

ምዕራፍ ንገድ

ምግብና የቤተሰብ ደንንነት

ከምዕራፉ ትምህርት የሚጠበቁ ውጤቶች፡-

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምራችሁ ስታጠናቅቁ

- ተገቢ የአመጋገብ ልምዶችን ትገልጻላችሁ።
- የምግብ ብክለት መንስኤዎችን፣ የሚያስከትላቸውን ችግሮች መከላከያ ዘዴዎችን ትለያላችሁ።
- የቤተሰብ ንጽሕናንና የአካባቢ ጽዳት አጠባበቅ ልምዶችን በተግባር በማሳየት በፅዳት ጉድለት ምክንያት የሚመጡ በሽታዎችን ትገልጻላችሁ።
- ትርፍ ጊዜና የመዝናኛ ጊዜ ለቤተሰብ ደንንነት የሚኖረውን ጠቀሜታ በመግለጽ ጊዜያችሁን በአግባቡ ትጠቀማላችሁ።
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ በራሳችሁ፣ በቤተሰባችሁና በጎብኒተሰቡ ላይ የሚያስከትላቸውን ተጽእኖዎች በመግለጽ ቫይረሱ በደማቸው ውስጥ ለሚገኝ ሰዎች ፍቅርን ታሳያላችሁ።
- የሳይንሳዊ ምርምር ክህሎቶችን ማለትም፡- መመልከትን፣ መመዝገብን፣ መመደብን፣ መጠየቅን፣ መለካትን፣ ሥዕላዊ መግለጫዎችን መተርጎምን፣ ድምዳሜ ላይ መድረስን፣ መግባባትና ተባብሮ መሥራትን በተግባር ታሳያላችሁ።

የትምህርቱ ዋና ዋና ደዘቶች

- 1.1 ምግብ
- 1.2 የቤተሰብ ንጽህና
- 1.3 የዕረፍት ጊዜና መዝናኛ

መግቢያ

የሰው ልጅ በጤንነትና በደስታ እንዲኖር የተለያዩ አስፈላጊ ሁኔታዎች መሟላት አለባቸው። ከእነዚህም አንዱና ዋናው ንጹህ ምግብን በሚፈለገው ዓይነትና መጠን ማግኘት ነው። ንጹህናን መጠበቅም ለጤንነትና ደስታን ለመፍጠር የጉላ አስተዋጽኦ ይኖረዋል። በተመሳሳይ መልኩ በሥራ የደከመ አካልና አእምሮ እንዲታደስ ለማድረግ ጊዜን በተገቢ ሁኔታ በመጠቀም የዕረፍት ጊዜን መፍጠርና መንፈስን ለሚያዝናና ጉዳይ ማዋል ጠቃሚ ነው። ስለሆነም በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ስለምግብ፣ ስለቤተሰብ ንጹህናና ስለቤተሰብ መዝናኛ ትማራላችሁ። በትምህርቱም ሂደት እንደ መመልከት፣ መጠየቅ፣ ስዕላዊ መግለጫዎችን መተርጎም፣ መግባባትና ተባብሮ መሥራትን የመሳሰሉ የሳይንሳዊ ምርምር ክህሎቶችን ታዳብራላችሁ። ስለሆነም ለትምህርታችሁ ትኩረት በመስጠት በንቃት እየተሳተፋችሁ መማር ይጠበቅባችኋል።

ምግብ ለሰው ልጅ በሕይወት ለመኖር ወሳኝ ነው። የምግብ ንፅህና ለአንድ ቤተሰብ ደህንነት አስፈላጊ ነው። ተማሪዎች በሁለተኛ ክፍል ስለ ምግብ ተምራችኋል። ከተማራችሁት ምን ምን ታስታውሳላችሁ?

በዚህ ክፍል ስለ ምግብ፣ ስለ ቤተሰብ ንፅህና፣ ስለ ኤድስ ተፅዕኖና ስለ ዕረፍት ጊዜ መዝናኛ ትማራላችሁ።

1.1 ምግብ

ከንዑስ ርዕሱ የሚጠበቅ የመማር ብቃት
ተማሪዎች ይህንን ንዑስ ርዕስ ተምራችሁ ስታጠናቅቁ፡-

- አራቱን መሠረታዊ የምግብ ምድቦች ትዘረዝራላችሁ።
- የአራቱን የምግብ ምድቦች ጥቅሞች ትናገራላችሁ።
- የተመጣጠነ ምግብ አራቱን የምግብ ምድቦች የሚያካትት መሆኑን ታስረዳላችሁ።
- የምግብ ብክለት መንስኤዎችን ትለያላችሁ።
- የምግብ መበክል የሚያስከትላቸውን ጉዳዮች ትለያላችሁ።
- የምግብ ብክለት መከላከያ ዘዴዎችን ትለያላችሁ።



ስዕል 1.1 የምግብ ዓይነቶች

ተግባር 1.1.1 የቡድን ሥራ

ዓላማ:- የምግብ ዓይነቶችን ምድብ መለየት

መመሪያ:- ከ3-5 አባላት ያሉት ቡድን መሥርታችሁ በመወያየት የተጠየቃችሁትን ካክናወናችሁ በኋላ ሥራችሁን ስመምህራችሁ አቅርቡ።

1. ከአካባቢያችሁ የምታገኙትን የምግብ ዓይነቶችና በሥዕል 1.1 የተመለከቱትን ዘርዝሩ።
2. ከዚህ በታች በሚገኘው ሠንጠረዥ ውስጥ የምግብ ዓይነቶችን መድረሻው።
3. የምግቦቹን ጥቅሞች በየምድቡ ጻፏቸው።

አትክልትና ፍራፍሬዎች	እህልና ጥራጥሬዎች	ሥጋ	ወተትና የወተት ውጤቶች

የምግብ ምድቦችና ጥቅሞቻቸው

ሠንጠረዥ 1.1 የምግብ ምድቦችና ጥቅሞቻቸው

ተ.ቁ	የምግብ ምድቦች	ጥቅማቸው
1	አትክልትና ፍራፍሬዎች	• በሽታ ተከላካይ ናቸው
2	እህልና ጥራጥሬዎች	• ጉልበትና ሙቀትን ይሰጣሉ
3	ሥጋ	• ሰውነትን ለመገንባትና ለመጠገን
4	ወተትና የወተት ውጤቶች	• ጉልበት ይሰጣሉ፣ በሽታን ይከላከላሉ፣ ለዕድገት ይጠቅማሉ።

ሀ. ተገቢ የአመጋገብ ልምዶች

ተገባር 1.1.2 የቡድን ወይይት
ዓላማ:- የተሰደዩ የአመጋገብ ልምዶችን መገለጽ
መመሪያ:- ከ8-10 በመሆን ቡድን መሥርታችሁ በተሰማችሁ የመወደድ ነጥብ መሠረት ተወደዱታችሁ የቡድኖችሁን ሥራ ስክፍል ጻደኞቻችሁ አቅርቡ።
የመወደድ ነጥብ:-

- በአዲስ አበባ ውስጥ የተለያዩ ብሔረሰቦች ይገኛሉ። በአከባቢያችሁ ስለሚገኙት ብሔር ብሔረሰቦች አመጋገብ ልምዶች ተወያዩ።

- የአመጋገብ ልምድ አንድ ሰው ወይም ኅብረተሰብ አዘውትሮ የሚመገበውን የምግብ ዓይነት የአዘገጃጀት ሂደትና የአመጋገብ ሁኔታ የሚገልጽ ነው።
- የምትመገቧቸው ምግቦች ብዙውን ጊዜ በአራት የምግብ ምድቦች ይከፈላሉ። እነዚህም
 1. አትክልትና ፍራፍሬዎች
 2. እህልና ጥራጥሬዎች
 3. ሥጋ
 4. ወተትና የወተት ውጤቶች ናቸው።

1. አትክልትና ፍራፍሬዎች



ማንጉ



ፓፓያ



ጥቅል ጉመን



ካሮት



ብርቱካን



አሾካዶ

ስዕል 1.2 አትክልትና ፍራፍሬዎች

እነዚህ የምግብ ዓይነቶች ሰውነትን ከበሽታ ለመከላከል ይጠቅማሉ።

ተግባር: 1.1.3 የቡድን ውይይት
ዓላማ:- የአትክልትና ፍራፍሬዎችን ባህርያትና በምን መልክ እንደሚበሉ መገለጽ
መመሪያ:- በቡድን በመሆን ከተ.ቁ. 1-4 የተጠቀሱትን ካክናወናችሁ በኋላ ሥራችሁን ስመምህራችሁ አቅርቡ።

1. የምትወዷቸውን የፍራፍሬ ዓይነቶች ተናገሩ።
2. እነዚህ ፍራፍሬዎች ምን ዓይነት መልክና ጣዕም አላቸው?
3. ተቀቅለው የሚበሉትን አትክልቶች በደብተራችሁ ላይ ጻፉ።
4. ሳይቀቀሉ የሚበሉትን ፍራፍሬዎች በደብተራችሁ ላይ ዘርዝሩ።

2. እህልና ጥራጥሬዎች



ስዕል 1.3 እህልና ጥራጥሬዎች

ሌሎች በአካባቢያችሁ የሚገኙ እህልና ጥራጥሬዎችን መጥቀስ ትችላላችሁ? የምታውቋቸውን በደብተራችሁ ላይ ጻፉ።

ተግባር 1.1.4 የቡድን ውይይት
ዓላማ:- የጥራጥሬ ዓይነቶች በምን መልክ እንደሚበሉ መገለጽ
መመሪያ:- በቡድን ከተወያዩት በኋላ የውይይታችሁን ጭብጥ ሐሳብ ስክፍሳችሁ አቅርቡ።
የመወያዦ ነጥቦች

1. በአካባቢያችሁ ሰዎች እህልና ጥራጥሬዎችን በምን በምን መልክ ይመገባሉ? ለምሳሌ በገንፎ፣ ዳቦ ወዘተ።
2. እናንተ አዘውትራችሁ የምትመገቡትን የእህልና ጥራጥሬ ዓይነቶች ዘርዝሩ።

እህልና ጥራጥሬዎች ጉልበትና ሙቀት ይሰጣሉ። የሰው ልጆች ጥራጥሬዎችን በየቀኑ በብዛት ይመገባሉ። **ለምሳሌ:-** በአገራችንና በከተማችን ሰዎች ከበቆሎ፣ ከጤፍ፣ ከስንዴ፣ ከገብሰና ማሸሳ የተለያዩ ምግቦችን በማዘጋጀት ይመገባሉ።

3. ሥጋ



የዶር ሥጋ



የክብት ሥጋ



ዓሳ

ስዕል 1.4 የሥጋ ዓይነቶች

ተግባር 1.1.5 የቡድን ውይይት

ዓሳማ:- ስለ ሥጋ ምግብ ምንጮችና በምን መልክ እንደሚበላ መገለጽ

መመሪያ:- በቡድን በመሆን ከተወያዩት በኋላ መልሳችሁን ለመምህራችሁ አቅርቡ።

የመወያዦ ጥያቄዎች

1. በአካባቢያችሁ ሰዎች ሥጋን ከምን ከምን ያገኛሉ?
2. ሰዎች ሥጋን በምን መልክ ይመገቡታል? ለምሳሌ በጥብስ መልክ?
3. እናንተስ በምን መልክ መመገብ ትወዳላችሁ?

