KIVUNJA UKIMYA

MICHEZO

SHUGHULI

# Utangulizi

Katika maandishi haya, tumeweka pamoja mawazo mengi ya kuvunja ukimya, shughuli na michezo. Kwa kila shughuli, tumeonyesha kundi la umri unaofaa, wachezaji wangapi na nyakati shughuli hiyo inaweza kutumika. Unaweza kuyatumia haya nyumbani, katika kikundi kidogo, katika shughuli kama Shule ya Jumapili, Askari Vijana, Makadeti wa Kikao, Mipango ya Kujenga Tabia na huduma ya michezo. Kwa njia hii, unaweza kuchagua ni kipi kinachokufaa zaidi katika shughuli yako. Kipya mwaka huu ni mawazo kwa ajili ya watoto wachanga na watoto!

Je, mara nyingi uko nje? Basi chunguza shughuli za nje. Je, watoto hupendelea kuwa wabunifu? Tazama ‘Sanaa ya Ubunifu’. Tunatarajia kwamba pamoja na michezo hii, unaweza kuendana na kiini ‘Tazama Juu’!’ katika njia ya ubunifu, ya maana na ya kujumuisha. Wahamasishe watoto na vijana wapange shughuli hizi na wawe na wakati wa furaha!

# Vivunja ukimya, Michezo na Shughuli

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Wimbo wa Mtoto  ‘Kwa mtoto wako sauti nzuri zaidi ni yako (To your child the most beautiful voice is yours!)’

**Kwa ajili ya: miaka 0–3- pamoja na mzazi mmoja**

**Idadi ya washiriki:** kati ya 4 na 16 watu wazima pamoja na watoto

**Muda:** karibu saa 1

Hali katika kundi hili ni shwari na yenye upole, ikijenga kwenye uhusiano binafsi kati ya mama/baba na mtoto. Kiongozi anawahimiza wazazi kuimba na wajumuike na watoto wao kupitia katika nyimbo za chekechea, nyimbo rahisi za Kikristo na nyimbo kutoka katika enzi za utoto wao.

### Zana Muhimu

* mahali pa kubadilisha nepi
* mikeka au mablanketi
* boksi la zana za muziki au vifaa vinavyofanya kazi kama vyombo vya muziki.

### Zana Muhimu (sio lazima)

* wanasesere (toys)
* nguo, shuka au turubai la mwamvuli
* skafu nyepesi (nailoni, kwa mfano)
* mawazo – mawazo zaidi – na hata mawazo zaidi mno!

### Kiongozi wa Muziki

Hauhitaji kuwa mtaalamu wa muziki ili uongoze kikundi cha Wimbo wa mtoto. Kilicho muhimu zaidi ni ule urahisi na ukaribu – sio matokeo dhana kama kisindikizo au sehemu za wimbo. Tumia sauti yako mwenyewe, sio CD.

* Zingatia kutazamana machoni na kutumia hii kama zana.
* Uwe mtulivu na mcheshi.
* Tumia hali mbalimbali katika sauti yako, kama zungumza, nong’oneza, imba.
* Kama mambo yakienda vibaya – cheka.
* Ukikutana na kitu fulani kigumu sana, kiepuke tu na uendelee mbele.
* Zungumza kidogo iwezekanavyo kati ya nyimbo.
* Usitambulishe wimbo unaofuata, lakini acha mtiririko wa nyimbo uendelee katika mlolongo.
* Rudia nyimbo na mashairi mara kadhaa mpaka uone kila mmoja ana furahia.
* Chukua muda kutazama na usubiri watoto waitikie unapofanya kitu kabla haujasonga mbele kwenye tukio jingine.
* Hakikisha unazijua nyimbo zitakazoimbwa.
* Waombe wazazi wamtazame mtoto wanapoimba au wanapofanya mashairi, na sisitizia umuhimu wa kutazamana machoni.

### Anza na kutafakari maandiko na maombi.

Wakusanye watoto na wazazi kwenye duara. Walaze watoto migongoni kwenye blanketi au mkeka ndani ya duara, wakiwatazama wazazi wao. Waongoze kufanya mashairi ya chekechea, hasa yale ambayo wazazi wanayaelewa kutoka utotoni mwao.. Tumia miondoko tofauti ya mikono, vipande vya nguo au vitu vingine vinavyovutia macho kwa ajili ya nyimbo tofauti. Ukitumia vyombo, waache watoto waviguse na wavijaribu. Kwa mfano, acha kila mtoto aazime manyanga mnapoimba nyimbo zaidi. Madokezo mengine ni pamoja na kuwa na nyimbo ambazo zinawahimiza wazazi kusimama wacheze pamoja na watoto wao. Katika majira yote, zungumzia kuhusu kutazama juu na kuwa msikivu kwa kutazama kwa watoto na mwitikio wao.

