

ለኅ

ኢብ ብሄራዊ ክልላዊ ምንግስቲ ትግራይ

ቢሮ ትምህርቲ

ቢሮ ጥዕና

ቢሮ ጉዳይ ደቂ ኣነስትዮ

ግደ ወለዲ/መዕበይቲ ኢብ ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናት

ንመምህራን፣ ሰራሕተኛታት ትካላት ሓብሐብቲ ህፃናትን ወለድን ንምይይጥ ዝተዳለወ ጥራዝ መሰልጠኒ

**2012** ዓ.ም

ተርጉምትን ኣስማዕማዕትን

1. አይተ አስመላሽ ባራኸ.
2. አይተ አሰገደ አሳሂል
3. አይተ ስዩም ሓገብ

ገደ ወለዲ/መዕበይቲ ኣብ ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናት

ርዕሲ	ገፅ
ሓፈሻዊ መምርሒ እቲ ስልጠና.....	1
ኣብ ኢትዮጵያ ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናት፤ ዘለሉ ኩነታት.....	3
ተግባራዊ ልምምድ.....	4
ቀንዲ መልእኽቲ .....	5
ንመሳሊጥቲ ዝቐረበ ዝርዝር ሓበሬታ.....	6
ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናት ንምምሕያሽ ክግበር ዝግብእ ጉዳይ፤.....	13
ተግባራዊ ልምምድ .....	14
ቀንዲ መልእኽቲ .....	16
ንመሳሊጥቲ ዝቐረበ ዝርዝር ሓበሬታ.....	18

ሓፈሻዊ መምርሒ እቲ ስልጠና

ዕላማ እዚ ስልጠና፡ ድሕሪ እዚ ስልጠና ወለዲ/መዕበይቲ ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናትን ንምምሕያሽ ዝሓገዙ ክእለትን ፍልጠትን የማዕብሉ።

ተሳተፍቲ እቲ ስልጠና

ኣብቲ ስልጠና ክሳተፉ ትዕቢት ዝግበረሎም መምህራን፣ ኣብ ምሕብራብ ህፃናት ዝሳተፉ ትካላት ውሽጢ ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ከምኡውን ወለድን መዕበይትን እዮም።

ክለሳ ሕሉፍ ምይይጥ

ሕድሕድ ሰልጣኒ ኣብ ሕሉፍ ዝተምሃሮም ንምዝኽኻር ኣብ ሕድሕድ መጻልቲ ክልተ ተሳተፍቲ ኣብ ሕሉፍ ምይይጥ ዝተልግሉ ቁም ነገራት ቅድሚ ስለታዊ ትምህርቲ ምጅማሩ ከቕርቡ ምግባር፣ ንኣብነት፡-

1. ኣብ ሕሉፍ ዝተመያየጥናሎም ዛዕባታት እንታይን እንታይን ነይሮም?
2. ኣብ ሕሉፍ ካብ ዝተመያየጥናሎም ርእሰ ጉዳያት ኣብ ዝሃቡም ምስ ደቅኹም እንታይ ገይርኹም? ዘጋጠመኩም ፀገም ኣሎ ዶ?
3. ሕሉፍ ትምህርቲኹም ንጎራብትኹም ኣካፊልኩም ዶ?

ተፍተሽ ቅድመን ድህረ ስልጠና

ሕድሕድ ክፋል ስልጠና ቅድሚ ምጅማሩ ንተሳተፍቲ ተፍተሽ ቅድመ ስልጠና ይወሃቦም። ኣብቲ ስልጠና ዝረኹቦም ፍልጠት ንምግምጋም ድማ ተፍተሽ ድህረ-ስልጠና ኣብ ኣብ ሕድሕድ መወዳእታ ምዕራፍ ይወሃቦ።

ሓፈሻዊ ስሪት እቲ ስልጠና፤

ኣብ ፈላማይ መጻልቲ እቲ ስልጠና ዝስዕቡ ስሪታት ንትሳተፍቲ ክፈልጥዎ ምግባር፤

- ኣቀማምጣ ሰልጠንቲ ፍርቂ ክቢ ወይ ቅርጺ “ሀ” ክኸውን ከምዝኽእል ምሕባር፤
- መሳለጥትን ተሳተፍትን ነኒ ባዕሎም ክላለዩ ምግባር፤
- ሰዓት ምኽባር
- ኣብ እዋን ስልጠና ሞባይል ስልኪ ምዕፃው/ኣልቦ ድምጺ ምግባር፤
- ኣብ ሕድሕድ ክፍለ ግዜ ስልጠና ብስዓትካ ምርካብ፤
- ውዑይ ተሳትፎ ምግባር፤
- ሓሳብ ካልኣት ሰባት ምኽባር፤
- ቅድሚ ስልጠና ምጅማሩ ኣብ ሕሉፍ ዝተምሃሮም ትምህርቲ ኣመልኪቶም ሓፂር ፅብረቓ ዘቕርቡ ሰብ ኣብ ሕድሕድ መጻልቲ ክልተ ሰባት ምምራፅ፣ ንመቐረብቲ 5 ደቂቓ ምሃብ፤
- ኣብ ፈላማይ መጻልቲ 10 ደቂቓ መሰልጠንቲ መሰልጠኒ ቦታ የተጎራርዩ።

- ተቆጣጣሪ ሰዓት ምምራፅ፣

ንስልጠና ዘድልዩ ናውታታት

- ብብርኪ ዕድመ ህፃናት ዝተዳለዉ ዛንታታት ወይ መፃሕፍቲ ታሪኽን ስእልታትን
- ረብሓ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ምግብ ዘርእ ስእላዊ መግለጺ/ቢል ቦርድ/
- ተተኻኢሉ ኤል ሲ ዲ ፕሮጀክተርን ኮምፒውተርን
- ዓዕዳ ወይ ፀሊም ሰሌዳ፣ ፍሊፕ ቻርት
- ማርከር
- ስእክርቢቶን ደፍተርን
- በረርቲ ፅሑፋት ወዘተ.

ግደ ወለዲ/መዕበይቲ ኣብ ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናት

**እዋን ምይይጥ 1**

ኣብ ኢትዮጵያ ኣመጋግባን ጥዕናና ህፃናት ዘለሉ ኩነታት  
 ዝተመደበ ግዞ፡ ስልሳ/30/ ደቂቓ

መሳለጥቲ  
 ካብዚ ንታሕቲ ዝቐረቡ መበገሲ ነጥብታት ኣንብቡ። ከምኡውን ዝበለፀን ዝሰፍሐን ሓበሬታ  
 ዝርከበሉ ኣብዚ ምይይጥ መወዳእታ ክፋል ንመመያየጢ ተወሳኺ ሓበሬታ ዝብል ስለ ዘሎ ብዝግባእ

ፈትሹ።

**መሳለጥቲ ቅድሚያ ምደይጥ ከንብብዎ ዝግባእ ጠቓሚ ነጥቢ**

ጥዕና ማለት ናይ ኣካላዊ፣ ኣእመሮኣውን ማሕበራውን ዕብዮትን ጥዕናን እንበር ሕማም ዘይምህላይ ማለት ኣይኹነን። እመጋግባን ጥዕናን ህፃናት እንትብሃል ዝተማልእ ኣካላውን ውሽጣዊ ድሕንነትን ዝተመጣጠነ ምግቢ ኣብ ሰዓቲ ምርካብ እዉን ዝሓዘ እዩ። ምርካብ ዝተመጣጠነ ምግቢ እንትንብል ሓደ ሰብ ኣብ ማዕልቲ ዝጥቀሞም ዓይነትን ዓቕንን ይውስንዎ እዮም። ህፃናት በቢ ማዕልቲ ዝምገብዎም ዓይነትን መጠንን ምግቢ ንዕብዮቶም የሳልጥ፤ ከምዝደለይዎ ክዕንድሩ ሓይሊ እዉን ይህበም እዩ። ህፃናት ዝተመጣጠነ ምግቢ እንድሕር ረኺቦም ብዝተፈላለዩ ሕማማት ክይጥቃዑ ይገብሮም። ህፃናት ዘይተመጣጠነ ምግብን ሓይሊ ወሃብቲ ምግብታትን ጥራሕ ክምገቡ ተዘይክኢሎም ኣብ ዕድሚኦም ከማዕብልዎ ዝግባእ ነገር ከየማዕብሉ ይገብሮም እዩ። ውሑድ ዓቕን ዘለዎ ኹነ ብዙሕ ዓቕን ዘለዎ ሓደ ዓይነት ምግቢ ጥራሕ ምምጋብ ንህፃናት ይገድእ እንበር ኣይጠቐምን። ንኣብነት፡- ሓይልን ሙቕት ወሃብን፣ ሕማም ተሸላሽልት ወይ ሃነዕቲ ሰውነት ጥራሕ ምምጋብ/።

**ክለሳ መርሃ ግብሪ ሕሉፍ ምደይጥ (ሓሙሽተ ደቂቓ)**

መሳለጥቲ

ክልተ ተሳተፍቲ ካብ ሕሉፍ ምደይጥ ዋና ዋና ዝብሃሉ ፍረ ሓሳባት ክቅርቡ ሕተቱ።

1. ኣብ ሕሉፍ ዝተመደየጥናሎም ነገራት እንታይን እንታይን ነይሮም?
2. ሕሉፍ ትምህርቲ በኣብ ከባቢኹም ወይ ኣብ ስራሕ ቦታኹም ዝርከቡ ሰባት ኣካፊልኩም ዶ?

