

Sehumu Ya Tatu: Nitafikaje Huko?

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

SEHEMU YA TATU: NITAFIKAJE HUKO

MADA 8 : MIMBA ZA UJANA

MAZOEZI

	Ukurasa
Kusudi na Malengo	235
8.1. Kichangamshi	237
8.2 Mfuko wa Ndoto	238
8.3 Matokeo ya mimba za ujana	239
8.4 Kufanya maamuzi mazuri	241
8.5 Jinsi mimba zinavyotokea	246
8.6 Jinsi uzuiaji mimba unavyofanya kazi	250
8.7 Kujadili juu ya uzuiaji mimba	254
8.8 Chaguo zilizopo kwa wasichana wenye mimba Hitimisho	256 260
8.9 Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	261
MADA 9: MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA	
Mazoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	263
9.1 Kichangamshi	265
9.2 Imani potofu kuhusu maambukizo ya magonjwa ya kujamiiana	266
9.3 Ukweli kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiiana	269
9.4 Kuwaeleza wenzi wetu	274
9.5 Matumizi ya kondomu	276
9.6 Kusema “hapana” kwa shinikizo rika Maelezo ya Hitimisho	281 284
9.7 Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	285
9.8 Safari ya huduma za vijana (si lazima)	287

Kifungu 10 VVU na UKIMWI

Mazoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	291
10.1 Kichangamshi	293
10.2 Wakati wa kuweka alama	294
10.3 Kuelewa VVU na UKIMWI	295
10.4 VVU na kujamiiana bila kinga	299
10.5 Vipi VVU hukufanya kuwa mgonjwa	303
10.6 Tabia za hatarishi	307
10.7 Kusema "hapana" kwa shinikizo la rika	311
10.8 Salama na salama zaidi ya kujamiiana	314
10.9 Matumizi ya kondomu	317
10.10 Kuonyesha kujali na kutoa msaada Maelezo ya Hitimisho	321 323
10.11 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	324
Taarifa za msingi	326

MADA 11: MATUMIZI MABAYA YA MADAWA NA POMBE

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	333
11.1 Kichangamshi	335
11.2 Fikra potofu na ukweli kuhusu matumizi mabaya ya madawa na pombe	336
11.3 Kufanya maamuzi mazuri	342
11.4 Kukataa shinikizo la rika dhidi ya matumizi mabaya ya madawa na pombe Maelezo ya Hitimisho	347 349
11.5 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	350

MADA 12: KUPANGA KWA AJILI YA BAADAYE

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	353
12.1 Kichangamshi	355
12.2 Kuelewa malengo ya muda mfupi na muda mrefu	356
12.3 Kuweka malengo	359
12.4 Kuelewa maadili	360
12.5 Maadili na kazi	363
12.6 Njia ya ajira	365
12.7 Anza na kile ulicho nacho	369
12.8 Kujiandaa kwa kazi	371
12.9 Kuelewa utetezi	377
12.10 Kutetea masuala ya vijana Maelezo hitimisho	380 382
12.11 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	383

MADA YA 8: MIMBA ZA UJANA

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inazungumzia njia mbalimbali ambazo mimba zisizotakiwa zinavyoweza kupekika. Pia inaelezea matokeo ya kijamii na kiafya ya mimba za mapema pamoja na hatari za kiafya za utoaji mimba kinyume cha sheria.

Mwishoni mwa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea na kuelezea namna ya kuzuia mimba zisizotakiwa.
- ⇒ Kuelewa matokeo ya mimba za mapema na mbinu mbadala zilizopo kwa vijana wenye mimba.
- ⇒ Kuelezea namna mimba zinavyotokea na hatua za kuzuia mimba ambazo zinawafaa vijana.
- ⇒ Kujua namna ya kujifanyia maamuzi mazuri.
- ⇒ Kuzungumza bila wasiwasi kabisa kuhusu kuzuia mimba.

MAZOEZI

Kichangamshi – Jaribio la Roboti	<i>Dakika 10</i>
Mfuko wa Ndoto	<i>Dakika 15</i>
Matokeo ya mimba za ujana	<i>Dakika 120</i>
Kufanya maamuzi mazuri	<i>Dakika 60</i>
Jinsi mimba zinavyotokea	<i>Dakika 30</i>
Jinsi uzuiaji mimba unavyofanya kazi	<i>Dakika 90</i>
Kujadili uzuiaji mimba	<i>Dakika 45</i>
Chaguo zilizopo za kijana mwenye mimba	<i>Dakika 45</i>
Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	<i>Dakika 20</i>

Saa 7 na Dakika 15

ZOEZI 8.1

KICHANGAMSHI – JARIBIO LA ROBOTI

Kusudi: Kuwafanya washiriki wazunguke kwenye chumba bila wasiwasi

Kufurahi kabla ya kuingia kwenye mjadala mzito

Muda: Dakika 10

Hatua:

1. Wagawe washiriki katika makundi ya watu watatu.
2. Watu wawili toka katika kila kikundi waigize kama roboti na mwingine kama “mjaribu roboti”.
3. Acha maroboti yote yazunguke kwa wakati mmoja, katika mwelekeo sawa.
4. Wanaojaribu wafuate roboti nyuma na wadhibiti mzunguko wa roboti kwa kugusa tu bega la kulia au kushoto.
5. Wanaojaribu lazima wajitahidi kuzuia roboti zao zisijigonge kwenye kuta, viti au roboti nyingine.
6. Simamisha mchezo wakati umeridhika kuwa washiriki wamefurahi na kujisikia vizuri.
7. Kama muda unaruhusu “roboti”na “wanaozajaribu” wabadilishane nafasi au fanya zoezi hili wakati mwingine katika ratiba ya mafunzo ili kila mmoja aweze kupata nafasi ya kuwa “roboti” na “mjaribu roboti”.

ZOEZI 8.2

MFUKO WA NDOTO

Kusudi:

Kuchunguza jinsi tabia zinavyoathiri
mipango yetu

Kutambua kwamba matendo ya leo
yanatuathiri baadaye.

Muda:

Dakika 15

Zana zinazotakiwa :

- **Mifuko ya karatasi (ili wasione ndani) – kila mmoja na wake**

Hatua:

1. Andika kauli zifuatazo katika karatasi mbili tofauti na weka moja kwenye mfuko:
 - a. Umegundua msichana wako ni mja mzito.
 - b. Umejua kuwa wewe ni mijamzito.
2. Weka alama kwa kila mfuko “F” au “M” kwa washiriki wanawake na wanaume.
3. Wagawe washiriki katika jozi na kila mmoja mpe mfuko wa karatasi. Waambie wasifungue mifuko hiyo. Hakikisha washiriki wanapata mfuko sawa kulingana na jinsia zao.
4. Waombe Washiriki kufanya yafuatayo
 - a. Wafunge macho na kufikiria **matumaini yao, ndoto na mipango ya baadaye**. Waambie kuwa kilichomo ndani ya mfuko kinaweza kuathiri kwa kiasi kikubwa matumaini yao, ndoto na mipango yao ya baadaye.
 - b. Washirikiane matumaini yao, ndoto na mipango ya baadaye na wapenzi wao. Toa muda wa dakika tano kwa jambo hili kushirikiana.
 - c. Fungua mifuko na soma maelezo ya matumaini yao, ndoto na mipango.
 - d. **Jadili matokeo ya taarifa zao na matarajio yao, ndoto na mipango.**
5. Baada ya dakika tano yarudishe makundi na hamasisha mjadala kwa kulenga hoja ‘d’. Ongeza taarifa yoyote ya ziada na ainisha masuala hayo.

ZOEZI 8.3

MATOKEO YA MIMBA ZA UJANA

Kusudi:

Kujadili madhara ya mimba za ujana kama ilivyoonyeshwa kwenye video ya “kadi ya njano” na kuoanisha na maisha halisi

Muda:

Dakika 120

Zana zinazotakiwa :

- **Mkanda wa “Kadi ya Njano” au “Yellow Card”**

Hatua:

1. Onyesha “kadi ya njano” ya video.
2. Baada ya dakika 45 za awali, waliuze washiriki kama watahitaji “Kupumzika kwa kujinyoosha” kama watasema ndio chukua dakika 5 kwa kupumzika.
3. Chukua dakika 10 za kupumzika baada ya onyesho kabla mjadala haujaanza.
4. Kikundi kinaporudi waulize kama wana maoni au maswali juu ya onyesho lililotangulia, na jadili haya au tumia maswali yafuatayo kusisimua mjadala.
 - a. Kutoka kwenye video, nini matokeo ya mimba za ujana.
 - b. Kwa nini unadhani Tiyane na Linda
 - i. Waliamu kujamiihana
 - ii. Hawakutumia kinga
 - c. **Kulikuwa na changamoto au ugumu gani ambao Tiyane alilikabili kwenye video**
 - d. Namna gani uamuza aliochukua uliathiri maisha yake? Au ya wengine?
 - e. **Vipi mambo yaliyoonyeshwa kwenye video yanashabihiana na maisha halisi?**
 - f. **Ni mafunzo gani tulijojifunza kutoka kwenye video?**

MKM:

Kama Muda hauruhusu, uliza tu maswali yaliyokolezwa wino kusisimua mjadala.

5. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Mara nyingi watu hawapangi kujamiihana. Wakati fulani wanajikuta katika mazingira yanayoonyesha kama hilo ni jambo sahihi kufanywa.
- Vijana wanahitaji kuzingatia matokeo ya matendo yao kwa umakini kabisa, kabla hawajafanya tendo la kujamiihana.
- Tendo la kujamiihana lina athari nyingi. Lazima tufikirie kwa uangalifu kabla ya kujamiihana.

SENTENSI KIUNGO

Tendo la kujamiihana lina hatari kwa vijana. Kumbuka kwamba kuepuka au kuahirisha tendo la kujamiihana ni njia madhubuti kabisa ya kujikinga dhidi ya hatari zitokanazo na tendo la kujamiihana. Kama na wakati mtu anaamua kujamiihana lazima akumbuke matokeo yanayoweza kutokea na afanye uamuzi wa uwajibikaji kwake na mpenzi wake.

ZOEZI 8.4

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Kusudi:

Kuelewa (bila kujua) mchakato tunaoupitia tunapofanya uamuzi.

Kujizoeza kutumia modeli ya kufanya maamuzi mazuri katika hali halisi ya maisha.

Muda

Dakika 60

MKM:

Kama zoezi hili lilifanywa katika mada za awali, ruka hatua ya 1 mpaka 9 na fanya yafuatayo:

- Wakumbushe washiriki kuhusu “modeli” kwa kurejea mada ambayo modeli hiyo ilifanyika.
- Anza na hatua ya 10.

Hatua:

1. Uliza kikundi hili swalii. “Ni katika hali au mazingira gani mtu hufanya uamuzi?”
2. Orodhesha majibu kwenye ubao wa chaki ama karatasi ya “chati mgeuzo”. Majibu haya yanaweza kujumuisha kauli kama:
 - Unapokabiliwa na hali ngumu.
 - Unapokabiliwa na uchaguzi zaidi ya mmoja.
 - Unapokabiliwa na changamoto au kuwa kwenye hali ya changamoto.
 - Wakati kuna tatizo.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutambulisha modeli ya kufanya maamuzi. Andika kila herufi hatua kwa hatua kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo wakati unatambulisha na kufafanua. Nakili kila herufi kwa usahihi kama katika maelezo yafutayo ili herufi **F C C T T T** ziwe wima. Sisitiza juu ya model ya “**T3: Tatizo, Tatuzi na Tokeo**”.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Tunafanya maamuzi kila siku ya maisha yetu bila kutambua namna tunavyofikia maamuzi hayo. Wakati tunapokabiliwa na matatizo yanayohitaji tuchague, kuna aina fulani ya hatua za tafakari tunazozipitia. Wakati mwingine hii hufanyika haraka kiasi kwamba hatutambui kinachoendelea. Kila mlolongo wa kufanya uamuzi hupitia hatua hizi.

Fasiri tatizo au **changamoto** inayokukabili

Chunganza **chaguo** ulizonazo.

Chagua moja kati ya uliyochunguza

Tambua **matokeo** ya chaguo hilo.

Tekeleza – Kamilisha chaguo lako uliloamua

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

4. Waulize washiriki kama wana maoni au swalí na yajadili.

5. Waambie washiriki kwamba sasa watafanya mazoezi kutumia modeli hii na waombe wafungue **ukurasa wa 76** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.

MKM:

Kwa vijana wenge elimu ya wastani, fanya yafuatayo:

- Chagua na eleza vijana kwa kifupi kuigiza onyesho.
- Waombe washiriki kukaa kwenye jozi au kikundi kidogo cha watu watatu na wafanye zoezi.
- Kila jozi au kikundi itayarische maazimio ya kuwasilisha kama “igizo fupi”.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Soma mfano uliopo chini na tumia modeli ya **T3** (tatizo, tatuza, tokeo) yaliyojadiliwa awali ili kufikia maamuzi.

Mfano

Wewe na mvulana/msichana wako mljamiihana bila kinga wakati fulani uliopita. Nyote mna wasiwasi kwamba anaweza/unaweza kuwa na mimba kwa sababu hujapata siku za mwezi tangu wakati huo, na sasa ni mwezi tayari, utafanya nini?

1. Ni **TATIZO** gani unalokabiliana nalo?
2. **TATUZI** zako ni zipi? Fikiria kuhusu tatuza hizo na andika tatu katika ya hizo kwenye nafasi iliyopo chini.

Tatuza la 1: _____

Tatuza la 2: _____

Tatuza la 3: _____

3. Nini **TOKEO** la kila tatuza uliloandika? Andika kwenye nafasi zilizopo chini.

Tatuza	Matokeo mazuri	Matokeo mabaya
1		
2		
3		

4. Uamuzi wako ni upi?

5. Kwa nini umefanya uamuzi huu?

6. Vipi maadili yako yalishawishi uamuzi uliofanya?

6. Waongoze washiriki kuitia modeli ya kufanya maamuzi mazuri kwa kutumia maelekezo yafuatayo: Andika sehemu muhimu za modeli kadri unavyojadili.

- Kwanza bainisha **tatizo** au changamoto inayokukabili
- Halafu, fikiria **tatuvi au chaguzi** ulizonazo na andika angalau tatu
- Halafu, bainisha **matokeo** mazuri na matokeo mabaya kwa kila chaguo
- Ziangalie chaguzi ulizofanya na matokeo yake uliyooodhesha na fanya maamuzi
- Mwishowe, tathmini uamuzi uliofanya. Jiulize kwa nini umefanya uamuzi huo na kama ni uamuzi uliofaa zaidi kufanya. Kama hufurahishwi na uamuzi wako, fanya chaguo lingine na anza mchakato upya.

7. Fafanua kuwa kufanya maamuzi mara nyingi hufanywa na mtu peke yake. Watu wengine wanaweza kuombwa maoni yao kabla ya kufanya uamuzi.

8. Waombe washiriki washirikishane majibu yao kwa maswali yaliyomo kwenye kitabu cha mazoezi. Ruhusu mtu mmoja achangie na wengine majibu ya maswali kabla ya kuruhusu mshiriki mwingine.

9. Mwishoni, waulize washiriki wajadili kwa kifupi jinsi ilivyokuwa rahisi au vigumu kutumia modeli walitumia. Ruhusu wajadili pamoja juu ya modeli.

10. Washawishi washiriki kukamilisha zoezi la kwenye kitabu cha mazoezi **ukurasa wa 76** kwa wakati wao. Fupisha na kisha sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Maamuzi bora yanafanyika tunapokuwa na taarifa za ukweli wote
- Ni lazima tufikirie matokeo yote ya chaguo letu, hususani matokeo ya chaguo baya lo lote
- Watu wanakosea katika uchaguzi wanaofanya wakati mwingine. Jambo la muhimu ni kutambua hilo na kuchukua hatua za kusahihisha kosa.
- Siyo rahisi kila mara au kila wakati kuwa na uwezekano wa kupitia hatua hizi za fikra wakati wa kufanya uamuzi. Wakati mwingine hatuna muda wa kufikiria matokeo na inabidi kufanya uamuzi wa haraka kuhakikisha usalama au kuishi kwetu. Kwa hivyo ni juu yetu kupima na kufanya jambo lifaalo kwa wakati na hali ilivyo.

SENTENSI KIUNGO

Maamuzi kuhusu jinsia na kujamiihana ni moja kati ya maamuzi magumu kabisa kuyafanya. Vijana wanahitaji muda kupata ukweli kuhusu namna gani ambavyo kuijiingiza katika mambo ya kujamiihana kunavyoweza kuwaletea madhara. Ngoja sasa tuone mimba zinavyotokea.

ZOEZI 8.5

JINSI MIMBA ZINAVYOTOKEA

Kusudi:

Kuelewa ukweli kuhusu kuchukua mimba na wajibu wa viungo vyta mwanamume na mwanamke.

Kujadili masuala maalumu ya mimba na nini kinachosababisha mimba

Muda:

Dakika 30

Hatua:

1. Wagawe washiriki katika vikundi vidogo vitatu au vinne. Wape kila kikundi karatasi ya chati mgeuzo na kalamu za rangi mbalimbali.
2. Kiambie kila kikundi kufanya yafuatayo:
 - a. Angalia mabango yanayoonyesha sehemu za uzazi wa mwanamke, na mwanamume .
 - b. Rejea mjadala tuliokwisha jadili juu ya sehemu za viungo vyta uzazi na jinsi vinavyofanya kazi kama ilivyoelezwa (Mada 2: mabadiliko katika kipindi cha ujana).
 - c. Jadili na onyesha kwenye karatasi ya chati mgeuzo unavyodhani mimba hutokea.
 - d. Una dakika kumi kukamilisha haya.
3. Chagua mtu mmoja toka kwenye kikundi kuwasilisha ifikapo mwisho.
4. Baada ya dakika 10 warejeshe washiriki na acha kila kikundi kuwasilisha matokeo ya mjadala. Waombe washiriki kubaki na maoni yao kwa ajili ya majadiliano mwisho wa uwasilishaji.
5. Makundi yote yakimaliza, karibisha maswali na maoni toka kwa washiriki. Orodhesha maswali yaliyoulizwa na wataarifu washiriki kwamba utajaribu kuyaelezea wakati wa uwasilishaji.
6. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" yafuatayo kuelezea kila hatua.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

NAMNA MIMBA ZINAVYOTOKEA

Kila mwezi, kokwa moja hutoa yai. Na kitendo cha kutoa yai hutambulika kama upevukaji kokwa. Huu ni wakati ambapo mwanamke anarutuba na kuna uwezekano mkubwa wa kupata mimba kama atajamiihana. Kwa kuwa ni vigumu kujua kabla na wakati gani upevukaji kokwa utatokea, inawezekana mwanamke kupata mimba wakati wowote akijamiihana.

Mara yai linapotoka kwenye kokwa, linaanza kusafiri kupitia mrija wa kokwa kuelekea kwenye mji wa mimba. Mwanamke na mwanamume wanapojamiihana, kitu kii twacho manii hutoka kwenye mwili wa mwanaume. Manii au shahawa hubeba mbegu za uzazi ndani yake. Shahawa ni ndogo sana. Kama mwanaume akimwaga wakati wa kujamiihana, manii hubaki kwenye uke. Kama hamwagi, manii yanaweza kubaki kwenye uke kuto kana na maji maji yaliyotoka kwenye uume. Kitendo hiki cha kutoa manii kabla kinaitwa “kupata mshindo”. Shahawa zinaenda zenyewe zikiogelea kupita mlango wa uzazi, kwenye mji wa mimba, na kwenye mirija, zikitafuta yai la mwanamke. Kama yai la mwanamke liko kwenye mrija wakati huu, shahawa zinaweza kulikuta. Wakati yai na manii (mbegu ya uzazi ya mwanamume) vinapoungana kuwa yai moja, hii huitwa **Urutubishaji**. Yai lililorutubishwa linakuwa mtoto na hii ni **mimba**. Mimba hutokea kila palipo na kujamiihana kusiko salama kati ya mwanaume na mwanamke. Kutokuwa salama maana yake ni kutokuwepo kwa njia yoyote kuzuia mimba .

Kwa sababu mrija wa kokwa ni mdogo, muungano tu ndio hutoke pale yai lililochavushwa husafiri mpaka kwenye mji wa mimba na kukaa kwenye sehemu laini upande mmoja wa mji wa mimba. Hii huitwa **upandikizaji**.

7. Waulize washiriki kama wana swali lolote na wajadili. Hakikisha umeangalia kwamba maswali yaliyoulizwa kwenye mjadala wa kwanza yamejibowi.
8. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” kuelezea aina maalum za mimba.



MAELEZO YA UWASILISHAJI YANAENDELEA

NAMNA MIMBA ZINAVYOTOKEA

Aina maalum za mimba

Mimba kwenye mirija (ektopiki) hutokea wakati manii zilizoungana na yai zinabaki kwenye mrija na kuanza kukua. Hii inaweza kuwa kwa sababu mbalimbali, kama vile mirija inapoziba. Mtoto anaanza kukua kwenye mrija, lakini kwa sababu mrija ni mdogo, unaweza kupasuka bila tahadhari yoyote. Hii ni hatari sana na lazima itibiwe kama dharura kwenye hospitali. Katika mifano mingi ya mimba ya iktopik kiumbe hufa na mwanamke hupoteza mrija huo. Hata hivyo, bado inawezekana kupata ujauzito kwa kupitia mrija mmoja uliobaki.

Mapacha hutungwa kwa njia mbili. Wakati fulani yai lililopevuka hugawanyika mara mbili na kusababisha **mapacha wanaofanana**. Wanaitwa waliofanana. Kwa sababu wanatoka kwenye yai moja wakati mwingine watoto hawatengani kabisa lakini wanabaki kuungana katika sehemu fulani. Halafu watoto huzaliwa wakiwa wameungana na huitwa **mapacha walioungana** mapacha wa Siamese. Hii inapotokea mapacha inabidi kutenganishwa kwa upasuaji. Mapacha wanaweza kupatikanika wakati mwili wa mwanamke unaporuhusu mayai mawili kwa mpigo. Kama mayai yote yatarutubishwa tofauti watoto wawili watatokea. Hawa huitwa **mapacha kawaida**.

Kama mwanamke ana matatizo ya kushika mimba, mganga anaweza kushauri **upandikizaji** ambapo shahawa toka kwa mwanamume huwekwa katika uke wa mwanamke. Mbinu tata kueleza huitwa “urutubishaji au majoribio kwa chupa” urutubishaji hutokea. Ni wakati ambapo manii toka kwa mwanaume na yai la mwanamke huchukuliwa na kupelekwa maabara kwa urutubishaji nje ya mji wa mimba. Mara yai linanopevuka hirudishwa katika mii wa mimba kuendelea na ukulai wa kawaida

9. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mimba hutokea kama mwanamke na mwanaume watajamiiiana bila kinga ye yeyote na shahawa toka kwa mwanaume zinakutana na yai la mwanamke ndani ya mwili wa mwanamke. Kitendo hiki huitwa urutubishaji.**
- **Ili mradi kuwa mwili wa mwanamume unazalisha shahawa za kutosha anaweza kumpa mimba mwanamke bila ya kujali umri ana umri gani.**
- **Yai la mwanamke huwa linatolewa mara moja kwa mwezi. Kama yai linakutana na manii (mbegu za uzazi za kiume) na kurutubishwa litajishikiza lenyewe kwenye mji wa mimba na kukua kuwa mtoto.**

SENTENSI KIUNGO

Sasa tunaelewa vipi mimba hutokea, ni muhimu tuelewe jinsi ya kuzuia mimba zisizotakiwa. Kama vijana wanaamua kujamiihana wanahitaji kujua njia tofauti za kujikinga na namna njia hizo zinavyofanya kazi, na ipi ni njia muafaka kwao.

ZOEZI 8.6 JINSI UZUIAJI MIMBA UNAVYOFANYA KAZI

Kusudi: Kuangalia njia za mpango wa uzazi ambazo ni nzuri/zinatafaa kwa vijana.

Kujadili jinsi njia za kuzuia mimba zinavyofanya kazi na mbinu tofauti za kuzuia mimba.

Muda: Dakika 90

MKM:

Unahitaji sampuli nyingi kadri iwezekanavyo za mbinu mbalimbali za kuzuia mimba.

Inafaa kumualika muuguzi ama mganga kutoa uwasilishaji sahihi. Anaweza pia kujibu maswali yanayo shabihiana na hasara na faida za kila mbinu inayotumika.

Kama unafanya kazi peke yako hakikisha kwamba unajua ukweli kuhusu mbinu mbalimbali ili uweze kujibu maswali ya washiriki kwa usahihi.

Hatua:

1. Uliza kikundi namna mimba inavyoweza kuepukwa, halafu bungueni bongo kama kikundi kuhusu njia za kawaida (zinazofahamika) za kuzuia mimba ambazo zipo Tanzania.
2. Orodhesha kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo na jadili mbinu zilizothibitishwa na zile ambazo ni imani potofu ya watu.
3. Hamasisha mjadala kuhusu mbinu hizi na toa taarifa za kweli. Ongeza zozote zinazokosekana kama vile kumwaga nje na njia za kienyeji. Mwezeshaji lazima kwa usahihi kabisa atofautishe kati ya njia zilizothibitishwa kitaalamu na zile ambazo ni imani tu ya watu.
4. Waombe washiriki kubadilishana mawazo kuhusu jinsi kila njia inavyofanyakazi, na ipi kama ipo wanadhani ni nzuri kwa vijana. Wekea alama maneno ya msingi toka kwenye majibu.
5. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" yafuatayo kufafanua na kutoa maelezo ya kweli.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

UZUIAJI MIMBA MUAFAKA KWA VIJANA

Uzuiaji mimba ni udhibiti uzazi. Mbinu nyingi ni madawa au vifaa vilivytengenezwa kuzuia mimba. Nyingine, ni kama kuacha kujamiihana, ni tabia.

Uzuiaji mimba hufanya kazi kwenye njia tatu kuu:

- a. Kuacha kabisa kujamiihana.
- b. Mbinu ya vichocheo; kwa njia ya kuvuruga mzunguko wa hedhi, shahawa au yai.
- c. Mbinu ya kizuizi; kuzuia shahawa na yai kukutana.

Kuna njia nyingi za kuzuia mimba zinazoshauriwa kwa vijana kuzitumia. Hizi ni:

- Kuacha kabisa.
- Vidonge veya kumeza.
- Sindano za kuzuia mimba.
- Kondomu ya kiume.
- Kondomu ya kike.
- Madawa ya kuua manii.
- Kinga ya dharura.

Njia zote hizi zinaweza kurekebishwa. Hii ina maana kwamba mwanamke anaweza kupata mimba mara yeze na mpenzi wake wakiacha kuzitumia. Katika njia zote hakuna iliyo ya kudumu na hakuna inayofanya mwanamke au mwanamume awe tasa. Hakuna njia iliyo sahihi kabisa isipokuwa kuacha kabisa kujamiihana. Kwa hiyo, kuna hatari iliyopo wakati unapotumia mbinu yoyote kati ya hizo. Ilivyo, uchaguzi wa mbinu hizo ni vema ushirikishe wapenzi wote.

Kuacha kujamiihana kabisa. Hii ni chaguo zuri kwa vijana katika balehe ambao hawako tayari kujamiihana na wapo kwenye hatari ya kupata mimba, magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiihana au changamoto za kihisia. Njia hii inataka nidhamu ya pekee na heshima kwa matarajio ya kila mmoja. Majukumu yanabaki kwa wapenzi wote wawili.

Vidonge: (Kizuizi cha kumeza): Hizi ni njia za vichocheo zinazojumuisha muunganiko na vidonge vidogo. Hivi havishauriwi kwa vijana wanao balehe kutumia. Vidonge hivi vina vichocheo vinavyobadili mwili katika njia nyingi za kuzuia mimba (km hukandamiza na kuzuia "utengenezaji yai" na kubadili mwendo wa mirija). Njia hii haizuui kupata magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiihana ikiwa pamoja na VVU na UKIMWI.

Sindano ya Kuzuia Mimba: Hizi hufanya kazi sawa na vidonge. Kuna sindano za namna mbili, moja inatoa ulinzi kwa wiki 8 na nyingine kwa wiki 12. Njia hii haikingi magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiihana ikiwa pamoja na VVU na UKIMWI.

6. Mwisho wa uwasilishaji karibisha maswali na maoni toka kwa washiriki na yajadili.

7. Wagawe washiriki katika makundi madogo kulingana na idadi ya sampuli za uzuiaji mimba ulizonazo.

Kondomu za Kiume: Ni mpira unaowekwa kwenye uume uliosimama kabla ya kujamiihana kuzuia manii kuingia ukeni. Ni njia bora katika kuzuia mimba kama itatumika pamoja na dawa ya kuua manii. Ikitumika vema kondomu yawea kukinga wapenzi wanaojamiihana dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiihana ikiwamo VVU na UKIMWI.

Kondomu za Kike: Inawekwa kwenye uke kabla ya kujamiihana. Pete inaishikilia kondomu hiyo wakati wa kujamiihana na kushika manii ili yasiingie katika uke. Kama utaitumia vizuri, kondomu ya kike inaweza ikawa madhubuti katika kujikinga dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiihana pamoja na VVU na UKIMWI.

Dawa ya kuua manii: Hii huua au kutawanya shahawa ili kuziuia kwenda kuelekea kwenye yai. Njia hii halizui dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiihana ikiwano VVU na UKIMWI.

Kinga ya dharura: Hii ni kipimo maalumu cha vidonge vyta kumeza itumikayo katika saa 72 za kufanya tendo la kujaminiana kusiko salama. Kipimo au dozi hii yawea kusababisha mparaganyiko wa mzunguko wa hedhi. Ni njia bora sana. Na ni maalumu hasa kwenye mazingira yafuatayo:

- Kubakwa
- Kushindwa kwa kinga nyingine, k.m. kupasuka kwa kondomu
- Tendo moja la kujamiihana kusiko salama

Kwa vizuizi vyote hivi ni muhimu wapenzi wapate ushauri, hasa katika masuala ambapo tendo la kujamiihana halikupangwa au halikufanyika salama. Kila mtu lazima apate ukweli na achukue uamuzi wake yeye mwenyewe akizingatia hasara za kila njia dhidi ya mimba isiyotarajiwa.

Madhara ya kawaida na dalili hutofautiana kwa njia mbalimbali lakini kwa vidonge vyta kumeza na sindano wasichana na wanawake wanaweza kupata.

- Kichwa kuuma
- Mzunguko wa hedhi usio wa kawaida
- Tumbo kusokota.
- Kichefuchefu (wakati mwengine kutapika)
- Kupungua uzito au kuongezeka uzito.

8. Wape kila kikundi moja ya sampuli ya vizuiaji mimba (na taarifa zingine zozote za ziada zilizopo, kama vipeperushi) na waombe wajadili.
 - a. Jinsi gani njia hii inazuia mimba
 - b. Ni faida na hasara zipi kwa kutumia njia hii
 - c. Ni kwa namna gani njia hii inamzuia mwanamke katika kupata mimba katika muda mrefu
 - d. Ni woga au hofu gani waliyo nayo kuhusu mbinu hii?

9. Yalete makundi yote pamoja. Waombe kila kikundi kuchagua mshiriki mmoja kueleza kuhusu mbinu iliyojadiliwa na kikundi.
10. Hakikisha washiriki wanaelewa kipindi hiki vizuri na uwe na uhakika wa kusahihisha kila taarifa potofu. Uliza maswali au ufanuzi toka kwa washiriki wengi inapobidi.
11. Kama inawezekana, panga kikundi chote kutembelea zahanati iliyo jirani ambapo wanaweza kuona na kuchunguza mbinu hizi
12. Fupisha na sositiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Kuacha kabisa kujamiihana ni njia ya kuzuia mimba.
- Vizuizi vingine ni vya vichocheo vya jumla au mbinu za kuzuia.
- Watu mbalimbali wanapata madhara tofauti kwa kutumia njia za kuzuia mimba, na wengine hawapati kabisa.
- Njia ya kumwaga nje si nzuri mara zote kwa vijana kwa sababu inajumuisha hatari ya kupata mimba na haisaidii kuzuia magonjwa yanayoambukizwa na kujamiinana ikiwemo VVU na UKIMWI.
- Njia salama ya kujikinga ni ile inayotoa ulinzi dhidi ya mimba zisizotarajiwa na kuzuia magonjwa ya zinaa. Hivyo kuacha kabisa kujamiihana ama kutumia kondom pekee au kondom na mbinu nyingine kama vidonge vya kumeza na sindano pia vinasaidia kuzuia kupata mimba zisizotarajiwa.

SENTENSI KIUNGO

Ni muhimu kujua njia tofauti zilizopo za kuzuia mimba na namna zinavyofanyakazi. Lakini si rahisi kuanzisha suala la kuzuia mimba kwa mpenzi wako au wazazi. Suala la Kujamiihana bado linachukuliwa kuwa ni “mwiko” katika jamii nyingi na hii inafanya kuwa vigumu kuizungumzia. Kwa sababu hii, vijana wengi wanajikuta katika wakati mgumu. Ngoja basi tuangalie baadhi ya hali hizi ngumu na tuangalie nini cha kufanya.

ZOEZI 8.7

KUJADILI JUU YA UZUIAJI MIMBA

Kusudi:

Kuangalia jinsi ya kuanza kuzungumzia masuala ya kuzuia mimba na wenzi wetu na wazazi

Muda:

Dakika 45

MKM:

Kutegemeana na idadi ya washiriki na muda, chagua baadhi tu ya mifano ya kutumia. Unaweza kuchagua vikundi na kuvipatia mifano yao kabla.

Hatua:

1. Wagawe washiriki katika vikundi vya jinsia moja vya watu watatu ama wanne na kila kikundi kipe mifano na maelekezo yafuatayo:

MKM: Nakili na kata mifano ya kugawa kwenye makundi

Maelekezo:

Katika kikundi fanyeni yafuatayo:

- a. Someni vizuri mfano.
- b. Jadilini jinsi mtakavyokabiliana au kujadili tatizo/hali.
- c. Tayarisheni mchoro kuonyesha mfano na ufumbuzi.
- d. Mnazo dakika 20 kufanya kazi hii.

Mfano 1: Kundu la wasichana

Wewe ni msichana wa miaka 15 unayepata maumivu makali ya kubanwa misuli wakati wa hedhi. Mfanyakazi wa afya alipotembelea shule yako alikueleza kuwa wakati fulani unapotumia vidonge kuzuia mimba maumivu ya kubana ama kukoma kabisa au hupungua. Unataka kuongea na wazazi wako kuhusu kuanza matumizi ya vidonge. Lakini unaogopa wanawenza kudhani hiyo ni janja yako kutaka kujamiiiana.

Mfano 2: Kundu la Wavulana

Wewe na msichana wako mmekuwa mkijamiiana mara kwa mara kwa wiki chache sasa. Hamtumii kondomu kila mara lakini unatumaini anatumia vidonge au kitu fulani ili asipate mimba.

