



# Mgeni shuleni



Tusome Early Literacy Programme

# Mgeni shuleni



Mwalimu wetu Bwana Hekima alituita sote.  
Tukakusanyika mbele ya ofisi yake.

Alikuwa na mambo muhimu ya kutueleza  
sisi na walimu wetu.

Bwana Hekima alikuwa na mgeni. Jina la  
mgeni lilikuwa Bwana Tibabu.

Alikuwa amelikwa kuzungumzia magonjwa  
hatari yanayowasumbua watu.

Bwana Tibabu alianza kwa kuwasalimia walimu na wanafunzi.

Akatushukuru kwa kufika na akatuomba tutilie maanani mambo ambayo angeyasema.

Alisema kwamba kila mtoto ana haki ya kupata habari kuhusu afya yake.

Kwanza, alitueleza kuhusu aina tofauti za homa. Akasema kuwa wakati wa kiangazi hasa kutoka mwezi wa Disemba hadi Machi watu wengi huugua homa.

Homa huletwa na virusi.





Si rahisi kujua aina ya homa unapougua. Unahitaji kwenda hospitalini kupata matibabu.

Ni jambo muhimu kwa kila mtu kupata chanjo kabla ya msimu wa homa. Kuna homa aina nyingine inayoletwa na vimelea.

Kwa kawaida mtu huhisi maumivu katika koo. Kisha watu wengi hukohoa sana.

Unapopatwa na homa aina hii, jaribu kutumia vinywaji vyenye joto, matunda na chakula chenye afya bora.

Hii hupunguza kuenea kwa virusi hivi.

Unapokohoa tumia kitambaa safi kufunika kinywa chako.

Unaposafiri kwa gari, hakikisha madirisha yamefunguliwa. Ukifungua madirisha utapata hewa safi.

Homa hii humfanya mgonjwa kutokwa na kamasi. Ni muhimu kuwa na usafi wa hali ya juu wakati huu ili kupunguza usambazaji wa homa.





Homa nyingine hutokea wakati wa baridi hasa katika miezi ya Juni hadi Oktoba. Aina hii husambaa sana kupitia mikononi tunaposalimiana.

Tunapotumia vyumba ambavyo havina hewa ya kutosha huwa tunaambukizana magonjwa.

Ni vizuri tuwasaidie wazazi na walimu wetu kwa kuyafungua madirisha nyumbani na madarasani.

Ni haki ya kila mtoto kukaa katika chumba chenye nafasi na madirisha ya kutosha. Hewa safi husaidia kupunguza makali ya homa aina zote.

Bwana Tibabu aliendelea kuongea juu ya magonjwa ya ngozi.

Alisema kuwa ngozi husaidia kufunika mwili wote. Ni muhimu kwa kila mtu kulinda ngozi yake kwa kuisafisha na kuvaa nguo safi.

Lishe bora pia huipa ngozi kinga kutokana na magonjwa mbalimbali.

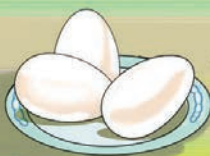
Kwa mfano, vipele aina tofauti tofauti huchibuka ngozini kutokana na kuumwa na wadudu kama chawa.

Ni muhimu kuwa na nguo na nywele safi kila wakati.





NYAMA



MAYAI



NJUGU



MAHARAGWE

Wakati mwingine vipetele hutokea ngozini kutokana na madhara ya vyakula.

Kuna watu ambao huugua wakila mayai, maharagwe au nyama. Mara nyingi daktari huwapa dawa ya kuzuia vipetele kutokea kwenye ngozi zao.

Daktari huwashauri kutokula vyakula vinavyofanya waugue. Kila mzazi ana jukumu la kuwatazama watoto wake wasiwe katika hali hii. Walimu pia wanafaa kuwa waangalifu wanapowapatia wanafunzi vyakula shuleni.



