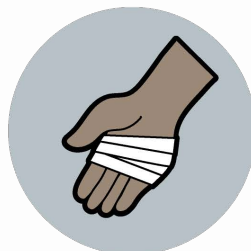
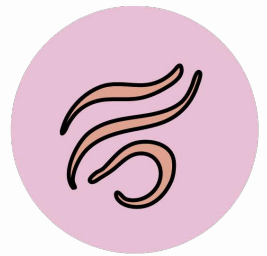
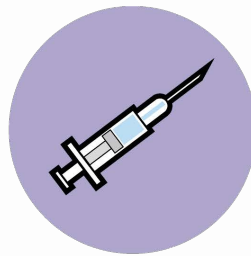
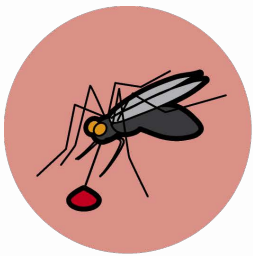


100

Messaggi sulla salute dei bambini da imparare e condividere



Italiana

Contenuti

Indice.....	2
--------------------	----------

Chi siamo.....	3
-----------------------	----------

Lezioni

1. Prendersi cura dei neonati.....	4
2. Tosse, raffreddore e malattie.....	7
3. Vaccinazioni.....	10
4. Malaria.....	12
5. Diarrea.....	14
6. Acqua e servizi igienici.....	16
7. Nutrizione.....	18
8. Vermi intestinali.....	21
9. Prevenzione di infortuni e lesioni.....	24
10. HIV e AIDS.....	27

Ringraziamenti

Versione inglese sviluppata da: Clare Hanbury (insieme a moltissimi aiutanti)

Illustratore: David Gifford www.inscriptdesign.com

Traduttori: Andrea Cobelli

Conversione HTML: John Pettigrew

Impostazione del tipo Versione PDF: Melwyn Jensen

La traduzione dei nostri contenuti è stata eseguita in collaborazione con Translators without Borders

Indice

I **100 Messaggi sulla salute dei bambini da imparare e condividere** sono dei semplici ed affidabili messaggi di educazione sanitaria rivolti ai bambini di età compresa tra gli 8 e i 14 anni che include anche i giovani adolescenti tra i 10 e i 14 anni. Riteniamo che sia particolarmente utile ed importante assicurarsi che i giovani adolescenti tra i 10 e i 14 anni siano informati, dal momento che questa fascia d'età spesso si prende cura dei bambini piccoli all'interno delle famiglie. Proprio attraverso questo aiuto è fondamentale riconoscere e lodare il lavoro che questi bambini fanno per aiutare le loro famiglie.

I 100 messaggi sono composti da 10 messaggi in ciascuno dei 10 temi chiave della salute: Malaria, diarrea, nutrizione, tosse, raffreddore e malattie, vermi intestinali, acqua e servizi igienici, vaccinazione, HIV e AIDS, e infortuni, lesioni e sviluppo della prima infanzia. Questi semplici messaggi sulla salute sono destinati a genitori ed educatori sanitari che possono adottarli con i bambini a casa, a scuola, durante le attività extra-scolastiche e nelle cliniche.

I messaggi sulla salute sono stati creati e verificati da educatori sanitari ed esperti del settore medico. Possono essere tradotti ed adattati a condizione che il messaggio sanitario rimanga corretto. È stata prestata grande attenzione a garantire che i messaggi siano accurati e sempre aggiornati. Gli educatori sanitari usano questi messaggi per organizzare le attività di educazione sanitaria durante le loro lezioni, nei loro progetti e per stimolare discussioni.

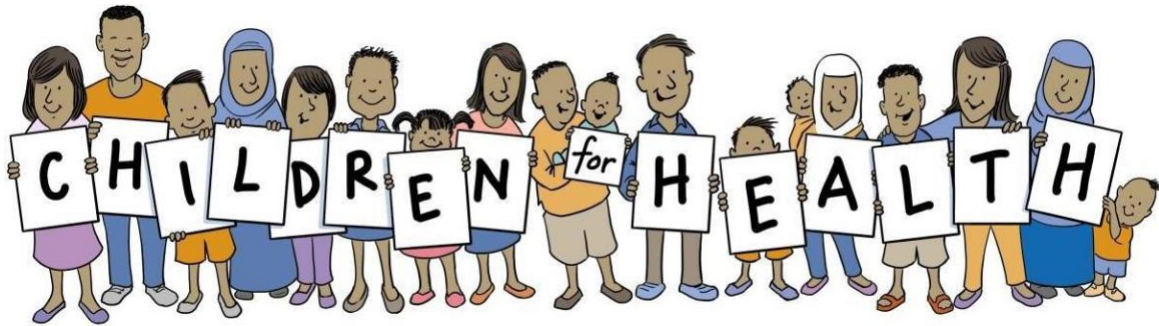
Ad esempio, dopo aver imparato un messaggio sul corretto modo di lavarsi le mani, i bambini possono chiedere agli altri bambini e ai loro famigliari "Quali sono i motivi per cui le persone nella nostra famiglia e nella nostra comunità fanno fatica a lavarsi le mani in modo corretto?" I bambini che discutono di questo argomento e decidono insieme come risolvere i problemi, e quindi diventare artefici del cambiamento, sono il vero valore aggiunto che sta alla base dell'apprendimento del messaggio sulla salute. Il messaggio è come a una porta che apre la strada al confronto e all'azione.

Genitori e insegnanti possono chiedere ai bambini di imparare a memoria i messaggi sulla salute. Oppure, i bambini possono creare azioni o abitudini da associare ad ogni messaggio, per memorizzarli più facilmente. Dei piccoli riconoscimenti possono essere usati per premiare i bambini che imparano e condividono uno dei messaggi con qualcun altro. Per esempio, dei nastri o dei pezzi di tessuto colorato possono essere dati come premi. In seguito, i bambini possono collezionarli e divertirsi a creare un **bastoncino colorato ad arcobaleno** per far vedere i messaggi sulla salute che hanno imparato e condiviso.

I **100 Messaggi sulla salute dei bambini da imparare e condividere** sono stati creati da Children for Health, una piccola ONG con sede a Cambridge nel Regno Unito. Children for Health lavora con vari partner di educazione sanitaria in tutto il mondo.

I messaggi sulla salute sono stati esaminati da esperti educatori sanitari ed esperti del settore medico, e sono disponibili sul sito web della ORB sulla salute: <http://www.health-orb.org>

Chi siamo



I **100 Messaggi sulla salute dei bambini da imparare e condividere** sono dei semplici ed affidabili messaggi di educazione sanitaria rivolti ai bambini di età compresa tra gli 8 e i 14 anni che include anche i giovani adolescenti tra i 10 e i 14 anni. Riteniamo che sia particolarmente utile ed importante assicurarsi che i giovani adolescenti tra i 10 e i 14 anni siano informati, dal momento che questa fascia d'età spesso si prende cura dei bambini piccoli all'interno delle famiglie. Proprio attraverso questo aiuto è fondamentale riconoscere e lodare il lavoro che questi bambini fanno per aiutare le loro famiglie.

I 100 messaggi sono composti da 10 messaggi in ciascuno dei 10 temi chiave della salute: Malaria, diarrea, nutrizione, tosse, raffreddore e malattie, vermi intestinali, acqua e servizi igienici, vaccinazione, HIV e AIDS, e infortuni, lesioni e sviluppo della prima infanzia. Questi semplici messaggi sulla salute sono destinati a genitori ed educatori sanitari che possono adottarli con i bambini a casa, a scuola, durante le attività extra-scolastiche e nelle cliniche.