ዲላማ ምደይጥ፡ ድሕሪ እዚ ስልጠና ወለዲ/መዕበይቲ

- ንእመጋግባን ጥዕናን ህፃናት ዝህዉኹ/መንቀሊታት ዝኾኑ ምኽንያታት ምፍላይ ይኸእሉ።

መሳለጥቲ  
ዕላማታት ኣብራህርህሎም።

**ተግባራዊ ልምምድ፡ ዕዮ ጉጅለ (እርብዓ ደቂቓ)**

መሳለጥቲ

ኩሎም ወለዲ ዕብዮት ደቆም ብትኹረት ስለዝከታተሉ ጥዕናኦምን እመጋግባኦምን ብዝምልከት ዘንገድዎም ፀገማት ንምፍላይ ክሕግዞም ኣብ ክልተ ጉጅለ ብምምቓል ካብቶም ጉጅለታት ፀሓፍን መመደየጥን ክመርፁ ምግባር። ነቶም ተሳተፍቲ ድማ ኣብ ታሕቲ ብዝቐርቡ ክልተ መመደየጢ ዛዕባታት ክመደየጡ ምግባር ይግባእ።

መመደየጢ ሕቶታት፡-

1. እስቲ ብዛዕባ ንፈልጦም ህፃናት እቲ ሓደ ሕሙሙ እቲ ሓደ ጥዑይን ንሕሰብ እቲ ሕሙም ብተደጋጋሚ ዝሓመሉ እቲ ሓደ ድማ ምንም ዘይኸንጎሉ ምኽንያት እንታይ ይመስለኩም?
2. እስቲ ብዛዕባ ትፈልጥዎ ዝተስተኻኸለ ቁመና ሰውነት ዘለዎ ህፃን ሕሰቡ፤ ካሊኦ ድማ ቁመና ሰውነት ዘይተስተኻኸለ ዘለዎ፤ ምስ መሓዝቲ እንትርእ ቐጠንን ሓፂርን ዝኾነ ህፃን ሕሰቡ። ኣብ ተመሳሳሊ ክሊ ዕድመ ዝርከቡ ህፃናት ብክብደት ሰውነትን ቁመትን ሰፊሕ ኣፈላላይ ዘርእዩ ንምንታይ ይመስለኩም? (ረእዩ፡- ካብ ቁመት ብዝበለፀ ጥንካረን ምንእስ ዓቕምን/ድኽመት እንትወዳደር ከ)

ሓበራዊ ምይይጥ፡-

**መሳለጥቲ**  
 ሕድሕድ ጉጅለ ዝተመያየጥሉ ሓሳብ ብዝመረፅዎም መራሕቲ ጉጅለ ኣቢሎም ኣብ ውሽጢ 5 ደቂቓ ሓሳቦም ክቕርቡ ይግብሎም። ኣባላት እቲ ጉጅለ ይኹኑ ኣባላት ካልእት ጉጅለ ሕቶን ረእዩን እንተልዩዎም ክቕርቡ ዕድል ምህብን ምብርታታዕን። ንምጥቕላል ወይ ተወሳኺ ሓሳብ ንምህብን ቅድሚ ምፍታና ጉጅለታት ሓሳብ ኣብ ዘቕቡሉ እዋን ኣብ መዘክርኩም ዝተፈላለዩ ቁም ነገራት እናተሓዘኩም ምኽድን ኣብ መውዳእታ ሃናፃይ ርእዩ ምህብ ዩድሊ እዩ።

**ተፍተሽ (ሓሙሽተ ደቂቓ)**

**መሳለጥቲ**  
 ንተፍተሽ ዝቕርቡ ሕቶታት ተሳተፍቲ ኣብ ውዕልኦም እንታይ ክምዝተምሃሩ ንምግምጋም ዝቀርቡ እንበር ፈተና ዘይምኽኖም ወለዲ ክግለፀሎም ይግባእ። ንህፃናት ጥዕናዊ ዕብየት ኣድለይቲ ነገራት ካብቲ ምይይጥ ተበጊሶም ክዝርዝሩ ንዝተወሰኑ ብፍቓድኻን ክገልፁ ምሕታት።

**ቀንዲ መልእኽትታት (ሓሙሽተ ደቂቓ)**

**መሳለጥቲ**  
 ቀንዲ መልእኽትታት የንብበሎም።

- ጥዕና ህፃናት ብዋናነት ብትሕዝቶን ዓቕንን ዝምገብዎ ምግቢ ይውሰን። ዝተመጣጠነ ምግቢ ምርኩብ ንጥዕናን ንዝተስተኻኸለ ዕብየትን ክህሉ ወሳኒ እዩ።
- ጥዕና ህፃናት ኣብ ኣመጋግባኦም ዕዕንቶ የሕድር እዩ።ጥዕና ዘለዎም ህፃናት ዝረኹብዎ ዝተመጣጠነ ምግቢ ንሰውነቶም ዝጠቅም እንትኸውን ሕማም ዘለዎም ህፃናት ግና ሰውነቶም ምጥቃም ስለዘይኸለል ምግቢ ይባኸን እዩ።
- ዝተመጣጠነ ምግቢ ዝረኸበት ነብስ ፀር ኣደ ጥዑይን ንቕሕን ቁልፍ ናይ ምውላድ ዕድላ ዝተመጣጠነ ምግቢ ካብ ዘይረኸበት ኣደ ልዕል ዝበለ እዩ።

- አልኮላዊ መስተ ምስታይ፣ ብሓኪም ዘይተላዘዙ መድሓኒታት ምውሳድ ኣብ ፅንሲ ዘለዉን ጡብ ኣብ ምጥባው ዝርከቡ ህፃናት ልዑል ጉድኣት የብፅሑም እዩ።
- ጎዳናት ልምድታትን ፍፃሜታትን ብምውጋድ ጥዕናን ድሕንነትን ህፃናት ምሕላው ይግባእ።
- ውልቁን ከባብያዊ ፅሬትን ምሕላው ጥዕናን ድሕንነትን ህፃናት ልዑል ግደ ስለዘለዎም ልቢ ምባል የድሊ።

**መጠቓለልን ዕዮ ገዛን (ኣርባዕተ ደቂቓ)**

**መሳለጥቲ**  
 ኣብዚ ናይ ሎሚ ምይይጥ ብዛዕባ ኣመጋገባን ጥዕናን ህፃናት ዝምልከት ዝተመያየጡ ምዃናም ንተሳተፍቲ ምዝኸኸር። ወለዲ ኣብዚ ምይይጥ ዝረኹበዎ ሓሳብ ንጎራብቶም ከካፍሉ ሓበሬታ ምሃብ። ተሳተፊቲ ኣብ ዝቐፅል ምምይጥ እንትመፅኡ ምስ ኣብ ከባቢኦም ዝርከቡ ሰባት ኮይኖም ኣብ መጋገባን ጥዕናን ህፃናት ክመሓየሹ ዝግብኦም ዛዕባታት ተመያይጦም ክመፅኡ ምግባር ክምዝግባእ መምርሒ ሂብካ ምስዳድ።

**መዘክር መሳለጥቲ**

**መሳለጥቲ**  
 ኣብ መወዳእታ እቲ ምይይጥ መዘክር ምትሓዝ መሰረታዊ ነገር እዩ። ንምይይጥ ዝገብርዎ ምድላውን ኣብ እዋን ምይይጥ ጉልህ ኢሎም ዝወፅኡ ሓሳባት ኣብቲ ምዕራፍ ክካተቱ ወይ ክደገሙ ዝግብኦም ፍረ ሓሳባት መዝገብካ ምትሓዝ። እዞም ፍረ ሓሳባት እዚ ሰነድ ንቐድሚት ኣብ ምምሕያሽ ልዑል ግደ ስለዘለዎም ትኹረት ሂብካ ምፅሓፍ የድሊ።

-----

-----

-----

**ንመሳለጥቲ ዝቀረበ ተወሳኺ ሓበሬታ ጥዕናን ስነ ምግብን ህፃናት**

ጥዕና ማለት ኣካላዊ፣ ኣእምሮኣውን ማሕበራውን ጥዕና እንበር ሕጻንም ዘይምህላው ኣይኩንን ። ሓደ ሰብ ጥዕና ኣለዎ እንትብሃል ዝስዕቡ ነጥብታት ኣብ ግምት ውሽጢ ዘእተወ ክኸውን እንተሎ እዩ።

1. ኣካላዊ ጥዕና፡- ኩሎም ክፍሊ ኣካላት ብዘይምንም ስምዒት ሕጻንም ወይ ብዘይ ምንም ፀገም ዝተፈላለዩ ምንቅስቃሳትን ስራሕትን ምስራሕን ምፍፃምን እንተኻእሉ እዩ፤
2. ኣእምሮኣዊ ጥዕና፡- መግለፅታት እምሮኣዊ ጥዕና ካብዝኸኑ መዐቀንታት ንኣብነት፡-



- ተረጋጊያም ዝሰርሑ
- ቅሳነት ዘለዎም፤
- ዘይፈርሑ/ዘይደናገፁ
- ሓዘኔታ ዘለዎም
- ብዘይ ብቑዕ ምኽንያት ንካልኦት ፅልኢትን ጭካነን ዘየርእዩ፤
- ዝሓሱብዎን ዝሰርሑዎን ነገር ዝፈልጡ፤

**3. ጥዕና ዘለዎ ማሕበራዊ ርክብ፡- እዚ ዓይነት ጥዕና ዘለዎ ሰብ ዘርእዩም ባህርታት ንኣብነት፡-**

- ብደረጃ ዕድሚኡ ተቀባልነት ኣብ ዘለዎም ተግባራት ዝሳተፍ፤
- ምስ ሰባት ከምድልዩቱ ዝተሓወደ፤ ብዘይ ብቑዕ ምኽንያት ካብ ሰባት ክርሕቕ ዘይደሊ፤
- ብዘይ ብቑዕ ምኽንያት ምስ ካልኦት ዘይብእስ፤
- ምስ ካልኦት ሰባት እንትኸውን ዘይሓፍር፤ ከምኡውን ምስ ሰባት ኣብ ዝግብርም ርክባት ዘይጓነፅን ዘይህውኸን ዝኸን፤ ወዘተ.

