



Stadi za Mpango wa Maisha

MTAALA KWA AJILI YA VIJANA WA AFRIKA

Toleo la TANZANIA

Mwongozo wa Mwezeshaji

AFRICAN YOUTH ALLIANCE 2004



Kitabu hiki kimefanikishwa kwa msaada wa Taasisi ya Bill na Melinda Gates.

Programu ya Teknolojia Inayofaa kwenye Afya (PATH) inatoa masuluhisho endelevu, yanayofaa kiutamaduni ambayo yanawezesha jamii duniani kote kuivunja mizunguko ya muda mrefu ya afya mbaya. Kwa kushirikiana na wabia mbalimbali wa sekta za umma na sekta binafsi, tunasaidia kutoa teknolojia za afya zinazofaa na mikakati muhimu ambayo inabadili namna watu wanavyofikiri na kutenda. Kazi yetu inaboresha afya na maisha duniani. PATH ina ofisi 19 za programu katika nchi 13.

Hatimiliki@2004.PATH. Haki zote zimehifadhiwa. Taarifa zilizoko kwenye mwongozo huu zinaweza kutumika kwa shughuli za kielimu au shughuli zisizo za kibiashara, ili mradi tu kuwepo na mstari unaokiri kuitambua PATH kwenye taarifa hizo.

Mbali na picha, sehemu yoyote ya kitabu hiki inaweza kunakiliwa au kubadilishwa ili kukidhi mahitaji ya mahali husika bila kuomba kibali cha PATH, ili mradi tu kwamba sehemu zilizonakiliwa zinasambazwa bure au kwa kulipia (bila faida) na kwamba shukrani zitolewe kwa PATH. PATH itafurahia kupata nakala ya taarifa zozote ambazo sehemu za mwongozo huu zimetumika. Taarifa hizo lazima zitumwe PATH, 1800 K St; NW; Suite 800, Washington, D.C. 20006.

Marejeo yanayopendekezwa:

PATH. *Stadi za Mpango wa Maisha: Mtaala kwa Ajili Vijana wa Afrika, Toleo la Tanzania. Mwongozo wa Wawezeshaji.* Washington, D.C.: PATH (2004).

Picha za jaladani: Juu Kushoto na Jorgen Schytte, zile tatu nyingine na Mark Edwards.



STADI ZA MPANGO WA MAISHA

MTAALA WA VIJANA AFRIKA Toleo la Tanzania



Kwa taarifa zaidi wasiliana na:

PATH	African Youth Alliance (AYA)
1800 K Street; N.W, Suite 800 Washington, DC. 20006, USA	Sea View Point, Plot No. 11 P.O. Box 78593 Dar es Salaam, Tanzania
Simu: 202-822-0033	Simu: 255-22-2128685
Faksi: 202-457-1466	Faksi: 255-22-2128690
Barua pepe: info@path-dc.org	Tovuti: www.ayaonline.org
Tovuti : www.path.org	

SHUKURANI

Mtaala wa STADI ZA MPANGO WA MAISHA (SMM au LPS) kwa ajili ya Tanzania ni matokeo ya nia ya Programu ya Teknolojia Inayofaa kwenye Afya (PATH) kuanzisha mtaala wenye stadi za msingi kwa ajili ya vijana Afrika nzima.

Toleo hili la Tanzania limetokana na mtaala wa SMM kwa vijana huko Ghana ulioandikwa na wafanyakazi wa PATH na washauri katikati ya miaka ya tisini (1990s). Toleo hilo la Ghana lilitayarishwa kutokana na mitaala ya mafunzo mingine mbalimbali ya PATH, ikiwemo *Kuelekea kwenye Utokomezaji wa Ukeketaji: Mawasiliano kwa Ajili ya Mabadiliko* – Mtaala kwa ajili ya Wakufunzi wa Wafanyakazi wa Afya ya Jamii, Watayarishaji wa Afya ya Jamii, Watetezi wa Vijana, na Waalimu (PATH:2001). Watetezi wa Elimu ya Mpango wa Maisha kwa Vijana: Programu ya Maendeleo kwa Vijana (Watetezi wa Vijana: 1995) nayo pia ni nyenzo muhimu iliyotumika kwa ajili ya matayarisho ya mtaala huu. Kitabu cha SMM cha Tanzania kilifanyiwa majaribio uwandani na kuigwa kutokana na toleo la Shirikisho la Vijana Afrika (AYA) la Botswana. Maoni kutoka kwa wawezeshaji na vijana ambao walishiriki kwenye majaribio ya uwandani yameingizwa kwenye toleo la mwisho.

Utengenezaji wa mtaala huu uliwezesha kwa msaada wa Taasisi ya Bill na Melinda Gates kwa ajili ya Mradi wa AYA, ambao ni mradi wa miaka mitano (2000-2005) unaotekelezwa kwenye nchi nne za Afrika: Botswana, Ghana, Tanzania na Uganda.

AYA inalenga kwenye kupunguza ueneaji wa maambukizo ya kujamiiiana (STIs), ikiwa ni pamoja na Virusi Vya Ukimwi (VU) na Ukosefu wa Kinga Mwilini (UKIMWI), na kupunguza viwango vya mimba za utotoni na utoaji mimba usio salama, pamoja na kuongeza umri wa vijana kujamiiiana kwa mara ya kwanza.

Mradi huo unalenga vijana kati ya miaka 10 na 24, wakati ambapo vijana wanaanza kufanya maamuzi yanayoweza kubadili maisha yao ambayo yanaathiri tabia zao za kujamiiiana na afya ya uzazi. Mkakati muhimu wa AYA ni kufanya kazi pamoja na vijana kwenye kujenga maarifa na stadi wanazohitaji ili kubadilika vizuri kitabia, kwa kupitia elimu ya STADI ZA MPANGO WA MAISHA na mbinu zingine za mawasiliano ya kubadili tabia.

Mikakati mingine ya AYA ni pamoja na:

- Kuhamasisha watengeneza sera na viongozi wa Jamii kwa kuhakikisha kuungwa mkono Afya ya Uzazi kwa Vijana (ASRH).
- Kutengeneza na kupanua huduma rafiki kwa vijana ili kuhakikisha kuwa vijana wanaweza kupata huduma bora ya afya inayolingana na mahitaji yao na inayoheshimu mahitaji yao.
- Kufanya kazi kwa pamoja, kuwashawishi watu na kuingiza afya ya uzazi kwa vijana katika programu za kipato,
- Kuratibu jitihada zilizopo wilayani na kitaifa ili kuongeza mafanikio ya jumla,
- Kujenga uwezo kitaifa na kitaalamu kuliangalia suala la afya ya uzazi kwa vijana (ASRH) na kuendeleza programu zenye mafanikio.

VIFUPISHO VYA MAJINA

AKK	-	Ajira, Kujiajiri na Kujitolea
AUJKV	-	Afya ya Uzazi na Jinsia kwa Vijana (ASRH)
AYA	-	African Youth Alliance (Shirikisho la Vijana Afrika)
DKMMU	-	Dawa za Kupunguza makali ya maambukizo ya UKIMWI (ARV)
KK	-	Kifua Kikuu (TB)
MB	-	Maelezo binafsi (CV)
MKW	-	Maelezo kwa Wawezeshaji
MMK	-	Maambukizi ya Magonjwa kwa njia ya Kujamiiana (STIs)
PATH	-	Program for Appropriate Technology in Health (Programu ya Technolojia Inayofaa kwenye Afya)
SLK	-	Shirika Lisilo la Kiserikali
SMM	-	Stadi za Mpango wa Maisha (LPS)
TKK	-	Taasisi ya Kumwendeleza Kijana
UKIMWI	-	Ukosefu wa Kinga Mwilini
UNUH	-	Ushauri Nasaha na Upimaji wa Hiari (VCT)
VVU	-	Virusi Vya Ukimwi

YALIYOMO

UTANGULIZI KWA WAWEZESHAJI

Mitazamo Kadhaa
Malengo ya Mtaala
Mwongozo wa Muwezeshaji
Kitabu cha Mazoezi cha Mshiriki

MWONGOZO KWA WAWEZESHAJI

Jinsi ya Kutumia Mtaala Huu
Vidokezo vya Kuandaa Warsha Yako
Taarifa za Awali
Kuandaa Mazingira: Kanuni za Msingi
Mwongozo wa Kufanya Kazi na Vijana Wasio Shuleni au Wale Wenye Elimu Ndogo

MBINU ZA UWEZESHAJI

Elimu uzoefu
Wajibu ya Muwezeshaji
Mbinu Mahususi
Warsha U.U.T.
Upangaji
Utekelezaji
Tathmini

MTAALA WA STADI ZA MPANGO WA MAISHA

Sehemu ya Kwanza: Mimi ni Nani?

- Mada 1: Maadili Binafsi ya Kifamilia na ya Kijamii
Mada 2: Mabadiliko katika kipindi cha Ujana
Mada 3: Mawasiliano
Mada 4: Ujinsia

Sehemu ya Pili: Ninakwenda wapi?

- Mada 5: Haki
Mada 6: Majukumu ya Kijinsia na Usawa
Mada 7: Mahusiano

Sehemu ya Tatu: Nitafikaje huko?

- Mada 8: Mimba za Ujana
Mada 9: Maambukizo kwa njia ya kujamiiana
Mada 10: VVU na UKIMWI
Mada 11: Matumizi Mabaya ya Madawa ya kuelvya na Pombe
Mada 12: Kupanga kwa ajili ya baadaye

UTANGULIZI KWA WAWEZESHAJI

Karibu kwenye mtaala wa **STADI ZA MPANGO WA MAISHA!** Mtaala huu umetayarishwa ili kuwasaidia vijana wa Tanzania kukabiliana na changamoto katika ukuaji, kuwasaidia kufanya maamuzi kuhusu afya yao ya uzazi, na kuwaandaa kwa kazi hapo baadae.

Changamoto zinazowaathiri vijana siku hizi zote zinaonekana dhahiri. Kuongezeka kwa idadi ya mimba za ujana, kuacha shule, kutumia dawa za kulevya, matatizo ya kijamii, kujamiiana na afya ya uzazi kama vile kubakwa kwa miadi, maambukizo ya magonjwa ya kujamiiana (STIs), ikiwa ni pamoja na Virusi Vya Ukimwi (VVU) na Ukosefu wa Kinga Mwilini (UKIMWI), vyote hivi ni viashiria ambavyo inaonekana vijana wengi wanashindwa kuvimudu. Viongozi wa vijana wanaweza kuwasaidia vijana kwa kuwapa taarifa sahihi na stadi za kuwa na mienendo bora ya afya na kubaki salama daima katika kipindi chote cha mabadiliko na vishawishi vya ujana.

Kwa wavulana na wasichana, ujana ndio wakati uliojaa msisimko, hisia mpya, maswali mengi yasiyajibika, mabadiliko, na ugumu wa kuchagua. Vijana pia ni lazima waanze kufikiria kuhusu stadi zinazohitajika kwa maisha yao ya baadaye ya kazi. Watahitaji kujua taarifa za kweli kuhusu masuala ya ujinsia wao na kujifunza stadi za kuwasaidia kupanga maisha yajayo yenye furaha na afya njema.

Katika kipindi hiki, watakuwa na mahusiano na watu wa rika lao wa jinsia moja na jinsia tofauti. Wakati huo huo, watahitaji kuwa na mahusiano ya heshima, na upendo na wanafamilia na watahitaji kujifunza jinsi ya kufanya maamuzi peke yao. Vijana lazima pia wajifunze kukabiliana na hisia mpya kuhusu ujinsia, mabadiliko yao ya kimwili na kihisia, na namna ya kufanya maamuzi yafaayo juu ya uzazi na kuwa mlezi.

Mtaala wa **STADI ZA MPANGO WA MAISHA** ni mwongozo rahisi unaolenga mambo matatu muhimu yanayowakabili vijana:

- Kutambua umuhimu wa kushika maadili binafsi.
- Kujifunza zaidi kuhusu jinsi miili yao inavyofanya kazi na kukabiliana na mabadiliko ya kujamiiana, uzazi, hisia na mienendo.
- Kufikiria na kupanga kuhusu maisha yao ya baadaye.

MTAALA WA STADI ZA MPANGO WA MAISHA unawasaidia vijana kutambua wao ni nani sasa? Wanaelekea wapi? Wanatarajia kuwa nani? Na namna ya kufika pale wanapotaka kufika.

MTAALA WA STADI ZA MPANGO WA MAISHA unatoa mazoezi mengi ambayo wawezeshaji wanaweza kuyatumia kuwasaidia vijana:

- Kupata taarifa kuhusu wao wenyewe na masuala yao ya ujinsia, ikiwa ni pamoja na namna ya kuzuia mimba na kuepuka maambukizo ya magonjwa ya kujamiiana na UKIMWI, na kujifunza zaidi kuhusu kujiandaa kwa kufanya kazi.
- Kuelewa vizuri hisia zao kuhusu ukuaji, majukumu ya jinsia, tabia hatarishi, mienendo ya kujamiiana, na urafiki.
- Kufanya mazoezi ya kufanya maamuzi, kuweka malengo, kuwasiliana kwa ufasaha, kujadiliana kuhusu afya zao wenyewe na kutokubali shinikizo baya la vijana wa rika lao.

Mitazamo Kadhaa

Mtaala wa STADI ZA MPANGO WA MAISHA una msingi wake wenye mitazamo kadhaa kama vile:

- Vijana wanaweza kujifunza kuwa salama. Wanaweza kujifunza namna ya kuepuka kupata mimba zisizotarajiwa na maambukizo ya magonjwa ya kujamiiana, pamoja na virusi vya UKIMWI kwa kuchagua kuacha kufanya mapenzi, yaani kuacha kabisa kujamiiana, au kuahirisha kujamiiana kwa sababu za kimaadili, kidini, au kiafya.
- Vijana ambao hawachagui kuacha kujamiiana wanaweza pia kubaki salama. Wanaweza kutumia mbinu za kupanga uzazi/dawa za uzazi wa mpango vizuri na kwa makini. Wanatakiwa kujua kuwa kondomu zinaweza kutumiwa pamoja na njia nyingine za kuzuia mimba, na kama zikitumiwa vizuri, zinaweza kuzuia mimba zisizotarajiwa na maambukizo ya magonjwa ya kujamiiana, ikiwemo virusi vya UKIMWI (VVU).
- Vijana wa Tanzania wanaweza kujifunza kufanya uchaguzi na maamuzi mazuri kama wanayo taarifa sahihi na kamili, misimamo ya kiafya, na kufanya maamuzi mazuri, mawasiliano na stadi za mpango wa maisha.

Kwa kutumia mwongozo huu, watu wazima na viongozi wa vijana wenye uzoefu wanaweza kufanya kazi na vijana na kuwasaidia kukuza stadi wanazohitaji ili kufanya maamuzi mazuri na kueleweshana vizuri kuhusu uchaguzi wa uwajibikaji katika maisha. Mtaala huu unatoa mbinu ya kujifunza kwa uzoefu – kujifunza kwa vitendo. Kuwasaidia vijana kupata taarifa na stadi mpya kwa njia ya ushirikishwaji kwenye mazoezi ya majaribio na mifano halisi ya maisha.

Programu za vijana zilizopo zingeweza kuingiza sehemu yoyote au sehemu zote za mazoezi haya ya STADI ZA MPANGO WA MAISHA katika shughuli zao zinazoendelea.

Ni muhimu kutambua kuwa wawezeshaji wanaoongoza shughuli za mafunzo wana nafasi muhimu, na wanaweza wakaathiri moja kwa moja mafanikio ya programu. Kwa kuwa mada ambazo ni ngumu kuzishughulikia zinaweza kujitokeza kwenye mjadala (ikiwemo ujinsia, ubakaji, vurugu au maadili) wawezeshaji lazima kwanza wahakikishe kwamba:

- Wanafurahia kwa dhati kufanya kazi na vijana
- Wana ustadi mzuri wa mawasiliano na uwezeshaji wa vikundi.
- Wanaweza kutumia mbinu nyingi mbalimbali za kufundishia
- Wanafahamu kuhusu masuala ya ujinsia, mambo ya msingi kuhusu afya, na nafasi za mafunzo ya kazi kwenye sehemu wanamoishi.
- Wanaheshimu maoni ya vijana, hata kama maoni hayo ni tofauti sana na yao.
- Wanafurahia kuwasaidia wengine kukua, na wenye shauku kuhusu hatua hizo za kujifunza.
- Wasiohukumu.
- Wako huru kujadili masuala ya ujinsia na mambo mengine yanayohusiana na mwanadamu.
- Wenye ucheshi.

Inachukuliwa kuwa wawezeshaji wanaweza kutaka kuongeza au kubadilisha maswali kwenye mazoezi na papo hapo kuchunguza masuala mengine kama yanavyojitokeza, kutegemeana na mahitaji ya kikundi.

Malengo ya Mtaala

Mtaala mzima wa STADI ZA MPANGO WA MAISHA umeandaliwa kama mfululizo wa mada, kila moja ikichukua muda wa saa 3 na saa 3 na robo mpaka saa 9. Malengo makuu ya mtaala ni kuwapatia vijana wa Tanzania nafasi ya:

- Kujifunza zaidi kuhusu wao wenyewe; wanachopenda kufanya, kipi wanachoweza kufanya vizuri, wanajisikia vipi kuhusu masuala muhimu (kama vile maadili ya familia na ya binafsi) na watambue kitu gani kinashawishi ukuaji wa hisia na uchaguzi wao.
- Kuainisha wanachotaka kiwatokee kwenye maisha yao; kuwasaidia kujenga maisha mazuri ya baadaye kwa kupanga juu ya kazi na kuamua kuhusu uzazi, na kuwasaidia kufikia malengo yao.
- Kuimarisha elimu na stadi zao kwenye maeneo matatu: ujinsia, kupanga familia na mawasiliano.

Mtaala wa STADI ZA MPANGO WA MAISHA umetengenezwa kwenye sehemu mbili: Mwongozo wa Muwezeshaji na Kitabu cha Mazoezi kwa Mshiriki.

Mwongozo wa Muwezeshaji

Mwongozo wa Muwezeshaji umegawanyika katika sehemu tatu ili kuurahisisha kutumika uwandani. Kila sehemu ina vipengele vifuatavyo:

- Mada
- Mazoezi
- Dhumuni/malengo
- Muda unaohitajika
- Zana vinavyohitajiwa
- Utaratibu: Hatua za kufuata (katika kila zoezi)
- Hoja muhimu
- Sentensi Kiungo/Hitimisho.

SEHEMU YA KWANZA: MIMI NI NANI?

Sehemu hii inamuangalia kijana kama mtu binafsi. Inaangalia namna tofauti za makuzi na ukuaji ambayo kijana anapitia na inalenga kuwasaidia vijana kujielewa wenyewe .

SEHEMU YA PILI: NINAKWENDA WAPI?

Katika sehemu hii, lengo lipo kwa kijana kama mwanaume au mwanamke na jinsi anavyojihusisha na wengine.

SEHEMU YA TATU: NITAFIKAJE PALE?

Sehemu hii inashughulika na masuala mbalimbali ambayo yanaathiri mipango ambayo vijana wanajipangia. Inaangalia jinsi vijana inavyobidi kujiandaa kukabiliana na mambo haya kwa njia ambayo inawawezesha kupata nafasi nzuri ya kufanikisha mipango na malengo yao.

Katika mtaala mzima, maneno kama “washiriki” na “vijana” yametumika kwenye sehemu tofauti, kila moja likiwa na maana ile ile. Kila kitendo kinaonyesha orodha ya zana ambavyo wawezeshaji watahitaji. Baadhi ya mazoezi yanahitaji maandalizi ya awali.

Wakati mwingine, mazoezi hujirudia katika mada mbalimbali, kwa mfano, “Kufanya Maamuzi Mazuri”. Hii ni kwa sababu wawezeshaji wanaweza kutoa mada tofauti kwa vikundi tofauti. Hata hivyo, kama unafanya kazi na kikundi hicho hicho cha washiriki na ulishakamilisha zoezi katika mada iliyopita, hakuna haja ya kulirudia kwenye masomo yanayofuata; Warejeshe washiriki kwenye somo hilo kwa kulitaja tu na kuwakumbusha kwa njia ya majadiliano.

Sehemu ya Maelezo ya Uwasilishaji ambayo yamejumuishwa kwenye baadhi ya mada yana ukweli ambao washiriki wanahitaji kuujua. Mwezeshaji hategemewi kukariri neno kwa neno kwenye ubao au kwenye chati mgeuzo, bali anatakiwa aeleeve vizuri kiasi cha kutoa taarifa hiyo kwa washiriki kwa kutumia njia yoyote iliyo nzuri.

Kila zoezi lina seti ya Hoja Muhimu mwishoni ambazo hutumika kuelezea kwa ufupi zoezi hilo. Hizi ndizo hoja muhimu ambazo washiriki wanatakiwa waondoke nazo kutoka kwenye warsha.

Sentensi Kiungo nazo pia hutolewa mwishoni mwa kila zoezi ili kuunganisha mazoezi yanohusiana. Kama vile kwenye maelezo ya uwasilishaji, mwezeshaji hatarajiwi kukariri sentensi hizi au kuzitumia neno kwa neno, bali azitumie kama mwongozo wa kuhitimishia vizuri kila zoezi kabla ya kuingia kwenye zoezi jingine.

Kila mada ina **Hitimisho** mwishoni. Kama ilivyokuwa kwa maelezo ya uwasilishaji na sentensi za kiungo, mwezeshaji hategemewi kukariri na kurudia neno kwa neno, bali aelewe muktadha vizuri kiasi cha kuweza kutoa muhtasari unaopaswa na ufungaji.

Mazoezi mengine yanajumuisha **Mabango**. Haya yanatakiwa kutayarishwa mapema, ama kwenye chati mgeuzo, ubao au kwa kuandaa karatasi za kumulikia maandishi. Mwongozo huu wa muwezeshaji unajumuisha kurasa nzima za mabango ili yaweze kukuzwa kirahisi na kutolewa tena.

Maelezo kwa Mwezeshaji (MKM):

MKM: Mara kwa mara utaona taarifa zilizoandikwa kwa kukolezwa na kuwa kwenye kisanduku kama hivi. Hii ni kwa ajili ya kukufanya uzingatie kwenye taarifa mahsusi zinazohusiana na shughuli hiyo.

Mwongozo wa Muwezeshaji pia una mazoezi yaliyo kwenye kitabu cha mazoezi cha mshiriki. Mengi kati ya mazoezi hayo yanaweza kuchukuliwa na kutumiwa na washiriki ambao wana uzoefu mdogo wa kusoma na kuandika.

Kitabu cha Mazoezi cha Washiriki

Hiki ni kitabu cha mazoezi kinachotumiwa na washiriki katika kipindi chote cha mafunzo. Kuna sehemu tatu zinazofanana na za Mwongozo wa Muwezeshaji. Kila sehemu ina:

- Madhumuni na malengo
- Mada
- Mazoezi
- Mambo muhimu yaliyojifunza
- Ahadi yangu

Kitabu cha mazoezi kina taarifa za kweli na mazoezi kuhusu shughuli/vitendo mbalimbali na mambo yaliyoongelewa kwenye Mwongozo wa Muwezeshaji. Kitabu hiki cha mazoezi kimeandaliwa kutumiwa na watu wanaojua kusoma na vikundi vya walio shuleni, kwa kuwa kinahitaji kusoma sana, kuandika na stadi za uchambuzi. Kila mshiriki anapaswa kutunza kitabu chake.

MWONGOZO KWA WAWEZESHAJI

Jinsi ya Kutumia Mtaala Huu

Mtaala huu ni kwa ajili ya kutumiwa na vijana wa umri wa miaka 10 hadi 24. Unaweza kubadili mazoezi kuendana na mahitaji ya vijana wa umri tofauti, au makabila tofauti au elimu yao. Kama unatumia mtaala huu kwa vijana wasiokuwa shuleni au vijana wenye elimu ndogo, jaribu kumaliza mtaala wote kuanzia mwanzo mpaka mwisho. Miongozo ya kufanya kazi na vijana wasiokuwa shuleni au wenye elimu ndogo imeelezwa hapo chini.

Kila mara ni vyema kuwapa washiriki hojaji kabla ya kuanza mafunzo ili kuona wanafikiri mafunzo yatahusu nini au kupima uwezo wao wa maarifa na ujuzi. Mfano wa hojaji ya kabla na baada ya jaribio umeoneshwa kwenye ukurasa wa 25. Wakati wa tathmini ya mwisho wa warsha, chunguza kama warsha ilikuwa kama walivyotarajia iwe.

Kimsingi, kikundi hicho hicho cha vijana ndicho kifundishwe mtaala mzima, lakini kama hii haiwezekani, hakikisha unachagua shughuli unazodhani zinahusiana zaidi kwa kikundi hiki ukizingatia tathmini ya mahitaji yako.

Inashauriwa kukamilisha mada yote na siyo kuchagua shughuli fulani fulani bila mpangilio

Siku ya kwanza ya programu, andika malengo ya mtaala kwenye ubao au chati mgeuzo ili kuwashirikisha washiriki. Jadiliana na washiriki malengo hayo na waulize wanavyofikiri kuhusu malengo hayo.

Vidokezo Kuhusu Kuandaa Warsha Yako

Ili kupanga na kuendesha programu inayotosheleza mahitaji ya vijana, unahitaji kufanya yafuatayo:

- Fahamu vizuri mtaala mzima, hii ikiwa ni pamoja na mbinu za ushirikishwaji zilizopendekezwa.
- Panga muda utakaouhitaji kwa shughuli yako. Muda uliotolewa kwa kila kazi ni wa kukadiria tu; tumia muda mwingi zaidi au pungufu kulingana na unavyohitajika.
- Kusanya picha au makala kutoka kwenye magazeti ya ndani (kitaifa) ili yatumike wakati wa warsha. Haya yanaweza kutumika kuelezea majukumu ya kijinsia, shinikizo rika, na ujinsia kama ilivyotolewa kwenye vyombo vya habari vya kitaifa.
- Kabla kipindi hakijaanza, andaa vitini au vitu vielelezo ambavyo vinaweza kuhitajika.
- Elezea kila mada katika mtaala na kila zoezi kwa kuongea kuhusu malengo na kile unachotegemea kukamilisha wakati wa kipindi hicho.

- Kuwa na **Kisanduku cha Maswali** au **Ukuta wa Maoni** uwepo katika kipindi chote cha mafunzo kwa ajili ya washiriki kutuma maswali yao bila wao kujulikana. Haya ni maswali ambayo wanaweza kuona aibu kuuliza mbele ya kikundi. Hata hivyo, hakikisha kwamba maswali yote yanayotumwa yanajadiliwa ndani ya warsha au yajibiwe kama inavyostahili.

Taarifa za Awali

Haitegemewi kuwa kila mwezeshaji atafahamu kila kitu katika STADI ZA MPANGO WA MAISHA. Taarifa zinaendelea kubadilika na kukua haraka, hivyo basi wakufunzi wanaendelea kupata changamoto ya kuboresha maarifa yao na msingi wa stadi zao.

Kwa kutambua hili, mtaala unajumuisha taarifa za awali mwishoni mwa Mada ya 9: VVU na UKIMWI. Hii ni kumwezesha mwezeshaji kuwa na uelewa mzuri wa VVU na UKIMWI ili aweze kuwa mahiri na ajaminini kujadili hali mbalimbali za ugonjwa huo na kujibu maswali ambayo washiriki wanaweze kuuliza.

Taarifa za awali hazielezi kila kitu kuhusu VVU na UKIMWI, hivyo mwezeshaji anapewa changamoto kuendelea kuboresha maarifa na msingi wa ujuzi wake kuhusu ugonjwa huu na athari zake kijamii.

Kuandaa Mazingira: Kanuni za Msingi

Kabla ya kuanza shughuli kwenye mtaala wa STADI ZA MPANGO WA MAISHA ni muhimu kutayarisha “mazingira yanayofaa” ili washiriki waweze kuzungumza bila wasiwasi na kwa uwazi kuhusu masuala nyeti na uzoefu wao binafsi. Kuweka kanuni mbalimbali, yaani **kanuni za msingi** itasaidia kuweka mfano wa tabia za kikundi zinazokubalika na kuwasaidia vijana kujisikia huru zaidi kushirikiana. Shughuli hii inafanyika mara moja mwanzoni mwa warsha unapoanza na kikundi kipya, endapo kikundi hicho kitashiriki katika mtaala mzima. Kama kikundi kitabadilika, kanuni za msingi lazima ziwekwe upya kwa kila kikundi jipya.

Ni vizuri kuandika orodha ya kanuni za msingi kwenye chati mgeuzo na kuitundika mahali ambapo washiriki wanaweza kuona katika kipindi chote cha warsha.

Kanuni hizo zinaweza kujumuisha:

Kutunza Siri

Kile tunachochangia ndani ya kikundi hiki kitabaki ndani ya kikundi na hakitaelezwa au kujadiliwa kwa wengine nje ya kikundi.

Heshima

Hatuna budi kuheshimu mawazo na uzoefu wa wengine, hata kama ni tofauti na wetu au hata kama hatukubaliani nao.

Uwazi

Lazima tuwe wa wazi na wakweli, lakini usiongee kuhusu maisha binafsi ya mtu mwingine. Toa mfano au zungumza kwa ujumla zaidi, bila ya kumtaja mtu kwenye hadithi yako.

Mtazamo usiohukumu

Ni sawa kutokukubaliana na maoni ya mtu mwingine, lakini usihukumu au kumdharau mtu

mwingine kwa sababu hana mtazamo au hisia kama zako.

Tumia kauli ya “Mimi”

Kutumia kauli ya “mimi” inathibitisha kuwa mawazo unayotoa yanatoka kwako tu na kwamba unajiongelea mwenyewe, na huongelei kikundi. Kwa mfano, “sitaki kuoza kabla ya kupata kazi.”

Haki ya kukataa

Ingawa programu hii inasisitiza ushirikishwaji, washiriki wanayo haki ya kukataa jambo fulani kama hawako tayari kushiriki kwenye majadiliano au kutoa mawazo yao. Ni sawa kusema “afadhali nisifanye zoezi hili” au “sidhani ningependa kujibu swali hilo”.

Kutojulikana

Ni sawa kuuliza swali, bila kujitambulisha. (Waeleze washiriki wako kuhusu Kisanduku cha Maswali/Ukuta wa maswali).

Kukubali

Ni sawa kuona aibu, hata watu wazima hawajisikii vizuri wanapoongea kuhusu mada nyeti kama maadili au ujinsia. Kuzikubali hisia hizi ni sehemu ya hatua ya kuzishinda.

Zinaweza kuwepo kanuni nyingine ambazo kikundi kingehitaji kuziweka. Jaribu kukitia moyo kikundi ili kiweze kuweka kanuni zao wenyewe. Mara zote unaweza kuwaanzishia kwa kuwapa mfano.

Mwongozo Wa Kufanya Kazi Na Vijana Wasio Shuleni Au Wale Wenye Elimu Ndogo

Kila kikundi cha vijana ni tofauti. Ni muhimu muwezesaji achukue muda wa kutathmini mahitaji ya kikundi ili njia bora zinazofaa za kukidhi mahitaji hayo ziweze kutumiwa. Ili kutumia mazoezi yaliyo kwenye kitabu hiki kwa ajili ya vijana wenye uzoefu mdogo wa kusoma na kuandika, fuata kanuni na mwongozo hapo chini.

Kanuni za Msingi:

Kuwa mbunifu: unaweza kutafuta njia za kuchekesha na za kuvutia ili kutekeleza zoezi hilo hilo au zoezi jipya kabisa kufanikisha malengo.

Shirikisha kikundi: Washirikishe washiriki mara nyingi iwezekanavyo kukusaidia katika maandalizi yoyote yanayohitaji kufanyika, pamoja na kutayarisha chumba, kuandaa zana za kazi n.k.

Tumia vielelezo vya kuona na kusikisia kadri iwezekanavyo. Hii ni pamoja na mabango, picha, michoro, mifano na zana nyingine za kienyeji zitakazotajwa na kikundi n.k.

Miongozo:

- Tumia lugha rahisi na ya wenyeji pamoja na istilahi rahisi zinazojulikana kadri iwezekanavyo.
- Tumia kazi za vikundi na kuwashirikisha zaidi.
- Waache wanakikundi wajibu maswali na watoe muhtasari kadri iwezekanavyo kwa kutumia lugha zao za makabila na istilahi zao.
- Tumia mifano halisi ya maisha unapotaribu kutoa hoja ya kweli.
- Tumia vitu vya kawaida na vya kila siku kama sehemu ya nyenzo za kufundishia pale inapowezekana kwa mfano, karatasi, makopo, vifungo, vijiti n.k. Hakikisha kikundi kinakusanya vitu hivi pindi vikihitajika.
- Mwulize mtu mmoja katika kikundi arudie au anakili kile ulichosema au ulichofanya ili kuhakikisha kwamba kikundi kinaelewa.
- Tumia vitendo vitakavyowashirikisha vijana kama vile:
 - Kucheza michezo; michezo ya karata ni mizuri. Hii inaweza kuhitaji kutayarishwa kuanzia mwanzo kabisa kutegemeana na jambo lenyewe. Achia kikundi kisaidie kama inawezekana, kwa kuwaruhusu:
 - kiainishe zoezi
 - kikusanye na kukata picha
 - kikate au kubandika kadi
 - Kutengeneza vigandisho (picha zitengenezwazo kwa kukata vipande vidogo vya karatasi na kuvibandika kwenye mbao au kiegemeo chochote kigumu).
 - Kutunga nyimbo na mashairi kwa kutumia taarifa za kweli. Hii inasaidia kuzikumbuka taarifa za kweli kirahisi, hasa kama washiriki watakuwa wametunga nyimbo zao wenyewe na mashairi yao na kukifundisha kikundi.
- Wahimiza na kuwaruhusu wanakikundi kuchangia uzoefu wao ili waweze kujifunza kutoka kwa kila mtu.
- Tumia sanaa ya jadi, hadithi na methali zinazohusiana na uzoefu wa maisha ya kujenga maadili, kufundisha na kujifunza.
- Wahimiza kwa mifano ya maonyesho pale inapowezekana. Uongozwe na mahitaji ya kikundi.

MBINU ZA UWEZESHAJI

Elimu ya Uzoefu

Kujifunza kwa kutenda kunaitwa elimu “ya uzoefu” kwa sababu wale wanaohusishwa wanapata uzoefu wa sehemu ya kile wanachojifunza. Mazoezi ya uzoefu katika Mtaala wa STADI ZA MPANGO WA MAISHA yameandaliwa ili kuwasaidia vijana kupata taarifa, kujipima mienendo na kufanya mazoezi ya stadi zao.

Kwenye elimu ya uzoefu, washiriki hufanya kitu fulani na kisha huongea kuhusu uzoefu wao kwa pamoja. Wanatoa kauli za jumla kuhusu kile walichojifunza na kujaribu kuhusisha taarifa mpya na jinsi watakavyoweza kuitumia hapo baadaye. Kujifunza kwa uzoefu imelengwa kwa mshiriki. Wajibu wako kama mwezeshaji ni:

- Kufuatilia na kusimamia mazingira kwa kuhakikisha kwamba kila mtu kwenye kikundi hupata nafasi ya kushiriki kikamilifu.
- Kuweka mijadala kama ilivyokusudiwa ili kufanikisha malengo ya zoezi
- Kufafanua, kufupisha na kuhitimisha mijadala na mazoezi, na kuhakikisha kuwa taarifa za kweli zimetolewa.
- Kupima kiasi cha maarifa na ujuzi wa washiriki walioupata.

Wajibu wa Mwezeshaji

Mwezeshaji anapaswa

- √ Kuwa mtulivu
- √ Kuonyesha kuwa yeye pia ni mwanafunzi
- √ Kujenga uzoefu wa washiriki
- √ Kuwa makini na kile kinachotendeka ndani ya kikundi
- √ Kushughulikia masuala yaliyoibuka katika kikundi
- √ Kushawishi ushiriki
- √ Kutumia lugha rahisi
- √ Kukiweka kikundi kwenye mada
- √ Kuwa msikilizaji mzuri
- √ Kuwa makini na wanakikundi wote
- √ Kuwaangalia wanakikundi
- √ Kuwa mwenye shauku
- √ Kupanga kipindi mapema
- √ Kuwa na uwezo wa kuona mawazo ya washiriki
- √ Kuwa mcheshi
- √ Kuwajibika

Muwezeshaji hapaswi:

- × Kutawala kikundi
- × Kuogopesha watu
- × Kupendelea
- × Kukimbilia kwenye hitimisho
- × Kubagua
- × Asijione yeye ndiye mtaalamu
- × Kuwabana washiriki
- × Kuwa na mazungumzo marefu na mshiriki mmoja
- × Kumkasirikia mshiriki
- × Kupendelea upande mmoja
- × Kuongoza mjadala kama haifahamu mada vizuri
- × Kulaumu imani binafsi za mshiriki
- × Kuwaruhusu washiriki kutawala mjadala au kutishana

Mbinu Mahsusi

MTAALA WA STADI ZA MPANGO WA MAISHA unatumia mbinu mbalimbali, na unaweza kuona mbinu fulani zinafaa zaidi kuliko nyingine. Jisikie huru kubadilisha mbinu yoyote iliyowasilishwa ili iendane na hadhira yako, lakini usiogope kujaribu mbinu mpya zilizoolezwa hapa.

1. Kichangamshi kutoa ukimya/kuongeza nguvu

Kutumia michezo ya haraka haraka (dakika 5 mpaka 10) ili kukiburudisha au kukipa nguvu kikundi

Mazoezi ya kichangamshi yanatia nguvu nyingi na vichekesho katika kikundi. Yanaweza kuwa njia rahisi na yenye kufurahisha na isiyo rasmi ya kujua jina la kila mmoja. Wakati mwingine washiriki hudhani kuwa michezo ya kuchangamsha mwili ni ya kitoto na mwanzoni huwa wagumu kushiriki. Hata hivyo baada ya kuachana na ugumu huo, washiriki kwa kawaida hufurahia kushiriki kwenye michezo hiyo.

Pamoja na kutumiwa mwanzoni mwa warsha, kuchangamsha mwili pia kunaweza kutumiwa kama kiongeza nguvu wakati nguvu za wana kikundi zimepungua, kwa mfano baada ya chakula au baada ya somo gumu.

2. Bungua Bongo

Kuleta mawazo mengi katika muda mfupi iwezekanavyo na kikundi kishiriki kikamilifu.

Kwa mfano, kikundi kinaweza kubungua bongo kuhusu “Matarajio yao ya warsha hiyo” wakitoa matarajio yao yote waliyonayo juu ya warsha nzima au ile mada tu iliokamilishwa/iliokamilishwa katika muda huo. Haya yanaweza kuandikwa kwenye chati mgeuzo au ubao na yarejewe mwishoni.

Utaratibu:

- a. Amua juu ya mada.
- b. Elezea vizuri mada na kiwango cha muda wa zoezi kwa ufasaha kwa kikundi.
- c. Chagua mwandishi aorodheshe mawazo yote yanapotajwa.
- d. Elezea vizuri kanuni na zitilie mkazo wakati bungua bongo inapoendelea.
- e. Eleza tena mada na kiwango cha muda ili kukiweka kikundi kwenye mwelekeo mmoja.
- f. Onesha wakati muda unapokwisha.

Kumbuka kuwa katika kubungua bongo, hoja zilizotolewa na washiriki zinaorodheshwa **bila majadiliano**. Baada ya hoja zote kutolewa ni vizuri kuwa na majadiliano ya jumla kuhusu masuala yaliyoibuka.

3. Kufanya Kazi Katika Duara/Mzunguko wa Robin

Kuhakikisha kuwa kila mmoja katika kikundi anapata/nafasi ya kuongea

Wakati unapofanya kazi na vikundi, ni muhimu kwa kiongozi wa kikundi, ingawa ana jukumu la kutoa mazoezi, asionekane kama mtaalamu anayewasilisha taarifa. Kila mmoja katika kikundi apate nafasi ya kuongea.

Duara ni njia nzuri ya kuhakikisha kuwa kila mmoja anapata nafasi ya kuongea. Ni muhimu kuliweka hili sawa mwanzoni kabisa; na muda muafaka wa kuelezea hili ni wakati unapoelezea kanuni za msingi za kufanya kazi pamoja. Kama jambo lolote linazungumziwa “kwenye duara” ina maana kwamba kila mmoja ana jambo lolote la kusema kwa zamu na hakuna mtu atakayeongea au kuingilia wakati mtu mwingine anapozungumza.

Kufanya kazi katika duara siyo zoezi zuri kwa vikundi vya watu zaidi ya 12, kwani huweza kuchukua muda mrefu. Hata hivyo, kwa vikundi vikubwa mbinu hii inaweza kutumika kwa kuunda vikundi vidogo ambavyo vinaripoti kwenye kikundi kikubwa.

4. Kufanya kazi katika jozi

Kuruhusu watu wawili wajiandikane mawazo yao kuhusu mada hiyo kabla hawajashirikisha kikundi kikubwa

Washiriki wanaweza kuongea wawili wawili kabla ya kubungua bongo. Hii ni njia nyingine muhimu ya kuhakikisha kuwa kila mmoja anashiriki katika majadiliano.

Njia nyingine ya kutumia mbinu hii ni kukigawa kikundi watu wawili wawili na kuwapa muda, ambao mara nyingi ni dakika tano kwa kila mmoja. Hii ina maana kwamba kila mmoja kati ya hao wawili ataongea kwa dakika 5 kuhusu mada husika. Wakati mmoja anapongea mwingine husikiliza lakini haongei, ila tu wakati atakapohitaji ufafanuzi. Wazo hili ni kuwawezesha wote wawili kupata nafasi ya kuongea na kusikiliza. Mwezeshaji huangalia wakati na kuwaambia washiriki muda wa kuanza, muda wa kubadilishana na muda wa kumaliza.

Mbinu hii inafaa sana hasa kwa washiriki kuweza kufahamiana mwanzoni mwa warsha mpya. Jozi hizo za washiriki zinaweza kuambiwa kutafuta jina, mahali alipozaliwa na kitu kimoja kinachomvutia huyo mwenzake. Kwa hali hii, ni wazo zuri kukijulisha kikundi kabla hawajaanza zoezi hilo kijue kuwa kila mmoja atapaswa kuja kuelezea mwenzake amesema nini. Jozi hizi zinaweza kukubaliana kipi watafanya na wasichokitaka kirudiwe kwenye kundi.

Baada ya washiriki kufanya kazi wawili wawili taarifa zilizopatikana zinaweza kutolewa kwa kundi kubwa kwa kufanya kazi kimduara (Mduara wa Robin).

Unapotumia njia hii, kila jozi inaweza kuulizwa kuchangia taarifa fulani, ambayo, orodha inaandaliwa ili kuwasilisha taarifa katika kikundi kikubwa. Hata hivyo, mara nyingine kutoa taarifa inaweza isiwe lazima.

5. Majadiliano katika kikundi kidogo

Kufanya kazi kwenye vikundi vidogo vidogo visivyoziidi watu wanane

Majadiliano ya kikundi ni njia ambayo mara nyingi hutumika kwenye mafunzo. Stadi zinazohitajiwa na mwezeshaji zitajumuisha uwezo wa kuuliza, kuelezea, kufafanua, kushawishi na kutoa muhtasari wa taarifa. Kama stadi hizo zitatumiwa ipasavyo, kikundi kitakuwa na uwezo wa kujadili masuala na kufikia hitimisho chenyewe. Kazi ya kikundi kidogo inaweza kuongeza uhusishaji na ushirikishaji, na kupunguza utegemezi kwa kiongozi wa kikundi.

Katika majadiliano ya kikundi, washiriki hufanya kazi pamoja kwa muda mrefu kuliko wakiwa wawili wawili. Mwezeshaji anaweza kuhama kutoka kikundi kimoja hadi kingine akitoa msaada endapo inastahili.

Mwezeshaji anaweza kuwasilisha suala, kwa mfano “kumwambia mume/mke wangu kuwa nina virusi vya ukimwi”, na vikundi hivyo vidogo vidogo vitaangalia faida na hasara yake, washiriki kwenye vikundi hivyo vidogo wanaweza kutumia maarifa yao wenyewe. Matokeo ya kikundi kidogo yatawasilishwa kwenye kikundi kikubwa kwa mdomo au kwenye chati mgeuzo. Hapa pia wanakikundi wataamua kipi wangependa na kipi wasingependa kiwasilishwe kwenye kikundi kikubwa.

Kisha mwezeshaji anaweza kuhitimisha na kuchambua mawazo yanayofanana. Kwa kurejelea katika kikundi na kutumia uelewa wao mwezeshaji anaweza kufafanua dhana yoyote potofu.

6. Hojaji/Mafumbo

Kutumia hojaji mbalimbali kama msingi wa majadiliano ya kikundi

Maswali mengi mbalimbali yanaweza kutumika kama msingi wa majadiliano ya kikundi au kuwawezesha washiriki kuangalia mienendo yao kuhusiana na mada iliyotolewa. Hojaji nyingi za maswali ya kuchagua, kweli au si kweli, au hojaji za kujaza nafasi zilizo wazi zinaweza kutumiwa.

7. Kisa mafunzo

Kuandaa hadithi fupi sana/hali inayosadifu jambo fulani linalochunguzwa na

Hii ni njia nzuri na isiyoogopesha kuelezea na kuyaweka wazi masuala muhimu sana. Kisa mafunzo kinaweza kuanzisha majadiliano kuhusu mada nyeti na pia kinaweza kutoa mwanya kwa washiriki kuongea kuhusu mambo yao wenyewe kama wanataka.

Utaratibu:

- Tengeneza au oneshwa kisa mafunzo unaosadifu jambo ambalo linajadiliwa na kikundi.
- Kigawe kikundi kwenye vikundi vidogo vidogo.
- Kipatie kila kikundi kidogo kisa mafunzo hicho hicho. Kama una zaidi ya vikundi vitatu, visa mafunzo tofauti katika jambo hilo hilo inaweza kujadiliwa.
- Gawanya karatasi za visa mafunzo kwenye vikundi
- Toa maswali kwenye vikundi yajadiliwe. Kila kikundi kiandike majibu yao kwenye chati mgeuzo.
- Waambie kila kikundi kidogo kiwasilishe matokeo yao kwa kundi kubwa.

- g. Hamasisha majadiliano ya kikundi kikubwa juu ya matokeo, ukihakikisha kuwa washiriki wote wana taarifa hiyo hiyo.

8. Igizo dhima

Kuwapa washiriki sehemu za hadithi ili waigize, mara nyingi bila maandalizi ya

Utaratibu:

- Anza kuelezea jambo lenyewe na ufafanue malengo ya igizo.
- Waulize wanaotaka kujitolea au chagua watu ambao unafikiri wataigiza vizuri.
- Wape waigizaji nafasi zao au waache walijadili igizo kabla hawajaanza kuigiza. Hii inaweza kufanyika kwa dakika 10.

Watazamaji wabaki na maoni/maswali yao kwa ajili ya kujadiliana mwishoni mwa igizo.

9. Tamthiliya

Tumia tamthiliya kama nyezo ya kujifunza

Tamthiliya ni mbinu nzuri kwa makundi makubwa na njia nzuri ya kujifunza kwa wale ambao hasa wanahusishwa kuutunga mchezo. Waigizaji wanapewa mada au suala la kulifanyia kazi, halafu wanatunga tamthiliya kutokana na suala hilo, ili waoneshe mbele ya kikundi kikubwa. Majadiliano ya jumla lazima yasisitizwe kufanyika mwishoni mwa mchezo. Maswali mahsusi yanaweza kuandaliwa ili kundi liwe na mwelekeo.

10. Nyimbo

Kusambaza na kuutilia mkazo ujumbe muhimu kisanii

Nyimbo zinaweza kutumika katika mazingira tofauti, kwa mfano:

- Mwanzoni na mwishoni mwa mchezo
- Mwanzoni mwa warsha
- Kama utangulizi wa mada ya kielimu.

Vikundi vinaweza pia kutunga nyimbo zao wenyewe.

11. Video

Kuwaonesha washiriki hadithi au filamu ioneshayo suala linalojadiliwa

Kama ilivyo kwa njia nyingine za mafunzo, matumizi ya video yanahitaji mawazo ya mwezesaji na majadiliano na washiriki. Kabla ya kuonesha picha ya video mwezesaji anatakiwa awe ameshaiona na aweze kutoa maelezo mafupi ya kile kitakachooneshwa. Washiriki wanasisitizwa kukumbuka hoja zozote ambazo wangependa zijadiliwe mwishoni.

12. Miendelezo

Kuchunguza jinsi watu wanavyohisi kuhusu mada kutokana na ufahamu wao juu ya mada hiyo.

Unapopima hisia za watu kuhusu suala, maadili, mienendo na taarifa zinaendelea kubadilika. Ni maswali machache sana yanayoweza kujibiwa moja kwa moja ndiyo au hapana.

Miendelezo inahusisha kuwaweka watu au kadi kwenye mstari. Kwa mfano, unapofikiria kuhusu hatari zinazotokana na maswali tofauti ya kujamiiana, shughuli fulani maalum zinaweza kuwekwa kwenye mstari kutoka kwenye “hatari sana” hadi kwenye “hatari kidogo” kutegemeana na kiasi cha usalama wa kila moja.

Kisha Washiriki wanakaribishwa kujiweka katika sehemu hiyo kwenye mstari mahali walipo kulingana na uelewa au imani yao kuhusu hilo suala. Wakati mwingine ni vizuri kuwa na kadi ya “sina uamuzi” au “sina uhakika” kwenye mstari kwa kuwa hii inawapa watu nafasi ya kushirikishana katika mambo yao yanayowasumbua na kufikia hatua fulani ya kuelewana au ufafanuzi.

MIFANO KADHAA YA MIENDELEZO



13. Kusimulia Hadithi

Tumia hadithi ili kupata majibu, hisia, maadili na mitazamo ya washiriki

Utaratibu:

- Simulia hadithi. Unapomaliza waambie washiriki wjadiliane uelewa wao na hisia zao kuhusu hadithi hiyo. Hii inaweza kufanyika kama kazi ya watu wawili wawili au kama kazi ya kikundi kidogo.
- Baada ya dakika tano mpaka kumi za majadiliano, waulize washiriki kutoa maoni (kama kikundi ni kikubwa, maoni yanaweza kuchukuliwa kwa jozi zitakazochaguliwa).
- Jadili kila maoni kwa namna yalivyotolewa.

Hadithi lazima zitungwe kulingana na hali maalum na mazingira.

14. Ishara za Picha

Kutumia seti ya picha kuelezea hadithi kuhusu tatizo au suala maalum la jamii

Ishara za picha ni maelezo kwenye bango kubwa ambayo yanaelezea tatizo moja linalofahamika au suala ambalo jamii au kikundi kina hisia nzito sana. Hutumika kwenye

kikundi ili kuchochea maswali na kuzalisha majadiliano. Ishara za picha kila mara huelezea tatizo au suala na inatumiwa mwanzoni mwa zoezi la kutatua tatizo kwa kulenga umakini wa kikundi.

15. Ubao wa Hadithi

Kutumia mfululizo wa picha zinazosimulia hadithi kuhusu tatizo fulani

Wakati ambapo ishara ya picha inatumika kuonyesha tatizo maalum au suala linaloikabili jamii au kikundi cha watu, ubao wa hadithi unatumika kuibua maswali ya jinsi hali moja inavyoweza kusababisha hali nyingine.

16. Kuzungukia Karatasi Kubwa/Chati Mgeuzo

Kuwaambia washiriki wachangie mawazo yao kuhusu suala zaidi ya moja

Unapofanya kazi na makundi makubwa kuna wakati ambapo wawezeshaji watataka kupima kiasi cha uelewa wa kikundi, imani zao, au mitazamo kuhusu mambo mbalimbali ya somo au uzoefu wao kuhusu mambo fulani. Katika hali hizo ni vigumu kumudu majadiliano ya katika kikundi kikubwa.

Njia mbadala ni kutumia mbinu inayoitwa “Kuzungukia karatasi kubwa au chati mgeuzo”.

Utaratibu

- Andika kila kipengele cha suala kwenye karatasi tofauti ya chati mgeuzo na kuzibandika karatasi mahali ambapo kila mshiriki anaweza kuziona na kuzisoma.
- Kisha kila mshiriki azunguke, asome vichwa vya habari tofauti tofauti na aandike hisia zake au imani zake binafsi kuhusu suala hilo.
- Kila mshiriki afanye hivi mpaka awe ameandika kwenye kila chati mgeuzo.
- Wakati unapotumia zoezi hili kumbuka kwamba kwa kawaida washiriki wanahitaji muda mfupi zaidi kwa kila karatasi inapoelekea mwisho wa mzunguko sababu wakati huu karibu hoja zote tayari zitakuwa zimekwisha andikwa.

17. Mdahalo/Jopo la Majadiliano

Kuwaauliza washiriki wawasilishe faida na hasara za suala fulani au mitazamo mbalimbali kuhusu suala hilo.

Mdahalo na jopo la majadiliano ni mbinu mbili zinazofanana ambazo zinatoa nafasi ya majadiliano. Kwenye mdahalo, faida na hasara za suala fulani zinawasilishwa, wakati kwenye jopo la majadiliano mitazamo mbalimbali kuhusu suala fulani, na sio lazima iwe mitazamo inayopingana, huwasilishwa.

Mdahalo

Swali, suala au tatizo huwasilishwa. Suala hilo lazima liwe na pande zenye uzito wa kukubalika au kukataliwa ili wazungumzaji waweze kutoa hoja zao za kukubali na kupinga. Kuna timu mbili, kila moja kati ya hizo ikitetea upande tofauti wa suala hilo.

Jopo la Majadiliano

Wana jopo kadhaa huongea kuhusu mitazamo yao juu ya mada iliyochaguliwa kwa hadhira. Hadhira hupewa nafasi ya kuwauliza wanajopo maswali baada ya uwasilishaji.

Wanamdahalo au wanajopo lazima wafikirie kuhusu hoja zao kabla, ili waweze kutoa mwanga wenye manufaa. Maoni ya wazungumzaji yanaweza kuibua mjadala baina ya washiriki.

Mashindano yasipewe nafasi ya kuendelea. Kusiwe na mshindi au mshindwa, kwani huwa hoja za kukubali na kukataa kila suala; Washiriki lazima wakubali kuwa kila mmoja ana haki ya kutoa maoni yake.

18. Mtetezi Bandia

Kwa makusudi kabisa kutoa hoja mbaya na isiyopendwa ili kuchangamsha majadiliano

Mbinu hii inamhusisha mshiriki ambaye anajifanya “shetani” na kutetea tabia hatarishi au mienendo isiyostahili. Washiriki wengine wanahoji na kumbishia katika kujaribu kuzishinda hoja za shetani huyo, bila kujua nia ya makusudi ya shetani huyo. Mtu anayechukua nafasi hiyo ya shetani lazima awe mzungumzaji hodari na awe na uwezo unaostahili wa tabia ya kuelezea msimamo usiokubalika.

Mbinu ya mtetezi bandia mara nyingi hutumika wakati wa kushughulikia maeneo ya tabia na vishawishi. Njia hii inawasaidia washiriki kuzipima baadhi ya chaguzi zao za tabia wanazopaswa kufanya, na wafikirie uchaguzi mbadala wa tabia nyingine pale inapohitajika. Katika kubishana na shetani washiriki hupata stadi za kuwasaidia kufikiria ni kwa nini wanataka au hawataki kuwa na tabia ya aina fulani. Baada ya kutumia mbinu hii, mwezeshaji hana budi kuwaeleza washiriki kuwa yule aliyechukua nafasi ya shetani siyo lazima awe anazungumza mawazo yake ila ameigiza tu. Vinginevyo washiriki wanaweza kukataa kujitolea kuchukua nafasi hiyo.

Mbinu ya mtetezi bandia si lazima itumiwe na shetani mmoja akibishana na kikundi kikubwa. Njia ya mtetezi bandia ingeweza pia kutumiwa kuelezea kikundi rika fulani kinashadidia shinikizo kwa mtu.

19. Ushairi

Kutumia ushairi kuwaruhusu washiriki kutafakari na kuchangia maoni yao kuhusu masuala yanayofanana

Mwezeshaji anaweza kutumia mashairi yaliyopo kuhusu mada fulani ili kuchochea majadiliano, au anaweza kuwatia moyo washiriki kutoa mawazo yao wenyewe na hisia zao kwa kuandika shairi.

Wakati wa kutumia kisehemu cha shairi lililopo, mwezeshaji lazima andae orodha ya maswali kwa ajili ya kundi kuyajibu. Maswali hayo yanaweza kujadiliwa kwenye vikundi vidogo.

Katika kuhitimisha, waulize washiriki waeleze mambo muhimu sana waliyojifunza katika shairi hilo.

20. Barua kwa Mhariri

Kutumia barua isiyokuwa na jina kuelezea matatizo yanayofanana ambayo washiriki wanaweza kuwa nayo lakini hawataki kuyaongelea

Njia nyingine katika mbinu ya mifano ni matumizi ya barua halisi ambazo zinatolewa kwenye “kurasa za matatizo” kwenye magazeti na majarida nchini. Kurasa hizi ni maarufu, na barua zinazostahili zinaweza kutumiwa kama mifano. Watu kwa jumla huandika kwenye “kurasa za matatizo” kwa vile hawawezi, au hawapendi kuwaelezea watu wengine kuhusu matatizo yao, au kwa vile wanaona ni rahisi kuandika matatizo yao kuliko kuyasema.

21. Mhadhara/Uwasilishaji

Mzungumzaji mmoja kuwasilisha rasmi mada kwenye kikundi

Mhadhara ni uwasilishaji wa taarifa, wazo, nadharia au ukweli kwa muundo na mpangilio unaofanywa na mzungumzaji mmoja au jopo. Hata hivyo, mihadhara inaweza kuhusisha mwingiliano na ushiriki wa hadhira kwa kuruhusu muda wa maoni, maswali, na kutoa mrejesho. Matumizi ya kiubunifu ya vielelezo vya kuona vya kufundishia vinaweza kuuvutia usikivu wa hadhira.

Hizi ni baadhi tu ya mbinu mbalimbali za ushirikishwaji ambazo hutumika kwenye warsha za mafunzo ya uzoefu. Mwezeshaji yuko huru kutumia mbinu nyingine, hasa kama zinalenga kuleta ushirikishwaji wa hali ya juu kutoka kwa vijana.

WARSHA U.U.T.

Kila warsha ya STADI ZA MPANGO WA MAISHA au programu ya mafunzo huwa ina hatua tatu: Upangaji, Utekelezaji na Tathmini. Kwa pamoja hatua zote hizi hufanya warsha ya **U.U.T.**

Upangaji

Kuna sehemu tatu kuu kwenye kila upangaji wa warsha:

1. Washiriki
2. Warsha
3. Wawezeshaji

Kwa kila sehemu, yafuatayo ni lazima yazingatiwe:

1. Washiriki

- Ni mitazamo gani, uelewa na stadi gani ambazo washiriki wanaweza kuleta kwenye warsha?
- Ni matarajio gani washiriki watakuwa nayo kuhusu warsha? Ni kiasi gani cha ufahamu washiriki wanao kuhusu mada hiyo?
- Nini unataka washiriki wawe wamejadili, wafahamu au waweze kufanya ifikapo mwisho wa warsha?
- Unafikri kuwa kunaweza kutokea mgogoro kwenye warsha na umeshafikiria njia za kuutatua?
- Utawashughulikiaje washiriki wanaochelewa?
- Utahakikishaje kwamba watu hawatawali majadiliano ya kwenye kundi?

2. Warsha

- Matayarisho na kupanga ni muhimu hata hivyo, kuwa tayari kupokea mabadiliko, tulia na kuwa mbunifu.
- Kama warsha inabidi ifanyike mpaka Jumamosi angalia kama washiriki wengi wako tayari kufanya kazi Jumamosi. Wape washiriki muda wa kutosha kusafiri kuja na kuondoka kutoka kwenye warsha.
- Ikiwa warsha inatoa malazi, chunguza endapo washiriki wako tayari kulala na kama wapo tayari kufanya kazi jioni. Hakikisha kama huduma kwa ajili ya uangalizi wa watoto kwenye sehemu ya warsha zinahitajika.
- Hakikisha kuwa bajeti yako itatosheleza idadi ya washiriki wanaotaraiwa na

Orodha ya vitu vya warsha:

- √ Ukumbi umeshapatikana na funguo unazo
- √ Washiriki wanafahamu mahali pa kwenda
- √ Ukumbi umeshazoeleka – jua vyanzo vya umeme na sehemu za kuwashia taa zilipo
- √ Waangalizi wa watoto wanapatikana iwapo watahitajika.
- √ Vifaa vya kufanyia kazi vimetayarishwa, vimekaguliwa na vinafanya kazi
- √ Fomu za usajili na vitambulisho vya majina vimetayarishwa
- √ Mahali pa kukaa pametayarishwa
- √ Vitabu vya marejeo vimetayarishwa
- √ Vidhibiti umeme na nyaya ndefu zipo.

Hoja zingine za msingi za kuzingatia ni:

- Je rahisi kufika kwenye ukumbi au kuna haja ya kupewa usafiri.
- Ukumbi umeshapatikana?
- Utawasajili watu watakapofika? Utahitaji fomu za usajili?
- Washiriki watapewa vifaa – makabrasha, ratiba, kalamu n.k.? Kama hutawapa vifaa je wanajua nini cha kuleta?
- Kama utatumia vifaa vya umeme kama vile projecta, video n.k. umeshaangalia kama vifaa hivyo vinafanya kazi na kama utahitaji waya za kusambaza umeme au kidhibiti umeme?

Kufanikisha Warsha

Makaribisho na utangulizi

Tumia muda fulani ili watu wafahamiane. Anza kipindi kwa kuwakaribisha washiriki na kujitambulisha wewe na wawezeshaji wengine wasaidizi: Elezea historia yako kwa ufupi, umetokea wapi, kwa nini uko pale, elimu na mafunzo yako kwenye fani ya Maendeleo ya Vijana na Afya ya Uzazi kwa Vijana na nini unachopanga kufanya kwenye warsha.

Wape washiriki nafasi ya kujitambulisha, na kutegemena na ukubwa wa kikundi na muda uliopo, unaweza kuwaambia waelezane kwa ufupi taarifa zao binafsi vile vile. Haya ni mazoezi yanayosaidia sana kwa vikundi vipya.

Anza katika muda uliopangwa na kama viburudishaji vimeshagawiwa hakikisha haviingilii muda wa warsha. Hali hii iwe hivi kwenye mazoezi yote ya warsha, siyo mwanzo tu.

Madhumuni ya Warsha

Elezea malengo ya mtaala kama yanavyoelezwa kwenye Utangulizi. Kumbuka kuyaandika haya kwenye chati mgeuzo na kuyaacha hapo katika kipindi chote cha warsha.

3. Wawezeshaji

Maswali muhimu ya kuuliza:

- Atahitajika mwezeshaji zaidi ya mmoja kwa ajili ya Warsha?
- Unahitaji kuwaongeza wawezeshaji wengine kwenye kuandaa programu au kuwafanya wafahamu taarifa maalum kabla ya warsha?
- Je wawezeshaji wasioongoza kipindi chochote watahiriki katika shughuli hiyo?
- Je kuna haja ya kuwa na idadi sawa ya wawezeshaji wa kike na wa kiume?
- Maandalizi yameshafanyika kama kuna haja ya kuweka kumbukumbu ya warsha inavyoendelea?
- Ni matarajio gani ya wawezeshaji kuhusiana na malipo, usafiri, malazi, chakula n.k.?

Utekelezaji

Mtaala wa STADI ZA MPANGO WA MAISHA unatoa mpango wa kina wa mazoezi unaogusa masuala na malengo mbalimbali. Kumbuka kwamba una uwezo wa kubadilisha na kugeuza chochote kati ya haya ili kukidhi mahitaji ya kikundi na nyenzo ulizonazo ikiwa ni pamoja na muda. Kitu cha muhimu ni kwamba, kujifunza lazima kufanyike kwa namna ambayo inaweza kushawishi na kubadili tabia ya wanakikundi.

KUMBUKA:

Kuna uwezekano kwamba wakati unapojadili masuala nyeti kama VVU na UKIMWI, baadhi ya washiriki wanaweza kuwa na majibu ya kimhemko, ambayo wanaweza kuhitaji kuyaongelea. Haya yashughulikiwe kwenye muktadha wa kikundi bali kwa mtu mmoja mmoja. Wakati mwingine taarifa inaweza kuhitajika ambayo unaweza kuitoa.

Hata hivyo kama tatizo ni la mhemko sana itakuwa vizuri kumwelekeza huyo mtu kwa mshauri nasaha mwenye uzoefu.

Tathmini

Kusudi la tathmini ni kupima kama:

- Malengo ya programu au zoezi yalifikiwa.
- Taarifa iliyotolewa ilieleweka.
- Mtaala ulifikia matarajio yaliyoelezwa na washiriki.
- Kuna jambo lolote jipya watu walilojifunza.
- Mwezeshaji alikuwa makini katika kuendesha programu.

Tathmini ya mtaala wa STADI ZA MPANGO WA MAISHA inafanyika zaidi mwishoni mwa kila zoezi na mwishoni mwa kila mada na mwishoni mwa mtaala mzima. **Mbinu ya Mazungumzo ya mzunguko** inatumika mwishoni mwa kila mada, kwa kuwa inatumika vizuri kwa vijana na ni rahisi kuitelekeza. Kumbuka kwamba hii ni mbinu nzuri zaidi kwa kikundi cha watu 12 au pungufu. Maelekezo ya kufanya kazi na watu wengi yamejumuishwa kwenye zoezi. Hakikisha unakipa kila kikundi maswali ya kujibu au yaandike mahali ambapo kundi zima linaweza kuyaona.

Hapa kuna orodha ya mbinu za tathmini ambazo unaweza kuamua kutumia wakati wa warsha.







1. Kipimia Hali

Mwanzoni mwa Warsha, tengeneza chati inayoitwa “kipimia hali”. Kipimia hali ni kifaa kwa ajili ya kikundi chenyewe kujipima kila siku na hali ya mazingira ya mazoezi. Kinaweza au kisiweze kuhusiana moja kwa moja na maudhui ya warsha.

Tengeneza chati kwenye karatasi kubwa ikiwa na jumla ya kazi za siku hiyo, au za asubuhi au mchana, kutegemeana na nini unachotaka kupima. Ziandike kazi hizo kwenye mstari wa wima. Kwenye safu mlalo kwa kila kipindi cha mafunzo chora angalau ishara tatu tofauti za hali kwa mfano; nyuso zinazoonesha furaha, kutojali, au kuchanganyikiwa/hasira.

Washiriki watatakiwa kuweka alama ya X au alama ya kidoto kulingana na hisia walizonazo mwishoni mwa kila zoezi. Kipimia hali kinaweza kutumika kujadili kiasi cha nguvu za kikundi na/au sababu za kufanikiwa au kutofanikiwa wakati programu inaendelea.

Mfano wa kipimia Hali

MADA	HALI	MAJIBU YA WASHIRIKI (X)
Maadili binafsi, familia na jamii	 Furahi/ridhika	
	 Chanyanyikiwa/chukia	
	 Choka/kutojali	
Unyanyasaji wa kijinsia na ukatili katika familia	 Furahi/ridhika	
	 Changanyikiwa/chukia	
	 Choka/kutojali	

2. Mrejesho wa Papo kwa Papo

Washiriki na wawezeshaji itabidi wakae kwenye duara. Waulize wanakikundi swali la moja kwa moja, kama vile: “Mlionaje siku ya leo?” au “Ni vitu gani viwili vipya mlivyojifunza leo?” Kila mtu atoe maoni yake kwa maelezo mafupi kwa kuzunguka duara. Inaitwa mrejesho wa “Papo kwa papo” kwa sababu ya kasi ya muda wa kujibu. Haipaswi ichukue zaidi ya sekunde 30 kwa kila mtu kujibu swali. Majadiliano hayaruhusiwi wakati majibu ya “Papo kwa papo” yanaendelea.

3. Kamati ya Tathmini

Mwanzoni mwa kila siku, washiriki wawili au watatu huchaguliwa au hujitolea kutathmini matukio ya siku. Wanaweza kutumia mbinu yoyote kukusanya taarifa kutoka kwa washiriki wengine. Kwa kawaida wawezeshaji na kamati ya tathmini hukutana mara baada ya zoezi la siku hiyo kupima matokeo ya tathmini, na kujiandaa kuwasilisha matokeo kabla ya shughuli za siku inayofuata haijaanza.

Wakati unapotumia mbinu yoyote ile ya tathmini, wakati wote unapaswa kukiuliza kikundi maoni yao na kuyakabili masuala yote yatakayojitokeza.

4. Hojaji

Namna nyingine ya tathmini ni kuandaa hojaji zitakazojazwa na washiriki. Hii inaweza kutumika kupima kiasi cha uelewa, stadi na uzoefu au kubainisha matarajio ya washiriki kuhusu mafunzo. Hojaji zinaweza kutolewa katika hatua tofauti za warsha, kutegemeana na nini mwezeshaji anataka kupima.

Mifano ya hojaji tofauti za warsha imejumuishwa mwishoni mwa sehemu hii inayohusu tathmini. Kila moja inaweza kutumiwa kukidhi hali za programu maalum.

Jukumu la mwezeshaji wakati wote ni kuulizia maoni ya washiriki na kuruhusu mawazo mbalimbali kuelezwa kwenye hatua za tathmini. Kikumbushe kikundi kiwe na kukosowa kunakojenga na kuangalia njia za kuifanya programu kuwa bora zaidi.

Kwa vikundi vyenye uzoefu mdogo wa kusoma na kuandika, hojaji zinaweza kutolewa na mwezeshaji kwa mdomo. Washiriki wanaweza kuunda timu za watu watatu mpaka watano na kujibu maswali kwa mdomo kama kikundi. Kwa majaribio ya kabla na baada ya maarifa, timu zinaweza kupata alama za majibu sahihi.

5. Mizani

Mizani ya kuanzia 1 mpaka 10 hutumika kupima jinsi washiriki wanavyojisikia kuhusu mambo fulani maalum, kwa mfano, kwenye tathmini ya mwisho kupima matarajio na wasiwasi wowote uliojitokeza mwanzoni mwa warsha. Katika mfano huu, maswali ya kuuliza yanaweza kuwa:

- Tuliweza kuepuka wasiwasi ufuatao?
- Tuliweza kuyafikia matarajio yetu?

Katika kujibu maswali haya, kila mshiriki anaweka jibu la kila swali kwenye mizani kutoka 1 (vibaya sana) mpaka 10 (vizuri sana). Baadaye alama hizo zinajumlishwa na kujadiliwa. Hii inaweza pia kutumiwa kupima hali zingine za kwenye warsha kama vile:-

- Ukumbi na vifaa vya warsha.
- Maudhui ya mazoezi.

- Maarifa na mbinu zilizopatikana (Jaribio la kabla na baada ya warsha).
- Ratiba ya kila siku.
- Muda wa kazi na mafunzo.

Mfano wa Hojaji

A. HOJAJI YA KABLA YA WARSHA

Jina _____

Anwani _____

1. Unafanya kazi gani? Zungushia moja

- (a) Mwanafunzi
- (b) Nimeajiriwa
- (c) Nyingineyo _____

Zingatia: Kwa vikundi vyenye elimu ndogo, yafuatayo yanaweza kuandikwa kwenye karatasi kubwa na majibu ya pamoja yachukuliwe kwenye mjadala wa wazi.

2. Unafikiri kwa nini ulialikwa kuhudhuria mafunzo haya?

3. Unaelewa nini kuhusu stadi za mpango wa maisha?

4. Unategemea kujifunza nini wakati huu wa warsha?

5. Una hofu yoyote, kuhusu kushiriki katika warsha hii?

6. Umewahi kushiriki kabla kwenye warsha kuhusu stadi za mpango wa maisha? Zungushia moja.

Ndiyo _____ Hapana _____

Kama ndiyo, wapi? _____

Wakati gani? _____

7. Ulijifunza nini wakati wa warsha hiyo?

B. TATHMINI YA KABLA NA BAADA YA JARIBIO

Hapa kuna mfano wa hojaji inayoweza kutumika kama tathmini ya kabla na baada ya jaribio. Inaweza ikaboreshwa zaidi kuendana na kundi husika. Toa nakala nyingi za kuwapa washiriki kabla hujaanza mafunzo na baada tu ya kumaliza mafunzo. Hakikisha kuwa unajadili matokeo na washiriki ili waweze kuona ukuaji wao au mabadiliko.

MAELEKEZO: Zungushia herufi ya jibu moja sahihi.

1. Vitatu kati ya vifuatavyo ni majimaji ya mwilini yanayofahamika kuwa husambaza virusi vinavyosababisha UKIMWI. Ipi SIYO?
 - a. Damu.
 - b. Jasho.
 - c. Shahawa.
 - d. Majimaji ya ukeni.
2. Vitatu kati ya vifuatavyo ni vitu muhimu kuvifahamu kabla ya kutumia kondomu. Kitu gani SIYO muhimu sana?
 - a. Kama imetengenezwa kwa ngozi ya kondoo au ulimbo wa mpira.
 - b. Tarehe ya kuisha muda wa matumizi au tarehe ya kutengenezwa.
 - c. Ukubwa.
 - d. Kama ina chuchu ya kuhifadhi shahawa.
3. Ipi ni njia MAARUFU SANA ya kueneza VVU?
 - a. Kushirikiana sindano.
 - b. Kunyonyesha.
 - c. Kujamiiana kusiko salama na mtu aliyeathirika na VVU.
 - d. Kuongezwa damu iliyoathirika na VVU.
4. Ipi ni njia NZURI ZAIDI kujilinda kutoka kwenye maambukizi ya magonjwa ya kujamiiana (STIs) na maambukizi mengineyo?
 - a. Kupunguza idadi ya wapenzi wa kujamiiana wasizidi wawili.
 - b. Kuwa na mpenzi mmoja tu wa kujamiiana.
 - c. Kutumia kondomu.
 - d. Kuacha kabisa kujamiiana.
5. Kuwa na msimamo ina maana ya zote zifuatazo ISIPOKUA:
 - a. Kusimamia haki zako mwenyewe.
 - b. Kuwatawala wengine kwa kuwaambia kipi wanachostahili au wasichostahili kufanya.
 - c. Kuelezea hisia kwa mtazamo mzuri.
 - d. Kujiheshimu mwenyewe.

6. Kitu ambacho MARA NYINGI zaidi kinatumiwa vibaya na vijana ni:
- Pombe.
 - Bangi (ganja).
 - Tumbaku.
 - Kokeini.
7. Vitatu kati ya vifuatavyo ni vitu unavyoweza kufanya kuzuia ubakaji na vitisho. Ni kipi KISICHOSAIDIA sana?
- Kuepuka sehemu za faragha.
 - Amua juu ya mipaka ya kujamiiana na umwambie mpenzi wako.
 - Lia na kuomba msaada.
 - Usikubali zawadi.
8. Ipi kati ya njia zifuatazo za kuzuia mimba ni BORA ZAIDI kuzuia mimba zisizotarajiwa na magonjwa yatokanayo na kujamiiana?
- Vidonge vya kuzuia mimba na kondomu.
 - Kondomu peke yake.
 - Dawa ya kuuu shahawa na kondomu.
 - Kitanzi na kondomu.
9. Muda ambao kuna UWEZEKANO MKUBWA wa msichana/mwanamke kuweza kupata mimba ni:
- Karibu na siku ya tano anapokuwa mwezini.
 - Mara tu anapomaliza siku zake.
 - Kabla tu ya siku zake.
 - Karibu na siku ya 14 kabla ya siku zake zijazo.

C. TATHMINI YA MWISHO WA WARSHA

Tafadhali jibu maswali hapo chini kwa uaminifu kadri iwezekanavyo: Huna haja ya kuandika jina lako kwenye karatasi.

1. Kitu gani kimoja ulichokipenda kuhusu warsha hii?

2. Kitu gani kimoja ambacho hukukipenda kuhusu warsha hii?

3. Maarifa gani mapya uliyojifunza kupitia warsha hii?

4. Utayatumiaje maarifa haya/taarifa hizi?

5. Stadi gani mpya ulizojifunza kupitia warsha hii?

6. Utazitumiaje stadi hizi?

7. Ni vipi mambo uliyojifunza kupitia kwenye warsha hii yalivyokushawishi kubadili tabia yako?

ASANTE!!

Sehemu Ya Kwanza: Mimi ni Nani?

STADI ZA MPANGO WA MAISHA

MTAALA WA VIJANA AFRIKA

TOLEO LA TANZANIA

SEHEMU YA KWANZA:

MIMI NI NANI?

MADA YA 1: MAADILI BINAFSI YA KIFAMILIA NA YA KIJAMII

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	33
1.1 Kichangamshi	35
1.2 Kuelewa Maadili	36
1.3 Maadili ya kifamilia	39
1.4 Kufanya maamuzi mazuri	41
1.5 Kuchagua maadili	46
1.6 Maadili yangu yananitaka nifanye nini?	51
1.7 Kujenga kujiamini	54
Hitimisho	56
1.8 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	57

MADA YA 2: MABADILIKO KATIKA KIPINDI CHA UJANA

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	59
2.1 Kichangamshi	61
2.2 Kijana ni nani?	62
2.3 Mabadiliko ya mwili katika kipindi cha ujana	63
2.4 Mfumo wa uzazi wa mwanamke	65
2.5 Kuelewa hedhi	71
2.6 Mfumo wa uzazi wa mwanamume	77
2.7 Mabadiliko ya kijamii na kihisia	83
Hitimisho	85
2.8 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	86

MADA YA 3: MAWASILIANO

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	89
3.1 Kichangamshi	91
3.2 Mawasiliano ni nini?	92
3.3 Mazungumzo ya watu wawili au ya mtu mmoja	93
3.4 Umuhimu wa mrejesho	98
3.5 Dirisha la Johari	102
3.6 Tabia na mawasiliano	104
3.7 Mawasiliano kwa Ishara	109
Hitimisho	111
3.8 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	112

MADA YA 4: UJINSIA

Zoezi	ukurasa
Kusudi na malengo	115
4.1 Kichangamshi	117
4.2 Kufasili ujinsia	118
4.3 Vipengele vya ujinsia	120
4.4 Hali ya kuvutiwa na mtu	122
4.5 Kuelezea matarajio	125
4.6 Kufanya maamuzi mazuri	130
4.7 Ubakaji na ubakaji wa miadi	135
4.8 Kuzuia ubakaji wa miadi	137
4.9 Unyanyasaji wa kijinsia na migogoro ya kifamilia	140
Hitimisho	144
4.10 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	145

MADA YA 1: MAADILI, BINAFSI, YA KIFAMILIA NA YA KIJAMII

KUSUDI NA MALENGO

Kusudi la mada hii ni kuanzisha na kufasili dhana ya maadili, na kuwasaidia vijana kutambua maadili waliyojifunza kwenye familia zao. Mada hii inawasaidia vijana kuzungumzia na kuelezea maadili yao binafsi na kuupima uhusiano kati ya maadili na tabia.

Mwisho wa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea nini maana ya “maadili”.
- ⇒ Kutambua maadili binafsi ya kifamilia/ya kidini/ya kiutamaduni.
- ⇒ Kutafuta asili ya maadili.
- ⇒ Kugundua maadili gani yaliyo muhimu zaidi kwao.
- ⇒ Kuelewa jinsi maadili binafsi yanavyoweza kuathiri tabia ya mtu.
- ⇒ Kujifunza jinsi ya kufanya maamuzi yanayoendana na maadili binafsi.
- ⇒ Kujizoeza kuwasiliana na wengine kuhusu maadili yao.
- ⇒ Kujizoeza kukubali na kuheshimu maadili ya wengine.

ZOEZI →	Kichangamshi	dakika 5
	Kuelewa maadili	dakika 20
	Maadili ya kifamilia	dakika 60
	Kufanya maamuzi mazuri	dakika 60
	Kuchagua maadili	dakika 40
	Maadili yangu yananitaka nifanye nini?	dakika 60
	Kujenga kujiamini	dakika 60
	Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	dakika 20

Saa 5 dakika 20

ZOEZI LA 1.1

KICHANGAMSHI – ZIP ZAP

Kusudi:

Kuwasaidia washiriki kuyafahamu majina ya kila mmoja wao kwa njia ya kufurahisha

Muda:

Dakika 5

MKM

Kila mshiriki lazima awe amevaa kitambulisho chenye jina kwa zoezi hili.

Hatua:

1. Waambie washiriki wote wakae kwenye duara. Wewe, mwezeshaji, ubakie umesimama.
2. Uelezee mchezo kama ifuatavyo:
 - a. Kuna maneno mawili kwenye zoezi hili. **“zip”** lenye maana ya **kushoto**, na **“zap”** lenye maana ya kulia.
 - b. Nitayatamka maneno haya moja moja na kumnyooshea kidole mshiriki.
 - c. Nitakaposema **“zip”** mtu ninayemnyooshea kidole ataje jina la mtu aliyekaa kushotoni mwao.
 - d. Nitakaposema **“zap”** mtu nitakayemnyooshea kidole ataje jina la mtu aliyekaa kulia ni mwao.
 - e. Nitakaposema **“zip zap”** kila mmoja anatakiwa asogee kwenye kiti kingine na mimi nikiwa mmoja wao.
3. Kama mtu unayemnyooshea kidole anachelewa sana anatakiwa abadilishane nafasi na wewe, mwezeshaji. Wakati **“zip zap”** inapotamkwa kila mmoja asogee kwenye nafasi mpya pamoja na yule aliyesimama.
4. Mtu mpya aliyesimama ndiye atakayetamka maneno hayo.

ZOEZI LA 1.2

KUELEWA MAADILI

Kusudi:

Kuangalia maana mbalimbali za neno “maadili” na hatimaye kuelewa lina maana gani katika muktadha wa maisha ya familia na mahusiano.

Muda:

Dakika 20

Zana zinazohitajika

- Fedha za noti na sarafu
- Chati mgeuzo yenye kichwa “Maadili” ni (“Angalia chini”):)

Hatua:

1. Weka noti kadhaa za thamani tofauti mezani.
2. Waombe watu wawili wajitolee kuja mezani na kuchagua noti moja.
3. Muulize kila mtu aseme kwa nini amechagua noti hiyo.
4. Washukuru washiriki wote na waache warudi kwenye nafasi zao.
5. Andika neno **THAMANI** kwenye chati mgeuzo au kwenye ubao na ueleeze kuwa kwa hali hii thamani ina maana ya thamani ya kila noti.
6. Kiombe kikundi kitoe mifano zaidi ya vitu vyenye thamani. Kama kikundi kitataja vitu au vitu vinavyoonekana na kushikika tu, waambie watoe mifano ya kitu ambacho hakiwezi kuonekana wala kushikika lakini kina thamani. (majibu yanayoweza kutolewa ya naweza kuwa kama: heshima, upendo, uaminifu, urafiki, ukarimu, kufanya kazi kwa bidii, na vipaji).
7. Orodhesha majibu kwenye chati mgeuzo au ubao na uongeze ya kwako yoyote.
8. Tumia “Maelezo ya uwasilishaji” yafuatayo kuwaelezea wana kikundi maana ya maadili.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

MAADILI

Neno “thamani ” lina maana tofauti tofauti. Maana moja ni thamani halisi ya kitu au ya pesa kama shilingi. Maana nyingine inahusisha zaidi thamani ya mtu binafsi, kama vile ni kwa vipi imani fulani au mawazo fulani yana umuhimu kwa mtu. Vitu tofauti vina thamani kubwa au ndogo kwa watu tofauti, ikimaanisha kuwa vina thamani kubwa au ndogo. Vitu, mawazo, imani na kanuni zenye thamani kwako zinajenga maadili yako. Maadili yetu yanatusaidia kujielewa sisi ni nani na yanatusaidia kuamua chaguzi tunazofanya, ambao pia huitwa tabia zetu. Kwa mfano mwanamume anayethamini familia yake anajali na kumhudumia mke wake, watoto na maisha ya nyumbani. Mtu anayethamini afya atajaribu kupata mlo bora, atajiepusha na tabia zinazoweza kumweka kwenye hatari ya kupata magonjwa ya kujamiiana na atajiepusha na pombe, tumbaku na madawa mengine ya kulevya. Watu wanaothamini elimu watajitahidi kusoma kwa bidii, kupata alama nzuri na kufaulu mitihani.


9. Uliza mfano mmoja au miwili zaidi kutoka kwenye kikundi.
10. Tundika chati mgeuzo yenye kichwa cha habari “Maadili ni” na upitie kila sentensi ukitoa mifano na kuelezea jinsi mtu anavyoweza kusema maadili yake ni yepi.

MAADILI NI:

(Tayarisha haya kwenye chati mgeuzo mapema)

- a. Vitu unavyounga mkono (unavyovikubali) au unavyopinga (unavyovikataa).
- b. Vitu ulivyovichagua mwenyewe, bila shinikizo kutoka nje, hakuna mtu aliyekulazimisha kuchagua maadili yako, ingawa familia yako, marafiki, walimu, vyombo vya habari na viongozi wa jadi na wa dini wamekushawishi kwa kiasi fulani.
- c. Vitu unavyoviamini na uko tayari kuvitetea mbele ya watu.
- d. Vitu unavyovitumia kufanya uchaguzi na vinavyoweza kuongoza tabia yako maishani.

11. Waambie washiriki warudi **ukurasa wa 5 na 6** kwenye kitabu chao cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA WASHIRIKI

MAADILI YANGU

Kwenye nafasi iliyopo chini, andika maadili mawili ambayo ni muhimu kwako.

Maadili mawili ambayo ni muhimu kwangu ni:

- 1.

- 2.

12. Waalike washiriki kushirikishana majibu yao katika kikundi.
13. Himiza majadiliano ya jumla wakati wa majibu, ukizingatia ni nani au ni jambo gain lililokuwa limeshawishi zaidi kwenye maadili yaliyowasilishwa.
14. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Maadili ni vitu tunavyoviamini au kuviunga mkono.**
- **Maadili yetu yanajengwa na kila kitu na kila mtu anayetuzunguka.**
- **Maadili mara nyingi yanaathiri maamuzi na uchaguzi tunaofanya.**

SENTENSI KIUNGO

Maadili yetu yanashawishiwa na vitu vingi kama vile mafundisho ya dini, utamaduni, urafiki na vyombo vya habari. Familia hata hivyo ni moja ya chanzo muhimu sana na chenye nguvu ya ujumbe kuhusu maadili. Maadili haya yana nafasi muhimu sana katika kujenga maisha yetu kwa kuwa yanaathiri uchaguzi na maamuzi tunayofanya kadri tunavyokua na kuendelea. Kwa hiyo ni muhimu kufanya maamuzi na kuishi kulingana na maadili binafsi. Sasa tutaangalia maadili ya familia na jinsi yanavyoathiri na kumvutia mtu.

ZOEZI LA 1.3

MAADILI YA KIFAMILIA

Kusudi:

Kuchunguza ni maadili yepi familia zetu zinayashikilia na kuyaheshimu sana, yepi hawayajali na kwa nini? Kupima ni jinsi gani tunavyoathiriwa na maadili ya familia zetu

Muda:

Dakika 60

Hatua:

1. Wagawanye washiriki katika makundi manne
2. Waambie washiriki kurudi kwenye **ukurasa wa 7** wa vitabu vyao vya mazoezi. Wape kazi kila kundi kama ifuatavyo:
 - a. kikundi 1: a – d
 - b. kikundi 2: e – h
 - c. kikundi 3: i - l
 - d. kikundi 4: m – p



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

JE UNAFIKIRI FAMILIA YAKO INAHISI VIPI KUHUSU.....?

Katika makundi yenu jadilini kile ulichojifunza kutoka kwenye familia zenu kuhusu yafuatayo:

Kundi 1

- a. Kunywa pombe au madawa mengine kwa kujifurahisha.
- b. Kumlazimisha mtu kujamiiana.
- c. Kununua kondomu ili kuzitumia kama ukijamiiana.
- d. Kuwa na mtoto kabla ya ndoa.

Kundi 2

- e. Kuwa bikira kwa muda mrefu iwezekanavyo.
- f. Kuheshimu wakubwa zako.
- g. Kwenda kanisani au msikitini mara kwa mara.
- h. Kuwapendelea watoto wako wa kiume kuliko wa kike.

Kundi 3

- i. Kupata kazi au kujifunza stadi ikusaidie kupata fedha.
- j. Kujamiiana ili kupata fedha au zawadi.
- k. Kuwaibia wengine.
- l. Kwenda kwa mganga wa kienyeji unapoumwa.

Kundi 4

- m. kuwa na watoto wengi kuliko unavyoweza kumudu.
- n. Kujiendeleza kielimu yako.
- o. Kuwaheshimu wahenga wako.
- p. Kujamiiana na mtu mzima ambaye atakununulia zawadi, nguo n.k.

