












## Michezo kwenye Maeneo Rafiki kwa Mtoto ambapo uhamishaji ni muhimu kuepuka mikusanyiko

[ksevenants@unicef.org](mailto:ksevenants@unicef.org)

### Tahadhari:

- Watoto au watu wazima walio na dalili za Covid19 (homa au kikohozi) hawawezi kuchangamana na watoto wengine.
- Kila mtu aoshe mikono yake kila dakika 30
- Wasaidie watoto kufahamu kutokuwagusa wengine na kudumisha umbali baina yao
- Wasaidie watoto wasiguse nyuso zao wenyewe
- Vitu vya kuchezea havitoki kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine na vinapaswa kusafishwa vizuri kabla na baada ya michezo

## MUONGOZO

-     MICHEZO KWA WENYE MIAKA 0-3
-     MICHEZO KWA WENYE MIAKA 4-5
-     MICHEZO KWA WENYE MIAKA 6-12
-     MICHEZO KWA WENYE MIAKA 13-18

**Kwa watoto wachanga**    

Utengenezaji wa magari hufanyika kirahisi kwa vifaa vya kuchezea na mazoezi ardhini:

Unaweza kumpa vitu vya kuchezea huku ukiimba nyimbo rahisi kwa watoto kufuatisha au kucheza kwa kufuatisha wimbo ambao mtoto anaupenda.

Kutambaa karibu naye ili aanze kukuza kutembea kwake na miguu, mwelekeo wake na ukaaji wake.

Mshike mkono polepole na muongoze katika kutembea ili aweze kuzoea hisia za kutembea.

Unaweza pia kusambaza vitu mbalimbali kwenye sakafu ili kwamba aweze kutambaa hadi kuvifikia.

**Kioo:** Kuanzia wakati mtoto anaanza kurekebisha macho yake (kutoka takriban miezi 3), unaweza kumuonyesha kioo ili iweze kugundulika. Mwanzoni, unaweza usielewe vizuri sana mtoto huyu yuko mbele yako ni nani, lakini utakapona kwamba anasogea kwa wakati huohuo anapotazama, ataanza kuunganisha mawazo na kugundua kuwa ni yeye mwenyewe. Hili ni zoezi kubwa kwa ubongo na kuratibu matembezi.

**Kucheza:** Kucheza na mtoto mchanga ina faida sana kwake. Unaongeza hisia yako ya kuimba na kuboresha hali yako. Cheza na mtoto, na anapoanza kutembea, muwezeshe kufanya hivyo.


**Michezo na sanduku la vikadi:** Mchezo mzuri ni kuunda vitu vya kuchezea vya watoto kutokea kwenye maboxi ambayo hauyahitaji tena. Boxi la kawaida linaweza kuwa gari nzuri kwake. Ongeza nguvu ya mawazo yako juu ya mchezo huu wa kufurahisha.

**Manteo:** Ikiwa mtoto anaweza kutembea na ana nguvu zaidi katika mikono, atapenda mchezo huu. Ukiwa na blanketi, wewe na yeye anaweza kucheza kushikilia (kufunika) midoli. Ni mchezo wa kufurahisha sana na hutumiwa kukuza ushirikiano baina ya macho na mkono.

**Vita vya karatasi:** Kwa kutumia gazeti au jarida, tumia karatasi kutengeneza mipira midogo ya makaratasi. Tumia viti kadhaa kama mitaro. Kila mmoja atakuwa na idadi ya mipira ya makaratasi, ambayo itakuwa risasi. Saa tisa, wewe na mtoto mtaanza kurusha mipira ya makaratasi. Kwa mchezo huu utakuwa unaboresha uwezo wako wa kuona na kuhesabu umbali. Mtoto pia atalazimika kuratibu kutembea ili kuelekeza anachokirusha na kwa usahihi kupata nguvu katika mikono.

**Uwasilishaji wa ishara** 

Washiriki watasimama katika duara, kwa hivyo kila mmoja atasema jina lake baada ya mwingine na kufanya ishara, wakati wote wamemaliza, watasema jina kwa jina na kila mtu atafanya ishara.