Ecco i primi 10 messaggi sul tema numero 1: **PRENDERSI CURA DEI NEONATI**



1. Giocate, coccolate, parlate, ridete e cantate il più possibile con i neonati e i bambini piccoli.
2. I neonati e i bambini piccoli si arrabbiano, si spaventano e piangono facilmente e non riescono a esprimere i loro sentimenti. Siate sempre gentili.
3. I bambini piccoli imparano in fretta a camminare, a fare suoni, a mangiare e a bere! Aiutateli ma lasciate che facciano degli sbagli, a patto che siano in sicurezza!
4. Tutti i bambini e le bambine sono importanti allo stesso modo. Trattate bene chiunque, specialmente i bambini malati o diversamente abili.
5. I bambini piccoli imitano le azioni di coloro che li circondano. Abbiate cura di voi stessi, comportatevi bene quando vi trovate nelle loro vicinanze e mostrate loro modi di fare efficaci.
6. Quando un bambino piange c'è sempre una ragione, che potrebbe essere fame, paura o dolore, per esempio. Cercate di capirne il motivo.
7. Aiutate i bambini a prepararsi all'apprendimento a scuola giocando con numeri e parole, dipingendo e disegnando. Raccontate loro delle storie, cantate e ballate.
8. In gruppo, guardate e prendete nota su un quaderno per gli appunti come un bambino cresce e quando succedono le 'prime volte' importanti come ad esempio parlare, stare in piedi e camminare.
9. Prevenite le malattie aiutando gli adulti e i bambini più grandi a controllare che i neonati e i bambini piccoli siano puliti (soprattutto mani e viso), bevano acqua potabile e mangino abbastanza cibo sano.
10. Curate con amore i neonati e i bambini piccoli, ma non dimenticatevi di voi stessi. Anche voi siete importanti

Questi messaggi sulla salute sono stati revisionati da esperti educatori sanitari ed esperti in medicina e sono disponibili anche sul sito web della ORB health: <http://www.health-orb.org>

Ecco alcune idee per delle attività che i bambini possono fare per capire meglio l'argomento e condividere i messaggi con gli altri.

Prendersi cura dei neonati: Cosa possono fare i bambini?



- CREARE dei messaggi personalizzati sul **prendersi cura dei neonati** nella propria lingua usando un linguaggio familiare e comprensibile.
- MEMORIZZARE i messaggi in modo da non dimenticarli mai!
- CONDIVIDERE i messaggi con altri bambini e con le proprie famiglie.
- DIVIDERE i bambini in due gruppi, i maschi con i maschi e le femmine con le femmine: far giocare ai maschi "giochi per bambine" e alla femmine "giochi per bambini". Successivamente, fare in modo che entrambi i gruppi si confrontino sul tema. Per esempio, si è d'accordo con il fatto che i giochi si chiamino "PER BAMBINI" o "PER BAMBINE"? Perché sì o perché no?
- DISCUTERE il comportarsi "bene" e "male", sia a casa che a scuola e il perché vengono descritti così.
- FARE dei cartelloni per fare vedere agli altri ciò che si è imparato su questo argomento.
- ORGANIZZARE sfide di fabbricazione di giocattoli come telefoni, sonagli, blocchi da costruzione, bambole, animali e libri illustrati - a casa, a scuola o nei gruppi della comunità.
- FARE disegni e cartelloni per far vedere le semplici fasi per prevenire malattie, come lavarsi le mani col sapone, i vaccini e una dieta sana ed equilibrata.
- FARE una breve scenetta sugli assistenti che giocano con i bambini piccoli. Si può recitare un dialogo tra due madri, una che crede che i bambini debbano stare in silenzio e tranquilli, e l'altra che crede che i bambini debbano divertirsi. Mimare o recitare delle emozioni e degli stati d'animo solo usando gesti e mimica facciale e gli altri bambini devono indovinare di che emozione o stato d'animo si tratta.
- CHIEDERE a genitori e nonni cose fa piangere o ridere i bambini e perché, per poi condividere con la classe cosa si scopre.
- Una classe o un gruppo può "ADOTTARE UN BAMBINO" dalla comunità locale. La madre va a visitare il gruppo o la classe ogni mese per condividere con loro informazioni su come il bambino sta crescendo.

- INVENTARE una canzone per descrivere i semplici passaggi per prevenire le malattie, per esempio lavarsi spesso e bere acqua potabile, per poi cantare la canzone ai fratelli e alle sorelle più piccoli a casa.
- I bambini PIÙ GRANDI intervistano i genitori e chiedono qual è stata la cosa più difficile nel prendersi cura dei loro neonati e bambini piccoli, e cosa li ha aiutati di più.
- CHIEDERE a un operatore sanitario o ad un maestro di scienze di spiegare come cresce il cervello di un bambino.
- I bambini PIÙ GRANDI possono chiedere agli anziani della comunità di insegnare loro canzoni, storie e giochi, e di cantare canzoni per i neonati e i bambini più piccoli.
- I BAMBINI possono chiedere agli adulti cosa pensano sia importante fare per evitare che i neonati si ammalinino.

Per ulteriori informazioni si prega di visitare www.childrenforhealth.org o di contattare clare@childrenforhealth.org.

Ecco i 10 messaggi sul tema numero 2: TOSSE, RAFFREDDORE E MALATTIE



1. Il fumo dei fuochi cottura contiene dei minuscoli frammenti che possono entrare nei polmoni e causare malattie. Evitate il fumo cucinando all'aperto o in luoghi in cui possa entrare aria fresca e il fumo possa uscire.
2. Fumare tabacco rende i polmoni deboli ma anche respirare il fumo passivo è dannoso.
3. A tutti viene la tosse e il raffreddore. La maggior parte di noi migliora rapidamente. Se la tosse o il raffreddore durano più di 3 settimane, recatevi dal vostro medico o direttamente in una clinica.
4. Esistono tipo di germi chiamati batteri ed altri chiamati virus. I virus causano la maggior parte dei casi di tosse e di raffreddore e non possono essere eliminati da medicine.
5. I polmoni sono la parte del corpo che ci permette di respirare. Tosse e raffreddore rendono i polmoni deboli. La polmonite è un germe batterico che causa gravi malattie nei polmoni deboli.
6. Un sintomo della polmonite (una malattia grave) è il respiro accelerato. Ascoltate la respirazione. Osservate il torace che va su e giù. Altri sintomi sono febbre, nausea e dolore al petto.
7. Un neonato di meno di 2 mesi che ha un ritmo di respirazione di 60 respiri al minuto deve recarsi **RAPIDAMENTE** da un operatore sanitario! La respirazione accelerata nei bambini tra 1 e 5 anni d'età è quando i respiri sono più di 20-30 al minuto.
8. Una dieta equilibrata (e l'allattamento al seno), una casa senza fumi e i vaccini aiutano a prevenire malattie gravi come la polmonite.
9. Curate la tosse o il raffreddore rimanendo al caldo, sorseggiando spesso bevande saporite (come zuppe e succhi), riposare e pulitevi il naso spesso.
10. Cercate di evitare che tosse, raffreddori e malattie si trasmettono l'un l'altra. Tenete le mani, i bicchieri e le posate puliti e tossite in un fazzoletto.

Questi messaggi sulla salute sono stati revisionati da esperti educatori sanitari ed esperti in medicina e sono disponibili anche sul sito web della ORB health: <http://www.health-orb.org>

Ecco alcune idee per delle attività che i bambini possono fare per capire meglio l'argomento e condividere i messaggi con gli altri.

TOSSE, RAFFREDDORE E MALATTIE: Cosa possono fare i bambini?



- CREARE dei messaggi personalizzati su **tosse, raffreddore e malattie** nella propria lingua usando un linguaggio familiare e comprensibile.
- MEMORIZZARE i messaggi in modo da non dimenticarli mai!
- CONDIVIDERE i messaggi con altri bambini e con le proprie famiglie.