ዝተመጣጠነ ምግብ ምርኩብ ሓደ ህፃን ኣብ ማዕልቲ ብዝምገቦም ዓይነታት ምግብን ዓቕንን ይውሰን። ህፃናት በቢ ዕለቱ ኣብ ዝምገቡዎም ዓይነታት ምግብን ዓቕንን ዝተመጣጠነ እንተኸይኑ ዕብዮቶም ይሰለጥ፤ ከምዝደለይዎ ንምዝላል ሓይሊ ይረኽቡ፤ ብዝተፈላለዩ ሕማማት ዘይጥቅዑን ይኹን። ንህፃናት ዘይተመጣጠነ ምግብ ምምጋብ ወይ ሓይሊ ወሃብቲ ምግብታት ጥራሕ ከምገቡ ምግባር ብዕድምኦም ልክዕ ከይግብዩ ምኽልካል ማለት እዩ። ከምኡውን ህፃናት ንልዑል ሕፅረት ምግብ ይቃልዑ። ብዙሕ ይኹን ውሑድ ሓደ ዓይነት ምግብ ጥራሕ ንህፃናት ምምጋብ ይገድእ እንበር ኣይጠቅምን። ንኣብነት፡- ሓይልን ሙቀትን ወሃቢ፤ ተኸላኸልቲ ሕማማት ወይ ሃነፅትን ፀገንትን ሰውነት ጥራሕ ከምገቡ ምግባር፤

ኣመጋግባእ ጥዕናን ህፃናት ብዝተፈላለዩ ምኽንያታት ክተኣጓጎል ይኸእል። ካብኣቶም ማእኸል ቀፂሎም ዘለዉ ምጥቃስ ይኸእል፡-

ሕፅረት ዝተመጣጠነ ምግብ

ሚስጥር ጥዕና ዘለዎም ህፃናት ምስ ኣመጋግቦኦም ዝተሓሓዘ እዩ። ኩለ-መዳይ ዕብዮትን ጥዕናን ህፃናት እኹልን ፅሬት ዘለዎ ዝተመጣጠነ ምግብ ምምጋብ ኣድላዩ እዩ። ኣመጋግባ ህፃናት ከከም ዕድሚኦም ዝፈላለዩ ምጁኦ ልቢ ምባል የድሊ።

ጡብ ዘይምጥባው

ሓደ ህፃን ምስ ተወለደ ሽዑ ጡብ ኣደኡ ክጡብዉን ንዝቅፅሉ ሽዑሽተ ኣዋርሕን ጡብ ኣደኡ ጥራሕ ክጠቡ ይግባእ። ሽዑሽተ ወርሒ ምስ መልእ ተወሳኺ ምግብ ድሕሪ ምምጋብ ምጅማርና እቲ ህፃን ካብ ሓደ ዓመት

ክሳራ ሓደ ዓመትን መንፈቅን ጡብ ኣደሉ ክጠቡ ይግባላል። ጡብ ኣደሉም ብዝገባእ ዝጠበዉ ህፃናት ምስ ዘይጠበዉ እንትነፃፀሩ ከም ተቐማጥ፣ ረኽሲ እዝኒ/ኢንፎክሽን/፣ ረኽሲ መተንፊሲ ኣካላት/ኢንፎክሽን/፣ ሕማም ኣንቅፂ ወዘተ. ዝኣመሰሉ ሕማማት ናይ ምትሓዝ ዕድሎም ትሑት እዩ። ካብዚ ብተወሳኺ ጡብ ኣደ ምጥባው ኣብ ኣባፅሕ/ዓበይቲ ከጋጥሙ ዝኸለሉ ሕማማት ሽኮር፣ ፀቕጢ ደም፣ ሕማም ልዕሊ ዓቀን ርጉዲ፣ መንሽሮ/ካንሰር/ ወዘተ. ዝበሉ ይከላኸል።

**ጎዳኣቲ ልማዳዊ ተግባራት**

ኣብ ሓደ ሓደ ክፋላት ሃገርና ኣመጋግባ ህፃናት ኣመልኪቱ ዝተፈላለዩ ሰብ ስራሕ ጎዳኣቲ ልምድታትን ተግባራትን ከምዘለዉ ብሰፊሑ ይርእዩ እዮም። ንኣብነት፡- ዝስዕቡ ተግባራት ምርኣይ ይክኣል።

- ህፃናት ምስ ተወለዱ ሽዑ ብዝተመጣጠነ ምግብነቱ፣ ትሕዝቶኡን ምክልኻል ዓቕሙ ልዑል ዝኾነ ልግዑ ኣብ ክንዲ ምሃብ ናብ ደገ ክፈስስ ምግባር ወይ ዘይምሃብ፣
- ጠስሚ ምቅማስ - ንናፅላ ህፃናት ጠስሚ ምቅማስ ኣብ ብዙሕ ከባብታት ልሙድ ተግባር እዩ። ከዕይኑ ግና እዚ ልማድ ቀጢን ምፃንጣ ህፃናት ብምጉዳእ ንዘይተደለየ ረኽሲ/ንኢፎክሽን/ ከቃልዎም ይኸኣል።
- ህፃናት ከጠምዩ ምግባር፡- ዓበይቲ ሰባት፣ ኣጋይሽን ኣበወራታትን ዝሓሸ ምግቢ ድሕሪ ምብላዎም ህፃናት ከምግቡ ስለዝገበሩ ዝተመጣጠነ ምግቢ ብሰዓቱ ከይረኽቡን ክዳኸሙን ይገብር እዩ። ምድኻምም ደማ ንቕሓት ከይኸውኑ፣ ብሕፁዓትን በኸይትን፣ ብትምህርቶም ድኹም ውፅኢት ዘምዝገቡ ይገብርዎም።
- ዝተወሰኑ ዓይነታት ምግቢ ምኸልካል፡- ኣብ ሓደ ሓደ ከባብታት ሃገርና ህፃናት እንቋቋሶን ስጋን ከይምገቡ ይገብርዎም እዮም። ስጋን እንቋቋሶን ኣብ ከብድና ቀልጢፎም ስለዘይሓቁ ብዝከበል ምኽንያት ምእጋድ ማለት ኣብ ልዕሊ ህፃናት ሕፅረት ሃነፅቲ ሰውነት ዝኾኑ ነገራት ከጋጥም ምግባር እዩ። እንቋቋሶን ስጋን ካብ ኣዝርእቲ፣ ካብ ተኸልታትን ካብ ዝተፈላለዩ ምግብታትን ብቀሊሉ ምድላው ኣብ ኣመጋግባን ጥዕናን ቅልጡፍ ዕብየትን ህፃናት ልዑል ግደ ክህልዎም ይገብር።
- ምኽላእ ዓንቀር፡- ህፃናት በቢ እዋኑ ንረኽሲ/ኢንፎክሽን/ ከይቃልዑ ብዝከበል ዘዩድሊ ልማዳዊ ተግባር ኣብ ብዙሕ ከባብታት ዓንቀርም ክቐረፁ ይግባር። ግና ህፃናት ዓንቀርም እንተተቐቐረፁ ብተፈጥሮ ክረኽቡዎ ዝግባእ ዓቕሚ ምክልኻል ረኽሲ /ኢንፎክሽን/ ክስእኑ ይገብርዎም እዩ።
- ዒባ ኣብ ዕትብቲ ህፃን ምግባር፡- ኣብ ሓደ ሓደ ከባብታት ሃገርና ቕስሊ ዕትብቲ ህፃን ቀልጢፉ ክነቅፅ ይሕገዝ እዩ ብዝከበል ልማዳዊ ተግባር ኣብ ዕትብቶም ዒባ ብምግባር ናፅላ ህፃናት ንሕማም መንጋጋ ቆልፍ (ቴታነስ) ብምቅላፅ ንሕልፈተ ህይወት ክቃልዑ እናተገበረ እዩ።

ካብዚ ብተወሳኺ ካልኣት ዘዩድልዩ ተግባራት እዉን ሕብረተሰብ እንትፍፅም ይርእዩ። ንኣብነት ዝስዕቡ ንርእ

**ጉድለት ፅሬት**

ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናት ካብ ዘተኣንጉሉ ጎዳኣቲ ልማዳዊ ተግባራት እቲ ሓደ ውልቀን ከባብደውን ፅሬት ዘይምሕላው እቲ ዋና እዩ። ምጉዳል ፅሬት እንትንብል ንኣብነት፡- ሕፅረት ፅሬይ ማይ፣ ህፃናት ክዳኖምን ነብሶምን ብእዋኑ ዘይምሕፃብ፣ ቅድምን ድሕርን ምምጋብ ምግቢ ኢዶም ክሕፀቡ ዘይምግባር፣ ናውቲ

ምግቢ ብኣግባቡ ዘይምሕፃብ፣ ህፃናት ድሕሪ ፍታን ምፍታፍም ኢዶም ክሕፀቡ ዘይምግባር፣ ጉሓፍ ብእዋኑ ዘይምጉሓፍ ዝኣመሰሉ ንልዑል ሕማም የቃልዮም። ሕማም ውፅኢት ናይዚ ኣብነት እዩ። እዚ ሕማም ህፃናት ኣይሊ፣ ቫይታሚንን ማእድናትን ክይረኽቡ ይገብር። ስለዚ ሕማም ውፅኢት ብሰንኪ ጉድለት ፅሬትን ሕፃናት ዝተመጣጠነ ምግቢ ዝመፅእ ሕማም እዩ። እዚ ሕማም ህፃናት ህይወቶም ክስእኑ እዉን ይገብር እዩ።