- ሥጋ ስውነታችንን ለመገንባትና ለመጠገን ይረዳል።

4. ወተትና የወተት ውጤቶች



ቅቢ



ወተት



አይብ

ስዕል 1.5 ወተትና የወተት ውጤቶች

ተገባር 1.1.6 የቡድን ውይይት

ዓላማ:- የወተት ምንጮችንና የወተትን ጥቅም መዘርዘር

መመሪያ:- በቡድን ተወያይታችሁ የውይይታችሁን ዋና ዋና ነጥቦች ሰክፍላችሁ አቅርቡ።

የመወያያ ነጥቦች

1. ወተትን የሚሰጡ እንስሳትን በደብተራችሁ ላይ ጻፉ።
2. ከወተት ምን ምን እናገኛለን?
3. ከወተት ሊሠሩ የሚችሉ ምግቦችን ጥቀሱ።
4. ወተት ለሰውነታችን ምን ጥቅም ይሰጣል?

- ከወተት እርጎ፣ ቅቤ፣ አሬራ፣ አይብና አንት እናገኛለን። ወተት በውስጡ ብዙ ለሰውነት ጠቃሚ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን ይዟል።
- ወተት:-
 - ለሰውነት ጉልበት ይሰጣል፣
 - ከበሽታ ይከላከላል፣
 - ጤናማ ዕድገት እንዲኖረን ይረዳል።

መልመጃ 1.1

1. የሚከተሉትን የምግብ ዓይነቶች በጥቅማቸው አንፃር ምልክት (✓) በማድረግ መደቧቸው።

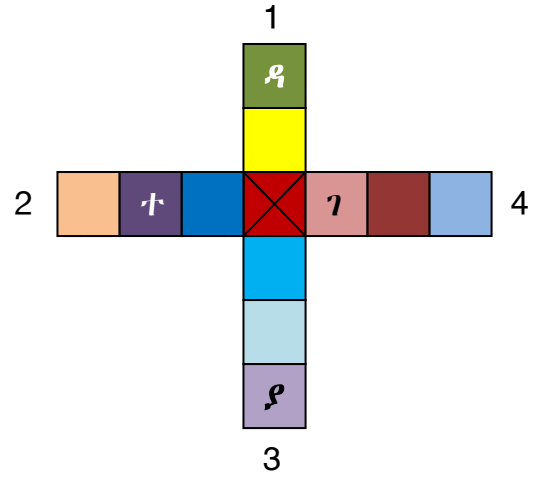
		ጥቅማቸው			
ተ.ቁ	የምግብ አይነት	በሽታ ተከላካይ	ሙቀትና ጉልበት ሰጪ	ሰውነት ገንቢ	
ለምሳሌ	1	ቅቤ		✓	
	2	ሥጋ			
	3	ጎመን			
	4	ወተት			

2. የቃላት ጨዋታ

- ሀ. በተራ ቁጥር አንድ ሥር ከላይ ወደ ታች
 - ከስንዴ ዱቄት እሠራለሁ፣ ብዙዎች ለቁርስ በሻይ ይበሉኛል።
- ለ. በተራ ቁጥር ሁለት ሥር ከግራ ወደ ቀኝ
 - ከእንስሳ የሚገኝ ነጭ ፊሳሽ ነኝ።
- ሐ. በተራ ቁጥር ሦስት ከላይ ወደ ታች
 - የፍራፍሬ ዘር ነኝ ከንደኞቼ እወፍራለሁ

መ. በተራ ቁጥር አራት ሥር ወደ ቀኝ ሲነበብ

- የጥራጥሬ ዘር ስሆን ለበሶ፣ ለአጥሚት፣ ለገንፎ መሥሪያ አገለግላለሁ።



3. እኔ ማነኝ?










ሀ. ከሎሚ ጋር እመሳሰላለሁ፤ ከሱ ግን ወፈር ያልኩና ጣፋጭ ነኝ።

ለ. የጥራጥሬ ዘር ስሆን በጣም ትንሽ ነኝ፤ በየቤቱ በእንጀራ መልክ እበላለሁ።

ሐ. በመልኬ ነጣ ያልኩና ፈሳሽ ነኝ። ህፃን ሳላችሁ በጡጦና በብርጭቆ ጨምራችሁ ትጠጡኛላችሁ።

መ. ከአንስሳ እገኛለሁ፤ ሰዎች ጠብሰውኝና በወጥ ውስጥም ጨምረውኝ ይበሉኛል።

ለ. የተመጣጠነ ምግብ

		
<p>ካሮት</p>	<p>የደሮ ሥጋ</p>	<p>ብርቱካን</p>
		
<p>በቁላ</p>	<p>መልመል ዳቦ</p>	<p>ዓሣ</p>
		
<p>ወተት</p>	<p>አይብ</p>	<p>እንቁላል</p>

ስዕል 1.6 ስራቱን የምግብ ምድቦች የሚወክሉ ምግቦች

ተገባር 1.1.7 የቡድን ውይይት

ዓላማ:- ስለ ተመጣጠነ ምግብ ምንነት መገለጽ

መመሪያ:- በቡድን ተወያይታችሁ የውይይታችሁን ፍሬ ሐሳብ በደብተራችሁ ላይ በመጻፍ ስመምህራችሁ አቅርቡ።

የመወያያ ነጥቦች:

1. የተመጣጠነ ምግብ ምንድን ነው?
2. ከአካባቢያችሁ በቀላሉ የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ትችላላችሁ? ዝርዝራቸውን በደብተራችሁ ላይ ጻፉ።

የተመጣጠነ ምግብ ከአራቱም የምግብ ምድቦች ቅልቅል የተዘጋጀ ነው።

1. የአትክልትና ፍራፍሬ
2. እህልና የጥራጥሬ
3. የሥጋና
4. የወተት ምድቦችን ያካተተ ማለት ነው።

- የተመጣጠነ ምግብ ማለት መጠኑ በቂ የሆነ፣ የተለየ የምግብ ምድቦችን የያዘ ማለት ነው።

ለምሳሌ

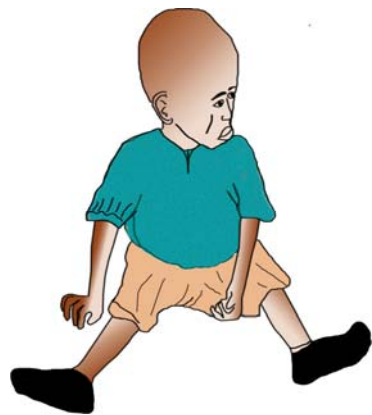
1. ሙዝ፣ ዳቦ፣ ቅቤ፣ እንቁላል የያዘ ምግብ የተመጣጠነ ምግብ ነው።
2. ብርቱካን፣ ቂጣ፣ ዓሣ የያዘ ምግብም የተመጣጠነ ምግብ ነው።

የተመጣጠነ ምግብ የምንመገበው

- ለተመጣጣኝ ዕድገት፣
- ጠንካራ ለመሆን፣
- ጤናማ ለመሆን ነው።



የተመጣጠነ ምግብ የተመገብች



የተመጣጠነ ምግብ ያላገኘ ልጅ

ስዕል 1.7 የተመጣጠነና ያልተመጣጠነ ምግብ የተመገቡ ህፃናት

ተግባር 1.1.8 የቡድን ሥራ

ዓላማ:- የተመጣጠነ ምግብ ዝርዝር በካርዶች ላይ በማተም ማዘጋጀት

መመሪያ:- ተማሪዎች 3 ወይም 4 በመሆን ቡድን መሥርቱ። ለሦስትና ለአራት በመደራጀት ምግብ ቤት ለመክፈት አሰባችሁ እንበል። ለከፈታችሁት ምግብ ቤት ደንበኞቻችሁ ለቁርስ፣ ለምሣ እና ለእራት ሠዓት የሚበሉትንና የሚጠጡትን ምግብ ያካተተ ዝርዝር አዘጋጁ። የምግብ ዝርዝሮች በካርዶች ላይ ታትመውና ጌጥ ተደርጎላቸው ሊቀርቡ ይችላሉ። ከዚህ በታች ያለውን ስንጠረዥ እንደምሳሌ አድርጋችሁ መጠቀም ትችላላችሁ።

የተመጣጠነ ምግብ ዝርዝር በስንጠረዥ ውስጥ ሙሉ

ተ.ቁ	ቁርስ	ምሣ	እራት
ለምሳሌ 1	ገንፎ፣ ወተት፣ ብርቱካን	እንቁላል ጥብስ፣ ሙዝ፣ ዳቦ	ፓፓያ፣ ሸሮ ወጥ፣ አይብ
2			
3			
4			

መልመጃ 1.2

የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልሱ።

1. የተመጣጠነ ምግብ ምንድነው?
2. የተመጣጠነ ምግብ ለምን እንመገባለን?
3. የተመጣጠነ ምግብ አለመመገብ በጤና ላይ ምን ጉዳት ያስከተላል?
4. ፍራፍሬ ባትመገቡ በጤናችሁ ላይ ምን ችግር ያስከትላል?

