



# ປຶ້ມຄູ່ມື ຝຶກອົບຮົມຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ຊຸດກິດຈະກຳທັກສະຊີວິດຂັ້ນພື້ນຖານ

ວິທີການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານໂພຊະນາການ  
ຢູ່ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນແກ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມ

## ໂມດູນ 7: ນ້ຳ, ສຸຂາພິບານ ແລະ ສຸຂາອະນາໄມ



ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ



Save the Children



ສະຫະພາບ ເອີຣົບ  
European Union



ChildFund  
Laos

**ພາກສະເໜີ**

ໃນເບື້ອງຕົ້ນ ພວກເຮົາຕ້ອງການບັນທຶກຈິດຈໍາຄວາມກະຕັນຍູຮູ້ບຸນຄຸນຂອງພວກເຮົາມາຍັງເຈົ້າໜ້າທີ່ທາງການຂັ້ນແຂວງ ແລະ ຂັ້ນເມືອງຂອງກະຊວງສາທາລະນະສຸກ **MOH** ແລະ ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ **MOSE** ສໍາລັບການຊີ້ນໍາ ແລະ ຊຸກຍູ້ສິ່ງເສີມການກໍານົດປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການຈັດກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນເຫຼັ້ມນີ້ ແລະ ສະໜອງອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມສໍາລັບໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ **LSS**

ໃນເບື້ອງຕົ້ນຂອງການກໍານົດໂຄງການ, ຄູ່ຮ່ວມງານຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານຂອງລັດຖະບານ, ບັນດາກຸ່ມຄູ່ຮ່ວມງານໄດ້ເຫັນດີເປັນເອກະພາບກັນວ່າ ພວກເຮົາຄິດຈະບໍ່ສາມາດອອກແບບລາຍການ ແລະ ອຸປະກອນໃໝ່ໄດ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນ ແລະ ສົມບູນ ແຕ່ຈະໄດ້ກໍ່ສ້າງ ແລະ ປັບປຸງລາຍການຕ່າງໆທີ່ລັດຖະບານພ້ອມດ້ວຍຄູ່ຮ່ວມງານພັດທະນາວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ. ການຄົ້ນຄວ້າຢ່າງກວ້າງຂວາງໄດ້ຈັດຕັ້ງຂຶ້ນເພື່ອສໍາຫຼວດ, ອອກແບບ ແລະ ທົບທວນບັນດາອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມທີ່ມີຢູ່ແລ້ວໃນໄລຍະຜ່ານມາທີ່ໄດ້ຮັບການພັດທະນາໂດຍລັດຖະບານ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານອື່ນໆຂອງລັດຖະບານ ສ ປປ ລາວ ເພື່ອໃຫ້ທຽມທັນກັບບັດຕາປະເທດເພື່ອນບ້ານ. ພວກເຮົາໄດ້ນໍາມາເຊິ່ງອຸປະກອນທີ່ດີເລີດສອງສາມລາຍການ ແລະ ພາຍຫຼັງທີ່ມີການທົບທວນໃນໄລຍະສໍາຄັນດັ່ງກ່າວຈຶ່ງໄດ້ຕັດສິນໃຈຫັນມານໍາໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ນໍາມາຈາກຫຼາຍແຫຼ່ງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

1. ວົງມົນແຫ່ງມິດຕະພາບຈາກ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **SCI**
2. ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ ຈາກ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **SCI** ແລະ ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **CARE**
3. ວິດີໂອກ່ຽວກັບວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການຫົກເລື່ອງຈາກ ຊຸມຊົນຊື່ນໃຈ ‘ຊຸດຄວາມສຸກຂອງຄອບຄົວ’ ເປັນຄູ່ຮ່ວມງານກັບອົງການອາຫານໂລກ **WFP**, ອົງການ ອີຟັດ **IFAD** ແລະ ຄູ່ມືການຮຽນ-ການສອນຂອງຄູ ແລະ ປຶ້ມແບບຮຽນໂພຊະນາການສໍາລັບບັນຮຽນຈາກອົງການກາແດງສະວິດສ ແລະ ອົງການກາແດງລາວ.
4. ຫຼັກສູດສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ປຶ້ມຄູ່ມືສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ **SRH** ຈາກ ສະຫະປະຊາຊາດ ກອງທຶນເພື່ອປະຊາກອນ **UNFPA**, ຊີເອສອີ **CSE** ແລະ ອົງການສາກົນ ບໍລິການປະຊາຊົນ **PSI Laos** “ຮັກມິແຜນ”

ພວກເຮົາໄດ້ຕັດແກ້ເລັກນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບ, ເປົ້າໝາຍ ແລະ ໄລຍະເວລາຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ.

ກິດຈະກຳ ແລະ ອຸປະກອນຕ່າງໆຈະໄດ້ນໍາໄປທົດສອບຢູ່ໃນພາກສະໜາມ ກ່ອນທີ່ຈະສັງລວມລົງໃນປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມບົດຮຽນເຫຼັ້ມນີ້.

ໃນນີ້ ພວກເຮົາຕ້ອງການຮັບຮອງເອົາການສະໜັບສະໜູນຈາກອົງການກາແດງສະວິດສ ແລະ ອົງການກາແດງລາວ.

ອົງການອາຫານໂລກ **WFP**, ອົງການ ອີຟັດ **IFAD**, ສະຫະປະຊາຊາດ ກອງທຶນເພື່ອປະຊາກອນ **UNFPA**, ອົງການສາກົນ ບໍລິການປະຊາຊົນ **PSI Laos** ແລະ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **SCI** - ທີມງານປົກປ້ອງເດັກທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ພວກເຮົານໍາໃຊ້ສື່ອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມວິທິການສໍາລັບໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນຂອງໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ.

ພວກເຮົາຈຶ່ງຖືໂອກາດນີ້ສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນມາຍັງຄູ່ຮ່ວມງານຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການທຸກທົ່ວໜ້າເປັນຕົ້ນແມ່ນອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **CARE**, ອົງການຮ່ວມມືກັບປະເທດລາວ **CCL**

ແລະ ກອງທຶນຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ ແລະ ທີມງານອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ **SCI** ທີ່ຊື່ນຳ ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ ໃນການອອກແບບປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມເຫຼົ່ານີ້.

ພວກເຮົາເຊື່ອວ່າປຶ້ມຄູ່ມືຝຶກອົບຮົມເຫຼົ່ານີ້ຄົງຈະມີປະໂຫຍດຕໍ່ກັບບັນດາຄູຝຶກ, ອາຈານ ແລະ ກຸ່ມເພື່ອນ ສອນເພື່ອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມວຽກງານທາງການປະພຶດຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ. ການຝຶກອົບຮົມບາງຢ່າງຈະໃຊ້ເວລາ ຍາວນານ ແລະ ເປັນວິທີການແບບຕໍ່ເນື່ອງເຊິ່ງຕ້ອງໄດ້ມີການທົບທວນຄືນ ແລະ ມີການດັດແກ້ວິທີການຕ່າງໆຄື ສາລະບານ ແລະ ວິທີການສິດສອນ ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງການນິຍາມປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້ເປັນດັ່ງໂຄງຮ່າງການເຮັດວຽກ ເພື່ອພວກເຮົາຈະສາມາດເປີດໂອກາດໃນການໃຫ້ຄຳແນະນຳ, ດັດແກ້ ແລະ ປ່ຽນແປງໄປຕາມຄວາມຮຽກຮ້ອງ ຕ້ອງການຂອງໂຄງການ ແລະ ຊຸມຊົນ.

