



الجمهورية اليمنية



دليل التوعية الصحية بالنظافة للمناطق الريفية

إعداد
إنترآكشن في التنمية

إشراف
قسم المياه والإصحاح البيئي- اليونيسف

الفهرس

مقدمة عن وضع الصرف الصحي والإصحاح البيئي في المناطق الريفية المستهدفة

لمن هذا الدليل ؟

كيفية إستخدام الدليل؟

1. الممارسات الصحية المستهدفة:-

2. الفئات المستهدفة والهدف من إستهدافها وقنوات الإتصال

الجزء الأول: آباء وأمهات الأطفال دون الخمس سنوات

الباب الأول: غسل الأيدي بالماء والصابون

العناصر الرئيسية للرسالة :-

الجلسات التدريبية:

الجلسة الأولى: مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان المعوية

الجلسة الثانية: قطع مسار أمراض الإسهالات والديدان المعوية

الجلسة الثالثة: ينتقل المرض بواسطة اليد من البراز إلى الفم

الجلسة الرابعة: الأيدي والذباب

الجلسة الخامسة: الأيدي والإسهالات

الجلسة السادسة: تحديد أدوار العائلة

الجلسة السابعة: الإهتمام بالأيدي بعد غسل براز طفل وكيفية التخلص من براز الطفل بطريقة آمنة

الجلسة الثامنة: إعتقاد الأهالي حول كمية المياه المستخدمة في غسل اليدين

الجلسة التاسعة: عمر والحلاوة

الجلسة العاشرة: قصة قرية أولاد خالي

الجلسة الحادية عشر: إستخدام البث الإذاعي كمدخل للنقاش

الباب الثاني: التخلص من البراز بطريقة آمنة

العناصر الرئيسية للرسالة:-

الجلسات التدريبية:

الجلسة الأولى: مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان المعوية من البراز إلى الفم

الجلسة الثانية: قطع مسار أمراض الإسهالات والديدان المعوية

الجلسة الثالثة: الممارسات السلبية الأكثر شيوعاً في القرية

الجلسة الرابعة: معتقدات الأهالي حول الحمامات

الجلسة الخامسة: الحمام المثالي من وجهة نظر الأهالي

الجلسة السادسة: المخاطر البيئية والصحية لأنواع الحمامات المختلفة

الجلسة السابعة: إرتفاع كلفة بناء حمام إعتقاد خاطئ

الجلسة الثامنة: كيفية بناء الحمام في المناطق ذات منسوب مرتفع للمياه (إختياري)

الجلسة التاسعة: كيفية تجنب إنهيار البيارات

الجلسة العاشرة: حفر البيارات في المناطق الصخرية

الجلسة الحادية عشر: إنتشار الذباب والحمام

الجلسة الثانية عشر: طرق التعامل مع البيارة الممتلئة

الجلسة الثالثة عشر: لما الخوف على الأطفال من إستخدام الحمام

الجلسة الرابعة عشر: أرضية الحمام صعبة التنظيف

الجلسة الخامسة عشر: الحد من إنتشار الرائحة الكريهة في الحمام

مسرح ولعب أدوار وقصص قصيرة

الجلسة الأولى: مسرحية الحمام

الجلسة الثانية: تمثيل أدوار (الحاج عباس والحاج عبيد)

الجلسة الثالثة: مسرح العرائس (الطفل وجده العجوز)

الجلسة الرابعة: تمثيل أدوار (كلمة نعم)

الجلسة الخامسة: تمثيل أدوار (كلمة لا)

الجلسة السادسة: قصة هند

الجلسة السابعة: قصة كفاية

الجلسة الثامنة: استخدام البث الإذاعي كمدخل للنقاش

44.....

الباب الثالث: التلخيص من الفضلات الحيوانية

العناصر الرئيسية للرسالة :-

الجلسات التدريبية:-

الجلسة الأولى: مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان المعوية من البراز إلى الفم

الجلسة الثانية: قطع مسار أمراض الإسهالات والديدان المعوية

الجلسة الثالثة: العلاقة الثلاثية: المرض- الحيوان- الأيدي

الجلسة الرابعة: العلاقة بين الإسهالات ومخلفات الحيوانات

الجلسة الخامسة: تنظيف حوش المنزل

الجلسة السادسة: التصريف الأمثل لفضلات الحيوانات

الجلسة السابعة: استخدام البث الإذاعي كمدخل للنقاش

45.....

46.....

46.....

47.....

48.....

49.....

50.....

51.....

52.....

53.....

الجزء الثاني: طلاب المدارس من السادسة إلى الرابعة عشر من العمر

الجلسات التدريبية:

الجلسة الأولى: مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان المعوية من البراز إلى الفم

الجلسة الثانية: قطع مسار أمراض الإسهالات والديدان المعوية

الجلسة الثالثة: غسل اليدين لماذا؟ متى؟ كيف؟

الجلسة الرابعة: مسرحية الحمام

الجلسة الخامسة: تمثيل أدوار (الحاج عباس والحاج عبيد)

الجلسة السادسة: مسرح العرائس (الطفل وجده العجوز)

الجلسة السابعة: تمثيل أدوار (كلمة نعم)

الجلسة الثامنة: تمثيل أدوار (كلمة لا)

الجلسة التاسعة: قصة هند

الجلسة العاشرة: قصة كفاية

الجلسة الحادية عشر: قصة قرية أولاد خالي

تمارين لون وتعلم:

تمرين رقم (1) ألعاب من خلال لون وتعلم

تمرين رقم (2) : كلمة السر

تمرين رقم (3) : صحح العبارات الآتية

تمرين رقم (4) فك الشفرة

تمرين رقم (5) ترتيب الحروف

تمرين رقم (6) إيصال العبارات

الصحيفة الحائطية للمدرسة:-

كلمة الصباح:-

رسائل طفل إلى أمه:-

54.....

54.....

55.....

56.....

57.....

58.....

59.....

60.....

61.....

62.....

63.....

64.....

65.....

65.....

66.....

67.....

67.....

68.....

69.....

70.....

70.....

70.....

71.....

الجزء الثالث: العاملين الصحيين

الجزء الرابع: الرسائل الصحية عن طريق الراديو

الجزء الخامس: الرسائل الصحية عن طريق أئمة المساجد

الرسالة الأولى: التلخيص من البراز بطريقة آمنة

الرسالة الثالثة: جمع وتصريف المخلفات الحيوانية بطريقة آمنة

الرسالة الثانية: غسل الأيدي

73.....

76.....

79.....

79.....

82.....

مقدمة عن وضع الصرف الصحي والإصحاح البيئي في المناطق الريفية المستهدفة

مولت منظمة اليونيسف دراسة تتعلق بمفاهيم وإتجاهات وممارسات الناس المتعلقة بالمياه والصرف الصحي والإصحاح البيئي في المناطق الريفية المستهدفة من قبل اليونيسف في خمس محافظات هي: إب، أبين، الحديدة، لحج والمهرة. وقد أظهرت نتائج الدراسة عدد من الممارسات الخطرة على صحة الأطفال. ومن أكثرها شيوعاً:-

- 49% فقط من بين 960 أسرة معيشية لديهم حمامات. نصف الحمامات المتوفرة حالياً لا تستخدم من قبل الأطفال بسبب مخاطر الوقوع في حفرة الحمام أو صعوبة استخدام الحمام. ولذلك فإن الأطفال الصغار يقضون حاجتهم في حوض المنزل بينما الأطفال الأكبر سناً فيقضون حاجتهم خارج حوش المنزل وهي الأماكن التي يلعبون فيها.
- 74% من الأسر الميعشية تمتلك مواشي. منها 61% تحتفظ بالمواشي في حوش المنزل. في ثلثي من هذه الأسر شوهدت المواشي تمشي في الحوش (غير مربوطة) وهي أماكن يرتادها الأطفال للعب كما أن بعض المواشي شوهدت داخل المسكن.
- 16% فقط من الأمهات يغسلن أيديهن بالماء والصابون بعد تنظيف براز الأطفال.

وبناء على ذلك فقد حددت الدراسة ثلاث ممارسات شائعة للتدخل وبحاجة إلى التغيير نظراً لخطورتها:-

1. عدم التخلص من البراز بطريقة آمنة عن طريق استخدام الحمام لقضاء الحاجة.
2. عدم تجميع وتصريف براز الحيوانات بطريقة سليمة عن طريق تجمعها ودفنها في حفرة أو خندق.
3. عدم غسل اليدين بالماء والصابون بعد ملامسة البراز وقبل إعداد وتناول الطعام.

كما أثبتت الدراسة بأن الترويج لبناء الحمامات وتوعية الناس باستخدامها لا ينبغي أن يعتمد على أهمية الحمامات من الناحية الصحية فقط بل وعلى أهمية الحمام بحسب ما يراه الأهالي منها كستر للعورة.

ولذلك فإن تصميم الرسائل الصحية التي تهدف إلى توعية الناس بتبني الممارسات الصحية المستهدفة يجب أن يعتمد على معتقدات الناس وقيمهم ومفاهيمهم.

وقد أوصت الدراسة بأن يستهدف دليل التوعية الصحية بالنظافة النساء وخاصة الأم التي لديها أطفال دون سن الخامسة من العمر كمستهدف رئيسي.

مع إستهداف الآباء وطلاب المدارس والعاملين الصحيين والمعلمين وقادة الرأي وإمام الجامع والعاملين في مجال الصرف الصحي لأنهم مصادر معلومات موثوقة ومؤثرة. كما أنه من المهم إستهداف أصحاب القرار (أعضاء مجلس النواب، المسئولون الحكوميون، أعضاء المجلس المحلي، وزارة المياه والبيئة والهيئة العامة لمياه الريف) من حيث ما يملكوه من تأثير للمناصرة تجعل التوعية الصحية بالنظافة في الريف من أولويات الحكومة لضمان الإستمرارية من خلال دمجها ضمن مشاريع مياه الريف والمناهج المدرسية.

كما أوصت الدراسة بأن يتم تقديم مساعدة فنية لأهالي الريف لإختيار وبناء الحمام الملائم بحسب طبيعة المنطقة وإمكانياتهم المالية. كما أوصت بمساعدة الفقراء الغير قادرين على دفع كلفة البناء في البحث عن مصادر وآليات لتمويل بناء حمامات في منازلهم بدون الترويج لمبدأ الإتكالية.

لمن هذا الدليل ؟

تم إعداد هذا الدليل لمساعدة العاملين في التوعية الصحية بالنظافة وتحفيز المجتمع في المناطق الريفية في مجال النظافة العامة والصرف الصحي وقد أعد الدليل بطريقة تسهل فهم موضوع الرسالة الصحية الصحيحة باستخدام أساليب إتصال تتناسب مع الفئات المستهدفة ليتمكن (العاملون في التوعية الصحية بالنظافة والعمل المجتمعي) من تحقيق الأهداف الكمية والنوعية لعملهم ليس فقط كمخرجات مباشرة بل كأثر يحدثونه في نهاية المطاف في مفاهيم ومواقف وسلوكيات الفرد والأسرة والمجتمع فيما يتعلق بالممارسات الرئيسية الثلاثة.

كيفية استخدام الدليل؟

يحتوي الدليل على جزئين. الجزء الأول يستهدف أمهات الأطفال دون الخمس سنوات بينما يستهدف الجزء الثاني طلاب المدارس بعمر ست إلى أربعة عشر سنة. ويتكون الجزء الأول من ثلاثة أبواب. كل باب يحتوي على رسالة رئيسية.

الرسالة الأولى تتعلق بغسل اليدين بينما تتعلق الرسالة الثانية بالتخلص من المخلفات الآدمية أما للرسالة الثالثة فتحتوي على التخلص من المخلفات الحيوانية، يتبع كل رسالة رئيسية عناصر تلك الرسالة والجلسات التدريبية الخاصة بتوصيل تلك الرسالة للمستهدفين رفع وعيهم وتشكيل اتجاهاتهم وتغيير سلوكياتهم وبالإمكان استخدام بعض الجلسات التدريبية أو كلها بحسب الإحتياج أما الجلسات المكتوب على عنوانها (إختياري) فلا داعي لها إذا لم تنطبق على الواقع.

وبالإمكان استخدام الرسائل الصحيحة بالتسلسل الذي وردت فيه ولكن من الأفضل أن تستخدم بحسب أولويات المشاكل للمجتمع المستهدف وإمكانية حلها، وإذا أتضح من البداية بأن أحد المشاكل الرئيسية الثلاثة الموجودة في هذا الدليل لا تمارس بشكل شائع في المجتمع فمن الأفضل إلغاؤها.

ولضمان تحقيق الأهداف المرجوة من استخدام هذا الدليل، يجب الإلتزام بالإجراءات التالية:

أولاً: يفترض أن يقوم المعني بمعرفة محتوى وتفاصيل كل موضوع ورسالة أولاً بأول.

ثانياً: عليه الإلمام بما ورد في الدليل من ممارسات وسلوكيات غير صحية لدى المجتمعات المستهدفة والتي وردت في نتائج الدراسة.

ثالثاً: يقوم العامل بتلخيص موضوع كل جلسة وترتيب اللوحات الملئمة التي تخصها قبل تنفيذها. وعليه هنا أن يعتمد على الأساليب والقنوات والزمن المحدد في الصفحة الخاصة بتلك الجلسة.

1. الممارسات الصحية المستهدفة:

. التخلص من البراز بطريقة آمنة.

. جمع وتصريف المخلفات الحيوانية بطريقة آمنة.

. غسل اليدين بالماء والصابون.

في هذا الدليل سوف يتم التطرق إلى رسائل الإتصال مع الأمهات والآباء عن طريق قنوات الإتصال المباشرة بشكل منفصل وكذلك طلاب المدارس. كما سيتم التطرق إلى المحاور الأساسية لوسائل الإتصال وأئمة المساجد والمرافق الصحية.

2. الفئات المستهدفة والهدف من إستهدافها وقنوات الإتصال

الفئات المستهدفة	أسباب الإستهداف ودورهم ومسئولياتهم المتوقعة	طرق وأساليب الإتصال
المستهدفون الأساسيون	لتغيير الممارسات الصحية الخطرة بممارسات بديلة آمنة	
أمهات الأطفال الذين أعمارهم دون الخمس سنوات	<ul style="list-style-type: none">■ لإستخدام الحمام عند قضاء الحاجة وتشجيع وتوعيد الأطفال على إستخدام الحمام لقضاء الحاجة■ لتجميع وتصريف المخلفات الحيوانية في خندق أو حفرة وتغطي بطبقة من التراب■ لغسل يديها بالماء والصابون بعد قضاء الحاجة أو ملامسة المخلفات الحيوانية وقبل إعداد الطعام وقبل الأكل	<ul style="list-style-type: none">. التدريب بالمشاركة.. من المدرسة عبر طلاب المدارس. من المسجد عبر الأب.. المرفق الصحي.. الإذاعة.
المستهدفون الثانويون	لدعم الأمهات وللترويج للممارسات البديلة لكي تكون عادة إجتماعية معتادة	
آباء الأطفال وأرباب أسر الأطفال الذين أعمارهم أقل من خمس سنوات	<ul style="list-style-type: none">■ لكي يعتبروا الممارسات البديلة من أولوياتهم ويقوموا بتمويلها ويكونوا مثل يحتذى به من قبل بقية أفراد الأسرة■ لتشجيع زوجاتهم وبناتهم على تبني الممارسات المستهدفة■ لبناء الحمام في كل بيت من أجل الإستخدام من قبل أفراد الأسرة وخاصة الأمهات والأطفال■ لحفر حفرة أو خندق لتصريف المخلفات الحيوانية	<ul style="list-style-type: none">. التغيير الصحي الشخصي والعام بالمشاركة.. عبر المسجد.. عبر العامل الصحي