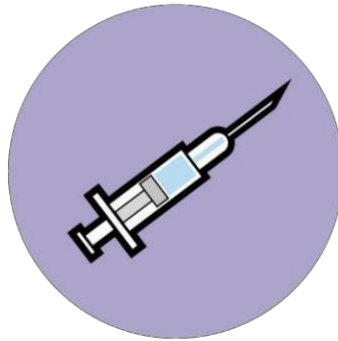


- FARE una piantina della propria casa. Dove c'è fumo? Dove non c'è? Dove possono giocare i bambini piccoli in sicurezza e lontano dal fumo?
- CREARE un cartellone per incoraggiare i genitori a portare i loro figli a fare i vaccini contro malattie pericolose come il morbillo e la pertosse.
- INVENTARE una canzone sulla polmonite e dividerla con famigliari e amici!
- CREARE un *pendolo* con uno spago ed un sasso per aiutarci a contare quando la respirazione è veloce e quando la respirazione è normale, e fare vedere alle famiglie ciò che abbiamo imparato.
- FARE una scenetta sull'allattamento al seno.
- FARE una scenetta sul restare al fresco con la febbre e sul restare al caldo con il raffreddore.
- CREARE un *Tippy Tap* per casa e scuola per aiutare a lavarsi le mani con il sapone prima di mangiare o dopo aver utilizzato i servizi igienici. Il *Tippy Tap* è un sistema che permette di lavarsi le mani senza toccare nulla, composto da una corda, un pedale, un'asticella e una tanica bucata.
- IMPARARE a lavarsi le mani con acqua e sapone per frenare la diffusione dei germi e proteggersi da tosse e raffreddore.
- TESTARE la nostra conoscenza sulla polmonite agendo su diversi scenari dove la malattia potrebbe essere polmonite o potrebbe essere un raffreddore.

- CHIEDERE quali sono i sintomi pericolosi della polmonite. Condividere ciò che si impara con le famiglie.
- CHIEDERE dove è vietato fumare. Nella vostra scuola è vietato fumare?
- CHIEDERE, cosa ci fa respirare velocemente? Possiamo misurare la nostra respirazione per imparare a identificare quando è veloce e quando c'è il rischio che qualcuno abbia la polmonite.
- CHIEDERE quali sono i nuovi e i vecchi rimedi per curare tosse e raffreddori.
- CHIEDERE come si diffondono i germi e imparare giocando al *gioco della stretta di mano*.

Per ulteriori informazioni sul *Tippy Tap*, sul *pendolo* o sul *gioco della stretta di mano*, o per qualsiasi altra informazione, si prega di visitare www.childrenforhealth.org o di contattare clare@childrenforhealth.org

Ecco i 10 messaggi sul tema numero 3: **VACCINAZIONI**



1. Ogni anno milioni di genitori in ogni parte del mondo si assicurano di far crescere i propri figli forti e sani e che siano protetti da varie malattie attraverso le vaccinazioni.
2. Quando si contrae una malattia infettiva, significa che un minuscolo, invisibile germe è entrato nel vostro corpo. Questo germe produce altri germi e ciò impedisce al corpo di funzionare correttamente.
3. Il vostro corpo ha speciali protezioni simili a quelle dei soldati chiamati anticorpi, per combattere i germi. Quando i germi vengono uccisi, gli anticorpi rimangono nel vostro corpo pronti a combattere di nuovo.
4. I vaccini immettono nel vostro corpo, per iniezione o per via orale, degli antigeni che insegnano al vostro corpo come rendere gli anticorpi ancora più forti per combattere una malattia.
5. Alcuni vaccini devono essere somministrati più di una volta per aiutare il vostro corpo ad accumulare abbastanza anticorpi per proteggervi da una malattia.
6. Malattie orribili che causano morte e sofferenza, come il morbillo, la tubercolosi, la difterite, la pertosse, la poliomielite e il tetano (e molte altre!), possono essere prevenute con le vaccinazioni.
7. Per proteggere il proprio corpo, è necessario essere vaccinati prima di contrarre la malattia.
8. Per proteggere i più piccoli, le vaccinazioni vengono somministrate quando sono neonati. Se a un neonato non viene somministrato un vaccino, questo potrà comunque essere fatto in un secondo tempo.
9. I bambini possono essere vaccinati in momenti diversi per diverse malattie. Scoprite quando e dove è possibile vaccinare i bambini nella vostra comunità.
10. Se i neonati o i bambini piccoli sono un po' indisposti il giorno della vaccinazione, possono essere vaccinati comunque.

Questi messaggi sulla salute sono stati revisionati da esperti educatori sanitari ed esperti in medicina e sono disponibili anche sul sito web della ORB health: <http://www.health-orb.org>

Ecco alcune idee per delle attività che i bambini possono fare per capire meglio l'argomento e condividere i messaggi con gli altri.

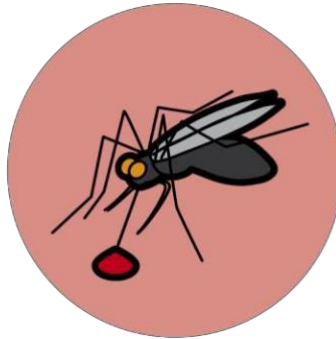
VACCINAZIONI: Cosa possono fare i bambini?



- CREARE dei messaggi personalizzati sulle **vaccinazioni** nella propria lingua usando un linguaggio familiare e comprensibile..
- MEMORIZZARE i messaggi in modo da non dimenticarli mai!
- CONDIVIDERE i messaggi con altri bambini e con le proprie famiglie.
- FARE dei cartelloni sui giorni delle vaccinazioni ed esporli dove chiunque possa vederli.
- FARE una scenetta sulla lotta per impedire che le malattie mortali facciano del male ai bambini del villaggio.
- FARE una storia con immagini di vaccini supereroi che combattono le malattie mortali.
- FARE un cartellone su una o più malattie che possono essere prevenute attraverso le vaccinazioni come la *difterite*, il *morbillo*, la *rosolia*, la *pertosse*, la *tubercolosi*, il *tetano* e la *poliomielite*.
- INVENTARSI una storia o una scenetta su un protettore forte e gentile che tiene al sicuro e fa stare bene tutti.
- IMPARARE a conoscere ciascuna delle malattie e condividere ciò che impariamo con gli altri bambini e i propri famigliari.
- FARE un *biglietto di auguri di compleanno* indirizzato ad un neonato e a sua madre con le date di quando i vaccini devono essere fatti per augurarli un primo felice e sano anno di vita!
- SCOPRIRE più cose sulle numerose malattie contro le quali le vaccinazioni proteggono.
- SCOPRIRE più cose su come aiutare bambini diversamente abili.
- INVENTARSI e FARE UN QUIZ per scoprire quanto sappiamo sulle vaccinazioni e condividere le informazioni con amici e famigliari.
- SCOPRIRE quali vaccinazioni hanno bisogno di più richiami, e dare una mano a TROVARE i bambini che non sono stati vaccinati.
- SCOPRIRE quali sono i SUPER POTERI delle malattie e come le vaccinazioni sconfiggono questi poteri.
- VERIFICARE che tutti i compagni di classe e gli insegnanti abbiano fatto le loro vaccinazioni.
- SCOPRIRE se esistono particolari eventi, giorni o settimane dedicati alle vaccinazioni in cui tutti i bambini e i neonati possono fare i vaccini.
- SCOPRIRE se qualcuno in famiglia non ha fatto i vaccini in modo da poter recuperare.
- FARE DOMANDE sui vaccini nella mia nazione e QUANDO si può essere vaccinati.
- SCOPRIRE se qualcuno della nostra famiglia ha avuto una delle malattie killer e scoprire cosa gli è successo.

Per qualsiasi altra informazione, si prega di visitare www.childrenforhealth.org o di contattare clare@childrenforhealth.org.

