

**TRUTH
CENTERED
TRANSFORMATION**

MODULE



UJUZI WA AFYA MWONGOZO WA MWALIMU

Truth Centered Transformation—Module: Health Skills version 4. Copyright ©2019 Reconciled World, Phoenix, Arizona, United States of America. www.reconciledworld.org

Kazi hii inapatikana kwa kuzingatia masharti ya leseni ya Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0. Unaruhusiwa na kuhimizwa kurekebisha kazi hii, kunakili, kusambaza, na kuitangaza kwa masharti yafuatayo:

Nukuu - Lazima unukuu kazi hii kwa kusema yafuatayo: Copyright © 2017 Published by Reconciled World (www.reconciledworld.org) under terms of the Creative Commons Attribution–ShareAlike 3.0 license. Kwa taarifa zaidi, angalia www.creativecommons.org.

Kazi hii haiuzwi - Usitumie kazi hii kwa sababu za kibiashara.



Ukiwa na nia ya kutafsiri matirio hii, tafadhali wasiliana na info@tctprogram.org.

Nukuu zote za maandiko matakatifu, zimechukuliwa kwenye Biblia Takatifu, toleo la New International Version®, NIV® Hakimiliki © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.TM. Ikitumika kwa ridhaa ya Zondervan. Haki zote zimehifadhiwa dunia nzima. www.zondervan.com. The "NIV" na "New International Version" ni alama za biashara zilizosajiliwa katika United States Patent and Trademark Office na Biblica, Inc.TM.

Masomo mengi ya ujuzi wa kiafya na vielelezo vimetolewa kutoka Where There Is No Doctor – A Village Health Care Handbook, David Werner pamoja na Carol Thuman na Jane Maxwell (Hesperian Health Guides, revised ed., 2015). © Copyright 2016 Hesperian Health Guides. www.hesperian.org.

Baadhi ya masomo na vielelezo vya ujuzi wa afya vimeboreshwa kutoka kwenye mtaala uliotengenezwa kupitia Food for the Hungry's Food Security Programs. Food for the Hungry (2014). FH CFCT Toolkit: Health Toolkit, A Toolkit for Implementing FH's Child-Focused Community Transformation (CFCT) Model, Washington, D.C.: Food for the Hungry (Chakula kwa wenye Njaa).

Shukrani

Watu wengi wamesaidia kuifanya moduli hii iwe na ufanisi zaidi. Asante kwa kila mtu aliyechangia - mnajifahamu!

Kitabu cha Hesperian, *Where There Is No Doctor (Mahali Pasipo na Daktari)* na vifaa vya msingi vya Shirika la Afya Duniani la Arnold L Gorske, *Mpango wa Elimu ya Afya kwa Jumuia Zinazoendelea (Maarifa Muhimu zaidi)* ni vyanzo vijulikanavyo kwa masomo ya Ujuzi za Afya. Kwa pamoja vikundi hivi viwili vimetengeneza na kusambaza vifaa/matirio ya afya zinazopatikana sasa katika lugha zaidi ya 90. Rasilimali zao hutumiwa na wafanyakazi wa afya ya jamii, wakunga, Mavoluntia wa Peace Corps, wamisionari, walimu, walimu wa afya na waratibu wa jamii kuboresha afya ulimwenguni. Wanafanya kazi na mamia ya washirika ambao husaidia kuboresha na majaribio ya matirio/vifaa ili kuhakikisha kwamba ni sahihi na rahisi kutumia. Makundi yote mawili yanashirikisha kwa ukarimu vifaa vyao/ matirio zao kimataifa.

Ninamshukuru Karen Callani, ambaye amefanya kazi Latin Amerika kwa miaka mingi na Food for the Hungry (Chakula kwa wenye Njaa), Inc. (FH). Yeye kwa ukarimu alishirikisha utaalum wake na rasilimali bora za mafunzo ya afya ya FH. Pia, alitumia masaa mengi kutoa maoni muhimu juu ya masomo na mambo ya kiufundi ya afya. Nimefurahia kufanya kazi na Karen katika mazingira mbali mbali kwa miaka kadhaa na mradi huu ulinifanya nimthamini zaidi! Mimi ni shabiki. Asante, Karen.

Moduli hii ni tofauti kabisa na zile zilizotangulia, kwa hiyo, wale viongozi wachache wa kwanza na wakufunzi wao waliopeleka masomo haya kwenye "ardhi" mpya (Chelsea, Tun Tun na Judith), mmetusaidia sana kuboresha na hata kubadilisha njia yetu ya kufundisha hii moduli ya afya kwa makanisa. Wakati wako na ufahamu wako umeleta mabadiliko makubwa! Pia, Asante kwa uvumilivu wako, kwa maswali yangu yote na maombi ya taarifa za "nyongeza". Unajua nilihitaji!

Halafu kuna Glynka. Yeye ni mtaalam wa maneno, uhariri na hadithi. Kazi yake ya mwisho na Anna imefanya moduli hii iwepo sasa! Wewe ni wa kustaajabisha Glynka. Asante kwa muda wa ziada uliowekeza na kufanya kazi iliyokubana huku ukiwa unalea watoto 3 nyumbani.

Kuna rafiki wengine na wafanyakazi wenzangu ambao mara nyingi Mungu aliwatumia kunitia moyo na ambao waliniombea niendeleo siku nyingi nilipokwama. Mnajijua na muhimu zaidi, Mungu anawajua. Ninyi ni rafiki waaminifu na mabalozi wa Mungu na waombezi. Nimenyenyekeshwa sana na imani yenu kwangu na ninaamini kwamba Mungu ameniita kwenye kazi hii kwa msimu huu! Utukufu uwe kwake.

Heather Hicks
Reconciled World

Kabla ya kuanza

Maelezo maalum ya Mwezeshaji wa Moduli ya Afya

Muundo wa moduli hii ni tofauti na moduli zingine. Masomo matatu ya kwanza ni masomo ya saa 1.5 kwa kanisa. Wanasisitiza umuhimu wa kibiblia wa kutunza afya yetu ya mwili, imani potofu juu ya afya na jinsi makanisa yanavyoweza kusaidia kujenga jamii zenye afya.

Moduli iliyobaki inajumuisha masomo madogo ya ujuzi wa afya ambayo yanaweza kufundishwa kwa kila mtu katika jamii. Ni ya **vitendo** na yanaweza kufundishwa kwa dakika 15-20. Masomo haya yanajumuisha shughuli na vioneshi kusaidia kufundisha ujuzi na kurahisisha kukumbuka habari muhimu.

Ujuzi wa kiafya hujifunza vizuri kwa vitendo na kuzishiriki kwa wengine katika jamii. Wahimiza waumini washirikishe kile wanachojifunza katika masomo kwa familia zao, majirani na wengine katika jamii.

Hakuna Mwongozo wa Mwanafunzi kwenye moduli hii. Walakini, kuna kitabu cha *Ujuzi wa Afya kwa Jamii* na ujuzi wote unaofundishwa katika moduli hii. Toa hii kwa kanisa katika jamii kama kitabu cha marejeo.

Kuna mashirika mengi ambayo hutoa mafunzo bora ya stadi za afya. Unaweza kuchagua kutumia baadhi ya mafunzo yao kufundisha ujuzi zaidi wa kiafya. Ikiwa unatumia vifaa vya kawaida, tunapendekeza uongeze Somo la 1 -3 kwenye mafunzo yako kwa kanisa kabla ya kuanza masomo maalum ya ujuzi wa kiafya.

Jinsi ya Kutumia Mwongozo huu wa Mwalimu

1. **Malengo makuu na Vifaa:** Kila Somo linaanza na sehemu hii.
 - a. **Malengo makuu** – Haya ni mawazo muhimu zaidi ambayo wanafunzi wanapaswa kuyaelewa wazi mwishoni mwa kila somo. Mwisho wa somo chukua muda kupitia na uhakikishe wanafunzi wameelewa malengo hayo.
 - b. **Vifaa** - Vifaa maalum vinavyohitajika vimeorodheshwa kwa kila somo. Tunapendekeza pia uwe na karatasi ya bango, ubao mweupe, au ubao wa chaki wa kutumia na kikundi kikubwa.
 - c. Mwongozo huu wa Mwalimu utaonesha wakati wa kuutumia:
 - i. **VIONESHI** – utakuwa na jina hilo.
2. **Maelekezo ya Mwalimu:** Kuna maelekezo maalum katika somo kukusaidia uongoze mafunzo vizuri. Haya hayakusudiwi kutolewa kwa wanafunzi. Soma haya kabla ili ujiandae kuongoza majadiliano na shughuli. Baadhi ya maswali yatakuwa na majibu yaliyo mlalo (*italicized*) kukusaidia kama mwezeshaji/ mwalimu ujue nini cha kusisitiza kwa wanafunzi. Haya si majibu mazuri pekee, bali ni baadhi ya majibu mazuri.

Somo la 1: Kwa nini Wakristo wanapaswa kujali Afya

Lengo kuu

Biblia inatufundisha kumheshimu Mungu kwa kutunza miili yetu na kuwajali wagonjwa.

Vifaa– Ubao wa chaki, ubao wa kalamu, au picha.

Utangulizi

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa Mwalimu: Soma hadithi ya Mchungaji John na ugawanye katika vikundi vya watu 3-4 kujibu maswali.

Soma hadithi hii:

Mchungaji John alihisi maumivu ya kichwa. Alikuwa ametoka tu kwenye mkutano na mashemasi wake, na hawakuwa na furaha kabisa. Mchungaji John alikuwa mpya katika eneo hilo, na alikuwa na wasiwasi na tabia mbaya za usafi ambazo walikuwa nazo. Hakukuwa na vyoo, hakuna mtu aliyeosha mikono, watoto walikuwa wachafu, na takataka zilikuwa kila mahali. Mbaya zaidi, mara nyingi watu walikuwa wagonjwa. Wengine walisema kwamba ilikuwa kawaida tu, lakini mchungaji alikuwa akiitwa kila wakati kuomba uponyaji wa mtu. Alifikiri itakuwa bora kuhimiza watu wafanye tabia nzuri, hivyo alikuwa ameanza kujumuisha dakika 15 za vidokezo vya afya mwishoni mwa ibada kanisani. Lakini sasa mashemasi walikasirika. Hawakuamini kuwa mada kama ya afya inapaswa kuzungumzwa kanisani, haswa sio Jumapili -SIKU YA BWANA. Nao walikasirika kwamba yeye — mchungaji — angefikiria kwamba angeweza kufundisha juu ya mambo kama afya. Hakuwa daktari wala muuguzi. Mch. John alipumua. Kweli hakujua afanye nini.

- Je, unafikiri Mchungaji John anapaswa kufundisha juu ya afya kanisani?
- Tumejifunza nini katika moduli zilizopita zinazoonesha umuhimu wa kufundisha kuhusu afya?
- Je, unafikiri Yesu alikuwa anajali afya? Unaona mifano gani katika Biblia?

TOA RIPOTI

Biblia inasemaje juu ya afya?

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Tujikumbuke mambo kadhaa ambayo tumejifunza tayari juu ya wasiwasi wa Mungu kukusu afya.

Soma Zaburi 139: 13-16.

- Mistari hii inafundisha nini juu ya umuhimu wa miili yetu?
 - *Mungu alimwumba kila mtu maalum. Kila mtu ana thamani.*
- Ni nani aliyeumba miili yetu?
 - *Mungu*
- Je, ina thamani? Nini kinachoifanya iwe ya thamani?
 - *Miili yetu ni ya thamani kwa sababu Mungu alituumba.*
- Ikiwa Mungu aliumba kila mwili wetu kwa uangalifu, unafikiri anajali jinsi tunavyoitendea miili yetu?
 - *Ndiyo. anajali.*

Soma Wagalatia 5:14, Warumi 13:10.

- Mungu anatumuru tufanye nini katika mistari hii?
 - *Tuwapende majirani zetu*
- Ni kwa njia gani kujali afya ya jamii ni kupenda majirani zetu?
 - *Tunawapenda majirani zetu kwa kupunguza hatari kwamba wataugua.*
 - *Tunaweza kuwapenda majirani zetu kwa kuwaangalia wanapokuwa wagonjwa.*

Soma Luka 2:52.

- Ni maeneo gani manne ambayo Yesu alikua?
 - *Hekima (kiakili), kimo (kimwili), akimpendeza Mungu (kiroho) na wanadamu (kijamii)*
- Ni maeneo yapi ya ukuaji ambayo wachungaji wanapaswa kujali kwa makanisa yao?
 - *maeneo yote manne*
- Je, unafikiri kuwa afya imejumuishwa katika maeneo haya ambayo tunapaswa kusaidia jamii zetu kukua?

Soma Mwanzo 1:28.

- Ni kazi gani ya kwanza ambayo Mungu alimpa mwanadamu? Anataka tufanye nini?
 - *Kutawala juu ya uumbaji.*
 - *Kusimamia kile Mungu ametupa.*
- Ikiwa tunatawala juu ya uumbaji, je! Inapaswa kuwa na nguvu juu yetu kutufanya tuwe wagonjwa? (*Hapana*)
- Je, Mungu alitupa miili yetu? (*Ndio*)
- Je, unafikiri Mungu anataka tuisimamie miili yetu? (*Ndio*)

Zaburi 100:3 & Zaburi 24:1.

- Nini ni mali ya Mungu?
 - *Kila kitu, pamoja na sisi!*

1 Wakorintho 6:19-20.

- Kwa nini tunapaswa kutunza miili yetu?
 - *Mwili wetu ni hekalu la Mungu.*
 - *Tunaweza kumheshimu Mungu kwa miili yetu*

Biblia inaweka wazi kuwa tumeumbwa na Mungu. Miili yetu ni mahekalu ya Roho Mtakatifu. Ni ya thamani. Mungu ametupa miili lakini ni mali ya Mungu. Ikiwa mtu anatuomba tumtunze mtoto wao kwa siku moja, basi tunamtunza kwa uangalifu. . Vivyo hivyo, tunapaswa kuitunza miili tuliyo nayo. Sio tu twapaswa tuangalie miili yetu kwa kuwa ni zawadi kutoka kwa Mungu na ni mali Yake, lakini tunapaswa kujali afya za wengine katika jamii kama njia ya kuonesha upendo kwao na kuwasaidia kukua vile Mungu anavyokusudia.

Mtazamo wa Yesu kwa Wagonjwa

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Kuna mtazamo gani katika jamii yako kwa watu walio wagonjwa?
- Yesu aliwatendeaje wagonjwa?

Soma Mathayo 4:23-24 na Mathayo 14:14.

- Vifungu hivi vinasema nini kuhusu Yesu alivyowatendea wagonjwa?
 - *Alizunguka akiponya kila ugonjwa. Alikuwa na huruma juu yao.*
- Je, hii ni sawa na sisi au tofauti?

Soma Mathayo 25:34-40.

- Katika fumbo hili Yesu alisema, wenye haki walifanya nini ambayo Mfalme anawapongeza?

- *Kutembelea wagonjwa na wafungwa, kulisha wenye njaa, kuwanywesha wenye kiu, kuwakaribisha wageni. Walifanya vitu hivi kwa 'mdogo wa hawa'.*

Yesu alifundisha juu ya kuwapenda majirani zetu kwa mfano wa kuwajali wagonjwa na kuwapa vitu vya mwili kama chakula, maji, na mavazi. Mungu anatumuru tuwajali wale walio wagonjwa. Hii ni sehemu ya maana ya kumpenda jirani yetu.

Tunahitaji kuwa na mtazamo sawa kwa wale walio wagonjwa kama Yesu. Tunapaswa kuwatendea kwa huruma. Tunatakiwa pia kuwaomba uponyaji na kuwapatia matibabu sahihi ili waweze kupata afya. Tunapowajali wagonjwa, tunafuata mfano wa Yesu na tunaleta heshima na utukufu kwa Mungu.

Sio hivyo tu, lakini tunaweza kusaidia kuzuia watu wasiwe wagonjwa katika jamii zetu! Huhitaji uwe mtaalam wa afya kuifanya hivyo. Kila mtu anaweza kujifunza juu ya afya na kushiriki kile wanachojifunza kwa wengine. Kufundisha juu ya afya ni njia moja ambayo tunaweza kusaidia jamii zetu kukua kimwili. Mawazo mengi juu ya afya ni rahisi sana. Katika mafunzo haya tutafundisha mambo ambayo kila mtu anaweza kujifunza na kuyatumia.

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Soma hadithi ifuatayo kuhusu kijiji cha Tai Ping

Tai Ping kilikuwa kijiji haswa. Watu walikuwa wakulima wa mpunga, lakini kabla ya 2005 hakukuwa na mpunga wa kutosha kulisha familia zao kwa mwaka mzima. Bila barabara kwenda kwenye mashamba yao, kila familia ilivuna tu kile wangeweza kubeba juu ya njia zenye milima mikali. Hakukuwa na vyoo. Watu walioga mara chache. Ilikuwa kawaida kwa watu kuumwa na kuhara kuliko kuwa na afya. Watoto wachache walienda shuleni. Kwa kawaida, watu katika jamii walikuwa wagonjwa, wenye njaa, na wasiojua kusoma na kuandika. Maisha yalikuwa magumu katika kijiji hiki.

- Ni mambo gani katika jamii ya Tai Ping yaliyofanya maisha wawe magumu?
- Una changamoto gani zinazofanana katika jamii yako zinazofanya maisha yawe magumu? (*andika ubaoni*)
- Zipi kati ya hizo changamoto za maisha katika jamii yako zinayohusiana na afya (moja kwa moja au kwa njia isiyo ya moja kwa moja)? (*zungusha duara kwenye orodha*)

Kuna habari njema kutoka kwenye hadithi iliyobakia ya Tai Ping.

Kanisa huko Tai Ping lilianza kusoma TCT. Walisoma moduli za kwanza na kujifunza kwamba Yesu anatawala juu ya kila eneo la maisha, kwamba Mungu alikuwa amewapa rasilimali na uwezo, na kwamba alitaka waoneshe upendo wake kwa wengine. Walianza kujiuliza ni vipi wangeonesha upendo kwa jamii yao. Walifikiria juu ya ukweli kwamba hawakuwa na choo chochote katika jamii yao lakini walikwenda kwenye choo karibu na mto. Wakifikiria jambo hilo, waligundua kuwa walikuwa wakichafua maji na kuwafanya watu katika jamii ya karibu waugue. Kwa hiyo, kuwapenda jirani zao, walianza kujenga vyoo.

Halafu kanisa lilijifunza kuwa miili yao walipewa na Mungu kuitunza, na kwamba haukuwa mpango wa Mungu kwa watu wake kuendelea kuugua. Mchungaji alianza kufundisha masomo ya afya kila mwisho wa ibada kanisani. Walipitisha mafunzo hayo wakati walipokuwa wakiendelea na maisha yao - wakati wa kupumzika mashambani au wakati wa kuhota maji. Wakati waumini wa kanisa walipotumia masomo ya afya katika maisha yao, majirani zao waliona faida na wakaanza kufanya vivyo hivyo. Hivi karibuni, walijenga barabara ili mazao yapelekwe kwa pikipiki badala ya mgongoni, kupunguza maumivu ya mgongo. Walichimba visima ili watu wapate maji na waweze kuwa safi. Walichimba mashimo ya takataka. Kila familia ilianzisha bustani na kula mboga. Ugonjwa ukawa nadra. Watoto hawakufariki tena kutokana na

kuhara. Kwa sababu waliweza kutibu magonjwa ya kawaida nyumbani, watu hawakukosa kazi na hawakupoteza pesa tena kwenye dawa au waganga.

- Ni mambo / mawazo gani ambayo watu katika kijiji cha Tai Ping walijifunza?
- Kulikuwa na mabadiliko gani katika kijiji cha Tai Ping?

Utumiaji

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Jadili maswali yafuatayo katika vikundi vya watu 3-4.

- Ni njia zipi ambazo umekuwa ukitumia kutunza afya?
- Je, kuna jambo lolote kanisa linaweza kufanya kama Kitendo cha Upendo ili kuboresha afya ya jamii?

TOA RIPOTI

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Kwa pamoja chagua Kitendo cha Upendo ambacho unaweza kufanya kusaidia kuboresha afya katika jamii yako na kupanga mpango wa kufanya Kitendo hicho cha Upendo.

MAOMBI

Tuombeane ili tuwe na mtazamo sawa na Yesu kwa wagonjwa. Umwombe Mungu akupe ujasiri na hekima ya kuonesha upendo wake kwa wengine wanapokuwa wagonjwa. Uwaombee wagonjwa wowote unaowajua.

Somo la 2: Imani Potofu kuhusu Afya

Lengo kuu

Imani potofu zinaweza kutuzuia tusimheshimu Mungu kwa miili yetu na kuwajali wale walio wagonjwa.

Vifaa

1. Vioneshi: Picha za Imani Potofu (picha 3 - kata au kunja ukurasa nusu kuonesha moja kwa wakati)
2. 1-2 kadi tupu au vipande vya karatasi

Utangulizi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Ni imani zipi za kawaida juu ya kinachosababisha watu wawe wagonjwa?
- Imani gani za kawaida juu ya mambo ambayo tunapaswa kufanya / tusifanye ili kuwa na afya njema au kupona ugonjwa?

Imani Potofu za Kawaida Kuhusu Afya

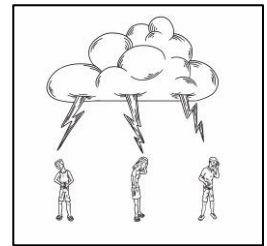
KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI:** Picha za Imani potofu ukiwa unapitia kila imani.

Sasa tuangalie Biblia inasemaje juu ya kila moja ya imani hizi. Je, ni sahihi au la?

Imani potofu 1: Magonjwa yote ni adhabu kutoka kwa Mungu (au miungu) **(VIONESHI)**

- Umewahi kukutana na mtu anayeamini kuwa ugonjwa ni adhabu?
- Iliathiri vipi namna ya kuwajali/tibu wagonjwa?
 - Huruma kidogo, usisaidie, kumhukumu mtu kwa dhambi zao
- Iliathiri vipi njia ambayo waliitikia walipokuwa wagonjwa?
 - Usinywe dawa lakini toa sadaka au jaribu kuwa Mkristo mtiifu sana
 - Usiamini kwamba unapaswa kupona
- Ikiwa tunaamini kuwa ugonjwa ni adhabu, inawezaje kuathiri namna tunavyofikiri kuhusu kuzuia magonjwa?
 - Hatutafuti kuzuia magonjwa kwa sababu hatufikiri vitendo kama kunawa mikono au kutumia choo ni jambo la maana sana.



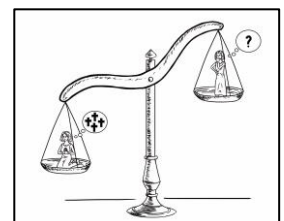
Soma Yohana 9:1-3.

- Je, upofu wa mtu huyo ilikuwa adhabu kutoka kwa Mungu?
 - Yesu alisema hapana, haikuwa hivyo.
- Yesu alisema sababu gani mtu huyo alikuwa kipofu?
 - Ili kazi za Mungu zidhihirishwe ndani yake. Kumtukuza Mungu

Biblia imetaja sehemu baadhi ambazo Mungu huruhusu mtu augue ili atubu, lakini sio magonjwa yote ni matokeo ya dhambi.

Imani potofu 2: Tungekuwa na imani zaidi, tusingekuwa wagonjwa **(VIONESHI)**

- Imani hii imeenea kiasi gani hapa?
- Inaathiri vipi jinsi tunavyowajali/tunza wagonjwa?
 - Mhimize mtu huyo aombe na awe na imani, lakini sio kukidhi mahitaji yao.
- Inaathiri vipi jinsi tunavyoitikia/ wajibika tunapoumwa?



- *Hatunywi dawa bali omba tu*
- Ikiwa tunaamini kwamba tungekuwa na imani zaidi, tusingekuwa wagonjwa, inawezaje kuathiri namna tunavyofikiria kuhusu kuzuia magonjwa?
 - *Tunazingatia tu vitu vya kiroho, lakini hatufikiri vitendo kama kunawa mikono au kutumia choo ni jambo la maana.*

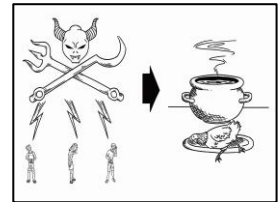
Soma 2 Wakorintho 12:7-10.

- Je, Paulo, mtu aliyeandika sehemu hii ya Biblia, aliomba nini?
 - *Ondoa mwiba katika mwili wangu', uponyaji kutoka shida ya mwili*
- Je, Mungu alimponya?
 - *Hapana, hakumponya.*
- Kwa nini Mungu hakumponya? Je, Mungu alisema anahitaji imani zaidi?
 - *Mungu hakusema anahitaji imani zaidi. Hakumponya ili nguvu ya Mungu iweze kuonekana katika udhaifu wa Paulo.*

Ni kweli kwamba Mungu hutuponya, lakini Biblia pia imeweka wazi kuwa Mungu haponyi kila ugonjwa. Kwa sababu ambazo hatutazielewa kila wakati, Mungu haponyi kila wakati.

Imani potofu 3: Ugonjwa unasababishwa na mapepo wachafu hivyo, lazima tutoe sadaka **(VIONESHI)**

- Je, umewahi kukutana na mtu aliyeamini kuwa ugonjwa husababishwa na mapepo?
- Iliathirije namna walivyoitikia walipokuwa au mtu waliyempenda anaumwa?
 - *alitumia pesa, alimtembelea mganga, alitoa sadaka/kafara*
- Je, kuamini kuwa ugonjwa husababishwa na mapepo wachafu kunamheshimu Mungu?
 - *Hapana, kwa sababu tunafikiri mapepo wachafu wana nguvu kuliko Mungu.*
 - *Tunaheshimu mapepo wachafu badala ya Mungu tunapotoa sadaka/kafara.*
 - *Huenda tusimjali mgonjwa vizuri ikiwa tunatumia pesa na wakati wetu kutoa kafara.*



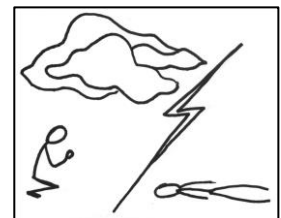
Soma Marko 3:11.