	<ul style="list-style-type: none"> ■ لتوفير صابون لغسل اليدين 	طلاب المدارس (الفئة العمرية من 6 إلى 14 سنة)
<ul style="list-style-type: none"> . عبر المدرسة. . صحف حائطية. . كلمة طابور الصباح. . مسرحيات، قصص و مسرح عرائس. . قصص عبر طلاب المدارس 	<ul style="list-style-type: none"> للترويج في منازلهم للممارسات الصحية المستهدفة التي يتعلموها في المدرسة 	الأطفال خارج المدرسة (الفئة العمرية من 6 إلى 14 سنة)
<ul style="list-style-type: none"> . التدريب بالمشاركة . مطوية توضح حجم المشكلة والحلول الممكنة. 	<ul style="list-style-type: none"> للترويج للممارسات الصحية المستهدفة بين طلاب المدارس 	العاملين الصحيين
<ul style="list-style-type: none"> . تدريب الطلاب بالمشاركة 	<ul style="list-style-type: none"> للترويج للممارسات الصحية المستهدفة أثناء خطبة الجمعة 	المدرسون
<ul style="list-style-type: none"> . منشور يحتوي الرسائل الصحية المستهدفة بالإستدلال بآيات قرآنية وأحاديث نبوية متصلة بالمشكلة. . التدريب بالمشاركة، تطبيق عملي 	<ul style="list-style-type: none"> للترويج للممارسات الصحية المستهدفة 	أئمة المساجد
	<ul style="list-style-type: none"> ■ لرفع مهاراتهم في بناء الحمامات المستهدفة والترويج لها 	عمال البناء
	<ul style="list-style-type: none"> لوضع الممارسات الصحية المستهدفة كأولوية في السياسة الوطنية لكي تصبح ممارسة معتادة في المجتمع 	مستهدفون ثانويين من خارج المجتمع
<ul style="list-style-type: none"> . مطوية توضح حجم المشكلة من الناحية الصحية والإقتصادية 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ليعتبروا الممارسات المستهدفة من المواضيع ذات الأولوية ■ لدعم الممارسات الصحية المستهدفة ■ لدعم التنسيق القطاعي على مستوى المديرية ■ لوضع ميزانية للصرف الصحي والإصحاح البيئي في الريف في خططهم السنوية 	أعضاء المجلس المحلي في المديرية والمحافضة وأعضاء السلطة المحلية
<ul style="list-style-type: none"> . مطوية توضح حجم المشكلة من الناحية الصحية والإقتصادية. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ لوضع الممارسات الصحية المستهدفة من ضمن الأولويات في السياسة الوطنية ■ لتخصيص ميزانية للصرف الصحي والإصحاح البيئي في الريف في خططهم السنوية لمشاريع المياه التي نفذت والمخطط لها ■ لدمج الصرف الصحي والإصحاح البيئي في الريف ضمن مشاريع مياه الريف ■ لدمج الرسائل الصحية المستهدفة ضمن المناهج المدرسية وفي مناهج محو الأمية وتعليم الكبار 	صناع القرار من أعضاء الحكومة وأعضاء السلطة التشريعية

الجزء الأول: آباء وأمهات الأطفال دون الخمس سنوات

الباب الأول: غسل الأيدي بالماء والصابون

العناصر الرئيسية للرسالة :-

- غسل الأيدي بالماء والصابون يزيل الجراثيم العالقة بالأيدي و المسببة للإسهالات.
- غسل الأيدي بالماء والصابون يزيل الروائح الكريهة ويحسس أصحابها بالراحة
- غسل الأيدي قبل إعداد الطعام بالماء والصابون يقي أفراد الأسرة من كثير من الأمراض
- تلتصق على الأيدي أثناء العمل والممارسات اليومية الكثير من الأوساخ ومسببات الأمراض المختلفة لذا يجب الاهتمام بغسلها بالماء والصابون لمنع وصول مسببات الأمراض إلى الفم
- مهما غسل الإنسان يديه بالماء بعد ملامسة البراز لا يمكن التخلص من الجراثيم العالقة به إلا إذا استخدم الماء والصابون في الغسل.
- يمكن ذلك الأيدي بأي مواد محلية مطهرة مع الماء لتنظيف الأوساخ إذا لم يتوفر الصابون لغسل الأيدي مثل (الرماد وأوراق الشجر الخضراء).
- الطريق الصحيح للوقاية من الأمراض هي:
 - غسل الأيدي بالماء والصابون بعد ملامسة البراز.
 - غسل الأيدي بالماء والصابون بعد تنظيف مخلفات الحيوانات.
 - غسل الأيدي بالماء والصابون قبل إعداد الطعام.
 - غسل الأيدي بالماء والصابون قبل وبعد تناول الطعام.
 - غسل الأيدي بالماء والصابون بعد العمل ولامسة الأوساخ.
 - إذا وجدت صعوبة في غسل الأيدي بالماء والصابون في كل الأوقات فالمهم غسل الأيدي بعد ملامسة البراز
 - وإذا تعذر وجود الصابون بالإمكان استخدام الرماد أو ورق الأشجار الخضراء.

الجلسة الأولى: مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان المعوية

هدف الجلسة:	إكساب المشاركين معرفة تمكنهم من فهم كيفية إنتشار مسببات الإسهالات بين الأطفال.
	تمكين المشاركين من تحديد السلوكيات الصحية الشخصية الخطرة
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عمل مجموعات أو عصف ذهني
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة فم (لوحة رقم 65). • صورة يد (لوحة رقم 65). • صورة غسل الايدي في إناء واحد (لوحة رقم 77). • صورة طعام مكشوف (لوحة رقم 30). • صورة شخص يتبرز جوار بركة (صورة رقم 37). • صورة حيوانات تتبرز. • صورة ذباب (لوحة رقم 7). • رسم توضيحي لمسار إنتقال أمراض الإسهالات.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • وضح للمشاركين أهداف الجلسة. • قسم المشاركين إلى مجموعات بحيث لا تزيد كل مجموعة عن 5 أعضاء • أطلب من كل مجموعة رسم المسارات المختلفة لإنتقال أمراض الإسهالات عن طريق ترتيب الصور والتوصيل فيما بينها. • إستعرض عمل المجموعات مع مناقشة أوجه الإتفاق والإختلاف بين نتائج المجموعات. • إطلب من المشاركين ذكر أي مسارات أخرى يعرفونها.
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • هل مسارات المرض التي توصلت إليها كل مجموعة تعكس الوضع الراهن في المنطقة؟ • هل هناك مسارات أخرى لإنتشار المرض لم تعبر عنها الصور؟ • هل هناك ممارسات أخرى تنتشر من خلالها الإسهالات؟

الجلسة الثانية: قطع مسار أمراض الإسهالات والديدان المعوية

هدف الجلسة:	إكساب المشاركين معرفة عن كيفية قطع مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان.
	تعزيز الإجراءات والافعال التي تمكن الأهالي من قطع مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان بحسب إمكانيات الأهالي.
مدة الجلسة:	45 دقيقة.
أسلوب التدريب:	عملي باستخدام الصور / عصف ذهني.
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة حمام مع بيارة (لوحة رقم 1). • صورة يدين تغسل بالصابون (لوحة رقم 8). • صورة لطعام في إناء مغطاء (لوحة رقم 8).
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • تعرض الصور الثلاث أمام المشاركين. • تحفيز المشاركين لتحديد الهدف من التمرين. • على الميسر أن يسأل المشاركين ما يعني وجود حمام يصرف مخرجاته إلى بيارة؟ وماذا يعني غسل الأيدي بالماء والصابون؟ وماهو الهدف من تغطية الطعام؟
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • كم عدد المشاركين الذين يقوموا بكل هذه الممارسات لقطع مسارات المرض في واقعهم اليومي؟ • ما هي المسارات التي لا يستطيع المشاركون قطعها؟ ولماذا؟ كيف يمكن ذلك؟

الجلسة الثالثة: ينتقل المرض بواسطة اليد من البراز إلى الفم

<p>هدف الجلسة: إكساب الأهالي معارف تمكنهم من فهم كيفية إنتشار مسببات الإسهالات والامراض الاخرى المعدية عن طريق الأيدي المتسخة</p>	
<p>العمل على إكسابهم مهارات وسلوك تمكنهم من الاستمرار بغسل أيديهم بالماء والصابون.</p>	
<p>مدة الجلسة: 45 دقيقة</p>	
<p>أسلوب التدريب: عملي بالمشاركة</p>	
<p>الوسائل المساعدة</p> <ul style="list-style-type: none"> • طفل يتبرز. • المجموعة الاولى: • أم تغسل لطفل بالماء سبق له ان تبرز بالماء وطفل يتبرز ويلعب ببراز امامه وصورة أخرى لنفس الطفل وأمه تغسله بالماء فقط. • رجل كبير حامل بيده(كوز ماء) وبجانبه شجرة وصورة أخرى توحى بأنه أستعمل ماء الكوز بعد أن قضاء حاجاته وصورة أخرى تظهره هو واولاده يغسلون بصحفة ماء إستعداداً لتناول وجبة غذائية. • صورة لرجل قضاء حاجاته ولم يغسل يديه بالماء والصابون وصورة أخرى يظهر نفس الرجل بين مجموعة من الناس مجتمعين لتناول وجبة الغداء (في عرس مثلاً) وشخص يحمل إناء مملوء بماء يناول الجالسين لغسل أيديهم إستعداداً للاكل. • المجموعة الثانية : • صورة تظهر الأم وهي تغسل يديها بالماء والصابون • صورة يظهر الرجل بعد عوده من قضاء الحاجة ويغسل يديه بالماء والصابون. • صورة يظهر الرجل بعد عوده من قضاء الحاجة ويغسل يديه بالماء والصابون. 	
<p>خطوات التدريب</p> <ul style="list-style-type: none"> • إعطى صور المجموعة الأولى لمجموعة من المشاركين وإطلب منهم ترتيبها بشكل قصة. • إعطى صور المجموعة الثانية إلى مجموعة أخرى من المشاركين وإطلب منهم وضع الصورة الصحيحة في مكانها الصحيح في ترتيب صور المجموعة الأولى 	
<p>نقاط للنقاش</p> <ul style="list-style-type: none"> • يترك بعد ذلك وقت للمشاركين لمناقشة المواضيع وإثرائها • يطلب من المشاركين تحديد المشكلة كما يطلب منهم تحديد حلول المشكلة • يطلب منهم تحديد موقفهم الواضح من المشكلة وحلها • عليهم تحديد السلوك المتبع في قريرتهم . 	

الجلسة الرابعة: الأيدي والذباب

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي مهارات تتعلق بغسل الأيدي مباشرة بعد الانتهاء من قضاء الحاجة
	إكساب الأهالي إتجاهات سلبية حول حشرة الذباب التي تنقل لهم أمراض متعددة.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عملي/ عصف ذهني.
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة لطفل يتبرز. • صورة لنفس الطفل يغسل بالماء بعد التبرز • صورة لنفس الطفل يلعب مع مجموعة من الأطفال والذباب يحلق فوق أيدي الطفل وأفواه الاطفال • صورة تظهر طفلين مصابين بالاسهالات.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • يقسم المشاركون الى ثلاثة مجموعات توزع لهم ثلاثة ظروف بها نسخ من الصور • يطلب من المجموعات ترتيب الصور بشكل موضوع. • يطلب من كل مجموعة بعد أن تستكمل الترتيب ان تعلق وتشرح ماتوصلت اليه • يتاح الفرصة للمشاركين بالاستفسار والمناقشة
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • على الميسر والميسرة تحفيز المشاركين على إثراء الموضوع • يطلب من المشاركين تحديد المشكلة ووضع الحلول المناسبة من وجهة نظرهم • وضع القرية من المشكلة

الجلسة الخامسة: الأيدي والإسهالات

هدف الجلسة:	تقييم معارف الناس لماتسببه الأيدي المتسخة من أمراض
	نشر معارف حول أهمية غسل الأيدي بعد قضاء الحاجة أو تنظيف طفل بعد التبرز
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عملي/ عصف ذهني.
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • طفل يتبرز في الحوش ويلعب ببراز آخر أمامه وصورة أخرى لنفس الطفل الذي كان يلعب بالبراز وهو يقدم الحلوى لطفل (2) وصورة أخرى لطفل (2) مصاب بإسهال • صورة امرأة وهي تنظف طفلها بعد التبرز صورة أخرى لنفس المرأة وهي تعد الطعام • صورة امرأة وهي تنظف طفلها بعد التبرز وصورة ثانية وهي تغسل يديها بالماء والصابون صورة ثالثة لنفس المرأة وهي تعد الطعام
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • إطلب من أحد المشاركين أن يقف أمام الجميع وقدم له ظرف به صور. وإطلب منه ان يقوم بترتيب الصور. بعد الإنتهاء من الترتيب إطلب منه أن يلصقها على الجدار. • بعد الإنتهاء من التصيق حاول أن تسأل المشاركين هل ترتيب الصور بهذه الكيفية صحيح؟ • للجواب على السؤال قد يكون الجميع موافقون أو قد يكون منهم الموافق ومنهم الغير موافق. • أطلب من الأشخاص الغير موافقين أن يرتبوا الصور بطريقتهم. وهكذا حتى تحصل على الكيفية المنطقية للصق الصور. • وإذا كان الجواب راضون عن منطقية لصق الصور أو أنهم لم يتوصلوا إلى الحل الصحيح (على الميسر) أن يعيد ترتيب الصور بالطريق الصحيحة ثم يطلب منهم معنى الصورة ومعنى الصور وهكذا.
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • إطلب من الحاضرين سلبيات وإيجابيات كل صورة. • معرفة السلوك المتبع في مجتمعهم حول الموضوع. • على الميسر معرفة على من تقع مسئولية حل تلك الممارسات وماذا عرفوا أو أدركوا من خلال عرض الصور.

الجلسة السادسة: تحديد أدوار العائلة

هدف الجلسة:	مراجعة أدوار الأفراد في العائلة.
	ماهي مسؤوليات كل فرد في العائلة فيما يخص الإهتمام بالنظافة.
	التعرف على صاحب القرار في الأسرة.
	تحديد مسئول نشر المعلومات بين أفراد العائلة.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عملي/ عصف ذهني.
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • غسل الايدي. • تنظيف الأطفال من أثر البراز. • إعداد الطعام. • حمام نظيف. • تنظيف براز الحيوانات • جدول يوضح أدوار العائلة.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • يقوم الميسر أو الميسرة بعرض الصور أمام المشاركين. • التأكد من أن المشاركين أدركوا معاني الصور. • يقوم الميسر أو الميسرة بعرض الجدول الخاص بأدوار العائلة ويطلب من المشاركين وضع الصورة أمام مسؤولية كل فرد.
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • يتم إستعراض مهام كل فرد في الأسرة تجاه نفسه وتجاه الآخرين. • مناقشتهم حول القرار في العائلة ومن يتخذه. • مناقشتهم حول من المسئول عن تعليم الأطفال السلوكيات والممارسات الصحية. • ما هي الممارسات السلبية الأكثر إنتشاراً في القرية وما هي الحلول من وجهة نظر المشاركين لحلها. • ما هي الأعباء الناتجة عن الإلتزام به الممارسات على الأم والبنات.

الجلسة السابعة: الإهتمام بالأيدي بعد غسل براز طفل وكيفية التخلص من براز الطفل بطريقة آمنة

هدف الجلسة:	تمكين الأمهات من تبني ممارسات وسلوكيات إيجابية حول تنظيف أيديهن بالماء والصابون بعد غسلهن لبراز الأطفال.
مدة الجلسة:	ساعة
أسلوب التدريب:	إيضاح عملي
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صابون. • ماء. • ملف. • مكنس.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • تقوم الميسرة بتجميع مجموعة من النساء وتوضح لهن عملياً غسل اليد بالماء والصابون. • تتيح الفرصة لأكثر من امرأة بالممارسة حتى تتأكد من أن هناك إتقان. • تقوم الميسرة بجمع براز الطفل من الحوش بالملف والمكنس. ثم تنقله إلى حفرة وتدفنه.
نقاط النقاش	<ul style="list-style-type: none"> • تقوم الميسرة بسؤال المشاركات عن الصعوبات التي تواجههن فيما لو طبقن الخطوات السابقة. • على الميسرة إدراك مدى إستيعاب المشاركات للهدف من الممارسات السابقة.

