

Ujumbe 100 wa afya kwa watoto kujifunza na kushiriki



Swahili | Kiswahili

A Children for Health book

Yaliyomo

Faharisi.....2

Kuhusu sisi.....3

Masomo

1. KUTUNZA WATOTO.....4

2. Kikohozi, mafua na ugonjwa.....6

3. Uchanjaji.....9

4. MALARIA.....11

5. KUHARA.....13

6. MAJI NA USAFI WA MAZINGIRA.....16

7. LISHE BORA.....19

8. MINYOO.....22

9. KUZUIA AJALI NA MAJERAHA.....26

10. UKIMWI.....28

Faharisi

Jumbe 100 za Afya kwa watoto za kujifunza & kushiriki ni rahisi, na ni jumbe za kuelimisha kuhusu afya zilizoaminika na zinalenga watoto wenye umri wa miaka 8-14. Hivyo hii inajumuisha vijana wenye umri wa miaka 10-14. Tuahisi kuwa ni muhimu sana na kuna manufaa kuhakikisha kuwa vijana wenye umri wa miaka 10-14 wanafahamishwa kwa sababu kundi hili mara nyingi hutunza watoto wadogo katika familia zao. Pia ni muhimu kutambua na kupongeza kazi wanayoifanya ili kusaidia familia zao kwa njia hii.

Ujumbe 100 unajumuisha jumbe 10 katika kila mojawapo ya mada muhimu ya afya: Malaria, Kuhara, Lishe bora, mafua na kukohoa, Minyoo, Maji na Usafi, Uchanjaji, Ukimwi, Ajali na Majeraha, Maendeleo ya Mapema ya Watoto. Ujumbe wa afya uliorahisishwa unalenga wazazi, waalimu wa afya ili kutumia kwa watoto nyumbani, shuleni, katika vilabu na kliniki.

Jumbe hizi za afya zimebuniwa na kuangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya. Zinaweza kutafsiriwa na kutumika mradi ujumbe huo wa afya umesalia sahihi. Utunzaji mkubwa umefanyika ili kuhakikisha ujumbe wa afya ni sahihi na wa kisasa. Walimu wa afya hutumia ujumbe huu wa afya kuunda shughuli za elimu ya afya katika madarasa na miradi yao ili kuchochea majadiliano na shughuli zingine.

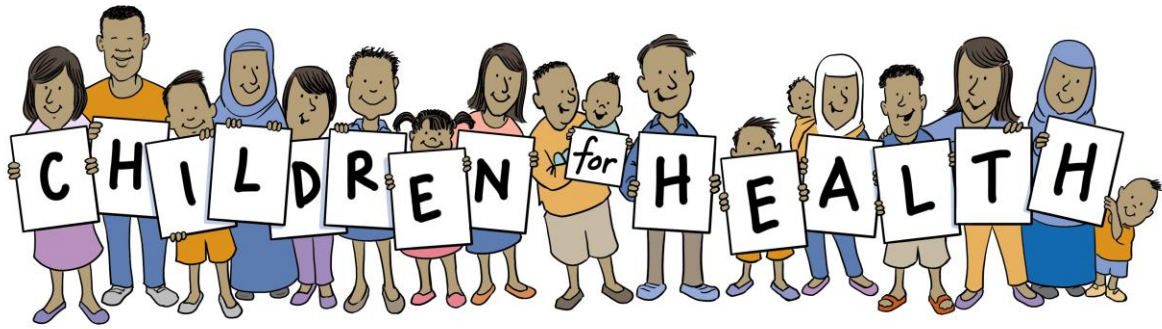
Kwa mfano, baada ya kusoma ujumbe kuhusu kunawa mikono kwa ubora, watoto wanaweza kuulizana au kuuliza familia zao Ni kwa nini watu katika familia na jamii yetu hushindwa kunawa mikono yao ifaavyo? Watoto huzungumzia jambo hili na kuamua kwa pamoja jinsi wanavyoweza kutatua tatizo hili na hivyo kuwa maajenti wa mabadiliko, ndio umuhimu wa kusoma ujumbe wa afya. Ujumbe huu ni kama mlango wa majadiliano na utekelezaji.

Wazazi na walimu wanaweza kuwauliza watoto wakariri ujumbe wa afya. Au, watoto wanaweza kuunda vitendo vinavyoambatana na kila ujumbe wa afya ili kuwasaidia kukariri ujumbe. Zawadi ndogo zinaweza kutuzwa watoto ambao wamesoma NA kushiriki ujumbe wa afya pamoja na wengine. Kwa mfano, nyuzi au kitambaa chenye rangi kinaweza kupeanwa kama zawadi. Watoto wanaweza kufunga kitambaa na nyuzi hizi kwenye kijiti na wafurahie kuunda kijiti chenye rangi nyingi ili kuonyesha ujumbe wa afya waliosoma na kuushiriki.

Ujumbe 100 wa Afya kwa watoto wa kujifunza & kushiriki umeundwa na Children for Health, shirika ndogo lisilo la serekali lililoko Cambridge huko UK. Children for Health hufanya kazi na washirika wa elimu ya afya kote duniani.

Ujumbe wa afya umeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia unaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Kuhusu sisi



Jumbe 100 za Afya kwa watoto za kujifunza & kushiriki ni rahisi, na ni jumbe za kuelimisha kuhusu afya zilizoaminika na zinalenga watoto wenye umri wa miaka 8-14. Hivyo hii inajumuisha vijana wenye umri wa miaka 10-14. Tuahisi kuwa ni muhimu sana na kuna manufaa kuhakikisha kuwa vijana wenye umri wa miaka 10-14 wanafahamishwa kwa sababu kundi hili mara nyingi hutunza watoto wadogo katika familia zao. Pia ni muhimu kutambua na kupongeza kazi wanayoifanya ili kusaidia familia zao kwa njia hii.

Ujumbe 100 unajumuisha jumbe 10 katika kila mojawapo ya mada muhimu ya afya: Malaria, Kuhara, Lishe bora, mafua na kukohoa, Minyoo, Maji na Usafi, Uchanjaji, Ukimwi, Ajali na Majeraha, Maendeleo ya Mapema ya Watoto. Ujumbe wa afya uliorahisishwa unalenga wazazi, waalimu wa afya ili kutumia kwa watoto nyumbani, shuleni, katika vilabu na kliniki.

Hizi ni jumbe 10 katika mada ya 1: KUTUNZA WATOTO



1. Cheza michezo, kumbatia, zungumza, cheka na imba na watoto wachanga na watoto wadogo uwezavyo.
2. Watoto wachanga na wadogo hukasirika, huogopa na hulia kwa urahisi na hawawezi kuelezea hisia zao. Daima kuwa na fadhili.
3. Watoto wadogo hujifunza haraka: jinsi ya kutembea, kutoa sauti, kula na kunywa. Wasaidie na pia waruhusu wafanye makosa salama pia!
4. Wasichana wote na wavulana wote ni muhimu sawa. Tendea kila mmoja vyema, haswa watoto walio wagonjwa au walio na ulemavu.
5. Watoto wadogo huiga matendo ya wale walio karibu nao. Kuwa mwangalifu, kuwa na nidhamu ukiwa karibu na wao na uwaonyeshe njia sahihi.
6. Wakati watoto wadogo wanapolia, kuna sababu (njaa, woga au uchungu). Jaribu ujue ni kwa nini.
7. Saidia katika kutayarisha watoto wadogo kusoma katika shule kwa kucheza michezo ya nambari na maneno, kupaka rangi na kuchora. Waambie hadithi, imba nyimbo na ucheze.
8. Katika kikundi, tanzama na urekodi katika kijitabu jinsi mtoto mchanga hukua na wakati huanza mambo muhimu ya kwanza kama vile kutamka, kutembea na kuongea.
9. Saidia katika kuzuia magonjwa kwa kuwasaidia watunzaji watoto walio wazima na watoto wakubwa kuangalia ikiwa watoto wachanga na wadogo ni safi (haswa mikono na nyuso), wanakunywa maji safi na wanakula chakula kizuri na cha kutosha.
10. Tunza watoto wachanga na wadogo kwa upendo lakini usijisahau. Wewe ni wa maana pia.

Jumbe hizi za afya zimeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Hii ni baadhi ya mifano ya mazoezi ambayo yatasaidida watoto kuelewa zaidi kuhusu mada na kushiriki ujumbe na wenzao.

