

10 Prévenir la cécité dans ta communauté

Exemples d'activités à faire en groupes :

- Faire un jardin potager de démonstration à l'école
- Des ateliers de cuisine
- Un club de premiers secours
- Un atelier d'éducation à la santé par des scènes de théâtre et des marionnettes
- Un atelier d'hygiène sanitaire
- Devenir des inspecteurs des yeux – en découvrant des problèmes aux yeux dans vos communautés
- Une association pour aider les personnes aveugles.

Maintenant que tu as lu ce livre et fait ces exercices, tu peux prévenir la cécité au sein de ta communauté. Ce chapitre donne des idées sur ce que vous pouvez faire si vous vous réunissez avec tes amis.



Activité en classe

Faire un jardin potager à l'école



L'école peut faire un jardin potager. Chaque classe de l'école peut faire pousser différentes plantes qui contiennent beaucoup de vitamine A bonne pour les yeux. Par exemple : des papayes, des mangues, des épinards, des carottes, des potirons.

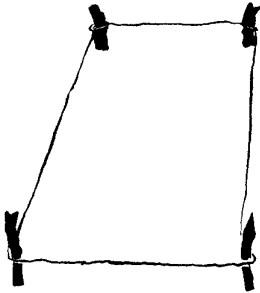


Activité en classe

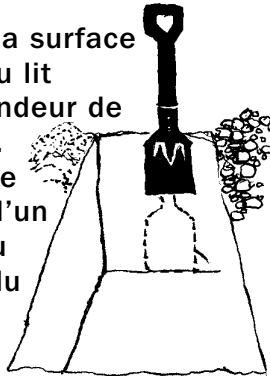
Comment faire pousser des légumes là où il y a peu d'eau ?

Si tu vis dans un endroit où il y a peu d'eau, tu peux utiliser la « méthode des tranchées » pour cultiver des légumes.

1 Mesure les dimensions d'un lit : 1 mètre x 2 mètres.



2 Creuse la surface totale du lit d'une profondeur de deux pelles. Mets la terre du dessus d'un côté du trou et la terre du dessous de l'autre.



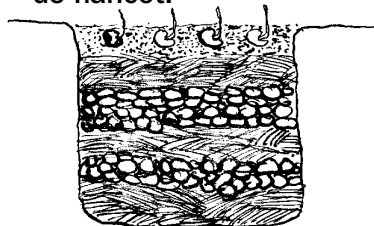
3 Remplis la tranchée de couches d'herbe et de terre du dessous.



4 Verse quelques seaux d'eau dans la tranchée.



5 Mets du terreau par-dessus. Sème des graines de haricot.



6 Enterre les pousses de haricot dans le sol.



Activité en classe

Comment faire pousser des légumes là où il y a peu d'espace ?

Même les gens qui vivent dans les villes bondées peuvent cultiver des légumes nutritifs. Les légumes peuvent être cultivés dans des bacs sur des rebords de fenêtre, des vérandas, des balcons, des seuils, des toits. Peux-tu réfléchir à d'autres endroits ?



Les bacs pour faire pousser les légumes doivent

- être assez grands pour supporter les plantes à la fin de leur croissance,
- avoir une évacuation (assure-toi de percer des trous dans le fond et d'y ajouter du gravier ou des pierres),
- ne jamais avoir abrités de produits toxiques pour les plantes ou les gens.

Fais une liste des différents types de bac que tu pourrais utiliser pour planter des légumes. Par exemple :

- des pots en argile,
- des barils,
- des tonneaux en bois,
- des tuyaux d'évacuation.

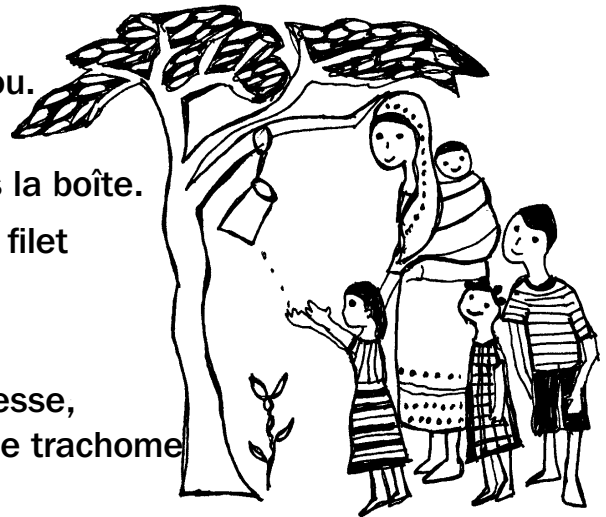


Activité en classe

Construire une boîte arrosoir

Si tu vis dans un endroit où il y a peu d'eau, fabrique une boîte arrosoir pour laver plein de visages d'enfants.