الجلسة الثامنة: إعتقاد الأهالي حول كمية المياه المستخدمة في غسل اليدين

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي معرفة على أن غسل الأيدي بالماء والصابون لا يستهلك كميات كبيرة.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عملي بالمشاركة
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • عدد من القوارير البلاستيكية المعبأة بالماء. • صابون.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إطلب من المشاركين توضيح أسباب عدم غسل اليدين بالماء والصابون بعد ملامسة البراز؟ • إسأل المشاركين عن كمية الماء والصابون المطلوبة لغسل اليدين بعد قضاء الحاجة. • حفز المشاركين الأول تلو الآخر على تجريب غسل أيديهم بالماء والصابون عن طريق توضيح أداء عملي أمام المشاركين. • إحسب مع المشاركين كمية الماء والصابون التي أستهلكت في غسل الأيدي. • إطلب من المشاركين إبداء رأيهم عن كمية الماء والصابون المستهلكة والتعليق عليها ومدى قدرتهم على توفيرها على أرض الواقع.
نقاط للنقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • هل فعلاً كمية الماء والصابون المستخدمة في غسل اليدين كثيرة لدرجة يصعب ممارسة غسل اليدين بعد ملامسة البراز؟ • هل فعلاً كلفة الصابون كبيرة لدرجة يصعب توفيرها لغسل اليدين.

الجلسة التاسعة: عمر والحلاوة

هدف الجلسة:	إشراك الأهالي بالتفكير حول الممارسات السلبية والإيجابية فيما يخص غسل الأيدي.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	مسرح
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • مسرحية (عمر والحلاوة). • ممثلين. • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • بعد إلقاء المسرحية سوف تتوقف عن نقطة ثم يطلب من أكثر من مشاهد إستكمال القصة مع توضيح السبب. • إستفسر الأهالي حول الممارسات الواقعية مثل هذا الموضوع في قريتهم. وهل الممارسات التي يتبنونها سلبية أم إيجابية؟ ولماذا؟
نقاط للنقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في المسرحية؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا سيحدث بعدئذٍ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة العاشرة: قصة قرية أولاد خالي

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي معارف حول ما تتعرض له النساء من مخاطر قضاء حاجتهن أثناء الليل.
مدة الجلسة:	ساعة ونصف
أسلوب التدريب:	سرد قصصي
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • القصة (قرية أولاد خالي). • ملقي. • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي القصة على المشاركين بواسطة أحد الأشخاص. • يقوم الميسر بإستخدام القصة كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في القصة؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة الحادية عشر: استخدام البث الإذاعي كمدخل للنقاش

هدف الجلسة:	نشر المفاهيم والممارسات الصحية السليمة عبر الإذاعات المحلية.
مدة الجلسة:	التدريب بالمشاركة: ملاحظة (بالإمكان استخدام البث الإذاعي كمدخل للنقاش لأي رسالة من الرسائل الصحية السابقة)
أسلوب التدريب:	الإستماع إلى الراديو
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • الأفكار. • جهاز إذاعي (راديو). • ميسرين. • آلات تسجيل.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • قم قبل اليوم المحدد لإذاعة الرسالة بتكوين مجاميع من الآباء والأمهات مع تحديد أماكن التجمع على أن يحدد أحد الميسرين لكل مجموعة. • تأكد من وجود الراديوهات وحضور المجاميع في يوم البث. • إطلب من الميسر أثناء البث السيطرة على هدوء المجموعة. • إطلب من أحد المشاركين في المجموعة أو الميسر تسجيل البث. • أعد البث مرة أو مرتين على المجاميع حتى يدركوا هدف الرسالة. • يقوم الميسرون بمناقشة المجاميع حول مادة البث.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • إلى ماذا تهدف المادة الإذاعية؟ • ما الذي حصل في بداية البث وماذا حدث في النهاية؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الباب الثاني: التخلص من البراز بطريقة آمنة

العناصر الرئيسية للرسالة:-

1. وجود حمام في المنزل ستر لعورة النساء فإلى متى سيبقى بيتك بدون حمام؟.
2. قضاء الحاجة في الخلاء مخالف للعادات وطريقة غير حضارية.
3. قضاء الحاجة في الحمام يوفر الأمان ويجنب تعرض النساء والأطفال للأخطار.
4. قضاء الحاجة في الخلاء يتسبب في تلوث البيئة بما فيها مصادر مياه الشرب وهذا مخالف للشريعة الإسلامية.
5. قضاء الحاجة في الخلاء يعرض الإنسان إلى كشف العورة وهذا عيب خاصة للمرأة ولا يتماشى مع عاداتنا وتقاليدها وقيمنا الإسلامية.
6. وجود الحمام في المنزل يوفر وقت وجهد المرأة الريفية في رعاية أسرتها بدلاً من الخروج ليلاً لقضاء الحاجة.
7. حبس البول والبراز حتى طول الظلام يعرض المرأة لأضرار صحية وتكاليف علاجية كبيرة.
8. قضاء الحاجة في العراء ليلاً يعرض المرأة لمخاطر لدغ الحشرات السامة والثعابين أو التعثر أثناء المشي والوقوع على شئ مؤذي أو على براز شخص آخر.
9. بناء الحمام لأسرتك يمنع الإحراج من الضيوف عند زيارتهم لكم.
10. للوقاية من أمراض الإسهالات استخدم الحمام بدلاً من قضاء الحاجة في العراء.
11. إذا اضطرت لقضاء الحاجة في العراء فأبتعد عن أماكن جلوس الناس وأماكن لعب الأطفال. كما ينبغي دفن البراز بالتراب مباشرة بعد قضاء الحاجة.
12. قضاء الحاجة في الحمام يمنع إنتشار الأمراض ويوفر الصحة لأفراد الأسرة.
13. لا تأتي الفائدة الصحية المرجوة من إستخدام الحمام إلا إذا بقي الحمام نظيفاً بانتظام.
14. النظافة من الإيمان فحافظوا على نظافة الحمام لتجنب إنتشار الرائحة الكريهة وتكاثر البعوض والذباب.
15. الماء جوهرة غالية والصرف الصحي السليم ضروري لكل أسرة وتستاهل دفع تكاليفها.
16. إستخدام الحمام لقضاء الحاجة ستر ومحافظة على البيئة من التلوث وهو واجب وطني.

الجلسة الأولى: مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان المعوية من البراز إلى الفم

هدف الجلسة:	إكساب المشاركين معرفة تمكنهم من فهم كيفية إنتشار مسببات الإسهالات بين الأطفال.
	تمكين المشاركين من تحديد السلوكيات الصحية الشخصية الخطرة
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عمل مجموعات أو عصف ذهني
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة فم (لوحة رقم 65). • صورة يد (لوحة رقم 65). • صورة غسل الايدي في إناء واحد (لوحة رقم 77). • صورة طعام مكشوف (لوحة رقم 30). • صورة شخص يتبرز جوار بركة (صورة رقم 37). • صورة حيوانات تتبرز. • صورة ذباب (لوحة رقم 7). • رسم توضيحي لمسار إنتقال أمراض الإسهالات.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • وضح للمشاركين أهداف الجلسة. • قسم المشاركين إلى مجموعات بحيث لا تزيد كل مجموعة عن 5 أعضاء • أطلب من كل مجموعة رسم خطوط المسارات المختلفة لإنتقال أمراض الإسهالات عن طريق ترتيب الصور والتوصيل فيما بينها. • إستعرض عمل المجموعات مع كتابة مناقشة أوجه الإتفاق والإختلاف بين نتائج المجموعات. • إطلب من المشاركين ذكر أي مسارات أخرى.
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • هل مسارات المرض التي توصلت إليها كل مجموعة تعكس الوضع الراهن في المنطقة؟ • هل هناك مسارات أخرى لإنتشار المرض لم تعبر عنها الصور؟ • هل هناك ممارسات أخرى تنتشر من خلالها الإسهالات؟

الجلسة الثانية: قطع مسار أمراض الإسهالات والديدان المعوية

هدف الجلسة:	إكساب المشاركين معرفة عن كيفية قطع مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان بحسب إمكانيات الأهالي.
	تعزيز الإجراءات والافعال التي تمكن الأهالي من قطع مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان بحسب إمكانيات الأهالي.
مدة الجلسة:	45 دقيقة.
أسلوب التدريب:	عملي بإستخدام الصور / عصف ذهني.
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة حمام مع بيارة (لوحة رقم 1). • صورة يدين تغسل بالصابون (لوحة رقم 8). • صورة لطعام في إناء مغطاء (لوحة رقم 8).
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • تعرض الصور الثلاث أمام المشاركين. • تحفيز المشاركين لتحديد الهدف من التمرين. • على الميسر أن يسأل المشاركين ما يعني وجود حمام يصرف مخرجاته إلى بيارة؟ وماذا يعني غسل الأيدي بالماء والصابون؟ وماهو الهدف من تغطية الطعام؟
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • كم عدد المشاركين اللذين يقوموا بكل هذه الممارسات لقطع مسارات المرض في واقعهم اليومي؟ • ما هي المسارات التي لا يستطيع المشاركون قطعها؟ ولماذا؟ كيف يمكن ذلك؟

الجلسة الثالثة: الممارسات السلبية الأكثر شيوعاً في القرية

هدف الجلسة:	تعريف المشاركين بمخاطر الممارسات السلبية على صحة الأهالي.
	تعزيز الإدراك بأن لكل ممارسة سلبية توجد ممارسة إيجابية بديلة
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عملي باستخدام الصور
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • استخدام الصور للممارسات الأكثر شيوعاً في القرية والتي حددها التمرين السابق. • صورة لخزانات مياه نظيفة مغطاه وحولها نظيف وأخرى مفتوحة وتبدو متسخة و الذباب من حولها (لوحة رقم 65، 67). • صورة واني ماء نظيفة ومغطاة ومرتفعة عن الأرض وصورة لأواني ماء في الحوش بدون حماية وحولها مخلفات آدمية وذباب ومخلفات حيوانات ودجاج وأغنام تتحرك بحرية في الحوش (صور 8,30,47,78). • صورة لأم تغسل يديها بالماء والصابون بعد تنظيف إبنها من البراز وصورة لأم لم تغسل يديها (لوحة رقم 43، 44) • صورة لأم تنهر إبنها لأنه تبرز في الحوش وترك الحمام (لوحة رقم 56).
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • على الميسر تكوين مجموعتين بعدد الصور يسلم للمجموعة الأولى صور الممارسات الإيجابية ويسلم للمجموعة الثانية صور الممارسات السلبية. • توزع الصور على أفراد المجموعتين ويطلب من كل فرد أن يبحث مع زميل له من المجموعة الأخرى الصورة المناقضة للصورة التي معه.
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • التركيز على الممارسات السلبية وأثرها على صحة الأهالي. • يطلب من المشاركين عمل مقارنة بين الصورة ونقيضها بين المجموعتين. • يطلب من المشاركين تحديد الممارسات التي يقومون بها مع التوضيح لماذا؟

الجلسة الرابعة: معتقدات الأهالي حول الحمامات

هدف الجلسة:	مساعدة المشاركين في تحديد ومناقشة معتقداتهم حول الحمامات.
	إكساب المشاركين معارف وإتجاهات إيجابية حول الحمامات.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عصف ذهني ونقاش جماعي
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • ورقة مقوى كبيرة. • أقلام فولمستر. • طوابع بأشكال مختلفة.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • إطلب من المشاركين تسمية أنواع الحمامات التي يعرفونها وترسم على الورقة المقوى أو وضع أشكال من الطوابع للمشاركين الآمين. • إطلب منهم طرح مزايا وعيوب أنواع الحمامات المختلفة.
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • تناقش مع المشاركين المزايا والعيوب. • تحديد أنواع الحمامات الموجودة في قريتهم. • تحفيز المشاركين على طرح أفكار لتفادي العيوب بحسب الواقع وإمكانيتهم. • يعرض المدرب تجارب وخبرات لدى آخرين ويطلب من المشاركين التعليق على مدى فاعليتها وكيفية تطويرها وتبنيها.

الجلسة الخامسة: الحمام المثالي من وجهة نظر الأهالي

هدف الجلسة:	تمكين المشاركين من وضع تصوراتهم للحمام المثالي النموذجي المناسب لواقعهم وإمكانياتهم.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عصف ذهني
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة لحمام نظيف ومبلط يوجد به رشاش ماء للغسلة ومرحاض مرتبط ببيارة. • أقلام فولمستر. • أوراق مقوى وأوراق ملونة.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • إطلب من المشاركين قبل عرض الصور تحديد مكونات الحمام الذي يتناسب وواقعهم وإمكانياتهم. • بعد التحديد إعرض عليهم الصور وإطلب منهم التعليق عليها.
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • يناقش مع المشاركين ما هي الدوافع التي جعلتهم يحددون المواصفات السابقة للحمام المثالي. • يطلب منهم عمل مقارنة بين الحمام المثالي بوجهة نظرهم وتلك الصور الموجودة أمامهم ومعرفة إمكانية المزج ما بين الحمام المثالي في نظرهم وتلك الأشكال التي في الصور.

الجلسة السادسة: المخاطر البيئية والصحية لأنواع الحمامات المختلفة

هدف الجلسة:	إكساب المشاركين معارف إيجابية تجاه الحمامات النموذجية.
	تقييم مخاطر الحمامات ذات الصرف الصحي الغير سليم وإكسابهم إتجاهات ليتبنوا ممارسات صحية سليمة.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عصف ذهني ونقاش جماعي
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة لحمام مخرجاته إلى بيارة. • صورة لحمام مخرجاته إلى خارج المنزل. • صورة لرجل يقضي حاجته بالعراء. • صورة لرجل يخرج من الحمام بعد قضاء الحاجة.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • ثبت الصور أمام المشاركين بطريقة عشوائية. • إطلب من أحد المشاركين أن يحدد منها السلبي والإيجابي وعند التحديد إطلب من الحاضرين التعليق على تحديد زميلهم وهكذا تستمر لثلاثة أفراد على الأقل.
نقاط النقاش	<ul style="list-style-type: none"> • معرفة ومناقشة الممارسات المتعلقة بالموضوع في ترتيب الصور. • مناقشتهم لماذا الإستمرار بالممارسات السلبية طالما أنهم يدركوا مخاطرها. تحفيزهم لمعرفة أين تكمن المشكلة وما هو الحل من وجهة نظرهم وكيف يمكن التغيير بتبني ممارسات إيجابية.