Mfano 3: Kikundi cha Wasichana

Idadi kubwa ya wasichana wenzako wameshapata mimba. Mama yako anakuchukua kwenda kwenye Zahanati ya uzazi wa mpango na anamueleza mtoa vizuia mimba kukuwekea kizuizi. Wewe ni bikira na hukutegemea hili toka kwa mama yako na isitoshe hauna mpango wa kujamiiiana muda wowote hivi karibuni.

Tukio 4: Kikundi cha Wavulana

Baba yako anakuta kondomu kwenye mfuko wa suruali yako inayosubiri kufuliwa. Anakuita na kuanza kukuuliza kuhusu mambo yako ya kujamiihana. Anajua una msichana lakini hafikirii kama mnaweza kujamiihana. Wewe na msichana wako hamjamiihani na mmeamua kwamba hamko tayari kujamiihana mpaka mmalize shule. Bado unabeba kondomu kwa matumaini kwamba unaweza ukajikuta katika mazingira ambayo hukupanga.

2. Baada ya dakika 20 yarudishe makundi pamoja. Acha kila kikundi kichukue nafasi kuwasilisha mfano wake.
3. Mwisho wa kila mfano karibisha maswali na maoni toka kwa washiriki watazamaji kuhusu njia na masuluuhisho yaliyotolewa.
4. Baada ya uwasilishaji/mifano yote kufanyika, endesha mjadala wa jumla. Unaweza kutumia maswali yafuatayo kuyafanya makundi yaanze.
 - a. Je vijana wengi wanataka kuwa na uwezo wa kujadili habari ya vizuizi vyta mimba na wazazi ama wapenzi?
 - b. Kwa nini ni vigumu kwa vijana kuanzisha habari hii na wazazi ama wapenzi?
 - c. Vipi matatizo haya yanaweza kuelezewa?
5. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mpango wa uzuiaji uzazi ni wajibu wa mtu na mwenzi wake.**
- **Japokuwa ni vigumu, ni vizuri kama wazazi watajumuishwa kwenye mjadala kuhusu mpango wa uzazi.**
- **Vijana wengi wanahitaji kuwasiliana na kutumia haki yao ya kuacha kujamiihana.**

SENTENSI KIUNGO

Wazazi wengi huona ni vigumu kukubali kwamba mtoto wao amekuwa na anaweza kujamiihana. Kama ni lazima inaweza kusaidia kumuomba mtu mmoja toka kwenye familia au mfanyakazi wa afya/jamii kusaidia kuongea na wazazi wako, kuliko kujificha na kufanya mambo ya hatari.

Pia, kwa kuzingatia kuwa mbali na kuacha kabisa kujamiihana hakuna njia iliyosilimia 100 salama, ni vizuri kuwa na mpenzi na wazazi wako katika uamuza wako kutumia kinga. Kwa njia hiyo, endapo wewe au mpenzi wako anapata mimba utajua kwamba wazazi na mpenzi wako watakuwa tayari kukusaidia kujadili chaguo lako na kuunga mkono uamuza utakaochukua.

ZOEZI 8.8**CHAGUZI ZILIZOPO KWA
WASICHANA WENYE MIMBA****Kusudi:**

Kujadili chaguzi mbalimbali ambazo msichana mjamzito anaweza kuwa nazo na kuangalia faida na hasara zake.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Waombe washiriki wabungue bongo juu ya chaguzi alizonazo msichana mwenye mimba.
2. Orodhesha majibu kwenye karatasi ya chati mgeuzo na hamasisha mjadala mzima.
3. Kama neno “lea” litajitokeza, jadili maana yake. Kama halijitokezi lioneze kwenye orodha na waombe washiriki kushirikiana uelewa wao wa neno hilo.
4. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutoa namna ya chaguzi zinazowezekana na ambazo msichana mwenye mimba anatakiwa kuzingatia.


**MAELEZO YA UWAKILISHAJI
CHAGUZI ZILIZOPO KWA WASICHANA WENYE MIMBA**

Kuna njia mbadala chache zilizopo kwa vijana walio na mimba. Hizi ni pamoja na:

- a. Kukatisha mimba/Kutoa mimba (utoaji mimba ni kosa la jinai Tanzania).
- b. Kulea mtoto wa mwingine kama wa kwako.
- c. Kuwa mzazi mmoja.
- d. Ndoa.
- e. Kulea.

a. Kukatisha Mimba/Kutoa mimba

Kukatisha mimba kinyume na sheria (wakati mwingine huitwa “utoaji mimba uchochoroni”) hufanyika sana kuliko hata watu wengi wanavyojuu. Hatari za kiafya ni pamoja na vifo vyta mzazi na ugumba. Hatari za kihisia na kimwili ni nyingi na msichana huyo anakuwa na uwezekano mdogo wa kuwa alishauriwa kabla na baada ya tukio hilo.

Mambo ya kuzingatia

- Utoaji mimba wakati mwingine unaweza kuleta madhara ya kihisia.
- Utoaji mimba ni kinyume cha sheria kwenye nchini nyingi.
- Dini nyingi haziungi mkono utoaji mimba.
- Watu wengine wana hisia nzito kuhusu kuunga mkono au kupinga utoaji mimba.

Baadhi ya sababu za kuamua kutoa mimba ni pamoja na:

- Kumaliza shule.
- Kutunza heshima ya familia.
- Kufanya mimba iwe siri.
- Kumfurahisha mpenzi wako wa kiume.
- Kutimiza malengo mengine.
- Kutokukuza mtoto kwenye umaskini.
- Kulinda afya ya mama.
- Inapotokea kubakwa au kunajisiwa na ndugu.

b. Kulea mtoto wa mwingine kama wako

Kuna aina mbili za kulea mtoto wa mwingine ambapo mama kijana au wazazi wanafahamu wazazi wa mtoto aliyelelewa, na kulea mtoto ambapo wote hawajui wazazi wa mtoto aliyelelewa.

Mambo ya kuzingatia

- Kumtoa mtoto kwa ajili ya kulelewa inaweza kuwa uamuzi unaoumiza sana kwa mama na familia.
- Wakala wa kutoa mtoto kwa ajili ya kulelewa watoto hawapo pale “kumchukua mtoto” bali kuwasaidia watu wafanye maamuzi bora wenyewe.
- Uamuzi wa mwisho ni wa mama kijana; iwe ana miaka 11 au 18, lazima aweke sahihi kwenye nyaraka za kisheria.
- Mara nyaraka za kisheria zinapotiya sahihi, utoaji wa mtoto kwa ajili ya kulelewa kunamalizika. Hatua hii mara nyingi huchukua miezi mitatu hadi minne baada ya kuzaliwa.
- Mama kijana anaweza kwenda kwenye nyumba ya akina mama wasioolewa ambapo anaweza kusaidiwa kufanya maamuzi.
- Anaweza kupata mfadhaiko wa mawazo mazito au ugumu baada ya kumtoa mtoto kwa ajili ya kulelewa kama:
 - Alilazimishwa kutoa uamuzi huo.
 - Aliifanya kuwa siri na baadaye ikafichuka.
 - Anakataliwa na familia au jamii yake.

Sababu kadhaa za kuchagua kutoa mtoto kwa ajili ya kulelewa ni pamoja na:

- Kutoa mimba ni kinyume na msimamo wa msichana huyo.
- Anapenda kuifanya mimba hiyo kuwa siri
- Anataka kumaliza masomo yake
- Anataka kuifurahisha familia yake
- Mtoto anaweza kuwa na fursa nzuri zaidi ya maisha akiwa kwenye familia nyingine.
- Msichana huyo anaweza kuanza maisha mapya.

c. Ndoa

Ndoa inayofanyika kwa sababu ya mimba isiyopangwa au isiyotakiwa mara nyingi huitwa “ndoa ya mkeka” kwa sababu inafanyika haraka mno, na mara nyingi huwa ni shinikizo la familia ya msichana au mvulana.

Mambo ya kuzingatia

- Vijana wachache wanatambua jukumu kubwa la kuwa mzazi.
- Fursa chache za ajira husababisha matatizo ya kifedha kwa wazazi vijana.
- Mtoto anaweza kuchukiwa na kuonekana kuwa chanzo cha kutengwa na marafiki.
- Wazazi vijana wanaweza kujutia fursa walizopoteza.
- Wazazi vijana wanaweza kudhani kuwa wametegewa
- Kama wanaishi na wazazi wao, wazazi hao wapya vijana hawatakuwa na faragha.
- Hisia zisizokomaa zinaweza kuchangia kwenye kushindwa kuendana na hali na migogoro katika uhusiano.
- Shinikizo la uzazi wa ujanani linaweza kusababisha migongano ya kwenye ndoa.

Baadhi ya sababu kadhaa za kuchagua kuoana ni pamoja na:

- Wazazi wanawalazimisha vijana kuoana.
- Wazazi vijana wanataka kumpa mtoto jina.
- Wazazi vijana wanahisi ndiyo njia ya kulipia makosa yao.
- Wazazi vijana wanataka kuondoka nyumbani kwao ambako hakuna furaha.
- Wazazi vijana wanaweza kufikiria kuwa “ilipangwa iwe”.

d. Kuwa mzazi mmoja

Kuwa mzazi mmoja ni uchaguzi wa kawaida kabisa kwa vijana lakini ambao ni mgumu sana. Matokeo yake ni kwamba wanajikuta fursa za elimu yao, ajira na ndoa zimebanwa sana.

Mambo ya kuzingatia

- Mtoto ni jukumu la saa 24 - hili ni jambo ambalo mara nyingi halitiliwi maanani na vijana.
- Uwezo wa kipato cha mzazi kijana ni finyu, na matokeo yake ni maisha ya chini kijamii na kiuchumi.
- Mzazi kijana mara kwa mara hawezi kumudu gharama za mlezi wa mtoto na starehe.
- Mzazi mmoja mara nyingi huishia kwenye kujitenga kijamii na upweke.
- Mtoto anaweza kukosa fursa fulani, kutojaliwa au kunyanyaswa.
- Kama mama kijana ataendelea kuishi nyumbani kwao, inaweza kuleta utata wa majukumu kati yake na wazazi wake, na hatimaye kusababisha migongano na mivutano ya mamlaka.
- Baba kijana
 - Anaweza kuingia kwenye migongano kuhusiana na haki zake.
 - Anaweza kuwa sababu ya “kusahaulika”.
 - Lazima aamue kuhusu malipo ya kumtunza mtoto.

Baadhi ya sababu kadhaa za kuchagua kuwa mzazi mmoja ni pamoja na:

- Imani kuwa ndio uchaguzi unaokubalika zaidi.
- Wazazi wa msichana wanaweza kusaidia kulea mtoto.
- Wazazi wa mvulana au msichana wanaweza kuwa wanataka mjukuu.
- Mama kijana ana mawazo yasiyowezekana kuhusu kuwa na mtoto na jinsi ya kumhudumia.
- Mzazi kijana anaweza kufikiria kuwa ndiyo njia ya “kulipiza” makosa yake.

e. Kulea

Watu wengine wanaweza wasiamini kuwa kulea kunaweza kuwa njia bora mbadala kwa sababu wanafikiri inaweza kuwatesa sana watoto na wazazi waliokubali kumlea pale mama yake mzazi atakapotaka kumchukua mtoto. Hata hivyo, watoto na wazazi wengi wamefaidika kutockana na malezi.

Sababu kadhaa za kuchagua kulea ni pamoja na:

- Mama kijana anaweza kumaliza masomo yake.
- Mama kijana ana uwezo mzuri wa kuchukua majukumu pale atakapokuwa tayari na kuwa mtu mzima zaidi.

5. Mwisho wa uwasilishaji uliza kama kuna mwenye maoni au maswali na jadili.
6. Waeleze washiriki kwamba uwasilishaji uko kwenye **ukurasa wa 79** kwenye vitabu vyao vya mazoezi, na wahamasishe kusoma kwa uangalifu wanapopata muda, zaidi.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Wasichana wenyе mimba wanazo njia nyingi mbadala za kuchagua**
- **Kila anayehusika (Wazazi wa msichana, na ndugu wa karibu) lazima wazingatie chaguzi tofauti na kujua matokeo yake kulingana na uamuzi wowote utakaotolewa.**
- **Uamuzi wa mwisho unabaki kwa msichana mwenye mimba (wakati mwingine kwa idhini ya mwenzi wake au wazazi wake).**

MADA YA 8: MIMBA ZA UJANA

MAELEZO YA HITIMISHO

Mimba wakati wa ujana ni matokeo ya kujamiihana kusiko salama. Kama ilivyojadiliwa inaleta matatizo mengi na shida kwa vijana na familia. Vijana wanahitaji kufikiria zaidi madhara ya vitendo vyao vya kujihusisha na kujamiihana na kukwepa kujamiihana kusiko pangwa na kusiko salama. Kuacha kabisa ni njia ya kuzuia mimba iliyo bora kabisa. Kuna njia nyingine ambazo zinatafaa kwa vijana pia. Jambo muhimu ni vijana lazima wazungumze kuhusu kutojamiiina au kutumia kinga kabla hawajajitumbukiza kwenye kujamiihana. Madhara mengine makubwa ya kujamiihana kusiko pangwa na si salama ni kuiweka katika hatari ya kupata VVU na UKIMWI.

ZOEZI 8.9

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kurejea mada hii na kuzingatia mambo ya msingi na ujuzi tuliojifunza.

Kuonyesha jinsi elimu mpya na ujuzi uliopatikana vitakavyotumika kwa kuchukua jukumu la kubadilisha jambo linalotuhusu katika misingi ya chaguzi zetu kwenye kujihusisha na tendo la kujamiiiana katika umri mdogo.

Muda

Dakika 20

MKM:

Zoezi hili linafaa vizuri kwenye kikundi cha watu wasiopungua 12. Kama inabidi kufanya kazi ya kundi kubwa, kwanza wagawe washiriki kwenye vikundi vidogo, halafu pata taarifa kwa niaba ya kila kikundi.

Hakikisha umetoa maswali kwa kila kikundi ambayo watayajibu au kuandika mahali ambapo kikundi chote kitaweza kuona.

Zoezi hili linaweza kufanywa kwa namna nyingi. Kwa kikundi cha wasomi, fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe wahusika kukaa katika duara na wajadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kutoka kwenye zoezi hili?
 - b. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki kufikiria kuhusu tamko moja wanaoenda kufanya kwa kuzingatia chaguzi zao juu ya kujihusisha na kujamiiiana mapema.
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 82** wa kitabu cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na masomo yaliyofunzwa, toa majibu kwa maswali yafuatayo.

1. Ni taarifa gani muhimu sana ulijojifunza kutoka kwenye mada hii?
2. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi kubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya mimba za ujana yaliyotokea katika mada hii. Ni ahadi gani unayoitoa kutokana na ulicho jifunza kuhusu ujana au mimba zisizotakiwa? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa watu wenyewe elimu ya wastani au ya chini fanya hatua ya 1 na 2 juu halafu endelea kama ifuatavyo.

4. Funga macho yako na weka ahadi yako – kitu ambacho utakifanya ili ubadilishe tabia yako kutokana na kile ulicho jifunza kuhusu mimba za ujana.

MADA YA 9:

MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inalenga katika kuwasaidia washiriki kuelewa maambukizo kwa njia ya kujamiiana na inawahamasisha kuchelewesha tendo la kujamiiana kwa mara ya kwanza. Wale ambao tayari wanajamiiiana wanahamasishwa kutumia kondomu kwa usahihi kila mara wanapojojamiiiana. Mada hii pia inasaidia kujenga stadi muhimu za mawasiliano ambazo vijana wanahitaji kuweza kujadili na kushauriana mahitaji yao ya kujamiiana au vitu wanavyopendelea. Pia inaangalia njia zingine za kuelezea hisia za kimapenzi zaidi ya kujamiiiana, na kuchunguza uhusiano kati ya matazamio binafsi ya mtu wa kujiheshimu na uwezo wake wa kujilinda.

Mwishoni mwa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea ukweli wa msingi kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
- ⇒ Kusahihisha taarifa potofu kuhusu kujamiiana bila kinga na matokeo yake.
- ⇒ Kuelezea namna ya kutumia mbinu ya kuacha kabisa kujamiiana na kutumia kondomu ili kupunguza hatari ya kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
- ⇒ Kujizoeza mbinu za mawasiliano zinazohusiana na kuzuia maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
- ⇒ Kujadili umuhimu wa kujiheshimu kwa ajili ya kubadili tabia.
- ⇒ Kutambua ni wapi katika jamii zilipo huduma za magonjwa ya kujamiiana (una hiari).
- ⇒ Eleza, kutokana na uzoefu wa vijijini, inakuwaje unapotafuta huduma, kondomu na mbinu nyingine za kupunguza hatari katika jamii husika (una hiari).

MAZOEZI



Kichangamshi – Mbele kwa mbele/nyuma kwa nyuma	dakika 15
Imani potofu kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana	dakika 35
Ukweli kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana	dakika 90
Kuwaeleza wenzi wetu	dakika 60
Matumizi ya kondomu	dakika 90
Kusema “hapana” kwa shinikizo la rika	dakika 90
Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	dakika 20
Safari ya huduma za vijana (una hiari)	dakika 240

**Saa 6 dakika 40
(Nyongeza ya saa
4 za hiari)**

ZOEZI 9.1

KICHANGAMSHI-MBELE KWA MBELE/NYUMA KWA NYUMA

Kusudi: Kutambua haki ya kijana kuuliza vitu na kutoa changamoto hasa kama kitu fulani hakiko sawa, ili waweze kuchagua vitu wao wenyewe.

Muda: Dakika 15

Hatua:

1. Yagawe makundi katika jazi
2. Anza kwa kutaja sehemu za kugusana wapenzi km; “goti kwa goti” au “sikio kwa sikio”.
3. Washiriki lazima wafanye kama walivyoelekezwa.
4. Mwezeshaji anapotaja neno “badili”, kila mtu inabidi atafute mwenzi mpya, ikiwa ni pamoja na mwezeshaji.
5. Mtu asiye na mwenzi wake anakuwa mtajaji mpya na mchezo unaendelea.

MKM:

Mchezo utakwisha wenyewe kama mtu anaita kitu fulani kisichofurahisha kama “pua kwa pua” au “mdomo kwa mdomo”. Kama sivyo, taja kitu fulani ambacho unajua washiriki wasasita kufanya na kusimamisha mchezo hapo hapo.

6. Toa dakika chache kujadili jinsi washiriki walivyojisikia kuhusu zoezi hilo, hasa walipoulizwa kugusa sehemu za mwili ambazo hawakuwa na raha kuzishika.

ZOEZI 9.2

IMANI POTOFU KUHUSU MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

Kusudi: Kupima uelewa wa washiriki, maarifa yao na imani kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

Muda: Dakika 35

Zana zinazohitajika:

- Alama tatu zilizoandikwa “**kweli**” “**sikweli**” na “**sijui/sina hakika**” “**sina uhakika**”
- **Utepe wa gundi/gundi.**

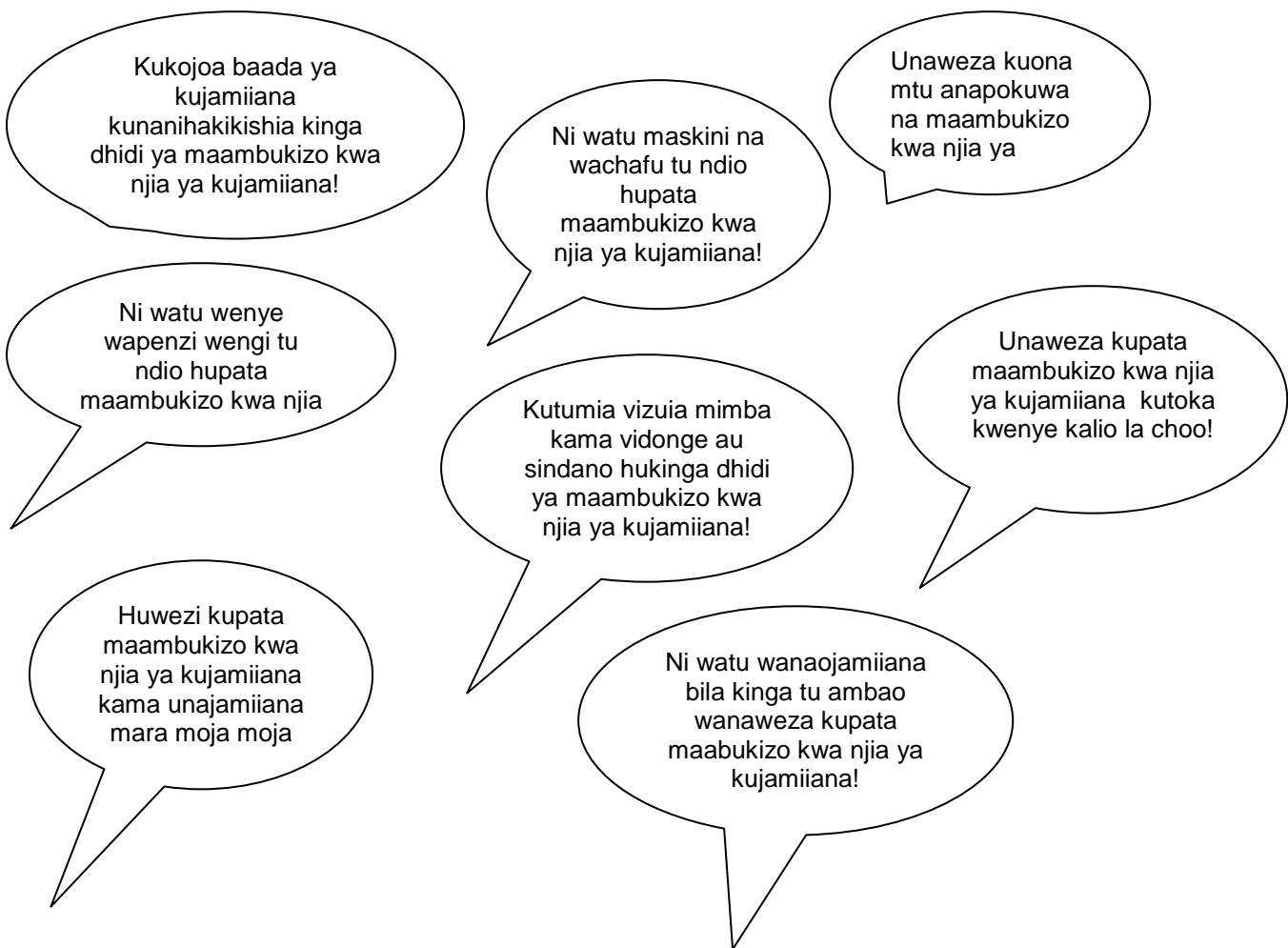
MKM:

Kabla ya kuanza zoezi andika maneno: “**MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA** au (**STIs**) na **MAGONJWA YAAMBUKIZWAYO KWA KUJAMIIANA** (**STDs**) kwenye karatasi ya chati mgeuzo au ubao wa chaki. Waambie washiriki kuchangia uelewa wao kuhusu maana ya istilahi hizo mbili. Fafanua kwa kueleza kwamba istilahi zote zina maana sawa – maambukizo yanayopitishwa kwa zoezi la kujamiiana - lakini istilahi ya kwanza hupendelewa zaidi kwa vile neno “maambukizo” linafikiriwa kuwa linaunyanyapaa kidogo kuliko neno “magonjwa” (angalia zoezi la 9.2 kwa maelezo ya “unyanyapaa”).

Hatua:

1. Bunguabongo kenyé swala, “Nini maana ya imani potofu?” Jadili kwa muda mfupi na toa mifano.
2. Andika maneno maambukizo kwa njia ya kujamiiana juu ya karatasi ya chati mgeuzo.
3. Waombe kujitolea waseme maneno hayo yana maana gani na andika majibu yao. Thibitisha majibu ya washiriki kama ni sahihi au toa taarifa sahihi kama majibu si sawa.
4. Weka alama tatu “**kweli**” “**si kweli**” na “**sijui/sina hakika**” sehemu tofauti kuzunguka chumba.
5. Waeleze washiriki kwamba utataja orodha ya kauli na kwamba itawabidi kusogea kuelekea kwenye alama inayoonyesha kile wanachofikiria kuhusu kila kauli.

6. Taja moja kati ya kauli zifuatazo na wape washiriki muda wa kusogea. Unaweza pia ukabadili yoyote kati ya kauli zifuatazo na kuweka zingine kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana ambazo umezizoea au umewahi kuzitumia.



7. Wakati washiriki wanapojikusanya kwenye alama hizo ni lazima waongee mionganini mwao na wajadili. "Kwa nini nnahisi hivi kuhusu kauli hii?"
8. Taja kauli ya pili na rudia utaratibu huo kwa kauli nyingi kiasi ambacho muda unaruhusu.
9. Baada ya dakika kumi warudishe washiriki pamoja na hamasisha mjadala wa jumla kuhusu kauli hizo na hisia za kikundi.
10. Warejeshe washiriki kwenye mjadala wa imani potofu mwanzoni mwa zoezi na waombe wataje imani potofu nyingine wanazozijua ambazo zinahusiana na maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

11. Jadili mambo haya na maswali au maoni mengine. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” kwa ajili ya marejeo ya mjadala.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Kukojoa baada ya kujamiihana kunanihakikishia kinga dhidi ya maambukizo kwa njia ya kujamiihana! Imani Potofu: Vimelea (bakteria na virusi vinavyosababisha maambukizo kwa njia ya kujamiihana) huingia mwilini haraka sana. Kukojoa hakuviondoi asilani.

Ni watu maskini na wachafu tu ndio hupata maambukizo kwa njia ya kujamiihana! Imani Potofu: Kila mtu anayejihusisha na kujamiihana bila kinga anaweza kupata maambukizo kwa njia ya kujamiihana – tajiri au maskini.

Ni watu wenge wapenzi wengi tu ndio hupata maambukizi kwa njia ya kujamiihana! Imani Potofu: Mtu ye yote anayejamiihana bila kinga anaweza kupata maambukizo kwa njia ya kujamiihana.

Unaweza kuona mtu anapokuwa na maabukizo kwa njia ya kujamiihana! Imani Potofu: Maambukizo mengi kwa njia ya kujamiihana hayana ishara au dalili.

Unaweza kupata maambukizo kwa njia ya kujamiihana kutoka kwenye kalio la choo! Imani Potofu: Vimelea vingi vinavyosababisha maambukizo kwa njia ya kujamiihana haviwezi kuishi sehemu ya wazi ama nje ya mwili wa binadamu.

Kutumia vizuia mimba kama vidonge au sindano hukinga dhidi ya maabukizo kwa njia ya kujamiihana. Imani Potofu: Ni kondomu tu ndio hukinga dhidi ya mimba na maambukizi kwa njia ya kujamiihana.

Huwezi kupata maambukizo kwa njia ya kujamiihana kama unajamiihana mara moja tu! Imani Potofu: Muda wowote unapojamiihana bila kinga unaweza kupata maambukizo kwa njia ya kujamiihana.

12. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Imani potofu ni hadithi ambayo watu wanaamini kuhusu kitu fulani au mtu fulani lakini haina ukweli wowote. Mara nyingi imekuwa ikirithishwa kizazi hadi kizazi na kutoka jamii moja mpaka nyingine.
- Tunahitaji kujua ukweli juu ya maambukizo kwa njia ya kujamiihana, sio imani potofu, ili tuweze kufanya chaguzi sahihi na maamuzi.

SENTENSI KIUNGO

Maambukizo kwa njia ya kujamiihana ni ya kawaida. Ni rahisi kuyapata kama watu wanajamiihana bila kinga. Kama yatagundulika mapema vyta kutosha, maambukizo mengi ya namna hii huponyeka na yote yanaweza kutibika. Kwa hiyo ni muhimu tujue ukweli ili tuweze kuepuka kupata maambukizo kwa njia ya kujamiihana na tujue nini cha kufanya tunapoambukizwa.

ZOEZI 9.3 UKWELI KUHUSU MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

Kusudi: Kujifunza namna maambukizo kwa njia ya kujamiihana yanavyosambazwa na vipi yanaweza kuzuiwa.

Kuangalia ishara na dalili za maambukizo kwa njia ya kujamiihana.

Kujadili madhara na matokeo ya maambukizo kwa njia ya kujamiihana.

Muda: Dakika 90

Hatua:

1. Bungua bongo na kikundi:
 - a. Mifano ya maambukizo kwa njia ya kujamiihana.
 - b. Majina maarufu ya maambukizo kwa njia ya kujamiihana.
2. Orodhesha majibu kwenye karatasi tofauti za chati mgeuzo.
3. Wagawe washiriki kwenye vikundi vinne na kiombe kila kikundi kujadili yafuatayo:
 - a. Vipi mtu anajua kama ana maambukizo kwa njia ya kujamiihana?
 - b. Mtu afanye nini kama ana shaka kuwa ana maambukizo kwa njia ya kujamiihana?
 - c. Nini kinaweza kutokea kama maambukizo kwa njia ya kujamiihana yataendelea kwa muda mrefu bila kutibiwa?
 - d. Vipi maambukizo kwa njia ya kujamiihana yanaweza kuzuiwa au kuepukwa?
4. Wakati makundi yakiwa yanafanya kazi, andaa karatasi ya chati mgeuzo kama hapa chini:

Ishara na dalili	Nini cha kufanya	Matokeo

5. Baada ya dakika 10 virudishe vikundi pamoja. Kiombe kila kikundi kutoa taarifa.
6. Tumia taarifa ifuatayo kutoa ukweli muhimu kuhusu maambukizo ya kawaida kwa njia ya kujamiihana hasa yale yaliyo ya kawaida kwa vijana. Kama washiriki watataja VVU na UKIMWI, waeleweshe kuwa pia ni maambukizo kwa njia ya kujamiihana na waeleze kuwa watajifunza zaidi kuhusu hilo kwenye mada inayofuata.

MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA yamekuwepo kwa muda mrefu, lakini katika miaka ya karibuni, maambukizi mapya, yamegundulika kama vile UKIMWI na idadi ya watu wanaosumbuliwa na maambukizo kwa njia ya kujamiiiana imeongezeka. Jedwali lililo chini linaonyesha baadhi ya maambukizo kwa njia ya kujamiiiana ambayo ni ya kawaida sana na taarifa kuhusu kila moja.

	KASWENDE	Kisonono	Chilamidia	Kandida	Chawa
Unapata vipi?	Kujamiiiana bila kinga	Kujamiiiana	Kujamiiiana	Hutokeea kwa wanawake waliokaa bila kuguswa	Kujamiiiana, kugusana, kuchangia kitanda kimoja au nguo.
Majina maarufu	Sekeneko/Pangusa	Gono/kisalisali		Muumuko	Ruba
Inachukua muda gani kuonekana kabla ya ambukizo?	Hatua 1: mwezi 1-3 Hatua 2: miezi 3-6 Hatua 3: miaka mingi	siku 1-10	Wiki 1-3	Hakuna muda maalum	Mara moja
Dalili ni zipi?	Hatua 1: vidonda visivyouma “chancre” Hatua 2: homa, kichwa na vipele Hatua 3: kuumwa sana; na chanzo sio rahisi kukijua.	Wanawake: Wanawake wengi wanawenza kuwa na maumivu ya kiuno. Mkojo unauma homa, usaha ukeni/homa au hakuna dalili Wanaume: Maumivu wakati wa kukojoa, kutoa usaha au vitone toka uumeni au hakuna dalili	Wanawake: maumivu kwenye kiuno, kutoa usaha, kukojoa mara kwa mara na mkojo unauma kutoka damu baada ya kujamiiiana au hakuna dalili. Wanaume: Usaha toka uumeni, maumivu wakati wa kukojoa au hakuna dalili.	Wanawake: Kutoka majimaji, mazito meupe, kuvimba kwa kinena, maumivu, na mara kwa mara, kuwashwa sehemu za siri. Wanaume: kuvimba kwa uume na uume kuwa mwekundu, kuwashwa kwa uume.	<ul style="list-style-type: none"> • Kuwashwa kifuani au kwenye nywele za sehemu za siri. • Kuwa na chawa au mayai kwenye nywele na nguo.
Matibabu	Kiuva vijisumu (antibiotics)	Kiuva vijisumu	Kiuva vijisumu. .	Krimu ya uke kwa mwaawake na krimu ya mwanaume	Shampuu maalumu au losheni na mashuka yote yafuliwe kwa maji ya moto yenye sabuni.
Nini athari zake kama usipotibiwa	<ul style="list-style-type: none"> • Uambukizaji mkubwa. • Ugumba. • Magonjwa ya ngozi. • Kupooza. • Ugonjwa wa akili. • Kuumwa viungo vya mwili. • Mtoto kuzaliwa kipofu. • Huchangia kupata VVU. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uambukizo wa viungo vya uzazi. • Ugumba. • Mtoto kuzaliwa kipofu. • Ugumba kwa mwanaume. • Hatari ya mimba kwenye mirija. • Huchangia VVU. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uambukizo mkubwa kwenye via vya uzazi. • Huchangia kupata VVU. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kukosa raha sana. • Kuumu unapokojoa. 	Kuwashwa ngozi.

	KASWENDE	Kisonono	Chilamidia	Kandida	Chawa
	TUTUKO AU VIDONDA SEHEMU YA SIRI (HERPES)	HEPATITI (B)	CHUNJUA NGONO (Venereal warts)	MAPELE/ UKURUTU	
Unapata vipi?	<ul style="list-style-type: none"> • Kwa kujamiiana • Kugusana moja ka moja na kidonda 	<ul style="list-style-type: none"> • Kwa kujamiiana • Maji maji ya mwili 	<ul style="list-style-type: none"> • Kugusana ngozi kwa ngozi. • Kujamiiana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kwa kujamiiana • Kugusana kwa karibu 	
Majina ya maarufu	Malengelenge	Umanjano	Chunjua		
Inachukua muda gani kabla ya kutambua ambukizo	Siku 2-20	Mwezi 1-miezi 6	Mwezi 1- miezi 6	Mwezi mmoja	
Dalili ni zippi?	Malengelenge yenyе maumivu yanapasuka na kuwa vidonda. Vidonda vinaweza kuonekana mdomoni au katika via vya uzazi. Au hakuna dalili .	<p>Hatua 1: mafua, uchovu, kupungua uzito, maumivu ya viungo</p> <p>Hatua 2: umanjano – ngozi na sehemu nyeupe za macho huwa manjano</p> <p>Hatua 3: kupona kwa taratibu</p>	Vipele vidogo visivyouma huota kwenye sehemu za siri vinawasha kidogo au kuchoma. Vinaweza kuwa ndani ya uke kwa wanawake au mrija kwa wanaume. Kunaweza kuwa hakuna alama za nje kwa wanawake. Wanahitaji uchunguzi (Pap Smear) ili kujua.	<ul style="list-style-type: none"> • Kuwasha usiku. • Mistari myekundu kwenye ngozi kadri vipele. Vinavyotuna. • Vidonda vinatokea baada ya kuvikuna. 	
Matibabu	Ukiambukizwa tu vijidudu huwepo mwilini. Zipo dawa za kuzuia kusambaa ambazo zinaweza kuzuia vidonda visitokee tena, lakini hazipatikani sana.	Kupumzika na chakula chenye afya. Ambukizo la maisha. Chanjo inaweza kuzuia ambukizo hili.	Huondolewa kwa kuunguzwa, kugandishwa au kutolewa kwa upasuaji, lakini hii haiponyeshi ambukizo hilo.	Krimu maalum; nguo zote na matandiko vifuliwe kabla ya kutumika. Rudia kila baada ya siku tatu.	
Nini athari zake kama usipotibiwa	Vidonda vitapona bila matibabu lakini mara kwa mara vitajitokeza mtu anapokuwa mgonjwa au ana mfadhaiko. Huchangia uambukizo wa VVU.	<ul style="list-style-type: none"> • Inahusika na kansa ya ini. • Inaweza kusababisha ugonjwa wa ini na kifo. • Inaweza kuambukizwa kwa mtoto mchanga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inaweza kukua na kusambaa. • Inaweza kusababisha kansa ya mlango wa uzazi. • Inaweza kuambukizwa mtoto mchanga. 	Inasambaa mwili mzima.	

