

Afya na Mazingira

Kitabu cha Mtoto
Darasa la Awali



TUNDA
HAJIDHIFWA

Taasisi ya Elimu Tanzania



Afya na Mazingira

Kitabu cha Mtoto
Darasa la Awali



Taasisi ya Elimu Tanzania

© Taasisi ya Elimu Tanzania 2023

Toleo la kwanza 2018

Chapa ya pili 2021

Toleo la pili 2023

ISBN: 978-9987-09-890-3

Taasisi ya Elimu Tanzania

Eneo la Mikocheni

132 Barabara ya Ali Hassan Mwinyi

S. L. P. 35094

14112 Dar es Salaam

Simu: + 255 735 041 170 / + 255 735 041 168

Barua pepe: director.general@tie.go.tz

Tovuti: www.tie.go.tz

Haki zote zimehifadhiwa. Hairuhusiwi kuiga, kurudufu, kunakili, kuchapisha, wala kutafsiri kitabu hiki kwa namna yoyote ile bila idhini ya maandishi ya Taasisi ya Elimu Tanzania.

Yaliyomo

Shukuraniiv

Utangulizivi

Sura ya Kwanza

Mwili wangu1

Sura ya Pili

Vyakula vyetu13

Sura ya Tatu

Kutunza vyombo vya chakula17

Sura ya Nne

Mazingira yetu20

Sura ya Tano

Kusafisha mazingira32

Sura ya Sita

Kuchukua tahadhari dhidi ya vitu hatarishi38

Sura ya Saba

Kuchukua tahadhari dhidi ya magonjwa44

Shukurani

Taasisi ya Elimu Tanzania (TET) inatambua na kuthamini mchango muhimu wa washiriki waliofanikisha uandishi wa kitabu hiki cha mtoto. Kwa namna ya pekee, TET inatoa shukurani kwa Chuo Kikuu cha Dar es Salaam (CKD), Chuo Kikuu Mzumbe, Taasisi ya Sayansi na Teknolojia ya Nelson Mandela (NM-AIST), Idara ya Uthibiti Ubora wa Shule, Vyuo vya Ualimu na Shule za Msingi. Aidha, TET inatoa shukurani kwa wataalamu wafuatao:

Waandishi: Dkt. Haikael D. Martin, Bi. Fransisca P. Tarimo na Bw. Yusuph M. Pangoma

Wahariri: Prof. John A.M. Mahugija, Dkt. Morice D. Tegeje na Dkt. Albert P. Tarmo

Wasanifu: Bw. Allan T. Mlingi na Bw. Frank P. Maridadi

Wachoraji: Bw. Fikiri A. Msimbe, Bw. Yohana P. Mwenda na Bw. Gwakisa U. Mwandoloma

Mratibu: Bi. Fransisca P. Tarimo

Pia, TET inatoa shukurani za pekee kwa Shirika la "Room to Read" kwa ufadhili wao uliofanikisha kazi ya uandishi wa kitabu hiki.

Aidha, TET inatoa shukurani kwa walimu na watoto wa Elimu ya Awali kwa kufanikisha zoezi la ujaribishaji wa maudhui ya kitabu hiki. Mwisho, Taasisi inatoa shukurani za pekee kwa Serikali ya Jamhuri ya Muungano wa Tanzania kwa kusimamia na kuwezesha kazi ya uandishi na uzalishaji wa kitabu hiki.



Dkt. Aneth A. Komba
Mkurugenzi Mkuu
Taasisi ya Elimu Tanzania

Utangulizi

Kitabu cha Afya na Mazingira kimeandaliwa kwa kuzingatia Mtaala na Muhtasari wa Elimu ya Awali wa mwaka 2023 uliotolewa na Wizara ya Elimu Sayansi na Teknolojia. Aidha, kitabu hiki kimetokana na muunganiko wa vitabu viwili vya Kutunza Afya na Kutunza Mazingira vilivyochapishwa mwaka 2018 kwa kuzingatia mtaala wa mwaka 2016.

Lengo la kitabu hiki ni kumwezesha mtoto kujenga umahiri wa kutunza afya na mazingira kupitia shughuli zifuatazo za ujifunzaji:

1. Kutunza mwili;
2. Kuthamini vyakula vyetu;
3. Kutunza vyombo vya chakula;
4. Kubaini vitu katika mazingira;
5. Kusafisha mazingira;
6. Kuchukua tahadhari dhidi ya vitu hatarishi; na
7. Kuchukua tahadhari dhidi ya magonjwa.

Jifunze zaidi kupitia Maktaba Mtandao:

<https://ol.tie.go.tz> au ol.tie.go.tz



Taasisi ya Elimu Tanzania

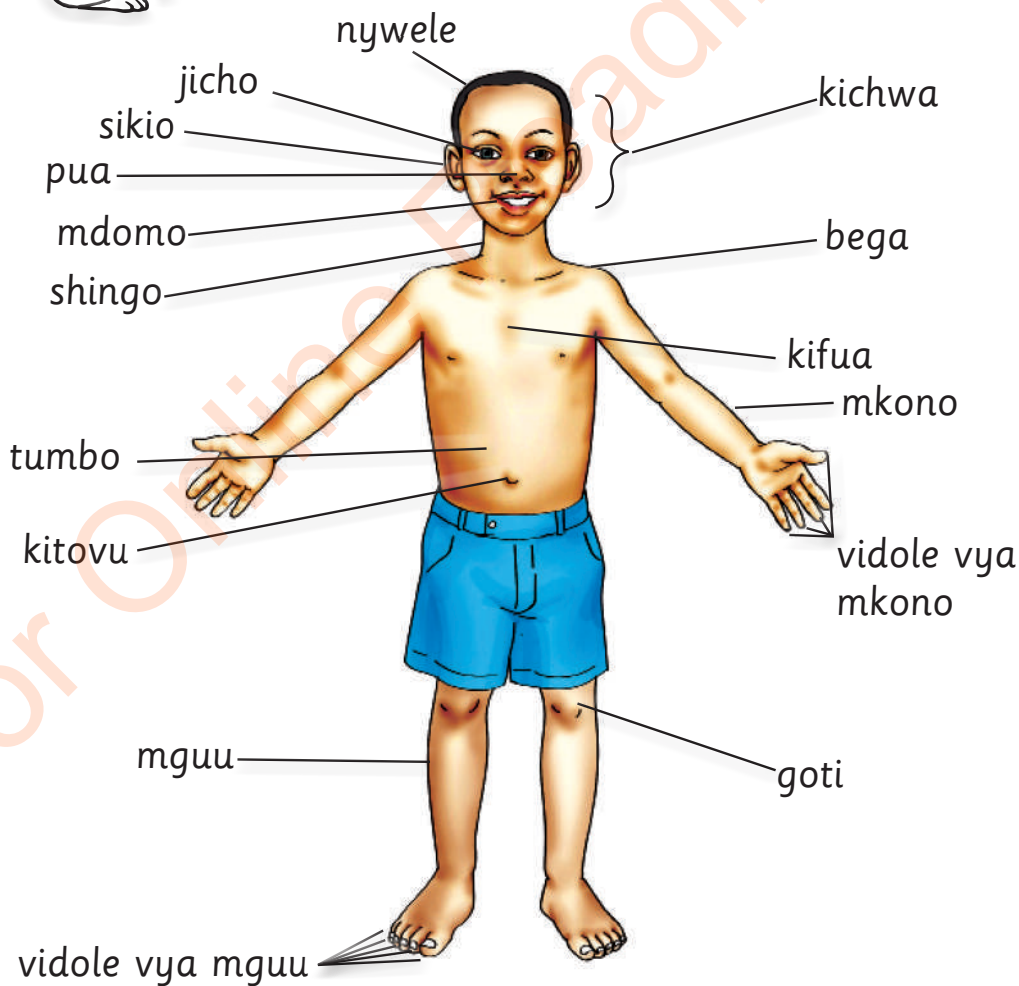
Sura ya Kwanza

Mwili wangu

Sehemu za mwili wangu

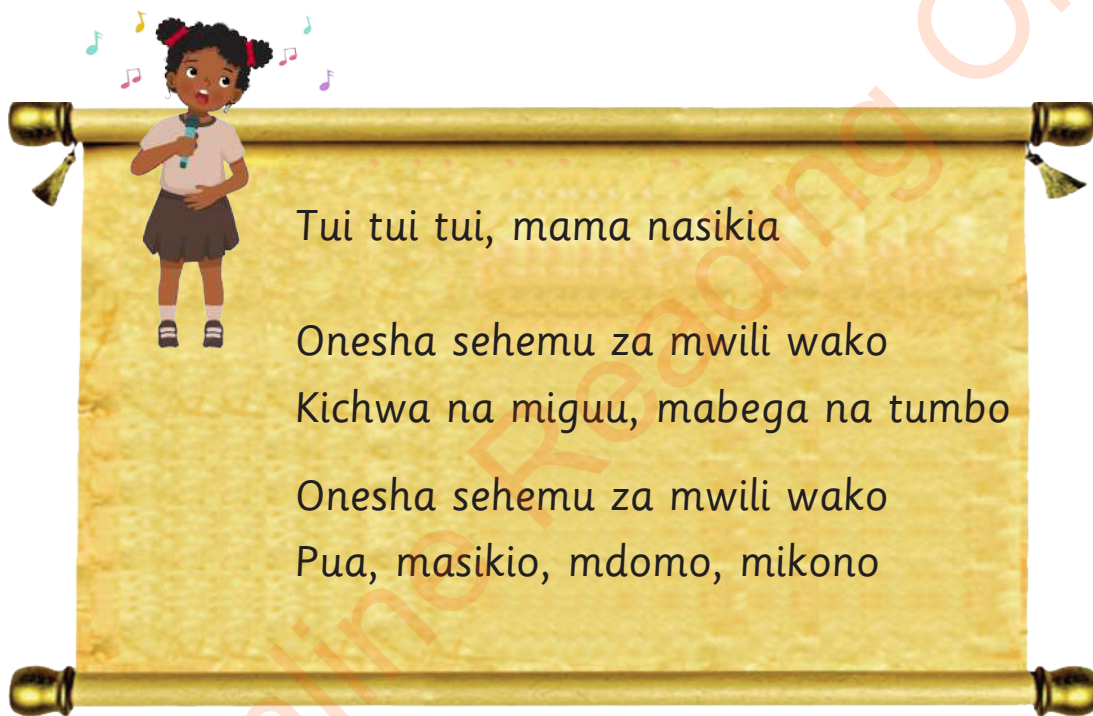


Taja sehemu
za mwili.





Tuimbe
wimbo wa
sehemu za
mwili.



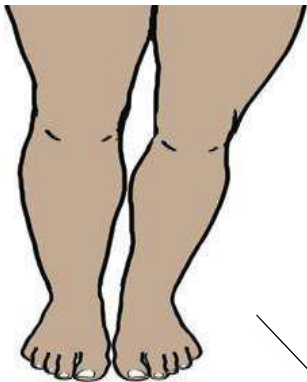
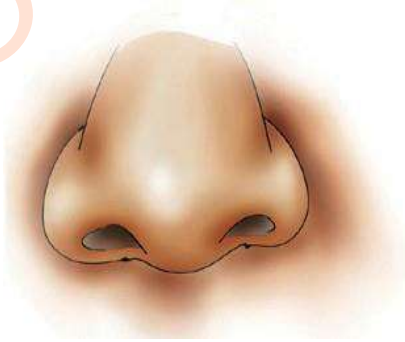
Tui tui tui, mama nasikia