3. Kila mshiriki achangie ujumbe wa familia yake kwa kila moja katika kila mada hizo nne. Wape dakika kumi za kufanya kazi hii.
4. Kiambie kila kikundi kikupe taarifa kuhusu mada walizopewa na ujadili kwa ufupi majibu yoyote ambayo yanatofautiana sana.
5. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Kila mmoja wetu anashauriwa na maadili ya familia zetu**
- **Maadili ya kifamilia yana nafasi muhimu katika maamuzi na chaguzi ambazo tunazozifanya.**

SENTENSI KIUNGO

Mara nyingi familia hazizungumzii maadili yao moja kwa moja. Mara nyingi, mengi ya maadili hayo hupatikana kwa kuona tabia na si kwa maelekezo yoyote ya moja kwa moja. Maadili yanayoshughulikia ujinsia ndiyo zaidi yanazungumziwa kwa njia hii, kwa kuwa mara nyingi wazazi huona aibu kuzunguzia suala hili na watoto wao au hawana uhakika wa jinsi ya kuikabili mada hii. Kuyaelewa maadili ya kifamilia zetu ni muhimu kwa sababu yanaongoza maamuzi tunayofanya. Sasa hebu tuangalie jinsi tunavyofanya maamuzi na nafasi ya maadili haya katika mchakato huu.

ZOEZI LA 1.4

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Kusudi:

Kuelewa (bila kujijua) mchakato tunaoupata wakati tunapofanya maamuzi.

Kujaribu kutumia mfano wa kufanya maamuzi mazuri kwenye hali halisi ya maisha.

Muda:

Dakika 60

Hatua:

1. Kiulize kikundi swali hili, “katika mazingira na hali gani mtu hufanya maamuzi?”
2. Orodhesha majibu kwenye ubao au chati mgeuzo. Haya yanaweza kujumuisha kauli kama vile:
 - Unapokabiliwa na mazingira magumu.
 - Unapokabiliwa na chaguo zaidi ya moja.
 - Unapokabiliwa na changamoto au mazingira yenye changamoto.
 - Kunapokuwa na tatizo.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutambulisha mfano wa kufanya maamuzi. Andika kila herufi hatua kwa hatua kwenye ubao au chati mgeuzo wakati unapoanzia na kuelezea. Nakili kila herufi hasa kama ilivyo kwenye maelezo yafuatayo ili herufi **F C C A F T** ziwe zimeandikwa wima. Wekea msisitizo “**modeli ya T3: Tatizo, Tatuza, Tukio**”.

Tunafanya maamuzi kila siku maishani mwetu bila kujijua jinsi tunavyofikia maamuzi hayo. Wakati wowote tunapokabiliwa na tatizo linalotuhitaji kufanya uchaguzi, kunakuwepo na mchakato fulani ambao tunaupitia. Wakati mwingine hii hufanyika haraka sana kiasi cha kutokujua. Kila mchakato wa kufanya maamuzi una hatua zifuatazo:

Fafanua tatizo au changamoto inayokukabili.

Chambua tatuzi ulizonazo.

Chagua moja kati ya tatuzi za hapo juu

Bainisha tokeo la tatuzi hilo.

Fanya – tekeleza tatuzi ulilolifanya.

Tathmini – rudi tena kwenye uamuzi wako na kuona kama ulikuwa mzuri. Kama haukuwa mzuri, chagua uamuzi mwingine na kurudia hatua hizo.

4. Waulize washiriki kama wana maoni au maswali yoyote, na myajadili.
5. Waeleze washiriki kwamba sasa watafanya mazoezi kwa kutumia mfano huo na waambie kurudi kwenye **ukurasa wa 8** wa vitabu vyao vya mazoezi.

MKM:

Kwa vijana wenye elimu ndogo, fanya yafuatayo:

- **Chagua na uaeleze kwa ufupi vijana kuigiza mfano uliopo kwenye kitabu cha mazoezi kwa washiriki**
- **Waombe washiriki wakae wawili wawili au kwenye vikundi vidogo vidogo vya watu watatu na wafanye zoezi hilo.**
- **Kila jozi au kikundi kidogo kinapaswa kuwasilisha maamuzi yao kama igizo fupi.**



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUFANYA MAAMUZI BORA

Soma mfano ulio hapa chini na tumia **modeli ya T3** (Tatizo, Tatuzi, Tokeo) iliyojadiliwa hapo awali ili kufikia uamuzi.

Mfano

Mama yako anasafiri mwishoni mwa wiki. Amekuambia usimkaribishe mtu yeyote nyumbani. Unamuahidi kuwa hutafanya hivyo. Wakati hayupo rafiki yako unayesoma naye shule amegombana na baba yake na amefukuzwa nyumbani. Kakuomba kama aje kulala usiku mmoja nyumbani kwenu – hajui kama mama yako hayupo. Ungefanyaje?

1. Ni **TATIZO** gani unalokabiliana nalo?
2. **TATUZI** zako ni zipi? Zifikirie na kisha andika tatu kati ya hizo kwenye nafasi iliyo chini.

Tatuzi la 1:

Tatuzi la 2:

Tatuzi la 3:

3. Ni **TOKEO** gani la kila tatuzi uliloandika? Yaandike kwenye nafasi iliyo chini

Tatuzi	Zuri	Baya
1.		
2.		
3.		

4. Uamuzi wako ni upi?

5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?

6. Ni kwa vipi maadili yako yalishawishi uamuzi uliofanya?

6. Wapitishie washiriki kwenye modeli ya kufanya maamuzi mazuri kwa kutumia maelekezo yafuatayo. Andika sehemu inayofaa ya modeli hiyo wakati unapo jadili.
 - a. Kwanza, ainisha tatizo au changamoto unayokabiliana nayo.
 - b. Halafu, fikiria kuhusu tatuzi ulizonazo na andika angalau tatu kati ya hizo.
 - c. Halafu, ainisha matokeo mazuri na mabaya ya kila chaguo.
 - d. Angalia tatuzi na tokeo uliyoorodhesha na fanya uamuzi.
 - e. Mwisho, tathmini uamuzi uliofanya. Jiulize kwa nini ulifanya uamuzi huu na kama ni uamuzi mzuri kuliko yote. Kama hujafurahia uamuzi uliofanya, fanya tatuzi nyingine na upitie hatua zote tena.
7. Fafanua kuwa kufanya uamuzi mara nyingi kunafanywa na mtu mwenyewe, lakini watu wanaweza kutafuta maoni ya watu wengine kabla ya kufanya uamuzi.
8. Waambie washiriki washirikishane majibu yao ya maswali yaliyopo kwenye zoezi la kitabu cha mazoezi. Acha mtu mmoja atoe majibu ya maswali mbele ya wengine kabla ya kwenda kwa mshiriki mwingine.

9. Mwishoni, waombe washiriki kujadili kwa ufupi jinsi walivyoona urahisi au ugumu wa kutumia modeli hiyo. Ruhusu majadiliano ya pamoja kuhusu modeli hiyo.
10. Fupisha na sisitiza vitu vifuatavyo:

Mambo muhimu:

- **Maamuzi mazuri yanafanyika wakati tunapokuwa tuna ukweli wote**
- **Lazima tufikirie matokeo yote ya uchaguzi wowote, lakini matokeo yoyote mabaya yanaweza kuwepo.**
- **Wakati mwingine watu hufanya maamuzi mabaya. Kitu muhimu ni kulitambua hili na kuchukua hatua za kuurekebisha uchaguzi huo.**
- **Kwa kawaida sio rahisi au haiwezekani kupitia mchakato huo unaofikiriwa wakati wa kufanya maamuzi. Wakati mwingine huwa hatuna muda wa kufikiria matokeo lakini tunafanya uamuzi wa haraka kuhakikisha usalama na nusura ya maisha yetu. Hivyo basi ni jukumu letu kupima hili na kufanya lile lililo sahihi kulingana na wakati na mazingira.**
- **Maamuzi mazuri siyo rahisi kuyafanya. Unaweza kufanya bidii ya ziada kufanikiwa au kufikia malengo letu.**

SENTENSI KIUNGO

Wakati mwingine mtu anapofanya uamuzi ni rahisi kusema mara moja kwamba haukuwa uamuzi mzuri, kwa mfano, kama mtu anaamua kuiba na akakamatwa. Wakati tunapokabiliwa na changamoto nzito na hatuna uhakika tufanye uamuzi upi, tunaweza kuongea na mtu ambaye tunaheshimu mawazo yake kama vile rafiki, mzee, shangazi, mwalimu n.k. Hata hivyo, uamuzi wa mwisho tunafanya sisi hivyo tunapaswa kuwa makini kuhusu matokeo ya matendo yetu kwetu wenyewe na kwa wengine. Lazima “tuyakubali” maamuzi yetu.

ZOEZI LA 1.5

KUCHAGUA MAADILI

Kusudi:

Kugundua maadili yepi ni muhimu kwetu.

Muda:

Dakika 40

MKM:

Tayarisha maelezo kuhusu maadili kabla hujawapa kazi. Kata orodha ya kauli za hapo chini kwenye kauli tofauti, ziweke kwenye kikapu juu ya meza na waache washiriki wachague moja na kuisoma.

Tayarisha vikaratasi vitatu vyenye maneno; “kubali” “kataa” na “sina hakika”. Viweke kwenye ukuta katika sehemu tatu tofauti - pawepo na nafasi ya kutosha kutoka kwenye kila kikatasi ili kuruhusu kusogea kwa urahisi.

MAELEZO YA MAADILI

a. Kupata mtoto ukiwa bado shuleni ni sawa.



b. Mwanamume ana msukumo mkubwa zaidi wa kufanya ngono (hitaji la kujamiiana) kuliko mwanamke.



c. Wavulana wanapaswa kila wakati kumlipia msichana wanapokwenda matembezi pamoja.



d. Kumtunza mtoto peke yako ni bora kuliko kuolewa na mume ambaye humpendi ila kwa sababu tu atakusaidia kutunza mtoto.



e. Kuwa na kazi unayopenda kufanya ni muhimu zaidi kuliko kupata fedha nyingi.



f. Watu wenye VVU na UKIMWI hawapaswi kuwaambia wapenzi wao wanaojamiiana nao kwamba wameathirika.



g. Kwa kuwa ni msichana ndiye anayepata mimba ni jukumu lake kutumia uzazi wa mpango.



h. Mume hawezi kumbaka mke wake.



i. Mwanamume anayelia ni kama mwanamke.



j. Unapaswa kujamiiana na mtu unayempenda kweli tu.



k. Kusubiri kujamiiana mpaka uolewe ni wazo zuri.



l. Ndani ya familia, kutafuta pesa linapaswa kuwa jukumu la mwanaume.



m. Wanawake wanapaswa kuelewa kuwa ni maumbile kwa mwanamume kuhitaji mwanamke zaidi ya mmoja kwa wakati mmoja kwa ajili ya mahusiano ya kujamiiana.



n. Wavulana na wasichana wanatendewa sawa mashuleni.



o. Msichana anayevaa nguzo za kutamanisha, na zinazoonyesha sehemu za mwili wake anasababisha kubakwa.



p. Kutoa mimba kuidhinishwe kisheria ili uwe usalama



q. Mwanamume anapaswa kuwa na mke zaidi ya mmoja kama atamudu kuitunza familia yake.



r. Mtoto anahitaji kukuzwa (kulelewa) kwenye nyumba ambako baba na mama wanaishi pamoja.



s. Familia yenye watoto wengi ni nzuri zaidi kuliko familia yenye watoto wachache.



t. Wakati wote mwanaume ndiye mkuu wa nyumba na anapaswa kuwa na uamuzi wa mwisho inapofikia kwenye kufanya maamuzi.



u. Wanawake wengi kwa siri wanafurahia kubakwa.



v. Msichana yeyote mwenye kufanya vitendo vya kujamiiana, hata awe mdogo kiasi gani anapaswa kupata uzazi wa mpango kama atahitaji.



- w. Mara nyingi wasichana wanajifanya hawataki kujamiiana wakati wanahitaji sana ili wasionekane kuwa ni “rahisi” sana.



- x. Ni sawa msichana kumfanyia mbinu rafiki yake wa kiume kwa kumpa mimba ili aweze kumuoa.



- y. Kuwa na mtoto wa kiume ni vizuri zaidi kuliko kuwa na mtoto wa kike.



- z. Ni kama inakubalika siku hizi kwa wasichana kujamiiana kabla ya kuolewa kama ilivyo kwa watoto wa kiume.



Kidokezo cha Tathmini: Andika mahala kuhusu idadi ya washiriki waliosimama chini ya kila alama na uyaweke matokeo kwa ajili ya baadaye. Unaweza kurudia baadhi ya maelezo haya ya maadili mwishoni mwa warsha hii na uangalie kama kumekuwepo na mabadiliko makubwa ya mawazo kutokana na ukuaji wa mtu au mabadiliko wakati wa programu yako.

Hatua:

1. Tumia “Melezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuanzisha zoezi.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Utangulizi

Mtu atakapoweza kuongea mbele ya kikundi kwa urahisi kuhusu hisia na maadili anayoyaheshimu sana, huenda mtu huyo anayaelewa vyema maadili yake.

Watu ambao wanathamini kitu fulani ki kweli huwa kwa kawaida huwaambia wako salama watu wengine kuhusu kitu hicho. **Ufafanuzi wa maadili**, au ile hali ya mtu anavyozidi kuyafahamu maadili yake, ni pamoja na kuyachanganua maadili (ya ndani) ya mtu kutoka kwenye maadili (ya nje) ya watu wengine. Inahusisha kutenganisha na kuwa na uhakika kuhusu imani ya mtu binafsi kama ni sehemu ya imani za wengine. Ina maana kusema kile tunachomaanisha. Mara nyingi tunasema vitu ambavyo sio hasa tunavyokusudia, kwa sababu tunafikiri kwamba hivyo ndivyo wengine wanataka kusikia au tunaogopa kutetea maadili yetu.

2. Waelezee washiriki kwamba utawaambia waeleze hisia zao kuhusu maadili fulani. Waoneshe washiriki maneno matatu yaliyoko chumbani ambayo yameandikwa “kubali”, “kataa” na “sina hakika”.

3. Toa maelekezo yafuatayo ya zoezi hili:
 - a. Kwenye kikapu kuna kauli mbalimbali. Washiriki lazima wafanye zamu kuchagua kauli, ambayo unapaswa kusoma kwa sauti ili kikundi kisikie.
 - b. Wakati hayo maelezo yatakaposomwa washiriki wanapaswa waamue wenyewe, kama wanakubali, wanakataa au hawana hakika kuhusu jambo hilo. Wanapaswa kutafuta karatasi ukutani inayofanana na msimamo wao na kusimama pembeni yake. Kwa mfano:
 - i. Kama unakubaliana na kauli, simama pembeni mwa karatasi iliyoandikwa “Kubali”.
 - ii. Kama hukubaliani na kauli, simama kwenye karatasi iliyoandikwa “Kataa”.
 - iii. Kama huna uhakika na kile unachofikiria, simama kwenye karatasi iliyoandikwa “Sina uhakika”.
4. Wakumbushe washiriki kwamba:
 - a. Hakuna majibu sahihi au yasiyo sahihi, ni maoni tu yanayotokana na maadili yao.
 - b. Kila mtu ana haki ya maoni yake mwenyewe.
 - c. Hakuna mtu anayepaswa kujaribu kubadili au kuingilia msimamo wa watu wengine.
5. Mwombe mshiriki mmoja achague na kusoma kauli ya kwanza na waache washiriki wasimame kwenye majibu yao – “Kubali”, “Kataa” au “Sina hakika”.

MKM:

Kwa vijana wenye elimu ndogo, mwezesaji anaweza kuzisoma kauli kwa sauti.

6. Kwa kuanza na maoni ya watu wachache zaidi, waulize washiriki wachache kwenye kila sehemu ni kwa nini wameamua kusimama hapo walipo?
7. Rudia mchakato huo kwa kauli nyingi za maadili kama utapata muda nazo. Hakikisha unasikiliza maoni tofauti. Kumbuka kuwa kuandaa kauli na kuchangiana sababu za misimamo ya washiriki ni sehemu muhimu sana ya zoezi hili.
8. Wakati kauli za kutosha zimeshasomwa na washiriki wamechangia, waambie warudi kwenye nafasi zao.
9. Himiza majadiliano ya pamoja kuhusu maswali yafuatayo:
 - a. Ilikuwa rahisi kiasi gani kutoa msimamo wako?
 - b. Nini kilichoshawishi uamuzi wako au kilichokufanya uchague msimamo huo?
 - c. Umehisi shinikizo lolote kutoka kwa wenzako la kubadili jibu lako wakati wowote wa kipindi cha zoezi? Je, shinikizo rika limewahi kushawishi maamuzi yako katika hali nyingine? Kwa nini unafikiri inatokea hivyo?

10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Maoni na maamuzi yetu yanatokana na maadili yetu ambayo kwa kiasi kikubwa yanashawishiwa na familia zetu na jamii.**
- **Kila mmoja ana haki ya maoni yake mwenyewe, kwa kuwa maadili ya mtu yanajengwa na vitu tofauti.**
- **Lazima tuyajue maadili yetu na tujiamini kiasi cha kushirikisha wengine kwenye maadili haya. Hii inasaidia wengine kuelewa na kuheshimu maoni na maamuzi yetu.**

SENTENSI KIUNGO

Maadili yetu yanaathiri mienendo yetu, kwa hiyo yana nafasi muhimu sana katika maamuzi na uchaguzi tunaofanya. Kujua maadili yetu ni yepi katika masuala mbalimbali ni vizuri kwa kutusaidia kuchagua jinsi ya kujistahi katika mazingira tofauti. Ina manufaa pia kugundua athari ya shinikizo rika kwenye maadili yetu, na jinsi hii inavyotusababishia sisi wakati mwingine tujiweke kwa namna ambayo haiendani na vile tunavyoamini.

ZOEZI LA 1.6**MAADILI YANGU YANANITAKA NIFANYE NINI?****Kusudi:**

Kuanza kuhusisha maadili yetu na jinsi yanavyoathiri tabia zetu

Kujadili nini kinatufanya tuende kinyume na maadili yetu.

Muda:

Dakika 60

MKM:

Chagua watu wawili mapema waje kuigiza igizo la Joseph na Amina. Tumia maelezo mafupi hapo chini kuelezea nafasi zao na uwape muda wa kufanya mazoezi ikiwa watahitaji.

Maelezo mafupi kwa waigizaji

Nafasi ya Joseph: Unampenda sana Amina na umeheshimu maamuzi yake ya kutotaka kujamiiana katika kipindi cha miezi sita iliyopita. Imekuwa ni vigumu sana kwako na unahisi kuna uaminifu wa kutosha kati yenu sasa – na kwamba ni sahihi mkijamiiana. Mweleze Amina jinsi unavyojisikia na jaribu kumshawishi akubali kujamiiana na wewe. Hii itakuwa ni mara yenu ya kwanza. Tumia kila uwezalo kumwezesha kuelewa jinsi unavyojisikia na aweze kukubali kujamiiana na wewe.

Nafasi ya Amina: Unampenda sana Joseph na mara nyingi unajikuta ukimfikiria kwa namna ya kutamani kujamiiana naye lakini shangazi yako amekulea kwa mtazamo kuwa kujamiiana ni kwa ajili ya watu waliooana. Alikueleza pia kuhusu matatizo yanayoweza kusababishwa na kujamiiana kabla ya wakati wake na kujamiiana kusiko salama na unaogopa sana kujaribu. Ingawa unamwamini Joseph, bado hutaki kabisa kujamiiana naye Jaribu kumweleza Joseph ili aelewe unavyojisikia.

Hatua:

1. Pitia masuala hayo na kikundi kwa kuwauliza, “Vitu gani vinaweza kuathiri maadili ya mtu?”
2. Orodhesha majibu kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
3. Waambie waigizaji waigize igizo la Joseph na Amina. Waambie washiriki wengine waangalie tukio bila usumbufu. Waangalie kwa makini jinsi washiriki wote wanavyowasiliana, kwa mfano:
 - a. Lugha ya ishara za mwili
 - b. Wanavyotazamana
 - c. Mpangilio wa kusema “Hapana”
 - d. Msimamo wa msichana

4. Mwishoni weka kauli zifuatazo na waambie washiriki wajitolee kusoma kwa sauti moja baada ya nyingine.
5. Tumia dakika chache kuwaacha washiriki washirikishane wanavyoiona kila kauli.

MKM:

Andaa kauli hizi mapema

Maelezo:

- a. Msichana anaposema “Hapana” kuhusu kujamiiana, anapaswa aseme hivyo kama anavyomaanisha.
- b. Wasichana wengi kwa sirisiri hufurahia kuzungumziwa masuala yakujamiiana.
- c. Wasichana wengi hutaka kulazimishwa kujamiiana.
- d. Wavulana wanapaswa kufanya kila liwezekanalo ili kumpata msichana ajamiiane nae.
- e. Kumlazimisha msichana kujamiiana kwa mara ya kwanza siyo ubakaji; zaidi ni kama kumfundisha kujamiiana.

6. Tumia kauli zifuatazo kusisitiza majadiliano ya pamoja:
 - a. Nini kinawashawishi watu kujistahi sawasawa na maadili yao? (Majibu yanayoweza kutolewa: Ni jambo zuri mtu kufuata maadili yake, wazazi na watu wazima wengine hupongeza tabia zinazoendana na maadili wanayofundisha).
 - b. Nini kinachowashawishi watu kutojistahi kwa namna isiyokubaliana na maadili yao? (Majibu yanayoweza kutolewa ni pamoja na: Mara nyingi watu hutaka kujaribu maadili ya mtu mwingine; marafiki huwashinikiza wengine kufanya mambo yasiyokubaliana na maadili yao, au inaonekana kuna hatari ya kupoteza marafiki; au kuna uwezekano wa kumfanya mtu mwingine akasirike).
 - c. Kitu gani kinachotokea wakati tabia yako inapokuwa haiendani na maadili ya wazazi au marafiki zako?
7. Waambie washiriki warudi kwenye **ukurasa wa 11** wa vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MAADILI YANGU YANANITAKA NIFANYE NINI?

Fikiria kuhusu mjadala ambao umekwisha sasa hivi na kamilisha sentensi ifuatayo.

“Wakati mwingine vijana hawatendi kulingana na maadili yao kwa sababu.....”

Utatakiwa ujadili pamoja na kikundi yale mliyoyandika.

8. Fupisha na sisitiza mambo yafuatavyo.

Hoja muhimu:

- **Maadili yetu hushawishi vile tunavyohisi na kutenda ingawa mara nyingi hatufahamu hili.**
- **Vijana wengi wadogo hutenda tofauti na jinsi maadili yao yanavyoelekeza kwa sababu ya msukumo rika.**

SENTENSI KIUNGO

Maadili yetu hutusaidia kufahamu mazuri na mabaya na yanaweza kutusaidia kufanya maamuzi binafsi na uchaguzi sahihi. Pia yana nafasi muhimu katika namna tunavyojihisi sisi wenyewe.

ZOEZI LA 1.7

KUJENGA YA KUJIAMINI

Kusudi:

Kujadili nini maana ya kujiamini katika mtazamo mzuri na jinsi yakufanikisha.

Kuangalia jinsi kujiamini kunavyokua na majukumu yake kwenye uchaguzi na maamuzi tunayofanya.

Muda:

Dakika 60

Hatua:

1. Kwenye vikundi vidogo vya watu watatu, waulize washiriki wanachofikiria wanaposikia neno “kujiamini”. Waombe pia wafikirie maswali yafuatayo:

- Tunajifunzaje kujiamini?
- Kwa nini kujiamini ni muhimu?

2. Tumia maelezo yafuatayo kusaidia kufafanua maana ya kujiamini:

“Kujiamini ni neno linalotumika kuelezea jinsi watu wanavyojihisi wenyewe. Jinsi watu wanavyojihisi wenyewe huathiri matendo yao kwa wengine na kwa kile wanachotimiza maishani. Kama mtu anajiamini na kwa uwezo wake mwenyewe, basi ana uwezo wa kufanya kazi kwa bidii, kuweka malengo na kufanikisha kile alichojiwekea kufanya.”

3. Bungua bongo: “Unafikiri kujiamini kunakuzwaje?” Andika majibu kwenye chati mgeuzo.
4. Himiza majadiliano ya pamoja juu ya hoja hizo kwa dakika chache.
5. Mpe kila mshiriki karatasi yenye urefu wa A4. Waambie wajifanye kama kwamba hiyo karatasi inawakilisha kujiamini kwao.
6. Waambie kwamba kujiamini kwao kunaweza kuharibiwa na vitu vibaya au vinaweza kujengwa na vitu vizuri au mambo mazuri yanavyowatokea.
7. Waambie kwamba utasoma kauli mbalimbali. Waombe kuchana kipande cha karatasi wakati utakaposoma maelezo yanayoweza kuathiri vibaya kujiamini kwao. Wanapaswa kuchana vipande vidogo au vikubwa kutokana na jinsi hiyo kauli inavyoathiri vibaya kujiamini kwao.
8. Soma kauli zifuatazo moja baada ya nyingine na uache sekunde chache kati ya kila kauli ili washiriki wajibu kama walivyoulizwa.

Kauli

Ulichelewa darasani na mwalimu akakukaripia mbele ya wanafunzi wenzako na marafiki zako.

Baba yako amemwacha mama yako na kuoia mwanamke mwingine.

Mpenzi wako mliyeshirikiana kujamiiana amekufa.

Rafiki yako mpendwa wakati wote hushindana na wewe na kukushinda.

Chuo Kikuu ulichotuma maombi ya kujiunga nacho kimekataa maombi yako.

Mama yako amekuita mpumbavu.

9. Waambie washiriki warudi kwenye **ukurasa wa 12** katika vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

NJIA ZA KUJENGA KUJIAMINI KWANGU

Fikiria kuhusu kile unachoweza kufanya ili uweze kujenga kujiamini kwako. Andika njia nyingi kadri unavyoweza kufikiria.

10. Baada ya dakika chache waambie washiriki wachangie kitu kimoja kwenye orodha yao ambacho ni “rahisi” na kitu kimoja ambacho ni “kigumu” kufanya.
11. Andika hoja hizi kwenye chati mgeuzo na kuchochea majadiliano ya pamoja kuhusiana nazo.
- Kwa nini ni vigumu kujenga na kujiendeleza kujiamini vizuri?
 - Kuna uhusiano gani kati ya maadili na kuweza kujiamini vizuri.
12. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Kujiamini kwetu kunashawishiwa na watu na vitu tunavyovizoea – kama ilivyo kwa maadili yetu.**
- **Jinsi watu wanavyohisi kuhusu sisi ina nafasi kubwa ya jinsi tunavyojihisi sisi wenyewe.**

MADA YA 1: MAADILI BINAFSI, YA KIFAMILIA NA YA KIJAMII

HITIMISHO

Maadili ni vitu mtu anavyoviamini na yuko tayari kuvitetea. Maadili yetu yanatusaidia kufanya maamuzi na kutuongoza maishani. Familia, dini, utamaduni na marafiki hushawishi maadili yetu. Kujua maadili yetu inatusaidia kuchagua jinsi ya kujistahi. Wakati mwingine shinikizo rika hutufanya tusiendane na kile tunachoamini. Maadili yetu hubadilika kadri tunavyokua. Tunavyozidi kuyaelewa maadili yetu wenyewe na kuridhika kuyaelezea kwa wengine, ndivyo kunavyozidi kuwa na uwezekano mkubwa wa kufanikisha malengo yetu maishani.

ZOEZI LA 1.8

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kutafakari juu ya mada hii na ukumbuke hoja muhimu na stadi ulizojifunza.

Kuonesha jinsi tutakavyotumia hayo maarifa mapya na stadi zilizopatikana kwa kuahidi kubadili kitu kimoja kinachotuhusu wenyewe kwa upande wa maadili yetu.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Zoezi hili litafanikiwa vizuri katika vikundi vya watu 12 au pungufu. Kama utafanya kazi na kikundi kikubwa, kwanza wagawanye kwenye vikundi vidogo, halafu upate taarifa kutoka kwenye kila kikundi.

Hakikisha unakipa kila kikundi maswali watakayopaswa kuyajibu au kuyaandika mahali ambapo kikundi kizima kitaweza kuyaona.

Zoezi hili linaweza kufanyika kwa njia nyingi. Kwa vikundi vyenye elimu, fanya yafuatayo:

Hatua:

1. Waombe washiriki wakae kwenye duara na wjadili yafuatayo:
 - a. Umejifunza taarifa gani moja muhimu sana katika zoezi hili?
 - b. Kwa vipi au kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Taarifa hii imekuathiri vipi wewe kubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki wafikirie kuhusu ahadi moja watakayoweka kwa upande wa maadili yao.
3. Waombe washiriki warudi **ukurasa wa 13** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na masomo yaliyofanyika, toa majibu kwa maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?
2. Kwa nini au ni kwa vipi taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Ni kwa jinsi gani taarifa hii imekushawishi wewe kubadili tabia zako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano yaliyofanyika kwenye mada hii kuhusiana na maadili. Ni ahadi gani utakazojiwekea kwako mwenyewe kutokana na kile ulichojifunza kuhusu maadili? Hutarajiwi kuchangia hili na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa vikundi vya watu wenye elimu kiasi na wenye elimu ya chini, fuata hatua ya 1 na 2 hapo juu halafu endelea kama ifuatavyo.

4. Funga macho yako na ujiwekee ahadi mwenyewe - kitu ambacho utafanya ili kubadili tabia yako ilingane zaidi na kile ulichojifunza kuhusu maadili.

MADA YA 2: MABADILIKO KATIKA KIPINDI CHA UJANA

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inaelezea mabadiliko ya kimwili, kijamii na kihisia ambayo yanatokea katika kipindi cha ujana.

Mwisho wa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea maana ya “ujana”.
- ⇒ Kuelezea mabadiliko ya kimwili na kihisia yanayotokea katika kipindi cha ujana.
- ⇒ Kuelezea maumbile ya viungo vya uzazi vya mwanamume na mwanamke na jinsi vinavyofanya kazi.
- ⇒ Kuelewa kuhusu hedhi na mimba.

MAZOEZI

Kichangamshi – mchezo wa ufinyanzi	<i>dakika 10</i>
Ujana ni nini?	<i>dakika 15</i>
Mabadiliko ya mwili katika kipindi cha ujana	<i>dakika 30</i>
Mfumo wa uzazi wa mwanamke	<i>dakika 40</i>
Kuelewa hedhi	<i>dakika 45</i>
Mfumo wa uzazi wa mwanamume	<i>dakika 30</i>
Mabadiliko ya kijamii na kihisia	<i>dakika 45</i>
Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	<i>dakika 20</i>

Masaa 3 dakika 55

ZOEZI LA 2.1

KICHANGAMSHI – MCHEZO WA UFINYANZI

Kusudi: Kuwasaidia washiriki kufahamu kuwa vijana wote wanapitia mabadiliko hayohayo, lakini yanaweza kuwatokea kwa namna tofauti.

Muda: Dakika 10

Hatua:

1. Waombe washiriki wasimame kwenye duara na wahakikishe kuwa kila mmoja anaweza kumuona mwenzake vizuri.
2. Mtu mmoja anaanza kwa kujifanya kuwa wameshika udongo wa mfinyanzi uliojaa mkononi, ambao wanaweza kutengeneza kifaa chochote wanachotaka. Wanaigiza kwa mikono yao kwa kufinyanga udongo kuwa kifaa, kwa mfano, kikombe cha chai na baadaye wakitumie kifaa hicho, kwa mfano; kunywea chai.
3. Kifaa hicho cha kufikirika hatimaye kinasogezwa kwa mtu anayefuata karibu nao ambaye hukivunjavunja na kukirudisha kwenye udongo na kutengeneza kitu kingine.
4. Pendekeza kwa washiriki kwamba wafikirie kuhusu uzito, umbo na muundo wa kifaa wanachoumba.
5. Maliza mchezo baada ya kila mmoja mshiriki.
6. Jadili kwa ufupi jinsi mabadiliko ambayo washiriki wanayapitia katika kipindi cha ujana yalivyofanana na udongo wa ufinyanzi wa kufikirika; kama ilivyo kwa udongo wa ufinyanzi, kila mtu atajibu tofauti tofauti au “anaumbwa” kuwa mtu wa kipekee.

ZOEZI LA 2:2

UJANA NI NINI?

Kusudi:

Kuchunguza hatua ya ujana katika makuzi ya mwanadamu na changamoto mbalimbali zinazoambatana nayo.

Muda:

Dakika 15

Hatua:

1. Waombe washiriki wabungue bongo kuhusu “Nini maana ya ujana?” Andika majibu yao kwenye chati mgeuzo. Majibu yafuatayo yanapaswa yajitokeze:

Ujana ni:

- Kipindi kati ya utoto na utu uzima.
 - Kipindi cha mabadiliko ya kimwili na kihisia.
 - Kipindi cha kukua kwa hamu ya kujamiiana.
 - Kipindi cha majaribio.
 - Kipindi kizuri, cha kufurahisha na kuisimua cha kujifunza mawazo mapya, maadili, taarifa na stadi.
 - Kipindi cha kujiuliza wewe ni nani na mambo gani yaliyo muhimu kwako.
 - Kipindi cha kufikiria na kupanga maisha mazuri yajayo na yenye mafanikio.
 - Kipindi cha kujitegemea kutoka kwenye familia yako.
2. Jadili orodha hiyo kwa dakika chache, huku ukiwapa washiriki nafasi ya kushirikishana mawazo yao.
 3. Fupisha na sisitiza vifuatavyo.

Hoja muhimu:

- **Watu wote hupitia ujana – ni sehemu ya kawaida ya makuzi ya binadamu.**
- **Katika kipindi cha ujana mabadiliko mengi ya kimwili, kihisia na kisaikolojia hutokea ambayo humuandaa mtu kuwa mtu mzima.**
- **Kipindi cha ujana kinaweza kuchanganya akili kwa sababu tunatarajiwa kuchukua dhamana ya utu uzima na utoto kwa nyakati tofauti tofauti.**

SENTENSI KIUNGO

Ujana ni kile kipindi ambacho mtoto anakuwa mtu mzima na mwili wake unaanza kujiandaa kwa utu uzima. Mtu huyu hupitia mabadiliko mengi ya kimwili, kihisia na kiakili na huanza kukabiliana na kuelezea hisia nyingi tofauti tofauti. Hii ni sehemu ya kawaida na muhimu sana katika makuzi na, ingawa ina wakati wake mgumu, ni kipindi pia kilichojaa msisimko na furaha kwa kuwa tunaanza kujichunguza na kujitambua sisi wenyewe na uwezo wetu. Kama ilivyoelezwa mwanzo, mabadiliko mengi hutokea katika kipindi cha ujana. Hebu sasa tuangalie mabadiliko ya kimwili yanayotokea.

ZOEZI LA 2.3

MABADILIKO YA KIMWILI KATIKA KIPINDI CHA UJANA

Kusudi:

Kujadili mabadiliko mbalimbali ya mwili yanayotokea kwa vijana wanaume na wanawake.

Kukubali kuwa vijana wote hupitia hatua hiyo hiyo ya mabadiliko ya mwili, lakini wanaweza kupitia mabadiliko hayo kwa namna tofauti tofauti.

Muda:

Dakika 30

Hatua:

1. Waombe washiriki waeleze, “Ni kitu gani kidogo kuliko vyote unachoweza kukifikiria?” Waache washirikishane mawazo yao kwa dakika chache.
2. Elezea kwamba homoni ni ndogo zaidi kuliko kitu hicho? Ni ndogo sana kiasi kwamba hatuwezi kuziona kwa macho yetu. Waambie washiriki kwamba baadhi ya homoni zinatengenezwa ndani ya ubongo, wakati nyingine zinatengenezwa katika viungo vya uzazi vya miili yetu. Homoni zinatawala mabadiliko yanayotokea kwenye miili yetu tunapokua kutoka utoto mpaka kuwa wasichana au wavulana.
3. Wagawanye washiriki kwenye vikundi vya jinsi sawa na waombe warudi **ukurasa wa 16** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MABADILIKO YA KIMWILI YANAYOTOKEA KATIKA KIPINDI CHA UJANA

Kwenye vikundi vyenu jadilini:

- a. Mabadiliko yanayotokea kwenye jinsi tofauti.
- b. Mabadiliko yanayotokea kwenye jinsi yako mwenyewe.

Jaza taarifa kwenye nafasi hapa chini

Mabadiliko yanayotokea kwa wavulana	Mabadiliko yanayotokea kwa wasichana

4. Hakikisha kwamba washiriki wanayaelewa maelekezo kabla hawajaanza.
5. Wakati kila mmoja atakapomaliza muombe mtu mmoja kutoka kila kikundi atoe majibu.
6. Endesha majadiliano ya pamoja kuhusu mabadiliko yaliyoorodheshwa. Tumia maelezo hapo chini kuhakikisha kwamba kikundi kimetaja mabadiliko makuu na kuongeza yoyote yaliyosahaulika.

Mabadiliko ya kimwili yanayotokea kipindi cha ujana

Wavulana	Wasichana
Kukua kwa kende na uume	Kukua kwa matiti
Kukua kwa tezi za jasho	Kukua kwa tezi za jasho
Kumwaga mbegu kwa mara ya kwanza	Ute katika uke.
Kusimamisha uume	Kuanza kwa hedhi na mayai ya uzazi
Kuota nywele za mwili, za kwapani, mavuzi na ndevu	Kukua kwa nywele za kwapani na mavuzi
Kupata ndoto nyevu	Kuongezeka kwa utoaji wa majimaji ukeni na kwenye kizazi
Kuongezeka kimo na uzito	Kuongezeka kwa kimo na uzito
Mabadiliko ya sauti	Mabadiliko ya sauti
Umbo la mwili huchukua sifa ya umbo la mtu mzima	Umbo la mwili huchukua sifa ya umbo la mtu mzima
Kupata misuli yenye nguvu	
Matatizo ya ngozi (chunusi) yanaweza kutokea	Matatizo ya ngozi (chunusi) yanaweza kutokea

7. Fupisha na sisitiza hoja zifuatavyo.

Hoja muhimu:

- **Vijana wengi hupitia mabadiliko hayo hayo ya mwili lakini hayatokei kwa kila mtu kwa wakati huo huo.**
- **Wakati wa kipindi hiki cha ujana mvulana au msichana anapopata mabadiliko haya ya mwili unaitwa “balehe”.**
- **Kwa ujumla, wasichana huingia kipindi hiki mapema zaidi kuliko wavulana. Miili ya baadhi ya wasichana huanza kubadilika mapema kuanzia hata umri wa miaka 8; wengine hawaanzi kubadilika mpaka wafikie miaka 14. Miili ya wavulana huanza kubadilika katika umri wa miaka 10 mpaka 12.**
- **Mabadiliko ni sehemu ya kawaida ya makuzi ya binadamu. Ni kawaida kwa kila mmoja kuwa tofauti.**

SENTENSI KIUNGO

Mbali na uthibitisho wa mabadiliko ya kimwili yanayotokea katika kipindi cha ujana, miili yetu huanza kujiandaa kupata watoto pia. Sasa tutakwenda kuzungumzia kuhusu sehemu za mwili zinazohusishwa katika uzazi (kupata watoto). Tutajadili pia siku za

mwezi na mimba.

ZOEZI LA 2:4

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE

Kusudi:

Kujadili na kuelewa sehemu zinazokamilisha mfumo wa uzazi wa mwanamke na kazi zake.

Muda:

Dakika 40

Zana zinazohitajika:

- Picha 2:1 mfumo wa uzazi wa mwanamke 1
- Picha 2:2 mfumo wa uzazi wa mwanamke 2
- Gundi au tepu yenye gundi

Hatua:

1. Bungaubongo kuhusu maana ya neno “zaa”.
2. Nakili kwenye ubao au kwenye chati mgeuzo maneno yaliyopo hapa chini:
 - a. Sehemu ya nje ya uke
 - b. Kinena
 - c. Midomo mikubwa ya nje ya uke
 - d. Midomo midogo ya ndani ya uke
 - e. Kinembe
 - f. Mrija wa mkojo
 - g. Uwazi wa uke
 - h. Kizinda
 - i. Msamba
 - j. Njia ya haja kubwa
3. Wagawanye washiriki katika vikundi vya watu watatu au wanne na omba kila kikundi kijadili:
 - a. Wanaelewa vipi maana ya kila neno
 - b. Mahali ambapo kila kiungo kilipo. Kikundi lazima kijaribu kufikia makubaliano kuhusu hili.
4. Virudishe vikundi viungane kwa ajili ya mjadala wa jumla.
5. Waombe washiriki kufungua **ukurasa wa 17** katika vitabu vyao vya mazoezi.

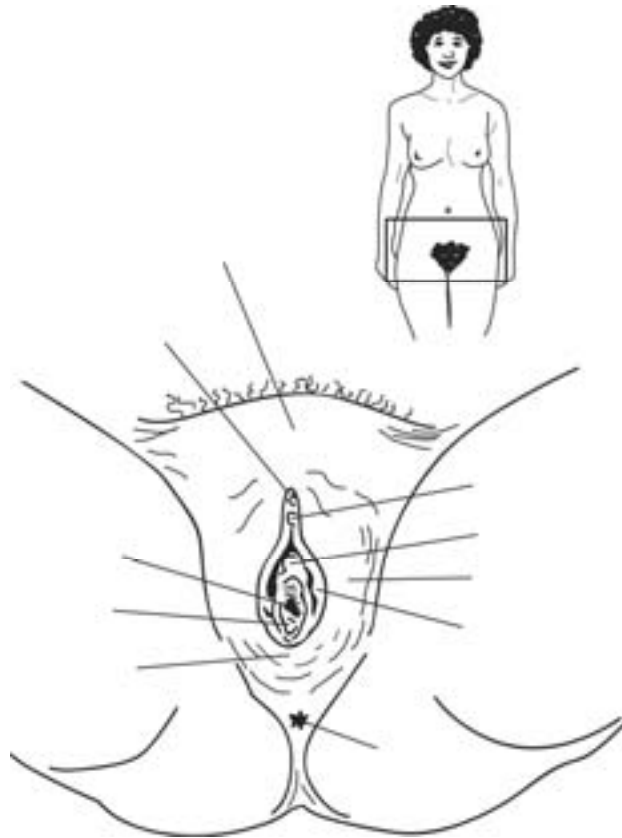


ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE 1

Andika majina ya sehemu za mwili ambayo yamepigwiwa mstari kwenye mchoro hapo chini. Andika mengi kiasi unachojuwa.

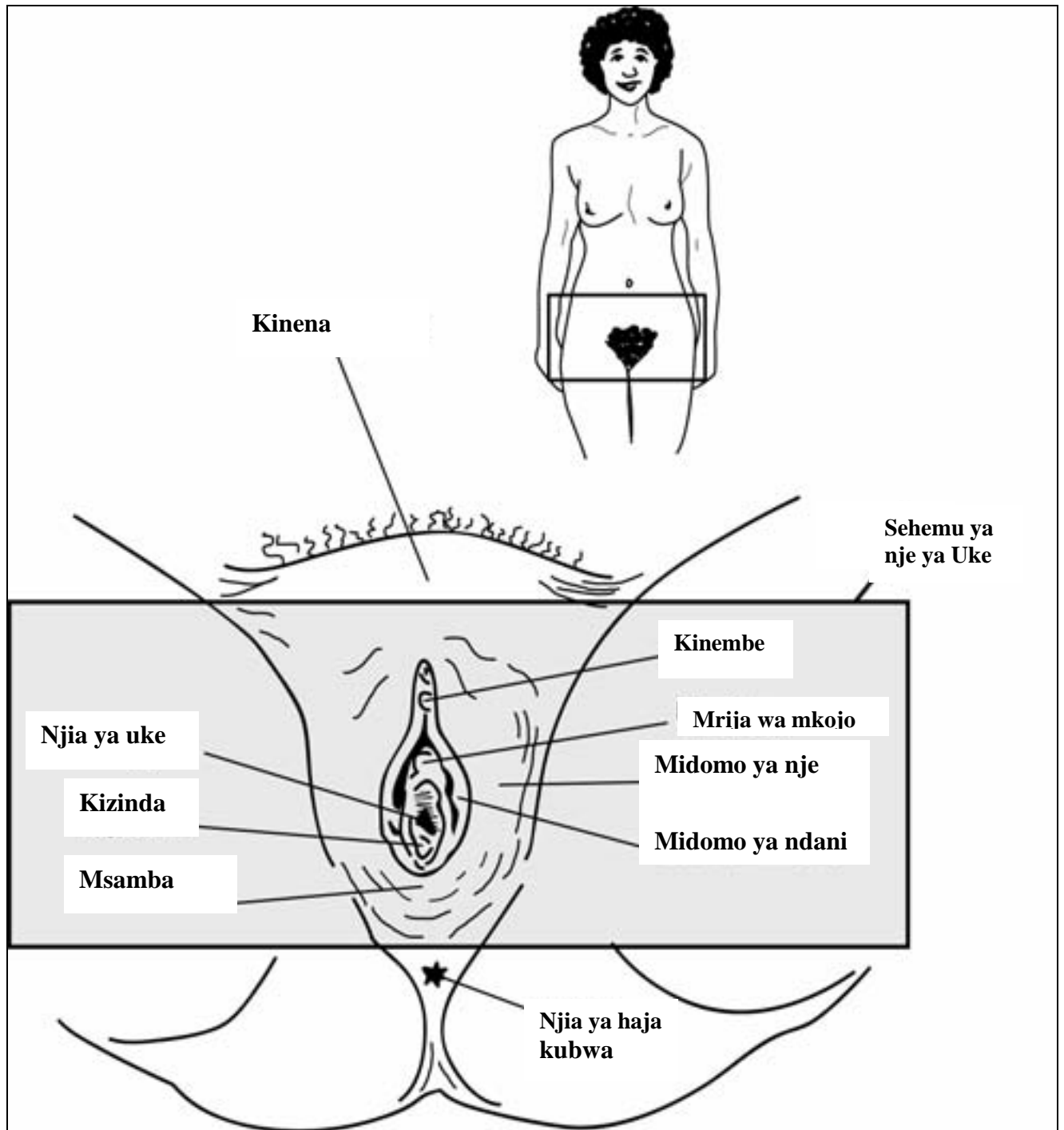
MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE: SEHEMU ZA NJE ZA VIUNGO VYA UZAZI



6. Onyesha **Picha 2.1: Mfumo wa Uzazi wa Mwanamke** kwenye ukuta, chatimgeuzo au ubao. Onyesha kila sehemu ya mwili kwenye picha kila unapozungumzia sehemu hiyo.

Picha ya 2.1: MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE: SEHEMU ZA NJE ZA KUJAMIIANA NA ZA UZAZI



7. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuelezea sehemu zilizoonyeshwa kwenye picha. Chochea maswali wakati wa uwasilishaji wako.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE

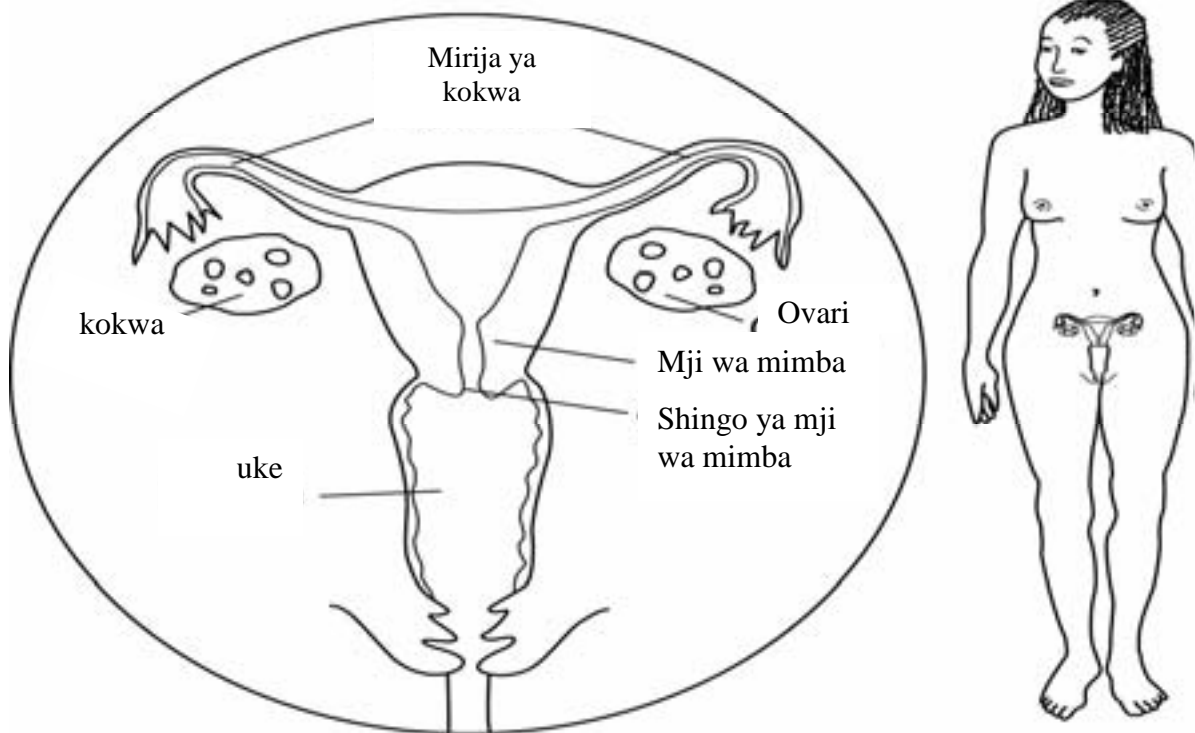
Sehemu za nje za viungo vya uzazi

- Sehemu ya nje ya uke ipo sehemu ya mbele ya mwili katikati ya mapaja ya mwanamke. Sehemu tofauti za uke ndizo zinazokamilisha viungo vya nje vya uke.
- Sehemu yenye nywele na nene juu ya uke inaitwa kinena.
- Mikunjo miwili au midomo mikubwa ya nje ya uke hukinga mirija ya kukojolea na uke.
- Midomo miwili ya ndani, au midomo midogo ya uke ambayo ipo kati ya midomo ya nje haina nywele na ni laini sana.
- Kinembe kipo pale ambapo midomo ya ndani hukutana, chini tu ya sehemu nene juu ya kinena. Ni kidogo na kina umbo la ua ambalo halijachanua ni laini sana kukigusa. Kukigusa chenyewe pamoja na eneo linalokizunguka humsaidia mwanamke kupata msisimko.
- Uwazi wa nje wa njia ya mkojo, unaitwa mrija wa mkojo, na upo chini ya kinembe. Unakwenda moja kwa moja kwenye kibofu. Mkojo hutokea mwilini kupitia kwenye mrija wa mkojo.
- Uwazi wa uke ni ile sehemu ya nje ya uke iliyoko chini. Watoto huzaliwa kupitia kwenye uwazi huu.
- Kizinda ni ngozi nyembamba inayozunguka uwazi wa uke na kwa kiasi fulani kuuziba. Kinaweza kuvunjika haraka. Hii inaweza kutokea wakati wa mazoezi, kujamiiana au kutumia nguvu yoyote kuitoboa.
- Msamba ni sehemu iliyoko kati ya ncha ya uke na njia ya haja kubwa kwa mwanamke na kati ya korodani na njia ya haja kubwa kwa mwanamume.
- Njia ya haja kubwa ni uwazi uliopo chini ya msamba kinyesi kinapitia kwenye uwazi huu.

8. Tundika **Bango 2.2: Mfumo wa Uzazi wa Mwanamke 2** na tumia maelezo yafuatayo kuelezea sehemu za ndani za uzazi. Ruhusu maswali na maoni wakati wa uwasilishaji.

PICHA 2.2 MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE

VIUNGO VYA NDANI VYA UZAZI WA MWANAMKE



Sehemu za Ndani za viungo vya uzazi

- **Uke** huanzia kwenye mlango wa uke hadi kwenye mji wa mimba. Ina unyevunyevu na hujisafisha wenyewe. Ina mikunjo myembamba ya ngozi pembeni ambayo hutanuka kirahisi wakati wa kujamiiana na wakati wa uzazi.
- **Mji wa mimba au tumbo la uzazi** ni kiungo kilicho wazi ambacho kina umbo la pea lililogeuzwa juu chini. Ndani ya mji wa mimba ndimo mtoto anapokua wakati wa mimba.
- **Shingo ya mji wa mimba** ndio mdomo wa mji wa mimba. Wenyewe huunganisha mji wa mimba na uke na hulinda mji wa mimba. Unazuia vitu kama vile vidole, uume, kondomu au visodo kuingia kwenye mji wa mimba.
- **Mirija ya uzazi** ipo kwenye kila upande wa ncha ya juu ya mji wa mimba. Huchomoza kuelekea kwenye kokwa za uzazi. Wakati yai la mwanamke linapoachiliwa kutoka kwenye kokwa za uzazi linanyonywa na kuvutwa ndani ya mirija ya uzazi. Kisha yai hilo huanza safari yake kupitia kwenye mirija kwenda kwenye mji wa mimba.
- Wanawake wana **kokwa** mbili, moja kwenye kila upande wa mji wa mimba. Mirija huiunganisha na mji wa mimba. Mayai ya kike na homoni hutengenezwa kwenye kokwa za uzazi.

9. Waambie washiriki kwamba maelezo kuhusu viungo vya uzazi yapo **ukurasa wa 18** wa vitabu vyao vya mazoezi.

10. Mwishoni mwa majadiliano wakumbushe washiriki kwamba kama wana maswali ambayo wanaogopa au wanaona aibu kuuliza kwenye kikundi, wanaweza kuyaweka kwenye Kisanduku cha Maswali au Ukuta wa Siri.

11. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kuzaa ina maana “kutengeneza wa kwako mwenyewe”**
- **Viungo vya uzazi hukua katika kipindi cha ujana.**
- **Viungo vya uzazi vya mwanamke vipo ndani na nje ya mwili wake.**
- **Mji wa mimba au tumbo la uzazi ni mahali ambalo yai lililorutubishwa hukua na kuwa mtoto.**
- **Viungo vya uzazi vilivyopo nje ya mwili huitwa sehemu za siri.**

SENTENSI KIUNGO

Viungo vya uzazi ndivyo vyanzo vya raha ya kujamiiana na kuzigusa ni sehemu ya kawaida na muhimu ya ukuaji. Tunahitaji kujua jinsi sehemu zetu za siri zilizavyo na zinavyohisi wakati zinapokuwa kwenye hali ya kawaida, ili tuweze kutambua kama kuna kasoro. Wavulana na wanaume huhitaji kushika korodani zao kuona kama kuna uvimbe ambao unaweza kuwa dalili ya kansa ya korodani. Wasichana na wanawake wanaweza kutaka kutumia visodo, au aina fulani za dawa za kuzuia mimba, ambazo wanahitaji kuziingiza ndani ya uke.

Kwenye jamii nyingi wavulana wanafundishwa kushika na kushikilia uume ili wako joe. Wasichana, kwa upande mwingine, hawawezi kuona sehemu zao za uzazi kwa urahisi na mara nyingi hufundishwa kutoshika “huko chini”. Mara nyingi huwa hivyo kwa sababu ya miiko ya kiutamaduni (makatazo) kuhusiana na sehemu za uzazi za mwanamke na damu ya hedhi. Kuelewa hedhi, au siku za mwezi, kunaweza kutusaidia kuwa huru zaidi na miili yetu wenyewe na miili ya wenzetu.

ZOEZI LA 2.5

KUELEWA HEDHI

Kusudi:

Kuelewa hedhi ni nini na kwanini hutokea

Kuondoa uvumi wowote wa dhana potofu au taarifa za zisizo sahihi kuhusu hedhi na kutoa taarifa ya kweli.

Muda:

Dakika 45

Zana zinazohitajika:

- Picha 2.3. Siku za Mwezi (Hedhi)
- Gundi au tepu ya gundi

Hatua:

1. Andika neno **HEDHI** ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
2. Waulize washiriki wanalielewaje hilo neno.
3. Orodhesha majibu ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo. Waambie washiriki kuwa ni muhimu kufahamu ukweli kuhusu hedhi na kwamba sasa tutaiangalia taarifa kadhaa za kweli.

MKM:

Andaa sehemu hizi kwenye karatasi tofauti mapema.

4. Omba watu wajitolee kusoma kwa sauti sehemu zifuatazo.

Msomaji wa 1:

Siku za mwezi ni njia ya maumbile ya kuutayarisha mwili wa mwanamke kupata mimba. Huanza mapema kwenye umri wa ujana na hutokea kwa wakati maalum, kama hakuna mimba, mpaka katikati ya utu uzima. Homoni hudhibiti siku za hedhi. Mara moja kila mwezi, kokwa moja huachia yai. Kuna uwezekano pia kokwa zote zikaachia mayai ambayo yanaweza kurutubishwa kwa wakati mmoja. Matokeo yake ni mapacha.¹

Msomaji wa 2:

Wakati yai linapokomaa linaiacha kokwa, hii huitwa kutoa mayai. Yai linapotoka kwenye kokwa linakamatwa na ncha moja ya mirija ya uzazi yenye umbo la mdomo na huanza kusogea kwenda kwenye mji wa mimba (tumbo la uzazi).

¹ Wataarifu washiriki kuwa watajifunza zaidi kuhusu mapacha baadaye kwenye mada hii.

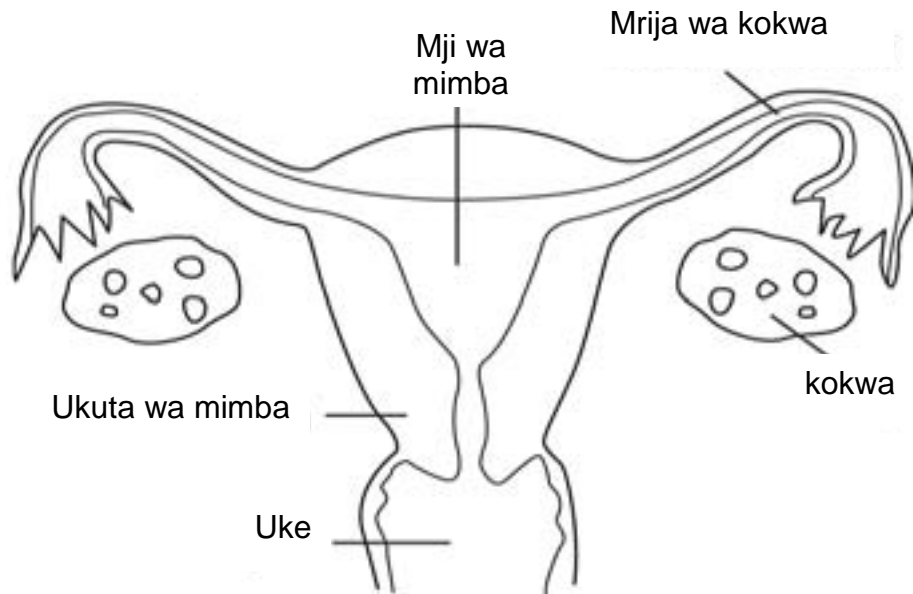
Msomaji wa 3:

Wakati yai linaposafiri kupitia kwenye mirija kuelekea kwenye tumbo la uzazi, homoni za mwili hufanya sehemu za ndani za tumbo la uzazi kutengeneza tabaka kama ya sponji, iliyojaa mishipa membamba ya damu. Hii ni pale ambapo yai limekutana na mbegu za kiume wakati linasafiri na hivyo viwili vinaungana (urutubishaji). Kama hii ikitokea yai lililorutubishwa husafiri kwenda kwenye mji wa mimba na kujipachika katika tabaka lile liliyojaa damu ambayo imetayarishwa, na huanza kukua mtoto.

Msomaji wa 4:

Kama yai halitakuwa na mbegu ya kiume, litaendelea na kupasuka. Yai na tabaka kama ya sponji au utandu ndani ya tumbo la uzazi vyote hatimaye husukumwa nje ya mwili. Hutoka nje kupitia shingo ya mji wa mimba na uke. Hizi ndizo siku za mwezi, mtiririko ambao tunaweza kuuona. Ni sehemu ndogo tu ya hedhi ambayo ni damu.

5. Onyesha **Bango 2.3 Siku za mwezi** ukutani. Acha kila mtu asome sehemu yake na kwenye bango.
6. Ruhusu maswali mwisho wa kila sehemu inayosomwa.



1. Mara moja kwa mwezi, moja ya kokwa hutoa yai moja.

2. Kutolewa kwa yai hufanyika wakati yai lililokomaa linapotoka kwenye kokwa.

Mara tu yai linapotoka kwenye kokwa hukamatwa na moja kati ya mirija

3. Wakati huo huo yai linaposafiri, homoni za mwili hufanya sehemu ya ndani ya mji wa mimba kutengeneza utando laini kama sponji. Yai hukamilisha safari yake kwenye tumbo la uzazi. Kama yai halitakutana na mbegu njiani litaendelea mpaka kwenye uke.

4. Yai, pamoja na utando laini wa mji wa mimba, hutolewa nje ya mwili kupitia kwenye uke. Huu ni ile damu inotiririka tunaoweza kuuona kipindi cha hedhi. Mwezi unaofuata mzunguko utanza tena.

7. Waambie washiriki kuwa sasa utawaelezea hadithi ya Nomsa na ungependa wasikilize kwa makini kwa kuwa utawauliza maswali mwishoni.

MKM:

Toa nakala ya hadithi iliyo hapo chini na omba mtu ajitolee ili aisome hadithi hiyo kwa kikundi.

HADITHI YA NOMSA

Siku zangu zilitokea kwa mara ya kwanza nilipokuwa na miaka 12. Niliogopa sana kwa sababu sikujua ningewezaje kuwa nimejiimiza kiasi hicho kwa ndani. Niliogopa. Ilikuwa mwisho wa wiki na nilikuwa nyumbani. Nilichukua pamba kidogo ya mama yangu na plasta nikaweka ndani ya chupi yangu. Kabla ya muda mrefu nilitoa ile plasta kwa sababu niliona sina raha. Nilipata wasiwasi. Damu ilikuwa haijaacha kutoka kwa hiyo niliongeza pamba zaidi. Usiku nilipokuwa ninaoga nikaona hakukuwa na damu mbichi, nilifurahi na nikaondoa wasiwasi. Sikutumia pamba yoyote.

Asubuhi nililia nilipoona damu kwenye mashuka. Nilianza kufikiria labda ninaweza kuwa na ugonjwa wa kutokwa na damu. Sasa nilikwenda kununua pamba yangu mwenyewe kwa kuwa nilifikiri mama yangu atagundua kuwa ya kwake imepungua kuliko ilivyokuwa hapo nyuma. Jumatatu nilimweleza rafiki yangu mpendwa shuleni. Swali lake la kwanza lilikuwa “Ulilala na mvulana”? Nililia. Damu iliacha kutoka Jumanne. Nilifanya bidii sana kuhakikisha siachi dalili zozote za ugonjwa wangu nyumbani na shuleni. Nilisubiri mwisho wa wiki iliofuata ifike na nilikwenda kumtembelea shangazi yangu Mary. Alikuwa ni mtu pekee niliyemuamini. Nilijua ningeweza kuongea naye kuhusu kutokwa damu. Nilipomaliza kumweleza shangazi yangu kilichotokea, alisema, “Nomsa, wewe ni mwanamke sasa, kama nilivyo mimi.” Halafu akanieleza kwa undani kuhusu siku za mwezi, mimba, kujamiiana na kupata watoto.

Kwa muda wote huo aliongea kama vile hivi vilikuwa vitu vya kawaida. Nilishangaa lakini nikajisikia vizuri. Pia aliuliza kama nilikuwa na maswali yoyote. Mwishoni alisema kwamba nihakikishe simwelezi mtu yeyote kuhusu vitu alivyonielea, labda tu marafiki zangu wa karibu au watu ninaowaamini. Hususan aliniambia nisimweleze mama mpaka apate nafasi ya kuongea naye. Nina bahati kuwa na shangazi mwenye upendo kiasi hiki. Nilitamani mama yangu angeniandaa kwa ajili ya tukio hili muhimu, kwa kuwa nisingeogopa kiasi hicho.

8. Wagawanye washiriki wawili wawili au vikundi vidogo na waombe wajadili maswali yafuatayo:
- Kwa nini Nomsa hakumweleza mama yake kuhusu kutokwa na damu?
 - Kwa nini Nomsa alilia rafiki yake alipomuuliza kama alikuwa amelala na mvulana?
 - Hadithi hii inahusianaje na maisha halisi?
 - Ni ushauri na taarifa gani ambazo vijana wengi hupewa katika maisha halisi?

9. Washiriki wanapomaliza chukua mtu mmoja kutoka kwenye kila jozi au kikundi atoe taarifa kuhusu majadiliano.
10. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufanya majumuisho ya majadiliano.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

SIKU ZA MWEZI

Msichana anapozaliwa huwa na maelfu ya mayai kwenye kokwa zake. Kwa pamoja hizi seli za yai zinaitwa “ova”, na seli moja ya yai inaitwa “ovum”. Katika miaka ambayo wasichana wadogo na wanawake huwa hedhini, wanatoa asilimia ndogo tu ya ova zao.

Mara nyingi msichana hupata hedhi kwa mara ya kwanza kati ya miaka 9 na 16. Wastani ni umri wa miaka 12.

Kupata hedhi ni hatua ya kawaida kwa wanawake wote mpaka wafikie kikomo cha kuzaa. Kikomo cha kuzaa kwa kawaida hutokea kati ya miaka 45 na 55. Wanawake wengi huwa hedhini mara moja kila baada ya siku 28. Wastani wa kipindi hicho ni kati ya siku tatu mpaka saba. Wasichana wengi huweza kuwa na vipindi visivyo vya kawaida (hii ina maana idadi za siku hutofautiana kati ya mwezi na mwezi).

Katika kipindi cha kuvunja ungo, kokwa za msichana huanza kutoa yai moja kila mwezi. Kila hatua hiyo inapoanza huwa na uwezo wa kupata mimba atakapojamiiana na mwanaume. Msichana huweza kupata mimba hata bila ya kujamiiana iwapo mvulana/mwanaume ametolea mbegu karibu na/au kwenye uke.

Upataji mimba hutokea wakati mbegu moja inaporutubisha yai wakati linapokuwa kwenye moja ya mirija ya mwanamke. Yai lililorutubishwa baadaye husafiri kwenda kwenye mji wa mimba (tumbo la uzazi) ambapo linawekwa. Ni katika kipindi hiki mtoto (kichanga) huanza kukua.

Taarifa ya ziada: Kipindi cha kuvunja ungo, tezi za pituatari iliyopo sehemu ya chini ya ubongo hutoa homoni ambayo huashiria ovari kuanza kutengeneza homoni nyingine. Homoni hizi huongoza mzunguko wa hedhi. Kiasi cha mara moja kwa mwezi yai hupevuka na hutolewa kutoka kwenye kokwa. Hatua hii huitwa “ovulesheni” au kukomaa. Kwa kawaida hii hutokea kwa wiki mbili hivi (siku 14) kabla ya kipindi kingine cha hedhi. **Ni katika kipindi hiki mwanamke anakuwa katika hali nzuri ya kuzaa na kuna uwezekano mkubwa wa kuwa mjamzito kama atajamiiana.**

Kila mwezi, katika kuandaa yai ili lirutubishwe, mji wa mimba hujenga ukuta mnene uliotengenezwa kwa damu na chembechembe za mwili ili kulirutubisha yai. Kama seli ya yai itakutana na seli ya mbegu, baada ya kujamiiana, seli ya yai **hurutubishwa**. Husafiri kwenye mji wa mimba na kujipachika kwenye ukuta wa mji wa mimba uliojaa damu. Hii inaitwa **kupandikiza**, Mimba imeanza. Kama yai halijarutubishwa, utando huu hautahitajika na hutolewa kupitia kwenye uke katika kipindi cha hedhi.

Kuna mabadiliko mengine ya kimwili na kihisia ambayo baadhi ya wasichana au wanawake wanaweza kuyagundua katika mzunguko wa hedhi (dalili za kabla ya hedhi/DKH). Zinajumuisha: maziwa kuwa laini, maumivu ya tumbo, maumivu ya kichwa, kuongezeka uzito, kuongezeka kwa chunusi, huzuni, maumivu ya chini ya mgongo na hasira.

Kikomo cha Hedhi

Kikomo cha hedhi hutokea wakati mwanamke hapati tena siku za mwezi. Hii hutokea kwa wanawake wote kwa kawaida kati ya umri wa miaka 45 na 55. Wanawake tofauti huweza kuwa na dalili mbalimbali lakini zilizo kuu ni mabadiliko ya joto la mwili, kutoka jasho sana na wakati mwingine maumivu ya tumbo.

11. Mwishoni mwa uwasilishaji karibisha maswali na maoni kutoka kwa washiriki. Ruhusu majadiliano ya pamoja kuhusu mambo yaliyozungumziwa.

12. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Hedhi ni hatua ya maumbile na ya kawaida ambayo mwili hupitia.**
- **Hutokea wakati yai linaposhindwa kurutubishwa na mbegu ya kiume.**
- **Damu inayopita kwenye uke wa mwanamke haina madhara kwa afya na haina maana kuwa kuna tatizo lolote kwa mwanamke.**
- **Kwa vile kila mtu yuko tofauti, ni kawaida kwa kila msichana kuwa na mzunguko wa hedhi ambao ni tofauti kwa kiasi fulani.**

SENTENSI KIUNGO

Hedhi ni njia ya mwili ya kuyatoa mayai ambayo hayajarutubika kila mwezi na kuhakikisha kuwa uko tayari kujiandaa kwa mimba mwezi ujao.

Ingawa wavulana hawana siku za mwezi, wanahitaji kufahamu jinsi siku hizi zinavyotokea ili wasiamini hadithi za uongo wanazosikia kuhusu siku za mwezi. Ni muhimu pia kwamba wavulana na wasichana kwa pamoja wafahamu jinsi sehemu zao za uzazi zinavyofanya kazi na jinsi mimba zinavyotokea, kwa kuwa inahitaji wote, mwanamume na mwanamke, kutengeneza mtoto.

ZOEZI LA 2.6

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMUME

Kusudi:

Kujadili na kuelewa sehemu zinazofanya mfumo wa uzazi wa mwanamume na kazi zake.

Kuona jinsi ya kutunza viungo vya nje vya uzazi.

Muda:

Dakika 30

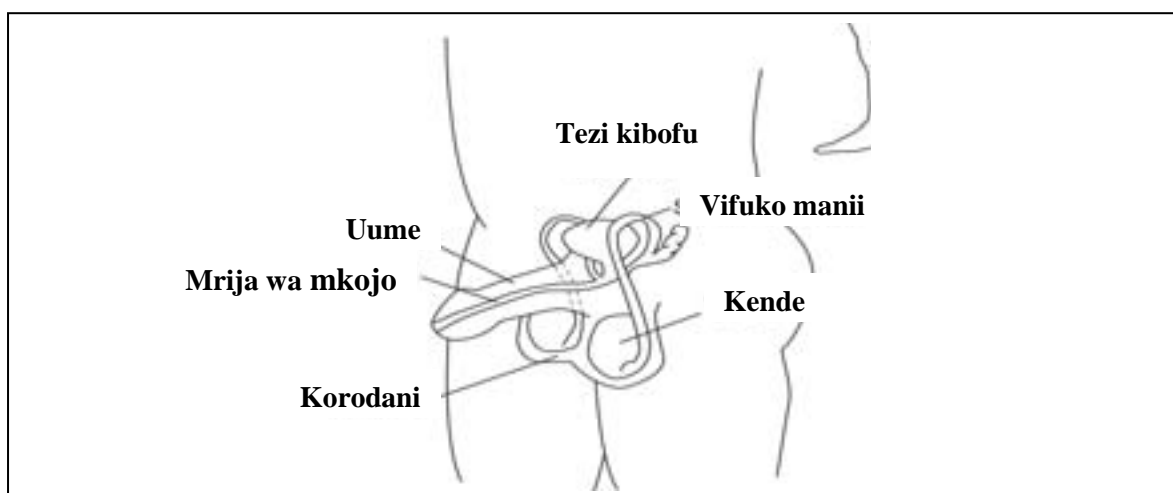
Zana zinazohitajika:

- Picha 2.4: Mfumo wa uzazi wa mwanamume 1
- Picha 2.5: Mfumo wa uzazi wa mwanamume 2
- Gundi au tepu ya gundi

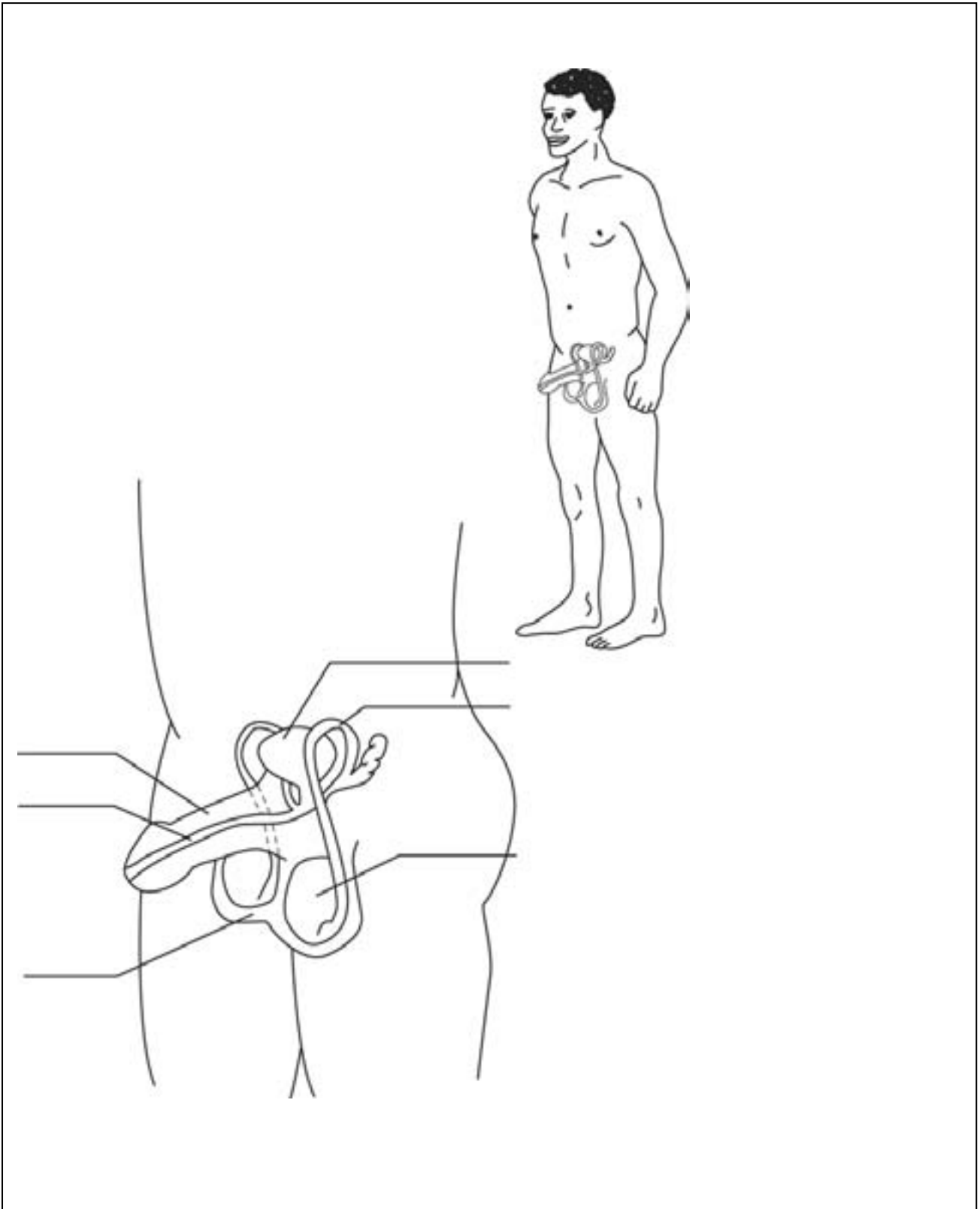
Hatua:

1. Nakili sehemu zifuatazo kwenye vipande tofauti vya karatasi na kuviweka juu ya dawati au ndani ya boksi au kikapu
 - Korodani
 - Mrija wa mkojo
 - Makende
 - Kibofu
 - Uume
 - Mirija ya manii
2. Tundika **Bango 2.4 – mfumo wa uzazi wa mwanamume 1.** na waombe washiriki waisome kwa muda mfupi. Eleza kwamba utahitaji watu watakaojitolea kutaja sehemu za mfumo wa uzazi wa mwanamume. Mchoro huo umeonyeshwa pia **ukurasa wa 20** wa kitabu cha mazoezi cha mshiriki.
3. Wakaribishe washiriki kuchukua kipande kimoja cha karatasi kutoka kwenye dawati/boksi/kikapu na kutaja hizo sehemu za picha.

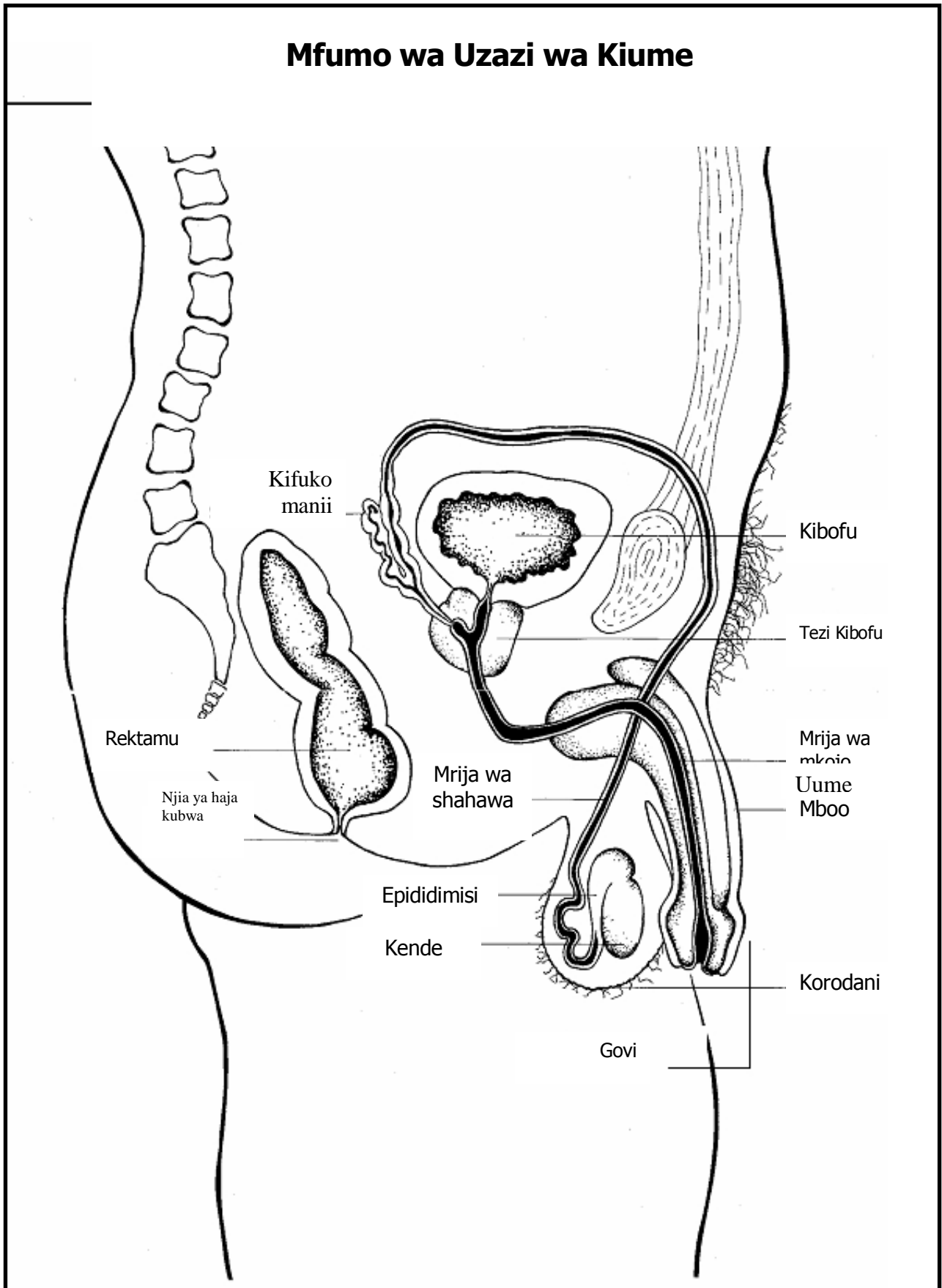
MKM:



BANGO 2.4: MFUMO WA UZAZI WA MWANAMUME



BANGO 2.5 – MFUMO WA UZAZI WA MWANAMUME 2



4. Tundika juu Picha 2.5 : mfumo wa uzazi wa mwanamume 2 na uonyeshe sehemu mbalimbali.
5. Waombe washiriki wajadili kazi ya kila sehemu. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yaliyo chini kufafanua na kutoa taarifa za kweli.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMUME

Sehemu za nje za uzazi:

- **Korodani** ni mfuko imara unaoning'inia katikati ya mapaja ya mwanamume. Korodani huhifadhi kende.
- **Kende**, au kokwa ni gololi mbili zilizomo ndani ya korodani na hutoa shahawa na homoni za kiume ziiwazo testosterone.
- **Uume** ni kiungo kilichojitokeza kwa mwanamume cha kujamiiana. Uume umeumbwa kwa tishu laini zenye mishipa ya damu nyingi. Ndani ya uume kuna mrija wa mkojo, ambao una uwazi mwishoni. Mrija wa mkojo una kazi mbili kuu: (1) unapitisha mkojo na kuutoa nje ya mwili (2) unaruhusu mbegu za kiume kupita wakati wa msisimko wa kujamiiana.
- **Govi** ni ngozi ambayo hufunika kichwa cha uume. Linaweza kuvutwa na kurudishwa nyuma ili kuonyesha kichwa cha uume. Hii ndiyo ngozi inayoondolewa wakati wa kutahiriwa.

Sehemu za ndani za uzazi

- **Mbegu za kiume** ni zile seli ndogo kabisa ambazo pia hujulikana kama mayai ya mwanamume. Shahawa hutengenezwa kwenye kende na kutunzwa kwenye epididimisi. Utoaji mbegu za kiume huanzia wakati wa balehe na kuendelea kwa maisha yote ya mwanamume.
- **Epididimisi** huzitunza mbegu za kiume mpaka zikomae. Mara tu mbegu za kiume zikikomaa husafiri kupitia kwenye kijibomba kiitwacho **mrija wa mbegu za kiume**.
- **Vifuko manii** ni vifuko viwili vyenye ute kiasi ambao unarutubisha mbegu za kiume.
- **Manii** huwa na mbegu za kiume zinazotoka kwenye makende, ute unaorutubisha kutoka kwenye vifuko- mbegu za kiume, na ute unaolainisha kutoka kwenye tezi ya kibofu. Manii ni ute ambao unatoka kwenye mwili wa mwanamume kupitia kwenye mrija wa mkojo wakati wa msisimko wa kujamiiana.
- **Tezi ya kibofu** hutoa ute lainishi au mbegu za kiume.

6. Waulize washiriki kama wana maswali, kuhusiana na uwasilishaji na tumia dakika chache kujibu maswali.
7. Andika maneno **NDOTO NYEVU** kwenye “chatu mgeuzo” na uwaambie washiriki washirikishane kile wanachoelewa kuhusu maneno hayo. Tumia maelezo yafuatayo kufafanua.

NDOTO NYEVU

Ndoto nyevu zinaweza kuanza wakati mwili wa wanamume unapoanza kutengeneza mbegu za kiume kama sehemu ya kawaida ya ukuaji wa mvulana. Mara nyingi wakati hali hii inapotokea mvulana anaweza kuamka akakuta sehemu zake za siri zimelowa. Wavulana wengi wanaona aibu na hali hii lakini ni sehemu ya ukuaji. Ni dalili kwamba mwili wa huyo mvulana una uwezo wa kutengeneza mbegu za kiume.

8. Chunguza iwapo kuna dhana zozote potofu walizonazo washiriki kuhusu viungo vya uzazi vya mwanamume.
9. Tumia maelezo yafuatayo kuwapa washiriki vidokezo muhimu kuhusu namna ya kutunza kende.

**MAELEZO YA UWASILISHAJI****VIDOKEZO FULANI KWA WANAUME: KULINDA KORODANI ZAKO**

Kende zako ni sehemu muhimu ya mfumo wako wa uzazi.

Ni muhimu kuwa zinatunzwa na kulindwa. Kuna baadhi ya vidokezo kuhusu namna ya kuziweka kende zako kwenye hali nzuri ya kufanya kazi.

- Epuka kuvaa chupi za kubana.
- Weka sehemu zako za siri katika hali isiyo ya joto sana.
- Safisha sehemu zako za siri vizuri kila siku kwa maji na sabuni.
- Vaa nguo za pamba kuliko aina nyingine ya nguo kama mpira.
- Linda sehemu zako za siri wakati wa mchezo.
- Chunguza kende zako mara kwa mara kuona kama kuna ukuaji usio wa kawaida au uvimbe na kama utaonekana nenda kwenye kituo cha afya au ongea na mtu yeyote kama vile muuguzii au mwalimu kuhusu jambo la kufanya.

10. Chochea maswali kuhusiana na uwasilishaji na waambie washiriki kwamba maelezo yanapatikana **ukurasa wa 21** katika vitabu vyao vya mazoezi.
11. Wakumbushe tena washiriki kwamba wanaweza kutumia kibanduku cha maswali au ukuta wa siri kuuliza maswali ambayo hawajisikii vizuri kuyauliza ndani ya kikundi.
12. Tundika **Bango 2.5 – mfumo wa uzazi wa mwanamume 2** kwa ajili ya zoezi linalofuata.
13. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Wanaume wana sehemu za ndani na za nje za uzazi.**
- **Manii na mkojo hutokea sehemu moja – kwenye urethra.**
- **Ndoto nyevu ni za kawaida na ni dalili kwamba mwili wa mwanamume unatengeneza mbegu za kiume.**

SENTENSI KIUNGO

Ni muhimu kuielewa miili yetu na mabadiliko mbalimbali inayopitia. Hii itatusaidia kujithamini zaidi na kuiheshimu miili yetu ambayo hutusaidia kufanya maamuzi ambayo hayatatumiza kwa njia yoyote ile. Pia ni muhimu kukumbuka kwamba siyo miili tu ndiyo inayobadilika katika kipindi cha kuingia ujana; hisia za kijana pia humuandaa msichana au mvulana kuingia utu uzima.

ZOEZI LA 2.7

MABADILIKO YA KIJAMII NA KIHISIA

Kusudi:

Kuchunguza mabadiliko ya kijamii na kihisia ambayo vijana wa kiume na wa kike huyapitia.

Kujadili mahusiano kati ya mabadiliko haya na tabia za kijana.

Muda:

Dakika 45

Hatua

1. Waulize washiriki swali kujua wanavyohisi kuhusu badiliko maalum la kimwili katika ujana wao, kwa mfano, "Ulijisikiaje ulipogundua kwamba.....?" Chagua jambo ambalo linawezekana kufahamika sana kwenye kikundi chako.
2. Waache washiriki washirikiane hisia zao.
3. Waulize ni kwa vipi badiliko hili kwenye miili yao liliathiri tabia zao kwa watu wengine. Waache washirikishane uzoefu wao.
4. Waeleze kwamba mabadiliko ya ujana ya kihisia na kijamii hutokea sambamba na mabadiliko ya kimwili. Vijana wengi hushindwa kumudu vizuri mabadiliko haya ya hisia na mara nyingi hali hii huathiri jinsi wanavyohusiana na familia na marafiki zao.
5. Waambie washiriki kwamba sasa watayaangalia baadhi ya mabadiliko haya na kujadili jinsi ya kuyashughulikia.
6. Waombe washiriki watoe mifano ya hisia ambazo wameshakutana nazo na kuziorodhesha kwenye chati mgeuzo. Baadhi ya majibu yafuatayo yanayopaswa kutolewa.
 - a. Hasira
 - b. Wasiwasi
 - c. Mapenzi
 - d. Aibu
 - e. Woga
 - f. Udadisi
 - g. Huzuni
 - h. Furaha
 - i. Shauku

7. Toa hoja zifuatazo kwenye kikundi na jadili namna zinavyokuwa sehemu ya ukuaji wa ujana:
 - a. Kuwa huru zaidi kutoka kwa wazazi au watu wazima wengine (k.m. kufanya mambo peke yako).
 - b. Kupanga mipango ya baadaye.
 - c. Hisia, mabadiliko ya hali ya mahusiano, na familia na marafiki.
 - d. Kufikiria kuhusu mapenzi na kujamiiana.
 - e. Kujifunza jinsi ya kupambana na hisia mpya za kijinsia na hamu kufanya mapenzi.
8. Waambie washiriki kila mmoja atafute mwenzi na wjadili jinsi wanavyojisikia kuhusu lolote kati ya yafuatayo:-
 - a. Mahusiano na wazazi.
 - b. Maisha ya baadaye – kazi, mafunzo, masomo n.k.
 - c. Kwenda matembezini na mtu maalum – miadi ya kimapenzi.
 - d. Kuwa na uwezo wa kufanya kazi na kupata fedha za kutosha.
 - e. Kuwa kwenye mahusiano ya kujamiiana.
9. Mwishoni, warudishe washiriki wakae kwa pamoja. Tumia maswali yafuatayo kuchochea majadiliano kuhusu hisia tofauti tofauti walizoshirikishana:
 - a. Ilikuwa rahisi au vigumu kiasi gani kuongea na mtu mwingine kuhusu hisia zako?
 - b. Kwa nini ilikuwa rahisi au vigumu?
 - c. Inasaidiaje au kuna umuhimu gani kuongea jinsi tunavyojisikia?
10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mabadiliko mengi ya kihisia na kijamii hutokea katika kipindi cha ujana.**
- **Mabadiliko haya huathiri tabia zetu, kwa kawaida kwa sababu yanaweza kusababisha kuchanganya akili au hisia zinazotatanisha.**
- **Vijana wote hupitia mabadiliko haya ingawa labda kwa nyakati tofauti.**

MADA YA 2:

MABADILIKO KATIKA UJANA

HITIMISHO

Tunaona kwamba mabadiliko mengi ya kimwili, kihisia na kijamii yanayotokea katika kipindi cha ujana yanafanana na ni ya kawaida. Mabadiliko haya husababisha hisia tofauti na hofu kwa vijana, lakini ni sehemu ya kawaida ya ukuaji wenye afya kutoka kwenye ujana kwenda kwenye utu uzima. Kama ilivyo kwa kiwavi, kupitia hatua ya kuwa buu na hatimaye kuwa kipepeo, ujana ni hali ya kubadilika kuwa katika kitu kizuri na cha pekee. Ujana huja pamoja na changamoto mpya za kuisimua na uzoefu mpya.

