

2.8 Comment pouvons-nous enseigner des questions pratiques qui peuvent aider les enfants à avoir une vie meilleure?

Si l'église locale le juge nécessaire, les enseignants de l'école du dimanche peuvent prendre environ cinq minutes chaque semaine pour enseigner aux enfants des principes pratiques et / ou des compétences qui peuvent améliorer leur vie quotidienne. Les principes et compétences spécifiques à enseigner peuvent varier considérablement en fonction des besoins locaux, mais voici quelques exemples de choses que les enfants pourraient apprendre:

- Réparation de vêtements
- Bonnes habitudes de santé qui peuvent les aider à éviter de contracter des vers intestinaux
- Bonne nutrition
- Prévention du SIDA
- Compétences culinaires simples comme faire bouillir un œuf
- Compétences en lecture et en écriture
- Jardinage

Voici quelques idées pour un tel enseignement:

1. Cela ne devrait pas prendre plus de 5 minutes environ au moment de l'école du dimanche. Si vous souhaitez plus de temps, une autre période de la semaine doit être réservée à l'enseignement ou au projet.
2. Une fois qu'un sujet est choisi, pensez à tout l'enseignement qui devrait être donné sur ce sujet. Faites-en un contour logique, puis divisez-le en très petits segments qui peuvent être couverts en environ 5 minutes chacun. Chaque semaine, enseignez l'un de ces petits segments.
3. L'enseignement ne doit pas consister entièrement en un cours magistral. Une activité quelconque devrait être impliquée.

Exemple: Si vous enseignez une bonne nutrition, apportez en classe un exemple d'aliments sains. Laissez les enfants le goûter ou distribuez-leur des graines pour qu'ils les plantent.

4. Choisissez les matières les plus nécessaires dans le cadre local où vous enseignerez.

Des leçons pour améliorer la vie de tous les jours

Les Ministères pour Chaque Enfant publie de courtes leçons pour améliorer la vie quotidienne sur ces sujets: 1) La papaye, une bonne nourriture, 2) Vous devenez ce que vous mangez (leçons générales sur la nutrition) et 3) Une boisson spéciale que vous pouvez préparer à la maison pour combattre La diarrhée. Les enseignants peuvent utiliser nos leçons s'ils estiment qu'ils sont nécessaires dans leur propre contexte local. Ils n'ont pas à être enseignés dans l'ordre dans lequel nous les avons donnés. Ou, s'ils n'utilisent pas nos leçons, ils peuvent utiliser nos leçons comme modèles pour voir comment nous avons organisé et divisé l'enseignement, et comment nous avons incorporé de nombreuses activités dans l'enseignement. Ensuite, ils peuvent rédiger leurs propres leçons pour leur propre environnement local selon leurs propres besoins. Chez nous aux Ministères pour Chaque Enfant, nous voulons encourager les églises à écrire d'autres leçons sur des sujets qu'elles jugent importants. Nous serions ravis de recevoir une copie de ces nouvelles leçons, et nous pourrions envisager de les publier afin qu'elles puissent en aider beaucoup sur le continent africain, avec la permission des auteurs, bien sûr.

METTONS-LE EN PRATIQUE

Quel enseignement sur des sujets de tous les jours est nécessaire là où vous vivez? Dressez la liste de tous les sujets que vous jugez importants.

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Quel est le plus important ou le plus urgent? Quelle matière devriez-vous enseigner en premier? Expliquer pourquoi.

.....

Énumérez les différents éléments ou parties de ce sujet dans un ordre logique.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

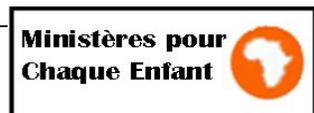
Maintenant, divisez chaque élément ou partie en petits segments qui pourraient être enseignés en cinq minutes chacun. Utilisez un autre papier pour cela.

.....

Revenez maintenant en arrière et réfléchissez aux façons dont les enfants pourraient participer activement. Essayez d’ajouter la participation à la leçon de chaque semaine si possible. Utilisez un autre papier.

.....

Voici quelques leçons que vous pouvez utiliser si elles sont utiles dans votre localité:



LEÇONS SUR LA PAPAYE

Papaye - un excellent plat!

