈው አኖሬሌስ በምትባል ትንኝ አማካኝነት ነው። በሽታ አስተላላፊዎ የወባ ትንኝ በውሃ ውስጥ ትራባሊት።
- አንድ ሰው በወባ ትንኝ ከተነከሰ ከ10 እስከ 14 ቀናት ውስጥ የወባ በሽታ ስሜቶችና ምልክቶች ይታያሉ።
- የወባ በሽታ ስሜቶችንና ምልክቶችን ለይቶ ማወቅ ጠቃሚ ነው። የሚከተሉት ዋና ዋና የወባ በሽታ ስሜቶችና ምልክቶች ናቸው። የቀላል (ያልተባባሰ) ወባ ምልክቶች ራስ ምታት፣ ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ የመገጣጠሚያ ህመም፣ የጡንቻ ህመም፣ ማላብ፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ ሳል (በሕፃናት ላይ)፣ ትውከትና ተቅማጥ እና የደም ማነስን ያካትታል። የከባድ ወይም የተባባሰ የወባ በሽታ ስሜቶችና ምልክቶች ከፍተኛ ትኩሳት፣ ከባድ ትውከያ፣ ቅዥት፣ መንዘፍዘፍና ራስን መሳት፣ በጣም መድከም፣ የሰውነት መሟሸሽና የመተንፈስ ችግር ናቸው።

2. አፋጣኝ ምርመራና ሕክምና

- አንድ ወይም ከአንድ በላይ የሆኑት የወባ በሽታ ስሜቶችና ምልክቶች ከታዩ ወዲያውኑ ሕክምና መሻት ያስፈልጋል።

የወባ በሽታ ስሜቶችና ምልክቶች

- የታየበት ሰው በአፋጣኝ የወባ ምርመራ ዘዴ መመርመር ይገባዋል።
- የወባ በሽታ ያለበት ሰው አፋጣኝና በቂ ህክምና ማግኘት አለበት።
- መጀመሪያ የሚሰጠውን መድሃኒት ጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኛዎ እራስዎ ታስውጣለች (ስለ መድሃኒት አሰጣጥ

የተቀናጀ የማህበረሰብ አቀፍ ህክምናን (ICCM manual) ይመልከቱ::

- ከፍተኛ ትኩረት የሚኖርባቸውን ሕፃናት አሳዳጊዎቻቸው ጨርቅ ወይም ፎጣ ላይ ውሃ እየነከሩ እንዲያቀዘቅዟቸው ይምክሯቸው:: በተጨማሪም የሰውነት ድርቀት ለመከላከል ፈሳሽ ይሰጧቸው፣ እንዲጠጡም ያበረታቷቸው::
- የሚከተሉትን ነጥቦች በግልጽ ይንገሯቸው፡
 - ሕክምናው ከተቋረጠ የታመመው ሰው ሙሉ በሙሉ አይድንም፤ በሽታውም በከፋ ሁኔታ ሊያገረሽ ይችላል።
 - ከህክምናው በኋላ ምንም መሻሻል ካልታየ ወይም በሽተኛው/ዋ ድጋሜ ከታመሙ ወደ ጤና ተቋሙ ተመልሰው መሄድ አለባቸው።
 - ባህላዊ መድኃኒት ወባን እንደሚያድን አልተረጋገጠም።

3. የወባ በሽታ መከላከል (የወባ አስተላላፊ ትንኝ ቁጥጥር)

- ወባን መከላከል ታሞ ከመታከም በጣም የተሻለ ነው:: ምክንያቱም በህመም መሰቃዩት፣ ለህክምና ከፍተኛ ወጭ ማውጣት እና ህክምና ለማግኘት መጉላላት አይኖርምና።
- አራት ዋና ዋና የወባ አስተላላፊ ትንኝ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች
 - የመራቢያ ቦታዎን ለመቀነስ የአካባቢ ቁጥጥር
 - በፀረ ወባ ትንኝ ኬሚካል የተነከረ አጎበር ውስጥ መተኛት
 - የቤት ውስጥ የፀረ ትንኝ ኬሚካል ርጭት
 - የፀረ እጭ የኬሚካል ርጭት

የወባ ወረርሽኝ እንዲከሰት የሚያደርጉ ምክንያቶች

ወረርሽኝ ማለት አንድ በሽታ በአንድ ስፍራና በተወሰነ ጊዜ ውስጥ ከሚጠበቀው በላይ በብዛት መከሰት ማለት ነው:: የወባ ወረርሽኝ እንዲከሰት የሚያደርጉ ምክንያቶችም:-

- የአየር ንብረት ለውጥ (የዝናብ መጠን፣ የሙቀት መጠንና የአየር እርጥበት)፣
- የግድቦችና የመስኖ ፕሮግራሞች ልማት ለወባ ወረርሽኝ ምቹ ሁኔታን ይፈጥራል።
- የወባ አስተላላፊ ትንኝ ቁጥጥር መቀነስ ወይም መዳከም
- የትንኞቹ የፀረ ወባ ትንኝ ኬሚካሎችን የመቋቋም አቅም መዳበር
- ወባ በሽታን መቋቋም የማይችሉ ሰዎች ከደጋ ወደቆላ ሲሰደዱ ወይም ተቃራኒው ሲከሰት እና
- ወባ በሽታን የሚያመጡ ተህዋሲያን የፀረ ወባ መድኃኒቶችን መለማመድ

የወባ ትንኝ መራቢያ ቦታዎችን መቆጣጠር

- የወባ መራቢያ ቦታዎችን መለየት፣ በካርታ ላይ ማሳየትና ካርታውን በጤና ኬላ ውስጥ ማኖር::

- ቤተሰብና ማህበረሰቡ በአካባቢያቸው የሚኖረውን መራቢያ ቦታ ለይቶ በማወቅ ተገቢውን እርምጃ እንዲወስዱ ማብቃት።
- የአካባቢ ቁጥጥር ተግባራት ዐይነቶች፡-
 - መሬት መደልደልና መሙላት
 - ውሃ ማፋሰስ
 - በየችን ማጽዳትና ገላጣ ማድረግ
 - በመስኖ በየች ላይ የሚገኙ ሳሮችንና አረሞችን ማስወገድ

ለረጅም ጊዜ በሚያገለግል የፀረ ትንኝ ኬሚካል የተነከረ አጎበሮ መጠቀም

- ለረጅም ጊዜ በሚያገለግሉ ፀረ ትንኝ ኬሚካል በተነከሩ አጎበሮች (LLINs) ውስጥ መተኛት በወባ ትንኝ ከመነከስና ከወባ በሽታ ይጠብቃል።
- አጎበሮቹ ወባማ በሆኑ አካባቢዎች ለሚኖሩ ሰዎች በሚፈለገው መጠን እንደ ቤተሰቡ አባላት ብዛት መድረሱን ማረጋገጥ።

- በተነከሩ አጎበሮች (LLINs) ላይ የሚገኘው ፀረ ትንኝ ኬሚካል ትንኞቹንና ሌሎች ነፍሳትን የሚገድል ሲሆን ሕፃናትና አዋቂዎች ላይ ግን ምንም ጉዳት አያደርስም።
- የወባ ትንኞች እምብዛም በማይራቡባቸው ወራቶች ጭምር ዓመቱን ሙሉ በአጎበሮች (LLINs) ውስጥ ይተኙ።
- አጎበሮችን (LLINs) በትክክል ይስቀሉ። አንድም የወባ ትንኝ እንዳያስገባ ተደርጎ መስቀል አለበት።
- አጎበራችሁን በውሃና በቀላል ሳሙና (እንደ አሞና በረኪና የመሳሰሉትን መጠቀም አይገባም) በየሦስት ወሩ በማጠብ በጥላ ውስጥ አስጥተው ያድርቁት።
- አጎበሩ ቀዳዳ ወይም የተተረተረ ቦታ እንደሌለው ያረጋግጡ። አጎበሩ ቀዳዳ ወይም የተተረተረ ቦታ ካለው ወዲያውኑ በመርፌና በክር ይጠግኑት። በአግባቡ ከተጠቀሙበት አንድ አጎበሮ ለአምስት ዓመታት ያገለግላል።
- አጎበሮቹ የሚተኩበትን ጊዜና ተተኪ አጎበሮ የሚያስፈልጋቸውን ቤተሰቦች ለይቶ በማስቀመጥ እንዲተካላቸው ማድረግ።

ፀረ እጭ መድሃኒት ርጭት (larviciding)

- በአካባቢ ቁጥጥር እርምጃዎች ሊወገዱ የማይችሉ የተጠራቀሙ ውሃዎች ሲኖሩ የፀረ ዕጭ ኬሚካል ርጭት በማካሄድ ውሃውን ማከም ይቻላል።

- የኬሚካል ርጭቱ ውጤታማ የሚሆነው ሁሉንም የትንኝ መራቢያ ስፍራዎች እና ስርጭታቸውን በመለየት ዕጮቹ በታዩበት የመራቢያ ስፍራዎች ላይ በየሳምንቱ በሚደረገው ተከታታይነታ ያለው ርጭት ይወሰናል።
- በሀገራችን ለፀረ ዕጭ የኬሚካል ርጭት ብዙ ጊዜ አገልግሎት ላይ የሚውለው በውሃ የሚበጠበጠው ኬሚካል ቴሜፎስ ወይም አቤት ኬሚካል (temephos /Abate/) በመባል የሚታወቀው ነው። ቴሜፎስ ከመጠን በላይ ካልሆነ ለሰዎችም ሆነ በውሃ ውስጥ ለሚኖሩ እንስሳት መርዛማ አይደለም።
- ሰዎችና እንስሳት የማይገለገሉባቸው ነገር ግን የወባ ትንኝ የሚራቡባቸውን የውሃ ቦታዎች የተቃጠለ ዘይት /የሞተር ዘይት/ በመጠቀም ማከም ይቻላል።

የፀረ ወባ ትንኝ ኬሚካል የቤት ውስጥ ርጭት

- ቤት ሲረጭ ሊረጨ የሚገባቸውን ቦታዎች (ምሳሌ፡- ግድግዳ፣ ጣራ ወዘተ) መካተት አለበት።
- የወባ ትንኞቹ በተረጨው ቦታ ላይ ሲያርፉ ኬሚካሉ በአግራቸው በኩል ወደ ሰውነታቸው ገብቶ በመመረዝ እድሜያቸውን በጣም ያሳጥረዋል።
- ለቤት ውስጥ ርጭት የሚያገለግለው ፀረ ነፍሳት መድሃኒት ለአጭር ጊዜ ቆዳን ሊያሳከክ፣ የአፍንጫ ቀዳዳንና ዐይንን ሊቆጠቁጥ ይችላል።
- ያለቁ የፀረ ትንኝ ኬሚካል መያዣ ከረጢቶችን ለሌላ ተግባር አይጠቀሙባቸው። በአግባቡ ያስወግዷቸው፣ ከተቻለ ያቃጥሏቸው።
- ፀረ ነፍሳት መድሃኒቱ ለዓሳዎች፣ ለንቦችና በውሃ ውስጥ ለሚኖሩ እንስሳት በጣም መርዛማ ነው።
- ከተረጨ በኋላ ባሉት 30 ደቂቃዎች ውስጥ ወደቤት እንዳይገቡ።
- ከተረጨ 30 ደቂቃ ካለፈ በኋላ የቤተሰቡ አባላት ወለሉን ማጽዳት፣ ቆሻሻውን መቅበር ወይም ማቃጠል ይችላሉ።
- ቤቱን (ግድግዳውንና ሌሎችን የተረጨ ቦታዎች) ለስድስት ወራት ቀለም እንዳይቀቡት፣ እንዳይለቀልቁትና ወረቀትም ሆነ ልብስ ግድግዳው ላይ መለጠፍ አይገባም።
- ርጭቱ የወባ ትንኝ ዝርያዎችን ለመቆጣጠር እንጂ ትኋን፣ ቁንጫ፣ በረሮ ወዘተ ለመግደል አይደለም።

በወባማ ቦታዎች የሚኖሩ ሕፃናትና ነፍሰጡሮች በከፍተኛ ደረጃ ለጉዳት ተጋላጭ በመሆናቸው ሁልጊዜ በፀረ ወባ መድሃኒት በተነከረ አጎበር ውስጥ መተኛት ይኖርባቸዋል።

ቁልፍ መልእክቶች

- የወባ በሽታ የሚመጣው በወባ ትንኝ በመነደፍ ነው።
- ወባ በረግረጋማ ቦታዎች ስለምትራባ ረግረጋማ ቦታዎችን ማድረቅ የወባ ትንኞችን ይቀንሳል።
- ሁሉም የቤተሰብ አባላት ሁል ጊዜ ማታ ማታ በፀረ ወባ ትንኝ መድኃኒት በተነከረ አጎበር ውስጥ በማስተኛት ወባን መከላከል ይቻላል። የአጎበር ዕጥረት ቢኖር ቅድሚያ መሰጠት ያለበት ለሕፃናትና ለነፍሰጡር እናቶች መሆን አለባቸው።
 - አጎበሩ አየር የሚያስገቡ ብዙ ቀዳዳዎች ስላሉት በአጎበሩ ውስጥ የሚተኙት ሕፃናትን ጨምሮ አይታፈኑም።
- 1.1 አጎበሩ በየሥራት ወሩ በቀላል አጠባ መታጠብ አለበት።
 - በአጎበሩ ላይ ያለው የፀረ ወባ መድኃኒት አጎበሩን አልፎ ለመግባት የሚሞክሩትን የወባ ትንኞች ይገድላቸዋል።
- 1.2 ቤትን በየ6 ወሩ በፀረ-ወባ ትንኝ ኬሚካል ማስረጨት ይገባል።
 - የተረጨን ቤት እስከ 6 ወራት ቀለም ማስቀጣት፣ ግድግዳውንም ማስለቅለቅና በወረቀት ወይም ጨርቅ መሸፈን አይገባም።

ክፍለ ጊዜ 8.2:- የወባ ወረርሽኝ መከላከልና ቁጥጥር

የሚፈጅው ጊዜ:- 1 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ የጤና ኤክስፐርትን ሠራተኞች የሚከተሉትን ዓላማዎች ይፈጽማሉ፤

- የወባ ወረርሽኝን ትርጉም ይረዳሉ፤
- የወባ ወረርሽኝ መከታተያ ቻርት በመጠቀም ወረርሽኝ ሲከሰቱ ይለያሉ፤
- አስፈላጊውን እርምጃ በመውሰድ የወባ ወረርሽኝ ይቆጣጠራሉ።

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኝኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት ፣ ማርከር፣ የፍሊፕ ቻርት ማንጠልጠያ
- እርሳስ፣ ላፒስ፣ መቅረጫ
- የወባ ወረርሽኝ መከታተያ ባዶ ፎርም/ቻርት

ቅድመ ዝግጅት

የአሠልጣኞች ዝግጅት

- የክፍለ ጊዜውን ማስተማሪያ በሚገባ ያንብቡና በሚከተሉት ላይ የሚታዩ መርጃ መሣሪያዎችን ያዘጋጁ።
 - የክፍለ ጊዜው ትምህርት ርዕስ
 - የትምህርቱ ዓላማዎች
 - ለቡድን ትምህርት የሚያስፈልጉ ማብራሪያዎች

የሥልጠናው ዘዴዎች:- ውይይት (የቡድንና አጠቃላይ የክፍል)፣ የክፍል ሥራ (የወረርሽኝ መከታተያ ቻርት ማዘጋጀት)፣ መረጃ ለክፍል ማቅረብ፤

ተግባር 1:- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ (3 ደቂቃ)

- በዚህ ክፍለ ጊዜ የወባ ወረርሽኝ መከታተያ ቻርት በማዘጋጀት ክትትል ያደርጋሉ። ወረርሽኝ ከተከሰተ አስፈላጊውን እርምጃ ይወስዳሉ።
- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞቹ ያንብቡላቸው።

ተግባር 2:- የቡድን ስራ መመሪያዎች (3 ደቂቃ)

- የቡድን ሥራውን መመሪያዎች ያብራሩላቸው። ሠልጣኞች በሶስት ቡድን ይከፋፈላሉ (የየቡድን አባላቱ ካለፈው ክፍለ ጊዜ የተለዩ መሆናቸውን ያረጋግጡ)። ሁሉም ቡድኖች ተመሳሳይ ጭብጥ እንደሚሰጣቸው ይግለጹላቸው። ሠልጣኞች የወባ ወረርሽኝ መከታተያ ቻርት እንዴት እንደሚከታተሉና እንደሚገልጹ ማወቅና በተግባር ማሳየት ይጠበቅባቸዋል።
- ከሦስቱ ቡድኖች የአንዱን ብቻ በማቅረብ ሌሎች ቡድኖች አስተያየት እንዲሰጡና በተለየ ሁኔታ የሠሩት ካለ እንዲወያዩ ያድርጉ።

ተግባር 3:- የቡድን ሥራ (25 ደቂቃ)

እያንዳንዱ ቡድን የወባ በሽታ ህሙማን የ 7 ዓመት መረጃ ይሰጣቸዋል። ከዚህ ውስጥ የመጨረሻ አምስት ዓመታት መረጃዎችን በመጠቀም በእያንዳንዱ ሳምንት ከፍተኛ የሕሙማን ብዛትና በሁለተኛ ደረጃ ከፍተኛ የሆነው የሕሙማን ብዛት የታየባቸውን ይለያሉ።

1. በአሠልጣኞች መመሪያ ቁጥር 8.2.2 ወይም በሠልጣኙ ማኑዋል ሠንጠረዥ 8.2.2 በቀረበው ላይ በመመስረት በሁለተኛ ደረጃ ከፍተኛ የህሙማን ብዛትን የሚያመለክተውን ቁጥር በየሳምንቱ አቅጣጫ በመስመር በማያያዝ ግራፍ ሥሩ። ይህ የመስመር ግራፍ ለተከታታይ ዓመታት በማመሳከሪያነት ያገለግላል። መስመሩ በየአካባቢው/ቀበሌው የታዩትን የላይኛውን መደበኛ የሆነ ከፍተኛ የበሽታውን መከሰት ብዛት የሚወክል ነው።
2. በቀጣዮቹ ተከታታይ ዓመታት በማመሳከሪያው ግራፍ ላይ በእርሳስ የየሳምንቱን የወባ ሕሙማን ቁጥር እንደሚከተለው ያስምሩ።
3. የአምስት ዓመት መረጃ በሌለባቸው አካባቢዎች ቋሚ የሆነ የሕሙማን ቆጠራ የወረርሽኝ መጀመሪያ መታየቱን የመወሰኛ ዘዴ በመሆን ሊያገለግል ይችላል። በእንዲህ ያሉ ሁኔታዎች የየሳምንቱን የበሽተኞች ቁጥር በእጥፍ ማደግ መታየቱን በማወዳደር (የአሁኑን ሳምንት ካለፈው ሳምንት፣ የአሁኑን ዓመት ካለፈው ዓመት) መጠቀም ይቻላል። ነገር ግን ይህ ዘዴ የተጋላጭነት አመልካቾችን ጨምሮ የአካባቢውን ሁኔታ በአይነት በማሰስ ሊታገዝ ይገባል።

ተግባር 4:- የቡድን ገለጻና ውይይት (15 ደቂቃ)

- ከሦስቱ ቡድኖች አንዱ ቡድን ብቻ እንዲያቀርብ በማድረግ እንዲወያዩ ያድርጉ። ሌሎች ቡድኖችም የተለየ ሁኔታ ካላቸው አስተያየት እንዲሰጡ ያድርጉ።

ተግባር 5:- ማጠቃለያ (15 ደቂቃ)

ከአሠልጣኞች ማኑዋል ቁጥር 8.2.1ን (ሠልጣኞች ማኑዋል ቁጥር ----) በማስነበብና በማብራራት ክፍለ ትምህርቱን ያጠናቁ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 8.2.1

የወባ ወረርሽኝ የከትትልና ቅኝት ሥርዓት

- የወባ በሽታ አስተላላፊ ትንኝና በወባ በሽታ የታመሙ ሰዎችን መረጃ የወባ ወረርሽኝ ለመተንበይና ለመለየት ይረዳል።

የወባ አስተላላፊ ትንኞች መረጃ መሰብሰብ

- ወባ አስተላላፊ ትንኞችን ከሌሎቹ ዕጮች ለይቶ ማወቅ ቀላል ሲሆን ወረርሽኝ እንደሚከሰት ቀድሞ ለማወቅ የሚያስችል ጥቅም አለው። ብዙ ጊዜ የአኖፊለስ ጋምቢያ /An. Gambiae/ ዕጮችና ትንኞች በአንድ አካባቢ በከፍተኛ ቁጥር መገኘት ወረርሽኝ ሊከሰት እንደሚችል የሚያሳይ በጣም ጥሩ የሆነ ጠቋሚ ነው።

በወባ በሽታ የታመሙ ሰዎችን የተመለከተ መረጃ መሰብሰብ

- የበሽታውን አዝማሚያ ለመከታተል በጤና አገልግሎት ላይ የተመሰረተ መረጃ መጠቀም የግድ ያስፈልጋል።
- በወባማ አካባቢዎች የወባ በሽታ ሁኔታ ጠቋሚዎች ሆነው እንዲያገለግሉ የአምስት ዓመታት የበሽታዎች መረጃ እየተሰበሰቡና እየተጠናከሩ በየሳምንቱና በየወሩ ሊደራጁ ይችላሉ።
- በየአካባቢው/በየቀበሌው በየሳምንቱ የሚታየው በወባ በሽታ የተጠቁ ሕሙማን ቁጥር የሚከተለውን ቅጽ በመጠቀም በየሳምንቱና በየወሩ ተጠናቅረው የአምስት ዓመታት መረጃ ሊቀርብ ይችላል።
- ለፈጣን የወባ በሽታ ምርመራ ቢያንስ ከ50 ሰዎች የደም ናሙናዎችን በመውሰድ የትኩሳቱ መንስዔ ወባ መሆኑንና አለመሆኑን ማረጋገጥ እና መንስዔው ወባ ከሆነ ደግሞ ወረርሽኙን ያመጣውን ተህዋሲያን ዐይነት መወሰን። በፈጣን የደም ምርመራ ውጤት ወባ የተገኘባቸው ናሙናዎች ከ20% በላይ ከሆኑ ብዙ ጊዜ የወባ ወረርሽኝ መከሰቱን ያረጋግጣሉ።

የወባ ወረርሽኝ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች

ወረርሽኝ ከተረጋገጠ በኋላ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የቁጥጥር እርምጃዎች መውሰድ አለባቸው። ዘዴዎቹ፡

- ትኩሳት ያለባቸውን ህሙማን በሙሉ Artemether-Lumefantrine/ሶኦኒን/ ይስጧቸው፤ ከብደታቸው ከ5 ኪ.ግ በታች ለሆኑ ሕፃናትና የመጀሪያው ሶስት ወር እርግዝና ወቅት ላሉ ሴቶች የሚዋጥ ኪዩኒን /quinine/ ይስጣቸው።
- ወረርሽኝ በተከሰተባቸው ቦታዎች የፀረ ትንኝ ኬሚካል ርጭት ማካሄድ
- ከነዋሪው መካከል 85% እና ከዚያ በላይ የሚሆነው አጎበር እንዲኖራቸውና እንዲጠቀሙ ማድረግ፤
- የወባ ትንኝ ዕጭ የቁጥጥር ተግባራት (የመራቢያ ቦታዎችን መቀነስና የፀረ እጭ መድኃኒት ርጭትን ጨምሮ) ከላይ ከተጠቀሱት ተግባራት ጎን ለጎን በአንዳንድ ቦታዎች ላይ ማካሄድ ይቻላል።

የቀበሌ አመራርና የልማት ቡድኖች ሚናና ኃላፊነቶች

የቀበሌ አመራርና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ወባን በመከላከልና በመቆጣጠር ሥራ ቁልፍ ሚና ይጫወታሉ። ማህበረሰቡን ግንዛቤ ለማስጨበጥና ለማስተባበር ልዩ አጽንዖት በመስጠት የወባ መከላከያና ቁጥጥር ዕቅድ ማውጣትን፣ አፈጻጸምን፣ ክትትልንና ግምገማን መምራት አለባቸው።

የቀበሌ አመራር ሚናና ኃላፊነት

- ማህበረሰቡን ማስተባበርና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችና የማህበረሰቡ አባላት ተሰብስበው ስለወባ በሽታ የሚወያዩበትና የሥራ ዕቅድ የሚያወጡበት መድረክ መፍጠር፤
- ስለሚከናወኑት የመከላከልና የመቆጣጠር ሥራዎች የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችና ለማህበረሰቡ አባላት መመሪያ/ትእዛዝ ያስተላልፋሉ፤
- የወባ ትንኝ መራቢያ ቦታዎች ተለይተው መታወቃቸውንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችና የማህበረሰቡ አባላት ቦታዎቹን ለማድረቅ ተባብረው መነሳታቸውን ያረጋግጣሉ፤
- ለቤት ውስጥ የፀረ ነፍሳት ርጭት ታላሚ በሆኑት ቤቶች በሙሉ በትክክል ርጭት መኪያዬን ያረጋግጣሉ፤
- የአጎበሮች ስርጭት በሚገባ መካሄዱንና በትክክል እየተመዘገበ መሆኑን ያረጋግጣሉ፤
- የአጎበሮችን ትክክለኛ አያያዝ (በየሦስት ወራት መታጠባቸውን፣ በጥላ ሥር እንዲደርቁ መደረጋቸውንና ቀዳዳዎችና የተተረተሩ ቦታዎች መጠገናቸውን) እና አጠቃቀም (ዓመቱን ሙሉ ሁልጊዜ ማታ ማታ መስቀላቸውን) ለመከታተል የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፣ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ቤት ለቤት እንዲሄዱ ያበረታቱ፤
- በጤና ኬላ ያሉ የወባ መድኃኒቶችና አቅርቦቶች በተገቢ ሁኔታ መቀመጣቸውንና አገልግሎት ላይ መዋላቸውን ይከታተላሉ።

የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች

- ማህበረሰቦች የወባ ትንኝ መራቢያ ቦታዎችን እንዲለዩና እንዲያደርቁ ያስተባብራሉ፤
- ማህበረሰቦች የቤት ውስጥ የፀረ ትንኝ ኬሚካል የተረጨባቸውን ቤቶች ለስድስት ወራት እንዳይቀቡና እንዳይለጥፉ ያስተምራሉ፤
- በአጎበሮች ትክክለኛ አያያዝ (በየሦስት ወራት መታጠባቸውን፣ በጥላ ሥር እንዲደርቁ መደረጋቸውንና ቀዳዳዎችና የተተረተሩ ቦታዎች መጠገናቸውን) እና አጠቃቀም (ዓመቱን ሙሉ ሁል ጊዜ ማታ ማታ መስቀላቸውን) ላይ የማህበረሰቦችን ግንዛቤ ያሳድጋሉ፤
- የአጎበሮችን ትክክለኛ አያያዝ እና አጠቃቀም ለመከታተል፣ ድጋፍ ለመስጠትና ለማረጋገጥ ቤት ለቤት ይሄዳሉ፤

- አገበኞችን ያልተጠቀሙ፣ ያበላሹ፣ የሸጡ፣ የጣሉ ወይም በተገቢው ሁኔታ ያልያዙ አባወራዎችን ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችና ለቀበሌ አመራሮች ያሳውቃሉ፤
- ትኩሳት ያለባቸውን ሰዎች ወደ ጤና ተቋማት እንዲወስዱ ማሳበረሰቡን ያስተምራሉ፤
- የወባ በሽተኞች የታዘዘላቸውን የወባ መድኃኒት በሙሉ በታዘዘው መሰረት ወስደው እንዲጨርሱና የመሻል ምልክት ካልታየባቸው ወደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እንዲሄዱ ያስተምራሉ፤ ያበረታታሉ።

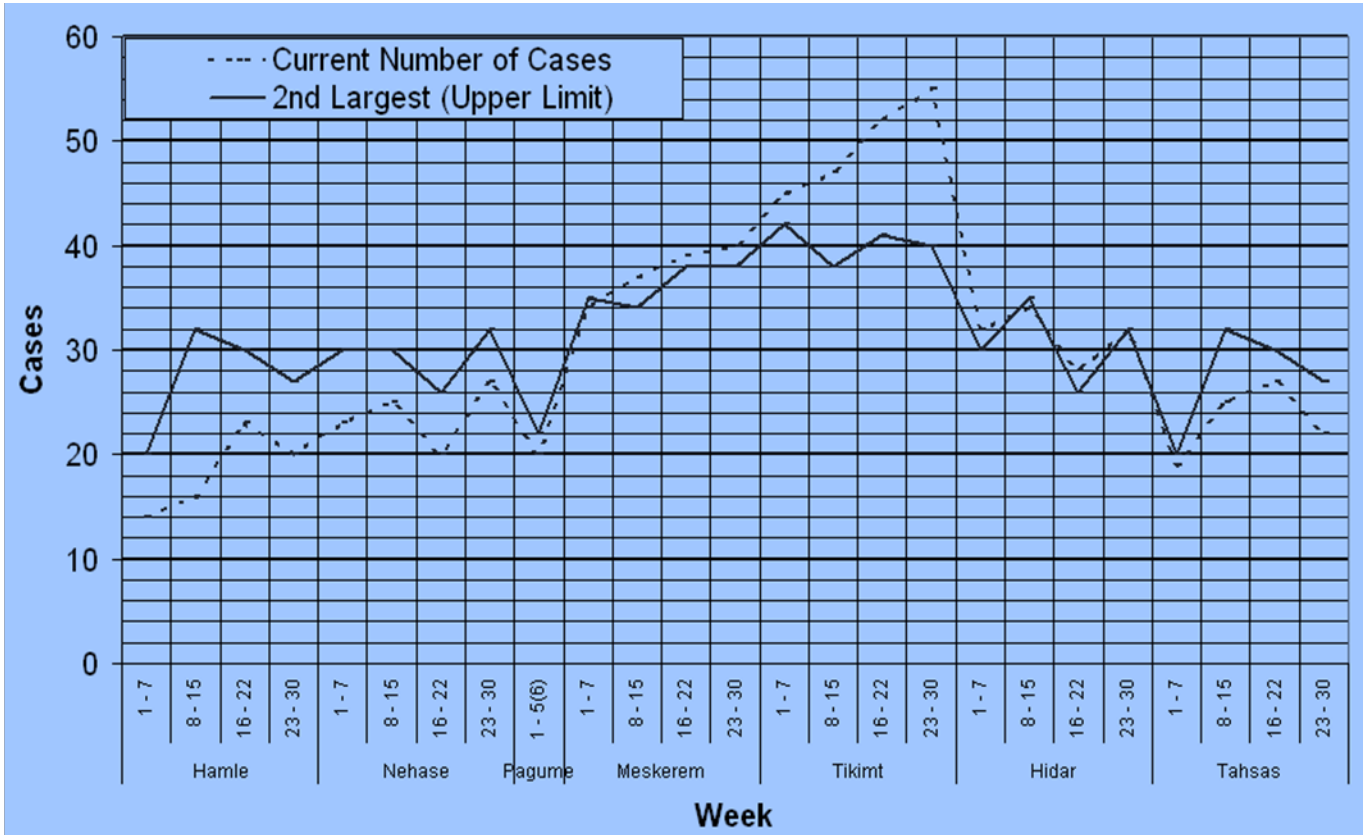
ሰንጠረዥ 8.2.1:- ሳምንታዊ፣ ወርሃዊና ዓመታዊ የወባ በሽታ የአምስት ዓመታት ስርጭት

