

ምዕራፍ ንጉድ

እኛ

ከምዕራፉ የሚጠበቁ አጥጋቢ የመግር ብቃቶች

ይህንን ርዕስ ካጠናቀቃችሁ በኋላ፦

- የምግብን ጠቀሜታ ትናገራላችሁ።
- በአካባቢያችሁ የተለመዱ የምግብ ዓይነቶችን ስሞች ትጠቅሳላችሁ።
- ከእንስሳትና ከተክሎች የሚገኙ የምግብ ዓይነቶችን ትለያላችሁ።
- ተገቢ የአመጋገብ ሥርዓትን በተግባር ታሳያላችሁ።
- የጤናን ፍቺ ትሰጣላችሁ።
- በጤናኛና በህመምተኛ ሰው መካከል ያለውን ልዩነት በማነጻጸር የጤናን አስፈላጊነት ታብራራላችሁ።
- አንዳንድ የሕመም ምልክቶችን ትገልጻላችሁ።
- የሕመም ስሜቶች ሲሰሟችሁ እንዴት ለሌሎች መናገር እንዳለባችሁ ትለማመዳላችሁ።
- ስለ ግል ንጽሕና ጠቀሜታ ታስረዳላችሁ።
- የግል ንጽሕናን አለመጠበቅ የሚያስከትላቸውን ችግሮች ትገልጻላችሁ።
- ተገቢ የግል ንጽሕና አጠባበቅን ትለማመዳላችሁ።
- የሳይንሳዊ ምርምር ክህሎቶችን ማለትም፡- መመልከት፣ መጠየቅ፣ መመደብ፣ መግባባትንና ተባብሮ መሥራትን በተግባር ታሳያላችሁ።

1.1 የምንመገበው ምግብ

ከንዑስ ርዕሱ የሚጠበቁ የመግር ብቃቶች

ተግራዎች ይህንን ንዑስ ርዕስ ከተግራችሁ በኋላ፡-

- ስለምግብ ጠቀሜታ ታብራራላችሁ።
- በአካባቢያችሁ የተለመዱ የምግብ ዓይነቶችን ስሞች ትጠራላችሁ።
- ምግቦችን ከእንስሳትና ከተክሎች የሚገኙ በማለት ትመድባላችሁ።
- ከእንስሳትና ከተክሎች የሚገኙ ምግቦችን ምሳሌዎች ትሰጣላችሁ።
- ተገቢ የገበታ ሥርዓትን በተግባር ታሳያላችሁ።
- ርህራሄን በተግባር ታሳያላችሁ።

ቁልፍ ቃላት

- ገንቢ ምግብ
- ጉልበት ሰጪ ምግብ
- በሽታ ተከላካይ ምግብ
- የገበታ ሥርዓት

ሀ.



ለ.



ሐ.



መ.



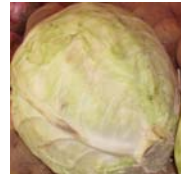
ሠ.



ረ.



ሰ.



ሸ.



ቀ.



በ.



ተ.



ቸ.



ሥዕል 1.1 የምግብ ዓይነቶች

ተግባር 1.1.1 ← የቡድን ሥራ

ዓላማ- ስለ ምግብ መገንዘብና የምግብ ዓይነቶችን መለየት

መመሪያ- አምስት አባላት ያሉት ቡድን መሥርታችሁ ከታች በተሰጡት ጥያቄዎች መሠረት በመወያየት ለመምህራችሁና ለተማሪዎች ዘገባ አቅርቡ።

ጥያቄዎች

- የሰው ልጅ በሕይወት ለመኖር ምን ያስፈልገዋል?
- ከላይ በስዕሉ የቀረቡትን የምግብ ዓይነቶች ለመምህራችሁ በዝርዝር ተናገሩ።
- ሥዕል 1.1 የሚታዩት የምግብ ዓይነቶች ምን ምን ጥቅሞችን ይሠጣሉ?

ምግብ ለሰውነታችን አስፈላጊ ከሆኑ ነገሮች አንዱ ነው። ምግብ ጤናማና ጠንካራ ለመሆን ይረዳል። በሥዕል 1.1 የቀረቡት የምግብ ዓይነቶች ከሚሰጡት ጥቅም አንጻር በሦስት ዋና ዋና ክፍሎች ይመደባሉ። እነዚህም ለእድገት የሚጠቅሙ፣ በሽታን የሚከላከሉና ጉልበት ሰጪ በመሆን ይታወቃሉ።

ተማሪዎች ከዚህ በመቀጠል

- ሀ. ስለምግብ ጠቀሜታ
- ለ. ስለምግብ ምንጮች
- ሐ. ስለተለመዱ የምግብ ዓይነቶችና
- መ. ስለገበታ ሥርዓት ትማራላችሁ።

ሀ. የምግብ ጠቀሜታ



ሀ. በጥሩ አመጋገብ የተያዘ ሕጻን



ለ. በቂና የተመጣጠነ ምግብ ያላገኘ ሕጻን

ሥዕል 1.2 የተመጣጠነ ምግብ ያገኘና ያላገኘ ህፃን

- በሥዕሉ ከምታዩአቸው ሕጻናት ጤናኛው የትኛው ነው? ለምን?

ተግባር 1.1.2 - የቡድን ሥራ

ዓላማ- ስለ ምግብ ጥቅም መግለጽ

መመሪያ- አምስት አባላት ያሉት ቡድን በመመስረት ከዚህ በታች በቀረቡት ጥያቄዎች መሠረት ከወላጆቻችሁና ከሌሎች ሰዎች መረጃ ሰብስባችሁ በክፍል ውስጥ ዘገባ አቅርቡ።

ጥያቄዎች

- በቂ ምግብ የማይመገብ ተማሪ ምን ዓይነት የጤና ችግር ያጋጥመዋል?
- ምግብ ምን ዓይነት ጥቅሞችን ያስገኛል?

ምግብ ለሰውነታችን የሚከተሉትን ጥቅሞች ይሰጣል።

- ሰውነታችንን ለመገንባትና ለመጠገን ይረዳል።
- ሰውነታችንን ከበሽታ ለመከላከል ይጠቅማል።
- ኃይልንና ጉልበትን ለማግኘት ይጠቅማል።

1. ሰውነትን ለመጠገንና ለመገንባት

ሰውነትን ለመጠገንና ለመገንባት የሚጠቅሙ ምግቦች ገንቢ ምግብ ይባላሉ። የሚከተሉትን ሥዕሎች በትኩረት ተመልከቱ።

ሀ.



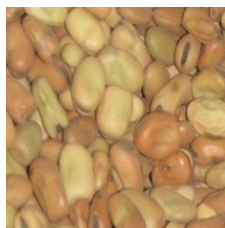
ለ.



ሐ.



መ.



ሠ.



ረ.



ሥዕል 1.3 የገንቢ ምግብ ዓይነቶች

ተግባር 1.1.3 - በግል የሚከናወን ተግባር

ዓላማ- ገንቢ ምግቦችን በስም መለየት

መመሪያ- በየግላችሁ በሥዕል 1.3 ላይ የምትመለከቷቸውን ገንቢ ምግቦች ስም በደብተራችሁ ላይ በመጻፍ ለመምህራችሁ አሳዩ።

ሥጋ፣ ወተት፣ አይብ፣ እንቁላል፣ ባቁላ፣ አተር፣ ሽምብራ፣ ምስርና የመሳሰሉት ገንቢ ምግቦች ናቸው።

2.በሽታን ስመከላከል

ተግባር 1.1.4 ← የቡድን ሥራ

ዓላማ- በሽታ ተከላካይ ምግቦችን መለየት

መመሪያ- በቡድን በመወያየት ከዚህ በታች በተሰጡት የቡድን ሥራ ነጥቦች መሠረት ካከናወናችሁ በኋላ ለመምህራችሁ አቅርቡ።

የቡድን ሥራ ነጥቦች

- በሥዕል 1.4 ከሁ-ቀ በቀረቡት የምግብ ሥዕሎች ስር ስሞቻቸውን ጻፉ።
- በሽታ ተከላካይ ምግቦችን ከምን ከምን እንደምናገኝ ግለጹ?
- ምግቦቹን ለሁለት በመክፈል አትክልትና ፍራፍሬ በማለት መደቡ።

	አትክልት	ፍራፍሬ
1		
2		
3		
4		
5		
6		



ሀ.



