Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Ujumbe kutoka kwa Youssou Ndour

Wapendwa wakuu wa Shule na Walimu

Asanteni sana kwa kushiriki katika programu hii muhimu ya kuwafundisha wanafunzi wenu kuhusu umuhimu wa kutumia vyandarua kusaidia kukomesha kabisa malaria. Ni lazima tulinde maisha yetu na ndoto zetu. Uongozi wenuna mafunzo yenu ni muhimu sana katika kuleta mabadiliko haya muhimu sana kwa ajili ya jamii yenu. Kutokomeza malaria maana yake ni kuwa na bara lenye afya, elimu bora na fursa nzuri zaidi za kiuchumi kwetu sote.

Madhumuni yamtaala huu ni kuwashirikisha wanafunzi kuhusu kukinga malaria wakati wote wa mafunzo na kujieleza kwa ubunifu. Tunawataka ninyi kama walimu, kuwafanya wanafunzi waelewe kwa nini kulala ndani ya chandarua kila usiku ni hatua muhimu ya kuishi ukiwa na afya. Tunataka kila mwanafunzi wenu atimize malengo na ndoto zake.

Mtaala huu utachukua hadi siku sita kufundisha ingawa ni lazima uendelee mwaka mzima ili kusisitiza na kuimarisha ujumbe. Kwa kufanya hivyo tutasaidia jamii yetu ya Afrika na dunia kutokomeza malaria kabisa. Mtaala huu unakusudiwa kufurahiwa, kukumbukwa na kuwa shirikishi!

Ndoto yangu kwa Afrika ni kutokuwa na malaria daima. Ushiriki wenu ni muhimu sana.

Laleni kwa amani,

Youssou Ndour

Yaliyomo

Uk 2 Mapitio ya Jumla ya Mtalaa/Mtaala
Uk 4 Siku ya 1: Utangulizi: Maswali yanayohusu matumizi ya chandarua & mapitio ya awali ya somo.
Uk 6 Siku ya 2: Somo: Ukweli kuhusu malaria katika maisha
Uk 8 Siku ya 3: Somo: Ukweli kuhusu kujikinga na malaria
Uk 10 Siku ya 4: Somo: Vyandarua huokoa maisha
Uk 12 Siku ya 5: Jaribio & cheti cha mafanikio
Uk 14 Siku ya 6: Shughuli ya Mtunza ndoto
Uk 16 Shughuli za Nightwatch zinazoendelea
Uk 18 Viambatanisho

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Mapitio ya Jumla ya Mtaala

Mwongozo huu unajumuisha taarifa zote watakazohitaji walimu kuwafundisha wanafunzi kuhusu kujikinga na malaria na umuhimu wa kulala kwenye chandarua kila usiku.

Malaria ni ugonjwa unaotishia maisha unaosababishwa na kimelea kinachoenezwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mtu mwingine kwa kuumwa na mbu wa aina ya anophelesi. Malaria ni ugonjwa unaoongoza kwa vifo vya watoto wadogo Afrika. Inasikitisha kila baada ya sekunde 45, mtoto mmoja hufariki dunia kwa malaria, kusema kweli hali hii inazuilika kabisa. Kutokomeza vifo vinavyotokana na malaria kunahitaji seti ya ufumbuzi, ikiwemo elimu; usambazaji na matumizi ya vyandarua kila siku, unyunyuziaji wa dawa, kupimwa na upatikanaji wa dawa za kinga dhidi ya malaria ili kutibu ugonjwa huu.

Lengo kuu la mtaala huu ni kuwaonyesha wanafunzi kuwa wanapolala salama kwenye vyandarua vyao, wanafanya ndoto na malengo yao kuwa salama pia. Mtaala huu umetayarishwa kuhusianisha masomo, shughuli/mazoezi na michezo ya kuwashirikisha wanafunzi kuhusu kinga dhidi ya malaria - kwa matarajio kwamba watafikisha mafunzo yao kwa marafiki, familia na majirani.

Kwa muda wa siku sita, walimu watatumia dakika 30 za muda wa masomo kufundisha malaria kila siku. Walimu wanaweza kuita kipindi hicho kuwa ni “Nightwatch Time”. Mwalimu atatumia siku chache za kwanza kupitia kuhusu malaria na matumizi ya chandarua na kufuatiwa na zoezi. Wanafunzi wakifaulu zoezi, watashiriki kwenye shughuli/zoezi lijulikanalo kuwa Mtunza ndoto. Shughuli hii inawakumbusha wanafunzi umuhimu wa wajibu walionao katika kusaidia kutokomeza malaria na kulala kwenye vyandarua vyao kila usiku kuwa watakuwa na uwezo wa “kulinda afya zao na kutimiza ndoto zao”

Itakuwa muhimu kwa walimu kuendelea kufundisha na kujadili ukweli huu katika kipindi chote cha mwaka wa masomo kama sehemu ya shughuli za Nightwatch zinazoendelea. Mwongozo huu unajumuisha shughuli zinazopendekezwa kuendelea kutumiwa baada ya mtaala kumalizika kwa ajili ya wanafunzi kuendelea kushirikishwa katika mapambano dhidi ya malaria.

Mapitio ya Mwalimu ya Nyenzo za Mtaala

- Pitia nyenzo za kufundishia kwa makini, hasa mambo tisa ya msingi kuhusu Malaria na vyandarua, ili uelewe wanafunzi wanachotarajiwa kujifunza kabla ya kuanza kufundisha.
- Pitia muhtasari wa mipango ya somo ili kuhakikisha kuwa una nyenzo za kutosha kabla ya kufundisha kila somo.
- Fanya zoezi la kufunga chandarua kabla ya kuwaambia wanafunzi wajaribu kufanya hivyo darasani.
- Pitia zoezi la mambo/ya msingi kuhusu malaria ili kuhakikisha kuwa wanafunzi wataweza kujibu maswali hayo wao wenyewe.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Vidokezo vya kufundishia kwa jumla