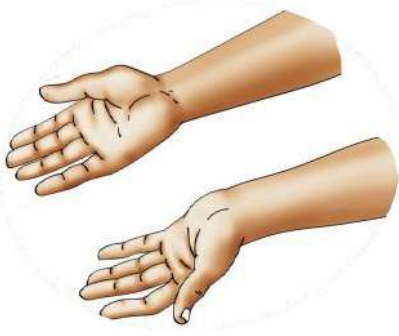
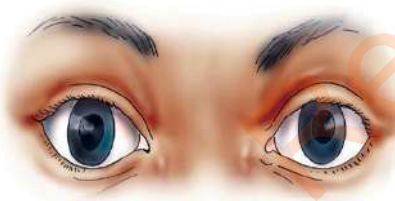
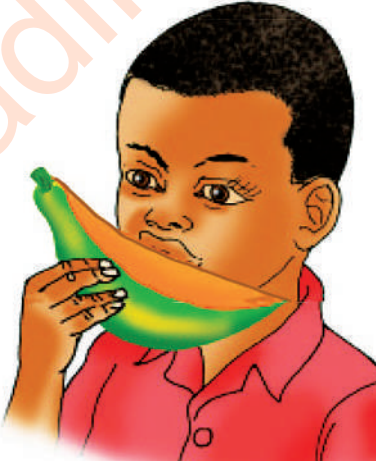
Onesha sehemu za mwili wako
Kichwa na miguu, mabega na tumbo
Onesha sehemu za mwili wako
Pua, masikio, mdomo, mikono

Sehemu gani za
mwili zimetajwa
katika wimbo?



Oanisha sehemu za mwili na kazi zake kwa kuchora mstari

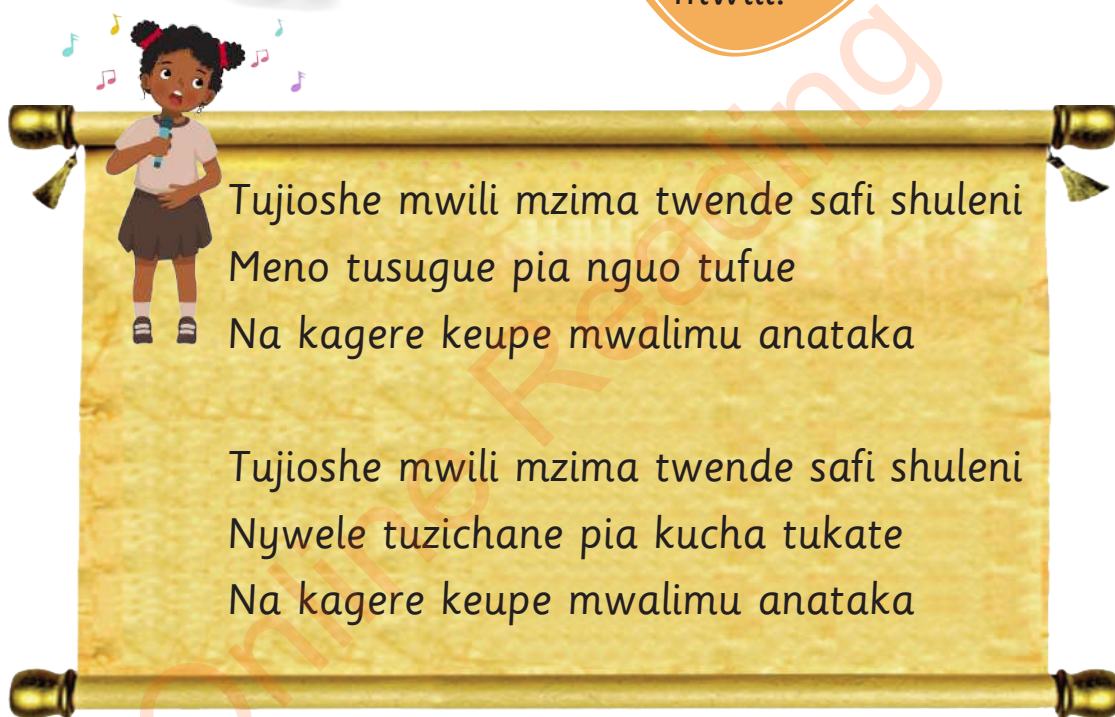
Jina	Sehemu ya mwili	Kazi
miguu		
masikio		
pua		

Jina	Sehemu ya mwili	Kazi
mikono		
macho		
mdomo		

Kusafisha mwili



Tuimbe
wimbo wa
usafi wa
mwili.



Tujioshe mwili mzima twende safi shuleni
Meno tusugue pia nguo tufue
Na kagere keupe mwalimu anataka

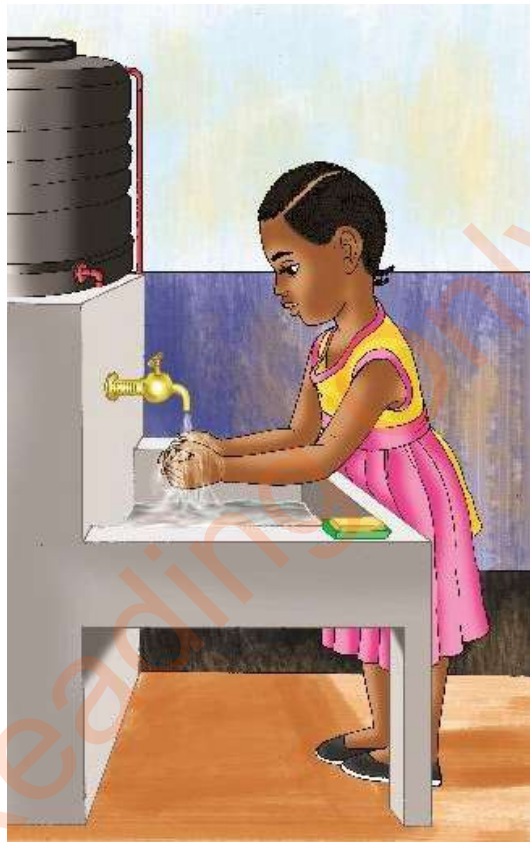
Tujioshe mwili mzima twende safi shuleni
Nywele tuzichane pia kucha tukate
Na kagere keupe mwalimu anataka

Umejifunza nini
katika wimbo
huu?