ለ.



ሐ.



መ.



ሠ.



ረ.



ሰ.



ሸ.



ቀ.

ሥዕል 1.4 በሽታ ተከላካይ ምግቦች

በሽታ ተከላካይ ምግቦች ሰውነትን ከልዩ ልዩ በሽታዎች ይከላከላሉ። በሽታ ተከላካይ ምግቦች ከአትክልትና ፍራፍሬዎች እንዲሁም ጨውን ከመሳሰሉ ማዕድናት ማግኘት ይቻላል።

ብርቱካን፣ ሎሚ፣ ፓፓያ፣ ሙዝና አናናስ ከፍራፍሬ የምግብ ዓይነቶች የሚመደቡ ሲሆን ጥቅል ጎመን፣ ካሮት፣ ቲማቲምና ቃሪያ ደግሞ ከአትክልት የምግብ ዓይነቶች ይመደባሉ።

አትክልትና ፍራፍሬ የተመገበ ልጅ እድገቱ ፈጣንና ሰውነቱም ጤናማ ይሆናል።

3. ጉልበት ስመስጠት

ተግባር 1.1.5 የቡድን ውይይት

ዓላማ- ጉልበት ስጩ ምግቦችን መለየት

መመሪያ- በውይይት ጥያቄዎቹ መሠረት በቡድን ከተወያያችሁ በኋላ በደብተራችሁ ላይ በመጻፍ ለመምህራችሁ አቅርቡ።

የውይይት ጥያቄዎች

- ማንኛውንም ሥራ ለመሥራት ምን ያስፈልጋል?
- ጉልበት የሚሰጡ ምግቦች የትኞቹ ናቸው? ዘርዝሯቸው።

ሥራ ለመሥራት ጉልበት ያስፈልጋል። ሰውነታችን ጉልበትን ከምግብ ያገኛል።

- ከታች በሥዕሉ ላይ የምታዩአቸውን ምግቦች ስም በተሰጠው ባዶ ቦታ ላይ ጻፉ።



ሀ.



ለ.



ሐ.



መ.



ሠ.



ረ.

ሥዕል 1.5 ጉልበት ስጩ የምግብ ዓይነቶች

ጉልበትና ኃይል የሚሰጡ ምግቦች እንደ ድንች፣ ሸንኮራ አገዳ፣ በቆሎ፣ ስንዴ፣ ጤፍ፣ ስኳር ድንች፣ ፓስታ፣ ቅቤ፣ ዘይት፣ መኮሮና የመሳሰሉት ናቸው።

ተማሪዎች! ምግብ ብዙ ጥቅሞች እንዳለው ተረዳችሁ። ይኸውም፦

- ✓ ጤናማ ዕድገት እንዲኖረንና በአደጋ ወቅት የተጎዳ የሰውነት ክፍልን ለመጠገን
- ✓ በበሽታ እንዳንጠቃና፤
- ✓ ማንኛውንም ሥራ መሥራት የሚያስችለንን ጉልበት እንድናገኝ ይረዳናል።

ሰ. የተለመዱ የምግብ ዓይነቶች

ተግባር 1.1.6 • የቡድን ውይይት

ዓላማ- በአካባቢያችን የተለመዱ ምግቦችን መለየት

መመሪያ- በመወያያ ጥያቄዎቹ መሠረት በቡድን ተወያይታችሁ ለመምህራችሁ አቅርቡ።

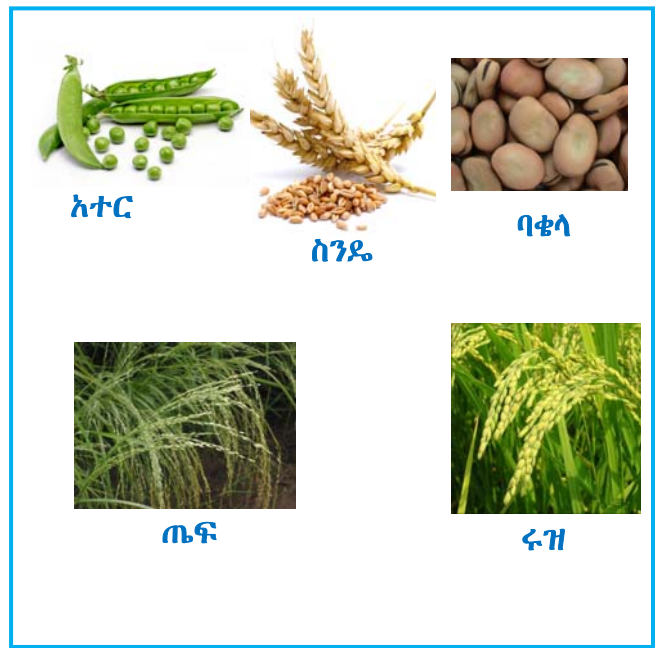
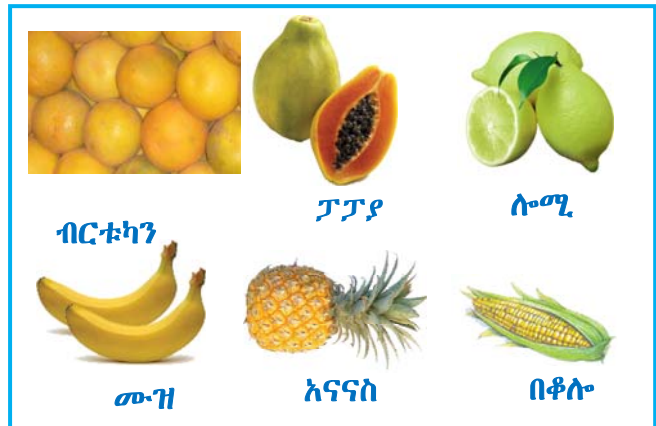
የመወያያ ጥያቄ

- በአካባቢያችሁ የተለመዱና የምታውቋቸው የምግብ ዓይነቶች ምን ምን ናቸው?

በተለያዩ አካባቢ የሚኖሩ ሰዎች የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን ይመገባሉ። አንዳንድ ሰዎች እንጆራ፣ የሽሮ ወጥ፣ የምስር ወጥ የመሳሰሉትን ያዘውትራሉ። ሌሎች ሰዎች ደግሞ የሥጋ ወጥና የአትክልት ምግቦችን ይመገባሉ።

የምግብ ምንጮች

የምንመገባቸውን ምግቦች የምናገኛቸው ከእንስሳት ወይም ከእጥፍ ነው።



ሥዕል 1.6 ከተሰደዩ የምግብ ምንጮች የሚገኙ የምግብ አይነቶች

ተግባር 1.1.7 ◀ የቡድን ውይይት

ዓላማ- የምግብ ምንጮችን መለየት

መመሪያ- በቡድን በመሆን በመወያያ ጥያቄዎቹ መሠረት ተወያይታችሁ የተስማማችሁበትን ሐሳብ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ።

የመወያያ ጥያቄዎች

- የምንመገባቸው ምግቦች ከምን ዓይነት ምንጮች ይገኛሉ?
- ሥዕል 1.6ን በመመልከት ከእንስሳት የምናገኛቸውንና ከእጅዋት የምናገኘውን የምግብ ዓይነቶች በመለየት ከታች በሰንጠረዥ ውስጥ ጻፉ።
- ሥዕል 1.6ን በመመልከት የፍራፍሬ ዓይነቶችን ዘርዝሩ።

የምግብ ዓይነት	ምንጭ	
	እንስሳት	እጅዋት

የምግብ ምንጮች ሁለት ናቸው። እነርሱም እንስሳትና ተክሎች ናቸው። ከእንስሳት የምናገኛቸው የምግብ ዓይነቶች ሥጋ፣ እንቁላል፣ ወተትና የወተት ውጤቶች ናቸው። የወተት ውጤት የምንላቸው እርጎ፣ ቅቤና አይብ ናቸው።

ተግባር 1.1.8 ◀ የቡድን ሥራ

ዓላማ- ከተክሎች የሚገኙ የምግብ ዓይነቶችን መለየት

መመሪያ- ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ከተክሎች የሚገኙ የምግብ ዓይነቶች በተሰጠው ሰንጠረዥ ውስጥ በየምድባቸው ጻፉ።

