RAFIKI

Världen är full av nya kompisar!

Nr 1 · 2013

Killy

Apelsin – en vitaminbomb

Det visste du inte om giraffen

Barnkonventionen: Barns rätt att vara så friska som möjligt

Hej!

I det här numret kan du läsa om att alla barn har rätt till en god hälsa. Gör man på olika sätt i olika länder för att hålla sig frisk? Eller är det ungefär samma saker som gäller var man än bor?

Du kan läsa om Killy som för första gången fått gå på synkontroll i skolan. Han tyckte det var lite läskigt…

Du känner kanske till att apelsin är en riktig vitaminbomb! Läs om den och fler frukter på **sidan 7**.

Vi har frågat några barn hur de gör för att hålla sig friska. Läs deras tips på **sidan 8**.

I Nishas skola i Indien har man fått ett nytt ämne. Det är faktiskt viktigare än många andra som står på schemat. Det handlar om hur man ska leva för att ha ett bra liv. Läs på **sidan 10** om varför Nisha får lära sig judo i skolan!

Ska du ha kalas snart har vi riktigt goda marshmallows-klubbor att bjuda på. Och till det kan du göra en snygg igloo som ljuslykta. Den hittar du **på baksidan**!

Hälsningar
Rafiki

© Henry Hahne

Passa på att vara ute och må bra tillsammans med dina kompisar!

Rätt att vara frisk

Barnkonventionen ARTIKEL 24

Alla barn har rätt att vara så friska som möjligt. Länderna ska se till att det finns hälso- och sjukvård för barn som behöver det.

Artikel 24 i Barnkonventionen säger att alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa. Det betyder att barn har rätt att vara så friska som möjligt. Om barn blir sjuka har de rätt att få sjukvård och träning för att bli friska igen.

Det är alla länders ansvar att se till att det finns sjukhus och vårdcentraler och/eller läkare och sjuksköterskor som kan ta hand om barn som behöver det. Länderna ska också se till att det finns ställen dit barn kan komma för att träna så att de kan bli friska. Dessutom ska det finnas hjälp för barn som behöver vård hela tiden. Alla har ett eget ansvar för att hålla sig friska och vara rädda om sig.

En annan del av artikel 24 handlar om att barn ska skyddas mot traditioner som kan vara skadliga. Det kan till exempel handla om att motarbeta seder som säger att barn ska gifta sig, bli tvångsmatade eller tvingade att jobba jättehårt.

© Henry Hahne

Handtvättardagen

Visste du att den 15 oktober varje år är det handtvättardagen? På Susans skola i Kenya och på många andra skolor runt om i världen firas denna dag. Att tvätta händerna med tvål är det bästa sättet att slippa diarré och andra smittsamma och ofta dödliga infektionssjukdomar.

– Det är väldigt viktigt att tvätta händerna för det håller oss människor friskare, säger Susan, som är 12 år och går i klass 6.
– Man ska tvätta händerna före maten och innan man lagar mat förstås. Sedan ska man alltid tvätta händerna efter toabesök eller om man byter blöjor på bebisar!

Idag har Killy gjort något för första gången. Det var nervöst! Han har kollat sin syn på den nybyggda sjukvårdskliniken som ligger bredvid skolan.

Kenya

"Det är lätt att vara snäll när man är omtyckt"