### Malizia na tafakari ya maandiko na baraka.

Hamasisho: Ona kama unaweza kuanzisha kikundi kinachokutana mara moja kwa juma na ulifanye hili kuwa sehemu ya mpango wako wa kudumu. Kisha mpango, nyimbo na zana zinaweza zikawa mbalimbali.

Mfano: <https://www.youtube.com/watch?v=LbSZAhO2imk>

## Mchezo wa Gusa na Usikie

Kwa ajili ya: kila mmoja, hasa wa umri wa mwaka 1–2-

Tafuta kitu ambacho watoto wanaweza kugusa na kusikia. Waulize watoto kinasikika vipi, ni kigumu, laini, nyevuvyevu, baridi, joto, kawaida au kizuri? Mchezo vile vile unahamasisha maendeleo ya lugha ya mtoto kwa sababu mtoto analazimika kuelezea jinsi vitu mbalimbali ‘vinavyosikika’ mkononi.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Kazi ya Kwanza ya Mtoto ya ‘Kutafuta na Kupata’

Kwa ajili ya: kila mmoja, hasa wa umri wa mwaka 1–2-

Waalike watoto watafute na kupata vitu vya kawaida kama viatu, soksi, maua na matawi. Chukua muda kushangaa jinsi vitu hivi vilivyo na mshukuru Mungu kwa vyote anavyotupa.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Kujificha na Kutafuta

Kwa ajili ya: kila mmoja, hasa wa umri wa mwaka 1–2-

Mhimize mtoto ajifiche na pendekeza ‘wawasaidie’ wazazi wao kuwapata kwa kubweka kama mbwa au kwa kuimba kama ndege.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Sherehe ya Kucheza

Kwa ajili ya: kila mmoja, hasa wa umri wa mwaka 1–2-

Muwe na sherehe ya kucheza na watoto huku mkisikiliza nyimbo kama ‘Natazama juu’.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Mchezo wa hisia na begi la njegere

Kwa ajili ya : wenye umri wa miaka 0–6-

**Idadi ya washiriki:** kati ya watoto 2 na 12

Mdogo anapoanza kupata udhibiti wa mikono yake, begi la hisia linaweza kuvutia. Kama una mtoto mdogo anayeweka kila kitu mdomoni mwake, hii inaweza vile vile ikawa njia salama ya kumwaacha agundue, lakini kumbuka jicho lako lisiondoke kwao.

Begi la hisia linaweza kujazwa vitu mbalimbali na kugundishwa kwenye sakafu, kiti au ukutani. Na watoto wakubwa, mchezo unaweza kwa haraka ukawa wa fujo, kwa hiyo inaweza kuwa busara usiliache begi lifikiwe muda wote kama unataka kupunguza uwezekano wa begi kupasuka.

### Maelekezo:

1. Jaza begi la kufungwa kwa zipu na vitu vinavyohitajika. Njegere zilizogandishwa katika barafu ni chaguo rahisi.
2. Jaribu kutoa hewa yote iwezekanavyo kutoka kwenye begi kabla haujalifunga.
3. Lifanye liwe salama zaidi kwa kuongezea karatasi ya gundi sehemu ya kufungia.
4. Gundisha begi kwenye sakafu.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Cheza na Udongo wa kuchezea

Kwa ajili ya: wenye umri wa miaka 3–6-

Tengeneza udongo wa kuchezea kwa kutumia viungo rahisi.