### **ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ**

ຢູ່ໃນປະເທດເຮົາ ເດັກນ້ອຍຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການຂາດສານອາຫານ ນັ້ນໝາຍເຖິງການ ຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາການຂອງເຂົາບໍ່ເປັນໄປຕາມເກນອາຍຸຂອງພວກເຂົາ. ເພາະສະນັ້ນ ຄູ່ຮ່ວມງານກັບ ລັດຖະບານ, ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານອື່ນໆຈຶ່ງໄດ້ເປີດກອງປະຊຸມສຳ ມະນາໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງໂພຊະນາການ ເພື່ອກ່າວຄຳປາໄສກ່ຽວກັບບັນຫາການຂາດສານອາຫານເຫຼົ່ານີ້. ໃນ ເລື່ອງຂອງໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ‘**SCALING**’ ທີ່ຫຍໍ້ມາຈາກ (**Sustainable change Achieved by Linking Improved Nutrition and Governance**) ເຊິ່ງເປັນໂຄງການຂອງບັນດາຂະແໜງການຕ່າງໆເພື່ອປັບປຸງຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການໃຫ້ຈຳນວນຫົວໜ່ວຍຄົວເຮືອນໃນເຂດ ຊົນນະບົດພາຍໃນ 14 ເມືອງທີ່ຖືກຄັດເລືອກເປັນເປົ້າໝາຍໃນ ແຂວງ ຫົວພັນ, ຫຼວງນ້ຳທາ, ຫຼວງພະບາງ ແລະ ຜຶ່ງສາລີ ທາງພາກເໜືອຂອງ ສ ປປ ລາວ. ໂຄງການໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍສະຫະພັນເອີຣົບ(**EU**) ແລະ ໄດ້ຮັບ ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍກຸ່ມຄູ່ຮ່ວມງານ 4 ອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນທີ່ບໍ່ຂຶ້ນກັບລັດຖະບານຄື: ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **CARE**, ອົງການຮ່ວມມືກັບປະເທດລາວ **CCL**, ອົງການກອງທຶນຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ **CFL**, ແລະ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** ເຊິ່ງເປັນຄູ່ຮ່ວມງານທີ່ນຳພາທາງ. ຈຸດປະສົງອັນຕົ້ນຕໍແມ່ນເລັ່ງ ໃສ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ຊາຍ. ວິທີການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນອາດຈະຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປຸກຈິດສຳນຶກ ແລະ ປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳໃນກຸ່ມໄວໜຸ່ມກ່ຽວກັບວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການ, ສຸຂະອະນາໄມ, ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະ ເລີນພັນ ແລະ ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ. ການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນຈະໄດ້ຮັບການຈັດຕັ້ງ ປະຕິບັດໂດຍເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍທີ່ຖືກເລືອກຢູ່ໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນໃນຂົງເຂດຂອງໂຄງການເພື່ອ ຮ່ວມກັນຮຽນຮູ້ຫົວຂໍ້ຕ່າງໆດ້ວຍການເຮັດກິດຈະກຳທີ່ສະໜຸກສະໜານ.

### **ກິດຈະກຳຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການຢູ່ໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ**

ການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນຈະໄດ້ຈັດຂຶ້ນສອງຄັ້ງພາຍໃນແຕ່ລະເດືອນຕິດຕໍ່ກັນໃນລະຫວ່າງສອງສາມ ເດືອນ.

ໃນທຸກໆກິດຈະກຳແມ່ນເພື່ອແນໃສ່ການພັດທະນາທັກສະດ້ານຄວາມຮູ້, ຄຸນສົມບັດ, ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ທັກສະ ດ້ານອື່ນໆຂອງກຸ່ມໄວໜຸ່ມ ຍິງ-ຊາຍ (ເດັກໃນເກນອາຍຸ 10-14 ປີ ຫຼື ນັກຮຽນ ຊັ້ນ ມ1- ມ3) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆອາດຈະເປັນເປົ້າໝາຍທັງເດັກຍິງ ແລະ ຊາຍ ເພາະວ່າ ການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ສິ່ງທ້າທາຍໃນເລື່ອງບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ ເປັນ ບັນທັດຖານທີ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມທັງສອງເພດໄປພ້ອມໆກັນ. ແຕ່ລະກຸ່ມຂອງກອງປະຊຸມໄວໜຸ່ມຍິງ-

ຊາຍຈະຕ້ອງປະກອບມີຫົວຂໍ້ສະເພາະທີ່ຈະນໍາມາສິນທະນາ. ສິ່ງທ້າທາຍເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ໄວໜຸ່ມ ຍິງ-ຊາຍ ໄດ້ມີ ໂອກາດເປີດອີກເປີດໃຈພ້ອມໄຂຂໍສິ່ງໃສຂອງຕົນເອງຕໍ່ກັບບັນຫາຕ່າງໆໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງຂຶ້ນ ພ້ອມທັງຍັງສາມາດແກ້ໄຂ ຄວາມກັງວົນໃຈຕ່າງໆໂດຍຜ່ານຄວາມຈິງທາງວິທະຍາສາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ວິທີການດັ່ງກ່າວມີຄວາມຕົ້ນຕົ້ນຈະຕ້ອງ ໄດ້ນໍາໃຊ້ສີ່ອຸປະກອນຕ່າງໆເຊັ່ນ: ການເລົ່າເລື່ອງ, ວິດີໂອ, ຮູບເງົາ, ສິລະປະ ແລະ ຫັດຖະກໍາ (ກາຕູນ, ອື່ນໆ), ລະຄອນ, ການສະແດງບົດບາດສົມມຸດ ແລະ ອື່ນໆ. ເດັກນັກຮຽນຈະມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ກະຕືລືລົ້ນໃນການຮໍາຮຽນ ເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະໄດ້ນໍາໃຊ້ໃນເວລາເຮັດກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນໃນຫ້ອງຮຽນ.

<b>ລາຍລະອຽດຂອງບົດຮຽນ</b>	
<b>1</b>	ວົງມົນແຫ່ງມິດຕະພາບ/ຮູ້ຈັກເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ
<b>2</b>	ຄວາມສະເໝີພາບບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ແລະ ໄວໜຸ່ມເປັນຕົວແທນໃນການປ່ຽນແປງ
<b>3</b>	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ 1)
<b>4</b>	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ 2)
<b>5</b>	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ 3)
<b>6</b>	ເພດສີກສາ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ
<b>7</b>	ນໍ້າ, ສຸຂາພິບານ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ

## **ສາລະບານ**

ຄໍານໍາ .....	5
ຈຸດປະສົງ:.....	5
ກົດຈະກຳ1.1 ວິທີການແຕ່ເຊື້ອພະຍາດ .....	6
ກົດຈະກຳ 2.1 ການລ້າງມື(ການລ້າງມື/ເມື່ອໃດຄວນລ້າງ/ການສ້າງກ່ອນນໍ້າຫ້ອຍຄານ).....	9
ຂັ້ນຕອນຂອງການລ້າງມື] .....	11
ກົດຈະກຳ 3.1 ການນໍາໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າສຸຂາພິບານ .....	14
ກົດຈະກຳ 4.1 ການປະເມີນຜົນການຝຶກອົບຮົມ .....	16

## ຄຳນຳ

ຫຼັກໂພຊະນາການທີ່ດີບໍ່ແມ່ນມີພຽງແຕ່ເວົ້າສະເພາະໃນເລື່ອງຂອງອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການທີ່ດີເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ມັນຍັງອີງໃສ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາທີ່ສາມາດດູດຊຶມເອົາທ່ານບຳລຸງລ້ຽງຈາກອາຫານ. ເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ຕິດຄ້າງຢູ່ໃນມີສາມາດເຂົ້າໄປໃນລະບົບຍ່ອຍອາຫານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາເຈັບປ່ວຍ ແລະ ມັນຍັງໄປກົດກັ້ນຄວາມອາດສາມາດໃນການດູດຊຶມທາດບຳລຸງລ້ຽງເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍ.

ໃນບົດຮຽນໃນບົດນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳທາງສຸຂະພາບເປັນຕົ້ນແມ່ນການລ້າງມື, ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳສຸຂະພາບໄມກໍເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ຈຳເປັນໃນການປ້ອງກັນການຂາດສານອາຫານໄດ້.

## ຈຸດປະສົງ:

ໃນຕອນທ້າຍຂອງບົດຮຽນນີ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຈະສາມາດ:

- ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈຄວາມສຳຄັນຂອງການລ້າງມືເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບດ້ວຍການຊຳລະເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໃນອາຫານ ແລະ ນ້ຳ.
- ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈໃນການຝຶກຝົນທີ່ຖືກຕ້ອງໃນຊ່ວງເວລາທີ່ເໝາະສົມຂອງການລ້າງມືດ້ວຍອຸປະກອນທີ່ ເໝາະສົມ ແລະ ວິທີການໃຫ້ຄຳແນະນຳ.
- ບັນຍາຍຈຸດຕ່າງໆໃນເວລາທີ່ສຳຄັນ ເມື່ອໃດທີ່ພວກເຂົາຄວນລ້າງມື.
- ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈຄວາມສຳຄັນຂອງການກຳຈັດສິ່ງເສດເຫຼືອທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ການອະນາໄມເຮືອນ, ສະຖານທີ່ນັ່ງຫຼິ້ນ.

ກອບເວລາການນຳສະເໜີກິດຈະກຳ ຫຼື ພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ		
ຈຳນວນກິດຈະກຳ	ຊື່ກິດຈະກຳ	ໄລຍະເວລາ
1.1	ການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ	30 ນາທີ (ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)
2.1	ການລ້າງມື(ວິທີການລ້າງມື/ເມື່ອໃດຄວນລ້າງມື/ການສ້າງກ່ອນນ້ຳຫ້ອຍຄານ)	60 ນາທີ
3.1	ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳສຸຂະພາບ	40 ນາທີ
4.1	ການປະເມີນຜົນການຝຶກອົບຮົມ	30 ນາທີ
		160 ນາທີ

# ກິດຈະກຳ1.1 ວິທີການແຕ່ເຊື້ອພະຍາດ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

**ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ:** ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີການແຕ່ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງການຝຶກວິທີການລ້າງມືທີ່ດີທີ່ສຸດ ແລະ ວິທີການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳສຸຂາພິບານ.

**ເວລາ:** 30 ນາທີ

**ການກະກຽມອຸປະກອນ:** ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກ , ບິກເຟີດ.

## ເລີ່ມກິດຈະກຳ

- 1. ພາກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ. ອ່ານດັງ:** ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີການແຕ່ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງການຝຶກວິທີການລ້າງມືທີ່ດີທີ່ສຸດ ແລະ ວິທີການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳສຸຂາພິບານ.
- 2. ຖາມ:** ໃຜຮູ້ບໍ່ວ່າການແຕ່ເຊື້ອພະຍາດແມ່ນຫຍັງ? ມີຂອງເຈົ້າບໍ່ມີເຊື້ອພະຍາດບໍ່? (ເບິ່ງວ່າຈະມີຄົນຕອບບໍ່)
- 3. ບອກ:** ກິດຈະກຳນີ້ພວກເຮົາຊິມາຫຼິ້ນເກມນຳກັນ ເພື່ອຈະຊ່ວຍໃຫ້ທຸກຄົນເຂົ້າກ່ຽວກັບອາຈິມ-ຮາງກາຍຄົນ ແລະ ມັນເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເຈັບປ່ວຍແນວໃດ.
- 4. ແຍກ:** ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອອກເປັນ 4 ກຸ່ມນ້ອຍ.
- 5. ໃຫ້:** ແຕ່ລະກຸ່ມເອົາຮູບມາວາງໃຊ ຕາມຮູບພາບຂ້າງລຸ່ມ

(ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າການແຍກຮູບພາບຖືກຕາມການສົນທະນາ/ການບອກເລົ່າຂອງກຸ່ມບໍ່ (ເບິ່ງຄວາມຖືກຕ້ອງຕາມຮູບຂ້າງລຸ່ມ)--ແຕ່ວ່າຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ສັບຮູບ(ໄປມາ,ມາມາໄປ) ແລ້ວບໍ່ **!ຂໍ້ຫ້າມ** ບໍ່ຄວນລຽນຮູບໃຫ້ຖືກຕາມລຳດັບໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມກ່ອນ.

ກຸ່ມທີ່1:							
ກຸ່ມທີ່2:							
ກຸ່ມທີ່3:							

ກຸ່ມທີ4:



6. ບອກ ຜູ້ເຂົ້າໃຫ້ເບິ່ງຮູບພາບ ແລະ ຖາມເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນໃນຮູບພາບນີ້
7. ບອກຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເອົາຮູບພາບມາປິ່ນກັນແລ້ວ ຖາມວ່າແມ່ນຮູບອັນໃດເຫັນວ່າສາມາດນໍາອາຈົມເຂົ້າມາໃນຮາງກາຍຄົນເຮົາ. **ອະທິບາຍ:** ແຕ່ລະກຸ່ມຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຮູບພາບໃຫ້ຖືກຕາມລໍາດັບ (ທີ່ມາຂອງອາຈົມ ຫາ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນ)
8. ຜູ້ນໍາພາທີມ ຕ້ອງໄດ້ຍາງກວດກາເບິ່ງ ແລະ ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າ ພວກທ່ານຄິດແນວໃດກ່ຽວກັບຮູບພາບນີ້ ແລະ ຫ້າມໃຫ້ຄໍາຕອບ, ມີແຕ່ພັກດັນໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຕອບຢ່າງດຽວ, ມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບພາບນີ້ ແລະ ອະນາຄົດຊິເປັນແນວໃດ/ຊິເກີດຫຍັງຂຶ້ນບໍ່?
9. ກວດເບິ່ງວ່າແຕ່ລະກຸ່ມເຮັດແລ້ວລະບໍ່?
10. ໃຫ້ກຸ່ມໜຶ່ງລຸກຢືນ ແລະ ອະທິບາຍສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຮູບພາບທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ລຽນໄວ້
11. ຖາກວ່າ ການໃຊ້ຮູບພາບບໍ່ຖືກ ເຈົ້າສາມາດຖາມຄໍາຄິດເຫັນຈາກຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນອື່ນໃຫ້ສັບຮູບອີກ ເພື່ອໃຫ້ຖືກຕ້ອງ.
12. ຖາມແຕ່ລະກຸ່ມໃຫ້ຄົບທັງ4ກຸ່ມວ່າໄດ້ຄົບຕາມທີ່ກຸ່ມສະເໜີແລ້ວບໍ່.
13. ຊົມເຊີຍ ແລະ ຕົບມືໃຫ້ກຸ່ມໂຕເອງແນ.
14. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໃຫ້ຄໍາເຫັນຕໍ່ວົງຈອນຂອງອາຈົມຕາມຮູບພາບ ທີ່ເຫັນວ່າອາຈົມອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງຄົນ ແລະ ກັບເຂົ້າມາເຂົ້າຮ່າງກາຍຂອງຄົນອີກ, ຈົນກວ່າເຮົາຈະສາມາດຢຸດມັນໄດ້. ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນວ່າ ພວກເຮົາມີວິທີການແນວໃດທີ່ຈະບໍ່ໃຫ້ ອາຈົມສືບຕໍ່ ຕິດຕໍ່ເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາອີກ. ພວກຊິແກ້ໄຂແນວໃດບັນຫານີ້?
15. ເອົາຮູບພາບຂຶ້ນມາ ແລະ ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຕາມພາບ ວິທີການຢຸດຢັ້ງຂີ້ຫາປາກ.

