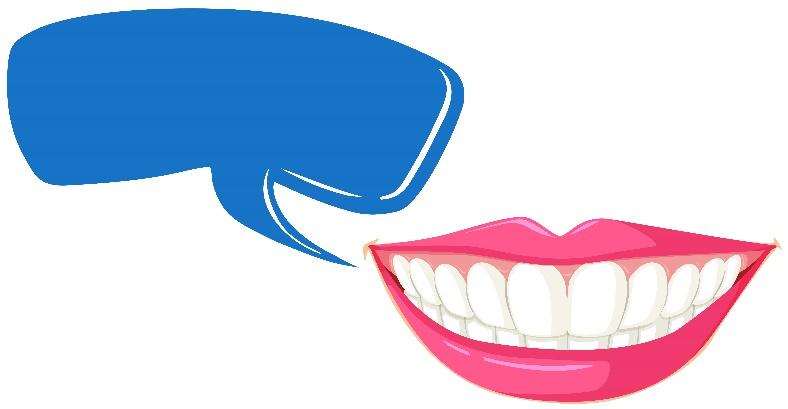
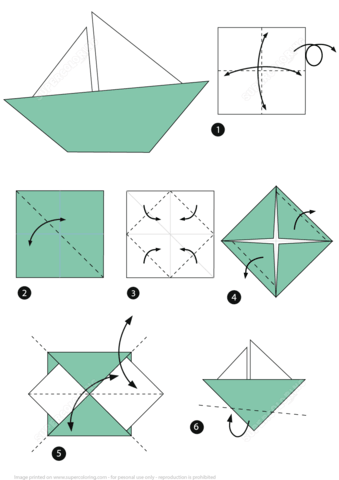
## Shughuli za HiSIA ZA MDOMO

***Maelezo*:** Shida za hisia za mdomo hutokea kwa sababu ya jinsi mishipa hufanya kazi mdomoni. Hizi shida huhusiana na jinsi ya kula na vile tishu za mdomoni hupokea habari za hisia kutoka kwa chakula kinapoliwa. Njia ambazo shida za hisia za mdomo zinaweza onekana ni kama: kutafuna pole pole na na kwa njia isiyofaa, kutapika, udhaifu kwenye mashavu, kutokubaliana na vyakula vingine, kukohoa na hata kukwama kwa vipande vya chakula kooni.

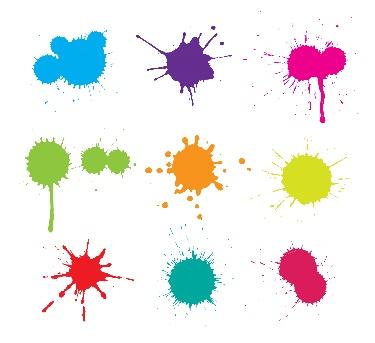
***Lengo*:** Shughuli za hisia ya mdomo ni muhimu kwa mwanafunzi aliye na changamoto za hisia za mdomoni kwa sababu zaweza punguza athari iliyopo. Ni muhimu kutekeleza shughuli kama hizi ili kuhakikisha shida za hisia za mdomo zinapungua pole pole.

**Shughuli 1: Ukandaji wa Ufizi **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Ruhusu na uzoeshe kuchochea kwa mdomo, ndani na nje. |
| **Lengo:** | Hii shughuli husaidia mwanafunzi kutambua sehemu za mdomo wake jinsi zilivyo ili kukuza uwezo wa kuzungumza na kula. Pia husaidia kutotiririkwa na mate, mdomo kutotoa harufu mbaya au kuwa na hamu ya kuuma vitu ovyoo ovyo. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Wekelea kidole chako cha shahada kwenye sehemu ya meno ya mbele ya mwanafunzi. Songesha kidole kwenye ufizi hadi kwenye sehemu ya meno ya nyuma ya mdomo kisha urudi hadi kule ulikoanzia. Fanya hivyo mara 3. Fanya hivyo kwenye ufizi wa chini pia.  **Hatua 2:** Tumia kidole cha gumba kurudia vivyo hivyo kwenye sehemu ya pili ya mdomo wa mwanafunzi. Anzia juu ya jino la juu la katikati kisha songesha kidole kwenye ufizi hadi kwenye meno ya mwisho wa mdomo upande wa kushoto. Rudia hivyo mara 3. Kisha fanya hivyo kwenye ufizi wa mdomo wa chini pia.  **Hatua 3:** Katika kila hatua, chunguza na utambue jinsi mwanafunzi anavyojihisi na kuchukulia shughuli hiyo. Chunguza jinsi mwanafunzi anavyoitikia katika kila hatua. Mwanafunzi aliye na hisia za chini, jaribu kuingiza kidole chako kwenye barafu kabla ya kuanza kukanda ufizi.  **\*** Unaweza rudia shughuli hii maraa kadhaa kwa siku  \*\*Ikiwa mwanafunzi hatakubali kukandwa ufizi, waweza anza kwa kumkanda mashavu au kwenye laini za ufizi kwanzia sehemu ya juu ya uso hadi kwenye mdomo. |