- Mstari huu unamhusu nani?
 - *Yesu na pepo wachafu*
- Nani aliye na nguvu zaidi katika aya hii?
 - *Yesu*

Tukikabiliwa na pepo wachafu, hatupaswi kutoa sadaka/kafara, lakini umwite Yesu kwa msaada. Ana nguvu dhidi ya pepo wachafu. Wakati kuna nyakati nyingi katika Biblia ambazo Yesu alitoa pepo wachafu, pia kuna mistari mingi ambapo Yesu aliponya watu bila kumtoa pepo mbaya (kama Luka 9:1-3, ambayo tulisoma hapo awali; mfano mwingine ni Mathayo 8: 1-13). Hii inatuonesha kwamba magonjwa mengi hayasababishwa na mapepo wachafu. Huku tunapaswa kuwaomba wagonjwa kila mara, tunapaswa pia kujali mahitaji yao ya mwili kama vile Yesu alitumuru tufanye.

Imani potofu 4: Mungu hajali kuhusu afya **(VIONESHI)**

- Je, umewahi kukutana na mtu aliyeamini kwamba Mungu hajali afya?
- Iliathiri vipi namna ya kuwajali/tibu watu waliokuwa wagonjwa?
 - *Hawakujishughulisha nao.*
 - *Walihisi kukata tamaa, kukosa tumaini.*
 - *Walitegemea tu madaktari au waganga ili wapate nafuu.*



- Tukiadini kwamba Mungu hajali afya, inawezaje kuathiri namna tunavyofikiria juu ya kuzuia magonjwa?
 - *Hatutasumbuka kwa kujaribu kuzuia magonjwa. Ikiwa Mungu hajali afya, kwa nini tusumbuke?*

Tumesoma mistari mingi kwenye somo la mwisho iliyotonesha kwamba Mungu anajali miili yetu.

- Je, waweza kukumbuka jinsi tunavyojua kwamba Mungu anajali afya zetu?
 - *Alitengeneza miili yetu haswa. (Zaburi 139)*
 - *Sisi ni watu wake. (Zaburi 100: 3)*
 - *Yesu alikuwa na huruma kwa wagonjwa. (Mathayo 14:14)*
 - *Yesu atapendezwa na wale wanaowajali wagonjwa. (Mathayo 25: 34-40)*
 - *Aliwapa watu wake sheria kuhusu usafi na magonjwa. (Walawi, Kumbukumbu la Torati))*
 - *Miili yetu ni hekalu la Mungu. (1 Wakorintho 6: 19-20)*

Imani pofofu 5: Hakuna kitu tunachoweza kufanya ili kuzuia magonjwa

(VIONESHI)

- Imani ni ya kawaida kiasi gani nkamba hakuna kitu tunachoweza kufanya kuzuia magonjwa?
- Je, unajua ushauri wowote wa kuzuia katika Biblia?



Baada ya Adamu na Hawa kutenda dhambi, na kabla ya Yesu kuja, Mungu alichagua kutoa sheria zake kwa kabila moja la watu. Waliitwa Waisraeli, na Agano la Kale lote la Biblia limejazwa na hadithi juu ya shughuli za Mungu na Waisraeli. Mungu alitaka Waisraeli waelewe mapenzi yake kwa kila eneo la maisha ili, kwa utii wao, waweze kuwa mfano na baraka kwa mataifa yote ya duniani. Kwa hiyo, aliwapa sheria zilizokidhi kila eneo la maisha. Mistari inayofuata tutakayoisma inatoka kwenye sheria hizo walizopewa Waisraeli.

Kumbukumbu la Torati 23:12 - Maagizo ya mahali pa kujisaidia

Mambo ya Walawi 11: 27-28, 32-33 - Nini cha kufanya juu ya wanyama waliokufa

Mambo ya Walawi 15: 2-5 – sheria kuhusu kumtunza mtu mwenye kisonono

Mambo ya Walawi 13: 47-52 - Nini cha kufanya na vazi/kitambaa cha kufumwa

- Unafikiri kwa nini Mungu alitoa sheria mahususi kuhusu mambo haya?
 - *Kwa sababu anajali usafi.*
 - *Anajali afya ya watu wake.*
 - *Ili Waisraeli waweze kuwa kielelezo cha usafi na afya.*

Katika mistari tunayosoma Kumbukumbu la Torati na Mambo ya Walawi, Mungu aliwapa watu wake sheria juu ya usafi na magonjwa.

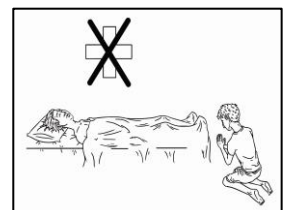
- Je, unafikiri kwamba, wangepuata sheria hizo, wangepokuwa na afya njema?
 - *Ndiyo, wangepokuwa hivyo!*

Mungu aliumba miili yetu na anajua kilicho bora kwa mwili.

- Kwa hiyo, tunaweza kuchukua hatua kuzuia magonjwa?
 - *Ndiyo! tunaweza kutafuta kumtii Mungu na kumheshimu na miili yetu.*

Imani potofu 6: Tukiumwa, tunapaswa kuomba tu na sio kwenda kwa daktari au kutumia dawa (VIONESHI)

- Je, umewahi kukutana na mtu aliyeamini kwamba hatupaswi kwenda kwa daktari?
- Iliathiri vipi namna ya kutibu watu waliokuwa wagonjwa?
 - *Waliwaomba tu lakini hawakutoa dawa au kuwapeleka kliniki.*
- Iliathiri vipi namna walivyoitikia walipokuwa wagonjwa?
 - *Hawakuenda kliniki au kunywa dawa.*



- Ikiwa tunaamini kwamba tunapaswa kuwaomba wagonjwa tu lakini tusiwape dawa, ni mambo gani mabaya yanayoweza kutokea?
 - *Mtu anaweza kuugua zaidi au hata kufa bila huduma sahihi.*
 - *Hatuwaoneshi wagonjwa upendo wa Mungu ikiwa hatujali mahitaji yao ya mwili.*

Soma Luka 10:25-37.

Maelekezo kwa mwalimu: Ikiwa wanafunzi tayari wanajua hadithi ya Msamaria Mwema, wakumbushe hadithi hiyo kisha soma tu Luka 10:33-35.

- Je, Msamaria alionesha huruma kwa kumwomba tu huyo mtu?
 - *Hapana*
- Je, Msamaria alimfanyia nini mtu aliyejeruhiwa?
 - *Alitumia mafuta (kutuliza) na divai (kusafisha)*
 - *Alifunga vidonda vyake*
 - *Alimlipia kwa kutunzwa kwake*
- Je, Yesu alisema, Msamaria alipaswa kumwomba yule mtu badala yake?
 - *Hapana. Alisema, 'Nenda ukafanye vivyo hivyo.'*

Kwa kweli, twapaswa kuwaomba walio wagonjwa; Mungu ni mponyaji! Lakini pia anataka tuwape watu mahitaji ya kimwili. Inawezekana kuwa atachagua kumsaidia mgonjwa kupona kupitia matendo ya kanisa lake.

- Unadhani kwanini Mungu huchagua kufanya kazi kwa njia hiyo, badala ya kufanya muujiza tu?
 - *Kwa hivyo, watu watahisi upendo wa kanisa.*
 - *Kulipa kanisa nafasi ya kuonesha upendo.*
 - *Kwa hivyo, kanisa litakuwa na sifa nzuri na uhusiano mzuri na jamii.*

Shughuli

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: Kikundi kichague **VIONESHI**: Karatasi za imani potofu katika mafungu mawili: “kawaida katika jamii yetu” na “si za kawaida.” Wakati kikundi kinapojadili maswali yafuatayo, unaweza kutumia kadi tupu au karatasi kuandika imani zozote nyingine zilizo za kawaida katika jamii.

- Je, kuna imani zozote zingine zilizo za kawaida katika jamii yetu?
- Biblia inasemaje kuhusu imani hizo? Kwenye mistari tuliyojifunza, je, imani hizo ni kweli au uwongo?

TAFAKARI NA MWENZIO

- Ni imani gani potofu uliyofundishwa kuhusu afya?
- Je, unafikiri Mungu anakutaka ufanye tofauti sasa?
- Je, kuna wagonjwa wowote katika familia yako au jamii unaoweza kuwaonesha upendo wa Mungu wiki hii?

MAOMBI

Omba Mungu atusaidie kujua ukweli na kuzishinda imani potofu kuhusu ugonjwa na afya. Mwombe Mungu akusaidie kuonesha upendo wake kwa wengine wanapokuwa wagonjwa. Ombea wagonjwa wowote unaowajua.

Somo la 3: Kazi ya Kanisa katika Kujenga Jamii zenye Afya

Lengo kuu

Kushirikisha tulichojifunza juu ya afya ni njia mojawapo ya kuonesha upendo wa Mungu kwa jamii yetu.

Vifaa - *hiari*: karatasi, ubao wa kalamu, au ubao wa chaki (kwa kuorodheshea mawazo ya Matendo vya Upendo).

Tumeshawasaidia Wengine

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Ni matendo gani ya Upendo ambayo umeshafanya kuwahudumia wagonjwa, kuboresha afya za wengine katika jamii, au kuzuia magonjwa?
 - Mifano: kumtembelea mtu aliyekuwa mgonjwa, kulipia dawa au kumpeleka mtu hospitalini, kusafisha kisima au chanzo cha maji, kukata nyasi karibu na shule au hospitali, kujenga vyoo, au kuokota takataka.*
- Matendo haya ya Upendo yamesaidiaje kuboresha maisha ya watu au afya?
- Umeona mabadiliko gani mazuri katika afya za watu kwenye jamii?

TOA RIPOTI

Matendo ya Upendo yanavyohusika na Afya

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Unaweza kubadilisha hadithi hizi na hadithi za Matendo ya Upendo za mahali hapo zilizotunza/jail wagonjwa au kuboresha afya za wengine.

Hapa kuna hadithi nyingine za makanisa jinsi yalivyofanya kuboresha afya katika jamii zao

Vijana wanasafisha Kisima Marare

Kijiji cha Marare ni eneo lenye watu wengi nchini Uganda. Watu wa makabila tofauti, viwango vya mapato, dini na umri wanaishi Marare. Jambo linalowakutanisha wote ni maji. Ni kitu wanachothamini zaidi ya vyote katika eneo hili. Ingawa jamii ina kisima, msimu wa mvua, maji kutoka nyumba nyingi hutiririka kuelekea kisimani. Kwa muda, kisima kilichafuliwa na mchanga, takataka, na uchafu. Kwa sababu ya hali hii isiyo safi, jamii ilikabiliwa na magonjwa yanayosababishwa na maji. Watu wengi waliamini kuwa serikali, Shirika lisilo la kiserikali, au kamati ya maji inabidi ishughulikie shida ya kisima.

Viongozi vijana wawili kutoka kanisa dogo walihudhuria mafunzo ya TCT na kuhamasisha kikundi chao cha vijana kuonesha upendo wa Mungu kwenye jamii yao kwa kusafisha kisima Jumamosi moja. Wanawake walipokuja kuchota maji, waliwaona vijana wakifanya kazi na wakajiunga kusaia. Kamati ya maji ilipoona wanajamii wakichukua jukumu kuhusu kisima, iliwatia moyo kukikarabati tena. Baada ya tendo hilo ya Upendo, wanajamii walihamasishwa kutunza kisima wenyewe. Mama mmoja alisikika akimfundisha mtoto wake, "Tunawajibu juu ya afya yetu wenyewe." Msifu Mungu kwa mawazo ya mabadiliko na afya bora huko Marare!

- Je, wanajamii walidhani nani mwenye wajibu wa kukarabati kisima?
- Nini kilichobadilisha mawazo ya wanajamii juu ya kutunza/kukarabati kisima?

Kanisa linakua kwa sababu linajali Afya

Baada ya Kanisa la New Life kumaliza mafunzo ya Moduli ya Afya, waligundua kuwa wana madaktari na wauguzi kadhaa katika kusanyiko lao watakaokuwa msaada katika kufundisha kuhusu afya katika jamii.

Uongozi wa kanisa uliandaa Jumapili moja ili wataalamu wao wote wa afya washirikishe mada kuhusu afya ili waumini wa kanisa wawe mfano katika jamii yao. Wataalamu wa afya waliwafundisha watu jinsi ya kutunza ngozi na meno yao. Hii iliwasaia waumini wawe na miili yenye afya. Kanisa liliamua kufanya Matendo ya Upendo kila Jumamosi wakishirikisha habari hii ya afya katika jamii.

Hii ilisababisha jamii kutambua uhalisia wa kanisa. Watu zaidi na zaidi walianza kuja kanisani. Kanisa lilikua katika waumini na afya. Tangu wakati huo, kanisa lilipitisha nyenzo za mafunzo kwenye shule yao ya huduma, na wameweza kushirikisha mfano huu kwa makanisa mengine.

- Ni rasilimali gani ambazo tayari ziko kanisani kwako unazoweza kutumia kufundisha kuhusu afya katika jamii yako?
- Ni mada gani za kiafya zinazoweza kuwa rahisi kujifunza, kuiga, na kushirikisha wengine?
- Unawezaje kuzishirikisha katika jamii yako?

Injili huhubiriwa kupitia usafi bora

The way our community looks is a visible expression of who we believe we really are. Makanisa katika kijiji cha Kyabahesi yaliona hitaji la usafi katika jamii yao, na waliamua kukutana baada ya kusoma mafunzo ya Moduli ya Afya. Walijifunza kuwa usafi ni moja ya mambo muhimu katika jamii kwa sababu kupitia usafi watu wanaweza kuishi katika mazingira mazuri. Jinsi jamii yetu inavyoonekana ni kielelezo kinachoonekana cha namna tunavyoamini tulivyo.

Makanisa huko Kyabahesi walijiunga pamoja ili kukidhi mahitaji mbali mbali katika jamii yao ambayo wangeweza kuyatatua kwa kutumia rasilimali zilizopo. Mahitaji yaliyotambuliwa na kushughulikiwa ni pamoja na:

- Kujenga uchanja wa kukaushia vyombo
- Kujenga vyoo na sehemu za kuogea
- Kuchimba mashimo ya mbolea
- Kutoa madumu ya maji kwa vyoo kwa ajili ya kunawa mikono baada ya kutumia vyoo

Hii ilifanywa katika nyumba tano na iliboresha usafi katika eneo hilo. Sasa, makanisa yanatazamwa kama mawakala wa mabadiliko na maendeleo ya jamii katika eneo hili. Fursa za uinjilishaji zinakua.

Mchungaji alielezea, "Tumejifunza kuwa matendo yetu yanaonesha upendo bora kuliko maneno yetu tu. Watu katika jamii yetu wanaweza kuona kwamba hakika tuna upendo wa Mungu. Kwa hiyo, injili inahubiriwa vizuri kwa vitendo kuliko kwa maneno tu."

- Nini kilibadilika katika njia ambayo makanisa huko Kyabahesi "walihubiri" injili?
- Je, hiyo ilikuwa na athari/ matokeo gani kwa jamii?

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Je, una mawazo gani mapya kuhusu Matendo ya Upendo ambayo kanisa lako linaweza kufanya kusaidia watu waboreshe afya zao?

TOA RIPOTI

Maelekezo kwa mwalimu: Kila kikundi kishirikishe maoni yao juu ya Matendo ya Upendo kwa baadaye na (hiari) andika orodha kwenye bango au ubao.

Kuwasaidia Wengine Kujifunza Ujuzi wa Msingi za Afya

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Kufanya Matendo ya Upendo ni njia nzuri ya kuboresha afya katika jamii zetu, lakini kuwafundisha watu juu ya afya pia ni muhimu. Watu wakiona matokeo ya afya bora, watakuwa tayari kujifunza na kujaribu vitu vipya. Sehemu iliyobakia ya moduli hii inajumuisha masomo madogo kuhusu kuzuia magonjwa, kuwatunza watu wenye magonjwa na majeraha mbalimbali, na kujenga jamii yenye afya. Masomo haya ni mafupi na rahisi kuliko masomo yetu ya kawaida ya kanisa ya TCT. Kila mara umejifunza ujuzi mpya wa afya, unaweza kushirikisha kile ulichojifunza kwa wengine. Kufundisha watu pia ni Tendo ya Upendo. Njia zingine ambazo makanisa yameshirikisha ujuzi wa kiafya katika jamii yao ni:

1. Fundisha masomo madogo baada ya mahubiri au mwisho wa ibada na waalike wanajamii wajiunge kwenye mafunzo.
2. Tumia mazingira yasiyo rasmi kufundisha masomo ya afya - sokoni, kuchota maji, kufua nguo, kazini na shambani, kwa mfano. Fikiria unapoonwa watu. Je, unaweza kuwashirikisha kile ulichojifunza kila wiki?
3. Fundisha ujuzi wa afya katika kituo cha jamii usiku mmoja kila wiki.
4. Fundisha ujuzi wa kiafya katika vikundi vya wanawake, vikundi vya kuweka akiba, au vikundi vingine vya kijamii.

Soma orodha tena.

- Ni njia zipi tunazoweza kushirikisha masomo ya afya katika jamii yetu? Tunawezaje kuhakikisha kuwa watu wengi iwezekanavyo wanaweza kupata mafundisho?

Kupanga Mpango wa Jamii

Sasa ni wakati wa kupanga mpango kwa jamii yako:

- Omba uwe na moyo wa Mungu kwa wagonjwa. Omba ili akusaidia kujenga jamii yenye afya. Umwombe Mungu hekima ya kitu cha kufanya.
- Jadili Matendo ya Upendo unayoweza kufanya katika miezi sita ijayo ambayo yataboresha afya katika jamii yako. Amua lipi liwe la kwanza, pili, n.k.
- Angalia mpango wako wa kushirikisha masomo ya afya — je, kuna kitu chochote unachohitaji kupanga kabla ya kuanza masomo?

Ukishapanga mpango, kabadhi mpango wako kwa Mungu. Omba na umwombe akusaidie kukamilisha mpango wako. Umwombe aboreshe afya katika jamii yako

Somo lifuatalo litaanza masomo madogo juu ya afya unayoweza kushirikisha kwa jamii yako.

Sehemu ya 1: UZUIAJI

Somo dogo: Tunaweza Kuzuia Ugonjwa

Lengo kuu

Magonjwa mengi yanaweza kuzuilika, na kinga ni bora kuliko kutibu ugonjwa.

Vifaa

- Ikiwa unachagua Utangulizi, Chaguo 1: Chupa ya maji ya plastiki na karatasi zilizokunjwa (au kitu kingine salama cha kurusha)

Utangulizi

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA au MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Chagua mchezo au hadithi kuanza somo hili.

Chaguo 1: Mchezo

Maelekezo kwa mwalimu: Weka chupa ya plastiki yenye mawe ndani yake mezani au kiti kwenye eneo la wazi. Mpe kila mtu kiganjani karatasi zilizokunjwa, maharage au kitu salama cha kurusha. Rudia mchezo mara kadhaa na watu wapya waliojitolea katikati.

- Njoo simama kwenye duara.
- Tunahitaji watu 2 wajitolee kusimama katikati ya duara na chupa ya plastiki kwenye kiti.
- Kazi ya watu 2 waliojitolea ni kulinda chupa ya plastiki na kuiweka isianguke au kutoangushwa kwenye kiti. Wajitolea hawawezi kushikilia chupa, lakini wanaweza kutumia chochote ndani ya chumba kulinda chupa ya plastiki (kama begi au daftari kulinda chupa).
- Watu katika mduara lazima watumie karatasi iliyokunjwa, maharage, au vitu vingine kujaribu kuidondosha chupa ya plastiki kwenye kiti.
- Utakuwa na dakika 2 -3 kufanya kazi yako.

SHUGHULI YA MJADALA

- Kazi za watu wawili wa katikati zilikuwa zipi?
- Walitumia njia gani kulinda chupa?
- Njia zipi zilizofanya kazi vizuri zaidi?

Kama mchezo huu, tunaweza kujifunza kujilinda na familia zetu kutokana na kuugua. Hii inaitwa "Kinga." Magonjwa ya kawaida yanaweza kuzuiwa au kupunguzwa kwa kiasi kikubwa. Kuzuia magonjwa kabla ya kuanza kutaifanya familia yako iwe na afya. Kuna mambo mengi ambayo tunaweza kufanya tuwe na afya njema na kuzuia magonjwa yasizidi kuwa hatari.

Chaguo 2: Hadithi

Maelekezo kwa mwalimu: Soma hadithi hii, kisha ongoza kikundi kupitia maswali ya majadiliano.

Kulikuwa na kijiji kilichounganishwa na barabara kuu na njia nyembamba kwenye mwinuko wa mwamba. Upepo ulipokuwa mkali, mara nyingi watu walisukumwa kutoka pembeni mwa mwamba na kujeruhiwa vibaya. Wengi walifariki. Kanisa katika kijiji lilitaka kusaidia, kwa hiyo wote walichangia na kununua baiskeli ya wagonjwa, ambayo waliweka chini ya mwamba. Sasa, watu walipopulizwa kutoka kwenye mwamba, waliweza kuwasafirisha kwenda kliniki haraka iwezekanavyo! Maisha baadhi yaliokolewa. Kwa bahati mbaya, kwa sababu mwamba ulikuwa juu sana, watu wengi bado walifariki au walikuwa vilema kutokana na majeraha yao.

- Unafikiria nini? Je, kanisa lilikuwa likionesha upendo kwa jamii yao?

- Kanisa linaweza kufanya nini kushughulikia tatizo ambalo watu bado wanafariki?
- Je, kuna njia ya kuzuia watu wasianguke kutoka kwenye mwamba? Je, hiyo itafanya kazi vizuri?
 - *Ndiyo, wangeweza kujenga uzio juu ya mwamba, ili watu wasianguke.*

Kwa uwazi, ni bora zaidi kwamba watu wasiumie kabisa. Huku kuwasaidia watu kufika hospitalini ni vizuri - na kwa kweli kuna nyakati nyingi hili ni Tendo kubwa la Upendo-ikiwezekana, ni bora kuzuia tatizo hilo lisitokee kabisa.

Kwa nini kuzuia au kinga ni muhimu?

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Kama vile ingekuwa bora kwa kanisa kuwazuia watu wasisukumwe kutoka mwambani, badala ya kuwafikisha kliniki haraka, ndivyo ilivyo pia kuhusu aina zote za magonjwa. Ni bora kuzuia magonjwa kwanza.

- Mara ngapi watu katika familia yako wanaugua?
- Mtu anapoumwa katika familia yako, ni mambo gani ambayo yanaweza kutokea ambayo hufanya maisha kuwa magumu zaidi?
 - *Wanafamilia wengine wanaweza kuugua (magonjwa ya kuambukiza)*
 - *Kupoteza mapato na / au kupoteza kazi*
 - *Kutumia pesa zaidi kwa dawa, usafiri kwenda na kutoka kliniki, daktari, huduma ya hospitali*
 - *Kuwa na deni kutokana na gharama na ukosefu wa mapato/fedha*
 - *Kutumia muda zaidi kumtunza mwanafamilia mgonjwa*
 - *Hakuna wa kuwajali watoto (ama wazazi ni wagonjwa sana au inabidi waende kupata matibabu)*
 - *Watoto hukosa shule*
 - *Kuwa mjane au yatima*
 - *Huzuni, kuomboleza, na mfidhaiko kutokana na kifo cha mpendwa*
 - *Kuhoji imani yao wenyewe au wema wa Mungu*
- Je, maisha ya familia yako yangukuwa bora, kama usingekuwa mgonjwa mara kwa mara?

Afya yetu ni muhimu. Kuwa na afya njema kutakuwa na athari nzuri kwenye kila eneo la maisha yetu. Kuwa mgonjwa kuna athari mbaya kwenye kila eneo la maisha yetu. Kutibu magonjwa kwa usahihi ni muhimu, lakini kuzuia magonjwa ni bora. Kumbuka, tunataka kujenga uzio kabla ya kununua gari la wagonjwa!

Tunawezaje kuzuia magonjwa?

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Tengeneza orodha ya kila kitu kilichotajwa. Ikiwa yoyote ya yafuatayo hayatajwi, shirikisha, na ulize ikiwa kuna mtu amesikia habari hizo:

- Njia gani unazojua za kuzuia magonjwa?
 - *Tumia vyoo*
 - *Okota takataka*
 - *Fungia wanyama*
 - *Kunywa maji safi*
 - *Osha mikono kabla ya kula na baada ya shughuli yoyote 'chafu'*
 - *Safisha meno*
 - *Mahali pa kulala pawe safi*
 - *Andaa chakula mahali safi*
 - *Tumia maji safi na salama wakati wa kuandaa chakula*
 - *Kula mboga nyingi zenye rangi tofauti*

- Watoto wanyonyeshwe

Tunapoangalia orodha hii, tunatambua kuwa kuna mambo makuu mawili ambayo huzuia magonjwa:

- Kuweka mbali na miili yetu kitu chochote kinachoweza kutufanya tuwe wagonjwa. Tunafanya hivyo kwa kuhakikisha maji yetu, chakula, nyumba, na mazingira ni safi bila taka za binadamu, taka za wanyama, na takataka.
- Kuifanya miili yetu iwe na nguvu kwa ndani. Miili imara haiumwi mara kwa mara. Wanapofanya hivyo, magonjwa yetu ni dhaifu. Tunafanya hivyo kwa kunyonyesha watoto (kwa sababu maziwa ya mama ni chakula kizuri cha Mungu kwa watoto) na kwa kula lishe bora. Mungu alirahisisha kujua ikiwa vyakula vyetu vina lishe tunayohitaji, kwa sababu virutubisho tofauti husababisha mboga na matunda kugeuza rangi tofauti. Kwa hiyo, ikiwa tutakula mboga nyingi tofauti, zenye rangi, tutakuwa na miili yenye nguvu, na yenye afya.