7. Pitia taarifa kwenye jedwali na ruhusu maswali na mjadala kadri unavyoendelea. Angalia kwamba kikundi kinaelewa kila neno lililopigiwa mstari chini (kama kutoka maji machafu au uchunguzi wa “Pap Smear”).
8. Hakikisha washiriki wanaelewa maambukizo yaliyowasilishwa na kwamba jambo na/au hofu yoyote inafafanuliwa.
9. Warejeshe washiriki **ukurasa 86** kwenye vitabu vyao vya kazi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KANUNI KUU ZA MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

Kama unafikiri unaweza kuwa na maambukizo kwa njia ya kujamiiana, lazima:

1. Uende kutibiwa mara tu unapofikiri kuna kitu fulani kina kasoro au unaona kitu fulani ambacho sio sawa au sio kawaida mwilini mwako.
2. Mwambie yeyote ulijejamiihana naye bila kinga. Wote lazima mtibiwe kuepuka kuambukizana tena.
3. Maliza dozi ya dawa uliyopewa. Rudi tena ukapimwe ili kuhakikisha maambukizo yamekwisha.
4. Epuka kujamiina au tumia kondomu kila wakati unapojamiihana.
5. Rudi tena kwa daktari kama hujisikii vema.

KUMBUKA KUWA.....

- a. Mtu yeyote anaweza kuambukizwa kwa njia ya kujamiiana.
- b. Maambukizo kwa njia ya kujamiiana yanaweza kusambazwa kupitia kwenye kujamiiana bila kinga au tendo la mapenzi.
- c. Wenzi wote kwenye kujamiiana lazima watibiwe kuhakikisha kuwa hakuna uwezekano wa kuambukizana tena.
- d. Kuacha kabisa au kutumia kondomu kwa usahihi ni njia pekee za kuzuia upataji wa maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
- e. Maambukizo mengi kwa njia ya kujamiiana yanaweza kutibika lakini mengine, kama vile malengelenge (Herpes) na VVU, hayana tiba.

10. Tumia dakika chache kujadili na fafanua swali lolote au maoni yanayojitokeza.

11. Fupisha na sisisiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mtu ye yote anaweza kuambukizwa kwa njia ya kujamiiana.**
- **Kuambukizwa kwa njia ya kujamiiiana kunasambazwa kwa kujamiiiana bila ya kinga.**
- **Wenzi wote kwenye kujamiiiana lazima watibiwe kuhakikisha kuwa kuna uwezekano mdogo wa kuambukizana tena.**
- **Kuacha kabisa kujamiiiana au kutumia kondomu kwa usahihi ni njia pekee za kuzuia upataji wa maambukizo kwa njia ya kujamiiiana.**
- **Maambukizo mengi kwa njia ya kujamiiiana yanaweza kutibika lakini mengine, kama vile tutuko (malengelenge “Herepes”) na VVU, hayana tiba.**

SENTENSI KIUNGO

Maambukizo kwa njia ya kujamiiiana yanatokea kwa kuwa watu wanajiingiza katika kufanya tendo la kujamiiiana bila kinga. Magonjwa ya zinaa ni kawaida mionganoni mwa vijana. Kama mtu anahisi anaweza kuwa na ugonjwa huo lazima aende kwa matibabu badala ya kukaa bila kutibiwa. Ni ukweli uliowazi kuwa mtu mwenye maambukizo kwa njia ya kujamiiiana anaweza kupata VVU kiurahisi au kusambaza VVU kiurahisi.

Japokuwa tunaweza kuhisi uoga kwenda zahanati, ni jambo bora la kufanya ili kuhakikisha kuwa tumetibiwa ipasavyo. Si rahisi kutumia sheria hizi kuu lakini tunaweza kujaribu ili tuweze kujilinda sisi na wapenzi wetu.

ZOEZI 9.4

KUWAELEZA WENZI WETU

Kusudi: Kutambua umuhimu wa kuwaeleza wenzi wetu kama mtu ana maambukizo kwa njia ya kujamiina.

Kuangalia mbinu na njia za kuwaeleza wenzi kuhusu maambukizo kwa njia za kujamiiana.

Muda: Dakika 60

Hatua:

1. Warejeshe washiriki kwenye kanuni kuu namba 2 za maambukizo kwa njia ya kujamiiana. "Mwambie ye yote ambaye umewahi kujamiiana naye bila kinga" Waombe waeleze kwa nini hii ni muhimu.
2. Wagawe washiriki katika makundi manne hadi sita ya jinsia moja na wape karatasi za kuandikia.
3. Waombe warejee **ukurasa wa 87** katika kitabu chao cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MAZUNGUMZO MAGUMU

Soma mifano ifuatayo na fuata maelekezo yaliyopo chini:

Mfano

Umekuwa unawashwa kwenye sehemu zako za siri kwa siku chache na sasa unatoa usaha pia. Ulikwenda kwenye Kituo cha Afya na uliambiwa kwamba una maambukizo kwa njia ya kujamiiana. Daktari amekupatia dawa na anakwambia lazima umlete mwenzi wako ili apate tiba pia. Utamwelezaje mwenzi wako?

Maelekezo

- a. Fikiria kwamba sasa unakwenda kumweleza mwenzi wako
- b. Jadili namna utakavyomweleza mpenzi wako kuwa una maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
- c. Mchague mtu mmoja kutoka kwenye kikundi kuigiza majibu yako. Yeye ataungana na mshiriki kutoka kwenye kundi jingine na kuwasilisha igizo hilo.
- d. Unazo dakika 15 kufanya hivi.

4. Vichanganye vikundi vya wanawake na wanaume pamoja na ya vishirikiane kujadili. Kila kikundi lazima:
 - a. Kiamue ni mwenzi yupi (mwanamume au mwanamke) ana maambukizo kwa njia ya kujamiihana atakuwa anamweleza mwenzake.
 - b. Kizungumzie kile walichochangia kwenye kikundi cha jinsia moja na kutayarisha igizo lao kuonyesha.
5. Waigizaji hao wawili kutoka kwenye kila kikundi lazima wafanye igizo mbele ya chumba. Washiriki wengine waangalie na kusikiliza bila kuingilia kati.
6. Mwisho wa igizo hamasisha mjadala wa jumla kuhusu namna gani ilivyo rahisi au vigumu kuongea na mwenzi wako kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiihana kama ilivyoonyeshwa kwenye maigizo. Waombe washiriki kujadili namna ambavyo wangependa kuelezewa na wenzi wao kwamba wana maambukizo kwa njia ya kujamiihana.
7. Fupisha na sositiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Japokuwa ni vigumu, ni muhimu kuacha wenzi wetu wajue kama tuna maambukizo kwa njia ya kujamiihana ili waweze kutibiwa pia.
- Mtu anaweza kuwa na maambukizo kwa njia ya kujamiihana na asiwe na ishara au dalili zozote kwa muda mrefu.

SENTENSI KIUNGO

Ni vigumu kuongea kuhusu kujamiihana pamoja na maambukizo kwa njia ya kujamiihana. Tunaweza kuona jinsi ilivyo muhimu, hata hivyo, kuruhusu wapenzi wetu wajue kuwa tumeambukizwa, lakin pia hiyo haifanyi kuwa rahisi. Hivyo ni muhimu kuwa tujizoeze kuongea kwa uhuru na ukweli na wenzi wetu kuhusu jambo lolote lile, ikiwa ni pamoja na hofu au hisia zetu juu ya uhusiano na wao. Hii hufanya iwe rahisi kuaminiana na kuelewana kunakohitajika katika kuzungumzia masuala ya kufahamiana.

ZOEZI 9.5

MATUMIZI YA KONDOMU

Kusudi: Kuchunguza kufaa kwa kondomu kama njia ya kujikinga.

Kujifunza namna ya kutumia kondomu kwa usahihi.

Muda: Dakika 90

Zana zinazotakiwa :

- **Kondomu za kike na kiume – kondomu mbili za kiume na moja ya kike kwa kila mshiriki.**
- **Mfano wa uume wambao (namna ya dhakari) – moja kwa kila mshiriki.**
- **Mfano wa sehemu ya uzazi za mwanamke (kama upo).**

Hatua:

1. Bungua bongo na kikundi kuhusu sababu za watu kutumia au kukataa kutumia kondomu. Andika majibu kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo
2. Kwa ufupi jadili na linganisha sababu zilizotolewa .
3. Wagawe washiriki katika jozi na waombe washiriki kurejea **ukurasa 88** kwenye kitabu cha mazoezi.
4. Toa kauli moja kwa kila jozi (au nyingi kadri utakavyoweza kutohana na idadi ya jozi ziliopo).
5. Unaweza kuongeza au kubadilisha kauli yoyote kuendana na mahitaji ya kikundi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KWA NINI HAPANA KONDOMU?

1. Chini ni orodha ya sababu za kawaida ambazo vijana wengi huzitoa kwa kutotaka kutumia kondomu.
2. Ukiwa pamoja na mpenzi wako, Soma kwa makini na jadili njia ambazo ungetumia kujibu kwa nini lazima utumie kondomu.
3. Chagua jibu moja ambalo nyote mnahisi ndilo zuri na liandike kwenye nafasi iliyotolewa.

Kauli	Majibu
a. Najua mimi ni msafi; sijawahi kujamiiana na mtu ye yeyote kwa miezi mingi.	
b. Natumia vidonge, huhitaji kondomu.	
c. Mimi ni bikira.	
d. Siwezi kuhisi lolote, ni kama kuvaan koti la mvua.	
e. Uume utasinyaa wakati ninapoacha ili kuweka hiyo kondomu.	
f. Wakati una poivalisha kondomu hamu itakuwa imekwisha.	
g. Kondomu inanitoa hamu.	
h. Nini? Unafikiri nina ugonjwa au kitu gani?	
i. Hakuna hata mvulana wangu mwingine aliyewahi kutumia kondomu. Huniamini?	
j. Naonekana kama nina ugonjwa?	
k. Mara hii tu.... ninaahidi nitatumia mara nyingine.	
l. Sitajamiiana na wewe kama unataka tutumie kondomu.	
m. Sina kondomu hapa.	
n. Unabeba kondomu? Ulipanga kujamiiana na mimi!	
o. Nakupenda. Ningeweza kweli kukuambukiza?	

6. Washiriki wote wakimaliza warudishe pamoja wachangie majibu. Washiriki wanaweza kuandika majibu au hoja muhimu kwenye nafasi iliyotolewa.

MKM

Kama muda hauruhusu kujadili kauli zote, chagua chache kuwasilisha kwenye kikundi na uwe na mjadala wa jumla kwa kauli zilizobakia.

7. Waeleze kwenye vikundi kwamba sasa watakuwa na nafasi ya kujizoeza namna ya kutumia kondomu ya kike na ya kiume.
8. Onyesha paketi la kondomu na ifungue. Mpe kila mshiriki kondomu na mhamasishe kila mmoja kuigusa, kuinusa na hata kuijaribu kuionja kondomu yenewe.
9. Mara kikundi kitakapokuwa na utulivu wa kuweza kugusa kondomu kwa uwazi jadili jinsi walivyojhisi kwa zoezi hili. Inawezekana kuna washiriki hawataki kushiriki na si vema wajisikie vibaya. Kama hawajisikii vema waache waelezee jinsi wanavyojisikia.
10. Kwa kutumia “mfano wa uume wa mbao” (namna ya dhakari) onyesha namna ya kuva na kuvua kondomu ya kiume kwa usahihi. Kumbuka kuongelea namna ya kuitupa kondomu iliyotumika pia.

MKM:

Kama hakuna “mfano wa uume wa mbao” za kutosha kwa kila mshiriki hamasisha washiriki kushirikiana. Hakikisha kila mtu ana nafasi ya kuweka kondomu kwenye uume bandia.

11. Mpe kila mshiriki “mfano wa uume wa mbao” na kondomu ya kiume mpya na waache wafanye zoezi la kuingiza na kuitoa kondomu.
12. Onyesha kondomu ya kike pia, halafu mpe kila mshiriki kondomu ya kike aangalie namna inavyofanyakazi. (Au jaribisha kama mfano wa uke wa bandia upo).

Namna ya Kutumia kondom ya kike kwa usahihi

Kondomu ya kike ni mfuko wa mpira wa plastiki ambao unaenea sawasawa kwenye uke wa mwanamke. Ina vipete laini viwili, kimoja kenyé kila ncha upande wa mwanzo na mwisho. Pete ya ndani huingia ndani ya uke na kuishikilia vizuri kondomu wakati wa kujamiina. Pete ya nje inakaa juu ya uke na kwa kiasi inafunika midomo ya uke.

Kutumia kondom za kike:

- Usiruhusu uume kugusa uke kabla ya kuingiza kondomu.
- Fungua pakiti kwa makini.
- Shikilia kipete cha ndani (kwenye ncha iliyofungwa) na ibane kwa kidole gumba na kidole cha kati ili iwe ndefu na nyembamba.
- Polepole ingiza kipete ndani ya uke (kama vile ambavyo unaingiza kisodo).
- Weka kidole cha mwisho ndani ya kondomu, na ingiza kipete cha ndani hadi hapo kitakapoishia.
- Kipete cha nje kinabakia juu ya uke.
- Uongoze uume kwenye uwazi wa kondomu.
- Baada ya kujamiiana, ondoa kwa kukizungusha kipete cha nje na kukivuta polepole.
- Funga kondomu kwenye pakiti au karatasi laini na tupa kwenye sehemu ya kutupia taka.

13. Mwisho washiriki wajieleze jinsi walivyohisi kuweza kutumia kondomu vizuri.
14. Waeleze washiriki kuwa hatua za matumizi sahihi ya kondomu zipo katika **ukurasa 90** wa kitabu chao cha mazoezi.
15. Shawishi mazungumzo ya jumla pamoja na kujadili juu ya manunuzi na utunzaji wa kondomu.
16. Waelekeze washiriki kurejea katika **ukurasa wa 92** katika vitabu vyao vya mazoezi.



KANUNI KUU ZA MATUMIZI YA KONDOMU YA KIUME

Jifunze vidokezo vifuatavyo kuhusu namna ya kutumia kondomu ipasavyo.

- Angalia tarehe ya kutengenezwa na ya mwisho wa kutumia kondomu juu ya paketi. Usijenunua kondomu ambayo haina mhuri wa tarehe au ina zaidi ya miaka mitano toka itengenezwe.
- Tumia kondomu mara moja tu. Kondomu mpya itumike kwa kila tendo la kujamiiiana⁴
- Usiwe na "kujamiiana kidogo kwanza" kabla ya kuvaan kondomu.
- Nunua kondomu za mpira zilizo na chuchu kwenye ncha kwani hii hutumika kama sehemu ya kuhifadhia shahawa na inasaidia kondomu isipasuke.
- Kama kondomu hazikulainishwa usitumie vilainishi vyenye alkoholi, mafuta, au aina za petroli, kama vile mafuta ya mtoto au vasiline ® kwani vitasababisha kondomu kupasuka.
- Tumia vilainishi vyenye asili ya maji kama vile K – Y Lubricating Jelly ®
- Usinunue kondomu kama karatasi iliyoifungia imepasuka au kukauka.
- Usikate paketi ya kondomu kwa mkasi au kwa meno kwani kwa kufanya hivyo unaweza kuchana kondomu. Tafuta sehemu ya paketi ambayo inaelekeza ufunguaji na tumia vidole vyako kuifungua.
- Tunza kondomu kwenye sehemu kavu na baridi.

⁴ Shirika la Afya Duniani (WHO) linapendekeza kutumia kondomu mpya ya kiume au ya kike kwenye kila tendo la kujamiiiana pale ambapo kuna hatari ya mimba isiyopangwa na/au maambukizo kwa njia ya kujamiiiana, ikiwa ni pamoja na VVU. Kwa vile upataji wa kondomu za kike unaweza usiwe rahisi na kumekuwepo na taarifa ya urudiaji wa matumizi ya kondomu moja, WHO imeita mikutano miwili ya washauri kujadili suala la utumiaji tena. Kutokana na ushauri huo WHO haipendekezi au kukuza matumizi ya kondomu ya kike mara zaidi ya moja. Kwa kutambua mahitaji ya haraka kupata la mkakati wa kupunguza hatari kwa wanawake ambaeo hawawezi kupata au hawana kondomu mpya, mkutano huo wa ushauri ilitayarisha mswada wa makubaliano juu ya kushughulikia na kutayarisha kondomu za kike zinazotarajiwa kutumika tena. Makubaliano haya yameletwa kwenye ushahidi lakini hayafanyiwi uchunguzi wa kina kuhusu usalama wa matumizi yake kwa binadamu. Kwa kuangalia muktadha tofauti ya kijamii na kiutamaduni na hali binafsi ambaeo kurudia matumizi ya kondomu kunaweza kukubalika, kuwezekana, usalama na kipimo cha hatari na faida kunatofautiana kutokana na mtu binafsi uamuzi wa mwisho wa kuunga au kutounga mkono urudiaji wa kutumia tena kondomu ya kike lazima uchukuliwe kulingana na hali za eneo hilo. (<http://www.who.int/reproductive-health/rtis/reuse.en.html>)

- Usiache kondomu kwenye kisanduku cha vitu vidogo kwenye gari au kwenye pochi au mfuko ambao unashikana na mwili, kwani mwanga wa jua au joto huziharibu kondomu.
- Kama kondomu zimebekwa kwenye begi au mfukoni kama tahadhari, mara kwa mara kagua tarehe ya mwisho wa matumizi na masharti mengine; na inapobidi zibadilishe.

KUMBUKA: Kama kondomu haijavaliwa, basi uume nao haujaingia!

17. Pitia hoja moja baada ya nyingine halafu angalia kama kuna swali au maoni na yajadili.
18. Wakumbushe washiriki kutumia Kisanduku na Maswali au Ukuta wa Matangazo kama wana maswali ambayo hawapendi kuyauliza mbele ya kikundi.
19. Fupisha na sisitiza mambo yafuatavyo.

Hoja muhimu:

- Kuacha kujamiiiana kabisa na matumizi ya kondomu ndizo njia pekee za kujikinga dhidi ya mimba na maambukizo ya njia ya kujamiiiana.
- Kila wakati chunguza tarehe ya mwisho ya matumizi ya kondomu kabla ya kutumia.
- Hifadhi kondomu mahali pasipo na joto na pakavu.
- Somo kanuni kuu za kutumia kondomu ipasavyo na jizoeze kutumia kondom kwa usahihi.
- Kila wakati tupa kondomu katika vyoo vya shimo au pipa la takataka. Usitupe kondomu kwenye eneo wazi au katika vyoo vya kuvuta.

SENTENSI KIUNGO

Kama tunataka kuzuia ueneaji wa maambukizo kwa njia ya kujamiiiana ni lazima tuache kujamiiiana bila kinga. Ni ukweli na siyo imani potofu kuwa maambukizo kwa njia ya kujamiiiana yapo kwa wingi kwa vijana. Kama hatutaacha kujamiiiana lazima kujikinga sisi wenyewe na wenzi wetu kwa kutumia kondomu kila wakati tunapojamiiiana.

Kumbuka kuwa ni uchaguzi wako kujamiiiana bila kinga na kuijingiza kwenye hatari ya maambukizo, au kutumia kondomu kwa usahihi kwa kila tendo la kujamiiiana. Jaribu kutowaruhusu marafiki au watu wengine kukushawishi kufanya maamuzi yasiyostahili.

ZOEZI 9.6

KUSEMA “HAPANA” KWA SHINIKIZO RIKA

Kusudi: Kuangalia mazingira ya shinikizo ambayo vijana wanaweza kujikuta wamo na wajizoeze kusema “hapana.”

Muda: Dakika 90

Hatua:

1. Chagua washiriki kuigiza maonyesho yafuatayo.

MKM:

Nakili na kata mifano hii kuwapa washiriki.

Onyesho 1

Muigizaji 1 (mwanamume): Uko kwenye sherehe na rafiki yako kipenzi Ahmed. Anakupa sigara na unaisikia harufu kuwa ni bangi. Huna uhakika kama unataka kuvuta bangi. Tumia kila njia unayojuu kusema “hapana” kwa Ahmed.

Muigizaji 2 (mwanamume) Unampa Patrick bangi avute. Unaweza kuona hana hakika na unazidi kumhimiza ajaribu. Acha kujaribu kumlazimisha kama atafanikiwa kukushawishi kuwa kweli hataki kuvuta.

Onyesho 2

Muigizai 1 (mwanamke): Marafiki zako wawili wote wamekwishajamiiana na marafiki zao wa kiume. Unafahamu hili kwa kuwa wamekuwa wakikueleza walichofanya wakati wa mwisho wa wiki. Hivi karibuni mpenzi wako amekuwa akikulazimisha nanyi mfanye hivyo. Unafurahia kushikana na kutomasana, lakini hufikirii kuwa unahitaji kujamiiana. Marafiki zako wa kike wanakueleza kuwa usipokubali atatafuta msichana mwingine wa kufanya naye. Tumia njia zote unazozijua kumwambia mpenzi wako wa kiume “hapana”.

Muigizaji 2 (mwanaume): Wewe na Nafisa ni wapenzi. Anakuacha umguse na kumbusu ila kila mara anakuzuia ukitaka kufanya kweli. Anasema anahofia kujamiiana lakini unajua kuwa marafiki zako wote wanafanya na unataka ufanye naye. Jaribu kumshawishi Nafisa ili ujamiiane naye.

Onyesho 3:

Muigizaji 1 (Mwanamke): Wewe na Bernadette ni marafiki wazuri. Mvulana wake Jonathan anaendesha gari zuri na anawachukua wote kwenye mapumziko na sherehe. Unajua Jonathan anakupenda kwa kuwa ameishakueleza hivyo. Mwisho wa juma moja la Pasaka Bernadette anaenda kumtembelea shangazi yake Harare. Jonathan anakukaribisha uende naye kwenye sherehe lakini haudhani kuwa ni wazo zuri, kwa hiyo unakataa. Unawaambia rafiki zako wawili shuleni ambao wanajaribu kubadili msimamo wako. Tumia kila njia unavyoweza kuwafanya marafiki zako waelewe kwa nini ulisema “hapana” na waelewe pia kuwa hutabadili msimamo wako.

Waigizaji wa 2 na 3 (Wanawake): Rafiki yako Zuhura amekuambia mara nyingi vipi Jonathan anavyomuangalia na kutoa maoni jinsi alivyo mzuri. Sasa anakueleza Jonathan alimkaribisha na akakataa. Unajua fika kuwa Zuhura na Bernadeta ni marafiki wazuri lakini unadhani kwamba Zuhura bado anaweza kutoka na Jonathan. Hata hivyo. Bernadetta hayupo kwa siku nne. Jaribu kumshawishi Zuhura aende na Jonathan kwenye sherehe.

2. Mpe kila muigizaji nafasi yake tu. Lazima wasijue nani ni muigizaji mwingine katika igizo wanalocheza.
3. Acha kila onyesho lichezwe na waombe washiriki waangaliaji wawe waamuzi. Lazima wawe na umakini maalumu kwenye matumizi ya lugha ya ishara.
4. Mwisho wa kila tukio andika maswali na maoni na mjadili. Tumia maswali yafuatayo kusimua mjadala kuhusu kila tukio.
 - a. Mtu aliyesema “hapana” alikuridhisha vipi?
 - b. Amefanya kipi unachodhani kingefanywa tofauti?
 - c. Kulikuwa na uhusiano gani kati ya lugha ya mdomo na lugha ya ishara ambayo mtu aliyesema “hapana” alionyesha?
5. Bungua bongo
 - a. Vipi mtu anaweza kusema “hapana” kwa mdomo, kutumia maneno? Orodhesha majibu.
 - b. Vipi mtu anaweza kusema “hapana” kwa kutotumia maneno, kutumia ishara na uso na mwili? Orodhesha majibu.
6. Waombe washiriki wote kusimama.
7. Taja njia za kusema hapana za maneno na za ishara, ambazo makundi yamezitaja na waombe waziigize. Zifuatazo ni kati ya zile unazoweza kuzitumia pia.

Kwa maneno

- Sema “hapana” na acha hivyo hivyo.
- Sema “hapana” narudi tena
- Sema “hapana” na toa sababu.
- Sema “hapana” na omba radhi.
- Sema “hapana” na tafuta njia mbadala.
- Sema “hapana” na cheka kwa mzaha.

Bila maneno

- Tumia mwili wako kuashiria “hapana” (mf: rudi nyuma, kamata mikono yako, tingisha kichwa).
- Tumia uso wako kusema “hapana” (mf: kunja uso, weka ndita, onekana umekasirika na hayo mawazo).
- Ondoka-na weka wazi kuwa hutaki kufanya chochote kuhusiana na hali hiyo.

8. Mwisho uliza kama kuna swali au maoni na mjadili.

9. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kuna njia nyingi za kusema “hapana.”**
- **Vijana wanahitaji kujifunza kusema “hapana” ili iwe rahisi kufanya hivyo**
- **Mawasiliano ya mdomo na yasiyo ya maneno lazima yatoe ujumbe sawa.**

MADA YA 9: MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

MAELEZO YA HITIMISHO

Kwa bahati mbaya maambukizo kwa njia ya kujamiihana kama ni ya kawaida sana mionganini mwa vijana, na yanachukua nafasi ya juu kabisa katika takwimu za afya. Japokuwa mengi yanaweza kupona, mengine kama vile VVU hayaponyeki. Huwezi kutambua mtu kama ana maambukizo kwa njia ya kujamiihana kwa kumtazama tu. Kukinga ndiyo hatua bora zaidi-kama hatuwezi kujizua kujamiihana kabisa, lazima tujikinge sisi na wenzi wetu kwa kutumia kondomu ipasavyo kila tunapofanya tendo la kujamiihana. Ijapokuwa ni rahisi wakati mwingine kukubali shinikizo kutoka kwa marafiki, lazima tujaribu kujifikiria wakati wote na tufanye uamuza ulio bora kwetu.

ZOEZI 9.7

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kurejea mada na kuzingatia mambo ya msingi tuliojifunza.

Kuonyesha namna tutakavyotumia ufahamu na ujuzi tulioupata kwa kuahidi kujilinda sisi wenyewe dhidi ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Kazi hii hufanya vema na watu wasiozidi 12 au pungufu. Kama unafanya kazi na kikundi kikubwa, kwanza wagawe washiriki katika vikundi vidogo vidogo, halafu chukua taarifa toka katika kila kikundi.

Hakikisha umewapa kila kikundi maswali wanayotakiwa kujibu au andika maswali mahali ambapo kila mtu kwenye kikundi anaweza kuona.

Zoezi hili linaweza kufanya katika njia nyingi. Kwa kikundi cha wasomi, fanya yafuatayo:

Hatua:

1. Waombe washiriki kukaa kwenye duara na wajadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu sana uliojifunza kwenye zoezi hili?
 - b. Ni namna gani au kwanini taarifa hii muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki wafikirie kuhusu ahadi moja watakayoitoa kutokana na kile walicho jifunza kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana.
3. Waombe washiriki warejee **ukurasa 93** kwenye kitabu cha kazi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

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

1. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
2. kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano yanayohusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana yaliyofanyika katika mada hii. Ni ahadi gani utakayojiwekea kuhusiana na uliyojifunza juu ya maambukizo kwa njia ya kujamiiana? Hutatarajiwa kushirikishana haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo hapa chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa makundi ya waliosoma kidogo fanya hatua ya 1 na 2 za hapo juu halafu endelea kama ifuatavyo.

4. Fumba macho yako na jiwekee ahadi ya kitu utakachofanya kubadili tabia yako ili iendane na yale uliyojifunza kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiiana.

ZOEZI 9.8

SAFARI YA HUDUMA ZA VIJANA (hiyari)

Kusudi:

Kutafiti aina za huduma za Afya ya Uzazi zilizopo kwa vijana katika jamii.

Muda:

Saa 4

MKM:

Zoezi hili linaweza kufanywa baada ya mafunzo kuhusu maambukizo kwa njia ya kujamiihana kama upo muda wa kutosha. Kiasi fulani cha utafiti wa awali kuhusu vituo vya huduma za maambukizo kwa njia ya kujamiihana katika jamii lazima ufanywe kabla ya kuwatuma vijana kufanya zoezi hili. Tumia matokeo yaliyopatikana ilikuwapangia vijana huduma maalum. Unaweza kuwapanga vijana kutembelea duka la dawa au mahala wanapouza kondomu.

Hatua:

1. Wagawe washiriki kwenye jazi au kikundi wasiozidi watatu au wanne. Hakikisha kuna mtu mmoja mkakamavu na changanya jinsia kama inawezekana.
2. Waombe kila jazi kurejea **ukurasa wa 95** katika kitabu chao cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

SAFARI YA HUDUMA ZA VIJANA

Unapokwenda kwenye kituo ulichopangiwa, tumia maswali yafuatayo kukusanya taarifa. Wote mnaweza kuandika majibu katika vitabu vyenu binafsi vya mazoezi. Jina la mahali ulipokwenda _____

Tarehe ya kutembelea _____

Muda uliotumika kwenye kituo hicho _____

Saa ambazo huduma zinapatikana _____

Je huduma hizo zipo kwa vijana tu? _____ Ndiyo _____ Hapana _____

Kama kuna huduma maalumu kwa vijana, ni zippi? Orodhesha hapa chini

MAONI YA MWAJIRIWA

Cheo cha mfanyakazi/mwajiriwa aliyeojiwa_____

Mume/Mke _____

Majibu ya maswali _____ Mazuri _____ Mabaya_____

MAHALI NA UFIKAI

1. Kituo hicho kipo mahali gani? Weka alama () kwa zile zinazohusika.

_____ Karibu na usafiri wa umma.

_____ Mahali ambapo ni rahisi kufika

_____ Karibu na kijiji.

_____ Jirani na maeneo wanapokaa vijana.

_____ Sehemu ya vijana iliyotenganishwa na ile ya watu wazima.

_____ Sehemu inayowapa vijana faragha.

_____ Nyingine.

2. Kuna alama zozote za kutambua kituo hicho? _____ Ndiyo _____ Hapana
Kama ndiyo, alama zinasema nini?_____

3. Je alama hizo ziliwekwa maalumu kuwavutia vijana kwenye programu? Uzuaji
mimba, au huduma?

4. Je huduma zote hizo na programu zinapatikana kwenye eneo moja? _____
Ndiyo _____ hapana.

5. Jinsi gani mtu wa mapokezi na/au mfanyakazi alivyowapokea mlipomuuliza
kuhusu taarifa au huduma maalumu za vijana?_____

MAELEZO:

Unaweza kuandika maelezo ya ziada kwenye nafasi hii._____

3. Wakati vikundi vinaporudi, waulize washiriki kuchangia uzoefu wao na walichoona.
4. Tumia maswali yafuatayo kusisimua mjadala.
 - a. Unajisikiaje kutafuta vituo hivi? Je vituo hivi vilikuwa “rafiki kwa vijana”?
 - b. Ni namna gani uzoefu wa wasichana ulivyokuwa tofauti na ule wa wavulana?
 - c. Kama umewahi kuhitaji matibabu ya maambukizo kwa njia ya kujamiihana, au vizuia mimba kama vile kondomu, unaweza kwenda kwenye huduma yoyote kati ya hizi? Kwa nini?
 - d. Unaweza kuwashauri vijana kwenda kwenye moja kati ya huduma hizi?

MAELEZO YA HITIMISHO

Si vituo vingi vinatoa huduma “rafiki kwa vijana”. Lakini kuna mashirika mengi yanayofanya hivyo. Vijana wanahitaji kukumbuka kwamba ni haki yao kupata huduma za msingi za afya, na lazima dai haki zao za huduma hizi.

MADA YA 10: VVU NA UKIMWI

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inalenga kwenye kukuza uelewa wa jinsi VVU vinavyosambazwa (kwa kupitia njia ya kujamiihana) na juu ya magonjwa yanayosababisha UKIMWI. Mada hii inaangalia taarifa za kweli na imani potofu kuhusu VVU na UKIMWI, na kusaidia kuwapatia vijana stadi sahihi na maarifa ambayo wataweza kuyatumia kufanya chaguzi za uhakika na kuwaelimisha vijana wa rika lao. Mada hii pia inaweka msisitizo kwenye kuishi na matumaini na VVU na jinsi ya kukabiliana na unyanyapaa unaohusiana na kuwa na VVU.

Mwisho mwa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea taarifa za kweli kuhusu VVU na UKIMWI.
- ⇒ Kusahihisha taarifa potofu kuhusu usambazaji na uzuiaji wa maabukizo ya VVU.
- ⇒ Kuelewa na kuweza kuelezea tabia ya kujamiihana salama.
- ⇒ Kujua na kuelezea namna ya kuishi kwa matumaini na VVU na UKIMWI.
- ⇒ Kuwa watetezi wa huduma za vijana kuwasaidia kuishi kwa matumaini na VVU na UKIMWI.

MAZOEZI

Kichangamishi – Ngalawa ya uokoaji	dakika 10
Wakati wa kueleka alama	dakika 15
Kuelewa VVU na UKIMWI	dakika 45
VVU na kujamiihana bila kinga	dakika 60
Vipi VVU hukufanya kuwa mgonjwa	dakika 45
Tabia za hatarishi	dakika 50
Kusema “hapana” kwa Shinikizo la Rika	dakika 90
Salama na mazoea salama ya kujamiihana	dakika 45
Matumizi ya kondomu	dakika 90
Kuonyesha kujali na kutoa msaada	dakika 40
Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	dakika 20

Saa 8 dakika 30

Angalia: Marejeo kuhusu VVU na UKIMWI yanaweza kupatikana mwisho wa mada hii.

ZOEZI 10.1

KICHANGAMSHI – NGALAWA YA UOKOAJI

Kusudi: Kuwa na furaha na kuzunguka katika chumbani.

