MAFUNZO YA AFYA YA UZAZI:

Nyongeza ya Mtalaa Kwa vijana

Umeigwa kwa Mtindo wa Tanzania

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

international **youth** foundation®

The International Youth Foundation (IYF) invests in the extraordinary potential of young people. Founded in 1990, IYF builds and maintains a worldwide community of businesses, governments, and civil-society organizations committed to empowering youth to be healthy, productive, and engaged citizens. IYF programs are catalysts of change that help young people obtain a quality education, gain employability skills, make healthy choices, and improve their communities. To learn more, visit *www.iyfnet.org*

International Youth Foundation
32 South Street
Baltimore, MD 21202, USA

Phone: +1 410 951 1500
Fax: +1 410 347 1188
www.iyfnet.org

YALIYOMO

ORODHA YA MAFUNZO

UTANGULIZI

MWONGOZO WA MWALIMU

MAFUNZO

Maadili au kujithamini .... somo la 1
Kubalehe .... somo la 2
Mfumo Wa Uzazi .... somo la 3
Mimba za Ujanani .... somo la 4
Uzuiaji Mimba .... somo la 5
Magonjwa ya zinaa .... somo la 6
Virusi vya VVU/UKIMWI .... somo la 7
Madawa ya kulevya .... somo la 8
Majukumu ya kijinsia na Dhana za jinsia .... somo la 9
Majukumu ya kijinsia na udhalalishaji wa kimapenzi .... somo la 10

VIAMBATISHO

Kiambatisho A: Kubaleghe — Kifaa cha Mwalimu. 95
Kiambatisho B: Uzuiaji Mimba — Karatasi ya fumbo la maneno 97
Kiambatisho C: Uzuiaji Mimba — Karatasi ya Maswali na mazoezi. 99
Kiambatisho D: Uzuiaji Mimba — Karatasi ya Uratibu 101
Kiambatisho E: Uzuiaji Mimba — Karatasi ya Kupeana Majukumu 107
Kiambatisho F: Magonjwa ya zinaa 109
Kiambatisho G: Mchango wa Mwalimu — Maswali ya kudhubutu 117
Kiambatisho H: Jaribio ya Kabla na Baada ya Mafunzo Afya ya Uzazi 119

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

UTANGULIZI

Vijana kama watu wazima wanahitaji motisha ili waweze kufanya uamuzi bora kuhusu hali yao ya uzazi. Ishara inayoonyesha kuwa matokeo ya hali nzuri ya uzazi yanahusikana na kupata fursa ya elimu na uchumi. Mipango madhubuti inayolenga vijana inawahimiza vijana kuwa na ujuzi na vipaji ambavyo vinawapa fursa ya ajira na elimu bora. Ikiambatanishwa na huduma na elimu bora ya uzazi, mipango hii inaweza kuwapa motisha vijana kuhairisha mambo ya ngono au kutenda ngono kwa tahadhari kwa kuwasaidia kuelewa matokeo ya kudumu ya uamuzi wao na umuhimu wa kupanga maisha yao ya baadaye.

Madhumuni ya nyongezo ya mtalaa huu wa afya ya uzazi ni kutoa mfumo wenye maendeleo unaohusika na ujuzi wa maisha ya vijana na kiwango kidogo cha afya ya uzazi na mafunzo ya mpango wa uzazi kuweza kuongezwa kwenye mafunzo yao. Nyongeza hii ya masomo ni bora zaidi kwa vijana wa umri wa miaka 14 au zaidi na inaweza kutumika nje na katika shule za vijana. Mafunzo haya yanaweza kutekelezwa na walimu, washaurii, viongozi wa vijana na washauri rika. Watumiaji wa nyongeza hii wanaweza pia kutafuta maoni kwa nakala mbili zilizochapishwa na International youth foundation The planning for Life Framework for Intergrating Reproductive Health na Family planning into youth development Programms au the family planniing HIV/AIDS & STI's na Gender matrix for background and guidance (Tafuta kwenye mtandao (- www.iyfnet .org).

Mada kumi yamechaguliwa kuongezwa kwenye chapisho hili: Manufaa au maadili ya kibinafsi, kubaleghe, uzazi, mimba za ujanani, uzuiaji mimba, maradhi ya zinaa, virusi vya ukimwi na ukimwi, utumiaji mbaya wa madawa ya kulevya, majukumu ya jinsia na dhana tofauti za jinsia, dhulma za jinsia na udhalalishaji wa jinsia. Mada haya yaliyochaguliwa kwa makini yameundwa halisi kutumiwa na ,mtalaa wowote wa ujuzi wa maisha na kuwakilisha maudhui machache kabisa yaliyomo na umuhimu yanayohitajika kutoa habari na ufahamu miongoni mwa vijana juu ya afya ya uzazi na mpango wa uzazi. Nyongeza hii inafaa kutumika yote kwa jumla na inaafaa kufuata mafunzo ya ujuzi wa maisha yaliyowasilishwa hapo mbeleni. mafunzo yamejumuishwa ili kuweza kutimika katika ulimwengu mzima na yanafaa kubadilishwa kulingana na nchi na desturi za kijamii.

Watumizi wa nyongeza hii wanaweza kuiga michezo ya kuigiza na uchunguzi kifani au kuongeza na kuyabadili yastahili mahali fulani kama vile ndoa za watoto, kufanya ngono kwa ajili ya mapato au ngono baina ya vizazi mbalimbali au kufanya na ngono na watu zaidi ya mmoja. Makundi yafuatayoathirika zaidi yanafaa kuzingatiwa; vijana wenye ajira, watoto wa mitaani, wakimbizi, wafanyakazi wahamaji ambao wanaweza kuhitaji habari kuhusu tahadhari na tabia za kujizuia wakati wa umri mdogo.

International youth foundation inawashukuru ushirikiano wa vijana barani Afrika (African Youth Alliance), watetezi wa vijana (Advocates for Youth), vikosi vya amani (Peace corps), FHI, umoja wamataifa wa hazina ya watoto(UNICEF), Consuelo foundation na mpango wa IYF "Passport to Success" ambao kwao maudhui yameigwa. Shukrani maalum kwa washiriki nchini Phillippines, Tanzania na India kwa jitihada zao katika kuandaa masomo haya, nyongeza hii pia imefaidika kutoka kwa kuangaliwa upya na Jenny Truong, USAID na Sarabecka Mullen Meneja wa Mipango katika IYF. Muundo wa sura na nakala umundwa na Gillian McCallion, muundaji wa sura ya nakala wa IYF.

Shukrani kubwa Clara G.Kibodya na Bahati Mwakatobe kutoka Vocational Education Training Authority (VETA); Fatina Kiluvia na Pancrasia Paul kutoka CAMFED; Agness Mandwa na Joha Mwerani kutoka Kiota Women Health and Development Organization(KIWOHEDE); Aneth Rutaihwa na Sarah Shebelle kutoka International Youth Foundation kwa kuuiga mtaala huu katika desturi za nchini Tanzania. Mtaala huu umeigwa na kujaribiwa na kikundi cha vijana wa Tanzania ambao wanashughulika na mipango ys mafunzo ya kazi.

MWONGOZO WA MWALIMU

MWONGOZO WA MWALIMU

MUUNDO WA MTALAA (CURRICULUM DESIGN)

Mtalaa huu umeundwa kuongeza ujuzi na mafunzo ya afya ya uzazi (RH) umeundwa kulingana na dhana fulani kama vile:

- Vijana wanafahamu mafunzo ya ujuzi wa maisha na wamefunzwa kabla ya mafunzo ya afya ya uzazi.
- Walimu wanajihisi huru kutoa mafunzo ya afya ya uzazi kwa wanafunzi.
- Mafunzo ya afya ya uzazi ni baadhi ya mpango wa elimu ya ujuzi wa maisha.

Mtalaa huu unajumuisha mafunzo kumi.Mfumo wa mafunzo uliigwa kutoka kwa msingi wa ujuzi wa maisha kwa mpango wa ajira uliotekelezwa na IYF.

Kila funzo lina sehemu mbili. Sehemu ya kwanza ina maelezo mwalimu atakayohitaji wakati anapojitayarisha kufunza pamoja na:[1]

Malengo ya mafunzo: Masomo maalum yanayotarajiwa kuafikiwa.

Maandalizi kabla ya somo: mukhtasari wa funzo unaotoa orodha ya taarifa na shughuli katika funzo lote.

Vifaa vinavyohitajika: Vifaa vyote ambavyo mwalimu anafaa kukamilisha kabla ya kufunza zimeelezwa.

Kazi ya kukamilisha kabla ya funzo: Kazi za kukamilishwa kabla ya zimeelezwa. Mfano wa kazi hiyo ni:

Kuunda Taswira ya mbinu nne za hatua za kuchukuliwa unapo kabilianaa na mdhalimu au mchokozi.

Stadi zinazohitajika kabla ya funzo: Stadi za maisha au mafunzo ya afya ya uzazi inayojumuisha maarifa au ujuzi yanaopendekezwa au kutumiwa kwenye funzo yameorodheshwa. Utahitaji kuendeleza funzo kabla kuendeleza somo la sasa.

Umri wa washirika: hii inamsaidia mwalimu kubainisha umri sahihi wa kufunza somo. Ikiwa washirika watajisikia huru kugawanywa kulingana na jinsia yao kwa ajili ya kanuni za mila ya jamii yao jambo hili pia linakubalika

Muda wa funzo:-muda uliokadiriwa funzo. Sehemu ya mwisho inajumuisha masharti ya kufunza Maandalizi ya somo – ujuzi wa maisha au mafunzo ya afya ya uzazi yanayohusu elimu au ujuzi ambayo yanangaaliwa au kutumika wakati wa funzo yameorodheshwa unahitaji kuongoza funzo unalotekeleza.

Kuwapa wanafunzi shauku: ufafanuzi mfupi wa funzo, lengo la sehemu hii ni kuwasisimua wanafunzi kuwa na shauku ya mada hii unaeweza kutumia usemi au nukuu, mchezo, majadiliano, kitendawili, taarifa fupi, au mbinu sawa

Taarifa za wanafunzi: ni habari za kujadilianahabari,maudhui auujuzi,yamewasilishwa au kudhihirishwa, kuwasilishwa huku kunawezakufanywa na mwalimuau kupitia mbinu mbalimbali kama vile funzo fupi, (dakika 5-10), Mazoezi ya makundi makubwa au madogo, michezo ya kuigiza, kudhihirishaau majadiliano.

Mazoezi ya Vikundi: Washirika wote watatumia ujuzi katika funzo kupitia mchezo, mazoezi baina ya watu katika jozi, michezo ya kuigiza, michezo midogo ya kuigiza au mbinu sawa.

Kazi ya Kibinafsi: Washariki wataelewa waliyofunzwa na kutafakari jinsi ya kutunia maishani mwao.

1 *Adopted from GE Foundation Life Skills for Employability Program*

©2013 International Youth Foundation

Ukumbusho wa mwalimu: Baadhi ya mafunzo yana mapendekezo, habari na vidokezo muhimu vitakavyomusaidia mwalimu kuongoza funzo. Baadhi ya mafunzo yana mambo muhimu kwa mwalimu kumpa habari za ziada kuhusu mada. Inashauriwa kwamba mwalimu atajifahamisha na mada fulani na ujaribu kupata habari zaidi iliyopo katika lugha ya mahala pale.

Inapendekezwa kwamba mafunzo yafunzwe kwa orodha yalivyopangwa katika mtalaa. Ikiwa mwalimu ataamua kubadilisha funzo, atahakikisha kwamba stadi au habari zinazohitajika na vijana kufanikiwa katika mafunzo yajayo yamefunzwa. Sehemu ya Stadi zinazohitajika mwanzoni mwa kila funzo zinaorodhesha funzo kabla au stadi ambazo zinastahili kabla ya funzo la sasa.

Kila funzo limeundwa kufunzwa kwa muda wa dakika 60 kama ni muhimu mwalimu anaweza kugawanya funzo hilo katika awamu mbili na kufunza funzo moja katika siku mbili mufululizo.

Baadhi ya mafunzo yanajumuisha karatasi za kupeana kutumiwa na washirika na yanaweza kupatikana katika viambatisho.

KANUNI

Kabla ya kutanguliza mafunzo haya ni muhimu kuwapa washirika fursa ya kutoa maoni yao na kujadili kwa uwazi maswala nyeti kwa kuunda kanuni za tabia na mawasiliano na katika vikundi ingawa kanuni zimeundwa na kabla ya mafunzo mwalimu anafaa kuangalia kanuni na washirika kuhakikisha kwamba maswala yafuatayo yamezingatiwa na hayatarudiwa au kujadiliwa nje ya kikundi.

- *Kutoshutumu*: Inakubalika kutoelewana na maoni ya washirika wengine lakini usiwashutumu au kuwafedhehesha wengine.
- *Uhuru wa kuondoka*: Washirika ambao hawako huru kujadili hisia na mambo yao wana Uhuru wa kuondoka au kutohudhuria mafunzo.
- *Siri:* Habari inayojadiliwa itabaki papo hapo na haitarudiwa na kujadiliwa nnje ya kikundi.
- *Heshima*: Washirika wataheshimu maoni ya wenzao na uzoefu hatakama ni tofauti na yao.
- *Uwazi*: Washirika wakuwa wazi n akutoa ukweli na wasiwahi kuongea kuhusu habari za maisha ya wengine ya kibinafsi kwa kutaja majina au kumtambua mtu.
- *Hatua ya kutoshutumu*: Inakubalika kutobaliana na maoni ya mtu mwengine lakini usimshutumu au kumfedhehesha mtu mwengine.
- *Haki ya kuondoka*: Washirika ambao hawataki kujadili hisia zao na uzoefu wao wanahaki ya kuondoka au kutohudhuria majadiliano.

VIDOKEZO KWA MWALIMU[2]

Kufanya mafunzo kuwa mwafaka ni muhimu kwa mwalimu kuchukua muda kuwa tathmini mahitaji ya wanafunzi ili mahitaji sahihi waigwe. Vifuatavyo ni baadhi ya vidokezo kwa walimu jinsi ya kuongoza mafunzo haya kwa njia ifaayo.

1. Soma mtalaa mzima.

Kusoma mtalaa kabla ya mafunzo ya afya ya uzazi hatua hii itakupa vidokezo wa wale uyatakayofunza,vifaa unavyohitaji na jinsi unavyostahili kujitayarisha kutoa habari husika.

2. Kuwa tayari kila mara.

Kabla ya kila funzo soma kwa kina muktadha wa funzo. Zingatia kwa makini ukumbusho wa mwalimu na uwe tayari kwa kila swali washirika wanaweza kukuuliza. Usione haya kusema kwamba haujui. Ahidi kufanya uchunguzi na uwaelezee wanafunzi utakaporejea kwa somo jingine.

2 Adopted from GE Foundation Life Skills for Employability Program

MWONGOZO WA MWALIMU

3. Watambue watu walio na ujuzi maalum.

   Ingawa unajihisi hauko huru kufunza mada au unajihisi unahitaji usaidizi wa kutoa funzo tosha au mwafaka kwa wasichana na wavulana wakiwa kando. Mualike mtu (kama vile mwalimu stadi wa afya au mshauri rika) ambaye anaweza kukusaidia kufunza.

4. Bainisha na uelewe imani na maadili ya vijana washiriki na wewe mwenyewe.

   Fikira juu ya yale washirika wanayoweza kuwa wanahisi winapokua. Zingatia kwa makini imani na maadili yako. Kwa kufanya hivi utakuwa mwalimu bora.

5. Unda mazingira yasiyokuwa ya kuhukumu au kushinikiza.

   Mazingira ambayo maadili ya washirika yataheshimiwa. Kubali na uheshimu maswali na mambo yaliyotaja wachache wajue kwamba maoni na kushughulika kwao ni ya manufaa na ni halali.

6. Kuwa na Shauku.

   Endeleza kudumisha kwamba kukuwa ni jambo lenye afya na la kawaida usikubali maoni yako yadhihirike kwa habari au taarifa uliyotoa. Watu wanapozungumzia jambo bila kuegemea upande wowote vijana huweza kutambua hisia zao na maoni yao jinsi jambo inavyowasilishwa huathiri zaidi kuliko ambalo limesemwa.

7. Sema ukweli.

   Tumia lugha sahihi ya sehemu za mwili na kazi zake. Uchunguzi unaripoti kwamba wakati mtoto anatumia lugha sahihi kwa kuzitaja sehemu za mwili, anaweza kwa upesi kuripoti visa vya dhulma, ingawa jambo hili litatokea kuliko wakati mtoto anakosa lugha sahihi.

8. Wafanye ashiriki wajihisi huru.

   Jiepushe na kumsababisha yeyote ajisikie kuaibishwa usiwafanye washirika kujihisi hawako huru kujibu swali. Wahakikishie yote watakayosema yatakuwa siri. Ni muhimu kujihisi ambayo wamesema hayatatumiwa dhidi yao hata baada ya kipindi cha somo.

9. Toa fursa kwa washiriki kuuliza maswali bila kutoa majina.

   Unda kijisanduku na ukiwasilishe wakati wa funzo kwa washirika waweze kutia maswali yao bila ya kuandika majina yao kwenye vijikaratasi. Haya ni maswali ambayo wataona haaya kuuliza mbele ya vikundi. Wape washirika muda wa kuyaandika maswali na kuweka kwenye kijisanduku. Hakikisha kuwa kila swali litajibiwa wakati wa funzo au yatajibiwa mara moja.

10. Wasaidie washirika kuunda kanuni zao.

    Wasaidie vijana kuunda kanuni zao na watakazo fuata wajihisi huru kujadili maawazo na hisia zao. Kanuni pia zitawafanya wanafunzi kuamua ni lugha gani watakayoyumia na taabia sahihi na inayokubalika. Punde tu kanuni zinapoundwa zizinagatie wakati wowote wa funzo na wakati unapokumbana na wakati ngumu.

11. Kuwa wazi.

    Kuwa wazi unaposhutumiwa na ufanye kila hatua kufanya maafikiano na kundi kwa kueleza ni kwa nini jambo fulani limefanywa kwa njia fulani.

12. Tumia vifaa mbalimbali vya kufunza.

    Michezo, igizo, vifaa vya kusikiza au kutazama video kama vile kanda. Vifaa hivi hurahisisha funzo kuhusu afya ya uzazi kuwa bora. Unapo wafunza juu ya vijana kwa vijana imarisha maarifa juu ya afya ya uzazi na maswala ya ngono na kuimarisha ujuzi wao wa tabia bora.

©2013 International Youth Foundation

13. Uchunguzi

Uchunguzi unaweza kufanywa baada ya kila siku au funzo na mtalaa mzima mbinu tofauti za uchunguzi zinaweza kufanywa kukadiri maendeleo na ubora wa funzo kwa mfano mbinu ifuatayo inaweza kutumika:

- *Kithibiti hisia* — chati inayoonyesha kipimo cha kila siku na mazingira ya kikundi
- *Majibu kurejelea* — majibu ya washirika wakati wa funzo na /siku na mambo mapya ambayo wamejifunza
- *Maswali* — Orodha ya maswali inayopima ujuzi na stadi za vijana ambao wame pata na pia kupima kutosheka kwao na funzo. Maswali yanayoweza kutumia kabla na baada ya jaribio.

Jaribio kabla na baada ya mafunzo zitatumika kupima mabadiliko ya ujuzi wa vijana ambao wameshiriki. Matokeo ya jaribio hili yanafaa kujadiliwa na washiriki ili waweze kuona kukua kwao binafsi na maendeleo.

1. Maadili au kujithamini

MAADILI AU KUJITHAMINI

MADHUMUNI YA SOMO

WANAFUNZI WATAWEZA

- Kutambua thamani na vipaumbele.
- Kutaja na Kuelezea maadili ya mtu binafsi.
- Kupima uhusiano kati ya maadili na tabia.

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA SOMO

- Chunguza maana ya 'maadili'.
- Elezea vichocheo tofauti katika kujengeka kwa maadili.
- Onyesha kwa Vitendo kwamba watu huwa na maadili tofauti.
- Jadili ni kwanini watu huwa na tabia Fulani zinazoendana au kupingana na maadili yao.

VIFAA VINAVYOHITAJIKA

- Vifaa vya kunakili michango ya mawazo (karatasi, Bango, ama ubao na chaki, makapeni.)
- Orodha ya sentensi ambazo hazijakamilika za vitu vinavyoonekana na visivyoonekana
- Bango lililoandikwa maadili.
- Semi za maadili na alama tatu,"wafanya miujiza."
- Orodha ya "maadili ya familia."

MAMBO YA KUTIMIZA KABLA YA SOMO

- Kwa kuwajengea shauku Wanafunzi katika mada-Tayarisha orodha ya sentensi ambazo hazijakamilika na orodha ya vitu vinavyoonekana na visivyoonekana.
- Kwa habari za kujadiliana tayarisha bango lenye neno 'maadili.'
- Kwa Mazoezi ya Vikundi tayarisha semi za maadili na alama tatu na uzining'inize mahali tofauti katika chumba tayarisha orodha ya wataalami.
- Kwa mazoezi ya kibinafsi tayarisha orodha ya "maadili ya familia."

STADI ZINAZOHITAJIKA KABLA YA SOMO

- Hakuna

UMRI

- Umri wote

MUDA WA SOMO

Dakika 60

©2013 International Youth Foundation

ANDALIO LA SOMO

KUWAPA WANAFUNZI SHAUKU KATIKA MADA

Maelekezo kwa Vitendo na Mjadala (Dakika10)

1. Mpe kila Mshiriki karatasi na uwaonyeshe semi ambazo hazijakamilika chini ya chati au ubao. Muulize kila mmoja wao kukamilisha sentensi zifuatazo kwenye karatasi hizo. Wape dakika mbili kukamilisha sentensi hizo.

- Tabia ningependa kuwa nayo ni….
- Ningelikuwa na shilingi milioni moja ninge…
- Tabia muhimu ya rafiki ni…

2. Waambie kikundi kwamba watarudia sentensi hizi baada ya funzo.
3. Wagawe wanafunzi katika vikundi vitatu. Eleza kwamba kila kikundi kitapewa kisa na jukumu.
4. Eleza kisa: "Tumeenda safari ya matembezi ya shule na basi letu limepata ajali katika sehemu fulani: Mbuga ya wanyama, Ziwa victoria mwanza. Sisi sote tunanusurika tutahitaji nini kuishi hadi tutakapopatikana?"
5. Toa mahali tofauti pa ajali kwa kila kikundi na uwaulize kuchaguwa vitu saba kwaorodha iliyochini ya vitu vinavyoonekana na visivyoonekana vitu wanavyoitaji kuishi.
   - Pesa
   - Afya
   - Shoka
   - Kamba
   - Ujasiri
   - Vitabu
   - Chakula
   - Nguo
   - Imani
   - Ukweli
   - Urafiki
   - Maji
   - Gari
   - Ukarimu
   - Heshima
   - Mwangaza
   - Nyumba
6. Uliza kila kikundi kujadili ni vitu gani walivichagua kwa hali yao.
7. Andika neno "thamani' kwenye chati eleza kwamba kila sifa au kitu walichokichagua kina thamani kiambie kikundi kwamba somo hili litawasaidia kujifunza kuhusu maadili yao na kuzingatia maadili yao.

MAADILI AU KUJITHAMINI

TAARIFA KWA WANAFUNZI

Mchango wa Mwalimu na Zoezi la Kundi Kubwa (Dakika 10)

1. Elezea kwamba 'Thamani' ina maana nyingi. Mojawapo ni kiwango cha kifedha kilichonacho kitu, na maana nyingine inahusisha zaidi kipimo cha mtu binafsi cha umuhimu kama vile umuhimu ambao vitu fulani hupewa, imani, kanuni au mawazo fulani yalivyo kwa mtu fulani.
2. Rudia zoezi lilopita na uwaulize wapeane mifano ya vitu tunavyuweza kuona na tusivyoweza kuona ambavyo waliweza kuchagua kuishi katika sehemu za ajali.
3. Toa mifano kama ifuatayo:

- Kuwa mwaminifu kwako na kwa wengine.
- Muheshimu kila mtu.
- Wasichana wana haki sawa na wavulana hivyo wanatakiwa kutendewa sawa na wavulana.
- Elimu na stadi ni muhimu katika upatikanaji wa ajira.

4. Eleza kwamba maadili ni:

- Sifa, tabia, mawazo, ambayo tunayahisi na kuona kuwa ya muhimu sana.
- Imani kwamba mtu au kitu kinastahili.
- Viwango unavyotumia kufanya uamuzi unaongoza tabia zako katika maisha yako.

5. Waulize wanafunzi kujadili baadhi ya vitu walivyovifanya wakati wa muda wao wa ziada juma lililopita, orodhesha majibu yao ubaoni eleza kwamba huwa tunachagua yale tuyafanyayo pia huhusiana na maadili yetu.
6. Eleza kwamba:

- Maadili hutoa mwongozo na msisitizo wa tabia.
- Maadili husaidia kujua jambo la kuzingatia au kutozingatia.
- Maadili hutoa uhusiano kati ya wewe na ulimwengu.
- Maadili hutoa mwongozo wa maisha ya mtu.

7. Kiambie kikundi kwamba maadili yanaathiriwa na vichochezi vingi kama familia zetu, shule, jamii, marafiki, televisheni, kanisa, desturi, na mazingira.
8. Waulize wanafunzi ni kitu gani kinawaathiri kwa kiasi kikubwa. Andika majibu yao ubaoni.
9. Kwa ufupi kamilisha mjadala kwa kuzingatia yafuatayo:

- Maadili ni vitu tunavyoviamini na kuvisimamia.
- Maadili yetu yanaundwa na kila kitu kinachotuzingira au watu.
- Maadili huathirika na maamuzi na chaguzi tunazofanya.

MAZOEZI YA VIKUNDI

Zoezi la kundi (Dakika 30)

1. Andaa sentensi tano zinazoelezea maadili kwa ajili ya kazi ya kikundi. Hakikisha kwamba sentensi hizo ni sahihi kwa mahali ulipo. Sentensi hizo zijumuishe:

- Jukumu la kuisaidia familia kifedha ni la mwanaume.
- Wagonjwa wa VVU yaani HIV na Ukimwi hawahitaji kuwaeleza wenzi wao

©2013 International Youth Foundation

kwamba wameathirika.

- Kuwa na Elimu na ajira ni muhimu.
- Kwa vile msichana ndiye anayepata uja uzito, ni jukumu lake kutumia njia za kupanga uzazi.
- Vijana wanaweza kuwa na mchango chanya katika jamii zao.
- Familia yenye watoto wengi ni nzuri kuliko ile yenye watoto wachache.
- Wavulana na Wasichana wanatendewa sawa shuleni na nyumbani.
- Kuacha na kusubiri kuanza mahusiano ya kingono hadi utakapofunga ndoa ni wazo zuri.
- Unafaa kufanya ngono na mtu anayekupenda.
- Kuwa na fedha kunaleta furaha.

2. Weka alama zinazoonyesha “Nakubali”, “Sikubali” na “Sina uhakika” katika maeneo tofauti katika darasa.
3. Elezea kwamba wanafunzi watahitajika kuelezea hisia zao kuhusu thamani fulani. Pitia maelekezo kwa ajili ya zoezi:

- Kila sentensi itasomwa kwa sauti kwenye kikundi. Kila sentensi inaunga au kupinga nafasi fulani.
- Wakati wanafunzi wanasikiliza sentensi, kila mmoja atatakiwa kuamua kama anakubaliana, hakubaliani au hana uhakika kuhusu sentensi hiyo.
- Wakishatajiwa sentensi, watahitajika kutafuta alama kwenye ukuta na wasimame karibu na alama zinazowasilishia maamuzi yao.

4. Toa maelekezo ya zoezi hili:

- Hakuna jibu sahihi wala lisilosahihi,mawazo yote yatategemea jinsi unavyothaminisha tu.
- Yote yanakubaliana na maoni tofauti.
- Wanafunzi wasishawishiane kufanya maamuzi atakayofikia mwenza(kila mtu aamue mwenyewe).

5. Soma sentensi ya kwanza na wanafunzi waende kwenye sehemu wanazozichagua. Alafu anza na mtazamo wa wanafunzi walio wachache, uliza wanafunzi 2 hadi 3 watakaojitolea katika kila sehemu kuelezea kwa nini waliamua kusimama hapo waliposimama. Mjadala usizidi dakika 5. Wasaidie wanafunzi wanaoonekana kuwa na sehemu moja wanayoichagua lakini wanasimama kwenye sehemu nyingine tofauti, hakikisha wanasimama kwenye sehemu wanayoamini kuwa ndiyo chaguo lao.
6. Rudia mchakato kwa zaidi ya sentensi tatu. Mchakato wa sentensi hizo na ubadilishanaji mawazo kwa wanafunzi kuhusu sehemu wanazochagua ndiyo sehemu muhimu za zoezi hili.
7. Jadili zoezi hili na wanafunzi kwa kuwauliza:

- Ilikuwa rahisi kufanya uamuzi/kwanini? Na kwa nini hapana?
- Ulijisikia kubadilisha msimamo wako baada ya kuwaona rafiki zako wakisonga kwingine, Baada ya kusikiza maoni ya wengine?
- Unadhani uamuzi wa watu wengine katika hali zingine?
- Ni msimamo gani ambao unadhani wazazi wako wangechukuwa?

8. Waambie wanafunzi kwamba una rafiki wanane ambao wanaweza kutatua shida na wameamua kutoa huduma zao kwa wanafunzi. Stadi zao maalum wanakadiriwa kuwa mwafaka asilimia 100. Waeleze Wanafunzi kwamba ni jukumu lao kuamua ni nani miongoni mwa rafiki zako wanaweza kuwapa huduma wanazo hitaji.

MAADILI AU KUJITHAMINI

9. Andika majina ya “wafanya miujiza” kwa ubao na kwa ufupi uwaeleze ni nini kila moja wao anafanya.

- *Dkt.Chaurembo*: Ni mpasuaji stadi ambaye anaweza kukufanya uonekane jinsi unavyotaka kwa kutumia teknolojia ambayo hautasikia uchungu.
- *Bwana Kazi Zote:* Ni mtaalam katika elimu na ajira ambaye anaweza kukuajiri au kukusajili katika chuo cha uamuzi wako.
- *Abdalla Mapenzi:* Mtaalam wa mapenzi na amani. Maisha yako yata jawa na amani na mapenzi.
- *Dkt Health Mlindayote:* Atakupa afya na kinga mwafaka kutoka kwa majeraha ya mwili maishani mwako.
- *Dkt Noah Bongo*: Atakufanya uwe mwanafunzi i mwerevu zaidi darasani.
- *Pop Larity*: Anakuhakikishia kwamba utakuwa na marafiki unaotaka siku za usoni.
- *Mali Pata*: Mali itakuwa yako na mipango mwafaka ya kukupa mamilioni ya pesa kila wiki.
- *Professa Kujua*: Na usaidizi wake utajua nini unachotaka.

10. Waulize Wanafunzi kufanya kazi kibinafsi na wachague wataalam hao watatu ambao watawasaidia kufikia malengo yao ya maisha yao wanafaa kuandika uamuzi wao kwenye karatasi.
11. Waulize Wanafunzi waliojitolea na kwa vikundi vyao kueleza uamuzi wao na vikundi. Wasaidie kutaja kwa nini walifanya uamuzi huo baadaye uwashukuru.
12. Waulize Wanafunzi:

- Kufikiria juu ya maadili yao?
- Unafikiria watu wanaweza kubadili maadili yao maishani mwao mwote?
- Kwa nini ni muhimu kuheshimu maadili ya watu wengine?
- Tabia zetu (uamuzi na uchaguzi) zinaambatana na maadili yetu?

13. Hitimisha kwa kusisitiza:

- Maadili ni ya kibinafsi.
- Maadili hubadilika jinsi uzoefu unavyobadilika
- Kuheshimu maadili ya mtu mwingine humuhimiza kuheshimu maadili yako.

MAZOEZI YA KIBINAFSI

Majadiliano (Dakika 10)

1. Waulize wanafunzi kuziangalia sentensi walizokamilisha mwanzoni na uwaam bie sentensi hizi zinawakilisha maadili waliyonayo. Waulize kama wangelipenda kubadilisha chochote katika sentensi zilizokamilika.
2. Waulize Wanafunzi kuinua mikono yao kama wangelipenda kufanya mabadiliko yoyote. Kama kunao ambao wangelipenda kufanya mabadiliko yoyote waulize wangelibadili vipi majibu yao ya hapo awali.
3. Ingawa hakuna yeyote ambaye anataka kufanya mabadiliko waulize waangazie sentensi hizi katika majuma machache au mwezi mmoja na waone kama yangali yanastahili
4. Waambie Wanafunzi kwamba unawataka wachunguze maisha yao. Wape orodha ya “maadili ya familia”na uwambie kuandika maoni yao ya kila maadili na wamuulize mtu mzima kuhusu maadili Matatu au zaidi.