ሐ. የምግብ ብክለት መንስኤዎች



ሳይክደን ክፍቱን የተቀመጠ ምግብ



ንጽህና የገደለው የምግብ ዝግጅት ቦታ

ስዕል 1.8 የተለያዩ የምግብ ብክለት መንስኤዎች

ተግባር 1.1.9 የቡድን ውይይት

ዓላማ:- ምግብን በጥንቃቄ አስመደዝ የሚያስከትለውን ችግር መገለጽ

መመሪያ:- አምስት አባላት ያሉት ቡድን መሥርታችሁ ከተወያዩችሁ በኋላ የውይይታችሁን ነጥቦች ለመምህራችሁ አቅርቡ።

የመወያዦ ነጥቦች

1. ምግባችንን ሳንከድን ብናስቀምጥ ምን ችግር ያስከትላል?
2. ምግብን አብስሎ መመገብ ጥቅሙ ምንድን ነው?
3. የበሰሉ ምግቦችን ለምን ማቀዝቀዣ (ፍሪጅ) ውስጥ እናስቀመጣለን?
4. የተለያዩ ግብዣዎችን ተከትሎ የደረሰባችሁ የምግብ ብክለት ችግር ካለ ተወያዩ።

ቃለ መጠይቅ

የሚከተለውን ቃለ መጠይቅና የተገኘውን ምላሽ አንብቡ። ቃለ መጠይቁ ዲቦራ በምትባለው የ3ኛ ክፍል ተማሪ የቀረበ ነው። መላሽዋ ሲስተር እታፈራሁ የተባሉ ነርስ ናቸው።

ዲቦራ:- የምግብ ብክለት ምንድነው?

ሲስተር:- የምግብ በዓይን በማይታዩ ጥቃቅን ነፍሳት (ጀርሞች) መመረዝ ነው።

ዲቦራ:- መንስኤዎቹ ምንድን ናቸው?

ሲስተር:- ምግብን በደንብ ያለማብሰል፣ በደንብ ያለመክደን፣ በንፁህ ሥፍራ አለማስቀመጥ፣ አካባቢን አለማፅዳትና የመሳሰሉት ናቸው።

ዲቦራ:- በደንብ ያብራሩልኝ።

ሲስተር:-

- ምግብን በደንብ ስናበስል ጀርሞች ይሞታሉ።
- ምግብ በደንብ ካልተከደነ ዝንቦች ያርፉበታል። ዝንቦች ከቆሻሻ ቦታ በሽታ አምጪ ጀርሞችን (ጥቃቅን ህዋሳትን) ተሽክመው ይመጣሉ።
- የአካባቢያችንና የእጅ ንፅህና ካልተጠበቀ በዝንቦችና በንክኪ አማካይነት በሽታ በቀላሉ ይተላለፋል።

ዲቦራ:- ውሃ እንዴት ሊበከል ይችላል?

ሲስተር:- ውሃም እንደምግብ ሁሉ በበሽታ አምጪ ተህዋስያን ሊበከል ይችላል።

ዲቦራ:- ስላደረጉልኝ ትብብር አመሰግናለሁ።

ሲስተር:- እኔም ስለ ጤና ጉዳይ የማስረዳት ኃላፊነቴን በመወጣቴና አንቺን በመርዳቴ ደስ ይለኛል።

ከውደይቱ የተገኙ ጠቃሚ ምክርቶች

ምግብና ውሃ በአግባቡና በንፅህና ካልተያዙ በበሽታ አምጪ ነፍሳት ሊበክሉ ይችላሉ። የሚከተሉት ሁኔታዎች ምግብንና ውሃን ሊበክሉ ይችላሉ።

- ምግብን ክፍት መተው፤
- ምግብ በዝንብና በነፍሳት ሲወረር፤
- ምግብ ሲዘጋጅ የንፅህና ጉድለት ካለ፤
- ምግብ የሚቀመጥበት ቦታ ነፍሳት በቀላሉ የሚገቡበት ከሆነ፤
- የምግብ ማዘጋጃ ሥፍራና ዕቃ የንፅህና ጉድለት ሲኖረው፤
- ምግብን የሚያዘጋጀው ሰው በተለያዩ ተላላፊ በሽታዎች ሲጠቃና
- ምግብ የሚዘጋጀበት ውሃ ንጹህ ካልሆነ

ተግባር 1.1.10 የቡድን ሥራ

ዓላማ:- የምግብ ብክለት መንስኤዎችን መዘርዘር

መመሪያ:- በአካባቢያችሁ የሚስተዋሉትን የምግብ ብክለት መንስኤዎች ወላጆቻችሁን ጠይቃችሁ በቻርት ላይ ጻፉ። የጻፋችሁትን በሚታይ ሥፍራ በክፍላችሁ ለጥፉ።

መልመጃ 1.3

የሚከተሉትን ዓረፍተ ነገሮች ትክክል ከሆኑ “አውነት” ትክክል ካልሆኑ ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልሱ።

1. ምግባችንን ካልከደነው ዝንብ ያርፍበታል።
2. ጥሬ ሥጋ መብላት በጤና ላይ ምንም ችግር አያስከትልም።
3. ህፃናት ያልተፈላ ወተት ቢጠጡ ጤንነታቸው አይጋደልም።
4. ምግብን ከመመገባችን በፊትና ከተመገብን በኋላ እጅን በሳሙና መታጠብ ጥሩ ልማድ ነው።
5. የምግብ ማስቀመጫ ዕቃ ነፍሳት በቀላሉ የሚገቡበት መሆን የለበትም።

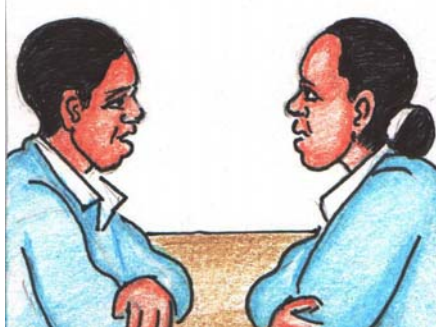
መ. የምግብ መበከል የሚያስከትላቸው ጉዳዮች

የሚከተለውን ምንባብ አንብቡና ከሥራ የተሰጡትን ጥያቄዎች መልሱ።

- በአዲስ አበባ ከተማ መስተዳድር፣ በቦሌ ክፍል ከተማ፣ በወረዳ 17 ጤና ጣቢያ ብዙ ታማሚዎች ይታከማሉ። በጤና ጣቢያው አብዛኞቹ ታካሚዎች ህፃናት ናቸው። ህፃናቱ በከፍተኛ ትውከትና ተቅማጥ ከመጎዳታቸው የተነሳ ድካምና አቅም ማነስ ይታይባቸዋል።

ጥያቄዎች

1. ተቅማጥና ትውከት ብዙውን ጊዜ ለምን በህፃናት ላይ ይከሰታል?
2. የበሽታው መንስኤ ምን ይመስላችኋል?
3. በህፃናቱ ላይ ድካምና የአቅም ማነስ ለምን የሚከሰት ይመስላችኋል?



ተማሪ ክድር

ተማሪ ሰብስቦ

- ወንድምሽ ጉብና ሰሞኑን ለምን ከትምህርት ቤት ቀረ?
- ምን በልቶ ነው?
- ከዚያ ምን ሆነ?
- ወዲያው ሐኪም ቤት ወሰዳችሁት?
- አምላክ ይማረው!

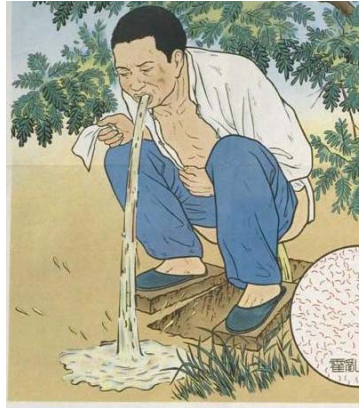
- በምግብ ብክለት ምክንያት ታሞ ነው።
- ኳስ ሲጫወት ቆይቶ ስለራብው የተበላሸ ሙዝ በልቶ ነበር።
- ትንሽ ቆይቶ ሆዴን ቆረጠኝ አለ፤ ወዲያው ትውከትና ተቅማጥ አጣደፈው።
- ብዙ ፈሳሽ ከሰውነቱ ስለወጣበት ሕይወት አድን ጨው (ኦ አርኤስ) በውሃ በጥብጠን ሰጠነው። ወዲያው ሐኪም ቤት ወሰድነው።
- አሜን አመሰግናለሁ።

በምግብና በውሃ ብክለት አማካኝነት ከሚመጡ በሽታዎች መካከል ዋና ዋናዎቹ

- ኮሌራ
- ተቅማጥና
- ወስፋት ናቸው።

1. ኮሌራ፡-

- በምግብና በውሃ ብክለት አማካኝነት የሚመጣ በሽታ ነው፤
- ከፍተኛ ተቅማጥና ትውከት ያስከትላል፤
- አስቸኳይ ህክምና ያስፈልገዋል።



ስዕል 1.9 በኮሌራ በሽታ የተደዘ ሰው ትውከትና ተቅማጥ ሲያጣድፈው

2. ተቅማጥ:-

- ተከታታይ ውሃማ ተቅማጥ አለው፤
- ብዙውን ጊዜ ደምና ንፍጥ መሰል ነገር በሠገራ ላይ ይታያል፤
- በሆድ አካባቢ ከፍተኛ ሕመም አለው።