Kutunza watoto: Watoto wanaweza kufanya nini?



- Tengeneza ujumbe wetu kuhusu Kutunza Watoto kwa kutumia maneno yetu wenyewe katika lugha yetu wenyewe!
- Kariri jumbe ili tuisahau!
- Shiriki jumbe hizi na watoto wengine na familia zetu!
- Gawa vikundi vya wasichana na wavulana; wavulana wacheze 'michezo ya wasichana' na wasichana wacheze 'michezo ya wavulana'. Baadaye, makundi yote mawili yajadili kuhusu michezo hio. Kwa mfano, mnakubali michezo ikiitwa michezo ya wavulana au wasichana? Kwa nini au kwa nini sivyo?
- Jadili tabia 'nzuri' au 'mbaya' katika shule au nyumbani na kwa nini inaelezewa hivyo.
- Tengeneza mabango ya kuwaonyesha wengine tunachofahamu kuhusu mada hii.
- Andaa mashindano ya kutengeneza vitu vya kuchezea kama vile simu, kayamba, matofali, mwanasesere, wanyama, vitabu vya picha - nyumbani, shuleni na katika makundi ya jamii.
- Tengeneza michoro na mabango ya kuonyesha hatua rahisi za kuzuia magonjwa kama vile kunawa mikono kwa kutumia sabuni, uchanjaji na kula chakula bora.
- Tengeneza mchezo wa kuigiza mfupi kuhusu watunzaji wanaocheza na watoto wadogo. Wanaweza kuigiza mazungumzo kati ya akina mama wawili; mmoja anayeamini kuwa watoto wadogo wanafaa kunyamazishwa na mwingine anayeamini watoto wadogo wanafaa kujifurahisha! Iga / fanya hisia / hisia tu pamoja na ishara na maneno ya uso. Watoto wale wengine wabahatisha hisia hizo zinahusu nini.

- Uliza wazazi na akina nyanya na babu ni kwa nini na ni nini huwafanya watoto wachanga walie au wacheke kisha shiriki matokeo utakayopata darasani.
- Darasa au kikundi wanaweza kupanga mtoto mchanga kutoka katika jamii mtaani. Mama atatembelea kikundi hiki kila mwezi ili kushiriki jinsi mtoto anavyokua.
- Tengeneza wimbo ili kuelezea hatua rahisi za kuzuia magonjwa kama vile kuhakikisha usafi na maji safi ya kunywa, imba hizo nyimbo nyumbani pamoja na ndugu zako wadogo.
- Watoto wakubwa wawahoji wazazi na kuuliza nini kilikuwa ngumu kwao wakati wa kuwatunza watoto wachanga na watoto wadogo, na nini kiliwasaidia zaidi.
- Uliza mfanyakazi wa afya au mwalimu wa sayansi kukuambia zaidi kuhusu jinsi ubongo wa mtoto mchanga hukua.
- Watoto wakubwa wanaweza kuuliza wazee katika jamii kuwafundisha nyimbo, hadithi na michezo, na kuimba nyimbo za watoto wachanga na watoto wadogo.
- Watoto wanaweza kuwauliza watu wazima ni nini wanachofikiria ni muhimu kufanya ili kuzuia watoto wachanga dhidi ya maambukizi ya magonjwa.

Kwa maelezo zaidi tafadhali wasiliana

na www.childrenforhealth.org au clare@childrenforhealth.org

Hizi ni jumbe 10 kwa mada ya 2: Kikohozi, mafua na ugonjwa



1. Moshi kutoka kwenye moto wa kupika una vitu vidogo ndani yake ambayo vinaweza kuingia kwenye mapafu na kusababisha ugonjwa. Epuka moshi kwa kupikia nje au mahali hewa safi inaweza kuingia na moshi kutoka.
2. Kuvuta sigara hufanya mapafu dhaifu. Kupumua moshi kutoka kwa watu wanaovuta sigari ina madhara pia.

3. Kila mtu hupatawa na kikohozi na mafua. Watu wengi hupata nafuu haraka. Ikiwa kikohozi au mafua imechukua zaidi ya wiki tatu, enda kwenye kliniki cha afya.
4. Kuna aina ya viini vinavyoitwa bakteria na vingine vinavyoitwa virusi. Virusi husababisha kikohozi na mafua na vinaweza kuuawa kwa kutumia dawa.
5. Mapafu ni sehemu ya mwili inayopumua. Kikohozi na mafua hufanya mapafu kuwa dhaifu. Neumonia ni kiini cha bakteria ambacho husababisha ugonjwa mbaya katika mapafu dhaifu.
6. Dalili ya neumonia (ugonjwa mbaya) ni kupumua kwa haraka. Skiza hali ya kupumua. Angalia kifua kinavyopanda na kushuka. Dalili zingine ni homa, ugonjwa na maumivu ya kifua.
7. Mtoto mchanga aliye na umri wa chini ya miaka miwili na anayepumua mara 60 kwa dakika au zaidi anafaa kupelekwa kwa mfanyakazi wa afya HARAKA! Kupumua haraka kwa watoto walio na umri wa miaka 1-5 kuko zaidi ya pumzi 20-30 kwa kila dakika.
8. Chakula bora (na kunyonyesha watoto wachanga), nyumbani pasipo na moshi na uchanjaji husaidia kuzuia magonjwa makali kama vile neumonia.
9. Tibu kikohozi au mafua kwa kujiweka katika hali joto, kunywa vinywaji tamu mara kwa mara (kama vile supu na jusi), kupumzika na kuhakikisha mapua yako ni safi.
10. Komesha kikohozi, mafua na magonjwa mengine kutoenea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Hakikisha mikono na vyombo vya chakula na maji ni safi, tumia karatasi wakati unakohoa.

Jumbe hizi za afya zimeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Hii ni baadhi ya mifano ya mazoezi ambayo yatasaidida watoto kuelewa zaidi kuhusu mada na kushiriki ujumbe na wenzao.

Kikohozi, mafua & magonjwa: Watoto wanaweza kufanya nini?

- Tengeneza ujumbe wetu kuhusu Kikohozi, Mafua & Ugonjwa kwa maneno yetu wenyewe na lugha yetu wenyewe!
- Kariri jumbe ili tuisahau!
- SHIRIKI jumbe hizi na watoto wengine na familia zetu! Fanya mpango wa nyumba yako. Ni wapi kuna moshi, ni wapi hakuna? Ni wapi kwa kuchezea ambapo ni salama kwa watoto mbali na moshi?
- Tengeneza bango ili kuwahimiza wazazi kuwapeleka watoto wao kupewa chanjo dhidi ya maradhi hatari kama vile ukambi na kifaduro.
- Tengeneza wimbo kuhusu neumonia na kushiriki na familia zetu na marafiki.

- Tengeneza timazi iliyo na kamba na jiwe ili kutusaidia kuhesabu wakati kupumua ni haraka na wakati kupumua ni kwa kawaida, na kuonyesha yale tuliyojifunza kwa familia zetu.
- Tengeneza mchezo wetu wa kuigiza kuhusu kunyonyesha watoto wachanga.
- Fanya mcheza wa kuigiza kuhusu kuhakikisha kuna baridi wakati wa homa na joto wakati wa mafua.



- Weka mfereji wa nyumbani na shuleni ili kutusaidia kunawa mikono kwa kutumia sabuni kabla ya kula au baada ya kwenda msalani.
- Jifunze jinsi ya kuosha mikono kwa kutumia sabuni na maji ili kukomesha viini kuenea, na kujilinda binafsi dhidi ya kikohozi na mafua.



- Fanya jaribio kuhusu maarifa yetu ya neumonia kwa kuigiza matukio tofauti ambayo yanaweza kuwa neumonia au yanaweza kuwa mafua.
- ULIZA ni nini dalili hatari za neumonia? Shiriki tunachojifunza pamoja na jamii zetu.
- ULIZA ni wapi uvutaji sigara ni marufuku? Shule yenu ni marufuku kwa uvutaji wa sigara?
- ULIZA ni nini hutufanya kupumua haraka?
- Tunaweza kupima kupumua kwetu ili kujifunza kutambua kupumua haraka wakati mtu ako hatarini kutokana na neumonia.
- ULIZA ni njia gani mpya na za zamani za kutibu kikohozi na mafua?
- ULIZA jinsi viini huenea? Jifunze kwa kucheza mchezo wa kupeana mkono.