©2013 International Youth Foundation

- Alama shuleni
- Kuchumbiana
- Kutumia madawa ya kulevya au pombe
- Kuhitimu katika shule
- Kuolewa
- Kupata ajira
- Kufanya ngono unapofika umri ya miaka 16
- Kwenda chuoni
- Kupata pesa

5. Swali kwa wanafunzi ni “Maoni yako yanaambatana na maadili yako ya familia?”

2. KUBALEHE

KUBALEHE

MADHUMUNI YA SOMO

WANAFUNZI WATAWEZA

- Kubainisha mabadiliko makubwa ya kimwili yatokeayo wakati wa kubaleghe
- Kubainisha mabadiliko ya kihisia yatokanayo na kubaleghe
- Kujadili jinsi ya kukabiliana na mabadiliko ya kihisia wakati wa kubaleghe
- Kuoanisha mabadiliko hayo na stadi za maisha

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA SOMO

- Eleza kwa vitendo ni mabadiliko gani hutokea kwa wasichana na wavulana wanapo baleghe
- Eleza maana ya kubaleghe na sababu za mabadiliko hayo
- Chunguza mabadiliko mbalimbali ya kimwili na kihisia wakati wa kubaleghe na jinsi ya kukabiliana nayo

VIFAA VINAVYOHITAJIKA

- Vifaa vya kunakili michango ya mawazo (karatasi, bango ama ubao, chaki, makapeni, kadi ndogondogo ama vipande vya karatasi
- Michezo ya kuigiza, chati na picha ya michoro ya mwili

MAMBO YA KUTIMIZA KABLA YA SOMO

- Kwa ajili ya kuonyesha kwa vitendo: Andaa picha ya msichana na mvulana kwa kutumia bango kitita
- Soma kifaa cha mwalimu: Kubaleghe (Kiambatisho A)
- Kwa ajili ya mazoezi ya watu wawili wawili: Andaa igizo fupi kwa kila kikundi

STADI ZINAZOHITAJIKA KABLA YA SOMO

- Maadili ya kibinafsi
- Ujuzi wa majadiliano
- Ujuzi wa kusikiza

UMRI

- Miaka 12-15

MUDA WA SOMO

Dakika 55

©2013 International Youth Foundation

ANDALIO LA SOMO

KUWAPA WANAFUNZI SHAUKU KATIKA MADA

Maelezo kwa vitendo (Dakika 15)

1. Wagawe Wanafunzi katika vikundi viwili. Gawa mabango mawili zenye picha ya mvulana na msichana zikiwa kwenye ukurasa mmoja kwa kila kikundi. Kikundi kimoja kichore mabadiliko yote yatokeayo kwa mvulana kati ya miaka 10 na 16 na kingine kifanye vivyo hivyo kwa picha ya msichana. Wape dakika 5 kumaliza zoezi.

Maelekezo kwa mwalimu: Kama wasichana na wavulana wanajisikia aibu kuwa kwenye kikundi moja, wagawanye. Kama Wanafunzi wote ni wavulana au wasichana tu, waambie Wanafunzi wachore pia mabadiliko ya Jinsi jingine.

2. Waambie Wanafunzi wajadili mabadiliko ya kimwili wanayoona kwa wavulana na wasichana wakati wa kubalehe.

- Ni mabadiliko gani yanaonekana kwa wasichana na wavulana wa umri kati ya miaka 10 na 16?
- Ni mabadiliko gani yanatokea hadi umri wa miaka 16 ambayo hawawezi kuyaona? (Kwa mfano: sauti, hisia, ndoto -nyevu, hedhi).

TAARIFA KWA WANAFUNZI

Mchango wa Mwalimu na Zoezi la Kundi Kubwa (Dakika 10)

1. Elezea maana ya kubaleghe:

   Balehe ni mabadiliko katika miili ya wavulana na wasichana ambayo huambatana na kukua kwa mwili, kuongezeka kwa urefu, sehemu za siri kukua, na kutokea kwa vinyweleo sehemu za siri. Baleghe hutokea kwa sababu ya kemikali mpya(homoni) zinazotengenezwa na mwili kuwabadili vijana wadogo kuwa watu wazima. Mara nyingi kubaleghe huanza kati ya miaka 8 na 13 kwa wasichana na kati ya miaka 10 na 15 kwa wavulana, ingawa wengine wanaweza kuanza mapema zaidi au wakiwa wamechelewa. Kwa kawaida, ingawa si wakati wote, wasichana hubaleghe miaka miwili kabla ya wavulana. Wakati wa baleghe wasichana wanajenga uwezo wa kupata mimba na wavulana uwezo wa kuwa baba. Kama una wasiwasi kuhusu ukuaji wako, mwulize mtu mzima unayemwamini au mhudumu wa afya.

2. Waeleze ni mabadiliko gani ya hisia wanaweza kuona wakati wa kubaleghe. Sisitiza kwamba mabadiliko hayo ni kitu cha kawaida.

3. Wakati wa kubaleghe, vijana wanaweza kujisikia wasiojiamini, wanapata hasira mapema, na hisia zao zinabadilika mara kwa mara. Pia hujisikia ajabu kutokana na mabadiliko ya mwili yanayowatokea. Wakati huu pia ni rahisi kupata hasira na hivyo kugombana na marafiki au ndugu wa familia mara kwa mara. Pia ni kawaida kujisikia mwenye huzuni na mwenye mfadhaiko wa akili. Vijana lazima wazungumze na watu wanaowaamini kuhusu kukabiliana na hasira, huzuni au mfadhaiko wa akili.

4. Eleza kuhusu hisia za ngono. Eleza kwamba hisia hizi ni jambo la kawaida.
   - Kwa wavulana dhihirisho la hisia za ngono ni kusimama kwa uume.

- Kwa wasichana ni uke kuwa na unyevunyevu.
- Hisia za ngono zaweza kutokea kwa kusoma kitabu cha hadithi ya mapenzi au kufikiria juu yaa msichana au mvulana
- Eleza kwamba, wakati wa kubaleghe, ni kawaida kuwa makini zaidi na watu wa jinsia nyingine na kuvutiwa nao.
- Mtu hatakiwi kujisikia vibaya ingawa endapo utafanya lolote kwa jinsi unavyojisikia utakuwa umejipa jukumu kubwa la kimaisha, hivyo ni vizuri kusubiri hadi uwe mtu mzima.

KUBALEHE

MAZOEZI YA VIKUNDI

Zoezi la watu wawiliwawili (Dakika 20)

1. Wagawe Wanafunzi katika vikundi vya watu 4. Wape igizo fupi watu wawili katika kila kikundi. Kama kutakuwa na vikundi vingi mno vya watu wawili, unaweza kutoa igizo hilo hilo kwa kikundi kingine cha watu wawili kwenye kikundi tofauti
2. Kila kikundi kitaigiza tukio kwenye kikundi chao kwa kutumia taarifa walizojifunza. Wakati kikundi cha watu wawili kikiwasilisha igizo, wengine wasikilize na kuandika kama taarifa zinazotolewa ni sahihi. Washawishi Wanafunzi wawe wabunifu. Wape Wanafunzi dakika 3 za kujitayarisha na dakika 5 za kuonyesha igizo lao.

Igizo la 1: Mmoja anaigiza kama mama (shangazi, bibi), mwingine anaigiza msichana wa miaka 12. Msichana ana wasiwasi kwa sababu hajaota matiti, ingawa rafiki zake tayari wameota. Mama (shangazi, bibi) anampa moyo na kumtuliza msichana na kisha kumweleza kuhusu mabadiliko yatokeayo wakati wa kubaleghe.

Igizo la 2: Mmoja anaigiza mvulana wa miaka 12. Mwingine anaigiza kaka yake mkubwa. Mvulana ana huzuni kwa sababu wenzake shuleni wanamtania kuhusu sauti yake inayobadilika badilika. Kaka yake anamweleza kwa nini sauti yake inabadilika na anamwambia nini cha kuwaeleza wenzake shuleni endapo watamcheka tena.

Igizo la 3: Wote wawili wanaigiza wasichana wa miaka 10. Mmoja wao anamtania mwenzake kwa sababu ni mrefu kuliko wote darasani. Yule msichana mrefu anamweleza kwamba wasichana na wavulana hukua katika mwendo tofauti na kwa urefu tofauti. Na pia anaeleza kwa nini hapendi kutaniwa na kuwaambia wenzake wawe na tabia nzuri.

Igizo la 4: Mmoja anaigiza mvulana wa miaka 12; na mwingine baba yake (mjomba au babu). Mvulana ana wasiwasi kwa sababu anaota nywele kwapani, mikononi na usoni. Baba (mjomba au babu) anamtuliza na kumweleza kuhusu mabadiliko yanayotokea kwa wavulana wakati wa kubaleghe.

Igizo la 5: Mmoja anaigiza msichana wa miaka 14, na mwingine dada yake mkubwa. Msichana ana wasiwasi kuhusu mahusiano yake na rafiki zake lakini haelewi kwa nini rafiki zake hawapendi kuwa naye tena. Dada yake anaeleza kwamba sababu mojawapo yaweza kuwa mabadiliko yake binafsi ya tabia na mabadiliko ya hisia. Anamweleza kuhusu mabadiliko ya hisia wakati wa kubaleghe na kumshauri jinsi ya kuzuia hasira na hisia hasi.

Igizo la 6: Mtu mmoja aige mvulana wa miaka 13 na mwingine kakake mkubwa. Mvulana ana hisia kwa msichana lakini hajui kuzipendekeza na nanamushutua kila wakati musichana huyo kakake ameshuhudia kisa hiki. Anamushauri mvulana kuhusu uhusiano na wasichana na jinsi ya kuelezea hisia hizo.

3. Wakati Wanafunzi wanafanya kazi kwenye vikundi, mwalimu afuatilie na kama itahitajika awape ufafanuzi kwenye jambo lisiloeleweka.
4. Mwisho wa zoezi waulize:

©2013 International Youth Foundation

- Walijisikia kawaida kujadili mambo hayo?
- Ni mazungumzo gani yaliwapa changamoto zaidi?
- Ni mafunzo gani yalikusaidia kuigiza haya?
- Ni taarifa gani mnahitaji ili kujibu maswali ya rafiki zenu kuhusu kubaleghe?

MAZOEZI YA KIBINAFSI

Majadiliano (Dakika 10)

1. Waulize Wanafunzi ni taarifa gani na stadi gani wamejifunza ambazo zitawasaidia kukabiliana na mabadiliko ya mwili na hisia wakati wa kubaleghe.
2. Sisitiza yafuatayo:
   - Mabadiliko yote ya kimwili na hisia yatokeayo wakati wa kubaleghe ni ya kawaida.
   - Kila mmoja wetu hukua kwa mwendo tofauti. Ni muhimu kutotania wale wanaokua haraka au pole pole kuliko sisi.
   - Vijana mara nyingi hujisikia vibaya na wasio na amani kutokana na mabadiliko haya ya haraka yanayotokea kwenye miili yao.
   - Wakati wa kubaleghe, msichana anakuwa na uwezo wa kupata mimba na kuwa mama na mvulana uwezo kurutubisha yai kwa msichana na kuwa baba.
3. Waulize Wanafunzi ni wapi wanaweza kwenda kuuliza maswali au kueleza madukuduku ya mabadiliko yao. Washauri waende kwa watu wanaowaamini mfano, ndugu wa familia, wahudumu wa afya na walimu au walimu wa staidi za maisha.

3. Mfumo Wa Uzazi

MFUMO WA UZAZI

MADHUMUNI YA SOMO

WANAFUNZI

- Watajifunza kuhusu sehemu za uzazi na utendaji wa mfumo wa uzazi kwa wanaume na wanawake
- Watajifunza majina stahili ya sehemu za uzazi
- Watatambua kupata hedhi na kuota ndoto nyevu ni alama ya kuvunja ungo/ kubalehe
- Wataelewa njia za kujiweka safi

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA SOMO

- Jadili sehemu za uzazi na utendaji wa mfumo wa uzazi wa kiume na kike.
- Fafanua kupata hedhi na ndoto nyevu.
- Jizoeshe kutambua sehemu vya uzazi vya kiume na kike.
- Jizoeshe kuzungumzia maswala yanayohusiana na mabadiliko ya miili yetu.
- Jadili njia za kujiweka safi.
- Jadili uwongo na ukweli unaohusishwa na mambo ya uzazi.

VIFAA VINAVYOHITAJIKA

- Karatasi, chati, chaki na ubao,utepe na kadi za rangi
- Mchezo wa maswali na majibu
- Michezo ya kuigiza
- Kadi za kuandika mambo ya ukweli na yasiyokweli
- Picha za sehemu za uzazi

MAANDALIZI KABLA YA SOMO

- Kuwajengea Wanafunzi shauku katika mada: Soma "Mapitio ya mfumo wa uzazi".
- Maelekezo kwa vitendo: Tayarisha picha ya mfumo wa uzazi wa kike na picha ya mfumo wa uzazi wa kiume bila kuandika majina ya sehemu za uzazi.
- Kwa zoezi la kikundi kidogo: Tayarisha mchezo fumbo kwa mfumo wa uzazi wa kike na kiume na kadi zenye majina ya sehemu za uzazi.
- Kwa igizo: Tayarisha mpangilio wa igizo kwa kila jozi yaani watu wawiliwawili. Kama kuna uwezekano tumia mifano au hali kutokana na eneo husika.
- Pitia mwongozo wa mwalimu "sehemu za uzazi na utendaji wa mfumo wa uzazi" mpaka utakapojiona umeelewa na kumudu vizuri.
- Kwa mazoezi ya kibinafsi tayarisha kadi ya mambo yasiyo kweli na yaliyo kweli.

STADI ZINAZOHITAJIKA KABLA YA SOMO

- Maadili ya kibinafsi
- Kubalehe

UMRI WA WANAFUNZI

- Miaka 14-24. Wanafunzi wanaweza kugawanywa katika makundi mawili (wasichana na wavulana) katika baadhi ya mazoezi kulingana na mila na desturi za mahala pale.

©2013 International Youth Foundation

MUDA WA SOMO

Dakika 60

ANDALIO LA SOMO

KUWAPA WANAFUNZI SHAUKU KATIKA MADA

Maelekezo (Dakika 5)

1. Gawanya Wanafunzi katika makundi mawili (inashauriwa somo hili lifundishwe tofauti kwa wavulana na wasichana). Chagua njia mwafaka ya kutengeneza makundi kuzingatia jinsi. Kama itatokea utaamua kuwajumuisha wavulana na wasichana, hakikisha Wanafunzi hawakwazwi kujadili mada.
2. Kila kikundi kitapata picha yenye mfumo wa uzazi wa kiume au kike.
3. Kila kikundi kitaandika majina ya sehemu za uzazi kwenye mfumo wa uzazi. Wanafunzi wanaweza kuyaita viungo hivyo kutumia maneno wanayoyajua isipokuwa maneno yasiyokubaliwa.

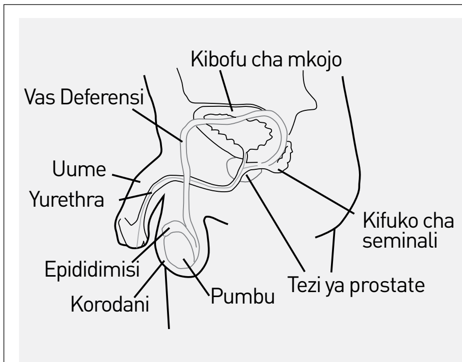
Kipe kila kikundi dakika 5 kumaliza kazi hiyo.

4. Waambie kila kikundi kionyeshe walichoandika. Ziache picha hizo zimebandikwa kwa ajili ya somo lijalo.

TAARIFA KWA WANAFUNZI

Mchango wa Mwalimu na Zoezi la Kundi Kubwa (Dakika 20)[3]

1. Kwa somo hili naweza kufikiria kuwatenganisha Wanafunzi kulingana na jinsi zao. Hakikisha kundi la wasichana linakuwa na kiongozi msichana na kundi la wavulana linakuwa na kiongozi mvulana.
2. Rudi kwenye matokeo ya kazi iliyofanywa na vikundi vidogo.Waeleze Wanafunzi wapitie majibu yao kulingana na maelezo watakayoyapata.
3. Kwanza, lenga mfumo wa uzazi wa kiume. Tumia picha zilizotayarishwa na Wanafunzi katika zoezi la kwanza na kadi zenye majina ya sehemu za uzazi.
4. Anza na sehemu za uzazi za nje. Soma jina kwenye picha iliyotayarishwa na wanafunzi kwanza halafu weka kadi yenye jina shahili na waeleze wasome kwa sauti. Baada ya wanafunzi kusoma fafanua kwa ufupi via hiyo.



   - Korodani – korodani ziko mbili, huning'inia nje ya mwili nyuma ya uume. Kazi zake ni kutengeneza mbegu za uzazi za kiume. Korodani pia hutengeneza vichocheo vinavyoleta mabadiliko wakati wa ujana. Hulegea vikipata joto.
   - Uume – Ni kiungo ambacho kimetengenezwa na misuli laini iliyo na mishipa mingi ya damu. Kazi ya uume ni kutoa mkojo na kutumika wakati wa kujamiiana na kutoa mbegu za uzazi.

3 Adapted from "Life Planning Skills":, African Youth Alliance, 2004

MFUMO WA UZAZI

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

MFUMO WA UZAZI

- Ngozi ya kwanza au mbele inayofunika kichwa cha uume. Hii ni ngozi ambayo inatolewa wakati wa tohara.

5. Endelea na sehemu za uzazi za ndani:
   - Epididimisi – Huhifadhi mbegu za uzazi hadi zikomae.Mbegu za kiume zikikomaa hupitia kwenye mirija inayoitwa vas deferensi.
   - Vas deferensi – Ni mrija unaobeba mbegu za kiume toka kwenye epididimisi kwenda semina vesiko.
   - Kifuko cha Seminali – Ni vifuko viwili vyenye majimaji yanayorutubisha mbegu za kiume.
   - Tezi za prosteti – Hutengeneza majimaji ya kulainisha mbegu za kiume. Seminali hujumuisha mbegu za kiume, majimaji ya kulainisha kutoka kwenye kifuko cha seminali na majimaji ya kulainisha kutoka kwenye tezi ya prosteti. Seminali hutoka nje ya mwili wa binadamu kupitia mrija uitwao yurethra wakati wa kusisimka kimapenzi.

6. Fafanunua kuhusu uume kusimama, kumwaga shahawa na ndoto nyevu wakati wa kubalehe.

- Kusimama uume ni nini?

  Kusimama uume hutokea wakati mishipa ya damu ya uume inapojaa damu na kuufanya uwe mgumu na kusimama. Kusimama uume hutokea wakati mwingine kwa wavulana kuwaza vitu vya mapenzi au wakati mwingine bila sababu yoyote. Wavulana wakati mwingine huwa hawana jinsi ya kuzuia hali hii kutokea. Ni kawaida kabisa kwa wavulana kuamka asubuhi huku uume wao ukiwa umesimama. Wakati wamelala usiku, uume wa wavulana huweza kusimama na kulala kati ya mara 5 na 7.Hii ni hali ya kawaida kabisa ya kiafya. Uume kusimama haimaanishi mvulana huyo anahitajika kufanya ngono. Wakati uume umesimama, mvulana atagundua ya kwamba ni vigumu kwake kukojoa kwa urahisi kwasababu misuli hufunga kibofu cha mkojo. Itabidi asubiri hadi uume ulale ili aweze kukojoa.

- Kumwaga shahawa ni nini?

  Kumwaga shahawa ni wakati ambapo majimaji maalumu (seminali) hutoka kwenye uume uliosimama wa mvulana au mwanaume kutokana na kusisimka kimapenzi. Mvulana sio lazima amwage shahawa wakati uume umesimama. Akisubiri, uume hulala bila kusababisha madhara yoyote. Mvulana akibaleghe, shahawa yaani (semen) anazotoa huwa za njano iliyofifia. Kwa jinsi anavyokuwa, huzalisha kiasi kikubwa cha mbegu za kiume zilizokomaa, na semen zake zinakuwa nyeupe zaidi. Wavulana hawazaliwi wakiwa na mbegu za kiume, wanaanza kuzalisha mbegu za kiume wakisha baleghe. Huendelea kuzizalisha kwa maisha yake yote. Kama mbegu za kiume zikimwagwa kwenye uke wa mwanamke, anaweza kupata ujauzito. Shahawa pia inaweza kubeba magonjwa ambayo yanaweza kumwambukiza mwanamke.

- Ndoto nyevu ni nini?

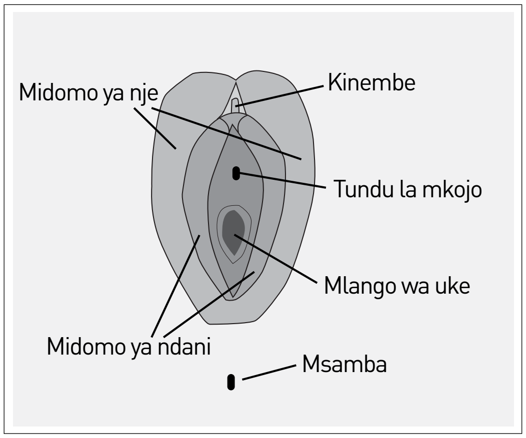
  Ndoto nyevu ni kitendo cha uume wa mvulana kusimama na kumwaga shahawa wakati amelala. Hii husababisha chupi yake au kitanda au sehemu aliyolalia kulowa. Kama mvulana hajui kuhusu ndoto nyevu, inaweza kumuogopesha au kumchanganya. Ndoto nyevu ni kitu cha kawaida kabisa. Mvulana hawezi kujizuia asipate ndoto nyevu.

7. Waulize Wanafunzi Kama wana swali lolote kuhusu mfumo wa uzazi wa kiume. Yajibu maswali hayo.

8. Endelea na majadiliano ya mfumo wa uzazi wa kike.hakikisha unaanza na via vya uzazi vya nje.Soma jina kwenye picha iliyotayarishwa na Wanafunzi kwanza na baadae weka kadi yenye jina stahili na uwaulize Wanafunzi wasome kwa sauti. Baada ya kusoma jina, toa ufafanuzi mfupi wa via hivyo.
   - *Kinembe/kisimi:* Sehemu ndogo, juu ya labia.Sehemu hii humsaidia mwanamke awe na msisimko au asikie raha wakati wa ngono.

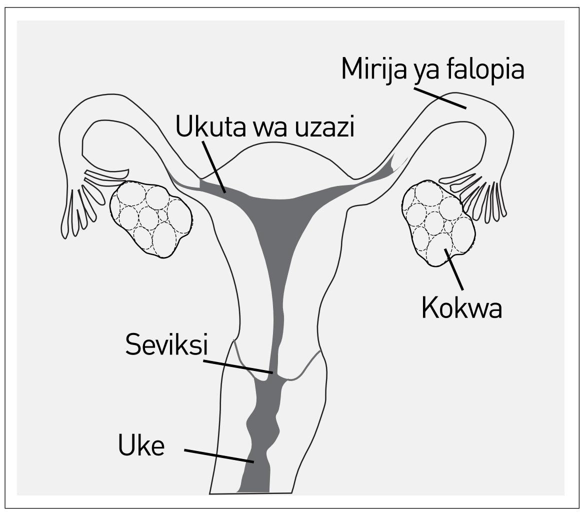
©2013 International Youth Foundation

- *Labia kubwa (midomo ya nje):* Ni mikunjo miwili ya ngozi (moja kila upande wa mlango wa uke) inayolinda via vya uzazi.
- *Labia ndogo (midomo ya ndani):* Ni mikunjo miwili ya ngozi katikati ya labia kubwa, inaanzia kwenye kinembe kuelekea pande za yurethra na mlango wa uke.
- *Yurethra:* Ni mrija mfupi unaopitisha mkojo kutoka kibofu cha mkojo (sehemu ambayo mkojo hukusanywa mwilini) kwenda nje ya mwili.



- *Tundu la mkojo:* Ni sehemu ambayo wanawake hutumia kukojoa.
- *Mlango wa uke:* Ni mlango ambao damu ya hedhi hutokea.
- *Vestibule:* Ni eneo linalojumuisha tundu la yurethra na mlango wa uke.
- *Vulva:* Ni eneo la nje la mwanamke likijumuisha labiakubwa, labia ndogo, kinembe na vestibule.

9. Endelea na via vya uzazi vya ndani.Fafanua mchakato wa utungaji wa mimba na kupata hedhi (angalia mwongozo wa mwalimu).
    - *Seviksi au Cervix:* kwa kimombo(Mlango wa uzazi) – Sehemu ya chini ya yuterasi, kuelekea ukeni
    - *Mirija ya falopia:* Mirija inayopitisha mayai kutoka kwenye ovari kwenda kwenye Ukuta wa Kizazi.
    - *Utungaji wa mimba:* Muungano wa yai na mbegu za kiume
    - *Hedhi:* Kutoka kwa damu na tishu kutoka kuta za kizazi kila mwezi.



    - *Kokwa:* ni kiungo ambacho ufanya kazi ya kutengeneza na kupevusha mayai ambayo hutolewa moja kila mwezi kutoka kwenye kokwa mojawapo. Pia uhifadhi mayai zaidi ya elfu moja ambayo hayajapevuka.
    - *Sekresheni*: Ni mchakato ambapo tezi hutoa na kupeleka vichocheo mbalimbali kwenye mzunguko wa damu au nje ya mwili.
    - *Ukuta wa Uzazi (Uterus)*: Ni sehemu ambayo mimba hukua na kurutubishwa kuanzia kutungwa hadi mtoto kuzaliwa.

10. Fafanua hedhi:

    Hedhi ni kitendo cha kawaida cha kutoka damu na tishu kutoka kwenye Kizazi. Huchukua kati ya siku tatu na saba. Kifaa maalumu mithili ya kitambaa laini kiitwacho kiitwacho pad au kitambaa chenyewe hutumika kunyonya damu itokayo. Hedhi hutokea mara moja kwa mwezi kwa wanawake walio wengi. Baadhi ya wasichana huanza kupata hedhi kuanzia miaka tisa au kumi, lakini wengine huchelewa zaidi ya miaka hiyo. Kupata hedhi ni dalili ya kuwa mwanamke anayeweza kupata mimba endapo atafanya ngono. Wanawake huacha kupata hedhi wakiwa wajawazito, lakini huanza kupata tena mara wajifunguapo.

MFUMO WA UZAZI

MAZOEZI YA VIKUNDI

Zoezi la kikundi kidogo (Dakika 5)

1. Wagawe Wanafunzi kwenye vikundi viwili. Angalia namna nzuri ya kuwagawa Wanafunzi kwenye vikundi, unaweza kutumia jinsi au vinginevyo. Hakikisha Wanafunzi hawakwazwi na majadiliano ya mada kwenye vikundi vyenye mchanganyiko wa wavulana na wasichana.
2. Waeleze Wanafunzi ya kuwa kutakuwa na shindano kati ya hayo makundi mawili.
3. Wape Wanafunzi vipande vya igizo dhima watakavyohitaji kuunganisha na kadi zenye majina ya via vya uzazi. Kundi moja litashughulika na mfumo wa uzazi wa kiume na kundi lingine mfumo wa uzazi wa kike.
4. Kila kundi liunganishe vipande vya igizo dhima na wataje majina yake. Wape vikundi dakika 3 kumaliza kazi hiyo. Mshindi ni kikundi kitakachowahi kumaliza igizo na kuwa na majibu mengi sahihi.

Mifano ya Igizo (Dakika 10)[4]

1. Wagawe Wanafunzi kwenye makundi ya watu 4 kila moja. Gawa igizo la mfano kwa watu wawili (jozi) katika kila kundi. Kama kutakuwa na makundi mengi ya watu wawili wawili, unaweza kugawa igizo la mfano moja kwa zaidi ya kundi moja tofauti.
2. Kila jozi ya watu wataigiza hali/tukio ulilowapa kutumia maelezo waliyojifunza. Wakati jozi moja ya watu ikiigiza, jozi nyingine iangalie na kuandika kama taarifa zinazotolewa ni sahihi. Washawishi Wanafunzi wawe wabunifu. Wape Wanafunzi dakika 3 za kujitayarisha na dakika 5 za kuonyesha igizo lao.

Igizo la 1: Mtu mmoja aigize ni msichana wa miaka 12, mwingine shangazi yake. Msichana huyo aogopa hajaanza hali ya kuanza kupata hedhi na wenzake wame-anza. Shangazi anamtuliza na kumwelezea ni kwanini hajapata hedhi.

Igizo la 2: Mtu mmoja aigize msichana wa miaka 10 na mwingine dada yake mkubwa. Msichana anawasiwasi amepata hedhi na hajui atafanya nini, na wengine wanamukejeli dadake mkubwa anamweleza nini maana ya hedhi na ni kwa nini jambo hilo linatendeka.

Igizo la 3: Mtu mmoja aigize baba mwengine mvulana wa miaka 13 mvulana ana-wasiwasi ni kwa nini akiamka malazi yake yamelowa anamwuliza babake nini kinachotendeka. Babake anamweleza ni nini kinachotendeka na maana ya ndoto nyevu nani jambo la kawaida.

Igizo la 4: Mtu mmoja anaigiza ni msichana wa miaka 12; mwingine anaigiza ni baba ama mama yake. Msichana huyo amechafua nguo zake kwa damu ya hedhi akiwa shuleni na anajisikia vibaya sana kwenda tena shuleni maana anafikiri kila mtu amemwona. Mama yake au babake anamfariji na kumweleza kuwa kila mwanamke kuna wakati anachafua nguo zake kwa damu ya hedhi. Mama yake au babake anam-weleza nini cha kutumia kuzuia asichafue nguo zake.

Igizo la 5: Mtu mmoja aigize kama kaka mkubwa; mwingine aigize kama mvulana wa miaka 12. Mvulana ana wasiwasi baada ya kuchafua shuka baada ya kupata ndoto nyevu. Ana wasiwasi maana anahisi mbegu zake zitapaa hewani na kumpa msichana mimba. Kaka yake amweleze mdogo wake kuhusu ndoto nyevu. Na maana ya kumwaga shahawa.

4 Adapted from "My Changing Body: Fertility Awareness for Young People", FHI and Institute for Reproductive Health of Georgetown University, 2003
5 Adapted from "Life Planning Education: A Youth Development Program", Advocates fro Youth, 1995

©2013 International Youth Foundation

Zoezi katika jozi (Dakika 10)[5]

1. Tengeneza vikundi vidogo vichache vyenye Wanafunzi toka jinsi moja.
2. Kundi la wasichana: Wasilisha kwenye karatasi ya chati (au gawa vitini) njia 7 za kujiweka safi na ufafanuzi.

1. Kutumia marashi	**A. Kuuweka mwili bila kunuka**
2. Kutumia sabuni	**B. Kuondoa harufu asilia za mwili**
3. Kutumia sabuni ya uso	**C. Huzuia magonjwa ya kuambukiza**
4. Kunawa mikono baada ya kwenda msalani	**D. Inaweza kuwaua bakteria wanaokaa kwenye uke**
5. Kubadilisha pedi mara kwa mara	**E. Inaweza kuzuia chunusi**
6. Kuoga mara kwa mara	**F. Huzuia kuambukizwa**
4. Kuvaa chupi safi na kubadilisha mara kwa mara	**G. Hulinda via vya uzazi kutopata vimelea na huzuia harufu mbaya**

Majibu: 1.B, 2.D, 3.E, 4.C, 5.F, 6.A., 7.G.

3. Kundi la wavulana: Wasilisha kwenye karatasi la chati (au gawa vitini) Njia 6 za kujiweka safi na ufafanuzi 6.

1. Kutumia marashi	**A. Kuondoa magonjwa na kuweka via vya uzazi safi**
2. Kuvaa chupi safi na kubadilisha mara kwa mara	**B. Kuondoa harufu asilia za mwili**
3. Kuosha via vya uzazi kila siku	**C. Huufanya mwili usinuke**
4. Kutumia sabuni	**D. Huzuia magonjwa ya kuambukiza**
5. Kunawa mikono baada ya kutoka msalani	**E. Inaweza kusaidia kuzuia chunusi**
6. Kuoga mara kwa mara	**F. Huzuia kuambukizwa**

Majibu: 1.B, 2.F, 3.A, 4.E, 5.D, 6.C.

4. Waeleze Wanafunzi waoanishe kila zoezi huku wakifafanua. Wape dakika 5 za majadiliano.
5. Wanafunzi wakimaliza kufanya zoezi hili, wape majibu sahihi. Ikihitajika fafanua njia za kujiweka safi.

1. Kutumia marashi	**1.** Kuoga na kuvaa nguo safi kila mara utakufanya usiwe na harufu mbaya siku zote. Marashi yametengenezwa kuondoa harufu asilia za mwili. Viondoa harufu vya jasho vimetengenezwa pia kunyonya jasho kwenye kwapa hivyo kupunguza kwapa kulowa. Kila mtu aamue kutumia kama mwili wake unatoa harufu au jasho linalohitaji matumizi ya vitu hivi.
2. Kuosha sehemu za ndani	**2.** Huangamiza viini vya bacteria vinavyo weka ume kuwa safi. Ni kuosha sehemu za ndani za uke.jambo hili halipendekezwi sana kwa sababu huosha bacteria asili Wanao safisha uke na kuzuia maambukizi. Jambo hili linaweza pia kuongeza hatari za kuambukizwa kwa magonjwa.