- Amua ni wakati gani wa siku unafaa zaidi kufundisha mtaala.
- Tenda siku 6 – 8 kukamilisha sura
- Wape wanafunzi dakika 45 katika somo la kwanza ili wapate muda wa kutosha wa kujibu maswali ya matumizi ya chandarua na kujifunza kuhusu mtaala unaofuata.
- Kila siku tenga dakika 30 kukamilisha kila somo; zoezi na shughuli nyingine yoyote inayoendelea.
- Tunza nyenzo kwa usalama ili sura ya mtaala iweze kutumiwa katika mwaka wote wa masomo kwa ajili ya shughuli zinazohusika zinazoendelea kuimarisha na katika mkazo wa kile walichojifunza.
- Iwapo darasani hakuna ubao wa kuandikia hoja:
  1. Taja hoja hizo kwa sauti
  2. Waambie wanafunzi waandike hoja
  3. Waambie darasa zima au baadhi ya wanafunzi waliochaguliwa, warudie hoja hizo kwa sauti.
- Kwa kila hoja, kuna taarifa ya nyongeza kwenye mwongozo inayoweza kutumiwa kusaidia somo (angalia kiambatanisho)
- Baada ya kila hoja kuwasilishwa kumbuka kuwauliza wanafunzi iwapo wana swali lolote.
- Ili kuwafanya wanafunzi washiriki kwenye mtaala, itakuwa muhimu kuwasilisha somo kwa nguvu na msisimko.

Muhtasari wa Somo

1. Kabla ya kuanza somo wanafunzi wataulizwa maswali mawili muhimu kuhusu matumizi yao ya chandarua.
2. Baadaye, walimu watapitia masomo ya siku sita.
3. Mipango ya masomo matatu itaeleza hoja za namna ya kuokoa maisha kuhusu malaria na matumizi ya chandarua, na kufuatia jaribio la mambo 9 ya msingi kuhusu malaria.
4. Baada ya kufaulu jaribio, wanafunzi watapewa cheti cha mafanikio na kushiriki kwenye shughuli ya kufurahisha ya mtunza ndoto. Wanafunzi watatayarisha “Mabango ya Ndoto” binafsi kama shughuli ya upeo wa somo.
5. Inatarajiwa kwamba mafunzo hayo yatakuwa na athari kubwa kwa kuwa masomo hayo yanahusiana na mfululizo wa shughuli zinazoendelea. Shughuli hizi zitaimarisha ukweli kwamba kulala kwenye vyandarua kila usiku, maana yake ni “kufufua ndoto zetu na kujilinda”.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Siku ya 1: Maswali yanayohusu Matumizi ya chandarua & Mapitio ya Awali ya somo

Malengo ya Somo:
Walimu watafuata hatua mbili kwa mfuatano kwa ajili ya kutambulisha taarifa kwenye somo hili.

Hatua ya 1. Wanafunzi watajibu maswali mawili muhimu kuhusu matumizi yao ya chandarua nyumbani.

Hatua ya 2. Mwalimu atatoa muhtasari wa kila watakachojifunza kwenye masomo katika siku sita katika kipindi cha mwaka mzima.

Maandalizi ya Mwalimu

Andika maswali ya Matumizi ya vyandarua kwenye ubao ili wanafunzi wanakili na kujibu.

Iwapo darasani hakuna ubao, uwe tayari kusoma maswali kwa sauti na waambie wanafunzi waandike majibu yao.

Taratibu za kufundisha

Tafadhali fuata mfuatano kama ulivyoelekezwa kutambulisha somo hili.

Iwapo darasani hakuna ubao wa kuandikia maswali ya matumizi ya chandarua:

1. Soma maswali hayo kwa sauti,

2. Waambie wanafunzi waandike majibu.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Hatua ya 1: Maswali ya Matumizi ya chandarua

Anza somo kwa kuwauliza wanafunzi maswali mawili haya muhimu. Maswali ni lazima yaandikwe ubaoni au yaulizwe kwa usahihi kama ifuatavyo, swali moja baada ya jingine.

1. Je, unacho chandarua cha kulalia?
2. Iwapo ndiyo, je, jana usiku ulilala kwenye chandarua?

Majibu ni lazima yaandikwe kimya kimya na akabidhiwe mwalimu. Halafu mwalimu aandike majibu kwenye fomu iliyopo kwenye kiambatanisho.

Halafu fomu hiyo irudishwe kwa njia ya posta kwa:
U. S. Peace Corps Tanzanian

Aione: National Malaria Coordinator, PCL
S. L. Posta 9123,
Dar es Salaam

Zingatia: Maswali haya yaulizwe baadaye katika mwaka wa masomo na fomu ya pili iliyomo kwenye programu ni lazima irudishwe kwa anwani iliyopo hapo juu.

Hatua ya 2: Pitia mtaala wa Malaria kwa kutumia hoja zilizopo hapa chini kutambulisha somo kwa wanafunzi. Waambie wanafunzi kwamba watashiriki katika programu ya elimu ya siku sita ili kutokomeza malaria na kwamba….

- Malaria ni tatizo kubwa barani Afrika.
- Cha kusitikisha kila sekunde 45 mtoto mmoja hufa kwa malaria.
- Malaria inaweza kuzuiwa kabisa.
- Unaweza kuwa unafahamu mtu aliyeambukizwa malaria au wewe mwenyewe uliwahi kuugua malaria zamani.
- Ni muhimu kujifunza kuhusu malaria na umuhimu wa vyandarua ili kufufua matarajio na ndoto zako.
- Mwisho wa somo hili kutakuwa na jaribio la kupima ulichojifunza.
- Baada ya jaribio utapewa cheti cha mafanikio na kushiriki kwenye shughuli ya kufurahisha ya mtunza ndoto. Utatayarisha "Malengo ya ndoto" yatakayojumuisha ndoto na malengo yako.
- Wanafunzi wataendelea na somo pamoja shughuli zinazoendelea katika kipindi chote cha mwaka wa masomo kuimarisha na kusisitizia kujifunza hasa nyumbani.