**Kama ningekuwa ...** 

Mshiriki anaulizwa afikirie mtu aliye kwenye kikundi, wengine lazima wafikirie ni nani kwa kuuliza maswali ya namna hii: -Ningekuwa ... Ingekuwa nini?, Yeye lazima ajibu ni nini kinachomtambulisha sana mtu ambaye amemfikiria. Mtu ambaye amepatia anamfikiria mtu mwingine wa kikundi.

**Mashine ya wakati** 

Washiriki wanakaa kwenye mduara, na mhadisiaji anawaambia kwamba watasafirishwa kwenda katika wakati wa kihistoria ambao kila mtu anautaka, kwa hivyo watafunga macho na kila mtu atafikiria kuhusu ni wakati wanataka kwenda.

Mhadisiaji atawaambia wafungue macho yao tena, na kila mmoja atasema ni wakati gani wamechagua na kwanini.

**Tarehe muhimu** 

Kupitia mchezo huu tunaweza kupata:

- kubadilishana habari na hisia za muhimu
- Kukuza mazingira ya kuaminiana

- Kuwezesha maarifa ya washiriki wa kikundi

- kuchochea uwezo wa kujieleza

Mchezeshaji anaelezea kuwa kila mchezaji atalazimika kufikiria kwa muda mfupi juu ya maisha yao na kuchagua matukio muhimu: ujuzi, mikutaniko, kazi, kushindwa, kufanikiwa, kukataliwa, majaribio, ... Kisha kushirikishana kutafanyika.

### **Ninamtambua mnyama wako**

Washiriki wanakaa kwenye duara, na mmoja anaketi katikati akiwa amefungwa macho. Kisha mchezeshaji anamchagua mtu na lazima aigize sauti ya mnyama, ikiwa yule aliye katikati atahisi ni mtu gani ambaye ameigiza sauti hiyo, anatoka katikati na kama hataitambua anaendelea na mtu mwingine hadi atakapogundua ni nani.

### **Fuata hadithi!**

Mada inachaguliwa. Mwanakikundi mmoja anaanzisha hadithi inayohusiana na mada hiyo na zingine, kwa mfululizo, na inaendelea.

Inapaswa kufanywa kwa haraka iwezekanavyo. Muda wa kubadisha unapaswa kuendana.

Mwanachama wa kwanza wa kikundi ana dakika moja ya kuelezea hadithi yake. Halafu anayefuatia ataendelea kuelezea hadithi kutokea alipoishia mzungumzaji aliyepita. Inaendelea hivyo hadi kila mtu kwenye kikundi atakapoelezea sehemu yao ya hadithi.

### **Hadithi za Ushirika**

Washiriki wanaketi kwenye mduara. Kila mtu anasema maneno ambayo yanaendeleza hadithi, kwa kuzingatia yale yaliyosemwa na aliyetangulia.

### **Sanduku la Maajabu**

Wachezaji wote wanakaa chini na kufunika vichwa vyao kwa mikono yao, wakiingiza vichwa vyao kati ya miguu yao. Mchezeshaji anasema "Sanduku la maajabu linafunguka na pikipiki inatoka ndani yake" (kwa mfano). Kisha kila mtu anapaswa kuiga kitu kilichotajwa. Anaposema "Sanduku limefungwa," kila mtu anarudi kwenye nafasi yake ya awali.

## Dhoruba

Ni juu ya kuigiza athari ya dhoruba kupitia ishara na kujongea.

Mtu mmoja anajifanya kama kondakta wa dhoruba, na anasimama katikati ya duara.

Kondakta humwongoza mtu na kusugua mikono yake. Huyu anamuiga, na muongozaji anaenda akizunguka duara hadi kila mtu atakapokuwa anasugua mikono yake. Anaanza tena na mtu wa kwanza, akamwelekeza kupiga vidole (wakati wale wengine wanaendelea kusugua mikono yao). Inabadilika tena, hadi kila mtu atakapoacha kusugua mikono yake, na kuwa akipiga vidole. Halafu, mmoja mmoja, wanapiga mikono yao kwenye mapaja, na kwenye raundi inayofuata wanapiga mikono yao kwenye mapaja yao wakati wakikanyaga juu ya ardhi (zenith ya dhoruba). Kisha nguvu ya dhoruba hupunguzwa, kwa kuchukua hatua zilezile kinyumenyume. Vitu mbalimbali vinavyo ongeza nguvu ya dhoruba zinaweza kuongezewa.