MFUMO WA UZAZI

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

MFUMO WA UZAZI

3. Kuvaa chupi safi na kubadilisha mara kwa mara	**3.** Kukwepa maambukizi na kuweka via vya uzazi safi. Kuvaa chupi safi hulinda via vya uzazi kutopata vimelea na huzuia harufu mbaya.
4. Kutumia sabuni ya uso	**4.** Inaweza kusaidia kujikinga na chunusi. Visafisha uso huondoa mafuta yaliyozidi yanayosaba bisha chunusi. Sabuni za kawaida zinaweza kusaba bisha kukauka kwa ngozi na kuongeza chunusi.
5. Kuosha mikono unapotoka msalani	**5.** Huzuia maambukizi ya magonjwa. Kuosha mikono ni nia bora kuzuia vimelea kusambaa. Ni rahisi vimelea katika mikono yako kufika mdomoni na kusababisha magonjwa mbalimbali mfano kuhara damu.
6. Kubadilisha pedi mara kwa mara	**6.** Huzuia maambukizi. Pedi hutumika kunyonya damu wakati wa hedhi. Kubadilisha pedi mara kwa mara hupunguza harufu mbaya, huweka via vya uzazi safi na huzuia maabukizi ya bakteria.
7. Kuoga mara kwa mara	**7.** Kunauweka mwili bila harufu mbaya. Tezi za mafuta na jasho zinaanza kufanya kazi katika mwili wa wavulana na wasichana wanapobalehe na kuvunja ungo. Hivyo kuoga mara kwa mara ni muhimu sana kwao kukwepa harufu mbaya
8. Kuosha sehemu za siri kila siku	**8.** Huzuia maambukizi ya magonjwa. Ni muhimu kwa wavulana na wasichana kuosha vinena vyao kila siku kabla ya kulala. Kuosha vizuri via vya uzazi hu zuia maambukizi na kuwasha kwa via vya uzazi.

6. Mwishoni mwa kazi za vikundi vidogo, vikundi vitajipima vyenyewe. Wale waliooanisha kwa usahihi njia nyingi zaidi za kujiweka safi ndio washindi.

MAZOEZI YA KIBINAFSI

Majadiliano (Dakika 10)

1. Jadili uongo na ukweli kuhusu mfumo wa uzazi wa kike na wa kiume. Mpe kila mshiriki kadi yenye neno “Uongo” upande mmoja and “Ukweli” upande mwingine. Soma kauli zifuatazo kwa Wanafunzi; waulize kama wanafikiri ni kweli au uongo. Kila mshiriki aonyeshe kadi. Wape dakika 1 kutafakari swali. Baada ya kila mshiriki kutoa jibu, toa jibu sahihi.

©2013 International Youth Foundation

Damu inayotoka kwa mwanamke wakati wa hedhi inamaanisha anaumwa.	**Uongo**
Iwapo msichana atakosa siku zake za hedhi inamaanisha anauwezakano wa kuwa na mimba.	**Ukweli**
Kama wanaume hatamwaga shahawa, shahawa zitajikusanya na kufanya uume na korodani kupasuka.	**Uongo**
Wakati mvulana anapopata ndoto nyevu inamaanisha anahitaji kufanya ngono.	**Uongo**
Wavulana wengi hupata ndoto nyevu wakibalehe.	**Ukweli**
Iwapo uume utashikwashikwa sana utakuwa mkubwa.	**Uongo**
Hedhi, kumwaga shahawa, uume kusimama na ndoto nyevu ni alama ya kubalehe au kuvunja ungo.	**Ukweli**
Iwapo matiti yatashikwashikwa sana yatakuwa makubwa	**Uongo**

1. Waulize Wanafunzi kama Wameshasikia uongo na ukweli kuhusu mfumo wa uzazi wa kike na wa kiume.

   Waeleze Wanafunzi kama watahitaji maelezo zaidi wanaweza kumwona kwa faragha mwalimu yeyote wa jinsi yao.

Angalizo la mwalimu: Washukuru Wanafunzi kwa kukupa ushirikiano. Waeleze huwa vigumu kuzungumzia kuhusu mwili wa mtu na unajivunia ushiriki wao na jinsi walivyobadilishana mawazo.

4. Mimba za Ujanani

MIMBA ZA UJANANI

MADHUMUNI YA SOMO

WANAFUNZI WATAWEZA

- Kutambua madhara ya mimba za ujanani.
- Kuelewa mchakato wa urutubishaji.
- Kuelewa tabia hatarishi.
- Kufanya mazoezi stadi za kufanya maamuzi na stadi za kukataa.

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA SOMO

- Jadili madhara ya mimba za ujanani.
- Elezea jinsi mimba zinavyotokea.
- Jadili tabia hatarishi na stadi za kuzizuia.
- Kufanyia mazoezi juu ya stadi za kufanya maamuzi kuhusu tabia za kingono.

VIFAA VINAVYOHITAJIKA

- Vifaa vinavyotakikana maono vya kunakili michango ya mawazo (Karatasi, Bango au ubao na makapeni au chaki).
- Mabango lenye sehemu za uzazi vya mwanamke na mwanaume
- Matukio kwa ajili ya zoezi la vikundi vidogo

MAANDALIZI KABLA YA SOMO

- Maelezo kwa vitendo: Andaa sentensi.
- Mchango wa Mwalimu: Andaa bango lenye mfumo wa uzazi wa mwanamke na mwanaume; Ikiwezekana, tumia video mchakato wa urutubishaji na chati inay-oeleza siku 28 za hedhi
- Kazi ya Vikundi Vidogo: Chukua tukio litakalofaa kwa Wanafunzi kulingana na umri na utamaduni.

STADI ZINAZOHITAJIKA KABLA YA SOMO

- Maadili ya kibinafsi
- Kubaleghe
- Stadi za kukataa
- Mfumo wa Uzazi

UMRI

- Miaka 14–24

6 *Adapted from "Life Planning Skills":, African Youth Alliance, 2004*

©2013 International Youth Foundation

MUDA WA SOMO

Dakika 60

ANDALIO LA SOMO

KUWAPA WANAFUNZI SHAUKU KATIKA MADA

Maelekezo (Dakika 15)

1. Andika Sentensi zifuatazo kwenye vipande viwili tofauti vya karatasi na uvikunje mara moja:

- Umegundua kwamba msichana unayechumbiana na yeye ni mjamzito
- Umegundua kwamba wewe ni mja mzito/ umempa msichana ujauzito

Maelekezo Kwa Mwalimu: Kama Wanafunzi ni wadogo wenye umri chini ya miaka 15 years, badili sentensi hizo kama ifuatavyo:

- *Una umri wa miaka 15 na unagundua kwambam wanafunzi mwenzako ni mjamzito.*
- *Una umri wa miaka 15 na unagundua kwamba una ujauzito*

2. Weka alama ya “F” au “M” kwa kila kikaratasi kumaanisha “F” msichana na “M” mvulana. Wape wasichana karatasi zenye herufi “F” wape wavulana karatasi zenye herufi “M.”
3. Wagawe Wanafunzi katika jozi na uwapatie kila mmoja karatasi iliyokunjwa. Waambie wasifungue karatasi hizo. Hakikisha Wanafunzi wanapata karatasi sahihi kulingana na jinsi.
4. Waambie Wanafunzi wafikiri tena kulingana na mipango yao (2 au 3) katika maisha, na nini walichopanga juu ya maisha yao ya baadaye. Waambie wajadiliane kuhusu mipango yao ya baadaye katika jozi yaani (pair kwa lugha ya kimombo pair). Wape dakika 5 kujadiliana.
5. Waelekeze wafungue karatasi na kusoma sentensi zilizoandikwa.
6. Waambie Wanafunzi wajadili kuhusu madhara ya sentensi juu ya matarajio, ndoto na mipango yao.Wajadiliane katika jozi kwa dakika 5.
7. Warudishe Wanafunzi katika kundi kubwa na wahamasishe kufanya mjadala wa pamoja kwa dakika tano juu ya madhara ya mimba zisizopangwa/tarajiwa katika mipango yao. Sisitiza kwamba hali ya ujauzito ni kipindi kinachofurahisha wakati tu mtu na mwenza wake wamepanga na wako tayari kupata mtoto.
   - Mipango yako itawezekana iwapo utapata ujauzito/ kumpa msichana ujauzito?
   - Utajisikiaje katika hali hii?

7 International Youth Foundation. Maisha Bora: A Peer Education Manual on RH, STIs and HIV/AIDS. Baltimore: IYF, 2006
8 “The Impact of Early Pregnancy and Childbearing on Adolescent Mothers and Their Children in Latin America and the Caribbean, The Facts”, Advocates for Youth, 1997.

MIMBA ZA UJANANI

TAARIFA KWA WANAFUNZI

Mchango wa Mwalimu na Zoezi la Kundi Kubwa (Dakika 25)[6]

1. Waambie Wanafunzi kwamba watajadiliana jinsi mimba.
2. Waoonyeshe bango linalo onyesha via vya uzazi vya mwanaume na vya mwanamke na kufikiria juu majadiliano ya awali juu ya via vya uzazi na namna vinavyofanya kazi.
3. Elezea hatua za ukuaji wa mimba.

Maelekezo kwa mwalimu: Unaweza kutumia video fupi juu ya upatikanaji wa mimba kama vile urutubishwaji wa yai na safari ya mbegu za kiume kutoka kwenye vifuko vya mbegu kwenye mtandao PBS: http://www.pbs.org/wgbh/nova/miracle/program.html

- Ovari hutoa yai moja mara moja kwa mwezi. Hali hii inaitwa Upevushaji. Huu ni wakati ambapo mwanamke anaweza kupata ujauzito akifanya ngono bila kutumia kinga. Mara yai linapotoka kutoka kwenye ovari linasafiri kupitia mirija ijulikanayo kama falopiani. Ikiwa linaelekea kwenye ukuta wa kizazi. Wakati mwanaume na mwanamke wanajamiiana, shahawa hutoka kwenye mwili wa mwanaume. Shahawa hizo hubeba mbegu za kiume. Mbegu ya kiume ni ndogo sana. Mwanaume huacha mbegu kwenye uke wakati wa tendo la kujamiiana. Hata kama mwanaume atakuwa hajafika kileleni mbegu za mwanaume zilizo ndani ya shahawa zinaweza kuingia kwenye uke wakati wa kujamiiana. Mbegu za mwanaume zinaweza kutembea zenyewe. Zinaogelea kupitia kwenye mdomo wa kizazi hadi kwenye ukuta wa kizazi na mirija zikitafuta yai la mwanamke. Mbegu huogelea hadi kwenye mdomo wa kizazi na kufika kwenye kizazi kisha kwenye mirija kutafuta yai la kike.

  Ikiwa yai la kike litakuwa kwenye mirija wakati huu mbegu ya kiume itaungana na yai na tendo hili la kukutana linaitwa urutubishaji. Yai lililorutubishwa husafiri na kukaa katika ukuta laini upande mmoja wa kizazi. Kitendo hiki kinaitwa upandikizaji. Yai liliorutubishwa hukua kwa hatua, na hiyo huitwa Mimba.

4. Msichana yeyote ambaye amebalehe anaweza kupatamimba endapo atajamiiana na mvulana.
5. Waulize Wanafunzi jinsi mwanamke anavyoweza kujua ni mjamzito. Majibu yanaweza kuwa:

a. Kukosa hedhi

b. Kubadilika kimwili: matiti kukuwa, chakula kutomeng'enyeka, kujihisi mgonjwa hasa wakati wa asubuhi

c. Kupimwa na kupatikana wewe ni mja mzito

d. Mitambo maalum ya kudhibitisa una mimba (ultrasound)

6. Waulize Wanafunzi kama wana swali lolote na kujadiliana kuhusu taarifa walizopata. Wape dakika 10 kwa ajili ya maswali na majibu. Mfano wa majibu na maswali yanaweza kuwa:

- Ni wakati gani mwanamke anaweza kuwa mjamzito?
  - Mwanamke anaweza kuwa na mimba wakati upevushaji unapotokea wakati wasiku fulani za mfumo wa hedhi haswa katikati mwa mhula wa mfumo wa hedhi.
- Je msichana anaweza kupata mimba wakati wa hedhi?
  - Ndiyo lakini si kwa kawaida inalingana na muda wa mfumo wa hedhi, ni siku

©2013 International Youth Foundation

ngapi za hedhi, na anapofanya ngono na mbegu ya mwanaume inaweza kukukaa siku tano katika mwili wake.

- Msichana anaweza kupata mimba siku yake ya kwanza ya hedhi?
  - Karibu siku 14 kabla ya msichana kupata hedhi ovari zake zinatoa yai la kwanza kabla wakati wa upevushaji anaweza kuwa mjamzito akifanya ngono kwa wakati huu wa upevushaji wake wa kwanza kabla ya hedhi.
- Ni nini kinabaini jinsi ya mtoto?
  - Chembechembe za kubaini jinsi ndizo hubaini jinsi ya mtoto. Kuna aina mbili ya chembechembe X na Y. Ikiwa mbegu ya kiume ina Y mtoto atakuwa wa kiume na iwapo ni X mtoto atakuwa wa kike.
- Msichana anaweza kupata mimba anapofanya ngono kwa mara ya kwanza?
  - Ndio msichana anaweza kupata mimba mara ya kwanza afanyapo ngono kwa hivyo ni lazima atumie mbinu ya uzuiaji mimba mara ya kwanza anapofanya ngono ingawa hataki kuwa mzazi.
- Je kuosha uke, kujinyunyuzia maji, kuoga baada ya ngono kunaweza kumfanya msi chana asipate mimba?
  - Kuosha uke si mbinu mwafaka ya kuzuia mimba kwa sababu ni vigumu kuosha uke mara moja baada ya ngono. Kukojoa au kuoga na kujinyunyuzia maji hakutaosha mbegu za kiume. Hata hivyo marashi na mafuta ya uke haviwezi kuosha mbegu za kiume na badale yake zaweza kuwa na madhara.
- Je msichana anaweza kupata mimba ikiwa mvulana atatoa uume ndani ya uke mara moja kabla ya kumwaga shahawa?
  - Mbinu hii si mbinu ya uhakika na kuna sababu kadhaa za kwa jambo hili punde tu mwanaume anaposimama yeye humwaga unyevu kabla ya kumwaga shahawa unyevu huu unaweza kuwa na mbegu 300,000 na (huchukuwa mbegu moja tu kurutubisha yai). Pia kuna hatari kwamba anaweza kukosa kuondoa kwa wakati ufaao wakati amefika kileleni anaweza kukosa kujizuia. Hata akimwaga shahawa nje ya uke mbegu zanaweza kuogelea kwa hivyo shahawa karibu na uke yaweza kusababisha mimba (hii inamaanisha mimba inaweza kutokea bila upenyezi wa uume ikiwa mwanaume atamwaga shahawa kwa uke au karibu na uke).

7. Sisitiza kwamba, mimba inaweza ikawa na athari katika afya ya msichana aliye chini ya umri wa miaka 20 kwa sababu miili yao bado haijawa tayari kwa uzazi. [8]

- Uzazi katika umri mdogo unaweza kuhatarisha maisha ya mama na mtoto. Kina mama wenye umri chini ya miaka 17 wanakabiliwa na hatari ya vifo vya uzazi kwa sababu miili yao haijakomaa vya kutosha kwa ajili ya kuzaa.
- Kina mama wenye umri mdogo wanaweza kuupata madhara wakati wa mimba kamavile kukosa damu, toxemia, mimba kutoka na kuzaa kaabla ya wakati.
- Mimba za ujanani kwa mara nyingi huwa na matatizokama vilea kukatizwa kuumwa, kuvuja damu, mambo yanayayoweza kusababisha vifo kwa kina mama na watoto au ugonjwa wa fistula.
- Watoto wanaozaliwa na wasichana wenye umri mdogo mara nyingi uzaliwa njiti, uzito mdogo na kukuwa kwa shida awapo tumboni.

8. Wambie wanafunzi juu ya utoaji mimba na tahadhari zake. Utoaji mimba ni kuon doa kijusi katika ukuta wa uzazi kabla ya wakati. Hali ya mimba kutoka yenyewe inaitwa utokaji mimba. Utoaji mimba inaweza kufanywa kusudi kama mwanamke au msichana ana lengo la kufanya jambo hilo. Nchini Tanzania utoaji mimba si halali, kulingana na sheria unaruhusiwa endapo itaokoa maisha ya mwanamke. Sheria ya makosa ya jinai Sura ya 16 kifungu cha 150 imeeleza vizuri kwamba “Mtu yeyote anayejaribu kutoa mimba makusudi iwe kama kwa daktari, dawa za kienyeji, au amenyweshwa sumu ili mimba itoke adhabu yake ni kifungo cha miaka 14 jela”.

   Utafiti uliofanywa na International Covenant on Economic, social and Cultural rights sehemu ya 47 ya tarehe 5-9/12/2011. Inasema kuwa utoaji mimba usio salama ni tatizo ambalo lina weza kuzuilika ili kupunguza vifo vya kina mama na magonjwa

MIMBA ZA UJANANI

yanayoweza kuwapata baada ya kutoa mimba. Hata kama kifo hakikutokea, Msichana anaweza kupata ulemavu wa mda mrefu kama vile kutoboka kwa kibofu cha mkojo, maumivu makali ya nyonga, na matatizo mengine mengi. Pia inakadiriwa kuwa asilimia 20-30 ya vifo ya kina mama nchini Tanzania vinasababishwa na utoaji mimba usio salama.

Takwimu zinaonyesha kuwa asilimia 38 ya wagonjwa waliolazwa katika hospitali ya Mkoa wa shinyanga wanasumbuliwa na matatizo ya uzazi hasa wale waliojihusisha na utoaji mimba usio salama, wakati asilimia 47 ya wagonjwa 965 wanaolazwa kwa matatizo ya uzazi mwaka 1992 katika Hospitali ya Rufaa ya Taifa Muhimbili jijini Dar es Salaam walikuwa na matatiizo ya utoaji mimba usio salama.[9]

Madhara haya yanaweza kuwa kutobokatoboka kwa njia ya mkojo,vidonda vya mvumba (cervix), kulegea kwa ukuta wa uzazi pia inaweza kusababisha madhara kwa mimba za baadaye kama vile utokaji mimba, kifo cha mtoto akiwa tumboni na watoto kuzaliwa na ulemavu, kuzaa kabla ya wakati kwa sababu mabadiliko yoyote ya sehemu za uzazi huathiri kukuwa kwa watoto.

9. Waulize wanafunzi ni madhara gani ya kijamii mimba inaweza kuwanayo kwa wasichana na wavulana wakiwa na watoto katika umri mdogo. Andika majibu yao kwa ubao, ongeza taarifa hii ingawa haijatamkwa:

a. Msichana au mvulana anaweza kufukuzwa au kuacha shule.

b. Msichana anaweza kujihisi ametengwa na kukataliwa.

c. Jamii inaweza kumulaumu msichana na kwa kuwa mja mzito.

d. Msichana wana majukumu mengi katika familia na muda mdogo wa masomo na kuwa na fursa ya kutembelea wanarika.

e. Msichana wanaongeza hatari ya umaskini kwa ajili ya kukosa elimu na ujuzi wa kazi.

f. Msichana wanaweza kukumbana na dhulma za nyumbani aidha nyumbani kwao au nyumbani kwa waume zao.

10. Waambie vijana kwa sababu wanaelewa madhara ya mimba za utotoni ni muhimu kuelewa ni tabia gani zinazosababisha mimba zisizotakikana.

11. Waelekeze Wanafunzi kubungua bongo (yaani brain storm kwa lugha ya kimombo) juu ya matukio na sababu zinazoweza kupelekea kuwa na tabia hatarishi zinazoweza kusababisha mimba zisizotarajiwa. Andika mawazo yao katika bango kitita au ubaoni. Kwa mfano:
    - Ushawishi wa kundi rika kuhusu kufanya ngono
    - Misukumo ya kutaka kufanya ngono
    - Ulevi na matumizi ya madawa ya kulevya
    - Kutokujua kuhusu hatari zinazoendana na kufanya ngono isiyo salama
    - Kufanya ngono kama biashara

12. Endeleza mjadala kwa swali la nini kifanyike kupunguza mimba za utotoni. Warejeshe kwenye orodha ya tabia hatarishi walizozitaja kabla. Wape Wanafunzi dakika 5 za kujadiliana kuhusu mambo hayo. Majibu yanaweza kuwa ni pamoja na yafuatayo:
    - Kuacha kabisa kufanya ngono hadi utakapokuwa tayari kupata familia.
    - Kufanya ngono salama (Kutumia kondomu na njia za kupanga uzazi).
    - Epuka ushawishi wa kundi rika juu ya unywaji wa pombe na matumizi ya dawa za kulevya ambayo yanaweza kukupelekea kufanya maamuzi yasiyo sahihi ya kufanya ngono isiyo salama.

13. Endeleza ujumbe kwamba kuacha kabisa kufanya ngono ni chaguo la kwanza kwa vijana. Hata hivyo kama vijana wadogo wameshakuwa na mahusiano ya kingono

9 *Tanzania Penal Code on Abortion chapter 16 cap 1, s.18 of 1981 www.un.org/esa/population/publications/abortion/doc tanzania.doc*

©2013 International Youth Foundation

wanapaswa kuacha au kufanya ngono salama ili kuepuka magonjwa ya zinaa ikiwa ni pamoja na VVU (HIV)/Ukimwi.

14. Waeleze kikundi kwamba watajifunza juu ya mbinu za kuzuia mimba zisizotakikana katika somo lijalo.

MAZOEZI YA VIKUNDI

Zoezi la vikundi Vidogo (Dakika 15)

1. Gawanya Wanafunzi katika vikundi vidogo vidogo vya watu 4.

   Kila kikundi kipatiwe tukio moja kisha wajadiliane na kutoa majibu

- Ni changamoto zipi anazokumbana nazo muhusika?
- Ni uamuzi gani anaochukuwa? Orodesha majibu yote.
- Kila uamuzi unatokeo gani?
- Ni hatua gani atakayochukuwa?

Maelekezo kwa Mwalimu: Unaweza kuchukua matukio yanayoendana na umri na utamaduni wa eneo husika.

Tukio #1: George ana umri wa miaka 17 na Michelle ana miaka 15. Michelle anakutana na George katika sherehe ya kuzaliwa ya rafiki yake na anavutiwa sana na George. Anakunywa pombe kiasi na anaamua kuongea naye. George pia amevutiwa na Michelle. Wote wanakunywa pombe zaidi na baada ya muda mfupi wanakwenda chumbani, wakiwa chumbani Michelle hana hakika kama anahitaji kufanya ngono. Afanyeje?

Tukio #2: Margaret ana miaka 14 na Mikaeli miaka 16 . Walikutana shuleni wiki chache zilizopita na kila mmoja akavutiwa na mwenzake. Siku moja Mikaeli alikwenda kwa akina Margaret wakati Margaret akiwa peke yake nyumbani Margaret anafahamu kuwa haruhusiwi kukaa na wanaume akiwa peke yake lakini Margaret anavutiwa na Mikaeli na anataka kuendelea kukaa naye kwa muda. Margaret anashindwa kuamua kama Mikaeli abaki ili waangalie TV pamoja au amwombe aondoke sasa?

Tukio #3: Alex na Maria ni Wanafunzi wa sekondari. Wana umri wa miaka16. Wamekuwa kwenye mahusiano kwa muda wa miezi sita sasa. Hivi karibuni Alex amesisitiza wafanye ngono ili kuthibitisha upendo wao. Maria hatapenda kuvunja uhusiano wake na Alex lakini hana uhakika kama yuko tayari kufanya ngono kwa kuogopa kupata mimba.

Tukio #4: Natalie and Lilly ni marafiki wakubwa na hawafichani kitu chochote.Hivi karibuni Natalie amegundua kwamba Lilly amekuwa mtu mwenye hofu na kukata tama. Natalie anamwuliza rafiki yake kinachoendelea. Lilly anamwambia kwamba anahofu ya kupata mimba kwa sababu amekwisha anza kufanya ngono na rafiki yake wa kiume.

2. Baada ya dakika 10 ya mijadala ya tukio, waulize Wanafunzi wajadili majibu ya tukio.

MAZOEZI ZA KIBINAFSI

Mjadala (Dakika 5)

1. Jadili na Wanafunzi kuhusu maswali yafuatayo. Mambo gani unapaswa kufikiria kabla ya kupata mimba?

Majibu yanaweza kuwa:

- Kuwa tayari kifikra
- Kuwa tayari kimwili
- Kuwa tayari kifedha(kiuchumi)

©2013 International Youth Foundation

5. Uzuiaji Mimba

UZUIAJI MIMBA

MADHUMUNI YA SOMO

WANAFUNZI WATAWEZA

- Kujifunza kuhusu kupanga uzazi
- Kuelewa njia tofauti za uzuiaji mimba/upangaji uzazi
- Kujadili jinsi ya kuwasiliana kuhusu njia za upangaji uzazi

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA SOMO

- Eleza maana ya upangaji uzazi.
- Jadili njia tofauti za kupanga uzazi.
- Mazoezi stadi ya mbinu za kufanya maamuzi ya busara kuhusu kufanya ngono na njia za upangaji uzazi.
- Jadili wakati mwafaka wa kuwasiliana na kati ya washiriki kuhusu utumizi wa uzuiaji mimba.
- Elewa maadili ya kibinafsi yanayohusiana na njia za kupanga uzazi.

VIFAA VINAVYOHITAJIKA

- Vifaa vinavyohitajika vya kunakili michango ya mawazo (karatasi, Bango, ama ubao na chaki, makapeni.)
- Jedwali la maneno (Kiambatisho B)
- Vijitabu kuhusu njia za upangaji uzazi (Kambatisho C)
- Vijitabu kuhusu njia za uzuiaji mimba (Kiambatisho D)
- Michezo ya kuigiza (Kiambatisho E)

MAMBO YA KUTIMIZA KABLA YA SOMO

- Kwa kuwajengea wanafunzi shauku katika mada tayarisha mchezo wa maneno kwenye jedwali katika lugha ya taifa.
- Kwa mambo ya kushauriana tayarisha karatasi za kupeana juu ya mpango wa uzazi — Vijitabu za kupeana (Kiambatisho C) na uzuiaji mimba- Vijitabu za mbinu za mpango wa uzazi (Kiambatisho D); kusanya mbinu za mpango wa uzazi zina-zopatikana katika eneo hilo.
- Kwa Mazoezi ya Vikundi tayarisha uzuiaji mimba- karatasi ya michezo ya kuingiza (Kiamatisho E). Iga mchezo wa kuigiza kufanya istahili kwa washirika kuambatana na umri na utamaduni.
- Kwa kazi za binafsi tayarisha maswali kwenye ubao ama chati
- Kwa Kuwapa wanafunzi shauku katika mada wape habari kuhusu mahali panapopatikana zahanati na ofisi katika jamii ambapo vijana wanaweza kupata habari kuhusu mpango wa uzazi, huduma na kushauriwa na kupimwa magonjwa ya zinaa na VVU/UKIMWI.

STADI ZINAZOHITAJIKA KABLA YA SOMO

- Maadili ya kibinafsi
- Kubalehe
- Mfumo wa uzazi

©2013 International Youth Foundation

- Mimba za ujanani
- Stadi za maamuzi

UMRI

- Miaka 15-19

MUDA WA SOMO

Dakika 60

ANDALIO LA SOMO

KUWAPA WANAFUNZI SHAUKU KATIKA MADA

Maelekezo (Dakika 5)

1. Wanafunzi kuwa watafanyakazi kibinafsi. Elezea kikundi kwamba watahitaji kutafuta maneno 12 katika jedwali la maneno. Waambie kwamba maneno katika jedwali yanaweza kuwa wamepanwa wima, mlalo, mshazariau kutoka nyuma. Atakayepata pata maneno yote sahihi atapata zawadi.
2. Mpe kila mshirika jedwali lililoandaliwa na mchezo wa maneno (Kiambatisho B). Waambie washirika kuinua mikono yao kama wamepata maneno yote.
3. Anzisha kithibiti wakati. Andika muda waliochukua washirika wakwanza maliomaliza mchezo huo. Ikiwa hakuna yeyote atakayepata maneno yote katika muda wa dakika tatu mshindi atakua mtu atakayepata maneno mengi zaidi.

Ufunguo:

Kutofanya ngono	**Mapenzi**	**Ongea**	**Utasa**
Kuua mbegu	**Ugumba**	**Urutubishi**	**Mpango**
Mpira	**Uzuiaji mimba**	**Tembe**	**Ngojea**

U	T	A	S	A	N	O	M	L	I	F	O	O	X
R	S	T	F	A	H	A	M	U	D	I	L	N	K
U	H	T	N	P	N	T	P	H	I	B	C	O	L
T	N	Y	G	A	A	D	I	O	N	Y	A	G	O
U	D	B	O	G	Y	W	R	V	A	C	A	N	F
B	A	D	J	N	J	Q	A	F	O	A	B	A	J
I	H	C	E	I	K	M	B	J	O	P	M	Y	O
S	T	A	A	E	L	L	S	A	C	E	U	N	N
H	U	E	G	T	M	P	A	N	G	O	M	A	G
A	E	R	O	O	R	A	M	G	I	W	X	F	E
J	D	Y	A	Q	W	G	I	V	E	Y	U	O	A
I	U	Z	U	I	T	M	O	T	Z	L	X	T	X
R	E	Z	X	F	O	T	R	N	U	Z	M	U	L
A	N	M	A	P	E	N	Z	I	B	A	A	K	A
U	Z	U	I	A	J	I	M	I	M	B	A	S	E
W	O	P	R	A	H	P	X	O	M	E	I	Z	B
A	Y	M	N	M	O	G	A	E	W	Q	K	L	M
B	R	K	I	U	G	E	B	M	A	U	U	K	E
C	S	A	J	E	N	D	W	A	X	Y	A	O	T

UZUIAJI MIMBA

4. Waulize wanafunzi kama maneno haya yanawapa habari kuhusu somo hili. Waambie wajadili kubahatisha kwao waambie kila kikundi kwamba somo hili ni juu ya mpango wa uzazi na watajifunza kuhusu kuepukana na mimba na njia nyingine za uzuiaji mimba na kufanya uamuzi juu ya mpango wa uzazi.

TAARIFA KWA WANAFUNZI

Mchango wa Mwalimu na Zoezi la Kundi Kubwa (Dakika 30)

1. Eleza kwamba uzazi wa mpango unamaanisha watu kufanya mpango wa lini kupata watoto, wakitumia mbinu za kupanga uzazi na mipango mingine. Mbinu zengine za kutumia ni ni elimu kuhusu maswala ya ngono, kuzuia magonjwa ya zinaa na pamoja na VVU/UKIMWI, ushauri tiba ya utasa na ugumba.
2. Waambie kikundi kwamba sisi sote tuna maadili tofauti na maoni kuhusu ukubwa wa familia.Watu wengine wanataka familia kubwa. Wengine hawataki kupata watoto na ni haki ya kila mtu kupanga familia yake na kufanya uamuzi kuhusu lini na ni vipi na watoto wangapi atakaotaka. Sehemu muhimu ya kupanga uzazi ni uzazi wa majira yaani nafasi ya muda ya kupata mtoto mwingine kabla ya kupata mwingine. Baada ya kumuzaa mtoto mama anastahili kukaa miezi 18 kabla ya kuwa mjamzito tena hivyo basi kupunguza hatari za wote wawili mama na mtoto aliyezaliwa. Ni wajibu wa mume na mke kupanga uzazi. Wote wanawajibu wa kuchukua hatua kuzuia mimba zisizopangwa.
3. Waulize wanafunzi kutaja njia nyingi za kupanga uzazi kama wawezavyo. Orodhesha majibu yao na uongezee yoyote hawakutaja. Sisitiza njia za kupanga uzazi zilizopo nchini na eneo lako.

- Kuepukana na ngono
- Tembe
- Mpira
- Sindano wa kike na wakiume
- Kuua mbegu za kiume (Malai yaani cream, geli, utandu)
- Koili
- Kidude cha kuingiza chini ya ngozi ya mkono (Norplant)
- Chombo cha mpira cha kuingiza ukeni (diaphragm)
- Norplant
- Kufanya tu awe mgumba au tasa

4. Waambie wanafunzi kuwa njia za upangaji uzazi zaweza kuwa wa muda au wa kudumu. Njia za kudumu ni kama vile upasuaji wa mirija ya mwanamke (tubal ligation) na upasuaji wa mirija ya mwanaume (vasectomy) ilihali zile za muda ni kama vile; Koili (IUD) tembe za muda mfupi,sindano na kondomu. Dawa ya kuua mbegu za kiume.
5. Waambie wanafunzi kuwa watajifunza kuhusu mbinu kadhaa za upangaji uzazi.
6. Wagawanye wanafunzi kwa makundi 6 na ulipe kila kundi njia moja ya kupanga uzazi.njia hizo ni kama:

- Kondomu za wanaume
- Dawa za kuua mbegu za kiume
- Tembe

©2013 International Youth Foundation

- Tembe za dharura (Emergency contraception pills)
- Kadi moja yenye ujumbe kujizuia kufanya ngono

7. Lipe kila kundi njia ya upangaji uzazi (Kiambitisho C), kijitabu kuhusu upangaji uzazi (Kiambitisho D). Wape dakika 10 za kujibu maswali yaliyo kwenye vijitabu vyao. Waambie kuwa watawasilisha hoja zao mbele ya wenzao na wako huru kutumia vifaa vyovyote wanavyohitaji kuwasilisha hoja zao.
8. Baada ya dakika 10 lipe kila kundi muda wa dakika 2 kuwasilisha hoja zao huku viongozi wa makundi wakisikiza kwa makini ili kuwakosoa. Washukuru washiriki wa kundi.
9. Eleza wanafunzi kuwa sio njia zote zaweza kukukinga kuambukizwa zinaa na ukimwi pamoja na mimba. Ili kuzuia yote ni bora kutumia kinga inayoweza kukukinga mara mbili kutokana na mimba isiyohitajika na magonjwa ya zinaa na ukimwi kwa:

- Kutumia kondomu kila wakati na ipasavyo
- Kujizuia kufanya ngono
- Jizuie kufanya mapenzi kwa njia yoyote ya mwingiliano

10. Waeleze washiriki kuwa njia ya kuondoa uume kwenye uke wakati wa ngono sio njia salama ya kujikinga dhidi ya zinaa na mimba na njia mwafaka ni ya kutumia kondomu pamoja na nji nyingine kama vile tembe (kinga mara dufu).
11. Pia eleza mbinu ya kuhesabu siku ambayo ni njia ya asili ya kupanga uzazi ambayo mwanamke anahesabu siku katika muhula wa hedhi kuamua ni wakati upi ambao anaweza kupata mimba na asioweza kupata mimba ilihali mbinu hii inaweza kutumika wakati mbinu za upangaji uzazi hazikubaliki kwa sababu za kidini na kimila ni muhimu kuzingatia kwamba mbinu hii si asilimia mia moja hakika haswa miongoni mwa wasichana wadogo ambao mihula yao ya hedhi haiulingani.
12. Baada ya kila kundi kuwasilisha hoja zao wafahamishe wanafunzi kuhusu kliniki/zahanati na mashirika ya kijamii wanapoweza kupata msaada kuhusu upangaji uzazi.