Ni kuhusisha nyumbani

Wahimize wanafunzi wafahamishe familia na marafiki wa nyumbani kwamba watashiriki kwenye programu ya elimu ya kutokomeza malaria.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Siku ya 2: Ukweli kuhusu Malaria

Malengo ya Somo:

Wafahamishe wanafunzi kuwa Afrika inakabiliwa na tatizo kubwa la malaria – ugonjwa unaoua watu milioni moja kwa mwaka,ambayo ni sawa na asilimia 90% ya vifo barani Afrika. Tunaweza kutatua tatizo hilo kwa njia ya elimu. Wanafunzi watatarajiwa kujifunza mambo ya msingi kuhusu ugonjwa huo.

Maandalizi ya Mwalimu

Andika ukweli kuhusu malaria ubaoni kwa ajili ya wanafunzi kunakili na acha ukweli huo ubaoni wakati wote wa somo.

Taratibu za kufundisha

Waambie wanafunzi kuwa ni lazima wajifunze na kuelewa jumla ya hoja tisa muhimu kuhusu malaria na vyandarua, zitakazofundishwa katika muda wa siku mbili zijazo. Katika somo hili, wanafunzi watafundishwa mambo sita kuhusu malaria. Katika hatua hii kabla ya kuanza somo, waulize wanafunzi wanachoelewa kuhusu malaria na washirikishe na anzisha mazungumzo. Halafu waambie wanafunzi waandike mambo sita ya msingi kuhusu malaria (angalia hapa chini). Baada ya kuandika, waambie wanafunzi wajitolee kusoma kila hoja kwa maelezo zaidi kuhusu hoja hizo, angalia ukurasa wa 18 kwenye kiambatisho.

1. Malaria ni ugonjwa unaozuilika na hutishia maisha, unaoweza kukuua wewe na ndoto zako.
2. Malaria huenezwa na mbu maalum – anayeitwa anopheles – anayeuma zaidi usiku.
3. Dalili za malaria ni homa, kuhisi baridi, kuumwa na kichwa, kutapika na dalili nyingine za mafua.
4. Malaria ni lazima itibiwe haraka. Iwapo unadhani wewe una malaria au mtu mwingine kwenye familia yako anaweza kuwa na malaria, nenda kwenye kituo cha huduma za afya haraka kadiri iwezekanavyo. Wanacho kipimo cha kukufahamisha iwapo una malaria.
5. Malaria imetokomezwa katika sehemu kubwa duniani kwa kutumia dawa za kunyunyizia wadudu, dawa na kulala kwenye vyandarua.
6. Malaria inazuilika na kutibiwa. Una uwezo wa kutokomea vifo vya malaria kwenye jamii yako, nchini mwako na barani Afrika.

Kuhusisha nyumbani

Wahimize wanafunzi wawafahamishe wanafamilia na marafiki huko nyumbani walichojifunza kuhusu malaria. Mwambie kila mwanafunzi achague hoja moja kutoka kwenye somo la leo na

waulize familia zao waone iwapo wanajua kama ni kweli au uongo. Halafu wanafunzi waweza kueleza walichojifunza kwenye somo lifuatalo.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Vidokezo vya Walimu

Iwapo darasani hakuna ubao wa kuandikia hoja wakati wa somo:

1. Soma hoja hizo kwa sauti,
2. Waambie wanafunzi waandike hoja
3. Waambie darasa zima au baadhi ya wanafunzi waliochaguliwa warudie kila hoja kwa sauti.

Kwa kuwaambia wanafunzi waandike hoja, kutawasaidia kuimarisha na kusisitiza walichojifunza na watakuwa na nakala ya hoja za kujifunza nyumbani na kuzungumza na familia na marafiki zao.

Wanafunzi ni lazima waelewe kuwa wanaweza kuwa ni sehemu ya ufumbuzi wa kutokomeza malaria. Iwapo wataongeza juhudi katika miaka michache ijayo kusaidia kutokomeza malaria, watoto wao hataambukizwa malaria. Hii itaboresha maisha ya familia zao, jamii na nchi kwa ujumla.

Hakikisha kuimarisha na kusisitiza hoja ili kuondoa uvumi/tetesi yoyote au upotoshaji wowote kuhusu malaria.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Siku ya 3: Kujikinga na malaria

Malengo ya Somo:

Kupitia ukweli wa msingi kuhusu malaria na kutambulisha namna ya kuepuka kuambukizwa ugonjwa huo kwa matumizi ya chandarua wakati wa kulala usiku.

Maandalizi ya Mwalimu

Andika mambo ya msingi kuhusu malaria na vyandarua ubaoni ili wanafunzi wanakili na kuacha hoja hizo ubaoni katika kipindi chote cha somo (mambo sita kutoka kwenye somo kabla na matatu mapya kuhusu vyandarua, angalia ukurasa wa 19)

Taratibu za kufundisha

Kabla ya kuanza somo, waambie wanafunzi wajitolee kukueleza hoja mbili wanazokumbuka kutoka somo lililopita na walichojifunza kutokana na kuzungumza na familia yao kuhusu hoja kama sehemu ya mazoezi ya nyumbani.

Halafu waambie wanafunzi waandike hoja hizo (iwapo hawana nakala kutoka somo lililopita) waambie wanafunzi wa kujitolea wasome kila hoja. Kwa maelezo zaidi kuhusu hoja hizi angalia uk. 18 kwenye kiambatisho.

1. Malaria ni ugonjwa unaozuilika na hutishia maisha, unaoweza kukuua wewe na ndoto zako.
2. Malaria huenezwa na mbu maalumu- anayeitwa anopheles – anayeuma zaidi usiku.
3. Dalili za malaria ni homa, kuhisi baridi, kuumwa na kichwa, kutapika na dalili nyingine za mafua.
4. Malaria ni lazima itibiwe haraka. Iwapo unadhani wewe una malaria au mtu mwingine kwenye familia yako anaweza kuwa na malaria, nenda kwenye kituo cha huduma za afya haraka kadiri iwezekanavyo. Wanacho kipimo cha kukufahamisha iwapo una malaria.
5. Malaria imetokomezwa katika sehemu kubwa duniani kwa kutumia dawa za kunyunyizia wadudu, dawa na kulala kwenye vyandarua.
6. Malaria inazuilika na kutibiwa. Una uwezo wa kutokomeza vifo vya malaria kwenye jamii yako, nchini mwako na barani Afrika.

