STANDARD 3 LIFE SKILLS SUMMARY NOTES

COMPILED BY BLESSINGS NKHOMA

A TEACHER AT KASACHE PRIMARY SCHOOL

THAVITE ZONE

SALIMA DISTRICT

0998603292/0881845347

CHICHEWA VERSION

MUTU 1: ZAKUDYA ZOPATSA THANZI

Malo opezeka chakudya

-Mumashopu

-M'misika

-Mmitsinje

-Mnyanja

Mitundu ya zakudya

MTUNDU WA CHAKUDYA	ZITSANZO	KUFUNIKA KWAKE
Zipatso	Malalanje, mango, nthochi, nthudza, mapoza, katope ndi masuku.	-Zimatipatsa michere yofunika mthupi monga mavitamini. -Zimateteza matupi ku matenda
Ndiwo zamasamba	-Kabichi, lepu, kholowa, mpiru, bonongwe, chigwada, limanda ndi tomato	-Zimateteza matupi ku matenda.
Ndiwo za mgulu la nyemba	-Nyemba, soya ndi mtedza.	-Zimathandiza pakakulidwe ka munthu.
Nyama	-Nyama ya ng'ombe, mazira, nsomba, mbewa ndi mkaka.	-Zimathandiza pakakulidwe ka munthu

MUTU 2: MADZI OYENERA KUMWA

Ntchito za madzi

-Kumwa

-Kusamba

-Kuthirira mbewu

-Kuphikira

Malo opezeka madzi

-Mitsinje

-Akasupe

-Nyanja

-Zitsime

-Mijigo

-Madamu

-Mipopi

-Mvula

Njira zosamalira madzi

-Kuthira mankhwala opha tizilombo m'madzi.

-Kuphitsa ndi kusefa madzi tisanamwe.

-Kusunga madzi m'ziwiya zaukhondo.

Kufunika kwa kumwa madzi okwanira

-Zimathandizira kuti chakudya chizigayika bwino mthupi.

-Zimathandiza kupewa matenda ena.

MUTU 3: MATENDA AKUDZA CHIFUKWA CHA EDZI

Matenda akudza kamba ka edzi

-Chifuwa chachikulu

-Kutsegula m'mimba

-Chibayo

-Chifuwa

Zizindikiro za matenda akudza chifukwa cha kuchepa Kwa chitetezo cham'thupi

-Kumva kuzizira pafupipafupi.

-Kusowa kwa chilakolako cha chakudya.

-Kusanza pafupipafupi.

MUTU 4: KUDZIDZIWA

Kuzindikira zomwe tingathe kuchita

-Izi zimathandizira kudziwa zofooka zawo, umadziwa njira zothandizira pa zofookazo.

Njira zothandizira kuzindikira zomwe ungathe kuchita

-Kulakalaka utakhoza mayeso.

-Kukhala ndi kuthekera kwa kusamala anzako.

-Kufunitsitsa utakhala ndi zinthu zabwino.

-Kudziteteza mu nthawi yomwe wakumana ndi mavuto.

-Kukhala ndi kuthekera kosankha anzako abwino.

Zina mwa zofooka za achinyamata

-Kumenyana ndi cholinga chofuna zinthu zabwino.

-Kuwakakamiza makolo kuti awapatse zinthu zosagwirizana ndi msinkhu wawo.

-Kufuna zinthu zomwe ndi zamtengo wapamwamba.

-Kuonera pamene akulemba mayeso.

-Kunena bodza ndi cholinga chofuna chokondwetsa ena.

-Kusachedwa kutengeka ndi zomwe anzawo akuwauza.