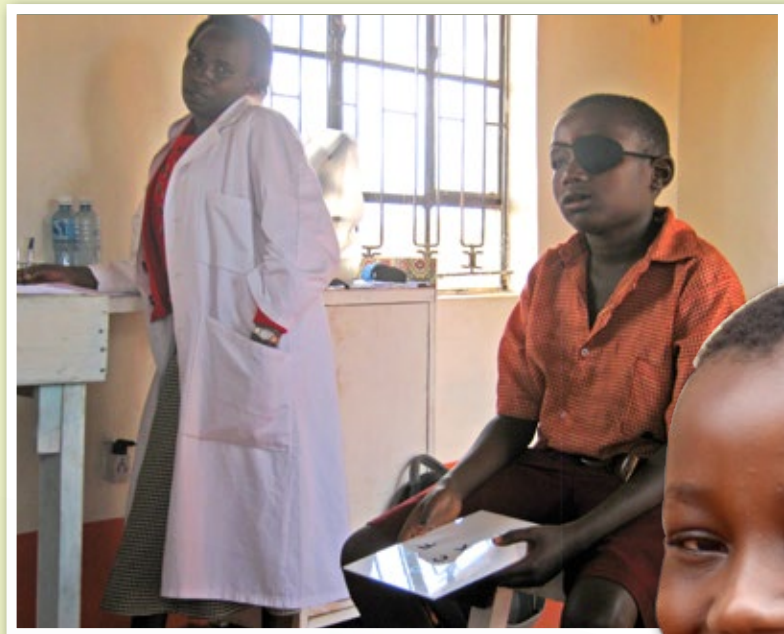
Racertävling i klassrummet. Onesimus och Killy kör så fort de kan med plastlocket som blivit ett hjul.

Killy är 11 år och går i klass 3 på Nairrataat Primary School i Emali, Kenya. Han har känt på sig att han nog behöver glasögon för han har sett dåligt. På eftermiddagarna har han haft huvudvärk. **Aldrig tidigare har Killy eller hans kompisar gått på läkarkontroller, utan bara besökt läkare när de blivit allvarligt sjuka.** Fast så sjuk har Killy aldrig varit. Sjuksköterskan upptäckte att Killy ser väldigt dåligt och att han behöver glasögon.

Killy är en helt vanlig kille. Han bor med sin mormor och två äldre bröder i ett litet hus i byn, inte långt från skolan. På sin fritid och raster har han fullt upp.

– Jag spelar gärna fotboll eller tränar löpning. Och på eftermiddagarna passar jag våra getter eller hämtar vatten till familjen, säger Killy. Det gör han ihop med sina kompisar.

– Skolan är kul för det mesta och jag gillar matte och engelska bäst.



Killy testar sina ögon hos skolsköterskan för första gången. Han behöver glasögon.

Det märks att Killy har många kompisar i klassen.

– Jag är nog ganska vanlig och jag brukar vara sjyst. Till och med mot tjejerna, säger han och ler och fortsätter:

– Men det är lätt att vara snäll när man är omtyckt.

De som jobbar på kliniken lär barnen om hur man ska hålla sig frisk. Eleverna får också gå dit på hälsokontroll och för att få vaccinationer. Den 15 oktober firade man ”handtvättardagen”. Då kom lastbilar och lämnade av vattendunkar med små kranar på. En dunk sattes upp utanför toaletterna och en utanför köket där skollunchen serveras. Nu ska det alltid finnas vatten så eleverna kan tvätta händerna.

Killy
Ålder: 11 år
Bor: Kenya
Gillar: Fotboll

På eftermiddagarna passar Killy familjens getter eller hämtar vatten. På fritiden spelar han gärna fotboll eller tränar löpning.

– Fyra saker ska man tänka på, förklarar Killy: tvätta händerna efter toa, innan mat, innan matlagning och efter man bytt blöjor på bebisar. Men byter blöjor gör aldrig jag, säger Kelly och rynkar på näsan. Det är ett billigt och smart sätt att hålla sig frisk på. **Men man får inte vara lat och bara strunta i att tvätta sig. Då kan man bli magsjuk. Usch!**

Precis som i Sverige är det dyrt att köpa glasögon. Killy har fått hjälp att betala dem. Snart ska Killy få sina glasögon. Han har aldrig haft det tidigare och han tycker det ska bli väldigt spännande!

Det är eftermiddag och Rafiki och Killy vinkar hejdå till varandra.

– Hälsa skolbarnen i Sverige! tjoar han efter oss. Har alla barn i Sverige glasögon?