Katika masomo yajayo, tutaangalia haya kwa undani zaidi. Kwa leo tunahitaji kukumbuka kuwa ni muhimu tuzuie magonjwa kupitia usafi na kuiimarisha miili yetu kuwa na nguvu. Kinga ni jambo ambalo wote tunaweza kulifanya.

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: *Lisaidie darasa namna ya kutumia mikono kwa njia hizi mbili za kuzuia — kwa mfano, kuzuia kama ngao ya 'kuzuia ugonjwa' na kupiga ngumi au kutunisha misuli ya mkono kwa 'kufanya miili yetu iwe na nguvu.' Fanya zoezi la mikono mara kadhaa kumsaidia kila mtu akumbuke njia hizi mbili za kuzuia.*

Utumiaji

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Kati ya njia zote za kuzuia zilizotajwa leo, ni zipi ulikuwa unazijua na kuzifanyia kazi?
- Unajua njia ipi, lakini huitekelezi (au huifanyi daima)?
- Ni jambo gani moja unaloweza kufanya wiki hii kumheshimu Mungu kwa mwili wako na kumsaidia kuzuia magonjwa katika familia yako? Vipi kuhusu jamii yako?

MAOMBI - Mwombe Mungu atusaidie kuzuia magonjwa kwenye familia zetu na jamii.

Somo dogo: Tunauguaje?

Lengo kuu

Ugonjwa huenea kupitia vijidudu lakini tunaweza kusaidia kuzuia ueneaji wa magonjwa.

Vifaa

- Kokoto ndogo sana
- Vioneshi: Picha ya jinsi ugonjwa unavyoenea

Utangulizi

- Watu wanaamini nini husababisha magonjwa katika jamii yako?

Kuna imani nyingi - kutoka laana kwa Mungu. Na idadi ya hizi ni kweli. Sisi, kama kanisa, tunahitaji kuomba na kumtazama Mungu ili aponye au kuwaachilia watu kutoka kwenye laana. Walakini, tunahitaji pia kuelewa kuwa magonjwa mengi husababishwa na kile tunachokiita 'vijidudu'. Tukitaka kuzuia magonjwa katika jamii yetu, basi tunapaswa kuelewa kidogo juu ya namna vijidudu vinavyofanya kazi.

Kuelewa vijidudu vya maradhi

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA (MCHEZO)

Maelekezo kwa mwalimu: Waambie watu wengine wasimame karibu sana kwenye duara mikono yao ikiwa nyuma. Aliyejitolea asimame katikati ya duara. Chagua mmoja wa kujitolea asimame katikati ya duara. Waambie washiriki kwamba wewe (mwezesheji) unakwenda kuzunguka nje ya duara na kuingiza kitu (jiwe au kitu kingine) kwa siri mkononi mwa mtu. Kitu kinawakilisha "kijidudu cha maradhi." Washiriki kwenye duara lazima wapitishe kijidudu kuzunguka duara kwa haraka nyuma ya migongo yao. Mtu wa kujitolea lazima aangalie wengine 'na kukisia nani aliye na kidudu kama kinavyopitishwa. Mtu akikisia kwa usahihi, chagua mtu mwingine asimame katikati. Endelea na mchezo kwa dakika 5.

SHUGHULI YA MJADALA

Baada ya kucheza mchezo, eleza: Katika mchezo wetu, kokoto tuliyoizungusha iliwakilisha 'kijidudu'. Vijidudu ni vitu vidogo sana vinavyoishi-vidogo kuliko viroboto au chawa au mnyoo mdogo zaidi. Hatuwezi kuviona, lakini wanaweza kuingia ndani yetu na kutufanya tuwe wagonjwa. Na kwa sababu ni vidogo sana, zinaweza kupitishwa kutoka kwa mtu kwenda mwingine na mahali hadi mahali kwa urahisi bila sisi kujua.

Vijidudu vinaweza kusambazwa tunapogusana.

- Ni nyakati gani ambazo umemgusa mtu mwingine leo? Inaweza mikono yao, miguu au sehemu yoyote nyingine ya mwili? (Majibu yaliyoorodheshwa ni mifano tu.)
 - Kupeana mkono
 - Kukumbatiana
 - Kucheza na mtoto

Vijidudu pia husambazwa tunapogusa kitu ambacho mtu mwingine pia amekigusa - kwa mfano pesa.

- Ni wakati gani umegusa kitu ambacho mtu mwingine pia amekigusa?
 - Kuandaa chakula
 - Kunywea glasi moja
 - Kuchangia kitanda

Kama unavyoona, siku nzima tunasambaziana vijidudu. Kila tunapogusa kitu ambacho si safi na kisha kumgusa mwingine, tunasambaza vijidudu kwa wengine! Hatuwezi kuona vijidudu vingi, lakini tunaposambaza kwa wengine, tunaeneza magonjwa kwa watu wengine. Wanyama na wadudu wanaweza kuenezea vijidudu pia. Tuangalie njia kadhaa maalum za kupitisha vijidudu na kutufanya tuwe wagonjwa.

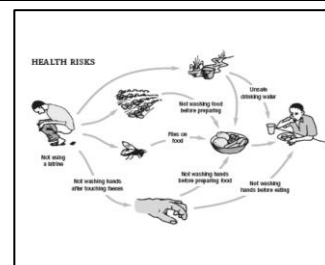
Namna Vimelea hutufanya tuwe wagonjwa

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI:** Picha ya jinsi Ugonjwa unavyoenea. Hakikisha darasa linaelewa kila njia ambayo vimelea huweza kuingia kwenye chakula chetu.

Mchoro huu unaonesha njia 7 za kawaida ambazo vijidudu vinaweza kupitishwa kwenye miili yetu na kutufanya tuwe wagonjwa.

- Kutotumia choo-** Elekeza kwa mtu aliyeichuchumaa upande wa kushoto. Eleza kuwa kinyesi cha binadamu na wanyama kimejaa vijidudu vinavyoitwa 'bakteria'. Kujisaidia nje kunaacha kinyesi wazi, ambapo kinaweza kueneza vijidudu kwenye ardhi inayoizunguka, maji, mikono yetu, miguu, na miili. Nzi hutua juu ya kinyesi na kisha hubeba vijidudu kwenda kwenye chakula chetu.
- Kutoosha mikono baada ya kugusa kinyesi** - Elekeza kwenye mkono chini na kuonesha kuwa mikono yetu huandaa chakula na tunatumia kulia chakula. Eleza kwamba tunapofanya kazi shambani au na



wanyama, kucheza nje, kumtawaza mtoto, au kwenda choo, tunaweza kugusa kinyesi cha wanadamu au wanyama (hata ikiwa hatuwezi kukiona) na, isipokuwa tunaosha mikono, tunasambaza vijidudu kwa chochote tunachokigusa.

3. **Kutoosha mikono kabla ya kuandaa chakula** - Elekeza mkono na kisha bakuli la chakula. Eleza kwamba vijidudu husambazwa kwenye chakula tunachoandaa kwa familia yetu.
4. **Nzi kwenye chakula** – Elekeza kwenye nzi na kisha kwenye bakuli la chakula. Eleza jinsi nzi wanavyobeba vijidudu na kuchafua chochote wanachotua.
5. **Kutoosha chakula kwa maji safi kabla ya kukiandaa** - Elekeza kwenye maji machafu hapo juu halafu kwenye bakuli la chakula. Eleza kuwa maji machafu hubeba vijidudu. Ikiwa chakula kimechafuliwa na hatukioshi — au tunakiosha kwa maji machafu — tunasambaza vijidudu.
6. **Maji ya kunywa yasiyo salama** - Elekeza kwenye maji machafu juu kisha kwa mtu anayekunywa maji. Eleza kuwa maji yasiyo salama ni moja wapo ya njia za kawaida za kupitisha magonjwa.
7. **Kutoosha mikono kabla ya kula** - Elekeza kwenye mikono na kisha kwa mtu anayekula na kunywa. Eleza kuwa hii ni kinga ya mwisho kutokana na kuchafua chakula na maji na kuugua.

Maelekezo kwa mwalimu: Tumia muda kurudia hizo hoja saba hadi darasa liwe limekariri. Kisha ugawanye darasa kwa jozi na uchague kila seti ya jozi bila mpangilio. Elezea darasa tunatafuta jozi ambayo imekariri orodha vizuri zaidi. Unapochagua kila jozi unataka waseme hoja inayofuata kwenye orodha. Wasipoweza, wataondolewa. Endelea hadi ubakie na jozi/kundi moja tu.

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Yapi kati ya haya yanaweza kuwa shida za kawaida katika jamii yetu?
- Ni lipi ambalo halitokei mara kwa mara?
- Unafikiri baadhi ya mambo gani tunayoweza kufanya kupunguza kuenea kwa vijidudu?
- Nani anakumbuka njia kadhaa za kuzuia tulizojadili somo lililopita? Je, zinawezaje kutusaidia kutoeneza vijidudu?

Ni muhimu tuhakikishe kwamba tunaelewa kuwa ugonjwa husababishwa na vijidudu vya magonjwa.

Utumikaji

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Ni jambo gani moja tinaloweza kulifanya mara moja katika jamii yetu kusaidia kuzuia magonjwa ili yasienee katika jamii yetu?

TAFAKARI BINAFSI

- Jambo gani unaloweza kufanya wewe binafsi kuzuia kuenea kwa ugonjwa katika familia yako?
- Nani utamshirikisha wiki hii?

Somo dogo: Nyumba na Miili Safi

Lengo kuu

Tunapaswa kuweka miili yetu na nyumba zetu safi ili kuzuia magonjwa yasienee.

Vifaa

- Angalau mawe madogo 20, majani au kitu kingine chochote kilicho rahisi kukificha.
- Vioneshi: Jinsi ya kutengeneza mtego wa nzi

Utangulizi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO - MARUDIO

- Je, unakumbuka 'kijidudu cha maradhi' ni nini?
- Je, unakumbuka baadhi ya njia tulijifunza ambazo vijidudu huweza kusambaa?

MCHEZO WA KIKUNDI KIKUBWA (HIARI)

Maelekezo kwa mwalimu: Kabla mtu yeyote kufika somoni, ficha vitu vidogo sana (kama kokoto) pande zote za chumba. Elezea kikundi:

Wiki iliyopita tulicheza mchezo wa 'kupitisha vijidudu' kwa kokoto. Wiki hii, kuna 'vijidudu' vilivyofichwa kwenye chumba hiki. Tafadhali mtafute- ni kokoto kama hii (onesha mfano wa kile ulichoficha). Yeyote anayepata zaidi mshindi! Wape wanafunzi dakika chache watafute kokoto. Kisha waite na uangalie wamepata kokoto ngapi.

Kama vile kokoto hizi, vijidudu vinaweza kujificha vizuri kwenye nyumba zetu. Leo tutazungumza juu ya jinsi ya kuondoa vijidudu katika nyumba zetu, ili visifanye familia zetu kuugua.

Kuweka nyumba zetu safi

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Kwa nini ni muhimu kuweka nyumba zetu safi?
- Shughuli gani familia yako inafanya kuweka nyumba yako safi?

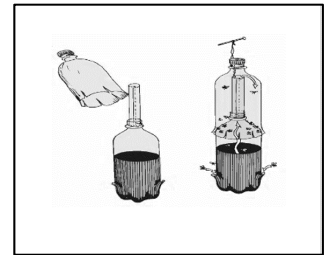
TOA RIPOTI— Ulizia majibu 3-4 tofauti

Maelekezo kwa mwalimu: Unapopitia mifano ifuatayo, jaribu kuchora picha au alama kuwakilisha kila kimoja kwenye karatasi. (Unaweza pia kumwomba mtu mwingine katika kikundi achora ikifaa).

Hapa kuna njia chache muhimu za kuweka nyumba zetu safi na zisizo na vijidudu:

- 1. Usitume mate sakafuni.** Usitume mate kwenye sakafu au katika maeneo ambayo watoto hucheza. Mate yetu yanaeneza magonjwa.
 - Je, kuna mtu yeyote anayeweza kuonesha njia sahihi ya kukohoa au kupiga chafya?
 - Hakikisha wanajua kugeza kichwa kutoka kwa watu na kukohoa kwenye kiwiko chao.
- 2. Weka mashuka, mablanketi na vitanda safi.**
 - Ni njia zipi unazijua za kuweka mashuka, mablanketi na vitanda safi?
 - Anika mashuka na mablanketi kwenye jua kali mara kwa mara.
 - Ikiwa kuna kunguni, mwagia maji ya moto kwenye kitanda na safisha mashuka na mablanketi yote.
 - Ondoa chawa familia nzima mara kwa mara. Chawa na viroboto hubeba magonjwa mengi.
- 3. Tumia na weka choo safi.** Usitumie kichaka au uwanja kama choo. Jenga choo sehemu moja ili kila mtu atumie. Safisha kinyesi chochote ambacho mtoto anaweza kuwa amejisaidia karibu na nyumba na uwafundishe kutumia choo. Funika shimo la choo kuzuia nzi, na weka eneo safi.
- 4. Safisha sakafu, kuta, na samani.** Safisha nyumba nzima mara kwa mara. Fagia na piga deki. Futa kuta, na futa samani/fenicha. Nyumba zinachafuka haraka, hviyo, zinahitajika kusafishwa vizuri kila wakati.
- 5. Tupa takataka ipasavyo.**
 - Je, takataka zinatupwaje katika jamii yetu?
 - Ni njia zipi ambazo tunaweza kuboresha?

- *Mbolea na choma kila uwezavyo. Takataka zisizofaa kwa mbolea, kutumia tena au kuchoma zinahitajika kuwekwa kwenye shimo la taka. Shimo la taka huhifadhi takataka kutotawanyika kote na huweka nzi na panya mbali na nyumba.*
- Kuchimba shimo la uchafu kwa usalama kuna mambo baadhi ya kukumbuka ili kufanya vizuri.
 1. Mashimo yanapaswa kuwa saizi ya milango miwili (mita 2 x 2-3) na kina cha mita moja. Ukubwa huu utadumu kwa miaka kadhaa.
 2. Mashimo yanapaswa kuchimbwa angalau mita 20 (hatua 20 kubwa) kutoka kwenye chanzo cha maji na mita 20 kutoka kwenye nyumba.
 3. Mashimo yanapaswa yachimbwe kwenye ardhi ya juu, ili yasijae maji msimu wa mvua.
 4. Funika takataka mara kwa mara na udongo kidogo ili kuepuka harufu na kupunguza nzi. Jenga uzio au ua kuwazuia watoto wadogo na wanyama.
- 6. **Weka wanyama na wadudu nje.** Wanyama hubeba chawa, viroboto na vijidudu ambavyo husababisha magonjwa.
 - *Ni njia zipi tunazoweza kupunguza idadi ya wanyama au wadudu nyumbani mwetu? (Hakikisha unashughulikia maoni haya yote.)*
 - *Usiruhusu wanyama kuingia ndani ya nyumba au sehemu za kuchezea watoto.*
 - *Weka wanyama kwenye banda ikiwezekana.*
 - *Ziba nyufa na mashimo sakafuni au kuta ambamo mende, kunguni, na nge wanaweza kujificha.*
 - *Safisha haraka vinyesi vya wanyama ndani au karibu na nyumba.*
 - *Kuna mtu yeyote anajua jinsi ya kupunguza nzi? (Pitia **VIONESHI**: Jinsi ya kutengeneza mtego wa nzi)*



Kuweka miili yetu safi

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

Tunahitaji kuweka miili yetu safi pia.

- Ushauri gani ambao umesikia juu ya kuweka miili yetu safi?

TOA RIPOTI – pitia taarifa ifuatayo hasa maeneo ambayo yalikosekana.

1. **Osha Miili** - Tunapaswa kuosha uso kila siku na miili yetu angalau mara 2-3 kwa wiki kwa sabuni na kitambaa kibichi, hasa wakati wa joto. Kuoga baada ya kufanya kazi, kucheza kwenye uchafu, au kutokwa jasho. Hii ni muhimu sana kwa wagonjwa, watoto wachanga, na watoto wadogo. Kunawa mara kwa mara huondoa vijidudu na husaidia kuzuia maambukizi ya ngozi na vipele. Tumia kitambaa tofauti kuosha kila mtoto ili kuzuia vijidudu kuenea.
2. **Piga mswaki** –Meno yetu yanapaswa kusafishwa angalau mara mbili kwa siku na hasa baada ya kula vitu vitamu. Anza kusafisha meno ya watoto wako wanapoonekana na uwafundishe kujisafisha meno yao wanapoanza shule. Tumia mswaki na dawa ya meno au kijiti cha kutafuna na dawa iliyotengenezwa kwa kuchanganya kiwango sawa za chumvi na magadi. Piga mswaki taratibu pande zote angalau kwa dakika mbili kila wakati.
3. **Linda miguu** - Ni bora kuvaa viatu, hasa chooni na katika maeneo yaliyo na minyoo. Minyoo hii huingia kupitia nyayo za miguu. Osha miguu mara kwa mara ili kuondoa vijidudu na kuhakikisha kuwa hakuna jeraha au vidonda vinavyoweza kuathiriwa.
4. **Fua nguo** - Nguo zetu zinahitajika kuoshwa mara kwa mara pia. Kuzianika juu ya kichaka au kamba (badala ya chini) husaidia kuzuia wadudu kama vile chawa, kunguni, na upele.

Jamii Yetu

Maelekezo kwa mwalimu: Angalia michoro 6 iliyotengenezwa katika sehemu: Kuweka nyumba zetu safi. Omba kikundi kiweke kwenye marundo matatu kulingana na jinsi mambo haya hufanyika katika jamii - kawaida, karibia nusu, nadra.

Kwa yale yaliyo nadra, jibu maswali haya:

- Njia zipi unazoweza kuhamasisha katika jamii yako?
- Ni vizuizi vipi vinavyosababisha isitokee?
- Je, kuna kitu chochote unaweza kufanya kusaidia kushinda vizuizi hivi?

Utumiaji

NA MWENZAKO

Fikiri kuhusu familia yako mwenyewe:

- Lipi kati ya mazoea/mambo haya ambayo tayari unafanya kuwa na nyumba safi?
- Yapi unaweza kuboresha?

TOA RIPOTI –Himiza kila mtu kujitolea kuchukua hatua mpya wiki hii itakayowasaidia kuwa na nyumba safi.

Somo dogo: Mikono Safi

Lengo kuu

Kuweka mikono yetu safi kunazuia vijidudu na magonjwa kutoenea.

Vifaa

- Vioneshi vya picha ya bomba la Kidumu Chirizi (Tippy Tap)
- Vioneshi: Tengeza bomba lako la Kidumu Chirizi

Utangulizi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO – MARUDIO

Mara ya mwisho, tulizungumza juu ya kuweka nyumba zetu safi ili kuzuia vijidudu tusiwe wagonjwa. Kila mtu aliyepo hapa alichagua kitu atakachofanya wiki hiyo.

Kumbuka, lazima tuendelee kutunza afya vizuri ili kuona matokeo mazuri na magonjwa kidogo katika jamii yetu. Hatuwezi kufanya mabadiliko kwa wiki moja tu. Hivyo, endelea kufanya vizuri kazi yako nyumbani, ingawa wakati mwingine ni vigumu!

Katika somo hili, tutazungumza juu ya kuweka mikono yetu safi. Kila mtu aangalie mikono yake. Je, ni safi?

Mara nyingi tunapoangalia mikono yetu, inaonekana safi. Walakini, kama tulivyojifunza katika masomo ya awali, mikono inaonekana safi lakini bado imefunikwa na vijidudu vidogo sana hatuwezi kuona. Vijidudu hivyo vinatufanya tuugue. Kwa sababu tunagusa vitu vingi mno, vijidudu hushika katika mikono yetu na kutoka hapo vinaweza kuingia midomo yetu, macho, masikio, pua... na kwa watu wengine. Ndiyo sababu kunawa mikono muhimu zaidi tunaloweza kufanya ili kuzuia magonjwa. Walakini, watu wengi hawanawi mikono vizuri. Kwa hiyo, tuzungumzie juu ya wakati na jinsi ya kunawa kwa usahihi.

Mazoea bora ya kunawa mikono

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Hapa kuna vidokezo 5 rahisi kuhakikisha kuwa mikono yako ni safi wakati wa kunawa.

1. Nawa mikono yako kwa sabuni. Kunawa mikono kwa uangalifu kwa sabuni huondoa vijidudu hatari. Kunawa kwa maji tu hakuwezi kuua vijidudu. Ikiwa hakuna sabuni, basi unaweza kutumia majivu au gome la mti.
2. Sugua mikono angalau kwa sekunde 20 kabla ya kuisuza. Pengine inasaidia kuimba wimbo na watoto wako ambao ni sekunde 20 kuwafundisha kwa muda gani wanatakiwa kunawa mikono.
3. Safi kati ya vidole na chini ya kucha. Vijidudu vingi vinaweza kujificha chini ya kucha.
4. Daima miminia maji juu ya mikono. Kamwe usinawe na usisuuze mikono yako kwa kutumia maji yaleyale kwenye beseni.
5. Nawa mikono yako mahali palipo mbali na utayarishaji wa chakula na sehemu za kulia chakula.

Wakati gani unawe mikono yako

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Kanuni juu ya wakati gani unawe mikono ni hii: wakati wowote unapofanya shughuli ya 'kukamata vijidudu', lazima unawe mikono yako kabla ya kufanya kitu kipya. Shughuli za 'kukamata vijidudu' ni zile tunazoweza kukumbana na vijidudu vinavyoweza kuenea kwa wengine na kuwafanya wagonjwa.

- Je, unaweza kutaja shughuli za 'kukamata vijidudu'? (*Hakikisha kujaza kikundi chochote kisichosema.*)
 - Shughuli zote za usafi, hasa kusafisha choo.
 - Kugusa kinyesi cha wanyama, watoto wachanga, au wakati wa kujitawaza – kugusa kokote kwa kinyesi hueneza vijidudu.
 - Kutumia choo.
 - Kushughulikia nyama mbichi, isiyopikwa, kuku, au mayai.
 - Kufanya kazi shambani.
 - Kuzoa takataka.
 - Kuuguza wagonjwa.
 - Kukohoa, kupiga chafya, kutema mate, au kupenga kamasi — hayo yote yanaweza kusambaza vijidudu.
 - Kugusa nzi, wadudu, wanyama.

Lazima tunawe mikono yetu kila baada ya shughuli hizi. Kuna mara tatu zaidi ambazo tunahitaji kuwa makini sana kunawa mikono yetu kwa sababu wakati wa shughuli hizi vijidudu vinaweza kuingia ndani ya miili yetu kupitia kinywa.

- Unafikiri shughuli hizi tatu ni zipi?
 1. Kabla ya kupika au kuandaa chakula
 2. Kabla ya kula chakula
 3. Kabla ya kumlisha mtoto

Tusome hadithi ifuatayo na kujadili maswali:

Ruth anajua kwamba anapaswa kunawa mikono baada ya kutumia choo, na kabla ya kuandaa chakula, lakini ana shida ya kuifanya hivyo. Wakati mwingine anaishiwa maji na hana maji ya kutosha ya kujiosha anapohitaji. Wakati mwingine, sabuni inakosekana na haipatikani. Wakati mwingine hutoka chooni na kusahau kunawa mikono. Ingawa anataka kunawa mikono kwa wakati unaofaa, imekuwa vigumu kwake kukumbuka.

- Ni nini kinachofanya iwe vigumu kwa Ruthu kunawa mikono?
- Una mawazo gani ya kumsaidia Ruth akumbuke kunawa mikono yake?

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Kwa kawaida watu huosha mikono katika familia yako? Katika jamii yako? Kwa nini au kwa nini hapana?
- Ni changamoto gani ambayo watu katika jamii yako wanayo juu ya kunawa mikono?
- Tunawezaje kutumia mawazo kutoka kwenye mfano wa Ruthu kwa jamii yetu?
- Tunawezaje kuwahimiza watoto wadogo kunawa mikono yao kila mara baada ya kutumia choo na kabla ya kula?

TOA RIPOTI

Rahisisha unawaji mikono kwa bomba la kidumu chirizi (Tippy tap)

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Tukienda kunawa mikono yetu (na nyuso na miguu) wakati wote huo, tunahitaji kuifanya hivyo, haraka iwezekanavyo. Hapa kuna mawazo mawili ya jinsi tunavyoweza kufanya hivyo:

1. Tengeneza kifaa cha kunawia mikono karibu na choo.
2. Tengeneza kifaa cha kunawia mikono karibu na mahali unapoandaa na kupika chakula chako (lakini sio karibu sana).

Kuna njia za kunawa mikono yetu kwa kutumia maji kidogo sana. Kwa kweli huhitaji maji mengi kunawa mikono. Njia moja ya kutumia maji kidogo ni, kutengeneza bomba rahisi la kidumu chirizi. Unatumia fimbo ya kukanyaga kwa mguu kwenye kidumu chirizi kudhibiti kiwango cha maji yanayotumiwa. Maji yanayotumiwa kunawa mikono yanaweza kukusanywa na kutumika tena kwa kupigia deki sakafu na vyoo au kwa kumwagilia bustani za nyumbani.