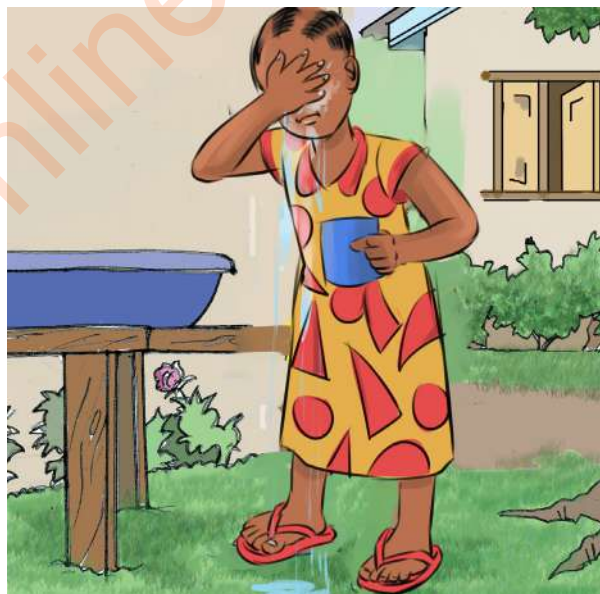




Ninapiga mswaki.



Ninanawa mikono.



Ninanawa uso.



Ninaoga.

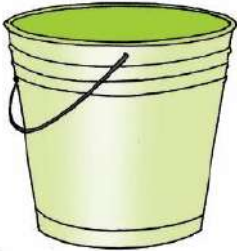


Ninachana nywele.

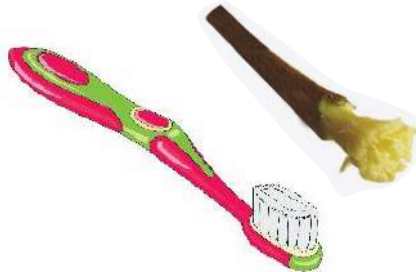
Unaona matendo gani
katika picha hizi?
Kwa nini unapiga mswaki?
Ni wakati gani unanawa
mikono?
Kwa nini unaoga?
Kwa nini unachana nywele?
Fanya usafi wa mwili wako.



Vifaa vya usafi wa mwili



ndoo



miswaki



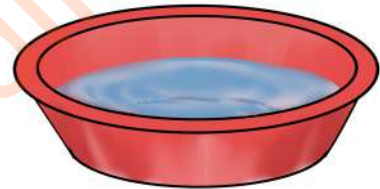
kitana



taulo



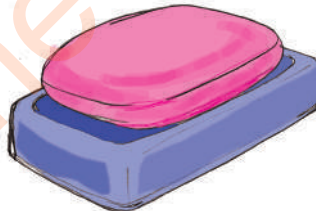
chanuo



beseni lenye maji



dawa ya meno



sabuni



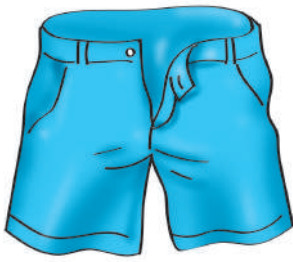
kikombe cha kuchotea maji

Unaona nini katika picha hizi?
Eleza kazi ya vifaa vya usafi wa mwili.
Taja vifaa vingine vya usafi wa mwili unavyovifahamu.

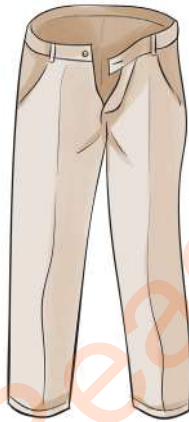


Kutunza mavazi

Mavazi yetu



kaptura



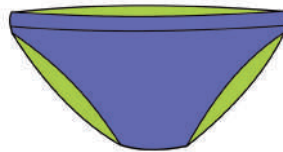
suruali



sketi



blauzi



chupi



fulana



mkanda



shati



soksi



tisheti



sweta



viatu



gauni



Taja mavazi unayoyaona katika picha.
Ni mavazi gani unavaa kati ya hayo?
Eleza kwa nini unavaa mavazi.
Taja mavazi mengine unayoyafahamu.

Kutunza nguo na viatu

1



2



3



4



Matendo gani unayaona
katika picha namba 1, 2,
3 na 4?

Ni vifaa gani unatumia
kufulia nguo?

Unaanika nguo wapi
baada ya kufua?

Unahifadhi nguo zako
wapi baada ya kukauka?

Ni vifaa gani unatumia
kusafisha viatu?

Fua nguo zako kwa
kufuata hatua.



Sura ya Pili

Vyakula vyetu

Tuvipende vyakula vyetu.



Tuimbe
wimbo wa
chakula.



Parachichi parachichi,
Papai papai,
Tikiti maji, tikiti maji,
Aina za matunda, aina za matunda.

Maharage maharage,
Mchicha mchicha,
Wali na ugali, wali na ugali,
Aina za vyakula, aina za vyakula.

Weka alama ya ✓ kwenye kisanduku kwa vyakula unavyovifahamu



hindi



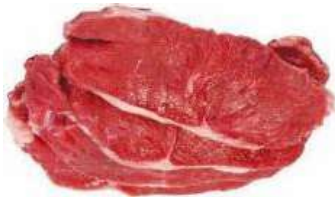
samaki



chungwa



maziwa



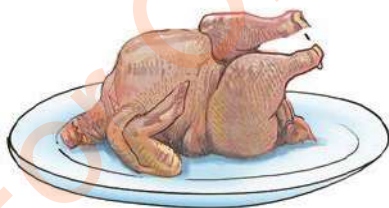
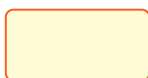
nyama



