



ሓበሬታ ካብ ኣገልግሎት ጥዕና ቤት-ትምህርቲ

ምጅምር ቤት-ትምህርቲ ምልክትን ጥዕናን



ሓበሬታ ብዛዕባ ኣገልግሎት ጥዕና ቤት-ትምህርቲ፡

ኣገልግሎት ጥዕና ቤት-ትምህርቲ ስግራ-ሞያዊ ኮይኑ፡ ነርስ ጥዕና፡ ክኣላ ፊዞተራፕያ፡ ሓኪም ቤት-ትምህርትን ክኣላ ኦርትዮፕላስትሪያን ዘጠቓለለ እዩ። ምስ ቤት-ትምህርቲ ጥበቕ ምትሕብባር እዩ ዘለና። ሕማማት ዝከላኸለሉን ጥዕና ዘደንፍዑን ስጉምታታት ኢና ብሓባር ንሰርሓሎም። ኣገልግሎት ጥዕና ቤት-ትምህርቲ/ነርስ ጥዕና ምስጢር ናይ ምዕቃብ ግዴታ ኣለና። እዚ ማለት ነርስ ጥዕና ወለዲ ከዩፍቀዱላ ብዛዕባ ጥዕና ቆልዓ ንሰራሕተኛታት ቤት-ትምህርቲ ሓበሬታ ከተካፍል ኣይትኸእልን እያ።

ዕላማና ቆልዑን መንእሰያትን ኣካላዊ፡ሰነ-ልቦናውን ማሕበራውን ጥዕንእም ጽቡቕ ከምዝኸውን ምግባር እዩ።

ኣገልግሎት ጥዕና ቤት-ትምህርቲ ብመሰረት እዞም ዝሰዕቡ ሕጋጋት እዩ ተቐይሩ ዝሰርሕ “ኣብ መደበር ጥዕናን ኣገልግሎት ጥዕና ቤት-ትምህርትን ሕማማት ንምክልኻልን ጥዕና ንምድንፋዕን ዘካይዱዎ ዕዮ ዝቐይሩ ሕጋጋት”።

ኣብዚ ጽሑፋዊ ሓበሬታ ንተማሃራይን ወለድን ጠቓሚ ክኸውን ዝኸእል ሓበሬታ ኣኪብናልኩም ኣለና።እዚ ሓበሬታ ኣብዚ ዝተሞርኮሰ እዩ “ ሃገራዊ ሞያዊ መምርሒታት መደበር ጥዕናን ኣገልግሎት ጥዕና ቤት-ትምህርትን”



ትሕዝቶ

- **ምጅማር ቤት-ትምህርቲ፡**

- ምልክት፡ምቶትን ዝምድናታትን።
- ጀማሪ ቤት-ትምህርቲ - ኣብ ሂወቱ መሰጢ ምሳጢ መሰጢ መድረኽ
- ተራ ወለድን መዓልታዊ ሂወትን
ኣተዓባብያ ቆልዑን መሰላት ቆልዑን
ከነስተንትንን ክንሓስብን ዝሕግዙና ገለ ሕቶታት

- **ምኽርን ማዕዳን ብዛዕባ ኣካላዊን ስነልቦናዊን ጥዕና**

- ድቃስ
- ኣመጋግባን ጥዕና ኣስናንን
- ብምንቅስቓስ ዝስመዓካ ሓጎስን ኮፍ ኣበሃህሉን

- **ድሕነት ተማሃሮ ቤት-ትምህርቲ ኣብ ዝጅምረሉ እዋን**



ቀዋሚ ፕሮግራም አገልግሎት ጥዕና ቤት-ትምህርቲ

1 ይ ክፍሊ፡ ውልቃዊ ዝርርብ ጥዕና/መርመራ ጥዕና ኣብ 1 ይ ክፍሊ ምስ ነርስ ጥዕናን ሓኪም ቤት-ትምህርትን፡ ኣብ ውሽጢ ዓመተ ትምህርቲ 1 ይ ክፍሊ ኩላቶም ዝርርብ ጥዕና ወይ መርመራ ጥዕና ንክግበረሎም መጻዋዕታ ክስደደሎም እዩ።

2 ይ ክፍሊ፡ ክታብት (ዲፍተርያ፡ተታኑስ፡ትኽትኽታ፡ፖልዮ)

3 ይ ክፍሊ፡ ኣብ መዓልቲ ጥዕና ነርስ ጥዕና፡ክኢላ ፊዙተራ፡ፕያ፡ክኢላ ኣርነተራ፡ፕያን መምሃራን ናይቲ ክፍሊ ወይ ሰራሕተኛታት እስኪፉ ይእከቡ። ዕብዮት ሰውነት ይዕቀን።

5 ይ ክፍሊ፡ ምህሮን ዝርርብን ብዛዕባ ጉብዝና/ዓቕሙ-አዳም(Pubertet).