ብርቱካን፣ ገብስ፣ ጎመን፣ ጤፍ፣ በቆሎ፣ ጥቅል ጎመን፣ ድንች፣ ሙዝ፣ ፓፓያ፣ ባቂላ፣ አተር፣ ማንጎ፣ ወይን፣ ቀይሥር፣ ካሮት፣ አናናስ፣ ሽምብራ፣ ቃሪያ፣ ምስር፣ አሾካዶ፣ ቲማቲም

ከተክሎች የሚገኙ የምግብ ዓይነቶች		
ፍራፍሬዎች	ጥራጥራዎች	እትክልቶች

ተግባር 1.1.9 ◀ በግል የሚከናወን ተግባር

ዓላማ- የምግብ ዓይነቶችን አዘገጃጀት ማጥናትና ምግቦችን በስዕል ማሳየት
መመሪያ- ከዚህ በታች በተሰጡት ትዕዛዞች መሠረት በየግላችሁ ሠርታችሁ ለመምህራችሁ አቅርቡ።

ጥያቄዎች

- እርገ፣ ቅቤና አይብ እንዴት እንደሚዘጋጁ ወላጆቻችሁን በመጠየቅ በዝርዝር ጽፋችሁ ለክፍል ጓደኞቻችሁ ግለጹ።
- ሁለት የፍራፍሬ አይነቶችን ምረጡና በወረቀት ላይ ሳሉ። ከዚያም በቀለም (ክለር) ካቀለማችኋቸው በኋላ በቅርጻቸው ትክክል ቀርጸችሁ በማውጣት ለመምህራችሁ አሳዩ።

መ. የገበታ ሥርዓት

የገበታ ሥርዓት ማለት ምግብን በምንመገብበት ወቅት መከተል የሚገባን ሥነ ሥርዓት ማለት ነው።

የገበታ ሥርዓት ከቦታ ቦታ እንደየሀሉ ይለያያል። ይህ የገበታ ሥርዓት ለጤናችን ጠቃሚ ተግባር ነው።



ሥዕል 1.7 የመጀመሪያው የገበታ ሥርዓት



ሥዕል 1.8 በቤተሰብ ውስጥ የሚታይ የገበታ ሥርዓት

- በሥዕል 1.7 የምታዩት ተግባር ምንድን ነው?
- በሥዕል 1.8 በምታዩት የቤተሰብ የገበታ ሥርዓት ምን ታስታውሳላችሁ?

ተግባር 1.1.10 • የቡድን ውይይት

ዓላማ- ስለገበታ ሥርዓት መግለጽ

መመሪያ- አምስት አባላት ያሉት ቡድን መሥርታችሁ በመወያያ ጥያቄዎቹ መሠረት ተወያይታችሁ የውይይታችሁን ዋና ዋና ነጥቦች ለመምህራችሁ አቅርቡ።

የመወያያ ጥያቄዎች

- ምግብ ከመመገባችን በፊት ምን ማድረግ አለብን?
- ምግብ በምንመገብበት ጊዜ ምን ማድረግ ይጠበቅብናል?
- ምግብ ከመዋጣችን በፊት ማኘክና ማላመጥ ለምን ይጠቅማል?
- በገበታ ሥርዓት ተገቢ የሆነውንና ተገቢ ያልሆነውን ተግባር በመለየት በሚከተለው ሰንጠረዥ ውስጥ ጻፉ።

ተ.ቁ	በገበታ ሥርዓት ተገቢ የሆነ ተግባር	በገበታ ሥርዓት ተገቢ ያልሆነ ተግባር
1		
2		
3		
4		
5		

- በቡድን በመሆን የገበታ ሥርዓት እንዴት እንደሚካሄድ ለመምህራችሁ ግለጹ።

በገበታ ሥርዓት ሊደረጉ የሚገባቸው ነገሮች የሚከተሉት ናቸው።

- እጅን በሳሙና መታጠብ
- ንጹሕ የመመገቢያ ዕቃዎችን ማዘጋጀት
- የመጠጥ ውሃ አስቀድሞ ማቅረብ
- ለሌሎች ሰዎች ቅድሚያ መስጠትና የሌሎችን ሰዎች ፍላጎት ተረድቶ ማስተናገድ
- በምንመገብበት ወቅት ትኩረታችንን ምግቡ ላይ ማድረግ
 - ምግቡን ለማድቀቅና በቀላሉ ለመዋጥ መጥኖ መጉረስ
 - ሲመገቡ አለማውራት ትንታን ይከላከላል።
 - ሌሎች ተመጋቢዎችን አያስቀይምም።
 - አፋችንን ገጥመን መብላት
 - የምንመገበው ምግብ ወደ ውጭ እንዳይንጠባጠብ ይጠቅማል።
 - ሌሎች ተመጋቢዎችን አያስቀይምም።
 - የምንመገበውን ምግብ በምራቃችን በደንብ በማራስና በማኘክ መዋጥ።

ምግብ ተመግቦን ከጨረስን በኋላ

- አፋችንን በንፁህ ውሃ መጉመጥመጥ
- እጆቻችንን በውሃና በሳሙና መታጠብ
- የተመገብንባቸውን ዕቃዎች አጥቦና አድርቆ በንጹሕ ቦታ ማስቀመጥ ያስፈልጋል።

መልመጃ 1.1

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆኑ “እውነት” ትክክል ካልሆኑ ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልሱ::

- 1. ቅቤና ወተት ከተክሎች የሚገኙ የምግብ ዓይነቶች ናቸው::
- 2. ምግብ ሰውነትን ለመገንባት ብቻ ይጠቅማል::
- 3. ምግብ በሚቀርብበት ጊዜ ለሌሎች ቅድሚያ መስጠት ያስፈልጋል::

ለ. ስሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ሆሂ በመምረጥ መልሱ::

- 1. ከሚከተሉት ውስጥ ትክክለኛ የገበታ ሥርዓት ያልሆነው የትኛው ነው?
 - ሀ. አፍን ገጥሞ መብላት
 - ሐ. እጅን አስቀድሞ መታጠብ
 - ለ. ምግብን በችኮላ መዋጥ
 - መ. እየተመገቡ አለማውራት
- 2. ከሚከተሉት ውስጥ ከአትክልት የሚመደበው የምግብ ዓይነት የትኛው ነው?
 - ሀ. ቲማቲም
 - ለ. አናናስ
 - ሐ. አተር
 - መ. በቆሎ

ሐ. በ ‘ሀ’ ሥር የቀረቡትን የምግብ ጥቅሞች በ‘ለ’ ሥር ካሉት የምግብ ዓይነቶች ጋር አዛምዱ

<u>‘ሀ’</u>		<u>‘ለ’</u>
<p>___ 1. ሰውነትን ይገነባሉ</p>	<p>ሀ.  ድጎች</p>	<p> በቆሎ</p> <p> ሸንኩራ አገዳ</p>
<p>___ 2. የወተት ውጤቶች</p>	<p>ለ.  ሥጋ</p>	<p> ወተት</p> <p> እንቁላል</p>
<p>___ 3. የፍራፍሬ ምግብ ዓይነቶች</p>	<p>ሐ.  አይብ</p>	<p> ቅቤ</p> <p> እርጎ</p>
<p>___ 4. ጉልበት ይሰጣሉ</p>	<p>መ.  አናናስ</p>	<p> ፓፓያ</p> <p> ሙዝ</p>

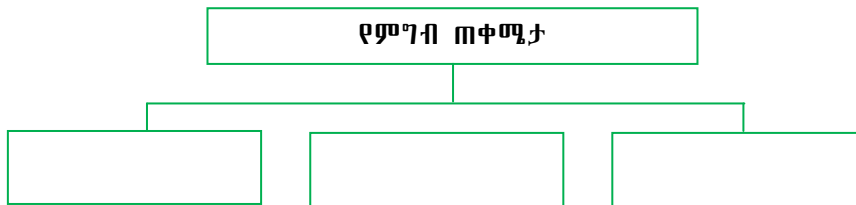
ሙ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልስ፡፡

1. ጠንካራና ጤነኛ ለመሆን ምን ምን የምግብ አይነቶችን መመገብ አለብን?