Kwa maelezo zaidi kuhusu mfereji, timazi au mchezo wa kupeana mkono, au maelezo mengine yoyote, tafadhali wasiliana na www.childrenforhealth.org au clare@childrenforhealth.org.

Hizi ni jumbe 10 katika mada ya 3: Uchanjaji



1. Mamilioni ya wazazi ulimwenguni pote kila mwaka huhakikisha watoto wao wamekua na kuwa na nguvu na wamekingwa kutokana na magonjwa kwa kupewa chanjo.
2. Wakati uko mgonjwa na umepatwa na maradhi ambukizi, kiini kidogo na kisichoonekana kimeingia kwenye mwili wako. Kiini hiki huzaa viini wengi na hufanya mwili wako kutofanya kazi vizuri.
3. Mwili wako uko na walinzi maalumu wanaoitwa kingamwili na ambao hupigana na viini. Wakati viini vimeuawa, kingamwili hubaki kwenye mwili ikiwa tayari kupigana tena.
4. Uchanjaji huweka antijeni kwenye mwili wako (kupitia kudungwa sindano au kwa mdomo) Hufunza mwili wako kutengeneza kingamwili walinzi ili kupigana na magonjwa.
5. Baadhi ya chanjo hupaswa kupeanwa zaidi ya mara moja ili kusaidia mwili kujenga antibodi ili kuzuia ugonjwa.
6. Magonjwa ya kutisha yanayosababisha kifo na mateso, kama surua, kifua kikuu, diphtheria, kikohozi kinachochochea, polio na tetanasi (na zaidi!), yanaweza kuzuiliwa na chanjo.
7. Ili kukinga mwili wako, unapaswa kuchanjwa kabla ya ugonjwa kuzuka.
8. Ili kuwakinga watoto, chanjo hutolewa kwa watoto wachanga mara moja. Ikiwa mtoto mchanga atakosa kuchanjwa wakati huu, anaweza kuchanjwa baadaye.
9. Watoto wanaweza kuchanjwa wakati tofauti dhidi ya magonjwa tofauti. Tambua wakati na mahali ambapo jamii yako huwachanja watoto.
10. Ikiwa watoto wachanga hawajihisi vyema katika siku ya uchanjaji, bado wanaweza kupata chanjo hiyo.

Jumbe hizi za afya zimeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Hii ni baadhi ya mifano ya mazoezi ambayo yatasaidida watoto kuelewa zaidi kuhusu mada na kushiriki ujumbe na wenzao.

Uchanjaji: watoto wanaweza kufanya nini?

- TENGENEZA jumbe kuhusu UCHANJAJI kwa kutumia maneno yetu wenyewe na katika lugha yetu wenyewe!
- KARIRI jumbe ili tuisahau!
- SHIRIKI jumbe hizi na watoto wengine na familia zetu!
- TENGENEZA mabango ya siku za uchanjaji na uyaweke mahali ambapo kila mtu anaona.
- TENGENEZA mchezo wa kuigiza kuhusu jinsi ya kukomesha magonjwa yanayosababisha kifo yanayowasumbua watoto katika kijiji chenu.
- TENGENEZA hadithi kwa kutumia picha ya chanjo bingwa zinazopigana na magonjwa hatari ili kutukinga.



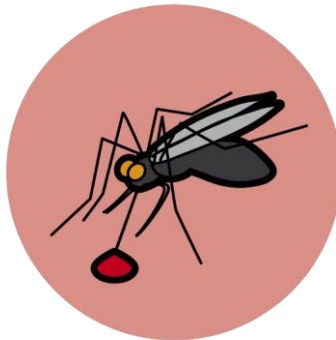
- TENGENEZA BANGO ya ugonjwa mmoja au zaidi unaoweza kuzuiwa na chanjo kama Diphtheria, Surua na Rubella, Pertusisi, kifua kikuu, Tetenasi & Polio
- TENGENEZA mchezo wa kuigiza au hadithi kuhusu Mwili wa Aunty, mlizi wa aina yake aliye na nguvu ya kutuweka salama na vyema.
- JIFUNZE kuhusu magonjwa yote na uwaeleze watoto wengine na familia zetu kile tunachojifunza!
- TENGENEZA Kadi maalum ya siku ya kuzaliwa kwa mtoto mzaliwa na mama yake ikiwa na nyakati za mtoto kupata chanjo na uwatakie furaha na afya katika mwaka wao wa kwanza wa maisha!
- JUA zaidi kuhusu magonjwa mengi ambayo sisi hujikinga kwa kutumia chanjo.
- JUA zaidi ya jinsi ya kuwasaidia watoto wenye ulemavu.
- TENGENEZA MASWALI NA UYAJIBU ili kutambua kile tunachojua kuhusu chanjo. Shiriki na marafiki na familia.

- JUA ni chanjo zipi tunahitaji zaidi ya mara moja. Na usaidie KUTAFUTA watoto ambao hawakupata chanjo.
- TAMBUA NGUVU MAALUM ya magonjwa na jinsi chanjo husishinda nguvu hizi.
- ANGALIA kila mtu katika darasa letu na Waalimu ikiwa wamepata chanjo zao zote.
- TAMBUA kama kuna hafla maalum za chanjo ama siku na majuma ya afya ambapo watoto wote na watoto wachanga wanaweza kuenda kupata chanjo.
- TAMBUA ikiwa kuna mtu katika familia yangu amekosa kupata chanjo ili aweze kuipata.
- ULIZA kuhusu chanjo katika nchi yangu na ni LINI tunaweza kuchanjwa.
- TAMBUA ikiwa kuna mtu yeyote katika familia alipata mojawapo ya magonjwa hatari na ni nini kilitokea.

Kwa maelezo zaidi tafadhali wasiliana

na www.childrenforhealth.org au clare@childrenforhealth.org

Hizi ni jumbe 10 kuhusu mada ya 4: MALARIA



1. Malaria ni ugonjwa unaoenezwa unapoumwa na mbu aliyeambukizwa.
2. Malaria ni ugonjwa hatari. Malaria husababisha homa na hata kifo hasa kwa watoto na wanawake wajawazito.
3. Jikinge dhidi ya malaria kwa kulala ndani ya neti iliyotibiwa inayoweza kuua mbu na kuwazuia kuuma.
4. Mbu wanaoeneza malaria kwa kawaida huuma kati ya jua kutua na jua kuchomoza.
5. Watoto wanapopata malaria wanaweza kukua na kukuza polepole zaidi.
6. Kuna aina tatu ya kunyunyiza kiuawadudu ili kuua mbu wanaosababisha malaria: kunyunyiza dawa ndani ya nyumba, kunyunyiza dawa hewani na kwenye maji.
7. Ishara za malaria ni homa ya kali, maumivu ya kichwa, maumivu ya misuli na tumbo na kutetemeka. Vipimo vya dharura na matibabu huokoa maisha.
8. Malaria inaweza kuzuiliwa na kutibiwa kwa dawa kama inavyoashiriwa na mhudumu wa afya.

9. Malaria huishi kwenye damu ya mtu aliyeambukizwa na huweza kusababisha anemia, inayomfanya mtu kuhisi uchovu na unyonge.
10. Dawa dhidi ya malaria zinaweza kuzuia na kupunguza malaria na anemia katika sehemu na wakati ambapo kuna malaria kwa wingi katika jamii.

Jumbe hizi za afya zimeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Hii ni baadhi ya mifano ya mazoezi ambayo yatasaidida watoto kuelewa zaidi kuhusu mada na kushiriki ujumbe na wenzao.

MALARIA: Watoto wanaweza kufanya nini?



- ENGENEZA jumbe zetu zinazohusu MALARIA kwa kutumia maneno yetu na katika lugha yetu.
- KARIRI jumbe ili tuisahau!
- SHIRIKI jumbe hizi na watoto wengine na familia zetu!
- TENGENEZA bango ili kuonyesha wengine jinsi malaria huenea na jinsi tunaweza kujiunga na vita ili kuzuia malaria!
- BUNI hadithi au michezo ya kuigiza kuhusu mzunguko wa maisha ya mbu na uwaambie au kuwaonyesha watoto wengine!
- TENGENEZA mabango ya kuonyesha jinsi ya kutumia na kutunza neti zilizotibiwa kwa kutumia kiuwa wadudu.
- ELEZA hadithi na utengeneze mabango ili kuonyesha wengine jinsi ya kuzuia kuumwa na mbu.
- BUNI hadithi au michezo ya kuigiza inayoonyesha jinsi mtoto mmoja hutambua ishara za malaria katika mtoto mwingine na kuwauliza watu wazima kumpeleka mtoto huyo kupimwa.