Ukumbusho wa mwalimu: sisitiza kwamba kuepukana na ngono ndio njia peke asilimia 100 ya kuzuia mimba

MAZOEZI YA VIKUNDI

Zoezi la kundi (Dakika 20)

1. Waulize wanafunzi wawili mvulana na msichana wajitolee. Waulize waliojitolea waje mbele na uwape sehemu ya kuigiza kuhusu kupanga uzazi. Wape vijitabu ya igizo la uzuaji mimba (Kiambitisho E). Igizo lifanye katika muda wa dakika 5-7.

Ukumbusho wa mwalimu: Kama hakuna wanafunzi waliojitolea kufanya igizo, wasome wanafunzi igizo hizo kasha jadili nao.

2. Wakati waliojitolea wanajitayarisha, waeleze wanafunzi kuwa waliojitolea wata fanya mchezo wa kuigiza na kikundi kitajadili.

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

UZUIAJI MIMBA

Igizo la Vincent na Mary

Vincent: Wewe ni mwanafunzi wa kidato cha kwanza unampenda Mary lakini huelewi ni kwa nini amekataa kufanya ngono nawe. Unashangaa ikiwa hakujali na unataka kuzungumza naye kuhusu uhusiano wenu.

Mary: Uko darasa moja na Vincent ambaye mumekuwa na uhusiano naye kwa miezi 6 iliyopita na unampenda sana. Unataka kufanya ngono naye lakini unaogopa hatari ya kupata mimba kwani hufaamu kuhusu njia za upangaji uzazi. Umemwuliza rafiki yako Jane kuhusu njia za upangaji uzazi naye amekushauri kuwa utumiaji wa tembe humfanya msichana kunenepa na husababisha saratani ilihali kondomu hufanya mwanaume kuwa tasa. Pia amekuarifu kuwa kufanya ngono kwa mara ya kwanza hakuwezi kusababisha mimba. Ungependa kuzungumza na Vincent kuhusu kufanya ngono. Unafirkiri mwaweza kufanya ngono na kupanga uzazi baadaye.

Onyesho: Onyesho linafungua na Mary na Vincent ambao wameketi kwenye kiti na Vincent anamuuliza Mary ikiwa anampenda. Mary anamwambia Vincent kuwa yuko tayari kufanya ngono lakini anamuuliza Vincent wafanye nini ili wajikinge na pia anamweleza kuhusu habari alizopewa na Jane. Vincent yuko tayari kutumia kondomu kwani aliambiwa kuwa ni hatari kufanya ngono bila kinga.

3. Baada ya igizo waulize wanafunzi maswali yafuatayo.

- Je ni nini kinachoendelea kwenye onyesho hilo kwa maoni yao?
- Ni hatari zipi ambazo Vincent na Mary wanakabiliwa nazo? Na ni nini ambacho huenda kitokee iwapo watafanya ngono?

  Majibu yanayotarajiwa:

(-)	(+)
Mimba	Kujihisi vizuri
Magonjwa ya zinaa	Kuleta uhusiano wa karibu
Majuto	Wanaridhisha haja ya kutaka kujua
Mawazo	
Mizozo na wazazi	

- Je Vincent na Mary wanawezaje kupunguza hatari za madhara yasiyotarajiwa?

  Majibu yanayotarajiwa:
  - Kujizuia kufanya ngono
  - Kutumia kinga ipasavyo

- Ni habari zipi za uongo alizopata Mary kutoka kwa rafiki yake? Ni uongo upi kuhusu njia upangaji uzazi?

  Majibu yanayotarajiwa:
  - Utumiaji wa tembe humfanya msichana kunenepa na husababisha saratani ilihali kondomu hufanya mwanaume kuwa tasa.
  - Mambo mengine yasiyo na uhakika: Kondomu inaweza kuingia na kupotelea ukeni na kupotelea ndani ya mwili wa mwanamke na ikabidi afanyiwe upasuaji njia za upangaji uzazi za njia ya upasuaji husababisha utasa unasababisha kukatika hedhi na kukatwa kwa mirija ya uzazi wa mwanaume kunasababisha ugumba; dawa zozote za hormoni husababisha saratani kwa wanawake.

- Ni ushauri upi ulio nao kwa Mary na Vincent?

  Majibu yanaweza kuwa:
  - Zungumza kuhusu mahitaji ya kila mmoja
  - Wajizuie kufanya ngono na badala yake watafute mbinu tofauti za kujifurahisha
  - Wapate habari zaidi kuhusu upangaji uzazi
  - Kutumia njia za kupanga uzazi ifaavyo na kila mara

©2013 International Youth Foundation

- Ni nani anayepaswa kuchukua jukumu la kuzuia mimba?

    Jibu linalotarajiwa.
    - Wote wawili Mary na Vincent.

Ukumbusho wa mwalimu: Wasaidie vijana wanapojadili uamuzi mwafaka na uwape ushauri mwafaka. Rekebisha ufahamu usokweli unavyotarajiwa.

4. Waulize ni wakati upi ufaao ambapo mke na mume wanapaswa kuzungumza kuhusu matarajio yao ya kufanya ngono. Kila mshiriki awe huru kutoa maoni yake na usisitize kwamba mazungumzo haya yafaa kutekelezwa kabla ya kufanya ngono mjadala huu uonyeshe ukomavu na uwajibikaji.

MAZOEZI YA KIBINAFSI

Mjadala (5 minutes)

1. Waandikie ubaoni maswali yafuatayo:
- Ni idadi ipi ya watoto iliyo nzuri kwa familia?
- Endapo wachumba watakubaliana kutozaa mototo watasalia kuwa familia?
- Ni umri upi ulio sawa kuzaa mototo wa kwanza?
- Nani anapaswa kuwashughulikia watoto?
- Je ni sawa kwa mume na mke kutumia njia za upangaji uzazi ikiwa hawataki watoto?
- Nani aliye na jukumu la kuthibiti idadi ya watoto wanaohitajika, ni mume au mke?
2. Waambie washiriki waandike majibu kwa maswali haya yote kila mmoja akiya jibu kibinafsi
3. Baada ya wote kumaliza waambie washiriki wajadili maswala hayo nyumbani na familia zao.

6. Magonjwa ya Zinaa

MAGONJWA YA ZINAA

MADHUMUNI YA SOMO

WASHIRIKI WATAWEZA

- Kuelewa hatari za kupata Magonjwa ya Zinaa.
- Kufahamu Magonjwa ya Zinaa ya kawaida na dalili zake.
- Kufahamu jinsi ya kujikinga na Magonjwa ya Zinaa.
- Kufahamu vituo vya kupata huduma za matibabu ya Magonjwa ya Zinaa.

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA SOMO

- Tambua tabia zichangiazo maambukizi ya Magonjwa ya Zinaa.
- Eleza jinsi Magonjwa ya Zinaa huambukizwa.
- Fahamisha kuhusu Magonjwa ya Zinaa na dalili zake.
- Fahamisha kuhusu vituo vya kupata huduma za matibabu ya Magonjwa ya Zinaa kwa vijana.

VIFAA VINAVYOHITAJIKA

- Vifaa vya kunakili michango ya mawazo (Karatasi, bango ama ubao na chaki, kadi ama karatasi ndogo, vijitabu vya taarifa kuhusu Magonjwa ya Zinaa).
- Bango la karatasi, makapeni, utepe, gundi.
- Karatasi ya habari zilizotafsiriwa (Kiambatisho F) au vijitabu kuhusu magonjwa ya zinaa kwa vijana.
- Maswali ya mthihani.
- Habari kuhusu zahanati za karibu za kutoa matibabu ya ugonjwa wa zinaa.
- Ingawa kuna dalili za magonjwa ya zinaa ‘habari kwenye chati.”

MAMBO YA KUTIMIZA KABLA YA SOMO

- Kwa kuwajengea wanafunzi shauku katika mada. Andaa kadi za kutosha kwa ajili ya kila mwanafunzi. Kadi 3 uziandike: “Baada ya kusoma hii kadi usifuate maelekezo yangu hadi nitakaposema turudi kwenye viti vyetu”; kadi 3 zenye alama ‘c’ kadi 1 yenye “o” ndogo, kadi nyingine yenye “z” ndogo na kadi nyingine yenye “x” ndogo. Weka ujumbe “Fuata maelekezo yangu yote” kwenye kadi zote ikiwa ni pamoja na zile zenye “o”, “z” na “x”.
- Mchango wa mwalimu: Andaa taarifa zilizotafsiriwa za Magonjwa ya Zinaa (kiambatisho F) na habari zilizoko kwenye vijitabu kuhusu magonjwa ya zinaa katika lugha ya mama tayarisha chati zenye habari kuhusu magonjwa.
- Kwa ajili ya Mazoezi ya Vikundi: Andaa orodha ya maswali kwa ajili ya mchezo wa maswali na majibu.
- Kwa mazoezi ya mmoja mmoja/kibinafsi tayarisha taarifa kwenye chati au tengeneza nakala kwa kila mmoja wa washirika.

STADI ZINAZOHITAJIKA KABLA YA SOMO

- Maadili ya kibinafsi
- Kubalehe
- Afya ya uzazi
- Mimba za vijana

©2013 International Youth Foundation

- Utumiaji kinga
- Magonjwa ya zinaa
- Stadi za kukataa

UMRI

- Miaka 14-24

MUDA WA SOMO

Dakika 60

ANDALIO LA SOMO

KUWAJENGEA WANAFUNZI SHAUKU KATIKA MADA

Maelekezo (Dakika10)[10]

1. Mpe kadi moja kila mwanafunzi. Waambie wasionyeshane kilichoandikwa kwenye hiyo kadi. Waambie wanafunzi wasalimiane kwa kushikana mikono na watu watatu na kila mmoja wao aweke saini kwenye kadi ya anayemsalimia. Hakikisha wanazunguka darasani.
2. Wanafunzi wote wakishapata saini tatu waambie warudi na kuketi. Waambie wale wenye "o", "z", na "x" wasimame. Sasa waambie wajifanye kana kwamba yule mwenye "z" alikuwa na ugonjwa wa zinaa, na kwamba kile kitendo cha kushikana mikono ni kama kufanya ngono bila kinga na wale watatu walioweka saini zao kwenye kadi yake. Fanya vivyo hivyo na kadi yenye "o" kuwa ni ugonjwa wa Klamidia na kadi yenye "x" kuwa ni wenye malengelenge ya sehemu za siri (genital herpes).
3. Waambie wale walioshikana mikono na hao watatu wasimame. Waambie wale walioshikana mikono na hao waliosimama nao wasimame. Endelea hadi wote wasimame ukiacha tu wale ambao wana kadi yenye ujumbe "Usifuate maagizo yoyote".
4. Waambie washirika waliokuwa na alama "c" kwenye kadi zao wasimame. Eleza kwamba kwa bahati nzuri hawa watu walitumia mipira na hivyo basi hawakuwa kwenye hatari ya kuambukizwa magonjwa ya zinaa ya zinaa kale wale wengine.
5. Waambie wanafunzi wakae na wale wenye kadi zilizoandikwa "Usifuate maelekezo yoyote" wasimame. Eleza kwamba hawa watu hawakutaka kufanya ngono na hivyo walijikinga na Magonjwa ya Zinaa.

Ukumbusho wa mwalimu: Kuna aina nyingi ya mchezo huu kwa mfano njia moja vimetameteshi vinapakwa kisiri kwa mikono ya wachezaji wachache ambao pia wanachanganyika na vikundi visivyojua kukutana na kusalimiana mikono. Mbinu nyingine ni kutumia peremende za rangi tofauti tofauti ambazo zinapewa na watu wasiojua kwenye kikombe kidogo wanavyomwaga na kuchukua tena kama njia ya kusalimiana. Wachezaji wanaojipata na peremende nyekundu katika vikombe vyao mwishoni mwa mchezo wameambukizwa. Mwalimu au mwelekezi awape washirika vikombe viwili na awaambie hivi vinaashiria mipira (kondomu) na kinga.

10 PATH. International Handbook: Games for Adolescent Reproductive Health. Washington, DC: PATH.

MAGONJWA YA ZINAA

TAARIFA KWA WANAFUNZI

Mchango wa Mwalimu na Zoezi la Kundi Kubwa (40 minutes)[11]

1. Peana karatasi yaliyoandikwa magojwa ya zinaa (Kiambatisho F). Eleza kwamba Magonjwa ya Zinaa ni maambukizi yaletwayo na ngono. Tendo lolote la ngono, kujamiiana, kutumia mdomo, kupitia njia ya haja kubwa, kunaweza kukupa maambukizi ya Magonjwa ya Zinaa. Mtu yeyote afanyaye ngono bila kinga anaweza kupata Magonjwa ya Zinaa.
2. Waambie washirika kwamba kuna aina 30 ya magonjwa ya zinaa lakini ya kawaida ni yafuatayo:
   a. Klamidia
   b. Kisonono
   c. Ugonjwa wa malengelenge ya sehemu za siri
   d. Ugonjwa wa chunjusi za sehemu za siri
   e. Ugonjwa wa virusi vya papilloma
   f. Ugonjwa wa Trichonomiasis
   g. Kaswende
   h. VVU(Virusi vya Ukimwi)/UKIMWI
3. Elezea dalili za Magonjwa ya Zinaa (ziandike kwenye bango/ ubao):

- Wekundu na uvimbe kwenye sehemu nyeti.
- Maumivu wakati wa kukojoa na kufanya tendo la ngono.
- Kutokwa na uchafu ambao si wa kawaida kutoka uumeni na ukeni.
- Uvimbe katika sehemu nyeti na kuhisi uchungu katika sehemu nyeti eneo la haja kubwa au ndogo.
- Kuwashwa kupita kiasi kusiko kwa kawaida.
- Maumivu ya tumbo. (Tumbo kukata).
- Kujisikia mgonjwa.

4. Sisitiza kwamba wanawake na wanaume wanaweza kuwa na Magonjwa ya Zinaa bila kuonyesha dalili za nje.
5. Eleza kwamba wanawake wako kwenye hatari kubwa ya kuambukizwa magonjwa ya zinaa kuliko wanaume kwa njia nyingi pamoja na hatari ya kuambikizwa kwa sababu za fisiolojia ya mwili wa mwanamke na nafasi ya chini ya maswali ya kijamii na dhana za kijinsia mambo yanayo wapa fursa duni katika uhusiano wa kimapenzi na kusababisha hofu inayohusiana na maambikizi ya magonjwa yao zinaa.
6. Eleza kwamba Magonjwa ya Zinaa kama hayatatibiwa yanaweza kusababisha ugumba kwa wanawake na wanaume, maambukizi kwenye njia ya mkojo na maambukizi kwenye nyonga kwa wanawake. Magonjwa mengi ya Zinaa isipokuwa (magonjwa yanayosababiswa na virusi, Malengelenge na VVU/HIV) yanaweza kutibiwa.
7. Wape wanafunzi kazi za kuunda vikundi vidogo vya watu 4 kwa kuhesabu.

11 *Adapted from "Life Planning Skills", African Youth Alliance, 2004*

©2013 International Youth Foundation

Ukumbusho wa mwalimu: hakikisha kwamba kutakuwa na vikundi vine lakini si zaidi ya vikundi sita.

8. Peana majukumu miongoni mwa kila kikundi kidogo.

- Mtu aliye na jina lenye herufi chache zaidi awe kiongozi.Kiongozi atawahimiza washirika kufanya jukumu hilo.
- Mtu aliye na jina lenye herufi nyingi zaidi awe hatibu au msemaji wa kikundi kidogo na atawajadiliana mawazo ya kikundi kidogo na kikundi kikubwa.

9. Wacha kila kikundi kichague aina moja ya magonjwa ya zinaa na uwaulize watayarishe bango la aina ya ugonjwa waliochagua na habari zifuatazo:
   - Jina na dalili
   - Aina ya maambukizi
   - Matibabu
   - Kinga
10. Wape washirika chati, makapeni, na karatasi ya mambo ya ukweli kuhusu magojwa ya zinaa. Waambie kikundi wanaweza kutumia mbinu yoyote watakayo kutengeneza bango.
11. Kikumbushe kila kikundi Kumchagua kiongozi mthibiti wakati na mtu atakay etoa ripoti kwa zoezi hili.
12. Wape kila kikundi dakika 15 kuunda bango. Baada ya dakika 15 uliza kila kikundi kuwasilisha bango kipe kila kikundi dakika 2 kuwasilisha.
13. Himiza kila kikundi kuuliza maswali baada ya kila kipindi cha kuwakilisha. Mwishoni mwa mjadala sisitiza kwamba kutofanya ngono au utumizi sahihi wa mipira/kondomu kila wakati wanapofanya ngono huzuia magonjwa ya zinaa.
14. Baada ya kila wasilisho,hitimisha zoezi hilo ukisisitiza kwamba si muhimu kujua kwa kina habari kuhusu magonjwa ya zinaa kama vile dalili gani zinazodhihirisha kisonono, kaswende au ni dawa gani ya kutibu ugonjwa wa klamidia. Hiyo ni kazi ya mhudumu wa afya. Waambie wanafunzi kujikinga wanaitaji kukumbuka mafunzo matano muhimu:

- Ngono bila kinga na mtu aliyeambukizwa na ugonjwa wa zinaa anaweza kupata ugonjwa huo na si rahisi kujua kama mtu huyo ameambukizwa.
- Jihadhari kwamba magonjwa mengine ya zinaa hayana dalili na watu wafanyao ngono kila mara wapimwe mara kwa mara.
- Eleza kwamba endapo mtu ataona dalili zozote za magonjwa ya Zinaa, anatakiwa kumwona daktari kwa matibabu. Magonjwa ya zinaa hayaondoki yenyewe bali huendelea kuwa hatari.
- Kutofanya ngono ndio njia pekee sahihi ya kujikinga na magonjwa hayo kuipunguza idadi ya wapenzi, kutumia mipira au kinga maradufu kila mara hatua hizi zinaweza kupunguza pakubwa hatari ya kupata magonjwa ya zinaa.
- Iwapo utaona dalili yoyote ya magonjwa ya zinaa unafaa (toa habari kwenye chati):
   - Kumwona daktari mara moja!
   - Kuwajulisha wenzi wao. (Wanaoshirikiana kingono)
   - Kuwashawishi wenzi wao kupimwa.
   - Kuacha ngono wakati wakiwa kwenye matibabu.

15. Toa taarifa kuhusu mahali ambapo huduma za magonjwa ya zinaa zinaweza kupatikana kwa ajili ya vijana.

MAGONJWA YA ZINAA

MAZOEZI YA VIKUNDI

Zoezi la kundi (Dakika 5)

1. Wagawe washirika katika na uelezee kanuni za mchezo wa maswali na majibu utajibu swali na kikundi kitakacho jibu sahihi kitapata alama 1. Kikundi kitakachopata alama nyingi ndicho kitakachoshinda.
2. Maswali na majibu:

a	Magonjwa ya zinaa yanaweza kusambazwa vipi?	Mugusano wa ngozi, ngono kupitia kwa mdomo, ukeni na haja kubwa
b	Kwanini mwanamke yuko hatarini kuambukizwa magonjwa ya zinaa kuliko mwanaume?	Eneo la uke ni pana sana virusi au backteria wanapata eneo kubwa la kukaa na kupenya kwenda ndani zaidi. pia ngozi ya uke ni laini sana kwa michubuko kutokea na kusababisha maambukizi.
c	Ni tabia gani ambayo inahatari zaidi ya kuambukizwa na ugonjwa hatari zaidi wa zinaa	Kufanya ngono bila kinga(kupitia ukeni na njia kubwa)
d	Ni kweli thuluthi mbili ya watu ambao wana magonjwa ya zinaa huambukizwa kabla hawajafikia umri wa miaka 25	Ndio
e	Ni njia gani iliyo asilimia moja mwafaka ya kujikinga na magonjwa ya zinaa?	Kutofanya ngono
f	Nini maana ya kinga maradufu	Kukingwa kutokana na mimba zisizohitajika na magonjwa ya zinaa na vvu kupitia kutumia kilamara na kwa njia sahihi mipira ya wanawake na wanaume - Kutumia mipira na njia zengine za kuzuia mimba - Kutofanya ngono - Epukana na aina yoyote ya ngono ingizi au penyezi
g	Ni aina gani ya ugonjwa wa zinaa ambao hauna tiba?	Maabukizi ya virusi k.v vvu,malengelenge, HPV na homa ya manjano aina B (yaani ni homa inayoashiria ini kuvimba)
h	Nistadi gani zinazoweza kumsaidia kijana kujikinga na magonjwa ya zinaa?	Epukana na ngono,sema “hapana” kwa ngono bila kinga.
i	Ni tabia gani zinazoweza kusaidia kupunguza hatari za kuambukizwa na magonjwa uya zinaa?	Kuepukana na ngono; kutumia mipira kila mara unapofanya ngono na kwa njia sahihi; kuwa mwaminifu kwa mpenzi mmoja; kupimwa kila mara kwa ugonjwa wa zinaa

3. Kipongeze kikundi kilichoshinda.Hitimisha zoezi hilo kwa kusisitiza kuepukana na ngono na ngono salama kunaweza kuwakinga vijana kutokana na magonjwa ya zinaa.

©2013 International Youth Foundation

MAZOEZI YA KIBINAFSI

Mjadala (Dakika 5)

1. Wahimize wanafunzi kufiriki kuhusu hatari ya wao kupata Magonjwa ya Zinaa. Ili kuwasaidia kufanya hili, wapatie wanafunzi (ama orodhesha kwenye bango/ubao) semi ambazo wanaweza kutumia kujipima kibinafsi. Waambie waandike "hatari" "sio hatari" au "Sina uhakika" kwa kila sentensi kutokana na wanachoamini. Mwalimu awambie wanafunzi kwamba, kila mmoja aandike kwa siri kwenye karatasi yake. Hii itamsaidia kupata majibu ya ukweli kutoka kwa kila mwanafunzi.

- Nina rafiki zaidi ya mmoja ambao ninafanya nao ngono.
- Situmii mipira mara zote kwenye kila nifanyapo ngono.
- Sifanyi ngono kabisa.
- Ninafanya ngono na mpenzi mmoja tu.
- Nakunywa pombe au aina nyingine za vileo.
- Naweza kutumia madawa ya kulevya.
- Ninatumia mpira kila mara.
- Mimi hufanya ngono kwa ajili wa pesa/zawadi/chakula/kulindwa.
- Kutumia mipira/kondomu mingi kwa wakati mmoja utakukinga na vvu/UKIMWI.

2. Baada ya dakika chache, elezea kwamba Tabia hatari zaidi inajumuisha ngono bila kinga, wapenzi wengi, pombe na matumizi ya vileo.Sisitiza wakati mwingine ni vigumu kujua ni kwa kiasi gani tuko kwenye hatari ya maambukizi. Si kila tabia inajidhihirisha wazi, hivyo tunaweza kujikuta tunafanya jambo ambalo hatufahamu kama linatuweka kwenye hatari ya maambukizi ya Magonjwa ya Zinaa.

7. VVU/UKIMWI

VVU/UKIMWI

MADHUMUNI YA SOMO

WANAFUNZI WATEWEZA

- Kuelewa hatari za kuambukizwa na ukimwi
- Kuelewa njia za usambazaji wa ukimwi
- Kujitunza kuhusu kuenea kwa ukimwi
- Kuelewa jinsi ya kujikinga na VVU
- Kujadili stadi na hatari za ugonjwa VVU

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA SOMO

- Eleza jinsi VVU vinavyo ambukizwa.
- Jadili jinsi ya kujikinga na VVU.
- Jadili ni tabia gani hatari za kuambukizwa na VVU.
- Stadi za mazoezi za kusema hapana.
- Chunguza kwa makini hatari za kibinafsi za maambukizi ya VVU.

VIFAA VINAVYOHITAJIKA

- Mfuko mmoja kwa kila mtu na peremende 10 zenye rangi au unaweza kutumia njugu au tunda lililokaushwa, vifuniko vya chupa au vipande vya karatasi vilivyo andikwa HIV- na HIV + na kukunjwa. Kadi moja ndogo na kalamu kwa kila mtu.
- Vifaa maono vya kunakili mawazo (karatasi chati ubao, makapeni na chaki)
- Kadi au karatasi
- Vijitabu
- Vilivyo andikwa kuhusu VVU kwa vijana
- Projekta (Kama ipo)
- Habari husu vituo vya ushauri na kupima kadi
- Maswali ya tahadhari ya VVU (Kiambatisho G)

MAMBO YA KUTIMIZA KABLA YA SOMO

- Kuwajengea wanafunzi shauku katika mada: Kwenye mifuko miwili weka peremende (10-15) za kijani kibichi au vijikaratasi na alama HIV + ambavyo vimekunjwa. Weka alama (X) chini ya mifuko hii. Usiweke peremende za kijani kibichi (au vijikaratasi vilivyo andikwa HIV kwenye mifuko. Andaa kadi ndogo kwa kila mshirika. Weka alama "C" kwa kadi hizi ndogo na uwache zikiwa wazi.
- Kwa taarifa kwa wanafunzi: kusanya habari kuhusu vituo vya karibu vya HIV na magonjwa ya zinaa. Kwa mazoezi ya vikundi: Tayarisha kadi mbili kwa kila mchezo wa kugiza na uandike majina ya uigizaji. Iga mchezo ya kuigiza ili kufanya ustahili kwa umri na desturi ya mahala pale.
- Tayarisha taarifa kwa michezo ya maswali.
- Kwa Mazoezi ya Kibinafsi tengeneza nakala za maswali ya hatari za ukimwi (kiambatisho G) kwa kila mshirika.

©2013 International Youth Foundation

STADI ZINAZOHITAJIKA KABLA YA FUNZO

- Maadili ya kibinafsi
- Kubalehe
- Mfumo wa uzazi
- Mimba za ujanani
- Uzuiaji mimba
- Ugonjwa wa zinaa
- Stadi za kukataa
- Stadi za maamuzi

UMRI

- Miaka 14-24

MUDA WA SOMO

Dakika 60

VVU/UKIMWI

ANDALIO LA SOMO

KUWAPA WANAFUNZI SHAUKU KATIKA MADA

Maelekezo (Dakika 15)

1. Tayarisha mifuko na usiwaelezee vikundi ni nini kimo kwenye mifuko.
2. Mpe kila mtu mfuko, kadi ndogo na kalamu.
3. Waambie washirika watembee darasani na wabadilishane peremende. Eleza kwamba si lazima kubadilishana peremende hizo kama hawataki, lakini kama inawalazimu ni lazima waweke sahihi kwenye kadi zao kutoka kwa kila mtu ambaye wamebadilishana peremende hizo.
4. Baada ya dakika tano waulize waketi. Tambua ni nani ana sahihi nyingi kwenye kadi yake. Eleza kwamba katika mchezo huu kubadilishana peremende na mtu mwingine inamaanisha kufanya ngono na mtu huyo. Watu walioamua kubadilishana peremende na hawana sahihi katika kadi zao wameamua kutofanya ngono.
5. Waambie kikundi kwamba watu wawili ambao wana alama X chini ya mifuko yao. Waambie wasimame. Eleza kwamba hawa watu wawili ni hao tu waliokuwa na peremende za kijani kibichi (au karatasi zilizokunjwa). Na kwa huu mchezo inasimamia virusi vya HIV.
6. Sasa kila mtu aliye na peremende au karatasi iliyokunjwa katika mifuko yao asimame. Eleza kwamba kwa sababu walibadilishana peremende na watu wenye VVU wao pia waliambukizwa.
7. Baadaye kila mtu waulize watu ambao bado wameketi ambao kadi zao

zimesahihishwa na mtu mwingine kusimama pia. Wanaweza kuwa wameambukizwa na VVU, lakini kwa wakati huu bado hawajaambukizwa.

8. Kama kuna mtu yeyote aliye na alama C kwenye kadi aketi chini katika mchezo huu. C inamaanisha walitumia mpira na wakapata kinga ya kuambukizwa.
9. Mchezo umekwisha wakumbushe kwamba ulikuwa tu ni mchezo na pia kirusi hicho 'kimeondolewa.' Uliza kila mmoja kutoa maoni walivyohisi na mchezo huo kwa maneno machache.
10. Maswali ya mjadala yanaweza kuwa:

- Ni watu wangapi walioambukizwa na VVU baada ya mchezo na wanajihisi vipi?
- Kunayeyote aliyechagua kutobadilisha peremende na kama ni kweli walijihisi vipi? Wengine walifanya vipi kwa uamuzi wako wa kutobadilishana peremende?
- Watu waliotumia mpira walijihisi vipi baada ya mchezo?

VVU/UKIMWI

TAARIFA KWA WANAFUNZI

Mchango wa Mwalimu na Zoezi la Kundi Kubwa (Dakika 20 minutes) [12]

1. Eleza vikundi leo watajifunza kuhusu VVU na ukimwi.
2. Toa maelezo ya VVU na UKIMWI:

a. VVU inamaanisha virusi vya ukimwi. Ni kirusi kinachoishi katika mwili wa binadamu na kushambulia mfumo wa kinga ya mwili. Ni kirusi kinachosababisha Ukimwi. Ukimwi unamaanisha kutokuwa na kinga mwilini. Ukimwi ni ugonjwa unaoambukizwa mtu aliye na VVU. Hutokea wakati mfumo wa kinga mwilini (kinga ya mwili dhidi ya maambukizi na magonjwa) unapoharibiwa vibaya na VVU hivyo basi mwili kuwa mnyonge kukabiliana na maambukizi yanayoitwa "opportunistic" (yaani magonjwa kushambulia mwili yanapopata fursa ya mwili kutokuwa na kinga madhubuti) ambayo kwa mara nyingi hayasababishi maradhi katika mwili ulio na kinga madhubuti.

b. Aina mbili ya Ukimwi inajulikana kama HIV-1 na HIV-2. Duniani nzima virusi maarufu ni HIV-1 . HIV-2 ni nadra na vinapatikana magharibi mwa bara Afrika. Aina zote mbili za virusi zinaambukizwa kupitia kufanya ngono, damu, mama kwa mototo (mama aliye na virusi kumnyonyesha mototo au wakati wa kujifungua na vinaonekana kusababisha ugonjwa usiobainishwa na kupimwa hospitalini? Mitaalam inaonyesha kuwa kuna hitilafu ya mwendo wa ugonjwa huo ni miongoni mwa watu wanoishi na virusi vya HIV-1.

Huku watu wachache wanaoambukizwa na HIV-1 kiwango kidogo punde tu wanapoambukizwa. Karibu wote huwa wazima kwa miaka kadhaa. Huku virusi hivyo vinavyoharibu kinga yao ya mwili polepole wanaanza kupata magonjwa ya "opportunistic" kwa hatari pamoja na kuendesha, joto la homa, kifua kikuu, homa ya mapafu, tepetepe (lymphoma) na ugonjwa wa macho (kapoli's sarcoma).

c. VVU vinapatikana pakubwa katika unyevu wa ngono, damu na maziwa ya matiti.

d. VVU vinaambukizwa kwa njia tatu:

- Kufanya ngono bila kutumia kinga na mtu aliye na virusi- Magonjwa ya zinaa hurahisisha jambo hili.
- Damu iliyo na VVU: kupitia kubadilishana, sindano wembe au kupewa damu ya mtu aliyeambulizwa.
- Mama aliye na virusi kwa mtoto (kujifungua na kunyonyesha).

12 *Adapted from "Life Skills manual", Peace Corps, 2001*

©2013 International Youth Foundation

e. Wakati virusi vinavyofika mwilini vinaharibu mfumo wa kinga kwa kushambulia seli za T. Seli T zilizoharibiwa huzaa VVU hadi virusi hivyo vinauwa seli T. jinsi seli za "T" zinavyouwawa, kinga haiwezi kukinga mwili kutokana na maradhi mengine kama vile homa ya mapafu, kifua kikuu, ugonjwa wa malengelenge (herpes simplex), candidiasis, wakati VVU vimeharibu mfumo wa kinga pak-ubwa.Jambo hili linaweza kuchukuwa miaka mingi kutendeka.

f. Kuenea kwa ugonjwa kuna vipindi kadhaa (onyesha kielelezo).