### Utahitaji:

* 1–2 dl mafuta ya mwilini (yasiyo na harufu/rafiki kwa mtoto)
* karibu 2 dl unga wa mahindi
* rangi ya chakula
* chombo cha kuchanganyia na kukorogea
* hiari: vikatia biskuti

### Maelekezo:

1. Changanya pamoja unga wa mahindi na mafuta ya mwilini. Chagua mafuta yasiyo na harufu au unayojua watoto wako wanaweza kuyastahimili.
2. Kama udongo utakuwa unanata zaidi, unaweza kuongeza zaidi unga wa mahindi. Kiasi cha mafuta ya mwilini kitategemea aina utakayochagua. Mafuta bora, yatafaa zaidi.
3. Ongeza rangi ya chakula kupata rangi nzuri ya udongo.
4. Udongo ulio tayari lazima uhifadhiwe katika chombo kisichoruhusu hewa kuingia, ndani ya jokovu kwa muda wote wa matumizi.

Tumia udongo huo kutengeneza wanyama, maumbo na kadhalika.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## ‘Mchezo wa Kutazama Juu

Kwa ajili ya: wenye umri wa miaka 6–13-(kila mmoja)

Unaweza kutumika kama kivunja ukimya, utangulizi na mchezo.

Huu ni mchezo ambao unaweka mkazo katika kusikiliza maelekezo na kukuza faraja kijamii. Lengo ni kupata kutazamana machoni.

### Maelekezo:

Washiriki wanaanza kwa kusimama katika duara wakitazamana. Fikiria kutengeneza zaidi ya duara moja kama kuna washiriki zaidi ya 10.

Mmoja anachaguliwa kuongoza mchezo. Kiongozi anaanza kwa kusema ‘Tazama chini’, na kila mmoja anatazama chini. Kisha kiongozi anasema ‘Tazama juu!’ Kila mmoja anatazama juu, kwenye uso wa mchezaji mwingine, na watatazamana hivyo. Kiongozi anauliza kuna yeyote aliyemtazama mwenzie machoni ainue mkono wake. Kama hakuna anayenyanyua mkono mchezo unaendelea. Kama yupo aliyetazamana machoni na mwenzie, watapongezana kwa kugonganisha tano za mkono.

Kama mmetengeneza duara zaidi ya mbili, yule aliyetazamana machoni na mwenzie ataruka na kuingia katika kundi jingine.

Mchezo utaendelea. Kama mchezo utaendelea mara kadhaa bila ya mmoja kuangaliana machoni na mwenzie, fikiria kuchanganya vikundi au kuwagawa katika vikundi vidogo.

Hesabu ni mara ngapi ulifaulu kuangaliana machoni na mwingine.

Unapotazama juu mara moja unaelekeza macho yako kwa mtu mwingine. Hauruhusiwi kuangalia huku na kule ukitafuta wa kumwangalia.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Bwana wa kufunga (Knutemor)

Kwa ajili ya: wenye umri wa miaka 6-(kwa kila mmoja)

Unaweza kutumika kama: mchezo wa watoto au kwenye kusanyiko la vizazi.

Tumia macho yako: unaweza kufungua fundo namna gani?

Washiriki wanamchagua mmoja atakayetoka katika chumba. Mtu huyu ndiye ‘bwana wa kufunga’.

Wengine wote watengeneze duara wakitizamana huku wakishikana mikono. Zingatia kwamba ni muhimu msiachanishe mikono! Anza kufungua sehemu za duara kwa kwenda chini, juu na kuzunguka kila mmoja, bila ya mikono kuachanishwa. Unatengeneza fundo kubwa la binadamu. Kundi litakapoona kwamba fundo ni gumu vya kutosha (au hawawezi kwenda kungine hata kidogo), wapige kelele kwa pamoja: “Tafadhali tusaidie, bwana wa kufunga!”

* bwana wa kufunga lazima sasa afungue fundo kubwa lililo mbele yao.
* kufunga kutatatuliwa wakati kila mmoja atakuwa amerudi kusimama katika duara, wakitizamana.
* chagueni bwana mpya wa kufunga na mrudie mchezo.

### Mbadala:

Bwana wa kufunga hayupo. Itafaa sana kwa makundi ya watoto 10 au pungufu.

Kila mmoja asimame katika duara akitazamana na mwingine. Kila mmoja kwa mkono wa kushoto amkamate mwingine. Asishike mkono wa yule aliyesimama karibu naye. Kisha kila mmoja kwa mkono wake wa kulia amshike mwingine. Tena, asishike mkono wa yule aliyesimama karibu naye. Sasa lengo ni kufungua fundo (kifungo) hili bila ya kuachanisha mkono. Mtaishia kusimama karibu na mwingine aliye wa tofauti kabisa na yule wa mwanzo.