الجلسة السابعة: إرتفاع كلفة بناء حمام إعتقاد خاطئ

هدف الجلسة:	كسر الحواجز النفسية والإتجاهات السلبية لدى الأهالي المتمثلة في إرتفاع كلفة بناء الحمام.
مدة الجلسة:	90 دقيقة
أسلوب التدريب:	نقاش مجموعات وعرض توضيحي
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة لحوش منزل ويظهر في الصورة طفل يأكل من إناء وآخر يتبرز وحوله ذباب وتظهر في الحوش مجاميع من البراز وحولها ذباب ودجاج. • صورة لطفل مصاب بالجفاف نتيجة إصابته بالإسهالات. • صورة لرجل بالغ نحيف مريض متهالك القوى. • صورة لحوش منزل نظيف ويوجد به أطفال يلعبون ويظهر وجود حمام بجانب المنزل. • رسم لحفرة. • رسم أحجار بلك- أخشاب- زنك- قش- ثلاث أيدي متشابكة.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • قسم المشاركين إلى مجاميع من 3-5. • وزع على المجاميع نسخ من جميع الرسومات. • إطلب من المجاميع ان تبحث عن المشكلة وتجد لها الحل بالصور. • إطلب من المجاميع كذلك ربط الحل بالتكلفة سواء تكلفة المشكلة أو تكلفة الحل. • إطلب كذلك من المجاميع ربط تكلفة الحل بالمواد المتوفرة محلياً لبناء الحمام. • إطلب بعد ذلك من كل مجموعة سرد ما توصلت له. • قم بربط أعمال المجموعات وإبحث عن القواسم المشتركة بينهما.
نقاط النقاش	<ul style="list-style-type: none"> • هل علاج المريض يتم فقط بمعالجته أم بقطع مسار المسبب للمرض؟ • كم تنفق الأسرة على الإسهالات سنوياً والأمراض المعدية الأخرى؟ • لماذا تنظر إلى البعيد لبناء حمام ولا تنظر إلى حولنا؟ • هل مبداء التعاون يكاد أن ينتهي في مجتمعاتنا الريفية ألسنا مسافرون جميعاً في سفينة واحدة؟

الجلسة الثامنة: كيفية بناء الحمام في المناطق ذات منسوب مرتفع للمياه (إختياري)

هدف الجلسة:	العمل على نشر المعارف حول مخاطر شرب وإستخدام المياه الجوفية القريبة من مواقع البيارات.
	العمل على تغيير الإتجاهات السلبية في بناء الحمامات الحالية في هذه المناطق إلى إتجاهات إيجابية.
	تزويد الأهالي بمعارف حول إمكانية بناء حمامات في مناطق إرتفاع منسوب المياه الجوفية يعيق حفر البيارات.
مدة الجلسة:	90 دقيقة
أسلوب التدريب:	نقاش مجموعات
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة لمنطقة منسوب المياه الجوفية فيها مرتفع. • صورة لحمام مبني على بيارة مبنية على سطح الأرض. • صورة لكومين من التراب أحدهما منخفض والآخر مرتفع. • صورة تظهر الكومين السابقين وقد بنيت البيارة على الكوم المنخفض وبني الحمام على الكوم المرتفع موصل بماسورة من الحمام إلى البيارة. • صورة لقرية وفي داخلها أو داخل المنازل تظهر آبار مياه وحمامات وبيارات. • صورة لنفس القرية وتظهر الحمامات والبيارات ولكن يوجد مصدر مياه بعيد عن القرية.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • قسم المشاركين إلى مجاميع صغيرة. • إعطي إسم للمجموعة الأولى وإعطي لها ظرف به صور الممارسات السلبية أو المشاكل وإعطي أسم آخر للمجموعة الثانية وإعطي لها ظرف به صور للحلول وهكذا لبقية المجاميع. • إطلب من المجموعة الأولى إخراج صورة من الظرف المسلم لها وإطلب من المجموعة الثانية أن تخرج من الصور الخاصة بها صورة إيجابية لحل سلبيات صورة المجموعة الأولى. • إطلب من المجاميع أن تلتصق أعمالها وتتم المقارنة بين الأعمال هل يوجد إتفاق أو إختلاف. • إطلب من الحاضرين التعليق حول الموضوع. • تعرف على الممارسات الحالية في المجتمع وإذا لم توجد في الصور إطلب منهم عمل رسومات لها. • قارن بين ممارسات الأهالي والممارسات المعطاه وأي منها أفضل.
نقاط النقاش	<ul style="list-style-type: none"> • معرفة الممارسات الحالية للمجتمع. • مقارنة ممارسات المجتمع مع الأفكار الجديدة. • تحديد الأفضل والأنسب. • تجميع الجزئيات الإيجابية والمناسبة من ممارسات الأهالي إلى جانب الجزئيات المناسبة في الأفكار المطروحة. • الخروج بتصور مناسب وفعال.

الجلسة التاسعة: كيفية تجنب إنهيار البيارات

هدف الجلسة:	تزويد وتعزيز معارف الأهالي حول أسباب إنهيار البيارات.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	تدريب عملي بالمشاركة
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • بيارة موصلة بإنبوب يخرج إلى حافتها من حمام. • بيارة مهجورة ومهدمة من الجوانب. • بيارة مهجورة على طريق سيارات. • بيارة مهجورة في أماكن لعب الأطفال.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • إعرض الصور المحددة أعلاه أمام المشاركين. • إطلب من المشاركين تحديد الصور التي تتطابق مع الوضع الراهن في قريتهم.
نقاط النقاش	<ul style="list-style-type: none"> • التأكيد من أن الجميع أدرك معنى الرسومات وأهدافها. • العمل على معرفة أسباب أخرى لإنهيار البيارات في نفس المجتمع. • الممارسات التي يتخذها الأهالي كي لا تنهار بياراتهم. هل هي كافية؟ • الوصول إلى رؤية مشتركة حول الحلول الملائمة لتجنب إنهيار البيارات. • إمكانية تبني هذه الحلول واقعياً.

الجلسة العاشرة: حفر البيارات في المناطق الصخرية

هدف الجلسة:	تمكين المجتمعات المستهدفة من التخطيط السليم عند حفر البيارات.
	إشراك أفراد المجتمع لتحليل مشاكلهم فيما يتعلق بحفر البيارات.
	تغيير ممارسات وسلوكيات الأفراد.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	تدريب عملي بالمشاركة
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • مستنقع خلف حمام وأطفال تلعب حوله وكلاب ترقد عليه. • حمام يصرف مخرجاته عبر ماسورة إلى خارج القرية. • حمام يصرف مخرجاته إلى بيارة وتظهر أنها ممثلة وتفيض. • بيارة لحمام مبنية فوق الصخور (أعلى سطح الأرض). • بيارة مبنية فوق صخور متشققة. • صورة لصخرة يتم حرقها وصورة أخرى لمحفر يعمل تشقق في الصخرة وصورة أخرى توضح عمل بيارة فوق تلك الصخرة المتشققة.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • قسم المشاركين إلى أكثر من مجموعة (3 - 5). • سلم لكل مجموعة ظرف به نسخة من الصور والرسومات. • إطلب من المجموع أن تستعرض الرسومات وتعمل الآتي:- - إعمل مفاضلة بين الرسومات من الأسهل من حيث التنفيذ إلى الأصعب. - حدد ممارسات الأهالي الحالية. - حدد الممارسات التي يتطلع لها الناس. - حدد الممارسات المثالية. - حدد الممارسات السهلة ولماذا؟ - حدد الممارسات الصعبة ولماذا؟
نقاط النقاش	<ul style="list-style-type: none"> • يستعرض عمل المجموعات. • يتم مقارنة عمل المجموعات. • معرفة ما إذا كانت هناك توافق بين المجموعات من حيث المفاضلة والتحديد (المطلوبة في الطريقة). • في أي درجة من المفاضلة تقع ممارسات الناس الحالية. • لماذا الناس لا يتحولوا من الممارسة الأسهل بالنسبة لهم إلى الممارسة التي يرونها صعبة ولكنها صحية. • وهل يمكن أن يتم التحول هذا بسهولة أم أن هناك صعوبات أخرى يجب تخطيها حتى نصل إلى الممارسة السليمة والصحية. • لماذا الناس لا يطوروا من ممارساتهم بما يضمن صحتهم وصحة أولادهم. • لماذا دائماً يتم الهروب إلى مصطلحات صعبة، مكلفة جداً، نحن فقراء.

الجلسة الحادية عشر: إنتشار الذباب والحمام

هدف الجلسة:	العمل على تغيير مفاهيم الأهالي الناتجة من ممارساتهم لبناء حمامات غير ملائمة عملياً وصحياً.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	تدريب عملي بالمشاركة
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة لحمام الطرد بالماء مع أنبوب تهوية قمته مغطاه بشبك نامس وكوع رائحة. • صورة لحمام جاف. • صورة لبيارة مكشوفة. • نموذج حي لشبك الذباب. • نموذج حي لكوع الرائحة. • مواد نظافة (صابون، ديتول، كلوركس، شفاط تنظيف).
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • قسم المشاركين إلى مجموعات. • سلم لكل مجموعة جميع الرسومات مع قصاصات لرسم الذبابة وسلم لكل مجموعة ورقة بياض مقوى كبيرة وصمغ. • إطلب من المجموعات لصق الرسومات على الورقة ولصق صورة الذبابة على رسمة الحمام الذي يعتقدون بأنه مصدر لتكاثر الذباب. • وإذا لا يوجد رسم لشكل الحمامات الموجودة في منطقتهم إطلب من المشاركين رسم تلك الحمامات. • إطلب من المشاركين تحديد الحمامات التي يستخدمونها. • حفز المشاركين على تحديد الأشياء والممارسات الأخرى التي تمنع إنتشار وتكاثر الذباب في الحمام (مثل ذر الرماد او الملح داخل فتحة الحمام الجاف، أو رمي أعشاب تحرق داخل الفتحة، تنظيف الحمام بمواد النظافة). • إطلب من المشاركين تحديد الحمامات التي يتطلعون إلى أن تكون عندهم. • إطلب منهم تحديد أفضل حمام من الرسومات التي أمامهم وأسوأها.
نقاط النقاش	<ul style="list-style-type: none"> • يتم تعليق عمل المجموعات. • على كل مجموعة أن تستعرض عملها وترد على إستفسارات المشاركين. • عمل مقارنة بين عمل المجموعات لمعرفة أوجه التشابه والإختلاف في عمل المجموعات والبحث عن سبب الإختلاف. • لماذا يتهم الناس دائماً الحمامات بأنها مصدر للذباب ولا يهتمون بالممارسات السلبية والتي يمكن أن تحل ممارسات أكثر إيجابية وغير مكلفة وصحية.

الجلسة الثانية عشر: طرق التعامل مع البيارة الممتلئة

هدف الجلسة:	العمل على زيادة الوعي المعرفي والسلوكي عند الأهالي لإستخدامات الحمامات.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	تدريب عملي بالمشاركة
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • حمام يصرف مخرجاته إلى بيارة وتشاهد البيارة قد فاضت وكونت مستنقع حولها. • حمام داخله أطفال يعبثون بالمياه. • إمرأة داخل حمام وهي تغسل الثياب وتصب المياه العادمة إلى داخل المراض. • إثنين من البنات وهن يغسلن الصحون والأواني داخل الحمام ثم يصيبن المياه العادمة داخل المراض. • صورة منزل وفيه حوش خالي من الأشجار والحيوانات والأطفال تحت الشمس. • صورة لمنزل وفيه حوش وأشجار وتشاهد الحيوانات تحت الأشجار وأطفال يلعبون تحت الأشجار ومنهم نائمين على سرير تحت الأشجار. • صورة لبيارة طافحة وعمال يحفرون بجانبها بيارة أخرى. • صورة لبيارة مفتوحة وعمال يستخرجون مخلفاتها ودفنها بعيداً. • صورة لبيارة ومياه الأمطار تتدفق إلى داخلها.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • قسم المشاركين إلى مجموعات وسلم لكل مجموعة ظروف بها رسومات مكررة. • إطلب منهم الآتي: <ul style="list-style-type: none"> - تحديد المشكلة. - تحديد أسباب المشكلة من خلال الرسومات التي أمامهم (أو تضاف أسباب أخرى منهم). - تحديد الحلول من خلال الرسومات التي أمامهم (وتضاف حلول أخرى منهم). - تحديد مشكلة البيارات التي عندهم وكيف يتم التغلب عليها أو حلها محلياً وهل هذه الحلول سليمة صحياً أم لا. • بإمكان المجموعات أن تأخذ ورقة كبيرة مقوى وتلصق المشكلة في الوسط ثم تلصق أسباب المشكلة حولها وتلصق صورة حل المشكلة حول صورة السبب. وإذا كان هناك إقتراح بسبب من المجموعة يكتب حول صورة المشكلة وإذا كان هناك كذلك إقتراح حل أو حلول تكتب كذلك حول السبب (وإذا كان أفراد المجموعة لا يكتبون يساعدهم الميسر بالكتابة). • في حالة تحديد مشكلة وأسباب وحلول من قبل أفراد المجموعة جديدة غير الموجودة في الرسومات يطلب منهم أن يرسموها أو يكتبوها بمساعدة الميسر أو الميسرة وينطبق ذلك على نوع الممارسات الموجودة في المنطقة.
نقاط النقاش	<ul style="list-style-type: none"> • تستعرض أعمال المجموعات من قبل المجموعات ويتم مناقشتها والتعديل إذا أمكن. • تناقش الأسباب وتناقش الحلول من خلال تحسين الواقع وليس إستبداله بواقع جديد. • مناقشة الصعوبات التي قد تواجه عملية التحسين والعمل على طرح أفكار إيجابية لحلها.

الجلسة الثالثة عشر: لما الخوف على الأطفال من إستخدام الحمام

هدف الجلسة: إكساب الأهالي معارف تجعلهم يتبنون سلوكيات إيجابية لمساعدة الأطفال على إستخدام الحمامات وعدم الخوف منها.	
مدة الجلسة: 60 دقيقة	
أسلوب التدريب: عصف ذهني وتدريب عملي بالمشاركة	
<p>الوسائل المساعدة</p> <ul style="list-style-type: none"> • حمام مرتفع وله درج وطفل يتبرز بجانب الدرج. • نقرة واسعة. • نقرة صغيرة ولكنها على إرتفاع من مستوى أرضية الحمام. • حمام مظلم وأطفال يتبرزون حوله. • حمام جاف في حفرة ثعابين وحشرات. • حمام بعيد عن المنزل وطفل يتبرز أمام باب المنزل. • حمام مسقوف بقش. • حمام ذو نوافذ لا يوجد بها شبك حماية. • حمام ذو أرضية مسطحة ملساء. 	
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • ضع الصورة الأولى أمام المشاركين وإطلب من المشاركين شرح الصورة لمعرفة إنطباعهم عن الصورة ثم إ طرح السؤال التالي على أكثر من مشارك س/ لماذا لا يستخدم الطفل هذا الحمام؟ ثم إطلب من صاحب الإجابة ما هو الحل في نظرك وهكذا يتم التدريب حتى تستكمل جميع الأسئلة.
نقاط النقاش	<ul style="list-style-type: none"> • مناقشة الإجابات والحلول مع المشاركين وإضافة الأفكار الجديدة وبإمكان الميسر هنا في حالة إحترام النقاش بين المشاركين أن يطلب التصويت على الأسباب أو الحلول التي أختلفوا فيها. • إطلب من المشاركين التالي: <ul style="list-style-type: none"> - تحديد الممارسات في مناطقهم. - تحديد الممارسات التي يرغبوا أن يتبنوها مستقبلاً. - تحديد الممارسات السليمة التي فعلاً قد تم عملها لتصحيح مشكلة مشابهة. • إطلب من المشاركين تشجيع الأطفال على إستخدام الحمامات والعمل على تغيير الممارسات السلبية في البناء إلى ممارسات إيجابية.

الجلسة الرابعة عشر: أرضية الحمام صعبة التنظيف

هدف الجلسة:	تحفيز الأهالي لتبني ممارسات أكثر صحية فيما يتعلق ببناء أرضية الحمامات.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عصف ذهني وتدريب عملي بالمشاركة
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • حمام ذو أرضية ترابية. • حمام ذو أرضية مدفونة بالحصى. • حمام ذو أرضية أسمنتية. • حمام مبلط. • جدول يوضح الممارسات السلبية والإيجابية.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • تلصق الصور أمام المشاركين ثم يطلب منهم الآتي: <ul style="list-style-type: none"> - التعرف على الصور. - توضيح سلبيات كل صورة. - توضيح إيجابيات كل صورة. - توضيح الحلول الممكنة لكل صورة سلبية. • معرفة الممارسات الحالية (وسلبياتها وإيجابياتها). • معرفة الممارسات المنشودة.
نقاط النقاش	<ul style="list-style-type: none"> • تناقش كل ممارسة على حدة ويقوم الميسر بطلب أفكار عن حلول السلبيات من المشاركين. <p><u>ملاحظة هامة:</u> في حالة عدم معرفة المشاركين القراءة والكتابة يمكن للميسر الإتفاق معهم حول وضع إشكال للسلبيات والإيجابيات أو رسوم لبعض الحشرات كالذباب والديدان .. وهكذا.....</p> <ul style="list-style-type: none"> • وعند تشخيص السلبيات يناقش مع المشاركين السلبيات ولماذا الناس لا يتحولوا لممارسات إيجابية صحية تجنبهم الكثير من الأمراض؟ وهل توجد صعوبات؟ وما نوعها؟ وكيف يمكن التغلب عليها؟