2. ከደሮ የምናገኛቸው የምግብ አይነቶች ምን ምን ናቸው?

3. የሚከተሉትን ሳጥኖች በትክክለኛው መልስ ሙሉ፡፡



1.2 ጤነኛ ነን

ከንዑስ ርዕሱ የሚጠብቁ የመማር ብቃቶች

ተማሪዎች ይህንን ንዑስ ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ጤና አካላዊ፣ አዕምሯዊና ማህበራዊ ደህንነት መሆኑን ትገልጻላችሁ፡፡
- ስለ ጤና አስፈላጊነት ታስረዳላችሁ፡፡
- የሕመምተኛን ሰው ገጽታዎች ከጤነኛ ሰው ገጽታዎች ጋር ታነጻጽራላችሁ፡፡
- ሕመምተኞችን ስለመርዳት አስፈላጊነት ታስረዳላችሁ፡፡
- አንዳንድ የሕመም ምልክቶችን ትገልጻላችሁ፡፡
- የህመም ስሜት ሲሰማችሁ ለሌሎች የመናገርን አስፈላጊነት ታስረዳላችሁ፡፡

ቁልፍ ቃላት

- ጤና
- ሕመም

ሀ. ጤና ምንድን ነው?

ተግባር 1.2.1 ◀ የቡድን ውይይት

ዓላማ- ስለ ጤና ምንነት መግለጽ

መመሪያ- ከ4-6 ተማሪዎች ባልበለጠ ቁጥር ቡድን መሥርታችሁ በመወያያ ጥያቄዎች መሠረት በመወያየት የተስማማችሁበትን ሐሳብ ለክፍላችሁ አቅርቡ።

የመወያያ ጥያቄዎች

- ጤና ማለት ምን ማለት ነው?
- አንድ ሰው ጤናኛ ነው ሲባል ምን ማለት ነው?
- ጤናኛ ሰዎች ምን ዓይነት ባህሪ (ፀባይ) ይታይባቸዋል?

ጤና ማለት አለመታመም፣ ደኅና መሆንና ደስተኛ መሆን ማለት ነው። ሰው በአካሉ ላይና በአዕምሮው ምንም ሕመም ከሌለው ጤናኛ ሰው ነው ይባላል።

ጤናኛ ሰው ደስተኛና በራሱ ጥሩ ስሜት የሚሰማው ነው።

ጤና በአካላችን፣ በአእምሮችንና በማኅበራዊ ሕይወታችን ያለ ደኅንነት ማለት ነው።

ሰ. የመልካም ጤንነት አስፈላጊነት



ሥዕል 1.9 መልካም ጤንነት ያለው ሰው በገብርና ሥራ ላይ

ተግባር 1.2.2 • የቡድን ውይይት

ዓላማ- ስለ ጤና አስፈላጊነት በመግለጽ

መመሪያ- በቡድን በመሆን በመወያያ ነጥቦቹ ላይ ተወያይታችሁ የቡድናችሁን ሐሳብ አቅርቡ።

የመወያያ ነጥቦች

- ምን እንደሚያስደስታችሁና ምን እንደሚያስከፋችሁ በዝርዝር ግለጹ።
- ጤነኛ መሆን ለምን ይጠቅማል?
- ለአካል ጉዳተኞች ምን ማድረግ ይጠብቅብናል?
- በጓደኞቻችን ላይ ኃይልን መጠቀም ምን ዓይነት ችግር ያስከትላል?

ጤነኛ ሰው ደስተኛ ነው። ጤነኛ ስንሆን ከሰዎች ጋር መልካም ግንኙነት ይኖረናል። ትምህርታችንን በአግባቡ መከታተል እንችላለን። ጤነኛ ስንሆን ከጓደኞቻችን ጋር መጫወት እንችላለን። ጤነኛ ሰው የዕለት ተግባሩን ማከናወን ይችላል።

አካል ጉዳተኞችን ማገዝ መልካም ተግባር ነው። አካል ጉዳተኝነት በሽታ ወይም ሕመም ሳይሆን በተፈጥሮና በአደጋ ሊከሰት የሚችል ጉዳት ነው። ለሕህመምተኛ ሰዎች ፍቅር ማሳየት ተገቢ ሥነ ምግባር ነው። በጓደኞቻችንም ላይ ኃይል መጠቀም የለብንም። በአጠቃላይ ጤናማ መሆን

- ትምህርታችንን እንድንከታተል ይረዳናል።
- ሥራችንን እንድናከናውን ይጠቅመናል።
- በራሳችን ደስታ እንዲሰማን ያደርጋል።

አካል ጉዳት ማለት አንድ ወይም ከዚያ በላይ የሆነ የአካል ክፍላችን ተግባሩን (ሥራውን) ማከናወን ሳይችል ሲቀር ነው።

ሐ. ጤነኛና ሕመምተኛ ሰዎችን ማነጻጸር



ሀ. ሕመምተኛ ሰው



ለ. ጤነኛ ሰው

ሥዕል 1.10 ሕመምተኛ ሰውና ጤነኛ ሰው

ተግባር 1.2.3 • የቡድን ውይይት

ዓላማ- ስለ ሕመም ምልክቶች ማወቅና ለሕመምተኛ ሰው መደረግ ያለበትን እንክብካቤ ማድረግ

መመሪያ- ከ5-6 ተማሪዎች ባልበለጠ ቁጥር ቡድን መስርታችሁ በመወያያ ጥያቄዎች መሠረት በመወያየት የተስማማችሁበትን ሀሳብ ለክፍላችሁ ተማሪዎች አቅርቡ።

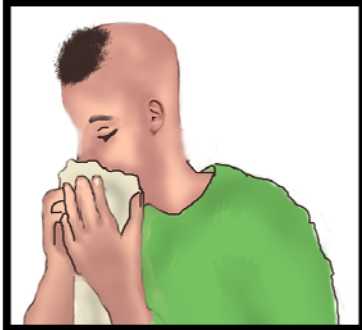
የመወያያ ጥያቄዎች

- በሽተኛ ሰው ከጤነኛ ሰው በምን ይለያል? ስዕል 1.10ን በማየት የሁለቱን ሰዎች ልዩነት ዘርዝሩ።
- ለታመመ ሰው ምን ማድረግ ይጠበቅብናል?

ጤነኛ ሰው	ሕመምተኛ ሰው
<ul style="list-style-type: none"> • ጠንካራና ንቁ ነው። • ደስተኛ ነው። • መጫወትና መሥራት ይወዳል • ትምህርቱን በሚገባ ይከታተላል። 	<ul style="list-style-type: none"> • ደካማና ፈዛዛ ነው። • የመከፋትና ደስታ የማጣት ስሜት ይታይበታል። • መኝታን ያበዛል። • ትምህርቱን መከታተል ይሳነዋል።

ሕመምተኛ ሰዎችን መርዳት አስፈላጊ ተግባር ነው። ሕመምተኞች የሚመጡትን ምግብና የሚገለገሉበትን ቁሳቁስ በማቅረብ ልንረዳቸውና ልንንከባከባቸው ይገባል።

መ. የህመም ምልክቶች



ሀ. ሳል



ለ. ትኩሣት



ሐ. ማንቀጥቀጥ

ሥዕል 1.11 የሕመም ምልክቶች

ተግባር 1.2.4 • የቡድን ውይይት

ዓላማ- ስለ ሕመም ምንነትና ምልክቶች መግለጽ
መመሪያ- በቡድን ተወያይታችሁ የውይይቱን ነጥቦች በደብተራችሁ ላይ ጻፉ።

የመወያያ ጥያቄዎች

- ሕመም ምንድን ነው?
- የሕመም ምልክቶች የምንላቸው ምን ምን ናቸው?