Ujana ni kipindi ambacho tunaanza kuzoea miili yetu, mawazo, hisia na jinsia. Ni muhimu kufahamu kuwa si sisi tu ila hata vijana wengine hupitia mambo hayo hayo.

ZOEZI LA 2.8

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kuiangalia sehemu tuliyosoma na kuona taarifa muhimu za kweli na stadi tulizojifunza

Kuonyesha jinsi tutakavyotumia maarifa na ujuzi mpya uliopatikana kwa kutoa ahadi ya kubadili kitu kimoja kutuhusu sisi kuhusiana na mabadiliko yetu ya ujana.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Zoezi hili hufanikiwa zaidi katika kikundi cha watu 12 au pungufu. Kama utatumia vikundi vikubwa kwanza wagawanye katika vikundi vidogo halafu upate taarifa toka kwenye kila kikundi.

Hakikisha unawapa kila kikundi maswali ya kujibu au kuyaandika mahali ambapo kikundi kizima kinaweza kuyaona.

Zoezi hili linaweza kufanyika kwa njia nyingi. Kwa vikundi vya wasomi, fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe washiriki wakae kwenye duara na wjadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye zoezi hili?
 - b. Kwa vipi au kwa nini taarifa hiyo ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii inakushawishi kubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki wafikirie kuhusu ahadi moja watakayoweka kuhusiana na mabadiliko yao ya ujana.
3. Waombe washiriki kurudi kwenye **Ukurasa 23** katika vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kwa kuzingatia taarifa iliyojadiliwa na kufunzwa kulikofanyika, toa majibu kwa yafuatayo:-

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?
2. Kwa nini au kwa jinsi gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii inavyokusaidia kubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano kuhusiana na mbadiliko ya ujana ambayo yaliyotokea katika mada hii. Utajiwekea ahadi gani kutokana na kile ulichojifunza kuhusu mabadiliko ya ujana? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa wale wenye elimu ndogo au wasiokuwa na elimu fanya hatua ya 1 na 2 hapo juu na kisha endelea kama ifuatavyo.

4. Funga macho yako na ujiwekee ahadi – kitu ambacho utafanya ili kubadili tabia yako iendane na kile ulichojifunza kuhusu ukuaji wa kijana.

MADA YA 2: MABADILIKO KATIKA KIPINDI CHA UJANA

MADA YA 3: MAWASILIANO

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inachunguza nafasi ya mawasiliano katika kila nyanja ya maisha. Inatoa mazoezi ya aina mbalimbali ambayo yanayowasaidia washiriki kujizoeza mawasiliano thabiti katika mazingira tofauti na kuchunguza stadi zao mahusiano ya mawasiliano.

Mwisho wa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea umuhimu wa kuwasilisha mahitaji fulani.
- ⇒ Kuelewa mawasiliano ya maneno na ya ishara.
- ⇒ Kufahamu vikwazo vya usikivu mzuri.
- ⇒ Kueleza jinsi ya kuboresha stadi za usikivu.
- ⇒ Kutumia stadi za usikivu na za mawasiliano katika hali halisi ya maisha.

MAZOEZI

Kichangamshi – Minong’ono kwenye simu	dakika 15
Mawasiliano ni nini?	dakika 20
Mazungumzo ya watu wawili au ya mtu mmoja	dakika 35
Umuhimu wa mrejesho	dakika 45
Dirisha la Johari	dakika 40
Tabia na mawasiliano	dakika 40
Mawasiliano ya Ishara	dakika 45
Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	dakika 20

Saa 4 na dakika 20

ZOEZI LA 3.1**KICHANGAMISHI – MINONG'ONO
YA KWENYE SIMU**

Kusudi: Kuwasaidia washiriki kuelewa jinsi ilivyo rahisi kusikia au kuchangia taarifa kwa makosa na kufadhaisha au kubadili ujumbe.

Muda: Dakika 15

Hatua:

1. Waombe washiriki kukaa au kusimama kwenye duara.
2. Kieleze kikundi kwamba mtacheza mchezo. Elezea kanuni za mchezo zifuatazo kabla hujaanza:
 - a. Kila mtu amsimulie mwenzake aliyekaa kushoto kwake hadithi anayoisikia.
 - b. Washiriki wanapaswa kuongea kwa sauti inayosikika kiasi kwamba mtu aliyekaa kushoto kwao aweze kusikia, lakini siyo kwa sauti sana kiasi cha wengine kusikia
 - c. Washiriki hawaruhusiwi kurudia sehemu yoyote ya hadithi au kumsimulia hadithi kwa mtu huyo huyo.
3. Hakikisha kwamba washiriki wanazielewa kanuni za mchezo, na kisha anza mchezo. Fikiria hadithi ambayo ina tatiza kidogo na inayoweza kuhusisha wahusika wengi, lakini usiifanye ikawa ngumu sana kukumbuka.
4. Baada ya mtu wa mwisho kupokea hadithi muombe arudie kile alichosikia.
5. Chunguza kile ambacho washiriki wengine walisikia na ukilinganishe na hadithi ya mwanzo uliyowasimulia.
6. Jadili kwa ufupi mahali ambapo ujumbe unaweza kuwa ulipotoshwa na wahimize washiriki kushirikishana kile walichojifunza katika zoezi hili.

ZOEZI LA 3.2**MAWASILIANO NI NINI?**

Kusudi: Kuelewa nini maana ya mawasiliano kama yanavyotumika kwenye kikundi na mazoezi.

Muda: Dakika 20

Hatua:

1. Andika neno **MAWASILIANO** ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
2. Waombe washiriki waongee kwenye jozi kwa dakika mbili na wjadili wanaelewaje kuhusu neno “mawasiliano”.
3. Waombe washiriki washirikishane mjadala wao na waorodheshe majibu tofauti ubaoni au kwenye chati mgeuzo.
4. Himiza majadiliano ya pamoja kuhusiana na hoja zilizoibuka, lakini kuwa mwangalifu usizungumzie kwa undani sana kiasi cha kuzungumzia mazoezi yanayofuata.
5. Waeleze kwamba kwa makusudi ya mada hii, maana itakayotumiwa kwa mawasiliano ni:-
“Wakati mtu anapotuma ujumbe kwa mtu mwingine kwa matumaini au matarajio ya kupata jibu”.
6. Waulize washiriki kama wana maswali yoyote au maoni na myajadili.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mawasiliano ni wakati watu wawili au zaidi wanapobadilishana ujumbe kwa kutumia lugha ya maneno au ishara.**
- **Mawasiliano hutokea kwa sababu watu hutaka kushirikishana taarifa, mawazo, fikra, hisia n.k. na kupata jibu kutoka kwa mtu mwingine.**

SENTENSI KIUNGO

Mawasiliano ni ufunguo kwa kila hali ya maisha yetu na yana nafasi muhimu katika kujenga na kuimarisha mahusiano yetu na watu tofauti. Hebu sasa tuangalie njia mbalimbali ambazo watu hutumia kuwasiliana.

ZOEZI LA 3.3**MAZUNGUMZO YA WATU
WAWILI AU YA MTU MMOJA****Kusudi:**

Kuimarisha tabia ya usikilizaji na jinsi ya kusikiliza kwa makini.

Kuangalia haja ya watu wakimya kuongea na wanaotawala mazungumzo kujali wengine.

Muda:

Dakika 35

MKM:

Mchezo ufanyiwe majaribio kabla ya kuonyeshwa kwenye kikundi.

Hatua:

1. Waombe watu sita wajitolee kuandaa mchezo mfupi kwa kutumia matukio matatu yafuatayo. Mara nyingi ni vizuri zaidi kuwa na wanawake wote au wanaume wote kuigiza pamoja kwa kuwa hii itaepusha washiriki kusema, “kila wakati wanaume hufanya hivi..” au “ kila wakati wanawake hufanya vile...”
2. Waombe washiriki wachague mada mapema na uwape dakika chache za kufanya majaribio kabla ya kuigiza mchezo.
3. Waombe washiriki wanaoangalia mchezo wawe kimya kwa muda wote wa uwasilishaji na wahifadhi maoni yoyote au maswali kwa ajili ya majadiliano yatakayofanyika mwishoni.
4. Elezea matukio yafuatayo kwa ajili ya waigizaji kuweza kuigiza.

Tukio la 1: Watu wawili wamekutana. Mmoja wao akaanza kuongea na akawa na shauku kubwa na alijali mno kile alichokuwa akikisema yeye kiasi kwamba yule mwingine hakupata nafasi ya kusema chochote. Yule mwingine alijaribu kuongea, kuuliza swali, kujibu swali au kutoa pendekezo, lakini yule mtu wa kwanza akaendela kuongea na yule mtu wa pili akabaki kimya na mwisho akakata tamaa ya kujaribu tena.

Tukio la 2: Watu wawili wamekutana na kila mmoja akaanza kumweleza mwenzake kuhusu mambo anayojihusisha nayo. Kila mmoja alikuwa na mada tofauti. Hakuna aliyemsikiliza mwenzake na wote wanaongea kwa wakati mmoja.

Tukio la 3: Watu wawili wamekutana, wakasalimiana na kuanza mazungumzo kwa namna inayofaa. Kila mmoja anauliza maswali kuhusu mambo anayopenda mwenzake, na anasikiliza na kumjibu mwenzie. Kuna nafasi ya kushirikishana taarifa na maoni kwa uwazi.

5. Simamisha kila tukio wakati hoja ya mchezo imetolewa. Mara nyingi matukio mawili ya kwanza huchukua dakika 1 mpaka 2 na tukio la tatu huchukua muda mrefu kidogo.

6. Mwishoni mwa tukio la tatu, wagawanye washiriki katika makundi matatu. Kipe kila kikundi tukio moja ili walijadili na kujibu maswali yafuatayo:
 - a. Uliona kitu gani kilichotokea kwenye tukio?
 - b. Tukio hili linahusishwaje na maisha halisi?
7. Warudishe washiriki wote wakae pamoja ili wachangiee kwa ufupi majibu yao ya hayo maswali mawili. Himiza majadiliano kuhusiana na swali. “Nini kimesababisha aina ya mawasiliano yaliyoonyeshwa katika tukio la 1 na la 2?”
8. Chagua washiriki sita na umpe kila mmoja kimoja kati ya vizuizi vifuatavyo ili asome kwa sauti kwa ajili ya kikundi.

MKM:

Tengeneza nakala ya hoja zifuatazo na zikate kwenye sehemu sita

VIZUIZI KATIKA USIKILIZAJI**Kusikiliza kwa kukatiza**

Ni ukweli kwamba watu wengi hufikiria kwa haraka kiasi mara nne zaidi ya vile mtu wa kawaida anavyoongea. Wakati mwingine hali hii inakua kinyume na msikilizaji, kwani anaishia kuchepuka kimawazo na kuanza kufikiria kuhusu mambo yake binafsi, shughuli zake na matatizo yake badala ya kusikiliza mzungumzaji anachosema. Mtu anaweza kuondokana na hili kwa kuwa makini sio kwenye maneno tu, bali kuangalia ishara pasipo maneno kama vile ishara za viungo vya mwili na usitaji n.k. ili kuelewa namna mzungumzaji anavyojisikia.

Usikilizaji wa maneno tusiyopenda kuyasikia

Kwa baadhi ya watu maneno fulani huwakasirisha na kuwafanya kuacha kusikiliza. Wakati maneno haya kama vile “kondom” “ndoa” n.k. yanapoingia kwenye mazungumzo mtu huacha kumsikiliza mzungumzaji. Msikilizaji hupoteza mawasiliano na mzungumzaji na kushindwa kuelewa kile yule mtu anachosema. Hatua ya kwanza ya kuondoa kizuizi hiki ni kuchunguza ni maneno yepi hatupendezewi nayo na kujaribu kumsikiliza mtu anayeongea kwa makini.

Usikilizaji wa Sauti/ bila kuwa makini kiakili

Wakati mwingine tunaamua haraka kwamba ama somo linachusha au mzungumzaji atatuchocha, au kile anachosema hakina maana. Mara nyingi tunakimbilia hitimisho kwa kudhani kuwa tunaweza kutabiri kile mtu anachofahamu au atakachokwenda kusema, na tunaamua kwamba hatuna haja ya kusikiliza kwa sababu hatuwezi kusikia chochote kipya. Ni vizuri zaidi kusikiliza na kuhakikisha kama ni kweli au si kweli.

Kusikiliza kwa kutumbua macho

Wakati mwingine tunamwagalilia mtu kwa makini, tunaonekana kama tunasikiliza ingawa akili zetu huweza kuwa kwenye mambo mengine au mbali. Tunarudi kwenye starehe ya mawazo yetu wenyewe. Tunakuwa kama tumevaa miwani na sura zetu zinakuwa kama ziko kwenye ndoto. Tunaweza kuwaelewa watu wanapokua katika hali hii. Vile vile, wengine pia wanaweza kutuona tunapokuwa hivyo.

Usikilizaji makini sana kwa mimi na mgumu kuelewa

Tunaposikiliza mawazo au matatizo ambayo yanachanganya na hayaeleweki, tunapaswa tujilazimishe kuufuatilia mjadala na kufanya juhudi kuelewa. Tunaweza kuiona mada kuwa ni nzuri na mzungumzaji anafurahisha kama tutasikiliza na kujaribu kuelewa kile kinachosemwa

Usikilizaji wa kutoyumbishwa

Hatupendi kuona mawazo yetu tunayoyapenda na hoja zetu zikihukumiwa au kupingwa. Hivyo wakati mzungumzaji anaposema kitu kinachopingana na kile tunachofikiria au kuamini, bila kujijua tunaweza kuacha kumsikiliza au hata kuanza kujitetea na kupanga kujibu mashambulizi. Hata kama tunataka kufanya hivi, ni vizuri kusikiliza, kujua anachofikiria na kupata uwelewa mzuri wa maoni yake kuliko kujitenga.

Imechukuliwa kutoka Ueland B. Nguvu ya Mkono wa Upanga: Maandishi Yaliyochaguliwa. Minneapolis: Holy Cow Press (1993)

9. Angalia mwishoni kama kuna maswali au maoni na uyajadili. Tumia maswali yafuatayo kuchochea majadiliano mwishoni mwa kila somo.
 - a. Ni lini ulipowahi kuwa au kukutana na baadhi ya vizuizi hivi vya usikilizaji? Toa mifano ya hali hizo
 - b. Tunawezaje kuboresha stadi zetu za usikilizaji?
 - c. Watu wenye aibu au wa kimya wanaweza kufanya nini? Watu wanaopendelea kuongea sana wanaweza kufanya nini?
 - d. Tunaweza kufanya nini kusaidia kuyafanya mawasiliano yawe mazuri kadri iwezekanavyo kwenye mahusiano yetu?
10. Waombe washiriki kurudi **ukurasa wa 26** katika vitabu vyao vya mazoezi. Unaweza ukasoma hoja zifuatazo au uwaambie washiriki wajitolee kuzisoma.

**VIDOKEZO KUHUSU USIKILIZAJI MAKINI**

1. **Acha kuzungumza:** Ni wazi kwamba huwezi kuzungumza na kusikiliza kwa wakati mmoja. Kanuni muhimu zaidi ya usikilizaji ni kuacha kuzungumza.
2. **Ondoa vitu vinavyoharibu usikivu:** Kama kuna kitu kinachoharibu usikivu wako, kiondoe. Zima runinga, redio au simu za mkononi na usichezee vitu.
3. **Sikiliza kwa makini:** usikilizaji huhitaji umakini. Usikubali akili yako kufikiria kuhusu mambo mengine. Usifikirie kuhusu kile utakachokisema bali sikiliza kile mtu mwingine anachosema.
4. **Onkana mwenye shauku:** Tunawasiliana zaidi kwa ishara za mwili kuliko kwa maneno. Kama mtu ana wasiwasi ataelekea kuamini ujumbe wa ishara za mwili kuliko ujumbe wa maneno. Angaliana na mtu unayezungumza naye bila kumkodolea macho.

5. **Sikiliza zaidi kuliko maneno:** Sikiliza kwa kutumia macho yako. Angalia ishara, usoni, kwenye macho na mikono. Angalia hisia zilizojificha kwenye maneno hayo. Mara nyingi kile tunachosema mara ya kwanza sicho tunachokimaanisha. Ikiwa una mashaka, amini zaidi ishara kuliko maneno.
6. **Hakikisha unasikia kwa usahihi:** Mara nyingi ujumbe tunaousikia haufanani na ujumbe ambao mtu mwingine hufikiri anatumiea. Usiseme “ninaona” au “ninaelewa” labda kama una uhakika na hilo. Mara kwa mara, rudia na fanya majumuisho ya yale yaliyosemwa.
7. **Uliza maswali ya ufafanuzi:** Hii inaonesha unasikiliza na unamtia moyo mtu mwingine kuendelea kuongea. Inamsaidia huyo mtu mwingine kulifanyia kazi lile linalomhusu na jinsi atakavyolimaliza jambo hilo.
8. **Kuwa mvumilivu:** Usikilizaji huchukua muda-unatakiwa kujiandaa ili kuutoa muda huo. Kama huna muda kwa wakati huo, mweleze mwenzako na umwahidi kutafuta muda mwingine baadaye. Mara nyingi huchukua muda kwa mtu kufikia jambo analotaka kulizungumzia. Unahitaji kujiandaa kupitia mazungumzo ili mtu aweze kupata faraja kwenye mawazo yake.
9. **Usihukumu:** Jitahidi kutomuhukumu mtu. Iwapo mtu unayezungumza naye atahisi kwamba una hisia mbaya juu yake, atanyamaza na anaweza kuacha kuongea na wewe kwa uwazi. Wajibu wako kama msikilizaji ni kuandaa mazingira ambayo ni wazi na salama, na ambayo yatamsaidia mtu kueleza hisia zake kwa uhuru na ukweli.
10. **Acha kuzungumza:** Tena, hii ni sehemu ngumu sana kwenye kusikiliza kwa makini, lakini muhimu sana.

Mambo unayopaswa kufanya na kutofanya katika kusikiliza

Kwenye usikilizaji tunapaswa **kufanya** mambo yafuatayo:

- Kuonyesha shauku.
- Kumwelewa huyo mtu mwingine.
- Kuliweka wazi tatizo kama lipo
- Kusikiliza vitu vilivyosababisha tatizo hilo.
- Kumtia moyo mzungumzaji aamini kwamba anaweza kutatua tatizo hilo.
- Fahamu wakati wa kukaa kimya.

Kwenye usikilizaji tunapaswa **tusifanye** yafuatayo:

- Kubisha.
- Kuingilia kati maongezi.
- Kutohukumu mwanzoni au haraka sana.
- Kutoa ushauri isipokuwa tu kama mzungumzaji ameomba.
- Kukimbilia kwenye mahitimisho
- Kuacha hisia za mzungumzaji ziguse hisia zetu.

11. Uliza kama kuna maswali yoyote na yajadili.

12. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Watu huhitaji kusikiliza vizuri yale wengine wanayosema na bila kutoa mahitimisho.**
- **Sikiliza kwanza, uliza baadaye.**
- **Watu wa kimya wanaweza kuhitaji kuongea ili wasikike.**
- **Watu ambao ni waongeeji sana na mara kwa mara hutawala maongezi wanahitaji kujali hisia za wengine-wanahitaji kusikiliza.**
- **Mara nyingi watu huweza kujua wakati mtu anapokuwa hapendezwi na mazungumzo au hasikilizi. Ni afadhali kuchelewesha majadiliano mpaka wakati mwingine kuliko kuwa katika hatari ya kuwa na mawasiliano mabaya.**

SENTENSI KIUNGO

Kusikiliza ni ufunguo wa mawasiliano mazuri. Kama ilivyo katika stadi nyingine, kusikiliza kunahitaji kujidhibiti. Kwa vile sasa tuna ufahamu mzuri wa nini kinahusika kwenye usikilizaji, jaribio letu ni kufanya mazoezi ya usikilizaji katika maisha yetu ya kila siku. Kumbuka kwamba mazoezi husaidia kufahamu jambo kwa usahihi. Kila wakati tunapowasiliana vizuri hatuboreshi stadi zetu tu bali pia tunajenga na kuimarisha urafiki na mahusiano yetu kwa wakati huo huo.

ZOEZI LA 3.4**UMUHIMU WA MREJESHO****Kusudi:**

Kuchunguza dhima ya mrejesho wa taarifa katika mawasiliano na jinsi unavyosaidia katika kubadili tabia.

Kujifunza jinsi ya kutoa mrejesho unaofaa.

Muda:

Dakika 45

MKM:

Nakili na ukate matukio haya hapo chini ili waigizaji waweze kuyafanyia mazoezi kabla ya kuyawasilisha.

Hatua

1. Chagua watu sita kuigiza matukio yafuatayo:

Tukio la 1: Marafiki wawili wamekutana ili waende katika sherehe. Mmoja hakupenda nguo za mwenzake na anasema. Alisema kitu kama, “Umevaa nini?” au “Ulipata wapi hizo? Siyo nzuri!” Mwenzake hakufurahishwa na akauliza, “Nguo zangu zina tatizo gani?” Lakini mzungumzaji wa kwanza akacheka tu na kuondoka.

Tukio la 2: Mtu mmoja anafanya mazoezi ya wimbo kwa ajili ya onyesho linalokaribia kufanyika wakati mmoja wa marafiki zake alipoingia ili aone mambo yanavyokwenda. Mwishoni mwa zoezi yule aliyekuwa anaimba alimuuliza rafiki yake, anauonaje wimbo na uimbaji wake. Yule wa pili akajibu “wimbo ni mzuri lakini siyo kwa jinsi unavyoimba. Sauti yako haitoki vizuri”. Mtu wa kwanza hakujua aseme nini alisimama pale tu ambapo yule wa pili alikuwa anaondoka.

Kumbuka: usionyeshe Tukio la 3 mpaka baada ya majadiliano, kwenye hoja ya 6 chini ambapo imeonyeshwa kufanya hivyo.

Tukio la 3: Mtu mmoja alitakiwa kutoa mazungumzo mafupi katika kikundi cha watoto wenye umri wa miaka 12 juu ya “kujiepusha na madawa ya kulevya”. Alimwambia rafiki yake asome mazungumzo hayo na aseme anayaonaje? Mrejesho ulitolewa kwa namna ambayo haukumkasirisha mwenzake, na humsaidia huyu kuboresha mazunguzo yao. Kwa mfano; rafiki yake alitabasamu na kusema, “nimeipenda sana hoja yako uliyotoa kuhusu marijuana, lakini mwanzoni nilipata shida sana kufahamu kuwa “Cannibis” ina maana ya marijuana au bangi. Labda ungeielezea mapema kwenye mazungumzo yako”. Yule mtu wa kwanza akasema, “Asante, hiyo ni rahisi kufanya”. Kwa njia hii, anaonyesha kwamba ameuelewa mrejesho aliyorudishiwa na kushukuru.

2. Waombe washiriki kuelezea kile walichoona kikifanyika katika tukio la 1 na 2.
3. Waombe wakae katika vikundi vya watu watatu au wanne na wajadiliane, “Nini kingeweza kufanyika kwa namna tofauti kwenye kila tukio?”
4. Baada ya dakika tano kiombe kila kikundi kushirikishana maoni yake.

5. Kwenye chati mgeuzo, orodhesha maneno makuu yaliyotajwa kwenye majadiliano.
6. Waombe washiriki waangalie vizuri halafu wawasilishe tukio la 3.
7. Ulizia maoni ya jumla kuhusu tukio la 3 na tofauti kati ya tukio hilo na yale mawili ya mwanzo.
8. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo hapo chini kutoa taarifa ya kweli kuhusu mrejesho.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

UHAKIKI WA BINAFSI NA WA PANDE MBILI

Mrejesho wa Taarifa Binafsi

Hii ina maana ya kutoa au kupokea taarifa kuhusu tendo la mtu mmoja kutokana na tabia au matendo ya mwingine katika mazingira maalum. Kusudio la mrejesho wa taarifa binafsi ni kuboresha utendaji wa mtu na kumjengea kujiamini. Itakuwa haina msaada kabisa kutumia mrejesho binafsi kumwangusha mtu na kumharibia yeye au kujiamini kwake.

Kama taarifa itafikishwa na kupokelewa vizuri, mrejesho husaidia na kutia moyo mambo yanayosaidia kwenye nyanja za tabia ya mtu na kumpa mtu nafasi ya kubadilisha mambo yale ambayo hayasaidii.

Mrejesho wa taarifa usiodhahiri

Kama tunajali hisia za wengine, tunaweza kupata kiasi kikubwa cha mrejesho wa taarifa usiodhahiri kwa kuangalia tu. Watu huwasiliana kwa miili yao pamoja na maneno yao, na mara nyingi hutupa ujumbe jinsi wanavyofikiri kuhusu kile tunachosema au tunachofanya. Hata hivyo hatupaswi kutegemea mrejesho usiyodhahiri ili tusije tukaeleza visivyo kile tulichokiona. Tupo katika hali nzuri zaidi kuwauliza watu moja kwa moja kuhusu matendo yao ingawa wakati mwingine watu hutuambia kile wanachodhani tunataka kusikia na siyo lazima kiwe kile wanachofikiri au wanachohisi.

Hoja muhimu wakati wa kutoa mrejesho

- Tunaweza kutoa mrejesho wenye kumsaidia mtu kama watu wanafahamu kwamba tunawakubali na kuwathamini kama binadamu.
- Ni muhimu kwamba mazingira ya kuaminiana na makubaliano ya pande mbili yaimarishwe wakati wa kutoa mrejesho. Hii itakuwepo kama tunatoa mrejesho wa kweli hata kama ni mazuri na mabaya.
- Urejeshaji taarifa unapaswa utolewe endapo tu mtu anahitaji kufahamu jinsi unavyomuona na ameomba umpe mrejesho. Lazima taarifa zitolewe kwa hiari, sio kwa kulazimishwa.
- Mrejesho lazima ujihusishe na kile mtu alichofanya (tabia) na siyo kwa nini alifanya (sababu).
- Mara nyingi ni vizuri iwapo tutawasilisha mrejesho mzuri kama ni tatizo letu wenyewe, kwa nini kushirikishana hisia zetu binafsi wakati jambo linapotokea. Kwa mfano, “Nimejisikia kudhalilishwa na kukataliwa wakati ulipokatiza maongezi yangu sasa hivi” inajenga zaidi kuliko kusema “Wakati wote unajaribu kuwafanya watu wajione wajinga”.
- Ikiwa ni sehemu ya kikundi, kila mtu aelezee hisia zake mwenyewe na asidhani kwamba kikundi kizima kinafikiri kwa namna hiyo. Wengine wanaweza kutoa maoni yao wenyewe.
- Mrejesho unapaswa kushughulikia mambo yanayoweza kubadilishwa. Kwa mfano: “Ningeona ni rahisi zaidi kukusikiliza kama usingetumia hayo maneno magumu” ni mrejesho wenye kusaidia, lakini kusema “lafudhi yako inaudhi” au “sipendi umbo la masikio yako” haisaidii kwa sababu inaongelea vitu ambavyo mtu hawezi kuvibadilisha.

Hoja muhimu wakati wa kupokea mrejesho

- Tunaweza kujifunza sana kwa njia ya mrejesho kama tutasikiliza kwa makini mawazo yanayotolewa na hatutatetea tabia zetu au kutoa sababu kwa nini tumetenda namna fulani.
- Mtu anayepokea mrejesho wakati wote anayo haki ya kuamua pale anapokuwa ametosheka na mrejesho kwa wakati huo. Sema tu, “Sawa Asante sana. Nitafikiria kuhusu yote yaliyozungumzwa lakini itakuwa vizuri kuondoka sasa”.
- Mtu anayepokea taarifa hasi anapaswa kukumbuka kuwa watu tofauti huwa na mtazamo tofauti kwa tabia tofauti. Ni vizuri kuchunguza jinsi watu wengine wanavyofikiri kuhusu jambo lile lile. Kama ni mtu mmoja tu mwenye mtazamo mbaya, anaweza asiamue kufanya lolote kuhusu hilo, lakini kama ni kikundi kizima kinafikiri kwa namna sawa, anaweza kugundua kuwa ni muhimu kujaribu kubadili tabia hiyo.

9. Mwisho uliza kama kuna maoni au maswali na uyajadili.

10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mrejesho ni wakati tunapompa mtu maoni yetu kuhusu jambo alilosema au kufanya. Hutolewa wakati unapoombwa au unapotegemewa kupewa.**
- **Mrejesho mzuri au mbaya hutolewa kumsaidia mtu kuwa kujirekebisha.**
- **Mrejesho hausaidii iwapo hautomsaidia mtu kujirekebisha au kama utamuangusha.**

SENTENSI KIUNGO

Kumbuka kwamba mrejesho hauna maana ya kumpinga mtu. Unamsaidia mtu kuelewa jinsi anavyoonekana kupitia kwenye macho ya mtu mwingine ili mtu huyo aweze kujifahamu vizuri na aifahamu zaidi tabia yake vizuri.

ZOEZI LA 3.5

DIRISHA LA JOHARI

Kusudi:

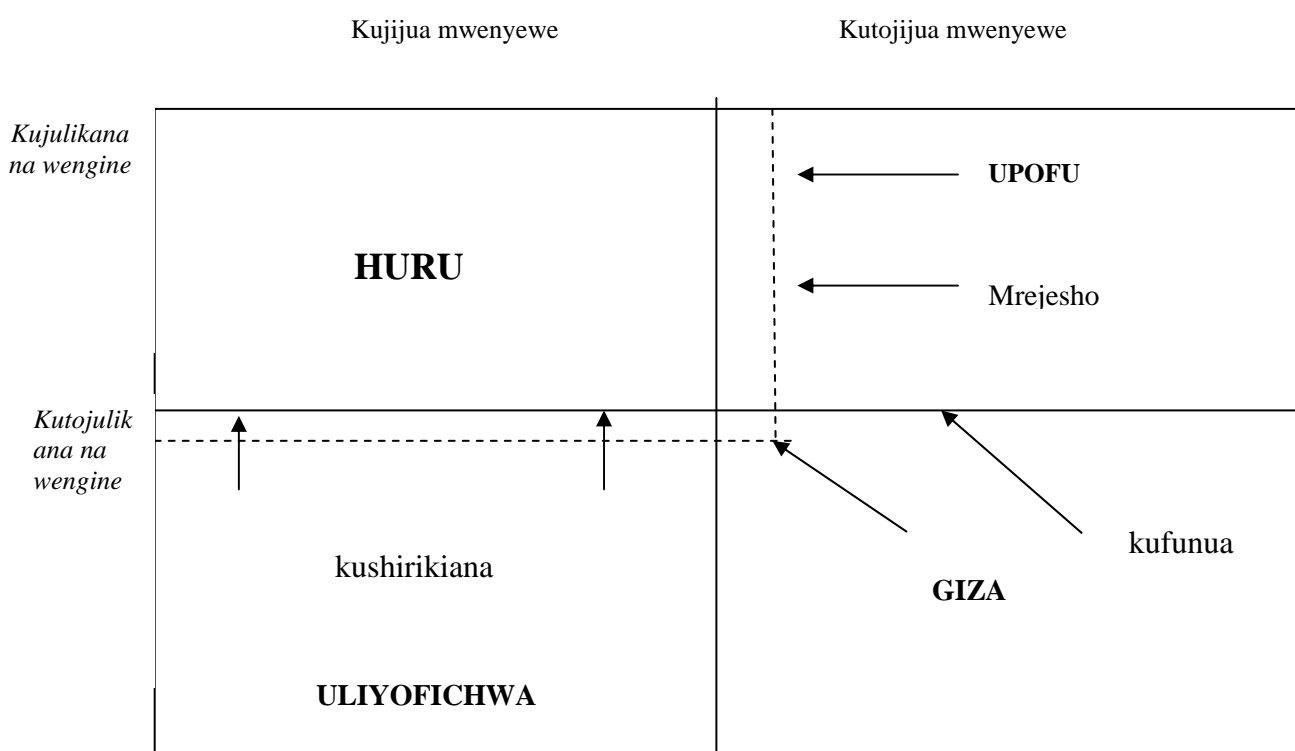
Kuelewa jinsi tunavyoweza kukua katika uelewa binafsi na kujenga uaminifu mkubwa kutokana na kuchangiana taarifa za mrejesho.

Muda:

Dakika 40

Hatua:

1. Tumia mchoro na maelezo hapo chini kuwasilisha kuhusu uelewa binafsi na uboreshaji. Unaweza kuunakili ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo.



Kutoka katika modeli ya Lufti, J of Human Interaction, Palo Alto: National Press (1969)

HURU:

Ni ile sehemu ambayo unayojuwa wewe mwenyewe na wengine. Ni sehemu ya kushirikisha pande zote.

ULIYOFICHWA:

Ni ile sehemu unayojuwa wewe mwenyewe, inayofahamika kwako lakini haishirikishwi kwa wengine. Inaweza kuwa vyema zaidi kile kilichofichwa kikabaki kimefichwa. Lakini pia kwa kufunua kile kilichofichwa kunaweza kuandaa njia na kujenga uaminifu kwenye mahusiano yenu.

- UPOFU:** Ni ile sehemu inayokuhusu wewe inayojulikana kwa wengine, lakini haifahamiki kwako. Hii inaweza kujumuisha matamshi ya sauti yako au tabia nzuri ambayo huifahamu.
- GIZA:** Ni ile sehemu inayokuhusu wewe mwenyewe isiyofahamika kwa wengine na pia haifahamiki kwako. Hivi ni vipaji na uwezo ambao hukujua kama unao na wengine hawajawahi kuuona, lakini ni sehemu yako. Siku moja vinaweza kuonekana.
- Mrejesho:** Ni njia ambayo wengine wanaweza kufunua ile sehemu yako usiyoifahamu kwa kukuwezesha kujua kile wanachokiona kwako ambacho huwezi kukiona mwenyewe.
- Kushirikiana:** Ni njia ya kujifunua kwa wengine.
- Kufunua:** Ni uzoefu katika kipindi ambacho sehemu yako iliyokuwa “haitambuliki” inafunuliwa. Kufunua huja wenyewe; hauwezi ukapangiliwa.

2. Ruhusu maswali na maoni wakati wa uwasilishaji ili yaweze kushughulikiwa mara moja.
3. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kila mmoja wetu ana upande huru, uliofichwa, wa upofu, na wenye giza.**
- **Tunaendelea kukua kupitia mrejesho na kushirikiana.**

SENTENSI KIUNGO

Kama tunavyoona, inatusaidia kujifahamu vizuri na ni muhimu kusikia jinsi wengine wanavyotuona. Hii ni muhimu kwa sababu jinsi tunavyotenda kuna athari kubwa ya jinsi watu wengine watakavyotuchukulia na jinsi watakavyokuwa wazi na waaminifu katika kuzungumza na kutushirikisha.

ZOEZI LA 3.6:**TABIA NA MAWASILIANO****Kusudi:**

Kuchunguza uhusiano kati ya mawasiliano na tabia na jinsi moja inavyoathiri nyingine.

Muda:

Dakika 40

Hatua:

1. Chagua watu sita waigize matukio yafuatayo:

MKW:**Nakili na ukate matukio haya hapa chini ili uchangie na waigizaji.****Tukio la 1****Mwigizaji wa kwanza (Mama)**

Mtoto wako wa kwanza anakaribia kuhitimu mafunzo ya sekondari. Unafahamu kwamba anataka kwenda Chuo Kikuu lakini unataka apate kazi ili akutunze wewe na familia nzima. Unamwita kumweleza unavyofikiri. Hukumpa mtoto wako nafasi ya kuzungumza sana lakini ukaanza kumfokea kwa kumweleza jinsi ulivyofanya bidii na jinsi ulivyochooka. Unamweleza kuwa bila wasiwasi wowote inabidi aende kutafuta kazi na hicho ndicho kitu pekee ambacho kingekufurahisha. Hatimaye mtoto anaamua kukubali.

Mwigizaji wa 2 (Mwanafunzi/mtoto): Wewe ni mtoto wa kwanza kwenye familia yako. Uko mwaka wa mwisho wa mafunzo shuleni na ungependa kwenda Chuo Kikuu baada ya kuhitimu. Mama yako anataka upate kazi kwa kuwa amechoka na amezeeka, na angependa umtunze yeye na familia nzima. Siku moja mama yako anakuita na kukueleza jinsi anavyojisikia wewe kwenda Chuo Kikuu, na kuweka wazi kwamba anataka ufanye kazi. Bila kubishana unajaribu kumweleza kwanini unapenda kuendeleza elimu yako. Unaongea na mama yako taratibu na kwa sauti ndogo lakini hakupi nafasi ya kuongea sana. Mara unagundua kuwa hakuna kitakachoweza kubadili akili yake na hatimaye unaachana na suala hilo na kukubali kutafuta kazi.

Tukio la 2**Mwigizaji wa kwanza (Mama):**

Mtoto wako wa kwanza anakaribia kuhitimu mafunzo ya sekondari. Unafahamu kwamba anataka kwenda Chuo Kikuu lakini unataka apate kazi ili akutunze wewe na familia nzima. Unamuita mtoto wako ili umweleze jinsi unavyofikiri lakini mara tu ulipoanza kuongea kuhusu kutafuta kazi anashikwa na hasira na kukupayukia. Unajaribu kumweleza kwanini unataka apate kazi lakini hakupi nafasi. Anazidi kukupayukia na kukueleza kuwa hatakwenda kufanya kazi badala yake anakwenda Chuo Kikuu. Anamaliza kuongea.

Mwigizaji wa Pili (Mwanafunzi/mtoto): Wewe ni mtoto wa kwanza kwenye familia yenu. Uko mwaka wa mwisho wa masomo yako ya sekondari na ungependa kwenda Chuo Kikuu baada ya kuhitimu. Mama yako anataka utafute kazi kwa kuwa amechoka na ni mzee na angependa uanze kumtunza yeye na familia yote. Siku moja Mama yako anakuita na kukueleza jinsi anavyojisikia wewe kwenda Chuo Kikuu. Mara tu anapoanza kuongea kuhusu wewe kutafuta kazi, unashikwa na hasira. Umeshamweleza huko nyuma kwamba unapenda kwenda Chuo Kikuu na bado anakueleza kuhusu kutafuta kazi. Unamkaripia na humpi nafasi ya kuongea zaidi na unakasirika. Hatimaye unajawa na hasira sana na unaacha kuzungumza naye.

Tukio la 3

Mwigizaji wa kwanza: (Mama): Mtoto wako wa kwanza anakaribia kuhitimu elimu ya sekondari unafahamu kwamba anataka kwenda Chuo Kikuu lakini unataka apate kazi ili akutunze wewe na familia yote. Unamuita mtoto wako ili umweleze unavyofikiri. Unaongea na mtoto wako kwa heshima na kwa upole, kumwelezea kwanini unafikiri atafute kazi. Unasikiliza sababu zake za kutaka kwenda Chuo Kikuu na mnaongea kuhusu hayo mambo mawili. Unaonesha kuwa unaelewa na kuheshimu matakwa yake na unaunga mkono uamuzi wake wa kuendeleza elimu yake.

Mwigizaji wa pili (Mwanafunzi/mtoto): Wewe ni mtoto wa kwanza kwenye familia yako. Uko mwaka wa mwisho wa masomo yako shuleni na ungependa kwenda Chuo Kikuu baada ya kuhitimu. Mama yako anataka utafute kazi kwa sababu amechoka na ni mzee na angependa uanze kumtunza yeye na familia yote. Siku moja mama yako anakuita na kukueleza jinsi anavyojisikia kuhusu wewe kwenda Chuo Kikuu na anakueleza kwanini angependa ufanye kazi na anakupa nafasi ya kusema jinsi unavyojisikia. Mnaongea kwa heshima na upole na kuonyesha kuelewana. Unaongea kwa namna inayoonyesha kuwa umefikiria kuhusu hilo jambo kwa muda mrefu na una uhakika kwamba ni jambo sahihi kufanya. Unampa Mama yako sababu za kweli kwanini unahitaji kuendeleza elimu yako, ili uweze kupata kazi nzuri hapo baadaye. Hatimaye anakubali kuwa uamuzi wako wa kwenda chuo kikuu ni mzuri na kwamba ataendelea kutafuta njia za kupata fedha ili uweze kusoma.

2. Waombe washiriki wajiadili matukio hayo matatu na kushirikishana mtazamo au maoni yao kuhusu kile kilichotokea.
3. Himiza majadiliano kwa dakika kumi hivi, kwa kuzingatia uhusiano kati ya mawasiliano na tabia zilizoonyeshwa.

Unaweza kutumia maswali yafuatayo ya kukuongoza kuchangamsha majadiliano. “Ni aina gani ya tabia iliyoonyeshwa na kila mtoto kwenye tukio la 1, 2 na 3?”

MKM:

Kuna uwelekeo kwamba maneno kama “utulivu”, “ukorofi” na “utetezi” yatatajwa. kama yatatajwa yaorodheshe kwenye karatasi ya chati mgeuzo au ubaoni.

4. Waombe washiriki warejee kwenye **ukurasa wa 28** katika vitabu vyao vya mazoezi.

**ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI****AINA ZA TABIA**

Wewe ni mtu wa aina gani? Huwa unafanya nini unapojisikia kusukumwa na mtu kufanya jambo usilolitaka kufanya au usilolipenda? Jibu maswali hapo chini kwa kuzungushia “a”, “b” au “c” kuonyesha ungefanya nini katika kila tukio. Unaweza kukishirikisha kikundi majibu yako kama utapenda kufanya hivyo.

1. Rafiki yako mpendwa huazima vitabu kwako mara kwa mara lakini huchukua muda mrefu kukurudishia. Anakuomba umwazime kitabu chako kipya cha vichekesho. Je:

- Utamwazima kitabu kwa sababu hupendi kumuudhi?
- Utaongea na rafiki yako na kumweleza kwa nini hutaki kumwazima kitabu?
- Utamwambia rafiki yako anunue cha kwake?

2. Ndio tu umekutana na msichana/mvulana mpya. Kila anapokutembelea anakuletea zawadi. Hii inakufanya usijisikie vizuri Je:

- Utazichukua zawadi zote na kumpa mtu mwingine?
- Utamweleza kwamba hujisikii vizuri kupokea zawadi au utakataa kuzipokea?
- Utamrudishia huyo mtu zawadi zake na kumwambia “aondoke”?

3. Umeamua kwamba unataka kuendeleza elimu yako. Mama yako akasema kwamba utafute kazi ili uweze kupata fedha Je:

- Utaachana na mpango wa masomo na utafute kazi kwa sababu amesema ni lazima?
- Utaongea naye kuhusu kwanini ni muhimu kupata elimu?
- Utabishana na Mama yako?

4. Rafiki yako wa karibu anajaribu kukuomba mwende kwenye matembezi na rafiki yake ambaye hupendi. Je:

- Utakwenda na huyo mtu kwa sababu hutaki kumuudhi rafiki yako?
- Utamweleza rafiki yako kwanini hutaki kwenda matembezini na huyo mtu?
- Utamwita rafiki yako majina na kumkasirikia?

5. Kaka yako hutumia nguo zako bila kuuliza na amepoteza koti lako unalolipenda sana. Je:

- a. Utafunga kabati lako la nguo na ujifanye umepoteza ufunguo?
- b. Utaongea naye kuhusu tabia yake?
- c. Utapigana naye au utachukua kitu chake unachofahamu kuwa anakipenda sana?

5. Tumia maelezo yafuatayo uelezee tabia za “a”, “b” na “c” zinawakilisha kitu gani. Wafanye washiriki waeleze ipi kati ya tabia hizo tatu imefanana na ile ya mwanafunzi katika kila tukio lililoigizwa.

Kama utajibu zaidi “a”

Utakuwa unajibu muktadha huo kwa njia ya utulivu bila ubishi. Hutetei haki zako na mahitaji yako mwenyewe. Unawafikiria wengine na kukubali kile wanachotaka. Pia unakaa kimya wakati kitu kinapokusumbua.

Kama utajibu zaidi “b”

Utakuwa unajibu muktadha kwa njia ya msimamo. Unatetea haki zako bila kuwaangusha wengine. Unajiheshimu mwenyewe pamoja na huyo mwenzako. Unajiamini lakini hulazimishi. Unaongea kuhusu hisia zako. Una uwezo wa kuwasiliana vizuri.

Kama jibu lako zaidi ni “C”

Utakuwa unajibu muktadha kwa njia ya ugomvi. Unasimamia haki zako bila kumfikiria mtu mwingine. Unawaumiza wengine na mara nyingi huongei kuhusu hisia zako.

TABIA ZA UTULIVU, ZENYE MSIMAMO, ZA UGOMVI (TMU)

Tulivu: Isiyo changamka. Mtu mtulivu mara chache sana huelezea au huonyesha hisia na matakwa yake.

Msimamo: Imara na inayojiamini. Mtu mwenye msimamo au mtetezi ni mtu anayesema kile anachotaka na anachofikiri kwa njia ya heshima.

Ugomvi: Fedhuli na anayetumia nguvu. Mtu mgomvi hukaripia na kuwaonea wengine. Wakati mwingine mtu huyu huwa na vurugu.

MKM:

Tumia kauli ifuatayo kukazia haja ya kujaribu kutumia tabia yenye msimamo

“Watu wengi wana tabia za ama ugomvi au utulivu, na mara chache za utetezi Ni muhimu tujaribu kujizowesha tabia ya msimamo ili tuweze kukubaliana na tusionewe au kushawishiwa na wengine katika mambo tunayoyataka. Hili ni muhimu hasa wakati tunapotaka kufanya maamuzi kuhusiana na ujinsia wetu au kitendo cha kujamiiana.”

6. Waombe washiriki kufikiria ni tabia ipi inayowafaa kutokana na majibu yao na uchunguze iwapo kuna yeyote ambaye angependa kushirikishana majibu na kikundi. Kumbuka kwamba hii siyo lazima.
7. Uliza kama kuna maswali yoyote na uyajadili.
8. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Jinsi mtu anavyowasiliana na mtu mwingine itaathiri jinsi mtu huyo mwingine anavyojibu.**
- **Mawasiliano ya ugomvi yatachochea jibu la ugomvi au la kujihami.**
- **Tabia ya msimamo ni muhimu ili tuweze kushauriana katika mambo tunayotaka bila ya kuonewa au kushawishiwa na wengine.**

SENTENSI KIUNGO

Kujua kwamba kwa vipi mawasiliano yetu hushawishi majibu ya watu wengine kwetu, ni muhimu, hasa tunapofikiria ukweli kwamba tunaweza na mara nyingi kuwasiliana bila ya kusema lolote. Mawasiliano ya aina hii yanaitwa mawasiliano ya ishara. Hebu tuliangalie hili kwa undani.

ZOEZI LA 3.7**MAWASILIANO YASIYO YA MANENO****Kusudi :**

Kuchunguza jinsi viungo mbalimbali vya mwili vinavyotumika katika mawasiliano.

Kujadili mawasiliano ya maneno na yale yasiyo ya maneno.

Muda :

Dakika 45

1. Wagawanye washiriki katika vikundi vidogo vya watu wanne au watano na ukipe kila kikundi karatasi ya chati mgeuzo na kalamu.
2. Waambie washiriki kwamba wanakwenda kuchora mnyama na kwamba lazima watafute njia za kumwelezea huyo myama na kukubaliana wachore myama gani bila kuongea wala kuandika.
3. Baada ya kikundi kukubaliana kinaweza kuanza kumchora huyo mnyama waliyemchagua.
4. Kipe kikundi dakika 15 ili waweze kukamilisha kazi hiyo.

MKM:

Washiriki hawaruhusiwi kuguna kuonyesha kukataa au kukubali lakini lazima wawe kimya kabisa na kutegemea zaidi ishara za mwili na za uso ili kuwasiliana na kila mmoja.

5. Zunguka kwenye vikundi na uone wanaendeleaje. Angalia kwa makini aina za ishara zinazotumika na zinatumiwa vizuri kiasi gani.
6. Baada ya dakika 15 kuisha waombe washiriki wasiendeleo na kazi na waombe wajielekeze kwenye kikundi kikubwa tena.
7. Chochea majadiliano ya pamoja kuhusiana na maswali yafuatayo:
 - a. Ilikuwa rahisi au vigumu kiasi gani kujadili na kukubaliana kuhusu nini cha kuchora? Kwa nini?
 - b. Ilichukuwa muda mrefu kiasi gani kukubaliana kikundi kichore nini?
 - c. Baada ya kikundi kufikia uamuzi, ilikuwa rahisi au vigumu kiasi gani kuchora kitu hicho? Kwa nini?
 - d. Ni baadhi ya ishara gani zilizotumika na kuonekana zimefanya kazi vizuri? Orodhesha majibu yake.
 - e. Ni baadhi ya ishara gani zilizotumika na kuonekana kuwa zinachanganya au ngumu kuzifafanua au kuzielewa? Orodhesha majibu.
8. Kwa kuzingatia majibu yaliyotolewa katika “d” na “e”, tumia mifano hiyo kuisitiza umuhimu wa mawasiliano yasiyo ya maneno. “Maelezo ya uwasilishaji” yafuatayo pia yametolewa kama mwongozo.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

WAJIBU WA MAWASILIANO YASIYO YA MANENO

Kila mawasiliano ya uso kwa uso huhusisha ujumbe wa maneno na usio wa maneno. Mara kwa mara ujumbe huu huenda sambamba, hivyo kama mtu anasema kwamba wanashukuru kwa kitu fulani ulichofanya, anatabasamu na kuonesha shukrani bila maneno. Matatizo katika mawasiliano hutokea pale ambapo ujumbe wa mtu wa maneno unapingana na wa ishara.

Mawasiliano yasiyo maneno ni pamoja na matumizi ya ishara za uso, mikono, macho n.k. ili kutoa ujumbe. Kama mtu anaongea jambo moja lakini anatoa ujumbe tofauti bila maneno (k.m. mwili), mara nyingi huonyesha kuwa kile wanachosema si kweli. Ni muhimu kuwa makini na ujumbe wa maneno na ule usio na maneno kwa pamoja na uulize maswali ya moja kwa moja ili uweze kupata majibu ya wazi na ya kweli.

9. Uliza kama kuna maswali au maoni yoyote ili yajadiliwe. Ikumbukwe kwamba majadiliano haya mara nyingi huamsha masuala yanayohusiana na kusema “hapana” kwenye kujamiiana au aina fulani ya shinikizo wa rika moja. Kishauri kikundi kwamba hili litajadiliwa kwa undani katika mada za mbele.
10. Waombe washiriki kusimama kwenye duara na utumie ishara kuonyesha yafuatayo (unaweza ukaongeza vingine au kubadili baadhi ya vilivyopo katika orodha hii).
 - a. Hasira
 - b. Kutosheka
 - c. kuchanganyikiwa
 - d. Kusikitika
 - e. Kutopendelea
 - f. Kufurahia
 - g. Kuvunjika moyo
 - h. Furaha
11. Waombe washiriki washirikishane hisia zao na maoni ya jumla kuhusu mawasiliano yasiyo maneno na zoezi hilo.
12. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Mawasiliano yetu ya kutumia maneno na yasiyo maneno lazima yatume ujumbe wa aina moja.**
- **Watu wanaweza kujua tunachomaanisha bila ya maneno kwa ishara tunazozitoa.**

MADA YA 3:

MAWASILIANO

MAELEZO YA HITIMISHO

Mawasiliano ni ufunguo katika kila nyanja ya maisha yetu na yana wajibu mkubwa katika mahusiano yetu na watu wengine. Jinsi tunavyowasiliana na wengine huathiri majibu yao kwetu. Usikilizaji makini ni sehemu muhimu ya mawasiliano thabiti; lazima tusikilize kwanza, halafu tuongee. Mrejesho na kushirikishana pia ni njia muhimu za kuboresha mawasiliano. Pia tunahitaji kufahamu miili yetu inachosema – siyo tu midomo yetu. Lazima tuhakiishe kwamba tunatuma ujumbe huo huo mmoja.

ZOEZI LA 3.8:**MAZUNGUMZO YA
MZUNGUKO NA AHADI****Kusudi:**

Kutafakari juu ya mada hii na kukumbuka taarifa za kweli muhimu na stadi zilizofunzwa.

Kuonesha jinsi tutakavyotumia maarifa mapya na stadi zilizopatikana kwa kuweka ahadi ya kubadili kitu kimoja kutuhusu sisi kutokana na tuliojifunza kuhusu mawasiliano.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Zoezi hili litafanikiwa zaidi kukiwa na vikundi vya watu 12 au pungufu. Kama utafanya kazi na makundi makubwa, kwanza wagawanye kwenye vikundi vidogo, halafu upate taarifa kutoka kwenye kila kikundi.

Hakikisha unakipatia kila kikundi maswali ambayo lazima wayajibu au wayaandike mahali ambapo kundi zima linaweza kuona.

Zoezi hili linaweza kufanyika kwa njia nyingi. Kwa vikundi vya watu wasomi, fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe washiriki wakae kwenye vikundi na wjadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu zaidi iliyofunzwa katika zoezi hili?
 - b. Kwa vipi au kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Vipi taarifa hii imekushawishi wewe kubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki wafikirie kuhusu ahadi moja watakayofanya kwa upande wa stadi zao za mawasiliano.
3. Waombe washiriki warejee katika **ukurasa wa 29** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MAKUU YALIYOFUNZWA

Kwa kuzingatia taarifa zilizojadiliwa na mafunzo yaliyofanyika, toa majibu ya maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kwenye mada hii?
2. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi kubadili tabia zako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya mawasiliano yaliyofanyika kwenye mada hii. Ni ahadi gani utakayoiweka kuhusiana na kile ulichojifunza kuhusu mawasiliano? Hutatarajiwa kuchangia haya kwenye kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyo chini.

Ninaahidi kufanya mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa vikundi vya watu wenye elimu kidogo au wale wenye elimu ya chini fanya hatua ya 1 na 2 hapo juu halafu endelea kama ifuatavyo:

4. Funga macho yako na ujiwekee ahadi – kitu utakachokifanya ili kubadili tabia yako iendane zaidi na kile ulichojifunza kuhusu mawasiliano.

MADA YA 4: UJINSIA

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inaanza kuelezea dhana ya ujinsia unaostahili na inatoa fursa kwa vijana ili uweze kutambua masomo na ujumbe kuhusu ujinsia. Mada hi inakusaidia kutambua na kufafanua mihemko kadhaa inayoambatana na ujana. Mada hii pia inaelezea kuhusu unyanyasaji wa kijinsia na ugomvi wa kifamilia na namna ya kukabiliana na hali hizo. Mwisho, mada hii inaelezea nini maana ya ubakaji na ubakaji miadi na namna ya kusaidia kuzuia na/au kukabiliana na hali hizi.

Mwishoni wa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea nini maana ya “ujinsia”.
- ⇒ Kuelezea namna ambavyo maadili kuhusu ujinsia yanavyoweza kuathiri tabia.
- ⇒ Kujisikia vizuri unapozungumzia au kuuliza maswali kuhusu ujinsia.
- ⇒ Kufafanua njia za kukabiliana na unyanyasaji wa kijinsia na ugomvi ya kifamilia.
- ⇒ Kujua nini maana ya ubakaji na ubakaji miadi.
- ⇒ Kuelewa mazingira ambavyo yanaweza kusababisha ubakaji.

MAZOEZI

Kichangamshi – Lugha ya mwili	dakika 15
Kufasili ujinsia	dakika 45
Vipengele vya ujinsia	dakika 40
Hali ya kuvutiwa na mtu	dakika 45
Kuelezea matarajio	dakika 90
Kufanya uamuzi mzuri	dakika 60
Ubakaji na ubakaji miadi	dakika 90
Kuzuia ubakaji miadi	dakika 90
Unyanyasaji wa kijinsia na ugomwi wa kifamilia	dakika 60
Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	dakika 20

Saa 8 na dakika 30

ZOEZI LA 4.1: KICHANGAMISHI – LUGHA YA MWILI

Kusudi: Kuwaambia washiriki waongee bila wasiwasi na kujisikia huru kuongea kuhusu sehemu mbalimbali za mwili, hasa viungo vya uzazi na vya kijinsia.

Muda: Dakika 15

Hatua:

1. Wombe washiriki wote wakae kwenye duara na waangaliane.
2. Kila mtu ataje jina la sehemu ya mwili linaloanzia na herufi ya kwanza la jina lake. Siyo lazima iwe sehemu ya viungo vya ujinsia au vya uzazi, sehemu yoyote ya mwili itafaa.
3. Kama mtu ana herufi ambayo ni ngumu, kama vile “z” huyo mtu anaweza kuchagua herufi yoyote katika jina lake la kwanza na ataje sehemu ya mwili inayoanza na herufi hiyo.
4. Hii itaendelea mpaka kila mmoja apate nafasi au mpaka kikundi kizoee na kuwa huru kuongea kuhusu sehemu mbalimbali za mwili.

ZOEZI LA 4.2:**KUFASILI UJINSIA****Kusudi:**

Kuelewa nini maana ya “Ujinsia” na tofauti kati ya “Ujinsia” na “Jinsia”.

Kujadili vitu mbalimbali vinavyoongoza na kushawishi ujamiianaji wetu.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Andika maneno **JINSIA** na **UJINSIA** ubaoni au kwenye chati mgeuzo.
2. Waulize washiriki wanaelewaje maana ya maneno hayo?
3. Andika majibu kwenye karatasi ya chati mgeuzo au ubaoni chini ya neno husika.
4. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua na kufupisha.

**MAELEZO YA UWASILISHAJI****Jinsia na Ujinsia**

Watu wengi huchukulia “jinsia” na “ujinsia” kama tendo la kujamiiana na matendo mengine ya mapenzi kimwili. **Jinsia humaanisha kama mtu ni mwanamume au mwanamke.** Jinsia ya mtu mara nyingi humaanisha mfumo wake wa uzazi na sehemu za siri, pamoja na jinsi mtu anavyoelezea jinsia yake kwa nje kwa njia ya majukumu ya kijinsia na tabia kama mwanamume au mwanamke. Jinsia ni sehemu muhimu ya ujinsia.

Ujinsia ni zaidi ya hisia za kufanya mapenzi au kujamiiana. Inajumuisha kujifahamu umbile, mwenye mvuto wa kujamiiana na kuvutia wengine kwa jinsi mtu anavyoenenda, anavyovaa na kuwasiliana. Ni sehemu muhimu ya kuonyesha huyu mtu ni nani na atakuwa nani hapo baadaye. Hujumuisha hisia, fikra na tabia ya kuwa mwanaume au mwanamke, kuvutia wengine na kupenda, pamoja na kuwa katika mahusiano yanayojumuisha mahusiano na mwandani na vitendo vya kujamiiana. Ujinsia wa mtu unaongozwa na maadili na mafundisho anayojifunza mtoto, kijana, pamoja na athari nyingine kama vile vyombo vya habari na jamii.

5. Uliza kama kuna maswali yoyote na yajadiliwe. Hakikisha kama washiriki wanafahamu tofauti kati ya “jinsia” na “ujinsia”.
6. Wagawanye washiriki katika vikundi vya jinsia moja na uwaombe warejee **ukurasa wa 32** kwenye vitabu vyao vya mazoezi. Wape dakika kumi za kumalizia (swali la 1).

Halafu waombe washiriki wajaadili majibu yao (swali la 2) na wafikirie jinsi yatakavyoweza kuwabadilisha. Ruhusu dakika 20.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MAFUNDISHO KUHUSU UJINSIA

1. Fikiria kuhusu maswali yafuatayo

- Ni ujumbe gani niliojifunza kuhusu kujamiiana wakati ninakua?
- Ni watu gani hao mbalimbali na athari zipi zilionifundisha ujumbe huo?
- Ni athari gani au matokeo ya ujumbe huo yameathiri fikra zangu kuhusu ujinsia na maisha kwa jumla?
- Kama ningelifundisha watoto wengine, ningebadilisha nini kwenye ujumbe huo?

2. Ukimaliza mwezeshaji atakuweka kwenye kundi na washiriki wengine wa jinsi moja. Jadili na kikundi aina za ujumbe muhimu ulizozifikiria.

3. Kwenye vikundi vyenu jadili namna ambayo mungebadili aina hizo za ujumbe kufanya zifae zaidi kwa vijana wa leo. Tumieni jedwali la hapo chini kuonyesha jinsi ambavyo mungebadili ujumbe wowote kati ya aina za ujumbe ulizofundishwa.

Ujumbe uliofundishwa: Kwenye nafasi iliyopo chini, andika japo aina tatu muhimu za ujumbe ulioupata ukiwa mtoto.	Ujumbe mpya: Kwenye nafasi iliyopo chini andika kila ujumbe kwa namna ambavyo ungetemba mtoto hii leo.
1.	
2.	
3.	

7. Washiriki wanapomaliza warudishe wakae kwa pamoja na kiache kila kikundi kipate zamu ya kushirikishana majadiliano yao.

8. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Ujinsia una maana zaidi ya jinsia. Unajumuisha ukuaji mzima wa mtu na nini au nani aliyemuathiri huyo mtu.**

SENTENSI KIUNGO

Inashangaza jinsi tunavyoathiriwa na kila kitu kinachotuzunguka, wakati mwingine kwa kujua na wakati mwingine bila kujua. Familia na marafiki zetu wanatutakia mafanikio mazuri na kutushirikisha uzoefu wao katika maisha na maarifa yao, lakini sisi ndiyo tunaohusika na maamuzi tunayofanya hasa kuhusiana na jinsia na kujamiiana. Ni muhimu kugundua hili na kuhakikisha kwamba tunaelewa vitu vingi vinavyokamilisha ujinsia wetu.

ZOEZI LA 4.3: VIPENGELE VYA UJINSIA

Kusudi: Kujadili na kuelewa vitu mbalimbali ambavyo ni sehemu ya ujinsia wa mtu.

Muda: Dakika 40

Hatua:

1. Waambie washiriki kuwa ujinsia una vipengele vingi na kwamba sasa kikundi kitaanza kiviangalia.
2. Wagawanye washiriki katika jozi 8 au vikundi vidogo na ukipe kila kikundi neno moja kati ya haya yafuatayo wayajadili na washirikishane uelewa wao.
 - a. Taswira ya mwili
 - b. Majukumu ya kijinsia
 - c. Mahusiano
 - d. Urafiki wa karibu sana
 - e. Mapenzi/Upendo
 - f. Hamu ya kujamiiana
 - g. Majukumu ya kijamii
 - h. Sehemu za siri.
3. Baada ya dakika chache warudishe washiriki kwenye kundi kubwa na uchochee majadiliano ya jumla. Waombe mifano ya tabia au hisia ambazo zingeweza kuwiana na kila kipengele unapokijadili.
4. Anza majadiliano kwa kuchora duara ubaoni au kwenye chati mgeuzo na uligawanye katika “vipande” 8, kama vipande vya pai.
5. Andika neno la kwanza **TASWIRA YA MWILI** katika kipande kimoja na ukiambie kikundi hicho kishirikishane majadiliano yao.
6. Mwishoni, uliza iwapo washiriki wengine wanahisia zozote kuhusu “TASWIRA YA MWILI” ambazo wangependa kushirikishana.
7. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua na kufasili dhana zilizotumika.
8. Endelea kuandika kila neno kwenye pai na ujadili kila neno mpaka sehemu zote zijazwe. Uliza mifano ya tabia na/au hisia ambazo zitaingia kwenye kila sehemu.



MAELEZO YA UWASILISHAJI VIPENGELE VYA UJINSIA

Taswira ya mwili: Hii inajumuisha jinsi ya mtazamo na hisia kuhusu sisi wenyewe na kuhusu jinsi tunavyoonekana kwa wengine.

Majukumu ya kijinsia: Haya yanahusiana na jinsi tunavyoelezea jinsia zetu kama wanaume na wanawake.

Mahusiano: Namna tofauti tunavyohusiana na wengine na kuelezea hisia zetu kwa wengine.

Urafiki wa karibu: Ni ukaribu wa kushirikishana fikra au hisia katika uhusiano na siyo lazima uwe ukaribu wa kimwili.

Mapenzi: Hisia za upendo na jinsi tunavyozielezea hisia hizo kwa wengine.

Ashiki ya kujamiiana: Vitu mbalimbali vinavyotusababishia hamu ya kujamiiana.

Majukumu ya kijamii: Jinsi kila mmoja wetu anavyokubalika na kutoa mchango ndani ya jamii.

Sehemu za siri: viungo vya miili yetu vinavyoelezea jinsia zetu na ni muhimu katika kufanya mapenzi na uzazi.

9. Waombe washiriki washirikishane jambo lolote au mawazo wanayoweza kuwa nayo mwishoni mwa majadiliano.
10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Ujinsia una vipengele mbalimbali ambavyo vinahusiana.**
- **Ujinsia ni kuhusu nini kinachowafanya watu wawe hivyo walivyo.**

SENTENSI KIUNGO

Ujinsia wa mwanadamu ni hali ya ukuaji unaoendelea na uvumbuzi. Ni sehemu muhimu inayotonyesha sisi ni nani na ina nafasi muhimu ya kutuonesha tutakuwa nani. Kuelewa hili ni muhimu katika maamuzi tunayofanya pamoja na jinsi tunavyojihudumia. Kufahamu ujinsia wetu hutusaidia kuelewa hisia mbali mbali tunazokumbana nazo na jinsi ya kukabiliana na kila hisia.

ZOEZI LA 4.4**HALI YA KUVUTIWA NA MTU**

Kusudi: Kuchunguza nini cha kufanya wakati mtu anapokabiliwa na hisia fulani za kujamiiana au hisia za mapenzi.

Muda: Dakika 45

Hatua:

1. Nakili hadithi iliyo chini kwenye karatasi na omba mtu wa kujitolea aisome kwa sauti kwa ajili ya kikundi kizima.

Flora na Jumaa

Flora ana umri wa miaka 14. Alikutana na Jumaa, mwenye umri wa miaka 15, katika maonyesho ya shule miezi miwili iliyopita na wamekuwa marafiki wazuri. Baadaye Flora amekuwa akimfikiria Jumaa sana na hujisikia kama kutaka kumwita kila wakati au kuwa naye. Kwa pamoja Flora na Jumaa wanadhani wanapendana. Wanatumia muda wao mwingi kufanya mambo kwa pamoja na hukumbatiana na kushikana mikono sana. Jumaa anafahamu kwamba hisia zake kwa Flora zinazidi kukua kwa sababu, wakati mwingine wakiwa pamoja hujisikia kama anagependa kumbusu na kumshika kila mahali. Flora pia ana hamu ya kumbusu Jumaa na kuwa ndani ya mikono yake – inaelekea tu kama ni kitu sahihi kufanya.

2. Wagawanye washiriki katika vikundi vidogo wjadili maswali yafuatayo:
 - a. Unafikiri ni kitu gani kinatokea kwa Jumaa na Flora.
 - b. Hisia zao zinahusianaje na yale yanayotokea katika maisha halisi?
 - c. Unafikiri Flora na Jumaa wanapaswa kufanya nini? Kwa nini?
 - d. Ungefanya nini kama ungekuwa Flora au Jumaa? Kwa nini?
3. Baada ya dakika 10 warudishe washiriki wakae pamoja washirikishane majibu yao ya maswali. Unaweza kutumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutoa kuwasilisha kwa ufupi.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

KUKABILIANA NA HISIA ZA KUJAMIIANA NA ZA MAPENZI

Ni jambo la asili na kawaida kwetu kupata ashiki ya kufanya mapenzi kwa kutumia kitu au mtu fulani. Hii inaweza kutokea wakati wowote na haimaanishi kwamba “tunataka” kujamiiana. Jinsi watu wanavyovaa, wanavyotabasamu, wanavyotembea, wanavyoongea n.k. kunaweza kuchochea hisia ndani yetu ambazo mara nyingi hufikiriwa kama kuna kujamiiana. Hii ni hali tu ya ujinsia wetu inavyojieleza na ni njia ya mwili kujitambua sisi wenyewe na wengine kama viumbe wa kujamiiana.

Kupata “msisimko” haimaanishi moja kwa moja kwamba lazima mtu ajamiiane. Hali hii inamaanisha kwamba mtu huyo ana hisia nzito ambazo anataka kuzielezea, lakini kujamiiana mara nyingi siyo namna ya kuonyesha hisia hizo. Mara nyingi msichana au mwanamke hufurahia kukaa na kuongea kuhusu jambo la binafsi au la kawaida kwake na kwa mwenzake. Huu ukaribu wa kushirikishana jambo unaweza kuchochea ashiki na kuufanya uhusiano ukue zaidi jinsi urafiki huo unavyojengeka.

Wanaume na wavulana pia huhitaji ukaribu, lakini, kwa kuwa jamii na athari nyingine zinaeleza kwamba kupatwa na ashiki ni sawa sawa na kufanya mapenzi, hivyo wanaume huonekana wanakimbilia sehemu hii na ama hukosa au hufupisha kile ambacho kingeweza kuwa uzoefu mzuri.

Kufahamiana kwa ukaribu ni muhimu katika kujenga uhusiano imara. Pia husaidia watu wawili wanaopendana kuongea kuhusu hisia za kujamiiana walizonazo ili pande zote mbili zitambue mvuto uliopo kati yao na waweze kufanya uamuzi wa namna ya kukabiliana nao. Kuna mambo mengi ambayo watu wawili wanaovutiana wanaweza wakafanya bila ya kujamiiana lakini wakati huo huo wanafurahiana kuwa pamoja na kufahamiana kwa undani.

4. Mwishoni omba maoni na maswali kutoka kwa washiriki na yajadili.
5. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Hali ya kuvutiwa na mtu ni sehemu ya kuanza na kujenga mahusiano na urafiki.**
- **Kuvutiwa na mtu hakupaswi kukupeleka kwenye mvuto wa mapenzi, kujamiiana au vitendo vya mapenzi vya aina yoyote.**
- **Uume uliosimama sio kila mara ina maanisha kuwa mwanamume lazima au anataka kujipumzisha kimapenzi au kujamiiana.**

SENTENSI KIUNGO

Vijana huhitaji kutumia muda mwingi kufahamiana kama binadamu na siyo kukimbilia kujamiiana kama njia za kuelezea hisia zao za kufanya mapenzi. Tunahitaji kukumbuka kwamba kutiwa ashiki na mtu ni jambo la kawaida. Huweza kutokea wakati wowote na huweza kusababishwa na vitu mbalimbali. Wote wanaume na wanawake kwa pamoja wanapaswa kuwa waaminifu kati yao, kuhusu jinsi wanavyojisikia na wanachotaka ili waeleze vizuri nini watafanya na nini ambacho hawatafanya.

ZOEZI LA 4.5**KUELEZEA MATARAJIO****Kusudi:**

Kuangalia jinsi ilivyo rahisi watu kuelewana vibaya kwa kutoongea kwa uaminifu na kwa uwazi.

Kujadili hatari ya kudadisi “kudhani umeelewa”.

Kuchunguza umuhimu wa kuelezea matarajio ya mtu mapema kwenye mahusiano.

Muda:

Dakika 90

Hatua:

1. Omba watu wawili wa kujitolea, mmoja mwanamume na mwingine mwanamke. Mpe kila mmoja sehemu husika ya hadithi hii hapo chini ili wasome na waigize. Unaweza kunakili sehemu hizo mbili katika karatasi tofauti. Kila mwigizaji ajifunze sehemu hiyo vizuri ili aweze kusimulia hadithi kwa maneno yake mwenyewe, hakikisha huachi hoja muhimu.
2. Mchezo huu ufanyike kwenye maonyesho mawili, kwanza na Rashid halafu na Madina.

Muigizaji 1 (mwanamume): Rashid**Maelezo**

Soma hadithi ifuatayo na fikiria kama wewe ni Rashid jifunze hiyo sehemu vizuri ili uweze kueleza kwa maneno yako. Utakuwa unaongea na rafiki yako siku mbili baada ya mkasa na Madina kutokea. Hakikisha huachi ujumbe muhimu au taarifa.

Rashid: Nilikutana na Madina kupitia kwa dada yangu Josephine na sote wawili tulipendana hapo hapo. Nilipomkaribisha kwenye sherehe Jumamosi nilifurahi sana kuwa alikubali. Madina alipokuja alionekana mwenye kutamanisha sana lazima alitumia muda mwingi kuvaa na kujitayarisha kwa sherehe hii. Tenge lake na kilemba chake kilikuwa kizuri na alipaka rangi ya midomo na kucha iliyo nyekundu ya kung’aa sana. Mara tu alipoingia kwenye chumba macho yetu yalikutana na alinitolea tabasamu nzuri sana. Tulianza kucheza na, bwana wee! Alijua kulisakata dansi. Kwa kweli nilikuwa naanza kujisikia kubadilika hasa wakati wa muziki uliofuata wa pole pole ambapo Madina aliendelea kusogeza mikono yake kwenye mabega yangu yote na mgongoni. Nilijisikia vizuri sana. Alikuwa ananipa ishara zote. Macho, tabasamu, kicheko, kunishika – Nilijua itakuwa ni muda mfupi tu sote wawili tutatoka kwenye sherehe kwenda kupigana mabusu na kula raha. Tulikuwa tunakunywa toka sherehe ilipoanza na tulikuwa tunajisikia vizuri. Muda uliwadia, na hivyo nilimuuliza Madina kama angetaka kutoka nje kupata hewa safi. Aliposema “bila shaka”, nilijua kuwa sote wawili tulikuwa tunakwenda kujamiiana usiku ule.

Kulikuwa na mbalamwezi nje na hivyo tulitembea kidogo mbali na nyumba ili tuwe wenyewe. Tulielekea kwenye kichaka pembeni mwa barabara ambapo mtu asingetuona akipita. Nilimkumbatia na niliweza kusikia moyo wake ukidunda sana kifuani mwake. Nilianza kumshika matiti yake na kumbusu na kusugua mwili wake wote. Alitoa sauti ndogo ndogo kadhaa na kunisukuma kidogo, lakini nilimshika mikono yake pamoja mgongoni mwake na kuwambia kila kitu kilikuwa vizuri tu. Niliendelea kumbusu na alinibusu pia, kisha nilimpigisha magoti na kumlaza kwenye majani hayo mengi.

Aliniomba nisubiri lakini niliwaza, “Nisubiri nini?” Hatuna muda wa usiku mzima – mtu anaweza asituone kwenye sherehe na akaanza kuja kututafuta, hivyo ni afadhali tufanye haraka tunavyoweza. Aliendelea kurudia, “hapana”, “usifanye”, “tafadhali”, na “subiri” lakini nilijua ni sehemu ya mchezo kwa sababu hakutaka mimi nimfikirie kuwa alikuwa msichana rahisi. Hivyo sikuacha kwa sababu ndivyo wasichana wanavyofanya kila mara wanajifanya kuleta ugomvi lakini siku zote hatimaye wanakubali. Hata pale Madina alipojitahidi kujitoa na kulia, nilijua yote hiyo ilikuwa ni sehemu ya “igizo”. Niliendelea kumbusu na kwa urahisi tu nikainua sketi yake na nikajamiiana naye.

Tulipomaliza Madina hakuongea na mimi. Niliona kuwa alikasirika, lakini sikuelewa kwa nini. Nilijaribu kumuuliza nimefanya nini lakini aliondoka tu akavaa nguo zake, na akakimbia huku akilia. Sasa kwa kweli nilikuwa nimechanganyikiwa na nikaanza kufikiri kwamba labda aliudhika kwa sababu nilikuja kwa haraka sana au kwamba nimemwangusha kwenye majani na yamemkwaruza mgongoni au jambo jingine. Nilijua alitaka tujamiiane kwa sababu kama alikuwa hataki, asingecheza na mimi dansi kama alivyofanya, sawa? Au asingetoka na mimi nje, sawa? Sijui – bado haongei na mimi hivyo sijui.

Muigizaji 2 (mwanamke): Madina

Maelezo

Soma hadithi ifuatayo na fikira kama wewe ni Madina. Jifunze hiyo sehemu vizuri ili uweze kuieleza kwa maneno yako mwenyewe. Utakuwa unaongea na rafiki yako siku mbili baada ya mkasa na Rashid kutokea. Hakikisha huachi ujumbe muhimu au taarifa.

Madina: Nilimpenda sana Rashid, ambaye tulikutana miezi michache iliyopita kupitia kwa rafiki yangu Josephine. Josephine ni dada yake na ni mtu mzuri sana hivyo nilijua naye atakuwa mtu mzuri pia. Nilifurahi sana kwamba Rashid alinialika kwenye sherehe Jumamosi iliyopita na nilikuwa na hamu sana ya kucheza naye dansi. Alikuwa mchekeshaji sana na alinifanya nicheke tulifurahia sana kuzungumzia mambo mengi. Nilijua alinipenda kutokana na namna alivyokuwa akiniangalia, unajua, aliniangalia kutoka kichwani hadi vidole vya miguu. Alikuwa pia na tabasamu nzuri lililofanya nijisikie joto na kutulia moyoni. Baada ya kucheza kwa muda Rashid aliniomba tukatembee kidogo.

Nilitarajia ingekuwa ni nafasi nzuri ya kushikana mikono na labda hata kubusiana, na nilijisikia mvuto ndani kwa kuwazia nitakavyo mbusu. Hivyo nilikubali na tuliondoka kwenye sherehe. Hatukuenda mbali sana kutoka kwenye sherehe ndipo tuliposimama karibu na vichaka fulani ambapo hakuna mtu angelituona. Rashid na mimi tulianza kubusiana na kushikana kila mahali. Nilijisikia vizuri sana. Nilikuwa nafurahia kunishika kwake na nilijisikia joto mwili mzima.

Tulipiga magoti na tuliendelea kukumbatiana sana na niliweza kuhisi kuwa uume wa Rashid ulikuwa umesimama. Hapo ndipo nilipotambua kuwa labda tungepinguza kasi kidogo na hivyo nilimwomba asubiri. Lakini Rashid hakusubiri wala kuacha. Alianza kusema kuwa nilikuwa mwanamke wake na kuwa alinipenda. Hicho kilinifanya nihisi kichekesho, sijui vipi kusema kweli, lakini bado nilifikiri tuache. Nilimwomba tena aache lakini hakunijali na alinilalia kiasi kwamba nililala chali. Kisha nikaogopa. Nilijua kuwa nilikuwa nafurahia tulichokuwa tunafanya lakini pia nilijua kuwa kingeweza kutufikisha kwenye kujamiiana na sikutaka kujamiiana wakati huo. Nilianza kulia, lakini hilo halikuleta tofauti yoyote kwa Rashid. Aliendelea kunishikashika na kisha alianza kufungua mkanda wake na chupi. Nilijaribu kumwambia aache, lakini alitabasamu tu na kuendelea. Kasha alinipanua miguu kwa kutumia magoti yake na akaanza kujamiiana nami. Sikuamini kuwa hili lilikuwa linatokea.

Sikuwa nimepanga kujamiiana na Rashid na bila shaka sikupenda hivyo. Kwa kweli sikufikiria kuwa angelazimisha kunifanya hivyo. Nilimuamini lakini ni mwanamume kama wanaume wote. Kila wanachokutakia wewe ni kujamiiana tu. Alipoinuka nilimweleza jinsi nilivyomkasirikia, na aliniangalia kama vile nilikuwa kichaa. Hata aliniuliza nilikuwa nimekasirikia nini. Wala sikuongea naye, nilivaa tu nguo zangu na kuondoka.

Rashid angewezaji kunifanyia hivi?

3. Waombe washiriki wengine waangalie na kusikiliza kwa makini wakati waigizaji watakapoonyesha mchezo wao.
4. Mwishoni mwa maonyesho yote waombe washiriki wajaadiliane watatu watatu juu yamaswala yafuatayo:
 - a. Kitu gani kilitokea kati ya Rashid na Madina? Unafikiri nini kilisababisha hali hiyo?
 - b. Hii inahusianaje na maisha halisi?
5. Baada ya dakika 10 waombe washirikishane majibu yao na kuorodhesha maneno muhimu au fungu la maneno kwenye ubao au kwenye karatasi ya chati mgeuzo. Washiriki wanapaswa kubaki kwenye vikundi vyao vya majadiliano.
6. Mwishoni mwa majadiliano wagawe washiriki katika vikundi vya mchanganyiko wa jinsia na uwaombe warejee **ukurasa wa 34** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUELEZANA MATARAJIO

- Jifikirie kuwa wewe ni Rashid (kama ni mvulana) au Madina (kama ni msichana).
- Jadiliana na kikundi chako na kukubaliana jinsi ambavyo ungejibu hisia zilizoelezwa kwenye jedwali hapo chini. Kumbuka kuwasiliana vizuri na wenzio. Lengo lako ni kufurahia kuwa na mwenzio lakini sio kufanya jambo lolote ambalo mwenzako hapendi, au kulazimishwa kwenye kitu ambacho hutaki kufanya.
- Jaza tu kwenye sehemu inayohusiana na jinsia yako (mwanamume/mwanamke).
- Amua ni nini unachofikiria watu hao wawili wanatakiwa wafanye na jadili hili kwenye kikundi. Jaribuni kufikia makubaliano na kisha mjaze kisanduku kilicho mwisho, "Wanaamua".
- Rashid anaanza mazungumzo

MADINA ANAHISI/ANASEMA	RASHID ANAHISI /ANASEMA
USIANDIKE HAPA	1. Anajihisi Madina anakubaliana na mabusu yake na kumshikashika. Anaanza kufikiria kuhusu kujamiiana. Anasema.....
2. Anajibu	3. Anajibu
4. Anajibu	5. Anajibu
6. Anajibu.....	7. Anajibu

Wanaamua.....

Unaweza kutumia ukurasa mpya kama unahitaji nafasi zaidi.

7. Waombe washiriki wafanye mabadiliko yoyote kwenye mfuatano wa majibu ambayo yalitokana na majadiliano. Hakikisha kwamba washiriki wanakubaliana na majibu ya mwisho na wanayakili kwenye vitabu vyao vya mazoezi.

8. Sasa omba mvulana mmoja na msichana mmoja wajitolee ili waigize sehemu ya mwisho, mbele ya kikundi kizima. Wakae karibu karibu na wanaweza kushikana mikono. Sio lazima washikane kwa namna nyingine yoyote.
9. Waulize washiriki wengine waliokuwa wanaangalia watoe maoni yao kuhusu jinsi gani wanawasiliana vizuri, hii ni pamoja na lugha ya mwili.
10. Mwishoni mwa mchezo huo waulize washiriki kama wana maswali yoyote na yajadili. Wafanye washirikishane maoni yao kuhusu zana za mdomo/zisizo za mdomo ambazo walijifunza katika zoezi hili.
11. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Ni vizuri sana kusema kile tunachotaka au tusichotaka kuliko kuacha watu wengine wabuni au “wasome akili zetu” Tabia ya kuwa na msimamo thabiti lazima ionyeshwe kwa maneno na vitendo na utumiaji mzuri wa lugha ya mwili.**
- **Mawasiliano duni au kutokuwa na mawasiliano mara nyingi husababisha kutokuelewana ambako huweza kupelekea kuvunjika kwa urafiki au mahusiano.**
- **Mtu anapopata ujumbe usioeleweka au wenye utata, hueleka kuamini zaidi ishara kuliko za maneno. Ni muhimu kuhakikisha kwamba ujumbe wa maneno na usio wa mameno ni huo huo.**

SENTENSI KIUNGO

Kwa muda mrefu watu wanasema kuwa katika mahusiano ya kujamiiana “hapana” humaanisha “ndiyo” au “jaribu zaidi kubadili akili yangu”. Watu (hasa wanawake na wasichana) lazima waanze kutoa ujumbe ambao una msimamo na sio kutoa mwanya wa kutoeleweka au kutatanisha. Lazima tuseme jambo hasa lile tunalomaanisha na tumaanisha kile tunachosema. Endapo vijana wawili wataamua kujamiiana, basi watahitaji stadi nyingine za mawasiliano, ili waweze kujadiliana na kupatana kuhusu kujamiiana salama na uzuiaji wa mimba. Hii itachunguzwa tena katika mada nyingine.

Tunafahamu tunapokuwa hatufurahishwi na hali au mtu, lakini si wakati wote tunafuata hisia zetu. Ni muhimu kuheshimu hisia zetu. Hii ni hatua ya kwanza katika kufanya maamuzi sahihi kwa ajili yetu, na ina changia sehemu kubwa kwenye tabia zetu. Sasa hebu tuangalie jinsi ya kufanya maamuzi mazuri.

ZOEZI LA 4.6**KUFANYA MAAMUZI MAZURI****Kusudi:**

Kuelewa (bila kujijua) mchakato tunaoupitia tunapofanya maamuzi.

Kujizoeza kutumia modeli ya kufanya uamuzi bora katika hali halisi za maisha.

Muda:

Dakika 60

MKM:

Endapo zoezi hili lilifanyika katika mada ya awali, ruka hatua ya 1 mpaka ya 9 halafu fanya yafuatayo:

- Wakumbushe washiriki kuhusu modeli hii, rejea kwenye mada hiyo ambapo modeli hiyo ilifanyika.
- Anza na hatua ya 10.

Hatua:

1. Waulize kikundi swali, “Ni katika mahala au hali gani mtu anafanya uamuzi?”
2. Orodhesha majibu ubaoni au kwenye chati mgeuzo iliyobandikwa ukutani. Majibu haya yanaweza kujumuisha kauli kama vile:
 - Unapokabiliwa na hali ngumu
 - Unapokabiliwa na uchaguzi zaidi ya mmoja
 - Unapokabiliwa na changamoto au hali yenye changamoto
 - Wakati kuna tatizo.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuelezea modeli ya kufanya maamuzi. Andika kila herufi hatua kwa hatua ubaoni au kwenye chati mgeuzo wakati unapoelezea na kuifafanua. Nakili kila herufi kama ilivyo kwenye maelezo ili **F C C T T T** isomeke kwa wima. Sisitiza model ya “**T3**: Tatizo, Tatuzi na Tokeo.”



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Tunafanya maamuzi kila siku katika maisha yetu bila ya kufahamu jinsi tunavyofikia maamuzi hayo. Wakati tunapokabiliwa na tatizo linalotuhitaji tufanye uchaguzi, kuna hatua fulani ya kufikiri tunayoipitia. Wakati mwingine kitendo hiki hufanyika haraka sana kiasi cha kutoweza kufahamu tendo hilo. Kila mchakato wa kufanya uamuzi hukamilishwa na hatua zifuatazo:

Fasiri tatizo au **changamoto** inayokukabili

Chunguza **chaguo** ulizonazo.

Chagua moja kati ya uliyochunguza

Tambua **matokeo** ya chaguo hilo.

Tekeleza – Kamilisha chaguo lako uliloamua

Tathmini – Angalia nyuma kwenye uamuzi wako na kuona kama ulikuwa mzuri. Kama sio, chagua mwingine na urudie mchakato huo.

4. Waulize washiriki kama wana maoni au maswali yoyote na yajadili.
5. Waambie washiriki kwamba sasa watajaribu kutumia mfano huu na waambie werejee **ukurasa wa 38** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.

MKM:

Kwa vijana wenye elimu kiasi, fanya yafuatayo:

- Wachague na uwaeleze vijana kwa ufupi ili waigize tukio.
- Waombe washiriki wakae kwenye jozi ya wawili wawili au kwenye vikundi vidogo vya watu watatu na wafanye zoezi hilo.
- Kila jozi au kikundi kidogo kinapaswa kiwasilishe uamuzi wao kama igizo fupi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Soma mfano uliopo chini na tumia Modeli ya T3 (Tatizo, Tatuzi na Tokeo) iliojadiliwa awali ili kufikia hitimisho.

Mfano

Upo kwenye sherehe kwenye nyumba ya rafiki yako. Marafiki zako wengine wapo, ikiwa ni pamoja na mvulana/msichana anayekuvutia. Baadaye jioni rafiki zako wanaaza kukaa wawili wawili na wapenzi wao na unajikuta peke yako na yule anayekuvutia.