3. ወስፋት:-

- የትል ዘር ነው፤
- በወስፋት እንቁላል የተበከለን አፈር በነካው እጃችን ሳንታጠብ ምግብ ብንበላ እንቁላሉ አንጀት ውስጥ ገብቶ ወደ ትልቅ ወስፋት ያድጋል።



ስዕል 1.10 የወስፋት ትል

የጤናማና በሽተኛ ልጆች ንፅፅር

በሽተኛ ልጆች	ጤናማ ልጆች
<ul style="list-style-type: none"> • ብዙውን ጊዜ ይታመማሉ። • ትምህርታቸውን በአግባቡ መማር አይችሉም። • ውጤታቸው ዝቅተኛ ይሆናል። • ስለዚህ ደስተኞች አይሆኑም። 	<ul style="list-style-type: none"> • ጤናማ ናቸው። • ትምህርታቸውን በአግባቡ ይማራሉ። • ውጤታቸው በጣም ጥሩ ነው። • ስለዚህ ደስተኞች ይሆናሉ።

መልመጃ 1.4

1. የሚከተሉትን ዓረፍተ ነገሮች በማንበብ በምግብና በመጠጥ ውሃ ብክለት የሚመጡ ችግሮች ከሆኑ “አዎ” ካልሆኑ ደግሞ “አይደለም” በማለት መልሱ።

- ለምሳሌ**
1. ከፍተኛ የተቅማጥ መጠን ይታያል። (አዎ)
 2. አንገቱ ላይ እብጠት ይታያል። ()
 3. ውሃውን እንደ ጠጣች አስመለሳት። ()
 4. በየሰዓቱ ውኃ ይጠማታል። ()
 5. ልጁ በሆዱ አከባቢ ቁርጠት ተሰምቶታል። ()

2. በ‘ሰ’ ሥር ያሉትን የበሽታ ዓይነቶች በ‘ሀ’ ሥር ከተቀመጡት መገለጫዎች ጋር አዛምዱ።

“ሀ”

1. የሆድ ቁርጠት ያስከትላል
2. አፈር በነካ እጅ በመመገብ ሊመጣ ይችላል።
3. ህክምና በቶሎ ካልተደረገ ሲገድል ይችላል

“ለ”

- ሀ. ወስፋት
- ለ. ኮሌራ
- ሐ. ተቅማጥ

ሠ. የምግብ ብክለትን መከላከል



ሀ) በሣሙና በሚገባ ታጥበውና ደርቀው በንጹህ ቦታ የተቀመጡ የምግብ ዕቃዎች



ለ) በሙቀት እንዳይበላሹና ስነፍሳት እንዳይጋሰጡ በማቀዝቀዣ ውስጥ የተቀመጡ ምግቦችና መጠጦች



ሐ) ምግብ በተገቢ ሁኔታ ለማብሰል የሚያገለግል ምድጃ



መ) ለእጅ መታጠቢያና ለዕቃ ማጠቢያ የሚያገለግሉ የተለያዩ ሳሙናዎች

ስዕል 1.11 የምግብ ብክለትን ለመከላከል የሚያስችሉ ሁኔታዎች

ተግባር 1.1.11 የቡድን ውይይት

ዓላማ:- የምግብ መበከልን ለመከላከል ስለሚጠቅሙ ሁኔታዎች መግለጽ

መመሪያ:- በቡድን ተወያይታችሁ የቡድናችሁን ሥራ ለመምህራችሁ አቅርቡ።

የመወያያ ነጥቦች

1. በስዕል 1.11 የምታዩትን ዕቃዎች ጥቅም ዘርዝሩ።
2. እጆቻችንን በሳሙና መታጠቡ ጥቅሙ ምንድነው?
3. እጆቻችንን መታጠብ ያለብን መቼ መቼ እንደሆነ ጻፉ።
4. በአካባቢያችሁ የሚታወቁትን የምግብ ብክለት መከላከያ ዘዴዎች የሚያሳይ ቻርት አዘጋጁ። የፃፉችሁትን በግልፅ ቦታ ስቀሉት።

➤ የምግብ ብክለትን በሚከተሉት መንገዶች መከላከል ይቻላል።

ሀ. ምግብ ከመንካትና ከማዘጋጀት በፊት በሳሙና እጅን መታጠብ፤



ስዕል 1.12 እጅን በሳሙና የሚታጠብ ምግብ አዘጋጅ

ለ. ጉጂ ተባዮች እንዳያርፉበት ምግብን መሸፈን፤



ስዕል 1.13 የተሸፈነ ምግብ

ሐ. የምግብን ማዘጋጃ ቦታን ማፅዳት፤



ስዕል 1.14 ንጹህ የምግብ ማዘጋጃ ቦታ

መ. የምግብ መሥሪያና ማቅረቢያ ዕቃዎችን በአግባቡ በማጠብ በንጽህና መጠበቅ



ስዕል 1.15 ንጹህ የምግብ ማቅረቢያ ዕቃዎች

ሠ. ለመጠጥና ምግብን ለማዘጋጀት ንፁህ ውሃ መጠቀም፤

ረ. አትክልቶችንና ፍራፍሬዎችን ከመብላታችን በፊት በፈላ ውሃ ማጠብ

ሸ. ምግቡን የሚያዘጋጅ ሰው ጥፍሩን መቁረጥ አለበት፤

ተግባር 1.12 የቡድን ሥራ
ዓላማ:- ስለ ምግብ አቅርቦት ጥንቃቄዎች መግለጽ
መመሪያ:- እራሳችሁን እንደ ምግብ ቤት ባለቤት አድርጋችሁ አስቡ። ምግብ ለደንበኞቻችሁ ከማቅረባችሁ በፊት መደረግ ስላለባቸው ጥንቃቄዎች ደረጃ በደረጃ ጻፉ።

የተበከለ ምግብ ያልተለመደ ጠረንና ጣዕም እንዲሁም ለእይታ የተለየ መልክ ሊፈጥር ይችላል።

መልመጃ 1.5

ሀ. የሚከተሉትን ሰንጠረዥ በደብተራችሁ ላይ ገልብጧችሁ ምልክቶችን በመጠቀም ሠንጠረዥዎን ሙሉ። የምግብ ብክለትን የሚከላከል ከሆነ (✓) እና የማይከላከል ከሆነ (x) ተጠቀሙ።

	(✓)(x)
• እጅን በሳሙና መታጠብ	
• ምግብን ክፍት ማስቀመጥ	
• ፍራፍሬዎችን ሳያጥቡ መብላት	
• የምግብ ማዘጋጃ ቦታን ማፅዳት	
• ጥፍርን መቆረጥ	

ለ. የሚከተሉትን ባዶ ቦታዎች ሙሉ

1. አራቱ የምግብ ምድቦች _____ , _____ , _____ እና _____ ናቸው።
2. በሽታን ለመከላከል የሚጠቅሙ የምግብ ምድቦች _____ ይባላሉ።
3. ለሠውነታችን ጉልበትንና ሙቀትን የሚሰጡ የምግብ ምድቦች _____ ይባላሉ።
4. _____ እና _____ በምግብና በውሃ ብክለት አማካኝነት የሚከሰቱ በሽታዎች ናቸው።
5. _____ ሠውነትን ለመገንባትና ለመጠገን ይረዳል።

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ስጡ።

1. እጃችንን በሳሙና መታጠብ ምን ጥቅም አለው?
2. ምግብን መሸፈን ለምን ይጠቅማል?
3. ንፁህ ውሃ ከየት ሊገኝ ይችላል?
4. ካሮትን ሳናጥብ ብንበላ ምን ችግር ያስከትላል?
5. ምግባችንን ሊበክሉ ከሚችሉ ነፍሳት መካከል ሁለቱን ጥቀሱ።

ማጠቃለያ

- ምግብ ማለት ማንኛውም ሲጠጣ ወይም ሲበላ ለሰውነት ጥቅም ሊሰጥ የሚችል ነገር ነው።
- የምንመገባቸው ምግቦች በአራት ምድቦች ይከፈላሉ። እነዚህም
 1. የአትክልትና ፍራፍሬ ምድብ
 2. የእህልና ጥራጥሬ ምድብ
 3. የወተት ምድብ
 4. የሥጋ ምድብ ናቸው።
- አራቱም የምግብ ምድቦች ለሰውነታችን የተለየ ጥቅሞችን ይሰጣሉ።

- የተመጣጠነ ምግብ የሚባለው አራቱንም የምግብ ምድቦች በሚፈለገው መጠን ያካተተ ምግብ ነው።
- የተመጣጠነ ምግብ ጉልበት ለማግኘት፣ ለእድገት፣ ለውነትን ለመጠገንና ለመገንባት እንዲሁም በሽታን ለመከላከል ይጠቅማል።
- ምግብ በነፍሳትና በዓይን በማይታዩ ጥቃቅን ተሐዋስያን በቀላሉ ሊበክል ስለሚችል በጥንቃቄ መያዝ አለበት።
- የምግብ መበክል እንደ ኮሌራ፣ ተቀማጥና ወስፋት የመሳሰሉትን በሽታዎች ያስከትላል።
- የምግብ ብክለት መከላከያ ዘዴዎችን በመተግበር የምግብ ብክለትን መከላከል ይቻላል።

1.2 የቤተሰብ ንጽህና

አንድ ርዕሱ የሚጠበቅ የመማር ብቃት ተማሪዎች ይህንን ንዑስ ርዕስ ተምራችሁ ስታጠናቅቁ፡-

- አንዳንድ የቤተሰብ አጠባበቅ ተግባራትን በተጨማሪ ታሳያላችሁ።
- አንዳንድ የአካባቢ ጽዳት እንቅስቃሴዎችን በተግባር ታሳያላችሁ።
- በንጽህና ጉድለት የሚመጡትን በሽታዎች ትገልጻላችሁ።
- ኤድስ በራሳችሁ፣ በቤተሰባችሁና በማህበረሰቡ ላይ የሚያሳድረውን አንዳንድ ተጽዕኖዎች ትዘረዝራላችሁ።
- ኤች.አይ.ቪ. በደማቸው ውስጥ ለሚገኝ ሰዎች ፍቅር ታሳያላችሁ።



ሀ. የቤተሰብ ንጽህና አጠባበቅን የሚተገብር ደስተኛ ቤተሰብ



ለ. የቤተሰብ ንጽህና አጠባበቅን ባለመተገበር የደረሰ ችግር

ስዕል 1.16 የቤተሰብ ንጽህና አጠባበቅ የአተገባበር ልዩነት

ተግባር 1.2.1 የቡድን ውይይት

ዓላማ:- ስለ ቤተሰብ ንጽህና አጠባበቅ መግለጽ

መመሪያ:- በቡድን ተወያይታችሁ ስመምህራችሁ አቅርቡ።

የመወያያ ጥያቄዎች:-

- መኖሪያ ቤትን ማጽዳትና ንጽህ አየር ማስገባት ለምን ይጠቅማል?
- ከሥዕል 1.16 ሥዕሎች ምን ትገነዘባላችሁ? ንጽህና አጠባበቅ ከጤንነት ጋር ምን ግንኙነት አለው?
- ጤና ማጣት ቤተሰብ ላይ ምን ችግር ያስከትላል?