- BUNI hadithi au mchezo wa kuigiza kuhusu ishara za malaria na anemia, jinsi minyoo husababisha anemia na jinsi malaria inasababisha kupungua kwa damu.
- TENGENEZA mabango kuhusu vyakula vyenye virutubishi vya aina ya ayoni katika jamii yenu.
- WASAIDIE watoto wadogo kukaa ndani ya neti wakati mbu wanauma!
- Hakikisha neti za kitanda zimewekwa ndani ya vitanda vizuri na hazina mashimo!
- BUNI hadithi au michezo ya kuigiza kuhusu sababu zinazowafanya watu kutopenda neti za kitandani na kile wanachoamini neti hizi hufanya na kile hazifanyi!
- PANGA kampeni ya kuonyesha watu jinsi ya kutumia neti za kitandani!
- MKARIBISHE mhudumu wa afya kutembelea shule yenu na kuwaelezea watoto wakubwa kuhusu neti za kitandani na vipimo!
- TUMIA wimbo, ngoma na michezo ya kuigiza ili kushiriki jumbe hizi na wengine!
- ULIZA ni watu wangapi katika familia yetu wamekuwa na malaria? Jinsi tunavyoweza kuzuia malaria Jinsi na wakati wa kuweka neti za kitandani zilizotibiwa ili kutumia kuua wadudu na kutumia skrini za dirisha na jinsi zinafanya kazi. Je, watu wanaweza kupata wapi neti zilizotibiwa ili kuzitumia kuua wadudu katika jamii? Je, malaria huua aje? Kwa nini hasa malaria ni hatari kwa wanawake wajawazito na watoto? Je, wahudumu wa afya huwapa nini wanawake walio na watoto kuwazuia kupata malaria na wao huipata wakati gani? Je, ayoni na vyakula vyenye virutubishi vingi vya ayoni (nyama, nafaka na mboga za kijani) husaidia aje katika kuzuia anemia? Watu wanaweza kujikinga na kuwakinga wengine aje kutokana na kuumwa na mbu? Je, vipimo maalum vya kuangalia ikiwa kuna malaria kwenye damu huitwaje?

Kwa maelezo zaidi tafadhali wasiliana

na www.childrenforhealth.org au clare@childrenforhealth.org.

Hizi ni jumbe 10 kuhusu mada ya 5: KUHARA



1. Kuharisha ni pale mtu anapotoa kinyesi chenye umyevunyevu kinachotokea mara tatu au zaidi kwa siku.
2. Kuharisha husababishwa na vijidudu kuingia kwenye kinywa kutokana na chakula au kinywaji kilichochofufuliwa, au kugusa kinywa kwa vidole chafu au kutumia vijiko au vikombe chafu.
3. Kupoteza maji na chumvi (iliyo kwenye viowevu) hufanya mwili kuwa dhaifu. Ikiwa viowevu havitarudishwa mwilini, watoto wachanga wanaweza kufa wanapoharisha kwa haraka kutokana na ukosefu wa maji mwilini.



4. Kuharisha kunaweza kuzuiliwa kwa kumpa mtu vinywaji safi kama vile maji safi au nazi au maji ya mchele. Watoto wadogo wanahitaji maziwa ya mama zaidi ya yote.
5. Mtoto anayeharisha anaweza kuwa na kinywa kilichokauka na ulimi, macho yaliyobonyea ndani, kukosa machozi na mikono na miguu yenye baridi. Watoto wachanga pia wanaweza kuwa na sehemu laini iliyobonyea ndani kwenye kichwa.
6. Watoto wanaopata kinyesi chenye unyevunyevu zaidi ya mara tano kwa siku au damu kwenye kinyesi au hata wanaoanza kutapika pia NI LAZIMA wapelekwe kwa mhudumu wa afya.



7. ORS ni mchanganyiko wa chumvi za kurudisha viowevu mwilini. Unaweza kupata ORS kwenye kliniki na maduka. Changanya jinsi inavyofaa kwa kutumia maji safi ili kutengeneza kinywaji bora zaidi cha wakati mtu anaharisha.

8. Dawa nyingi za kuharisha hazifanyi kazi lakini dawa za zinki hukomesha kuharisha haraka zaidi kwa watoto wenye zaidi ya miezi 6. Pia, vinywaji vya ORS NI LAZIMA apewe anayeharisha.
9. Watoto wadogo wanaoharisha huhitaji chakula kitamu kilichibondwabondwa mara nyingi iwezekanavyo ili kuimarisha miili yao.
10. Unaweza kuzuia kuharisha kwa watoto wachanga kwa kuwanyonyesha, kuhakiksha mitindo mizuri ya usafi, uchanjaji (hasa dhidi ya virusi vya rota na surua) na kuhakikisha chakula ni salama.

Jumbe hizi za afya zimeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Hii ni baadhi ya mifano ya mazoezi ambayo yatasaidida watoto kuelewa zaidi kuhusu mada na kushiriki ujumbe na wenzao.

KUHARA: Watoto wanaweza kufanya nini?

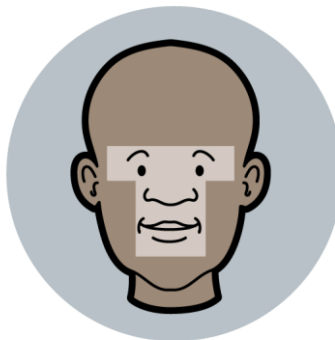
- TENGENEZA jumbe zetu zinazohusu KUHARA kwa kutumia maneno yetu wenyewe katika lugha yetu wenyewe!
- KARIRI jumbe ili tuisahau!
- SHIRIKI jumbe hizi na watoto wengine na familia zetu!
- TENGENEZA Mtego rahisi wa nzi ili kuzuia nzi wanaobeba viini kugusa chakula.
- TENGENEZA bango ili kuwaonyesha wengine ishara hatari za kuharisha.
- BUNI mchezo mfupi kuhusu wakati tunahitaji kumuita mhudumu wa afya ili kusaidia.
- TENGENEZA mchezo wa nyoka na ngazi ili kutusaidia kujifunza jinsi ya kukomesha kuharisha.
- TENGENEZA Vifaa va Huduma ya Kwanza vya nyumbani na shuleni vilivyo na ORS.
- IGIZA kuhusu akina mama wawili wakiongea kuhusu jinsi ya kuwasaidia watoto wao wanaoharisha kuwa vyema.
- CHEZA mchezo wa kuonyesha picha ya mtoto anayeharisha ili kutambua kile tunajua kuhusu ishara za kupoteza maji mwilini.
- ANGALIA jinsi mimea huhitaji maji ili kukua - chunguza ni nini hufanyika wakati mimea inakosa maji.



- SAIDIA kuzuia kuharisha kwa kujiweka safi na kusafisha maeneo tunayoishi.
- CHEZA Mchezo wa Kusalimiana ili kutambua jinsi ambavyo viini huenea kwa haraka.
- WAULIZE wazazi wetu walinyonyeshwa kwa muda gani? Je, tunawezaje kutibu kuharisha kwa kutumia ORS na zinki tukiwa nyumbani? Je, ni ishara gani za hatari zinazoonyesha kuwa tunahitaji msaada kutoka kwa mhudumu wa afya? Ni vinywaji gani salama wakati tunaharisha? Je, tunawezaje kusafisha maji ya kunywa tukiwa nyumbani kwa kutumia jua? Ni vinywaji gani salama ikiwa hatuna ORS? Je, ugonjwa wa kuhara damu na kipindupindu ni nini na huenea vipi?

KKwa maelezo zaidi maalum kuhusu kutengeneza Mtego wa Nzi, Mchezo wa Kusalimiana au kuhusu kusafisha maji kwa kutumia jua au kitu kingine chochote, tafadhali wasiliana na www.childrenforhealth.org au clare@childrenforhealth.org

Hizi ni jumbe 10 kuhusu mada ya 6: MAJI NA USAFI WA MAZINGIRA



1. Ili kuosha mikono vizuri, tumia maji na sabuni kidogo. Sugua kwa sekunde 10, kamua na kisha ukaushe hewani au kwa kutumia kitambaa au karatasi safi wala sio kwa nguo chafu.