## Dunia kichwa chini

Inajumuisha kufanya kinyume cha kile kinachosemwa, huku akiondolewa yule unayekosea au anayechukua muda mrefu kufanya anachopaswa.

Kwa mfano: kukimbia / kusimama, kuketi / kusimama, kucheka / kulia, kukunja mikono / kutanua mikono, kunyamaza / kuongea, nk.

## Hadithi za michoro

Washiriki wanakaa kwenye mduara. Mhadisiaji anawapa washiriki neno, na kusema neno moja la jumla; mhadisiaji anatoa hadithi na wakati anataja neno ambalo amewapa, wale ambao wana neno hilo watainuka na kujizungusha na kukaa chini tena, wakati neno la jumla limetajwa wote watafanya hivyo.

Yeyote anayekosea, anapoteza pointi, analipa vazi au anaenda katikati ili kusimulia hadithi.

### **Abracadabra**

Mmoja wa washiriki ataigiza kama mwana mazingaumbwe. Mchezo unaanza kwa kuweka vitu vidogo kama ishirini kwenye meza. Washiriki wanaviangalia kwa dakika mbili, wanajizungusha na kutamka neno: "Abracadabra. Potea." Mwana mazingaumbwe anapaswa kuondoa moja ya vitu. Yeyote atakayegundua wakwanza nini ambacho kimeondolewa anashinda.

### **Mpira wa kufikiria**

Washiriki wanawekwa kwenye mduara, mshereheshaji anamrushia mpira wa kufikiria kwa mmoja wa washiriki, ambaye atalazimika kufanya kitu nao (dundisha na mkono wa kulia, wa kushoto, kuutupa hewani na kuudaka, kuutuliza kichwani, kutembea nao, kutupa ujumbe, ...). Washiriki wote waiga hivyi. Mshiriki anampatia mpira huu kwa mtu mwingine na tunaendelea na mchezo hadi kila mtu atakapoupata.

### **Mchezo wa mwana mazingaumbwe**

Kupitia mchezo huu, mvulana au msichana ataweza kuwasiliana na kujieleza wenyewe kupitia miili yao, na hivyo kufanyia kazi kwa uwezo wao wa kujieleza kimwili.

Jambo la kwanza unalohitaji ni mpira ambao unaendana na mpira wa glasi ya kimazingaumbwe. Mwanamazingaumbwe (mtu mzima katika kesi hii) atabeba "mpira wa kioo" wakati wavulana na wasichana watakuwa nyuma ya mstari usio onekana. Mwanamazingaumbwe atabadilisha na nguvu zake na mpira wake wa glasi kwenda kwa watoto katika wanyama ambao ameamua na watalazimika kutoka kwenye mstari wa usio onekana wakimuiga mnyama.

Mchezo huu pia husaidia kukuza mawazo ya mtoto, kwani lazima uwekwe kwenye ngozi ya mnyama ambaye ameitwa kuiga na itasaidia kuondoa mvutano.

### **Mtiririko wa Maneno**

Kupitia mchezo huu wa maneno, mvulana au msichana ataweza kupanua misamiati yao huku wakijifunza kutofautisha silabi kutoka katika maneno tofauti.

Mchezo wa kitamaduni wa maneno yaliyowekwa katika mnyororo unatokana na kusema neno ambalo mtoto anaweza kuelewa, na kushikamanisha na lingine ambalo linanza na silabi ya mwisho ya neno ambalo limesemwa, hiyo ni kusema; ikiwa tunasema "lamppost", neno lililofuata la kuunganisha tunaweza kusema ni "lake", na kadhalika.

Ikiwa tutaweka ugumu zaidi katika mchezo, kama vile kuweka kikomo cha juu cha muda wa kujibu kwa kusema neno linalofuatia katika mtiririko, mvulana au msichana ataweza kukuza kasi yao ya kuitikia jambo.