ሕመም ማለት የሰውነታችን ጤንነት መጓደል ማለት ነው። ጤንነታችን ሲጓደል አካላችንና አእምሯችን መሥራት ይሳነዋል። ማኅበራዊ ሕይወታችንም ይናጋል።

የተለያዩ በሽታዎች የተለያዩ የሕመም ምልክቶችን ያሳያሉ። ሆኖም በብዙ በሽታዎች የሚታዩ የጋራ ምልክቶች አሉ። ለምሳሌ ትኩሣት፣ ማንቀጥቀጥ፣ ራስ ምታት፣ ውጋት፣ ቁርጠት፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ ማስታወክ (ማስመለስ) እና ተቅማጥ ዋና ዋና የሕመም ምልክቶች ናቸው።

ተግባር 1.2.5 ጭነት የሚናጭውታ

ዓላማ- በሕመም ወቅት የበሽታ ምልክቶችን መናገር።

መመሪያ- አምስት አባላት ያሉት ቡድን መሥርቱ። አንድ ተማሪ እንደ ታማሚ፣ አንድ ተማሪ እንደ ሐኪም፣ ሁለት ተማሪዎች እንደ እናትና አባት (ቤተሰብ) በመሆን ቤተሰብና ሐኪም ለሚጠይቁት ጥያቄዎች ታማሚ ትክክለኛ የበሽታውን ምልክት እንዲገልጽ ወይም እንድትገልጽ አድርጉ። ሐኪምም በተገለጸው ምልክት መሠረት በሽታውን ለማወቅ ወይም ለመገመት ሲሞክር በተግባር በሚያሳይ መልኩ የሚናጭውን ለክፍል ጓደኞቻችሁ አሳዩ።

ሠ. የሕመም ስሜት (ምልክት) ሲሰማን ምን ማድረግ ይኖርብናል?

ተግባር 1.2.6 የቡድን ውይይት

ዓላማ- ሕመም ሲያጋጥም መደረግ የሚገባውን ነገር መግለጽ

መመሪያ- ቡድን መሥርታችሁ ከታች በተሰጡት መወያያ ጥያቄዎች መሠረት ተወያይታችሁ ለክፍላችሁ ተማሪዎች ሪፖርት አቅርቡ።

የውይይት ጥያቄዎች

- የሕመም ስሜት ሲሰማን ለማን መንገር አለብን?
- የታመሙ ሰዎች ምን ምን ዓይነት ምልክቶች ይታዩባቸዋል?
- በምንታመምበት ወቅት ለማንም ሰው አለመናገር ምን ጉዳት ያስከትላል?



ሥዕል 1.12 ሕመምተኛ ልጅ በህኪም ሲመረመር

ሕመም ሲሰማን በፍጥነት ለወላጆቻችን፣ ለመምህሮቻችን፣ ለአሳዳጊዎቻችን ወይም በአቅራቢያችን ለሚገኝ ሰው መንገር አለብን። የሕመም ስሜትን አለመናገር በወቅቱ ተገቢ የሕክምና እርዳታ እንዳናገኝ በማድረግ ችግሩን የከፋ ያደርገዋል። በታመምንበት ጊዜ ተገቢ የሕክምና እርዳታ ካገኘን በፍጥነት ከበሽታው እንድናለን።

መልመጃ 1.2

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆኑ «አውነት» ትክክል ካልሆኑ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ።

1. የሕመም ስሜት ከተሰማን ለሰዎች መንገር የለብንም።
2. ሕመምተኛ ሰውና ጤነኛ ሰው አንድ ዓይነት ገጽታ አላቸው።
3. አካል ጉዳተኞችን መርዳት ጥሩ ሥነ ምግባር ነው።
4. በወባ በሽታ የተያዘ ሰው ምንም ዓይነት የበሽታ ምልክት አይታይበትም።
5. በሽተኛ ሰው ከሁሉም ሰው የተሻለ ማኅበራዊ ሕይወት አለው።
6. ማንኛውንም እንቅስቃሴ ለማከናወን ጤነኛ መሆን ያስፈልጋል።

ለ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ በመምረጥ መልሱ።

1. የጤነኛ ሰው ባህርይ ያልሆነው የትኛው ነው?

ሀ. ጠንካራና ንቁ መሆን	ሐ. ደስተኛ መሆን
ለ. ደካማና ፈዛዛ መሆን	መ. ትምህርትን በአግባቡ መከታተል
2. ከሚከተሉት አንዱ የበሽታ ምልክት ነው።

ሀ. ሽንት መሸናት	ሐ. ሣል
ለ. አብዝቶ መናገር	መ. ማፋሽግ
3. ለዓይነ ሥውራን ማድረግ ያለብን እገዛ ምንድን ነው?

ሀ. የመኪና መንገድ እንዲያቋርጡ መርዳት	
ለ. ከማኅበራዊ ሕይወት ማግለል።	
ሐ. ፈጽሞ እንዳይንቀሳቀሱ መከላከል።	
መ. ምንም እገዛ አያስፈልጋቸውም።	
4. የሕመምተኛ ሰው ባህሪ ያልሆነው የትኛው ነው?

ሀ. ደካማና ፈዛዛ መሆን	ሐ. መኝታ ማብዛት
ለ. ደስታ ማጣት	መ. ትምህርትን በንቃት መከታተል

1.3 የግል ንጽሕናችንን እንጠብቃለን

ከንዑስ ርዕሱ የሚጠበቁ የመማር ብቃቶች

ተማሪዎች ይህንን ንዑስ ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ስለ ግል ንጽሕና አጠባበቅ ጠቀሜታ ትገልጻላችሁ።
- በንፅሕና ጉድለት ምክንያት የሚመጡ የአንዳንድ በሽታዎችን ስሞች ትጠቅሳላችሁ።
- ኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ በደም ንክኪ የሚተላለፍ በሽታ መሆኑን ትገልጻላችሁ።
- ተገቢ የግል ንጽሕና አጠባበቅን በተግባር ታሳያላችሁ።

ቁልፍ ቃላት

- የጤና አጠባበቅ
- የግል ንጽሕና
- የአካባቢ ንጽሕና

ሀ. የግል ንጽሕናችንን ስምን እንጠብቃለን?



ምዕራፍ 1.13 እኛንና ፊትን የመታጠብ ሥርዓት

ተግባር 1.3.1 ◀ የቡድን ውይይት

ዓላማ- ስለ ግል ንጽሕና ጥቅም መግለጽ

መመሪያ- በቡድን በመሆን ከታች በተሰጡት የመወያያ ጥያቄዎች መሠረት ተወያይታችሁ መልሳችሁን በጽሑፍ ለመምህራችሁ አቅርቡ።

የመወያያ ጥያቄዎች

- የግል ንጽሕና ማለት ምን ማለት ነው?
- የግል ንጽሕናችንን መጠበቅ ለምን ይጠቅማል?
- ምግብ በሚዘጋጅበት ሥፍራ ምን ዓይነት ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል?
- የግል ንጽሕናችንን ባንጠብቅ ምን ጉዳት ይደርስብናል? በሌሎች ሰዎች ላይስ ምን ዓይነት ጉዳት ያስከትላል?

የጤና አጠባበቅ ማለት የግልና የአካባቢያችንን ንጽሕና በመጠበቅ ራስን ከበሽታ መከላከል ማለት ነው። የግል ንጽሕና ሲባል ዘወትር የሰውነታችንን፣ የፀጉራችንንና የምንለብሳቸውን ልብሶችን ንጽሕና መጠበቅ ማለት ነው። የተሟላ ጤንነት እንዲኖረን ንጽሕናችንን መጠበቅ ይኖርብናል።

የግል ንጽሕና መጠበቅ

- ራሳችንን ከበሽታ ለመከላከል ይጠቅማል።
- ንቁ ደስተኛና ጤነኛ ሆኖ ለመገኘት ያስችላል።
- ሥራችንን ከሌሎች ሰዎች ጋር በትጋት ለማከናወን ያስችለናል።

የግል ንጽሕናን አስመጠበቅ

- ሰውነት መጥፎ ጠረን እንዲኖረው ያደርጋል።
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ተግባብቶ የመሥራት ሁኔታን ይቀንሳል።
- ለተለያዩ በሽታዎች ያጋልጣል።
- የተለያዩ ተባዮች በፀጉራችንና በልብሳችን ውስጥ እንዲፈጠሩ መንስኤ ይሆናል።

ሰ. በግል ንጽሕና ጉድለት ምክንያት የሚመጡ በሽታዎች

ተግባር 1.3.2 ◀ የቡድን ውይይት

ዓላማ- ስለ ግል ንጽሕና ጠቀሜታ መግለጽ

መመሪያ- ከ3-5 ተማሪዎች በመሆን ቡድን መሥርታችሁ በመወያየት የውይይታችሁን ነጥቦች ጽፋችሁ ለመምህራችሁ አቅርቡ።

የመወያያ ነጥቦች

- በግል ንጽሕና ጉድለት ምክንያት የሚመጡ በሽታዎችን ለመምህራችሁ ዘርዝሩ።
- የግል ንጽሕናውን የማይጠብቅ ሰው የሚታይበትን ሁኔታ ግለጹ።



ሀ. የግል ንጽሕናውን የሚጠብቅ ወጣት

ለ. የግል ንጽሕናውን የማይጠብቅ ወጣት

ምዕራፍ 1.14 የግል ንጽሕና አደያዝ

በስዕል 1.14 ንጽሕናውን የማይጠብቀው ወጣት ንጽሕናውን ከሚጠብቀው በምን ይለያል?