2. Osha mikono yako vizuri kabla ya kugusa eneo la T juu ya uso wako (macho, pua na kinywa), kwa sababu hapo ndipo virusi huingilia katika mwili. Epuka kugusa eneo linalotengeneza alama ya T jinsi unavyoweza.
3. Nawa mikono KABLA ya kutayarisha chakula, kula au kuwapatia watoto chakula, na BAADA ya kuenda haja ndogo, haja kubwa au kusafisha mtoto au kumsaidia mtu aliye mgonjwa.
4. Hakikisha mwili na nguo zako ni safi. Hakikisha kucha za mikono na miguu, meno na masikio, uso na nywele ni SAFI. Viatu/viatu vya kanda mbili huzuia minyoo.
5. Hakikisha kuwa kinyesi cha binadamu na cha wanyama kimewekwa mbali na nzi ambao ndio hueneza vijidudu. Hakikisha kuwa unatumia vyoo na kisha kunawa mikono yako.
6. Hakikisha uso wako ni safi. Osha vizuri kwa kutumia maji kidogo na sabuni kila asubuhi na jioni ikiwa nzi watapaa karibu na macho yenye uchafu.
7. Usiguse maji safi na salama kwa mikono au vikombe chafu. Yaweke salama na kuyakinga dhidi ya vijidudu.
8. Mwanga wa jua hufanya maji kuwa salama zaidi. Safisha kwa kutumia kichujio kwenye chupa za plastiki na uyawache kwa masaa 6 hadi yawe salama kunywa.
9. Tumia jua kukausha na kuangamiza vijidudu kwenye sahani na vyombo baada ya kuziosha kila unavyoweza.
10. Ua au upunguze wingi wa nzi kwa kuhakikisha nyumba na jamii yako haina taka na uchafu. Weka uchafu mahali salama hadi unapokusanywa, kuchomwa au kuzikwa

Jumbe hizi za afya zimeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Hii ni baadhi ya mifano ya mazoezi ambayo yatasaidida watoto kuelewa zaidi kuhusu mada na kushiriki ujumbe na wenzao.

MAJI NA USAFI WA MAZINGIRA: Watoto wanaweza kufanya nini?



- TENGENEZA ujumbe kuhusu MAJI NA USAFI WA MAZINGIRA kwa kutumia maneno yetu wenyewe katika lugha yetu wenyewe!
- KARIRI jumbe ili tusingahau!
- SHIRIKI ujumbe pamoja na watoto wengine na familia zetu!
- JIFUNZE wimbo utakaotusaidia kujifunza jinsi ya kuosha mikono.
- TENGENEZA na IGIZA mchezo ili kuonyesha nini kinafanyikia Jamii ya viini wakati jamii safi inapohamia katika kijiji chao au igiza kuhusu mahali ambapo viini hupenda kujificha.
- SAIDIA ndugu na dada zetu wadogo na uhakikishe kuwa wanajua jinsi ya kuosha mikono yao vizuri.
- TUMIA muda wa saa moja kuangalia kundi la watu na utanzame na kurekodi ni mara ngapi wanagusa nyuso zao, nguo zao au watu wengine.
- FIKIRIA njia zote ambazo viini vinaweza kuenea kutoka mikononi hadi mwilini.
- SHIRIKIANA kutengeneza mpango wa kuhakikisha kwamba vyoo vya shule ni safi.
- JIFUNZE jinsi ya kusafisha maji ukitumia kichujio.
- FANYA mpango wa kuweka kiwanja cha shule safi na bila takataka.
- ANZISHA klabu cha usafi wa mazingira shuleni
- SHIRIKI kile tunachokijua kuhusu nzi, uchafu na viini pamoja na jamii zetu.
- WEKA chombo chetu cha maji safi, kikiwa kimefunikwa na daima tumia chombo cha kuteka, na kamwe tusingumie kikombe au mikono yetu. Waonyeshe ndugu na dada zetu wadogo jinsi ya kuteka maji kutoka kwenye sufuria.



- FANYA kazi pamoja ili kutengeneza - mfereji!
- JINSI ya kutengeneza Taulo ishikilie sabuni ya kuosha miili yetu.
- TENGENEZA Mtego wa nzi kutoka kwa chupa ya plastiki na maji ya sukari au kinyesi!
- SAIDIA kutengeneza maji safi ya kunywa nyumbani Kwa kutumia Jua.
- TENGENEZA Kichujio cha Mchanga ili kusafisha maji chafu.
- TENGENEZA ramani ya maji katika jamii yetu ili kujua ikiwa ni salama kuyanywa au la.
- JENGA chanja ya kukausha sufuria za kupikia na sahani zetu ili ziweze kukauka chini ya jua.
- ULIZA ni jinsi gani tunaweza kuweka mikono yetu safi na isiyo na viini? Je! Kuna sabuni ya kutumia kwa kuosha mikono nyumbani? Je, Bei ya sabuni

katika duka za mitaa ni gani? Jinsi ya kuweka miili yetu safi? Jinsi ya kupiga meno yetu mswaki? Viini hutoka wapi, vinaishi wapi na ni jinsi gani vinaenea? Je, nzi huishi vipi, hula vipi na huzaana vipi? Je, nzi hubeba uchafu kwenye miguu yao vipi? Vyanzo vya maji yetu ni vipi? Tunawezaje kufanya maji chafu kuwa salama kunywa? Ni wapi tunaweza kupata chupa za plastiki? Je! Ni kitambaa gani kinachoweza kutumika kama kichujio cha maji? Je, ni utaratibu wa usafi mgani, ambao wanafamilia hutumia wakati wa kuandaa chakula? Ni wapi katika nyumba au jamii ambapo viini vinaweza kupatikana kwa wingi?

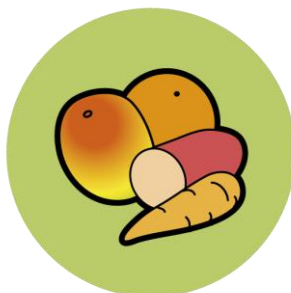
Kwa maelezo zaidi maalum kuhusu Mtego wa Nzi, Kutumia Jua ili kusafisha maji, jinsi ya kuunda Kichujio la mchanga, Taulo au Mfereji, au kitu kingine chochote, tafadhali wasiliana kupitia tovuti ya www.childrenforhealth.org au clare@childrenforhealth.org.

Hizi ni jumbe 10 katika mada ya 7: LISHE BORA



1. Ili kuwa na chakula bora na cha afya kula vyakula tofauti vya aina tofauti. ENDA, KUA na ANGAZA ili kuwa na miili yenye nguvu na akili zenye furaha!
2. Utapiamlo inamaanisha lishe mbaya na hutokea ikiwa tunakula chakula kidogo sana, kingi au zaidi tunakula vyakula visivyo na lishe ya kutosha. Epuka utapiamlo! Keti na ule chakula cha kutosha wakati wa chakula lakini sio kingi.
3. Ili kuangalia kwamba watoto wachanga na watoto wadogo wanakua vizuri, angalia na saidia kurekodi urefu na uzito wao katika kliniki mara kwa mara na kama ilivyoagizwa na mfanyakazi wa afya.
4. Saidia kuepuka madhara ya maisha kwa watoto wadogo. Waambie watu wazima wamuone daktari ikiwa utaona mikono au mwili unaonekana mwembamba au uso au miguu inaonekana kuvimba.
5. Watoto wadogo wanapokuwa wagonjwa hawawezi kula vizuri. Wape vinywaji vyenye afya, kwa mfano maziwa ya mama, maziwa au supu iliyotengenezwa nyumbani. Pia, wape chakula cha ziada wakati wanaanza kuhisi vizuri.
6. Kuwa bingwa wa maziwa ya mama! Maziwa ya mama daima ni safi na huwa ndio chakula PEKEE na kinywaji ambacho mtoto anahitaji kutoka kuzaliwa hadi miezi 6.

7. Saidia kuandalia na kupea watoto wakubwa chakula bora (miezi 6 hadi miaka 2). Wanahitaji maziwa ya mama na chakula cha familia na vitafunio mara 3-4 kwa siku.



8. Kula mchanganyiko wa matunda, mboga ikiwa ni pamoja na majani (nyekundu, machungwa ya njano na kijani). Zina virutubisho vidogo sana ambavyo si rahisi kuonekana lakini muhimu kwa mwili na akili zetu.
9. Osha mikono yako vizuri kwa kutumia maji na sabuni kidogo. Papasa papasa kwa sekunde 20, suuza, tikisa na kausha kwa hewa baada ya kutumia choo na kabla ya kuandaa chakula na kula.
10. Osha chakula safi unapokiandaa. Tumia chakula kilichopikwa mara moja au hakikisha kimehifadhiwa mbali na nzi ili kiwe salama kula baadaye.