Courtes-leçons pour 8 semaines, 3-5 minutes chaque leçon:

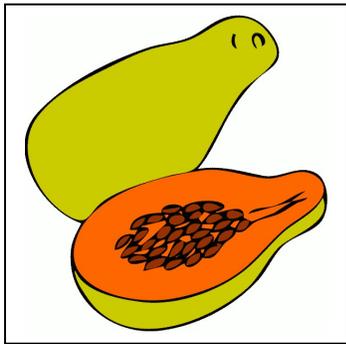
Semaine 1 Montrez une papaye mûre. Laissez les enfants le toucher et le tenir. Ils peuvent répéter: «La papaye est une excellente nourriture.» «Nous devrions manger la papaye en tout temps.» «La papaye aide notre corps à devenir fort.» «La papaye est bonne pour la digestion.» Apprenez-leur que la papaye contient beaucoup de bonnes choses à l'intérieur qui aident leur corps à devenir fort et en bonne santé, ainsi que des choses qui aident leur digestion afin que leur corps puisse tirer toutes les bonnes choses des autres aliments qu'ils mangent.

Semaine 2 Montrez une belle papaye. Découpez-la en petits morceaux. Pendant que vous coupez, dites comme ceci: la papaye est un beau fruit. Elle a une belle couleur. Sentez-la et dites: «Ça sent bon!» Mettez un morceau dans votre propre bouche et dites: «Mmm! C'est vraiment bon.» Avalez-le et dites: "Il est facile à manger et il se fixe bien dans votre ventre." Donnez à chaque enfant un morceau à manger s'il le souhaite. (Ne forcez jamais un enfant.) Dites-leur qu'il est important de conserver les graines du milieu du fruit à planter dans le village. Mettez les graines de côté dans un endroit sûr pour les semer la semaine prochaine.

Semaine 3 Avant le début de l'école du dimanche, aidez les enfants à biner un bon endroit pour planter les graines de papaye. Pendant l'école du dimanche, les enfants peuvent planter les graines et les arroser. Désignez deux enfants pour arroser les graines tous les jours, voire deux fois par jour si nécessaire. Dites-leur avec beaucoup d'enthousiasme que ces graines feront pousser une plante de papaye et qu'une fois qu'elles auront grandi, on pourra manger de ses fruits. Les enfants peuvent répéter: «La papaye est une excellente nourriture. Nous aimons vraiment la manger.

Semaine 4 La papaye est pleine de vitamine A. La vitamine A aide à nous donner des yeux sains. Les enfants peuvent répéter: «Manger de la papaye est bon pour nos yeux.» La papaye est pleine de vitamine C. La vitamine C aide tout notre corps à combattre les maladies et les infections. Les enfants peuvent répéter: «Manger de la papaye est bon pour nous. Cela aide tout notre corps à ne pas facilement tomber malade.» Montrez une papaye et coupez-la en morceaux, en donnant à chaque enfant un morceau à manger.

Semaine 5 Montrez une papaye. La papaye facilite la digestion afin que notre corps puisse obtenir toutes les vitamines et autres bonnes choses de la nourriture que nous mangeons. La papaye peut aider à calmer nos estomacs lorsqu'ils sont dérangés. Les enfants peuvent se frotter le ventre et répéter: «La papaye aide mon estomac à digérer la nourriture que je mange. La papaye est bonne quand j'ai mal au ventre. Après l'école du dimanche, donnez aux enfants des morceaux de papaye à manger. Répartissez les graines entre eux et encouragez-les à planter et à arroser les graines près de chez eux.



Semaine 6 Demandez qui a planté ses graines de papaye. Encouragez ceux qui l'ont fait. Passez en revue certains des enseignements que vous avez donnés sur la papaye.

Semaine 7 Demandez aux enfants de vous dire ce qui est bon dans la papaye. Laissez chaque enfant donner une seule idée pour que plusieurs puissent participer. Encouragez ceux qui donnent de bonnes

réponses.

Semaine 8 Demandez aux enfants qui sont ceux qui ont mangé de la papaye la semaine précédente. Tous les autres enfants doivent crier «O oui! Ce sont les champions! Pour ceux qui l'ont fait.

