



Mshiriki wa Mradi wa Majaribio



Lifeboats



Mradi wa Usalama Majini Mwongozo

Kuhusu muongozo huu

Lengo la msingi la Mradi wa Usalama Majini ni kuokoa maisha kwa kuwafundisha watu mambo muhimu ya usalama wa majini na inapowezekana, kuwapa ujuzi wa msingi wa kujiokoa majini.

Mradi huu umewalenga vijana wanaoishi katika maeneo yenye nyenzo duni na zisizokuwa na huduma za kuzuia kuzama na kufa maji.

Imetengenezwa kusaidia mashirika na watu binafsi kutekeleza Mradi wa Usalama Majini kama sehemu ya mkakati wa kienyeji au kitaifa wa kuzuia uzamaji.

Mwongozo huu umebuniwa kama hati ya uongozi na inaweza kubadilishwa kulingana na mazingira husika. Ambapo imewezekana hati hii imeingiza njia bora zilizobuniwa na mashirika ya kuzuia uzamaji.

Rasimu ya 3.0:

Disemba 2015

Zimejaribiwa na kutengenezwa na:



Royal National Lifeboat Institution
West Quay Road
Poole
Dorset
BH15 1HZ
England

Simu: +44 (0) 1202 663000
Mtandao: www.rnli.org.uk/international
Barua pepe: international@rnli.org.uk

Kwa maswali ya kiufundi au maelezo zaidi tafadhali wasiliana na RNLI kupitia international@rnli.org.uk.

RNLI imesajiliwa kama shirika la kujitolea nchini Uingereza na Wales (209603) na Scotland (SC037736). Namba ya usajili CHY 2678 huko Jamhuri ya Ireland.

Hati hii inaweza kuchapiswa tena bila ya ridhaa ya RNLI. RNLI haichukui jukumu lolote kwa matokeo yalosababishwa na mwongozo huu.

Picha:

RNLI/Mike Lavis, Nile Swimmers

Msaada wa kiufundi ulitolewa na:



Commonwealth Lifesaving
The Royal Life Saving Society



Onyo

Maudhui ya mwongozo huu ni kwa ajili ya uongozi wa jumla tu. Inawakilisha njia bora kwa tarehe ya uchapishaji na haipaswi kutumika kama ushauri wa kisheria. Watumiaji wa muongozo huu lazima watafute ushauri wa kitaalamu inapobidi. RNLI haichukui jukumu lolote kwa makosa yalokuwemo kwenye hati hii.

Utangulizi	4
Kuzama na jukumu la Mradi wa Usalama Majini	5
Kufahamu mchakato wa kuzama	5
Kwa nini watu wanazama.....	6
Kujua tatizo	7
Ambao wanaweza kuzama.....	7
Makundi yaliyo hatarini	8
Mradi wa Usalama Majini	10
Nini jukumu la Mradi wa Usalama Majini?	10
Sehemu ya 1: Elimu kwa Jamii - Ujumbe Muhimu wa Usalama Majini.....	10
Sehemu ya 2: Kujiokoa na Kuokoa.....	10
Nija za Kupeleka Ujumbe.....	11
1. Ujumbe kwa Jamii	11
2. Ujumbe kwa Walengwa.....	11
Fedha 11.....	
Ada ya Mafunzo.....	11
Ruzuku.....	11
Michango ya jamii	11
Sehemu ya 1:	
Elimu kwa Jamii - Ujumbe Muhimu wa Usalama Majini	12
1.1 Mipango na maandalizi	13
Kwa nini uendeshe Mradi wa Elimu kwa Jamii?.....	13
Wasikilizaji.....	13
Ufikishaji.....	14
Mkutano wa wadau	14
Zana	15
Walimu	15
Eneo	16
1.2 Kufundisha ujumbe	17
Ujumbe wa usalama majini.....	17
Jinsi ya kufundisha ujumbe.....	18
1.3 Ujumbe Muhimu wa Usalama Majini - Mpangilio wa somo	19
Flash cards – Mandhari.....	21
Itambue hatari	21
Jiweke salama	29
Waweke wengine salama.....	39

Sehemu ya 2: Kujiokoa na Uokoaji	47
2.1 Mipango na maandalizi	48
Vitendea Kazi.....	48
Muda.....	49
Walimu	49
Kuchagua sehemu salama ya kufundishia kuogelea.....	49
Kukagua eneo la la kufundishia.....	52
Eneo la kuogelea - orodha ya ukaguzi	53
Kutaarisha eneo la kufundishia.....	54
Vifaa vya kufundishia.....	55
2.2 Maandalizi ya somo	56
Usalama wa mwalimu.....	56
Mavazi sahihi	56
Usalama juani.....	57
Usalama wa wanafunzi.....	58
Kufanya eneo la kufundishia kuwa salama.....	59
Mavazi sahihi	59
Hali ya kiafya	59
Msaada	59
Maandalizi ya darasa.....	60
Ukubwa wa darasa.....	60
Kuwagawa wanafunzi.....	61
Maandalizi na usalama orodha ya ukaguzi.....	62
2.3 Usimamizi wa	63
Kuweka sheria.....	63
Kanuni za nidhamu.....	63
Kuweka matarajio	64
Desturi	64
Motisha	64
Kujiweka	65
Mazoezi.....	65
Mfumo wa wawili wawili.....	65
Mifano	66
2.4 Ujuzi wa uokoaji kwa walimu	67
Kupata msaada.....	67
Wapeleke wanafunzi eneo salama.....	68
Anzisha mawasiliano ya sauti.....	68
Aina za uokozi	68
Uokoaji wa nchi kavu.....	69
Uokozi wa kumfikia.....	69
Uokozi wa kurusha.....	70
Uokozi wa kukwamua.....	71
Uokozi wa kuogelea.....	72
1. Kuingia majini	72
2. Kuogelea kwenda kwa mtu aliye matatizoni.....	72
3. Kumkaribia mtu aliye matatizoni.....	73
4. Kumrudisha muhusika ufukweni.....	73

2.5 Ujuzi wa huduma ya kwanza kwa walimu	75
Huduma ya kwanza ni nini?	75
Kanuni za huduma ya kwanza	75
Tathmini	76
Tafuta chanzo cha hatari	76
Angalia njia ya hewa	76
Kama mtu amepoteza fahamu	76
Angalia njia ya hewa	76
Angalia upumuaji	76
Cha kufanya akianza kutapika	76
Kama muhusika anapumua kikawaida	77
Mkao wa kupona	77
Kama muhusika hapumui kikawaida	78
Ufunguaji wa njia za hewa na upumuaji wa awali	78
Angalia dalili za uhai (Mzunguko)	78
Kama hakuna dalili za uhai	79
Ukandamizaji wa kifua	79
Kama mtu hajapoteza fahamu	80
Majeraha	80
Mifupa iliyovunjika	81
Uvujaji wa damu puani	81
Kutafunwa na mnyama	82
2.6 Mahitaji ya kufundishia	83
Ujuzi wa msingi	83
Maandalizi	83
Mapigo	83
Msaada	83
Kufundisha ujuzi wa msingi	84
Maendeleo	84
Usajili	84
Tathmini	84
Ratiba ya somo	85
Fomu ya mahudhirio na tathmini	86
2.7 Mpangilio wa somo	87
Somo 1–12	87–147
Maandalizi	
Mapigo	
Msaada	
Mazoezi	
Somo la 13	148
Mazoezi	
Tathmini	
2.8 Michezo na Vitendo	149



Wengi wetu hutumia maji kila siku kwa ajili ya kuoga, kusafisha, shughuli za burudani na usafiri.

Katika maeneo yenye nyenzo za kutosha, shughuli hizi hufanywa katika mazingira salama ya nyumbani, au katika maeneo yanayosimamiwa ipasavyo. Katika maeneo yenye nyenzo duni, watu wengi hawana chaguo bali kufanya shughuli hizi muhimu katika maeneo ya wazi licha ya kujua hatari zake. Usafiri wa majini kwa ujumla hauna udhibiti, na vyombo mara nyingi huwa havina vifaa vya kutosha vya usalama.

Kuanguka majini ni hatari, na matokeo yake yanaweza kuwa mabaya - hasa kama mtu hawezi kuogelea au kuokolewa.

Kuogolea kwa kawaida huwa si sehemu ya elimu rasmi na kwa ujumla maelezo ya jinsi ya kuwa salama ndani na pembezoni mwa maji hayapatikani.

Royal National Lifeboat Institution (RNLI) na jumua washiriki wametengeneza Mradi wa Usalama Majini, maalum kwa matumizi ya maeneo yenye nyenzo duni. Mwongozo huu ni rahisi lakini ni muongozo muhimu kwa mashirika yanayotaka kutumia mradi huu.

Kuzama na jukumu la Mradi wa Usalama Majini



Matokeo ya kujifunza:

1. Kufahamu mchakato wa kuzama.
2. Kufahamu kwa nini watu wanazama.
3. Kufahamu nani mwenye uwezekano wa kuzama.

Kufahamu mchakato wa kuzama.

Karibia 70% ya uso wa dunia umefunikwa na maji. Maji hutumika kwa shughuli nyingi za kila siku kama vile burudani, kuoga, uoshaji, uvuvi na usafiri.

Katika maeneo yenye nyenzo za kutosha, matumizi ya maji kwa ujumla hufanyika katika mazingira salama ya nyumbani au katika maeneo yanayosimamiwa. Hata hivyo katika maeneo yenye nyenzo duni, watu wengi hutumia vyanzo vya maji vilivyowazi kama vile maziwa, mito na bahari kutekeleza shughuli hizo.

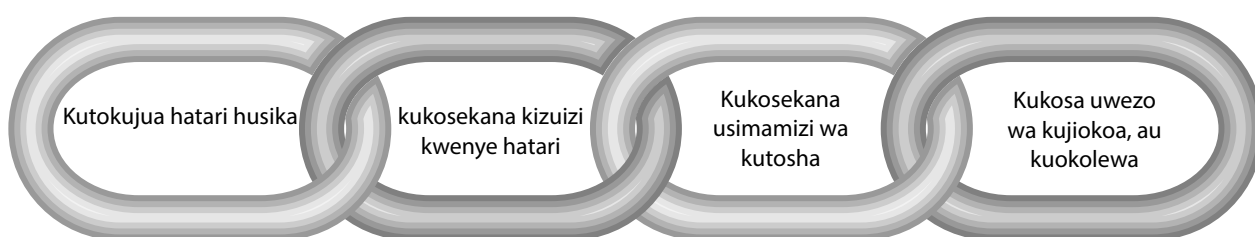
kuanguka majini ni hatari na majanga yake yanaweza kuwa makubwa hasa kama mtu atashindwa kuogelea au kuokolewa.

Kuzama hutokea pale mtu anaposhindwa kupumua kwa sababu kichwa chake kimefunikwa na maji.



1.2 Kwa nini watu wanazama

Hali inayoruhusu uzamaji inaweza kuelezwa kwa mukhtasari unaoitwa Mnyororo wa Kuzama. Kila kiungo katika mnyororo kinaweza kusababisha tukio la kuzama, au kupelekea kwenye kiungo chengine. Kujifunza kuogelea ni stadi ya msingi ya kuzuia kuzama, lakini ni muhimu pia ujumbe husika wa usalama ufundushwe ili watu wafahamu hatari zinazotokana na kuwa ndani au pembezoni mwa maji.



	Kutokujua hatari husika	Kukosekana kizuizi kwenye hatari	Kukosekana usimamizi wa kutosha	Kukosa uwezo wa kujiokoa, au kuokolewa
Sababu	Ukosefu wa elimu ya usalama wa majini au hatari za mazingiri yanayokuzunguka.	Kuruhusu watu katika maeneo hatari ya maji - kama vile maeneo yenye mikondo ya nguvu.	Kuogelea sehemu zisizokuwa na mtu wa kukuokoa.	Kutokuweza kuogelea mpaka kwenye usalama.
Jukumu la Mradi wa Usalama Majini	Kutoa elimu ya usalama wa maji kwa watumiaji . Kupitia elimu hupatikana utambuzi na kwa utambuzi unaweza kujiepusha na hatari.	Kuwafahamisha watu maeneo salama ya kuingia majini.	Kuhamasisha watu kuwacha tabia ya kuingia majini peke yao, na kutoa usimamizi wa karibu kwa watoto wadogo	Kufundisha jamii kuogelea na uwokozi wa majini.

Viungo vitatu vya kwanza katika mnyororo wa kuzama vinaweza kupambanwa kwa ujumbe rahisi wa usalama majini. Aidha, baadhi ya mashirika na watu binafsi wanaweza kuwa na muda na nyenzo za kufundisha kuogelea na hivyo kukabiliana na kiungo cha mwisho katika mlolongo.

Mradi wa Usalama Majini umegawanyika katika sehemu mbili, ili kuruhusu mashirika kuchagua na kurekebisha sehemu ya mradi kulingana na mazingira na nyenzo zao.

Kujua tatizo

Kwa nini na jinsi gani watu wanazama inasababishwa na vipi wamezungukwa na maji, uthubutu wao wanapokuwa ndani na pembezoni mwa maji, na uwezo wao wa kujiokoa. Kwa sababu hizi, kuzama huwaathiri makundi tofauti ya watu kulingana na mazingira wanayoishi na shughuli zao za kila siku.

Licha ya tofauti hizi, njia ya msingi ya kuzuia kuzama - kufahamu hatari na kuwa na uwezo wa kuogelea - ni mambo muhimu katika kuvunja mnyororo wa kuzama.

Unapoendesha mradi huu ni muhimu kuhakikisha kuwa wahusika sahihi wanalengwa. Hii itahakikisha kuwa mradi wako unalinda matukio mengi ya kuzama kwa gharama ndogo.

Unapoandaa mradi, ni muhimu kwa shirika kutambua ni nani wanalengwa na kwa namna gani. Hii itategemea kwa kiasi kikubwa juu ya nyenzo na wakati, na kama matokeo ya kuzama yanatokezea kwa kundi maalum la watu au kwa jamii nzima.

Ambao wanaweza kuzama

Kuzama ni hatari kwa mtu yeyote ambaye hufanya shughuli zake ndani au pembezoni mwa maji, bila ya kujali uwezo wake wa kuogelea - hata waogeleaji mahiri wanaweza kuzama.

Hatari ya kuzama inahusishwa sana na kuzungukwa na maji na uwezo wa kuogelea. Utafiti wa karibuni umeonyesha kwamba watu ambao hawajui kuogelea wako katika hatari zaidi ya kuzama.

Makundi yaliyo katika hatari zaidi ya kuzama kwa kawaida hujumuisha watu waliozungukwa na maji na hawajui kuogelea, au wasafiri ambao hutumia boti zisizo imara.

Watu katika makundi haya hutofautiana kulingana na mazingira yaliyowazunguka na sababu za kijamii. Kwa mfano, katika baadhi ya jamii inaweza kuwa wanawake ndio wanaopanda boti kufanya biashara sokoni, wakati katika jamii nyingine inaweza kuwa wanaume ndio hutumia boti kuendea kazini.

Kufahamu nani awe mlengwa, ni muhimu kushirikisha viongozi wa jamii na wanajamii kuwatambua watumiaji wa maji wa mara kwa mara. Hata hivyo, kwa ujumla unaweza kuwaweka katika makundi matano makuu:

1. Watoto wenye umri wa chini ya miaka 5
2. Watoto wenye umri wa miaka 5–14
3. Vijana na watu wazima wa kike
4. Wavuvi
5. Wasafiri.

Makundi yaliyo hatarini

1. Watoto wenye umri wa chini ya miaka 5

Watoto wenye umri wa chini ya miaka 5 wako katika hatari kubwa ya kuzama kama wataachwa bila ya usimamizi wa kutosha.

Watoto wenye umri huu mara nyingi hutangatanga mbali na udhibiti wa wazazi wao na wako katika hatari ya kuanguka kwenye maji yasio na uangalizi.

Kufa kwa kuzama katika umri huu mara nyingi hutokezea wakati wazazi wameshughulika na kazi za nyumbani, kama kupika na kusafisha.

Ni vigumu kumfundisha mtoto wa chini ya miaka 5 kuogelea. Ujumbe wa usalama majini na ujuzi wa kuokoa unaweza kufundishwa kwa wazazi na wasimamizi.



2. Watoto wenye umri wa miaka 5–14

Katika umri huu watoto huanza kuoga peke yao na pia hufurahia kucheza majini na rafiki zao. Katika jamii nyingi shughuli za kuoga hufanyika katika maeneo yaliojitenga, mbali na usimamizi wa watu wazima.



3. Vijana na watu wazima wa kike

Kama vile shughuli za kila siku za kuoga, katika tamaduni nyingi vijana na watu wazima wa kike hutumia vyanzo vya maji kufanya kazi za nyumbani kama vile kufua nguo, kuteka maji au kuosha vyombo.

Ingawa shughuli hizi kikawaida hufanyika katika maji ya kina kifupi, kuingia katika maji ya kina kirefu kwa bahati mbaya au mkondo mkali wa maji huweza kusababisha kuzama. Aidha, mara nyingi wanawake huingia majini wakiwa wamevaa mavazi ya kikamilifu, na hivyo kufanya kuwa vigumu zaidi kuelea hata kama wanajua kuogelea.





4. Wavuvi

Wavuvi wako katika hatari ya kuanguka majini na pia wanakabiliwa na hatari zaidi kwa kuwa mbali na usalama na katika maji mabaya. Pamoja na kuwa majini kila siku, wavuvi wengi hawawezi kuogelea na hawapendelei kuvaa makoti la kuokolea maisha.

5. Wasafiri

Kwa jamii za visiwani na ziishio karibu na mito, usafiri wa boti ni muhimu kwa biashara. Boti hizi mara nyingi hujazwa kupita kiasi, hukosa uangalizi mzuri na huwa na ukosefu wa vifaa vya kuokolea maisha kama boti za hakiba na makoti ya kuokelea maisha.

Majanga ya boti hutokea mara kwa mara Afrika. Abiria wa boti wafundishwe jinsi ya kutumia vifaa vya kuokolea maisha ili kuokoa maisha yao pindipo meli ikizama au wakianguka majini.

Ni muhimu kwa waendeshaji wa boti kufahamu wajibu wao wa kuwaweka watumiaji wake salama. Pindipo abiria watafahamu umuhimu wa vifaa vya kuokolea maisha, itawalazimisha waendeshaji kuweka vifaa hivyo botini.



Nini jukumu la Mradi wa Usalama Majini?

Ni jukumu la Mradi wa Usalama Majini kuzuia kuzama kwa:

- kutoa ujumbe wa usalama majini
- kuwafundisha watu jinsi ya kujiokoa wenyewe majini
- kuwafundisha watu jinsi ya kuwaokoa wengine majini.

Sehemu ya 1: Elimu kwa Jamii – Ujumbe Muhimu wa Usalama Majini

Vifo vingi vya kuzama vinaweza kuepushwa kwa kujifunza vipi kujiweka salama ndani na pembezoni mwa maji, na vipi kuwaweka wengine salama.

Sehemu ya Elimu kwa Jamii ina mambo 10 ya ujuzi wa usalama wa majini ambayo ni muhimu, rahisi na huweza kufundishwa bila ya haja ya kuingia majini.

Sehemu hii inaweza kufundishwa peke yake, au kama sehemu ya mafunzo ya Kujiokoa na Kuokoa.



Sehemu ya 2: Kujiokoa na Kuokoa

Vifo vingi vya kuzama hutokea wakati watu wasiojua kuogelea vizuri wanapoingia kwa bahati mbaya kwenye maji mengi wasiyoweza kusimama. Sehemu hii inafundisha jinsi ya kujiokoa na huwapa washiriki ujuzi wa kuogelea au kuelea majini na kusubiri msaada ufike.

Kuingia majini ili kuokoa watu wengine inaweza kuwa hatari kubwa. Watu wengi huzama wakijaribu kuwaokoa watu wengine. Washiriki wa sehemu ya Uokozi watafundishwa jinsi ya kuokoa watu kwa usalama bila ya kuingia majini.

Sehemu ya Kujiokoa na Kuokoa inahitaji eneo lenye maji safi na salama na yanayofaa kufundishia kuogelea. Kwa kupunguza hatari, washiri wote wawe na uelewa mzuri wa usalama wa majini.



Njia za Kupeleka Ujumbe

Njia mbili za kupeleka ujumbe zinaweza kutumika kwenye Mradi wa Usalama Majini:

1. Ujumbe kwa Jamii

Ujumbe wa usalama majini ambao unaweza kufikishwa kwa kundi kubwa la watu kwa urahisi na haraka hutaarishwa.

Mafunzo yanaweza kutolewa mashuleni, mikutano ya vijiji au vikundi vya jamii. Aidha, ujumbe unaweza kutangazwa magazetini, kwenye televisheni au redio.

Ujumbe unaweza kufundishwa kwa muda mfupi kwa gharama nafuu, na hauhitaji eneo la kuogelea.

2. Ujumbe kwa Walengwa

Kama kuzama kunajuulikana ni tatizo kwa sekta fulani ya jamii, basi mradi wa kina kwa walengwa unaweza ukaleta mafanikio makubwa kwa gharama ndogo.

Fedha

Fedha zinahitajika kulipia vifaa na wafanyakazi. Fedha zinaweza kupatikana kwa:

Ada ya Mafunzo

Katika baadhi ya maeneo watu wanaopata mafunzo wanaweza kuwa na uwezo wa kulipa kwa shirika linalotoa mafunzo. Wakati mwingine ada inaweza kulipwa na ushirika (kwa mfano shule au kundi la skauti), au na watu wenyewe wanaopokea mafunzo.

Kwa bahati mbaya, wale walio katika hatari kubwa ya kuzama hutokea katika koo maskini. Wanaweza kuwa hawana uwezo wa kulipa ada. Kama ada ya mafunzo inalipishwa, ni muhimu kuhakikisha kuwa maskini hawatengwi na mradi huu.

Ruzuku

Fedha inaweza kupatikana kutoka kwa mashirika yanayotoa ruzuku au serekali. Ruzuku kwa kawaida hutolewa kwa lengo maalum. Ingawa lengo la msingi la Mradi wa Usalama Majini ni kulishughulikia suala la kuzama kama suala la afya, inawezekana pia kuomba fedha kupitia masuala ya kijamii, kama vile uongozi wa jamii, na michezo.

Michango ya jamii

Kufa maji hugusa jamii nzima. Watu binafsi, mashirika na wafanyabiashara lazima washajihishwe kusaidia utekelezaji wa Mradi wa Usalama Majini. Msaada unaweza kutolewa kwa njia mbalimbali - unaweza kuwa mchango wa kifedha au rasilimali.

Sehemu ya 1: Elemu kwa Jamii – Ujumbe Muhimu wa Usalama Majini



Lengo

Lengo la Sehemu ya 1 ni kuwapatia wanafunzi elemu wanayoihitaji ili kuwa salama kwenye na karibu na maji.

Ujumbe Muhimu wa Usalama Majini uliomo ndani ya sehemu hii umetaarishwa kwa kuziingizingatia urahisi wake wa kufahamika ili uweze kufikishwa kwa makundi makubwa kwa haraka na urahisi.



Matokeo ya mafunzo:

1. Kufahamu kwa nini uendeshe Mradi wa Elimu kwa Jamii.
2. Kufahamu umuhimu wa mkutano wa wadau.
3. Kuwa na ufahamu wa mahitaji yanayohitajika.

Kwa nini uendeshe Mradi wa Elimu kwa Jamii?

Kuzama ni katika sababu zinaongoza kusababisha vifo.

Mara nyingi kuzama kunaweza kuepushwa kwa kuchukua tahadhari ndogo tu. Ujumbe wa Usalama Majini umetengenezwa kuelimisha watu jinsi ya kukaa salama ndani na pembezoni mwa maji.

Ujumbe unaweza kufundishwa kwa kutumia nyenzo chache na katika maeneo ambayo si rahisi kujifunza kuogelea kutokana na magonjwa yatokanayo na maji au ukosefu wa eneo zuri la kujifunza kuogelea.

Wasikilizaji

Ujumbe wa usalama majini umeandaliwa kuwa rahisi kuufikisha kwa watu wa rika zote. Unatakiwa umfae mtu yeyote anaeishi au kufanya kazi majini au pembezoni mwake. Ujumbe utaambatanishwa na picha na unaweza kutolewa kwa urahisi kwa makundi madogo au makubwa. Ujumbe unaweza kubadilishwa kulingana na mazingira husika.

1.1 Mipango na maandalizi

Ufikishaji

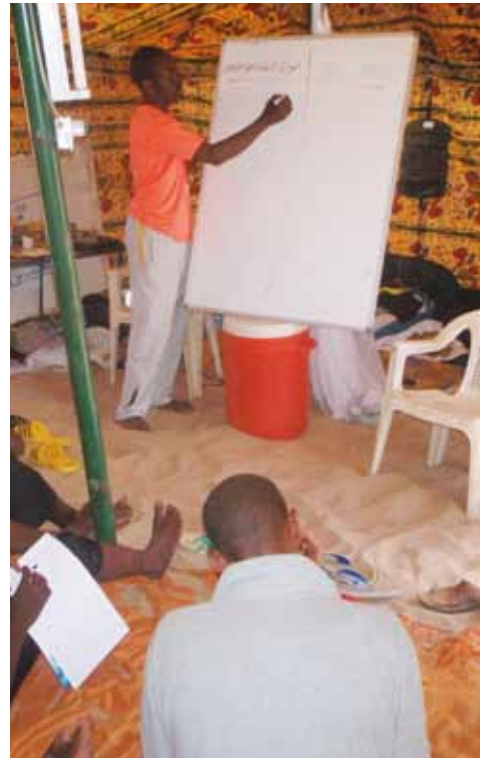
Ujumbe wa usalama majini unaweza kufundishwa kwa makundi makubwa au madogo ya watu. Unaweza kufundishwa kwa muda mfupi kwa kutumia nyenzo chache sana na hazihitajii eneo la kuogelea.

Mafunzo yanaweza kutolewa shuleni, mikutano ya kijiji au vikundi vya jamii. Aidha, ujumbe unaweza kutangazwa magazetini, kwenye televisheni au redio.

Njia rahisi ya kuwafikia idadi kumbwa ya watu ni kwa kutumia mitandao na miundombinu iliyopo. Mafunzo ya kuwasilisha ujumbe yanaweza kutolewa kwa watu ambao tayari wana muingiliano na walengwa wako.

Watu hawa ni pamoja na:

- walimu wa skuli
- wafanyakazi wa kijamii
- viongozi wa skauti
- wazee wa jamii.



Mkutano wa wadau

Kabla ya kuanza mradi wako, itisha mkutano wa wadau.

Wadau ni watu walio na uelewa wa tatizo au wana uwezo wa kusaidia utekelezaji wa mradi. Taarisha orodha ya wadau wote na uwaalike katika warsha ya kujadili malengo yako.

Mikutano ya wadau husaidia:

- kutambua matatizo kabla ya kuanza
- kujua nani anaweza kusaidia mradi
- kuhakikisha kila mtu anajua na anaelewa nia yako.

Mkutano wa wadau pia ni njia nzuri ya kueneza ufahamu wa mradi, na kushirikisha watu katika kuzuia kuzama.

Daima wajuulisha wadau jinsi mradi unavyoendelea. Hii inaweza kufanikishwa kwa kupitia barua pepe au tovuti.



Zana

Ujumbe wa usalama majini umeandaliwa ili uweze kufundishika kwa zana chache tu. Sehemu hii haihitaji eneo la kuogelea.

Mambo pekee unayohitaji ni:

- zana za kufundishia zilizomo katika mwongozo huu
- watu wa kufundishwa
- walimu
- eneo linalokidhi haja.

Walimu

Kumtambua mwalimu anayefaa kuelimisha jamii ni muhimu kwa mafanikio ya mradi. Walimu wazuri husababisha matokeo bora ya mafunzo – wanafunzi wanaweza kujifunza haraka na elimu hubaki nao kwa muda mrefu zaidi.

Walimu lazima wawe na shauku ya kuokoa maisha na nia ya kutoa elimu waliyonayo kuhusiana na usalama wa majini.

Hakuna mapendekezo ya kiwango cha chini cha umri kwa mwalimu wa Elimu ya Jamii.

Hata hivyo, walimu wote wanapaswa kuwa na sifa zifuatazo:

- **Kuaminika** – kuaminiwa kupanga masomo ipasavyo.
- **Kutegemewa** – hufika masomoni kwa wakati.
- **Motisha** – huto mafunzo kwa kadri ya uwezo wao.
- **Kufahamu hatari za maji** – kuwa na uwezo wa kuboresha mradi kulingana na mazingira.

Walimu wote wapya wapewe ushauri sahihi ili waweze kuelewa kila ujumbe wa usalama majini.



1.1 Mipango na maandalizi

Eneo

Karibu maeneo yote yanaweza kutumika kufundisha usalama wa majini, ilimradi wanafunzi wawe wanaweza kumsikia na kumuona mwalimu.

Ujumbe unaweza kufundishwa:

Darasani



Katika ukumbi wa jamii



Pwani





Matokeo ya kujifunza:

1. Kujua ujumbe wa usalama majini na jinsi ya kuufundisha.
2. Kufahamu mpangilio wa masomo.

Ujumbe wa usalama majini

kuna ujumbe 10 ya usalama majini, iliyogawanyika katika mandhari tatu.

Mandhari ya 1: Itambue hatari

Ujumbe huu hufundisha jinsi ya kutambua hatari majini:

1. Jua hali ya maji na hali ya hewa kabla ya kuingia majini.
2. Pima kina cha maji na hatari zilizopo chini ya maji kabla ya kuingia majini.
3. Tambua uwepo wa wanyama.

Mandhari ya 2: Jiweke salama

Ujumbe huu hufundisha jinsi ya kujiweka salama ndani na pembezoni mwa maji:

4. Kamwe usiingie majini peke yako.
5. Tii alama za usalama na bendera za onyo.
6. Tambua jinsi gani na wakati gani wa kutumia koti la kuokolea maisha.
7. Daima mwambie mtu lini na wapi unapokwenda pembezoni mwa maji.

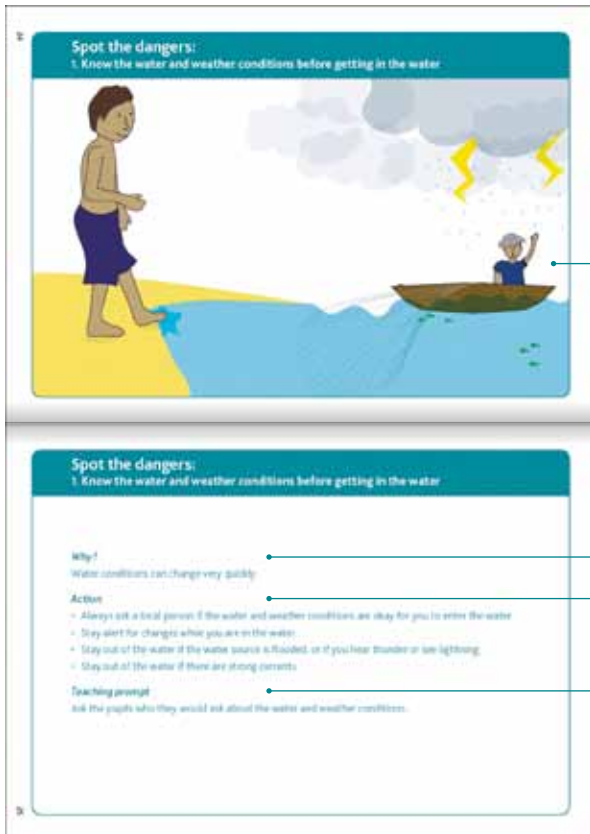
Mandhari ya 3: Waweke wengine salama

Ujumbe huu hufundisha jinsi ya kuweka watu wengine salama ndani au pembezoni mwa maji:

8. Jifunze njia salama ya kuwasaidia wengine bila ya kujiweka wewe hatarini.
9. Daima simamia watoto ndani au pembezoni mwa maji.
10. Weka nyumba yako salama.

1.2 Kufundisha ujumbe

Kila moja kati ya ujumbe 10 ya usalama majini inaambatanishwa na:



Picha inayooeleza ujumbe

Maelezo ya kwanini ujumbe huu ni muhimu

Angalau kitendo kimoja cha kufanya mwanafunzi.

Angalau alama moja kwa ajili ya mwalimu kujihusisha na wanafunzi.

Jinsi ya kufundisha ujumbe

Ujumbe unaweza kufundishwa kwa kutumia njia yoyote inayowafaa wanafunzi na mazingira. Wanawezwa kufundishiwa mitaala zilizopo au kama sehemu ya somo tofauti.

Mfano rahisi wa mpango wa somo umejumuishwa katika muongozo huu ili kusaidia walimu wanya katika kufundisha ujumbe. Somo hufuata mpangilio rahisi:

- Fundisha kila ujumbe kwa kuwashirikisha wanafunzi kwa kutumia vielelezo na mafunzo ya papo kwa papo.
- Watie moyo wanafunzi kukumbuka ujumbe kwa kutumia mazoezi ya ubunifu kama vile bango, wimbo au mchezo wa kuigiza.

Kama somo linafundishwa kama somo moja, mchakato huu uchukue takriban muda wa saa 1

1.3 Ujumbe Muhimu wa Usalama Majini – Mpangilio wa somo

Malengo

Baada ya somo hili wanafunzi wanatakiwa kuweza:

- kutambua kila kadi ina maana gani
- kutumia elimu hii ili kuwasaidia kuwa salama ndani na pembezoni mwa maji.

Nyenzo

- Kadi (x10).
- Eneo linalofaa kufundishia.
- Karatasi na kalamu (sio muhimu).

Muda



1. Utangulizi

- Waambie wanafunzi jina lako (na waambie jina la shirika lako kama hawalijui).
- Eleza kwamba watasoma kwa furaha jinsi ya kuwa salama ndani na pembezoni mwa maji.

Muda



2. Zoezi la kujichangamsha

- Waeleze wanafunzi kwamba sisi tunatumia maji kwa shughuli nyingi tofauti. Wape wanafunzi mifano.
- Waombe wanafunzi wazungumze na jirani yao kwa dakika tano juu ya matumizi yao ya maji.
- Pita katika makundi yote na uyaulize jinsi yanavyotumia maji.
- Elezea jinsi maji yanavyoweza kuwa hatari sana pindipo ukianguka majini au hali yake ikibadilika wakati umo ndani.

Muda



Ujumbe Muhimu wa Usalama Majini - Mpangilio wa somo

3. Kadi

Tumia kadi (zinazofuata ukurasa ujao) kueleza kwamba kuna mambo ya rahisi unayoweza kufanya kujiweka wewe salama ndani na pembezoni mwa maji, na kuwaweka watu wengine salama ndani na pembezoni mwa maji.

Kila kadi ina ujumbe muhimu wa usalama majini, maelezo ya ujumbe huo, hatua na maswali ya kufundishia. Zimegawanywa katika mandhari tatu:

1. Itambue hatari.
2. Jiweke salama.
3. Waweke wengine salama.

Kwa kila kadi:

1. Itambulise mandhari.
2. Onyesha picha ya kila kadi kwa kila kundi.
3. Soma ujumbe muhimu wa usalama majini.
4. Soma maelezo kwa nini ujumbe huo ni ujumbe muhimu wa usalama majini.
5. Elezea hatua za wanafunzi kuchukua nyumbani.
6. Kama inafaa, tumia maswali ya kufundishia kushirikiana na makundi.



Maelezo

Inapowekekana, shirikisha darasa kwa kutumia vitu husika kama magongo marefu na makoti ya kuokelea maisha

Muda



4. Zoezi la ubunifu

1. Ligawe darasa katika makundi madogo.
2. Lipe kila kundi ujumbe mmoja wa kuzingatia.
3. Waambie wanafunzi watunge wimbo, mchezo wa kuigiza, hadithi au bango la ujumbe wa usalama majini. Wape dakika 15 kukamilisha zoezi hili
4. Watake kila kundi kuwaonyesha kazi zao kwa wanafunzi wengine.