ຂາດຄວາມຮູ້ດ້ານສຸຂະອະນາໄມ	ສຸຂະອະນາໄມໄດ້ດີ/ຖືກຕ້ອງ
1.  ຖ່າຍຊະຊາຍ	 ຖ່າຍໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ
1.  ມືເປື້ອນ	 ລ້າງມືໃຊ້ສະບູໂດຍຖືກວິທີ
2.  ດື່ມນໍ້າດິບ/ນໍ້າບໍ່ສະອາດ	 ດື່ມນໍ້າກິນ/ກິນນໍ້າທີ່ຜ່ານຈາກເຄື່ອງກັ່ນຕອງ



 <p>3. ອາຫານບໍ່ປົກປິດຕິ/ບໍ່ເກັບມ້ຽນດີ</p>	 <p>ເກັບມ້ຽນອາຫານດີ/ມີປົກປິດ</p>
--	--

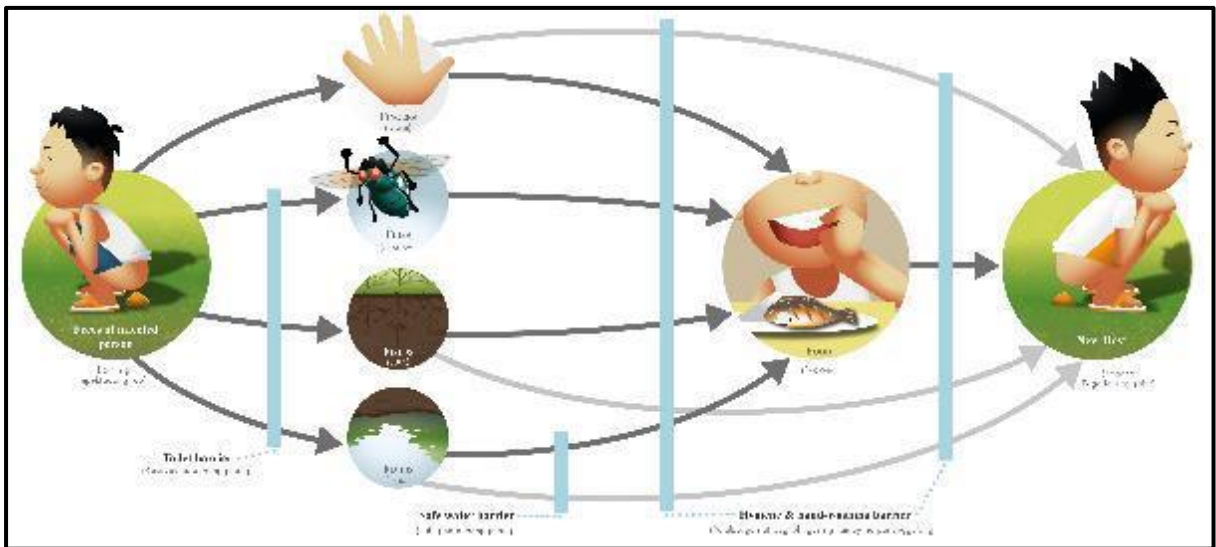
16. ເອົາຮູບ ອາຈິມ ຫາ ປາກ ມາທົບທວນ/ເວົ້າຄືນ.

17. ອ່ານດັ່ງໆ: ພະຍາດຕິດຕໍ່ຈາກ ອາຈິມ ຫາ ປາກ ຂອງຜູ້ໜຶ່ງ ຫາ ອີກ ຄົນໜຶ່ງ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນ ອັນຕະລາຍທີ່ມີຢູ່ໃນອາຈິມຂອງຄົນຫຼືສັດທີ່ຖືກກິນໂດຍຄົນອື່ນ ) ໄດ້ກິນ ຫຼື ໄດ້ດື່ມ.( ອາຈິມຈະຖືກ ເຂົ້າປາກຂອງພວກເຮົາ ມີ 4 ຊ່ອງທາງຫລັກ:

- 1) ຈາກມື
- 2) ຈາກນ້ຳກິນ/ນ້ຳໃຊ້
- 3) ຈາກຂີ້ຕົນ
- 4) ແຜ່ຂະຫຍາຍຈາກສັດ (ເຊັ່ນວ່າ: ແມງວັນ, ແມ່ກາຝາກ, ແມງໄມ້, ໜູ, ໝາ ແລະ ແມງສາບ)

ຄືດັ່ງຮູບພາບທີ່ສະແດງໃຫ້ພວກເຮົາເຫັນວ່າ ຊ່ອງທາງຂອງອາຈິມທີ່ເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາມີຫຼາຍຊ່ອງທາງ, ແຕ່ອັນນີ້ພໍ ພຽງແຕ່ໃຫ້ພວກທ່ານເຫັນເປັນຄວາມ 4 ຊ່ອງທາງເທົ່ານັ້ນ. ສໍາລັບຊ່ອງທາງອື່ນໆອີກ ຈະໃຫ້ພວກເຮົາເຫັນເວລາທີ່ເກມ ຊ່ອງທາງຂອງການຕິດຕໍ່ ອາຈິມ ຫາ ປາກ.

ຂໍ້ມູນທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນຈາກອາຈິມ ຫາ ປາກ



18. ຖາມຜູ້ເຂົ້າວ່າ ເຈົ້າຄິດວ່າການຖ່າຍຊະຊາຍມີບັນຫາໃຫ້ແກ່ຜູ້ຄົນຢູ່ໃນບ້ານຂອງທ່ານບໍ່. ຖ້າຫາກມີ ທ່ານຄິດວ່າ ແນວໃດໃນການຢຸດຕິບັນຫາດັ່ງກ່າວ

ຂໍຂອບໃຈນໍາຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ແລະ ກິດຈະກຳຕໍ່ໄປແມ່ນ ລາຍລະອຽດວິທີການລ້າງມື ທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມຂັ້ນຕອນ.

**ສະຫຼຸບກິດຈະກຳໂດຍຫຍໍ້:**

ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ວິທີການກຳຈັດວິງຈອນ ຂອງມັນ. ພວກເຮົາຫຼາຍຄົນລ້າງມືກ່ອນກິນເຂົ້າ ຫຼື ພາຍຫຼັງທີ່ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າເຮົາຕ້ອງລ້າງມື ແຕ່ສອງສາມ ນາທີຕໍ່ໄປນີ້ພວກເຮົາຈະຮຽນກ່ຽວກັບການຝຶກການລ້າງມືທີ່ຖືກວິທີ.