አክታቲልኻ ምውላድ

አረሓሒቕኻ ምውላድ ማለት ኣብ ሕድሕድ ዝውለዱ ህፃናት እንተኳን ክልተ ዓመት ኣፈላላይ ክህሊ ምግባር ማለት እዩ። ከምዚ ምግባር ንህፃናትን ንወለድን ልዑል ግደ ይህልዎ። አክታቲልኻ ምውላድ ጥዕና ኣዲታት ካብ ምጉዳእ ሓሊፉ ህልውና ህፃናት ኣብ ሓደጋ ክወድቕ ይገብር እዩ። አክታቲልኻ ዝወልዱ ኣዲታት ኣብ እዋን ጥንስን ሕርስን ካብ ዘጋጥምን ድኻምን ጉድኣትን ብተወሰኹ ንኹሎም ህፃናት ግቡእ ክንክንን ድጋፍን ስለዘይገብሩ ህይወት እቲ ህፃንን ህይወተንን ኩሉ ግዘ ኣብ ሓደጋ ይወድቅ።

ምጉዳል ጥዕና ወለዲ

ወለዲ ዝተማልእ ጥዕና እንተድኣ ሃልይዎም ዝሓሸ እቶት ብምርካብ ድሊት ስድርእም ንምምላእን ንምሕብሓብን ይሕግዙም። ሙብዛሕቲእም ፀገም ጥዕና ዘለዎም ወለዲ ከም ድሊቶም ተንቀሳቂሶም ንደቆም ምግቢ ንምስራሕን ንምሕብሓብን ይፅገሙ እዮም።

ፀገም ኣእምሮአዊ ጥዕና ዘለዎም ወለዲ ብግቡእ ምሕሳብ ሰለዘይኸእሉን ደቆም ብግቡእ ኣብ ምሕብሓብን ምክንኻንን ዓብዪ ፀገም የርእዩ። ዝውስንዎም ውሳኔታትን እዉን ግጉያትን ሰላማዊ ህይወት እቲ ስድራን ዝህውኹ እዮም። ካብዚ ብተወሰኹ እዞም ወለዲ ምስ ሰባት ተረዳዲእም ምስራሕ ስለዘይኸእሉ ተደራራቢ ዝኾነ ፀገም ስነ ልቦና ይበፅሖም።

አካላዊ፣ እእምሮአዊን ማህበራውን ጥዕና ወለዲ ምቕዋስ ንውላዶም ክህብዎ ዝግባእ ግብእ ምሕብሓብ፣ ክንክንን ፍቕርን ክይህቡ ይገብርዎም። ብፍላይ ቅድሚ ጥንሲ፣ ኣብ እዋን ጥንስን ድህረ ወሊድን ዝህልው ጥዕና ኣዲታት ኣብ ምውሳን ጥዕና ህፃናት ዓብዪ ግደ ይፃውቱ።

ኣመጋግባ ኣዲታት ዝተመጣጠነ ዘይምኺን

ኣዲታት ኣብ እዋን ጥንስን እኹል ዝኾነ ዝተመጣጠነ ምግቢ እንድሕር ድኣ ዘይረኽቡን ኣብ ዕብዮት እቲ ጥንሲ ኣሉታዊ ፅልዎ ይህልዎ። እዚ እዉን ምንፃል ጥንሲ፣ ኣብ ዘይ እዋኑ ምውላድ፣ ግቡእ ክብደት ዝሓዘ ህፃን ዘይምውላድ፣ ድሕሪ ምውላዶም ዓቕሚ ምክልኻል ሕማም ምንኣስ፣ ወዘተ.. ክስዕብ ይኸእል። ኣዲታት ኣብ እዋን ጥንስን እኹል ዝኾነ ዝተመጣጠነ ምግቢ እንተተመጸበን ነቲ ጥንሲ ኣድለይቲ ዝኾኑ ምግብታት ብመዳሕንቲ ኣቢሉ ክበፅሖ ስለዝገብር እቲ ጥንሲ ዝተስተኻኸለ ዕብዮት ክህልዎ ይሕግዞ።

ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም

ብባክቲሪያ ወይ ብቫይረስ ዝመፅእ ሕማም ዝተጠቐፃ ነብሰ ፀር ኣዲታት ኣብ ክብደን ንዘሎ ዕሽል እቲ ሕማም ስለዘመሓላለፍ ንዝተፈላለየ ጉድኣት ክቃልዕኦ ይኸእላ። ኣብ እዋን ጥንሲ ዝመፅእ ሕማም ንኣደ ካብ ምጉዳእ ብተወሰኹ ነቲ ዕሽል ጥንሲ እዉን ዝኸፍእ ጉድኣት ክብፅሖሉ ይኸእል እዩ።

ምጥቃም ዝተፈላለዩ ዓይነታት መዐወኒ ዕፃትን ምድሓኒታትን

ነብሰ ፀር ዝኸኖን ዘጥብዎ ኣዲታትን ዝወስድኦም ዝተፈላለዩ መድሓኒታትን መዐወኒ ዕፃትን ብውሽጢ ደም ሓሊፎም ብመዳሕንቲ ወይ ብጡብ ኣቢሉ ናብ ህፃናት ስለዝብፀሑ ኣብቲ ህፃን ሓደገኛ ዝኸነ ፀገም ጥዕና ክፈጥር ይኸእል።

ብፍላይ እቶም ናይ መጀመርያ ሰለስተ ኣዋርሕ ዝውሰዱ መድሓኒታት ኣብቲ ዕሽል ዙብፅሕዎ ጉድኣት ዝኸፍኦ እዩ።

**ዘትክኻ ኣዲታት**

ኣብ እዋን ጥንሰን ዘትክኻ ኣዲታት ዝወልድኦም ህፃናት ዝተሓተ ክብደት ዘለዎም፣ ንካልኣት ፀገም ጥዕና ዝተቐልዑ ኣብዘይ ስዓቶም ዝወለዱ እዮም።

**መስተታት አልኮል**

ኣዲታት ኣብ እዋን ጥንሰን ዝኸነ ዓይነት አልኮላዊ ትሕዝቶ ዘለዎ መስተ ክወስዓ ኣይምከርን። ነፍሰ ፀር ኣዲታት አልኮላዊ መስተ እንድሕር ዝጥቀማ ኮይነን ንሓደጋ ዝተቐልዐን ትሑት ክብደት ዘለዎን ህፃን ክወልዓ ይኸእላ። እቶም ዘተወለዱ ህፃናት እዉን እንተኸነ ዝግመትን ውሰንነትን ኣእምሮኣዊ ዕብየት ከጋጥሞም ይኸእል።

**ጭንቀትን ፀፃንትን/ድብርት**

ኣብ ጭንቀት ወይ ድብርት ዘላ ኣደ ንባዕላን ውላዳን ግቡእ ክንክን ክትገብር ኣይትኸእልን። ስለዚ ግቡእ ዝኸነ ትኹረትን ክንክንን ዘይረኸበ ህፃን ንዝተፈላለዩ ፀገማት ጥዕና ይቃልዑ።

**ኣብ እዋን ወሊድ ዘጋጥሙ ፀገማት**

ኣብ እዋን ወሊድ ብዘጋጥሙ ብዙሓት ፀገማት ማለት ንነዊሕ እዋን ዝፀንሑ ሕርሲ፣ ምፍሳስ ደም፣ ምዕፋን ዕንስን ካልኣት ሓደጋታትን ነቲ ዝውልድ ዕሽል ኣብ ሓደጋ ክወድቅ ይገብርዎ እዮም።

**ዕድመ ኣደ**

ንፃቅሚ ሂዋን ዘይበፅሓ ኣዋልድ ዝወልድኦም ቁልዑ መብዛሕቲኦም ንዝተፈላለዩ ፀገማት ዝተቐልዑ እዮም። ካብዚ ብተወሳኺ ንፃቅሚ ሂዋን ዘይበፅሓ ኣዋልድ ነቶም ህፃናት ግቡእ ክንክን እናሃባ ኣብ ምዕባይ ይፅገማ እዮን። ስለዚ ንፃቅመ ሂዋን ዘይበፅሓ ኣዲታት ዝወልድኦም ህፃውንቲ እቶም ዝበዝሑ ብዝተፈላለዩ ሕማማት ዝጥቅዑ፣ ብሕፅረት ምግቢ ዝተጠቅዑን፤ ስኣን ክንክንን ንሞትን ዝተቐልዑ እዮም።

ብኸለእ ገፅ ዕድመ ኣዲታት ብዝወሰኸ ቁፅሪ ዝውለዱ ህፃውንቲ ዝተፈላለዩ ለካላውን ኣእምሮውን ፀገማት/ጉድለታት ዘለዎም ኩይኖም ክውለዱ ይገብር። ብተወሳኺ እዉን እቲ ህፃን ኣብዝውለደሉ እዋን ዘይተመጣጠነ ክብደት ሒዙ ክውለድ ይኸእል።

ትሑት እቶት ወለዲ/መዕበይቲ

ህፃናት ዝረኽቡዎ ዕሬትን ዝተመጣጠነን ምግብን ምስ እቶት ወለዲ ቀጥታዊ ርክብ ኣለዎ። ዝሓሸ እቶት ዘለዎም ስድራ ንደቆም ዝሓሸን ዝተመጣጠነን ምግብ፣ እኹል ክትትል ሕክምና የቐርቡን ይረኽቡን፤ ስለዚ ዝሓሸ እቶት ዘለዎም ስድራ ቤት ጥዕና ዘለዎምን ዝተመጣጠነ ምግብ ዝረኽቡ ህፃናትን ይህልውዎም።