- "Window period" ni muda kati ya kuambukizwa kwa maradhi na wakati na mtu anapopata kingamwili tosha ili kuwa na VVU wakati anapopimwa yaani(HIV-)muda huu huwa kati ya majuma mawili na miezi 3-6 wakati huu mtu ana kiwango kikuu cha virusi katika mwili (virusi maradufu) hivyo basi yeye kuwa anaweza kuambukiza wenzake kwa haraka.
- Muda wa kupevuka au kiatamizo- ni muda kati ya kuambukizwa na kukuwa kwa dalili za maradhi yanayohusika na ukimwi. Muda huu unaweza kuchukuwa miaka mingi hadi 10-15.
- Muda wa fungate – Ni muda kati ya muda wa kuambukizwa na mwisho wa muda wa kupevuka. Muda huu unaitwa muda wa fungate kwasababu mtu aliyeam-bukizwa anaishi bila kutatizwa na virusi.Wakati wa muda huu kinga ya mtu huwa juu na kiwango cha virusi huwa chini. Watu walioambukizwa huambukiza wengine kwa kufanya ngono bila kinga lakini si kwa upesi.
- Wakati kiwango cha virusi kinapoongezeka na hakuna kinga tosha mtu aliyeam-bukizwa huanza kuwa na dalili ya maradhi yanayodhihirisha ukimwi.

g. Wanawake wako kwenye hatari kubwa ya kuambukizwa kwa sababu za vicho-chezi vya kibiologia na sehemu kubwa ya ngozi ya giligili na hatari ya mkwaruzo wa tishu haswa wanawake vijana. Vichochezi vya kijamii na utamaduni pia vinachangia kuongezeka kwa hatari ya maambukizi miongoni mwa wanawake.

h. VVU hubainishwa na mtaalam maalum anayetoa pima maaalum Kupimwa na kushauriwa (VCT) ni njiabora ya mtu kubaini hali yake ya VVU.

Ukumbusho wa mwalimu: Toa habari kuhusu vituo vya kufanyiwa pima na ushauri huo.

i. Kutahirishwa ni wakati ambapo ganda la uume ambayo ni ngozi nyepesi inayo-funika kichwa cha uume hukatwa. Jamii nyingi zimekuwa zikiendeleza tohara kwa wanaume kwa miaka zaidi ya 100 and tohara ni dhihirisho kwamba mtu ni wa kabila na dhehebu moja. Inadhihirika kwamba thuluthi tatu ya wanaume wote wametahiriwa lakini viwango hutofautiana ulimwengu mzima.

j. Kutokana na utafiti uliofanywa na TACAIDS(Tanzania Commissions for AIDS) 2007/8 umebaini kwamba maambukizi ya VVU kwa vijana ambao hawajata-hiriwa inazidi kwa asilimia 4 mpaka 6 kwa vijana ambao wametahiriwa.

   Hata hivyo kupata tohara pekee si jibu la kuepuka usambazaji wa VVU. Wakati tohara kwa wanaume unapopunguza hatari ya kupata vva na maradhi mengine ya zinaa, si kinga tosha (yaani kwa asilimia 100 na isionekana kuwa jambo badala kama kinga ya VVU na magonjwa ya zinaa kama vile kutofanya ngono kwa mtu mmoja asiyekuwa na virusi na kutumia mipira/kondomu kila mara na kwa njia sahihi.

k. Waambie vijana kwamba tohara si njia mwafaka kwa kuzuia usambazaji wa vvu inawa mpira unatumiwa kwa njia sahihi kila wakati unapofanya ngono, mpira hutoa kinga maradufu dhidi ya kuambukizwa kwa VVU,ilihali tohara huzia karibu asilimia 50 ya maradhi.

VVU/UKIMWI

VVU/UKIMWI hauna tiba lakini kuna matibabu kwa watu walioambukizwa na vvu ambayo humsaidia mtu kuwa mwenye afya.

1. Jamii ya Tanzania ni kawaida kwa vijana kukubali zawadi au kupendekezwa kwa kufanya ngono .Tabia hii inaweza kuwa na watu wa umri wa wazee na akina mama (sugar daddy na sugar mummy) watumia mali kuwatongoza vijana. Hali hii iitwayo ngono ya kurubuniwa na pesa au zawadi (zawadi kutoka kwa FATAKI) huwaweka vijana katika hatari kubwa ya kuambukizwa virusi na magonjwa ya zinaa na mimba zisizopangwa ni muhimu kukumbuka kwamba afya yako na mwili wako ni rasmali muhimu uliyonayo na havistahili kuhatarishwa kwa kuvibadilisha na zawadi ndogondogo.

3. Baada ya funzo hilo waulize washirika jinsi ya kujizuia na VVU. Andika majibu yao kwenye karatasi. Ongeza majina yao kwenye karatasi. Ongeza majina yao kwa orodha hii:

- Wacha kufanya ngono (ya uke, sehemu ya haja kubwa na mdomo)
- Kutumia mpira vyema kila mara unapofanya ngono
- Kutoshiriki katika kutumia madawa ya kulevya ya kujidanga kutumia sindano
- Kutobadilishana sindano kwa madawa ya kujidunga
- Kutobadilishana mashimo kwenye mwili, michoro au kuchanjwa au kukatwa na nyembe au vifaa vyenye ncha kali ambavyo havijasafishwa vijidudu
- Epukana na kushika damu kwa kutumia glavu
- Wanawake wajawazito kutumia madawa maalum kuepuka kuwaambukiza watoto wao virusi
- Epukana na wapenzi zaidi ya mmoja
- Epukana na wazee na mama wa kwasi wanaotaka ngono kwa kupeana zawadi na pesa (sugar mummy/daddy)
- Wacha kufanya ngono kwa ajili ya pesa na zawadi.

MAZOEZI YA VIKUNDI

Mchezo wa kuigiza (Dakika 10)

1. Gawa kikundi katika mistari miwili iliyo mstakabala na mwengine.
2. Eleza kwamba lengo la zoezi hili ni kuzingatia mazungumzo ya ngono salama lakini huu ni wajibu wao ikiwa huu utakuwa tokeo la mchezo wao wa kuigiza.
3. Kila mstari unapewa kadi ya sehemu ya mchezo wa kuigiza na majina ya mwigizaji. Kwa mfano wanafunzi wote walosimama kwenye mstari A watacheza mahala pa Sam na walio kwenye mstari B watacheza mahala pa Rita. Hali ni kwamba Sam na Rita wanachumbiana Sam amekuwa na funzo shuleni kuhusu VVU na anataka kuanza kutumia mpira lakini Rita si mwangalifu…
4. Mti aliyewakwanza katika safu A anaanza mazungumzo kana kwamba yeye ni Sam. Aliye kwa mstari kabla naye anajibu kana kwamba yeye ni Rita. Na mtu katika safu A anajibu kama Rita, na kuendelea mustakabala anajibu kame Rita, na kuendelea hivyo hadi mtu wa mwisho katika safu B ameongea, alafu kurudi tena kwa mtu wa mwisho katika safu A.
5. Wakati mazungumzo yanapomaliza unaweza kujadili vipengele vifuatayo

- Muda gani wahusika waliochukua kuongea juu ya ngono?
- Ni nini kilichofanya wao kupata ugumu wakati wa kuongea juu ya ngono?
- Je unafikiria ni mambo gani mabaya na mazuri kujadili swala la kufanya ngono salama?

©2013 International Youth Foundation

- Ni nini tofauti kwa wasichana na wavulana?

Ukumbusho wa mwalimu: Kama una jinsi zote mbili jaribu kuwafanya wasichana kuchukua sehemu za mvulana na wavulana kuchukua sehemu za wasichana na tafakari juu ya semi ambazo wamewahi kusikia watu wakitumia kumbembeleza mtu kufanya ngono nao kama..Nitakuwa mwangalifu, Kama unanipenda utafanya ngono na mimi…Nitakuwacha usipo...Kuna majina kwa watu kama wewe wanaowafanya wanaume...”

Zoezi la vikundi vidogo (Dakika 10)

6. Wagawe washirika katika vikundi viwili na uelezee kanuni za mchezo wa maswali. Utaeleza tabia fulani na vikundi watabaini ingawa tabia hiyo bila shaka ni hatari,labda si hatari, au bila shaka si hatari kwa kuambukizwa na ugonjwa wa VVU/UKIMWI. Vikundi watachukuwa zamu kujibu taarifa.Kila kikundi kitakuwa na muda wa sekunde 30 kufanya uamuzi. Kikundi kitakachopata majibu zaidi yaliyosahihi ndicho kitakachoshinda.
7. Anza na kikundi kimoja na uendelee la kingine.

Ufunguo:

a	Kushirikiana kwa sindano kwa matumizi ya dawa	Bila shaka hatari
b	Kubusiana	Pengine si hatari
c	Kupata damu	Pengine hatari
d	Kufanya ngono bila kutumia mpira	Bila shaka hatari
e	Kuepukana na ngono	Bila shaka si hatari
f	Kusalimiana kwa mikono na mtu aliye na VVU	Bila shaka si hatari
g	Kumukumbatia mtu aliye na VVU	Bila shaka si hatari
h	Kushirikiana sindano za kutoboa masikio	Bila shaka hatari
i	Kufanya ngono kutumia mpira kwa njia sahihi	Pengine si hatari
j	Kwenda shule na mtu aliye na VVU	Bila shaka si hatari

8. Wapongeze kikundi kilichoshinda. Kamilisha zoezi hilo kwa kusisitiza kwamba kutofanya ngono, tabia salama za ngono na kuepukana na madawa ya kulevya kunaweza kuwakinga vijana kutokana na maradhi ya zinaa na VVU/UKIMWI.

MAZOEZI YA KIBINAFSI

Mjadala (Dakika 5)

1. Onyesha maswali ya hatari ya kuambukizwa na vvu (Kiambatisho G) kwa washirika na uwaulize wajibu maswali hao kibinafsi. Eleza washirika wachague jibu (ndio, la, sijawahi, wakati mwingine,kila mara n.k) jinsi ilivyoonyeshwa kwenye jadwali na usahihishe kisha wa jumuishe majibu yao kwenye karatasi,ubao na uwaulize wajithathmini hao wenyewe.
2. Onyesha matokeo kwenye chati au ubao na uwaulize washirika kujikadiri wenyewe.

VVU/UKIMWI

ALAMA KWA JUMLA

- Alama 0-20: hakuna au kiwango duni cha hatari.
- Alama 20-50: wengine huhatarisha/hatari kubwa inamaanisha kiwango cha hatari kinaanza kuongezeka.

  ALAMA ZAIDI YA 50: hii ni tabia ya juu kinga afya yako na maisha yako ya baa daye enda pole!

3. Wahimize washirika kuongea juu ya kujikinga na VVU na familia zao na marafiki.

©2013 International Youth Foundation

8. Matumizi ya madawa ya Kulevya

MATUMIZI YA MADAWA YA KULEVYA

MADHUMUNI YA SOMO

WANAFUNZI WATEWEZA

- Kuelewa ni kwa jinsi gani vileo vinaathiri tabia.
- Kuelewa madhara ya kutumia vileo.
- Kujifunza kuhusu mambo ya kufikirika na mambo ya kweli kuhusu matumizi ya dawa za kulevya.
- Kukuza stadi za kukataa msukumo rika na kufanya maamuzi yahusianayo na matumizi ya vileo.

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA SOMO

- Jadili ni kwa jinsi gani vileo huathiri tabia.
- Eleza maana ya vileo.
- Jadili madhara ya matumizi ya vileo.
- Jadili ni kwa nini watu wanatumia madawa ya kulevya, pombe na tumbaku.
- Jadili ni kwa jinsi gani vijana wanaweza kukataa matumizi ya madawa ya kulevya, pombe na tumbaku.
- Jadili ukweli na mambo ya kufikirika kuhusu matumizi ya vileo.
- Fanya mazoezi stadi za ukataaji na stadi za kufanya maamuzi.

VIFAA VINAVYOHITAJIKA

- Vifaa vya kunakili michango ya mawazo (karatasi, bango au ubao, makapeni au chaki), kadi ndogondogo au vipande vya karatasi.
- Taarifa inayopatikana nchini kuhusu vileo.
- Vipande vya karatasi vya Magazeti na majarida kuhusu vileo.
- Habari kuhusu vileo nchini.
- Taarifa za kweli na zisizo za kweli kuhusu vileo.
- Tukio za kutumiwa katika mjadala wa vikundi.

MAMBO YA KUTIMIZA KABLA YA SOMO

- Kwa kuwapa wanafunzi shauku ya mada igiza hadithi inayostahili nchi yako.
- Kwa ajili ya mazoezi ya vikundi: Andaa hadithi na mambo ya kweli na yasiyokweli /matukio kwa ajili ya vikundi vidogovidogo.
- Uchunguzi wa maliasili ya nchi juu ya vileo, mitandao na nambari za dharura.

STADI ZINAZOHITAJIKA KABLA YA SOMO

- Mimba za ujanani
- UKIMWI NA VVU
- Magonjwa ya zinaa
- Stadi za kukataa
- Stadi za maamuzi

©2013 International Youth Foundation

UMRI

- Miaka yote

MUDA WA SOMO

Dakika 60

MATUMIZI YA MADAWA YA KULEVYA

ANDALIO LA SOMO

KUWAPA WANAFUNZI SHAUKU KATIKA MADA

Maelekezo (Dakika 10)

1. Fafanua mada ya madawa ya kulevya, waambie wanafunzi kwanza ungependa kuwahadithia.

Hadithi ya kijana mdogo aitwaye Alex inayo husu maisha yake:

Hii ni hadithi yangu ya kweli kuhusu jinsi nilivyopambana kuachana na vileo vya dawa ya kokeni na pombe, ambavyo mwishowe vilinifanya nikahusika na uhalifu na kukosa makao.

Mambo haya yalianza nilipokuwa na umri wa miak a 14 nilikuwa mchanga na mpole na kuwa na makao. Niliwaamini watu kwa haraka sikujifikiria kama mtu anayeweza kutumia vileo. Nililewa katika kiwango cha maisha cha kadri wazazi wangu walikaa nje kwa muda mrefu kwa ajili ya kazi hivyo kutuacha mimi na ndugu zangu kutunzwa na vijakazi ilikubalika nilifanya urafiki na wanafunzi katika darasa langu walionifunza kutumia vileo vya bangi. Singeweza kuamini hisia nilizohisi baada ya kuvuta bangi.nilijihisi kuwa hakuna chochote kingenidhuru, kunisumbua. Mwanzoni jambo hili halikuathiri mazomo yangu kwasababu nilikuwa nafanya vyema darasani.

Wakati pesa hazikufika haraka iwezekanavyo nilianza kuiba kutoka kwa marafiki na walimu walipogundua walinifukuza shuleni. Wazazi wangu wakajua utovu wangu wa tabia baada ya kufukuzwa shule lakini wakanipeleka chuo kingine. Nikiwa huko niliendelea kuvuta bangi na nilipoishiwa na pesa na nikaendelea kutumia heroini nilipokuwa mkwasi wa mfuko. Baadaye walimu wakawafahamisha wazazi wangu kwamba nilikuwa miongoni mwa wale waliokuwa wakitumia mmadawa ya kulevya na kwamba hawakunitaka shuleni mwao. Niliporudi nyumbani baba yangu alitishia kunifukuza nyumbani ingawa singeachana na vileo. Sasa nilikuwa nimefikisha miaka 17 na wazazi wangu walikuwa wakinitafutia shule nyengine na huko nikawapata watu wengine walionipa heroini.

Nilijizoeza na heroini kiasi kwamba singelewa nilivyotaka na kwa hivyo rafiki zangu wakani fahamisha na cocaine nikaanza kuvuta cocaine.hisia nilizopata hazingelinganishwa na zile nilizihisi nilipotumia heroini. Nilifikiria ni kilele cha juu zaidi cha hisia zangu, nilijihisi vizuri, nilikuwa na kiu cha kuvuta kila mara licha ya heroini na cocaine kuwa na bei ghali nilianza kuiba kutoka nyumbani.singeliweza kutulizwa kwa sababu nilihitaji kuvuta mara kwa mara na nikaanza kuwatisha wazazi wangu na mwishowe wakanifukuza nyumbani.

Nikaanza kurandaranda mitaani nikiibia watu ili kuendeleza tabia zangu. Nilipofikisha miaka 18,nilitiwa mbaroni kwa ajili ya wizi na nikatumwa kwa washauri wa kiakili waliopendekeza nipelekwe kwenye mpango wa marekebisho nilipopimwa nilikuwa na uzani wa kilo 49 na kabla nilikuwa na uzani wa kilo 69.

Sura yangu iliogofya nikajawa na vidonda na nguo zangu zilianguka kutoka mwilini mwangu. Nilikuwa mchokozi na mchoyo. Figo na ini langu vilikuwa vimepata madhara na nikapata ugonjwa wa hepatitis (homa ya manjano inyosababisha ini

kuvimba) kwasababu ya kubadilishana sindano.

Nilipoachwa huru sikukubaliwa kumuona mtu yeyote au kutenda lolote. Niliwapoteza maarafiki wangu wote lakini baada ya muda nikajihisi vyema. nikaweza kurejesha uzani wangu na nikarudi shule kukamilisha masomo yangu ya sekondari. Familia yangu ikanirejesha nyumbani na kwa sasa najaribu kujenga upya maisha yangu"

TAARIFA KWA WANAFUNZI

Mchango wa mwalimu na kazi za kundi kubwa (Dakika 25)[13]

1. Waeleze wanafunzi unamaanisha nini unaposema madawa na matumizi ya vileo:
   - Madawa ni kemikali au vitu asilia ambavyo vikitumiwa hubadili mienendo ya tabia ya mtu. Kuna dawa za kawaida (zinazoruhusiwa kisheria) ambazo tunanunua kwenye maduka ya dawa au kutoka kwa daktari na madawa yasiyoruhusiwa kisheria mfano heroini, bangi, mirungi, kokeini n.k. Matumizi ya madawa haya na matumizi mabaya ya dawa ziruhusiwazo kisheria ni hatari kwa akili ya vijana wanaotumia kwani huathiri utendaji kazi wa ubongo.
   - Matumizi ya vileo huhusisha utumiaji wa kemikali iwe kisheria au kinyume cha sheria ambazo huathiri utendaji wa mwili, ubongo, hisia na kumfanya mtu ashindwe kushiriki kwenye mambo ya jamii.
2. Waulize wanafunzi dalili wanazozifahamu za mtumiaji wa dawa za kulevya na vileo. Andika majibu yao kwenye bango au kwenye ubao. Mfano wa dalili hizi ni pamoja na yafuatayo:
   - Kubadilika kwa hisia mara kwa mara
   - Mfadhaiko wa akili
   - Ukali
   - Kukosa hamu ya kula
   - Kupoteza uzito
   - Ugumu katika kutembea
   - Kutokuona vizuri
   - Kuzungumza kwa kusitasita
   - Kupungua kwa kasi ya kutenda jambo
   - Kutokuwa ana uwezo wa kumakinika
   - Kutokuwa na uwezo wa kujikadiri

   Eleza madhara ya kiafya ya matumizi ya dawa za kulevya:
   - Hatari ya kupata ajali ikiwa ni pamoja na ajali za magari.
   - Hatari ya kufanya ngono isiyo salama hivyo kujihatarisha na Magonjwa ya Zinaa, VVU/HIV au mimba zisizotarajiwa.
   - Hatari ya kujinyonga na kupata mfadhaiko wa akili.
   - Hatari ya kuchanganyikiwa.
   - Hatari ya madhara ya ini
   - Hatari ya ugonjwa wa moyo na shinikizo la damu
3. Kwa kutumia mifano hii sisitiza kwamba matumizi ya vileo yanaweza kusababisha matatizo ya kiafya, hisia na kisaikolojia. Vileo kama pombe na madawa ya kulevya yana tabia ya kumfanya mtu kushindwa kuacha kutumia hivyo huchangia katika yafuatayo:
   - Kuvunjika kwa familia na mahusiano kuwa magumu.
   - Kuacha shule
   - Kukosa ajira.
   - Uhalifu.
   - Kuwa na uhusiano mbaya unaoweza kumsababishia mtu kupata UKIMWI, Magonjwa ya zinaa na mimba zisizotakiwa.
4. Eleza kwamba utumiaji pombe wakati wa umri mdogo unadhuru ukuwaji wa

13 Adapted from "Life Planning Skills: African Youth Alliance, 2004

©2013 International Youth Foundation

ubongo, uchunguzi unaonyesha kuwa ubogo wa mtu hauwachi kukuwa hadi anapofikisha umri wa miaka 21 na 22 na utumiaji pombe unaweza kubadilisha au kudhuru ukuaji, pamoja na kumbukumbu na uwezo wa majaribio. Sisitiza kwamba vijana wanaathirika kwa upesi na kwa kiwango cha juu kuliko watu wazima.

5. Waeleze wanafunzi wata sasa mtazungumzia uvutaji sigara. Waulize kama tumbaku inaweza kujumuishwa kama kileo. Wape dakika chache wakupe majibu na uelezee ya kwamba:
   - Nicotini, kisisimizi kikubwa cha seli za hisia inapatikana katika majani ya tumbaku ni kileo ni kiungo kikubwa cha tumbaku. Kwa kiwango kikubwa cha nikotini sumu inatumika kama dawa ya kuangamiza wadudu.
   - Majani ya tumbaku wanaweza kuchomwa na kuvutwa kama sigara, vijembe vya sigara, vifereji moshi n.k au kumeng'enyeka kupitia mdomo/Ngozi kwenye domo pua na mapafu huwa mfumo wa kunyonya nikotini kupitisha nikotini kwenye damu na ubongo.
   - Nikotini si rahisi kuwacha kama vile heroine.
6. Eleza kwamba tumbaku inaathiri mwili kwa kutopitisha damu ya kutosha katika sehemu zote za mwili uvutaji sigara unadhuru umbo la kijana na afya kwa muda mfupi. Matokeo mengine ni:
   - Harufu mbaya, nguo zinazonuka, vidole vyenye alama na meno
   - Kuwa mgonjwa kila mara; vidonda vya kooni,mafua na asthma
   - Kutokupumua na mwili kutostahimili
   - Kwa maisha ya milele magonjwa kama saratani,moyo na kuharibika kwa ngozi
7. Sisitiza kwamba unapoanza kuvuta sigara mapema ndivyo itakuwa vigumu kuwacha.
8. Waelezee kuhusu mirungi. Waulize kama ni mojawapo ya kileo. Wape muda mfupi wajibu kisha uwaelezee:
   - Mirungi ni mmea ambao majani yake mabichi na vijitawi vyake vinaweza kutafunwa ili kupata maji ambayo yana cathinone na cathine kemikali zinazo badili hisia za watumiaji.
   - Watumiaji wameupa mmea huu majina kadhaa: khat, veve, muguka, goks, gomba, mbachu, mairunga, alele, giza, au halwa.
   - Mirungi ina madhara kama ya kokeini (cocaine) lakini si kwa kina.
9. Matokeo ya miraa kwa mwili ni kama yafuatavyo:
   - Kuwa na msisimuko wa hisia za furaha, unaweza kuongea kupita kiasi, kutomakinika, kusahau mambo rahisi.
   - Mdundo wa haraka wa moyo, shinikizo la damu, mabadiliko yanayochanganishwa na kuongezeka kwa hisia za ngono.
   - Kuongezeka kwa kushikamana kwa choo na mwili kukosa maji.
   - Kuongezeka kwa hisia za ngono ni jambo lisilo kweli. Badala yake miraa ina punguza mtiririko wa damu katika sehemu za uzazi.
   - Kufinyika kwa mifupa ya damu kwenye sehemu za siri hivyo basi kusababisha mtiririko wa mkojo, na uume kutosimama (kwa wanaume).
   - Kwa wanawake miraa hukausha ngozi ya ndani ya sehemu za siri, hivyo basi kuhisu uchungu wakati wa ngono na kupata vidonda. Madhara haya madogo yanaweza kusababisha maradhi ya sehemu za uzazi na magonjwa ya zinaa.
   - Wakati wa mimba miraa hupunguza mtiririko wa damu, kwenye ukuta wa uzazi hivyo basi mtoto ambaye hajazaliwa kutopata virutubishi (nutrients) tosha.
10. Waulize washirika kwa nini wanadhani watu hutumia madawa, pombe, kuvuta tumbaku, na kutafuna mirungi. Wape dakika 5 kutoa majibu na waandike kwenye chati.
11. Hitimisha kwa kueleza kwamba kuna sababu nyingi za watu kutumia vileo

mfano:

- Kujumuika na wenzao.
- Msukumo rika
- Msongamano wa mawazo
- Kujitibu
- Kukana taratibu za kijamii/ukaidi
- Kuongeza kujiamini
- Udadisi (kutaka kujua)

12. Waulize wanafunzi ni nini kijana asiyetaka kutumia madawa ya kulevya, pombe, tumbaku au miraa wanaweza kufanya kukataa shinikizo la rika na wakati huo akubalike na wanarika. Wape dakika chache wabungue bongo.
13. Hitimisha kipindi kwa kusema kwamba kujiamini, kuwa mthubutu, kuwa na stadi za kukataa msukumo rika, stadi za kufanya maamuzi na stadi za kukabiliana na msongo kutawasaidia vijana kutotumia vileo na kuwa wenye afya ili watimize malengo yao ya maisha.

MAZOEZI YA VIKUNDI

Mazoezi ya vikundi vidogo (Dakika 10)

Wagawe wanafunzi katika vikundi 2. Waambie kwamba watakuwa na shindano. Kila kundi litapewa sentensi na kuamua kama ni ya ukweli au la. Vikundi vikishatoa majibu yao wape maelezo. Kundi lenye majibu mengi zaidi sahihi ndilo limeshinda.

1. Pombe sio kileo.

(**Si kweli**. Pombe ni kileo kwani huathiri utendaji kazi wa akili na mwili.)

2. Unaweza kushindwa kuacha kuvuta sigara.

(**Kweli.** Sigara zina kemikali inayoitwa nikotini ambayo ikiingia mwilini ni ngumu kutoka na humfanya mvutaji kutamani sigara wakati wote.)

3. Vileo humsaidia mtu kukabiliana na matatizo kwa urahisi zaidi.

(**Si kweli.** Vileo havimwezeshi mtu kusahau matatizo yake au kupunguza maumivu yaletwayo na matatizo hayo. Vileo vinaweza kumsahaulisha mtu kwa muda tu.)

4. Kikombe cha kahawa na kuoga maji ya baridi humwondoa mtu kileo.

(**Si kweli.** Muda tu ndio utamrudisha mtu katika hali yake ya kawaida. Inachukua takriban saa nzima kwa ini kuchuja gramu moja ya kilevi asilia.)

5. Mara nyingi vijana hupata uzoefu wa vileo kutoka kwa rafiki zao.

(**Kweli.** Karibu nusu ya vijana huvifahamu vileo kutoka kwa wanarika.)

6. Kunywa bia peke yake kutazuia matatizo ya mtu kuwa mlevi.

(**Si kweli.** Ethil huwaathiri wanywaji na inapatikana kwenye bia na pia kwenye divai na pombe kali.)

7. Uvutaji sigara kwa mara chache hauna athari zozote.

(**Si kweli.** Mara mtu anapoanza kuvuta sigara, meke yao yanakuwa ya njano, harufu mbaya hutoka mdomoni, na kupumua kwa shida ambako kunaathiri jinsi wanavoonekana. Nikotini huingia mwilini kwa haraka sana na ni vigumu kutoka.)

8. Madawa ya kulevya huamsha hisia za ngono.

(**Si kweli.** Vileo, kama kokeini na madawa mengine ya kulevya, vinaweza kulaza hamu ya mapenzi. Husababisha matatizo kama uume kushindwa kusimama, kupotea

©2013 International Youth Foundation

kwa hamu ya mapenzi au kushindwa kupata ladha wakati wa kufanya mapenzi.)

9. Ni nadra sana kwa kijana mdogo kuwa mlevi wa kupindukia.

(**Si kweli.** Vijana wengi huathirika na ulevi.)

10. Kahawa, chai na soda nyingi zina vileo.

(**Kweli.** Kahawa, chai na soda nyingi huwa na kemikali iitwayo kafeini ambayo huamsha hisia. Kafeini ikiingia mwilini humfanya mtu kutamani kuendelea kuitumia na endapo ataacha mtu huumwa kichwa mara kwa mara.)

12. Hakuna umri halali wa kunywa pombe nchini Tanzania

(**Si kweli.** Umri halali wa kunywa pombe ni miaka 18.)

14. Kutafuna mirungi kunaongeza hamu yako ya kufanya ngono

(**Si kweli.** Ushahidi unaonyesha kwamba mirungi inatatiza mtiririko wa damu katika sehemu za uzazi).

15. Mwanamke mjamzito anaye kunywa pombe anamunywesha mwanawe pombe

(**Ukweli.** Kila mara mwanamke mjamzito anakunywa pombe mtoto pia anakunywa).

Mazoezi za vikundi vidogo (Dakika 15)

1. Wagawe wanafunzi katika vikundi vinne. Eleza kwamba kila kikundi kitapokea tukio na kisha walijadili na kupata suluhu.
2. Gawa matukio hayo kwa vikundi na uwape dakika 5 kumaliza zoezi.

Tukio la 1: Alex anakwenda nje kwa mara ya kwanza leo usiku. Marafiki zake wanampa pombe ili aweze kutulia. Alex hapendi pombe lakini rafiki zake wanamushawishi kwamba bia si pombe. Na itamusaidia kujirahisisha kidogo. Pia wanamwambia wasichana wanawapenda wavulana waliokomaa wanaokunywa bia.

- Ni matokeo gani ambayo Alex atapata kama atakunywa bia na kama hataki?
- Afanye nini?
- Atasemaje “hapana”? (Atakataaje kunywa pombe?)

Tukio la 2: Maria ni mwanafunzi mgeni shuleni. Anaipenda shule na anapenda kuwa na marafiki. Siku moja wasichana wachache darasani wanamuuliza kama angependa kwenda kwenye karamu. Maria anafurahi na kuahidi kukutana nao baada ya shule. Anapokutana nao anaona kwamba wale wasichana wanavuta sigara na kunywa pombe. Wanamtaka naye avute sigara na kunywa kabla ya kwenda ndani. Wanamwambia kwamba kama anataka kuwa rafiki yao ni lazima awe kama wao na -

- Afanye nini?
- Ni nini Maria atakumbana nacho endapo atachukua ushauri wao?
- Ni jinsi gani akatae bila jazba? Bila kuonyesha hasira.

Tukio la 3: Asha na Juma wamekuwa marafiki tangu shule ya msingi. Na sasa wako shule ya sekondari pamoja na pia hukutana baada ya shule. Hivi karibuni anaona kwamba Mika amekuwa mwenye hasira na hisia zinazobadilika badilika. Anapojaribu kumuuliza ni nini kinaendelea, anakuwa mkali na mwenyehasira. Lina anaumia lakini hataki kukata tamaa. Anapata taarifa kwamba Mika amepata rafiki mpya ambaye tabia yake si nzuri na inasemekana kwamba anatumia madawa. Lina anapata wasiwasi kwamba huenda Mika naye ameanza kutumia madawa. Anataka kumsaidia rafiki yake.

- Lina afanye nini?

- Aseme nini kumshawishi Mika asitumie madawa?
- Aende wapi kupata msaada ili aweze kumsaidia Mika?

Tukio la 4: Jeremy anaenda muziki na rafiki yake wa kike leo usiku. Anajua kwamba rafiki yake anatarajia kupata "bangi" lakini ameamua kwamba madawa kwake si kitu kizuri. Hataki kupata matatizo shuleni wala nyumbani kwake au na afya yake kwa sababu tu ya madawa. Na pia anaishiwa hela kwa sababu hii. Lakini anampenda rafiki yake na asingependa watengane. Lakini hatakuwa na furaha endapo Jeremy hatotumia 'bangi'

- Afanye nini?
- Aseme nini kumshawishi asitumie madawa?
- Aende wapi kupata msaada?

3. Elekeza vikundi kuwasilisha maoni yao.

- Je ilikuwa rahisi kupata suluhisho?
- Je walitumia zile njia nne za kusema "hapana"?
- Wanafikiri kwamba walihitaji taarifa zaidi za kuhusu madawa ya kulevya wakati wa zoezi hili?

MAZOEZI YA KIBINAFSI

Mjadala (Dakika 5)

1. Waambie wanafunzi wafikiri kuhusu maswali yafuatayo:

- Ni jinsi gani pombe inaweza kudhuru elimu na kazi yako?
- Ni jinsi gani vileo vinaweza kudhuru uhusiano wako na familia, marafiki, na jamii yako?

2. Waambie washirika wanapoweza kupata usaidizi kutoka kwa vituo vya raslimali ya madawa ya kulevya na upeane nambari za dharura za simu wanapohitaji usaidizi.

©2013 International Youth Foundation

9. Majukumu ya Kijinsia na Dhana za jinsia

MAJUKUMU YA KIJINSIA NA DHANA ZA JINSIA

MADHUMUNI YA SOMO

WANAFUNZI WATAWEZA

- Kuelewa mitazamo na imani zao kuhusu jinsia.
- Kuelewa tofauti kati ya jinsi na jinsia.
- Kuelewa majukumu ya kijinsia.
- Kupata ufahamu kuhusu imani za kijinsia na mamlaka za kimaamuzi kati ya wanawake na wanaume.
- Kuelewa ni kwa jinsi gani majukumu ya kijinsia na dhana imani kuhusu jinsia huathiri tabia ya mtu ikijumuisha tabia za kimapenzi.