Baada ya kupitia hoja sita kuhusu malaria, wanafunzi hivi sasa watafundishwa hoja nyingine tatu kuhusu vyandarua. Hadi sasa unaweza kuwauliza wanafunzi kile wanachokijua hadi sasa kuhusu vyandarua kuwashirikisha na kuanzisha mazungumzo. Halafu waambie wanafunzi waandike mambo matatu kuhusu vyandarua (angalia hapo chini). Baada ya kuandika mambo

hayo waambie wanafunzi wajitolee kusoma kila moja kwa maelezo zaidi kuhusu mambo hayo, angalia ukurasa wa 19 kwenye kiambatanisho.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Kuhusisha Nyumbani

Wahimize wanafunzi wawafahamishe wanafamilia na marafiki huko nyumbani walichojifunza na kusoma hoja hizo katika kujiandaa kwa jaribio. Waambie wanafunzi wahakikishie kwamba vyandarua vyao vinatumika nyumbani. Halafu wanafunzi wanaweza kueleza ni watu wangapi walitumia vyandarua vyao usiku ule kwenye somo lifuatalo:-

Vidokezo vya Walimu

Iwapo darasani hakuna ubao wa kuandikia hoja wakati wa somo:

1. Soma hoja hizo kwa sauti,
2. Waambie wanafunzi waandike hoja,
3. Waambie darasa zima au baadhi ya wanafunzi waliochaguliwa, warudie kila hoja kwa sauti.

Kwa kuwaambia wanafunzi waandike hoja kutawasaidia kuimarisha na kusisitiza walichojifunza na watakuwa na nakala ya hoja za kujifunza nyumbani na kuzungumza na familia na marafiki zao.

Wanafunzi ni lazima waelewe kuwa wanaweza kuwa ni sehemu ya ufumbuzi wa kutokomeza malaria. Iwapo wataongeza juhudi katika miaka michache ijayo kusaidia kutokomeza malaria,watoto wao hawataamukizwa. Hii itaboresha maisha ya familia zao, jamii na nchi kwa jumla.

Hakikisha kuimarisha na kusisitiza hoja ili kuondoa uvumi/tetesi yoyote au upotoshaji wowote kuhusu malaria.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Siku ya 4: Vyandarua vinaokoa maisha

Malengo ya Somo
Kupitia ukweli kuhusu malaria na vyandarua. Kufundisha namna ya kufunga chandarua darasani ili wanafunzi waweze kufundisha familia zao na marafiki.

Maandalizi ya Mwalimu
- Funga chandarua darasani kwako. Maelekezo ya namna ya kufunga yamo ndani ya chandarua.
- Chandarua kining'inizwe darasani na kibaki muda wote wa somo ili wanafunzi wote wakione.
- Iwapo nafasi haitoshi, tafuta nafasi nyingine shuleni, au nje, ili kufunga chandarua mahali ambapo wanafunzi wanaweza kufanya mazoezi kwa zamu ya namna ya kufunga chandarua.
- Andika hoja tatu kuhusu vyandarua ubaoni.

Taratibu za Kufundisha
Kama sehemu ya zoezi hili, waambie wanafunzi waeleze ni wangapi walitumia vyandarua usiku uliopita.

Halafu waambie wanafunzi kuwa watapitia hoja tatu kuhusu vyandarua. Waambie wanafunzi waandike hoja hizo. Baada ya kuandika hoja hizo, waambie wanafunzi wajitolee kusoma kila hoja. Kwa maelezo zaidi kuhusu hoja hizi, angalia ukurasa 19 kwenye kiambatanisho.

1. Vyandarua wakati wa kulala usiku vinafaa sana na vinaweza kukinga malaria.
2. Watu wote wanahitaji kulala kwenye chandarua kila usiku mwaka mzima, na si watoto au wajawazito tu. Vyandarua ni lazima vitumike mwaka mzima, hata kama hakuna mbu wengi.
3. Vyandarua vinaweza kuokoa maisha, malengo yako na ndoto huanzia kwenye chandarua.

Mwishoni mwa somo la kupitia, mwalimu au wanafunzi wa kujitolea wanaweza kuonyesha darasani namna ya kuning'iniza chandarua.

Chagua mwanafunzi mmoja wa kujitolea mwenye chandarua nyumbani awaonyeshe wenzake darasani namna ya kufunga chandarua. Waambie wanafunzi 2 hadi 3 zaidi (wanafunzi wenye vyandarua nyumbani) wasaidie kuwafundisha wenzao namna ya kufunga chandarua.

Jadili umuhimu wa kufunga chandarua kila usiku kabla ya saa 3.00 usiku na kwa familia yote, hasa watoto wadogo na kina mama wajawazito, kulala kwenye chandarua.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Wakati wanafunzi wanapoonyesha, wanauhakika kuhusu kufunga chandarua, uliza kama kuna maswali yoyote.

Waambie wanafunzi kwamba hili nisomo la mwisho kwenye mtaala huu na kwamba kutakuwa na jaribio kuhusu hoja hizi.

Kuhusisha Nyumbani

Wahimize wanafunzi wasome hoja tisa za msingi kuhusu malaria na vyandarua kwa ajili ya jaribio la kufunga chandarua nyumbani. Wanafunzi wahakikishe kuwa vyandarua vyao havina matundu yoyote na vimening'inizwa vizuri nyumbani. Wakumbushe wawaarifu marafiki na familia zao taarifa mpya waliyojifunza.

Vidokezo vya Walimu

Iwapo darasani hakuna ubao wa kuandikia hoja wakati wa somo:

1. Soma hoja hizo kwa sauti,
2. Waambie wanafunzi waandike hoja,
3. Waambie darasa zima au baadhi ya wanafunzi waliochaguliwa, warudie kila hoja kwa sauti.

Kwa kuwaambia wanafunzi waandike hoja kutawasaidi kuimarisha na kusisitiza walichojifunza na watakuwa na nakala ya hoja za kujifunza nyumbani na kuzungumza na familia na marafiki zao.