Ecco i 10 messaggi sul tema numero 4: MALARIA



1. La malaria è una malattia trasmessa dalla puntura di una zanzara infetta.
2. La malaria è molto pericolosa, causa febbre e può uccidere, soprattutto bambini e donne incinte.
3. Si può prevenire la malaria dormendo protetti da zanzariere trattate con insetticida che uccidono le zanzare e diminuiscono le punture.
4. Le zanzare della malaria pungono spesso tra il tramonto e l'alba.
5. Quando i bambini si ammalano di malaria, la malattia può crescere e svilupparsi più lentamente.
6. Ci sono tre tipi di insetticida che vengono spruzzati in casa, nell'aria e sull'acqua per uccidere le zanzare della malaria.
7. I sintomi della malaria includono febbre alta, mal di testa, brividi e dolori allo stomaco e alla muscolatura. Esami e cure rapidi possono salvare vite umane.
8. La malaria può essere prevenuta e curata con delle medicine come indicato dagli operatori sanitari.
9. La malaria si insedia nel sangue di una persona infetta e può causare anemia, la quale crea stanchezza e debolezza.
10. Le pillole antimalariche possono prevenire o ridurre la malaria e l'anemia in luoghi e in momenti in cui il virus è presente in una comunità.

Questi messaggi sulla salute sono stati revisionati da esperti educatori sanitari ed esperti in medicina e sono disponibili anche sul sito web della ORB health:

<http://www.health-orb.org>

Ecco alcune idee per delle attività che i bambini possono fare per capire meglio l'argomento e condividere i messaggi con gli altri.

MALARIA: Cosa possono fare i bambini?



- CREARE dei messaggi personalizzati sulla **malaria** nella propria lingua usando un linguaggio familiare e comprensibile..
- MEMORIZZARE i messaggi in modo da non dimenticarli mai!
- CONDIVIDERE i messaggi con altri bambini e con le proprie famiglie.
- FARE dei cartelloni per fare vedere agli altri come si trasmette la malaria e su cosa si può fare per prevenire questa malattia.
- INVENTARE storie o scenette sul ciclo della vita della zanzara da raccontare o da recitare agli altri bambini.
- FARE cartelloni per mostrare come prendersi cura delle zanzariere per letti trattate con insetticidi!
- RACCONTARE storie e fare cartelloni per far vedere agli altri come prevenire le punture di zanzara.
- CREARE storie o scenette per mostrare come un bambino possa riconoscere i sintomi della malaria in altri bambini e chiedere agli adulti di portarli a fare un esame.
- CREARE storie o scenette sui sintomi della malaria e dell'anemia, come i vermi e come la malaria portano all'anemia.
- FARE dei cartelloni sui cibi ricchi di ferro presenti nella propria comunità.
- AIUTARE i bambini più piccoli a rimanere sotto le zanzariere quando le zanzare pungono.
- ASSICURARSI che le zanzariere non abbiano buchi e che siano ben posizionate sotto il letto.
- CREARE storie e scenette sul perché ad alcune persone piacciono le zanzariere e ad altre no, e cosa pensano delle zanzariere stesse.
- ORGANIZZARE un'iniziativa per mostrare alla gente come usare le zanzariere.
- INVITARE un operatore sanitario a visitare la nostra scuola per parlare ai bambini più grandi delle zanzariere per il letto e gli esami.
- USARE canzoni, balli e scenette per condividere i messaggi con gli altri!
- CHIEDERE quante persone in famiglia hanno avuto la malaria. Come si previene la malaria? Come e quando appendere le zanzariere insetticide a lunga durata (LLIN) e utilizzare zanzariere per le finestre e come funzionano? Quando si possono avere le zanzariere LLIN nella comunità? Come uccide la malaria? Perché la malaria è particolarmente pericolosa per le donne incinte e i bambini? Che cosa somministrano gli operatori sanitari alle donne che stanno per avere un bambino per evitare che la malaria si diffonda? e quando succede? In che modo i cibi ricchi di ferro (carne, alcuni cereali e verdure a foglia verde) che aiutano a prevenire l'anemia? Come si può proteggere se stessi e gli altri dalle punture di zanzara? Come si chiamano gli esami speciali per verificare se la malaria è presente nel sangue?

Per qualsiasi altra informazione, si prega di visitare www.childrenforhealth.org o di contattare clare@childrenforhealth.org.

Ecco i 10 messaggi sul tema numero 5: DIARREA



1. La diarrea è l'emissione di feci acquose che si verifica tre o più volte al giorno.
2. La diarrea è causata da germi che vengono ingeriti attraverso cibo e bevande contaminati o toccandosi la bocca con le dita sporche o con cucchiari o tazze sporche.
3. La perdita di acque e sali minerali (liquidi) rende il corpo debole. Se i liquidi non vengono sostituiti, La diarrea può uccidere rapidamente i bambini piccoli a causa della disidratazione.



4. La diarrea può essere prevenuta fornendo bevande estremamente sicure come acqua potabile, acqua di cocco o acqua di riso. I neonati hanno bisogno soprattutto di latte materno.
5. Un bambino con diarrea può avere la bocca e la lingua secche, gli occhi infossati, senza lacrime, la pelle floscia e i piedi e le mani freddi. I neonati possono anche avere un punto molle leggermente infossato sulla testa.
6. I bambini che hanno più di cinque volte al giorno delle feci acquose o sanguinolente o che cominciano a vomitare troppo DEVONO essere visitati da un operatore sanitario.
7. SRO sta per Soluzioni di Reidratazione Orale. Potete trovare delle Soluzioni di Reidratazione Orale in cliniche e in negozi. Diluitele correttamente con dell'acqua potabile per ottenere la migliore bevanda per la diarrea.
8. La maggior parte dei farmaci per la diarrea non funziona, ma le pillole di zinco fermano la diarrea più velocemente per i bambini oltre i 6 mesi. Bevande di Soluzioni di Reidratazione Orale devono essere somministrate.
9. I bambini piccoli con la diarrea hanno bisogno di cibo saporito e frullato il più spesso possibile per rendere il loro corpo più forte.
10. La diarrea può essere prevenuta con l'allattamento al seno, delle buone abitudini igieniche, le vaccinazioni (soprattutto contro il rotavirus e il morbillo) e facendo in modo di preservare il cibo al sicuro.

Questi messaggi sulla salute sono stati revisionati da esperti educatori sanitari ed esperti in medicina e sono disponibili anche sul sito web della ORB health: <http://www.health-orb.org>

Ecco alcune idee per delle attività che i bambini possono fare per capire meglio l'argomento e condividere i messaggi con gli altri.

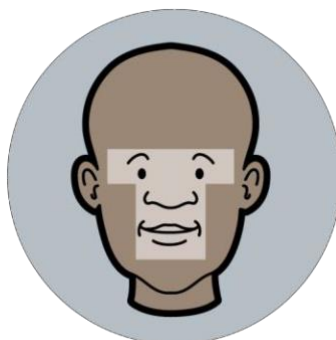
DIARREA: Cosa possono fare i bambini?



- CREARE dei messaggi personalizzati sulla diarrea nella propria lingua usando un linguaggio familiare e comprensibile.
- MEMORIZZARE i messaggi in modo da non dimenticarli mai!
- CONDIVIDERE i messaggi con altri bambini e con le proprie famiglie.
- FARE una semplicissima *trappola per le mosche* per tenere lontano le mosche che portano i germi sul cibo.
- FARE un cartellone per mostrare agli altri i segnali di pericolo di diarrea.
- PREPARARE una scenetta su quando dobbiamo chiamare l'operatore sanitario per ricevere aiuto.
- FARE un gioco "scale e serpenti" per aiutarci a capire come fermare la diarrea.
- CREARE *kit di primo soccorso* per casa e scuola con delle Soluzioni di Reidratazione Orale.
- Fare dei GIOCHI DI RUOLO, per esempio due madri che parlano di come aiutare i loro bambini con la diarrea a stare meglio.
- CREARE un gioco di figurine su un bambino con la diarrea per testare ciò che sappiamo sui sintomi della disidratazione.
- GUARDARE le piante e come abbiano bisogno d'acqua per crescere, scoprire cosa succede se le piante non vengono innaffiate.
- AIUTARE a prevenire la diarrea mantenendo puliti noi stessi e i luoghi in cui viviamo.
- GIOCARE al *gioco della stretta di mano* per scoprire quanto velocemente i germi possono diffondersi.
- CHIEDERE per quanto tempo i nostri genitori sono stati allattati al seno. Come si cura la diarrea a casa con lo zinco e le Soluzioni di Reidratazione Orale? Quali sono i campanelli d'allarme che dovrebbero portarci a richiedere l'aiuto di un operatore sanitario? Quali bevande vanno bene quando abbiamo la diarrea? Come possiamo creare dell'acqua sicura da bere *utilizzando la luce del sole*? Quali bevande vanno bene quando non abbiamo un Soluzioni di Reidratazione Orale? Cosa sono la dissenteria e il colera e come si diffondono?