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI** vya picha ya kidumu chirizi (au tengeneza kidumu chirizi kabla ya muda kuonesha darasa).

- Je, una kitu kama hiki karibu na choo chako?
- Kutakuwa na zipi faida za kidumu chirizi ikilinganishwa na bakuli la maji?
- Je, itasaidia kuwa na kitu kama hiki?



SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA (hiari mkutano wa pili)

Maelekezo kwa mwalimu: Wanafunzi wakivutiwa na bomba la kidumu chirizi, panga mkutano mwingine kutengeneza mabomba ya kidumu chirizi pamoja. Hasa ukiwa uko katika eneo lenye maji kidogo basi jaribu kutengeneza kidumu chirizi ukitumia **VIONESHI**: Tengeneza bomba lako la kidumu chirizi pamoja na kikundi. Hakikisha kikundi kinapanga mapema kuleta vifaa ambavyo kila mmoja atahitaji kutengeneza bomba la kidumu chirizi.

Utumiaji

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

Licha ya kutengeneza mabomba ya kidumu chirizi, jambo gani tunaloweza kutekeleza wiki hii? Nini kinachosababisha iwe vigumu kufanya? Tunatatuaje shida hizo?



Somo dogo: Jamii Safi

Lengo kuu

Tunapotambua sababu za magonjwa katika jamii yetu, tufanye mabadiliko ya kuzuia magonjwa.

Vifaa – hakuna

Utangulizi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO – MARUDIO

Katika vikundi vya watu 3-4, shirikisha ulichokifanya kuwa na nyumba safi na kuhakikisha kila mtu katika familia yako ananawa mikono vizuri na kwa wakati unaofaa.

- Je, imekuwa rahisi au vigumu kuchukua hatua hizi?
- Je, kuna vitu ulikusudia kuvifanya, lakini havikuwezekana?

TOA RIPOTI—Wape vikundi dakika 10 kujadili, halafu waruhusu watu 2 au 3 tu kushirikisha mawazo mazuri yaliyotoka kwenye kikundi chao.

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Ukiwa njiani kuja hapa leo, kuna mtu yeyote aliona takataka? Je, kuna yeyote alinusa harufu mbaya? Je, ulipita maeneo yoyote yenye nyasi na magugu ambayo hayajakatwa?
- Ni jukumu la nani kusafisha vitu hivyo?

Leo tutazungumza juu ya kile tunachoweza kufanya kuwa na jamii safi. Kwa sababu kama vile nyumba zetu, mikono na miili yetu - jamii safi huzuia magonjwa kuenea ili tuwe na afya njema. Badala ya kusubiri mtu mwingine aje kufanya, tunaweza kuchukua hatua mara moja.

Njia za Kuweka Jamii zetu safi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa Mwalimu: Majibu mengine yameorodheshwa kwa maswali ya majadiliano. Haya ni baadhi tu ya majibu mazuri. Lengo ni kusaidia kikundi kufikiria shida zilizopo na jinsi ya kutatua shida hizo.

- Katika somo lililopita, tulijifunza kwamba kinyesi cha binadamu, cha wanyama, na takataka zinatakiwa ziondolewe kuzunguka nyumba zetu na kuwekwa mbali na miili yetu. Kwa nini hiyo ni muhimu? Je! mambo haya yanaweza kusababisha shida gani?
 - *Vijidudu hueneza magonjwa.*
 - *Huvutia nzi na wadudu wanaoeneza magonjwa.*
 - *Maji yaliyochafuliwa na taka na vijidudu husababisha kuharisha.*

Tuagalie sehemu baadhi ambazo kinyesi cha binadamu, wanyama, na takataka zinarundwa katika jamii yetu.

Mitaa yetu

- Ni sababu gani zinazofanya mitaa yetu isiwe safi? (Unaweza kuwa na majibu mengi zaidi)
 - *Watu hudondosha takataka.*
 - *Wanyama huzurura na kuacha kinyesi.*
 - *Watu au watoto hutema mate, kukojoa, au kinyesi mitaani.*
 - *Nzi na wadudu.*
- Nini kifanyike kufanya maeneo haya yawe safi na kuyaweka safi katika siku zijazo?
 - *Safisha mitaa.*

- *Kuelimisha jamii kuweka mitaa safi.*
- *Jenga vyoo vya jamii.*
- *Chimba mashimo ya takataka ya jamii.*
- *Teua / shiriki katika siku ya usafi wa jamii kila mwezi.*

Maeneo ya maji na mifereji ya maji

- Vitu gani vinavyochafua maji yetu? kuna mahali pengine maji machafu yanakusanyika katika jamii yetu?
 - *Watu wanaenda chooni kwenye kijito au mto.*
 - *Takataka husombwa bondeni mvua ikinyesha.*
 - *Njia za maji vinazibwa na mchanga na takataka.*
- Nini kifanyike kusafisha maeneo haya na kuyaweka safi katika siku zijazo?
 - *Safisha njia za maji na maeneo ya mifereji.*
 - *Kuelimisha jamii kutumia vyoo na sio kuchafua maji.*
 - *Linda maeneo ya maji.*
 - *Fungia wanyama*
 - *Ondoa maji yaliyosimama na nyasi ndefu ambamo mbu na wadudu wengine huzaliana.*
 - *Teua siku ya kusafisha jamii kila mwezi.*

Eneo la shule

- Je, eneo la shule ni safi? Ikiwa sivyo, nini kifanyike kuwalinda watoto wetu dhidi ya magonjwa yanayoenea shuleni?
 - *Jenga vyoo shuleni*
 - *Jenga sehemu za kunawia mikono shuleni*
 - *Kata nyasi ndefu kuzunguka shule*
 - *Ondoa maji yaliyosimama na takataka*

Kliniki ya matibabu (Ikiwa kuna kliniki ya matibabu karibu)

- Je, kliniki ni safi ndani na nje? Ikiwa sivyo, nini kifanyike kuisafisha na kuiweka safi katika siku zijazo?
 - *Kuwa na siku ya 'kusafisha kliniki'*
 - *Punguza nyasi ndefu*
 - *Kuondoa maji yaliyosimama na takataka*
 - *Osha kuta, sakafu, na maeneo ya ndani na nje.*

Utumiaji

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Kati ya mambo yote yaliyozungumzwa leo, unafikiri ipi ni shida au hitaji kubwa zaidi katika jamii yetu?

TOA RIPOTI – Vikundi vishirikishe maoni yao juu ya maeneo katika jamii yanayohitaji kusafishwa. Watie moyo wanavikundi kupanga mpango wa lini na vipi watachukua hatua kusafisha jamii. Wasaidie kuzingatia jambo moja kwa wakati na kufanya mpango unaoweza kufanikiwa.

Somo dogo: Vyoo

Lengo kuu

Kila mtu wakiwemo watoto wanahitaji kutumia vyoo kuzuia kuenea kwa magonjwa.

Vifaa

- Vioneshi: Picha za aina nne za vyoo (picha 2 zenye aina mbili kwenye kila ukurasa)

Utangulizi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Je, watu wanatumia vyoo katika jamii yako? Watu wangapi hawatumii?
- Kwa nini watu hawatumii vyoo?
- Familia ngapi zina vyoo?
- Kwa nini ni vizuri kutumia choo? Je, unakumbuka kutoka kwenye masomo yaliyopita?
 - Kuzuia vijidudu na magonjwa kutoenea.
 - Kuweka jamii safi – ili watu wasijisaidie karibu na chanzo cha maji au barabara.
 - Kuweka nyumba zetu safi.

Aina 4 za vyoo

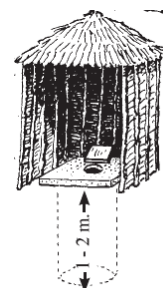
KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI:** Aina nne za picha za vyoo unavyozielezea. Ikiwa wewe au kanisa lingependa kujifunza zaidi juu ya kila choo na jinsi ya kujenga, muulize Mkufunzi wako Mkuu kwa mwongozo wa kujenga vyoo.

Kuna aina tofauti za vyoo.

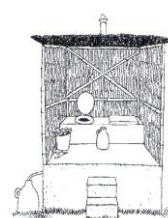
Aina ya 1: Choo cha shimo kilichofunikwa

- Kina jukwaa/ sakafu ili kufunika shimo (huzuia nzi kutoka nje na harufu).
- Jukwaa/sakafu inaweza kutengenezwa kwa mbao, saruji, au magogo.
- Likijaa, lazima ujenge choo kipya (lakini unaweza kutumia shimo kupanda mti).



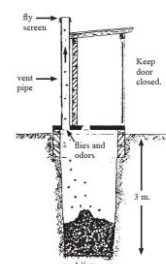
Aina ya 2: Choo cha kuchepusha mkojo

- Juu ya usawa wa ardhi.
- Chemba/vyumba viwili vinavyotenganisha mkojo na kinyesi.
- Bora kwenye maeneo yenye shida ya mafuriko.



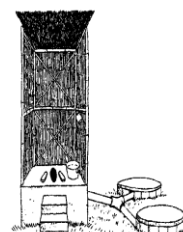
Aina ya 3: Choo cha shimo la kuingiza hewa (VIP) lililoboreshwa

- Kina bomba la kupitisha hewa linalopitisha harufu na nzi.
- Kwa sababu ndani ni giza, nzi huruka kuelekea nuru na wanaswa na kufa.
- Lazima kuwe na giza ndani ili kuondoa nzi.



Aina ya 4: Choo cha kumwagia maji

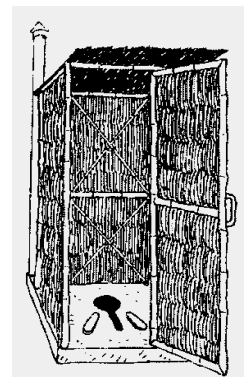
- Kina bomba la kupitisha maji, jukwaa na shimo 1-2 marefu.
- Kizuri mahali ambapo maji ya ardhi ni ya kina kirefu.
- Kizuri ambapo watu hutumia maji kusafisha.



Choo kiwe safi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Njia zipi unazozijua za kuweka choo safi?
 - *Weka choo chako safi. Safisha sakafu mara nyingi.*
 - *Hakikisha shimo kwenye sakafu lina kifuniko na kwamba kifuniko kinawekwa mahali pake. Kifuniko rahisi kinaweza kutengenezwa kwa mbao.*
 - *Weka chokaa kidogo, vumbi, au majivu kwenye shimo kila baada ya matumizi ili kupunguza harufu na kuzuia nzi.*
 - *Vaa viatu kila unapotumia choo.*



Kwa salama, vyoo vyote vijengwe angalau mita 20 kutoka kwenye nyumba na vyanzo vya maji. DAIMA uhakikishe unajenga vyoo umbali unaotakiwa kutoka mahali ambapo watu wanachota maji ya kunywa.

Watoto na Vyoo

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- **Kila mtu anatakiwa atumie choo.** Lakini watoto wadogo mara nyingi hawatumii. Kuna ugumu gani kwa watoto?
 - *Kutoweza kufungua mlango*
 - *Kuogopa giza au kudumbukia kwenye shimo*
 - *Hawapendi harufu*
 - *Hawawezi kufika chooni kwa wakati*
- Kwa nini ni muhimu kwa watoto kutumia vyoo?
 - *Hujenga tabia njema*
 - *Kunaweka ardhi yetu safi na sio kusambaza vijidudu kupitia kinyesi kila mahali.*
- Watoto hujifunzaje juu ya kutumia vyoo? Je! Tufanye nini kuwahamasisha watoto wetu watumie choo?

TOA RIPOTI

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Njia moja tunayoweza kusaidia watoto na kuweka mazingira yetu safi ni kujenga choo cha watoto karibu na nyumba.

- Chimba shimo lenye kina kirefu, karibu mita 5.
- Funika shimo kwa sakafu na kifuniko cha shimo. (Hizi ni rahisi sana. Unaweza kutengeneza hiyo kwa simenti au tope na vijiti.)
- Hakuna kuta zinazohitajika kwa watoto.
- Wahimize watoto kutumia hii kila wakati na kurudishia kifuniko kila mara. (Kifuniko kinaweka nzi mbali na harufu ndani.)
- Ongeza majivu au udongo mara kwa mara ili kudhibiti harufu.
- Sogeza sakafu/mfuniko kwenye shimo jipya mara tu likikaribia kujaa na ujaze shimo lililotumiwa kwa mchanga. (Mti uliopandwa kwenye shimo utastawi!)

Utumiaji

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Nyumba yako ina choo? Ikiwa ndiyo, cha aina gani? Ikiwa siyo, waweza kujenga cha aina gani? Ninahitaji vifaa gani?
- Watu wana sababu zipi za kutotumia vyoo katika jamii? Tunawezaje kuwasaidia waanze kutumia?
- Ni jambo gani umejifunza leo ambalo unaweza kuwashirikisha na wengine wiki hii?

Somo dogo: Maji Salama

Lengo kuu

Maji meupe SIO maji safi kila wakati. Tunahitaji kuyasafisha na kuyalinda maji yetu yawe maji safi.

Vifaa

- Vioneshi: Picha ya njia nne za kusafisha au kutakasa maji (picha 2 zenye 2 kwa kila ukurasa)
- Vioneshi: Picha ya jinsi ya kutumia SODIS kutakasa maji
- Vifaa Vingine
 - Glasi 2 za maji salama ya kunywa (glasi ya kioo cheupe ni bora)
 - Vijiko 2 vya chumvi
 - Maji yaliyochujwa kwa ajili ya kufunzia SODIS
 - Chupa za plastiki za lita 1-2 zinazoonisha kwa ajili ya vitendo vya SODIS. Ikiwezekana, kihimiza kikundi kilete chupa zao safi za plastiki.

Utangulizi –Maji meupe sio maji SALAMA kila wakati

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: Andaa glasi mbili za maji salama ya kunywa - moja ikiwa na vijiko 2 vya chumvi iliyowekwa ndani yake na 1 bila chumvi yoyote. Ziweke mezani kuonesha kila mtu. Usiwaambie kuwa moja ina chumvi ndani yake.

Nina vikombe viwili vya maji meupe:

- Je, maji yanafanana katika glasi zote mbili?
- Je, maji ni safi vya kutosha kwa kunywa?

Wajitolee watu wawili kuchukua glasi na kunywa maji hayo? (Wahimiza waliojitolea kunywa maji na uwaambie washiriki waangalie nyuso zao.)

- Je, maji kwenye glasi yalikuwa yaleyale?
 - Hapana, glasi moja ilikuwa na chumvi lakini yalionekana sawa.
- Sio maji meupe yote ni maji salama ya kunywa! Wakati mwingine maji ni meupe na yanaonekana safi, lakini bado yana vijidudu ndani yake ambayo huwezi kuviona (kama chumvi kwenye maji haya). Maji machafu husababisha kuhara na magonjwa mengine.

Maji safi na yaliyotakatishwa

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Maji yetu tunayapata wapi?
- Je, inawezekana sio safi? Yamechafuliwa na nini? (Ruhusu kikundi kutoa maoni. Ikiwa yoyote kati ya haya hayajatajwa na kikundi, waelekeze.)
 - Wanyama huenda karibu na kuacha kinyesi.
 - Watu hujisaidia karibu na maji.
 - Wadudu huzaliana humo.
 - Sio meupe. Yana mchanga.
 - Kuna takataka ndani ya maji.
 - Kemikali zinazotokana na kilimo.
 - Maji ya sabuni ya kufulia nguo / kuoga.

- Hasara - Sio rahisi kufanya kwa familia zinazohitaji maji salama mengi; haifanyi kazi siku za mawingu au wakati wa mvua.

Kufanya mazoezi ya SODIS (Hiari)

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: Unaweza kuonesha SODIS kwa darasa au kila mtu alete chupa tupu ya lita 1-2 na wajaribu mwenyewe. Rejea **VIONESHI:** Picha ya jinsi ya kutumia njia ya SODIS kutakatisha maji.

Hii ndiyo njia ya SODIS ya kutakatisha maji.

1. Chagua chupa sahihi! Tumia chupa ya lita 1-2. Ikiwa ni kubwa au ndogo zaidi haitafanya kazi kwa usahihi. Hakikisha kuwa chupa ni tupu na uondoe lebo zozote. Chupa za vinywaji laini hufanya kazi vizuri, lakini sio zarangi ya kijani. Ikiwa chupa ni ya zamani sana, maji yako yatakuwa na ladha mbaya.
2. Osha chupa vizuri mara ya kwanza unapoitumia.
3. Jaza chupa $\frac{3}{4}$ ijae maji. Hakikisha maji ni meupe. SODIS haitafanya kazi ikiwa kuna mchanga kwenye maji.
4. Tikisa chupa kwa sekunde 20.
5. Sasa jaza chupa kikamilifu na funga kifuniko.
6. Weka chupa kwenye bati au kwenye paa la chuma.
7. Weka chupa kwenye jua tangu asubuhi hadi jioni angalau kwa masaa sita.



Sasa maji ni salama kwa kunywa siku inayofuata! Kunywa maji yote ndani ya siku 1-2 ili vijidudu visianze kukaa tena.

Utumiaji

NA MWENZAKO

- Je, unasafisha au kutakatisha maji yako? Ikiwa siyo, kwa nini?
- Je, unaweza kujaribu moja ya njia hizi wiki hii? Je, utajaribu ipi?
- Ni mtu gani mmoja ambaye unaweza kumshirikisha habari hii katika wiki hii?

Somo dogo: Chakula Salama

Lengo kuu

Kulinda familia zetu zisiugue kwa kuandaa, kupika, na kulinda chakula inavyotakiwa.

Vifaa

- Vioneshi: Picha ya uchanja wa kukaushia vyombo
- Vifaa vya uchanja : Miti minne mikubwa yenye panda 'Y' upande mmoja, miti minne ya kawaida iliyo sawa, miti mingine midogo, kamba.

Utangulizi

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Njia zipi tunazoweza kuhakikisha kwamba chakula chetu kiko salama kuliwa na hatuwezi kuugua?

TOA RIPOTI

Kulinda familia zetu kwa kutoa chakula salama

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Watu wanaweza kupata minyoo, kuharisha, na magonjwa mengine mabaya kutokana na chakula. Lakini tunapojifunza jinsi ya kufanya shughuli rahisi, tunaweza kuhakikisha tunatoa chakula salama kwa familia zetu.

Hapa kuna njia tano za kuhakikisha familia yako inakula chakula salama:

1. **Osha mikono kabla ya kupika na kabla ya kula.** Kama tulivyojifunza hapo awali, inabidi tuoshe mikono kwa umakini na sabuni kabla ya kuandaa chakula chochote au kabla ya kula ili vijidudu visihamie kutoka mikononi mwetu hadi kwenye chakula.
2. **Osha matunda na mboga.** Osha matunda na mboga zote kwa maji safi (yaliyosafishwa kwa kuchemshwa, blich, au SODIS) kabla ya kula na hasa ikiwa utakula mbichi (bila kupika). Au unaweza kuchambua mboga zinazoota ardhini ili kuondoa uchafu na vijidudu.
3. **Pika nyama, kuku, mayai, nguruwe na vyakula vya baharini vizuri kabisa.** Vijidudu ambavyo husababisha magonjwa huishi kwa urahisi kwenye nyama, lakini hufa kwa kupika vizuri. Nyama imepikwa muda wa kutosha wakati maji ni meupe na sio mekundu. Njia nyingine ya kujua ikiwa nyama ni salama kula ni kwamba hakuna sehemu nyekundu (kwa nyama) au pinki (kwa kuku na nyama ya nguruwe) ndani. Pia ni muhimu sana kuweka nyama mbichi, kuku, na chakula cha baharini mbali na vyakula vingine ili vijidudu visienee kwa njia hiyo. Kata matunda na mboga mahali pengine kuliko nyama mbichi, usitumie kisu au vyombo sawa kwenye nyama mbichi na vyakula vingine (vinginevyo uoshe kwanza), na unawe mikono baada ya kugusa nyama mbichi.
4. **Funika chakula na usiruhusu kika nje.** Usiache chakula kilichopikwa nje kwa zaidi ya masaa 2. Ni bora kuweka nyama iliyopikwa na chochote kilichotengenezwa kwa maziwa vya moto hadi viliwe. Muhimu zaidi, usiache nzi au wadudu wengine kutua kwenye chakula. Nzi na wadudu hubeba vijidudu na kueneza magonjwa. Chakula kinachoachwa nje huvutia nzi. Funika vyakula, au weka kwenye boksi au kwenye makabati yaliyo na wavu ili kuvilinda.
 - Ni njia zipi za kuhakikisha kwamba nyama inaendelea kuwa ya moto mara tu inapopikwa?
 - Unatumia nini kufunika au kulinda chakula?
5. **Tumia vyombo safi.**
 - Unasafishaje vyombo vyako? Unaviweka wapi baada ya chakula?
 - Je, nzi au wadudu wengine wakati mwingine hutua kwenye vyombo?

Kama kile mikono yetu, chakula, au maji, vyombo inaweza kuonekana safi lakini bado ina vijidudu vinavyoweza kutuumiza. Kumbuka, hatuwezi kuona vijidudu kwa macho yetu, lakini tuhakikishe kuwa hakuna vijidudu kwenye vyombo vinavyotumika kulishia familia zetu.

- Je, una maoni yoyote ya jinsi ya kufanya hivyo? (*ueleze yoyote ambayo hayajasemwa na kikundi.*)
 - Osha vyombo kwa sabuni
 - Tumia maji ya moto kusuuza vyombo (*joto huua vijidudu*)
 - Tumia maji yaliyokusafishwa kusuuza vyombo (*yaliyosafishwa kwa kuchemsha, blich, au SODIS*)
 - Usiviweke vyombo visafi chini
 - Kausha vyombo juani (*unakumbuka SODIS? Mungu hutupa mwanga wa jua kuua vijidudu!*). Hii ni bora zaidi kuliko kukausha kwa kitambaa kinachoweza kuwa na vijidudu juu yake au kuacha vyombo na unyevu, ambapo vijidudu na ukungu vinaweza kujitokeza juu yake.
- Unaweza kuhifadhi wapi vyombo na vifaa ili wadudu wasiweze kuingia na kusambaza vijidudu?

- Vinaweza kuhifadhiwa kwenye uchanja na kufunikwa na kitambaa. Likipatikana kabati, weka sufuria, bakuli na glasi kwa kuzigeuza ili kuzuia wadudu, panya, na wadudu wengine watambao wasiingie. Vyombo havipaswi kuachwa chini.

MCHEZO WA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: Saidia kikundi kukariri hatua hizi 5 za utayarishaji salama wa chakula. Baada ya kuzielezea zote, zirudie mara moja zaidi. Kisha cheza mchezo: Gawanya kikundi katika timu 2-3. Taja namba 1,2,3,4, au 5. Mtu wa kwanza kusimama na kusema njia salama inayofanana na namba timu yao inapata alama. (Kwa mfano: Unasema 4; mtu akisimama na kusema, 'funika chakula.' Timu ya kwanza kwa alama 15 inashinda.)

Uchanja wa kukaushia vyombo

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: Ikiwezekana, mtengeneze uchanja wa kukaushia vyombo pamoja kwa kutumia maelekezo kwenye: Vioneshi uchanja wa kukaushia vyombo. Hakikisha umekusanya vifaa vyote mapema. Isipowezekana kutengeneza uchanja, oneshi **VIONESHI**: uchanja na ueleze jinsi ya kutengeneza.

Maelekezo ya kutengeneza uchanja wa kukaushia vyombo:

Kusanya:

- Miti mikubwa 4 yenye panda "Y" upande mmoja; hii inatakiwa iwe mirefu angalau urefu wa mkono wako na minene kuliko kidole gumba chako.
- Miti 4 ya ukubwa wa kati, yote ilingane.
- Miti 10-20 miembamba, yote yenye urefu sawa.
- Kamba ya katani, ya mgomba, jani la mtende, au aina yoyote uliyonayo.

Tengeneza:

1. Chomeka miti yenye Y ardhi na Y ielekee juu. (Kumbuka kuchagua mahali penye jua). Miti itengeneze pembe 4 za mraba au mstatili. Hii itakuwa miguu ya uchanja wa kukaushia.
2. Weka miti 4 ya ukubwa wa kati kwenye Ys kutengeneza fremu ya mstatili au mraba. Zifunge pembe pamoja.
3. Tengeneza muundo wa drafti kwa miti miembamba na fungua miunganisho pamoja.



Sasa una uchanja wa kukaushia vyombo!

Jinsi ya kutumia uchanja wa kukaushia vyombo:

1. Weka vyombo kwa kuvigeuza kwenye uchanja baada ya kuoshwa ili kutoa maji na kukauka juani.
2. Vyombo vinapokauka, viweke ndani AU vifunike kwa kitambaa safi ili visichafuke.

Utumiaji

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Unaweza kuanza kufanya nini wiki hii kutoa chakula salama kwa familia yako?
- Je, unaweza kutaja jambo moja au mawili uliyojifunza leo unayoweza kuwashirikisha wengine wiki hii?

Somo dogo: Chakula chenye Lishe

Lengo kuu

Chakula bora kinahitajika ili mtu akue vizuri, afanye kazi kwa bidii, na awe na afya. Magonjwa mengi ya kawaida hutokana na kutokula chakula cha kutosha chenye lishe.