الجلسة الخامسة عشر: الحد من إنتشار الرائحة الكريهة في الحمام

<p>تمكين الأهالي من تبني إتجاهات إيجابية ومعارف حول إمكانية التخلص من إنتشار الروائح الكريهة من الحمام بأساليب بسيطة وغير معقدة وغير مكلفة.</p>	<p>هدف الجلسة:</p>
<p>ساعة</p>	<p>مدة الجلسة:</p>
<p>إيضاح عملي</p>	<p>أسلوب التدريب:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • صورة لرجل أو امرأة تدخل الحمام وتغطي أنفها متقززة من إنبعاث رائحة كريهة. • صورة ليد تنثر رماد أو ملح في حفرة المراض لتغطية البراز. • صورة ليدين وهي تحرق لفات من الحشائش وترمى إلى البيارة وهي تحترق. • صورة لمراض بدون كوع رائحة. • صورة لكوع رائحة. • صورة لمراض مركب فيه كوع رائحة. • نماذج حية. • كوع رائحة. • فرشاة حمام. • ضاغط حمام. • مساحة بلاستيكية. • كلوركس. • صابون. 	<p>الوسائل المساعدة</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ضع الصور أو الرسومات على لوحة واضحة أمام المشاركين. • ضع النماذج الحية في منطقة مرتفعة أمام المشاركين. • إطلب من أحد المشاركين أن يتطوع لتوضيح إحدى الصور وإطلب من مشارك آخر توضيح النموذج الحي. • إطلب من أكثر من مشارك القيام وشرح هدف كل نموذج حي. • سجل مفاهيم ومعارف المشاركين للصور والنماذج. • حدد الممارسات الحالية. • حدد الممارسات التي كانت غائبة ووجدها المشاركين. • حدد الممارسات المثالية. • بعد أن يقوم المشارك ويشرح الصور أو النماذج يتاح فرصة للمشاركين مناقشته أو التعديل عليه. 	<p>خطوات التدريب</p>
<ul style="list-style-type: none"> • معرفة الصعوبات التي يمكن أن تواجه الناس في تطبيق الممارسات المثالية. • على الميسر والميسرة شرح النماذج الحية للمشاركين وإختيار حمام وعمل الإيضاحات عملياً بإستخدام مواد، أدوات النظافة الحية. • يملئ كوع الرائحة بالماء وتشرح للمشاركات أهمية وجود الماء بإستمرار داخل الكوع. 	<p>نقاط النقاش</p>

الجلسة الأولى: مسرحية الحمام

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي معارف وإتجاهات إيجابية حول الحمام وأهميته في البيت وإظهار الجوانب السببية لعدم وجوده.
مدة الجلسة:	ساعتين
أسلوب التدريب:	مسرحية
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • مسرحية الحمام. • ممثلين (طلاب المدارس). • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي المسرحية على المشاركين بواسطة مجموعة من الطلاب. • يقوم الميسر بإستخدام المسرحية كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في المسرحية؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة الثانية: تمثيل أدوار (الحاج عباس والحاج عبيد)

هدف الجلسة:	تعزيز اتجاهات من يفكرون ببناء حمامات مع إعطاء معارف تعينهم بإتخاذ القرار.
مدة الجلسة:	ساعة ونصف
أسلوب التدريب:	تمثيل أدوار
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> المسرحية (الحاج عباس والحاج عبيد). ممثلين. ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> إلقي المسرحية على المشاركين بواسطة مجموعة من الطلاب. يقوم الميسر بإستخدام المسرحية كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> ما الذي جرى في المسرحية؟ ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة الثالثة: مسرح العرائس (الطفل وجده العجوز)

هدف الجلسة:	تعزيز معارف الأهالي حول ما يسببه التبرز أمام المنزل وأهمية وجود الحمامات بالنسبة للكبار والصغار.
	تشكيل اتجاهات الأهالي فيما يخص التبرز أمام المنازل وأهمية وجود الحمامات.
مدة الجلسة:	ساعة
أسلوب التدريب:	مسرح عرائس
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> المسرحية (الطفل وجده العجوز). ممثلين. الأزياء التنكرية. ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> إلقي المسرحية على المشاركين بواسطة طالبين. يقوم الميسر بإستخدام المسرحية كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> ما الذي جرى في المسرحية؟ ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة الرابعة: تمثيل أدوار (كلمة نعم)

هدف الجلسة:	تعزيز إتخاذ القرار ببناء حمام من قبل رب الأسرة لشعوره بأن أفراد أسرته جميعاً مدركين لأهمية الحمام.
مدة الجلسة:	ساعة
أسلوب التدريب:	تمثيل أدوار
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • التمثيلية بعنوان نعم (أسرة تناقش عائلاً حول بناء حمام) • ممثلين. • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي التمثيلية على المشاركين بواسطة مجموعة من طلاب المدارس. • يقوم الميسر بإستخدام التمثيلية كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في التمثيلية؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة الخامسة: تمثيل أدوار (كلمة لا)

هدف الجلسة:	تعزيز السلوك الإيجابي والعمل على تفوقه على السلوك السلبي.
مدة الجلسة:	ساعة
أسلوب التدريب:	تمثيل أدوار
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • التمثيلية بعنوان لا (طفلين يناقشون كيفية التبرز). • ممثلين. • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي التمثيلية على المشاركين بواسطة طالبين. • يقوم الميسر بإستخدام التمثيلية كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في التمثيلية؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة السادسة: قصة هند

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي إتجاهات سلبية حول تبرز النساء في العراء وبما يواجههن من مخاطر.
مدة الجلسة:	ساعة
أسلوب التدريب:	سرد قصصي
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • القصة (هند). • ملقي. • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي القصة على المشاركين بواسطة أحد الأشخاص. • يقوم الميسر بإستخدام القصة كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في القصة؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة السابعة: قصة كفاية

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي معارف حول ما تتعرض له النساء من مخاطر قضاء حاجتهن أثناء الليل.
مدة الجلسة:	ساعة ونصف
أسلوب التدريب:	سرد قصصي
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • قصة كفاية • ملقي. • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي القصة على المشاركين بواسطة أحد الأشخاص. • يقوم الميسر بإستخدام القصة كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في القصة؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة الثامنة: استخدام البث الإذاعي كمدخل للنقاش

هدف الجلسة:	نشر المفاهيم والممارسات الصحية السليمة عبر الإذاعات المحلية.
مدة الجلسة:	خمس مرات في اليوم وثلاثون ثانية لكل مرة
أسلوب التدريب:	التدريب بالمشاركة: ملاحظة (بالإمكان استخدام البث الإذاعي كمدخل للنقاش لأي رسالة من الرسائل الصحية السابقة)
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • الأفكار. • جهاز إذاعي (راديو). • ميسرين. • آلات تسجيل
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • قم قبل اليوم المحدد لإذاعة الرسالة بتكوين مجاميع من الآباء والأمهات مع تحديد أماكن التجمع على أن يحدد أحد الميسرين لكل مجموعة. • تأكد من وجود الراديوهات وحضور المجاميع في يوم البث. • إطلب من الميسر أثناء البث السيطرة على هدوء المجموعة. • إطلب من أحد المشاركين في المجموعة أو الميسر تسجيل البث. • أعد البث مرة ومرتين على المجاميع حتى يدركوا هدف الرسالة. • يقوم الميسرون بمناقشة المجاميع حول مادة البث.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • إلى ماذا تهدف المادة الإذاعية؟ • ما الذي حصل في بداية البث وماذا حدث في النهاية؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعت عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الباب الثالث: التخلص من الفضلات الحيوانية

العناصر الرئيسية للرسالة :-

1. المخلفات الحيوانية مورد إقتصادي هام كسماد للأرض الزراعية وكمصدر للوقود بالإضافة إلى أنه يدخل في البناء وذلك بخلطه مع مادة الطين.
2. بقاء المخلفات الحيوانية مكشوفة في حوش المنزل أو خارج الحوش منظر غير حضاري ويساعد على تكاثر الذباب وإنتشار الأمراض.
3. بقاء المخلفات الحيوانية مكشوفة يعرضها لأشعة الشمس وهطول الأمطار مما يتسبب في فقدان جزء كبير من المواد التي تساعد على نمو النبات.
4. خزن المخلفات الحيوانية في خندق صغير أو في حفرة صغيرة ودفن المخلفات بطبقة رقيقة من التراب يحافظ عليها ويمنع تكاثر الذباب عليها. وتعتبر طريقة ناجحة لصناعة السماد.
5. نظافة المنزل والحوش والقرية يقي الناس من الأمراض وبالتالي يزيد من إنتاجية العمل مما يؤدي إلى زيادة دخلهم المادي ويوفر عليهم تكاليف العلاج الباهضة التي هم في غنى عنها.

الجلسة الأولى: مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان المعوية من البراز إلى الفم

هدف الجلسة:	إكساب المشاركين معرفة تمكنهم من فهم كيفية إنتشار مسببات الإسهالات بين الأطفال.
	تمكين المشاركين من تحديد السلوكيات الصحية الشخصية الخطرة

مدة الجلسة:	45 دقيقة
-------------	----------

أسلوب التدريب:	عمل مجموعات أو عصف ذهني
----------------	-------------------------

الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة فم (لوحة رقم 65). • صورة يد (لوحة رقم 65). • صورة غسل الايدي في إناء واحد (لوحة رقم 77). • صورة طعام مكشوف (لوحة رقم 30). • صورة شخص يتبرز جوار بركة (صورة رقم 37). • صورة حيوانات تتبرز. • صورة ذباب (لوحة رقم 7). • رسم توضيحي لمسار إنتقال أمراض الإسهالات.
------------------	--

خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • وضح للمشاركين أهداف الجلسة. • قسم المشاركين إلى مجموعات بحيث لا تزيد كل مجموعة عن 5 أعضاء • أطلب من كل مجموعة رسم خطوط المسارات المختلفة لإنتقال أمراض الإسهالات عن طريق ترتيب الصور والتوصيل فيما بينها. • إستعرض عمل المجموعات مع كتابة مناقشة أوجه الإتفاق والإختلاف بين نتائج المجموعات. • إطلب من المشاركين ذكر أي مسارات أخرى.
---------------	--

نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • هل مسارات المرض التي توصلت إليها كل مجموعة تعكس الوضع الراهن في المنطقة؟ • هل هناك مسارات أخرى لإنتشار المرض لم تعبر عنها الصور؟ • هل هناك ممارسات أخرى تنتشر من خلالها الإسهالات؟
-------------	--

الجلسة الثانية: قطع مسار أمراض الإسهالات والديدان المعوية

هدف الجلسة:	إكساب المشاركين معرفة عن كيفية قطع مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان بحسب إمكانيات الأهالي.
	تعزيز الإجراءات والافعال التي تمكن الأهالي من قطع مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان بحسب إمكانيات الأهالي.
مدة الجلسة:	45 دقيقة.
أسلوب التدريب:	عملي بإستخدام الصور / عصف ذهني.
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة حمام مع بيارة (لوحة رقم 1). • صورة يدين تغسل بالصابون (لوحة رقم 8). • صورة لطعام في إناء مغطاء (لوحة رقم 8).
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • تعرض الصور الثلاث أمام المشاركين. • تحفيز المشاركين لتحديد الهدف من التمرين. • على الميسر أن يسأل المشاركين ما يعني وجود حمام يصرف مخرجاته إلى بيارة؟ وماذا يعني غسل الأيدي بالماء والصابون؟ وماهو الهدف من تغطية الطعام؟
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • كم عدد المشاركين اللذين يقوموا بكل هذه الممارسات لقطع مسارات المرض في واقعهم اليومي؟ • ما هي المسارات التي لا يستطيع المشاركون قطعها؟ ولماذا؟ كيف يمكن ذلك؟

الجلسة الثالثة: العلاقة الثلاثية: المرض- الحيوان- الأيدي

<p>تعزيز وعي وإدراك الاهالي بتمثلث العلاقة (المرض ، الحيوان، الأيدي) على صحتهم وصحة أولادهم</p>	<p>هدف الجلسة:</p>
<p>العمل على تغيير مفاهيم الاهالي بنظرتهم الإيجابية تجاه مخلفات الحيوانات</p>	
<p>45 دقيقة</p>	<p>مدة الجلسة:</p>
<p>عملي/ عصف ذهني.</p>	<p>أسلوب التدريب:</p>
<p>الوسائل المساعدة</p> <ul style="list-style-type: none"> • صورة لبقرة وهي تأكل مخلفات أدمية وصورة لدجاج يأكلن ويلعبن ببراز طفل. • صورة لحوش داخله مجموعة من الحيوانات (ابقار، حمير، أغنام، دجاج ..) وثلاث من النساء ينظفن مخلفات الحيوانات • صورة للنساء الثلاث إحدهن تقوم بحلب البقرة والثانية تعد طعام والثالثة تطعم طفل مباشرة بيدها. • صورة للنساء الثلاث وهن مجتمعات مع أفراد الاسرة يتناولون طعام • صورة لإحدى النساء وبيدها طفل مصاب بلاسهال في الوحدة الصحية • وصورة في نفس حوش المنزل الذي سبق وكانت الحيوانات فيه ويشاهد بعض من أطفال الاسرة وهم يتبرزون ويظهر البراز بشكل سائل (بما يعني أن لديهم إسهال) • وصور لإحدى النساء الثلاث وهي تفرغ مافي معدتها (تطرش) 	
<p>خطوات التدريب</p> <ul style="list-style-type: none"> • إطلبي من ثلاث مشاركات القيام بترتيب الصور على شكل قصة ثم تلصق على الجدار أمام المشاركات. • إطلبي من المشاركات التعليق على تسلسل الصور وهل الشكل الذي أمامهن يشكل فعلاً قصة أم لهن رأي آخر واللائي لهن رأي آخر عليهن القيام وإعادة ترتيب الصور. • إطلبي من إحدى الثلاث المشاركات بترتيب شرح قصة الصور للمشاركين كما فهمتها وإطلب من كل من لها فهم آخر لقصة الصور أن تقوم وتشرح • إتركي وقت لمناقشة كل من قامت بالشرح 	
<p>نقاط للنقاش</p> <ul style="list-style-type: none"> • على الميسرة تحفيز المشاركات على مناقشة موضوع قصة الصور ومعرفة الثغرات المعرفية عندهن والعمل على أظهارها. • على المشاركات تحديد المشكلة ومسبباتها ووضع الحلول المناسبة من وجهة نظرهن مع تحديد الممارسات الموجودة في قريتهن. • على الميسرة قياس مدى إدراك المشاركات للأمراض التي تنتقلها الحيوانات للانسان وقياس مدى الإهتمام بالموضوع بعد مناقشته. • تحفيز المشاركات على تحديد الممارسات الأكثر شيوعاً في قريتهن وما هي الحلول من وجهة نظرهن. 	

الجلسة الرابعة: العلاقة بين الإسهالات ومخلفات الحيوانات

<p>هدف الجلسة: العمل على ترسيخ معارف وأفكار لدى الأهالي بضرورة التخلص من مخلفات الحيوانات أول بأول لأن هذه المخلفات تسبب لهم الكثير من الأمراض.</p>	
<p>مدة الجلسة: 45 دقيقة (المستهدفون)</p>	
<p>أسلوب التدريب: عملي بالمشاركة</p>	
<p>الوسائل المساعدة</p> <p>المجموعة الأولى:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • صورة لحوش منزل توجد فيه حيوانات مربوطة فوق أكوام مخلفاتها. • صورة لحيوانات تتحرك بحرية داخل الحوش وتضع هنا وهناك. • صورة لأطفال يأكلون وآخرون عندهم إسهالات بينما الذباب بكميات كثيرة متطايرة هنا وهناك. <p>المجموعة الثانية:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • صورة لحوش منزل نظيف توجد به حيوانات مربوطة ولكن مكانها نظيف وخالي من المخلفات. • صورة لأطفال يبدوا عليهم أنهم في صحة جيدة يلعبون في حوش المنزل. 	
<p>خطوات التدريب</p> <ul style="list-style-type: none"> • كون مجموعتين من المشاركين قوام الواحد ثلاثة أفراد وسلم لكل مجموعة ظرف به صور. • إطلب من المجموعتين أن تستخرج الصور من الظروف والتعرف عليها لفهم القصد والمعنى. • بعد إكمال التعرف إطلب من كل مجموعة أن تقوم بوضع الصور أمام المشاركين الآخرين وشرحها حتى يستكمل المعنى. • على الميسر والميسرة الاستمرار بتحفيز المشاركين على المشاركة بالمناقشة لإدراك مضمون الرسالة. 	
<p>نقاط للنقاش</p> <ul style="list-style-type: none"> • معرفة ما هو السلبي والإيجابي لصور المجموعتين ولماذا؟ • ما هي الممارسات السلبية والإيجابية الواقعية لهن في منازلهن؟ • هل أدركن أن الذباب هو مصدر الإسهالات وإن مصدر تكاثر الذباب هو مخلفات الحيوانات. • هل قرينتهن نظيفة ولا توجد بها مخلفات الحيوانات ولا قرطيس البلاستيك منتشرة هنا وهناك. • هل تعتبر المرأة هي رمز النظافة. 	