**Shughuli 2: Mbio ya Mashua ** [Link](http://www.supercoloring.com/paper-crafts/origami-little-boat-instructions)

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Mlezi atachukuwa mashua iliyotengenezwa kwa kutumia karatasi kisha aiweke kwenye maji yalio kwenye ndoo au beseni ili ielee. Mwanafunzi atapuliza mashua akitumia mrija ili isonge mbele. |
| **Lengo:** | Hii shughuli itasaidia kuimarisha ukuaji wa kuzungumza na kula. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Kwa kutumia karatasi, tengeneza kati ya mashua 2 - 4 kisha jaza beseni au ndoo na maji.  **Hatua 2:** Onyesha mfano kwa kupuliza mashua zikiwa ndani ya maji kisha elekeza mwanafunzi afanye jinsi unavyofanya.  **Htua 3:** Rudia hadi utosheke. |

**Activity 3: Blow Painting **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Tumia mrija kusongesha rangi kwenye karatasi. |
| **Lengo:** | Hii shughuli itasaidia kuchangamsha misuli ya mdomo. Mwanafunzi ataimarisha umaakini wake. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Nyunyuza rangi kwenye kipande kikubwa cha karatasi. Hakikisha mfululizo wake ni maji maji.  **Hatua 2:** tafuta mrija ambao utautumia.  **Hatua 3:** Puliza rangi ukitumia mrija kisha utazame jinsi rangi inavyosonga kwenye karatasi. |

**Shughuli 4: Mchezo wa Mpira wa Pamba **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Tumia pamba iliyoviringwa kama mpira, mrija na utepe au rangi ya kuchora njia kwenye sakafu/meza. Puliza pamba kwa kutumia mrija ikifuata njia iliyotengenezwa wenye sakafu/meza. |
| **Lengo:** | Shughuli hii inasaidia kuimarisha udhabiti wa kupumua na kukuza uwezo wa kuzungumza na kula. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Tengeneza lango la mpira kwa kutumia vikombe.  **Hatua 2:** Chukua mpira wa pamba au unaweza tumia kipande cha karatasi kwa kulitengenaza na kuwa umbo la mpira. Onyesha mfano kwa kupuliza kisha umfunze mwanafunzi jinsi ya kupuliza mpira wa pamba na kuufanya usonge.  **Hatua 3:** Sasa mruhusu mwanafunzi apulize mpira wa pamba ukielekea kwenye lango la mpira. |

**Shughuli 5: Mazoezi ya kuzungumza kwa kutumia Taya **

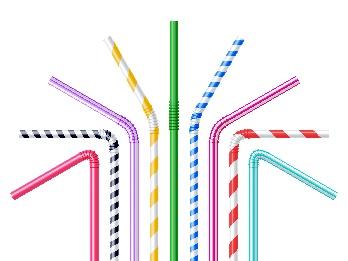
|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Iga mazoezi mengi ya kuzungumza. |
| **Lengo:** | Shughuli hii humsaidia mwanafunzi kuboresha kusonga/kuzunguka kwa taya na kisha kuhusisha mdomo na ulimi ili kufanikisha mazungumzo na kuboresha mfumo wa kula. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Vita vya kuvuta kamba. Weka kipande cha karoti iliyochongwa kwenye meno ya katikati ya mwanafunzi kisha mweleze aume. Kwa njia ya mchezo, ivute pole pole mwanafunzi akiendelea kuikatalia kwa kuzungusha taya yake kama vile chui au mbwa hufanya anapokula.  **Hatua 2:** Mruhusu mwanafunzi akuige: a) Fungua mdomo wako wazi kabisa, b) Fungua taya yako kisha ufunge , fungua na ufunge tena, c) Fungua mdomo wako kidogo kisha uufunge. |