Unaanza kuongea na kucheza naye. Anakuambia kuwa amekupenda kwa muda mrefu na amefurahi kupata fursa ya kukufahamu vizuri zaidi. Anausogeza mwili wake karibu sana na wa kwako na anaanza kusogeza mikono yake sehemu zote za mgongoni mwako. Hujisikii vizuri na hali hiyo lakini hutaki kuumiza hisia zake. Utafanya nini?

1. Ni TATIZO gani unalokabiliana nalo?
2. Nini TATUZI zako? Zifikirie na kisha andika tatu kati ya hizo kwenye nafasi iliyopo chini.

Tatuzi la 1:

Tatuzi la 2:

Tatuzi la 3:

3. Ni MATOKEO yapi ya kila tatuzi uliloandika? Yaandike haya kwenye nafasi iliyopo chini

Tatuzi	Matokeo mazuri	Matokeo mabaya
1.		
2.		
3.		

4. Uamuzi wako ni upi?

5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?

6. Ni vipi maadili yako yameshawishi maamuzi uliyofanya?

6. Waongoze washiriki kwenye modeli ya kufanya uamuzi bora kwa kutumia maelekezo yafuatayo. Andika sehemu husika ya modeli hiyo wakati unapojadili.
- Kwanza, ainisha tatizo au **changamoto** unayokabiliana nayo.
 - Halafu, fikiria kuhusu **tatuzi ya** modeli hiyo na uandike angalau tatuzi tatu kati ya hizi
 - Halafu, ainisha **tokeo** zuri na baya yanayoweza kuwepo kwa kila tatuzi.
 - Angalia tatuzi na matokeo uliyoorodhesha na fanya uamuzi.
 - Mwisho, tathmini uamuzi uliyofanya. Jiulize kwanini ulifanya uamuzi huu na kama ni ndio uamuzi bora zaidi kufanya. Kama hujapendezwa na uamuzi uliyofanya, fanya tatuzi jingine na ufuate mchakato huo tena.
7. Fafanua kuwa ufanyaji wa maamuzi mara nyingi mtu hufanya peke yake lakini watu wanaweza kuomba maoni ya watu wengine kabla ya kufanya uamuzi.
8. Waombe washiriki washirikishane majibu yao ya maswali kwenye zoezi katika vitabu vyao vya mshiriki. Acha mtu mmoja ashirikishe wengine majibu yake ya maswali hayo kabla ya kuendelea na mshiriki mwingine.

9. Mwishoni, waombe washiriki wjadili kwa kifupi ni kwa kiasi gani wameiona modeli hii kuwa ngumu au rahisi kutumia. Ruhusu majadiliano ya jumla kuhusu modeli hii.
10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Maamuzi mazuri hufanywa wakati tunapokuwa na ukweli wote.**
- **Lazima tufikirie kuhusu matokeo yote ya kila tatuji, lakini zaidi matokeo mabaya yanayoweza kuwepo.**
- **Wakati mwingine watu hufanya maamuzi mabaya. Jambo la muhimu ni kugundua kosa hili na kuchukua hatua za kulisahihisha.**
- **Si kila wakati ni rahisi au inawezekana kupitia hatua hii ya kufikiri wakati wa kufanya uamuzi. Wakati mwingine hatuna muda wa kufikiria matokeo bali hupaswa kufanya uamuzi wa haraka ili kujihakikishia usalama na uhai wetu. Kwa hiyo ni jukumu letu kupima hili na kufanya lililo sahihi kutokana na wakati na hali.**
- **Siyo rahisi kufanya uamuzi bora. Tunaweza kutumia nguvu za ziada kufanikiwa au kufikia malengo yetu.**

SENTENSI KIUNGO

Kumbuka kuwa maamuzi tunayofanya yanaweza kutuepusha kuwa katika hali ngumu. Hebu sasa tuangalie baadhi ya hali hizi na jinsi tunavyoweza kuziepuka au kuzizuia zisitokee.

ZOEZI LA 4.7**UBAKAJI NA UBAKAJI MIADI****Kusudi:**

Kuelewa maana ya ubakaji na ubakaji miadi.

Kukubali kuwa ubakaji na ubakaji miadi ni vitendo vya makosa kisheria.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Andika sentensi ifuatayo kwenye karatasi ya chati mgeuzo au ubaoni. "Vijana wa kiume wa Kitanzania wanajifunza unyanyasaji. Wasichana wa Kitanzania wanajifunza kuikubali hali hiyo".
2. Waombe washiriki wafikiri kuhusu kauli hiyo bila kusema kitu, halafu kila mmoja atafute mwenzake na wjadili jinsi wanavyojisikia kuhusu sentensi hiyo.
3. Warudishe washiriki wakae pamoja baada ya dakika tano chochea majadiliano ya pamoja kuhusu sentensi hiyo. Waombe watu wachache washirikishane kama wanakubaliana na sentensi hiyo au hapana na uwaambie watoe sababu za kutoa mawazo hayo. Wape nafasi washiriki wenye mtazamo tofauti ili wakishirikishe kikundi.
4. Waulize washiriki wanaelewa nini kuhusu neno "ubakaji". Orodhesha majibu kwenye chati mgeuzo.
5. Uliza kosa hilo linaitwaje ambalo linatokea wakati mwenzako mmoja unaemuelewa anapomlazimisha mwingine kujamiiana. Kama hakuna yeyote aliyejibu kwa usahihi andika **UBAKAJI WAKUFAHAMIANA/UBAKAJI MIADI** ubaoni. Tumia hoja zifuatazo kufafanua ubakaji na ubakaji miadi.

Ubakaji wa kufahamiana, unaojulikana pia kama ubakaji miadi ni kitendo cha kujamiiana kwa kutumia nguvu kinachofanywa na mtu ambaye mtendewa anamfahamu na hata anaweza akawa na uhusiano wa kimapenzi na mtu huyo. Mtu anapolazimishwa kufanya mapenzi bila hiari yake ni ubakaji au unajisi bila kujali mazingira, na ni uvunjaji wa sheria.

6. Uliza iwapo kuna maswali yoyote na yajadili. Uliza suala la mande na wape washiriki nafasi ya kujadili wanavyohisi kukusiana na hili, na ni hatari zipi kuhusiana na kuambukizwa VVU.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Ubakaji ni wakati mtu anapolazimishwa kujamiiana au kushiriki katika tendo lolote la kuingiliwa kimwili bila idhini yake.**

- **Ubakaji ni kosa la jinai. Waathirika wa ukatili huu hawalaumiwi kwa yale yaliyowakuta.**
- **Hakuna mtu anayestahili kubakwa.**

SENTENSI KIUNGO

Kubaka ni kosa la jinai. Ni vibaya. Hakuna mtu anachosema au anachofanya ambacho kinampa mtu mwingine haki ya kumlazimisha kujamiinana bila ridhaa yake. Hata kama mtu anatumia madawa ya kulevya au pombe, anakwenda kwenye sehemu za “hatari”, akiwa amevaa nguo za kutamanisha, au kubusiana na kutomasana (hata kama alishawahi kuwa na mahusiano ya kimapenzi na huyo mtu mwingine) hakuna katika hivi kinachompa mtu mwingine idhini kumdhalilisha kijinsia au kumbaka mtu.

ZOEZI LA 4.8**KUZUIA UBAKAJI MIADI**

Kusudi: Kuangalia namna ubakaji miadi unavyoweza kutokea na kufikiria njia za kuuzuia au kuepuka kuwa katika mazingira yanayoweza kusababisha ubakaji miadi.

Muda: Dakika 90

Hatua:

1. Waombe washiriki warejee **ukurasa wa 34** na wasome tena hadithi ya Rashid na Madina.
2. Wanapomaliza kusoma, wagawanye washiriki katika vikundi vitano. Kipe kila kikundi moja kati ya maswali yafuatayo wayajadili.
 - **Kikundi cha 1:** Rashid alimbaka Madina? Toa sababu za majibu yako.
 - **Kikundi cha 2:** Ni marafiki zetu wangapi wanafikiri ni sawa kumlazimisha msichana kujamiiana, kwamba yote ni sehemu ya “mchezo wa kujamiiana”, Kwa nini marafiki zetu hufikiria hivi?
 - **Kikundi cha 3:** Rashid au Madina wangeweza kufanya nini kuzuia kile kilichotokea?
 - **Kikundi cha 4:** Madina alipaswa afanyeje? Rashid alipaswa afanyeje?
 - **Kikundi cha 5:** Kwa nini unafikiri kuna udhalilishaji wa kimwili na kijinsia kwenye mahusiano kati ya vijana?
3. Wakati vikundi vinapomaliza waache washirikishane majibu yao. Wabaki kwenye vikundi vyao.
4. Hakikisha unazungumzia hoja zifuatazo **ikiwa kama hazikutajwa kwenye majadiliano:**
 - a. Siyo ubakaji wote unafanywa na wanaume.
 - b. Mwanamume au mwanamke anaweze kubakwa na mtu wa jinsia moja.
 - c. Vitendo vingi vya ubakaji vinafanywa na wanaume kuwafanyia wanawake.
 - d. Ubakaji, uwe umefanywa na mtu mgeni au mtu unayefahamiana, ni kitendo cha ukatili na unyanyasaji unaotumia jinsia kumtawala na kumwonyesha mtendewa kuwa huyo mbakaji ana nguvu.
 - e. Vitabu na sinema mara nyingi vinaeleza kwamba wanawake wanapata hamu ya kujamiiana kwa nguvu ya kubakwa na wanaweza pia wakampenda yule aliyembaka. Lakini mtu aliyebakwa hawezi kukichukulia kitendo hicho cha kubakwa kuwa kizuri, hata kwenye hali ya miadi ambapo mwanzo wa tukio hilo la kujamiiana lilikuwa la kufurahisha.
 - f. Pombe na/au madawa ya kulevya mara nyingi huhusika pale ubakaji wa watu wanaofahamiana/ubakaji miadi unapotokea. Kulewa sana au kuwa na mbwembwe kunawafanya watu kushindwa kuweka wazi mipaka ya kujamiiana na hawaelekei kusikiliza, au kutii mipaka hiyo.
5. Baada ya majadiliano, vipe vikundi dakika kumi kujadili mambo yatakayoweza kuwasaidia vijana kuzuia ubakaji au ubakaji miadi.

6. Waombe kila kundi wachangie mawazo yao na yaorodheshe kwenye karatasi ya chati mgeuzo. Shawishi majadiliano ya jumla kuhusu hili kwa dakika chache. Jaribu kufikia makubaliano juu ya vidokezo au mawazo yapi ambayo kikundi kinapaswa kufuata.
7. Waombe washiriki warejee **ukurasa wa 41** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

VIDOKEZO VYA KUEPUKA AU KUZUIA UDHALILISHAJI NA UBAKAJI:

- Jihadhari na mazingira yako.
- Epuka sehemu za giza na pweke usiku.
- Funga milango na madirisha, hasa ukiwa upo nyumbani mwenyewe.
- Tembea kwa makundi.

Vingine: Andika vidokezo vingine ambavyo vimetokana na majadiliano ya kwenye vikundi.

8. Waombe washiriki wazingatie vidokezo kwenye **ukurasa wa 42** kwenye vitabu vyao vya washiriki na uwashawishi wasome hayo mambo wanapokuwa na muda wa kutosha.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

VIDOKEZO VYA KUZUIA UBAKAJI WA KUFHAMIANA/UBAKAJI MIADI

- Bila kujali hali yoyote ile, una haki ya kuchagua lini, na nani na vipi unataka kujamiiana.
- Uliza maswali ya moja kwa moja iwapo mambo yanakuchanganya.
- Wasiliana kwa uwazi na moja kwa moja kuhusu mipaka yako ya tabia ya kujamiiana. Sema kitu kama: “Nitafanya” ____, lakini sitafanya __”
- Epuka kutoa ujumbe unaochanganya. Ni sawa unapotaka kuwa na uhusiano wa karibu na pia sawa kutotaka kuwa na uhusiano wa karibu. Amua kile unachotaka kwenye kujamiiana na usifanye jambo la kutatanisha kuhusu kujamiiana.
- Chunguza namna mpenzi wako wa miadi anavyohisi kuhusu majukumu ya wanaume na wanawake, hususan kwenye mahusiano.
- Amini hisia zako. Kama unaanza kupata hofu au wasiwasi kuhusu mambo yanavyokwenda, fanya kitu chochote kuondoa hali hiyo. Mfanye mpenzi wako wa miadi ajue unavyohisi na ondokana na hali hiyo na uende sehemu ambayo utajisikia raha zaidi.
- Iwapo mpenzi wako wa miadi atajaribu kukulazimisha ufanye mambo fulani, mwambie “hapana” kwa sauti kubwa na kwa uwazi. Piga yowe na makelele, iwapo ni lazima, na kataa kwa namna yoyote ile uwezavyo, ikiwa ni pamoja na kupigana na kukimbia.
- Epuka pombe na/au madawa. Kutumia pombe na/au madawa ya kulevya hufanya hali kuwa ngumu kwenye kufanya uamuzi bora na kubaki nao.

9. Tumia dakika chache kuzungumzia maswali yoyote au maoni yaliyotolewa na washiriki.

10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Wanawake na wanaume wanaweza kuzuia ubakaji miadi kwa kutokuwa pamoja kwenye sehemu zilizojitenga au za upweke.**
- **Ni muhimu kusema mapema kile tunachotaka au tunachotegemea kutoka kwa yule mliyepena miadi au mnayefahamiana, na ambacho hatuko tayari kufanya.**
- **Watu wasijisikie vibaya kupiga kelele kuomba msaada kama mtu anajaribu kuwalazimisha kujamiiana.**

SENTENSI KIUNGO

Kumbuka! Bila kujali hali yoyote ile, unayo haki ya kuchagua wakati gani, na nani, na kwa namna gani unataka kujamiiana. Hakuna hata hali yoyote ambapo ubakaji utakuwa kosa la yule aliyebakwa. Wakati mwingine unaweza kufanya kila kitu sawa au ikatokea umekuwa sehemu mbaya katika wakati mbaya na ukaishia kudhalilishwa au kubakwa. Kama umebakwa pata msaada mara moja. Nenda kwa mtu unayemwamini, na usijione una hatia. **SIYO KOSA LAKO!!!!**

Jizoeze kuelezea mahitaji na matarajio yako kwa uwazi, hata kama unamfahamu huyo mtu uliyenaye. Pia kumbuka kwamba wadhhalilishaji/wabakaji wengi mara nyingi ni marafiki au wanafamilia wa wale wanaowabaka au kuwadhalilisha. Kuwa mwangalifu na makini kuhusu tabia za watu wote kuhusiana na wewe.

ZOEZI LA 4.9**UNYANYASAJI WA KIJINSIA NA UGOMVI WA KIFAMILIA****Kusudi:**

Kuwasaidia washiriki kutambua maana ya udhalilishaji na kutafuta njia za kukabiliana nao.

Kujadili na kuelewa ukweli kuwa wadhalilishaji wengi wanafahamika kwa wanao wadhalilisha na maana yake kwa vijana.

Muda:

Dakika 60

Hatua:

1. Wagawanye washiriki katika vikundi vinne na ukiye kila kikundi tukio moja kati ya matukio yafuatayo.

MKM:

Toa nakala za matukio yafuatayo. Kata na ukiye kila kikundi nakala moja.

MATUKIO**Sofi na Mzee Mmoja**

Usiku wote Sofi alikuwa nje kwenye mitaa ya Dar es Salaam akijaribu kuuza mikate yake. Alijua mikate yake ni ya siku hiyo hiyo na ni mizuri sana lakini jioni ilie ilionekana hakuna hata mtu mmoja aliyeitaka. Usiku ulikuwa unaingia na Sofi alipatwa na wasiwasi kwamba atakwenda nyumbani bila fedha yoyote kukabiliana na baba yake wa kambo. Alikuwa bahili sana na kila siku alimwambia kwamba bora aende nyumbani na fedha kidogo au asingepata chakula. Sofi alikuwa na njaa sana na miguu yake ilikuwa inauma kwa sababu ya kutembea siku nzima kwenye jua. Mwishowe mwanaume mmoja alimsogelea na kumuuliza jina lake. Alipomwambia alimuuliza kama bado alikuwa bikira. Hakumjibu aligeuka na akaondoka. Alimwambia alimuona alikuwa anauza mikate na angeinunua mikate yote ikiwa atamruhusu kujamiiiana.

Sofi angefanya nini? Muda ulikuwa umekwisha, alikuwa amechoka, alimuogopa baba yake wa kambo na alikuwa na njaa sana. Sofi alifikiri sana juu ya jambo hili na aliamua kuwa haitakuwa vibaya sana kumruhusu mwanaume huyu kufanya kile alichotaka. Hata hivyo, angepata pesa tofauti na wakati binamu yake mkubwa alipomlazimisha kujamiiiana naye. Hakupata chochote. Kwa hiyo alidanganya kuwa alikuwa bikira na akakubaliana kujamiiiana naye kwa Sh.10,000. Mwanaume huyu alifurahi sana. Akampeleka nyuma ya jengo bovu. Sofi alifunga macho yake alipokuwa anainua sketi yake, na alilia kidogo wakati alipokuwa anamuingilia.

Elda na baba yake

Elda alianza kulia taratibu baada ya baba yake kuondoka chumbani kwake. Alijisikia kama siku zote alipokuja chumbani kwake na kumsumbua alitamani kufa. Kila siku alikuwa akifanya mambo hayo hayo. Amekuwa akifanya hayo tangu alipokuwa ana miaka 9 tu. Alichukia kitendo hicho na wakati wote alijihisi mchafu na alijichukia baba yake alipoondoka. Alimwambia mtoto wake kwamba ni makosa yake yeye kwamba ndiye aliyemfanya afanye vitu hivyo, na kwamba kama atamwambia mtu yeyote, atamfanya aondoke kwenye familia hiyo. Elda alifikiria kumwambia mama yake, au kutoroka. Alifikiria pia kuhusu kujua.

Lakini siku zote aliogopa sana kufanya kitu chochote ila kulala kitandani kwake na kujifanya amelala. Alikuwa mkiwa sana. Alifahamu kwamba alipaswa apate msaada lakini angemwamini nani? Afanye nini?

Bakari na Jamila

Bakari alifikiria njia nzima akiwa anakwenda nyumbani kuwa atafanya nini. Jamila alimlazimisha kujamiiana naye ingawa alimweleza tena na tena kwamba hakutaka kufanya hivyo. Jamila alimweleza kwamba ni makosa yake kwa kumbusu na kumshikashika na kumfanya apate ashiki. Alimwambia hata yeye pia lazima atakuwa anahitaji, hata hivyo alikuwa ni rafiki yake wa kiume na alipaswa amfurahishe. Baadaye, alijihisi kama amekufa ganzi na mwenye hasira, hakuhihi mapenzi tena – alijihisi ameuhiwa na amedanganywa. Kuna mtu yeyote angejali kwamba Jamila alimlazimisha kujamiiana? Kuna yeyote anayeweza kuamini kwamba alimwambia hapana?

Jamila alisema ni kosa lake Bakari. Ilikuwa hivyo? Alitamani sana kuongea na mtu lakini hakuweza kuthubutu kumweleza yeyote kati ya marafiki zake. Watamfikirijae? Nani ataamini kuwa hakutaka kujamiiana na huyo mpenzi wake mzuri? Angechekwa tu, hivyo labda inabidi aufunge mdomo wake.

Adam na Mama yake

Adam alisikia sauti tena. Alifahamu nini kilikuwa kinaendelea. Rafiki wa kiume wa mama yake, Ali, alichelewa tena kurudi nyumbani na alikuwa amekunywa. Mama yake Adam alimpa chakula chake na bia nyingine. Wakati wote Adam alikasirika alipomwona mama yake akijaribu kumfurahisha huyu mwanamume mwendawazimu. Sasa ni karibu na usiku wa manane na alijua kitu gani kilikuwa kinatendeka. Sasa alijua ni wapi mama yake alipopasukia mdomo na kuvimba jicho.

Lakini hakufahamu afanye nini. Aende chumbani kwao na kujaribu kumzuia Ali kumpiga mama yake? Au asubiri mpaka asubuhi amwombe mama yake amuache huyu mwanamume? Aliogopa sana kwa sababu usiku huu mambo yanaelekea kuwa mabaya zaidi kuliko kawaida. Adam alipata wasiwasi mkubwa kuhusu mama yake. Alifikiria kuhusu namba ya dharura ya polisi aliyoiona kwenye gazeti siku iliyopita. Watakuwa na mawazo yoyote?

2. Gawa matukio haya kama ifuatavyo:

- Kikundi cha 1: Sofi na mzee
- Kikundi cha 2: Elda na baba yake
- Kikundi cha 3: Bakari na Jamila
- Kikundi cha 4: Adam na mama yake

3. Wape washiriki maelekezo yafuatayo.

Maelekezo:

- a. Soma tukio zima lililotolewa kwa kikundi chako.
- b. Jifanye kwamba mhusika mkuu katika tukio lenu amekufuata umpe msaada wako.
- c. Kwa kutumia modeli ya “kufanya maamuzi” iliyojadiliwa hapo nyuma, tathmini hali hiyo na urodheshe tatizo, tatuzi na tokeo ya hatua zitakazochukuliwa na mtu huyo.
- d. Jadili na amua jinsi utakavyomshauri mtu huyo
- e. Jiandae kushirikisha uamuzi wako na wanakikundi waliobakia.

4. Washiriki wanapomaliza, kipe nafasi kila kikundi kisome tukio lao na washirikishe wengine majadiliano yake.

5. Tumia kauli zifuatazo kuchochea majadiliano:

- a. Vijana wengi hudhalilishwa na wanafamilia au watu wanaowafahamu na kuwaamini. Kwa nini?
- b. Ubakaji miadi mwingi hutokea kwa sababu mtu anaweka madawa kwenye kinywanyi cha mpenzi wake wa miadi na kumfanya apate kizunguzungu au achanganyikiwe. Kwa nini hii inatokea?

5. Waombe washiriki washirikishane uelewa wao kuhusu unyanyasaji wa kijinsia. Orodhesha majibu kwenye karatasi ya chati mgeuzo.

6. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua na kufasili unyanyasaji wa kijinsia.

**MAELEZO YA UWASILISHAJI****Unyanyasaji wa kijinsia**

Unyanyasaji ni wakati ambapo mtu anapomfanyia mtu mwingine vitendo vya unyanyasaji na vurugu. Unyanyasaji au udhalilishaji wa kijinsia hutokea wakati mtu anapotumia njia za ukatili au vurugu ili kumfanya mtu mwingine afanye naye tendo la kujamiina.

Unyanyasaji wa kijinsia hujumuisha:

- Watu wazima kuwadanganya au kuwalazimisha watoto kufanya vitendo vya kujamiina kwa kuwashikashika siri.
- Ubakaji.
- Ukatili katika kujamiina -unaojumuisha kutumia zana zinazoweza kusababisha maumivu.

Unyanyasaji wa kijinsia hutokea kwa wanawake wengi na watoto, na huweza pia kutokea ndani ya ndoa. Endapo tu mtu hakuwa tayari kushiriki katika tendo hilo la kujamiina, hiyo huchukuliwa ni unyanyasaji wa kijinsia.

7. Waulize washiriki ikiwa wana maswali yoyote na yajadili.
8. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo ili kutoa undani zaidi kuhusu udhalilishaji kijinsia.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

DHANA POTOVU NA UKWELI KUHUSU UNYANYASAJI KIJINSIA

Kuna dhana potovu nyingi kuhusu unyanyasaji jinsia ambazo ni muhimu zielezewe. Kufahamu habari hizi za dhana potovu ni njia mojawapo ya kuwawezesha vijana kujilinda dhidi ya unyanyaswaji kijinsia. Tumia jedwali lifuatalo kuelekeza mazungumzo yako. Soma habari ya dhana potovu na uliza kama washiriki wanafikiri ni kweli au uongo. Chunguza kupata ukweli unaofanana na uongo huo.

	UONGO	UKWELI
1.	Kujamiiana mzazi na mtoto Kwa kawaida hutokea mara moja.	Mara nyingi hujirudia. (Wastani wa muda wa uhusiano wa kimapenzi wa mzazi na mtoto ni miaka miwili hadi mitatu).
2.	Unyanyasaji mtoto kijinsia hutokea “ghafila”.	Unyanyasaji mtoto kijinsia unajijenga kwa muda, kuanzia mkumbatio hadi aina zingine za migusano ya kimapenzi.
3.	Unyanyasaji kijinsia ni nadra.	Kutokana na kesi zilizotolewa taarifa, mmoja kati ya wasichana wanne na mmoja kati ya wavulana wa nane watakuwa wamenyanyaswa kabla ya umri wa miaka 18.
4.	Wakosaji mara nyingi wanakuwa wamelewa.	Chini ya theluthi moja ya kesi zinahusiana na ulevi.
5.	Unyanyasaji mtoto kijinsia mara zote huhusiana na mashambulizi.	Kudanganya, kubembebeza au kulaghai ndizo aina kuu, na sio kutumia nguvu sana.
6.	Wakosaji ni maskini na wasiosoma.	Wakosaji wanaweza kuwa mtu yeyote.
7.	Unyanyasaji kijinsia hufanywa na wageni.	Asilimia 85 ya kesi zilizotolewa taarifa ni watu wanaomfahamu mtoto, mara nyingi ni ndugu au mtu ambaye mtoto anamfahamu vizuri.
8.	Waathirika wanakuwa washawishi na “wanajitakia”.	Hakuna anayetaka kunyanyaswa. Bila kujali ni jinsi gani mtoto amejifunza kuwa mshawishi, mara zote ni jukumu la mtu mzima kuhakikisha kuwa hakuna mgusano au mawasiliano ya kimapenzi.

Imetolewa kutoka kwa: Mpango wa Skauti Afrika. *Mtaala wa elimu ya familia* (1988)

Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Unyanyasaji wa kijinsia hutokea wakati mtu anapotumia ukatili au vitendo vya vurugu ili kumfanya mtu mwingine kukubali kujamiiana naye. Hali hii huweza kuwa unyanyasaji wa maneno, kimwili, kihisia au vurugu za kisaikolojia au ukatili.**
- **Waathiriwa wengi mara nyingi humfahamu mtu aliyemnyanyasa.**
- **Unyanyasaji wa kijinsia unaweza kutokea katika mahusiano ya muda mrefu au yale yaliyokomaa, ikiwa ni pamoja na ndoa.**
- **Mtu aliyenyanyaswa anapaswa kumweleza mtu. Kukaa kimya hupelekea matatizo ya kihisia na mengine na hufanya iwe rahisi kuendelea kunyanyaswa.**

MADA YA 4: UJINSIA

HITIMISHO

Ujinsia una maana zaidi ya jinsia – ni sehemu muhimu inayomtambulisha mtu. Ujinsia unatokana na maadili ambayo mtu anajifunza kutoka kwenye familia, jamii na vishawishi vingine. Kuvutiwa na mtu fulani ni sehemu ya kujenga mahusiano na urafiki, lakini kuvutiwa huku hakupaswi kukuongoza kwenye kujamiiana. Vijana, wa kike na kiume, wanahitaji kuwa huru kuzungumzia ujamiianaji na wawe wakweli kati yao kuhusiana na jinsi wanavyojisikia na wanachokitaka kwenye uhusiano.

Unyanyasaji wa kijinsia, ikiwa ni pamoja na ubakaji, ubakaji miadi, au aina yoyote ya kitendo cha kujamiiana kinyume na matakwa ya mtu, ni jambo la uvunjaji sheria. Hakuna mtu mwenye haki ya kufanya tendo hili, bila kujali huyo aliyeathirika anasema nini, anafanya nini au yeye ni nani. Vijana wanayo haki ya kuchagua lini, na nani, na vipi wanataka kujamiiana. Wakati mwingine unaweza kuzuia unyanyasaji, lakini ikiwa itatokea, siyo kosa lako. Kama itatokea mweleze mtu yeyote unayemwamini.

ZOEZI LA 4.10 MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi: Kutafakari kuhusu mada hii na kukumbuka taarifa muhimu za kweli na stadi zilizofunzwa.

Kuonyesha jinsi tutakavyotumia maarifa mapya na stadi zilizopatikana kwa kuahidi kubadili jambo moja kuhusiana na sisi wenyewe kwa upande wa ujamiianaji wetu.

Muda: Dakika 20

MKM:

Zoezi hili hufanikiwa vizuri linapokuwa na vikundi vya watu 12 au pungufu. Iwapo utafanya zoezi hili na kikundi kikubwa, kwanza wagawanye katika vikundi vidogo, halafu upokee taarifa kutoka kwenye kila kikundi.

Hakikisha unakipa kila kikundi maswali wanayopaswa kuyajibu au yaandike mahali ambapo kikundi chote kinaweza kuyaona.

Zoezi hili linaweza kufanyika kwa njia mbalimbali. Kwa vikundi vyenye watu wasomi fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe washiriki wakae kwenye duara na wjadili yafuatayo.
 - a. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye zoezi hili?
 - b. Kwa vipi au kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii imekuathiri wewe kubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki wafikirie kuhusu ahadi moja watakayofanya kwa upande wa ujinsia wao.
3. Waombe washiriki warejee **ukurasa wa 43** katika vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kwa kuzingatia taarifa iliyojadiliwa na mafunzo yaliyofanyika, toa majibu ya maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza katika mada hii?
2. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi wewe kubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya ujinsia yaliyotokea katika mada hii. Ni ahadi gani utakayojiwekea kutokana na kile ulichojifunza kuhusu ujinsia? Hutatakiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa vile vikundi vya watu wenye elimu kidogo au wale wenye elimu ya chini, fuata hatua ya 1 mpaka 3 hapo juu halafu endelea kama ifuatavyo.

4. Funga macho yako na ujiwekee ahadi - kitu chochote utakachofanya kubadili tabia yako ili uendane na kile ulichojifunza kuhusu ujinsia.

Sehemu ya Pili: Ninakwenda wapi?

MPANGO WA STADI ZA MAISHA
MTAALA KWA VIJANA AFRIKA
TOLEO LA TANZANIA

SEHEMU YA PILI
NINAKWENDA WAPI?

MADA YA 5: HAKI

Zoezi	ukurasa
Kusudi na malengo	151
5.1 Kichangamshi	153
5.2 Kuelewa haki	154
5.3 Haki na Hali ngumu	158
5.4 Utetezi na Haki za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana	161
5.5 Kampeni za Haki za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana	162
5.6 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	166

MADA YA 6: MAJUKUMU YA JINSIA NA USAWA

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	169
6.1 Kichangamshi	171
6.2 Jinsi, wajibu, jinsia na fikra potofu	172
6.3 Kufanya maamuzi mazuri	174
6.4 Jinsia dhidi ya fikra potofu	179
6.5 Namna jinsia na fikra potofu zinavyotuathiri	182
6.6 Wajibu wa Jinsia na kazi	184
6.7 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	186

MADA YA 7: MAHUSIANO

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	189
7.1 Kichangamshi	191
7.2 Kujenga mahusiano ya kiafya	192
7.3 Mahusiano ya kundi rika	197
7.4 Uhusiano wa kujamiiana jinsia tofauti	200
7.5 Rafiki wa dhati au mwenza	204
7.6 Kufanya maamuzi mazuri	206
7.7 Kuwa katika shinikizo	211
7.8 Ushoga ni nini?	214
7.9 Kupima chaguzi	218
7.10 Mahusiano yanapovunjika	222
Hitimisho	227
7.11 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	228

MADA YA 5: HAKI

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inafafanua haki walizonazo vijana kulingana na afya yao ya uzazi na ujinsia. Inachunguza haki kadhaa kama zilivyoelezewa kwenye Makubaliano ya Kimataifa mbalimbali ambayo yameelekezwa kwenye afya ya uzazi, sheria maalumu na sera nchini Tanzania. Inasisitiza haki za kisheria ni nini dhidi ya haki nyingine ambazo mtu anaweza kudhani kuwa anastahili kutoka kwenye jamii au kwingineko.

Mada hii pia inaelekeza umuhimu wa kuelewa haki na utekelezwaji wake katika kuelekea kwenye jamii inayothamini afya ya uzazi na ujinsia kwa vijana (ASRH) na ambayo imejielekeza kwenye viwango bora vya maisha. Mada hii imelenga zaidi kwenye kuwaimarisha washiriki ili waweze kutetea mabadiliko.

Mwisho wa mada hii, washiriki wawe wameweza:

- ⇒ Kufafanua maana ya “haki”.
- ⇒ Kuelezea aina mbalimbali za haki na jinsi zinavyowaathiri vijana.
- ⇒ Wafafanue vitendo vinavyopinga haki za afya ya uzazi na ujinsia kwa vijana na namna ya kutafuta suluhisho wakati haki hizo zinapovunjwa.
- ⇒ Kuelewa namna ya kupigania mabadiliko kwenye mfumo wa sheria uliopo.

MAZOEZI

Kichangamshi – Sherehe za Ndoa	<i>Dakika 10</i>
Kuelewa Haki	<i>Dakika 45</i>
Haki na Hali Ngumu	<i>Dakika 45</i>
Utetezi na Haki ya Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana	<i>Dakika 30</i>
Kampeni za Haki ya Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana	<i>Dakika 30</i>
Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	<i>Dakika 20</i>

Saa 3 na Dakika 30

ZOEZI LA 5.1**KICHANGAMSHI-SHEREHE
ZA NDOA****Kusudi:**

Kuwafanya washiriki wajisikie huru kuzungumzia haki ya kuchagua mchumba.

Muda:

Dakika 10

Hatua:

1. Waombe washiriki wasimame kwenye duara wakiwa wameangaliana.
2. Waeleze washiriki wajue kuwa ni haki yao kuchagua mchumba.
3. Waombe washiriki “waigize” na kila mmoja awe huru kumchagua mchumba wake kwenye kikundi.
4. Wakati washiriki “wanapochagua” wachumba wao, mwezesaji anachagua seti moja au mbili za wachumba na kuwaambia, “Nimemchagua mtu huyu kuwa mchumba wako. Lazima uoane naye”.
5. Kila mtu mwenye mchumba sasa anaweza kukaa naye.
6. Zoezi hili litaendelea mpaka hapo kila mmoja atakapokuwa amepata nafasi ya kuchagua mchumba.
7. Jadili kwa ufupi jinsi walivyojisikia kuhusu kuchagua mchumba na jinsi wale ambao hawakuweza kuwachagua wachumba walivyojisikia kuhusu “kulazimishwa” kuoana na mtu ambaye sio wa chaguo lake.

ZOEZI 5.2**KUELEWA HAKI****Kusudi:**

Kukuza ufahamu na uelewa wa jumla wa washiriki kuhusu haki ya Afya ya Uzazi na ujinsia kwa Vijana (ASRH).

Kutoa taarifa za uhakika juu ya sheria na sera zilizopo kuhusu haki za Afya ya uzazi na ujinsia kwa Vijana (ASRH).

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Wagawe washiriki kwenye makundi madogo na waeleze kujadili kuhusu:
 - a. Haki ni nini?
 - b. Haki ya binadamu ni nini?
 - c. Haki za Afya ya Uzazi na ujinsia kwa Vijana ni zipi?
2. Baada ya dakika tano, wakaribishe kila kundi lishiriki kwa ufupi walichokuwa wanajadili.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutoa taarifa sahihi kuhusu makubaliano ya kimataifa, sheria, na sera kuhusu Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana.

**MAELEZO YA UWASILISHAJI****UKWELI KUHUSU HAKI**

HAKI inafafanuliwa kama wazo dhahania ambalo mtu anastahili au anatakiwa kulifurahia, iwe kwa njia ya desturi, sheria au utamaduni. Inamaanisha kuwa kila mtu ana fursa sawa ya kufurahia haki kulingana na tabia za kimaumbile, maadili na sheria.

Katika hotuba yake kwenye Mkutano Mkuu wa Dunia huko Johannesburg, tarehe 28 Agosti 2002, Mary Robinson alisema, “haki inaamaanisha jukumu kwa upande wa serikali la kuheshimu, kukuza, kulinda na kutimiza haki. Sifa ya kisheria ya haki na majukumu ya serikali yametokana na makubaliano ya kimataifa ya haki za binadamu na viwango vingine, ikiwa ni pamoja na vipengele vya haki za binadamu vya katiba za kitaifa”.

Haki zinaweza pia kufafanuliwa kama kitu kinachoweza kudaiwa kisheria, kama ikivunjwa, unaweza kudai fidia halali ambayo inaweza kutekelezwa kisheria.

Haki za binadamu ni haki yoyote ya msingi au uhuru ambao binadamu wote wanastahili kupata, na ambao katika utekelezaji wake serikali haiwezi kuingilia. Haki za binadamu za msingi ni pamoja na haki ya kuishi, uhuru na usawa mbele ya sheria. Afya ya uzazi ni haki ya binadamu.

HAKI ZINAZOTAMBULIWA KIMATAIFA ZA UZAZI NA UJINSIA

Chimbuko la haki za binadamu kuhusu uendelezaji wa afya ya uzazi, ikiwa ni pamoja na Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana, yapo kwenye mikataba, makubaliano na maazimio mengi ya kimataifa pamoja na sheria na sera za kitaifa. Mikataba muhimu ya kimataifa inayosimamia haki za binadamu na uzazi hujumuisha:

- Azimio la Dunia la Haki za Binadamu, 1948
- Mkataba wa Haki za Mtoto, 1989
- Mkataba wa Uondoshaji wa aina zote za Ubaguzi Dhidi ya Wanawake 1990

Tanzania imeridhia mikataba yote hii iliyoorodheshwa.

Nyaraka zingine zinazoonyesha makubaliano ya kimataifa kuhusu masuala ya haki ya uzazi zinajumuisha:

- Mipango ya Utekelezaji, Mkutano wa Kimataifa wa Idadi ya Watu na Maendeleo, Cairo, 1994.
- Uwanja wa Utekelezaji, Mkutano wa nne wa Dunia wa Wanawake Beijing, 1995.

Haki za uzazi hujumuisha, ingawa sio hizi tu:-

- Taarifa za kutosha na maaarifa kuhusu jinsia na uzazi.
- Elimu ya uzazi ambayo inafaa, inatosheleza, isiyo ya kidini na inayojali jinsia.
- Kukataa kujihusisha na vitendo vya kujamiiiana.
- Uchaguzi wa wapenzi, kufanya mapenzi bila kulazimishana au ugomvi.
- Umama wa hiari, kuamua na kuishi kama mama kwa hiari yako na sio kwa kulazimishwa.
- Taarifa kamili kuhusu faida, na athari za njia zote za kuzuia mimba.
- Kuwa mzazi na haki ya kuamua kama unataka na lini uwe na watoto.
- Huduma nzuri na bora kabla na baada ya kuzaa, zikiwa zinalindwa na sheria zinazostahili.
- Ushiriki sawa wa wanawake na wanaume kwenye kumlea mtoto, kujenga sifa za watoto zaidi ya zile za asili za majukumu ya kijinsia
- Ulinzi wa kisheria dhidi ya kujamiiiana kwa kutumia nguvu.

SHERIA NA SERA ZILIZOPO KUHUSIANA NA AFYA YA UZAZI NA UJINSIA KWA VIJANA TANZANIA

Sheria ni kanuni zinazotakiwa kufuatwa au kanuni ambazo zinaungwa mkono na nguvu ya serikali na ambazo hutawala mienendo ya wanajamii:

- **Katiba ya Tanzania** (1977) inahakikisha haki ya kuishi na kuwa kila mtu ana haki ya kulindwa na jamii kuhusiana na afya yake kwa mujibu wa sheria za nchi.
- **Sheria ya Ndoa** (1971) inaelezea umri wa kuoza/kuolewa kuwa ni miaka 18 (kwa wavulana na wasichana) lakini inaruhusu kuolewa kwa msichana wa miaka 15, kwa idhini ya wazazi au walezi wake.

- **Kifungu Maalum cha Makosa ya Kujamiiana (1998)** kinaunda kosa la kubaka kwa mtu anaemtamani mtoto wa chini ya miaka 18 bila kujali kama amekubali au amekataa. Ukeketaji pia ni kosa la jinai.
- **Kanuni ya Adhabu (kifungu. 16)** inaunda kosa kwa mtu anayejaribu kutoa na anayetoa mimba. Ni kosa kufanya biashara, kuwa na, au kusambaza vitu vya matusi au vinavyoelekea kuharibu maadili.
- **Sheria ya Elimu ya Taifa (1978)** inamfukuza mwanafunzi wa shule ya msingi au sekondari ambaye anapata mimba. Kupata mimba inachukuliwa kama ushahidi wa tabia mbaya.

SERA ZA AFYA YA UZAZI NA UJINSIA KWA VIJANA

Sera ni mpango au namna ya utekelezaji kwenye kuelekeza mambo ambayo yanaonyesha jinsi serikali inavyojali kuhusu jambo fulani.

Tanzania ina sera mbalimbali ambazo zinahitaji kupitiwa upya, kusahihishwa, na au kuacha zile sheria zililizopitwa na wakati ambazo haziendani na haki za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana.

Sera zingine zinayaweka wazi masuala yafuatayo:

- Mila na desturi nzuri ambazo ni nzuri na zinafaa kwenye makuzi ya vijana lazima ziendele.
- Kuoreshwa mapema lazima kukatazwe.
- Haja ya kutambua kuwa vijana wana nguvu za kujamiiana na hivyo wanahitaji mikakati ya kuwasaidia.
- Haja ya kuzielimisha jamii kuhusu umuhimu wa uzazi wa mpango na kuwa afya ni kiashiria cha maendeleo na kuondoa umaskini.
- Haja ya kuwapa vijana mbinu zinazofaa za kuzuia mimba.
- Haja ya kutetea na kuboresha afya ya vijana ili kuwasaidia namna ya kukabili matatizo yao ya afya ya uzazi.

4. Hamasisha maswali kutokana na uwasilishaji na waambie washiriki kuwa maelezo yanaanzia **ukurasa wa 48** wa kitabu chao cha mazoezi.

5. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Afya ya uzazi ni haki ya msingi ya binadamu.**
- **Mikataba ya kimataifa ndiyo chanzo cha haki za binadamu kuendelezea haki za uzazi.**
- **Haki za msingi za afya ya uzazi na ujinsia kwa vijana hujumuisha: taarifa kuhusu jinsia na afya ya uzazi; kupata huduma za siri, binafsi na zenye heshima za afya ya uzazi; na uhuru na kulindwa dhidi ya unyanyasaji wa jinsia.**

SENTENSI KIUNGO

Katiba ya Tanzania inahakikisha haki ya kuishi. Afya, hasa afya ya uzazi kwa vijana, ni sehemu mojawapo ya haki ya kuishi. Vijana wanastahili kuwa na haki ya kulindwa dhidi ya sheria na vitendo vinavyohatarisha au kutishia haki zao za afya ya uzazi kwa vijana.

Sheria zote lazima ziendane na katiba. Tayari kuna sheria na sera nzuri zinazolenga kwenye kuwalinda vijana wasiathirike na kuwapa taarifa na huduma sahihi kulingana na mahitaji yao. Sheria zingine zinahitaji kurekebishwa mara kwa mara ili kukidhi matakwa na mahitaji ya afya ya uzazi na ujinsia kwa vijana. Vijana na watu wazima wanahitaji kuzijua sera na sheria za afya ya uzazi kwa vijana na mabadiliko yoyote ili kutetea haki zao.

ZOEZI 5.3**HAKI NA HALI NGUMU****Kusudi:**

Kuwawezesha washiriki kwa kuwapa taarifa kuhusu haki zao na kuwaonyesha namna ya kuweza kuzitetea haki hizo.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Wagawe washiriki kwenye makundi sita. Kata mifano ifuatayo kiasi kwamba kila kikundi kitapata sehemu ile moja tu ambayo kitaifanyia kazi.

Mfano 1**Rose na Juma**

Rose (miaka 15) amekuwa akilia kuhusu jinsi wazazi wake walivyokuwa hawamtendei haki. Amekuwa akipendana na Juma (miaka 22) kwa miaka miwili iliyopita. Walikutana, Juma alipokuwa anauza mitumba na Rose akisomea ushonaji karibu na nyumbani kwao. Wazazi wa Rose hawataki binti yao kuolewa na Juma wakidai kuwa bado ni mdogo. Juma anafikiria kuwa wazazi wa Rose hawamtaki kwa sababu ya dini yake na sio umri wa Rose kwa sababu wamemruhusu Roy (miaka 15), pacha wake Rose, aoe.

Mfano wa 3**Tabu**

Tabu (miaka 16), mwanafunzi wa kidato cha pili, shule ya sekondari ya Jangwani ana mimba. Mvulana wake, Conrad (miaka 19) ambaye ndiye aliyempa mimba, akiwa ni mwanafunzi wa kidato cha tano katika shule ya Sekondari ya Azania, amekana kuwa na uhusiano wa kujamiiana na yeye. Uongozi wa shule umeamua kumfukuza shule Tabu kwa tabia mbaya. Wazazi wa Tabu walikwenda kwenye uongozi wa shule na kulalamika kuhusu kufukuzwa kwa Tabu. Zaidi ya hapo walidai kuwa Tabu angeweza kuendela na masomo yake licha ya kuwa na mimba na kwamba kwa kumfukuza Tabu na mtoto atakavezaliwa itakuwa ni hasara.

Mfano wa 4**Maulid**

Maulid (miaka 17) alimaliza elimu ya msingi kijijini mwake miaka mitatu iliyopita na hivi sasa anashughulika na biashara ndogo ndogo mjini. Aliamua kwenda Mulika ambacho ni kituo cha kupata ushauri hasa na kupima kwa hiari (VCT) ili kujua hali ya afya yake. Mshauri nasaha alimwambia kwamba ni lazima apate idhini ya wazazi kabla ya kupima kwa hiari (VCT).

Mfano wa 5**Time**

Time alikwenda kwenye Kituo cha Afya kupata huduma ya afya ya uzazi. Alitaka kondomu kwa sababu jinsi likizo ilivyokuwa inakaribia ndivyo alivyokuwa akiona hatari ya kwenda kukutana na mpenzi wake na kujamiiiana bila kinga. Alidhani ni afadhali aende kwenye kituo cha serikali kupata huduma ya bure kwa vile kununua kondomu kutoka kwenye duka la dawa ingekuwa ghali sana na asingeweza kumudu. Mfanyakazi wa kituo hicho cha afya alimwanganalia na akamuuliza kama alikuwa ameolewa au alikuwa na mtoto.

Mfano wa 6**Shariff na Mwajuma**

Shariff (miaka 17) ni mtoto yatima ambaye anauhusiano wa kimapenzi na Mwajuma (miaka 45). Walikutana kwa mara ya kwanza ofisini wakati Shariff alipokuwa anatafuta nafasi ya kujiendeleza na masomo. Mwajuma alianza kumsaidia na kumtongoza. Hatimaye waliishia kwenye uhusiano wa kujamiiiana. Ndugu zake Shariff wamekasirika na wanataka kumshitaki Mwajuma, lakijni waliambiwa kuwa sheria ya ubakaji inawahusu wasichana tu, sio wavulana.

2. Viombe vikundi visome mifano yote na kujibu maswali yafuatayo:-
 - a. Ni haki gani za msingi za kibinadamu au afya ya uzazi na ujinsia kwa vijana ambazo zimehusika kwenye mfano huu?
 - b. Mikataba ya kimataifa au sheria na sera za kitaifa zinasemaje kuhusu haki hizi?
 - c. Je kuna mgongano au hali ngumu?
 - d. Je kuna haki zozote zilizokiukwa?
 - e. Kama ndivyo, ni zipi na za nani?
 - f. Kama kuna ukiukwaji wa haki, ni vipi haki hizi zinaweza kulindwa?
3. Virudishe vikundi pamoja na kumwomba mtu mmoja kutoka kwenye kila kikundi afupishe mfano huo na hitimisho kwa ajili ya kundi zima.
4. Tumia hoja zifuatazo kuchangamsha majadiliano ya jumla.
 - a. Kuna mambo gani yamefanana na kutofautiana katika kila siku?
 - b. Kitu gani kinaweza kutokea wakati vijana wanapokuwa hawajui haki zao?
 - c. Je kujua haki zako kunatosha kuhakikisha kuwa haki hizo zinaheshimiwa?
 - d. Vijana wanaweza kufanya nini kulinda haki zao?
5. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Hali ngumu hutokea pale mtu anapokuwa hajui haki zake.**
- **Hali ngumu pia hutokea pale watu wanapokuwa hawajui kutetea haki zao.**
- **Vijana lazima wajue sheria na sera zilizopo kuhusiana na haki za afya ya uzazi na ujinsia kwa vijana.**
- **Wanaume na wanawake wana haki sawa chini ya sheria.**

SENTENSI KIUNGO

Kila mtu ana haki ya kuishi na haki ya kulindwa maisha yake na jamii kwa mujibu wa sheria. Sera za taifa zinaelezea bayana haki ya vijana kulindwa dhidi ya aina zote za unyonyaji, unyanyasaji kijinsia, kupigwa na kudhalilishwa. Katiba, sheria na sera za Tanzania zinawahakikishia vijana kuwa wana haki zinazohusiana na afya ya uzazi na ujinsia kwa vijana. Hata hivyo, vijana wakati mwingine wanaweza kuhitaji kujieleza ili kuhakikisha kwamba haki hizi zinatambuliwa na kuheshimiwa. Pia, sheria zingine zinahitaji kurekebisha mara kwa mara ili kukidhi vizuri mataakwa na mahitaji ya afya bora ya uzazi kwa vijana. Ni kwa sababu muhimu kwa vijana kuhusika na jitihada za utetezi ili kuhakikisha kwamba sera za wakati huu zinaendana na mahitaji yao.

ZOEZI LA 5.4**UTETEZI NA HAKI YA AFYA
YA UZAZI NA UJINSIA KWA
VIJANA****Kusudi:**

Kuwasaidia washiriki waelewe utetezi ni nini na kwa nini utetezi unahitajika ili kuhakikisha haki za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa vijana na jinsi inavyoweza kusaidia kuunda mabadiliko mazuri.

Muda:

Dakika 30

Hatua:

1. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutoa ufafanuzi wa utetezi na unahusu nini.

2

**MAELEZO YA UWASILISHAJI**

Utetezi ina maana ya kuongelea masuala ambayo ni muhimu na ambayo yanaimarisha mabadiliko mazuri. Hii inaweza kufanyika kwa kuelewesha jamii kuhusu suala muhimu na kushawishi jamii au tabia zingine kwa njia maalum. Utetezi unahusu kufanya kazi pamoja na watu wengine na mashirika ili kuleta mabadiliko na kuwaelekeza watoa maamuzi kutoa suluhisho.

“Utetezi unahusu jitihada za kushawishi hali ya kisiasa, fikra za watu, maamuzi ya kisera na ufadhili wa kifedha ili kuiborehsa Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana. Watetezi wanashughulikia sio tu kukuza suluhisho maalumu, lakini pia kuyashinda mapendekezo yasiyokubalika. Sifa pekee muhimu ya kuwa mtetezi ni kuwa tayari kwa dhati kusaidia”.²

“Utetezi ni hatua ya mwanzo na muhimu, inayotokea kwenye muda usiopangwa, wakati mwingine mfupi na mara nyingi muda mrefu. Utetezi pia ni mkakati ambao unalenga shughuli zilizopangwa vizuri kwa wadau muhimu na watoa uamuzi”.³

2. Bungua bongo na kikundi kuhusu sababu ambazo zinaweza kuwafanya vijana watake kutetea haki za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa vijana.
3. Orodhesha sababu ubaoni au kwenye chati mgeuzo, na kuelezea kwa ufupi na kulinganisha sababu zilizotolewa.
4. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

² Utetezi kwa Vijana . Zana za Utetezi, Washington, D.C.: Utetezi kwa Vijana <http://www.advocatesfor youth.org/advocacy.htm>

³Okoa Watoto. Dizaini ya Mikakati ya Utetezi. Paketi ya Mafunzo. Washington, D.C.: Save the Children, 2003.

Hoja muhimu:

- Utetezi ni kuhusu changamoto juu ya mambo yalivyo ili kuleta mabadiliko mazuri.
- Utetezi unaelezea suala, na sio mtu.
- Vijana sharti wasimamie haki ya kila mmoja wao.

SENTENSI KIUNGO

Kusimamia masuala ambayo tunahisia nayo sana ni changamoto halisi. Sio rahisi kila wakati kwa sababu inabidi tuwashawishi watu ili wasikilize kile tunachotaka kusema, na waamini kwenye kile tunachokisema. Pia tunaweza kukutana na hali ambayo wazee na watu wazima wanaweza kufikiria tuna tabia mbaya au ni watu wa kuanzisha matatizo. Kumbuka kwamba ni muhimu kujua taarifa sahihi na kuzifikisha kwa namna inayoshawishi.

ZOEZI LA 5.5**KAMPENI ZA HAKI YA AFYA YA
UZAZI NA UJINSIA KWA VIJANA****Kusudi:**

Kujizoeza namna kuziainisha haki zinazohusiana na hali mbalimbali na kisha kuweza kuunda mikakati husika ya utetezi.

Muda:

Dakika 60

Hatua:

1. Waombe washiriki wafungue **Ukurasa 51** wa vitabu vyao vya mazoezi na kumaliza zoezi kama lilivyoelezwa. Ruhusu kiasi cha dakika 15.

**ZOEZI LA KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI****KUFANYA KAMPENI JUU YA HAKI NA AFYA YA UZAZI NA UJINSIA KWA VIJANA**

Mtu mwenyewe au wawili fikiria masuala yafuatayo na amua kama unakubaliana au hukubaliani na kauli hizi. Kisha andika mawazo uliyo nayo kuhusu utetezi au upingaji wa kauli zilizopendekezwa, kwa kutumia sheria zilizopo kuunga mkono hoja zako.

Masuala kuhusiana na haki za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana	Mawazo ya utetezi
1. Vijana wengi wa miaka 5 wana uwezo wa kujamiiana.	
2. Wazazi wengine wanaamini kuwa lazima wachague mchumba kwa watoto wao.	
3. Wasichana wenye mimba lazima waweze kuendelea na shule.	
4. Wazee wanaamini kuwa ukeketaji hupunguza umalaya kwa wasichana.	
5. Wavulana lazima wachague wachumba wao.	
6. Wasichana lazima wachague wachumba wao.	
7. Elimu ya kujamiiana inakuza umalaya.	
8. Wasichana waliobakwa hawana ujasiri wa kutoa taarifa polisi.	
9. Vifaa vya matusi vina madhara kwa maadili ya jamii.	
10. Mahari mara nyingi ndio sababu ya ndoa.	

2. Warudishe washiriki pamoja. Kama kundi kubwa, pitieni kila suala, moja baada ya jingine na kujadili yafuatayo:
 - a. Waombe watu binafsi (watu wawili hadi watatu kwa kila suala) kujitolea kuchangia mawazo yao ya utetezi pamoja na kikundi kizima.
 - b. Jadilini kama kundi maswali yafuatayo kwa kila suala.
 - i. Ni haki gani zinazohusika kwenye suala hili? Mikataba ya kimataifa, sera za nchi na sheria zinasemaje kuhusu suala hili?
 - ii. Ni taasisi gani zinashughulikia haki hizi?
 - iii. Washiriki wanaweza kufanya nini kama watu binafsi ili kutetea haki zao husika?
 - iv. Wanaweza kufanya nini kwenye familia zao?
 - v. Wanaweza kufanya nini shuleni kwao?
 - vi. Wanaweza kufanya nini kwenye jamii zao?
3. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Kila mmoja wetu anaweza kutetea maswala fulani ambayo tunahisia nayo zaidi.**
- **Bila kujali udogo wa nguvu zetu, kila mmoja wetu ana jukumu la kutimiza.**
- **Kumbuka “kuanza na kile ulichonacho”. Familia na marafiki ndio watu wa karibu kuwafikia na huenda ikawa rahisi zaidi kuwafanya watusikilize.**
- **Vijana lazima wajifunze kuhusu taasisi zilizopo zinazohusiana na sheria na haki ili kusaidia kuendeleza mikakati ya utetezi.**
- **Vijana wanaweza kutetea mikakati ya utekelezaji wa sera na programu za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana.**

MADA 5: HAKI

MAELEZO YA HITIMISHO

Haki za binadamu ni haki yoyote ya msingi au uhuru ambao binadamu wote wanastahili kupata na ambao katika utekelezaji wake serikali haiwezi kuingilia. Haki zingine za msingi za binadamu ni pamoja na haki ya kuishi, uhuru, na usawa mbele ya sheria. Afya ya uzazi ni haki ya binadamu. Mikataba ya kimataifa pamoja na sheria na sera za kitaifa zinazungumzia haki za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana. Hizi hujumuisha haki ya elimu kuhusu kujamiiana, haki ya kuchagua mchumba, haki ya kupata huduma nzuri na bora ya afya ya uzazi, na haki ya kulindwa dhidi ya unyanyaswaji kijinsia na magomvi. Ni muhimu kwa vijana kujua haki zao, na kuzisimamia haki hizo. Kuunga mkono utetezi wa Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana ni njia mojawapo ya kutetea haki zako.

ZOEZI LA 5.6**MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI****Kusudi:**

Kuiangalia mada nzima na kuona taarifa za kweli muhimu na mambo tuliyojifunza.

Kuonyesha jinsi maarifa mapya na stadi zilizopatikana zitakavyotumika kwa kutoa ahadi ya kubadili kitu kimoja kuhusiana na sisi wenyewe kutokana na msingi wa kile tulichoifunza kuhusu haki.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Zoezi hili linafanikiwa vizuri kwenye kundi la watu 12 au chini ya hapo. Kama linafanywa na kundi kubwa, kwanza wagawe washiriki kwenye vikundi vidogo vidogo, kisha pata taarifa kutoka kwenye kila kikundi.

Hakikisha unakipatia kila kikundi maswali ambayo lazima wayajibu, au waandikie mahali ambapo kikundi kizima litaweza kuyaona.

Zoezi hili linaweza kufanywa kwa namna nyingi. Kwa vikundi wenye kisomo, fanya yafuatayo:-

Hatua:

1. Waombe washiriki wakae kwenye duara na kujadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani moja muhimu zaidi uliyojifunza kwenye mada hii?
 - b. Vipi au kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Vipi taarifa hii inakushawishi ubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki kufikiria kuhusu ahadi moja watakayoiweka kuhusiana na haki za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana.
3. Waombe washiriki wafungue **ukurasa wa 52** wa kitabu chao cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na mafunzo yaliyofanyika, toa majibu kwa maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?
2. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii inakushawishi ubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya haki yaliyofanyika katika mada hii. Ni ahadi gani utakayojiwekea kuhusiana na kile ulichojifunza kuhusu haki? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako binafsi kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaahidi mamba yafuatayo:

MKM:

Kwa vikundi vilivyo na kisomo kidogo chukua hatua 1 hadi 3 juu kisha endelea ifuatavyo:

4. Fumba macho yako na ahidi – jambo ambalo utalifanya ili kubadili tabia yako ilingane na kile ulichojifunza kuhusu haki za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana.

MADA YA 6: MAJUKUMU YA JINSIA NA USAWA

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inachunguza maana na dhima za jinsi na jinsia katika jamii na maendeleo ya binadamu, ili kuwasaidia washiriki kuepuka kudhania nini ambacho wanaume na/au wanawake wanatakiwa au wanaweza kufanya. Mada hii pia inaangalia namna jinsia inavyoathiri maeneo muhimu mawili kwenye maisha ya vijana. Mahusiano ya mwanamume na mwanamke na uchaguzi wa ajira au kazi.

Mwisho wa mada hii washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea fikra potofu/dhana kuhusu jinsia na namna zinavyoathiri mahusiano.
- ⇒ Kueleza namna fikra potofu zinavyoathiri uchaguzi wa kazi.
- ⇒ Kuainisha maadili yao kuhusu dhima za jinsia ya wanaume na wanawake na usawa wa jinsia.

Mazoezi

Kichangamshi - Kikapu cha Matunda	Dakika 10
Jinsi, Wajibu wa Kijinsia na fikra potofu	Dakika 30
Kufanya maamuzi mazuri	Dakika 60
Jinsia dhidi ya fikra potofu	Dakika 60
Namna Jinsia na fikra potofu zinavyotuathiri	Dakika 45
Wajibu wa jinsia na kazi	Dakika 30
Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	Dakika 20

Saa 4 dakika 15

ZOEZI 6.1

KICHANGAMSHI – KIKAPU CHA MATUNDA

Kusudi: Kufurahia na kujichangamsha kabla ya kujihusisha na majadiliano ya undani.

Muda: Dakika 10

Hatua:

1. Washiriki wakae katika mduara au nusu mduara.
2. Mpe kila mshiriki jina la tunda kwa mfano:- embe, tufaa, cheri, pea. Tumia majina machache ili kuwe na washiriki wengi wenye jina moja. Ita kwa sauti jina la kila tunda ili kila mtu afahamu majina hayo mbalimbali.
3. Washiriki warudie majina yao ya matunda ili waweze kuyakumbuka.
4. Ondoa viti ili kuwe na upungufu wa kiti kimoja kuliko idadi ya washiriki katika kundi.
5. Liambie kundi utakapoita, mfano “matufaa..... tokeni nje ya chungu!” Matufaa yote yanyanyuke na kuenda katikati. Unaposema “matufaa ndani ya chungu,” matufaa yote yajaribu kutafuta kiti tofauti katika mduara. Unaweza kuita zaidi ya kundi moja la matunda kuingia katikati au makundi yote kwa mara moja.
6. Washiriki wafahamu kuwa, wewe mwezeshaji utashiriki katika mchezo na utakuwa unatafuta kiti wazi.
7. “Tufaa” lililobaki ambalo halikupata kiti katika chungu basi anabadilishana nafasi hiyo na wewe na ataita jina la tunda lingine.
8. Simamisha kitendo wakati unaridhika kuwa washiriki wamefurahi na kujipumzisha.

ZOEZI 6.2

JINSI, WAJIBU WA JINSIA NA FIKRA POTOFU

Kusudi:

Kuelezea maneno “Jinsi”, “Jinsia” na “fikra potofu” na kuangalia tofauti kati ya maneno hayo.

Kujadili jinsi kila moja inavyochangia katika kuelezea au kushawishi badiliko la tabia.

Muda:

Dakika 30

Hatua:

1. Wagawe washiriki katika makundi matatu (ikiwa juma la ya idadi ya washiriki ni kati ya 12 na 19) au makundi sita (ikiwa idadi ya washiriki ni kati ya 20 na 30) na kipe kila kundi moja ya mada hizi chini.
 - a. Jinsi
 - b. Wajibu wa jinsia
 - c. Fikra potofu
2. Omba kila kikundi kijadili, kifafanue, na kutoa mifano ya mada husika.
3. Wakati vikundi vinapokuwa vimemaliza, virudishe pamoja na kviacha vichangie majadiliano yao.
4. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua na fupisha.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Jinsi

Jinsi ina maana zaidi ya moja. Inaweza kumaanisha hali ya mtu kuwa mwanamume au mwanamke. Pia (kwa kiingereza) inatumika kuelezea tendo la kujamiiana.

Wajibu wa kijinsia

Hii inamaanisha vitu mbalimbali wanayofanywa na wanaume na wanawake. Baadhi ya mambo hayo yametokana na sababu ya sifa za kuwa mwanamume na mwanamke kimaumbile na nyinginezo, kwa mfano ni mwanamke tu anayeweza kuzaa mtoto.

Wajibu mwingine wa kijinsia umejengwa juu ya imani katika jamii kuhusu mambo ambayo mwanamume na mwanamke wanaweza au hawawezi kufanya. Kwa mfano, dhana kuwa wanawake wanajali zaidi na hivyo wanafaa zaidi kwenye kazi fulani kuliko wanaume kama vile uuguzi. Imani na ushawishi wa jamii una wajibu mkubwa katika kuamua wajibu wa mwanamume na mwanamke, lakini hali inabadilika. Kwa mfano, nchi nyingine haziruhusu wanawake kujiunga na jeshi. Tofauti moja ya wazi kati ya wanaume na wanawake ni kwamba ni wanawake tu wanaoweza kupata mimba na kuzaa watoto. Kingine chochote ni fikra potofu.

Fikra Potofu

Hizi zinajumuisha imani kuhusu tofauti za makundi ya watu ambazo hazitokani na ukweli, lakini kutokana na namna wengine wanavyofikiria kuhusu kundi hilo. Kwa mfano, “wanaume wanenguaji katika bendi za muziki ni wasenge” au “wanawake hawawezi kuwa askari bora” ni fikra potofu kwa sababu hazina ukweli wowote.

5. Waulize washiriki kama wana maswali yoyote na yajadili. Jadilini namna fikra potofu zinavyoweza kuathiri namna tunavyohisi kuhusu sisi wenyewe, tabia tulizonazo, kile tunachoamini tunaweza kufanya, malengo tunayojiwekea n.k.
6. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Jinsi ina maana ya mwanamke au mwanamume. Hii pia inahusu hata kwa mimea na wanyama.**
- **Wajibu wa jinsia ina maana ya mambo mbalimbali ambayo mwanamume au mwanamke anachukuliwa kuwa na uwezo wa kuyafanya. Hii inaathiriwa sana na imani za jamii.**
- **Fikra potofu ni imani ambazo hazina ukweli – mara nyingi hadithi zinazohusiana nazo zimekuwepo kwa muda mrefu na watu wanaanza kuamini kuwa zina ukweli na huziona hivyo.**
- **Wajibu wa jinsia unaweza kubadilika wakati wowote hususani unapopewa changamoto la kudhihirisha usahihi au uongo wake.**

SENTENSI KIUNGO

Kama mtu anaamini kuwa mwanamume au mwanamke ana ukomo katika mambo anayoweza kufanya katika maisha yake, mtu huyo anaweza kujiwekea malengo tofauti kuliko kile ambacho angependa kufanikisha. Kwa kuwa wajibu wa kijinsia unaweza kuzuia mipango na malengo yetu kwa ajili ya hapo baadaye, ni muhimu kufahamu na kuzishinda fikra potofu zilizoko mbele yetu. Ndipo tunaweza kujipangia mipango bila kuwa na wasiwasi na namna wengine wanavyotuona.

Ili kufanya hivi ni muhimu kufanya uamuzi sahihi bila kushawishiwa na yale watu wengine wanayosema, fikiri, au kufanya.

ZOEZI 6.3

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Kusudi:

Kuelewa (bila kujijua) mchakato tunaopitia tunapofanya maamuzi

Kufanya mazoezi ya kutumia modeli ya kufanya maamuzi bora kwenye hali halisi ya maisha.

Muda:

Dakika 60

MKM:

Kama zoezi hili limefanywa kwenye mada iliyopita, ruka hatua ya 1 mpaka 9 na fanya yafuatayo:

- Wakumbushe washiriki juu ya mwongozo, kwa kurejea kwenye mada maalum ambapo ulifanyika.
- Anza na hatua ya 10.

Hatua:

1. Kiulize kikundi swali hili “Ni katika hali gani mtu anafanya uamuzi?”
2. Andika majibu kwenye ubao au karatasi ya chati mgeuzo. Majibu yanaweza kuwa na kauli kama hizi:-
 - a. Unapokabiliwa na hali ngumu
 - b. Unapokabiliwa na chaguo zaidi ya moja
 - c. Unapokabiliwa na changamoto au hali ya changamoto
 - d. Unapokuwa na tatizo.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” kutambulisha modeli ya kufanya uamuzi. Andika kila herufi hatua kwa hatua ubaoni au katika chati mgeuzo kila unapotambulisha na kuelezea kila hatua. Nakili kila herufi kwa usahihi kama ilivyo katika maelezo yafuatayo ili herufi **F C C T T T** ziwe zimeandikwa juu kwenda chini. Sisitiza **modeli ya T3**: Tatizo; Tatuzi na Tokeo.”



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Tunafanya maamuzi kila siku katika maisha yetu bila kufahamu namna tunavyofikia maamuzi hayo. Kila mara tunapokumbana na tatizo linalotuhitaji kufanya uchaguzi, kuna mchakato fulani wa kufikiria tunaoupitia. Wakati mwingine hii hufanyika haraka sana na tunakuwa hatuna habari kama tunafanya maamuzi. Kila hatua ya kufanya maamuzi inafuata hatua zifuatazo:

Fasiri tatizo au **changamoto** inayokukabili

Chunguza **chaguo** ulizonazo.

Chagua moja kati ya uliyochunguza

Tambua **matokeo** ya chaguo hilo.

Tekeleza – Kamilisha chaguo lako uliloamua

Tathmini – Angalia nyuma kwenye uamuzi wako na kuona kama ulikuwa mzuri. Kama sio, chagua mwingine na urudie mchakato huo.

4. Waulize washiriki kama wana maoni yoyote au maswali na yajadili.
5. Waombe washiriki kuwa sasa watafanya zoezi kwa kutumia modeli hii na waambie wafungue **ukurasa wa 56** katika vitabu vyao vya mazoezi.

MKM:

Kwa vijana wenye elimu kiasi, fanya yafuatayo:

- **Chagua na waeleze vijana kwa ufupi kuigiza mfano huo.**
- **Waombe washiriki kuwa wawili wawili au katika vikundi vya watu watatu watatu na wafanye zoezi.**
- **Kila jozi ya watu au kikundi kidogo kiwasilishe uamuzi wao kama hadithi fupi.**



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Soma mfano uliopo chini na tumia Modeli ya T3 (Tatizo, Tatuzi na Tokeo) iliojadiliwa hapo awali ili kufikia hitimisho.

Mfano

Baba yako ni mjenzi na umekulia kwenye sehemu nyingi za ujenzi. Pia umesaidia sana na una maarifa na ujuzi mwingi na ulimaliza Diploma ya ujenzi kwenye Chuo cha Ufundi.

Unaona tangazo la mjenzi kwenye kampuni ya hapo kwenu na unaamua kuomba kazi. Unaitwa kwenye usaili na unatambua kuwa hawaoni kwamba unafaa kwa vile umtoto na wanadhani huna uzoefu. Utafanya nini?

1. Ni TATIZO gani unalokabiliana nalo?
2. Nini TATUZI zako? Zifikirie na kisha andika tatu kati ya hizo kwenye nafasi iliyopo chini.

Tatuzi la 1: _____

Tatuzi la 2: _____

Tatuzi la 3: _____

3. Nini **TOKEO** la kila tatuzi ulioandika? Yaandike haya kwenye nafasi iliyopo chini

Tatuzi	Matokeo Mazuri	Matokeo mabaya
1		
2		
3		

<p>4. Uamuzi wako ni upi?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>6. Vipi maadili yako yaliathiri uamuzi uliufanya?</p> <hr/> <hr/> <hr/>

6. Waeleweshe washiriki kuangalia modeli ya kufanya maamuzi mazuri kwa kutumia maelezo yafuatayo. Andika sehemu muhimu za modeli kila unavyoendelea kuijadili.
 - a. Kwanza bainisha tatizo au changamoto unayokabiliana nayo.
 - b. Halafu, fikira chaguzi ulizo nazo na andika tatu kati ya ulizonazo.
 - c. Halafu, bainisha matokeo mabaya na mazuri kwa kila chaguo.
 - d. Angalia chaguo na matokeo uliyoorodhesha na fanya uamuzi.
 - e. Mwishowe, tathmini uamuzi uliufanya. Jiulize kwa nini ulifanya uamuzi huu na kama ndiyo bora zaidi kufanywa. Kama hufurahii uamuzi uliufanya, fanya uamuzi mwingine na uende tena kwenye mchakato.
7. Fafanua kuwa kufanya uamuzi kwa kawaida hufanywa na mtu peke yake, lakini watu wanaweza kutafuta maoni ya watu wengine kabla ya kufanya uamuzi.
8. Waombe washiriki kushirikishana majibu yao kwa maswali yaliyomo kwenye mazoezi ya kitabu cha wanafunzi. Mshiriki mmoja amalize kushirikisha wengine majibu yake ndipo mshiriki mwingine aruhusiwe.

9. Mwishoni, waombe washiriki kujadili kwa ufupi ni kwa vipi ilikuwa rahisi au vigumu katika kutumia modeli hii. Ruhusu majadiliano ya jumla kuhusiana na modeli hii.
10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Uamuzi bora hufanywa tunapokuwa na ukweli wote.**
- **Tufikirie matokeo yote ya uchaguzi wowote, lakini hususani matokeo mabaya yatakayokuwapo.**
- **Watu wakati mwingine wanafanya uamuzi mbaya. Jambo muhimu ni kufahamu hilo na kuchukua hatua kulisahihisha.**
- **Siyo rahisi au kwa kila mara kupitia mchakato huu wa kufikiri tunapofanya maamuzi. Wakati mwingine hatuna muda wa kufikiri matokeo, lakini inatubidi kufanya maamuzi ya haraka kuhakikisha usalama au kuendelea kuishi. Hivyo ni juu yetu kupima haya na kufanya lililo sahihi kwa wakati huu na katika hali iliyopo.**
- **Maamuzi bora siyo rahisi kuyafanya. Unaweza kufanya juhudi za ziada ili kufuzu au kufanikisha malengo yako.**

SENTENSI KIUNGO

Ingawa wakati mwingine inafaa kujadili hali zetu na mtu mwingine ambaye mawazo yake tunayaheshimu, ni muhimu kufahamu kuwa uamuzi wa mwisho ni wetu na utaathiri namna ya tabia zetu zilivyo kwetu na au kwa watu wengine.

ZOEZI 6.4

JINSIA DHIDI YA FIKRA POTOFU

Kusudi: Kuangalia imani nyingi kuhusu wanaume na wanawake na kuzijadili zipi ni za kweli na zipi ni dhana potofu.

Muda: Dakika 60

Hatua:

1. Andika kila kauli ziliopo chini kwenye karatasi tofauti ya chati mgeuzo
“Wanaume wanaweza kuamini kwamba kuwa dume lazima wa”
“Wanawake wanaweza kuamini kwamba kuwa kike lazima wa”
2. Mpe kila mtu kipande cha karatasi na mwambie kila mmoja kuandika mfano mmoja wa namna ambayo angemalizia kila kauli.
3. Washiriki wote wanapomaliza, karibisha maoni na majadiliano ya hoja zilizoorodheshwa. Ongeza hoja yoyote kati ya hizi **kama hazikuorodheshwa**.

Wanaume wanaweza kuamini kwamba ili wawe dume lazima :

- a. Wajizuie na wasionyeshe hisia zao.
- b. Wawe wanawatawala wenzi wao kwenye uhusiano.
- c. Walazimishe kujamiina kwa wenzi wao.
- d. Wajamiiane katika umri mdogo na kuwa na wapenzi wengi.
- e. Wafanye kazi za ufundi au zinazotumia nguvu.
- f. Wawe viongozi katika familia
- g. Wawe na mke zaidi ya mmoja na/au rafiki wa kike.
- h. Wawe na watoto wengi na kupata fedha nyingi.
- i. Wafanye mambo ya hatari kuonyesha ushujaa wao.
- j. Watatue mambo kwa kutumia vurugu.
- k. Wanywe pombe au kutumia madawa ya kulevya bila kuonyesha athari zake.
- l. Waepuke kufanya kazi za “kike” ama kazi za nyumbani na kulea watoto.

Wanawake wanaweza kuamini kwamba ili kuwa kike lazima:

- a. Waonyeshe hisia zao na wawe wanyenyekevu
- b. Wakukubali mahitaji ya kujamiiana na wenzi wao
- c. Wawe na watoto wengi bila kujali wanataka au hawataki.
- d. Wafikirie mahitaji ya wengine kabla ya kufikiria mahitaji yao.
- e. Waonekane warembo na wenye kuvutia kimapenzi kwa wenzi wao.
- f. Wakubali unyanyaswaji kijinsia na wanaume bila kulalamika.
- g. Wakubali lawama kuhusiana na vurugu, unajisi au kubakwa.
- h. Waepuke kazi za “wanaume pekee”.

4. Wagawe wanafunzi katika vikundi vidogo, vya jinsi moja. Waombe kila kikundi kufanya yafuatayo:
- Kujadili sentensi “Ninafurahi kuwa mwanamume/mwanamke kwa sababu.....” na orodhesha sababu zao katika karatasi ya chati mgeuzo.
 - Jadili “Kama ningekuwa mwanamke/mwanamume ninge.....” na orodhesha majibu yao kwenye karatasi nyingine.
 - Vikundi vitakapomaliza viombe viweke majibu yao mahali ambapo washiriki wote wanaweza kuona. Wayaweke majibu yao kama ifuatavyo:

MAJIBU YA WANAWAKE	MAJIBU YA WANAUME
Ninafurahi mimi ni mwanamke kwa sababu.....	Ninafurahi mimi ni mwanamume kwa sababu.....
Kama ningekuwa mwanamume ninge.....	Kama ningekuwa mwanamke ninge..... ...

- Elekeza kila mmoja kwenye majibu na waulize kama kuna fikra potofu zilizoorodheshwa au kama sifa hizi ni za wanawake na wanaume. Utarajie na uhimize majadiliano ya kutosha iwezekanavyo na kuhakikisha wanafikia makubaliano.
- Chora mstari kwenye majibu ambayo kikundi kinakubali kuwa ni fikra potofu.
- Kuwe na majadiliano ya jumla kuhusu kile ambacho washiriki wamejifunza kutokana na kitendo hiki.
- Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Ni ukweli usiopingika kuwa kitu pekee ambacho mwanamume hawezi kufanya ni kuzaa mtoto.**
- **Mwanamke anaweza kufanya kitu chochote anachoamua kufanya**
- **Tunahitaji kuwa na uhakika wa nini ni wajibu wa kijinsia na nini ni fikra potofu.**

SENTENSI KIUNGO

Wajibu wa jinsia umechangia sana katika kuweka nafasi za wanaume na wanawake katika maisha. Lakini watu wengi wana imani ya mambo yasiyokuwa na ukweli wowote. Ni muhimu kufahamu hili na kutambua haja ya kuwasiliana kwa uwazi na wengine ili tuweze kuelewa namna jinsia na fikra potofu zinavyochangia katika maisha yetu na mahusiano yetu.

ZOEZI 6.5**NAMNA JINSIA NA FIKRA POTOFU
ZINAVYOTUATHIRI**

Kusudi: Kuchunguza namna jinsia na fikra potofu zinavyoathiri tabia na namna tunavyohusiana na wengine.
Kuwafanya washiriki kutambua haja ya kubadilisha baadhi ya imani kuhusu jinsi zetu.

Muda: Dakika 45

Hatua:

1. Wagawe washiriki katika makundi manne. Kata kisa mafunzo zifuatazo ili kila kikundi ipate mfano mmoja kitakaoufanyia kazi.

VISA MAFUNZO VYA WAJIBU WA JINSIA**Kisa mafunzo 1**

Salma amepewa nafasi katika Chuo cha Ufundi cha Kijiji kusomea uhandisi. Ni msichana peke yake darasani na wavulana kila mara wanamtania kuhusu wasichana kujaribu kufanya “kazi za wanaume” Alipokuwa mwanafunzi wa kwanza darasani katika mitihani, wavulana waliacha kumsemesha. Anajisikia vibaya kwa kuwa hana rafiki darasani mwake. Afanye nini?

Kisa mafunzo 2

Malik anahitaji kununua mwanasesere kwa ajili ya mdogo wake wa kiume, lakini rafiki yake Bashir anasema “Hapana hata kidogo” Malik anaeleza kuwa mwanasesere anasaidia kuwafundisha wavulana wadogo kutunza mtu na kuwa na upendo. Lakini Bashir anadai kuwa yanafundisha wavulana kuwa madada. Malik anafahamu kuwa msimamo wake ni mzuri lakini anahofia kile Bashir atakachoweza kusema kwa rafiki zao. Malik afanye nini?

Kisa mafunzo 3

Stella na Oscar, wote wakiwa wanasoma kwenye shule ya ushonaji, wamekuwa wakiandikiana barua kwa zaidi ya mwaka sasa. Oscar anakuja kumtembelea Stella wakati wa likizo na kiangazi na kuna uwezekano kuwa wataishia kujamiiana. Stella anafahamu kuwa kujamiiana bila kujikinga ni hatari na hivyo anakwenda kwenye kijiduka kununua kondom. Mpokea fedha anamwambia kuwa wasichana hawatakiwi kununua kondom na anakataa kumuuzia. Stella afanye nini?

Kisa mafunzo 4

Yusufu na Nadya wameowana kwa muda wa mwaka mmoja. Mwanzoni, Yusuf alikuwa anarudi usiku kwenye saa sio za kawaida na kudai apewe chakula. Nadya alikuwa anaamka na kumwandalia chakula haraka na kurudi kulala. Wakati mwingine Yusuf aliporudi nyumbani huwa kawaida amelewa na Nadya alipokuwa anamuandalia chakula anampiga na kumlazimisha kujamiiana huku akimkebehi kuwa si mke mzuri. Nadya anaogopa kumwambia kuacha kumpiga na kumbaka na wala hadhubutu kuwaeleza wazazi wake. Sasa afanyeje?

2. Toa maelekezo yafuatayo:
 - a. Soma kisa mafunzo ulichopewa.
 - b. Jadili na ukubali suluhisho la tatizo au hali ya kisa mafunzo. Hakikisha una sababu za kutetea suluhisho lako.
 - c. Chagua mtu mmoja kutoka kwenye kikundi chako awasilishe kisa mafunzo na suluhisho lake.
3. Karibisha mjadala kila baada ya wasilisho. Weka mkazo kwenye:
 - a. Kubainisha majukumu ya jinsia/mtazamo/tabia katika kila kisa mafunzo.
 - b. Kuchunguza maoni ya washiriki juu ya suluhisho zilizopendekezwa na namna ambavyo wangepanya vitu kwa namna tofauti.
4. Rudia hatua hizo mpaka vikundi vyote viwe vimeijadili visa mafunzo.
5. Tumia hoja zifuatazo kuchochea mjadala mzima.
 - a. Jinsi ipi ina faidika zaidi? Haifaidiki? Kwa nini hali iko hivyo?
 - b. Vipi tamaduni na dini vinaathiri majukumu ya kijinsia kwa wanawake na wanaume? Toa mifano.
 - c. Je wanaume na wanawake wako sawa? Je wanaangaliwa katika hali sawa? Je wanayo haki ya kuangaliwa kwa usawa?
 - d. Kitu gani umekiona ambacho kinaweza kuashiria kuwa majukumu ya kijinsia yanabadilika hapa Tanzania?
 - e. Vipi majukumu ya kijinsia na fikra potofu zinavyoathiri mahusiano kati ya wanawake na wanaume?
6. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mahusiano mengi yana matatizo kutokana na matarajio ya wajibu ya jinsia na fikra potofu.**
- **Watu, hasa wale walio katika mahusiano ya mume/mke, lazima waongee kuhusu wanachotarajia kutoka kwa kila mmoja wao na wasibanwe na kile wengine wanachotarajia kutoka kwao.**

SENTENSI KIUNGO

Ni rahisi sana kuelemea katika wajibu wa jinsia ambayo jamii inatutarajia. Lakini lazima tuwe wazi na kuzungumza kuhusu mahitaji yetu katika mahusiano, ili wenzi wetu wawe wanatambua matarajio yetu, na wasijihisi kama vile ni lazima wajiingize kwenye majukumu yoyote maalum. Hivyo hebu sasa tuangalie jinsi inavyoweza kuathiri chaguzi tunazofanya kuhusiana na masomo na kazi.

ZOEZI LA 6.6

WAJIBU WA JINSIA NA KAZI

Kusudi: Kujadili namna jinsia inavyoathiri uchaguzi wa kazi, mafunzo na utaalumu kwa wanawake na wanaume.

Muda: Dakika 30

Hatua:

1. Kikumbushe kikundi kwamba, moja kati ya matokeo yanayoumiza ya fikra potofu ni ile imani kwamba wanawake na wanaume wanaweza kufanya kazi katika nyanja fulani tu.
2. Wagawe washiriki katika makundi madogo matatu. Kila kikundi kipewe karatasi na kitakiwe kubungua bongo kutengeneza orodha ya:-
 - a. Watu kumi ambao wanafahamika sana au maarufu kutoka sehemu yoyote ile duniani (mwanauume au mwanamke).
 - b. Wanaume kumi Waafrika ambao wanafahamika sana au maarufu
 - c. Wanawake kumi wa Kiafrika na ambao wanafahamika sana au maarufu.
3. Baada ya dakika chache, waombe washiriki wakupe majina toka kwenye orodha zao. Andika majina yao ubaoni au kwenye chati mgeuzo chini ya kichwa cha habari husika.
4. Waombe washiriki wajadili:
 - a. Ipi kati ya orodha zilizotolewa ilikuwa rahisi/ngumu kukamilisha? Kwanini?
 - b. Ni aina ipi ya kazi/utaalumu walionao wanaume au wanawake hao?
 - c. Ni nani kati ya wanaume au wanawake hawa wana kazi iliyotofauti na utamaduni?
5. Ruhusu mjadala wa maswali yaliyoanishwa hapo juu na mengine ambayo wahusika wanaweza kuwa nayo.
6. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Imani za watu juu ya nini wanawake na wanaume wanaweza kufanya huathiri uchaguzi wao wa kazi/masomo.
- Mara nyingine watu huishia kufanya kazi wasizozifurahia kwa sababu ya wajibu wa jinsia na imani.

MADA YA 6: WAJIBU WA JINSIA NA USAWA

MAELEZO YA HITIMISHO

Wajibu wa jinsia huathiriwa kwa kiasi kikubwa na mwenendo wa jamii; na mara nyingi hutegemea fikra potofu. Mahusiano mengi huteseka kwa sababu ya matarajio ya majukumu ya fikra potofu za kijinsia. Imani juu ya nini wanaume na wanawake wanaweza kufanya pia huathiri chaguzi za kazi na masomo, wakati mwingine kuwafanya watu wasiwe na furaha. Itatuchukua muda mrefu kubadili kile ambacho jamii na watu wengine wanatarajia toka kwetu, na kufanya zaidi kile tunachodhani kuwa ni sahihi kwetu. Kadiri tunavyotambua ustadi na uwezo wetu, na pia shauku ya kupata kazi kulingana na uwezo wetu, itakuwa rahisi kupambana na fikra potofu kuhusu jinsia ambazo zipo hivi sasa.

ZOEZI 6.7 MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi: Kuangalia mada na kuona taarifa za kweli muhimu na ujuzi uliopatikana.

Kuonyesha jinsi gani maarifa mapya na ujuzi uliopatikana vinaweza kutumika kwa kuweka ahadi ya kubadili jambo moja kuhusu sisi wenyewe kutokana na msingi wa kile tulichojifunza kuhusu jinsia na usawa.

Muda: Dakika 20

MKM:

Zoezi hili hufanyika vizuri zaidi katika kikundi cha watu 12 au chini ya hapo. Kama italazimu kufanya kazi na watu wengi zaidi, basi wagawanywe kwenye vikundi vidogo vidogo kisha pata taarifa kutoka kwenye kila kikundi.

Hakikisha kila kikundi umekipatia maswali yanayotakiwa kujibiwa, ama yaandike mahali kundi lote linaweza kuyaona.

Zoezi hili inaweza kufanywa kwa namna nyingi. Kwa vikundi vya wasomi, fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe washiriki wakae katika duara na wjadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?
 - b. Kwa namna gani au kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii inakushawishi ubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki kufikiri kuhusu ahadi moja watakayoitoa kuhusiana na jinsia na usawa.
3. Waombe washiriki warejee **ukurasa 59** kwenye vitabu vyao vya washiriki.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa iliyojadiliwa na kujifunza kulikofanyika, toa majibu kwa yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?
2. Kwa nini au namna gani maelezo yaliyotolewa ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu mjadala juu ya wajibu wa jinsia na usawa ambao umejadiliwa kwenye mada hii. Ni ahadi gani utakayo jiwekea kutokana na kile ulichojifunza kuhusu wajibu wa jinsia na usawa? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa makundi ya waliosoma kidogo fuata hatua 1-3 juu kisha endelea

4. Funga macho yako na toa ahadi – kitu ambacho utafanya kubadili tabia yako ili iendane na kile ulichojifunza kuhusu jinsia na usawa.

MADA YA 7: MAHUSIANO

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inachunguza aina mbalimbali za mahusiano na inasaidia washiriki kuelewa ni kipi kinajenga au kuharibu mahusiano. Katika mada hii tutaangalia sifa za mwenzi wa kweli pamoja na hoja zinazotolewa na vijana juu kuunga mkono au kupinga kujamiiana wakiwa vijana. Mada hii pia inaangalia jinsi ambavyo uhusiano wa jinsia tofauti na jinsia za namna moja unavyoweza kujengwa, pamoja na faida na hasara za kuwa kwenye uhusiano.

Mwishoni mwa mada hii, washiriki waweze.

- ⇒ Kuelezea ni tabia gani zinazoweza kuboresha au kuharibu mahusiano.
- ⇒ Kuzungumza kuhusu sifa zinazoendeleza na kufafanua urafiki na mahusiano ya kimapenzi.
- ⇒ Kueleza nini maana ya “ushoga”.
- ⇒ Kueleza namna ya kufanya maamuzi bora na matokeo ya tatuzi zao.
- ⇒ Kujizoeza kufanya maamuzi magumu.
- ⇒ Kutumia maamuzi yanayofaa wakati wa kufanya maamuzi ya kujamiiana.
- ⇒ Kujizoeza kukataa shinikizo.