ዓ/ም(በኢትዮጵያ አቆጣጠር)	ሐምሌ				ነሐሴ							
	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30
1996	12	21	14	10								
1997	34	39	30	26								
1998	45	48	38	40								
1999	30	40	36	42								
2000	26	33	36	28								
2001	45	48	42	36								
2002	34	40	32	30								
1ኛ ከፍተኛ ቁጥር	45	48	42	42								
2ኛ ከፍተኛ ቁጥር	34	40	38	40								

ከአምስቱ ዓመታት መረጃዎች ውስጥ በእያንዳንዱ ሳምንት ከፍተኛ የሕመምን ብዛትና በሁለተኛ ደረጃ ከፍተኛ የሆነው የሕመምን ብዛት የታየባቸውን ለዩ። ከዚህ በላይ በቀረበው ምሳሌ ከሐምሌ 1-7 ባለው ሳምንት ውስጥ የተመዘገበው ከፍተኛ የሕመምን ብዛት 45 ሲሆን በሁለተኛ ደረጃ የተመዘገበው ከፍተኛው የሕመምን ብዛት 34 ነው። ከሐምሌ 8-15 ላለው ሳምንት ከፍተኛው ቁጥር 48 ሲሆን ሁለተኛው ከፍተኛ ቁጥር 40 ነው። በተመሳሳይ ሁኔታ ከ16-22 ባለው ሳምንት ከፍተኛው 42 ሁለተኛው ከፍተኛ 38 ነው። ከ23-30 ባለው ሳምንትም ከፍተኛው 42 ዝቅተኛው 40 ነው።

- ከዚህ በላይ በቀረበው ሰንጠረዥ ላይ በመመስረት በሁለተኛ ደረጃ ከፍተኛ የሕመምን ብዛትን የሚያመለክተውን ቁጥር በየሳምንቱ አቅጣጫ በመስመር በማያያዝ ግራፍ ሥሩ። ይህ የመስመር ግራፍ ለተከታታይ ዓመታት በማመሳከሪያነት ያገለግላል። መስመሩ በየአካባቢው/ቀበሌው የታዩትን የላይኛውን መደበኛ የሆነ ከፍተኛ የበሽታውን መከሰት ብዛት የሚወክል ነው።
- በቀጣዮቹ ተከታታይ ዓመታት በማመሳከሪያው ግራፍ ላይ በእርሳስ የየሳምንቱን የወባ ሕመምን ቁጥር እንደሚከተለው ያስምሩ።
- የአምስት ዓመት መረጃ በሌለባቸው አካባቢዎች ቋሚ የሆነ የሕመምን ቆጠራ የወረርሽኝ መጀመሪያ መታየቱን የመወሰኛ ዘዴ በመሆን ሊያገለግል ይችላል። በእንዲህ ያሉ ሁኔታዎች የየሳምንቱን የበሽተኞች ቁጥር በእጥፍ ማደግ መታየቱን በማወዳደር (የአሁኑን ሳምንት ካለፈው ሳምንት፣ የአሁኑን ዓመት ካለፈው ዓመት ተመሳሳይ ወቅት ሳምንት) መጠቀም ይቻላል። ነገር ግን ይህ ዘዴ የተጋላጭነት አመልካቾችን ጨምሮ የአካባቢውን ሁኔታ በአይነት በማሰስ ሊታገዝ ይገባል።

ሠንጠረዥ 8.2.2: የወባ ወረርሽኝ መከታተያ ቻርት



መግለጫ:

1. -----: ወቅታዊ የወባ ህመማን ሁኔታን ያሳያል
2. -----: ከ5 ዓመቱ ተመሳሳይ ሳምንት ውስጥ ሁለተኛው ትልቅ የወባ ታማሚ ቁጥር
3. ከመስከረም ሁለተኛ ሳምንት (7-8) ጀምሮ እስከ 22 የታማማዎች ቁጥር ከሚጠበቀው በላይ መጨምሩንና በተለይ ከመስከረም 30 እስከ ጥቅምት 30 ከፍተኛ የህመማን ቁጥር የነበረ መሆኑን ቻርቱ ያመለክታል::

ምዕራፍ ፩፣ ውኃ፣ ሳኒቴሽንና
ሀይጂን/WASH/

ስድስተኛ ቀን

ምዕራፍ 9:- ውኃ፣ ሳኒቴሽንና ሀይጂን/WASH/

የሚፈጅው ጊዜ፤ 3 ሰዓት 30 ደቂቃ

የምዕራፉ ዓላማዎች፤

ይህ የትምህርት ክፍል ሲጠናቀቅ የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የተናጠል ኮሚዩኒኬሽን (Interpersonal Communication Skills) የቡድን ወይይት የማመቻቸት ክህሎቶችን (Group Facilitation Skills) በመጠቀም የሳኒቴሽንና ሀይጂን እንዲሁም ጥንቃቄ የተሞላው የመጠጥ ውኃ አያያዝ እንዲሻሻል ያደርጋሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች፤

- በአሁኑ ወቅት ያለውን የመፀዳጃ ቤቶች ግንባታና አጠቃቀም፣ እጅ አስተጣጠብና የመጠጥ ውኃ አያያዝን መገምገም፤
- ስለ ማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኒቴሽንና ሀይጂን (CLTSH) ስልት ማከናወኛ መሣሪያዎች፣ መርሆዎች እና የአፈጻጸም ደረጃዎች በሚገባ ማብራራት፤
- ስለ ትክክለኛ እጅ አስተጣጠብ በተግባር ሠርቶ ማሳየት፤
- ተንከባካቢዎች በቤታቸው ውስጥ ሊተገብሩ የሚችሏቸውን ቁልፍ የአከባቢና የግል ንጽህና አጠባበቅ ተግባራትን መለየት፤
- የአካባቢና የግል ንጽህናን እንዲሁም ጥንቃቄ የተሞላው የመጠጥ ውኃ አያያዝን በተመለከተ በግለሰቦች መካከል የሚደረጉ ሁለትዮሽ የግንኙነት ክህሎቶችንና ዘዴዎችን መለማመድ፤

የክፍለ ጊዜዎች ዝርዝር፤

- 10.1 ማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኒቴሽንና ሀይጂን /CLTSH/
- 10.2 እጅን መታጠብ
- 10.3 የቤት ውስጥ ውሃ ህክምናና ጥንቃቄ የተሞላው አያያዝ
- 10.4 ተግባራዊ ልምምድ
- 10.5 የመስክ ልምምድ

ግምገማ፤ ተከታታይ በሆኑና በአሠልጣኞች በሚቀርቡ የሚረጋገጩ ጥያቄዎች አማካኝነት የሚካሄዱ ግምገማዎች ይኖራሉ። እንዲሁም የመግባብያ ክህሎቶችን በመጠቀም በሚቀርቡ ጭውውቶችና ድራማዎች አማካኝነትም መገምገም ይቻላል።

ክፍለ ጊዜ 9.1፣ ማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኔቴሽንና ሀይጂን (Community- Led Total Sanitation and Hygiene) ስልት

የሚፈጀው ጊዜ፤ 2 ሰዓት 05 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማከናወን ይችላሉ ተብሎ ይጠበቃል፡፡

- በአሁኑ ወቅት ያሉ የአከባቢና የግል ጤና አጠባበቅ ሁኔታዎችን ይተነትናሉ/ይገመግማሉ፡፡
- የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኔቴሽንና ሀይጂን (CLTSH) ስልት መሠረታዊ ጽንሰ ሃሳቦች፣ መርሆዎች፣ ደረጃዎችና የአፈጻጸም ስልቶችን መግለጽ ይችላሉ፡፡
- የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኔቴሽንና ሀይጂን (CLTSH) ስልት ማስፈጸሚያ መሣሪያዎችንና አጠቃቀማቸውን ይዘረዝራሉ፡፡

የሥልጠና ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኝኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር
- ክላሰር፣ ገመድና መቀስ

ቅድመ ዝግጅት፤

አሠልጣኞች፡- የክፍለ ጊዜውን ትምህርት በሚገባ አንብቦ መረዳት፤ ለሠልጣኞች የሚቀርቡ መረጃዎችን ከአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.1.1 – 9.1.3 ድረስ አስቀድሞ በማንብብ እና 9.1.4ን በመጨመር በፍሊፕ ቻርት ይፃፉ፡፡

የሥልጠና ዘዴዎች፡- አነስተኛ የቡድን ሥራ፣ በፍሊፕ ቻርት ላይ የተጻፉ መረጃዎችን ማቅረብና ከሠልጣኞች ጋር መወያየት

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞች መግለጽ (2 ደቂቃ)

ተግባር 2፡- የክፍል ውይይት (20 ደቂቃ)

ሠልጣኞቹን በሚከተሉት የመወያያ ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩ ይጠይቁ፡፡ ሁሉም ሠልጣኞች በሁሉም ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩ ይጠበቃል፡፡

- በማህበረሰባችሁ ውስጥ መፀዳጃ ቤቶችን በመሥራትና በመጠቀም ረገድ አስቸጋሪ የሆኑና እንቅፋት የፈጠሩ ሁኔታዎች ምንድን ናቸው?
- በማህበረሰባችሁ ውስጥ መጻዳጃ ቤቶችን ከመሥራትና ከመጠቀም ጋር በተያያዘ ምን ዓይነት ለውጦችን ታዘባችሁ/አስተዋላችሁ?

- የማህበረሰቡ አባላት መጻዳጃ ቤቶችን እንዲሰሩና እንዲጠቀሙ ለማድረግ የተሻሉ ናቸው የምትሏቸው ስልቶች የትኞቹ ናቸው?

ተግባር 3:- የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኔቴሽንና ሀይጂን (CLTSH) ስልት ላይ በፍሊፕ ቻርት ላይ የተዘጋጀ መረጃ አቅርቦት (1 ሰዓት)

- ለሠልጣኞች የሚቀርቡ መረጃዎችን ከአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.1.1 – 9.1.3 ድረስ አስቀድሞ በማንበብ እና 9.1.4ን በመጨመር በፍሊፕ ቻርት ጽፈው ያቅርቡ።

ተግባር 4:- አስመስሎ መጫወት (Role Play) (30 ደቂቃ)

- ሠልጣኞችን አሥር አሥር አባላት ባሉት ሁለት ቡድኖች ይክፈሏቸው። አንዱ ቡድን በማህበረሰብ መር ጠቅላላ ሳኔቴሽንና ሀይጂን ስልት የአመቻቸውን እና ሌላው ቡድን ደግሞ የማህበረሰብን ሚና ወክለው እንዲለማመዱ ያድርጓቸው። ሲጨርሱ ሚናቸውን ተለዋውጠው እንዲሠሩ ያድርጉ።
- ሌሎች ሠልጣኞች የታዘቢነት ሚና እንዲሠሩ እና መጨረሻ ላይ አስተያየት አንዲሰጡ ያድርጉ።
- አመቻቸውን ቀደም ሲል የቅድመ ዝግጅት ሥራዎች የተሠሩ መሆናቸውን ያስቡ።
- በመቀጠል የማህበረሰብ መር ጠቅላላ ሳኔቴሽንና ሀይጂን የማስፈጸሚያ መሣሪያዎችን በመጠቀም ሀፍረት፣ ፍርሃት እና መጥላትን ከማህበረሰቡ በሚያንጸባርቅ ሁኔታ እንዲሠሩ ያድርጓቸው።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 9.1.1፤ የማህበረሰብ መር ጠቅላላ ሳኔቴሽንና ሀይጂን (CLTSH) ክፍሎች (Elements)

በማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኔቴሽንና ሀይጂን (CLTSH) ስልት ውስጥ የሚከተሉት ሦስት ክፍሎች (Elements) መንጸባረቅ ይገባቸዋል፤

1. ሀፍረት (Shame)
2. ፍርሃት (Fear)
3. መጥላት (Disgust)

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 9.1.2፤ የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኔቴሽንና ሀይጂን (CLTSH) ስልት መርሆች

- ማመቻቸው እንጂ ማስተማር የለብንም፤
- ማህበረሰቡ በራሱ የሚፈልገውን ዓይነት መጻዳጃ ቤት እንዲሰራ መደረግ አለበት፤ እኛ ምንም ዓይነት መጻዳጃ ቤት እንዲሰሩ ማስገደድ የለብንም፤
- ብዙውን ገንዘብ ማፍሰስ/መጠቀም ያለብን በማህበረሰቡ አቅም ግንባታ፣ ለክትትል፣ ለማበረታቻ ሽልማቶች ... ወ.ዘ.ተ እንጂ ለግንባታ መሆን የለበትም፤
- ያማሩና የደመቁ ቃላትን ከመጠቀም ይልቅ በተፈጠሮ ቃላት መጠቀም አለብን። ይህም አርን አር ብሎ መጥራት የግድ ይለናል።

- ማህበረሰቡ እራሱ በራሱ ጊዜ ወስኖ የሚያከናውናቸውን ተግባራት በራሱ ክትትል በማድረግ ወደ አር ነፃ ማህበረሰብ መፍጠር መድረስ አለባቸው።
- ከመጻፍ ጤቶች ቁጥር ይልቅ ከአር ነፃ የሆኑ መንደሮችን እንደ ቁልፍ አመለካከት መጠቀም አለብን።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.1.3፤ የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳይቲቪንግ ህይዲን (CLTSH) ስልት ደረጃዎችና ማስፈጸሚያ መሣሪያዎች (CLTSH Phases and Tools)

ደረጃ 1፤ ቅድመ ዝግጅት (Pre-ignition)

- ይህንን ለማድረግ ግምት ውስጥ ማስገባት ያለብን ዋና ዋና ጉዳዮች፤
 - የፖሊሲ እና አደረጃጀት ሁኔታ፤
 - በአሁኑ ጊዜ በመንደሩ ያለው ሜዳ ላይ የሚራት ልምድ እና አካባቢው የተበከለ መሆን፤
 - የአፈር፣ የመሬት ሁኔታና የውሃ መገኛ (Water Table) ደረጃ፤
 - በህብረተሰቡ ውስጥ ያለው ሳይቲቪንግ ልማድ የተቅማጥ በሽታዎች ክስተት፣ የሕፃናት ህመም ወ.ዘ.ተ
 - በቁጥር አነስተኛ የሆኑ አባወራዎች/እማወራዎች የሚኖሩበትና ተመሳሳይ ማህበረሰብ ቢሆን ይመረጣል
 - ለማህበረሰቡ የሚመችና የተስማሙበት ወቅት፣ ቀን፣ ሰዓትና ቦታ ቀጠሮ መያዝ በጣም ወሳኝ ነው፤

ደረጃ 2፤ ማቀጣጠል (Ignition)

1. **የቅኝት ጉዞ (Transect Walk)**:- የቅኝት ጉዞ ማለት ከማህበረሰቡ አባላት ጋር በመንደሮች ውስጥ ከአንዱ ጫፍ እስከ ሌላኛው ጫፍ ዚግዛግ የሚደረግ ጉዞ ሲሆን ጉዞው በመንደሩ ውስጥ የሚያጋጥሙ ክስተቶችን በጥሞና መመልከትን፣ ጥያቄዎች መጠየቅንና እርስ በእርስ መደማመጥን ያካትታል።
2. **የሳይቲቪንግ ወይም የማህበረሰብ ካርታ ማንሳት (Sanitation/Community Mapping)**:- የአካባቢ ጤና አጠባበቅ ወይም የማህበረሰብ አካባቢ ጤና ካርታ ማለት ቀላል ሥዕል ሲሆን በአካባቢው የሚገኙ መኖሪያ ጤቶችን፣ መጻፍ ጤቶችን፣ በመደበኛና በድንገተኛ ጊዜያት የሚያረጋግጡ ቦታዎችን (ሜዳ፣ ጫካ፣ ወዘተ)፣ በመንደሩ ያሉ ሃብቶችንና ተቋማትን የሚያሳይ ነው። ይህ ቀላል ሥዕል በማህበረሰቡ አባላት መሃከል ውይይት የሚያነሳሳ ሁሉም በሂደቱ ውስጥ እንዲቀላቀሉና ንቁ ተሳታፊ እንዲሆኑ የሚያደርግ ነው።
3. **የአር ስሌት (Shit Calculation)**:- የአር መጠንን ማስላት መንደርተኞቹ ያሉበትን የአካባቢ ንጽሕና ችግር መጠን (ደረጃ) በአጭርና ግልጽ በሆነ መንገድ እንዲገነዘቡት ይረዳል። የአር ስሌት ምን ያህል የሰው አር በቀን፣ በሳምንት፣ በወር፣ በዓመት ወ.ዘ.ተ በግለሰብ ደረጃ፣ በአንድ ቤተሰብና በመንደሩ በአጠቃላይ እንደተመረተ ለመገመትና ለማወቅ ያስችላል። እያንዳንዱ ቤተሰብ በመንደሩ ላለው የጤና ችግር ምን ያህል አስተዋጽኦ እንዳደረገ ለማወቅ የራሱን ወይም የአካባቢውን የስሌት ዘዴ በመጠቀም ማስላት ይችላል። ይህም የችግሩን ስፋት ለህብረተሰቡ ለማስረዳት ያግዛል።
4. **የአር ፍሰት መግለጫ (Flow Diagram)**:- የአር ፍሰት መግለጫ የተጠራቀመ አር ወዴት እንደሚሄድ የሚያሳይ ነው (አየርን፣ ምግብንና ውሃን፣ ወ.ዘ.ተ በመበከል)።

ዓላማው፤

- በአር የተበከለ ወራጅ ውሃ፣ ዶሮዎች፣ ወፎች፣ ዝንቦች፣ ሰዎች፣ ከብቶችና ሌሎች እንስሳት፣ ንፋስ ወ.ዘ.ተ ምግቦችንና መጠጦችን ቤት ውስጥ እንዲሁም የአካባቢውንም አየር በመበከል ያላቸውን ድርሻ ምን እንደሆነ ማሳበረሰቡ እንዲወያይበት ያደርጋል።
- ብዛት ያለው የአር ክምር በአካባቢያቸው መኖሩና ከምግባቸውና መጠጣቸው ጋር ተቀላቅሎ መገኘት (መበከሉ) ምን ዓይነት ውጤት ሊኖረው እንደሚችል ጥያቄ ማስነሳትና ወይይት እንዲካሄድበት ለማድረግ ያመቻል።
- የአር ፍሰቱ የተሰላው አር በሙሉ ወይም እንደሚሄድ ለማሳየት ይረዳል። የአየር፣ የምግብና የውሃ ብክለት ከዚህ ጋር ተያይዘው የሚነሱ ጉዳዮች ይሆናሉ።

5. የብርጭቆ ውሃ መልመጃ (Glass of Water Exercise):- የማህበረሰቡ አባላት ተጨባጭ በሆነ መንገድ አንዱ የሌላውን ዓይነትም ድር እንደሚበሉና እንደሚጠጡ ለማሳወቅ ነው።

የአፈፃፀም ቅደም ተከተል፤

- በአቅራቢያው ካለ ቤተሰብ አንድ ብርጭቆ ውሃ እንዲሰጡሽ ጠይቁ፤ (ቢቻል የራስሽን ብርጭቆ ወይም ፕላስቲክ ጠርሙስ ብትጠቀሙ ይመረጣል)።
- አንድ ሰው ውሃውን እንዲጠጣው ጠይቁ፤ (ብዙን ጊዜ ያለማመንታት ይጠጡታል)።
- አንድ ዘለላ ፀጉር በመጠቀም ጥቂት አር ንኪና ካመጡልሽ ውሃ ጋር በመቀላቀል ያንኑ ሰው እንዲጠጣው ጠይቁው። (ብዙውን ጊዜ ለመጠጣት ፈቃደኛ አይሆኑም)።
- አሁን ለምን አልጠጣም እንዳለ ጠይቁው።
- ቀደም ሲል የተሰላውን የአር መጠን፣ ፍሰትና የዝንቦችን እንዲሁም የሌሎችን ብክለት አስተላላፊ መንገዶችን ሚና በማስታወስ ምግባቸውም ሆነ የመጠጥ ውሃቸው እንዴት እንደሚበከልባቸው በማዛመድ አስረጁ።

ደረጃ 3፤ ከማቀጣጠል በኋላ ያሉት ተግባራት (Post-Ignition)

- ከአር ነፃ የሆኑ መንደሮች ወይም ቀበሌዎች ነፃ እንደሆኑ በዘለቄታው እንዲቀጥሉ ማድረግ፤
- የማህበረሰብ ውይይት፣ የግለሰብ ወይም የቤተሰብ ምክክር ወ.ዘ.ተ በመጠቀም ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ፣ በቤት ውስጥ የውሃ ህክምና፣ ንጽህና አያያዝና በሌሎች የጤና ኤክስፔንሽን ፓኬጆች ባህርያት ላይ መሥራት፤

ደረጃ 4፤ ምርጥ ተሞክሮዎችን ማስፋት፣ ክትትልና ቁጥጥር ማካሄድ

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 9.1.4 የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳይንሳዊ ህይደት (CLTSH) ስልት ፍሊፕ ቻርት ላይ የሚጻፉ ነጥቦች

- በአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.1.1 የተመለከቱትን በሙሉ፤
- በአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.1.2 የተመለከቱትን በሙሉ፤
- በአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.1.3 የተመለከቱትን በሙሉ፤

ከደረጃ 2 የሚከተሉን በመጨመር ይፃፉ፤

1. የቅኝት ጉዞ (Transect Walk)
2. የሳይንሳዊ ወይም የማህበረሰብ ካርታ መሥራት
3. የአር ስሌት (Shit Calculation)
4. የአር ፍሰት (Flow Diagram)
5. የብርጭቆ ላይ ውሃ መለማመጃ (A glass of water exercise)
6. ማጠቃለያ ምላሾችን (Ignition points)
 - 6.1 ሁሉም የማቀጣጠሉ ተሳታፊዎች በጋራ የድርጊት መርህ ግብር ላይ ተስማምተው (Match box in a gas station)
 - 6.2 ብዙዎቹ ተስማምተው ጥቂቶቹ ብቻ ካልተስማሙ (Promising flames)
 - 6.3 ብዙዎቹ ሳይስማሙ ጥቂቶቹ ብቻ ከተስማሙ (Scattered Sparks)
 - 6.4 ሁሉም ተሳታፊዎች ሳይስማሙበት ከቀሩ (Damp matchbox)
7. የተፈጥሮ አስተባባሪዎች (Natural Leaders) መለየት እና ስማቸውን መመዘገብ
8. የማቀጣጠሉ ምላሽ አጥጋቢ ከሆነ የጋራ ዕቅዳቸውን መተግበር መቼ እንደሚጀምሩና ከአር ነፃ መሆናቸውን መቼ እንደሚያውቁ ቀን ገደብን መመዘገብ።

ክፍለ ጊዜ 9.2፤ እጅን መታጠብ

የሚፈጀው ጊዜ፤ 45 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ሊያደርጉ ይችላሉ፡፡

- በአሁኑ ወቅት በማህበረሰባቸው ውስጥ ያለውን የእጅ አስተጣጠብ ልምዶችን መለየት ይችላሉ፡፡
- በወሳኝ ጊዜያት እጆችን የመታጠብን አስፈላጊነት ይለያሉ፡፡
- የእጅ መታጠብን ደረጃዎችና ድርጊቶች ይዘረዝራሉ፡፡
- ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል የሚያስችል ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብን በተግባር ሠርተው ያሳያሉ፡፡

የሥልጠና ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞችን መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር
- ሳሙና፣ የእጅ ማስታጠቢያና ጀግ

ቅድመ ዝግጅት፤

ለአሠልጣኞች፡- ክፍለ ትምህርቱን በሚገባ ማንበብና መረዳት፤ ለሠልጣኞች የሚቀርቡ መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት፤ በቂ የእጅ መታጠብ መከታተያ ቅጾች መዘጋጀትና ቁሳቁሶች ወደሥልጠና አዳራሽ (ቦታ) መምጣታቸውን ማረጋገጥ፡፡

የሥልጠና ዘዴዎች፡- መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ማቅረብ፤ ከሠልጣኞች ጋር መወያየት፤ ሠርቶ ማሳየት፡፡

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞች ግለጽ (5 ደቂቃ)

ተግባር 2፡- የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመጠየቅ አሁን በማህበረሰቡ ውስጥ ባሉ ልማዶች ላይ ውይይት አካሂድ (10 ደቂቃ)

- በእናንተ ማህበረሰብ ውስጥ ሰዎች እጃቸውን የሚታጠቡት መቼ ነው? ሲታጠቡስ እንዴት ነው የሚታጠቡት?
- እናቶች ምግብ ከማብሰላቸውና ልጆቻቸውን ከመመገባቸው በፊት እጆቻቸው ንጹህ መሆናቸውን እንዴት ያረጋግጣሉ?
- በእናንተ ማህበረሰብ ውስጥ እጅ መታጠብን አስመልክቶ የምታዩዎቸው ችግሮች አሉ?
- እጅ መታጠብን አስመልክቶ አሁን ያለውን ሁኔታ ለማሻሻል ምን ማድረግ እንችላለን?

ተግባር 3:- የሚከተሉትን ዓረፍተ ነገሮች ጮክ ብለህ በማንበብ ለሠልጣኞች አብራራላቸው (10 ደቂቃ)

እጅን በተደጋጋሚና በአግባቡ መታጠብ በጀርሞች አማካኝነት የሚፈጠሩ ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከልና ህመምን ለመቀነስ በጣም ውጤታማ መንገድ ነው። ለምሳሌ፡ ተቅማጥ፣ ትራኮማ፣ እንደ HINI ያሉ ተላላፊ በሽታዎች፣ ወ.ዘ.ተ

ከዚህ በታች የተጠቀሱትን የእጅ መታጠቢያ ወሳኝ ጊዜያቶች በፍሊፕ ቻርት በመጻፍ ለሠልጣኞች ያሳዩዋቸው።

- ከመጸዳዳጽ በኋላ፣
- የልጆቻቸውን ዓይነ ምድርና ልጆቹን ካጸዱ በኋላ፣
- ምግብ ከማዘጋጀታቸው በፊት፣ ራሳቸውንም ሆነ ልጆቻቸውን ከመመገባቸው በፊት፣
- ሕፃናትን በተለይም ጨቅላ ሕፃናትን ከመንካት በፊት

ሠልጣኞቹ በቅድሚያ የተዘጋጀውን የእጅ አስተጣጠብ ደረጃዎች የተዘረዘሩበትን ፍሊፕ ቻርት ድምጻቸውን ከፍ አድርገው እንዲያነቡ ያድርጉ። የአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.2.1

ተግባር 4:- እጅ አስተጣጠብን ሠርቶ ማሳየት (15 ደቂቃ)

- በአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.2.2 የተገለጹትን የእጅ አስተጣጠብ ደረጃዎች በመጠቀም የእጅ አስተጣጠብን ሠርተህ አሳይ።
- ከዚያም ሦስት ፈቃደኛ ሠልጣኞች በተመሳሳይ መልኩ ልምምድ እዲያሳዩ አድርግ።
- ሌሎች ሠልጣኞችም ልምምዱ በአግባቡ መደረጉን በማስተዋል እንዲከታተሉ የአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.2.2 በመጠቀም እንዲከታተሉ አድርግ።
- ሌሎች ሠልጣኞችም ልምምዱ በአግባቡ መደረጉን በማስተዋል እንዲከታተሉ አድርግ። ለዚህ በተዘጋጀው የልምምድ ክፍለ ጊዜም ሆነ ከዚያ በኋላ ሁሉም ሠልጣኞች መለማመድ እንዳለባቸው ግለጽላቸው።

ማስታወሻ፤

1. የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችም ሆኑ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልእክተኞች ለእናትና ጨቅላ ህፃን የድህረ ወሊድ ግብኝት ለማድረግ ሲሄዱ ቤት ውስጥ ከመግባታቸው በፊት እጃቸውን በሳሙና ሁልጊዜ ይታጠቡ። ይህ ሊተገብሩት የሚገባ ቁልፍ ከህሎት ነው።
2. ሁልጊዜ ጥፍርን ማሳጠር ቆሻሻና ጅርሞች በጥፍር ስር እንዳይከማቹ ይጠቅማል።
3. ከተጸዳዱ በኋላ፣ ምግብ ከማዘጋጀትና ሕፃናትን ከመመገብ በፊት እጅን በሳሙናና በውሃ በመታጠብ በሽታን መከላከል ይቻላል።
 - በሽታን የሚያመጡ ጀርሞች ንጹሕ ባልሆነ እጅ አማካኝነት ወደምግብና ወደአፋችን ሊገቡ ይችላሉ።
 - እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ ጀርሞችን የሚያስወግድ ሲሆን እጅን ንጹሕ ያደርጋል።

4. እናንተ በማኅበረሰቡ ውስጥ መልካም አርአያ መሆን ይገባችኋል።
5. በትክክለኛ ሁኔታ እጅን ስለመታጠብ ለሕፃናት በሕፃናት የሚቀርቡ መርህ ግብሮችን በማዘጋጀት እንዲቀርብ ማድረግ።

ተግባር 5:- ማጠቃለያ (5 ደቂቃ)

ከዚህ በታች በተቀመጡት ዋና ነጥቦች ላይ ማጠናከሪያዎችን በመስጠት ክፍለ ጊዜውን አጠናቅቅ።

- እጅን በእግባቡ መታጠብ
- የሚከተሉትን ወሳኝ የእጅ መታጠቢያ ጊዜያቶችን ያንብቡላቸው
 - ከመፀዕዳት በኋላ፤
 - የልጆቻቸውን ዓይነ ምድርና ልጆቹን ካጸዱ በኋላ፤
 - ምግብ ከማዘጋጀታቸው በፊት፤ ራሳቸውንም ሆነ ልጆቻቸውን ከመመገባቸው በፊት፤
 - ሕፃናትን በተለይም ጨቅላ ሕፃናትን ከመንካት በፊት
- የእጅ አስተጣጠብ ደረጃዎችን በአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 9.2.1 የተመለከተውን ያንብቡላቸው

ሠልጣኞች ግልጽ ያልሆነላቸውና ያልተረዱት ካለ በተቻለ መጠን እንዲረዱት አድርግ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 9.2.1፡ የእጅ አስተጣጠብ ደረጃዎች

1. ማንኛውንም አንባር፣ ቀለበትና የእጅ ሰዓት ማውለቅ፤
2. እጆቻችሁንና ክንዶቻችሁን እስከ ክርናችሁ ድረስ ማርጠብ፤
3. ሳሙና በመጠቀም እጆቻችሁንና ክንዶቻችሁን እስከ ክርናችሁ ድረስ በሚገባ በመፈተግ ማጠብ፤ ጥፍሮቻችሁ ሥርና በጣቶቻችሁ መሀከል ያሉትን ቦታዎች ልዩ ትኩረት በመስጠት በሚገባ እጠቧቸው፤
4. ከቧንቧ ወይም በሚወርድ ውኃ ወይም ሌላ ሰው እየጨመረላችሁ በንጹህ ውሃ ከላይ ወደታች ተለቃለቁት፤
5. እጃችሁን ወደላይ በመያዝና ክርናችሁን ወደ መሬት በማድረግ እጆቻችሁን በአየር አድርቁ፤ በዚህ ዓይነት አያያዝ ውሃው ከእጆቻችሁና ከጥፍሮቻችሁ መሃል ሙልጭ ብሎ በመውጣት ይደርቃል፤
6. በጨርቅ ወይም በፎጣ እጆቻችሁን አታድርቁ፤ ምክንያቱም ንጹህ የሚመስል ፎጣ ወይም ጨርቅ በጀርሞች የተበከለ ሊሆን ስለሚችል ነው።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 9.2.2፡ የእጅ አስተጣጠብ መከታተያ ቅጽ

መከታተያ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. አንባሮችንና የእጅ ሰዓቶችን ማውለቅ											
2. እጅን እስከ ክርን ድረስ በንጹህ ውሃ ማርጠብ											
3. ሣሙና በመጠቀም እጅንና፣ ክንድን በተለይም ጥፍሮችን በሚገባ መፈተግና ማጠብ											
4. በንጹህ ውኃ ማለቅለቅ											
5. እጅንና መዳፍን ወደላይ በማድረግና ክርንን ወደ መሬት/ወደታች በማድረግ በአየር ማድረቅ											

- በትክክል ተፈጻሚ ሲደረግ ይህን ምልክት አስቀምጡ = √
- በትክክል ካልተፈጸመ ይህንን ምልክት አስቀምጡ = x

ክፍለ ጊዜ 9.3፤ የቤት ውስጥ ውሃ ህክምና አያያዝ/አቅማመጥ

የሚፈጀው ጊዜ፤ 45 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ መጨረሻ ላይ የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማድረግ ይጠበቅባቸዋል፡፡

- በቤት ውስጥ ዋነኛ የውሃ ብክለት መንስኤዎችንና ስለትክክለኛ የውሃ አያያዝ ይገልጻሉ፡፡
- የተለመዱ የቤት ውስጥ የውሀ ህክምና ዘዴዎችን ይለያሉ፡፡
- ንጽህናውን የጠበቀ ውሃን በቤት ውስጥ ለመጠቀም የሚያስችሉ ቁልፍ ተግባራትን ይለያሉ፡፡

የሥልጠና ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር

ቅድመ ዝግጅት፤

ለአሠልጣኞች፤ ክፍለ ትምህርቱን በሚገባ ማንበብና መረዳት፤ ለሠልጣኞች የሚቀርቡ መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት፤

የሥልጠና ዘዴዎች፤ የልምድ ልውውጥ፤ መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ማቅረብ፤ ከሠልጣኞች ጋር ውይይት ማድረግ

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞች ይግለጹ (5 ደቂቃ)

ተግባር 2፡- ከሠልጣኞች ጋር ውይይት አድርግ (10 ደቂቃ)

ሠልጣኞች ልምዳቸውን እንዲያካፍሉ የሚከተሉትን ጥያቄዎች መሠረት በማድረግ አወያያቸው፤ የተቻለውን ያህል ጥረት በማድረግ ብዙ ሠልጣኞችን ለማሳተፍ በመሞከር ለቀጣዮቹ ውይይቶች እንደ ግብዓት ሆነው የሚያገለግሉ የተለያዩ ሃሳቦችን ሰብስብ፤

- በእናንተ መንደር ያሉ ሰዎች ለዕለት ተዕለት ፍጆታ የሚውለውን ውሃ የሚያገኙት ከየት ነው? (ለምሳሌ፤ ለቤት ውስጥ መጠቀሚያ፣ ለከብቶች፣ ለልብስ ማጠቢያ ወ.ዘ.ተ)
- በቤት ውስጥ ዋነኛ የብክለት መንስኤዎች ምንድን ናቸው? የውሃ ማግኛ ቦታዎችንና በቤት ውስጥ ብክለትን ለመከላከል የተሠራ ሥራ አለ? ካለ ምን ዓይነት ሥራ ተሠራ? በማንሰ ተሠራ?
- ለመጠጥና ለምግብ ማብሰያነት የምንጠቀምበትን ውሃ እንዴት በማድረግ ነው ንጽህናው መጠበቅ ያለበት?