## ກິດຈະກຳ 2.1 ການລ້າງມື(ການລ້າງມື/ເມື່ອໃດຄວນລ້າງ/ການສ້າງກ່ອກນ້ຳຫ້ອຍຄານ)

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

**ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ:** ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຂັ້ນຕອນຂອງການລ້າງມື, ເມື່ອໃດເຮົາຄວນຈະລ້າງມື ແລະ ວິທີການສ້າງກ່ອກນ້ຳຫ້ອຍຄານ

**ເວລາ:** 60 ນາທີ

### ການກະກຽມອຸປະກອນ:

- ໂຕະສຳລັບວາງອຸປະກອນ
- ເສົາໄມ້ ຫຼື ງ່າໄມ້ທີ່ຢູ່ຕໍ່າເພື່ອຫ້ອຍກ່ອກນ້ຳ
- ກ້ສາຍນິລົງ(ສາຍເຊືອກຢາງ)
- ເຫຼັກແຫຼມຄົມທີ່ສາມາດເຈາະຮູໃນຝາຂວດ
- ຕຸກນ້ຳດື່ມນ້ອຍເພື່ອສ້າງເປັນຝາງວມສະບູເທິງສາຍເຊືອກ
- ໄມ້ດົວສຳລັບວາງສະບູ(ຢ່າງໜ້ອຍ 10 ອັນ)
- ຄູໃຫຍ່
- ອຸປະກອນລ້າງມືເຊັ່ນສະບູ ຫຼື ກ່ອກນ້ຳຫ້ອຍຄານ
- ຄູທີ່ສະອາດພ້ອມກັບຈອກ
- ປ້າຍແນະນຳວິທີ ແລະ ຂັ້ນຕອນການລ້າງມື

### ການກະກຽມກ່ອນການຈັດກິດຈະກຳ:

- ກະກຽມອຸປະກອນ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ
- ກະກຽມຫ້ອງສຳລັບໄວ້ຈັດກິດຈະກຳ
- ທວນຄືນແຜນກິດຈະກຳຢ່າງລະອຽດ

### ເລີ່ມກິດຈະກຳ

- 1. ພາກການແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ອ່ານດັ່ງນີ້:** ໃນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນຂັ້ນຕອນການລ້າງມື ແລະ ເວລາໃດທີ່ເຮົາຄວນລ້າງມື ແລະ ວິທີການສ້າງກ່ອກນ້ຳຫ້ອຍຄານ  
ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ອະທິບາຍ, ເຊື້ອພະຍາດຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນເກີດຈາກອາຫານ ຫຼື ເກີດຈາກນ້ຳ. ເມື່ອພວກເຮົາກິນເຂົ້າໄປໂດຍບໍ່ໄດ້ລ້າງມືມັນຈະມີໂອກາດທີ່ຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຄວນລ້າງມືໃຫ້ໝາະສົມ ແລະ ຖືກວິທີກ່ອນຈະຈັບບາຍອາຫານຕ່າງໆມາກິນ.
- 2. ຖາມ:** ຂ້ອຍຕ້ອງການອາສາສະໝັກສອງຄົນຈາກກຸ່ມກິດຈະກຳ ເພື່ອຂຶ້ນມາສາທິດວິທີການລ້າງມືໃນຊີວິດປະຈຳວັນ?
- 3. ໃຫ້ເດັກນັກຮຽນສາທິດວິທີການລ້າງມືຂອງພວກເຂົາ, ໂດຍບໍ່ຕ້ອງບອກ, ຫຼັງຈາກການຍົກຕົວຢ່າງຂອງອາສາສະໝັກຈົບລົງ ຈຶ່ງກ່າວສະແດງຄຳຊົມເຊີຍ...**
- 4. ອະທິບາຍ:** ຂັ້ນຕອນການລ້າງມືຕາມເຕັກນິກທີ່ໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນຢູ່ໃນປ້າຍລຸ່ມນີ້ທີ່ເວົ້າວ່າ:

- ການລ້າງມືແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນທີ່ເຮັດໃຫ້ເຮົາມີຄວາມຫ້າວຫັນ ແລະ ສຸຂະພາບດີ ເພາະວ່າມັນໄດ້ລ້າງສິ່ງເປິເປື້ອນ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດອອກຈາກມືເຮົາ.
- ການລ້າງມືໃສ່ສະບູເປັນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມືຂອງເຮົາສະອາດ.
- ພວກເຮົາຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ນໍ້າ ແລະ ສະບູ ເພື່ອລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.
- ເມື່ອພວກເຮົາໃຊ້ນໍ້າ ແລະ ສະບູ ພວກເຮົາຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ນໍ້າກໍ່ອກທີ່ສະອາດ, ບໍ່ແມ່ນໃຊ້ນໍ້າຂັງໃນແອ່ງ.
- ພວກເຮົາຕ້ອງການລ້າງທຸກພາກສ່ວນໃນມືຂອງພວກເຮົານັບຈາກນີ້ວມືຈົນຂຶ້ນໄປຮອດຄໍ່ມື.
- ມາ, ພວກເຮົາມາຝຶກນໍາກັນໃນກາງເດີນໂດຍນໍາໃຊ້ຂັ້ນຕອນຂອງການລ້າງມື.

# ຂັ້ນຕອນການລ້າງມື

## ຂັ້ນຕອນ1



ເປີດກໍ່ອກນໍ້າຫົດມື. ຖອກນໍ້າສະບູໃສ່ອີງມືອີກ ເບື້ອງໜຶ່ງເລັກນ້ອຍ ຈາກນັ້ນໃຊ້ສອງຝາມືຮຸກຖູກັນ ໄປມາປະມານ 20 ວິນາທີ ດັ່ງນັ້ນ ສະບູຈິ່ງຈະເກີດ ເປັນຟອງ

## ຂັ້ນຕອນ2



ຮຸກຖູໄປທາງດ້ານຫຼັງຝາມືທັງສອງ

## ຂັ້ນຕອນ3



ເອົານິ້ວມືປະສານກັນ ແລະ ຮຸກຖູໄປມາ

## ຂັ້ນຕອນ4



ເອົານິ້ວມືເກາະເຂົ້າກັນ ແລ້ວຖູຕາຫຼັງນິ້ວມືທັງສອງເບື້ອງໄປມາ

## ຂັ້ນຕອນ5



ຖູນິ້ວໄປມືອ້ອມໄປມາຕາມໄປໃນຂອບເຂດ ລະຫວ່າງນິ້ວໄປກັບນິ້ວຊີ້

## ຂັ້ນຕອນ6



ໃຊ້ເລັບມືເກົາຝາມືທັງສອງຂ້າງ

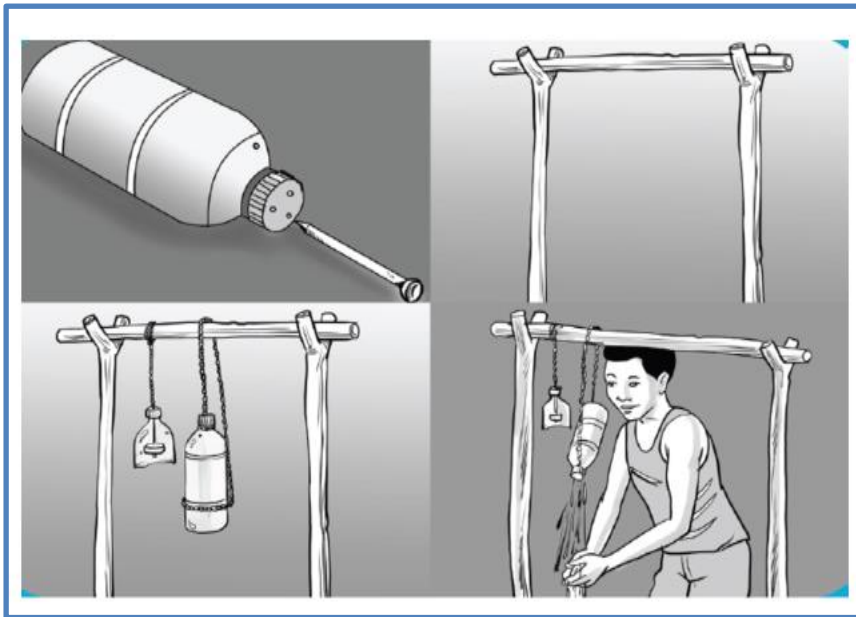
## ຂັ້ນຕອນ7



ໃຊ້ມືເບື້ອງໜຶ່ງຖູຕາມຄໍ່ແຂວນອ້ອມໄປມາຄ່ອຍໆ ຈາກນັ້ນ ກໍ່ໄລດ້ວຍນໍ້າກໍ່ອກທີ່ ສະອາດຢ່າງໜ້ອຍ 10 ວິນາທີ ແລະ ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍເຈ້ຍ. ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ຜ້າເຊັດມືຕ້ອງ ໝັ້ນໃຈວ່າເຈົ້າຕ້ອງປ່ຽນຜືນໃໝ່ທຸກໆມື້