Muda: Dakika 10

1. Waombe washiriki kusimama na kutengeneza duara.
2. Waeleze kwamba wako kwenye meli inayozama. Inawabidi waingie kwenye ngalawa ya uokoaji, lakini inawezekana kusiwe na nafasi ya kutosha kwa kila mmoja.
3. Eleza kwamba ngalawa ya uokoaji inaweza kubeba kikundi kidogo cha watu.
4. Inabidi wasikilize kwa makini idadi ya watu wanaohitaji kujikusanya pamoja na wafanye haraka ili wasikose ngalawa.
5. Tangaza kwamba ngalawa ya kwanza inaondoka na taja idadi ya watakuwa kwenye ngalawa, mf: "Ngalawa inachukua kikundi cha watu watatu au watano au saba" Chagua idadi kutokana na ukubwa wa kikundi.
6. Wape washiriki sekunde tano kuingia kundini. Yeyote atakae baki nije ya kikundi au makundi yoyote ambayo ni ziada au pungufu ya idadi iliyotakiwa, basi watakuwa nije ya mchezo.
7. Halafu fanya tangazo lingine kwa ngalawa nyingine ya maisha na taja idadi ya washiriki kutengeneza kundi jipya.
8. Endelea mpaka washiriki waridhike na wote wawe wamefurahia mchezo.

ZOEZI 10.2

WAKATI WA KUWEKA ALAMA

Kusudi:

Kuwasaidia washiriki kutambua kuwa yeyote anaweza kuathiriwa na **VVU**.

Kuanza kufikiria juu ya herufi **V, V, U**.

Muda:

Dakika 15

Hatua:

1. Kwa kutumia kalamu nyekundu nenda kwenye vikundi vyote na andika moja kati ya **V, V, U** katika kiganja cha kila mshiriki. Andika **V** katika kiganja cha mtu wa kwanza, **V** kwa wa pili na **U** kwa mwengine. **V** tena kwa mwengine na kuendelea mpaka kila mtu awe na alama.
2. Watake washiriki kufikiria kuhusu **VVU**, soma alama zao, na kwa nyakati tofauti elezea kile wanachofikiria na kuhisi wakati ukisoma alama.
3. Waeleze kuwa maana halisi ya neno “unyanyapaa” ni alama kwenye ngoziiliyofanywa kwa kukatwa, kuunguzwa, kuchomwa na kitu cha ncha kali, au kutobolewa - na kutoa damu.
4. Maliza kazi kwa washiriki kuweka mikono yao kukatiza vifua vyao na kujikumbatia wenyewe wakati wanafumba macho na kutoa ahadi kimya kimya.

ZOEZI 10.3

KUELEWA VVU NA UKIMWI

Kusudi:

Kukadiria ufahamu wa washiriki na uelewa wao wa VVU na UKIMWI.

Kutoa taarifa za kweli juu ya VVU na UKIMWI

Muda:

Dakika 45

MKM:

Unaweza kutafuta mwezeshaji msaidizi aliye mzoefu katika masuala ya VVU na UKIMWI kukusaidia kutoa maelezo sahihi au unaweza kumualika mtu toka zahanati iliyo jirani au taasisi inayohusika na maswala ya UKIMWI kukusaidia. Pia, soma maelezo ya awali kwa wawezeshaji kabla ya kuanza sehemu hii.

Hatua:

1. Wagawe washiriki katika vikundi vidogo na kila kikundi kijadili maswali yafuatayo: "VVU ni nini? na UKIMWI ni nini?"
2. Baada ya dakika 5 viletete vikundi vyote pamoja na viombe vikupe majibu. Orodhesha majibu kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo.
3. Wafahamishe washiriki majibu na toa uwasilishaji kuhusu VVU na UKIMWI.
4. Anza uwasilishaji kwa kuandika herufi V-V-U na U-K-I-M-W-I kwenye ubao wa chaki au karatasi ya chati mgeuzo. Jadili na elezea maneno.
5. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" yafuatayo kutoa taarifa za kweli juu ya VVU na UKIMWI.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

UKWELI KUHUSU VVU NA UKIMWI

VVU ni nini? UKIMWI NI NINI?

V.V.U. husimama badala ya virusi vinavyosababisha UKIMWI. Ni virusi vinavyoishi ndani ya binadamu na vinashambulia mfumo wa kinga mwilini. UKIMWI husimama badala ya Upungufu wa Kinga Mwilini. UKIMWI ni ugonjwa unaompata mtu aliyeathiriwa na VVU. Ni wakati ambapo mfumo wa kinga mwilini, ulinzi wa mwili unaharibiwa na hauwezi tena kupigana na maambukizi yoyote, mwili huwa dhaifu sana kupambana na maradhi.

Vipi VVU husambaraa?

VVU vinaweza kusambaa toka kwa mtu mmoja mpaka mwingine kwa njia tatu.

- Kupatia kutokana na kujamiihana kusiko salama na mtu mwenye VVU.
- Kugusa damu ya mtu mwenye VVU kwa mfano kuchangia sindano au wembe, au kuongezewa damu ya mtu aliye athirika.
- Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto aliye tumboni au aliyezaliwa.

VVU huishi wapi mwilini?

VVU hupatikana kwa wingi kwenye maji maji yanayotoka kwenye uchi, damu au maziwa. VVU vinaweza kupita toka kwa mtu mmoja hadi mwingine kutokana na kugusana na maji maji wakati wa tendo la kujamiihana, kugusa damu ya muathirika, au toka kwa mama aliyeathirika kwenda kwa mtoto aliyezaliwa au atakayezaliwa. Si watoto wote wanaozaliwa na mama wenye VVU huwa na VVU. Kuna dawa zinazoitwa “dawa za kurefusha maisha” (ARVS) ambazo zinaweza kutolewa kwa mama mjamzito mwenye VVU (na wakati mwingine pia kwa mtoto aliyezaliwa tu) ili kupunguza uwezekano wa mama kumwambukiza mtoto.

Vipi VVU hukufanya kuwa mgonjwa?

Miili yetu ina sehemu nyingi tofauti, na kila sehemu ina kazi yake muhimu. Kwa mfano, moyo husukuma damu, ubongo unafikiria, mapafu hupumua, matiti hutengeneza maziwa n.k. Tunao mfumo muhimu kabisa mwilini ambao unaitwa mfumo wa kinga. Kazi ya mfumo huu ni kulinda na kuhami mwili dhidi ya vimelea na magonjwa. Unasaidia pia kuponya mwili baada ya kuugua au kujeruhiwa.

Mfumo wa kinga ni kama jeshi katika mwili. Hatuwezi kujihami wenyewe dhidi ya vimelea wakati jeshi hili linapokuwa dhaifu.

“Mdudu” wa VVU taratibu huharibu mfumo wa kinga kwenye mwili wa mtu. Hii ina maana kwamba mwili unaanza kupoteza nguvu za kujilinda dhidi ya vimelea vingine, kama Kifua kijuu (TB). Pia unapoteza nguvu na uimara wa kujiponya wenyewe. Taratibu VVU vizazidi kuwa shupavu, wakati mfumo wa kinga unazidi kuwa dhaifu zaidi.

Mtu anaanza kujihisi mgonjwa wakati VVU vinapovunja mfumo wake wa kinga. Hii yaweza kuchuka miaka mingi kutokea. Huyu mtu mwenye mfumo dhaifu kabisa wa kinga ndio husemwa kuwa ana UKIMWI. Mtu mwenye UKIMWI ni dhaifu sana na anaweza kuugua kiurahisi sana kutokana na vimelea mbalimbali.

Alama na Dalili

Watu wengi walioathiriwa na VVU hawajui kama wameathirika kwa sababu wanajisikia na kuonekana wenye afya. Huchukua miaka mingi kwa alama na dalili za maambukizo ya VVU kujitokeza, na mara nyingi hutokeea mtu anapougu magonjwa mengine. Baadhi ya dalili kuu ni pamoja na:

- Kupungua uzito.
- Kuharisha sana.
- Vidonda mdomoni
- Utando.
- Kikohozi kinachochelewa kupona
- Kuvimba.
- Homa
- Kutoka jasho sana

Tunajuaje kama mtu ana VVU

Kuwa na VVU maana yake ni kuwa mtu anaishi na Virusi vya UKIMWI, kama inavyoonyeshwa kwenye kipimo cha VVU. Haiwezekani kujua kama mtu ana VVU kwa kuangalia muonekano wake. Njia pekee ya kutambua ni kufanya uchunguzi maalumu utakaoonyesha iwapo mtu ana na VVU ama hapana.

Ushauri nasaha na kupima kwa hiari, ambao hujulikana kama VCT (Voluntary Counselling and Testing) ni njia nzuri ya mtu kutambua hali yake ya Virusi vya UKIMWI. Ushauri nasaha na kupima kwa hiari – mtu hatakiwi kulazimishwa kupima Virusi vya UKIMWI kwa ajili ya ajira au sababu yoyote ile. Kupima kwa hiari kunahuisha ushauri nasaha kabla na baada ya kupima. Kabla ya kupima, mtoa ushauri ataongea na mteja kuhusu utaratibu mzima wa huduma ikiwa ni pamoja na kuhakikisha kuwa mteja yuko tayari kwa kipimo. Kama majibu ya mteja yataonyesha hana VVU, baada ya kipimo, mtoa ushauri nasaha atazungumza na mteja jinsi ya kubakia bila kuwa na VVU. Kama mteja atapatikana na VVU, baada ya kipimo, mtooa ushauri nasaha atamsaidia mteja jinsi ya kuepuka kuwaambukiza watu wengine, na pia kutoa rufaa kwa mteja kwenda kwenye huduma nyingine na matibabu. Ushauri nasaha na kupima kwa hiari ni siri, hii inamaanisha mtoa ushauri nasaha hatakiwi kumwambia mtu yeote majibu ya wateja wake.

VVU vinaweza kuzuiwa vipi?

Maambukizo ya VVU yanaweza kuzuiwa kwa:

- Kutokujamiiana.
- Kuwa na mpenzi mmoja tu wakati wewe na yeye mmepima na mmethibitika kuwa hamna VVU.
- Kutumia kondomu vema kila wakati wa kujamiiana.
- Kutokuchangia sindano kwa matumizi ya madawa.
- Kutotobolewa mwili au kuweka michoro au kujikata na kujitoboa kwa sindano, nyembe au kitu cha ncha kali ambacho hakijachemshwa vema.
- Kuepuka kugusana na damu kwa kutumia glavu au mifuko ya plastiki.

Maambukizo kwa njia ya kujamiiiana (STIs) pamoja na VVU na UKUMWI.

Magonjwa mengi ya zinaa hutibika katika zahanati yoyote lakini si UKIMWI. Ni muhimu kutibu magonjwa ya kujamiiiana kwa sababu mtu mwenye magonjwa ya kujamiiiana anaweza kupata VVU kwa urahisi au kumuambukiza mtu mwingine VVU kwa urahisi. Hakuna tiba ya UKIMWI, lakini inawezekana kwa walioathirika na VVU kuishi maisha marefu na yenye afya.

Huu ni ukweli kuhusu VVU. Ni muhimu kusoma zaidi na kutafuta zaidi kwa vile taarifa kuhusu VVU na UKIMWI hubadilika kila siku.

6. Mwisho angalia kama washiriki wanaelewa. Uliza kama kuna maswali au maoni na yajadili.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **VVU husambazwa kwa njia ya kujamiiiana bila kinga.**
- **Hakuna tiba ya UKIMWI.**
- **Ni vigumu kujua kama mtu ana VVU kwa kumuangalia. Ni vipimo maalumu tu ndiyo vinaweza kuthibitisha. Mtu anayetaka kujua hali yake ya UKIMWI lazima aende kwenye vituo vya ushauri nasaha na kupima kwa hiari, ambavyo vinatunza siri.**
- **Kuwa na maradhi yanayosababishwa na kujamiiiana hufanya maambukizi ya VVU kuwa rahisi.**
- **VVU inaweza kuzuiwa kwa kutokujamiiiana**
- **Kutumia kondomu kwa usahihi kila mara unapojamiiiana kwa kiasi kikubwa inapunguza uwezekano wa kupata VVU.**

SENTENSI KIUNGO

Kama vile ambavyo kirusi kinachosababisha mafua, kirusi kinachoitwa VVU husababisha UKIMWI. Japokuwa watu wengi hupona mafua, UKIMWI ni ugonjwa usio na tiba. Kwa muda mrefu watu hawakujua tofauti kati ya VVU na UKIMWI na hii ndio sababu kuna hofu kubwa na unyanyapaa inayoambatana na VVU na UKIMWI. Sababu nyingine kwa nini kuna aibu na woga ni kwa sababu VVU husambaa zaidi kwa kujamiiiana.

ZOEZI 10.4**VVU NA KUJAMIANA BILA KINGA****Kusudi:**

Kuelewa jinsi ambavyo kujeingiza katika kujamiiana bila kinga kunavyoweza kueneza VVU.

Muda:

Dakika 60

Zana zinazohitajika:

- **Kadi ya crodha na penseli – moja kwa kila mtu (au kipande cha karatasi kwa kila mtu)**

Maandalizi

Andika kila kauli ifuatayo kwenye kadi ya orodha moja tu.

Z: Salimiana kwa mkono na watu wawili wowote walio ndani ya chumba.

Washiriki wawili wowote kati ya washiriki waweke saini zao kwenye kadi yako.

X: Salimiana kwa mkono na watu wawili kati ya walio ndani ya chumba. Pata wawili wowote kati ya washiriki waweke saini zao kwenye kadi yako.

Tayarisha sio zaidi ya kadi mbili za orodha zenye maelezo yafuatayo:

W: Usipeane mkono na mtu ye yote lakini jaribu kupata angalau saini tatu.

Andika kauli iliopo hapa chini kwenye kadi za orodha zilizobaki. Weka "C" ndogo chini ya kona ya kulia kwenye baadhi ya kadi hizi (Angalau kadi tatu au nne ziwe na herufi "C" imenorodheshwa).

Waombe washiriki wowote wawili kuweka saini zao kwenye kadi yako.**MKM:**

X = ameathiriwa na VVU

Z = Ameathiriwa na "malengelenge" sehemu ya siri, maambukizo kwa njia ya kujamiiana yasiyotibika.

W = Ameamua kuacha kabisa kujamiiana.

C = Anatumia kondomu.

Hatua:

1. Toa kadi iliyo na alama "Z" kwa mmoja kati ya washiriki na kadi yenye alama "X" kwa mshiriki mwingine.
2. Toa kadi "W" kwa washiriki wawili. Toa kadi zilizobaki kwa washiriki wengine.
3. Waambie washiriki wafiche maelekezo maalumu yaliyo kwenye kadi zao kuwa siri yao na kufuata maelekezo yafuatayo.
4. Waombe washiriki kusimama, kuzunguka kwenye chumba na kufuata maelekezo kwenye kadi.
5. Waambie washiriki kwamba watakapokuwa wametimiza kazi kwenye kadi zao lazima warudi kwenye viti vyao.

6. Washiriki wote wakiisharudi kwenye viti vyao, waombe watu wenye "Z" na "X" kwenye kadi zao kusimama. Waombe wataje majina ya watu watatu waliosaini kadi na watu hawa wasimame.
7. Waombe watu wote waliopeana mikono na watu hawa kusimama pia na kadhalika.
8. Endelea namna hiyo mpaka washiriki wote wawe wamesimama isipokuwa **watu walipokea kadi yeny alama "W": "Usipeane mkono na mtu yeyote.**
9. Sasa waambie kikundi kujifanya kwamba mtu mwenye kadi "X" alikuwa ameathiriwa na VVU na kwamba badala ya kupeana naye mkono mtu yule amejamiiiana bila kinga na wale watu watatu waliosaini kadi yake.
10. Fanya hivyo hivyo kwa kadi yeny alama "Z" (malengelenge ya sehemu ya siri).
11. Waulize wale waliokaa bado kwanini hawakusimama. Mmoja lazima asome/aseme kulikuwa na maelekezo gani kwenye kadi. Eleza kwamba watu hawa walichagua kuacha kujamiiiana na hivyo walikingwa kupata VVU na UKIMWI.
12. Waombe washiriki kuangalia kama walikuwa na "C" imeandika kwenye kadi. Kama ndio waambie wanaweza kukaa chini.
13. Eleza kwamba kwa bahati nzuri watu hawa walitumia kondomu vema wakati wa tendo la kujamiiiana na hivyo hawakuwa kwenye hatari kubwa kuambukizwa.
14. Waache washiriki wakae na wakumbushe kwamba huu ulikuwa ni mchezo tu.
15. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" chini kuhamasisha mjadala na fafanua ukweli kuhusu kuenea kwa VVU.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

VIPI MTU ANAWEZA KUPATA VVU

1. Kujamiiana bila kinga

Kujamiiana bila kinga ndio njia maarufu sana ambayo VVU huenea. VVU vinapatikana kwenye shahawa au majimaji ya ukeni mwa mtu aliyeathirika na VVU. Wakati wa kujamiiana, virusi vinaweza kupita kwenye maji maji ya mtu mwingine au kupitia ngozi nyembamba kwenye viungo nya uzazi. Kinaweza pia kupita kwenye kidonda chochote, sehemu iliyokatwa au kuchubuka kwenye sehemu ya viungo nya uzazi, kwa mfano mtu mwenye maambukizo kwa njia ya kujamiiana (STIs) anaweza kuwa na kidonda kinachoweza kufanya VVU kupita kiurahisi mwilini wakati wa kujamiiana.

2. Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

VVU vinaweza kupita toka kwa mama mijamzito hadi kwa mtoto kama mama alikuwa na VVU; mama huyo anaweza kumwambukiza mtoto wakati wa mimba, wakati wa kuzaa au wakati wa kunyonyesha. Sasa kuna dawa (zinaitwa "antiretrovirals" (ARVs) ambazo husaidia kuzuia kuenea kwa VVU toka kwa mama hadi kwa mtoto.

3. Kugusana na damu ya mtu aliyeathirika.

VVU vinaweza kupita toka kwa mtu mmoja hadi mwingine kupitia damu. Hii inamaanisha kwa kushirikiana viwembe au vifaa vingine nya kukatia ambavyo havikusafishwa vema, au kwa kuchangia sindano za madawa ya kulevyta. Kama damu haipimwi kabla ya kupewa mtu, inawezekana kupata VVU, lakini sehemu nyingi sasa damu hupimwa kuangalia VVU kabla hajapewa mgonjwa.

VIPI VVU HAVIWEZI KUSAMBAZWA.

Watu wengi wanaogopa VVU kwa sababu bado hawaelewi vipi vinaambukizwa toka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Kukutana na watu kila siku ni salama. VVU havisambazwi kwa njia zifuatazo:

- Kubusiana.
- Kupiga chafya au kukoho.
- Kukumbatiana au kushikana.
- Kuchangia sahani, vikombe, vijiko n.k.
- Kuchangia choo, bafu au bomba la kuogea.
- Kuogelea kwenye bwawa la maji.
- Kusalimiana kwa kupeana mikono.

16. Waulize washiriki kama wana maswali au maoni na jadili.

17. Waruhusu washiriki kuchangia mawazo kuhusu zoezi hili na sisimua mjadala. Maswali yafuatayo yanaweza kutumika:
- Kuna ambaye hakutaka kubadilishana saini au kushikana mikono lakini anahisi msukumo kufanya hivyo? Kwa nini?
 - Vipi zoezi hili linaendana na maisha halisi.
 - Namna gani mtu “X” na mtu “Z” walipohisi kuwa wameambukizwa? Watu wengine wanahisi viyi wao?
 - Namna gani mtu mwenye “W” amefanikiwa kupata saini bila kushikana mikono?
 - Walijisikia viyi watu waliogundua kuwa wamekwepa maambukizo kwa sababu wametumia kondomo?
 - Wengine walijihisi viyi walipowaza kuwa wanaweza kuwa wameambukizwa?
18. Uliza kama kuna maswali au maoni na jadili. Angalia kwamba washiriki wanajisikia SAFI baada ya zoezi. Wakumbushe tena kwamba ulikuwa ni mchezo tu.
19. Gawa kadi zenyе orodha tu kwa kila mshiriki na wakumbushe kuwa wanaweza kutumia ukuta wa matangazo au kisanduku cha maswali kutuma maswali nyeti au kauli au wanaweza kutafuta muda kuongea na wewe baadae.
20. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **VVU huenezwa hasa kwa kujamiiiana bila kinga.**
- **Watu wengi wanachagua au wanaamua kujamiiiana bila kufikiria matokeo.**
- **Kuenea kwa VVU kunaweza kupunguzwa kwa kiasi kikubwa kama watu**
wataacha kujamiiiana bila kinga.

SENTENSI KIUNGO.

VVU vinaendelea kuenea kwa kasi kwa sababu watu bado wanajamiiiana bila kinga. Kumbuka kwamba hakuna anayeweza kusema kama mtu ana VVU kwa kumuangalia tu. Mara nyingi watu wenye VVU hata wao wenyewe hawajijui kama wana virusi na kwa hiyo wanawaambukiza wengine bila kujua. Mara mtu anapokuwa na VVU chanya basi mtu huyo ana virusi maisha yake yote na atahitajika kubadili mtindo wake wa maisha kuweka mfumo wake wa kinga kuwa imara kiasi cha kutosha ili asipate UKIMWI kamili.

ZOEZI 10.5

VIPI VVU HUKUFANYA KUWA MGONJWA

Kusudi:

Kuelewa mfumo wa kinga na namna unavyofanya kazi.

Kuchunguza kile ambacho VVU hufanya katika mwili na namna vinavyosababisha ugonjwa.

Muda:

Dakika 45

MKM:

Kama unafanya kazi na kikundi kidogo (washiriki 12–15), punguza askari wa mwili hadi wafikie wawili na virusi vya mafua kuwa kimoja.

Hatua:

1. Omba watu tisa wakujitolea kucheza sehemu zifuatazo kwenye igizo.
 - a. Mtu mmoja mwenye afya, mwanamke (Rose) au mwanaume (George).
 - b. Askari watatu wa mwili.
 - c. Virusi viwili vya mafua.
 - d. Kimelea kimoja cha TB.
 - e. Mfanyakazi mmoja wa afya ama muuguzi
 - f. Kirusi kimoja cha VVU.
2. Simulia hadithi kama ifuatavyo na waulize waigizaji kucheza sehemu zao wakati unasoma.

IGIZO: VIPI VVU HUFANYA KAZI MWILINI

Muigizaji: Rose/George

Msimulajiji: Huyu ni Rose/George anapenda kusherehekea pamoja na marafiki zake na kufurahia maisha bila kikomo.

Muigizaji: Askari wa mwili

Msimulajiji: Hawa ni askari wa Rose/George. Wao ni sehemu ya mfumo wa Kinga. Wana silaha kali na mara nyingi huangalia vimelea vinavyotaka kushambulia. Huvipiga kwa kila silaha walionayo ili kwamba Rose/George wasiugue.

Muigizaji: Kirusi cha mafua

Msimulajiji: Kutokana na mbadiliko wa msimu na kila mtu kuugua, ni vigumu kwa Rose/George kutopata mafua. Hapa anakuja kirusi wa mafua. Lakini askari wa mwili wanapigana kwa bidii. Wanakijua kirusi cha mafua na mbinu za kukiondoa. Baada ya muda kirusi cha mafua kinaondoka na Rose/George anarejea kwenye afya kama awali.

Muigizaji: Kifua Kikuu(TB)

Msimuliasi: Siku moja Rose/George anapata TB. Mfumo wa kinga unapigana pia kuondoa TB na kwa dawa kidogo toka Zahanati iliyo jirani, Rose/George anaweza kushinda vita dhidi ya TB na TB inashindwa.

Muigizaji: VVU

Msimuliasi: Rose/George hajui, lakini mtu anayetaka kujamiihana naye bila kinga ameathirika na VVU.

Haya sasa, kirusi cha VVU kinaingia mwilini taratibu – hakuna kitu cha kumwambia Rose/George kwamba ameathirika. Askari wa mwili wanajua na wanaanza vita, lakini hiki ni kirusi kipyä na hawana hakika viyi watapigana nacho.

Rose/George anaendelea kufurahia maisha, kusherehekeea na kuburudika, wakati askari wa mwili wanaendelea kujaribu kuki坑iga kirusi kwa namna yoyote wanoweza kufikiria. Wamekuwa wakipigana muda mrefu na hakuna matarajio yoyote. Kirusi cha VVU kinaendelea kushinda taratibu na askari wa mwili wanaanza kudhoofu.

Muigizaji: Rose/George

Msimuliasi: Baada ya muda Rose/George anaanza kuhisi kwamba kitu fulani hakiko sawa kwa sababu anaanza kuwa na mafua yasiyoisha na joto la mwili kupanda. Inaweza kuwa mafua tena kwa hiyo ananunua dawa za mafua dukani.

Muigizaji: Mafua

Msimuliasi: Sasa hapa anakuja kirusi wa mafua. Askari wa mwili wanamuona anakuja na wanajaribu kupigana naye lakini wako dhaifu sana.

Muigizaji: TB

Msimuliasi: Halafu TB anashambulia tena, mambo yanawazidi askari wa mwili. Hawezi tena kupigana na vimelea hivi kwa sababu virusi vya VVU vimewadhoofisha sana. Na mwisho wanakufa.

Muigizaji: Rose/George.

Msimuliasi: Akiwa na vimelea vyote hivi mwili, Rose/George hajisikii vema tena anaanza kujisikia kuumwa hasa na haonekani kupata nafuu. Wakati fulani anaharisha wakati fulani homa na wakati fulani upele. Na kweli hajui tatizo ni nini. Askari wa mwili wakiwa wamekuwa, Rose/George hana njia ya kupigana na vimelea tena mwisho nae anakufa.

3. Mwisho wa igizo kumbuka kufanya “marejeo” kwa kuwakumbusha washiriki kuwa walikuwa wanaigiza tu na kwamba hakuna yeyote kwenye kundi ambaye ni kirusi, askari wa mwili, au mtu anayeishi na VVU.
4. Waombe washiriki kuchangia uelewa wao wa igizo na upi ulikuwa ujumbe mkuu waliojifunza. Pia jadili kwa undani watu wenye VVU wanaweza kufanya nini na nini hawawezi kufanya.
5. Waombe washiriki warejee **ukurasa 98** katika vitabu vyao vya mazoezi. Waombe wanaojitolea kusoma ibara tofauti tofauti.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUNZIA VVU HADI UKIMWI

Soma taarifa zifuatazo juu ya VVU na UKIMWI - Mwezeshaji atakupa muda kuuliza maswali yoyote utakayokuwa nayo.

Mtu ambaye hana VVU ana seli nyingi za mwili ambazo zina afya ziitwazo CD4 au seli-T. (Askari wa miili yetu) kwenye mfumo wake wa kinga. Mtu huyu anasemekana kuwa na "hesabu ya "CD4" ya juu. Mtu aliyeambukizwa VVU pia ana hesabu ya CD4 ya juu mwanzoni, lakini hii hupungua jinsi VVU vinavyoanza kushambulia na kuharibu mfumo wa kinga.

Mtu mwenye VVU anaweza kuishi na virusi kwa muda mrefu kabla hajaanza kuugua. Baadhi ya watu wanaweza kujisikia kuumwa kidogo mara tu wanapoambukizwa na wanaweza kudhani wanaumwa mafua, lakini watu wanaweza kuishi na VVU hata miaka minane au zaidi bila kujua kuwa wana tatizo.

Kuanzia wiki 2 hadi 12 baada ya mtu kuambukizwa na VVU kutokana na kujamiihana bila kinga na mtu aliyeathirika (au kwa njia nyingine kama vile kuchangia sindano), kipimo cha damu haitaonyesha kama mtu huyo ana VVU. Hii ni kwa sababu hakuna seli maalum ambazo mwili hutengeneza kupambana na maambukizi (huitwa vilinda mwili) ambazo zinaweza kuonekana kwenye kipimo. Wakati huu hata hivyo, mtu anaweza kuendelea kusambaza virusi kwa njia ya kujamiihana bila kinga. Virusi hivyo navyo vinaendelea kuziharibu seli za CD4, kudhoofisha mfumo wa kinga katika hatua hii.

Japokuwa mtu huyo hajisikii au haonekani kuumwa, mwili unazidi kudhoofika na hauwezi kupambana na maambukizi kama hapo awali. Mtu huyo anavyozidi kubaki bila kutambua kuwa ana VVU, ndivyo kuna uwezekano kuwa atakuwa na UKIMWI haraka, kwa sababu hatachukua tahadhari za ziada za kujali mwili wake.

Mtu mwenye VVU lazima aepuke kuvuta sigara au kunywa pombe. Sigara huathiri mapafu na pombe huharibu mfumo wa damu. Hii husaidia kudhoofisha mfumo wa kinga.

Mtu mwenye VVU anazidi kudhoofu jinsi virusi vinavyozidi kuongezeka na kuendelea kuuharibu mfumo wa kinga. Jinsi virusi vinavyozidi kuwa vingi mwilini, ndivyo askari wa mwili wenye afya wanavyozidi kupungua. Kunapokuwa na virusi vingi hata idadi ya seli za CD4 hupungua, mtu huyo husemekana kuwa na "mzigo wa virusi" mzito na "hesabu ya CD 4" ya chini.

Wakati hakuna seli za CD4 za kutosha kupambana na maambukizo ni rahisi kwa magonjwa mengine kama vile Kifua Kikuu (TB) na homa ya nimonia kuushambulia mwili. Wakati hili linatokea inawezekana kabisa kuwa mtu huyo hatimaye atakufa kwa UKIMWI.

6. Karibisha maswali na maoni ya jumla na jadili. Hakikisha matakwa ya washiriki yameelezwa na kwamba wameelewa mfumo wa kinga na namna unavyofanya kazi.
7. Wakumbushe washiriki kutuma maswali nyeti kwenye Kisanduku cha Maswali au kubandika ukutani bila kujulikana.
8. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **VVU hujibanza kwenye chembe zenyne afya na kuziharibu.**
- **Kadri kunavyokuwa na VVU zaidi mwilini, chembe zenyne za afya chache hubakia.**
- **Mfumo dhaifu wa kinga hufanya iwe rahisi kwa maambukizi na maradhi mengine kutokea.**
- **Mtu anaweza kuishi na virusi kwa muda mrefu na akaonekana na afya nzuri.**
- **VVU vinapokuwepo mwilini kwa muda mrefu bila mtu kujua, ndivyo nafasi kubwa ya mtu kusambaza au kupata UKIMWI.**
- **Kuna dawa mtu anaweza kutumia kupunguza kasi ya kuenea kwa VVU katika mwili, na kuimarisha chembe za mwili. Hii huweza kuchelewesha mtu kupata UKIMWI. Lakini dawa hizi zinaweza kuwa na gharama kubwa na adimu sana.**
- **Hakuna tiba ya VVU na UKIMWI.**
- **Hakuna chanjo kuzuia maambukizi ya VVU.**

SENTENSI KIUNGO

Watu wengi wanapata VVU ni kwa kuwa wanaendelea kujamiihana bila kinga. Kubadili tabia ni njia pekee itakayokukinga dhidi ya maambukizo. Tunahitaji kuacha kujihusisha na ujamiijanaji hatari ili kujilinda na VVU na magonjwa mengine yanayosambazwa kwa njia ya kujamiihana.

ZOEZI 10.6**TABIA ZA HATARISHI****Kusudi:**

Kuchunguza tabia mbalimbali za kujamiihana na kujadili kiwango cha hatari husika.

Kuangalia ni kwa kwa kiasi gani kuna hatari kwenye kujihusisha na tabia fulani

Muda:

Dakika 50

Zana zinazohitajika:

- **Alama nne zenye maneno yafuatayo: Hatari kabisa, inawezekana kuwa hatari, inawezekana si hatari, si hatari kabisa.**
- **Kadi za orodha ama karatasi.**
- **Gundi ya kubandika au masking tape.**
- **Kalamu ya wino ama na penseli.**

Hatua:

1. Tayarisha alama nne zinazosema, “Hatari kabisa,” “Inawezekana kuwa hatari”, “Inawezekana si hatari” na “Si hatari kabisa” pamoja na kadi ya orodha au karatasi ikiwa na tabia zifuatazo zimeandikwa (moja katika kila kadi au karatasi).
 - a. Acha kabisa kujamiihana .
 - b. Kuchangia sindano kwa matumizi ya madawa ya kulevyia.
 - c. Kuchangia sindano kwa kutoga masikio.
 - d. Kujamiihana bila kondomu.
 - e. Kubusu.
 - f. Kuongezewa damu.
 - g. Kuchangia au kutoa msaada wa damu.
 - h. Kutumia simu ya umma.
 - i. Kupeana mkono na muathirika.
 - j. Kumkumbatia mtu mwenye UKIMWI.
 - k. Kuwa karibu na mtu mwenye VVU anayekoho.
 - l. Kwenda shule na mtu mwenye UKIMWI.
 - m. Kuzaliwa na mama mwenye VVU.
 - n. Kuchangia mswaki au kitana na mtu mwenye VVU.
 - o. Kuumwa na mbu.
 - p. Kujamiihana na mtu ukitumia kondom.
 - q. Kunyonyeshwa na mama mwenye VVU.
 - r. Kunyonyana ulimi au busu la Kifaransa.
2. Waelezee washiriki kuwa kupima hatari ya kupata VVU kutoka kwa mtu aliyeathirika kwenda kwa mtu asiyethirika inatokana na taarifa za kweli zifuatazo:
 - a. Kama mtu “A” ameathirika, yeye ana kiasi cha kutosha cha VVU kwenye maji maji yake ya kujamiihana (shahawa au maji ya ukeni), na kwenye damu yake kuweza kumwambukiza mwenza wake wa kujamiihana.
 - b. Virusi hupatikana pia kwenye maji maji mengine kama vile mate na machozi lakini si kwa kiasi cha kutosha kumuathiri mtu mwengine, kwa mfano, kuititia kwenye busu la mdomo kwa mdomo.

- c. Ili umuambukize mtu mwingine, kirusi kwenye maji maji ya mtu "A" au damu yanatakiwa kuingia kwenye mfumo wa damu kwa kupita kwenye utando mwembamba wa yule mtu. (mf: ndani ya uke ama uume).
 - d. VVU haviwezi kupenya kwenye ngozi ama kondom isiyo chanika.
3. Wape washiriki wachache kauli (si zaidi ya 3 kwa wakati mmoja). Baada ya kusoma kadi kwa sauti, waombe kuigandisha kadi chini moja ya alama "si hatari kabisa" n.k.
4. Waulize kwa nini wameweka kadi kwenye alama hiyo. Angalia kama kikundi kinakubali.
5. Wape washiriki wengine wawili ama watatu kauli tofauti kila moja na fuata mpango kama hapo juu, ukisahihisha makosa mpaka zote au kadi nydingi zimechukuliwa. Rejea mwongozo ufuatao kwa ufanuzi.

Hatari kabisa

- Kuchangia sindano kwa matumizi ya madawa ya kulevya.
- Kuchangia sindano kwa kutogea masikio.
- Kujamiiiana bila kondomu.

Inawezekana kuwa hatari

- Kupata damu ya mtu mwingine (hatari hapa itakuwa kuhusu mahali pa kutolea damu kwa ajili ya taratibu za kupima VVU).
- Kunyonyeshwa na mama mwenye VVU.

Inawezekana si hatari

- Kunyonyana ulimi (kama midomo iko salama na haitoi damu).
- Kuchangia mswaki au kitana. (kama hakuna damu).
- Kubusu.
- Kujamiiiana na mtu ukitumia kondomu (kama haikutoboka na imetumiwa vizuri).