ተግባር 3፡- የመጠጥ ውሃን ከብክለት መጠበቅ (10 ደቂቃ)

በአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 9.3.1 ያሉትንና ስለቤት ውስጥ ውሃ አያያዝ ጥንቃቄ የሚመለከቱ መረጃዎችን ፍሊፕ ቻርት ላይ በመጻፍ አቅርብ፤ ከሠልጣኞች ጋርም ተወያዩበት፤

ተግባር 4:- የውሃ አያያዝ ቁልፍ መልዕክቶች (15 ደቂቃ)

አሠልጣኞች ቁልፍ መልዕክቶችን ከአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.3.2 በፍሊፕ ቻርታ ላይ የጻፉ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.3.1: የመጠጥ ውሃ የብክለት ደረጃዎች

የመጠጥ ውሃ ይበክልና ማህበረሰቡን ለበሽታ አምጭ ተዋስኖን ያጋልጣል። የመጠጥ ውሃ በሚከተሉት አጋጣሚዎች ሊበክል ይችላል።

- ከምንጩ/ከውሃው መገኛ
- በሚቀዳበት ጊዜ
- በሚከማችበት ጊዜ
- በአያያዝ ጊዜ
- በመጸዳዳት ጊዜ እና
- ሕፃናትን በሚንከባከቡበት ጊዜ/ የሕፃናትን ንጽህና በመጠበቅና ማጸዳዳት ጊዜ/

1. ውሃን በቤት ውስጥ ማጠራቀም

በቤት ውስጥ ውሃ ከማጠራቀም ጋር በተያያዘ የሚከሰተው ዋነኛ የጤና አደጋ ውሃውን በማጓጓዝና በማጠራቀም ሂደት ውስጥ በቀላሉ ለድጋሚ ብክለት የሚጋለጥ መሆኑ ነው። በተለይ በቤት ውስጥ ጥሩ የግል ንጽህና አጠባበቅ ሁኔታ ከሌለ የብክለት ዕድሉና መጠኑ ይጨምራል።

በቤት ውስጥ የውሃን ንጽህና ለመጠበቅ መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

- ሕፃናትና እንስሳት እንዳይደርሱበት የውሃ ማጠራቀሚያ ዕቃው አቀማመጥ ከመሬት ከፍ ባለ ቦታ ላይ መሆን አለበት።
- የብክለት አደጋን ለመቀነስ የውሃ ማጠራቀሚያው ዕቃ ዲዛይን አመቺ መሆን አለበት። ጠበቅ ያለ መክደኛ፣ የማይመች አያያዝን መቋቋም የሚችል፣ በቀላሉ ማንሳትና መሸከም የሚችል በቀላሉ መሙላትና ማጽዳት የሚችል ሆኖ ከእጅ ጋር የሚኖረው ንክኪ በጣም አነስተኛ መሆን አለበት።
- ውሃው የሚቀዳው ንጽህናን በጠበቀ መንገድ ሆኖ ከእጅ ጋር ንክኪ እንዳይኖር ተደርጎ መሆን አለበት። ለውሃ መቅጃ የምንጠቀምበት ጣሳ (መቅጃ) ለሌላ አገልግሎት ሊውል አይገባውም። በተጨማሪም ሁልጊዜ በቀላሉ ለብክለት በማይጋለጥበት ቦታ መቀመጥ አለበት።
- ነዳጅ፣ ናፍጣ፣ ቤንዚን እና ተቀጣጣይ ነገሮች በውሃ ማጠራቀሚያ ዕቃው አቅራቢያ መቀመጥ የለባቸውም። እንዲሁም ምንጮች፣ ማጠራቀሚያዎች፣ ማከማቻ በርሚሎች ወ.ዘ.ተ አካባቢ መቀመጥ የለባቸውም።

- ከላይ የተጠቀሱት ኬሚካሎች የተያዙባቸውን/የተቀመጡባቸውን ማጠራቀሚያዎች ውሃን ለመቅዳትና ለማስቀመጥ አትጠቀሙ፤ ዕቃዎቹ ከፀዱ በኋላም ቢሆን ለውሃ መያዣ አትጠቀሙባቸው።

2. የተለመዱ የቤት ውስጥ የውሃ ንጹሕና መጠበቂያ ዘዴዎች/መንገዶች

- ውሃን ማፍላት” ውሃን ከ15 – 20 ደቂቃ ለሚሆን ጊዜ ማፍላት
- ውሃን ማጥለል (ማጣራት)
 - በቤት ውስጥ በአሸዋ ማጣራት
 - በቤት ውስጥ በሻማ ማጣራት
 - በቤት ውስጥ በድንጋይ ማጣራት
 - የጊኒ ትል (Guinea Worm) በሽታን ለመከላከል በጨርቅ ማጣራት
- በኬሚካል በመጠቀም ውሃን ማጣራት
 - በክሎሪን መጠቀም
 - በአዮዲን መጠቀም
- በቀጥተኛ የፀሐይ ብርሃን መጠቀም (Solar Disinfection)
 - በግማሽ ጥቁርና ግማሽ ብርሃን የሚያሳልፍ የፕላስቲክ ወይም የጠርመሽ መያዣ ውስጥ ያለንን ውሃ ለ5 ሰዓታት ያህል ለቀጥተኛ የፀሐይ ብርሀን ማጋለጥ፤

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.3.2፡ ቁልፍ መልዕክቶች

- ለመጠጥም ሆነ ለምግብ ዝግጅት የሚጠቀሙበትን ውሃ ንጹህ ከሆነ የውሃ መገኛ ቦታ/ምንጭ ተጠቀሙ ወይም ውሃን አክሙ
- ውሃን ለዚህ አገልግሎት በተሠሩ አፈጠባብና ጥሩ ክዳን ባለው መያዣዎች/ፕላስቲክ፣ አፈጠባብ እንስራ/ሴራሚክ ውስጥ ያጠራቅሙ
- የውሃ ዕቃን ሕፃናትና እንስሳት ከማይደርሱበት ከፍ ያለ ቦታ ላይ ያስቀምጡ
- ንጹህ ያልሆነ መቅጃ በመጠቀም ውሃው እንዳይበከል ለማድረግ በውሃ ዕቃው ላይ ቧንቧ (ከተለያዩ ነገሮች የተሠራ) በመግጠም ንጹህ ውሃ ይቅዱ
- በሽታ ንጹሕ ያልሆነ ውሃን በመጠጣት ሊመጣ ይችላል።
 - የመጠጥ ውሃ ከጀርጎች የጸዳ መሆን አለበት፤ አለበለዚያ በሽታ ሊያመጣ ይችላል።
 - የቧንቧ ውሃ፣ የተጠበቀ ምንጭና የተጠበቀጉድጌድ ለመጠጥ ውሃ የሚመረጡ ናቸው።
 - የመጠጥ ውሃ በንጹሕ ዕቃዎች መቀመጥ አለበት።
 - ከውሃ እቃ ውስጥ ጠልቆ መቅዳት ውሃውን ይበክለዋል።
- ማፍላት የመጠጥ ውሃን ንጹሕና አደጋ የማያስከትል እንዲሆን ያደርገዋል
 - ውሃን ማፍላት ጀርጎችን መግደል ስለሚችል የመጠጥ ውሃውን አደጋ የማያስከትል ያደርገዋል።
 - ውሃው ከተፈላ በኋላ ለመጠጫነት ንጹሕ ዕቃን ይጠቀሙ።
 - ከውሃ ዕቃ ውስጥ አይጥለቁ።

ክፍለ ጊዜ 9.4፤ ተግባራዊ ልምምድ

የሚፈጀው ጊዜ፤ 1 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን መተግበር ይችላሉ፤

- የተላላፊ በሽታዎችን አደጋ ለመቀነስ የሚያስችል ተገቢ የሆነ የእጅ አስተጣጠብን በተግባር ይለማመዳሉ፡፡
- ከወላጆች/ተንከባካቢዎች ጋር በአካባቢና የግል ንጽህና አጠባበቅ ላይ የመደራደር ክህሎትን በደጋፊ ምስሎች በመታገዝ በተግባር ይለማመዳሉ፡፡
- የአካባቢና የግል ንጽህና አጠባበቅ ቁልፍ መልዕክቶችን ያካትታሉ፡፡

የሥልጠና ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር
- ሳሙና፣ የእጅ ማስታጠቢያና ጀግ

ቅድመ ዝግጅት፤

ለአሠልጣኞች፡- ክፍለ ትምህርቱን በሚገባ አንብቦ መረዳት፤ ለተሳታፊዎች የሚቀርቡ መረጃዎችን ፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት፤ ለአስመስሎ መጫወት (ድራማ) የሚሆኑ ታሪኮችንና ለቡድን ሥራ ልምምድ የሚሆኑ የመከታተያ ቅጾችን አባዝቶ ማዘጋጀት፤ ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች ወደ ማሰልጠኛ ቦታው መምጣታቸውን ማረጋገጥ፡፡

የሥልጠና ዘዴዎች፡- በትናንሽ ቡድኖች መሥራት፣ ሠርቶ ማሳየት፣ አስመስሎ መጫወት (ድራማ)፤ የተግባር ልምምድ፣ ከሠልጣኞች ጋር መወያየት

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞች ግለጽ (5 ደቂቃ)

ተግባር 2፡- በአነስተኛ ቡድኖች በመከፈል የእጅ አስተጣጠብን አስመልክቶ ተግባራዊ ልምምድ ማድረግ (25 ደቂቃ)

- ሠልጣኞችን እያንዳንዳቸው 3 አባላት በያዙ ቡድኖች ክፈል፡፡ አንዱ አባል የተንከባካቢ/ወላጅን ሚና ወክሎ ሲጫወት ሌላው አባል ደግሞ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛን ሚና ወክሎ ይጫወታል፡፡ ሦስተኛው አባል ተመልካች (ታዛቢ) ይሆናል፡፡ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ ደረጃዎችን በደጋፊ ምስሎችና በጋሊድራ (GALIDRAA) የድርድር ክህሎት ደረጃዎች በመታገዝ፤ እጃቸው ላይ ውሃ የሚያፈሰላቸው ረዳት በመጠቀም መልዕክቶቹን የማስተላለፍ ልምምድ ያደርጋሉ፡፡ ተመልካቾች (ታዛቢዎች)፤ ሠልጣኞች የእጅ

አስተጣጠብን ለተንከባካቢዎች ሲያሳዩና ሲያስተምር በእጅ አስተጣጠብ መከታተያ ቅጽን በመጠቀም ይገመግማሉ።

- ከጥቂት ደቂቃዎች በኋላ ሠልጣኞች ሚና እንዲለዋወጡ አድርጉ። ይህም ማለት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛን፣ የተንከባካቢንና የታዛቢን ሚና ሁሉም በየተራ እንዲጫወቱ አድርጉ።
- ሠልጣኞች በሙሉ ንጹህ የባልዲ ውሃ፣ ሳሙና (አመድ) በመጠቀም የእጅ አስተጣጠብ ደረጃዎችን እንዲለማመዱ አድርጉ፤
- ሠልጣኞች ራሳቸው ሲለማመዱና ሌሎችን ሲመለከቱ (ሲታዘቡ)፣ መከታተያ ቅጹን መጠቀም እንዳለባቸው አትዘንጉ።

ተግባር 3፡- ተገቢ የሆነ የሰው አር አወጋገድን፣ የእጅ አስተጣጠብንና የቤት ውስጥ ውሃ አያያዝን በተመለከተ የመደራደር ልምምድ ማድረግ (20 ደቂቃ)

ስድስት ሠልጣኞች ጥንድ ጥንድ ሆነው በሦስት ቡድን እንዲሰሩ አድርግ። አንድ ተሳታፊ የተንከባካቢን ሚና፣ ሌላው ሠልጣኝ ደግሞ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛን ሚና እንዲጫወቱ ያድርጉ፤ ሠልጣኞቹ አዳዲስ ባህርያት ላይ የመደራደር ልምምድ እንዲያካሄዱ አድርግ። ሁሉም ጥንዶች ሚና እየተለዋወጡ የመደራደር ልምምድ እንዲያደርጉ አድርግ።

ቀጥሎ የቀረቡትን የመለማመጃ ታሪኮች ለሁሉም ቡድኖች ይሰጡና አባላት እንዲለማመዱባቸው ያድርጉ። በልምምዱ ወቅት፡

የመለማመጃ ታሪክ 1፤ እናት የ12 ወር ዕድሜ ያለው ሕጻን ልጅ አላት። አሁን ልጇን ልትመግብ እየተዘጋጀች ነው። ሆኖም እጆችዋን በውሃና በሣሙና ወይም በአመድ ቀድማ እንዳልታጠበች አስተዋላችሁ።

ከጥቂት ደቂቃዎች በኋላ ሠልጣኞች (ጥንዶቹ) ሚና እንዲለዋወጡ ንገራቸው። አባት የነበረው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ የነበረው ደግሞ አባት ይሆናሉ። ከዚያም በዚያው ታሪክ ላይ መለማመዳቸውን ይቀጥሉ።

ሁሉም ሠልጣኞች በመጀመሪያው ታሪክ ላይ የመለማመድ ዕድል ካገኙ በኋላ ቀጥሎ የቀረቡትን ሌሎች የመለማመጃ ሃሳቦች አንድ በአንድ ለእያንዳንዳቸው ስጥ። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ተገቢ የሆኑ አዳዲስ ተግባራትን ከሚመለከታቸው ጋር እንዲደራደሩ አድርግ። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በሚደራደሩበት ጊዜ ደጋፊ ምስሎችን ከቤተሰብ ጤና ካርድ ላይ መጠቀም አለባቸው።

የመለማመጃ ታሪክ 2፤ የቤት ለቤት ጉብኝት በምታደርጉበት ወቅት አንድ ቤተሰብ በሚከተለው የመጠጥ ውሃ አያያዝ ላይ አልተደሰታችሁም። ስለዚህ የጋሊድራን (GALIDRAA) ድረጃዎችና ደጋፊ ምስሎች በመጠቀም የመጠጥ ውሃ ተገቢ የአያያዝ ተግባራትን የተመለከቱ መልዕክቶችን አስተላልፉ።

ሠልጣኞች ሚና እንዲለዋወጡ ንገራቸው። እናቶች ወደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛነት፣ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ወደ እናትነት ተቀያይረው ይህንኑ የመለማመጃ ታሪክ መነሻ በማድረግ መለማመድ ይቀጥሉ።

ተግባር 4:- ውይይትና ማጠቃለያ (10 ደቂቃ)

ሠልጣኞች ወደ መቀመጫቸው እንዲመለሱ አድርግ:: በእያንዳንዱ የልምምድ ወቅት ምን ዓይነት ምክሮችን ሲመክሩ እንደነበረ ጠይቋቸውና በሚሰጧቸው መልሶች ላይ ተወያዩባቸው:: የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በግልና በአካባቢ ጤና አጠባበቅ ላይ ቁልፍ መልዕክቶችን ደግመው እንዲናገሩ ይጠይቋቸው:: ግልጽ ያልሆኑ ነጥቦችን ግልጽ አድርግና አጠቃል::

ክፍለ ጊዜ 9.5፣ የመስክ ልምምድ (Field Practice)

የሚፈጀው ጊዜ፤ 4 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማጠቃለያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ::

- በማህበረሰብ መር ጠቅላላ ሳይኔሽን እና ሀይጂን (CLTSH) ስልት በመጠቀም እንዴት በማህበረሰቡ ዘንድ የባህርይ ለውጥ ማምጣት እንደሚቻል ልመድ ያገኛሉ፤
- ማህበረሰቡ በዚህች አጭር ጊዜ ውስጥ በራሱ መወሰን እንደሚችል ይገነዘባሉ፤
- ወደ ራሳቸው የሥራ ቦታ ሲመለሱ ማህበረሰብን የማቀጣጠል (Ignite) ክህሎትን ያገኛሉ፤

የመስክ ልምምድ ቁሳቁሶች፤

- የየአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል፤
- የማህበረሰብ መር ጠቅላላ ሳይኔሽን እና ሀይጂን (CLTSH) የመስክ ሪፖርት ቅጽ
- በመቀስ የተቆራረጡ የተለያዩ ቀለም ያላቸው ክላሰሮች ወይም ወረቀት፤

ቅድመ ዝግጅት፤

ለማቀጣጠል (Ignite) ምቹ የሆነ አንድ ቀበሌ ወይም በቀበሌ ውስጥ ከሚገኙት ጎጦች 4 ጎጦችን በአሠልጣኞች ማስታወሻ 9.1.3 ደረጃ 1 ላይ በተቀመጡ መስፈርቶች መሠረት የመስክ ልምምዱ ከመካሄዱ በፊት ከ2-3 ቀናት ቀደም ብሎ መምረጥና ማዘጋጀት አለበት:: ይህም ሥልጠናውን ያዘጋጀውና የሚያስተባብረው አካል ሚና ይሆናል::

አሠልጣኞች:- የክፍለ ጊዜውን ትምህርት በሚገባ አንብቦ መረዳት፤ የሥልጠኛ ቁሳቁሶች ወደ መስክ መምጣታቸውን ማረጋገጥ፤ የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳይኔሽንና ሀይጂን የመስክ ሪፖርት ቅጽ አባዝቶ ለሁሉም ቡድን አባላት መስጠት::

ለሠልጣኞች:- ከመስክ ልምምዱ ቀን ቀደም ብሎ የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳይኔሽንና ሀይጂን የመስክ ሪፖርት ቅጽ አንብበው መዘጋጀት:: ከቀበሌው መሠረታዊ መረጃዎችን በመውሰድ ያጠናሉ ለውይይትም ይዘጋጃሉ፤

የሥልጠና ዘዴዎች:- የመስክ ልምምድ፣ በቡድን ማሳተፍ

ተግባር 1:- መግቢያ (20 ደቂቃ)

- ከላይ በተዘረዘረው መሠረት የመስክ ልምምዱን ዓላማዎች ማስተዋወቅ

- የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኔቲሽንና ሀይጂን በመጠቀም ማህበረሰቡን የሚያቀጣጥሉ አራት ቡድኖችን በሚከተለው አኳሃን ያዘጋጁ።
 - ለእያንዳንዱ ቡድን አንድ ዋና አመቻች፣ አንድ ረዳት አመቻች፣ ሁለት ሪፖርት ፀሐፊዎች እና ሁለት አካባቢ አረጋጊ (Environment Setters) ያስመርጡ።

ተግባር 2:- የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኔቲሽን እና ሀይጂን (CLTSH) የመስክ ልምምድ (3:40 ደቂቃ)

- እያንዳንዱ ቡድን በተመረጡ ጎጦች እንደደረሱ ሠላምታ በማቅረብና የቡድን አባላትን ለተሰባሳቢ ማህበረሰብ አባላት በማስተዋወቅ ይጀምሩ። ከዚያም ወደ መንደሩ የሄዱበትን ዓላማ በመንገር ማህበረሰቡ ከቡድኑ ጋር አካባቢያቸውን ለማስጎብኘት ፈቃደኛነታቸውን ይጠይቁ።
- ማህበረሰቡ እና ቡድኑ አንድ ላይ በመሆን በማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኔቲሽንና ሀይጂን ማስፈፀሚያ መሣሪያዎችን በቅደም ተከተል በመጠቀም የማቀጣጠሉን ተግባር ይፈጽሙ።
- በመጨረሻም የሚከተለውን በማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኔቲሽንና ሀይጂን የመስክ ሪፖርት ቅጽ ሠልጣኞቹ እንዲጠቀሙበት ያድርጉ።

በማህበረሰብ-መርጠኞች ላይ ሳይኒቨርና ህይደት (CLTSH) ስልት የመስክ ልምምድ ሪፖርት ማድረግ ቅጽ

ክልል _____ ዞን _____ ወረዳ _____ ቀበሌ _____ መንደር _____

በማህበረሰብ-መርጠኞች ላይ ሳይኒቨርና ህይደት (CLTSH) ማስፈጸሚያ መሣሪያዎችን በመጠቀም ማህበረሰቡን ስታቀጣጥሉ ያደረጋችሁትን፣ የታዘባችሁትንና ያስተዋላችሁትን በሙሉ ጻፉ።

1. የጉብኝት ጉዞ (Tansect Walk)

2. የማህበረሰብ/ ሳይኒቨር ካርታ (Social/Sanitation Mapping)

3. የአር ስሌት (Shit Calculation)

4. የአር ፍሰት (Flow Diagram)

5. የብርጭቆ ላይ ውሃ መልመጃ (A glass of water exercise)

ያጋጠማችሁ ችግር _____

የማቀጣጠሉ ምላሽ _____

ማህበረሰቡ የወሰነውን ተግባር ለመጀመር የተቆረጠ ቀን _____

ማህበረሰቡ ከአር ነፃ መሆኑን የሚያውቁበት ጊዜ _____

የተፈጥሮ አስተባባሪዎች (Natural Leaders)

1. _____ 2. _____ 3. _____

የተቋቋሙ የማህበረሰብ ቡድኖች (ካሉ ይገለጹ) _____

ከዚህ የመስክ ልምምድ ያገኛችሁት/የተማራችሁት ትምህርት _____

ምዕራፍ 10፤ የትምርት ቤት ጤና
እና የመሰከ ልምምድ

ምዕራፍ 10:- የትምህርት ቤት ጤና እና የመስክ ልምምድ

የሚፈጀው ጊዜ፤ 4 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች:-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ተግባራት ማከናወን ይችላሉ፡፡

- ለማህበረሰቡ ጤና ሁኔታ መሻሻል አስተዋጽኦ ሊያደርጉ የሚችሉ ት/ቤቶችን ከቀበሌአቸው ውስጥ መለየት፤
- በትምህርት ቤቶችና በጤና ኬላዎች መሃከል ሊኖር የሚገባው የሥራ ትስስርና ግንኙነት የሚፈጠርበትን ሁኔታና መንገድ ማመቻቸት፤
- በአንደኛ ደረጃ ት/ቤቶች ውስጥ ከሚገኙ ተማሪዎች ጋር ለመሥራት የሚያስችሉ ውጤታማ መንገዶችን መለየት፤
- ት/ቤቶችን የቅርብ አጋር ለማድረግ የሚያስችሉ የጤና ተግባራትን ማከናወን፤
- ከአካባቢና የግል ንጽህና አጠባበቅ ጋር በተያያዘ የትምህርት ቤቶችን ሚናና ኃላፊነቶችን መግለጽ፤

የሥልጠና ቁሳቁሶች

- የየአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ሥዕላዊ መግለጫዎች
- የውሃ ባልዲ፣ ውሃ መቅጃ ጀግና ሣሙና

ቅድመ ዝግጅት፤

ለአሠልጣኝ፤ ክፍለ ትምህርቱን በሚገባ ማንበብና መረዳት፤ የሥልጠና ቁሳቁሶች ወደ መስክ መወሰዳቸውን ማረጋገጥ፡፡ ለትምህርት ቤት ተማሪዎች መለማመጃ የሚሆኑ ታሪኮችን፣ መከታተያ ቅጾችንና መመሪያዎችን ማዘጋጀትና መያዝ፡፡

ለሠልጣኞች፤ ለትምህርት ቤት ተማሪዎች መለማመጃ የሚሆኑ ታሪኮችን፣ መከታተያ ቅጾችንና መመሪያዎችን አስቀድሞ ማንበብና መረዳት፡፡

የሥልጠና ዘዴዎች:- የመስክ ልምምድ፣ በትምህርት ቤቶች ውስጥ በቡድን ማሳተፍ፣ አጠቃላይ ውይይት

ተግባር 1:- ተግባር 1:- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞች አብራራ (5 ደቂቃ)

ተግባር 2:- የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች በትምህርት ቤት ጤና ምን ዓይነት ልምድ እንዳላቸው በመጠየቅ ልምዳቸውን እንዲያካፍሉ አድርግ (5 ደቂቃ)

- በትምህርት ቤት ምን ምን ተግባራትን ትሰራላችሁ?
- ለተማሪዎች ስታስተምሩ ምን ዓይነት ዘዴዎች ነበር የምትጠቀሙት?

- ምን ዓይነት ውጤት አገኛችሁ?