Per informazioni più specifiche sulla realizzazione di una trappola per le mosche, sul gioco della stretta di mano o sul sole che sterilizza l'acqua o su qualsiasi altra cosa, si prega di visitare www.childrenforhealth.org o di contattare clare@childrenforhealth.org

Ecco i 10 messaggi sul tema numero 6: **ACQUA E SERVIZI IGIENICI**



1. Per lavarsi le mani correttamente utilizzare acqua e un po' di sapone. Strofinarsi le mani per 10 secondi, risciacquarle ed asciugarle all'aria aperta o asciugare con un panno o una carta pulita ma non sugli abiti sporchi.
2. Lavatevi le mani correttamente prima di toccarvi occhi, naso e bocca, poiché è da qui che i germi possono entrare nel vostro corpo. Evitate di toccare queste zone quando potete.
3. Lavatevi le mani PRIMA di preparare di cucinare, mangiare o dare da mangiare ai bambini, e DOPO essere stati in bagno o aver pulito un bambino, o aver aiutato qualcuno malato.
4. Mantenete il corpo e i vestiti freschi e puliti. Tenete le unghie e le dita dei piedi, i denti, le orecchie, il viso e i capelli PULITI. Scarpe e infradito proteggono dai vermi.
5. Tenete escrementi umani e animali ed urina lontani dalle mosche, che possono diffondere i germi. Usate le latrine e poi lavatevi le mani.
6. Mantenete il viso fresco e pulito. Lavatevi bene con un po' d'acqua pulita e sapone mattina e sera, e se alcune mosche ronzano vicino agli occhi appiccicosi.
7. Non toccate l'acqua pulita con mani o tazze sporche. Tenetela al sicuro e priva di germi.
8. La luce del sole rende l'acqua più sicura. Filtratela in una bottiglia di plastica e lasciatela al sole per sei ore, poi si potrà bere.
9. Quando è possibile, usate il sole per asciugarvi e distruggere i germi sui piatti e sugli utensili dopo averli lavati.
10. Uccidete o riducete la quantità le mosche mantenendo la casa e la comunità pulite senza spazzatura e sporcizia. Conservate i rifiuti in modo sicuro fino a quando non vengono raccolti, bruciati o sepolti.

Questi messaggi sulla salute sono stati revisionati da esperti educatori sanitari ed esperti in medicina e sono disponibili anche sul sito web della ORB health: <http://www.health-orb.org>

Ecco alcune idee per delle attività che i bambini possono fare per capire meglio l'argomento e condividere i messaggi con gli altri.

ACQUA E SERVIZI IGIENICI: Cosa possono fare i bambini?



- CREARE dei messaggi personalizzati su **acqua e servizi igienici** nella propria lingua usando un linguaggio familiare e comprensibile..
- MEMORIZZARE i messaggi in modo da non dimenticarli mai!
- CONDIVIDERE i messaggi con altri bambini e con le proprie famiglie.
- INVENTARE E RECITARE una scenetta per mostrare cosa succede alla *Famiglia dei Germi* quando la *Famiglia Pulita* si trasferisce nel loro paese, o una scenetta in cui ai germi piaccia nascondersi.
- AIUTARE i propri fratelli e sorelle più piccoli ed assicurarsi che sappiano lavarsi correttamente le mani.
- PASSARE un'ora osservando un gruppo di persone e guardare ed annotarsi quante volte si toccano la faccia, i vestiti o altre persone.
- PENSARE a tutti i modi in cui i germi possono trasmettersi dalle mani sul corpo.
- LAVORARE insieme ad un piano per assicurarsi che i bagni della scuola siano puliti.
- IMPARARE come pulire l'acqua usando un filtro.
- FARE un piano per mantenere il complesso scolastico pulito e privo di spazzatura.
- AVVIARE dei laboratori sull'igiene a scuola.
- CONDIVIDERE quel che si sa su mosche, sporco e germi con le proprie famiglie.
- TENERE il nostro contenitore dell'acqua pulito e coperto e usare sempre un mestolo, mai la nostra tazza o le mani. Mostrare ai fratelli e sorelle più piccoli come prendere l'acqua da una pentola.
- LAVORARE insieme per fare un *Tippy Tap*.
- COME FARE un *guanto imbottito* per impugnare il sapone mentre ci si lava.
- FARE una trappola per le mosche con una bottiglia di plastica, acqua zuccherata e degli escrementi.
- AIUTARE a creare dell'acqua pulita da bere a casa *attraverso la luce del sole*.
- FARE un *filtro a sabbia* per pulire l'acqua sporca.
- CREARE una mappa dei distributori d'acqua all'interno della comunità e se è sicuro bere da quei distributori o no.
- CREARE un carrello per far asciugare pentole e piatti in modo che possano asciugarsi sotto il sole.
- CHIEDERE come si possono tenere le mani pulite dai germi. C'è del sapone da usare per lavarsi le mani a casa? Quanto costa il sapone in un negozio della zona? Come si tiene il proprio corpo pulito? Come ci si lava i denti? Da dove vengono i germi, dove vivono e come si diffondono? Come vivono, mangiano e si riproducono le mosche? Come le mosche portano lo sporco sulle zampe? Quali sono le nostre fonti d'acqua? Come si può rendere potabile l'acqua sporca? Dove si possono trovare delle bottiglie di plastica? Che tipo di panni possono essere usati come filtri per l'acqua? Quali pratiche igieniche utilizzano i membri della propria famiglia quando preparano da mangiare? Quali sono i luoghi della casa o della comunità che potrebbero avere più germi?

Per informazioni più specifiche su *trappole per le mosche*, sull'*utilizzo della luce del sole per sterilizzare l'acqua* e su come fare un *filtro a sabbia*, un *guanto imbottito* o un *Tippy Tap*, si prega di visitare www.childrenforhealth.org o contattare clare@childrenforhealth.org.

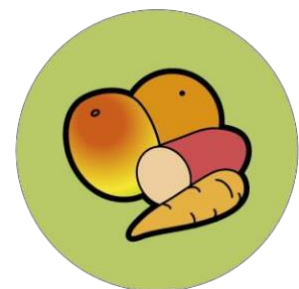
Ecco i 10 messaggi sul tema numero 7: NUTRIZIONE



1. Per avere una dieta equilibrata bisogna mangiare diversi tipi di cibo. CRESCETE sani e forti! corpi forti e menti gioiose!
2. La malnutrizione è una cattiva nutrizione e succede se mangiamo troppo poco, troppo o per lo più cibo spazzatura. Evitate la malnutrizione! Sedetevi e mangiate una quantità sufficiente cibo sano durante i pasti, ma mai troppo.
3. Per controllare che i neonati e i bambini piccoli crescano bene, guardate e aiutate a prendere nota frequentemente della loro lunghezza e del loro peso in una clinica, seguendo le istruzioni di un operatore sanitario.
4. Contribuite ad evitare che i bambini piccoli subiscano danni a lungo termine. Ricordate agli adulti di farli controllare se vedete le braccia o il corpo che sembrano sottili o il viso o i piedi che sembrano gonfi.
5. Quando i bambini piccoli sono malati possono non mangiare correttamente. Date loro delle bevande sane, ad esempio latte materno, latte o zuppe fatta in casa. Inoltre, dategli del cibo in più quando cominciano a sentirsi meglio.
6. Sponsorizzate latte materno! è sempre fresco e pulito ed è l'unico alimento di cui il bambino ha bisogno dalla nascita fino a 6 mesi.
7. Aiutate a preparare e a somministrare ai bambini più grandi la corretta alimentazione (dai 6 mesi ai 2 anni). Oltre al latte materno, hanno bisogno cibo cucinato per la famiglia e spuntini 3-4 volte al giorno.
8. Mangiate frutta e verdura di tutti i colori, comprese le foglie (rosse, giallo arancione e verdi), che contengono micronutrienti, troppo piccoli per essere visti ma vitali per il nostro corpo e la nostra mente.
9. Lavatevi bene le mani con acqua e un po' di sapone. Sfregatele per 20 secondi, sciacquatele, e asciugatele all'aria dopo essere stati in bagno e prima di preparare da mangiare.
10. Lavate bene il cibo fresco mentre lo preparate. Mangiate immediatamente il cibo cotto e assicuratevi che sia conservato lontano dalle mosche per mantenerlo sano in caso si voglia mangiarlo in un secondo momento.