6 ይ ክፍሊ፡ ክታብት (ጽግዕ፡ንፍዮ፡ሩቤላ)

7 ይ ክፍሊ፡ ክታብት (HPV Humant papillomavirus ዝበሃል ቫይረስ)

ብጀኻ እዚ ተሰሪዑ ዘሎ ቀዋሚ ፕሮግራም ካብዚ ሓሊፉ አገልግሎት ጥዕና ቤት-ትምህርቲ ጽቡቕ ዝኾነ ኣካላውን ስነ-ልቦናውን ማሕበራውን ሃዋሁው ትምህርቲ ንክህሉ ዝሕግዙ ስጉምትታት ምስ ቤት-ትምህርቲ ብሓባር ንሰርሓሉ ኢና። እዞም ስጉምትታት ብኣድማሳዊ ጉጅለኣውን ውልቃውን ደረጃ ዝተኣታተዉ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ኩላቶም ወለድን ተማሃሮን ንነርስ ጥዕና ብቐጥታ ክውከሱዎ ይኽእሉ እዮም። ናይ ማእከላይ ደረጃ ቤት-ትምህርቲ ቀዋሚ ፕሮግራም ከኣ ውላድኩም ኣብ ማእከላይ ደረጃ ምስ ጀመረ ብዛዕብኡ ርእሱ ዝኽእል ሓበሬታ ክወሃቡኩም እዩ።



ምልከት፡ምቾትን ዝምድናታትን

ወለዲ፡ቤት-ትምህርቲ፡ መሓተት፡ጻውታ፡ ኣክባቢ፡ ኣገልግሎታት ድሕንነትን መራሽቢ ብተሃንን ብምሉኣቶም እዚኣም ናይቲ ቆልዓ ጥዕና፡ምቾትን ምምሃርን ይጻልዉዎ እዮም። ሓደ ቆልዓ ምስ ዝጥዕሞ እዩ ክምሃር ከሎ ፍልጠት ክቕበል ዝኽእል።

ሓደ ቆልዓ ናተይ ዝብሎ ቦታ ክረክብ ኣገዳሲ ከምዝኾነ ብመጽናዕቲ ተረጋጊጹ እዩ። እቲ ቆልዓ ኣብ ካብ ነፍሱ ወጻኢ ኣባል ናይ ዕብይ ዝበለ ጉጅለ ክኸውን ከሎ፡ትርጉም ሓዘል ዕዮታት ክወሃቦ ከሎ ከምኡውን ትርጉም ዘለዎ ነገር ይገብር ኣሎኹ ዝብል ስምዒት ከሕድር ከሎ ንምትብባዕን ምልከትን ቆልዑ ይገባዕ እዩ።



ጀማሪ ቤት-ትምህርቲ

ምጅማር ቤት-ትምህርቲ ንወለድን ቆልዑን ኣብ ሂወቶም ሓደ እምነ-ኩርናዕ እዩ፡ ኮይኑ ከብቅዕ ካብ መዋእለ-ህጻናት ናብ ትምህርቲ ዓለም ምስግጋር ዓቢ ለውጢ ክኸውን ስለዝኽእል እዞም ዝሰዕቡ ነጥብታት ከነስተብህሎም ኣገዳሲ እዩ።

- ካብ ንጡፍ ሂወት መዋእለ-ህጻናት ናብ ትምህርቲ ምስግጋር ዓቢ ለውጢ ከምዝኸናዎ
- ቆላሕትኣም ሓጺር ከምዝኾነ (ኣስታት 10-12 ደቓይቕ)
- ብቐጻሊ ዕረፍታታት ከምዘድልዮም
- እቲ ብውሽጥም ዝሕጎሉሉ ተንቀሳቓሲ ናይ ምዃን ባህሪ ክንዕቅበሎም ከምዘለና
- ሓደስቲ ነገራት ምፍላጥን ምድህሳስን ዘለዎም ህርፋን
- ምስ ካልኣት ብምሕዋስ ወይ ብምውህሃድ ከምዝምዕብሉ(ማሕበራዊ ብቕዓት)

ተራ ወለድን መግልታዊ ሂደቱንም?