– Nej, inte alla, ropar Rafiki, men ganska många!

På Killys skola är han en av de första…

Text och foto: Bitte Arréhn och Rafiki

Fundera på:

1. **Varför brukar du gå till skolsköterskan?**
2. **Vad gör Killy för att hålla sig frisk? Vad gör du?**

Gott och nyttigt

Frukt, bär och nötter är nyttigt och innehåller många olika ämnen som vi behöver för att må bra. Här är några av Rafikis favoriter.

Kokosnöt

Om du inte har något rent vatten att dricka när du är på semester kan du köpa en grön kokosnöt. Genom ett sugrör kan du surpla i dig en halv liter rent, nyttigt och läskande kokosvatten. Vill du ha kokosflingor ska du vänta till nöten trillar ned av sig själv och torkar så det bara är lite vatten kvar i den. Skala bort det torra skalet och knäck nöten (om du kan!).

Inuti finns ett tjockt lager med mjuk kokosmassa. Den kan rivas till kokosflingor eller pressas till kokosmjölk som är gott att ha i maten.

Granatäpple

Granatäpple gör man oftast juice av. Fruktköttet som är sött och lite syrligt kan du ha i sallad och efterrätt. I Mellanöstern används det i kött- och fisksåser. Granatäpple är nyttigt och innehåller massor med C-vitamin. Det är också bra för hjärtat och blodkärlen.

Tips! När du skalar granatäpplet kan du dela det mitt itu med en kniv. Häll vatten i en bunke och pilla ur kärnorna under vattnet, så stänker det inte överallt!

Apelsin

När du äter en apelsin har du fått i dig den mängd C-vitamin du behöver under en dag. Apelsinen ger dig bättre immunförsvar. Den skyddar mot ögon- och hjärtsjukdomar och håller huden ung. På engelska heter frukten orange och den har fått ge namn åt just den färgen. Apelsin kallas äpple från Kina. Det var där frukten odlades först men nu växer den i många länder. Visste du att apelsin egentligen är ett bär?

Avokado

I avokado finns mängder av näringsämnen. Den är bra för hjärtat, huden och håret. Avokado innehåller också nyttiga fetter. Blanda bitar av avokado i en god sallad eller ät den som mellanmål.

Odla ditt eget träd

Tvätta avokadokärnan och låt den ligga och torka i två dagar. Plantera i en kruka med fuktig blomjord. Låt ca 1 cm av tippen titta upp ovanför jorden. Sätt en plastpåse över krukan för att hålla det fuktigt tills kärnan gror. Här i Sverige är det svårt att få frukter – men plantan är fin att ha i ett fönster!

Hur håller du dig frisk?

Rafiki har frågat några elever hur de gör för att hålla sig friska. Och vad händer om de blir sjuka? När går de till skolsköterskan?

Giango 13 år, klass 5, Kenya

– För att hålla sig frisk ska man dricka rent vatten, hålla sig ren och borsta tänderna. Man ska äta och vara noga med att maten är fräsch och färsk. Vi har inte elektricitet och därför inget kylskåp, säger Giango.

– När vi blir allvarligt sjuka här måste vi försöka få tag på en bil så vi kan åka till sjukhuset som ligger två mil härifrån. Vi bor långt ute på landet. Varje onsdag kommer en sköterska till vår skola. Förut hade vi ingen sjukvård alls men nu är det jättebra!

Giango

Melker 8 år, klass 2, Onsala

För att hålla sig pigg och frisk spelar Melker innebandy och handboll och går på dans.

– Jag borstar tänderna varje morgon och kväll. När vi kommer hem brukar vi tvätta händerna, säger Melker.

– När jag är sjuk ligger jag i soffan och är jag sådär riktigt sjuk så åker jag till doktorn för att kolla vad det är.

Till skolsköterskan går han ibland för vaccination och om det hänt något särskilt.