Vifaa

- Vioneshi: Kadi za chakula chenye Lishe (4) (chapisha na ukate katikati)

Utangulizi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Unawezaje kujua ikiwa mtoto amelishwa vizuri?
 - *Ana guvu, hukimbia kuzunguka, kucheza, kuuliza maswali mengi.*
 - *Macho yenye nguvu, mashavu manene.*
- Wanaonekanaje na wanafanya nini wasipokuwa na chakula cha kutosha?
 - *Kunyang'onyea, kunung'unika, kuomba chakula kila wakati, hawana nguvu.*
 - *Macho mepesi, midomo mikavu, tumbo lililovimba.*
- Ni changamoto gani watu wanazo katika jamii za kupata chakula cha kutosha kwa ajili ya familia zao?

Mtu asiyekula chakula cha kutosha au chenye virutubisho atakuwa dhaifu na mara kwa mara huugua. Huu unaitwa **utapiamlo**. Pamoja na mambo uliyoyataja tayari, lishe duni inaweza kusababisha:

- Watoto kutokua warefu au nguvu.
- Watoto hufanya vibaya shuleni kwa sababu hawawezi kujifunza au kukumbuka vizuri.
- Miili yetu kuwa dhaifu kushindwa kupambana na vijidudu vya maradhi na magonjwa — hivyo tunaugua mara kwa mara na magonjwa ni mabaya zaidi.
- Watoto kuzaliwa wakiwa wadogo na dhaifu mama anapopata utapiamlo.
- Mama wanaonyonyesha kuwa wachovu zaidi au hata kutotoa maziwa ya kutosha.

Kwa hiyo, ni muhimu sana kwa familia nzima kula chakula chenye lishe.

Kutoa Chakula chenye Lishe - Makundi manne ya Chakula

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Mungu aliumba miili yetu ihitaji mchanganyiko wa vyakula tofauti kila siku. Vyakula vingine hutupa nguvu, vingine huimarisha misuli yetu, vingine hutengeneza meno na mifupa, vingine vinatuepusha kuugua.

Tunaweza kufanya mambo mawili kusaidia kuzipatia familia zetu lishe ambayo miili yao inahitaji:

1. **Lisha watoto mara mara kwa mara** - Watoto hawali chakula kingi wakati wa kula, hivyo wana afya zaidi walapo mara kwa mara. Ni vizuri kuwapa watoto vitafunwa vyenye afya (vyakula visaidiavyo mwili) kati ya milo.
2. **Ongeza vyakula visaidiavyo mwili kwenye mlo mkuu au chakula kikuu**— vyakula hivi huipa nguvu miili yetu. Hulinda miili yetu dhidi ya magonjwa na kusaidia watoto kukua vizuri.

Vyakula vikuu na vyakula vitatu visaidiavyo mwili. Vyakula vyote vyaweza kugawanywa katika makundi ya chakula. Kila kundi lina kazi tofauti katika mwili. Tutaangalia makundi manne ya vyakula: Vyakula vikuu na vyakula vitatu visaidiavyo mwili.

Vyakula vikuu:

- Ni chakula gani kikuu ambacho familia yako hula kwa kila mlo? (*Kulingana na eneo lako, hii yaweza kuwa wali, mahindi, mtama, ngano, mihogo, viazi, mkate wa matunda, au ndizi.*)

Vyakula vikuu ni vyanzo vizuri vya nguvu na hutufanya tujisikie 'kamili'. **Walakini, chakula kikuu pekee hakitoshi kumfanya mtu awe na afya.**

Maelekezo kwa mwalimu: Tumia **VIONESHI**: Chakula chenye Lishe Kadi 4 za kubainisha vyakula maalum kwa kila kundi na kuonesha ni vyakula gani HAVINA afya.

Vyakula visaidiavyo mwili:

- Ni vyakula gani vingine familia yako hula mara kwa mara pamoja na chakula kikuu? (*Ikiwa kikundi kinashindwa kujibu, waulize kuhusu matunda, mboga, nyama, maharage, mayai, maziwa, na mafuta.*)

Vyakula visaidiavyo mwili vinahitajika kumweka mtu awe na afya. Na kadiri tunavyokula vyakula tofauti, ndivyo tutakavyokuwa na afya njema. Kila mtu anahitaji vyakula hivi, lakini ni muhimu sana kwa watoto kukua, wanawake wajawazito au wanaonyonyesha, na watu wakubwa. Tutaangalia makundi matatu muhimu ya chakula.

1. **Vyakula vinavyoleta nguvu.** Hivi hutupa nguvu baada ya chakula chetu kikuu kutumika; pia husaidia akili za watoto kukua na ukuaji. Vyakula vyenye nguvu nyingi ni pamoja na vyakula vyenye mafuta au utamu. Mifano:
 - Mafuta (Angalia ikiwa darasa linaweza kutaja: mafuta, siagi, samli, mafuta ya nguruwe)
 - Vyakula vyenye maziwa au mafuta (mizeituni, parachichi, nyama yenye mafuta)
 - Karanga (nazi, njugu, karanga miti, korosho)
 - Mbegu (maboga, tikiti maji, ufuta, alizeti)
 - Sukari (sukari, asali, sukari guru, miwa, matunda)
- Ni vyakula gani vyenye nguvu nyingi ambavyo umeshakula?
- Ni vyakula gani vyenye nguvu nyingi unaweza kuongeza kwenye kile unachokula katika familia yako?
2. **Vyakula vinavyojenga mwili** vina protini. Misuli yetu imetengenezwa na protini, hivyo vyakula vyenye protini husaidia miili yetu kukua kwa urefu na nguvu. Miili yetu pia inahitaji hiyo kujenga mfupa, meno, na misuli. Mifano:
 - Nyama, kuku, mayai, samaki
 - Maziwa, jibini, mtindi, na bidhaa zingine za maziwa
 - Maharage na dengi
 - Karanga (njugu, karanga miti, korosho) -Hiyo ni kweli, vyakula vingi hutusaidia kwa njia zaidi ya moja, ili viweze kwenda katika sehemu zaidi ya moja kwenye chati ya makundi vya chakula.
- Ni mara ngapi unakula aina hizi za vyakula vya kujenga mwili?
- Ni vyakula gani vya kujenga mwili unavyoweza kuipatia familia yako mara nyingi?
- Je, unafuga wanyama wanaoweza kukusaidia kupata chakula kinachojenga mwili?
3. **Vyakula vinavyokinga/linda mwili** ni matunda na mboga. vimejaa vitamini na madini muhimu kutuweka sawa kiafya, hivyo tunaugua kidogo. Pia hufanya ngozi zetu, nywele, na macho kuwa yenye kung'aa na yenye afya. Vitamini na madini mbalimbali tunayohitaji hugeza matunda na mboga mboga rangi tofauti, kwa hiyo jaribu kula matunda na mboga zenye rangi nyingi tofauti. Mifano:

- Mimea ya yenye majani ya kijani kibichi, karoti, vitunguu, brokoli, kabichi, boga, pilipili, parachichi, nyanya
- Matunda - maembe, machungwa, mapapai, ndizi mbivu, mananasi, zabibu, na mapera.
- Matunda na mboga za rangi gani unakula kila siku?
- Je, una bustani ya kupanda vyakula vyako vyenye rangi vilivyo na kinga? Rangi gani zipo kwenye bustani yako? Unahitaji kuongez rangi gani zaidi?

Utumiaji

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Ni vyakula gani ambavyo ni vigumu kutoa kwa familia yako mara kwa mara? Kwa nini ni vigumu?
- Una mawazo gani kushinda changamoto hizi?
- Mnawezaje kufanya kazi pamoja kutoa zaidi vyakula vyenye lishe katika jamii yako?

Maelekezo kwa mwalimu: Wahimiza watu wafikirie njia za kusaidiana na hasa jinsi ya kusaidia wale walio katika jamii ambao wako katika hatari ya utapiamlo - wazee, watoto wadogo, na wajawazito au wanaonyonyesha.

TOA RIPOTI –watu kushirikisha mpango wao kwa kikundi. Ombeni kama kikundi kwamba Mungu awasaidie kutekeleza mabadiliko na kuwasaidia kuboresha afya zao.

Somo dogo: Marudio ya Tabia za Kiafya

Lengo kuu

Tabia za kiafya zaweza kuzuia magonjwa na kuboresha afya yetu kwa jumla.

Vifaa

1. Vioneshi: Picha za Tabia za Kiafya (Picha 4 yenye tabia 2 kwenye kila ukurasa)

Utangulizi

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Mambo gani unayofanya ili uwe na afya njema na kuiweka familia yako yenye afya?
- Mawazo gani mapya uliyoyafanyia kazi katika wiki chache zilizopita?

TOA RIPOTI

Jamii zenye afya hutekeleza Tabia za Kiafya

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Jamii zenye afya zinaundwa na kaya zenye afya zinazotekeleza tabia za kiafya. Tabia ni kitu tunachofanya mara kwa mara au bila kulazimika kukifikiria. Mazoezi huwa tabia wakati hatupaswi tena kufikiria jambo hilo mara kwa mara.

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: Unapopitia somo lililo hapa chini, oneshwa **VIONESHI:** VIONESHI: Picha za Tabia za Kiafya unaporudia kila zoezi waliojifunza wakati uliopita. Uliza kikundi kiseme kama tabia hiyo ni kawaida katika jamii yao. Weka mabango kwenye mafungu ya 'wengi hufanya hii', 'baadhi hufanya hii', au 'wachache hufanya hii'. Baada ya mabango yote kugawanywa, kikundi kiangalie tabia zilizo kwenye fungu la 'wachache hufanya hivi'. Waambie wafikirie sababu za watu kutofanya hivyo na njia za kushinda vizuizi hivyo.

Tutapitia tabia 7 za kiafya kutoka kwenye masomo ya afya tuliyoyasoma. Ikiwa sisi wote tunafuata tabia hizi, tutakuwa na magonjwa kidogo katika jamii yetu. Kwa hiyo, pamoja tutaona ikiwa:

1. Watu wengi wanafanya tabia hii AU
2. Watu wengine hutekeleza tabia za kiafya mara kwa mara AU
3. Hii haijafanywi sana

Baada ya kupitia kila bango, nitakuuliza uamue kwa kiasi gani tabia hiyo inafanywa katika jamii yako. Tutaweka kila tabia katika kundi la 'watu wengi hufanya hii', 'baadhi hufanya hii', au 'watu wachache hufanya hii.'

Tabia nane za kimsingi za kiafya ni:

1. Kudumisha usafi na usafi wa miili yetu, nyumba na mazingira.
 - Kuosha miili yetu mara kwa mara, mavazi na kitanda
 - Kutumia vyoo
 - Shimo la takataka
 - Weka wanyama zizini
2. Nawa mikono kwa sabuni kabla ya kuandaa na kula chakula na baada ya shughuli za 'vijidudu'.
 - Eneo la kunawia mikono na sabuni karibu na eneo la kuandalia chakula na sehemu za kulia
 - Eneo la kunawa mikono na sabuni karibu na choo
3. Weka jamii safi.
 - Safisha maji, barabara, mazingira ya shule na kliniki
4. Tumia choo.
 - Vyoo ambavyo viko mbali na vyanzo vya maji na chakula
 - Hata watoto watumie choo
 - Choo kiwe safi na zuia nzi
5. Tumia maji salama kwa kunywa, kunawa na kuandaa chakula.
 - Kutakasa maji kwa kuchemsha, dawa (blichii), chujio, au SODIS
6. Kuandaa chakula salama.
 - Mahali safi pa kupikia.
 - Uchanja wa kukaushia vyombo
 - Kutunza nyama mbichi kutoeneza vijidudu kwenye vyakula vingine
 - Kupika nyama vizuri ili kuua vijidudu
7. Kutoa chakula chenye lishe kwa familia nzima.
 - Vyakula vya kusaidia nguvu (mafuta na vitamu)
 - Vyakula vya kusaidia kujenga mwili (protini)
 - Vyakula vya kusaidia kuinga/kulinda (matunda na mboga)
 - Kuwalisha watoto mara kadhaa kwa siku



Sasa tuone jinsi gani tunatekeleza/ tunafanya tabia hizi.

- Ni tabia zipi tunazofanya zaidi? (Soma bango katika eneo la 'wengi'. Ongoza kikundi kushangilia hii).
- Ni tabia zipi zinazofanywa na baadhi tu au wachache sana? (Soma mabango yaliyoshikiliwa na walijitolea waliosimama katika maeneo ya 'wengine' na 'wachache'.)

Utumiaji

Maelekezo kwa mwalimu: Gawanya darasa katika vikundi vidogo, ukifanya idadi sawa ya vikundi kwa idadi ya kadi za tabia za kiafya kwenye fungu la 'baadhi' na 'wachache'. Kipe kila kikundi moja ya kadi na uwaambie wajaadili maswali yafuatayo.

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Vizuizi gani vinavyowazuia watu kutofanya tabia za kiafya?
- Vizuizi vipi ni vigumu zaidi kuvishinda?
- Kipi kinachoweza kutusaidia kushinda vizuizi hivi?

Katika vikundi vyenu vidogo, ombeni vizuizi hivyo, mwombeni Mungu awasaidie kushinda changamoto hizo. Chukua muda kumsikiliza Mungu ili upate hekima.

TOA RIPOTI –Ruhusu vikundi vishirikishe vizuizi vigumu kushinda kutekeleza tabia hizi za kiafya na hekima yoyote au suluhisho walilogundua wakizungumza na kuomba pamoja.

Somo dogo: Matunzo kwa Mama na Watoto wachanga

Lengo kuu: Waume na familia wanaweza kutoa matunzo mazuri kwa akina mama na watoto wachanga wawe na afya.

Vifaa – hakuna

Utangulizi

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: Baada ya mtu wa kwanza kujibu swali, waulize wengine ni wangapi wana jibu sawa. (Kwa mfano, mtu wa kwanza anasema alizaliwa nyumbani, waulize wengine katika kikundi, 'Ni wangapi kati yenu pia walizaliwa nyumbani?' Kisha uliza ikiwa kuna mtu alizaliwa mahali tofauti na uone wangapi walizaliwa huko pia). Fanya hivyo mpaka upate majibu yote tofauti ya swali na kisha endelea na swali lingine.

- Ulizaliwa wapi? (Nyumbani, kliniki, hospitali)
- Watoto wako walizaliwa wapi? (Nyumbani, kliniki, hospitali)
- Kuna faida na ubaya gani wa kuzalia nyumbani? Katika hospitali au kliniki?

Akina mama na watoto wachanga wanahitaji matunzo maalum katika wiki za kwanza baada ya mtoto kuzaliwa. Huu ni wakati ambapo baba, familia, na majirani wana nafasi ya kuonesha upendo wa Mungu kwao.

Matunzo kwa Mama aliyejifungua

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

huhitaji huduma nyingi za ziada kusaidia miili yao kupona na kurudi katika hali ya kawaida.

1. Wakina mama waliojifungua wanahitaji kupumzika kwa wiki nzima baada ya kujifungua. Wanapaswa walale zaidi na wafanye kazi nyepesi tu. Wanafamilia wanaweza kusaidia kama vile kazi za bustani, kuinua vitu vizito, kubeba maji, na kutunza watoto wakubwa.
2. Mama aliyejingua anahitaji kula vyakula vingi vya kumsaidia na kula mara kwa mara mchana ili awe na maziwa kwa mtoto wake na kupata nguvu tena. Mama anahitaji protini nyingi, mafuta, matunda na mboga.
3. Hakikisha mama anakunywa vimiminika kwa wingi. Kuzalisha maziwa ya kunyonyeshea hutumia maji mengi mwilini na, kama tulivyojifunza katika somo la kuhara, upungufu wa maji mwilini ni hatari.
 - Je, kuna mtu yeyote anayekumbuka njia nzuri ya kupambana na upungufu wa maji mwilini licha ya maji? (*maji ya nazi, juisi, ORS*)
 - Je, kuna mtu yeyote anaweza kutuambia maelekezo ya ORS?
4. Akina mama wengi wanaofariki kutokana na kujifungua, hufariki katika siku 2-7 za kwanza baada ya kujifungua. Saa 48 za kwanza baada ya kujifungua ni muhimu sana!

Angalia dalili zozote za hatari kwa wanawake waliotoka kujifungua:

 - Homa
 - Maumivu makali ya kichwa na uoni hafifu
 - Upumuaji wa shida
 - Kutokwa na damu nyingi ukeni ni kawaida baada ya kujifungua, lakini inapaswa kupungua kwa siku chache za kwanza. *Ikiaongezeka, yawezekana kuna tatizo.*

Ukiona moja ya dalili hizo, nenda kliniki ya matibabu mara moja!
5. Wanawake wanaonyonyesha hawapaswi kutumia dawa yoyote. Chochote watakachokula au kunywa - zikiwemo dawa — zitapitiliza kwenye maziwa yao, na dawa sio salama kwa watoto wachanga.

Maelekezo kwa mwalimu: –rudia tena hizi hoja tano na uhakikishe kuwa darasa limezikumbuka.

- Mambo yapi kati ya haya yanafanywa katika jamii yetu?
- Mambo yapi ambayo hayajulikani sana?
- Tunawezaje kusaidia wakina mama waliojifungua kutekeleza mawazo yasiyo ya kawaida/ hayajazoeleka?

Matunzo kwa Watoto wachanga

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Ni kawaida kiasi gani kwa watoto kufariki wanapozaliwa au mara baada ya kuzaliwa?
- Hii ina athiri vipi familia?
- Jamii inachukuliaje?

Mungu anataka watoto wote waishi na kukua. Mtoto anapokufa, tuwe na hakika kwamba Mungu huhuzunika pamoja nasi. Sio vifo vyote vya watoto wachanga vinaweza kuzuilika, lakini vingi vinawezekana. Tuangalie tunachoweza kufanya kusaidia watoto waishi na kukua kiafya.

1. Kumtunza mtoto huanza *kabla* ya kuzaliwa. Ni muhimu sana kwamba wajawazito wapewe chakula cha kutosha na maji safi mengi ili mtoto akue tumboni kama vile Mungu anavyokusudia.
2. Mara tu mtoto anapozaliwa, mfute kwa maji safi, mkaushe kwa utaratibu kwa kitambaa laini, safi, na mpe mama mara moja. Kugusana ngozi kwa ngozi na mama humsaidia mtoto awe na joto la kutosha. Ikiwa chumba ni baridi, weka blanketi juu ya mtoto.
 - a. Je, ni kweli kwamba mtoto mchanga asiogeshwe hadi kitovu kianguke?
KWELI! Kitovu kinapaswa kiwe kikavu hadi kianguke. Lakini mtoto anaweza kusafishwa kwa utaratibu kwa kitambaa safi, laini, na chenye unyevu.
3. ANZA KUNYONYESHA MARA MOJA. Maziwa ya mama ni chakula bora cha Mungu kwa watoto wachanga:
 - a. Maziwa ya kwanza (mazito na ya njano) humkinga mtoto mchanga kwa magonjwa na humsaidia mtoto awe na nguvu. Ingawaje inaonekana kama hakuna maziwa yanayotoa mwanzoni, endelea kumpa mtoto maziwa— hata kiasi kidogo cha maziwa ya kwanza kitamsaidia mtoto awe na afya.

- b. Nyonyesha mara kwa mara - angalau kila masaa 2 kusaidia maziwa ya pili ya mama (meupe na mepesi) kuanza na kuendelea kutoka.
 - c. Wape watoto maziwa ya mama TU kwa miezi 6 ya kwanza. Ni chakula kizuri cha Mungu kwao ni kila kitu wanachohitaji kukua na wawe na afya. USIWAPE chakula kingine chochote au vimiminika. Ni bora usiwape maji ya ziada au chai, hata wakati wa joto.
 - d. Utapiamlo mbaya hutokea mara nyingi kwa watoto walioachishwa kunyonya mapema au ghafla. Baadhi ya wakina mama huacha kunyonyesha kwa sababu wanafikiria maziwa yao hayatoshi kwa mtoto au kwamba hawatoi maziwa ya kutosha. Usimwachishe. FANYA uongeze chakula na maji kwa mama, kumsaidia kutoa maziwa ya kutosha.
 - e. Endelea kunyonyesha maziwa ya mama, ikiwezekana, hadi mtoto atakapokuwa na miaka 2 au 3. Mtoto akiwa na miezi 6, anza kumpaa vyakula vingine pamoja na maziwa ya mama. Daima mpe maziwa ya mama kwanza, na halafu vyakula vingine. Ni vizuri uanze na uji mwepesi uliotengenezwa kwa unga wa mahindi au wali uliopikwa kwenye maji au maziwa. Katika miezi michache ijayo, pole pole anza kumlisha vyakula vipya ambavyo familia hula (vyakula vipya vinapaswa kupikwa vizuri na kusagwa). **Usiache kumpa maziwa ya mama ghafla.** Maziwa ya mama bado yatakuwa chanzo kikuu cha lishe kwa mtoto mpaka atakapokuwa na umri wa mwaka mmoja.
 - f. Ikiwa haiwezekani kumnyonyesha mtoto, mlishe chakula kwa kikombe na kijiko. **Usitumie chupa ya mtoto** kwa sababu ni vigumu kuiweka safi na uwezekano mkubwa wa kusababisha maambukizo. Lakini kumbuka, unapaswa kufanya hivi tu ikiwa huwezi kunyonyesha, maziwa ya mama ni chakula kamili, kilichoundwa na Mungu kwa watoto.
4. Mweke mtoto safi-na mahali safi. Jaribu kuwazuia wasiweke vitu vichafu mdomoni mwao.
 5. Usiwape watoto dawa hadi uelekezwa na daktari.

Utumiaji

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Ni mawazo gani mapya ambayo umejifunza katika somo hili?
- Je, kuna wajawazito au mama waliojifungua unaowajua? Je, kanisa linawezaje kuwaonesha upendo?

Sehemu ya 2: MAGONJWA YA KAWAIDA

Somo dogo: Upungufu wa maji mwilini & Kuhara

Lengo kuu

Kuhara na Ukosefu wa maji mwilini (ukosefu wa maji) unaweza kuwa mbaya hasa kwa watoto wachanga na watoto. Unaweza kusababisha kifo, lakini ni rahisi kutibu kwa ORS.

Vifaa

- Vioneshi:
 - a. Picha za Maua mawili (hiari)
 - b. Watoto wawili
 - c. Jinsi ya Kutengeneza Kinywaji cha Kuongezaza Maji - ORS (toa nakala kwa vikundi vidogo)
- Vifaa vingine:
 - a. Ua lenye afya na ua lililokufa (hiari)
 - b. Kopo la mtindi (au sawa) chenye tundu chini na tepu au stika juu ya tundu (ikiwa huna tepu, ziba tundu kwa kidole chako)
 - c. Chupa au kikombe chenye maji ya ziada ndani yake
 - d. Maji, chumvi, sukari, na vikombe kutengeneza kinywaji cha kuongeza maji mwilini- ORS

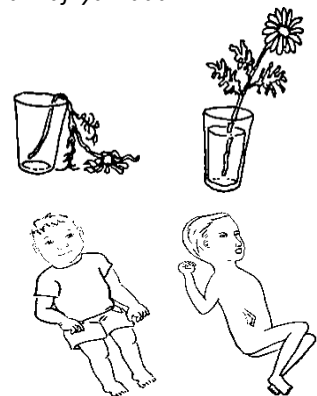
Upungufu wa maji

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Kabla ya darasa kuweka ua lenye afya kwenye glasi ya maji na ua lililokufa kwenye glasi tupu (usipoweza kupata maua halisi, basi tumia **VIONESHI**: Picha za Maua Mawili). Utahitaji pia

VIONESHI: Watoto wawili na kopo la mtindi au chupa ya maji iliyo na tundu chini na maji ya ziada.

1. Angalia maua mawili hapa (au **VIONESHI**).
 - Kwa nini ua moja linakufa wakati ua lingine bado linakua? (Wape muda mwingi na wape nafasi waendeleo kujibu mpaka watambue kuwa tofauti ni **maji**.)
2. Sasa angalia picha mbili za watoto (**VIONESHI**). Mtoto mmoja anaonekana mwenye afya lakini mwingine anaonekana mwembamba na mkavu.
 - Kipi kinachohitajika kwenye maua na watoto? (**maji**)



Kama maua, ili tuishi tunahitaji tuwe na maji. Kwa kweli, maji ni kiungo kikuu katika miili yetu. Tuna afya nzuri tunapokuwa na maji ya kutosha mwilini mwetu. Lakini mwili wetu unapopoteza maji mengi, tunakauka. Hiyo inaitwa upungufu wa maji mwilini, na ni hatari sana.

Maelekezo kwa mwalimu: Shika kopo na tundu na ujaze maji (ama tundu lizibwe na kipande cha tepu au lizibe kwa kidole chako). Sasa ondoa kidole kwenye tundu na acha maji yatirike. Sema:

Mtu anapoharisha, mwili wake hupoteza maji mengi. (Anza kumwagia maji zaidi juu ya kopo.)

Ikiwa maji yanaingia NDANI ya mwili kwa kiwango sawa cha maji yanayotoka NJE ya mwili, basi mwili wao hautakauka. Mtu hatafariki. Ikiwa mwili unakauka, basi wanaweza kufariki. Hii ni hatari sana kwa watoto. Watu hawafi kwa kuharisha lakini kwa upungufu wa maji mwilini.

Kutibu Kuhara kwa ORS (Vinywaji Vinavyoongeza Maji Mwilini)

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Je, umewahi kuonja machozi yako au jasho? Yana ladha gani?
 - Chumvi kidogo na utamu

Maji katika miili yetu ni kama hii-chumvi kidogo na tamu. Unapoharisha, unahitaji kurudisha maji yanayopotea kwa maji yaliyo na chumvi kidogo na sukari ndani yake. Mchanganyiko huu huitwa ORS, na rahisi kutengeneza. Ukinywa ORS ya kutosha wakati unahara, mwili wako hautakauka. ORS itarudisha tena ndani ya mwili kile kinachopotea. Kurudishia maji yanayopotea kwa kuhara au kutapika kunaweza kuokoa maisha!