የግል ንጽሕናን አለመጠበቅ ለተለያዩ በሽታዎች ይዳርጋል። በንጽሕና ጉድለት የሚመጡ በሽታዎች እንደ እክክ፣ የዓይን ማዘ፣ ወስፋት፣ ኮሌራ የመሳሰሉት ናቸው። ዓይንን በቆሻሻ እጅ መንካት ለዓይን ማዘ በሽታ ይዳርጋል።

ሐ. ኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ

ተግባር 1.3.3 ◀ የቡድን ውይይት

ዓላማ- ስለ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ምንነት መግለጽ

መመሪያ- በተሰጡት ጥያቄዎች ላይ በቡድን ተወያይታችሁ የውይይታችሁን ሐሳቦች ለመምህራችሁ አቅርቡ።

የቡድን ውይይት

- ኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ ምንድን ነው?
- የኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ መተላለፊያ መንገዶች ምን ምን ናቸው?
- አደጋ የደረሰበትና ሰውነቱ የደማ ሰው ቢያጋጥማችሁ ምን ታደርጋላችሁ?

ኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ ከእንግሊዝኛ (HIV/AIDS) የተወሰደ ምንጻረ ቃል ነው። ኤድስ ኤች.አይ.ቪ በተባሉ በዓይን የማይታዩ ጥቃቅን ሕዋሳት አማካኝነት የሚመጣ በሽታ ነው። ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ የሰውነታችንን በተፈጥሮ በሽታን የመከላከል አቅም የሚያዳክም በሽታ ነው።

ኤች.አይ.ቪ /ኤድስ በደም ንክኪ አማካኝነት ይተላለፋል። ለምሳሌ በሽታው ያለበት ሰው ደም ወደ ጤነኛ ሰው ደም ውስጥ ሲገባ ሊተላለፍ ይችላል።

የደም ንክኪ ኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ ከሚተላለፍባቸው መንገዶች አንዱ ነው።

ስለዚህ

- በመጫወቻ ሥፍራ ድንገተኛ አደጋ በሚከሰትበት ጊዜ የደም ንክኪ እንዳይኖር መጠንቀቅ ያስፈልጋል።
- መርፌ፣ ምላጭና ስለታማ ነገሮችን በጋራ ከመጠቀም መቆጠብ ያስፈልጋል።

በመጫወቻ ሥፍራዎች ድንገተኛ አደጋ ሲከሰት መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

እጁ ወይም የሰውነቱ ክፍል የተቆረጠና የሚደማ ከሆነ የደም ፍሰቱ እንዲቀንስ የተጎዳውን አካሉን አንጋሎ እንዲይዝ መምከር፤ በባዶ እጅ ለመንካት አለመሞከር።

በአደጋ ወይም በአጋጣሚ (ህመም) የሚነስረው ሰው ሲያጋጥመን በት/ቤት ቅጥር ግቢ ከሆነ መጀመሪያ ዕርዳታ ወደሚሰጥበት ማዕከል (ወደ ቀይ መስቀል ክብብ) መውሰድ፤ በመኖሪያ አካባቢ ከሆነ ደግሞ ለትልልቅ ሰዎች በፍጥነት መንገር

- የደም ንክኪ እንዳይኖር መጠንቀቅ አለብን።
- አደጋ የደረሰበት ሰው ሲያጋጥመን በፍጥነት እርዳታ እንዲያገኝ በአጠገባችን ለሚገኝ ሰው መንገር።
- የደም ንክኪ እንዳይኖር መጠንቀቅ ያስፈልጋል።
- ስለታም ነገሮችን በመጫወቻ ሥፍራ ስናገኝ ፈጽሞ አለመንካትና ለመጠቀምም አለመሞከር
- እንደ ምላጭ የመሳሰሉትን ስለታም ነገሮች በጋራ አለመጠቀም

የግል ንጽሕና አጠባበቅን መተግበር

ተግባር 1.3.4 ◀ የቡድን ውይይት

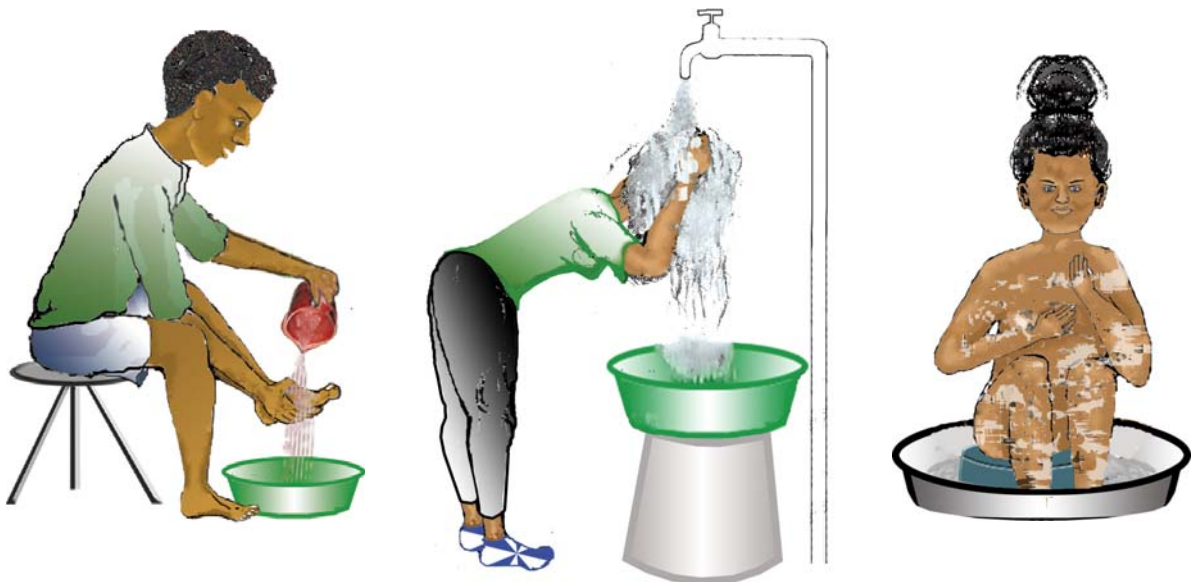
ግላጣ- ስለ ግል ንጽሕና እና አካባቢ ንጽሕና አጠባበቅ መግለጽ

መመሪያ- አምስት አባላት ያሉት ቡድን መሥርታችሁ ከታች በተሰጡት የመወያያ ነጥቦች መሠረት ተወያዩ። ቡድኑ የተስማማባቸውን ሐሳቦችም በመጻፍ ለመምህራችሁ አቅርቡ። በመቀጠልም የግል ንጽሕና አጠባበቅን የሚያሳዩ ሁለት ሥዕሎችን በመሣል በቀለም አስውባችሁ ለመምህራችሁ አሳዩ።

የመወያያ ጥያቄዎች

- የግል ንጽሕናችንን እንዴት እንጠብቃለን?
- የአካባቢ ንጽሕናን መጠበቅ ለምን ይጠቅማል?