- የቤተሰብ ንጽህና አጠባበቅ ተግባራት ለቤተሰብ ጤንነት ወሳኝ ናቸው።
- ጤናማ ቤተሰቦች ደስተኛና ጠንካሮች ናቸው። በየቀኑ ሥራቸውን በአግባቡ መሥራት ይችላሉ። ሁልጊዜ የሚታመም ሰው ግን ሥራውን መሥራት ያስቸግረዋል። መሥራት ካልቻለ ደግሞ ገቢ ስለማይኖረው ለመኖር ይቸገራል።

ጤና ካለ:-

- ደስተኞች እንሆናለን።
- ጉልበት ይኖረናል።
- በጉልበታችን ሥራ መስራት እንችላለን።
- ሥራ ከሠራን ገንዘብ እናገኛለን።

ስለዚህ ጤናችንን እንጠብቅ።

እንወያይ የተማሪ ወርቅነሽ የተማሪ አበበን ውይይት አንብቡ።

 <p>ተማሪ ወርቅነሽ</p> <ul style="list-style-type: none"> • የቤተሰብ ንጽህና አጠባበቅ በትምህርት ደረጃ አለ እንዴ? • በትምህርት ቤታችን የጤና ትምህርት ለምን አይሰጠንም? • ጤና ለሰው ልጅ ወሳኝ ነው። • አየህ! የጤና ትምህርት ለሁላችንም አስፈላጊ ነው። • ታሞ ከመማቀቅ አስቀድሞ መጠንቀቅ። 	 <p>ተማሪ አበበ</p> <ul style="list-style-type: none"> • አዎን በጤና ትምህርት ውስጥ የተካተተ ነው። • ብዙ አስፈላጊ ስላልሆነ ይሆናል። • እሱማ ልክ ብለሻል። አባቴ ጤና ስላጣ ሥራ መስራት አልቻለም። ስለዚህ ገቢያችን ቀንሷል። • እውነትሽን ብለሻል። ይህን ጉዳይ ለላይንስ መምህራችን እንናገር።
---	---

➤ ተማሪዎች ከውይይቱ ምን ተገነዘቧቸው? እናንተስ በራሳችሁና በቤተሰባችሁ ውስጥ በጤና ጉድለት ምክንያት ምን ችግር ገጥሟችሁ ያውቃል? ለንጹህነታችሁ ተናገሩ።

የቤተሰብ ንፅህና አጠባበቅን መተግበር

ቤተሰብ ስንል ማን ማንን ያጠቃልላል? ንፅህናው በተጠበቀ ቤትና አካባቢ የሚኖር ቤተሰብ ከብዙ በሽታዎች የተጠበቀ ነው። የቤተሰብን ጤና ለመጠበቅ የሚከተሉት ተግባራት ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

ሀ) መስኮቶችንና በሮችን ክፍት ማድረግ

የመኖሪያ ቤት መስኮቶችንና በሮችን ክፍቶ አየር ማስገባት ለምን የሚጠቅም ይመስላችኋል? ተወያዩ።



ሀ. የተክፈተ መስኮት



ሐ. የተክፈተ በር

ስዕል 1.17 የተናፈሰ መኖሪያ ቤት

ለ) ቤታችንን ማፅዳት

ቤታችንን ባይፀዳ ምን ችግር ያመጣል? ሐሳባችሁን ለመምህራችሁ ተናገሩ።



ስዕል 1.18 ቤት በማጽዳት ላይ የሚገኝ ልጅ

ሐ) የመመገቢያና የማብሰያ ዕቃዎችን ማፅዳት

የመመገቢያና የማብሰያ ዕቃዎች ባይታጠቡ ምን ችግር የሚያስከትል ይመስላችኋል?



ስዕል 1.19 የምግብ ማቅረቢያ ዕቃዎች ሲጸዱ

ተግባር 1.2.2 የቡድን ሥራ
ዓላማ:- ስንጽህና አጠባበቅ የሚያገለግሉ ቁሳቁሶችን በመሳል ማሳየት መመሪያ:-

1. በቤታችሁ ለማፅጃ የሚያገለግሉ ቁሳቁሶችን በሥዕል አሳዩ::
2. ምግብ ለማስቀመጥ የሚረዳ ዕቃ ሳሉ::
3. በመጨረሻም ሥራችሁን ለመምህራችሁ አሳዩ::

መ) መጻዳጃ ቤት መጠቀም

- መጻዳጃ ቤት ለምን አገልግሎት ይጠቅማል?
- መጻዳጃ ቤታችን ንፁህ ባይሆን ምን ችግር ያስከትላል?



ስዕል 1.20 መጻዳጃ ቤት

- አየር በቤታችን ውስጥ በደንብ እንዲዘዋወር በርና መስኮቶች ክፍት መሆን አለባቸው::

- የቤታችን ንፅህና ከተጠበቀ ተባዮች በቀላሉ ሊራቡ ወይም ሊበዙ አይችሉም።
- የመመገቢያ ዕቃዎቻችንን በሳሙና ማፅዳት በዓይን የማይታዩ ጎጂ ተህዋሲያንን ለማስወገድ ይረዳል።
- መፀዳጃ ቤት ለዓይን ምድር ማስወገጃነት ይጠቅማል። ንፅህናው የተጠበቀ መፀዳጃ ቤት መጥፎ ሽታ የለውም፤ እንደ ዝንብ የመሳሰሉ ተባዮችም አይገኙበትም።

ተግባር 1.2.3 የቡድን ሥራ

ዓላማ:- በትምህርት ቤት ውስጥ ያለውን የንጽህና አጠባበቅ ሁኔታ መግለጽ

መመሪያ

1. በቡድን ተከፋፍላችሁ በትምህርት ቤታችሁ ውስጥ ያለውን ሽንት ቤት ገብኙ።
2. ስለ ንፅህናው ተወያይተውና የቡድናችሁን አስተያየት ለመምህራችሁ ንገሩ።

ሠ) ከቤት ጥራጊ ማዳበሪያ (ብስባሽ) ማዘጋጀት

- ማዳበሪያ ለእፅዋት ምን ጥቅም ይሰጣል?
- በከተማችን ውስጥ የጓሮ አትክልቶች ይመረታሉ?

ማዳበሪያ

ማዳበሪያ ለተክሎች(ለእፅዋት) ዕድገት የሚያገለግል ሲሆን በውስጡ ጠቃሚ ንጥረ ነገር (ማዕድን) የያዘ ነው።

ማዳበሪያን:-

- ከዕፅዋት ብስባሽ፤
- ከእንስሳት ዕዳሪና
- ከቤት ከሚጣሉ ቆሻሻዎች ማዘጋጀት ይቻላል።

ተግባር 1.2.4 የቡድን ሥራ

ዓላማ:- የተፈጥሮ ማዳበሪያ ማዘጋጀት

መመሪያ:- በቡድን ሆናችሁ በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ነገሮች የተፈጥሮ ማዳበሪያ አዘጋጃ።
የአሠራር ቅደም ተከተል

1. ከቤት የሚወገድ ቆሻሻ፣ ገለባ ወይም የእንስሳትን እዳሪ አጠራቅሙ።
2. ከተሰበሰቡት ውስጥ ትላልቅና ፈጥነው የማይበላሹትን እንደ ግላስቲክ፣ ብርጭቆ ስባሪ የመሳሰሉትን አስወግዱ።
3. ስፋቱ ሁለት ስኩዌር ሜትር (2ሜ²) የሚሆን ጉድጓድ አዘጋጁ።
4. አካፋ በመጠቀም የተሰበሰበውን ቆሻሻ 20 ሳ.ሜ ከፍታ እስኪደርስ (እስከሚሞላ) በጉድጓዱ ውስጥ ጨምሩ። ከዚያም የከብት እዳሪና አመድ በሁሉም ስፍራ እኩል በትኑ። በመቀጠል 20ሳ.ሜ ቆሻሻ ጨምሩ። እንደገና የከብት እዳሪ (እብት) እና አመድ ልክ እንደ መጀመሪያው ጨምሩ። በዚህ መልክ አምስት ንጣፍ እስኪሞላ ድረስ ቀጥሉ።
5. ቀጭን በትር እስከ ብስባሹ መጨረሻ ድረስ መሀል ለመሀል አስገቡ።
6. በየሳምንቱ ውሃ ከላይ አርክፍክፉ። ከሁለት ሳምንት በኋላ በትሩን በማውጣት ሙቀትና እርጥበት መኖሩን አጣሩ። ይህ የሙቀትና እርጥበት መኖር ቆሻሻው እየበሰበሰ መሆኑን ያሳያል።
7. ከወር በኋላ እንደገና በመቆፈሪያ ንጣፎችን አገላብጡ። ይህ አየር እንዲገባ ይረዳል። አሁንም ሌላ የከብቶችን እዳሪ ጨምሩ።
8. ከወር በኋላ በቁጥር 7 ላይ የተገለጸውን ተግባር በድጋሚ አከናውኑ። ሌላ የከብቶች እዳሪ፣ ውሃ፣ ቅጠላቅጠል በጉድጓድ ውስጥ ለሚቀጥሉት ወራት እንዲብላሉ ጨምሩ።
9. ብስባሹ አሁን ሦስት ወር ስለሚሆነው በተፈጥሮ ማዕድናት የበለፀገና ለእጅግ ዕድገት አመቺ ስለሚሆን መጠቀም ይቻላል።