MUTU 5: UBALE WAM'BANJA

Abale amene amapezeka m'banja

-Amayi

-Abambo

-Achemwali

-Achimwene

-Agogo

-Amalume

-Azakhali

Zinthu zolimbikitsa ubale

-Mgwirizano

-Kulolerana

-Kupatsana ulemu wina ndi mzake

-Chifundo

-Chikondi

-Kumvetsetsana

-Kupemphera pamodzi

Zinthu zowononga ubale

-Kunama

-Udani

-Kusowa mgwirizano

-Ulesi

-Kusayamikirana pa ntchito yomwe wina akugwira

-Kusankhana

-Kusowa umunthu

-Kulephera kukwaniritsa udindo wako moyenera

MUTU 6: KUMVETSETSANA PA NKHANI ZOKHUDZA KUGWIRIRIDWA

Zizindikiro zomwe zimawoneka ngati mwana wagwiriridwa

-Kukuwa

-Maloto oipa

-Kuyenda movutika/motang'adza

-Kukodza pogona

-Kusowa chilakolako cha chakudya.

-Kupezeka ndi matenda opatsirana pogonana.

Kumene mungakanene ngati wina akufuna kukugwirirani kapena wakugwirirani

-Kupolisi

-Kwa makolo

-Kwa amfumu

-Aphunzitsi apasukulu

MUTU 7: KUTHETSA MKANGANO MWAMTENDERE KUMUDZI NDI KUSUKULU

Zinthu zomwe zingayambitse mkangano kumudzi ndi kusukulu

-Kuchotsa mimba

-Kutenga mimba ukanali wachichepere

-Kugwiriridwa

-Kulowa m'banja mokakamiza

-Kugwiritsa ntchito mankhwala ozunguza bongo.

Njira zothetsera mkangano mwamtendere

-Kukambirana mwamtendere

-Kumvetsera bwino zimene wina akufotokoza.

Ubwino wothetsa mkangano mwamtendere

-Zimabweretsa umodzi kapena kugwirizana pakati pa anthu.

-Zimathandiza kuti pakhale ubale wabwino pakati pa anthu.

-Zimapewetsa zisokonezo zimene zimateteza umoyo ndi katundu.

MUTU 8: DONGOSOLO LA ZOCHITA ZANGA

Dongosolo la zochita

-Izi zimatanthauza kupeza zochitika zomwe ukufuna uchite, kuzisanja mu ndondomeko malingana ndi kufunika kwake and kugawa nthawi pa chochitika chilichonse.

Ubwino wokhala ndi dongosolo la zochita

-Zimathandiza anthu kukwaniritsa maloto awo.

-Zimathandiza anthu kuchulukitsa kachitidwe kawo ka zinthu.

-Zimathandiza anthu kugwiritsa ntchito nthawi ndi zinthu zina moyenera.

-Zimawalondolera anthu nthawi yochita chinachake.

-Zimathandiza anthu kupewa matenda opatsirana pogonana monga edzi.

Zomwe zimalepheretsa kutsata dongosolo la zochita zathu

-Imfa

-Ngozi

-Kudwala

-Kusintha Kwa nyengo

MUTU 9: NKHAWA

Mavuto omwe angadzetse nkhawa

-Mikangano pakati pa makolo, achibale ndi anzako.

-Kudwaladwala

-Kutenga matenda opatsirana pogonana.

-Kutenga mimba yosakonzekera.

-Kutengera zochita za ena.

-Imfa

-Umphawi

-Njala

MUTU 10: KUSANKHA MOYENERA

Zinthu zofunika kuziganizira posankha tsogolo

-Kusankha chipembedzo

-Kukonza tsogolo

-Masewero

-Kuwerenga

-Kuchezerana

Zinthu zomwe zimadzetsa mavuto

-Kusapereka ulemu kwa makolo

-Kuba

-Kusowa kwa ndalama yogulira zofunikira pa moyo.

-Kusowa kwa chakudya pakhomo.

-Umasiye

-Kukakamizidwa kuchita zinthu zina zake ndi anzako.

Njira zopewera mavuto

-Kulemekeza ufulu wachibadwidwe.

-Kulemekeza ena.

-Kuthandizidwa mu uzimu.