Jumbe hizi za afya zimeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Hii ni baadhi ya mifano ya mazoezi ambayo yatasaidida watoto kuelewa zaidi kuhusu mada na kushiriki ujumbe na wenzao

LISHE BORA: Watoto wanaweza kufanya nini?

- PATA kifungua kinywa chenye afya kila siku.
- KULA vyakula safi vya aina nyinyi ya rangi kila siku au kwa wiki.
- AGIZA mayai zaidi, maharagwe na vyakula safi vya rangi kama matunda na mboga.
- PATA vitafunio vya afya kama matunda au viazi vitamu.
- NAWA mikono yako kwa kutumia sabuni baada ya kutumia choo na kabla ya kula na saidia watoto wadogo pia.
- JIEPUSHE na vyakula vingi vya kukaanga, vinywaji vya sukari na vitafunio.
- SAIDIA kwa ununuzi wa chakula na jifunze KUSOMA NA KUELEWA lebo za chakula.
- JIFUNZE kuandaa na kupika vitafunio vyenye afya na chakula chenye afya.
- JADILI ni chakula gani cha mitaani kina afya / kisicho na afya na ni kwa nini.

- (na mtu mzima) **TENGENEZA** ujumbe wa **LISHE BORA** kwa kutumia maneno yako mwenyewe kwa lugha yako mwenyewe. **KARIRI** ujumbe wa lishe bora na **USHIRIKI** ujumbe na wengine wengi.
- Unda **HADITHI** au **MSURURU** wa **PICHA ZISIZO HALISI** ili kukumbuka ujumbe wa lishe bora.

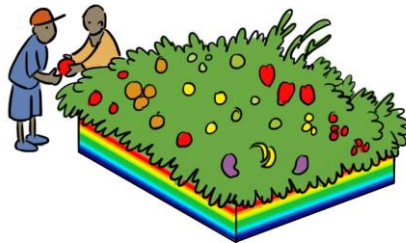


- **TAFUTA** na **UREKODI**
 - Ni akina mama wagani katika jumuiya yako waliwanyonyesha watoto wao na ni kwa nini?
 - Je, maziwa ya mama hubadilikaje jinsi mtoto anavyokua?
 - Ni wakati upi chupa ni hatari kwa mtoto?
 - Akina mama huwapa watoto wao chakula kipi cha kwanza baada ya miezi 6?
 - Ni mara ngapi wananyonyesha katika umri tofauti?
 - **TENGENEZA** chati na marafiki ili kuonyesha matokeo kwa wengine.
- **CHUNGUZA** chati ya ukuaji wa mtoto mchanga na watu wazima ili kusaidia (hii mara nyingine huitwa Chati ya Barabara ya Afya).
- **TAFUTA** maana ya mistari. **TAZAMA** watoto na watoto wachanga wakipimwa na uzito wao kupangwa kwenye chati yao.



- **TAFUTA & UREKODI**

- Je, familia yako hula nini kila siku / kila wiki?
- Ni kiasi gani cha chakula cha familia kina rangi?
- Je, kila mtu katika familia yako anapata aina mbalimbali za chakula ili KWENDA, KUKUA, NA KUNG'AA?
- Je, kuna baadhi ya wanafamilia hasa wazee au hasa vijana ambao wanahitaji wengine KUZINGATIA na KUTOA MAONI juu ya kiasi kidogo ama kikubwa wanachokula? CHORA na ANDIKA kuhusu vyakula tunavyokula kila siku kwa wiki.
- JADILI ikiwa kuna watoto wowote unaowajua ambao ni, au wanaweza kuwa, na utapiamlo na UPANGE, ni nini unaweza kufanya ili kuwasaidia.
- ULIZA na USIKILIZE habari kuhusu wakati chakula kiliwafanya watu wawe wagonjwa (mfano chakula kilichohifadhiwa sana)



- TAFUTA na uwe na mjadala juu ya mada kama:
 - Jinsi ya kutambua ikiwa mtoto anapatwa na utapiamlo
 - Ni vyakula vipi vilivyo na virutubisho vinavyopatikana kwa watu wengi katika jamii
 - Jinsi ya kuandaa mboga ili ziwe tamu
 - Kwa nini ni muhimu kula chakula chenye rangi cha kiasili
 - Ni vyakula gani vizuri kwa watu kula wakati wako wagonjwa na baadaye
 - Sababu gani na kwa nini, Matiti ni bora
 - Njia za kuweka chakula safi kama vile kukausha au kutumia chupa
 - Jinsi ya kutambua ikiwa chakula kimeharibika na hakifai tena kwa mlo
- Jinsi ya kumsaidia mtoto aliye mgonjwa kupata chakula na vinywaji vizuri.
- TANZAMA
 - Jinsi chakula huandaliwa & kupikwa
 - Jinsi sahani na vifaa vinavyooshwa na kukaushwa
 - Ikiwa mtu anayepika huosha mikono na sabuni kabla ya kugusa chakula.
- CHORA chati ya picha inayoonyesha vyakula ambavyo havina afya kwa ajili ya watoto wachanga na watoto wadogo na UANDIKE karibu na kila picha kwa nini chakula hicho si cha afya. (k.m. sukari na kalori tupu).

Kwa maelezo zaidi tafadhali wasiliana

na www.childrenforhealth.org au clare@childrenforhealth.org.

Hizi ni jumbe 10 kwenye mada ya 8: MINYOO



1. Mamilioni ya watoto wana minyoo wanaoishi ndani ya miili yao, katika sehemu ya mwili inayoitwa matumbo na hapa ndipo ambapo chakula tunachokula hutumika na miili yetu.
2. Aina tofauti za minyoo zinaweza kuishi katika miili yetu: mviringo, mjeledi, minyororo na bilharzia (schistosomiasis). Kuna nyingine pia!
3. Minyoo inaweza kutufanya tujihisi wagonjwa ama wanyonge. Wanaweza kusababisha maumivu ya tumbo, kukohoa, homa na ugonjwa.
4. Minyoo wanaishi ndani ya mwili wako hivyo huenda usiwe na ufahamu lakini kuna wakati mwingine unaweza kuona minyoo kwenye kinyesi chako.
5. Minyoo na mayai yao huingia katika miili yetu kwa njia tofauti. Wengine huingia kupitia kwa chakula au kunywa maji yasiyo salama. Wengine huingia kupitia miguu peku.
6. Kuua minyoo kwa kutumia dawa ni rahisi na nafuu. Zinapeanwa na wafanyakazi wa afya kila baada ya miezi 6 au 12, au zaidi kwa baadhi ya minyoo.
7. Mayai ya minyoo huishi katika mkojo na kinyesi. Tumia vyoo au uondoe mkojo na kinyesi salama. Nawa mikono yako kwa kutumia sabuni baada ya kuenda haja ndogo ama kubwa au ikiwa umemsaidia mtu mwingine mdogo ili mayai ya minyoo isikushike kwa mikono.

8. Zuia minyoo kuingia ndani ya mwili wako kwa kuosha mikono na sabuni baada ya kuenda haja ndogo ama kubwa na kabla ya kuandaa chakula, kula au kunywa, kwa kuosha matunda na mboga, na kwa kuvaa viatu.
9. Minyoo wengine wanaishi katika udongo hivyo daima safisha mikono yako na sabuni baada ya kuugusa.
10. Wakati wa kumwagilia mboga maji au matunda ya kula, tumia maji ambayo hayawezi kuwa na mkojo au kinyesi cha binadamu ndani yake.

Jumbe hizi za afya zimeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Hii ni baadhi ya mifano ya mazoezi ambayo yatasaidida watoto kuelewa zaidi kuhusu mada na kushiriki ujumbe na wenzao

MINYOO: Watoto wanaweza kufanya nini?