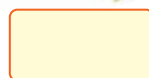
karoti



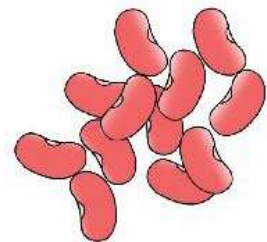
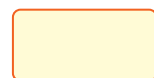
mchele



kuku



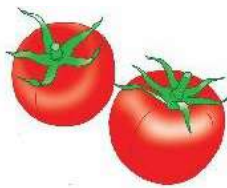
mchicha



maharage



ndizi



nyanya



dagaa

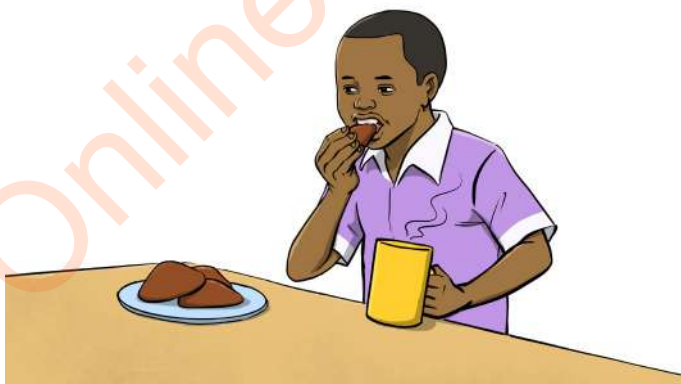
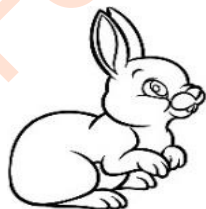


papai



Taja vyakula unavyoviona katika picha.
Taja vyakula vingine unavyovifahamu.
Chakula gani unakipenda zaidi?
Eleza umuhimu wa vyakula katika miili yetu.
Tazama video inayoonesha aina za vyakula.
Taja vyakula ulivyoviona katika video.

Taratibu za kuzingatia wakati wa kula



Ni tabia gani njema unapaswa
kuzingatia wakati wa kula?
Ni mambo gani hupaswi
kufanya wakati wa kula?

Kutunza vyakula



Unaona nini katika picha hizi?
Ni vifaa gani vinavyotumika kutunza
vyakula nyumbani kwenu?
Kwa nini tunatunza vyakula mahali
safi na salama?

Sura ya Tatu

Kutunza vyombo vya chakula

Vyombo vya chakula



kijiko



kikombe



sufuria



mwiko



jagi



chupa ya chai



birika



beseni



sahani



bakuli



chungu



Ni vyombo gani unaviona katika picha?
Ni vyombo gani unatumia wakati wa
kula chakula?
Taja vyombo vingine vya chakula
unavyovifahamu.

Tuvijue vyombo vya kulia chakula

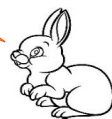
Oanisha chombo cha kulia chakula na matumizi yake kwa kuchora mstari

Kuosha vyombo



Ni tendo gani
linafanyika katika picha?
Unatumia vifaa gani
kuosha vyombo?
Ukiosha vyombo
unaviweka wapi?
Osha vyombo vya
chakula.



Kuhifadhi vyombo



kabati la vyombo



beseni lenye vyombo

Unaona nini katika picha
hizi?

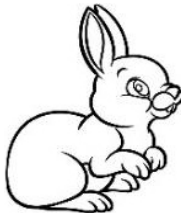
Ni vifaa gani mnatumia
kuhifadhi vyombo
nyumbani kwenu?



Sura ya Nne

Mazingira yetu

Vitu katika mazingira



Tuimbe wimbo
wa mazingira.



Mazingira mazingira mazingira ninayapenda
Na watu wake mazingira ninayapenda
Na maua yake, mazingira ninayapenda
Na ndege wake, mazingira ninayapenda
Na milima yake, mazingira ninayapenda
Mazingira mazingira mazingira ninayapenda
Na nyumba zake, mazingira ninayapenda
Na magari yake, mazingira ninayapenda
Na wadudu wake, mazingira ninayapenda
Na wanyama wake, mazingira ninayapenda

Ni vitu gani vimetajwa katika wimbo?
Taja vitu vingine unavyovifahamu katika
mazingira yako.
Umejifunza nini katika wimbo huo?



Wanyama wanaofugwa



paka



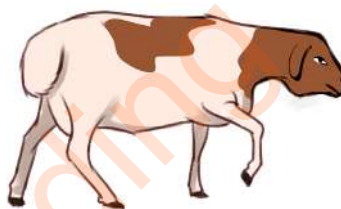
sungura



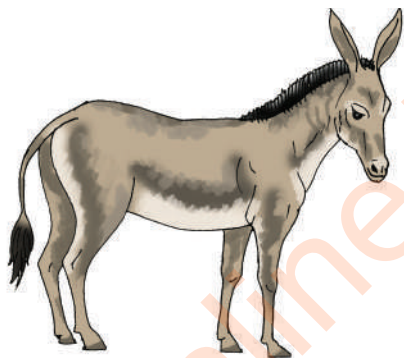
mbwa



mbuzi



kondoo



punda



ng'ombe

Unaona wanyama gani katika picha?

Ni wanyama gani umewahi kuwaona kati ya hao?

Ni mnyama yupi unampenda zaidi? Kwa nini?

Ni wanyama gani mnaowafuga nyumbani?

Tazama video ya wanyama wanaofugwa.

Taja wanyama uliowaona katika video.



Wanyama wa porini

Zungushia duara kwenye picha ya mnyama aliyetajwa

pundamilia



twiga



swala



chui



nyani



simba



nyoka



tembo



Taja wanyama uliowahi kuwaona kati ya hao waliopo kwenye picha.

Wanyama hao wanaishi wapi?

Mnyama yupi unampenda zaidi? Kwa nini?

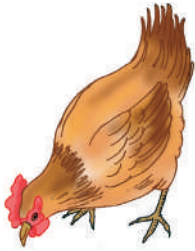
Taja wanyama wengine wa porini unaowafahamu.

Tazama video ya wanyama wa porini.

Taja wanyama uliowaona katika video.



