FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE

Sura ya Saba

Usafi wa mwili na mavazi

Katika sura hii utajifunza dhana ya usafi wa mwili na mavazi. Vilevile, kutunza vitu vya kufanyia usafi na kudumisha usafi wa mwili na mavazi.

Usafi wa mwili na mavazi ni muhimu kwa afya zetu. Mwili na mavazi visafishwe kwa kutumia vifaa muhimu ili kuepuka magonjwa.

Umuhimu wa kusafisha mwili na mavazi

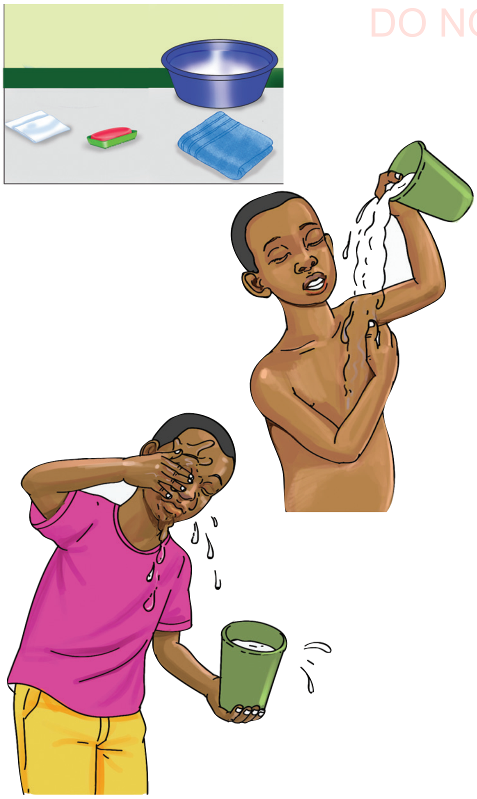
Chunguza picha hizi kisha soma maelezo mbele yake.

Tunapaswa kusafisha kinywa ili kuondoa harufu mbaya. Tunasafisha kinywa kwa kutumia mswaki, dawa ya meno na maji safi na salama.
Mswaki husaidia kuondoa mabaki ya chakula ambayo huzalisha bakteria wanaoozesha meno.
Tunapaswa kupiga mswaki kila asubuhi, baada ya kula chakula na usiku kabla ya kulala.

FOR ONLINE USE ONLY

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 73 8/5/21 4:03 PM

FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE



Tunapaswa kuoga kwa kutumia maji safi na sabuni. Tunashauriwa kuoga asubuhi na jioni ili kuepuka magonjwa ya ngozi.

Kutooga pia kunasababisha mwili kutoa harufu mbaya. Tunapaswa kunawa uso mara tu baada ya kuamka ili kuondoa tongotongo.

Tongotongo huvutia inzi ambao hueneza ugonjwa wa macho.

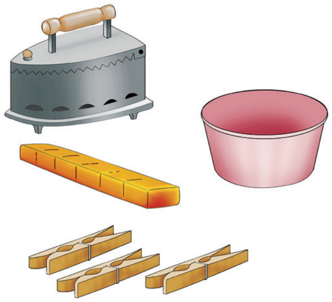
Tunapaswa kunyoa na kuchana nywele ili tuonekane nadhifu.

Nywele safi zinatufanya kujikinga na mapunye na wadudu kama chawa.

Tunapaswa kukata kucha ili ziwe fupi na kuepuka uchafu.

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 74 8/5/21 4:03 PM

FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE



Tunapaswa kufua nguo kwa maji safi na sabuni ili kuondoa uchafu.

Nguo chafu hufanya mwili kuwasha na zinaweza kuleta magonjwa ya ngozi.

Nguo iliyofuliwa baada ya kukauka juani hunyooshwa kwa pasi. Pasi huua vijidudu vya magonjwa na hufanya nguo kuonekana vizuri zaidi.

Kielelezo namba 1 Mahitaji ya kusafishia mwili na mavazi

Swali

Bainisha vifaa vinavyotumika kufanya usafi wa mwili na mavazi.

Soma habari ifuatayo kisha jibu maswali

Hekima na Kiponzo ni marafiki. Siku moja mwalimu wao aliwaambia wacheze mchezo wa ukuti-ukuti. Baada ya muda walionekana wakitokwa na jasho na nguo zikiwa na vumbi. Walipomaliza kucheza waliruhusiwa

FOR ONLINE USE ONLY

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 75 8/5/21 4:04 PM

FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE

Hatua

i. Ondoa kamba za viatu kama viatu vina kamba.
ii. Chukua kitambaa na ondoa vumbi kwenye viatu, ndala na raba.
iii. Chukua maji safi weka kwenye beseni au ndoo na kisha weka sabuni.
iv. Chukua kitambaa na loweka kwenye maji ya sabuni.
v. Kisha kamua vizuri na safisha viatu vya ngozi ndani na nje.
vi. Suuza kitambaa kwenye maji safi, kamua na safisha tena kuondoa sabuni kwenye viatu.
vii. Chukua kitambaa kingine kikavu kausha viatu vya ngozi na kuvianika. Baada ya muda chukua dawa ya viatu na brashi na kuving'arisha.
viii. Ndala na raba zisafishwe kwa kutumia brashi na maji ya sabuni.
ix. Suuza raba na ndala kwa maji safi kisha anika juani.