Ni mchezo mzuri kuufanya katika kundi dogo, au kama mashindano kati ya makundi kadhaa – nani anaweza kujifungua kwanza?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Mchezo wa Kim

Kwa ajili ya: wenye umri wa miaka 3–18

**Idadi ya washiriki:** kati ya 5 na 10, hasa kwa sababu unatakiwa kuvikaribia vitu vilivyotandazwa mbele zako.

Unaweza kutumiwa kama mchezo au shughuli kwa watoto na vijana.

**Unahitaji:** blanketi au kitambaa cha mezani, vitu 5–15 (kulingana na kiwango cha ugumu)

**Dokezo:** Vitu vinaweza kuwa sanamu au vifaa vidogo unavyotumia kuelezea hadithi za Biblia baadaye. Kwa mfano, vimwanasesere vidogo, sanamu ya mtumbwi mdogo na kadhalika, lakini vinaweza vile vile vikawa vitu vya kawaida kama kijiko, penseli, kipande cha tunda au mboga.

### Maelekezo:

Weka vitu vyote mezani kisha uvifunike kwa blanketi. Hakikisha hakuna kifaa chochote kinaonekana. Waache watoto waingie katika chumba. Waelezea sheria kabla haujaondoa blanketi vitu vionekane. Sasa watoto watakuwa na sekunde 30 za kukariri vifaa vyote vilivyoko mezani (unaweza kuwapa mda mrefu kuifanya iwe rahisi, au mda mfupi kuufanya uwe mgumu). Ondoa blanketi wote waone vilivyoko mezani. Kisha rudishia blanketi uvifunike. Waambie watoto wafumbe macho yao na, unapokuwa na uhakika hakuna anayetazama, ondoa vitu vichache. Waambie watoto wafumbue macho yao, ondoa blanketi na uwaulize ni vitu gani havipo mezani. Endeleza hili zoezi mpaka vitu vyote havipo mezani.

**Muhimu:** Usiwaache watoto wajadiliane kati yao wakati wa mchezo.

**Dokezo:** Kwa watoto wakubwa, wape karatasi na kalamu na uwatake waandike vitu vinavyokosekana kila awamu. Wakipata kila kitu sawasawa, watapata zawadi ndogo. Mbadala wa watoto wadogo (umri wa miaka 3–6):

Mtake mtoto mmoja atoke nje. Kisha mchague mtoto mwingine aje mbele na ajifiche ndani ya blanketi kubwa. Mtake aliyetoka nje arudi ndani na amtaje yule anayefikiria yumo ndani ya blanketi. Kama mtoto anahitaji dokezo, mtake aliye ndani ya blanketi atoe sauti ndogo. Kama itawezekana mpe nafasi kila mmoja ajaribu mchezo huu.

## Mchezo wa Kuchukua

Kwa ajili ya : umri wa miaka 6-(kwa kila mmoja)

Unaweza ukatumika kama kivunja ukimya na mchezo kwa watoto au kwa kundi mchanganyiko.

Gawa kundi katika timu mbili au zaidi zinatazo shindana. Kiongozi mtu mzima ana orodha ya vitu 5–10 (au zaidi) vinavyotakiwa kuchukuliwa. Mmoja katika timu anakuwa ‘mchukuaji’. Huyu atakuwa ndiye wenye jukumu la kuwakilisha vitu kwa kiongozi. Washiriki wengine wote wanakuwa ‘wasaidizi wa Mchukuaji’, maana yake wanasaidia kupata vitu ambavyo vinatakiwa kuchukuliwa. Hakikisha kila timu inajipa jina.

Mifano ya vitu:

* kiatu ambacho Ulaya ni namba 39 / Marekani na. 8.5 / Uingereza na. 6.5
* soksi nne nyeupe na moja ya bluu
* kalamu
* maua 10
* fundo la nywele
* na kadhalika…

**Dokezo:** Watake walete vitu ambavyo vitatumika katika kutafakari maandiko, au vitu ambavyo lazima ‘watazame juu’ ili wavipate. Mfano: matawi, vitu kutoka kwenye shelfu na kadhalika.