Wanafunzi ni lazima waelewe kuwa wanaweza kuwa ni sehemu ya ufumbuzi wa kutokomeza malaria. Iwapo wataongeza juhudi katika miaka michache ijayo kusaidia kutokomeza malaria watoto wao hawataambukizwa malaria. Hii itaboresha maisha ya familia zao, jamii na nchi kwa jumla.

Hakikisha kuimarisha na kusisitiza hoja ili kuondoa uvumi/tetesi yoyote au upotoshaji wowote kuhusu malaria.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Siku ya 5: Jaribio

Malengo ya Somo

Kuwapima wanafunzi ili kuhakikisha kuwa wanajua mambo tisa ya msingi kuhusu malaria na vyandarua.

Maandalizi ya Mwalimu

Mpe kila mwanafunzi karatasi ya jaribio iliyopo kwenye ukurasa wa 22 wa kiambatanisho.Iwapo hakuna karatasi za majaribio zilizochapwa kwa ajili ya wanafunzi, maswali yanaweza kuandikwa ubaoni kwa ajili yao, na kusahihisha majibu yao kwenye karatasi nyingine.

Taratibu za Kufundisha

- Waambie wanafunzi kuwa watapewa jaribio kuhusu mambo tisa ya msingi kuhusu malaria na vyandarua.
- Gawa nakala za jaribio kwa kila mwanafunzi ipo kwenye ukurasa wa 22 wa kiambatanisho.
- Wanafunzi wakishamaliza kufanya jaribio, wamkabidhi mwalimu.
- Halafu jaribio litasahihishwa na kupewa alama na mwalimu.
- Ili kufaulu jaribio, wanafunzi ni lazima wapate majibu yote kwa usahihi.
- Walimu ni lazima wawasaidie wanafunzi wasiofaulu na wajifunze tena na kufanya jaribio siku inayofuata, na kuendelea mpaka kila mmoja afaulu.
- Wanafunzi wakishafaulu jaribio, wanaweza kupeleka nyumbani matokeo hayo na cheti cha mafanikio nyuma yake, kitakachotiwa saini na mwanafunzi na Mwalimu.
- Cheti hicho ni namna ya kutambua bidii ya mwanafunzi na uelewa wa mambo makuu tisa ya msingi kuhusu malaria na vyandarua. Kwenye cheti kuna sehemu ambapo mwanafunzi atasaini palipoandikwa “Naahidi kujitahidi kadiri ya uwezo wangu kufufua matumaini na ndoto zangu na kulala kwenye chandarua kila usiku na kuwasaidia wenzangu kufanya hivyo”.
- Jaribio ni lazima lipelekwe nyumbani baada ya masomo kwa ajili ya wazazi wao au walezi kutia saini kama namna ya kuwahimiza wawafahamishe familia zao, kile walichojifunza darasani.
- Ili kuimarisha na kusisitiza kujifunza, wanafunzi ni lazima wajaribiwe katika kipindi chote cha masomo cha mwaka mzima kama njia ya kukumbusha hoja tisa za msingi kuhusu malaria na vyandarua. Iwapo huwezi kutoa nakala za jaribio walimu wanaweza kuandika maswali ubaoni kwa ajili ya wanafunzi kuandika majibu kwenye karatasi zao.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Kuhusisha Nyumbani

Wahimize wanafunzi wapeleke matokeo ya majaribio yao nyumbani ili waonyeshe familia zao kile walichojifunza.

Mzazi au mlezi ni lazima atie saini cheti nyuma ya karatasi ya jaribio kuthibitisha kuwa wamesoma jaribio hilo na matokeo.

Vidokezo vya Mwalimu
Iwapo darasani hakuna ubao wa kuandikia maswali ya jaribio, wakati wa jaribio.

1. Soma maswali ya jaribio kwa sauti.
2. Waambie wanafunzi waandike majibu yao.
3. Waambie wanafunzi wote wakabidhi majibu yao mwisho wa kufanya jaribio kwa mwalimu ili asahihishe na kutoa alama.

Jaribio ni lazima litolewe angalau siku 5 baada ya kuanza kwa programu. Inapendekezwa kutoa jaribio baada ya kuanza programu. Inapendekezwa kutoa jaribio baada ya mwisho wa juma ili kuhakikisha kuwa wanafunzi wanakumbuka masomo waliyojifunza shuleni pamoja na nyumbani.

Ni muhimu kwa kila mwanafunzi kufaulu jaribio. Halafu walimu watasahihisha na kutoa alama. Ili mwanafunzi afaulu jaribio ni lazima apate majibu yote sahihi.

Kwa wanafunzi wasiofaulu zoezi kwa mara ya kwanza walimu wawahimize wasome ili wafanye tena jaribio siku inayofuata, warudie vivyo hivyo mpaka kila mwanafunzi afaulu na kupata cheti.

Kwa wale wasiofaulu jaribio hilo, ni muhimu kwa mwalimu kujadili hoja na kubainisha tatizo liko wapi na kuwasaidia kujifunza mpaka waweze kufanya tena jaribio bila ya tatizo.

Wanafunzi wote ni lazima wajione kuwa ni “washindi” na “wenye fahari” hata wale wasiofaulu walipojaribu mara ya kwanza. Kwa hiyo, ni muhimu kwa mwalimu kuwatia moyo na kuwajumuisha wanafunzi wote kwenye shughuli zinazoendelea hata kama hawakufaulu (lakini wape fursa wanafunzi kuendelea kufanya jaribio kwa sasa)

Ni muhimu zaidi kukumbuka kwa kusaidiana, kwa pamoja tunaweza kutokomeza malaria.

Kabla ya kufanya jaribio, wakumbushe wanafunzi kuwa ni lazima wasome majibu yote yanayowezekana kwanza na halafu wachague jibu bora zaidi.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Siku ya 6: Shughuli ya Mtunza Ndoto

Lengo la Shughuli

Wanafunzi watatayarisha na kuonyesha "Mabango ya ndoto" yenye picha na orodha ya ndoto na malengo anayotarajia kuyatimiza kila mwanafunzi maishani mwao. Mabango yatawekwa nyumbani kama kikumbusho cha kulala kwenye vyandarua vyao kila usiku; kuishi wenye afya na kufikia ndoto na malengo yao.