- **TENGENEZA** ujumbe wetu kuhusu minyoo kwa kutumia maneno yetu wenyewe katika lugha yetu wenyewe!
- **KARIRI** jumbe ili tuisahau!
- **SHIRIKI** ujumbe pamoja na watoto wengine na familia zetu!
- **TUMIA** 'piga kura kwa miguu yako' kufanya jaribio letu na kujua ni kiasi gani unajua kuhusu minyoo.
- **SIKILIZA** hadithi kuhusu minyoo ili tuweze kuelewa jinsi tunaweza kuzuia ueneaji wa minyoo kwa kuosha mikono yetu na kwa kukumbuka kuvalia viatu vyetu.
- **PATA KUFHAMU** jinsi chakula huandaliwa katika shule yetu na jinsi mpishi wetu anavyohifadhi chakula salama kutoka kwa minyoo.



- Tumia choo au msalani **DAIMA** ili kuzuia kuenea kwa mayai ya minyoo yanayotokana na kinyesi ambacho huingia kwenye udongo na maji.
- **KUOSHA** mikono yetu vizuri kunahitaji sabuni na maji na nguo safi.
- **FANYA** utafiti ili kujua kile wanafamilia wetu wanachokijua kuhusu minyoo.
- **TENGENEZA** mchezo wa kuigiza kuhusu minyoo wabaya na jinsi watoto huwazuia minyoo wabaya kutoiba chakula cha familia zao!

- TENGENEZA mabango ili kuonyesha jinsi ya kuweka chakula salama bila minyoo kwa kuosha kabla ya kula mboga, kupika nyama vizuri na kuandaa chakula.
- JUA jinsi ya kuunda mfereji na utengeneze Kituo cha Kuosha Mkono cha familia yetu, darasa letu au kikundi chetu.
- TENGENEZA wimbo kuhusu jinsi ya kuzuia kuenea kwa minyoo au kuhusu kuosha mkono ili kutukumbusha wakati na jinsi ya kuosha mikono yetu.
- TENGENEZA bango ili kutukumbusha kuosha mboga na matunda kabla ya kula au kuandaa.
- IGIZA au TENGENEZA mchezo wa vikaragozi kuhusu jinsi ya kuzuia minyoo kuenea.
- BUNI na IGIZA Mchezo wa maneno wa kujaza mapengo ili kupima ufahamu kuhusu minyoo, au BUNI na KUFANYA MTIHANI kujua wakati mwafaka wa kunawa mikono **kabla** ya kufanya jambo and wakati mwafaka wa kunawa mikon**obaada** ya kufanya jambo. Tumia maswali yaliyo hapa chini ili kusaidia.



- ULIZA jinsi miili yetu hutumia chakula tunachokila. Utumbo wetu mkubwa una urefu upi? Minyoo hupata chakula chetu vipi? Minyoo aina ya tapeworm inaweza kukua hadi kiwango cha urefu upi? Unajua aina ngapi za minyoo? Ni aina gani ya minyoo ni rahisi kupatikana unakoishi? Dalili za kuwa na minyoo ni zipi? Ni wapi unaweza kupata dawa za minyoo na ni nani anazihitaji? Minyoo wanaweza kutaga mayai mangapi kwa siku? Minyoo wanaweza kufyonza madini kama Vitamini A pamoja na chakula kutoka kwenye miili yetu - unaweza kutafuta ni kwa nini tunahitaji Vitamini A? Watoto wa minyoo wanaitwa mabuu. Ni aina gani ya mabuu huingia kwenye miili yetu kupitia kwenye ngozi? Kutumia choo na kutupa kinyesi chetu kwa njia salama kutatusaidiaje kuzuia kuenea kwa minyoo? Je, shule yetu imetenga siku za kutupatia dawa za minyoo? Ni siku gani? Kwa nini kila mmoja wetu hupata dawa za minyoo katika siku moja sawa? Ni watoto wangapi wana minyoo duniani? Kwa nini ni muhimu kuzuia minyoo kuenea? Kuhusu mfumo wetu wa kusaga chakula - unafanya kazi vipi na ni jinsi gani minyoo huuzuia kufanya kazi? Je, yai ya minyoo ni ndogo kiasi gani? Ni kitu kipi ambacho ni kidogo sana unachokijua? Tunaweza

kujua vipi ikiwa maji ni safi au ni chafu? Mimea inahitaji nini ili kukua?
Tunawezaje kutengeneza mbolea ambayo ni salama kwa kulisha mimea?

Kwa maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kutengeneza mfereji au mahali pa kunawia mikono au Mchezo wa kujaza mapengo au chochote kile, tafadhali wasiliana kupitia tovuti www.childrenforhealth.org au clare@childrenforhealth.org.

Hizi ni jumbe 10 kwa mada ya 9: KUZUIA AJALI NA MAJERAHA



1. Eneo la kupikia ni hatari kwa watoto. Waweke mbali na moto na vifaa vikali au vizito.
2. Watoto wanafaa kuepuka kupumua moshi utokao kwenye moto. Husababisha ugonjwa na kukohoa.
3. Kitu chochote chenye sumu ni lazima kihifadhiwe mbali na watoto. Usiweke sumu kwenye chupa za vinywaji.
4. Ikiwa mtoto amechomeka, weka maji baridi kwenye eneo lililochomeka mara moja hadi uchungu upungue (dakika 10 au zaidi).
5. Magari na baiskeli huua na kujeruhi watoto kila siku. Tahadhari kwa magari na uonyeshe wengine jinsi ya kuwa salama.
6. Angalia hatari kwa watoto kama vile visu, glasi, nyaya za umeme, nyaya, misumari, pini na kadhalika.
7. Zuia watoto kula uchafu, kuweka vitu vidogo ndani au karibu na midomo (kwa mfano sarafu, vifungo) kwa vile zinaweza kukaba koo.

8. Zuia watoto kucheza karibu na maji ambapo wanaweza kuanguka ndani (mito, maziwa, vidimbwi, visima).
9. Tengeza vifaa vya huduma ya kwanza nyumbani au shuleni (sabuni, makasi, dawa ya kuua viini, pamba, kipima joto, bendeji na ORS).
10. Unapoenda mahali panya na mtoto, tahadhari! Angalia na kuuliza kuhusu hatari kwa watoto

Jumbe hizi za afya zimeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Hii ni baadhi ya mifano ya mazoezi ambayo yatasaidida watoto kuelewa zaidi kuhusu mada na kushiriki ujumbe na wenzao.

KUZUIA AJALI NA MAJERUHI: Watoto wanaweza kufanya nini?



- TENGENEZA yetu wenyewe KUZUIA AJALI NA MAJERUHI ujumbe kwa kutumia maneno yetu wenyewe katika lugha yetu wenyewe!
- KARIRI jumbe ili tuisahau!
- SHIRIKI ujumbe na watoto wengine na familia zetu!
- TENGENEZA mabango kuhusu kuweka sumu salama: jinsi ya kuzihifadhi, kuweka alama na kuziweka mbali na watoto.
- TENGENEZA Kisanduku cha huduma ya kwanza tunachoweza kutumia ikiwa mmoja wetu amejeruhiwa.
- TENGENEZA vifaa vya kuchezea ambavyo ni salama kwa watoto.
- TENGENEZA kamba na kitu cha kuelea kinachoweza kutumika kwenye ziwa au mto wakati wa dharura.
- TENGENEZA Kituo cha huduma ya kwanza cha shule yetu.

- UNDA kampeni ya usalama ili kuongeza ufahamu wa kila mtu kuhusu usalama wa watoto.
- FANYA utafiti kujua ni wapi kwenye jamii ambapo kuna maji yanayoweka watoto kwa hatari ya kuzama na ni nini kinachoweza kufanywa kuwaweka salama.
- CHEZA lakini kwa nini? Mchezo kuhusu ajali nyumbani.
- FIKIRI kuhusu njia za kufanya nyumbani kuwe salama na usambaze fikira hizi kwa mabango, nyimbo na michezo.
- ULIZA kutoka kwa mhudumu wa afya ni nini kinahitajika kwa kisanduku cha huduma ya kwanza nyumbani na shuleni.
- BUNI na KUCHEZA mchezo wa kutambua hatarikwenye bango au mchoro ili kuona ikiwa tunaweza kupata hatari zote.
- ANZA kampeni ya kuhamasisha usalama wa watoto kwenye barabara.
- IGIZA MCHEZO wa ufahamu wa usalama wakati tunapomtunza mtoto.
- JIFUNZE huduma ya kwanza ili tuweze kusaidia katika dharura, igiza ili kuendeleza na kutekeleza ujuzi wetu wa kupatiana huduma ya kwanza na kuwashirikisha familia na marafiki zetu.
- Angalia na kutambua hatari zozote kwa watoto nyumbani.
- SHIRIKI yale tunayojua kuhusu hatari kwa watoto wadogo walio mikononi mwa watu wazima.
- Jifunze cha kufanya wakati mtoto anabanwa kooni na kuonyesha wazazi wetu, akina babu na nyanya, kaka na dada.
- JUA kutambua mahali kuna hatari ya kuchomeka, kuanguka, kuzama au barabara zenye magari mengi.
- ULIZA hatari za kuchomeka zilizoko nyumbani. Tunafaa kufanya nini ikiwa mtu amechomeka? Tunawezaje kuwakinga watoto dhidi ya vitu moto na vioevu moto jikoni? Je, watu huweka watoto wachanga na watoto wadogo mbali na hatari katika jamii? - vipi? Ni kwa nini watoto wachanga wako kwenye hatari kubwa zaidi ya kunyongwa ikilinganishwa na watoto wenye umri mkubwa au watu wazima? Tunawezaje kumsaidia mtu aliye katika hatari ya kuzama bila kujiweka hatarini?

