# STANDARD 4 LIFE SKILLS SUMMARY NOTES

COMPILED BY BLESSINGS NKHOMA

A TEACHER AT KASACHE PRIMARY SCHOOL

THAVITE ZONE

SALIMA DISTRICT

0998603292/0881845347

## CHICHEWA VERSION

# MUTU 1: MAKHALIDWE A UKHONDO

**Makhalidwe a ukhondo**

-Kusamba

-Kuchapa

-Kudya zakudya zoyenera

-Kusamalira pakhomo pathu

-Kugona nthawi yokwanira

**Maola a nthawi amene munthu ayenera kugona**

i) Mwana wakhanda- Maola 16 mpaka 20 patsiku.

ii) Ana azaka 2 mpaka 9- Maola 11 mpaka 12

iii) Azaka 10 mpaka 17- Maola 10

iv) Azaka 18 kumapita kutsogolo- Maola 8

# MUTU 2: ZOTSATIRA ZA MATENDA A EDZI

**Zotsatira za matenda a edzi pa moyo wa munthu**

-Kudwala kwa nthawi yaitali.

-Kudzetsa nkhawa

-Kukhala moyo omangodalira anthu ena.

**Zotsatira za matenda a edzi pa banja**

-Umasiye

-Umphawi

**Zotsatira za matenda a edzi m'dera lathu**

-Chitukuko cha mdera chimabwerera m'mbuyo.

-Kuchepa Kwa mankhwala mzipatala.

# MUTU 3: UBALE

**Ubale wa pasukulu**

-Aphunzitsi okhaokha

-Ophunzira okhaokha

-Mphunzitsi Wamkulu ndi aphunzitsi

-Komiti ya sukulu ndi aphunzitsi

**Udindo wa anthu wosiyanasiyana pasukulu**

●Ophunzira- Kuphunzira mkalasi.

●Anthu a mmudzi- Kuthandizira, kulangiza ophunzira.

**Kufunika kwa ubale pasukulu**

-Anthu amathandizana wina akavutika.

-Anthu amagawana zinthu monga mabuku, mapensulo ndi malula.

-Anthu amatetezana.

-Anthu amalimbikitsana wina ndi mzake.

**Zinthu zokonza ubale pasukulu**

-Kuonetsana chikondi.

-Kusamalirana

-Kulorerana

-Kupatsana ulemu

**Zinthu zomwe zimaononga ubale pasukulu**

-Nsanje

-Kunama

-Nkhanza

-Mijedu

-Kusalana

**Njira zothetsera zomwe zimaononga ubale pasukulu**

-Tikondane wina ndi mzake.

-Kukhulupirirana wina ndi mzake.

-Kukhala ndi ubale wabwino.

# MUTU 4: MCHITIDWE OGWIRIRIRA ANA M'SUKULKU NDI M'MUDZI

**Njira zosonyeza mchitidwe wogwiririra**

-Kugwira bere la mtsikana.

-Kugwira matako a mnyamata kapena mtsikana mwini wake asakufuna.

-Zikhalidwe zoipa monga fisi

-Kuvina mokopa ena

**Zotsatira za mchitidwe wogwiririra**

-Kujomba ku sukulu.

-Kumangidwa ndi apolisi.

-Mkwiyo

-Kusokonekera

**Komwe mungakanene zamchitidwe wogwirira**.

-Kupolisi

-Kwa atsogoleri ampingo.

-Kwa aphunzitsi.

-Kwa mphunzitsi wamkulu.

# MUTU 5: KUTHETSA MIKANGANO MWAMTENDERE

**Kuipa kwa mikangano**

-Kudana

-Kumenyana

-Kupwetekana

-Kuthetsedwa kwa banja

-Kuwonongeka kwa katundu

-Kumangidwa

-Kuonongeka kwa maubale

-Kubwerera m'mbuyo kwa chitukuko

-Kudzikhweza

**Ubwino wa kupewa mikangano**

-Zimabweretsa umodzi ndi mgwirizano pakati pa anthu.