**Dokezo:** Mchague mmoja awe msaidizi atakayesaidia kuweka kumbukumbu ya alama.

**Dokezo:** Fanya ifurahishe zaidi kwa kuwapa washiriki muda fulani wa kuchukua vitu hivyo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Shughuli ya Kutafakari: ‘Tazama Juu’

Kwa ajili ya: wenye umri wa miaka 12-na zaidi

**Idadi ya washiriki:** hasa kati ya watoto 3 na 30, au bila kikomo.

Unaweza kutumika kama utangulizi au mchezo kwa wenye umri wa miaka 12 na zaidi.

**Utahitaji:** karatasi ndefu ya kutosha kumfunika mtu, pamoja na kalamu ya kawaida na kalamu kubwa kwa ajili ya kundi zima.

### Maelekezo:

Mmoja katika kundi ajitolee kulala juu ya karatasi. Kiongozi, au mtu mwingine katika kikundi, atachora umbo la aliyelala na kuandika ‘Tazama Juu’ juu ya kichwa chake kwenye karatasi. Sasa wengine katika kundi watakuwa na dakika chache za kufikiria ni nini wanachofikiri kinaushirika na maneno ‘Tazama Juu’. Wanafikiria nini, kwa mfano, kuunganisha na Biblia, jamii ya leo na wao wenyewe?

Kisha wakaribishe kila mmoja aje aandike mawazo yake ndani ya muhtasari wa huyo mtu kwenye karatasi. Kama wana mawazo kadha wa kadha, wataandika mambo zaidi.

Njia nyingine ya kufanya haya ni kuwa na karatasi kadhaa kubwa zikiwa na mada tofauti tofauti chini ya kichwa ‘Tazama Juu’ zikiwa zimesambazwa katika chumba. Mifano ya haya inaweza kuwa:

* Huwa unamtazama nani akusaidie?
* Ni akina nani katika jamii yetu ambao hutazamwa chini?
* Mtu hujisikiaje akitizamwa wa chini?
* Wewe msaada huutafutia wapi?
* Vifungu vipi vya Biblia huzungumzia ‘kutazama juu’?

Waache vijana wazunguke chumbani wakiandika mawazo yao kwenye hizo karatasi. Kisha, kama wako sawa vyakutosha, waulize kama yupo anayetaka kuwashirikisha wengine kile alichokiandika na ni kwa nini. Badala yake, soma kwa sauti kile kilichoandikwa kwenye karatasi mbalimbali na jadiliana kuhusu mada. Waalike watu wawashirikishe wengine hadithi zao kwa kuuliza maswali kama:

* Unaweza kutuambia zaidi kuhusu hii?
* Sijui una maana gani na hili.
* Najiuliza ni nini kilikusaidia wakati…
* Unaweza kutupa mfano wa hili?

Maliza na maombi ya wazi, mahali ambapo yeyote atakaye anahimizwa kuombea yale yaliyoandikwa chini au mawazo mengine yoyote yaliyojitokeza wakati wa majadiliano.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Uumbaji wa Mungu

Kwa ajili ya : kila umri

Unaweza kutumika kwenye Shule ya Jumapili, kwenye vyama vya watoto na vijana, au nyumbani sebuleni.

Tazama juu na nje kwenye uumbaji wa Mungu! Tunawezaje kutumia makuu yaliyoko huko nje kutengeneza sanaa?

### Unachohitaji:

* katarasi kubwa, mikasi na gundi
* vitu kutoka katika mazingira
* rangi au kalamu za rangi kama itapendeza
* kitambaa, uzi, au vitu vingine vinavyopatikana nyumbani vinaweza vikatumika vile vile.

### Maelekezo:

Lilete kundi nje na litazame mazingira. Kusanya chochote kinachoweza kutumika kutengeneza kielelezo. Kwa mfano, majani, maua, vijiti, mchanga, mawe, n.k. Jitahidi kupata vitu mbalimbali vya rangi tofauti kama iwezekanavyo.