Muda



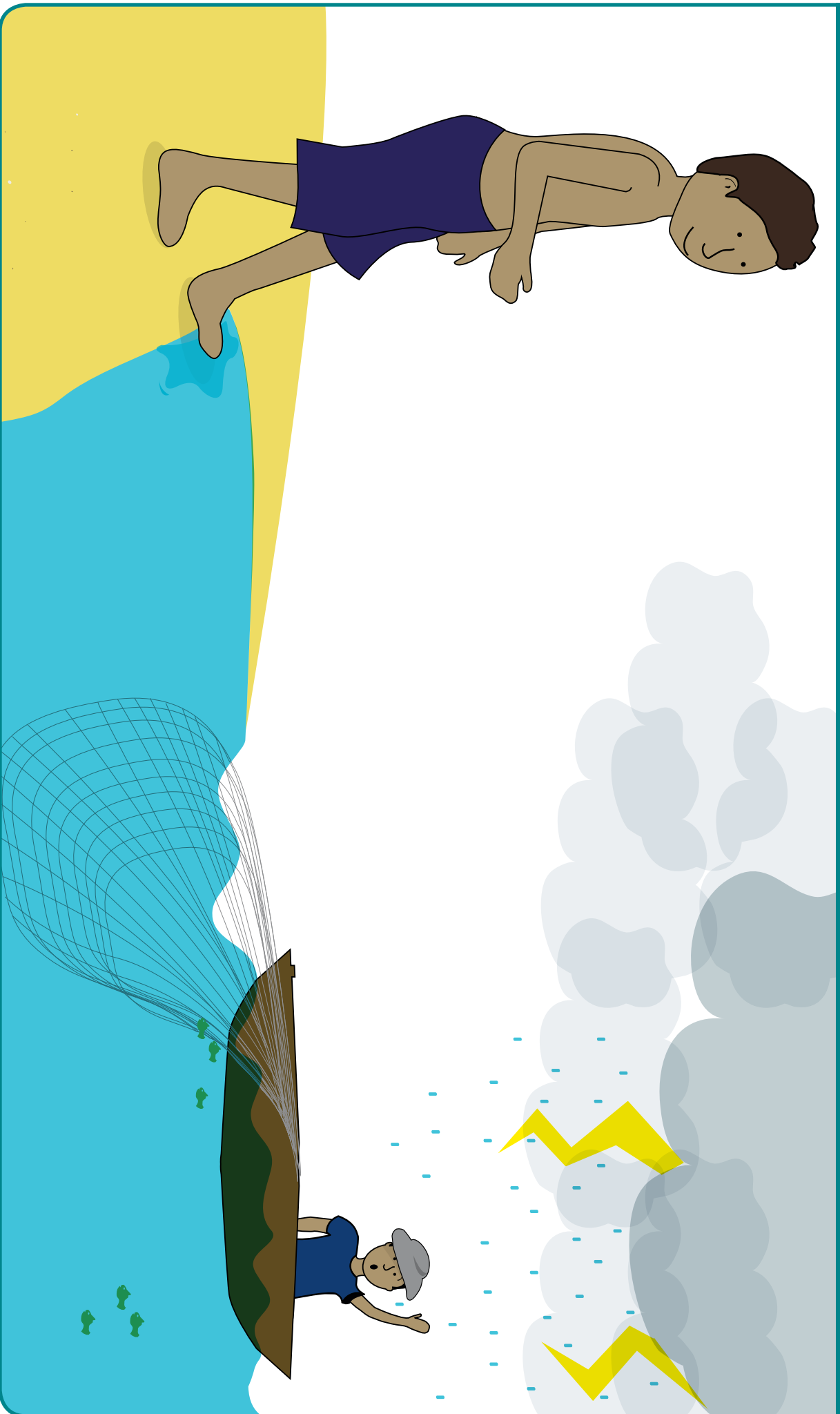
Mandhari: Itambue hatari

Kwa nini?

Jifunze jinsi ya kutambua hatari kwenye maji.

Itambue hatari:

1. Jjue hali ya maji na hali ya hewa kabla ya kuingia majini



Itambue hatari:

1. Ijue hali ya maji na hali ya hewa kabla ya kuingia majini

Kwa nini?

Hali ya maji inaweza kubadilika kwa haraka sana.

Hatua

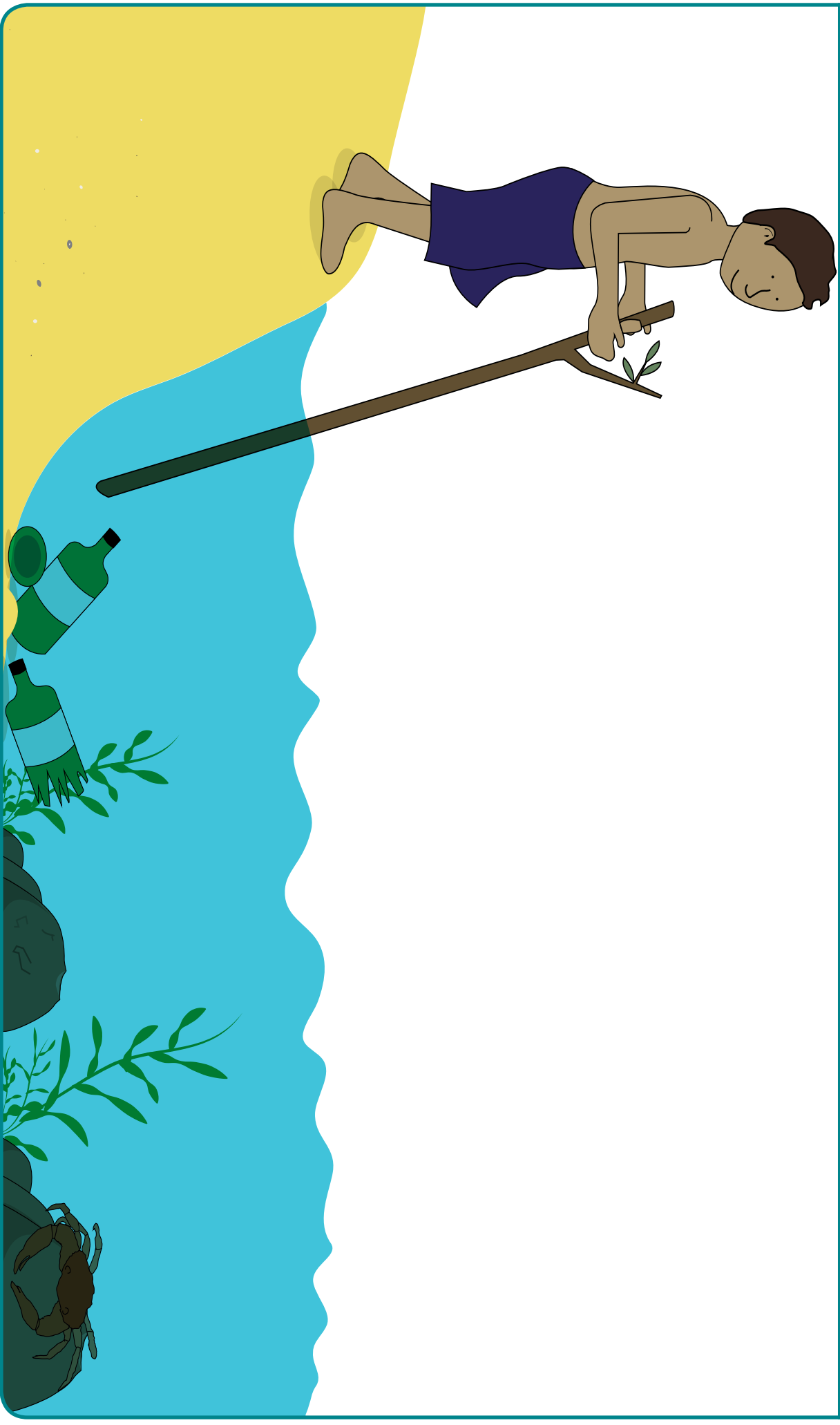
- Daima muulize mwenyeji kama hali ya maji na hali ya hewa zinaruhusu kuingia majini.
- Kuwa makini na mabadiliko ukiwa majini.
- Usiingie majini kama chanzo cha maji kimefurika, au unaposikia radi na kuona umwesa.
- Usiingie majini kama kuna mkondo mkali.

Swali la kufundishia

Waulize wanafunzi nani wangelimuuliza kuhusu hali ya maji na hali ya hewa.

Itambue hatari:

2. Pima kina cha maji na hatari zilokuwepo chini ya maji kabla ya kuingia majini



Itambue hatari:

2. Pima kina cha maji na hatari zilizokuwepo chini ya maji kabla ya kuingia majini

kwa nini?

Kama huwezi kuona chini, ni vigumu kujua kama kuna hatari yoyote chini ya maji.

Unaweza kuingia katika kina kilichokuzidi kimo, au kujiumiza na vitu vya hatari kama vile vigae vilivyovyunjika au jiwe lenye makali. Unaweza hata kuzongwa na majani.

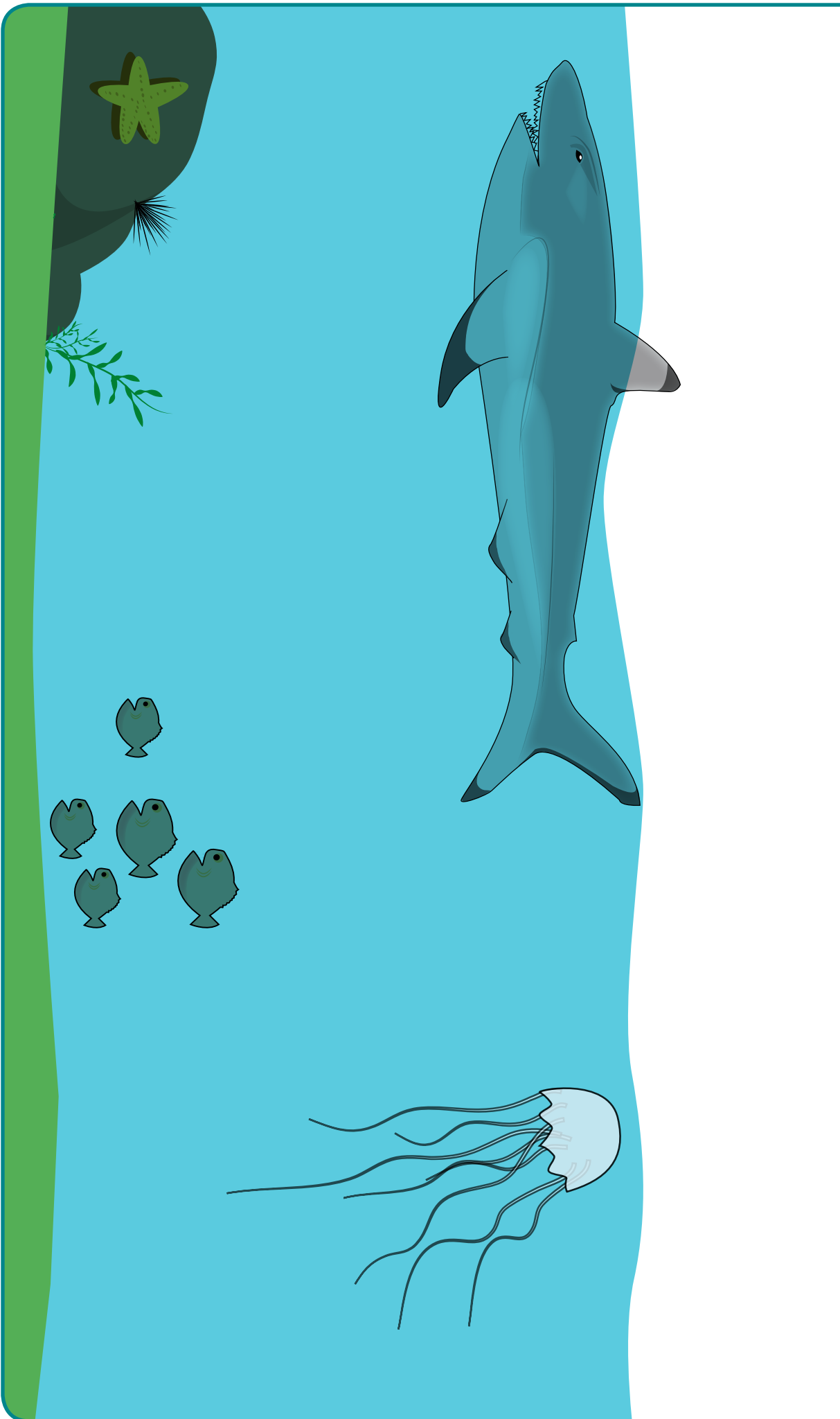
Hatua

- Muulize mwenyeji kuhusu kina cha maji na kama kuna shimo au mabadiliko ya ghafla ya kina.
- Inapowezekana, ingia majini polepole na tumia fimbo kupima kina cha maji ya mbele yako na hisi vitu vilivyopo chini ya maji.

Swali la kufundishia

Waulize wanafunzi aina gani ya hatari wanaweza kuzikuta chini ya maji.

Itambue hatari: 3. Tambua uwepo wa wanyama



Itambue hatari:

3. Tambua uwepo wa wanyama

Kwa nini?

Baadhi ya maeneo yenye maji yana wanyama ambao wanaweza kuwa hatari kwa binaadamu. Wanaweza kukutafuna au kukuchoma unapowakaribia.

Hatua

- Muulize mwenyeji kama kuna wanayama wowote wa hatari majini.
- Kuwa macho na angalia uwepo wa wanyama majini.
- Ukimuona mnyama hatari toka nje ya maji mara moja.

Swala la kufundishia

Waulize wanafunzi wanyama gani wanaweza kuwakuta majini.

Mandhari: Jiweke salama

Kwa nini?

Jifunze jinsi ya kujiweka salama ukiwa ndani au pembezoni mwa maji.

Jiweke salama:
4. Usiingie majini peke yako



Jiweke salama:

4. Usiingie majini peke yako

Kwa nini?

Ukiingia majini na wenzio, wanaweza kuwa na uwezo wa kukusaidia ukipatwa na matatizo au wanaweza kukutafutia msaada.

Hatua

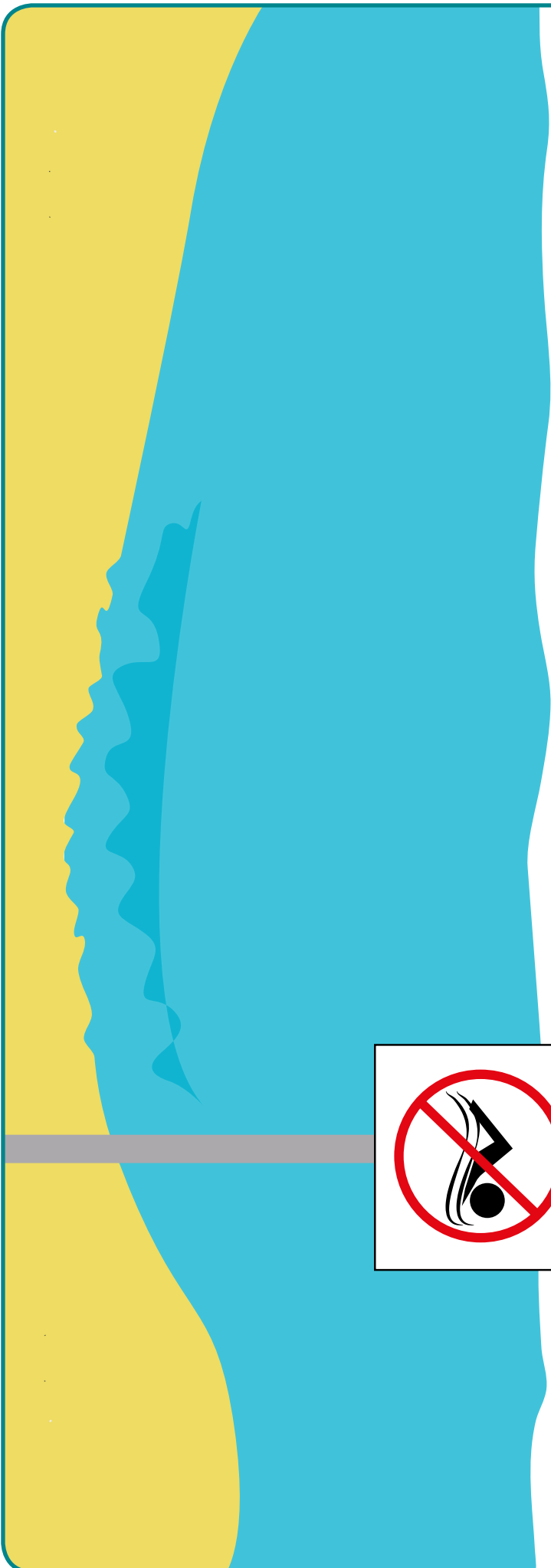
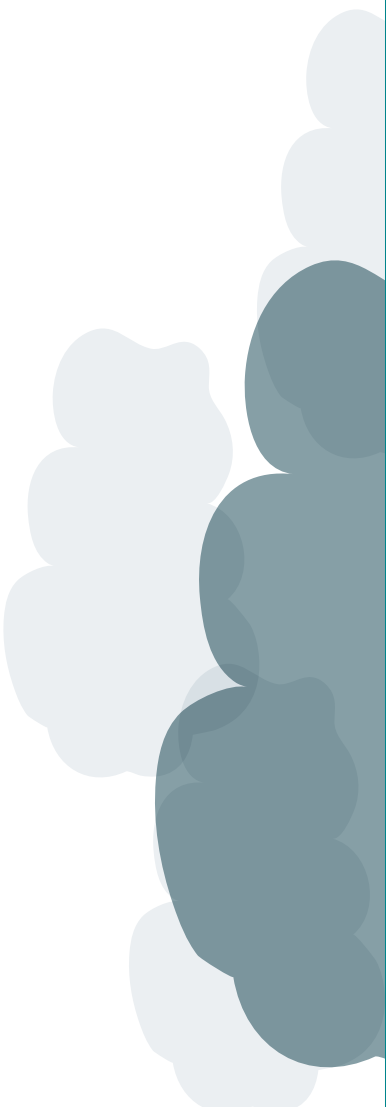
- Daima ingia majini na rafiki yako au mtu mzima anaejua kuogelea.

Suala la kufundishia

Waulize wanafunzi nani ambaye wangeweza kwenda nae majini.

Jiweke salama:

5. Tii alama zote za usalama na bendera za onyo



Jiweke salama:

5. Tii alama zote za usalama na bendera za onyo

Kwa nini?

Baadhi ya maeneo ya maji yana alama au bendera za kukuonya kama ni hatari kuingia majini. Kunaweza kuwa na vitu vya hatari chini ya maji au mkondo mkali.

Hatua

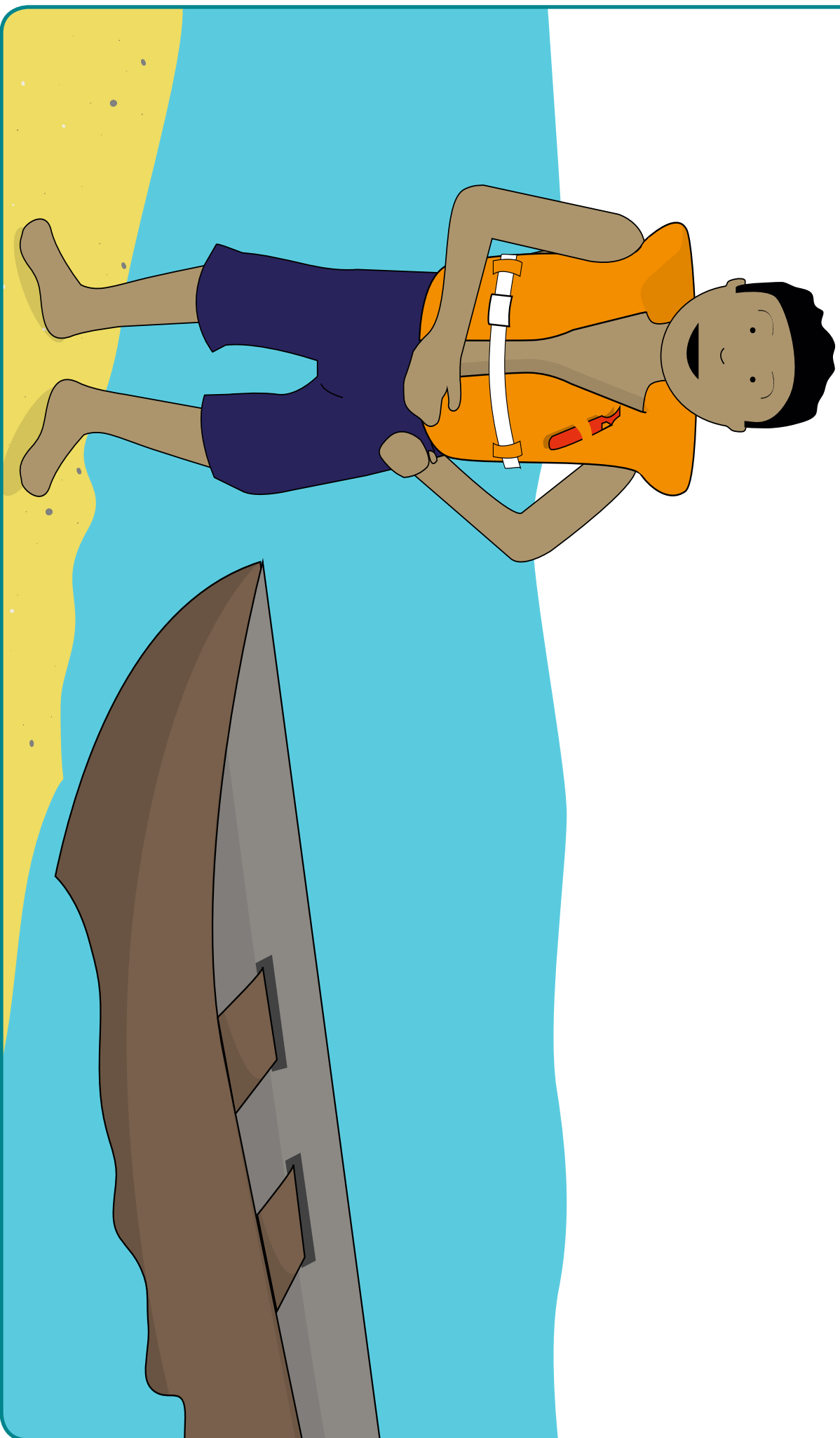
- Daima muulize mwenyeji maana ya alama au bendera, na utii onyo lake.

Swali la somo

Waulize wanafunzi kama kuna alama yoyote ya onyo au bendera pembezoni mwa maji. Zinamaanisha nini?

Jiweke salama:

6. Tamba jinsi gani na wakati gani wa kutumia koti la kuokolea maisha



Jiweke salama:

6. Tambua jinsi gani na wakati gani wa kutumia koti la kuokolea maisha

Kwa nini?

Koti la kuokoa maisha hukuwezesha kuelea pindipo utaanguka majini. Yanakuwa na rangi za kungara na huwa na firimbi unayoweza kuiliza ili kuwaita waokowaji.

Huhakikisha huzami pindipo umeumia, umechoka au umezimia.

Hatua

- Kabla ya kusafiri na boti hakikisha makoti ya kuokelea maisha yanapatikana humo.
- Katika hali ya dharura, vaa koti la kuokolea maisha na ulifunge barabara.
- Kama hakuna makoti ya kuokolea maisha ya kutosha, shikilia vitu vinavyoelea.

Kama inawezekana onyesha darasani jinsi ya kuvaa koti la kuokolea maisha.

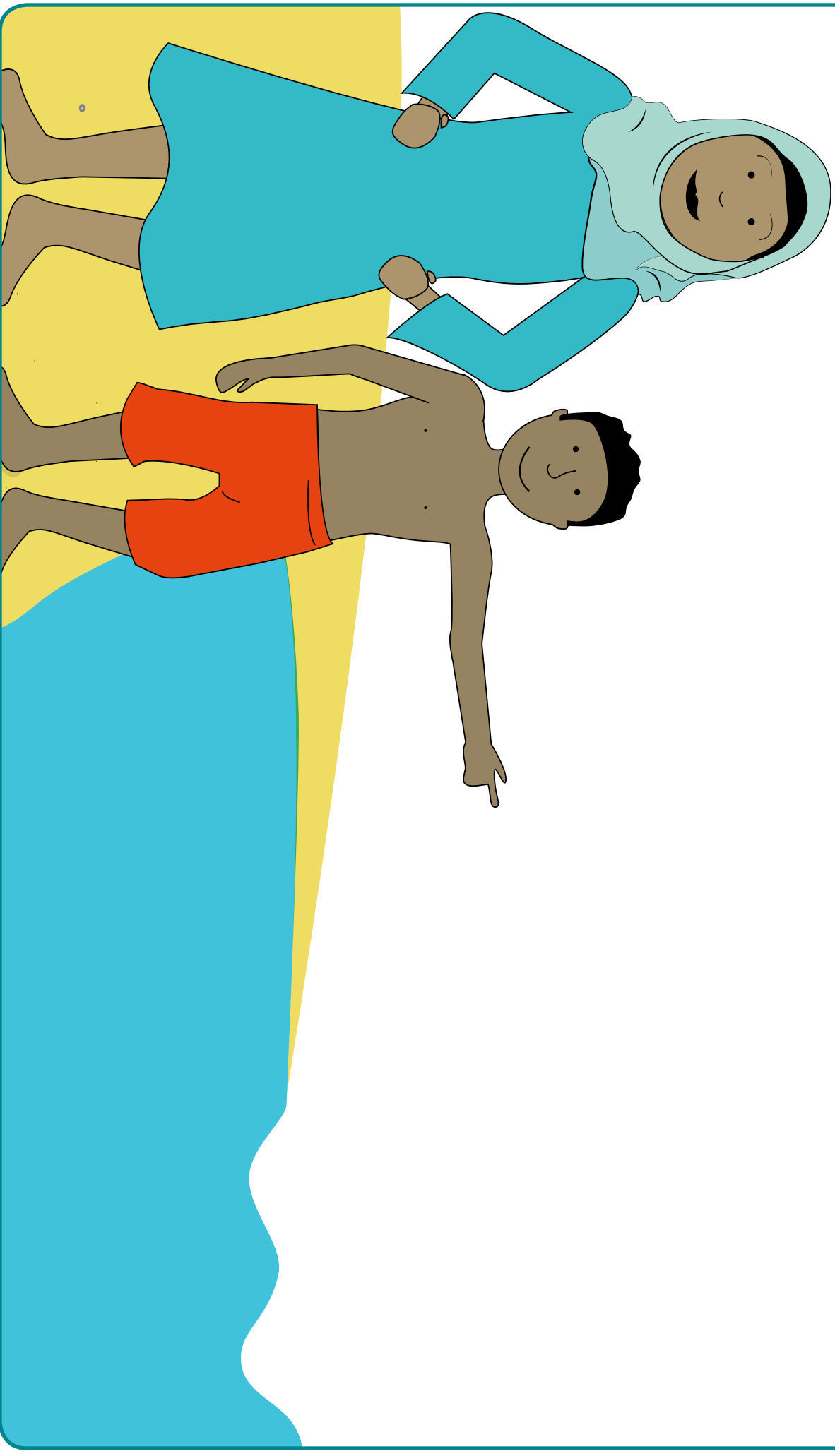
Masuali ya kufundishia

Waulize wanafunzi kama washawahi kuvaa au kuona koti la kuokolea maisha. Wapi wameliona?

Waulize wanafunzi kitu gani kinachoelea watashikilia kama kutakuwa hakuna makoti ya kutosha

Jiweke salama:

7. Daima mwambie mtu wapi na wakati gani unakwenda pembezoni mwa maji



Jiweke salama:

7. Daima mwambie mtu wapi na wakati gani unakwenda pembezoni mwa maji

kwa nini?

Utapokutwa na matatizo kuna mtu atajua sehemu ulipo, na wanaweza kuja kukusaidia.

Hatua

- Hakikisha unamwambia mtu wapi unakwenda, saa ngapi utarudi na njia gani utapita wakati wa kwenda na kurudi ili wajue wapi wanaweza kukupata.

Suala la kufundishia

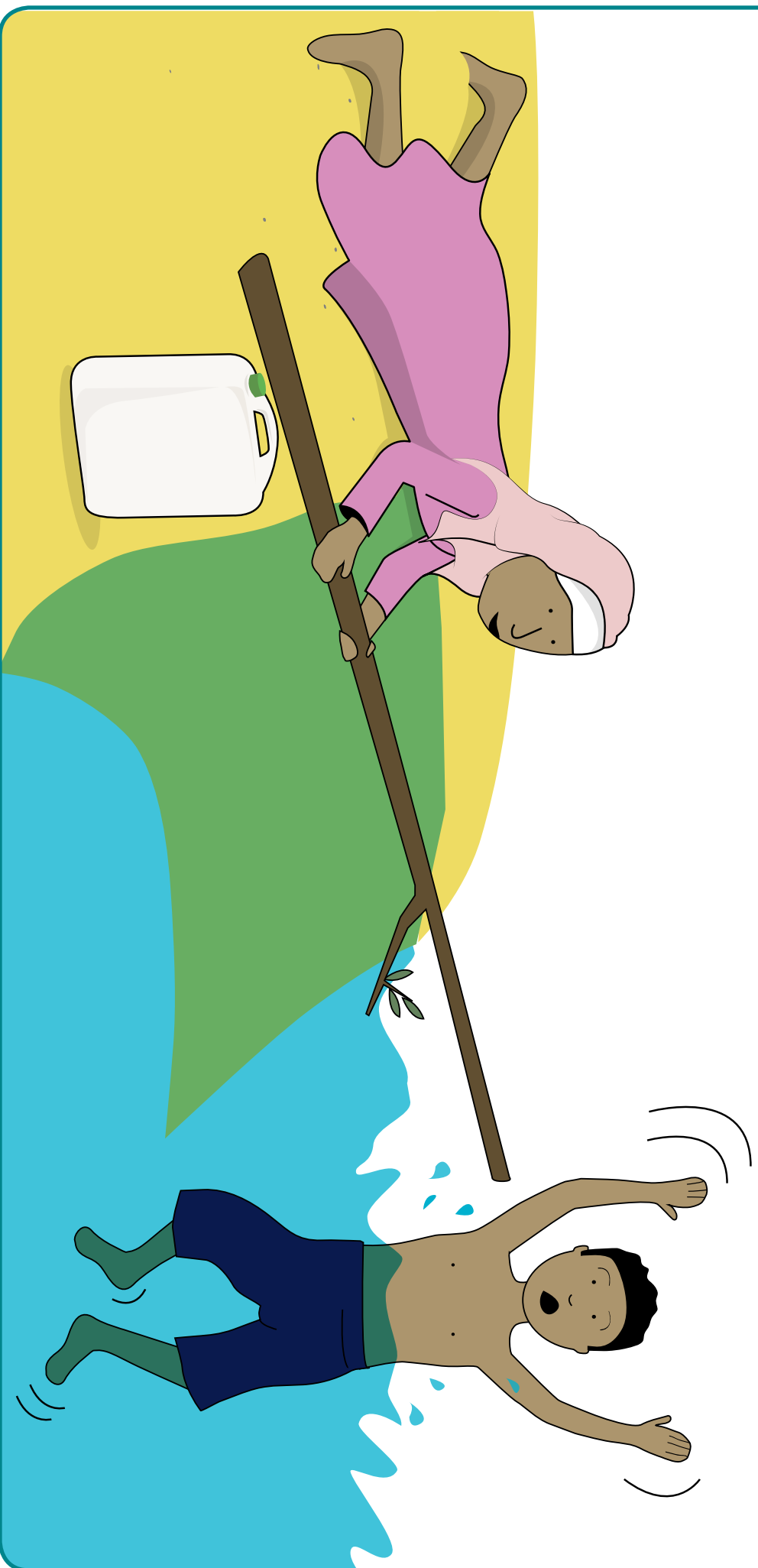
Waulize wanafunzi nani wataмуambia wanapokwenda majini au pembezoni mwake.

Mandhari: Waweke wengine salama

Kwa nini?

**Jifunze jinsi ya kuwaweka wengine salama
ndani au pembezoni mwa maji.**

Waweke wengine salama:
8. Jifunze njia salama za kuwasaidia wengine bila za kujiweka wewe hatarini



Waweke wengine salama:

8. Jifunze njia salmaa ya kuwasaidia wengine bila ya kujiweka wewe hatarini

Kwa nini?

Kuokoa mtu majini kwa kuogelea inaweza kuwa hatari sana.
Watu wengi huzama wakati wakijaribu kuwaokoa watu wengine.

Hatua

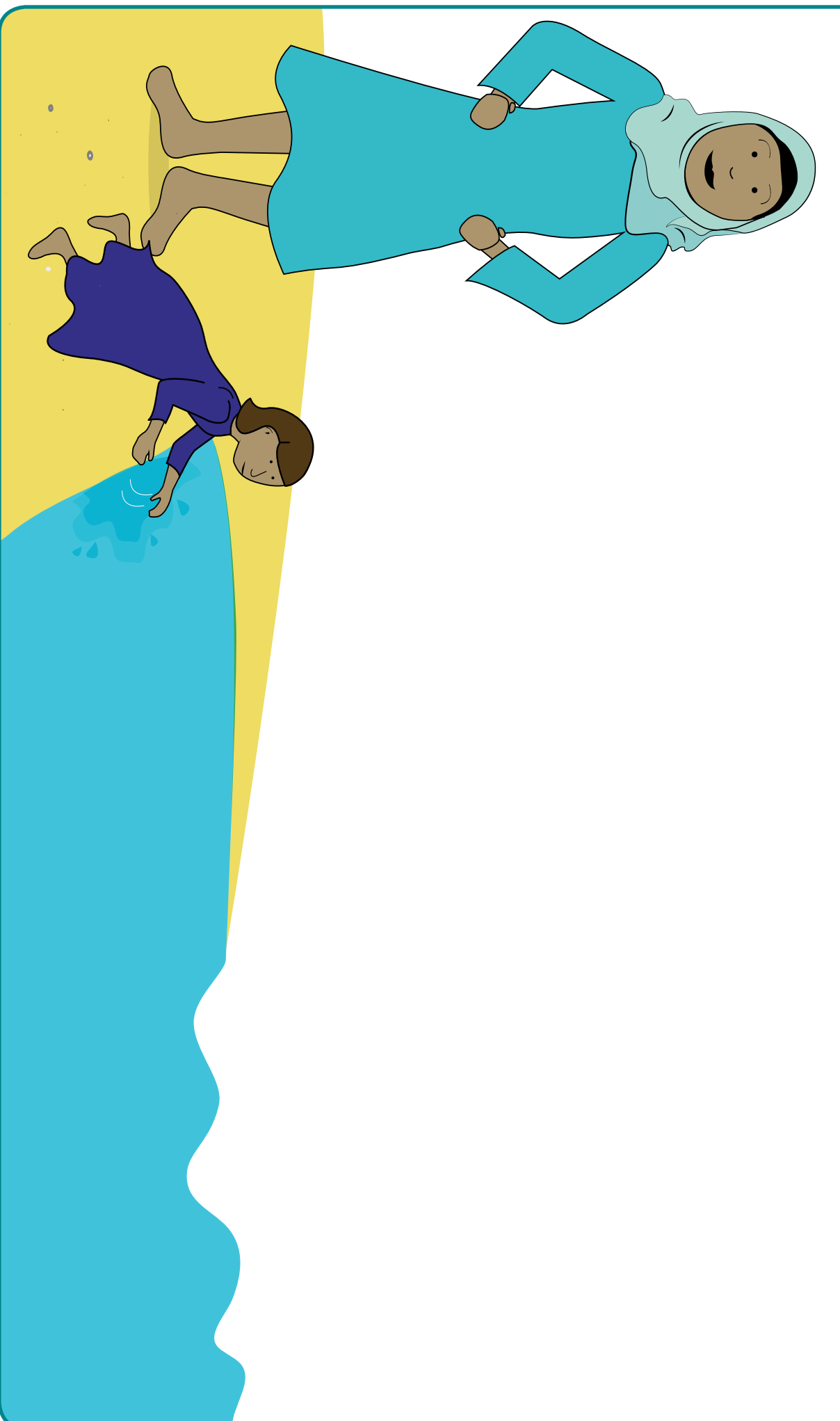
- Ukimuona mtu anataka kuzama, tumia kitu kirefu kama gongo kuwafikia, au warushie kitu kinachoelea kama geloni tupu.
- Kama hukupata gongo wala kitu kinachoelea, nenda ukatafute msaada.

Swala la kufundishia

Waulize wanafunzi kitu gani kinachoelea wangeweza kutumia kumrushia mtu ili kimsaidie kumuokoa.

Waweke wengine salama:

9. Daima simamia watoto waliopo ndani au pembezoni mwa maji



Waweke wengine salama:

9. Daima simamia watoto waliyo ndani au pembezoni mwa maji

Kwa nini?

Mtoto anaweza kuenda mbali na wewe na kuanguka majini.