ተማሪዎች የተዘጋጀውን የተፈጥሮ ማዳበሪያ ለጌሮ አትክልት ልማት በመጠቀም ጥሩ ምርት ማግኘት ይቻላል። ይህ ደግሞ በአንድ በኩል ቆሻሻን ማስወገድና ንፁህ አካባቢን መፍጠር ሲሆን በሌላ በኩል ደግሞ ጎጂ የነበረውን ቆሻሻ ወደ ጠቃሚ ነገር መቀየር ነው።

ተግባር 1.2.5 የቡድን ስራ

ዓላማ:- በንጹህና ያልተዘጋጀ ምግብ የሚያስከትለውን ችግር በድራማ ማሳየት

መመሪያ:-

- አንድ ትልቅ የሠርግ ዝግጅት አስቡ። ለተጋባኝ እንግዶች ምግብ ተዘጋጅ እንበል። ምግቡ ሲዘጋጅ ንፅህና አልነበረውም። በንፅህና ጉድለቱ የተነሳ ብዙ ሰዎችን ሊጉዳ በሚችል መልኩ ድራማ አዘጋጅታችሁ ለድራማችሁ ርዕስ በመስጠት በክፍላችሁ ውስጥ አቅርቡ።

ለ) የአካባቢ ፅዳት እንቅስቃሴዎች

- በምስሉ ምትመለከቷቸው ተማሪዎች ምን እያደረጉ ነው?
- ይህን ሥራ መሥራታቸው ለምን ያስፈልጋል?



ስዕል 1.21 ተማሪዎች አካባቢያቸውን ሲያጸዱ

ተግባር 1.2.6 የቡድን ወይይት

ዓላማ:- ስለአካባቢ ጽዳት ሁኔታ መግለጽ

መመሪያ:- በቡድን ተወያይታችሁ የቡድናችሁን ሐሳብ ስመምህራችሁ አቅርቡ።

- ወደ ትምህርት ቤት ስትመለሱ አካባቢያችሁ ንጹህ ነው?
- ንጹህ ካልሆነ ምን መደረግ እንዳለበት ተወያዩ።

በአዲስ አበባ ውስጥ ብዙ ነዋሪዎች አሉ። ነዋሪዎቹ የከተማዋን ንፅህና የመጠበቅ ግዴታ አለባቸው። አንዳንድ ሰዎች በየመንገዱ የቤታቸውን ቆሻሻ አውጥተው ይጥላሉ። ይህ ቆሻሻ በሽታ አምጪ ተሐዋሲያንን በቀላሉ ይፈጥራል። ስለዚህ የአካባቢው ኅብረተሰብ በቅርብ ከሚገኘው የከተማው አስተዳደር አካል ጋር በመነጋገር መፍትሔ መፈለግ አለበት።

ጭውውት:-

ተግባር 1.2.7 የቡድን ጭውውት

ዓላማ:- በንጽህና አጠባበቅ ጉድለት ምክንያት የሚደርሱትን ውስብስብ ችግሮች በጭውውት መልክ መግለጽ

መመሪያ:- ከ5-7 በሚደርሱ አባላት ቡድን መሥርቱ። በየቡድናችሁ ከዚህ በታች በተገለጸው መሠረት ጭውውት አዘጋጅታችሁ ለክፍል ንደኛቻችሁ አቅርቡ።

- በአካባቢያችሁ በየመንገዱ በሚጣለው ቆሻሻ ምክንያት ስለሚከሰተው ችግር ጭውውት አዘጋጁ።


ለምሳሌ የህፃናትን መታመም፣ የቤተሰብ ከሥራ መቅረት፣ ለህክምና ወጪ መዳረግና የመሳሰሉትን

ንፁህ ውሃ:-

- ለአዲስ አበባ ነዋሪዎች የመጠጥ ውሃ ከየት አካባቢ የሚመጣ ይመስላችኋል?
- ውሃ ለሰውነታችን ምን ጥቅም ይሰጣል?

ለአዲስ አበባ ከተማ ነዋሪዎች ለመጠጥ ውሃ የሚያገለግሉት የገፈርሳና፣ የለገዳዲ ግድቦች እንዲሁም የአቃቂ ክርስ ምድር ውሃ ናቸው። ውሃው ደረጃ በደረጃ የማጣራት ሃይትን አልፎ ለመጠጥና ለሌሎች አገልግሎቶች እንዲውል በቧንቧ አማካኝነት ወደ ቤታችን ይመጣል።

የጥያቄና መልስ ጨዋታ

	
<p>ሀ. ያልተጣራ ውሃ በማየት ንፅህናውን ማወቅ እንችላለን?</p> <p>ለ. ምንም አፈር የሌለበትን ውሃ ብንጠጣ ምን ችግር ያስከትላል?</p> <p>ሐ. ውሃ በምን በምን ሊበክል ይችላል?</p> <p>መ. ከተማችን በጣም እያደገችና እየተስፋፋች መጥታለች። ታዲያ የውሃ እጥረት ሊገጥማት አይችልም?</p> <p>ሠ. ያልተጣራ ውሃ ስናገኝ እንዴት ለመጠጥ ማዋል እንችላለን?</p>	<p>ሀ. አንችልም።</p> <p>ለ. አፈር ባይኖረውም በዓይን የማይታዩ ረቂቅ ጎጂ ተህዋስያን ሊኖሩበት ይችላሉ።</p> <p>ሐ. በተለይ ወንዞች፣ ሐይቆችና ኩራዎች በእንስሳት ዕዳሪና በአንዱስትሪ ቆሻሻ ሊበክሉ ይችላሉ።</p> <p>መ. እውነት ነው! ይሁን እንጂ ውሃን በቁጠባ በመጠቀም ስጋቱን መቀነስ ይቻላል። በየቤቱ የሚባክነው ውሃ በጎብረተሰቡ መልካም ትብብር ከቀነሰ ውሃችንን በአግባቡ መጠቀም እንችላለን።</p> <p>ሠ. በማፍላትና የውሃ አጋር የመሳሰሉትን በመጠቀም ውሃውን ንፁህ ማድረግ ይቻላል።</p>

የረጋ (የማይንቀሳቀስ) ውሃ

- ተማሪዎች በአካባቢያችሁ የማይንቀሳቀስ (የረጋ) ውሃ አይታችሁ ታውቃላችሁ? ይህ ውሃ ምን ችግር የሚያስከትል ይመስላችኋል? በረጋ ውሃ ውስጥ እንደ ወባ ትንኝ የመሳሰሉት አደገኛ ነፍሳት ይራባሉ።



ስዕል 1.22 የረጋ ውሃ ውስጥ ህፃናት ሲጫወቱ



ስዕል 1.23 የወባ ትንኝ

በአገራችን ብዙ ሰዎች በወባ በሽታ ይሰቃያሉ፤ የወባ በሽታ በገዳይነቱ የታወቀ ነው። ስለዚህ በጋራ በመሆን የረጋ ውሃ ያለበትን አካባቢ እናፅዳ።

ተግባር 1.2.8 የቡድን ሥራ

ዓላማ:- የረጋ ውሃን በማስወገድ ወባን መከላከል መመሪያ:-

1. በአካባቢያችሁ ውሃ እንዲረጋ የሚያደርጉትን ለምሳሌ
 - የጣራ ውሃ መውረጃ አሽንዳዎች
 - የቆሻሻ መውረጃ ቦይ
 - ያገለገሉ ዕቃ መያዣዎች
 - የውሃ መውረጃ ቦይ የመሳሰሉት ካሉ ጎብኙና የት የት እንደሚገኙ መዘግቡ።
2. ከላይ በተራ ቁጥር አንድ ላይ በተጠቀሱት ላይ የተጠራቀመውን ውሃ እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል ዘዴዎችን በመነጋገር የምትችሉትን ያህል አከናውኑ።

ከላይ እንደተገነዘባችሁት በአንድ ስፍራ ላይ ለብዙ ጊዜ የሚጠራቀመውን ውሃ ማስወገድ አስፈላጊ ነው። ስለዚህ የውሃ ማጠራቀሚያዎች ሁልጊዜ ንፁህ መሆን አለባቸው።

ተግባር 1.2.9 የቡድን ወይይት

ዓላማ:- የውኃን ንጽህና መጠበቅ ትኩረት እንደሚያስፈልገው መገለጽ

መመሪያ:- ውሃንና የውሃ ማጠራቀሚያ ዕቃዎችን በንፅህና ካስመጠበቅ የተነሳ የሚከሰቱ

እደጋዎችንና መፍትሄዎቻቸውን በመወያየት በሚቀጥለው ሰንጠረዥ ላይ መሉ።

ተ.ቁ	ውሃና የውሃ ማጠራቀሚያ ዕቃዎችን ንፅህና ያስመጠበቅ የሚያስከትለው ችግር	ችግሩን የማስወገጃ መፍትሄ
1	ለምሳሌ የሆድ በሽታ	ውሃውን ማፍላት
2		
3		
4		
5		

ሐ) በንፅህና ጉድለት የሚመጡ በሽታዎች

ተግባር 1.2.10 የቡድን ወይይት

ዓላማ:- በመጻዳጃ ቤትና በውኃ ምንጭ መካከል መኖር የሚገባውን ርቀት መገለጽ

መመሪያ:- 4 ወይም 5 በመሆን ቡድን መሥርታችሁ ከተወያዩችሁ በኋላ መጻገፍን

ስመምህራችሁ አቅርቡ።

የመወያየ ጥያቄዎች

1. መጻዳጃ ቤት ከውሃ ምንጭ አጠገብ ቢኖር ምን ችግር ያስከትላል?
2. የምንጩ ውሃ በተለያዩ ነገሮች ቢበክል ምን ዓይነት በሽታ ሊያስከትል ይችላል?
3. መጻዳጃ ቤት ከውኃ ምንጭ ምን ያህል መራቅ ይኖርበታል?