Maandalizi ya Mwalimu

- Kusanya nyenzo zote za Mtunza ndoto na wagawie wanafunzi darasani (mabango/karatasi/mbao za mabango, kalamu za mkolezo, nk).
- Nyenzo zote za Mtunza Ndoto ni lazima zitunzwe mahali salama ili ziweze kutumika tena mwaka mzima.

Taratibu za Kufundisha

Walimu watangaze darasani kuwa hivi sasa ni "Nightwatch Time" wanafunzi watashiriki katika shughuli ya kufurahisha ijulikanayo kuwa ni Mtunza Ndoto, kutayarisha bango linalojumuisha ndoto na malengo wanayotaka kufikia maishani. Waambie wanafunzi wafanye yafuatayo:-

1. Fikiria ndoto tatu au malengo unayotaka kuyafikia maishani mwako …… inaweza kuwa ni kitu kwa ajili yako , rafiki yako au familia yako. Inaweza kuwa ni kitu kwa ajili yako katika kipindi cha miaka michache ijayo au wazo kwa ajili ya elimu yako ya baadaye au kazi.
2. Andika ndoto na malengo yako kwenye "bango la ndoto" ulilopewa. Ukishamaliza kuandika malengo na ndoto zako, unaweza kupamba au kuchora picha za ndoto zenu kwenye mabango yao. Halafu weka bango lako ndani ya chandarua darasani kwa wiki yote.
3. Mwisho wa wiki utapeleka nyumbani "bango la ndoto" yako na kuliweka kwenye chandarua chako. Kila asubuhi nausiku angalia ndoto na malengo yako na fikiria utafanya nini kuyatimiza hayo ni pamoja na kupata usingizi mnono kwenye chandarua chako kila usiku, kuishi mwenye afya na kuendelea na elimu yako.

Kuhusisha Nyumbani

Wahimize wanafunzi waangalie mabango yao na wafikirie kuhusu ndoto na malengo yao kila siku usiku na asubuhi kuwasaidia kutafuta namna ya kufikia ndoto na malengo yako. Wakumbushe wanafunzi wawaarifu familia na marafiki nyumbani kwao kuhusu jambo jipya walilojifunza.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Vidokezo vya Walimu

Lengo la Shughuli hii na kwa wanafunzi kuelewa kwamba kwa kujiweka salama kwenye vyandarua vyao, wanafunzi wanaweka malengo na ndoto zao salama na hai pia. Wakati wanafunzi wanapoandika malengo na ndoto zao, kitendo cha kuandika husaidia kufanya ndoto zao kuwa halisi!

Wahimize wanafunzi kutumia muda wa kufikiria kuhusu ndoto na malengo yao na kubuni ujumbe na mawazo yao. Hii itamaanisha kufumba macho yao na kuwa kimya kwa dakika kadhaa ili waweze kutafakari ndoto zao.

“Mabango ya ndoto” yatajumuisha vifungu vya kuhamasisha kama: Naahidi kufufua ndoto zangu. Nightwatch, ndoto njema au majina ya watu mashuhuri wanaowapenda kama vile mwanasayansi, mvumbuzi, daktari,mwalimu nk.

Njia moja inayopendekezwa kuwafanya wanafunzi waning’inize “Mabango ya Ndoto” zao darasani ni:

- Kuwaruhusu wapande juu mmoja mmoja na kusimama chini ya chandarua.
- Wanapokuwa ndani ya chandarua wanafunzi wanaweza kuning’iniza “Mabango ya Ndoto” zao na kueleza kwa sauti darasani ndoto na malengo yao.
- Baada ya mwanafunzi kueleza kilichoandikwa kwenye bango lake, mwalimu atasema “Ndoto Njema” kwa wanafunzi.
- Halafu mwanafunzi hutoka kwenye chandarua na kurudi kwenye dawati lake.
- Hii itarudiwa kwa kila mwanafunzi darasani mpaka “Mabango ya Ndoto” yote yaning’inizwe ndani ya chandarua.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Shughuli: Shughuli za NightWatch zinazoendelea

Shughuli za NightWatch zinazoendelea

Walimu wawahimize wanafunzi wao waendelee na shughuli za NightWatch katika mwaka wote wa masomo kama njia ya kubadilishana taarifa na wanafunzi wengine, familia zao na jamii. Kutegemea rasilimali na nafasi iliyopo shuleni kwako, shughuli hizi zijumuishe wanafunzi wanaounda program ya baada ya masomo. NightWatch, watakaposhiriki kwenye sanaa, muziki, maigizo na majadiliano na marafiki wao shuleni au katika jamii.

Yafuatayo ni mawazo ya shughuli za wanafunzi zinazopendekezwa huimarisha na kusisitiza mtaala.

Club NightWatch
Wahimize wanafunzi waunde Club NightWatch, mahali pa kukutania na kufurahi, kushiriki katika shughuli, na kubadilishana taarifa muhimu kuhusu malaria na vyandarua na wanafunzi wengine, familia na marafiki.

Muziki
Wahimize wanafunzi kutunga wimbo wa NightWatch na kuufanyia mazoezi na kuonyesha kwenye shule, familia na jamii yao.

Drama
Wahimize wanafunzi wabuni na kuigiza mchezo wa kuigiza mfupi wa NightWatch Shuleni kwao, katika familia na jamii.

Sanaa
Wahimize wanafunzi wabuni "Bango la Ahadi" litakalotiwa saini na wanachama wote wa kwenye klabu na kuonyesha kuwa wanaahidi kulala kwenye chandarua kila usiku. Wanafunzi wanaweza kuonyesha sanaa yao shuleni, katika familia na jamii.

Michezo
Wahimize wanafunzi wabuni mkao maalum wa NightWatch kwenye chandarua katika michezo ya mpira wa miguu,nk. Hii itasaidia kuleta utambuzi wa fahari ya kutumia chandarua kila usiku.

