## SHUGHULI ZA MAISHA YA KILA SIKU

***Maelezo****:* Huu ni utaratibu wa shughuli ambazo watu hufanya kila siku bila usaidizi. Kuna shughuli sita ambazo ni za msingi katika shughuli za maisha ya kila siku: kula, kuoga, kuvalia nguo, kuenda msalani, kusonga sehemu moja hadi nyingine na uwezo wa kusitiri haja. Hizi ndizo shughuli za msingi katika maisha ya kila siku ambazo ni muhimu kufahamu.

***Lengo:*** Shughuli za maisha ya kila siku ni muhimu kwa wanafunzi wote walio na ulemavu kwa sababu inawaruhusu kujifunza shughuli muhimu ambazo ni lazima zifanyike kila siku bila kusaidiwa.

Unapofanya shughuli zifuatazo, kumbuka kuzingatia hatua ya maendeleo katika ukuaji na miaka ya mwanafunzi. Kurahisisha shughuli, walezi wanaweza lenga kufunza hatua moja na kusubiri hadi mwanafunzi awe na uwezo wa kufanya au kutekeleza shughuli hiyo kwa ukamilifu kabla ya kusonga kwa hatua inayofuata. Shuguli hizi nyingi zitahitaji usaidizi wa ziada katika kurudia-rudia siku za kwanza.

**Shughuli 1: Kula **

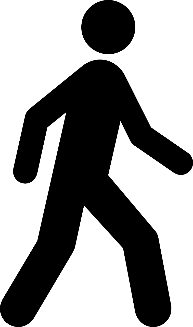
|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kujilisha. |
| **Lengo:** | Mwanafunzi ataweza kujilisha vyakula kwa njia inayofaa ili kusaidia na kukuza afya na wasifu anuwai wa lishe. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** ketini mezani pamoja kama familia kisha mle chakula aina sawa. Idadi kubwa (angalau asilimia 50) ya chakula kiwe ambacho mwanafunzi hufurahia kula. \*Vyakula vinastahili kukatwa vipande ambavyo ni rahisi kutafunwa na kumezwa.  **Hatua 2:** Pakua chakula cha familia kwenye bakuli kisha kila mmoja apitishiwe sahani yake ili ajipakulie chakula.  **Hatua 3:** Tafuna kwa njia inayopita kiasi cha kawaida kisha zungumzia uzoefu wa kula na jinsi ulivyojihisi ukila chakula hicho.  **Hatua 4:** Msifu mwanafunzi kwa jaribio lolote analofanya katiika kujilisha.  \*\* Ikiwa mwanafunzi amezoea kula akiwa na simu au runinga ikionyesha, anza kuziondoa polepole au kuchelewesha kuwasha na dakika moja, kisha dakika mbili, kisha dakika tatu na dakika zaidi hadi utakapoondoa vitu hivyo.  **Hatua 5:** Eleza na uhusishe kijiko ili mwanafunzi ajifunze kujilisha akikitumia. |

**Shughuli 2: Kuoga **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kuosha mwili kwa kutumia sabuni na maji. |
| **Lengo:** | Shughuli hii inasadia katika kuimarisha usafi wa kibinafsi wa mwanafunzi. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Ambia mwanafunzi ajivue nguo mwenyewe.  **Hatua 2:** Ambia mwanafunzi afungulie maji au atie maji kwenye beseni au ndoo ya kuogea. Maji yawe na joto inayomfaa mwanafunzi.  \*Tafadhali hakikisha umedhibitisha maji si moto sana kabla mwanafunzi kuyatumia.  **Hatua 3:** Kwanza, mueleze ajimwagilie maji mwilini vizuri.  **Hatua 4:** Paka sabuni kwenye mwili wote kisha jisugue mwili wote.  \*Tafadhali kuwa maakini ili sabuni isiingie kwenye macho ya mwanafunzi. Wanaweza anza na kuosha sehemu zingine za mwili kisha waoshe uso baadaye ambapo watakuwa maakini Zaidi.  **Hatua 5:** Eleza mwanafunzi asafishe sabuni yote mwilini vizuri kwa kujikamua na maji.  **Hatua 6:** Ikiwa alikuwa anatumia mfereji/bomba la kuoga, mueleze afunge ili maji yakome kutiririka.  **Hatua 7:** Mueleze mwanafunzi ajikaushe mwili akitumia kitambaa au taulo. Uwe mwangalifu kuhakikisha mwanafunzi ameukausha mwili wote vizuri. |

**Shughuli 3: Kuvaa**

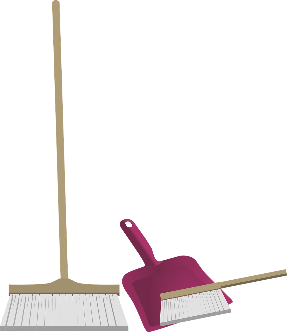
|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kuvaa nguo/mavazi mwenyewe. |
| **Lengo:** | Hii shughuli inasaidia mwanafunzi kuwa na uwezo wa kujivalisha bila usaidizi. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Ambia mwanafunzi aiweke nguo kwenye malazi kisha aangalie na atambue sehemu ya mbele ya shati au rinda.  **Hatua 2:** Kisha eleze mwanafunzi avalie shati au ringa akiingiza mwilini kwa kutumia sehemu ya juu kwenye kichwa kisha shingoni na itulie mabegani.  **Hatua 3:** Hakikisha imegeuzwa vizuri na sehemu ya mbele iko sawa kisha ingiza mikono kwenye sehemu ya mikono ya nguo.  **Hatua 4:** Ivute na uhakikishe inakufunika ipasavyo.  **Hatua 5:** Funga vifungo (Ikiwa vipo)  **Hatua 6:** Ikiwa unavalia suruali, ishikilie karibu na magoti kisha ingiza miguu kwenye sehemu iliyo sawa.  **Hatua 7:** Ivute juu hadi kwenye kiuno kisha ufunge vifungo. |

**Shughuli 4: Uhamaji **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kuenda mahali pamoja hadi kwingine. |
| **Lengo:** | Shughuli hii inasaidia kuimarisha uhamaji wa kujitegemea kutoka mahali pamoja hadi kwingine. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Mwambie mwanafunzi asimame kutoka kwenye kiti.  **Hatua 2:** Atembee hadi kwenye mlango kisha aufunguwe kwa kutumia kitasa cha mlango.  **Hatua 3:** Amua ni chumba kipi wanafaa kuenda na kufungua mlango wa chumba hicho. Punde tu wanapoingia ndani, waketi kwenye kiti ndani ya chumba hicho.  \*Tafadhali hakikisha anayejifunza hafanyi hivyo akitumia mlango wa mbele kwa sababu ni hatari anaweza toweka ikiwa hataangaliwa. |

**Shughuli 5: Kusitiri kuenda haja **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kudhibiti kibofu cha mkojo au utumbo. |
| **Lengo:** | Hii shughuli itampa anayejifunza uwezo unaofaa katika kukabili kuondoka kwa mkojo na kinyesi mwilini. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Onyesha jinsi ya kutumia choo ukitumia mfano au sanamu/kikaragosi cha mtoto jinsi ya kuenda msalani. Jifanye kanakwamba mtoto huyo (sanamu/kikaragosi) amejieleza kuwa angependa kuenda msalani. Mpeleke msalani kisha umvue nguo kisha umfanye atumie choo jinsi inavyostahili kisha osha na ukaushe mikono yake baada ya kutoka msalani.  **Hatua 2:** Soma kitabu kinachoeleza hatua muhimu. Tengeneza kalenda ya kumtuza mwanafunzi kwa kutumia alama ya nyota punde mwanafunzi anaelewa na kuwa na uwezo wa kuenda msalani na kutumia choo kwa njia iliyo sawa. **Hatua 3:** Mshauri mwanafunzi aende msalani wakati wowote anajihisi kutumia choo.  \*Ikiwa atahitaji usaidizi wowote, mwambie amjulishe mlezi wake ambaye atamsaidia kwa njia yoyote ile atahitaji.  **Hatua 4:** Ikiwa mwanafunzi atajihisi amelemewa kudhibiti, mwabie amjulishe mlezi wake.  \*Tafadhali usiaibishe mwanafunzi ikiwa atashindwa kudhibiti haja. Mpe motisha tu kisha umkumbushe wakati mwingine akijihisi kuenda haja akujulisha na ikiwa atakueleza wakati mwingine, mtuze na umsifu kwa hatua hiyo. |

**Shughuli 6: Kusafisha na Kuitunza Nyumba **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kuhakikisha nyumba inakuwa safi na nadhifu. |
| **Lengo:** | Hii shughuli inasaidia mwanafunzi kuitunza mazingira yake ya kibinafsi ikiwa safi na nadhifu. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Mwambie mwanafunzi atandike kitanda (na usaidizi wa mlezi kisha polepole atandike bila ya usaidizi wowote)  **Hatua 2:** Mfunze mwanafunzi jinsi ya kupanguza maeneo tofauti kama vile dirisha ambazo ni za vioo. Baada ya muda fulani, mruhusu afanye mwenyewe bila ya usaidizi.  **Hatua 3:** Mfunze jinsi ya kufagia na kupiga deki katika chumba chao kisha polepole mruhusu afanye mwenyewe bila usaidizi.  **Hatua 4:** Mfunze mwanafunzi kuweka au kupanga vitu pahali ambapo vinastahili kuwa na kwa njia iliyo bora.  \*Hakikisha vitu hivyo si vile ambavyo vinahitaji kushikwa na kusongezwa kwa umaakini na utaratibu. |

**Shughuli 7: Matumizi ya Pesa **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kutenga na kutumia pesa kwa njia iliyo bora. |
| **Lengo:** | Hii shughuli husaidia katika matumizi bora ya pesa. Ni muhimu mwanafunzi kuhakikisha kuwa atakuwa na pesa za kutosha kwa mahitaji yake muhimu na mambo mengine ambayo ni ya maana. |
| **Hatua:** | **\***Hii shughuli ni ya wanafunzi walio na uwezo kuelewa maana ya pesa.  **Hatua 1:** Msaidie mwanafunzi kutengeneza kijisanduku kidogo cha benki kisha weka ndani pesa.  **Hatua 2:** Mwabie mwanafunzi afungue kijisanduku kisha ahesabu pesa alizonazo kwa jumla.  **Hatua 3:** Uliza mwanafunzi afikirie ni vitu vipi angependa kununua na vinauzwa pesa ngapi kisha uone ni pesa ngapi atatenga kwa ununuzi wa vitu hivyo. |

**Shughuli 8: Kutayarisha Vyakula **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kutayarisha vyakula moto na baridi. |
| **Lengo:** | Hii shughuli humsaidia mwanafunzi kupanga na kutayarisha vyakula. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Mshauri mwanafunzi aanze kwa kupika vyakula baridi ambavyo havihitaji moto, kwa mfano kutayarisha kachumbari. Mwambie atambue viungo vinavyohitajika kisha hakikisha anafahamu hatua zinazohitajika.  \*Kwa wanafunzi walio na uwezo wa kufuata maagizo, andika maelekezo ya upishi wa chakula wanachohitaji kupika.  **Hatua 2:** Ikiwa mwanafunzi ni mkubwa na ana uwezo wa kupika akitumia moto, mruhusu atayarishe vyakula moto kwa kusaidiwa na mlezi wake.  \*Tafadhali kuwa mwangalifu wakati vivfaa vyenye makali kama vile kisu vinatumika. |

**Shughuli 9: Ununuzi wa Vyakula na Mahitaji mengine **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kutengeneza orodha ya vyakula na mahitaji ambayo yanahitajika nyumbani kisha ununue. |
| **Lengo:** | Hii shughuli itamsaidia mwanafunzi kuwa na orodha ya vitu vya kununua, jambo ambalo linarahisisha safari na ununuzi wa bidhaa. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Anza kwa kuangalia ni vitu vipi havipo na vinahitaji kununuliwa.  **Hatua 2:** Andika orodha ya vitu hivyo ambavyo unahitaji kununuwa kwenye karatasi.  **Hatua 3:** Katika safari itakayofuata ya kuenda sokoni au dukani, mruhusu mwanafunzi ajitafutie orodha ya vyakula na mahitaji mengine ili awe na uzoefu wa kununua vitu mwenyewe. |

**Shughuli 10: Kumeza Dawa kulingana na maagizo **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kumeza dawa kulingana na kipimo na maelezo ya daktari. |
| **Lengo:** | Hii shughuli itamfunza mwanafunzi kumeza dawa inayohitajika kwa kiwango/kipimo sawa, kwa wakati unaofaa na kwa mfulilizo au mfumo bora. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Ikiwa mwanafunzi ana ufahamu wa kusoma saa, mueleze aangalie zile dawa kisha aandike muda au saa ambayo atahitajika kumeza dawa hizo.  **Hatua 2:** Tengeneza kalenda ya kila wiki inayoonyesha saa/muda ambao anastahili kutumia dawa.  **Hatua 3:** Anza kufuata utaratibu wa kalenda kwa hukakikisha dawa zinatumika kwa njia inayostahili. Mwanafunzi anaweza sahihisha kalenda wakati ametumia dawa kulingana na maagizo na maelekezi ya kalenda.  \*Tafadhali hakikisha unasimamia na kufuatilia hili swala kwa umaakini ili kuzuia matumizi mabaya ya dawa au athari ya matibabu. |

**Shughuli 11: Kutumia Simu **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Hii ina maana ya kuwa na uwezo wa kubonyeza nambari inayostahili kisha kupiga simu. |
| **Lengo:** | Hii shughuli humwezesha mwanafunzi kukuza ujuzi wa kutangamana na jamii na matumizi ya simu. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Uliza mwanafunzi aandike chini nambari ya simu ambayo anahitaji kupiga. Inashauriwa aanze na watu wa familia yake au rafiki wake wa karibu.  **Hatua 2:** Kwa kutumia simu ya nyumbani, bonyeza hii nambari.  **Hatua 3:** Kuwa na mazungumzo na uliyempigia simu kwa dakika chache.  **Hatua 4:** Fanya hivi kwa nambari zingine pia. |