ከዚህ በፊት በምግብ ብክለት አማካኝነት ስለሚመጡት በሽታዎች ተምራችኋል።

የበሽታዎቹን ዓይነት ለመምህራችሁ ተናገሩ።

- የተበከለ ውሃ መጠጣት ለጤና ችግር ያጋልጣል።
- ይህ ውሃ ከሰው ወደ ሰው በሽታን ሊያስተላልፍ (ሊያዛምት) ይችላል።

ለምሳሌ:- የአንጅት ተስቦ (ታይፎይድ)፣ ኮሌራና ወስፋት የመሳሰሉት በዚህ መንገድ የሚተላለፉ ዋና ዋናዎቹ ተጠቃሽ በሽታዎች ናቸው።

ተግባር 1.2.11 የቡድን ሥራ

ዓላማ:- በተበከለ ውኃ አማካኝነት የሚተላለፉ በሽታዎችን መዘርዘር

መመሪያ:- በቡድን ሆናችሁ መረጃ በመሰብሰብ ከዚህ በታች በተራ ቁጥር 1 እና 2 የታዘዘውን አከናውኑ።

1. በአካባቢያችሁ በተበከለ የመጠጥ ውሃ ከሰው ወደ ሰው ሊተላለፉ የሚችሉትን በሽታዎች ዝርዝር ጻፉ።
2. እነዚህን በሽታዎች ንብረተሰቡ እንዴት እየተከላከለ እንደሚገኝ አብራሩ።

መፀዳጃ ቤት

- መፀዳጃ ቤቶች ለሽንትና ዓይነምድር ማስወገጃ የሚያገለግሉ ናቸው።
- መፀዳጃ ቤቶች እንደ አካባቢውና እንደ ሠው አቅም በተለያዩ የጥራት ደረጃዎች ይሠራሉ። በናንተ አካባቢ ምን ዓይነት መፀዳጃ ቤቶች አሉ?

ተግባር 1.2.12 የቡድን ሥራ

ዓላማ:- የመጻጻጃ ቤቶችን አሠራር በሥዕል ማሳየት

መመሪያ:- በቡድን በቡድን ተከፋፍላችሁ ከዚህ በታች በተሰጠው ትዕዛዝ መሠረት አከናውኑ።

1. የትምህርት ቤታችሁን መፀዳጃ ቤቶች በስዕል አሳዩ።
2. አንድ መፀዳጃ ቤት ሊያሟላ የሚገባውን መስፈርት መሠረት በማድረግ የተሟላ መፀዳጃ ቤት በንድፍ (ስዕል) አሳዩ።
 - በሠራችሁት ንድፍ ቆሻሻው ወዴት እንደሚሄድ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አስረዱ።

መ) ኤድስ በእኛ፣ በቤተሰቦቻችንና በማህበረሰባችን ላይ የሚያደርሰው ተፅዕኖ

ውይይት

- ኤድስ ምንድን ነው?
- እንዴት ከሠው ወደ ሠው ሊተላለፍ ይችላል?
- መድሀኒት አለው?
- በእናንተ ላይ፣ በቤተሰባችሁ ላይና በማህበረሰባችሁ (በአካባቢያችሁ) ላይ ምን ችግር አስከትሏል? ለምሳሌ:- ገቢ መቀነስ፣ ወላጅ አልባ ልጆች መበራከት (መብዛት)፣ ሥራ መስራት አለመቻልና የመሳሰሉት።
- በአካባቢያችሁ በኤድስ ምክንያት ወላጅ አልባ የሆኑ ልጆች ካሉ ጉብኝታቸው፣ አቅም በፈቀደ መጠን ከጉናቸው እንደምትሆኑ ንገሯቸው።

- በትምህርት ቤታችሁ የፀረ ኤች. አይ. ቪ/ ኤድስ ክብብ ወይም የቦጎ አድራጎት ክብብ አለ? እናንተም የክብቡ አባል በመሆን በበሽታው የተጎዱትን ለመርዳት ፍቅራችሁን አሳዩዋቸው።

ተገባር 1.2.13 ድራማ

ዓላማ:- የኤድስ ተጠቂዎች የስነ-ልቦና ጉዳት እንዳይደርስባቸው ፍቅር ማሳየት እንደሚገባ በድራማ ማሳየት

መመሪያ:- በቡድን በመሆን በኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ ስተጠቁት ወገኖች ፍቅርንና ርህራሄን ማሳየት እንደሚገባ የሚያሳይ ድራማ አዘጋጅታችሁ ስክፍላችሁ አቅርቡ።

መልመጃ 1.6

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

1. መስኮቶችንና በሮችን መክፈት ጥሩ ልማድ ነው።
2. ቤትን በሳምንት አንድ ጊዜ ብቻ ማፅዳት በቂ ነው።
3. የመመገቢያ ዕቃዎችን በንፅህና ባንይዛቸውም ችግር አያመጡም።
4. መፀዳጃ ቤትን ከተጠቀምን በኋላ መክደን ጥሩ ልማድ ነው።
5. ዝንቦች ቆሻሻ አካባቢ ሊገኙ ይችላሉ።

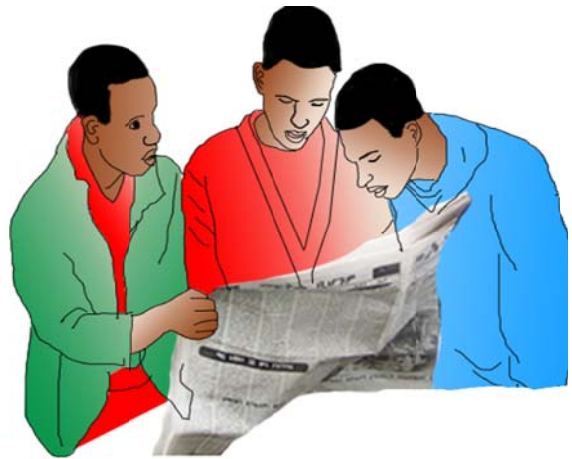
ለ. በ“ሀ” ሥር የተቀመጡትን በ“ለ” ሥር ካሉት ጋር አዛምዱ

ሀ	ለ
1. መድሀኒት የሌለው በሽታ ነው	ሀ) የእንስሳት ዕዳሪ
2. ለመፀዳዳት የምንጠቀምበት ቦታ	ለ) የወባ ትንኝ
3. ለማዳበሪያ መስሪያ ያገለግላል	ሐ) ኤድስ
4. የንፁህ ውሃ መገኛ ነው	መ) ቧንቧ
5. በረጋ ውሃ ውስጥ የሚራባ	ሠ) መፀዳጃ ቤት

1.3 የዕረፍት ጊዜና መዝናኛ



ሀ) የህፃናት ጫጫታ



ሰ) መጣቶች ጋዜጣ ሲያነቡ



ሐ) የመዝናኛ ፊልም



መ) ሙዚቃና ድራማ የሚደመጥበት ረድዮ



ሠ) ዋና

ስዕል 1.24 የተለያዩ የመዝናኛ ዓይነቶች

- መዝናኛት ማለት ምን ማለት ነው?
 - ከስዕሎቹ ምን ትረዳላችሁ?
 - መዝናኛት ምን ጥቅም አለው?
 - እናንተስ የእረፍት ጊዜያችሁን እንዴት ታሳልፋላችሁ?
- በአንድ ቀን ውስጥ ሃያ አራት ሰዓታት አሉ፤ የሰው ልጅ ሃያ አራት ሰዓት በሙሉ ያለ እረፍት መሥራት አይችልም። ስለዚህ ሃያ አራት ሰዓትን ለሥራ፣ ለዕረፍት፣ ለእንቅልፍና ለሌሎች ተግባራት ማከፋፈል አለብን።
 - እናንተ ሳምንቱን እንዴት እንደምትጠቀሙበት በሚቀጥለው ሰንጠረዥ በመመላት አሳዩ።

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	አርብ	ቅዳሜ	እሁድ

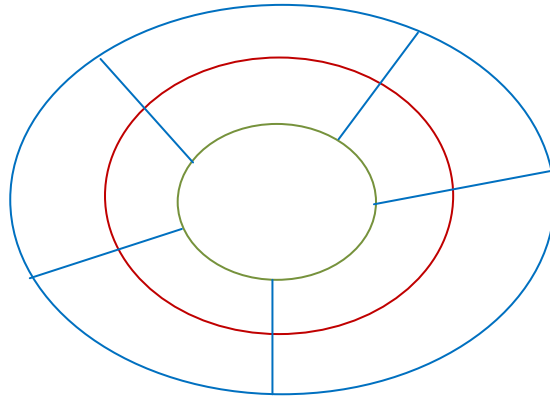
- **የዕረፍት ጊዜ:-** አንድ ሠው በሥራ የደከመ ሰውነቱን በዕረፍት ሠዓቱ ዘና ብሎ የሚዝናና ከሆነ:-
 - ጤንነቱ የተጠበቀ ይሆናል፤
 - የሚቀጥለውን ሥራ በትጋት መስራት ይችላል፤
 - ደስተኛ ሆኖ ይኖራል፤
 - ለቤተሰቡና ለጓደኞቹ በቂ ትኩረት ይሰጣል።