Kutunza vifaa vya kufanyia usafi wa mwili na mavazi

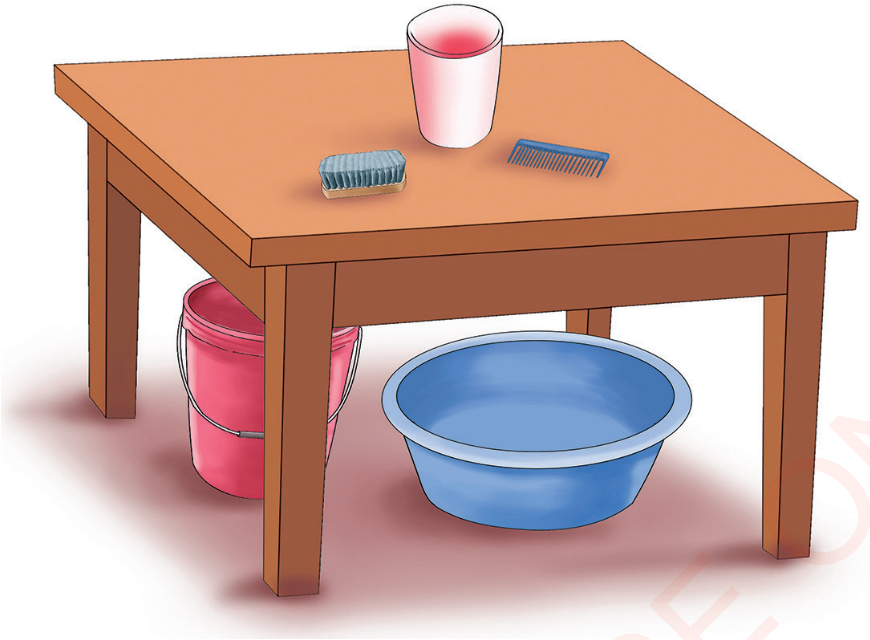
Tunatunza vifaa vya kufanyia usafi kwa kuvisafisha na kuvihifadhi sehemu salama. Sehemu salama ni zile ambazo vifaa haviwezi kupata unyevu, vumbi wala vijidudu. Sehemu safi na salama ni kama mezani na kabatini.

FOR ONLINE USE ONLY

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 78 8/5/21 4:04 PM

Tazama picha hizi kisha soma maelezo chini yake.

FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE



Kielelezo namba 2 (a) Kutunza vifaa vya usafi

Kielelezo 2(a) kinaonesha ndoo, kopo, brashi, kitana na beseni kama sehemu ya vifaa vya usafi.

Vifaa vinavyoonekana kwenye picha vimesafishwa na kuanikwa juani ili vikauke. Baadhi ya vifaa hivyo hukaushwa kwa kufutwa na kitambaa safi na kikavu. Vifaa kama vile ndoo, beseni, kopo la kuogea na kitana hukaushwa kwa kitambaa. Vifaa husafishwa ili kuondoa uchafu ambao unahifadhi vijidudu vya magonjwa.

FOR ONLINE USE ONLY

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 79 8/5/21 4:04 PM

FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE

Kielelezo namba 2 (b) Kutunza mavazi na vitu kwa usafi na usalama kabatini

Vifaa vinavyoonekana kwenye picha vimetunzwa kwenye kabati. Vifaa hivyo vimepangwa kulingana na matumizi yake. Mfano mswaki na dawa ya meno, kitana, chanuo, mafuta na sabuni. Vifaa vingine ni kikata kucha, brashi na dawa ya kung'arishia viatu. Pia, nguo huweza kutunzwa kwenye kabati.

Zingatia kutunza vifaa vikiwa safi na vikavu sehemu sahihi, safi na salama.

FOR ONLINE USE ONLY

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 80 8/5/21 4:04 PM

FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE

Kudumisha usafi wa mwili na mavazi

Ili kudumisha usafi wa mwili na mavazi yakupasa kufanya mambo yafuatayo:

1. Kuzingatia usafi wa kinywa na meno.
2. Kufua nguo na kuzipiga pasi kabla ya kuvaa.
3. Kuoga mara kwa mara ili kujikinga na magonjwa ya ngozi na harufu mbaya.
4. Kusafisha na kutunza vizuri vifaa vya kufanyia usafi.

Zoezi la 1

Oanisha maneno kutoka **Kifungu A** na **B** kisha andika herufi ya jibu sahihi.

Tazama mfano uliotolewa chini ya jedwali lifuatalo.

Kifungu A	Kifungu B
1. Nguo za rangi	A. Husaidia kushikilia nguo kwenye kamba
2. Vifaa vya kufanyia usafi wa mwili	B. Husababisha mwili kunata, kunuka na kuwasha
3. Jasho	C. Dodoki, brashi, kitana, kopo la kuogea, ndoo na beseni
4. Vitu vya kusafishia viatu	D. Hulowekwa tofauti na nguo nyeupe wakati wa kufua

FOR ONLINE USE ONLY

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 81 8/5/21 4:04 PM

FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE

5. Vibanio	E. Brashi ngumu, brashi laini, kitambaa na beseni
	F. Hulowekwa na nguo nyeupe wakati wa kufua

Namba	1	2	3	4	5
Jibu	D				

Zoezi la 2

Jibu swali la 1 hadi la 5 kwenye daftari.

1. Taja vitu muhimu vya kufanyia usafi wa mwili.
2. Orodhesha vifaa vya kufanyia usafi wa mavazi.
3. Eleza hatua za kusafisha viatu vya ngozi.
4. Eleza namna gani unaweza kutunza vifaa vya usafi wa mwili na mavazi.
5. Eleza namna unavyoweza kudumisha usafi wa mwili na mavazi.

Msamiati

Bakteria kiumbe kidogo sana kinachoonekana kwa darubini ambacho husababisha maradhi

Nadhifu mwonekano wa kitu kikiwa kisafi na chenye kupendeza

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 82 8/5/21 4:04 PM
FOR ONLINE USE ONLY