Kama una mda mfupi au hauwezi kuwatoa watoto na vijana nje, vifaa vinaweza kuchaguliwa mapema. Unaweza vile vile ukatumia vitambaa, nyuzi au vitu vingine ambavyo tayari unavyo nyumbani au katika chumba. Sasa jukumu ni kutengeneza picha na vielelezo kwa kutumia kila kitu ulichokusanya. Hapa kuna mifano ya jinsi unavyoweza kuvitumia:

* kueleza hadihi za Biblia zinazohusiana na Siku ya Kimataifa ya Watoto na Vijana. Mshirikiane katika picha moja kubwa au tengeneza matukio binafsi tofauti tofauti kutoka katika hadithi za Biblia. Kwa mfano, elezea wakati wavuvi walipotupa nyavu zao kutoka katika mitumbwi yao wakamate samaki. Nyasi zinaweza zikawa nyavu, majani yanaweza yakawa bahari, matawi yanaweza yakawa mtumbwi, n.k.
* tengeneza sanaa inayoonyesha kitu ambacho Mungu ameumba. Inaweza kuwa chochote kutoka kuandaa matawi na maua ili yawe wanyama, au sanaa ya kile ukionacho unapotazama nje ya dirisha. Badala yake, tumia matawi, uyoga na vitu kama hivyo kama mihuri kwa kuipaka rangi na kuipiga kama muhuri moja kwa moja kwenye karatasi.
* kutengeneza mnara mrefu ambao ni mrefu sana kiasi ambacho ni lazima ‘utazame juu’ kuuangalia.

Ni fikra zako tu ambazo ndiyo kikomo. Fanya kazi na vitambaa mbalimbali na rangi. Jaza ukuta kikaoni, au ukuta nyumbani, mahali unapoweza kutundika kazi ya sanaa. Kama hadithi ya Biblia imeelezwa katika picha kadhaa, hakikisha zinatundikwa kwa utaratibu sahihi!

# Sanaa za Ubunifu

Kwa kutumia mawazo na ubunifu ni njia moja ya njia bora zaidi za kujieleza wenyewe na kumwabudu Mungu. Inawasaidia watu kwenda zaidi ya maneno ili kuelezea imani yao ya ndani, mawazo na hisia. Inawahimiza watu wawe wabunifu kama wawezavyo. Fikiria kuhusu sanaa kama:

## Kucheza (dansi)

Tengeneza mchezo kwa kutumia wimbo wa kiini. Kama unafuraha, rekodi video na uitume kwa mashindano ya kimataifa! Kila mwaka, huwa tuna mashindano ya kimataifa yanayowapa nafasi washiriki kuonyesha karama na ujuzi wao, lakini vile vile kuungana na wengine kupitia shughuli za mtandaoni tutakazokuwa nazo.

## Kuimba

Unda kwaya au kikundi na waimbe wimbo wa kiini kwa lugha yenu.

## Ukumbi wa michezo

Tengeneza msingi wa mchezo kuhusu kiini cha mwaka huu ‘Kutazama Juu’. ‘Kutazama Juu’ kwako ina maana gani? Huenda unataka kutazama juu kutoka kwenye simu na usumbufu wako, kutazama juu kwenye nyota na kutazama juu kwake Mungu?

## Sanaa

Tengeneza mradi wa sanaa pamoja na watoto na vijana kikaoni kwako. Wewe amua kuhusu sanaa ya kujieleza, lakini kusudi ni kuwa na mradi wa ushirika wa pamoja unao wajumuishe watu kadhaa. Mnaweza kufanya namna gani kuwahimiza wengine ‘kutazama juu’? Fikiria kuhusu upakaji rangi, michoro, lakini vile vile njia na vitu vingine inavyoweza kutumia. Huenda mmoja anaweza kutaka kutengeneza uhuishaji au video!

# Michezo na Shughuli za Nje

## Pata uzoefu wa Mazingira asili

Kwa ajili ya: kila mmoja, lakini hasa kwa wenye umri wa miaka 0–2-

Wapeleke wadogo hawa kwenye shamba au kwenye hifadhi. Watoto wadogo wanaweza nao wakafurahia sana kuwa nje.

* Mweke mtoto mdogo chini nje kwenye blanketi, nawe utashangaa kuona kwamba naye kwa macho yote anaangalia juu kwenye miti na wadudu wanaoruka huku na kule. Waache watoto wanaotambaa watambae huku na kule wawapate wadudu.
* Pata maeneo na vitu (mawe, miti iliyoanguka, matawi) vinavyompa mtoto nafasi ya kusimama, wajisaidie na watembee huku na kule.
* Mpe mtoto nafasi ya kwenda atakako mwenyewe. Uwe mvumilivu: kuna mambo mengi ya kugundua ardhini, ambayo mtoto yuko karibu nayo kuliko mtu mzima.
* Mwache mtoto aguse vitu kwa mdomo wake kama ni vitu ambavyo sio hatari kwake.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Kutazama Nyota

Kwa ajili ya: umri wote

Inaweza kutumika kama shughuli kwa watoto au vijana na shughuli kwa familia.