-Kulemekeza zikhalidwe zabwino.

MUTU 11: MAKHALIDWE OYENERA PASUKULU

Makhalidwe oyenera Kwa ophunzira pasukulu

-Kumvera

-Kukhala akhalidwe labwino

-Kudalilika

-Kudziletsa

-Kukhala achikondi

-Kukhala achilungamo

Makhalidwe oipa pasukulu

-Kugawanika

-Kuba

-Ulesi

-Kumenyana

-Kutukwana

-Kusalemekeza ena

-Kunama

Kufunika Kwa makhalidwe oyenera pasukulu

-Zimathandiza munthu kukwaniritsa masomphenya ake.

-Zimathandiza anthu kuti akhale mwamtendere.

-Zimathandiza munthu kukhala ndi maluso ena abwino a moyo uno monga kuzidziwa.

MUTU 12: MAKHALIDWE OYENERA M'BANJA NDI M'MUDZI

Makhalidwe oyenera m'banja ndi m'mudzi

-Kulemekeza akuluakulu

-Kugwirizana

-Kunena zoona

-Kukhala wachifundo

-Chikondi

-Kupemphera

-Kudziletsa

-Kugairana

Kufunika kwa makhalidwe oyenera

-Zimathandiza kuti munthu akwaniritse masomphenya ake.

-Zimathandiza munthu kucheza ndi anthu ena moyenera.

-Zimathandiza munthu kupewa kupanga nawo makhalidwe oipa.

-Zimathandiza munthu kukhala ndi ubale wabwino ndi ena.

-Zimathandiza munthu kulemekeza ena.

-Zimathandiza munthu kupewa komanso kuthetsa mikangano.

MUTU 13: ZILAKOLAKO NDI MAVUTO OMWE ANYAMATA NDI ATSIKANA AMAKHALA NAWO AKAMAKULA

Zilakolako zomwe anyamata ndi atsikana amakhala nazo akamakula

-Kupita kusukulu

-Kukhoza mayeso

-Kupita ku zinamwali

-Kumvera makolo ndi akuluakulu ena

Zitsanzo za zilakolako zoipa

-Kuba

-Kugwiritsa ntchito mankhwala ozunguza bongo

-Kusiya sukulu

Mavuto omwe anyamata ndi atsikana amakhala nawo akamakula

-Zikhalidwe zoipa monga fisi

-Matenda a edzi

-Kugwiriridwa

-Kukwatiwa/kukwatira mwamsanga.

-Njala

-Kulephera mayeso

Njira zopewera zilakolako ndi mavuto omwe anyamata ndi atsikana amakumana nawo akamakula

-Kulimbikitsa maubale

-Kusankha moyenera abwenzi

-Kudzidziwa

-Kukana zoipa zouzidwa ndi anzathu

-Kuganiza mwakuya usanapange chinthu

MUTU 14: NJIRA ZABWINO ZOPEZERA NDALAMA

Njira zabwino zopezera ndalama

-Kulima ndiwo zamasamba

-Kukonza zidole

-Kuphika masikono

-Kuweta nkhuku

-Kugwira maganyu

Maluso ofunikira opezera ndalama

-Kupirira

-Kudzidziwa

-Kuganiza mwakuya

-Kusankha moyenera

Ubwino wokhala ndi njira zoyenera zopezera ndalama

-Zimathandiza munthu kukhala ndi ndalama zomuthandiza pa moyo wake.

-Zimathandiza munthu kugwiritsa bwino zinthu zopezeka monga nthawi ndi malo.

-Zimathandiza munthu kukhala odziyimira payekha.

MABUKU OMWE AGWIRITSIDWA NTCHITO

●Buku la Mphunzitsi la Luso la Moyo wabwino la Sitandade 3

●Buku la Ophunzira la Luso la Moyo Wabwino la Sitandade 3

ULEMU NDI MATAMANDO ZIPITE KWA MULUNGU!!!!!!