| **UTARATIBU WA MOSOMO YA SHULE YA UPILI** | **– AFYA NA USAFI/KUNAWA MIKONO** |
| --- | --- |
| UTANGULIZI | Ufuatao ni muhtasari wa kufunza watoto kunawa mikono. Mabadiliko yatahitajika kufanywa ili kuakisi mapungufu na rasilimali halisi za karibu. Shughuli ambazo walimu wa ndani wanabuni zitafanya kazi vyema ili kuimarisha mafunzo haya. Watoto wenye umri mkubwa watahitaji maelezo mazito zaidi kuhusu sayansi na uhusiano uliopo kati ya viini na ugonjwa. |
| UHUSIANO WA MKONO/VIINI | Anza kwa kuwachagua wanafunzi 2 na uwaambie wasimame. Sasa uliza iwapo yeyote ambaye bado amekaa iwapo ameongea na yeyote aliyesimama sasa. Iwapo ndiyo, mwambie asimame. Fanya hivi mara kadhaa ukiongeza watu kila wakati. Waulize iwapo wanaweza kuona namna kitu kinavyoweza kusambaa haraka kutoka kwa mtu mmoja hadi mwengine. Wakati huu kulikuwa kuzungumza, lakini itakuwaje iwapo kungalikuwa na viini? Viini huishi kwa watu, katika maji machafu, kwa wanyama, misalani, n.k. Leo, tutazungumzia kuhusu mikono yetu na namna kitendo chepesi cha kunawa mikono yetu kinavyoweza kuzuia magonjwa kama vile kuendesha. Uliza: ***“MIKONO yako imekuwa wapi leo?”*** Waache wanafunzi wajibu kabla ya kuongezea baadhi ya yafuatayo: *“Nyumbani? Kifunguakinywa? Kucheza na marafiki? Na familia? Msalani?”* *Mikono yetu ni ya ajabu sana, inafanya kazi kwa bidii — kubeba vitu, kusukuma na kuburuta, kuokota vitu, kutusaidia kula na kucheza.*Uliza:***“Una jua viini ni nini.”*** Yasikilize majibu yao na kisha uwaambie, *“Viini ni chawa asiyeonekana anayeishi kwa watu na vitu na anaweza kukufanya uwe mgonjwa kwa kuendesha au kusokotwa na tumbo au hali mbaya zaidi. Viini huishi kwenye sehemu nyingi, kwenye uchafu, kwa watu, misalani, na kwa wanyama. Viini vinaweza kutufanya kuhisi vibaya, hata kuwa mgonjwa na kukosa kuenda shuleni au kukosa kufanya shughuli nyingine za kila siku. Viini vinaweza kusambaa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwengine na kuifanya familia nzima kuugua na hata kijiji kizima kuwa na wagonjwa”*  |
| TUNAWEZA KUFANYA NINI? | *Viini hubeba magonjwa ambayo hatustahili kuyapata iwapo tutajifunza kunawa mikono yetu kabla ya kula, baada ya kucheza na wanyama, na baada ya kutoka msalani.* |
| KUNAWA MIKONO | Waombe wanafunzi wakuambie hatua za kunawa mikono. Baada ya wao kukuambia wanachokijua, waambie ni rahisi sana na kuna hatua 4 pekee. 1. Tumia maji ili kuilowesha mikono2. Ongeza sabuni kidogo (iwapo wanayo) au majivu3. Sugua mikono pamoja ukihesabu hadi 20 4. Suuza mikono kikamilifu na uitingishe ili ikaukeSasa waambie wafanye hili pamoja kwa mazoezi. Anza kwa kila hatua na ujifanye kufanya nao. Kumbuka kusugua viganja vya mkono pamoja, kisha nyuma na hatimaye kucha. (hili linaonekana rahisi, lakini kujifunza kunafanyika iwapo mazoezi ni sehemu ya mafunzo.) |
| KUHIFADHI | Jadili namna ilivyo muhimu kukinga maji waliyo nayo. Kutoyaharibu, hata wakati wa kunawa mikono yako. Maji yanatumiwa kidogo katika hatua za 1 na 4. Uangalifu unastahili kuzingatiwa ili maji yasimwagike sakafuni mikono inaposuguliwa pamoja kwa sabuni/majivu. |
| WAKATI GANI? | **1. Waulize wanafunzi ni wakati gani wanaostahili kunawa mikono yao KABLA ya kufanya kitu?** Yarudie majibu kwao na uwaulize ni kwa nini walisema KABLA. Jadili kila jibu na uwasaidie wanafunzi kuelewa kila shughuli na haja ya kunawa mikono. Baada ya wao kukamilisha, ongeza yoyote kati ya yafuatayo endapo waliyakosa:  KABLA ya kupika Kabla ya kula KABLA ya kucheza na mtoto**2. Waulize wanafunzi ni wakati gani wanaostahili kunawa mikono yao BAADA ya kufanya kitu?** Yarudie majibu yao kwao na uwaulize ni kwa nini walisema BAADA. Jadili kila jibu na uwasaidie wanafunzi kuelewa kila shughuli na haja ya kunawa mikono.  Baada ya wao kukamilisha kukuambia, ongeza yoyote kati ya yafuatayo endapo waliyakosa: BAADA ya kuenda msalani BAADA ya kugusa au kucheza na mnyama BAADA ya kucheza kwenye uchafu BAADA ya kugusa maji machafu**3. Waulize wanafunzi ni wakati gani wanaostahili kunawa mikono yao KABLA na BAADA ya kufanya kitu?** Yarudie majibu yao kwao na uwaulize ni kwa nini walisema KABLA na BAADA. Jadili kila jibu na uwasaidie wanafunzi kuelewa kila shughuli na haja ya kunawa mikono. Baada ya wao kukamilisha, ongeza yoyote kati ya yafuatayo endapo waliyakosa:  kabla na baada ya kupika nyama, haswa mbichi.  kabla na baada ya kumtunza mtoto, haswa kumbadilisha nepi kabla na baada ya kumgusa mgonjwa |
| TAMBULISHA MABANGO | Uimarishaji – unaweza pia kuhusisha watoto wenye umri mkubwa kusaidia kubandika mabango. 1. Lowesha, sugua, suuza (misingi ya kunawa mikono iliyobandikwa shuleni)

2. Nawa mikono kabla ya kula (bango la watoto wakila, lililobandikwa shuleni)3. Nawa mikono kabla ya kuenda msalani4. Nawa mikono kabla ya kupika |