Si hatari kabisa

- Kuwa karibu na mtu mwenye VVU anayekohoaa.
- Kuacha kujamiiiana kabisa.
- Kuchangia damu – kutoa msaada wa damu.
- Kutumia simu ya umma.
- Kupeana mikono na muathirika.
- Kumkumbatia mtu mwenye UKIMWI.
- Kwenda shule na mtu mwenye UKIMWI
- Kuumwa na mbu.

Kumbuka kuwa kuna kiwango cha hatari kwenye karibu matendo yote yanayohusu mapenzi au matendo ya kujamiiiana. Hii kwa hakika inategemea sababu nydingi kama vile iwapo ngozi imechanika ama la, n.k.

6. Hamasisha mjadala kwa dakika chache halafu waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 99** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

JE NIPO HATARINI?

1. Soma sentensi zifuatazo na jiulize maswali yafuatayo. Andika "N" kwa ndio na "S" kwa, sio au "SU" kwa sina uhakika, kwenye mstari ulio pembedi mwa kila sentensi kulingana na kile unachoamini.
2. Elezea namna unavyoweza kupunguza hatari za kupata maabukizo kwa njia ya kujamiiiana au VVU, na mimba isiyotakiwa. Unaweza kutumia nafasi iliyopo chini au kurasa zilizo tupu mwisho wa mada hii.

Je nipo haratarini kama:

Ninamkumbatia, kumbusu au kumkanda rafiki? _____

Sijikingi ninaposhughulikia damu? _____

Mpenzi wangu anajamiiiana na wengine bila kinga? _____

Nakunywa bia au pombe za aina nyingine? _____

Ninapiga punyeto? _____

Mbu wananiuma? _____

Shahawa au maji ya ukeni yanagusa ngozi yangu (isiyochanika) ya nje? _____

Ninajamiiiana bila kinga na zaidi ya mtu mmoja? _____

Nimetibiwa na kupona maabukizo kwa njia ya kujamiiiana zamani? _____

Ninachangia wembe na mtu? _____

Ninajamiiiana na mpenzi mmoja tu? _____

Sio kila wakati natumia kondomu ninapojamiiiana? _____

Sijui kama mpenzi wangu ameathirika na VVU au la? _____

Fikiria namna unavyoweza kupunguza hatari ya kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiiana, VVU na UKIMWI, au mimba zisizotakiwa. Andika mawazo yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaweza kupunguza uwezekano wa kuwa kwenye hatari kwa.....

7. Mkimaliza kila kitu warejeshe washiriki pamoja. Pitia orodha ya maelezo na waombe washiriki kuonyesha majibu yao.

8. Fafanua na toa maelezo sahihi inapobidi na tumia maswali yafuatayo kusisimua mjadala.
 - a. Je kwa kujua vitu fulani ni hatari au inawezekana kuwa hatari kuna kutia wasiwasi?
 - b. Je umejifunza taarifa mpya? Una maswali yoyote kuhusu tabia ambazo hatujaziorodhesha leo?
 - c. Kama utakuwa unaelezea taarifa kuhusu tabia iliyo au isiyo na hatari kwa rafiki yako, nini utasema kwanza?
9. Fupisha na sisisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Kuacha kabisa kujamiihana ndiyo njia pekee salama. Matumizi ya kondomu yanaweza tu kuchukuliwa kuwa “salama”.
- Kuna kiwango cha hatari kwenye matendo mengi ya kujamiihana tunakofanya. Hii hutegemea kama ngozi ina mchubuko kwa wenzi wetu au kwetu wenyewe, na hii ni pamoja na mambo kama kujikata au mikwaruzo, hali ambazo nyingi zinaweza zisionekana kwa macho.
- Kujamiihana bila kinga na mpenzi mmoja ni hatari kwa sababu hatuna uhakika wa asilimia mia kuwa ni sisi tu tunaojamiihana nao.
- Kujua kama tuna VVU husaidia kupunguza hatari ya kusambaza VVU kama tukichukua hatua za kukwepa kuvisambaza.

SENTENSI KIUNGO

Wakati mwengine ni vigumu kusema ni kwa kiasi gani tunaweza kuwa hatarini. Si tabia zote zinaeleweka, hivyo tunaweza kujikuta tunafanya kitu fulani bila kujua na kuiweka katika hatari ya kupata VVU. Kumbuka kuwa kama mtu bado anajamiihana bila kinga na mtu fulani ambaye hali yake ya VVU haijulikani, mtu huyo anajiweka katika hatari ya kuambukizwa. Kwa hiyo ni muhimu kutoshindwa na shinikizo rika kwa kuishia kujamiihana bila kinga na kutahatarisha maisha.

ZOEZI 10.7

KUSEMA “HAPANA” KWA SHINIKIZO LA RIKA

Kusudi: Kuangalia mazingira ya shinikizo rika ambayo vijana wanaweza kujikuta wamo na wajizoeze kusema hapana.

Muda: Dakika 90

MKM:

Hakuna haja ya kurudia zoezi hili kama tayari ilikwisha zungumziwa katika mada ya 9 na kikundi hicho hicho. Hivyo rejea mambo muhimu tu.

Hatua:

- Chagua washiriki kuigiza matukio yafuatayo.

TUKIO 1

Muigizaji 1 (mwanaume): Uko kwenye sherehe na rafiki yako kipenzi Ahmed. Anakupa sigara lakini unasikia harufu kuwa ni bangi. Huna uhakika kama unataka kuvuta bangi. Tumia kila njia unayojuu kusema “hapana” kwa Ahmed.

Muigizaji 2 (mwanaume) Unampa Patrick bangi avute. Unaweza kuona hana hakika na unazidi kumsihi ajaribu. Usiendelee kumlazimisha kama atafanikiwa kukushawishi kuwa kweli hataki kuvuta.

TUKIO 2

Muigizai 1 (mwanamke): Marafiki zako wawili wote wamekwisha jamiiana na marafiki zao wa kiume. Unafahamu hili kwa kuwa wamekuwa wakikueleza walichofanya wakati wa mwisho wa wiki. Hivi karibuni mpenzi wako amekuwa akikulazimisha nanyi mfanye hivyo. Unafurahia kushikana na kutomasana, lakini hufikirii kuwa unahitaji kujamiihana. Marafiki zako wa kike wanakueleza kuwa usipokubali atatafuta msichana mwingine wa kufanya naye. Tumia njia zote unazozijua kumwambia mpenzi wako wa kiume “hapana”.

Muigizaji 2 (mwanaume): Wewe na Nafisa ni wapenzi. Anakuacha umguse na kumbusu ila kila mara anakuzuia pale unapozidisha. Anasema anahofia kujamiihana lakini unajua kuwa marafiki zako wote wanafanya na unataka ufanye naye. Jaribu kumshawishi Nafisa ili ujamiiane naye.

TUKIO 3:

Muigizaji 1 (Mwanamke): Wewe na Bernadette ni marafiki wazuri. Mvulana wake Jonathan anaendesha gari zuri na anawachukua wote kwenye sherehe. Unajua Jonathan anakupenda kwa kuwa ameishakueleza hivyo. Juma moja la Pasaka Bernadette anaenda kumtembelea shangazi yake Harare. Jonathan anakukaribisha uende naye kwenye sherehe lakini haudhani kuwa ni wazo zuri, kwa hiyo unakataa. Unawaambia rafiki zako wawili shulen ambao wanajaribu kubadili msimamo wako. Tumia kila njia unavyoweza kuwafanya marafiki zako waelewe kwa nini ulisema “hapana” na waelewe pia kuwa hutabadili msimamo wako.

Waigizaji wa 2 na 3 (Wanawake): Rafiki yako Zuhura amekuambia mara nyingi vipi Jonathan anavyomuangalia na kutoa maoni jinsi alivyo mzuri. Sasa anakueleza kuwa Jonathan alimkaribisha na akakataa. Unajua fika kuwa Zuhura na Bernadette, msichana wa Jonathan ni marafiki wazuri lakini unadhani kwamba Zuhura bado anaweza kutoka na Jonathan. Hata hivyo. Bernadetta hayupo kwa siku nne. Jaribu kumshawishi Zuhura aende na Jonathan kwenye hafla.

2. Mpe kila muigizaji nafasi yake tu.
3. Acha kila onyesho lichezwe na waombe washiriki waangaliaji wawe waamuzi. Lazima waweke umakini maalumu kwenye matumizi ya lugha ya ishara.
4. Mwisho wa kila onyesho andika maswali na maoni na mjadili. Tumia maswali yafuatayo kusisimua mjadala kuhusu kila onyesho.
 - a. Mtu aliyesema “hapana” alikuvutiaje?
 - b. Amefanya kipi unachodhani kingefanywa tofauti?
 - c. Kulikuwa na uhusiano gani kati ya lugha ya maneno na lugha ya vitendo ambavyo mtu aliyesema “hapana” alionyesha?
5. Bunguabongo
 - a. Vipi mtu anaweza kusema “hapana” kwa maneno? Andika majibu.
 - b. Vipi mtu anaweza kusema “hapana” kwa vitendo? Andika majibu.
6. Waombe washiriki wote kusimama.
7. Jaza njia za kusema hapana za maneno na za vitendo, ambazo vikundi vimezitaja na waombe waziigize. Baadhi ni kati ya unazoweza kuzitumia.

Maneno

- Sema “hapana” na acha hivyo hivyo.
- Sema “hapana” na rudia tena.
- Sema “hapana” toa sababu.
- Sema “hapana” omba radhi.
- Sema “hapana” tafuta njia mbadala.
- Sema “hapana” cheka kwa kejeli.

Isiyo ya maneno

- Tumia mwili wako kuashiria hapana (mf: rudi nyuma, kamata mikono yako, tingisha kichwa).
- Tumia sura yako kusema “hapana” (mf: kukunja uso, weka ndita, onekana umekasirika).
- Ondoka. Na weka wazi kuwa hutaki kufanya chochote kuhusiana na mazingira.

8. Mwisho uliza kama kuna maswali au maoni na jadili.

9. Fupisha na sisisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kuna njia nyingi mbalimbali za kusema “hapana.”**
- **Vijana wanahitaji kujifunza kusema “hapana” ili iwe rahisi kufanya hivyo**
- **Mawasiliano ya maneno na yasiyo ya maneno lazima yatoe ujumbe ule ule.**

SENTENSI KIUNGO

Ni rahisi kujamiihana bila kinga au bila kupanga. Hii ndiyo njia kuu ambayo VVU husambazwa na vijana wengi zaidi wanaambukizwa. Ni vigumu kwa watu wengine kutofamiihana kabisa na hivyo kitu kingine kizui zaidi ni kujua ni tendo gani la kujamiihana lililosalama, na namna ya kujikinga.

ZOEZI 10.8

SALAMA NA SALAMA ZAIDI YA KUJAMIIANA

Kusudi:

Kujadili tabia zipi za kujamiihana huchukuliwa kuwa salama kwa misingi ya maambukizo ya magonjwa kwa njia ya kujamiihana, ikiwa ni pamoja na VVU.

Kuchunguza kiwango cha hatari iliyomo katika kuzoea tabia fulani.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Andika maneno **SALAMA** kwenye ubao au karatasi ya chati mgeuzo.
2. Waombe washiriki kujadili maana ya neno hilo na mtu aliye jirani nao. Waombe wachangie mawazo yao na kikundi na andika hoja zao.
3. Andika neno **SALAMA ZAIDI** katika sehemu tofauti kwenye ubao au karatasi tofauti kwenye chati mgeuzo.
4. Waombe washiriki wajadili maana ya neno hilo na mtu mwininge.
5. Wagawe washiriki kwenye makundi mawili kujadili yafuatayo:
 - a. Kundi 1: Tabia ipi ya kujamiihana huchukuliwa ni “salama”? kwa nini?
 - b. Kundi 2: Tabia ipi ya kujamiihana huchukuliwa ni “salama zaidi”? kwa nini?
6. Yarudishe makundi pamoja kujadili na kuchangia majibu. Tengeneza orodha ya kazi zilizowasilishwa kuhusu “salama” na “salama zaidi”.

MWM:

Hakikisha umejadili ujumbe wa “AKT”, “Acha kabisa” “Kuwa muaminifu” na “Tumia kondomu” kama haujadiliwa na waache washiriki kuchunguza kila sehemu ya ujumbe na maana yake na jinsi ulivyo salama.

7. Wezesha mjadala wa jumla na ingilia kati kutoa maelezo sahihi inapohitajika.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

KUJAMIIANA SALAMA NA SALAMA ZAIDI

Neno “salama” humaanisha hakuna hatari au matokeo mabaya. Neno “usalama zaidi” humaanisha kupunguza hatari au matokeo mabaya. Katika maana ya kujamiiiana salama humaanisha hakuna hatari au matokeo mabaya kwa ujumla.

Kimsingi, kuna hatari mbalimbali au matokeo mbaya yanayounganishwa na tendo la kujamiiiana kusiko salama . Hii hujumuisha mimba, maambukizo ya magonjwa kwa njia ya kujamiiiana (pamoja na VVU), saratani ya ukeni, kuumia kifikra na kuhujumiwa. Kutokana na kuwepo kwa kujamiiiana, kuna kipimo cha hatari kilichopo. Kondomu hupunguza kusambaa kwa maambukizo kwa njia ya kujamiiiana pamoja na VVU na UKIMWI kama zitatumika ipasavyo, lakini hakuna dhamana katika hilo.

Kuumia kifikra na kuhujumiwa ni vitu vigumu kuzuia, lakini kuingia katika uhusiano wa kimapenzi kwa sababu sahihi na katika wakati muafaka, kuliko kuwardidhisha wengine inaweza kupunguza hatari.

Kujamiiiana salama hujumisha kubakia mwaminifu kwa mpenzi mmoja aliye mwaminifu pia, kuchukua historia ya kujamiiiana ya kila mmoja kabla ya tendo la kujamiiiana au kutumia namna nyingine ya kuridhishana kimapenzi kama kushirikiana kupiga punyeto badala ya kujamiiiana. Faida ya tabia ya kujamiiiana salama ni kwamba inatoa nafasi ya:

- Kufahamiana vizuri na kujenga kuaminiana na ukaribu ili kwamba kila mmoja anaweza kufanya kile anachohisi kuwa sawa kwake kuliko kufanya “kila kinachotarajiwa”.
- Kutafiti mwili mzima kama mwanzo wa faraja.
- Kuzoea mapenzi na uchumba.

Kwa hiyo mtu anaweza kuhitimisha kuwa hakuna kitu kama kujamiiiana kuliko salama kabisa. Katika uhusiano wa kujamiiiana watu wanashauriwa kujizoeza kujamiiiana kwa usalama zaidi.

8. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua na kufupisha kujamiiiana “salama” na “usalama zaidi”.
9. Angalia kama kuna maswali au maoni na jadili.
10. Waombe washiriki kutoa njia tofauti za kujizoeza kujamiiiana salama na orodhesha kwenye karatasi ya chati mgeuzo.

11. Fupisha na sisisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kujamiihana huhusisha hatari za kifikra, kiakili na kimwili.**
- **Kuacha kabisa kujamiihana ni njia pekee kuwa katika usalama.**
- **Kuwa waaminifu ni salama iwapo wapenzi wote ni waaminifu na kama hawana VVU.**
- **Kondomu hupunguza hatari ya mimba na magonjwa ya kujamiihana (ukiwemo UKIMWI) lakini kama tu zitatumiwa ipasavyo.**

SENTENSI KIUNGO

Moja kati ya sehemu ya kujifunza kujamiihana kwa usalama zaidi ni kupatana kwa kutumia kondomu. Sasa tuangalie mtazamo na watu dhidi ya kondomu na tuzungumze kuhusu imani potofu zinazohusiana na suala hili. Tutaonyesha pia namna ya kutumia kondomu za kike na kiume, ili kila mmoja wetu ajue namna ya kufanya.

ZOEZI 10.9

MATUMIZI YA KONDOMU

Kusudi:

Kuchunguza kufaa kwa kondomu kama njia ya kujikinga

Kujifunza namna ya kutumia kondomu kwa usahihii

Muda:

Dakika 90

Zana zinazotakiwa :

- Kondomu za kike na kiume – kondomu mbili za kiume na moja ya kike kwa kila mshiriki.
- Mfano wa uume wambao (namna ya dhakari) – moja kwa kila mshiriki.
- Namna ya mfumo wa uzazi za mwanamke (kama upo).

MKM:

Kama umeshafanya zoezi hili na kikundi hiki hiki katika mada ya 9, huna haja ya kurudia tena. Unaweza kuwa uliza kurudia kanuni kuu za kutumia kondomu na usisitize kuwa baada ya kuacha kabisa kujamiihana kondom ni kinga pekee kwa maambukizo kwa njia ya kujamiihana ikiwemo UKIMWI.

Hatua:

1. Bungua bongo na kikundi kuhusu sababu za watu kutumia au kukataa kutumia kondomu. Andika majibu kwenye ubao mweusi au karatasi ya chati mgeuzo.
2. Kwa ufupi jadili na linganisha sababu zilizotolewa.
3. Wagawe washiriki katika jazi na waombe washiriki kurejea ukurasa wa 101 kwenye kitabu cha mazoezi.
4. Toa kauli moja kwa kila jazi (au mengi kadri utakavyoweza kutokana na idadi zilizopo).
5. Unaweza kuongeza au kubadilisha maelezo yoyote kuendana na mahitaji ya kikundi.



ZOEZI KUTOKA KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KWA NINI HAPANA KONDOMU?

1. Chini ni orodha ya sababu za kawaida ambazo vijana wengi huzitoa kwa kutotaka kutumia kondomu.
2. Ukiwa pamoja na mpenzi wako, Soma kwa makini na jadili njia ambazo ungetumia kujibu kwa nini lazima utumie kondomu.
3. Chagua jibu moja ambalo nyote mnahisi ndilo zuri na liandike kwenye nafasi iliyotolewa.

Kauli	Majibu
a. Najua mimi ni safi; sijawahi kujamiihana na mtu ye yeyote kwa miezi mingi.	
b. Natumia vidonge, huhitaji kondomu.	
c. Mimi ni bikira.	
d. Siwezi ku hisi kitu, ni kama ku vaa koti la mvua.	
e. Uume utasinyaa wakati nasimama ili ku vaa hiyo kondomu.	
f. Wakati unapoivalisha kondomu hamu itakuwa imekwisha.	
g. Kondomu inanitoa hamu.	
h. Nini? Unafikiri nina ugonjwa au kitu gani?	
i. Hakuna hata mvulana wangu mwingine aliyewahi kutumia kondomu. Huniamini?	
j. Naonekana kama mwenye ugonjwa?	
k. Mara hii tu.... ninaahidi nitatumia mara nyingine.	
l. Sitajamiihana na wewe kama unataka tutumie kondomu.	
m. Sina kondomu hapa.	
n. Unabeba kondomu? Ulipanga kujamiihana na mimi!	
o. Nakupenda. Jee kweli ningkuambukiza?	

6. Washiriki wote wakimaliza warudishe pamoja washirikiane majibu. Washiriki wanaweza kuandika majibu au hoja za muhimu kwenye nafasi iliyotolewa.

MKM:

Kama muda hauruhusu kufanya kauli zote, chagua chache kuelezea vikundi na uwe na mjadala wa jumla kwa kauli zilobakia.

7. Waeleze kwenye vikundi kwamba sasa watakuwa na nafasi ya kujizoeza namna ya kutumia kondomu ya kike ya kiume.
8. Onyesha paketi ya kondomu na ifungue. Mpe kila mshiriki kondomu na mhamasishe kila mmoja kuigusa, kuinusa na hata kuonja kondomu yenewe.
9. Mara kikundi kitakapokuwa na utulivu wa kuweza kugusa kondomu kwa uwazi jadili jinsi walivyojihisi kwa zoezi hili. Inawezekana kuna washiriki hawataki kushiriki na si vema wajisikie vibaya. Kama hawajisikii vema waache waelezee jinsi wanavyojisikia.
10. Kwa kutumia “mfano wa uume wa mbao” (namna ya dhakari) onyesha namna ya kuvaa na kuvua kondomu ya kume kwa usahihi. Kumbuka kuongelea namna ya kuitupa kondomu iliyotumika pia.

MKM:

Kama hakuna “mfano wa uume wa mbao” za kutosha kwa kila mshiriki hamasisha washiriki kushirikiana. Hakikisha kila mtu ana nafasi ya kuweka kondomu kwenye uume bandia.

11. Mpe kila mshiriki mfano wa uume wa mbao na kondomu ya kume mpya na waache wafanye zoezi la kuingiza na kuivua kondomu.
12. Onyesha kondomu ya kike pia halafu mpe kila mshiriki kondomu ya kike aangalie namna inavyofanya kazi (au jaribisha kama mfano wa uke wa bandia upo).

Namna ya Kutumia kondom ya kike sawasawa

Kondomu ya kike ni mfuko wa mpira wa plastiki ambao unaenea sawasawa kwenye uke wa mwanamke. Una vipete laini viwili, kimoja kenyé kila ncha upande wa mwanzo na mwisho. Pete ya ndani huingia ndani ya uke na kuishikilia vizuri kondomu wakati wa kujamiina. Pete ya nje inakaa juu ya uke na kwa kiasi inafunika midomo ya uke.

Kutumia kondomu za kike:

- Usiruhusu uume kugusa uke kabla ya kuingiza kondomu.
- Fungua pakiti kwa makini.
- Shikilia kipete cha ndani (kwenye ncha iliyofungwa) na ibane kwa kidole gumba na kidole cha kati ili kiwe kirefu na chembamba.
- Polepole ingiza kipete ndani ya uke (kama vile ambavyo ungeingiza kisodo).
- Weka kidole cha mwisho ndani ya kondomu, na ingiza kipete cha ndani hadi hapo kitakapoishia.
- Kipete cha nje kinabakia juu ya uke.
- Uongoze uume kwenye uwazi wa kondomu.
- Baada ya kujamiiana, ondoa kwa kukizungusha kipete cha nje na kukivuta polepole.
- Funga kondomu kwenye pakiti au karatasi laini na tupa kwenye sehemu ya kutupia taka.

13. Mwisho, waache washiriki waseme wanajisikiaje kuweza kutumia kondomu kwa usahihi.
14. Waambie washiriki kwamba kutumia kondomu kwa usahihi ipo **ukurasa 90** kwenye kitabu cha mazoezi.
15. Hamasisha mjadala wa jumla ukihusisha kununua na kutunza kondomu.
16. Washiriki warejee **ukurasa 92** kwenye kitabu cha kazi.
17. Pitia hoja moja baada ya nyingine halafu angalia kama kuna swali au maoni na myajadili.
18. Wakumbushe washiriki kutumia kisanduku cha maswali au ukuta wa matangazo kama wana maswali ambayo hawapendi kuyauliza mbele ya kikundi.
19. Fupisha na sositiza mambo yafuatavyo.

Hoja muhimu:

- **Kuacha kujamiiiana kabisa na matumizi ya kondomu ndizo njia pekee za kujikinga dhidi ya mimba na maambukizo kwa njia ya kujamiiiana.**
- **Kila wakati chunguza tarehe ya mwisho ya matumizi ya kondomu kabla ya kutumia.**
- **Hifadhi kondomu mahali pasipo na joto na pakavu.**
- **Soma kanuni kuu za kutumia kondomu ipasavyo na jizoeze kutumia kondomu kwa usahihi.**
- **Kila wakati tupa kondomu katika vyoo vya shimo au pipa la takataka usitupe kondomu kwenye eneo wazi au katika vyoo vya kuvuta.**

SENTENSI KIUNGO

Kama tunataka kuzuia ueneaji wa VVU na UKIMWI ni lazima tuache kujamiiiana bila kinga. Huu ni ukweli, na siyo fikra potofu, kuwa hii ndiyo njia ya haraka sana ambayo inasambaza virusi, na tunaweza kuona kuwa watu wanazidi kuambukizwa, hasa vijana.

Tunahitaji kujikinga na kuwajali na kuwasaidia wale ambao tayari wameathirika. Hebu sasa tuangalie ni aina gani ya msaada anaouhitaji mtu anayeishi na VVU.

ZOEZI 10.10**KUONYESHA KUJALI NA KUTOA MSAADA****Kusudi:**

Kuangalia ni kitu gani ambacho muathirika wa VVU anahitaji kukifanya ili aweze kuishi kwa muda mrefu.

Kupima ni jinsi gani tunaweza kumsaidia mtu mwenye VVU au UKIMWI.

Muda: Dakika 40**Hatua:**

1. Waulize washiriki, “ungefanya nini kama mtu unayemfahamu, mmoja katika familia au rafiki yako ana VVU”?
2. Orodhesha majibu na jadili. Wakumbushe washiriki kuwa makini kwani hawafahamu ni kina nani katika kundi lao ambao wanaweza kuwa wanaishi na hali hii.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua dhana potofu zozote na toa taarifa za kweli.

**MAELEZO YA UWASILISHAJI****KUWAJALI NA KWASADIA WATU WANAOISHI NA VVU NA UKIMWI**

Kwanza kabisa lazima ujue ya kwamba huwezi kupata UKIMWI kwa kuishi na mtu ambaye ana VVU isipokuwa kama utakuwa na mahusiano ya kujamiihana bila kinga na mtu huyo, au kugusana na damu ya mtu huyo.

Mtu anayeishi na VVU anahitaji:

Kufarijiwa ili aweze kuishi vizuri. Anahitaji kujisikia kuwa ni mwenye matumaini ya kuishi na kuwa na VVU siyo mwisho wa kuishi. Marafiki na wanafamilia wana mchango mkubwa katika kuhakikisha mtu aliyeathirika anaishi kwa matumaini.

Msaada na upendo. Anahitaji kujua ya kwamba yeye ni mmoja kati ya familia na hawezi kutengwa. Ni vizuri kwa mtu kuendelea kuishi na familia na kuendelea kufanya shughuli zake za kawaida.

Mazoea ya kujamiihana salama zaidi (kujamiihana na kinga). Anahitaji kufahamu jinsi ya kutumia kondomu kwa usahihi na kujua siku zote jinsi ya kujilinda kwa kufanya mapenzi salama siku zote. Hii itamsaidia kuzuia asiambukizwe aina nyingine ya VVU, au kupata magonjwa yatokanayo na kujamiihana ambayo yanaweza kumfanya awe mgonjwa zaidi na kumsababishia kupata UKIMWI haraka zaidi. Pia humlinda yule ambaye wamejamiihana naye.

Ushauri nasaha na matibabu. Kuna mambo mengi muathirika anahitaji kufanya ili aweze kuishi maisha mazuri akiwa na VVU. Anapaswa kuzungumza na mshauri nasaha, daktari au mfanyakazi wa ustawi wa jamii ambao watamwezesha kupata taarifa anazohitaji na kumwambia aende wapi kwa msaada zaidi.

Kuendelea kuwa sehemu ya familia na maisha ya jamii. Ni muhimu mtu kupewa nafasi nyingine kuendelea kufanya kazi, kupata mafunzo au masomo ili ajisikie kuwa bado faida na uwezo wa kushiriki katika maisha ya kila siku. Ajaribu kuishi maisha ya kawaida na afanye mambo anayopenda kufanya na hii itamfanya ajiamini na kumsaidia kujenga mwelekeo mzuri katika maisha yake.

4. Mwishoni, waulize kama wana maswali yoyote au maoni na jadili. Wakumbushe washiriki kuhusu Kisanduku cha Maswali au Ukuta wa Matangazo ili waweze kutuma maswali mengine wanavyoweza kuwa nayo.
5. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Hatuwezi kupata VVU kwa kugusana tu, hivyo ni sawa tu kuwa na rafiki na mtu aliyeambukizwa VVU.
- Mtu anayeishi na VVU asitengwe au kukataliwa. Hii inamvunja moyo na inakuwa vigumu kwa mtu huyo kuwa na matumaini au kuamini kuwa maisha yana thamani kuishi. Mfadhaiko unaotokana na kutotendewa vizuri unaweza kuchangia kupungua kwa kinga na kuharakisha kupata UKIMWI.
- Zaidi ya kitu kingine chochote, kuwa na mtu wa kuzungumza naye ni muhimu sana kwa mtu anayeishi na VVU au UKIMWI.

KIFUNGU CHA 10:

VVU NA UKIMWI

MAELEZO YA HITIMISHO

Maambukizo ya VVU na UKIMWI ni tatizo kubwa linaloathiri vijana kwa sasa. Hakuna tiba ya kuthibiti UKIMWI, hivyo basi kinga ndio njia pekee. Kwa bahati, UKIMWI ni ugonjwa unaoepukika. Unaweza ukaepuka UKIMWI kwa kuacha kujamiihana. Kama umeshaanza kujamiihana, basi tumia kondomu kwa uangalifu katika kila tendo la kujamiihana, utapunguza kwa kiasi kikubwa kuwepo kwenye hatari hiyo.

Ni muhimu kutambua kwamba kila mtu anaweza kupata VVU, na hii haiwezi kumfanya mtu kuwa tofauti. Tunahitaji kuwashudumia watu wenye VVU kama tunavyohudumia watu wengine. Gonjwa hili tutakuwa nalo kwa muda mrefu na tunapaswa kuwasaidia rafiki zetu waliokwishaathirika na familia zao hususan wanapokuwa wagonjwa.

ZOEZI 10.11

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kurejelea mada hii na kuangalia vitu muhimu na stadi tulizojifunza.

Kuonyesha jinsi gani tunaweza kutumia maarifa mapya na stadi tulizopata kwa kuahidi kujikinga tusiambukizwe VVU.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Shughuli hii ifanywe na vikundi vya watu 12 au pungufu. Kama itafanywa na kundi kubwa, kwanza ligawanye kwenye vikundi vidogo vidogo ili upate habari kutoka katika kila kundi.

Hakikisha unatoa maswali katika kila kikundi ambayo yatajibowi au kuandikwa ili vikundi vingine viweze kuona.

Zoezi hili linaweza likafanywa katika njia nyingi. Kwa vikundi vilivyoelimika fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waambie washiriki wakae katika mduara na kujadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
 - b. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?
2. Waulize washiriki kufikiria kuhusu ahadi moja watakayoitoa kuhusiana na UKIMWI na VVU.
3. Waambie washiriki kurejea **ukurasa wa 103** kwa ajili ya maelezo zaidi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

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

1. Ni taarifa gani muhimu sana ulijojifunza kwenye mada hii?
2. Kwa nini na kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?
4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya VVU na UKIMWI yaliyotokea kwenye mada hii. Utajiwekeea ahadi gani kutokana na kile ulichojifunza kuhusu VVU na UKIMWI? Hutatarajwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:-

MKM:

Swali 1 na 2 lifyewe na kikundi cha watu walio na elimu kidogo au wasiokuwa na elimu kabisa halafu waendelee kama ifuatavyo

4. Funga macho yako na toa ahadi ni kitu gani utafanya ili ubadilishe tabia yako kutokana na ulichojifunza kuhusiana na VVU na UKIMWI.

TAARIFA ZA AWALI KWA WAWEZESHAJI KUHUSU VVU NA UKIMWI

**Angalia: Kama utakuwa na fedha, unaweza kutoa kivuli cha sehemu ya taarifa hii
kwa ajili ya washiriki wako.**

Mada ya VVU na UKIMWI inaweza kuonekana inaogopesha. Inaonekana kuwa kila siku magazeti yanaripoti maendeleo mapya kuhusu ugonjwa. Taarifa hii inatoa habari muhimu zinazohusu VVU na UKIMWI.

Kwa bahati nzuri, ingawa wanasayansi na “wataalamu wa epidemiolojia” wanaendelea kutoa habari zinazoboresha uelewa wa watu wa ugonjwa huu, taarifa za msingi kuhusu namna virusi vinavyofanya kazi na namna uambukizo unavyoweza kuzuilika imebaki pale pale kwa muda sasa.

Istilahi “Maambukizo ya VVU” inatumiwa kuelezea uambukizo unaosababisha UKIMWI. Mtu aliyeambukizwa VVU na hana dalili anaitwa mwathirika asiye na dalili za ugonjwa. Watu walioathiriwa na VVU wanaweza kuishi bila dalili kwa miaka mingi, lakini wana uwezo pia wa kuambukiza watu wengi bila kufahamu. Mtu aliye na VVU na ana dalili zinazohusiana na ugonjwa huu lakini bado hajapimwa kuwa na UKIMWI, inasemekana ana dalili za maambukizi. Inachukuliwa kuwa mtu ana UKIMWI ikiwa tu ana kundi fulani la magonjwa nyemelezi linaloongezewa kwenye uchunguzi halisi wa kitabibu wa UKIMWI, kama vile aina fulani za nimonia au kansa au kama idadi ya Seli-T/CD4 (vipimo vya kimaabara vinavyoonyesha uimara wa mfumo wa kinga ya mwili wa mtu) ziko chini ya kiwango fulani (mara nyingi kwenye 200 hivi).

Vidokezo vya Kufundishia kuhusu VVU na UKIMWI

Kufundisha vijana kuhusu VVU na UKIMWI yapaswa uwe mtaalamu na mdadisi. Kila mtu ana hisia na maadili na kutambua jinsi UKIMWI unavyokua. Huwezi kukubaliana katika kila kitu na maelezo yanayotolewa na washiriki. Jaribu kufahamu udhaifu wako kisha weka pemberi udhaifu wako wakati wa zoezi. Jambo la muhimu ni kufahamu vijana wanawaza nini na kuhisi nini. Anzia hapo sahihisha taarifa zisizo sahihi na kisha toa taarifa sahihi ili kuwapa habari zinazoendana na wakati huu.

Ni muhimu sana kukubali upeo wa ufahamu wa kujamiihana kwenye darasa au kikundi cha vijana. Baadhi yao watapeana miadi ya mapenzi, lakini wengine hawatakuwa na hamu ya kujilingiza kwenye mahusiano ya kimapenzi. Baadhi ya vijana watakuwa wameshashiriki kujamiihana na wengine hawajajihusisha hata kupiga busu. Baadhi ya vijana wana sababu nzuri za kujihisi kwamba wameathirika na VVU, wengine wanahofu ya kwamba wanaweza kuambukizwa na mbu. Vijana wana marafiki au ndugu wenye UKIMWI, na wengine wana wenzi walioathirika na UKIMWI wengine wa wazazi ambao na tabia zao zinaweza kusababisha kupata hatari ya UKIMWI.

Vijana walio wengi wanaogopa sana UKIMWI,
Unaweza kuwafanya wakashindwa kujilinda wao wenyewe. Punguza
hofu hii kwa kusisitiza kwamba UKIMWI
unaweza kuepukika: kutokuambukizwa UKIMWI
kuopo ndani ya uwezo wao. Vijana wanaweza kuhisi
kuwa wana uwezo mkubwa wakufuata mwenendo
unaoweza kuwaepusha dhidi ya maambukizi.

**Punguza woga kwa kuwaeleza kuwa
UKIMWI unaweza kuzuilika; kuzuia
maambukizi kuopo ndani ya uwezo
wao.**

Njia moja ngumu kuilezea, lakini ambayo ina nguvu sana, ya kuwasaidia vijana wafikirie kuchelewesha tendo la kujamiihana ni kubadili lugha tunapojadili tabia za kujamiihana.

Jaribu kueleza kile unacholenga unapozungumzia kujamiihana, na tumia istilahi ya “tabia ya kujamiihana” kutoa maelezo mbalimbali ya jinsi ya kuonyesha mapenzi ambayo hayahatarishi kuwepo kwa mimba au maambukizo yatokanayo na kujamiihana.