Ndege



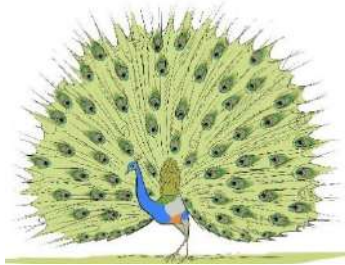
kuku



mbuni



yangeyange



tausi



kanga



bata



njiwa



kunguru

Ni ndege gani umewahi kuwaona kati ya hao waliopo kwenye picha?
Ni ndege yupi unayempenda zaidi? Kwa nini?
Taja ndege wengine unaowafahamu.
Ndege wapi wanafugwa nyumbani kwenu?
Tazama video ya ndege mbalimbali.
Taja ndege uliowaona katika video.



Wadudu



nyuki



kipepeo



mende



nzi



panzi



mbu

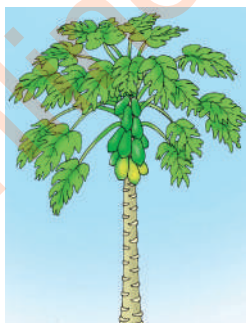
Taja wadudu unaowaona katika picha?
Taja wadudu wengine unaowafahamu.
Tazama video ya wadudu mbalimbali.
Taja wadudu uliowaona katika video.



Mimea



mti



mpapai



mgomba



ua

Unaona nini katika picha hizi?
Eleza umuhimu wa mimea katika
maisha yetu.
Tazama video ya mimea mbalimbali.
Taja mimea uliyoiona katika video.



Watu

1



2



3



4



5



6



7



8



Taja watu unaowaona katika picha namba 1, 2, 3 na 8.
Taja kazi za watu katika picha namba 4, 5, 6 na 7.
Taja kazi za watu wengine unaowafahamu katika jamii.
Ukiwa mkubwa utapenda kufanya kazi gani?



Vyombo vya usafiri



gari ndogo



pikipiki



basi



ndege



bajaji



treni

Unaona nini katika picha hizi?
Umewahi kupanda chombo gani cha
usafiri kati ya hivyo katika picha?
Taja vyombo vingine vya usafiri
unavyovifahamu?



Majengo



kanisa



msikiti



shule



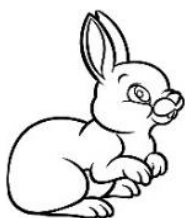
nyumba



kituo cha polisi

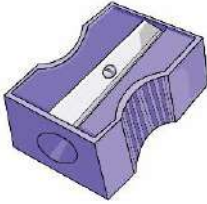


zahanati



Unaona nini katika picha hizi?
Ni jengo lipi umewahi kuingia?
Ulienda kufanya nini?
Eleza matumizi ya kila jengo.

Vitu mbalimbali katika mazingira



kichongeo



kabati la vitabu



daftari



chungu



mwamvuli



kompyuta mpakato



runinga



kitanda



penseli



mpira



kochi



meza

Unaona nini katika picha hizi?

Eleza matumizi ya vitu unavyoviona katika picha.

Onesha vitu vinavyotumika darasani.

Taja vitu vingine unavyovifahamu katika mazingira.

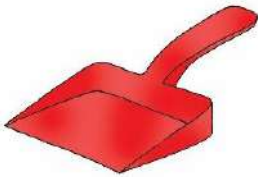
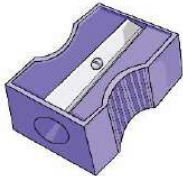


Kutofautisha vitu katika mazingira

Weka alama ya ✓ kwenye kitu kilicho tofauti na vingine katika kundi

a	 ☐	 ☒	 ☐
b	 ☐	 ☐	 ☐
c	 ☐	 ☐	 ☐



d	 <input data-bbox="438 526 583 598" type="text"/>	 <input data-bbox="797 526 943 598" type="text"/>	 <input data-bbox="1083 526 1228 598" type="text"/>
e	 <input data-bbox="438 903 583 975" type="text"/>	 <input data-bbox="792 903 937 975" type="text"/>	 <input data-bbox="1083 903 1228 975" type="text"/>
f	 <input data-bbox="438 1312 583 1384" type="text"/>	 <input data-bbox="792 1312 937 1384" type="text"/>	 <input data-bbox="1093 1312 1239 1384" type="text"/>
g	 <input data-bbox="438 1685 583 1757" type="text"/>	 <input data-bbox="792 1685 937 1757" type="text"/>	 <input data-bbox="1057 1685 1202 1757" type="text"/>

Sura ya Tano

Kusafisha mazingira

Vifaa vya usafi wa mazingira



pipa la taka



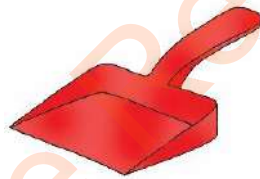
reki



fagio



ndoo



kizoleo



fyekeo



dekio



jembe



panga



Unaona vifaa gani vya usafi katika picha?
Eleza kazi ya kila kifaa.
Ni vifaa gani unatumia kufanya usafi wa
mazingira?

Tusafishe mazingira.