Kama unaweza, panga kuhusu usiku wa kutazama nyota. Chukua muda kuchunguza nyota, majina yake na shughuli zake. Hapa kuna dokezo kadhaa kuhusu kutazama nyota:

**Chagua mahali pazuri na wakati mzuri.** Chagua muda na mahali utakapoweza kuona nyota kwa uzuri na mahali utakapostarehe na kuwa salama kama kikundi. Hakikisha unakuja na vitu muhimu kama darubini, dawa ya wadudu, vinywaji, vitafunwa au nguo za ziada.

**Msaidie kila mmoja kutambua kile anachokiona.** Huenda unaweza kuleta ramani au mgeni ambaye anafahamu mengi kuhusu nyota?

**Waache watoto waulize maswali.** Jaribu ‘kutembea huku na kule’ pamoja na kuwa na mazungumzo kuhusu kile mnachokiona. Kama mazungumzo hayaanzi mara moja, uliza maswali kama: Nyota angavu zaidi unayoiona ni ipi? Unafahamu majina yapi?

**Fanya kuungana na Mungu.** Wasaidie watoto na vijana waunganishe nyota na Mungu kwa kuuliza maswali kama: Nani aliziumba nyota? Au kwa kushirikishana hadithi kuhusu nyota, kama vile katika Mwanzo 15:5 :

*‘Akamleta nje, akasema tazama sasa mbinguni, kazihesabu nyota, kama ukiweza kuzihesabu. Akamwambia, ndivyo utakavyokuwa uzao wako.’*

Au Zaburi 8:3-4:

*‘Nikiziangalia mbingu zako, kazi ya vidole vyako, mwezi na nyota, ulizoziratibisha. Mtu ni kitu gani hata umkumbuke, na mwanadamu hata umwangalie? ’*

**Tathmini.** Moja kwa moja, au kwa karibu sana baada ya kutazama nyota, tathmini kuona ilikuwaje kufanya shughuli hii pamoja. Watu walijifunza nini kutokana na hili? Iliwasaidia namna gani kuungana na Mungu? Walijisikiaje kuhusu shughuli hii? Kama inawezekana, andika au chora kwenye karatasi kubwa uliyoyagundua ili kuonyesha katika mkutano au kuning’iniza katika moja ya vyumba vya majengo (kikaoni).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Mpira Kipofu wa wavu

Kwa ajili ya : wenye umri wa miaka 6 na zaidi

**Idadi ya washiriki:** watu 8–20

Unaweza kutumika katika shughuli za watoto au vijana na katika familia.

Mpira kipofu wa wavu ni mchezo wa furaha unaofaa makundi ya umri mbalimbali. Katika mchezo huu, washiriki wanacheza mpira wa wavu bila ya kuwa na uwezo wa kuona upande wa pili wa uwanja wala wachezaji walio upande huo. Kila mmoja atalazimika kusikiliza kwa makini wakati mpira unapovuka wavu na kisha achukue hatua haraka.

### Unachohitaji:

* Mpira wa wavu
* Shuka, nguo au turubai
* Mkanda au kamba ya kuwekea alama uwanja

Tandaza karatasi au blanketi juu ya wavu uliopo wa mpira wa wavu au tumia kamba kuning’iniza karatasi. Weka karatasi katika hali ambayo timu haziwezi kuonana. Unaweza kuandaa uwanja wa mpira wa wavu kwa kamba au utepe. Ukubwa halisi wa uwanja sio muhimu, lakini kama mwongozo unaweza kuzingatia ukubwa wa mita 3x5 kila uande.

Mara uwanja unapokuwa tayari, mchezo unaweza kuanza. Gawa kundi katika timu mbili. Katikati ya uwanja shuka inaning’inia juu ya wavu kuzuia hizi timu mbili kuonana. Mchezo unachezwa kama mpira wa wavu. Mpira ukianguka chini upande wako au kama ukiupiga mpira nje, utapoteza alama. Timu inayopata alama ndiyo inayoanzisha kupiga mpira. Mpira unaweza kupigwa mara tatu tu upande mmoja kabla haujalazimika kuvuka wavu.