Vijana wanaojihusisha na vitendo nya kujamiihana wanajulikana kama vijana “rijali”. Ujumbe anaofikishiwa kwa kijana (ambaye anaweza kuona “tendo la kujamiihana” kama sehemu muhimu ya mpito kuelekea kwenye utu uzima ni kuwa ni kujamiihana tu (kuingiza uume

kwenye uke au njia ya haja kubwa) ndio hasa tabia ya mtu “rijali” kwenye kujamiihana! Jaribu kuelezea kile unacholenga unapozungumzia kujamiihana na tumia istilahi “tabia za kujamiihana” kuelezea upana wa kauli za kuhusu kujamiihana kuanzia kwenye njozi hadi kwenye miingiliano kijamii. Kutoka kwenye hatua ya kugusana hadi kwenye kupiga punyeto, vitendo ambavyo havina hatari ya mimba au maambukizo kwa njia ya kujamiihana.

Vijana wanahitaji taarifa zinazoelewaka kuhusu aina fulani ya tabia za kimpenzi ambazo zinawaweka kwenye hatari ya maambukizo ya VVU. Kwa vile vijana wengi wanafanya majaribio na aina fulani za tabia za kimpenzi, unaweza kuwasaidia kuelewa ni zipi ni salama zaidi au ni zipi za hatari.

Unaweza kuwasaidia vijana kufahamu hatari za kuambukizwa na jinsi gani ya kujamiihana salama. Aina yeote ya mapenzi baina ya watu wawili **wasioambukizwa** na VVU ni mapenzi salama kutokana na VVU. Tatizo ni kwamba watu wengi, vijana na watu wazima, hawajui kama wamepata virusi au la. “Kumfahamu mtu vizuri”, au “kumuuliza mpenzi wako kuhusu UKIMWI” ni njia isiyo ya kuaminika ya kupima uwezekano kuwepo kwa hatari, hususan kwa vijana. Wanahitaji kufahamu kwamba ni vigumu kutambua kuwa fulani ameathirika kwa kumtazama: Epuka kusisitiza kwamba “kuwa na mpenzi mmoja” ni salama (yaani pale ambapo wapenzi wote ni waaminifu) kwani vijana wanafikiria kwamba kila wakati wakiwa na mahusiano na mpenzi mmoja, na baada ya mwingine waaminifu, basi wana mpenzi mmoja.

Kuwa na uhusiano wa uaminifu kutoka kwa mpenzi mmoja kwenda kwa mwingine huitwa **mfululizo wa mpenzi mmoja** na kila mpenzi mpya anaweza kuwa katika nafasi ya kumuambukiza mwenzi wake.

Wasaidie vijana kufahamu kuwa kuna njia nyingi za kuelezea hisia zao za kimpenzi. Njia ambazo haziwezi kukusababishia mimba zisizotarajiwa au magonjwa ya kujamiihana, ikiwa ni pamoja na VVU. Njia hizo ni pamoja na kushikana shikana, njozi, kutomasana, kuchuana na punyeto. Kuzungumzia, kubusiana, kunong’onezana, kukumbatiana, kuimba, kuchenza, kushikana mikono pia ni njia za kuonyesha au kupata mapenzi kutoka kwa mpenzi.

Mikakati ya kukwepa kujamiihana (acha kabisa) ni sehemu muhimu ya elimu ya UKIMWI. Vijana wanahitaji kufahamu kwamba kuweka uume ndani ya uke sio njia pekee ya kuonyesha au kupata raha ya mapenzi. Huhitaji kuwa na mawazo yako; waulize vijana waje na mawazo yao.

Vijana wanahitaji kuelekezwa kuhusu kuonyesha au kupata mapenzi bila kujamiihana.

Jaribu kufanya uchunguzi wa kina kutambua kuwa ni vitu gani vinavyowafanya vijana wawe na hamu ya kufanya mapenzi. (Kama wameonyesha shauku hiyo).

Je, inahusiana zaidi na mahitaji yao ya mapenzi ya msingi au hali ya kutaka kusikilizwa tu? Vijana pia wanahitaji kuongozwa kuhusu namna ya kuonyesha mapenzi, na kuyapata, bila kujamiihana.

Hakikisha unapata uhakika kuhusu idadi ya vijana kwenye programu ambao wanajamiihana. Katika kundi la vijana wa miaka 16, nusu yao wana uwezekano wa kuwa bikira na nusu yawezekana wakawa wanafanya mapenzi. Wale wenye uzoefu wa kujamiihana wanahitaji kupatiwa taarifa za kina kuhusu namna ya kujikinga. Wale walio bikira wanahitaji kupewa nguvu za kubakia bikira na vilevile kuwatayarisha kusubiri wakati muafaka wa kujamiihana.

Vijana wanahitaji kujua maana ya kinga muhimu “kujamiihana salama zaidi” yaani ni kwa kutumia kinga kwa sababu, hata pamoja na tahadhari, njia pekee ambayo ina uhakika wa asilimia 100 ni ile ya kuepuka mgusano wa majimaji ya uke au shahawa au damu baina ya wapenzi. Unapojamiihana kwa kutumia kondomu na mpenzi aliyeathirika au mpenzi ambaye hajui hali yake kuhusu VVU inaweza kuchukuliwa tu kuwa ni kujamiihana “salama”.

Kondomu za mpira zimehakikishwa kuwa kizuizi bora cha VVU. Hata hivyo, zinaweza kutoboka au kuperuka, hasa kama zinatumwi vibaya. Ingawa kondomu sio kinga ya asilimia 100 dhidi ya VVU au kuzuia mimba (hasa kwa vile zinaweza kuperuka au kuchomoka kama hazikutumiwa vizuri), zinakuwa ndiyo kinga bora iliyopo wakati wa kujamiihana. Matatizo mengi yanayohusiana na kondomu yanatokana na matumizi mabaya – hivyo tumia muda wa kutosha kwenye mada hii.

Watu wanaweza kushusha kiwango cha hatari ya kuambukizwa VVU au magonjwa mengine ya kujamiihana kwa kuelewa hasa namna ya kutumia kondomu vizuri, au kuwa na uhakika wa kutumia kondomu kwa kila tendo la kujamiihana. Vijana wengi hujihisi salama zaidi iwapo wanatumia njia zingine za kuzuia mimba, mbali na kondomu, ili kuongeza uhakika wa kutopata mimba.

Unapofundisha vijana kuhusu VVU na UKIMWI, kutakuwa na fursa nyingi za kujipima imani na maadili yako binafsi. Chunguza hisia zako na tafuta msaada wa kijana mwingine kiongozi kama ni muhimu.

Kama kutolielewa vizuri somo la VVU na UKIMWI kukufanya uone ugumu kuwasaidia vijana, tafuta mtu mwingine kwenye shirika lako, shule au jumuiya ambayo atawenza kuwezesha shughuli za elimu ya VVU na UKIMWI kwenye sehemu hii. Kumbuka kuwa, hata kama tutajaribu kuwaeleza vijana wote kwenye jumuiya yetu kuhusu hatari za VVU, na tunawashawishi vijana kuacha kujamiihana, wengi wao bado wataendelea na kujamiihana kabla ya ndoa, au kabla miili yako haijawa tayari.

Kati ya vitu viwili hivi – kujamiihana kabla ya ndoa pamoja na hatari ya VVU na UKIMWI au kuwafundisha vijana kutumia kondomu ili kuepuka VVU na UKIMWI – njia ambayo inastahili zaidi ni ile ya pili (kuwafundisha kutumia kondomu), ili kuwapa vijana uwezo wa kujikinga wao na wapenzi wao wa sasa na/au wale wa baadaye dhidi ya kifo.

- Imetolewa kutoka Elimu ya Mpango wa Maisha, Advocates for Youth, Washington D.C.

Hali ya VVU na UKIMWI

Kuna watu zaidi ya milioni 40 ambao wanaishi na VVU na UKIMWI duniani kote. Zaidi ya milioni 24 kati yako wanaishi Afrika, Kusini mwa jangwa la Sahara. UKIMWI ni ugonjwa usiotibika ambao hatima yake ni kumuua yule aliyeathirika. Ni ugonjwa ambao sasa unaweza kudhibitiwa kwa dawa maalumu ambazo zinazuia uongezekaji wa VVU, virusi ambavyo vinasababisha ugonjwa huo. Hata hivyo, nyingi ya tiba hizi zinahitaji madawa ya gharama sana, hivyo hayapatikani kwa watu wengi.

VVU ni Virusi vya UKIMWI. Jina hili (kwa Kiingereza – HIV) linaonyesha kuwa vinapatikana kwa binadamu, na vinafanya mfumo wa kinga mwilini pungufu (umepungua kitu) na hivyo kudhoofika.

Mfumo wa kinga ndiyo unaolinda mwili dhidi ya ugonjwa. Ukiwa na mfumo wa ulinzi ulioharibiwa mwilini unakuwa kwenye hali ya kuweza kuathirika kutokana na maambukizi na magonjwa mbalimbali. Mtu anazidi kudhoofika na hatimaye kufa.

UKIMWI unamaanisha Ukosefu wa Kinga Mwilini. “Upataji” ina maanisha ukweli kuwa mtu anapata ugonjwa kutoka kwingine, mtu hapati tu UKIMWI kujianza wenyewe. Mtu anaupata kutoka kwa mtu mwingine ambaye ameambukizwa, wa kukutana na damu ya mtu huyo ambayo ina vijidudu na/au majimaji ya uchi. “Kinga” ina maana mfumo wa ulinzi wa mwili kwenye kupambana na magonjwa, na “kosefu” inaashirika kudhoofika kwa mfumo huo. “Dalili” ina maana ya mkusanyiko maalumu wa dalili au magonjwa. UKIMWI ni neno linalotumiwa kuonyesha hatua mbaya zaidi ya mtu kuathiriwa na VVU. Ina maana kuwa mtu ana mkusanyiko maalumu wa dalili au magonjwa yaliyoelezewa kama UKIMWI. Uchunguzi wa kitabibu wa UKIMWI kwa kawaida unamaanisha kuwa, ili kuendelea kuishi, mtu huyo atahitaji huduma maalum na msaada wa tiba.

Wakati UKIMWI ulipotokea kama tishio kwa afya ya binadamu kama miaka 20 iliyopita, ilikuwa ni vigumu kubashiri jinsi janga hili litakavyoendelea. Hivi sasa kutokana na uzoefu tunajua kuwa UKIMWI unaweza kuangamiza na kuyaharibu maisha kijamii, kiuchumi na kifamilia kwenye vijiji vyote na mikoa yote. Unaweza kushusha maendeleo ya taifa, kuzifanya nchi maskini kuwa maskini zaidi na kufanya maisha ya watu ambao tayari wana matatizo na wanahitaji msaada kuwa kwenye hali mbaya zaidi.

Kwa Nini Ukimwi Ni Muhimu Sana Kwa Vijana

UKIMWI unasambaa kwa vijana wa Afrika kwa haraka sana kuliko watu wa umri mwingine. UKIMWI huua zaidi ya nusu ya vijana kwenye nchi ziloenea sana (kama vile kusini mwa Afrika chini ya jangwa la Sahara), wengi wao kabla hawajamaliza jukumu la kuwalea watoto wao, au kuwasaidia wazee wao.

Wakati Afrika Magharibi haikuathiriwa na UKIMWI kama ukilinganisha na kusini mwake, kiwango chake (hasa baina ya vijana) inaonagezekwa. Zaidi ya mtu mzima mmoja kati ya watatu huko Botswana tayari alikuwa ameathirika ilipofikia mwishoni mwa 2001 (38% ikiwa ni kasi ya maabukizo kwa watu wa umri kati ya miaka 15 hadi 49).

Kwa jumla, viwango vya uambukizo kwa wasichana wa kiafrika ni viko juu zaidi kuliko vile vya wavulana, kiasi cha mara tatu hadi tano zaidi. Sababu mojawapo ya ueneaji ukimwi ni kuwa watu wazima hujamiihana na wasichana, na hivyo kuongeza hatari ya wasichana kuambukizwa mapema zaidi kuliko wavulana wa rika lao. Pia ni kwa sababu wanawake wanaambukizwa kirahisi wakati wa kujamiihana kuliko wanaume.

Hata hivyo, hali sio mbaya kiasi hicho. Vijana wameonyesha kuwa wana uwezo wakipata msaada unaofaa na taarifa na kushusha viwango vya jumla vya uambukizaji. Utafiti mkubwa kwenye jumuiya ya Uganda, nchi ambavyo iliathiriwa sana na UKIMWI umeonyesha kuwa kiwango cha uongezekaji wa VVU kwa wasichana wa kati ya miaka 13 hadi 19 Kimeshuka sana kuanzia mwaka 1989.

UKIMWI ni ugonjwa unaoepukika: kama kijana anaamua kutojamiiiana ana uwezekano mkubwa wa kutoambukizwa VVU (labda kama anampata kwa njia zingine, kama vile kuchangia sindano zilizotumika pale ambapo mtu mmoja au zaidi waliotumia wameambukizwa, au kupatiwa damu iliyothirika). Kwa kutojiingiza kwenye kujamiiiana (acha kabisa) kijana anaweza kupunguza hatari ya VVU na UKIMWI kwa kutumia kondomu vizuri kwa usahihi, kila anapojamiiiana.

Je, VVU vinafanyaje mtu Augue

Inasaidia kufikiria ambukizo la VVU kama kitu kinachoendelea, kuanzia wakati wa kuambukizwa, kupitia kwenye dalili za mwanzo za ugonjwa, hadi mwishoni kutokea kwa UKIMWI. Hii ni dhana muhimu kwa sababu ina maana:

- Mtu anaweza kuambukizwa kwa muda mrefu (hata kufikia na kuzidi miaka kumi) na bila kuwa na dalili na kujisikia ana afya.
- Mtu anaweza kuambukizwa na kujisikia mgonjwa, lakini akipimwa asionekane kuwa na UKIMWI.

Hii ina maana kuwa mtu aliyeambukizwa anaweza kuambukiza mwingine bila kujijua kwa kuhusiana kimapenzi, au mama anaweza kumwambukiza mtoto wake wakati wa mimba, wakati wa kuzaa, au akinyonyesha. VVU polepole hudhoofisha mfumo wa kinga, yaani ulinzi wa mwili dhidi ya maambukizo na ugonjwa. Hatimaye mwili unashindwa kupambana na hata maambukizo madogo madogo na mtu aliyeambukizwa anaweza hatimaye kufa kutokana na ambukizo moja au zaidi yatakayotokea kuvamia miili yao. Hajulikani kama kila mtu anayembukizwa VVU ataugua UKIMWI, lakini watafiti wanasesma kwamba asilimia kubwa ya wenye VVU wataishia kupata UKIMWI. Hatimaye, watu wenye UKIMWI hufa kwa magonjwa nyemelezi yanayovamia miili yao.

Kama vile kwenye maambukizo mengine, wakati VVU vinapoingia mwilini, mfumo wa kinga unajibu mapigo kwa kujaribu kupambana na ambukizo hilo, kwa kutoa "vilinda mwili". Hata hivyo, hivi havitoshelezi kupambana na ukuaji na uongezekaji wa virusi ambavyo pole pole huharibu seli muhimu kwenye mfumo wa kinga wenyewe.

Nini maana ya kuwa na VVU?

Kuwa na VVU ina maana ya kuwa kipimo cha VVU kimeonyesha kuwa mtu ameambukizwa na VVU. Kuna aina nyingi za vipimo vya VVU. Kipimo maarufu zaidi kinahitaji sampuli ya damu, mkojo, seli za ndani ya shavu. Kwa kawaida, inachukua siku kadhaa au wiki kupata jibu la kipimo. Vipimo vipyta kadhaa vinatoa jibu ndani ya dakika chache. Vipimo hivyo vinaonyesha endapo mtu huyo ametoa vilinda mwili dhidi ya VVU, lakini havionyeshi kuwepo kwa virusi vyenyewe (vipimo hivi ni nadra na ni aghali sana). Kipimo hakiwezi kuelezea lini au vipi mtu ameambukizwa VVU.

Majibu hasi ya kipimo yanaonyesha kuwa mwili hautengenezi vilinda mwili kwa virusi. Hivyo, inaaminika kuwa mtu huyo hakuathirikiwa na VVU. Ni muhimu kuelewa, hata hivyo, kuwa hakuna "kipindi cha wazi" kati ya muda ambapo mtu anaambukizwa VVU na ambapo mfumo wa kinga unaanza kutoa vilinda mwili kwenye kiasi kikubwa cha kutosha kuonekana.

Hivyo, inawezekana kuwa mtu kupima na kuonekana hana wakati wa kipindi hicho, lakini bado akawa ameambukizwa VVU na kuweza kumwambukiza mtu mwingine. Wana sayansi hawana uhakika na urefu wa kipindi hiki; inawezekana kuwa kati ya wiki mbili hadi miezi sita lakini, mara chache inaweza kuwa hadi miaka mitatu.

Ni muhimu sana kwa mtu kupata ushauri nasaha kutoka kwa mtaalamu kabla na baada ya kupimwa VVU. Hii huitwa Ushauri na Upimaji wa Hiari wa VVU, pia ikifahamika kama UUH (kwa Kingereza VCT), na hupatikana sehemu nyingi. UUH ni kwa hiari – mtu hapaswi kulazimishwa kupimwa kama sharti la ajira au sababu yoyote ile. Kabla ya kupimwa, mshauri nasaha ataelezea hatua muhimu na kuongea na mhusika kuhakikisha kuwa yupo tayari kwa kupimwa, na kuuliza kuhusu matendo yake ya kujamiiana ya karibuni ili kuona kama mtu huyo angeweza kuwa kwenye "kipindi cha wazi". Kama kipimo cha damu kinaonyesha kuwa mtu huyo hana VVU – basi, baada ya kupima mshauri atatoa ushauri ambao utamsaidia kubakia bila VVU. Kama mtu atakutwa na VVU mtoa ushauri nasaha atajadili naye hatua ambazo mtu huyo anaweza kuchukua ili kuepuka asimwambukize mtu mwingine na kumwelekeza kwenye huduma zilizopo na matibabu. UUH ni siri, ikiwa na maana kuwa mshauri nasaha lazima atunze siri ya majibu ya vipimo na asitoe kwa yejote yule mwingine.

Ni wakati gani watu wenyе virusi wanapoambukiza wengine

Watu wenyе VVU wanawaambukiza wengine mara tu wanapopata virusi hivyo, hata kabla vilinda mwili havijatengenezwa watu wenyе VVU wanaweza wasijue kuwa wameathirika na wanaweza kuonekana, kuwa au kujisikia wana afya nzuri kwa muda mrefu, inawezekana zaidi ya miaka kumi. Haiwezekani kujua kwa kuangalia kama mtu ameambukizwa au la. Kumfahamu mtu sana haikuambii lolote kuhusu hali yake ya VVU.

VVU Vinasambazwaje?

VVU vinaweza kusambazwa kutoka kwa mtu hadi mtu kupitia kwenye mgusano wa damu au ngozi nyembamba, damu ilioathirika, shahawa, maji maji katika uke, au maziwa ya kunyonyesha ya mtu mwingine. Njia za kupatia virusi hivyo ni pamoja na:

- Kubadilishana damu, shahawa au majimaji ya ukeni wakati wa kujamiina na mtu mwenye VVU.
- Kuchangia na mtu mwenye VVU visu vya kutahiria, au sindano zilizotumika kwa kuchangia dawa za kulevyia, kuchanja mwili au kutoga masikio.
- Mtoto kupata virusi kutoka kwa mama aliye na VVU kwa kupitia kamba ya kitovu (kiungo mwana) akiwa bado yupo tumboni, kwa kupata maji maji ya uke na damu wakati wa kuzaliwa au kupitia maziwa ya mama.

VVU haviwezi kuishi kwenye hewa, maji au juu ya vitu ambavyo watu wanavishika. Huwezi kupata VVU kutokana na:

- Kushikana, kukumbatiana, kuongea au kuchangia nyumba na mtu aliyeathirika na VVU au mwenye UKIMWI.
- Kuchangia sahani, glasi au taulo zilizotumiwa na mtu mwenye VVU au UKIMWI.
- Kutumia bwawa la kuogelea, hodhi ya maji moto, kunywea kwenye bomba, vikalio vya choo, vitasa vya mlango, vifaa vya mazoezi ya viungo au simu iliyotumiwa na watu wenyе VVU au UKIMWI.
- Kutemewa mate kupata jasho au chozi la mtu mwenye VVU au UKIMWI.
- Kuumwa na mbu.
- Kutoa damu.
- Kupigwa chafya au kukoholewa na mtu mwenye VVU au UKIMWI.

Kujamiiiana kwa “salama zaidi” ni nini?

Kujamiiiana kwa “salama zaidi” inaelezea njia nyingi ambazo watu ambao wamo kwenye kujamiiiana wanaweza kuepuka, kubadilishana maji maji ya kujamiiiana na mengine kwenye mwili, na hivyo kupunguza hatari ya kuambukizwa magonjwa ya zinaa, ikiwa ni pamoja na VVU. Kujamiiiana kwa usalama pia kunapelekea kuwepo na kinga ya uzazi. Kuna njia nyingi za mapenzi na hisia za kimapenzi ambazo hazina hatari ikiwa ni pamoja na:

- Kukumbatiana.
- Kushikana mikono.
- Kuchuana.
- Kusuguana mkiwa mmevaa nguo.
- Kuchangia njozi zenu,
- Kumpigisha punyeto mwenzako au wote pamoja, ili mradi mwanamume usimwage karibu na uwazi wowote au ngozi iliyopasuka kwa mwenzi wake.

Kuna vitendo vingine ambavyo labda nisalama kama vile kunyonyana ndimi na kutumia kondomu kwa kila tendo la kujamiiiana. Hata hivyo, kuwa na tendo lolote la kujamiiiana bila kondomu ni hatari sana. Inapelekea kwenye kupata majimaji ya mwili ambapo VVU huishi.

Vipi kubusiana?

Hakuna taarifa zilizopo za watu kuathirika na VVU kwa kubusiana tu. Inaweza kwa hatari, hata hivyo, kumbusu mtu kama kuna uwezekano wa damu kugusana – kama mtu mwenye VVU ana mahali alipojikata au kidonda mdomoni au kwenye fizi. Itakuwa hatari zaidi kama wote wawili watakuwa na sehemu zinazotoa damu kwa kukatwa au kwenye vidonda midomoni. Watu sharti watumie akili za kawaida na kusubiri mpaka vidonda hivyo vipone kabla ya kubusiana.

Kwa nini kuchangia sindano ni Hatari?

Kuchangia sindano kwa ajili ya dawa za kulevyta, kuchanja mwili, kutoga masikio ni hatari kwa vile damu kutoka kwa mtumiaji wa kwanza mara nyingi inabakia kwenye sindano au bomba. Inaweza hatimaye kuingia moja kwa moja kwenye mfumo wa damu ya mtumiaji mwengine. Mpaka sasa utumiaji sindano za dawa ya kulevyta sio tatizo kubwa Afrika kama ilivyo Ulaya na Amerika ya Kaskazini. Bila shaka, ni salama zaidi kutochangia sindano, lakini endapo itabidi kuchangia lazima zisafishwa kwa dawa kali na maji kabla ya kutumiwa na mwengine. Dawa kali (kama vile “Clorox au Jik”) huua VVU. Njia sahihi ya kusafisha sindano zilizotumika kwa kudungia madawa ni ijaze bomba na dawa kali ya kusafishia, itoe dawa hiyo kwa nguvu itokee kwenye sindano na kumwaga kwenye beseni, choo au chombo chochote na urudie hatua hizi. Kisha, ijaze sindano na maji na kuyatia tena kwa kuyasukuma yatolee kwenye sindano na kumwaga kwenye beseni, choo au chombo chochote na urudie tena hatua hii.

***Chanzo: Stadi za Mpango wa Elimu, utetezi kwa vijana,
Washington D.C.
Taarifa imeongezewa na UNAIDS/WHO
2002***

MADA YA 11: MATUMIZI MABAYA YA MADAWA NA POMBE

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inajadili namna vijana wanavyojihuisha kwenye kutumia vitu, ikiwa ni pamoja na madawa na pombe. Inaangalia namna ya kushughulikia suala hili. Aidha, mada hii inaangalia namna ambavyo madawa na pombe humuathiri mtu na inawasaidia washiriki kutumia mbinu za kufanya maamuzi ili kuepuka utumiaji wa madawa, kwa kutoa nafasi kwa washiriki kujizoesha stadi za kukataa bila kuleta ugomvi.

Mwisho mwa mada hii, washiriki wanatakiwa waweze:

- ⇒ Kuelezea hatari zinazohusiana na matumizi ya vitu na utumiaji mbaya.
- ⇒ Kuelezea athari za tumbaku, pombe na madawa mengine ya kulevya kwa afya ya mtu.
- ⇒ Kujizoesha kufanya maamuzi na stadi za kukataa zinazohitajika ili kuepuka matumizi ya pombe na madawa mengine ya kulevya.

MAZOEZI	Kichangamshi – muigaji	Dakika 10
	Fikra potofu/ukweli kuhusu matumizi mabaya ya vitu	Dakika 90
	Kufanya maamuzi mazuri	Dakika 60
	Kukataa shinikizo la rika	Dakika 45
	Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	Dakika 20

Saa 3 dakika 45

ZOEZI 11.1

KICHANGAMSHI – MWIGAJI

Kusudi: Kuonyesha jinsi tunavyoiga kiraishi yale wanayofanya wengine na haja ya sisi kuanza kufanya kile kilicho sahihi kwetu.

Muda: Dakika 10

Hatua:

1. Mwambie kila mshiriki atengeneze jozi na mwenzake.
2. Kila mtu achukue zamu ya kuwa kiongozi.
3. Kila kitu kinachofanya na kiongozi, mwenzake analazimika kuiga.
4. Washiriki wabadilishane nafasi zao baada ya dakika tano.
5. Waambie washiriki kujadili kile walichoweza/ kujifunza katika zoezi hili. Toa muda mfupi kwa hili.

ZOEZI 11.2

FIKRA POTOFU NA UKWELI KUHUSU MATUMIZI MABAYA YA MADAWA YA KULEVYA NA POMBE

Kusudi: Kujadili madhara ya matumizi na matumizi mabaya ya vitu.

Kuelewa ukweli kuhusu madawa na pombe.

Muda: Dakika 90

Vitu vinavyohitajika:

- Kikapu
- Mkasi

MKM:

Utahitaji kuelezea athari za kimwili, kihisia na kiafya za pombe na madawa ya kulevya, ukilenga kwenye namna zinavyoathiri masomo, kazi na uhusiano.

Unaweza kumuuliza mkufunzi mwenza aliyefundishwa kwenye eneo hili akusaidie. Unahitaji kikapu na mkasi kwa zoezi hili.

Hatua:

1. Waelezee washiriki kuwa zoezi hili litakuwa jaribio la maarifa na uelewa wao kuhusu namna madawa na pombe zinavyowaathiri.
2. Bungua bongo:
 - a. Madawa ni nini?
 - b. Pombe ni nini?
3. Orodhesha majibu kwenye ubao au chati mgeuzo na jadili kwa ufupi. Tumia maelezo yafuatayo kuelezea na kufafanua istilahi ya “madawa”.

Ufafanuzi wa Madawa

Ni kitu cha kikemikali au ambacho kikitumiwa humbadili mtu kwa namna fulani. Ni kitu kinachobadilisha shughuli za asili za mwili na kinaweza kuathiri kufikiri kwa kawaida na tabia ya mtu.

4. Waombe washiriki waorodheshe vitu vingine watu wanavyotumia. Majibu yajumuushe vitaminini, dawa n.k. orodhesha hivi na kukiambia kikundi kuwa sasa tutakwenda kuangalia ukweli dhidi ya fikra potofu kuhusu matumizi ya madawa ya kulevya na matumizi ya pombe.
5. Waombe washiriki waorodheshe madawa ya kawaida wanayoyajua.

Wanaweza kutaja majina ya madawa ya kienyeji pia. Hamasisha majadiliano kuhusu namna madawa haya yanavyowaathiri vijana.

6. Ligawanye kundi katika jazi na waombe wakae pamoja. Ruhusu kila jazi kuchukua kauli (iliyoandikwa kwenye ukurasa ujao) kutoka katika kikapu.

MKM:

Nakili na kata kauli mbalimbali na kuziweka kwenye kikapu. Kama washiriki hawajui kusoma, wasomee kila kauli.

7. Kila kikundi kinapaswa kujadili kama maelezo ni ya kweli au ya uongo (kweli au fikra potofu).
8. Baada ya dakika chache ruhusu washiriki wajadiliane na kutoa sababu za majibu yao. Pendekesa kuwepo kwa majadiliano baada ya kurudishwa majibu kutoka katika makundi ili kutoa nafasi kwa washiriki kuweza kuchangia mawazo yao kuhusiana na kauli hizi.

Kauli

- a. Pombe sio madawa ya kulevya.
 - b. Ulevi ni ugonjwa.
 - c. Vijana wengi hutumia pombe kuliko bangi (marijuana).
 - d. Mara nyingi vijana hushawishiwa kutumia madawa ya kulevya na marafiki zao.
 - e. Kahawa, chai, na soda vina madawa ya kulevya.
 - f. Ni mara chache sana kwa vijana kuwa walevi.
 - g. Uvutaji wa sigara unaweza kuwa tegemezi.
 - h. Madawa yanasaidia watu kupambana na hali ngumu zaidi.
 - i. Vitu kama gundi havina madhara.
 - j. Kikombe cha kahawa na kuoga maji baridi huondoa hali ya ulevi kwa mtu aliyelewa.
9. Tumia maelezo yaliyopo hapo chini kwa kuwapa washiriki majibu sahihi.

Fikra Potofu na Ukweli kuhusu Madawa ya kulevy ya Pombe

Pombe sio madawa ya kulevy.

Fikra potofu. Pombe ni dawa ya kulevy kama kitu kingine kinachoathiri akili na mwili.

Ulevi ni Ugonjwa.

Kweli. Ulevi ni ugonjwa; kama vile kisukari na kifafa. Ulevi ni ugonjwa wa kawaida kwenye sehemu nyingi duniani, ikiwemo Afrika. Hupatikana zaidi kwa wanaume. Ulevi unaweza kutibiwa ikiwa ni pamoja na kuacha kunywa pombe.

Vijana wengi hutumia pombe kuliko bangi (marijuana).

Kweli. pombe ndicho kilevi kinachotumiwa vibaya na mara kwa mara. Vitu vinavyotumiwa vibaya sana na vijana ni pamoja na tumbaku, vidonge vy a usingizi, tamutamu, bangi na gundi.

Mara nyingi vijana hushawishiwa kutumia madawa ya kulevy na marafiki zao.

Ukweli. karibu nusu ya vijana wanashawishiwa na watu wa rika lao kuanza kutumia madawa ya kulevy.

Kahawa, chai na soda vina madawa.

Ukweli. Vyote vina kafeini, ambayo ina viamshi. Kafeini ni tegemezi. Kuumwa na kichwa ni dalili ya kawaida ya kuondokana na kafeini.

Ni mara chache sana kwa vijana kuwa walevi.

Fikra potofu. Si kweli, wanafunzi wengi wa shule za sekondari wanatumia pombe kila wiki na wengi wao ni tegemezi kwa pombe.

Uvutaji wa sigara unaweza kuwa tegemezi.

Ukweli. Sigara ina nikotini, ambayo ni ngumu kutoka mwilini. Uvutaji wa sigara una madhara kwa afya. Imegundulika kwamba uvutaji sigara unahusishwa moja kwa moja na kansa, hasa kansa ya mapafu. Ni hatari zaidi kwa mama mja mzito kuvuta sigara, kwani hii inaweza kumuathiri mapafu pamoja na upumuaji wa kijusi na ukuaji wa ubongo.

Madawa yanasaidia watu kupambana na hali ngumu vizuri zaidi.

Fikra potofu. Madawa ya kulevy hayasaidii mtu kusahau matatizo yake au kumpunguzia maumivu yanayosababishwa na matatizo mengine. Yanaweza kumuondoa mtu katika mawazo kwa muda mfupi tu. Matatizo yake hubakia pale pale, na ukweli ni kwamba, mara nyingi yanazidi kufanya hali kuwa mbaya kwa vile mtu aliye kwenye madawa ya kulevy hafanyi jitihada yoyote kutatua matatizo yake.

Vitu kama gundi (vinuswaji) havina madhara.

Fikra potofu. Vitu kama gundi au petroli vinaweza kuwa vy a hatari sana. Vinuswaji vinaweza kusababisha uharibifu wa kudumu wa viungo muhimu kama vile ini au ubongo.

Kikombe cha kahawa na kuoga maji baridi huondoa hali ya ulevi.

Fikra potofu. Ni muda tu ndio unaomfanya mtu azimuke. Inachukua saa moja kwa ini kushughulikia gramu moja ya alkoholi safi.

MKM:

Kama unashughulika na kikundi kikubwa zaidi ya watu 20, tumia kauli za ziada zifuatazo.

Pombe inaathiri zaidi baadhi ya watu kuliko wengine.

Ukweli: sifa zinazochangia kuonyesha jinsi pombe inavyomuathiri mtu ni pamoja na: uzito wa mwili, kiasi cha pombe iliyonyewa, kuwepo na madawa mengine mwilini, afya ya mtu wakati huo, na ni muda gani umepita toka mtu alipokula.

Pombe nikiamshi cha hamu ya kujamiiana.

Fikra potofu. Pombe, kama vile bangi na madawa mengine ya kulevya, inaweza kupunguza hisia za mtu kuhusu kujamiiana. Madawa yanaweza kupunguza kujisikia uwapo na mpenzi wako, lakini inasababisha matatizo kama vile kutosimamisha uume kupungua kwa hamu ya kujamiiana, au kutojisikia.

Wakati watu wanapoacha kuvuta sigara, wanaweza kubadili uharibifu kadhaa uliofanyika mwilini.

Ukweli. Kama moyo au mapafu hayakuharibika kabisa, mwili kuanza kujirekebisha wenyewe mtu anapoacha sigara.

Kunywa bia tu kunazuia matatizo ya ulevi.

Fikra potofu. Kilevi cha ethyl kinaathiri wanywaji na kipo kwenye bia, pamoja na mvinyo na pombe kali.

Kuvuta sigara mara kwa mara hakuna madhara.

Fikra potofu. Mara tu watu wanapoanza kuvuta sigara, meno yao yanabadilika kuwa na rangi ya njano, harufu mbaya, na wanashindwa kupumua, kitu ambacho kinaweza kuathiri maumbile yao. Kujenga utegemezi kwa nikotini ni rahisi. Watu wanaovuta kwa kipindi chochote kile wana hatari kubwa ya kupata kansa ya mapafu na magonjwa mengine ya mapafu, kansa ya ulimi na koo, na magonjwa ya moyo.

Bangi ina kupatia njozi lakini haina madhara.