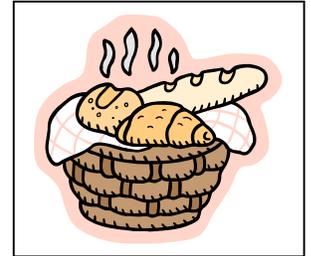
NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS (Merci à Sharon Aldrich d'avoir développé cette section)

Leçons sur la nutrition de base

Courts Mini-cours pour six semaines:

Semaine 1 Demandez: Quels sont nos besoins physiques? Les enfants peuvent donner différentes réponses, comme:

- Nous avons besoin d'yeux forts pour bien voir et trouver de la nourriture en forêt.
- Nous avons besoin de corps solides pour pouvoir chasser et pêcher.
- Nous avons besoin de corps forts pour vivre toutes nos années et pas mourir trop jeune.
- Nous avons besoin de corps solides pour pouvoir fournir ou puiser de l'eau à nos familles.
- Nous avons besoin de corps solides pour ne pas facilement tomber malades.
- Nous avons besoin de corps solides pour pouvoir jouer.
- Nous devons être intelligents pour bien réussir à l'école, etc.



Demandez: Comment ce que nous mangeons nous aide-t-il à répondre à ces besoins? Les enfants peuvent donner des réponses comme celles-ci:

- Une bonne nourriture aide notre corps à combattre les infections et les maladies.
- Une bonne nourriture aide notre corps à devenir fort.
- Une bonne nourriture aide nos yeux à devenir plus forts afin que nous puissions mieux voir.
- Une bonne nourriture aide notre cerveau à se développer, nous serons donc intelligents. Etc.



Semaine 2 Nous devons manger de nombreux types d'aliments. Montrez de nombreux aliments nutritifs qui sont facilement et à peu de frais disponibles dans votre région. Dites-leur le nom de chaque aliment et expliquez comment il pousse. Montrez-leur comment le laver et le cuire. Apportez un exemple d'un aliment nutritif que vous avez préparé à

l'avance d'une manière particulièrement délicieuse. Donnez-leur tous un peu de goût.

Semaine 3 Dites aux enfants qu'aujourd'hui nous allons discuter de l'un des besoins de notre corps: les protéines. Le problème est que souvent nous ne mangeons pas suffisamment de protéines. Comment les protéines nous aident-elles? Les protéines aident nos muscles à devenir forts. Cela aide notre cerveau à se développer afin que nous ayons de l'intelligence dont nous avons besoin. Il aide nos cheveux à devenir forts et sains, pas rouges ou jaunes et malades.

Semaine 4 Notre corps a besoin de protéines. Alors, quels aliments contiennent des protéines? Haricots, viande, œufs, lait, graines de courge et graines de toutes sortes, arachides, plantains, poisson, poulet, insectes, maïs, céréales, chenilles, etc. Ces aliments sont-ils tous chers comme de la viande? Non. Nous pouvons être forts et en bonne santé même si nous ne sommes pas capables de manger les aliments chers comme la viande. De nombreux bons aliments protéinés peuvent être cultivés dans le jardin ou récoltés en la forêt.

Semaine 5 Apportez de bons aliments protéinés en classe. Dites aux enfants que pour bien manger, ils doivent manger des aliments protéinés comme ceux-ci. Montrez-leur les aliments protéinés. Laissez-les toucher et tenir les aliments. Laissez-les répéter les noms des aliments. Parlez de la croissance de chaque aliment et de sa préparation pour la cuisson. Laissez-les tous goûter un peu d'un aliment protéiné que vous avez déjà cuisiné, ou qui est prêt à manger sans cuisson, comme les graines de courge ou les arachides.

Semaine 6 Demandez aux enfants quels bons aliments pouvons-nous trouver dans les forêts près de chez nous. (Si c'est en ville, demandez ce qu'ils peuvent trouver facilement sur le marché local.) Ils répondent, par exemple: des verts de toutes sortes, des insectes, des chenilles. Quels bons aliments pouvons-nous chasser ou pêcher? Ou le singe, des animaux des prairies comme l'antilope ou le serpent, etc.

QUAND UN ENFANT EST ATTEINT DE LA DIARRHÉE

Courtes-leçons pour 8 semaines:



Semaine 1 La diarrhée est une maladie très grave. Elle peut causer de grande douleur dans l'estomac et les zones intestinales. Si un enfant a de la diarrhée pendant longtemps, cela peut même entraîner la mort. Quand un enfant a de la diarrhée, il a besoin d'aide rapidement. Cette boisson spéciale comme un médicament est un bon moyen d'aider un enfant qui a de la diarrhée. Montrez et expliquez la recette de la boisson en question.