ተግባር 3: በአሠልጣኞች ማስታወሻ 10.1.1 በተቀመጡት ነጥቦች መሰረት ውይይቱን አጠቃሉ (15 ደቂቃ)

የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 10.1.1፤ በተማሪዎች ውስጥ የባህሪ ለውጥን ለማምጣት የሚረዱ ተጽዕኖ መፍጠሪያ ዘዴዎች

ተወዳጅ መሆን፤ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎ «ቁጥር አንድ ሥራ» ተወዳጅ መሆን ነው። እንደምትወጃቸውና እንደምታከብራቸው ከተሰማቸው በጣም ይቀርቡላቸዋል።

ስለ ጥልቅ ስሜቶችና አስተሳሰቦች አውሩ፡- ጥልቅ ስሜቶች ባህሪን ይመራሉ (ይቆጣጠራሉ)። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ስለጥልቅ ስሜቶችና አስተሳሰቦች በማውራት ባህሪን በመለወጥ ሂደት ውስጥ የተሳካላቸው ሊሆኑ ይችላሉ።

- **እውቅና (Recognition)**፡- ተማሪዎች ለፈጸሙት ተግባር እውቅና ማግኘትን ይሻሉ።
- **ስኬት (Success)**፡- ስኬታማ ነኝ ብሎ ማሰብ ኃይለኛ የለውጥ መቆስቆሻ መሣሪያ ነው።
- **ደህንነት (Security)**፡- ከፍተኛ የደህንነት ስሜት የልጆችን ባህሪ የሚለውጥ ከፍተኛ ኃይል ነው።

ተማሪዎችን በሚሰማቸው ነገር ላይ ማተኮር፡- ተማሪዎች የሚሰጣቸውን ስሜት ለማወቅ የሚያሳዩአቸውን ምልክቶች በቅርበት ተከታተሏቸው። እናንተ ያላችሁትን ሊረሱ ይችላሉ ይሆናል፤ ነገር ግን እናንተ እንዴት እንዲሰማቸው እንዳደረጋችሁ ፈጽሞ አይረሱትም።

ሃሳብ መስጠት፤ ማበረታታትና መደገፍ ካልሆነ ለለውጥ ትዕዛዝ አትሰጡ፡- ለተማሪዎች ምን ማድረግ እንዳለባቸው መንገር (ማዘዝ) ምላሹ ያልታሰበና ጎጂ ይሆናል።

በተማሪዎች ፊት ፈገግታ ማሳየትና ተጫዋች መሆን፡- እንደማንኛውም ሰው ተማሪዎች በተወዳጅ ፈገግታ በሚያሳዩና ሳቂታ በሆኑ እንዲሁም በጨዋታ ራሳቸውን በሚያዝናኑ ሰዎች ይሳባሉ።

ብዙ ከመናገር ይልቅ ማድመጥን አስቀድሙ፡- በባህሪ ለውጥ ሂደት ውስጥ ተማሪዎች መናገርን ይመርጣሉ። እናንተ ደግሞ ጥሩ አድማጮች መሆን ይኖርባችኋል።

የግልና የቡድን ጥያቄዎችን ለመመለስ ዝግጁ ሁኑ፡- ጥያቄዎችን በቀላሉና በቀጥታ በመመለስ የመማር ማስተማሩን ድባብ ተቆጣጠሩ።

እያንዳንዱ ድርጊት አምስት ክፍሎች አሉት። እነሱም፡-

- ስኬትን ማወደስ
- ትኩረትን መሳብ
- መልዕክቱን ከተግባር ጋር ማዛመድ
- ከትግበራ የሚገኙ ጥቅሞችን መለየት
- ቀጣይ ተግባራትን መለየት

ከላይ በተዘረዘረው መሠረት የመስክ ልምምዱን ዓላማዎች አስተዋውቅ

- ይህ ሁለተኛው የመስክ ልምምድ ከተማሪዎች ጋር የሚደረግ እንደሆነና የተመደበለትም ጊዜ 2 ሰዓት እንደሆነ ግለጽ፤
- ከተለያዩ የተማሪ ቡድኖች ጋር የሚሠሩ 4 ቡድኖች መኖራቸውንና እያንዳንዳቸው የማሳተፍ ልምምድ የሚያደርጉባቸው የተለያዩ ታሪኮችን እንደሚጠቀሙ ይግለጹላቸው፤
- ሁሉም ሠልጣኞች ከተማሪዎች ጋር የመሥራትና የመለማመድ ዕድል እንዲያገኙ ለማድረግ በተመረጡ የትምህርት ቤቶች ውስጥ በ4ኛ ክፍልና ከዚያ በላይ የሚማሩ ተማሪዎችን ከ12 - 15 አባላት ባሏቸው ትንንሽ ቡድኖች በመክፈል አሠልጣኞች በጥንድ ተቧድነው እርስ በእርሳቸው በየተራ እየተፈራረቁ አንዳቸው ከሌላቸው በመማማር ልምምድ እንዲያደርጉ አድርጓቸው፤
- ለልምምድ ወደ ት/ቤት ከመሄዳቸው በፊት በየቡድናቸው ሆነው ዝግጅት እንዲያደርጉ ጊዜ ሰጧቸው። እያንዳንዱ አሠልጣኝ ከታች የተያያዙትን ታሪኮች አንድ አንድ ኮፒ ማግኘት አለበት፤

ቡድን 1፤ «በ 20 ሰከንድ ራሳችሁን ማዳን ትችላላችሁ» የሚል ርዕስ ያለው ታሪክ በመጠቀም ከተማሪዎች ጋር በቡድን የማሳተፍ ልምምድ ያደርጋል፤

ቡድን 2፤ «ንጹሕ ልጆች» የሚል ርዕስ ያለው ታሪክ በመጠቀም ከተማሪዎች ጋር በቡድን የማሳተፍ ልምምድ ያደርጋል፤

ቡድን 3፤ «በምግብ ሰዓት የሚመጣው እንግዳ ማን ነው?» የሚል ርዕስ ያለው ታሪክ በመጠቀም ከተማሪዎች ጋር በቡድን የማሳተፍ ልምምድ ያደርጋል፤

ቡድን 4፤ «የፍቅር መግለጫ ዘፈኖች» የሚል ርዕስ ያለው ታሪክ በመጠቀም ከተማሪዎች ጋር በቡድን የማሳተፍ ልምምድ ያደርጋል፤

ሠልጣኞቹ የተግባር ልምምዱን በአቅራቢያቸው ከሚገኝ ትምህርት ቤት ተማሪዎች ጋር ከ30 እስከ 40 ለሚሆኑ ደቂቃዎች እንደሚለማመዱ ንገራቸው። ከልምምዱ በኋላ ሁሉም ሠልጣኞች ወደ ሥልጠናው አዳራሽ መመለስ እንዳለባቸው ንገራቸው።

ተግባር 4:- ተግባራዊ ልምምድ በትምህርት ቤቶች (3:35 ደቂቃ)

ሠልጣኞች በትምህርት ቤቶች በመገኘት ተግባራዊ ልምምድ ያደርጋሉ። በልምምዱ ወቅት የሚከተሉትን ጉዳዮች ግምት ውስጥ ማስገባት ያስፈልጋል።

በመስክ ልምምድ ጊዜ ግምት ውስጥ የሚገቡ ጉዳዮች

- ለሠልጣኞች ተግባራቱን ከመስክ ልምምዱ አንድ ቀን ቀደም ብሎ ባለው ምሽት ማደል ቀደም ብለው እንዲለማመዱ ይረዳቸዋል።
- በመስክ ልምምዱ ወቅት እንቅስቃሴውን የወረዳው ትምህርት ቢሮ ሰዎች እንዲመሩ ማድረግ ይመከራል።
- ተማሪዎች ምቹት እንዲሰማቸውን በፈለጉት ጊዜ መርዳት እንዲቻል በእያንዳንዱ ቡድን ውስጥ ቢበዛ 2 አሠልጣኞች ብቻ መኖራቸውን አረጋግጥ።
- እያንዳንዱ ሠልጣኝ በትምህርት ቤቱ ቅጥር ግቢ ውስጥ እስካለ ድረስ ለትምህርት ቤቱ ህግና ደንብ ተገዢ (ታዛዥ) መሆን እንደሚገባው ማስረዳት ያስፈልጋል።
- የትምህርት ቤቱን ርዕሰ መምህርና ሌሎች መምህራንን ለትብብራቸው እንዳመሰገንካቸው እርግጠኛ ሁን።

ለትምህርት ቤት ጤና ፕሮግራሞች ተግባራዊ ልምምድ የሚያገለግሉ መመሪያዎች (ታሪኮች)

1. በ20 ሰከንድ ራሳችሁን ማዳን ትችላላችሁ

ተግባር፤ እጅን በሣሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ

የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤ ሣሙናና ውሃ

ስኬትን ማወደስ፡ - የሚከተሉትን ጥያቄዎችን ጠይቃቸው

- የራሳችሁንና የቤተሰባችሁን ጤና ለመጠበቅ ምን ምን ተግባራትን አከናወናችሁ?
- የምታፈቅሯቸው ቤተሰቦቻችሁን ህይወት መለወጥ በመቻላችሁ ምን ይሰማችኋል?

ትኩረት መሳብ፤ የሚከተሉትን ለተማሪዎች ንገሪያቸው

- አሁን ውድድር ልናካሄድ ነው። ይህን ውድድር የሚያሸንፉ 20 ሰከንድ ምን ያህል እንደሚረዝም ለመገመት በምናደርገው ውድድር በጣም የቀረበ ግምት የሚነግረን ሰው ነው። ውድድሩ እንዲጀመር እባካችሁ ተነስታችሁ ቁሙ። እኔ በሚሰጥር ሰዓት እይዛለሁ። 20 ሰከንድ የሞላ ሲመስላችሁ ቁጭ በሉ። እኔ መጨረሻ ላይ 20 ሰከንድ ምን ያህል እንደሆነ ለመገመት የቀረበውን ሰው ማለትም አሸናፊውን እነግራችኋለሁ። እኔ የሰከንዱን አቆጣጠር እየጠበኩ ለ20 ሰከንድ ተቃርቦ የተቀመጠውን ሰው አስተውላለሁ።
- የውድድሩ አሸናፊ ስሙን/ሚን በመጥራት እገሌ ነው/ናት በማለት አስታውቁ። እሱ/እሷ ለ20 ሰከንድ የተቃረበ ግምት ገምቷል/ታለች። እባካችሁ አብራችሁኝ ለአሸናፊው እናጨብጭብለት!

መልዕክቱን ከተግባር ጋር ማዛመድ፡- የሚከተሉትን ጥያቄዎች ተማሪዎችን ጠይቁያቸው፡-

- 20 ሰከንዶች በጣም በፍጥነት ያልፋሉ፤ ታዲያ በ20 ሰከንዶች ውስጥ ሕይወትን ማዳን የሚችል ማንኛውንም ነገር ማድረግ ይቻላል ብላችሁ ታስባላችሁ?

- በ20 ሰከንዶች ውስጥ ህይወትን ማዳን ብትችሉ ታደርጉታላችሁ?
- በ20 ሰከንዶች ውስጥ ራሳችሁ ከተቅማጥ በሽታ የሚከላከል ተግባር ማከናወን የምትችሉ ቢሆንስ?

የሚከተለውን ለተማሪዎች ንገሩ:-

- እጅን በሣሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ተቅማጥ አምጪ ባክቴሪያዎችን ያስወግዳል። 20 ሰከንዶች በጣም አጭር ናቸው፤ ነገር ግን ህይወትን ማዳን ይቻላል።
- ከመፀዳጃ ቤት ስትመለሱ እጃችሁን ቢያንስ ለ20 ሰከንድ በሣሙና ወይም በአመድ ብትታጠቡ ከተቅማጥ ራሳችሁን ትከላከላላችሁ።
- እጅን እንዴት መታጠብ እንደሚገባ አሳዩቸው። በውሃ ማርጠብ፣ ሣሙና መቀባት፣ የእጅን እያንዳንዱ ክፍል መዳፍንና አይበሉባን ጨምሮ በጥፍሮች ውስጥና በጣቶች መሀከል ስራዬ ብሎ እስከ ክርን ድረስ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች እጅን ለመታጠብ መጠቀም ሁሉንም የእጅ አካል ቢያንስ ሦስቱ ማጠብ። ከዚያም እጅን እንዲደርቅ አየር ውስጥ ማራገፍ።
- አንድ ፈቃደኛ ተማሪ እጅን እንዴት መታጠብ እንደሚገባ እንዲያሳይ በእነዚህ ጥያቄዎች በመታገዝ መጠየቅ።
 - በቅድሚያ እጃችንን በውሃ ማርጠብ ለምን ያስፈልገናል?
 - በጥፍሮች ሥርና በጣቶች መሃከል ያሉትን ቦታዎች ማጠብ የሚያስፈልገው ለምንድን ነው? ጀርሞች እነዚህን ቦታዎች ይወዷቸዋል። ምክንያቱም ስለሚደብቁቸውና ከአደጋ ስለሚያድኗቸው ነው። እነዚህ ቦታዎች መቀትና እርጥበት ስለሚሰጧቸው ለጀርሞች ጥሩ የመራቢያ ቦታ ይሆናቸዋል።
 - እጃችንን በምንታጠብበት ጊዜ ለምንድን ነው አይበሉባችንን መታጠብ የሚያስፈልገን? አይበሉባችን እንደ መዳፎችና ጣቶች ሁሉ ከጀርሞች ጋር በቀላሉ ይነካካል። ነገር ግን ብዙውን ጊዜ እጃችንን ስንታጠብ እንረሳለን።
 - አይበሉባችንንና እያንዳንዱን የእጅ ክፍል ሦስት ጊዜ መታጠብ ለምን ያስፈልጋል? አንዴ መታጠብ ጀርሞችን ከላይ ያስወግዳቸዋል። ነገር ግን አብዛኛቹን ጀርሞች ለማጥፋት/ለማስወገድ ጊዜ ወስዶ ማሸትን ይጠይቃል።
 - እጆችን በጨርቅ ከማድረቅ ይልቅ አየር ላይ ማረገፍ ለምን ያስፈልጋል? እጆችን በጨርቅ ማድረቅ ጀርሞችን ከጨርቁ ወደ እጅ ያስተላልፋቸዋል። እጆችን በአየር ማድረቅ የታጠቡና ንጹህ ሆነው እንዲቆዩ ያደርጋል።

የጤና ተግባራትን በማከናወናቸው የሚያገህቸው ጥቅሞችን መለየት:-

- እንበልና ጓደኛችሁ እጁን በሣሙና ወይም በአመድ መታጠብ ባይፈልግና እንዲህ ማድረግ ሥራ ማብዛት ነው ቢል ጓደኛችሁን እንዴት ታሳምኑታላችሁ? ጓደኛችሁ 20 ሰከንድ ለመታጠብ እንዲያውል እንዴት ያለ ዘዴ ትጠቀማላችሁ?

- 20 ሰከንድ ብቻ ከህይወታችሁ በመውሰድ ተቅማጥን መከላከል መቻላችሁን ስተሰቡት ምን ይሰማችኋል?

በግል የሚያከናውኗቸውን ተግባራት መለየት፡ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለተማሪዎች ጠይቁ

- አሁን እጅን በሣሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ ከተቅማጥ እንዴት እንደሚከላከል አውቃችኋል፤ ይህን ዜና ለጓደኞቻችሁና ለቤተሰቦቻችሁ የምታካፍሉት እንዴት ነው?
- ከምግብ በፊትና ከመጻፍጃ ቤት መልስ እጅን ለ20 ሰከንዶች በሣሙና ወይም በአመድ መታጠብ አስፈላጊ አይደለም ብለው ለሚከራከሩ ጓደኞቻችሁ ምን ትሏቸዋላችሁ?
- ታናናሽ ወንድምና እህቶቻችሁ እጆቻቸውን በሣሙና ወይም በአመድ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ እንዲችሉ እንዴት ነው የምታሳምኑባቸው?
- ታናናሽ ወንድምና እህቶቻችሁ እጆቻቸውን በሣሙና ወይም በአመድ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ እንዲማሩ እንዴት ነው የምትረዷቸው?
- ታናናሽ ወንድምና እህቶቻችሁ እጆቻቸውን በሣሙና ወይም በአመድ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ እንዳለባቸው ለማሳመን የትኛው መንገድ ነው በጣም አስፈላጊ መስሎ የሚሰማችሁ? እጃቸውን ለ20 ሰከንድ እንዲታጠቡ መንገር፤ ወይስ እጃቸውን በሣሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንድ እንዲታጠቡ መውሰድ፤ ወይስ በዓይናቸው አይተው እንዲማሩ ራስን ምሳሌ አድርጎ ማቅረብ?

2. ገጹህ ልጆች

ተግባር፤ በየዕለቱ ፊትንና ዓይኖቻችንን በሣሙና መታጠብ፤ ትንንሽ ልጆች ፊታቸውንና ዓኖቻቸውን እንዲታጠቡ መርዳት፤

ስኬትን ማወደስ፡ - የሚከተሉትን ጥያቄዎችን ጠይቃቸው

- የቤተሰባችሁና የራሳችሁ ጤና ለመጠበቅ ምን ምን ተግባራትን አከናወናችሁ?
- የምታፈቅሯቸው ቤተሰቦቻችሁን ህይወት መለወጥ በመቻላችሁ ምን ይሰማችኋል?

ትኩረትን መሳብ፡- ለተማሪዎች የሚከተለውን ታሪክ ነገሯቸው፤

ዝንቡ ኩራት ተሰምቶታል። ዝናባማ ቀን ነበር፤ ቢሆንም ባለፉት ሰዓታት ከ100 በላይ ማረፊያዎችን በማግኘቱ ምኞቱን አሳክቷል። ይህ ባተሌ ውሎውን የጀመረው ከከብቶች ጋጣ አጠገብ ነው። በጠዋቱ የተጣለለትን የከብቶች እበት ሲሳይ በማጣጣም ፍየሎቹ ዘንድ ምን አዲስ ነገር እንዳለ ለማየት ከመብረሩ በፊት በከብቶቹ አጠገብ ለደቂቃዎች ያህል መሽጎ ነበር። ፍየሎቹን ጭቃ ውስጥ ሲዳክሩ ቢያገኛቸው እንዴት ያለ አስደሳች ጠዋት በሆነ ነበር። ገና በረገፈው የፍየሎች በጠጥ ላይ ሲያርፍ ወፍ እንኳን አልቀደመውም። ቀጠለና ወደ አይጣ ዘንድ አስደሳች ጉብኝት ሊያደርግ ሄደ። እዚህ አልቀናውም። አይጣ በሃይለኛው ጅራቷ ስላባረረችው ወዲያው በሮ ወደ መፀዳጃ ቤት አመራ። ይህ ባተሌ ዝንብ እድለኛ ሆኖ አንድ ሕፃን ልጅ የመፀዳጃ ቤቱን ጉድጓድ ቀዳዳ ስቶ በጉድጓዱ አፍ ዙሪያ ዝንቦች የሚወዱትን ዓይነት ጣፋጭ ዓይነምድር እንደተወለት ባየ ጊዜ በጣም ተደሰተ። ዝንቡ ለጥቂት ደቂቃዎች እረፍት ወሰደና አሰበ። አሁን ሰዓቱ የሠፈሩ

ሕፃናት ወደ ውጭ ወጥተው የተለያዩ ሥራዎችን የሚሠሩበት እንደሆነ ገባው። እናም ወደ ሠፈር በረረ። ውጭ ከሚታዩት ሕፃናት መካከል ደጉ የተባለውን ሕጻን መረጠ፤ ወደ ዓይኖቹም አነጣጠረ።

ዝንቡ በራሱ ምክንያትና መንገድ ትክክል ነበር። ከዝንቦች ዘር ጣፋጭ የከብት እበትና የፍየል በጠጥ እንዲሁም የሰው ዓይነ ምድር የማይወድ ማነው? ያም ሆነ ይህ ትንሹ ዝንብ በትንሹ ደጉ ዓይን ላይ ያስቀመጠው ነገር አንድ ቀን የደጉን አይኖች ሊያጠፋ እንደሚችል አላወቀም ነበር።

ደጉ ዕድለኛ ኖሮ የታሪኩ መጨረሻ አስደሳች ሆነ። ደጉ ጋሼ የሚባል ሁልጊዜ የሚከታተለው ታላቅ ወንድም ነበረው። ጋሼ ደጉ ዓይኑንና ፊቱን እንዲታጠብ በየቀኑ ይረዳዋል። ደጉ ፊቱን ታጥቦ ባገኘው ጨርቅ ሊያደርቅ ሲሞክር ጋሼ በጨዋ መንገድ በአየር ዓይኖቹንና ፊቱን ሊያደርቅ እንደሚችል ያስታውሰዋል። አለበለዚያ በቆሻሻ ጨርቅ ላይ ሊኖሩ የሚችሉ ጀርሞች ወደ ዓይኑ በመግባት አደጋ ሊያመጡበት እንደሚችሉ ይነግረዋል። ደጉ ታላቅ ወንድሙ ጋሼ ለሱ ፍቅሩን የሚያሳይበትን መንገድ ሲያስበው ታላቅ ኩራት ይሰማዋል። ፊቱ ንጹህ ሲሆን የበለጠ ቆንጆ የሆነ መሆኑን ሲያይ በውስጡ ደስታ ይሰማዋል። ነገር ግን ይህን ውስጣዊ ደስታውን ለማንም ተንፍሶ አያውቅም። እሱም አንድ ቀን እንደ ጋሼ ብልህና ታናናሾቹን ተንከባካቢ መሆን ይፈልጋል።

መልዕክቱን ከተግባር ጋር ማዛመድ፡- ለተማሪዎች ይህንን ንገሩ

- ዝንቦች ባክቴሪያዎችን ወደ ዓይን ያስተላልፋሉ፤ የዓይን ሽፋሽፍቶች ወደ ውስጥ እንዲያድጉና ዓይንን እንዲያኩ ያደርጋሉ። ይህም ዓይነስውርነትን ያስከትላል።
- ዓይነስውርነትን ለመከላከል የተሻለው ዘዴ ፊትንና ዓይኖችን በየዕለቱ መታጠብ ነው።
- ፊትና ዓይኖች ከታጠቡ በኋላ በአየር እንዲደርቁ በማድረግ ከጀርም ነጻ ሆነው እንዲቆዩ ማድረግ ያስፈልጋል። ዓይኖችንና ፊትን በጨርቅ መጥረግ ጀርሞች ተመልሰው ወደ ዓይን እንዲገቡ ያደርጋል።
- ታናናሽ ልጆች ፊታቸውንና ዓይናቸውን ዘወትር ለመታጠብ ከእናንተ እና ከወላጆቻቸው እርዳታና ድጋፍ ይፈልጋሉ።
- ዓይናቸውን የሚያሳከካቸው ወይም የሚያማቸው ሰዎች በቶሎ ወደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በመሄድ መታከም አለባቸው።

የጤና ተግባራትን በማከናወናቸው የሚያገቡቸው ጥቅሞችን መለየት፡-

የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንሳት ከተማሪዎች ጋር ተወያዩ

- በየቀኑ ፊታችሁንና ዓይናችሁን ከታጠባችሁ በኋላ በተለይም ዓይነስውርነትን እንደተከላከላችሁ ስታውቁ ምን ዓይነት ስሜት ነው የሚሰማችሁ?
- ታናናሾቻችሁ ህይወታቸውን ሙሉ እይታቸውን ሳያጡ እንዲኖሩ መርዳታችሁን ስታስቡት ምን ይሰማችኋል?
- ፊታችሁን በየዕለቱ ስትታጠቡ የበለጠ ቆንጆ እንደሆናችሁ ይሰማችኋል?
- የዓይን ብርሀናችሁን ብታጡ ምን ይሰማችኋል?

- ጥንቃቄ ባለመውሰዳችሁ የዘመዶቻችሁ ልጆች የዓይን ብርሃናቸውን ቢያጡ ምን ይሰማችኋል?
- ንጹህ ፊት ያላቸው ሰዎች የበለጠ ቆንጆ ናቸው ብላችሁ ታስባላችሁ?

በግል የሚያከናውኗቸውን ተግባራት መለየት፡ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለተማሪዎች ጠይቁ

- ፊትንና ዓይንን በየቀኑ መታጠብ በጣም አስፈላጊ እንደሆነ እንዲያምኑ ለታናናሽ ወንድሞቻችሁና እህቶቻችሁ ምን ትሏቸዋላችሁ?
- ለእናታችሁና ለጎረቤቶቻችሁ ዓይንና ፊትን በየዕለቱ መታጠብ አስፈላጊ ነው ብለው እንዲያምኑ ምን ትሏቸዋላችሁ?
- ታናናሽ ወንድሞቻችሁና እህቶቻችሁ በየዕለቱ ፊታቸውንና ዓይናቸውን መታጠባቸውን እርግጠኛ ለመሆን ምን ታደርጋላችሁ?
- ለቤተሰቦቻችሁ በምሳሌነት የምታቀርቡት ድርጊት ምንድን ነው?

3. በምግብ ሰዓት የሚመጣው እንግዳ ማን ነው?

ተግባር፡- ሰህናቸና መመገቢያ ቁሳቁሶችን ከምግብ በኋላ ማጽዳት

ስኬትን ማወደስ፡- የሚከተሉትን ጥያቄዎችን ጠይቃቸው

- የቤተሰባችሁና የራሳችሁን ጤና ለመጠበቅ ምን ምን ተግባራትን አከናውናችሁ?
- የምታፈቅሯቸው ቤተሰቦቻችሁን ህይወት መለወጥ በመቻላችሁ ምን ይሰማችኋል?

ትኩረትን መሳብ፡- ተማሪዎችን ጠይቁ

- ከእነዚህ አንስባት አንዳቸውን ለእራት መጋበዝ ግዴታ ቢሆን የትኛውን ትጋብዛላችሁ?:: ከነብር፣ ከጅብ፣ ከአንበሳ ወይም ከዝንብ ማንን ይሆን የምትጋብዙት? ለምን? የትኛውንስ ነው በፍጹም የማትጋብዙት?
- ከአራቱ መካከል በእራት ጠረጴዛ ላይ ለመጋበዝ ብቁና አደጋ የሌለው የቱ ነው?

መልዕክቶችን ከተግባራት ጋር ማዛመድ፡ ይህንን ለተማሪዎች ንገሩ

- ነብር፣ ጅብ እና አንበሳ ተማሪዎችን ሊበሉ ስለሚችሉ ለእራት የመጋበዛቸው ነገር የማይሆን ነው:: ነገር ግን ዝንቦች እስከ ሞት ድረስ የሚያደርስ ትልቅ ጉዳት የሚያስከትሉ ቢሆንም እነርሱን በእንግድነት እራት ላይ ማግኘት የተለመደ ነው::
- ዝንቦች የተቅማጥ አምጪ ጀርሞችን ስለሚሸከሙ መላ ቤተሰቡንና መንደሩን በአጠቃላይ ለተቅማጥ በሽታ ሊዳርጉ ይችላሉ:: በዓይን ሲታዩ ትንንሽና ጉዳት የሚያስከትሉ ሊመስሉ ቢችሉም እንደ ነብር፣ ጅብና አንበሳ በጣም ጎጂ አውሬዎች ሊሆኑ ይችላሉ:: ምክንያቱም የነሱ ጀርም ሞት ሊያስከትል ይችላልና ነው::
- የመመገቢያ ዕቃዎችን ከምግብ በኋላ በማጽዳት ንጽሕናቸውን ጠብቁ:: ይህም ዝንቦችን ለማራቅና ቤተሰቡን ተቅማጥ ከሚያስከትሉ ጀርሞች ለመጠበቅ ይረዳል::

- ቆሻሻ ውሃን በአግባቡ አስወግዱ፤ ለዚህ በተዘጋጀው ማጠራቀሚያ ዕቃ ውስጥ ድፉ።
- የተራረፉ ምግቦችንና ቆሻሻዎችን ወደ ቆሻሻ መጣያ ውስጥ መጣል ያስፈልጋል።

የጤና ተግባራትን በማከናወናቸው የሚያገላግሉ ጥቅሞችን መለየት፡- የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንሳት ከተማሪዎች ጋር ተወያዩ፡-

- ቤተሰቦቻችሁን ከነብር፣ ከጅብ እና ከአንበሳ ጥቃት መከላከል ብትችሉ ምን ዓይነት ስሜት ይሰማችኋል?
- ቤተሰቦቻችሁን በሽታና ሞት ሊያስከትሉ ከሚችሉ ዝንቦች ጥቃት መከላከል ብትችሉ ምን ዓይነት ስሜት ይሰማችኋል?

በግል የሚያከናውኗቸውን ተግባራት መለየት፡ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለተማሪዎች ጠይቁ፡-

- ዝንቦች ቤተሰቦቻችሁን እንዳይጎዱ ለማድረግ በቤት ውስጥ ምን ዓይነት ድርጊቶችን ትፈጽማላችሁ?
- ለእናቶቻችሁና ለተቀሩት የቤተሰብ አባላትስ ምን ዓይነት እርምጃ እንዲወስዱ ሀሳብ ታቀርባላችሁ?
- ዝንቦች ቤተሰቡን እንዳይጎዱ ለመከላከል በመጸዳጃ ቤት ውስጥ ምን ዓይነት እርምጃዎችን ትወስዳላችሁ?

4. የፍቅር መግለጫ ዘፈኖች

ተግባር፡ ታናሽ ወንድምና እህቶቻችሁን መፀዳጃ ቤት ድርሰው ከተመለሱ በኋላ ወይም ከመመገባቸው በፊት እጃቸውን በህሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንዶች እንዲታጠቡ መርዳት፤

ስኬትን ማወደስ፡ - የሚከተሉትን ጥያቄዎችን ጠይቃቸው

- የቤተሰባችሁና የራሳችሁ ጤና ለመጠበቅ ምን ምን ተግባራትን አከናወናችሁ?
- የምታፈቅሯቸው ቤተሰቦቻችሁን ህይወት መለወጥ በመቻላችሁ ምን ይሰማችኋል?

ትኩረትን መሰብ፡- ተማሪዎችን ጠይቁ

- ወላጆቻችሁ፤ ወንድምና እህቶቻችሁ ፍቅራቸውን ሊያሳዩአችሁ ሲፈልጉ በምን ዓይነት የቁልጥ ስሞች ይጠሯችኋል?
- ወላጆቻችሁ፤ ወንድምና እህቶቻችሁ ፍቅራቸውን ሊያሳዩአችሁ ሲፈልጉ የሚዘምሩላችሁ መዝሙሮች ወይም የሚያነቡላችሁ ግጥሞች የትኞቹ ናቸው?
- የቤተሰብ አባሎቻችሁን እንደምትወዷቸው ለማሳየት ምን ታደርጋላችሁ? (ማቀፍ፣ መሳም፣ ጣፋጭ ቃላት መጠቀም ወ.ዘ.ተ)
- ሰዎች ለእናንተ ሲዘምሩ፣ ሲናገሩ ወይም የተለየ ነገር ሲያደርጉላችሁ ምን ይሰማችኋል?

ይህንን ለተማሪዎች ገነጽ፤

- እንደተወደዱ ማወቅ በዓለም ላይ ካሉ ምርጥ ስሜቶች አንዱ ነው።

- ፍቅርን ለመግለጽ ብዙና የተለያዩ መንገዶችን መጠቀም ይቻላል።
- ለታናናሽ ወንድምና እህቶቻችሁ ያላችሁን ፍቅር ለመግለጽ መጻዳጃ ቤት ደርሰው ሲመለሱና ምግብ ከመመገባቸው በፊት እጃቸውን እንዲታጠቡ መምከርና መርዳት ትችላላችሁ።
- እጅ መታጠብን በጣም ልዩና የሚስብ ለማድረግ ታናናሽ እህትና ወንድሞቻችሁ እጃቸውን እንዲታጠቡ በምትወስዷቸው ጊዜ ግጥም ቢቃል ልታነቡላቸውና መዝሙር ልትዘምሩላቸው ትችላላችሁ።
- ተማሪዎች የፈለጉትን ዓይነት የፍቅር መዝሙር ወይም ግጥም እንዲያዘጋጁና ታናናሽ እህትና ወንድሞቻቸው መጻዳጃ ቤት ደርሰው ሲመለሱና ምግብ ከመመገባቸው በፊት እጃቸውን እንዲታጠቡ በሚወስዷቸው ጊዜ ለማሰማት እንዲዘጋጁ አድርጉ። ተማሪዎቹ ቢያንስ 20 ደቂቃዎችን ወስደው ግጥም ወይም መዝሙር እንዲያዘጋጁ አበረታቷቸው፤ በተቻለ መጠን በትናንሽ ቡድኖች ተከፋፍለው እንዲሠሩና መዝሙሩ ወይም ግጥሙ ፈጠራ የተጨመረበትና የሚያዝናና እንዲሆን አድርጉ።
- ተማሪዎቹ ያዘጋጁባቸውን መዝሙሮችና ግጥሞች እንዲለዋወጡና አንዱ የሌላውን እንዲሰማ አድርጉ። እያንዳንዱን መዝሙርና ግጥም አሞግሱ፤ አዘጋጆችንም አመስግኑ።

መልዕክቶችን ከተግባራት ጋር ማዛመድ፡ ይህንን ለተማሪዎች ንገሩ

- ልጆች እጆቻቸውን በሳሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንዶች እንዲታጠቡ መርዳት በጣም ደስ የሚል የመከላከል ሥራ ነው።
- ልጆች ታላላቆቻቸው የሚያከናውኗቸውን ተግባራት መኮረጅ ይወዳሉ። ዛሬ የሚኮርጁት ተግባር ሕይወታቸውን በሙሉ አብሯቸው ይኖራል።
- በሚከናወኑት ተግባራት ላይ ግጥሞችንና የፍቅር መዝሙሮችን መጨመር ተግባራቱ የበለጠ የሚስቡ አንዲሆኑና የማይረሱ እንዲሆኑ ያግዛል።

የጤና ተግባራትን በማከናወናቸው የሚያገዟቸው ጥቅሞችን መለየት፡-

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ተማሪዎችን ጠይቁ

- ታናናሽ እህትና ወንድሞቻችሁ በእናንተ ግጥሞችና መዝሙሮች ደስ ብሏቸው ፈገግታ ሲያሳዩ እናንተን ምን ይሰማችኋል?
- ለታናናሽ እህትና ወንድሞቻችሁ ጤናቸውን የሚጠብቅላቸው የእጅ አስተጣጠብን ስታሳዩአቸው ምን ይሰማችኋል?
- ለታናናሽ እህትና ወንድሞቻችሁ ጤናቸውን የሚጠብቅላቸው የእጅ አስተጣጠብን ስታሳዩአቸው ጎረቤቶችና የቤተሰባችሁ አባላት ምን አስተያየት የሚሰጡ ይመስላችኋል?