Fikra potofu. Ingawa utafiti unaendelea, wataalamu wengi wanaamini kuwa matumizi ya muda mrefu ya bangi ni hatari na yanaweza kusababisha: kupungua kwa hamasa na kupoteza kumbukumbu; kushindwa kuratibu mambo; kushindwa kutoa uamu; kuharibika kwa mfumo wa uzazi; mkwaruzo wa koo na mapafu.

Ulevi una tabia ya kuwa kwenye familia.

Ukweli: watoto wa walevi wana uwezekano mkubwa wa kuwa walevi kuliko watoto wa wazazi ambao sio walevi. Nadharia zingine zinasema kuwa walevi wana mfumo tofauti wa kikemikali ambao unaweza kurithishwa kutoka kizazi kimoja hadi Kingine. Wengine wanatoa hoja kuwa watoto huwaiga wazazi wao au tabia za wakubwa zao; na hivyo watoto wa walevi nao wenyewe wanakuwa walevi.

10. Waulize washiriki kama wana maoni ya jumla au maswali mengine na jadili nao haya.
11. Waeleze washiriki kujipanga katika vikundi vidogo vidogo vitatu au vinne na

waje na orodha ya miongozo watakayotumia kuwashawishi rafiki zao waache kutumia madawa ya kulevya na pombe.

12. Kila kikundi kichague mwakilishi mmoja na kujadili mbinu zao na vikundi vingine.
13. Anza kurejesha taarifa kwa kuacha kikundi kimoja kutoa mwongozo wake. Orodheshe na kisha uliza kikundi kingine ili kiongeze miongozo mingine waliyo nayo. Wachangamshe washiriki ili watoe orodha ya miongozo au wapige kura kuamua ni orodha ya kikundi gani ambayo wote wanaikubali.
14. Waeleze washiriki warejee katika **ukurasa wa 106** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



KAZI KATIKA KITABU CHA MAZOEZI

MIONGOZO KUHUSU KUEPUKA MADAWA YA KULEVYA NA POMBE

Nakili orodha ambayo kikundi kimekuja nayo. Jifunze orodha hiyo ili uweze kuwafundisha rafiki zako namna wanavyoweza kukaa bila kutumia madawa na pombe.

Miongozo:

15. Waulize washiriki kama wana maswali yoyote au maoni na jadili.
16. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Matumizi mabaya ya vitu yanaweza kusababisha matatizo ya kimwili, kihisia na kisaikolojia.
- Madawa ya kulevya na pombe humfanya mtu awe mtumwa (kutokuacha kwa urahisi)
- Dawa zilizoandikwa na daktari zitumike kama ilivyoelekezwa (jihadhari na kujipatia dawa mwenyewe).
- Dawa za mitishamba na nyinginezoo zitumiwe kwa tahadhari.
- Vijana wengi wanaingizwa kwenye matumizi ya madawa ya kulevya na pombe kutokana na shinikizo na rafiki zao na wana familia.
- Kutumia pombe na madawa huchangia kwa kiasi kikubwa uharibifu uhusiano na kusambaratisha familia.
- Jiheshimu; usijidhuru mwenyewe kwa kutumia vilevi.
- Fanya vitu vya afya na vizuri badala ya kutumia madawa na pombe.

KIUNGO SENTENSI

Kujua taarifa kuhusu madawa na hatari zake haitoshi kwenye kuwasaidia vijana kilikataa shinikizo la kuanza kuyatumia. Vijana wanahitaji stadi fulani ili waweze kumudu shinikizo hilo. Stadi hizi ni pamoja na ufanyaji maamuzi, mawasiliano, na misimamo. Hebu sasa tuangalie mbinu za utoaji maamuzi bora.

Zoezi 11.3

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Kusudi:

Kuelewa hatua tunazopitia tunapofanya maamuzi.

Kujizoeza kutumia modeli ya kufanya maamuzi mazuri kwenye hali halisi ya maisha.

Muda:

Dakika 60

MKM:

Kama zoezi hii ilishafanywa katika mada za awali, ruka hatua ya 1 mpaka 9 na fanya yafuatayo:

- Wakumbushe washiriki kuhusu modeli hiyo - rejea kwenye mada husika ambayo ilifanywa.
- Anza na hatua ya 10.

Hatua:

1. Kiulize kikundi, "Ni kwenye hali gani au mazingira mtu hufanya maamuzi"?
2. Orodhesha majibu kwenye ubao wa chaki au katika karatasi ya chati mgeuzo. Hii inaweza kujumuisha kama:
 - Unapokabiliwa na hali ngumu.
 - Unapokabiliwa na uchaguzi zaidi ya mmoja.
 - Unapokutana na changamoto/hali ya changamoto.
 - Unapokuwa na tatizo.
3. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" yafuatayo kutambulisha modeli ya utoaji maamuzi. Andika kila herufi hatua kwa hatua katika ubao au karatasi ya chati mgeuzo wakati unatambilisha na ufanue. Nakili kila herufi kama ilivyo kwenye maelezo yafuatayo ili herufi FCCTT ziwe wima. Sisitiza modeli ya T3: Tatizo, Tatuzi na Tokeo.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Tunapofanya maamuzi kila siku ya maisha yetu bila kutambua jinsi tunavyofikia maamuzi hayo. Wakati tunapokabiliwa na tatizo linalotuhitaji tufanye uchaguzi, kuna hatua fulani za fikra tunazopitia. Wakati mwingine hii hufanyika kwa haraka kiasi kwamba hatuna habari ya hatua hizo. Kila hatua ya utoaji uamuzi inatokana na hatua zifuatazo:

Fasiri tatizo au **changamoto** inayokukabili

Chunguza **chaguo** ulizonazo.

Chagua moja kati ya uliyochunguza

Tambua **matokeo** ya chaguo hilo.

Tekeleza – Kamilisha chaguo lako uliloamua

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

4. Waulize washiriki kama wana maoni au maswali na yajadili.
5. Waambie washiriki kuwa sasa watafanya mazoezi kwa kutumia modeli hii na waombe waende **ukurasa 107** wa vitabu vyao vyta mazoezi.

MKM:

Kwa vijana ambao hawakusoma sana, fanya yafuatayo:

- Chagua na waeleze vijana kwa ufupi kuigiza onyesho.
- Waombe washiriki wawe wawili wawili au makundi madogo ya watu watatu na kufanya zoezi .
- Kila jozi au kikundi kidogo lazima kiwasilishe maamuzi yao kama igizo fupi.



MAZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Soma mfano uliopo chin na tumia modeli ya T3 (Tatizo, Tatuzi na Tokeo) yaliyojadiliwa hapo awali, ili kufikia uamuzi.

Mfano

Rafiki yako mpenzi anakunywa pombe sana na mara nyingi analewa kwenye sherehe. Siku moja ya mwisho wa wiki nyumbani kwake alilewa sana na kuanza kujaribu kukulazimisha unywe naye. Unajisikia vibaya sana lakini hutaki kupoteza urafiki wenu. Ungefanyaje?

1. Ni **TATIZO** gani unalokabiliana nalo?
2. **TATUZI** zako ni zipi? Fikiria kuhusu hizi kisha andika tatu kati ya hizo kwenye nafasi iliyopo chini:

Tatuzi la 1:

Tatuzi la 2:

Tatuzi la 3:

3. Nini **MATOKEO** ya kila tatuzi ulioandika? Andika haya kwenye nafasi zilizopo chini.

Tatizo	Matokeo mazuri	Matokeo mabaya
1		
2		
3		

4. Uamuzi wako ni upi?

5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?

6. Ni vipi maadili yako yalishawishi uamuzi ulioufanya?

6. Waongoze washiriki kupitia modeli ya kufanya maamuzi kwa kutumia maelekezo yafuatayo. Andika sehemu husika ya modeli jinsi mnavyojadili.
- Kwanza bainisha tatizo au **changamoto** ulilopambana nalo.
 - Kisha, fikiria kuhusu **tatuzi** ulizonazo na andika japo tatu kati yake.
 - Kisha, bainisha **matokeo** hasi na chanya kwa kila uchaguzi
 - Angalia chaguzi na **tatuzi** ulizoorodhesha na fanya uamuzi
 - Mwisho, tathmini uamuzi uliofanya. Jiulize kwa nini ulifanya uamuzi huo na kama ndio uliokuwa bora kufanya. Kama hufurahishwi na uamuzi huo uliofanya, basi fanya mwengine na pitia hatua zote hizo tena.
7. Fafanua kuwa kufanya maamuzi mara nyingi hufanywa na mtu peke yake, lakini watu wanaweza kuomba maoni ya watu wengine kabla ya kufanya uamuzi.
8. Waombe washiriki wachangie majibu yao kwa maswali yaliyo kwenye kitabu cha mazoezi. Ruhusu mtu mmoja mmoja achangie majibu yake kwa maswali kabla ya kwenda kwa mshiriki mwengine.
9. Mwisho, waombe washiriki wajadili kwa ufupi ni vipi ilikuwa rahisi au vigumu kutumia modeli hii. Waruhusu wajadili kwa jumla kuhusu modeli hii.

10. Fupisha na sisisiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Maamuzi bora hufanywa tunapokuwa na ukweli wote.**
- **Lazima tufikirie matokeo yote ya kila uchaguzi, lakini hususan matokeo yoyote au mabaya yanayoweza kuwepo.**
- **Wakati mwengine watu hufanya maamuzi mabaya. Jambo muhimu ni kutambua hili na kuchukua hatua za kurekebisha.**
- **Mara nyingi sio rahisi au inawezekana kupitia hatua hizi za fikra wakati unapofanya uamuzi. Wakati mwengine hatuna muda wa kufikiria matokeo yake lakini inabidi tufanye maamuzi haraka ili kuhakikisha usalama wetu. Hivyo ni juu yetu kupima haya na kufanya lile linalofaa wakati huo na kwenye hali hiyo.**
- **Maamuzi mazuri sio rahisi kuyafanya. Tunaweza kufanya jitihada za ziada kufanikiwa au kufikia malengo yetu.**

SENTENSI KIUNGO

Si rahisi mara zote kufanya uchaguzi na uamuzi mzuri, hasa wakati tunaposhawishiwa na kile wanachofanya marafiki zetu. Tunapokabiliwa na matatizo mazito na kutokuwa na uhakika wa uamuzi wa kuchukua, tunaweza kuongea na mtu ambaye tunaheshimu maoni yake. Kama vile rafiki, mtu mzima, shangazi, mwalimu n.k. Uamuzi wa mwisho hata hivyo ni wetu kwa hiyo ni lazima tuwe wazi kuhusiana na matokeo ya vitendo vyetu. Lazima tuyakubali kama maamuzi ni yetu. Sasa tufanye mazoezi ya kufanya uamuzi kuhusu matumizi ya madawa.

ZOEZI 11.4

KUKATAA SHINIKIZO LA RIKA DHIDI YA MATUMIZI YA MADAWA NA POMBE

Kusudi: Kutumia mifano halisi ya maisha ya namna ya kukabiliana na shinikizo la kutumia madawa ya kulevy na pombe.

Muda: Dakika 45

MKM:

Tayarisha kila moja ya zifuatazo kama barua tofauti. Unaweza kuzinakili na kukata ili kila kikundi kipate moja tu kwa ajili ya kufanya kazi.

Hatua:

1. Wagawe washiriki kwenye makundi matatu.
2. Wapatie kila kikundi moja ya barua zifuatazo. Andika maelekezo kwenye ubao au karatasi ya chati mgeuzo ili vikundi vyote vione.

Kundi 1:

Mpendwa Shangazi Salma,
Rafiki yangu ameanza uhusiano na vijana wakubwa wanaouza madawa ya kulevy. Anakuja kwangu na kuniambia, wanatengeneza fedha nyingi sana bila kufanya kitu isipokuwa “kutunza” madawa kadhaa kwa ajili ya hao rafiki zake wapya. Ananiambia anaweza kuniunganisha kwenye mpango huo, na kwamba kuna hatari kidogo au hakuna kabisa kwa upande wangu. Kila mara anatoa pesa nyingi mbele yangu na mara ya mwisho alivaa saa ya dhahabu na mkufu. Ningeweza kutumia baadhi ya pesa za ziada kwa kuwa sipati pesa za kutosha toka kwa wazazi wangu. Lakini sina uhakika kuhusu uuzaaji wa madawa. Nifanye nini?

Mussa

Kundi 2:

Mpendwa Shangazi Salma,
Nina miaka 16 na rafiki yangu kipenzi ana miaka 20. Tunaendelea vizuri ingawa yeye ni mkubwa zaidi yangu. Tunafurahi sana pamoja. Ila kuna kitu kimoja tu nisichokipenda, nacho ni kwamba rafiki yangu anavuta bangi. Kila ninapomtembelea nyumbani kwake au tunapokwenda kwenye hafla anajaribu kunishawishi nivute. Nimemueleza kuwa sitaki, lakini sasa anaanza kunikwepa na kutoa sababu za kukataa ninapotaka kutoka naye. Hata alidiriki kuniita kuku siku moja na kusema nilikuwa nafanya mambo kitoto. Kweli nampenda na sipendi kumpoteza kama rafiki. Nifanye nini?

Mwajuma

Kundi 3:

Mpendwa Shangazi Salma,

Mimi na binamu yangu tuko karibu sana. Wazazi wake walifariki alipokuwa na miaka mitano na amekuwa akiishi nasi tangu wakati huo. Watu wengine wanadhani sisi ni kaka na dada, kwa kuwa tunaenda kila mahali pamoja. Hivi karibuni binamu yangu amepata rafiki mwингine shulen na anatumia muda mwингi pamoja na msichana huyo. Nimewakuta wawili hawa wananausa kokeini nyuma ya nyumba siku moja, na tangu wakati huo binamu yangu amekuwa akinishawishi nijaribu madawa hayo. Anaendelea kiniambia jinsi gani yanakufanya ujisikie vizuri na anasema kama nitaendelea kuwa "mtoto mzuri" namna hiyo hatakuwa pamoja nami tena. Nifanye nini?

Henry

Maelekezo:

- Kwa kutumia "modeli" ya kufanya maamuzi mazuri kwenye kitabu chako cha mazoezi, jaribu kufikia uamuzi ambao kikundi chako kitaukubali.
 - Kikundi chako kitakapofikia uamuzi, andika barua kujibu moja kati ya uliyo soma ukishauri mhusika nini cha kufanya na kwa nini. Hakikisha umeorodhesha angalau chaguzi tatu hivi anazoweza kuchukua.
 - Chagua mwakilishi toka kwenye kikundi chako kutoa taarifa kwa kila mmoja. Ataombwa kusoma barua ambayo kikundi kimeandika na kuelezea namna kikundi kilivyofikia uamuzi.
 - Unazo dakika 15 kufanya zoezi hili.
3. Kila kikundi kikimaliza acha kiwasilishe taarifa zao.
 4. Hamasisha mjadala wa jumla mwisho wa kila wasilisho, kabla hujaenda kwenye kikundi kingine.
 5. Tumia yafuatayo kusisimua mjadala.
 - a. Vipi ilikuwa rahisi au vigumu kufanya uamuzi?
 - b. Upi unadhani ulikuwa uamuzi mgumu kabisa kuufikia?
 - c. Upi ulikuwa "mfano wa matokeo mabaya" kwa kila mazingira yaliyoelezwa?
 6. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Watu wengi wanajihusisha na madawa ya kulevy na pombe au wanashawishiwa kutumia vitu hivyo na marafiki zao.**
- **Kuzuia shinikizo la rika kunahitaji kujipenda/upendo madhubuti kwetu wenyewe na maazimio ya kuwa wa kweli kwetu wenyewe na kwa maadili yetu.**
- **Maamuzi yetu na chaguzi zetu hutuathiri sisi kwanza. Ni muhimu kwetu kufanya uamuzi sahihi kwa ajili yetu.**

MADA YA 11: MATUMIZI MABAYA YA MADAWA NA POMBE

MAELEZO YA HITIMISHO

Kitu chochote kinachoathiri akili au mwili ni kileo. Madawa na pombe ni vitu ambavyo mara nyingi hutumika vibaya, husababisha matatizo ya mwili, hisia na ya akili ikiwa ni pamoja na utegemezi. Ni rahisi kujihusisha na madawa ya kulevyta na kutumia pombe sana. Kwa sababu watu wengi wanaotuzunguka wanatumia. Kumbuka kuwa vitu hivi si vizuri kwa mwili na akili zetu. Vinaweza kumfanya mtu ajisikie vizuri, lakini hii ni kwa muda mfupi tu, na vinafanya utegemezi ambao si rahisi kuacha.

Ingawa watu wa rika letu ni muhimu kwa maisha yetu, kama katika kila kitu kingine, tuna wajibika sisi wenyewe na uamuzi tunaochukua. Tunatakiwa kujua na kujipenda wenyewe vya kutosha kiasi kusita kujiumpiza kwa namna yoyote ile. Tunahitaji kuwa marafiki bora kwetu wenyewe na tuwe na uwezo wa kusema “hapana” kwa shinikizo la rika.

ZOEZI 11.5

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kurejea tena mada na kuangalia mambo ya msingi na ujuzi tuliojifunza.

Kuonyesha namna elimu mpya na ujuzi tulioupata utakavyotumika kwa kutoa ahadi za kubadili kitu fulani kuhusu sisi kwa misingi ya matumizi mabaya ya madawa ya kulevya na pombe.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Kazi hii hufanyika vizuri na kikundi cha watu 12 au pungufu. Kama unafanya kazi na kundi kubwa zaidi, kwanza wagawe kwenye vikundi vidogo, halafu pata taarifa kutoka katika kila kundi.

Hakikisha kila kikundi umekipa maswali watayajibu au andika sehemu ambayo kundi lote litaweza kuona bila wasiwasi.

Zoezi hili linaweza kufanywa katika namna nyingi. Kwa kundi la wasomi, fanya yafuatayo:-

Hatua:

1. Waombe washiriki kukaa kwenye duara na wajadili yafuatayo.
 - a. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
 - b. Kwa nini na kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki kufikiria kuhusu ahadi moja ambayo watayojiwekea kuhusiana na matumizi mabaya ya madawa na pombe.
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa 110** kwenye vitabu vyao vy a mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

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

1. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?
2. Kwa nini na kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya matumizi mabaya ya madawa ya kulevyta na pombe katika mada hii. Ni ahadi gani unayoitoa kutokana na kile ulichojifunza kuhusu madawa ya kulevyta? Hutarajiwu kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa vikundi vyenye elimu ya wastani au ya chini fanya hatua 1-3 juu na kisha endelea ifuatavyo:

4. Funga macho yako na toa ahadi – kitu ambacho utakifanya kubadili tabia yako na kuwa na mwelekeo unaoendana na yale uliyojifunza kuhusu matumizi mabaya ya madawa ya kulevyta na pombe.

MADA YA 11: MATUMIZI MABAYA YA MADAWA NA POMBE

MADA YA 12: KUPANGA KWA AJILI YA BAADAYE

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii itawasaidia vijana kufikiria kuhusu kuweka wazi malengo yao ya baadaye, na kutambua vikwazo ambavyo vinaweza kuwaathiri wasifikie malengo yao. Mada hii itawasaidia vijana kuelewa kiungo kati ya maadili binafsi na chaguzi za kazi. Pia itasaidia vijana kujifunza kuhusu aina mbali mbali za kazi, kujua maelezo binafasi ni nini na jinsi ya kuyatayarisha.

Mwisho wa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kutambua malengo yao ya muda mfupi na muda mrefu.
- ⇒ Kuainisha jinsi maadili binafsi yanavyohusiana na chaguzi za staid au kazi zinazotarajiwa.
- ⇒ Kuelezea namna na kutayarisha maelezo binafsi (CV).
- ⇒ Kufafanua utetezi na kuainisha namna vijana wanavyoweza kushirikishwa katika masuala ya utetezi kwa vijana.

MAZOEZI

Kichangamishi – barua	<i>dakika 10</i>
Kuelewa malengo ya muda mfupi na muda mrefu	<i>dakika 30</i>
Kuweka malengo	<i>dakika 45</i>
Kuelewa maadili	<i>dakika 20</i>
Maadili na kazi	<i>dakika 30</i>
Njia ya ajira	<i>dakika 45</i>
Anza na kile ulicho nacho	<i>dakika 40</i>
Kujiandaa kwa kazi	<i>dakika 50</i>
Kuelewa utetezi	<i>dakika 40</i>
Kutetea masuala ya vijana	<i>dakika 30</i>
Mazungumzo ya mzunguko na ahadi	<i>dakika 20</i>

Masaa 6

ZOEZI 12.1

KICHANGAMSHI – BARUA

Kusudi:

Kuwa na furaha na kuzunguka
kwenye chumba

Muda:

Dakika 10

Hatua:

1. Waeleze washiriki kukaa kwenye mduara.
2. Waeleze kuwa wewe ni mtu wa posta na una barua ya watu fulani ambao wamo kwenye kikundi.
3. Anza kwa kusema “Nina barua kwa washiriki wote ambao wamevaa “jeans” au T.Shirt au viatu vyeusi” (chagua kitu ambacho watu wote wanacho ndani ya kikundi).
4. Watu ambao wanahusika na maelezo hayo inabidi wahame na kutafuta kiti kingine. Yakupasa pia utafute sehemu ya kukaa, ikimaanisha kuwa itabidi mtu mmoja kusimama.
5. Mtu ambaye amebaki amesimama ndiye atakayekuwa “mtu wa posta” na mchezo unaendelea.

ZOEZI LA 12.2

KUELEWA MALENGO YA MUDA MFUPI NA MUDA MREFU

Kusudi:

Kuelewa tofauti baina ya malengo ya muda mfupi na muda mrefu na kuelewa ni lipi ambalo ni rahisi kulifikia na kwa nini?

Muda:

Dakika 30

MKM:

Andika orodha ya malengo ya muda mfupi na muda mrefu kwa ajili ya shughuli hii. Baadhi ya mifano imetolewa kwenye hatua ya 5 hapo chini. Hakikisha kuwa na malengo ya kutosha kwa kila mshiriki.

Hatua:

1. Andika neno “Lengo” kwenye chati mgeuzo na waulize washiriki kuchangia mawazo kuhusu wanavyofikiri juu ya maana ya neno hili?
2. Andika kwenye chati mgeuzo majibu ambayo washiriki wametaja.
3. Shirikiana na kikundi mpaka watakapopata maana ambayo inafanana.
4. Waelezee kuwa lengo ni kitu ambacho mtu anakifanya kazi ili aje kukikamilisha. Kinaweza kuwa kati ya vitu vifuatavyo:
 - a. Kitu cha kufanya.
 - b. Sehemu ya kwenda .
 - c. Kitu cha kupata.
 - d. Maendeleo binafsi.
5. Wagawe washiriki katika vikundi viwili. Andika malengo ya muda mfupi na ya muda mrefu kwenye vipande tofauti vyta karatasi na kila kimoja kipewe jina kwa maandishi “A” au “B”. Kwa mifano:

Malengo “A”: Malengo ya muda mfupi

Ninataka kwenda sinema Jumamosi
Dada yangu anataka kununua baiskeli
Ninataka jozi mpya ya viatu
Mama yangu anataka niende Kenya juma lijalo.

Malengo “B”: Malengo ya Muda mrefu

Kaka yangu anataka kuo
Nataka kufanya kazi kama mpanga programu za kompyuta.
Dada yangu yuko kidato cha kwanza na anataka kwenda Chuo Kikuu.
Ninataka kuwa na biashara yangu mwenyewe.

6. Mpe kila mshiriki lengo moja. Kunaweza kuwa na malengo “A” na “B” katika kila kikundi. Unawenza kuweka au kuwa na malengo mengi zaidi kama una idadi kubwa ya washiriki.
7. Uliza kila mtu kufanya yafuatayo:
 - a. Asome malengo yake ili kundi zima lisikie.
 - b. Asome kitu gani ambacho kinafanana kati ya malengo “A” na “B”.
 - c. Ajadili kipi kati ya hivyo viwili ni rahisi kukipata na kwa nini.
8. Kila kikundi kinapomaliza kufanya hayo yaliyoelezwa hapo juu kirudi na kukaa kwenye sehemu yake.
9. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuelezea kuhusu malengo ya muda mfupi na yale ya muda mrefu.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

MALENGO YA MUDA MREFU NA MUDA MFUPI

Malengo yanayoweza kufikiwa kwa kipindi kifupi kama vile kipindi cha siku moja au hata mwezi, yanaitwa **malengo ya muda mfupi**. Malengo yanayoweza kufikiwa kwa kipindi kirefu kama miezi sita au kwa miaka kadhaa au zaidi ya hapo haya ni malengo ya muda mrefu. Malengo yote ya muda mrefu na muda mfupi hufanya yafuatayo:

- Kutoa mwelekeo na kusudi la maisha.
- Inafanya maisha yawe yenye mvuto.
- Inatoa muongozo wa maisha.

Pindi mtu anapoweka malengo ni lazima azingatie mpangilio wa **M.P.K.K.M.** Hii ina maana kuwa malengo hayo ni:

Mahsus. Malengo yawe yameelezwa vyema kuonyesha kinachotakiwa.

Pimika. Malengo yaweze kufuatiliwa maendeleo na mafanikio yake.

Kutimizika. Kila lengo liwe la kweli na linaloweza kutimizika.

Kuwezekana. Malengo yanawekwa kutokana na uwezo wa mtu, raslimali n.k.

Muda maalum. Kuna muda maalum wa kufikia kila lengo.

Malengo mengi yanafikiwa hatua kwa hatua na sio yote kwa pamoja.

10. Mwisho, uliza maswali au maoni na jadili.

11. Fupisha na sositiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kuweka malengo ni njia nzuri ya kuelekeza nguvu na jitihada zetu kufanikisha jambo fulani.**
- **Malengo ya muda mfupi ni rahisi kufikia.**
- **Malengo ya muda mrefu yanahitaji maandalizi ya kutosha.**

SENTENSI KIUNGO

Malengo ni sehemu ya maisha. Sote huwa tunaweka malengo yetu katika hatua tofauti katika maisha yetu. Uelewa wa tofauti kati ya malengo ya muda mrefu na muda mfupi inaturahisishia kuweka malengo sahihi na katika muda muafaka.

ZOEZI LA 12.3

KUWEKA MALENGO

Kusudi:

Kujizoeza kuweka malengo.
Kuchambua vikwazo vinavyoweza
kujitokeza kwenye malengo na namna ya
kupanga

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Wagawanye washiriki katika vikundi vidogo vidogo na waambie wafikiri juu ya malengo ya muda mrefu na kama wangependa kufikia malengo hayo baada ya miaka mitano ijayo.
2. Waombe wajadili yafuatayo:
 - a. Kitu gani ambacho kingechelewesha au kukwamisha nisifikie malengo yangu?
 - b. Ni vipi kitu hicho kitaathiri mipango yangu?
 - c. Nitafanyaje kupambana na tatizo hili? Ningefanyaje?
 - d. Vipi naweza bado nikafikia malengo yangu au nitawezaje kupanga malengo mapya?
3. Baada ya dakika 20 vilete vikundi vyote pamoja ili vijadili kwa pamoja na kubadilisha mawazo.
4. Tumia maswali yafuatayo kuchangamsha majadiliano:
 - a. Watu wazima wengi, wanafikiri wanaweza kudhibiti yale yanayowakabili vijana. Wewe unafikiriaje kuhusu hili? Nani hasa anayedhibiti maisha yako katika ujana? Nani anayeamu ni malengo gani unayotaka kuyafikia?
 - b. Inapofikia kwenye mipango ya maisha, ni miaka ipi ni migumu zaidi kuifikiria? Kwa nini?
 - c. Ni hoja zipi za maisha yako ya baadaye ambazo zingebadilika endapo ungekuwa mzazi mwaka huu, au ujao? Eleza jinsi ambavyo malengo yako yangebadilika na kwa nini; na ni nani au ni nini kitakacho dhibiti malengo yako?
 - d. Unawezaje kupanga kwa ajili ya matukio yasiyotarajiwa?
5. Fupisha na sisisiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Tuwe wepesi wa kubadilika katika kuweka mipango ili kama itatokea kutofikia baadhi ya malengo tunaweza kubadilika na kutizama mipango mingine. Tuwe na mipango mbadala.**
- **Kumbuka M.P.K.K.M. kama njia ya kuweka malengo.**
- **Kumbuka vikwazo ambavyo vinaweza kukwamisha mipango na namna ya kuviondoa.**

SENTENSI KIUNGO

Kuweka malengo ni kama kufanya maamuzi ya wakati ujao. Hii mara nyingi huathiriwa na maadili tuliyonayo, hivyo basi kujifahamu sisi wenyewe na maadili yetu huturahisisha tuweze kuelewa ni kwa nini tunafanya maamuzi na mipango fulani.

ZOEZI 12.4

KUELEWA MAADILI

Kusudi: Kuangalia maana tofauti za neno “maadili” na kuelewa kuwa lina maana gani ndani ya uelewa wa kupanga maisha ya baadaye.

Muda: Dakika 20

Vitu vinavyohitajika:

- **Shilingi, noti na sarafu**
- **Chati mgeuzo iliyoandikwa: Maadili ni**

MKM:

Hakuna haja ya kurudia zoezi hili kama lilikwisha fanyika kwenye sehemu ya kwanza na kundi hilo hilo. Rejea tu na kuwakumbusha maarifa waliyopata kwa kutumia hoja muhimu.

Hatua:

1. Weka noti kadhaa za shilingi zenyе thamani tofauti mezani.
2. Waombe watu wawili wajitolee na kuja mezani na kuchagua noti moja.
3. Muombe kila mmoja kueleza kwa nini amechagua noti hiyo.
4. Washukuru washiriki wote na waombe warudi kwenye vitu vyao.
5. Andika neno **MAADILI** kwenye chati mgeuzo au ubaoni na elezea kuwa kwenye hali hii, maadili ina maana ya thamani ya bei ya kila noti ya shilingi.
6. Kiombe kikundi kutoa mifano zaidi kuhusu vitu vyenye thamani. Kama kikundi kitaorodhesha vitu, basi uliza uelezwe kuhusu kitu ambacho hakiwezi kuonekana au kushikika lakini kina thamani (majibu yanayowezekana kuwepo ni pamoja na vitu kama: heshima, mapenzi, ukweli, urafiki, huruma, uchapa kazi na vipaji).
7. Orodhesha majibu kwenye chati mgeuzo au ubaoni na ongezea ya kwako.
8. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuelezea maana thamani kwenye kikundi.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

MAADILI

Neno “maadili” lina maana ya vitu vingi. Maana moja ni ile bei halisi ya kitu kwa shilingi. Maana nyingine inahusisha gharama ya vitu binafsi zaidi, kwa mfano ni kwa kiasi gani imani au mawazo fulani ni muhimu kwa mtu. Vitu tofauti vina gharama tofauti kwa watu tofauti, ikimaanisha vinathamani tofauti. **Vitu hivyo, mawazo, imani au misimamo, ambavyo vina gharama kwetu vinajenga maadili yetu.** Maadili yetu yanasaidia kuelezea sisi ni nani na pia kuamua chaguzi tunazofanya, ambazo pia huitwa tabia zetu. Kwa mfano, mtu anayethamini familia yake anamjali na kumhudumia mkewe, watoto na nyumba yake. Mtu ambaye anathamini afya atajaribu kuwa na mlo mzuri, kuepuka tabia ambazo zitamweka kwenye hatari ya magonjwa ya kuambukiza kwa kujamiihana, na kuepuka pombe, sigara na madawa mengine. Watu wanaothamini elimu watajaribu kusoma sana, *kuneto elimu mzuri na kufaulu mitihani*:

9. Omba mfano mmoja au miwili kutoka kwenye kundi.
10. Tundika chati mgeuzo ilioandikwa “Maadili Ni” na pitia kila kauli ukitoa mifano na kuelezea jinsi mtu anavyoweza kueleza kuwa thamani yake ni nini.

MAADILI NI

(Tayarisha hii kwenye chatimeuzo mapema)

- a. Vitu (unavyounga mkono) au unapima (huungi mkono).
- b. Vitu ulivyocheagua mwenyewe, bila kulazimishwa, inamaanisha hakuna mtu aliyekulazimisha kuchagua maadili yako, ingawa familia yako, marafiki, waalimu, vyombo vya habari, na viongozi wa kimila na kidini bila shaka nao wamekushawishi.
- c. Mambo unayoyaamini na ambayo upo tayari kuyatetea mbele ya wengine.
- d. Mambo unayotumia kufanya uchaguzi na ambayo yanaweza kuongoza tabia yako katika maisha.

11. Waombe washiriki wafungue **ukurasa wa 114** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUELEWA THAMANI

MAADILI YANGU

Katika nafasi iliyopo chini, andika vitu viwili vyatya thamani/maadili ambavyo ni muhimu kwako.

Maadili/Thamani mbili zilizo muhimu kwangu ni:

- 1.
- 2.

12. Waalike washiriki wachangie majibu yao kwenye kikundi.
13. Shawishi majadiliano ya jumla kuhusu majibu hayo, ukilenga kwa nani aliyekuwa mshawishi au nini kilichokuwa kishawishi zaidi kwenye maadili yanayotolewa.
14. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- Thamani ni vitu tunavyoamini au kuunga mkono.
- Maadili yetu yanajengwa na kila kitu na kila mtu anayetuzunguka.
- Maadili mara nyingi huathiri maamuzi na chaguzi zetu.

SENTENSI KIUNGO

Mambo mengi kama vile mafundisho ya kidini, utamaduni, marafiki, vyombo vyahabari huathiri maadili yetu, lakini familia ndicho kitu kimojawapo muhimu sana na chanzo imara cha taarifa kuhusu maadili. Maadili haya yana nafasi muhimu sana katika kujenga maisha yetu kwani huathiri chaguzi na maamuzi yetu tunayofanya jinsi tunavyokua au kuendelea. Kwa hivyo ni muhimu kufanya maamuzi na kuishi maisha kulingana na maadili binafsi.

ZOEZI LA 12.5**MAADILI NA KAZI**

Kusudi: Kuangalia namna maadili yetu yanavyoathiri chaguzi tunazofanya katika maeneo ya elimu, mafunzo ya juu au ajira.

Muda: Dakika 30

Hatua:

- Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 115** kwenye kitabu cha mazoezi.

**ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI****MAADILI NA CHAGUZI ZA AJIRA**

Hapa kuna baadhi ya maadili ambayo ungetaka kuzingatia unapochagua kazi. Zungushia duara kwenye vitu vitatu vilivyo muhimu kwako katika kuchagua kazi. Halafu chora mstari kuititia kwenye vile ambavyo sio muhimu sana kwako.

Kusaidia wengine	Kupata fedha nyingi
kuwa na uhakika wa kazi	Kuongeza uzuri duniani
Kuwa mbunifu au msanii	Kuwa maarufu
Kufanya kazi na watu muda wote	Kutafuta ujasiri
Kuwa na ratiba ya kila siku inayobadilika	Kufanya kazi unapotaka
Kuridhika na kazi	Kujifunza mambo mapya
Kujulikana kama msomi/mwenye akili	Kuwashawishi watu wengine
Kusaidia kufanya dunia iwe mahali pazuri	Kufanya kazi na teknolojia mpya

- Waambie washiriki kuunda vikundi vidogo vya watu watatu au wanne na kuzungumza kuhusu kazi wanazopenda na namna ya maadili waliyozungushia vinavyoshabihiana na hivyo.
- Baada ya dakika 15, waombe washiriki kuchangia vitu walivyozungushia na kutoa mifano ya kazi zinazoashiria maadili yao.
- Sasa waombe washiriki kurejea **ukurasa 116** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KAZI ZINAZOONYESHA MAADILI YANGU

Kutokana na majadiliano yaliyofanywa kwenye kikundi kidogo, orodhesha kazi tatu ambazo unaweza kuvutiwa nazo kwa vile zinaonyesha maadili ambayo ni muhimu kwako. Ziandike kwenye nafasi iliyopo chini.