ትሑት ደረጃ ትምህርቲ ወለዲ /መዕበይቲ

ዝተምሃሩ ወለዲ/መዕበይቲ ኩነታት ኣመጋግባን ጥዕናን ደቆም ብክልተ መንገዲ ምድጋፍ ይክእሉ። እቲ ሓደ ኣመጋግባ ጥዕና ንህፃናት ዝብል ፅሑፍ ብምንግብ ግቡእ ዝኾነ ሓበሬታ ብምርካብን ዕብየት ደቆም ምድጋፍ ዝክእልሉ እንትኾን እቲ ካልኣይ ድማ ዝሓሸ ስራሕ ብምስራሕ ፅቡቕ እቶት ብምርካብ ኣድለይቲ ዝበሃሉ እታወታት ብምምላእ ዕብየት ውላዶም ምሕጋዝ ይክእሉ። ወለዲ/መዕበይቲ ዝኾነ ዓይነት እቶት ዋላ እንተሃለዎም ብስራዕ ይኹን ብዘይስራዕ ብዘዕባ ውላዶም ሓበሬታ እንድሕር ዘይረኺቡም ዕብየት ደቆም ብዝገባእ ንምድጋፍ ክፅገሙ ይክእሉ እዮም።

ክትባት ብእዋኑ ዘይምክታብ

ክታብት፣ ህፃናት ካብ ዝተፈላለዩ ሕማማት ክክላኹሉ ዝሕግዝ ምድሕን ዝርከቡሉ መንገዲ እዩ። ክታብት ኣብ እዋን ቁልዕነት ዝመፅኡ ሕማማት ብምክልኻል ኣብነት ጉድእ ኣካልነት፣ ብምውጋድን ከምኡውን ምንካይ ሞት ትሕቲ ሓሙሽተ ንዘለዉ ዕሽል ህፃናት ልዑል ግደ ይፃወት። ህፃናት ዝተማልእ ክታብት እንድሕር ዘይረኺቡም ኣብ እዋን ቍልዕነቶም ከጋጥሙ ዝክእሉ ሕማማት ኣብነት ስንክልና(ፖሊዮ) ብምቅላዕ ኣክል ጉድኣት ክኹኑ ይገብሮም።

ብእዋኑ ዘይተሓከሙ ሕማማት

ሳንባ ነቀርሳ፣ ዓሶ፣ ውፅኣት፣ ሳንባ ምቹ/ቲቢ/፣ ረኽሲ መተንፊሲ እካላት/ኢንፊክሽን/ ን ኤች.አይ.ቪ./ ኤድስ ኣብ ሃገርና ብበዝሒ ዝርኣዩ ሕማማት እዮም። በዚእም ሕማማት ዘተጠቐዑ ህፃናት ብእዋኑ ሕክምና እንድሕር ዘይረኺቡም ንዝኸፍኦ ፀገም ጥዕና ኢሉ ኣዉን ንሞት ከቃልዮም ይክእል እዩ።

ሓደጋታት

ኣብ ከም ኢትዮጵያ ዝበላ ኣብ ምምዕባል ዝርከባ ሃገራት ብዝፍጠሩ ሓደጋታት ዘጋጥሙ ፀገማት ጥዕና ብዙሓት እዮም። ህፃናት ብሓደጋ መኪና፣ ብምምራዝ፣ ብምውዳቕ፣ ብሓዊ ምብላዕ፣ ብዝኣመሰሉ ሓደጋታት ኣብ ህፃናት ብዘላቑነት ዝተፈላለዩ ጉድኣት ኣካል ከጋጥሞም ይክእል።

ብእዋኑ ዘይምሕካም

ኣብ ሃገርና ዝርከቡ መብዛሕቲእም ወለዲ/መዕበይቲ ህፃናት ዘጋጥሞም ፀገም ጥዕና ኣብ ዝኸፍኦ ደረጃ ምስ በፅእ ተዘይኮይኑ ናብ ሕክምና ምውሳድ ልምዲ ዮብሎምን። ህፃናት ካብቲ ኩሉግዝ ዘርእይዎ ባህሪ ዝተፈለየ ነገር እንትዕዘቡ ናብ ሕክምና ወሰድኻ ብዓል ሞያ ክርእዮም ምግባር እቲ ሕማም ሰር ከይሰድድን ህፁፅ ዝኾነ መፍትሒ ክረክብ ይሕግዝ እዩ።

ምክትታል እካላውን ኣእምሮኣውን ዕብየት

ዝቸነ ህፃናት ወላ እኳ ምልክት ሕማም ኣየርእዩ እምበር ሓሙሽተ ዓመት ክሳብ ዝመልኦም እንተኒኢሱ ኣብ ዓመት ሓደ ግዜ ብሰሩዕ ብዓል ሞያ ሙሉእ ምርመራ ክግበረሎም ይግባእ።

## ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናት ንምምሕያኝ ክግበር ዝግብእ ጉዳይ ግዜ ምይይጥ 2

ዝተውሃቦ ግዜ፡ ሓደ ስዓት/60 ደቂቓ/

መሳለጥቲ ቀዲሉ ዘሎ መበገሲ ሓሳብ የንብቡ። ዝበለፀ ሓበሬታ/መብራህርሂ ዝረክቡ ክፋል ምይይጥ ኣብ መውፃእታ ንመሳለጥቲ ተወሳኺ ሓበሬታ ዝብል ኣንብቡ።

መሳለጥቲ ቅድሚ ምይይጥ ምጅማሩ ከንቡብዎም ዝግባእ ጠቓሚ መዘክር

ኩሎም ወለዲ/መዕበይቲ ደቆም ጠንካራታትን ሰብ ጥዕና ኩይኖም ክግብዩ ይደልዩ። ወለድን ኣባላት ስድራን ውልቀ ፅሬቶም ብምሕላው፣ ወፃእታት ኣልኮላዊ መስተ ብምንክይ/ብምግዳፍ ጥዑይ ዝቸነ ህፃን ንምዕባይ ካብኦም ትፅቢት ዝግበር ኩሉ ክገብሩን ሓላፍነት ክወስዱን ይግባእ።

ወለዲ/መዕበይቲ ንዝሓመሙ ህፃናት ዝበለፀ ክንክንን ክትትልን ክገብርሎም ይግባእ። ህፃናት ካብቲ ኩሉ ግዜ ዝጠብዎ ብዝበለፀ ጡብ ክጠብዉ ከምኡውን ፈሰስቲ ነገራት ክወስዱ ብምግባር ዓቕሚ ምክልኻል ሕማማት ከማዕብሉ ምሕጋዝ የድሊ። ህፃናት እንትሓሙ ናብ ሕክምና ብምውሳድ ክምርመሩ ምግባር እንበር ቸላ ምባል ፅቡቕ ተግባር ኣይኮነን። ሓኪም ዝኣዘዙ ኩሉ ሓደ ብሓደ ብጥንቃቄ ምፍፃም የድሊ።

ልዑል ጥዕናዊ ፀገም ብፍላይ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ዘይብሎም ወለዲ ደቆም ክሳብ ሽዱሽተ ወርሒ ዝመልኡ ፀባ ጡብ ኣደ ጥራሕ ክምገቡ ምግባር ይግብእዎም። ህፃናት ምስተወለዱ ልግዕ ክጥብዉዎም ይግባእ። ትሕቲ ሽዱሽተ ወርሒ ዘለዉ ህፃናት ኩሎም ኣብ ማዕልቲ እንተኒኢሱ ንሸሞንተ ግዜ ወይ በቢ ሰለስተ ስዓት ኣፈላላይ ጡብ ክጠቡ ኣለዎም።

**ሕሉፍ ምደይጥ ምክላስ(ሓሙሽተ ደቂቃ)**

መሳለጥቲ

ክልተ ተሳተፍቲ ቀንደ ፍረ-ሓሳባት ሕሉፍ ምደይጥ ከቐርቡ ምግባር/ምሕታት።

1. ኣብ ሕሉፍ ብዛዕባ እንታይ ተመያይጥና ነይርና?
2. ሕሉፍ ትምህርትና ኣብ ከባቢኹም ንዘለዉ ሰባት ኣካፊልኩም ዶ?

ዕላማ ምደይጥ፡- ድሕሪ እዚ ስልጠና ወለዲ/መዕበይቲ

መሳለጥቲ

ዕላማታት ኣብራህርህሎም

- ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናት ዝመሓየሹሉ ተግባራት ፈልዮም ምትግባር ይጅምሩ።
- ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናትን ከተኣጓጉሉ ዝኸለሉ ሳዕቤናት ብምፍላጥ ኣድላዩ ስጉምቲ ይወስዱ።

ተግባራዊ ልምምድ፡ ዕዮ ጉጅለ (ሰላሳ ደቂቃ)

መሳለጥቲ

ህፃናት ምስ ዕድሚኦም ዝኸይዱ ካብ ልግዕ ምስታይ ክሳብ ዝተመጣጠነ ምግቢ ምውሳድ ዝጅምሩ ዕድመን ድልውነትን ህፃናት ምፍላጥ ግድን እዩ። ኮይኑ ግና ኩሎም ህፃናት ብኣንፃር ዕድሚኦም ብፅሬትን ምሓዝን ጥዕና ዘለዎ ስርዓት ኣመጋግባን ምህላወ ንጥዕናኦም ኣዝዩ ኣገዳሲ ጉዳይ እዩ። ኣብዚ ምደይጥ ተሳተፍቲ ብጉጅለ ተመዲቦም ሓሳቦም ክገልፁ ሸሞንተ ሕቶታት ቀሪቦም ኣለዉ። ነዞም ሕቶታት መሰረት ገይሮም ንምምደያጥ፣ ፈለማ ንተሳተፍቲ ብጉጅለ ምምዳብ። ቀደልኩም ጥማር ሓሳብ ጉጅልኦም ዘቐርብ ሰብ ክመርፁ ከምዘለዎም ምዝኸኻር የድሊ።

መመያየጢ ሕቶታት

1. ትሕቲ ሽዱሽተ ወርሒ ዘለዉ ህፃናት እንታይን ከመይን ዝበሉ ምግብታት ክምገቡ ይግበእም?
2. ካብ ሽዱሽተ ክሳብ ሓደ ዓመት ዘለዉ ህፃናት ክንደይ ግዘን እንታይን እንታይን ክምገቡ ኣለዎም?
3. ካብ ሓደ ክሳብ ሽዱሽተ ዓመት ዘለዉ ህፃናት ክንደይ ግዘን እንታይን እንታይን ክምገቡ ኣለዎም?
4. ኣብ ከባቢና ካብ ዝርከቡ ዓይነታት ምግቢ ማእኸል ዝተመጣጠነ ዘይቲ ብልዒ ዘለዎም ሃነዕቲ፣ ሓይሊ ወሃብቲ፣ ተኸላኸልቲ ሕማማት ምግብታት ካብ ዝተሰሉ ሓደ ወይ ክልተ ኣብነት ግለፁ?