Hatua

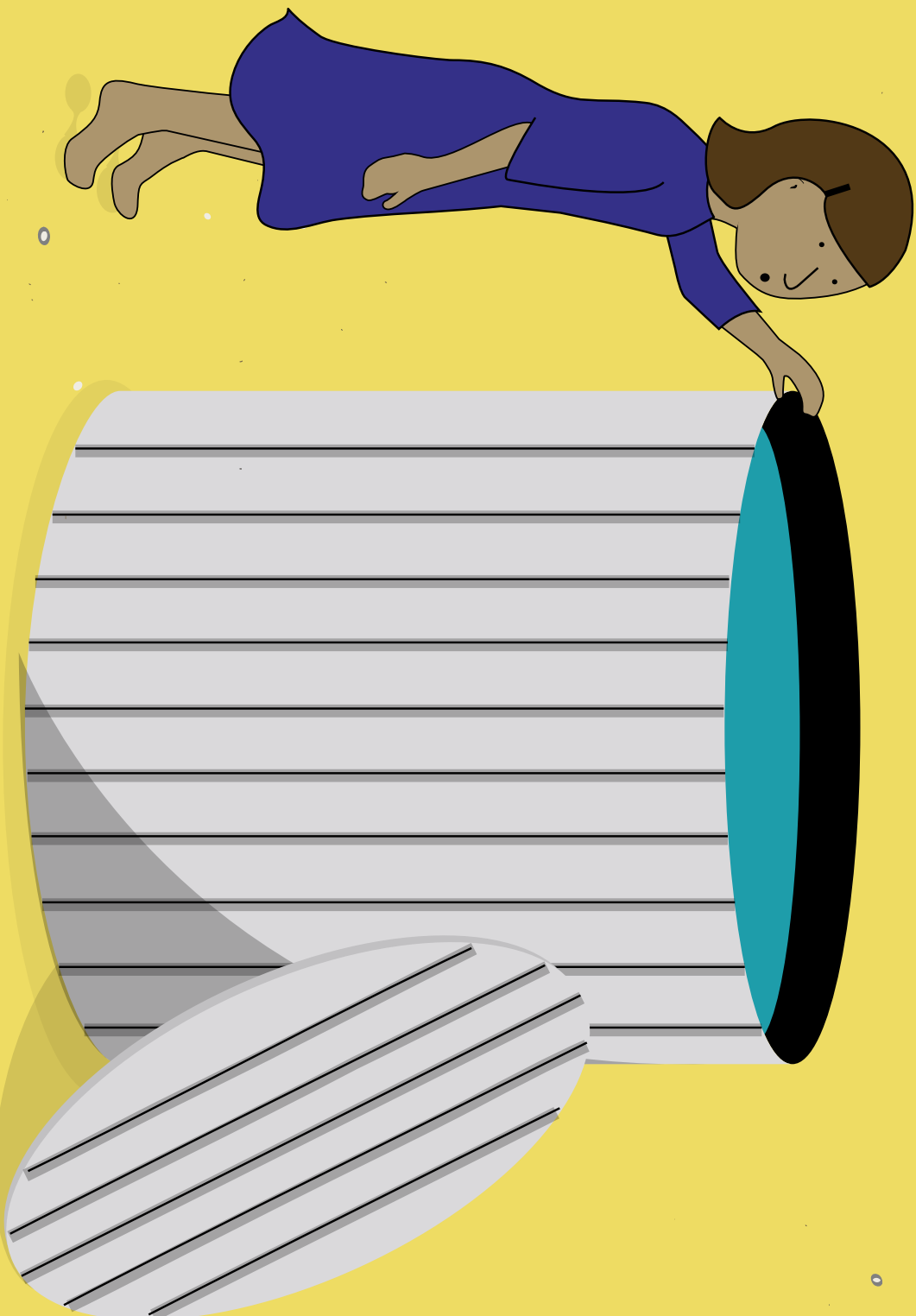
- Kamwe usimuache mtoto peke yake anapokuwa ndani au pembezoni mwa maji.
- Kama inakubidi ufanye shughuli nyengine wakati huo huo, muombe mtu mwingine awesimamie watoto.

Suala la kufundishia

Waulize wanafunzi vitu gani vinavyoweza kuwashughulisha wanaposimamia watoto.

Waweke wengine salama:

10. Weka nyumba yako salama



Waweke wengine salama:

10. Weka nyumba yako salama

Kwa nini?

Watoto wanaweza kuanguka kwenye maji yasiyokuwa na uzio ndani au karibu na nyumbani.

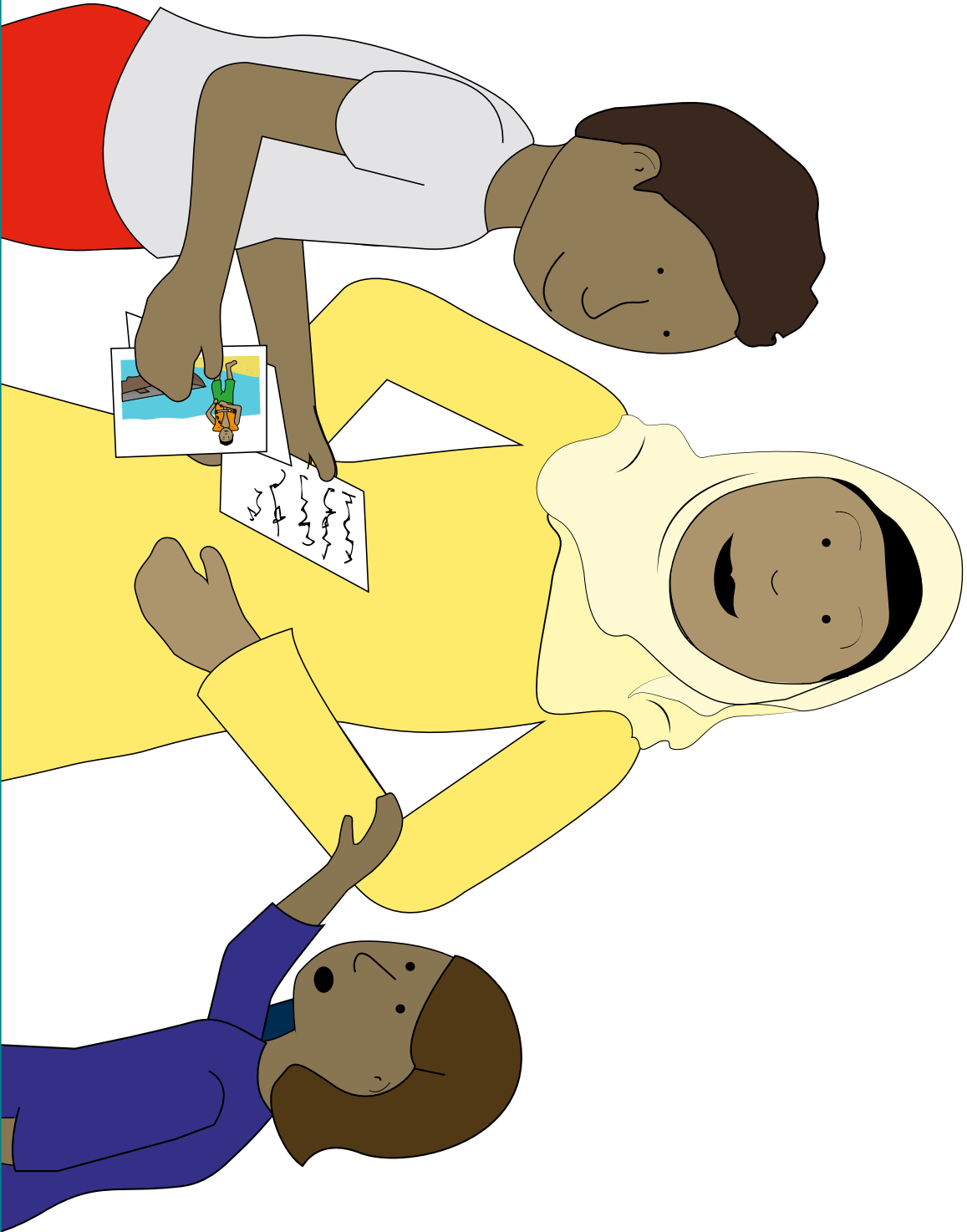
Hatua

- Kumbuka kufunika ndoo, vyoo na mapipa ya kuhifadhia maji.
- Daima funga milango na kuzuwia watoto wadogo kuzurura nje peke yao.

Masuali ya kufundishia

Waulize wanafunzi aina gani ya maji yaliotuwama wanayo ndani na pembezoni mwa nyumba. Wanaweza kufanya nini kuyalinda?

Sambaza ujumbe!



Sehemu ya 2: Kujiokoa na Uokoaji



Lengo

Lengo la Sehemu ya 2 ni kuwapatia wanafunzi ujuzi wa vitendo wanaouhitaji kujiokoa wenyewe kama watapata matatizo majini, na kuwaokoa wengine.

2.1 Mipango na maandalizi



Matokeo ya kujifunza:

1. Kufahamu muda gani unahitajika kuendesha sehemu hii.
2. Kufahamu ujuzi na sifa zinazohitajika kuwa mwalimu.
3. Kufahamu jinsi ya kutambua eneo salama la kufundishia.
4. Kufahamu jinsi ya kukagua eneo la kufundishia kama lina hatari.
5. Kufahamu jinsi ya kulitaarisha eneo la kufundishia.
6. Kufahamu viafaa gani vinahitajika kuendesha sehemu hii.

Vitendea Kazi

Kutoa mafunzo ya Kujiokoa na Uokoaji unahitaji:

- zana za kufundishia zilizopendekezwa na muongozo huu
- wanafunzi wa kufundisha
- muda wa kutoa masomo yote
- walimu wenye uwezo
- sehemu inayofaa kuogelea
- vifaa vya kufundishia.

Muda

Urefu wa muda utaowachukua wanafunzi kujifunza ujuzi wote wa sehemu ya Kujiokoa na Uokoaji utatofautiana kulingana na mambo mengi. Hata hivyo, wanafunzi wengi watakuwa na uwezo wa kukamilisha sehemu hii kwa kipindi cha masaa 15–20.

Kuwapeleka wanafunzi kwenye eneo linalofaa kufundishia inaweza kuwa vigumu kwa hiyo sehemu hii imegawanywa katika masomo 13, kila moja ikiwa na matokeo maalum.

Kila somo limebuniwa kufundishwa kwa wastani wa dakika 90. Inapendekezwa kwamba, kuwe na muda wa mapumziko angalau mara moja katika kipindi hichi.

Wakati walimu na mashirika yatapokuwa mazoeifu katika ufundishaji na usimamizi wa masomo wanaweza kurekebisha mipango ya somo ipasavyo.



Walimu

Sehemu muhimu ya Kujiokoa na Uokoaji ni kwamba wanafunzi pia wana haja ya kufundishwa ujumbe muhimu wa usalama majini. Walimu kwa hiyo wanahitaji kuwa makini wanapofundisha Sehemu ya 1: Elimu kwa Jamii - Ujumbe Muhimu wa Usalama Majini.

Walimu wana wajibu kwa ustawi wa wanafunzi. Ni lazima wahakikishe usalama unakuwepo muda wote wa somo.

Mbali na ujuzi na sifa zilizopendekezwa kwa walimu wa Elimu kwa Jamii (ukurasa wa 15), inapendekezwa kuwa walimu wa Uokozi na kujiokoa wawe:

- angalau wana umri wa miaka 16
- wana mawasiliano mazuri na jamii
- waogeliaji wenye uwezo wakuogelea angalau mara mbili ya urefu wa eneo la kufundishia
- wenye uwezo wa kuokoa
- wenye uwezo wa kutoa huduma ya kwanza inapohitajika.

Kuchagua sehemu salama ya kufundishia kuogelea

Aina ya maji yanayotumika kufundishia yatatofautiana kulingana na msimu na jioografia ya mahala hapo. Baadhi ya mashirika wanaweza kupata bwawa maalum la kuogelea, lakini wengi itawabidi kutumia mito, maziwa, mabwawa au bahari.

Kama maji yako katika eneo binafsi, ni muhimu kupata ruhusa kutoka kwa mmiliki kabla ya mafunzo kuanza.

2.1 Mipango na maandalizi

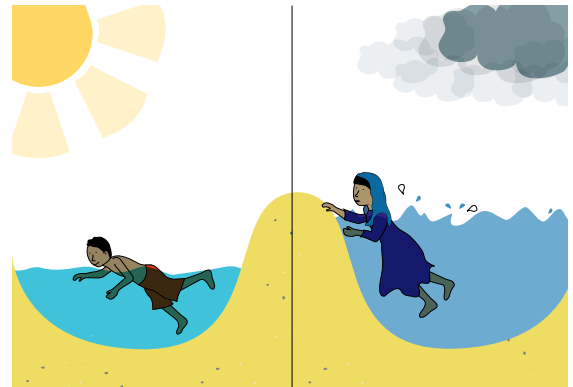
Ufaaji wa eneo utategemea jinsi gani eneo hilo ni salama. Usalama huo husababishwa na mambo kadhaa:

Hali ya hewa na kupwa na kujaa

Kwa nini: Maji asili yanaweza kubadilika kulingana na hali ya hewa, na katika baadhi ya wakati kupwa na kujaa. Eneo linaweza kuwa salama wakati wa jua lakini hatari baada ya mvua.

Jinsi ya kulinda:

Muulize mwenyeji vipi hali ya maji inavyobadilika na hali ya hewa na kupwa na kujaa.



Kasi ya maji

Kwa nini: Kama maji yana kasi kubwa, wanafunzi wanapata shida kufanya mazoezi, na walimu hawataweza kuangalia darasa kwa ufanisi.

Jinsi ya kulinda:

Jaribu kutafuta eneo ambalo kasi ya maji yake ni ndogo iwezekanavyo, inapendezwa iwe ni ndogo kuliko nusu ya kasi ya wanafunzi kutembea. Chunguza kwa kutupa kitu kinachoelea majini.



Chujio

Kwa nini: Chujio ni kitu kinachoruhusu maji kupita chini yake. Chujio ni hatari sana kwa sababu linaweza kushikilia mtu chini ya maji. Mfano wa chujio pichani kulia, inaonyesha matawi ya mti ulioanguka.

Jinsi ya kulinda:

Masomo ya kuogelea na vitendo kamwe yasifundishwe kuelekea kwenye chujio.



Kina cha maji

Kwa nini: Wanafunzi wanaweza kuanguka kwenye maji ya kina kirefu zaidi ya uwezo wao.

Jinsi ya kulinda:

Kina cha maji kinachofaa kufundishia kuogelea hutegemea kiwango cha wanafunzi. Wanaoanza wafundishwe kwenye maji ya kifua, lakini pale uwezo na kujiamini unapo ongezekwa, kina cha maji kinaweza kuongezwa.



Mteremko

Kwa nini: Kama mteremko ni mkali wanafunzi wanaweza kuingia kwenye maji ya kina kirefu kwa bahati mbaya. Kwenye mteremko mkali ni vigumu pia kuongeza kina hatua kwa hatua ili kujenga kujiamini kwa wanafunzi.

Jinsi ya kulinda: Eneo la kufundishia lenye mteremko mdogo litumike. Tembea kwa makini kwenye eneo la kufundishia ili kuhakikisha kuwa hakuna mashimo au mteremko mikali ambayo wanafunzi wanaweza kuangukia.

Vitu chini ya maji

Kwa nini: Wanafunzi wanaweza kujiumiza kwenye kitu kikubwa au chenye ncha kali, au kujizonga na kamba au mimea. Vihatarishi vya kawaida ni pamoja na magugu, miamba mikubwa na vigae vilivyovyunjika.

Jinsi ya kulinda: Kwa uangalifu tembea kwenye eneo la kufundishia kuhakikisha hakuna vitu vya hatari chini ya maji.

Wanyama wa hatari

Kwa nini: Wanyama wa hatari wanaweza kusababisha kuumia kwa manafunzi au mwalimu wakati wa somo. Wanyama hawa wanaweza kuwa majini au pembezoni mwake. Mifano ni pamoja na mamba, papa na mchwa.

Jinsi ya kulinda: Zungumza na wenyeji ili kujua kama kuna wanyama wowote wa hatari katika eneo hilo.

Magonjwa yanayoanzia majini

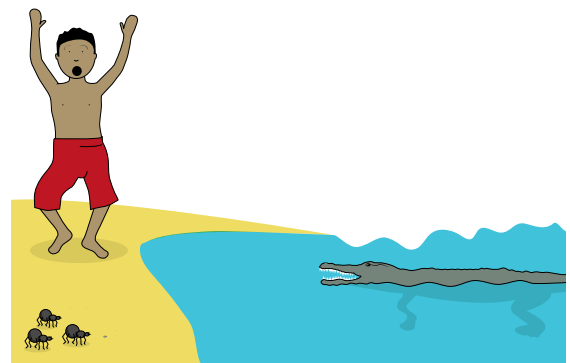
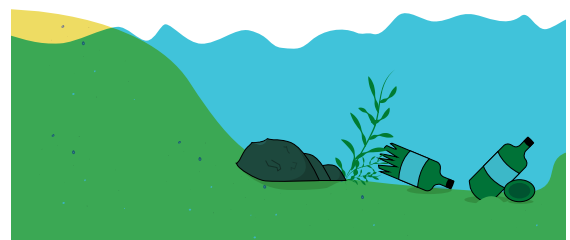
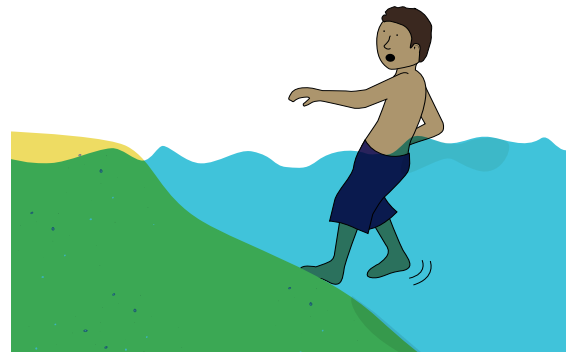
Kwa nini: Magonjwa mengi hupatikana kwa kutumia maji yenye vidudu vya maradhi hayo.

Jinsi ya kulinda: Epuka kufundisha kwenye maji yanayojuulikana kuwa na vidudu vya maradhi. Kama huna uhakika, wasiliana na mamlaka ya afya.

Mazingira machafu

Kwa nini: Kuogelea kwenye maji machafu inaweza kusababisha maradhi makubwa.

Jinsi ya kulinda: Epuka kufundisha kwenye maji yaliyo karibu na bomba la maji machafu, viwanda au bandari. Kama huna uhakika, wasiliana na mamlaka ya afya.

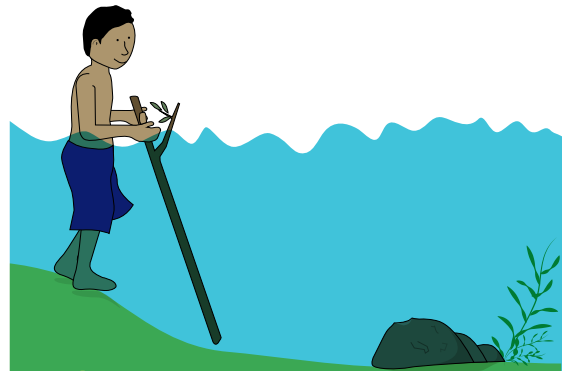


2.1 Mipango na maandalizi

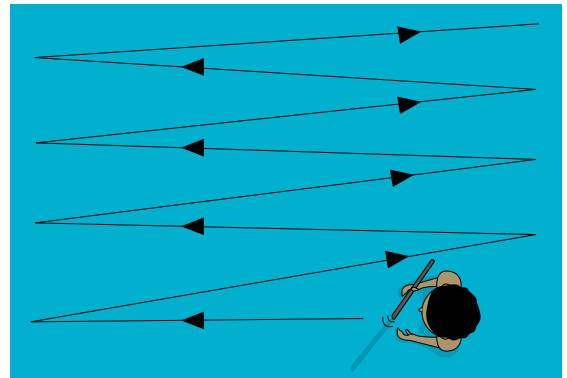
Kukagua eneo la kufundishia

Njia rahisi ya kukagua hatari zilizopo chini ya maji ni kutembea taratibu na kwa makini kwenye eneo la kufundishia, huku ukihisi vitu vilokuwepo chini ya maji kwa kutumia fimbo.

Kamwe usikague eneo peke yako kwa kuzingatia unaweza kukutwa na matatizo.



Kuanzia kwenye kipembe, taratibu tembea kwa mfumo wa zigizaga kwenye eneo la kufundishia huku ukikagua chini ya maji kwa kutumia fimbo. Endelea na utaratibu huu mpaka utapohakikisha umekagua eneo lote.



Kama watu zaidi watapatikana, jipangeni bega kwa bega kwenye mstari ulonyooka pembezoni mwa eneo la kufundishia. Songeni mbele kwa pamoja, huku mkikagua vitu vilivyo chini ya maji mpaka mufike upande wa pili.



Eneo la kuogelea – orodha ya ukaguzi

Tumia orodha ifuatayo kuchagua eneo linalofaa kufundishia kuogelea.

Kama jibu lako ni hapana kwa mojawapo wa maswali, basi eneo hilo halifai kufundishia na hivyo eneo jengine litafutwe.

Mbali na orodha, ushauri wa kina ni lazima upatikane kutoka kwa wenyeji ili kuhakikisha kwamba eneo hili halina hatari nyenginezo.

Mazingatio	Ndio	Hapana	Haijulikani
Je, kwa kawaida watu huingia majini?			Waulize wenyeji kwa ushauri.
Je, kasi ya maji ni ndogo kuliko nusu ya kasi ya kutembea kwa miguu?			angalia kwa kurusha fimbo majini.
Je, maji yanapotiririkia hakuna chujio?			Nenda yanapotiririkia maji na uangalie.
Je, eneo halina mabadiliko ya ghafla ya kina?			Kagua kwa kutembea kwenye eneo
Je, kuna mteremko mdogo?			Kagua kwa kutembea kwenye eneo
Je, eneo la kufundishia halina vitu vya hatari chini ya maji?			kagua kwa kutembea kwenye eneo
Je, eneo la kufundishia halina wanayama hatari?			waulize wenyeji kwa ushauri
Je, eneo halina wadudu wa maradhi?			waulize wenyeji au mamlaka ya afya
Je, eneo halina uchafu?			waulize wenyeji au mamlaka ya afya

2.1 Mipango na maandalizi

Kutaarisha eneo la kufundishia

Baada ya kuchagua eneo salama la kufundishia kuogelea ni muhimu mipaka ya eneo hilo iwekwe wazi.

Eneo lilowekwa wazi mipaka yake:

- hupunguza uwezekano wa wanafunzi kutembea au kuogelea kwenye maji ya hatari
- inakuwezesha kuwaweka wanafunzi pamoja, na kufanya kuwa rahisi kuangalia wanafunzi wanapofanya mazoezi ya kuogelea
- inamuezesha mwalimu na wanafunzi kuona maendeleo kwa sababu wanaweza kuona umbali gani inawabidi waogelea.

Eneo la kufundishia liwe kubwa vya kutosha kuendeshea masomo kwa usalama. Wanafunzi wawe na nafasi ya kutosha kufanya mazoezi ya stadi zao, na mwalimu awe na uwezo wa kuwafikia wanafunzi haraka pindipo wakipata matatizo.

Kuliwekea mipaka utahitaji:



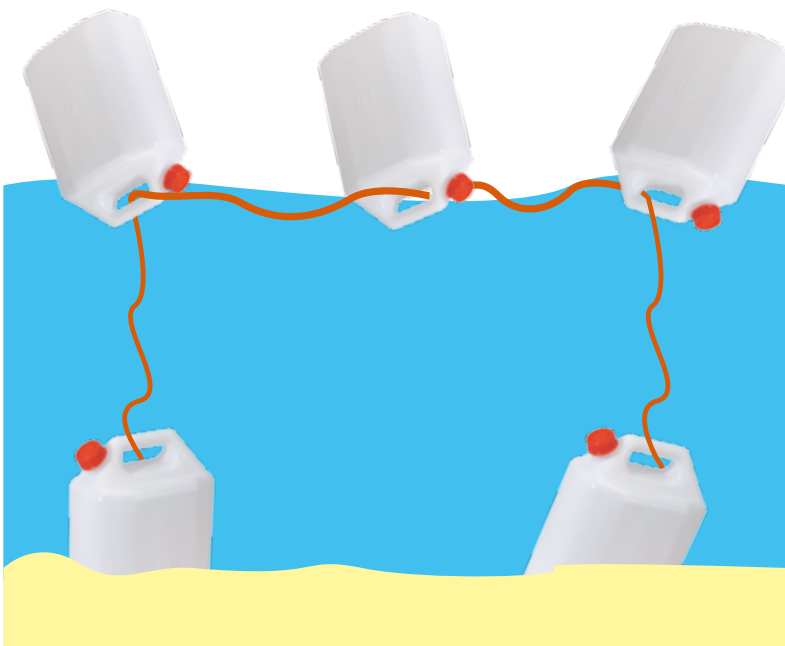
Kamba iliyokoza na inayoelea



Vitu vinavyoelea
(kama mageloni matupu)



Vitu vinavyozama
(kama mageloni yenye mchanga)



Kuliwekea mipaka eneo:

- Weka kitu kinachozama katika kila kipembe.
- Weka kitu kinachoelea katika kila kipembe na ukifunge na kitu kinachozama kwa kutumia kamba.
- Unganisha vitu vinavyoelea kwa kamba.
- Ongeza vitu vinavyoelea kwenye kamba ili ipate kuelea.

Kwenye maeneo yanayojaa maji, angalia kina cha maji kila baada ya dakika 10 na rekebisha eneo inapolazimika

Vifaa vya kufundishia

Vifaa bora vya kufundishia vinasaidia sana katika kufundisha wanafunzi wapya.

Kitu kinachoelea

Kitu kinachoelea ni kifaa muhimu kinachoweza kutumika kutoa msaada kwa mwanafunzi wakati wakiongeza ujasiri wao kwenye maji.

Katika baadhi ya nchi, vifaa maalum vya kuelea vimetengenezwa kwa ajili ya kufundishia kuogelea. Hata hivyo, katika maeneo ambayo vifaa maalum havipatikani au ni ghali, vifaa mbadala vya kienyeji vinaweza kutumika.

Vifaa vya kuelea vinatakiwe viwe:

- Rahisi kukishikilia
- Rahisi kukitembeza majini
- Kina uwezo wa kumfanya mwanafunzi aele majini.



Wanafunzi wote wanahitaji kifaa cha kuelea kwa kipindi chote cha sehemu ya Kujiokoa na Uokoaji.

Mifano ya vitu vya kuelea vinavyofaa ni pamoja na:

Boya la kuogelea

Boya la kuogelea limetengenezwa hasa kwa kufundishia kuogelea.

Mara nyingi hutengenezwa ka fomu na yanapatikana katika maduka mengi ya michezo.

Yanaweza kuwa na umbo la mstatili, au marefu, duara na membamba (Ona kulia).



Faida:

Rahisi kushikilia.

Hasara:

Ghali na hayapatikani katika maeneo mengi.

Mageloni

Geloni tupu (angalau la lita 5) linaweza kushikilia uzito wa mtoto au mtu

mzima kwa urahisi. Mageloni mengi yana mkono ambao wanafunzi

wanaweza kushikilia wakiwa majini. Chombo kinapaswa kusafishwa vizuri kabla ya kutumiwa.



Faida:

Rahisi na inapatikana katika maeneo mengi.

Hasara:

Sio rahisi kushikilia wakati ukiogelea.

2.2 Maandalizi ya somo



Matokeo ya kujifunza:

1. Kufahamu jinsi mwalimu anavyoweza kukaa salama.
2. Kufahamu jinsi ya kuwaweka wanafunzi salama.
3. Kufahamu jinsi ya kuandaa na kutaarisha darasa.

Usalama wa mwalimu

Walimu wa kuogelea hutumia masaa mengi majini au pembezoni mwake na wanaweza kuwa hatarini. Hatari hizi zinaweza kupunguzwa kwa kuzitambua hatari zenyewe na kwa kuchukua tahadhari ndogo.

Mavazi sahihi

Mavazi sahihi yanamruhusu mwalimu kuonekana na kutambulika na wanafunzi na walimu wengine kwa urahisi. Pia inamfanya mwalimu kuonekana mtaalamu.

Mavazi yanayotumika wakati wa kufundisha lazima yamkinge jua mwalimu na yawe rahisi kufanyia kazi. Yawe yanamruhusu mwalimu kufanya wajibu wake, ikiwa ni pamoja na kuonyesha mfano majini au kumuokoa mwanafunzi aliepata matatizo.

Kuwa na nguo safi na zenye mvuto wa kitaalamu inaongeza mtazamo wa mamlaka ya mwalimu na inafanya iwe rahisi kwa mwalimu kuingiliana na wanafunzi na wazazi.

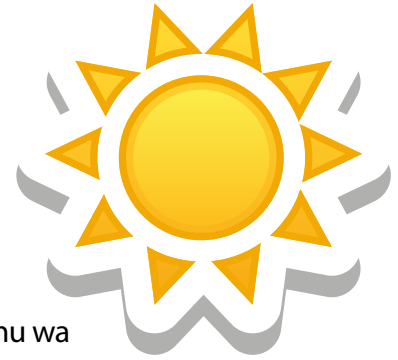
Walimu wafunike ngozi zao kwa kutumia nguo popote inapowezekana.



Usalama juani

Jua hutoa mwanga duniani, na sehemu ya mwanga huo ni miale hatari. Miale hii inapopiga kwenye ngozi, husababisha kubadilika kwa rangi, kuungua na maharibiko mengine ya ngozi.

Kupigwa sana na jua kunaweza kusababisha saratani ya ngozi na maradhi ya macho. Bila ya kujilinda vya kutosha, walimu wako kwenye hatari ya kupigwa na jua kupita kiasi. Madhara ya jua yatategemea aina ya ngozi lakini walimu wanatakiwa wawe na ufahamu wa kinga zinazoweza kuchukuliwa ili kupunguza hatari:



Kivuli

Kila iwezekanapo jaribu kufundisha kivulini.



Mafuta ya jua

Katika baadhi ya nchi mafuta ya jua yanapatikana kupunguza makali ya miale hatari.



Jifunike

Wakati ukifundisha, kama inawezekana vaa fulana, kofia na miwani ya jua inayolinda macho na miale hatari.



Maji

Kunywa maji mara kwa mara ili kuepusha ukosefu wa maji mwilini.

2.2 Maandalizi ya somo



Usalama wa wanafunzi

Ni jukumu la mwalimu kuwaweka wanafunzi salama kabla, wakati na baada ya somo. Ili kufanikisha haya mwalimu lazima:

- **awe na ufahamu mzuri wa mradi**
Mwalimu awe na ufahamu mzuri wa maudhiui na ajue jinsi ya kuubadilisha kulingana na kiwango cha ujuzi wa wanafunzi.
- **awe na ufahamu mzuri wa mazingira ya kufundishia**
Mwalimu awe anafahamu hatari za mazingira anayofundishia na awe na ufahamu wa mabadiliko ya hali ya maji na hali ya hewa.
- **awe na ujuzi wa kuokoa**
Mwalimu lazima awe na uwezo wa kutoa msaada wa haraka kwa mwanafunzi mwenye matatizo majini au nchi kavu.
- **awe na uwezo wa kuandaa darasa**
Mwalimu awe na uwezo wa kuandaa darasa ili kuhakikisha kwamba ukubwa wa darasa ni sahihi na wanafunzi wana uwezo sawa.
- **awe na uwezo wa kusimamia darasa**
Darasa liwe chini ya udhibiti wa mwalimu wakati wote.

Kufanya eneo la kufundishia kuwa salama

Eneo la kufundishia lazima lichunguzwe kabla ya kutumika (angalia ukurasa wa 52).

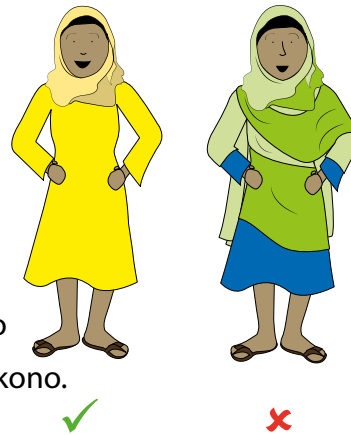
Wakati ukitumia eneo la kufundishia:

- Kusanya vifaa vyote kabla na baada ya kutumia – vifaa vilivyoachwa ovyo vinaweza kukukwaa.
- Angalia wanyama hatari.
- kuwa muangalifu na ukali wa jua – hakikisha wanafunzi hawapigwi na jua kwa muda mrefu bila ya kupata mapumziko. Tumia mwongozo wa usalama juani (ukurasa 57).
- Kuwa mwangalifu na mabadiliko ya hali ya hewa – Hali ya hewa inaweza kubalika haraka, na kushawishi mtiririko wa maji na mazingira ya kufundishia.

Mavazi sahihi

Baadhi ya vitambaa vinanyonya maji mengi na vinaweza kuwa vizito pindi vikiroa. Ni vigumu kujifunza kuogelea katika mavazi yaloroa.

Hata hivyo, kutokana na sababu za kitamaduni na kidini, katika nchi nyingi ni muhimu kujistiri. Walimu wawahimiza wanafunzi kuvaa nguo ambazo hazinyonyi maji mengi na hazizuwii matumizi ya mikono.



Hali ya kiafya

Walimu wafahamu hali ya kiafya ya wanafunzi, na wafahamu jinsi hii inavyoweza kuathiri uwezo wao wa kufanya mazoezi majini.

Kama huna uhakika basi tafuta ushauri wa kiafya iwezekanapo.

Kwa ujumla, wanafunzi wenye hali zifuatazo watolewe kwenye masomo hadi hapo watakapo pona kikamilimu:

- vidonda vilivyo wazi
- mafua na kikohozi
- maradhi ya macho
- mashikio yalioathirika.

Msaada

Walimu wote wanapaswa kuwa na uwezo wa kuwasaidia wanafunzi wakipata matatizo wakati wa mafunzo. Wanafunzi wanaweza kuhitaji kuokolewa wakiwa katika shida au wakiwa wameumia.

2.2 Maandalizi ya somo

Maandalizi ya darasa

Ukubwa wa darasa

Ni muhimu kuhakikisha kwamba ukubwa wa darasa ni unaofaa ili kuhakikisha kuwa:

- wanafunzi wanaweza kumuona na kumsikia mwalimu
- wanafunzi wanaweza kupiga hatua kwa kasi inayofaa
- wanafunzi wana nafasi ya kutosha ya kufanyia mazoezi
- inawezekana kuhakikisha usalama wa wanafunzi.

Ukubwa wa darasa la kuogelea litategemea:

- ngazi ya ujuzi ya wanafunzi

Wanafunzi wapya wanahitaji kushughulikiwa zaidi na mwalimu.

- uharaka wa kujifunza kwa wanafunzi

Watu hujifunzi kwa kasi tofauti. Wanafunzi wanaojifunza polepole watahitaji kushughulikiwa zaidi na mwalimu.

- uzoefu wa mwalimu

Mwalimu mwenye uzoefu anaweza kuwa na uwezo wa kusimamia idadi kubwa ya wanafunzi.

- ukubwa wa eneo la kufundishia

Wanafunzi wanapaswa kuwa na nafasi ya kutosha kufanya mazoezi ya stadi zao walizojifunza wakati wa masomo kwa raha.

- usalama wa mazingira

Usalama wa wanafunzi ni kipengele muhimu kuliko vyote katika kuamua ukubwa wa darasa. Kwa wanafunzi kuwa salama wakati wa masomo mwalimu lazima awe na uwezo wa kuwasiliana na wanafunzi wote na kuwasaidia katika dharura.

Ingawa mashirika yataamua wenyewe idadi ya wanafunzi ambao mwalimu anaweza kufundisha, inapendekezwa kwamba:

- walimu wasiokuwa na uzuwefu wafundishe si zaidi ya wanafunzi 6 kwa wakati mmoja.
- walimu wazowefu wafundishe si zaidi ya wanafunzi 10 kwa wakati mmoja.

Kuwagawa wanafunzi

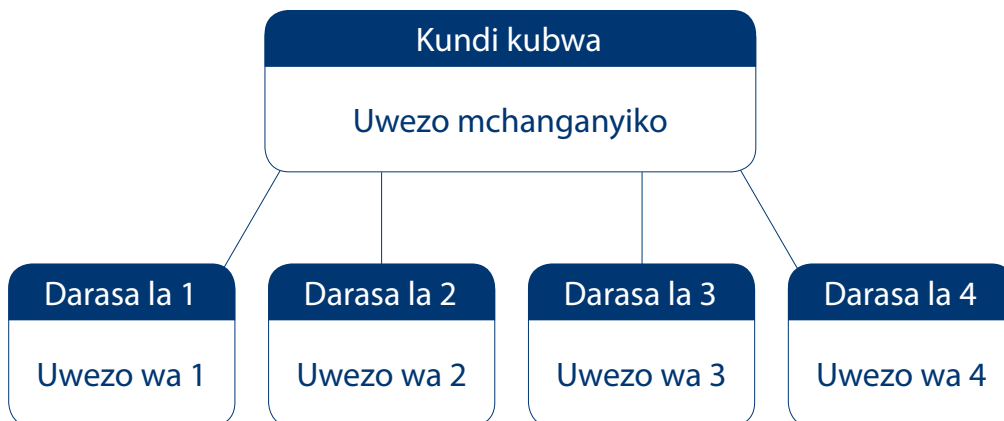
Wanafunzi watapiga hatua kwa kasi tofauti kutokana na sababu mbalimbali. Hata hivyo, maendeleo mazuri hupatikana wakati wanafunzi wanapofanya mazoezi na wenzao wenye uwezo sawa.

Uwezo unaweza kutathminiwa kwa kuwauliza wanafunzi umbali gani wanaweza kuogelea, au inaweza kutathminiwa kwa uhakika mwanzoni mwa mafunzo.

Mara baada ya wanafunzi kutathminiwa kuna njia mbili za kuwagawa wanafunzi:

Kuwagawa kwa madarasa

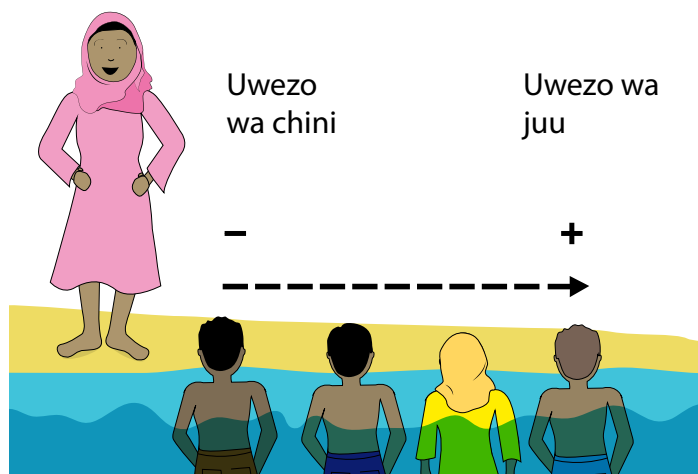
Idadi kubwa ya wanafunzi inaweza kugaiwa katika madarasa tofauti kulingana na uwezo wao.