– När man trillat och blöder mycket eller om man har en flis i fingret går man till skolsköterskan. Vi får sällskap av varandra så man inte behöver gå helt själv.

Melker

Gloria 9 år, klass 4, Kenya

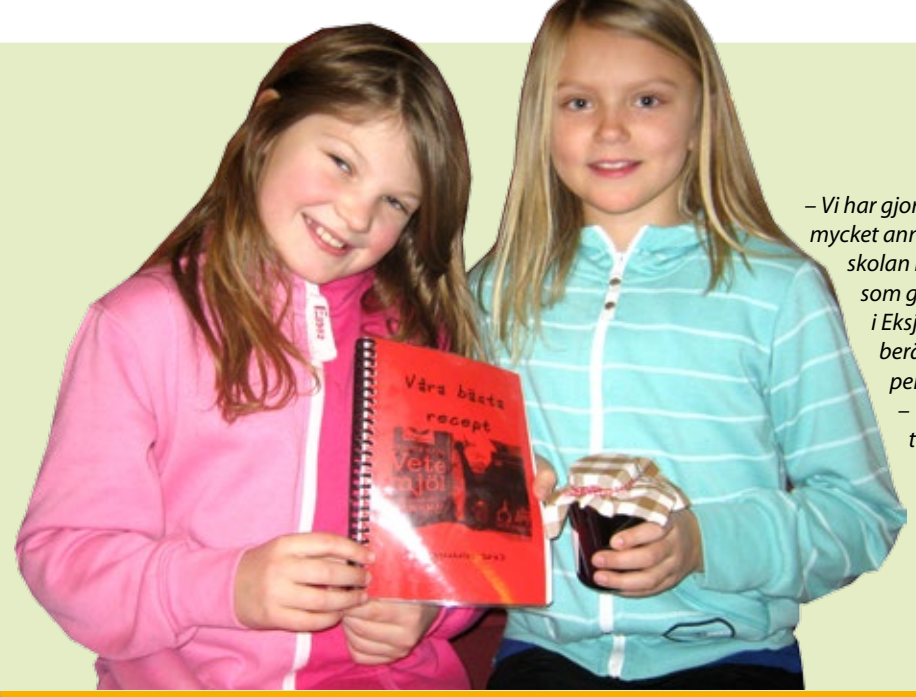
– Äta bra mat behöver man göra för att hålla sig frisk. Idag lagade pappa majsgröt till frukost åt oss, säger Gloria och förklarar att man alltid ska tvätta händerna före mat och efter toabesök. Och att inte glömma att borsta tänderna och dricka friskt vatten.

– På kliniken som finns vid skolan tar de blodprov och kollar om man har malaria. Nu har mässlingen kommit så alla vi barn ska vaccineras. Att få en spruta är läskigt!

Gloria går till skolsköterskan när hon mår dåligt eller om hela klassen ska dit.

– Ska man gå dit själv måste man ha en lapp från läraren, för en del barn går dit bara för att slippa lektionen och få hostmedicin. Den smakar lakrits, avslöjar Gloria.

Gloria



– Vi har gjort receptböcker, ljuslyktor och mycket annat och sålt på en julmarknad skolan haft, berättar Olivia och Frida som går i klass 3 på Grevhagsskolan i Eksjö. Rafiki har just varit där och berättat och visat bilder på vart pengarna går.

– Våra pengar kommer att gå till glasögon och maskiner och sådant man behöver på en klinik. Nu kan barnen få sina ögon kollade precis som vi.

Kompisskolor

Rafiki betyder kompis och genom Rafiki kan skolor i Sverige få en kompisskola i ett av de länder Erikshjälpen eller IM arbetar i.

I flera år har till exempel skolor i Eksjö haft samarbete med en skola i Emali, Kenya. Lärare och elever har varit på skolan i Emali och hälsat på och en gång har även lärare från Kenya varit i Eksjö. Det är väldigt spännande att få ha kenyanska lärare i klassrummet!