5. ጥዕና ሓደሽቲ ንዝተወለዱ ህፃናት ንምሕላው እንታይ ክግበር ኣለዎ ትብሉ? ካብ ሓደ ወርሒ ክሳብ ሓደ ዓመትን መንፍቕን ዘለዉ ህፃናት ጥዕናኦም ንምሕላው እንታይ ክግበር ኣለዎ ትብሉ?
6. ጥዕና ካብ ሓደ ዓመትን መንፍቕን ክሳብ ሰለስተ ዓመት ዘለዉ ህፃናት ንምሕላው እንታይ ክግበር ኣለዎ ትብሉ?
7. ጥዕና ካብ ሰለስተ ዓመት ክሳብ ሸውዓተ ዓመት ዘለዉ ህፃናት ንምሕላው እንታይ ክግበር ኣለዎ ትብሉ?
8. ክትትል ጥዕና ኣይታት፣ ኣብ ምምሕያሽ ጥዕና ህፃናት ዘለዎ ረብሓ እንታይ ይመስለኩም?

ሓበራዊ ምይይጥ:

መሳለጥቲ

ሕድሕድ ጉጅለ ዝተመያየጠሉ ሓሳብ ብዝመረጸ ሰብ ኣብ ሸውዓተ ደቂቓ ውሽጢ ክቐርብ ኣለዎ። ሕቶን ርእሱን ካልኣት ጉጅለታት ክቐርቡ ምብርትታዕ የድሊ። ንምጥቕላል ብኣቕረብቲ ዝተውሃቡ ግጉያት ሓሳባት እንተልዩም ንምእራምን ንመሳለጥቲ ዝተፅሓፈ መዘክር ቅድም ኢልካ ብምንባብ ተወሳኺ መብርሂ ምሃብ የድሊ።

ተፍተሽ (ክለሳ): (ሓሙሽተ ደቂቓ)

መሳለጥቲ

ንተፍተሽ ዝቐርቡ ሕቶታት ኣብ ውዕሎኦም እንታይ ክምተምሃሩ ንምግምጋም ዝቐርቡ እምበር ፈተና ዘይምጅኑ ወለዲ ክግለፀሎም ይግባእ። ዝስዕቡ ምሉኣት ሓሳባት ሓቂ ወይ ጌጋ እናበሉ ክምልሱ ብምግባር ዕለታዊ ትምህርቲ ንምክላስ ተዳለዉ። ተሳተፍቲ ንሕድሕድ ምሉእ ሓሳብ ዝህቡዎ መልሲ ተወሳኺ መብራህርሂ ንመሳለጥቲ ዝተፅሓፈ መዘክር ምንባብ ግድን ይኸውን።

ነዞም ዝስዕቡ ምሉኣት ሓሳባት ቅኑዕ ሓሳብ ንዝሓዘ ሓቂ ንዘይትሓዘ ድማ ጌጋ እነበሉ ክመልሱ ምሕታት።

1. ድሕሪ ሽዱሽተ ወርሒ ንህፃናት ዝተመጣጣነ ምግብ ምሃብ ግብእ እዩ።
2. ፍራምረ ንህፃናት ጥዕና ወሰንቲ እዮም።



3. ህፃናት ውፅኢት ወይ ትኩሳት እንድትርድ ዘይብሎም ናብ ሕክምና ክኸኙዎ ዮብሎምን።
4. ብሓኪም ዝተላዘዘ መድሓኒት ህፃናት ናይ ምድሓን ምልክት ዋላ እንተርእዩ እቲ መድሓኒት ክውድእዎ ይግባእ።
5. ኣብ ደሞም ኤች. ለይ. ቪ. ዘለዎም ህፃናት ኣብ ደሞም ኤች. ለይ. ቪ. ካብ ዘይብሎም ህፃናት ዝተፈለየ ኣመጋግባን ክንክንን ኣየድልዮምን።
6. ህፃናት ጥዑያት ክሰብ ዝኸኑ ኩሎም ዓይነት ክታብት ምውሳድ ኣየድልዮምን።

መልሲ፡ 1-ሓቂ 2- ሓቂ 3- ጌጋ 4-ሓቂ 5- ጌጋ 6- ጌጋ

### ቁልፊ መልእኽቲ (ሓሙሽተ ደቂቓ)

መሳለጥቲ  
ቁልፊ መልእኽቲ የንብብሎም።

- ህፃናት ክሰብ ሽዑሽተ ወርሒ ጡብ ኣደ ጥራሕ ክጠብዉ ዝግበእ እንትኹን ድሕሪኡ ግና ተወሳኺ ምግብታት ምሃብ ይክእል እዩ።
- ካብ ሓደ ክሰብ ሽዑሽተ ዓመት ዝርከቡ ህፃናት ኣብ ማዕልቲ ሽዑሽተ ግዜ ዝተመጣጠነ ምግቢ ክምገቡ ይግባእ። ካብዚ ብተወሳኺ ዓባ ላሕሚ ክሰትዩ ምግባር ዕቡቕ እዩ።
- ህፃናት ኣብ ዝሓምሉ እዋን ዝበለፀ ክንክን፣ ፀባ ጡብ ኣደ፣ ተመጣጣኒ ምግቢ፣ ፈሰስቲ ነገራት ምሃብ ቀልጢፎም ንክሓውዩ ይሕግዞም እዩ።
- ውልቀን ከባብያዊ ዕሬትን ብምሕላው ጥዕናን ድሕንነትን ህፃናት ምሕላው ይክእል።
- ክልተ ዓመትን ልዕሊኡን ዘለዉ ህፃናት እነተኒኢሱ ኣብ መዓልቲ ሰለስተ ግዜ ክምገቡ ይግባእ። ብተወሳኺ እውን ኣብ እዋን ጠፃምት/መማሽዩ ውፅኢት ጠረምረ ዝኸኑ ግና ዝበሰሉ ወይ ፍራ ምረ ኣብ ማዕልቲ ክልተ ግዜ ክወሃቦም ይግባእ።
- ህፃናት ኣብ ዝሓምሉ እዋን ብዙሕ ፈሳሲ ክወስዱን ብተደጋጋሚ ጡብ ኣደኦም ክጠብዉዎም ይግባእ።
- ህፃናት እንትሓሙ ቀልጢፍካ ናብ ትካላት ጥዕና ብምውሳድ ኣድላዩ ዘበለ ክንክን ክረኽቡ ምግባር የድሊ።
- ህፃናት ግቡእ ዝኸኑ ሃነፅቲ ምግቢ ክረኽቡ ምእንታን ዝተፈለለዩ ዓይነታት ምግብን ፍራምረን ክምገቡ ምግባር የድሊ።
- ህፃናት ባዕሎም ክፍትኑ ፍታኖም ብግቡእ ድሕሪ ምውጋድ ኢዶም ብሰሙና ክሕፀቡ ምግባር የድሊ።
- ህፃናት በቢ እዋኑ ናብ ትካላት ጥዕና ብምውሳድ ግቡእ ዝኸኑ ክታብት ክረኽቡ ምግባር የድሊ።

- ህፃናት ኣብ ዝነበርሉ ከባቢ ሕማም ዓሳ ለንታልዩ ዛንዜራ ምጥቃም ወይ ነቲ ገዛ ብሰብ ሞያ ብኬሚካል ክንፀግ ምግባር የድሊ።
- ወለዲ ምርመራ ኤች. አይ. ቪ. ብምግባር ዘለውሉ ኩነታት ምፍፃጥ የድሊ።
- ዝኾነ ኣባል ስድራ ንንውሕ ዝበለ ለዋን ስዓል ዝስዕል ወይ ሕማም ቲቢ ኣለዎ ኢልና ለንታልዩ ምርመራና ዝተረፉ ኣባላት ስድራ ብፍላይ ድማ ህፃናት ቀልጢፎም ናብ ትካል ጥዕና ብምኻድ ቅድመ ምርመራ ክገብሩ ይግብእ።
- ኣዴታት ኣብ ለዋን ጥንሲ ክትትል ቅድመ ወሊድ ምግባር የድልዩን። ለንታልዩ ለዉን ብሰብ ሞያ ጥዕና ወይ ብዝሰልጠኑ መዋልዳን ድጋፍ ክግበረሉን ይግባእ።

**መጠቓለልን ዕዮ ገዛን (ኣርባዕተ ደቐቓ)**

**መሳለጥቲ**

ኣብ ለዋን ምይይጥ ወለዲ ኣመጋግባን ጥዕናን ህፃናት ብዝምልከት ከምዝተመያየጡ ምዝኽኻር የድሊ። ኣብቲ ምይይጥ ዝረኽቡዎም ጠቐምቲ ሓሳባት ንጎራብቶም ከካፍሉ ከምዘለዎም ምዝኽኻር። ብምቕፃል ብመሰረት እቲ ምይይጥ ኩነታት ደቆምን ስድርኦምን ብዝገበእ ብምግንዛብ ኣድላዪ እርማት ክወስዱ ምትሕስሳብ ኣብ ዝቐፅል ክፍለ ግዜ ዝወሰድዎም መበረታትዒ ስጉምትታት ክግንዘቡ ምግባር።