Makundi ndani ya darasa

Idadi ndogo ya wanafunzi inaweza kugawanywa kulingana na uwezo katika darasa moja.

Mwalimu aweke malengo tofauti kwa uwezo tofauti, na kwa ajili ya usalama ahakikishe wanafunzi wenye uwezo wa chini wanakaa karibu na mwalimu.



2.2 Maandalizi ya somo

Maandalizi na usalama orodha ya ukaguzi

Kuangalia usalama wa wanafunzi wakati wa somo, mara kwa mara tathmini orodha iliyopo hapo chini:

Mazingatio	Ndio	Hapana
Je, wanafunzi wana uwezo sawa?		
Je, ukubwa wa darasa ni unalingana na uwezo wa mwalimu?		
Je, mwalimu anaweza kuwaona wanafunzi wote?		
Je, mwalimu anaweza kuwasikia wanafunzi wote?		
Je, wanafunzi wanaweza kumuona mwalimu?		
Je, wanafunzi wanaweza kumsikia mwalimu?		
Je, mwalimu anaweza kuingiliana na wanafunzi wote?		
Je, mwalimu anaweza kuwafikia wanafunzi wote kwa chini ya sekunde 5 ?		
Je, sehemu ya kufundishia imekaguliwa na uwepo wa hatari?		
Je, sehemu ya kufundishia ni kubwa vya kutosha kulingana na idadi ya wanafunzi?		
Je, wanafunzi wamevaa nguo sahihi?		
Je, kuna mwanafunzi yoyote mwenye hali ya kiafya inayoweza kuathiri uwezo wake wa kuogelea?		



Mtokeo ya kujifunza:

1. Kufahamu jinsi ya kuanzisha tabia.
2. Kufahamu jinsi ya kuwapa wanafunzi motisha.
3. Kufahamu jinsi ya kusimamia darasa majini.
4. Kufahamu mbinu zinazotumika kutoa mifano mizuri.

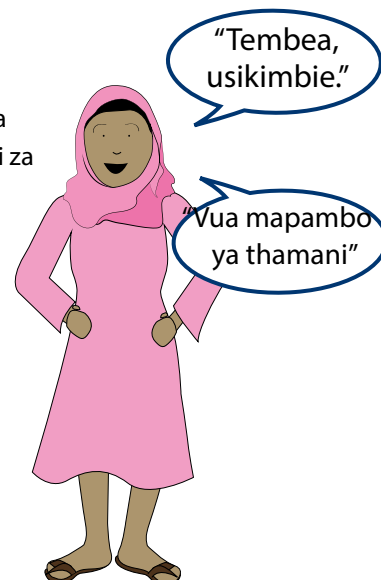
Kufundisha ujuzi wa kujiokoa inaweza kuwa kazi inayokuhamasisha na kukuridhisha. Kama zilivyo kazi zote za kufundisha, kuifanya vizuri kunahitaji uvumilivu, mazoezi na shauku kubwa. Pia inahitaji wanafunzi kuelewa kinachotarajiwa kutoka kwao, na kitu gani watarajie kutoka kwa mwalimu.

Kuweka sheria

Ni muhimu kwamba wanafunzi wote wanajali usalama wakati wa somo. Mwalimu lazima awe na udhibiti kamili wa wanafunzi darasani na awe na uwezo wa kuwatowa wanafunzi majini haraka wakati wa dharura. Wakati wa somo la kwanza weka kanuni za nidhamu na usalama. Rudia kanuni kabla ya kuanza kila somo:

kanuni za nidhamu

- Daima msikilize mwalimu – mwanafunzi afanye tu yale aloambiwa afanye na mwalimu.
- Daima tembea katika eneo la kufundishia, usikimbie.
- Vua mapambo na zifunge nyuma nywele refu.
- Simama mbali na maji mpaka uambiwe ingia majini.



2.3 Usimamizi wa darasa

Kukabiliana na wanafunzi wasumbufu

Kama mwanafunzi anavunja kanuni mara kwa mara, muondoe majini na umuweke sehemu salama mbali na maji. Mueleze kwa nini ameondolewa darasani na kuwa ataweza kurudi darasani pale watapokubali kufuata kanuni. Kama mwanafunzi atakubali basi mrudishe darasani.

Kuweka matarajio

Desturi

Wanafunzi watakuja darasani pindipo wakiwa na uhakika kuwa mwalimu atakuwepo. Endeleva utaratibu wa kawaida:

- Anza na maliza kwa wakati wa kawaida.
- Wajuulishe wanafunzi wapi wasubiri kabla na baada ya somo.



Motisha

Wanafunzi wana uwezekano mkubwa wa kuja darasani na kupiga hatua kwenye ujuzi wanaojifunza kama watakuwa na motisha.

Motisha inaweza kupatikana kwa:

- kuweka malengo yatakayofikiwa kwa muda mfupi mwanzo wa somo
- kuweka malengo ya muda mrefu yatakayofikiwa mwisho wa mafunzi
- kuwapa maoni chanya pale wanafunzi wanapofanya vizuri
- kujenga ujuzi kwa hatua - songa mbele pale utapojua kwamba ujuzi uliopita umefahamika vizuri.

Malengo yawekwe kulingana na uwezo wa mwanafunzi. Kuwalazimisha wanafunzi kujaribu jambo ambalo hawezi kufanikiwa itamvunja moyo mwanafunzi na inaweza kuwa hatari.



Wasifu wanafunzi watapofanya vizuri!

Kujiweka

Ni muhimu kwa mwalimu kukaa sehemu ambayo daima atawaona wanafunzi na ataweza kuwasaidia kwa haraka ikitokea dharura majini.

Mwalimu kamwe asiwape mgongo wanafunzi, na asiwaruhusu wanafunzi kuingia au kutoka majini bila ya usimamizi.

Daima wanafunzi waogele kuelekea maji yenye kina kidogo (kwa kawaida kuelekea ufukweni) au sambamba na ufukwe ili kuepusha watoto kuingia maji yenye kina kirefu.



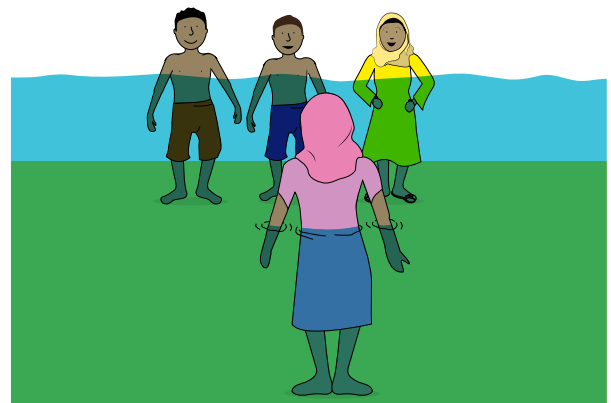
Mazoezi

Na makundi makubwa ya watoto inaweza kuwa vigumu kuchunguza uwezo wa wanafunzi, dumisha usimamizi wa kutosha na hakikisha kwamba wanafunzi wana nafasi ya kutosha ya kufanya mazoezi.

Kupunguza darasa katika vikundi vidogo vidogo, wapangishe mstari wanafunzi na umpe kila mwanafunzi namba 1 au 2, au jina la kundi.

Wanafunzi wanaweza kuanza mazoezi pale mwalimu anapotaja nambari ya mwanafunzi.

Wanafunzi wasiofanya mazoezi wasimame wima kwenye mstari huku vichwa vyao vikiwa juu ya maji na wakisubiri zamu yao.



Mfumo wa wawili wawili

Mfumo wa wawili wawili ni pale muogeleaji mmoja anapopewa mwenza mwenye uwezo sawa. Kila mmoja ana jukumu la kumuangalia mwenziwe. Kama mwenziwe amepata matatizo anaweza kumjulisha mwalimu.

Kwa watoto wakubwa, mfumo wa wawili wawili unaweza kutumika kusaidia mazoezi ya mbinu za kuogelea. Mwenza mwenye uwezo sawa anaweza kumsaidia mwenziwe kwenye maji, chini ya usimamizi wa mwalimu. hii ina maanisha kuwa wanafunzi wengi zaidi wanaweza kufanya mazoezi kwa wakati mmoja.

Mfumo wa wawili wawili uelezwe mwanzo wa kila somo.

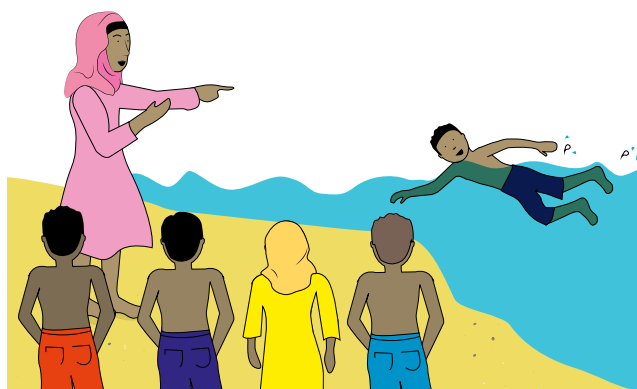
2.3 Usimamizi wa darasa

Mifano

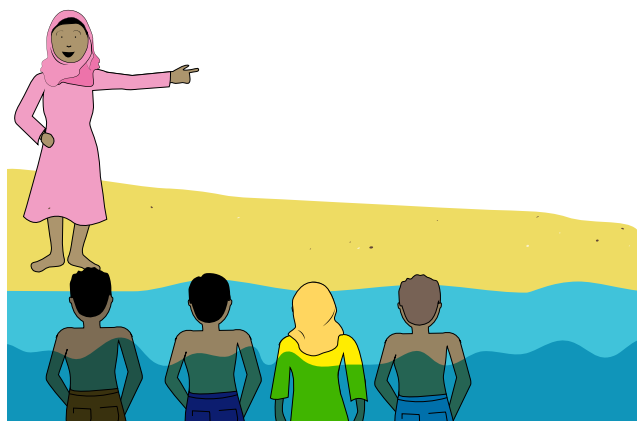
Wanafunzi wanajifunza vizuri na kwa haraka kwa kuiga. Kuonyesha mfano ni bora kuliko maneno elfu moja na ni njia bora ya kufikisha ujumbe kwa wanafunzi. Kama wanafunzi watakuona ukifanya kitu wataamini kuwa ni sahihi.

Wakati ukionyesha mfano unapaswa:

- ufanye mfano kuwa rahisi na onyesha tu hatua unayojaribu kuifafanua
- hakikisha wanafunzi wanaweza kuona mfano
- hakikisha wanafunzi hawako majini kama mfano unaonyeshewa majini



- hakikisha wanafunzi wote wanaweza kukuona na kukusikia kama mfano unafanywa nchi kavu
- fanya mfano katika mwelekeo ule ule unaotaka wanafunzi kuogelea.



2.4 Ujuzi wa uokuaji kwa walimu



Matokeo ya kujifunza:

1. Kujua jinsi ya kupata msaada.
2. Kufahamu jinsi ya kufanya uokozi wa nchi kavu.
3. Kufahamu jinsi ya kufanya uokozi wa kuogelea.

Ingawa maandalizi mazuri ya somo hupunguza ajali nyingi, haitozuwia ajali zote kutokea. Mwalimu wa kuogelea ajitaarisha kuchukua hatua za dharura kutoa msaada kwa wanafunzi majini au nchi kavu.

Kupata msaada

Ni muhimu kwa walimu wengine na wanafunzi kufahamu kwamba uwokoaji unafanyika. Wanaweza kutoa msaada kwenye uokozi au kwenda kuita msaada ulio mbali zaidi pindi ikihitajika.

Kuashiria kuwa unachukua hatua za dharura, piga kelele na puliza filimbi yako mara 3:



2.4 Ujuzi wa uokoaji kwa walimu

Wapeleke wanafunzi eneo salama

Wakati wa uokoaji, wanafunzi wengine wanaweza kuwa bado wako majini. Ni muhimu kuhamia katika eneo salama.

Tumia sauti na ishara za mikono kuwahamasisha wanafunzi kuogelea kwenda pembezoni au eneo salama wanaloweza kusimama na kusubiri maelezo zaidi kutoka kwa mwalimu.



Anzisha mawasiliano ya sauti

Wakati wa uokoaji ni muhimu kuanzisha na kudumisha mawasiliano ya sauti kumtuliza mwanafunzi na kumpa maelekezo ya jinsi gani wanaweza kujisaidia wenyewe.

Katika baadhi ya matukio, kutoa maelezo - kama vile "weka miguu yako chini na simama" - inaweza kuwa ni uwokozi tosha.



"Weka miguu yako chini."

"Weka kichwa chako juu ya maji"

"Tulia. Nakuja kukusaidia."

Aina za uokozi

Kumuokoa mtu ni hatari, na watu wengi huzama kila mwaka wakiwa wanajaribu kuwasaidia watu wengine majini.

Njia mbali mbali za uokozi zinaweza kutumika na mwalimu, na ni muhimu kwa mwalimu kuwa mahiri katika njia zote.

Uokozi wa nchi kavu:	Uokozi wa kuogelea:
<ul style="list-style-type: none">• Uokozi wa kumfikia.• Uokozi wa kurusha.• Uokozi wa kukwamua.	<ul style="list-style-type: none">• Na kitu kinachoelea.• Bila ya kitu kinachoelea.

Uokoaji wa nchi kavu

Kufanya uokozi kutoka nchi kavu au maji yenye kina kifupi sana ni njia salama kabisa kwa walimu kwa vile haihitaji kuingia maji ya hatari au kuingiliana moja kwa moja na mtu anaezama.

Kama mwalimu anafundishia kutoka nchi kavu na akagundua kuwa mwanafunzi ana matatizo, daima anapaswa kujaribu uokoaji wa nchi kavu kabla ya kuingia katika maji na kufanya uokozi wa kuogelea.

Uokozi wa kumfikia

Wakati gani?	Wakati mtu aliye matatizoni yupo karibu na ufukwe.
Kwa nini?	Ni njia ya usalama zaidi ya uokoaji.
Vipi?	Fuata hatua 1, 2 na 3 chini.



Hatua ya 1

- Mfkie muhusika kwa kutumia kitu kirefu na kigumu, kama vile fimbo au gongo.

Hatua ya 2

- Kaa chini ili muhusika asiweze kukuvuta majini.

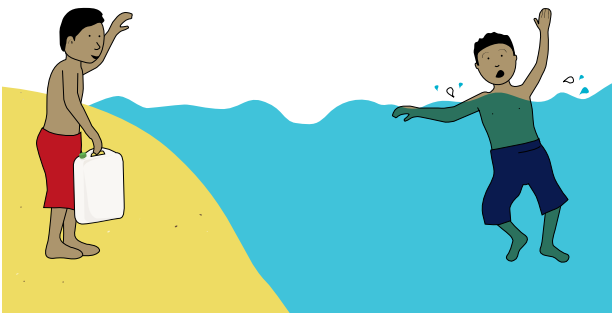
Hatua ya 3

- Mvute muhusika nje.

2.4 Ujuzi wa uokoaji kwa walimu

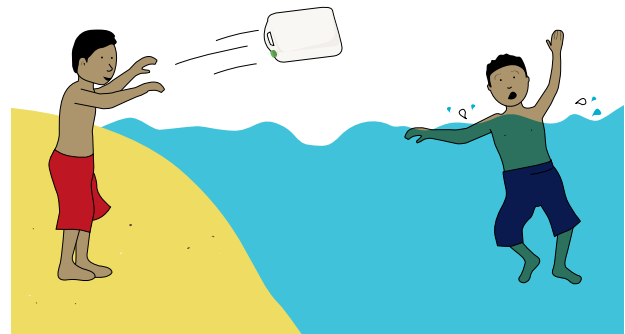
Uokozi wa kurusha

Wakati gani?	Ikiwa mtu aliye matatizoni yuko karibu na ufukwe lakini sio karibu vya kutosha kuweza kumfanyia uokozi wa kumfikia.
Kwa nini?	Hupunguza hatari kwa muokozi – hakuna haja ya kuogelea.
Vipi?	Fuata hatua 1, 2, 3 na 4 chini.



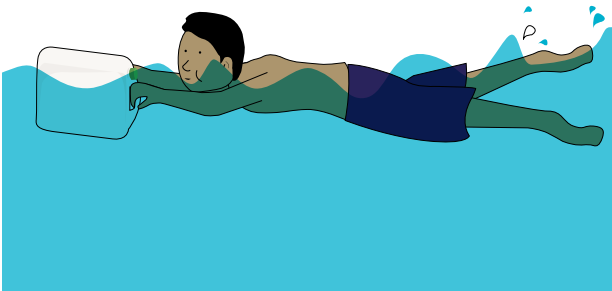
Hatua ya 1

- Muite mtu aliye kwenye matatizo.



Hatua ya 2

- Mrushie muhusika kitu kinachoelea kama vile kamba au geloni.



Hatua ya 3

- Mwambie muhusika apige miguu na kuogelea kuelekea pembezoni.

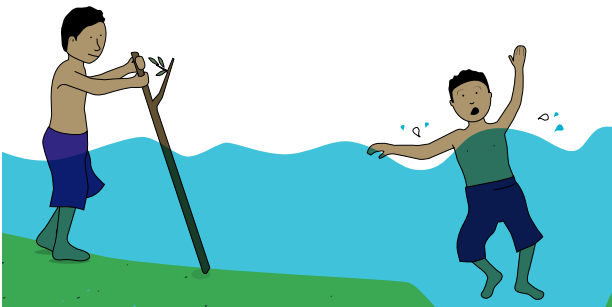


Step 4

- Msaidie muhusika kutoka majini.

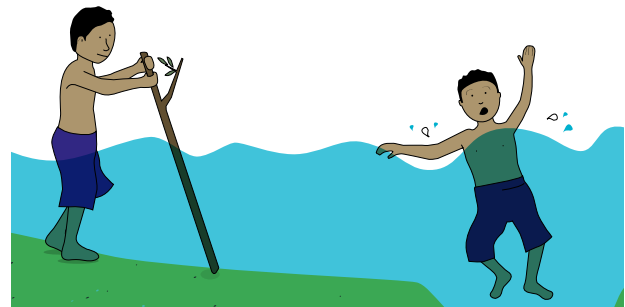
Uokozi wa kukwamua

Wakati gani?	Ikiwa mtu aliye matatizoni yuko karibu na ufukwe na katika maji yenye kina kifupi. Muhusika anaweza kuwa ameingia kwenye "shimo".
Kwa nini?	Hupunguza hatari kwa muokozi – Hakuna haja ya kuogelea. Haihitaji kitu kinachoelea.
Vipi?	Fuata hatua ya 1 na 2 chini.



Hatua ya 1

- Muite muhusika.
- Ingia majini kwa uangalifu, chukua fimbo/gongo kama itawezekana ili kuweza kupima kina cha maji na kwa muhusika kulishikilia.



Hatua ya 2

- Mpe muhusika upande mmoja wa fimbo/gongo.
- Mvute muhusika upande na msaidie kutoka nje ya maji.

2.4 Ujuzi wa uokoaji kwa walimu

Uokozi wa kuogelea

Katika matokeo mengi mwalimu atakuwa majini wakati mwanafunzi atapopata matatizo, au mwanafunzi atakuwa mbali kuweza kufanyiwa uokozi wa nchi kavu. Uokoaji unaohitaji mwalimu kuogelea ni hatari zaidi kuliko uokozi wa nchi kavu kwa sababu:

- hatari ya maji
- wale wanaokolewa wanaweza kuchanganyikiwa na kumnyakuwa mwalimu.

Uokozi wa kuogelea ufanyike pale tu pasipokuwa na uwezekano wa kufanyika uokozi wa nchi kavu.

Inapowezekana, vifaa vinavoelea vya uokozi vitumike kumsaidia uokozi wa mtu mwenye fahamu. Hata hivyo, kama vifaa vya uokozi havipo – au mtu amepoteza fahamu – basi mwalimu awe na uwezo wa kumvuta muhusika ufukweni.

1. Kuingia majini



Tambua alipo mtu aliye matatizoni kabla ya kuingia majini.



Kama kina cha maji hakijuulikani – au uwepo wa vitu chini ya maji haujulikani – basi kimbia hadi maji ya kifua kabla ya kuanza kuogelea.

2. Kuogelea kwenda kwa mtu aliye matatizoni

Unapo ogelea kwenda kwa mtu aliye matatizoni, mwalimu lazima aogeele kifudi fudi, mara kwa mara anyanyue kichwa kuangalia alipo muhusika.

Mwalimu anapaswa awasiliane na muhusika ili ajue kuwa msaada unakuja.



3. Kumkaribia mtu aliye matatizoni

Mtu aliye matatizoni anaweza kujaribu kumngangania mwalimu akiwa karibu. Anapowasili katika eneo la tukio, mwalimu aweke masafa salama baina yake na muhusika na kutathmini hali hiyo.



Kama mwalimu atakuwa na kifaa cha kuokolea, basi amrushie kifaa hichi muhusika huku akidumisha masafa salama baina yao.



Kama mwalimu hana kifaa cha kuokelea basi ajiweke katika mkao utakaoepusha kunganganiwa na muhusika, muweke chali na jitaarishe kumvuta ufukweni.

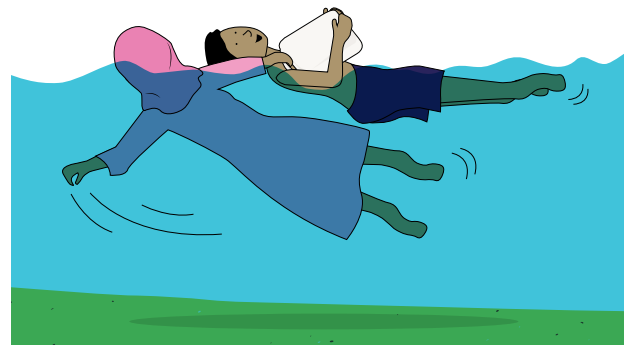
Hii hufanikiwa kwa mwalimu kumsogelea muhusika kwa nyuma.

4. Kumrudisha muhusika ufukweni

Kumvuta kwa kitu kinacho elea

Wakati kitu kinachoelea kinatumika kwenye uokozi, mwalimu anaweza kushikilia kifaa badala ya kumshikilia mtu moja kwa moja.

Mwalimu ashikilie kifaa kwa mkono mmoja na amvute muhusika upande.



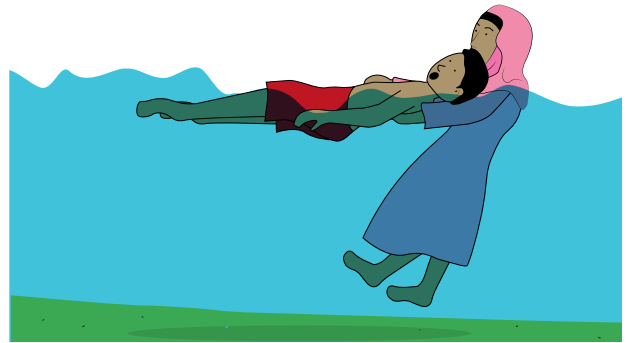
2.4 Ujuzi wa uokozi kwa walimu

Kumvuta bila ya kitu kinachoelea

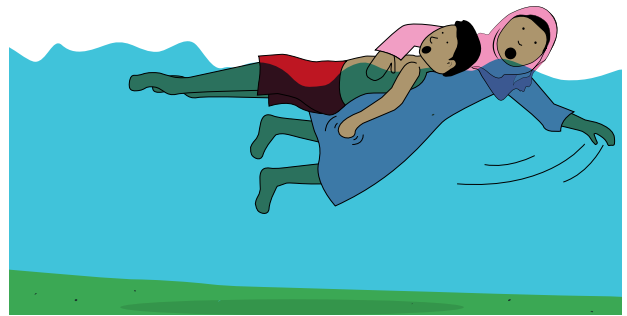
Ambapo kitu kinachoelea hakijatumika kwa uokoaji, mwalimu itabidi amshikilie muhusika moja kwa moja ili kumvuta nyuma. Kuna njia mbali mbali za kumshikilia mtu aliye katika matatizo:

Msalaba wa kifua

Uvutaji wa msalaba wa kifua unamruhusu mwalimu kuwa na udhibiti wa muhusika na inafaa kutumika kumsaidia mtu aliyechanganyikiwa. Hii humpa muhusika hisia ya usalama kwa vile kichwa chao kipo nje ya maji, na yuko karibu kimwili na mwalimu.



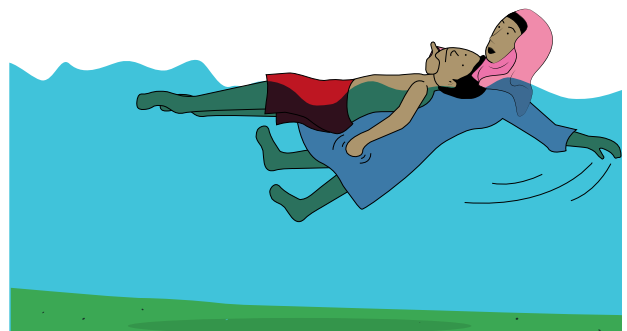
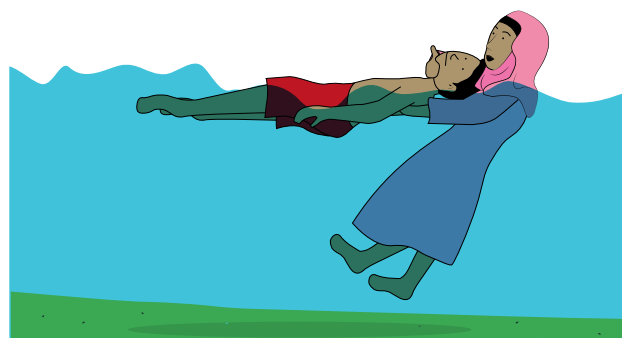
- Mwalimu hupitisha mkono juu ya bega na kifua, na kumkamata muhusika chini tu ya kwapa.
- Mwalimu huweka bega la muhusika katika kwapa yake.
- Mwalimu hugeuka ubavuni ili nyonga yake iwe chini ya sehemu ya chini ya mgongo wa muhusika.



Funga kidevu

Uvutaji wa funga kidevu hutumika kuwapa msaada wa ziada watu walio katika matatizo. Inamruhusu mwalimu kuzungumza na kumfuatilia muhusika wakati akimpeleka ufukweni. Hii hutoa hisia ya usalama zaidi kwa muhusika na udhibiti zaidi kwa mwalimu.

- Akielekea kulala chali, mwalimu hupitia begani na kumkamata muhusika kidevuni.
- Mwalimu huweka mkono wa pili chini ya kwapa ya muhusika.
- Mwalimu huogelea na mkono mmoja na miguu, akimuweka muhusika chali.
- Mwalimu husogeza kichwa cha muhusika mabegani mwao na kumvuta ufukweni.



2.5 Ujuzi wa huduma ya kwanza kwa walimu



Matokeo ya kujifunza:

1. Kufahamu kanuni za huduma ya kwanza.
2. Kufahamu jinsi ya kutathmini majeruhi.
3. Kufahamu jinsi ya kutoa matibabu ya haraka kwa dharura mbali mbali za kiafya.

Huduma ya kwanza ni nini?

Huduma ya kwanza ni huduma ya mpito na haraka anayopewa mtu aliyejeruhiwa au mgonjwa kabla ya kuanza kwa matibabu ya kitaalamu. Kuna sababu nyingi za kujeruhiwa wakati wa kujifunza kuogelea, hasa katika mazingira ya nje. Mwanafunzi anaweza:

- kujikata na kitu chenye ncha kali majini
- kuchomwa au kutafunwa na mnyama
- kuteleza na kujigonga kichwani
- kuzamia kwa muda mrefu.

Ingawa matokeo mengi yatahitaji matibabu madogo, mwalimu anatakiwa awe anaweza kutoa matibabu kwa majeraha madogo na makubwa, hasa kama ni kijijini.

Kanuni za huduma ya kwanza

Kanuni kuu ya huduma ya kwanza ni:

- kuhifadhi maisha
- kumlinda muhusika na madhara zaidi
- kuzuwia jeraha au maradhi kuzidi
- kutoa uhakika.

CPR ni ufupisho wa cardiopulmonary resuscitation na ni mbinu ya kufanya damu yenye oxygen kuzunguka mwilini kwa kukandamiza kifua na kutoa pumzi za uokozi. Katika matokeo machache hii huweza kurudisha mapigo ya moyo, na kubakisha shughuli za ubongo katika hali ya kawaida.

2.5 Ujuzi wa huduma ya kwanza kwa walimu

Tathmini

Ni muhimu kuwatathmini watu waliyo katika matatizo ile kujua ukubwa wa majeraha yao na hatua unazohitaji kuchukua ili kuwatibu. Katika matukio mengi utaweza kuona haraka tatizo ni nini na utalitatu vipi. Hata hivyo, katika hali mbaya, ambapo mtu amepoteza fahamu, itabidi utizame na uhisi ili kufahamu nini tatizo na vipi utalitatu.

Tafuta chanzo cha hatari

Ni lazima mwalimu aangalie kwanza uwezekano wa hatari kabla ya kumkaribia na kumtathmini mtu aliye matatizoni.

Angalia njia ya hewa, upumuaji na dalili za uhai

Ili mwili kufanya kazi unahitaji oksijeni. Hewa ina oksijeni. Wakati hewa inavutwa mwilini oksijini huingia kwenye damu kwa kupitia mapafuni. Oksijini kisha husambazwa mwilini na damu inayosukumwa na moyo.

Kama mtu hapumui kikawaida moyo wake unaweza ukasimama kufanya kazi. Ni muhimu sana kuweka njia ya hewa wazi, kuhakikisha upumuaji upo, na kuangalia dalili za uhai (kuhakikisha moyo bado unasukuma damu). Katika huduma ya kwanza vipaumbele hivi vinaitwa ABC:

- Airway (Njia ya hewa), Breathing (Upumuaji), Circulation (Mzunguko).

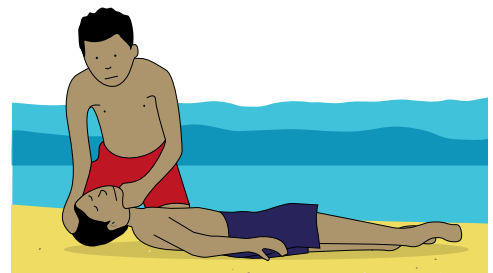
Kama mtu amepoteza fahamu

Angalia njia ya hewa

Mavazi ya kubana kwenye njia ya hewa yalegezwe au yavuliwe.

Kama mtu amepoteza fahamu:

- fungua kinywa chake na toa uchafu wowote (pamoja na matapishi) kwa kumgeuza muhusika ubavuni
- inamisha kichwa nyuma kwa kuweka mkono juu ya paji la uso na vidole viwili chini ya kidevu.



Angalia upumuaji

kama mtu amepoteza fahamu ni muhimu kuangalia kama anapumua kikawaida:

- sogeza shavu lako karibu na mdomo wao; sikiliza na hisi kama anapumua kwa sekunde 10
- angalia harakati za kifua.

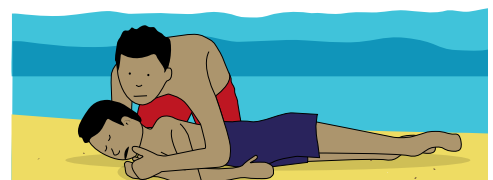


Muhimu: Kutweta au upumuaji mdogo si upumuaji wa kawaida.

Cha kufanya akianza kutapika

Kama mtu ataanza kutapika, mgeuze ubavuni mara moja ili kupunguza uwezekano wa kupaliwa.

Ikiwezekana, tumia mkono wako kusaidia kichwa chao na vidole vyako kutoa kitu chochote kilichobaki kinywani.



Kama muhusika anapumua kikawaida

Kama muhusika anapumua kikawaida, unahitaji kuwaweka katika mkao mzuri ambao utaziweka njia za hewa wazi. Mueke muhusika katika mkao wa kupona ili:

- kuruhusu maji kutoka kinywani
- kumuweka muhusika katika hali ya utulivu wakati msaada ukitafutwa.

Kama watawekwa katika mkao mmoja kwa zaidi ya dakika 20 basi wanapaswa kugeuzwa upande mwingine.

Mkao wa kupona



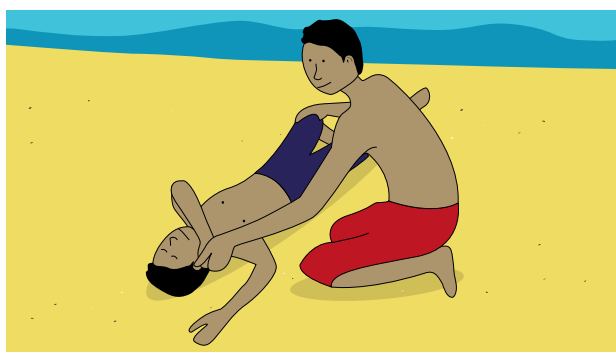
Hatua ya 1

- Piga magoti kando na muhusika na hakikisha kuwa miguu yake yote imenyooka.
- Weka mkono ulio karibu na wewe katika nyuzi 90 na mwili, pindisha kisugudi na elekeza kiganja cha mkono juu.



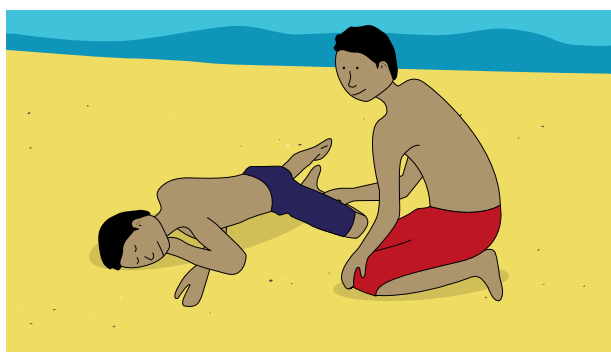
Hatua ya 2

- Lete mkono juu ya kifua, na shikilia nyuma ya mkono huo dhidi ya shavu la muhusika lililo karibu na wewe.



Hatua ya 3

- Kwa mkono wako mwingine, kamata mguu wa mbali juu ya goti na uvute juu, ukiweka nyayo juu ya ardhi.
- Ukigandamiza mkono shavuni, vuta mguu ulio mbali ili kumgeuza muhusika kukuelekea wewe.



Hatua ya 4

- Rekebisha mguu wa juu mpaka nyonga na goti vipinde juu 90.
- Inamisha kichwa nyuma ili kuhakikisha kuwa njia ya hewa inabaki wazi.
- Angalia upumuaji mara kwa mara.

2.5 Ujuzi wa huduma ya kwanza kwa walimu

Kama muhusika hapumui kikawaida

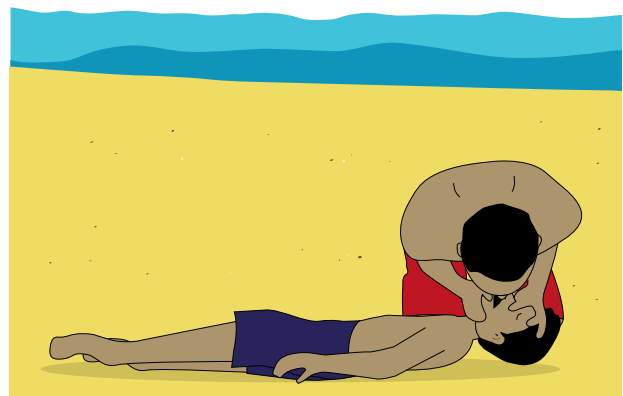
Kama hakuna dalili za upumuaji wa kawaida, ni muhimu kwako kumpumulia muhusika.

Ufunguaji wa njia za hewa na upumuaji wa awali



Hatua ya 1

- Inamisha kichwa nyuma inua kidevu kwa kutumia vidole viwili.
- Kwa mkono mmoja, bana pua kuzuia hewa kukimbia.



Hatua ya 2

- Fungua midomo ya muhusika na ziba kinywa chake kwa midomo yako.
- Puliza mpaka kifua kinyanyuke.
- Puliza tena kifua kitaposhuka. Rudia mara 5.
- Endela kuangalia dalili za uhai.

Angalia dalili za uhai (Mzunguko)

Baada ya kutoa pumzi mara 5 za mwanzo ni muhimu kujua kama moyo bado unafanya kazi na damu inazunguka mwilini.

Tumia sekunde 10 kuangalia dalili za uhai:

- Angalia kama muhusika anaitikia.
- Angalia harakati za mwili, haswa macho na vidole.
- Angalia kuwa anahisi maumivu kwa kumnyukua begani.

Kama kuna dalili za uhai muweke muhusika katika mkao wa kupona.



2.5 Ujuzi wa huduma ya kwanza kwa walimu

Kama hakuna dalili za uhai

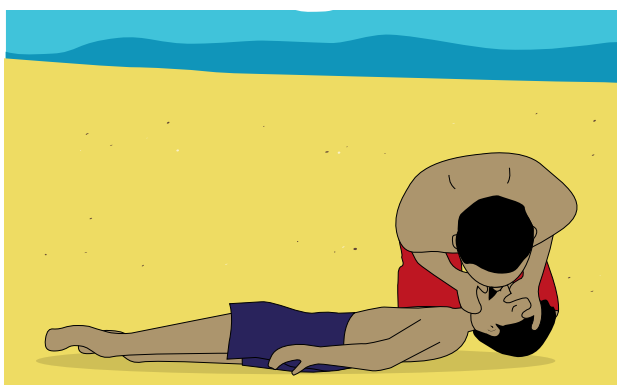
Kama hakuna dalili za uhai, basi damu inahitajika kusukumwa mwilini na mwalimu.