Eleverna har lärt sig mycket om varandra. De har skrivit brev och ritat teckningar, spelat in film för varandra med prat och musik. Det är ett bra sätt att lära sig engelska. Det språket har eleverna i Kenya också på schemat.

Eleverna i Eksjö har lärt sig att de kan förändra i världen. Genom att göra dagsverke eller jobba i Sverige är det möjligt för barn i Kenya att få ett nytt tak på skolan så det inte läcker in vatten.

Engagemanget i Sverige och i Kenya har också lett till att en klinik har byggts vid skolan. Nu kan barn i Emali gå till skolsköterskan och få hjälp när de blir sjuka.

I november reste Rafiki tillsammans med två skolsköterskor från Nässjö till Emali. De arbetade tillsammans med personalen på kliniken och delade idéer om hur barn ska kunna hålla sig friska. Nu ska Rafiki och skolsköterskorna åka till skolor i Sverige och berätta vad de lärt sig. Vad vill du veta om de kommer till din skola?

Skolsköterskorna Carin och Ing-Marie från Nässjö hade med sig en hörseltest-apparat och bokstavs-tavlor till sjuksköterskan Ndulu på kliniken i Kenya. Barn i Emali har gått flera år i skolan utan att se vad läraren skriver på tavlan. Nu har en del av dem fått glasögon!
Foto: Bitte Arréhn

Judo på schemat

Hur ska man leva tillsammans med andra människor på ett bra sätt? I Indien har fler och fler skolor ett särskilt ämne för detta. Nu får man lära sig hur man är en bra kompis och hur man kan bli tryggare på gatorna.

På en skola utanför Delhi i Indien har klass 4 judolektion. Läraren Shahana är klädd i jeans och tunika och tränar eleverna i olika rörelser. Det är inte lektion i idrott. Eleverna är kvar i klassrummet och har bara flyttat bort bänkarna. De har livskunskap. Ett lite svårt ord, men nu får de lära sig sånt man behöver kunna för att leva på ett bra sätt med andra människor.

Nisha står i mitten i sin rad. Hon räknar till tio och gör en rörelse för varje siffra. Och skrattar lite när kompisen bredvid försöker hänga med. Det är mycket skratt. Barnen bor i en del av staden där det inte finns så mycket gatlampor och ibland är det bråkigt på gatorna. **Då är judo viktigt för att barnen ska känna sig tryggare** när de är ute på gatorna där de bor.

– Nu vet eleverna lite mer om hur de kan försvara sig, berättar Shahana. Det är extra viktigt för tjejerna som ofta stannar hemma för att de inte vill gå ute när det är mörkt.

Livskunskap är ett nytt ämne som fler och fler skolor i Indien har börjat med. I Nishas klass har de inte judo jämt utan de får lära sig olika saker. Det handlar om att vara trygg med sig själv, att respektera andra människor, äta bra mat och att vara varsam med den miljö som vi lever i.

– Vi får lära oss om var vi ska slänga batterier, berättar en av eleverna. Och hur man är en bra kompis!

Att inte tro på allt man hör och lära sig att tänka efter vad man själv tycker är andra saker de får lära sig. Mänskliga rättigheter får de också veta mer om.

Lektionen efter har fyrorna NO. Då sitter de på sina platser och läser om jordarter i Indien. Läraren berättar om floden Ganges och ställer frågor. Barnen svarar utan att räcka upp handen. När de har jobbat en stund och ska avsluta ställer läraren fler frågor. Då räcker Nisha och de andra upp handen och så ställer man sig upp när man svarar.

När klockan slår två är skolan slut för dagen. De packar ner läxböckerna i sina ryggsäckar. Nisha tar sitt rosa pennskrin i handen och så går eleverna hem efter att ha lärt sig en hel del nytt den här dagen.

Text och foto: Andreas Hallman

Goodbye, ropar tvåorna och fyrorna när de är på väg hem från skolan.