Recette pour préparer la boisson spéciale:

Remuons ensemble: 1 litre d'eau

potable propre à

Température ambiante

préalablement bouilli

2 cuillères à soupe de sucre ou de miel

¼ cuillère à café de sel

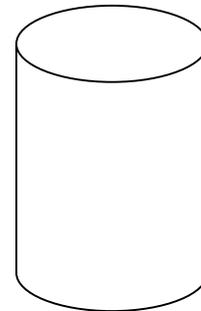
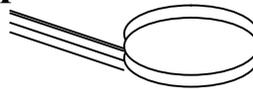
¼ cuillère à café de bicarbonate,

Ou un autre ¼ cuillère à café de sel

½ tasse de jus de fruits (orange, pamplemousse, lait de coco,

une purée de banane ou autre)

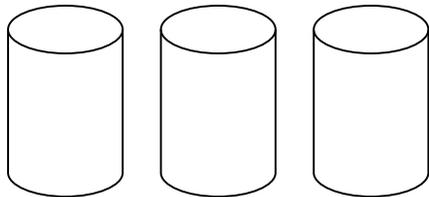
Montrez une carte-flash de la recette ou écrivez-la sur une feuille de papier ou sur le tableau noir.



Semaine 2 La diarrhée peut être le symptôme d'une maladie grave qui doit être traitée par le médecin. Si l'enfant ne répond pas rapidement, les parents doivent contacter un médecin. Cependant, cette boisson spéciale vous aidera souvent. Revoyez la recette pour préparer la boisson.

Semaine 3 Faites une démonstration pour montrer aux enfants comment préparer cette boisson. Faites la recette pendant que les enfants la regardent, en leur expliquant étape par étape ce que vous faites.

Apportez de petites tasses ou cuillères pour que chaque enfant puisse goûter la boisson. Donnez à chaque enfant une tasse ou une cuillère propre et assurez-vous de bien les laver par la suite.



Semaine 4 Préparez la recette avant le début du cours, mais ne mettez pas du jus de fruits. Apportez plusieurs sortes de jus de fruits. Mettez une partie de la boisson dans différents verres et un autre type de jus de fruits dans chacun. Laissez les enfants utiliser leurs propres cuillères pour goûter les différentes saveurs. Qu'est-ce qu'ils semblent aimer le plus?

Semaine 5 Laissez un enfant préparer la recette pendant que les autres le regardent. Il peut suivre la fiche de recette et doit expliquer à la classe ce qu'il fait. D'autres enfants peuvent l'aider ou lui rappeler si nécessaire. Après les cours, demandez aux enfants d'amener la boisson spéciale à une mère dont l'enfant est malade et de lui expliquer comment l'utiliser. Ils peuvent aussi prier pour son enfant malade.

Semaine 6 Un autre enfant prépare à tour de rôle la recette pendant que le reste de la classe regarde. Cette fois, il n'est pas autorisé à regarder sur la fiche de recette, mais d'autres enfants peuvent le lui rappeler ou le corriger au besoin. Encore une fois, demandez aux enfants d'apporter la boisson à une famille malade, expliquez comment utiliser la boisson et priez pour la personne malade.

Semaine 7 Les intestins sont la partie de notre corps qui prélève l'eau et les nutriments de nos aliments et les met dans notre sang. Le sang transporte ensuite l'eau et les bons nutriments dans toutes les parties de notre corps, partout où ils sont nécessaires. Il est nécessaire que notre corps reçoive de l'eau de cette manière. Lorsque nous avons la diarrhée,

nos intestins n'absorbent pas l'eau dont nous avons besoin dans nos aliments. Même si nous buvons beaucoup d'eau, notre corps n'obtient pas cette eau, car elle sort à nouveau sous forme de diarrhée. C'est pourquoi les enfants peuvent si facilement mourir de diarrhée, car l'eau est nécessaire pour le sang et le sang est essentiel pour notre corps. La boisson que nous fabriquons agit en amenant les intestins à recommencer à absorber de l'eau dans notre sang. C'est une aide précieuse pour les enfants, car cela les empêche de se déshydrater, ce qui est le plus grand danger lorsqu'un enfant a de la diarrhée.