- ሌሎች ዘመዶቻችሁና ታናናሾቻችሁ የእናንተን ግጥሞችና መዝሙሮች በመጠቀም ታናናሽ እህትና ወንድሞቻቸውን ሲረዱ ብትመለከቱ ምን ይሰማችኋል?

በግል የሚያከናውኗቸውን ተግባራት መለየት፡ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለተማሪዎች ጠይቁ

- ታናናሽ እህትና ወንድሞቻችሁ እጆቻቸውን ከእናንተ ጋር መጥተው እንዲታጠቡ ለማበረታታት ምንድነው የምትዘምሩላቸው ወይም የምትሉላቸው?
- በእጆች መታጠብ ሂደት ውስጥ በጣም አስፈላጊ ስለሆኑ ክፍሎች ምን ትነግሯቸዋላችሁ? (ሳሙና ወይም አመድ መጠቀም፤ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች አሽቶ መታጠብ)

ተግባር 3፡- የግብረ ምላሽ (Feedback) ክፍለ ጊዜ (60 ደቂቃ)

የመስከ ልምምዱን ቆይታ ለመገምገም አጭር የግብረ ምላሽ (Feedback) ውይይት አካሂዱ። ስለሁለቱም ልምምዶች ማለትም በማህበረሰቡ ውስጥና ከተማሪዎች ጋር ስለ ነበረዉ ቆይታ አጠቃላይ አስተያየት እንዲሰጡ ጠይቋቸው። የሠልጣኞችን ተሳትፎ ለመጨመርና ለማበረታታት ቀጣዮቹን ኮርኳሪ ጥያቄዎች ተጠቀሙ፤

- ከተግባራዊ ልምምዶቹ ምን ተማራችሁ?
- በተለይ ደስ ያላችሁ ነገር ምንድን ነበር?
- በሚቀጥለው ጊዜ ተመሳሳይ ሥራ እንድትሠሩ ብትጠየቁ ምን የተለየ ነገር ታደርጋላችሁ?
- እነዚህን ተግባራት በማህበረሰባችሁና በቀበሌአችሁ ውስጥ ካሉ ተማሪዎቻችሁ ጋር እንዴት እናካሄዳለን ብላችሁ ታስባላችሁ?
- ስለእነዚህ እንቅስቃሴዎች ወይም ተግባራት ምን ይሰማችኋል?
- ዛሬ እዚሁ ልናነሳቸውና ልንነጋገርባቸው የሚገቡ ስጋቶች አሉ? ካሉ ምን ዓይነት ስጋቶች ናቸው?

እነዚህን ተግባራት ከማህበረሰባቸውና ከተማሪዎቻቸው ጋር ሲያከናውኑባቸው ይበልጥ እንደሚቀላቸው፤ ምቹትና ውጤታማነትን በቀላሉ ሊያገኙ እንደሚችሉ ንገሯቸው። በዚህ ሂደት ውስጥ ትልቁና አጽንኦት ሊሰጠው የሚገባው አስፈላጊ ነጥብ የሚከናወኑትን ተግባራት ለማህበረሰቡና ለተማሪዎች ይበልጥ አሳታፊና አስደሳች እንዲሆን ማድረግ እንደሆነ ንገሯቸው።

ምዕራፍ 11፤ ከምዴል ቤተሰቦችና
ከማህበረሰብ አቀፍ የጤና
መልዕክተኞች ጋር መስራት

ምዕራፍ 11:- ከሞዴል ቤተሰቦችና ከማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች ጋር መሥራት

የሚፈጀው ጊዜ፤ 13 ሰዓት

የምዕራፉ ዓላማዎች፤

በዚህ ምዕራፍ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ማሰልጠን፣ መደገፍና ማማከር ይችላሉ።

የዚህን ምዕራፍ ዓላማዎች ለማሳካት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፤

- ስለሞዴል ቤተሰቦች ጽንሰ ሀሳብና የአተገባበር ስልት ማብራራት ይችላሉ፤
- ሞዴል ቤተሰቦችን ለመምረጥ፣ ለማሰልጠንና አብሮ ለመሥራት የሚያስፈልጉ ቅደም ተከተሎችን መግለጽ ይችላሉ፤
- የበጎ ፈቃድ አገልግሎት ጽንሰ ሀሳቦችንና መርሆዎችን እንዲሁም ስለ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሚና ማብራራት ይችላሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለመምረጥ የሚያስችሉ የማህበረሰብ ስብሰባዎችን እንዴት ማሳተፍ እንደሚቻል ሠርተው ማሳየት ይችላሉ፤
- የአዋቂዎችን የትምህርት መርህ (Principles of Adult Learning) መሠረት ባደረገ መልኩ ለማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሚሰጡ ሥልጠናዎችን ሠርተው ማሳየት ይችላሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በማህበረሰቡ ውስጥ የተዋጣ ሥራ እንዲሰሩ ለማድረግ ማደራጀት፣ መምከርና ማበረታታት ይችላሉ፤
- የቀበሌ አመራሮችን፣ የሀይማኖት መሪዎችን ማህበራዊ ቡድኖችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በማስተባበርና በማደራጀት የጤና ችግሮችን በተመለከተ በህብረተሰቡ ውስጥ መልዕክት እንዲያስተላልፉ ለማድረግ እንዴት እንደሚቻል መግለጽ ይችላሉ፤

የክፍለ ጊዜ ዝርዝር፤

1. ከሞዴል ቤተሰቦችና ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር መሥራት፤
2. የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች አመራረጥ ሂደት፤
3. ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ማሰልጠን፤
4. የአሠልጣኝነት ክህሎት ልምምድ
5. የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን መከታተልና ማበረታታት

ግምገማ፤ አሠልጣኞች በሚያቀርቧቸው ኮርኳሪ ጥያቄዎች አማካኝነት ተከታታይ ግምገማዎች ይካሄዳሉ። በተጨማሪም በሥልጠናው ሂደት ላይ የሚደረጉ የስብሰባና የሥልጠና ማሳተፍ ክህሎቶችን በሚሰሩ ቅንጭብ ጭውውቶች (ድራማዎች) አማካኝነት መፈተሽና መመዘን የግምገማው አካል ነው።

ክፍለ ጊዜ 11.1፣ ከሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር መሥራት

የሚፈጀው ጊዜ፤ 2 ሰዓት ከ30 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፡፡

- የሞዴል ቤተሰቦች ሥልጠና የአፈጻጸም መመሪያ ቁልፍ ጽንሰ-ሀሳቦችና ሊከናወኑ የሚገባቸውን ነጥቦች መግለጽ ይችላሉ፡፡
- ከሞዴል ቤተሰቦች ሥልጠና ጋር የተያያዙ ስኬቶችንና ችግሮችን መፈተሽ ይችላሉ፡፡
- ሞዴል ቤተሰቦችን ለመምረጥ፣ ለማሰልጠንና ለመከታተል የሚያስችሉ ሂደቶችን ይለያሉ፡፡
- የበጎ ፈቃድ አገልግሎት ጽንሰ-ሀሳቦችንና መርሆዎችን ያብራራሉ፡፡
- በማህበረሰቡ ውስጥ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሚና ምን እንደሆነ ይገልጻሉ፡፡
- በሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች መሃከል ያለውን ግንኙነትና ትስስር ይለያሉ፡፡

የሥልጠና ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞችና ሠልጣኞች መመሪያ
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ማስታወሻ

ቅድመ ዝግጅት፤

ለአሠልጣኞች፡-ክፍለ ጊዜውን በሚገባ አንብቦ መረዳት፣ ለሠልጣኞች የሚቀርቡ መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት፣ የሥልጠና ቁሳቁሶች ወደ ሥልጠናው ቦታ መምጣታቸው ማረጋገጥ፣ የተመረጡ ነጥቦችን ከአሠልጣኞች ማታወሻ ቁጥር 11.1.1 ላይ በመውሰድ በፍሊፕ ቻርት ላይ መጻፍ፡፡

የሥልጠና ዘዴዎች፤- የልምድ ልውውጥ፣ የአነስተኛ ቡድን ሥራ፣ ተጨማሪ መረጃዎችን ከፍሊፕ ቻርት ላይ ማቅረብ፣ ከሠልጣኞች ጋር ውይይት

ተግባር 1:- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞች አብራራ (5 ደቂቃ)

ተግባር 2:- በአነስተኛ ቡድኖች ተከፋፍሎ መሥራት (25 ደቂቃ)

በየአካባቢያችሁ ሁላችሁም ሞዴል ቤተሰቦችን በማሰልጠን አስመርቃችኋል ተብሎ ይታመናል። ከቦታ ቦታ ቁጥሩ ቢለያይም ልዩነት አያመጣም። ይህ ዕውነት ከሆነ አሁን ባካበትናቸው ልምዶች ላይ መወያየት እንችላለን።

ሠልጣኞቹን በ3 ትናንሽ ቡድኖችን ክፈላቸው። ቡድኖቹ ከመሃከላቸው አንድ አንድ ሰው በመምረጥ የቡድን ውይይቱን በማጠቃለል እንዲያቀርቡ እንዲያደርጉ ንገራቸው። ለቡድኖቹ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመስጠት ውይይቱን በጥያቄዎቹ ዙርያ እንዲያደርጉ ንገራቸው።

ቡድን 1፤

- ለሞዴል ቤተሰቦች ሥልጠና ቤተሰቦችን ለመምረጥ ምን ምን ደረጃዎችን ተከተላችሁ?
- ቤተሰቦች በሥልጠናው ላይ እንዲሳተፉ ለመምረጥ ምን ምን መስፈርቶችን ተጠቀማችሁ?
- የቀበሌውን መልካምድራዊ ሽፋን ለማዳረስ እንዴት አሰባችሁ?
- ከቤተሰቡ አባላት መካከል በሥልጠናው ላይ በትክክል የሚወከለው ማን እንደሆነ (ባል/ሚስት ወይም ሁለቱም) እንዴት ወሰናችሁ?

ቡድን 2፤

- የሞዴል ቤተሰቦች ሥልጠናዎችን እንዴት አደራጃችሁ? በትልቅ ቡድን ማሰልጠን? በአያንዳንዱ ቤት ሄዳችሁ ጉብኝት በማድረግ? ወይንስ በሌላ ዘዴ?
- የትና መቼ ነው ሥልጠናዎቹን የምታካሂዱት?
- የሥልጠና ክፍለ ጊዜዎቹ ምን ያህል ይረዝማሉ? ሥልጠናዎቹን በትልልቅ ቡድኖች የምታካሂዱ ከሆነ የሁሉንም ሙሉ ተሳትፎ እንዴት ማረጋገጥ ቻላችሁ?
- እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ሥልጠናዎችን የምታካሂዱት በጋራ ነው ወይስ በተናጠል?
- ሠልጣኝ አባወራዎችን በሥልጠናው ሂደት ውስጥ እንዴት ትከታተሏቸዋላችሁ?
- ሌሎች፤ ማለትም የጤና ኤክስቴንሽን ሱፐርቫይዘሮች፣ የቀበሌ አመራሮች፣ የጤና ጣቢያ ሠራተኞች ወ.ዘ.ተ ሥልጠናዎቻችሁን የሚከታተሉትና የሚደግፉት እንዴት ነው?

ቡድን 3፤

- ሌሎች እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፣ የቀበሌ አመራሮች፣ የጤና ጣቢያ ሠራተኞች ወ.ዘ.ተ ሥልጠናዎችን እንዴት ያግዛሉ/ይከታተላሉ?

- ሞዴል ቤተሰቦች የሚመረቁት እንዴት ነው?
- ሞዴል ቤተሰቦችን ካስመረቃችሁ በኋላ የምትከታተሉበት የክትትል ዘዴ አላችሁ?
- ሞዴል ቤተሰቦች መተግበር የጀመሯቸውን አዳዲስ ባህሪያት ጠብቀው መቀጠላቸውን እንዴት ለማረጋገጥ ትሞክራላችሁ?
- የሞዴል ቤተሰቦችን ሥልጠና በተመለከተ ያጋጠሟችሁ ችግሮች/ስኬቶች ምንድናቸው? ለምን?
- ለሥልጠናው መሻሻል ምን መደረግ አለበት ትላላችሁ? ለምን?

ተግባር 3:- በቡድን የተሠሩ ሥራዎችን ማቅረብ (45 ደቂቃ)

ሠልጣኞች ወደ ቦታቸው እንዲመለሱ በማድረግ እያንዳንዱ ቡድን ተወያይቶ የተስማማባቸውን ሃሳቦች በተወካዮቹ አማካይነት በቅደም ተከተል እንዲያቀርቡ አድርግ:: እያንዳንዱ ቡድን ካቀረበ በኋላ ሌሎች ሠልጣኞች ከየግል ልምዳቸው በመነሳት ጥያቄዎችን እንዲጠይቁና ተጨማሪ አስተያየቶችን እንዲሰጡ ጠይቅ:: ሁሉም ቡድን አቅርቦ እሲኪጨርስ ድረስ በዚህ አሰራር ቀጥል:: ቀጥሎም ሁሉንም ሠልጣኞች የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቃቸው::

ከአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 11.1.1 ውስጥ የተመረጡ ነጥቦችን በማቅረብ ውይይቱን ያጠቃሉ:: የምታቀርባቸውን ነጥቦች ቀደም ሲል ከተካሄዱት የልምድ ልውውጦች ጋር አዛምዳቸው:: ነጥቦቹን ካቀረቡ በኋላ ግልጽ ያልሆኑ ጉዳዮች ካሉ ይጠይቁ:: ግልጽ ያልሆኑትን ጉዳዮች ግልጽ በማድረግ ይህን ክፍለ ጊዜ ይቋቋሙ::

ተግባር 4:- ጨዋታዎች (15 ደቂቃ)

ሠልጣኞች ተነስተው እንዲቆሙ ይጠይቋቸው፤ ወንበሮችን በሙሉ ገለል በማድረግ ሠልጣኞቹ እንደልባቸው እንዲንቀሳቀሱ አመቻች::

ለሠልጣኞች ጥቂት መስመር ዓረፍተነገሮችን እንደሚያነቡላቸው ይነገሯቸው:: ዓረፍተነገሮቹ ሲነበቡ በሀሳቡ የሚሰማሙ ከሆነ ወደ ክፍሉ ቀኝ አቅጣጫ እንዲራመዱ ነገራቸው:: በተነበበው ሀሳብ የማይሰማሙ ከሆነ ወደ ክፍሉ ግራ አቅጣጫ እንዲራመዱ ያድርጉ:: ወደ ቀኝ ወይም ወደ ግራ በመራመድ ምርጫ ካደረጉ በኋላ ለምን እንደተሰማሙ ወይም እንዳልተሰማሙ በመጠየቅ ጥቂት እንዲወያዩበት ያድርጉ::

ቀጥሎ ያሉትን ዓረፍተነገሮች ያንበቡላቸው:-

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች መመሪያ ያለባቸው ከሞዴል ቤተሰቦች ውስጥ ነው::
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በብቸኝነት ይመርጣሉ::
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ማህበረሰባቸውን የሚያገለግሉት በክፍያ ነው::
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ቁልፍ የጤና መልዕክተኞችን የሚያስተላልፉት ከዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎቻቸው ጋር በማጣጣም ነው::

- አንድ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ 60 አባወራዎችን ለማዳረስ ትበቃለች።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሠሩት ሥራ መጠን ምንም ይሁን ምን ለአሳዩት ጥረት አድናቆትና ምስጋና ሊሰጣቸው ይገባል።

ተግባር 5:- በትናንሽ ቡድኖች መሥራት (30 ደቂቃ)

ሠልጣኞችን በ4 ትናንሽ ቡድኖች ከፋፍሏቸው። ሁሉም ቡድኖች አንድ ሰው ከመሀከላቸው እንዲመርጡና መጨረሻ ላይ ሀሳባቸውን አጠቃሎ እንዲያቀርብ እንዲያደርጉ ንገራቸው። ቡድኖች ቀጥሎ ባሉት ጥያቄዎች በመመራት ውይይታቸውን ያካሂዳሉ።

ቡድን 1 እና 2፤ በጎ ፈቃደኝነትና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሚና

- በእናንተ አመለካከት በጎ ፈቃደኝነት ማለት ምን ማለት ነው? በጎ ፈቃደኞችስ እነማን ናቸው?
- አንድ የማህበረሰብ አባል የጤና መልዕክተኞችን ለማስተላለፍ ለምን በጎ ፈቃደኛ ይሆናል?
- ከማህበረሰብ በጎ ፈቃደኞች ጋር በመስራት ረገድ ያላችሁ ልምድ ምን ይመስላል?
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በእናንተ ማህበረሰብ ውስጥ ምን ሚና ይጫወታሉ?
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ማህበረሰቡን በማነቃነቅና በመንቀሳቀስ በኩል ምን ያህል ውጤታማ ናቸው?

ቡድን 3 እና 4፤ ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን የማደጋገፍ ስልቶች

- በሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች መካከል እንደልዩነት የሚታዩ ነገሮች አሉ? ካሉ ምን ዓይነት ልዩነቶች ናቸው?
- ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን የሚያገናኝ ትስስር አለ? ካለ ሁለቱን የሚያገናኛቸው ነገር ምንድን ነው?
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች እንዴት አድርገው ነው ቤተሰቦችን ሞዴል ቤተሰቦች እንዲሆኑ የሚረዷቸው?
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች እንዴት አድርገው ነው ሞዴል ቤተሰቦች የጀመሯቸውን አዳዲስ ባህሪያት በመተግበር እንዲቀጥሉና እንዲያስጠብቁ የሚረዷቸው?

ተግባር 6:- በቡድን የተሠሩ ሥራዎችን ማቅረብ (30 ደቂቃ)

- ሠልጣኞች ወደቦታቸው እንዲመለሱ ያድርጉ። ቡድኖች ለተጠየቁቸው ጥያቄዎች የሰጧቸውን ምላሾች እንዲያቀርቡ አድርጉ። ጥያቄዎቹን ከሠልጣኞች ጋር በስፋት በመወያየት የተቻለውን ያህል መረዳዳት እንዲኖር ልምዳቸውን እንዲለዋወጡ ዕድል ሰጧቸው።
- በቁጥር 11.1.2 ላይ ያለውን የአሠልጣኞች ማስታወሻ በማቅረብ ስለማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክቶች ሚና ተወያዩ። ሠልጣኞቹ ጥያቄና አስተያየት ካላቸው በመጠየቅ ውይይቱን አጠቃሉ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 11.1.1፤ በሞዴል ቤተሰቦች ሥልጠና ላይ አጽንኦት የሚደረግባቸው 7 ነጥቦች

1. ለአራት ወራት አብረዋችሁ የሚሠሩ ከ40-60 ቤተሰቦችን አካቱ።
2. የቤተሰቦችንና የማህበረሰቡን ጤና ለማሻሻል በሚደረገው ጥረት ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎቱን አቅሙ ያላቸውን ቤተሰቦች ምረጡ።
3. ከማህበረሰቡ ጋር ለመሥራትና የጤና ችግሮቹን ደረጃ በደረጃ ለመቅረፍ ማህበረሰቡን ለማዳመጥና ከማህበረሰቡ ለመማር ጥረት አድርጉ።
4. የሞዴል ቤተሰብ ሥልጠናዎች ስምምነት በተደረገባቸው ጊዜያትና ለሠልጣኞች አመቺ በሆኑ ቦታዎች መካሄድ አለባቸው።
5. ጽንሰ-ሀሳባዊና ተግባራዊ ሠልጠናዎችን ስጡ፤ የሥልጠናው አቀራረብ አሳታፊና የቤተሰቦችን ፍላጎት ባገናዘበ መልኩ የሚዘጋጅ ይሁን፤ ሥልጠናው በቤተሰቦች የተለየ ተጨባጭ ሁኔታና ፍላጎት ላይ የሚያተኩርና ችግር ፈቺ መሆኑን አረጋግጡ።
6. ሥልጠናና ክትትልን በሳምንት 2 ቀናት በቀን ለ3 ሰዓታት ያህል እንዲሆን አድርጉ፤ በክትትል ጊዜ ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ጉዳዮች ለዩ፤ ክትትሉና የሚወሰዱት እርምጃዎች እንደየቤተሰቡ ሁኔታ ቅደም ተከተል ሊወጣላቸው ይገባል።
7. ማህበረሰቡ የሚሳተፍበት የምረቃ ሥነ-ሥርዓት አዘጋጁ፤ የቀበሌ አመራሮችንም ጋብዙ። የሞዴል ቤተሰቦች ምርቃት የሚካሄደው ሠልጣኞቹ የሠለጠኑባቸውን ቁልፍ ተግባራት በጤና ጥበቃ በሚወሰነው መሠረት ተፈጻሚ አድርገው ሲያከናውኑ ነው።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 11.1.2፤ የማህበረሰብ ጤና ማስፋፋት፣ ሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች

የማህበረሰብ ጤና ማስፋፋት ግቦች

- ቤተሰቦች፣ ተንከባካቢዎችና ማህበረሰቡ ቁልፍ የጤና ተግባራትን እንዲያከናውኑ ማነቃቃት/ማነሳሳት፤
- በማህበረሰቡና በጤና አገልግሎቶች መካከል ያለውን ቁርኝት ማጠናከር፤
- የጤና አገልግሎቶች ጥራትን ከፍ በማድረግ የቤተሰብ ጤናን በአጠቃላይ ማሻሻል፤

የሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች አንድነትና ልዩነት

- ሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በማህበረሰቡ ውስጥ እንደ ጥሩ ምሳሌ/አርአያ ሆነው ያገለግላሉ።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ከሞዴል ቤተሰቦች ውስጥ ሊመረጡ ይችላሉ፤ ወይም ከታወቁ፣ ንቁ ተሳትፎ ካላቸውና በጎ ፈቃደኛ ለመሆን ፍላጎት ኖሯቸው በሞዴል ቤተሰቦች ሥልጠና ውስጥ ለመካተት ከሚችሉ የማህበረሰቡ አባላት ይመረጣሉ።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጋር በመተባበር የቤተሰቦች ኦዲድ ባህሪይ ተጠብቆ መቆየቱን ያረጋግጣሉ። በተጨማሪም ማህበረሰቡንና የጤና አገልግሎቶችን በማገናኘት ማህበረሰቡ የክትባት፣ የቅድመ ወሊድ ክትትል፣ የድንረ ወሊድ ክትትልና የተቀናጀ ማህበረሰብ አቀፍ የሕፃናት ሕክምና አገልግሎት ተጠቃሚ ያእንዲሆን ያደርጋሉ።

የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ተከፋይ ሠራተኞች አይደሉም

- የሚችሉትን ያህል ብቻ ይሠራሉ፤
- ለሠሩት ሥራ ማበረታቻና ዕውቅና ማግኘት ይፈልጋሉ፤
- በግዴታ እንዲሰሩ አይደረግም ፤
- የሠሩት ሥራ መጠን ቢያንስም ቢበዛም ላደረጉት ጥረት አድናቆት ሊቸራቸው ይገባል፤

የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሚና

- በማህበረሰባቸው ውስጥ ከ25 እስከ 30 የሚሆኑ አባወራዎች አወንታዊ የባህሪ ለውጥ እንዲያመጡ ድጋፍ ይሰጣሉ።
- አወንታዊ ባህሪያት በቅድሚያ በቤታቸው ውስጥ ይተገበራሉ። በመቀጠልም ሞዴል ቤተሰብና ለአካባቢው አርአያና ምሳሌ ይሆናሉ።
- ቁልፍ የጤና መልዕክተኞችንና መልካም ተሞክሮዎችን ከዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎቻቸው ጋር በማጣጣም ያስፋፋሉ።
- በተወሰኑ ቁልፍ መልዕክተኞች ላይ ያተኩራሉ።
- ቤተሰቦች ወይም ተንከባካቢዎች ሊተገበሩ የሚችሉ ተግባራትን በቤታቸው ውስጥ እንዲተገብሩ ይደራደራሉ።

ክፍለ ጊዜ 11.2፣ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የመምረጥ ሂደት

የሚፈጀው ጊዜ፤ 2 ሰዓት ከ30 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማከናወን ይችላሉ፤

- ለማህበረሰቡ አባላት ማህበረሰቡ ውስጥ የሚገኙ ቡድኖችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሚኖራቸውን ድርሻ በተመለከተ ውጤታማ ግንኙነት ስለሚደረግበት ሁኔታ ያብራራሉ።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለመመልመል የሚያገለግሉ የመመዘኛ መስፈርቶችን ይዘረዝራሉ።
- የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች ስለማህበረሰቡ ሚናና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች አመራረጥ ላይ ለመነጋገር የሚካሄደውን ስብሰባ እንዴት እንደሚያሳትፉ መግለጽ ይችላሉ።

የሥልጠና ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል።
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር

ቅድመ ዝግጅት፤

ለሠልጣኞች፤ ክፍለ ትምህርቱን በሚገባ አንብቦ መረዳት፣ ለሠልጣኞች የሚቀርቡ የሥልጠና ዓላማዎችንና ተጨማሪ መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት፣ የሥልጠና ቁሳቁሶች ወደ ሥልጠናው ቦታ መምጣታቸውን ማረጋገጥ፣ በድርጊት 2 ላይ ያለውን መሠረት በማድረግ አጭር ጭውውት (ድራማ) ማዘጋጀት።

የሥልጠና ዘዴዎች፣ ቅንጭብ ጭውውት (ድራማ)፣ ውይይት

ተግባር 1፡- በፍሊፕ ቻርት ገለፃ ማድረግ (5 ደቂቃ)

የክፍለ ትምህርቱን ዓላማዎች ለሠልጣኞች አብራራ። የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር የመሥራትን ጠቀሜታ ቀደም ባሉት ክፍለ ትምህርቶች ውይይት እንደተደረገበት ሠልጣኞቹን ያስታውሷቸው። በዚህ ክፍለ ትምህርት ሠልጣኞች ማህበረሰቡን ስለጉዳዩ በአጠቃላይ፣ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ለመመልመል የሚጠቅሙ የተሻሉ መንገዶችን ለይተው እንዲያወጡ ያማክራሉ። በተጨማሪም የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ምን ዓይነት ብቃትና ጥራት ሊኖራቸው እንደሚገባ ተመካክረው ይወስናሉ።

ተግባር 2፡- ቅንጭብ ጭውውት (ድራማ) ማቅረብ (15 ደቂቃ)

ሁለት አሠልጣኞች የ5 ደቂቃ ቅንጭብ ጭውውት (ድራማ) በታሪክ ቁጥር 11.2.1 ላይ ተመስርተው ለሠልጣኞች ያቀርባሉ። አሠልጣኞቹ ቅንጭብ ጭውውቱ (ድራማው) አሳታፊና ሕይወት ያለው እንዲሆን ቀደም ብለው ይዘጋጃሉ። ቀልዶችን ስሜት የሚሰጡ ገለጻዎችን በመጠቀም የሠልጣኞች ፍላጎት እንዲጨምር ያደርጋሉ። ቅንጭብ ጭውውቱ (ድራማው) አጭር መሆን አለበት ምክንያቱም ለሌላ ተጨማሪ ውይይት እንዲጋብዝ ስለሚፈለግ ነው።

ታሪክ 11.2.1

ጫልቱና አበበች እንስራቸውን አዝለው ውሃ ለመቅዳት ወደምንጭ ሲወርዱ መገደድ ላይ ተገናኙ። ሠላምታም ተለዋወጡ። ጫልቱ አበበችን ትናንት ለምን በማህበረሰቡ ውይይት ላይ እንዳልተገኘች ጠየቀች። አበበች ግን ምንም የሰማችው ነገር እንደሌለና ስብሰባው ምንን አስመልክቶ እንደነበር ጠየቀች። ጫልቱም የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፣ የቀበሌው አመራሮች፣ ሥራ አስኪያጆች፣ የሀገር ሽማግሌዎች፣ የሀይማኖት መሪዎችና ሌሎች ሰዎች ስለቀበሌው የጤና ችግሮችና ስጋቶች ተወያይተው ማህበረሰቡ እነዚህን ችግሮች ለመፍታት ምን እንደሚጠበቅበት ሲነጋገሩ እንደዋሉ ነገረች። በመጨረሻም ከማኅበረሰቡ ውስጥ ጤና መልዕክተኞች ለመምረጥና እነዚህም ጤና መልዕክተኞች በጤና ኬላዎች ስለሚሰጡ አገልግሎቶች ግንዛቤ ለመፍጠር እንደሚሰሩ፣ የተወሰኑ ቤተሰቦችን በመጎብኘት ቁልፍና ወሳኝ የሆኑ የጤና መልዕክቶችን እንዲያስተላልፉ፣ በቀበሌው ውስጥ የሚካሄዱ የውሎገብ የጤና አገልግሎቶችን ጊዜና ቦታ እንዲያስታውሱላቸው መስማማታቸውን ነገረች።

አበበች ስብሰባው ላይ ባለመገኘቷ ማዘናን ገልጻ ሥራውን ለመስራት እነማን እንደተመረጡ ጠየቀች። ጫልቱም የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች አንዲት እናትን ስለሚያማክር በጎ ፈቃደኛ ሰው ጥሩ ድራማ ማቅረባቸውንና ከዚያም እያንዳንዱ ሰው በዚህ ላይ ተመስርቶ በመወያየት ከየአካባቢው ምን ዓይነት ሰው መመረጥ እንዳለበት ውይይት እንዳደረጉ ነገረች። የስብሰባ ተሳታፊዎችም መመረጥ ያለበት ሰው የመሥራት አቅምና ጉልበት ያለው፣ ለሌሎች አርአያ ወይም ምሳሌ መሆን የሚችል ከሰዎች ጋር መግባባት የሚችል፣ በሌሎች የሚከበር ሰው መሆን እንዳለበት መስማማታቸውን ገለጸችላት። ጨምራም የተነሱት አብዛኞቹ ጉዳዮች ከሴቶችና ከሕፃናት ጋር የሚገናኙ ስለሆኑ እና ሴቶች ከቤተሰቦች ጋር ቀጥታ ግንኙነት ይኖራቸዋል በሚል ብዙ ሴቶች ለሥራው እንደሚመረጡ ነገረች። ከሴቶቹ በተጨማሪም አንዳንድ ወንዶችም ማህበረሰቡን ለዘመቻ ሥራዎች ለማንቀሳቀስ፣ ቤተሰቦችን በአስቸኳይና አስፈላጊ ሁኔታዎች ለመርዳት ገንዘብ ለማሰባሰብ፣ በትልልቅ የማህበረሰብ ውይይቶች ላይ ሀሳባቸውንና ድጋፋቸውን እንዲያሰሙ በማሰብ የተወሰነ ቁጥር ያላቸው ወንዶችም እንደሚመረጡ መስማማታቸውንና ሌሎች በስብሰባው ላይ የተነሱ ጉዳዮችን አብራራችላት።

ተግባር 3:- ሀሳቦችን ማንሸራሸርና በቅንጭብ ጭውውቱ (ድራማው) ላይ መወያየት (10 ደቂቃ)

ከጭውውቱ በኋላ በሚከተሉት ነጥቦች ላይ ተወያዩ

- በጭውውቱ (ድራማው) ውስጥ ምን ሲከናወን ተመለከታችሁ?
- እንደዚህ ዓይነት ተመሳሳይ ስብሰባ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ለመምረጥም ሆነ ለሌላ ጉዳይ አዘጋጅታችሁ ታውቃላችሁ?
- በስብሰባው ውስጥ ጥሩ ተከናወነ ብላችሁ የምታስቡት የትኛውን ክፍል ነው?
- መሻሻል አለበት ብላችሁ የምታስቡት የትኛውን ነው?