**Shughuli 6: Mazoezi ya kuzungumza kwa kutumia Midomo**

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Iga mazoezi ya kuzungumza mbele ya kioo. |
| **Lengo:** | Shughuli hii husaidia mwanafunzi kuboresha kusonga kwa midomo ambayo kusaidiana na taya na ulimi kufanikisha mazungumzo na kuboresha mfumo wa kula. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Shikanisha kwa nguvu mdomo wa chini na wa juu kisha useme “mmmmmmm.”  **Hatua 2:** Weka maziwa yalioganda au uji uliopoa kwenye sehemu ya nje ya mdomo wa chini na wa juu kisha busu meza au kioo au mwanafunzi anaweza lamba maziwa yalioganda/uji kwa kutumia ulimi wake tu.  **Hatua 3:** Mwanafunzi anaweza kuzungusha mdomo wake kisha kuuvuta nyuma kisha atabasamu.  **Hatua 4:** Chagua wimbo wa shule ya chekechea amabao mwanafunzi anaupenda kisha uwe katika hali ya kufurahia shughuli hiyo. |

**Shughuli 7: Mazoezi ya kuzungumza kwa kutumia Ulimi **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Iga mazoezi ya kuzungumza mbele ya kioo. |
| **Lengo:** | Shughuli hii husaidia mwanafunzi kuboresha na kuimarisha harakati za ulimi na kisha kufanikisha mazungumzo na kuboresha mfumo wa kula. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Ambia mwanafunzi atamke “lalalalala” bila kusongesha taya chini na kando/kushikanisha midomo. Pumzika kisha urudie.  **Hatua 2:** Jifunze sauti za ufizi. tamka “t-t-t-t-t-t,” “n-n-n-n-n-n,” and “d-d-d-d-d-d.” Jipe zoezi la kuunganisha sauti za ufizi kama vile “t-d-n.”  **Hatua 3:** Jifunze kulamba chakula kutoka kwenye bakuli kama mbwa mdogo.  **Hatua 4:** Hesabu meno kwa kutumia ulimi. |

**Shughuli 8: Kukunywa kwa kutumia Mrija **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Tumia mrija kunywa maji au kinywaji chochote kutoka kwenye kikombe/glasi. |
| **Lengo:** | Shughuli hii hutumia mvuto wa kunyonya unapotumia mrija ili kuhakikisha kuna hisia dhabiti ambayo yaweza kuwa yenye kutuliza mwanafunzi. Inasaidia kuimarisha msingi mzuri katika kula na ukuzaji wa matamshi. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Kata mrija wa kawaida katikati. Mrija fupi ni rahisi kutumia kwa sababu haihitaji nguvu nyingi kwa mwanafunzi kuvuta kinywaji.  **Hatua 2:**Tumbukiza mrija ndani ya kinywaji ambacho mwanafunzi huburudika anapokunywa. Weka kidole cha shahada juu ya mrija ili kuzuia kumwagika kwa kinywaji kutoka kwenye mrija. Ondoa mrija kwenye kikombe au glasi ukiwa umefunika mrija kwa kutumia kidole.  **Hatua 3:** Weka mrija kwenye mdomo wa mwanafunzi bila kuondoa kidole.  **Hatua 4:** Ondoa kidole ili kinywaji kiingie kwenye mdomo wa mwanafunzi. Lengo ni kumfanya mwanafunzi atambue na kufahamu kuwa anapokea kinywaji kutoka kwenye mrija.  **Hatua 5:**Punde tu mwanafunzi anaelewa kwamba anapata kinywaji kutoka kwenye mrija, mshauri afunge mdomo akiwa na mrija mdomoni. Akiwa amefanya hivyo, ondoa kidole ili kinywaji kitoke nje.  **Hatua 6:** Mwanafunzi akiwa na uwezo wa kufunga mdomo akiwa na mrija kwa urahisi, sasa ni kumfunza kunyonya kinywaji akitumia mrija. Bila kuondoa ncha ya kidole, weka mrija ndani ya mdomo wa mwanafunzi. Ukihisi mvuto wa kunyonya, achilia kidole kisha mwanafunzi avute kinywaji. Kwa haraka rudia ili mwanafunzi aelewe dhana ya kunyonya kwa mfululizo.  **Hatua 7:** Anapojizoesha, jaribu na kinywaji kizito kama vile maziwa yaliyoganda au uji ili impe changamoto wakati wa kuvuta. |