Kärt barn har många namn. Autoriksha, tuk-tuk, moto och babytaxi.

Renare luft

I Sydasien är autorikshan vanlig. Det är som en sorts taxi. De släpper ut avgaser som är skadliga och det är barnen som drabbas mest. Barnen är ute mycket mer än vuxna och deras lungor är mindre, så de påverkas mer av de skadliga avgaserna. För att förbättra barns hälsa har man förbjudit rickshor som använder bensin. I Delhi får man bara köra om de går på naturgas. Stadsbussarna kör också bara på gas. Luften i stan har blivit bättre. Myndigheterna fortsätter att ta beslut som gör att barn kan vara friskare.

Det du alltid undrat om giraffen

Hallå där uppe!
Vilken utsikt du måste ha, fru Giraff!
– Jo, det kan du tro. Vi giraffer är ju världens längsta däggdjur som lever på land. Hannarna kan bli nästan sex meter höga och väga cirka två ton, men vi tjejer blir inte riktigt lika stora.

– Jag ser väldigt långt och det är ju bra för då kan jag se om det hotar några faror på savannen! En massa andra djur som zebror och gnuer brukar hänga med mig, för att de vet att jag varnar om de behöver fly.

Vad är det bästa med ha så lång hals?
– Maten, helt klart. Jag når ju lätt upp till blad och knoppar som sitter högt uppe i akacieträden! Åh, så goda de är. Det vattnas i munnen på mig bara jag tänker på dem.

– Men har jag lite svårare att dricka. För att nå ner till vattnet måste jag stå med frambenen jättebrett isär. Som tur är behöver jag inte dricka så ofta för jag får i mig mycket vatten genom det jag äter. Varannan eller var tredje dag brukar räcka. Men jag kan klara mig utan vatten i flera veckor om det behövs!

Du har ett stort hjärta, varför det?
– Jo, för att klara av att pumpa upp blod genom den långa halsen upp till hjärnan behöver vi giraffer väldigt stora hjärtan. Mitt hjärta är ca 60 centimeter i diameter och väger omkring elva kilo.

Vi är världens längsta däggdjur som lever på land!

Är det inte svårt att gå med så långa ben?
– Nä, det är inte så svårt. Jag har ju tränat i hela mitt liv. Och jag kan springa riktigt fort, snabbare än en tävlingshäst faktiskt. Inte så länge men på korta sträckor i alla fall.

Jag ser att du väntar smått, berätta!
– Ja, jag ska bli mamma inom en månad! Jag har varit dräktig i 14 månader så snart är det dags. Det är så spännande! Jag är fyra år nu och det här är min första bebis. Vi giraffer brukar få en kalv i taget och när ungen är född tar det bara 20 minuter innan den kan stå. Sedan kommer den att vara tillsammans med mig i nästan två år innan den klarar sig på egen hand.

Hur gamla blir giraffer?
– Det är väldigt olika. Vilda giraffer kan leva i 25 år och de som bor i djurparker kan bli lite äldre.
– Vi som lever i frihet har gott om fiender som vill döda oss, lejon till exempel. De angriper och dödar mest unga giraffer. Vi som är lite äldre kan försvara oss bättre, vi brukar sparka jättehårt med framhovarna. Men nuförtiden är det faktiskt olaglig jakt och att människor kommer för nära som är de värsta hoten mot oss.