Ukandamizaji wa kifua



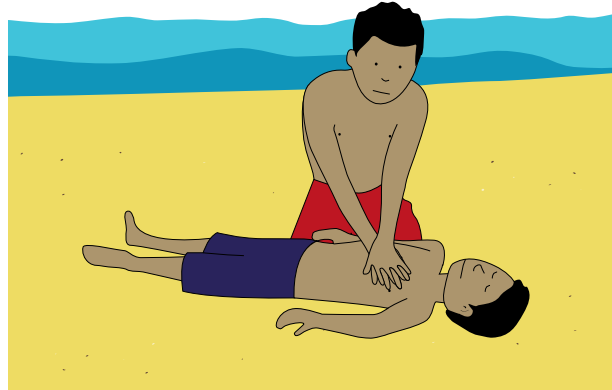
Hatua ya 1

- Weka kisigino cha kiganja chako katikati ya kifua cha muhusika, baina ya chuchu.
- Kwa watu wazima, weka mkono wako wa pili juu ya mkono wa kwanza na viambatanishe vidole.



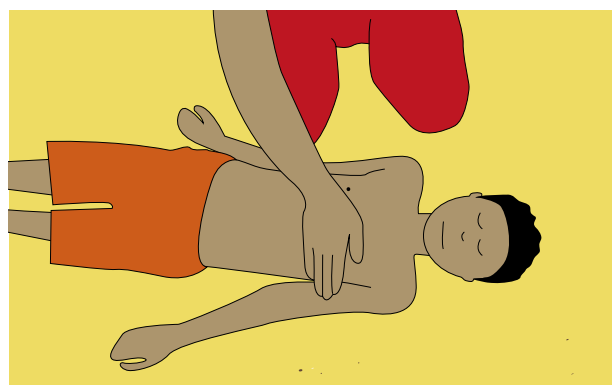
Hatua ya 3

- Baada ya mikandamizo 30 mpumulie mara 2.
- Halafu mkandamize mara 30.
- Endelea na mzunguko huu mpaka muhusika atakaporudisha dalili za uhai, au katafute msaada baada ya dakika 30.



Hatua ya 2

- Ukiweka mikono yako wima, na kwa kutumia uzito wa mwili wako, kandamiza kifua chake kiasi cha 5–6cm ndani.
- Rudia hivi mara 30 ukifanya takriban mikandamizo 2 kwa sekunde.



Ukandamizaji kwa watoto

Kwa watoto (wenye umri wa takriban miaka 1-8) tumia mkono mmoja tu kukandamiza kifua kwa takriban moja ya tatu ya kina cha kifua.

Kama msaada wa haraka haukapatikana, mtu anatakiwa kwenda kuutafuta kwa wakati muafaka.

2.5 Ujuzi wa huduma ya kwanza kwa walimu

Kama mtu hajakoteza fahamu

Kama mtu hajakoteza fahamu na anapumua kikawaida, basi majeraha au magonjwa yanaweza kutibiwa. Kama huwezi kutoa matibabu au huna uhakika wa utaratibu sahihi basi mpeleke muhusika kwa wataalamu wa afya.

Yafuatayo ni baadhi ya majerahi na magonjwa ambayo unaweza kukutana nayo wakati ukifundisha kuogelea, na maelekezo ya jinsi ya kuyatibu:

Majeraha

Vidonda vilivyowazi husababishwa na mambo mbali mbali ikiwa na pamoja na kukanyaga jiwe lenye makali na vigae vilivyovyunjika. Vidonda vinaweza kusababisha kutoka kwa damu nyingi. Mara baada ya njia ya hewa kuwa wazi na upumuaji wa kawaida umepatikana ni muhimu kuzuia umwagikaji wa damu na kutibu kidonda ipasavyo.

Kumbuka: Punguza kugusa damu kwa kutumia mifuko ya plastiki au glavu.

Kama uvujaji wa damu ni mkubwa ni muhimu kuzuia uvujaji mara moja.

- Kwa kutumia kipande cha nguo, kandamiza kwenye kidonda. Kwenye kidonda kidogo kiache kipande kwenye kidonda kwa dakika 10 kabla ya kuangalia kama uvujaji umesimama. Muhusika anaweza kukandamiza pia kupunguza uwezekano wa kuambukizana.
- Ikiwa damu itarovya kipande cha kwanza basi weka kipande cha pili juu yake.
- Kama inawezekana, nyanyua kiungo kupunguza mtiririko wa damu.
- Hakikisha muhusika ametulia.
- Pata msaada zaidi kwa wataalamu wa afya.



Kuna kitu kwenye kidonda?

Kama kidonda kina kitu kigeni (mfano kigae au kijiti), usikitoe. Funga kidonda bila ya kukandamiza moja kwa moja.

Kama inawezekana tafuta msaada zaidi kutoka kwa wataalamu wa afya.

Mifupa iliyovunjika

Kuvunjika kwa mifupa husababishwa na vishindo kama kuteleza kwenye mwamba. Mifupa iliyovunjika inahitaji kuchunguzwa na kutibiwa hospitali ili kuhakikisha inapona kikamilifu.

Kuna aina kuu mbili za kuvunjika:

Wazi – ambapo mfupa hupasua ngozi na huonekana.

- Zuia umwagikaji wa damu kama ilivyoelezwa kwenye kurasa ya 82.
- Jaribu kuweka kiungo kilichojaruhiwa kwenye utulivu.
- Mchukue muhusika hospitali kwa matibabu.

Funika – ambapo mfupa haupasui ngozi.

- Usijaribu kunyoosha kiungo.
- Weka kiungo kwenye hali tulivu.
- Mpeleke muhusika hospitali.

Ikiwa muhusika amevunjika mguu itakuwa muhimukuufungia mguu ili kuuzuwia usitikisike wakati wa kumsafirisha muhusika kwenda hospitali. Kukifungia kiungo huzuia kutikisika na kuzidisha maumivu. Vijiti na kamba vinaweza kufanya banzi ya kutosha kuweka kiungo mahala pake (tizama kulia). Tumia kamba kuambatanisha vijiti vilivyonjooka mguuni. Ikiwezekana, tumia vijiti wiwili kuunyoosha mguu. Vifaa vyengine vinaweza kutumika pia. Kama nyenzo zinazofaa za kutengenezea banzi hazikupatikana, basi mguu mwengine unaweza kutumika kuunyoosha mguu uliojeruhiwa.



Uvujaji wa damu puani

Mambo mengi yanaweza kusababisha kuvuja damu puani. Hata hivyo, wakati ukifundisha kuogelea mara nyingi hutokezea pale watu wawili wanapogongana. Mueke muhusika chini na muinamishe mbele kuhakikisha kuwa damu haizibi koo. Weka kichwa juu ya moyo.

- Weka kitu baridi, kilichorowa puani kupunguza upitaji wa damu.
- Bana pua.
- Angalia kama uvujaji wa damu umeisha baada ya dakika 10 na kandamiza.
- Kama uvujaji wa damu haujeshwa baada ya dakika 30, mpeleke mgonjwa hospitali.



2.5 Ujuzi wa huduma ya kwanza kwa walimu

Kutafunwa na mnyama

Jeraha linaweza kusababishwa na kutafunwa na wanyama, kwa mfano nyoka au mbwa katika eneo la kufundishia.

Kuumwa na wanyama wenye sumu, au wenye maradhi, inaweza kumfanya muhusika kutokuweza kupumua au kuvuja damu nyingi. Kabla ya kutibu majeraha ya kuumwa, hakikisha mnyama hawezi kushababisha madhara zaidi kwa wanafunzi au mwalimu.

Mwalimu anatakiwa kuepuka kugusa sumu au mate kwa kutumia kizuizi (kama vile mfuko wa plastiki au jani la mgomba).

Kutafunwa na nyoka

Kama unatuhumu kuwa muhusika ametafunwa na nyoka, ni muhimu kupunguza mzunguko wa sumu mwilini. Punguza harakati za muhusika.

- Mlaze muhusika na mpe moyo.
- Ondoa pete au vizuizi vyovyote kwa sababu sehemu iliyomwa inaweza kuvimba.
- Mpeleke muhusika hospitali.
- Usijaribu kufonza damu au kumkata muhusika ili kuiwacha damu ivuje.

Kama nyoka bado yuhai, usijaribu kumuua kwa kuwa anaweza kuwa ni wa hatari.

Kama nyoka alishauliwa, achukuliwe hospitali na muhusika ili atambuliwe. Hata hivyo, usimkamate nyoka kwa mikono mitupu kwa sababu hata kichwa kilichojeruhiwa kinaweza kukutafuna!

Kutafunwa na mbwa

Kuumwa na mbwa kunaweza kusababisha uvujaji mkubwa wa damu au maambukizo ya maradhi.

Kichaa cha mbwa ni tatizo mashuhuri katika nchi nyingi na ni muhimu kwa walimu kuto kujiweka wao au wanafunzi wao kwenye hatari ya kuambukizwa ugonjwa huu.

- Hakikisha mnyama hawezi kusababisha hatari tena.
- Ondoa pete au kizuizi chochote kwa sababu sehemu iliyomwa inaweza kuvimba.
- Osha kidonda vizuri kwa maji safi kwa dakika 15. Tumia maji yanayotiririka kama inawezekana.

Kama maji yanayo tiririka hayapatikani basi badilisha mara kwa mara maji yanayotumika kusafishia kidonda. Usiguse kidonda.

- Kifunge kidonda kwa kitambaa kikavu.
- Kama kidonda kinavuja damu sana basi toa tiba kama ilivyoelezwa kwenye ukurasa wa 82.

Kama muhusika ataonyesha dalili za maambukizi basi mpeleke hospitali. Ishara na dalili za maambukizi ni pamoja na:

- maumivu kwenye kidonda
- wekundu na uregevu
- kuvimba
- usaha au belaghami.



Matokeo ya kujifunza:

1. Kufahamu ujuzi wa msingi.
2. Kufahamu maendeleo kupitia ujuzi wa msingi.
3. Kufahamu haja ya kuweka rekodi ya tathmini.

Ujuzi wa msingi

Kuna ujuzi 9 ya msingi ambayo mwanafunzi lazima ajifunze ili kufikia uwezo wa Kujiokoa na Uokoaji. Ujuzi huu wa msingi unaweza kugawanywa katika sehemu 3:

Sehemu ya 1: Maandalizi

Sehemu ya 2: Mapigo

Sehemu ya 3: Msaada

Maandalizi

1. Kuingia/kutoka – mwanafunzi anaweza kuingia na kutoka majini kwa usalama.
2. Mwendo – mwanafunzi anajiamini kutembea majini.
3. Upumuaji – mwanafunzi ana uwezo wa kudhibiti upumuaji wao.

Mapigo

4. Kuelea – mwanafunzi ana uwezo wa kuelea majini chali na kifudifudi.
5. Kujisukuma na kunyinyirika – mwanafunzi anajiamini kunyinyirika majini.
6. Mateke – mwanafunzi ana jiamini kupiga miguu yao chali na kifudi fudi.
7. Mikono na miguu – mwanafunzi anajiamini kutumia mikono yao kuogelea.

Msaada

8. Kujiokoa – mwanafunzi anaweza kujiokoa.
9. Kuwaokoa wengine – mwanafunzi anaweza kufanya uokozi wa nchi kavu.

2.6 Mahitaji ya kufundishia

Kufundisha ujuzi wa msingi

Sehemu ya Kujiokoa na Uokoaji imegawanjwa katika sehemu 15, kila moja ikiwa na matokeo maalum. Ni muhimu matokeo yote yapatikane kabla ya kwenda hatua nyengine.

Kila somo lichukue takriban dakika 90 na lazima liwe na mapumziko baada ya takriban dakika 45. Masomo yanaweza kufundishwa katika kipindi kifupi, au katika kipindi kirefu. Ni wajibu wa mwalimu kuhakikisha kuwa wanafunzi wako mahiri katika ujuzi wote unaohitajika kufaulu tathmini ya mwisho.

Maendeleo

Kuna masomo 15, ambayo yamegawanywa katika hatua tatu, pamoja na tathmini:

Hatua ya	Masomo	Maelezo
1. Mwanzo	1, 2, 3, 4, 5	Wanafunzi wanafundishwa kwa msaada wa moja kwa moja kutoka kwa mwalimu au mwanafunzi mwenzake.
2. Kati	6, 7, 8, 9	Wanafunzi hufanya mazoezi kwa msaada wa kitu kinachoelea.
3. Mwisho	10, 11, 12, 13, 14	Wanafunzi hufanya mazoezi bila ya msaada.
Tathmini	15	Wanafunzi hupewa muda wa kujaribu ujuzi wao na kukamilisha tathmini rasmi.

Katika kila hatua (mbali na Tathmini), kila somo lina ujuzi wa misingi 3 – Maandalizi, Mapigo na Msaada. Masomo yote katika kila hatua ni lazima yakamilike kabla ya kuingia kwenye hatua inayofuata.

Usajili

Ni muhimu kuchukua mahudhurio mwanzo wa kila somo. Hii ni kuhakikisha kuwa:

- unajua una wanafunzi wangapi katika kila somo
- unajua kama mwanafunzi amekosa somo
- kuwa na rekodi ya jumla ya wanafunzi uliofundisha.

Tathmini

Wanafunzi wafanyiwe tathmini mara kwa mara ili kuhakikisha wanafikia malengo ya kila somo.

Mwisho wa mafunzo tathmini rasmi itafanywa kuhakikisha wanafunzi wana uwezo wa:

- kuogelea mfululizo
- kuelea chali
- kupiga miguu wakiwa chali
- Kuelea wima
- kuonyesha uokozi wa nchi kavu
- kugeuka kutoka chali kwenda kifudi fudi, na kifudi fudi kwenda chali.

2.6 Mahitaji ya kufundishia

Vtendo	Mwanzo					Kati			Mwisho					
	Somo la 1	Somo la 2	Somo la 3	Somo la 4	Somo la 5	Somo la 6	Somo la 7	Somo la 8	Somo la 9	Somo la 10	Somo la 11	Somo la 12	Somo la 13	Somo la 14
Maandalizi	Kuingia/kutoka	Onyesha uingiaji na utokaji salama	Onyesha uingiaji na utokaji salama	kipindi cha mazoezi		Onyesha uingiaji na utokaji salama	Onyesha uingiaji na utokaji salama	Onyesha uingiaji na utokaji salama	kipindi cha mazoezi		Onyesha uingiaji na utokaji salama	kipindi cha mazoezi		
	Mwendo	Mkamate mwenzio, chupa kwenye maji ya kifua.	Mkamate mwenzio, chupa kwenye maji ya kifua.	kipindi cha mazoezi		kamata kitu kinachoelea, pigua chupa tembea na kimbia kwenye maji ya kifua.	kamata kitu kinachoelea, pigua chupa tembea na kimbia kwenye maji ya kifua.	kamata kitu kinachoelea, pigua chupa tembea na kimbia kwenye maji ya kifua.	kipindi cha mazoezi		Peke yako, chupa chupa kwenye maji ya kifua.	kipindi cha mazoezi		
	Upumuaji	Osha uso na nywele majini	Toa pumzi majini	kipindi cha mazoezi		Zamisha uso majini mara kadhaa na utoe pumzi	Gusa chini mara kadhaa huku ukitoa pumzi.	Kaa chini mara kadhaa huku ukitoa pumzi	kipindi cha mazoezi			kipindi cha mazoezi		
	Kuelea		Elea kifudi fudi ukisaidiwa na mwalimu, halafu kanyaga chini	kipindi cha mazoezi			kamata kitu kinachoelea, elea kifudi fudi, halafu kanyaga chini	kamata kitu kinachoelea, elea chali, halafu kanyaga chini	Kamata kitu kinachoelea, elea chali, halafu kanyaga chini	kipindi cha mazoezi		Peke yako, elea chali, halafu kanyaga chini	kipindi cha mazoezi	
Mapigo	Sukuma na unyinyirike	Sukuma na unyinyirike kifudi fudi ukisaidiwa na mwalimu.	Sukuma na unyinyirike chali ukisaidiwa na mwalimu	kipindi cha mazoezi		Sukuma na unyinyirike kifudi fudi ukisaidiwa na mwalimu.	Sukuma na unyinyirike kifudi fudi	Kamata kitu kinachoelea, sukuma na unyinyirike chali	kipindi cha mazoezi		Peke yako, sukuma na unyinyirike chali	kipindi cha mazoezi		
	Mateke	Weka mikono chini, pigua miguu chali	Piga miguu kifudi fudi ukisaidiwa na mwalimu	kipindi cha mazoezi		Kamata kitu kinachoelea, pigua miguu kifudi fudi	Kamata kitu kinachoelea, pigua miguu kifudi fudi	Kamata kitu kinachoelea, pigua miguu kifudi fudi	kipindi cha mazoezi		Peke yako, pigua miguu kifudi fudi	kipindi cha mazoezi		
Msadaa	Mikono/ miguu	Piga mikono huku ukisimama majini		kipindi cha mazoezi		Kamata kitu kinachoelea, pigua mikono huku wakati umezamisha uso majini	Kamata kitu kinachoelea, pigua mikono na miguu wakati umezamisha uso majini	Kamata kitu kinachoelea, pigua mikono na miguu wakati umezamisha uso majini	kipindi cha mazoezi		Peke yako, changanya mikono na miguu kuogelea	kipindi cha mazoezi		
	Kujiokea		Geuka kutoka kifudi fudi kwenda chali ukisaidiwa na mwalimu	kipindi cha mazoezi		Kamata kitu kinachoelea, jaribu kuelea wima kwa kutumia miguu	Kamata kitu kinachoelea, geuka kutoka kifudi fudi kwenda chali	Kamata kitu kinachoelea, geuka kutoka kifudi fudi kwenda chali	kipindi cha mazoezi		Peke yako, jaribu kuelea wima	kipindi cha mazoezi		
	Kuwaokoa wengine		Piga kelele na uite msadaa	kipindi cha mazoezi			Uokozi wa kurusha	Uokozi wa kufikia	kipindi cha mazoezi		Uokozi wa kukwama	kipindi cha mazoezi		

2.6 Mahitaji ya kufundishia

Fomu ya mahudhirio na tathmini

	Tarehe ya kuanza:	Mawasiliano	Mahudhurio														15. Tathmini					Tarehe:	Uokozi Sikuza Mahudhurio			
				Mwanzo					Kati					Mwisho				Kuelea	Kugeuka	Kuelea wima							
	Jina la kwanza	Jina la Misho	Mawasiliano	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Kuelea	Kugeuka	Kuelea wima							
1.																											
2.																											
3.																											
4.																											
5.																											
6.																											
7.																											
8.																											
9.																											
10.																											
11.																											
12.																											

Somo 1

Matokeo ya kujifunza

- Kuwa na ufahamu mzuri wa Ujumbe wa Usalama Majini.
- Kuwa na uwezo wa kuonyesha uingiaji na utokaji salama ukisaidiwa.
- Kuweza kutembea na kukimbia kwenye maji ya kifua bila ya tabu ukisaidiwa.
- Kuweza kutia maji usoni na nyweleni bila ya tabu.
- Kuweza kupiga miguu kwenye maji yenye kina kidogo bila ya tabu.

Nyenzo

Ujumbe wa Usalama Majini.
Kadi.
Magongo marefu.

Ujumbe wa Usalama Majini

Muda: dakika 35

Lengo: Wanafunzi wawe na ufahamu mzuri wa Ujumbe wa Usalama Majini.

Kabla ya wanafunzi kuingia majini, wafundishe ujumbe 10 muhimu ya usalama majini (angalia kurasa 19–48):

Itambue hatari

1. Jua hali ya maji na hali ya hewa kabla ya kuingia majini.
2. Pima kina cha maji na hatari zilizopo chini ya maji kabla ya kuingia majini.
3. Tambua uwepo wa wanyama.

Jiweke salama

4. Kamwe usiingie majini peke yako.
5. Tii alama za usalama na bendera za onyo.
6. Tambua jinsi gani na wakati gani wa kutumia koti la kuokolea maisha.
7. Daima mwambie mtu lini na wapi unapokwenda pembezoni mwa maji.

Waweke wengine salama

8. Jifunze njia salama ya kuwasaidia wengine bila ya kujiweka wewe hatarini.
9. Daima simamia watoto ndani au pembezoni mwa maji.
10. Weka nyumba yako salama.

Kuweka kanuni

Muda: dakika 5

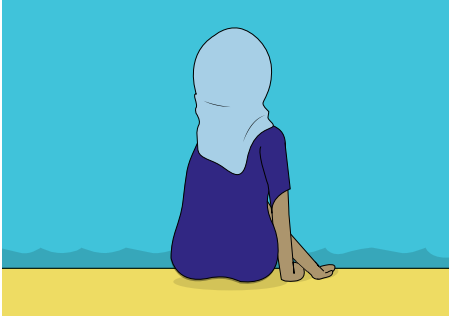
Weka kanuni za tabia:

- Daima msikilize mwalimu.
- Usikimbie.
- Usipigane.
- Daima fanya ulichoambiwa ufanye – usifanye kitu chochote mpaka uambiwe ufanye hivyo.

Kuingia/kutoka

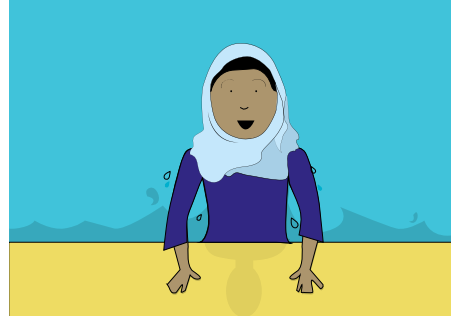
Muda: dakika 10

Kuingia upande wenye kina: hutumika kuingia majini upande wenye kina kirefu.



Hatua ya 1

- Ukiwa umekaa weka mikono yote miwili upande mmoja wa mwili wako.



Hatua ya 2

- Geuka kitumbo tumbo.
- Taratibu shusha mwili wako majini ukitanguliza miguu.
- Shikilia upande au simama.

Kuingia mteremkoni: Hutumika kuingia majini kwenye mteremko.



Hatua 1

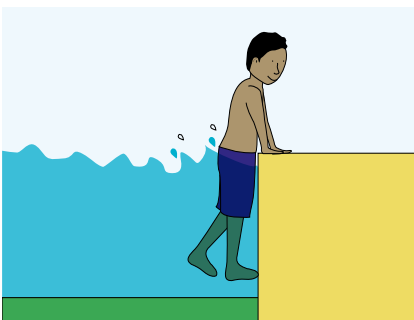
- Tafuta fimbo ndefu.
- Tumia fimbo kuchocha chini, ukiangalia mashimo mbele yako.



Hatua 2

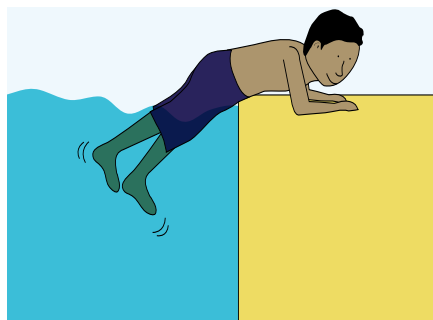
- Sogea mbele taratibu, huku ukiendelea kuangalia mashimo.

Kutoka upande wenye kina: hutumika kutoka kwenye upande wenye kina.



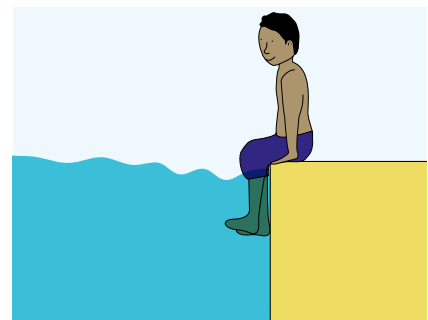
Step 1

- Place hands, shoulder-width apart and jump up so your weight is on your hands.



Step 2

- Place stomach on the side.



Step 3

- Rotate into a seated position.

Mwendo

Muda: dakika 10

Tembea na kimbia majini

Kina cha maji: kiunoni–kifuani

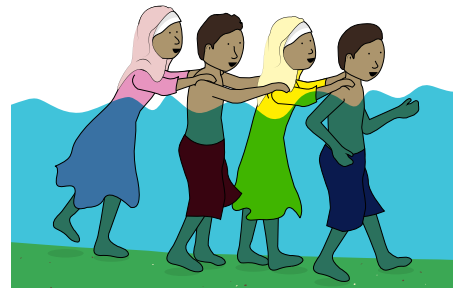
Lengo: Kuweza kutembea na kukimbia kwenye maji ya kifua bila ya tabu kwa kusaidiwa.
 Msaada: Wanafunzi hutumia wanafunzi wenzao kuwasaidia.

- Wapange mstari wanafunzi sambamba na ufukwe kwenye maji ya kiunoni.
- Watembeze wanafunzi sambamba na ufukwe.



Hatua ya 1

- Tafuta mwenzio.
- Weka mikono yote miwili kwenye mabega ya mtu aliye mbele yako.



Hatua ya 2

- Panga mstari na tembea taratibu, ukimfuata mtu aliye mbele yako.

- Pale wanafunzi wanapozidi kujiamini, ongeza mwendo na kina cha maji.
- Waamrishe wanafunzi waliombebe kubadilisha mwelekeo.

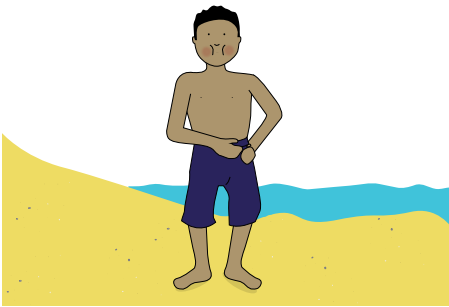
Upumuaji

Muda: dakika 15

Kuzuia pumzi

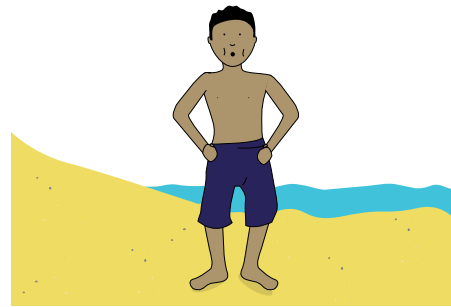
Kina cha maji: nchi kavu

Lengo: Fanya mazoezi ya kuvuta na kuzuia pumzi.
Msaada: Shughuli hii hufanywa nje ya maji.



Hatua ya 1

- Vuta pumzi nyingi.



Hatua ya 2

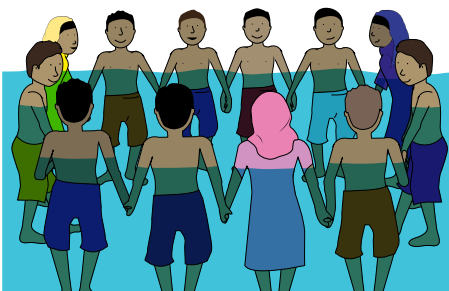
- Taratibu toa pumzi puani na mdomoni.

- Rudia uziaji wa pumzi mpaka wanafunzi watapoweza kuzuia pumzi kwa sekunde 10 bila ya tabu

Osha uso na nywele majini

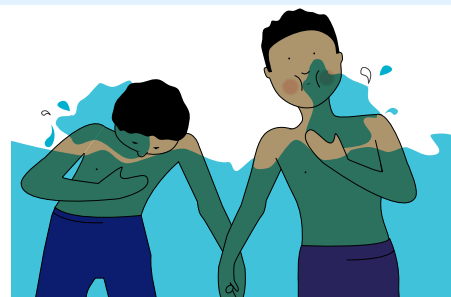
Kina cha maji: kiunoni

Lengo: Kuweza kuosha uso na nywele majini bila ya tabu.
Msaada: Wanafunzi wasimame kwenye duara wakishikana mikono kwa msaada.



Hatua ya 1

- Simama kwenye duara.
- Shika mkono wa mtu aliye pembezoni mwako.



Hatua ya 2

- Osha uso na nywele majini.
- Hakikisha unaufunika uso wote na maji!

- Taratibu ongeza muda wa kuendelea kushikana mikono baada ya kutoa uso majini. Hii huwapa moyo wanafunzi kutokufuta maji usoni kila wakati wanapoingiza uso wao majini.

Mateke

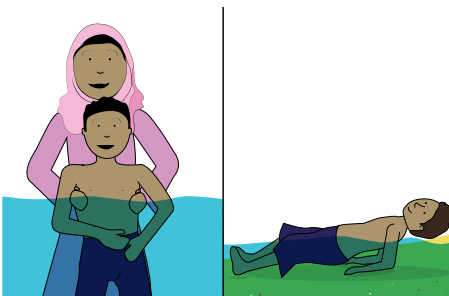
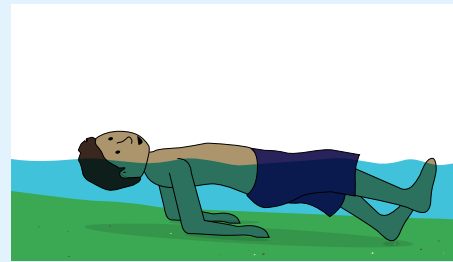
Time: 15 minutes

Mateke ukiwa chali

Kina cha maji: magotini

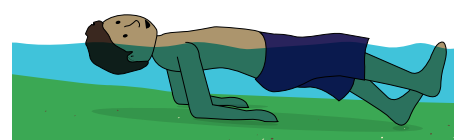
Lengo: Kuweza kupiga miguu wakiwa chali katika maji ya kina kifupi bila ya tabu.

Msaada: Wanafunzi wajisaidie wenyewe kwa kutumia mikono.



Hatua ya 1

- Chutama kwenye maji ya kina kifupi na weka visugudi vyako chini.
- Inamia nyuma majini.
- Nyoosha miguu yako na inyanyue isiguse chini.



Hatua ya 2

- Piga miguu yako kwa kupishana.
- Piga kutokea kiunoni.
- Endelea kuinyoosha miguu na kuilegeza.
- Weka magoti yako chini ya maji.

- Wahamasishe wanafunzi kuangalia miili yao ili kuhakikisha miguu yao imenyooka na vidole vimefanya ncha.
- Washirikishe wanafunzi kwa kuwahamasisha kufanya mialiko mikubwa iwezekanavyo.

Somo la 2

Matokeo ya kujifunza

- Kuwa na uwezo wa kuonyesha jinsi ya kuingia na kutoka salama majini kwa kusaidiwa.
- Kuweza kuruka ruka kwenye maji ya kifua kwa kusaidiwa.
- Kuweza kutoa pumzi majini
- Kuweza kuelea kwa mbele kwa sekunde 10 na kuweza kusimama baada ya hapo kwa kusaidiwa.
- Kuweza kujisukumu na kunyinyirika kwa mbele kwa kusaidiwa.
- Kuweza kupiga miguu kifudi fudi kwa sekunde 10.
- Kuweza kuonyesha jinsi ya kupiga mikono wakati umesimama.
- Kufahamu kanuni za msingi za uokozi wa sauti na ishara.

Nyenzo

Long sticks.

Weka kanuni

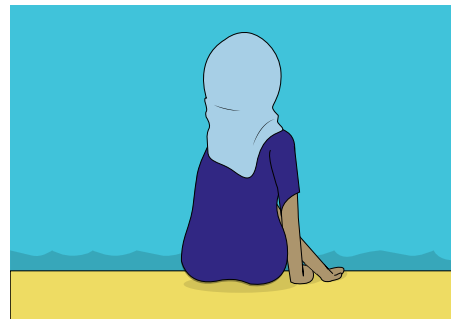
Muda: dakika 2

Weka kanuni za tabia.

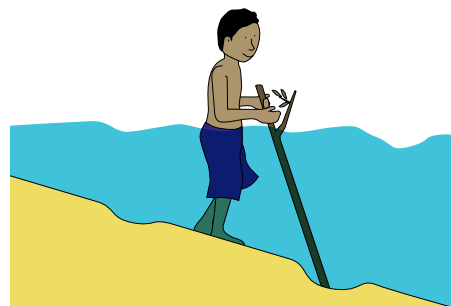
Kuingia/kutoka

Muda: dakika 3

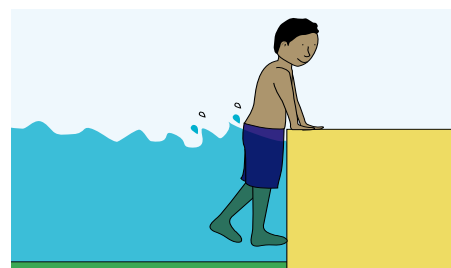
Kuingia upande wenye kina:
hutumika kuingia kwenye
upande wa maji yenye kina.



Kuingia kwenye mteremko:
hutumika kuingia kwenye
maji yenye mteremko.



Kutoka kwenye upande wenye kina:
hutumika kutoka kwenye maji
yenye kina.



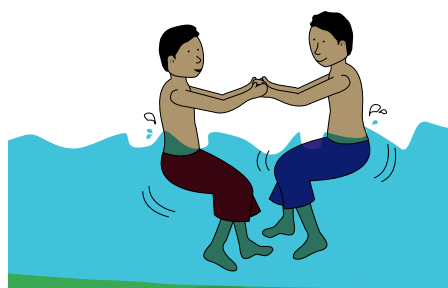
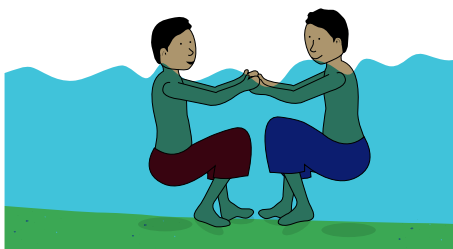
Mwendo

Muda: dakika 10

Lengo: Kuweza kuchupachupa kwa miguu miwili na mmoja kwa kusaidiwa.
 Msaada: Waweke wanafunzi wawili wawili na waombe wakamatane mikono kwa msaada.

Ruka majini

Kina cha maji: kiono - kifuani



Hatua ya 1

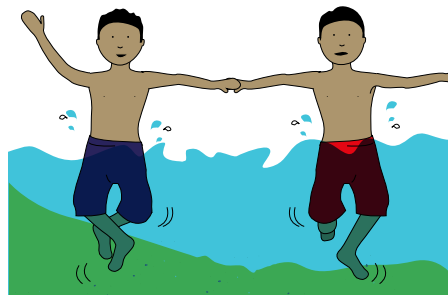
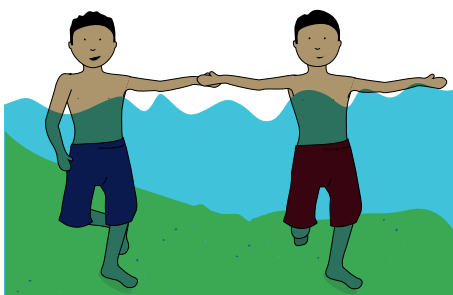
- Tafuta mwenza na umshike mikono yake yote miwili.
- Chutama chini katika mkafo wa kukaa.

Hatua ya 2

- Jisukume juu kwa miguu yote ili miguu yote iachie ardhi.
- Jaribu kuweka miguu yote chini kwa wakati mmoja.

Chupa chupa majini

Kina cha maji: kiuno – kifuani



Hatua ya 1

- Tafuta mwenza na umkamate mkono.
- Nyanyua mguu mmoja na simamia mguu mmoja.

Hatua ya 2

- Jaribu kuruka ulipo kwa kutumia mguu mmoja.

- Pale wanafunzi wanapozidi kujiamini, hatua kwa hatua ongeza kina cha maji kutoka kiunoni kwenda kifuani.
- Rudia zoezi kwa kusonga mbele, nyuma na pembeni majini.

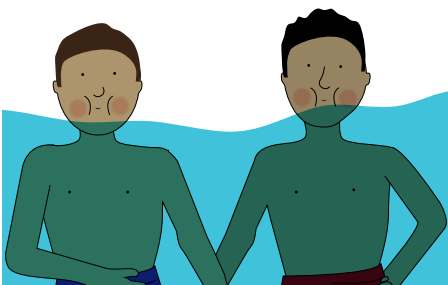
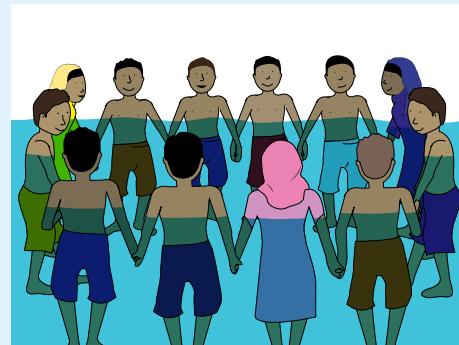
Upumuaji

Muda: dakika10

Toa pumzi majini

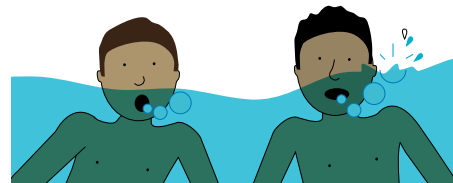
Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kutoa pumzi majini
 Msaada: Wanafunzi wasimame kwenye duara wakikamatana mikono kwa msaada.