### Tofauti:

Tofauti ya kufurahisha ni ‘kutazama juu’ kutoka kwa kila upande wa timu ilivyojipanga uwanjani. Mtu huyu anaweza kufundisha timu yake na kufahamisha wapi mpira unatarajia kuangukia.

Badala ya mpira wa wavu, maputo ya maji yanaweza kutumika. Kwa hiyo kama mshiriki akishindwa kudaka puto la maji au puto likimwangukia, basi ataloana. Hii kwa uhalisi ni tofauti ya furaha katika siku za joto.

### Madokezo:

Kama wachezaji ni wadogo sana, unaweza kuwaruhusu wakamate mpira wa wavu kwa mikono yao.

Fikiria kutumia mpira wa pwani ili kufanya mchezo uwe rahisi kidogo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Mtazamo wa Anga wa Alizeti

Kwa ajili ya: umri wote

**Idadi ya washiriki:** watu 2–20

Unaweza kutumika kwenye shughuli za watoto au vijana na zile za familia.

**Muda:** saa 1–2 (pamoja na muda wa ukuaji unaoendelea)

**Mahali:** nyuma, bustani ya jamii au darasa

### Vifaa Vinavyohitajika:

* mbegu za alizeti (chagua aina zinazofaa kwa mazingira yako)
* vyungu vya kupandia au nafasi ya bustani
* udongo
* ndoo ya kumwagilia
* alama na kalamu kubwa (kwa ajili ya majina na tarehe)
* glovu za kazi bustanini (hiari)
* karatasi kubwa au ubao wa mabango
* kalamu za rangi, au rangi

### Hatua:

#### 1. Utangulizi wa Alizeti

* Wakusanye washiriki katika duara na uwape utangulizi mfupi kuhusu alizeti, hatua zake za ukuaji na faida zake kwenye mfumo wa ikolojia.
* Jadili kuhusu alizeti zilivyopewa jina lake (sunflower) kwa sababu ‘hugeuka’ zikifuata jua, na husianisha hili na ‘Kutazama Juu’. Wahimize washiriki kufikiri kuhusu ukuzaji wa alizeti utakavyo wahamasisha kihalisia na kufananisha kutazama juu mawinguni na kwa Muumba wao.

#### 2. Maandalizi ya Kupanda

* Kama ni kutumia mitungi, basi wasaidie washiriki wavijaze udongo. Kama ni kutumia kiwanja kwa bustani, andaa nafasi hiyo kwa kuisafisha.
* Onyesha jinsi ya kutengeneza shimo dogo udongoni kwa ajili ya kupanda mbegu (kama inchi 1 kwenda chini).

#### 3. Kupanda Mbegu

* Gawa mbegu za alizeti kwa kila mshiriki. Wahimize kila mmoja apande mbegu zake na azifunike kwa udongo.
* Waruhusu washiriki waweke alama karibu na vyungu vyao au kwenye bustani kuonyesha jina lake na tarehe ya upandaji kwa ajili ya kumbukumbu siku zijazo.

#### 4. Kumwagilia maji

* Elekeza namna ya kumwagilia maji mbegu taratibu. Hakikisha kila mmoja anaelewa umuhimu wa kutomwagilia maji mengi.
* Himiza kila mmoja ashiriki kumwagilia maji mbegu kwa pamoja.

#### 5. Uchunguzi na Kutazama Angani

* Mbegu zinapoanza kumea, wahimize washiriki wachunguze mimea yao kila mara. Tengeneza utaratibu wa siku ya ufuatiliaji wa uchunguzi.
* Tazama uone alizeti inayokua kwa urefu zaidi na upime urefu wake. Pawepo mazungumzo mmoja na mwingine kuhusu nini alizeti huhitaji ili ikue.

### Mawazo ya Ziada:

* Ushiriki wa Jamii: Kama ni kupanda katika shamba la jamii, chagua siku ya shughuli ya upandaji ambayo familia zinaweza zikafanya kazi pamoja.
* Jarida la Ukuaji: Gawa jarida kwa kila mshiriki aweze kuandika uchunguzi wake, anaoweza kuwashirikisha wengine wakati wa mkusanyiko wa ufuatiliaji.
* Sehemu ya Mafunzo: Toa habari ya jinsi gani alizeti husaidia wachavushaji na mazingira.
* Mashindano: Ongeza kipengele cha mashindano kwa kuwazawadia wapandaji wa alizeti ndefu zaidi.