NightWatcher
Chagua mwanafunzi wa kujitolea kuwa "NightWatcher" kila siku kabla ya kuingia darasani wakati wa kuhakiki mahudhurio. NightWatcher atakuwa na jukumu la kuwauliza wanafunzi wenzake iwapo wamekumbuka kulala kwenye vyandarua vyao usiku uliyopita. NightWatcher anaweza kuchaguliwa kila wiki na ama mkuu wa chuo au mwalimu. Kila asubuhi ya Shule ama kengele ya shule, mdundo wa ngoma au wito wa simu unaweza kusikika mara 9 saa 3.00 usiku.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Vidokezo vya Walimu

Mkuu wa Shule na Walimu wanaweza kusaidia kufundisha kwa nini usiku ni muhimu sana, kwa kuzingatia kuwa mbu wa aina ya Anophelesi huuma hasa usiku.

Wahimize wanafunzi

- Waulize maswali kila usiku: Je, wewe na familia yako mko salama kwenye chandarua usiku wa leo?

- Kuchukua jukumu na kusaidia kuhakikisha vyandarua vimefungwa kwa kila mmoja, kila usiku.

- Wasaidie kila mtu kuelewa hoja 9 za msingi kuhusu malaria na vyandarua.

- Kuhakikisha kwamba hakuna mbu kwenye vyandarua vyao na kwamba hakuna mbu anayeingia kwenye chandarua.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Kiambatanisho: Taarifa za Mada

Hoja 6 kuhusu Malaria

1. Malaria ni ugonjwa unaozuilika na unaotishia maisha unaoweza kukuua wewe na ndoto zako.

2. Malaria inaambukizwa na aina maalumu ya mbu – anayeitwa Anopheles – anayeuma hasa nyakati za usiku.

3. Dalili za malaria ni homa, baridi, maumivu ya kichwa, kutapika na dalili nyingine za mafua: Iwapo unadhani kuwa wewe au mtu mwingine kwenye familia yako anaweza kuwa na malaria, nenda kwenye kituo cha huduma za afya haraka.

   Taarifa za Ziada: Dalili za kwanza za malaria hujitokeza siku 9 hadi 14 baada ya kuumwa na mbu mwenye maambukizo

4. Malaria ni lazima itibiwe haraka. Iwapo unadhani wewe au mtu mwingine katika familia yako anaweza kuwa na malaria, nenda kwenye kituo cha huduma za afya haraka kadiri iwezekanavyo. Ni lazima wapimwe kutambua iwapo una homa.

   Taarifa ya Ziada: Vituo vya huduma za afya vina vipimo na dawa zinazoweza kuponyesha haraka na kuhakikisha kuwa ugonjwa hauzidi kuwa mkali. Kila mtu ni lazima aendelee kulala kwenye vyandarua ili mbu wasiendelee kueneza malaria kutoka kwa mtu mmoja aliyeambukizwa kwenda kwa mwingine. Watoto wengi wanaoishi na matukio ya malaria kali, watakuwa na ugonjwa wa kushindwa kujifunza au kuathirika ubongo. Wanawake wajawazito na watoto wao wako hatarini zaidi kuambukizwa malaria, ambayo ni chanzo kikuu cha uzazi wa uzito mdogo, upungufu wa damu kwa wajawazito, na vifo vya watoto wachanga. Ni muhimu kutumia dawa zote zilizoelekezwa hata kama dalili zinapotoweka. Iwapo dawa zote hazitatumiwa, malaria haitoeweki kabisa na huweza kurudi.

5. Malaria imetokomezwa katika sehemu nyingi za duniani kwa kutumia dawa za kunyunyuzia mbu, dawa za kutibu na kulala kwenye vyandarua.

Taarifa ya Ziada: Kujikinga na malaria pamoja na watoto pia kukinga majirani na jamii.

6. Malaria inazuilika na kutibika. Una uwezo wa kutokomeza vifo vya malaria katika jamii yako, nchini kwako na barani Afrika kote.

   Taarifa ya Ziada: Vifo tisa vya malaria kati ya kumi duniani vinatokea barani Afrika. Nchi kumi za Afrika zimefanikiwa kupunguza vifo vya malaria kwa nusu karne mwaka 2000. Malaria inaweza kutokomezwa daima katika miaka michache ijayo iwapo vyandarua vitatumiwa na kila mtu usiku.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Hoja tatu kuhusu Vyandarua

1. Vyandarua vikitumika usiku hufanya kazi na kuweza kukinga malaria.

   Taarifa ya Ziada: Vyandarua vyenye dawa huzuia mbu wasiume na kueneza malaria kutoka mtu mmoja aliyeambukizwa hadi kwa mwingine. Mbu wa Anopheles huuma kuanzia magharibi(jioni) hadi alfajiri, kwa hiyo ni lazima ulale kwenye chandarua kila usiku na kulala unono. Hakikisha kwamba chandarua kimefungwa na hakina matundu.

2. Watu wote ni lazima walale kwenye vyandarua kila usiku mwaka wote, na si watoto wadogo na wajawazito tu. Vyandarua ni lazima vitumike mwaka wote, hata kama hakuna mbu wengi.

   Taarifa ya Ziada: Mtu yoyote anaweza kuambukizwa malaria, kwa hiyo vyandarua ni kwa kila mtu.

3. Vyandarua vinaweza kuokoa maisha yako, malengo na ndoto zako zinaanzia chini ya chandarua.

   Taarifa ya Ziada: Malaria inaweza kuathiri utendaji wako na elimu na kusababisha ukose fursa za maisha. Unaweza kulinda matarajio yako na ndoto zako za baadaye na matarajio ya nchi yako kwa kulala kwenye chandarua kila usiku hasa usiku.

Mbinu Nyingine za Kukinga Malaria

Hatua nyingine za kudhibiti malaria pamoja na kulala kwenye chandarua kila usiku ni pamoja na:

- Kupata matibabu ya haraka na yanayofaa kwa kutumia mchanganyiko wa tiba ya artemisinin.
- Unyunyizaji wa dawa ya ukoko kwenye nyumba.
- Kuvaa nguo za kujikinga, kama vile mikono mirefu na suruali ndefu na kuepuka rangi nyeusi, inayovutia mbu.

- Kupaka dawa ya kuwinga mbu yenye DEET (au dimethyl Phthalate) kwenye ngozi iliyo wazi.
- Kuweka nyavu milango na madirisha kwenye nyumba au angalau kwenye vyumba wanakolala watu.
- Kuharibu mazalia ya mbu kwa kusafisha na kutoa maji yaliyotuama.