Kazi 1:

Kazi 2:

Kazi 3:

5. Wakati washiriki wakimaliza, tumia maswali ya muongozo yafuatayo kusisimua mjadala.
 - a. Vipi ilikuwa vigumu kufikiria kazi ambayo inaendana na maadili yako unayoyachukulia kuwa muhimu?
 - b. Ulishangazwa na kazi iliyoendana na maadili yako halisi? Kama ndio kwa nini?
 - c. Ni maadili yepi yanayoendana na kazi ambazo ni muhimu sana kwa wazazi wako au marafiki?
 - d. Je kuna kazi zinazokuvutia lakini hazikuorodheshwa kwenye maadili uliyochagua awali? Fikiria njia ambazo maadili yako bado yanaweza kuelezewa katika kazi nyingine ambazo hazijatajwa chini ya maadili hayo.
 - e. Waombe washiriki kuorodhesha kazi nyingi tofauti kadri wanavyoweza kufikiria na ruhusu mjadala kuhusu hiyo kwa dakika chache.
6. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Maadili yetu huathiri namna tunavyofikiria kuhusu aina ya kazi fulani.**
- **Inaleta faraja kuwa katika kazi inayokidhi na maadili yetu kuliko kazi ambayo tunafanya kwa sababu zisizoendana na maadili yetu.**

SENTENSI KIUNGO

Kuna kazi nyingi ambazo mtu anaweza kuzifanya. Kama tutachagua kazi au shughuli “iliyo karibu na moyo wetu” kuna uwezekano kuwa tutafanikiwa, kuliko kama tukichagua kazi kwa sababu zisizo za maadili yetu. Kujua maadili yetu ni msingi wa kuchagua kazi. Inasaidia pia kuwa na ujuzi fulani wa msingi na elimu kuhusu dunia ya kazi. Sasa tuangalie chaguzi mbalimbali za kazi alizonazo mtu.

ZOEZI LA 12.6

NJIA YA AJIRA

Kusudi:

Kuchunguza uchaguzi wa kazi walionao vijana.

Kutambua nini vijana wanataka ili kufaa kwenye chaguzi za kazi mbalimbali.

Muda:

Dakika 45

MKM:

Kifupisho AUK(EEV), kinachotamkwa AKU(“eve”) kinawakilisha A=Ajira; (Employment); U= Ujasiriamali; (Enterpreneurship); K = kujitolea; (Volunteerism).

Tayarisha karatasi 3 za “chati mgeuzo” kabla.

Hatua:

1. Andika maneno **Ajira, Ujasiriamali** na **Kujitolea** kwenye ubao au chati mgeuzo. Waombe washiriki kuchangia uelewa wao kuhusu maana ya maneno.
2. Tumia maelezo ya uwasilishaji chini kufafanua maneno hayo matatu. Mwisho wa kila ufanuzi waombe washiriki kutoa mifano ya aina ya kazi inayoangukia kwenye kifungu hicho.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

AUK YA AJIRA

Kuna maeneo makuu matatu ya kufikiria kwa ajili ya kukuza ajira. Nayo ni:

Ajira: Unafanya kazi kwa mtu fulani, wewe ni muajiriwa na unapokea mshahara wa kawaida. Unaweza pia kupata marupurupu fulani kama mfuko wa mafao, msaada wa matibabu. Usafiri, elimu na posho ya gari n.k. (ijapokuwa si waajiri wote wanatoa marupurupu haya). Muda wako wa kawaida wa kazi ni kuanzia saa 2 hadi saa 11 jioni na kuna muda unatakiwa kufanya kazi siku za mapumziko za wiki na sikukuu.

Ujasiriamali: Wewe umejajiri. Una biashara yako na wewe mwenyewe ni mkuu. Unauza bidhaa au huduma kwa watu wanaozihitaji na wanaoweza kuzilipia na unapanga muda wako wa kazi. Uhaweza kushirikiana na mtu fulani lakini una nguvu za kufanya maamuzi kuhusu fedha na uendeshaji wa biashara. Unajilipa mshahara au unaafiki kila unachotarajia kulipwa kwa kazi fulani au huduma uliyo fanya. Mtu yejote anayetumia kipaji/akili/ujuzi kujipatia fedha anachukuliwa kuwa ni mjasiriamali.

Kujitolea: Unafanya kazi fulani kwa kuwa unapenda na kwa sababu unapata fedha au marupurupu fulani. Unajihuisha na shughuli fulani ambazo ni muhimu kwako. Mfano: maendeleo ya vijana au mambo ya afya. Hakuna malipo kwa huduma au msaada unaotoa, lakini wakati fulani unaweza kupata posho kidogo. Unapata uzoefu wa kutosha na ujuzi kupitia miradi mbalimbali na kazi unazojihuisha nazo.

3. Mwisho wa uwasilishaji wagawe washiriki kwenye vikundi vitatu

MKM:

Wape kila kikundi karatasi ya chati mgeuzo iliyogawanywa katika masanduku. Kama ilivyoonyeshwa hapa chini na waelekeze kuandika hoja chini ya vichwa tofauti

Kundi 1:

Faida	Ajira	Ujasiriamali	Kujitolea

Kundi 2:

Hasara	Ajira	Ujasiriamali	Kujitolea

Kundi 3:**Sifa/Stadi Zinazohitajika**

Ajira	Ujasiriamali	Kujitolea

4. Baada ya dakika mbili waombe kila kikundi:-
 - a. Kuacha chati mgeuzo zao.
 - b. Kwenda kushoto kwenye chati mgeuzo nyingine.
 - c. Kusoma hadi mwisho na kuongeza hoja za ziada.
5. Viaache vikundi vizunguke tena baada ya dakika mbili mpaka kila kikundi kiwe kimepata nafasi ya kuandika kwenye chati mgeuzo zote tatu.
6. Waache washiriki warudi kwenye viti nyao na kuakaa kwenye vikundi vyao watapomaliza. Jadili hoja zilizoandikwa kwenye chati mgeuzo, na kisha waombe wajadili mambo yafuatayo kwenye vikundi vyao:
 - a. Ninazo sifa na stadi zinazohitajika kwenye maeneo ya ajira yoyote kati ya hizi hivi sasa?
 - b. Ni ipi kati ya hizi tatu ambayo ninaiweza zaidi sasa au nitakapo maliza shule? Kwanini?
 - c. Ninahitaji stadi gani na sifa zipi ili niweze kufaa kwenye ajira zingine?
 - d. Je, ninahitaji kuwa na stadi na sifa zote ili kuweza kufaa kwenye mojawapo ya maeneo haya matatu? Ninaweza kujifunza kazi hizi? Vipi?
7. Waite washiriki warudi kwenye kundi kubwa na waache wachangie majadiliano yao. Tumia muda mwingi kwenye swali "c" na orodhesha majibu ya swali hili kwenye chati mgeuzo kichwa cha habari kifuatacho:

Kujiendeleza katika Ajira – Mahitaji ya vijana

--

8. Changamsha mjadala wa jumla kwa kuuliza, "Unawezaje kupata stadi, maarifa n.k. ambayo umeyaa inisha kwenye "c" hapo juu?" Orodhesha majibu kwenye chati mgeuzo. Ruhusu majadiliano ya jumla kwa dakika chache zingine. Waache washiriki wachangie mawazo yao, hofu, woga au shauku kuhusu chaguzi zao za maisha ya baadaye.
9. Waombe washiriki wafungue **ukurasa wa 117** wa kitabu chao cha mazoezi na wanakili orodha ya mahitaji waliyoainisha.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MAHITAJI YANGU YA AJIRA NA NAMNA YA KUYATIMIZA

Nakili orodha ya mahitaji ya ajira yaliyojadiliwa kwenye kikundi na mapendekezo yaliyofanywa kuhusu namna ya kuyatimiza.

Mahitaji

Namna ya kutimiza

10. Fupisha na sisisiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Ni vigumu kupata ajira bila ujuzi na uzoefu.**
- **Mtu anahitaji fedha na ujuzi wa biashara kuanza biashara.**
- **Uzoefu mkubwa na ujuzi vinaweza kupatikana kwa kujitolea.**
- **Waajiri wengi wanatambua kazi za kujitolea.**

SENTENSI KIUNGO

Kutokana na zoezi hili ni wazi kuwa tunahitaji vitu tofauti vingi ili kufanikiwa kwa ajira na biashara. Ni kawaida kukata tamaa kama tanafikiri hatuna ujuzi au mafunzo yanayotakiwa, na kwamba ingekuwa vigumu kuvipata hivi. Lakini sio vigumu kama tunavyofikiria.

Hebu sasa tuangalie namna ambavyo kila mmoja wetu anavyoweza kupata maarifa zaidi na ujuzi bila kuwa mwajiriwa wa kulipwa.

ZOEZI LA 12.7**ANZA NA KILE ULICHO
NACHO****Kusudi:**

Kutusaidia kuainisha uwezo na sifa za kuzaliwa tulizo nazo ambazo zingetusaidia kufikia malengo yetu.

Muda:

Dakika 40

Hatua:

1. Fafanua maana ya “uwezo” na “sifa”. Omba mifano kwa kila moja na angalia kama washiriki wanaelewa.
 - a. **Uwezo** ni ujuzi, umahiri au kipaji. Unaweza kuja kuptitia kwenye mafunzo au elimu au inaweza kuwa ni kutokana na uwezo wa kuzaliwa.
 - b. **Sifa** ni tabia binafsi kama vile hamu ya kufanya kitu au msimamo.
2. Fafanua nini maana ya istihali hizi mbili.
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 118** kwenye kitabu chao cha mazoezi.
4. Soma maelekezo na hakikisha kwamba washiriki wanaelewa zoezi kabla ya kuanza. Toa mfano wa moja kati ya uwezo wako na sifa ulizonazo kabla kikundi hakijaanza.

**ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI****ANZA NA KILE ULICHO NACHO**

1. Jifikirie kwa dakika chache kisha jaza visanduku vilivyo hapo chini.

A. Uwezo wangu (Orodhesha tatu)	B. Sifa zangu nzuri (Orodhesha tatu)
Vitu ninavyoweza kufanya vizuri au ninavyovimudu sana	
2. Chagua kitu kimoja kutoka kwenye chumba “A” na andika chini namna utakavyokitumia kupata pesa au ujuzi zaidi au elimu.	

3. Angalia sifa zilizoorodheshwa kwenye chumba “B” na amua kama una sifa zinazohitajika ili kupata kazi ulioiandika kwenye hatua ya pili juu. Kama “ndiyo”, weka lengo moja kwa kutumia uwezo mmoja ulionao kutoka kwenye chumba “A”.
4. Kama “siyo”, rudia hatua za 2 na 3. Fanya hivi mpaka uwe umejiwekea lengo moja ambalo ni makini na linaweza kufikiwa.
5. Unaporidhika na chaguzi zako, andika lengo ulilojiwekea kwenye nafasi iliyopo chini. Utaombwa kushirikiana na wenzako kwenye kikundi.

Lengo:

5. Wakati washiriki wamemaliza, waalike kuchangia sifa zao na uwezo.
6. Hamasisha mjadala wa jumla kuhusu yafuatayo:
 - a. Unajisikiaje wakati unapoangalia sifa na uwezo wako?
 - b. Unajisikiaje wakati unapolinganisha sifa zako na uwezo pamoja na mahitaji ya kuendeleza ajira toka kwenye zoezi lililopita? (Washiriki warejee **ukurasa 109** kwenye vitabu vyao vya mazoezi).
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kila mtu ana vipaji alivyozaliwa navyo ambavyo vinaweza kutumika kupata fedha.**

SENTENSI KIUNGO

Kujua maeneo yetu yenyeye nguvu ni muhimu kwa sababu hutusaidia kufanya uchaguzi wenye kuwezekana kuhusu kazi au mafunzo, na kuweka malengo ambayo tunaweza kuyafikia. Kwa kuongezea, pia kuna baadhi ya “zana za kazi” za msingi ambazo zinasaidia wakati unapopanga juu ya ulimwengu wa ajira. Hivi sasa tuangalie ni zipi hiso.

ZOEZI LA 12.8

KUJIANDAA KWA KAZI

Kusudi:

Kuchunguza na kujadili barua ya maombi ya kazi na maelezo binafsi ya muombaji (MB).

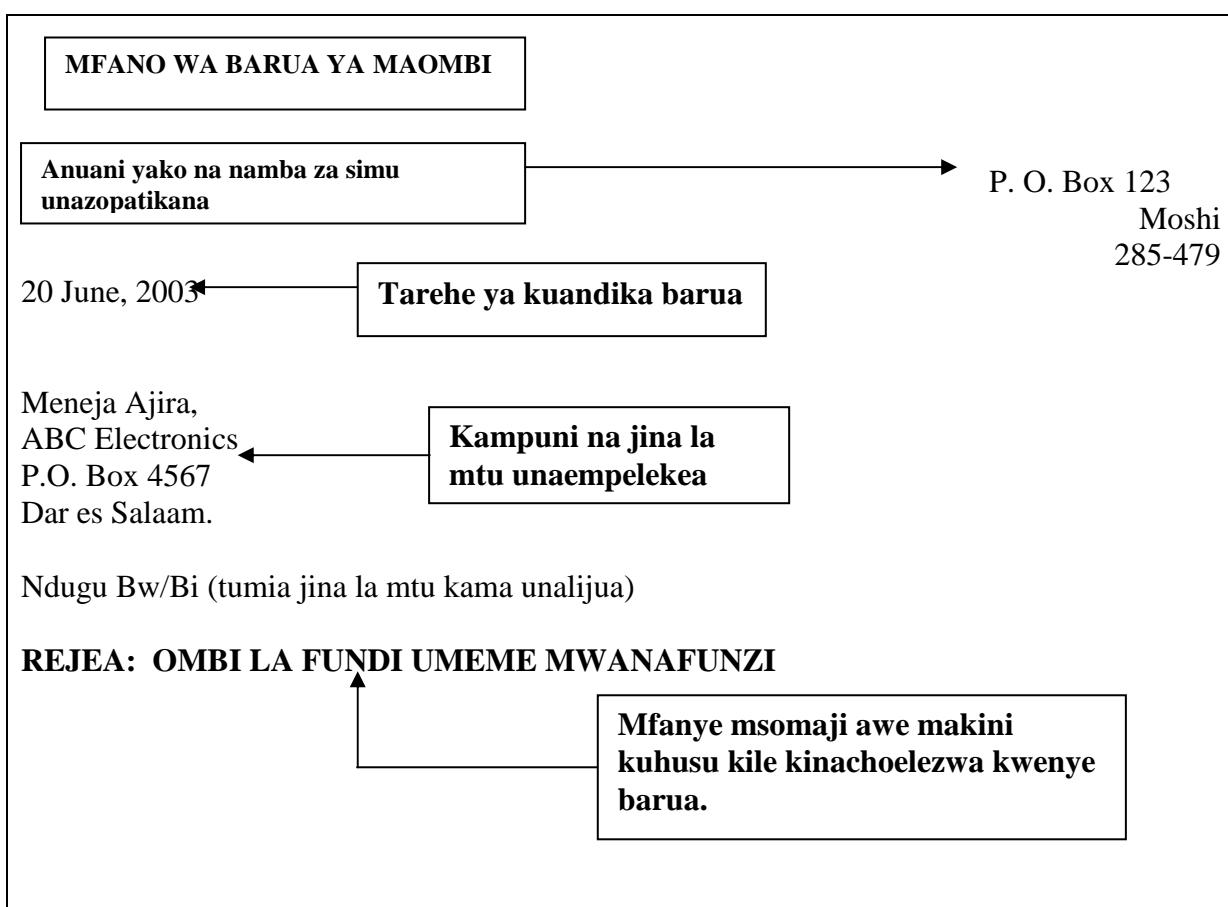
Kufanya mazoezi ya kuandaa nyaraka hizo.

Muda:

Dakika 50

Hatua:

1. Elezea lengo la zoezi na bungua bongo kwenye swali lifuatalo: "Barua ya kuomba kazi ni nini?"
2. Jadili hili kwa ufupi na fupisha maelezo kwamba barua ya kuomba kazi ni "barua ambayo mtu huandika akiomba afikiriwe kwenye nafasi fulani. Hii inaweza kuwa kwa ajili ya kazi au mafunzo".
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa 120** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



Barua yako



Ninaomba nafasi ya Fundi Umeme Mwanafunzi kama ilivyotangazwa katika gazeti la The Guardian la tarehe 15 Juni, 2003.

Nimehitimu Stashahada ya Ufundı Umeme kutoka Chuo cha Ufundı cha Dar es Salaam mwaka 2002 na tangu wakati huo nimekuwa natafuta kazi.

Mwaka mzima uliopita nilifanya kazi ndogo ndogo na makampuni mbalimbali, lakini niko tayari kwa ajira ya kudumu. Na pia nimefanya kazi nyingi za kujitolea katika jamii yangu, kwenye shule na vituo vilivyohtaji huduma yangu.

Natumaini kazi hii itanisaidia kuendeleza ujuzi nilionao na nina imani ninafaa kutokana na sifa zilizotangazwa.

Niko tayari na ninakubali kuhudhuria mahojiano kama mtakavyopanga na mnaweza kunipata muda wowote baada ya saa nane kwa simu yangu hapo juu.

Ni matumaini yangu kuwa nitapata jibu lako.

Wako mtiifu,

Sahihi yako inakuwa hapa



Francis Nzeru

4. Pitia sehemu tofauti za barua ya maombi (hasa zilizoonyeshwa na mishale) na waache washiriki waulize maswali kama watakuwa nayo.
5. Waambie washiriki warejee **ukurasa wa 122** kwenye vitabu vyao vyaa mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUANDIKA BARUA YA MAOMBI

Kwa kutumia mfano wa barua ya maombi kama muongozo, andika barua ya maombi kwa nafasi iliyotangazwa hapo chini

Tangazo:

ANATAFUTWA!! Msichana au mvulana wa kufanya kazi za kawaida ofisini. Atapatiwa mafunzo akiwa kazini kwa hivyo hahitaji kuwa na uzoefu. Shughuli zake zitakuwa ni pamoja na kujibu simu, kupanga mafaili, kugawa na kutuma barua kupeleka na kupokea vitu.

Tuma barua zote za maombi kwa:

Meneja
Benny's Office Supplies
P.O. Box 1357
Arusha

Andika barua yako ya maombi kwenye nafasi iliyopo chini.

6. Mwisho, ruhusu washiriki kuchangia namna zoezi hili lilivyokuwa rahisi au gumu. Karibisha wachache kuchangia barua zao na kikundi ili kuwa na mjadala wa jumla.
7. Sasa waombe washiriki kueleza maana ya Maeleo Binafsi "MB" ni nini. Jadili suala hili kwa dakika chache na eleza kuwa neno "MB" au "CV" (kwa Kiingereza) maana yake ni Maeleo Binafsi. Haya ni maeleo yako binafsi kwa ufupi ambayo unayatoa kwa mtu mwingine wakati unapoomba nafasi fulani. Kuna mitindo mingi ya kuandika maana ya Maeleo Binafsi, "MB", lakini taarifa za jumla mara nyingi ni:-
 - a. Habari zako binafsi
 - b. Elimu na historia ya kazi
 - c. Vitu anavyopendelea mtu
 - d. Kazi za kujitolea
 - e. Wadhamini
8. Waombe washiriki kurejea **ukurasa 124** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MFANO WA MAELEZO BINAFSI (MB)

Kuna njia zaidi ya moja za kutayarisha maelezo binafsi (MB). Jambo la muhimu ni kwamba MB iwe na taarifa sahihi kwa namna ambavyo ni rahisi kusoma na kuielewa. Hii ni njia mojawapo ya kuandika maelezo binafsi.

Maelezo Binafsi

Jina:	Francis N. Nzeru
Tarehe ya Kuzaliwa:	20.01.1980
Uraia:	Mtanzania
Anuani ya Posta:	Box 389, Arusha
Namba ya Simu:	0741 336819
Kitambulisho:	BB 196550120

Elimu Rasmi:

Vyuo: (*masomo yoyote au mafunzo uliyopata tangu umalize shule ya sekondari*)

2002: Stashahada ya Ufundı Umeme, Chuo cha Ufundı, Dar es Salaam

Sekondari

1995 – 1996: Shule ya sekondari Arusha – Hadi kidato cha nne

Uzoefu wa Kazi (*kazi gani ulizowahi kufanya ambazo ulilipwa mshahara*)

2002 mpaka sasa Mfanyakazi huria. Nimefanya kazi kwenye nyumba na sehemu za biasara mbalimbali kwa muda mfupi au kwa misingi ya mkataba.

Kazi za Kujitolea (*Kazi ambazo ulifanya lakini hukuwa unalipwa mshahara*)

Nimefanya kazi na shule nyingi na jamii/vituo vya vijana katika eneo ninamoishi. Nilisaidia kutengeneza nyaya zilizoharibika, kuweka vifaa vya umeme, na kuhakikisha kuwa mfumo wa umeme unafanya kazi sawasawa.

Wadhamini (Hapa ndipo unapoandika majina, anwani, na taarifa za mawasiliano za watu watatu ambao sio wanafamilia. Hawa lazima wawe ni watu wanaokufahamu vizuri, na ambao wanaweza kusema wewe ni mtu wa namna gani, na kazi, tabia au uwezo wako ukoje).

Bi. Flora Lugeye
Mwalimu
Arusha CJSS
P.O. Box 1678
Arusha

Bw. Rashid Brown
Meneja
General Trading Store
P.O. Box 2877
Arusha

Bi. Godisang Ramalefo
Mkurugenzi wa Vijana
YWCA kituo cha vijana
P.O. Box 1222
Dar es Salaam

9. Pitia MB kwa uangalifu na elezea kila kifungu. Ruhusu washiriki kuuliza maswali au maoni kama wanayo.
10. Waombe washiriki kurejea **ukurasa 126** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUANDIKA MAELEZO BINAFSI (MB)

Kwa kutumia mfano wa MB kama mwongozo, andika MB yako mwenyewe kwenye nafasi iliyopo chini. Kama unahitaji nafasi zaidi unaweza kutumia kurasa wazi zilizoko mwisho wa mada hii.

MB yangu

11. Mwisho, waruhusu washiriki kuchangia vipi ilikuwa rahisi au vigumu kufanya zoezi hili. Karibisha wachache kuchangia MB zao pamoja na kikundi na kuwa na mjadala wa jumla.

12. Fupisha na sositiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Barua ya maombi hutumika wakati tunapotuma maombi kuhusu nafasi fulani – yaweza kuwa kazi au mafunzo au masomo.**
- **MB ni hadithi kuhusu shule na maisha ya kazi, katika namna rahisi ya kusoma.**
- **Maelezo yote kwenye MB yawe ni kweli na sahihi kwani watu hufuatilia kupitia kwa wadhamini.**
- **MB nzuri ni ile inayoandikwa kwa ajili ya nafasi maalumu. MB zinaweza kubadilishwa kuendana na nafasi fulani tunazoomba badala ya kuweka maelezo yote.**

SENTENSI KIUNGO

Ulimwengu wa kazi unaweza kuwa mbaya kama hatuhisi kuwa tayari vya kutosha. Tunahitaji kutafuta nafasi za kujifunza kadri tunavyoweza kuhusu vitu mbalimbali ili tuweze kuwa na ujuzi na kupata elimu mpya tunavyoweza kuitumia tunapojitayarisha kuwa sehemu ya kundi la wanfanyakazi. Tunahitaji pia kusaidia na kuhamasisha kila mmoja kwa kushiriki katika kazi zinazolenga kwenye marekebisho ya jumla ya maisha ya vijana na maendeleo ya vijana kwa jumla.

ZOEZI LA 12.9

KUELEWA UTETEZI

Kusudi:

Kujadili na kuelewa nini maana ya utetezi

Kutambua vipi vijana wanaweza kujihusisha na utetezi

Muda:

Dakika 40

Hatua:

1. Andika neno **UTETEZI** kwenye ubao au karatasi ya chati mgeuzo na waombe washiriki kuchangia nini wanachojua au kuelewa kuhusu neno hilo.
2. Eleza kuwa utetezi una maana nyingi, lakini maana yetu ya msingi hapa ni “kushawishi ubadilikaji wa tabia na mtazamo kwa kusimamia jambo fulani kwa niaba ya mtu mwingine.”
3. Toa mifano miwili yafuatayo kwa washiriki kusoma kwa sauti kwenye kikundi

MKM:

Nakili na kata matukio yaliyopo chini na wape washiriki

Mfano 1

Msichana ameenda kwenye zahanati ya uzazi wa mpango kwenye kijiji kuulizia taarifa kuhusu dawa za kuzuia mimba. Muuguzi wa kike amemwambia kuwa yeye ni mdogo sana kuulizia taarifa hizo na akamfukuza. Alimwambia kwamba wasichana wa umri wake ambao wanahitaji dawa za kuzuia mimba wanachochea tabia mbaya na kwamba azidi kujifunza masomo yake ya biblia. Hakumpa msichana huyo taarifa yoyote.

Mfano 2

Mvulana alikwenda kwa daktari kwa kuwa alihisi ana maambukizo kwa njia ya kujamiihana. Muuguzi wa kike pale anamkaripia wakati anamtitib, na kumwambia kwamba mvulana wa umri wake hana haki ya kujamiihana. Alimwambia, “Ni watu kama wewe ndio mnaendeleza maambukizo ya VVU na UKIMWI”. Anamhudumia vibaya muda wote alipokuwepo pale na wakati anaondoka alimwambia ahakikishe kwamba anatumia kondomu ili asimuambukize mtu yejote. Mvulana huyu alifedheheka kwa kuwa kila kila mtu alisikia vale alivokuwa anaambiwa.

4. Wagawe washiriki kwenye makundi madogo matatu na kila kikundi uwape swalii kati maswali yafuatayo:
 - a. Kuna tatizo gani kwenye mifano yote hii miwili?
 - b. Katika kila mfano, msichana huyu au mvulana huyu angefanya nini?
 - c. Watu wengine angefanya nini kusaidia?

5. Warejeshe washiriki na waache washirikishane majibu. Jadili kwa muda na elezea kwamba wakati watu wengine wanapojojihusisha na kusaidia watu kujua ama kuelewa haki zao, na wakati wanawasaidia watu kuwa na msimamo wa haki zao, huo ni utetezi.
6. Tumia “ Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutoa uwasilishaji kuhusu utetezi.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

UTETEZE NI NINI?

Utetezi una maana ya kuongea kuhusu jambo fulani lililo muhimu na kutaka mabadiliko mazuri. Hii inaweza kufanyika kwa kukaribisha mtazamo wa jamii kwenye jambo muhimu na kuchochea mabadiliko kijamii au kitabia kwa njia maalumu. Utetezi hujumuisha kufanyakazi na watu wengine na mashirika ili kuleta mabadiliko na kuelekeza watoa uamuzi, kufikia kwenye suluhisho. Kwenye suala la kuboresha maisha ya vijana tunatetea msimamo au suala kwa vile tunataka:

- Kusaidia vijana wa familia na watengeneza sera kuelewa mambo ya msingi yanayokabili vijana.
- Kubadilisha au boresha kitu fulani kwa vijana.
- Kuunga mkono msimamo huo au suala hilo.
- Kushawishi wengine waunge mkono hilo suala kwa kuendeleza programu zilizopangiliwa vizuri.
- Kushawishi au kubadili sheria zinazoathiri vijana.

Utetezi wenye mafanikio unategemea uelewa wa kutosha wa masuala yote yaliyojadiliwa, ikiwa ni pamoja na haki za vijana, na mikakati inayoweza kutumika kuunga mkono masuala haya. Pia inategemea walivyojihusisha kidhati kutetea mabadiliko.

7. Mwisho wa uwasilishaji uliza kama kuna maswali au maoni na jadili.
8. Waombe washiriki kujadili yafuatayo kwa ufupi:
 - a. Umejifunza nini kwenye zoezi hili?
 - b. Utatimiza wajibu gani kama mtetezi wa masuala ya vijana na haki ya familia yako, shule yako, na jumuiya yako kwa jumla?

9. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Utetezi ni kuhusu kutoa changamoto jinsi vitu vilivyo ili kuleta mabadiliko mazuri.**
- **Utetezi hulielezea jambo - si mtu.**
- **Vijana lazima wasimamie haki ya kila mmoja wao.**

SENTENSI KIUNGO

Kusimamia jambo tunaloamini kwa uzito ni changamoto ya kweli. Si rahisi mara zote, kwa sababu tunatakiwa kushawishi watu kusikiliza yale tunayosema na kuamini katika kile tunachosema. Tunaweza pia kukabili hali ambapo wazee na watu wazima wanadhani tunafikiria vibaya na ni wafanya fujo. Kumbuka, ni muhimu kuwa tunajua taarifa zetu za kweli na tunaweza kuzielezea na kuwashawishi wengine.

ZOEZI LA 12.10

KUTETEA MASUALA YA VIJANA

Kusudi:

Kutambua ni masuala gani ambayo vijana wanaweza kuyatetea na kujadili njia za kufanya hivyo.

Muda:

Dakika 30

Hatua:

1. Bungua bongo kuhusu masuala ya vijana ambayo washiriki wanadhani wanaweza kuyatetea na andika kwenye ubao au chati mgeuzo.
2. Husisha masuala yafuatayo kama hayajatajwa na pata mtazamo wa washiriki kama nayo ni muhimu:
 - a. Kuzuia ndoa za mapema.
 - b. Kuruhusu wasichana wenyi mimba kurejea shule baada ya kujifungua.
 - c. Kuhitaji taarifa sahihi kuhusu namna vijana wanavyoweza kuacha kujamiihana na/au kujikinga dhidi ya maambukizo kwa njia ya kujamiihana ikiwamo VVU na UKIMWI.
 - d. Kutoa fursa sawa kwa wavulana na wasichana nyumbani, shulenii na kwenye jamii.
 - e. Kuondoa mila zinazoleta madhara kama vile ndoa za mapema au lazima, mahari na upendeleo kwa watoto wa kiume.
 - f. Kuwalinda wasichana na wavulana dhidi ya unyanyaswaji kama vile kubakwa, ugomvi wa familia, ukandamizaji katika masuala ya kujamiihana.
 - g. Kutoa fursa nzuri za ajira kwa vijana.
 - h. Kutoa mipango zaidi kwa vijana ambayo inaelezea umuhimu wa mambo ya vijana.
3. Hamasisha mjadala wa jumla kuhusiana na hoja zilizotolewa. Jaribu kutoa orodha ambayo washiriki wote wataafiki na kukubali kama mada ambayo vijana wanaweza na inabidi watetee.
4. Warejeshe washiriki **ukurasa wa 128** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA WASHIRIKI

KUTETEA MASUALA YA VIJANA MPANGO BINAFSI WA UTETEZI KWA UTEKELEZAJI

1. Chagua moja kati ya masuala ya vijana yaliyoorodheshwa kwenye chati mgeuzo ambalo linakugusa sana na unataka ulitetezi na liandike hapa.
2. Kwa kutumia taarifa ambazo ndio umejifunza tu kuhusu utetezi na nini maana yake, fikiria kuhusu unavyoweza kutetea suala ulilotaja juu.
3. Jibu maswali yafuatayo vizuri kadri ya uwezo wako.
 - a. Ninaweza kufanya nini mimi mwenyewe?
 - b. Ninaweza kufanya nini ndani ya familia yangu?
 - c. Ninaweza kufanya nini katika shule yangu?
 - d. Ninaweza kufanya nini katika jamii yangu?
5. Washiriki wote wakimaliza waombe wachache wachangie mipango yao.
6. Hamasisha mjadala wa jumla kwa dakika chache.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kila mmoja wetu anaweza kutetea moja kati ya mambo yanayotugusa.**
- **Haijalishi jitihada zetu ni kidogo kiasi gani, wote tunawajibu wa kutimiza.**
- **Kumbuka “anza na kile ulicho nacho”. Familia na marafiki ni rahisi kuwafikia na inawezekana kabisa kuwa rahisi kuwafanya watusikilize.**

MADA YA 12

KUPANGA KWA AJILI YA BAADAYE

MAELEZO YA HITIMISHO

Ujana ni wakati wa kuvutia na wenye changamoto nyingi. Ujana unatoa fursa nyingi na changamoto nyingi. Ni wakati pia wa kutafiti mipango yetu ya muda mrefu, kufikiria kuhusu nguvu tulizo nazo na kupanga nini tunataka kufanya ili kufikia malengo. Tunahitajika kuwa wazoefu wa “zana za kazi” kama vile MB na barua za maombi.

Kama vijana, tunahitaji pia kujihusisha na kusimamia masuala yaliyo muhimu kwa vijana, jamii yetu, na taifa letu.

ZOEZI LA 12.11

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kurejea kwenye mada na kuangalia mambo ya msingi na ujuzi tuliojifunza.

Kuonyesha namna elimu mpya na ujuzi uliopatikana unavyoweza kutumika kwa kutoa ahadi ya kubadili kitu kimoja kuhusu sisi wenywewe kwa misingi ya kupanga kwa ajili ya baadaye.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Kazi hii inafanyika vema na kikundi cha watu 12 au pungufu. Kama unafanya kazi na kundi kubwa, kwanza ligawe kwenye vikundi vidogo vidogo halafu pata taarifa kutoka kwenye kila kikundi.

Hakikisha kila kikundi kimepewa maswali ambayo lazima wayajibu au wayaandike mahali ambapo kundi zima litaona.

Zoezi hili linaweza kufanywa kwa njia nyingi. Kwa kikundi cha wasomi, fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe washiriki kukaa kwenye duara na kujadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu sana ambayo umejifunza kwenye mada hii?
 - b. Kwa vipi na kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii inakushawishi ubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki kufikiria ahadi moja watakayoitao kuhusiana na kupanga kwa ajili ya baadaye.
3. Waombe washiriki kurejea **ukurasa wa 129** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

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

1. Ni taarifa gani muhimu sana ambayo umejifunza kutoka kwenye mada hii?
2. Kwa nini na kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiri kuhusu majadiliano juu ya kupanga mipango ya baadaye ambayo yamefanyika katika mada hii. Ni ahadi gani utakayotoa kulingana na kile ulichojifunza kuhusu kupanga mipango ya baadaye? Hutatarajiwa kuchangia hili na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Naahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa watu wenyewe elimu ya wastani au ya chini fanya hatua ya 1 na 3 juu halafu endelea kama ifuatavyo.

4. Fumba macho yako na weka ahadi kuhusu kitu fulani ambacho utafanya ili kubadili tabia yako kwa msingi wa kile ulichojifunza kuhusu kupanga mipango ya baadaye.