ተግባር 4:- በትንንሽ ቡድኖች መሥራት (30 ደቂቃ)

ሠልጣኞችን በ4 ትንንሽ ቡድኖች ከፋፍሏቸው። በእያንዳንዱ ቡድን አንድ አሠልጣኝ ይመድቡ፤ አሠልጣኞቹ እንደተመልካች (ታዛቢ)፣ ጊዜ (ሰዓት) ተቆጣጣሪ ሆነው እንዲያገለግሉና በመጨረሻም ውይይቱን እንዲያጠቃልሉ ያድርጉ። አሠልጣኞች የቡድኑን ውይይቶች መምራት አይኖርባቸውም፤ ከዚህ ይልቅ ቡድኖቹ ያገቧቸው ጥያቄዎች ካሉ ግልጽ በማድረግ መርዳትና የተወሰነውን ጊዜ መቆጣጠር ይጠበቅባቸዋል።

ሁሉም ቡድኖቹ የሚከተሉትን ጥያቄዎች እርስ በእርሳቸው ይወያዩባቸዋል

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች አመለመል ጉዳዮች ላይ ለመመካከር ለሰብሰባ መጋበዝ የሚኖርበት ማነው? የተሻሉ እጩዎችን ለመለየት እንዲቻል የማህበረሰቡን ተሳትፎ እንዴት መጨመር (ማሳደግ) ይቻላል?
- ይህንን ስብሰባ እንዴት ማደራጀት ይቻላል? አንድ ስብሰባ በቀበሌ ደረጃ ማዘጋጀት? ወይስ በተለያዩ የቀበሌው ክፍሎች (አከባቢዎች) የተለያዩ ስብሰባዎችን ማዘጋጀት?
- በስብሰባው ላይ ማቅረብ የምትፈልጉት ነገር (ጭብጥ) ምንድነው? ምን ምን ጉዳዮች ላይ ውይይት ታካሄዳላችሁ?
- ሠልጣኞችን በውይይቱ ላይ የተሻለ ማሳተፍ የምትችሉት እንዴት ነው?
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን የምትመርጡ እንዴት ነው? የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ለመምረጥ የምትጠቀሙባቸው የመምረጫ መስፈርቶች ምንድናቸው?
- በየቀበሌው ውስጥ መመረጥ ያለባቸውን የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ቁጥር የምትወስኑት እንዴት ነው?

ተግባር 5:- የቡድን ሥራዎችን ማቅረብና የማጠቃለያ ውይይት ማድረግ (20 ደቂቃ)

ከላይ ለቀረቡት ጥያቄዎች ቡድኖች የሰጧቸውን መልሶች አጠር አድርገው እንዲያቀርቡ ጠይቅ።

ተግባር 6:- በአነስተኛ ቡድኖች ሠርቶ ማሳየት (60 ደቂቃ)

ተሳታፊዎችን ቀደም ባለው ቡድናቸው እንዲሆኑ አድርግ። የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍን በማደል ከገጽ ባለው ላይ እንዲዘጋጁ በማድረግ ከእያንዳንዳቸው በፈቃደኝነት ሠርቶ ማሳየት የሚችል ሠልጣኝ ጋብዝ። እነዚህ ጤና መልዕክተኞች ፈቃደኞች ከ15-20 ደቂቃ በሚወስድ ጊዜ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለመምረጥ የሚደረግን የማህበረሰብ ውይይት (ስብሰባ) እንዴት እንደሚያሳትፉ ሠርተው እንዲያሳዩ ጠይቃቸው። ለአቅራቢዎች 10 ደቂቃ በመስጠት እንዲዘጋጁና አጠር ያሉ ቅደም ተከተሎችን እንዲያስቀምጡ ዕድል ሰጣቸው። ለምሳሌ ከሌላ ሠልጣኝ ጋር ቅንጭብ ጭውውት (ድራማ) ለማዘጋጀት፣ የውይይት ጥያቄዎችን ቅደም ተከተል ለማስያዝ፣ ወ.ዘ.ተ የዝግጅት ጊዜ ያስፈልጋል።

ፈቃደኛ አሠልጣኞች ውይይቶችን በየቡድናቸው እንዲመሩ ይጠይቋቸው። አሠልጣኞቹ ውይይቶችን ሲመሩ ሌሎች የቡድን አባላት ስብሰባውን የተጋበዙ የማህበረሰብ አባላትን ሚና እንዲጫወቱ ያድርጉ። አሠልጣኞች በዚህ ጊዜ እንደታዘቢ (ተመልካች) እና ሰዓት ተቆጣጣሪ ሆነው ያገለግላሉ። ከ15-20 የሚሆኑ ደቂቃዎች ሲያልቁ አሠልጣኙ (ሰዓት ተቆጣጣሪው)

ልምምዱን በማስቆም የየቡድኑን ግብረ ምላሽና አስተያየት እንዲሰጡ መጠየቅ አለበት። አስተያየቶቹ በተቻለ መጠን በአዎንታዊ ጉዳዮች ላይ የሚያተኩሩ ሆነው በተጨማሪም መሻሻል ያለባቸውን ዋና ዋና ነገሮች የሚዳስሱ እንዲሆኑ ያድርጉ። ግብረ ምላሹን ውይይቱን ከሚመራው አሰልጣኝ በመጀመር ወደ ሌሎች የቡድን አባላት መሻገር ይጠቅማል።

የተፈጠሩ ግራ መጋባቶችና ግልጽ ያልሆኑ ጥያቄዎች ካሉ እነርሱን በማጥራት ክፍለ ትምህርቱን ያጠቃሉ። ክፍተቶችን ይሙሉ፤ ግራ መጋባቶችን ያጥሩ፤ ከዚያም ሠልጣኞቹን ለንቁ ተሳትፏቸው ያመስግኗቸው።

ተግባር 7: የክፍለ ጊዜው ማጠቃለያ (10 ደቂቃ)

የአሰልጣኞች ማስታወሻ 11.2.1

የጤና አገልግሎቶችን ለማሻሻልና በማህበረሰቡ ሚና ላይ ለመነጋገር እንዲሁም የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለመምረጥ የሚካሄድ የማህበረሰብ ስብሰባ መመሪያ

ማነው መጋባዝ የሚኖርበት?

- የቀበሌ አመራሮች፣ የሀገር ሽማግሌዎች፣ የዕድር ተወካዮች፣ የሀይማኖት መሪዎች፣ የሴቶች ቡድኖችና የወጣት መሪዎች፣ መምህራን፣ የግብርና ሠራተኞች ወ.ዘ.ተ

ስብሰባውን እንዴት ማስተዋወቅ ያስፈልጋል?

- እንኳን ደህና መጣችሁ/የስብሰባ መክፈቻ
- ሠላምታ/በስብሰባው ላይ ከተገኙት ጋር መተዋወቅ
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የማህበረሰቡን የጤና ጉዳዮች፣ ስኬቶችንና ችግሮችን በተመለከተ በአጭሩ ሪፖርት ያቀርባሉ።
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ውይይቱን ያሳትፋሉ።

ከሠልጣኞች ጋር መወያየት የምትፈልጉት ምንድነው?

1. በጣም የሚያሳስቧችሁ የማህበረሰቡ የጤና ጉዳዮች ምንድናቸው?
2. በማህበረሰቡና በጤና ተቋማት መሀከል ያለው ግንኙነት ምን ይመስላል?
3. ለማህበረሰቡ ጤና መጠበቅ ኃላፊነት ያለበት ማነው?
 - ሀ. ኃላፊነቱን በሙሉ በጤና ኃላፊዎችና በመንግስት ላይ የሚጥሉ ምላሾች ጠብቁ
 - ለ. አንዳንዶች ማህበረሰቡን ያለበትን ኃላፊነት ሊገልጹ ይችላሉ
 - ሐ. ሌሎች ደግሞ ኃላፊነቱን ለፖለቲካ መሪዎች ሊሰጡ ይችላሉ

- 4 ማህበረሰቡ ሊጫወት ስለሚችለው ሚና ስምምነት ላይ ድረሱ። የቀበሌ አመራሮች ከቀበሌያቸው ውስጥ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በመምረጥ ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጋር እንዲሰሩ ለማድረግ ይፈልጉ እንደሆነጠይቋቸው።
- 5 የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በማህበረሰቡ ውስጥ ሊሰሩ ስለሚችሏቸው እንቅስቃሴዎች ሠልጣኞን ይጠይቁ።

- 6 ማን ጥሩ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሊሆኑ እንደሚችሉ ይጠይቁ።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን መምረጫ መስፈርቶች ምን ምን ናቸው?
- ጊዜያቸውን ለመሰዋት ፈቃደኛ የሆኑ
 - አቅምና ጉልበት ያላቸው
 - በማህበረሰቡ ውስጥ የሚከበሩ
 - ቢያንስ ከ50-75% የሚሆኑት የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሊሆኑ ይገባል።
 - የሚሉትን የሚተገብሩ
 - ጥሩ ምሳሌነት የሚያሳዩ አርአያ የሆኑ ሞዴል ቤተሰቦች
 - የተማሩ ወይም ያልተማሩ ሊሆኑ ይችላሉ
 - በአግባቡ ከሰዎች ጋር መግባባት የሚችሉ
 - በነባር ቡድኖ ውስጥ ያሉና እንቅስቃሴ ሲያደርጉ የነበሩ ቢሆኑ ይመረጣል
 - ትዕግስተኛና ታጋሽ የሆኑ
- በቀበሌው የሚያስፈልጉ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ብዛት፤
- 1 የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ከ25-30 ለሚሆኑ የቀበሌው አባወራዎች

አስረኛው ቀን

ያለፈው ትምህርት ማጠቃለያና የዕለቱ ማነቃቂያ፤ 15 ደቂቃ

ክፍለ ጊዜ 11.3፤ ሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ማሰልጠን

የሚፈጀው ጊዜ፤ 2 ሰዓት 15 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማከናወን ይችላሉ፤

- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሃፍ ሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለማሰልጠን፣ ለመደገፍና ለማበረታታት ያለውን ጠቀሜታ መግለጽ፤
- የቤተሰብ አባላት በጤና ጉዳዮች ላይ ያላቸውን ተሳትፎ ለማሳደግ የሞዴል ቤተሰቦች ስልጠና እንዴት እንደሚደራጅ መግለጽ፤
- በማህበረሰቡ ውስጥ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለማሰልጠን ያሉትን የተለያዩ አጋጣሚዎች መለየት፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በሚሰለጡበት ጊዜ የሚከተሏቸውን የድርጊት ቅደም ተከተሎች መለየት፤

የሥልጠና ቁሳቁሶች

- የአሠልጣኞች መመሪያ
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር
- የቤተሰብ ጤና መመሪያ
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ማስታወሻ

ቅድመ ዝግጅት፤

ለአሠልጣኞች፤ ክፍለ ትምህርቱን በሚገባ ማንበብና መረዳት፣ ለአሠልጣኞች የሚቀርቡ ተጨማሪ መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት፤ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍን ለአሠልጣኞች ለማደል በበቂ ቁጥር መኖሩን ማረጋገጥ፤

የሥልጠና ዘዴዎች፡- በትንንሽ ቡድኖች መሥራት፣ መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ማቅረብ ከአሠልጣኞች ጋር ውይይት፤

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለአሠልጣኞቹ ማቅረብ (5 ደቂቃ)

ተግባር 2:- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን የእጅ መጽሐፍ መዳሰስና ማስተዋወቅ (30 ደቂቃ)

- በአሠልጣኞች ማስታወሻ 11.3.4 ላይ ያሉትን ነጥቦች በፍሊፕ ቻርት ማቅረብ በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ የያዘውን ክፍሎች እንዲሁም ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በማሰልጠን ሂደት ውስጥ በሚጠቀሙባቸው ዝርዝር የድርጊት ቅደም ተከተሎችን ለሠልጣኞቹ ግልጽ አድርግ።
- የተለየ ምሳሌ ይስጡ፤ ሠልጣኞች የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለማሰልጠን የሚጠቀሙባቸውን ዝርዝር የድርጊት ቅደም ተከተል የሚያሳዩትን የመጻሕፍት ክፍል እንዲከፍቱ ጠይቃቸው። በጡት ማጥባት መልዕክቶች ላይ እንዴት ማሰልጠን እንደሚገባቸው በምሳሌነት የዚህን መጽሐፍ ክፍል 4 እንዲጠቀሙ አድርግ። በዚህ ክፍል ያሉትን ዝርዝር የድርጊት ቅደም ተከተሎች እንዲመለከቷቸውና የጡት ማጥባት የጤና ጭብጥን እንዴት ለጤና መልዕክተኞች እንደሚያስጨብጡ አሳያቸው።
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን እንዲያሰለጥኑ የሚፈለገው በትንንሽ ቡድኖች ሆኖ አንድ የሥልጠና ጊዜ በአማካይ ከ2 እስከ 3 ሰዓት ይወስዳል ተብሎ እንደሚገመት ያስረዷቸው።
- በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍና በቤተሰብ ጤና መመሪያ መካከል ያለውን ቁርኝት/ትስስር አብራራላቸው። በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ ውስጥ ያሉ ቁልፍ የጤና መልዕክቶች በሙሉ በቤተሰብ ጤና መመሪያው ውስጥ ላይካተቱ ይችላሉ። ይህም የሆነው የቤተሰብ ጤና መመሪያው ቁልፍ የጤና መልዕክቶችን ከሰዕሎች ጋር አዛምዶ የያዘ በመሆኑና ይህም መልዕክቶችን የተሻለ ለመግለጽና ቁልፍ ተግባራትን አጽንኦት ለመስጠት ታስቦ እንደሆነ ያብራራላቸው። ሁሉንም ቁልፍ መልዕክቶች በስዕላዊ መንገድ መግለጽና መተርጎም አስቸጋሪ መሆኑንም ጨምረህ ያብራራላቸው።
- ሁለቱንም መጻሕፍት ማለትም የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍንና የቤተሰብ ጤና መመሪያውን የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በሚያሰለጥኑበት ወቅት ሊጠቀሙባቸው እንደሚገባ አጽንኦት ሰጥተው ይገለጹላቸው።

ተግባር 3:- በትንንሽ ቡድኖች መወያየት (40 ደቂቃ)

ሠልጣኞቹን በአራት ቡድን ይከፋፍሏቸው። ቡድኖቹ ራሳቸው ከተመረጡ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ ንዑስ ክፍሎች ጋር ያስተዋወቃሉ። (ከታች ለቡድኖቹ የተሰጡትን ሥራዎች ዝርዝር ይመልከቱ) የቡድን አባላት ዋና ዋና ነጥቦችን ማንበብና መከለስ ይጠበቅባቸዋል። ለቡድኖቹ የተመደበላቸው ጊዜ 30 ደቂቃ ብቻ ስለሆነ በዚህ ደረጃ ወደ ዝርዝር ይዘቶች ውስጥ መግባት አያስፈልጋቸውም። ቡድኖች ከቡድን ሥራ በኋላ ባዩት የመጽሐፍ ክፍል ላይ አጭር የዳሰሳ መግለጫ መስጠት ስላለባቸው ይህን የሚያደርግ አንድ ወኪል እንዲመርጡ አድርግ። ሁሉንም ቡድኖች ተዟዟረህ ተመልከት።

- **ቡድን 1 እና 2**፤ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሥልጠና የድርጊት ቅደም ተከተሎ ከ1-4
- **ቡድን 3 እና 4**፤ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሥልጠና የድርጊት ቅደም ተከተሎች ከ5-7

ተግባር 4:- ከሠልጣኞች ጋር ውይይት ማካሄድ (45 ደቂቃ)

ቡድኖች የየራሳቸውን ንዑስ ክፍሎች ያቀርባሉ።

ተግባር 5:- መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ማቅረብና ማጠቃለል (15 ደቂቃ)

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በቀበሌያቸው ለሚገኙ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የጤና ጭብጦችን እንዴት ማስተዋወቅ እንደሚጠበቅባቸው ለሠልጣኞች ይነገሯቸዋል። በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ ውስጥ ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር ስለሚደረግ የመጀመሪያ ስብሰባ የሚናገር ክፍል መኖሩን ይነገሯቸዋል።

ከሠልጣኞች ማስታወሻ 11.3.2 እስከ 11.3.5 ያሉትን ነጥቦች በመጠቀም ሃሰቡን አብራራ የክፍለ ጊዜውን ውይይትም በዚህ አጠቃልል።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 11.3.1

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ ሞደሌል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ለማሰልጠን፣ ለመደገፍና ለማበረታታት (ይህ ራሱን የቻለ ማኑዋል ነው)።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 11.3.2

- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ ለሥልጠና፣ ለድጋፍ፣ ለማበረታታትና ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለመከታተል ይረዳል፤

የእጅ መጽሐፍ የሚከተሉትን ክፍሎች የያዘ ነው፤

የመጽሐፍ አጠቃቀም

- ዓላማ

ክፍል 1: ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር መሥራት

- በጎፈቃደኝነት ምንድን ነው
- ማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞችን መደገፍና ማበረታታት
- ማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞችን መካከል የልምድ ልውውጥ

ክፍል 2: የማህበረሰብ ግንዛቤ ማስጨበጫ ስብሰባ መምራት

ክፍል 3: በማህበረሰብ ውስጥ የሚካሄዱ ሥልጠናዎችን ለማከናወን

ክፍል 4: የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሥልጠና ሂደት

- የሥልጠና ሂደት ደረጃዎች

ይህ ክፍል የእናቶችና ጨቅላ ሕፃናት ጤንነት ላይ በአተኮሩ አስራ አንድ መመሪያዎች ተከፋፍሏል፤ እያንዳንዱ መመሪያ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን እና የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን ሲያሰለጥኑ መከተል የሚኖርባቸውን ሰባት ደረጃዎች ያካተተ ነው፡፡

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 11.3.3: በማሰልጠን ሂደት ውስጥ ያሉ ቅደም ተከተሎች

1. ማስተዋወቅ (10 ደቂቃ)
2. በቅርብ የተካሄዱ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ተግባራትን መከለስ (ስኬቶችንና ችግሮችን በማንሳት መወያየት፣ ልምድ መለዋወጥ (30 ደቂቃ)
3. ባለፈው ፕሮግራም የተስተዋወቀ የጤና ጭብጥንና ቁልፍ መልዕክቶችን መከለስ (30 ደቂቃ)
4. ከአዲስ የጤና ጭብጥና ቁልፍ መልዕክቶች ጋር መተዋወቅ (30 ደቂቃ)
5. የድርድር ክህሎቶችንና ድርጊቶችን ቅደም ተከተል እንዲሁም የቤተሰብ ጤና መመሪያን ወይም ሌሎች ደጋፊ ምስሎችን አጠቃቀም መከለስ (15 ደቂቃ)
6. አዲሱን ጭብጥና ቁልፍ መልዕክቶችን በሁኔታዎች በመታገዝ በተግባር እርስ በእርስ መለማመድ (30 ደቂቃ)
7. ማጠቃለልና በቀጣይ እርምጃዎች ላይ መስማማት፡፡ ሠልጣኞችን በማመስገን ቀጠሮ ይዞ የዕለቱን ፕሮግራም መዝጋት (20 ደቂቃ)

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 11.3.4

የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የጤና ጭብጦችን ለማስተዋወቅ መዘጋጀት

- የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞችን የእጅ መጽሀፍ በጥልቀት ያጥኑ
- ማስተዋወቅ የሚፈልጉትን የጤና ጭብጥ ይምረጡ
- ማስተዋወቅ ለሚፈልጉት የጤና ጭብጥ ቁልፍ መልዕክተኞችንና በቤተሰብ ጤና መመሪያው ውስጥ ያሉትን ስዕላዊ መግለጫዎች ያዛምዱ
- ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን ማዘጋጀት። ለምሳሌ የቤተሰብ ጤና መመሪያ፣ ቅንጭብ ጭውውት (ድራማ) የክትባት ሰርተፍኬት ወ.ዘ.ተ.
- ሥልጠናውን መቼና የት እንደሚካሄድ ከሠልጣኞች/ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር ያቅዱ።
 - ጸጥ ያለና አመቺ ቦታ ይምረጡ
 - ጊዜው አመቺ፣ አጭርና ያልተንዛዛ ይሁን። (ከ2-3 ሰዓት ባይበልጥ ይመከራል)
- በስብሰባው ቦታ ቀድመው መገኘት፤ በፍጹም አለመዘግየት
- የሚያስፈልጉትን ቁሳቁሶች በሙሉ ወደ ሥልጠናው ቦታ ይዞ መሄድ።

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 11.3.5፡ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለማሰልጠን የሚገለግሉ ምቹ አጋጣሚዎች

የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለማሰልጠን የተለያዩና በርካታ አጋጣሚዎችን መጠቀም ይቻላል

- ሥልጠናዎች ማህበረሰቡ ውስጥ ከምታከናውኗቸው መደበኛ ፕሮግራሞች ጋር ተያይዘው ሊካሄዱ ይችላሉ። ለምሳሌ ከውሎ ገብ አገልግሎቶች ጋር፣ ከቤት ለቤት ጉብኝቶች ጋር፣ ከማህበረሰብ ስብሰባዎችና ውይይቶች ጋር፣ ወዘተ.
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በአነስተኛ ቁጥሮች መሰብሰብና ማሰልጠን የተሻለ ነው። ቢበዛ 10 ሰዎች ለአንድ ሥልጠና በቂ ነው። በዚህ ትንሽ ቁጥር ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር ይበልጥ ተቀራርቦ በግለሰብ ደረጃ መሥራት ይቻላል።

ምሳሌዎች፡-

- በቀበሌው የተወሰኑ አካባቢዎች ውሎ ገብ ተግባራት ከተከናወኑ በኋላ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች መሰብሰብና ማሰልጠን ይቻላል።
- የቤት ለቤት ጉብኝት በሚደረግበት ጊዜም የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በዚያው አካባቢ መሰብሰብና ፈጣን ሥልጠና መስጠት ይቻላል።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በንዑስ ቀበሌ፣ በጎጥ፣ በየሁለት ሳምንቱ ወይም በወር በሚሰበሰቡበት ጊዜ አጠር ያለ ተጨማሪ ጊዜ ወስዶ ማሰልጠን ይቻላል።
- ከአካባቢው ትምህርት ቤቶች ጋር በመሥራት የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ለተማሪዎች መልዕክቶችን እንዲተላለፉ በማድግ ተማሪዎቹ ያገኙትን መልዕክት ወደየቤታቸው ወስደው እንዲያስተላልፉና እንዲተገብሩ ማድረግ ይቻላል።

• የቀበሌ አመራሮችንና ተፅዕኖ አሳዳሪ/ፈጣሪ ሰዎችን በሥልጠናዎች ወቅት አካቱ

- በአካባቢው የሚኖሩ ተፅዕኖ ፈጣሪ ግለሰቦችን በሥልጠናዎች ላይ መጋበዛቸውን እርግጠኛ ሁኑ።
- ይህ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች እግረ መንገዳቸውን በአካባቢያቸው ያደረጓቸውን ተግባራት ለቀበሌ አመራሮችና ለተፅዕኖ አሳዳሪ/ፈጣሪ ሰዎች የሚያካፍሉበት አጋጣሚ ነው።
- በማህበረሰቡ ውስጥ የሚንቀሳቀሱትን የጤና መልዕክተኞች በሙሉ አንድ ላይ በመሰብሰብና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች እንዲሆኑ በማድረግ ትብብርና መረዳዳትን እንዲያጎለብቱና ከመንግስት ፖሊሲ ጋር እንዲጣጣሙ ማድረግ በጣም ይጠቅማል።

ክፍለ ጊዜ 11.4፤ የአሠልጣኝነት ክህሎቶች ልምምድ

የሚፈጀው ጊዜ፤ 4 ሰዓት 30 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉን ተግባራት ማከናወን ይችላሉ፡-

- ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር የሥልጠና ፕሮግራሞችን የማሳተፍ ልምምድ ለማድረግ ይዘጋጃሉ፡፡
- በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ ውስጥ በቀረቡት የተግባር ቅደም ተከተሎች መሠረት የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን እንዴት ማሳተፍ እንደሚችሉ ሠርተው ያሳያሉ፡፡

የሥልጠና ቁሳቁሶች

- የአሠልጣኞች መመሪያ
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከር፣ ፕላስተር
- የቤተሰብ ጤና መመሪያ
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ

ቅድመ ዝግጅት፤

ለአሠልጣኞች፡- ክፍለ ትምህርቱን በሚገባ አንብቦ መረዳት፣ ተጨማሪ መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት፣ ለሁሉም ሠራተኞች የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን የእጅ መጽሐፍና የተግባር ልምምድ የሚያደርጉባቸውን ገጾች እንዳገኙ ማረጋገጥ፡፡

ለሠልጣኞች፡- የልምምድ ገጾችን በሚገባ አንብቦ መረዳትና ሰባቱን የድርጊት ቅደም ተከተሎች መከለስ፡፡ ከሠልጣኞች የሚጠበቁት ተግባራት ቀደም ባለው ቀን መነገር አለባቸው፡፡

የሥልጠና ዘዴዎች፡- በትናንሽ ቡድኖች መሥራት፣ ሠርቶ ማሳየት የአቻዎች ግብረ ምላሽ፣ በትናንሽ ቡድኖች ውይይት ማድረግ

ተግባር1፤ የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሠልጣኞች ማብራራት (5 ደቂቃ)

ተግባር 2፡- የሠልጣኝነት ድርጊት ቅደም ተከተሎችን ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ ላይ መከለስ (10 ደቂቃ)

በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ ውስጥ ለእያንዳንዱ የጤና ጭብጥ ሰባት የአሠልጣኝነት ድርጊት ቅደም ተከተሎች እንዳሉ ለሠልጣኞች አስታውሱላቸው፡፡

ተግባር 3:- ለተግባር ልምምድ መዘጋጀት (45 ደቂቃ)

- ሠልጣኞቹን በአነስተኛ የጭብጥ ቡድኖች ይክፈሏቸው። ከ4-5 ሠልጣኞች አንድ ቡድን ይመሠርታሉ።
- ለእያንዳንዱ ቡድን አንድ የጤና ጭብጥ ይመድቡ (እርግዝና፣ ለወሊድ መዘጋጀት፣ ወሊድ፣ አስፈላጊ የአራሶች እንክብካቤ (ENC) ለመጀመሪያዎቹ 6 ወራት ጡት ብቻ ማጥባት፣ የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎ ወ.ዘ.ተ ሠልጣኞችን ለእያንዳንዱ ቡድን በመመደብ ዝግጅቱን እንዲያግዙ አድርግ።
- እያንዳንዱ ሠልጣኝ የቡድን አባል ሥልጠና ለመስጠት በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የእጅ መጸሐፍ ውስጥ ባሉት ሰባት የድርጊት ቅደም ተከተሎች በመታገዝ እንዲዘጋጁ አድርግ። እያንዳንዱ ሠልጣኝ ሥልጠናን የማሳተፍ ተራ እንደሚደርሰው በመንገር ሌሎች ሠልጣኞች እንደ ማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሆነው እንደሚሳተፉ ንገሯቸው።
- ሠልጣኞች በሥልጠናው ጊዜ ለተመደቡበት የጤና ጭብጥ ወይም ቢበዛ ሁለት መልዕክቶች ላይ ብቻ እንዲያተኩሩና ሁሉንም ለመሥራት በቂ ጊዜ እንደሌለ አጽንኦት በመስጠት ንገሯቸው።
- ቡድኖቹ ራሳቸውን ለ45 ደቂቃዎች ማዘጋጀት እንዳለባቸው ንገራቸው።

ተግባር 4:- ተግባራዊ ልምምድ መዘጋጀት (5 ደቂቃ)

- አንድ ሠልጣኝ ካለፉት አነስተኛ የሥራ ቡድኖች ውስጥ በመምረጥ ሌላ አዲስ ቡድን መስርቱ። ይህም በልምምዱ ጊዜ የተለያዩ የጤና ጭብጦች በተለያዩ ሠልጣኞች እንዲሸፈኑ ከማድረጉም በተጨማሪ ውይይቱ አስደሳችና አሳታፊ እንዲሆን ያደርጋል።
- እያንዳንዱ ሠልጣኝ የራሱን ጭብጥ በመመሪያው ላይ ባሉት የተግባር ቅደም ተከተሎች መሠረት እንደሚያቀርብና ልክ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን እንደሚያሰለጥን አድርጎ መሥራት እንደሚኖርበት ግለጹ።

ተግባር 5:- በአነስተኛ ቡድኖች ሠርቶ ማሳየት (3 ሰዓት)

- የአሠልጣኝነት ልምምድ ማድረግ፣ ግብረ ምላሽ ከቡድን አባላቱና ከሠልጣኞቹ ጋር ማከናወን። እያንዳንዱ ተለማማጅ አሳታፊ ግብረ ምላሽን ጨምሮ 30 ደቂቃዎችን መጠቀም ይጠበቅበታል።

የተግባር ልምምድ መከታተያ ቅጽ ለአሠልጣኞች

ቀጥሎ የተዘረዘሩት ነጥቦች ታዛቢዎችና አሠልጣኞች በግብረ ምላሹ ወቅት ግምት ውስጥ የሚያስገቧቸው የግምገማ ነጥቦች ናቸው፡፡

- በጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የእጅ መጽሐፍ ውስጥ የተዘረዘሩትን የድርጊት ቅደም ተከተሎችን መከተል አለመከተላቸው
- በአሠልጣኞችና በሠልጣኞች መካከል የዓይን ለአይን ግንኙነት መኖር አለመኖሩ
- ሁሉም ሠልጣኞች እኩል የመሳታፍ ዕድል ተሰጥቷቸው የነበረ መሆን አለመሆኑ
- ጥያቄዎች በአሠልጣኞች በቀጥታ ተመልሰው ከሆነ ወይም ለሠልጣኞቹ እንዲወያዩባቸው ተመልሰው ተሰጥተው እንደሆነ
- ደጋፊ ምስሎን መጠቀም ያለመጠቀማቸው
- ለተግባራዊ ልምምድ በቂ ጊዜ መስጠት ያለመስጠታቸው ወ.ዘ.ተ

ተግባር 6:- አጠቃላይ አስተያየትና ውይይት (15 ደቂቃ)

ሁሉም ሠልጣኞች የማሳተፍ ዕድል ካገኙ በኋላ ወደ ቦታቸው እንዲመለሱ በመጥራት ስለአጠቃላይ ልምምዱ የተሰማቸውን ግብረ ምላሽ እንዲሰጡ ጠይቋቸው፡፡ ቀጥሎ የተዘረዘሩትን ጥያቄዎች በመመርኮዝ አጭር ውይይት አድርጉ”

- በልምምዱ ሂደት ያጋጠሙ ችግሮች ምን ምን ነበሩ?
- በልምምዱ ሂደት ጥሩ ሆኖ የተከናወነው ምንድን ነው?
- በተደጋጋሚ ሲሰጡ የነበሩ ግብረ ምላሾች ምን ምን ነበሩ?