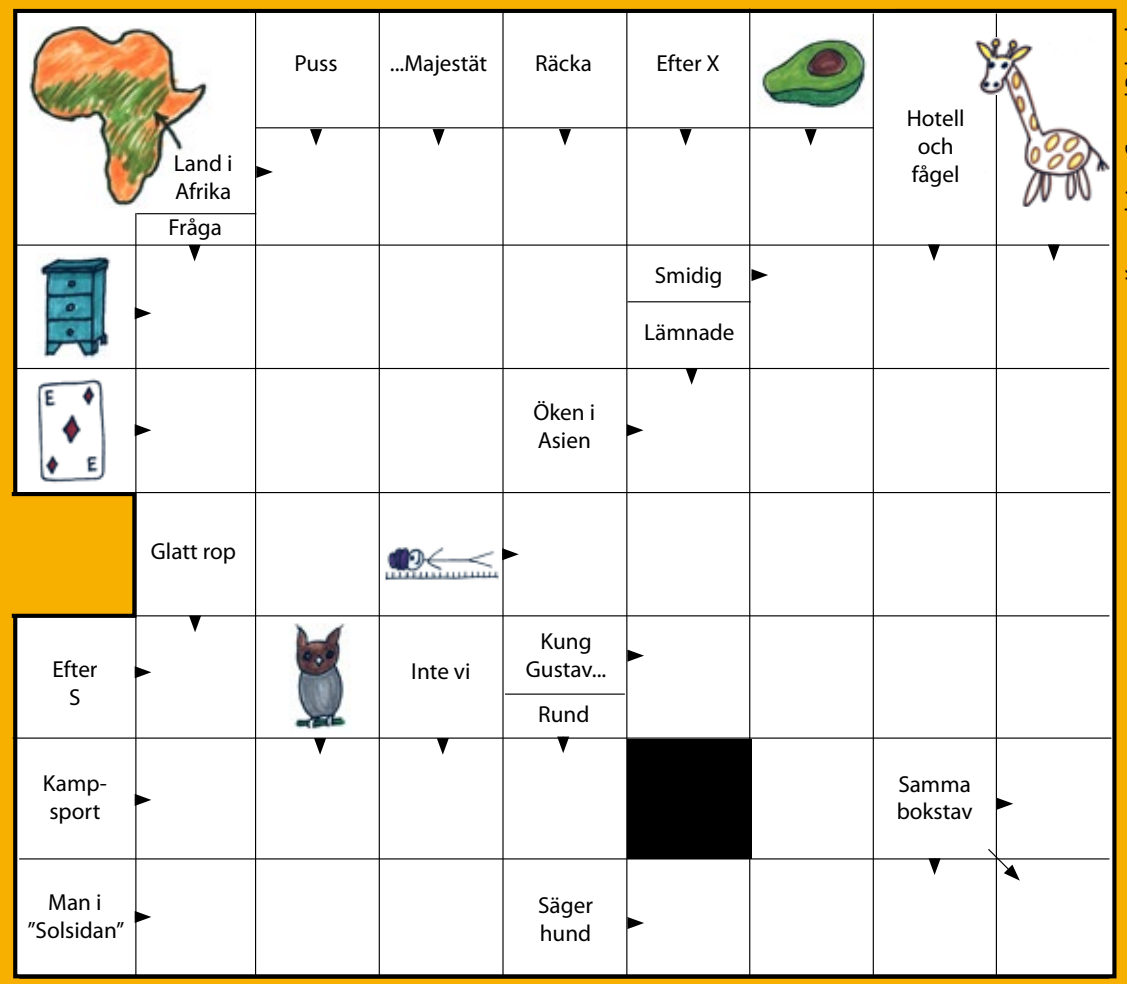
Hur sover du?
– Tack bra! Tio timmar varje natt. Hahaha! Nä, jag antar att du tänker på att jag sover stående. Med mina långa ben skulle det ta för lång tid att resa mig upp om någon går till anfall mot mig. Därför står jag upp och sover! Gäsp, det börjar bli sent…

God natt och sov gott fru Giraff!

Text: Åsa Bengtsson

Foto: Istockphoto

Krysset



Konstruktion: Gunnel Rylander

Kan du lösa Rafikikrysset?