MAZOEZI

Kichangamshi – mtandao wa binadamu	Dakika 10
Kujenga mahusiano ya kiafya	Dakika 45
Mahusiano ya kundi rika	Dakika 45
Uhusiano wa kujamiiiana jinsia tofauti	Dakika 90
Rafiki wa dhati au mwenzia	Dakika 45
Kufanya maamuzi mazuri	Dakika 60
Kuwa katika shinikizo	Dakika 90
Ushoga ni nini	Dakika 60
Kupima chaguzi	Dakika 30
Mahusiano yanapovunjika	Dakika 45
Mazungumzo ya mzunguko na ahadi	Dakika 20

Masaa 9

ZOEZI 7.1**KICHANGAMSHI –
MTANDAO WA
BINADAMU****Kusudi:**

Kuwaelekeza wahusika juu ya ugumu wa mahusiano na haja ya kushirikiana kutatua matatizo

Muda:

Dakika 10

Hatua:

1. Waombe washiriki wasimame mduara huku wakiwa wamefumba macho na wakiwa wamenyoosha mikono yao mbele.

MKM:

Kama kikundi ni kikubwa, fanya zoezi hili katika vikundi vidogo viwili – au kwa pamoja kama nafasi inatosha, au kikundi kimoja baada ya kingine.

2. Eleza kwamba utakaposema “sogea”, wahusika wote watembee taratibu kuelekea katikati ya mduara, waendeleo kufumba macho, kukamatana na kushika kwa nguvu mkono wa yeyote anayegusana naye.
3. Waambie washiriki waendeleo kufumba macho mpaka utakapowaambia kufumbua.
4. Washiriki watajikuta kwenye msokotano. Wakati kila mmoja amekamata mkono wa mwenzake madhubuti kabisa, waambie wafumbue macho yao.
5. Wanaweza wakaacha kusokotana lakini bila kuachana.
6. Kama hufurahishwi na jinsi mikono ilivyoshikwa, kwa mfano, kama washiriki wengi wameshikana mikono kwa pembeni na sio mbele, kiombe kikundi kurudia zoezi.
7. Waruhusu washiriki warudi katika nafasi zao ukihakikisha lengo limetimia na kwamba “msokotano” umemalizika.

ZOEZI 7.2**KUJENGA MAHUSIANO YA KIAFYA****Kusudi:**

Kutambua sababu nzuri na mbaya zinazoathiri uhusiano na jinsi ya kukabiliana nazo.

Kujadili jinsi ya kujenga mahusiano mazuri.

Muda:

Dakika 45

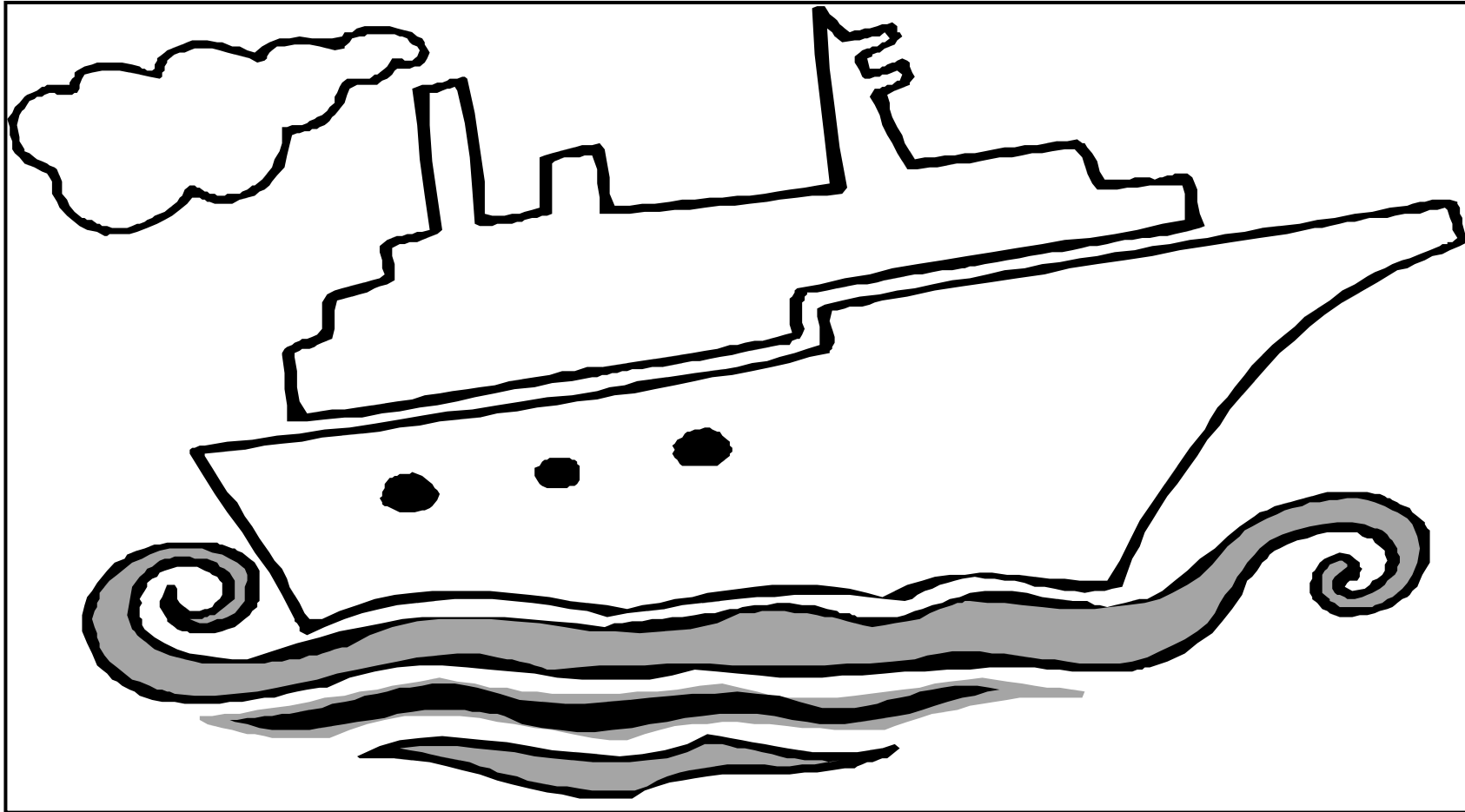
Vifaa vinavyohitajika:

- Bango 7:1– Meli
- Tepu au gundi

Hatua:

1. Anza mjadala kwa maswali yano majibu zaidi ya moja yafuatayo:
 - Kwa nini watu wanajenga uhusiano?
 - Kuna aina ngapi za mahusiano ambayo vijana hujikuta wamo ndani yake?
2. Andika majibu kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
3. Onyesha Bango 7:1 meli
4. Onyesha kwamba, kama ambavyo kuna vitu vinavyoifanya meli ielele na kutembea majini (bahari tulivu, mafuta, fremu ngumu ya meli au sehemu ya chini), kuna baadhi ya vitu vinahitajika kufanya mahusiano yaelee.
5. Waombe wakupe mfano wa kitu ambacho ni muhimu kwa mahusiano imara na bora. (km. heshima) na andika kwenye fremu ya meli au sehemu ya chini ya meli.
6. Pia onyesha kwamba kuna baadhi ya vitu vinavyoweza kuharibu mahusiano, kama ambavyo dhoruba ama tufani ziwezavyo kuzizamisha meli. Uliza kwa mfano (k.m. Ulaghai) andika kwenye maji chini ya meli.
7. Wagawe washiriki kwenye vikundi sita na kila kikundi kipewe karatasi ya chati mgeuzo ikiwa na moja kati ya vichwa vya maneno au dibaji zifuatazo juu ya kila karatasi. Eleza kwamba kila dibaji juu ya karatasi inaeleza aina ya mahusiano.
 - Rika
 - Bashasha
 - Kazi
 - Jinsia/hisia ya mapenzi
 - Familia
 - Jamii

Bango 7.1 - Meli



8. Waeleze washiriki kuwa kila kikundi kifanye yafuatayo:
 - a. Chora mchoro wa meli ndani ya maji.
 - b. Ainisha angalau vitu vitano vinavyoweza kufanya uhusiano wa namna fulani uwe wa mafanikio na andike kwenye fremu au chini kwenye meli.
 - c. Ainisha angalau vitu vitano vinavyoweza kudhoofisha au kuharibu mahusiano na andika kwenye maji chini ya meli.
 - d. Ning'iniza chati mgeuzo ukutani wakimaliza.
 - e. Usitumie zaidi ya dakika 15 katika zoezi hili.

9. Makundi yote yakishamaliza, toa muda kwa kila kikundi kuzunguka na kuangalia meli ya kikundi kingine.

10. Unaweza ukatumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yoyote hapo chini kuelezea kama yatahitajika.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Heshima

- Heshima huonekana kupitia mwenendo na tabia
- Mtu mwingine lazima ahisi anathaminiwa, anahitajika na muhimu
- Upingaji mbaya, kutukanana na kudharauliana ni yenye kuharibu mahusiano.
- Njia bora za kuonyesha heshima ni pamoja na kuwepo pale unapohitajika, kusikiliza kwa makini kile unachoambiwa na kutoa majibu kama inavyotakiwa.

Ushirikihali

- Kuwa na ushirikihali ni kujaribu kuelewa hali ya mtu mwingine, yaani kuliangalia jambo toka kwenye mtazamo wa mtu mwingine.
- Hii inaonyesha uelewa wa hali ya juu kabisa, hasa inapowasilishwa kwa mtu mwingine kwa kutumia maneno tofauti.
- “Ushirikihali” ni tofauti na “huruma”.

Udhati

- Kuwa mdhati hujumuisha kujiamini na kuwa na kujiheshimu vizuri.
- Udhati huonyeshwa pale ambapo tabia ya maneno na matendo hutoa ujumbe ule ule.

Thamani na Mitizamo

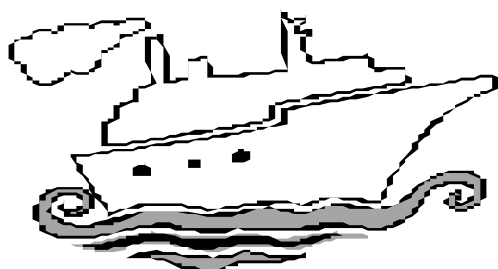
- Mafanikio katika urafiki/uhusiano hutegemea kushabihiana kwa tabia za wahusika. Watu walio katika mahusiano wataendelea kuhitilafiana kama wana mitazamo tofauti kwa vitu vingi.
- Maadili hubadilika kutokana na wakati, mabadiliko ya mazingira n.k. Hii inaweza kuathiri uhusiano.
- Shinikizo ya kubadili maadili inaweza kudhoofisha uhusiano. Ikiwa ubikira utathaminiwa kabla ya ndoa, kwa mfano, basi shauku ya kuwa kwenye juhudi ya kujamiiana inaweza ikahatarisha uhusiano.

Mawasiliano

- Binadamu huwasiliana kwa maneno na kwa njia zisizo za maneno. Mawasiliano ya maneno ni kuzungumza. Mawasiliano yasiyo ya maneno, hujulikana pia kama lugha ya mwili, huonyeshwa kwa kusikiliza, tabasamu, kukunja uso, tingisha kichwa, mkao n.k.
- Mawasiliano huonyesha vile mtu mmoja anavyohisi kwa mwenzake.
- Watu wengi hutumia muda mwingi kuongea kuliko kusikiliza.
- Kusikiliza ni ujuzi unaohitaji muda kuukuza na unahitaji mazoezi.

11. Hamasisha majadiliano mafupi kuhusu swali “Ni sifa zipi unazofikiri ni **ngumu** kuzipata kwenye mahusiano”.

12. Waombe washiriki wafungue ukurasa wa **62** wa kitabu cha mazoezi.

**ZOEZI KWENYE KITABU CHA MSHIRIKI****KUJENGA MAHUSIANO YENYE AFYA**

Unaweza kunakili orodha ya vitu vinavyoweza kujenga au kuharibu mahusiano. Viandike pale vinapostahili kuwepo kwenye meli hii, vitu ambavyo vinajenga mahusiano lazima viorodheshwe kwenye fremu ya meli, na vitu ambavyo vinavunja au kuharibu mahusiano viorodheshwe majini.

13. Uliza kama kuna swali au hoja na uelezee.

14. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Hakuna watu wawili walio sawa. Kwa maana hiyo inatubidi tuvumilie na kuelewa tofauti zetu ili mahusiano yafuzu.**
- **Watu wengi huonesha tabia mbaya katika mahusiano.**
- **Heshima na mawasiliano ni mambo mawili muhimu yanayohitajika kujenga mahusiano mzuri (MKM: Hapa unaweza kuangalia kama washiriki wanakumbuka juu ya mawasiliano toka Mada ya 3).**
- **Inatubidi tuwe waaminifu kwa wale tulionao kwenye mahusiano. Lazima tuseme mambo yanapokuwa sawa na pia kama hatufurahishwi na jambo fulani.**
- **Inabidi kuuchunguza mahusiano yetu na kuamua kama ni mzuri au mbaya kwetu.**

SENTENSI KIUNGO

Kila mmoja anastahili kuwa mahusiano mazuri. Kila mmoja wetu anajua nini anapenda toka kwa rafiki au mwenza, na lazima tuwe na uwezo wa kulisimamia hilo. Mbali ya sifa tano zilizojadiliwa kwenye somo hili, bado kuna sifa nyingine zinazofanya uhusiano kuwa kitu maalumu. Kumbuka kuwa mahusiano bora hutokana na kila mtu kujibidiisha kutoa kilicho bora kwao wakati wote. Mahusiano mengi yapo mbali na kuwa sahihi hivyo inatubidi kuendelea kufanya kazi kwa yale yaliyo muhimu kwetu, hasa yale ya rika letu.

ZOEZI 7.3**MAHUSIANO YA KUNDI
RIKA****Kusudi:**

Kujadili umuhimu wa kuwa katika kikundi.

Kuangalia faida na hasara za kuwa kwenye kikundi fulani.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Waombe washiriki kutaja maeneo ambapo vijana wanaweza kukutana. Orodhesha majibu ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
2. Waombe washiriki kuzungumza juu ya mambo yanayofanya marafiki/urafiki kuwa muhimu. Wahamasishe washiriki kushirikishana jinsi wanavyojihisi kuwa na marafiki na namna mbalimbali za urafiki.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuelezea umuhimu wa urafiki.

**MAELEZO YA UWASILISHAJI****Umuhimu wa Marafiki**

Vikundi rika ni muhimu wakati wa ujana. Kuna umuhimu mkubwa kuwa kwenye kikundi, na hitaji hili ni sehemu ya asili wakati wa mabadiliko ya ujana. Hii hujenga ulazima wa kuwa na tabia inayokubalika na kikundi ambayo inaweza kusababisha mhusika “kumezwa” na tabia za kikundi. Tabia za kikundi zinaweza kuleta athari mbaya kwa kijana, mfano matumizi ya pombe au madawa na pia kijana anaweza akajikuta ana shinikizo na kushiriki matendo ambayo asingeweza kutokana na msukumo wa kikundi kuyafanya katika hali ya kawaida. Hii hujulikana kama shinikizo rika na hutokana na kijana kuiga tabia za kikundi kwa hofu ya kudharauliwa ama kukataliwa na kikundi.

Sio kila shinikizo rika ni baya. Shinikizo rika pia yanaweza kuwa mazuri kama wana rika tunaokaa nao wanashiriki katika uzalishaji au zoezi zuri kama kufanya bidii katika mashule, kujiweka katika afya nzuri au kuwa na manufaa katika jamii.

4. Weka karatasi mbili za chati mgeuzo ukatuni. Andika kichwa cha habari “**FAIDA**” kwenye karatasi moja na “**HASARA**” kwenye nyingine. Andika maneno hayo mawili kwenye ubao wa chaki pia.

5. Weka mkusanyiko wa viashirio karibu na chati mgeuzo, au vipande kadhaa vya chaki jirani na ubao.
6. Waombe washiriki watatu wazungumze kwa dakika 2 juu ya faida na hasara za kuwa kwenye kikundi. Halafu mualike atayejitolea toka kila kikundi aandike hoja moja chini ya kila kichwa cha maneno.
7. Waombe washiriki waelezee hadithi za jinsi walivyoathiriwa kwa vizuri au vibaya au kushinikizwa na marafiki zao, na vipi wanahisi/walihisi. Wahamasishe kueleza jinsi walivyo tatua shinikizo za ujana rika.
8. Waombe washiriki warudi katika vikundi vya watu watatu, na watengeneze orodha ya jinsi ya kuweza kukabili shinikizo rika.
9. Mwishoni acha makundi yote yatoe marejesho na yaandikwe kwenye ubao wa chaki ama chati mgeuzo.
10. Hamasisha mjadala mwishoni ili kuhakikisha kwamba washiriki wote wanaifiki orodha hiyo wao wenyewe.
11. Waombe washiriki wafungue **ukurasa 63** wa kitabu chao cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUHIMILI SHINIKIZO RIKA

Nakili miongozo iliyotolewa na kikundi katika nafasi iliyopo chini. Unaweza kurejelea mwongozo huu kwa matumizi yako au uchangie na rafiki zako.

Miongozo ya kukabiliana na shinikizo la rika

12. Uliza kama kuna maoni au maswali na myajadili.

13. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Ni bora na kawaida kutaka kuwa kwenye kikundi rika.**
- **Vijana wengi hujikuta wanachokozwa au kutumiwa na kikundi rika.**
- **Kwanza lazima na mara zote tuwe wakweli kwa madili yetu na sisi wenyewe na tufanye maamuzi mazuri kwa ajili yetu.**
- **Marafiki ni muhimu lakini tusiyumbishwe au kushinikizwa katika kufanya vitu tusivyotaka kufanya.**

SENTENSI KIUNGO

Kama sehemu ya kawaida ya ukuaji wa kijana utajikuta unategemea sana kundi rika kuliko familia kwa sababu unadhani wao wanakuelewa vizuri zaidi. Hii ni sawa, lakini ni vema ujue ni wenzako wepi si wazuri kwako. Wanaweza kuwa si watu wabaya wenyewe, lakini wanakutawala kiasi kwamba wanaweza kukushawishi kufanya jambo ambalo hupendi au si zuri kwa maendeleo yako.

Katika kipindi cha ujana ni rahisi kuharibiwa na msukumo wa kundi rika kwa sababu unahitaji rafiki, lakini lazima uchague marafiki wazuri kwako na ambao watakusaidia kufanya maamuzi na chaguzi bora.

Urafiki ulioanzishwa wakati wa ujana ni muhimu, iwe na jinsia moja au tofauti na urafiki wa namna hii unaweza kuendelea maisha yote.

ZOEZI 7.4**MAHUSIANO WA KUJAMIANA
JINSIA TOFAUTI****Kusudi:**

Kuchunguza namna uhusiano kati ya mwanaume/mwanamke unavyotokea na kuangalia hatua zinazopelekea miadi. Kujadili maana ya “upendo” na mchango wake katika uhusiano.

Muda

Dakika 90

Hatua:

1. Andika neno “**KUJAMIANA JINSIA TOFAUTI**” kwenye ubao au chati mgeuzo na waombe washiriki waelezee maana yake. Orodhesha majibu.
2. Tambua majibu ya wahusika na fafania maana kwa kueleza kwamba “kujamiana jinsia tofauti” maana yake ni mtu aliye katika uhusiano wa ndani au uhusiano wa kimapenzi na mtu wa jinsia tofauti na yake. Yaani mwanaume na mwanamke.

MKM:

Kama maswali kuhusu ushoga yatajitokeza unaweza kueleza maana yake – “Kuwa shoga ni mtu aliye kwenye urafiki au uhusiano wa kimapenzi na mtu wa jinsia sawa na yake.”-- Na waeleze kuwa suala hili litajadiliwa kwenye zoezi linalofuata.

3. Waombe washiriki wajiweke kwenye vikundi vidogo na wajadili yafuatayo kwa dakika chache.
 - a. Jinsi gani kijana anajua kama anavutiwa na mtu mwingine?
 - b. Ni hisia zipi za kawaida ambazo vijana wanazipata wanapovutiwa na mtu fulani?
 - c. Namna gani vijana wanaelezea hisia zao?
4. Vikutanishe vikundi tena na waombe washiriki kushirikishana majibu. Orodhesha majibu ubaoni au kwenye chati mgeuzo na wezesha majadiliano baina ya makundi.

MKM:

Neno “Miadi” laweza kuibuliwa. Kama ndiyo, nenda hatua ya 6, Kama hapana endelea na hatua ya 5.

5. Andika neno **MIADI** ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo na waulize washiriki hicho ni nini na nini maana yake. Orodhesha majibu, na nenda hatua ya 7.
6. Onyesha au zungushia duara neno “Miadi” na waulize washiriki ni nini na nini maana yake. Orodhesha majibu.
7. Wagawe washiriki kwenye makundi kwa jinsia sawa. Unahitaji jumla ya jozi nane au vikundi vidogo vya jinsia moja.

8. Kila jozi ama kikundi kipewe karatasi ya kuandikia.
9. Toa kila swali kwa kikundi kimoja cha wanaume na kimoja cha wanawake
 - a. Kwa nini unaenda kwenye miadi? nini faida ya miadi?
 - b. Nini baadhi ya hisia mbaya au tabia unayoweza kujifunza kwenye miadi? Kitu gani kinaweza kwenda kombo?
 - c. Nini baadhi ya hisia nzuri au tabia unazoweza kujifunza kwenye miadi? Ni jambo gani linaweza kwenda sawa.
 - d. Nini unatarajia toka kwa mtu uliyeahidiana naye? Ungependa mtu huyo awe vipi?
10. Omba kila jozi au kikundi kuchagua mtu wa kutoa marejeo.
11. Orodhesha majibu kwenye ubao au karatasi ya chati mgeuzo chini ya kichwa cha meneno “mwanamume” na “mwanamke”.
12. Wezesha mjadala katika kila hoja na waruhusu washiriki kuchangia mawazo.
13. Waombe washiriki kurejea **ukurasa 64** wa kitabu cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI KUOMBA MIADI

Kuomba miadi ni kugumu, kwa sababu vijana wengi huogopa kukataliwa au kuchekwa. Kumbuka kwamba kuomba miadi sio kumuomba mtu akukubali kwa namna yoyote ile.

Hapa chini kuna seti ya maswali kuhusu miadi. Chagua jibu moja kwa kila swali kuonyesha unavyojisikia. Weka alama ya vema (☐) pembeni mwa jibu ulilochagua

1. Ni njia ipi bora ya kumuomba mtu kwa ajili ya miadi?
 - a. Simu
 - b. Uso kwa uso
 - c. Kupitia kwa rafiki
 - d. Barua
 - e. Kumwalika kwenye sherehe au shughuli maalum
 - f. Nyingine. _____
2. Nani atakayeomba miadi?
 - a. Mvulana
 - b. Msichana
 - c. Yeyote kati yao
 - d. Rafiki kwa niaba yake
 - e. Mwingine _____

3. Ni mapema kiasi gani/ni lini mtu anapoomba miadi?
- Mara tu mkikutana
 - Wakati mmeshakuwa marafiki kwa muda
 - Kwenye shughuli maalumu (km Sherehe)
 - Nyingine: _____
4. Ni sehemu gani nzuri ya kwenda kwenye miada yako ya kwanza?
- Sinema
 - Disko
 - Kwenye sherehe ya shule
 - Kucheza michezo
 - Kutembea
 - Kwenye baa
 - Kwenye matembezi ya kundi la vijana
 - Kwengine: _____
5. Ni njia gani nzuri ya kufikia au kutoka kwenye sehemu unayokwenda kwa ajili ya miadi?
- Kupelekwa kwa gari na ndugu au rafiki mkaachwa na baadae mkapitiwa baada ya miadi
 - Kutembea
 - Kutumia usafiri wa umma
 - Kwenda pamoja
 - Kukutana sehemu mliyopanga
 - Nyingine: _____

14. Washiriki wote wakishamaliza, wahamasishe wabadilishane mawazo kutokana na majibu yao na chochea mjadala mzima.

15. Baada ya dakika chache, wasilisha vidokezo vifuatavyo juu ya miadi.



MAELEZO YA UWASILISHAJI VIDOKEZO KUHUSU MIADI

- Kuwa ulivyo
- Tumia muda huo kuzungumzia yale ambayo kila mmoja wenu anapenda, hapendi, na vitu vianavyowavutia, na kisha ujitahidi kufahamiana vizuri.
- Jaribu kuwa muaminifu na mkweli.
- Baki mkweli daima kwenye nafsi yako.
- Onyesha heshima kwa mambo ya siri/binafsi ya mpenzi wako usiulize maswali mengi ya maisha yake binafsi mpaka utakapomwelewa vizuri.
- Usijaribu kuvaa ama kutenda kama mtu mwingine
- Fanya mambo katika njia ambayo haitamfedhehesha mwenzi wako au wewe mwenyewe.
- Jadili jinsi kila mmoja anavyojihisi kabla ya miadi, au kuamua mnavyoamini kuhusu tabia fulani km; matumizi ya pombe/madawa, tendo la ndoa, n.k. na mfikie uamuzi wenyewe.

16. Uliza kama kuna maswali au hoja na mzijadili kwa pamoja. Hoja za nyongeza ni kama:
- Nini maana ya neno “upendo”? (upendo ina maanisha mahusiano wa kiroho, kirafiki, usiokuwa wa kimwili usiokuwa wa kujamiiana. Hakuna mapenzi au muonekano wa hisia za kujamiiana kati ya watu wawili wanaohusika.)
 - Vijana wanaweza kuwa na mahusiano wa kiupendo? Kwa nini na kwa nini isiwezekane?
 - Ni nini faida na hasara za mahusiano wa kiupendo.
17. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Miadi ni kitu cha kufurahisha kukifanya iwapo huna wasiwasi na mtu unayefanya naye miadi.**
- **Lazima tuhakikishe kuwa tunajua tunachotarajia kutoka kwenye miadi na kukiweka wazi kwa mtu huyo.**
- **Ni vizuri kwenda kwenye sehemu zisizo za faragha, kama vile sinema, ili kuepuka matukio yoyote ya hatari au ya kuudhi, kama kulazimishwa kujamiiana.**
- **Mtu yeyote anaweza kuwa na uhusiano wa kiupendo kama atapenda iwe hivyo.**
- **Wasichana sio lazima wasubiri kuombwa kwenda mahali, wanaweza kuanza kwa kuwaomba wavulana watoke wote kwenye miadi.**

SENTENSI KIUNGO

Si kazi rahisi kufahamu hasa hasa mtu yuko vipi. Wakati fulani tunaweza kuwafahamu watu kwa muda mrefu na bado tukashangazwa na vitu wanavyo fanya au kusema. Jambo muhimu ni kujijua sisi wenyewe na nini tunahitaji katika uhusiano, na tuwe na uwezo wa kuamua kama mtu fulani ni mzuri kwetu au la. Uamuzi huu utatusaidia kuamua watu wa namna gani tutakuwa nao katika maisha yetu na mahusiano ya namna gani kwa kila mmoja.

ZOEZI 7.5**RAFIKI WA DHATI AU MWENZA****Kusudi:**

Kujadili sifa ambazo vijana huzitafuta katika urafiki au uhusiano wa karibu na kuzipanga kulingana na umuhimu wake.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Chagua na wadokeze waigizaji kutoka kwenye kikundi kufanya maonyesho mafupi yafuatayo. Kila mtu awe na nafasi ya kushiriki. Kila onyesho lisichukue zaidi ya dakika tano.

MKM:

Nakili na kata maonyesho ili kuvipatia vikundi mbalimbali

Onyesho la 1: Wanawake wawili marafiki wanazungumza

Nyote mnazungukazunguka katika maeneo ya shule wakati wa chakula cha mchana na mnaongea juu ya kile mnachohitaji maishani. Elezaneni kuhusu tabia, sifa n.k. mnazotarajia au mtakazozitafuta kwa rafiki mvulana.

Onyesho la 2: Mwanaume na mwanamke kwenye miadi.

Hii ni mara ya pili mmetoka wote pamoja, na bado mnaendelea kufahamiana. Elezaneni kuhusu tabia gani, sifa gani n.k. mnazotarajia au mnazozitazamia toka kwa kila mmoja wenu, mkiwa kama marafiki, mvulana na msichana.

Onyesho la 3: Wanaume wawili marafiki wakiongea

Mko kwenye sherehe ambapo kuna wasichana wengi warembo. Mmekaa pamoja na mnaangalia dansi. Mnaanza kuongea kuhusu tabia, sifa n.k. mnazozitarajia au kuzitazamia toka kwa rafiki msichana.

2. Fanya maonyesho yote kabla ya mjadala wowote.
3. Waombe wahusika wengine kutazama kimya kimya maonyesho hayo na waandike tofauti ya tabia na sifa zinazotajwa.
4. Mwisho wa maonyesho hayo matatu waombe washiriki kuchangia kile walichoona na waseme sifa zipi tofauti zimetajwa kwenye maonyesho matatu.
5. Andika orodha ya tabia, sifa n.k. zilizotajwa na waombe washiriki kuchangia mitazamo yao kwenye hoja hizi.
6. Waombe washiriki warudi kwenye vikundi vyao vya jinsia moja yenye kati ya watu watano au sita. Kila kikundi kiorodheshe tabia, sifa n.k.

ambazo wanataraji au wanatazamia toka kwa wapenzi wao. Halafu zipange kwenye utaratibu kutokana na umuhimu, namba moja iwe muhimu zaidi.

7. Wakati vikundi vyote vimeisha waombe washiriki kuonyesha majibu kwenye ukuta.
8. Ruhusu kila mmoja kusoma majibu na karibisha hoja kwa sifa za kawaida ambazo watu wanazitazamia toka kwa wengine. Unaweza kutumia hoja zifuatazo kuchochea mjadala.
 - a. Jinsi gani orodha zinafanana.
 - b. Kuna tofauti zipi kuu kati ya mwanamume anayefaa na mwanamke anayefaa vipi zinajionyesha katika mahusiano?
 - c. Kuna tofauti gani kati ya jinsia kwa namna walivyopanga sifa fulani? Vipi hizi zinaathiri uhusiano?
 - d. Ni vipi mtu anavyoweza kutafuta sifa anazozitaka kwa mwenzi wake?
9. Fupisha na sikitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Hatuwezi kukuta kwa mtu mmoja tabia au sifa zote ambazo tunatarajia au kupenda.**
- **Inatulazimu tuwajue watu vizuri ili tujue sifa wanazoleta kwenye mahusiano kama ziko sawa na matarajio yetu na zile wanayopungukiwa.**
- **Hakuna mtu aliyekamilika. Kila mmoja ana udhaifu wake na hufanya makosa baadhi ya wakati.**
- **Tusiwahukumu wengine ila tujifunze kuwakubali watu kwa jinsi vile walivyo.**

SENTENSI KIUNGO

Kupeana miadi na kufahamiana ni sehemu ya maisha inayosisimua na kuvutia katika maisha. Hivi ndivyo jinsi tunavyopata marafiki na wapenzi wa karibu. Lakini bado tunahitaji kukumbuka kufuata kanuni na kuwa na muda wa kuwajua watu. Hii ni njia pekee tunaweza kufanya maamuzi sahihi juu ya rafiki zetu au wapenzi. Na kumbuka, wote inatubidi kuishi na matokeo ya maamuzi tunayofanya, kwa hiyo ni muhimu tufanye maamuzi sahihi, hasa yale ambayo yanaweza kuwa na madhara makubwa katika maisha yetu.

ZOEZI 7.6 KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Kusudi: Kuelewa (bila kujijua) mchakato tunaopitia wakati tunapofanya maamuzi juu ya mahusiano wetu.

Kujizoeza kutumia “modeli” ya kufanya maamuzi kwenye hali halisi ya maisha.

Muda: Dakika 60

MKM:

Kama zoezi hili limefanywa kwenye mazoezi hapo awali, ruka hatua ya 1 mpaka ya 9 na fanya yafuatayo:

- **Wakumbushe washiriki kuhusu modeli, kwa kurejea sehemu kwenye mada ilipotumika.**
- **Anza hatua ya 10.**

Hatua:

1. Kiuleze kikundi swali lifuatalo, “Ni katika mazingira au hali gani mtu hufanya maamuzi?”
2. Andika majibu ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo. Haya yanaweza kujumuisha kauli kama:
 - a. Unapokabiliana na hali ngumu.
 - b. Unapokabiliwa na chaguo zaidi ya moja.
 - c. Unapokabiliwa na changamoto au kuwa kwenye hali ya changamoto.
 - d. Panapokuwa na matatizo.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutambulisha mwongozo wa **kufanyia maamuzi**. Andika kila herufi hatua kwa hatua juu ya ubao wa chaki au kwenye chati mgeuzo ukiwa unaelezea na kuifafanua. Nakili kila herufi kwa usahihi kama kwenye maelezo yafuatayo ili herufi **F C C T T T** ziandikwe wima. Weka msisitizo wa **“modeli 3T”**: tatizo, tatuzi, tokeo”.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Tunafanya maamuzi kila siku ya maisha yetu bila kutambua namna tunavyofikia maamuzi hayo. Wakati tunapokabiliwa na matatizo yanayohitaji tuchague kuna aina fulani ya hatua za tafakari tunazozipitia. Wakati mwingine hii hufanyika haraka kiasi kwamba hatutambui kinachoendelea. Kila mlolongo wa kufanya uamuzi hupitia na hatua zifuatazo:

Fasiri tatizo au **changamoto** inayokukabili

Chunguza **chaguo** ulizonazo.

Chagua moja kati ya uliyochunguza

Tambua **matokeo** ya chaguo hilo.

Tekeleza – Kamilisha chaguo lako uliloamua

Tathmini – Angalia nyuma kwenye uamuzi wako na kuona kama ulikuwa mzuri. Kama sio, chagua mwingine na urudie mchakato huo.

4. Waombe wahusika kama wana maoni au swali na mjadili.
5. Waambie washiriki kwamba sasa watajifunza kutumia modeli hii na waombe wafungue **ukurasa 66** kwenye vitabu vya mazoezi.

MKM:

Kwa vijana wenye elimu ya wastani, fanya yafuatayo.

- Chagua na waeleze kwa ufupi vijana kucheza onesho.
- Waombe wahusika wakae kwenye jozi au vikundi vidogo vya watu watatu na wafanye kazi.
- Kila jozi au kikundi kitayarishe maazimio ya kuwasilisha kama “hadithi fupi”.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Soma mfano uliopo chini na tumia modeli ya **T3** (tatizo, tatuzi na tokeo) iliyojadiliwa awali ili kufikia uamuzi.

Mfano

Uko kwenye uhusiano mpya na msichana/mvulana na anachotaka tu ni kufurahi na wewe. Ni mzuri sana na unafurahi kuwa pamoja naye, lakini unakosa muda wa kuwa na rafiki zako wengine. Ulipojaribu kumwambia kuwa wewe na yeye mnahitaji muda wa kuwa na watu wengine, alikushutumu kuwa unataka kujamiiana ovyo. Utafanya nini?

1. Ni **TATIZO** gani ulilokabiliana nalo?
2. Nini **TATUZI** zako? Fikiria kuhusu tatuzi hizi na kisha andika tatu kati ya hizo kwenye nafasi iliyopo chini.

Tatuzi la 1:

Tatuzi la 2:

Tatuzi la 3:

3. Nini **TOKEO** la kila tatuzi uliloandika chini?
Andika haya kwenye nafasi zilizopo chini.

	Tatuzi	Matokeo mazuri	Matokeo mabaya
1.			
2.			
3.			

<p>4. Uamuzi wako ni upi?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>5. Kwa nini umefanya uamuzi huu?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>6. Ni vipi amali zako zilishawishi uliufanya?</p> <hr/> <hr/> <hr/>

6. Wachukue washiriki mpaka kwenye modeli ya kufanya maamuzi mazuri, kwa kutumia maelezo yafuatayo. Andika sehemu muhimu za mwongozo huu wakati mnajadili.
- Kwanza, tambua tatizo au changamoto inayokukabili.
 - Halafu, fikiria tatuzi ulizonazo na andika angalau tatu chini.
 - Halafu, tambua uwezekano wa matokeo mazuri au mabaya kwa kila tatuzi.
 - Angalia tatuzi zako na matokeo uliyoorodhesha na fanya aumuzi.
 - Mwisho, tathmini uamuzi uliofanya, jiulize kwa nini umefanya uamuzi huu na kama ulikuwa bora kabisa kufanywa. Kama uridhishwi na uamuzi uliofanya, fanya uchaguzi mwingine na fuata taratibu tena.
7. Fafanua kwamba maamuzi hufanywa na mtu akiwa peke yake, lakini watu wanaweza kutafuta ushauri toka kwa watu wengine kabla ya kufanya uamuzi.
8. Waombe washiriki kuchangia majibu kwa maswali ndani ya kitabu cha mazoezi. Ruhusu mtu mmoja kutoa majibu kwa maswali kabla ya kwenda kwa mshiriki mwingine.
9. Mwisho, waombe washiriki kujadili kwa ufupi kama ilikuwa rahisi au vigumu kutumia modeli. Ruhusu mjadala kuhusu modeli kwa ujumla.

10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Uamuzi mzuri hufanywa kama kuna taarifa kamili
- Lazima tufikirie yote au baadhi ya matokeo kwa chaguo lolote, lakini hasa yale matokeo yasiyo mazuri kwetu.
- Watu hukosea kufanya uamuzi wakati fulani. Jambo la muhimu hapa ni kung'amua na kuchukua hatua kusahihisha
- Si rahisi mara zote kumudu modeli ya 3T wakati wa kufanya uamuzi. Wakati fulani hatuna muda wa kufikiria juu ya nini kitatokea, lakini inatlazimu kufanya uamuzi haraka ili kujihakikishia usalama wetu au maisha kwa hiyo, ni jukumu letu kupima na kufanya kilicho sahihi kwa wakati ule na mazingira.
- Si rahisi kufanya uamuzi bora. Tunaweza kufanya jitihada za ziada kushinda au kufikia malengo.

SENTENSI KIUNGO:

Kuwa na uwezo wa kufanya uamuzi sahihi ni kitu muhimu sana, unapokabiliwa na changamoto nzito, au kuwa kwenye shinikizo la mtu fulani au hali halisi. Sasa tutaangalia jinsi ya kukabili hali za namna hiyo.

ZOEZI 7.7**KUWA KATIKA SHINIKIZO**

Kusudi: Kuangalia mazingira yanayohitaji uamuzi wa haraka.

Kujadili jinsi ya kufanya uamuzi sahihi wakati mtu anapokuwa kwenye shinikizo.

Muda: Dakika 90

Hatua:

1. Wagawe washiriki kwenye makundi manne na kila kikundi kipewe mfano mmoja kati ya ifuatayo:

MKM:
Nakili na kata maonyesho ili kuvipatia vikundi

MIFANO : MAAMUZI MAGUMU**Mfano 1:**

Si muda mrefu umefanikiwa kuacha kuvuta majani (bangi). Kwenye sherehe moja mwisho wa wiki rafiki yako mpendwa anakupatia kipande (sigara ya bangi). Rafiki anang'ang'ania na anasema "Angalau mara hii ya mwisho" Unajua vema hisia kali unazopata ukivuta bangi. Na hauoni madhara yoyote mabaya. Kwa kweli, inakufanya ujisikie vizuri kabisa na inakupa kujiamini kuongea na watu. Lakini unajua kwamba kama utanza tena inaweza kuchukua muda kabla kuacha kuitumia. Utafanya nini?

Mfano 2:

Unajua kuhusu UKIMWI na magonjwa mengine yanaambukizwa kwa njia ya kujamiiiana na umeamua kwamba hutofanya tendo la kujamiiiana bila ya kinga na mtu yeyote. Msichana/Mvulana wako mpya hapendi kutumia kondomu, na anakwambia huna haja ya kutumia. Anasisitiza matumizi ya miti shamba aliyopewa na mjomba/shangazi kwamba itasaidia zaidi. Anasema kwamba kama utaendelea kusesitiza matumizi ya kondomu, uhusiano wenu utavunjika, na atamtafuta rafiki ambaye hatataka kutumia kondomu chafu. Siku moja mchana nyumbani kwa rafiki yako mnakunywa bia na kutazama televisheni. Wewe na msichana/mvulana wako mnaanza kupigana busu na ashiki zikawapanda, na mnaenda chumba cha kulala kwa faragha zaidi. Ni kweli mnataka kujamiiiana na msichana/mvulana wako lakini anasisitiza kuwa hutatumia kondomu. Utafanya nini?

Mfano 3:

Wewe ni mmoja kati ya watu wa mwisho kuondoka kwenye sherehe nyumbani kwa rafiki yako, Dar es Salaam. Ni usiku sana na ili ufike kwako inakulazimu upite sehemu zilizo wazi na pweke. Themba, rafiki wa kaka yako, analazimika aende na wewe, lakini amekuwa akinywa pombe na kuvuta bangi. Hajalewa hasa lakini mama yako alikukataza kuwa usiwe peke yako na mbali sana na watu pamoja na mtu usiyemfahamu uzuri au kutembea peke yako katika sehemu zilizojitenga ni hatari utafanya nini?

Mfano 4:

Wewe una hasira za haraka na unapigana mara kwa mara, kwa hiyo familia yako imeamua kukupeleka kwa shangazi yako kule Kanye kukuepusha na matatizo. Siku moja ya mwisho wa juma katika sherehe, msichana/mvulana anakushutumu kwa kujaribu kumuibia msichana/mvulana wake. Unasema hujui nini anachosema na unageuka, lakini anakukamata mkono na kusema unaongopa. Unahisi ghadhabu na unajaribu kuondoka, lakini anakamata nguo yako na kuanza kukupigia kelele akisema jinsi atakavyokupiga kwa kuongea kwako na msichana/mvulana wake. Ungefanya nini?

2. Wape kila kikundi karatasi ya chati mgeuzo na maelekezo yafuatayo:
 - a. Kwa kutumia “modeli” ya kufanya maamuzi mazuri, bainisha **tatizo**, **tatuzi** na **tokeo** yaliyowasilishwa kwenye mifano. Andika kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
 - b. Tumia dakika 10 kutayarisha mfano mwingine kufuatana na uamuzi uliofikiwa.
3. Virudishe vikundi na kila kimoja kwa wakati wake viwasilishe mfano wake.
4. Tumia hoja zifuatazo kulisimua mjadala kila mwisho wa wasilisho.
 - a. Kwa namna gani inawezekana kufanya uamuzi kama ilivyoonyeshwa na kikundi?
 - b. Ni uamuzi gani mwingine kikundi kingeweza kuufanya?
 - c. Unafikiri kikundi kimefanya uamuzi bora? Kwa nini? Na kwa nini hapana?
 - d. Nini kinafanya iwe ngumu ama rahisi kufanya uamuzi bora?
5. Baada ya mifano yote waombe washiriki wachache kushirikishana uzoefu wa kufanya maamuzi kwenye mazingira magumu hapo nyuma. Haya si lazima yawe matukio yanayohusiana na kujamiiana, iwe hali ambayo walijikuta kuwa ni vigumu kufanya uamuzi ufaao kwa ajili yao.
6. Hamasisha mjadala wa jumla, kwa kuwaruhusu washiriki kubadilishana mawazo na maoni.

7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kama ikiwa kwenye hali ngumu, uamuzi uzingatie kwa kupima kiwango cha hatari au tatizo linalotukabili.**
- **Tujaribu kubaki wa kweli kwa tabia zetu.**
- **Tukumbuke kwamba sisi ndio watu tutakaopata tabu ya matokeo ya uamuzi tunaofanya.**
- **Kama hakuna muda wa kutosha kuzingatia tatuzi na matokeo yanayoweza kutokea, angalau basi tufikirie kuhusu jambo jema ama baya linaloweza kutokea na tuchukue uamuzi kwa misingi hiyo.**

SENTENSI KIUNGO

Mara zote haitakuwa rahisi kupitia hatua kwa hatua utaratibu wa Modeli ya T3. Wakati fulani sababu ya muda na mazingira, tunaweza kulazimika kufanya uamuzi wa haraka na papo hapo. Kwa hiyo ni muhimu tuwasiliane mahitaji yetu na matarajio kwa usahihi ili watu waelewe nini tunataka na nini hatuko tayari kufanya, na epuka kuwa kwenye “shinikizo” kadri uwezavyo.

Hii ni muhimu kwa urafiki wa namna zote, ikijumuisha ule ambao tunaweza kujikuta tunavutiwa na mtu wa jinsia sawa na sisi. Au tunagundua kwamba mtu fulani wa jinsi moja na sisi anavutiwa nasi. Inasaidia kujua namna ya kushughulikia jambo hili. Kwa hiyo ngoja sasa tujaribu kuelewa uhusiano wa kishoga na nini maana ya “ushoga”.

ZOEZI 7.8**USHOGA NI NINI?****Kusudi:**

Kuelewa nini maana ya ushoga.
Kutafiti jinsi ya kushughulika na mvuto
kwa watu wa jinsia moja.

Muda:

Dakika 60

MKM:

Zoezi hili halilengi kutafiti usahihi au kasoro ya ushoga. Lengo kuu ni kukiri kwamba kuna tabia za kishoga katika jamii zetu na kuwasaidia vijana kujua ukweli kuhusiana na ushoga.

Muwezeshaji hatarajiwi kuonyesha kuunga mkono au kutokubaliana na ushoga, bali auwezeshe mjadala katika namna kwamba uruhusu washiriki kuchangia mitazamo yao na kupata elimu sahihi wanayohitaji.

Ni muhimu kwamba mawazo binafsi ya mwezeshaji kuhusu tabia ya ushoga hayaathiri ama kuleta madhara katika uwezeshaji wake. Asijitokeze kama muamuzi au mkanushaji kwani inawezekana kuna kijana katika kikundi anang'ang'ania suala hili. Umakini wa hali ya juu unahitajika sana hapa.

Mwezeshaji mwenza anahitajika kama mwezeshaji mkuu hajisikii vizuri kuendesha majadiliano ya mada hii.

Hatua:

1. Andika neno **SHOGA** katikati ya ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo. Unaweza pia kuandika neno **MSENGE**. Kama utachagua kuandika neno –**JINSIA MBILI** itabidi utoe ufafanuzi tofauti baadaye.
2. Waombe washiriki kutaja maneno yanayowajia kwanza akilini mwao wanaposikia ama kuona maneno “shoga” au “msenge”.
3. Waulize washiriki maswali mengi kadri utakavyoweza.
 - a. Picha gani hukujia unapotafakari juu ya mtu ambaye ni shoga, kwa mfano
 - i. Vipi shoga ataonekana?
 - ii. Vipi shoga atavaa?
 - iii. Vipi shoga atajiheshimu?
 - iv. Kazi gani atakuwa nayo shoga?
4. Hamasisha mjadala kuhusu kile ambacho kikundi kinadhani huathiri au kumfanya mtu achague kuwa shoga.
5. Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 69** wa kitabu chao cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

UTAJIHISI VIPI ENDAPO.....

Soma na tafakari kuhusu maswali yafuatayo. Unaweza kuandika kwenye nafasi iliyopo chini kila mmoja kama unataka. Utaombwa kuchangia hisia zako na kikundi.

UTAJIHISI VIPI ENDAPO.....

1. Rafiki yako wa karibu angekuambia kuwa yeye ni shoga?
2. Uligundua kuwa mwalimu wako alikuwa na uhusiano wa kishoga?
3. Mwanamuziki unayempenda sana alitangaza kuwa alikuwa shoga?
4. Kaka au dada yako alikwambia kuwa alikuwa shoga?
5. Mwanamume aliyevaa kama mwanamke alikaa karibu yako kwenye basi?
6. Mchungaji wako wa kanisa alitangaza kuwa alikuwa shoga?
7. Rafiki yako wa kiume au wa kike walikuambia kuwa wanahisi wangeweza

6. Mwisho omba watu wachache wajitolee au waite washiriki wachache wachangie majibu. Jadili kwa nini ni rahisi kuukubali ushoga miongoni mwa wageni au jamii za kigeni kuliko toka kwa watu tunaowajua au ndani ya jamii zetu.

MKM:

Kama hamna muda wa kutosha mnaweza kuchagua baadhi ya matukio na kuyafanyia kazi badala ya kufanya matukio yote.

7. Wagawe washiriki katika makundi matano na kila kikundi kipewe moja kati ya matuko yafuatayo na maelekezo. Angalia kwamba wanaelewa nini wanatakiwa kufanya kabla ya kuanza.

MKM: Nakili na kisha kata mifano hiyo hapo chini na uvipatie vikundi.

Maelekezo

Kwenye vikundi vyenu, someni mfano mliopewa na jadilini endapo mtu aliyetiliwa mkazo kwa wino mweusi anaweza kuwa shoga au la.

Omar ni mwanaume aliyeoa na ana watoto. Amekuwa akijamiiiana na mkewe na rafiki zake wa kike kabla ya kuoa. Omar anaangalia sana picha za sinema za kujamiiiana, na anajikuta akisikia raha kujamiiiana na wanaume wakiwamo baadhi ya marafiki zake wa kiume.

James alifungwa jela kwa miaka mingi. Huko akaanzisha uhusiano wa karibu na wa kimapenzi na wenzake katika selo, ambao ulihusisha tendo la kujamiiiana. Alipoachiwa toka kifungoni alianza kukutana na wanawake tena. Amekuwa nje ya gereza kwa miaka mitano sasa na hajawa na uhusiano wa kimapenzi na mwanaume yeyote.

Zakaria ni kijana ambaye kwa muda mrefu sasa hajaajiriwa. Rafiki yake alimtambulisha kwa "Buzi" moja ambalo lilimuahidi pesa na nguo kama atajamiiiana naye. Zakaria anaishi na msichana wake lakini ameanza kujamiiiana na mtu huyu kwa ajili ya pesa na zawadi anazopata.

Geoffrey anasema kwamba tangu akiwa mdogo alijua kwamba alikuwa tofauti na wavulana wengine. Hajawahi kuwa na njozi kuhusu kujamiiiana na mwanamke, japokuwa anao marafiki wengi wa kike. Tangu ajevuke amekuwa akijihusisha na uhusiano wa kimapenzi na wanaume wenzake.

8. Mwishoni, warudishe washiriki pamoja. Omba kila kikundi kusoma mfano wake na kusema iwapo mtu yule inawezekana alikuwa shoga au la. Inabidi watoe sababu kuunga mkono majibu yao.
9. Hamasisha mjadala wa jumla kila mwisho wa wasilisho. Hapa kuna maswali ya muongozo.
 - a. Kipi kilikuwa rahisi au kigumu kuamua katika baadhi ya mifano? Ni mfano upi? Kwa nini?
 - b. Unadhani nini kinamtambulisha mtu kama shoga?
 - c. Kipi kizuri na au kibaya kinachoweza kutokea kwa kuwatambua watu?
 - d. Zipi zaweza kuwa faida au hasara za ushoga?
10. Fupisha na sikitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Ushoga haukubaliki katika jamii nyingi. Lakini kuna mashoga katika kila jamii kukubali ushoga ni suala la haki za binadamu.**
- **Kama katika uhusiano wowote, mtu lazima apime faida na hasara za kujihusisha na mtu, bila kujali jinsia ya mtu.**
- **Wakati wa balehe, vijana wengi wanaweza kuvutiwa na jamaa wa jinsia sawa nao. Jinsi gani fikra hizi hushughulikiwa na ni vipi familia na marafiki inavyoziona kwa kiasi kikubwa huathiri jinsi mtu anavyotambua fikra zao kimapenzi.**

- **Hatari ya kuwa shoga na mahusiano ya kishoga ni kama katika uhusiano wowote. Kama mtu hatajamiiana kwa usalama, atapata madhara yale yale bila kujali yule aliyejamiiana naye.**
- **Ikiwa kijana ana shaka kwamba anaweza kuwa na hisia kali za kishoga, anaweza kuongea na mtu anayemuamini au jumuiya mfanyakazi wa masuala ya jamii. Ni muhimu kupata ukweli ili tuweze kufanya chaguzi nzuri wenyewe.**

SENTENSI KIUNGO

Wakati wa balehe, vijana wengi huvutiwa na wenzao wa jinsia sawa, na wengine wanaweza kwa hakika kuwa na uhusiano wa karibu wa kimapenzi na kujamiiana na marafiki wa jinsi sawa na yake. Hii haimaanishi mara zote kuwa mtu huyu ni shoga. Inaweza kumaanisha kuwa watu hawa wanapitia hatua za ukuaji kimwili na kujamiiana kwa elimu na vitendo. Huu unaweza kuwa wakati mgumu na wa kuchanganya kwao, na lazima tuwe waangalifu na tushukumu au kuwapa majina, bali tuwe wavumilivu na wenye msaada bila kujali kile watakachoishia kufanya.

ZOEZI 7.9**KUPIMA CHAGUZI****Kusudi:**

Kuchunguza sababu za kujamiiana au kutojamiiana kama kijana.

Kujadili kila kinachomshawishi kijana kujihusisha au kuchelewa na kujamiiana.

Muda:

Dakika 30

Zana zinazohitajika:

- Bango:7.2 Mzani wa kupima chaguzi
- Tepu na gundi ya kubandikia

Hatua:

1. Anza zoezi kwa kuwafafanulia washiriki kwamba watalenga katika kufanya maamuzi ya kujamiiana katika zoezi hili.
2. Onesha Bango: 7.2 – Mzani wa kupima chaguzi
3. Fafanua kwamba mzani unawakilisha chaguzi mbili ambazo vijana wanaweza kufanya kuhusu kujamiiana – ama sasa (kama vijana) au kusubiri.
4. Wagawe washiriki katika makundi mawili au manne (kutegemea na idadi yao) na wape kila kikundi karatasi ya chati mgeuzo.

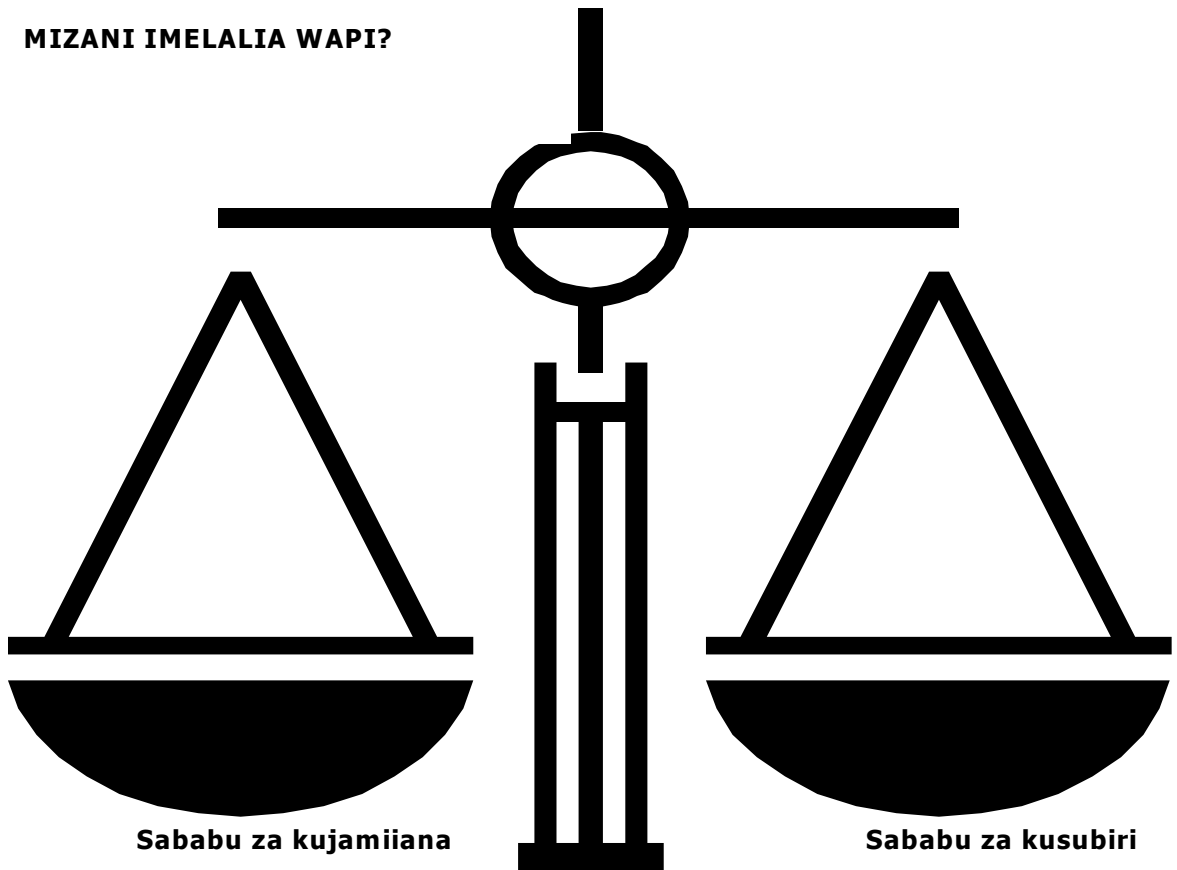
MKM:

Kama ni makundi manne, mawili yatajibu swali lililofanana. Kisha unaweza kujadili majibu yao kwa pamoja.

5. Yaombe makundi kufanya yafuatayo:
 - a. Wabunguebongo sababu zote na hoja za kuelezea kwa nini kijana angesema “hapana” kuhusu kujamiiana kwenye umri huu?
 - b. Wabunguebongo sababu zote na hoja za kuelezea kwa nini kijana angesema “ndio” kuhusu kujamiiana kwenye umri huu
6. Kila kikundi lazima kiandike majibu kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
7. Baada ya dakika 10 yarudishe makundi pamoja na yaombe yawasilishe.
8. Kama unafanyakazi na makundi manne, acha kundi moja linalojibu swali “a” liweke juu chati mgeuzo yake, halafu kiombe kikundi cha pili kinachojibu swali “a”, kuongeza hoja za nyongeza.

BANGO 7.2 MZANI WA KUPIMA CHAGUZI

MIZANI IMELALIA WAPI?



9. Fanya kama hapo juu kwa vikundi vinavyojibu swali “b”.

MKM:

Hata kama unafanya kazi na vikundi viwili au vinne, inakubidi uwe na karatasi mbili tu za chati mgeuzo ukutani.

10. Ongeza hoja yoyote kati ya hoja zifuatazo ambazo hazijaitokeza kwenye makundi.

Sababu za kusema “Ndiyo”

- Kumaliza shinikizo toka kwa marafiki/wapenzi.
- Kuwasilisha hisia za kimahaba kwenye mahusiano.
- Kuepuka upweke.
- Kupata faraja.
- Kupokea zawadi au bakshishi.
- Kupata na kutoa raha.
- Kuonyesha kujitegemea toka kwa wazazi na wakubwa wengine.
- Kumshikilia mpenzi.
- Kuhakikisha kwamba umekuwa mtu mzima.
- Kuwa mzazi.
- Kukidhi udadisi.

Sababu za kusema “Hapana”

- Kufuata mafundisho ya dini au maadili binafsi au za familia.
- Kuwa tayari kujamiiana kabla ya kujiingiza kufanya.
- Kuufanya mahusiano ya kimapenzi usibadilike.
- Kuepuka mimba.
- Kuepuka magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya kujamiiana na VVU na UKIMWI.
- Kuepuka kuwaumiza wazazi.
- Kuepuka kuumiza dhamira na utu wetu.
- Kuepuka kujilaumu baadaye kujiona mkosaji.
- Kwa sababu ya manyanyaso ya tendo la kujamiiana utotoni au wakati uliopita.
- Kufikia malengo ya baadaye.
- Kupata mwenzi bora.
- Kusubiri ndoa.

11. Waombe washiriki kujadili orodha mbili na wapange sababu kwa kutumia kipimo cha 1 hadi 3 (1 = si sababu nzuri, 2 = kiasi ni sababu nzuri, 3 = sababu nzuri sana).

12. Sisimua mjadala mzima kwa kutumia maswali yafuatayo kukuongoza.

- a. Nini kinawachochea vijana kusema “ndiyo” kwenye kujamiiana?
- b. Nini kizuri au kibaya kuhusu kusema “hapana” na “ndiyo” kwenye kujamiiana kama kijana?
- c. Nini kijana anahitaji kujua, au kuwa tayari kufanya kama atasema “ndiyo” kwenye kujamiiana?

13. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Ni uchaguzi wa mtu kuamua kujamiiana au kutokujamiiana kama kijana. Mtu lazima afanye uamuzi wake mwenyewe akizingatia faida na hasara kwake binafsi.
- Vijana ni dhaifu sana kwa shinikizo rika na ushawishi ktuoka kwa marafiki na vyombo vya habari. Mara nyingi hii husababisha wao kufanya chaguzi ama maamuzi mabaya.
- Kuwa mtulivu na maarufu ni jambo zuri, lakini mara nyingi huyapa changamoto maadili yetu. Inaweza kuwa si rahisi kuwa maarufu kwa kufanya kitu sahihi, lakini ni faraja zaidi.
- Kupata hisia za kujamiiana ni kawaida na ni asili ya binadamu. Haina maana kwamba mtu lazima afanye tendo la kujamiiana.
- Kuchagua kwenda kujamiiana ni uamuzi nyeti sana. Inahitaji kufikiria kwa uangalifu ili tuchukue tahadhari za lazima.

SENTENSI KIUNGO

Kushindwa kufanya uamuzi mzuri kuhusu kuamua kujammiana ni sababu moja inayofanya vijana wengi kuwa na mimba zisizotarajiwa na/au kupata magonjwa yanayosambazwa kwa njia ya kujamiiana ikiwa ni pamoja na VVU. Vijana wanahitaji kufahamu kuwa wakati wanaamua kufuata hisia zao za kujamiina haina maana kwamba ndio urafiki au uhusiano wao utadumu.

ZOEZI 7.10**MAHUSIANO YANAPOVUNJIKA****Kusudi:**

Kuchunguza nini sababu za mahusiano ya vijana Kuvunjika.

Kujadili jinsi ya kuvunja uhusiano kwa heshima na adabu.

Muda:

Dakika 45

MKM:

Itasaidia kuwa na mwezeshaji mwenza kwa kazi hii.

Kama inafanywa na kikundi kikubwa (zaidi ya 12) chagua washiriki au omba wachache wakujitolea. Hakikisha kuwa unao wa kutosha kwa jozi na mshiriki wa jinsia tofauti.

Chagua na eleza kwa ufupi waigizaji katika onesho la televisheni (angalia hatua 12) na waache wafanye zoezi kabla. Nakili maelekezo kwa waigizaji.

Hatua:

1. Yaombe makundi kutengeneza jozi na wenzao wa jinsi tofauti. Kama hakuna namba shufwa, weka jozi za kutosha na waache wale wasio na wenza wawe kama watazamaji.
2. Muombe mwenza mmoja toka katika kila jozi kutoka kwenye chumba lakini hakikisha si wavulana ama wasichana wote wanatoka.
3. Toa maelekezo yafuatayo kwa wenza waliobaki kwenye chumba. Hakikisha kwamba wenza walio nje hawasikii kile kinachozungumzwa ndani.

“Umekuwa ukimpa miadi mwenza wako kwa miezi sita. Unampenda sana msichana/mvulana yule na uhusiano wenu unakwenda vizuri. Wote mna marafiki sawa na mnapenda vitu sawa, lakini umeamua kwamba hutaki tena kuendelea na uhusiano naye. Unajua itamstua. Umemuomba akutembelee leo lakini hana wazo kwamba umeazimia kuvunja uhusiano.”

4. Waombe wenza wako kwenye chumba kusubiri wakati unakwenda kuongea na wale waliopo nje ya chumba. Wape maelekezo yafuatayo, tena kuwa mwangalifu wenza walio ndani ya chumba wasisikie kile unachosema.

“Umekuwa na uhusiano na mtu huyu kwa miezi sita. Ni kweli unamjali na unadhani wawili ninyi mnaweza kuwa pamoja kwa muda mrefu. Kila kitu kinakwenda sawa na una uhakika mwenzako anajisikia vile vile. Mnafanya mambo mengi pamoja na marafiki zenu wanadhani nyinyi ni wapenzi bora kabisa. Unaenda kumtembelea msichana/mvulana wako leo na una mshawasha wa kumuona.”

5. Muombe kila mmoja kurudi kwa mwenzake na waanze kuongea. Jozi zote ziongee kwa wakati mmoja na si moja baada ya nyingine. Washiriki wanaweza kusimama kama wanataka au wachague sehemu iliyo nzuri na tulivu.
6. Ruhusu maongezi kuendelea, na si zaidi ya dakika nne halafu simamisha kikundi.
7. Waombe washiriki kurudi kwenye viti vyao na wjadili wanavyohisi kama watu wanaovunja uhusiano au wanaoachiwa waende zao.
8. Andika vichwa viwili **MTU ANAYEACHA na MTU ANAYEACHWA**, kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo, na orodhesha mawazo yaliyotajwa chini ya vichwa husika.
9. Jadili:
 - a. Nini kinafanya uhusiano wa vijana kuvunjika?
 - b. Je vijana wengi wanajua wakati uhusiano wao haufanyi kazi vema na unaweza kuvunjika?
10. Andika majibu na tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuchangia taarifa na kuwezesha mjadala.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

SABABU ZA KUVUNJIKA

- Mmoja au wenzi wote hawapendani tena au hawataki tena kuwa pamoja.
- Mwenzi mmoja anataka uhusiano wa namna nyingine toka kwa mwenzake. Mfano: kuwa pamoja dhidi ya urafiki, kujamiiana dhidi ya uhusiano bila kujamiiana au kuwa pamoja pekee dhidi ya kuwa kwenye kikundi.
- Mtu mmoja anabadilika sana kwa kuwa yupo kwenye kikundi tofauti, anapata uzoefu zaidi ya mwingine. Anabadili hulka yake anapokunywa pombe au kutumia madawa, mabadiliko ya kawaida ya ujana au shinikizo za binafsi, kifamilia, au za shule.
- Mmoja anaanza kuvutiwa na au kufanya miadi na wengine.
- Wenzi hao wanashauku tofauti za kimapenzi.

- Mwenzi amekuwa tofauti na ilivyotarajiwa.
- Ubora wa mwenzi unakuwa tofauti na kile kilichodhaniwa kuwa muhimu.
- Mwenzi mmoja anaweka mkazo zaidi kwa shughuli za nje, kama michezo, kuliko kuwa pamoja na marafiki au mpenzi.
- Mmoja kati ya wapenzi anakwenda kwenye mji mwingine.
- Wazazi hawaafiki mtu huyo au mahusiano huo.
- Kuna mgogoro kuhusu wajibu katika mahusiano, huo, kama hadhi sawa dhidi ya mmoja kumtawala mwingine.
- Kuna unyanyasaji wa kihisia na kimwili.

11. Waulize washiriki kama wana maoni au maswali na myajadili. Hamasisha washiriki kuzungumza jinsi vijana wanavyoweza kuhimili mahusiano yaliyovunjika. Wanaweza kushirikiana uzoefu wao au ule wa marafiki zao.

12. Waombe washiriki uliowachagua kuhusu onyesho la televisheni kuanza kuonyesha wakati huu. Washiriki wengine wasikilize na kutazama.

Onyesho la Televisheni

Hii ni programu ya wiki kuhusu mambo ya vijana kwenye televisheni ya taifa. Wageni wa leo ni vijana kutoka katika shule ya kawaida ya sekondari, mzazi toka kwenye jamii, mtoa nasaha na kijana aliyeachiwa huru kwa msamaha kwa kumpiga msichana wake. Anayehoji kwenye televisheni anaongoza kipindi.

Chagua watu watano kucheza moja kati ya nafasi zilizotajwa hapo juu na mpe kila mtu sehemu ya kusoma. Mwezeshaji anaweza kuigiza kama mtu anayehoji.

Mtu anayehoji: Karibuni tena watazamaji kwenye “Ongea Kijana”. Leo tutaangalia uvunjikaji wa mahusiano. Tunao pamoja nasi Henry na Hilda wanafunzi toka shule ya Sekondari, Dar es Salaam, Charles (ambaye alishitakiwa kwa kipigo na hivi sasa yuko kwenye programu ya kurekebisha tabia), Mama Swai kutoka kwenye kituo cha Ushauri Nasaha, na Bw. Mushi, Mzazi. Karibuni wageni. Kama naweza kuanza na wewe, Hilda, una ujumbe gani kwa watazamaji wetu.

Hilda: Vema, kitu cha kwanza ni lazima wajitayarisha kwa hisia zinazoumiza. Si rahisi kuvunja mahusiano au kuambiwa kuwa hutakiwi tena kama mwenza. Inauma kwa namna yoyote ile. Kama wewe ndio unavunja uhusiano kuwa mwangalifu usiache watu wakuzungumze kuhusiana na hilo. Kila mara kumbuka kwa nini umeamua kuvunja uhusiano.

Mtu anayehoji: Asante Hilda, Vipi kuhusu wewe, Mama Swai? Una kipi cha kusema kuhusu jambo hili?

Mama Swai: Vema, ni muhimu hasa kwamba unakuwa mpole na mkweli, – si mkatili. Toa sababu za utengano, lakini fanya kwa namna ambayo ungependa ufanyiwe. Na pia ni vema ufikirie kuhusu muda muafaka. Kama huyo mtu mwingine anaandika mitihani au anakabiliwa na matatizo ya kifamilia itakuwa bora usubiri mpaka wakati mzuri uwadie, lakini usisubiri muda mrefu.

Mtu anayehoji: Baadhi ya hoja nzuri toka kwa mshauri nasaha Mama Swai. Tunaweza kusikia toka kwa Bwana Mushi? Kama baba wa vijana wetu, utakuwa umeona idadi ya kutosha ya mioyo iliyovunjwa.

Bw. Mushi: Oh. Ndiyo, yumkini nimeona. Ushauri wangu kwa msichana/mvulana yeyote pale, anayekaribia kutengana na mtu fulani ni kwamba, usijaribu kujilaumu au kumlaumu mpenzi wako. Watu hubadilika, hasa vijana. Lakini kilicho muhimu zaidi, jaribu kuishi kama marafiki. Hii si rahisi lakini jaribu angalau.

Henry: Ni sahihi kujaribu kubakia marafiki, lakini watu wasifanye ahadi wasizoweza kutimiza. Kama mnatengana mnaweza kujaribu kuwa marafiki lakini msiahidiane kupigiana simu na kutoka “mara moja moja” na vitu vya namna hiyo. Hali hiyo hufanya mambo yawe magumu zaidi. Hoja ninayopenda kuijenga ni kwamba watu lazima watengane uso kwa uso. Haipendezi kuandika barua au kumpigia mtu simu ili kuvunja mahusiano. Lazima uwe shupavu vya kutosha kuzungumza na yule mtu ili aweze kuona kwamba unamaanisha kile unachosema.

Mtu anayehoji: Ila tu, bila shaka, kama mtu huyo anaishi mbali sana au kama unahofia madhara ya kimwili. Jambo ambalo linatufikisha kwako, Charles. Ungesemaje?

Charles: Aha, vema, nimejifunza somo. Msichana wangu alitaka kuvunja mahusiano na niliumia sana na kukasirika mpaka nilimpiga. Nilijuta sana baadaye lakini nilikuwa nimechelewa. Hata hivyo, ningesema hasa kwa wasichana, hakikisha uko sehemu salama na ya wazi. Huwezi kujua watu watafanya nini kwa hiyo usijaribu kuwa peke yako. Inaweza kuwa mbaya sana kama mwanamume huyo hataipokea taarifa hiyo vizuri.

Mtu anayehoji: Haya, watazamaji, mmeyapata hayo, vidokezo juu ya jinsi ya kuvunja uhusiano. Haya ndio yote kwa leo. Ungana nasi tena kesho wakati tutakapo jadili “Jinsi ya kukarabati moyo uliovunjika” Asante na kwa heri.

13. Mwishoni uliza kama kuna maoni au maswali kwenye masuala yaliyojadiliwa kwenye kipindi hiki na mjadili. Hamasisha washiriki kuongea kwa uwazi na uhuru na kushirikiana uzoefu.

14. Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 71** kwenye vitabu vyao vya mazoezi na waombe kila anayejitolea kusoma mmoja ya miongozo hii.



KAZI KATIKA KITABU CHA MAZOEZI

MIONGOZO YA KUMALIZA MAHUSIANO

Soma miongozo ifuatayo kisha shirikishaneni kuhusu namna unavyohisi kuhusiana nayo.

- Jitayarisha kwa hisia za kuumiza. Wakati mwingine watu wanaanzisha upya uhusiano ili wasiudhike. Hii haisaidii bali humchelewesha tu mtu asijue anavyohisi.
- Kuwa mpole na mkweli lakini sio katili. Toa sababu za kuvunja uhusiano, lakini fanya kwa namna ambayo nawe ungependa ufanyiwe.
- Usijiruhusu kubadilishwa mawazo. Kila mara kumbuka kwa nini ulitaka kuvunja uhusiano.
- Usijilaumu au kumlaumu mwenzako. Watu hubadilika, hasa kama ni vijana.
- Fikiria muda ulioupanga. Iwapo mmoja wenu ana mitihani au ana matatizo ya kifamilia inaweza kuwa bora kusubiri muda muafaka, lakini isichukue muda mrefu.
- Vunja uhusiano mahala ambapo unaweza kuondoka kwa usalama. Kuzuiwa usiondoke si kitu cha kuvutia.
- Jaribu mbakie marafiki. Mara nyingi hii haiwezekani lakini ni muhimu kujaribu kufikia hapo.
- Usitoe ahadi ambazo huwezi kutimiza. Hii itaendeleza matatizo.
- Jaribu kumaliza mahusiano uso kwa uso. Kuogopa mtu mwingine anavyojihisi kunasababisha watu wengine kuandika barua au kupiga simu au kuwatumia wengine wawavunjie mahusiano yao. Hii inaweza kufanywa tu kama madhara ya kimwili yanahofiwa kutokea au kama mnaishi mbali mbali.

15. Ruhusu muda kidogo kujadili hoja hizi. Wakumbushe washiriki sheria za msingi walizoweka mwanzoni mwa warsha kama vile kauli za “Mimi” na njia ya kutohukumu. Uliza jinsi “kanuni” hizi zinavyotumika kumaliza mahusiano.

16. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Hakuna mtu mwenye haki ya kutulazimisha tukae kwenye uhusiano au kutudhalilisha kwa maneno au kimwili kama utaamua kuondoka.**
- **Kama tuko kwenye mahusiano yanayodhalilisha, inabidi tuongee na jamaa, mshauri nasaha, au mfanyakazi za jamii. Ni haki yetu kuacha uhusiano ule, na hivyo inalazimu tupate msaada tunaohitaji.**

MADA YA 7: MAHUSIANO

MAELEZO YA HITIMISHO

Kujenga na kuendeleza mahusiano bora ya namna zote yanahitaji heshima, mawasiliano na ukweli. Urafiki tuliouanza wakati wa ujana ni muhimu lakini sio mahusiano yoyote. Lazima tuwe wa kweli kwa maadili yetu na kwetu wenyewe na kufanya maamuzi mazuri na sahihi katika mahusiano yetu. Inatulazimia kuzuia shinikizo toka kwa rika letu kufanya mambo tusiyotaka kufanya. Miadi inafurahisha sana, lakini lazima tujue matarajio yetu. Kuamua kujamiiana ni uamuzi nyeti sana, na inahitaji kufikiria sana. Kuwa na hisia za kujamiiana ni kawaida lakini haimaanishi ufanye tendo la kujamiiana.

Katika ujana, mahusiano mengi huvunjika. Kutengana si kitu rahisi si kwa anayeacha au kuachwa. Lakini inabidi itokee wakati fulani, hasa wakati wa ujana ambapo vijana hugundua vitu binafsi wanavyopenda au kutovipenda kuhusu wao wenyewe au rafiki zao. Isipokuwa katika mahusiano ambapo kuna aina fulani ya manyanyaso, ni jambo zuri kujaribu na kutengana katika njia ambayo wapenzi wote watatunza uhuru na heshima zao.

ZOEZI 7.11

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kurejea mada iliyopita na kutambua ukweli na ujuzi tuliojifunza,

Kuonyesha namna elimu mpya na ujuzi uliopatikana utakavyotumika kwa kutoa ahadi ya kubadili jambo moja linalotuhusu kuhusu jinsi tunavyokabili mahusiano.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Zoezi hili hufanyika vema na kikundi cha watu 12 au pungufu. Kama itafanywa na kikundi kikubwa, kwanza wagawe kwenye vikundi vidogo, halafu pata taarifa toka katika kila kikundi.

Hakikisha kila kikundi kimepewa maswali wanayostahili kujibu au yaandike mahala ambapo wote katika kikundi wataweza kuona.

Zoezi linaweza kufanywa kwa njia nyingi. Kwa kikundi cha wasomi, fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe washiriki kukaa katika duara na wjadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa ipi moja muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
 - b. Ni vipi na kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii imekushawishi kubadili tabia yako
2. Waombe washiriki kufikiria kuhusu ahadi moja watakayotoa kuhusiana na mahusiano yao.
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 71** kwenye kitabu chao cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kwa kuzingatia mambo yaliyojadiliwa na mafunzo yaliyofanyika toa majibu kwa maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa ipi muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
2. Kwa nini au namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi kubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu mjadala juu ya mahusiano uliotokea kwenye mada hii. Ni ahadi gani unayoitoa kutokana na ulichojifunza kuhusu mahusiano? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi zako kwenye nafasi chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa kikundi cha watu wenye elimu ya wastani au ya chini fanya hatua ya 1 na 3 juu halafu endelea kama ifuatavyo:

4. Fumba macho yako, weka ahadi ya kitu fulani ambacho utafanya kubadilisha tabia yako kuwa katika mstari sawa na tuliyojifunza kuhusu mahusiano.

Sehumu Ya Tatu: Nitafikaje Huko?

STADI ZA MPANGO WA MAISHA
MTAALA WA VIJANA WA AFRIKA
TOLEO LA TANZANIA

SEHEMU YA TATU: NITAFIKAJE HUKO

MADA 8 : MIMBA ZA UJANA

MAZOEZI

	Ukurasa
Kusudi na Malengo	235
8.1. Kichangamshi	237
8.2 Mfuko wa Ndoto	238
8.3 Matokeo ya mimba za ujana	239
8.4 Kufanya maamuzi mazuri	241
8.5 Jinsi mimba zinavyotokea	246
8.6 Jinsi uzuiaji mimba unavyofanya kazi	250
8.7 Kujadili juu ya uzuiaji mimba	254
8.8 Chaguo zilizopo kwa wasichana wenye mimba	256
Hitimisho	260
8.9 Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	261

MADA 9: MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

Mazoezi

	ukurasa
Kusudi na Malengo	263
9.1 Kichangamshi	265
9.2 Imani potofu kuhusu maambukizo ya magonjwa ya kujamiiana	266
9.3 Ukweli kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana	269
9.4 Kuwaeleza wenzi wetu	274
9.5 Matumizi ya kondomu	276
9.6 Kusema “hapana” kwa shinikizo rika	281
Maelezo ya Hitimisho	284
9.7 Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	285
9.8 Safari ya huduma za vijana (si lazima)	287

Kifungu 10 VVU na UKIMWI

Mazoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	291
10.1 Kichangamshi	293
10.2 Wakati wa kuweka alama	294
10.3 Kuelewa VVU na UKIMWI	295
10.4 VVU na kujamiiana bila kinga	299
10.5 Vipi VVU hukufanya kuwa mgonjwa	303
10.6 Tabia za hatarishi	307
10.7 Kusema “hapana” kwa shinikizo la rika	311
10.8 Salama na salama zaidi ya kujamiiana	314
10.9 Matumizi ya kondomu	317
10.10 Kuonyesha kujali na kutoa msaada	321
Maelezo ya Hitimisho	323
10.11 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	324
Taarifa za msingi	326

MADA 11: MATUMIZI MABAYA YA MADAWA NA POMBE

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	333
11.1 Kichangamshi	335
11.2 Fikra potofu na ukweli kuhusu matumizi mabaya ya madawa na pombe	336
11.3 Kufanya maamuzi mazuri	342
11.4 Kukataa shinikizo la rika dhidi ya matumizi mabaya ya madawa na pombe	347
Maelezo ya Hitimisho	349
11.5 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	350

MADA 12: KUPANGA KWA AJILI YA BAADAYE

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	353
12.1 Kichangamshi	355
12.2 Kuelewa malengo ya muda mfupi na muda mrefu	356
12.3 Kuweka malengo	359
12.4 Kuelewa maadili	360
12.5 Maadili na kazi	363
12.6 Njia ya ajira	365
12.7 Anza na kile ulicho nacho	369
12.8 Kujiandaa kwa kazi	371
12.9 Kuelewa utetezi	377
12.10 Kutetea masuala ya vijana	380
Maelezo hitimisho	382
12.11 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	383

MADA YA 8: MIMBA ZA UJANA

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inazungumzia njia mbalimbali ambazo mimba zisizotakiwa zinavyoweza kuepukika. Pia inaelezea matokeo ya kijamii na kiafya ya mimba za mapema pamoja na hatari za kiafya za utoaji mimba kinyume cha sheria.

Mwishoni mwa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea na kuelezea namna ya kuzuia mimba zisizotakiwa.
- ⇒ Kuelewa matokeo ya mimba za mapema na mbinu mbadala zilizopo kwa vijana wenye mimba.
- ⇒ Kuelezea namna mimba zinavyotokea na hatua za kuzuia mimba ambazo zinawafaa vijana.
- ⇒ Kujua namna ya kujifanyia maamuzi mazuri.
- ⇒ Kuzungumza bila wasiwasi kabisa kuhusu kuzuia mimba.

MAZOEZI

Kichangamshi – Jaribio la Roboti	<i>Dakika 10</i>
Mfuko wa Ndoto	<i>Dakika 15</i>
Matokeo ya mimba za ujana	<i>Dakika 120</i>
Kufanya maamuzi mazuri	<i>Dakika 60</i>
Jinsi mimba zinavyotokea	<i>Dakika 30</i>
Jinsi uzuiaji mimba unavyofanya kazi	<i>Dakika 90</i>
Kujadili uzuiaji mimba	<i>Dakika 45</i>
Chaguo zilizopo za kijana mwenye mimba	<i>Dakika 45</i>
Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	<i>Dakika 20</i>

Saa 7 na Dakika 15

ZOEZI 8.1

KICHANGAMSHI – JARIBIO LA ROBOTI

Kusudi: Kuwafanya washiriki wazunguke kwenye chumba bila wasiwasi

Kufurahi kabla ya kuingia kwenye mjadala mzito

Muda: Dakika 10

Hatua:

1. Wagawe washiriki katika makundi ya watu watatu.
2. Watu wawili toka katika kila kikundi waigize kama roboti na mwingine kama “mjaribu roboti”.
3. Acha maroboti yote yazunguke kwa wakati mmoja, katika mwelekeo sawa.
4. Wanaojaribu wafuate roboti nyuma na wadhibiti mzunguko wa roboti kwa kugusa tu bega la kulia au kushoto.
5. Wanaojaribu lazima wajitahidi kuzuia roboti zao zisijigonge kwenye kuta, viti au roboti nyingine.
6. Simamisha mchezo wakati umeridhika kuwa washiriki wamefurahi na kujisikia vizuri.
7. Kama muda unaruhusu “roboti”na “wanaozijaribu” wabadilishane nafasi au fanya zoezi hili wakati mwingine katika ratiba ya mafunzo ili kila mmoja aweze kupata nafasi ya kuwa “roboti” na “mjaribu roboti”.

ZOEZI 8.2**MFUKO WA NDOTO****Kusudi:**

Kuchunguza jinsi tabia zinavyoathiri mipango yetu

Kutambua kwamba matendo ya leo yanatuathiri baadaye.

Muda:

Dakika 15

Zana zinazotakiwa :

- **Mifuko ya karatasi (ili wasione ndani) – kila mmoja na wake**

Hatua:

1. Andika kauli zifuatazo katika karatasi mbili tofauti na weka moja kwenye mfuko:
 - a. Umegundua msichana wako ni mja mzito.
 - b. Umejua kuwa wewe ni mjamzito.
2. Weka alama kwa kila mfuko “F” au “M” kwa washiriki wanawake na wanaume.
3. Wagawe washiriki katika jozi na kila mmoja mpe mfuko wa karatasi. Waambie wasifungue mifuko hiyo. Hakikisha washiriki wanapata mfuko sawa kulingana na jinsia zao.
4. Waombe Washiriki kufanya yafuatayo
 - a. Wafunge macho na kufikiria **matumaini yao, ndoto na mipango ya baadaye**. Waambie kuwa kilichomo ndani ya mfuko kinaweza kuathiri kwa kiasi kikubwa matumaini yao, ndoto na mipango yao ya baadaye.
 - b. Washirikiane matumaini yao, ndoto na mipango ya baadaye na wapenzi wao. Toa muda wa dakika tano kwa jambo hili kushirikiana.
 - c. Fungua mifuko na soma maelezo ya matumaini yao, ndoto na mipango.
 - d. **Jadili matokeo ya taarifa zao na matarajio yao, ndoto na mipango.**
5. Baada ya dakika tano yarudishe makundi na hamasisha mjadala kwa kulenga hoja ‘d’. Ongeza taarifa yoyote ya ziada na ainisha masuala hayo.

ZOEZI 8.3**MATOKEO YA MIMBA ZA UJANA**

Kusudi: Kujadili madhara ya mimba za ujana kama ilivyoonyeshwa kwenye video ya “kadi ya njano” na kuonisha na maisha halisi

Muda: Dakika 120

Zana zinazotakiwa :

- **Mkanda wa “Kadi ya Njano” au “Yellow Card”**

Hatua:

1. Onyesha “kadi ya njano” ya video.
2. Baada ya dakika 45 za awali, waliuze washiriki kama watahitaji “Kupumzika kwa kujinyoosha” kama watasema ndio chukua dakika 5 kwa kupumzika.
3. Chukua dakika 10 za kupumzika baada ya onyesho kabla mjadala haujaanza.
4. Kikundi kinaporudi waulize kama wana maoni au maswali juu ya onyesho lililotangulia, na jadili haya au tumia maswali yafuatayo kulisimua mjadala.
 - a. Kutoka kwenye video, nini matokeo ya mimba za ujana.
 - b. Kwa nini unadhani Tiyane na Linda
 - i. Waliamua kujamiiiana
 - ii. Hawakutumia kinga
 - c. **Kulikuwa na changamoto au ugumu gani ambao Tiyane alilikabili kwenye video**
 - d. Namna gani uamuzi aliochukua uliathiri maisha yake? Au ya wengine?
 - e. **Vipi mambo yaliyoonyeshwa kwenye video yanashabihiana na maisha halisi?**
 - f. **Ni mafunzo gani tuliyojifunza kutoka kwenye video?**

MKM:

Kama Muda hauruhusu, uliza tu maswali yaliyokolezwa wino kulisimua mjadala.

5. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mara nyingi watu hawapangi kujamiiana. Wakati fulani wanajikuta katika mazingira yanayoonyesha kama hilo ni jambo sahihi kufanywa.**
- **Vijana wanahitaji kuzingatia matokeo ya matendo yao kwa umakini kabisa, kabla hawajafanya tendo la kujamiiana.**
- **Tendo la kujamiiana lina athari nyingi. Lazima tufikirie kwa uangalifu kabla ya kujamiiana.**

SENTENSI KIUNGO

Tendo la kujamiiana lina hatari kwa vijana. Kumbuka kwamba kuepuka au kuahirisha tendo la kujamiiana ni njia madhubuti kabisa ya kujikinga dhidi ya hatari zitokanazo na tendo la kujamiiana. Kama na wakati mtu anaamua kujamiiana lazima akumbuke matokeo yanayoweza kutokea na afanye uamuzi wa uwajibikaji kwake na mpenzi wake.

ZOEZI 8.4**KUFANYA MAAMUZI
MAZURI****Kusudi:**

Kuelewa (bila kujua) mchakato tunaouptia tunapofanya uamuzi.

Kujizoeza kutumia modeli ya kufanya maamuzi mazuri katika hali halisi ya maisha.

Muda

Dakika 60

MKM:

Kama zoezi hili lilifanywa katika mada za awali, ruka hatua ya 1 mpaka 9 na fanya yafuatayo:

- **Wakumbushe washiriki kuhusu “modeli” kwa kurejea mada ambayo modeli hiyo ilifanyika.**
- **Anza na hatua ya 10.**

Hatua:

1. Uliza kikundi hili swali. “Ni katika hali au mazingira gani mtu hufanya uamuzi?”
2. Orodhesha majibu kwenye ubao wa chaki ama karatasi ya “chati mgeuzo”. Majibu haya yanaweza kujumuisha kauli kama:
 - Unapokabiliwa na hali ngumu.
 - Unapokabiliwa na uchaguzi zaidi ya mmoja.
 - Unapokabiliwa na changamoto au kuwa kwenye hali ya changamoto.
 - Wakati kuna tatizo.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutambulisha modeli ya kufanya maamuzi. Andika kila herufi hatua kwa hatua kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo wakati unatambulisha na kufanua. Nakili kila herufi kwa usahihi kama katika maelezo yafuatayo ili herufi **F C C T T T** ziwe wima. Sisitiza juu ya model ya “**T3**: Tatizo, Tatu na Tokeo”.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Tunafanya maamuzi kila siku ya maisha yetu bila kutambua namna tunavyofikia maamuzi hayo. Wakati tunapokabiliwa na matatizo yanayohitaji tuchague, kuna aina fulani ya hatua za tafakari tunazozipitia. Wakati mwingine hii hufanyika haraka kiasi kwamba hatutambui kinachoendelea. Kila mlolongo wa kufanya uamuzi hupitia hatua hizi.