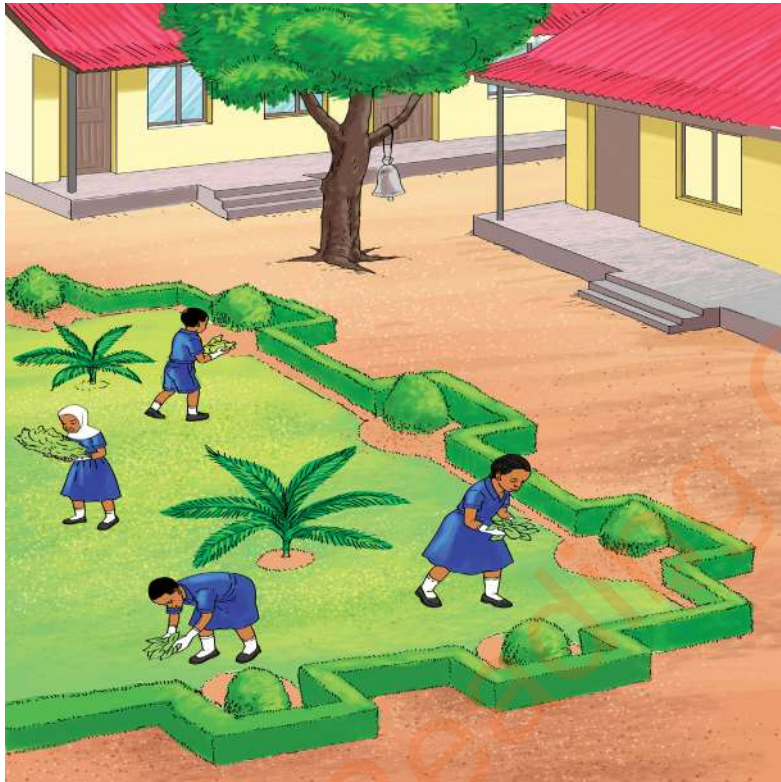
1



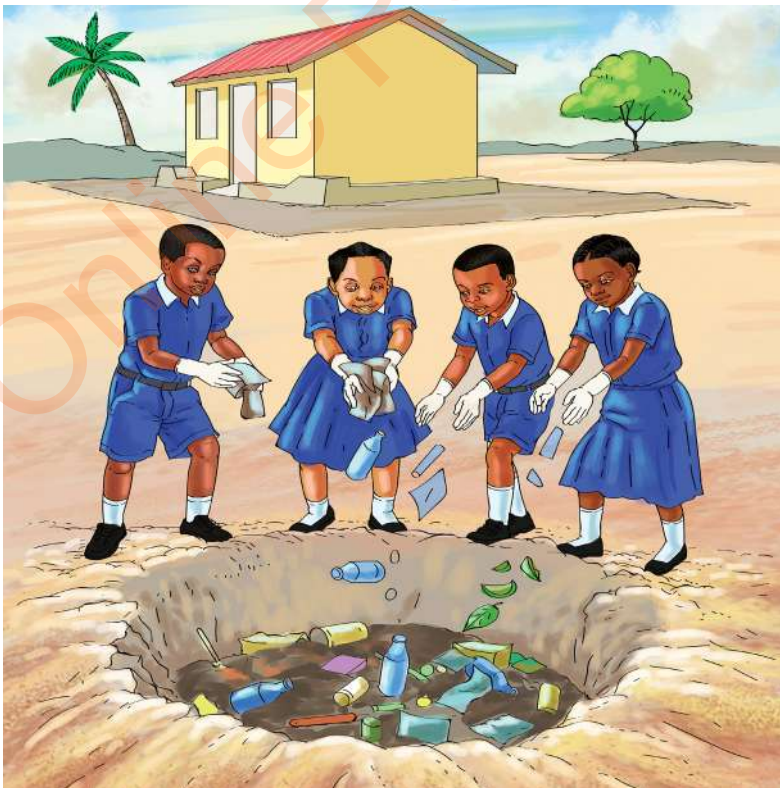
2



3



4



5



6



Unaona matendo gani katika picha namba 1, 2, 3, 4, 5 na 6?

Ni kazi zipi unafanya wakati wa kusafisha mazingira? Fanya usafi wa mazingira.



Madhara yatokanayo na mazingira machafu

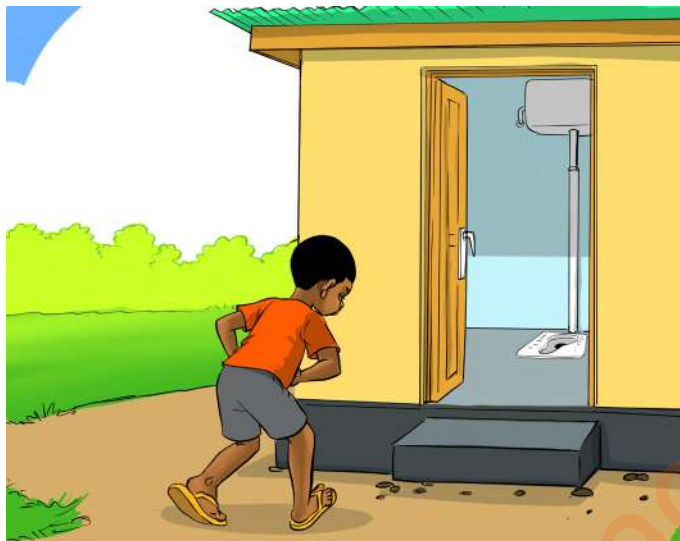
1



2



3



4



Unaona matendo gani katika picha namba 1, 2, 3 na 4?
Kwa nini mtoto anatapika?
Umejifunza nini katika picha hizo?

Sura ya Sita

Kuchukua tahadhari dhidi ya vitu hatarishi

Matendo hatarishi



Tuimbe wimbo
wa matendo
hatarishi.



Matendo hatarishi matendo
Kupiga mbwa, tendo hatarishi
Kuchezea wembe, tendo hatarishi
Kuchezea moto, tendo hatarishi
Kuchezea umeme, tendo hatarishi

Matendo hatarishi matendo
Kucheza mtoni, tendo hatarishi
Kupanda juu ya mti, tendo hatarishi
Kuchokoza nyuki, tendo hatarishi
Kucheza barabarani, tendo hatarishi
Matendo hatarishi matendo

Matendo gani hatarishi yametajwa katika wimbo?
Ni matendo gani mengine hatarishi
unayoyafahamu?