Semaine 8 Demandez aux enfants de vous montrer dans un mime comment préparer la boisson spéciale pour la diarrhée. (Un mime est un sketch joué par des actions uniquement sans utiliser de mots.) Ils peuvent tous faire des mouvements comme s'ils préparaient la boisson. Laissez un enfant expliquer l'ajout de chaque ingrédient. Demandez-leur ce qu'ils doivent faire si cela n'aide toujours pas (emmenez l'enfant chez un médecin le plus rapidement possible). Donnez aux enfants la tâche d'expliquer à leurs parents tout ce qu'ils ont appris.

COMPOST POUR ENRICHIR LE SOL, DIEU NOUS A CONFIE

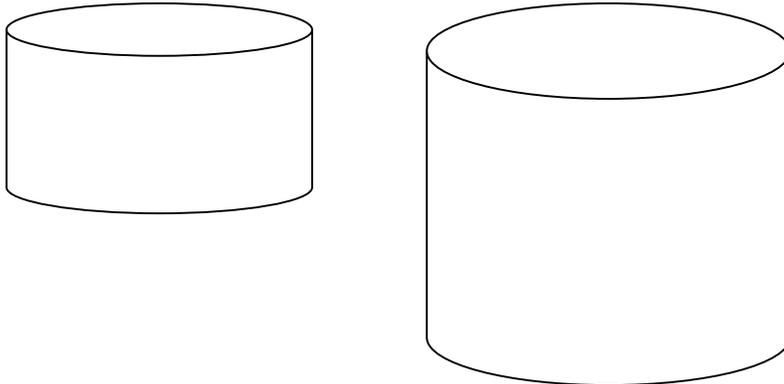
Voici la façon dont nous avons pu transformer un sol lourd et inutile en sol léger, riche et exploitable en seulement deux ans.

Voici la façon dont nous avons pu transformer un sol lourd et inutile en sol léger, riche et exploitable en seulement deux ans.

Choisissez une parcelle où vous souhaitez éventuellement faire pousser un jardin ou des arbres. Creusez deux trous.

Trou un: Profond, au moins 3 pieds. Utilisez ce trou pour les objets à brûler (papier, plastique), pour les objets métalliques (piles, etc.) et pour les boîtes de conserve et les gros os. Les boîtes et les os se décomposeront, mais il faudra des années pour le faire. Par conséquent,

ils doivent être enterrés en dessous de 1 ½ pied afin qu'ils ne soient pas labourés ou labourés dans un jardinage ultérieur. Brûlez des objets dans ce trou une fois par semaine environ. Quand il est plein à 1 ½ pied, remplissez-le en l'utilisant comme une fosse à compost générale comme décrit dans le trou deux.



Trou deux: Peu profond, 1 ½ pieds. Demandez-leur de placer la saleté de ce trou juste à côté. Gardez une grande boîte près du tas pour ramasser la saleté. Il s'agit de votre tas de compost de travail qui enrichira le sol plusieurs fois. Trouvez une boîte ou un plat couvert pour recueillir les restes de compostage, en le vidant une fois par jour. Le compost de cuisine vide peut pénétrer dans les rayures à travers les restes, selon ce qu'ils contiennent. Si cela vous dérange, ajoutez simplement un peu plus de saleté lorsque vous recouvrez les restes. Lorsque le trou est plein, demandez aux ouvriers d'en creuser un autre juste à côté et de continuer à enrichir une nouvelle tâche de terre. Les bons articles pour le compostage sont les épluchures de légumes et de fruits, les noyaux et autres parties, les cheveux, les coquilles d'œufs, les coupures d'ongles, les restes de nourriture qui ne sont pas gras, les petits os comme le poisson et le poulet, les têtes de poisson, le sang de viande, d'arachide ou d'autres coquilles de noix, des coques de noix de coco, de l'herbe, des mauvaises herbes ou des parties de plantes. Le sol sera enrichi de deux façons: 1. Il deviendra plus léger et plus maniable, retenant ainsi l'eau plus longtemps 2. Il sera grandement enrichi en vitamines et en toutes sortes d'oligo-éléments, surtout si vous enterrez

une grande variété de matériaux. La ventilation commence par une semaine et est terminée dans les six mois environ.

Remarques sur l'élimination des substances problématiques:

Graisse et huile: Ne mettez pas de matières grasses ou d'huile ou d'aliments gras dans le trou de compost (et certainement pas dans un drain ou une toilette!) Cela peut être versé dans le sol dans une allée, où le sol est destiné à rester compacté. S'il appelle ou attire des mouches, couvrez-le de terre.

