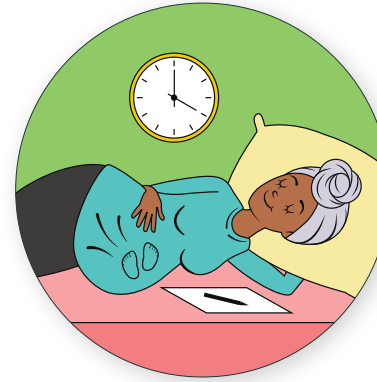


# Anza katika wiki ya 28!

- 1 Hesabu kusonga kwa mtoto kila siku, mara moja kwa siku, karibu na wakati ule ule kila siku.
- 2 Muda inachukua muda gani mtoto wako kusonga mara 10. Baada ya siku chache, utajua ni nini cha kawaida kwa mtoto wako.
- 3 Piga simu kwa mtoa huduma wako mara moja ikiwa hali ya kawaida ya mtoto wako itabadilika.



# Jitayarishe kuhesabu!

- Hakikisha kuwa uko na saa karibu nawe.
- Pia, kuwa na penseli au kalamu karibu nawe.
- Lala kwa upande mmoja au ukae chini miguu yako ikiwa juu.
- Weka chati yako tayari ili kutia alama.

# Counting kicks ni rahisi

Tumia chati moja kila wiki

1. Andika wiki ya ujauzito wako na tarehe ya mwanzo wa wiki hapo juu.
2. Ukihisi mtoto wako amesonga mara moja, andika wakati huo.
3. Mateke, kuzunguka na mdukuo zinahesabiwa. Kwikwi hazihesabiwi.
4. Weka alama kila wakati unapohisi mtoto wako akisonga.
5. Andika saa akisonga mara ya 10.
6. Andika ilichukua dakika ngapi kwa mtoto wako kusonga mara 10.
7. Weka alama ya X kwenye idadi ya dakika zilizochukuliwa kwa mtoto kusonga mara 10.
8. Chora mstari kati ya kila X ili kukusaidia kuona mchoro.
9. Mstari ukibadilika, piga simu kwa mtoa huduma wako wa afya. Piga simu mara moja!

Wiki ya: 28 Tarehe ya Kuanza: 12/10/19

Inachukua muda gani kwa mtoto kusonga mara 10?

Siku	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Saa za Kuanza	8:15						
Hesabu mateke							
Saa za kumaliza							
Dakika							

Pata Mchoro

Dakika	Jumatatu	Jumane	Jumatano	Alhamisi	Juma	Jumamosi	Jumapili
0							
10							
20							
30							
40							
50							
Saa 1							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
Saa 2							

Inachukua muda gani kwa mtoto kusonga mara 10?

Siku	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Saa za Kuanza	8:15						
Hesabu mateke							
Saa za kumaliza	8:45						
Dakika	30						

Pata Mchoro

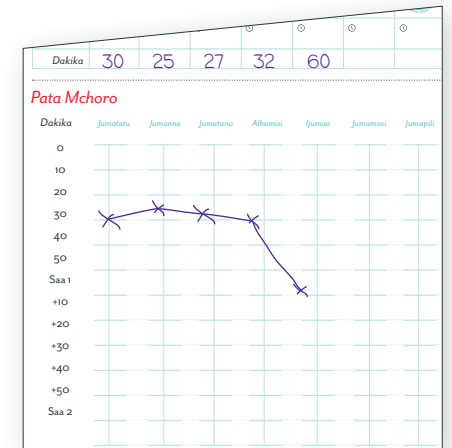
Dakika	Jumatatu	Jumane	Jumatano	Alhamisi	Juma	Jumamosi	Jumapili
0							
10							
20							
30							
40							
50							

Inachukua muda gani kwa mtoto kusonga mara 10?

Siku	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Saa za Kuanza	8:15	8:18	8:13	8:16			
Hesabu mateke							
Saa za kumaliza	8:45	8:43	8:40	8:48			
Dakika	30	25	27	32			

Pata Mchoro

Dakika	Jumatatu	Jumane	Jumatano	Alhamisi	Juma	Jumamosi	Jumapili
0							
10							
20							
30							
40							
50							



Wiki ya: \_\_\_\_\_ Tarehe ya Kuanza: \_\_\_\_\_

**Inachukua muda gani kwa mtoto kusonga mara 10?**

Siku	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Saa za Kuanza	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Hesabu mateke	👣	👣	👣	👣	👣	👣	👣
Saa za kumaliza	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Dakika							

**Pata Mchoro**

Dakika	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
0							
10							
20							
30							
40							
50							
Saa 1							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
Saa 2							

Wiki ya: \_\_\_\_\_ Tarehe ya Kuanza: \_\_\_\_\_

**Inachukua muda gani kwa mtoto kusonga mara 10?**

Siku	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Saa za Kuanza	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Hesabu mateke	👣	👣	👣	👣	👣	👣	👣
Saa za kumaliza	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Dakika							

**Pata Mchoro**

Dakika	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
0							
10							
20							
30							
40							
50							
Saa 1							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
Saa 2							