Questi messaggi sulla salute sono stati revisionati da esperti educatori sanitari ed esperti in medicina e sono disponibili anche sul sito web della ORB health: <http://www.health-orb.org>

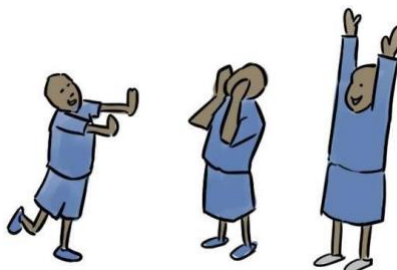
Ecco alcune idee per delle attività che i bambini possono fare per capire meglio l'argomento e condividere i messaggi con gli altri.



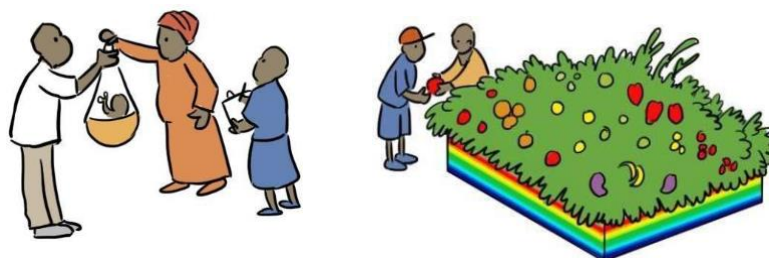
NUTRIZIONE: Cosa possono fare i bambini?



- FARE una colazione sana ogni giorno.
- MANGIARE ogni giorno o settimana tanto cibo fresco e colorato.
- CHIEDERE più uova, fagioli e cibi freschi e colorati come frutta e verdura.
- FARE spuntini sani come frutta o patate dolci a pasta arancione.
- LAVARSI le mani con il sapone dopo essere stati in bagno e prima di mangiare, ed aiutare anche i bambini più piccoli a fare lo stesso.
- EVITARE cibi fritti, bevande zuccherate e spuntini non sani.
- AIUTARE a fare la spesa ed imparare a LEGGERE E CAPIRE le etichette degli alimenti.
- IMPARARE a preparare e cucinare spuntini e pasti sani.
- DISCUTERE quali cibi di strada siano sani e quali no, e perché.
- Con un adulto, ADATTARE i messaggi di NUTRIZIONE usando parole che conosciamo e nella nostra lingua. MEMORIZZARE i messaggi sulla nutrizione e CONDIVIDERLI con molti altri.
- Creare delle STORIE o una SERIE DI IMMAGINI per ricordarsi meglio i messaggi sulla nutrizione.
- SCOPRIRE ed ANNOTARE *quali madri allattano al seno i propri neonati all'interno della comunità e perché. * Come il latte materno cambia quando un bambino cresce? * Quando i biberon sono pericolosi per i bambini? * Qual è il primo alimento che le madri danno ai loro bambini dopo 6 mesi di allattamento? * Quanto spesso si allattano i bambini in età diverse? FARE una cartella con gli amici per mostrare i risultati agli altri.
- ESAMINARE i grafici di crescita di un bambino con degli adulti.
- SCOPRIRE cosa significano le linee. OSSERVARE i neonati e i bambini piccoli che vengono pesati e misurati, e che il loro peso venga tracciato sul loro grafico.
- SCOPRIRE ed ANNOTARE *Cosa si mangia in famiglia ogni giorno/settimana? Quanto cibo colorato si mangia in famiglia? * in famiglia tutti hanno abbastanza varietà di cibo crescere sani e forti? * Ci sono membri in famiglia particolarmente anziani o particolarmente giovani che hanno bisogno di qualcun altro per OSSERVARE e PARLARE su quanto poco o quanto mangiano? SCRIVERE o FARE DEI DISEGNI sul cibo che si mangia ogni giorno per una settimana.



- **DISCUTERE** se ci siano bambini conosciuti che sono, o potrebbero essere, malnutriti e **PIANIFICARE** cosa si possa fare per aiutarli.
- **CHIEDERE** ed **ASCOLTARE** storie sul cibo che fa ammalare delle persone, per esempio quando si lo si conserva troppo a lungo.



- **SCOPRIRE** e discutete di argomenti come: * Come capire se un bambino sta diventando malnutrito * Quali alimenti ricchi di micronutrienti sono disponibili per la maggior parte delle persone all'interno della comunità * Come preparare le verdure in modo che siano saporite * Perché è importante mangiare cibi colorati in modo naturale * Quali sono gli alimenti migliori da mangiare quando si è malati, e successivamente * Le ragioni per cui il latte materno è l'alimento migliore * I metodi per mantenere il cibo fresco come l'essiccazione o l'imbottigliamento * Come capire se il cibo è andato male e non è più sicuro da mangiare * Come aiutare un bambino malato a procurarsi del cibo sano e delle bevande sane.
- **OSSERVARE** * Come si prepara e si cuoce il cibo * Come si lavano e si asciugano piatti e utensili * Se la persona che cucina si lava le mani con il sapone prima di toccare il cibo .
- **DISEGNARE** un grafico che mostra gli alimenti che non vanno bene per i neonati e i bambini e **SCRIVERE** accanto ad ogni immagine perché questo cibo non va bene. (ad esempio, zucchero e calorie vuote).

Per qualsiasi altra informazione, si prega di visitare www.childrenforhealth.org o di contattare clare@childrenforhealth.org.

Ecco i 10 messaggi sul tema numero 8: **VERMI INTESTINALI**



1. Milioni di bambini hanno dei vermi che vivono all'interno del loro corpo, in una parte chiamata intestino ed è qui che il cibo che mangiamo viene consumato.
2. Diversi tipi di vermi intestinali possono vivere all'interno del nostro corpo: il nematode, il tricocefalo, l'anchilostoma e la schistosomiasi. E non sono gli unici!
3. I vermi intestinali possono farci sentire deboli e malati, possono causare dolore allo stomaco, tosse, febbre e nausea.
4. I vermi intestinali vivono all'interno del nostro corpo, quindi non sempre si sa della loro esistenza, ma a volte li si può vedere nelle feci.
5. I vermi e le loro uova si insediano nel nostro corpo in modi diversi. Alcuni entrano attraverso il cibo o bevande non sicure, altri attraverso i piedi nudi.
6. Uccidere i vermi con le apposite pillole è facile non costa molto. Queste pillole vengono somministrate dagli operatori sanitari ogni 6 o 12 mesi, o anche più frequentemente per alcuni tipi di vermi.
7. Le uova dei vermi intestinali vivono nell'urina e nelle feci. Utilizzate le latrine o sbarazzatevi dell'urina e delle feci in modo sicuro. Lavatevi le mani con il sapone dopo aver usato i servizi igienici e se aiutate qualcuno più piccolo, in modo che le uova dei vermi non finiscano sulle vostre mani.
8. Impedite ai vermi di entrare nel vostro corpo lavandovi le mani con il sapone dopo aver usato i servizi igienici e prima di preparare da mangiare o bere, lavando la frutta e la verdura e indossando le scarpe.
9. Alcuni vermi vivono sul suolo e sul terreno, quindi lavatevi sempre le mani con il sapone se toccate per terra.
10. Quando si annaffia verdura o frutta da mangiare, usate dell'acqua che non possa contenere urina o feci umane.