አሠልጣኞች አጠቃላይ የሆነ ምልክታቸውን እንዲያቀርቡ ጠይቋቸው፡፡ በሠልጣኞችና በአሠልጣኞች መካከል ጥያቄና መልሶች እንዲካሄዱ ፍቀዱ፡፡

ክፍለ ጊዜ 11.5፤ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን መደገፍና ማበረታታት

የሚፈጀው ጊዜ፤ 1 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፡፡

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር በተደጋጋሚና ውጤታማ በሆነ ሁኔታ የመገናኛ ዘዴዎችን ይለያሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በማህበረሰባቸው ውስጥ ዘላቂና የተሻሻለ ሥራ እንዲሰሩ እንዴት ማበረታታት እንደሚቻል ይገልጻሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ውጤታማ ሥራዎች የማስቀጠያ መንገዶችን ያብራራሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን የመከታተያና የማበረታቻ ስልቶችን ይገልጻሉ፡፡

የሥልጠና ቁሳቁሶች

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከርና የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተር

ቅድመ ዝግጅት

ለአሠልጣኞች፡- ክፍለ ትምህርቱን በሚገባ አንብቦ መረዳት፣ተጨማሪ መረጃዎችን ፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት

የሥልጠና ዘዴዎች፡- መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ማቅረብ፣ ከሠልጣኞች ጋር ውይይት ማካሄድ

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች አብራራ (5 ደቂቃ)

ተግባር 2፡- ሀሳብ እያንሸራሸሩ መወያየት (30 ደቂቃ)

በሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ በመመሥረት ከሠልጣኞች ጋር ተወያዩ፤ ሀሳቦችንም አንሸራሸሩ፡፡ ሁሉም የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በአንድ ወይም በሌላ መንገድ ከማህበረሰቡ ጋር የመሥራት ልምድ አላቸው፤ ስለሆነም ሁሉም ያላቸው ልምድ እንዲያካፍሉ ዕድል እንደተሰጣቸው እርግጠኛ ሁኑ፡፡

ለዚህ የተለየ ክፍለ ትምህርት አሠልጣኞችን የማሳተፍ ክህሎትና የአዋቂዎች ክህሎትና ማስተማሪያ ዘዴዎችን ለመጠቀም ሞክሩ፡፡

- በማህበረሰባችሁ ውስጥ ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር በየሰንት ጊዜው ትገኛላችሁ?
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ስብሰባ የምታዘጋጁት እንዴት ነው?
- ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር ስትሰበሰቡ ምን ላይ ነው የምትነጋገሩት?
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን እንዴት ነው የምታበረታቷቸው?

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ክህሎቶች እንዴት ነው የምታስቀጥሉት?
- ምን ዓይነት ስኬቶችንና ችግሮችን ለይታችሁ አወጣችሁ?

ተግባር 3:- በፍሊፕ ቻርት በመታገዝ ገለፃ ማድረግ (20 ደቂቃ)

ቀጥሎ በቀረበው የአሠልጣኞች ማስታወሻ ቁጥር 11.5.1 ላይ በመመርኮዝና በፍሊፕ ቻርት በመታገዝ አጭር ገለጻ ለሠልጣኞች አድርጉ:: ገለፃው የሚያተኩረው በወርሃዊ የክትትልና የማበረታታት ስብሰባዎች ላይ ነው::

ተግባር 4:- ማጠቃለያ (5 ደቂቃ)

ጥያቄዎች እንዳሉ በመጠየቅና አስፈላጊውን ማብራሪያ በመስጠት ክፍለ ጊዜውን አጠቃሉና ዝጉ::

የአሠልጣኞች ማስታወሻ 11.5.1፤ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ለማበረታታት የምንጠቀምባቸው ስልቶች

- የልምድ ልውውጥ በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች መካከል ማካሄድ
- በቀበሌው የሚገኙ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የአከናወኑትን ተግባር በመንደራቸው በመሄድ መጎብኘት ላመጧቸው ውጤቶች ምስጋና መስጠት። አንድ ጤና መልዕክተኛ በሩብ አመት አንድ ጊዜ መጎብኘት ያስፈልጋል።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሚሰሩትን ስራ በሀይማኖት አባቶች ፤ በቀበሌው አመራር ፤ በሴቶች ማህበርና በአጋዥ ተቋም በኩል አውቅና መስጠት።
- የቀበሌ አመራሮች በሚካሄዱ እንቅስቃሴዎች ላይ በቂ ዕውቀት እንዲኖራቸውና ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችና ለማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ድጋፍ እንዲያደርጉ በልምድ ልውውጡ ስብሰባ ጋብዟቸው።
- ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር በሚኖራችሁ ወርሀዊ ስብሰባም ሆነ ስልጠና ወቅት የወረዳ ጤና ጥበቃ/የጤና ጣቢያ ሀላፊ ፤ ሱፐርቫይዘር ተገኝተው እንዲያበረታቱ መጋባዝ።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ቀን ክብረ በዓል በማዘጋጀት በቀበሌው ለተገኘው ውጤት አውቅና በመስጠት ለማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የምስክር ወረቀት መስጠት።

ምዕራፍ 12፤ ዕቅድ ክትትልና
ግምገማ

ምዕራፍ 12:- ዕቅድ ከትትልና ግምገማ

የሚፈጀው ጊዜ፤ 4 ሰዓት

የምዕራፉ ዓላማዎች፤

በዚህ ክፍል ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፡፡

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በአካባቢያቸው የሚገኙ ቤተሰቦችን ካርታ ላይ በማስቀመጥ መሠረታዊ መረጃን እንዴት መሰብሰብ እንደሚችሉ ያስረዳሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በመጠቀም የሚሰበሰበውን መረጃ በመተንተን ለሥራ አፈጻጸም ማሻሻያነት እንደግብአት ይጠቀማሉ፤ በቤተሰብና በማህበረሰቡ የሚከናወኑ ቅድሚያ የሚሰጣቸው ዋና ዋና ተግባራትን ለይተው ያቅዳሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለማሰልጠን፣ ለመከታተል፣ ለመምከርና ለማበረታታት የሚረዳ የድርጊት መርሐ-ግብር /ዕቅድ/ ያዘጋጃሉ፤

የክፍለ ጊዜዎች ዝርዝር፤

1. የማህበረሰብ አቀፍ መረጃን በመሰብሰብ የጤና አገልግሎትን ማዳረስ
2. የድርጊት መርሐ-ግብር/ዕቅድ ማዘጋጀት
3. ማጠቃለያ

ግምገማ፤ በአሠልጣኞች አማካይነት የሚቀርቡ ጎትጓት ጥያቄዎችና የሚሰጡ መልሶች ሥልጠናው ያለበትን ሁኔታ ለመገምገም የሚያገለግሉ ዘዴዎች ይሆናሉ፡፡ ሁልጊዜ ጥዋት ጥዋት ያለፈው ቀን ውሎ የሚገመገምበት የክለሳ ጊዜ ይኖራል፡፡ አነስተኛ (የተወሰነ) ተሳትፎ ላላቸው ሠልጣኞች የተለየ ትኩረትና አጽንኦት ይሰጣል፡፡

ክፍለ ጊዜ 12.1፤ ማህበረሰብ አቀፍ መረጃን በመጠቀም መሠረታዊ የጤና አገልግሎትን ማዳረስ

የሚፈጀው ጊዜ፤ 2 ሰዓት ከ45 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በመጠቀም መሠረታዊ መረጃን እንዴት መሰብሰብ እንደሚችሉ ያስረዳሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በአካባቢያቸው የሚገኙ ቤተሰቦችን ካርታ ላይ በማስቀመጥ እንዲሁም በመከታተል ተገቢው አገልግሎት እንዲያገኙ ማድረግን ያብራራሉ፤
- በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሚሰበሰበውን መረጃ በመተንተን አገልግሎት አሰጣጣቸውን እንዴት ውጤታማ ማድረግ እንደሚችሉ ይገልጻሉ፡፡

ለሥልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤

- የአሠልጣኞች መመሪያና የሠልጣኞች ማኑዋል
- ፍሊፕ ቻርት፣ የፍሊፕ ቻርት መስቀያ፣ ፕላስተርና ማርከር
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ የመንደር ካርታ

የአሠልጣኞች ዝግጅት፤ የሚከተሉትን በፍሊፕ ቻርት ወረቀት ላይ ፅፈው ያዘጋጁ፡፡

- የክፍለ ጊዜውን ትምህርት ርዕስ
- የትምህርቱን ዓላማዎች
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ የመንደር ካርታ

የሥልጠናው ዘዴዎች፤- ሀሳብ ማፍለቅ፣ የቡድን ውይይት፣ ውድድር፣ ማጠቃለያ መስጠት

ተግባር 1፡- ክፍለ ጊዜውን ማስተዋወቅ እና ውይይት (20 ደቂቃ)

- የክፍለ ጊዜውን ትምህርት ዓላማዎች ያቅርቡ፡፡ በመቀጠልም የሚከተሉትን የመወያያ ነጥቦች በመጠቀም ያወያዩዎቻቸው፡፡
 1. በጤና ኬላችሁ ውስጥ ምን ምን መረጃዎች ይኖራችኋል? ግድግዳችሁ ላይ የምትለጥፏቸው መረጃዎች ምን ምን ያካትታሉ?
 2. መረጃዎችን እንዴት ትሰበስባላችሁ?
 3. የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በመጠቀም የምትሰበስቧቸው መረጃዎች አሉ? ካሉ ምን ምን ናቸው?

ተግባር 2:- የቡድን ውይይት (1 ሰዓት)

ሠልጣኞችን በአራት ቡድን ይከፋፍሏቸው። በሚከተሉት አምስት ዋና ዋና ነጥቦች ዙሪያ እንዲወያዩ ይነገሯቸው። በጣም ጠቃሚ እና ፈጠራ የታከለበት ሐሳብ ይዞ የሚመጣ ቡድን አሸናፊ እንደሚሆን ሽልማትም እንደሚያገኝ ይነገሯቸው። የመወያያ ሐሳቦች የሚከተሉት ናቸው።

1. ወቅቱን ጠብቆ በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች አማካኝነት መሰብሰብ ያለባቸውን መረጃዎችን ዘርዝሩ። ለምን ያህል ጊዜ መሰብሰብ አለባቸው ትላላችሁ?
2. እነዚህን መሠረታዊ መረጃዎች በተለይም የመጻፍ ጤነኛ፣ የእርግዝና ክትትል፣ የቤተሰብ ዕቅድ፣ ወሊድ፣ ድህረ ወሊድ፣ የጨቅላ ሕፃን ጤና፣ ጡት ማጥባትና ክትባት፣ የመጻፍ ጤነኛ፣ ንፁህ ውሃ፣ ሁኔታን ወዘተ የተመለከቱ መረጃዎችን የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በመጠቀም በቀላሉ በአካባቢ የሚገኙ ቁሳቁሶችን ተጠቅመው ቤታቸው ውስጥ ካርታ በማሳል እነሱ የሚንከባከቧቸው ቤተሰቦችን ሁኔታ የሚገልፅ ምልክት ካርታው ላይ በማስቀመጥ ክትትል እንዲያደርጉ ማድረግ ቢያስፈልጋችሁ በምን መልኩ ታስፈፅሙታላችሁ? (የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞቹ ማንበብና መጻፍ ላይችሉ ይችላሉ)?
3. በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞቹ ካርታ ላይ የተሰበሰበውን መረጃ በምን ያህል ጊዜ እና በማን መሰብሰብ እና መጠናከር አለበት ትላላችሁ?
4. የተሰበሰበውን መረጃ ቀበሌያችሁ ውስጥ ከሚገኙ ተቋማት/ግለሰቦች መካከል እነማን እንዲያውቁት ታደርጋላችሁ? በየምን ያህል ጊዜ፣ እነሱ ማወቃቸው ምን ጥቅም ይኖረዋል ብላችሁ ታስባላችሁ?
5. መረጃውን በመጠቀም የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እንዲሁም የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ምን ዓይነት አገልግሎቶች የት የት ቦታዎች ላይ ሊሰጡ ይችላሉ?

ተግባር 2:- የቡድን ሥራ ማቅረብ (40 ደቂቃ)

እያንዳንዱ ቡድን ሥራቸውን እንዲያቀርቡ ይጋብዙ። እያንዳንዱ ቡድን ሲያቀርብ ሌሎቹ ጥያቄ ካላቸው እንዲጠይቁ እንዲሁም አቅራቢዎቹ መልስ እንዲሰጡ ያድረጉ።

ተግባር 3:- ውድድር (10 ደቂቃ)

ከአሠልጣኞች መካከል ሦስት ሰዎች የቀረቡትን የቡድን ሥራዎች እንዲገመግሙ እና ደረጃ እንዲሰጡ ያድርጉ። በቀላሉ በአካባቢ የሚገኝ ነገር በማፈላለግ ለሁሉም ቡድኖች ሽልማት ይሰጡ።

ተግባር 4:- ማብራሪያ/ማጠቃለያ (30 ደቂቃ)

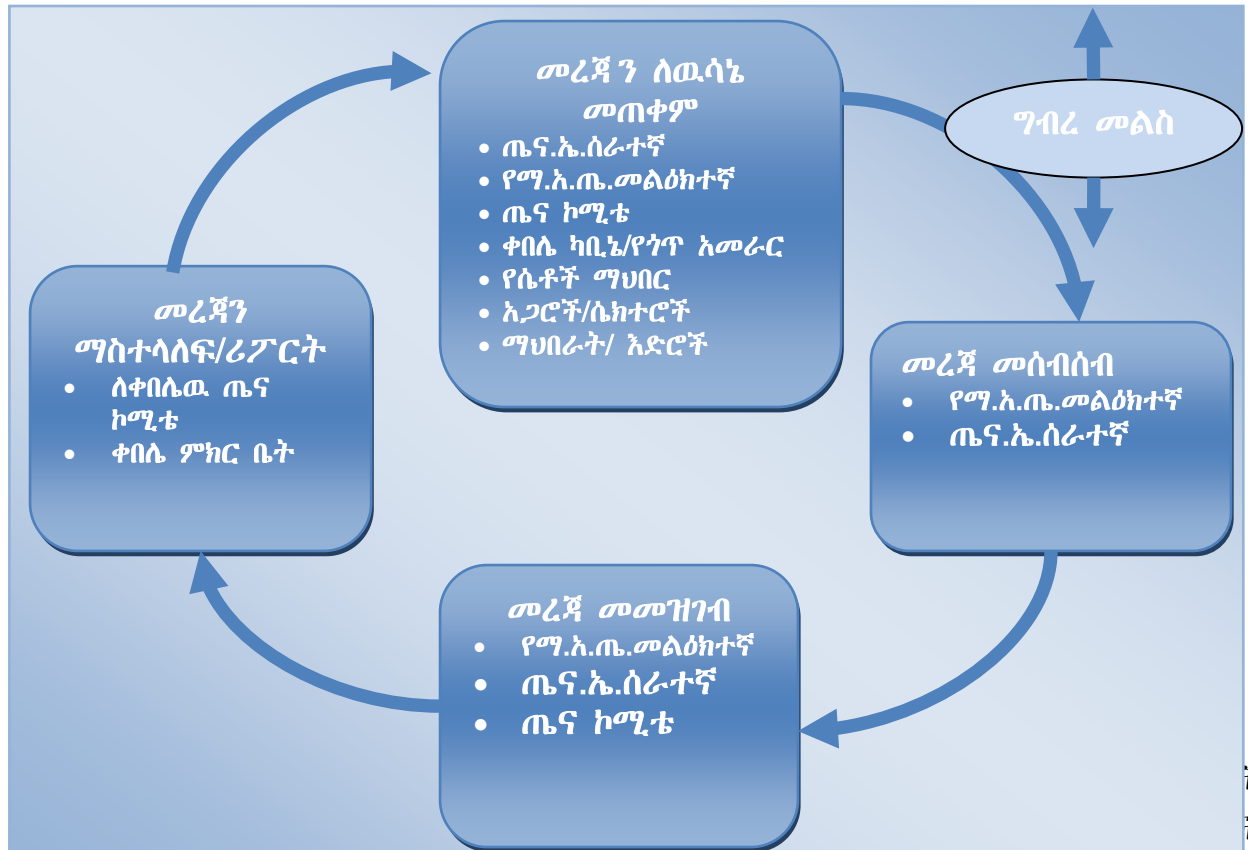
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በመጠቀም ሊሰበሰቡ የሚችሉ መረጃዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ።

○ የቤተሰብ ዕቅድ	○ የአጎበር አጠቃቀም
○ የቅድመ ወሊድ ክትትል	○ የወጣቶች ጤና ሁኔታ
○ የወሊድ አገልግሎት	○ መጻፍ ጤነኛ
○ ድህረ ወሊድ አገልግሎት	○ ጡት ማጥባትን
○ የጨቅላ ሕፃን እንክብካቤ	○ የሕፃናት እድገት ክትትል
○ ክትባት	○ የተጨማሪ ምግብ ወዘተ

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችም በየወሩ እነዚህን መረጃዎች ይሰበስባሉ ያጠናክራሉ እንዲሁም ተንትነው ቀበሌው ውስጥ ለሚገኙ የተለያዩ አካላት ያቀርባሉ። በቀበሌው ውስጥ የሚገኙ አካላት የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

1. ጤና ኮሚቴ
2. ካቢኔ
3. የሴቶች ማህበር እና የመሳሰሉት

እነዚህ አካላት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚሰጡትን የአገልግሎት ተደራሽነቱን ለመጨመር የሚያደርጉትን ጥረት እንዴት መደገፍ እንደሚችሉ ይወያያሉ። ዓላማውም ሁሉም የህብረተሰብ ክፍል ማለትም ሩቅ ሆነ ቅርብ፣ ድህም ሆነ ሀብታም የአገልግሎቱ ተጠቃሚ እንዲሆን ማስቻል መሆን አለበት። ይንንም ለማሳካት ለቀጣይ አንድ ወር የሚያገለግል ዕቅድ አብረው ያዘጋጃሉ። በዚህ ዕቅድ ውስጥ የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች እና ሌሎች አካላት ስለሚኖራቸው ሚና እንዲሁም ለእነርሱ ሊደረግ ስለሚገባው ድጋፍ በዝርዝር ይወያያሉ።



ምግብ የጀመረ ሕፃን መኖር አለመኖሩን የሚመለከቱ ስዕሎችን እንደ አስፈላጊነቱ ቤቶች ላይ በመለጠፍ በአካባቢያቸው የሚገኙ ቤተሰቦች ተገቢ የሆነ እና ቤተሰቡ ላለበት ሁኔታ የሚረዳ አገልግሎት እንዲያገኙ ያደርጋሉ።



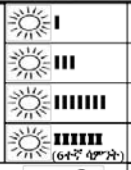











ከዚህም በተጨማሪ ለምሳሌ አንድ ቤተሰብ የመጻፍ ቤት ተጠቃሚ መሆን ሲገባው መጻፍ ቤት ከሌለው የ“X” ምልክት ቤቱ ላይ በማስቀመጥ ቤተሰቡ መጻፍ ቤት ስርቶ መጠቀምን በሚመለከት ትኩረት የሚያስፈልገው መሆኑን ሊያመለክቱ



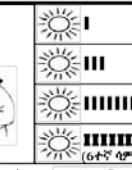











ይችላሉ። በተመሳሳይ ነፍሰጡር ሴት መኖር አለመኖሯን (የእርጉዝ ሴት ስዕል)፣ የበተሰብ ዕቅድ ተጠቃሚ የሆኑ መኖር አለመኖራቸውን (የቤተሰብ ዕቅድ ተጠቃሚ ስዕል) እንዲሁም ትኩረት የሚሹ እድሜያቸው ከ2 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት መኖር አለመኖራቸውን (የሕፃን ስዕል) የሚያመለክቱ ምልክቶች ቤቶች ላይ በማስቀመጥ ሊከታተሏቸው ይችላሉ።



ሥዕል 12.1.1፤ ማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ካርታ

በተጨማሪም በአካባቢው ከሚገኙት ሴቶች መካከል ነፍሰጡር የሆኑ ቢኖሩ የሚከተለውን መከታተያ ቅፅ በመሙላት የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛው እናቲቱን እንዲሁም ሕፃኑን መከታተል እንደሚችል ያስረዷቸው።

የእናት ስም _____		የቤት መለያ ቁጥር _____																									
የጎጥ ስም _____		የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ስም _____																									
 አርግዝና ወሊድ እና ህፃን የ "✓" ምልክት እንሩ																											
የቤተሰብ ጤና መመሪያ ካርዱን በመጠየቅ ምዝር ተሰጥቷል?		ድህረ ወሊድ ጉዞች																									
የቅድመ ወሊድ ከትትል	/(ለ1ኛ ጊዜ) /(ለ2ኛ ጊዜ) /(ለ3ኛ ጊዜ) /(ለ4ኛ ጊዜ)	አንድተገላለጽ ጡት ማጥባት ጀምሯል?																									
ወሊድ		ሆኑ ከትባት ጀመረ?																									
		ሆኑ አስከፊ ወር የጡት ወተት ብቻ እየጠባቸ ነው? ሆኑ በቀን ቢያንስ 10 ጊዜ እና ከዚያ በላይ መጥፋቱን አስታውሱ።																									
		ሆኑ 6 ወር ሲሞላው ለስለስ ባለ ገዢ ተጨማሪ ምግብ ተጀምሮታል?																									
የወሊድ ቀን: _____ ወር: _____ ዓ.ም _____	ሆኑ ከትባት ጨርሷል? ሆኑ ቢያንስ በአመት ወገኑ በተከታታይ ሌራት ጊዜ መጥፋቱን እና የኩፍን ከትባት መውሰዱን አስታውሱ።																										
የእናት ሁኔታ (ከወሊድ ጋር በተያያዘ)	ሙሉ ጤናኛ በህይወት መቆየት አልቻለችም	ወርሃዊ የእድገት ከትትል የ "✓" ምልክት እንሩ																									
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	3	4	5	6																						
7	8	9	10	11	12																						
13	14	15	16	17	18																						
19	20	21	22	23	24																						
የህፃን ሁኔታ (ከወሊድ አስከፊ ወር)	ሙሉ ጤናኛ በህይወት የለም																										
																											

የእናት ስም _____		የቤት መለያ ቁጥር _____																									
የጎጥ ስም _____		የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ስም _____																									
 አርግዝና ወሊድ እና ህፃን የ "✓" ምልክት እንሩ																											
የቤተሰብ ጤና መመሪያ ካርዱን በመጠየቅ ምዝር ተሰጥቷል?		ድህረ ወሊድ ጉዞች																									
የቅድመ ወሊድ ከትትል	/(ለ1ኛ ጊዜ) /(ለ2ኛ ጊዜ) /(ለ3ኛ ጊዜ) /(ለ4ኛ ጊዜ)	አንድተገላለጽ ጡት ማጥባት ጀምሯል?																									
ወሊድ		ሆኑ ከትባት ጀመረ?																									
		ሆኑ አስከፊ ወር የጡት ወተት ብቻ እየጠባቸ ነው? ሆኑ በቀን ቢያንስ 10 ጊዜ እና ከዚያ በላይ መጥፋቱን አስታውሱ።																									
		ሆኑ 6 ወር ሲሞላው ለስለስ ባለ ገዢ ተጨማሪ ምግብ ተጀምሮታል?																									
የወሊድ ቀን: _____ ወር: _____ ዓ.ም _____	ሆኑ ከትባት ጨርሷል? ሆኑ ቢያንስ በአመት ወገኑ በተከታታይ ሌራት ጊዜ መጥፋቱን እና የኩፍን ከትባት መውሰዱን አስታውሱ።																										
የእናት ሁኔታ (ከወሊድ ጋር በተያያዘ)	ሙሉ ጤናኛ በህይወት መቆየት አልቻለችም	ወርሃዊ የእድገት ከትትል የ "✓" ምልክት እንሩ																									
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	3	4	5	6																						
7	8	9	10	11	12																						
13	14	15	16	17	18																						
19	20	21	22	23	24																						
የህፃን ሁኔታ (ከወሊድ አስከፊ ወር)	ሙሉ ጤናኛ በህይወት የለም																										
																											

ሥዕል 12.1.2፤ የመከታተያ ቅፅ

የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛው አንድ ሴት ነፍሰጡር መሆኗን ካወቀበት ቀን ጀምሮ ልጅ ወልዳ ሕፃኑ ሁለት ዓመት እስከሚሞቱ ድረስ ማግኘት የሚገባቸውን አገልግሎት ማግኘት እንዲችሉ ለመከታተል ይረዳል። ነፍሰጡር መሆኗን እናዳወቀ ሴት የሞን ሄዶ ይጎበኛታል፤ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ትምህርት ይሰጣታል፤ በመቀጠልም አራት የቅድመ ወሊድ ከትትል እንድታደርግ ከትትል ያደርግላታል፤ በመቀጠልም በጤና ተቋም ሄዳ እንድትወልድ አስፈላጊውን ከትትል እና ድጋፍ ያደርግላታል፤ ሕፃኑ ከተወለደ በኋላ አራት የድህረ ወሊድ ከትትል በመጀመሪያ፤ በሦስተኛው፤ በሰባተኛው ቀን እና በፊትኛ ሳምንት፤ በመቀጠልም ሕፃኑ ወዲያውኑ ጡት መጥባት መጀመሩን፤ ከትባት መጀመሩን፤ እስከ ስድስተኛው ወር ጡት ብቻ እየጠባ መሆኑን፤ ስድስት ወር ሲሞላው ተጨማሪ ምግብ መጀመሩን በዘጠነኛ ወሩ ከትባት ማጠናቀቁን እና እስከ ሁለት ዓመት ድረስ በየወሩ የእድገት ከትትል የተደረገለት መሆን አለመሆኑን ከትትል ይደረግላታል።

የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጋር በሚኖራቸው ስብሰባ ወቅት የተሞሉትን ቅጾች ይዘው በመምጣት መረጃው ላይ ተመርኩዘው ውይይት ያደርጉበታል። የሚሰጡትን አገልግሎት ለማሻሻልም ይጠቀሙበታል።

ተግባር 5:- ማጠቃለያ (10 ደቂቃ)

በቻርቱ ላይ እንደተመለከተው በሀገራችን መሠረታዊ መረጃ መሰብሰብ መጀመር አለብን። መረጃውን የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በመጠቀም መሰብሰብ ይቻላል።

መረጃው ከተሰበሰበ በኋላ መመዝገብ እና መጠናከር አለበት። ይህን ካደረግን በኋላ ሪፖርቱ በቀበሌው ውስጥ ላሉ የተለያዩ አካላት ቀርቦ ውይይት ይደረግበታል። መረጃውን በመጠቀም አስፈላጊ የሆኑ አገልግሎቶችን መስጠት ያስችላል።

ሠልጣኞች ይህንን ሊተገብሩት ይችሉ እንደሆነ ይጠይቋቸው። በምን መልኩ ሊያሻሽሉት እንደሚችሉ ይጠይቋቸው። ይህንን ለመሥራት ምን ዓይነት ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው ማን ሊደግፋቸው እንደሚችል ይጠይቋቸው። ክፍለ ጊዜውንም ከዚህ በታች የተቀመጠውን ቻርት ፍሊፕ ቻርት ላይ ፅፎ በማቅረብ ክፍለ ጊዜውን አጠቃሉ።

ክፍለ ጊዜ 12.2፤ የድርጊት መርሐ-ግብር /ዕቅድ ማዘጋጀት

የሚፈጀው ጊዜ፤ 1 ሰዓት

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ መጨረሻ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማከናወን ይችላሉ፡-

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለማሰልጠን፣ ለመከታተል፣ ለመምከርና ለማበረታታት የሚረዳ የድርጊት መርሐ-ግብር /ዕቅድ/ ያዘጋጃሉ፤
- ሽፋናቸው ዝቅተኛ የሆኑና ሊጠናከሩ የሚገባቸውን የጤና ኤክስቴንሽን ፓኬጅን በመለየት በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች፣ በቤተሰብና በማህበረሰቡ የሚከናወኑ ቅድሚያ የሚሰጣቸው ዋና ዋና ተግባራትን ለይተው ያቅዳሉ፤
- የእናቶች፣ የአራሶችንና የሕፃናትን ጤና ሁኔታ ለማሻሻል የተለያዩ ባለድርሻ አካላትን ሚናና የሚያስፈልጉ ግባቶችን መለየት ይችላሉ፤

የሚያስፈልጉ የሥልጠና ቁሳቁሶች፡- ፍሊፕ ቻርት ፣ ማርከር፣ የፍሊፕ ቻርት ማንጠልጠያ፣ የእቅድ ማዘጋጃ የተዘጋጁ ቅጾች (የአሰልጣኞች ማስታወሻ 12.1.1)

ቅድመ ዝግጅት፤

ለአሰልጣኞች፡- ክፍለ ጊዜውን በሚገባ አንብቦ መረዳት፣ ተጨማሪ መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት

የሥልጠና ዘዴዎች፡- በትናንሽ ቡድኖች መሥራት፣ ከሰልጣኞች ጋር ውይይት ማካሄድ፣ የድርጊት መርሐ-ግብር አዘገጃጀትን መለማመድ

ተግባር 1፡- የክፍለ ጊዜውን ዓላማዎች ለሰልጣኞች ያብራሩ (5 ደቂቃ)

ተግባር 2፡- በዕቅድ አዘገጃጀት ሂደት ላይ ገለፃ ማድረግ (10 ደቂቃ)

የጤና ኤክስቴንሽን ፓኬጅን ለማስፈጸም የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ዋና ዋና ተግባራትን በየጊዜው መለየት፣ ለዚህ እገዛ የሚያደርጉ ባለድርሻዎችን ማወቅና ግባቶችን ማግኘት በአጠቃላይ ዕቅድ መሥራትና እንደ አስፈላጊነቱ መከለስ ሊያዳብሩት የሚገባ ዋና ክህሎት ነው። በዚህ መሠረት፡-

- ለሰልጣኞቹ የማህበረሰብ ግንዛቤ ማስጨበጫ ስብሰባዎችን፣ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሥልጠናዎችን፣ ከጤና ኬላዎች ተሰብስቦ በተጠናቀረ መረጃ ላይ በመመስረት በአንገብጋቢ የጤና ጉዳዮች ላይ የማህበረሰብ ውይይት እንደሚያካሄዱና ዕቅድ እንደሚነድፉ ንገሯቸው። የሚያወጡትን ዕቅድ በጥንቃቄ እንዲያስቡበትና ሊሆን (ሊተገበር) በሚችል መንገድ እንዲያቅዱ ንገሯቸው። የዕቅድቻቸውን ተግባራዊነት ራሳቸውና ሱፐርቫይዘሮቻቸው ክትትል

