UTAHTHMINI WA MASOMO YA SEKONDARI MSINGI

SEKONDARI MSINGI

GREDI LA NANE (G8)

MUHULA 2 2024

UTATHMINI WA NUSU MUHULA

KISWAHILI

SCORE%SCORE

LEVEL **Remarks:** _____

_____

JINA: _____.

SHULE: _____.

NAMBARI YA MTIHANI: _____. **TAREHE:** _____.

1. A. KUSOMA - UFAHAMU (Alama 15)

Soma ufahamu ufuatao kisha ujibu maswali yanayofuata.

Tangu tulipokuwa wadogo, tulipenda sana kucheza. Lengo letu kuu la michezo hiyo lilikuwa kujifurahisha. Hatukujua faida zingine za michezo. Je, michezo ina faida gani kwetu? Kuna aina nyingi za michezo katika jamii.Baadhi ya aina hizo za michezo ni kama vile mpira wa miguu, wa pete, riadha, mpira wa vikapu na mazoezi mengine ya kupunguza mwili na kuufanya uwe na afya bora. Mwili wenye afya huwa imara kama chuma cha pua. Nasi tujuavyo. **afya** ni bora kuliko mali.

Michezo imeonekana kuwa mizuri katika ubongo. Kwanza kabisa michezo ni njia ya pekee ya kuufanya ubongo kuchangamka na kufanya kazi vizuri. Kwa hakika, kila mwanadamu hana budi kutenga muda mfupi wa mazoezi ili awe na afya bora. Licha ya hayo, michezo ina faida zifuatazo katika maisha.

Ni wazi kama jua la mtikati kuwa michezo huimarisha afya ya kila mtu.Mja yeyote akiwa mwanamichezo bila shaka ataimarisha afya ya mwili wake. Michezo huvifanya viungo vya mwili kuwa na nguvu na pia kuufanya mwili uweze kukabiliana na magonjwa mbalimbali. Mtu apendaye michezo hujiepusha na magonjwa kama vile shinikizo la damu na ugonjwa wa moyo.

Faida nyingine ya michezo ni kuwa huwasaidia watu kupata ajira. Baadhi ya wanamichezo duniani wamefanya michezo hiyo kuwa ajira kwao. Wapo