Produits chimiques: Ne mettez pas dans le trou peu profond des produits chimiques, du papier ou d'autres objets qui pourraient être traités avec des produits chimiques. Réservez ce trou pour les matières organiques uniquement.

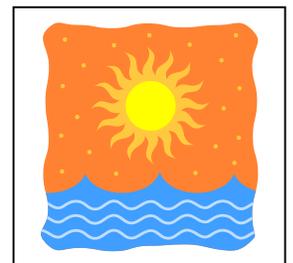
Verre, bouteilles et contenants en plastique: Conservez ce que vous pouvez utiliser pour votre propre stockage et donnez-les à d'autres personnes dans votre famille, votre village ou votre église.

Plantes «bénévoles»: Souvent, des plantes de légumes et de fruits poussent et poussent dans la zone de compost enrichi, à partir de graines qui y sont enterrées. Vous pouvez les laisser et les transformer en un petit jardin prêt à l'emploi, ou, s'ils sont trop épais ou mal placés, vous pouvez les transplanter soigneusement dans des zones plus appropriées. Les plantes volontaires ne sont pas une nuisance, mais une bénédiction supplémentaire.

EXEMPLE DE LEÇON - L'EAU, L'UN DES PLUS GRANDS CADEAUX DE DIEU À L'HUMANITÉ

À quoi sert l'eau? De quelles manières elle est utilisée dans notre corps?

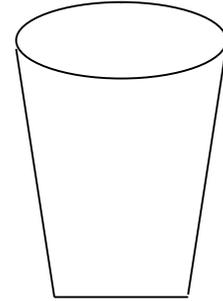
- Rafraîchit le corps par la transpiration et l'évaporation
- Apporte de la nourriture (nutriments) à différentes parties du corps
- Est nécessaire pour les os, les muscles et les tissus adipeux



- Est nécessaire pour éliminer les déchets qui autrement empoisonneraient ou sont toxiques au corps
- EST NÉCESSAIRE POUR TOUTES LES PARTIES DU CORPS.

Qu'est-ce qui peut causer une déshydratation ou un manque d'eau dans le corps?

- La diarrhée
- Vomissements
- Ne pas boire suffisamment d'eau
- Trop de transpiration



Comment savoir si vous avez perdu trop d'eau.

- La soif (excessif)
- Sécheresse de la bouche
- La faiblesse (générale)
- Augmentation du pouls
- Peau rincée
- Fièvre

Que devez-vous faire lorsque vous présentez des signes de perte d'eau?

- Boire de l'eau! (Parfois, du sodium (sel) peut être nécessaire.)

Quelles sont les bonnes sources d'eau?

- Eau potable propre et potable
- Thé, café, lait, soupe, jus, etc.
- Des fruits
- Tous les aliments

Qu'est-ce que cela signifie lorsque votre corps a besoin de sel?

La déshydratation due au manque de sel dans le corps se produit lorsque vous avez perdu trop de liquide corporel et que vous ne l'avez remplacé que par de l'eau. Cela s'appelle l'épuisement du sel, ce qui signifie utiliser trop de sel du corps. Cela arrive le plus souvent aux ouvriers qui

transpirent beaucoup et aux patients très malades qui ont des vomissements prolongés et de la diarrhée.

On peut boire beaucoup d'eau mais ne pas remplacer le sel qui a été perdu en transpirant. Il y a une concentration élevée de sel dans le liquide entre les cellules du corps, donc perdre trop de sel peut provoquer un déséquilibre dans la concentration d'électrolyte. Cela peut entraîner une pression artérielle basse pouvant entraîner un choc.

Quels sont les signes que votre corps a besoin de sel?

- Le mal de tête est un signe précoce.
- Crampes musculaires
- La faiblesse
- Apathie, une attitude «je m'en fiche»
- La peau devient moins élastique
- Confusion mentale
- Coma

Que pouvez-vous faire pour aider si votre corps a besoin de sel?

Buvez de l'eau contenant du sel, comme du liquide de réhydratation orale (sérum de réhydratation orale). Dans les cas graves, un médecin peut devoir administrer d'autres électrolytes ou du plasma sanguin par voie appropriée.