الجلسة الخامسة: تنظيف حوش المنزل

هدف الجلسة:	إكساب المشاركات ونساء القرية مهارات وسلوكيات إيجابية لتنظيف منازلهن.
مدة الجلسة:	ساعتين
أسلوب التدريب:	إيضاح عملي
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • مكائس. • مجارف. • أوعية لنقل المخلفات. • ماء.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • تتفق الميسرة مع المشاركات على إختيار منزل يعمل بها نظافة كاملة على أن يقمن جميعاً بعمل تلك النظافة وعلى ربة المنزل الذي ستنتم فيه النظافة أن تستمر بعد ذلك بالمحافظة على المنزل نظيف. • كما أنه بإمكان الميسرة أن تطلب من كل مجموعة من المشاركات بعمل أيام تعاوية لبعضهن لتنظيف منازلهن على أن تستمر ربة البيت فيما بعد بالمحافظة على تنظيف منزلها. • ثم يقمن جميعاً بتصفية المنزل المتفق عليه ورشه بالماء ورفع أواني تخزين المياه وتغطيتها. • بعد ذلك يقمن جميعاً بغسل أيديهن بالماء والصابون وعلى الميسرة أن تستمر بمتابعة العمل بعد ذلك.
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • ما فائدة البيت النظيف؟ • بماذا تشعر المرأة عندما يكون منزلها نظيف وبماذا تشعر عندما يكون منزلها قذر؟ • ما رأيكن بعد أن تم تنظيف المنزل!

الجلسة السادسة: التصريف الأمثل لفضلات الحيوانات

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي مهارات ومعارف تمكنهم من الإستفادة من مخلفات الحيوانات دون الضرر بصحتهم.
مدة الجلسة:	ساعتين
أسلوب التدريب:	إيضاح عملي
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • مجموعة من المحافر. • مجموعة من المجارف. • مجموعة من أدوات نقل الأتربة (سطول). • ماء.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • إطلب من مجموعة من الرجال حفر حفرة 2 × 2 (نموذج). • عند الإنتهاء من الحفر ينقل إلى داخلها مخلفات الحيوانات. • ثم ترش مخلفات الحيوانات بالماء وتدفن الحفرة بالتراب. • على المحفز أن يخبر صاحب الحفرة أن بإمكانه بعد أربعة أشهر أو بداية موسم الزراعة أن يفتح الحفرة ويستخرج المخلفات ويسمد بها الأرض.
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • بعد الإنتهاء من الدفن على المحفز أن يسأل المشاركين لماذا تم عمل هذه الطريقة لمخلفات الحيوانات؟ وما الفائدة منها؟ • وعلى المحفز معرفة ماذا كان المشاركون قد فهموا الهدف أو عليه توضيحه لهم؟

الجلسة السابعة: استخدام البث الإذاعي كمدخل للنقاش

هدف الجلسة:	نشر المفاهيم والممارسات الصحية السليمة عبر الإذاعات المحلية.
مدة الجلسة:	خمس مرات في اليوم وثلاثون ثانية لكل مرة
أسلوب التدريب:	التدريب بالمشاركة: ملاحظة (بالإمكان استخدام البث الإذاعي كمدخل للنقاش لأي رسالة من الرسائل الصحية السابقة)
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • الأفكار. • جهاز إذاعي (راديو). • ميسرين. • آلة تسجيل
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • قم قبل اليوم المحدد لإذاعة الرسالة بتكوين مجاميع من الآباء والأمهات مع تحديد أماكن التجمع على أن يحدد أحد الميسرين لكل مجموعة. • تأكد من وجود الراديوهات وحضور المجاميع يوم البث الإذاعي. • إطلب من الميسر أثناء البث السيطرة على هدوء المجموعة. • إطلب من أحد المشاركين في المجموعة أو الميسر تسجيل البث. • أعد البث مرة ومرتين على المجاميع حتى يدركوا هدف الرسالة. • يقوم الميسرون بمناقشة المجاميع حول مادة البث.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • إلى ماذا تهدف المادة الإذاعية؟ • ما الذي حصل في بداية البث وماذا حدث في النهاية؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعت منه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجزء الثاني: طلاب المدارس من السادسة إلى الرابعة عشر من العمر

الجلسة الأولى: مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان المعوية من البراز إلى الفم

هدف الجلسة:	إكساب المشاركين معرفة تمكنهم من فهم كيفية إنتشار مسببات الإسهالات بين الأطفال.
مدة الجلسة:	45 دقيقة
أسلوب التدريب:	عمل مجموعات أو عصف ذهني
الوسائل المساعدة	<ul style="list-style-type: none"> • صورة فم (لوحة رقم 65). • صورة يد (لوحة رقم 65). • صورة غسل الايدي في إناء واحد (لوحة رقم 77). • صورة طعام مكشوف (لوحة رقم 30). • صورة شخص يتبرز جوار بركة (صورة رقم 37). • صورة حيوانات تتبرز. • صورة ذباب (لوحة رقم 7). • رسم توضيحي لمسار إنتقال أمراض الإسهالات.
خطوات التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • وضح للمشاركين أهداف الجلسة. • قسم المشاركين إلى مجموعات بحيث لا تزيد كل مجموعة عن 5 أعضاء • أطلب من كل مجموعة رسم خطوط المسارات المختلفة لإنتقال أمراض الإسهالات عن طريق ترتيب الصور والتوصيل فيما بينها. • إستعرض عمل المجموعات مع كتابة مناقشة أوجه الإتفاق والإختلاف بين نتائج المجموعات. • إطلب من المشاركين ذكر أي مسارات أخرى.
نقاط للنقاش	<ul style="list-style-type: none"> • هل مسارات المرض التي توصلت إليها كل مجموعة تعكس الوضع الراهن في المنطقة؟ • هل هناك مسارات أخرى لإنتشار المرض لم تعبر عنها الصور؟ • هل هناك ممارسات أخرى تنتشر من خلالها الإسهالات؟

الجلسة الثانية: قطع مسار أمراض الإسهالات والديدان المعوية

<p>إكساب المشاركين معرفة عن كيفية قطع مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان بحسب إمكانيات الأهالي.</p>	<p>هدف الجلسة:</p>
<p>تعزيز الإجراءات والافعال التي تمكن الأهالي من قطع مسار إنتقال أمراض الإسهالات والديدان بحسب إمكانيات الأهالي.</p>	
<p>45 دقيقة.</p>	<p>مدة الجلسة:</p>
<p>عملي بإستخدام الصور / عصف ذهني.</p>	<p>أسلوب التدريب:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • صورة حمام مع بيارة (لوحة رقم 1). • صورة يدين تغسل بالصابون (لوحة رقم 8). • صورة لطعام في إناء مغطاء (لوحة رقم 8). 	<p>الوسائل المساعدة</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تعرض الصور الثلاث أمام المشاركين. • تحفيز المشاركين لتحديد الهدف من التمرين. • على الميسر أن يسأل المشاركين ما يعني وجود حمام يصرف مخرجاته إلى بيارة؟ وماذا يعني غسل الأيدي بالماء والصابون؟ وماهو الهدف من تغطية الطعام؟ 	<p>خطوات التدريب</p>
<ul style="list-style-type: none"> • كم عدد المشاركين اللذين يقوموا بكل هذه الممارسات لقطع مسارات المرض في واقعهم اليومي؟ • ما هي المسارات التي لا يستطيع المشاركون قطعها؟ ولماذا؟ كيف يمكن ذلك؟ 	<p>نقاط للنقاش</p>

الجلسة الثالثة: غسل اليدين لماذا؟ متى؟ كيف؟

هدف الجلسة:	تعريف المشاركين بأن الإسهالات والديدان المعوية التي تنتقل من البراز عن طريق اليدين إلى الفم.
مدة الجلسة:	تعريف الأهالي بأنه يتم قطع مسار أمراض الإسهالات والديدان المعوية عن طريقة غسل اليدين (مع الوعي بالأوقات الضرورية لغسل اليدين وربطها بالوضع الإقتصادي والاجتماعي).
أسلوب التدريب:	لعب أدوار، توضيح أداء ، نقاش.
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • ماء. • إناء. • صابون. • رماد. • تراب. • وأي مواد محلية تستخدم في القرية لغسل اليدين.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إعرض الوسائل المساعدة أمام الطلاب وأطلب منهم:- 1. تحديد الأوقات التي يتم فيها غسل اليدين على مستوى المنزل. 2. تحديد المواد المستخدمة لغسل اليدين في الأوقات المختلفة. 3. القيام بأداء عملي لتوضيح كيفية غسل اليدين في الأوقات المختلفة. 4. توضيح أهمية غسل اليدين بالماء والصابون. 5. إطلب من المشاركين توضيح الأمراض التي تنتشر عن طريق البراز وطريقة وقف مسار هذه الأمراض. 6. تحديد شروط وممارسات غسل اليدين في المدرسة.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • مناقشة تبعات غسل اليدين من قبل أفراد الأسرة على عمل الأم وبناتها. هل يزيد عملهن؟ ما هو حجم العمل الذي يقمن به حالياً؟ عدد الساعات؟ هل للأب والأولاد علاقة؟ هل يزيد عملهم؟ • مناقشة أدوار الأم والأب والطلاب أنفسهم في الترويج لغسل اليدين. • مناقشة مع الطلاب عن كيفية عمل قائمة بأدوات غسل اليدين المتوفرة في منازلهم. • مناقشة مع الطلاب عن عواقب مرض الإسهالات على وزن الطفل ونموه وتنمية قدراته الذهنية والبدنية ومقاومة المرض والمواظبة على الحضور إلى المدرسة. • مناقشة مع الطلاب عن مدى توفر الصابون وإمكانية شرائه من قبل الأسر ذات المستويات المعيشية المختلفة ومعرفة المواد المتوفرة محلياً كبديل للصابون

الجلسة الرابعة: مسرحية الحمام

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي معارف وإتجاهات إيجابية حول الحمام وأهميته في البيت وإظهار الجوانب السببية لعدم وجوده.
مدة الجلسة:	ساعتين
أسلوب التدريب:	مسرحية
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • مسرحية الحمام. • ممثلين (طلاب المدارس). • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي المسرحية على المشاركين بواسطة مجموعة من الطلاب. • يقوم الميسر بإستخدام المسرحية كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في المسرحية؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة الخامسة: تمثيل أدوار (الحاج عباس والحاج عبيد)

هدف الجلسة:	تعزيز اتجاهات من يفكرون ببناء حمامات مع إعطاء معارف تعينهم بإتخاذ القرار.
مدة الجلسة:	ساعة ونصف
أسلوب التدريب:	تمثيل أدوار
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> المسرحية (الحاج عباس والحاج عبيد). ممثلين. ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> إلقي المسرحية على المشاركين بواسطة مجموعة من الطلاب. يقوم الميسر بإستخدام المسرحية كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> ما الذي جرى في المسرحية؟ ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة السادسة: مسرح العرائس (الطفل وجده العجوز)

هدف الجلسة:	تعزيز معارف الأهالي حول ما يسببه التبرز أمام المنزل وأهمية وجود الحمامات بالنسبة للكبار والصغار.
	تشكيل اتجاهات الأهالي فيما يخص التبرز أمام المنازل وأهمية وجود الحمامات.
مدة الجلسة:	ساعة
أسلوب التدريب:	مسرح عرائس
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> المسرحية (الطفل وجده العجوز). ممثلين. الأزياء التنكرية. ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> إلقي المسرحية على المشاركين بواسطة طالبين. يقوم الميسر بإستخدام المسرحية كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> ما الذي جرى في المسرحية؟ ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة السابعة: تمثيل أدوار (كلمة نعم)

هدف الجلسة:	تعزيز إتخاذ القرار ببناء حمام من قبل رب الأسرة لشعوره بأن أفراد أسرته جميعاً مدركين لأهمية الحمام.
مدة الجلسة:	ساعة
أسلوب التدريب:	تمثيل أدوار
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • التمثيلية بعنوان نعم (أسرة تناقش عائلاً حول بناء حمام) • ممثلين. • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي التمثيلية على المشاركين بواسطة مجموعة من طلاب المدارس. • يقوم الميسر بإستخدام التمثيلية كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في التمثيلية؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة الثامنة: تمثيل أدوار (كلمة لا)

هدف الجلسة:	تعزيز السلوك الإيجابي والعمل على تفوقه على السلوك السلبي.
مدة الجلسة:	ساعة
أسلوب التدريب:	تمثيل أدوار
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • التمثيلية بعنوان لا (طفلين يناقشون كيفية التبرز). • ممثلين. • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي التمثيلية على المشاركين بواسطة طالبين. • يقوم الميسر بإستخدام التمثيلية كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في التمثيلية؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة التاسعة: قصة هند

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي إتجاهات سلبية حول تبرز النساء في العراء وبما يواجههن من مخاطر.
مدة الجلسة:	ساعة
أسلوب التدريب:	سرد قصصي
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • القصة (هند). • ملقي. • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي القصة على المشاركين بواسطة أحد الأشخاص. • يقوم الميسر بإستخدام القصة كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في القصة؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة العاشرة: قصة كفاية

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي معارف حول ما تتعرض له النساء من مخاطر قضاء حاجتهن أثناء الليل.
مدة الجلسة:	ساعة ونصف
أسلوب التدريب:	سرد قصصي
الوسائل المساعدة:	<ul style="list-style-type: none"> • القصة (كفاية). • ملقي. • ميسر.
خطوات التدريب:	<ul style="list-style-type: none"> • إلقي القصة على المشاركين بواسطة أحد الأشخاص. • يقوم الميسر بإستخدام القصة كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي جرى في القصة؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث في النهاية بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

الجلسة الحادية عشر: قصة قرية أولاد خالي

هدف الجلسة:	إكساب الأهالي معارف حول ما تتعرض له النساء من مخاطر قضاء حاجتهن أثناء الليل.
مدة الجلسة:	ساعة ونصف
أسلوب التدريب:	سرد قصصي
الوسائل المساعدة:	• القصة (قرية أولاد خالي).
خطوات التدريب:	• تلقى القصة على المشاركين بواسطة أحد الأشخاص. • يقوم الميسر بإستخدام القصة كمدخل للنقاش مع المشاركين بإستخدام الأسئلة المدونة أدناه.
نقاط النقاش:	• ما الذي جرى في القصة؟ • ما الذي حصل في البداية وماذا حدث بعدئذ؟ • هل يحدث هذا في هذه القرية؟ أو سمعتم عنه في قرية أخرى؟ ما رأي المشاركين بهذا السلوك؟ ولماذا؟ • كيف يمكن تبني ممارسات صحية جيدة لتجنب ما حدث؟

تمرين رقم (1) ألعاب من خلال لون وتعلم

تمرين رقم (2) : كلمة السر

المستهدفون: طلاب المدارس من سن 6 سنوات إلى 14 سنة.

م	غ	س	ل	ا	ل	ي	د	ي	ن	ب	ا	ر	ت
ة	ل	س	ت	ر	ت	ا	ل	ا	ه	س	ا	ل	ا
م	ة	ا	ا	ل	م	ي	ك	ر	و	ب	ا	ت	ا
ا	د	ج	م	ط	ع	ا	م	ر	م	ة	ا	ا	ل
م	ف	ل	ا	س	خ	و	ف	ا	ج	ر	م	ة	ج
ق	ن	ن	ظ	ح	ة	ا	ف	ج	ا	ا	ا	ر	ر
ن	و	ب	ا	ص	ل	ا	ة	ش	ر	ي	ن	ف	ا
ع	ا	ط	ل	ت	ا	ا	ل	ا	ي	ب	م	ح	ث
ي	ع	م	ل	ع	ل	ا	ء	ب	ي	ح	ر	ق	ي
ر	ل	ن	ا	ل	ب	ل	ن	ا	ر	ل	ا	ل	م
س	ي	ق	ي	ي	ع	ب	ا	ح	ض	ا	م	ي	ا
ش	ق	ق	ت	م	و	ر	د	م	ض	ق	ز	ل	ح
م	ن	ن	ف	ن	ض	ا	ي	ا	ر	م	ا	ء	و
ر	ا	ئ	ح	ة	ي	ز	د	م	م	ن	ه	ر	ش

إبحث عن الكلمات في الشبكة أعلاه وإرسم خطوط حول حروف كل كلمة بعد الإنتهاء من شطب حروف كلمات الشبكة كلها سيبقى معك عدد من الحروف كون منها كلمة السر.