5. **ຖາມ:** ຖາມສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມວ່າເວລາຈັກໂມງ ຫຼື ເວລາໃດທີ່ພວກເຂົາຄວນລ້າງມື?
6. **ຮັບຮອງຄໍາຕອບຂອງກຸ່ມ,** ທຸກເວລາເຫຼົ່ານັ້ນເປັນສິ່ງສໍາຄັນ ແລະ ມັນເປັນແນວຄວາມຄິດທີ່ດີທີ່ລ້າງມືເປັນປະຈໍາ. ຈາກນັ້ນ ຈຸດເດັ່ນທີ່ຈະລ້າງມືປະກອບມີ **ເວລາທີ່ສໍາຄັນ** ທີ່ທຸກຄົນຕ້ອງຝຶກລ້າງມືດັ່ງທີ່ພວກເຮົາເຄີຍຮຽນມາ.
7. **ຢາຍ**ເອກະສານວິທີການລ້າງມືໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳແຕ່ລະຄົນ.
8. **ໃຫ້**ນັກຮຽນໃນກຸ່ມເປີດເອກະສານ ແລະ ຈົ່ງໃຊ້ຄໍາອະທິບາຍດັ່ງລຸ່ມນີ້ເພື່ອກະຕຸ້ນໃຫ້ມີການສົນທະນາ:
  1. **ກ່ອນການກະກຽມອາຫານ ຫຼື ຄົວກິນ.**  
ຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າ ອາຫານຂອງພວກເຮົາບໍ່ເປີເປື້ອນກ່ອນທີ່ຈະນໍາມາກິນ.
  2. **ກ່ອນການນໍາມາກິນ ຫຼື ກ່ອນການນໍາມາປ້ອນນ້ອງ.**  
ສິ່ງດັ່ງກ່າວຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນອາຫານຈາກການໄດ້ຮັບສິ່ງເຈືອປົນເປັນຕົ້ນແມ່ນເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ສິ່ງເປີເປື້ອນຕ່າງໆຈາກມືເຮົາ.
  3. **ຫຼັງຈາກນໍາໃຊ້ວັດຖຸຖ່າຍ ຫຼື ການທຸເລົາ(ຖ່າຍ)ສໍາລັບພວກເຂົາເອງ.**  
ເຈົ້າອາດຈະໄດ້ຈັບບາຍອາຈິມ ຫຼື ປັດສະວະຂອງຕົນເອງ ຫຼື ຈັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ມີອາຈິມ ຫຼື ປັດສະວະຕິດຄ້າງຢູ່.
  4. **ຫຼັງຈາກຊ່ວຍເຫຼືອຍາດພີ່ນ້ອງ ຫຼື ອະນາໄມເດັກນ້ອຍ, ການທຸເລົາ(ຖ່າຍ).**  
ເຈົ້າອາດຈະໄດ້ຈັບບາຍອາຈິມ ຫຼື ປັດສະວະດ້ວຍມືຂອງຕົນເອງ ຫຼື ຈັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ມີອາຈິມ ຫຼື ປັດສະວະຕິດຄ້າງຢູ່.
  5. **ຫຼັງຈາກຈັບບາຍ ຫຼື ຫຼິ້ນກັບສັດ(ຫຼື ອາຈິມຂອງພວກມັນ) ຫຼື ການເຮັດວຽກຂ້າງນອກ:**  
ລ້າງມືຂອງເຈົ້າຫຼັງຈາກຈັບບາຍສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມືເປື້ອນ, ລວມທັງໝາທີ່ເປັນສັດລ້ຽງ, ແບ້ ແກະ ຫຼື ລູກຄວາຍນ້ອຍໃນບ້ານ ເພາະມືຂອງເຈົ້າຈະໄດ້ຈັບອາຈິມຂອງພວກມັນ, ແມງຕ່າງໆ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕິດຕາມຂົນຂອງພວກມັນ. ຖ້າຫາກພວກມັນເລຍມືຂອງເຈົ້າ ເຈົ້າກໍຈະສາມາດຕິດເຊື້ອພະຍາດຈາກພວກມັນ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ພວກເຈົ້າປ່ວຍໄດ້ເໝືອນກັນ.
9. **ເວົ້າວ່າ:** ດີເລີດ! ດຽວນີ້ ພວກເຮົາເປັນຊ່ຽວຊານເລື່ອງຂອງການລ້າງມືກັນແລ້ວ, ມາພາກັນປະຕິບັດຕົວຈິງຕາມຂັ້ນຕອນຢູ່ບ່ອນລ້າງມືກັນເລີຍ. ດຽວນີ້ ພວກເຮົາພ້ອມກັນມາຮຽນວິທີການສ້າງກ່ອກນໍ້າຫ້ອຍຄານກັນເລີຍ.
10. **ແນະນໍາ,** ໃຫ້ທຸກຄົນໃນກຸ່ມລຸກຂຶ້ນ ແລະ ເຕົ້າໂຮມກຸ່ມຢູ່ບໍລິເວນບ່ອນລ້າງມື.

11. **ປະຕິບັດ**, ເຮັດໄປຕາມໂຄງສ້າງຂອງການສ້າງກ່ອກນ້ຳຫ້ອຍຄານດັ່ງນີ້:



## ຂັ້ນຕອນການເຮັດກ່ອກນ້ຳສຳລັບໄວ້ລ້າງມື (Tippy Tap)

1. ຮວບຮວມເອົາວັດສະດຸຕ່າງໆທີ່ທ່ານຕ້ອງການເອົາມາເຮັດຕຸກນ້ຳສຳລັບໄວ້ລ້າງມື (Tippy Tap) (ກວດປາສຕິກທີ່ມີຝາປິດ), ແລ້ວເອົາເຄື່ອງມືທີ່ແຫຼມຄົມມາເຮັດໃຫ້ຝາອັດນັ້ນເປັນຮູ, ຫາບ່ອນມັດຫ້ອຍຕຸກນ້ຳໄວ້ເຊັ່ນ: ງ່າໄມ້ ຫຼື ເສົາໄມ້, ນຳເອົາສະບູປຽງນ້ອຍ, ມັດກວດນ້ຳ ແລະ ສະບູ ໃສ່ກັບເສົາໄມ້.
2. ເຈາະຮູລຶງໃນຝາອັດເລັກນ້ອຍ; ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ໃຫ້ເຈາະຮູບໍລິເວນ ຕຸກນ້ຳທີ່ໃກ້ກັບຝາອັດ ເພື່ອເປັນການປ່ອຍໃຫ້ລົມເຂົ້າ-ອອກໄດ້.
3. ມັດເຊືອກນິລິ່ງອ້ອມຮອບຕຸກນ້ຳ ດັ່ງຮູບທີ່ສະແດງ.
4. ຕື່ມນ້ຳໃສ່ຕຸກເພື່ອໃຊ້ລ້າງມື ແລະ ມັດຕຸກນ້ຳໄວ້ກັບເສົາທີ່ກຽມໄວ້.
5. ມັດເຊືອກຮອບປາກຖົງສະບູ ແລະ ກວບປາກຖົງທີ່ໃສ່ສະບູດ້ວຍ ຖົງຢາງອີກຊັ້ນໜຶ່ງ.
6. ເມື່ອຕ້ອງການລ້າງມື ໃຫ້ຍົກກັນຕຸກນ້ຳຂຶ້ນເພື່ອໃຫ້ນ້ຳໄຫຼອອກມາ ເພື່ອລ້າງມື.
7. ແລ້ວກໍຍົກຕຸກນ້ຳກັບຄືນ ເມື່ອລ້າງມືຮຽບຮ້ອຍແລ້ວ.