Hatua ya 1

- Weka kidevu chako ndani ya maji.
- vuta pumzi nyingi.



Hatua ya 2

- Ingiza mdomo wako majini na toa pumzi mdomoni.

• Rudia utaratibu huu hadi wanafunzi watapuweza kutia midomo yao majini bila ya tabu.

Burudika!

Hamasisha wanafunzi:

- kuliza sauti kama mashine ya boti
- kuangalia mabofu mangapi wanapuliza

Kuelea

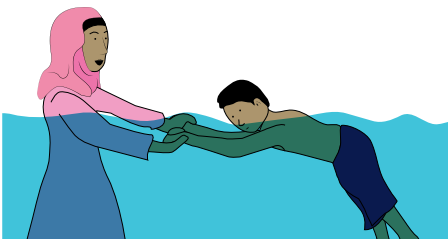
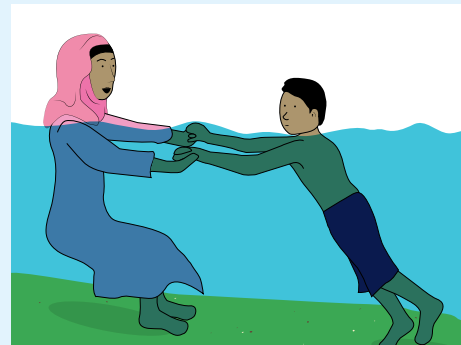
Muda: dakika 10

Kuelea kifudi fudi

Kina cha maji: kifuani

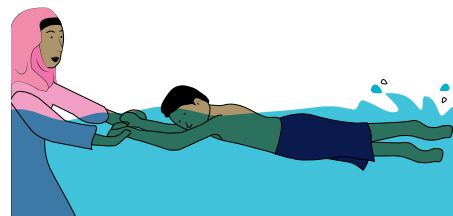
Lengo: Kuweza kuelea kwambele kwa sekunde 10 na kusimama baada ya hapo kwa kusaidiwa.

Msaada: Mwanafunzi amkamate mikono iliyonyooshwa ya mwalimu au mwenza. Mwalimu au mwenza awe amechutama kina cha mabega.



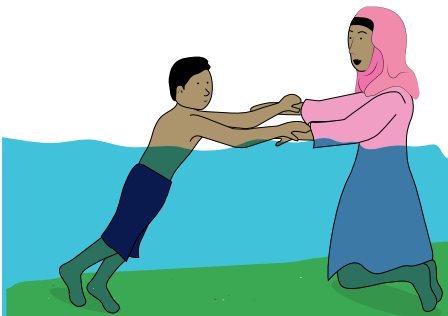
Hatua ya 1

- Nyoosha mikono yako mbele.
- Vuta pumzi kwa wingi.



Hatua ya 2

- Ingiza uso wako majini.
- Nyoosha miguu yako.
- Toa pumzi.



Hatua ya 3

- Unapoishiwa na pumzi kunja magoti kifuani, nyanyua kichwa, kandamiza mikono ya mwalimu na weka miguu yako chini.

Sukuma na unyinyirike

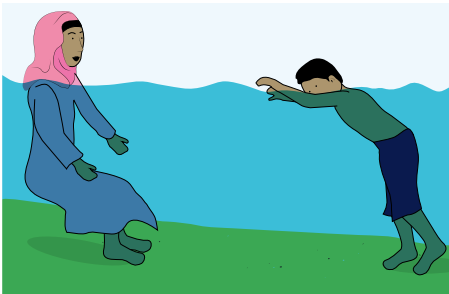
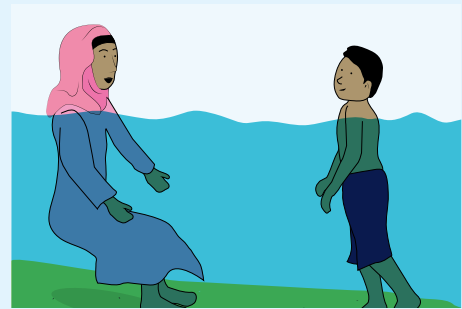
Muda: dakika 15

Sukuma na unyinyirike mbele

Kina cha maji: kiunoni–kifuani

Lengo: Kuweza kusukuma na kunyinyirika mbele kwa kusaidiwa.

Msaada: Mwalimu au mwenza atasimama mbele ya mwanafunzi. Mwanafunzi atajisukuma mbele na atanyinyirika kwenye mikono ya mwalim/mwenza.



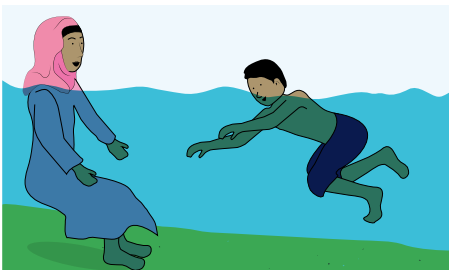
Hatua ya 1

- Nyoosha mikono yako juu ya kichwa.
- Zuia pumzi zako.
- Inama mbele.
- Ingiza uso wako majini.



Hatua ya 2

- Inama mbele na sukuma kwa nguvu kwa vidole ili mwili wako unyinyirike majini na miguu yako iele.
- Pumua kwenye maji wakati unanyinyirika
- Kaa hivyo hivyo mpaka mwili wako utaposimama au utapoishiwa na pumzi.



Hatua ya 3

- Ukisimama au kuishiwa na pumzi kunja magoti yako kifuani na weka miguu yako chini.

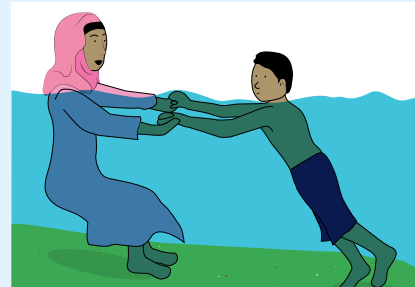
Mateke

Muda: dakika 15

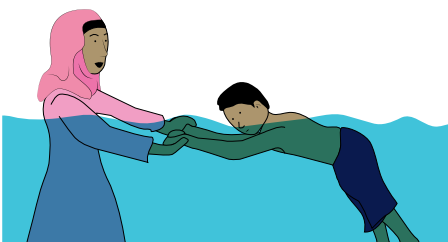
Kupiga miguu kifudi fudi

Kina cha maji: kifuani

- Lengo:** Kuweza kupiga miguu kifudi fudi kwa sekunde 10 kwa kusaidiwa.
- Msaada:** Wanafunzi wakamate mikono iliyonyooshwa ya mwalimu au mwenza. Mwalimu au mwenza achutame kina cha mabega.

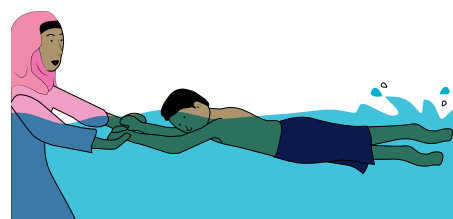
**Upumuaji:**

- Wanafunzi wahamasishwe kutoa hewa wakati uso wao ukiwa majini, na wanyanyue mdomo wao nje ya maji kupumua.



Hatua ya 1

- Nyoosha mikono yako mbele.
- Nyanyua mguu yako.
- Vuta pumzi nyingi iwezekanavyo
- Ingiza uso wako majini.



Hatua ya 2

- Piga miguu yako kwa kupishana.
- Piga kuanzia kiunoni.
- Inyooshe miguu yako na ilegeze.
- Puliza kwenye maji wakati unapiga miguu,

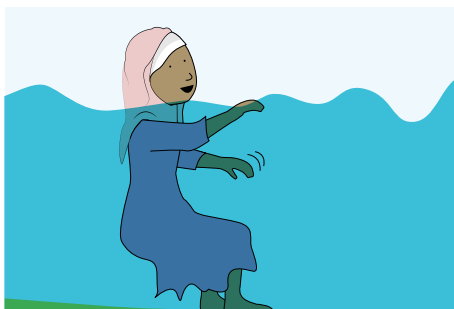
Mikono

Muda: dakika 10

Piga mikono ukiwa bado umesimama

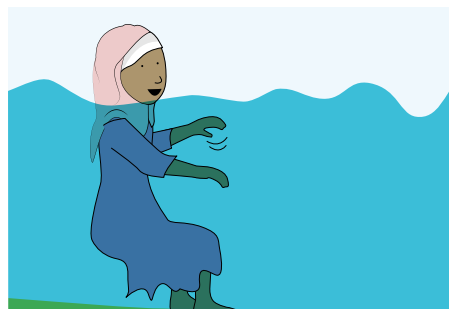
Kina cha maji: kiunoni

Lengo: Kuweza kuonyesha mapigo ya mikono wakati bado umesimama majini.
 Msaada: Wanafunzi wanapaswa kufanya zoezi hili kwa msaada wa mwalimu ikiwa inahitajika.



Hatua ya 1

- Simama wima / chuchumaa majini wakati umeweka kidevu chako juu ya maji
- Weka videle vyako pamoja
- Nyoosha mkono wako mbele kwa umbali unaoweza.



Hatua ya 2

- Vuta mkono wako nyuma kuelekea kifuani kwako.
- Piga mikono kwa kupishana.

Burudika!

- Waambie wanafunzi wajifanye kama wanaingiza chakula kwenye mdomo ulokuwepo juu ya kifua chao!

Kuwaokoa wengine

Muda: daika 15

Piga kelele na ashiria

Kina cha Maji : maji ya kifuani

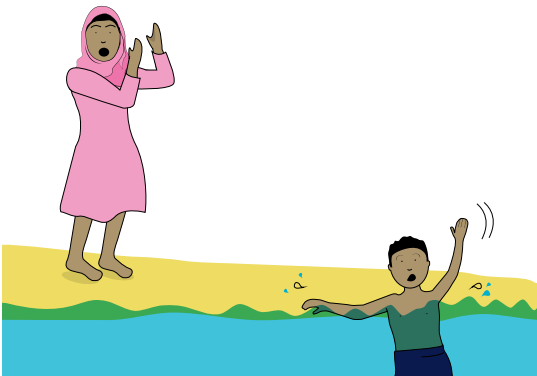
Kama mtu amechanganyikiwa majini basi kumpa maelezo yaliyo wazi inaweza kutosha kumsaidia kumfikisha nchi kavu.

Lengo: Kuwa na uwezo wa kufahamu kanuni za msingi za kupiga kelele na kutoa ishara za

uokozi.

Msaada: Wanafunzi kufanya zoezi bila ya msaada.

- Waweke wanafunzi wawili wawili, mmoja akisimama katika maji ya kiunoni akijifanya kama mtu aliye katika matatizo na mwengine akisimama nchi kavu.
- Mawasiliano yaliyo wazi ni muhimu katika uokozi wowote. Waambie wanafunzi kufanya mazoezi kwa kutumia sauti na ishara za mikono kumhamasisha mtu kufika nchi kavu.



"Toa kichwa chako nje ya maji"

"Weka miguu yako chini!"

"Ogelea kwenda nchi kavu!"

"Piga miguu!"

Hatua ya 1

- Piga kelele kuita msaada (kama inawezekana muite mtu mzima).
- Muite mtu aliye majini.

Hatua ya 2

- Tumia sauti yako na ishara za mikono kumhamasisha muhusika kuogelea hadi nchi kavu.

Burudika!

- Weka mashindano ya nani ataita msaada kwa kelele zaidi!

Somo la 3

Matokeo ya kujifunza

- Kuweza kuonyesha kuingia na kutoka salama kwa kusaidiwa.
- Kuweza kuweka kidevu majini na kupuliza kitu kinachoelea juu ya maji bila ya tabu.
- Kuweza kuelea chali kwa sekunde 10 na kuweza kusimama baada ya hapo kwa kusaidiwa.
- Kuweza kujisukuma na kunyinyirika chali kwa kusaidiwa.
- Kuweza kupiga miguu chali kwa sekunde 10 kwa kusaidiwa.
- Kuweza kugeuka kutoka kifudi fudi kwenda chali kwa kusaidiwa.

Nyenzo

- Long sticks.
- A floating object for each student.

Weka kanuni

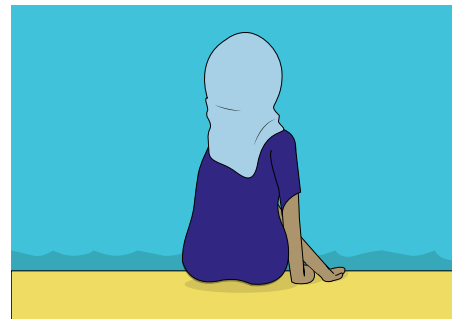
Muda: dakika 2

Weka kanuni za tabia.

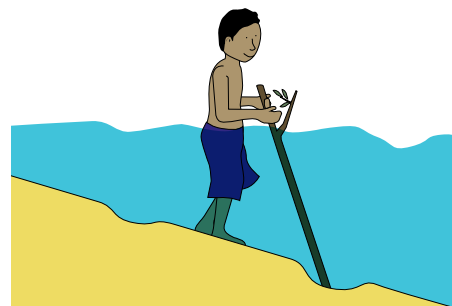
Kuingia/kutoka

Muda: dakika 3

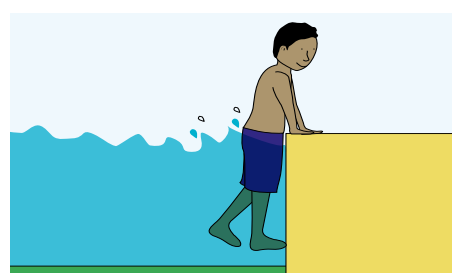
Kuingia upande wenye kina:
hutumika kuingia kwenye
upande wa maji yenye kina.



Kuingia kwenye mteremko:
hutumika kuingia kwenye
maji yenye mteremko.



Kutoka kwenye upande wenye kina:
hutumika kutoka kwenye maji
yenye kina.



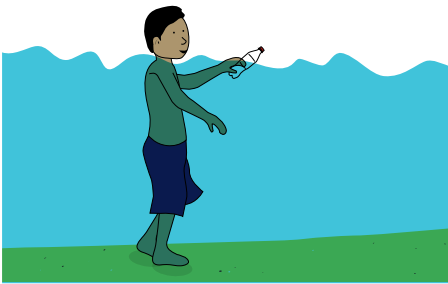
Upumuaji

Muda: dakika 10

Puliza kitu kinachoelea juu ya maji

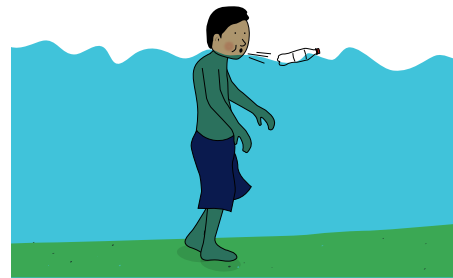
Kina cha maji: Kifuani

Lengo: Kuweza kuweka kidevu majini na kupuliza kitu kinachoelea juu ya maji.
 Msaada: Mwanafunzi ashike mkono wa mwenza kwa msaada itapobidi.



Hatua ya 1

- Weka kidevu chako majini.
- Vuta pumzi kwa wingi.



Hatua ya 2

- Fanya mazoezi ya kupuliza kitu kinachoelea majini.

Burudika!

- Weka sehemu ya kuanzia na kumaliza.
- Waambie wanafunzi waweke kitu kinachoelea sehemu ya kuanzia na wakipulize haraka iwezekanavyo mpaka sehemu ya kumaliza.
- Atakaemaliza mwanzo ndio mshindi!

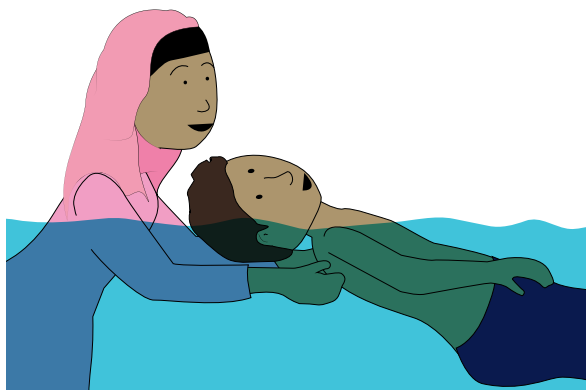
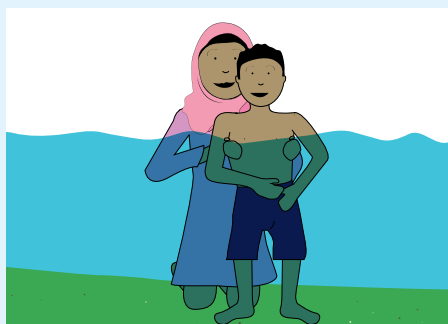
Kuelea

Muda: dakika 15

Kuelea chali

Kina cha maji: kiunoni

- Lengo:** Kuweza kuelea chali kwa sekunde 10 na baada ya hapo kusimama kwa kusaidiwa.
- Msaada:** Mwalimu au mwenza atoe msaada chini ya mabega, akisimama nyuma na ubavuni kwa mwanafunzi. Mwalimu au mwenza achutame kina cha mabega. Hatua kwa hatua punguza kiasi cha msaada unachotowa.



Hatua ya 1

- Lala chali majini.
- Laza kichwa chako nyuma ili uweze kuona uso wa mwalimu.
- Hakikisha masikio yako, yapo chini ya maji.



Hatua ya 2

- Nyanyua tumbo lako.
- Nyoosha miguu yako na fanya ncha kwa vidole.
- Tanua mikono yako.
- Jiregeze na tulia majini.

Burudika!

- Wahamasishe wanafunzi kulaza kichwa nyuma majini na kuhisabu ndege!

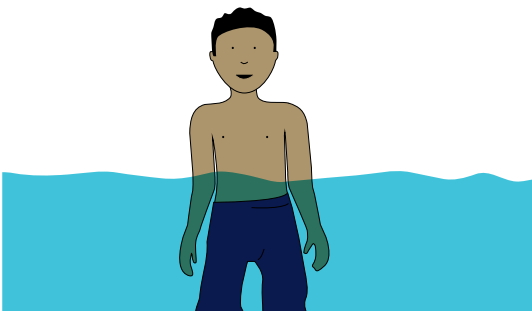
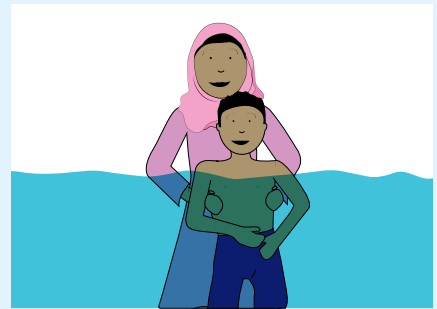
Kujisukuma na kunyenyereka

Muda: dakika 15

Kujisukuma na kunyenyereka chali

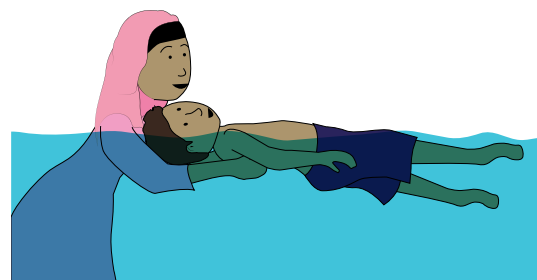
Kina cha maji: kiunoni

- Lengo:** Kuweza kujisukuma na kunyenyereka chali kwa kusaidiwa bila ya tabu.
- Msaada:** Mwalimu au mwenza asimame nyuma na ubavuni mwa wanafunzi na uwasaidie chini ya bega. Kama inawezekana weka mkono mmoja chini ya mgongo.



Hatua ya 1

- Simama katika maji ya kiuno.
- Weka mikono yako pembeni.



Hatua ya 2

- Lala chali kwenye maji na jisukume kwa nguvu kwa vidole vyako ili mwili wako unyenyereke majini na miguu yako ilee.
- Nyoosha miguu yako.
- Tulia hadi mwili wako utaposimama.

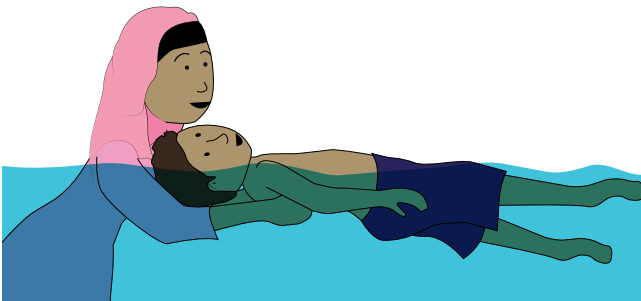
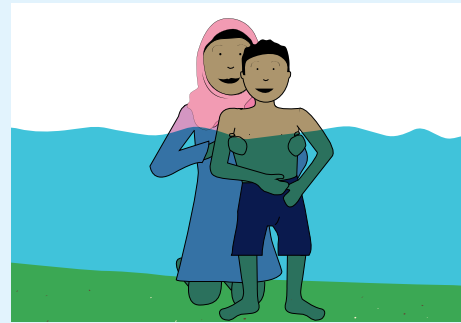
Kupiga miguu

Muda: dakika 15

Kupiga miguu chali

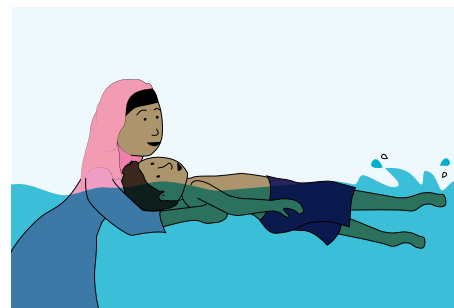
Kina cha maji: kifuani

- Lengo:** Kuwa na uwezo wa kupiga miguu chali kwa sekunde 10 kwa kusaidiwa.
- Msaada:** Mwalimu au mwenza atoe msaada chini ya mabega, akisimama nyuma na pembezoni mwa mwanafunzi. Mwalimu au mwenza achutame kina cha mabega.



Hatua ya 1

- Nyanyua miguu yako.
- Nyanyua tumbo lako.
- Inamisha kichwa nyuma ili masikio yako yawe ndani ya maji.



Hatua ya 2

- Piga miguu yako kwa kupishana.
- Piga kwa kuanzia kiunoni.
- Nyoosha miguu yako na ilegeze.
- Weka magoti yako chini ya maji.

Kujiokoa

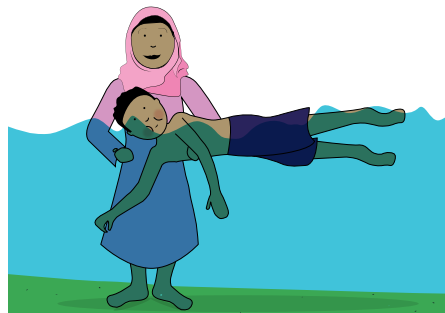
Muda: dakika 15

Kugeuka kutoka kifudi fudi kwenda chali

Kuweza kujigeuza kutoka kifudi fudi kwenda chali huwaruhusu wanafunzi kupumzika chali wanapochoka kuogelea.

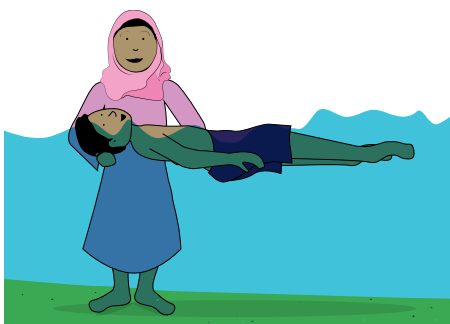
Kina cha maji: kifuni

- Lengo: Kuweza kugeuka kutoka kifudi fudi kwenda chali kwa kusaidiwa.
- Msaada: Mwalimu au mwenza kusimama nyuma na ubavuni mwa manafunzi.



Hatua ya 1

- Elea kifudi fudi majini.
- Geuza kichwa chako ubavu mmoja



Hatua ya 2

- Tumia mkono wako kujizinguusha mwilimzima sambamba na kugeuza kichwa chako
- Endelea kuzunguka mpaka utapokuwa chali.

Hatua ya 3

- Regeza mwili wako majini.
- Elea chali.
- Pumua pole pole.

Mapitio na mazoezi

Muda: dakika 15

- Pitia somo la 3.
- Wanafunzi watumie muda kufanya mazoezi wanayohitaji.

Somo la 4 & 5 – Mazoezi

Muda: dakika 90

Maandalizi

Weka kanuni

Weka kanuni za tabia.

Kuingia/kutoka

Wanafunzi waweze kuonyesha kuingia/kutoka majini salama kwa kusaidiwa.

Mwendo

Wanafunzi waweze kutembea majini bila ya tabu kwa kusaidiwa na wenziwao.

Upumuaji

Wanafunzi waweze kuweka nyuso zao majini na kutoa pumzi.

Mapigo

Kuelea

Wanafunzi waweze kuelea kifudi fudi na chali kwa sekunde 10 kwa kusaidiwa.

Kujisukuma na kunyenyereka

Wanafunzi waweze kujisukuma na kunyenyereka kifudi fudi na chali kwa kusaidiwa.

Mateke

Wanafunzi waweze kupiga miguu kifudi fudi na chali kwa sekunde 10 kwa kusaidiwa.

Mikono

Wanafunzi waweze kuonyesha kupiga mikono wakiwa wamesimama.

Msaada

Kujiokoa

Wanafunzi waweze kujigeuza kutoka kifudi fudi kwenda chali kwa kusaidiwa.

Kuwaokoa wengine

Wanafunzi waweze kufahamu kanuni za msingi za uokozi wa kupiga kelele na kuashiria.

Somo la 6

Matokeo ya somo

- Kuweza kuingia na na kutoka salama bila kusaidiwa.
- Kuweza kutembea na kuruka kwenye maji ya kifua na kitu kinachoelea.
- Kuweza kuruka na kuzama kwenye maji huku wakitoa pumzi.
- Kuweza kupiga kasia kwa mikono majini huku akitembea na kitu kinachoelea.
- Kuweza kuelea wima kwa kutumia miguu pekee huku akishikilia kitu kinachoelea.
- Kuelewa kanuni za msingi za uokoaji wa kufikia.

Vifaa

- Fimbo ndefu.
- Vyombo vinavyoelea.
- Kamba.

Weka sheria

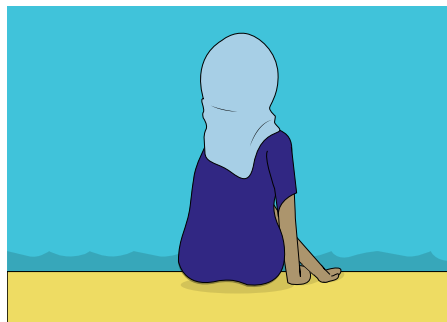
Muda: dakika 2

Weka kanuni za adabu.

Kuingia/kutoka

Muda: dakika 3

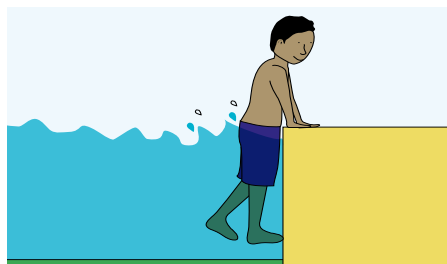
Kuingia upande wenye kina:
hutumika kuingia kwenye
upande wa maji yenye kina.



Kuingia kwenye mteremko:
hutumika kuingia kwenye
maji yenye mteremko.



Kutoka kwenye upande wenye kina:
hutumika kutoka kwenye maji
yenye kina.



Mwendo

Muda: muda10

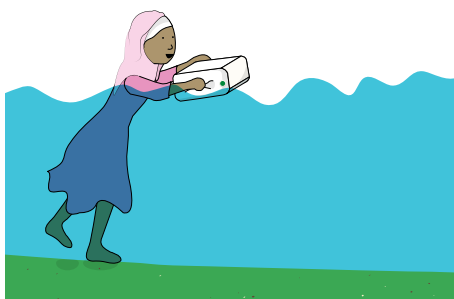
Kutembea na kukimbia majini

Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kutembea na kukimbia kwenye maji ya kifua na kitu kinachoelea.

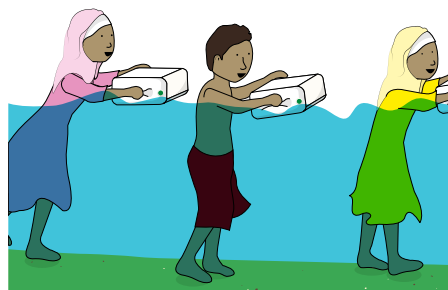
Msaada: Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea kwa mikono miwili, ikisha kwa mkono mmoja.

- Wapange wanafunzi sambamba na ukingo, maji ya kifuani.
- Waongoze watembe sambamba na ukingo wa maji.



Hatua ya 1

- Shikilia kitu kinachoelea kwa mikono miwili.



Hatua ya 2

- Panga mstari na tembea mbele pole pole, ukimfuata mtu aliye mbele yako.

- Wanafunzi wakijiamini zaidi, ongeza kasi ya mwendo na kina cha maji.
- Muelekeze mwanafunzi aliye mbele kubadili muelekeo.

Upumuaji

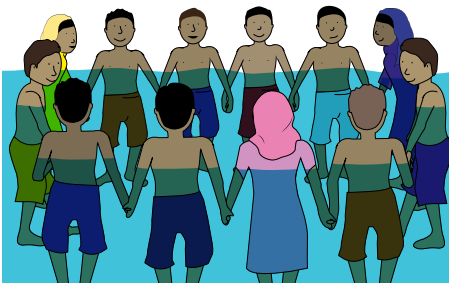
Muda: dakika 10

Zamisha kichwa majini mara kadhaa

Kina cha maji: kifuani

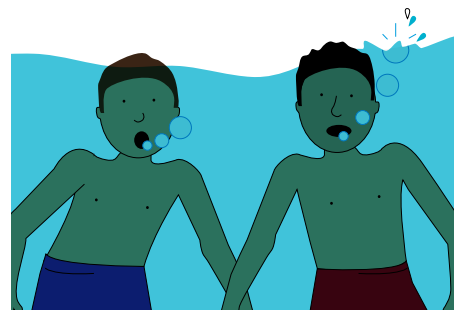
Lengo: Kuweza kuzamisha kichwa majini huku ukitoa pumzi kidogo kidogo. Rudia tena.

Msaada: Wanafunzi wasimame kwa umbo la duara huku wakishikana mikono kusaidiana au wasimame na mwenza.



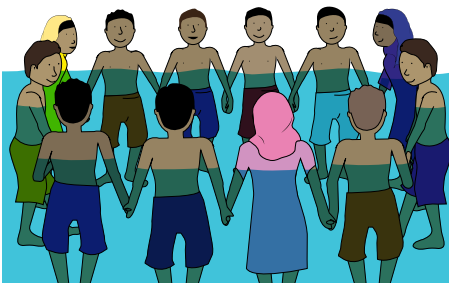
Hatua ya 1

- Vuta pumzi nyingi.



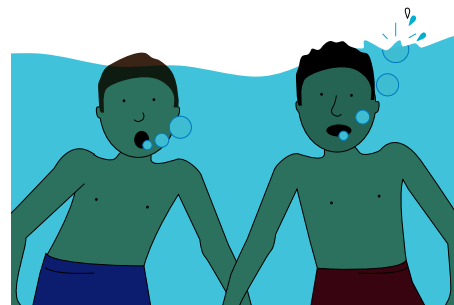
Hatua ya 2

- Zamisha kichwa majini
- Toa pumzi kidogo kidogo hadi ziishe.



Hatu ya 3

- Ukiishiwa pumzi, toa kichwa chako nje ya maji na vuta pumzi nyingi.



Hatua ya 4

- Zamisha kichwa majini.
- Toa pumzi kidogo kidogo hadi ziishe.
- Rudia hatua hizi mara kadhaa.

Mikono

Muda: dakika 15

Kupiga mikono huku ukitembe

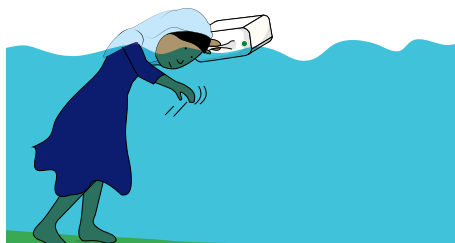
Kina cha maji: kifuaani

Lengo: Kuweza kupiga mikono majini huku ukitembea na kitu kinachoelea, ukizamisha uso majini.

Msaada: Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea kwa mkono mmoja, na mkono mmoja ukiwa umenyooshwa

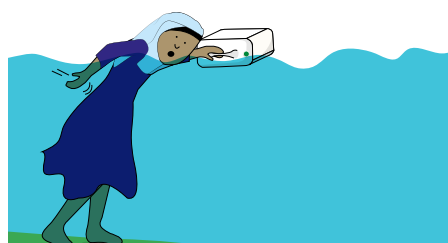


- Wapange wanafunzi kwenye mstari sambamba na ukingo, maji ya kifuaani.



Hatua ya 1

- Vuta pumzi nyingi.
- Zamisha uso wako majini.
- Tembea ndani ya maji.
- Vikutanishe vidole vyako vya mikono.
- Nyoosha mkono wako mtupu na usogeze mbele kadri uwezavyo.



Hatua ya 2

- Vuta mkono wako karibu na kiwiliwili chako.
- Sukuma maji nyuma yako.
- Rudisha mkono wako kupitia juu ya maji na rudia tena.
- Nyanyua kichwa chako ukihitaji kuvuta pumzi.

- Ikiwa mwanafunzi atakuwa anapata shida kuweza kutoa mikono juu ya maji, mwambie apige mikono hata ndani ya maji na anyanyue kichwa chake kwakutaka kupumua.
- Wanafunzi wakijiamini, weka kitu kinachoelea kwenye mkono mwengine.
- Wanafunzi wakijiamini zaidi, ongeza kasi ya mwengo na badili muelekeo.
- Wahimize wanafunzi kupumua kwa kugeza vichwa vyao upande.

Kujiokoa

Muda: dakika 20

Kuelea wima kwa miguu pekee

Kina cha maji: juu ya kifua

Kuelea wima ni mbinu inayoweza kutumiwa na mtu aliye matatizoni majini kuelea kwa wima na kichwa kikiwa nje ya maji. Hii inawasaidia kupumzika, na kutumia mdomo kuomba msaada na kupunga mkono.

- Lengo:** Kuweza kuelea wima majini kwa kutumia miguu pekee huku ukishikilia kitu kinachoelea
- Msaada:** Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea kwa mikono miwili, na kunyanyua miguu yote miwili.



Hatua ya 1

- Weka kichwa chako juu nje ya maji.
- Elea ukiwa wima.
- Piga miguu yako mbele na nyuma kama unaendesha baiskeli ndani ya maji.



Hatua ya 2

- Achia kitu kinachoelea kwa mkono mmoja na pungua mkono wako nje ya maji.
- Piga kelele za kuomba msaada!

Burudika!

- Wafanye wanafunzi washikilie kitu kinachoelea majini.
- Washawishi wanafunzi wapige miguu kwa nguvu na wajaribu kukitoka kitu kinachoelea nje ya maji.
- Watake wanafunzi wageuke / wazinguuke kila upande

Kuokoa wengine

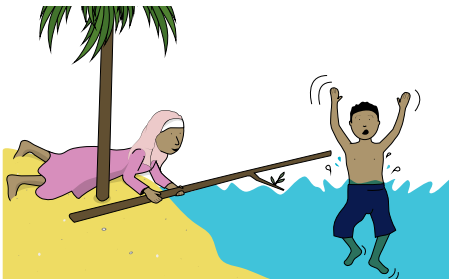
Muda: dakika 15

Uokoaji wa kufikia

Uokoaji wa kufikia hutumika iwapo mtu aliye matatizoni yupo karibu na nchi kavu. Ni salama kwa sababu muokoaji halazimiki kuingia kwenye maji.

Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuelewa kanuni za msingi za uokoaji wa kufikia.
Msaada: Wanafunzi wajifunze wenyewe bila ya kusaidiwa.



Hatua ya 1

- Omba msaada!
- Zungumza na mtu aliye matatizoni huku ukitafuta kifaa cha msaada, kama fimbo ndefu au kipande kirefu cha kitambaa.
- Lala chini, ukimtamaza anaehitaji msaada.



Hatua ya 2

- Ikiwezekana, shikilia kitu ili usiburuzwe majini.
- Nyoosha kifaa cha uokozi, ukikisogeza mbele ya anaehitaji msaada.
- Mwambie akishikilie kifaa cha uokozi, na wavute ukingoni.

Mapitio na mazoezi

Muda: dakika 15

- Pitia Somo la 6.
- Wanafunzi watumie muda kufanya mazoezi ya vipengele wanavyohitaji.

Somo la 7

Matokeo ya somo

- Kuweza kuonyesha uingiaji na utokaji salama bila kusaidiwa.
- Kuweza kuruka na kuchupa kwenye maji ya kifua na kitu kinachoelea.
- Kuweza kuruka ikisha kugusa chini na kutoa pumzi kidogo kidogo.
- Kuweza kuelelea kwa mbele kwasekunde 10 na kurudia tena kusimama na kitu kinachoelea
- Kuweza kusukuma na kuelelea kwa kulalia tumbo na kitu kinachoelea.
- Kuweza kupiga miguu kwa kulalia tumbo kwa sekunde 10 na kitu kinachoelea.
- Kuweza kupiga kasia kwenye maji kwa mikono na miguu kwa sekunde 20 huku wakishikilia kitu kinachoelea.
- Kufahamu mambo ya msingi ya uokozi wa kurusha.