-Zimathandiza kuti ubale ukhale wabwino.

-Zimapititsa patsogolo chitukuko.

-Zimachepetsa mchitidwe odzipha pakati pa anthu.

**Njira zopewera mikangano**

-Pakhale kulolerana pakati pa anthu.

-Kupewa zinthu zomwe zingayambitse mikangano.

-Tikhale ochenjera popanga zinthu.

-Tikhale oleza mtima.

# MUTU 6: MAKHALIDWE OYENERA

**Makhalidwe oyenera kwa munthu, m'banja ndi m'mudzi**

-Kulemekeza akuluakulu

-Kukhala achikondi

-Kugawana zinthu

-Kunena zoona

-Kukhala achifundo

**Mmene makhalidwe oyenera angathandizire popewa matenda opatsirana**

-Amamuthandiza munthu kupanga ziganizo zoyenera.

-Zimathandiza munthu kupewa makhalidwe oipa monga kugwiritsa ntchito mankhwala ozunguza bongo ndiponso kukhala ndi abwenzi ochuluka ogonana nawo.

-Zimathandiza anthu kukhala odziletsa ndi kupewa kutenga matenda opatsirana pogonana kuphatikizapo edzi.

# MUTU 7: KUSANKHA ZOCHITA NDI ZOTSATIRA ZAKE

**Zotsatira zochita zinthu mosaganizira**

-Nkhanza

-Kuyamba kugwiritsa ntchito mankhwala ozunguza bongo

-Kuyamba kuba

-Kumenyana

-Kuyamba mchitidwe wachiwerewere ndipo zotsatira zake kutenga matenda opatsirana pogonana.

**Zotsatira zomwe zimabwera chifukwa cha kusankha moyenera**

-Zimathandiza kupewa zochitika zomwe zikhoza kubweretsa mavuto.

-Zimathandiza kuvomereza za mmene mthupi mwako muliri.

-Zimathandiza anthu komanso dziko kuika chidwi pa zinthu zofunikira kwambiri.

**Zomwe zimachititsa kusankha moyenera**

-Machitidwe a zinthu a munthu.

-Makhalidwe amunthu

-Maufulu a ana

-Kukakamizidwa kuchita chinachake ndi anzako

**Ndondomeko ya kasankhidwe koyenera**

i) Kupeza vuto lomwe lilipo.

ii) Kufufuza zambiri za vutolo monga zomwe zinayambitsa vutolo.

iii) Kupeza njira zingapo zothetsera vutolo.

IV) Kupeza zotsatira za njira iliyonse yothetsera vutolo.

v) Kusankha njira yabwino yothetsera vutolo kuchokera pa njira zinasankhidwa zija.

# MUTU 8: NKHAWA

**Zomwe zimayambitsa nkhawa panyumba ndi kusukulu**

-Pamene pakukonzedwa mwambo wa ukwati.

-Pamene mayeso ayandikira kulembedwa.

-Kumwalira kwa okondedwa.

-Pamene munthu akusalidwa.

-Pamene wapezeka ndi matenda opatsirana pogonana.

-Kukhala wamasiye.

-Kutenga mimba yosakonzekera.

**Njira zopewera nkhawa kunyumba ndi kusukulu**

-Kupanga masewero olimbitsa thupi.

-Kufunsa uphungu wothanirana ndi nkhawa kwa anthu ena.

-Kugona mokwanira.

# MUTU 9: DONGOSOLO LA TSOGOLO LANGA

**Kuzindikira zomwe ndi zofunika dongosolo**

-Dongosolo la nthawi yowerengera

-Dongosolo la mayeso.

-Dongosolo la zimene ukufuna udzapange mtsogolo.

**Zoyenera kutsatira pamene ukusankha zomwe udzachite mtsogolo.**

-Kulimbikira kusukulu.

-Kuwerenga kwambiri.

-Kukhala omvetsera mkalasi.

-Kutsatira malamulo onse a pasukulu.