እንደሚያደርጉ አጽንኦት ሠጥታችሁ ያስገንዝቧቸው። የወረዳው የጤና ጽ/ቤት/የጤና ጣቢው ኃላፊ ወይም ተወካይ ተገኝቶ ይህ ጉዳይ በወረዳው ጽ/ቤት ባለቤትነት የሚካሄድ አንገብጋቢ ተግባር መሆኑን እንዲገልጽላቸው አድርጉ።

- ሠልጣኞች ሠንጠረዥ 12.1.1 በመጠቀም እቅዳቸውን ሲያዘጋጁ እያንዳንዱን ዋና ዋና አገልግሎት/ተግባር ተፈጻሚ የሚያደርጉ ሥራዎችን መለየት ይችላሉ። በሠንጠረዥ ላይ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በማሳተፍና በቤተሰብ እቅድ ሊከናወኑ የሚችሉ ዋና ዋና ተግባራት በምሳሌነት ተጠቅሷል።
- ሠልጣኞቹ ተግባራቶቻቸውን በየቀበሌያቸው በግል ወይም በቡድን (ከአንድ ቀበሌ ወይም ወረዳ የመጡ በርካታ ሠልጣኞች ካሉ) ከአሠልጣኞች በሚያገኙት ድጋፍ እየተረዱ እንዲያቅዱ ጠይቋቸው። ዕቅዶቻቸውን በ2 ቅጂ እንዲያዘጋጁና አንዱን ለራሳቸው አንዱን ለወረዳው ጤና ጽ/ቤት ተወካይ እንዲሰጡ ጠይቋቸው።

ተግባር 3:- የዕቅድ አወጣጥ ልምምድ ማድረግ (20 ደቂቃ)

ሠልጣኞቹ በአነስተኛ የዕቅድ ቡድኖች ተከፋፍለው እንዲወያዩና የዕቅዱን ሥራ እንዲለማመዱ አድርጉ። የሚከተሉት መሟላታቸውን ያረጋግጡ ።

- ከተመሳሳይ ቀበሌ/ወረዳ የመጡ ሠልጣኞች በአንድ ቡድን ውስጥ መካተታቸውን፤
- በጋራ በአወጣችሁት ወይም አባሪ በሆነላችሁ የዕቅድ ማውጫ ሠንጠረዥ ናሙና መሠረት ለመሥራት መስማማታችሁን፤
- ሠልጣኞቹ የሠንጠረዥ ናሙናዎቹን በየቡድናቸው ውስጥ መሙላታቸውን፤
- ሠልጣኞቹ ዕቅዶቻቸውን ለተለያዩ አካላት (ለምሳሌ ለአጋር ድርጅቶች፣ ለተቆጣጣሪዎች፣ ለራሳቸው፣ ወዘተ..) ማሰራጨት እንዲችሉ በስንት ቅጂ መሥራት እንዳለባቸው መስማማት ይኖርባችሁአል፤
- ቡድኖቹ የዕቅድ ሥራዎቻቸውን በ20 ደቂቃ ውስጥ መጨረስ አለባቸው፤

ተግባር 4:- በቡድን የተሠሩ ሥራዎችን ማቅረብና ውይይት ማካሄድ (20 ደቂቃ)

ሠልጣኞችን ወደ ቀድሞ ቦታዎቻቸው እንዲመለሱ አድርጉ። ከእያንዳንዱ ቡድን አንድ አንድ ተወካይ በመጋበዝ በቡድን ሥራው ወቅት መሄድ የቻሉትን ያህል እንዲያቀርብ አድርጉ። አንድ ቡድን ካቀረበ በኋላ ከሌሎች ቡድኖች ጥያቄ ወይም አስተያየት ካለ ጠይቁ። እያንዳንዱ ቡድን በየተራ የየራሱን ዕቅድ እንዲያካፍል ጠይቁ። የተለያዩ ቀበሌዎችን/ወረዳዎችን ዕቅድ በማወዳደርና በማነፃፀር የተገኙ ጥሩ ሃሳቦችን ሌሎች ቡድኖች እንዲጠቀሙበት አበረታቷቸው።

ተግባር 5:- ማጠቃለያ (5 ደቂቃ)

ሠልጣኞቹ ወደየቀበሌዎቻቸው በሚመለሱበት ጊዜ የየራሳቸውን የደርጊት መርሐ-ግብር ለማዘጋጀት ምን ዓይነት ተጨማሪ ደረጃዎች መካተት እንደሚኖርባቸው ጠይቁ። ይህ ዕቅድ በየቀበሌዎቻቸው ውስጥ እንዴት በተሻለ ሁኔታ መዘጋጀት እንደሚችልና እንደሚስተካከል አስተያየታችን ጠይቁ። ሠልጣኞቹ ተጨማሪ መረጃዎችን በተጨማሪ ሁኔታዎች ላይ በመመስረት እንዲያስቀምጡና በቀጣዮቹ ጥቂት ሳምንታት ውስጥ ዕቅዶቻቸውን አሟልተው እንዲያዘጋጁ ጠይቋቸው።

ሠንጠረዥ 12.1.1
የዕቅድ ማውጫ ሠንጠረዥ (ናሙና)

ክልል ----- ዞን ----- ወረዳ ----- ቀበሌ/ጤና ኬላ ----- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ሥም ----- እና -----

ተ.ቁ	ክንውን /ተግባር	መለኪያ	መጠን	ባለድርሻ /ተሳታፊ ፈጻሚ	የሚያስፈልጉ ግባቶች	ዕቅዱ ተግባራዊ የሚሆንበት ጊዜ				ምርመራ (አስተያየት)	
						1ኛ ሩብ ዓመት	2ኛ ሩብ ዓመት	3ኛ ሩብ ዓመት	4ኛ ሩብ ዓመት		
የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ማሠልጠን፣ መበረታታትና መደገፍ											
1	ለቀበሌው የሚያስፈልጉ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን መለየት፣ መምረጥና ማደራጀት	ቁጥር	35	ማህበረሰቡና ቀበሌ አስተዳደር	መዝገብ	X					በተጓደኛው ምትክ 15 ማህበረሰብ ማጠናከሪያ ስልጠና መስጠት
2	ማሰልጠንና አቅማቸውን መገንባት	ቁጥር	35	ወረዳ ጤ.ጥ/፣ ሱፐርቫይዘር ቀበሌ አመራር	ቤተሰብ ጤና መመሪያ፣ ማሰልጠኛ መመሪያ	X	X	X	X		
3	ተልዕኮ መስጠት፣ እንዲፈጽሙ ማስቻልና ማበረታታት	ቁጥር	35	ቀበሌ አመራር	ቤተሰብ ጤና መመሪያ	X	X	X	X		
የወጣቶች ተዋልዶ ጤና											
1											
2											
3											
የቤተሰብ ዕቅድ											
1	የአገልግሎት ተጠቃሚዎችን መለየት	ቁጥር	600	ማ/አ/ጤ/መ	መዝገብ	X					በቀበሌው ላሉ ተጠቃሚዎች የሚያስፈልገውን ዓይነትና መጠን እንዲሁም ተጨማሪ ግባት መለየት
2	ስለቤተሰብ ዕቅድ ጥቅም በተናጥልና በቡድን ግንዛቤ መፍጠር	ቁጥር	1200	ማ/አ/ጤ/መ	የቤተሰብ ጤና መመሪያ	X	X	X	X		
3	የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት መስጠት	ቁጥር	480	ጤና ጣቢያ	የቤተሰብ ዕቅድ	X	X	X	X		
ቅድመወሊድና የወሊድ ዝግጅት											
1											
2											
3											
				ባለድርሻ /ተሳታፊ		ዕቅዱ ተግባራዊ የሚሆንበት ጊዜ					

ተ.ቁ	ክንውን /ተግባር	መለኪያ	መጠን	ፈጻሚ	የሚያስፈልጉ ግብቶች	1ኛ ሩብ ዓመት	2ኛ ሩብ ዓመት	3ኛ ሩብ ዓመት	4ኛ ሩብ ዓመት	ምርመራ (አስተያየት)
	ወሊድ									
1										
2										
3										
	ድህረወሊድ									
1										
2										
3										
	ጨቅላ ሕፃናትንና ከ5 ዓመት በታች ልጆችን መንከባከብ									
1										
2										
3										
	ወባን መከላከልና መቆጣጠር									
1										
2										
3										
	ሃይጅንና ሳኔቴሽን									
1										
2										
	ይቀጥላል									

ክፍለ ጊዜ 12.3፤ ማጠቃለያ

የሚፈጀው ጊዜ፤ 30 ደቂቃ

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች፡-

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቅያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ሊያከናውኑ ይችላሉ ተብሎ ይጠበቃል፡-

- የዚህን የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የ10 ቀናት የተሐድሶ ሥልጠና (አይ.አር.ቲ /IRT/) ጥንካሬዎችን በመለየት ለወደፊት ሊሻሻሉ የሚገባቸው ጉዳዮች ይገመገማሉ/ ሃሳብ ይሰጣሉ፡፡
- የዚህን ውህድ የሥልጠና መመሪያ (ሰነድ) ይዘት በመገምገም ለወደፊት ሊሻሻሉ የሚገባቸው ጉዳዮች ላይ ሃሳብ ይሰጣሉ፡፡

የሥልጠና ቁሳቁሶች፡- ፍሊፕ ቻርት ፣ ማርከር፣ መለጠፊያ ፕላስተር

ቅድመ ዝግጅት፤

ለአሠልጣኙ፡- ክፍለ ጊዜውን በሚገባ አንብቦ መረዳት፣ ተጨማሪ መረጃዎችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፎ ማዘጋጀት፣

የሥልጠና ዘዴዎች፤

ተግባር 1፡- የሚከተሉትን በማድረግ ሥልጠናውን መዘጋት (15 ደቂቃ)

ተሳታዎቹን በሥልጠናው ወቅት ስለአሳዩት ፍላጎት፣ ንቁ ተሳትፎና እንደጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ የሚጠበቁባቸውን ኃላፊነቶች ለመወጣት ላሳዩት ቁርጠኝነት አመስግኗቸው፡፡ በተጨማሪም የየአካባቢው የጤና መዋቅሮች ፣ ማለትም የክልል፣ የዞንና፣ የወረዳ ጽ/ቤቶች እንዲሁም የጤና አገልግሎት ሰጪ ድርጅቶች ሥልጠናው የተሳካ እንዲሆንና የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በየቀበሌያቸው ተመልሰው ዕለታዊ ተግባሮቻቸውን ሲያከናውኑ ለመርዳት ላሳዩት ቁርጠኝነት አመስግኗቸው፡፡ በአጠቃላይ ሥልጠናውን በማድረጅና በማከናወኑ ሂደት ውስጥ የተሳተፉትን ሁሉ በማመስገን በአሠልጣኞች በኩል ሥልጠናውን ዝጉ፡፡

በመቀጠልም ተጋባዥ የወረዳ አስተዳዳሪ ወይም የጤናው ዘርፍ ኃላፊዎች ጥቂት ቃላት እንዲናገሩና ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በየአሉባቸው ማኅበረሰቦች ውስጥ የእናቶችን፣ የጨቅላ ህጣናትንና ከ5 ዓመት በታች ህፃናትን ህይወት ለመታደግ የተጣለባቸው ኃላፊነትና አደራ በማንም አካል የማይተካ መሆኑን እንዲያስታውሱአቸው አድርጉ፡፡ ተናጋሪው/ዋ በጤና ዘርፉ የሚሰራ ሁሉ መላ ሀገሪቱን ጨምሮ የሥራዎቻቸውን ውጤት ለማየት ከፍተኛ ጉጉት እንዳላቸውና በየራሳቸው ማኅበረሰብ ውስጥ ለውጥ ማምጣት እንደሚገባቸው መጥቀስ ይኖርባቸዋል፡፡ ለእናቶችና ለአራሶች የሚሰጡአቸው ድጋፎችና እንክብካቤዎች አንገብጋቢና ወሳኝ ብቻ ሳይሆኑ በጤናው ዘርፍ ልማት ፕሮግራም ውስጥ ቅድሚያ ከሚሰጣቸው ጉዳዮች መካከል አንዱ እንደሆነ መናገር ይጠበቅባቸዋል፡፡

ተግባር 2፡- የምስክር ወረቀት አሰጣጥ ሥነ-ሥርዓት (15 ደቂቃ)

በመጨረሻም የክብር እንግዳው የምስክር ወረቀት እንዲሰጡላችሁ በመጠየቅ የምስክር ወረቀቶቹን አድሉ ወይም ሌላ ዓይነት አሳታፊ መንገድ (ዘዴን) ተጠቃሙ፡፡

ዕለታዊ ግምገማ ማካሄድ

- ዛሬ ምን አዲስ ነገር እንደ ተማሩ ሁሉጊዜ ይጠይቃቸው
- ከታች ያለውን የመገምገሚያ ቅጽ በመጠቀም በየቀኑ የተማሩአቸውን ርዕሶች እንዲገመገሙ አድርጉ

ከሠልጣኞች የሚጠበቁ ተግባራት

- ሠልጣኞች በየቀኑ የተማሩአቸውን ርዕሶች በቅጽ 12.1.1 መሠረት መገምገምና በመጨረሻም ለአስተባባሪዎች የሥልጠናው ማጠናቀቂያ እለት መስጠት ይኖርባቸዋል።
- በሥልጠናው ዙሪያ መሻሻል የሚገባቸውንና ጠንካራ ጎኖችን በየቀኑ ያላችሁን አስተያየት መስጠት ለአሠልጣኞች ጥሩ ግብአት ይሆንላቸዋል።

በየቀኑ ሠልጣኞች የተማሩትን ርዕሰ የሚገመገሙበት ቅጽ

ተቁ	ክንውን	የጊዜ አጠቃቀም ምጣኔ	የአረራ-ረቡ ግልፅነትና ተረጅነት	አሳታፊ መሆኑ	በሞዱሉ ውስጥ ያሉትን ፍሬ ሃሳቦች ማካተቱ
1.	የእ.ናቶች፣ ጨቅላ ልጆችና ህፃናት ጤና አስፈላጊነት				
2.	ተግባቦትና ንቅናቄ መፍጠር (communication)				
3.	ወጣቶችና ተዋልዶ ጤና				
4.	ቅድመወሊድ እንክብካቤና የወሊድ ዝግጅት				
5.	ወሊድና ድህረ ወሊድ እንክብካቤ				
6.	የጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ				
7.	ከ5 ዓመት በታች ያሉ ሕፃናት እንክብካቤ				
8.	ወባ መከላከልና ቁጥጥር				
9.	ጠቀላላ ሳኒቴሽንና ሃይጅን				
10.	ሞዴል ቤተሰቦችና የማህረሱብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር አብሮ መስራት				
11.	ማቀድ መከታተልና መገምገም				
12.	የድርጊት መርሐግብር መንደፍ				
13.	የመስክ ልምምዶች				
14.	መስተንግዶ				
15.	አዳራሽ				
16.	በአጠቃላይ ለስልጠናው የተደረገ ዝግጅት፣ የሥልጠናው አሠጣጥ፣ በስልጠናው የተገኘ እውቀትና ክህሎት				
17.	ሌሎች ጉዳዮች ካሉ (ይጥቀሱና አስተያየት ይስጡ)				

መግለጫ: 5) እጅግ በጣም ጥሩ 4) በጣም ጥሩ 3) ጥሩ 2) ዝቅተኛ 1) በጣም ዝቅተኛ
 በዚህ መሠረት ለእያንዳንዱ ክንውን ለአራቱ መገምገሚያ ነጥቦች የየራሳቸውን ውጤት (5 ወይም 4 ወይም 3 ወይም 2 ወይም 1) በመስጠት በየአለቱ ያስገምግሙና ተገቢውን ማሻሻል አሠልጣኞች ያድርጉ።

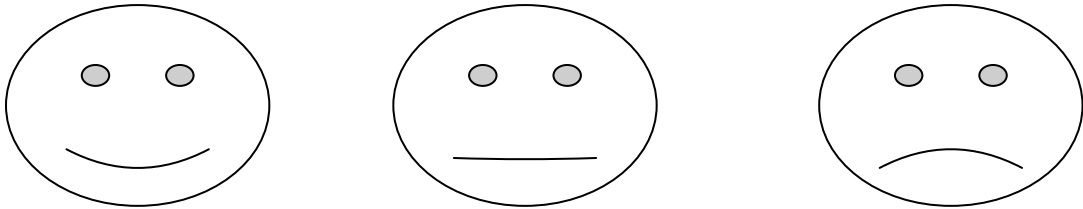
ማሳሰቢያ:

- ይህ ቅጽ ሥልጠናው በተጀመረበት ዕለት ለሠልጣኞች ተባዝቶ መሰጠት አለበት።
- ሠልጣኞችም በየዕለቱ የሠለጠኑባቸውን/ የተማሩአቸውን ርዕሶች መገምገም ይኖርባቸዋል።
- በየቀኑ ሥልጠናው ሲጠናቀቅ የሥልጠናው አስተባባሪዎች ቅጹን ሰብስበው በግምገማው የተገኙትን ጠንካራ ጎኖችና ሊሻሻሉ የሚገባቸውን ሊለዩና ለሚቀጥለው ስልጠና እንደግባት እንደግባት ሊጠቀሙበት ይገባል።

የመጨረሻ ቀን የግምገማ ጥያቄዎች

- በዚህ የተሐድሶ ሥልጠና ወቅት ምን አዲስ መረጃ፣ ሃሳብና ክህሎቶችን ተማራችሁ?
- በተሐድሶ ሥልጠናው ውስጥ በተለይ የወደዳችሁት ነገር ምንድነው?
- የትኛውን ክፍለ ጊዜ በጣም ጠቃሚ ሆኖ አገኛችሁት? ለምን?
- የትኛውን ክፍለ ጊዜ ጠቀሜታው አነስተኛ ሆኖ አገኛችሁት? ለምን?
- የተሐድሶ ሥልጠናውን ለማሻሻል ምን ሃሳብ አላችሁ?
- በተጨማሪነት ምን ምን ጉዳዮች፣ ነገሮችና ሁኔታዎች ማሻሻያ ያስፈልጋቸዋል ብላችሁ ታስባላችሁ?
- በየመጣችሁበት ማኅበረሰብ ውስጥ የየራሳችሁን ኃላፊነቶች በብቃትና በውጤታማነት ለማሟላት ምን ያህል እንደተዘጋጃችሁ ይሰማችኋል?

በፍሊፕ ቻርት ላይ የሚከተሉትን የሚመስሉ ሦስት ፊቶችን ሳሉ



ሠልጣኞች የዕለቱ የሥልጠና ውሎቸውን ይገልጻል ብለው ባመኑበት ፊት ስር ደመቅ ያለ ምልክት እንዲያኖሩና የነበራቸውን ሁኔታ እንዲገልጹ ጠይቋቸው። ይህ ዘዴ ሥልጠናው እንዴት እየተካሄደ እንዳለ ለሠልጣኞቹ አጠቃላይ ሃሳብ ይሰጣቸዋል።

ሂደቱን ከገለጻችሁላቸው በኋላ በፍሊፕ ቻርት መስቀያ አዙሩትና አሠልጣኞች ሳያውቁ (ሳያዩ) ሠልጣኞቹ ራሳቸው ባመኑበት መለኪያ ተጠቅመው ምልክት እንዲያኖሩ አድርጉ።

12. ከሚከተሉት አንዱ በወሊድ ጊዜ የሚከሰት አደገኛ ምልክት ውስጥ አይካተትም
 - ሀ) ከባድ የደም መፍሰስ ለ) የእንሽርት ውሃ ከፈሰሰ በኋላ እስከ 6 ሰዓት ምጥ አለመጀመር ሐ) የህፃኑ እጅ፣ እግር ወይም እትብት ከጭንቅላቱ ቀድሞ መውጣት መ) ሳል ሠ) መልስ የለም
13. ከወሊድ በኋላ ትክክለኛ የድህረ ወሊድ መከታተያ ጊዜ ያልሆነው ሀ) የመጀመሪያው 24 ሰዓት ለ) ሦስተኛው ቀን ሐ) 10ኛው ቀን መ) ሰባተኛው ቀን
14. በድህረ ወሊድ ከትትል ወቅት ለእናት እንደ አደገኛ ምልክት የማንቆጥረው የትኛውን ምልክት ነው ሀ) ከባድ የደም መፍሰስ ለ) ከባድ የራስ ምታትና የባት ህመም ሐ) የደም ግፊት 140/90ሚ.ሜ መ) የሰውነት ሙቀት 39 ዲ.ሴና ከዚያ በላይ መሆን
15. ከሚከተሉት ውስጥ አዲስ ለተወለደ ጨቅላ ሕፃን ሁሉ የማያስፈልግ (መደረግ የሌለበት) እንክብካቤ የትኛው ነው?
 - ሀ. ሕፃኑን በጨርቅ ማደራረቅ እና ማነቃቃት ለ. የሕፃኑን ክብደት መመዘን
 - ሐ. እትብቱን መቀረጥ እና መቋጠር መ. የቫይታሚን ኬ መውጋት ሠ. መልስ የለም
16. ትክክለኛ የጡት አጎራረስ ምልክት ያልሆነው የቱ ነው?
 - ሀ. የሕፃኑ አፍ በደንብ የተከፈተ ነው
 - ለ. የሕፃኑ የታችኛው ከንፈር ወደ ውጪ ይገለበጣል
 - ሐ. የጡት ጫፍ ጥቁሩ ክፍል ከታች በኩል በደንብ ይታያል
 - መ. የሕፃኑ አገጭ ጡቱን ይነካል
17. ከሚከተሉት አንዱ የታመመ ጨቅላ ሕፃን አደገኛ ምልክት አይደለም::
 - ሀ. ማልቀስ ለ. ጡት ፈፅሞ አለመጥባት
 - ሐ. የሚያተኩስ ጨቅ መ. ሲነኩት የሚቀዘቅዝ ጨቅላ ሠ. መልስ የለም
18. በዋናነት የሕፃናት ዕድገት ከትትልና ማጎልበቻ ታላሚዎች የትኞቹ የዕድሜ ክልል ያሉ ሕፃናት ናቸው::
 - ሀ. ከ9 ወራት በታች ያሉ ሕፃናት ለ. 6- 24 ወራት
 - ሐ. ከወሊድ - 24 ወራት መ. ከ5 ዓመት በታች
19. የሕፃናት የምግብ እጥረት በቀላሉ ሊታይ የማይችል ችግር ነው::
 - ሀ. እውነት ለ. ሐሰት
20. ሣል የያዘው ሕፃን ለሣሉ ማስታገሻ የሚሆን ሽሮፕ (መድኃኒት) መስጠት ያስፈልጋል::
 - ሀ. እውነት ለ. ሐሰት
21. የሕይወተር አድን ንጥረ ነገርን (ORS) ሁሉም ዓይነት ተቅማጥ ሊያዛቸው ሕፃናት መስጠት ያስፈልጋል::
 - ሀ. ሐሰት ለ. እውነት
22. የፀረ ወባ ትንኝ መድሃኒት የተረጨ ግድግዳ ቢያንስ አስከ ----- ወር ድረስ መለቅለቅ ወይም ወረቀትና የመሣሰሉት መለጠፍ የለባቸውም: ሀ) 12 ወር ለ) 6 ወር ሐ) 2 ዓመት መ) 10 ወር
23. የወባ በሽታ ወረርሽኝ መከታተያ ቻርት በጤና ኬላ ደረጃ በየወሩ መጨረሻ ላይ አንድ ጊዜ መሞላት አለበት ::
 - ሀ) እውነት ለ) ሐሰት
24. ዋነኛ የእጅ መታጠቢያ ጊዜያት ያልሆነው : ሀ) ከመፀዳጃ ቤት መልስ ለ) ምግብ ከማዘጋጀት በፊት ሐ) ከመመገብ በፊት መ) መልስ አልተሰጠም
25. ከሚከተሉት አንዱ በማህበረሰብ - መር ጠቅላላ ሳኒቲሽንና ሃይጅን (CLTS) ስልት መንፀባረቅ የሌለበት ነው ሀ) ሀፍረት ለ) ፍርሃት ሐ) መጥላት መ) መልስ የለም

መልስ

1. ሀ - እውነት
2. ሐ - ቲቢ
3. ሐ - ኮሙኒኬሽን
4. ለ - በስልጠና ወቅት ሠልጣኞች በግላቸው ትኩረት የሚሰጡትን ጉዳይ ውይይቱ ካካተተ በንቃት ይሳተፋሉ።
5. ለ - ሐሰት
6. ለ - ሐሰት
7. ሀ - ሐሰት
8. ለ - እውነት
9. ለ - ሐሰት
10. መ - ሁሉም ልክ ነው።
11. ሐ - የቤተሰብ አቅድ አገልግሎት
12. መ - ሳል
13. ሐ - 10ኛው ቀን
14. የደም ግፊት 140/90
15. ሠ - መልስ የለም
16. ሐ - የጡት ጫፍ ጥቁሩ ክፍል ከታች በኩል በደንብ ይታያል
17. ሀ - ማልቀስ
18. ሐ - ከ0-24 ወራት
19. ሀ - እውነት
20. ለ - ሐሰት
21. ለ - እውነት
22. ለ - 6 ወር
23. ለ - ሐሰት
24. መ - መልስ አልተሰጠም
25. መ - መልስ አልተሰጠም

References

1. Caring for the Newborn at Home: (2009). A training course for community health workers. Community Health Worker Manual.
2. John Snow Inc. (JSI) - (2009). The Last ten Kilometers (L10K): Building HEW skills to work with communities. HEW TOT Facilitator's Guide.
3. Save the children UK- (2007). TOT for Introduction of Health Themes to Community Health Promoters by HEWs.
4. Saving Newborn Lives Research-Ethiopia (2009). Training of Female VCHWs for Maternal and Newborn Home Care Visit. Facilitator's Guide.
5. Saving Newborn Lives Research-Ethiopia (2010). Training of Male VCHWs for Maternal and Newborn Home Care and Support. Facilitator's Guide.
6. SNL Ethiopia: (2009). Maternal and Newborn Health Training Module for Health Extension Workers Ethiopia. Community Based Maternal and Newborn Health Facilitator's Manual.
7. UNICEF- (2009). Community Based Nutrition Training Guide for Training of Health Workers and Health Extension Workers.
8. UNICEF' Eastern and Southern Africa Regional Office (ESARO) - Home Based Care for Mothers and Newborns. A Facilitator's Guide for Training Community Health Workers.
9. USAID/ESHE Project- (2007). Building HEW skills to work with communities. Master Training of Trainers Manual.
10. WHO-Communicable Disease Cluster- (2002). Department of Control, Prevention and Eradication Social Mobilization and Training Unit. Communication for behavioral impact to roll back malaria, Module Guide. Trial Edition.
11. John Snow Inc. (2009). The Last ten Kilometers (L10K): Building HEW skills to work with communities. HEW TOT Facilitator's Guide.
12. John Snow Inc. (2009). The Last ten Kilometers (L10K): Guide for conducting 2nd review meeting and refresher training for HEWs and HEW Supervisors.
13. MOH (2010). Model Family Training Implementation Guide. (Draft)
14. MOH. Using the Essential Nutrition Action to Improve The Nutrition of Women and Children in Ethiopia. Facilitator's Guide for Community Nutrition Promoters.
15. MOH (2005). Manual for the Impementation of C-IMNCI,
16. Save the Children UK (2007). TOT for Introduction of Health Themes to Community Health Promoters by HEWs.

17. Save the Children UK (2006). Experience Sharing Meeting for HEWs. 3 Months Follow-up of Health Extension Workers TOT.
18. SNL Ethiopia (2009). Maternal and Newborn Health Training Module for Health Extension Workers Ethiopia. Community Based Maternal and Newborn Health Facilitator's Manual.
19. SNL Ethiopia, L10K, IFHP (2007). Training, Support, and Encouragement of Voluntary Community Health Workers for Improved Newborn Care. Health Extension Worker Handbook.
20. SNL Research-Ethiopia (2009). Training of Female VCHWs for Maternal and Newborn Home Care Visit, Facilitator's Guide.
21. SNL Research-Ethiopia (2010). Training of Male VCHWs for Maternal and Newborn Home Care and Support. Facilitator's Guide.
22. UNICEF. Eastern and Southern Africa Regional Office (ESARO). Home Based Care for Mothers and Newborns. A Facilitator's Guide for Training Community Health Workers.
23. USAID/ESHE Project (2007). Building HEW skills to work with communities. Master Training of Trainers Manual.
24. USAID/ESHE Project (2006). Experience Sharing Meeting for HEWs: 3 months Follow-up of Health Extension Worker TOT.
25. WHO and UNICEF (2009). Caring for the Newborn at Home. A training course for community health workers. Facilitator's Guide.
26. WHO and UNICEF (2009). Caring for the Newborn at Home: A training course for community health workers. Community Health Worker Manual.
27. Caring for the Newborn at Home: (2009). A training course for community health workers. Facilitator's Guide.
28. Caring for the Newborn at Home: (2009). A training course for community health workers. Community Health Worker Manual.
29. Federal Ministry of Health-Using the Essential Nutrition Action to Improve the Nutrition of Women and Children in Ethiopia. Facilitator's Guide for Community Nutrition Promoters; Module 1: Introduction to Infant and Young Child feeding 0-24 months.
30. John Snow Inc. (JSI) - (2009). The Last ten Kilometers (L10K): Community Based Data for Decision Making (CBDDM) Facilitator's Guide.
31. John Snow Inc. (JSI) - (2009).The Last ten Kilometers (L10K): Building HEW skills to work with communities. HEW TOT Facilitator's Guide.
32. Save the children UK- (2006). Experience Sharing Meeting for HEWs. 3 Months Follow-up of Health Extension Workers TOT.

33. Save the children USA- Community-based Maternal and Newborn services and practices in 12 districts in Ethiopia. Community mobilization training manual.
34. Saving Newborn Lives Research- (2010). Ethiopia. Training of Male VCHWs for Maternal and Newborn Home Care and Support. Facilitator's Guide.
35. UNICEF' Eastern and Southern Africa Regional Office (ESARO) - Home Based Care for Mothers and Newborns. A Facilitator's Guide for Training Community Health Workers.
36. USAID/ESHE Project- (2007). Building HEW skills to work with communities. Master Training of Trainers Manual.
37. Caring for the Newborn at Home: (2009). A training course for community health workers. Facilitator's Guide.
38. John Snow Inc. (JSI)-(2009). The Last ten Kilometers (L10K): Building HEW skills to work with communities. HEW TOT Facilitator's Guide.
39. John Snow Inc. (JSI) - (2009) The Last ten Kilometers (L10K): Community Based Data for Decision Making (CBDDM) Facilitator's Guide.
40. SNL Ethiopia, L10K, IFHP: (2007). Training, Support, and Encouragement of Voluntary Community Health Workers for Improved Newborn Care. Health Extension Worker Handbook. September.
41. Saving Newborn Lives Research-Ethiopia. (2009) Training of Female VCHWs for Maternal and Newborn Home Care Visit, Facilitator's Guide.
42. UNICEF- Eastern and Southern Africa Regional Office (ESARO) - Home Based Care for Mothers and Newborns. A Facilitator's Guide for Training Community Health Workers.
43. USAID/ESHE Project- (2007) Building HEW skills to work with communities. Master Training of Trainers Manual.