ኣብ መወዳእታ ተሳተፍቲ ኣብ መዓልታዊ ምይይጥ ንዝነበርዎም ተሳትፎ ምምስጋን የድሊ።

**መዘክር መሳለጥቲ**

**መሳለጥቲ**

ኣብ መወዳእታ እቲ ምይይጥ መዘክር ምትሓዝ ኣድላዪ እዩ። ንምይይጥ ኣብ ዝገብርዎ ምድላው ወይ ኣብ ከይዲ ምይይጥ ፍልይ ኢሎም ዝተልዓሉ ሓሳባት ኣብዚ ምዕራፍ ክካተቱ ወይ ድጋሚ ክሕሰቡሉ ዝግብእዎ ቁምነገራት ምምዝጋብ፣ ለዘም ፍረ ሓሳባት ኣብ ዝቐፅል ንዝዳሎ ሰነዳት ሓገዝቲ እዮም።

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**ንመሳለጥቲ ዝቐረበ ተወሳኺ ሓበሬታ**

ጥዕናን ድሕንንትን ህፃናት ንምርግጋፅ ክግበር ዝግብእዎ ጉዳይት

ኣብ እዋን ቁልዕነት ንረኽቦም ጥዕና ዝተመልኦ ህይወት ኣብ እዋን ኣባዕሕ/ዕብየት ንዝህሉ ድሕንንት ወሳኒ እዩ። ንህፃናት ምቕው ከባቢ ምፈጣር ናይ ዓበይቲ ሰባት ሓላፍነት እዩ። እዚ እዉን እቶም ህፃናት ኣካለዊ፣ ኣእምሮኣዊን ማሕበራዊን ርክባት ዕብየቶም ጥዕና ዘለዎን ዕውትን ክኸውን ይሕግዞም።

ዝኸነ ወላዲ/መዕበይቲ ደቆም ጠንክራታት ጥዕና ዘለዎምን ኰይናም ክግብዩ ይደልዩ። እዚ ንምዕዋት ዝስዕቡ ነጥብታት ልቢ ምባለ የድሊ።

**ህፃናት ምስ ዕድሚኦም ዝኸይዱ ግቡእ ስርዓት ኣመጋገባ ምኽታል**

ልዑል ጥዕናዊ ፀገም፣ መዕወኒ ዕፅን ዘይትጥቀምን ሱስ ዘይብላን ኣደ ብፍላይ ድማ ተመሓላላፊ ሕማም ዘይብላ ኣደ ውላዓ ካብ ዝተወለደሉ ዕለት ጀሚሩ ክሳብ ሽዱሽተ ወርሒ ፀባ ጡብ ኣደ ክትህቦ ይግባእ። ህፃናት ምስተወለዱ ፈለማይ ፀባ ኣደ ልግዕ ክጠቡ ይግባእ። ትሕቲ ሽዱሽተ ወርሒ ዘለዉ ህፃናት ኣብ መዓልቲ እንተኒኢሱ ሸምንተ ግዘ ወይ በቢ ሰለስተ ሰዓት ኣፈላላይ ክተጥብዉ ይግባእ።

ኣደታት ብዝተፈላለዩ ምኽንያት ኣብ ገዛ ተረኺቦን ከጥብቀ ዘይክእላ እንተኾይንን ጡብን ሓሊቦን ኣብ ፅሩይ ኣቕሓ ብምቕማጥ እቲ ህፃን ፀባ ኣደኡ ክረኩብ ምግባር ይክእል እዩ። ኣብ ገዛ ዝተቐመጠ ዝተሓለበ ፀባ ኣደ ካብ ኣርባዕተ ክሳብ ሽዱሽተ ሰዓት ወይ ኣብ ፍሪጅ ክሳብ ኣርባዓን ሸምንተ ስዓት ምቕማጥ ይክእል።

ኤች. አይ. ቪ./ ኤድስ ኣብ ደመን ዘሎ ኣደታት ንደቀን ቅድሚ ምጥባወን ንሱብ ሞያ ጥዕና ከማኽራ ይግባእ።

ካብ ሽዱሽተ ወርሒ ክሳብ ሓደ ዓመት ዘለዉ ህፃናት ካብ ፀባ ጡብ ኣደ ብተወሳኺ ካልኣት ተመጣጠንቲ ምግብታት ኣዳሊኻ ክምገቡ ምግባር ኣድላዩ እዩ።

ካብ ሓደ ክሳብ ክልተ ዓመት ዘለዉ ህፃናት ዝተመጣጠኑ ምግቢ ኣብ ማዕለቲ ሽዱሽተ ግዘ ክምገቡ ዝግባእ እንትኹን ካልኣት ካብ ፀባ ጡብ ኣደ ወፃኢ ፈሰስቲ ነገራት ምሃብ የድሊ።

ካብ ክልተ ዓመት ንላዕሊ ንዘለዉ ህፃናት ንዓበይቲ ሰባት ተባሂሉ ዝተዳለዉ ምግብታት ብዝተመጣጠኑ መልክዑ ንህፃናት ምሃብ ይክእል እዩ። ኣብዚ ክሊ ዕድመ ዝርከቡሉ ህፃናት ኣብ መዓልቲ ሓመሽተ ግዘ ክምገቡ ምግባር ረብሓኡ ልዑል እዩ። ካብቲ ልመድ ቁርሲ፣ ምሳሕን ድራርን ብተወሳኺ ንጉሆን ድሕሪ ስዓትን ከም ሕንባሻ/ባኒ ፀባ፣ ቆሎ፣ ሙዝ፣ ኣቫካዶን ካልኣት ኣብ ገዛ ዝርከቡ ምግብታት ምሃብ የድሊ።

ኣብ ሃገርና ኣብ ብዙሕ ከባቢታት ዝተፈላለዩ ዝተመጣጠኑ ምግብታት ይርከቡ። ንኣብነት ዝስዕቡ ዝተመጣጠኑ ምግብታት ንርእይ። ሃነፅትን ሓይሊ ወሃብት ትሕዝቶ ዘለዎም ዝተለመዱ ምግብታት ማለት እንጀራ ብፀብሒ ሽሮ ዘይት ወይ ጠስሚ ከምኡዉን ኮሚደረ ተወሲኽሉ ዝቐርቡ ኩነታት

1. ካብ ሽንብራ ወይ ባሎንጋ ዝተዳለወ ፀብሒ ሽሮ ብሸንጉርቲ፣ ኮሚደረ ብዘይትን ተሰሪሑ ኣዮዲን ዘለዎ ጩው ተወሲኹሉ ብእንጀራ ወይ ብሓንባሻ/ባኒ ዝቐርብ
2. እንቋቐሖ ብሸንጉርቲ፣ ብኰሚደረ ብዘይቲ/ጠስሚ ተሰሪሑ ኣዮዲን ዘለዎ ጩው ተወሲኹሉ ብእንጀራ ወይ ብሓንባሻ/ባኒ ዝቐርብ

3. ዓሳን ብሽንጉርቲ፣ ብዘይቲ ተሰሪሑ እዮዲን ዘለዎ ጩው ብምውሳኽ ብእንጀራ ወይ ብሓንባሻ/ባኒ ዝቐርብ
4. ቐንጩ ወይ ገፃት ስርናይ/ዓረስ/ ስገም ። ብፍላይ ክልቲኦም ምግብታት ካብ ማይ ብዝበለፀ ብፀባ እንድሕር ተሰሪሑም ዘበለፀ ትሕዝቶ ይህልዎም።
5. ካብ ዝተፈላለዩ ዓይነታት እኽሊ ዝተዳለወ ቅጫ፣ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ጥረምረ ብምሕውዋስ ብመልክዕ ጥጥቕ/ምሳ ወይ ብመልክዕ ጃሎ ከምኡውን ኣባዕኸን ጎመንን ዝመሳሰሉ ምጥቃም

ፀባ ላሕሚ ዕድሚኦም ሓደ ዓመት ንዘይመልኦም ህፃናት ምሃብ ዘይምከር ምጅኑ ዝተፈላለዩ ፅንፃታት ይሕብሩ። ከይኑ ግና ኣማራጺ ተዘይሃልዩ ፀባ ላሕሚን ማይን ማዕረ ዓቀን ገይርኻ ኣፍሊሕኻ ምሃብ ይክኣል እዩ። ካብ ሓደ ዓመት ንላዕሊ ንዝኸኑ ህፃናት ግና ማይ ከይሓወስካ ኣፍሊሕኻ ምሃብ ይክኣል።

ኣብ ህፃናት ጉድኣት ዘብፀሑ ልማዳዊ ተግባራት ጠጠው ምባል

- ህፃናት ምስተወለዱ ፀባ ጡብ ኣዴኦም ክጡብዉ ብፍላይ ድማ ልግዕ ምጥባው ዓቕሚ ስርዓት ምክልኻል ሕማም ከዕብዩ ስለዘገብር ክጡብዉ ምግባር የድሊ።
- ህፃናት ምስተወለዱ ጠስሚ ክቃመሱ/ክውሕጡ ምግባር ንሕማም መዓንጣ ከብድን ስለዘቃልዕ ክንከላኸሎ ይግባእ።
- ንኣመጋግባ ህፃናት ትኹረት ምሃብ የድሊ። ከምኡውን ፀፅብቁ ንህፃናት ክኸውን ብምግባር ኣብ ቅልጡፍ ለውጢ ዘሎ ዕብዮቶም ይሓግዙ።
- ዓንቀር ህፃናት ከይኸላእ ምግባር፣ ፀባ ስኒ ከይንቀል ብምግባር ጥዕና ህፃናት ይሓልዉ።
- ብዓል ሞያ ጥዕና ካብዝኣዘዘ ወፃኢ ኣብ ዕትብቲ/ሕንብርቲ ምንም ነገር ዘይምግባር።