### Mrefu Mbilikimo

Wakati mmesimama, tengeneza mduara. Iwapo kikundi kitasikia neno mbilikimo, itabidi wainame, au kuinama na kubakia hivyo hadi watakaposikia tena kiongozi akisema mbilikimo au mtu mkubwa. Kama ulikuwa katika nafasi ya mtu mkubwa na kiongozi akasema tena mtu mkubwa, unakaa kama hivyi, kwamba, mlolongo wa maneno hautaweza kufikirika kila mara.

### Pumzika - cheza

Katika vikundi vya watoto watatu au wanne, maonyesho madogo ya uigizaji ya dakika moja au mbili yanapangwa, mara mwingi. Matukio yanaweza kutoka kwa maisha ya kila siku au kutoka kwa sinema yoyote au mfululizo wa katuni. Halafu, kwa utaratibu, kila kikundi kitatoa maonyesho yao kwa wengine. Kwa utaratibu, watazamaji watasema "pumzika" na "kucheza" ili kukatisha na kuzaliana tena "picha" ya kile wanachokiona kwenye TV iliyunganishwa na video. Mapumziko yanaweza kudumu kama kwa sekunde tatu na onyesho daima litakuwa kwenye mwendo wa polepole kusaidia mapumziko na kuifanya yawe ya kufurahisha zaidi.

### Masanduku madogo

Wakati msimamizi anasema: "Masanduku!"; wote watainama wakijifanya kuwa masanduku madogo. Kisha msimamizi atasema: - "Ndani ya sanduku dogo kuna ... (chochote, kwa mfano baadhi ya simba)". Watoto wote wataiga kuwa simba hadi watakapo pokea maagizo mapya ya kuwa sanduku dogo. Inaweza kufanywa kwa sauti au utulivu; kwa kutulia au kutembea.

### **Mbio za Wahudumu**

Chukua kitabu, weka vitu laini viwili au vitatu juu yake, kama vile nta au kitu cha kuchezea, na uone ni nani anayeweza kukimbia kutoka sehemu moja ya nyumba kwenda nyingine bila kuanguka.

### **Kumfuata mfalme**

Hapa wazo ni kumuiga kwa haraka yule ambaye kwa wakati huo ana jukumu la mfalme. Ukiamua kutembea kuzunguka nyumba, kupanda kwenye kiti, au kutambaa, wengine watalazimika kutumia akili zao zote na kuitikia kwa kufanya vivyo hivyo.

### **Kukaa kwenye mguu mmoja**

Je! Ni michezo gani mingine tunaweza kufanya nyumbani ili kuimarisha viungo na usawa? Yaani, ni kitu kirahisi kama kusimama na mguu mmoja. Ili kuifanya iwe ya kupendeza zaidi kwa watoto, ipendekeze kama shindano, wacha tuone ni nani anayeweza kuchukua muda mrefu! Ujanja kidogo wa kuweka usawa wako wa mwili vizuri: angalia kitu hicho hicho mbele yako mara zote.

### **Tembea kwenye mstari uliochorwa kwenye ardhi**

Wacha tuone jinsi usawa wa mwili na miitikio ni mkubwa na mdogo. Chora mstari kwenye sakafu ya nyumba na ujaribu kutembea juu yake bila kuuacha na bila kushikilia chochote. Hili ni zoezi ambalo unaweza kufanya pia ukiwa mbali na nyumbani.

### **Mchezo wa Mkono wa nyuma**

Msimamizi anaimba maagizo ambayo watoto wanapaswa kuyatafsiri. Watoto ambao hawabadilishi kitendo, ambao hawatafsiri, wanaondolewa. Wamwisho kuondolewa ndio mshindi. Kadri wanafunzi walivyo wakubwa, maagizo yanaweza kuwa magumu zaidi. Ni vizuri baada ya zoezi gumu sana kukituliza kikundi tena na wanaipenda hivyo pia.



**Nilikwenda sokoni** 

Kwa mtazamo wa kwanza, ifuatayo inaweza kuonekana kama mchezo rahisi wa kukumbuka, lakini ni zaidi ya hivyo. Ni juu ya kutengeneza umoja wa kiakili kufikiria juu ya vitu ambavyo labda tu unavikumbuka. Kikundi bora kinapaswa kuwa na washiriki wa 2 hadi 5.