Mazingira hatarishi

1



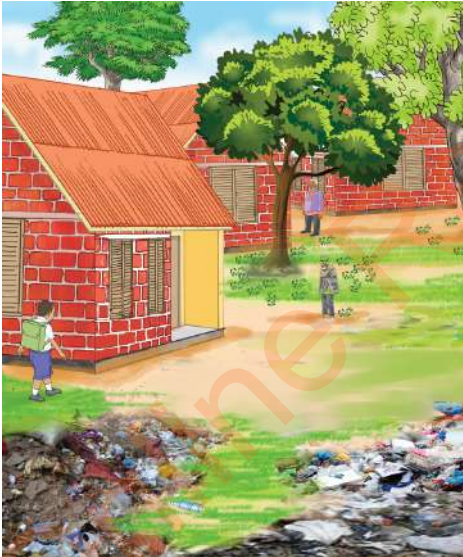
2



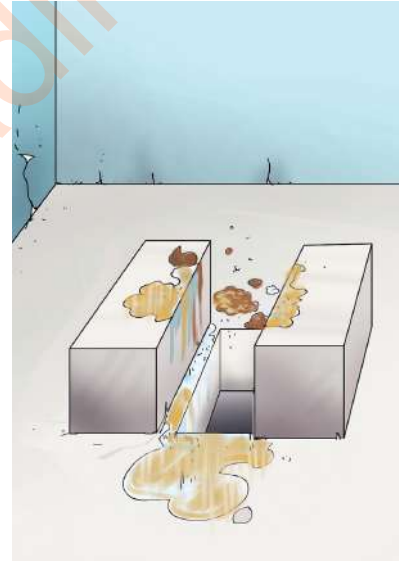
3



4



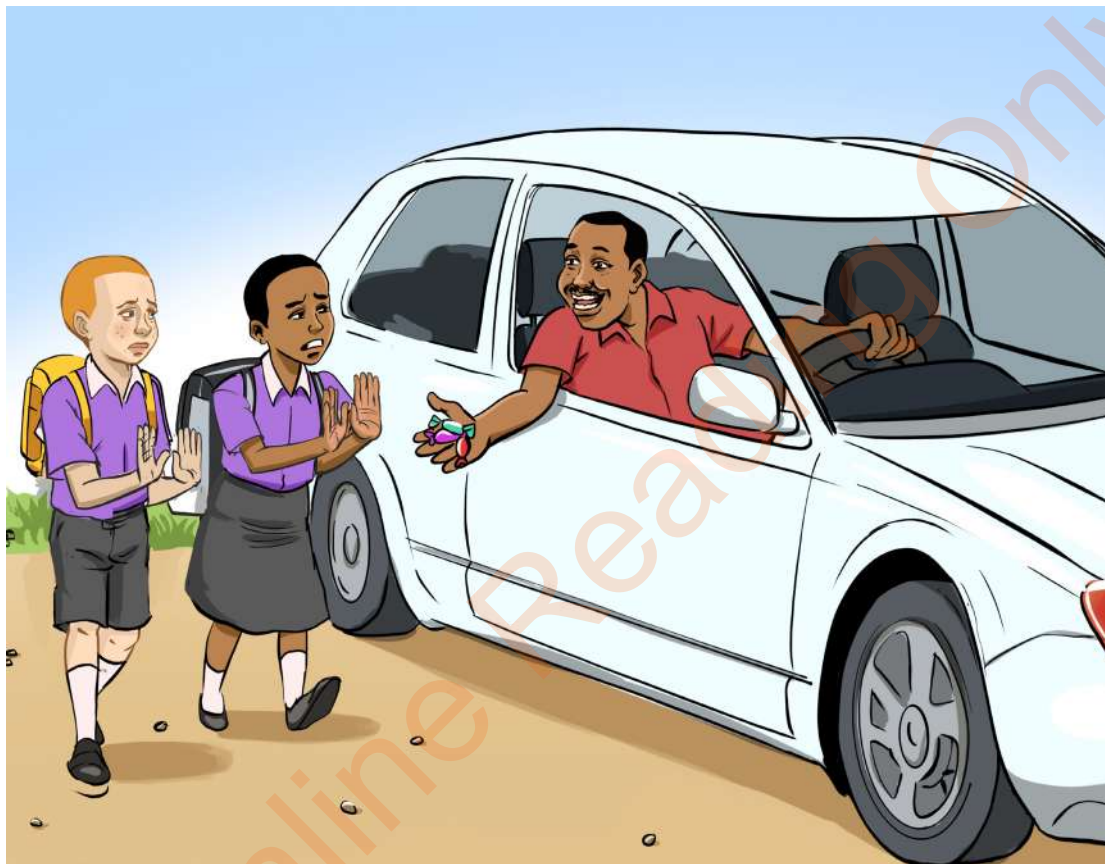
5



Eleza unachokiona katika picha namba 1, 2, 3, 4 na 5.
Eleza hatari inayoweza kutokea katika kila picha.
Umejifunza nini katika picha hizo?



Kuepuka mazingira hatarishi



Unaona nini katika picha?
Ni kitendo gani watoto hao wanaonesha?
Kwa nini wanafanya hivyo?





Tuimbe wimbo
unaoitwa
usinishike hapa
kwangu.



Usinishike
hapa
kwangu.



Unaona nini katika picha hizi?
Mtu akikushika sehemu hizo unatakiwa kufanya
nini?
Umejifunza nini katika picha hizo?

Alama za usalama



kivuko cha
watoto



taa za usalama
barabarani



kivuko cha waenda
kwa miguu



sakafu
inayoteleza



hatari



inayoshika moto



mlango wa dharura



weka mazingira safi

Eleza maana ya kila alama ya usalama.
Ni alama zipi umewahi kuziona kati ya hizo?
Uliziona wapi?



Sura ya Saba

Kuchukua tahadhari
dhidi ya magonjwa

Vyanzo vya magonjwa

1



2



3



4



Unaona nini katika picha namba 1, 2, 3 na 4?

Watoto hawa wanaweza kupata magonjwa gani?

Taja magonjwa mengine unayoyafahamu.

Je, yanasababishwa na nini?



Tuepuke magonjwa.

1



2



3



4



Unaona matendo gani katika picha namba 1, 2, 3 na 4?
Ni matendo gani unafanya kati ya hayo?
Matendo hayo yanasaidia kuepuka nini?



1



2



3



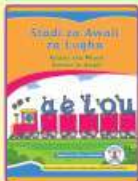
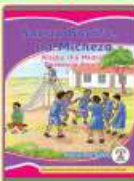
Unaona nini katika picha namba
1, 2 na 3?
Matendo hayo yanasaidia nini?
Ni matendo gani unayafanya ili
kuepuka magonjwa?



Vitabu vingine kutoka Taasisi ya Elimu Tanzania



Darasa la Awali



ISBN 978-9987-04-890-3



9 789987 048903