- 12. **ເຊື່ອເຊີນ**ສະມາຊິກຈຳນວນ 2 ຄົນ (ຍິງ 1 ແລະ ຊາຍ 1ຄົນ)ຈາກກຸ່ມທີ່ມາເປັນອາສາສະໝັກສາທິດການສ້າງກ່ອກນ້ຳຫ້ອຍຄານ ແລະ ພ້ອມທັງສາທິດການລ້າງມື.
- 13. **ຊຸກຍູ້**ກຸ່ມໄວໜຸ່ມລວມຕົວກັນເພື່ອເບິ່ງຂັ້ນຕອນຂອງການຝຶກ ແລະ ຫຼັງຈາກ ລ້າງມືແລ້ວຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄວນຈະອະທິບາຍສູ່ກຸ່ມດ້ວຍກັນພັງວ່າ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງລ້າງມື ແລະ ເວລາໃດທີ່ພວກເຂົາຄວນລ້າງມື.
- 14. **ຢາຍ**ເອກະສານວິທີການລ້າງມືໃຫ້ສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມ(ຜົນປະໂຫຍດຂອງການລ້າງມື, ຂັ້ນຕອນການລ້າງມື, ເມື່ອໃດຈະລ້າງມື ແລະ ວິທີການສ້າງກ່ອກນ້ຳຫ້ອຍຄານ)

**ສະຫຼຸບ,** ເມື່ອກິດຈະກຳຈົບລົງ ກ່າວສະແດງຄວາມຊົມເຊີຍຄວາມພະຍາຍາມຂອງສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງພວກເຂົາ.

**ອ່ານດັງງ:** ຊົມເຊີຍຜົນຜົນສຳເລັດຕາມຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຈົ້າ! ສຳລັບພວກເຮົາເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການສ້າງກ່ອກນ້ຳຫ້ອຍຄານ ຈົງຈິດຈຳໄວ້ວ່າຝຶກຝົນເຮັດໃຫ້ໄດ້. ດັ່ງນັ້ນບໍ່ຕ້ອງຜິດຫວັງຈິ່ງພະຍາຍາມສືບຕໍ່ ແລະ ບັບປຸງຕໍ່ໄປ.

ພວກເຮົາຫວັງວ່າ ພວກເຈົ້າຈະສາມາດເຮັດໄດ້ດີ ແລະ ໄດ້ນຳໃຊ້ກ່ອກນ້ຳຫ້ອຍຄານໄວ້ໃນເຮືອນຂອງເຈົ້າ.

### ກິດຈະກຳ 3.1 ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳສຸຂາພິບານ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

**ພາກຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບກິດຈະກຳ:** ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີການສ້າງຂັ້ນຕອນຂອງການລ້າງມື, ເມື່ອໃດເຮົາຄວນລ້າງມື ແລະ ວິທີການສ້າງກ່ອກນ້ຳຫ້ອຍຄານ

**ເວລາ:** 40 ນາທີ

**ການກະກຽມອຸປະກອນ:** ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກ , ບິກເຟີດ.

#### ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ອ່ານດັງງ:** ໃນພາກຮຽນນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບຜົນປະໂຫຍດຂອງການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳສຸຂາອະນາໄມໃນບ້ານ ແລະ ໂຮງຮຽນຂອງເຈົ້າ.
2. **ອະທິບາຍ** ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນຈາກກິດຈະກຳໃນມື້ນີ້ວ່າ ການລ້າງມືແມ່ນສິ່ງທີ່ສຳຄັນສຳລັບສຸຂະພາບ ແລະ ໂພຊະນາການ ດຽວນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນການຖ່າຍຊະຊາຍເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ. ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ເຫັນໃນ ‘ແຜ່ນວາດຂອງແຫຼວ’ ຖ້າສິ່ງເສດເຫຼືອ ‘ອາຈົມຂອງມະນຸດ’ ບໍ່ໄດ້ຮັບການຈັດການທີ່ດີ, ມັນຈະເປັນມົນລະພິດທາງນ້ຳ, ທາງອາຫານ ແລະ ດິນທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ຈະເປັນສາເຫດພາໃຫ້ເກີດພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆທີ່ຮ້າຍແຮງ.
3. **ຖາມ**ນັກຮຽນໃນຫ້ອງວ່າ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງມີຫ້ອງນ້ຳ? ມີຜົນປະໂຫຍດອື່ນໆບໍ່ກ່ຽວກັບການໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ?
4. **ອະທິບາຍ** ແລະ **ຂຽນ**ເຫດຜົນຂອງພວກເຂົາລົງໃນກະດານ. **ອະທິບາຍ,** ທຸກເຫດຜົນທີ່ພວກເຂົາໃຫ້ມາແມ່ນຖືກຕ້ອງ ແຕ່ຫ້ອງນ້ຳມີຄວາມສຳຄັນສຳລັບສຸຂະພາບທີ່ດີເຊັ່ນ: **ການປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງການແຕ່ເຊື້ອພະຍາດ.**

5. ຫຼັງຈາກ ການສົນທະນາຈົບລົງ, **ແບ່ງ**ນັກຮຽນໃນຫ້ອງອອກເປັນຫຼາຍໆຄູ່ ແລະ ແນະນຳໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຂຽນລົງໃນ ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ວ່າ ‘**ເປັນຫຍັງທ້ອງນ້ຳຈຶ່ງສຳຄັນ?**’
6. **ຢາຍ**ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ໃຫ້ແຕ່ລະຄູ່ຄົນລະໃບເພື່ອໃຫ້ຂຽນຄຳຕອບຂອງພວກເຂົາ.
7. **ແນະນຳ**ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ ຫຼື ແຕ່ລະຄູ່ແລກປ່ຽນຄຳຕອບຂອງພວກເຂົາກັບສະມາຊິກຄົນອື່ນໆພາຍໃນຫ້ອງ ແລະ ເພີ່ມບາງເຫດຜົນພວກເຂົາຄິດບໍ່ເຖິງລົງໃນແຜນເຈ້ຍ.
8. **ອະທິບາຍ**ໃຫ້ສະມາຊິກຄົນອື່ນໆພາຍໃນຫ້ອງ: ສຸຂະພາບບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ເຫດຜົນສຳລັບການສ້າງ ແລະ ການນຳໃຊ້ທ້ອງນ້ຳ. ຄົນເຮົາຍັງຕ້ອງການ:

- **ຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ:** ມັນຍັງໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ: ຄວາມຈຳເປັນສຳລັບການເປັນສ່ວນຕົວເຮັດໃຫ້ມັນມີຄວາມສຳຄັນສຳລັບທ້ອງນ້ຳທີ່ເປັນບ່ອນທີ່ພັກອາໄສທີ່ດີທີ່ມີປະຕູ ຫຼື ຜ້າກັ້ງບັງໄວ້. ທ້ອງນ້ຳສາມາດສ້າງຂຶ້ນຈາກວັດສະດຸໃນຫ້ອງຖິ້ມ ຫຼື ມັນສາມາດສ້າງຂຶ້ນໄດ້ຈາກຊີມັງກ໋າໄດ້.
- **ຄວາມປອດໄພ:** ທ້ອງນ້ຳທີ່ຕັ້ງຢູ່ໄກຈາກເຮືອນ ຫຼື ສະຖານທີ່ປ່ຽວ ມັນບໍ່ປອດໄພສຳລັບ ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ຈະໃຊ້. ຕ້ອງສ້າງມັນໃຫ້ດີ ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຈະບໍ່ມີໃຜຈະກັງວົນວ່າມັນຈະເພພັງ.
- **ຄວາມສະດວກສະບາຍ:** ເຮົາຄວນຈະສ້າງມັນໃຫ້ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ໃນເວລາມືຝົນຕົກ, ຟ້າລົມ ຫຼື ລະດູຮ້ອນ. ມັນຄວນຈະມີພື້ນທີ່ກວ້າງພຽງພໍ ເພາະສະນັ້ນ ເຮົາຈະສາມາດນັ່ງໄດ້ຢ່າງສະດວກສະບາຍ.
- **ຄວາມສະອາດ:** ທ້ອງນ້ຳເປື້ອນ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນ, ບໍ່ມີໃຜຕ້ອງການທີ່ຈະໃຊ້ມັນ. ທ້ອງນ້ຳຈະຕ້ອງສະອາດ ເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ. ການແລກປ່ຽນກັນອະນາໄມມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ໜັ້ນໃຈວ່າທ້ອງນ້ຳຖືກນຳໃຊ້ຢ່າງເໝາະສົມ ແລະ ໄດ້ຮັບການດູແລຮັກສາ.
- **ຄວາມເຄົາລົບ:** ການຮັກສາຄວາມສະອາດໃນທ້ອງນ້ຳເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າພູມໃຈສຳລັບຄອບຄົວ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວສາມາດເປັນສິ່ງຄວາມຕື່ນຕົວສຳລັບຄອບຄົວ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວສາມາດກະຕຸ້ນໃຫ້ຄົນເຮົານຳໃຊ້ເງິນ ແລະ ພະຍາຍາມສ້າງທ້ອງນ້ຳ.
- ການນຳໃຊ້ທ້ອງນ້ຳສາມາດປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດທີ່ຈະເຂົ້າໄປສູ່ສະພາບແວດລ້ອມ, ປົກປ້ອງສຸຂະພາບຂອງທຸກຄົນໃນຊຸມຊົນ.

**ສະຫຼຸບ** ເມື່ອກິດຈະກຳຈົບລົງແລ້ວ ກ່າວສະແດງຄວາມຊົມເຊີຍນຳຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຂົາ  
**ອ່ານຕັ້ງໆ:** ຄວາມພະຍາມຂອງທຸກຄົນສຳເລັດໃນມື້ນີ້! ກະລຸນາທວນຄືນເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງກິດຈະກຳຕ່າງໆ:

- ເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນໂດຍຫຍໍ້:**
- ພວກເຮົາຕ້ອງລ້າງມືໃສ່ສະບູພ້ອມລ້າງດ້ວຍນ້ຳສະອາດໃນຊ່ວງເວລາທີ່ສຳຄັນ:
- ຫຼັງຈາກໃຊ້ວິດຖ່າຍ ຫຼື ທຳຄວາມສະອາດເຕັກນິກອຍ ຫຼັງຈັບອາຫານ ຫຼື ການກິນ.
  - ໃຊ້ວິດຖ່າຍເປັນປະຈຳ-ບໍ່ຖ່າຍຊະຊາຍ.
  - ດື່ມນ້ຳທີ່ສະອາດ, ບຳບັດ, ເກັບໄວ້ ແລະ ໄດ້ມາຢ່າງຖືກຕ້ອງ.



## ກິດຈະກຳ 4.1 ການປະເມີນຜົນການຝຶກອົບຮົມ

**ຈຸດປະສົງ:** ເພື່ອທຳຄວາມເຂົ້າໃຈຜົນໄດ້ຮັບຂອງບົດຮຽນຝຶກອົບຮົມທັງເຈັດບົດ, ບົດບາດຍິງ-ຊາຍ, ໂພຊະນາການ, ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ

**ເວລາ:** 30 ນາທີ

**ການກະກຽມອຸປະກອນ:** ແບບຟອມການທົດສອບ

### ເລີ່ມກິດຈະກຳ

- 1. ພາກການແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ອ່ານດັ່ງ:** ໃນກິດຈະກຳນີ້ ພວກເຮົາຈະເອົາແບບສອບຖາມບົດບາດຍິງ-ຊາຍ, ໂພຊະນາການ, ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ ໃນແບບສອບຖາມດັ່ງກ່າວມັນມີຄຳຖາມຕ່າງໆ ພ້ອມດ້ວຍຄຳຕອບໃນຫຼາຍໆຂໍ້ທີ່ໃຫ້ທ່ານເລືອກ ເຈົ້າສາມາດໝາຍຕິກໃສ່ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດດັ່ງທີ່ເຈົ້າໄດ້ເຮັດມາໃນພາກທີ່ໜຶ່ງນັ້ນ **‘ວົງມົນແຫ່ງມິດຕະພາບ’**.

ກິດຈະກຳນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາເຂົ້າໃຈວ່າ ການຝຶກອົບຮົມໄດ້ຊ່ວຍປັບປຸງຄວາມຮູ້ແກ່ທຸກຄົນໃນຫົວຂໍ້ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ- ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ, ໂພຊະນາການ, ສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນນຳກັນມາຕັ້ງແຕ່ສອງສາມເດືອນກ່ອນ.

- 2. ຢາຍ**ແບບຟອມໃຫ້ນັກຮຽນແຕ່ລະຄົນ.
- 3. ໃຫ້**ເວລາພວກເຂົາຕື່ມແບບຟອມ 10 ນາທີ.

### ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບອາຈານ

- ກະກຽມເຈ້ຍທີ່ມີຄຳຕອບຂອງແຕ່ລະຄຳຖາມທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດໄວ້ໜຶ່ງໃບ ແລະ ເຈ້ຍຄຳຕອບແບບທົດສອບຫຼັງກິດຈະກຳ.
- ຫຼັງຈາກ 20 ນາທີ ໃຫ້ເປີດໃບເຈ້ຍດັ່ງກ່າວ ພ້ອມບອກໃຫ້ນັກຮຽນກວດເບິ່ງຄຳຕອບຂອງພວກເຂົາ ແລະ ໃຫ້ໝາຍໄວ້ຖ້າເຫັນວ່າຄຳຕອບຖືກຕ້ອງ.
- ສະສົມແບບຟອມ
- ຍື່ນແບບຟອມໃຫ້ພະນັກງານສຶກສາເມືອງ ຫຼື ພະນັກງານຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ.
- ຖ້າບໍ່ທັນໄດ້ຍື່ນໃຫ້ນຳເອົາແບບຟອມໄປຮ່ວມນຳກອງປະຊຸມປະຈຳໄຕຣມາດຄັ້ງທີ່ໜຶ່ງ.

## ໂຄງການ ຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ແຂວງ ຫຼວງນ້ຳທາ

ຈຸດປະສົງລວມຂອງໂຄງການ ແນໃສ່ເພື່ອຄ້ຳປະກັນດ້ານສະບຽງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການ ໃນຄົວເຮືອນ ຢູ່ໃນເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ສ້າງຄວາມອຸດົມສົມບູນດ້ານກະສິກຳແບບຍືນຍົງ ຢູ່ໃນຂັ້ນຄົວເຮືອນ ແລະ ຂັ້ນບ້ານຢູ່ໃນ ແຂວງ ຫຼວງນ້ຳທາ, ພ້ອມທັງປັບປຸງ ດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງຜູ້ຍິງໄວໜຸ່ມ, ຜູ້ຍິງຖືພາ, ຜູ້ຍິງທີ່ຂາດສານອາຫານ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ ຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ລົງມາ ທີ່ຢູ່ໃນເຂດ ພື້ນທີ່ເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການ.

**ສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍ: ສະຫະພາບ ເອີຣົບ**

**ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ**

ຖະໜົນໜອງສ້າງທີ່, ບ້ານໜອງສ້າງທີ່, ເມືອງໄຊເສດຖາ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປ ລາວ, ຕໍ່ໄປສະນີ 4328  
ໂທ: (856-21) 217 727, 212 991 E-mail: lao.info@careint.org