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA SOMO

- Chunguza kuhusu imani na mitazamo ya wanafunzi kuhusu jinsia.
- Elezea maana za Jinsi na Jinsia.
- Elezea maana ya majukumu ya kijinsia.
- Jadili athari za majukumu ya kijinsia kwenye tabia za kimapenzi za watu na katika afya ya uzazi.
- Jadili mamlaka zisizo sawa kati ya wanawake na wanaume.
- Chunguza imani mgando zilizoko kwenye jamii husika juu ya jinsia
- Jadili athari za imani mgando kuhusu jinsia kwenye mahusiano na maamuzi ya kimaisha kwa wanawake na wanaume.

VIFAA VINAVYOHITAJIKA

- Vifaa maono vya kunakili michango ya mawazo (karatasi, bango au ubao na chaki, makapeni)

MAMBO YA KUTIMIZA KABLA YA SOMO

- Kuwajengea wanafunzi shauku katika mada: Andaa alama zinazoonyesha "Nakubali kabisa," "Nakubali," "Sikubali," na "Sikubaliani kabisa". Weka alama hizi kuzunguka chumba, ukiacha nafasi ya kutosha kati yake ili kuwapa wana-funzi nafasi ya kutosha kusimama karibu na kila moja. Andaa au tumia sentensi zilizotolewa na uchague tatu au nne ambazo zinaendana na dhana kuhusu jinsia katika jamii husika.
- Kwa mazoezi ya vikundi:tayarisha vipande vine vya karatasi za chati vilivyo na semi"Vitu 5 vizuri kuhusu wanaume", "Vitu 5 vibaya kuhusu wanawake". "Vitu 5 vizuri kuhusu wanawake", "Vitu 5 vibaya kuhusu wanume"
- Kwa ajili ya majadiliano ya vikundi vidogo: Andaa au tumia simulizi (kisa mafunzo) zinazoendana na rika na utamaduni wa mahali hapo.

STADI ZINAZOHITAJIKA KABLA YA SOMO

- Maadili ya kibinafsi.
- Kubalehe
- Mfumo wa Uzazi
- Mimba za Utotoni

©2013 International Youth Foundation

- Uzuiaji mimba
- Ugonjwa wa zinaa
- VVU/UKIMWI
- Matumizi ya madawa ya Kulevya

UMRI

- Miaka 14-24

MUDA WA SOMO

Dakika 60

ANDALIO LA SOMO

KUWAPA WANAFUNZI SHAUKU KATIKA MADA

Maelekezo (Dakika 10)

Ukumbusho wa mwalimu: Kulingana na mitindo na desturi ya washirika mwelekezi anaweza kuwaweka washirika katika kikundi kulingana na jinsi kama mojawapo ya mazoezi/jambo hili linaweza kuchochea majadiliano ingawa wasichana hawajihisi huru kuongea wazi mbele ya wavulana.

1. Waeleze wanafunzi kwamba zoezi hili lina nia ya kuwapa kuelewa kuhusu imani na mitizamo yao na ya wenzao kuhusiana na jinsia. Wakumbushe wanafunzi kwamba kila mmoja ana haki ya kuchangia na hakuna mchango unaofaa au usiofaa.
2. Soma kwa sauti zile sentensi tatu ulizochagua, na uwaambie wanafunzi wasimame karibu na karatasi inayoeleza zaidi mtizamo wao ("Nakubali kabisa", "Nakubali", "Sikubali", au "Sikubali kabisa"). Baada ya wanafunzi kufanya maamuzi, waambie baadhi kutoka katika kila kikundi kueleza kwa nini wanajisikia hivyo.

   Endelea na sentensi nyingine (mbili au tatu zaidi).
   - Ni rahisi kuwa mwanamke kuliko kuwa mwanaume
   - Wanawake ni wazazi wazuri zaidi kuliko wanaume.
   - Uzazi wa mpango ni jukumu la mwanamke.
   - Mwanaume anadhihirisha uanaume wake anapokuwa na mtoto.
   - Ngono ni muhimu zaidi kwa wanaume kuliko kwa wanawake.
   - Si mbaya kwa mwanaume kufanya mapenzi nje ya ndoa endapo mke wake hatagundua.
   - Wanaume ni werevu kuliko wanawake
   - Wavulana ni werevu kwa somo la hesabu kuliko wanawake.
3. Waulize wanafunzi ni zipi kati ya sentensi hizi zimewapa changamoto zaidi? Kwa nini?

Ukumbusho wa mwalimu: Kama wanafunzi watatoa majibu yanayo fanana kwenye moja ya sentensi hizo, jifanye 'Wakili wa shetani" na ukane kwa kutoa jibu linalotofautiana nao.

MAJUKUMU YA KIJINSIA NA DHANA ZA JINSIA

TAARIFA KWA WANAFUNZI

Mchango wa mwalimu na kazi za kundi kubwa (Dakika 25)

1. Andika neno "Jinsi" kwenye ubao au bango kitita, na uwaambie wanafunzi waseme neno hilo lina maana gani. Andika majibu yao.
2. Eleza kwamba JINSI ina maana zaidi ya moja au inaweza kueleza uhusiano wa kimapenzi kati ya mume na mke au tofauti za kibaiolojia kati ya mwanamke na mwanaume. Tofauti hizi ni zile zina husika na fisiolojia za wanawake na wanaume. Kama vile:

- Wanawake wanaweza kuwa na mimba.
- Wanawake wanaweza kutunza na kuwanyonyesha watoto.
- Wanaume wanavinyweleo vingi vya usoni.

3. Pembeni yake andika neno "JINSIA" na uwaulize wanafunzi wanaelewa jinsi wanavyolielewa na ni mifano ipi wanaweza kutoa kuonyesha tofauti za wanawake na wanaume kulingana na jinsia. Andika majibu yao.
4. Eleza kwamba JINSIA ni mgawanyo wa fursa kiuchumi, kijamii, kisiasa na kitamaduni kati ya mwanamke na mwanaume. Tafsiri ya kijamii kuhusu mwanamke au mwanaume hutofautiana kulingana na jamii husika na hubadilika kulingana na wakati. toa mifano kama ifuatavyo:

- Wavulana hawalii.
- Wasichana ni bora kwa usafi na kupika.

5. Eleza kwamba majukumu ya wanawake na wanaume katika jamii yanaitwa majukumu ya kijinsia. Majukumu mengine yanaangalia ukweli kwamba wanaume na wanawake wana maumbile tofauti. Kwa mfano, ni wanawake tu wanaoweza kupata uja uzito. Majukumu mengine ya kijinsia yanategemea jamii inaamini nini juu ya kazi anayozoweza kuzifanya mwanawake ukilinganisha na zile anazoweza kuzifanya mwanaume, kwa mfano imani ya kwamba wanawake wanajali zaidi na hivyo wanaweza kuwa wahudumu wa afya wazuri ama wauguzi kuliko wanaume.
6. Waulize wanafunzi kama waliwahi kuambiwa na mtu "fanya mambo kama mwanaume" au "fanya mambo kama mwanamke" kutegemea jinsi yao. Waambie kwamba watahitaji kujua ina maanisha nini.
7. Wagawe wanafunzi katika vikundi viwili. Kila kundi lijibu moja ya maswali yafuatayo:

- Inamaanisha nini kufanya mambo kama mwanaume?
- Ina aanisha nini kufanya mambo kama mwanamke?

8. Wape wanafunzi dakika tano za kubunguabongo na uandike michango yao kwenye bango au ubaoni.
9. Maoni yanaweza kujumuisha:

Fanya mambo kama mwanaume	Fanya mambo kama mwanamke
Kuwa mkakamavu.	Kuwa mtulivu.
Usilie.	Ijali familia yako.
Wafokee watu.	Jionyeshe (kimapenzi) lakini usijionyeshe sana.
Usionyeshe hisia.	Kuwa msafi, lakini si msafi mno.
Wahudumie watu wengine.	Kuwa mkimya.
Usitetereke.	Wasikilize wengine.
Toa huduma ya kifedha kwa familia yako.	Kuwa mwangalizi wa nyumba.

©2013 International Youth Foundation

10. Waulize wanafunzi:

- Kuwa mwanamke au kuwa mwanaume kunaweza kukuzuia kufanya mambo fulani? Kwa nini?
- Ni kwa jinsi gani mila na desturi za jamii kuhusu 'kufanya mambo kama mwana mke' na 'kufanya mambo kama mwanaume' zinaweza kuwa na madhara kwenye mahusiano na afya ya uzazi?

Majibu:

- Mwanaume kuwa na tabia ya ukali na mwanamke kukubali mambo bila kuuliza huongeza.
- Hatari ya unyanyasaji wa kijinsia. (kubakwa, kudhalilishwa, kukerwa)
- Hatari ya mimba zisizopangwa.
- Hatari ya maambukizi ya Magonjwa ya Zinaa na VVU.

Je inawezekana kupingana na kubadili majukumu ya kijinsia?

Je kuna tofauti za mamlaka kati ya wanawake na wanaume? Nani ana mamlaka zaidi?

Ni kwa jinsi gani hii huathiri jamii? Ina athari gani kwenye tabia za mahusiano?

Ukumbusho wa mwalimu: Kwa kila mojawapo ya mazoezi haya ya vikundi na mijadala fikiria kutumia picha, michoro ya matukio yanayowakilisha aina tofauti za majukumu na dhana za kijinsia kuanzisha mjadala. Haya ni ya nguvu na ni jambo la kufurahisha kusikia kila mtu anatafsiri tofauti ya picha. unaweza kupata haya kwa miongozo ya mafunzo au kutumia picha ulizonazo,lakini mwongozo wa mafunzo wa Oxfam ndio bora zaidi.

MAZOEZI YA VIKUNDI

Mazoezi ya vikundi vidogo (Dakika 10)

1. Wagawe wanafunzi katika vikundi viwili. Kila kikundi kipatiwe vipande viwili vya bango.
   - Kikundi cha kwanza kitakuwa na bango linalosema "Mambo 5 mabaya kuhusu wanaume" na lingine linalosema "mambo 5 mazuri kuhusu wanaume".
   - Kikundi cha 2 kitakuwa na bango linalosema "Mambo 5 mabaya kuhusu wanawake" na la pili linalosema "mambo 5 mazuri kuhusu wanawake"
2. Kila kikundi kihorodheshe majibu yao kwenye karatasi kulingana na kichwa cha habari walichopewa
3. Baada ya dakika tatu kubungua bongo,(brainstorm) kiambie kila kikundi kiwasilishe.
4. Kwa ufupi jadili kila taarifa na washirika wote na hitimisha kwamba kwa wakati mwingine huwa tunakuwa na dhana kuhusu majukumu ya wanawake na wanaume katika jamii. Kwa mfano; Mwanaume asiyekunywa pombe si mwanamume.
5. Kwa maandishi makubwa andika neno "Dhana' kuhusu utofauti wa kijinsia" kwenye bango. Wakumbushe wanafunzi kwamba maneno haya yanamaanisha kwamba jamii ina mtizamo fulani kuhusu ni jinsi gani kila jinsi inatakiwa kuwa.

MAJUKUMU YA KIJINSIA NA DHANA ZA JINSIA

Tazama orodha ambazo zimetengenezwa na wanafunzi na mjadili swali lifuatalo:

- Ni sifa zipi kati ya hizo zilizotajwa na wanafunzi huelezea imani kuhusu tofauti za kijinsia?

6. Baada ya kubainisha imani hizo, uliza:

- Ni kwa jinsi gani imani hizi zina madhara kwa jinsi tunavyohusiana wanawake na wanaume? (Vidokezo: Kuwakosea heshima wanaume wanaofanya kazi zinazoaminika kuwa ni za wanawake, ama kutomwamini mwanamke anayefanya kazi zinazoaminika kuwa ni za wanaume, mfano (Mwanamke kuendesha texi)
- Ni kwa jinsi gani familia,marafiki na mila za desturi au mazoezi yanavyochochea au kuunga mkono dhana za jinsia?

Mazoezi ya vikundi vidogo (Dakika 10)

1. Wagawe wanafunzi katika makundi mawili na uyape matukio.
2. Waambie wajadili tukio na kutafuta suluhu ya tatizo ama tukio hilo. Wakumbushe wanafunzi kwamba kila kundi litawasilisha tukio na suluhu yake mwisho wa zoezi. Yaambie makundi kuainisha mwasilishaji, mtunza muda.

Tukio la 1: Nina amechaguliwa kujiunga na chuo cha ufundi kusomea uhandisi. Ni msichana pekee hapo chuoni na wavulana wamekuwa wakimtania kwa kuwa msichana pekee anayejaribu kufanya kazi za wanaume. Anapokuwa wa kwanza kwenye mitihani, wavulana wanaacha kuongea naye. Anajisikia mpweke kwa kukosa marafiki darasani.

- Afanye nini?

Tukio la 2: Stella na Andrea wamejuana kwa muda wa mwaka mmoja,lakini wanaishi miji tofauti kwa sababu za shule zao. Andrea anakuja kumtembelea Stella wakati wa likizo ya krismasi na kunauwezekano kwamba wata fanya ngono. Stella anajua kwamba ngono bila kinga. Stella anafahamu kwamba ngono bila kinga ni hatari na anaenda duka la jirani kununua mipira ya kiume kadhaa. Muuza duka anamwambia. Keshia anamwambia kwamba si jukumu la wasichana kununua mipira ya kiume na anakataa kumwuzia

- Stella afanye nini?

Tukio la 3: Anna amemaliza kidato cha sita na amefanya vyema kwa kuweza kujiunga na chuo kikuu. Mamake anamvunja moyo na kumwambia kuwa masomo ya juu ni ya wanaume na mama yake pia anaamini kuwa akisoma hadi chuo kikuu hatapata mwanaume wa kumuoa.

- Je utamshauri vipi Anna?

Tukio la 4: Sam amekuwa na shauku ya kusomea kazi ya urembo wa nywele na na babake anaamini ni mwiko kwa mwanamume kuwa msusi kazi ambayo ni ya mwanamke nchini Kenya. Sam anataka kujisajili katika chuo cha urembo na ususi wa nywele lakini anahofia babaye atamkataa.

- Je,afanye nini?

Tukio la 5: Lisa ni mwanafunzi wa kidato cha pili katika shule ya sekondari ya udekwa; wazazi wake wanadhani amefikia umri wa kuozwa. Lisa anamalengo ya kukamilisha masomo ya shule ya upili kuendelea na chuo kikuu na ahitimu kuwa daktari.

- Je atafanya nini?

3. Fupisha na upige mstari kwa mambo yafuatayo:
   - Mahusiano mengi hutetereka kwa sababu ya matarajio ya majukumu ya kijinsia na imani kuhusu tofauti za kijinsia.
   - Ni rahisi kujikuta ukiamini kuhusu tofauti za kijinsia, lakini ni vyema kwa watu wawili walio kwenye mahusiano kuzungumza kuhusu wanayotarajia kutoka kwa kila mmoja kuliko kusikiliza watu wanayosema.

©2013 International Youth Foundation

MAZOEZI YA KIBINAFSI

Mjadala (Dakika 5)

1. Elekeza wanafunzi wajadili katika jozi maswali yafuatayo:

- Endapo ungepata mtoto wa kike, ni ushauri gani ungempa ili apate ukuaji ambao ungemsaidia kujikinga na imani potovu kuhusu majukumu ya wanawake?
- Kama ungepata mtoto wa kiume ungempa ushauri gani unaohusiana na usawa wa kijinsia?
- Unaweza kufanya nini katika uhusiano wako na familia na marafiki ambacho kinaweza kusaidia kufanya majadilianokuhusu dhana za kijinsia.

2. Waambie wanafunzi wachache wawasilishe maoni yao.

10. Dhulma za kijinsia na Udhalalishaji wa Kimapenzi

DHULMA ZA KIJINSIA NA UDHALALISHAJI WA KIMAPENZI

MADHUMUNI YA SOMO

WANAFUNZI WATAWEZA

- Kuelewa aina tofauti za dhulma
- Kuelewa dhulma za kijinsia na udhalilishaji wa kijinsia.
- Kue lewa matokeo ya dhulma/unyanyasaji wa kijinsia
- Kuelewa vyanzo vya dhulma/unyanyasaji wwa kijinsi
- Kujifunza nini cha kufanya kuepuka dhulma/unyanyasaji wa kijinsia

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA SOMO

- Jadili aina tofauti za dhulma
- Fafanua aina za dhulma za kijinsia
- Jadili matokeo ya dhulma kwa afya, elimu na fursa ya ajira kwa vijana
- Fafanua vichochezi vya dhulma
- Tafuta nini kinaweza kufanyika kuzuia dhulma na wapi vijana wanaweza kupata msaada kukitokea dhulma
- Jadili matukio mbalimbali ya dhulma
- Jadili vijana wanaweza kufanya nini kuzuia udhalilishaji wa kijinsia (mfano kubakwa)

VIFAA VINAVYOHITAJIKA

- Vifaa vya kutazama, Kunakili michango ya mawazo (karatasi, ubao, na makapeni/chaki)
- Karatasi ya kunakili aina ya dhulma za kimapenzi
- Mchoro wa mti
- Michezo ya kuigiza

MAMBO YA KUTIMIZA KABLA YA SOMO

- Kuwapa washirika shauku ya mada: Andaa maana na aina ya dhulma za kimapenzi.
- Chora mti kwenye chati ya kugeuza. Tayarisha awamu ya maisha na dhulma yake kwenye chati ya kugeuza.
- Mchango wa mwalimu mjadala wa kundi kubwa - mazoezi: Andaa maana ya dhulma za kijinsia na aina zake.
- Kwa kikundi kidogo cha mazoezi: Andaa matukio kwa ajili ya majadiliano.
- Fanya uchunguzi wa habari kuhusu nambari za dharura za simu au vituo vya kupata usaidizi wakati mtu anapodhulumiwa na wajadiliane.

STADI ZINAZOHITAJIKA KABLA YA SOMO

- Majukumu ya jinsia na dhana
- Kukabiliana na msongo
- Kukabiliana na hisia kali
- Kuhimili misongo inayosababishwa na hali za kijamii
- Jinsia

©2013 International Youth Foundation

UMRI

- Miaka 14–24 years old

MUDA WA SOMO

Dakika 60

ANDALIO LA SOMO

KUWAPA WANAFUNZI SHAUKU KATIKA MADA

Maelekezo (Dakika 10)

1. Wagawe washirika katika makundi 3. Waeleze ya kwamba leo tutajadili kuhusu dhulma.
2. Kipe kila kikundi mada moja na waeleze wafikirie mfano wa dhulma waliyowahi kushuhudia au kufanyiwa.Kila kikundi kiandike majibu yake katika karatasi kubwa. Mifano inaweza kuwa:

Dhulma za kisaikolojia:
- Vitisho
- Kushituliwa
- Kutishwa
- Kudharauliwa
- Kuochokozwa
- Kufedheheshwa/aibishwa
- Kupuuziliwa

Dhulma za kimwili:
- Kushikwa shikwa
- Kupigwa ngumi
- Kuzuiliwa
- Kupigwa teke
- Kusukumwa au kupigwa kumbo
- Kutupiwa kitu
- Au kitu kingine chochote ambacho kinaweza kukuumiza wewe au mtu mwingine

Vurugu za kimapenzi:
- Zinaweza kuwa za kimwili au za kisaikolojia
- Kufanya ngono na mtu bila ridhaa au akiwa na ulemavu
- Kutumia nguvu au vitisho kulazimishwa kufanya ngono kwa ajili ya madaraka aliyonayo mdhalimu
- Kutomaswa bila kutaka
- Udhalilishwaji wa kimapenzi au kufedheheshwa
- Kumuangalia mtu kulingana na jinsia, mavazi yake au tabia zake
- Kumtoa thamani mtu na kumuona kama kitu

3. Baada ya dakika tano waeleze wanafunzi wabadilishane mawazo ya matokeo ya majadiliano yao:

- Kuna mfano wa dhulma ambao katika kikundi chenu kidogo hamkukubaliana nao? Mfano, hali ambayo mmoja wenu ameona ni dhulma ya kisaikolojia ilhali mwengine anaona ni hali ya kawaida tu.
- Dhulma nyingi hutokea wapi?
- Dhulma zinaleta athari gani shuleni kwenu?

- Dhulma zinaathiri vipi uwezo wako wa kujifunza? Kufurahi? Kuwa kijana?
- Watu wa aina gani hukumbwa na dhulma?
- Huwa tunafanya nini tukiona dhulma katika nyumba zetu, kwa jirani au shuleni?
- Ni vipi dhulma kwa wavulana ni tofauti na dhulma kwa wasichana?

DHULMA ZA KIJINSIA NA UDHALAL-ISHAJI WA KIMAPENZI

TAARIFA KWA WANAFUNZI

Mchango wa mwalimu na kazi za kundi kubwa (Dakika 10)

1. Sisitiza kuwa vurugu hutokea mahali popote: dhulma familia, shuleni, kwenye vyombo vya usafiri wa umma, mikahawani, nyumbani, ofisini n.k; na kwa yeyote (mvulana na msichana). Vijana huwa waathiriwa zaidi wa dhulma ukilinganisha na watu wazima. Dhulma kwa watu wanaofahamiana kwa zaidi ya asilimia hamsini.
2. Dhulma za kimapenzi ni kutaka kwa lazima kufanya ngono au kupendelea mtu kwa kutaka akupe fursa ya kufanya ngono naye, tabia za ngono ya kutamka au ya kimwili za mtu mwengine dhidi ya hiari yake.
3. Fafanua maana ya dhulma za kijinsia; dhulma za kijinsia ni dhulma za kimwili, akili, au dhulma za kimapenzi ambazo zinatendewa mtu kwa ajili ya jinsia yake.
4. Waulize washirika wabainishe aina kadhaa za dhulma za kimapenzi,wachore mti kwenye karatasi watumie thuluthi 2 (2/3) ya sehemu ya ukurasa wa juu na wawachie thuluthi moja (1/3) ya ukurasa wa chini ambapo baadaye wataandika vichocheo na sababu za dhulma. Washirika wanapobainisha aina mbalimbali, orodhesha kila mfano kwenye shime la mti. Baadhi ya dhulma ni:
   - Kuumizwa
   - Kunajisi na kujaribu kunajisi
   - Ulanguzi wa mtu kwa ajili ya ngono kwa manufaa ya kifedha ya mtu mwengine
   - Ukahaba
   - Dhulma za kimapenzi
   - Kufanyiwa hila nyumbani,mahala pa kazi
   - Dhulma za nyumbani
   - Kizuiliwa
   - Dhulma za hisia
   - Desturi na mila zenye maafa mabaya (Ukeketaji-FGM au tohara kwa wanawake mapema na za kulazimishwa)
   - Dhulma baada ya kulipiwa mahari
   - Picha na video za Ngono
   - Sherehe zakurithi wajane
   - Adhabu wanazopewa wanawake/wasichana kwa kukiuka kanuni za mila na desturi,kunyimwa elimu,chakula mavazi kwa ajili ya jinsia yao

Ukumbusho wa mwalimu: himiza mawazo yote na mifano.wasaidie washirika washugulikie mifano mingi ya dhulma za kijinsia kama iwezekanavyo.Ni muhimu pia kuelezea kwamba wanaume na wavulana wanaweza kuwa kwenye hatari za kudhulumiwa kimapenzi na wanaume wenzao, lakini wanawake ndio wanadhulumiwa pakubwa.

5. Waambie washirika kwamba jinsia inaweza kutokea maishani mwote mwa binadamu, ukitumia habari zifuatazo kwa jedwali hili:

©2013 International Youth Foundation

WAKATI	AINA YA DHULMA
Wa Ujauzito	- Kufanya ngono wakati wa uja uzito - Kupigwa wakati wa ujauzito - Uja Uzito wa kunajisiwa
Kabla ya kuzaliwa	- Kutumia sumu ya kuangamiza kijusi (Foetus) - Dhulma za hisia na kimwili, - Kupata chakula na matibabu kulingana na jinsia
Utotoni	Ukeketaji au tohara kwa wasichana wadogo, kufanya ngono na mtu wa jamii yako na dhulma za kimapenzi, kubaguliwa kupata chakula matibabu na elimu na ukahaba.
Ujanani	Dhulma wakati wa uchumba, dhulma za kimapenzi kwa ajili ya fedha mahala pa kazi, dhulma za kimapenzi na ukahaba wa kulazimishwa
Wakati wa kuwa na uwezo wa kuzaa	Kudhulumiwa kwa wanawake na wapenzi wao, najisi za ndoa najisi kwa ajili ya kulipwa mahari mauwaji, dhulma za kisaiklojia , dhulma mahala pa kazi, dhulma za kimapenzi, najisi, kuwadhalimu wanawake walemavu.
Uzeeni	Dhulma kwa wajane wazee (ambayo inawaathiri wanawake kadhaa).

Source: http://www.measuredhs.com/pubs/pdf/FR243/FR243%5B24June2011%5D.pdf

6. Jadili au kushauriana na washiriki kuhusu ripoti ya kweli kuhusu dhulma za kijinsia nchini Tanzania. Utafiti uliofanywa na Tanzania Demografic and Health Survey(TDHS) 2010

- 39% ya wanawake wenye umri kati ya miaka 15-45 wamesha wahi kufanyiwa unyanyasaji wa kimwili.
- 36% ya wanawake wamesha wahi kufanyiwa ukatili wa kihisia na 17% kati ya hoa walifanyiwa ukatili wa kimapenzi.
- Wanawake 3 kati ya 10 wenye umri wa miaka 24 wamesema kuwa wamewahi kufanyiwa ukatili wa kimapenzi chini ya miaka 18
- 29% ya wanawake na 17.5% ya wanaume walilazimishwa kujiingiza kwenye biashara ya uchangudoa kwa dhumini la kijipatia kipato.
- 60% ya wanawake na wanaume wamewahi kufanyiwa unyanyasaji wa kimwili na wazazi wao na wengine walezi wao. Wengi wakiwa ni umri wa miaka 13- 24:

Zoezi la kundi Kubwa (Dakika 15)

1. Wagawe washiriki katika vikundi vitatu-waulize washiriki kubungua bongo jinsi dhulma zinaathiri afya (mwili na akili), elimu na fursa za ajira kwa vijana. Gawa kila mada kwa kila kundi. Mada ni kama ifuatayo: (1)Kama umewahi kukumbana na dhulma uliathirika vipi kiafya? (2) Ukidhulumiwa shuleni utaathirika vipi kielimu au kimasomo?(3) Ukidhulumiwa utaathirika vipi kikazi? Wakumbushe washirika kuchagua mwakilishaji mwandishi au mwenye kunakili yaliyojadiliwa na mthibiti wakati wa kila kikundi.
2. Baada ya dakika tano vikundi viwasilishe mawazo yao. Jadili na kwa ufupi yaliyotolewa. Kwa mfano:

- Iwapo ungelikumbana na Dhulma je ingeathiri vipi afya yako?
    - Kuumizwa, ulemavu au kifo
    - Kuumizwa kwenye mfumo wa uzazi ikijumuishwa na matatizo ya kiakili,matatizo ya kuzaa na nagonjwa.
    - Mimba kutoka, mimba zisizohitajika na uavyaji mimba usiosalama
    - Mfadhaiko akili, hasira,hofu,kuudhika na kujichukia

DHULMA ZA KIJINSIA NA UDHALAL-ISHAJI WA KIMAPENZI

- Aibu, kutokujisikia salama,kupoteza uwezo wa kutenda kazi na mazoezi ya kila siku
- Matatizo ya kulala na kula
- Magonjwa ya kiakili na dhana za kutokuwa na imani na kujiua

- Iwapo ungelidhulumiwa shuleni ungeliathirika vipi kielimu?
  - Wacha shule
  - Alama duni na kutohudhuria mafunzo
  - Kiwangoduni cha kujistahi na imani ya kuafikia malengo
  - Hofu, aibu a kujitenga
- Ungelidhulumiwa mahala pako pa kazi ungeliathirika vipi kikazi?
  - Kutofika kazi na kutokuwa na matokeo bora
  - Kupoteza kazi na kuwa na hofu ya kufutwa kazi
  - Kutokujistahi na kuwa na imani

3. Hitimisha kuwa dhulma ikitokea zitaathiri nyanja zote za maisha na zinaweza kuwa na athari za muda mrefu.
4. Waulize washiriki wabungue bongo kuhusu vichochezi vinavyosababisha dhulma za kimapenzi na jinsia. Orodhesha majibu yao kwa karatasi ya chati au ubao. Wezesha majadiliano kwa kila kipengele.Uliza watoe mifano ya vichochezi katika jamii, nchi zao na dunia kwa jumla. Ikiwa vichochezi hivi havitatajwa viongeze kwenye orodha:
   - Matamanio/Hamu ya madaraka
   - Kushindwa kuzitawala hasira
   - Kushindwa kutatua migogoro
   - Ulevi na matumizi ya madawa ya kulevya.
   - Gender roles and stereotypes
5. Eleza kwamba ni muhimu kujifunza kuhusu vichocheo vya dhulma kujia jinsi kuepuka na kukabiliana navyo waulize washirika ni ujuzi gani wanaweza kutumia kuepukana na dhulma.Orodha itajumuisha; Kukabiliana na hisia kali, Kutatua migogoro, mawasiliano mema na wengine, kukabiliana na mfadhaiko, na kuelewa usawa wa kijinsia.
6. Waulize washirika ni nini wanaweza kufanya kuepukana na jinsia wapatie habari nambari za simu za dharura kama zipo(Sema hapana kwa kila aina ya uhusiano ambao hauko huru mwelezee mtu mzima unayemwamini ,pata usaidizi kutoka kwa vituo vya huduma kwa waliodhulumiwa,tumia ujuzi wako kukabiliana na hisia kali,kutatua mizozo na kukataa shinikizo la rika).

MAZOEZI YA VIKUNDI

Mazoezi ya Vikundi vidogo (Dakika 20)

1. Gawanya wanafunzi katika vikundi vitano. Kipe kila kikundi tukio moja na waeleze walijadili:

Tukio la 1: Carolina ni mwanafunzi wa darasa la saba. Ndio wakati wa kwanza amehamishwa kwenye shule mpya. Anaipenda hiyo shule na wanafunzi wenzake darasani isipokuwa wanafunzi wachache wasichana wanaomchokoza na kumtukana. Siku moja wasichana wote walicheza mpira wa miguu na mmoja wa wasichana akamsukuma vibaya Carolina akaanguka na kuumia. Badala ya kumsaidia kuinuka, wakamzunguka na kumtania kwamba ni goigoi. Carolina akaacha kucheza na kufadhaika:

- Ni aina gani ya dhulma Carolina amekumbana nayo katika shule mpya?
- Nini alitakiwa kufanya?

©2013 International Youth Foundation

- Nini anaweza kufanya siku zijazo kuzuia dhulma kama hizo?

Scenario 2: Maria analala usiku mmoja kwa shangazi yake. Wakati anajitayarisha kulala,mjomba wake akaja kwenye chumba alichomo kumtakia usiku mwema. Akakaa kwenye kitanda na kumwelezea ya kuwa yeye ni msichana wa kuvutia. Ghafla akamkumbatia na Maria akajisikia vibaya kwa sababu mjomba wake amemshika matiti. Maria akaweza kujinasua toka kwa mjomba wake. Mjomba wake akachanganyikiwa na kumweleza ya kuwa ameshakua mkubwa kuweza kufanya ngono. Maria akaanza kulia na mjomba wake akatoka chumbani na kumweleza atakuja tena kesho.

- Aina gani ya dhulma Maria amefanyiwa?
- Nini alitakiwa kufanya?
- Nini anaweza kufanya katika siku zijazo kuzuia dhulma kama hizo?

Tukio la 3: Helena ana rafiki yake anaitwa Eric. Wamekuwa marafiki kwa muda mrefu sasa, na urafiki wao ni wa kaka na dada sio ule wa kingono. Hata hivyo baadaye wakapendana na kuamua kutofanya ngono mpaka watakapokuwa wakubwa na wakiwa wamejitayarisha kwa maisha ya unyumba. Siku moja Eric alimchukua Helena na marafiki zake kwenda kwenye sherehe hapo kijijini kwao. Wakafurahia sherehe hiyo. Wakati wanarudi nyumbani, Eric akamlazimisha Helena kupitia kwenye kilabu na kunywa bia. Helena akakataa kunywa bia lakini akaamua kwenda na ili kuona ni kwa jinsi gani Eric atajiheshimu baada ya kunywa bia. Wakati wapo njiani wanaelekea nyumbani, Eric alimuomba Helena ambusu na wafanye ngono. Ingawa Helena alimkatalia sana, Eric akamlazimisha kumbusu na kufanya naye ngono.

- Aina gani ya dhulma Helena amefanyiwa?
- Nini alitakiwa kufanya?
- Nini anaweza kufanya katika siku zijazo kuzuia dhulma kama hizo?

Tukio la 4: Wakati Mikaeli aliporudi nyumbani, kitu cha kwanza alisikia baba yake akimgombeza mama yake. Sio mara ya kwanza kuona baba yake amekasirika na kumgombeza mama yake. Lakini safari hii ilikuwa tofauti maana alianza kumtisha na kumpiga. Mikaeli akaingilia kati na kumsaidia mama yake. Baba yake akahamishia hasira zake kwake. Alimgombeza na kumchapa. Mikaeli akalia na hakujua nini cha kufanya.

- Aina gani ya vurugu Mikaeli amefanyiwa?
- Nini alitakiwa kufanya?
- Nini anaweza kufanya katika siku zijazo kuzuia dhulma kama hizo?