ንሰኝ ከም ወላጁ ከመይ ይሰመዓካ ኣሎ ንውላድካ ይጸልፎ እዩ። እቲ ቆልዓ ዘለዎ ስምዒታት ክትፈልጠሉን ክተረጋግጸሉን ኣገዳሲ እዩ። ኩሎም ወላጁ ሕልፍ ሕልፍ ኢሎም ይገባዩ እዮም። እቲ ቀንዲ ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር ምስ ኣጋጠመ ድሕሪኡ ክንዘረበሉ ኣለና - ሓንሳብ ሓንሳብ ወላጁ ውን ንውላዶም ይቕፍራ ክሓቱዎ ኣሎዎም።

ሊንክ ፊልም: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

ኣተዓባብያን መሰላት ቆልዑን

ኣብ ኖርወይ ውላድካ ከተዕቢ ከለኻ ዝኾነ ዓይነት ጎንጽ ምጥቃም እጉድ እዩ።

ከም ኣብነት እዚ ዝስዕብ ኣካላዊ ጎንጽ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ጠፍ ምባል፡ምቕንጣው፡ምድፋእን ምህራምን።

ከም ኣብነት እዚ ዝስዕብ ስነ-ልቦናዊ ጎንጽ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ነቲ ቆልዓ ዝደፍሮ፡ዘፍርሖ፡ዘሕፍሮ ወይ ዘዋርዱዎ ቃላት ወይ ርእይቶታት ምጥቃም።

ከም ወላጁ ብስጭትካን ሕርቃንካን ክትተሓሓዞ ስለዝሕርብተካ ንውላድካ ብኣሉታ ይጸልፎ ኣሎ ድዩ።

ኣብቲ ትቕመጠሉ ቦታ ዘላ ነርስ ጥዕና ወይ ኣብ ምምሕዳር ከባቢኻ ዘለዉ ኣገልግሎት ቆልዑን ስድራቤትን ተወክሶም፡ ንሶም ብውልቅን ብጉጅለን ዝወሃብ ምኽርን ማዕዳን ክህቡኻ ይኽእሉ እዮም።

መራኽቢ ሓበሬታ እንተደለኻ፡ ውበሳይት ኢንተርነት ናይ ቤት-ትምህርትኻ ወይ ኮሙኒካሽን ርእ።



ከነስተንትን ክንሓሰብን ዝሕግዙና ገለ ሕቶታት፡

- ዓቢይቲ ሰባት ኣብ ቅድሚ ደቅና ብዛዕባ ቤት-ትምህርትን ካልኣት ቆልዑ ወይ ስድራቤታትን ኣዘራርባና ከመይ ይመስል፡
- ኣብ መንጎ ቤት-ትምህርትን ስድራቤት ተማሃራይን እንታይ እንታይ ምስ ዝህሉ እዩ ጽቡቕ ምትሕብባር ክህሉ ዝኸእል፡
- ንምንታይ እዩ ምሕዝነትን ምሕዋስን ልዑል ኣገዳስነት ዘለዎ፡
- ምስ ካልኣት ወለዲ ብኸመይ ክትላለ ትኸእል፡
- ንቆልዑ ብኸመይ ኢና ንፉዓት ኣርኢይታት ክንኮነሎም ንኸእል፡
- ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ንጥዕናና ዝጠቐሙ ልምድታት ምህላው ክበሃል ከሎ ኽ እንታይ ማለት እዩ፡

ወለድን ኣለይትን ኣብ ሂወት ቆልዑ እቶም ዝለዓለ ኣገዳስነት ዘለዎም ጸጋታት እዮም፡ ኣብ ሂወት ውላድካ ጥራሕ ዘይኮነ፡ኣብ ሂወት ናይቶም ካልኣት ቆልዑ ውን። ብሓባር ኮይንና ብኸመይ ኢና ንቆልዑ ዝሓቕፉ ምእሙኣት ሕብረታት ክንፈጥር ንኸእል፡

እዛ ቪድዮ እንተኸእልካ ርኢዮ፡ Voksne skaper vennskap (ዓቢይቲ ምሕዝነት ይፈጥሩ)