Fasiri tatizo au **changamoto** inayokukabili

Chunguza **chaguo** ulizonazo.

Chagua moja kati ya uliyochunguza

Tambua **matokeo** ya chaguo hilo.

Tekeleza – Kamilisha chaguo lako uliloamua

Tathmini – Angalia nyuma kwenye uamuzi wako na kuona kama ulikuwa mzuri. Kama sio, chagua mwingine na urudie mchakato huo.

4. Waulize washiriki kama wana maoni au swali na yajadili.
5. Waambie washiriki kwamba sasa watafanya mazoezi kutumia modeli hii na waombe wafungue **ukurasa wa 76** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.

MKM:

Kwa vijana wenye elimu ya wastani, fanya yafuatayo:

- **Chagua na eleza vijana kwa kifupi kuigiza onyesho.**
- **Waombe washiriki kukaa kwenye jozi au kikundi kidogo cha watu watatu na wafanye zoezi.**
- **Kila jozi au kikundi itayarisha maazimio ya kuwasilisha kama “igizo fupi”.**



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Soma mfano uliopo chini na tumia modeli ya **T3** (tatizo, tatuzi, tokeo) yaliyojadiliwa awali ili kufikia maamuzi.

Mfano

Wewe na mvulana/msichana wako mlijamiiana bila kinga wakati fulani uliopita. Nyote mna wasiwasi kwamba anaweza/unaweza kuwa na mimba kwa sababu hujapata siku za mwezi tangu wakati huo, na sasa ni mwezi tayari, utafanya nini?

1. Ni **TATIZO** gani unalokabiliana nalo?
2. **TATUZI** zako ni zipi? Fikiria kuhusu tatuzi hizo na andika tatu kati ya hizo kwenye nafasi iliyopo chini.

Tatuzi la 1: _____

Tatuzi la 2: _____

Tatuzi la 3: _____

3. Nini **TOKEO** la kila tatuzi uliloandika? Andika kwenye nafasi zilizopo chini.

Tatuzi	Matokeo mazuri	Matokeo mabaya
1		
2		
3		

4. Uamuzi wako ni upi?

5. Kwa nini umefanya uamuzi huu?

6. Vipi maadili yako yalishawishi uamuzi uliofanya?

6. Waongoze washiriki kupitia modeli ya kufanya maamuzi mazuri kwa kutumia maelekezo yafuatayo: Andika sehemu muhimu za modeli kadri unavyojadili.
- Kwanza bainisha **tatizo** au changamoto inayokukabili
 - Halafu, fikiria **tatuzi au chaguzi** ulizonazo na andika angalau tatu
 - Halafu, bainisha **matokeo** mazuri na matokeo mabaya kwa kila chaguo
 - Zianganalie chaguzi ulizofanya na matokeo yake uliyoorodhesha na fanya maamuzi
 - Mwishowe, tathmini uamuzi uliofanya. Jiulize kwa nini umefanya uamuzi huo na kama ni uamuzi uliofaa zaidi kufanya. Kama hufurahishwi na uamuzi wako, fanya chaguo lingine na anza mchakato upya.
7. Fafanua kuwa kufanya maamuzi mara nyingi hufanywa na mtu peke yake. Watu wengine wanaweza kuombwa maoni yao kabla ya kufanya uamuzi.
8. Waombe washiriki washirikishane majibu yao kwa maswali yaliyomo kwenye kitabu cha mazoezi. Ruhusu mtu mmoja achangie na wengine majibu ya maswali kabla ya kuruhusu mshiriki mwingine.
9. Mwishoni, waulize washiriki wajaadili kwa kifupi jinsi ilivyokuwa rahisi au vigumu kutumia modeli waliotumia. Ruhusu wajaadili pamoja juu ya modeli.

10. Washawishi washiriki kukamilisha zoezi la kwenye kitabu cha mazoezi **ukurasa wa 76** kwa wakati wao. Fupisha na kisha sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Maamuzi bora yanafanyika tunapokuwa na taarifa za ukweli wote**
- **Ni lazima tufikirie matokeo yote ya chaguo letu, hususani matokeo ya chaguo baya lo lote**
- **Watu wanakosea katika uchaguzi wanaofanya wakati mwingine. Jambo la muhimu ni kutambua hilo na kuchukua hatua za kusahihisha kosa.**
- **Siyo rahisi kila mara au kila wakati kuwa na uwezekano wa kupitia hatua hizi za fikra wakati wa kufanya uamuzi. Wakati mwingine hatuna muda wa kufikiria matokeo na inabidi kufanya uamuzi wa haraka kuhakikisha usalama au kuishi kwetu. Kwa hivyo ni juu yetu kupima na kufanya jambo lifaalo kwa wakati na hali ilivyo.**

SENTENSI KIUNGO

Maamuzi kuhusu jinsia na kujamiiana ni moja kati ya maamuzi magumu kabisa kuyafanya. Vijana wanahitaji muda kupata ukweli kuhusu namna gani ambavyo kujiingiza katika mambo ya kujamiiana kunavyoweza kuwaletea madhara. Ngoja sasa tuone mimba zinavyotokea.

ZOEZI 8.5

JINSI MIMBA ZINAVYOTOKEA

Kusudi:

Kuelewa ukweli kuhusu kuchukua mimba na wajibu wa viungo vya mwanamume na mwanamke.

Kujadili masuala maalumu ya mimba na nini kinachosababisha mimba

Muda:

Dakika 30

Hatua:

1. Wagawe washiriki katika vikundi vidogo vitatu au vinne. Wape kila kikundi karatasi ya chati mgeuzo na kalamu za rangi mbalimbali.
2. Kiambie kila kikundi kufanya yafuatayo:
 - a. Angalia mabango yanayoonyesha sehemu za uzazi wa mwanamke, na mwanamume .
 - b. Rejea mjadala tuliokwisha jadili juu ya sehemu za viungo vya uzazi na jinsi vinavyofanya kazi kama ilivyoelezwa (Mada 2: mabadiliko katika kipindi cha ujana).
 - c. Jadili na onyesha kwenye karatasi ya chati mgeuzo unavyodhani mimba hutokea.
 - d. Una dakika kumi kukamilisha haya.
3. Chagua mtu mmoja toka kwenye kikundi kuwasilisha ifikapo mwisho.
4. Baada ya dakika 10 warejeshe washiriki na acha kila kikundi kuwasilisha matokeo ya mjadala. Waombe washiriki kubaki na maoni yao kwa ajili ya majadiliano mwisho wa uwasilishaji.
5. Makundi yote yakimaliza, karibisha maswali na maoni toka kwa washiriki. Orodhesha maswali yaliyoulizwa na wataarifu washiriki kwamba utajaribu kuyaelezea wakati wa uwasilishaji.
6. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuelezea kila hatua.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

NAMNA MIMBA ZINAVYOTOKEA

Kila mwezi, kokwa moja hutoa yai. Na kitendo cha kutoa yai hutambulika kama upevukaji kokwa. Huu ni wakati ambapo mwanamke anarutuba na kuna uwezekano mkubwa wa kupata mimba kama atajamiiiana. Kwa kuwa ni vigumu kujua kabla na wakati gani upevukaji kokwa utatokea, inawezekana mwanamke kupata mimba wakati wowote akiijamiiiana.

Mara yai linapotoka kwenye kokwa, linaanza kusafiri kupitia mrija wa kokwa kuelekea kwenye mji wa mimba. Mwanamke na mwanamume wanapojamiiiana, kitu kiitwacho manii hutoka kwenye mwili wa mwanaume. Manii au shahawa hubeba mbegu za uzazi ndani yake. Shahawa ni ndogo sana. Kama mwanaume akimwaga wakati wa kujamiiiana, manii hubaki kwenye uke. Kama hamwagi, manii yanaweza kubaki kwenye uke kutokana na maji maji yaliyotoka kwenye uume. Kitendo hiki cha kutoa manii kabla kinaitwa “kupata mshindo”. Shahawa zinaenda zenyewe zikiogelea kupita mlango wa uzazi, kwenye mji wa mimba, na kwenye mirija, zikitafuta yai la mwanamke. Kama yai la mwanamke liko kwenye mrija wakati huu, shahawa zinaweza kulikuta. Wakati yai na manii (mbegu ya uzazi ya mwanamume) vinapoungana kuwa yai moja, hii huitwa **Urutubishaji**. Yai lililorutubishwa linakuwa mtoto na hii ni **mimba**. Mimba hutokea kila palipo na kujamiiiana kusiko salama kati ya mwanaume na mwanamke. Kutokuwa salama maana yake ni kutokuwepo kwa njia yoyote kuzuia mimba .

Kwa sababu mrija wa kokwa ni mdogo, muungano tu ndio hutokea pale yai lililochavushwa husafiri mpaka kwenye mji wa mimba na kukaa kwenye sehemu laini upande mmoja wa mji wa mimba. Hii huitwa **upandikizaji**.

7. Waulize washiriki kama wana swali lolote na wjadili. Hakikisha umeangalia kwamba maswali yaliyoulizwa kwenye mjadala wa kwanza yamejibiwa.
8. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” kuelezea aina maalum za mimba.



MAELEZO YA UWASILISHAJI YANAENDELEA

NAMNA MIMBA ZINAVYOTOKEA

Aina maalum za mimba

Mimba kwenye mirija (ektopiki) hutokea wakati manii zilizoungana na yai zinabaki kwenye mrija na kuanza kukua. Hii inaweza kuwa kwa sababu mbalimbali, kama vile mirija inapoziba. Mtoto anaanza kukua kwenye mrija, lakini kwa sababu mrija ni mdogo, unaweza kupasuka bila tahadhari yoyote. Hii ni hatari sana na lazima itibiwe kama dharura kwenye hospitali. Katika mifano mingi ya mimba ya iktopik kiumbe hufa na mwanamke hupoteza mrija huo. Hata hivyo, bado inawezekana kupata ujauzito kwa kupitia mrija mmoja uliobaki.

Mapacha hutungwa kwa njia mbili. Wakati fulani yai lililopevuka hugawanyika mara mbili na kusababisha **mapacha wanaofanana**. Wanaitwa waliofanana. Kwa sababu wanatoka kwenye yai moja wakati mwingine watoto hawatengani kabisa lakini wanabaki kuungana katika sehemu fulani. Halafu watoto huzaliwa wakiwa wameungana na huitwa **mapacha walioungana** mapacha wa Siamese. Hii inapotokea mapacha inabidi kutenganishwa kwa upasuaji. Mapacha wanaweza kupatikanika wakati mwili wa mwanamke unaporuhusu mayai mawili kwa mpigo. Kama mayai yote yatarutubishwa tofauti watoto wawili watatokea. Hawa huitwa **mapacha kawaida**.

Kama mwanamke ana matatizo ya kushika mimba, mganga anaweza kushauri **upandikizaji** ambapo shahawa toka kwa mwanamume huwekwa katika uke wa mwanamke. Mbinu tata kueleza huitwa “urutubishaji au majaribio kwa chupa” urutubishaji hutokea. Ni wakati ambapo manii toka kwa mwanaume na yai la mwanamke huchukuliwa na kupelekwa maabara kwa urutubishaji nje ya mji wa mimba. Mara yai linanonevuka hurudishwa katika mii wa mimba kuendelea na ukwazi wa kawaida

9. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mimba hutokea kama mwanamke na mwanaume watajamiiana bila kinga yeyote na shahawa toka kwa mwanaume zinakutana na yai la mwanamke ndani ya mwili wa mwanamke. Kitendo hiki huitwa urutubishaji.**
- **Ili mradi kuwa mwili wa mwanamume unazalisha shahawa za kutosha anaweza kumpa mimba mwanamke bila ya kujali umri ana umri gani.**
- **Yai la mwanamke huwa linatolewa mara moja kwa mwezi. Kama yai linakutana na manii (mbegu za uzazi za kiume) na kurutubishwa litajishikiza lenyewe kwenye mji wa mimba na kukua kuwa mtoto.**

SENTENSI KIUNGO

Sasa tunaelewa vipi mimba hutokea, ni muhimu tuelewe jinsi ya kuzuia mimba zisizotakiwa. Kama vijana wanaamua kujamiiana wanahitaji kujua njia tofauti za kujikinga na namna njia hizo zinavyofanya kazi, na ipi ni njia muafaka kwao.

ZOEZI 8.6 JINSI UZUIAJI MIMBA UNAVYOFANYA KAZI

Kusudi: Kuangalia njia za mpango wa uzazi ambazo ni nzuri/zinafaa kwa vijana.

Kujadili jinsi njia za kuzuia mimba zinavyofanya kazi na mbinu tofauti za kuzuia mimba.

Muda: Dakika 90

MKM:

Unahitaji sampuli nyingi kadri iwezekanavyo za mbinu mbalimbali za kuzuia mimba.

Inafaa kumualika muuguzi ama mganga kutoa uwasilishaji sahihi. Anaweza pia kujibu maswali yanayo shabihiana na hasara na faida za kila mbinu inayotumika.

Kama unafanya kazi peke yako hakikisha kwamba unajua ukweli kuhusu mbinu mbalimbali ili uweze kujibu maswali ya washiriki kwa usahihi.

Hatua:

1. Uliza kikundi namna mimba inavyoweza kuepukwa, halafu bungueni bongo kama kikundi kuhusu njia za kawaida (zinazofahamika) za kuzuia mimba ambazo zipo Tanzania.
2. Orodhesha kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo na jadili mbinu zilizothibitishwa na zile ambazo ni imani potofu ya watu.
3. Hamasisha mjadala kuhusu mbinu hizi na toa taarifa za kweli. Ongeza zozote zinazokosekana kama vile kumwaga nje na njia za kienyeji. Mwezesaji lazima kwa usahihi kabisa atofautishe kati ya njia zilizothibitishwa kitaalamu na zile ambazo ni imani tu ya watu.
4. Waombe washiriki kubadilishana mawazo kuhusu jinsi kila njia inavyofanyakazi, na ipi kama ipo wanadhani ni nzuri kwa vijana. Wekea alama maneno ya msingi toka kwenye majibu.
5. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" yafuatayo kufafanua na kutoa maelezo ya kweli.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

UZUIAJI MIMBA MUAFAKA KWA VIJANA

Uzuiaji mimba ni udhibiti uzazi. Mbinu nyingi ni madawa au vifaa vilivyotengenezwa kuzuia mimba. Nyingine, ni kama kuacha kujamiiana, ni tabia.

Uzuiaji mimba hufanya kazi kwenye njia tatu kuu:

- a. Kuacha kabisa kujamiiana.
- b. Mbinu ya vichocheo; kwa njia ya kuvuruga mzunguko wa hedhi, shahawa au yai.
- c. Mbinu ya kizuizi; kuzuia shahawa na yai kukutana.

Kuna njia nyingi za kuzuia mimba zinazoshauriwa kwa vijana kuzitumia. Hizi ni:

- Kuacha kabisa.
- Vidonge vya kumeza.
- Sindano za kuzuia mimba.
- Kondomu ya kiume.
- Kondomu ya kike.
- Madawa ya kuu manii.
- Kinga ya dharura.

Njia zote hizi zinaweza kurekebishwa. Hii ina maana kwamba mwanamke anaweza kupata mimba mara yeye na mpenzi wake wakiacha kuzitumia. Katika njia zote hakuna iliyo ya kudumu na hakuna inayofanya mwanamke au mwanamume awe tasa. Hakuna njia iliyo sahihi kabisa isipokuwa kuacha kabisa kujamiiana. Kwa hiyo, kuna hatari iliyopo wakati unapotumia mbinu yoyote kati ya hizo. Ilivyo, uchaguzi wa mbinu hizo ni vema ushirikishe wapenzi wote.

Kuacha kujamiina kabisa. Hii ni chaguo zuri kwa vijana katika balehe ambao hawako tayari kujamiiana na wapo kwenye hatari ya kupata mimba, magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiiana au changamoto za kihisia. Njia hii inataka nidhamu ya pekee na heshima kwa matarajio ya kila mmoja. Majukumu yanabaki kwa wapenzi wote wawili.

Vidonge: (Kizuizi cha kumeza): Hizi ni njia za vichocheo zinazojumuisha muunganiko na vidonge vidogo. Hivi havishauriwi kwa vijana wanao balehe kutumia. Vidonge hivi vina vichocheo vinavyobadili mwili katika njia nyingi za kuzuia mimba (km hukandamiza na kuzuia “utengenezaji yai” na kubadili mwendo wa mirija). Njia hii haizuii kupata magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiiana ikiwa pamoja na VVU na UKIMWI.

Sindano ya Kuzuia Mimba: Hizi hufanya kazi sawa na vidonge. Kuna sindano za namna mbili, moja inatoa ulinzi kwa wiki 8 na nyingine kwa wiki 12. Njia hii haikingi magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiiana ikiwa pamoja na VVU na UKIMWI.

6. Mwisho wa uwasilishaji karibisha maswali na maoni toka kwa washiriki na yajadili.

7. Wagawe washiriki katika makundi madogo kulingana na idadi ya sampuli za uzuiaji mimba ulizonazo.

Kondomu za Kiume: Ni mpira unaowekwa kwenye uume uliosimama kabla ya kujamiiana kuzuia manii kuingia ukeni. Ni njia bora katika kuzuia mimba kama itatumika pamoja na dawa ya kuua manii. Ikitumika vema kondomu yaweza kukinga wapenzi wanaojamiiana dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiiana ikiwamo VVU na UKIMWI.

Kondomu za Kike: Inawekwa kwenye uke kabla ya kujamiiana. Pete inaishikilia kondomu hiyo wakati wa kujamiiana na kushika manii ili yasiingie katika uke. Kama utaitumia vizuri, kondomu ya kike inaweza ikawa madhubuti katika kujikinga dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiiana pamoja na VVU na UKIMWI.

Dawa ya kuua manii: Hii huua au kutawanya shahawa ili kuzizuia kwenda kuelekea kwenye yai. Njia hii haizui dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiiana ikiwano VVU na UKIMWI.

Kinga ya dharura: Hii ni kipimo maalumu cha vidonge vya kumeza itumikayo katika saa 72 za kufanya tendo la kujamiiana kusiko salama. Kipimo au dozi hii yaweza kusababisha mparaganyiko wa mzunguko wa hedhi. Ni njia bora sana. Na ni maalumu hasa kwenye mazingira yafuatayo:

- Kubakwa
- Kushindwa kwa kinga nyingine, k.m. kupasuka kwa kondomu
- Tendo moja la kujamiiana kusiko salama

Kwa vizuizi vyote hivi ni muhimu wapenzi wapate ushauri, hasa katika masuala ambapo tendo la kujamiiana halikupangwa au halikufanyika salama. Kila mtu lazima apate ukweli na achukue uamuzi wake yeye mwenyewe akizingatia hasara za kila njia dhidi ya mimba isiyotarajiwa.

Madhara ya kawaida na dalili hutofautiana kwa njia mbalimbali lakini kwa vidonge vya kumeza na sindano wasichana na wanawake wanaweza kupata.

- Kichwa kuuma
- Mzunguko wa hedhi usio wa kawaida
- Tumbo kusokota.
- Kichefuchefu (wakati mwingine kutapika)
- Kupungua uzito au kuongezeka uzito.

8. Wape kila kikundi moja ya sampuli ya vizuiaji mimba (na taarifa zingine zozote za ziada zilizopo, kama vipeperushi) na waombe wjadili.
- a. Jinsi gani njia hii inazuia mimba
 - b. Ni faida na hasara zipi kwa kutumia njia hii
 - c. Ni kwa namna gani njia hii inamzuia mwanamke katika kupata mimba katika muda mrefu
 - d. Ni woga au hofu gani waliyo nayo kuhusu mbinu hii?

9. Yalete makundi yote pamoja. Waombe kila kikundi kuchagua mshiriki mmoja kueleza kuhusu mbinu iliyojadiliwa na kikundi.
10. Hakikisha washiriki wanaelewa kipindi hiki vizuri na uwe na uhakika wa kusahihisha kila taarifa potofu. Uliza maswali au ufafanuzi toka kwa washiriki wengi inapobidi.
11. Kama inawezekana, panga kikundi chote kutembelea zahanati iliyo jirani ambapo wanaweza kuona na kuchunguza mbinu hizi
12. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kuacha kabisa kujamiiana ni njia ya kuzuia mimba.**
- **Vizuizi vingine ni vya vichocheo vya jumla au mbinu za kuzuia.**
- **Watu mbalimbali wanapata madhara tofauti kwa kutumia njia za kuzuia mimba, na wengine hawapati kabisa.**
- **Njia ya kumwaga nje si nzuri mara zote kwa vijana kwa sababu inajumuisha hatari ya kupata mimba na haisaidii kuzuia magonjwa yanayoambukizwa na kujamiiana ikiwemo VVU na UKIMWI.**
- **Njia salama ya kujikinga ni ile inayotoa ulinzi dhidi ya mimba zisizotarajiwa na kuzuia magonjwa ya zinaa. Hivyo kuacha kabisa kujamiiana ama kutumia kondom pekee au kondom na mbinu nyingine kama vidonge vya kumeza na sindano pia vinasaidia kuzuia kupata mimba zisizotarajiwa.**

SENTENSI KIUNGO

Ni muhimu kujua njia tofauti zilizopo za kuzuia mimba na namna zinavyofanyakazi . Lakini si rahisi kuanzisha suala la kuzuia mimba kwa mpenzi wako au wazazi. Suala la Kujamiiana bado linachukuliwa kuwa ni “mwiko” katika jamii nyingi na hii inafanya kuwa vigumu kuizungumzia. Kwa sababu hii, vijana wengi wanajikuta katika wakati mgumu. Ngoja basi tuangalie baadhi ya hali hizi ngumu na tuangalie nini cha kufanya.

ZOEZI 8.7**KUJADILI JUU YA UZUIAJI
MIMBA**

Kusudi: Kuangalia jinsi ya kuanza kuzungumzia masuala ya kuzuia mimba na wenzi wetu na wazazi

Muda: Dakika 45

MKM:
Kutegemeana na idadi ya washiriki na muda, chagua baadhi tu ya mifano ya kutumia. Unaweza kuchagua vikundi na kuvipatia mifano yao kabla.

Hatua:

1. Wagawe washiriki katika vikundi vya jinsia moja vya watu watatu ama wanne na kila kikundi kipe mifano na maelekezo yafuatayo:

MKM: Nakili na kata mifano ya kugawa kwenye makundi

Maelekezo:

Katika kikundi fanyeni yafuatayo:

- a. Someni vizuri mfano.
- b. Jadilini jinsi mtakavyokabiliana au kujadili tatizo/hali.
- c. Tayarisheni mchoro kuonyesha mfano na ufumbuzi.
- d. Mnazo dakika 20 kufanya kazi hii.

Mfano 1: Kundi la wasichana

Wewe ni msichana wa miaka 15 unayepata maumivu makali ya kubanwa misuli wakati wa hedhi. Mfanyakazi wa afya alipotembelea shule yako alikueleza kuwa wakati fulani unapotumia vidonge kuzuia mimba maumivu ya kubana ama kukoma kabisa au hupungua. Unataka kuongea na wazazi wako kuhusu kuanza matumizi ya vidonge. Lakini unaogopa wanaweza kudhani hiyo ni janja yako kutaka kujamiiana.

Mfano 2: Kundi la Wavulana

Wewe na msichana wako mmekuwa mkijamiiana mara kwa mara kwa wiki chache sasa. Hamtumii kondomu kila mara lakini unatumaini anatumia vidonge au kitu fulani ili asipate mimba.

Mfano 3: Kikundi cha Wasichana

Idadi kubwa ya wasichana wenzako wameshapata mimba. Mama yako anakuchukua kwenda kwenye Zahanati ya uzazi wa mpango na anamueleza mtoa vizuia mimba kukuwekea kizuizi. Wewe ni bikira na hukutegemea hili toka kwa mama yako na isitoshe hauna mpango wa kujamiiana muda wowote hivi karibuni.

Tukio 4: Kikundi cha Wavulana

Baba yako anakuta kondomu kwenye mfuko wa suruali yako inayosubiri kufuliwa. Anakuita na kuanza kukuuliza kuhusu mambo yako ya kujamiiana. Anajua una msichana lakini hafikirii kama mnaweza kujamiiana. Wewe na msichana wako hamjamiiani na mmeamua kwamba hamko tayari kujamiiana mpaka mmalize shule. Bado unabeba kondomu kwa matumaini kwamba unaweza ukajikuta katika mazingira ambayo hukupanga.

2. Baada ya dakika 20 yarudishe makundi pamoja. Acha kila kikundi kichukue nafasi kuwasilisha mfano wake.
3. Mwisho wa kila mfano karibisha maswali na maoni toka kwa washiriki watazamaji kuhusu njia na masuluhisho yaliyotolewa.
4. Baada ya uwasilishaji/mifano yote kufanyika, endesha mjadala wa jumla. Unaweza kutumia maswali yafuatayo kuyafanya makundi yaanze.
 - a. Je vijana wengi wanataka kuwa na uwezo wa kujadili habari ya viziwi vya mimba na wazazi ama wapenzi?
 - b. Kwa nini ni vigumu kwa vijana kuanzisha habari hii na wazazi ama wapenzi?
 - c. Vipi matatizo haya yanaweza kuelezewa?
5. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mpango wa uzuiaji uzazi ni wajibu wa mtu na mwenzi wake.**
- **Japokuwa ni vigumu, ni vizuri kama wazazi watajumuishwa kwenye mjadala kuhusu mpango wa uzazi.**
- **Vijana wengi wanahitaji kuwasiliana na kutumia haki yao ya kuacha kujamiiana.**

SENTENSI KIUNGO

Wazazi wengi huona ni vigumu kukubali kwamba mtoto wao amekuwa na anaweza kujamiiana. Kama ni lazima inaweza kusaidia kumuomba mtu mmoja toka kwenye familia au mfanyakazi wa afya/jamii kusaidia kuongea na wazazi wako, kuliko kujificha na kufanya mambo ya hatari.

Pia, kwa kuzingatia kuwa mbali na kuacha kabisa kujamiiana hakuna njia iliyo asilimia 100 salama, ni vizuri kuwa na mpenzi na wazazi wako katika uamuzi wako kutumia kinga. Kwa njia hiyo, endapo wewe au mpenzi wako anapata mimba utajua kwamba wazazi na mpenzi wako watakuwa tayari kukusaidia kujadili chaguo lako na kuunga mkono uamuzi utakaochukua.

ZOEZI 8.8**CHAGUZI ZILIZOPO KWA
WASICHANA WENYE MIMBA****Kusudi:**

Kujadili chaguzi mbalimbali ambazo msichana mjamzito anaweza kuwa nazo na kuangalia faida na hasara zake.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Waombe washiriki wabungue bongo juu ya chaguzi alizonazo msichana mwenye mimba.
2. Orodhesha majibu kwenye karatasi ya chati mgeuzo na hamasisha mjadala mzima.
3. Kama neno "lea" litajitokeza, jadili maana yake. Kama halijitokezi liongeze kwenye orodha na waombe washiriki kushirikiana uelewa wao wa neno hilo.
4. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" yafuatayo kutoa namna ya chaguzi zinazowezekana na ambazo msichana mwenye mimba anatakiwa kuzingatia.



**MAELEZO YA UWAKILISHAJI
CHAGUZI ZILIZOPO KWA WASICHANA WENYE MIMBA**

Kuna njia mbadala chache zilizopo kwa vijana walio na mimba. Hizi ni pamoja na:

- a. Kukatisha mimba/Kutoa mimba (utoaji mimba ni kosa la jinai Tanzania).
- b. Kulea mtoto wa mwingine kama wa kwako.
- c. Kuwa mzazi mmoja.
- d. Ndoa.
- e. Kulea.

a. Kukatisha Mimba/Kutoa mimba

Kukatisha mimba kinyume na sheria (wakati mwingine huitwa "utoaji mimba uchochoroni") hufanyika sana kuliko hata watu wengi wanavyojua. Hatari za kiafya ni pamoja na vifo vya mzazi na ugumba. Hatari za kihisia na kimwili ni nyingi na msichana huyo anakuwa na uwezekano mdogo wa kuwa alishauriwa kabla na baada ya tukio hilo.

Mambo ya kuzingatia

- Utoaji mimba wakati mwingine unaweza kuleta madhara ya kihisia.
- Utoaji mimba ni kinyume cha sheria kwenye nchini nyingi.
- Dini nyingi haziungi mkono utoaji mimba.
- Watu wengine wana hisia nzito kuhusu kuunga mkono au kupinga utoaji mimba.

Baadhi ya sababu za kuamua kutoa mimba ni pamoja na:

- Kumaliza shule.
- Kutunza heshima ya familia.
- Kufanya mimba iwe siri.
- Kumfurahisha mpenzi wako wa kiume.
- Kutimiza malengo mengine.
- Kutokukuza mtoto kwenye umaskini.
- Kulinda afya ya mama.
- Inapotokea kubakwa au kunajisiwa na ndugu.

b. Kulea mtoto wa mwingine kama wako

Kuna aina mbili za kulea mtoto wa mwingine ambapo mama kijana au wazazi wanafahamu wazazi wa mtoto aliyelelewa, na kulea mtoto ambapo wote hawajui wazazi wa mtoto aliyelelewa.

Mambo ya kuzingatia

- Kumtoa mtoto kwa ajili ya kulelewa inaweza kuwa uamuzi unaoumiza sana kwa mama na familia.
- Wakala wa kutoa mtoto kwa ajili ya kulelewa watoto hawapo pale “kumchukua mtoto” bali kuwasaidia watu wafanye maamuzi bora wenyewe.
- Uamuzi wa mwisho ni wa mama kijana; iwe ana miaka 11 au 18, lazima aweke sahihi kwenye nyaraka za kisheria.
- Mara nyaraka za kisheria zinapotiwa sahihi, utoaji wa mtoto kwa ajili ya kulelewa kunamalizika. Hatua hii mara nyingi huchukua miezi mitatu hadi minne baada ya kuzaliwa.
- Mama kijana anaweza kwenda kwenye nyumba ya akina mama wasioolewa ambapo anaweza kusaidiwa kufanya maamuzi.
- Anaweza kupata mfadhaiko wa mawazo mazito au ugumu baada ya kumtoa mtoto kwa ajili ya kulelewa kama:
 - Alilazimishwa kutoa uamuzi huo.
 - Aliifanya kuwa siri na baadaye ikafichuka.
 - Anakataliwa na familia au jamii yake.

Sababu kadhaa za kuchagua kutoa mtoto kwa ajili ya kulelewa ni pamoja na:

- Kutoa mimba ni kinyume na msimamo wa msichana huyo.
- Anapenda kuifanya mimba hiyo kuwa siri
- Anataka kumaliza masomo yake
- Anataka kuifurahisha familia yake
- Mtoto anaweza kuwa na fursa nzuri zaidi ya maisha akiwa kwenye familia nyingine.
- Msichana huyo anaweza kuanza maisha mapya.

c. Ndoa

Ndoa inayofanyika kwa sababu ya mimba isiyopangwa au isiyotakiwa mara nyingi huitwa “ndoa ya mkeka” kwa sababu inafanyika haraka mno, na mara nyingi huwa ni shinikizo la familia ya msichana au mvulana.

Mambo ya kuzingatia

- Vijana wachache wanatambua jukumu kubwa la kuwa mzazi.
- Fursa chache za ajira husababisha matatizo ya kifedha kwa wazazi vijana.
- Mtoto anaweza kuchukiwa na kuonekana kuwa chanzo cha kutengwa na marafiki.
- Wazazi vijana wanaweza kujutia fursa walizopoteza.
- Wazazi vijana wanaweza kudhani kuwa wametegewa
- Kama wanaishi na wazazi wao, wazazi hao wapya vijana hawatakuwa na faragha.
- Hisia zisizokomaa zinaweza kuchangia kwenye kushindwa kuendana na hali na migogoro katika uhusiano.
- Shinikizo la uzazi wa ujanani linaweza kusababisha migongano ya kwenye ndoa.

Baadhi ya sababu kadhaa za kuchagua kuoana ni pamoja na:

- Wazazi wanawalazimisha vijana kuoana.
- Wazazi vijana wanataka kumpa mtoto jina.
- Wazazi vijana wanahisi ndiyo njia ya kulipia makosa yao.
- Wazazi vijana wanataka kuondoka nyumbani kwao ambako hakuna furaha.
- Wazazi vijana wanaweza kufikiria kuwa “ilipangwa iwe”.

d. Kuwa mzazi mmoja

Kuwa mzazi mmoja ni uchaguzi wa kawaida kabisa kwa vijana lakini ambao ni mgumu sana. Matokeo yake ni kwamba wanajikuta fursa za elimu yao, ajira na ndoa zimebanwa sana.

Mambo ya kuzingatia

- Mtoto ni jukumu la saa 24 - hili ni jambo ambalo mara nyingi halitiliwi maanani na vijana.
- Uwezo wa kipato cha mzazi kijana ni finyu, na matokeo yake ni maisha ya chini kijamii na kiuchumi.
- Mzazi kijana mara kwa mara hawezi kumudu gharama za mlezi wa mtoto na starehe.
- Mzazi mmoja mara nyingi huishia kwenye kujitenga kijamii na upweke.
- Mtoto anaweza kukosa fursa fulani, kutojaliwa au kunyanyaswa.
- Kama mama kijana ataendelea kuishi nyumbani kwao, inaweza kuleta utata wa majukumu kati yake na wazazi wake, na hatimaye kusababisha migongano na mivutano ya mamlaka.
- Baba kijana
 - Anaweza kuingia kwenye migongano kuhusiana na haki zake.
 - Anaweza kuwa sababu ya “kusahaulika”.
 - Lazima aamue kuhusu malipo ya kumtunza mtoto.

Baadhi ya sababu kadhaa za kuchagua kuwa mzazi mmoja ni pamoja na:

- Imani kuwa ndio uchaguzi unaokubalika zaidi.
- Wazazi wa msichana wanaweza kusaidia kulea mtoto.
- Wazazi wa mvulana au msichana wanaweza kuwa wanataka mjukuu.
- Mama kijana ana mawazo yasiyowezezana kuhusu kuwa na mtoto na jinsi ya kumhudumia.
- Mzazi kijana anaweza kufikiria kuwa ndiyo njia ya “kulipiza” makosa yake.

e. Kulea

Watu wengine wanaweza wasiamini kuwa kulea kunaweza kuwa njia bora mbadala kwa sababu wanafikiri inaweza kuwatesa sana watoto na wazazi waliokubali kumlea pale mama yake mzazi atakapotaka kumchukua mtoto. Hata hivyo, watoto na wazazi wengi wamefaidika kutokana na malezi.

Sababu kadhaa za kuchagua kulea ni pamoja na:

- Mama kijana anaweza kumaliza masomo yake.
- Mama kijana ana uwezo mzuri wa kuchukua majukumu pale atakapokuwa tayari na kuwa mtu mzima zaidi.

5. Mwisho wa uwasilishaji uliza kama kuna mwenye maoni au maswali na jadili.
6. Waeleze washiriki kwamba uwasilishaji uko kwenye **ukurasa wa 79** kwenye vitabu vyao vya mazoezi, na wahamasishe kusoma kwa uangalifu wanapopata muda, zaidi.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Wasichana wenye mimba wanazo njia nyingi mbadala za kuchagua**
- **Kila anayehusika (Wazazi wa msichana, na ndugu wa karibu) lazima wazingatie chaguzi tofauti na kujua matokeo yake kulingana na uamuzi wowote utakaotolewa.**
- **Uamuzi wa mwisho unabaki kwa msichana mwenye mimba (wakati mwingine kwa idhini ya mwenzi wake au wazazi wake).**

MADA YA 8: MIMBA ZA UJANA

MAELEZO YA HITIMISHO

Mimba wakati wa ujana ni matokeo ya kujamiiana kusiko salama. Kama ilivyojadiliwa inaleta matatizo mengi na shida kwa vijana na familia. Vijana wanahitaji kufikiria zaidi madhara ya vitendo vyao vya kujihusisha na kujamiiana na kukwepa kujamiiana kusiko pangwa na kusiko salama. Kuacha kabisa ni njia ya kuzuia mimba iliyo bora kabisa. Kuna njia nyingine ambazo zinafaa kwa vijana pia. Jambo muhimu ni vijana lazima wazungumze kuhusu kutojamiina au kutumia kinga kabla hawajaitumbukiza kwenye kujamiiana. Madhara mengine makubwa ya kujamiiana kusiko pangwa na si salama ni kujiweka katika hatari ya kupata VVU na UKIMWI.

ZOEZI 8.9 MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi: Kurejea mada hii na kuzingatia mambo ya msingi na ujuzi tuliojifunza.

Kuonyesha jinsi elimu mpya na ujuzi uliopatikana vitakavyotumika kwa kuchukua jukumu la kubadilisha jambo linalotuhusu katika misingi ya chaguzi zetu kwenye kujihusisha na tendo la kujamiiana katika umri mdogo.

Muda Dakika 20

MKM:

Zoezi hili linafaa vizuri kwenye kikundi cha watu wasiopungua 12. Kama inabidi kufanya kazi ya kundi kubwa, kwanza wagawe washiriki kwenye vikundi vidogo, halafu pata taarifa kwa niaba ya kila kikundi.

Hakikisha umetoa maswali kwa kila kikundi ambayo watayajibu au kuandika mahali ambapo kikundi chote kitaweza kuona.

Zoezi hili linaweza kufanywa kwa namna nyingi. Kwa kikundi cha wasomi, fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe wahasika kukaa katika duara na wjadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kutoka kwenye zoezi hili?
 - b. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki kufikiria kuhusu tamko moja wanaoenda kufanya kwa kuzingatia chaguzi zao juu ya kujihusisha na kujamiiana mapema.
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 82** wa kitabu cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na masomo yaliyofunzwa, toa majibu kwa maswali yafuatayo.

1. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?
2. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi kubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya mimba za ujana yaliyotokea katika mada hii. Ni ahadi gani unayoitoa kutokana na ulichojifunza kuhusu ujana au mimba zisizotakiwa? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa watu wenye elimu ya wastani au ya chini fanya hatua ya 1 na 2 juu halafu endelea kama ifuatavyo.

4. Funga macho yako na weka ahadi yako – kitu ambacho utakifanya ili ubadilishe tabia yako kutokana na kile ulichojifunza kuhusu mimba za ujana.

MADA YA 9: MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inalenga katika kuwasaidia washiriki kuelewa maambukizo kwa njia ya kujamiiana na inawahamasisha kuchelewesha tendo la kujamiiana kwa mara ya kwanza. Wale ambao tayari wanajamiiana wanahamasishwa kutumia kondomu kwa usahihi kila mara wanapojamiiana. Mada hii pia inasaidia kujenga stadi muhimu za mawasiliano ambazo vijana wanahitaji kuweza kujadili na kushauriana mahitaji yao ya kujamiiana au vitu wanavyopendelea. Pia inaangalia njia zingine za kuelezea hisia za kimapenzi zaidi ya kujamiiana, na kuchunguza uhusiano kati ya matazamiao binafsi ya mtu wa kujiheshimu na uwezo wake wa kujilinda.

Mwishoni mwa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea ukweli wa msingi kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
- ⇒ Kusahihisha taarifa potofu kuhusu kujamiiana bila kinga na matokeo yake.
- ⇒ Kuelezea namna ya kutumia mbinu ya kuacha kabisa kujamiiana na kutumia kondomu ili kupunguza hatari ya kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
- ⇒ Kujizoeza mbinu za mawasiliano zinazohusiana na kuzuia maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
- ⇒ Kujadili umuhimu wa kujiheshimu kwa ajili ya kubadili tabia.
- ⇒ Kutambua ni wapi katika jamii zilipo huduma za magonjwa ya kujamiiana (una hiari).
- ⇒ Eleza, kutokana na uzoefu wa vijijini, inakuwaje unapotafuta huduma, kondomu na mbinu nyingine za kupunguza hatari katika jamii husika (una hiari).

MAZOEZI →

Kichangamshi – Mbele kwa mbele/nyuma kwa nyuma	<i>dakika 15</i>
Imani potofu kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana	<i>dakika 35</i>
Ukweli kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana	<i>dakika 90</i>
Kuwaeleza wenzi wetu	<i>dakika 60</i>
Matumizi ya kondomu	<i>dakika 90</i>
Kusema “hapana” kwa shinikizo la rika	<i>dakika 90</i>
Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	<i>dakika 20</i>
Safari ya huduma za vijana (una hiari)	<i>dakika 240</i>

**Saa 6 dakika 40
(Nyongeza ya saa
4 za hiari)**

ZOEZI 9.1

KICHANGAMSHI-MBELE KWA MBELE/NYUMA KWA NYUMA

Kusudi:

Kutambua haki ya kijana kuuliza vitu na kutoa changamoto hasa kama kitu fulani hakiko sawa, ili waweze kuchagua vitu wao wenyewe.

Muda:

Dakika 15

Hatua:

1. Yagawe makundi katika jozi
2. Anza kwa kutaja sehemu za kugusana wapenzi km; “goti kwa goti” au “sikio kwa sikio”.
3. Washiriki lazima wafanye kama walivyoelekezwa.
4. Mwezeshaji anapotaja neno “badili”, kila mtu inabidi atafute mwenzi mpya, ikiwa ni pamoja na mwezeshaji.
5. Mtu asiye na mwenzi wake anakuwa mtajaji mpya na mchezo unaendelea.

MKM:

Mchezo utakwisha wenyewe kama mtu anaita kitu fulani kisichofurahisha kama “pua kwa pua” au “mdomo kwa mdomo”. Kama sivyoy, taja kitu fulani ambacho unajua washiriki watasita kufanya na kusimamisha mchezo hapo.

6. Toa dakika chache kujadili jinsi washiriki walivyojisikia kuhusu zoezi hilo, hasa walipoulizwa kugusa sehemu za mwili ambazo hawakuwa na raha kuzishika.

ZOEZI 9.2 IMANI POTOFU KUHUSU MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

Kusudi: Kupima uelewa wa washiriki, maarifa yao na imani kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

Muda: Dakika 35

Zana zinazohitajika:

- Alama tatu zilizoandikwa “kweli” “sikweli” na “sijui/sina hakika” “sina uhakika”
- Utepe wa gundi/gundi.

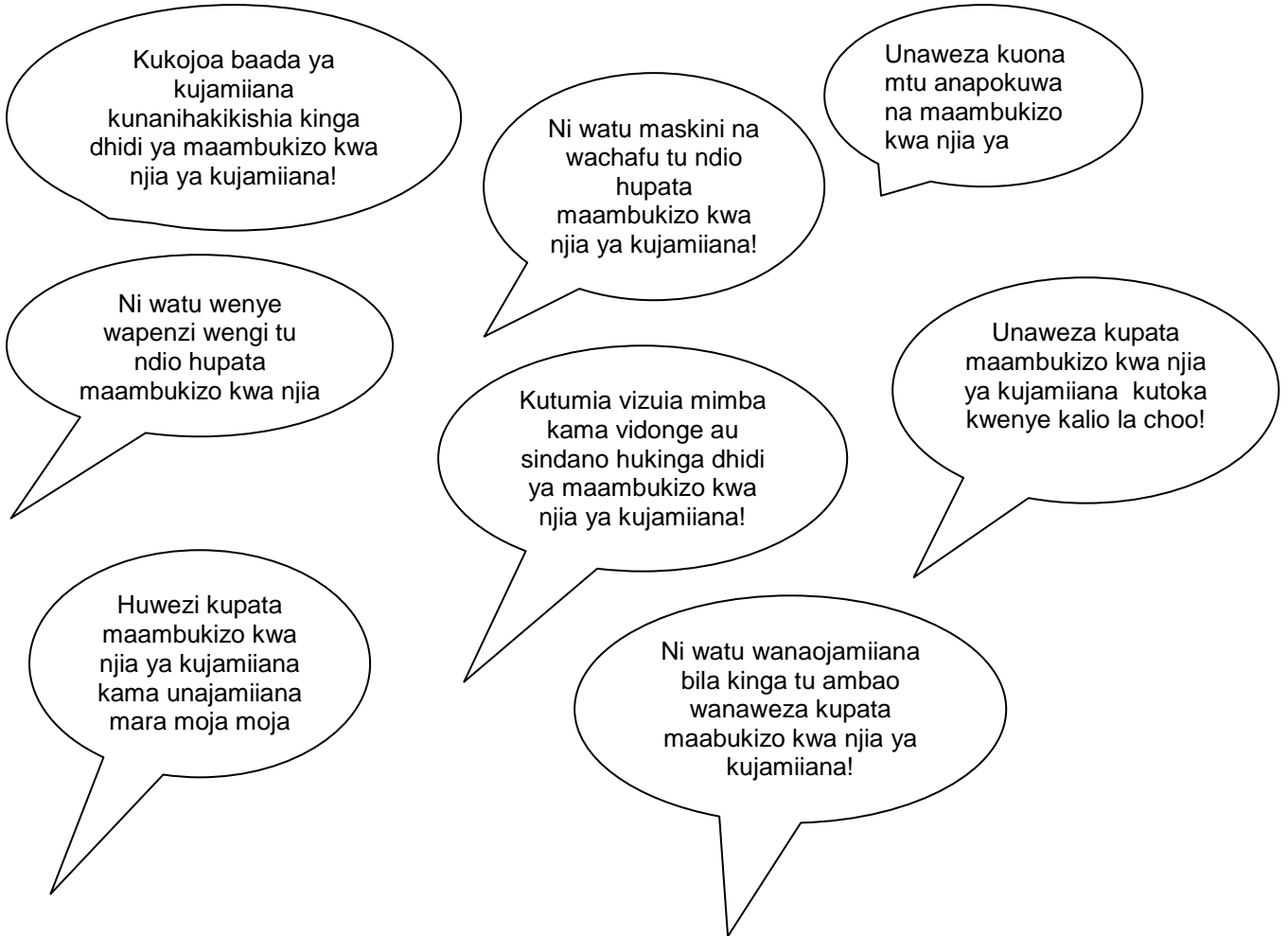
MKM:

Kabla ya kuanza zoezi andika maneno: “MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA au (STIs) na MAGONJWA YAAMBUKIZWAYO KWA KUJAMIIANA (STDs) kwenye karatasi ya chati mgeuzo au ubao wa chaki. Waambie washiriki kuchangia uelewa wao kuhusu maana ya istilahi hizo mbili. Fafanua kwa kueleza kwamba istilahi zote zina maana sawa – maambukizo yanayopitishwa kwa zoezi la kujamiiana - lakini istilahi ya kwanza hupendelewa zaidi kwa vile neno “maambukizo” linafikiriwa kuwa linaunyanyapaa kidogo kuliko neno “magonjwa” (angalia zoezi la 9.2 kwa maelezo ya “unyanyapaa”).

Hatua:

1. Bunguabongo kenye swala, “Nini maana ya imani potofu?” Jadili kwa muda mfupi na toa mifano.
2. Andika maneno maambukizo kwa njia ya kujamiiana juu ya karatasi ya chati mgeuzo.
3. Waombe kujitolea waseme maneno hayo yana maana gani na andika majibu yao. Thibitisha majibu ya washiriki kama ni sahihi au toa taarifa sahihi kama majibu si sawa.
4. Weka alama tatu “kweli” “si kweli” na “sijui/sina hakika” sehemu tofauti kuzunguka chumba.
5. Waeleze washiriki kwamba utataja orodha ya kauli na kwamba itawabidi kusogea kuelekea kwenye alama inayoonyesha kile wanachofikiria kuhusu kila kauli.

6. Taja moja kati ya kauli zifuatazo na wape washiriki muda wa kusogea. Unaweza pia ukabadili yoyote kati ya kauli zifuatazo na kuweka zingine kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana ambazo umezizioea au umewahi kuzitumia.



7. Wakati washiriki wanapojikusanya kwenye alama hizo ni lazima waongee miongoni mwao na wajadili. "Kwa nini nahisi hivi kuhusu kauli hii?"
8. Taja kauli ya pili na rudia utaratibu huo kwa kauli nyingi kiasi ambacho muda unaruhusu.
9. Baada ya dakika kumi warudishe washiriki pamoja na hamasisha mjadala wa jumla kuhusu kauli hizo na hisia za kikundi.
10. Warejeshe washiriki kwenye mjadala wa imani potofu mwanzoni mwa zoezi na waombe wataje imani potofu nyingine wanazozijua ambazo zinahusiana na maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

11. Jadili mambo haya na maswali au maoni mengine. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” kwa ajili ya marejeo ya mjadala.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Kukojoa baada ya kujamiiana kunanihakikishia kinga dhidi ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana! Imani Potofu: Vimelea (bakteria na virusi vinavyosababisha maambukizo kwa njia ya kujamiiana) huingia mwilini haraka sana. Kukojoa hakuviondoi asilani.

Ni watu maskini na wachafu tu ndio hupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana! Imani Potofu: Kila mtu anayejihusisha na kujamiiana bila kinga anaweza kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana – tajiri au maskini.

Ni watu wenye wapenzi wengi tu ndio hupata maambukizi kwa njia ya kujamiiana! Imani Potofu: Mtu yeyote anayejamiiana bila kinga anaweza kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

Unaweza kuona mtu anapokuwa na maambukizo kwa njia ya kujamiiana! Imani Potofu: Maambukizo mengi kwa njia ya kujamiiana hayana ishara au dalili.

Unaweza kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana kutoka kwenye kalio la choo! Imani Potofu: Vimelea vingi vinavyosababisha maambukizo kwa njia ya kujamiiana haviwezi kuishi sehemu ya wazi ama nje ya mwili wa binadamu.

Kutumia vizuia mimba kama vidonge au sindano hukinga dhidi ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana. Imani Potofu: Ni kondomu tu ndio hukinga dhidi ya mimba na maambukizi kwa njia ya kujamiiana.

Huwezi kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana kama unajamiiana mara moja tu! Imani Potofu: Muda wowote unapojamiiana bila kinga unaweza kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

12. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Imani potofu ni hadithi ambayo watu wanaamini kuhusu kitu fulani au mtu fulani lakini haina ukweli wowote. Mara nyingi imekuwa ikirithishwa kizazi hadi kizazi na kutoka jamii moja mpaka nyingine.
- Tunahitaji kujua ukweli juu ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana, sio imani potofu, ili tuweze kufanya chaguzi sahihi na maamuzi.

SENTENSI KIUNGO

Maambukizo kwa njia ya kujamiiana ni ya kawaida. Ni rahisi kuyapata kama watu wanajamiiana bila kinga. Kama yatagundulika mapema vya kutosha, maambukizo mengi ya namna hii huponyeka na yote yanaweza kutibika. Kwa hiyo ni muhimu tujue ukweli ili tuweze kuepuka kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana na tujue nini cha kufanya tunapoambukizwa.

ZOEZI 9.3 UKWELI KUHUSU MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

Kusudi: Kujifunza namna maambukizo kwa njia ya kujamiiana yanavyosambazwa na vipi yanaweza kuzuiwa.

Kuangalia ishara na dalili za maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

Kujadili madhara na matokeo ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

Muda: Dakika 90

Hatua:

1. Bungua bongo na kikundi:
 - a. Mifano ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
 - b. Majina maarufu ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
2. Orodhesha majibu kwenye karatasi tofauti za chati mgeuzo.
3. Wagawe washiriki kwenye vikundi vinne na kiombe kila kikundi kujadili yafuatayo:
 - a. Vipi mtu anajua kama ana maambukizo kwa njia ya kujamiiana?
 - b. Mtu afanye nini kama ana shaka kuwa ana maambukizo kwa njia ya kujamiiana?
 - c. Nini kinaweza kutokea kama maambukizo kwa njia ya kujamiiana yataendelea kwa muda mrefu bila kutibiwa?
 - d. Vipi maambukizo kwa njia ya kujamiiana yanaweza kuzuiwa au kuepukwa?
4. Wakati makundi yakiwa yanafanya kazi, andaa karatasi ya chati mgeuzo kama hapa chini:

Ishara na dalili	Nini cha kufanya	Matokeo

5. Baada ya dakika 10 virudishe vikundi pamoja. Kiombe kila kikundi kutoa taarifa.
6. Tumia taarifa ifuatayo kutoa ukweli muhimu kuhusu maambukizo ya kawaida kwa njia ya kujamiiana hasa yale yaliyo ya kawaida kwa vijana. Kama washiriki watataja VVU na UKIMWI, waeleweshe kuwa pia ni maambukizo kwa njia ya kujamiiana na waeleze kuwa watajifunza zaidi kuhusu hilo kwenye mada inayofuata.

MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA yamekuwepo kwa muda mrefu, lakini katika miaka ya karibuni, maambukizi mapya, yamegundulika kama vile UKIMWI na idadi ya watu wanaosumbuliwa na maambukizo kwa njia ya kujamiiana imeongezeka. Jedwali lililo chini linaonyesha baadhi ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana ambayo ni ya kawaida sana na taarifa kuhusu kila moja.

	KASWENDE	Kisonono	Chilamidia	Kandida	Chawa
Unapata vipi?	Kujamiiana bila kinga	Kujamiiana	Kujamiiana	Hutokea kwa wanawake waliokaa bila kuguswa	Kujamiiana, kugusana, kuchangia kitanda kimoja au nguo.
Majina maarufu	Sekeneko/Pangusa	Gono/kisalisali		Muumuko	Ruba
Inachukua muda gani kuonekana kabla ya ambukizo?	Hatua 1: mwezi 1-3 Hatua 2: miezi 3-6 Hatua 3: miaka mingi	siku 1-10	Wiki 1-3	Hakuna muda maalum	Mara moja
Dalili ni zipi?	Hatua 1: vidonda visivyouma “chancre” Hatua 2: homa, kichwa na vipele Hatua 3: kuumwa sana; na chanzo sio rahisi kukijua.	Wanawake: Wanawake wengi wanaweza kuwa na maumivu ya kiuno. Mkojo unauma homa, usaha ukeni/ homa au hakuna dalili Wanaume: Maumivu wakati wa kukojoa, kutoa usaha au vitone toka uumeni au hakuna dalili	Wanawake: maumivu kwenye kiuno, kutoa usaha, kukojoa mara kwa mara na mkojo unauma kutoka damu baada ya kujamiiana au hakuna dalili. Wanaume: Usaha toka uumeni, maumivu wakati wa kukojoa au hakuna dalili.	Wanawake: Kutoka majimaji, mazito meupe, kuvimba kwa kinena, maumivu, na mara kwa mara, kuwashwa sehemu za siri. Wanaume: kuvimba kwa uume na uume kuwa mwekundu, kuwashwa kwa uume.	<ul style="list-style-type: none"> • Kuwashwa kifuani au kwenye nywele za sehemu za siri. • Kuwa na chawa au mayai kwenye nywele na nguo.
Matibabu	Kiua vijisumu (antibiotics)	Kiua vijisumu	Kiua vijisumu. .	Krimu ya uke kwa mwaawake na krimu ya mwanaume	Shampoo maalumu au losheni na mashuka yote yafuliwe kwa maji ya moto yenye sabuni.
Nini athari zake kama usipotibiwa	<ul style="list-style-type: none"> • Uambukizaji mkubwa. • Ugumba. • Magonjwa ya ngozi. • Kupooza. • Ugonjwa wa akili. • Kuumwa viungo vya mwili. • Mtoto kuzaliwa. kipofu au mfu. • Huchangia kupata VVU. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uambukizo wa viungo vya uzazi. • Ugumba. • Mtoto kuzaliwa kipofu. • Ugumba kwa mwanaume. • Hatari ya mimba kwenye mirija. • Huchangia VVU. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uambukizo mkubwa kwenye via vya uzazi. • Huchangia kupata VVU. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kukosa raha sana. • Kuuma unapokojoa. 	Kuwashwa ngozi.

MADA YA 9: MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

	KASWENDE	Kisonono	Chilamidia	Kandida	Chawa
	TUTUKO AU VIDONDA SEHEMU YA SIRI (HERPES)	HEPATITI (B)	CHUNJUA NGONO (Venereal warts)	MAPELE/ UKURUTU	
Unapata vipi?	<ul style="list-style-type: none"> Kwa kujamiiana Kugusana moja ka moja na kidonda 	<ul style="list-style-type: none"> Kwa kujamiiana Maji maji ya mwili 	<ul style="list-style-type: none"> Kugusana ngozi kwa ngozi. Kujamiiana. 	<ul style="list-style-type: none"> Kwa kujamiiana Kugusana kwa karibu 	
Majina ya maarufu	Malengelenge	Umanjano	Chunjua		
Inachukua muda gani kabla ya kutambua ambukizo	Siku 2-20	Mwezi 1-miezi 6	Mwezi 1- miezi 6	Mwezi mmoja	
Dalili ni zipi?	Malengelenge yenye maumivu yanapasuka na kuwa vidonda. Vidonda vinaweza kuonekana mdomoni au katika via vya uzazi. Au hakuna dalili .	<p>Hatua 1: mafua, uchovu, kupungua uzito, maumivu ya viungo</p> <p>Hatua 2: umanjano – ngozi na sehemu nyeupe za macho huwa manjano</p> <p>Hatua 3: kupona kwa taratibu</p>	Vipele vidogo visivyoyuma huota kwenye sehemu za siri vinawasha kidogo au kuchoma. Vinaweza kuwa ndani ya uke kwa wanawake au mrija kwa wanaume. Kunaweza kuwa hakuna alama za nje kwa wanawake. Wanahitaji uchunguzi (Pap Smear) ili kujua.	<ul style="list-style-type: none"> Kuwasha usiku. Mistari myekundu kwenye ngozi kadri vipele. Vinavyotuna. Vidonda vinatokea baada ya kuvikuna. 	
Matibabu	Ukiambukizwa tu vijidudu huwepo mwilini. Zipo dawa za kuzuia kusambaa ambazo zinaweza kuzuia vidonda visitokee tena, lakini hazipatikani sana.	Kupumzika na chakula chenye afya. Ambukizo la maisha. Chanjo inaweza kuzuia ambukizo hili.	Huondolewa kwa kuunguzwa, kugandishwa au kutolewa kwa upasuaji, lakini hii haiponyeshi ambukizo hilo.	Krimu maalum; nguo zote na matandiko vifuliwe kabla ya kutumika. Rudia kila baada ya siku tatu.	
Nini athari zake kama usipotibiwa	Vidonda vitapona bila matibabu lakini mara kwa mara vitajitokeza mtu anapokuwa mgonjwa au ana mfadhaiko. Huchangia uambukizo wa VVU.	<ul style="list-style-type: none"> Inahusika na kansa ya ini. Inaweza kusababisha ugonjwa wa ini na kifo. Inaweza kuambukizwa kwa mtoto mchanga. 	<ul style="list-style-type: none"> Inaweza kukua na kusambaa. Inaweza kusababisha kansa ya mlango wa uzazi. Inaweza kuambukizwa mtoto mchanga. 	Inasambaa mwili mzima.	

7. Pitia taarifa kwenye jedwali na ruhusu maswali na mjadala kadri unavyoendelea. Angalia kwamba kikundi kinaelewa kila neno lililopigiwa mstari chini (kama kutoka maji machafu au uchunguzi wa “Pap Smear”.
8. Hakikisha washiriki wanaelewa maambukizo yaliyowasilishwa na kwamba jambo na/au hofu yoyote inafafanuliwa.
9. Warejeshe washiriki **ukurasa 86** kwenye vitabu vyao vya kazi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KANUNI KUU ZA MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

Kama unafikiri unaweza kuwa na maambukizo kwa njia ya kujamiiana, lazima:

1. Uende kutibiwa mara tu unapofikiri kuna kitu fulani kina kasoro au unaona kitu fulani ambacho sio sawa au sio kawaida mwilini mwako.
2. Mwambie yeyote uliyejamiiana naye bila kinga. Wote lazima mtibiwe kuepuka kuambukizana tena.
3. Maliza dozi ya dawa uliyopewa. Rudi tena ukapimwe ili kuhakikisha maambukizo yamekwisha.
4. Epuka kujamiina au tumia kondomu kila wakati unapojamiiana.
5. Rudi tena kwa daktari kama hujisikii vema.

KUMBUKA KUWA.....

- a. Mtu yeyote anaweza kuambukizwa kwa njia ya kujamiiana.
- b. Maambukizo kwa njia ya kujamiiana yanaweza kusambazwa kupitia kwenye kujamiiana bila kinga au tendo la mapenzi.
- c. Wenzi wote kwenye kujamiiana lazima watibiwe kuhakikisha kuwa hakuna uwezekano wa kuambukizana tena.
- d. Kuacha kabisa au kutumia kondomu kwa usahihi ni njia pekee za kuzuia upataji wa maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
- e. Maambukizo mengi kwa njia ya kujamiiana yanaweza kutibika lakini mengine, kama vile malengenge (Herpes) na VVU, hayana tiba.

10. Tumia dakika chache kujadili na fafaua swali lolote au maoni yanayojitokeza.

11. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mtu yeyote anaweza kuambukizwa kwa njia ya kujamiiana.**
- **Kuambukizwa kwa njia ya kujamiiana kunasambazwa kwa kujamiiana bila ya kinga.**
- **Wenzi wote kwenye kujamiiana lazima watibiwe kuhakikisha kuwa kuna uwezekano mdogo wa kuambukizana tena.**
- **Kuacha kabisa kujamiiana au kutumia kondomu kwa usahihi ni njia pekee za kuzuia upataji wa maambukizo kwa njia ya kujamiiana.**
- **Maambukizo mengi kwa njia ya kujamiiana yanaweza kutibika lakini mengine, kama vile tutuko (malengelenge “Herepes”) na VVU, hayana tiba.**

SENTENSI KIUNGO

Maambukizo kwa njia ya kujamiiana yanatokea kwa kuwa watu wanajiingiza katika kufanya tendo la kujamiiana bila kinga. Magonjwa ya zinaa ni kawaida miongoni mwa vijana. Kama mtu anahisi anaweza kuwa na ugonjwa huo lazima aende kwa matibabu badala ya kukaa bila kutibiwa. Ni ukweli uliowazi kuwa mtu mwenye maambukizo kwa njia ya kujamiiana anaweza kupata VVU kiurahisi au kusambaza VVU kiurahisi.

Japokuwa tunaweza kuhisi uoga kwenda zahanati, ni jambo bora la kufanya ili kuhakikisha kuwa tumetibiwa ipasavyo. Si rahisi kutumia sheria hizi kuu lakini tunaweza kujaribu ili tuweze kujilinda sisi na wapenzi wetu.

ZOEZI 9.4

KUWAELEZA WENZI WETU

Kusudi:

Kutambua umuhimu wa kuwaeleza wenzi wetu kama mtu ana maambukizo kwa njia ya kujamiina.

Kuangalia mbinu na njia za kuwaeleza wenzi kuhusu maambukizo kwa njia za kujamiiana.

Muda:

Dakika 60

Hatua:

1. Warejeshe washiriki kwenye kanuni kuu namba 2 za maambukizo kwa njia ya kujamiiana. “Mwambie yeyote ambaye umewahi kujamiiana naye bila kinga” Waombe waeleze kwa nini hii ni muhimu.
2. Wagawe washiriki katika makundi manne hadi sita ya jinsia moja na wape karatasi za kuandikia.
3. Waombe warejee **ukurasa wa 87** katika kitabu chao cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MAZUNGUMZO MAGUMU

Soma mifano ifuatayo na fuata maelekezo yaliyopo chini:

Mfano

Umekuwa unawashwa kwenye sehemu zako za siri kwa siku chache na sasa unatoa usaha pia. Ulikwenda kwenye Kituo cha Afya na uliambiwa kwamba una maambukizo kwa njia ya kujamiiana. Daktari amekupatia dawa na anakwambia lazima umlete mwenzi wako ili apate tiba pia. Utamwelezaje mwenzi wako?

Maelekezo

- a. Fikiria kwamba sasa unakwenda kumweleza mwenzi wako
- b. Jadili namna utakavyomweleza mpenzi wako kuwa una maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
- c. Mchague mtu mmoja kutoka kwenye kikundi kuigiza majibu yako. Yeye ataungana na mshiriki kutoka kwenye kundi jingine na kuwasilisha igizo hilo.
- d. Unazo dakika 15 kufanya hivi.

4. Vichanganye vikundi vya wanawake na wanaume pamoja na ya vishirikiane kujadili. Kila kikundi lazima:
 - a. Kiamue ni mwenzi yupi (mwanamume au mwanamke) ana maambukizo kwa njia ya kujamiiana atakuwa anamweleza mwenzake.
 - b. Kizungumzie kile walichochangia kwenye kikundi cha jinsia moja na kutayarisha igizo lao kuonyesha.
5. Waigizaji hao wawili kutoka kwenye kila kikundi lazima wafanye igizo mbele ya chumba. Washiriki wengine waangalie na kusikiliza bila kuingilia kati.
6. Mwisho wa igizo hamasisha mjadala wa jumla kuhusu namna gani ilivyo rahisi au vigumu kuongea na mwenzi wako kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana kama ilivyoonyeshwa kwenye maigizo. Waombe washiriki kujadili namna ambavyo wangependa kuelezewa na wenzi wao kwamba wana maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Japokuwa ni vigumu, ni muhimu kuacha wenzi wetu wajue kama tuna maambukizo kwa njia ya kujamiiana ili waweze kutibiwa pia.**
- **Mtu anaweza kuwa na maambukizo kwa njia ya kujamiiana na asiwe na ishara au dalili zozote kwa muda mrefu.**

SENTENSI KIUNGO

Ni vigumu kuongea kuhusu kujamiiana pamoja na maambukizo kwa njia ya kujamiiana. Tunaweza kuona jinsi ilivyo muhimu, hata hivyo, kuruhusu wapenzi wetu wajue kuwa tumeambukizwa, lakini pia hiyo haifanyi kuwa rahisi. Hivyo ni muhimu kuwa tujizoeze kuongea kwa uhuru na ukweli na wenzi wetu kuhusu jambo lolote lile, ikiwa ni pamoja na hofu au hisia zetu juu ya uhusiano na wao. Hii hufanya iwe rahisi kuaminiana na kuelewana kunakohitajika katika kuzungumzia masuala ya kufahamiana.

ZOEZI 9.5

MATUMIZI YA KONDOMU

Kusudi: Kuchunguza kufaa kwa kondomu kama njia ya kujikinga.

Kujifunza namna ya kutumia kondomu kwa usahihi.

Muda: Dakika 90

Zana zinazotakiwa :

- Kondomu za kike na kiume – kondomu mbili za kiume na moja ya kike kwa kila mshiriki.
- Mfano wa uume wambao (namna ya dhakari) – moja kwa kila mshiriki.
- Mfano wa sehemu ya uzazi za mwanamke (kama upo).

Hatua:

1. Bungua bongo na kikundi kuhusu sababu za watu kutumia au kukataa kutumia kondomu. Andika majibu kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo
2. Kwa ufupi jadili na linganisha sababu zilizotolewa .
3. Wagawe washiriki katika jozi na waombe washiriki kurejea **ukurasa 88** kwenye kitabu cha mazoezi.
4. Toa kauli moja kwa kila jozi (au nyingi kadri utakavyoweza kutokana na idadi ya jozi ziliopo).
5. Unaweza kuongeza au kubadilisha kauli yoyote kuendana na mahitaji ya kikundi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KWA NINI HAPANA KONDOMU?

1. Chini ni orodha ya sababu za kawaida ambazo vijana wengi huzitoa kwa kutotaka kutumia kondomu.
2. Ukiwa pamoja na mpenzi wako, Soma kwa makini na jadili njia ambazo ungetumia kujibu kwa nini lazima utumie kondomu.
3. Chagua jibu moja ambalo nyote mnahisi ndilo zuri na liandike kwenye nafasi iliyotolewa.

Kauli	Majibu
a. Najua mimi ni msafi; sijawahi kujamiiana na mtu yeyote kwa miezi mingi.	
b. Natumia vidonge, huhitaji kondomu.	
c. Mimi ni bikira.	
d. Siwezi kuhisi lolote, ni kama kuvaa koti la mvua.	
e. Uume utasinyaa wakati ninapochacha ili kuweka hiyo kondomu.	
f. Wakati unapoivalisha kondomu hamu itakuwa imekwisha.	
g. Kondomu inanitoa hamu.	
h. Nini? Unafikiri nina ugonjwa au kitu gani?	
i. Hakuna hata mvulana wangu mwingine aliyewahi kutumia kondomu. Huniamini?	
j. Naonekana kama nina ugonjwa?	
k. Mara hii tu.... ninaahidi nitatumia mara nyingine.	
l. Sitajamiiana na wewe kama unataka tutumie kondomu.	
m. Sina kondomu hapa.	
n. Unabeba kondomu? Ulipanga kujamiiana na mimi!	
o. Nakupenda. Ningeweza kweli kukuambukiza?	

6. Washiriki wote wakimaliza warudishe pamoja wachangie majibu. Washiriki wanaweza kuandika majibu au hoja muhimu kwenye nafasi iliyotolewa.

MKM

Kama muda hauruhusu kujadili kauli zote, chagua chache kuwasilisha kwenye kikundi na uwe na mjadala wa jumla kwa kauli zilizobakia.

7. Waeleze kwenye vikundi kwamba sasa watakuwa na nafasi ya kujizoeza namna ya kutumia kondomu ya kike na ya kiume.
8. Onyesha paketi la kondomu na ifungue. Mpe kila mshiriki kondomu na mhamasishe kila mmoja kuigusa, kuinusa na hata kuijaribu kuionja kondomu yenyewe.
9. Mara kikundi kitakapokuwa na utulivu wa kuweza kugusa kondomu kwa uwazi jadili jinsi walivyojihisi kwa zoezi hili. Inawezekana kuna washiriki hawataki kushiriki na si vema wajisikie vibaya. Kama hawajisikii vema waache waelezee jinsi wanavyojisikia.
10. Kwa kutumia “mfano wa uume wa mbao” (namna ya dhakari) onyesha namna ya kuvaa na kuvua kondomu ya kiume kwa usahihi. Kumbuka kuongelea namna ya kuitupa kondomu iliyotumika pia.

MKM:

Kama hakuna “mfano wa uume wa mbao” za kutosha kwa kila mshiriki hamasisha washiriki kushirikiana. Hakikisha kila mtu ana nafasi ya kuweka kondomu kwenye uume bandia.

11. Mpe kila mshiriki “mfano wa uume wa mbao” na kondomu ya kiume mpya na waache wafanye zoezi la kuingiza na kuitoa kondomu.
12. Onyesha kondomu ya kike pia, halafu mpe kila mshiriki kondomu ya kike aangalie namna inavyofanyakazi. (Au jaribisha kama mfano wa uke wa bandia upo).

Namna ya Kutumia kondom ya kike kwa usahihi

Kondomu ya kike ni mfuko wa mpira wa plastiki ambao unaenea sawasawa kwenye uke wa mwanamke. Ina vipete laini viwili, kimoja kenye kila ncha upande wa mwanzo na mwisho. Pete ya ndani huingia ndani ya uke na kuishikilia vizuri kondomu wakati wa kujamiina. Pete ya nje inakaa juu ya uke na kwa kiasi inafunika midomo ya uke.

Kutumia kondomu za kike:

- Usiruhusu uume kugusa uke kabla ya kuingiza kondomu.
- Fungua pakiti kwa makini.
- Shikilia kipete cha ndani (kwenye ncha iliyofungwa) na ibane kwa kidole gumba na kidole cha kati ili iwe ndefu na nyembamba.
- Polepole ingiza kipete ndani ya uke (kama vile ambavyo unaingiza kisodo).
- Weka kidole cha mwisho ndani ya kondomu, na ingiza kipete cha ndani hadi hapo kitakapoishia.
- Kipete cha nje kinabakia juu ya uke.
- Uongoze uume kwenye uwazi wa kondomu.
- Baada ya kujamiiana, ondoa kwa kukizungusha kipete cha nje na kukivuta polepole.
- Funga kondomu kwenye pakiti au karatasi laini na tupa kwenye sehemu ya kutupia taka.

13. Mwisho washiriki wajieleze jinsi walivyohisi kuweza kutumia kondomu vizuri.
14. Waeleze washiriki kuwa hatua za matumizi sahihi ya kondomu zipo katika **ukurasa 90** wa kitabu chao cha mazoezi.
15. Shawishi mazungumzo ya jumla pamoja na kujadili juu ya manunuzi na utunzaji wa kondomu.
16. Waelekeze washiriki kurejea katika **ukurasa wa 92** katika vitabu vyao vya mazoezi.



KANUNI KUU ZA MATUMIZI YA KONDOMU YA KIUME

Jifunze vidokezo vifuatavyo kuhusu namna ya kutumia kondomu ipasavyo.

- Angalia tarehe ya kutengenezwa na ya mwisho wa kutumia kondomu juu ya paketi. Usijenunua kondomu ambayo haina mhuri wa tarehe au ina zaidi ya miaka mitano toka itengenezwe.
- Tumia kondomu mara moja tu. Kondomu mpya itumike kwa kila tendo la kujamiiana⁴
- Usiwe na “kujamiiana kidogo kwanza” kabla ya kuvaa kondomu.
- Nunua kondomu za mpira zilizo na chuchu kwenye ncha kwani hii hutumika kama sehemu ya kuhifadhi shahawa na inasaidia kondomu isipasuke.
- Kama kondomu hazikulainishwa usitumie vilainishi vyenye alkoholi, mafuta, au aina za petroli, kama vile mafuta ya mtoto au vasiline® kwani vitasababisha kondomu kupasuka.
- Tumia vilainishi vyenye asili ya maji kama vile K – Y Lubricating Jelly®
- Usinunue kondomu kama karatasi iliyoifungia imepasuka au kukauka.
- Usikate paketi ya kondomu kwa mkasi au kwa meno kwani kwa kufanya hivyo unaweza kuchana kondomu. Tafuta sehemu ya paketi ambayo inaelekeza ufunguaji na tumia vidole vyako kuifungua.
- Tunza kondomu kwenye sehemu kavu na baridi.

⁴ Shirika la Afya Duniani (WHO) linapendekeza kutumia kondomu mpya ya kiume au ya kike kwenye kila tendo la kujamiiana pale ambapo kuna hatari ya mimba isiyopangwa na/au maambukizo kwa njia ya kujamiiana, ikiwa ni pamoja na VVU. Kwa vile upataji wa kondomu za kike unaweza usiwe rahisi na kumekuwepo na taarifa ya urudiaji wa matumizi ya kondomu moja, WHO imeita mikutano miwili ya washauri kujadili suala la utumiaji tena. Kutokana na ushauri huo WHO haipendekezi au kukuza matumizi ya kondomu ya kike mara zaidi ya moja. Kwa kutambua mahitaji ya haraka kupata la mkakati wa kupunguza hatari kwa wanawake ambao hawawezi kupata au hawana kondomu mpya, mkutano huo wa ushauri ulitayarisha mswada wa makubaliano juu ya kushughulikia na kutayarisha kondomu za kike zinazotarajiwa kutumika tena. Makubaliano haya yameletwa kwenye ushahidi lakini hayafanyiwi uchunguzi wa kina kuhusu usalama wa matumizi yake kwa binadamu. Kwa kuangalia muktadha tofauti ya kijamii na kiutamaduni na hali binafsi ambao kurudia matumizi ya kondomu kunaweza kukubalika, kuwezekana, usalama na kipimo cha hatari na faida kunatofautiana kutokana na mtu binafsi uamuzi wa mwisho wa kuunga au kutounga mkono urudiaji wa kutumia tena kondomu ya kike lazima uchukuliwe kulingana na hali za eneo hilo. (<http://www.who.int/reproductive-health/rtis/reuse.en.html>)

- Usiache kondomu kwenye kibanduku cha vitu vidogo kwenye gari au kwenye pochi au mfuko ambao unashikana na mwili, kwani mwanga wa jua au joto huziharibu kondomu.
- Kama kondomu zimewekwa kwenye begi au mfukoni kama tahadhari, mara kwa mara kagua tarehe ya mwisho wa matumizi na masharti mengine; na inapobidi zibadilishe.

KUMBUKA: Kama kondomu haijavaliwa, basi uume nao haujaingia!

17. Pitia hoja moja baada ya nyingine halafu angalia kama kuna swali au maoni na yajadili.
18. Wakumbushe washiriki kutumia Kisanduku na Maswali au Ukuta wa Matangazo kama wana maswali ambayo hawapendi kuyauliza mbele ya kikundi.
19. Fupisha na sisitiza mambo yafuatavyo.

Hoja muhimu:

- **Kuacha kujamiiana kabisa na matumizi ya kondomu ndizo njia pekee za kujikinga dhidi ya mimba na maambukizo ya njia ya kujamiiana.**
- **Kila wakati chunguza tarehe ya mwisho ya matumizi ya kondomu kabla ya kutumia.**
- **Hifadhi kondomu mahali pasipo na joto na pakavu.**
- **Somo kanuni kuu za kutumia kondomu ipasavyo na jizoeze kutumia kondom kwa usahihi.**
- **Kila wakati tupa kondomu katika vyoo vya shimo au pipa la takataka. Usitupe kondomu kwenye eneo wazi au katika vyoo vya kuvuta.**

SENTENSI KIUNGO

Kama tunataka kuzuia ueneaji wa maambukizo kwa njia ya kujamiiana ni lazima tuache kujamiiana bila kinga. Ni ukweli na siyo imani potofu kuwa maambukizo kwa njia ya kujamiiana yapo kwa wingi kwa vijana. Kama hatutaacha kujamiiana lazima kujikinga sisi wenyewe na wenzi wetu kwa kutumia kondomu kila wakati tunapojamiiana.

Kumbuka kuwa ni uchaguzi wako kujamiiana bila kinga na kujiingiza kwenye hatari ya maambukizo, au kutumia kondomu kwa usahihi kwa kila tendo la kujamiiana. Jaribu kutowaruhusu marafiki au watu wengine kukushawishi kufanya maamuzi yasiyostahili.

ZOEZI 9.6**KUSEMA “HAPANA” KWA SHINIKIZO RIKA**

Kusudi: Kuangalia mazingira ya shinikizo ambayo vijana wanaweza kujikuta wamo na wajizoeze kusema “hapana.”

Muda: Dakika 90

Hatua:

1. Chagua washiriki kuigiza maonyesho yafuatayo.

MKM:

Nakili na kata mifano hii kuwapa washiriki.

Onyesho 1

Muigizaji 1 (mwanamume): Uko kwenye sherehe na rafiki yako kipenzi Ahmed. Anakupa sigara na unaisikia harufu kuwa ni bangi. Huna uhakika kama unataka kuvuta bangi. Tumia kila njia unayojua kusema “hapana” kwa Ahmed.

Muigizaji 2 (mwanamume) Unampa Patrick bangi avute. Unaweza kuona hana hakika na unazidi kumhimiza ajaribu. Acha kujaribu kumlazimisha kama atafanikiwa kukushawishi kuwa kweli hataki kuvuta.

Onyesho 2

Muigizaji 1 (mwanamke): Marafiki zako wawili wote wamekwishajamiiana na marafiki zao wa kiume. Unafahamu hili kwa kuwa wamekuwa wakikueleza walichofanya wakati wa mwisho wa wiki. Hivi karibuni mpenzi wako amekuwa akikulazimisha nanyi mfanye hivyo. Unafurahia kushikana na kutomasana, lakini hufikirii kuwa unahitaji kujamiiana. Marafiki zako wa kike wanakueleza kuwa usipokubali atatafuta msichana mwingine wa kufanya naye. Tumia njia zote unazozijua kumwambia mpenzi wako wa kiume “hapana”.

Muigizaji 2 (mwanaume): Wewe na Nafisa ni wapenzi. Anakuacha umguse na kumbusu ila kila mara anakuzuia ukitaka kufanya kweli. Anasema anahofia kujamiiana lakini unajua kuwa marafiki zako wote wanafanya na unataka ufanye naye. Jaribu kumshawishi Nafisa ili ujamiiane naye.

Onyesho 3:

Muigizaji 1 (Mwanamke): Wewe na Bernadette ni marafiki wazuri. Mvulana wake Jonathan anaendesha gari zuri na anawachukua wote kwenye mapumziko na sherehe. Unajua Jonathan anakupenda kwa kuwa ameishakueleza hivyo. Mwisho wa juma moja la Pasaka Bernadette anaenda kumtembelea shangazi yake Harare. Jonathan anakukaribisha uende naye kwenye sherehe lakini haudhani kuwa ni wazo zuri, kwa hiyo unakataa. Unawaambia rafiki zako wawili shuleni ambao wanajaribu kubadili msimamo wako. Tumia kila njia unavyoweza kuwafanya marafiki zako waelewe kwa nini ulisema “hapana” na waelewe pia kuwa hutabadili msimamo wako.

Waigizaji wa 2 na 3 (Wanawake): Rafiki yako Zuhura amekuambia mara nyingi vipi Jonathan anavyomuangalia na kutoa maoni jinsi alivyo mzuri. Sasa anakueleza Jonathan alimkaribisha na akakataa. Unajua fika kuwa Zuhura na Bernadeta ni marafiki wazuri lakini unadhani kwamba Zuhura bado anaweza kutoka na Jonathan. Hata hivyo, Bernadetta hayupo kwa siku nne. Jaribu kumshawishi Zuhura aende na Jonathan kwenye sherehe.

2. Mpe kila muigizaji nafasi yake tu. Lazima wasijue nani ni muigizaji mwingine katika igizo wanalocheza.
3. Acha kila onyesho lichezwe na waombe washiriki waangaliaji wawe waamuzi. Lazima wawe na umakini maalumu kwenye matumizi ya lugha ya ishara.
4. Mwisho wa kila tukio andika maswali na maoni na mjadili. Tumia maswali yafuatayo kisisimua mjadala kuhusu kila tukio.
 - a. Mtu aliyesema “hapana” alikuridhisha vipi?
 - b. Amefanya kipi unachodhani kingefanywa tofauti?
 - c. Kulikuwa na uhusiano gani kati ya lugha ya mdomo na lugha ya ishara ambayo mtu aliyesema “hapana” alionyesha?
5. Bungua bongo
 - a. Vipi mtu anaweza kusema “hapana” kwa mdomo, kutumia maneno? Orodhesha majibu.
 - b. Vipi mtu anaweza kusema “hapana” kwa kutotumia maneno, kutumia ishara na uso na mwili? Orodhesha majibu.
6. Waombe washiriki wote kusimama.
7. Taja njia za kusema hapana za maneno na za ishara, ambazo makundi yamezitaja na waombe waziigize. Zifuatazo ni kati ya zile unazoweza kuzitumia pia.

Kwa maneno

- Sema “hapana” na acha hivyo hivyo.
- Sema “hapana” narudi tena
- Sema “hapana” na toa sababu.
- Sema “hapana” na omba radhi.
- Sema “hapana” na tafuta njia mbadala.
- Sema “hapana” na cheka kwa mzaha.

Bila maneno

- Tumia mwili wako kuashiria “hapana” (mf: rudi nyuma, kamata mikono yako, tingisha kichwa).
- Tumia uso wako kusema “hapana” (mf: kunja uso, weka ndita, onekana umekasirika na hayo mawazo).
- Ondoka-na weka wazi kuwa hutaki kufanya chochote kuhusiana na hali hiyo.

8. Mwisho uliza kama kuna swali au maoni na mjadili.

9. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kuna njia nyingi za kusema “hapana.”**
- **Vijana wanahitaji kujifunza kusema “hapana” ili iwe rahisi kufanya hivyo**
- **Mawasiliano ya mdomo na yasiyo ya maneno lazima yatoe ujumbe sawa.**

MADA YA 9: MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

MAELEZO YA HITIMISHO

Kwa bahati mbaya maambukizo kwa njia ya kujamiiana kama ni ya kawaida sana miongoni mwa vijana, na yanachukua nafasi ya juu kabisa katika takwimu za afya. Japokuwa mengi yanaweza kuona, mengine kama vile VVU hayaponyeki. Huwezi kutambua mtu kama ana maambukizo kwa njia ya kujamiiana kwa kumtazama tu. Kuinga ndiyo hatua bora zaidi-kama hatuwezi kujizuia kujamiiana kabisa, lazima tujikinge sisi na wenzi wetu kwa kutumia kondomu ipasavyo kila tunapofanya tendo la kujamiiana. Ijapokuwa ni rahisi wakati mwingine kukubali shinikizo kutoka kwa marafiki, lazima tujaribu kujifikiria wakati wote na tufanye uamuzi ulio bora kwetu.

ZOEZI 9.7

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kurejea mada na kuzingatia mambo ya msingi tulyojifunza.

Kuonyesha namna tutakavyotumia ufahamu na ujuzi tulioupata kwa kuahidi kujilinda sisi wenyewe dhidi ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Kazi hii hufanyika vema na watu wasiozidi 12 au pungufu. Kama unafanya kazi na kikundi kikubwa, kwanza wagawe washiriki katika vikundi vidogo vidogo, halafu chukua taarifa toka katika kila kikundi.

Hakikisha umewapa kila kikundi maswali wanayotakiwa kujibu au andika maswali mahali ambapo kila mtu kwenye kikundi anaweza kuona.

Zoezi hili linaweza kufanywa katika njia nyingi. Kwa kikundi cha wasomi, fanya yafuatayo:

Hatua:

1. Waombe washiriki kukaa kwenye duara na wjadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kwenye zoezi hili?
 - b. Ni namna gani au kwanini taarifa hii muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki wafikirie kuhusu ahadi moja watakayoitoa kutokana na kile walichoifunza kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
3. Waombe washiriki warejee **ukurasa 93** kwenye kitabu cha kazi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na mafunzo yaliyofanyika, toa majibu kwa maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
2. kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano yanayohusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana yaliyofanyika katika mada hii. Ni ahadi gani utakayojiwekea kuhusiana na uliyojifunza juu ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana? Hutatarajiwa kushirikishana haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo hapa chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa makundi ya waliosoma kidogo fanya hatua ya 1 na 2 za hapo juu halafu endelea kama ifuatavyo.

4. Fumba macho yako na jiwekee ahadi ya kitu utakachofanya kubadili tabia yako ili iendane na yale uliyojifunza kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

ZOEZI 9.8

SAFARI YA HUDUMA ZA VIJANA (hiyari)

Kusudi:

Kutafiti aina za huduma za Afya ya Uzazi zilizopo kwa vijana katika jamii.

Muda:

Saa 4

MKM:

Zoezi hili linaweza kufanywa baada ya mafunzo kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana kama upo muda wa kutosha. Kiasi fulani cha utafiti wa awali kuhusu vituo vya huduma za maambukizo kwa njia ya kujamiiana katika jamii lazima ufanywe kabla ya kuwatuma vijana kufanya zoezi hili. Tumia matokeo yaliyopatikana ilikuwapangia vijana huduma maalum. Unaweza kuwapanga vijana kutembelea duka la dawa au mahala wanapouza kondomu.

Hatua:

1. Wagawe washiriki kwenye jozi au kikundi wasiozidi watatu au wanne. Hakikisha kuna mtu mmoja mkakamavu na changanya jinsia kama inawezekana.
2. Waombe kila jozi kurejea **ukurasa wa 95** katika kitabu chao cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

SAFARI YA HUDUMA ZA VIJANA

Unapokwenda kwenye kituo ulichopangiwa, tumia maswali yafuatayo kukusanya taarifa. Wote mnaweza kuandika majibu katika vitabu vyenu binafsi vya mazoezi.

Jina la mahali ulipokwenda _____

Tarehe ya kutembelea _____

Muda uliotumika kwenye kituo hicho _____

Saa ambazo huduma zinapatikana _____

Je huduma hizo zipo kwa vijana tu? _____ Ndiyo _____ Hapana _____

Kama kuna huduma maalumu kwa vijana, ni zipi? Orodhesha hapa chini

MAONI YA MWAJIRIWA

Cheo cha mfanyakazi/mwajiriwa aliyehojiwa _____

Mume/Mke _____

Majibu ya maswali _____ Mazuri _____ Mabaya _____

MAHALI NA UFIKAJI

1. Kituo hicho kipo mahali gani? Weka alama (□) kwa zile zinazohusika.

_____ Karibu na usafiri wa umma.

_____ Mahali ambapo ni rahisi kufika

_____ Karibu na kijiji.

_____ Jirani na maeneo wanapokaa vijana.

_____ Sehemu ya vijana iliyotenganishwa na ile ya watu wazima.

_____ Sehemu inayowapa vijana faragha.

_____ Nyingine.

2. Kuna alama zozote za kutambua kituo hicho? _____ Ndiyo _____ Hapana
Kama ndiyo, alama zinasema nini? _____

3. Je alama hizo ziliwekwa maalumu kuwavutia vijana kwenye programu? Uzuiaji
mimba, au huduma?

4. Je huduma zote hizo na programu zinapatikana kwenye eneo moja? _____
Ndiyo _____ hapana.

5. Jinsi gani mtu wa mapokezi na/au mfanyakazi alivyowapokea mlipomuuliza
kuhusu taarifa au huduma maalumu za vijana? _____

MAELEZO:

Unaweza kuandika maelezo ya ziada kwenye nafasi hii. _____

3. Wakati vikundi vinaporudi, waulize washiriki kuchangia uzoefu wao na walichoona.
4. Tumia maswali yafuatayo kulisimua mjadala.
 - a. Unajisikiaje kutafuta vituo hivi? Je vituo hivi vilikuwa “rafiki kwa vijana”?
 - b. Ni namna gani uzoefu wa wasichana ulivyokuwa tofauti na ule wa wavulana?
 - c. Kama umewahi kuhitaji matibabu ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana, au viziua mimba kama vile kondomu, unaweza kwenda kwenye huduma yoyote kati ya hizi? Kwa nini?
 - d. Unaweza kuwashauri vijana kwenda kwenye moja kati ya huduma hizi?