Tukio la 5: Jane ni mwanafunzi na pia ni mwakilishi wa huduma kwa wateja yaani (customer service) katika kituo cha usaidizi.John ni msimamizi mpwa katika afisi hiyo. Ni kazi yake ya kwanza ya usimamizi. Siku moja Jane anapata kijikaratasi chenye kutoka kwa John chenye usemi “Jane ningependa kujivinjari hivi karibuni ili tuweze kujuana vyema” Jane hana haja na ananyamaza kimwa. John baadaye anakoma mawasiliano ya kibinafsi na Jane.Anawasiliana na Jane kupitia kwa wafanyakazi wenzake na kuanza kushutumu kazu za Jane na kumsababishia balaa.Jane anaanza kuumwa na kichwa na anapewa likizo ya uchunguzi wa siku 30 kwa sababu ya kazini na kutoweza kufanya vyema.

- Jane anakumbwa na dhulma gani?
- Je, atafanya nini?

2. Baada ya dakika 10, waulize wanafunzi:

- Matukio haya yana kitu gani kinachofanana? (Dondoo: dhulma, woga, lawama,

kutokujua nini cha kufanya kuzuia hali iliyopo)

- Ni tukio/matukio yapi unaweza kusema ni dhulma ya kijinsia? (Dondoo: tukio la 2, tukio la 3, na vurugu dhidi ya mama kwenye tukio la 4)
- Unajisikiaje kuhusu matukio haya?
- Matukio Kama haya ni ya kawaida katika jamii/sehemu unayoishi?
- Je, uko huru kuzungumza na rafiki zako kuhusu jinsi ya kuzuia au kukabiliana na hali ya dhulma?

MAZOEZI YA KIBINAFSI

Mjadala (Dakika 5)

1. Waambie wanafunzi waandike kwenye karatasi majibu ya maswali yafuatayo:

- Nini utafanya kuzuia dhulma za kijinsia wakati unapoenda nje na mtu wa jinsia nyingine?

2. Waombe wanafunzi wachache waeleze majibu yao. Fupisha kama ifuatavyo:
   - Epuka sehemu zilizojitenga/za faragha
   - Waeleze wengine wajue mipango yako ya jioni hiyo
   - Mlipie wote gharama husika (za chakula, sinema, tamasha n.k)
   - Amua kikomo chako cha kukabiliana au kuhimili kutojiingiza katika ngono
   - Mweleze kwa uwazi huyo mwenzako matarajio yako na mambo usiyoyataka
   - Ondoka wakati muafaka
   - Tawala hisia zako na hali yoyote ambayo itakupelekea kujiingiza katika tabia hatarishi
   - Usilazimishe mwenzio kufanya kitu ambacho hapendi

©2013 International Youth Foundation

VIAMBATISHO

KIAMBATISHO A: KUBALEHE—KIFAA CHA MWALIMU

MABADILIKO YA MVULANA NA MSICHANA

		WAVULANA	WASICHANA
10 – 14	MABADILIKO YA MWILI	- Mlipuko wa ukuaji - Misuli kupanuka - Sauti kuwa nzito - Chunusi kutokea - Mbegu za uume zinakomaa na ndoto nyevu inaaza	- Kuwa kwa urefu na upana (haswa kwa wavulana) - Matiti kuanza kukua na kunenepa - Nyonga kunepa - Mavuzi kukua karibu na maeneo ya sehemu za siri na kwapani - Ovari hukomaa, hedhi huanza na wanaweza kuapta mimba
10 – 14	MABADILIKO YA HISIA	- Masadili na imani ambayo yana dhamiriwa na familia - Kuwa na mabadaliko ya hisia, tabia zinazosababishwa na hisia - Kuchanganyikiwa kuhusu mabadiliko ya hisia na kimwili - Anza kukuwa na hisia za kingono na kutaka kujua zaidi mawala ya ngono	- Masadili na imani ambayo yana dhamiriwa na familia - Kuwa na mabadaliko ya hisia, tabia zinazosababishwa na hisia - Kuchanganyikiwa na mabadiliko ya hisia yaliyojawa na kuonekana kwa mwili (siri na umbo) - Kujistahi (self esteem) kunakobainisha na wengine - Kutaka kutambuliwa kwa kuendeleza uhusiano na wana rika.
15 – 19	MABADILIKO YA MWILI	- Ukuaji unaendelea - Via vya uzazi huongezeka ukubwa - Kuota ndevu, nywele sehemu za siri (mavuzi), kwenye kwapa na kifuani. - Uwezo wa kusababisha mimba	- Ukuaji unaendelea - Matiti hukua, nyonga hupanuka, nywele huota kwenye kwapa na kwenye sehemo za uzazi.
15 – 19	MABADILIKO YA HISIA	- Hukosoa sheria na kujaribu kufanya mambo kupita kiasi. - Hisia huchangia mienendo lakini haziendeshi tabia, huweza kutathmini athari za mambo. - Hulinganisha ukuaji wake na wa wenzake, hujali anavyoonekana. - Huongeza hamu ya ngono, hufahamu zaidi matakwa yake ya ngono. - Wenzake huingilia maamuzi yahusuyo starehe zake, mwonekano, utumiaji wa madawa na uanzaji wa tendo la ngono.	- Hulinganisha ukuaji wao na wa wenzao, wenzao huamua wanavyotakiwa kuonekana. - Hukosoa sheria na kujaribu kufanya mambo yanayopinga jinsia yao na hutaka kuwa na maamuzi zaidi katika maisha yao. - Huongeza hamu ya ngono, na hutambua zaidi mahitaji yao ya ngono. - Hutaka kupendwa, huchangia maamuzi katika mambo ya ngono. - Wenzake huingilia maamuzi yahusuyo starehe zake, mwonekano, utumiaji wa madawa na uanzaji wa tendo la ngono.

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

MABADILIKO YA MVULANA NA MSICHANA

20 – 24

	WAVULANA	MSICHANA
MABADILIKO YA MWILI	- Ukuaji unaendelea taratibu	- Ukuaji unaendelea taratibu
MABADILIKO YA HISIA	- Hujihusisha na mahusiano ya maana zaidi, huweka ahadi na kuoa - Huelewa athari za tabia fulani - Hujihusisha na majukumu ya kiutu uzima, hulinganisha mambo ya zamani na ya sasa. - Anaweza kufanya maamuzi yake mwenyewe, wenzake hawaingilii maamuzi yake. - Huweza kuhimili majukumu mbalimbali ya familia, shule, mwenza, jamii, maisha na yake mwenyewe.	- Hujihusisha na mahusiano ya maana zaidi, huweka ahadi na kuolewa. - Huelewa athari za tabia fulani, hujiandaa na malezi - Ana uhakika zaidi wa nafasi yake kwenye mahusiano na wengine, ukijumuisha mwenza. - Huweza kuhimili majukumu mbalimbali ya familia, shule, mwenza, jamii, maisha na yake mwenyewe. - Huweza kutambua na kuomba msaada pale unapohitajika

*Adapted from **My Changing Body: Fertility Awareness for Young People**, FHI and Institute for Reproductive Health of Georgetown University, 2003*

©2013 International Youth Foundation

KIAMBATISHO B: UZUIAJI MIMBA —
KARATASI YA FUMBO LA MANENO

Kutofanya ngono	**Tembe**	**Mpira**	**Ongea**
Kuua mbegu	**Utasa**	**Mapenzi**	**Ngojea**
Urutubishi	**Mpango**	**Uzuiaji mimba**	**Ugumba**

U	T	A	S	A	N	O	M	L	I	F	O	O	X
R	S	T	F	A	H	A	M	U	D	I	L	N	K
U	H	T	N	P	N	T	P	H	I	B	C	O	L
T	N	Y	G	A	A	D	I	O	N	Y	A	G	O
U	D	B	O	G	Y	W	R	V	A	C	A	N	F
B	A	D	J	N	J	Q	A	F	O	A	B	A	J
I	H	C	E	I	K	M	B	J	O	P	M	Y	O
S	T	A	A	E	L	L	S	A	C	E	U	N	N
H	U	E	G	T	M	P	A	N	G	O	M	A	G
A	E	R	O	O	R	A	M	G	I	W	X	F	E
J	D	Y	A	Q	W	G	I	V	E	Y	U	O	A
I	U	Z	U	I	T	M	O	T	Z	L	X	T	X
R	E	Z	X	F	O	T	R	N	U	Z	M	U	L
A	N	M	A	P	Q	C	Z	I	B	A	A	K	A
U	Z	U	I	A	J	I	M	I	M	B	A	S	E
W	O	P	R	A	H	P	X	O	M	E	I	Z	B
A	Y	M	N	M	O	G	A	E	W	Q	K	L	M
B	R	K	I	U	G	E	B	M	A	U	U	K	E
C	S	A	J	E	N	D	W	A	X	Y	A	0	T

KIAMBATISHO C: UZUIAJI MIMBA — KARATASI YA MASWALI NA MAZOEZI.[14]

Jina la mbinu ya mpango wa uzuiaji mimba?
Inatenda vipi kazi?
Unaitumia vipi?
Ni manufaa yapi na upungufu upi ulioona kwa mbinu hii?
Ni Umadhubuti upi iliyonayo mbinu hii?

14 Adapted from ReCAPP-ETR Associates Resource Center for Adolescent Pregnancy Prevention

KIAMBATISHO D: UZUIAJI MIMBA—KARATASI YA URATIBU

	JINSI INAVYO TENDA KAZI	JINSI INAVYOTUMIWA	MANUFAA	UPUNGUFU	HABARI ZAIDI
Kuepukana na ngono na kabisa kuepukana na aina ya ngono yoyote ile	Huzuia mgozo kutokana na ngono na kubadilishana kwa maji ya maji ya mwili kati wa wapenzi ni karibu asilimia 100	Kukubaliana na mpenzi wako au uamuzi wa mpenzi yeyote	Aina madhara ya kimatibabu au kihomoni ni bure	Watu wanaweza kuwa na ugumu wa kuepukana na ngono kwa muda mrefu wanawake na wanaume ukoma kuepukana na ngono bila ya kuwa tayari kujikinga dhidi ya mimba na maradhi	Kuepuka ngono huzuia uwezo wa afya na uzazi kwa kupungua au kuondoa magonjwa ya zinaa na VVU maradhi ya na njia ua uzazi
Tembe (tembe zilizo jumuishwa na chemikali mbalimbali)	Homoni huzuia kutoa kwa mayai kwenye ovari na kukita kwa yai lililorutubishwakwenye ukuta wa uzazi kwa kawaida inavyotumiwa na tembe za kuzuia mimba huwa asilimia 92 madhubuti	Tembe zingine zinamezwa kila siku kwa siku 21 na kukomeshwa kwa siku saba kabla ya kuanza pakiti nyingine Aina zengine zinamezwa kwa msururu kwa siku 28 tembe ni lazima zimezwe wakati sawa kila siku kwa mfano kama ni saa tatu ya usiku kila siku na iwe vivyo hivyo.	Hupunguza mgagamao wa misuli unaosababisha maumivu wakati wa hedhi hufanya hedhi kuwa nyepesi hutoa kinga kwa ugonjwa wa uvimbe wa nyonga unaoleta utasa usipotibiwa Tembe hutoa kinga dhidi ya: - chunusi - Uvimbe wa matiti usiokuwa wa saratani - mimba ya mirija, saratani ya ukuta wa	Kuvuja damu kabla ya siku za kawaida za hedhi (kwa mara nyingi na tembe za progestin pekee) matiti kuwa mepesi na kichefuchefu na kutapika	Tembe hazikingi mwanamke kutokana na maradhi ya zinaa na VVU. Kujikinga na maradhi ya zinaa tembe inastahili kutumiwa na mpira

14 *This means that 92 of every 100 women using COCs will not become pregnant.*

	JINSI INAVYO TENDA KAZI	JINSI INAVYO-TUMIWA	MANUFAA	UPUNGUFU	HABARI ZAIDI
Sindano (depo provera)	homoni progestin hukomesha yai kutolewa kwenye ovari na kufanya makamasi ya mlango wa uzazi kuwa mazito hivyo basi kuzuia mbegu za mume kupenya kwenye ukuta wa uke hutumiwa kwa kawaida na sindano hisi ni asilimia 97 madhubuti	sindano hudungwa kwenye misuli na mtaalam.awamu ya kwanza hupewa na siku tano ya muhula wa hedhi wa mwanamke kuhakikisha kwamba hana mimba sindano lazima zirudiliwe baada ya majuma 12	-Kinga huongezeka kwa kila mwaka wa matumizi -Upungufu wa damu mwilini kutokana na upungufu wa madini ya iron -Uvimbe wa ovary dalili kabla ya hedhi Kuumwa na kichwa na mfadhaiko wa akili -Ukavu wa uke na maumivu wakati wa ngono vinavyo husishwa na kukatika kwa hedhi ni salama ,rahisi na bila taabu na wasiwasi hutoa kinga madhubuti ya muda mrefu hakuna tembe ya kila siku kabla ya kulala huimarisha matumizi bila kupanga siri. Hakuna kuwekwa kwa aina yeyote kunakoweza kuaibisha	wanawake wengi huwa na siku ndefu za hedhi na damu ya hedhi kuwa nzito wanawake wengine huwa na madoadoa ya damu na kuvuja hafifu kwa damu katikati mwa muhula wa hedhi	sindano haitoi kinga kutokana na maradhi ya zinaa na VVU/UKIMWI sindano zinaweza kuwa na madhara

©2013 International Youth Foundation

	JINSI INAVYO TENDA KAZI	JINSI INAVYO-TUMIWA	MANUFAA	UPUNGUFU	HABARI ZAIDI
mpira wa wanaume	huzuia shahawa kuingia kwenye uke wa uzazi wa mwanamke kwakawaida hu-tumiwa nani asili-mia 85 madhubuti	kabla ya kufanya ngono mpira huvishwa kwenye uume uliosimama sehemu ndogo lazima iachwe kwe-nye mwishoni mwa mpira ili kukusanya shahawa.Baada ya kumwaga shahawa mpira ni lazima utolewe kwa ma-kini kuzuia mbegu za mwanamume kuteleza kwenye uke mipira iliyo-tumiwa ni lazinama itupwe kwa njia nzuri na usiwahi tumiwa tena	Haina homoni ya estrogen kama tembe, pira wa kutundikwa chini ya ngozi ya mkono au upete kwa hivyo ni chaguo zuri kwa wanawake wasioweza kupata estrogen na kwa wanawake wanaonyonyesha inaweza kusaidia kukinga saratani ya ukuta wa uzazi wacha wanaume wasaidie kukinga mimba na maradhi ya zinaa si ghali na ni rahisi kupata ni nyepesi na inaweza kutupwa kwa virahisi haitaji maelekezo ya daktari unaweza kurahisisha kumwaga shahawa kabla ya wakati unaweza kuvishwa kama baadhi ya mchezo wa ngono yaweza kutumiwa na njia zengine za uzuiaji mimba	Mipira haina mad-hara ila tu watu waliona mzio wa ulimbo kari mtu mmoja au wawili kati ya 100 wana mzio wa ulimbo	Mpira wa ulimbo unazuiia kuam-bukizwa VVU na Magonjwa ya zinaa. Mipira isitumiwe kama haijawekwa vizuri au tarehe ya kutumika imepita. Mafuta ya Vaseline na joto huaribu mpira.

	JINSI INAVYO TENDA KAZI	JINSI INAVYOTUMIWA	MANUFAA	UPUNGUFU	HABARI ZAIDI
viuaji mbegu za wanaume	huua mbegu za mume kwa kusababisha ngozi ya mbegu kupasuka. hii hukinga mbegu kukutana na yai hutumiwa mara nyingi na ni asilimia 70 madhubuti	huwa katika aina mbalimbali kama vile tembe ,povu, utando wa kuyeyuka (film),malai (cream) na jeli viuaji mbegu vinafaa kuwekwa kwenye uke kabla ya ngono aina tofauti ya viuaji mbegu huhitaji kutumiwa baada ya muda kadhaa katikati mwa tendi la ngono yaani katikati mwa kuweka uume kwenye uke na kufanya ngono	vyaweza kuwekwa kwenye kibeti au mfuko wa nguo. vinaweza kutiwa na mpenzi kama mbinu ya mchezo wa ngono. huwa haina madhara kwa homoni asili za mwanamke. ni rahisi kupata unaweza kununua kwenye maduka ya da wa na maduka makuu ya supermarket. haihitaji maagizo ya daktari. inaweza kutumika wakati mama atakapokuwa akinyonyesha.	isipotumiwa kwa usahihi jinsi ilvyoagizwa viuaji mbegu haviwezi kujenga kinga karibu na sehemu ya mlango wa uzazi.hali hii inaweza kufanya viuaji sumu kutokuwa madhubuti wanawake wengine wana lalamika kwamba viuaji mbegu huvuja kutoka kwa uke na pia husababisha mchafuko. viuaji mbegu vinaweza kuwasha uume au uke kutumia aina nyingine kuhaweza kusuluhisha tatizo hili	Viuaji mbegu haviwezi kukukinga na magomjwa ya zinaa na VVU
Tembe za dharura	huzuia kutoka kwa yai kwenye ovari au kuchelewesha kutolewa kwa siku 5-7, Kwa wakati huo mbegu yoyote ya mume kwenye njia ya uzazi wa mwanamume zitakuwa zimeangamia. Kwani mbegu za mume saweza kuwa hai kwa siku tano umadhubuti hutofautiana kutoka asilimia 99 hadi 98	hiki ni kipimo maalum cha tembe za uzuiaji mimba ambazo zinaweza kumezwa wakati wowote kati ya siku 5 baada ya ngono bila kinga.	punde tu baada ya ngono tembe hizi humezwa ECP Ndivyo zitakuwa madhubuti.	matiti kuwa mepesi, kupata hedhi bila mpango, kisunzi, kuumwa na kichwa na kichefuchefu na kugonjeka	kipimo hiki cha tembe kinaweza kusababisha matatizo ya muhula wa hedhi. Haali hii haizuii mimba na ya ngono ya baadaye hata siku ifuatayo isitumiwe Kama njia ya upangaji uzazi ya kawaida

	JINSI INAVYO TENDA KAZI	JINSI INAVYOTUMIWA	MANUFAA	UPUNGUFU	HABARI ZAIDI
Mpira wa wanawake	Mpira wa mwanamuke ni kifuko kilicholainishwa kwa mafuta na kina pete mbili. Upete mmoja husalia nje ya uke na kufunika sehemu fulani ya labia na mwingine unawekwa kwenye uke ukifunika mlango wa uzazi. Hutengeneza kijifuko kinacho kusanya shahawa	Kabla ya ngono shika upete kwewnye ukingo uliofungwa na ufinye ili uweze kuwa mrefu na mwembamba. sukuma upete wa ndani kwenye uke hadi umbali utakapofika karibu sentimita 2 – 3 ya mpira na upete wa nje ubaki nje ya uke. Wakati wa ngono uume wa mume lazima uelekezwe kwenye mpira baadaye shika upete ya nje na sokota kwa kukunja kubana kumwagika kwa shahawa na pole pole na kwa ustaarabu ondoa nje ya uke. Mpira ambayo tayari imetumiwa ni lazima utupwe vyema na usiwahitumiwa tena	Kwa wanawake wanawake wanaweza kuanzisha utumizi wa mpira huwa na msokotani laini na unyevuk asili kama wa mpira wa mwamaume wakati wa ngono Husaidia kuzuia mimba na magonjwa ya zinaa na VVU Upete wa nje hu huongeza msisimuko wa ngono kwa wanawake unaweza kutumiwa bila kumwona muhudumu wa afya kwa wanaume huwa haubani au kufinya kama mpira wa wanaume huwa haubani msisimuko wa ngono kama vile mpira wa wanaume si lazima utolewe mara moja baada ya mwanaume kumwaga shahawa	Wanawake wanaweza kupata changamoto kuwasihi wapenzi wao wakubali watumie mipira hiyo na kwa kila mara upete wa nje unaweza kuwa wakutatiza au kusababisha maumivu kwa watumiaji wengine mnyendo wa mpira au sauti wakati wa ngono watumiaji wote wanaweza kuhisi muwasho hafifu maeneo karibu na uke na uume (muwasho, wekun du na chunusi)	Mpira unaweza kuwekwa kwenye uke kabla ya ngono huwasaidia wasichana na wanawake kujikinga na wapenzi wao unaweza kuonekana wakati wa ngono na kuingiza kwenye uke kunahitaji mazoezi

KIAMBATISHO E: UZUIAJI MIMBA—
KARATASI YA KUPEANA MAJUKUMU
KARATASI YA KUPEANA YA MCHEZO WA KUIGIZA

VINCENT NA MARY

Vincent: Uko katika kidato cha tatu shule ya upili. Unampenda Mary lakini hauwelewi ni kwa nini hajakubali kufanya ngono na wewe. Unashangaa kama anakujali jinsi unavyomujali. Unataka kuzungumuza na yeye kuhusu uhusiano wenu

Mary: Uko katika kidato kimoja kama Vincent. Vincent na wewe mumekuwa mukichumbiana kwa muda wa miezi 6. Unampenda sana. Unatafakari kufanya Ngono na lakini hautaki kujihatarisha kupata mimba na haujui habari za kina kuhusu uzuiaji mimba. Ulimuuliza rafiki yako jena kuhusu uzuiaji mimba na akasema kwamba tembe za kumeza za kuzuia mimba zinawesa kuwafanya wasichana kuwa wanene na husababisha saratani na kutumia mipira kila mara humfanya mwanaume kuwa mgumba. Jena pia alitaja kwamba kufanya ngono mara ya kwanza hakuwezi kukufanya upate mimba. Unataka kujadiliana haya na Simoni na kuzungumuza na yeye kuhusu uhusiano wenu wa ngono. Unadhani unaweza kufanya ngono na kutumia mbinu za uzuiaji mimba baadaye.

Tukio:

Tukio linafunguka na Vincent na Mary wameketi kwenye Kochini na Vincent anamwuliza Mary iwapo anampenda. Mary yuko tayari kufanya ngono lakini anamwuliza Vincent ni nini wanachoweza kufanya kujikinga na na kukariri habari aliyopewa na Jena.Vincent yuko tayari kutumia mipira lakini si kila mara. Alisikia kwamba si hatari kila mara kufanya ngono bila kinga kila mara.

KIAMBATISHO F: MAGONJWA YA ZINAA

KLAMIDIA

Ni ugonjwa wa zinaa wa kawaida unaosababishwa na viini vya bakteria vijulikanavyo kama klamidia Trachomatis. Klamidia ni mara tano kawaida kama kaswende (syphilis) ugonjwa wa klamidia unasambazwa kupitia kufanya ngono ya uke au sehemu ya haja kubwa. Ni nadra sana kusababishwa kupitia ngono ya mdomo au kugusa jicho lako kwa mkono wako. Unaweza kusambaa kutoka kwa mwanamke hadi kwa mtoto wakati wa kujifungua. Ugonjwa wa klamidia hausambazwi kupitia mgusano wa kawaida

Ugonjwa huu unaweza kudhuru uume, uke, mlango wa uzazi, sehemu ya haja kubwa, urethra, jicho au koo. Usipotibiwa unaweza kusababisha utasa au ugumba au kutokuwa na uwezo wa kurutubisha kwa wanawake na wanaume.

DALILI

Kwa kawaida ugonjwa huu hauna dalili watu wengi huwa hawatambui wana ugonjwa huu hasa wanawake ingawa mtu hawezipata dalili za klamidia anaweza kuanza kama siku chache kama tano hadi kumi baada ya yeye kupata maradhi.

Ingawa wanawake wana dalili za klamidia wanaweza kupata

- Kuumwa na tumbo
- Uowevu wa uke usiokuwa wa kawaida
- Kuvuja damu kabla ya siku za hedhi
- Viwango duni vya joto la homa
- Kuhisi uchungu wakati wa ngono
- Uchungu au kujihisi kuchomwa wakati wa haja ndogo
- Kujisikia kwenda haja ndogo kila mara
- Kuvuja damu kwa uke baada ya ngono
- Usaha wa manjano kutoka kwa mlango wa uzazi ambao unaweza kuwa na harufu nzito
- Wanaume wanapokuwa na dalili wanaweza kupata
- Uchungu au kujihisi kuwashwa wakati wa haja ndogo
- Usaha wa majimaji au maziwa kutoka kwa uume
- Korodani kuvimba na kuwa nyepesi
- Uvimbe na sehemu ya haja kubwa

Kwa wanawake na wanaume ugonjwa wa klamidia unaweza kusababisha sehemu ya haja kubwa kuvuja damu na kuwashwa unaweza pia kusababisha usaa na kuendesha ingawa ugonjwa huu utadhiri koo unaweza kusababisha koo dalii za klamidia zinaweza kuoneekana asubuhi na zaweza kuwa watu wengi hukosa kutambua wana ugonjwa

TIBA

Unaweza kutibiwa na kuponywa kutumia madawa (viua vijasumu-antibiotics) kipimo kimoja cha azithromycin au kumeza doxycyaine (mara mbili kila siku) kwa wiki moja ndizo tiba za kawaida mhudumu wa afya anaweza kutoa ushauri kuhusu tiba ipi iliyomwafaka wapenzi wote wa ngono wanastahili kutibiwa watu walioambukizwa ugonjwa huu wajihadhari na ngono hadi wapenzi wao watakapokamilisha matibabu la sivyo kuambukizwa tena kunaweza kutokea.

UZUIAJI

- Epukana na ngono ya uke na sehemu ya haja kubwa na mdomoni.
- Ingawa utachagua ngono ya uke au sehemu ya haja kubwa tumia mpira kila mara.
- Kuambukiza au kuambukizwa na klamidia wakati wa ngono ya mdomoni ni nadra lakini unaweza kupungua hatari yako ya kuambukizwa kwa kutumia mipira, ulimbo wa mpira au vizuizi vya plastiki.

KISONONO (GONORRHEA)

Kisonono ni ugonjwa wa kawaida ya zinaa husababishwa na kiini cha bacteria kijulikanacho kama Neisseria gonnorrhoeae ambacho kinaweza kukua na kuongezeka kwa haraka katika mazingira vuguvugu na unyevunyevu ya njia za uzazi pamoja na mlango wa uzazi,nyumba ya kijusi na mirija (njia ya yai) ya wanawake na urethra (njia ya mkojo) ya wanaume na wanawake. Bakteria hii pia inaweza kukua kwenye mdomo, koo, macho na sehemu ya haja kubwa.

Ugonjwa huu unasambazwa kupitia kwa mguso wa uume, uke, mdomo au sehemu ya haja kubwa si lazima mwanamume kumwaga shahawa ndiposa ugonjwa wa kisonono usambazwe au kupatikana unaweza pia kusambazwa kupitia kwa mama hadi kwa mtoto wakati wa kujifungua watu ambao wamewahi kuambukizwa na kisonono na kupata tiba wanaweza kuambukizwa tena ingawa watafanya ngono na mtu aliyeambukizwa na ugonjwa huu.

DALILI

Kwa kawaida ugonjwa wa kisonono hauna dalili kwa wanawake dalili huwa hafifu lakini wanawake wengi walioambukizwa hawaonyeshi dalili baadhi ya wanaume waliona ugonjwahuu wanaweza kabisa kukosa dalili hata hivyo baadhi ya wanaume wanadalili ambazo hudhihirika baada ya siku mbili hadi tano baada ya kuambukizwa dalili zinaweza kuchukua siku thelathini kutokea.

Wakati wanawake wana dalili hupata:

- Maumivu ya tumbo
- Kuvuja damu kabla ya hedhi
- Homa joto
- Matatizo ya hedhi
- Kuhisi uchungu wakati wa ngono
- Kuhisi uchungu wakati wa haja ndogo
- Kutapika
- Usaha wa uke ulio manjano au manjano hafifu
- Wakati wanaume wana dalili hupata
- Uonevu ufananao na usaha kutoka kwa uume
- Uchungu au kuwashwa wakati wa haja ndogo
- Kwenda haja ndogo isivyo kawaida

Kwa wanawake na wanaume,ugonjwa huu unaweza kusababisha sehemu ya haja kubwa kuwashwa unaweza pia kusababisha usaha na uchungu wakati wa haja, kuwashwa kwa koo na vidonda koo na shida ya kumeza zinaweza kuwa dalili za maambukizi ya mdomo tisa kwa kumi za maambukizi ya mdomo yanaweza kutoonyesha dalili zozote.

TIBA

Kisonono ni rahisi kutibu untibiwakwa tembe za vijasumu (antibiotics) wahudumu wa afya kwa mara nyingi huandika maagizo ya matumizi ya dawa ya kipimo kimoja cha dawa cha tembe cha viuasi vijasumu maradhi mengine ya kisonono hata hivyo huwa inahiajika kumeza zaidi ya kipimo kimoja wapenzi wote wawili wa ngono ni lazima wapate tiba ya kisonono kabla ya kufanya ngono tena hivyo basi kujizuia kuambukizwa.

UZUIAJI

- Epukana na ngono ya uke na sehemu ya haja kubwa nay a mdomo.
- Ikiwa utachagua kufanya ngono ya uke au ya sehemu ya haja kubwa tumia mpira kila mara.
- Kusambaza au kusambaziwa kisonono wakati wa ngono ya mdomoni ni nadra unaweza kupunguza hatari yako kwa kutumia mpira au ulimbo wa mpira au vizuizi vyovyote vya plastiki.

©2013 International Youth Foundation

UGONJWA WA MALENGELENGE WA SEHEMU ZA SIRI (GENITAL HERPES)

Mlengelenge ya sehemu za siri ni ugonjwa wa zinaa unaosababishwa na virusi viitavyo herpes simplex viruses type 1 (HSV-1) au type -2(HSV-2) mara nyingi ugonjwa huu unasababishwa na HSV-2 watu wengi hawana au wanadalili hafifu au dalili za HSV-1 au HSV-2. Wakati dalili zinatokea huonekana kwa uwazi kama lengelenge moja au malengelenge zaidi katika au karibu na sehemu za siri au sehemu ya ndani karibu na sehemu ya haja kubwa(Rectum). Malengelenge haya hupasuka na kusababisha vidonda ambavyo vinaweza kuchukua wiki mbili au nne kupona mara ya kwanza yanapotokea kwa uwazi mkurupuko mwengine unaweza kutokea kwa wiki au miezi kadhaa baada ya mara ya kwanza lakini kuambukizwa kwingine kunaweza kukaa mwilini bila kutambulika, idadi ya mukurupuko huonekana kupungua kwa muda ya miaka mtu anaweza kupata HSV-2 wakati wa ngono na mtu aliye na HSV-2 ya sehemu za siri maambukizi yanaweza kutokea kutoka kwa mpenzi aliyeambukizwa ambaye hana vidonda ameambukizwa.

DALILI

Watu wengi walioambuizwa na malengelenge ya sehemu za siri huwa hawana dalili wana dalili hafifu ambazo zaweza kutoonekana au kuwa na dalili na kutotambua kwamba ni dalili ya ugonjwa dalili ya kawaida kwa mkusanyiko ya vidonda vilivyo na maji hasa katika uke, sehemu zilizokaribu au sehemu ya haja kubwa dalili zaweza kukaa wiki kadhaa na kupotea zaweza kurudi kwa muda wa wiki, miezi au miaka kadhaa kwa mara ya kwanza wakati dalili za malengelenge ya sehemu za siri huuitwa tukio la kwanza"first episode "au malengelenge ya kwanza'initial herpes' dalili za kwanza za malengelenge ya kwanza huonekana kwa kawaida kuliko mkurupuko wa kawaida.

Dalili hizi zinajumuisha kama:

- Vidonda
- Kuwashwa wakati mkojo unagusa vidonda
- Kushindwa kwenda haja ndogo ingawa uvimbe mkali wa vidonda hufunga njia ya mkojo kwa wanaume
- Muwasho
- Vidonda wazi
- Uchungu kwenye sehemu zilizoathirika
- Wakati wa malengelenge ya kwanza dalili zaweza kuwa:
- Kuvimba kwa tezi zilizokaribu na nyonga,koo na chini ya kwapa
- Homa joto
- Kuumwa na kichwa
- Kwa jumula kuwa na mabadiliko ya hisia
- Hisia za kuwashwa na homa

Wakati kuna dalili za kwanza za malengelenge hutokea kwa siku 2 hadi za baada ya kuambukizwa lakini yaweza kuchukua miaka kabla ya dalili za kwanza kutokea vidonda vya kwanza vya malengelenge hupona kwa wiki mbili hadi nne lakini virusi hukaa mwilini vinaweza kuchipuka tena hupona kwa muda kati ya siku 10 hadi 14

TIBA

Hakuna tiba kwa ugonjwa wa malengelenge lakini madawa ya kukabiliana na virusi yanaweza kufupisha na kuzuia mkurupuko wakati wa miuda mtu anapotumia dawa kwaa kuongeza matibabu ya mionzi (x-ray) ya kila siku ya kukandamiza dalili za malengelenge yaweza kupunguza kusambazwa kwa wapenzi wengine.

UZUIAJI

Kuna njia tatu muhimu ambazo zinaweza kuzuia kusambazwa kwa malengelenge ya sehemu za siri:

- Epukana na ngono punde tu unapohisi dalili za mkurupuko dalili za kuonya zaweza kuwa kuhisi kuwashwa kujikuna na kuhisi mchonyoto usifanye ngono ya aina yeyote ile au kutumia mpira ngonjea hadi siku saba baada ya vidonda kupona virusi vya weza kusambaa kupitia joto au uowevu wa uke kwa sehemu ambazo hazija funikwa na mpira.