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Mchezo wa NightWatch

Ufuatao ni mchezo wa NightWach uliopendekezwa utakao tumiwa na wanafunzi

Lengo la Mchezo
Waambie wanafunzi wajibu maswali yote tisa kutoka kwenye jaribio kwa lengo na "kuingia kwenye chandarua"

Kwanza
Wanafunzi tisa, wanaojulikana kuwa walinzi wa usiku (NightWatchmen) wanapewa nakala ya swali moja kutoka kwenye jaribio (Pamoja na jibu). Halafu walinzi wa usiku wanasambaa darasani kote na chandarua karibu yao.

Mchezo
Wanafunzi waliobaki wanaanza kujipanga mstari mmoja kwenye vikundi.

Mwanafunzi wa kwanza kwenye mstari anamfuata mlinzi.

Mlinzi anasoma swali kwa sauti, na mwanafunzi wa kwanza ni lazima anong'one jibu.

Iwapo Mwanafunzi amejibu kwa usahihi, mwanafunzi huyo anaendelea kwa mlinzi mwingine na kuendelea kucheza mpaka watakapofikia chandarua.

Iwapo mwanafunzi hajui jibu sahihi, mlinzi atamnong'oneza jibu sahihi; halafu mwanafunzi anaenda kujipanga mwisho wa mstari na kuanza kucheza tena.

Lengo
Wanafunzi wakishafika kwenye chandarua wako salama. Mchezo utashinda iwapo tu kila mtu kwenye kikundi anapofika kwenye chandarua. Ni vizuri kuwasaidia wale wanafunzi wasioelewa hoja, ili kila mmoja aweze kushinda mchezo huu unaweza kuchezwa mara nyingi katika kipindi chote cha mwaka wa masomo.

Uamuzi wa kuchagua
Baada wanafunzi kufikia chandarua wakati wa mchezo, wanaweza kuning'iniza "Bango la Ndoto" yao na kusema maneno yafuatayo "Naahidi kujitahidi kadiri iwezekanavyo kufufua matumaini na ndoto zangu na kulala kwenye chandarua kila usiku na kuwasaidia wengine kufanya vivyo hivyo"

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Matumizi ya Chandarua

Vifaa atakavyohitaji Mwalimu ni pamoja na vifuatavyo:

1. Mwongozo wenye taarifa za kina kwa ajili ya Mwalimu zikiwemo:
    - Hoja muhimu kuhusu Malaria
    - Maelekezo kwa Mwalimu
    - Mapendekezo ya mada
    - Majaribio ya Wanafunzi

2. Chandarua

3. Kamba

4. Mkasi

5. Maswali kuhusu matumizi ya chandarua na bahasha za kurudishia majibu.

6. Nakala za jaribio na cheti cha mafanikio kwa ajili ya wanafunzi wao.

7. Karatasi au ubao wa bango kwa ajili ya "Mabango ya Ndoto".

8. Kalamu za rangi za mkolezo, ama penseli au kreyoni.

9. Viambatishio karatasi au kamba (pamoja na mkasi) kwa ajili ya kuning'inizia "Mabango ya Ndoto" kwenye chandarua

Nightwatch: Programu ya Elimu ya Kutokomeza Malaria

Jaribio la Mambo Muhimu kuhusu Malaria na Vyandarua

Tafadhali tumia muda kusoma majibu yote yanayoweza kuwa sahihi kwanza na halafu chagua jibu bora zaidi!

1. **Je, malaria ni nini?**
   A. Malaria ni homa tu inayoweza kupona yenyewe
   B. Malaria ni ugonjwa unaowaathiri watoto na kina mama wajawazito tu
   C. Malaria ni ugonjwa unaotishia maisha, unaoweza kukuua wewe na ndoto zako
   D. Majibu yote ya hapo juu

2. **Je, Malaria inaambukizwaje**?
   A. Inaenezwa na mbu wa Anopheles anayeuma hasa usiku
   B. Kupitia mabadiliko ya hali ya hewa wakati mvua za masika
   C. Kwa njia ya uchawi wa miujiza
   D. Majibu yote ya hapo juu

3. **Je, nini dalili za awali za malaria?**
   A. Homa
   B. Kutapika
   C. Maumivu ya kichwa
   D. Majibu yote ya hapo juu

4. **Je, unatakiwa kufanya nini baada ya kuona ishara ya kwanza ya malaria?**
   A. Kwenda haraka kwenye kituo cha huduma za afya kupima malaria, fuata maeleo
   B. Subiri uone iwapo malaria inazidi.
   C. Lala Salama
   D. Majibu yote ya hapo juu

5. **Je, nchi nyingine zimefanikiwaje kutokomeza malaria?**
   A. Kulala kwenye chandarua kila siku usiku.
   B. Kutumia dawa ya kunyunyizia mbu.
   C. Kutumia dawa sahihi.
   D. Majibu yote ya hapo juu.

6. **Kweli au uongo. Malaria inazuilika na Kutibika?**
   ……. Kweli

   …… Uongo
7. **Je, vyandarua vinaweza kweli kuikinga malaria?**
   A. Ndiyo, vyandarua vyenye dawa vinaua mbu wanapogusa
   B. Ndiyo, vinakuweka salama kwa usingizi mzuri hasa kwa sababu Anopheles huuma usiku.
   C. Ndiyo, vinazuia mbu aina ya Anopheles wasiweze kueneza malaria kutoka kwa mtu mmoja aliyeambukizwa malaria kwenda kwa mwingine.
   D. Majibu yote ya hapo juu.

8. **Je, ni nani anatakiwa kulala kwenye chandarua kila usiku?**
   A. Kila mtu
   B. Wanaume watu wazima tu
   C. Wanawake wajawazito na watoto wenye umri wa chini ya miaka mitano tu.
   D. Hakuna jibu sahihi hapo juu.

9. **Kweli au uongo. Ili kuzuia malaria kwako mwenyewe, familia yako na jamii yako ni lazima ulale kwenye chandarua kila usiku ?**

   ……. Kweli

   ……. Uongo