Kwa maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kutengeneza mfereji au vifaa vya kuweka kwenye kisanduku cha huduma ya kwanza, au mfano wa bango la Kutambua Hatari, tafadhali wasiliana kwenye tovuti www.childrenforhealth.org au clare@childrenforhealth.org

Hizi ni jumbe 10 kwa mada ya 10: UKIMWI



1. Mwili wetu ni wa ajabu na kila siku unatumia njia za kipekee kutuinga dhidi ya magonjwa kupitia kwa vijududu tunavyopumua, kula, kunywa au kugusa.
2. HIV ni kiini kiitwacho virusi. (Herufi V inaashiria Virusi). Ni virusi hatari zaidi ambavyo huzuia mwili wetu kujilinda kutokana kwa viini vingine.
3. Wanasayansi wametengeneza madawa ambayo yanazuia HIV kuwa hatari lakini hakuna mtu aliyepata njia ya kuiondoa kabisa kutoka mwilini.
4. Baada ya muda na bila dawa, watu wenye HIV hupata UKIMWI. UKIMWI ni jumla ya magonjwa yanayodhoofisha mwili.
5. Virusi vya HIV haviwezi kuonekana na huishi kwenye damu na viovu vingine vinayotengenezwa na mwili wakati wa ngono. HIV inaweza kusambazwa (1) wakati wa ngono, (2) kutoka kwa mama walioambukizwa hadi kwa watoto wachanga na (3) katika damu.
6. Watu hujilinda dhidi ya HIV kupitia ngono kwa (1) kususia ngono, (2) kuwa mwaminifu katika uhusiano au (3) kufanya ngono kwa kutumia kondomu (ngono salama).
7. Unaweza kucheza, kula na kunywa pamoja, kushikana mikono na watu walio na virusi vya HIV na ukimwi. Matendo haya ni salama na huwezi kupata virusi kwa njia hii.
8. Watu walio na ukimwi wakati mwingine huhisi woga na huzuni. Kama kila mtu, wanahitaji upendo na msaada, hii ni hata familia zao. Wanahitaji kuzungumza kuhusu wasiwasi wao.
9. Ili kujisaidia na kusaidia wengine, watu wanaodhani kuwa wana HIV au ukimwi lazima waende kwenye kliniki au hospitali kufanyiwa uchunguzi na ushauri.
10. Katika nchi nyingi, watu ambao wana HIV wanapata msaada na matibabu. Dawa inayoitwa antiretroviral therapy (ART) huwasaidia kuishi maisha marefu.

Jumbe hizi za afya zimeangaliwa na wataalamu wa elimu ya afya na wataalamu wa afya na pia zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya ORB: <http://www.health-orb.org>.

Hii ni baadhi ya mifano ya mazoezi ambayo yatasaidida watoto kuelewa zaidi kuhusu mada na kushiriki ujumbe na wenzao.

HIV na UKIMWI: Watoto wanaweza kufanya nini?



- TENGENEZA ujumbe kuhusu HIV na UKIMWI kwa kutumia maneno yetu wenyewe katika lugha yetu wenyewe!
- KARIRI jumbe ili tuisahau!
- SHIRIKI ujumbe pamoja na watoto wengine na familia zetu!
- KUSANYA vipeperushi na maelezo kuhusu HIV na UKIMWI na kuwaeleza wengine katika jamii.
- ALIKA mhudumu wa afya katika shule yetu ili aweze kujibu maswali kuhusu HIV na UKIMWI.
- TAFUTA njia za kuwasaidia watoto katika jamii yetu ambao wanaathiriwa na ukimwi.
- CHEZA mchezo wa Lifeline ili kutambua tabia ambazo zinaweza kutuweka kwenye hatari ya maambukizi ya HIV.
- BUNI na IGIZA mchezo wa Sahihi au LA kuhusu jinsi virusi vya HIV husambazwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Tumia ULIZAMaswali mwishoni ili kusaidika.
- JIFUNZE kuhusu mbinu zitakazotusaidia kuongea kuhusu urafiki maalum na hisia zetu za kingono.
- CHEZA mchezo wa Fleet of Hope ili ujue ni tabia zipi ambazo ni salama na tutazichagua kujikinga dhidi ya HIV katika urafiki wetu maalum.
- FIKIRI kuhusu ugumu ambao mtu aliye na HIV na UKIMWI hupitia na tunachoweza kufanya ili kuwasaidia.
- IGIZA kuwa na virusi vya HIV na jinsi inavyoweza kuwa ukiwa na HIV.
- SKIZA na ujadili hadithi kuhusu watu wanaoishi na HIV na shidi zinazowakumba.
- FANYA jaribio la kujua kile tunachokijua kuhusu HIV na UKIMWI.
- TENGEZA kisanduku cha maswali katika darasa letu kwa maswali yetu kuhusu HIV na UKIMWI.
- TENGEZA bango la shule yetu kuhusu HIV na UKIMWI.

- IGIZA mchezo kuhusu msichana aitwaye Meena au mvulana aitwaye Rajeev na mamake aliye na HIV na jinsi Meena anamshawishi mamake kwenda kwenye kliniki kupata dawa za ART (anti-retroviral therapy).
- BUNI klabu ya HIV na UKIMWI ili kupatiana ufahamu shuleni na katika familia.
- ULIZA mfumo wetu wa kinga hufanya kazi vipi? Ni chakula kipi kinachosaidia mfumo wetu wa kinga mwilini kuwa na nguvu na tayari kutukinga? Je, HIV ni nini na UKIMWI ni nini? Herufi hizo zinasimama nini? Ni nini kinachotokea wakati mtu anajua ana HIV? Ni nini kinachotokea wakati mtu anapopata UKIMWI? HIV husambazwa vipi kutoka kwa binadamu mmoja hadi mwingine? Ni vipi haisambazwi? Tunawezaje kujilinda dhidi yake? Je! Watu hupimwa na kutibiwa vipi dhidi ya HIV? Dawa zinawezaje kupunguza hatari ya kusambaza virusi kutoka kwa mama hadi kwa mtoto? Je! ART (anti-retroviral therapy) hufanya kazi vipi na ni wakati mgani ambao mtu anapaswa kuzitumia? Ni vipi na wakati gani ambapo urafiki hugeuka kuwa wa kimapenzi? Mtu hutumiaje kondomu kwa usahihi? (Kiume/kike) Ni njia gani bora za kuwasaidia marafiki na jamaa ambao wanaishi na virusi vya HIV ili wawe na afya? Kliniki iliyopo karibu zaidi inayowasaidia wagonjwa wa HIV na ukimwi iko wapi?

Kwa maelezo zaidi maalum kuhusu Mchezo wa Lifeline au mchezo wa Fleet of Hope au mfano wa Mchezo wa True or False, au maelezo mengine yoyote tafadhali wasiliana na www.childrenforhealth.org au clare@childrenforhealth.org

Acknowledgements

English version developed by: Clare Hanbury (alongside very many helpers)

Illustrator: David Gifford www.inscriptdesign.com

Translators: Dorcas Mutua, Carolyne Ndinda Kyalo, Edward Kireti, Cynthia WAMbugu

HTML conversion: John Pettigrew

Typesetting PDF Version: Melwyn Jensen

Translating our content was done in collaboration with Translators without Borders



TRANSLATORS
WITHOUT BORDERS



Published by Children for Health, September 2019

Copyright © 2019 Children for Health. All Rights Reserved

ISBN 978-1-911480-29-7