<https://www.youtube.com/watch?v=US62neLe3qM>



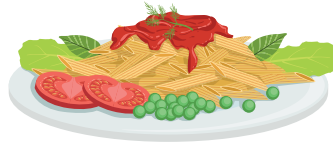
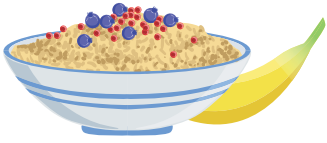
ድቃስን ልምድዳት ድቃስን

ኣብ ከሊ ዕድመ 5-6 ዓመት ዝርከቡ ቆልዑ 10-12 ሰዓታት ንሊይቲ ክድቅሱ ይግብኦም። እኹል ድቃስ ዝረኽቡሉ ጽቡቕ ልምድታት ንክህልዎም ኣቐዲምካ መድቦ። ጸሓይን ብርሃን መዓልትን ዝተረጋገኡ ረምታ ቀትርን ለይትን ክህልዎና ይሕግዘና እዩ። ኣብ ደገ ግዜ ኣሕልፉ፡ብፍላይ ቅድሚ ቀትሪ። ኣካላዊ ንጥፊታት ድቃስና የመሓይኹልና እዮም።

ምሽት ምሽት ከኣ ብተደጋጋሚ ትገብር ህዱእን ኣወንታውን መደብ ብምኽታል ከምዝረጋግኡ ግበር። ግዜ ድቃስ ክቐርብ ከሎ ውዑይ ጻወታታት ኣብ ስክሪን ትገብርም ንጥፊታት ከም ኮምፕዩተር፡ ኣብ ቲቪ ገይም ምጽዋትን ሞባይልን ኣወግድ። ዝድቅሱሉ ሰዓታት ብቐጻሊ ኣብ ሓደ ግዜ ከምዝኸውን ግበር። መደቀሲ ክፍሊ ስክሪን ዘይብሉ ክኸውን ይግብኡ። ጸላም ዝሰፈኖ ዋዒ ዘይበዝሖ ከኣ ክኸውን ይግብኡ።



ኣመጋግባ



ጸዓትን(energi) ዘህልኹዎ ጸዓትን ከኣ ማዛናዊ ምትሕሓዝ ክህልዎ ኣሎዎ ዝብል ምኽሪ እዩ ዝወሃብዎ።

- ብዙሕ ፍሩታ፡ኣሕምልትን ቦሪን(berry/bær) ምብላዕ ጽቡቕ እዩ ዝብል ምኽሪ ኣሎ። እንተተኸኢሉ ዓሳ ከም ሓደ ክፋል ደራርን(middag) ዝልከን ተጠቐሙሉ።
- ስሩዕ ኣመጋግባ ብምኽታል እቶም ኣብ መዓልቲ ሂወትኩም ትበልዑዎም ስሩዓት መኣድታት ኣቐዲምኩም መድብዎም።
- ብቐጻሊ ስሩዕ ኣመጋግባ ምኽታል ምሕቓቕ መግቢ የመሓይሽልና፡ ከምኡውን ከምዘይንደክምን ሸኽር ደምና ብዙሕ ከምዘይቀያየርን ይገብር።

ኣብዚ ቤት-ጽሕፈት ሃገራዊ ጉዳያት ጥዕና(helsedirektoratet) ዝለገሱዎ ምኽርታት ኣመጋግባ ተወሳኺ ሓበሬታ ከተንብቡ ትኽእሉ።

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

ሒዘም ክኸዱ ይግብኡም(ፍሩታን ኣሕምልትን ዘለዎ)።

ኣብዚ ኣብ ስልጣንያ(matpakketips) ከተእትዎዎ ትኽእሉ ጽቡቕ ምኽርታት ኣሎ።

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



ጥዕና አስናን

አስናንና ሓደ ግዜ ንግሆ ሓደ ግዜ ምሽት ከንሕጸቦ አለና ዝብል ምኽሪ እዩ ዘሎ። እቲ ንጥቀሙ መሕጸቢ ስኒ(ኮልጌት) ፍሎሪን ክህልዎ ዝሓሸ እዩ ዝብል ምኽሪ ውን ኣሎ። እቲ ቆልዓ ክሳብ ናይ ምንቅስቃስ ክእለቱ ባይኑ ስኑ ክሕጸብ ዘፍቅደሉ ወለዲ እቲ ቆልዓ ስኑ ክሕጸብ ክሕግዙዎ ወይ ክከታተሉዎ ይግብኡዎ - ብሓርፋፍ ገምጋም ክሳብ ወድ 10 ዓመት ዝኸውን።