Questi messaggi sulla salute sono stati revisionati da esperti educatori sanitari ed esperti in medicina e sono disponibili anche sul sito web della ORB health: <http://www.health-orb.org>

Ecco alcune idee per delle attività che i bambini possono fare per capire meglio l'argomento e condividere i messaggi con gli altri.

VERMI INTESTINALI: Cosa possono fare i bambini?



- CREARE dei messaggi personalizzati sui vermi intestinali nella propria lingua usando un linguaggio familiare e comprensibile..
- MEMORIZZARE i messaggi in modo da non dimenticarli mai!
- CONDIVIDERE i messaggi con altri bambini e con le proprie famiglie.
- FARE un quiz per scoprire quanto si sa sui vermi intestinali.
- ASCOLTARE storie sui vermi in modo da capire come si possa fermare la loro diffusione lavandosi le mani e ricordandosi di indossare le scarpe.
- SCOPRIRE come viene preparato il cibo nella propria scuola e come il cuoco mantiene il cibo sicuro e privo di vermi.
- Usare SEMPRE il gabinetto o la latrina per impedire che le uova dei vermi si diffondano dagli escrementi che entrano nel terreno e nell'acqua.



- per LAVARSI correttamente le mani serve acqua, sapone e panni puliti.
- FARE un sondaggio per scoprire cosa sanno i propri familiari sui vermi intestinali.
- CREARE una scenetta sui vermi malvagi e su come i bambini impediscono ai vermi malvagi di rubare il cibo della loro famiglia!
- FARE dei cartelloni per fare vedere come conservare il cibo in modo sicuro e privo di vermi lavando le verdure crude prima di mangiarle e cucinando la carne in modo adeguato.
- SCOPRIRE come fare un *Tippy Tap* e una *stazione per lavarsi le mani* per la propria famiglia, la propria classe o il proprio gruppo di amici.
- FARE una canzone su come fermare la diffusione dei vermi o sul lavarsi le mani per ricordarsi quando e come farlo.

- FARE un cartellone per ricordarci di lavare la frutta e la verdura prima di mangiarle o cucinarle.
- FARE un gioco di ruolo o uno spettacolo di marionette su come fermare la diffusione dei vermi.
- CREARE e GIOCARE a un gioco di riempire gli spazi vuoti, per testare le nostre conoscenze sui vermi o CREARE e PARTECIPARE ad un quiz per scoprire se si sa quando lavarsi le mani **prima** di fare qualcosa e quando lavarsi le mani **dopo** aver fatto qualcosa. Usare le domande qui sotto se si ha bisogno d'aiuto.
- CHIEDERE, come il corpo usa il cibo che si mangia? Quanto lungo e grosso è l'intestino? Come i vermi si prendono il cibo? Quanto lungo può diventare il verme solitario? Quanti tipi di vermi intestinali conosci? Quali sono i tipi di vermi intestinali più comuni nella zona in cui vivi? Quali sono i sintomi che indicano la possibilità di avere i vermi? Dove si possono trovare medicine per la l'eliminazione dei vermi e chi deve prenderle? Quante uova può fare un verme al giorno? oltre al cibo i vermi possono assumere altri nutrienti come la vitamina A dal proprio corpo, riuscite a scoprire per cosa abbiamo bisogno della vitamina A? I vermi piccoli sono chiamati larve. Quali larve possono entrare nel corpo attraverso la pelle? In che modo usare il gabinetto o la latrina, liberandosi delle feci in modo sicuro, aiuta a fermare la diffusione dei vermi? La scuola locale organizza delle giornate dedicate all'eliminazione dei vermi? Quando sono? Perché tutti ricevono le pillole per l'eliminazione dei vermi lo stesso giorno? Quanti bambini al mondo hanno i vermi? Perché è così importante fermare la diffusione dei vermi? A proposito del nostro apparato digerente: come funziona e cosa fanno i vermi per impedirlo? Quanto piccole sono le uova dei vermi? Qual è la cosa più piccola che si conosce? Come si fa a sapere se l'acqua è pulita o se è sporca? Di cosa hanno bisogno le piante per crescere? Come si possono produrre fertilizzanti sicuri da somministrare alle piante?

Per informazioni più specifiche su come fare in *Tippy Tap* o una *stazione per lavarsi le mani*, come fare il *gioco di riempire gli spazi vuoti*, o per qualsiasi altra cosa, si prega di visitare www.childrenforhealth.org o di contattare clare@childrenforhealth.org.

Ecco i 10 messaggi sul tema numero 9: **PREVENZIONE DI INFORTUNI E LESIONI**



1. Le zone cottura sono pericolose per i bambini. Teneteli lontani da incendi e da oggetti appuntiti o pesanti.
2. I bambini devono evitare di inalare il fumo degli incendi. Causa malattie e tosse.
3. Tutto ciò che è velenoso deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini. Non mettete del veleno nelle bottiglie vuote di bibite.
4. Se un bambino si ustiona, mettete immediatamente dell'acqua fredda sull'ustione fino a quando il dolore non diminuisce (almeno 10 minuti).
5. Ogni giorno veicoli e le biciclette uccidono e feriscono bambini. Fate attenzione a tutti i veicoli e insegnate anche agli altri come essere prudenti.
6. Fate attenzione ai pericoli per i bambini piccoli come coltelli, vetri, spine elettriche, fili, chiodi e spilli.
7. Non permettete ai bambini piccoli di mangiare sporcizia o di mettersi in bocca o vicino alla bocca piccoli oggetti come monete o bottoni, poiché possono bloccare la respirazione.
8. Evitate che i bambini giochino vicino all'acqua in cui potrebbero cadere (fiumi, laghi, stagni, pozzi).
9. Create una kit di primo soccorso per la casa o la scuola (sapone, forbici, disinfettante e crema antisettica, cotone idrofilo, termometro, bende/cerotti e Soluzioni di Reidratazione Orale.).
10. Quando andate in un posto nuovo con un bambino piccolo, fate attenzione!

Questi messaggi sulla salute sono stati revisionati da esperti educatori sanitari ed esperti in medicina e sono disponibili anche sul sito web della ORB health: <http://www.health-orb.org>.

Ecco alcune idee per delle attività che i bambini possono fare per capire meglio l'argomento e condividere i messaggi con gli altri.

PREVENZIONE DI INFORTUNI E LESIONI: Cosa possono fare i bambini??



- CREARE dei messaggi personalizzati sulla **prevenzione di infortuni e lesioni** nella propria lingua usando un linguaggio familiare e comprensibile..
- MEMORIZZARE i messaggi in modo da non dimenticarli mai!
- CONDIVIDERE i messaggi con altri bambini e con le proprie famiglie.
- FARE dei cartelloni sul trattamento dei veleni in modo sicuro: come conservarli, etichettarli e tenerli lontani dalla portata dei bambini.
- FARE un kit di primo soccorso che si possa usare in caso qualcuno si faccia male.
- COSTRUIRE giocattoli che siano sicuri per i bambini piccoli.
- COSTRUIRE una corda con un galleggiante per fiumi o laghi che possa essere usata in caso di emergenza.
- FARE un kit di primo soccorso per la scuola.
- CREARE un campagna di sensibilizzazione per la sicurezza dei bambini.
- FARE un sondaggio per scoprire dove, all'interno della comunità, ci sono fonti d'acqua che possono mettere i bambini a rischio di annegamento, e cosa si può fare per la loro sicurezza.
- GIOCARE al gioco del *Perché?* sugli incidenti domestici.
- PENSARE a modi per rendere le nostre case più sicure e condividerli attraverso cartelloni, canzoni e scenette.
- SCOPRIRE da un operatore sanitario ciò di cui abbiamo bisogno in un kit di primo soccorso per casa e scuola.
- GIOCARE a "individua i pericoli" attraverso un cartellone o un disegno e vedere se riusciamo a trovare tutti i rischi e i pericoli che potrebbero causare un incidente.
- AVVIARE una campagna di sensibilizzazione sulla sicurezza dei bambini nelle strade.
- FARE un GIOCO DI RUOLO per imparare ad essere consapevoli della sicurezza quando ci prendiamo cura di un bambino.
- IMPARARE le base del primo soccorso in modo da poter aiutare in caso di emergenza, fare giochi di ruolo per sviluppare e mettere in pratica le nostre capacità di primo soccorso e condividerle con la famiglia e gli amici.
- CREARE UNA MAPPA ed IDENTIFICARE eventuali pericoli per i bambini piccoli nelle nostre case.
- CONDIVIDERE quello che sappiamo sul rischio per i bambini di subire un infortunio domestico.