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

- Tumia mpira katikati ya mikurupuko kupunguza hatari ya kusambazwa.
- Tumia matibabu ya malengelenge hatari ya kusambazwa inaweza kupunguzwa kama mtu aliye na malengelenge kupata kipimo kidogo cha kila siku cha kukabiliana na malengelenge.

VIRUSI VYA PAPILLOMA (HUMAN PAPILLOMA VIRUS) HPV

Ugonjwa huu ni wa zinaa wa kawaida zaidi. Virusi huadhiri ngozi na utando wowote wa kamasi. Kuna aina zaidi ya 40 ya HPV zinazoweza kuambukizwa sehemu ya siri za wanawake na wanaume, ikijumuisha ngozi ya uume. Vulva, sehemu ya haja kubwa na kuta za uke, mlango wa uzazi na sehemu ya ndani karibu na sehemu ya haja kuwa. Hauwezi kuona HPV. Watu wengi wanaoambukizwa na HPV hata huwa hawajui wameambukizwa. HPV huambukizwa kupitia kwa mgusano wa ngozi kwa ngozi hasa wakati wa ngono ya uke, sehemu ya hajakubwa nay a mdomo.

DALILI

Watu wengi walio na HPV hhuwa hawapati dalili au dalili za kiafya lakini aina zingine za HPV huwa husababisha chunjusi za sehemu za siri kwa wanawake na wanaume. Aina zingine za HPV zaweza kusababisha saratani ya mlango wa uzazi na saratani zengine za HPV zaweza kusababisha saratani ya mlango wa uzazi na saratani zingine zisizo za kawaida kama vile saratani ya vulva, uke, sehemu ya uzazi na uume. Aina hizi za HPV zinazoweza kusababisha chujunsi za sehemu za siri si kama zile zinazoweza kusababisha saratani.

Aina za HPV zinajulikana kama “low risk” yaani hatari ndogo (zinazosababisha chujunsi au hatari kubwa “ High risk (zinazosababisha saratani kulingana na vile zitaweka mtu kwenye hatari ya saratani. Katika asilimia 90 ya visa vya HPV vya HPV kinga ya mwili kuondoa ugonjwa wa HPV kiasili baada ya miaka miwili. Huu ni ukweli kwa aina zote za Hatari (High risk na low risk).

TIBA

Hakuna tiba kwa kirusi chenyewe lakini kinga mwili maradufu yaweza kukabiliana na HPV kiasili. Kuna tiba za magonjwa ambayo HPV husababisha.

UZUIAJI

Chanjo inaweza kukinga wanawake kutokana na aina za HPV ambazo zinaweza kusababisha saratani ya mlango wa uzazi na chujunsi za sehemu za siri. Chanjo hiyo inapendekezwa kwa wasichana wa umri wa miaka 11 na 12. Pia wasichana wa miaka 13 na wanawake wa umri wa miaka 18 hadi 26 ambao bado hawajachanjwa au kukamilisha msururu ya chanjo. Kwa wale ambao wameamua kufanya ngono mara kwa mara mipira inaweza kupungua hatari ya HPV kama vile chujunsi za sehemu za siri na saratani ya mlango wa uzazi kwa hivyo njia pekee ni kuepukana na ngono ya aina yoyote.

Watu pia wanaweza kupunguza hatari za kuambukizwa kwa kuwa na mpenzi mmoja mwaminifu na yule ambaye hajawahi kuwa na wapenzi wa ngono na hata wachache. Hata hivyo watu walio na mpenzi mmoja ambao unapungua idadi ya wapenzi wa ngono na kuchagua mpenzi ambaye si kwa urahisi kuambukizwa na HPV. Wapenzi ambao si kwa urahisi kuambukizwa ni wale ambao hawajawahi kuwa na wapenzi mbeleni. Lakini si rahisi kubainisha kama mpenzi wa sasa amekuwa akifanya ngono kila mara siku za awali na ameambukizwa.

CHUNJUSI ZA SEHEMU ZA SIRI (GENITAL WARTS)

Huu ni ukuaji wa chunjusi kwenye ngozi karibu na sehemu za siri na sehemu ya haja kubwa husababishwa na aina fulani ya virusi vya papilloma (human papilloma virus) HPV.

Chunjusi nyingi za sehemu za siri zinasababishwa na aina moja au mbili ya HPV type G na 11 chunjusi zaweza kutokea mdomoni/kinywani ausehemu za siri vulva (sehemu iliyokaribu na uke eneo la nje mke linalojumuisha labia kubwa, labia ndogo na kinemba) kinembe kwa lugha ya kimombo ni clitoris, uke, cervix-mlango wa uzazi sehemu ya haja kubwa sehemu ya ndani iliyokaribu na sehemu ya haja kubwa,uume au korondani husambazwa kupitia kwa mgusano wa ngozi na hasa wakati wa ngono.

©2013 International Youth Foundation

DALILI

Chunjusi za sehemu za siri zinadalili zifuatazo uvimbe mbichi wenye rangi na mwepesi kwenye ngozi ambao hufanana na sehemu ya juu ya koliflawa (aina ya kabichi, hukua katika sehemu zaidi ya moja na unwez kukusanyika katika vikundi vikubwa chunjusi za sehemu za siri huwa bila uchungu lakini zaweza kusababisha kujikuna).

Chunjusi huonekana na zinaweza kupatikana katika sehemu za uke, sehemu za nje za mwanamke (vulva), mlango wa uzazi (cervix) uume (penis) sehemu ya haja kubwa (anus) au njia ya mkojo (urethra) lakini ni nadra kupatikana mdomoni,midomo ya nje (lips) ulimi na paa la kinywa au sehemu ya juu ya ndani ya mdomo (palate) au kooni (throat).

Chunjusi za sehemu za siri hutokea baada ya wiki sita hadi miezi sita kabla kuambukizwa hukua haraka wakati wa mimba au wakati kinga ya mwili ya mtu inapokuwa dhaifu kutokana na:

- Tiba chemikali-chemotherapy
- Ugonjwa wa sukari (diabetes)
- Vvu/ukimwi
- Ugonjwa wa Hodgkin -huu ni ugonjwa mbaya wa ini, wengu au bandama (spleen) na tezi za limfu (lymph nodes)
- Kumeza madawa ya kukabiliana na kukataliwa kwa sehemu fulani ya mwili baada ya kuhamisha/kupata kiungo kipya cha sehemu ya mwili (organ transplant).

TIBA

Chunjusi zaweza kutolewa na aina mbalimbali za matibabu ya chunjusi ya sehemu za siri zaweza pia kutolewa baada ya kugandwa mbinu hii inaitwa electrocauterization au zaweza kutolewa kupitia upasuaji au nyembe katika hali zingine zaweza kutibiwa kutumia sindano za interferon ni aina nyingine ya tiba.

UZUIAJI

- Pata chanjo ya HPV yaweza kukukinga dhidi ya aina mbili inayosababisha asilimia 90 ya aina zozote za chunjusi za sehemu za siri.
- Epukana na ngono inayohusikana na mguso wa ngozi.
- Ukichagua kufanya ngono ya uke au ya sehemu ya haja kubwa tumia mpira kila mara unaweza kupunguza hatari ya kuambukizwa ugonjwa hu sio madhubuti kukinga HPV kwa vile ni dhidi ya maradhi mengine kama vile vvu na ugonjwa wa richomoni lakini hupungua mahala pakubwa hatari ya kuambukizwa.
- Koma kuvuta sigara wavutaji sigara wanaweza kupata chunjusi kwa virahisi kuliko wasiovuta wanaweza pia kupata chunjusi zinazo chipuka baada ya zingine.

TRICHOMONIASIS

Huu ni ugonjwa unaoweza kutibiwa haraka hasa miongoni mwa vijana. Ugonjwa huu unasababishwa na kimelea (parasite) chenye seli moja ya protozoa kiitwacho Trochimonas Vaginalis. Uke ni sehemu yenye hatari ya kuambukizwa kwa wanawake kwa wanaume sehemu hatari zaidi ni njia ya mkojo (urethra).

Kimelea (parasite) hicho husambazwa kupitia kwa ngono ya uume na uke au kwenye vulva au vulva (sehemu za nje uke) mgusano na mpenzi aliyeambukizwa. Wanawake wanaweza kuambukizwa ugonjwa huu kutoka kwa wanaume na hata wanawake lakini wahaume hupata tu kutoka kwa wanaume wenzao walioambukizwa.

DALILI

Wakati wanawake wanapokuwa na dalili wanaweza kuwa na:

- Usaa wenye pofu uli na harufu mbaya.
- Madoadoa ya damu kwenye usaa.
- Kujihisi kujikuna nje na ndani ya uke.
- Kuvimba kwenye kinena (groin).
- Haja ya kwenda haja ndogo kila mara haswa na maumivu na kuchomwa.
- Kwa nadra wanaume huwa hawana dalili. Lakini wanapokuwa nazo ni kama ifuatavyo.
- Usaa kutoka kwenye njia ya mkojo.
- Haja ya kwenda haja ndogo kila mara ikiwa dalili zitatokea zaweza kuchukua karibu siku 3 hadi 28.

TIBA

Ugonjwa wa trichonomiasis unaweza kutibiwa na maagizo ya madawa metrinidazole au tinidazole madawa haya humezwa kwa kipimo kimoja. Dalili za trichonomiasis kwa wanaume walioambukizwa zaweza kutoweka kwa siku chache bila tiba. Hata hivyo, mwanaume aliyeambukizwa au hata yule ambaye hajawahi kupata dalili au yule ambaye dalili zimekoma anaweza kuendelea kumuambukiza au kumuambukiza tena mpenzi wake wakike hadi wakati atakapotibiwa. Kwa hivyo ni muhimu wapenzi wote wawili watibiwe kwa wakati mmoja ili kuondoa kimelea (parasite) hicho.Watu wanaouugua ugonjwa huu ni muhimu waepukane na ngono hadi wao na wapenzi wao watakapokamilisha na hawana dalili tena. Dawa za metronidazole zaweza kutumiwa na wanawake wajawazito. Kuwa na ugonjwa wa trichonomiasis mara moja haumukingi mtu kuambukizwa na ugonjwa huo tena. Hata baada ya tiba watu wanaweza kuwa kwenye wepesi wa kuambukizwa tena.

UZUIAJI

Kuna njia kadhaa za kusaidia kujikinga na ugonjwa wa trichonomiasis au kuwaambukiza watu wengine

- Unaweza kuepukana na ngono ya uke au sehemu ya haja kubwa
- Iwapoutachagua ngono ya uke au sehemu ya haja kubwa tumia mpira wa wanawake au mpira wa ulimbo kila mara
- Iwapo una ugonjwa wa trichonomiasis
- Wajulishe mpenzi au wapenzi wako kuhusu ugonjwa huo.
- Usifanye ngono hadi utakapotibiwa.
- Hakikisha kwamba mpenzi au wapenzi wako wa ngono wamepimwa na kutibiwa kabla ya kufanya ngono tena kuzuia kuambukizwa ugonjwa huu mara tena.
- Punde utakapotibiwa na umeanza kufanya ngono tena tumia mpira wa wanawake au mpira wa ulimbo kila mara ufanyapo ngono ya uke.

KASWENDE (SYPHILIS)

Ni ugonjwa wa zinaa unaosababishwa na viini vya bakteria iitwayo Treponema pallidum. Bakteria hii kwa mara nyingi hujulikana kana “the great imitator” kwa sababu dalili nyingi haziwezi kubainishwa kutoka kwa dalili za magonjwa mengine ya zinaa.

Kaswende huambukizwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwengine kupitia mguso wa vidonda vya kaswende. Vidonda vingine hutokea katika sehemu za mwili za nje kama vile sehemu za uzazi za nje, uke, sehemu ya haja kubwa na

©2013 International Youth Foundation

sehemu ya ndani karibu na sehemu ya haja kubwa. Vidonda pia vyaweza kutokea kwa midomo ya nje, na midomo ya ndani usambazaji wa bakteria hutokea wakati wa ngono ya uke, sehemu ya haja kubwa na ya mdomo. Wanawake wajawazito wanaweza kuwaambukiza watoto waliowabeba wakiwa bado tumboni. Kaswende yaweza kusambazwa kupitia mguzo wa viti vya choono, kifundo cha mlango, bwawa la kuogelea mfereji wa maji moto, bafu la maji ya moto kuvaa nguo za wengine na kutumia vyombo vya mamkuli.

DALILI

Watu wengi walioambukizwa ugonjwa huu wanaweza kutokuwa na dalili kwa miaka mingi lakini wawe kwenye hatari ya matatizo ya baadaye ingawa hawatatibiwa. Ingawa uzambazaji unaweza kutokea kutoka kwa watu walio na vidonda katika awamu ya kwanza au ya pili.Baadhi nyingi ya vidonda hivi yaweza kutoonekana. Hivyo basi usambazaji waweza kutokea kutoka kwa watu bila ya kujua wana ugonjwa huu

Dalili hutofautiana kutokana na kila awamu. Lakini dalili za kaswende zaweza kutototokea kwa utaratibu sawia.

Awamu ya kwanza - kinonda kisicho kichungu au kidonda wazi chenye uowevu. Kiitwacho 'Chancre hutokea' (-kuonekana kwa kidonda) unaweza kuwa na kidonda kimoja au vidonda vichache.Vidonda vya kaswende hutokea kwa wiki tatu baada ya kuambukizwa lakini vyaweza kuchukua hadi siku 90. Bila matibabu vyaweza kukaa majuma matatu au sita. Vidonda vya Kaswende vyaweza kutokea katika sehemu za siri katika uke au kwenye mlango wa uzazi, midomo, matiti au sehemu ya haja kubwa. Tezi zilizovimba zaweza pia kutokea wakati wa wamu ya kwanza

Awamu ya pili - Dalili zingine hutokea majuma matatu au sita baada ya vidonda kutokea. Dalili hizi za kaswende zaweza kutokea na kupotea kwa muda wa miaka miwili. Dalli hizi hujumuisha vipele vya mwili vinavyokaa kwa majuma mawili hadi sita.Kwa mara nyingi kwa viganja vya mikono na wayo za miguu kuna dalili zingine Nyingi zinazojumuisha homa joto hafifu, uchovu, vidonda vya koono, kupoteza nywele, upungufu wa uzani, tezi zilizovimba, kuumwa na kichwa na maumivu ya misuli.

Awamu ya tatu na ya mwisho. Mmoja kati ya watu watatu wana ugonjwa wa kaswende ambao haujatibiwa hupata madhara mabaya sana kwa mfumo wa neva (nervous system). Kiungulia, ubongo na sehemu zingine za mwili na pia kifo chaweza kutokea. Madhara haya yaweza kutokea mwaka 1 hadi 20 baada ya kuambukizwa.

TIBA

Ugonjwa wa kaswende ni rahisi kushughulikiwa katika awamu za kwanza sindano moja ya misili ya ndani ya penicilin, itatibu mtu ambaye amekuwa na kaswende kwa muda wa chini ya mwaka mmoja .Vipimo zaidi vya dawa pia vinahitajika kutibu mtu ambaye amekuwa na kaswende kwa muda wa zaidi ya mwaka mmoja. Kwa watu ambao wana mzio wa penicilin (allergic to penicillin). Madawa mengine ya viuaji vijasumu (antibiotics) yapo.hakuna tiba zingine za nyumbani au madawa ya kuuziwa dukani aambayo yataponya Ugonjwa wa kaswende. Tiba itaua bakteria isababishayo kaswende na kuzuia madhaara zaidi lakini tiba hii haziwezi kurekebisha au kukarabati madhara ya awali.

Kwa sababu ipo tiba madhubuti ni muhimu kwa watu kupimwa kama wana Kaswende kwa kila mara iwapo tabia za wapenzi wao zitawaweka kwenye hatari ya kuambukizwa na ugonjwa wa zinaa. Watu walio kwenye tiba ya kaswende ni muhimu waepukane na ngono na wapenzi wapya hadi watakapopona kabisa. Watu wenye Kaswende wanastahili kuwaelezea wapenzi wao ili pia wao waweze kupimwa naa kupata tiba iwapo inahitajika.

Kuwa na kaswende kwa mara ya kwanza hakumukingi mtu kuupata tena ugonjwa huo. Baada ya mafanikio ya tiba unaweza pia kuambukizwa tena. Kupimwa katika maabara ndio njia pekee ya kuhakikisha kwamba una Kaswende. Kwa sababu vidonda vya syphillis vyaweza kijificha kwenye uke, sehemu ya ndani karibu na sehemu ya haja kubwa,au mdomo ni dhahiri kwamba mpenzi wako ameambukizwa kaswende.

UZUIAJI

Njia hakika kabisa ya kujikinga na ugonjwa wa kaswende ni kuepukana na ngono au kuwa na uhusiano wa wa muda mrefu wa ngono na mpenzi mmoja ambaye amepimwa na na kubainika kwamba hajaambukizwa.

Kuepukana na unywaji wa pombe na matumizi ya madawa ya kulevya kunaweza kuzuia ugonjwa wa kaswende

kwa sababu tabia hizi zaweza kusababisha mienendo hatari ya ngono. Ni muhimu kwaamba wapenzi wa ngono wajadiliane na wenzao kuhusu hali yao ya VVU na historia ya magonjwa ya zinaa ili hatua ya kuepuka magonjwa haya ichukuliwe.

Ugonjwa wa vidonda vya sehemu za siri kama kaswende waweza kutokoea miongoni mwa sehemu za siri za wanawake na wanaume ambazo zimefunikwa na mpira wa ulimbo na pia katika sehemu ambazo hazija funikwa. Utumiaji wa kila mara waaa mipira na kwa njia sahihi wa ulimbo wa mpira unaweza kupungua hatari ya kuambukizwa na Kaswende pia malengelenge ya sehemu za siri na vidonda vya kaswende wakati tu sehemu iliyoambukizwa au sehemi iliyo na uwezo wa kuambukizwa imefunikwa.

©2013 International Youth Foundation

KIAMBATISHO G: MCHANGO WA MWALIMU — MASWALI YA KUDHUBUTU

SWALI	JIBU	ALAMA (Chagua kulingana na jibu)	ALAMA KWA JUMLA
Umekomaa kimwili?	Ndio	10	
	Hapana	20	
Je, umeanza kufanya ngono?	Hapana	0	
	Ndio, lakini si kila mara	20	
	Ndio. Kila mara	40	
Je, umewahi kuwa na wapenzi zaidi ya mmoja?	Hapana Kabia	0	
	Mmoja pekee	20	
	Zaidi ya mmoja	40	
Je, wewe unatumia mpira kila mara ufanyapo ngono?	Kila mara	25	
	Wakati mwengine	50	
	Sijawahi	100	
Unafanya ngono wakati umesisimuka kwa ajili ya pombe au madawa ya kulevya?	Hapana	0	
	Ndio	40	
Je, umewahi kuambukiz-wa na ugonjwa wa zinaa?	Hapana	0	
	Ndio	40	
Unajua matokeo ya ku-fanya ngono?	Ndio	5	
	Hapana	20	
ALAMA KWA JUMLA			

KIAMBATANISHO H: JARIBIO YA KABLA NA BAADA YA MAFUNZO AFYA YA UZAZI

MAJARIBIO KABLA YA MAFUNZO

JINA...

JINSI......................................

UMRI..

MAFUNZO YA AFYA YA UZAZI MAJARIBIO KABLA YA MAFUNZO

MAAGIZO: Piga mviringo kwa jibu moja sahihi isipokuwa vinginevyo

1. Ni uoevu gani wa mwili ambao hausambazi VVU?
   A. Damu
   B. Jasho
   C. Shahawa
   D. Uowevu wa uke
2. Ni njia gani mwafaka yaa ya kujikinga na vvu na magonjwa yazinaa?
   A. Epukana na ngono
   B. Tumia mpira kila mara na kwa usahihi
   C. Kuwa na mpenzi mmoja pekee
   D. Pata vitamini C
3. Ni ugonjwa upi baadhi ya magonjwa ya haya ambao ni ugonjwa wa zinaa?
   A. Ugonjwa wa ngozi
   B. Klamidia
   C. Pumu
   D. Amenorrhoea-Kukosa hedhi
4. Ni sehemu gani ya sehemu za uzazi wa kike amayo huota mayai?
   A. Mirija
   B. Ovari
   C. Ukuta wa uzazi
   D. Uke
5. Ni sehemu gani ya uzazi ya mwanaume ambayo huota mbegu za kiume?
   A. Korodani
   B. Uume
   C. Tezi za korodani
   D. Njia za mkojo
6. Ni gani kati ya aina hizi jinsi ambayo ni utofauti wa jinsi?
   A. Wanawake wanajali zaidi kuliko wanaume
   B. Wanawake wanaweza kunyonyesha watoto
   C. Wavulana wanafanya vyema kwa somo la hesabu kuliko wasichana
   D. Wanawake ni wapishi bora kuliko wavulana
7. Ni gani kati ya mbinu hizi za uzuiaji mimba ambaayo ni mbinu mwafaka ya uzuiaji mimba?
   A. Koili
   B. Tembe
   C. Kutoa uume kwenye uke kabka ya kumwaga shahawa
   D. Sindano kama vile Depo-Provera

8. Wakati mwafaka wa msichana au mwanamke kupaata mimba ni ni?
   A. Wakati wa hedhi
   B. Punde tu kabla ya ngono
   C. Karibu siku 14 kabla ya kupata hedhi nyingine
   D. Punde tu baada ya hedhi
9. Msichana anaweza kupata mimba kwa mara ya kwanza kufanya ngono?
   A. Ndiyo
   B. Hapana
   C. Sina uhakika
10. Ni tabia gani ambayo si mkakati wa kuzuia vitisho vya ngono na dhulma?
   A. Kutokubali zawadi
   B. Kujadili mipaka ya ngono na mpenzi wako
   C. Epukana na sehemu za faragha
   D. Kulia
11. Ni gani kati ya haya madawa ya kulevya ambayo SIYO madawa yenye hatari?
   A. Nikotini
   B. Marijuana/bangi
   C. Pombe
   D. Yote ni haatari
12. Kuhakikisha kuwa mama na mtoto wana afya ni kwa muda gani mama anastahili kun goja kabla ya kupata mimba ya mtoto mwingine?
   A. Hahitaji kungoja
   B. Miezi sita
   C. Miezi kumi
   D. Miezi kumi na minane
13. Ni gani kati ya hizi ambayo SIYO tabia ya dhulma?
   A. Kumtusi mtu
   B. Kufanya ngono na mtu kinyume na hiari yake awe mwanamke au mwanamume
   C. Kumpiga mkeo au mumeo
   D. Tabia zote za dhulma
14. Unajua mahali amdapo wewe au rafiki yako anaweza kupata njia za kuzuia mimba?
   A. Ndio
   B. Hapana
   C. Sina uhakika
15. Unajua mahali rafiki yako anaweza kupata usaidizi kama aanashida inayohusikana na pombe na madawa ya kulevya?
   A. Ndio
   B. Hapana
   C. Sina uhakika
16. Je, unadhani mwanaume anastahili kumupa adhabu mkewe iwapo atamukasirisha?
   A. Ndio
   B. Hapana
   C. Sina uhakika

©2013 International Youth Foundation

17. Je, unadhani wanaume na wanawake wana haki ya kuamua wakati wa kufanya ngono?
   A. Ndio
   B. Hapana
   C. Sina uhakika

18. Ni gani kati ya hii ambayo ianaa elezea kwa ubora zaidi mipango yako ya kujikinga na maambukizi ya VVU/UKIMWI? (Piga mviringo kwa yote yanayo husika)
   A. Sina mpango wa kufanya chochote.
   B. Nitaepukana na ngono hadi nitakapo pata mpenzi.
   C. Nitakuwa mwaminifu kwa mpenzi mmoja.
   D. Nitatumia mpira kila mara nifanyapo ngono.
   E. Sina uhakika.

19. Je, unafikiria ungeweza kwa uhakika kukataa kufanya ngono isiyotarajiwa?
   A. Ndiyo
   B. Hapana
   C. Sina uhakika

20. Kama ungedhulumiwa kimapenzi na mwanaume au mwanamke mahala pako pa kazi,ungefanya nini?(piga mviringo kwa yale yanayohusika)?
   A. Singefanya chochote
   B. Nitamushitaki kwa msimamizi wangu
   C. Nitamwambia mwanamke au mwanaume huyo akome
   D. Sina uhakika

21. Je wewe hujihisi marangapi kama ni sawa vijana kutumia pombe?
   A. Kila siku
   B. Mara moja kwa wiki
   C. Mara moja kwa mwezi
   D. Hata kamwe
   E. Sina uhakika

22. Ni nani anajukumu la kupanga uzazi?
   A. Mvulana au mwanaume
   B. Msichana au mwanamke
   C. Wote wawili

23. Je, utajihisi huru kupata aina yoyote ike ya uzuiaji mimba kutoka kwa muhudumu wa afya?
   A. Ndiyo
   B. Hapana
   C. Sina uhakika

MAJIBU

1. **B** 2.**A** 3.**B** 4.**B** 5.**C** 6.**B** 7.**C** 8.**C** 9.**A** 10.**D** 11.**D** 12.**D** 13.**D** 14.**A** 15.**A** 16.**B** 17.**A** 18.**A** 19.**B** 20.**C** 21.**D** 22.**C** 23.**A**

MAFUNZO YA AFYA YA UZAZI MAJARIBIO BAADA YA MAFUNZO

JINA...

JINSI......................................

UMRI..

MAAGIZO. Piga mviringo kwa jibu moja sahii isipokuwa vinginevyo

1. Ni uoevu gani wa mwili ambao hausambazi VVU?
   - A. Damu
   - B. Jasho
   - C. Shahawa
   - D. Uowevu wa uke

2. Ni njia gani mwafaka yaa ya kujikinga na vvu na magonjwa yazinaa
   - A. Epukana na ngono
   - B. Tumia mpira kila mara na kwa usahihi
   - C. Kuwa na mpenzi mmoja pekee
   - D. Pata vitamini C

3. Ni ugonjwa upi baadhi ya magonjwa ya haya ambao ni ugonjwa wa zinaa?
   - A. Ugonjwa wa ngozi
   - B. Klamidia
   - C. Pumu
   - D. Amenorrhoea-kukosa hedhi

4. Ni sehemu gani ya sehemu za uzazi wa kike amayo huota mayai
   - A. Mirija
   - B. Ovari
   - C. Ukuta wa uzazi
   - D. Uke

5. Ni sehemu gani ya uzazi W mwanaume ambayo huota mbegu za kiume?
   - A, Korodani
   - B. Uume
   - C. Tezi za korodani
   - D. Njia za mkojo

©2013 International Youth Foundation

6. Ni gani kati ya aina hizi jinsi ambayo ni utofauti wa jinsi?

A. Wanawake wanajali zaidi kuliko wanaume
B. Wanawake wanaweza kunyonyesha watoto
C. Wavulana wanafanya vyema kwa somo la hesabu kuliko wasichana
D. Wanawake ni wapishi bora kuliko wavulana

7. Ni gani kati ya mbinu hizi za uzuiaji mimba ambaayo ni mbinu mwafaka ya uzuiaji mimba?

A. Koili
B. Tembe
C. Kutoa uume kwenye uke kabla ya kumwaga shahawa
D. Sindano kama vile Depo-Provera

8. Wakati mwafaka wa msichana au mwanamke kupaata mimba ni ni?

A. Wakati wa hedhi
B. Punde tu kabla ya ngono
C. Karibu siku 14 kabla ya kupata hedhi nyingine
D. Punde tu baada ya hedhi

9. Msichana anaweza kupata mimba kwa mara ya kwanza kufanya ngono?

A. Ndiyo
B. Hapana
C. Sina uhakika

10. Ni tabia gani ambayo si mkakati wa kuzuia vitisho vya ngono na dhulma

A. Kutokubali zawadi
B. Kujadili mipaka ya ngono na mpenzi wako
C. Epukana na sehemu za faragha
D. Kulia

11. Ni gani kati ya haya madawa ya kulevya ambayo SIYO madawa yenye hatari?

A. Nikotini
B. Marijuana/bangi
C. Pombe
D. Yote ni haatari

12. Kuhakikisha kuwa mama na mtoto wana afya ni kwa muda gani mama anastahili kingoja kabla ya kupata mimba ya mtoto mwingine?

    A. Hahitaji kungoja
    B. Miezi sita
    C. Miezi kumi
    D. Miezi kumi na minane

13. Ni gani kati ya hizi ambayo SIYO tabia ya dhulma?

    A. Kumtusi mtu
    B. Kufanya ngono na mtu kinyume na hiari yake awe mwanamuku au mwanamume
    C. Kumpiga mkeo au mumeo
    D. Tabia zote za dhulma

14. Unajua mahali ambapo wewe au rafiki yako anaweza kupata njia za kuzuia mimba?

    A. Ndio
    B. Hapana
    C. Sina uhakika

15. Unajua mahali rafiki yako anaweza kupata usaidizi kama anashida inayohusikana na pombe na madawa ya kulevya?

    A. Ndio
    B. Hapana
    C. Sina uhakika

16. Je, unadhani mwanaume anastahili kumupa adhabu mkewe iwapo atamukasirisha?

    A. Ndio
    B. Hapana
    C. Sina uhakika

17. Je, unadhani wanaume na wanawake wana haki ya kuamua wakati wa kufanya ngono?

    A. Ndio
    B. Hapana
    C. Sina uhakika

©2013 International Youth Foundation

18. Ni gani kati ya hii ambayo ina elezea kwa ubora zaidi mipango yako ya kujikinga na maambukizi ya VVU/UKIMWI?(Piga mviringo kwa yote yanayo husika)

A. Sina mpango wa kufanya chochote

B. Nitaepukana na ngono hadi nitakapo pata mpenzi

C. Nitakuwa mwaminifu kwa mpenzi mmoja

D. Nitatumia mpira kila mara nifanyapo ngono

E. Sina uhakika

19. Je, unafikiria ungeweza kwa uhakika kukataa kufanya ngono isiyotarajiwa?

A. Ndiyo

B. Hapana

D. Sina uhakika

20. Kama ungedhulumiwa kimapenzi na mwanaume au mwanamke mahala pako pa kazi, ungefanya nini? (piga mviringo kwa yale yanayohusika)?

A. Singefanya chochote

B. Nitamushitaki kwa msimamizi wangu

C. Nitamwambia mwanamke au mwanaume huyo akome

D. Sina uhakika

21. Je wewe hujihisi mara ngapi kama ni sawa vijana kutumia pombe?

A. Kila siku

B. Mara moja kwa wiki

C. Mara moja kwa mwezi

D. Hata kamwe

E. Sina uhakika

22. Ni nani anajukumu la kupanga uzazi?

A. Mvulana au mwanaume

B. Msichana au mwanamke

C. Wote wawili

23. Je, utajihisi huru kupata aina yoyote ike ya uzuiaji mimba kutoka kwa muhudumu wa afya?

A. Ndiyo

B. Hapana

C. Sina uhakika

D. Tafadhali jibu maswali haya kuhusu uliopata katika funzo hili

24. Unalipenda funzo hili la afya ya uzazi?

A. Ndiyo
B. Hapana
C. Sina uhakika

25. Je usaidizi huu ulikuwa wa manufaa gani kwa kukufunza kuhusu afya ya uzazi?

A. Lenye manufaa sana
B. Lenye manufaa
C. Kwa kiasi fulani lenye manufaa
D. Si lenye manufaa

26. Ni mafunzo yapi matatu ambayo uliyapenda zaidi?

A. Maadili ya kibinafsi
B. Kubaleghe
C. Mfumo wa uzazi
D. Mimba za ujanani
E. Uzuiaji mimba
F. Magonjwa ya zinaa
G. VVU/UKIMWI
H. Madawa ya kulevya
I. Majukumu ya jinsia na dhana za kijinsia
J. Dhulma za jinsia na udhalalishaji wa kimapenzi

27. Ni mafunzo gani matatu muhimu kwa vijana kujifunza?

A. Maadili ya kibinafsi
B. Kubaleghe
C. Mfumo wa uzazi
D. Mimba za ujanani
E. Uzuiaji mimba
F. Magonjwa ya zinaa
G. VVU/UKIMWI
H. Madawa ya kulevya
I. Majukumu ya jinsia na dhana za kijinsia
J. Dhulma za jinsia na udhalalishaji wa kimapenzi

©2013 International Youth Foundation

28. Ni funzo gani usilopendelea zaidi?

A. Maadili ya kibinafsi

B. Kubaleghe

C. Mfumo wa uzazi

D. Mimba za ujanani

E. Uzuiaji mimba

F. Magonjwa ya zinaa

G. VVU/UKIMWI

H. Madawa ya kulevya

I. Majukumu ya jinsia na dhana za kijinsia

J. Dhulma za jinsia na udhalalishaji wa kimapenzi

29. Funzo hili linaweza kufanya vipi liwe zuri zaidi?

A. Llilikuwa ndefu

B. Lilikuwa fupi

C. Kana kungelikuwa na mazoezi tofauti

D. Kama kungelikuwa na habari zaaidi kuhusu afya ya uzazi

E. Mengine(Tafadhali toa maaelezo)

MAJIBU
1. **B** 2.**A** 3.**B** 4.**B** 5.**C** 6.**B** 7.**C** 8.**C** 9.**A** 10.**D** 11.**D** 12.**D** 13.**D** 14.**A** 15.**A** 16.**B** 17.**A** 18.**A** 19.**B** 20.**C** 21.**D** 22.**C** 23.**A**

AHSANTENI!

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

This project was made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) under grant agreement no. GSM-027.