كلمة السر : تتكون من ست عشرة حرف

كلمات الشبكة

ماء	سقف	بيارة	مجاري	الميكروبات	شم
قضاء الحاجة	حفرة	مرض	طعام	صابون	يعمل
البراز	ستر	فقير	البعوض	ديدان	حمام
ملامسة البراز	أمان	غسل اليدين	ينتقل	ليل	حوش
الجراثيم	خوف	تراب	طعام	تعليم	نهر
الاسهالات	رائحة	أشجار	يحرق	عاطل	نهر
			دفن	قمامة	

تمرين رقم (3) : صحح العبارات الآتية

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة

العبرة	√	x
قضاء الحاجة في العراء يعرض الإنسان لمخاطر لدغ الحشرات والثعابين.		
قضاء الحاجة في الحمام ستر للعودة وخاصة للنساء.		
ترك البراز مكشوف في حوش المنزل وطرقات القرية يعتبر أذى.		
ديننا الإسلامي الحنيف نهانا عن التسبب في الأذى للآخرين.		
الذباب لا يتكاثر على البراز المكشوف.		
الذباب ينقل الجراثيم من البراز إلى الطعام المكشوف.		
الطفل الذي يحبو على الأرض يلمس البراز المكشوف على الأرض.		

تمرين رقم (4) فك الشفرة

أ	ب	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش	س	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ك	ل	م	ن	ه	و	ي	الحروف الأبجدية
ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش	س	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ك	ل	م	ن	ه	و	ي	الحروف المشفرة

إقرأ الجمل التالية وحاول تعبئة الفراغات في كل جملة. إذا لم تستطع تعبئة الفراغ بعد المحاولة يمكنك الإستعانة بحروف الشفرة الموجود بعد كل فراغ باستبدال حروف الشفرة بالحروف الأبجدية الموجودة في الجدول أعلاه ولكن فكر أولاً قبل النظر إلى مفتاح الحل في الشفرة.

1. نوع من انواع الجراثيم يسبب مرض الكبد (أ) يسمى ----- (ذاغ ب ظ).
2. نوع من انواع الجراثيم يسبب مرض الكوليرا يسمى ----- (وخ ه اغ اي).
3. أفضل وقاية ضد الاسهالات والديدان هو ----- (ر ظ ح ي ح ا ق ا ث).
4. إغسل يديك بالماء والصابون دائما عند ملامسة ----- (ي ح و غ ي ع) وقبل----- (ي ح ي خ ح).
5. عند غسل اليدين إفرك يديك ----- (و ط ق ت) للتخلص من الجراثيم.

تمرين رقم (5) ترتيب الحروف

اعد ترتيب الحروف لمعرفة الكلمة الصحيحة . حاول معرفة الكلمة بدون الإطلاع على التوضيحات.

عمود الكلمات بحروف مرتبة	التوضيحات	عمود الكلمات بحروف غير مرتبة
	هذه تسبب الأمراض	س ي و ا ت ف ر
	احد أنواع الجرائم	ر س ف و ي
	مايجب ان تغسل دائما	ي ا د ن ي ل
	هذا يساعد في القضاء على الجرائم	و ن ب ا ص ل ا
	ما تسببه الجرائم	ا ض ر ل م
	هذا نوع آخر من انواع الجرائم	ت ي ر ا ك ب
	ما نتمناه لك	ة ص ح
	مانصحك بالعمل به غسل	ي ل ا د ن ي

تمرين رقم (6) إيصال العبارات

صل العبارة المناسبة في العمود (أ) بالعبارة المناسبة بالعمود (ب)

م	(أ)	(ب)
1	وجود الحمام في المنزل.	من الإيمان.
2	قضاء الحاجة في العراء.	يجنب الإحراج أمام الضيوف.
3	ترك البراز مكشوف على الأرض.	سترة وخاصة للنساء.
4	النظافة.	يؤدي إلى إنتشار أمراض الإسهالات ويلوث البيئة.
5	قضاء الحاجة في الحمام.	يعرض الإنسان لمخاطر عض الحشرات والثعابين.

الصحيفة الحائطية للمدرسة:-

- يحدد مجموعة من الطلاب بمساعدة بعض المدرسين في تحرير الصحيفة الحائطية للمدرسة.

- تحدد مواضيع الصحيفة حول أهمية الحمامات في المنازل التي سيحصل عليها الطلاب من خلال نقلهم معلومات عن الحمامات والإسهالات وأماكن التبرز المختلفة في قراهم والإشادة بالسلوكيات الإيجابية المتبعة في القرى والأشخاص الذين يمارسوها.

كلمة الصباح:-

- تحدد مجموعة من الطلاب تحت إشراف بعض المدرسين لإلقاء كلمة الصباح على أن تتضمن مفاهيم عن أهمية بناء الحمامات مع الإشادة بكل شخص يبني حمام في قريته في فترة النشاط.

رسائل طفل إلى أمه:-

مثال: أماه لماذا لا يوجد معنا حمام في البيت، أماه لماذا أبي لا يبني لنا حمام هل تعرفين يا أماه أن للحمام فوائد كثيرة أهمها:-

- أنه سترة لك ولأخواتي ويصونكن في البيت.
 - يحمينا الحمام من الحنشان والعقارب عند خروجنا في الليل.
 - يمنع إنتشار الذباب في البيت الذي يسبب لنا الإسهال.
 - يظهرنا أمام الناس بمظهر كويس تذكري يوم ما زارنا خالي وخالتي وأولادهم وعندما سألونا عن مكان الحمام كيف كان أبي محرج من خالي.
 - تذكري يوم زرنا عمي في منزله كيف كان أولاده نظاف والحمام في البيت نظيف وتمنيتي أن يكون معنا حمام.
- لماذا لا نجلس مع أبي ونقنعه بأن يبني لنا حمام.

الجزء الثالث: العاملين الصحيين

ملصقات تعلق في مكان واضح من جدران المرفق الصحي

الرسالة الأولى	علموا أولادكم قضاء الحاجة في الحمام لوقايتهم من أمراض الإسهالات التي تنتقل عن طريق البراز
الملصق رقم 1	صورة لطفل نحيل الجسم يبرز في حوش المنزل وعلى الصورة علامة إكس X وصورة بجانبها لطفل بصحة جيدة يستخدم الحمام لقضاء الحاجة
الرسالة الثانية	وجود الحمام في المنزل سترلنساء ويجنبهن مخاطر لدغ الثعابين والحشرات السامة
الملصق رقم 2	صورة لحمام في المنزل وصورة بجانبها لإمرأه مغطأة تمشي في الليل ذاهبة لقضاء حاجتها والثعبان بجانبها
الرسالة الثالثة	إغسل يديك بالماء والصابون بعد ملامسة البراز وقاية لك ولأفراد أسرتك من الإصابة بالإسهالات
الملصق رقم 3	صورة لإمرأة تغسل يديها بالماء والصابون بعد خروجها من الحمام
الرسالة الرابعة	أحمي نفسك وأفراد أسرتك من الإسهالات بغسل يديك بالصابون بعد الخروج من الحمام وقبل إعداد الطعام وقبل الأكل.
الملصق رقم 4	صورة لطعام جاهز على المائدة وبضهر في الصورة أفراد الأسرة وهم يغسلون أيديهم قبل الأكل

الجزء الرابع: الرسائل الصحية عن طريق الراديو

الرسائل الصحية عن طريق الراديو

1. إرشادات لتصميم الرسائل الصحية عن طريق الراديو

- **إعرض فكرة واحدة:**
ركز على فكرة واحدة فقط في كل رسالة. وينبغي أن تحتوي كل مادة إذاعية على رسالة أساسية واحدة تكرر عدة مرات داخل المادة الإذاعية.
- **إستخدم مصادر معلومات ذات ثقة:**
ينبغي إستخدم مصادر المعلومات التي تحضى بإحترام وثقة الأهالي
- **إبتكر أفكار إبداعية لتوصيل الرسالة عن طريق الإذاعة:**
- **دغدغ قلوب المستمعين وعقولهم:**
إجعل المستمعين يحسوا بشيء ما بعد سماعهم للرسالة. كالإحساس بالسعادة او بالثقة بأنهم قادرين على القيام بالنصيحة التي سمعوها وأحسوا بها.
- **وسع مدارك وخيال المستمع للرسالة:**
الأصوات والموسيقى والمؤثرات الصوتية المصاحبة للرسالة تجعل العقل يتخيل صور وأشكال دون أن يراها
- **أكتب الرسالة للأذن:**
ينبغي أن يكون للراديو نفس الصوت الطبيعي التلقائي كما في المحادثة المباشرة
- **أطلب من المستمعين تنفيذ النصيحة:**
كن واضحا في طرح ما تريده من المستمعين لتحسين المشكلة المتعلقة بالرسالة

مثال على المادة الإذاعية للرسالة

الإذاعة	قناة الإتصال:
5 مرات من ثلاثين ثانية	تردد الرسالة ومدتها:
قضاء الحاجة في الحمام ستر للعورة وله مزايا أخرى	الرسالة:
الأباء والأمهات	الجهة المستهدفة:
تحفيز الأهالي على بناء حمامات	هدف الإتصال:
<ul style="list-style-type: none"> • الأباء والأمهات غير واعين بالفائدة الصحية من قضاء الحاجة في الحمام • إمكانيات الأهالي لا تسمح ببناء الحمامات • الظروف الطبيعية مثل إرتفاع منسوب المياه وطبيعة التربة تعيق بناء الحمامات 	المعوقات:
<ul style="list-style-type: none"> • وجود الحمام في المنزل ستر وخاصة للنساء • قضاء الحاجة في الخلاء يعرض المرأه لمخاطر لدغ الثعابين والحشرات السامة في الظلام، وكشف العورة • توجد أنواع مختلفة من الحمامات تلبي إحتياجات الأسرة وتلائم إمكانياتهم المادية وطبيعة المنطقة • إذا لم تستطع الأسرة بناء الحمام فعلى أفراد الأسرة قضاء الحاجة بعيد عن أماكن لعب الأطفال ومصادر المياه مع دفن البراز بعد قضاء الحاجة مباشرة 	نقاط الدعم:
مقنع مع دراما	نغمة الرسالة:
<p>حوار درامي بين أم وإبنها تتخلله موسيقى دراميه مؤثرة:</p> <p>الإبن: لماذا لا يوجد لدينا حمام في البيت يا أمه. الحمام له فوائد كثيرة تعلمناه في المدرسة ! من أهمها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ستر لك ولخواتي ويصونكن في المنزل • ويجنبنا الحمام لدغ الحشرات والثعابين والعفارب أثناء قضاء الحاجة في الليل • ويضهرنا أمام الناس بمظهر كويس. تذكري يوم ما زارنا خالي وخالتي وأولادهم وعندما سألونا عن مكان الحمام: كيف كان أبي محرج!. وتذكري أيامه عندما زرنا عمي في منزله كيف كان أولاده نظاف والحمام نظيف وتمنيتي أن يكون معنا حمام • وزير الصحة العامة يقول في التلفزيون إن أمراض الإسهالات من الأمراض القاتلة للأطفال وأنه لا يمكن الوقاية من أمراض الإسهالات طالما بقيت الأسرة بدون حمام في المنزل وطالما بقي البراز مكشوف. فالبراز هو المصدر الرئيسي لأمراض الإسهالات والديدان. والوقاية من أمراض الإسهالات بإستخدام الحمام أو دفن البراز أفضل من تكاليف رحلة العلاج إلى مستشفى المدينة. فالوقاية خير من العلاج <p>الأم: إيه إيه يا أبنني لا تقلب لي المواجه. أني داريه بفوائد الحمام. وما تمنيت في حياتي حاجة من أبوك من يوم ما تزوجنا سوى أن يبني لنا حمام في البيت ستر لنا. يقول إن ضروره المادية ما تسمحش؟ كيف ما تسمحش وهو يخزن قات كل يوم!</p> <p>الإبن: لماذا لا نجلس مع أبي اليوم ونقنعه بأن يبني لنا حمام؟</p>	مقترحات وإعتبرات إبتكارية لتصميم الرسالة:

الجزء الخامس: الرسائل الصحية عن طريق أئمة المساجد

العناصر الرئيسية للرسالة الأولى (التخلص من البراز بطريقة آمنة):-

1. وجود حمام في المنزل ستر لعورة النساء فإلى متى سيبقى بيتك بدون حمام؟.
2. قضاء الحاجة في الخلاء مخالف للعادات وطريقة غير حضارية.
3. قضاء الحاجة في الحمام يوفر الأمان ويجنب تعرض الإنسان للأخطار.
4. قضاء الحاجة في الخلاء يتسبب في تلوث البيئة بما فيها مصادر مياه الشرب وهذا مخالف للشريعة الإسلامية.
5. قضاء الحاجة في الخلاء يعرض الإنسان إلى كشف العورة وهذا عيب خاصة للمرأة ولا يتماشى مع عاداتنا وتقاليدنا وقيمنا الإسلامية.
6. وجود الحمام في المنزل يوفر وقت وجهد المرأة الريفية في رعاية أسرتها بدلاً من الخروج ليلاً لقضاء الحاجة.
7. حبس البول والبراز حتى حلول الظلام يعرض المرأة لأضرار صحية.
8. قضاء الحاجة في العراء ليلاً يعرض المرأة لمخاطر لدغ الحشرات السامة والتعابين أو التعثر أثناء المشي والوقوع على شئ جارح أو على براز شخص آخر.
9. بناء الحمام لأسرتك يمنع الإحراج من الضيوف عندما يزوروكم.
10. تستطيع الوقاية من الأمراض بإستخدام الحمام بدلاً من قضاء الحاجة في العراء.
11. إذا اضطرت لقضاء الحاجة في العراء فأبتعد عن أماكن جلوس الناس وأماكن لعب الأطفال. كما ينبغي دفن البراز بالتراب مباشرة بعد قضاء الحاجة.
12. قضاء الحاجة في الحمام يمنع إنتشار الأمراض ويوفر الصحة لأفراد الأسرة.
13. لا تأتي الفائدة الصحية المرجوة من إستخدام الحمام إلا إذا بقي الحمام نظيفاً بانتظام.
14. النظافة من الإيمان فحافظوا على نظافة الحمام لتجنب إنتشار الرائحة وتكاثر البعوض.
15. الماء جوهرة غالية والصرف الصحي السليم ضروري لكل أسرة وتستهل دفع تكاليفها.
16. إستخدام الحمام لقضاء الحاجة ستر ومحافضة على البيئة من التلوث وهو واجب وطني.