Du kan vinna en mobilhållare!
Senast den 25 mars vill vi ha din lösning. Om du inte vill klippa sönder tidningen kan du ta en kopia på sidan. **Skicka lösningen till** "Rafiki-kryss 1/2013", Erikshjälpen, Box 1, 570 15 Holsbybrunn. Glöm inte namn och adress! Den 27 mars presenterar vi vinnarna på www.rafiki.se

Recept

Foto: Matilda Sköld

Kalas-godis

Gör festliga klubbor till ditt kalas. Eller varför inte göra eget lördagsgodis? Kalasklubborna är super-enkla att göra!

Du behöver:

Marshmallows
Blockchoklad
Strössel
Grillpinnar av trä

Gör så här:

1. Smält chokladen i vattenbad.
2. Stick marshmallows på grillpinnar.
3. Doppa en marshmallow i chokladen.
4. Strö på strössel.
5. Ställ i höga glas och låt chokladen kallna.

Vips så har du kalasets finaste och godaste godis!

RAFIKI
Världen är full av nya kompisar!

Rafiki nr 70 (1/2013)
Alla barn har rätt att vara så friska som möjligt

Rafiki betyder kompis på språket swahili. Skoltidningen passar för barn i de tidigare skolåren och tar på ett enkelt sätt upp barns vardag runt om i världen, visar på likheter och olikheter och lyfter barns rättigheter.

Prenumerationspris per år (4 nr) inkl frakt och moms.

1 ex	**per utgåva**	**50 kr**
30 ex	**per utgåva**	**250 kr**
100 ex	**per utgåva**	**800 kr**

Tidningen kommer i januari, mars, augusti och oktober.

Har ni frågor eller önskar annat antal tidningar än ovan är ni välkomna att höra av er på 0383-46 74 50 eller läs mer på www.rafiki.se.

Erikshjälpen och **IM** står bakom Rafikiprojektet. Informatörer är ute i skolor och berättar om barns lika värde och skapar kontakt mellan barn i Sverige och i andra länder. Arbetet bygger på barnkonventionen. Tillsammans med skolklasser gör Rafiki insatser för barn som inte har det så bra. Då får barn i Sverige se att det går att förbättra världen.

Rafiki stöds av Sida genom Svenska Missionsrådet.
Erikshjälpen och IM arbetar för barn och vuxna runt om i världen. En av våra viktigaste uppgifter att se till att barn får gå i skola. De får också bra mat och sjukvård.

Kontakta gärna våra informatörer för besök, ring 0709-37 33 06 eller 0709-37 33 08.

Utgivare:
Erikshjälpen och IM
E-post: rafiki@rafiki.se
www.rafiki.se
Ansv.utgivare: Bengt Swerlander
Redaktion: Camilla Sköld, Åsa Bengtsson, Andreas Hallman, Bitte Arréhn och Henry Hahne

ISSN 1401-4335 *
Layout & tryck: Prinfo Bergs (svanenmärkt tryckeri)

ERIKSHJÄLPEN
Individuell Människohjälp
www.erikshjalpen.se
www.manniskohjalp.se

Pyssel

Bygg en fin Ljuslykta

Du behöver:

- Sockerbitar
- Liten plastpåse med hål
- Cirkel av kartong eller annat tjockt papper
- Aluminiumfolie
- Kristyr (rör ihop 2 dl florsocker, 1 äggvita och 2 droppar citron)
- Ev dekoration (tänk på att inte använda något material som är lättantändligt)
- Värmeljus

Gör så här:

1. Klipp ut en cirkel av kartong och klä den med aluminiumfolie.
2. Lägg sockerbitar i en ring på den folieklädda cirkeln.
3. Spritsa lite kristyr ovanpå bitarna och lägg ett nytt lager sockerbitar snett över det första lagret.
4. Fortsätt tills du tycker att lyktan är lagom hög.
5. Dekorera om du vill.
6. Sätt i ett värmeljus och be någon vuxen att hjälpa dig att tända ljuset!

Nästa Rafiki kommer i vår, vecka 13.

Vill er klass ha besök av Rafiki?

Det kostar från 500 kr. Ring och boka Bitte, 0709-37 33 06 eller Andreas, 0709-37 33 08.