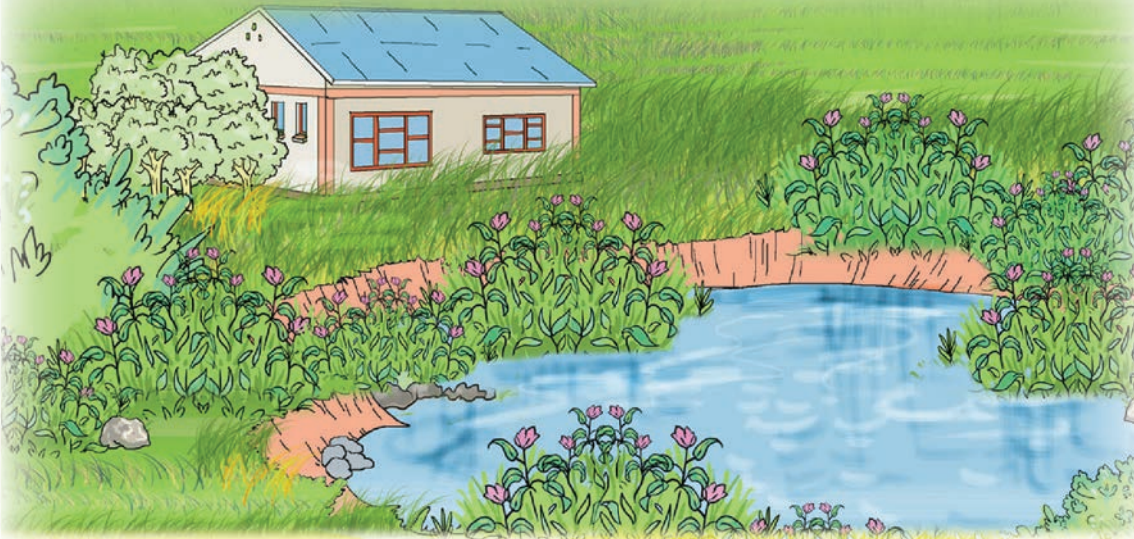
Kisha, Bwana Hekima akazungumza juu ya ugonjwa wa malaria. Alisema kuwa ugonjwa huu huenezwa na mbu. Alituhimiza tujihadhari na mbu hasa wakati tunapocheza jioni.

Alitushauri pia tuweze kulala ndani ya vyandarua vilivyotiwa dawa.

Mazingira pia yanafaa kuwa safi bila nyasi ndefu.

Inafaa pasiwe na maji pia yanayosambaa mahali popote.





Mbu hutaga mayai mahali palipo na maji.  
Tulihimizwa tusaidie katika kusafisha  
mazingira ya shule yetu.

Hii ni kwa kutafuta na kutoa vyombo  
vyovyote vinavyoweza kuhifadhi maji.

Wanafunzi wakubwa walitakiwa kuzunguka  
mazingira ya shule na kufyeka nyasi ndefu.

Walimu walihimizwa kuwapanga wanafunzi  
katika makundi.

Walitakiwa pia wawe mfano bora kwetu.

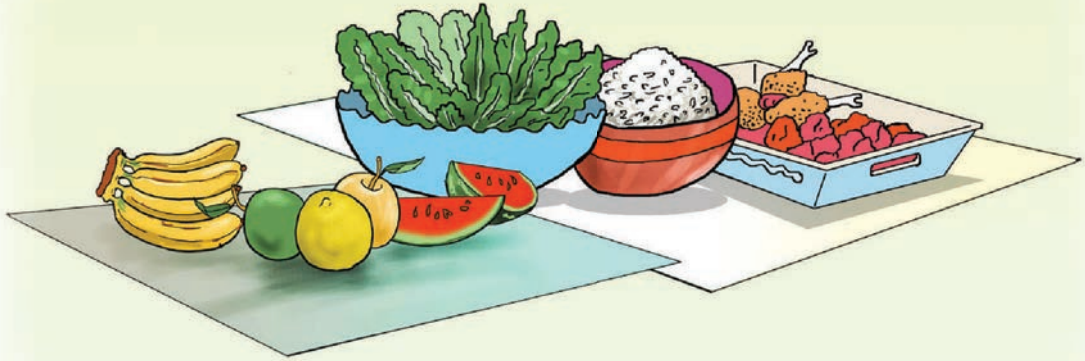
Ugonjwa mwingine unaosambaa sana siku hizi ni kipindupindu. Huu ni ugonjwa unaoletwa na uchafu.

