

# ZURI SHUJAA WA USAFI



ZURI NI MSICHANA WA DARASA LA SABA MWENYE JITHADA DARASANI NA HAIBA YA USHAWISHI, LAKINI ZURI ANA TABIA YA UCHAFU.

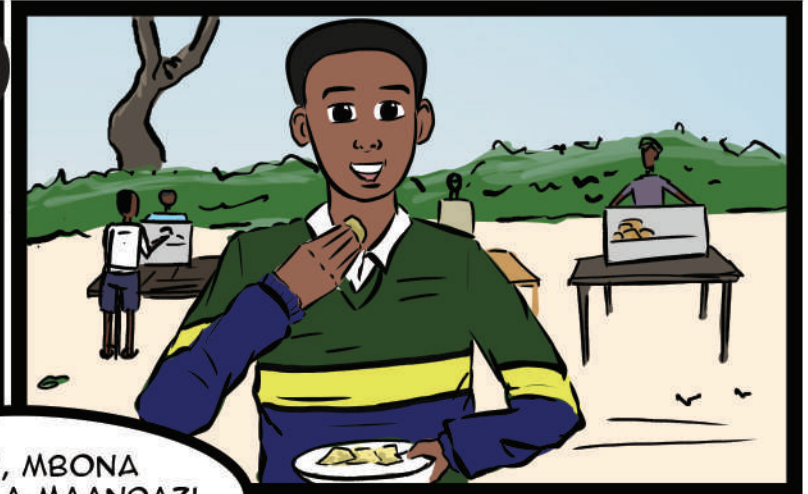


# KUNAWA MIKONO KILA WAKATI

SHULENI KWAO ZURI, WAKATI WA MAPUMZIKO

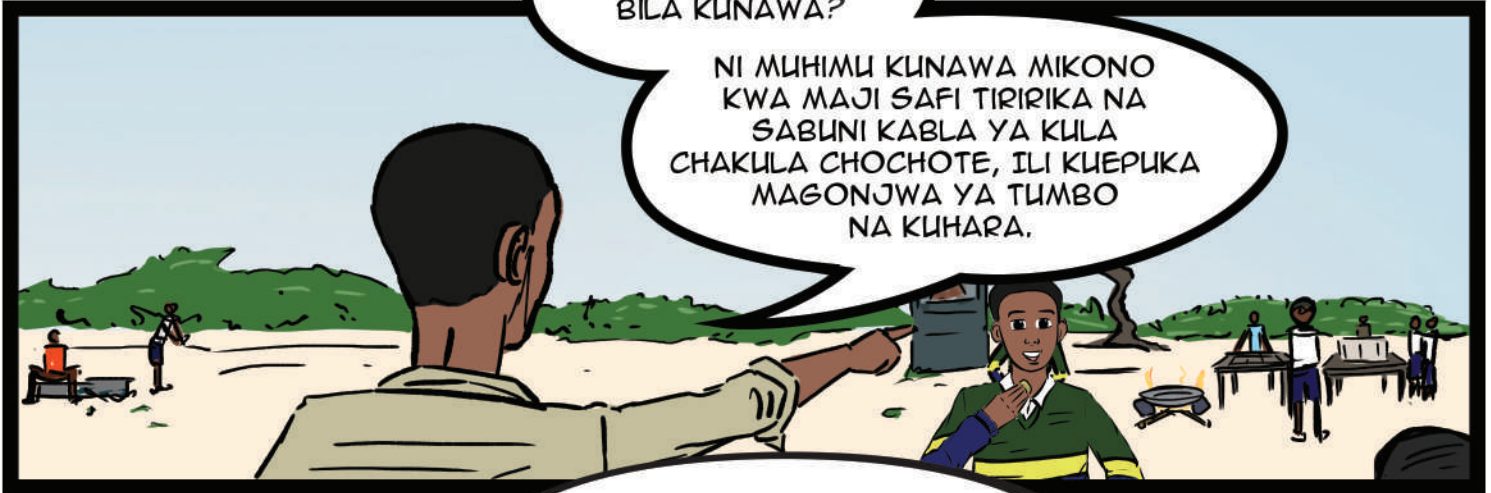


NAOMBA MAANDAZI  
MAKUBWA NA MATAMU,  
NINA NJAA SANA  
ASUBUHI HII!



ZURI, MBONA  
UNAKULA MAANDAZI  
BILA KUNAWA?

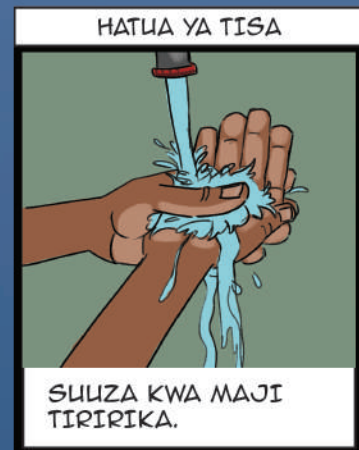
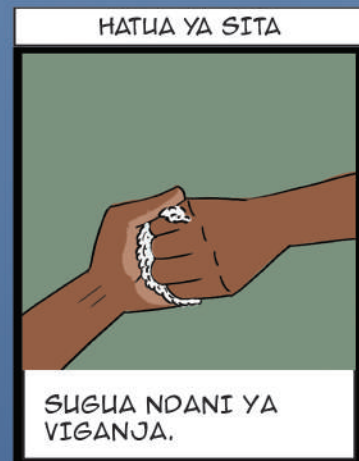
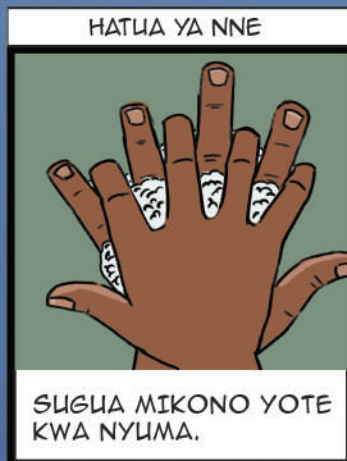
NI MUHIMU KUNAWA MIKONO  
KWA MAJI SAFI TIRIRIKA NA  
SABUNI KABLA YA KULA  
CHAKULA CHOCHOTE, ILI KUEPUKA  
MAGONJWA YA TUMBO  
NA KUHARA.



UNATAKIWA KUNAWA HIVI,  
KAMA MIMI NINAVYONAWA,  
ANGALAU KWA SEKUNDE ISHIRINI.  
NA UWAFUNDISHE NA WENZAKO



# HATUA KUMI NA MOJA ZA KUNAWA MIKONO KWA USAHIHI



ZINGATIA KUNAWA MIKONO KABLA NA BAADA YA KULA, UKITOKA CHOONI, NA UKISHIKANA NA WATU, VITU AU WANYAMA



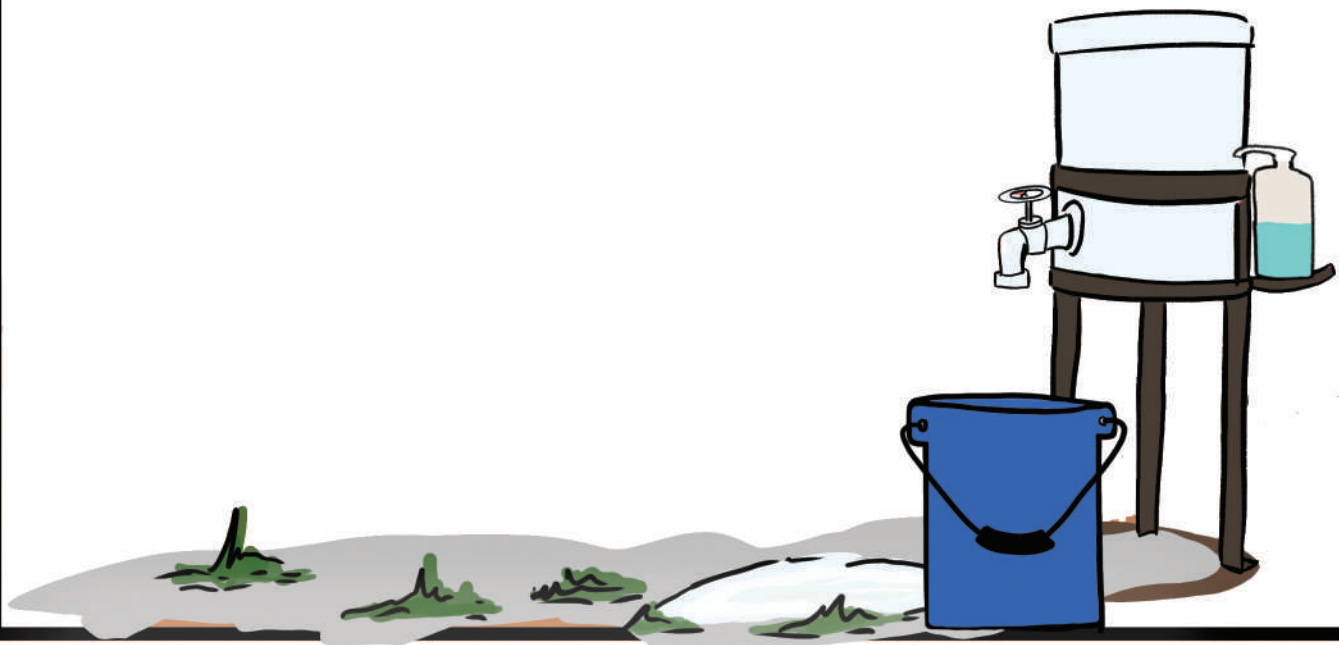


## MASWALI YA KUWAONGOZA WANAFUNZI

1. Je, ZURI alifanya jambo sahihi kula bila kunawa?

2. Je, ni wakati gani unatakiwa kunawa mikono yako?

3. Je, unazifahamu hatua za kunawa mikono -- je, unaweza kuzitaja na kuzionesha?



# MATUMIZI SAHIHI YA HUDUMA YA CHOO

SHULENI WAKATI WA MCHANA.

NI TABIA GANI HII  
KUJISAIIDIA KICHAKANI ZURI?

NISAMEHE  
MWALIMU GAMBA,  
ILA VYOO NI  
VICHAFU SANA.

HATA KAMA  
NI VICHAFU,  
NI JUKUMU LAKO  
KUSAIDIANA NA  
WANAFUNZI WENZAKO  
KUVISAFISHA

ACHA  
KUJISAIIDIA  
KICHAKANI. TUMIA CHOO  
KISAFI KUJISAIIDIA NA  
KISAFISHE ILI KUEPUKA  
KUSAMBAZA MAGONJWA  
YA KUHARA...

NIMEKUELEWA  
MWALIMU GAMBA.



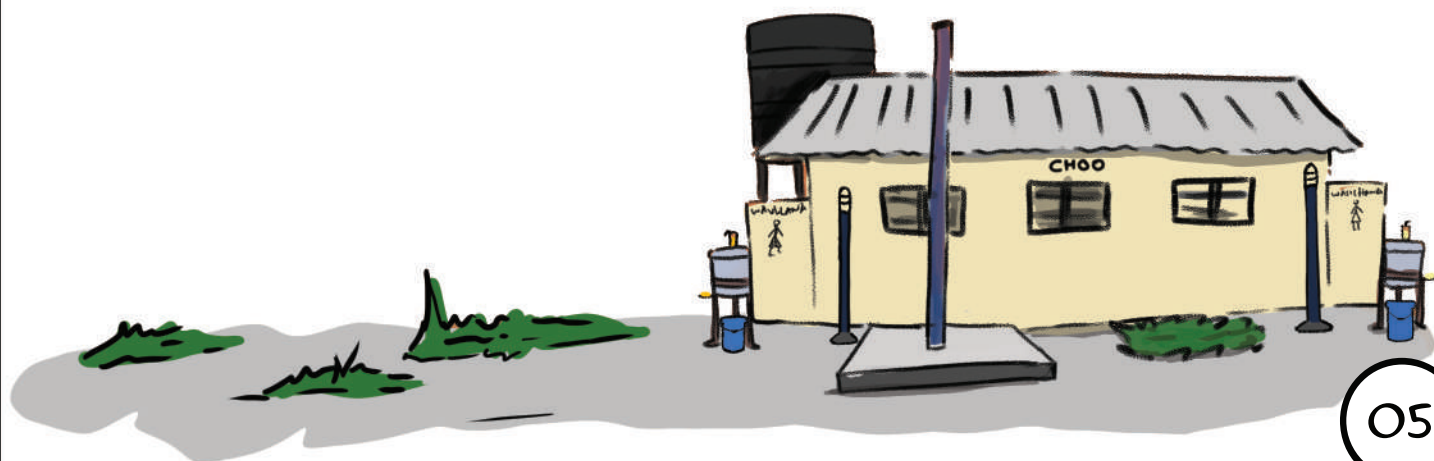


## MASWALI YA KUWAONGOZA WANAFUNZI

1. Je, unajua umuhimu wa kutumia choo?

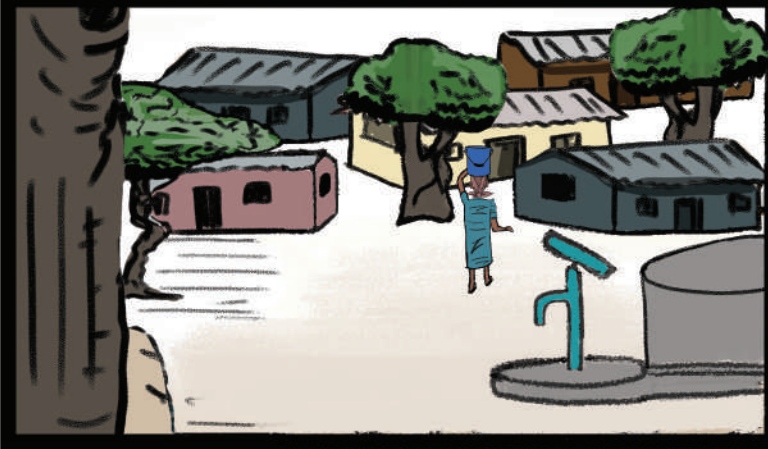
2. Je, Zuri alitakiwa kufanya nini baada ya kujisikia haja?

3. Je, kujisaidia kichakani kuna madhara gani?



LIMUHIMU WA KUCHEMSHA MAJI YA KUNYWA.

MAMA ZURI AKITOKA KUCHOTA MAJI KISIMANI.



WEWE ZURI, ACHA KUNYWA MAJI AMBAYO HAYAJACHEMSHWA

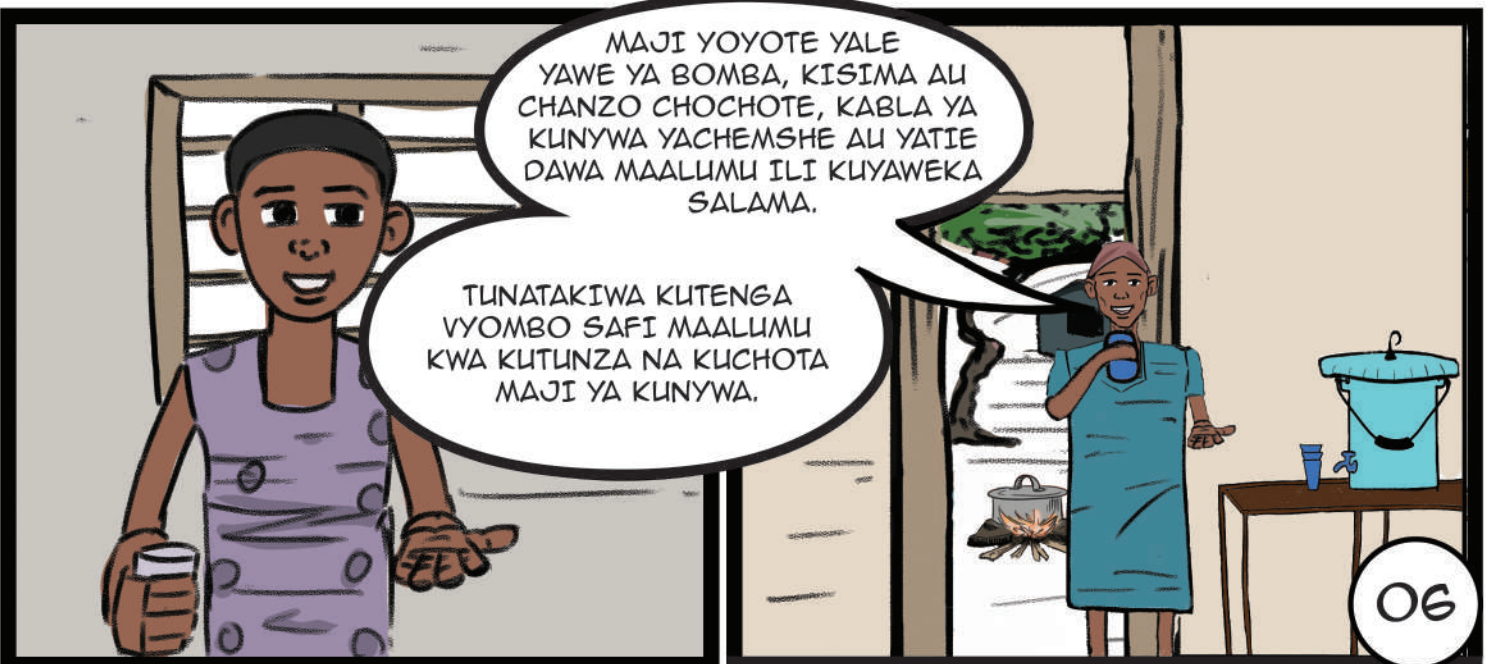
KWANINI MAMA?

LIKINYWA MAJI YASIYOCHEMSHTWA UTAPATA MAGONJWA YA TUMBO NA KUIWEKA AFYA YAKO HATARINI.



MAJI YOYOTE YALE YAWE YA BOMBA, KISIMA AU CHANZO CHOCHOTE, KABLA YA KUNYWA YACHEMSHE AU YATIE DAWA MAALUMU ILI KUYAWEKA SALAMA.

TUNATAKIWA KUTENGA VYOMBO SAFI MAALUMU KWA KUTUNZA NA KUCHOTA MAJI YA KUNYWA.







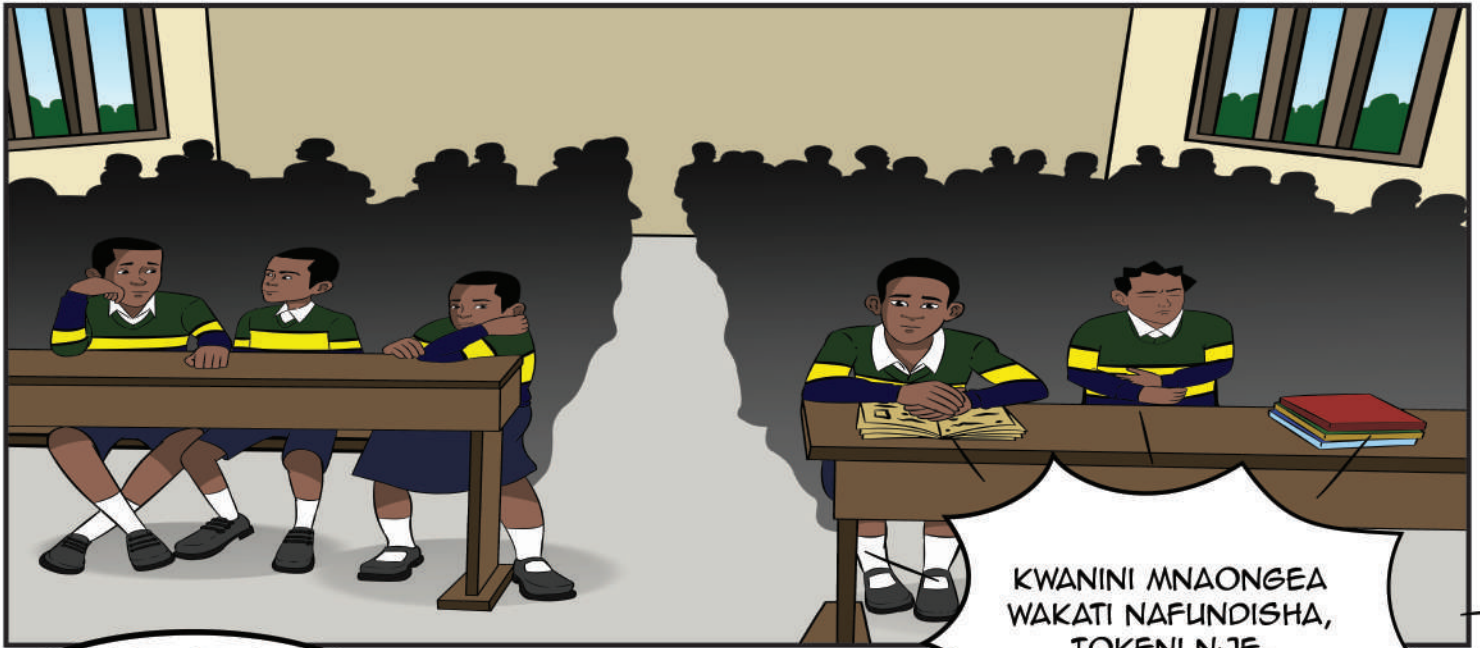
## MASWALI YA KUWAONGOZA WANAFUNZI

1. Je, kwanini Mama Zuri alimkataza Zuri kunywa maji ya kwenye pipa?
2. Je, kwanini tunatakiwa kunywa maji safi na salama?
3. Je, kwanini tunatunza maji ya kunywa kwenye vyombo safi?





HEDHI SALAMA.



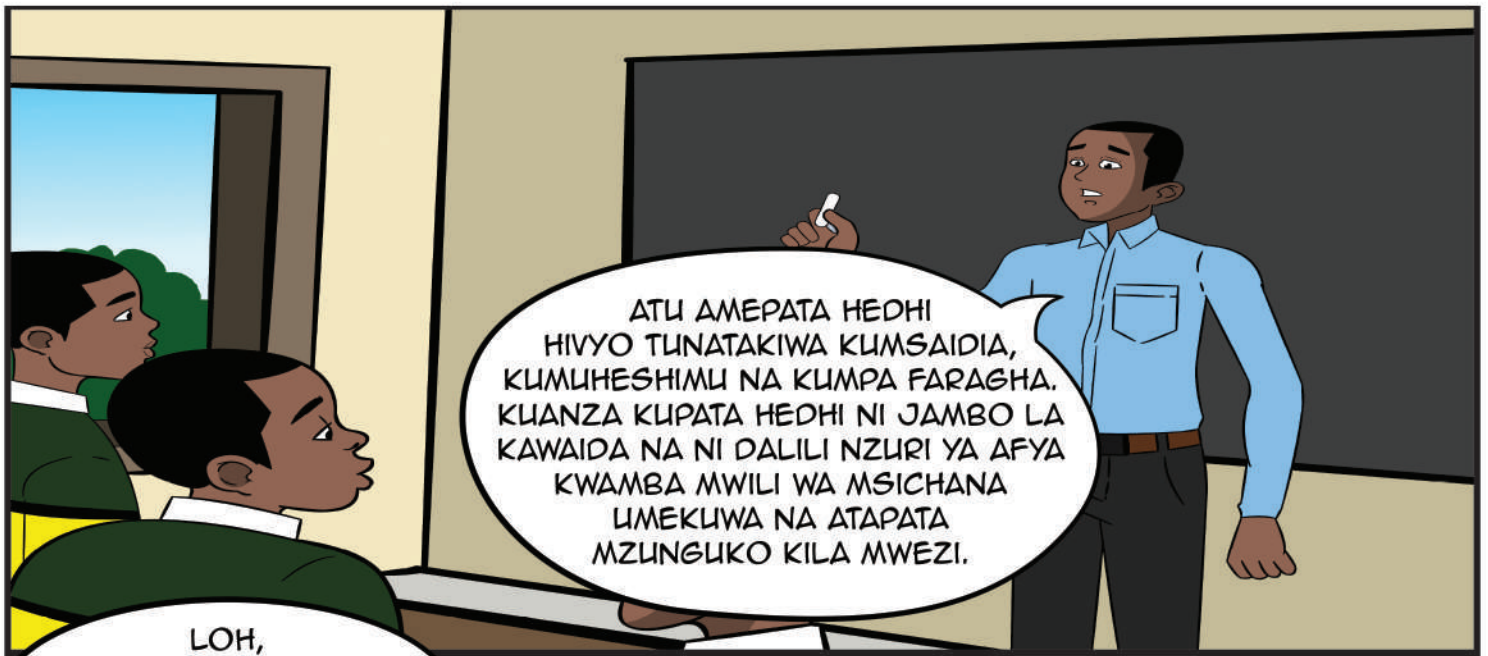
ATU INLIKA  
ACHA KULALA,  
TUPO DARASANI.

KWANINI MNAONGEA  
WAKATI NAFUNDISHA,  
TOKENI NJE.



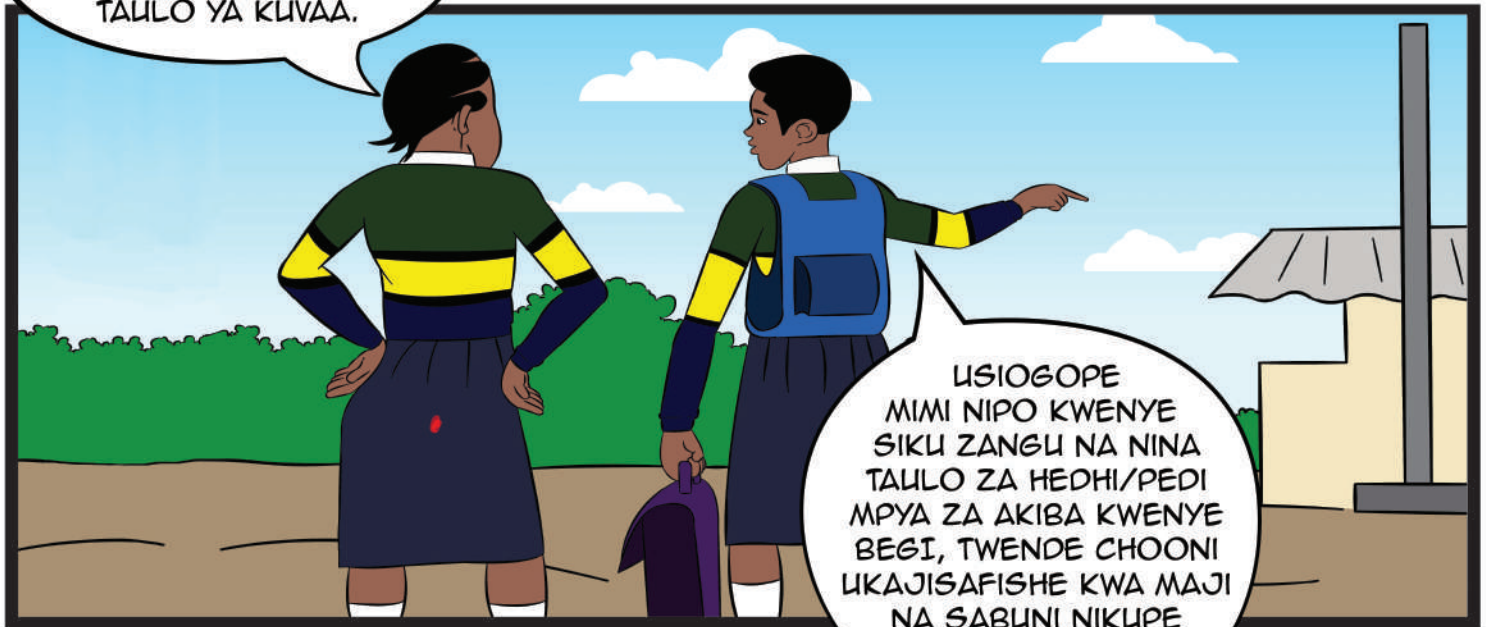
TUMBO  
LINAUMA SANAA.



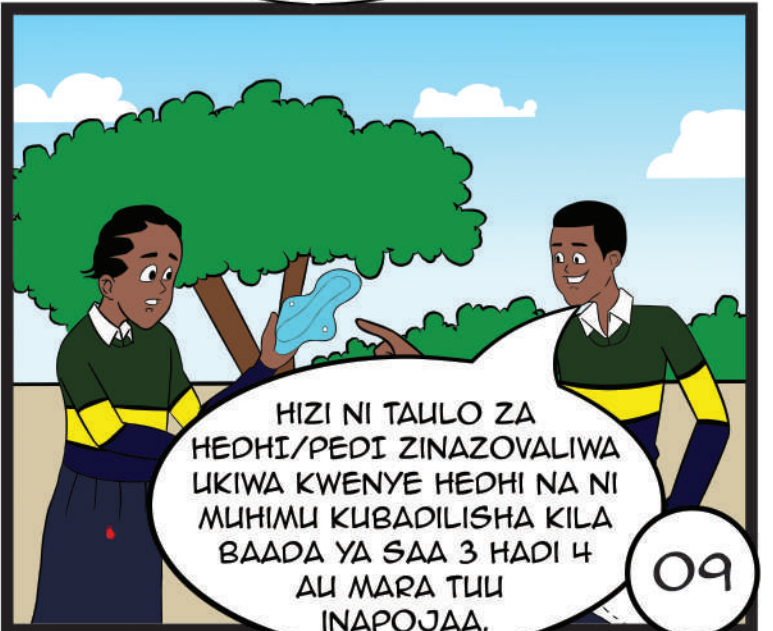


ATU AMEPATA HEDHI  
HIVYO TUNATAKIWA KUMSAIDIA,  
KUMUHESHIMU NA KUMPA FARAGHA.  
KUANZA KUPATA HEDHI NI JAMBO LA  
KAWAIDA NA NI DALILI NZURI YA AFYA  
KWAMBA MWILI WA MSICHANA  
LIMEKUWA NA ATAPATA  
MZUNGUKO KILA MWEZI.

LOH,  
NIMEPATA HEDHI YANGU  
YA KWANZA NA SINA HATA  
TAULO YA KUVA.

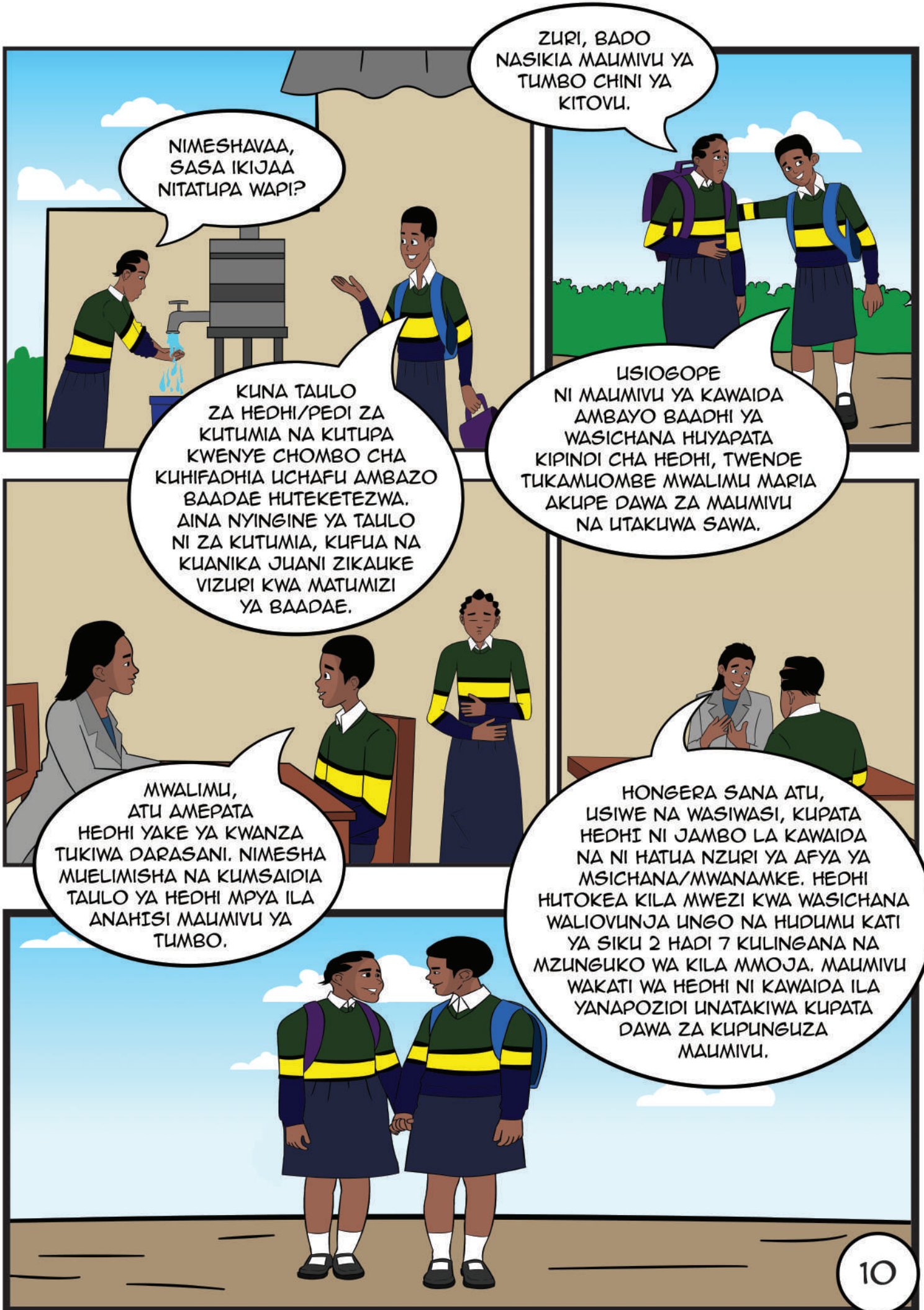


USIOGOPE  
MIMI NIPO KWENYE  
SIKU ZANGU NA NINA  
TAULO ZA HEDHI/PEDI  
MPYA ZA AKIBA KWENYE  
BEGI, TWENDE CHOONI  
LIKAJISAFISHE KWA MAJI  
NA SABUNI NIKUPE  
TAULO YA ZIADA  
LIVAE.



HIZI NI TAULO ZA  
HEDHI/PEDI ZINAZOVALIWA  
LIKIWA KWENYE HEDHI NA NI  
MUHIMU KUBADILISHA KILA  
BAADA YA SAA 3 HADI 4  
AU MARA TUU  
INAPOJAA.





NIMESHAVAA,  
SASA IKIJAA  
NITATUPA WAPI?

ZURI, BADO  
NASIKIA MAUMIVU YA  
TUMBO CHINI YA  
KITOVU.

KUNA TALLO  
ZA HEDHI/PEDI ZA  
KUTUMIA NA KUTUPA  
KWENYE CHOMBO CHA  
KUHFADHIA UCHAFU AMBAZO  
BAADAE HUTEKETEZWA.  
AINA NYINGINE YA TALLO  
NI ZA KUTUMIA, KUFUA NA  
KUANIKA JUANI ZIKAUKE  
VIZURI KWA MATUMIZI  
YA BAADAE.

USIOGOPE  
NI MAUMIVU YA KAWAIDA  
AMBAYO BAADHI YA  
WASICHANA HUYAPATA  
KIPINDI CHA HEDHI, TWENDE  
TUKAMUOMBE MWALIMU MARIA  
AKUPE DAWA ZA MAUMIVU  
NA UTAKUWA SAWA.

MWALIMU,  
ATU AMEPATA  
HEDHI YAKE YA KWANZA  
TUKIWA DARASANI. NIMESHA  
MUELIMISHA NA KUMSAIDIA  
TALLO YA HEDHI MPYA ILA  
ANAHISI MAUMIVU YA  
TUMBO.

HONGERA SANA ATU,  
USIWE NA WASIWASI, KUPATA  
HEDHI NI JAMBO LA KAWAIDA  
NA NI HATUA NZURI YA AFYA YA  
MSICHANA/MWANAMKE. HEDHI  
HUTOKEA KILA MWEZI KWA WASICHANA  
WALIOVUNJA UNGO NA HUDUMU KATI  
YA SIKU 2 HADI 7 KULINGANA NA  
MZUNGUKO WA KILA MMOJA. MAUMIVU  
WAKATI WA HEDHI NI KAWAIDA ILA  
YANAPOZIDI UNATAKIWA KUPATA  
DAWA ZA KUPUNGUZA  
MAUMIVU.



## MASWALI YA KUWAONGOZA WANAFUNZI.

1. Je, msichana hupata hedhi yake ya kwanza akiwa na umri gani?
2. Je, ni kawaida kuumwa tumbo wakati wa hedhi?
3. Je, ni muhimu kubadilisha taulo za hedhi mara ngapi kwa siku?
4. Je, mzunguko wa kawaida wa hedhi ni siku ngapi?



# LIMUHIMU WA KLABU YA MAZINGIRA.

SHULENI KWA ZURI.



ZURI, HEBU NJOO HAPA MBELE NIKUTAMBULISHE KWA WENZAKO.

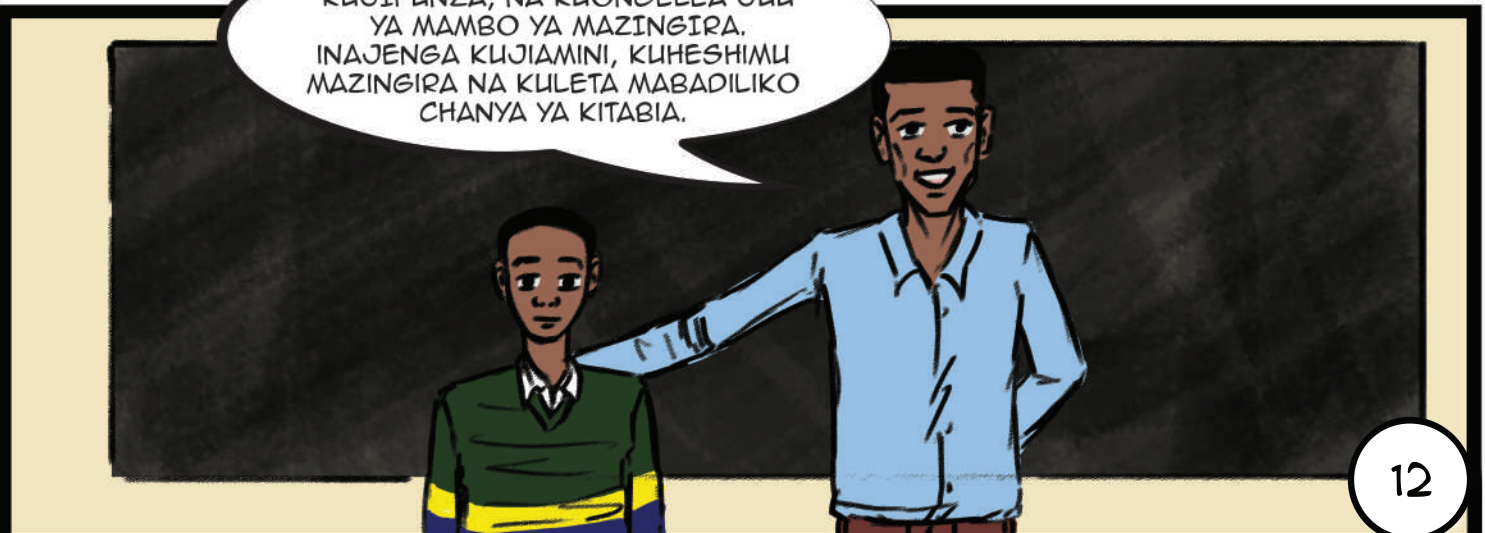


NIMEPOKEA MAPENDEKEZO KUWA ZURI AWE KIONGOZI WA KLABU YA MAZINGIRA. MPENI USHIRIKIANO ILI SHULE IWE SAFI.



NDIO MWALIMU

KLABU HII NI KWA AJILI YA KUJIFUNZA, NA KUONGEELEA JUU YA MAMBO YA MAZINGIRA. INAJENGA KUJAMINI, KUHESHIMU MAZINGIRA NA KULETA MABADILIKO CHANYA YA KITABIA.





## MASWALI YA KUWAONGOZA WANAFUNZI

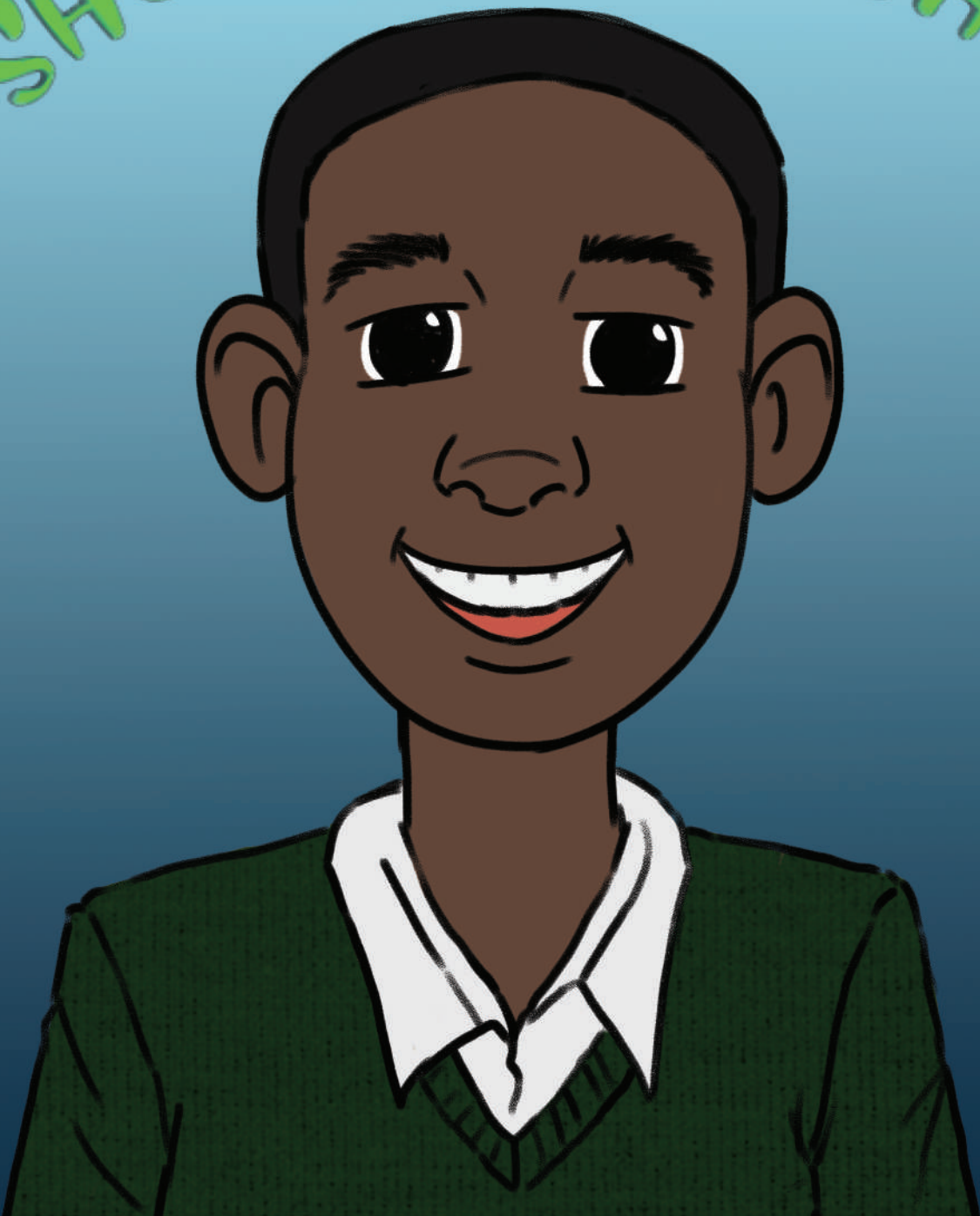
1. Je, shuleni kwenu kuna klabu ya mzingira?
2. Je, inafanya kazi gani?
3. Je, kuna faida gani za kuwa kwenye klabu ya mazingira?



**CLUB YA USAFI  
(SWASH CLUB)**



# ZURI SHUJAA WA USAFI



KITABU HIKI  
KIMETAYARISHWA NA



Mkoa wa Songwe