Leo, tutajifunza jinsi ya kutengeneza ORS na mchanganyiko sahihi wa maji, chumvi, na sukari ili turejeshe kile mwili wako unachohitaji.

Yawezekana kuna pakiti za ORS zinazopatikana zinazoweza kuchanganywa na maji au vinywaji vilivyotengenezwa tayari. Faida za kujitengenezea ni kwamba inapatikana kila wakati, ni rahisi kutengeneza, na sio gharama.

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Tumia **VIONESHI**: Jinsi ya kutengeneza kinywaji cha ORS cha kuongeza maji mwilini kuonesha hatua za kutengeneza ORS. Kisha oneshwa utaratibu unaofaa kwa darasa.

Jinsi ya kutengeneza Kinywaji cha ORS cha kuongeza maji mwilini:

Mchanganyiko sahihi wa kikombe kimoja cha ORS ni:

- Kikombe 1 cha maji
- Chota chumvi kwa vidole viwili mara 1-2
- Kijiko cha chai 1 cha sukari



Kwanza weka chumvi kwenye maji na uonje. Kama ni chumvi zaidi kuliko machozi, basi umwage. Chumvi nyingi itaudhuru mwili. Anza tena lakini tumia chumvi kidogo. Mara tu chumvi na maji ni sahihi na kuchanganywa vizuri, halafu ongeza sukari. (Ikiwa hautaki kuyamwaga maji yenye chumvi sana, ongeza maji zaidi mpaka yawe na ladha kama machozi, kumbuka kurekebisha kiwango cha sukari pia). Koroga na tayari kwa kunywa.

SHUGHULI YA KIKUNDI NDOGO (HIARI)

Maelekezo kwa mwalimu: Andaa maji, chumvi, sukari, na vikombe vikundi vifanye zoezi la kutengeneza ORS.

Katika vikundi vya 2-3, fanya mazoezi ya kutengeneza ORS.

KIKUNDI KUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha chini ya vioneshi: Tunahitaji kiasi gani?

Tunahitaji kiasi gani cha ORS?

1. Mtu anapoharisha, mpe ORS kila baada ya kinyesi chenye maji. Usisubirie dalili za upungufu wa maji mwilini — anza kutoa ORS mara moja! Kumbuka, unahitaji kunywa maji mengi kama yanayotoa. Kurudisha maji yaliyopotea:
 - Watu wazima wanahitaji glasi 1 au 2 kwa kila kinyesi chenye maji (glasi 8/2 au lita zaidi kwa siku).
 - Watoto zaidi ya miaka 2 wanahitaji glasi 1 ya ORS baada ya kila kinyesi cha maji.
 - Watoto chini ya umri wa miaka 2 wanahitaji nusu glasi ya ORS kila baada ya kinyesi, na pia maziwa ya mama.
2. Mtoto anapotapika, unapaswa kumpa ORS. Hata kama mtoto atatapika baada ya kunywa ORS, sio yote itatapikwa. Wakati wa kutapika, maji mengi hupotea kutoka mwilini. Bila ORS, mtoto atakuwa dhaifu na kukosa maji mwilini. Mpe ORS kwa kiwango kidogo mchana na usiku.

ONYO: Ikiwa upungufu wa maji mwilini unazidi kuwa mbaya au dalili zingine za hatari zinaonekana, nenda ukapate msaada wa matibabu mara moja.

Vidokezo vichache vya kumtunza mtu anayeharisha:

1. **Mpe vinywaji vingi vya kunywa.** Pamoja na ORS, vinywaji vingine pia husaidia: juisi ya matunda na maji ya nazi.
2. **Mara ya kwanza kuhara huweza kuongezeka.** kwa sababu mwili una maji mengi (kama vile maji yanayotiririka kutoka kwenye kikombe yaliongezeka wakati nilipomimina maji zaidi ndani yake). Usiwe na wasiwasi! Endelea kumpa ORS!
3. **Endelea kumpa chakula.** mgonjwa atakapokubali chakula, mwache ale chochote anachokipenda.
4. **Kwa watoto wachanga, endelea kuwapa maziwa ya mama.** Mpe mtoto nyonyo mara nyingi na kabla ya kumpa vinywaji vingine. Tumia kijiko safi kumpa ORS au vinywaji vingine, na sio chupa.
5. **Endelea kutoa ORS mchana na usiku kadiri kuharisha au kutapika kunavyoendelea.**

Marudio

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Shikilia tena picha ya mtoto mwenye upungufu wa maji mwilini.

Mtoto huyu ana upungufu wa maji mwilini.

- Upungufu wa maji mwilini una dalili gani? (waambie dalili zote ambazo kikundi hakijazisema)
 - Kiu, mdomo mkavu, kukojoa kidogo au la, mkojo ni mweusi manjano, macho yamezama au macho yasiyo na machozi, eneo laini kichwani linazama chini, ngozi kutovutika.

Hata kama mtoto haharishi, akionesha dalili hizi za upungufu wa maji mwilini, tunapaswa kumpa ORS, juisi, na vinywaji vingine vya maji upesi.

Hebu turudie kile tulichojifunza kwenye somo hili.

- ORS ni nini? (Maji yenye chumvi na sukari)
- Kwa nini tutumie? (Kuchukua nafasi ya kile kilichopotea, kuzuia upungufu wa maji mwilini)
- Unajuaje kama umetumia kiwango sahihi cha chumvi katika ORS? (Ina ladha ya machozi, sio chumvi)
- Unatumia sukari kiasi ngapi kwenye glasi moja ya maji? (kijiko cha chai 1)
- Unapaswa kumpa mtu mzima ORS kiasi gani? (Glas 1 au 2 baada ya kila kinyesi cha maji)
- Unapaswa kumpa mtoto kiasi gani cha ORS? (hadi glasi 1 baada ya kila kinyesi cha maji)
- Unapaswa ufanye nini mtu akianza kutapika? (mpe ORS, anywe kidogo kidogo kila dakika chache)
- Upungufu wa maji mwilini una dalili gani?

Somo dogo: Homa

Lengo kuu

Tutatambua na kuweza kutibu homa na kujifunza wakati mgonjwa anapoweza kumhitaji daktari.

Utangulizi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Leo, na kwa masomo machache yafuatayo, tutazungumzia juu ya magonjwa ya kawaida, kama mafua na homa.

Je, unajua dalili zozote za magonjwa haya?

- | | |
|---------------------|--------------|
| ○ Homa | ○ Pua kuziba |
| ○ Maumivu ya kichwa | ○ Mafua |

- *Maumivu ya masikio*
- *Maumivu ya koo*
- *Kukohoa*
- *Kupiga chafya*
- *Kutapika*
- *Uchovu*
- *Mwili kuuma*

Maelekezo kwa mwalimu: Toa dakika chache ili watu waorodheshe dalili. Ikiwa hizi hazijasemwa, waelekeze.

Hizi ni dalili za kawaida ambazo kwa kawaida tunaweza kujitunza nyumbani. Tunaweza kumsaidia mgonjwa ajisikie vizuri zaidi, na ugonjwa kutoweka wenyewe katika siku chache. Katika somo hili tutazingatia moja ya dalili za kawaida na jinsi ya kutibu-homa.

Homa

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Homa ni dalili ya kawaida kwa magonjwa mengi. Sio ugonjwa wenyewe. Homa ni njia ya mwili ya kupambana na vijidudu ambavyo vimeingia ndani ya mwili na husababisha ugonjwa. Inatusaidia kujua kwamba kuna kitu kinachoendelea mwilini ambacho tunahitaji kuzingatia, kama maambukizo au ugonjwa mwingine. Homa kali ni mbaya, hasa kwa watoto wachanga na watoto wadogo.

Unaweza kupima ikiwa mtu ana homa kwa:

1. Kutumia kipima joto kupima joto
2. Ikiwa huna kipima joto, unaweza kupima joto la mwili wa mtu kwa kuweka nyuma ya mkono wako kichwani kwako na mkono mwingine kwenye kichwa cha mtu mwingine. Ikiwa wanahisi joto zaidi kuliko wewe (na una afya), wana homa.



NA MWENZAKO

Fanya zoezi la kupima homa na mwenzako kwa kuweka nyuma ya mkono wako kwenye paji la uso wako na nyuma ya mkono wako mwingine kwenye paji la uso wa mtu mwingine.

- Je, kuna yeyote darasani ana homa?

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Njia gani ambazo watu katika jamii hii wanatibu homa?

Jinsi ya kutibu Homa:

Maelekezo kwa mwalimu: Unaweza kutumia mdoli, mtoto, au mtu kujitolea katika kikundi kuonesha hii.

Homa ya kawaida haihitaji matibabu yoyote. Kwa kawaida itaondoka yenyewe katika siku chache. Ni muhimu kutambua homa inapoanza, ni joto gani, na inachukua muda gani. Hii inasaidia kutambua ugonjwa ambao umesababisha homa.

Ikiwa mtu ana joto sana, tunahitaji kusaidia kulipoza. Hasa kwa mtu aliye na homa amekuwa akifanya kazi kwenye jua kali, basi labda ana kiharusi. Ni muhimu kupunguza homa mara moja. Wakati mwingine mtu aliye na homa anaweza kuhisi baridi, lakini unapomgusa, huwa wa moto. Tunapaswa kumfanya mtu awe wa baridi. Hapa kuna njia chache:

1. Kunywa vinywaji vingi kama maji, maji ya nazi, au juisi. Mtu mwenye homa anaweza kukosa maji mwilini, na tunajua kutoka kwenye somo letu la kuharisha kuwa upungufu wa maji mwilini ni hatari. Lazima turejeshe kiwango cha maji yaliyopotea. Kunywa vinywaji baridi pia husaidia mwili kupoa.
2. Mfute mtu huyo kwa kitambaa kilicho lowa. Kwa mtoto au mtu mwenye joto sana, ondoa nguo na umfute mtu huyo kwa kitambaa kilicho lowa. Weka vitambaa vilivyowekwa ndani ya maji baridi juu ya kichwa, mikono, kifua, na chini ya mikono. Hii ndiyo njia ya haraka zaidi ya kupunguza joto la mtu.
3. Vua nguo zao ukiacha nguo zenye ubaridi na nyepesi kwa mtu huyo.
4. Fungua madirisha na umweke mahali kwenye upepo. Mpepee mtu huyo.

5. Meza paracetamol (Tylenol). Mtu akiwa na homa kali, basi anaweza kumeza paracetamol kusaidia kupunguza homa. Ongea na mfamasia kwa kiwango sahihi. Kiasi sahihi cha dawa kitategemea umri wa mtoto na nguvu ya dawa. Mtoto akiwa na homa, ni muhimu KUTOMPA aspirini.
6. KAMWE usimfunike mtu mwenye homa kwa blanketi au nguo. Kufunika mtu mwenye homa huweka joto ndani, ambalo ni hatari na inaweza kusababisha shida ya ghafla. Hii ni hatari sana kwa watoto wadogo.

Lini umpeleke mwenye homa akapate msaada wa kimatibabu? (Ikiwa kati ya haya hayajasemwa, waelekeze.)

- Ukihisi malaria – mtu aanze kutumia dawa mara moja
- Ikiwa ni mtoto mchanga chini ya miezi 2
- Ikiwa homa kwa mtoto iko juu kwa zaidi masaa 24
- Ikiwa homa kwa mtu mzima iko juu kwa zaidi ya siku 3
- Mtu akianza kupata shida ghafla au kutetemeka kwa nguvu
- Ikiwa shingo imekakamaa na homa
- Ikiwa kuna uvimbe au jeraha mwilini na mtu ana homa kali
- Ikiwa kuna kikohozi kibaya na / au kupumua haraka na homa
- Ikiwa kuna kutapika au kuhara na homa na ORS haisaidii

SHUGHULI YA KIKUNDI KIDOGO

Maelekezo kwa mwalimu: Gawanya katika vikundi vya watu 3 au 4. Kila kundi lifikirie mwenendo wa mkono kwa njia 6 za kutibu homa. Baada ya dakika 5, wakusanye pamoja na waache waoneshe mwenendo wa mikono yao kwa kikundi kizima.

Utumiaji

Tutakapokutana tena, tutajifunza dalili zingine za ugonjwa wa kawaida na jinsi ya kuzitibu. Kwa sasa, unaweza kumfikiria mtu mmoja ambaye hayupo hapa leo unayeweza kumfundisha juu ya homa na jinsi ya kuwatibu? Mwambie mtu aliyekaa karibu nawe ni nani unayepanga kushirikisha hii.

Somo dogo: Kutibu Dalili Za Kawaida - Pua kuziba, Koo kuuma, na Kukohoa

Lengo kuu

Tunaweza kutibu pua iliyoziba, koo, na kukohoa ili mgonjwa ajisikie vizuri zaidi na apone haraka.

Vifaa

- Vioeshi: Picha ya pua kuziba, koo kuuma, kukohoa

Utangulizi - Marudio

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Wakati uliopita, tulijifunza kuhusu homa, dalili za kawaida za ugonjwa. Je, kuna mtu yeyote anakumbuka mwendo wa mikono uliotengeneza kwa njia 6 za kutibu homa? (*Wape watu kadhaa nafasi ya kuonesha*).

Homa ni dalili ya kawaida ya magonjwa tofauti. Pua zilizoziba au zeye kamasi, koo, na kukohoa pia ni dalili za kawaida. Kama homa, yanatuambia kuwa mwili wetu hauko sawa. Kwa hiyo, tunahitaji kuzingatia, ili tujue jinsi ya kupata afya.

Dalili zingine za kawaida za magonjwa

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI:** Pua zilizoziba, Koo kuuma, na kukohoa unapojadili kila dalili na njia ya kutibu. Zitundike ukutani

Pua zilizoziba au kutiririsha kamasi- Pua iliyoziba au kutiririsha kamasi mara nyingi ni matokeo ya homa au mzio /aleji.

Ili kusafisha pua iliyoziba:

1. **Kwa watoto:** Ondoa kamasi kwa kifaa kidogo cha kuvutia kamasi kutoka puani mwa mtoto. Ikiwa mtoto ana shida ya kupumua na huna kifaa hicho, unaweza kutumia mdomo wako kunyonya kamasi.
2. **Watoto wazee na watu wazima:** Changanya chumvi uliyochota kwa vidole viwili mara 2 kwenye glasi ya maji. Weka kidogo mkononi mwako na uvute. Hii hulegeza kamasi na kuruhusu kutoka nje. Unaweza kuongeza matone ya kuzibua kwenye maji ya chumvi. **TAHADHARI: Usitumie matone ya kuzibua zaidi ya mara 3 kwa siku, na si zaidi ya siku 3**
3. Maambukizi ya uwazi wa mfupa wa pua. Futa pua na uwe mwangalifu kupenga kwa nguvu sana, ambako kunaweza kusababisha maumivu ya sikio au maambukizi ya mfupa wa pua.
4. Chukua dawa ya kulegeza kamasi kutoka kwa mfamasia.



Koo kuuma - Dawa za asili ndizo zinazohitajika kwa koo. Vidokezo hivi vyaweza kukusaidia kujisikia vizuri. Sukutua kwa maji ya chumvi ya uvugu vugu kusaidia kupunguza uvimbe na kupunguza usumbufu: Sukutua angalau mara moja kila saa kwa kijiko 1 cha chumvi iliyowekwa kwenye glasi ya maji yenye uvugu vugu (waweza pia kuongeza bizari). Sukutua kwa mdomo, kisha uteme. **USIMEZE maji ya chumvi lakini uteme baada ya kusukutua.** Hii husaidia koo. Chai ya mimea, maji ya moto yenye asali na limao, na mchuzi wa moto wa mifupa koo pia.



Kukohoa- Kukohoa kunaweza kuwa jambo zuri kwa sababu ni njia ya Mungu ya kusaidia kusafisha njia ya hewa. Kwa hiyo, wakati kikohozi kinatoa kamasi, **usinywe dawa kuzuia kikohozi, lakini ufanye jambo la kusaidia kulegeza na kutoa kamasi.**

Kusaidia kupunguza kikohozi:

1. Kunywa maji mengi, chai, na mchuzi wa mifupa.
2. Uvuta mvuke. Chemsha maji kwenye birika au sufuria. Mimina maji ya moto kwenye bakuli, inamisha kichwa chako kwenye bakuli, na jifunike kwa kitambaa. Vuta pumzi ya hewa ya mvuke kwa dakika 15-30. Rudia mara kadhaa kwa siku. Majani ya mikaratusi yanaweza kuongezwa kwenye maji. **TAHADHARI:** Usitumie mikaratusi au **mvuke** ikiwa mtu ana pumu. Hufanya hali iwe mbaya zaidi.
3. Kwa kikohozi kavu, tunaweza kutumia tiba za asili:
 - a. Changanya pamoja asali na maji ya limao. Kunywa kijiko kidogo 1 kila masaa 2-3.
 - b. Changanya tangawizi na ukwaju mitatu au majani ya oregano katika maji. Chemsha kwa dakika 25-35. Chuja kuondoa majani na tangawizi. Kwa kila kikombe cha mchanganyo ongeza kikombe kimoja cha sukari. Chemsha hii mpaka inakuwa tamu. Ipu na poza. Kwa watu wazima kutumia vijiko 2 kila masaa 3-4; kwa watoto kijiko 1 kila masaa 3-4.
4. Ikiwa kikohozi kisipoacha baada ya wiki 2, kamwone daktari ili kujua ni ugonjwa gani unaosababisha kikohozi. Haya ni baadhi ya matatizo yanayosababisha kikohozi ambayo inabidi umwone daktari:
 - Mkamba
 - Pumu

- Nimonia au Homa ya mapafu
- Uvutaji sigara
- Surua
- Kifua kikuu

- Chai gani nyingine au tiba gani za asili zinajulikana kwa kutibu koo na kikohozi?

SHUGHULI YA KIKUNDI KIDOGO

Maelekezo kwa mwalimu: Wape kila kundi moja ya dalili za kawaida (pua iliyoziba au kutiririka kamasi, koo kuuma, kikohozi) kurudia na kufanya igizo kuoresha cha kufanya ili kupunguza dalili.

TOA RIPOTI –Waambie kila kikundi kifanye igizo lao mbele ya wote.

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Mtu anapomwa katika familia, ni kwa muda ngapi wengine hupata ugonjwa huo huo?

Pamoja na kutibu dalili hizi, tunaweza kuzuia kuenea kwa magonjwa kwa wengine kwa:

- Kupiga chafya au kukohoa kwenye viwiko vyetu
- Kunawa mikono mara kwa mara — hasa kabla ya kugusa uso, pua, au mdomo wako na baada ya kumhudumia mgonjwa.
- Osha kitu chochote ambacho kimekuwa kwenye kinywa cha mgonjwa.
- Mgonjwa hapaswi kutumia glasi, bakuli, vyombo, au kitanda na mtu mwingine.

Utumiaji

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Jambo gani umejifunza leo ambalo unaweza kuwashirikisha wengine wiki hii?

Somo dogo: Kutibu Dalili za Kawaida - Kutapika na Maumivu ya kichwa

Lengo kuu

Tunaweza kutibu kutapika na maumivu ya kichwa ili mgonjwa awe vizuri zaidi na kumsaidia kupona haraka.

Utangulizi

MCHEZO WA KIKUNDI KIKUBWA

Tutacheza mchezo ili tuone ikiwa unajua jinsi ya kuweka chakula salama. Nitawaambia zoezi, na utainua mkono ikiwa unakubali hiyo ni njia ya kuhakikisha chakula ni salama kula.

Maelekezo kwa mwalimu: Baada ya kila kitu, kipe kikundi nafasi ya kuinua mikono. Kisha shirikisha jibu sahihi.

Je, tunapaswa?

- Kunawa mikono kabla ya kuandaa chakula (*Jibu: NDIYO!*)
- Kula tunda papo hapo kutoka mtini – tayari liko safi kwa sababu hukua kwenye miti. (*Jibu: HAPANA! Matunda na mboga zote ambazo huzimenyi zinahitaji kuoshwa na maji safi*)
- Pika nyama vizuri (*Jibu: NDIYO! Ikiiza vizuri, nyama ni salama kula*).
- Kuweka nzi mbali (*Jibu: NDIYO! Nzi huenea vijidudu ambavyo hutufanya tuugue.*)
- Kuweka vyombo kabatini mara tu baada ya kuviosha (*Jibu: HAPANA! Acha vyombo vikauke kwanza juani. Mwangaza wa jua unaua vijidudu.*)

- Tumia vyombo safi (*Jibu: NDIYO!*)
- Kuweka shimo la takataka karibu na eneo lako la kupikia ili kurahisisha safi. (*Jibu: HAPANA! Usiweke shimo karibu sana na mahali unapopikia; huvutia nzi na wana vijidudu.*)

Tukifanya mazoezi ya usalama wa chakula kwa uangalifu, kutapika kutapungua. Lakini pia tunapaswa kujua nini cha kufanya kutapika kunapotokea.

Kutapika

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Kutapika (kama kuhara) mara nyingi husababishwa na vijidudu vinavyoingia mwilini mwetu kupitia chakula, maji, au mikono isiyooshwa. Baada ya miili yetu kutoa vijidudu vyote, tunaanza kujisikia vizuri. Kusaidia kudhibiti kutapika:

- Kunywa ORS, coca cola, maji ya magadi, au chai ya mimea
- Usile kitu chochote wakati wa kutapika sana.

Kutapika mara kwa mara kunaweza kuwa ishara ya ugonjwa mbaya. Tafuta msaada wa kimatibabu ikiwa:

1. Kutapika sana na hudumu zaidi ya masaa 24
2. Kutapika damu
3. Upungufu wa maji mwilini ambayo huwezi kuuboresha kwa vimiminika

Maumivu ya kichwa

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Je, umewahi kuumwa kichwa?
- Je, kuna nyakati fulani za siku au misimu fulani unayoumwa kichwa mara kwa mara?

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI** picha: Maumivu ya kichwa

Maumivu ya kichwa yanaweza kudhibitiwa kwa kupumzika na kunywa maji (au maji ya nazi, juisi, au ORS). Mara nyingi, maumivu ya kichwa ni dalili ya upungufu wa maji mwilini. Maumivu ya kichwa pia huambatana na ugonjwa ambao husababisha homa. Dawa za asili zinaweza kusaidia maumivu ya kichwa, kama kutumia kitambaa kilicholowekwa kwenye maji ya moto nyuma ya shingo, au kwa upole chua kichwa, shingo, na mabega. Maumivu ya kichwa yanayoendelea kurudi inaweza kuwa ishara ya shida zingine na inapaswa kuchunguzwa na daktari.

Kipandauso ni maumivu makali, kichwa kigonga. Mara nyingi huanza na uoni hafifu halafu kusababisha kichefuchefu, kizunguzungu, au kutapika. Hii hudumu kwa masaa au hata siku.

Tibu maumivu ya kichwa haraka iwezekanavyo ili kuzuia maumivu ya kipandauso:

- Kunywa aspirini 2 na kikombe cha kahawa nyeusi au chai.
- Lala mahali penye giza, utulivu, na upumzishe mwili na akili.
- Maumivu ya kichwa yasipoacha baada ya siku moja au mbili, muulize mfamasia dawa ya kipandauso na unywe kila wakati kama ilivyoagizwa hadi maumivu ya kichwa yatakapoondoka.

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Gawanya kila mtu katika vikundi viwili-kikundi cha kutapika na kikundi cha maumivu ya kichwa! Katika vikundi vyenu, mna dakika chache za kukumbuka kila kitu mnachoweza kuhusu dalili hii moja. Baada ya dakika tano, kikundi cha 'kutapika' kitatuaambia kila kitu wanachokumbuka kuhusu kinachosababisha kutapika na jinsi ya kutibu. Kikundi kingine kitatuaambia ikiwa wamesahau taarifa yoyote au wamekosea. Kisha itakuwa zamu ya kikundi cha 'maumivu ya kichwa' kitatuaambia yote juu ya maumivu ya kichwa.

Maelekezo kwa mwalimu: Unaweza kuliruhusu kundi linalohukumu liangalie **VIONESHI** kwa mada ya kikundi kingine. Kwa mfano, kikundi cha 'kutapika' kinaposhirikisha, kikundi kingine kinaweza kulinganisha kile wanachoshirikisha kwenye vioneshi: Kutapika.

Utumiaji

NA MWENZAKO

- Mawazo yapi kati ya hayo umewahi kujaribu ulipoumwa na kichwa au kutapika?
- Ungependa kujaribu wazo gani jipya wakati ujao wewe au mwanafamilia atakapokuwa na dalili hizi?

Somo dogo: Kutumia Dawa Asili na za Duka la Dawa.

Lengo kuu

Tunahitaji kujua jinsi na wakati wa kutumia tiba/ dawa asili na dawa kutoka duka la dawa ili kutibu magonjwa kwa ufanisi na salama.

Vifaa

1. Vioneshi: Kutengeneza kinywaji cha dawa ya tangawizi na limau (Hiari)
2. Vioneshi: Picha na kadi ya Kipimo cha Dawa (uwe na kadi 4)
3. Kinywaji tiba cha tangawizi na limao (cha kutosha kila mtu kuonja) - maji, limao, tangawizi mbichi, asali, na kitunguu swaumu (hiari)
4. Vikombe kwa kila mtu

Utangulizi

- Je, unatengeneza vinywaji maalum watu wanapougua? Vinywaji gani?
- Ni tiba/ dawa gani zingine za asili ambazo watu hutumia kwa kawaida?