MAELEZO YA HITIMISHO

Si vituo vingi vinatoa huduma “rafiki kwa vijana”. Lakini kuna mashirika mengi yanayofanya hivyo. Vijana wanahitaji kukumbuka kwamba ni haki yao kupata huduma za msingi za afya, na lazima dai haki zao za huduma hizi.

MADA YA 10: VVU NA UKIMWI

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inalenga kwenye kukuza uelewa wa jinsi VVU vinavyosambazwa (kwa kupitia njia ya kujamiiana) na juu ya magonjwa yanayosababisha UKIMWI. Mada hii inaangalia taarifa za kweli na imani potofu kuhusu VVU na UKIMWI, na kusaidia kuwapatia vijana stadi sahihi na maarifa ambayo wataweza kuyatumia kufanya chaguzi za uhakika na kuwaelimisha vijana wa rika lao. Mada hii pia inaweka msisitizo kwenye kuishi na matumaini na VVU na jinsi ya kukabiliana na unyanyapaa unaohusiana na kuwa na VVU.

Mwisho mwa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea taarifa za kweli kuhusu VVU na UKIMWI.
- ⇒ Kusahihisha taarifa potofu kuhusu usambazaji na uzuiaji wa maabukizo ya VVU.
- ⇒ Kuelewa na kuweza kuelezea tabia ya kujamiiana salama.
- ⇒ Kujua na kuelezea namna ya kuishi kwa matumaini na VVU na UKIMWI.
- ⇒ Kuwa watetezi wa huduma za vijana kuwasaidia kuishi kwa matumaini na VVU na UKIMWI.

MAZOEZI

Kichangamishi – Ngalawa ya uokoaji	<i>dakika 10</i>
Wakati wa kueleka alama	<i>dakika 15</i>
Kuelewa VVU na UKIMWI	<i>dakika 45</i>
VVU na kujamiiana bila kinga	<i>dakika 60</i>
Vipi VVU hukufanya kuwa mgonjwa	<i>dakika 45</i>
Tabia za hatarishi	<i>dakika 50</i>
Kusema “hapana” kwa Shinikizo la Rika	<i>dakika 90</i>
Salama na mazoea salama ya kujamiiana	<i>dakika 45</i>
Matumizi ya kondomu	<i>dakika 90</i>
Kuonyesha kujali na kutoa msaada	<i>dakika 40</i>
Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	<i>dakika 20</i>

Saa 8 dakika 30

Angalia: Marejeo kuhusu VVU na UKIMWI yanaweza kupatikana mwisho wa mada hii.

ZOEZI 10.1

KICHANGAMSHI – NGALAWA YA UOKOAJI

Kusudi: Kuwa na furaha na kuzunguka katika chumbani.

Muda: Dakika 10

1. Waombe washiriki kusimama na kutengeneza duara.
2. Waeleze kwamba wako kwenye meli inayozama. Inawabidi waingie kwenye ngalawa ya uokoaji, lakini inawezekana kusiwe na nafasi ya kutosha kwa kila mmoja.
3. Eleza kwamba ngalawa ya uokoaji inaweza kubeba kikundi kidogo cha watu.
4. Inabidi wasikilize kwa makini idadi ya watu wanaohitaji kujikusanya pamoja na wafanye haraka ili wasikose ngalawa.
5. Tangaza kwamba ngalawa ya kwanza inaondoka na taja idadi ya watakaokuwa kwenye ngalawa, mf: “Ngalawa inachukua kikundi cha watu watatu au watano au saba” Chagua idadi kutokana na ukubwa wa kikundi.
6. Wape washiriki sekunde tano kuingia kundini. Yeyote atakae baki nje ya kikundi au makundi yoyote ambayo ni ziada au pungufu ya idadi iliyotakiwa, basi watakuwa nje ya mchezo.
7. Halafu fanya tangazo lingine kwa ngalawa nyingine ya maisha na taja idadi ya washiriki kutengeneza kundi jipya.
8. Endelea mpaka washiriki waridhike na wote wawe wamefurahia mchezo.

ZOEZI 10.2

WAKATI WA KUWEKA ALAMA

Kusudi:

Kuwasaidia washiriki kutambua kuwa yeyote anaweza kuathiriwa na **VVU**.

Kuanza kufikiria juu ya herufi **V, V, U**.

Muda:

Dakika 15

Hatua:

1. Kwa kutumia kalamu nyekundu nenda kwenye vikundi vyote na andika moja kati ya **V, V, U** katika kiganja cha kila mshiriki. Andika **V** katika kiganja cha mtu wa kwanza, **V** kwa wa pili na **U** kwa mwingine. **V** tena kwa mwingine na kuendelea mpaka kila mtu awe na alama.
2. Watake washiriki kufikiria kuhusu **VVU**, soma alama zao, na kwa nyakati tofauti elezea kile wanachofikiria na kuhisi wakati ukisoma alama.
3. Waeleze kuwa maana halisi ya neno “unyanyapaa” ni alama kwenye ngozi ...iliyofanywa kwa kukatwa, kuunguzwa, kuchomwa na kitu cha ncha kali, au kutobolewa - na kutoa damu.
4. Maliza kazi kwa washiriki kuweka mikono yao kukatiza vifua vyao na kujikumbatia wenyewe wakati wanafumba macho na kutoa ahadi kimya kimya.

ZOEZI 10.3

KUELEWA VVU NA UKIMWI

Kusudi:

Kukadiria ufahamu wa washiriki na uelewa wao wa VVU na UKIMWI.

Kutoa taarifa za kweli juu ya VVU na UKIMWI

Muda:

Dakika 45

MKM:

Unaweza kutafuta mwezeshaji msaidizi aliye mzoefu katika masuala ya VVU na UKIMWI kukusaidia kutoa maelezo sahihi au unaweza kumualika mtu toka zahanati iliyo jirani au taasisi inayohusika na maswala ya UKIMWI kukusaidia. Pia, soma maelezo ya awali kwa wawezeshaji kabla ya kuanza sehemu hii.

Hatua:

1. Wagawe washiriki katika vikundi vidogo na kila kikundi kijadili maswali yafuatayo: “VVU ni nini? na UKIMWI ni nini?”
2. Baada ya dakika 5 vilete vikundi vyote pamoja na viombe vikupe majibu. Orodhesha majibu kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo.
3. Wafahamishe washiriki majibu na toa uwasilishaji kuhusu VVU na UKIMWI.
4. Anza uwasilishaji kwa kuandika herufi V-V-U na U-K-I-M-W-I kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo. Jadili na elezea maneno.
5. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutoa taarifa za kweli juu ya VVU na UKIMWI.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

UKWELI KUHUSU VVU NA UKIMWI

VVU ni nini? UKIMWI NI NINI?

V.V.U. husimama badala ya virusi vinavyosababisha UKIMWI. Ni virusi vinavyoishi ndani ya binadamu na vinashambulia mfumo wa kinga mwilini. UKIMWI husimama badala ya Upungufu wa Kinga Mwilini. UKIMWI ni ugonjwa unaompata mtu aliyeathiriwa na VVU. Ni wakati ambapo mfumo wa kinga mwilini, ulinzi wa mwili unaharibiwa na hauwezi tena kupigana na maambukizi yoyote, mwili huwa dhaifu sana kupambana na maradhi.

Vipi VVU husambaa?

VVU vinaweza kusambaa toka kwa mtu mmoja mpaka mwingine kwa njia tatu.

- Kupatia kutokana na kujamiiana kusiko salama na mtu mwenye VVU.
- Kugusa damu ya mtu mwenye VVU kwa mfano kuchangia sindano au wembe, au kuongezewa damu ya mtu aliye athirika.
- Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto aliye tumboni au aliyezaliwa.

VVU huishi wapi mwilini?

VVU hupatikana kwa wingi kwenye maji maji yanayotoka kwenye uchi, damu au maziwa. VVU vinaweza kupita toka kwa mtu mmoja hadi mwingine kutokana na kugusana na maji maji wakati wa tendo la kujamiiana, kugusa damu ya muathirika, au toka kwa mama aliyeathirika kwenda kwa mtoto aliyezaliwa au atakayezaliwa. Si watoto wote wanaozaliwa na mama wenye VVU huwa na VVU. Kuna dawa zinazoitwa “dawa za kurefusha maisha” (ARVS) ambazo zinaweza kutolewa kwa mama mjamzito mwenye VVU (na wakati mwingine pia kwa mtoto aliyezaliwa tu) ili kupunguza uwezekano wa mama kumwambukiza mtoto.

Vipi VVU hukufanya kuwa mgonjwa?

Miili yetu ina sehemu nyingi tofauti, na kila sehemu ina kazi yake muhimu. Kwa mfano, moyo husukuma damu, ubongo unafikiria, mapafu hupumua, matiti hutengeneza maziwa n.k. Tunao mfumo muhimu kabisa mwilini ambao unaitwa mfumo wa kinga. Kazi ya mfumo huu ni kulinda na kuhami mwili dhidi ya vimelea na magonjwa. Unasaidia pia kuponya mwili baada ya kuugua au kujeruhiwa.

Mfumo wa kinga ni kama jeshi katika mwili. Hatuwezi kujihami wenyewe dhidi ya vimelea wakati jeshi hili linapokuwa dhaifu.

“Mdudu” wa VVU taratibu hugaribu mfumo wa kinga kwenye mwili wa mtu. Hii ina maana kwamba mwili unaanza kupoteza nguvu za kujilinda dhidi ya vimelea vingine, kama Kifua kijuu (TB). Pia unapoteza nguvu na uimara wa kujiponya wenyewe. Taratibu VVU vizazidi kuwa shupavu, wakati mfumo wa kinga unazidi kuwa dhaifu zaidi.

Mtu anaanza kujihisi mgonjwa wakati VVU vinapovunja mfumo wake wa kinga. Hii yaweza kuchuka miaka mingi kutokea. Huyu mtu mwenye mfumo dhaifu kabisa wa kinga ndio husemwa kuwa ana UKIMWI. Mtu mwenye UKIMWI ni dhaifu sana na anaweza kuugua kiurahisi sana kutokana na vimelea mbalimbali.

Alama na Dalili

Watu wengi walioathiriwa na VVU hawajui kama wameathirika kwa sababu wanajisikia na kuonekana wenye afya. Huchukua miaka mingi kwa alama na dalili za maambukizo ya VVU kujitokeza, na mara nyingi hutokea mtu anapougua magonjwa mengine. Baadhi ya dalili kuu ni pamoja na:

- Kupungua uzito.
- Kuharisha sana.
- Vidonda mdomoni
- Utando.
- Kikohozi kinachochelewa kupona
- Kuvimba.
- Homa
- Kutoka jasho sana

Tunajuaje kama mtu ana VVU

Kuwa na VVU maana yake ni kuwa mtu anaishi na Virusi vya UKIMWI, kama inavyoonyeshwa kwenye kipimo cha VVU. Haiwezekani kujua kama mtu ana VVU kwa kuangalia muonekano wake. Njia pekee ya kutambua ni kufanya uchunguzi maalumu utakaonyesha iwapo mtu ana na VVU ama hapana.

Ushauri nasaha na kupima kwa hiari, ambao hujulikana kama VCT (Voluntary Counselling and Testing) ni njia nzuri ya mtu kutambua hali yake ya Virusi vya UKIMWI. Ushauri nasaha na kupima kwa hiari – mtu hatakiwi kulazimishwa kupima Virusi vya UKIMWI kwa ajili ya ajira au sababu yoyote ile. Kupima kwa hiari kunahusisha ushauri nasaha kabla na baada ya kupima. Kabla ya kupima, mtoa ushauri ataongea na mteja kuhusu utaratibu mzima wa huduma ikiwa ni pamoja na kuhakikisha kuwa mteja yuko tayari kwa kipimo. Kama majibu ya mteja yataonyesha hana VVU, baada ya kipimo, mtoa ushauri nasaha atazungumza na mteja jinsi ya kubakia bila kuwa na VVU. Kama mteja atapatikana na VVU, baada ya kipimo, mtoa ushauri nasaha atamsaidia mteja jinsi ya kuepuka kuwaambukiza watu wengine, na pia kutoa rufaa kwa mteja kwenda kwenye huduma nyingine na matibabu. Ushauri nasaha na kupima kwa hiari ni siri, hii inamaanisha mtoa ushauri nasaha hatakiwi kumwambia mtu yeyote majibu ya wateja wake.

VVU vinaweza kuzuiwa vipi?

Maambukizo ya VVU yanaweza kuzuiwa kwa:

- Kutokujamiiana.
- Kuwa na mpenzi mmoja tu wakati wewe na yeye mmepima na mmethibitika kuwa hamna VVU.
- Kutumia kondomu vema kila wakati wa kujamiiana.
- Kutokuchangia sindano kwa matumizi ya madawa.
- Kutotobolewa mwili au kuweka michoro au kujikata na kujitoboa kwa sindano, nyembe au kitu cha ncha kali ambacho hakijachemshwa vema.
- Kuepuka kugusana na damu kwa kutumia glavu au mifuko ya plastiki.

Maambukizo kwa njia ya kujamiiana (STIs) pamoja na VVU na UKUMWI.

Magonjwa mengi ya zinaa hutibika katika zahanati yoyote lakini si UKIMWI. Ni muhimu kutibu magonjwa ya kujamiiana kwa sababu mtu mwenye magonjwa ya kujamiiana anaweza kupata VVU kwa urahisi au kumuambukiza mtu mwingine VVU kwa urahisi. Hakuna tiba ya UKIMWI, lakini inawezekana kwa walioathirika na VVU kuishi maisha marefu na yenye afya.

Huu ni ukweli kuhusu VVU. Ni muhimu kusoma zaidi na kutafuta zaidi kwa vile taarifa kuhusu VVU na UKIMWI hubadilika kila siku.

6. Mwisho angalia kama washiriki wanaelewa. Uliza kama kuna maswali au maoni na yajadili.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- VVU husambazwa kwa njia ya kujamiiana bila kinga.
- Hakuna tiba ya UKIMWI.
- Ni vigumu kujua kama mtu ana VVU kwa kumuangalia. Ni vipimo maalumu tu ndiyo vinaweza kuthibitisha. Mtu anayetaka kujua hali yake ya UKIMWI lazima aende kwenye vituo vya ushauri nasaha na kupima kwa hiari, ambavyo vinatunza siri.
- Kuwa na maradhi yanayosababishwa na kujamiiana hufanya maambukizi ya VVU kuwa rahisi.
- VVU inaweza kuzuiwa kwa kutokujamiiana
- Kutumia kondomu kwa usahihi kila mara unapojamiiana kwa kiasi kikubwa inapunguza uwezekano wa kupata VVU.

SENTENSI KIUNGO

Kama vile ambavyo kirusi kinachosababisha mafua, kirusi kinachoitwa VVU husababisha UKIMWI. Japokuwa watu wengi huona mafua, UKIMWI ni ugonjwa usio na tiba. Kwa muda mrefu watu hawakujua tofauti kati ya VVU na UKIMWI na hii ndio sababu kuna hofu kubwa na unyanyapaa inayoambatana na VVU na UKIMWI. Sababu nyingine kwa nini kuna aibu na woga ni kwa sababu VVU husambaa zaidi kwa kujamiiana.

ZOEZI 10.4**VVU NA KUJAMIANA BILA KINGA**

Kusudi: Kuelewa jinsi ambavyo kujiingiza katika kujamiiana bila kinga kunavyoweza kueneza VVU.

Muda: Dakika 60

Zana zinazohitajika:

- Kadi ya orodha na penseli – moja kwa kila mtu (au kipande cha karatasi kwa kila mtu)

Maandalizi

Andika kila kauli ifuatayo kwenye kadi ya orodha moja tu.

Z: Salimiana kwa mkono na watu wawili wowote walio ndani ya chumba. Washiriki wawili wowote kati ya washiriki waweke saina zao kwenye kadi yako.

X: Salimiana kwa mkono na watu wawili kati ya walio ndani ya chumba. Pata wawili wowote kati ya washiriki waweke saina zao kwenye kadi yako.

Tayarisha sio zaidi ya kadi mbili za orodha zenye maelezo yafuatayo:

W: Usipeane mkono na mtu yeyote lakini jaribu kupata angalau saina tatu.

Andika kauli iliopo hapa chini kwenye kadi za orodha zilizobaki. Weka “C” ndogo chini ya kona ya kulia kwenye baadhi ya kadi hizi (Angalau kadi tatu au nne ziwe na herufi “C” imeorodheshwa).

Waombe washiriki wowote wawili kuweka saina zao kwenye kadi yako.

MKM:

X = ameathiriwa na VVU

Z = Ameathiriwa na “malengelenge” sehemu ya siri, maambukizo kwa njia ya kujamiiana yasiyotibika.

W = Aameamua kuacha kabisa kujamiiana.

C = Anatomia kondomu.

Hatua:

1. Toa kadi iliyo na alama “Z” kwa mmoja kati ya washiriki na kadi yenye alama “X” kwa mshiriki mwingine.
2. Toa kadi “W” kwa washiriki wawili. Toa kadi zilizobaki kwa washiriki wengine.
3. Waambie washiriki wafiche maelekezo maalumu yaliyo kwenye kadi zao kuwa siri yao na kufuata maelekezo yafuatayo.
4. Waombe washiriki kusimama, kuzunguka kwenye chumba na kufuata maelekezo kwenye kadi.
5. Waambie washiriki kwamba watakapokuwa wametimiza kazi kwenye kadi zao lazima warudi kwenye viti vyao.

6. Washiriki wote wakiisharudi kwenye viti vyao, waombe watu wenye “Z” na “X” kwenye kadi zao kusimama. Waombe wataje majina ya watu watatu waliosaini kadi na watu hawa wasimame.
7. Waombe watu wote waliopeana mikono na watu hawa kusimama pia na kadhalika.
8. Endelea namna hiyo mpaka washiriki wote wawe wamesimama isipokuwa **watu walipokea kadi yenye alama “W”**: **“Usipeane mkono na mtu yeyote.**
9. Sasa waambie kikundi kujifanya kwamba mtu mwenye kadi “X” alikuwa ameathiriwa na VVU na kwamba badala ya kupeana naye mkono mtu yule amejamiiana bila kinga na wale watu watatu waliosaini kadi yake.
10. Fanya hivyo hivyo kwa kadi yenye alama “Z” (malengelenge ya sehemu ya siri).
11. Waulize wale waliokaa bado kwanini hawakusimama. Mmoja lazima asome/aseme kulikuwa na maelekezo gani kwenye kadi. Eleza kwamba watu hawa walichagua kuacha kujamiiana na hivyo walikingwa kupata VVU na UKIMWI.
12. Waombe washiriki kuangalia kama walikuwa na “C” imeandika kwenye kadi. Kama ndio waambie wanaweza kukaa chini.
13. Eleza kwamba kwa bahati nzuri watu hawa walitumia kondomu vema wakati wa tendo la kujamiiana na hivyo hawakuwa kwenye hatari kubwa kuambukizwa.
14. Waache washiriki wakae na wakumbushe kwamba huu ulikuwa ni mchezo tu.
15. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” chini kuhamasisha mjadala na fafanua ukweli kuhusu kuenea kwa VVU.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

VIPI MTU ANAWEZA KUPATA VVU

1. Kujamiiana bila kinga

Kujamiiana bila kinga ndiyo njia maarufu sana ambayo VVU huenea. VVU vinapatikana kwenye shahawa au majimaji ya ukeni mwa mtu aliyeathirika na VVU. Wakati wa kujamiiana, virusi vinaweza kupita kwenye maji maji ya mtu mwingine au kupitia ngozi nyembamba kwenye viungo vya uzazi. Kinaweza pia kupita kwenye kidonda chochote, sehemu iliyokatwa au kuchubuka kwenye sehemu ya viungo vya uzazi, kwa mfano mtu mwenye maambukizo kwa njia ya kujamiiana (STIs) anaweza kuwa na kidonda kinachoweza kufanya VVU kupita kiurahisi mwilini wakati wa kujamiiana.

2. Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

VVU vinaweza kupita toka kwa mama mjamzito hadi kwa mtoto kama mama alikuwa na VVU; mama huyo anaweza kumwambukiza mtoto wakati wa mimba, wakati wa kuzaa au wakati wa kunyonyesha. Sasa kuna dawa (zinaitwa “antiretrovirals” (ARVs) ambazo husaidia kuzuia kuenea kwa VVU toka kwa mama hadi kwa mtoto.

3. Kugusana na damu ya mtu aliyeathirika.

VVU vinaweza kupita toka kwa mtu mmoja hadi mwingine kupitia damu. Hii inamaanisha kwa kushirikiana viwembe au vifaa vingine vya kukatia ambavyo havikusafishwa vema, au kwa kuchangia sindano za madawa ya kulevya. Kama damu haipimwi kabla ya kupewa mtu, inawezekana kupata VVU, lakini sehemu nyingi sasa damu hupimwa kuangalia VVU kabla hajapewa mgonjwa.

VIPI VVU HAVIWEZI KUSAMBAZWA.

Watu wengi wanaogopa VVU kwa sababu bado hawaelewi vipi vinaambukizwa toka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Kukatana na watu kila siku ni salama. VVU havisambazwi kwa njia zifuatazo:

- Kubusiana.
- Kupiga chafya au kukohoa.
- Kukumbatiana au kushikana.
- Kuchangia sahani, vikombe, vijiko n.k.
- Kuchangia choo, bafu au bomba la kuogea.
- Kuogelea kwenye bwawa la maji.
- Kusalimiana kwa kupeana mikono.

16. Waulize washiriki kama wana maswali au maoni na jadili.

17. Waruhusu washiriki kuchangia mawazo kuhusu zoezi hili na sisimua mjadala. Maswali yafuatayo yanaweza kutumika:
- Kuna ambaye hakutaka kubadilishana saini au kushikana mikono lakini anahisi msukumo kufanya hivyo? Kwa nini?
 - Vipi zoezi hili linaendana na maisha halisi.
 - Namna gani mtu “X” na mtu “Z” walipohisi kuwa wameambukizwa? Watu wengine wanahisi vipi wao?
 - Namna gani mtu mwenye “W” amefanikiwa kupata saini bila kushikana mikono?
 - Walijsikia vipi watu waliogundua kuwa wamekwepa maambukizo kwa sababu wametumia kondomu?
 - Wengine walijihisi vipi walipowaza kuwa wanaweza kuwa wameambukizwa?
18. Uliza kama kuna maswali au maoni na jadili. Angalia kwamba washiriki wanajisikia SAFI baada ya zoezi. Wakumbushe tena kwamba ulikuwa ni mchezo tu.
19. Gawa kadi zenye orodha tu kwa kila mshiriki na wakumbushe kuwa wanaweza kutumia ukuta wa matangazo au kisanduku cha maswali kutuma maswali nyeti au kauli au wanaweza kutafuta muda kuongea na wewe baadae.
20. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **VVU huenezwa hasa kwa kujamiiana bila kinga.**
- **Watu wengi wanachagua au wanaamua kujamiiana bila kufikiria matokeo.**
- **Kuenea kwa VVU kunaweza kupunguzwa kwa kiasi kikubwa kama watu wataacha kujamiiana bila kinga.**

SENTENSI KIUNGO.

VVU vinaendelea kuenea kwa kasi kwa sababu watu bado wanajamiiana bila kinga. Kumbuka kwamba hakuna anayeweza kusema kama mtu ana VVU kwa kumuangalia tu. Mara nyingi watu wenye VVU hata wao wenyewe hawajijui kama wana virusi na kwa hiyo wanawaambukiza wengine bila kujua. Mara mtu anapokuwa na VVU chanya basi mtu huyo ana virusi maisha yake yote na atahitajika kubadili mtindo wake wa maisha kuweka mfumo wake wa kinga kuwa imara kiasi cha kutosha ili asipate UKIMWI kamili.

ZOEZI 10.5**VIPI VVU HUKUFANYA KUWA MGONJWA****Kusudi:**

Kuelewa mfumo wa kinga na namna unavyofanya kazi.

Kuchunguza kile ambacho VVU hufanya katika mwili na namna vinavyosababisha ugonjwa.

Muda:

Dakika 45

MKM:

Kama unafanya kazi na kikundi kidogo (washiriki 12–15), punguza askari wa mwili hadi wafikie wawili na virusi vya mafua kuwa kimoja.

Hatua:

1. Omba watu tisa wakujitolea kucheza sehemu zifuatazo kwenye igizo.
 - a. Mtu mmoja mwenye afya, mwanamke (Rose) au mwanaume (George).
 - b. Askari watatu wa mwili.
 - c. Virusi viwili vya mafua.
 - d. Kimelea kimoja cha TB.
 - e. Mfanyakazi mmoja wa afya ama muuguzi
 - f. Kirusi kimoja cha VVU.
2. Simulia hadithi kama ifuatavyo na waulize waigizaji kucheza sehemu zao wakati unasoma.

IGIZO: VIPI VVU HUFANYA KAZI MWILINI

Muigizaji: Rose/George

Msimuliaji: Huyu ni Rose/George anapenda kusherehekea pamoja na marafiki zake na kufurahia maisha bila kikomo.

Muigizaji: Askari wa mwili

Msimuliaji: Hawa ni askari wa Rose/George. Wao ni sehemu ya mfumo wa kinga. Wana silaha kali na mara nyingi huangalia vimelea vinavyotaka kushambulia. Huvipiga kwa kila silaha waliyonayo ili kwamba Rose/George wasiugue.

Muigizaji: Kirusi cha mafua

Msimuliaji: Kutokana na mbadiliko wa msimu na kila mtu kuugua, ni vigumu kwa Rose/George kutopata mafua. Hapa anakuja kirusi wa mafua. Lakini askari wa mwili wanapigana kwa bidii. Wanakijua kirusi cha mafua na mbinu za kukiondoa. Baada ya muda kirusi cha mafua kinaondoka na Rose/George anarejea kwenye afya kama awali.

Muigizaji: Kifua Kikuu(TB)

Msimuliaji: Siku moja Rose/George anapata TB. Mfumo wa kinga unapigana pia kuondoa TB na kwa dawa kidogo toka Zahanati iliyo jirani, Rose/George anaweza kushinda vita dhidi ya TB na TB inashindwa.

Muigizaji: VVU

Msimuliaji: Rose/George hajui, lakini mtu anayetaka kujamiiana naye bila kinga ameathirika na VVU.

Haya sasa, kirusi cha VVU kinaingia mwilini taratibu – hakuna kitu cha kumwambia Rose/George kwamba ameathirika. Askari wa mwili wanajua na wanaanza vita, lakini hiki ni kirusi kipya na hawana hakika vipi watapigana nacho.

Rose/George anaendelea kufurahia maisha, kusherehekea na kuburudika, wakati askari wa mwili wanaendelea kujaribu kukipiga kirusi kwa namna yoyote wanoweza kufikiria. Wamekuwa wakipigana muda mrefu na hakuna matarajio yoyote. Kirusi cha VVU kinaendelea kushinda taratibu na askari wa mwili wanaanza kudhoofu.

Muigizaji: Rose/George

Msimuliaji: Baada ya muda Rose/George anaanza kuhisi kwamba kitu fulani hakiko sawa kwa sababu anaanza kuwa na mafua yasiyoisha na joto la mwili kupanda. Inaweza kuwa mafua tena kwa hiyo ananunua dawa za mafua dukani.

Muigizaji: Mafua

Msimuliaji: Sasa hapa anakuja kirusi wa mafua. Askari wa mwili wanamuona anakuja na wanajaribu kupigana naye lakini wako dhaifu sana.

Muigizaji: TB

Msimuliaji: Halafu TB anashambulia tena, mambo yanawazidi askari wa mwili. Hawezi tena kupigana na vimelea hivi kwa sababu virusi vya VVU vimewadhoofisha sana. Na mwisho wanakufa.

Muigizaji: Rose/George.

Msimuliaji: Akiwa na vimelea vyote hivi mwili, Rose/George hajisikii vema tena anaanza kujisikia kuumwa hasa na haonekani kupata nafuu. Wakati fulani anaharisha wakati fulani homa na wakati fulani upele. Na kweli hajui tatizo ni nini. Askari wa mwili wakiwa wamekufa, Rose/George hana njia ya kupigana na vimelea tena mwisho nae anakufa.

3. Mwisho wa igizo kumbuka kufanya “marejeo” kwa kuwakumbusha washiriki kuwa walikuwa wanaigiza tu na kwamba hakuna yeyote kwenye kundi ambaye ni kirusi, askari wa mwili, au mtu anayeishi na VVU.
4. Waombe washiriki kuchangia uelewa wao wa igizo na upi ulikuwa ujumbe mkuu waliojifunza. Pia jadili kwa undani watu wenye VVU wanaweza kufanya nini na nini hawawezi kufanya.
5. Waombe washiriki warejee **ukurasa 98** katika vitabu vyao vya mazoezi. Waombe wanaojitolea kusoma ibara tofauti tofauti.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUNZIA VVU HADI UKIMWI

Soma taarifa zifuatazo juu ya VVU na UKIMWI - Mwezesaji atakupa muda kuuliza maswali yoyote utakayokuwa nayo.

Mtu ambaye hana VVU ana seli nyingi za mwili ambazo zina afya zitiwazo CD4 au seli-T. (Askari wa miili yetu) kwenye mfumo wake wa kinga. Mtu huyu anasemekana kuwa na “hesabu ya “CD4” ya juu. Mtu aliyeambukizwa VVU pia ana hesabu ya CD4 ya juu mwanzoni, lakini hii hupungua jinsi VVU vinavyoanza kushambulia na kuharibu mfumo wa kinga.

Mtu mwenye VVU anaweza kuishi na virusi kwa muda mrefu kabla hajaanza kuugua. Baadhi ya watu wanaweza kujisikia kuumwa kidogo mara tu wanapoambukizwa na wanaweza kudhani wanaumwa mafua, lakini watu wanaweza kuishi na VVU hata miaka minane au zaidi bila kujua kuwa wana tatizo.

Kuanzia wiki 2 hadi 12 baada ya mtu kuambukizwa na VVU kutokana na kujamiiana bila kinga na mtu aliyeathirika (au kwa njia nyingine kama vile kuchangia sindano), kipimo cha damu haitaonyesha kama mtu huyo ana VVU. Hii ni kwa sababu hakuna seli maalum ambazo mwili hutengeneza kupambana na maambukizi (huitwa vilinda mwili) ambazo zinaweza kuonekana kwenye kipimo. Wakati huu hata hivyo, mtu anaweza kuendelea kusambaza virusi kwa njia ya kujamiiana bila kinga. Virusi hivyo navyo vinaendelea kuziharibu seli za CD4, kudhoofisha mfumo wa kinga katika hatua hii.

Japokuwa mtu huyo hajisikii au haonekani kuumwa, mwili unazidi kudhoofika na hauwezi kupambana na maambukizi kama hapo awali. Mtu huyo anavyozidi kubaki bila kutambua kuwa ana VVU, ndivyo kuna uwezekano kuwa atakuwa na UKIMWI haraka, kwa sababu hatachukua tahadhari za ziada za kujali mwili wake.

Mtu mwenye VVU lazima aepuke kuvuta sigara au kunywa pombe. Sigara huathiri mapafu na pombe huharibu mfumo wa damu. Hii husaidia kudhoofisha mfumo wa kinga.

Mtu mwenye VVU anazidi kudhoofu jinsi virusi vinavyozidi kuongezeka na kuendelea kuharibu mfumo wa kinga. Jinsi virusi vinavyozidi kuwa vingi mwilini, ndivyo askari wa mwili wenye afya wanavyozidi kupungua. Kunapokuwa na virusi vingi hata idadi ya seli za CD4 hupungua, mtu huyo husemekana kuwa na “mzigo wa virusi” mzito na “hesabu ya CD 4” ya chini.

Wakati hakuna seli za CD4 za kutosha kupambana na maambukizo ni rahisi kwa magonjwa mengine kama vile Kifua Kikuu (TB) na homa ya nimonia kuushambulia mwili. Wakati hili linatokea inawezekana kabisa kuwa mtu huyo hatimaye atakufa kwa UKIMWI.

6. Karibisha maswali na maoni ya jumla na jadili. Hakikisha matakwa ya washiriki yameelezwa na kwamba wameelewa mfumo wa kinga na namna unavyofanya kazi.
7. Wakumbushe washiriki kutuma maswali nyeti kwenye Kisanduku cha Maswali au kubandika ukutani bila kujulikana.
8. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **VVU hujibanza kwenye chembe zenye afya na kuziharibu.**
- **Kadri kunavyokuwa na VVU zaidi mwilini, chembe zenye za afya chache hubakia.**
- **Mfumo dhaifu wa kinga hufanya iwe rahisi kwa maambukizi na maradhi mengine kutokea.**
- **Mtu anaweza kuishi na virusi kwa muda mrefu na akaonekana na afya nzuri.**
- **VVU vinapokuwepo mwilini kwa muda mrefu bila mtu kujua, ndivyo nafasi kubwa ya mtu kusambaza au kupata UKIMWI.**
- **Kuna dawa mtu anaweza kutumia kupunguza kasi ya kuenea kwa VVU katika mwili, na kuimarisha chembe za mwili. Hii huweza kuchelewesha mtu kupata UKIMWI. Lakini dawa hizi zinaweza kuwa na gharama kubwa na adimu sana.**
- **Hakuna tiba ya VVU na UKIMWI.**
- **Hakuna chanjo kuzuia maambukizi ya VVU.**

SENTENSI KIUNGO

Watu wengi wanapata VVU ni kwa kuwa wanaendelea kujamiiana bila kinga. Kubadili tabia ni njia pekee itakayokuinga dhidi ya maambukizo. Tunahitaji kuacha kujihusisha na ujamiianaji hatari ili kujilinda na VVU na magonjwa mengine yanayosambazwa kwa njia ya kujamiiana.

ZOEZI 10.6**TABIA ZA HATARISHI****Kusudi:**

Kuchunguza tabia mbalimbali za kujamiiiana na kujadili kiwango cha hatari husika.

Kuangalia ni kwa kwa kiasi gani kuna hatari kwenye kujihusisha na tabia fulani

Muda:

Dakika 50

Zana zinazohitajika:

- **Alama nne zenye maneno yafuatayo: Hatari kabisa, inawezekana kuwa hatari, inawezekana si hatari, si hatari kabisa.**
- **Kadi za orodha ama karatasi.**
- **Gundi ya kubandika au masking tape.**
- **Kalamu ya wino ama na penseli.**

Hatua:

1. Tayarisha alama nne zinazosema, “Hatari kabisa,” “Inawezekana kuwa hatari”, “Inawezekana si hatari” na “Si hatari kabisa” pamoja na kadi ya orodha au karatasi ikiwa na tabia zifuatazo zimeandikwa (moja katika kila kadi au karatasi).
 - a. Acha kabisa kujamiiiana .
 - b. Kuchangia sindano kwa matumizi ya madawa ya kulevyo.
 - c. Kuchangia sindano kwa kutoga masikio.
 - d. Kujamiiiana bila kondomu.
 - e. Kubusu.
 - f. Kuongezewa damu.
 - g. Kuchangia au kutoa msaada wa damu.
 - h. Kutumia simu ya umma.
 - i. Kupeana mkono na muathirika.
 - j. Kumkumbatia mtu mwenye UKIMWI.
 - k. Kuwa karibu na mtu mwenye VVU anayekohoa.
 - l. Kwenda shule na mtu mwenye UKIMWI.
 - m. Kuzaliwa na mama mwenye VVU.
 - n. Kuchangia mswaki au kitana na mtu mwenye VVU.
 - o. Kuumwa na mbu.
 - p. Kujamiiiana na mtu ukitumia kondom.
 - q. Kunyonyeshwa na mama mwenye VVU.
 - r. Kunyonyana ulimi au busu la Kifaransa.
2. Waelezee washiriki kuwa kupima hatari ya kupata VVU kutoka kwa mtu aliyeathirika kwenda kwa mtu asiyeathirika inatokana na taarifa za kweli zifuatazo:
 - a. Kama mtu “A” ameathirika, yeye ana kiasi cha kutosha cha VVU kwenye maji maji yake ya kujamiiiana (shahawa au maji ya ukeni), na kwenye damu yake kuweza kumwambukiza mwenzake wake wa kujamiiiana.
 - b. Virusi hupatikana pia kwenye maji maji mengine kama vile mate na machozi lakini si kwa kiasi cha kutosha kumuathiri mtu mwingine, kwa mfano, kupitia kwenye busu la mdomo kwa mdomo.

- c. Ili umuambukize mtu mwingine, kirusi kwenye maji maji ya mtu “A” au damu yanatakiwa kuingia kwenye mfumo wa damu kwa kupita kwenye utando mwembamba wa yule mtu. (mf: ndani ya uke ama uume).
 - d. VVU haviwezi kupenya kwenye ngozi ama kondom isiyo chanika.
3. Wape washiriki wachache kauli (si zaidi ya 3 kwa wakati mmoja). Baada ya kusoma kadi kwa sauti, waombe kuigandisha kadi chini moja ya alama “si hatari kabisa” n.k.
 4. Waulize kwa nini wameweka kadi kwenye alama hiyo. Angalia kama kikundi kinakubali.
 5. Wape washiriki wengine wawili ama watatu kauli tofauti kila moja na fuata mpango kama hapo juu, ukisahihisha makosa mpaka zote au kadi nyingi zimechukuliwa. Rejea mwongozo ufuatao kwa ufafanuzi.

Hatari kabisa

- Kuchangia sindano kwa matumizi ya madawa ya kulevya.
- Kuchangia sindano kwa kutogea masikio.
- Kujamiiana bila kondomu.

Inawezekana kuwa hatari

- Kupata damu ya mtu mwingine (hatari hapa itakuwa kuhusu mahali pa kutolea damu kwa ajili ya taratibu za kupima VVU).
- Kunyonyeshwa na mama mwenye VVU.

Inawezekana si hatari

- Kunyonyana ulimi (kama midomo iko salama na haitoi damu).
- Kuchangia mswaki au kitana. (kama hakuna damu).
- Kubusu.
- Kujamiiana na mtu ukitumia kondomu (kama haikutoboka na imetumiwa vizuri).

Si hatari kabisa

- Kuwa karibu na mtu mwenye VVU anayekohoa.
- Kuacha kujamiiana kabisa.
- Kuchangia damu – kutoa msaada wa damu.
- Kutumia simu ya umma.
- Kupeana mikono na muathirika.
- Kumkumbatia mtu mwenye UKIMWI.
- Kwenda shule na mtu mwenye UKIMWI
- Kuumwa na mbu.

Kumbuka kuwa kuna kiwango cha hatari kwenye karibu matendo yote yanayohusu mapenzi au matendo ya kujamiiana. Hii kwa hakika inategemea sababu nyingi kama vile iwapo ngozi imechanika ama la, n.k.

6. Hamasisha mjadala kwa dakika chache halafu waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 99** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

JE NIPO HATARINI?

1. Soma sentensi zifuatazo na jilize maswali yafuatayo. Andika “N” kwa ndio na “S” kwa, sio au “SU” kwa sina uhakika, kwenye mstari ulio pembeni mwa kila sentensi kulingana na kile unachoamini.
2. Elezea namna unavyoweza kupunguza hatari za kupata maabukizo kwa njia ya kujamiiana au VVU, na mimba isiyotakiwa. Unaweza kutumia nafasi iliyopo chini au kurasa zilizo tupu mwisho wa mada hii.

Je nipo hatarini kama:

Ninamkumbatia, kumbusu au kumkanda rafiki? _____

Sijikingi ninaposhughulikia damu? _____

Mpenzi wangu anajamiiana na wengine bila kinga? _____

Nakunywa bia au pombe za aina nyingine? _____

Ninapiga punyeto? _____

Mbu wananiuma? _____

Shahawa au maji ya ukeni yanagusa ngozi yangu (isiyochanika) ya nje? _____

Ninajamiiana bila kinga na zaidi ya mtu mmoja? _____

Nimetibiwa na kupona maabukizo kwa njia ya kujamiiana zamani? _____

Ninachangia wembe na mtu? _____

Ninajamiiana na mpenzi mmoja tu? _____

Sio kila wakati natumia kondomu ninapojamiiana? _____

Sijui kama mpenzi wangu ameathirika na VVU au la? _____

Fikiria namna unavyoweza kupunguza hatari ya kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana, VVU na UKIMWI, au mimba zisizotakiwa. Andika mawazo yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaweza kupunguza uwezekano wa kuwa kwenye hatari kwa.....

7. Mkimaliza kila kitu warejeshe washiriki pamoja. Pitia orodha ya maelezo na waombe washiriki kuonyesha majibu yao.

8. Fafanua na toa maelezo sahihi inapobidi na tumia maswali yafuatayo kulisimua mjadala.
- Je kwa kujua vitu fulani ni hatari au inawezekana kuwa hatari kuna kutia wasiwasi?
 - Je umejifunza taarifa mpya? Una maswali yoyote kuhusu tabia ambazo hatujaziorodhesha leo?
 - Kama utakuwa unaelezea taarifa kuhusu tabia iliyo au isiyo na hatari kwa rafiki yako, nini utasema kwanza?
9. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kuacha kabisa kujamiiana ndiyo njia pekee salama. Matumizi ya kondomu yanaweza tu kuchukuliwa kuwa “salama”.**
- **Kuna kiwango cha hatari kwenye matendo mengi ya kujamiiana tunakofanya. Hii hutegemea kama ngozi ina mchubuko kwa wenzi wetu au kwetu wenyewe, na hii ni pamoja na mambo kama kujikata au mikwaruzo, hali ambazo nyingi zinaweza zisionekana kwa macho.**
- **Kujamiiana bila kinga na mpenzi mmoja ni hatari kwa sababu hatuna uhakika wa asilimia mia kuwa ni sisi tu tunaojamiiana nao.**
- **Kujua kama tuna VVU husaidia kupunguza hatari ya kusambaza VVU kama tukichukua hatua za kukwepa kuvisambaza.**

SENTENSI KIUNGO

Wakati mwingine ni vigumu kusema ni kwa kiasi gani tunaweza kuwa hatarini. Si tabia zote zinaeleweka, hivyo tunaweza kujikuta tunafanya kitu fulani bila kujua na kujiweka katika hatari ya kupata VVU. Kumbuka kuwa kama mtu bado anajamiiana bila kinga na mtu fulani ambaye hali yake ya VVU haijulikani, mtu huyo anajiweka katika hatari ya kuambukizwa. Kwa hiyo ni muhimu kutoshindwa na shinikizo rika kwa kuishia kujamiiana bila kinga na kutahatarisha maisha.

ZOEZI 10.7**KUSEMA “HAPANA” KWA SHINIKIZO LA RIKA**

Kusudi: Kuangalia mazingira ya shinikizo rika ambayo vijana wanaweza kujikuta wamo na wajizoeze kusema hapana.

Muda: Dakika 90

MKM:

Hakuna haja ya kurudia zoezi hili kama tayari ilikwisha zungumziwa katika mada ya 9 na kikundi hicho hicho. Hivyo rejea mambo muhimu tu.

Hatua:

1. Chagua washiriki kuigiza matukio yafuatayo.

TUKIO 1

Muigizaji 1 (mwanaume): Uko kwenye sherehe na rafiki yako kipenzi Ahmed. Anakupa sigara lakini unasikia harufu kuwa ni bangi. Huna uhakika kama unataka kuvuta bangi. Tumia kila njia unayojua kusema “hapana” kwa Ahmed.

Muigizaji 2 (mwanaume) Unampa Patrick bangi avute. Unaweza kuona hana hakika na unazidi kumsihi ajaribu. Usiendelee kumlazimisha kama atafanikiwa kukushawishi kuwa kweli hataki kuvuta.

TUKIO 2

Muigizaji 1 (mwanamke): Marafiki zako wawili wote wamekwisha jamiiana na marafiki zao wa kiume. Unafahamu hili kwa kuwa wamekuwa wakikueleza walichofanya wakati wa mwisho wa wiki. Hivi karibuni mpenzi wako amekuwa akikulazimisha nanyi mfanye hivyo. Unafurahia kushikana na kutomasana, lakini hufikirii kuwa unahitaji kujamiiana. Marafiki zako wa kike wanakueleza kuwa usipokubali atatafuta msichana mwingine wa kufanya naye. Tumia njia zote unazozijua kumwambia mpenzi wako wa kiume “hapana”.

Muigizaji 2 (mwanaume): Wewe na Nafisa ni wapenzi. Anakuacha umguse na kumbusu ila kila mara anakuzuia pale unapozidisha. Anasema anahofia kujamiiana lakini unajua kuwa marafiki zako wote wanafanya na unataka ufanye naye. Jaribu kumshawishi Nafisa ili ujamiiane naye.

TUKIO 3:

Muigizaji 1 (Mwanamke): Wewe na Bernadette ni marafiki wazuri. Mvulana wake Jonathan anaendesha gari zuri na anawachukua wote kwenye sherehe. Unajua Jonathan anakupenda kwa kuwa ameishakueleza hivyo. Juma moja la Pasaka Bernadette anaenda kumtembelea shangazi yake Harare. Jonathan anakukaribisha uende naye kwenye sherehe lakini haudhani kuwa ni wazo zuri, kwa hiyo unakataa. Unawaambia rafiki zako wawili shuleni ambao wanajaribu kubadili msimamo wako. Tumia kila njia unavyoweza kuwafanya marafiki zako waelewe kwa nini ulisema “hapana” na waelewe pia kuwa hutabadili msimamo wako.

Waigizaji wa 2 na 3 (Wanawake): Rafiki yako Zuhura amekuambia mara nyingi vipi Jonathan anavyomuangalia na kutoa maoni jinsi alivyo mzuri. Sasa anakueleza kuwa Jonathan alimkaribisha na akakataa. Unajua fika kuwa Zuhura na Bernadette, msichana wa Jonathan ni marafiki wazuri lakini unadhani kwamba Zuhura bado anaweza kutoka na Jonathan. Hata hivyo. Bernadette hayupo kwa siku nne. Jaribu kumshawishi Zuhura aende na Jonathan kwenye hafla.

2. Mpe kila muigizaji nafasi yake tu.
3. Acha kila onyesho lichezwe na waombe washiriki waangaliaji wawe waamuzi. Lazima waweke umakini maalumu kwenye matumizi ya lugha ya ishara.
4. Mwisho wa kila onyesho andika maswali na maoni na mjadili. Tumia maswali yafuatayo kulisimua mjadala kuhusu kila onyesho.
 - a. Mtu aliyesema “hapana” alikuvutiaje?
 - b. Amefanya kipi unachodhani kingefanywa tofauti?
 - c. Kulikuwa na uhusiano gani kati ya lugha ya maneno na lugha ya vitendo ambavyo mtu aliyesema “hapana” alionyesha?
5. Bunguabongo
 - a. Vipiti mtu anaweza kusema “hapana” kwa maneno? Andika majibu.
 - b. Vipiti mtu anaweza kusema “hapana” kwa vitendo? Andika majibu.
6. Waombe washiriki wote kusimama.
7. Jaza njia za kusema hapana za maneno na za vitendo, ambazo vikundi vimezitaja na waombe waziigize. Baadhi ni kati ya unazoweza kuzitumia.

Maneno

- Sema “ hapana” na acha hivyo hivyo.
- Sema “ hapana” na rudia tena.
- Sema “ hapana” toa sababu.
- Sema “ hapana” omba radhi.
- Sema “ hapana” tafuta njia mbadala.
- Sema “ hapana” cheka kwa kejeli.

Isiyo ya maneno

- Tumia mwili wako kuashiria hapana (mf: rudi nyuma, kamata mikono yako, tingisha kichwa).
- Tumia sura yako kusema “hapana” (mf: kukunja uso, weka ndita, onekana umekasirika).
- Ondoka. Na weka wazi kuwa hutaki kufanya chochote kuhusiana na mazingira.

8. Mwisho uliza kama kuna maswali au maoni na jadili.

9. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kuna njia nyingi mbalimbali za kusema “hapana.”**
- **Vijana wanahitaji kujifunza kusema “hapana” ili iwe rahisi kufanya hivyo**
- **Mawasiliano ya maneno na yasiyo ya maneno lazima yatoe ujumbe ule ule.**

SENTENSI KIUNGO

Ni rahisi kujamiiana bila kinga au bila kupanga. Hii ndiyo njia kuu ambayo VVU husambazwa na vijana wengi zaidi wanaambukizwa. Ni vigumu kwa watu wengine kutofamiiana kabisa na hivyo kitu kingine kizui zaidi ni kujua ni tendo gani la kujamiiana lililosalama, na namna ya kujikinga.

ZOEZI 10.8**SALAMA NA SALAMA ZAIDI
YA KUJAMIIANA****Kusudi:**

Kujadili tabia zipi za kujamiiana huchukuliwa kuwa salama kwa misingi ya maambukizo ya magonjwa kwa njia ya kujamiiana, ikiwa ni pamoja na VVU.

Kuchunguza kiwango cha hatari iliyo mo katika kuzoea tabia fulani.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Andika maneno **SALAMA** kwenye ubao au karatasi ya chati mgeuzo.
2. Waombe washiriki kujadili maana ya neno hilo na mtu aliye jirani nao. Waombe wachangie mawazo yao na kikundi na andika hoja zao.
3. Andika neno **SALAMA ZAIDI** katika sehemu tofauti kwenye ubao au karatasi tofauti kwenye chati mgeuzo.
4. Waombe washiriki wajiadili maana ya neno hilo na mtu mwingine.
5. Wagawe washiriki kwenye makundi mawili kujadili yafuatayo:
 - a. Kundi 1: Tabia ipi ya kujamiiana huchukuliwa ni “salama”? kwa nini?
 - b. Kundi 2: Tabia ipi ya kujamiiana huchukuliwa ni “salama zaidi”? kwa nini?
6. Yarudishe makundi pamoja kujadili na kuchangia majibu. Tengeneza orodha ya kazi zilizowasilishwa kuhusu “salama” na “salama zaidi”.

MWM:

Hakikisha umejadili ujumbe wa “AKT”, “Acha kabisa” “Kuwa muaminifu” na “Tumia kondomu” kama haujadiliwa na waache washiriki kuchunguza kila sehemu ya ujumbe na maana yake na jinsi ulivyo salama.

7. Wezesha mjadala wa jumla na ingilia kati kutoa maelezo sahihi inapohitajika.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

KUJAMIIANA SALAMA NA SALAMA ZAIDI

Neno “salama” humaanisha hakuna hatari au matokeo mabaya. Neno “usalama zaidi” humaanisha kupunguza hatari au matokeo mabaya. Katika maana ya kujamiiana salama humaanisha hakuna hatari au matokeo mabaya kwa ujumla.

Kimsingi, kuna hatari mbalimbali au matokeo mbaya yanayounganishwa na tendo la kujamiiana kusiko salama . Hii hujumuisha mimba, maambukizo ya magonjwa kwa njia ya kujamiiana (pamoja na VVU), saratani ya ukeni, kuumia kifikra na kuhujumiwa. Kutokana na kuwepo kwa kujamiiana, kuna kipimo cha hatari kilichopo. Kondomu hupunguza kusambaa kwa maambukizo kwa njia ya kujamiiana pamoja na VVU na UKIMWI kama zitatumika ipasavyo, lakini hakuna dhamana katika hilo.

Kuumia kifikra na kuhujumiwa ni vitu vigumu kuzuia, lakini kuingia katika uhusiano wa kimapenzi kwa sababu sahihi na katika wakati muafaka, kuliko kuwaridhisha wengine inaweza kupunguza hatari.

Kujamiiana salama hujumisha kubakia mwaminifu kwa mpenzi mmoja aliye mwaminifu pia, kuchukua historia ya kujamiiana ya kila mmoja kabla ya tendo la kujamiiana au kutumia namna nyingine ya kuridhishana kimapenzi kama kushirikiana kupiga punyeto badala ya kujamiiana. Faida ya tabia ya kujamiiana salama ni kwamba inatoa nafasi ya:

- Kufahamiana vizuri na kujenga kuaminiana na ukaribu ili kwamba kila mmoja anaweza kufanya kile anachohisi kuwa sawa kwake kuliko kufanya “kila kinachotarajiwa”.
- Kutafiti mwili mzima kama mwanzo wa faraja.
- Kuzoea mapenzi na uchumba.

Kwa hiyo mtu anaweza kuhitimisha kuwa hakuna kitu kama kujamiiana kuliko salama kabisa. Katika uhusiano wa kujamiiana watu wanashauriwa kujizoeza kujamiiana kwa usalama zaidi.

8. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua na kufupisha kujamiiana “salama” na “usalama zaidi”.
9. Angalia kama kuna maswali au maoni na jadili.
10. Waombe washiriki kutoa njia tofauti za kujizoeza kujamiiana salama na orodhesha kwenye karatasi ya chati mgeuzo.

11. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kujamiiana huhusisha hatari za kifikra, kiakili na kimwili.**
- **Kuacha kabisa kujamiiana ni njia pekee kuwa katika usalama.**
- **Kuwa waaminifu ni salama iwapo wapenzi wote ni waaminifu na kama hawana VVU.**
- **Kondomu hupunguza hatari ya mimba na magonjwa ya kujamiiana (ukiwemo UKIMWI) lakini kama tu zitatumiwa ipasavyo.**

SENTENSI KIUNGO

Moja kati ya sehemu ya kujifunza kujamiiana kwa usalama zaidi ni kupatana kwa kutumia kondomu. Sasa tuangalie mtazamo na watu dhidi ya kondomu na tuzungumze kuhusu imani potofu zinazohusiana na suala hili. Tutaonyesha pia namna ya kutumia kondomu za kike na kiume, ili kila mmoja wetu ajue namna ya kufanya.

ZOEZI 10.9**MATUMIZI YA KONDOMU****Kusudi:**

Kuchunguza kufaa kwa kondomu kama njia ya kujikinga

Kujifunza namna ya kutumia kondomu kwa usahihi

Muda:

Dakika 90

Zana zinazotakiwa :

- Kondomu za kike na kiume – kondomu mbili za kiume na moja ya kike kwa kila mshiriki.
- Mfano wa uume wambao (namna ya dhakari) – moja kwa kila mshiriki.
- Namna ya mfumo wa uzazi za mwanamke (kama upo).

MKM:

Kama umeshafanya zoezi hili na kikundi hiki hiki katika mada ya 9, huna haja ya kurudia tena. Unaweza kuwauliza kurudia kanuni kuu za kutumia kondomu na usisitize kuwa baada ya kuacha kabisa kujamiiana kondom ni kinga pekee kwa maambukizo kwa njia ya kujamiiana ikiwemo UKIMWI.

Hatua:

1. Bungua bongo na kikundi kuhusu sababu za watu kutumia au kukataa kutumia kondomu. Andika majibu kwenye ubao mweusi au karatasi ya chati mgeuzo.
2. Kwa ufupi jadili na linganisha sababu zilizotolewa.
3. Wagawe washiriki katika jozi na waombe washiriki kurejea ukurasa wa 101 kwenye kitabu cha mazoezi.
4. Toa kauli moja kwa kila jozi (au mengi kadri utakavyoweza kutokana na idadi zilizopo).
5. Unaweza kuongeza au kubadilisha maelezo yoyote kuendana na mahitaji ya kikundi.



ZOEZI KUTOKA KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KWA NINI HAPANA KONDOMU?

1. Chini ni orodha ya sababu za kawaida ambazo vijana wengi huzitoa kwa kutotaka kutumia kondomu.
2. Ukiwa pamoja na mpenzi wako, Soma kwa makini na jadili njia ambazo ungetumia kujibu kwa nini lazima utumie kondomu.
3. Chagua jibu moja ambalo nyote mnahisi ndilo zuri na liandike kwenye nafasi iliyotolewa.

Kauli	Majibu
a. Najua mimi ni safi; sijawahi kujamiiana na mtu yeyote kwa miezi mingi.	
b. Natumia vidonge, huhitaji kondomu.	
c. Mimi ni bikira.	
d. Siwezi kuhisi kitu, ni kama kuvaa koti la mvua.	
e. Uume utasinyaa wakati nasimama ili kuvaa hiyo kondomu.	
f. Wakati unapoivalisha kondomu hamu itakuwa imekwisha.	
g. Kondomu inanitoa hamu.	
h. Nini? Unafikiri nina ugonjwa au kitu gani?	
i. Hakuna hata mvulana wangu mwingine aliyewahi kutumia kondomu. Huniamini?	
j. Naonekana kama mwenye ugonjwa?	
k. Mara hii tu.... ninaahidi nitatumia mara nyingine.	
l. Sitajamiiana na wewe kama unataka tutumie kondomu.	
m. Sina kondomu hapa.	
n. Unabeba kondomu? Ulipanga kujamiiana na mimi!	
o. Nakupenda. Jee kweli ningekuambukiza?	

6. Washiriki wote wakimaliza warudishe pamoja washirikiane majibu. Washiriki wanaweza kuandika majibu au hoja za muhimu kwenye nafasi iliyotolewa.

MKM:

Kama muda hauruhusu kufanya kauli zote, chagua chache kuelezea vikundi na uwe na mjadala wa jumla kwa kauli zilobakia.

7. Waeleze kwenye vikundi kwamba sasa watakuwa na nafasi ya kujizoeza namna ya kutumia kondomu ya kike ya kiume.
8. Onyesha paketi ya kondomu na ifungue. Mpe kila mshiriki kondomu na mhamasishe kila mmoja kuigusa, kuinusa na hata kuonja kondomu yenyewe.
9. Mara kikundi kitakapokuwa na utulivu wa kuweza kugusa kondomu kwa uwazi jadili jinsi walivyojihisi kwa zoezi hili. Inawezekana kuna washiriki hawataki kushiriki na si vema wajisikie vibaya. Kama hawajisikii vema waache waelezee jinsi wanavyojisikia.
10. Kwa kutumia “mfano wa uume wa mbao” (namna ya dhakari) onyesha namna ya kuvaa na kuvua kondomu ya kiume kwa usahihi. Kumbuka kuongelea namna ya kuitupa kondomu iliyotumika pia.

MKM:

Kama hakuna “mfano wa uume wa mbao” za kutosha kwa kila mshiriki hamasisha washiriki kushirikiana. Hakikisha kila mtu ana nafasi ya kuweka kondomu kwenye uume bandia.

11. Mpe kila mshiriki mfano wa uume wa mbao na kondomu ya kiume mpya na waache wafanye zoezi la kuingiza na kuivua kondomu.
12. Onyesha kondomu ya kike pia halafu mpe kila mshiriki kondomu ya kike aangalie namna inavyofanya kazi (au jaribisha kama mfano wa uke wa bandia upo).

Namna ya Kutumia kondom ya kike sawasawa

Kondomu ya kike ni mfuko wa mpira wa plastiki ambao unaenea sawasawa kwenye uke wa mwanamke. Una vipete laini viwili, kimoja kenye kila ncha upande wa mwanzo na mwisho. Pete ya ndani huingia ndani ya uke na kuishikilia vizuri kondomu wakati wa kujamiina. Pete ya nje inakaa juu ya uke na kwa kiasi inafunika midomo ya uke.

Kutumia kondomu za kike:

- Usiruhusu uume kugusa uke kabla ya kuingiza kondomu.
- Fungua pakiti kwa makini.
- Shikilia kipete cha ndani (kwenye ncha iliyofungwa) na ibane kwa kidole gumba na kidole cha kati ili kiwe kirefu na chembamba.
- Polepole ingiza kipete ndani ya uke (kama vile ambavyo ungeingiza kisodo).
- Weka kidole cha mwisho ndani ya kondomu, na ingiza kipete cha ndani hadi hapo kitakapoishia.
- Kipete cha nje kinabakia juu ya uke.
- Uongoze uume kwenye uwazi wa kondomu.
- Baada ya kujamiiana, ondoa kwa kukizungusha kipete cha nje na kukivuta polepole.
- Funga kondomu kwenye pakiti au karatasi laini na tupa kwenye sehemu ya kutupia taka.

13. Mwisho, waache washiriki waseme wanajisikiaje kuweza kutumia kondomu kwa usahihi.
14. Waambie washiriki kwamba kutumia kondomu kwa usahihi ipo **ukurasa 90** kwenye kitabu cha mazoezi.
15. Hamasisha mjadala wa jumla ukihusisha kununua na kutunza kondomu.
16. Washiriki warejee **ukurasa 92** kwenye kitabu cha kazi.
17. Pitia hoja moja baada ya nyingine halafu angalia kama kuna swali au maoni na myajadili.
18. Wakumbushe washiriki kutumia kisanduku cha maswali au ukuta wa matangazo kama wana maswali ambayo hawapendi kuyauliza mbele ya kikundi.
19. Fupisha na sisitiza mambo yafuatavyo.

Hoja muhimu:

- **Kuacha kujamiiana kabisa na matumizi ya kondomu ndizo njia pekee za kujikinga dhidi ya mimba na maambukizo kwa njia ya kujamiiana.**
- **Kila wakati chunguza tarehe ya mwisho ya matumizi ya kondomu kabla ya kutumia.**
- **Hifadhi kondomu mahali pasipo na joto na pakavu.**
- **Soma kanuni kuu za kutumia kondomu ipasavyo na jizoeze kutumia kondomu kwa usahihi.**
- **Kila wakati tupa kondomu katika vyoo vya shimo au pipa la takataka usitupe kondomu kwenye eneo wazi au katika vyoo vya kuvuta.**

SENTENSI KIUNGO

Kama tunataka kuzuia ueneaji wa VVU na UKIMWI ni lazima tuache kujamiiana bila kinga. Huu ni ukweli, na siyo fikra potofu, kuwa hii ndiyo njia ya haraka sana ambayo inasambaza virusi, na tunaweza kuona kuwa watu wanazidi kuambukizwa, hasa vijana.

Tunahitaji kujikinga na kuwajali na kuwasaidia wale ambao tayari wameathirika. Hebu sasa tuangalie ni aina gani ya msaada anaohitaji mtu anayeishi na VVU.

ZOEZI 10.10**KUONYESHA KUJALI NA KUTOA MSAADA****Kusudi:**

Kuangalia ni kitu gani ambacho muathirika wa VVU anahitaji kukifanya ili aweze kuishi kwa muda mrefu.

Kupima ni jinsi gani tunaweza kumsaidia mtu mwenye VVU au UKIMWI.

Muda:

Dakika 40

Hatua:

1. Waulize washiriki, “ungefanya nini kama mtu unayemfahamu, mmoja katika familia au rafiki yako ana VVU”?
2. Orodhesha majibu na jadili. Wakumbushe washiriki kuwa makini kwani hawafahamu ni kina nani katika kundi lao ambao wanaweza kuwa wanaishi na hali hii.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua dhana potofu zozote na toa taarifa za kweli.

**MAELEZO YA UWASILISHAJI****KUWAJALI NA KUWASAIKIA WATU WANAOSHISHI NA VVU NA UKIMWI**

Kwanza kabisa lazima ujue ya kwamba huwezi kupata UKIMWI kwa kuishi na mtu ambaye ana VVU isipokuwa kama utakuwa na mahusiano ya kujamiiana bila kinga na mtu huyo, au kugusana na damu ya mtu huyo.

Mtu anayeishi na VVU anahitaji:

Kufarijiwa ili aweze kuishi vizuri. Anahitaji kujisikia kuwa ni mwenye matumaini ya kuishi na kuwa na VVU siyo mwisho wa kuishi. Marafiki na wanafamilia wana mchango mkubwa katika kuhakikisha mtu aliyeathirika anaishi kwa matumaini.

Msaada na upendo. Anahitaji kujua ya kwamba yeye ni mmoja kati ya familia na hawezi kutengwa. Ni vizuri kwa mtu kuendelea kuishi na familia na kuendelea kufanya shughuli zake za kawaida.

Mazoea ya kujamiiana salama zaidi (kujamiiana na kinga). Anahitaji kufahamu jinsi ya kutumia kondomu kwa usahihi na kujua siku zote jinsi ya kujilinda kwa kufanya mapenzi salama siku zote. Hii itamsaidia kuzuia asiambukizwe aina nyingine ya VVU, au kupata magonjwa yatokanayo na kujamiiana ambayo yanaweza kumfanya awe mgonjwa zaidi na kumsababishia kupata UKIMWI haraka zaidi. Pia humlinda yule ambaye wamejamiiana naye.

Ushauri nasaha na matibabu. Kuna mambo mengi muathirika anahitaji kufanya ili aweze kuishi maisha mazuri akiwa na VVU. Anapaswa kuzungumza na mshauri nasaha, daktari au mfanyakazi wa ustawi wa jamii ambao watamwezesha kupata taarifa anazohitaji na kumwambia aende wapi kwa msaada zaidi.

Kuendelea kuwa sehemu ya familia na maisha ya jamii. Ni muhimu mtu kupewa nafasi nyingine kuendelea kufanya kazi, kupata mafunzo au masomo ili ajisikie kuwa bado faida na uwezo wa kushiriki katika maisha ya kila siku. Ajaribu kuishi maisha ya kawaida na afanye mambo anayopenda kufanya na hii itamfanya ajiamini na kumsaidia kujenga mwelekeo mzuri katika maisha yake.

4. Mwishoni, waulize kama wana maswali yoyote au maoni na jadili. Wakumbushe washiriki kuhusu Kisanduku cha Maswali au Ukuta wa Matangazo ili waweze kutuma maswali mengine wanavyoweza kuwa nayo.
5. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Hatuwezi kupata VVU kwa kugusana tu, hivyo ni sawa tu kuwa na rafiki na mtu aliyeambukizwa VVU.**
- **Mtu anayeishi na VVU asitengwe au kukataliwa. Hii inamvunja moyo na inakuwa vigumu kwa mtu huyo kuwa na matumaini au kuamini kuwa maisha yana thamani kuishi. Mfadhaiko unaotokana na kutotendewa vizuri unaweza kuchangia kupungua kwa kinga na kuharakisha kupata UKIMWI.**
- **Zaidi ya kitu kingine chochote, kuwa na mtu wa kuzungumza naye ni muhimu sana kwa mtu anayeishi na VVU au UKIMWI.**

KIFUNGU CHA 10:

VVU NA UKIMWI

MAELEZO YA HITIMISHO

Maambukizo ya VVU na UKIMWI ni tatizo kubwa linaloathiri vijana kwa sasa. Hakuna tiba ya kuthibiti UKIMWI, hivyo basi kinga ndio njia pekee. Kwa bahati, UKIMWI ni ugonjwa unaoepukika. Unaweza ukaepuka UKIMWI kwa kuacha kujamiiana. Kama umeshaanza kujamiiana, basi tumia kondomu kwa uangalifu katika kila tendo la kujamiiana, utapunguza kwa kiasi kikubwa kuwepo kwenye hatari hiyo.

Ni muhimu kutambua kwamba kila mtu anaweza kupata VVU, na hii haiwezi kumfanya mtu kuwa tofauti. Tunahitaji kuwahudumia watu wenye VVU kama tunavyohudumia watu wengine. Gonjwa hili tutakuwa nalo kwa muda mrefu na tunapaswa kuwasaidia rafiki zetu waliokwishaathirika na familia zao hususan wanapokuwa wagonjwa.

ZOEZI 10.11

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kurejelea mada hii na kuangalia vitu muhimu na stadi tulizojifunza.

Kuonyesha jinsi gani tunaweza kutumia maarifa mapya na stadi tulizopata kwa kuahidi kujikinga tusiambukizwe VVU.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Shughuli hii ifanywe na vikundi vya watu 12 au pungufu. Kama itafanywa na kundi kubwa, kwanza ligawanye kwenye vikundi vidogo vidogo ili upate habari kutoka katika kila kundi.

Hakikisha unatoa maswali katika kila kikundi ambayo yatajibiwa au kuandikwa ili vikundi vingine viweze kuona.

Zoezi hili linaweza likafanywa katika njia nyingi. Kwa vikundi vilivyoelimika fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waambie washiriki wakae katika mduara na kujadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
 - b. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?
2. Waulize washiriki kufikiria kuhusu ahadi moja watakayoitoa kuhusiana na UKIMWI na VVU.
3. Waambie washiriki kurejea **ukurasa wa 103** kwa ajili ya maelezo zaidi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na mafunzo yaliyofanyika, toa majibu kwa maswali yafuatayo.

1. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
2. Kwa nini na kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?
4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya VVU na UKIMWI yaliyotokea kwenye mada hii. Utajiwekea ahadi gani kutokana na kile ulichojifunza kuhusu VVU na UKIMWI? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:-

MKM:

Swali 1 na 2 lifanywe na kikundi cha watu walio na elimu kidogo au wasiokuwa na elimu kabisa halafu waendeleo kama ifuatavyo

4. Funga macho yako na toa ahadi ni kitu gani utafanya ili ubadilishe tabia yako kutokana na ulichojifunza kuhusiana na VVU na UKIMWI.

TAARIFA ZA AWALI KWA WAWEZESHaji KUHUSU VVU NA UKIMWI

Angalia: Kama utakuwa na fedha, unaweza kutoa kivuli cha sehemu ya taarifa hii kwa ajili ya washiriki wako.

Mada ya VVU na UKIMWI inaweza kuonekana inaogopesha. Inaonekana kuwa kila siku magazeti yanaripoti maendeleo mapya kuhusu ugonjwa. Taarifa hii inatoa habari muhimu zinazohusu VVU na UKIMWI.

Kwa bahati nzuri, ingawa wanasayansi na “wataalamu wa epidemiolojia” wanaendelea kutoa habari zinazoboresha uelewa wa watu wa ugonjwa huu, taarifa za msingi kuhusu namna virusi vinavyofanya kazi na namna uambukizo unavyoweza kuzuilika imebaki pale pale kwa muda sasa.

Istilahi “Maambukizo ya VVU” inatumiwa kuelezea uambukizo unaosababisha UKIMWI. Mtu aliyeambukizwa VVU na hana dalili anaitwa mwathirika asiye na dalili za ugonjwa. Watu walioathiriwa na VVU wanaweza kuishi bila dalili kwa miaka mingi, lakini wana uwezo pia wa kuambukiza watu wengi bila kufahamu. Mtu aliye na VVU na ana dalili zinazohusiana na ugonjwa huu lakini bado hajapimwa kuwa na UKIMWI, inasemekana ana dalili za maambukizi. Inachukuliwa kuwa mtu ana UKIMWI ikiwa tu ana kundi fulani la magonjwa nyemelezi linaloongezewa kwenye uchunguzi halisi wa kitabibu wa UKIMWI, kama vile aina fulani za nimonia au kansa au kama idadi ya Seli-T/CD4 (vipimo vya kimaabara vinavyoonyesha uimara wa mfumo wa kinga ya mwili wa mtu) ziko chini ya kiwango fulani (mara nyingi kwenye 200 hivi).

Vidokezo vya Kufundishia kuhusu VVU na UKIMWI

Kufundisha vijana kuhusu VVU na UKIMWI yapaswa uwe mtaalamu na mdadisi. Kila mtu ana hisia na maadili na kutambua jinsi UKIMWI unavyokua. Huwezi kukubaliana katika kila kitu na maelezo yanayotolewa na washiriki. Jaribu kufahamu udhaifu wako kisha weka pembeni udhaifu wako wakati wa zoezi. Jambo la muhimu ni kufahamu vijana wanawaza nini na kuhisi nini. Anzia hapo sahihisha taarifa zisizo sahihi na kisha toa taarifa sahihi ili kuwapa habari zinazoendana na wakati huu.

Ni muhimu sana kukubali upeo wa ufahamu wa kujamiiana kwenye darasa au kikundi cha vijana. Baadhi yao watapeana miadi ya mapenzi, lakini wengine hawatakuwa na hamu ya kujiingiza kwenye mahusiano ya kimapenzi. Baadhi ya vijana watakuwa wameshashiriki kujamiiana na wengine hawajajihusisha hata kupiga busu. Baadhi ya vijana wana sababu nzuri za kujihisi kwamba wameathirika na VVU, wengine wanahofu ya kwamba wanaweza kuambukizwa na mbu. Vijana wana marafiki au ndugu wenye UKIMWI, na wengine wana wenzi walioathirika na UKIMWI wengine wa wazazi ambao na tabia zao zinaweza kusababisha kupata hatari ya UKIMWI.

Vijana walio wengi wanaogopa sana UKIMWI, Unaweza kuwafanya wakashindwa kujilinda wao wenyewe. Punguza hofu hii kwa kusisitiza kwamba UKIMWI unaweza kuepukika: kutokuambukizwa UKIMWI kupo ndani ya uwezo wao. Vijana wanaweza kuhisi kuwa wana uwezo mkubwa wakufuata mwenendo unaoweza kuwaepusha dhidi ya maambukizi.

Punguza woga kwa kuwaeleza kuwa UKIMWI unaweza kuzuilika; kuzuia maambukizi kupo ndani ya uwezo wao.

Njia moja ngumu kuilezea, lakini ambayo ina nguvu sana, ya kuwasaidia vijana wafikirie kuchelewesha tendo la kujamiiana ni kubadili lugha tunapojadili tabia za kujamiiana.

Jaribu kueleza kile unacholenga unapozungumzia kujamiiana, na tumia istilahi ya “tabia ya kujamiiana” kutoa maelezo mbalimbali ya jinsi ya kuonyesha mapenzi ambayo hayahatarishi kuwepo kwa mimba au maambukizo yatokanayo na kujamiiana.

Vijana wanaojihusisha na vitendo vya kujamiiana wanajulikana kama vijana “rijali”. Ujumbe anaofikishiwa kwa kijana (ambaye anaweza kuona “tendo la kujamiiana” kama sehemu muhimu ya mpito kuelekea kwenye utu uzima ni kuwa ni kujamiiana tu (kuingiza uume

kwenye uke au njia ya haja kubwa) ndio hasa tabia ya mtu “rijali” kwenye kujamiiana! Jaribu kueleza kile unacholenga unapozungumzia kujamiiana na tumia istilahi “tabia za kujamiiana” kuelezea upana wa kauli za kuhusu kujamiiana kuanzia kwenye njozi hadi kwenye miingiliano kijamii. Kutoka kwenye hatua ya kugusana hadi kwenye kupiga punyeto, vitendo ambavyo havina hatari ya mimba au maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

Vijana wanahitaji taarifa zinazoeleweka kuhusu aina fulani ya tabia za kimapenzi ambazo zinawaweka kwenye hatari ya maambukizo ya VVU. Kwa vile vijana wengi wanafanya majaribio na aina fulani za tabia za kimapenzi, unaweza kuwasaidia kuelewa ni zipi ni salama zaidi au ni zipi za hatari.

Unaweza kuwasaidia vijana kufahamu hatari za kuambukizwa na jinsi gani ya kujamiiana salama. Aina yeyote ya mapenzi baina ya watu wawili **wasioambukizwa** na VVU ni mapenzi salama kutokana na VVU. Tatizo ni kwamba watu wengi, vijana na watu wazima, hawajui kama wamepata virusi au la. “Kumfahamu mtu vizuri”, au “kumuuliza mpenzi wako kuhusu UKIMWI” ni njia isiyo ya kuaminika ya kupima uwezekano kuwepo kwa hatari, hususan kwa vijana. Wanahitaji kufahamu kwamba ni vigumu kutambua kuwa fulani ameathirika kwa kumtazama: Epuka kusesitiza kwamba “kuwa na mpenzi mmoja” ni salama (yaani pale ambapo wapenzi wote ni waaminifu) kwani vijana wanafikiria kwamba kila wakati wakiwa na mahusiano na mpenzi mmoja, na baada ya mwingine waaminifu, basi wana mpenzi mmoja.

Kuwa na uhusiano wa uaminifu kutoka kwa mpenzi mmoja kwenda kwa mwingine huitwa **mfululizo wa mpenzi mmoja** na kila mpenzi mpya anaweza kuwa katika nafasi ya kumuambukiza mwenzi wake.

Wasaidie vijana kufahamu kuwa kuna njia nyingi za kuelezea hisia zao za kimapenzi. Njia ambazo haziwezi kukusababishia mimba zisizotarajiwa au magonjwa ya kujamiiana, ikiwa ni pamoja na VVU. Njia hizo ni pamoja na kushikana shikana, njozi, kutomasana, kuchuana na punyeto. Kuzungumzia, kubusiana, kunong’onezana, kukumbatiana, kuimba, kucheza, kushikana mikono pia ni njia za kuonyesha au kupata mapenzi kutoka kwa mpenzi.

Mikakati ya kukwepa kujamiiana (acha kabisa) ni sehemu muhimu ya elimu ya UKIMWI. Vijana wanahitaji kufahamu kwamba kuweka uume ndani ya uke sio njia pekee ya kuonyesha au kupata raha ya mapenzi. Huhitaji kuwa na mawazo yako; waulize vijana waje na mawazo yao.

Jaribu kufanya uchunguzi wa kina kutambua kuwa ni vitu gani vinavyowafanya vijana wawe na hamu ya kufanya mapenzi. (Kama wameonyesha shauku hiyo).

Vijana wanahitaji kuelekezwa kuhusu kuonyesha au kupata mapenzi bila kujamiiana.

Je, inahusiana zaidi na mahitaji yao ya mapenzi ya msingi au hali ya kutaka kusikilizwa tu? Vijana pia wanahitaji kuongozwa kuhusu namna ya kuonyesha mapenzi, na kuyapata, bila kujamiiana.

Hakikisha unapata uhakika kuhusu idadi ya vijana kwenye programu ambao wanajamiiana. Katika kundi la vijana wa miaka 16, nusu yao wana uwezekano wa kuwa bikira na nusu yawezekana wakawa wanafanya mapenzi. Wale wenye uzoefu wa kujamiiana wanahitaji kupatiwa taarifa za kina kuhusu namna ya kujikinga. Wale walio bikira wanahitaji kupewa nguvu za kubakia bikira na vilevile kuwatayarisha kusubiri wakati muafaka wa kujamiiana.

Vijana wanahitaji kujua maana ya kinga muhimu “kujamiiana salama zaidi” yaani ni kwa kutumia kinga kwa sababu, hata pamoja na tahadhari, njia pekee ambayo ina uhakika wa asilimia 100 ni ile ya kuepuka mgusano wa majimaji ya uke au shahawa au damu baina ya wapenzi. Unapojamiiana kwa kutumia kondomu na mpenzi aliyeathirika au mpenzi ambaye hajui hali yake kuhusu VVU inaweza kuchukuliwa tu kuwa ni kujamiiana “salama”.

Kondomu za mpira zimehakikishwa kuwa kizuizi bora cha VVU. Hata hivyo, zinaweza kutoboka au kupasuka, hasa kama zinatumiwa vibaya. Ingawa kondomu sio kinga ya asilimia 100 dhidi ya VVU au kuzuia mimba (hasa kwa vile zinaweza kupasuka au kuchomoka kama hazikutumiwa vizuri), zinakuwa ndiyo kinga bora iliyopo wakati wa kujamiiana. Matatizo mengi yanayohusiana na kondomu yanatokana na matumizi mabaya – hivyo tumia muda wa kutosha kwenye mada hii.

Watu wanaweza kushusha kiwango cha hatari ya kuambukizwa VVU au magonjwa mengine ya kujamiiana kwa kuelewa hasa namna ya kutumia kondomu vizuri, au kuwa na uhakika wa kutumia kondomu kwa kila tendo la kujamiiana. Vijana wengi hujihisi salama zaidi iwapo wanatumia njia zingine za kuzuia mimba, mbali na kondomu, ili kuongeza uhakika wa kutopata mimba.

Unapofundisha vijana kuhusu VVU na UKIMWI, kutakuwa na fursa nyingi za kujipima imani na maadili yako binafsi. Chunguza hisia zako na tafuta msaada wa kijana mwingine kiongozi kama ni muhimu.

Kama kutolielewa vizuri somo la VVU na UKIMWI kukufanya uone ugumu kuwasaidia vijana, tafuta mtu mwingine kwenye shirika lako, shule au jumuiya ambayo ataweza kuwezesha shughuli za elimu ya VVU na UKIMWI kwenye sehemu hii. Kumbuka kuwa, hata kama tutajaribu kuwaeleza vijana wote kwenye jumuiya yetu kuhusu hatari za VVU, na tunawashawishi vijana kuacha kujamiiana, wengi wao bado wataendelea na kujamiiana kabla ya ndoa, au kabla miili yako haijawa tayari.

Kati ya vitu viwili hivi – kujamiiana kabla ya ndoa pamoja na hatari ya VVU na UKIMWI au kuwafundisha vijana kutumia kondomu ili kuepuka VVU na UKIMWI – njia ambayo inastahili zaidi ni ile ya pili (kuwafundisha kutumia kondomu), ili kuwapa vijana uwezo wa kujikinga wao na wapenzi wao wa sasa na/au wale wa baadaye dhidi ya kifo.

- Imetolewa kutoka Elimu ya Mpango wa Maisha, Advocates for Youth, Washington D.C.

Hali ya VVU na UKIMWI

Kuna watu zaidi ya milioni 40 ambao wanaishi na VVU na UKIMWI duniani kote. Zaidi ya milioni 24 kati yako wanaishi Afrika, Kusini mwa jangwa la Sahara. UKIMWI ni ugonjwa usiotibika ambao hatima yake ni kumuua yule aliyeathirika. Ni ugonjwa ambao sasa unaweza kudhibitiwa kwa dawa maalumu ambazo zinazuia uongezekaji wa VVU, virusi ambavyo vinasababisha ugonjwa huo. Hata hivyo, nyingi ya tiba hizi zinahitaji madawa ya gharama sana, hivyo hayapatikani kwa watu wengi.

VVU ni Virusi vya UKIMWI. Jina hili (kwa Kiingereza – HIV) linaonyesha kuwa vinapatikana kwa binadamu, na vinafanya mfumo wa kinga mwilini pungufu (umepungua kitu) na hivyo kudhoofika.

Mfumo wa kinga ndiyo unaolinda mwili dhidi ya ugonjwa. Ukiwa na mfumo wa ulinzi ulioharibiwa mwilini unakuwa kwenye hali ya kuweza kuathirika kutokana na maambukizi na magonjwa mbalimbali. Mtu anazidi kudhoofika na hatimaye kufa.

UKIMWI unamaanisha Ukosefu wa Kinga Mwilini. “Upataji” ina maanisha ukweli kuwa mtu anapata ugonjwa kutoka kwingine, mtu hapati tu UKIMWI kujianza wenyewe. Mtu anaupata kutoka kwa mtu mwingine ambaye ameambukizwa, wa kukutana na damu ya mtu huyo ambayo ina vijidudu na/au majimaji ya uchi. “Kinga” ina maana mfumo wa ulinzi wa mwili kwenye kupambana na magonjwa, na “kosefu” inaashirika kudhoofika kwa mfumo huo. “Dalili” ina maana ya mkusanyiko maalumu wa dalili au magonjwa. UKIMWI ni neno linalotumiwa kuonyesha hatua mbaya zaidi ya mtu kuathiriwa na VVU. Ina maana kuwa mtu ana mkusanyiko maalumu wa dalili au magonjwa yaliyoelezewa kama UKIMWI. Uchunguzi wa kitabibu wa UKIMWI kwa kawaida unamaanisha kuwa, ili kuendelea kuishi, mtu huyo atahitaji huduma maalum na msaada wa tiba.

Wakati UKIMWI ulipotokea kama tishio kwa afya ya binadamu kama miaka 20 iliyopita, ilikuwa ni vigumu kubashiri jinsi janga hili litakavyoendelea. Hivi sasa kutokana na uzoefu tunajua kuwa UKIMWI unaweza kuangamiza na kuyaharibu maisha kijamii, kiuchumi na kifamilia kwenye vijiji vyote na mikoa yote. Unaweza kushusha maendeleo ya taifa, kuzifanya nchi maskini kuwa maskini zaidi na kufanya maisha ya watu ambao tayari wana matatizo na wanahitaji msaada kuwa kwenye hali mbaya zaidi.

Kwa Nini Ukimwi Ni Muhimu Sana Kwa Vijana

UKIMWI unasambaa kwa vijana wa Afrika kwa haraka sana kuliko watu wa umri mwingine. UKIMWI huua zaidi ya nusu ya vijana kwenye nchi ziloenea sana (kama vile kusini mwa Afrika chini ya jangwa la Sahara), wengi wao kabla hawajamaliza jukumu la kuwalea watoto wao, au kuwasiadia wazee wao.

Wakati Afrika Magharibi haikuathiriwa na UKIMWI kama ukilinganisha na kusini mwake, kiwango chake (hasa baina ya vijana) inaonagezeka. Zaidi ya mtu mzima mmoja kati ya watatu huko Botswana tayari alikuwa ameathirika ilipofikia mwishoni mwa 2001 (38% ikiwa ni kasi ya maabukizo kwa watu wa umri kati ya miaka 15 hadi 49).

Kwa jumla, viwango vya uambukizo kwa wasichana wa kifarika ni viko juu zaidi kuliko vile vya wavulana, kiasi cha mara tatu hadi tano zaidi. Sababu mojawapo ya ueneaji ukimwi ni kuwa watu wazima hujamiiana na wasichana, na hivyo kuongeza hatari ya wasichana kuambukizwa mapema zaidi kuliko wavulana wa rika lao. Pia ni kwa sababu wanawake wanaambukizwa kirahisi wakati wa kujamiiana kuliko wanaume.

Hata hivyo, hali sio mbaya kiasi hicho. Vijana wameonyesha kuwa wana uwezo wakipata msaada unaofaa na taarifa na kushusha viwango vya jumla vya uambukizaji. Utafiti mkubwa kwenye jumuiya ya Uganda, nchi ambavyo iliathiriwa sana na UKIMWI umeonyesha kuwa kiwango cha uongezekaji wa VVU kwa wasichana wa kati ya miaka 13 hadi 19 kimeshuka sana kuanzia mwaka 1989.

UKIMWI ni ugonjwa unaoepukika: kama kijana anaamua kutojamiiana ana uwezekano mkubwa wa kutoambukizwa VVU (labda kama anampata kwa njia zingine, kama vile kuchangia sindano zilizotumika pale ambapo mtu mmoja au zaidi waliotumia wameambukizwa, au kupatiwa damu iliyoathirika). Kwa kutojiingiza kwenye kujamiiana (acha kabisa) kijana anaweza kupunguza hatari ya VVU na UKIMWI kwa kutumia kondomu vizuri kwa usahihi, kila anapojamiiana.

Je, VVU vinafanyaje mtu Augue

Inasaidia kufikiria ambukizo la VVU kama kitu kinachoendelea, kuanzia wakati wa kuambukizwa, kupitia kwenye dalili za mwanzo za ugonjwa, hadi mwishoni kutokea kwa UKIMWI. Hii ni dhana muhimu kwa sababu ina maana:

- Mtu anaweza kuambukizwa kwa muda mrefu (hata kufikia na kuzidi miaka kumi) na bila kuwa na dalili na kujisikia ana afya.
- Mtu anaweza kuambukizwa na kujisikia mgonjwa, lakini akipimwa asionekane kuwa na UKIMWI.

Hii ina maana kuwa mtu aliyeambukizwa anaweza kuambukiza mwingine bila kujijua kwa kuhusiana kimapenzi, au mama anaweza kumwambukiza mtoto wake wakati wa mimba, wakati wa kuzaa, au akinyonyesha. VVU polepole hudhoofisha mfumo wa kinga, yaani ulinzi wa mwili dhidi ya maambukizo na ugonjwa. Hatimaye mwili unashindwa kupambana na hata maambukizo madogo madogo na mtu aliyeambukizwa anaweza hatimaye kufa kutokana na ambukizo moja au zaidi yatakayotokea kuvamia miili yao. Haijulikani kama kila mtu anayembukizwa VVU ataugua UKIMWI, lakini watafiti wanasema kwamba asilimia kubwa ya wenye VVU wataishia kupata UKIMWI. Hatimaye, watu wenye UKIMWI hufa kwa magonjwa nyemelezi yanayovamia miili yao.

Kama vile kwenye maambukizo mengine, wakati VVU vinapoingia mwilini, mfumo wa kinga unajibu mapigo kwa kujaribu kupambana na ambukizo hilo, kwa kutoa “vilinda mwili”. Hata hivyo, hivi havitoshelezi kupambana na ukuaji na uongezekaji wa virusi ambavyo pole pole huharibu seli muhimu kwenye mfumo wa kinga wenyewe.

Nini maana ya kuwa na VVU?

Kuwa na VVU ina maana ya kuwa kipimo cha VVU kimeonyesha kuwa mtu ameambukizwa na VVU. Kuna aina nyingi za vipimo vya VVU. Kipimo maarufu zaidi kinahitaji sampuli ya damu, mkojo, seli za ndani ya shavu. Kwa kawaida, inachukua siku kadhaa au wiki kupata jibu la kipimo. Vipimo vipya kadhaa vinatoa jibu ndani ya dakika chache. Vipimo hivyo vinaonyesha endapo mtu huyo ametoa vilinda mwili dhidi ya VVU, lakini havionyeshi kuwepo kwa virusi vyenyewe (vipimo hivi ni nadra na ni aghali sana). Kipimo hakiwezi kuelezea lini au vipi mtu ameambukizwa VVU.