العناصر الرئيسية للرسالة الثانية (تجميع وتصريف مخلفات الحيوان بطريقة آمنة):-

17. المخلفات الحيوانية مورد إقتصادي هام كسماد للأرض الزراعية وكمصدر للوقود بالإضافة إلى أنه يدخل في البناء وذلك بخلطه مع مادة الطين.
18. بقاء المخلفات الحيوانية مكشوفة في حوش المنزل أو خارج الحوش منظر غير حضاري ويساعد على تكاثر الذباب وانتشار الأمراض.
19. بقاء المخلفات الحيوانية مكشوفة يعرضها لأشعة الشمس وهطول الأمطار مما يتسبب في فقدان جزء كبير من المواد التي تساعد على نمو النبات.
20. خزن المخلفات الحيوانية في خندق صغير أو في حفرة صغيرة ودفن المخلفات بطبقة رقيقة من التراب يحافظ عليها ويمنع تكاثر الذباب عليها. وتعتبر طريقة ناجحة لصناعة السماد.
21. نظافة المنزل والحوش والقرية يقي الناس من الأمراض وبالتالي يزيد من إنتاجية العمل مما يؤدي إلى زيادة دخلهم المادي ويوفر عليهم تكاليف العلاج الباهضة التي هم في غنى عنها.
22. الماء يستخدم من قبل الإنسان في الشرب والغسيل والوضوء وفي الزراعة وفي سقي الحيوانات وفي إستخدامات المصانع ولذا فإن الماء عصب الحياة وعمودها الفقري والمحافظة على المياه من تلوثها ببراز الإنسان والحيوان واجب وطني وديني.
23. أثبتت دراسة مفاهيم ومعارف وممارسات الناس المتعلقة بالمياه والصرف الصحي بأن الماء هو الإحتياج الأساسي لأهالي الريف. ولذلك فإن الماء يعتبر مدخل للتنمية الشاملة على مستوى القرية لتحفيز الناس للتغيير في حياتهم.
24. قرب مصادر مياه الشرب يخفف من معاناة المرأة في الريف ويوفر من وقتها لرعاية أسرتها أو العمل بأجر لرفع دخل الأسرة مما يعود بالفائدة لها ولأسرتها.
25. ثمانين في المئة من الأمراض يمكن تجنبها بتوفير مياه شرب نقية وصرف صحي سليم.
26. الماء نعمة وبدون توفر الصرف الصحي السليم يعتبر نقمة.
27. تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن توفر مياه نقية وصرف صحي سليم يعتبر الإجراء الأكثر فاعلية للوقاية من الإسهالات والكوليرا والتيفوئيد والديدان والبلهارسيا والكبد.
28. ثمانون في المئة من الأمراض يمكن تجنبها بتوفير مياه شرب نقية وصرف صحي سليم.
29. تعتبر الإسهالات من الأمراض الرئيسية المسببة لمرضاة ووفيات الأطفال في اليمن.
30. الماء أساس الحياة ويستخدم من قبل الإنسان في الشرب والغسيل والوضوء وفي الزراعة ولشرب المواشي وفي إستخدامات المصانع ولذا فإن الماء عصب الحياة وعمودها الفقري والمحافظة على المياه من تلوثها ببراز الإنسان والحيوان واجب وطني وديني.

الآيات القرآنية والأحاديث النبوية

الرسالة الأولى: التخلص من البراز بطريقة آمنة

الرسالة الثالثة: جمع وتصريف المخلفات الحيوانية بطريقة آمنة

قال صلى الله عليه وسلم (لا يبولن أحدكم في الماء الدائم ثم يتوضأ منه) وفي لفظ (لا يبولن أحدكم في الماء الدائم ثم يغتسل منه).

ولأبن ماجه (نهى النبي صلى الله عليه وسلم أن يبالي في الماء الجاري) كما أمر النبي صلى الله عليه وسلم بضرورة المحافظة على نظافة المياه فأمر بأن توكأ الأسقية، بحيث لا تكون مفتوحة، فقال صلى الله عليه وسلم (أوكنوا الأسقية وذكروا أسم الله وغطوا الأنية وذكروا أسم الله)

يقول تعالى: ﴿وَلَا تَفْسُدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ الأعراف/ 85

يقول تعالى: ﴿وَلَا تَعَثُوا فِي الْأَرْضِ مَفْسُودِينَ﴾ العنكبوت/ 36

يقول تعالى: ﴿وَمَنْ النَّاسُ مِنْ يُعْجَبُ قَوْلَهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهُ عَلَى قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُ الْخِطَامِ*

وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ﴾ البقرة/ 204-205

يقول تعالى: ﴿فَبِعِزَّتِ اللَّهِ خِرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِثُ سُوَّةَ...﴾ المائدة/ 31

يقول تعالى: ﴿وَلَا تَفْسُدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ الأعراف/ 85

- النهي عن التبول في الماء الراكد فيقول (لا يبولن أحدكم في الماء الراكد ثم يغتسل فيه)
- نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن التبول على الحجر أو على أرض صماء حتى لا يتطاير البول عليه.

- الوقاية من الملائع الثلاث:

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم (إتقوا الملائع الثلاث) وقال (إتقوا اللاعنين: الذي يتخلى في طرق الناس أو في ظلمهم).

والملائع الثلاث هي:

(التبرز في موارد الماء- التبرز في قارعة الطريق- التبرز في الظل)

- مفهوم سلامة الطرق:

يقول صلى الله عليه وسلم (حق الطريق غض البصر وكف الأذى ورد السلام والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر) أخرجه مسلم

ويقول صلى الله عليه وسلم (الإيمان بضع وسبعون شعبة أدناها إمطة الأذى عن الطريق وأرفعها لا إله إلا الله)

ويقول صلى الله عليه وسلم (من أذى المسلمين في طرقهم وجبت عليه لعنتهم)

- وعن الأمراض التي تصيب الإنسان نتيجة التلوث يقول الله تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ

بِمَا كَسَبَ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمَلُوا لَعْنَهُمْ يَرْحَمُونَ﴾ الروم/ 41

ويقول الله تعالى: ﴿وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ البقرة/ 195

وفي الحديث عن جابر رضي الله عنه (لا يبولن أحدكم في الماء الراكد ثم يغتسل فيه) البخاري.

- الماء الملوث تنمو فيه الأحياء الصغيرة التي تسبب المرض للإنسان والقاعدة الفقهية تقول (ما أدى إلى الحرام فهو حرام)
- ومنع الضرر قبل حدوثه أولى من معالجته بعد حدوثه إتباعاً للقاعدة الفقهية (درء المفسد مقدم على جلب المصالح)
- والأرض النظيفة تخرج أكل نظيف والأرض التي خبثت فتخرج نبات قليل وفساد يقول تعالى: ﴿وَالْبَلَدِ الطَّيِّبِ يَخْرُجُ نَبَاتُهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبِثَ لَا يَخْرُجُ إِلَّا نَكْدًا كَذَلِكَ نَصْرَفُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ

يشكرون﴾ الأعراف/85

- والإنسان هو الذي يؤدي نفسه بنفسه:

يقول الله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّمَلُّكِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ البقرة/195

ويقول تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾

- ولا يقتصر قتل الإنسان لأخيه الإنسان بالبندقية أو بالجنيبة أو السكينة أو العصاء إنما يأخذ القتل أشكال عدة مثل رش السم على المزروعات وبيعها قبل موعد إنتهاء السم إذا صرف مخرجاته حمامه إلى الشارع وإنتشرت أمراض تفتك بالناس وتميتهم.....الخ.

يقول تعالى: ﴿إِنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّسَاءَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا

أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ المائدة/32

أما الحمى التيفية التيفود فتكون جراثيمها في أمعاء الإنسان ودمه وبوله .فاتصال بول المصاب بها أو اتصال برازه بالماء، يمكن أن يؤدي إلى نقل جراثيمها إن كانت فيه .ولقد كان الماء من أهم وسائل نقل هذا المرض وانتشاره في الناس قبل اتخاذ الوسائل الحديثة لتطهيره ومراقبته في البلدان الراقية، ولكنه مازال عامل مهما في نقلها في البلدان المتخلفة .

وأما مرض البلهارسيا أو داء المنشقات،، فهو مرض يتصف بالتهاب في المثانة يتجلى بتبول الدم أو التهاب قي القولون يتجلى بالزحار الدوسنطاريا، .وتتطرح بيوض الطفيلي مع البول في النوع الأول، ومع البراز في النوع الثاني .حتى إذا ما بلغت الماء، ولاسيما الماء الراكد القليل الحركة، فإنها تنفقس عن يرقة صغيرة، لا تلبث أن تدخل أحد أنواع الحلزون أو في ذوات القواقع، حيث تتخلق فيه خلقاً من بعد خلق، حتى تتحول إلى يرقة ذات ذنب، تدعى الذانية سركاريا .وهذه الذوانب تسبح في الماء، حتى تصادف إنساناً يغتسل في الماء، أو يسبح فيه، أو يغسل فيه ثيابه، أو يشرب منه، أو يخوض في ماء الري، وإذ ذاك تخترق بشرة الجلد، بأن تدس نهايتها الأمامية في الجلد وتستغني عن ذيلها.

إن وقاية الماء من التلوث ونقل " عدوى الأمراض الأنفة الذكر تتلخص في أمرين اثنين :1 منع وصول جراثيم هذه الأمراض وطفيلياتها إلى الماء أو التربة الرطبة ؛و 2 عدم تعريض الإنسان نفسه إلى عدواها بنزوله في الماء الذي يحتمل أن يحتوي عليها، وهو على الخصوص الماء الراكد القليل الحركة .

وهذا هو بالضبط ما ورد في الهدي النبوي من ضوابط .فقد وردت الأحاديث الصحيحة التالية عن النبي صلى الله عليه وسلم :

1 " -لايبولن أحدكم في الماء الراكد " رواه ابن ماجة

2- " نهى رسول صلى الله عليه وسلم أن يبول الرجل في مستحمه " رواه أبو داوود . رواه أبو داوود

3- " لا تبول في الماء الدائم أي الراكد الذي لا يجري ثم تغتسل منه " رواه مسلم

4- " لا يغتسلن أحدكم في الماء الدائم أي الراكد وهو جنب " رواه مسلم .

5- اتقوا اللاعنين أي الأمرين الجالبيين للجنة لفاعلهما قالوا :وما اللاعنان ؟

قال: الذي يتخلى تغوط ، في طريق الناس وفي ظلهم " رواه مسلم .
" -6 اتقوا الملاعن الثلاث: البراز في الموارد، وقارعة الطريق، والظل " رواه أبو داوود

ففي هذه الأحاديث تحريم التبول التغوط في الموارد، وهي جميع المصادر التي يستقى منها الماء الحديث السادس ،مع تخصيص للماء الراكد، الذي رأينا أنه أنسب المياه لنمو الطفيليات الأحاديث الأول والثالث والرابع .وفيها النهي عن أن يبول الرجل في مستحمة ، أي الماء الذي يستحم فيه الحديث الثاني .وهذا من جهة لفن نظر للمرء إلى أن هذا الماء الذي يبول فيه الآن قد يستحم فيه فيما بعد ، وهي وسيلة تربية لجعله يستنكر ذلك ؛ ومن جهة أخرى وقاية للآخرين ، لأن التبول في هذه المياه الراكدة الساكنة التي يستحم الناس فيها عادة ومنها الترع والسباح مدعاة لعدوى الأمراض .

وفي هذه الأحاديث أيضاً النهي عن التغوط في الظل .وفي هذا بالإضافة الناحية الاجتماعية التي تقبح أمكنة اعتاد الناس أن يستريحوا فيها، إشارة مهمة إلى الناحية الصحية، لأن أماكن الظل لا تتعرض إلى أشعة الشمس القوية بما فرثا من خصائص قاتلة للجراثيم .وقد تقدم أن الظل يحافظ على، الرطوبة اللازمة لحياة يرقات الدودة الشصية.

فقد قال الله عز وجل " :ولا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها " الأعراف 85 ، وذم سبحانه كل شخص " إذا تولى سعى في الأرض ليفسد فيها ويهلك الحرث والنسل والله لا يحب الفساد " البقرة: 205 .

ويتمثل حرص الإسلام في المحافظة على نقاء الماء في قوله صلى الله عليه وسلم " :. إذا استيقظ أحد من نومه فلا تغمسن يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثا، فإنه لا يدري أين باتت يده " رواه مسلم.
وجاء أيضا في الإرشادات النبوية، التحذير من ترك أواني الطعام والشراب مكشوفة، كحديث عائشة " : كنت أصنع لرسول الله صلى الله عليه وسلم ثلاثة أنية من الليل مخمرة أي مغطاة : إناء لظهوره ، وإناء لسواكه، وإناء لشرابه " وحديث جابر " أمرنا النبي صلى الله عليه وسلم أن نوكيء نربط فوهة أسقيتنا ونغطي أنيتنا " رواه ابن ماجة .وفي ذلك حفظ للطعام والشراب من سقوط الحشرات المؤذية التي تنقل جراثيم المرض، وهذا من أهم سبل الوقاية والتحفظ من الأمراض وأسبابها.

- مفهوم سلامة الطرق:
يقول صلى الله عليه وسلم (حق الطريق غض البصر وكف الأذى ورد السلام والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر) أخرجه مسلم
ويقول صلى الله عليه وسلم (الإيمان بضع وسبعون شعبة أداها إمطة الأذى عن الطريق وأرفعها لا إله إلا الله)
ويقول صلى الله عليه وسلم (من أذى المسلمين في طرقهم وجبت عليه لعنتهم)

- وعن الأمراض التي تصيب الإنسان نتيجة التلوث يقول الله تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ

بِمَا كَسَبَ أَيْدِي النَّاسِ لِيَذِيقَهُمْ بَعْضُ الَّذِي عَمَلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْحَمُونَ﴾ الروم/41

- ويقول الله تعالى: ﴿وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّمَلُّكِ﴾ البقرة/195

والقاعدة العامة في سلامة الجلد، ومن ثم الجسم كله، هي النظافة، بالغسل أو الاغتسال، يومياً إن أمكن، بإضافة الماء على البدن كله. وإن لم يمكن هذا، فغسل ما يظهر منه دائماً، ويكون عرضة للتلوث كثيراً، كاليدين والوجه، أو يكون عرضة للتعطن بمفرزاته كالأرجل. وما أعظم فائدة ذلك لو كرر مراراً في اليوم، لأن الغسل لا تقتصر فائدته على نظافة الجلد ونشاطه فحسب، بل يكون داعياً لنشاط الجسم كله. ذلك أنه عندما يفيض الإنسان الماء على عضو من أعضاء جسمه، فإنه يجتذب الدم إلى العضو المغسول بقوة، فتنتشط الدورة الدموية في الجسم كله، ويترافق ذلك بتخفيف احتقان المخ وسائر أجزاء الجملة العصبية المركزية فتتنبه، مما يبعث نشاطاً في الجسم كله.

وقد اهتم الإسلام اهتماماً كبيراً بنظافة جسم الإنسان، ويظهر لنا هذا الاهتمام جلياً، في تشريعاته المسامية، المتمثلة في إيجاب الوضوء والغزل، والأمر بغسل اليدين قبل الأكل وبعده، وغسل الثياب وتطهيرها، وما إلى ذلك، وربط ذلك بالعبادات الفردية والجماعية، توكيداً لإصرار الإسلام على الربط المتكامل بين الجسم والروح.

ففي الوضوء يتم غسل الأعضاء التي هي عرضة للتلوث والغبار كثيراً، كالوجه واليدين، أو التي هي عرضة للتعطن كالأرجل. وقد جعل الله الوضوء شرطاً لصحة الصلاة موضحاً أنه " ما يريد الله ليجعل عليكم من حرج ولكن يريد ليطهركم المائدة: 6؛ كما اشترط الطهارة لصحة الطواف بالبيت الحرام، وقال تعالى: " إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين " البقرة: 222 وقال سبحانه " فيه رجال يحبون أن يتطهروا والله يحب المطهرين " التوبة: 109. كما أن صلاة الجماعة مع المسلمين تستلزم حسن الحال بالنظافة، حتى لا تنفر النفوس من حضورها. وبالجملة فالإسلام قد ختم على المسلم أن يكون نظيفاً خالصاً من الأقدار والأدران والنجاسة، ويتلخص ذلك في قول النبي صلى الله عليه وسلم " الطهور شطر الإيمان " رواه مسلم.

أ- غسل اليدين: يجب أن تغسل اليدين عند ملامسة كل شيء قذر أو ملوث، وكذا قبل الطعام على كل حال، فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم " إذا أراد أن يأكل غسل يديه " رواه النسائي؛ وبعد الطعام إن لزم الأمر فقد قال عليه السلام " من بات وفي يده ريح غمر دسم فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه " رواه الترمذي؛ وقد صح أنه عليه السلام " أكل كتف شاة فمضمض وغسل يديه " رواه ابن ماجه.

ويتصل بنظافة اليدين وجوب تقليم الأظفار، درءاً لتجمع الأوساخ تحتها، ودفعاً لما قد ينشأ من الأضرار. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم " خمس من الفطرة: الختان، وحلق العانة، ونتف الإبط، وتقليم الأظفار،

وأخذ الشارب " رواه النسائي . والقاعدة الصحية في التقليم أن يكون بحسب شكل الأظفار، أي يقص منها الزائد عن الجلد، لا أكثر، لا أقل . والأوفق أن يكون تقليم أظفار الأرجل مربعاً لا مدوراً، لتبقى زوايا الظفر بارزة عن الجلد قليلاً حتى لا تنشب فيه .

ثم إنه ينبغي إتقان غسل اليدين في الوضوء، فقد قال النبي عليه السلام " : إذا توضأت فخلل بين أصابع يديك ورجليك " رواه الترمذي.