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA (HIARI - ikiwa kinywaji hiki kinatumiwa kwa kawaida ruka shughuli hii)

Maelekezo kwa mwalimu: Eleza kwamba hiki ni aina ya kinywaji kinachotengenezwa kote ulimwenguni kwa ajili ya wagonjwa. Ama utumie **VIONESHI**: Kutengeneza kinywaji cha dawa ya tangawizi na limao kuonesha jinsi ya kuitengeneza au unaweza kuwaomba baadhi ya wanawake kanisani kutengeneza kinywaji hiki ili kila mtu apate kuonja kinywaji.

Dawa / Tiba Asili

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Tunapozungumzia tiba za asili, HATUZUNGUMZII uchawi au waganga wa kienyeji ambao hutumia sherehe, uchawi, na ibada ya miungu mingine au kuzungumza na mizimu. Tunazungumzia njia za kutumia vitu vya asili kusaidia watu wapate nafuu. Mungu ametupa tiba rahisi za kutuweka wazima na kutusaidia kupona kwa haraka tunapokuwa wagonjwa:

- **Matunda na mboga** vina virutubisho ambavyo miili yetu inahitaji kupambana na magonjwa. Hivyo, kula vya kutosha!
- **Kulala** ni wakati wa miili na akili zetu kujiimarisha. Tunapaswa kila mara tulale vya kutosha. Mgonjwa anapaswa alale zaidi.
- **Vimiminika** — kunywa maji mengi na vimiminika vingine huhakikisha mgonjwa hapungukiwi maji mwilini na husaidia mwili kupambana na magonjwa. Juu ina vitamini kutoka kwenye matunda, na

chai au dawa za kunywa zinaweza kuwa na mimea yenye faida. Hapa kuna msaada wa dawa mbili za kunywa:

- Tangawizi na asali - kwa kulainisha kamasi, kusaidia kikohozi, au kutuliza koo (watu wengine huongeza limau).
- Mrihani, vitunguu swaumu na asali - kwa kikohozi kikali.

Hapa kuna baadhi ya dawa za asili zinazofanya kazi vizuri:

- Tone la kitunguu swaumu au maji ya kitunguu ndani ya sikio lenye maumivu.
- Sukutua maji ya chumvi yenye joto kwa ajili ya koo (tumejifunza juu ya hii wiki iliyopita)
- Kuvuta pumzi ya mvuke (kutoka wiki iliyopita) kwa kikohozi, pua iliyoziba, au kuumwa koo
- Mchuzi wa mfupa wenye moto hutengeneza koo na una lishe kwa mwili. Hii ni nzuri sana kwa mtu asiye na uwezo wa kula au hahisi njaa kwa sababu ya ugonjwa.

Dawa kutoka duka la dawa

Magonjwa mengine hutibika vizuri kwa dawa kutoka duka la dawa. Ikiwa tiba za asili hazisaidii au unahisi ugonjwa mbaya, ni bora upate msaada wa matibabu. Walakini, dawa nyingi za kisasa zinaweza kukudhuru zisipotumika kwa usahihi. Hii ni kweli hata kwa dawa zinazouzwa kwenye famasi na maduka ya dawa. **Ni muhimu sana kufuata maelekezo kwa uangalifu dawa ngapi unywe na wakati gani.** Unywaji dawa nyingi husababisha madhara makubwa au kifo.

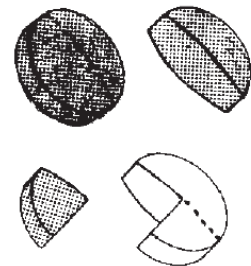
Wajawazito, wazee, na watoto wadogo HAWAPASI kunywa dawa yoyote ya dukani bila idhini ya daktari au muuguzi. Ikiwa dawa yoyote inakufanya ujisikie mbaya zaidi, pata msaada mara moja kutoka kwa daktari au muuguzi.

Jinsi ya Kupima na Kutoa Dawa

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI**: Picha ya Kipimo cha Dawa na ueleze.

Maelekezo wakati mwingine huandikwa kwenye kidonge.

- 1 tablet = kidonge kimoja kizima
- $\frac{1}{2}$ tablet = nusu kidonge.
- $1 \frac{1}{2}$ tablet = kidonge kimoja na nusu
- $\frac{1}{4}$ = robo moja, au robo moja ya kidonge



Uwe mwangalifu utoe dawa kwa kiwango kilichopendekezwa tu.

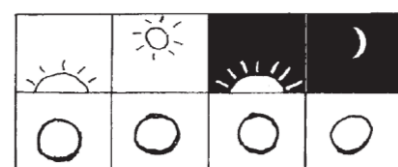
Kufuata Maelekezo

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI**: Kadi za dozi/kipimo cha Dawa unapoelezea kila moja.

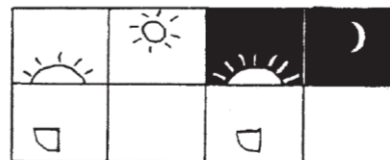
Kila unapopata maelekezo ya kumpa mtu mwingine dawa, hakikisha unaelewa maelekezo vizuri kabisa. Rudia kile unachoelewa juu ya jinsi na wakati wa kunywa dawa. Usipojua kusoma, mwambie mtoa huduma ya afya achora maelekezo ya kukusaidia kujua muda wa kutoa dawa na ni dawa ngapi utoe.

Kwa mfano:

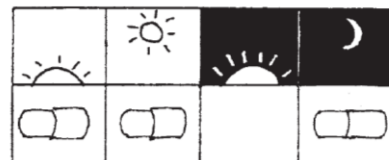
Hii inamaanisha kidonge 1 mara 4 kwa siku - asubuhi, mchana, jioni, usiku



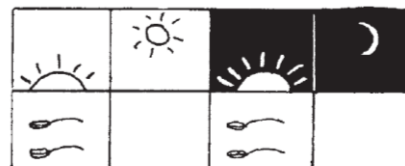
Hii inamaanisha $\frac{1}{4}$ kidonge mara 2 kwa siku – asubuhi na jioni



Hii inamaanisha kidonge kizima mara 3 kwa siku - asubuhi, mchana na usiku



Hii inamaanisha vijiko 2 vya dawa mara 2 kwa siku - asubuhi na jioni.



SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: Changanya kadi za kipimo cha dozi, uwaonyeshe moja baada ya nyingine, na ukiambie kikundi kieleze inabidi kutoa dawa ngapi na mara ngapi. AU weka kadi za kipimo kuzunguka eneo hilo, kisha sema maelekezo ya dozi (kwa mfano, '1/4 kidonge asubuhi na jioni') na uwaambie watu wasimame karibu na kadi sahihi.

Kumtegemea Mungu na Kumwomba atuponye

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Kutambua dalili na kujua jinsi ya kuwajali watu wakiugua ni njia tunayoweza kuuonesha upendo wa Mungu kwa familia zetu na walio katika mazingira magumu zaidi. Lakini, kwa hakika, tukumbuke pia kuwa Mungu Baba yetu ndiye mponyaji wetu. Anaweza kutoa uponyaji wa kimiujiza. Lakini mara nyingi anatupa hekima tunapotumia ujuzi wetu wa kiafya na kufanya mabadiliko katika maisha yetu kuwa na afya njema. Tunaweza kumwomba atusaidie.

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

Soma Wafilipi 4:6-7, Yakobo 1:5, na Yakobo 5:13-16.

- Mistari hii inatufundisha nini juu ya maombi?
- Kwa nini tunawaomba wagonjwa?
- Maombi yanawezaje kusaidia familia zetu ziwe na afya njema?

Tunapoomba, tunaweza kumwomba Mungu atusaidie kulinda afya zetu. Tunaweza kumwomba atusaidie tuwe na mazoea mazuri ya kiafya, na tunaweza kumwomba aponye miili yetu kutokana na magonjwa. Anataka tumwambie mambo yanayotuhusu. Anaweza kutupa hekima wakati wote, na ana uwezo wa kuponya wagonjwa.

Hitimisho

Dawa za asili na dawa za dukani zinaweza kutusaidia kujisikia vizuri tukiwa na magonjwa ya kawaida. Walakini, ikiwa ugonjwa unadumu zaidi ya wiki 2 au ikiwa kunywa dawa kunakufanya uwe vibaya zaidi, unapaswa uende kliniki kwa msaada wa kimatibabu. Unaweza kuwa na ugonjwa mbaya zaidi.

Somo dogo: Malaria

Malengo makuu

Malaria ni hatari hasa kwa watoto na lazima itibiwe kwa matibabu ya kliniki. Tunaweza kuzuia malaria tukishirikiana kudhibiti ukuaji wa mbu na kulinda ngozi zetu kati ya saa 12 jioni hadi saa 12 asubuhi.

Vifaa

1. Vioneshi: Picha ya kuzuia Malaria

Maelekezo kwa mwalimu: Katika somo hili, tumia majadiliano ya kikundi kuona kikundi kinajua nini na ni vitu gani wanafanya kuzuia na kutibu Malaria. Unaweza kuacha mambo wanayojua na kuzingatia habari mpya, changamoto walizonazo, na kitu wanachoweza kufanya kwa pamoja kuzuia malaria.

Utangulizi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Je, unamfahamu mtu yeyote mwenye malaria sasa hivi?
- Je, ni kawaida katika jamii hii?
- Je, kuna imani gani katika eneo hili kuhusu jinsi watu wanavyopata malaria?

Ngoja tuone ni jinsi gani unamjua adui huyu! Je! Unaweza kupata malaria kutokana na:

- Kula vyakula fulani? (*Hapana*)
- Kungusa au kuwa karibu na mtu mwenye malaria? (*Hapana*)
- Kunywa kikombe kimoja na mtu mwenye malaria? (*Hapana*)
- Kulala kitanda kimoja au kuvaliana nguo na mtu mwenye malaria? (*Hapana*)
- Laana? (*Hapana*)
- Kuumwa na mbu? (*ndiyo!*)



Malaria huenezwa na mbu na **njia pekee ya kupata malaria ni kuumwa na mbu.**

1. Mbu humuuma mtu mwenye malaria na hunyonya damu yenye vimelea vya malaria vilivyomo.
2. Mbu sasa ameambukizwa vimelea vya malaria.
3. Mbu huyo humwuma mtu mwenye afya na kupitisha vimelea/vijidudu vya malaria kwa mtu huyu.
4. Sasa mtu huyo ana malaria.
5. Baada ya siku 10, mtu huyo atanza kuwa na dalili za ugonjwa.

Dalili za Malaria

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Dalili za malaria kwa watu wazima ni zipi? Kwa watoto?

TOA RIPOTI

Dalili za kawaida za malaria:

Watu wazima:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ▪ Maumivu ya viungo (maumivu ya jumla) | ▪ kichefuchefu |
| ▪ Maumivu ya kichwa | ▪ Inawezekana kuharisha na kutapika |
| ▪ Maumivu ya mgongo | ▪ Hakuna hamu ya kula |
| ▪ Homa (inaweza kuwa na mzunguko wa baridi-jasho-jasho ambalo hujitokeza tena kila siku moja hadi mbili) | ▪ Udhaifu wa misuli |
| | ▪ Upungufu wa damu |
| | ▪ Maumivu ya macho |

Watoto:

- Homa
- Hakuna hamu ya kula
- Kutokwa jasho usiku
- Inawezekana kutapika na kuharisha
- Labda kuvimba mikono, miguu au uso

Matibabu ya Malaria

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Unafanya nini kutibu malaria nyumbani?
- Unajua je ikiwa mtu aliye na malaria anahitaji kwenda kwa daktari?

Kanuni za msingi za kumtibu mtu aliye na Malaria

Ikihisi malaria, nenda kituo cha afya kupima damu mara moja. Dawa ya Malaria inafanya kazi vizuri inapotolewa mara moja dalili zinapoanza. Kadiri unavyochelewa kupata dawa, ndivyo ugonjwa utakavyozidi. Ikiwa malaria ni kawaida katika eneo lako na hakuna kliniki karibu, tibu homa kali isiyoelezeka kama malaria. Malaria ni hatari zaidi kwa watoto chini ya miaka sita na wanawake wajawazito.

Ikiwa hakuna daktari karibu, nunua dawa ya malaria (vidonge) kwenye duka la dawa na ufuate maelekezo ya kwenye karatasi. Endelea kutumia vidonge kwa matibabu kamili. Mgonjwa akipata nafuu kwa dawa hiyo, lakini baada ya siku kadhaa homa ikaanza tena, wanahitaji dawa nyingine. Ikiwezekana, wapeleke kliniki ya afya.

Kwa homa ya malaria, tumia aspirini (paracetamol kwa watoto) na weka kitambaa chenye unyevu juu ya mwili. Mhimize mtu anywe maji mengi (maji, maji ya nazi, juisi) iwezekanavyo. Homa itakausha mwili wa mgonjwa kwa haraka (sawa na kutapika na kuharisha). Nani anakumbuka dalili za upungufu wa maji mwilini? Nani anakumbuka maelekezo ya ORS?

Mwache mgonjwa apumzike kadri awezavyo na ale chochote anachoweza.

Kuzuia Malaria

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

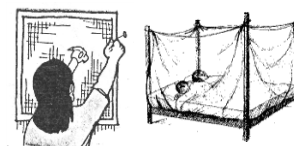
- Ni mambo gani ambayo umeshafanya kuzuia malaria?

Kuna mambo mawili tunayopaswa kuzingatia wakati wa kufikiria juu ya kuzuia malaria:

1. Tunahitaji kuzuia mbu wasituume, hasa kati ya saa 12 jioni-asubuhi na msimu wa mvua. Malaria hutokea mara nyingi wakati wa joto na msimu wa mvua. Mbu wa Malaria kwa kawaida huuma kati ya saa 12 jioni na 12 asubuhi.
2. Tunahitaji kuzuia mbu wasipate fursa ya kuzaliana. Mayai ya mbu hutagwa katika maji ya kina kifupi kwenye maji yasiyotiririka. Maji yakiwa kwa siku 8-10, mayai ya mbu yataanguliwa. Ili kupunguza mbu katika jamii yako, unahitaji kuondoa maji ya sehemu yoyote yasiyotiririka.

Maelekezo ka mwalimu: Tumia **VIONESHI**: Picha za kuzuia Malaria.

- Picha zipi kati ya picha nne zinazoweza kuwazuia mbu wasituume?
 - Lala ndani ya chandarua (kilichowekwa dawa ya kuua wadudu)
 - Tumia wavu kwenye madirisha
- Njia gani tunazoweza kuzuia mbu wasituume?
 - Jifunike wakati wa kulala
 - Funga madirisha / milango kutoka saa 12 jioni hadi saa 12 asubuhi
 - Tumia mavazi ya kujinga ukiwa nje usiku au asubuhi
 - Tumia dawa za kuzuia mbu



- *Panda vichaka vya mwarobaini ambavyo, vikichomwa, hufanya kazi kama dawa ya asili ya mbu*
- *Watoto wanaonyonyeshwa. Watoto wanaonyonyeshwa wana uwezekano mdogo wa kupata malaria.*
- Ni picha ipi kati ya picha nne zinazoweza kuzuia mbu wasizaliane?
 - *Tupu na uharibu makopo ya bati, sufuria za zamani na vitu vingine ambavyo vinaweza kukusanya maji ya mvua*
 - *Punguza magugu na nyasi karibu na nyumba na kingo za jamii*
- Ni mambo gani mengine tunayoweza kufanya kuhakikisha kwamba hakuna mahali pa mbu kuzaliana katika jamii yetu?
 - *Shirikiana na wanajamii kumwaga au kujaza maeneo yenye madimbwi, mabwawa madogo, mashimo na maeneo yenye maji yasiyotiririka.*
 - *Funika matanki ya maji na vyungu.*
 - *Weka mbali na nyumba chombo cha kunyweshea maji wanyama.*
 - *Tengeneza njia ya maji ili yatiririke kwa haraka.*



Utumiaji

SHUGHULI YA KIKUNDI KIDOGO

Orodhesha maeneo unayoweza kufikiria katika jamii yako ambapo madimbwi ya maji au nyasi ndefu na magugu hukua.

- Nini kifanyike?

TOA RIPOTI

Maelekezo kwa mwalimu: Kila kikundi kitoe mawazo

Panga mpango kwa pamoja wa kufanya jambo moja la kuzuia malaria.

Somo dogo: Minyoo

Lengo kuu

Minyoo husababisha magonjwa mabaya, tabu na hata vifo. Usafi na tabia za kiafya husaidia kuzuia minyoo.

Vifaa

1. Vioneshi:
 - a. Picha za Minyoo ya kawaida (picha 4 kwenye kurasa 2)
 - b. Picha za kuzuia minyoo

Utangulizi

- Ni aina gani ya minyoo ya tumbo iliyo ya kawaida katika jamii yetu?
- Kwa nini minyoo ni mibaya kwako?
 - *Wanaiba chakula ambacho mtu huyo anakula, kwa hiyo mtu mwenye minyoo hapati virutubisho -mwembamba, dhaifu, na mgonjwa.*
- Unafanya nini kumtibu mtu mwenye minyoo?

Aina za Minyoo

Kuna aina nne za minyoo ya kawaida

- *Mchangouzi (Pinworm)*

- *Safura (Hookworm)*
- *Askarisi (Roundworm)*
- *Tegukamba (Tapeworm)*

MCHEZO WA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI:** “Mnyoo upi ni askarisi (roundworm), mchangouzi (pinworm), safura (hookworm), na tegukamba (tapeworm)?” Minyoo ya Kawaida picha 4, zinazofunika maandishi ili picha tu ioneshwe. Unaweza kubandika vipande vya karatasi juu ya maneno, kuikunja ili maneno yasionekane, au kuficha kwa mkono wako. Sema, Baada ya kikundi kukisia, onesha majibu.

Tucheze mchezo ili tuone ikiwa unajua au unaweza kukisia ni mnyoo gani.

- Jinsi ya kutambua **minyoo ya mchangouzi (pinworms)**:
 - Wanaonekana kama pini nyeupe au uzi na wanaweza kuonekana kwenye kinyesi.
 - Husababisha muwasho mkali sehemu ya haja kubwa.
- Jinsi ya kutambua **minyoo ya safura (hookworms)**:
 - Ni midogo mno kuweza kuonekana kwenye kinyesi.
 - Humfanya mtu ajisikie mchovu kupita kiasi na dhaifu. Husababisha maumivu ya tumbo na kuharisha. Mtu mwenye minyoo ya safura atakuwa na weupe kwenye ufizi, kucha na viganja.
- Jinsi ya kutambua **minyoo ya askarisi (roundworms)**:
 - Ni minyoo mikubwa, ya mviringo, rangi ya pinki au nyeupe kwa urefu wa mguu wa mtu, inayoweza kuonekana kwa urahisi kwenye kinyesi.
 - Mtu mwenye minyoo ya askarisi (roundworms) anaweza kuhisi udhaifu na / au kuwashwa na kuwa na maumivu ya tumbo na kikohozi kikavu.
- Jinsi ya kutambua **minyoo ya tegukamba (tapeworms)**:
 - Tumboni, minyoo ya tegukamba hukua kwa urefu wa mita kadhaa, lakini kwenye kinyesi, itaonekana kama vipande bapa, vyeupe vyenye ukubwa wa ukucha wa mtoto.
 - Mtu aliye na minyoo ya tegukamba atakuwa na maumivu ya tumbo na kupungua uzito.

Kuzuia Kupata Minyoo

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

Kwenye vikundi vidogo, andika orodha ya njia unazozijua ambazo watu hupata minyoo.

- *Mikono isiyooshwa*
- *Maeneo ya vinyesi*
- *Maandalizi ya chakula yasiyo salama, pamoja na nyama isiyopikwa au isiyoiva*
- *Maji machafu*
- *Kutembea bila viatu (minyoo ya safura kwenye uchafu huingia kupitia chini ya miguu)*

TOA RIPOTI

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI:** Picha ya kuzuia minyoo ili kusisitiza hoja hizi.

Je, tunaweza kufanya nini kuzuia minyoo?

- Nawa mikono
- Vaa viatu
- Tumia vyoo na viwe safi
- Fanya mazoezi ya kuandaa chakula salama
- Kunywa maji safi (tumia SODIS, kuchemsha, dawa ya kusafishia maji, au chuja)

Kutibu minyoo

Jambo bora tunaloweza kufanya ni kuzuia minyoo kwa tabia za kiafya. Lakini mtu akionesha dalili ana minyoo, ufanye yafuatayo:

- Kwa minyoo ya mchangouzi (pinworms), safisha sehemu ya haja kubwa kila siku na utumie mafuta ya Vaseline (petroleum jelly) ndani na kuzunguka sehemu ya haja kubwa wakati wa kulala ili kuondoa muwasho. AU weka kipande kidogo cha bomba tundu la haja kubwa kabla ya kulala; asubuhi minyoo na yai mara nyingi hukwama kwenye bomba. Fanya hivi kwa wiki 6.
- Minyoo ya askarisi (roundworms) yaweza kutibiwa na mchanganyo huu: ongeza vijiko vya meza 2 vya juisi ya papai na vijiko 2 vya asali au sukari kwenye glasi kubwa ya maji moto, safi (ya kuchemshwa) na unywe. Hii ni tiba ya mara moja lakini inaweza kurudiwa wiki moja baadaye ikihitajika.
- Dawa nyingine ya asili inayofanya kazi dhidi ya minyoo mingi ni popoo (areca nut). Je, popoo zinapatikana katika eneo lako? Ili kutengeneza dawa, chagua mbegu zilizoiva, toa ganda, kata, na ukaushe kwa siku mbili (au waweza kununua mbegu zilizokaushwa). Ponda mbegu ziwe unga na changanya vijiko viwili vya unga kwenye chakula au juisi. Mchanganyo huu unapaswa kutumiwa mara moja kwa siku kwa siku tatu wakati wowote unapohisi una minyoo.
- Dawa zinauzwa kwenye **duka la dawa** za kutibu minyoo: Ketrax, Padrax, Antepar, Piperazine, au Mintezol kwa minyoo mingi. Minyoo ya tegukamba (tapeworms), tumia Yomesan (niclosamide) AU Antiphen (dichlorophen). Ongea na mtu katika duka la dawa ili upate dawa sahihi na fuata maelekezo ya kutumia.

Pengine mtoto aweza kuwa na minyoo kwa miaka mingi, na kusababisha mikono na miguu yake kuwa mwembamba sana. Kwa kuwa minyoo imekuwa humo kwa muda mrefu, athari za minyoo zaweza kuonekana za kawaida kwa mtoto huyo. Hivyo, ni bora kumtibu kila mtoto minyoo angalau mara moja kwa mwaka kwa tahadhari.

Utumiaji

NA MWENZAKO

- Ni jambo gani unaloweza kuanza kulifanya leo kuzuia minyoo kwako na kwa familia yako?

Somo dogo: Kifua Kikuu (TB)

Lengo kuu

Kifua kikuu ni ugonjwa wa kuambukiza na huenea kwa urahisi wakati mtu aliye na ugonjwa akikohoa vijidudu hewani. Kwa hiyo, mtu yeyote aliye na kikohozi kwa zaidi ya mwezi anapaswa aende kliniki ya matibabu kupimwa.

Vifaa

1. Vioneshi: Kadi za dalili za Kifua Kikuu na Mafua (kata nusu ili utengeneze kadi 2 tofauti)

Utangulizi – Marudio

MCHEZO WA KIKUNDI KIKUBWA

Leo kabla ya kuanza, tutacheza mchezo ili kuona jinsi tunavyokumbuka tabia za kiafya tulizojifunza hapo awali.

Maelekezo kwa mwalimu: Gawanya kikundi katika timu 2 na uwakumbushe kuwa kuna tabia 8 za kiafya (zinazopatikana katika Somo dogo: Marudio ya Tabia za Kiafya). Mtu yeyote anayekumbuka tabia za kiafya na / au hatua ndani ya tabia hizo (kwa mfano, 'kuweka choo safi' ni hatua chini ya 'tumia choo'- yote ni majibu

mazuri) anapaswa asimame na kusema tabia / hatua hiyo kujipatia alama/pointi kwa timu yao. Timu iliyo na alama nyingi baada ya tabia zote kusemwa inashinda. Mwishowe, wakumbushe tabia zozote za kiafya ambazo hazikutajwa na timu yoyote.

Ni vizuri sana kukumbuka tabia nyingi za kiafya! Kuzifanyia kazi husaidia kuzuia magonjwa mengi ambayo tumeshazungumzia, na pia husaidia kuzuia Kifua Kikuu.

Kifua kikuu ni nini?

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Je, umesikia juu ya Kifua Kikuu au TB?
- Je, kuna mtu yeyote alikuwa na kifua kikuu au unamjua mtu aliyekuwa na au aliye na kifua kikuu? Ikiwa ndiyo, tuambie unachoyojua.

Kifua kikuu ni ugonjwa hatari, unaodumu kwa muda mrefu, unaoambukiza sana (unaenea kwa urahisi) ambao mtu yeyote anaweza kupata. Mara nyingi watu wanaopata TB wana umri wa kati ya miaka 15-35, ni dhaifu, hawana lishe bora, au wana VVU.

Kifua kikuu huambukiza sana. Ni rahisi sana kueneza kwa wengine wanaoishi nyumba moja. Habari njema ni kwamba TB inaweza kutibika. Lakini kwa kusikitisha, watu wengi hufa kwa ugonjwa huu kila mwaka.

Kuna dawa itakayotibu TB. LAKINI lazima utumie dawa mpaka uzimalize. Mtu yeyote aliyeambukizwa na TB na hanywi dawa zake anaweza kueneza vijidudu kwa wengine kwa kukohoa, kupiga chafya, na kuishi pamoja. **TB inaambukiza sana** — sema hivyo pamoja nami.

Kifua kikuu kinaweza kuzuilika

Tukifuata tabia za kiafya, tunaweza kuzuia TB. Lakini kuna mambo machache zaidi tunayoweza kufanya kusaidia kuzuia TB isienee kwa wengine.