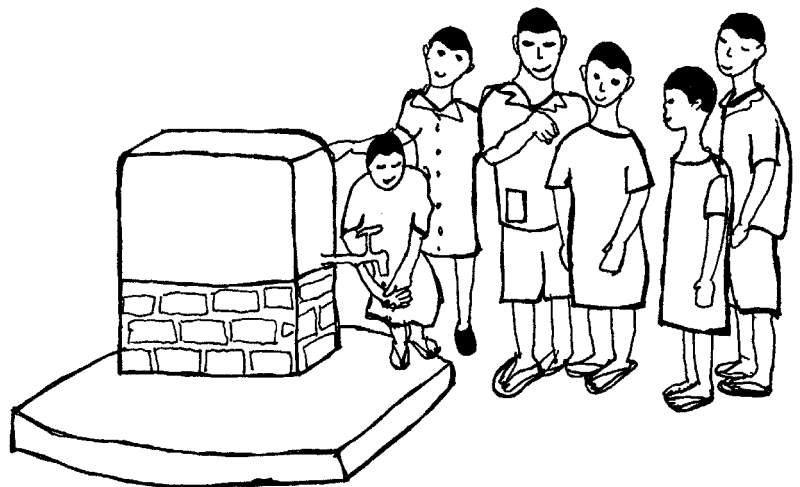
- 1 Trouve une petite boîte vide ou une tasse en plastique.
- 2 Fais un trou près du fond.
- 3 Suspends le à une branche ou à un clou.
- 4 Une ou deux fois par jour la maman ou le maître vide une tasse d'eau dans la boîte.
- 5 Les enfants se lavent le visage sous le filet d'eau s'échappant du trou.
- 6 Plante un arbre sous la boîte.
- 7 Si la jeune plante souffre de la sécheresse, les yeux des enfants peuvent souffrir de trachome ou d'autres infections aux yeux.



Etude de cas

L'école de Hauma dans le district de Gwembe au Sud de la Zambie.

Les écoliers de l'école de Hauma en Zambie ont conçu un réservoir d'eau local pour s'assurer que tout le monde se lave les mains. Cette réserve se trouve le long du chemin des toilettes de l'école. Elle est en briques cuites mélangées avec du ciment, et il y a un robinet en bas du réservoir. Tous les matins les enfants vont chercher de l'eau au puits et remplissent le réservoir, donc chaque enfant revenant des toilettes pense à se laver les mains.



Cela a été rendu possible grâce à la construction de forages. Dans l'année 2001, cette école était presque fermée car aucun maître ne voulait aller y enseigner, tellement elle était éloignée. Cela se produisait dans la zone où une stratégie « CAFE » pour le contrôle du trachome allait être menée. Deux forages ont été donnés à l'école. Cela a transformé l'école. Maintenant il y a des cours pour une sixième classe. Cette école, qui allait fermer, ressemble maintenant à une oasis dans le désert avec un jardin fruitier et des arbres faisant de l'ombre.

Souviens-toi :

Ne joue pas imprudemment avec des pierres, des couteaux, des bouts de bois et d'autres choses qui peuvent blesser les yeux.



Mange de bons aliments comme des légumes verts et des fruits.



Garde ton visage propre afin que les mouches ne transportent pas de germes d'un œil à l'autre.



Le lait maternel peut protéger les bébés de la cécité.



Ne mets jamais rien dans tes yeux à moins que le docteur te l'ait donné.



N'essaie jamais de retirer quelque chose de ton œil, demande toujours de l'aide.



Ne laisse jamais qui que ce soit mettre des remèdes traditionnels dans tes yeux.



En cas d'accident va à la clinique le plus vite possible.



Si tu connais quelqu'un qui est aveugle, encourage le à demander de l'aide.