Tukisafisha mazingira yetu tutaangamiza kipindupindu kabisa.

Bwana Hekima alituambia kuwa kipindupindu ni ugonjwa wa kuhara, kutapika na kuishiwa na maji mwilini.

Ni vizuri kwenda hospitalini haraka sana ili kutibiwa mtu anapougua. Siku hizi kuna dawa nzuri za kutibu ugonjwa huu.





Mwishowe, Bwana Hekima alizungumza kuhusu ukimwi. Alituambia kuwa hii ni hali ya ukosefu wa kinga mwilini.

Ukimwi hauna dawa lakini madaktari wanajitahidi kuitafuta.

Hivyo, mtu anapopatikana na ugonjwa huu, lische bora huwa muhimu sana ili kuupatia mwili kinga. Alituhimiza tusiwaogope walio na ukimwi kwani hausambazwi kwa hewa.

Alitushauri pia kuwa ni vibaya kuwabagua wanaougua ukimwi.

Bwana Tibabu aliendelea kusema kuwa kila mtu ana jukumu la kujichunga. Alituhimiza kula vyakula vyenye afya. Ni muhimu kufanya mazoezi kwa njia ya kufanya kazi.

Ni vyema kuwasaidia wazazi wetu katika kazi nyumbani. Hata hivyo, alisema kuwa watoto wasipewe kazi ngumu ili waweze kufanya kazi zinazowafaa.

Tunafaa kujitahidi kwa kusafisha mazingira yetu na kupanda miti ili tupate maji ya kutosha.





Bwana Tibabu alimalizia kwa kuwapongeza tena walimu na wanafunzi.

Baadaye akamwalika mwalimu Hekima. Mwalimu akampongeza Bwana Tibabu na kumsihi arudi siku nyingine.

Pia, alimwahidi kuwa angepanga siku moja kila mwezi, ya kuyasafisha mazingira ya shule.

Kila kundi la wanafunzi litapewa kazi inayofaa. Walimu pia walitakiwa kuyaongoza makundi hayo.

Bwana Tibabu alipoondoka, Mwalimu Hekima aliwaita walimu wote katika mkutano.

Akawaambia wawagawanye wanafunzi wao katika vikundi. Kila darasa liwe na vikundi vya wasichana na vya wavulana.

Wadogo watakuwa katika kikundi kimoja na wakubwa katika kikundi kingine.

Walimu wengine waliambiwa wapange ratiba ya kazi kwa vikundi vyote. Kila mtu alikuwa na kazi ya kufanya.





Walimu walipomaliza, Bwana Hekima alituita tena.

Kila Mwalimu alisoma majina ya vikundi vya darasa lake.

Waliwaita pia viongozi wa vikundi vyao.

Sehemu za kazi ziligawanywa. Kila kikundi kikamwendea mwalimu wao.





Ijumaa ilipofika tuliendelea na masomo hadi saa saba.

Baada ya chakula cha mchana, wanafunzi na walimu walichukua vifaa vya kazi.

Madarasa yakasafishwa. Nyasi zikakatwa. Vyoo vikasafishwa. Sote tulifurahia kukaa katika mazingira safi.

### Maswali

1. Bwana Tibabu alikuwa amelikwa kufanya kazi gani?
2. Unapaswa kufanya nini unaposhikwa na homa?
3. Ni miezi gani ambayo watu huwa na hatari ya kupatwa na homa?
4. Ukimwi ni ugonjwa gani?
5. Tunafaa kufanya nini ili kujikinga na magonjwa mbalimbali?

# Mgeni shuleni

Mwalimu mkuu, bwana Hekima alimwalika bwana Tibabu shuleni. Bwana Tibabu anazungumzia magonjwa hatari yanayowasumbua watu. Bwana Tibabu anawashauri wanafunzi jinsi ya kujikinga kutokana na magonjwa hayo.



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**UKaid**  
from the British people

Kitabu hiki kimechapishwa kwa ufadhili kutoka kwa Shirika la maendeleo ya kimataifa la Marekani (USAID/Kenya) na Idara ya maendeleo ya kimataifa ya Uingereza (DFID/Kenya) kupitia mradi wa Tusome Early Grade Reading Activity.