

Kujikinga Corona (COVID-19) Majumbani

Kuongea na watoto kuhusu Corona-namna ya kuhakikisha familia yako inabaki kuwa na afya njema:

- Tumia njia rahisi kueleza kwamba virusi vya Corona huleta maradhi yanayoathiri watu katika jamii yetu.
- Wakumbushe watoto kunawa mikono kila wakati na waoneshe namna ya kunawa kwa usahihi (tazama picha). Unaweza kutumia mbinu ya kuwafundisha watoto waimbe wimbo kwa takribani sekunde 60 ili waweze kunawa mikono kwa muda mrefu zaidi.
- Wakumbushe watoto kukaa angalau umbali wa mita 2 na watu waishio nje na nyumbani kwao. Waoneshe mita 2 zinaweza kuonekanaje-zaidi kidogo ya urefu wa mtu mzima.
- Wakumbushe watoto wasiguse nyuso zao
- Wakumbushe watoto kukohoa na kupiga chafya ndani ya kisigino cha mkono kilichokunjwa.
- Waulize watoto hali zao, miili na akili zao, na waambie utafanya kila linazolowezekana kuwafanya wabaki salama!

Katika siku zijazo, ni muhimu kusisitiza kwamba wewe pamoja na watu unaoishi nao hawasogeleani na watu msioishi nao nyumbani kwako, hata kama ni ndugu au marafiki. Ni lazima tukae umbali wa mita 2 na watu ambao hatuishi nao nyumbani kwetu. Hii ina maana kwamba watoto na wazazi watatakiwa kukaa nyumbani pamoja. Shule na shuguli nyingine zitafungwa kwa kipindi fulani. Ili kufanya mazingira ya nyumbani yawe salama na yanayofurahisha, tengeneza **ratiba ya kila siku** ambayo inahusisha mambo yafuatatayo:

- **Kuanza na kumaliza siku** kwa kuwa na vitu vya kufurahisha kama nyimbo n.k.
- **Kuimba:** Imbeni nyimbo ambazo zinafurahisha watoto na watu wazima pia pamoja na kucheza.
- **Simulizi:** Wanafamilia wapige soga. Waambie watoto wapige soga za kweli na hata za kufikirika.
- **Kujifunza:** waambie watoto wakufundishe kitu chochote walichoifunza shuleni. Watake watoto wahesabu na kutaja majina ya vitu vya nyumbani. Watake watoto wapake rangi katika picha na ongea nao mara kwa mara kwani watoto hujifunza kwa kusikiliza na kushiriki katika maongezi.
- **Michezo:** Watie moyo watoto wacheke na kufurahia mazingira ya nyumbani.
- Fanya mambo haya yafuatatayo kwani **yanaleta furaha:**

Vuta pumzi ndefu

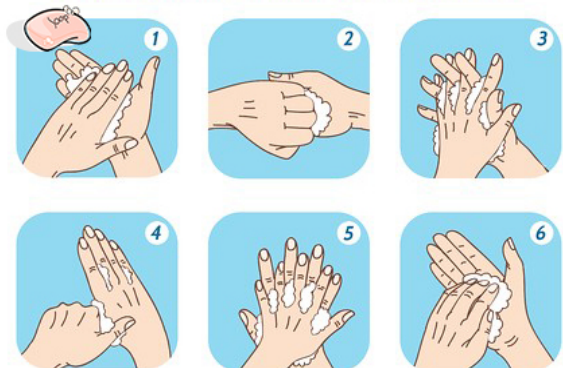
1. Kaa vizuri, ukiwa umenyooka au lalia mgongo sehemu iliyonyooka.
2. Fumba macho yako kisha weka mikono yako tumboni.
3. Vuta pumzi na kutoa taratibu, hakikisha mikono yako inapanda na kushuka na tumbo lako wakati unavuta pumzi na kutoa. Vuta pumzi mara 5 huku mikono yako ikiwa tumboni na ikiwa inapanda na kushuka na tumbo lako wakati unavuta pumzi.
4. Sasa vuta pumzi kikawaida mara 3
5. Unajisikiaje, unaonaje sasa.

Akili inajisikiaje, Mwili unajisikiaje

1. Kaeni pamoja kama familia kwenye duara.
2. Uliza kila mmoja kwenye familia yako anajisikiaje mwilini na akilini mwake. Mfano, "nahisi mwili wangu umepumzika vizuri na akili yangu ina furaha"
3. Ruhusu kila mmoja nyumbani aseme anajisikiaje mwilini na kichwani mwake.
4. Mkimaliza pumzikeneni na vuteni pumzi kwa pamoja.

Mvua inanyesha

1. Kaa vizuri, ukiwa umenyooka
2. Nyanyua mikono yako juu hewani kisha kwa kutumia mikono na vidole vyako, oneshwa mvua inavyonyesha kwenda ardhini na piga piga miguu yako chini.
3. Onesha jinsi mvua ndogondogo zinavyonyesha na pia onesha jinsi mvua kubwa zinavyonyesha
4. Pandisheni na kushusha sauti za mvua kwa kutumia mikono kwa pamoja na taratibu pigeni pigeni miguu yenu chini na kutengeneza sauti ya "pat pat pat" kisha acheni taratibu.
5. Kaeni kimya alafu sikilizeni vile mnyojisikia



Ikiwa nyumbani kwako ni salama na panafurahisha, watoto wako watajifunza na kufurahi.