ບົດທີ 1.6: ສະຫຼຸບ ແລະ ວາງແຜນ ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອສະຫຼຸບບາງການຮຽນຮູ້ຈາກບົດທີ 1 ແລະ ກຳນົດພຶດຕິກຳ ສະເພາະທີ່ຊາວບ້ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອປ້ອງກັນການຂາດສານອາຫານ.

ຂັ້ນຕອນ: ແຈກຢາຍເຈ້ຍ ແຜນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ. ຂໍໃຫ້ອາສາສະໝັກ ສະຫຼຸບເຖິງພຶດຕິກຳທີ່ໄດ້ສົນທະນາກັນໃນມື້ນີ້ ແລະ ໃຫ້ທຸກຄົນຂີດໝາຍໃສ່ໃນ ເຈ້ຍຂອງ "ສິ່ງທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້".

ອຸປະກອນ: ແຜ່ນເຈ້ຍ ແຜນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳໃນຄົວເຮືອນ.

ຄຳຖາມ:

- ມີພຶດຕິກຳໃດແດ່ທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນຮູ້ໃນມື້ນີ້ ແລະ ສາມາດເຮັດແນວນັ້ນ ໄດ້?
- ຕົວຢ່າງ, ເຮົາຈະຮັກສາສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດຄືແນວໃດ?
- ແມ່ຍິງຖືພາຄວນເຮັດແນວໃດແດ່?
- ຫລັງຈາກເກີດລູກແລ້ວເດ?

ສະຫຼຸບ:
ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍຢ່າງໃນມື້ນີ້ ແລະ ພວກເຮົາຕ້ອງນຳໄປປະຕິບັດ ເພື່ອ ປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງເຮົາ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ 6 ພຶດຕິກຳດັ່ງນີ້:

- ລ້າງມືໃສ່ສະບູທຸກຄັ້ງຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ກ່ອນກິນເຂົ້າ ຫຼື ແຕ່ງກິນ ແລະ ຈັບອາຫານ.
- ທຸກຄົນໃນຄອບຄົວຕ້ອງ ດື່ມນ້ຳຕົ້ມ ຫຼື ນ້ຳທີ່ສະອາດປອດໄພ.
- ເຮົາຕ້ອງໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ສ້າງຫ້ອງນ້ຳ.
- ແມ່ຍິງຄວນໃຫ້ນົມລູກແຕ່ແລກເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ.
- ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ໃຫ້ນົມລູກຄວນກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍຢ່າງ.
- ແມ່ຍິງຖືພາຄວນເຮັດວຽກໜ້ອຍລົງ/ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍ.