

# Rasilimali za Msingi

# Stadi za maisha

---

## **Namba ya moduli 1 Maendeleo ya Mtu Binafsi –Jinsi Kujiheshimu Kunavyoathiri Kujifunza**

**Sehemu ya 1** Njia za kuchunguza jinsi wanafunzi walivyo

**Sehemu ya 2** Kupanga vipindi vya ukuaji na maendeleo ya kimwili

**Sehemu ya 3** Kuchunguza mawazo ya wanafunzi juu ya kuishi kiafya

**Sehemu ya 4** Vitendo vya kuimarisha ustawi wa kisaikolojia

**Sehemu ya 5** Vitendo vya kuimarisha ustawi wa kiroho



TESSA (Teacher Education in Sub-Saharan Africa) inalenga kuboresha utekelezaji darasani wa walimu wa msingi na walimu wa sayansi wa sekondari barani Afrika kupitia matoleo ya Rasilimali Huria za Elimu (OERs) ili kuunga mkono walimu kuunda njia zinazowalenga wanafunzi na kuwashirikisha. OER ya TESSA huwapa walimu kitabu cha kurejea pamoja na vitabu vya

shule. Zinatoa shughuli kwa walimu kujaribu madarasani pamoja na wanafunzi wao, pamoja na masomo ya utafiti inayoonyesha jinsi walimu wengine wamefunza mada hiyo, na rasilimali husishi za kuwaunga mkono walimu katika kukuza mipango ya masomo yao na ufahamu wa somo.

OER ya TESSA imeandikwa kwa ushirikiano wa waandishi wafrika pamoja na wa kimataifa ili kushughulikia mtalaa na muktadha. Zinapatikana kwa matumizi ya mtandaoni na chapa (<http://www.tessafrica.net>). OER Msingi zinapatikana katika matoleona lugha kadhaa (Kiingereza, Kifaransa, Kiarabu na Kiswahili). Mara ya kwanza, OER ilitolewa kwa Kiingereza na kupatikana Afrika nzima. OER hizi zimebadilishwa na washirika wa TESSA ili kufaa Ghana, Nijeria, Zambia, Rwanda, Uganda, Kenya, Tanzania na Afrika Kusini, na kutafsiriwa na washirika nchini Sudani (Kiarabu), togo (Kifaransa) na Tanzania (Kiswahili) OER ya Sayansi ya Sekondari zinapatikana kwa Kiingereza na zimebadilishwa ili kufaa Zambia, Kenya, Uganda na Tanzania. Tunakaribisha maoni kutoka kwa wale wanaosoma na kutumia rasilimali hizi. Leseni ya uundaji wa ubunifu huwawezesha watumiaji kuchukua na kujanibisha OER zaidi ili kutimiza mahitaji na muktadha wa kindani.

TESSA inaongozwa na Open University, Uingereza, na inafadhiliwa kwa sasa na ruzuku za ufadhili kutoka kwa Wakfu wa Allan and Nesta Ferguson, Wakfu wa William and Flora Hewlett na Open University Alumni. Orodha kamili ya wafadhili inapatikana kwenye tovuti ya TESSA (<http://www.tessafrica.net>).

Pamoja na rasilimali kuu za mafundisho za kuunga mkono mafunzo katika masomo maalum, ni chaguo za rasilimali za ziada ikiwa ni pamoja na sauti, rasilimali kuu ambazo zinafananua utendakazi, vitabu na zana maalum.



TESSA Programme  
The Open University  
Walton Hall  
Milton Keynes, MK7 6AA  
United Kingdom

[tessa@open.ac.uk](mailto:tessa@open.ac.uk)

---

Copyright © 2017 The Open University

Except for third party materials and otherwise stated, this content is made available under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 licence: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Every effort has been made to contact copyright holders. We will be pleased to include any necessary acknowledgement at the first opportunity.

TESSA\_SwPA\_LS\_M1 August 2017



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 License

# Contents

Sehemu ya 1: Njia za kuchunguza jinsi wanafunzi walivyo	4
Somo la 1	4
Somo la 2	6
Uchunguzi Kifani ya 2: Kutumia makundi kujadili mawazo na hisia	7
Somo la 3	8
Nyenzo-rejea ya 1: Kufanana na kutofautiana	9
Nyenzo-rejea ya 2: Kuuliza maswali kuhusu hisiai	11
Nyenzo-rejea ya 3: Jinsi ya kuendesha uchunguzi wa darasa	13
Nyenzo-rejea ya 4: Uchunguaji wa wanafunzi	16
Sehemu ya 2: Kupanga vipindi vya ukuaji na maendeleo ya kimwili	19
Somo la 1	19
Somo la 2	21
Somo la 3	23
Nyenzo-rejea ya 1: Utangulizi wa Ukuaji wa kimwili	24
Nyenzo-rejea ya 2: Kupanga njia za kutoa utangulizi kuhusu kanuni nne za ukuaji wa kimwili	25
Nyenzo-rejea ya 2: Kutumia michezo na mazoezi ya viungo	26
Nyenzo – Rejea 4: Jinsi Amani alivyofundisha somo lake	29
Nyenzo – rejea 5 Mawazo mengine ya Amani kwa uhamasishaji wa Afya	30
Njenzo –rejea 6: Picha ya shule yenye mazingira duni kiafya	31
Sehemu ya 3: Kuchunguza mawazo ya wanafunzi juu ya kuishi kiafya	32
Somo la 1	32
Somo la 2	34
Somo la 3	35
Nyenzo-rejea ya 1: Mazoea ya Kuishi Kiafya	37
Nyenzo-rejea 2: Ushauri kuhusu maonyesho ya darasani	39
Nyenzo-rejea 3: Vyakula vya kijadi	41
Sehemu ya 4: Vitendo vya kuimarisha ustawi wa kisaikolojia	42
Somo la 1	42
Somo la 2	44
Somo la 3	45
Nyenzo-rejea ya 1: Kutafakari juu ya tabia yako/Kujitafakari tabia	47
Nyenzo-rejea 2: Tafakuri ya mama Msekwa kuhusu mkabala wake	47

Sehemu ya 5: Vitendo vya kuimarisha ustawi wa kiroho	50
Somo la 1	50
Somo la 2	52
Somo la 3	53
Nyenzo-rejea ya 1: Sherehe	55

# Sehemu ya 1: Njia za kuchunguza jinsi wanafunzi walivyo

**Swali Lengwa muhimu:** Unawezaje kuwasaidia wanafunzi wajichunguze wao ni nani kwa njia makini na changamfu?

**Maneno muhimu:** usimamizi wa darasa; uulizaji maswali; kazi za vikundi; kufikiri; kukusanya data; heshima; umakinifu.

## Matokeo ya ujifunzaji

Mwishoni mwa sehemu hii, utakuwa umeweza:

- kukuza stadi zako katika kupanga darasa katika njia zitakazowasaidia wanafunzi kuheshimiana;
- kukuza stadi zako katika kuuliza maswali yanayofikirisha;
- kutumia njia mbalimbali za kukusanya data za kuwasaidia wanafunzi kujadili wao ni nani.

## Utangulizi

Sote hujifunza kwa ufanisi zaidi tunapokuwa na utulivu na amani. Ukiwa mwalimu, mojawapo ya majukumu yako muhimu ni kukuza mazingira ya darasa yanayomwezesha kila mwanafunzi ashiriki kikamilifu na ajihiisi kwamba anaheshimiwa na mawazo yake yanasikilizwa.

Sehemu hii inachunguza jinsi ya kufanikisha jambo hili kwa kuangalia njia mbalimbali za kupanga darasa. Utawasaidia wanafunzi kujifunza jinsi ya kuheshimiana kwa:

- kuwasaidia waelewe wanavyofanana na wanavyotofautiana;
- kuwaelekeza wabadilishane mawazo na hisia;
- kuwapa kazi zitakazowawezesha kuulizana maswali na kusikiliza majibu.

## Somo la 1

Mara nyingi watoto wadogo huona ni rahisi zaidi kutambua tofauti kuliko ufanano. Katika sehemu hii, tutaonesha njia mbili za kupanga wanafunzi zitakazowasaidia kuchunguza tofauti na ufanano baina yao.

Wataweza:

- kujifunza jinsi ya kubadilishana taarifa kwa ushirikiano na kuchangia kwenye mijadala;
- kujifunza kuhusu wao wenyewe na wenzao;
- kujiheshimu zaidi kadiri wanavyotambua kuwa mawazo yao yanathaminiwa kama yale ya wenzao.

Ukiwa mwalimu, ni muhimu kwako ulihimiza hili. Iwapo wanafunzi wako wote wataelewa kufanana kwao na kuheshimu tofauti baina yao, watatendeanwa kwa wema zaidi. Lazima uwe mfano wa kuigwa, kwa kuwatendea wanafunzi wako kwa haki na kwa usawa.

Kabla ya kuanza, ni vyema ufikirie kama unawatendea wanafunzi wako kwa heshima. Je, imeshatokea ukawa na siku mbaya unapowapigia kelele bila sababu? Je, una wanafunzi “vipenzi” unaowatendea kwa wema zaidi ya wengine? Kama unaweza kujibu maswali haya kwa dhiti, unaweza kuchukua hatua kuhakikisha kuwa wanafunzi wako wote wanatendewa kwa haki na heshima.

Kufanya kazi kwa namna hii, unahitaji kujiuliza maswali ya kukusaidia kupanga shughuli hizi. Kwa mfano: Ni maswali gani ambayo wanafunzi wataulizana? Ni taarifa zipi watahitaji kuzipata? Watafanya kazi kwa

vikundi? Wawili wawili? Shughuli hii utaipangaje? Utawapatiaje maelekezo kufanya shughuli hizi? Angalia mwalimu anachofanya katika **Uchunguzi Kifani 1** kabla ya kujaribu kufanya **Shughuli 1** na darasa lako.

## Uchunguzi Kifani ya 1: Kufanya kazi katika vikundi kuchunguza kufanana

Chanda anafundisha kwenye shule ya msingi ya kijijini huko Mwenda, Zambia. Anashirikiana na wanafunzi ili ajenge mazingira mazuri darasani. Anaangalia ufanano na tofauti baina ya wanafunzi na anawaelekeza wafikirie namna wote wanavyofanana.

Kwanza, darasa zima linafanya mazoezi ya kuunda sentensi, k.m.: ‘Sote hupenda chakula’; ‘Sote huenda shule’. Kisha, anawagawa katika vikundi vya watano watano, na anawaelekeza wafikirie sentensi tano zinazoanza na: ‘Sote ...’; mwanafunzi mmoja katika kila kikundi aandike sentensi kwenye kipande cha karatasi.

Baada ya dakika kumi, kila kikundi kinasoma sentensi moja moja. Kama darasa linakubaliana na sentensi, mwalimu Chanda anaiandika ubaoni.

Kwa kutumia sentensi, analionesha darasa namna mbalimbali wanafunzi walivyo sawa:

- k.m. kimwili – ‘Sote tuna ngozi’;
- k.m. namna tunavyopata hisia zile zile – ‘Sote hufurahi’;
- k.m. hali – ‘Sote ni wanafunzi’.

Chanda anayafurahia mawazo ya darasa lake na anapanga kutumia msingi huu kuchunguza tofauti baina yao.

## Shughuli ya 1: 'Sote ni sawa?'

Soma **Nyenzo-rejea 1: Ufanano na Utofauti**, kabla ya kufanya shughuli hii.

- Kuanza kuongelea wazo la “kuwa sawa” kwa kuuliza maswali rahisi. Shika penseli mbili na kuwauliza wanafunzi: ‘Je, ziko sawa? Kwa nini?’
- Shika peni na penseli. Uliza: ‘Je, ziko sawa? Kwa nini?’
- Rudia, kwa kutumia vitu mbalimbali.
- Waombe watoto wawili waje mbele. Uliza: ‘Je, wako sawa?’
- Kuwa mwangalifu. Kama ni wasichana, wanafunzi wanaweza kusema ‘Ndiyo!’. Kama ni msichana na mvulana, wanaweza kusema ‘Hapana!’. Lakini pia wanaweza kutoa majibu mengine, k.m. wanaweza kuwa na urefu ule ule au kuwa na
- jina lile lile.
- Ligawe darasa katika vikundi vya wawili wawili. Waelekeze wachunguzane kwa kuzingatia sifa kama urefu, ukubwa wa mguu na ikiwezekana nywele, macho, n.k. na waorodheshe namna wanavyofanana.
- Washirikiane katika kutoa mawazo, kila kikundi kikitoa wazo moja moja.

Je, walisikilizana? Je, walikubali wazo la kufanana na wakati huo huo kutofautiana? Una ushahidi gani kwa jibu lako?

## Somo la 2

Kuelewa tofauti katika mawazo na hisia za watu ni muhimu katika kukuza mahusiano mazuri. Ni muhimu unaposhughulika na kundi la vijana, kutoka miktadha tofauti (usuli na mazingira), lenye mawazo na hisia tofauti. Wanafunzi wako wanapaswa kuelewa hili ili liwasaidie wawasiliane kwa ufanisi na umakinifu.

Hata hivyo, kabla hatujaelewa mawazo na hisia tofauti, tunapaswa kwanza kuvitambua.

Unaweza kulinganisha mawazo ya watu kwa kupanga uchunguzi. Unahitaji kupanga namna ya:

- kupanga uchunguzi;
- kuufafanua kwa wanafunzi;
- pima kama wameelewa.

**Uchunguzi Kifani 2 na Shughuli 2** vinaonesha namna ya kufanya mambo haya, na **Nyenzo-rejea 2: Kuuliza maswali kuhusu hisia** inatoa mawazo juu ya namna ya kukusaidia katika upangaji wako.

## Uchunguzi Kifani ya 2: Kutumia makundi kujadili mawazo na hisia

Wiki moja Bwana Kimaro alitumia uchunguzi wa ‘Je, unapenda...?’ katika darasa lake la III (tazama **Shughuli 2**). Alirekodi majibu na kuyabandika kwenye ukuta. Mara kwa mara, aliwakuta wanafunzi wanayasoma na kuyazungumzia. Wiki iliyofuata, Bwana Kimaro aliwauliza tena juu ya mambo wanayoyapenda na yale wasiyoyapenda, lakini safari hii, alichora sura mbili ubaoni:

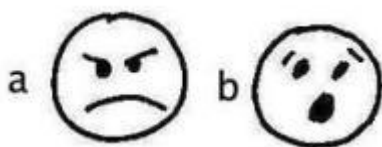
MAMBO WANAYOYAPENDA MAMBO WASIYOYAPENDA (FURAHA) (HUZUNI)



Kwa kila swali, walihesabu idadi ya MAMBO WANAYOYAPENDA darasani na kuandika idadi chini ya uso a. Waliandika idadi ya MAMBO WASIYOYAPENDA chini ya uso b.

Alipoanza kuzungumzia hisia, aliandika ‘FURAHA’ juu ya uso a, na HUZUNI juu ya uso b. Katika vikundi, wanafunzi walitaja vitu ambavyo viliwatia furaha au huzuni. Kufanya kazi katika vikundi vidogo kulisaidia kushirikisha wanafunzi wakimya zaidi.

Alirudia zoezi, safari hii akitumia: HASIRA HOFU



Wakifanya zoezi katika vikundi vya wanne wanne au watano watano, wanafunzi walitaja vitu vinavyowakasirisha au kuwaogopesha. Walishirikiana kubadilishana mawazo muhimu pamoja kama darasa. Waliangalia kama baadhi ya vitu viko katika orodha zaidi ya moja na kujadili kwa nini hili limetokea. Bwana Kimaro alifurahishwa na jinsi wanafunzi walivyofikiri.

## Shughuli ya 2: Uchunguzi kuhusu ‘Unapenda....?’

Soma **Nyenzo Rejea ya 3: Jinsi ya kuendesha uchunguzi darasani, na kujiandaa.**

Labda uanze kwa kuwauliza wanafunzi wako maswali rahisi kuhusu vitu wanavyopenda na ambavyo hawapendi, kwa mfano

‘Wote mnapenda vitu vitamu?’ au ‘Mnapenda kazi za nyumbani?’

Katika vikundi vya wanafunzi wawili wawili, wafikirie maswali yao kuhusu vitu wanavyovipenda na ambavyo hawavipendi na kuviandika

Chora jedwali kutoka katika **Nyenzo Rejea ya 3** ubaoni. Waambie wanafunzi walinakili na chagua maswali matatu kati ya yale waliyoyaandika. Kama darasa ni la ngazi ya juu unaweza kuweka maswali mengi zaidi.

Eleza kwamba wanafunzi wote watawauliza maswali wanafunzi watano na kuandika N au H chini ya majina yao.

Waambie wanafunzi katika vikundi walinganishe majibu yao. Waambie baadhi ya wanafunzi wasome kwa sauti maswali na majibu yao ili darasa zima lisikilize majibu tofauti. Jadili wamegundua nini kutokana na uchunguzi wao.

Fikiria wanafunzi wamejifunza nini kutokana na shughuli hii na jinsi ulivyoelewa jambo hilo.

## Somo la 3

Kuthamini kufanana na kutofautiana baina ya wanafunzi wako kutakusaidia kuwa mwalimu bora zaidi. Utaweza kupanga vizuri zaidi kulingana na mahitaji yao. Endapo wanafunzi wako pia wanajielewa wao wenyewe na kuwaelewa wengine, watajamini zaidi katika ushiriki wao darasani.

Jinsi wanafunzi wanavyotambua namna wanavyotofautiana na watu wengine, ni muhimu wasijisikie kuwa wametengwa au kuachwa. Sehemu ya wajibu wako ni kuwasaidia waelewe kuwa kukubaliana na watu katika jambo moja na kutokukubaliana katika mambo mengine ni jambo linalokubalika na si sababu ya ugomvi.

Watoto wanapoonekana kuwa tofauti kutokana na maumbile au wanavyotenda, watoto wengine wanaweza kuwaonea au kuwatania. Kuonewa kunaweza kuwafanya watoto wakose raha. Hali hii inaharibu kazi za shule na kuwazuia kupata marafiki.

Watoto wanahitaji kujifunza jinsi ya kushirikiana na wengine. Wajibu wako ukiwa mwalimu ni muhimu katika kuwasaidia kuelewa tofauti kati ya mema na mabaya.

Unawezaje kuhimiza jambo hili? Soma **Nyenzo-rejea ya 4: Kuwachunguza wanafunzi wako** kwa dokezo la awali. Hapa chini kuna baadhi ya mawazo ambayo unaweza kuyatumia. Yajaribishe. Yanafaa? Umpata matatizo yoyote?

## Uchunguzi Kifani ya 3: Kuwasaidia wanafunzi kuheshimu tofauti za kila mmoja

Bibi Bulengo ana mvulana ambaye ni zeruzeru darasani kwake. Siku moja, aliwaona baadhi ya wasichana wakimcheka na kumtania kwa kumpa majina. Baada ya masomo, aliwauliza: 'Kwa nini mlikuwa mnatenda vile?' Aliwauliza wangejisikiaje kama mtu angewatania wao, na walifikiri mwenzao alijisikiaje baada ya kutaniwa. Kwa maswali kama haya aliwasaidia kufikiria kuhusu tabia zao. Kwa kutafakari kwa namna hii, baadaye, aliamua kuwasaidia wanafunzi wake kuheshimu tofauti za kila mmoja.

Siku iliyofuata, darasani, alitumia hadithi ya mtoto mwenye polio kuanzisha majadiliano kuhusu jinsi ambavyo wanafunzi wake wangejisikia kama wangekuwa na polio. Pia alitumia maneno na mawazo ya kuzungumzia vitu wanavyopenda, wasivyopenda na hisia alipohitaji kuzungumza na wanafunzi kuhusu tabia zao.

Wavulana wawili walipokuwa wanapigana, Bibi Bulengo alizungumza nao, mmoja mmoja, kuchunguza kwa nini walichukiana na kuwasaidia kusuluhisha mgogoro wao. Mtoto mmoja alipokuwa amekaa mwenyewe aliwaambia wenzake wachunguze ni kwa nini anakaa peke yake na wafanye naye urafiki. Kwa njia hii, wanafunzi wake walianza kujaliana shuleni na kwingineko. Bibi Bulengo alifurahi sana.

### Shughuli muhimu: Wigizo kifani kuhusu tofauti

Soma **Nyenzo-rejea muhimu: Tumia wigizo kifani/mazungumzo/tamthilia darasani**

- Wapange wanafunzi katika vikundi vya watu watano watano.
- Kiambie kila kikundi kifikirie kaka wawili na dada wawili ambao vitu wanavyovipenda na wanavyovichukia ni kinyume. Waambie wafikirie mgogoro baina yao.
- Waambie waigize igizo kifani kuhusu mgogoro huo. Wanafunzi wawili kutoka katika kikundi watakuwa kaka au dada. Wengine wanaweza kuwa mama, baba na babu/bibi.
- Kwanza, ni lazima waigize kuhusu mgogoro, kisha wajiadili pamoja mgogoro huo. Halafu, wafanye igizo kifani kuhusu njia za kusuluhisha mgogoro huo ambazo ni lazima ziwe za amani.
- Halafu, kikundi lazima kijadili mawazo yao kuhusu chanzo cha mgogoro na suluhisho.

Mwishoni, kielekeze kila kikundi kiigize igizo kifani lake darasani, na pia waeleze wamejifunza nini. Kusanya mafunzo haya, na uyabandike ukutani ili kumkumbusha kila mmoja.

## Nyenzo-rejea ya 1: Kufanana na kutofautiana



### Usuli/welewa wa somo kwa mwalimu

Kuna njia nyingi ambazo kwazo watu hufanana, kuanzia sifa za maumbile ya nje mpaka haiba. Pia, kuna njia nyingi ambazo kwazo tunatofautiana. Hata hivyo, kwa wanafunzi vijana, mara nyingi ni muhimu zaidi wao kujisikia wako sawa na wengine, na kuwa sehemu ya kikundi.

Kwa kuelewa njia ambazo sisi sote tunafanana, tunapiga hatua ya kwanza ya kujielewa wenyewe. Pia, tunaanza kuona jinsi ambavyo sisi ni sehemu ya kikundi au jumuiya. Kuwasaidia wanafunzi kuelewa kuwa wao na wanafunzi wenzao wote ni sawa na ni lazima watendeane haki, ni sehemu muhimu ya jukumu la msingi la mwalimu.

#### Kufanana na kutofautiana kwa maumbile

Njia ya wazi zaidi ambayo watu wanatofautiana ni katika maumbile yao. Wengine ni warefu, wengine ni wafupi. Wengine ni wanene, wengine ni wembamba. Kama unawafundisha wanafunzi wako kuwaeleza ufanano na utofautiano baina ya watu, basi kuangalia sifa za maumbile ni mwanzo rahisi.

Lakini ni lazima uwe mwangalifu: kama ilivyo kwa watu wazima, watoto pia wanajali sana maumbile yao yalivyo; kwa hiyo ni lazima ujaribu kuhakikisha kuwa husemi jambo ambalo linaweza kumfanya mwanafunzi ajisikie kuwa ameabishwa. Badala yake, lenga kwenye ufanano kama vile, 'Wote tunavaa nguo'. Utahitaji kuwa makini hasa endapo una watoto ambao wana ulemavu wa viungo katika darasa lako.

Vilevile, wakati mwingine watoto huwatania au kuwaonea watoto wengine, na kuelekeza makini kwenye tofauti za kimaumbile darasani kunaweza kuchochea tabia ya namna hiyo nje ya darasa. Kwa hiyo, pamoja na kuwasaidia kutambua tofauti zao za kimaumbile, ni lazima pia kusisitiza kiasi cha ufanano kilichopo. Endapo wanafunzi wataweza kuona uwiano baina yao na wenzao, kuna uwezekano wa kuwatendea kwa heshima wenzao.

#### Kufanana na kutofautiana katika haiba

Wakati ni rahisi kuona ufanano na utofautiano baina ya watu kimaumbile – jinsi tunavyoonekana – yumkini ni muhimu zaidi kwa wanafunzi kuelewa kufanana na kutofautiana kwa haiba baina ya watu – jinsi tunavyofikiri, tunavyohisi na tunavyotenda.

Maoni na hisia zetu zinaathiri jinsi tunavyowatendea watu wengine. Kwa muhtasari, tunaweza kusema:

- 'Maoni' hujumuisha watu wanavyofikiri kuhusu vitu – endapo wanapenda au hawapendi kitu fulani, au wanakubaliana au hawakubaliani na jambo fulani. Tofauti za maoni wakati mwingine husababisha mabishano na mapigano, iwe ni kwa watoto au watu wazima. Maoni yanaweza kutokana na ujuzi ambao unaonekana wazi na ni wa kweli au uvumi ambao kila mara hauna uhakika.
- 'Hisia' hujumuisha mihemko ya watu – endapo kitu fulani kinawafanya wafurahi, wahuzunike, wakasirike au waogope, n.k. Wakati mwingine ni vigumu kueleza hisia, na kama mtu ana hisia tofauti kuhusu kitu fulani kinachokuhusu wewe, inaweza kuwa vigumu wewe kukielewa.

Kadiri watoto wanavyokua, ni muhimu kwao kuweza kuelewa hisia na mihemko yao, kushirikiana na watu wengine, na kutambua mahitaji ya wengine. Ni muhimu kwa watoto kujifunza kuwa si kila mtu hufikiri na kuhisi kwa namna ileile kama wao. Mawazo, hisia na maoni ya kila mtu yatakuwa yameathiriwa na mazingira ya nyumbani kwao, uzoefu na walezi. Aina hizi za tofauti zisichukuliwe kama ni tatizo – isipokuwa pale zinapokwenda kinyume na tabia zinazokubalika kisheria.

Shughuli zilizo katika moduli hii zitawasaidia wanafunzi kuanza kuthamini tofauti hizo, zikiwa ni msingi wa urafiki na kufanya kazi pamoja.

Ukiwa mwalimu, unahitaji kuelewa hisia za wanafunzi wako na kuhakikisha kwamba unazingatia hisia na tofauti zao unapopanga mafunzo yao. Lazima uzingatie ukweli kwamba baadhi ya wanafunzi watafurahia shughuli fulani – kwa mfano, kuzungumza mbele ya darasa – na wengine hawatafurahia.

Hata hivyo, lazima uwatendee wanafunzi wako kwa haki na usawa. Ukimtendea kila mwanafunzi tofauti darasani, watoto wataliona hilo na wataanza kufanya hivyo hivyo, ndani na nje ya shule.

## Nyenzo-rejea ya 2: Kuuliza maswali kuhusu hisiai



### **Taarifa ya msingi/ welewa wa somo wa mwalimu / nyenzo-rejea za mwalimu za kupanga au kurekebisha ili kutumia na wanafunzi**

Unatakiwa kuwa makini unapouliza maswali yanayohusu hisia. Si wakati wote wanafunzi hupenda kuzungumza hadharani kuhusu hisia zao. Unatakiwa kuuliza aina ya maswali yatakayowapa wanafunzi nafasi kujibu wanavyohisi kwa utulivu.

Njia mojawapo ya kufanikisha hili ni kuuliza maswali kwa darasa zima badala ya kumwuliza mwanafunzi mmoja mmoja. Uliza maswali kama vile; 'Nani anapenda...' na 'Nani hapendi...' huku wanafunzi wakinyoosha mikono. Kama wakijiona ni sehemu ya kundi la darasa, wanafunzi watajisikia kutoaibika katika kutoa hisia zao.

Unaweza kufanya hivyo hivyo kwa kutumia mbinu ya uchangiaji wa majibu ya maswali kutoka darasa zima. Kwa mfano, uliza: 'Kitu gani kinakuogopesha?' kisha, kwa haraka, andika mawazo ya wanafunzi ubaoni. Kwa kutumia mbinu hii, huwezi kumfanya mwanafunzi mmoja mmoja ajihisi amefichuliwa sana hisia zake.

Kama unataka wafanye mazungumzo kwa undani zaidi kuhusu hisia zao, wapange katika vikundi vya wawili wawili na wafanye mazoezi yanayofanana. Bila shaka wataona ni rahisi kuzungumza kwenye kundi dogo.

Aidha, unaweza kutumia hadithi kuchunguza mawazo nyeti – hii husaidia wanafunzi kuzungumza kwa uhuru zaidi kwa vile hawajihisi kama wanazungumza kuhusu yaliyowapata wao wenyewe.

Unaweza kutunga hadithi yako mwenyewe na kuisimulia kwa wanafunzi wako. Au unaweza kutumia hadithi ya watoto wa mitaani wa Kitanzania iliyopo hapa chini ili kuchochea majadiliano. Ama toa nakala ya karatasi – moja kwa kila kikundi – au soma kwa darasa zima kutoka katika nakala yako.

Baada ya wanafunzi kusikia hadithi kutoka Arusha Times, waulize jinsi wanavyojihisi kuhusu maisha ya watoto. Je, yanafanana au yanatofautiana na maisha yao wenyewe? Wangejisikiaje kama wangeishi maisha hayo? Wangependa nini na wasingependa nini kuhusu maisha ya aina hiyo?



*Kabla watoto hawajaja mitaani, wanakuwa wameachwa katika hali iliyowafanya wasiwe na furaha nyumbani, shuleni au katika jamii yao.*

Wakati mwingine ukimwona mtoto wa mitaani, fikiria anakotoka

Imeandikwa na Hannah Johnson na Caroline Ellson

Asasi isiyo ya Kiserikali ijulikanayo kama Mkombozi kwa Watoto wa Mitaani inayo furaha kuwa na makala mpya itakayotoka mara kwa mara katika Arusha Times. Katika wiki zijazo, tutakuwa tunajadili masuala mbalimbali yanayowahusu watoto wa mitaani, ikiwa ni pamoja na sababu za watoto kukimbilia mitaani, maisha ya mitaani na mikakati mbalimbali ya kushughulika na watoto wa mitaani.

Jamii haipendi kuona watoto wa mitaani wakiombaomba katika mitaa ya Arusha. Mtoto unayemwona akiomba pesa mara nyingi hana njia nyingine na asingependelea kuishi maisha ya mitaani.

Kila mtoto huondoka nyumbani kwao kutokana na sababu mbalimbali; na Mkombozi inaamini kwamba watoto wanaoondoka majumbani kwao ni watoto walio katika mazingira hatarishi.

Kabla watoto hawajaja mitaani huwa wameachwa katika hali iliyowafanya wasiwe na furaha nyumbani, shuleni au katika jamii yao. Mkombozi inaamini kwamba watoto wanaoishi katika umaskini, waliodhalilishwa au kutelekezwa, ambao mama zao ni wahanga wa ugomvi wa majumbani au waliodhalilishwa katika nyumba zao, wapo katika hatari ya kwenda mitaani. Mara nyingi watoto wa mitaani hutoka katika familia ambamo ugomvi na kupigana ni jambo la kawaida kuliko upendo na uangalizi; ambamo fedha za familia hutumika vibaya na hazitumiki kwa ajili ya watoto; na ambamo watoto hawapati fursa ya kwenda shuleni.

Watoto wanapojiona wapo kwenye hali kama hizi, hujihisi hawana njia nyingine isipokuwa kuondoka majumbani kwao, kutafuta maisha bora zaidi. Wanaweza kusafiri mpaka Arusha na kuambulia patupu - hakuna kazi wala nafasi ya kusoma, hivyo wanalazimika kufanya uhalifu mdogomdoga na kuombaomba.

Tunapowaangalia watoto wetu wenyewe, tunatamani kamwe wasingefanya uamuzi huo wa kukimbilia mitaani. Tunatamani kamwe wasingelazimika kuishi maisha ya kutojua mlo wao utakaofuata utatoka wapi. Tunataka watoto wetu waishi bila kudhalilishwa na tunataka wapate fursa za elimu na kazi.

Watoto wanaoishi mitaani ni kama watoto wako na wangu, lakini hawa hawakupata msaada wa kuwa na nyumbani kwenye usalama na upendo. Watoto wengi unaowaona Arusha tayari wameshapatwa na madhara mengi kuliko umri wao. Wakati mwingine ukiwaona watoto wa mitaani, jaribu kukumbuka kwa nini wako hapo. Maisha hayajawapa nafasi ya kutosha ya kuwa mahali pengine.

Jaribu kukumbuka kuwa kila mtoto ni mtu pekee. Wanayo ya kusimulia na wamejilea wenyewe, wengine ni wadogo kiasi cha umri wa miaka minne. Wengi wao wanatoka katika familia zenye maisha yaliyo mabaya kuliko ya mitaani.

Ni lazima tukumbuke kwamba watoto wanaoishi mitaani wako katika hatari; na kwamba tunatakiwa kuwapa upendo, uangalizi na fursa. Tunapowaona watoto wa mitaani tunahitaji tutambue vyema kwamba wao ni watoto tu, kama walivyo watoto wetu.

Kama unataka kuwasaidia, badala ya kuwapa pesa, watoto wa mitaani wangefurahi zaidi kupata chakula na watu wa kuzungumza nao, badala ya kuwapuuza kila mara.

Mkombozi inajishughulisha na watoto wa mitaani na vijana tangu 1997 na ufadhili wao unawafikia watoto zaidi ya 1,000 kila mwaka katika mikoa ya Arusha na Kilimanjaro nchini Tanzania.

Hannah Johnson na Caroline Ellson ni Watumishi wa Kujitolea wa Mkombozi.

*Vyanzo vya asili: Mkombozi Centre for Street Children, Website*

*Vyanzo vya asili: The Arusha Times, Website*

## Nyenzo-rejea ya 3: Jinsi ya kuendesha uchunguzi wa darasa



### Taarifa za msingi/Welewa wa somo wa mwalimu

Uendeshaji wa uchunguzi ni mbinu muhimu sana kwa wanafunzi wako kujizoeza stadi nyingi mbalimbali. Hizi hujumuisha:

- kuuliza maswali;
- kuweka kumbukumbu za aina mbalimbali za taarifa;
- kulinganisha majibu;
- kusema na kuandika;
- kudadisi zaidi kuhusu kila mmoja.

Hata hivyo, unahitaji kufikiri na kuandaa kwa uangalifu sana kuhusu uendeshaji wa uchunguzi katika darasa lako, na pia jinsi utakavyoelezea kwa wanafunzi wako.

## 1. Uchunguzi ni nini?

Uchunguzi ni namna ya kukusanya taarifa kutoka kwa watu mbalimbali kuhusu mada fulani. Inaweza kuchunguza maoni mbalimbali katika kikundi, na kusaidia kudadisi zaidi kuhusu mtu mmoja mmoja.

Katika kukusanya taarifa, kwa kawaida uchunguzi hutumia jedwali kuweka kumbukumbu za majibu. Jedwali hapa chini ni mfano ambapo majibu yanaweza kurekodiwa kwa urahisi na kwa haraka:

Jina:	.....	.....	.....	.....	.....
1. Unapenda...?					
2. Unapenda ...?					
3. Unapenda ...?					

Uchunguzi ni mbinu inayowavutia wanafunzi kujizoeza katika kujitafutia taarifa.

Kwa kuwa uchunguzi huhusu hatua nyingi mbalimbali, itachukua somo zima au zaidi kumaliza, ikiwa wanafunzi watawauliza watu wengine nje ya shule. Kutoa muda ili ukusanyaji wa data ufanyike ni muhimu sana katika kumhusisha kila mmoja na kumfanya aweze kuona mchakato mzima kwa vitendo.

## 2. Kuchagua Mada

Wakati wa kuamua kufanya uchunguzi na darasa lako, unatakiwa kufikiri kwa uangalifu kuhusu jambo litakalofanyiwa uchunguzi – taarifa gani unataka kuichunguza? Kwa ufafanuzi, uchunguzi lazima ulingane, kwa namna fulani, na mada ya darasani. Kwa mfano, kama unafundisha kuhusu chakula, uchunguzi wa aina mbalimbali za vyakula vinavyopendwa na watu utatoa taarifa muhimu za kuanza majadiliano kuhusu vyakula vinavyopendwa na visivyopendwa. Wanafunzi wanaweza kutoa mawazo – hii itawafanya washiriki zaidi katika shughuli hiyo.

Katika hatua hii, ni muhimu kufikiri kuhusu stadi ambazo watoto wanapaswa kuzikuza na kuzifanyia mazoezi. Panga uchunguzi ambao utalandana na madhumuni yako ya ufundishaji.

## 3. Uandikaji wa Maswali

Ni vizuri kwa wanafunzi kufikiri na kuandika maswali yao wakati wa kufanya utafiti wa aina yoyote ile. Kila mwanafunzi au kundi la wanafunzi wanapaswa kuwa na mawazo yao. Lakini unahitaji kufikiri namna ya kuwapanga wanafunzi kutekeleza jambo hili. Watalifanya kipekee, wakiwa wawili wawili au wakiwa katika vikundi?

Ili kuwasaidia wanafunzi katika kufanya utafiti unaweza kuhitaji kuamua (ama wewe mwenyewe au pamoja na wanafunzi):

- wafanyeje kazi k.m. kipekee, wakiwa wawili wawili au wakiwa katika vikundi;
- waaandike maswali mangapi (kwa kawaida maswali 3-5 yanatosha);
- waulize maswali ya aina gani (toa mifano yako na waelekeze watoe mifano zaidi ili kubaini kama wameelewa)
- watumie muda gani katika kuandikia maswali hayo – dakika 10-15 zinatosha kwa maswali 3-5.

Ni muhimu kufanya yote yaliyotajwa hapo juu na darasa zima kabla ya kuanza kufanya kazi. Wakati wa kufanya kazi hiyo, zunguka darasani ili kuona wanavyofanya kazi zao na kuhakikisha kuwa kweli wameelewa.

Aina ya maswali watakayoandika yatategemea aina ya taarifa wanazotaka kutafuta. Kwa mfano, kama lengo la utafiti ni kupata taarifa ya idadi ya wanafunzi wanaofikiri, au wanaopenda au kutaka kufanya jambo fulani, basi wataandika maswali yanayohitaji majibu ya ‘Ndiyo au Hapana’: k.m. unapenda kucheza mpira?

Lakini kama lengo la utafiti ni kupata taarifa ya mambo wanafunzi wanayopenda darasani, basi aina ya maswali itakuwa ni ile ya kupata maelezo: k.m ‘Unapendelea michezo gani?’ Watapaswa kufikiria jinsi ya kurekodi majibu.

#### **4. Uulizaji wa maswali**

Kila mwanafunzi anapaswa kufanya mazoezi ya kujibu maswali. Fikiria jinsi utakavyoendesha somo hili. Hapa kuna mapendekezo machache:

Wanafunzi hawahitaji kuzungumza na kila mmoja darasani. Hili laweza kuchukua muda mrefu na laweza pia kujirudiarudia. Sampuli ya wanafunzi watono hivi wanatosha, na wasizidi kumi kwa kutegemea ukubwa wa darasa.

Kama watakuwa wameandika maswali hayo wawili wawili au katika vikundi, basi wasiulizane maswali. Badala yake waulize maswali wanafunzi wengine darasani au shuleni.

Kuwaongoza wanafunzi katika vikundi ili kufanya utafiti kunaweza kufanikiwa ikiwa una darasa kubwa. Pia unapaswa kuhakikisha kuwa wanafunzi wote wanashiriki katika kuandika na kuuliza maswali. (Ona Nyenzo-rejea muhimu: Utumiaji wa kazi za vikundi darasani).

#### **5. Uandikishaji wa kumbukumbu za majibu**

Wanafunzi wanapaswa kufahamu kuhusu majibu wayaandikayo na wayaandike kwa ufupi, kwa kadri inavyowezekana.

Kwa mfano, kama wanauliza maswali yanayohitaji majibu ya maelezo, basi wanaweza kuandika majibu ya neno moja: Swali: Unapenda mchezo gani?

Jibu: Mpira wa miguu/kukimbia/kuruka.

Kama wanauliza maswali yanayohitaji jibu la Ndiyo au Hapana, wanaweza kuandika N au H kama jibu. Kama wanakusanya taarifa zinazohusiana na tarakimu, wanaweza kuweka idadi, kwa alama moja ikimwakilisha mtu mmoja: k.m.

Michezo inayopendwa	Mpira	Kukimbia	Kuruka	Kudaka
Idadi	IIII	IIIIII	III	IIII

Ni vizuri kupanga utaratibu huu kwa makini, na waelezee wanafunzi kabla ya kukusanya data zao. Ili ugundue kama wameelewa, basi ni vyema uwatake wakueleze walivyoelewa.

## 6. Ulinganishaji wa Majibu

Baada ya wanafunzi kuuliza maswali na kurekodi taarifa, basi ni vyema kwao kujadiliana wawili wawili au katika vikundi kuhusu data zao na kulinganisha majibu yao. Data hii inaweza kutumika kujadili michezo wanayoipenda na wasiyoipenda na wanaweza kuchora matokeo kwa njia ya grafu ili kurahisisha kuona tofauti ambazo zinawawezesha kujadili maana yake.

Kuonesha wazi wazi matokeo au kuwataka kuandika kuhusu waliyoyapata kutakuwezesha kutambua uelewa wao na kutawapa nafasi ya kufikiri kwa makini zaidi kuhusu data zao.

## Nyenzo-rejea ya 4: Uchunguaji wa wanafunzi



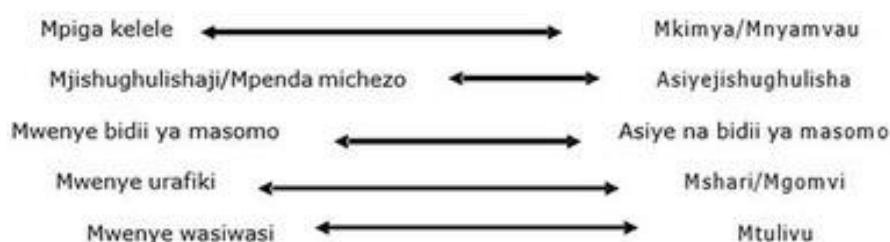
### Taarifa za msingi/welewa wa somo kwa mwalimu

Uchunguaji au uangaliaji wa wanafunzi wako wakiwa wanafanya kazi darasani au wakiwa wanacheza uwanjani ni njia nzuri ya kuwatambua wanafunzi hao. Hali hiyo inakusaidia kujua wanashirikiana na nani au kutambua kama wanafunzi hao ni wapweke. Taarifa ya aina hiyo inaweza kukusaidia kupanga shughuli ambazo zinaendana na matakwa yao. Je, huzungumza zaidi katika vikundi? Kama hivyo ndivyo, basi shughuli za kufanya katika vikundi, zinaweza kuwasaidia kufikiri zaidi na hivyo kujifunza zaidi.

Unaweza kutambua:

- vikundi ya kijamii katika darasa lako na jinsi wanavyoshirikiana au wasivyoshirikiana. Kuna aina gani ya migogoro, kama ipo? Unawezaje kutumia maarifa haya kupanga kazi za vikundi?
- wanafunzi binafsi na stadi zao za kijamii, maslahi yao, n.k. Vipengele ambavyo unaweza kuchunguza wakati unapokuwa na

wanafunzi wako viko katika jedwali hapa chini. Lakini kumbuka kuwa mwangalifu zaidi na rekebisha maoni yako kwa kadiri unavyoendelea kuwajua zaidi wanafunzi wako.



Mifano hii hapa chini inaonesha jinsi ya kurekodi uchunguaji wa wanafunzi.

O = Hajishughulishi kabisa 1 = Mbaya 2 = Wastani 3 = Vema

	Hajishughulishi kabisa	Vibaya	Wastani	Vema
	0	1	2	3
a) Mwanafunzi anajishughulisha kikamilifu katika somo				
b) Mwanafunzi ana uwezo wa ubunifu				
c) Mwanafunzi anashiriki kikamilifu katika vikundi				
d) Mwanafunzi anashiriki katika kutoa mawazo/taarifa kwa wenzake				
e) Mwanafunzi anaonesha ushahidi wa kuelewa somo				
f) Mwanafunzi haogopi kuuliza maswali				
g) Mwanafunzi anaheshimu mawazo ya wenzake darasani				

*Vyanzo vya asili: World Bank, Website*

[Kurudi Stadi za maisha ukurasa](#)

# Sehemu ya 2: Kupanga vipindi vya ukuaji na maendeleo ya kimwili

**Swali Lengwa muhimu:** Unawezaje kupanga masomo ili kukuza kujiheshimu?

**Maneno muhimu:** andalio la somo; michezo; kujibu maswali; shughuli za shule nzima; kupanga; kujiheshimu

## Matokeo ya ujifunzaji

Mwishoni mwa sehemu hii, utakuwa na:

- masomo yaliyoandaliwa ambayo yanalenga kuhusu matokeo ya kujifunza yaliyo dhahiri katika kuchunguza ukuaji na maendeleo;
- njia zilizochunguzwa ikiwa ni pamoja na michezo na mazoezi katika masomo yako;
- matumizi zoelefu ya kujibu maswali katika shughuli za shule nzima.

## Utangulizi

Sehemu hii inalenga katika kupanga na kuandaa masomo yako. Ni muhimu kazi hii ifanywe vema ili wanafunzi wako waweze kupata yale unayokusudia. Miongoni mwa majukumu yako ni kuwasaidia wanafunzi kuelewa dhana ya ukuaji na maendeleo ya kimwili. Hii ni pamoja na mabadiliko ya kimwili yanayotokea kulingana na jinsi wanavyokua; na vilevile mambo mbalimbali wanayotakiwa kuyatafakari na kuyafanya ili waendeele kuishi kafa. Unapoandaa mazoezi ya vitendo ya ukuaji na maendeleo ya kimwili, unahitaji kutumia ujuzi ambao tayari wanafunzi wanao kama msingi utakaotumika katika kupanga na kukuza welewa wao. Sehemu hii inapendekeza njia mbalimbali za kufanya kazi ndani na nje ya darasa, ambazo pia unaweza kuzitumia sehemu nyingine katika ufundishaji wako.

## Somo la 1

Ni muhimu kujiandaa kwa ajili ya masomo kwa kupima welewa wako mwenyewe katika somo. Soma **nyenzo-rejea 1: Utangulizi wa ukuaji wa kimwili** kwa ajili ya kujikumbusha welewa wako. Unahitaji kufikiri kwa makini jinsi utakavyotambulisha mada hii. Kusoma tu maelezo na kudhani kuwa wanafunzi wanaelewa si njia nzuri sana kwa wengi wao katika kujifunza. Unahitaji kupanga somo lako kwa makini, tafakari kuhusu kitakachotokea katika kila hatua ya somo na chunguza kitu ambacho tayari wanafunzi wanakijua na kukifikiria. Angalia **Nyenzo-rejea Muhimu: Kupanga na kuandaa masomo yako** kwa maelezo zaidi. Kila somo lazima liwe na matokeo maalum ya kujifunza (nia). Kwa sababu hii, unataka wanafunzi waweze kutambua mambo manne ya msingi yanayochangia ukuaji bora wa kimwili. Kwa kila hatua ya somo, unahitaji kujibu maswali matatu: Ni kwa jinsi gani shughuli hii inachangia katika matokeo ya kujifunza? Wanafunzi watakuwa wanafanya nini kitakachowasaidia kujifunza? Nitakuwa ninafanya nini ili kuwasaidia? Angalia michezo na kazi unazoweza kutumia. Ni izipi zitakazosaidia katika matokeo yako ya kujifunza?

## Uchunguzi Kifani ya 1: Fikiria kuhusu ukuaji wa mwili wakati wa kupanga darasa lako

Biduga anafundisha katika shule ndogo kijijini, nchini Tanzania. Muhula huu, mwalimu mwenzake, Maria yuko katika likizo ya uzazi, kwa hiyo Biduga anafundisha darasa kubwa, lenye wanafunzi 85 wenye viwango tofauti kutoka darasa la 3 -6. Hii inamaanisha kuwa analazimika kuwa na watoto walio katika hatua tofauti za ukuaji wa kimwili. Biduga anajua kuwa anahitaji kufikiria hili anapoandaa darasa lake.

Ameshaona kuwa watoto wakubwa mara kwa mara wanawasaidia watoto wadogo kazi. Kwa hiyo, anapanga darasa katika vikundi, kila kikundi kikiwa na jina na 'kiongozi' wa darasa la 6. Kiongozi anahakikisha kuwa kila mtoto yupo, na anaandaa kikundi chake tayari kwa masomo.

Vilevile, amegundua kuwa watoto wadogo wanapenda kuwa na kazi nyingi tofauti katika somo. Anaandaa masomo yakiwa na kazi zenye mitizamo miwili: mmoja kwa ajili ya darasa la 5 –6 na mwingine kwa ajili ya darasa la 3 –4.

Kwanza, anawapa wanafunzi wa darasa la 5 -6 kazi ya kikundi au mazoezi marefu zaidi.

Kisha, anakaa kwa muda na wanafunzi wa darasa la 3 –4, kwa kuwapa kazi fupi zaidi ikiwa ni pamoja na michezo.

Hii inamaanisha kuwa anatakiwa kuandaa masomo yenye hatua nyingi zaidi kwa darasa la 3 –4. Angalia

### **Nyenzo-rejea Muhimu: Kufanya kazi na kundi kubwa na/au madarasa yenye viwango mbalimbali.**

Kwa njia hii, Biduga amegundua tofauti za ukuaji wa kimwili kwa wanafunzi wake na anazitumia katika kumsaidia kuandaa ufundishaji wake.

## Shughuli ya 1: Kuandaa somo kuhusu ukuaji wa kimwili

**Nyenzo-rejea 1** inahusisha kanuni nne zinazochangia katika ukuaji wa kimwili. Andika andalio la somo linalotoa utangulizi kuhusu hizi kanuni nne kwa wanafunzi wako.

Bainisha shughuli na nyenzo-rejea utakazotumia. Unaweza kutumia shughuli zilezile au tofauti ulizotumia katika sehemu ya 1 ya moduli hii lakini angalia kufanana na kutofautiana katika maendeleo ya ukuaji wa kimwili, k.m urefu, ukubwa wa viatu, mkono na urefu wa mkono.

Panga somo lako hivi:

Utangulizi wa somo na matokeo ya kujifunza yaliyokusudiwa. Tambulisha mawazo yaliyo katika Nyenzo-rejea 1, kwa kutumia maarifa ya awali.

Katika vikundi au wawili wawili, wanafunzi wafanye kazi hiyohiyo na nyingine tofauti au kazi yako mwenyewe.

Wanafunzi wafanye kazi nyingine kama hiyo ili uweze kupima welewa wao.

**Nyenzo-rejea 2: Kupanga njia za kutoa utangulizi wa kanuni** nne za ukuaji wa kimwili kunakupa mwongozo zaidi katika kupanga somo na kukusanya nyenzo-rejea za kukusaidia katika ufundishaji.

Baada ya somo, andaa muhtasari kwa ajili yako kuhusu jinsi somo lilivyofanyika:

Limefanikiwa? Wanafunzi wako walijifunza nini?

Je, kuna kipengele chochote ambacho hakikufanyika vizuri? Kama kipo, kwa nini ?

Utafanya kitu gani tofauti wakati mwingine?

## Somo la 2

Katika sehemu ya kwanza ya eneo hili, ulitafakari njia za kupanga ili kuwafundisha wanafunzi wako kuhusu ukuaji wa kimwili. Sasa tutaangalia kipengele kimojawapo: mazoezi ya viungo kwa wanafunzi wanayoweza kuyapata wakiwa shuleni au nyumbani.

Kwanza, somo Nyezo-rejea 3: Matumizi ya michezo na mazoezi ya viungo kwa ajili ya kupata utambuzi.

Unapopanga kutumia michezo katika ufundishaji wako, unahitaji kufikiria kuhusu:

maudhui ya mchezo, ili yaweze kuwasaidia wanafunzi kufikia malengo ya kujifunza uliyopanga katika somo lako; mpangilio wa mchezo:

Unachezaje mchezo?

Utawapaje maelekezo wanafunzi wako? Utapimaje kama wanaelewa jinsi ya kucheza? Watacheza wawili wawili , kwa vikundi au kama darasa? Watachezea wapi –nje au ndani ya darasa?

Watacheza kwa muda gani?

## Uchunguzi kifani ya 2: Kutumia michezo inayopendwa na wanafunzi

Amani, mwalimu wa Dar es Salaam alitaka kutumia michezo ya wanafunzi katika somo lake. Kwa hiyo, alipanga somo ambapo :

- watabainisha michezo wanayoipenda;
- wataeleza jinsi ya kuicheza;
- kutumia michezo kujifunza kuhusu dhana na mada mbalimbali kama vile kushirikiana pamoja na namba.

Mwanzo wa somo, alitumia njia ya uchunguzi wa 'ninayopenda' na 'nisiyopenda' kupata michezo wanayojua wanafunzi wake. Ili kuokoa muda, alipanga kufanya yafuatayo:

- kufanya uchunguzi kwa kutumia darasa zima kwa wakati mmoja
- mwalimu mwenyewe kurekodi maelezo ubaoni.

Kisha, aliwataka wanafunzi kufanya jambo fulani wenyewe. Aliamua kuwa, katika vikundi, wangeandika maelezo kuhusu mchezo wanaopenda, lakini pia wangeandika majibu kwa maswali lengwa yatakayoeleza jinsi ya kucheza mchezo huo. Aliweka maswali kama: Unauchezea wapi? Watu wangapi wanaweza kucheza? Vifaa gani vinahitajika? Sheria zake ni zipi ?

Mwishoni, alitoa nafasi kwa kila kikundi kueleza mchezo wao darasani. Wangepiga kura na kucheza mchezo mmoja kila wiki.

Somo **Nyenzo-rejea 4: Jinsi Amani alivyofundisha somo lake** kwa maelezo zaidi kuhusu mambo aliyofanya Amani.

### Shughuli ya 2: Mchezo rahisi wa namba

Jaribu mchezo huu na darasa lako. Mchezo unazoeza kujumlisha namba 1 mpaka 10 na kuwapa wanafunzi mazoezi ya viungo.

- Wanafunzi wanaunda duara. Unasimama katikati na kuwapa jumla rahisi, k.m 2 +3.
- Wanafunzi wanaruka na kuunda vikundi ambavyo idadi yao inatoa jibu la jumla inayotakiwa: k.m  $2 + 3 = 5$ ; wanaruka katika vikundi vya wanafunzi 5
- Mtu mpya anasimama katikati, na kutoa jumla na mchezo huendelea.

Endapo darasa lako ni kubwa, tengeneza mduara zaidi ya mmoja au mchezo ufanyikie nje ili kupata nafasi zaidi. Kama una kundi lenye madarasa tofauti, tengeneza mduara kwa kila darasa. Kwa madarasa ya chini, wanaweza kufanya mazoezi ya kujumlisha na kutoa. Kwa madarasa ya juu wanaweza kufanya mazoezi ya kuzidisha na kugawanya.

Wanafunzi wako walisema nini kuhusu mchezo huu?

Wamejifunza nini?

Unawezaje kutumia mchezo huu katika kuandaa somo la sayansi au Kiingereza? Marekebisho gani utakayofanya ili kuuandaa, na wakati huohuo, uendeleo kuhusisha mazoezi ya viungo?

## Somo la 3

Katika sehemu ya kwanza ya sehemu hii, tumebainsha vipengele muhimu vinavyohitajika katika ukuaji bora wa kimwili. Sasa tunachunguza ni kwa vipi shule inaweza kutumia mawazo haya kwa wanafunzi na jamii husika.

Baada ya kujadili kwa kutumia mazoezi na michezo katika masomo yako, unahitaji sasa kuhamasisha kuhusu umuhimu wa a) chakula bora b) kujilinda kutokana na maradhi, na c) mazingira safi, lakini hili lazima lifanywe kwa umakinifu.

Hili linaweza kufanyika kwa kufanya shule kuwa mazingira yanayohamasisha kuhusu afya

Hili litahusisha majadiliano na wafanyakazi wa shule, kuhusu:

- Kuiweka shule kuwa mfano mzuri kwa wanafunzi na jamii. Kufanikisha hili, unaweza kuhitaji kupanga na kuihusisha jamii na watu wengine kufanya kazi pamoja, kama vituo vya afya vilivyo kwenye makazi na Mashirika yasiyo ya Kiserikali (NGOs);
- Kuhimiza mazoea ya kuishi katika hali bora katika shule yako kwa kuwa na shughuli zinazohamasisha afya kama ratiba ya kawaida ya kila siku.
- Kupata mawazo kutoka kwa wataalamu kama waratibu wa UKIMWI na vituo vya afya. Nani atakayehusika, na wakati gani?

### Uchunguzi kifani ya 3: Kuwa na siku ya Michezo ili kuhamasisha maendeleo ya afya

Baada ya kutumia michezo katika somo lake, Amani alifikiri kuhusu njia nyingine anazoweza kutumia kuendeleza afya katika shule.

Aliamua kuweka siku ya Michezo kwa shule na jamii. Mara moja kwa muhula, shule nzima inaweza kushindana katika michezo. Hii itahusisha michezo kama vile mpira wa miguu na kukimbia, lakini pia baadhi ya michezo ya kujifunza kama vile mmoja kuhusu alama za dira alizokuwa anatumia katika somo.

Katika kupanga hili, aliorodhesha watu atakaozungumza nao, kama vile mwalimu mkuu wa shule, walimu wengine, Chama cha Walimu na Wazazi (CWW) na wanafunzi.

Baada ya kuungwa mkono na mwalimu mkuu wa shule, alipanga mashindano na wafanyakazi wengine wa shule na CWW. Kwanza, waliaamua kuhusu muda –yataanza saa 03.30 asubuhi na kumalizika saa 6.30 mchana. Kisha walichagua shughuli mbalimbali. Walipanga michezo na mashindano kulingana na madarasa, na kuandika ratiba ya shughuli kwa siku hiyo.

Halafu, walipanga ni nani atakayesaidia siku hiyo: CWW, Wajumbe wa Bodi ya Shule (WBS), walimu na baadhi ya watoto wakubwa. Waliaamua ni nani atatoa matangazo, atarekodi matokeo, atatoa zawadi, nakadhalika.

Kwa njia hii, walitengeneza ratiba nzima ya Siku ya Michezo. Walipanga kwa muda zaidi ya wiki mbili mpaka tatu, inaamisha kuwa ilipangwa vizuri na ilikuwa na mafanikio makubwa.

Soma **Nyenzo–rejea 5: Mawazo mengine ya Amani kwa ajili ya kuendeleza afya** kwa utambuzi zaidi.

## Shughuli muhimu: *Wigizo kifani kuhusu tofauti*

Kwanza, jadili na wanafunzi wako , picha katika **Nyenzo-rejea 6: Picha ya shule ambayo mazingira yake si bora**, na waambie wabainishe matatizo katika mazingira ya shule hii.

Wapange wanafunzi wako kufanya uchunguzi katika mazingira ya shule yenu ili kuona kama shule inaboresha mazingira au inafisha ubora wa mazingira. Watume wanafunzi wawili wawili au watatu watatu ili kuandika jambo lolote linaloendana na makundi haya katika mazingira ya shule.

Kisha, kila jozi/kikundi ki wasilishe waliyopata kwa darasa zima. Tengeneza orodha ya yale waliyopata na yaweke katika mabango mawili ukutani –moja kwa ajili ya uendelezaji bora wa mazingira na nyingine kwa ajili ya ushushaji wa mazingira bora. Jadili nini kifanyike ili kufanya mabadiliko kwa ajili ya mazingira bora ya shule. Kumbuka kushangilia vipengele chanya vya mazingira ya shule yenu.

Mwulize mwalimu wako mkuu wa shule kama unaweza kuwasilisha matokeo hayo kwa shule nzima katika baraza la shule. Mkaribishe kila mmoja hapo shuleni kuunda timu za kukabiliana na kazi zinazohitaji mabadiliko kufanya shule yenu iboreshe mazingira kikamilifu.

Unaweza kuwaambia wazazi na wanajumuiya wengine kusaidia. Pia, unahitaji kuwahimiza watoto kuwa wabunifu na kufikiri njia za kuimarisha mazingira ya shule bila kutumia gharama au fedha nyingi.

## Nyenzo-rejea ya 1: Utangulizi wa Ukuaji wa kimwili



### Taarifa ya msingi/Maarifa ya somo kwa mwalimu

Sote tunakua kila wakati. Tunakua kimwili, lakini pia mawazo na uelewa vinapanuka, na mara nyingi vyote hivi hutokea pamoja.

Kipindi cha miaka ambayo watoto wanakuwa shuleni, wanapitia mabadiliko mengi ya kimwili. Unaweza kuona mabadiliko haya kwa kuwalinganisha wanafunzi wa madarasa tofautitofauti. Watoto wenye umri mkubwa wanakuwa ni warefu na wenye nguvu zaidi, na kwa kawaida wanaweza kujieleza vizuri zaidi. Watoto pia wanakua kijinsia wanapofikia umri wa ujana, kuanzia miaka kumi na mitatu hadi ishirini, kama sehemu ya mchakato asilia.

Watoto hawawezi kuongezeka na kukua wao wenyewe. Kama mmea unavyohitaji maji, jua na afya nzuri ili kukua, vilevile watu wanahitaji vitu vya kuwasaidia. Vitu hivyo hujumuisha:

- Chakula bora;
- Mazoezi;
- Kinga dhidi ya maradhi;
- Mazingira safi.
- Kila moja ya vitu hivi huchangia katika ukuaji wa kimwili wa mtoto
- Kama mtoto hali vizuri, hatakua haraka kama wengine. Chakula huchangia pamoja na vitu vingine pia; kiasi cha nishati waliyonayo watoto, kiasi cha kinga dhidi ya maradhi n.k

- Kama watoto hawafanyi mazoezi, misuli ya mikono na miguu yao haiitimarika na hivyo hawatakuwa na nguvu. Mazoezi ya viungo pia yanasaidia kukua kwa viungo wakati wanapofanya mazoezi kama ya kukimbia, kuruka na kudaka. Kiungo husaidia katika stadi nyinginezo kama kusoma na kuandika. Mazoezi ya viungo ni mazuri kwa afya ya ukuaji wa kimwili.
- Kama watoto hawakingwi dhidi ya maradhi, wataugua mara kwa mara ambako kutaathiri ukuaji wao. Kama watoto wanaumwa hawawezi kufanya mazoezi na hivyo misuli yao haiitimarika. Iwapo watoto wanaumwa wataona ugumu wa kusoma. Na hivyo watahindwa katika ujifunzaji wao.
- Kama watoto hawana mazingira safi, wanakuwa rahisi kupatwa na magonjwa. Magonjwa yatawaathiri sawasawa na ambavyo maradhi yanavyowaathiri.

Ni muhimu kwako kuwatangulizia wanafunzi wako mawazo haya mapema kabisa ili wajenge tabia ya kuona kuwa afya ni sehemu ya maisha yao ya kila siku, lakini unahitaji uwe makini sana na muktadha wa jamii husika.

## Nyenzo-rejea ya 2: Kupanga njia za kutoa utangulizi kuhusu kanuni nne za ukuaji wa kimwili



### Taarifa ya msingi/ welewa wa somo wa mwalimu

Rejea Sehemu 1 ya moduli hii. Wanafunzi walikuwa wanalinganisha jinsi wanavyofanana na kutofautiana. Unawezaje kutumia zoezi hili darasani katika kutoa utangulizi wa kanuni nne za ukuaji wa kimwili?

Kwa mfano, ungeweza kuwaambia walinganishe umri wao na maumbo yao, pamoja na vyakula mbalimbali wanavyokula. Ili kumaliza kanuni nne za ukuaji na kimwili katika andalio la somo, fikiria maswali yafuatayo:

- Kitu gani muhimu unachotaka wajifunze?
- Utatoaje utangulizi wa mada?
- Utapangaje kazi? Maelekezo yako yatakuwa yapi? Je, wanafunzi watafanya kazi katika vikundi au wawili wawili?
- Utaoneshaje zile kanuni nne?
- Ungetumia nyenzo-rejea zipi katika kusaidia kuzieleza? Kwa mfano, ungeweza kutumia picha? Ungeleta aina zipi za vyakula? Ungevipata wapi?
- Utapimaje welewa wa mwanafunzi?
- Mambo gani ambayo unatakiwa uwe makini nayo?

Andika majibu yako ya maswali haya kwenye karatasi kisha yatumie katika kupanga kila hatua ya somo lako. Daima kumbuka kuwa makini na muktadha husika ili usiwaudhi wanafunzi.

## Nyenzo-rejea ya 2: Kutumia michezo na mazoezi ya viungo



### Taarifa za msingi/Welewa wa somo wa mwalimu

Mazoezi ya viungo yanasaidia katika kazi nyingi. Kama tujuavyo, yanasaidia watoto katika kuwajengea uimara na ustahimilivu. Lakini yanaweza pia kuwasaidia wanafunzi kukuza stadi za kijamii, kiubunifu na za uongozi. Yanaweza kuwasaidia wanafunzi kupata marafiki na kujifunza vitu vipya, na yanaweza kuchangia katika afya zao kihisia.

Fikiria kuhusu wigo wa michezo na mazoezi ya viungo ambapo kuna:

- Mashindano ya riadha mf. mpira wa miguu, mieleka;
- Michezo mf. Kuruka kamba, dansi, kukimbizana;
- Michezo ya maneno na namba mf. Kuimba, kukariri.

Watoto watabuni na kucheza michezo pamoja na wengine bila kuambiwa na unaweza kuchukulia zoezi hili kama sehemu ya ufundishaji wako.

Utumiaji wa michezo na mazoezi ya viungo kama sehemu ya ufundishaji wako kutawahamasisha wanafunzi wafurahie kujifunza na hivyo kujenga hamu kubwa ya kwenda shuleni.

Kwa kutumia michezo kama sehemu ya ufunzaji wako, utawahamasisha wanafunzi wajifunze stadi mpya na tabia mbalimbali.

Stadi hizi zinaweza kujumuisha:

- Kujifunza kwa kushirikiana;
- Ujuzi wa kufikiri;
- Kushirikiana na kubadilishana nyenzo rejea;
- Hamasa na kushiriki katika ujifunzaji.

Zote hizi ni sifa ambazo unatakiwa uzihamasishe darasani, kwani wanafunzi watashiriki katika ujifunzaji bora.

Hapa chini utaona mifano ya michezo kutoka Tanzania na sehemu za Afrika ambayo inahusu mazoezi ya viungo.

## **SIMBA, SIMBA**

### **Lengo:**

Kumkamata 'swala'

### **Zana:**

Hakuna, ingawa kitambaa cha kufunga macho kutumika badala ya kufumba tu macho.

### **Idadi ya wachezaji:**

Watano (5) na kuendelea

### **Kanuni:**

Wachezaji wote huunda mduara.

Wachezaji wawili huanzisha mchezo. Mmoja ni Simba na mwingine ni Swala.

Simba na Swala wanakuwa wanafungwa macho kwa kitambaa au wanafumba macho yao na wanawazunguka wengine. Wachezaji katika mduara wanaanza kwa kuita 'Simba, Simba'. Wanaita kwa nguvu na kwa haraka wakati Simba anapomkaribia Swala na wanaita kwa taratibu na kwa sauti ya chini sana wakati Simba anapokuwa mbali na Swala.

Ikiwa Simba atamkamata Swala – au ikiwa Simba hatamkamata Swala ndani ya dakika moja – anachaguliwa Simba mwingine.

## **NYOKA**

### **Lengo:**

Kuwafanya wachezaji wote washiriki kama sehemu ya 'nyoka'

### **Zana:**

Hakuna, ingawa unaweza kuweka alama kwenye mipaka ili kuonesha eneo la kuchezea.

### **Idadi ya wachezaji:**

Watatu (3) na kuendelea.

### **Kanuni:**

Mchezaji mmoja anachaguliwa kuwa kichwa cha nyoka. Huyu 'nyoka kichwa' anajaribu kumkamata mchezaji mwingine, na anapofanikiwa, huyo mchezaji mwingine anakuwa 'nyoka mkia' na wanashikana mikono.

'Nyoka kichwa' na 'nyoka mkia' wanawakimbiza wachezaji wengine, na kuwazuia kila upande, hivyo kufanya kichwa kipyaa au mkia mpya kwa kukamatwa kwa mchezaji mwingine.

Mchezo unaendelea hadi wachezaji wote wanakuwa ni sehemu ya 'nyoka'.

## **KURUKA MFUKO WA MAHARAGE**

### **Lengo:**

Kuwa mchezaji wa mwisho anayeweza kuruka mfuko wa maharage.

### **Zana:**

Kamba, mfuko wa maharage au gunia lingine la aina hii

### **Idadi ya wachezaji:**

Watano (5) na kuendelea

### **Kanuni:**

Ifunge kamba kuzunguka gunia, na acha kamba ya kutosha ya kulifanya gunia libembee popote.

Mchague mchezaji awe 'mbembeeshaji' (mbembeeshaji atatakiwa aweze kulifanya gunia libembee likiwa na mfuko wa maharage pande zote ardhini). Kila mchezaji lazima aruke mfuko huo kabla ya kumfikia.

Kama kamba itampiga mchezaji, mchezaji huyo atatolewa kwenye mchezo. Mchezo unaendelea hadi anabakia mchezaji mmoja tu akiwa amesimama, na huyu anakuwa ndiye mshindi.

### **Kutofautiana:**

Urefu wa kamba huweza kupishana/kutofautiana.

Mbio anazotumia 'mbembeshaji' zinaweza kutofautiana.

## **KAMATA MKIA WAKO**

### **Lengo:**

Kukamata mkia wa timu nyingine.

### **Zana:**

Leso za mkononi au skafu. Pia unaweza kuweka alama kuonesha eneo la kuchezea.

### **Idadi ya wachezaji:**

Wanne (4) au zaidi

### **Kanuni:**

Wachezaji wanajigawa katika timu. Kila timu inatengeneza msafara. Kila wachezaji (katika miisho yote miwili) ya kila msafara huning'iniza lesu ya mkononi au skafu kwenye mfuko au

mkanda wao.

Mtu wa kwanza katika mstari anaongoza timu katika ufukuzaji, na anajaribu kuukamata 'mkia' wa mtu wa timu nyingine.

Timu inashinda wakati wanapokamata 'mkia' kutoka timu nyingine

*Imerekebishwa toka: Motherland Nigeria Games, Website, and CanTeach African Songs, Chants, and Games*

## Nyenzo – Rejea 4: Jinsi Amani alivyofundisha somo lake



### Taarifa ya msingi/welewa wa somo wa mwalimu

Hapa pana hatua alizotumia Amani katika somo lake:

1. Kwa kutumia kazi ya vitu 'vipendwavyo' na 'visivyopendwa' iliyoelezwa katika sehemu 1 ya moduli hii, kila mtu aliandika michezo mitano anayoipenda zaidi.
2. Amani aliwaambia wanafunzi wazungumze, wawili wawili, kuhusu michezo wanayopendelea na kuchagua mchezo mmoja kati ya michezo hiyo. Zoezi hili lilichukua dakika kumi.
3. Kufanya uchunguzi, alisimama mbele ya darasa akikiuliza kila kikundi ni mchezo gani waliouchagua.
4. Aliandika mchezo huo ubaoni na kuweka alama ya vema pembeni yake. Kama ni mchezo ambao umeshachaguliwa na mtu mwingine, aliongeza tu alama ya vema. Orodha ubaoni ilionekana hivi:

Mpira wa miguu ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Kuruka kamba ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Kukimbizana/kuvuta kamba ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Kudaka ✓ ✓ ✓ ✓

Gololi ✓ ✓ ✓

1. Usawiri ulichukua dakika 15 kumalizika. Baadaye, aliuliza ni mchezo upi uliozoeleka/uliofahamika zaidi na ambao haukuzoeleka/haukufahamika sana.
2. Aliliambia darasa liunde makundi saba ya watu watano watano. Aliliambia kila kundi lichague mchezo mmoja na kuandika maelezo ya jinsi ya kuucheza.
3. Aliwaambia wasome maelezo/maelekezo yao darasani.

Kulikuwapo na michezo mingi sana ya kuelezea kwa somo moja hivyo aliamua kushughulikia mchezo mpya mmoja mmoja wakati wa somo la mwisho la kila siku.

Katika kusaidia hili, alilipatia kila kundi jina likutokana na siku za wiki. Sasa kila kundi lilifahamu ni lini lingetoa maelezo yake. Kila siku ilipoanza, aliuliza ilikuwa zamu ya nani ya kutoa maelezo.

Masomo haya yalitumia mpangilio ufuatao:

1. Kwanza, kila kundi lilitoa maelezo ya mchezo na kuuonesha mbele ya darasa lote. Hii ilichukua kama dakika kumi;
2. Kisha makundi yote yalifanya mazoezi ya kuucheza huo mchezo pia. Kama ni muhimu Amani aliwapeleka nje. Hii ilichukua dakika 15.
3. Baadaye, aliwaambia wafikirie njia mpya za kuucheza mchezo huo kwa lengo la kuwasaidia kukumbuka kile walichojifunza darasani kwa siku hiyo.
4. Kila kundi lilikuja na mawazo mapya kwa ajili ya kuurekebisha mchezo. Mjadala huu kwa kawaida ulichukua takribani dakika 15.
5. Mwisho, walijadili baadhi ya mabadiliko na kuyafanyia majaribio kwa pamoja mpaka somo lilipokwisha.

Kwa njia hii, Amani alianza kutumia michezo ya wanafunzi wake katika kusaidia kufundisha masomo mbalimbali. Mawazo mazuri aliyatumia tena. Pia, wanafunzi walianza kucheza michezo mipya kwa kujifunzia wakati wote wa mapumziko.

## Nyenzo – rejea 5 Mawazo mengine ya Amani kwa uhamasishaji wa Afya



### Taarifa ya msingi/welewa wa somo kwa mwalimu

Kama ilivyokuwa Siku ya Michezo, Amani alikuja na mawazo mengine ya kuhamasisha afya shuleni, kama vile:

- Wanafunzi na walimu wangeweza kusafisha uwanja wa michezo na madarasa baada ya kusanyiko la kila asubuhi.
- Utumiaji wa mapipa ya takataka kungeweza kuwafanya watu waache kutupa takataka kila mahali (kungeweza kuwazuia mbwa na panya kuja shuleni na kupunguza uwezekano wa watoto na walimu kushambuliwa na magonjwa na kuugua).
- Kutumia shule kama kituo cha chanjo wakati wafanyakazi wa afya wanapoitembelea kungekuwa na uhakika kwa watoto na walimu kupata chanjo ya mara kwa mara. Pia kungesaidia watoto kupata miongozo ya afya kutoka kwa madaktari na wauguzi.
- Kuanzishwa kwa mahusiano kati ya shule, wenyeji na wafanyakazi wa afya kungesaidia shule kupata nyenzo za afya.
- Kuendeleza bustani ya shule kungesaidia kwa chakula (kama vile mboga za majani kwa ajili ya kutengenezea supu) na mazoezi, na pia kujifunza kuhusu mazingira.
- Eneo au chumba cha huduma ya kwanza au cha kupumzikia kingeweza kuanzishwa.
- Shule ingeweza kuwaalika wageni kuja kuzungumzia kuhusu matatizo mahsusi kama vile VVU/UKIMWI, Malaria, n.k.
- Wangeweza kuendesha mazoezi baada ya kutoka shuleni au vilabu vya michezo.

## Njenzo –rejea 6: Picha ya shule yenye mazingira duni kiafya



Njenzo-rejea za mwalimu za kupanga au kurekebisha ili kutumia na wanafunzi



*Chanzo cha Awali: Stadi za Maisha kwa Vijana wa Uganda, kitabu cha mwongozo kwa mafunzo ya mwalimu wa Sekondari. (UNICEF)*

[Kurudi Stadi za maisha ukurasa](#)

## Sehemu ya 3: Kuchunguza mawazo ya wanafunzi juu ya kuishi kiafya

**Swali Lengwa muhimu:** Unawezaje kutumia maarifa yaliyopo na kazi za vikundi kukuza welewa wa kuishi kiafya?

**Maneno muhimu:** majadiliano ya vikundi; kusimulia ngano; kuandika; mazoea ya kiafya ya kijadi; maarifa yaliyopo

### Matokeo ya ujifunzaji

Mwishoni mwa sehemu hii, utakuwa umeweza:

- Kutumia majadiliano ya darasani na vikundi kutambua mambo ambayo wanafunzi wanajua;
- Kujifunza jinsi ya kuongeza maarifa waliyo nayo wanafunzi;
- Kutumia wawezeshaji wenyeji kuhamasisha wanafunzi kujifunza.

## Utangulizi

Unapoingiza somo la kuishi kiafya katika mtaala wako, unahitaji kuwa makini na mazingira ambamo utafundishia. Sehemu hii inajumuisha uchunguzi wa maarifa ambayo wanafunzi huwa nayo kabla ya mafunzo – wanapopata mawazo yao na maarifa wajayo nayo darasani –na kuyatumia kukuzia fikira zao juu ya kuishi kiafya. Kwa kutambua maarifa ya wanafunzi wako na umahiri wao, utajenga kujiheshimu kwao.

Shughuli zinakutaka utumie majadiliano ya vikundi, kazi za vitendo na wenyeji kutalii na kuimarisha ujuzi wa wanafunzi wako juu ya kuishi kiafya.

## Somo la 1

Wanafunzi wako wanatakiwa kufahamu vyakula gain ni bora kwao, lakini kuwaambia tu haitoshi. Hapa, tutachanguza njia shirikishi zaidi ili kuwasaidia kujifunza na kuelewa.

Jambo muhimu ni kwamba, wanafunzi wanaweza kuwa tayari wana mawazo fulani kuhusu mada hii. Kutafiti mawazo hayani yapi, unaweza kuanza somo lako kwa:

- kuanzisha mada kwa kuwauliza ‘Mnaweza kuniambia nini kuhusu...’ na kuandika mawazo yao;
- kuwapanga wawiliwawili au vikundi vidogovidogo wazungumzie mada na kuwapa maswali yasiyo na mpaka kuongoza majadilaino yao;
- kuwataka wajibu, na kuorodhesha mawazo muhimu unayotaka kufuatilia.

Baada ya kujua maarifa waliyo nayo wanafunzi wako, upangaji wako –na ufundishaji wako – utaoana na mahitaji yao. Tazama **Nyenzo-rejea muhimu: Kutumia maswali kukuza kufikiri** itakayokusaidia kufikiria maswali ya kuongoza majadiliano yao.

## Uchunguzi kifani ya 1: Kutafiti wanafunzi wanajua nini juu ya lishe nzuri

Bibi Shivute, wa Shule ya Msingi ya Tabora Tanzania, aligundua kuwa darasa lake lilipenda kuzungumzia chakula; kwa hiyo, aliwataka wanafunzi waorodheshe vyakula vyote wanavyovipenda.

Aliwauliza vyakula hivyo –mimea na wanyama -vilitoka wapi mwanzoni. Katika vikundi, walikata picha za vyakula toka kwenye magazeti ya zamani ambayo Bibi Shivute alikuwa amekusanya na kuyahifadhi darasani kwake; kisha wakayapanga katika makundi mbalimbali ya vyakula (tazama [Nyenzo-rejea 1: Mazoea ya Kuishi Kiafya](#)).

Walijadiliana aina za vyakula ambazo ni za manufaa kwa mtu na zile ambazo zinaweza kuwa na ladha nzuri lakini si za manufaa.

Bibi Shivute alizungumzia vyakula vingine ambavyo hawakutaja, na aliwataka waviingize katika mpangilio wao. Alielezea kuhusu kula mlo kamili kama inawezekana, na kula matunda na mboga zaidi, na kupunguza utumiaji wa sukari. Watoto walichora picha za vyakula hivyo mbalimbali.

Aliwauliza kama wanafahamu kwa nini nyama na samaki vina manufaa kwao. Walikuwa namazwazo mengi: mvulana mmoja alisema kuwa nyama na samaki huwasaidia watoto kukua. Bibi Shivute alifurahi sana, na kuwaeleza jinsi vyakula hivi vinavyojenga misuli yao.

Walijadili ukweli kuwa fedha ni tatizo; hawana budi kula chakula ambacho wazazi wao wanakimudu na mara nyingi si chakula wanachotaka kula na wala si kile chenye manufaa kwao. Walitambua kuwa heri kupata chakula chochote kuliko kutopata kabisa.

### Shughuli ya 1: Shughuli za makundi ya vyakula

Kabla ya kuanza, unaweza kupenda kusoma [Nyenzo-rejea 1](#).

- Waulize wanafunzi wanataka kula nini. Wanaweza kuchora picha au kutafuta picha katika magazeti ya zamani kama unayo.
- Watake wanafunzi, katika vikundi vidogovodogo, wabadilishane mawazo juu ya aina za vyakula ambavyo ni bora kwao kuliko vingine.
- Kitake kila kikundi kitoe wazo moja na uyaorodheshe mawazo hayo ubaoni.
- Kwa kutumia mawazo yao kama kianzio, eleza makundi mbalimbali ya vyakula na jinsi kila kundi linavyotusaidia. Tazama [Nyenzo-rejea 3: Vyakula vya Kienyeji](#) kwa ajili ya picha za vyakula ambavyo ni vya kienyeji zaidi kwa matumizi katika shughuli hii.
- Watake wanafunzi, katika vikundi vyao, kuoanisha picha na makundi ya vyakula. Watake wajiadiliane kwa nini vyakula mbalimbali vina manufaa kwao na vina manuufaa gani.
- Kitake kila kikundi kuandika maswali matano juu ya aina mbalimbali za vyakula. Fanyeni zoezi la darasani –vikundi viulizane na kujibu maswali kwa zamu.
- Mwishowe, vitake vikundi kuandaa mabango au makaratasi ya kubandika kwa kutumia michoro au picha zao. Unaweza pia kutumia sampuli au paketi tupu za vyakula. Hivi uviache darasani kwa ajili ya kuonwa na wote. ([Tazama Nyenzo-rejea 2: Mawazo kwa ajili ya makaratasi ya kubandika darasani](#))

## Somo la 2

Umewafundisha wanafunzi mawazo kadhaa juu ya vyakula na lishe na kuwapa nafasi ya kuchangia mawazo yao.

Hata hivyo, katika kuzungumzia kuishi kiafya, unahitaji pia kuwahamasisha wakuze tabia za kiafya, kwa kutekeleza wanachojua. Kwa kutumia majadiliano, unaweza kuwahimiza wafikirie tabia zao za kila siku na kupambanua jinsi ya kuziboresha.

Zifuatazo ni baadhi ya mada zinazoweza kujadiliwa:

- mazoezi;
- kula mlo kamili kwa kadiri iwezekanavyo;
- kuhifadhi chakula kibaki salama;
- kudumisha usafi.

Kuandaa majadiliano huhitaji upangaji makini. Vikundi vitafanyia kazi wapi? Nani atakuwa katika kikundi kipi? Unaweza kutaka kuwa na vikundi vyenye mchanganyiko wa watu wenye haiba tofautitofauti ili kusaidia majadiliano na mwingine kushika nafasi ya kiongozi wa majadiliano.

Kuwatia moyo wanafunzi washiriki, vipangie vikundi maswali matatu au manne. Kuwahimiza wanafunzi washiriki, vipangie vikundi maswali matatu au manne. Swali moja au mawili yanaweza kuwa rahisi kujibu –k.m. Taja tabia tatu za kiafya –na maswali mengine yawahimiza kueleza mawazo yao –k.m. Unadhani ni tabia ipi ambayo ni muhimu kabisa? Kwa nini unasema hivyo?

Ni muhimu kwamba kila mwanafunzi aheshimu mawazo ya wengine, na kila mwanafunzi awasikilize wengine kwa makini.

### Uchunguzi kifani ya 2: Majadiliano ya Darasani kuhusu kuishi kiafya

Bibi Mmasi alitaka kukuza mawazo ya wanafunzi wake kuhusu kuishi kiafya. Aliamua kupanga majadiliano juu ya mada tofauti, mada moja kila wiki kwa wiki tatu.

Katika majadiliano, alianza mada kwa kutumia picha au hadithi na aliwauliza maswali rahisi ili waanze kufikiri. Kisha aliwaweka katika vikundi vidogovidogo vya watu wanne au watano kujadili mada inayohusiana na hiyo, k.m. Kwa nini tunahitaji kuwa wasafi kadiri iwezekanavyo?

Wakati wanafunzi wakizungumza, alizungukazunguka akisikiliza na mara nyingine akishiriki na kusaidia kuendeleza majadiliano.

Baada ya dakika tano au kumi za majadiliano ya vikundi, alikiuliza kila kikundi walichojadiliana na kuwataka waeleze mawazo yao.

Mwishowe, kwa kushirikiana na wanafunzi, aliandika orodha ya mazoea mazuri ubaoni ili waweze kuyaandika na kuyakumbuka. Siku iliyofuata, aliwataka waitazame orodha tena na kupendekeza yapi walidhani ni muhimu kuliko mengine.

Kisha, Bibi Mmasi aliwapa wanafunzi mada ya wiki inayofuata na kuwataka wafikirie mawazo yao kabla ya somo.

## Shughuli ya 2: Kupanga na kuandaa majadiliano

Kwa kutumia darasa lako, utaandaa majadiliano ya kikundi juu ya kuishi kiafya?

- Chagua mada ya kujadili au andaa orodha ya mada ili wanafunzi wachague. Panga utangulizi wako.
- Fikiria watakvoyofanya shughuli –wawiliwawili, katika vikundi au kama darasa zima? Andaa kazi –ama kujadili jibu la swali au watake wanafunzi wapange kazi juu ya namna ya kudumisha afya.
- Tayarisha maelekezo yako. Utahakikishaje kuwa wameelewa?
- Watazungumza kwa muda kiasi gani? Dakika 10-15 au zaidi? Watakuwa wakifanya nini wakati wa kuzungumza?
- Mwishoni mwa majadiliano, watake watoe mawazo yao. Fikiria maswali unayoweza kuwauliza kuwasaidia. Utawauliza wangapi? Panga utakavyotoa muhtasari wa mawazo yao bora, labda kwa kuchora ‘ramani ya mawazo’. Tazama **Nyenzo-rejea muhimu: Kutumia ramani za mawazo na kubunga-bongo katika kutalii mawazo.**
- Jadiliana na wanafunzi jinsi watakvoyokumbuka na kutumia mawazo hayo.

Tumia maswali haya kupanga somo lako juu ya mada ya kuishi kiafya. Baada ya somo, jiulize jinsi somo lilivyoenda na jinsi ya kuliboresha kwa ajili ya siku nyingine.

### Somo la 3

Yapo mambo mengi ambayo watoto wanapaswa kufahamu ili waendeleo kuwa na afya. Baadhi ya haya wanaweza kujifunza wakiwa shuleni, lakini wanaweza kujinza mambo mengi nyumbani au katika jumuiya.

Kuwahamasisha wajifunze mengi zaidi kutoka kwenye jumuiya, unaweza kuandaa njia za kuwasaidia kutafuta watu ambao wanafunzi wanaweza kujifunza kutoka kwao. Hili litawatia moyo watake kujifunza. Njia mojawapo ni kuwapa kazi ya nyumbani watoto ambapo watawauliza wazazi au babu/bibi zao kuhusu jambo fulani. Utawasaidiaje watoto wafanye hili? Kwa mfano, ni taarifa gani watakusanya? Ni maswali yapi watauliza? Watarekodije taarifa hizo?

Njia nyingine ni kukaribisha darasani watu katika jumuiya wanaofahamu kuhusu mazoea ya kiafya ya mahali hapo. Hili ndilo analofanya mwalimu katika **Uchunguzi kifani 3**. Tazama pia **Nyenzo-rejea muhimu: Kutumia jumuiya/mazingira kama nyenzo-rejea**.

## Uchunguzi kifani ya 3: Kutumia mwenyeji kujifunza juu ya vyakula vya mahali hapo

Bwana Lupogo anamwomba Bibi Mwenda kuzuru darasa lake kuzungumzia vyakula vya mahali hapo. Bibi Mwenda ni mke wa kwanza wa mtemi wa hapo na kila mwaka hutembelea shule kuwasaidia watoto wajifunze juu ya jinsi vyakula vinavyopikwa na kuhifadhiwa.

Analeta unga wa mhogo, unga wa mahindi, samaki wakavu na nyama kavu shuleni na kuwaambia wanafunzi kuhusu jinsi ya kuchemsha vyakula hivi na kuvikausha juani.

Wanapambanua vyakula vyote vinavyopatikana mahali hapo. Tazama **Nyenzo-rejea 3** kwa picha za vyakula vya Tanzania. Wanafunzi wanasisimka kwa ugeni huu na wanasikiliza kwa makini. Wanafurahia kuonja vipande vidogovidogo vya ndizi anavyowapikia.

Bibi Mwenda anazungumzia vuno la ngano, ghala la mahali hapo litatosha kwa muda gani, na wanafunzi wanafahamishwa juu ya jinsi vyakula vingine vya mahali hapo vinavyolimwa na kuhifadhiwa.

Bwana Lupogo aliona jinsi namna mpya ya kujifunza ilivyowahamasisha wanafunzi kwa kuwa siku iliyofuata wengi wao walikuja nakumwambia jinsi wazazi wao wanavyopika na kuhifadhi vyakula vyao.

### Shughuli muhimu: Kutumia wawezeshaji wenyeji

Shughuli hii inahusu kupanga na kuendesha somo ambapo unamwalika mtaalam mwenyeji darasani. Kupanga jambo hili kwa ufanisi, unahitaji kufikiria yafuatayo:

Wawezeshaji wenyeji wapi wanaweza kuzuru darasa lako? Watahusika na mada ipi ya fya? Kwa mfano:

- mkulima kuzungumza juu ya vyakula vya kienyeji;
- mganga wa kienyeji kuzungumza juu ya mimea yenye manufaa;
- mama wa nyumbani kuzungumzia kuhifadhi na kupika chakula;
- muuguzi anayeweza kueleza mazoea ya kiafya ya kila siku.

Utahitaji:

- kupanga shughuli ya kutalii maarifa ambayo wanafunzi wanayo juu ya mada;
- kujadiliana na wanafunzi maswali gani watamwuliza mgeni;
- kumwambia mgeni mambo ya kuongelea na muda kiasi gani;
- kupanga shughuli ya wanafunzi baada ya ugeni kutalii mawazo zaidi.

Katika shughuli ya mwisho, unaweza kutathmini ni kiasi gani wanafunzi wamejifunza kwa kuwataka waandike hadithi au kufanya maigizo kifani na kulishirikisha darasa. Sasa endesha somo lako kama ilivyopangwa hapo juu na fikiria ufanisi wake. Unaweza kuendeleza matokeo ya kazi ya wanafunzi yawe wasilisho la darasani kwa ajili ya mkutano wa shule.

## Nyenzo-rejea ya 1: Mazoea ya Kuishi Kiafya



### Taarifa ya msingi/Maarifa ya somo kwa mwalimu

Aina za vyakula

Ni muhimu kula na, kama ikiwezekana, kula mlo kamili.

Vyakula vinaweza kupangwa katika makundi ya namna nyingi mbalimbali; na hapa ipo mojawapo ambayo hutumiwa zaidi Afrika. Inaorodhesha makundi muhimu manne ya vyakula, na kila moja hutusaidia kwa namna tofauti:

1. Nafaka – kundi hili huhusu vyakula kama mkate, mchele, mahindi na mtama. Ulaji wa vyakula hivi hutupa nguvu za kufanya kazi. Nafaka, ambayo ni wanga, hutupa nguvu.
2. Matunda na mboga – kundi hili ni muhimu kwa sababu hutupatia vitamini na madini tunayohitaji ili tuwe na afya. Kula vyakula hivi hutusaidia tusipate magonjwa.
3. Nyama, kuku, samaki, mayai, maharage na karanga – vyakula vyote hivi vina protini ndani yake. Protini husaidia kujenga misuli. Unahitaji protini ili ukue vizuri na uwe imara.
4. Vyakula vitokanavyo na maziwa – hivi hujumuisha maziwa, jibini, na mtindi. Vyakula vya aina hizi vina madini mengi ya kalsiamu. Madini ya kalsiamu ni muhimu kwa sababu husaidia kujenga mifupa na meno imara.

Ulaji wa mchanganyiko wa vyakula hivi hutupa lishe nzuri. Ulaji wa aina moja tu ya vyakula kati ya hizi kila siku unaweza kusababisha matatizo ya kiafya. Hata hivyo, kupata walau chakula ni bora kuliko kukosa kabisa.

Watoto wengi hupenda kula peremende na sukari. Hii ni sawa kama watakula kwa kiwango kidogo, kwa vile sukari inawapatia nguvu. Lakini sukari nyingi ni mbaya kwa meno kwa sababu inaweza kusababisha meno kuoza. Vilevile, sukari nyingi inaweza kutufanya tuwe wanene.

### Kuhifadhi chakula kwa usalama

Ili kuhifadhi chakula kwa usalama, kuna mambo mengi unayohitaji kufikiria.

Kwanza, vyakula vinaweza kuharibika au kuoza. Hivi huhusu aina nyingi za mbogamboga, samaki na nyama, lakini baadhi ya vyakula huchukua muda mrefu kuharibika kuliko vingine. Vinaoza kama vikiachwa wazi kwa muda mrefu. Vinapooza, vinaanza kunuka vibaya, na kama ukivila vinaweza kukufanya uugue.

Katika kuzuia vyakula fresh visioze, ni vema kuviweka katika sehemu ya nyumba yenye ubaridi au jikoni, mbali na joto na unyevunyevu. Njia nyingine ya kuzuia chakula fresh kisioze ni kukihifadhi. Hii huhusu ukaushaji wa nyama, samaki au mbogamboga ama kwenye jua kali au kwa moto.

Pili, baadhi ya vyakula, hususan vyakula vya kwenye makopo, vinaweza kuharibika kama vikiwekwa kwa muda mrefu na kutohifadhiwa vizuri.

Tatu, baadhi ya vyakula, hususan nyama, vinaweza kutusababishia maradhi kama vilipikwa kwa muda mrefu halafu vikapashwa moto, lakini havikupashwa moto vizuri. Ni vizuri kupika chakula ambacho utakila kwa siku moja tu. Ukikipasha moto chakula kilichokwishapikwa, hakikisha unakipasha moto vizuri.

Mwisho, wanyama, pamoja na wadudu wengi, vilevile hupenda vyakula, lakini wakigusa vyakula vyetu huacha vijidudu vya maradhi ambavyo hutusababishia magonjwa. Jaribu kuweka vyakula mbali na wanyama. Kama una boksi au kasha la kuhifadhia, hiyo ni bora zaidi.

### **Kwa nini tunasafisha mazingira yetu**

Tunasafisha mazingira yetu ili tujilinde na uchafu na maradhi. Watu wanaweza kuugua kutokana na kushika vitu vingi mbalimbali. Vitu hivyo vinajumuisha:

- wanyama na wadudu;
- chakula kilichooza;
- takataka;
- kinyesi cha wanyama na binadamu;
- madawa;
- nguo chafu.

Kutokana na sababu hii, ni vema kuondoa vitu hivi kutoka katika sehemu tunazoishi, tunazokula au tunazolala. Unaweza kufanya hivi kwa urahisi kwa kusafisha mazingira yako kila siku na kukusanya takataka na uchafu katika sehemu moja mbali na unapoishi.

### **Mazoea mazuri ya usafi**

Kuna namna nyingi za mazoea mazuri ya usafi unazoweza kuzifanya kila siku. Sababu za kufanya haya ni kutuweka katika usafi na kutulinda tusibebe maradhi.

Baadhi ya mazoea mazuri ni kama haya:

- tuoge kila siku kama ikiwezekana;
- tusafishe meno yetu kila siku kama ikiwezekana ;
- tunawe mikono yetu kabla ya kula au kupika;
- tunawe mikono yetu baada ya kutoka chooni;
- tuweke nyumba zetu, nguo zetu na mazingira yetu katika hali ya usafi kadri iwezekanavyo;
- kutojisaidia karibu na nyumba au jiko;
- kutoacha vyakula wazi.

### **Namna bora za mazoezi**

Zoezi la kawaida la aina yoyote ni kitu kizuri, lakini mara zote ni muhimu kujaribu kujenga tabia ya kufanya hivyo.

Aina ya mazoezi ambayo unaweza kuyafanya mara kwa mara hujumuisha:

- kutembea au kukimbia shuleni;
- kucheza michezo, k.v. kandanda;
- kuogelea;
- kufanya kazi shambani;
- kazi za nyumbani.

Ni muhimu kujaribu kufanya mazoezi kila siku kwa sababu inasaidia kujenga misuli yako, moyo wako, na siha yako kwa ujumla. Kama hufanyi mazoezi mara kwa mara, utaona vigumu zaidi utakapojaribu kufanya hivyo. Utajiona dhaifu na kukosa pumzi.

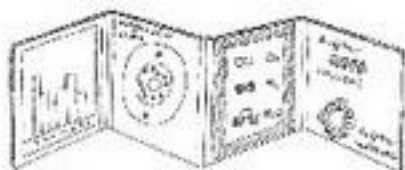
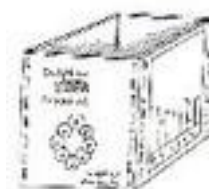
## Nyenzo-rejea 2: Ushauri kuhusu maonyesho ya darasani



**Nyenzo-rejea za mwalimu za kupanga au kurekebisha ili kutumia na wanafunzi**

### Kisanduku cha maonyesho cha kadibodi

- Bandika kazi ya maonyesho kwenye pande za kisanduku.
- Shona au funga kwa utepe karatasi za kadibodi kwa pamoja ili kuunda kisanduku.
- Kisanduku kinaweza kuonyesha pande nane.

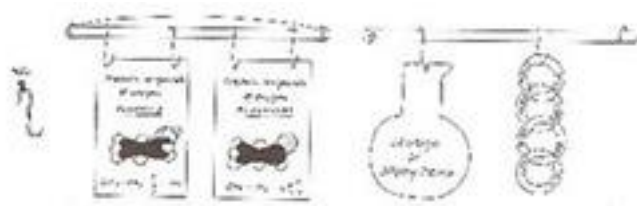


\*Sulphur crystal: Chembechembe za Salfa

\*Sulphur molecule: Molekuli za Salfa

### Kuonyesha mhimili na viopoo

- Tengeneza mhimili unaoshikiliwa na misumari miwili au vitanzi vya waya ambavyo vinaweza kuning'inizwa ukutani, au kutundikwa katika mhimili uliotengenezwa.
- Viopoo au waya huleta uonyeshaji rahisi na wa haraka .



\*nail: msumari

\*Organic compounds of oxygen: Mifumo ya michanganyiko ya oksijeni

\*ALCOHOLS: VILEVI

\*ALDEHIDES: MICHANGANYIKO YA ALDEHAIDE

\*Storage or display items: Vitu vya kuhifadhiwa au vya maonesho

\*PLANT: MMEA

\*INSECT: MDUDU

\*BIRD: NDEGE

\*LION: SIMBA

### Uonyeshaji wa chati

- Uonyeshaji wa chati unaweza kufanywa kwa kutumia mifuko imara ya saruji, nguo, kadibodi visanduku vya karatasi, mkeka ya kulalia na mablanketi.
- Kutundika chati katika eneo bapa, shikisha kipande cha ubao kwa juu; na au kipande kingine cha ubao ama vijiwe, kwa chini.
- Vipande vya chini na vya juu vitaifanya chati iwe imara na idumu kwa muda mrefu.



Ambatisha vipengele vitakavyoonyeshwa katika chati kwa kutumia pini za ofisini, miba, sindano au njiti za kiberiti zilizochongwa.

\*Local plants 2: Mimea ya kijadi 2

\*Flowers and seeds: Maua na mbegu

*Imetoholewa kutoka: Byers, Childs na Laine, The Science Teacher's Handbook Imechapishwa na VSO/Heinemann*

## Nyenzo-rejea 3: Vyakula vya kijadi



### Nyenzo-rejea za mwalimu za kupanga au kurekebisha ili kutumia na wanafunzi

Picha nne hapa chini zinaonyesha baadhi ya vyakula maarufu vinavyopatikana katika maeneo mengi ya Tanzania na vilevile jinsi ya kuviandaa baadhi yake tayari kwa kuliwa.

Picha hizi zinaweza kutumika kama kichocheo cha majadiliano wakati wa kuchunguza kile wanafunzi wanachopenda kula katika shughuli ya 1; na tena katika shughuli muhimu kuhusu kuishi kiasia endapo huwezi kupata magazeti.

Wanafunzi wako wanaweza kujadili kwanini aina hizi za vyakula ni bora kwao, vyakula gani wanavipenda zaidi, na wanavipikaje na wanavilaje.



Kabichi



Kusonga ugali



Matunda



Samaki

*Imetoholewa kutoka: Zanzibar Island Express Safaris and Tours, Website; I Explore Travel Reviews, Website; USAID Government, Website; Living on Earth Sound Journalism for the Whole Planet, Website*

[Kurudi Stadi za maisha ukurasa](#)

## Sehemu ya 4: Vitendo vya kuimarisha ustawi wa kisaikolojia

**Swali Lengwa muhimu:** Unawezaje kupanga shughuli za wanafunzi zinazoimarisha ustawi wao wa kisaikolojia?

**Maneno muhimu:** kujifunza kwa vitendo; kuimarisha hali ya kujithamini; hali ya kujirejea; ustawi wa kisaikolojia

### Matokeo ya ujifunzaji

Mwishoni mwa sehemu hii, utakuwa umeweza:

- Kutayarisha vitendo mbalimbali ili kukuza na kuimarisha hisia chanya darasani mwako;
- Kufanya kazi katika mazingira ya uhakika na kubalifu;
- Kutafakari tabia yako mwenyewe katika kukuza ustawi wa kisaikolojia wa wanafunzi wako.

### Utangulizi

Tunajifunza kwa urahisi na kwa mvuto wakati tunapohisi kuwa tuko salama na tuna amani. Mwalimu utawawezesha wanafunzi wako kufaulu darasani na kwenye michezo kwa kuwaheshimu na kuwasaidia. Watajihisi wameheshimiwa na mawazo yao yamesikilizwa.

### Somo la 1

Michezo ni shughuli ya utendaji ambayo wanafunzi wanaweza kushiriki, kama burudani au kama njia ya kujifunza. Ni njia mojawapo pia ya kufundisha wanafunzi namna ya kushirikiana – kubadilishana mawazo na vielezo. Kushirikiana ni jambo muhimu shuleni kwa sababu:

- shule nyingi zina vifaa vichache, na wanafunzi wanahitaji kutumia vifaa katika makundi;
- wanafunzi wana stadi tofauti, kushirikiana kunahimiza kusaidiana;
- kuhimiza kushirikiana na kazi za pamoja ina maana kuwa kila mmoja anajifunza hata kama hutamfikia kila mwanafunzi wako kipekee;
- ushirikiano ni sehemu ya maisha na sote tunahitaji kushirikiana kila siku;
- watu hujifunza namna ya kusaidia watu wengine na kuomba msaada inapotakikana kwa kushirikiana; na
- ushirikiano ni njia mojawapo ya kuwa na marafiki na inahimiza mwingiliano wa kijamii.

Sehemu hii inachunguza njia mbalimbali za kushirikiana na jinsi unavyoweza kuhimiza ushirikiano kama sehemu ya ufundishaji wako wa kila siku.

## Uchunguzi kifani ya 1: Njia mbalimbali za kushirikiana

Kembabasi ni mwalimu wa darasa la 4 katika shule mojawapo ya msingi kaskazini mwa. Ana wanafunzi wengi darasani mwake lakini ana vitabu vichache, daftari chache, na penseli chache. Kwa hiyo kwa kila somo la kusoma au la kuandika, anawaweka wanafunzi wake katika makundi ili kusaidiana vifaa hivyo ambavyo ni vichache. Anapanga utaratibu wake ifuatavyo:

- Kila kundi linakuwa na kitabu kimoja, daftari moja na kalamu moja;
- Katika kila kundi, mwanafunzi mmoja anakuwa na kitabu na husoma kwa sauti kwa wenzie, au husoma kwa zamu kila mmoja akisoma kipengele kidogo;
- Mwanafunzi mmoja anakuwa na daftari na huandika majibu;
- Wanafunzi waliobaki hujadili maswali na majibu yake;
- Wote hukagua kilichoandikwa; na
- Wanabadilishana nafasi kwa kila tendo wanalofanya.

Kabla ya darasa kuanza tendo la kusoma na kuandika, Kembabasi huuliza kila kundi ni nani atasoma na nani ataandika. Kwa njia hii, mwalimu huyu huhakikisha kuwa kila mwanafunzi hufanya zoezi la stadi ya kusoma, kuandika na kujadiliana kwa kadri inavyowezekana.

Wanafunzi hujifunza jinsi ya kusikilizana na kushirikiana katika kutoa mawazo. Wanapata maarifa kutokana na wao kwa wao na jinsi ya kuwa marafiki.

Kembabasi hubadilisha makundi mara kwa mara, na hivyo wanafunzi hukuza vipaji vipya na kupata marafiki wapya.

Unaweza kupata mawazo ya ziada kutoka katika nyenzo rejea muhimu:

### Teaching in challenging environments ..

## Shughuli ya 1: Mchezo wa kushirikiana

Huu ni mchezo unaohimiza lugha na ushirikiano

- Gawanya darasa lako katika makundi matatu
- Mpe kila mwanafunzi katika kundi la kwanza kadi iliyoandikwa kiwakilishi (k.v. mimi, wewe, yeye, sisi, wao)
- Mpe kila mwanafunzi katika kundi la pili kadi iliyoandikwa kitenzi (k.v. taka/hutaka, nenda/huenda, kula/hula n.k.)
- Mpe kila mwanafunzi katika kundi la tatu kadi iliyoandikwa jina/nomino (k.v. mpira, nyumba, embe n.k.)
- Mwambie kila mwanafunzi kuwa lazima waunde sentensi kwa kuwatafuta wanafunzi wenzao na kushirikiana nao kwa kutumia maneno yao (k.m. hupenda kucheza mpira)
- Kisha waulize wana makundi kuhakikisha usahihi wa sentensi

Unawezaje kubadilisha zoezi hili ili kufundishia masomo mengineyo, k.m. hisabati au sayansi?

Mtazamo huu unaoweza kubadilishwa unaweza kutumika katika mada mbalimbali.

## Somo la 2

Ukiwa mwalimu, majukumu yako makuu ni pamoja na kuwatia moyo na kuwasaidia wanafunzi wako kama wajifunzao na kama watu.

Mtaalamu wa Elimu ya Saikolojia aitwaye Maslow alibainisha mahitaji muhimu ya kisaikolojia yanayosaidia kujifunza vyema, ambayo ni:

- Usalama na amani;
- Mapenzi na kukubalika
- kujithamini

Kila mwanafunzi ana tamaa ya kufanya vizuri, hali ambayo inaweza kupimika kwa kuzingatia jinsi mwanafunzi anavyojiheshimu. Wanafunzi wanaonesha hali hiyo darasani kwa kuwa makini katika kujibu maswali. Wanapojihisi wajinga wanaharibikiwa hali yao ya kujithamini na wanakata tamaa.

Lakini ukiwaonesha kuwa majibu yao yanaweza kuwa sahihi au ni ya mvuto, hali hiyo inaongeza moyo wa kujiheshimu na inatia moyo wa kushiriki kwao na kupata mafanikio.

Unaweza kuhimiza hali hiyo darasani kwa kuwa mwalimu thabiti na mwenye kutia moyo (positive and affirmative teacher). Maana yake ni:

- kuwatia moyo na kuwaheshimu kunawafanya wanafunzi wajiamini na wachangie mawazo yao.
- kuhakikisha kuwa hakuna mwanafunzi yeyote anayefanywa kujihisi mjinga au kuaibika wakati wa kuchangia mawazo yao.
- kuhakikisha kuwa kila mmoja anaelewa kiini cha somo.

Ili kufanikiwa katika hili inakubidi utengeneza mbinu za ufundishaji ambazo hazikatai jibu litolewalo na mwanafunzi yeyote, bali utumie majibu ya wanafunzi katika kuwaelekeza kufikiri kwa kina zaidi. Kwa kufanya hivi, utakuwa unaimarisha moyo wa wanafunzi wa kujithamini.

## Uchunguzi kifani ya 2: Kuwa mwalimu thabiti na mwenye kutia moyo

Mwalimu William Nyiru ameweza kuwahimiza wanafunzi wake wa darasa la II kutoa maoni yao katika masomo kwa kushirikiana katika shughuli mbalimbali kama mbinu mojawapo aitumiayo katika ufundishaji wake. Wanafunzi walianza kwa kuchangia katika makundi madogomadogo, na mwishowe walianza kujiamini na kuchangia mbele ya darasa zima.

Ili kuhakikisha kuwa hawavunji wanafunzi wake moyo wa kujithamini, alipanga jinsi ya kukabili mchango wao.

- Aliwauliza wanafunzi wote darasani swali. Kama wanafunzi walipenda kujibu basi iliwabidi wanyooshe mikono na alimchagua mmojawapo kujibu.
- Kama walijibu kwa usahihi mara moja, basi alikuwa akiwasifia kwa maneno kama 'Umejibu vizuri!' 'Vizuri sana!', 'Vizuri sana sana!'
- Kama wanafunzi walitoa jibu ambalo halikuwa sahihi kabisa, alikuwa makini kwa kutosema 'Hapana' au 'Sio sahihi'. Badala yake alisema
- 'karibu umepata' au 'bado kidogo'. Angemshauri mwanafunzi 'kujaribu tena' na kuwapa dokezo au kuwashawishi wafikirie zaidi.
- Kama mwanafunzi alishindwa kabisa, Mwalimu Nyiru aliendelea kwa kusema: 'Nani anaweza kutusaidia?'

Kwa kadri walivyoendelea aligundua jinsi walivyojiamini zaidi.

### Shughuli ya 2: kujenga moyo wa kujiheshimu

Njia mojawapo ya kujenga moyo wa kujiamini ni kuwasaidia wanafunzi kutambua stadi zao.

- Waombe wanafunzi wako waeleze vitu/shughuli wanazofurahia kufanya, wakiwa nyumbani na shuleni.
- Waulize ni shughuli zipi ambazo wana uwezo wa kuzifanya.
- Watenge kwenye makundi. Halafu muulize kila mwanafunzi aeleze stadi tatu maalum na awaelezee wenzake katika kundi.
- Waulize mmoja mmja kwa wakati wake kuandika juu ya stadi hizi na wachore picha zao wakiwa wanafanya shughuli hizo. Wazitundike picha hizo kwenye ukuta.

Katika somo linalofuata, endeleza jambo hili kwa kuwauliza wanafunzi wako kuelezea watapenda kuwa nani au watapenda kufanya nini wakati

- watakapokuwa watu wazima.

## Somo la 3

Tumekwisha zungumzia jinsi ya kuwasaidia wanafunzi kutambua na kuelezea hisia zao. Kwa kuwa hisia ni akisi muhimu ya kutambua sisi ni nani kama watu binafsi, hisia hizo pia zinaweza kutufanya kuonesha hisia ambazo hatuwezi kuzizuia wakati wote.

Hisia zetu na tabia zetu vinaoanishwa na vitu viwili:

- Hali halisi tuliyomo; na
- Kuathirika kwa hisia zetu kunatokana na hali halisi hiyo, na uelewa wetu wa lipi hukubalika katika jamii katika kuonesha hisia zetu.

Kwa mfano, mmojawapo wa wanafunzi wako anaweza kufurahi kupita kiasi. Tendo lako la haraka labda litakuwa ni kuchukia. Lakini ukionesha hali hiyo utaharibu hali ya utulivu.

Ili kurekebisha hali hiyo, utamuomba akae chini kimya, au utampa shughuli ya kufanya kama vile kugawa vitabu ili umuondoe katika hali ile (ya kufurahi kupita kiasi).

Wanafunzi vijana huchukua muda mrefu kuelewa hisia zao na kanuni za jamii ambazo hutuelekeza jinsi ya kujiheshimu. Tunapokuwa wadogo, mara nyingi tunapitia katika mazingira ya hisia kwa mara ya kwanza na huwa hatujui jinsi ya kukabiliana na hali hiyo. Tunapokuwa watu wazima, tunajifunza kuelewa hisia zetu vizuri zaidi, na kudhibiti jinsi tunavyotenda katika mazingira tofauti.

Katika sehemu hii, tutaangalia jinsi ya kulihimiza jambo hili darasani.

## Uchunguzi kifani ya 3: Kusaidiana

Mama Kweli alianza kufanya kazi na wanafunzi wake wa darasa la II ili kuwasaidia kuelewa zaidi kuhusu hisia na tabia zao- ni kitu gani kinawafanya kufurahi, kuhuzunika, kukasirika na kuogopa.

Baada ya kazi hiyo, pamoja na wanafunzi wake alitayarisha kazi kwa kutengeneza orodha ya vitu ambavyo wangevifanyiana ili kufurahi na sio kuhuzunika, kukasirika au kuogopa.

Wakiwa katika makundi na darasa zima, wanafunzi walitengeneza chati ya kanuni za kushirikiana wakiwa shuleni. Kanuni hizo zilihusisha vitu kama: 'Kila siku tutaamkiana asubuhi' na 'Hatutaitana majina mabaya'. Walihusisha kila kanuni pamoja na hisia kwa kuchora picha yenye kuonesha uso wa furaha au huzuni pembezoni mwake.

Kwa kutumia chati hii, Mama Kweli alirejelea katika kanuni za tabia wakati wote palipotokea tatizo la tabia (mbaya) darasani. Wakati wote alihusisha tabia na hisia tofauti iliyotokana na tabia hiyo.

Kwa njia hii, wanafunzi wake waliweza kuhisi tabia zao na hisia za watu wengine. Walianza kuwa waangalifu baina yao kutokana na matokeo haya.

## Shughuli muhimu: Kutafakari kuhusu tabia yako (kujitafakari)

Katika shughuli hii, unaombwa kufikiria kuhusu tabia yako mwenyewe na kupanga jinsi ya kuidhibitisha na kuitegemeza katika darasa.

- Kwanza, jiulize maswali yaliyoorodheshwa katika **Nyenzo-rejea 1: kutafakari kuhusu tabia yako.**
- Andika majibu ya maswali hayo.
- Zingatia chunguzi-kifani tulizoonesha katika sehemu hii. Chagua mojawapo kutoka katika kila chunguzi ambayo unaweza kuitumia katika mazingira yako ya ufundishaji.
- Andika maelezo ya jinsi utakavyoitumia katika darasa lako.
- Mwishowe andika mpango 'wa utekelezaji'. Andika sentensi tano ukieleza tabia njema utakayotumia kila siku; k.m. 'Nitwasalimu wanafunzi wangu wote nitakapowaona katika uwanja wa michezo'.
- Zingatia **Nyenzo-rejea 2: Tafakari ya mtazamo wa mama Msekwa.** Ili kuuona mtazamo huo mwalimu mmoja alifundisha badala yake.

## Nyenzo-rejea ya 1: Kutafakari juu ya tabia yako/Kujitafakari tabia



### Usuli/maarifa ya somo kwa mwalimu

Kwa kutumia maswali yaliyopo chini, jifikirie tabia yako kama mwalimu. Uwe mkweli katika majibu yako. Kuna mifano kutokana na shughuli za darasani mwako ambazo zinathibitisha maoni yako?

- Wewe ni mwalimu unayesaidia/usiyesaidia wanafunzi wako? Unawezaje kuwa wa msaada zaidi?
- Unajaribu kuwatia moyo au kuwakatisha tamaa? Kwa vipi? Unawezaje kuwatia moyo zaidi?
- Unawafanya wawe na furaha wanapojifunza? Kwa vipi?
- Unawahuzunisha, unawakasirisha au unawaogopesha? Vipi?
- Ni kipengele kipi cha ufundishaji wako unachohitaji kubadilisha? Utafanyaje?
- Ni vipengele gani vya tabia za jamii za wanafunzi wako unazohitaji kubadilisha? Utawasaidiaje wanafunzi waweze kutimiza lengo hili?

## Nyenzo-rejea 2: Tafakuri ya mama Msekwa kuhusu mkabala wake



### Usuli / maarifa ya somo kwa mwalimu

Mwalimu Msekwa pamoja na walimu wenzake kutoka wilayani kwake walikuwa katika kozi ya mafunzo kazini kuhusu dhana ya kujithamini. Kama sehemu ya kozi, walitakiwa kuwa na shajara (kitabu cha kumbukumbu) kwa muda wa siku mbili wakirekodi wakati wote walipowasifu wanafunzi wao na wakati walipowakatisha tamaa au kupuuzia tabia zao.

Walitumia chati kama ioneshwayo hapa chini ambapo waliweka alama ya vema kuonesha nyakati zote walipotenda mojawapo ya haya. Wakati mwingine ilikuwa vigumu kuweka alama hizo wakati wa somo kwa kuwa walikuwa na kazi nyingi, lakini mwalimu Msekwa aliweka chati

hiyo katika kitabu chake cha andalio la somo ili aweze kuweka alama hizo wakati alipokuwa na nafasi, au mara tu alipomaliza kufundisha.

**SIKU YA 1**

Hisabati	√	√				
Kiingereza		√				
Science			√		√	√
Masomo ya jamii					√	
Uchoraji	√					√
Michezo		√	√			

**SIKU YA 2**

Hisabati		√				
Kiingereza	√					√
Science					√	√
Masomo ya jamii		√				
Uchoraji			√		√	
Michezo		√				

Kielelezo: mwfz-mwanafunzi; wanz- wanafunzi

Walipokwenda katika somo lingine waliombwa kuchunguza data na kubaini waliyoyafanya mara nyingi. Waliwakatisha tamaa wanafunzi madarasani? Kama hivyo ndivyo, wanaweza kutafakari kwa nini walifanya hivyo?