ምሕላው ጥዕና ስድራን ከቡብን

ወለዲ ንህፃናት ምድላው ምግቢ ዝጥቀሙሉ ማይን ዝቐርቡ ኣቐሑትን ፅሩያት ምጅኖም ከረጋግፁ ይግባእ። ቅድሚ ምድላው ምግቢ፣ ቅድምን ድሕን ህፃናት ምምጋቦምን፣ ድሕሪ ምጥቃም ሽቓቕ ኢዶም ብሳሙና ክሕፀቡ፣ ኣባላት ስድራ ፅሬት ዉልቀን ከቡብደዊ ብምሕላውን ከቡብኦም ብምፅራይን፣ ህፃናት ብዝተፈላለዩ ምኽንያታት ከይሓሙ ክከናኸኑዎም ይግባእ።

ኣረሓሒቕካ ምውላድ ጥዕና ኣዴታትን ህፃናትን ክመሓየሽ ይገብር። ወለዲ ብዙሓት ቈልዑ ክህልዉዎም እንተደልዩም ኣብ መንጎ ህፃናት ካብ ክልተ ዓመት ዘይንእስ ኣፈላላይ ብምግባር ክወልዱ ይኸእሉ እዮም።

ወለዲ ውልቀ ፅሬት ኣባላት ስድኦም ብምሕላውን ንኣልኮል ዘውፅእዎ ወፃኢ ብምንካይን ንዝተማልእ ጥዕና ህፃናት ካብኦም ትፅብት ዝግበር ኩሉ ብምግባር ሓላፍነቶም ክዋፅኡ ይግባእ። ኣብ መዓልቲ ካብ ሓደ ከባያ ንላዕሊ ስዋ፣ ሓደ መለክያ ኣረቂ፣ ሓደ ብርሊ ሚስ ምስታይ ጠንቂ ጥዕና ስለዝኸውን ጥንቃቕ ምግባር የድሊ።

ወለዲ/መዕበይቲ ዝስዕቡ ፀገማት ኣብ ነብሶም/ኣካሎም እንትርእዩ ሰብ ሞያ ጥዕና ከማኸሩ ይግባእ።

- ካብ ክልተ ሰሙን ንላዕሊ ዝፀንሖ ስዓል ወይ ንውሱን ማዕልቲ ዝፀንሖ ውፅኢት እንተጋጢሞኩም፤
- ሸውሃት ምግብ እንተነኪኹም፤ ወይ ካብቲ ዝተለመደ ኣመጋግባ ወፃኢ ድሌት ምምጋብ እንተወሲኹም፤ ወይ ሃንደበታዊ ምንካይ ክብደት እንተኣጋጢሞኩም፤
- ብዘይ ምኽንያት መዓልታት ዝወሰደ ስምዒት ድኻም እንተኣጋጢሞኩም፤
- ንንውሕ ዝበለ ስዓት ዝወሰደ ርእሲ ሕማም እንተኣጋጢሞኩም፤
- ፀገም ምትንፋስ እንተጋጢሞኩም
- ንንውሕ ዝበለ ስዓት ትኩሳት እንተኣጋጢሞኩም፤
- ቅድሚ ሕዚ ትፈትዉዎም/ትሓዝንሎም ንዝነበርኩም ፅልሊት እንተሕዲኩም፤
- ንልዕሊ ክልተ ሰሙን ስምዒት ሓዘን እንተተሰሚዕኩም፤
- ዘይተለመደ ንሰባት ምጥርጣር ወይ ክጎድኡኒ እዮም ኢልካ ምሕሳብ፤
- ዘይምድቃስ ወይ ድቃስ ምብዛሕ፤
- ብሓፈሻ ካብ ዝተለመደ ባህሪ ወፃኢ ሓዳሽ ባህሪ ምርኣይ እንትህሉ
- ወለዲ/መዕበይቲ ዝተፈላለዩ ሰራሰር መድሓኒታት ብሓኪም ወይ ሕጋዊ ኣፍልጦ ብዘለዎም ባህላዊ ሓካይም እንድሕ ዘይተኣዚዞም ሕፃናት ዘይምሃብ ።

ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥሙ ሕማማት ብቐልጠፍ ናብ ትካላት ሕክምና ብምኻድ ምሕካም ይግባእ። ከምኡውን በቢ እዋኑ ክትትል ምርመራ ብምግባር ጥዕና ኣዴታትን ህፃናትን ክሕሎ ምግባር ይክኣል እዩ። ካብዚ ብተወሳኺ ኣዴታት ኣብ ትካላት ሕክምና ክወልዱ ብምግባር ድሕንነት ኣዴታትን ህፃናትን ምሕላው ይክኣል።

ነፈሰ-ፀር ወይ ተጥቡው ኣደ ቅድሚ ዝኾነ ዓይነት መድሓኒት ምውሳዕ ንሰብ ሞያ ሕክምና ክተማኸር ይግባእ። ምኽንያቱ ባህሪ እቲ መድሓኒት ጎናዊ ጉድኣት ክህልዎ ስለዝኾነልን ኣብቲ ፅንሲ ወይ እቲ ህፃን ጉድኣት ክብፀሕ ስለዝኾነልን ንሰብ ሞያ ኣማኸርካ ዝውሰድ ክኒን ንኹሉ ምክልኻል ስለዝሕግዝ እዩ።

ነፈሰ-ፀር ኣዴታት ሲጋራ ብዘይምትካኽን ኣልኮልነት ዘሎዎም መስተታት ብዘይ ምስታይን ድሕንነት እቲ ፅንሲ ክሕልዎ ይግብእን።

ኣባላት ስድራን ናይ ቀረባ ኣዘማድን መንፈስ ነፍሰ ፀር ኣዴታት ብምርግጋዕ ኣብ ጎን ክኾኑ ይግባእ። ነፍሰ ፀር ኣዴታት ካብ ጭንቅትን ካልኦት ርበሽቲ ስምዒትን ብምሕላው ድሕንነት ፅንሲ ክሕሎ ምግባር የድለ።

ትሕቲ ዕድመ መርዓ ከም ማሕበረሰብ ብምውጋዝ ደቂ ኣነስትዮ ኣብ ዕድሚኡን ክምርዐዎን ክወልዱን ብምግባር ድሕንነት ኣደን ህፃናትን ክሕሎ ምግባር ግቡእ እዩ።

ዝተፈላለዩ መርከቢ እቶት ስራሕቲ ብምስራሕ ኣመጋገባን ጥዕናን ኣዴታትን ህፃናትን ምሕላው ይድሊ። ኣብ ኣናእሽተንን ደቀቕትን ትካላት ወረዳ ወይ ቤት ፅሕፈት እቶት ዝእከቡ ሰብ ሞያታት ደቂ ኣነስትዮ ኣብ ዝሓሸ እቶት ዝረኽባሉ ዓውደ ሳራሕ ንምውፋር ምምኽር የድሊ። ብተወሳኺ እዉን ኣብ ምልማዕ ኣሕምልቲ ገደና፣ ምርባሕ ክፍቲ ክሰርሓ ብምግር ማዕልታዊ እቶተን ብምዕባይ ካብ ቁሳዊ ሃፍቲ ንላዕሊ ሕጉስ ስድራ ንምምሰራት ዓብዪ ግደ ኣለዎ።

ወለዲ/መዕበዪቲ ንዓርሶም ዝተፈላለዩ ሓበሬታታት ብምርካብ ኣብ ዕብየትን ጥዕናን ህፃናት ክድግፉ ይግባእ። ኣብ ክባቢኦም ምስ ዝተመደባ ሰራሕተኛታት ጥሙር ጥዕና ቤተሰብ ኣብ ጉዳያት ጥዕና ብምምይያጥ፣ ፊደዮን ቴሌቪዥንን ብምክትታል ዓርሶም ብፍልጠት ክሃንፁ ይግባእ።

ወለዲ/መዕበዪቲ ህፃናት በቢ እዋኑ ብሰብ ሞያ ሕክምና ዝወሃቡ ክታቦት ክኸተቡ ብምግባር ዝተማልአ ስብእናን ጥዕናን ክዉኑኑን መፍረይቲ ሓይሊ ክኹኑ ምሕጋዝ ይግበእኩም።

ህፃናት ካብ ዝተለመደ ባህሪኦም ፍልይ ዝበለ ምንቅስቓስ እንተርእዩ ማለት ብጣዕሚ ቅልጡፍ ዝነበረ ፍዝዝ ምባል እንተጀሚሩ፤ ወለዲ/መዕበዪቲ ብትኹረት ብምክትታል ናብ ሕክምና ምውሳድ ግቡእ እዩ። ህፃናት ትኩሳት እንትህልዎም ወይ ምሕማሞም እንተፈሊጥና ከይውዓለን ከይሓደረን ናብ ሕክምና ብምውሳድ መፍትሒ ክረኽቡ ምግባር ይግብእ።

ኤቶ.አይ.ቪን ካልኣት ተመሓላላፍቲ ሕማማትን ንምክልኻል ጥንቃቄ ዝገብሩሎ ርክብ ግብረ ስጋ ዘይምፍፃም። ካብዚ ብተወሳኺ ክትትል ጥዕና ብምግባር ሕማማት ከይመሓላለፉ ምግባር ይክኣል እዩ።

**ንሕመማት ህፃናት ምክንኻን**

ወለዲ/መዕበዪቲ ንዝሓመሙ ህፃናት ዝበለፀ ምሕብሓብን ክትትልን ክገብሩሎም ይግባእ። ካብ ኩሉ መዓልቲ ብዝተፈለየ ፀባ ጡብ ኣደ ክሰትዩ፣ ፈሰስቲ ነገራት ብበዝሒ ክጥቀሙ ብምግባር ዓቕሚ ምክልኻል ሕማማት ክዓቢ ክሰርሑ ይግባእ። እዚ ኩሉ ኣናገበርና ለውጢ ተዘይመጂኡ ናብ ትካላት ሕክምና ሰብ ሞያ ጥዕና ኣድላዩ ክትትል ክገብሩሎም ምግባርን ዝተውሃቦ ትእዛዝ ሓደ ብሓደ ምምፃም ይግባእ።