በስዕል 1.15 የምታዩአቸው ሰዎች ምን እንደሚሠሩ በመመልከት ከሥዕሎቹ ሥር በተሰጡት ክፍት ቦታዎች ላይ ጻፉ።



ሀ. _____ ሰ. _____ ሐ. _____

ምዕራፍ 1.15 የግል ንጽሕና አጠባበቅ

ፊታችንንና እጆቻችንን መቼ መታጠብ እንዳለብን ለመምህራችሁ ግለጹ።

ዘወትር ጠዋት ከመኝታችን ስንነሣ ፊታችንንና እጆቻችንን በውሃና በሳሙና በሚገባ መታጠብ አለብን።

- እጅቻችንን መቼ እንታጠብ?**
- ከመጸዳጃ ቤት ስንመለስ
 - ሕጻናትን ከመመገባችን በፊት
 - ምግብ ከመመገባችን በፊትና ከተመገብን በኋላ
 - ከጨዋታ ስንመለስ
 - ማንኛውንም ሥራ ካጠናቀቅን በኋላና
 - እንስሳትን ከነካን (ካሻሽን) በኋላ።

ዘወትር ማታ ወደ መኝታ ከመሄዳችን በፊት እግሮቻችንን መታጠብ አለብን።

ገላንና ፀገርን መታጠብ

ስንጫወት ወይም የተለያዩ ከባድ ሥራዎችን ስንሠራ ሰውነታችንን ያልበናል። ሰውነታችንን ሲያልብን መታጠብ አለብን። ሰውነታችንን የማንታጠብ ከሆነ መጥፎ ጠረን ይፈጥራል። ገላችንን የማንታጠብ ከሆነ ሌሎች ሰዎችን ደስ የማያሰኝ ጠረን ሊፈጥርብን ይችላል። ፀገራችንንም መታጠብና ማበጠር ያስፈልጋል። ፀገራችን የማይበጠር ከሆነ ደግሞ ተባይ ሊፈጥር ይችላል።

የአፍን ንጽሕና መጠበቅ

- በስዕል 1.16 የምታዩት ልጅ ምን እያደረገ ነው?
- የአፍን ንጽሕና እንዴት መጠበቅ ይቻላል?



ሥዕል 1.16 የአፍን ንጽሕና አጠባበቅ

ተግባር 1.3.5 ◀ **የቡድን ውይይት**

ዓላማ- ስለ ጥርስ ንጽሕና አስፈላጊነት መግለጽ

መመሪያ- በቡድን በመሆን በመወያያ ጥያቄዎቹ መሠረት ተወያይታችሁ የቡድናችሁን ሐሣብ ለክፍል ጓደኞቻችሁ ግለጹ።

የመወያያ ጥያቄዎች

- ጥርሳችንን ማጽዳት ያለብን መቼ ነው?
- ጥርስን አለማጽዳት ምን ችግር ያስከትላል?

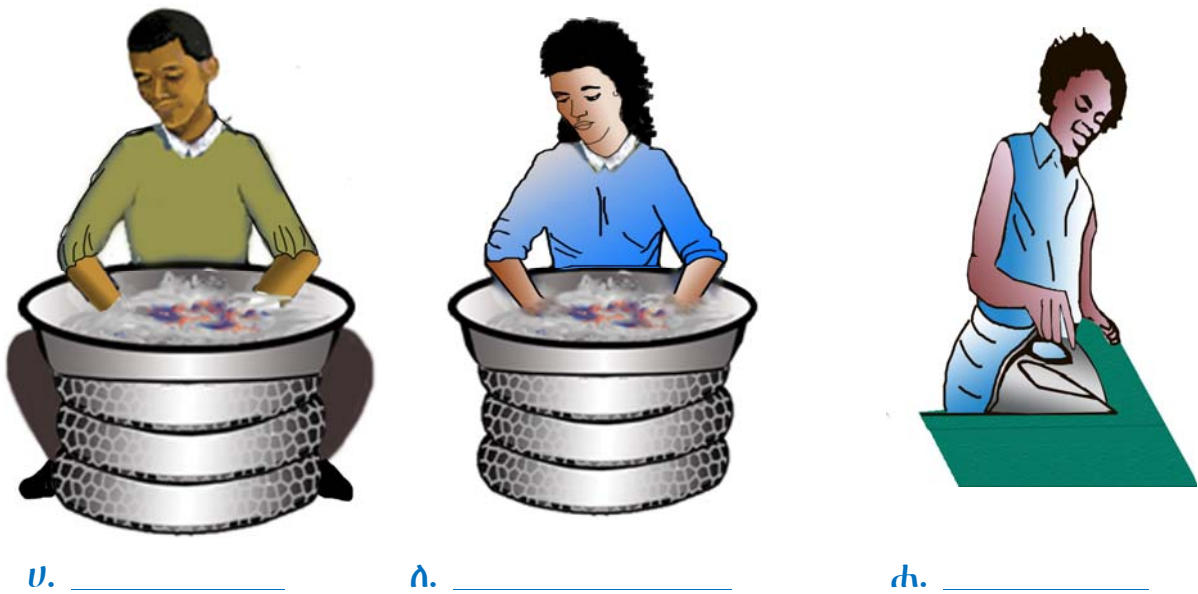
ምግብ ከተመገብን በኋላ አፍን በውሃ መጉመጥመጥ ያስፈልጋል። እንዲሁም ጥርሳችንን ዘወትር ጠዋት ከመኝታ እንደተነሳን በጥርስ ቡርሽ መፋቅ ወይም በእንጨት መፋቂያ መፋቅ ያስፈልጋል።

- እፋችን የማይጸዳ ከሆነ**
- የአፍ ጠረን መጥፎ ይሆናል።
 - ጥርሳችን ለመቦርቦር ይጋለጣል። ይህም ለከፍተኛ የጥርስ ህመም ያጋልጠናል።
 - የጥርሳችን ቀለም ይቀየርና የጥርሳችንን ውበት ይቀንሳል።

የልብስ ንጽሕናን መጠበቅ

በሥዕሉ ላይ ምን ተረዳችሁ?

በሥዕል 1.17 የምታዩአቸውን ተግባራት ዘርዝሩ።



ሀ. _____ ለ. _____ ሐ. _____

ሥዕል 1.17 የልብስ ንጽሕና አጠባበቅ

- ለልብሳችን ንጽሕና ምን ዓይነት ጥንቃቄ ማድረግ እንዳለብን ለመምህራችሁ በዝርዝር ተናገሩ።

- ልብሳችንን**
- በአግባቡ መልበስና በንጽሕና መያዝ፤
 - በሚቆሽሽበት ጊዜ ማጠብ፤
 - ተኩሰንና አጥፊን በንጽሕ ቦታ ማስቀመጥ ያስፈልጋል።

የአካባቢ ንጽሕናን መጠበቅ

ተግባር 1.3.6 • የቡድን ውይይት

ዓላማ- ስለ አካባቢ ንጽሕና አጠባበቅ መግለጽ

መመሪያ- በቡድን በመሆን በመወያያ ጥያቄዎች መሠረት ተወያይታችሁ የተስማማችሁባቸውን ሐሳቦች ለመምህራችሁ አቅርቡ።

የመወያያ ጥያቄ

- የመማሪያ ክፍላችሁን ንጽሕና እንዴት መጠበቅ እንደምትችሉ ግለጹ።
- መጸዳዳት ስንፈልግ የት መፈጸም አለብን?
- አካባቢያችን እንዳይቆሽሽ ከኛ ምን ይጠበቃል? በዝርዝር ተናገሩ።



ሥዕል 1.18 አካባቢን ማጽዳት

ንጽሕ አካባቢ ለጤናችን በጣም ጠቃሚ ነው። አካባቢያችን ንጽሕ ሲሆን ደስተኞች እንሆናለን። እንዲሁም ለተለያዩ በሽታዎች አንጋለጥም።

ንጽሕ አካባቢ ለጤናችን ለኑሮአችንና ለትምህርታችን በጣም ተስማሚ ነው።

አካባቢያችንን ንጽሕ እንዲሆን

- መማሪያ ክፍላችንን ማጽዳት
- ቆሻሻዎችን በቆሻሻ መጣያ ሥፍራ (በቅርጫት ውስጥ) መጣል።
- በመጸዳጃ ቤት በአግባቡ መጸዳዳት።
- የቤት እንስሳት ከሰው መኖሪያ ቤት አካባቢ ራቅ ባለ ሥፍራ እንዲኖሩ ማድረግ።