- IMPARARE cosa fare quando un bambino sta soffocando e insegnarlo a genitori, nonni, fratelli e sorelle.
- IMPARARE ad individuare i pericoli comuni in caso di rischio di ustioni, cadute, annegamento e strade trafficate.
- CHIEDERE, quali sono i rischi di ustioni e bruciature a casa? Cosa dobbiamo fare se qualcuno si ustiona? Come si possono tenere al sicuro i bambini da cose e liquidi caldi in cucina? Le persone tengono i neonati e i bambini piccoli lontano dai pericoli all'interno della nostra comunità? E come? Perché i neonati e i bambini piccoli sono più a rischio di soffocamento rispetto ai bambini più grandi o agli adulti? Come possiamo aiutare qualcuno che si trova in difficoltà in acqua senza mettere a rischio noi stessi?

Per informazioni più specifiche su come fare in Tippy Tap o cosa includere in un Kit di primo soccorso o per avere un esempio di un cartellone "individua i pericoli", si prega di visitare www.childrenforhealth.org o di contattare clare@childrenforhealth.org.

Ecco i 10 messaggi sul tema numero 10: HIV e AIDS



1. Il nostro corpo è incredibile, e ogni giorno degli speciali sistemi interni ci proteggono dai germi che respiriamo, che mangiamo, che beviamo o che tocchiamo.
2. L'HIV è un germe chiamato VIRUS (la V sta per VIRUS). È un virus estremamente PERICOLOSO che impedisce al nostro corpo di proteggersi efficacemente da altri germi.
3. Gli scienziati hanno creato dei farmaci che impediscono all'HIV di essere letale, ma non è ancora stato trovato un modo per rimuoverlo completamente dal corpo.
4. A lungo andare e senza medicine, le persone affette da HIV sviluppano l'AIDS. L'AIDS è un gruppo di gravi malattie che rendono il corpo sempre più debole.
5. L'HIV è invisibile e vive nel sangue e negli altri liquidi corporei che si formano durante il rapporto sessuale. L'HIV può essere trasmesso (1) durante il rapporto sessuale, (2) dalle madri infette ai loro neonati e (3) nelle trasfusioni di sangue.
6. Riguardo i rapporti sessuali, ci si può proteggere dall'HIV (1) non avendo rapporti sessuali, (2) avendo una relazione monogama o (3) usando il preservativo durante il rapporto sessuale (sesso protetto).
7. Si può giocare, condividere cibo, bevande, tenersi per mano e abbracciare le persone affette da HIV e AIDS. Tutte queste azioni sono sicure e non c'è rischio di contrarre il virus in questo modo.
8. A volte le persone affette da HIV e AIDS sono spaventate e tristi e hanno bisogno di condividere le loro preoccupazioni. Come tutti, hanno bisogno d'amore e sostegno, e così anche le loro famiglie.
9. Per aiutare se stessi e chi li circonda, le persone che pensano di avere contratto l'HIV o l'AIDS devono recarsi in una clinica o in un ospedale per degli esami e una consulenza.
10. Nella maggior parte dei paesi, le persone sieropositive ricevono aiuto e trattamenti. Una terapia chiamata antiretrovirale (ART) li aiuta a vivere una vita longeva.

Questi messaggi sulla salute sono stati revisionati da esperti educatori sanitari ed esperti in medicina e sono disponibili anche sul sito web della ORB health: <http://www.health-orb.org>

Ecco alcune idee per delle attività che i bambini possono fare per capire meglio l'argomento e condividere i messaggi con gli altri.

HIV e AIDS: Cosa possono fare i bambini?



- CREARE dei messaggi personalizzati sull'HIV e l'AIDS nella propria lingua usando un linguaggio familiare e comprensibile.
- MEMORIZZARE i messaggi in modo da non dimenticarli mai!
- CONDIVIDERE i messaggi con altri bambini e con le proprie famiglie.
- RACCOGLIERE volantini e informazioni su HIV e AIDS e condividerli con la comunità.
- INVITARE un operatore sanitario a scuola per rispondere a domande sull'HIV e l'AIDS.
- TROVARE modi per aiutare i bambini affetti da AIDS nella comunità.
- GIOCARE al "gioco della vita" e scoprire i comportamenti rischiosi che potrebbero metterci in contatto con l'HIV.
- CREARE un quiz e GIOCARE a "vero o falso" sui modi in cui l'HIV può passare da una persona all'altra. Usate le domande che trovate alla fine se avete bisogno di aiuto.
- IMPARARE a parlare delle nostre amicizie speciali e dei nostri sentimenti relativi al sesso.
- GIOCARE a "la flotta della speranza" e scoprire quali precauzioni si possono prendere per proteggersi dall'HIV nelle nostre amicizie speciali.
- PENSARE a tutte le difficoltà che una persona affetta da HIV o AIDS deve affrontare e a cosa possiamo fare per aiutarla.
- FARE GIOCHI DI RUOLO facendo finta di avere l'HIV per scoprire come possa essere la vita di una persona con l'HIV.
- ASCOLTARE e DISCUTERE di storie di persone che vivono con l'HIV e i problemi che devono affrontare.
- FARE un quiz per scoprire cosa sappiamo sull'HIV e l'AIDS.
- INTRODURRE in classe una scatola per le domande anonime sull'HIV e l'AIDS.
- FARE un cartellone per la nostra scuola sull'HIV e l'AIDS.
- FARE una scenetta su una ragazza di nome Meena o un ragazzo di nome Rajeev, e su loro madre che ha l'HIV e su come uno dei figli la convince ad andare in ospedale e curarsi con la terapia antiretrovirale.
- COMINCIARE dei laboratori sull'HIV e l'AIDS per sensibilizzare la nostra scuola e le nostre famiglie.

- CHIEDERE, come funziona il sistema immunitario? Quali alimenti aiutano il nostro sistema immunitario a rimanere forte e pronto a proteggerci? Cos'è l'HIV e cos'è l'AIDS? Cosa significano le lettere dell'acronimo? Cosa succede quando qualcuno scopre di aver contratto l'HIV? Cosa succede quando qualcuno contrae l'AIDS? Come l'HIV si trasmette da persona a persona? Come non si trasmette? Come possiamo proteggerci? Quali sono gli esami e le cure per l'HIV? In che modo i farmaci possono ridurre il rischio che le madri trasmettano l'HIV ai loro bambini? Come funziona la terapia antiretrovirale e quando bisogna farla? Quando e come un'amicizia diventa una relazione sessuale? Come si usa correttamente un profilattico? (Sia maschi che femmine) qual è il miglior modo per aiutare amici e familiari che convivono con l'HIV a stare sani e in forma? Dov'è la clinica più vicina che si occupa di HIV e AIDS?

Per informazioni più specifiche sul gioco della vita o la flotta della speranza, per avere un esempio del gioco vero o falso, o qualsiasi altra informazione, si prega di visitare www.childrenforhealth.org o di contattare clare@childrenforhealth.org.



Publicato da Children for Health, ottobre 2020
Copyright © 2020 Children for Health.
Tutti i diritti riservati.