Wa kwanza huanza sentensi, "Wakati nilikwenda sokoni nilinunua ...". Tuseme unamalizia sentensi na "gazeti."

Mtu anayefuata anarudia kifungu kilichosemwa na wa kwanza na anaongeza kitu. "Wakati nilienda sokoni nilinunua gazeti na chupa."

Vivyo hivyo kwa washiriki wanaofuata.

Anayekosea huondolewa na wa mwisho ambaye hubaki anakuwa mshindi.

**Ishirini na moja** 

Huu ni mchezo wa kumbukumbu ambao nambari zinabadilishwa na maneno. Jambo la muhimu ni kutokupoteza kasi.

Kikundi kinatengeneza mduara na kuanza kuhesabu, nambari moja kwa kila mtu.

Mtu anayesema nambari hiyo pia anaamua ni nambari gani (nyingine) itakayo kuwa sauti au neno. Kwa mfano, "mtu anayepata nambari 7 au nambari iliyo na 7 anapaswa kusema PUM, au FARASI, au kitu kingine chochote."

Inaweza kucheza kwa kubadilisha nambari nyingi.

**Kweli mbili na uwongo mmoja** 

Mchezo ambao unakualika kujijua vyema, kila mshiriki anasema mambo matatu juu yake mwenyewe, mawili ambayo ni ya kweli na moja lisilo kweli.

Washiriki wengine wote wajaribu kuotea nini kilicho cha kweli na kisicho.

Kila wakati ukipatia, unapata pointi.

## Kioo



Lazima ifanyike polepole mwanzoni ili wenzetu waweze kutuiga. Jaribu kufanya matembezi yaende sawa iwezekanavyo. Katika jozi, kutokea kwa nafasi ya kukaa mmoja anaelekeza na wengine wanakuwa kama kioo, kwanza kwa kiwango cha usoni, kisha pia na kiwiliwili na mikono. Halafu kutoka kwenye kusimama na mwili wote.

## Zidisha chanya



Zoezi hili linajaribu kubadilisha mtazamo kwa kuwa na timu za watu wawili wakiambizana sifa fulani za kibinafsi na kila mmoja. Katika zoezi hili, kila mtu humpa mwenzake jibu kwenye kipengele kimoja, viwili, au vitatu ya kati vifuatayo: Tabia mbili za kimwili ambazo napenda kuhusu mimi. Tabia mbili za utu ambazo zinanifurahisha juu yangu mwenyewe. Uwezo au ustadi ambao ninaupenda juu yangu mwenyewe. II. Fafanua kuwa kila maoni yanapaswa kuwa chanya. Maoni hasi hayaruhusiwi. (Kwa kuwa watu wengi hawajapata uzoefu huu chanya, wanaweza kuhitaji msukumo kidogo kutoka kwako kuanza mazoezi.)

## Inuka na ukae chini!



Mratibu huanza kwa kusimulia hadithi yoyote ya kutengenezwa. akiwa katika hadithi neno "nani" linasema kila mtu anapaswa kuinuka, na wakati anasema neno "hapana", kila mtu anapaswa kukaa chini. Mratibu anaweza kuanzisha hadithi na kumchagua mshiriki yeyote kuendelea nayo, na kadhalika. Yule anayesimulia hadithi, lazima aifanye kwa haraka; asipoweza, pia anakuwa ameshindwa.

## Hii inanikumbusha



Mchezo huu unahusisha mshiriki anayekumbukia kitu kwa sauti. Washiriki wengine wote wanaelezea yale ambayo kila mmoja wao hufanya, ambayo yanawafanya wakumbuke mara moja. Mfano: "Nilifikiria juu ya kuku", mwingine "hiyo hunikumbusha ... mayai" nk. - Inapaswa kufanyika haraka. Ikiwa inachukua zaidi ya sekunde 4, achisha mchezo.

## Mkia wa ng'ombe



Akiwa kwenye mduara, mratibu hukaa katikati na huanza kwa kumuuliza mshiriki yeyote swali. Jibu linapaswa kuwa "mkia wa ng'ombe" kila wakati. Kila mtu katika kikundi anaweza kucheka, isipokuwa yule anayejibu. Ikiwa anacheka, anaenda katikati.