1. Watoto wapate chanjo dhidi ya kifua kikuu mara tu baada ya kuzaliwa (ndani ya mwezi mmoja).
2. Hakikisha wagonjwa wa TB wanapata matibabu ili kuzuia kuenea kwa TB na wanakunywa dawa zao hata baada ya kujisikia vizuri.
3. Wafundishe watoto wako (na wahimise watu wazima kuiga mfano) kukohoa kwenye kiwiko na vichwa vyao vimeinamishwa.
4. Fundisha familia yako kutotema mate; kutema mate hutoa vijidudu angani na kuenea kila mahali.
5. Fundisha watu walio wagonjwa kuwasalimu watu kwa kusema, "Unaweza kutikisa mkono wangu kwa sababu mimi ni mgonjwa."

Kifua kikuu kinaweza kutibika

Tunahitaji kutambua ishara za mtu anayeweza kuwa na TB, ili tuhakikishe wanapata matibabu sahihi. Dalili ni:

- Kikohozi kinachodumu zaidi ya mwezi 1, hasa baada ya kuamka tu
- Homa kali mchana na jioni
- Kutokwa na jasho usiku
- Maumivu katika kifua au juu ya mgongo
- Kukosa hamu ya kula na kupoteza uzito
- Udhaifu (mtu anachoka kwa urahisi)
- Ngozi kuwa dhaifu
- Kukohoa damu (kwa kawaida katika hatua za baadaye)
- Sauti ya kukoroma (nzito sana)

Kwa kuongezea, watoto wanaweza kuonesha dalili hizi:

- Uvimbe kwenye shingo au tumbo
- Homa ya mara kwa mara na kikohozi ambacho huja na kuondoka

Ukihisi TB kwa sababu ya dalili hizi, nenda kwenye kituo cha afya kwa matibabu mara moja. Daktari atakuandikia dawa unazopaswa kuendelea kunywa hadi mwaka mmoja. **Usiache kunywa dawa, hata ukiwa unajisikia vizuri.** Kunywa dawa hadi daktari atakaposema uache.

SHUGHULI YA KIKUNDI KIKUBWA

Maelekezo kwa mwalimu: Chagua wakujitolea. Mtu huyo wa kujitolea atajifanya ana TB au mafua.

Hawahitaji kuigiza lakini watajibu maswali juu ya dalili zao. Mpe aliyejitolea **VIONESHI**: Kadi ya dalili (ama ile ya Kifua Kikuu au mafua - zichanganye) na uwaagize wasiruhusu kikundi kuona kadi hiyo.

Kikundi kiseme maswali ya ndio / hapana, mfano "kikohozi chako kimedumu zaidi ya mwezi?" Au "Je! kifua chako kinauma?" Mara tu baada ya kikundi kuuliza maswali kadhaa au wakidhani wanajua ikiwa ni TB, wanaweza kutoa majibu. Ikiwa WAMEKOSEA, sema dalili zinazoonisha jibu sahihi. Ikiwa aliyejitolea 'ana' TB, waambie wamkumbushe aendeleo kutumia dawa zake hadi daktari atakaposema aache.

Cheza mara 3-4 na watu waliojitolea tofauti hadi darasa lipate jibu kwa urahisi.

Utumiaji

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Leo umejifunza kitu gani kuhusu TB ambacho hukukijua hapo awali?
- Ni tabia gani moja ya kiafya unayoweza kuifanya mara kwa mara (au kuwafundisha watoto wako kuifanya mara kwa mara) kuzuia TB isienee?

TOA RIPOTI

Sehemu ya 3: Huduma ya Kwanza

Somo dogo: Kuzuia Ajali

Lengo kuu

Kutumia muda wa kufikiria juu ya njia za kuzuia ajali kunaweza kulinda familia yako na jamii.

Vifaa

1. Vioneshi: Picha ya ajali ziwezekanazo kutokea (nakala 4)

Utangulizi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Je, umewahi kupata ajali yoyote hivi karibuni katika familia yako, nyumbani, jirani, au eneo?
- Ajali gani?
- Zilitokeaje?
- Nini kifanyike kuzuia ajali hizo?

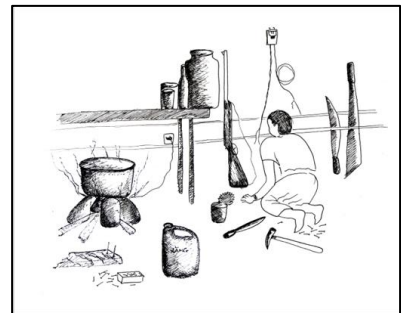
Maelekezo kwa mwalimu: Endelea kuuliza kikundi hadi wafikirie mifano mingi iwezekanavyo. Wasipoweza kufikiria chochote cha hivi karibuni, basi waulize wafikirie wakati uliopitai au miaka michache iliyopita.

Ajali ziwezekanazo kutokea

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO (makundi 3)

Maelekezo kwa mwalimu: Kipe kila kikundi nakala ya **VIONESHI**: Bango la Ajali ziwezekanazo kutokea na ujiwekee moja. Wape muda wa kutosha kutafuta na kujadili shida mbalimbali darasani.

1. Zungushia duara mifano yote ya vitu vinavyoweza kusababisha ajali.
 - Sumu inayoweza kufikiwa na watoto (wakati mwingine kwenye chupa isiyo na alama)
 - Moto na sufuria ya moto kwenye moto
 - Nyaya za umeme (zilizounganishwa na zilizo wazi) na sehemu za umeme
 - Misumari inayojitokeza kwenye ubao
 - Kisu na nyundo zilizoachwa sakafuni
 - Misumari sakafuni chini ya miguu ya mwanaume
 - Makopo ya bati (na vitu vingine vyenye ncha kali)
 - Panga na jambia ukutani
 - Vitu vizito rahisi kuangusha meza
 - Maji kwenye sufuria karibu na kitu cha umeme
 - Bunduki ukutani
2. Kwa kila ajali inayoweza kutokea, eleza ni majeraha gani yanayoweza kutokea kwa sababu ya hatari hizi na kisha ueleze tunapaswa kufanya nini kuzuia ajali.
3. What are some other things in our homes and in our community that are not in this picture that commonly cause accidents? Ni vitu gani vingine katika nyumba zetu na katika jamii yetu vinavyoweza kusababisha ajali ambavyo haviko pichani?



TOA RIPOTI—Kila kikundi kishirikishe kile walichopata kwa kila hoja hapo juu. Tumia wakati huu kuona kile wanachofikiria au kujua kabla ya kutoa habari mpya katika kipengele kifuatacho.

Kuzuia Ajali, Kuungua na Sumu

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Maelekezo kwa mwalimu: Tumia muda kujadili mawazo zaidi ili kuepuka ajali, kuungua, na sumu. Shirikisha mawazo kutoka kwenye orodha. Wahimiza wafikirie vitu maalum wanavyoweza kuanza kufanya kwa utofauti ili kuzuia ajali nyumbani kwao.

Hebu tuangalie njia zingine za kuzuia ajali, kuungua, na sumu katika nyumba zetu. Tunapozungumza juu ya hizo, fikiria mawazo yatakayokuwa msaada nyumbani kwako.

Kuzuia ajali

- Safisha maeneo karibu na nyumba, shule, na jamii. Hakikisha hakuna majani, misumari, au vitu vyenye ncha kali vilivyoachwa chini.
- Kusanya, choma, na ufukie takataka zote.
- Weka uzio kwenye mashimo ya maji, visima, na maeneo yenye mwinuko/ mteremko ambapo watoto wanaweza kuanguka.
- Toa au kunja misumari iliyojitokeza kwenye vitu.
- Fyeka nyasi ndefu zinazoweza kuficha vitu vyenye ncha kali, nyoka, au vigae.
- Weka visu, zana kali, au glasi mahali ambapo watoto hawawezi kuvifikia.
- Hakikisha kuwa nyaya za umeme hazijafunuliwa au ziko darini na haziwezi kufikiwa. Kamwe usiguse kitu chochote cha umeme wakati una maji au kulowa. Maji hufanya umeme kumnasa mtu kwa rahisi.
- Wafundishe watoto kukaa mbali na barabara magari yanapokuja.
- Ikiwa nyumba yako imeinuka, weka kizuizi kuzunguka maeneo ya nyumba ambayo watoto wanaweza kuanguka.

Kuzuia kuungua

- Weka sufuria za moto, na vinywaji vya moto mahali ambapo watoto hawawezi kuvifikia
- Weka viberiti, kemikali na mafuta ya taa kwenye kabati ya juu.
- Unapowasha taa ya mafuta au mishumaa, waweke watoto pembeni au weka mahali ambapo watoto hawawezi kufikia.
- Weka taa za mafuta mbali na vyandarua na matandiko yanayoweza kuwaka kwa urahisi.
- Usimwache mtoto peke yake karibu na moto.

Kuzuia Sumu

- Andika jina la dawa na kemikali kwenye chupa/ kasha (au chora picha).
- Ikiwa huna uhakika na kilichomo kwenye kontena, usionje.
- Usiweke mafuta ya taa au petroli kwenye chombo ambacho watu hutumia kwa maji. Kamwe usiweke maji kwenye chombo kilichokuwa na dawa ya wadudu, sumu, au petroli.
- Usiruhusu watoto wale matunda ya ajabu au uyoga.

Utumiaji

NA MWENZAKO

- Chagua vitu viwili ambavyo vimejadiliwa leo unavyoweza kufanya kuzuia ajali katika familia yako.
- Unahitaji kufanya nini kuleta mabadiliko haya? Nani anaweza kukusaidia? Lini unaweza kuifanya?
- Ni jambo gani moja au mawili uliyojifunza leo unavyoweza kuwashirikisha na wengine wiki hii?

Tumia muda katika siku chache zijazo kuzunguka nyumba yako na familia yako na kuondoa chochote kinachoweza kusababisha ajali. Zungumza juu ya vitu hivyo na watoto wako na ufanye mabadiliko yoyote yanayohitajika. Unaweza pia kutembea na familia yako kuzunguka jamii na kufanya jambo lile lile.

Somo dogo: Huduma ya kwanza ya majeraha ya kukatwa na kuungua

Lengo kuu

Zuia kutokwa damu na safisha majeraha ya kukatwa yote. Safisha na funga majeraha ya kuungua na upate msaada wa matibabu kwa majeraha mabaya ya kukatwa na kuungua.

Vifaa

- Maji, nguo

Maelekezo kwa mwalimu: Stadi za msingi za huduma ya kwanza hujifunza vizuri kwa vitendo. Tumia picha za kuonesha kusaidia watu wakumbuke jinsi ya kuwajali watu waliojeruhiwa. Ikiwezekana, watu wajifanye wanafanya mazoezi ya hatua kwa kila mmoja.

Utangulizi

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

Mtu anapoumia, jambo la muhimu zaidi ni kumsaidia kwa haraka. Huduma ya kwanza ni msaada unaompa mtu mara tu baada ya ajali. Huduma ya kwanza inayofaa yaweza kuokoa maisha na kuzuia hali isizidi kuwa mbaya.

- Umeppata ajali zipi katika jamii ambapo mtu alikatwa vibaya au kuungua moto? Watu walifanya nini kumtibu mtu aliyeumia?

Jilinde au Jikinge mwenyewe

Magonjwa baadhi (kama VVU) huambukizwa kupitia damu. Kwa hiyo, ikiwa mtu anatokwa na damu ambaye ana moja ya magonjwa haya, na damu yake ikachanganyika na damu yako, unaweza kuambukizwa. Kuna mambo kadhaa unayopaswa kufanya ili kujikinga wakati unamsaidia mtu anayetokwa na damu:

1. Ukiwa na kidonda wazi kwenye mkono wako, tumia mkono mwingine kutoa huduma ya kwanza.
2. Uwe mwangalifu usijikate au kujichoma na chochote unapotoa huduma ya kwanza.
3. Ikiwa umeguswa na damu, safisha kabisa kwa sabuni na maji haraka iwezekanavyo.

Kutibu Majeraha ya kukatwa (Kukatwa)

Maelekezo kwa mwalimu: Unapojadili kila hoja, oneshwa na watu wafanye mazoezi kwa jozi.

Mtu anapokatwa, jambo la muhimu zaidi ni **kuzuia damu**. Watu hufa kwa kupoteza damu nyingi.

1. Zuia kutokwa na damu:

- Tumia kitambaa safi na kinene kufunga kidonda.
- Inua kidonda juu ili moyo upunguze kutoka kwa damu.
- Kandamiza kwa nguvu kabisa juu ya kidonda mpaka damu iache. Aina hii ya ukandamizaji moja kwa moja itazuia kutokwa na damu karibu majeraha yote. Kwa kukatwa kidogo, hii inaweza kuzuia damu isitoke kwa dakika moja au mbili. Kwa kukatwa zaidi, inaweza kuchukua dakika 20 au pengine zaidi ya saa. Weka mkandamizo hadi damu iache! Kutumia mkandamizo inaweza kuwa kazi ngumu — usikate tamaa!
- Ikiwa jeraha ni kubwa, tuma mtu alete msaada mara moja wakati UNAENDELEA KUKANDAMIZA.

KAMWE usitumie matope, kinyesi cha wanyama, mafuta ya taa, ndimu, au kahawa kuzuia damu. Hivi vyaweza kusababisha maambukizi!

2. Baada ya damu kuacha kutoka, safisha jeraha:
 - Osha kwa sabuni na maji baridi, safi (ya kunywa). Inafaa kutoa uchafu wote kwenye jeraha kuzuia maambukizo. Kwa utaratibu lakini kwa umakini safisha kabisa jeraha (kusugua kwa pombe au peroksaidi kutoka duka la dawa pia inaweza kusaidia kuzuia maambukizo).
 - Funga kwa kitambaa safi au bandaji. Usifunge sana. Ikiwa mtu anaanza kuhisi baridi kupita mahali ulipofunga bandaji, legeza bandaji.
 - Badilisha kitambaa au bandaji kila siku ili jeraha liwe safi. Osha mikono yako kila wakati kabla ya kubadilisha bandaji.
3. Ikiwa vijidudu au uchafu unaingia katika jeraha wakati wowote linapopona, jeraha laweza kuambukizwa. Maambukizi ni hatari. Hizi ni ishara za maambukizo:
 - Jeraha kuwa jekundu, lina joto, linavimba, au likiwa na usaha au linaanza kunuka vibaya
 - Wekundu ukianza kuenea kutoka kwenye jeraha
 - Mtu akiwa na homa na / au baridi, hivyo maambukizo yanaenea.

Ikiwa jeraha kubwa limeambukizwa, mpeleke mtu huyo kliniki.

Kutibu majeraha ya moto (Kuungua)

Maelekezo kwa mwalimu: Unapojadili hatua za kutibu kuungua, oneshwa jinsi ya kufanya.

Kama vile kukatwa, majeraha ya moto yanahitajika yawe **safi na kufungwa kwa bandaji** yanapopona. Lakini kuna mambo kadhaa maalum ya kujua juu ya jeraha la moto:

- Mara moja, poza ngozi kwa maji baridi. Endelea kunyunyiza maji baridi kwa dakika kadhaa au weka ngozi iliyoungua chini ya maji baridi. Hii itasaidia kuzuia kuungua kusiingie ndani zaidi.
- Baada ya dakika chache, funika jeraha la moto kwa kitambaa safi na chenye ubaridi.
- USIWEKE Vaseline au mafuta yoyote kwenye kidonda cha moto. Walakini, ute kutoka kwenye mmea wa alo vera waweza kusaidia katika uponyaji.
- USITOBOE malengengele yoyote.
- Ikiwa mtu ameungua vibaya mpeleke kwa wahudumu wa afya.

Fanya zoezi

SHUGHULI YA KIKUNDI KIDOGO

Maelekezo kwa mwalimu: Vikundi (au washiriki) watengeneze igizo la kuigiza ambalo mtu mmoja kakatwa vibaya, kuungua, au ana kidonda kilicho na maambukizi. Kumbusha vikundi juu ya hatua 4 za huduma ya kwanza ya kukatwa na kuungua.

1. Jilinde/Jikinge
2. Zuia kutokwa na damu / Punguza joto la jeraha
3. Safisha na funga jeraha/kidonda
4. Angalia maambukizi

TOA RIPOTI

Maelekezo kwa mwalimu: Kila kikundi kifanye igizo lao. Baada ya kila igizo, uliza kikundi kikubwa, 'Wamefanyaje? Je, walitibu jeraha vizuri? Je, walisahau hatua zozote?'

Utumiaji

-
- Jambo gani ambalo umejifunza unaloweza kushirikisha wengine wiki hii?

Somo dogo: Huduma ya Kwanza ya Sumu na Kuumwa na Nyoka

Lengo kuu

Chukua hatua mara moja mtu akimeza sumu au ameumwa na nyoka.

Vifaa

1. Vioneshi: Kuumwa na Nyoka

Utangulizi

Leo tutazungumzia juu ya sumu na kuumwa na nyoka.

- Je, nyoka ni kawaida hapa? Je, wana sumu?
- Je, kuna mtu yeyote katika jamii ameumwa au amekunywa sumu kwa bahati mbaya? Kilitokea nini?
- Unadhani nani aliye katika hatari zaidi ya vitu hivi?

Watoto wako hatarini zaidi kwa sababu huweka vitu vingi mdomoni na wakati mwingine huzurura katika maeneo hatari. Kwa sababu miili yao ni midogo, sumu pia ni hatari zaidi kwao.

Sumu

KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Ni sumu gani za kawaida zinazotakiwa kuangaliwa kuzunguka nyumba yako au katika jamii?

Maelekezo kwa mwalimu: Saidia kikundi kufikiria vitu ndani na nje ya nyumba na katika jamii kama:

- | | | |
|--|--------------------|--------------------------------|
| • Blichi (bleach) | • Dawa (aina zote) | • Giligili au ute mwepesi |
| • Iodini | • Sigara | • Sumu ya panya |
| • Maji magadi | • Mafuta ya taa | • Dawa za wadudu |
| • Chumvi (nyingi kwa watoto ni hatari) | • Rangi nyembamba | • Majani yenye sumu au matunda |
| | • Petroli | |

Ili kuzuia sumu, hakikisha unafanya vitu hivi:

1. Weka sumu zote (na dawa za dukani) mbali na watoto.
2. Kamwe usiweke mafuta ya taa, petroli, kemikali, sabuni, au sumu nyingine kwenye chupa za vinywaji baridi, kwa sababu watoto wanaweza kujaribu kunywa.

KIKUNDI KIDOGO CHA MAJADILIANO

- Vipi kati ya vitu hivi vyenye sumu vipo karibu na nyumba yako?
- Unaweza kufanya nini kuviweka mbali na watoto wako?

TOA RIPOTI

MATIBABU: Ukisihi /kugundua kuwa mtu amemeza sumu, fanya yafuatayo mara moja:

1. Ikiwa mtu yuko macho, mpe maji anywe ili kupunguza sumu (kama glasi 1 ya maji kila dakika 15). Ikiwa umewasha mkaa, mpe mara moja, changanya na glasi ya maji. Endelea kumpa maji mengi siku nzima!
2. **USIMFANYE** mtu atapike akiwa amemeza sumu. Hii itasababisha shida zaidi!
3. Ikiwa mtu amepoteza fahamu, mlaze upande na umpeleke kliniki mara moja. Chukua chombo kilicho na sumu aliyomeza ili mfanyakazi wa afya aone.

Ikiwa sumu ipo kwenye ngozi au machoni, osha eneo hilo tena na tena kwa maji angalau kwa dakika 20.

Kuumwa na Nyoka

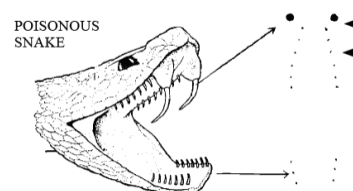
KIKUNDI KIKUBWA CHA MAJADILIANO

- Kuna aina gani ya nyoka wenye sumu au wadudu katika eneo lako?

Mtu anapoumwa na nyoka, jaribu kujua ikiwa nyoka alikuwa na sumu au hakuwa na madhara. Alama zao za kuuma kwa kawaida ni tofauti.

Maelekezo kwa mwalimu: Onesha **VIONESHI**: Picha ya Kuumwa na Nyoka kuonesha alama za meno ya nyoka wenye sumu.

Kwa kawaida Nyoka wenye sumu huwa na alama mbili za meno na alama nyingine ndogo za meno. Ikiwa hana sumu basi kawaida kutakuwa na safu mbili za alama za meno.



- Peleka msaada wa matibabu.**
- Kaa utulie; usitoke mahali ulipoumwa.** Kadri unavyotembea, ndivyo sumu itakavyoenea kwa haraka mwilini. Ikiwa alama ya kuumwa ipo mguuuni, mtu huyo hapaswi kutembea kabisa.
- Funga kwa kitambaa safi sehemu uliyoumwa ili kupunguza kasi ya sumu kuenea.** Mkono au mguu ukiwa umetulia, funga vizuri kwa kukaza, lakini sio kukaza sana hadi damu isiweze kwenda kwenye eneo hilo.
- Mbebe mtu huyo, kwa machela ikiwezekana, mpeleke kituo cha afya kilicho karibu.** Ukiweza, pia mchukue nyoka, kwa sababu nyoka tofauti huhitaji dawa/matibabu tofauti.

Kuumwa na wadudu kuna maumivu sana lakini sio hatari kwa watu wazima. Wanaweza kuwa hatari kwa watoto wadogo na watu wengine ambao wanavimba kwa haraka. Katika hali hii, upate msaada wa matibabu mara moja.

Fanya zoezi

SHUGHULI YA KIKUNDI KIDOGO

Maelekezo kwa mwalimu: Vikundi (au washiriki) vitengeneze igizo ambalo mtu mmoja amekunywa sumu, ana sumu kwenye ngozi yake, au ameumwa na nyoka.

TOA RIPOTI

Maelekezo kwa mwalimu: Kila kikundi kifanye igizo lao. Baada ya kila igizo, waulize kikundi kikubwa, 'Wamefanyaje? Je! walimhudumia mtu vizuri? 'Hakikisha kwamba wanakumbuka:

- MAJI kwa ajili ya sumu.
- KAA UTULIE kwa kuumwa.

Utumiaji

- Jambo gani moja ulilojifunza unaloweza kuwashirikisha wengine wiki hii?

Somo dogo: Jinsi ya Kusaidia kwa Kupaliwa

Lengo kuu

Tunaweza kujifunza kuokoa maisha ya mtu wakati amepaliwa ili awe hai.

Vifaa

1. Mdoli wa kitoto

Kupaliwa

Kitu kikikwama kwenye koo la mtu, yaweza kuwa hatari sana IKIWA **HAWAWEZI** kutoa sauti yoyote, inamaanisha hawawezi kupumua.

1. Ikiwa mtu anakohoa, analia au anatoa sauti, mwache aendeleo kujaribu kusafisha koo mwenyewe. Kukohoa kutaondoa safisha njia ya hewa.
2. Lakini ikiwa hawawezi kutoa sauti yoyote au ikiwa wanashika koo na kutoa macho (na uso kama picha hii), njia yao ya hewa imezibwa, hawawezi kupumua, na wanahitaji msaada mara moja. Tunaweza kuishi kwa dakika chache bila kupumua, hivyo lazima uchukue hatua haraka sana!

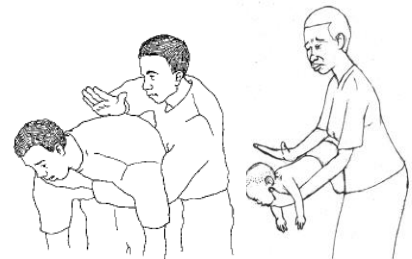


- Je, umewahi kumwona mtu yeyote akishika koo kwa sababu alikuwa anapaliwa? Ulifanya nini?

Maelekezo kwa mwalimu: Tumia washiriki kuonesha mbinu hizi kwa vitendo unapozieleza.

Ikiwa mtoto, mtoto mchanga, au mtu mdogo **HAWEZI** kupiga kelele yoyote, **kwa haraka** fanya hivi:

1. Kwa mtu mdogo, mwinamishe mtu kiunoni. Kwa mtoto, mwinamishe juu ya goti lako au mlaze mtoto mchanga kwenye mkono wako. Vichwa vyao vinapaswa viwe chini kuliko vifua vyao.
2. Tumia kiganja chako cha mkono ukimpiga katikati ya mgongo. watoto wachanga, tumia makofi ya haraka kwa upole juu ya mgongo hadi atakapoanza kuhema vizuri.



Kwa

Kwa mtu mzima au mtu mkubwa, tumia njia hii:

1. Simama nyuma ya mtu huyo na funga mikono yako kiunoni kwake.
2. Tengeneza ngumi juu ya kitovu na chini ya mbavu.
3. Weka mkono mwingine juu ya ngumi, kwa ghafla na nguvu mminye kwa kwenda juu ili kulazimisha hewa kutoka kwenye mapafu. Rudia hadi aanze kuhema vizuri.

Mtu anayesaidiwa huweza kupata maumivu, hivyo kamwe hupaswi kutumia njia hii kwa mtu anayeweza kukohoa au kutoa sauti/kupiga kelele.



Fanya zoezi

NA MWENZAKO

Maelekezo kwa mwalimu: Waagize washiriki wafanye njia hizi mbili kwa kila mmoja — lakini JIFANYE TU unamsaidia mtu mwingine apumue katika njia ya 2. Ikiwezekana, uwe na mdoli wa kitoto na uhakikishe kila jozi/ watu wawili wana nafasi ya kufanya mazoezi kwenye mdoli huo. Wakumbushe wanapofanya mazoezi kichwa cha mtu huyo kiwe chini kuliko kifua na umpige mgongoni.