- የትምህርት ቤታችንንና የመኖሪያ አካባቢያችንን ጽዳት በጋራ መጠበቅ።
- የአካባቢያችንን አትክልቶች መንከባከብ ያስፈልጋል።

ተግባር 1.3.7 ◀ የቡድን ሥራ

ዓላማ- የጤና አጠባበቅ መንገዶችን በሥዕል ማሳየት

መመሪያ- በቡድን በመሆን የጤና አጠባበቅ መንገዶችን የሚያሳዩ ሥዕሎችን በመሣል በቀለም (ክለር) ካቀለማችሁ በኋላ ለመምህራችሁ አሳዩ።

መልመጃ 1.3

ሀ. የሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክል ከሆኑ «እውነት» ትክክል ካልሆኑ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ።

1. ምግብ ተመግቦን ስንጨርስ አፋችንን መጉመጥመጥ መጥፎ የአፍ ጠረን እንዳይኖረን ይረዳል።
2. ኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ በመሳሰሉ የሚተላለፍ በሽታ ነው።
3. የግል ንጽሕናን መጠበቅ ራስን ከበሽታ ለመከላከል ይጠቅማል።
4. ድንገተኛ አደጋ የደረሰበት ሰው ሲያጋጥመን ደሙን በውሃ ማጠብ ያስፈልጋል።
5. አካባቢያችንን በጋራ ማጽዳት ስለሌሎች ሰዎች ጤንነት ኃላፊነት እንዲሰማን ያደርጋል።

ለ. በ'ሀ' ሥር የቀረቡት በ'ለ' ሥር ከቀረቡት ጋር አዛምዱ።

ሀ

ለ

- _____ 1. በንጽሕና ጉድለት የሚመጣ በሽታ
- _____ 2. በደም ንክኪ የሚመጣ በሽታ
- _____ 3. ከመጸዳጃ ቤት መልስ ማድረግ ያለብን
- _____ 4. የሰውነት ጠረን እንዲኖር ያደርጋል።
- _____ 5. ለበሽታ የመጋለጥ ዕድልን ይቀንሳል።

- ሀ. እጅን መታጠብ
- ለ. እክክ፣ ዓይን ማዘ
- ሐ. የግል ንጽሕና መጠበቅ
- መ. ኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ
- ሠ. ገላችንን አለመታጠብ

ሐ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልሱ።

1. የጤና አጠባበቅ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ ምንድን ነው?
3. ተገቢ የግል ንጽሕና ሲባል ምን ማለት ነው?

ማጠቃለያ

በዚህ ርዕስ የሚከተሉትን ቁም ነገሮች ተምራችኋል።

- ምግብ በሕይወት ለመኖር ከሚያስፈልጉ ነገሮች አንዱ ነው።
- ምግብን ከእንስሳትና ከተክሎች እናገኛለን።
- የገበታ ሥርዓት ምግብ በምንመገብበት ወቅት ማድረግ ያለብን ሥነ ሥርዓት ነው።
- ጤና ማለት አካላዊ፣ አእምሮአዊና ማኅበራዊ ደገንነት ማለት ነው።
- የተሟላ ጤንነት ያለው ሰው ጠንካራና ጤነኛ ነው። ሕመምተኛ ሰው ግን ደካማና ፈዛዛ ነው።
- ማንቀጥቀጥ፣ ራስ ምታት፣ ውጋትና ቁርጠት፣ ትኩሳት፣ ማስታወክ፣ ተቅማጥ፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ ዋና ዋና የሕመም ምልክቶች ናቸው።
- በማንኛውም ጊዜ የሕመም ስሜት ሲሰማን ለመምህራችን፣ ለወላጆቻችን ወይም በአቅራቢያችን ለሚገኝ ሰው መንገር ይገባናል።
- የግል ንጽሕናን መጠበቅ ለበሽታ የመጋለጥ ዕድልን ይቀንሳል።
- እክክ፣ ወስፋት፣ ዓይን ማዝ፣ ኮሌራ ወዘተ በንጽሕና ጉድለት የሚመጡ በሽታዎች ናቸው።
- ኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ በደም ንክኪ ይተላለፋል።

ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆኑ «እውነት» ትክክል ካልሆኑ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ::

- 1. የምንመገበው ምግብ ከእንሰላትና ከተክሎች ይገኛል::
- 2. ሕመምተኛ ሰው ንቁና ቀልጣፋ ነው::
- 3. ጤና አካላዊና አእምሮአዊ ደገንነት ማለት ነው::
- 4. እርጎና አይብ ከአትክልት የሚመደቡ የምግብ ክፍሎች ናቸው::
- 5. ማንኛውም በሽታ በደም ንክኪ ይተላለፋል::

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ከተሰጡት አማራጮች ውስጥ ትክክለኛ መልስ የያዘውን ሆኔ በመምረጥ መልሱ::

- 1. ከሚከተሉት በሽታዎች ዋነኛ መንሥኤው የንጽሕና ጉድለት ያልሆነው የትኛው ነው?

ሀ. ኤች አይ ቪ/ ኤድስ	ሐ. ወስፋት
ለ. እክክ	መ. ዓይነማዝ
- 2. የጤና አጠባበቅ አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው?





ሀ. ጤነኛ ሆኖ ለመገኘት	ሐ. ትምህርታችንን በአግባቡ ለመከታተል
ለ. ተላላፊ በሽታን ለመከላከል	መ. ሁሉም መልስ ይሆናል::
- 3. የኤች. አይ. ቪ/ ኤድስ መተላለፊያ መንገድ የሆነው የትኛው ነው?

ሀ. አብሮ መመገብ	ሐ. ቆሻሻ ልብስ መልበስ
ለ. ደም ንክኪ	መ. መሳሳም
- 4. ከሚከተሉት ውስጥ የበሽታ ምልክት ያልሆነው የትኛው ነው?

ሀ. ሰውነትን ማሳክክ	ሐ. ትኩሳት
ለ. ማስቀመጥ	መ. ትንታ
- 5. ከጥራጥራ የምግብ ዓይነቶች የማይመደበው የቱ ነው?

ሀ. ጥቅል ጉመን	ሐ. አተር
ለ. ሽምብራ	መ. አደንጓሪ

ሐ. ከዚህ በታች በሚገኘው ሠንጠረዥ ውስጥ በሚገኘው ባዶ ቦታ የሚስማማውን ስዕል ማሳኙሁ ከሥራ ስሙን ዳፏ።

<p>ከእንስሳት የሚገኙ ምግቦች</p>	 <p>ሥጋ</p>	<p>1.</p>	 <p>ቅቤ</p>	<p>2.</p>
<p>ከፍራፍሬዎች የሚመደቡ የምግብ ዓይነቶች</p>	<p>3.</p>	 <p>ወይን</p>	<p>4.</p>	 <p>ፓፓያ</p>

መ. የሚከተሉት ጥያቄ መልስ።

1. የበሽታ ስሜት (ምልክት) ሲሰማን ምን ማድረግ አለብን?
2. በአካባቢያችሁ ከተለመዱ የምግብ ዓይነቶች ውስጥ ሦስቱን ዘርዝሩ።

ፍተሻ

የምታውቁቸውን ክንውኖች በመለየት በእያንዳንዱ ሳጥን ውስጥ ይህንን (✓) ምልክት አኑሩ።

- 1. የምግብን ጠቀሜታ እናገራለሁ።
- 2. በአካባቢያችን የተለመዱ የምግብ ዓይነቶችን ስሞች እጠራለሁ።
- 3. ከእንስሳትና ከተክሎች የሚገኙ የምግብ ዓይነቶችን እለያለሁ።
- 4. ተገቢ የአመጋገብ ሥርዓቶችን በተግባር አሳያለሁ።
- 5. የጤንነትን ፍቺ እሰጣለሁ።
- 6. በጤነኛና በህመምተኛ ሰው መካከል ያለውን ልዩነት በማነጻጸር የጤናን አስፈላጊነት አብራራለሁ።
- 7. አንዳንድ የሕመም ምልክቶችን እገልጻለሁ።
- 8. የሕመም ስሜት ሲሰማን ለሌሎች እንዴት መናገር እንዳለብን አስረዳለሁ።
- 9. ስለ ግል ንጽሕና ጠቀሜታ አስረዳለሁ።
- 10. የግል ንጽሕናን አለመጠበቅ የሚያስከትላቸውን ችግሮች እገልጻለሁ።
- 11. ተገቢ የግል ንጽሕና አጠባበቅን አሳያለሁ።