- **ተገቢ የዕረፍትና የመዝናኛ ጊዜ:-**
 - ከላይ የዕረፍትን አስፈላጊነት አይተናል። መዝናኛ ለሰው ልጅ አስፈላጊ ነው። ሰው በተለያዩ መንገድ እራሱን ሊያዝናና ይችላል።
 - ለምሳሌ:-** ስፖርት በመስራት ወይም በማየት
 - በማንበብ
 - ቴሌቪዥን በማየት
 - ሬዲዮ በማድመጥና በመሳሰሉት ሊሆን ይችላል።

እናንተ የዕረፍት ጊዜያችሁን የምታሳልፉት እንዴት ነው? ለመምህራችሁ ተናገሩ።

ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያጠነክሩ የዕረፍት ጊዜያትና የመዝናኛ ዓይነቶች:-

- ማህበራዊ ግንኙነት ማለት ከሰዎች ጋር ያለንን ጤናማ ግንኙነቶችን ያጠቃልላል፤ ለምሳሌ ከጓደኛ ጋር አብሮ መጫወት፣ ሠው ችግር ሲደርስበት መጠየቅ፣ ደስታን አብሮ መካፈልና የመሳሰሉትን ሊያጠቃልል ይችላል።
- የሚከተለውን ስዕል አስተውሉ። ስዕሉን በደብተራችሁ ላይ ሳሉ፤ የራሳችሁን ስም መሀል ላይ 94፤ በዙሪያው የጓደኞቻችሁን ስምና ከእነሱ ጋር ስትገናኙ ምን እንደምትሠሩ ዘርዝሩ።



መስመሩ 1.7

የሚከተሉትን አረፍተ ነገሮች ትክክል ከሆኑ “እውነት” ትክክል ካልሆኑ ደግሞ “ሀሰት” በማለት መልሱ::

1. አንድ ሰው ያለ እረፍት ሁል ጊዜ መስራት አለበት::
2. መዝናናት ምንም ጥቅም የለውም::
3. ጠንክረን ለመስራት በቂ እንቅልፍ ማግኘት አለብን::
4. በዕረፍት ጊዜያችን ጓደኞቻችንና ዘመዶቻችን መጠየቅ አለብን::
5. አብሮ መጫወት ማህበራዊ ግንኙነታችንን ያጠናክርልናል::

ማጠቃለያ

- ምግብ የሚጠጣ ወይም የሚበላና ለሰውነታችን ጥቅም ሊሰጥ የሚችል ነገር ነው።
- የምንመገባቸው ምግቦች በአራት ምድቦች ይከፈላሉ። እነዚህም አትክልትና ፍራፍሬዎች፣ እህልና ጥራጥሬዎች፣ ሥጋና ወተት ናቸው።
- አራቱ የምግብ ምድቦች የተለያዩ ጥቅሞችን ለሰውነታችን ይሰጣሉ።
- እነዚህን አራቱን የምግብ ምድቦች በየቀኑ በተለያዩ መልክ ካገኘን ተመጣጣኝ ምግብ አገኘን ማለት ነው።
- የተመጣጠነ ምግብ ለተመጣጠነ ዕድገት፣ ጠንካራ ለመሆንና ጤናማ ለመሆን ይጠቅማል።
- ምግብ በተለያዩ ነገሮች ሊበክል ይችላል፤ በተለይ በዓይኖችን የማይታዩ ጥቃቅን ተህዋስያን ምግቦችን ስለሚበክሉ በጥንቃቄ መያዝ አለብን።
- የምግብ መበክል የተለያዩ በሽታዎችን ሊያስከትል ይችላል፤ በተለይ ኮሌራ፣ ተቅማጥና ወስፋት ዋና ዋናዎቹ ናቸው።
- የምግብ ብክለትን በተለያዩ መንገዶች መከላከል ይቻላል።
- የቤተሰብ ንፅህና አያያዝ ለጤናችን ወሳኝ ነው።
- ለአየር ዝውውር መስኮቶችንና በሮችን ሁል ጊዜ በመክፈት፣ ቤትን በማፅዳት፣ የመመገቢያና የማብሰያ ዕቃዎችን በማፅዳት ጤናችንን መጠበቅ እንችላለን።
- የመፀዳጃ ቤትን ንፅህና መጠበቅ በጣም አስፈላጊ ነው። ከቤት የሚወጡ ቆሻሻዎችን በሥነ ሥርዓት አንድ ቦታ በማስቀመጥ ማዳበሪያ መሥራት ይቻላል።
- ንፁህ ውሃ ከቧንቧ ማግኘት እችላለን። ውሃ ንፁህ ካልሆነ በማፍላትና የውሃ ማከሚያ በመጠቀም ንፅህናው የተጠበቀ እንዲሆን ማድረግ እንችላለን።
- በረጋ ውሃ አካባቢ የወጣ ትንኝ ሊራባ ይችላል። በትንኝ አማካኝነት የወጣ በሽታ ከበሽተኛ ወደ ጤነኛ ሰው ሊተላለፍ ይችላል።
- ኤድስ መድሃኒት የሌለው በሽታ ነው። በአገራችን ብዙ ህፃናት በዚህ በሽታ ምክንያት ወላጆቻቸውን ያጡ ሲሆኑ አረጋውያን ያለጧሪ ቀርተዋል።
- በኤች. አይ. ቪ/ኤድስ ለተያዙ ሰዎች ፍቅርን ማሳየት አለብን።
- የእረፍት ጊዜና መዝናኛ ለጤናችን ወሳኝ ነገሮች ናቸው። በእረፍት ጊዜያችን ከንደኞቻችን ጋር አብረን መጫወት እንችላለን፤ ከቤተሰቦቻችን ጋር ለመዝናናትም ሆነ ችግርና ደስታን ለመካፈል የዕረፍት ጊዜ አስፈላጊ ነው።

የምዕራፍ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ) የሚከተሉትን ዐረፍተ ነገሮች ትክክል ከሆኑ “እውነት” ትክክል ካልሆኑ ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልሱ።

- 1. ምግብ ረሃብን ማስታገስ ይችላል።
- 2. ምግብን ከእጅዎትና ከእንስሳት ማግኘት እንችላለን።
- 3. የወባ በሽታ በምግብ ብክለት ይከሰታል።
- 4. ሁል ጊዜ ሥጋን ብቻ የሚመገብ ልጅ ጤናማ ነው።
- 5. ኤድስ በደም ንክኪ ሊተላለፍ ይችላል።

ለ) ሰሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክላቸውን መልስ ምረጡ።

- 1. ከበሽታ ተከላካይ ምግቦች መካከል ሊመደብ የሚችለው የቱ ነው?
 - ሀ) ብርቱካን
 - ለ) እንጀራ
 - ሐ) ሥጋ
- 2. ለሰውነታችን ሀይልና ሙቀት የሚሰጠን የትኛው ነው?
 - ሀ) ጎመን
 - ለ) ሥጋ
 - ሐ) ስኳር ድንች
- 3. ተመጣጣኝ የሆነ የምግብ ዝርዝር የያዘው የቱ ነው?
 - ሀ) ሥጋ፣ ዓሣ፣ ቅቤ
 - ለ) ጎመን፣ ሸንኩርት፣ ቀይሥር
 - ሐ) ዓሣ፣ ዳቦ፣ ቲማቲም
- 4. መድሃኒት የሌለው በሽታ የቱ ነው?
 - ሀ) ወባ
 - ለ) ወስፋት
 - ሐ) ኤድስ
- 5. የመዝናኛ ዓይነት የሆነው የቱ ነው?
 - ሀ) ኳስ መጫወት
 - ለ) ቴሌቪዥን ማየት
 - ሐ) ጋዜጣ ማንበብ
 - መ) ሁሉም

ሐ) የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልሱ።

ለተሰጡት የምግብ ምድቦች ሦስት ሦስት ጥቅሞችን ዳፉ።

	የምግብ ምድቦች	ጥቅማቸው
1	አትክልትና ፍራፍሬዎች	
2	እህልና ጥራጥሬዎች	
3	ሥጋ	
4	ወተት	

- 1. ለተሰጡት የምግብ ምድቦች ሦስት ሦስት ጥቅሞችን ዳፉ።
- 2. የተመጣጠነ ምግብን የሚገልፅ ሁለት ምሳሌዎችን ዳፉ።
- 3. ከምግብ ብክለት መንስኤዎች መካከል ሦስቱን ግለፅ።
- 4. በተራ ቁጥር ሦስት ለተጠቀሱት መንስኤዎች መካከል መንገዶችን ዳፉ።
- 5. ኤድስ ከሚያስከትላቸው ችግሮች መካከል ሦስቱን ዳፉ።

ፍተሻ

ልታክናውኗቸው የምትችሏቸውን ተግባራት ለመግለጽ ይህን (✓) ምልክት በሣጥኖች ውስጥ በማስቀመጥ አመልክቱ።

- 1. ተገቢ የአመጋገብ ልምዶችን እገልጻለሁ።
- 2. የምግብ ብክለት መንስኤዎችን፣ የሚያስከትላቸውን ችግሮችና መከላከያ ዘዴዎችን እለያለሁ።
- 3. የቤተሰብ ንጽሕናንና የአካባቢ ጽዳት አጠባበቅ ልምዶችን በተግባር በማሳየት በፅዳት ጉድለት ምክንያት የሚመጡ በሽታዎችን እገልጻለሁ።
- 4. ትርፍ ጊዜና የመዝናኛ ጊዜ ለቤተሰብ ደገንነት የሚኖረውን ጠቀሜታ በመግለጽ ጊዜን በአግባቡ እጠቀማለሁ።
- 5. ኤድስ በእኔ፣ በቤተሰቤና በጎብረተሰቡ ላይ የሚያስከትላቸውን ተጽእኖዎች በመግለጽ ኤች.አይ.ቪ በደማቸው ውስጥ ለሚገኝ ሰዎች ፍቅርን አሳያለሁ።