Kwa kutumia majadiliano ya vikundi, mwalimu Kimambo aliwashauri wanafunzi wafikirie wangependa nini ili kuongeza hali ya kuwatia moyo wanafunzi katika madarasa yao.

Data ya mama Msekwa ilionesha kuwa alikuwa akiwakatisha tamaa wanafunzi katika masomo ya sayansi kuliko katika masomo mengine, na hili lilimshangaza. Hili labda lilisababishwa na imani ya welewa wa masomo ya sayansi na kwa kuwa hakuyapenda masomo hayo ya sayansi. Alijihisi kutokuwa na mpangilio mzuri na wasiwasi wakati wanafunzi walipomuuliza maswali.

Alitayarisha orodha ya vitu ambavyo angevifanya ili kusaidia darasa lake na ushirikiano wake na wanafunzi wake:

1. Kuwa na masomo yaliyotayarishwa vizuri
2. Alipima usahihi wa maarifa yake ya masomo
3. Alifikiria maswali ya kuwauliza wanafunzi wake na majibu aliyotarajia kupata.
4. Alifikiria jinsi ya kukubaliana na majibu yao, kwa mfano:
  - a. 'hilo ni wazo zuri, lakini unaweza kufikiria zaidi kuhusu.....' halafu uliza swali la kwanza kwa namna tofauti.
  - b. 'sikuwa nimefikiria wazo hilo- tunawezaje kulioanisha na swali langu la kwanza?

Kwa kila swali mwanafunzi anahimizwa kufikiri zaidi na kushiriki zaidi na hawaambiwi kuwa ni wajinga au wamekosea.

Kama hawaelewi wape wanafunzi wangu nafasi ya kuuliza maswali yao wenyewe kuhusu mada. Waruhusu wanafunzi wengine kujibu badala ya mimi mwenyewe.

Baada ya wiki chache, polepole, alianza kujiamini na kugundua kuwa kwa kuwa alikuwa amejitayarisha vizuri zaidi, hakuwa na wasiwasi na hivyo hakupandisha sauti yake. Wanafunzi wake walianza kuyapenda zaidi na zaidi masomo ya sayansi.

[Kurudi Stadi za maisha ukurasa](#)

## Sehemu ya 5: Vitendo vya kuimarisha ustawi wa kiroho

**Swali Lengwa muhimu:** Unawezaje kupanga shughuli za wanafunzi zinazoimarisha ustawi wao wa kisaikolojia?

**Maneno muhimu:** mwelekeo chanya; utoaji hadithi; shughuli za shule nzima; ustawi wa kiroho

### Matokeo ya ujifunzaji

Mwishoni mwa sehemu hii, utakuwa umeweza:

- Kugundua njia za kuimarisha mwelekeo chanya darasani
- Kutumia mbinu ya kutoa hadithi na majadiliano ili kuwasaidia wanafunzi kujihisi salama.
- Kugundua tabia mbalimbali za wanafunzi binafsi ili kuwasaidia kujifunza zaidi;
- Kupanga shughuli za kusherehekea maisha pamoja na darasa zima na shule kwa ujumla.

### Utangulizi

Kuimarisha ustawi wa kiroho kwa wanafunzi wako ina maana ya kuwafanya wawe na furaha na wawe wametulia katika maisha yao ya kila siku, na wawe na amani wao kwa wao na wenzao. Ustawi wa kiroho unahusisha vipengele vya maisha yote ya wanafunzi, ikiwa ni pamoja na maisha ya kimwili na kihisia.

Katika sehemu hii, tutazingatia vipengele vinavyohusiana na ustawi wa kiroho na jinsi ya kupanga shughuli ambazo zitasaidia ustawi huo. Unapaswa kujua ni mambo gani yanayowatia hofu au yanayowaondolea mashaka, na kuyashughulikia katika madarasa yako. Tunapendekeza kusimulia hadithi na shughuli za shule nzima katika ujenzi wa ustawi wa kiroho.

### Somo la 1

Tabia yako uwapo shuleni inaweza kuwaathiri wanafunzi wako kitabia na hamasa ya kujifunza kwa njia chanya au hasi. Aidha hali ya wanafunzi washirikianavyo pia inaweza kuleta athari hiyo. Tumekwisha jadili njia mbalimbali ambazo zinaweza kuwahimiza wanafunzi wako kufikiria hisia za kila mmoja wao. Katika sehemu hii tunazungumzia zaidi jinsi ya kuwasaidia wajione huru na salama. Katika hali hiyo watajifunza kwa ufanisi zaidi.

Kila mmoja hujitahidi kuwa huru na salama. Watu hujenga majumba yenye kuta, madirisha, na milango minene katika sehemu nyingi, ili wawe salama ndani ya majumba yao. Watu wengine huajiri walinzi kulinda nyumba na magari yao. Na wengine hupita huku na kule wakilinda mali zao wakiwa na silaha. Lakini vitu hivi hutulinda kimwili. Kama tulivyoona, watu hujihisi salama wakati wanapokuwa wamezungukwa na watu wanaowaamini. Njia nzuri ya kuhisi usalama huu ni kuwa na mtandao wa marafiki na wenzi wetu. Wanafunzi hawawezi kujifunza kwa uthabiti wakati wanapojihisi kutokuwa salama, au kuwa na wasiwasi.

## Uchunguzi kifani ya 1: Kwenda shule katika hali salama

Siku moja, mwalimu Thuku wa darasa la tatu katika shule za Tanzania, alimkuta mwanafunzi mmoja mwenye wasiwasi akiwa pamoja na wenzie huku akilia. Rafiki zake walikuwa wakimfariji kwa kutumia lugha waliojifunza kuhusu namna ya kuwasiliana kuhusu hisia huku wakimuuliza tatizo lake.

Baada ya muda, mwanafunzi huyu aliwaeleza kuwa wakati akija shule alikutana na wanafunzi wakubwa watatu waliomtishia kumpiga na kunyang'anya begi lake la shule na viatu. Aliwakimbia ili ajifiche shuleni.

Kwa kusaidiwa na wanafunzi wengine, Mwalimu Thuku alimbembeleza na kumfariji kwa kumhakikishia kuwa alikuwa salama. Walimweleza kuwa kwa sasa alikuwa shuleni na wale wanafunzi waliomtishia wasingeweza kuja shuleni. Aidha walimweleza kuwa sasa alikuwa na mwalimu wake, na mwalimu huyo angewafukuza wanafunzi wote waliotaka kumsumbua. Alikuwa amezungukwa na marafiki; na wangemkinga.

Baada ya shule marafiki zake walimsindikiza hadi nyumbani na walizungumza na familia yake na majirani kuhusu yaliyotokea.

Siku iliyofuata, mwalimu Thuku aliamua kukutana na wanafunzi wake tena ili kujadiliana zaidi kuhusu usalama na jinsi ya kusaidiana.

### Shughuli ya 1: Kujihisi salama – majadiliano

Tayarisha majadiliano kuhusu kuwa salama na kuwa na amani. Anza kwa kuelezea tukio lililompata mwanafunzi wa kiume kama ilivyojadiliwa katika sehemu ya uchunguzi kifani.

- Waulize wanafunzi katika makundi yao madogo, waeleze hali ya nyumbani au shuleni wakati walipojisikia a) kuwa salama na kuwa na amani, na b) kutokuwa salama;
- Wewe pamoja na darasa zima, bainisheni baadhi ya mawazo yanayohusu hali tunayohisi kuwa salama na kutokuwa salama. Orodhesha mawazo hayo ubaoni;
- Watake wanafunzi kujadili wangepanya nini kumfanya kila mmoja kujihisi salama darasani na katika uwanja wa michezo; na

Mwishoni, orodhesha ubaoni tabia zinazofanya wanafunzi wajihisi salama darasani na katika uwanja wa michezo.

## Somo la 2

Tupendayo na tusiyoyapenda yanaweza kuathiri jinsi tunavyojifunza. Shughuli tuipendayo hutupa motisha, wakati shughuli ambayo hatuipendi inaweza kuzuia kujifunza.

Hisia na hulka za wanafunzi zinaathiri sana namna tunavyovutika katika shughuli mbalimbali. Baadhi ya wanafunzi wana aibu sana na hawawezi kuzungumza mbele za watu, wakati wengine hupenda kutenda. Baadhi ya wanafunzi hupenda kufanya kazi peke yao, wakati wengine hufanya vizuri zaidi wakiwa katika makundi. Wengine hupenda kujifunza kwa kusoma, wakati wengine hujifunza zaidi kwa kuzungumza.

Unapaswa kung'amua wanafunzi wako wanapendelea au hawapendelei shughuli ipi ili kukusaidia kupanga somo lako vizuri. Hali hiyo itakidhi haja yao ya ustawi wa kiroho ambao utawafanya wajifunze vizuri zaidi.

### Uchunguzi kifani ya 2: Upangaji wa kuhimiza ustawi wa kiroho

Mwalimu Agasso aliorodhesha mbinu mbalimbali za kutumia katika masomo yake baada ya kujadiliana na wanafunzi wake jinsi ya kujihisi salama:

- Wanafunzi wengi hufurahia kucheza na wenzao. Hivyo michezo ya makundi itumike mara kwa mara.
- Baadhi ya wanafunzi wengine walipendelea kufanya kazi kimyakimya. Hivyo aliamua kutoa nafasi ya kufanya kazi kipekee kama katika shughuli za kusoma, kuandika, na kuchora.
- Wanafunzi walipendelea kuimba na muziki. Hivyo aliamua kutumia nyimbo kuwahamasisha na kuwafurahisha.
- Hakuna mwanafunzi aliyependa kutishwa. Hivyo anapaswa kuwa mwangalifu kuhusu hali ya kukasirika darasani. Anapaswa pia kuzingatia tabia ya baadhi ya wanafunzi darasani ambao ni watetezi wa kupita kiasi au watumizi wa maguvu

Mwalimu Agasso alizingatia hali ya baadhi ya wanafunzi darasani na aliwaangalia kwa makini wakati wakifanya kazi. Aliwaangalia jinsi kila mmoja alivyochukulia shughuli mbalimbali.

Alitumia taarifa hizi kutayarisha masomo yake ambao yalikusisha shughuli za kufanya kila mmoja peke yake na za kufanya katika makundi. Alitayarisha makundi ili kuhakikisha kuwa:

- Hakuna aliyetengwa;
- Hapakuwa na mgongano wa haiba;
- Kila mmoja alichangia mawazo; na

Kila mmoja alifurahia kufanya kazi na mwenzie.

## Shughuli ya 2: kutambua haiba ya wanafunzi wako

Fikiria haiba mbalimbali za wanafunzi wako darasani na jinsi wanavyoshiriki katika njia utumiayo kufundisha. Jiulize:

- Ni wanafunzi gani ambao hujibu maswali mara nyingi;
- Ni wanafunzi gani wasioongea darasani;
- Utaielezaje haiba yao;
- Ni wanafunzi gani hufanya vizuri katika makundi;
- Ni wanafunzi gani hufanya vizuri wakiwa peke yao;
- Ni wanafunzi gani huonesha tabia mbaya katika makundi;
- Ni wanafunzi gani hupata shida wakifanya kazi peke yao;

Sasa fikiria shughuli unaztumia:

- Ni shughuli gani zinapendwa zaidi;
- Ni shughuli gani zisizopendelewa zaidi;
- Ni shughuli gani husaidia wanafunzi kujifunza vizuri zaidi;

Linganisha wanafunzi na aina ya shughuli zinazowafaa.

Utapangaje shughuli mbalimbali ili kila mwanafunzi afaidike?

Andaa somo kwa kutumia mawazo haya. Fundisha somo hilo na kisha fikiri:

- Maoni yako yalikuwa sahihi
- Wanafunzi walifanyaje katika somo hilo; na
- Utalibadilishaje wakati mwingine.

## Somo la 3

Soma Nyenzo rejea 1: Sherehe.

Unapowasaidia msaada chanya wanafunzi wako, unawasaidia kusherehekea mafanikio yao. Hii inaweza kujumuisha:

- Kutambua ufanisi na mafanikio yao;
- Kutambua stadi na kipaji chao;

Wanafunzi hufanya vizuri zaidi wanapopata msaada chanya. Unaposherehekea mafanikio yao:

- Unawatia moyo;
- Unawahamasisha kufanya vizuri zaidi; na
- Unawasaidia kuboresha hali ya kujithamini na kujiamini.

Sherehe sio lazima iwe kubwa. Hata kusema 'Umfanya vyema' kwa mwanafunzi ni sherehe ndogo na huwezesha msaada chanya kama ilivyoelezwa hapo juu.

Unaweza pia kusherehekea kama darasa au shule kwa ujumla.

Sehemu inayofuata inahusu namna ya kusaidia kusherehekea stadi na vipaji. Vitu vya kusherehekea sio lazima viwe vya stadi za kitaaluma tu, bali pia vitu ambavyo wanafunzi wanavimudu au wanafurahia kuvifanya nje ya shule.

Unaposherehekea vitu hivyo, unaonesha kuwa shule:

- Inatambua vipaji mbalimbali walivyonavyo wanafunzi wako;
- Inawaunga mkono wanafunzi wako katika vipengele vingine vya maisha yao.

Hali hiyo itawatia moyo wanafunzi wako kujihisi kuwa shule ni mahali ambapo wanapatamani na kupaheshimu kwa njia mbalimbali.

### Uchunguzi kifani ya 3: Upangaji wa mchezo wa kuigiza

Wakati wa mapumziko, mwalimu Damas aligundua kwamba, wanafunzi wengi walicheza michezo iliyohusu kuimba na kucheza muziki. Aliona kuwa angetumia mbinu hii katika ufundishaji wake. Alimwomba mkuu wa shule kumruhusu darasa lake lijitayarisha kufanya onesho la kuigiza. Wanafunzi walifurahi sana.. Alitumia utaratibu ufuatao katika kupanga onesho hili:

- Alijadiliana na darasa lake wangependa igizo hilo liwe juu ya nini.
- Wakiwa katika makundi wanafunzi walijadili vitu mbalimbali ambavyo wangeviingiza katika igizo hilo katika kipindi cha dakika 15 walizopewa.
- Kama darasa waliamua kukusanyika na kufanya onesho lililohusu kushirikiana. Walitayarisha onesho fupi, mchezo mfupi na wimbo na dansi. Ilikuwa muhimu kuchagua shughuli ambayo ingewahusisha wanafunzi wengi kwa kadri iwezekanavyo.
- Baadhi ya wanafunzi hawakupenda kujihusisha na onesho lakini mwalimu Damas aliwahusisha katika kutengeneza nguo za maonesho au kushiriki kama papo kwa hapo.
- Wakati wakitayarisha shughuli zao, mwalimu Damas alikagua kuhakikisha kama kila mmoja alikuwa anajua analolifanya. Wanafunzi hawakulazimishwa kuzungumza hadharani ila kwa kutaka kwao.

Waliigiza mbele ya darasa zima. Igizo hilo lilikuwa zuri na kila mmoja alilipenda. Mwalimu mkuu aliamua kufanya shughuli hii kuwa jambo la kila mara, kila darasa likiwa na zamu yake ya kufanya igizo kwa shule nzima au kuonesha waliojifunza. Lilikuwa jambo zuri la kuendeleza hali ya kujiamini kwao na kujithamini.

Soma Nyenzo rejea: Matumizi ya michezo ya kuigiza/mazungumzo/ drama darasani ili kupata mawazo zaidi

## Shughuli muhimu: Upangaji wa sherehe

Ili kuwasaidia wanafunzi wako kupanga sherehe inakubidi pamoja nao uzingatie vipengele mbalimbali kwanza.

Waulize, katika makundi yao, wakutajie matukio mbalimbali wanayosherehekea. Waombe waorodheshe shughuli mbalimbali wanazofanya wakati wa sherehe.

Pambanua pamoja na wanafunzi tukio linaloweza kusherehekewa shuleni.

- Waombe wapange shughuli za tukio hilo - shughuli, michezo, nyimbo n.k. Hakikisha kuwa kila mmoja amehusika kwa namna moja au nyingine, hata kama hawatatenda. Wasaidie kufanya mazoezi.
- Darasa likiwa tayari, fanya igizo hilo kwa darasa lingine au shule nzima. Ungeweza kuwakaribisha wazazi na wanakijiji/wanajamii.
- Siku inayofuata waombe wanafunzi wako kuandika maelezo kuhusu yote waliyofanya katika kujitayarisha kufanya sherehe hiyo. Waulize wapambanue stadi mpya walizojifunza. Waulize wanapenda kusherehekea nini wakati ujao.
- Je, wamefanikiwa?
- Unajua?

Wanafunzi wameshughulika vipi?

## Nyenzo-rejea ya 1: Sherehe



**Usuli/maarifa ya somo kwa mwalimu**



*Wakifurahia siku ya amani nchini Tanzania Chanzo-rejea: International Day of Peace Septmeber 21, Website*

[Kurudi Stadi za maisha ukurasa](#)



[www.tessafrica.net](http://www.tessafrica.net)