# MUTU 10: KUDZIKHULUPILIRA

**Zomwe munthu wodzikhulupirira amachita**.

-Amakhala oganiza kuti chilichonse ndichotheka kuchichita.

-Amapambana mu zikonzero zake.

-Amakhala odziwa maufulu ake.

-Amamvera langizo komanso chidzudzulo.

-Amakhala opirira.

-Amavomereza nyengo yomwe alimo ndi kuphunzira chinachake kuchokera mu nyengoyo.

**Kufunika kodzikhulupirira**

-Zimathandiza munthu kupanga ziganizo zoyenera.

-Zimamupatsa munthu danga lougwira mtima komanso kukhwima mu nzeru.

-Zimamuthandiza munthu kukhala odziyimira payekha pakaganizidwe.

-Zimamuthandiza munthu kukhala ndi zolinga zokhazikika komanso zotheka.

**Kuipa kosadzikhulupirira**

-Munthu amakhala ndi mantha okumana ndi mavuto.

-Munthu amadziona osafunikira mmoyo uno.

-Munthu amalephera kuganiza mwakuya asanapange zinthu.

-Munthu amatenga njira yokalipa ngati yodzitetezera.

# MUTU 11: KUDZIDALIRA

**Kudzidalira**

-Kudzidalira ndi kuchita chinthu chimene ukufuna mopanda kuwopa kapena kukhumudwitsa wina aliyense.

**Zizindikiro za kudzidalira**

-Kumva bwino pa iwe wekha.

-Kusadzionera pansi.

-Kukana kugonana mokakamiza.

-Kukana mosalakwira ena.

**Kufunika kwa kudzidalira**

-Zimamuthandizira munthu kudzidziwa iye mwini.

-Zimamuthandiza munthu kukwaniritsa zomwe amalakalaka mmoyo uno.

-Zimamuthandiza munthu kupeza zambiri za zimene amafuna.

-Zokonda ndi zosakonda zimanenedwa mosavuta.

-Zimamuthandiza munthu kupewa makhalidwe ena oipa monga mchitidwe wachiwerewere ndikupewa matenda opatsirana pogonana kuphatikizapo edzi.

# MUTU 12: ZILAKOLAKO NDI MAVUTO OMWE ANYAMATA NDI ATSIKANA AMAKHALA NAWO AKAMAKULA

**Zilakolako ndi mavuto omwe achinyamata amakhala nawo akamakula**

-Zikhalidwe zoipa

-Maubwenzi ogonana

-Kugwiriridwa

-Kugwiritsa ntchito mankhwala ozunguza bongo

-Matenda a edzi

-Maukwati ukanali wachichepere

-Njala

-Umasiye

**Zotsatira zakusaganizira bwino za zilakolako zimene achinyamata amakumana nazo**

-Kusiya sukulu

-Kutenga matenda opatsirana pogonana.

-Kukula monyentchera

-Kupwetekeka

-Kulephera mayeso

-Kumwalira

# MUTU 13: KUPEZA NDALAMA M'NJIRA ZOYENERA

**Njira zopezera ndalama moyenera pasukulu ndi m'dera**

-Kulima ndi kugulitsa ndiwo zamasamba, tomato, mbatatesi ndi mawungu.

-Kuweta nkhuku zogulitsa.

-Kugulitsa masache, mphasa, fizesi ndi mtedza okazinga.

**Zinthu zomwe zingathandizire pakapezedwe ka ndalama**

-Bizinezi.

-Kupezeka kwa mabungwe obwereketsa ndalama.

-Mmene msonkho uliri.

-Kupezeka Kwa misika yodalilika.

-Kutenga nawo mbali kwa onse amuna ndi akazi mu bizinezi.

# MABUKU OMWE AGWIRITSIDWA NTCHITO

- Buku la Mphunzitsi la Luso la Moyo wabwino la Sitandade 4
- Buku la Ophunzira la Luso la Moyo Wabwino la Sitandade 4

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