Majibu hasi ya kipimo yanaonyesha kuwa mwili hautengenezi vilinda mwili kwa virusi. Hivyo, inaaminika kuwa mtu huyo hakuathirikiwa na VVU. Ni muhimu kuelewa, hata hivyo, kuwa hakuna “kipindi cha wazi” kati ya muda ambapo mtu anaambukizwa VVU na ambapo mfumo wa kinga unaanza kutoa vilinda mwili kwenye kiasi kikubwa cha kutosha kuonekana.

Hivyo, inawezekana kuwa mtu kupima na kuonekana hana wakati wa kipindi hicho, lakini bado akawa ameambukizwa VVU na kuweza kumwambukiza mtu mwingine. Wana sayansi hawana uhakika na urefu wa kipindi hiki; inawezekana kuwa kati ya wiki mbili hadi miezi sita lakini, mara chache inaweza kuwa hadi miaka mitatu.

Ni muhimu sana kwa mtu kupata ushauri nasaha kutoka kwa mtaalamu kabla na baada ya kupimwa VVU. Hii huitwa Ushauri na Upimaji wa Hiari wa VVU, pia ikifahamika kama UUH (kwa Kingereza VCT), na hupatikana sehemu nyingi. UUH ni kwa hiari – mtu hapaswi kulazimishwa kupimwa kama sharti la ajira au sababu yoyote ile. Kabla ya kupimwa, mshauri nasaha ataelezea hatua muhimu na kuongea na mhusika kuhakikisha kuwa yupo tayari kwa kupimwa, na kuuliza kuhusu matendo yake ya kujamiiana ya karibuni ili kuona kama mtu huyo angeweza kuwa kwenye “kipindi cha wazi”. Kama kipimo cha damu kinaonyesha kuwa mtu huyo hana VVU – basi, baada ya kupima mshauri atatoa ushauri ambao utamsaidia kubakia bila VVU. Kama mtu atakutwa na VVU mtoa ushauri nasaha atajadili naye hatua ambazo mtu huyo anaweza kuchukua ili kuepuka asimwambukize mtu mwingine na kumwelekeza kwenye huduma zilizopo na matibabu. UUH ni siri, ikiwa na maana kuwa mshauri nasaha lazima atunze siri ya majibu ya vipimo na asitoe kwa yeyote yule mwingine.

Ni wakati gani watu wenye virusi wanapoambukiza wengine

Watu wenye VVU wanawaambukiza wengine mara tu wanapopata virusi hivyo, hata kabla vilinda mwili havijatengenezwa watu wenye VVU wanaweza wasijue kuwa wameathirika na wanaweza kuonekana, kuwa au kujisikia wana afya nzuri kwa muda mrefu, inawezekana zaidi ya miaka kumi. Haiwezekani kujua kwa kuangalia kama mtu ameambukizwa au la. Kumfahamu mtu sana haikuambii lolote kuhusu hali yake ya VVU.

VVU Vinasambazwaje?

VVU vinaweza kusambazwa kutoka kwa mtu hadi mtu kupitia kwenye mgusano wa damu au ngozi nyembamba, damu iliyoathirika, shahawa, maji maji katika uke, au maziwa ya kunyonyesha ya mtu mwingine. Njia za kupatia virusi hivyo ni pamoja na:

- Kubadilishana damu, shahawa au majimaji ya ukeni wakati wa kujamiina na mtu mwenye VVU.
- Kuchangia na mtu mwenye VVU visu vya kutahiria, au sindano zilizotumika kwa kuchangia dawa za kulevya, kuchanja mwili au kutoga masikio.
- Mtoto kupata virusi kutoka kwa mama aliye na VVU kwa kupitia kamba ya kitovu (kiungo mwana) akiwa bado yupo tumboni, kwa kupata maji maji ya uke na damu wakati wa kuzaliwa au kupitia maziwa ya mama.

VVU haviwezi kuishi kwenye hewa, maji au juu ya vitu ambavyo watu wanavishika. Huwezi kupata VVU kutokana na:

- Kushikana, kukumbatiana, kuongea au kuchangia nyumba na mtu aliyeathirika na VVU au mwenye UKIMWI.
- Kuchangia sahani, glasi au taulo zilizotumiwa na mtu mwenye VVU au UKIMWI.
- Kutumia bwawa la kuogelea, hodhi ya maji moto, kunywea kwenye bomba, vikalio vya choo, vitasa vya mlango, vifaa vya mazoezi ya viungo au simu iliyotumiwa na watu wenye VVU au UKIMWI.
- Kutemewa mate kupata jasho au chozi la mtu mwenye VVU au UKIMWI.
- Kuumwa na mbu.
- Kutoa damu.
- Kupigiwa chafya au kukoholewa na mtu mwenye VVU au UKIMWI.

Kujamiiana kwa “salama zaidi” ni nini?

Kujamiiana kwa “salama zaidi” inaelezea njia nyingi ambazo watu ambao wamo kwenye kujamiiana wanaweza kuepuka, kubadilishana maji maji ya kujamiiana na mengine kwenye mwili, na hivyo kupunguza hatari ya kuambukizwa magonjwa ya zinaa, ikiwa ni pamoja na VVU. Kujamiiana kwa usalama pia kunapelekea kuwepo na kinga ya uzazi. Kuna njia nyingi za mapenzi na hisia za kimapenzi ambazo hazina hatari ikiwa ni pamoja na:

- Kukumbatiana.
- Kushikana mikono.
- Kuchuana.
- Kusuguana mkiwa mmevaa nguo.
- Kuchangia njozi zenu,
- Kumpigisha punyeto mwenzako au wote pamoja, ili mradi mwanamume usimwage karibu na uwazi wowote au ngozi iliyopasuka kwa mwenzi wake.

Kuna vitendo vingine ambavyo labda nisalama kama vile kunyonyana ndimi na kutumia kondomu kwa kila tendo la kujamiiana. Hata hivyo, kuwa na tendo lolote la kujamiiana bila kondomu ni hatari sana. Inapelekea kwenye kupata majimaji ya mwili ambapo VVU huishi.

Vipi kubusiana?

Hakuna taarifa zilizopo za watu kuathirika na VVU kwa kubusiana tu. Inaweza kwa hatari, hata hivyo, kumbusu mtu kama kuna uwezekano wa damu kugusana – kama mtu mwenye VVU ana mahali alipojikata au kidonda mdomoni au kwenye fizi. Itakuwa hatari zaidi kama wote wawili watakuwa na sehemu zinazotoa damu kwa kukatwa au kwenye vidonda midomoni. Watu sharti watumie akili za kawaida na kusubiri mpaka vidonda hivyo vipone kabla ya kubusiana.

Kwa nini kuchangia sindano ni Hatari?

Kuchangia sindano kwa ajili ya dawa za kulevya, kuchanja mwili, kutoga masikio ni hatari kwa vile damu kutoka kwa mtumiaji wa kwanza mara nyingi inabakia kwenye sindano au bomba. Inaweza hatimaye kuingia moja kwa moja kwenye mfumo wa damu ya mtumiaji mwingine. Mpaka sasa utumiaji sindano za dawa ya kulevya sio tatizo kubwa Afrika kama ilivyo Ulaya na Amerika ya Kaskazini. Bila shaka, ni salama zaidi kutochangia sindano, lakini endapo itabidi kuchangia lazima zisafishwa kwa dawa kali na maji kabla ya kutumiwa na mwingine. Dawa kali (kama vile “Clorox au Jik”) hua VVU. Njia sahihi ya kusafisha sindano zilizotumika kwa kudungia madawa ni ijaze bomba na dawa kali ya kusafishia, itoe dawa hiyo kwa nguvu itokee kwenye sindano na kumwaga kwenye beseni, choo au chombo chochote na urudie hatua hizi. Kisha, ijaze sindano na maji na kuyatia tena kwa kuyasukuma yatolee kwenye sindano na kumwaga kwenye beseni, choo au chombo chochote na urudie tena hatua hii.

***Chanzo: Stadi za Mpango wa Elimu, utetezi kwa vijana,
Washington D.C.***

***Taarifa imeongezewa na UNAIDS/WHO
2002***

MADA YA 11: MATUMIZI MABAYA YA MADAWA NA POMBE

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inajadili namna vijana wanavyojihusisha kwenye kutumia vitu, ikiwa ni pamoja na madawa na pombe. Inaangalia namna ya kushughulikia suala hili. Aidha, mada hii inaangalia namna ambavyo madawa na pombe humuathiri mtu na inawasaidia washiriki kutumia mbinu za kufanya maamuzi ili kuepuka utumiaji wa madawa, kwa kutoa nafasi kwa washiriki kujizoesha stadi za kukataa bila kuleta ugomvi.

Mwisho mwa mada hii, washiriki wanatakiwa waweze:

- ⇒ Kuelezea hatari zinazohusiana na matumizi ya vitu na utumiaji mbaya.
- ⇒ Kuelezea athari za tumbaku, pombe na madawa mengine ya kulevya kwa afya ya mtu.
- ⇒ Kujizoesha kufanya maamuzi na stadi za kukataa zinazohitajika ili kuepuka matumizi ya pombe na madawa mengine ya kulevya.

MAZOEZI	Kichangamshi – muigaji	Dakika 10
	Fikra potofu/ukweli kuhusu matumizi mabaya ya vitu	Dakika 90
	Kufanya maamuzi mazuri	Dakika 60
	Kukataa shinikizo la rika	Dakika 45
	Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	Dakika 20

Saa 3 dakika 45

ZOEZI 11.1

KICHANGAMSHI – MWIGAJI

Kusudi:

Kuonyesha jinsi tunavyoiga kirahisi yale wanayofanya wengine na haja ya sisi kuanza kufanya kile kilicho sahihi kwetu.

Muda:

Dakika 10

Hatua:

1. Mwambie kila mshiriki atengeneze jozi na mwenzake.
2. Kila mtu achukue zamu ya kuwa kiongozi.
3. Kila kitu kinachofanywa na kiongozi, mwenzake analazimika kuiga.
4. Washiriki wabadilishane nafasi zao baada ya dakika tano.
5. Waambie washiriki kujadili kile walichoweza/ kujifunza katika zoezi hili. Toa muda mfupi kwa hili.

ZOEZI 11.2

FIKRA POTOFU NA UKWELI KUHUSU MATUMIZI MABAYA YA MADAWA YA KULEVYA NA POMBE

Kusudi: Kujadili madhara ya matumizi na matumizi mabaya ya vitu.

Kuelewa ukweli kuhusu madawa na pombe.

Muda: Dakika 90

Vitu vinavyohitajika:

- Kikapu
- Mkasi

MKM:

Utahitaji kuelezea athari za kimwili, kihisia na kiafya za pombe na madawa ya kulevya, ukilenga kwenye namna zinavyoathiri masomo, kazi na uhusiano. Unaweza kumuuliza mkufunzi mwenza aliyefundishwa kwenye eneo hili akusaidie. Unahitaji kikapu na mkasi kwa zoezi hili.

Hatua:

1. Waelezee washiriki kuwa zoezi hili litakuwa jaribio la maarifa na uelewa wao kuhusu namna madawa na pombe zinavyowaathiri.
2. Bungua bongo:
 - a. Madawa ni nini?
 - b. Pombe ni nini?
3. Orodhesha majibu kwenye ubao au chati mgeuzo na jadili kwa ufupi. Tumia maelezo yafuatayo kuelezea na kufafanua istilahi ya “madawa”.

Ufafanuzi wa Madawa

Ni kitu cha kikemikali au ambacho kikitumiwa humbadili mtu kwa namna fulani. Ni kitu kinachobadilisha shughuli za asili za mwili na kinaweza kuathiri kufikiri kwa kawaida na tabia ya mtu.

4. Waombe washiriki waorodheshe vitu vingine watu wanavyotumia. Majibu yajumuishie vitamini, dawa n.k. orodhesha hivi na kukiambia kikundi kuwa sasa tutakwenda kuangalia ukweli dhidi ya fikra potofu kuhusu matumizi ya madawa ya kulevya na matumizi ya pombe.
5. Waombe washiriki waorodheshe madawa ya kawaida wanayoyajua.

Wanaweza kutaja majina ya madawa ya kienyeji pia. Hamasisha majadiliano kuhusu namna madawa haya yanavyowaathiri vijana.

6. Ligawanye kundi katika jozi na waombe wakae pamoja. Ruhusu kila jozi kuchukua kauli (iliyoandikwa kwenye ukurasa ujao) kutoka katika kikapu.

MKM:

Nakili na kata kauli mbalimbali na kuziweka kwenye kikapu. Kama washiriki hawajui kusoma, wasomee kila kauli.

7. Kila kikundi kinapaswa kujadili kama maelezo ni ya kweli au ya uongo (kweli au fikra potofu).
8. Baada ya dakika chache ruhusu washiriki wjadiliane na kutoa sababu za majibu yao. Pendekeza kuwepo kwa majadiliano baada ya kurudishwa majibu kutoka katika makundi ili kutoa nafasi kwa washiriki kuweza kuchangia mawazo yao kuhusiana na kauli hizi.

Kauli

- a. Pombe sio madawa ya kulevya.
- b. Ulevi ni ugonjwa.
- c. Vijana wengi hutumia pombe kuliko bangi (marijuana).
- d. Mara nyingi vijana hushawishiwa kutumia madawa ya kulevya na marafiki zao.
- e. Kahawa, chai, na soda vina madawa ya kulevya.
- f. Ni mara chache sana kwa vijana kuwa walevi.
- g. Uvutaji wa sigara unaweza kuwa tegemezi.
- h. Madawa yanasaidia watu kupambana na hali ngumu zaidi.
- i. Vitu kama gundi havina madhara.
- j. Kikombe cha kahawa na kuoga maji baridi huondoa hali ya ulevi kwa mtu aliyelewa.

9. Tumia maelezo yaliyopo hapo chini kwa kuwapa washiriki majibu sahihi.

Fikra Potofu na Ukweli kuhusu Madawa ya kulevya na Pombe

Pombe sio madawa ya kulevya.

Fikra potofu. Pombe ni dawa ya kulevya kama kitu kingine kinachoathiri akili na mwili.

Ulevi ni Ugonjwa.

Kweli. Ulevi ni ugonjwa; kama vile kisukari na kifafa. Ulevi ni ugonjwa wa kawaida kwenye sehemu nyingi duniani, ikiwemo Afrika. Hupatikana zaidi kwa wanaume. Ulevi unaweza kutibiwa ikiwa ni pamoja na kuacha kunywa pombe.

Vijana wengi hutumia pombe kuliko bangi (marijuana).

Kweli. pombe ndicho kilevi kinachotumiwa vibaya na mara kwa mara. Vitu vinavyotumiwa vibaya sana na vijana ni pamoja na tumbaku, vidonge vya usingizi, tamutamu, bangi na gundi.

Mara nyingi vijana hushawishiwa kutumia madawa ya kulevya na marafiki zao.

Ukweli. karibu nusu ya vijana wanashawishiwa na watu wa rika lao kuanza kutumia madawa ya kulevya.

Kahawa, chai na soda vina madawa.

Ukweli. Vyote vina kafeini, ambayo ina viamshi. Kafeini ni tegemezi. Kuumwa na kichwa ni dalili ya kawaida ya kuondokana na kafeini.

Ni mara chache sana kwa vijana kuwa walevi.

Fikra potofu. Si kweli, wanafunzi wengi wa shule za sekondari wanatumia pombe kila wiki na wengi wao ni tegemezi kwa pombe.

Uvutaji wa sigara unaweza kuwa tegemezi.

Ukweli. Sigara ina nikotini, ambayo ni ngumu kutoka mwilini. Uvutaji wa sigara una madhara kwa afya. Imegundulika kwamba uvutaji sigara unahusishwa moja kwa moja na kansa, hasa kansa ya mapafu. Ni hatari zaidi kwa mama mja mzito kuvuta sigara, kwani hii inaweza kumuathiri mapafu pamoja na upumuaji wa kijusi na ukuaji wa ubongo.

Madawa yanasaidia watu kupambana na hali ngumu vizuri zaidi.

Fikra potofu. Madawa ya kulevya hayasaidii mtu kusahau matatizo yake au kumpunguzia maumivu yanayosababishwa na matatizo mengine. Yanaweza kumuondoa mtu katika mawazo kwa muda mfupi tu. Matatizo yake hubakia pale pale, na ukweli ni kwamba, mara nyingi yanazidi kufanya hali kuwa mbaya kwa vile mtu aliye kwenye madawa ya kulevya hafanyi jitihada yoyote kutatua matatizo yake.

Vitu kama gundi (vinuswaji) havina madhara.

Fikra potofu. Vitu kama gundi au petroli vinaweza kuwa vya hatari sana. Vinuswaji vinaweza kusababisha uharibifu wa kudumu wa viungo muhimu kama vile ini au ubongo.

Kikombe cha kahawa na kuoga maji baridi huondoa hali ya ulevi.

Fikra potofu. Ni muda tu ndio unaomfanya mtu azimuke. Inachukua saa moja kwa ini kushughulikia gramu moja ya alkoholi safi.

MKM:

Kama unashughulika na kikundi kikubwa zaidi ya watu 20, tumia kauli za ziada zifuatazo.

Pombe inaathiri zaidi baadhi ya watu kuliko wengine.

Ukweli: sifa zinazochangia kuonyesha jinsi pombe inavyomuathiri mtu ni pamoja na: uzito wa mwili, kiasi cha pombe iliyonywewa, kuwepo na madawa mengine mwilini, afya ya mtu wakati huo, na ni muda gani umepita toka mtu alipokula.

Pombe nikiamshi cha hamu ya kujamiiana.

Fikra potofu. Pombe, kama vile bangi na madawa mengine ya kulevya, inaweza kupunguza hisia za mtu kuhusu kujamiiana. Madawa yanaweza kupunguza kujisikia uwapo na mpenzi wako, lakini inasababisha matatizo kama vile kutosimamisha uume kupungua kwa hamu ya kujamiiana, au kutojisikia.

Wakati watu wanapoacha kuvuta sigara, wanaweza kubadili uharibifu kadhaa uliofanyika mwilini.

Ukweli. Kama moyo au mapafu hayakuharibika kabisa, mwili kuanza kujirekebisha wenyewe mtu anapoacha sigara.

Kunywa bia tu kunazuia matatizo ya ulevi.

Fikra potofu. Kilevi cha ethyl kinaathiri wanywaji na kipo kwenye bia, pamoja na mvinyo na pombe kali.

Kuvuta sigara mara kwa mara hakuna madhara.

Fikra potofu. Mara tu watu wanapoanza kuvuta sigara, meno yao yanabadilika kuwa na rangi ya njano, harufu mbaya, na wanashindwa kupumua, kitu ambacho kinaweza kuathiri maumbile yao. Kujenga utegemezi kwa nikotini ni rahisi. Watu wanaovuta kwa kipindi chochote kile wana hatari kubwa ya kupata kansa ya mapafu na magonjwa mengine ya mapafu, kansa ya ulimi na koo, na magonjwa ya moyo.

Bangi ina kupatia njozi lakini haina madhara.

Fikra potofu. Ingawa utafiti unaendelea, wataalamu wengi wanaamini kuwa matumizi ya muda mrefu ya bangi ni hatari na yanaweza kusababisha: kupungua kwa hamasa na kupoteza kumbukumbu; kushindwa kuratibu mambo; kushindwa kutoa uamuzi; kuharibika kwa mfumo wa uzazi; mkwaruzo wa koo na mapafu.

Ulevi una tabia ya kuwa kwenye familia.

Ukweli: watoto wa walevi wana uwezekano mkubwa wa kuwa walevi kuliko watoto wa wazazi ambao sio walevi. Nadharia zingine zinasema kuwa walevi wana mfumo tofauti wa kikemikali ambao unaweza kurithishwa kutoka kizazi kimoja hadi kingine. Wengine wanatoa hoja kuwa watoto huwaiga wazazi wao au tabia za wakubwa zao; na hivyo watoto wa walevi nao wenyewe wanakuwa walevi.

10. Waulize washiriki kama wana maoni ya jumla au maswali mengine na jadili nao haya.
11. Waeleze washiriki kujipanga katika vikundi vidogo vidogo vitatu au vinne na

waje na orodha ya miongozo watakayotumia kuwashawishi rafiki zao waache kutumia madawa ya kulevya na pombe.

12. Kila kikundi kichague mwakilishi mmoja na kujadili mbinu zao na vikundi vingine.
13. Anza kurejesha taarifa kwa kuacha kikundi kimoja kutoa mwongozo wake. Orodheshe na kisha uliza kikundi kingine ili kiongeze miongozo mingine waliyo nayo. Wachangamshe washiriki ili watoe orodha ya miongozo au wapige kura kuamua ni orodha ya kikundi gani ambayo wote wanaikubali.
14. Waeleze washiriki warejee katika **ukurasa wa 106** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



KAZI KATIKA KITABU CHA MAZOEZI

MIONGOZO KUHUSU KUEPUKA MADAWA YA KULEVYA NA POMBE

Nakili orodha ambayo kikundi kimekuja nayo. Jifunze orodha hiyo ili uweze kuwafundisha rafiki zako namna wanavyoweza kukaa bila kutumia madawa na pombe.

Miongozo:

15. Waulize washiriki kama wana maswali yoyote au maoni na jadili.
16. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Matumizi mabaya ya vitu yanaweza kusababisha matatizo ya kimwili, kihisia na kisaikolojia.**
- **Madawa ya kulevya na pombe humfanya mtu awe mtumwa (kutokuacha kwa urahisi)**
- **Dawa zilizoandikwa na daktari zitumike kama ilivyoelekezwa (jihadhari na kujipatia dawa mwenyewe).**
- **Dawa za mitishamba na nyinginezo zitumiwe kwa tahadhari.**
- **Vijana wengi wanaingizwa kwenye matumizi ya madawa ya kulevya na pombe kutokana na shinikizo na rafiki zao na wana familia.**
- **Kutumia pombe na madawa huchangia kwa kiasi kikubwa uharibifu uhusiano na kusambaratisha familia.**
- **Jiheshimu; usijidhuru mwenyewe kwa kutumia vilevi.**
- **Fanya vitu vya afya na vizuri badala ya kutumia madawa na pombe.**

KIUNGO SENTENSI

Kujua taarifa kuhusu madawa na hatari zake haitoshi kwenye kuwasaidia vijana kulikataa shinikizo la kuanza kuyatumia. Vijana wanahitaji stadi fulani ili waweze kumudu shinikizo hilo. Stadi hizi ni pamoja na ufanyaji maamuzi, mawasiliano, na misimamo. Hebu sasa tuangalie mbinu za utoaji maamuzi bora.

Zoezi 11.3

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Kusudi:

Kuelewa hatua tunazopitia tunapofanya maamuzi.

Kujizoeza kutumia modeli ya kufanya maamuzi mazuri kwenye hali halisi ya maisha.

Muda:

Dakika 60

MKM:

Kama zoezi hii ilishafanywa katika mada za awali, ruka hatua ya 1 mpaka 9 na fanya yafuatayo:

- Wakumbushe washiriki kuhusu modeli hiyo - rejea kwenye mada husika ambayo ilifanywa.
- Anza na hatua ya 10.

Hatua:

1. Kiulize kikundi, “Ni kwenye hali gani au mazingira mtu hufanya maamuzi”?
2. Orodhesha majibu kwenye ubao wa chaki au katika karatasi ya chati mgeuzo. Hii inaweza kujumuisha kama:
 - Unapokabiliwa na hali ngumu.
 - Unapokabiliwa na uchaguzi zaidi ya mmoja.
 - Unapokutana na changamoto/hali ya changamoto.
 - Unapokuwa na tatizo.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutambulisha modeli ya utoaji maamuzi. Andika kila herufi hatua kwa hatua katika ubao au karatasi ya chati mgeuzo wakati unatambulisha na ufafanue. Nakili kila herufi kama ilivyo kwenye maelezo yafuatayo ili herufi FCCTTT ziwe wima. Sisitiza modeli ya T3: Tatizo, Tatuzi na Tokeo.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Tunapofanya maamuzi kila siku ya maisha yetu bila kutambua jinsi tunavyofikia maamuzi hayo. Wakati tunapokabiliwa na tatizo linalotuhitaji tufanye uchaguzi, kuna hatua fulani za fikra tunazopitia. Wakati mwingine hii hufanyika kwa haraka kiasi kwamba hatuna habari ya hatua hizo. Kila hatua ya utoaji uamuzi inatokana na hatua zifuatazo:

Fasiri tatizo au **changamoto** inayokukabili

Chunguza **chaguo** ulizonazo.

Chagua moja kati ya uliyochunguza

Tambua **matokeo** ya chaguo hilo.

Tekeleza – Kamilisha chaguo lako uliloamua

Tathmini – Angalia nyuma kwenye uamuzi wako na kuona kama ulikuwa mzuri. Kama sio, chagua mwingine na urudie mchakato huo.

4. Waulize washiriki kama wana maoni au maswali na yajadili.
5. Waambie washiriki kuwa sasa watafanya mazoezi kwa kutumia modeli hii na waombe waende **ukurasa 107** wa vitabu vyao vya mazoezi.

MKM:

Kwa vijana ambao hawakusoma sana, fanya yafuatayo:

- Chagua na waeleze vijana kwa ufupi kuigiza onyesho.
- Waombe washiriki wawe wawili wawili au makundi madogo ya watu watatu na kufanya zoezi .
- Kila jozi au kikundi kidogo lazima kiwasilishe maamuzi yao kama igizo fupi.



MAZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Soma mfano uliopo chini na tumia modeli ya T3 (Tatizo, Tatuzi na Tokeo) yaliyojadiliwa hapo awali, ili kufikia uamuzi.

Mfano

Rafiki yako mpenzi anakunywa pombe sana na mara nyingi analewa kwenye sherehe. Siku moja ya mwisho wa wiki nyumbani kwake alilewa sana na kuanza kujaribu kukulazimisha unywe naye. Unajisikia vibaya sana lakini hutaki kupoteza urafiki wenu. Ungefanyaje?

1. Ni **TATIZO** gani unalokabiliana nalo?
2. **TATUZI** zako ni zipi? Fikiria kuhusu hizi kisha andika tatu kati ya hizo kwenye nafasi iliyopo chini:

Tatuzi la 1:

Tatuzi la 2:

Tatuzi la 3:

3. Nini **MATOKEO** ya kila tatuzi ulioandika? Andika haya kwenye nafasi zilizopo chini.

Tatizo	Matokeo mazuri	Matokeo mabaya
1		
2		
3		

4. Uamuzi wako ni upi?

5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?

6. Ni vipi maadili yako yalishawishi uamuzi uliufanya?

6. Waongoze washiriki kupitia modeli ya kufanya maamuzi kwa kutumia maelekezo yafuatayo. Andika sehemu husika ya modeli jinsi mnavyojadili.
 - a. Kwanza bainisha tatizo au **changamoto** ulilopambana nalo.
 - b. Kisha, fikiria kuhusu **tatuzi** ulizonazo na andika japo tatu kati yake.
 - c. Kisha, bainisha **matokeo** hasi na chanya kwa kila uchaguzi
 - d. Angalia chaguzi na **tatuzi** ulizoorodhesha na fanya uamuzi
 - e. Mwisho, tathmini uamuzi uliufanya. Jiulize kwa nini ulifanya uamuzi huo na kama ndio uliokuwa bora kufanya. Kama hufurahishwi na uamuzi huo uliufanya, basi fanya mwingine na pitia hatua zote hizo tena.
7. Fafanua kuwa kufanya maamuzi mara nyingi hufanywa na mtu peke yake, lakini watu wanaweza kuomba maoni ya watu wengine kabla ya kufanya uamuzi.
8. Waombe washiriki wachangie majibu yao kwa maswali yaliyo kwenye kitabu cha mazoezi. Ruhusu mtu mmoja mmoja achangie majibu yake kwa maswali kabla ya kwenda kwa mshiriki mwingine.
9. Mwisho, waombe washiriki wajadili kwa ufupi ni vipi ilikuwa rahisi au vigumu kutumia modeli hii. Waruhusu wajadili kwa jumla kuhusu modeli hii.

10. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Maamuzi bora hufanywa tunapokuwa na ukweli wote.**
- **Lazima tufikirie matokeo yote ya kila uchaguzi, lakini hususan matokeo yoyote au mabaya yanayoweza kuwepo.**
- **Wakati mwingine watu hufanya maamuzi mabaya. Jambo muhimu ni kutambua hili na kuchukua hatua za kurekebisha.**
- **Mara nyingi sio rahisi au inawezekana kupitia hatua hizi za fikra wakati unapofanya uamuzi. Wakati mwingine hatuna muda wa kufikiria matokeo yake lakini inabidi tufanye maamuzi haraka ili kuhakikisha usalama wetu. Hivyo ni juu yetu kupima haya na kufanya lile linalofaa wakati huo na kwenye hali hiyo.**
- **Maamuzi mazuri sio rahisi kuyafanya. Tunaweza kufanya jitihada za ziada kufanikiwa au kufikia malengo yetu.**

SENTENSI KIUNGO

Si rahisi mara zote kufanya uchaguzi na uamuzi mzuri, hasa wakati tunaposhawishiwa na kile wanachofanya marafiki zetu. Tunapokabiliwa na matatizo mazito na kutokuwa na uhakika wa uamuzi wa kuchukua, tunaweza kuongea na mtu ambaye tunaheshimu maoni yake. Kama vile rafiki, mtu mzima, shangazi, mwalimu n.k. Uamuzi wa mwisho hata hivyo ni wetu kwa hiyo ni lazima tuwe wazi kuhusiana na matokeo ya vitendo vyetu. Lazima tuyakubali kama maamuzi ni yetu. Sasa tufanye mazoezi ya kufanya uamuzi kuhusu matumizi ya madawa.

ZOEZI 11.4

KUKATAA SHINIKIZO LA RIKA DHIDI YA MATUMIZI YA MADAWA NA POMBE

Kusudi: Kutumia mifano halisi ya maisha ya namna ya kukabiliana na shinikizo la kutumia madawa ya kulevya na pombe.

Muda: Dakika 45

MKM:

Tayarisha kila moja ya zifuatazo kama barua tofauti. Unaweza kuzinakili na kukata ili kila kikundi kipate moja tu kwa ajili ya kufanyia kazi.

Hatua:

1. Wagawe washiriki kwenye makundi matatu.
2. Wapatie kila kikundi moja ya barua zifuatazo. Andika maelekezo kwenye ubao au karatasi ya chati mgeuzo ili vikundi vyote vione.

Kundi 1:

Mpendwa Shangazi Salma,
Rafiki yangu ameanza uhusiano na vijana wakubwa wanaouza madawa ya kulevya. Anakuja kwangu na kuniambia, wanatengeneza fedha nyingi sana bila kufanya kitu isipokuwa “kutunza” madawa kadhaa kwa ajili ya hao rafiki zake wanya. Ananiambia anaweza kuniunganisha kwenye mpango huo, na kwamba kuna hatari kidogo au hakuna kabisa kwa upande wangu. Kila mara anatoa pesa nyingi mbele yangu na mara ya mwisho alivaa saa ya dhahabu na mkufu. Ningeweza kutumia baadhi ya pesa za ziada kwa kuwa sipati pesa za kutosha toka kwa wazazi wangu. Lakini sina uhakika kuhusu uuzaji wa madawa. Nifanye nini?

Mussa

Kundi 2:

Mpendwa Shangazi Salma,
Nina miaka 16 na rafiki yangu kipenzi ana miaka 20. Tunaendelea vizuri ingawa yeye ni mkubwa zaidi yangu. Tunafurahi sana pamoja. Ila kuna kitu kimoja tu nisichokipenda, nacho ni kwamba rafiki yangu anavuta bangi. Kila ninapomtembelea nyumbani kwake au tunapokwenda kwenye hafla anajaribu kunishawishi nivute. Nimemueleza kuwa sitaki, lakini sasa anaanza kunikwepa na kutoa sababu za kukataa ninapotaka kutoka naye. Hata alidiriki kuniita kuku siku moja na kusema nilikuwa nafanya mambo kitoto. Kweli nampenda na sipendi kumpoteza kama rafiki. Nifanye nini?

Mwajuma

Kundi 3:

Mpendwa Shangazi Salma,
Mimi na binamu yangu tuko karibu sana. Wazazi wake walifariki alipokuwa na miaka mitano na amekuwa akiishi nasi tangu wakati huo. Watu wengine wanadhani sisi ni kaka na dada, kwa kuwa tunaenda kila mahali pamoja. Hivi karibuni binamu yangu amepata rafiki mwingine shuleni na anatomia muda mwingi pamoja na msichana huyo. Nimewakuta wawili hawa wananusa kokeini nyuma ya nyumba siku moja, na tangu wakati huo binamu yangu amekuwa akinishawishi nijaribu madawa hayo. Anaendelea kiniambia jinsi gani yanakufanya ujisikie vizuri na anasema kama nitaendelea kuwa “mtoto mzuri” namna hiyo hatakuwa pamoja nami tena. Nifanye nini?

Henry

Maelekezo:

- Kwa kutumia “modeli” ya kufanya maamuzi mazuri kwenye kitabu chako cha mazoezi, jaribu kufikia uamuzi ambao kikundi chako kitaukubali.
 - Kikundi chako kitakapofikia uamuzi, andika barua kujibu moja kati ya uliyo soma ukishauri mhusika nini cha kufanya na kwa nini. Hakikisha umeorodhesha angalau chaguzi tatu hivi anazoweza kuchukua.
 - Chagua mwakilishi toka kwenye kikundi chako kutoa taarifa kwa kila mmoja. Ataombwa kusoma barua ambayo kikundi kimeandika na kuelezea namna kikundi kilivyofikia uamuzi.
 - Unazo dakika 15 kufanya zoezi hili.
3. Kila kikundi kikimaliza acha kiwasilishe taarifa zao.
 4. Hamasisha mjadala wa jumla mwisho wa kila wasilisho, kabla hujaenda kwenye kikundi kingine.
 5. Tumia yafuatayo kuisimua mjadala.
 - a. Vipi ilikuwa rahisi au vigumu kufanya uamuzi?
 - b. Upi unadhani ulikuwa uamuzi mgumu kabisa kuufikia?
 - c. Upi ulikuwa “mfano wa matokeo mabaya” kwa kila mazingira yaliyoelezwa?
 6. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Watu wengi wanajihusisha na madawa ya kulevya na pombe au wanashawishiwa kutumia vitu hivyo na marafiki zao.**
- **Kuzuia shinikizo la rika kunahitaji kujipenda/upendo madhubuti kwetu wenyewe na maazimio ya kuwa wa kweli kwetu wenyewe na kwa maadili yetu.**
- **Maamuzi yetu na chaguzi zetu hutuathiri sisi kwanza. Ni muhimu kwetu kufanya uamuzi sahihi kwa ajili yetu.**

MADA YA 11: MATUMIZI MABAYA YA MADAWA NA POMBE

MAELEZO YA HITIMISHO

Kitu chochote kinachoathiri akili au mwili ni kileo. Madawa na pombe ni vitu ambavyo mara nyingi hutumika vibaya, husababisha matatizo ya mwili, hisia na ya akili ikiwa ni pamoja na utegemezi. Ni rahisi kujihusisha na madawa ya kulevyo na kutumia pombe sana. Kwa sababu watu wengi wanaotuzunguka wanatumia. Kumbuka kuwa vitu hivi si vizuri kwa mwili na akili zetu. Vinaweza kumfanya mtu ajisikie vizuri, lakini hii ni kwa muda mfupi tu, na vinafanya utegemezi ambao si rahisi kuacha.

Ingawa watu wa rika letu ni muhimu kwa maisha yetu, kama katika kila kitu kingine, tuna wajibika sisi wenyewe na uamuzi tunaochukua. Tunatakiwa kujua na kujipenda wenyewe vya kutosha kiasi kusita kujiumiza kwa namna yoyote ile. Tunahitaji kuwa marafiki bora kwetu wenyewe na tuwe na uwezo wa kusema “hapana” kwa shinikizo la rika.

ZOEZI 11.5

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kurejea tena mada na kuangalia mambo ya msingi na ujuzi tuliojifunza.

Kuonyesha namna elimu mpya na ujuzi tulioupata utakavyotumika kwa kutoa ahadi za kubadili kitu fulani kuhusu sisi kwa misingi ya matumizi mabaya ya madawa ya kulevya na pombe.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Kazi hii hufanyika vizuri na kikundi cha watu 12 au pungufu. Kama unafanya kazi na kundi kubwa zaidi, kwanza wagawe kwenye vikundi vidogo, halafu pata taarifa kutoka katika kila kundi.

Hakikisha kila kikundi umekipa maswali watayajibu au andika sehemu ambayo kundi lote litaweza kuona bila wasiwasi.

Zoezi hili linaweza kufanywa katika namna nyingi. Kwa kundi la wasomi, fanya yafuatayo:-

Hatua:

1. Waombe washiriki kukaa kwenye duara na wjadili yafuatayo.
 - a. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
 - b. Kwa nini na kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki kufikiria kuhusu ahadi moja ambayo watayojiwekea kuhusiana na matumizi mabaya ya madawa na pombe.
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa 110** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na mafunzo yaliyofanyika, toa majibu kwa maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
2. Kwa nini na kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya matumizi mabaya ya madawa ya kulevya na pombe katika mada hii. Ni ahadi gani unayoitoa kutokana na kile ulichojifunza kuhusu madawa ya kulevya? Hutarajiwi kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa vikundi vyenye elimu ya wastani au ya chini fanya hatua 1-3 juu na kisha endelea ifuatavyo:

4. Funga macho yako na toa ahadi – kitu ambacho utakifanya kubadili tabia yako na kuwa na mwelekeo unaoendana na yale uliyojifunza kuhusu matumizi mabaya ya madawa ya kulevya na pombe.

MADA YA 11: MATUMIZI MABAYA YA MADAWA NA POMBE

MADA YA 12: KUPANGA KWA AJILI YA BAADAYE

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii itawasaidia vijana kufikiria kuhusu kuweka wazi malengo yao ya baadaye, na kutambua vikwazo ambavyo vinaweza kuwaathiri wasifikie malengo yao. Mada hii itawasaidia vijana kuelewa kiungo kati ya maadili binafsi na chaguzi za kazi. Pia itasaidia vijana kujifunza kuhusu aina mbali mbali za kazi, kujua maelezo binafsi ni nini na jinsi ya kuyatayarisha.

Mwisho wa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kutambua malengo yao ya muda mfupi na muda mrefu.
- ⇒ Kuainisha jinsi maadili binafsi yanavyohusiana na chaguzi za staid au kazi zinazotarajiwa.
- ⇒ Kuelezea namna na kutayarisha maelezo binafsi (CV).
- ⇒ Kufafanua utetezi na kuainisha namna vijana wanavyoweza kushirikishwa katika masuala ya utetezi kwa vijana.

MAZOEZI

Kichangamishi – barua	<i>dakika 10</i>
Kuelewa malengo ya muda mfupi na muda mrefu	<i>dakika 30</i>
Kuweka malengo	<i>dakika 45</i>
Kuelewa maadili	<i>dakika 20</i>
Maadili na kazi	<i>dakika 30</i>
Njia ya ajira	<i>dakika 45</i>
Anza na kile ulicho nacho	<i>dakika 40</i>
Kujiandaa kwa kazi	<i>dakika 50</i>
Kuelewa utetezi	<i>dakika 40</i>
Kutetea masuala ya vijana	<i>dakika 30</i>
Mazungumzo ya mzunguko na ahadi	<i>dakika 20</i>

Masaa 6

ZOEZI 12.1

KICHANGAMSHI – BARUA

Kusudi:

Kuwa na furaha na kuzunguka
kwenye chumba

Muda:

Dakika 10

Hatua:

1. Waeleze washiriki kukaa kwenye mduara.
2. Waeleze kuwa wewe ni mtu wa posta na una barua ya watu fulani ambao wamo kwenye kikundi.
3. Anza kwa kusema “Nina barua kwa washiriki wote ambao wamevaa “jeans” au T.Shirt au viatu vyeusi” (chagua kitu ambacho watu wote wanacho ndani ya kikundi).
4. Watu ambao wanahusika na maelezo hayo inabidi wahame na kutafuta kiti kingine. Yakupasa pia utafute sehemu ya kukaa, ikimaanisha kuwa itabidi mtu mmoja kusimama.
5. Mtu ambaye amebaki amesimama ndiye atakayekuwa “mtu wa posta” na mchezo unaendelea.

ZOEZI LA 12.2**KUELEWA MALENGO YA MUDA MFUPI NA MUDA MREFU****Kusudi:**

Kuelewa tofauti baina ya malengo ya muda mfupi na muda mrefu na kuelewa ni lipi ambalo ni rahisi kulifikia na kwa nini?

Muda:

Dakika 30

MKM:

Andika orodha ya malengo ya muda mfupi na muda mrefu kwa ajili ya shughuli hii. Baadhi ya mifano imetolewa kwenye hatua ya 5 hapo chini. Hakikisha kuwa na malengo ya kutosha kwa kila mshiriki.

Hatua:

1. Andika neno “Lengo” kwenye chati mgeuzo na waulize washiriki kuchangia mawazo kuhusu wanavyofikiri juu ya maana ya neno hili?
2. Andika kwenye chati mgeuzo majibu ambayo washiriki wametaja.
3. Shirikiana na kikundi mpaka watakapopata maana ambayo inafanana.
4. Waelezee kuwa lengo ni kitu ambacho mtu anakifanyia kazi ili aje kukikamilisha. Kinaweza kuwa kati ya vitu vifuatavyo:
 - a. Kitu cha kufanya.
 - b. Sehemu ya kwenda .
 - c. Kitu cha kupata.
 - d. Maendeleo binafsi.
5. Wagawe washiriki katika vikundi viwili. Andika malengo ya muda mfupi na ya muda mrefu kwenye vipande tofauti vya karatasi na kila kimoja kipewe jina kwa maandishi “A” au “B”. Kwa mfano:

Malengo “A”: Malengo ya muda mfupi

Ninataka kwenda sinema Jumamosi
Dada yangu anataka kununua baiskeli
Ninataka jozi mpya ya viatu
Mama yangu anataka niende Kenya juma lijalo.

Malengo “B”: Malengo ya Muda mrefu

Kaka yangu anataka kuoja
Nataka kufanya kazi kama mpanga programu za kompyuta.
Dada yangu yuko kidato cha kwanza na anataka kwenda Chuo Kikuu.
Ninataka kuwa na biashara yangu mwenyewe.

6. Mpe kila mshiriki lengo moja. Kunaweza kuwa na malengo “A” na “B” katika kila kikundi. Unaweza kuweka au kuwa na malengo mengi zaidi kama una idadi kubwa ya washiriki.
7. Uliza kila mtu kufanya yafuatayo:
 - a. Asume malengo yake ili kundi zima lisikie.
 - b. Asume kitu gani ambacho kinafanana kati ya malengo “A” na “B”.
 - c. Ajadili kipi kati ya hivyo viwili ni rahisi kukipata na kwa nini.
8. Kila kikundi kinapomaliza kufanya hayo yaliyoelezwa hapo juu kirudi na kukaa kwenye sehemu yake.
9. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuelezea kuhusu malengo ya muda mfupi na yale ya muda mrefu.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

MALENGO YA MUDA MREFU NA MUDA MFUPI

Malengo yanayoweza kufikiwa kwa kipindi kifupi kama vile kipindi cha siku moja au hata mwezi, yanaitwa **malengo ya muda mfupi**. Malengo yanayoweza kufikiwa kwa kipindi kirefu kama miezi sita au kwa miaka kadhaa au zaidi ya hapo haya ni malengo ya muda mrefu. Malengo yote ya muda mrefu na muda mfupi hufanya yafuatayo:

- Kutoa mwelekeo na kusudi la maisha.
- Inafanya maisha yawe yenye mvuto.
- Inatoa muongozo wa maisha.

Pindi mtu anapoweka malengo ni lazima azingatie mpangilio wa **M.P.K.K.M.** Hii ina maana kuwa malengo hayo ni:

Mahsusi. Malengo yawe yameelezwa vyema kuonyesha kinachotakiwa.

Pimika. Malengo yaweze kufuatiliwa maendeleo na mafanikio yake.

Kutimizika. Kila lengo liwe la kweli na linaloweza kutimizika.

Kuwezekana. Malengo yanawekwa kutokana na uwezo wa mtu, raslimali n.k.

Muda maalum. Kuna muda maalum wa kufikia kila lengo.

Malengo mengi yanafikiwa hatua kwa hatua na sio yote kwa pamoja.

10. Mwisho, uliza maswali au maoni na jadili.

11. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kuweka malengo ni njia nzuri ya kuelekeza nguvu na jitihada zetu kufanikisha jambo fulani.**
- **Malengo ya muda mfupi ni rahisi kufikia.**
- **Malengo ya muda mrefu yanahitaji maandalizi ya kutosha.**

SENTENSI KIUNGO

Malengo ni sehemu ya maisha. Sote huwa tunaweka malengo yetu katika hatua tofauti katika maisha yetu. Uelewa wa tofauti kati ya malengo ya muda mrefu na muda mfupi inaturahisishia kuweka malengo sahihi na katika muda muafaka.

ZOEZI LA 12.3**KUWEKA MALENGO****Kusudi:**

Kujizoeza kuweka malengo.
Kuchambua vikwazo vinavyoweza
kujitokeza kwenye malengo na namna ya
kupanga

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Wagawanye washiriki katika vikundi vidogo vidogo na waambie wafikiri juu ya malengo ya muda mrefu na kama wangependa kufikia malengo hayo baada ya miaka mitano ijayo.
2. Waombe wjadili yafuatayo:
 - a. Kitu gani ambacho kingechelewesha au kukwamisha nisifikie malengo yangu?
 - b. Ni vipi kitu hicho kitaathiri mipango yangu?
 - c. Nitafanyaje kupambana na tatizo hili? Ningefanyaje?
 - d. Vipi naweza bado nikafikia malengo yangu au nitawezaje kupanga malengo mapya?
3. Baada ya dakika 20 vilete vikundi vyote pamoja ili vijadili kwa pamoja na kubadilisha mawazo.
4. Tumia maswali yafuatayo kuchangamsha majadiliano:
 - a. Watu wazima wengi, wanafikiri wanaweza kudhibiti yale yanayowakabili vijana. Wewe unafikiriaje kuhusu hili? Nani hasa anayedhibiti maisha yako katika ujana? Nani anayeamua ni malengo gani unayotaka kuyafikia?
 - b. Inapofikia kwenye mipango ya maisha, ni miaka ipi ni migumu zaidi kuifikiria? Kwa nini?
 - c. Ni hoja zipi za maisha yako ya baadaye ambazo zingebadilika endapo ungekuwa mzazi mwaka huu, au ujao? Eleza jinsi ambavyo malengo yako yangebadilika na kwa nini; na ni nani au ni nini kitakacho dhibiti malengo yako?
 - d. Unawezaje kupanga kwa ajili ya matukio yasiyotarajiwa?
5. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Tuwe wepesi wa kubadilika katika kuweka mipango ili kama itatokea kutofikia baadhi ya malengo tunaweza kubadilika na kutizama mipango mingine. Tuwe na mipango mbadala.**
- **Kumbuka M.P.K.K.M. kama njia ya kuweka malengo.**
- **Kumbuka vikwazo ambavyo vinaweza kukwamisha mipango na namna ya kuviondoa.**

SENTENSI KIUNGO

Kuweka malengo ni kama kufanya maamuzi ya wakati ujao. Hii mara nyingi huathiriwa na maadili tuliyonayo, hivyo basi kujifahamu sisi wenyewe na maadili yetu huturahisisha tuweze kuelewa ni kwa nini tunafanya maamuzi na mipango fulani.

ZOEZI 12.4**KUELEWA MAADILI****Kusudi:**

Kuangalia maana tofauti za neno “maadili” na kuelewa kuwa lina maana gani ndani ya uelewa wa kupanga maisha ya baadaye.

Muda:

Dakika 20

Vitu vinavyohitajika:

- Shilingi, noti na sarafu
- Chati mgeuzo iliyoandikwa: Maadili ni

MKM:

Hakuna haja ya kurudia zoezi hili kama lilikwisha fanyika kwenye sehemu ya kwanza na kundi hilo hilo. Rejea tu na kuwakumbusha maarifa waliyopata kwa kutumia hoja muhimu.

Hatua:

1. Weka noti kadhaa za shilingi zenye thamani tofauti mezani.
2. Waombe watu wawili wajitolee na kuja mezani na kuchagua noti moja.
3. Muombe kila mmoja kueleza kwa nini amechagua noti hiyo.
4. Washukuru washiriki wote na waombe warudi kwenye vitu vyao.
5. Andika neno **MAADILI** kwenye chati mgeuzo au ubaoni na elezea kuwa kwenye hali hii, maadili ina maana ya thamani ya bei ya kila noti ya shilingi.
6. Kiombe kikundi kutoa mifano zaidi kuhusu vitu vyenye thamani. Kama kikundi kitaorodhesha vitu, basi uliza uelezwe kuhusu kitu ambacho hakiwezi kuonekana au kushikika lakini kina thamani (majibu yanayoweza kuwepo ni pamoja na vitu kama: heshima, mapenzi, ukweli, urafiki, huruma, uchapa kazi na vipaji).
7. Orodhesha majibu kwenye chati mgeuzo au ubaoni na ongezea ya kwako.
8. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuelezea maana thamani kwenye kikundi.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

MAADILI

Neno “maadili” lina maana ya vitu vingi. Maana moja ni ile bei halisi ya kitu kwa shilingi. Maana nyingine inahusisha gharama ya vitu binafsi zaidi, kwa mfano ni kwa kiasi gani imani au mawazo fulani ni muhimu kwa mtu. Vitu tofauti vina gharama tofauti kwa watu tofauti, ikimaanisha vinathamani tofauti. **Vitu hivyo, mawazo, imani au misimamo, ambavyo vina gharama kwetu vinajenga maadili yetu.** Maadili yetu yanasaidia kuelezea sisi ni nani na pia kuamua chaguzi tunazofanya, ambazo pia huitwa tabia zetu. Kwa mfano, mtu anayethamini familia yake anamjali na kumhudumia mkewe, watoto na nyumba yake. Mtu ambaye anathamini afya atajaribu kuwa na mlo mzuri, kuepuka tabia ambazo zitamweka kwenye hatari ya magonjwa ya kuambukiza kwa kujamiiana, na kuepuka pombe, sigara na madawa mengine. Watu wanaothamini elimu watajaribu kusoma sana, kufika elimu nzuri na kufanua mifano.

9. Omba mfano mmoja au miwili kutoka kwenye kundi.
10. Tundika chati mgeuzo iliyoandikwa “Maadili Ni” na pitia kila kauli ukitoa mifano na kuelezea jinsi mtu anavyoweza kueleza kuwa thamani yake ni nini.

MAADILI NI

(Tayarisha hii kwenye chatimgeuzo mapema)

- a. Vitu (unavyounga mkono) au unapima (huungi mkono).
- b. Vitu ulivyochagua mwenyewe, bila kulazimishwa, inamaanisha hakuna mtu aliyekulazimisha kuchagua maadili yako, ingawa familia yako, marafiki, waalimu, vyombo vya habari, na viongozi wa kimila na kidini bila shaka nao wamekushawishi.
- c. Mambo unayoyaamini na ambayo upo tayari kuyatetea mbele ya wengine.
- d. Mambo unayotumia kufanyia uchaguzi na ambayo yanaweza kuongoza tabia yako katika maisha.

11. Waombe washiriki wafungue **ukurasa wa 114** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUELEWA THAMANI

MAADILI YANGU

Katika nafasi iliyopo chini, andika vitu viwili vya thamani/maadili ambavyo ni muhimu kwako.

Maadili/Thamani mbili zilizo muhimu kwangu ni:

- 1.
- 2.

12. Waalike washiriki wachangie majibu yao kwenye kikundi.

13. Shawishi majadiliano ya jumla kuhusu majibu hayo, ukilenga kwa nani aliyekuwa mshawishi au nini kilichokuwa kishawishi zaidi kwenye maadili yanayotolewa.

14. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Thamani ni vitu tunavyoamini au kuunga mkono.**
- **Maadili yetu yanajengwa na kila kitu na kila mtu anayetuzunguka.**
- **Maadili mara nyingi huathiri maamuzi na chaguzi zetu.**

SENTENSI KIUNGO

Mambo mengi kama vile mafundisho ya kidini, utamaduni, marafiki, vyombo vya habari huathiri maadili yetu, lakini familia ndicho kitu kimojawapo muhimu sana na chanzo imara cha taarifa kuhusu maadili. Maadili haya yana nafasi muhimu sana katika kujenga maisha yetu kwani huathiri chaguzi na maamuzi yetu tunayofanya jinsi tunavyokua au kuendelea. Kwa hivyo ni muhimu kufanya maamuzi na kuishi maisha kulingana na maadili binafsi.


ZOEZI LA 12.5**MAADILI NA KAZI**

Kusudi: Kuangalia namna maadili yetu yanavyoathiri chaguzi tunazofanya katika maeneo ya elimu, mafunzo ya juu au ajira.

Muda: Dakika 30

Hatua:

1. Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 115** kwenye kitabu cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MAADILI NA CHAGUZI ZA AJIRA

Hapa kuna baadhi ya maadili ambayo ungetaka kuzingatia unapochagua kazi. Zungushia duara kwenye vitu vitatu vilivyo muhimu kwako katika kuchagua kazi. Halafu chora mstari kupitia kwenye vile ambavyo sio muhimu sana kwako.

Kusaidia wengine	Kupata fedha nyingi
kuwa na uhakika wa kazi	Kuongeza uzuri duniani
Kuwa mbunifu au msanii	Kuwa maarufu
Kufanya kazi na watu muda wote	Kutafuta ujasiri
Kuwa na ratiba ya kila siku inayobadilika	Kufanya kazi unapotaka
Kuridhika na kazi	Kujifunza mambo mapya
Kujulikana kama msomi/mwenye akili	Kuwashawishi watu wengine
Kusaidia kufanya dunia iwe mahali pazuri	Kufanya kazi na teknolojia mpya

2. Waambie washiriki kuunda vikundi vidogo vya watu watatu au wanne na kuzungumza kuhusu kazi wanazopenda na namna ya maadili waliyozungushia vinavyoshabihiana na hivyo.
3. Baada ya dakika 15, waombe washiriki kuchangia vitu walivyozungushia na kutoa mifano ya kazi zinazoashiria maadili yao.
4. Sasa waombe washiriki kurejea **ukurasa 116** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KAZI ZINAZOONYESHA MAADILI YANGU

Kutokana na majadiliano yaliyofanywa kwenye kikundi kidogo, orodhesha kazi tatu ambazo unaweza kuvutiwa nazo kwa vile zinaonyesha maadili ambayo ni muhimu kwako. Ziandike kwenye nafasi iliyopo chini.

Kazi 1:

Kazi 2:

Kazi 3:

5. Wakati washiriki wakimaliza, tumia maswali ya muongozo yafuatayo kulisimua mjadala.
 - a. Vipi ilikuwa vigumu kufikiria kazi ambayo inaendana na maadili yako unayoyachukulia kuwa muhimu?
 - b. Ulishangazwa na kazi iliyoendana na maadili yako halisi? Kama ndio kwa nini?
 - c. Ni maadili yepi yanayoendana na kazi ambazo ni muhimu sana kwa wazazi wako au marafiki?
 - d. Je kuna kazi zinazokuvutia lakini hazikuorodheshwa kwenye maadili uliyochagua awali? Fikiria njia ambazo maadili yako bado yanaweza kuelezewa katika kazi nyingine ambazo hazijatajwa chini ya maadili hayo.
 - e. Waombe washiriki kuorodhesha kazi nyingi tofauti kadri wanavyoweza kufikiria na ruhusu mjadala kuhusu hiyo kwa dakika chache.
6. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Maadili yetu huathiri namna tunavyofikiria kuhusu aina ya kazi fulani.**
- **Inaleta faraja kuwa katika kazi inayokidhi na maadili yetu kuliko kazi ambayo tunafanya kwa sababu zisizoendana na maadili yetu.**

SENTENSI KIUNGO

Kuna kazi nyingi ambazo mtu anaweza kuzifanya. Kama tutachagua kazi au shughuli “iliyo karibu na moyo wetu” kuna uwezekano kuwa tutafanikiwa, kuliko kama tukichagua kazi kwa sababu zisizo za maadili yetu. Kujua maadili yetu ni msingi wa kuchagua kazi. Inasaidia pia kuwa na ujuzi fulani wa msingi na elimu kuhusu dunia ya kazi. Sasa tuangalie chaguzi mbalimbali za kazi alizonazo mtu.

ZOEZI LA 12.6

NJIA YA AJIRA

Kusudi:

Kuchunguza uchaguzi wa kazi walionao vijana.

Kutambua nini vijana wanataka ili kufaa kwenye chaguzi za kazi mbalimbali.

Muda:

Dakika 45

MKM:

Kifupisho AUK(EEV), kinachotamkwa AKU(“eve”) kinawakilisha A=Ajira; (Employment); U= Ujasiriamali; (Enterprenurship); K = kujitolea; (Volunteerism).

Tayarisha karatasi 3 za “chatu mgeuzo” kabla.

Hatua:

1. Andika maneno **Ajira**, **Ujasiriamali** na **Kujitolea** kwenye ubao au chatu mgeuzo. Waombe washiriki kuchangia uelewa wao kuhusu maana ya maneno.
2. Tumia maelezo ya uwasilishaji chini kufafanua maneno hayo matatu. Mwisho wa kila ufafanuzi waombe washiriki kutoa mifano ya aina ya kazi inayoangukia kwenye kifungu hicho.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

AUK YA AJIRA

Kuna maeneo makuu matatu ya kufikiria kwa ajili ya kukuza ajira. Nayo ni:

Ajira: Unafanya kazi kwa mtu fulani, wewe ni muajiriwa na unapokea mshahara wa kawaida. Unaweza pia kupata marupurupu fulani kama mfuko wa mafao, msaada wa matibabu. Usafiri, elimu na posho ya gari n.k. (ijapokuwa si waajiri wote wanatoa marupurupu haya). Muda wako wa kawaida wa kazi ni kuanzia saa 2 hadi saa 11 jioni na kuna muda unatakiwa kufanya kazi siku za mapumziko za wiki na sikukuu.

Ujasiriamali: Wewe umejiajiri. Una biashara yako na wewe mwenyewe ni mkuu. Unauza bidhaa au huduma kwa watu wanaozihitaji na wanaoweza kuzilipia na unapanga muda wako wa kazi. Unaweza kushirikiana na mtu fulani lakini una nguvu za kufanya maamuzi kuhusu fedha na uendeshaji wa biashara. Unajilipa mshahara au unaafiki kila unachotarajia kulipwa kwa kazi fulani au huduma uliyo fanya. Mtu yeyote anayetumia kipaji/akili/ujuzi kujipatia fedha anachukuliwa kuwa ni mjasiriamali.

Kujitolea: Unafanya kazi fulani kwa kuwa unapenda na kwa sababu unapata fedha au marupurupu fulani. Unajihusisha na shughuli fulani ambazo ni muhimu kwako. Mfano: maendeleo ya vijana au mambo ya afya. Hakuna malipo kwa huduma au msaada unaotoa, lakini wakati fulani unaweza kupata posho kidogo. Unapata uzoefu wa kutosha na ujuzi kupitia miradi mbalimbali na kazi unazojihusisha nazo.

3. Mwisho wa uwasilishaji wagawe washiriki kwenye vikundi vitatu

MKM:

Wape kila kikundi karatasi ya chati mgeuzo iliyogawanywa katika masanduku. Kama ilivyoonyeshwa hapa chini na waelekeze kuandika hoja chini ya vichwa tofauti

Kundi 1:

Faida		
Ajira	Ujasiriamali	Kujitolea

Kundi 2:

Hasara		
Ajira	Ujasiriamali	Kujitolea


Kundi 3:

Sifa/Stadi Zinazohitajika		
Ajira	Ujasiriamali	Kujitolea

4. Baada ya dakika mbili waombe kila kikundi:-
 - a. Kuacha chati mgeuzo zao.
 - b. Kwenda kushoto kwenye chati mgeuzo nyingine.
 - c. Kusoma hadi mwisho na kuongeza hoja za ziada.
5. Viaache vikundi vizunguke tena baada ya dakika mbili mpaka kila kikundi kiwe kimepata nafasi ya kuandika kwenye chati mgeuzo zote tatu.
6. Waache washiriki warudi kwenye viti nyao na kuakaa kwenye vikundi vyao watapomaliza. Jadili hoja zilizoandikwa kwenye chati mgeuzo, na kisha waombe wajadili mambo yafuatayo kwenye vikundi vyao:
 - a. Ninazo sifa na stadi zinazohitajika kwenye maeneo ya ajira yoyote kati ya hizi hivi sasa?
 - b. Ni ipi kati ya hizi tatu ambayo ninaiweza zaidi sasa au nitakapo maliza shule? Kwanini?
 - c. Ninahitaji stadi gani na sifa zipi ili niweze kufaa kwenye ajira zingine?
 - d. Je, ninahitaji kuwa na stadi na sifa zote ili kuweza kufaa kwenye mojawapo ya maeneo haya matatu? Ninaweza kujifunza kazi hizi? Vipi?
7. Waite washiriki warudi kwenye kundi kubwa na waache wachangie majadiliano yao. Tumia muda mwingi kwenye swali "c" na orodhesha majibu ya swali hili kwenye chati mgeuzo kichwa cha habari kifuatacho:

Kujiendeleza katika Ajira – Mahitaji ya vijana

8. Changamsha mjadala wa jumla kwa kuuliza, “Unawezaje kupata stadi, maarifa n.k. ambayo umeyaainisha kwenye “c” hapo juu?” Orodhesha majibu kwenye chati mgeuzo. Ruhusu majadiliano ya jumla kwa dakika chache zingine. Waache washiriki wachangie mawazo yao, hofu, woga au shauku kuhusu chaguzi zao za maisha ya baadaye.
9. Waombe washiriki wafungue **ukurasa wa 117** wa kitabu chao cha mazoezi na wanakili orodha ya mahitaji waliyoainisha.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MAHITAJI YANGU YA AJIRA NA NAMNA YA KUYATIMIZA
 Nakili orodha ya mahitaji ya ajira yaliyojadiliwa kwenye kikundi na mapendekezo yaliyofanywa kuhusu namna ya kuyatimiza.

Mahitaji	Namna ya kutimiza

10. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Ni vigumu kupata ajira bila ujuzi na uzoefu.**
- **Mtu anahitaji fedha na ujuzi wa biashara kuanza biashara.**
- **Uzoefu mkubwa na ujuzi vinaweza kupatikana kwa kujitolea.**
- **Waajiri wengi wanatambua kazi za kujitolea.**

SENTENSI KIUNGO

Kutokana na zoezi hili ni wazi kuwa tunahitaji vitu tofauti vingi ili kufanikiwa kwa ajira na biashara. Ni kawaida kukata tamaa kama tanafikiri hatuna ujuzi au mafunzo yanayotakiwa, na kwamba ingekuwa vigumu kuvipata hivi. Lakini sio vigumu kama tunavyofikiria.

Hebu sasa tuangalie namna ambavyo kila mmoja wetu anavyoweza kupata maarifa zaidi na ujuzi bila kuwa mwajiriwa wa kulipwa.

ZOEZI LA 12.7**ANZA NA KILE ULICHO NACHO****Kusudi:**


Kutusaidia kuainisha uwezo na sifa za kuzaliwa tulizo nazo ambazo zingetusaidia kufikia malengo yetu.

Muda:

Dakika 40

Hatua:

1. Fafanua maana ya “uwezo” na “sifa”. Omba mifano kwa kila moja na angalia kama washiriki wanaelewa.
 - a. **Uwezo** ni ujuzi, umahiri au kipaji. Unaweza kuja kupitia kwenye mafunzo au elimu au inaweza kuwa ni kutokana na uwezo wa kuzaliwa.
 - b. **Sifa** ni tabia binafsi kama vile hamu ya kufanya kitu au msimamo.
2. Fafanua nini maana ya istihali hizi mbili.
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 118** kwenye kitabu chao cha mazoezi.
4. Soma maelekezo na hakikisha kwamba washiriki wanaelewa zoezi kabla ya kuanza. Toa mfano wa moja kati ya uwezo wako na sifa ulizonazo kabla kikundi hakijaanza.

 <p>ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI</p> <p>ANZA NA KILE ULICHO NACHO</p>	
1. Jifikirie kwa dakika chache kisha jaza visanduku vilivyo hapo chini.	
<p>A. Uwezo wangu (Orodhesha tatu)</p>	<p>B. Sifa zangu nzuri (Orodhesha tatu)</p>
<p>Vitu ninavyoweza kufanya vizuri au ninavyovimudu sana</p>	
2. Chagua kitu kimoja kutoka kwenye chumba “A” na andika chini namna utakavyokitumia kupata pesa au ujuzi zaidi au elimu.	

3. Angalia sifa zilizoordheshwa kwenye chumba “B” na amua kama una sifa zinazohitajika ili kupata kazi uliyoiandika kwenye hatua ya pili juu. Kama “ndiyo”, weka lengo moja kwa kutumia uwezo mmoja ulionao kutoka kwenye chumba “A”.
4. Kama “siyo”, rudia hatua za 2 na 3. Fanya hivi mpaka uwe umejiwekea lengo moja ambalo ni makini na linaweza kufikiwa.
5. Unaporidhika na chaguzi zako, andika lengo ulilojiwekea kwenye nafasi iliyopo chini. Utaombwa kushirikiana na wenzako kwenye kikundi.

Lengo:

5. Wakati washiriki wamemaliza, waalike kuchangia sifa zao na uwezo.
6. Hamasisha mjadala wa jumla kuhusu yafuatayo:
 - a. Unajisikiaje wakati unapoangalia sifa na uwezo wako?
 - b. Unajisikiaje wakati unapolinganisha sifa zako na uwezo pamoja na mahitaji ya kuendeleza ajira toka kwenye zoezi lililopita? (Washiriki warejee **ukurasa 109** kwenye vitabu vyao vya mazoezi).
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kila mtu ana vipaji alivyojaliwa navyo ambavyo vinaweza kutumika kupata fedha.**

SENTENSI KIUNGO

Kujua maeneo yetu yenye nguvu ni muhimu kwa sababu hutusaidia kufanya uchaguzi wenye kuwezekana kuhusu kazi au mafunzo, na kuweka malengo ambayo tunaweza kuyafikia. Kwa kuongezea, pia kuna baadhi ya “zana za kazi” za msingi ambazo zinasaidia wakati unapopanga juu ya ulimwengu wa ajira. Hivi sasa tuangalie ni zipi hizo.

ZOEZI LA 12.8

KUJIANDAA KWA KAZI

Kusudi:

Kuchunguza na kujadili barua ya maombi ya kazi na maelezo binafsi ya muombaji (MB).

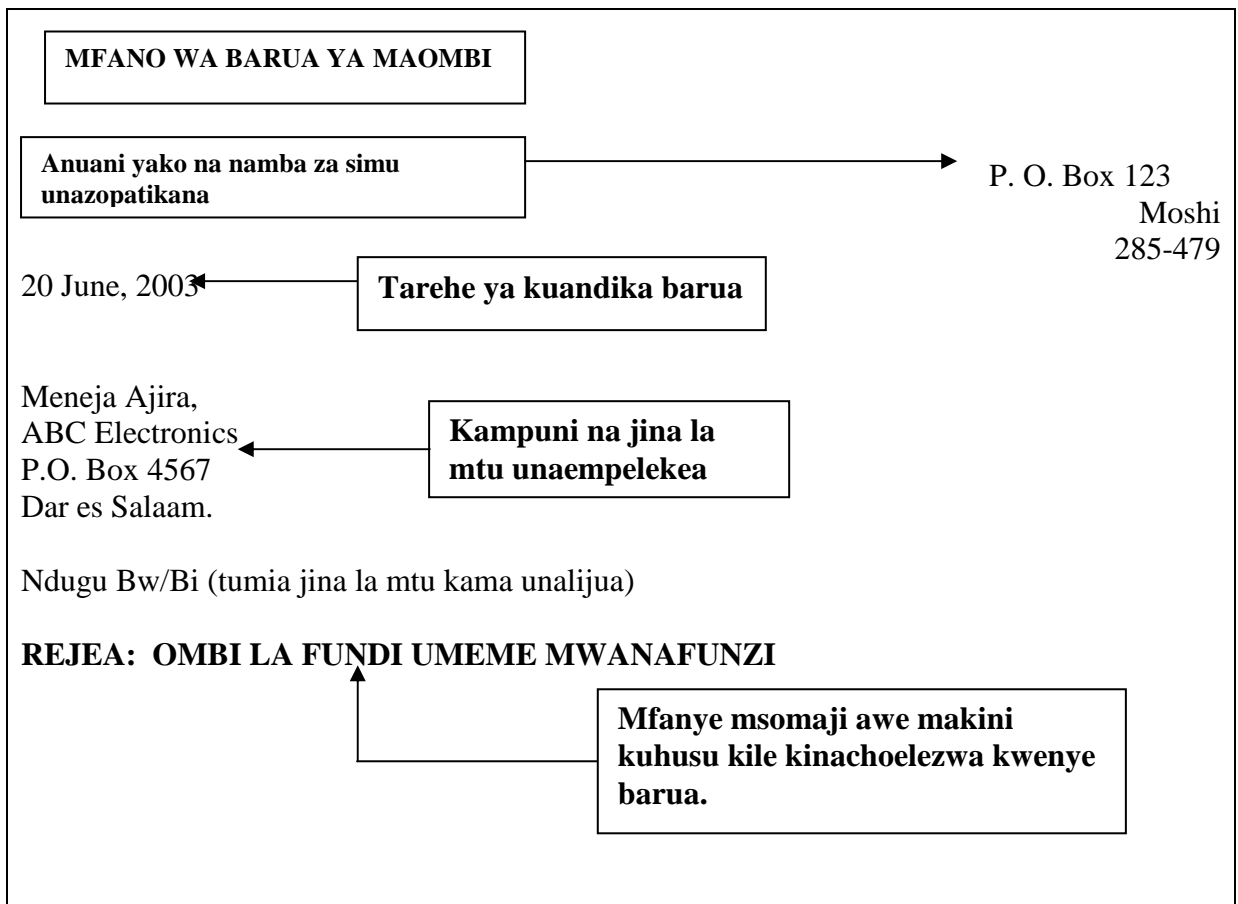
Kufanya mazoezi ya kuandaa nyaraka hizo.

Muda:

Dakika 50

Hatua:

1. Elezea lengo la zoezi na bungua bongo kwenye swali lifuatalo: “Barua ya kuomba kazi ni nini?”
2. Jadili hili kwa ufupi na fupisha maelezo kwamba barua ya kuomba kazi ni “barua ambayo mtu huandika akiomba afikiriwe kwenye nafasi fulani. Hii inaweza kuwa kwa ajili ya kazi au mafunzo”.
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa 120** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



Barua yako

Ninaomba nafasi ya Fundi Umeme Mwanafunzi kama ilivyotangazwa katika gazeti la The Guardian la tarehe 15 Juni, 2003.

Nimehitimu Stashahada ya Ufundi Umeme kutoka Chuo cha Ufundi cha Dar es Salaam mwaka 2002 na tangu wakati huo nimekuwa natafuta kazi.

Mwaka mzima uliopita nilifanya kazi ndogo ndogo na makampuni mbalimbali, lakini niko tayari kwa ajira ya kudumu. Na pia nimefanya kazi nyingi za kujitolea katika jamii yangu, kwenye shule na vituo vilivyohitaji huduma yangu.

Natumaini kazi hii itanisaidia kuendeleza ujuzi nilionao na nina imani ninafaa kutokana na sifa zilizotangazwa.

Niko tayari na ninakubali kuhudhuria mahojiano kama mtakavyopanga na mnaweza kunipata muda wowote baada ya saa nane kwa simu yangu hapo juu.

Ni matumaini yangu kuwa nitapata jibu lako.

Wako mtiifu,

Sahihi yako inakuwa hapa

Francis Nzeru

4. Pitia sehemu tofauti za barua ya maombi (hasa zilizoonyeshwa na mishale) na waache washiriki waulize maswali kama watakuwa nayo.
5. Waambie washiriki warejee **ukurasa wa 122** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUANDIKA BARUA YA MAOMBI

Kwa kutumia mfano wa barua ya maombi kama muongozo, andika barua ya maombi kwa nafasi iliyotangazwa hapo chini

Tangazo:

ANATAFUTWA!! Msichana au mvulana wa kufanya kazi za kawaida ofisini. Atapatiwa mafunzo akiwa kazini kwa hivyo hahitaji kuwa na uzoefu. Shughuli zake zitakuwa ni pamoja na kujibu simu, kupanga mafaili, kugawa na kutuma barua kupeleka na kupokea vitu.

Tuma barua zote za maombi kwa:

Meneja

Benny's Office Supplies

P.O. Box 1357

Arusha

Andika barua yako ya maombi kwenye nafasi iliyopo chini.

6. Mwisho, ruhusu washiriki kuchangia namna zoezi hili lilivyokuwa rahisi au gumu. Karibisha wachache kuchangia barua zao na kikundi ili kuwa na mjadala wa jumla.
7. Sasa waombe washiriki kueleza maana ya Maelezo Binafsi "MB" ni nini. Jadili suala hili kwa dakika chache na eleza kuwa neno "MB" au "CV" (kwa Kiingereza) maana yake ni Maelezo Binafsi. Haya ni maelezo yako binafsi kwa ufupi ambayo unayatoa kwa mtu mwingine wakati unapoomba nafasi fulani. Kuna mitindo mingi ya kuandika maana ya Maelezo Binafsi, "MB", lakini taarifa za jumla mara nyingi ni:
 - a. Habari zako binafsi
 - b. Elimu na historia ya kazi
 - c. Vitu anavyopendelea mtu
 - d. Kazi za kujitolea
 - e. Wadhamini
8. Waombe washiriki kurejea **ukurasa 124** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MFANO WA MAELEZO BINAFSI (MB)

Kuna njia zaidi ya moja za kutayarisha maelezo binafsi (MB). Jambo la muhimu ni kwamba MB iwe na taarifa sahihi kwa namna ambavyo ni rahisi kusoma na kuielewa. Hii ni njia mojawapo ya kuandika maelezo binafsi.

Maelezo Binafsi

Jina: Francis N. Nzeru
 Tarehe ya Kuzaliwa: 20.01.1980
 Uraia: Mtanzania
 Anuani ya Posta: Box 389, Arusha
 Namba ya Simu: 0741 336819
 Kitambulisho: BB 196550120

Elimu Rasmi:

Vyuo: (*masomo yoyote au mafunzo uliyopata tangu umalize shule ya sekondari*)

2002: Stashahada ya Ufundi Umeme, Chuo cha Ufundi, Dar es Salaam

Sekondari

1995 – 1996: Shule ya sekondari Arusha – Hadi kidato cha nne

Uzoefu wa Kazi (*kazi gani ulizowahi kufanya ambazo ulilipwa mshahara*)

2002 mpaka sasa Mfanyakazi huria. Nimefanya kazi kwenye nyumba na sehemu za biashara mbalimbali kwa muda mfupi au kwa misingi ya mkataba.

Kazi za Kujitolea (*Kazi ambazo ulifanya lakini hukuwa unalipwa mshahara*)

Nimefanya kazi na shule nyingi na jamii/vituo vya vijana katika eneo ninamoishi. Nilisaidia kutengeneza nyaya zilizoharibika, kuweka vifaa vya umeme, na kuhakikisha kuwa mfumo wa umeme unafanya kazi sawasawa.

Wadhamini (Hapa ndipo unapoandika majina, anwani, na taarifa za mawasiliano za watu watatu ambao sio wanafamilia. Hawa lazima wawe ni watu wanaokufahamu vizuri, na ambao wanaweza kusema wewe ni mtu wa namna gani, na kazi, tabia au uwezo wako ukoje).

Bi. Flora Lugeye
Mwalimu
Arusha CJSS
P.O. Box 1678
Arusha

Bw. Rashid Brown
Meneja
General Trading Store
P.O. Box 2877
Arusha

Bi. Godisang Ramalefo
Mkurugenzi wa Vijana
YWCA kituo cha vijana
P.O. Box 1222
Dar es Salaam

9. Pitia MB kwa uangalifu na elezea kila kifungu. Ruhusu washiriki kuuliza maswali au maoni kama wanayo.

10. Waombe washiriki kurejea **ukurasa 126** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUANDIKA MAELEZO BINAFSI (MB)

Kwa kutumia mfano wa MB kama mwongozo, andika MB yako mwenyewe kwenye nafasi iliyopo chini. Kama unahitaji nafasi zaidi unaweza kutumia kurasa wazi zilizoko mwisho wa mada hii.

MB yangu

11. Mwisho, waruhusu washiriki kuchangia vipi ilikuwa rahisi au vigumu kufanya zoezi hili. Karibisha wachache kuchangia MB zao pamoja na kikundi na kuwa na mjadala wa jumla.

12. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Barua ya maombi hutumika wakati tunapotuma maombi kuhusu nafasi fulani – yaweza kuwa kazi au mafunzo au masomo.**
- **MB ni hadithi kuhusu shule na maisha ya kazi, katika namna rahisi ya kusoma.**
- **Maelezo yote kwenye MB yawe ni kweli na sahihi kwani watu hufuatilia kupitia kwa wadhamini.**
- **MB nzuri ni ile inayoandikwa kwa ajili ya nafasi maalumu. MB zinaweza kubadilishwa kuendana na nafasi fulani tunazomba badala ya kuweka maelezo yote.**

SENTENSI KIUNGO

Ulimwengu wa kazi unaweza kuwa mbaya kama hatuhisi kuwa tayari vya kutosha. Tunahitaji kutafuta nafasi za kujifunza kadri tunavyoweza kuhusu vitu mbalimbali ili tuweze kuwa na ujuzi na kupata elimu mpya tunayoweza kuitumia tunapojitayarisha kuwa sehemu ya kundi la wanfanyakazi. Tunahitaji pia kusaidia na kuhamasisha kila mmoja kwa kushiriki katika kazi zinazolenga kwenye marekebisho ya jumla ya maisha ya vijana na maendeleo ya vijana kwa jumla.

ZOEZI LA 12.9**KUELEWA UTETEZI****Kusudi:**

Kujadili na kuelewa nini maana ya utetezi

Kutambua vipi vijana wanaweza kujihusisha na utetezi

Muda:

Dakika 40

Hatua:

1. Andika neno **UTETEZI** kwenye ubao au karatasi ya chati mgeuzo na waombe washiriki kuchangia nini wanachojua au kuelewa kuhusu neno hilo.
2. Eleza kuwa utetezi una maana nyingi, lakini maana yetu ya msingi hapa ni “kushawishi ubadilikaji wa tabia na mtazamo kwa kusimamia jambo fulani kwa niaba ya mtu mwingine.”
3. Toa mifano miwili yafuatayo kwa washiriki kusoma kwa sauti kwenye kikundi

MKM:**Nakili na kata matukio yaliyopo chini na wape washiriki****Mfano 1**

Msichana ameenda kwenye zahanati ya uzazi wa mpango kwenye kijiji kuulizia taarifa kuhusu dawa za kuzuia mimba. Muuguzi wa kike amemwambia kuwa yeye ni mdogo sana kuulizia taarifa hizo na akamfukuza. Alimwambia kwamba wasichana wa umri wake ambao wanahitaji dawa za kuzuia mimba wanachochea tabia mbaya na kwamba azidi kujifunza masomo yake ya biblia. Hakumpa msichana huyo taarifa yoyote.

Mfano 2

Mvulana alikwenda kwa daktari kwa kuwa alihisi ana maambukizo kwa njia ya kujamiiana. Muuguzi wa kike pale anamkaripia wakati anamtibu, na kumwambia kwamba mvulana wa umri wake hana haki ya kujamiiana. Alimwambia, “Ni watu kama wewe ndio mnaendeleza maambukizo ya VVU na UKIMWI”. Anamhudumia vibaya muda wote alipokuwepo pale na wakati anaondoka alimwambia ahakikishe kwamba anatumia kondomu ili asimambukize mtu yeyote. Mvulana huyu alifedheheka kwa kuwa kila mtu alisikia vale alivokuwa anaambiwa.

4. Wagawe washiriki kwenye makundi madogo matatu na kila kikundi uwape swali kati maswali yafuatayo:
 - a. Kuna tatizo gani kwenye mifano yote hii miwili?
 - b. Katika kila mfano, msichana huyu au mvulana huyu angefanya nini?
 - c. Watu wengine angefanya nini kusaidia?

5. Warejeshe washiriki na waache washirikishane majibu. Jadili kwa muda na elezea kwamba wakati watu wengine wanapojihusisha na kusaidia watu kujua ama kuelewa haki zao, na wakati wanawasaidia watu kuwa na msimamo wa haki zao, huo ni utetezi.
6. Tumia “ Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutoa uwasilishaji kuhusu utetezi.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

UTETEZI NI NINI?

Utetezi una maana ya kuongea kuhusu jambo fulani lililo muhimu na kutaka mabadiliko mazuri. Hii inaweza kufanyika kwa kukaribisha mtazamo wa jamii kwenye jambo muhimu na kuchochea mabadiliko kijamii au kitabia kwa njia maalumu. Utetezi hujumuisha kufanyakazi na watu wengine na mashirika ili kuleta mabadiliko na kuelekeza watoa uamuzi, kufikia kwenye suluhisho. Kwenye suala la kuboresha maisha ya vijana tunatetea msimamo au suala kwa vile tunataka:

- Kusaidia vijana wa familia na watengeneza sera kuelewa mambo ya msingi yanayokabili vijana.
- Kubadilisha au boresha kitu fulani kwa vijana.
- Kuunga mkono msimamo huo au suala hilo.
- Kushawishi wengine waunge mkono hilo suala kwa kuendeleza programu zilizopangiliwa vizuri.
- Kushawishi au kubadili sheria zinazoathiri vijana.

Utetezi wenye mafanikio unategemea uelewa wa kutosha wa masuala yote yaliyojadiliwa, ikiwa ni pamoja na haki za vijana, na mikakati inayoweza kutumika kuunga mkono masuala haya. Pia inategemea walivyojihusisha kidhati kutetea mabadiliko.

7. Mwisho wa uwasilishaji uliza kama kuna maswali au maoni na jadili.
8. Waombe washiriki kujadili yafuatayo kwa ufupi:
 - a. Umejifunza nini kwenye zoezi hili?
 - b. Utatimiza wajibu gani kama mtetezi wa masuala ya vijana na haki ya familia yako, shule yako, na jumuiya yako kwa jumla?

9. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Utetezi ni kuhusu kutoa changamoto jinsi vitu vilivyo ili kuleta mabadiliko mazuri.**
- **Utetezi hulielezea jambo - si mtu.**
- **Vijana lazima wasimamie haki ya kila mmoja wao.**

SENTENSI KIUNGO

Kusimamia jambo tunaloamini kwa uzito ni changamoto ya kweli. Si rahisi mara zote, kwa sababu tunatakiwa kushawishi watu kusikiliza yale tunayosema na kuamini katika kile tunachosema. Tunaweza pia kukabili hali ambapo wazee na watu wazima wanadhani tunafikiria vibaya na ni wafanya fujo. Kumbuka, ni muhimu kuwa tunajua taarifa zetu za kweli na tunaweza kuzielezea na kuwashawishi wengine.

ZOEZI LA 12.10

KUTETEA MASUALA YA VIJANA

Kusudi: Kutambua ni masuala gani ambayo vijana wanaweza kuyatetea na kujadili njia za kufanya hivyo.

Muda: Dakika 30

Hatua:

1. Bungua bongo kuhusu masuala ya vijana ambayo washiriki wanadhani wanaweza kuyatetea na andika kwenye ubao au chati mgeuzo.
2. Husisha masuala yafuatayo kama hayajatajwa na pata mtazamo wa washiriki kama nayo ni muhimu:
 - a. Kuzuia ndoa za mapema.
 - b. Kuruhusu wasichana wenye mimba kurejea shule baada ya kujifungua.
 - c. Kuhitaji taarifa sahihi kuhusu namna vijana wanavyoweza kuacha kujamiiana na/au kujikinga dhidi ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana ikiwamo VVU na UKIMWI.
 - d. Kutoa fursa sawa kwa wavulana na wasichana nyumbani, shuleni na kwenye jamii.
 - e. Kuondoa mila zinazoleta madhara kama vile ndoa za mapema au lazima, mahari na upendeleo kwa watoto wa kiume.
 - f. Kuwalinda wasichana na wavulana dhidi ya unyanyaswaji kama vile kubakwa, ugomvi wa familia, ukandamizaji katika masuala ya kujamiiana.
 - g. Kutoa fursa nzuri za ajira kwa vijana.
 - h. Kutoa mipango zaidi kwa vijana ambayo inaelezea umuhimu wa mambo ya vijana.
3. Hamasisha mjadala wa jumla kuhusiana na hoja zilizotolewa. Jaribu kutoa orodha ambayo washiriki wote wataafiki na kukubali kama mada ambayo vijana wanaweza na inabidi watetee.
4. Warejeshe washiriki **ukurasa wa 128** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA WASHIRIKI

KUTETEA MASUALA YA VIJANA MPANGO BINAFSI WA UTETEZI KWA UTEKELEZAJI

1. Chagua moja kati ya masuala ya vijana yaliyoorodheshwa kwenye chati mgeuzo ambalo linakugusa sana na unataka ulitetea na liandike hapa.
 2. Kwa kutumia taarifa ambazo ndio umejifunza tu kuhusu utetezi na nini maana yake, fikiria kuhusu unavyoweza kutetea suala ulilotaja juu.
 3. Jibu maswali yafuatayo vizuri kadri ya uwezo wako.
 - a. Ninaweza kufanya nini mimi mwenyewe?
 - b. Ninaweza kufanya nini ndani ya familia yangu?
 - c. Ninaweza kufanya nini katika shule yangu?
 - d. Ninaweza kufanya nini katika jamii yangu?
5. Washiriki wote wakimaliza waombe wachache wachangie mipango yao.
6. Hamasisha mjadala wa jumla kwa dakika chache.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.
- Hoja muhimu:**
- **Kila mmoja wetu anaweza kutetea moja kati ya mambo yanayotugusa.**
 - **Haijalishi jitihada zetu ni kidogo kiasi gani, wote tunawajibu wa kutimiza.**
 - **Kumbuka “anza na kile ulicho nacho”. Familia na marafiki ni rahisi kuwafikia na inawezekana kabisa kuwa rahisi kuwafanya watusikilize.**

MADA YA 12 KUPANGA KWA AJILI YA BAADAYE

MAELEZO YA HITIMISHO

Ujana ni wakati wa kuvutia na wenye changamoto nyingi. Ujana unatoa fursa nyingi na changamoto nyingi. Ni wakati pia wa kutafiti mipango yetu ya muda mrefu, kufikiria kuhusu nguvu tulizo nazo na kupanga nini tunataka kufanya ili kufikia malengo. Tunahitajika kuwa wazoefu wa “zana za kazi” kama vile MB na barua za maombi.

Kama vijana, tunahitaji pia kujihusisha na kusimamia masuala yaliyo muhimu kwa vijana, jamii yetu, na taifa letu.

ZOEZI LA 12.11

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kurejea kwenye mada na kuangalia mambo ya msingi na ujuzi tuliojifunza.

Kuonyesha namna elimu mpya na ujuzi uliopatikana unavyoweza kutumika kwa kutoa ahadi ya kubadili kitu kimoja kuhusu sisi wenyewe kwa misingi ya kupanga kwa ajili ya baadaye.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Kazi hii inafanyika vema na kikundi cha watu 12 au pungufu. Kama unafanya kazi na kundi kubwa, kwanza ligawe kwenye vikundi vidogo vidogo halafu pata taarifa kutoka kwenye kila kikundi.

Hakikisha kila kikundi kimepewa maswali ambayo lazima wayajibu au wayaandike mahali ambapo kundi zima litaona.

Zoezi hili linaweza kufanywa kwa njia nyingi. Kwa kikundi cha wasomi, fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe washiriki kukaa kwenye duara na kujadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu sana ambayo umejifunza kwenye mada hii?
 - b. Kwa vipi na kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii inakushawishi ubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki kufikiria ahadi moja watakayoitoa kuhusiana na kupanga kwa ajili ya baadaye.
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 129** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na mafunzo yaliyofunzwa, toa majibu kwa maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu sana ambayo umejifunza kutoka kwenye mada hii?
2. Kwa nini na kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiri kuhusu majadiliano juu ya kupanga mipango ya baadaye ambayo yamefanyika katika mada hii. Ni ahadi gani utakayotoa kulingana na kile ulichojifunza kuhusu kupanga mipango ya baadaye? Hutatarajiwa kuchangia hili na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Naahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa watu wenye elimu ya wastani au ya chini fanya hatua ya 1 na 3 juu halafu endelea kama ifuatavyo.

4. Fumba macho yako na weka ahadi kuhusu kitu fulani ambacho utafanya ili kubadili tabia yako kwa msingi wa kile ulichojifunza kuhusu kupanga mipango ya baadaye.