ኣብ መንጎ ስሩዕ መኣድትታት ዝብላዕ ንእስ ዝበሉ መግብታትን ዝስተን ሸኮር ከምዘይህልዎ ግበር። ብቐጻሊ ውን ኣሲድ ዘለዎ ዝስተን መግብን ኣወግድ(ንኣብነት ክም ጽግቕ፡ መጺጽ ሓለዋትን ለሰላሳን ዝኣመሰሉ)። ክጸምኡ ከለዉ ማይ ኣስትዮም።

ብዛዕባ ክንክን ኣስናን ኣብ ክሊ ዕድመ 6-12 ዓመት ዝርከቡ ቆልዑ ኣብዚ ዝያዳ ከተንቡብ ትኽእል፡

<https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



ብምንቅስቓስ ዝስመዓካ ሓጎስን ከይተንቀሳቐስካ ኮፍ ምባልን

ቆልዑ ዝፈትዉዎን ዘዘናግዎምን ንጥፊታት ክገብሩ ይግብእም። ኣካላዊ ንጥፊታት፡ስፖርትን ልምምድን ግበሩ ኢልካ ተተባብዎም እሞ ሽዑ ሓጎስን ምልክትን ይስመዎም።

ቤት-ጽሕፈት ሃገራዊ ጉዳያት ጥዕና መዓልታዊ ትርግታ ልቢ ዘዛይድ፡ዘርስነናን ዘርህጸናን ንጥፊታት ን60 ደቓይቕ ከነካይድ እዮም ዝመኽሩና። ቆልዑ ካብ ኮፍ ኢሎም ዝገብሩዎ ንጥፊታት ብቐጻሊ ኣቋሪጸም ካብኡ ከዕርፉ የድልዮም እዮም። ስለዚ ኣብ ቅድሚኡ ስክሪን ኮፍ ኢሎም ዝገብሩዎ ንጥፊታት ደረት ግበረሉ (ኮምፕዩተር፡ቲቪን ሞባይልን)።

ኣብዚ ብዛዕባ ምኽርታት ቤት-ጽሕፈት ሃገራዊ ጉዳያት ጥዕና ዝያዳ ከተንብብ ትኽእል ኢኻ።

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravidet>.



ድህነት ተማሃሮ ቤት-ትምህርቲ ኣብ ዝጅምራሉ እዋን



“Barns, miljø og sikkerhet (ቆልዑ፡አከባብን ድህነትን)”
www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo

ከምኡ ድማ “Når barnet skader seg”(ቆልዓ ክህሰ ከሎ)”
www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade
ክልተ ጠቐምቲ ሓበሬታ ዝሓዘሉ ጽሑፋት እዮም።

ቆልዑ ብሽግሊታ ክዝውሩ ከለዉ ካስኮ ክጥቀሙ ኣገዳስነቱ ከነዘኻኽረኩም ንፈቱ፡ ከምኡውን ኣብ ደገ ጸላም ክኸውን ከሎ ዘንጸባርቕ ልባስ(refleks) ክጥቀሙ።



“ቆልዑ ወለዶም፡አሕዋቶም፡መዋእለ-ህጻናቶም፡ቤት-ትምህርቶም ወይ ገዛውቶም ባዕሎም ኣይመርጹዎን እዮም። ኮይኑ ከብቕዕ ኣተዓባብያ ቆልዑን መንእሰያትን ጻወታ ኣይኮነን፡ ኩላትና ንስከሞ ሓባራዊ ሓላፍነት እዩ”

(Stein, saks, papir - ጥምረት ዘለዎ ሕብረት ቆልዑ ንምህናጽ ንጥቀመሉ ሜላ፣ 2018)



መራኸቢ ሓበሬታ ነርስ ጥዕና

ናይ ውላድካ ኣገልግሎት ጥዕና ቤት-ትምህርቲ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብቲ ናይ ቤት-ትምህርቲ ወብሳይት ኢንተርኔት (hjemmeside) እቶ። ተወሳኺ ሓበሬታ ዘድልዩካ እንተኾይኑ ኣብ ናይ ውላድካ ቤት-ትምህርቲ ዘላ ነርስ ጥዕና ተወከሳ።