Vifaa

- Fimbo ndefu.
- Vitu vinavyoelea.
- Kamba.

Weka sheria

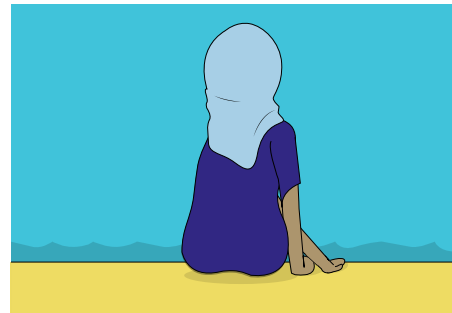
Muda: dakika 2

Weka kanuni za tabia.

Kuingia/kutoka

Muda: dakika 3

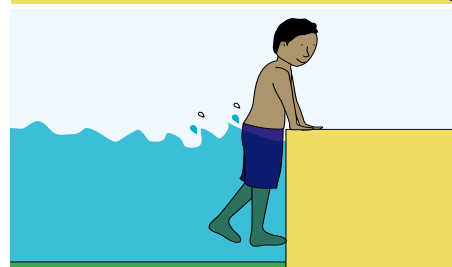
Kuingia upande wenye kina:
hutumika kuingia kwenye
upande wa maji yenye kina.



Kuingia kwenye mteremko:
hutumika kuingia kwenye
maji yenye mteremko.



Kutoka kwenye upande wenye kina:
hutumika kutoka kwenye maji
yenye kina.



Mwendo

Muda: dakika 5

Kuruka majini

Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kuruka na kuchupa kwenye maji ya kifuani na kitu kinachoelea.
 Msaada: Wanafunzi kushikilia kitu kinachoelea kwa mikono miwili. Wakizoea kwa mkono mmoja.



Hatua ya 1

- Shikilia kitu kinachoelea kwa mikono miwili.
- Chuchumaa kama unakaa.

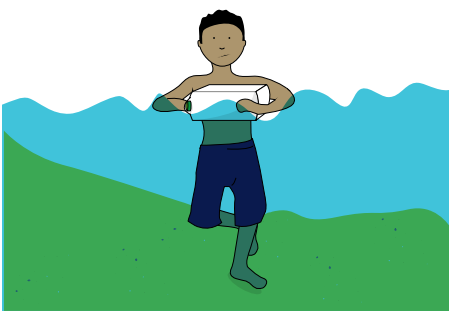


Hatua ya 2

- Sukuma chini kwa miguu yote miwili hadi miguu iachie ardhi.
- Jaribu kutuisha miguu yote miwili kwa wakati mmoja.

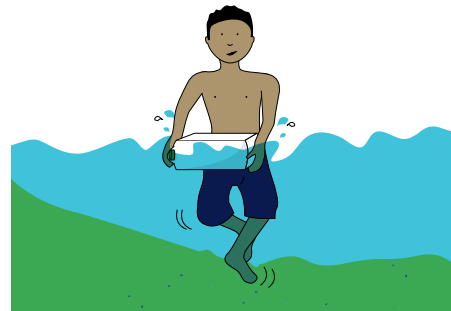
Kuchupa majini

Kina cha maji: kiuno hadi kifua



Hatua ya 1

- Nyanyua mguu mmoja na simama kwa mguu mmoja.



Hatua ya 2

- Jaribu kuchupa uliposimama kwa mguu mmoja.

- Wanafunzi wakijiamini zaidi, zidisha kina cha maji taratibu kutoka maji ya kiunoni hadi maji ya kifuani.
- Wahimize wanafunzi kusogea ndani ya maji kuelekea pande tofauti.

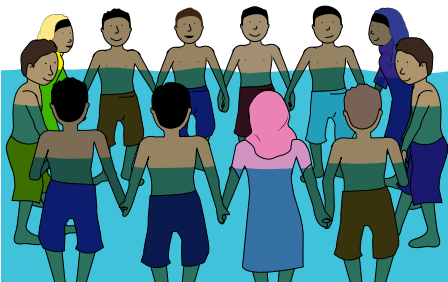
Kupumua

Muda: dakika 5

Zamisha mwili kwenye maji na gusa chini mara kadhaa.

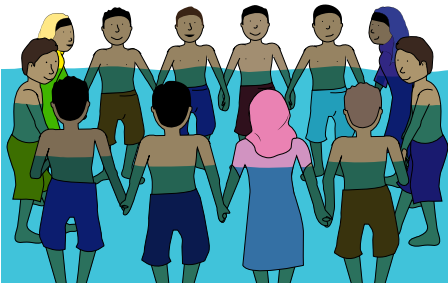
Kina cha maji: kifuni

- Lengo: Kuweza kuruka na kuzama kwenye maji na kugusa chini huku ukitoa pumzi kidogo kidogo.
- Msaada: Wanafunzi kutengeneza duara na kushikana mikono kwa ajili ya kusaidiana au na rafiki.



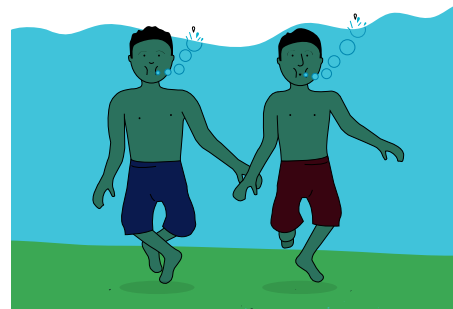
Hatua ya 1

- Vuta pumzi ndefu.



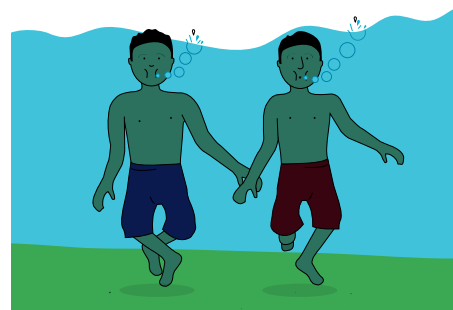
Hatua ya 3

- Hewa yote ikishakutoka, toa kichwa chako kwenye maji na vuta pumzi.



Hatua ya 2

- Ingiza mwili na kichwa chako kwenye maji.
- Jaribu kugusa chini.
- Toa pumzi kidogo kidogo hadi ziishe.



Hatua ya 4

- Ingiza mwili na kichwa chako kwenye maji.
- Jaribu kugusa chini.
- Toa pumzi kidogo kidogo hadi ziishe.
- Rudia hatua hizi mara kadhaa.

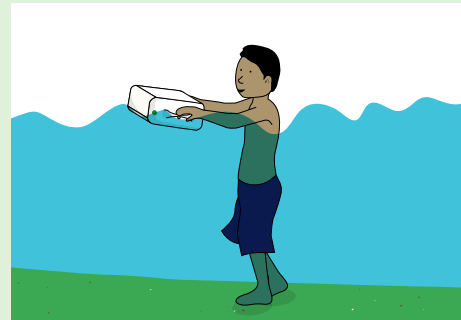
Kuelea

Muda: dakika 15

Kuelea kifudi fudi na kitu kinachoelea

Kima cha maji: kifuani

- Lengo:** Kuweza kuelea kifudi fudi kwa sekunde 10 na kurudia kusimama na kitu kinachoelea.
- Msaada:** Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea kwa mikono miwili.



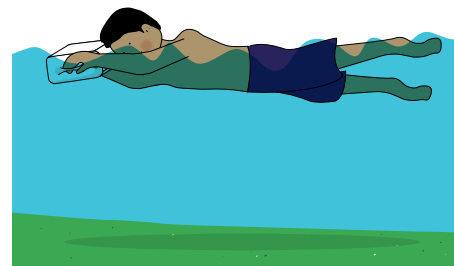
Hatua ya 1

- Weka kitu chenye kuelea mbele juu ya maji mbele yako
- Nyoosha mikono
- Vuta pumzi nyingi.



Hatua ya 3

- Ukiishiwa pumzi sogeza magoti yako kifuani, nyanyua kichwa juu, sukuma kwa mikono yako na tuisha miguu chini.



Hatua ya 2

- Tia uso wako kwenye maji.
- Nyoosha miguu nyuma yako.

Kupumua:

Washajihishe wanafunzi wapuliza kwenye maji wakati nyuso zao wameweka kwenye maji.

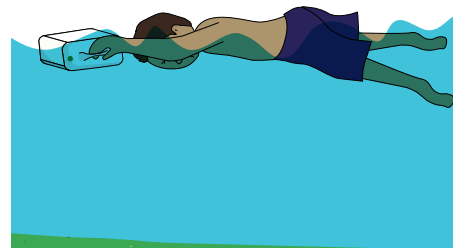
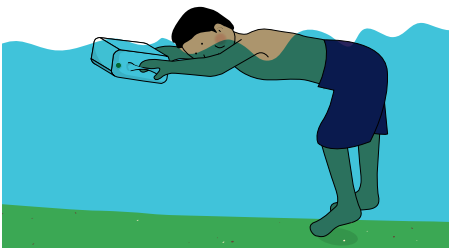
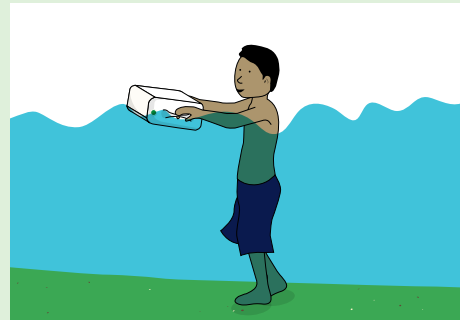
Kusukuma na kuelea

Muda: dakika 15

Kusukuma na kunyinyirika na kitu kinachoelea

Kina cha maji: kiunoni

- Lengo:** Kuweza kusukuma na kunyinyirika kifudi fudina kitu kinachoelea.
- Msaada:** Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea kwa mikono miwili.



Hatua ya 1

- Simama kwenye maji ya kiunoni na inama mbele kuanzia kiunoni.
- Weka kitu chenye kuelea juu ya maji
- Nyoosha mikono yako mbele.
- Vutapumzi nyingi
- Inamisha kichwa hadi uso uzame kwenye maji.

Hatua ya 2

- Inama mbele na sukuma kwa vidole vyako hadi miguu ilee kwenye usawa wa maji.
- Kaa hivyo hadi mwili wako utaposimama au kuishiwa na pumzi.

Kupumua:

Washajihishe wanafunzi wapuliza kwenye maji wakati nyuso zao wameweka kwenye maji.

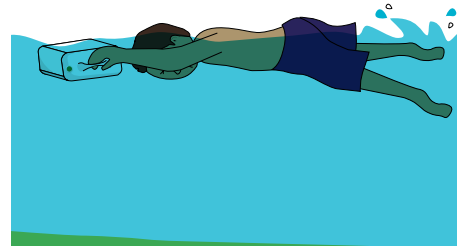
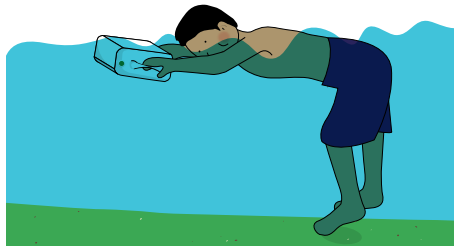
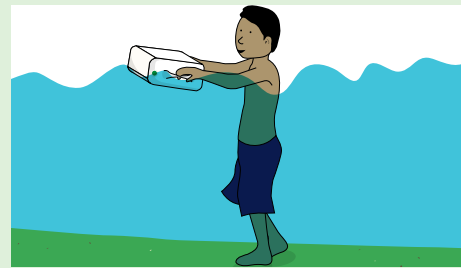
Kupiga miguu

Muda: dakika 15

Piga miguu kwa mbele
kwa kitu chenye kuelea

Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kupiga miguu kwa mbele kwa sekunde 10 kwa kitu chenye kuelea
Msaada: Mwanafunzi atashikilia kitu chenye kuelea kwa mikono miwili



Hatua ya 1

- Simama kwenye maji ya kifuani na inama mbele kutokea kiunoni.
- Nyoosha mikono yako mbele.
- Inamisha kichwa hadi uso uzame kwenye maji.

Hatua ya 2

- Piga miguu mmoja baada mwengine.
- Piga miguu kuanzia kiunoni.
- Nyoosha na legeza miguu yako.

Kupumua:

- Washajihishe wanafunzi wapuliza kwenye maji wakati nyuso zao wameweka kwenye maji.

Mikono na miguu

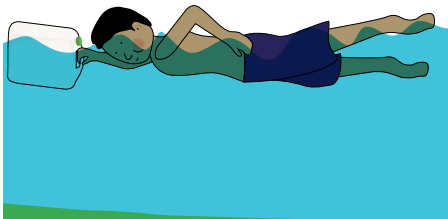
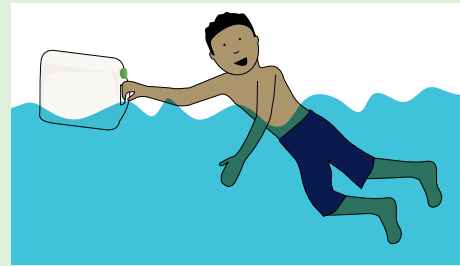
Muda: dakika 15

Mikono na miguu na kitu kinachoelea

Kina cha maji: kifuani

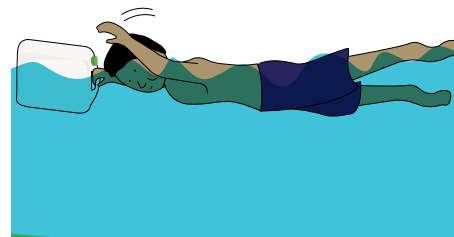
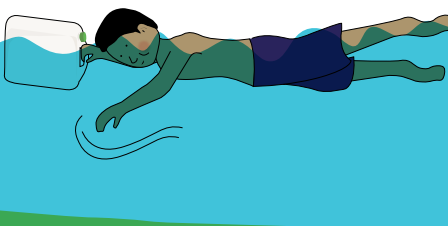
Lengo: Kuweza kupiga mikono na miguu kwa sekunde 20 ukishikilia kitu kinachoelea.

Msaada: Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea, mkono wao ukiwa umenyooshwa.



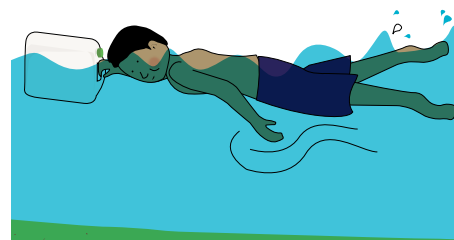
Hatua ya 1

- Zamisha uso kwenye maji.



Hatua ya 2

- Nyoosha mkono wako mtupu na uunyooshe kadri uwezavyo.



Hatua ya 3

- Vuta mkono wako kueleakea kiwiliwili.

Hatua ya 4

- Piga miguu kwa wakati huo huo.
- Nyanyua kichwa chako kupumua.
- Ukiweza kujiamini kufanya hilo, weka kitu kinachoelea mkono mwengine na rudia zote.

Kupumua:

- Wahimiza wanafunzi kutoa pumzi kidogo kidogo huku uso ukiwa kwenye maji.
- Wahimiza wanafunzi kupumua kwa kugeuza kichwa pembeni.

Mapigo:

- Ikiwa mwanafunzi anapata shida kutoa mikono yake nje, mwambie apige yakiwa ndani. ya maji na anyanyuwe uso wake kwa kupumua.

Kuokoa wengine

Muda: dakika 15

Uokoaji wa kurusha

Mara nyingi uzamaji hutokea karibu na pembezoni. Uokoaji wa kurusha hutumika pale mtu anapokuwa mbali mno kuweza kufanya uokoaji wa kufikia, lakini karibu vya kutosha kuweza

Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuelewa kanuni za msingi za uokoaji wa kurusha.
Msaada: Wanafunzi kufanya zoezi bila kusaidiwa.

Waweke wanafunzi wawili wawili, mmoja akisimama kwenye maji ya kifua akijifanya kuwa yupo matatizoni na mwengine akisimama pembezoni.

Na kitu kinachoelea



Hatua ya 1

- Omba msada!
- Zungumza na aliye matatizoni – mwambie kuwa utamrushia kitu akishikilie.



Hatua ya 2

- Mrushie kitu kinachoelea.
- Mwambie akishikilie kitu hicho kinachoelea na apige miguu kurejea pembezoni.

Na kamba



Hatua ya 1

- Zungusha kamba mkononi, hakikisha kuwa maduara ni ukubwa unaofanana na hayajazongana.
- Hakikisha kamba imeshikiliwa vizuri kwenye mkono usiotumika kurushia.



Hatua ya 2

- Rusha kamba itue juu ya mtu aliye matatizoni.
- Mlete mtu huyo ukingoni kwa kuvuta kamba taratibu na kwa uhakika.
- Kaa mbali na kingo wakati wa kuvuta kamba.

Burudika!

- Fanyeni mazoezi ya shabaha kwa kuwasimamisha wanafunzi kwenye ukingo na kurusha vyombo vyao vinavyoelea au kamba kwenye shabaha majini. Angalia nani atakaribia shabaha zaidi!
- Shindanisha kuona nani atamuokoa mwenziwe haraka zaidi.

Somo la 8

Matokeo ya somo

- Kuweza kuingia na kutoka salama majini kwa kusaidiwa.
- Kuweza kuruka juu na baadae kuzama kwenye maji na kukaa chini huku ukitoa pumzi kidogo kidogo, na kurudia mara kadhaa.
- Kuweza kuelea chali kwa sekunde 10 na kitu kinachoelea na kurudia kusimama.
- Kuweza kusukuma na kuelea chali na kitu kinachoelea.
- Kuweza kupiga miguu chali kwa sekunde 10 na kitu kinachoelea.
- Kuweza kusogea ndani ya maji kwa kutumia mikono na miguu na kitu kinachoelea.
- Kuweza kubiruka kutoka chali hadi kifudi fudi na kitu kinachoelea.

Vifaa

- Fimbo ndefu.
- Vyombo vinavyoelea.
- Kamba.

Weka sheria

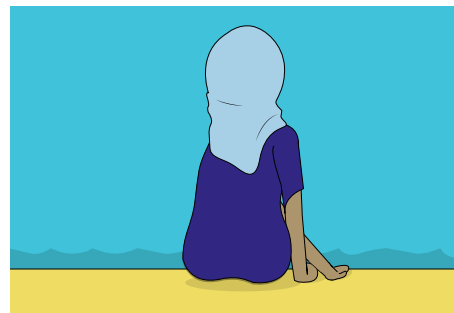
Muda: dakika 2

Weka kanuni za tabia.

Kuingia/kutoka

Muda: dakika 3

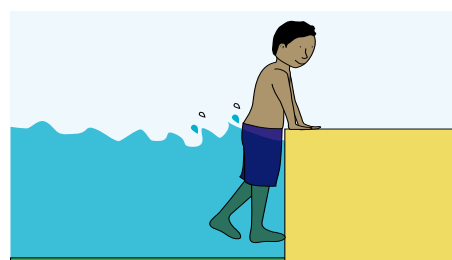
Kuingia upande wenye kina:
hutumika kuingia kwenye
upande wa maji yenye kina.



Kuingia kwenye mteremko:
hutumika kuingia kwenye
maji yenye mteremko.



Kutoka kwenye upande wenye kina:
hutumika kutoka kwenye maji
yenye kina.



Kupumua

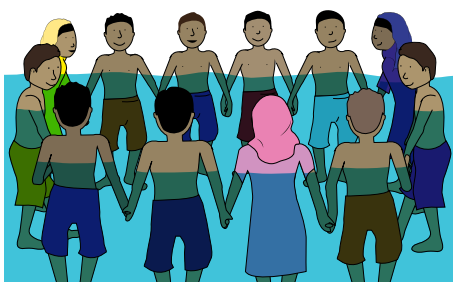
Muda: dakika 10

Kuzama kwenye maji na kukaa chini

Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kuruka mfululizo na baadae kuzama kwenye maji na kukaa chini huku ukitoa pumzi kidogo kidogo.

Msaada: Wanafunzi wasimame kwenye umbo la duara wakishikana mikono na rafiki zao.



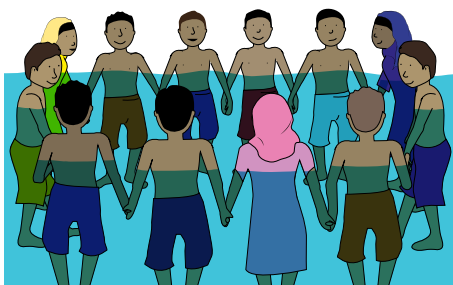
Hatua ya 1

- Vuta pumzi nyingi.



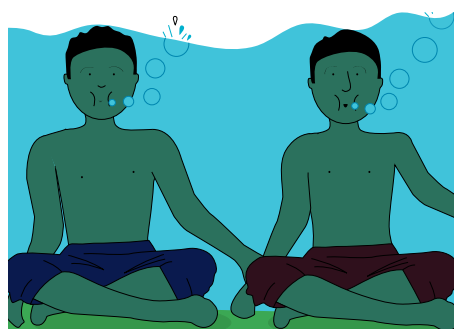
Hatua ya 2

- Zamisha mwili na kichwa chako kwenye maji na kaa kitako chini.
- Toa pumzi kidogo kidogo mpaka ziishe.



Hatua ya 3

- Hewa yote ikitoka, toa kichwa chako kwenye maji na vuta pumzi.



Hatua ya 4

- Zamisha mwili na kichwa chako kwenye maji na kaa kitako chini.
- Toa pumzi kidogo kidogo mpaka ziishe.
- Rudia zoezi hili mara kadhaa.

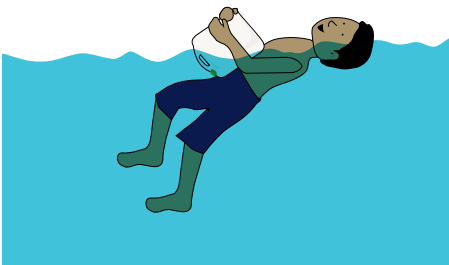
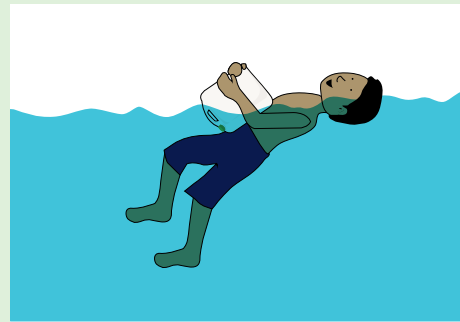
Kuelea

Muda: dakika 10

Kuelea chali na kitu kinachoelea

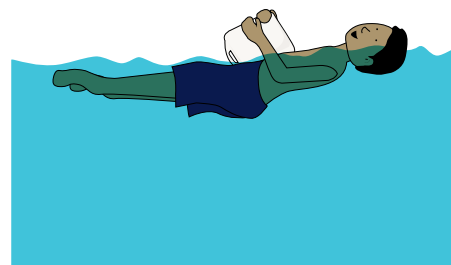
Kina cha maji: kifuani

- Lengo:** Kuweza kuelea chali kwa sekunde 10 na kitu kinachoelea na baada ya hapo kusimama.
- Msaada:** Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea karibu na kifua.



Hatua ya 1

- Lala chali kwenye maji.
- Laza kichwa chako na angalia juu.
- Hakikisha masikio yako ndani ya maji.



Hatua ya 2

- Sukuma tumbo lako juu usawa wa maji.
- Nyoosha miguu yako.
- Baada ya sekunde 10, pinda magoti na weka miguu chini kwenye mchanga usimame tena.

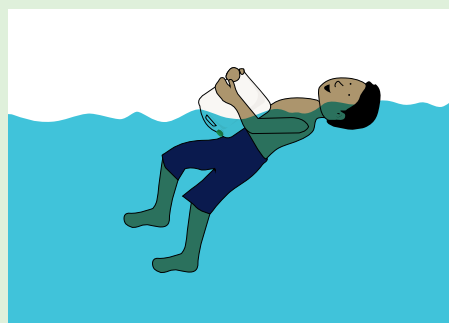
Sukuma na nyenyereka

Muda: dakika 15

Sukuma na nyinyirika chali na kitu kinachoelea

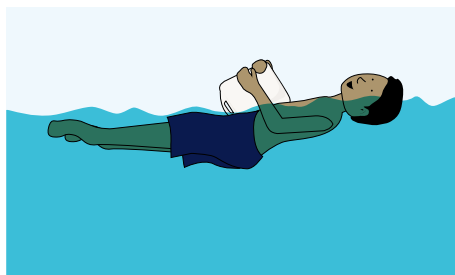
Kina cha maji: kiuno

- Lengo:** Kuweza kusukuma na kunyiririka chali na kitu kinachoelea.
- Msaada:** Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea karibu na kifua kwa mikono miwili.



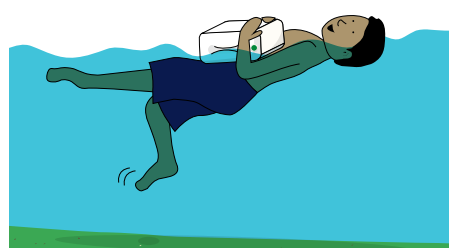
Hatua ya 1

- Simama kwenye maji ya kiuno.
- Chutama kiasi cha kuwa mabega yako yako ndani ya maji.



Hatua ya 3

- Nyoosha miguu yako.
- Tulia hadi mwili wako utakaposimama



Hatua ya 2

- Lalia mgongo kwenye maji na sukuma kwa nguvu kwa vidole hadi mwili wako usogee ndani ya maji na miguu yako iele juu ya maji.

Kupiga

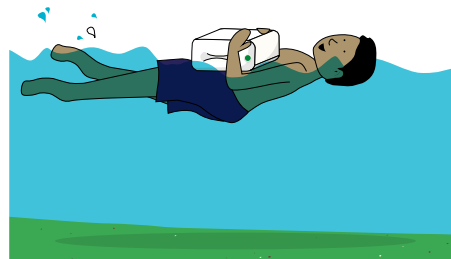
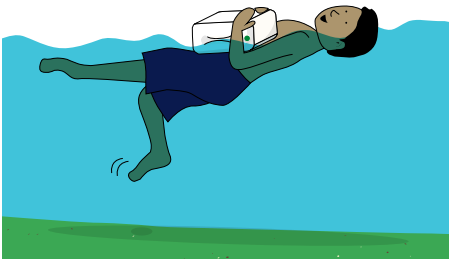
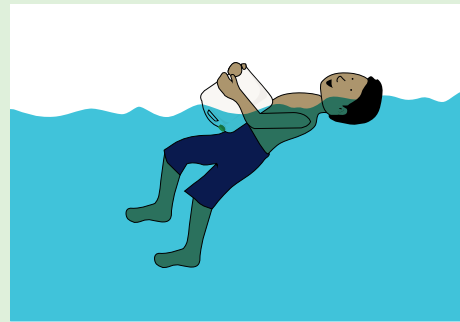
Muda: dakika 15

Kupiga miguu chali na kitu kinachoelea

Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kupiga miguu chali kwa sekunde 10 na kitu kinachoelea .

Msaada: Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea karibu na kifua kwa mikono miwili.



Hatua ya 1

- Pinda nyuma.
- Sukuma miguu yako kutoka kwenye mchanga.
- Sukuma tumbo lako juu.
- Laza kichwa chako hadi masikio yawe majini.

Hatua ya 2

- Piga miguu yako mmoja baada mwengine.
- Piga miguu kuanzia kiunoni.
- Nyoosha na legeza miguu yako.
- Weka magoti yako chini ya maji.

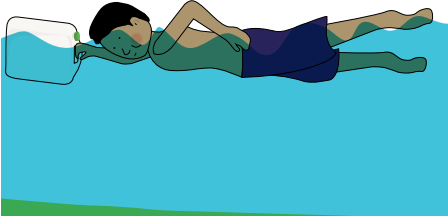
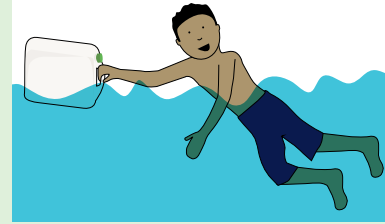
Miguu na mikono

Muda: dakika 20

Miguu na mikono na kifaa kinachoelea

Kina cha maji: kifuani

- Lengo:** Kuweza kupiga miguu na mikono kwa sekunde 20 huku ukishikilia kitu kinachoelea.
- Msaada:** Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea kwa mkono mmoja, na mkono mwingine unyooshwe.



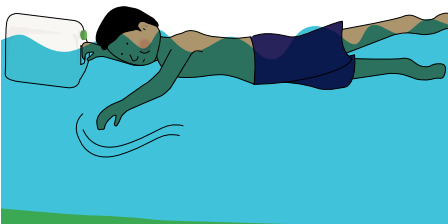
Hatua ya 1

- Ingiza uso wako kwenye maji.



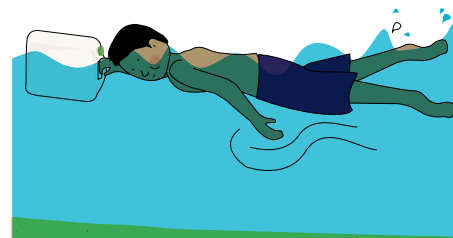
Hatua ya 2

- Nyoocha mbele mbali uwezavyo mkono wako mtupu.



Hatua ya 3

- Vuta nyuma mkono kufuata mwili wako.



Hatua ya 4

- Piga miguu wakati huo huo.
- Ukishajiamini kufanya hili, weka kifaa kinachoelea kwenye mkono mwingine na rudia hatua hizo.

Kupumua:

- Wahimiza wanafunzi kutoa pumzi kidogo kidogo huku uso ukiwa kwenye maji.
- Wahimiza wanafunzi kupumua kwa kugeuza kichwa pembeni.

Mapigo:

- Ikiwa mwanafunzi anapata shida kutoa mikono yake nje, mwambie apige yakiwa ndani ya maji na anyanyuwe uso wake kwa kupumua.

Kujiokoa

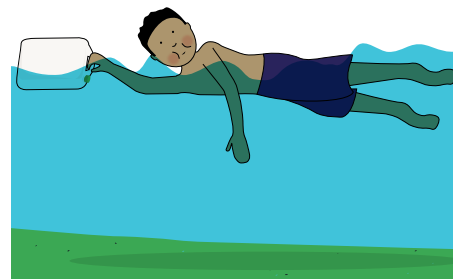
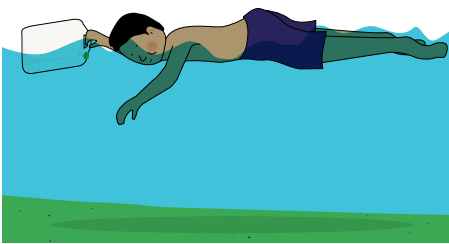
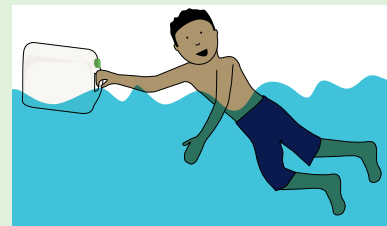
Muda: dakika 15

Kugeuka kutoka kifudi fudi hadi chali

Kina cha maji: kifuni

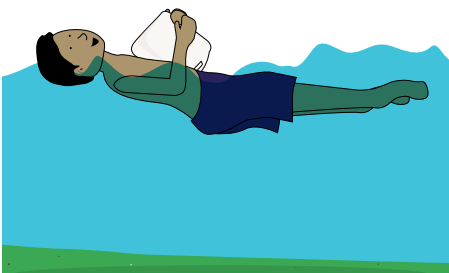
Kuweza kugeuka kutoka kifudi fudi hadi chali kunawasaidia wanafunzi kupumzika iwapo watachoka wakiwa wanaogelea.

- Lengo: Kuweza kugeuka kutoka chali hadi kifudi fudi na kitu kinachoelea.
- Msaada: Wanafunzi washikilie kitu kinachoelea kwa mkono mmoja.



Hatua ya 1

- Elea kifudi fudi majini.
- Sukuma ndani ya maji kwa mkono mmoja.



Hatua ya 2

- Geuza mwili wako wote kuelekea mkono unaosukuma ndani ya maji.
- Geuka hadi ulale chali.

Hatua ya 3

- Legeza mwili wako ndani ya maji.
- Elea chali.
- Vuta pumzi taratibu bila papara.

Somo la 9– Mazoezi

Muda: dakika 90

Mpangilio

Weka sheria

Weka kanuni za tabia.

Kuingia/kutoka

Wanafunzi waweze kuonyesha kuingia/kutoka salama.

Mwendo

Wanafunzi waweze kusogea ndani ya maji kwa kusaidiwa na vitu vinavyoelea.

Kupumua

Wanafunzi wazowee kuzama ndani ya maji, kutoa pumzi nje, kuibuka na kupumua.

Mapigo

Kuelea

Wanafunzi waweze kuelea kifudi fudi na chali kwa sekunde 10 na kifaa kinachoelea.

Kusukuma na kuelea

Wanafunzi waweze kujisukuma na kunyenyereka kifudi fudi na chali na kifaa kinachoelea.

Kupiga miguu

Wanafunzi waweze kupiga miguu kifudi fudi na chali kwa sekunde 10 na kitu kinachoelea.

Mikono

Wanafunzi waweze kupiga mikono na kitu kinachoelea.

Msaada

Kujisaidia

Wanafunzi waweze kuelea wima kwa kutumia miguu pekee huku wakishikilia kifaa kinachoelea.

Wanafunzi waweze kugeuka kutoka kifudi fudi hadi chali na kifaa kinachoelea.

Kuwaokoa wengine

Wanafunzi waelewe kanuni za msingi za uokoaji wa kufikia na kurusha.

Somo la 10

Matokeo ya somo

- Kuweza kuingia na kutoka majini salama bila kusaidiwa.
- Kuweza kutembea na kukimbia kwenye maji ya kifua bila ya kusaidiwa.
- Kuweza kupiga mikono ndani ya maji bila ya kusaidiwa.
- Kuweza kuelea wima kwa kutumia miguu na mikono, na bila ya kusaidiwa.
- Kuelewa kanuni za msingi za uokoaji wa kukwamua.

Vifaa

- Fimbo ndefu.

Weka sheria

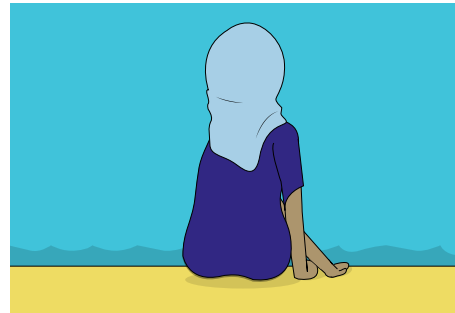
Muda: dakika 2

Weka kanuni za adabu.

Kuingia/kutoka

Muda: dakika 3

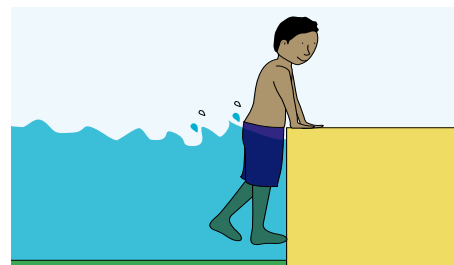
Kuingia kwa upande ulio juu:
inatumika kuingia kwenye
maji kutokea upande ulio
juu.



Kuingia kwa upande wenye muinuko:
inatumika kuingia kwenye
maji kutokea upande wenye
muinuko.



Kutoka kutokea upande ulio juu:
inatumika kutoka kwenye maji
kutokea upande ulio juu.



Mwendo

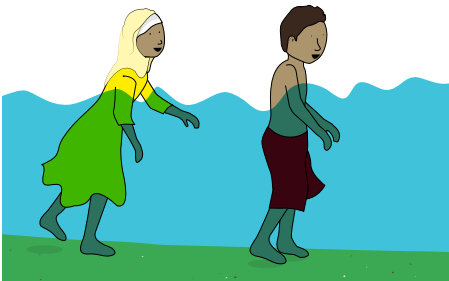
Muda: dakika 10

Kutembea na kukimbia majini

Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kutembea na kukimbia kwenye maji ya kifua bila ya kusaidiwa.
Msaada: Wanafunzi wajifunze bila ya kusaidiwa.

- Wapange wanafunzi sambamba na ukingo kwenye maji ya kifua.
- Waongoze wanafunzi watembee sambamba na ukingo.



Hatua ya 1

- Unda mstari na tembea mbele pole pole, ukimfuata mtu aliyepo mbele yako.

- Wanafunzi wakijiamini zaidi, ongeza kasi ya mwendo na kina cha maji.
- Muelekeze mwanafunzi aliyepo mbele kubadili muelekeo.

Mikono

Muda: dakika 15

Kupiga mikono ukitembea

Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kupiga mikono kwenye maji bila ya kusaidiwa.
Msaada: Wanafunzi kujaribu wenyewe bila kusaidiwa.



Hatua ya 1

- Vuta pumzi myingi.
- Ingiza uso wako majini na tembea mbele taratibu ndani ya maji.
- Tembea kwenye maji.
- Vidole vyako viweke pamoja.
- Nyoosha mkono wako na usogeze mbele kadri uwezavyo.