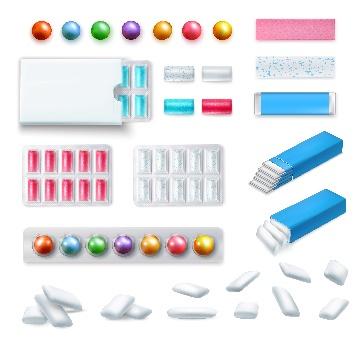
**\*Onyo:** Kuwa makini ili mwanafunzi asinyongwe au kujiuma ulimi/mdomo. Shughuli hii inahitaji usimamizi wakati wote.

**Shughuli 9: Barafu **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Tumia mawe ya barafu kuguzisha kwenye mdomo na kwenye mashavu. |
| **Lengo:** | Shughuli hii inasaidia kuongeza urahisi wa kuhisi kwenye midomo na mashavu. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Gandisha maji yawe mawe ya barafu. Ikiwa hauwezi pata jokofu, nunua barafu au chakula kilichopakiwa na kuwekwa kwenye jokofu.  **Hatua 2:** Chukuwa mawe ya barafu au chakula chenye barafu kisha uweke kwenye mikono kwanza kisha kwenye uso, mdomo na kwenye mashavu.  Muda wa kuiweka barafu uwe mchache, iwe sekunde kidogo tu hadi mwanafunzi awe sawa na ubaridi huo ndipo waweza ongeza muda. |

**Shughuli 10: Kusugua Mdomo **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Tumia mswaki mdogo wenye nyuzi laini kusugua ndani na nje ya midomo. |
| **Lengo:** | Shughuli hii husaidia kuboresha hisia kwenye mdomo. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Chukuwa mswaki mdogo wenye nyuzi laini.  **Hatua 2:** Kwanza, bila maji yoyote, mpige mwanafunzi mswaki ndani na nje ya mdomo kisha utumbukize mswaki ndani ya maji na urudie vivyo hivyo.  **Hatua 3:** Rudia shughuli hii kwa sekunde chache kisha uongeze muda. |

**Shughuli 11: Kutafuna Chingamu **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Tafuna kipande cha chingamu kisha umpe mwanafunzi kipande kingine naye pia atafune. |
| **Lengo:** | Shughuli hii husaidia kuimarisha kusonga kwa mdomo ambao husaidia kutafuna na kukuza uwezo wa kuzungumza. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Nunua kipande kipya cha chingamu  **Hatua 2:** Onyesha mwanafunzi jinsi ya kuweka chingamu mdomoni na kuitafuna.  **Hatua 3:** Mruhusu mwanafunzi afanye vivyo hivyo, cha muhimu ni awe anajihisi vizuri. Rudia shughuli hii kila siku na lengo la kufikisha dakika tano za kutafuna kila anapotafuna. |

**Shughuli 12: Kupuliza Mshumaa **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Iweke mshumaa mbali kisha mpe mwanafunzi motisha ya kuipuliza. |
| **Lengo:** | Shughuli hii husaidia kuimarisha nguvu ya kupumua na kushikilia pumzi, kukuza mazungumzo na hata kula. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Washa mshumaa kisha iweke sehemu ilio salama kwa mwanafunzi.  **Hatua 2:** Onyesha jinsi ya kupuliza mshumaa kisha mwambie aige ulivyofanya. Akipuliza, ongeza umbali wa mshumaa na mwanafunzi hatua baada ya nyingina.  **Hatua 3:** Mpe mwanafunzi nafasi ya kufanya shughuli hii angalau mara kumi au hadi atakapojihisi mchovu. |

**Shughuli 13: Kula Vyakula Tofauti **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Ongeza vyakula vyenye sauti ya mkwaruzo vinapotafunwa ambavyo ni vigumu kutafunwa kwenye mlo wa mwanafunzi. |
| **Lengo:** | Shughuli hii humsaidia mwanafunzi kuwa mchangamfu, mwenye shughuli, mtulivu na makini. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Jaribu kuongeza vyakula vigumu kwenye mlo wa mwanafunzi (karoti, tufaha, nakadhalika ) wakati wa kula. |