Hatua ya 2

- Vuta mkono wako kiwiliwilini kwako.
- Sukuma maji nyuma yako.
- Toa mikono yako nnje / juu ya maji ukiwa unarejesha kuvuta maji.
- Badilisha mikono.
- Rejea
- Geuza kichwa chako ubavuni kwa kupumua

Kupumua:

- Wahimize wanafunzi kutoa pumzi kidogo kidogo huku uso ukiwa kwenye maji.
- Wahimize wanafunzi kupumua kwa kugeuza kichwa pembeni.

Mapigo:

- Ikiwa mwanafunzi anapata shida kutoa mikono yake nje, mwambie apige yakiwa ndani ya maji na anyanyuwe uso wake kwa kupumua.

Kujiokoa

Muda: dakika 20

Kuelea wima

Kina cha maji: juu ya kifua

Kuelea wima ni mbinu ya kuogelea inayomruhusu mtu kuweka kichwa nje ya maji na kuomba msaada kwa sauti.

Muogeleaji hukaa hapo hapo kwenye maji.

Lengo: Kuweza kuelea wima kwa mikono na miguu.
Msaada: Wanafunzi wafanye hivyo wenyewe bila kusaidiwa. Wanafunzi wasiokuwa na uzoefu wanaweza kupata tabu kujifunza mbinu bila ya kusaidiwa. Iwapo watapata tabu, tumia vitu vinavyoelea kwa kuwasaidia.



Hatua ya 1

- Weka kichwa chako juu.
- Nyoosha mikono yako pembeni ndani ya maji.
- Sukuma mikono yako mbele na nyuma ndani ya maji.



Hatua ya 2

- Bakia ukiwa unaelea wima.
- Sukuma miguu yako nyuma na mbele kama unaendesha baiskeli ndani ya maji.

Burudika!

- Wafanye wanafunzi wanyooshe mkono mmoja juu ya maji, kuupunga na kuomba msaada!

Kuwaokoa wengine

Muda: dakika 20

Uokoaji wa kukwamua

Kina cha maji: kifuani

Uokoaji wa kukwamua unatumika kumsogelea karibu mtu anaehitaji msaada, huku ukigusa chini. Itumike pale tu ambapo hali ya maji haimuweki muokoaji kwenye hatari.

Lengo: Kuelewa kanuni za msingi za uokozi wa kukwamua.
Msaada: Wanafunzi wafanye mbinu hiyo bila ya kusaidiwa.



Hatua ya 1

- Kuwa makini wakati unamuangalia majeruhi.

Hatua ya 2

- ingia kwenye maji kwa makini ukiwa umechukuwa jiti, angalia kina cha maji pamoja na kumuangalia mtu unaemfuata



Hatua ya 3

- Mpe ncha moja ya jiti

Hatua ya 4

- Msaidie kumtowa nje ya maji.

Mapitio na mazoezi

Muda: dakika 20

- Pitia Somo la 10.
- Wanafunzi watumie muda kufanya mazoezi ya mbinu walizojifunza.

Somo la 11

Matokeo ya mafunzo

- Kuweza kuingia na kutoka salama bila kusaidiwa.
- Kuweza kuruka na kuchupa kwenye maji ya kifuni bila ya kusaidiwa.
- Kuweza kuelea kifudi fudi kwa sekunde 10 bila kusaidiwa.
- Kuweza kujisukuma na kunyinyirika kifudi fudi bila kusaidiwa.
- Kuweza kupiga miguu kifudi fudikwa sekunde 10 bila ya kusaidiwa.
- Kuweza kuogelea mita 10 kwa mikono na miguu bila kusaidiwa, kupumua kwa pembeni.

Vifaa

- Fimbo ndefu.

Weka sheria

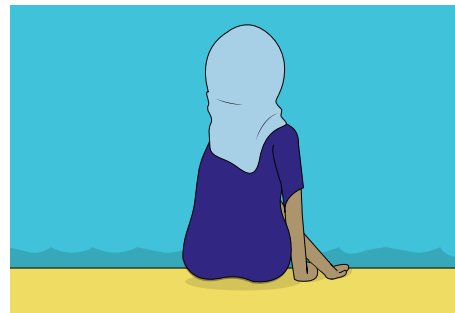
Muda: dakika 2

Weka kanuni za tabia.

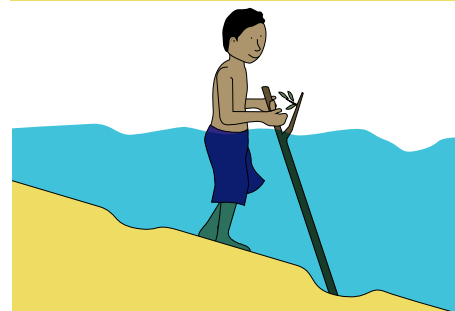
Kuingia/kutoka

Muda: dakika 3

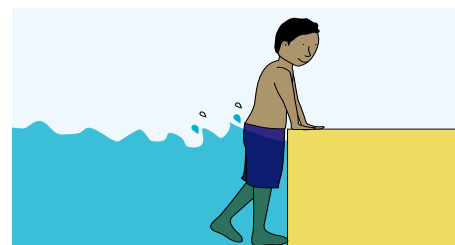
Kuingia upande wenye kina:
hutumika kuingia kwenye
upande wa maji yenye kina.



Kuingia kwenye mteremko:
hutumika kuingia kwenye
maji yenye mteremko.



Kutoka kwenye upande wenye kina:
hutumika kutoka kwenye maji
yenye kina.



Mwendo

Muda: dakika 10

Chupa kwenye maji

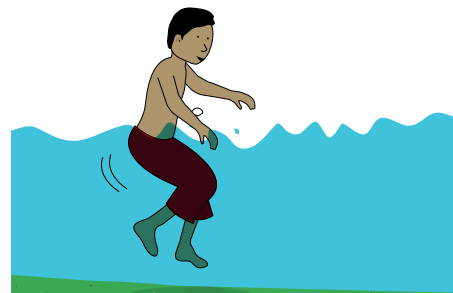
Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kuruka na kuchupa kwenye maji ya kifua bila ya kusaidiwa.
Msaada: Wanafunzi wafanya hivyo bila ya kusaidiwa.



Hatua ya 1

- Chuchumaa kama unataka kukaa.

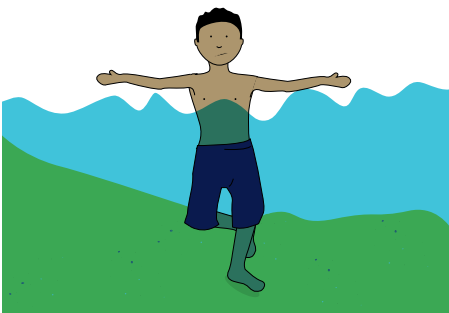


Hatua ya 2

- Sukuma chini kwa miguu yako miwili hadi miguu yote iachane na ardhi.
- Jaribu kutuisha miguu yote miwili kwa wakati mmoja.

Kuchupa majini

Kina cha maji: kifuani



Hatua ya 1

- Nyanyua mguu mmoja na jaribu kusimama kwa mguu mmoja.



Hatua ya 2

- Jaribu kuchupa hapo ulipo simama.

- Wanafunzi wakijiamini zaidi, ongeza kina cha maji kidogo kidogo kutoka kiunoni hadi kifuani.
- Rudia tena kwa kusogea mbele, nyuma na pembeni ndani ya maji.

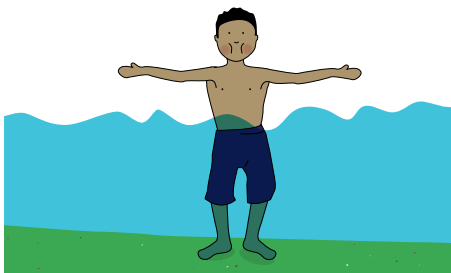
Kuelea

Muda: dakika

Kuelea kifudi fudi

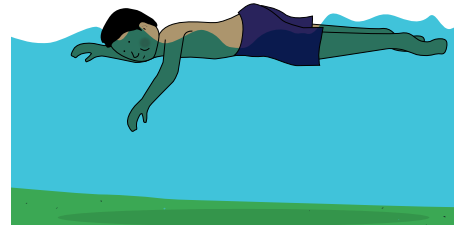
Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kuelea kifudi fudi kwa sekunde 10 bila kusaidiwa.
 Msaada: Wanafunzi kutumia mwalimu au wenzao kwa msaada ikilazimu.



Hatua ya 1

- Nyoosha mikono yako kwa pembeni.
- Zuwua pumzi.



Hatua ya 2

- Tia uso wako kwenye maji.
- Nyoosha miguu yako nyuma yako.



Hatua ya 3

- Pumzi zikikuishia nanyua kichwa juu, sukuma chini kwa mikono yako, elekeza magoti yako kwenye kifua chako na weka miguu yako chini.

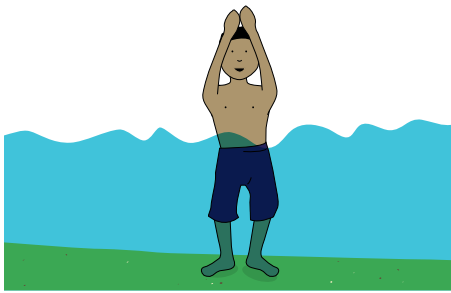
Sukuma na nyinyirika

Muda: dakika 15

Kusukuma na kunyinyirika kifudi fudi

Kina cha maji: Kiunoni

Lengo: Kuweza kusukuma na kunyenyereka kifudi fudi bila ya kusaidiwa.
 Msaada: Wanafunzi watumie mwalimu au mwenza kusaidiwa ikihitajika.



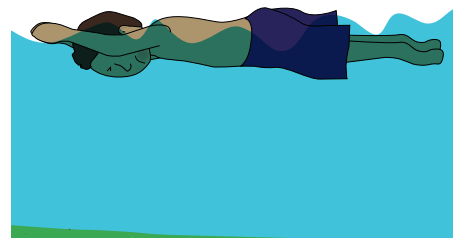
Hatua ya 1

- Simama kwenye maji ya kiuno.
- Nyoosha mikono juu ya kichwa chako, na ikutanishe pamoja.



Hatua ya 3

- Ukiishiwa na pumzi sogeza magoti yako kifuani, nyanyua kichwa chako, sukuma chini kwa mikono yako na tuisha miguu yako chini.



Hatua ya 2

- Inamia mbele na sukuma kwa nguvu kwa vidole vyako ili kiwiliwili chako kisogee ndani ya maji na miguu yako iele majini.
- Nyoosha miguu yako.
- Kaa hivyo hadi mwili utapo simama au kuishiwa na pumzi.

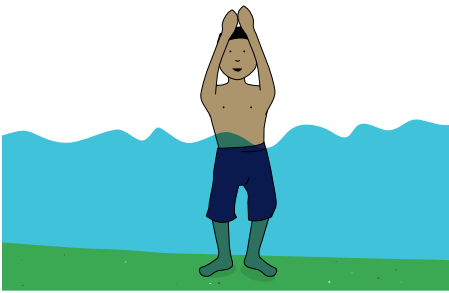
Kupiga miguu

Muda: dakika 15

Kupiga miguu

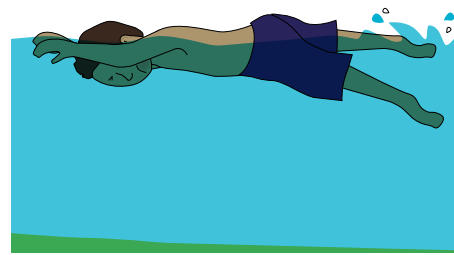
Kina cha maji: Kiunoni

Lengo: Kuweza kupiga miguu kwa sekunde 10 bila kusaidiwa.
 Msaada: Ikilazimika mwalimu anaweza kutoa mwega chini ya mabega.



Hatua ya 1

- Simama kwenye maji ya nyonga na inama kidogo kuelekea mbele
- Nyoosha mikono yako juu ya kichwa na ikutanishe pamoja.
- Vuta pumzi nyingi.
- Ingiza uso wako majini.
- Sukuma vidole vyako kutoka mchangani.



Hatua ya 2

- Piga miguu yako mmoja baada ya mwengine.
- Piga miguu kutokea kiunoni.
- Nyoosha na legeza miguu yako.

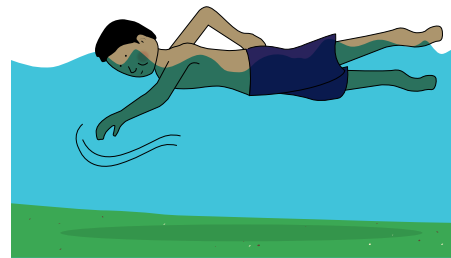
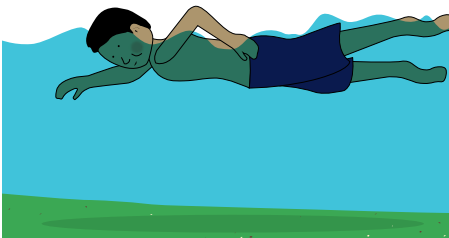
Miguu na mikono

Muda: dakika 30

Miguu na mikono

Kima cha maji: kifuani

Lengo: Kujaribu kuogelea kwa kutumia miguu na mikono.
 Msaada: Wanafunzi wajifunze mbinu bila ya kusaidiwa.

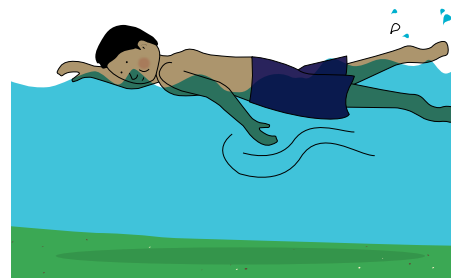
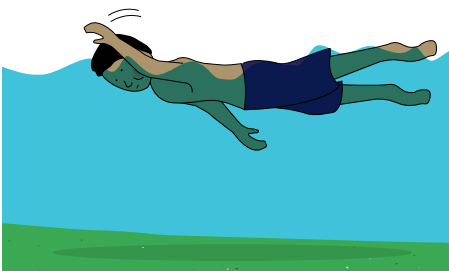


Hatua ya 1

- Ingiza uso wako ndani ya maji.

Hatua ya 2

- Nyoosha mkono wako na ukamate mbele mbali uwezavyo kwa mkono wako.



Hatua ya 3

- Rudisha mkono wako kwenye mwili wako.
- Sukuma maji nyuma yako.
- Toa mkono kwenye maji kiunoni mwako.

Hatua ya 4

- Piga miguu wakati huo huo.

- Wanafunzi huenda wakaweza masafa mafupi tu kabla kuweka miguu yao chini.
- Wahimize kufanya mazoezi na waongezee masafa.
- Wahimize wanafunzi kupumua kwa kugeuza vichwa vyao pembeni.

Mapigo:

- Ikiwa mwanafunzi anapata shida kutoa mikono yake nje, mwambie apige yakiwa ndani.

Somo la 12

Matokeo ya somo

- Kuweza kuingia na kutoka majini kwa salama bila kusaidiwa.
- Kuweza kuelea chali kwa sekunde 30 bila kusaidiwa.
- Kuweza kufanya mbinu ya kusukuma na kuelea chali bila kusaidiwa
- Kuweza kupiga miguu chali kwa sekunde 10 bila kusaidiwa.
- Kuogelea kwa mita 25 au sekunde 45 kwa kutumia miguu na mikono, bila kusaidiwa.
- Kuweza kugeuka kutoka kifudi fudi hadi chali bila kusaidiwa.

Vifaa

Hamna.

Weka sheria

Muda: dakika 2

Weka kanuni za nidhamu.

Kuingia/kutoka

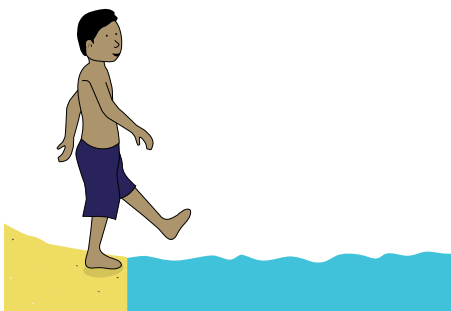
Muda: dakika 3

Uingiaji magamaga

Inatumika kuingia haraka katika maji yenye kina kirefu yasiyo na vitu visivyoonekana.

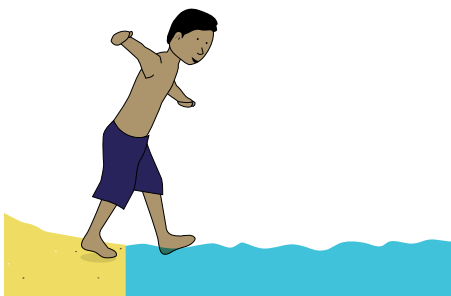
Kina cha maji: urefu wa mtu na sentimita 50

Tanabahi: Fundisha uingiaji magamaga pale tu eneo la kufundishia lina kina kirefu na halina vitu chini ya maji. Iwapo hakuna maji ya kina kirefu, basi fundisha uingiaji wa mteremko au wa upande wa kina.



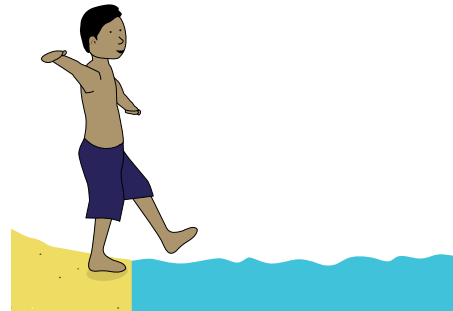
Hatua ya 1

- Ukiwa umesimama, miguu ikiwa imetanuliwa kidogo, piga hatua moja kubwa juu ya maji.



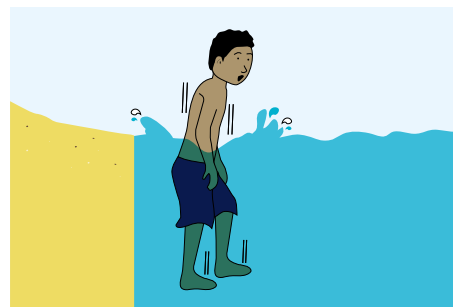
Hatua ya 3

- Inama mbele kidogo.



Hatua ya 2

- Kunja mguu wako wa mbele na nyoosha mikono yako upande usawa wa mabega.



Hatua ya 4

- Shusha mikono yako chini, mikono yako itapogusa maji.
- Funga miguu yako na weka kichwa chako juu ya maji.

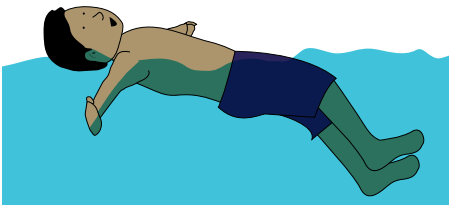
Kuelea

Muda: dakika 5

Kuelea chali

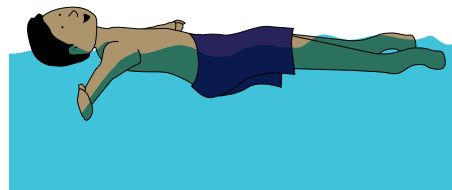
Kiwango cha maji: Kifuani

Lengo: Kuweza kuelea chali kwa sekunde 30 bila kusaidiwa.
 Msaada: Wanafunzi wajaribu mbinu hiyo kwa zamu. Ikilazimu, mwalimu anaweza kutoa mwega chini ya mabega.



Hatua ya 1

- Nyoosha mikono yako kwa upande.
- Lala chali kwenye maji.
- Laza kichwa chako ili masikio yawe ndani ya maji.



Hatua ya 2

- Nyanyua tumbo lako juu kwenye usawa wa maji.
- Nyoosha miguu yako.

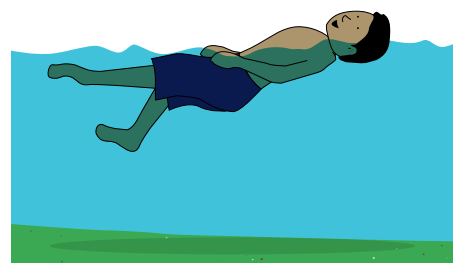
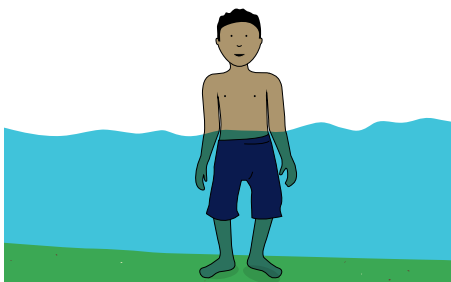
Sukuma na nyinyirika

Muda: dakika 15

Sukuma na ninyirika chali

Kina cha maji: kiunoni

Lengo: Kuweza kusukuma na kunyinyirika chali bila kusaidiwa.
 Msaada: Wnafunzi wanajaribu mbinu kwa zamu. Ikilazimu, mwalimu anaweza kutoa mwega chini ya mabega.

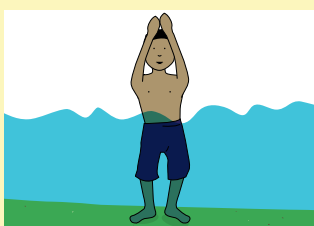


Hatua ya 1

- Simama kwenye maji hadi kiunoni.
- Nyoosha mikono yako chini.

Hatua ya 2

- Lalia mgongo kwa kusukuma na vidole vyako vya mguu, ili mwili wako ulalie maji na nyayo zako zielea juu ya maji.
- Nyoosha miguu yako.
- Kaa hivyo hadi mwili wako utakaposimama.



Ikiwa wanafunzi wanaweza kusukuma na kunyenyerika mikono yao ikiwa chini, jaribu tena na mikono yao imenyoochwaa juu kichwani.

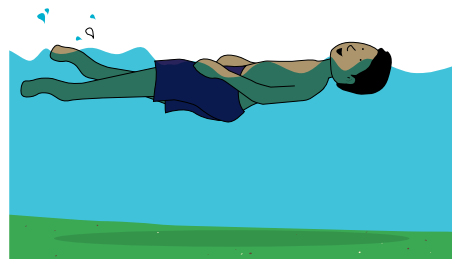
Kupiga miguu

Muda: dakika 15

Kupiga miguu mgongo

Kina cha maji: kifuani

Lengo: Kuweza kupiga miguu chali kwa sekunde 10 bila kusaidiwa.
 Msaada: Wanafunzi wajaribu mbinu kwa zamu. Ikilazimu, mwalimu anaweza kutoa mwega chini ya mabega.



Hatua ya 1

- Sukuma miguu yako juu ya mchanga.
- Sukuma tumbo lako juu.
- Weka mikono sambamba na kiwiliwili.
- Laza kichwa chako ili masikio yako yawemo ndani ya maji.

Hatua ya 2

- Piga miguu mmoja baada ya mwengine.
- Piga miguu kuanzia kiunoni.
- Nyoosha na legeza miguu yako.
- Jaribu kuweka magoti yako ndani ya maji.

Kupiga mikono ukiwa chali:

- Ikiwa mwanafunzi anaweza kupiga miguu akiwa chali, wahimize kutumia mikono kujisogeza ndani ya maji.
- Zungusha mikono kwa umbo la mviringo, ukisukuma maji chini ya kiwiliwili.



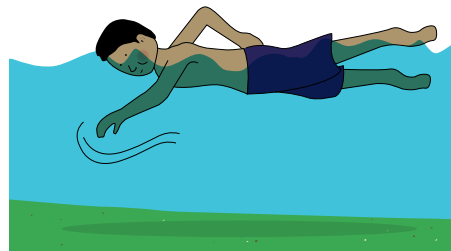
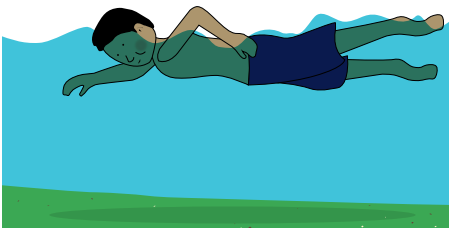
Miguu na mikono

Muda: dakika 20

Miguu na mikono kifudi fudi

KIna cha maji: kifuani

Lengo: Jaribu kuogelea kwa kutumia miguu na mikono bila ya kusaidiwa
 Msaada: Wanafunzi wafanye hivyo wenyewe bila kusaidiwa.

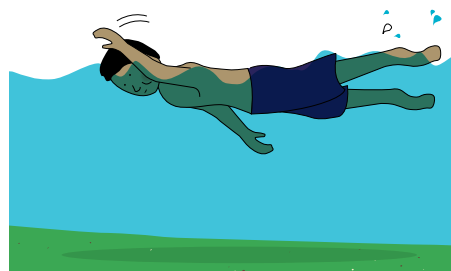
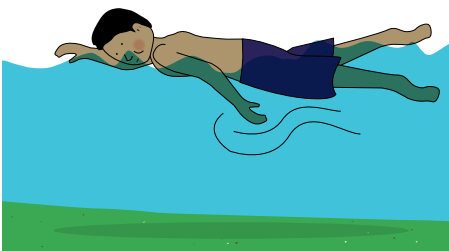


Hatua ya 1

- Ingiza uso kwenye maji
- Peleka kisugudi chako juu nje ya maji.

Hatua 2

- Nyoosha mkono wako na upeleke mbali hadi utakapofika mkono wako.



Hatua ya 3

- Vuta nyuma mkono wako kuelekea kiwiliwili chako.
- Utoe mkono wako nje ya maji, usawa wa kiuno chako.

Hatua ya 4

- Piga miguu wakati huo huo

- Wanafunzi huenda wakaweza umbali mfupi tu kabla ya kuweka miguu yao chini.
- Wahimize kufanya mazoezi na kuongeza umbali kidogo kidogo.

Kujiokoa

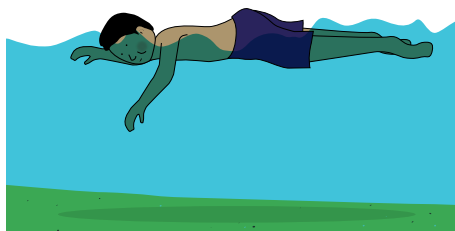
Muda: dakika 20

Kugeuka kutoka kifudi fudi hadi chali

Kina cha maji: Kifuani

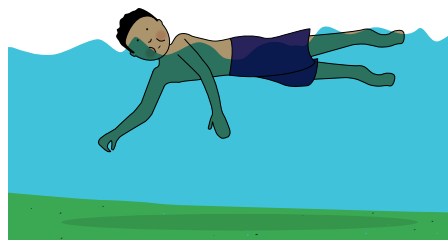
Kuweka kugeuka kutoka kifudi fudi hadi chali kunawasaidia wanafunzi kupumzika chali iwapo watachoka wakiwa wanaogelea.

Lengo: Kuweza kugeuka kutoka kifudi fudi hadi chali bila kusaidiwa.
Msaadat: Wanafunzi wajaribu mbinu hiyo kwa zamu. Inapohitajika, mwalimu anaweza kutoa mwega chini ya mabega.



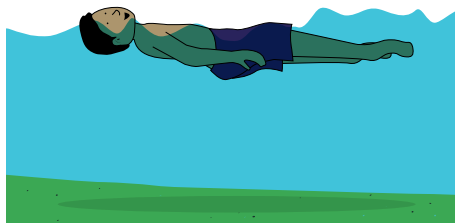
Hatua ya 1

- Elea kifudi fudi ndani ya maji. Sukuma chini ndani ya maji kwa mkono.



Hatua ya 2

- Geuza mwili wako mzima upande wa mkono unaosukuma ndani ya maji.
- Geuka hadi ulalie mgongo wako.



Hatua ya 3

- Legeza mwili wako ndani ya maji.
- Elea chali.
- Vuta pumzi taratibu bila papara.

Somo la 13 and 14 - Mazoezi

Muda: dakika 90

Muelekeo

Weka sheria

Weka kanuni za tabia.

Kuingia/Kutoka

Wanafunzi wanapaswa kuweza kuonyesha uingiaji/utokaji salama.

Mwendo

Wanafunzi waweze kutembea ndani ya maji bila ya kusaidiwa.

Mapigo

Kuelea

Wanafunzi waweze kuelea kifudi fudi kwa sekunde 10 na chali kwa sekunde 30 bila ya kusaidiwa.

Kusukuma na Kuelea

Wanafunzi waweze kusukuma na kuelea kifudi fudi na chali bila kusaidiwa.

Kupiga mateke

Wanafunzi waweze kupiga mateke kifudi fudi na chali kwa walau sekunde 10 bila ya kusaidiwa.

Miguu na Mikono

Wanafunzi waweze kutumia miguu na mikono yao na kuogelea mita 25 bila msaada.

Msaada

Kujiokoa

Wanafunzi waweze kuonyesha kupiga mikono bila kusaidiwa.

Wanafunzi waweze kugeuka kutoka kifudi fudi hadi chali bila ya kusaidiwa.

Kuwaokoa wengine

Wanafunzi waelewe kanuni za msingi za uokozi wa kukwamua.

Somo la 15

Matokeo ya somo

- Wanafunzi wote wakamilishe tathmini

Vifaa

- Fomu za usajili na za tathmini
- Vifaavya uokozi

Weka sheria

Weka kanuni za

Mazoezi

Kwa nusu ya kwanza ya kipindi, fanya zoezi kwa kitendo chochote kwakukamilisha vigezo vya tathmini.

Tathmini

- Kila mwanafunzi atathminiwe peke yake.
- Wanafunzi waliokuwa hawatathminiwi kwa wakati ule, wasubiri mahali salama nje ya maji.
- Ili kukamilisha kwa mafanikio darasa, mwanafunzi anapaswa:
 - kuogelea kifudi fudi au chali kwa mita 25
 - kuelea chali kwa sekunde 30
 - kuogelea na kifaa kinachoelea
 - waonyeshe uokoaji wowote wa nchi kavu.
- Weka alama ya 'kufaulu' kwa kujaza alama ya ndio kwenye kiboksi husika kwenye fomu ya Usajili na ya tathmini.

2.8 Michezo na Vitendo

2.8 Michezo na vitendo

Michezo na vitendo vinaweza kutumika wakati wowote kufanyia mazoezi ya mbinu ulizofundishwa kwenye muongozo huu. Ina faida hususan kwa kufundishia watoto wadogo.

Michezo iwe na shauku yake na kufurahiwa lakini ni muhimu kwa mwalimu kuwa mdhibiti wa michezo hiyo wakati wote.

Michezo hii inaweza kubadilishwa kuendana na mazingira yako. Ukibuni mchezo mwengine, usisahau kuuandika ili usisahau!



Kuingia/Kutoka

Kusaka vitu macho yakiwa yamefumbwa

Vifaa	<ul style="list-style-type: none">• Vitu vya kuwafumbia macho wanafunzi.• Vitu vidogo vidogo kama chupa za plastiki.• Fimbo ndefu.
Lengo	Kufanya mazoezi ya kutafuta vitu vya hatari kwa kutumia fimbo. <ol style="list-style-type: none">1. Tenga eneo la kufundishia mchangani.2. Wagawe wanafunzi wawili wawili.3. Wapange wanafunzi sambamba na mpaka wa eneo la kufundishia.4. Mfumbe macho mmoja ya wanafunzi kati ya kila wawili.5. Weka vitu katika eneo lote la kufundishia.6. Mwanafunzi aliyefumbwa macho atafute vitu vingi awezavyo kwa kutumia fimbo na maelezo ya mwenzake.7. Wanafunzi wabadilishane zamu!
Ujuzi	Kutumia fimbo kutafuta vitu hatari majini na kuelewa umuhimu wake.
Mabadiliko	Hamna.

2.8 Michezo na vitendo

Vitendo

Nimekwama mchangani

Vifaa	Hamna
Lengo	Kuwaongezea ujasiri wa kutembea ndani ya maji.
Maelezo	<ol style="list-style-type: none">1. Chagua sehemu ya kufundishia kwenye maji ya kina kifupi.2. Wachague wanafunzi wawili wawe 'wakamataji'.3. Waambie wanafunzi wakimbie kimbie. Wakikamatwa na 'wakamataji' wasimame tuli huku wakiwa wamefungua miguu yao.4. Wanafunzi waliokamatwa wanaweza kukimbia tena pale tu mwanafunzi mwengine akipita katika miguu yao.5. Mchezo utakwisha pale wanafunzi wote watakapokuwa wamesimama.6. Badilisha 'wakamataji' na mcheze tena!
Ujuzi	Kukimbia na kutambaa ndani ya maji.
Mabadiliko	Wanagenzi: maji ya kwenye viwiko vya mguu. Ngazi ya kati: maji ya kwenye magoti. Ngazi ya juu: maji ya kwenye kifua.

Resi za kuruka na kuchupa

Vifaa	Vitu vinavyoelea (ikilazimu).
Lengo	Kuongeza ujasiri wa kutembea ndani ya maji.
Maelezo	<ol style="list-style-type: none">1. Weka alama za kuanza na kumaliza kwa resi.2. Wapange wanafunzi kwenye mstari wa kuanzia.3. Watake wanafunzi waruke au wachupe haraka wawezavyo hadi mwisho.
Ujuzi	Kubalansi ndani ya maji. Kutembea ndani ya maji ya kifua.
Mabadiliko	Mwanagenzir: maji ya magoti Ngazi ya kati: maji ya kifua na kifaa kinachoelea Ngazi ya juu: maji ya kifua bila ya kifaa kinachoelea

Kuruka mbali zaidi

Vifaa	Vitu vinavyoelea (ikilazimu).
Lengo	Kuongeza ujasiri wa kutembea ndani ya maji.
Maelezo	<ol style="list-style-type: none">1. Weka mstari wa kuanzia ndani ya maji.2. Watake wanafunzi waruke mbali wawezavyo ndani ya maji3. Angalia nani ataruka mbali zaidi!
Ujuzi	Kubalansi ndani ya maji. Kutembea ndani ya maji.
Mabadiliko	Mwanagenzi: maji ya magoti. Ngazi ya kati: maji ya kiuno na kifaa kinachoelea. Ngazi ya juu: maji ya kiuno bila ya kifaa kinachoelea.

Pumzi

Sema jina lako chini ya maji

Vifaa	Hakuna.
Lengo	Kuwaongeza ujasiri wa kuingiza mdomo majini na kupuliza chini ya maji.
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Waweke wanafunzi katika pea (wawili wawili). 2. Waingize kwa zamu nyuso zao kwenye maji na kusema majina yao. 3. Muombe mwanafunzi anaesubiri zamu kuweka sikio kwenye maji na kusikiliza iwapo angemsikia akitaja jina lake.
Ujuzi	<p>Kupuliza chini ya maji.</p> <p>Kuweka uso na masikio chini ya maji.</p>
Maendeleo	<p>Mwanagenzi: Ingiza mdomo/uso tu kwenye maji.</p> <p>Ngazi ya kati: Ingiza kichwa chao chote kwenye maji.</p> <p>Ngazi ya juu: Ingiza kichwa chote chini ya maji na kaa chini kwenye maji.</p>

Resi za chupa za plastiki

Vifaa	Chupa za plastiki.
Lengo	Kuwaongezea ujasiri wa kuweka kidevu/mdomo kwenye maji na kutoa pumzi nje.
Maelezo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka alama ya kuanza na kumaliza kwa resi. 2. Muombe kila mwanafunzi aje na chupa ya plastiki. 3. Waelekeze wanafunzi waweke chupa zao zikielea kwenye mstari wa kuanzia na wazipulize hadi mtari wa kumaliza resi.
Ujuzi	Kupuliza pumzi nje wakiwa majini.
Mabadiliko	Hamna.

Mapigo

Sukuma na elea chini ya gongo

Vifaa	Gongo refu.
Lengo	Kuongeza ujasiri wa kusukuma na kunyinyirika.
Maelezo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kamata gongo refu kuwaelekea wanafunzi. 2. Watake wanafunzi kusukuma miguu ardhini na kunyinyirika chini gongo.
Ujuzi	Mazoezi ya kusukuma na kunyinyirika.

Msaada

Kurusha kifimbo cha uokozi

Vifaa	Kifaa cha uokoaji kama kama debe au kamba
Lengo	Kufanya mazoezi ya uokoaji wa kurusha vifaa vya uokoaji
Maelezo	<ol style="list-style-type: none">1. Wagawe wanafunzi kwenye timu ndogo ndogo2. Muweke mwanafunzi mmoja ufukweni na waliobakia kwenye mstari majini wakimuelekea mwenzo aliye ufukweni.3. Mwanafunzi aliye ufukweni anakirusha kifaa kwa wa kwanza kwenye mstari ambae nae hupiga miguu kuelekea ukingo wa ufukwe.4. Yule aliyeokolewa anarusha kifaa kwa wa pili kwenye mstari kama alivyorushiwa yeye hadi wanafunzi wote wakiwa 'wameokolewa.5. Aliyekuwa ufukweni mwanzo kabisa anaweza kujiunga na mstari baharini baada ya wenziwe kuokolewa ili nae apate kufanya mazoezi.
Ujuzi	Mafunzo ya kurusha kifaa cha uokoaji. Kuogelea na kifaa cha uokoaji. Kutoka salama baharini.
Mabadiliko	Zidisha umbali baina ya timu kwenye bahari na mrushaji wa kifaa. Tumia vifaa mbali mbali.

