



# Stadi za Mpango wa Maisha

MTAALA KWA AJILI YA VIJANA WA AFRIKA

Toleo la TANZANIA

Kitabu cha Mazoezi cha Mshiriki

AFRICAN YOUTH ALLIANCE 2004



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

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

**Hakimiliki@2004, PATH. Haki zote zimehifadhiwa. Taarifa zilizoko kwenye kitabu hiki zinaweza kutumika kwa shughuli za kielimu na shughuli zisizo za kibiashara, ili mradi tu kuwepo na mstari unaokiri kuitambua PATH kwenye taarifa hizo.**

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

#### **Marejeo yanayopendekezwa**

PATH, Stadi za Mpango wa Maisha: Mtaala kwa Ajili Vijana wa Afrika, Toleo la Tanzania. Kitabu cha Mazoezi cha Mshiriki, Washington D.C.: PATH (2004).

Picha za jaladani: juu kushoto na Jorgen Schytte, zile tatu nyingine na Mark Edwards.



# STADI ZA MPANGO WA MAISHA

## MTAALA WA VIJANA AFRIKA TOLEO LA TANZANIA



*Kwa taarifa zaidi wasiliana na:*

<p><b>PATH</b> 1800 K Street N.W. Suite 800 Washington, DC 20006 USA</p> <p><b>Simu:</b> 202-822-003 <b>Faksi:</b> 202-457-1466 <b>Barua pepe:</b> <a href="mailto:info@path-dc.org">info@path-dc.org</a> <b>Tovuti:</b> <a href="http://www.path.org">www.path.org</a></p>	<p><b>African Youth Alliance (AYA)</b> Sea View Point, Plot No. 11 P.O. Box 78593 Dar es Salaam, Tanzania</p> <p><b>Simu:</b> 255-22-2128685 <b>Faksi:</b> 255-22-2128690 <b>Tovuti:</b> <a href="http://www.ayaonline.org">www.ayaonline.org</a></p>
---	---

# YALIYOMO

## Utangulizi

Karibu kwenye kitabu cha mazoezi cha **STADI ZA MPANGO WA MAISHA**

### Sehemu ya Kwanza: Mimi ni Nani?

- MADA 1:** Maadili Binafsi, ya kifamilia na ya Kijamii
- MADA 2:** Mabadiliko katika kipindi cha ujana
- MADA 3:** Mawasiliano
- MADA 4:** Ujinsia

### Sehemu ya Pili: Ninakwenda Wapi?

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

### Sehemu ya Tatu: Nitafikaje Huko?

- MADA 8:** Mimba za Ujana
- MADA 9:** Maambukizo kwa njia ya kujamiiana
- MADA 10:** VVU na UKIMWI
- MADA 11:** Matumizi mabaya ya madawa na pombe
- MADA 12:** Kupanga kwa ajili ya baadaye



## UTANGULIZI

### Karibu kwenye kitabu cha mazoezi cha **STADI ZA MPANGO WA MAISHA!**

**STADI ZA MPANGO WA MAISHA (SMM)** kimetayarishwa ili kukusaidia wewe, kijana wa Tanzania kupambana na changamoto ya kukua, kukusaidia kufanya maamuzi kuhusu afya yako ya kujamiiana, na kukuandaa kwa kazi hapo baadaye.

Vijana hivi leo wanapambana na changamoto nyingi:

- Kuongezeka kwa idadi ya mimba za ujana.
- Kuacha shule.
- Kutumia madawa ya kulevya.
- Matatizo ya kijamii, kujamiiana na afya ya uzazi, kama vile ubakaji wa miadi, maambukizo ya magonjwa yatokanayo na kujamiaina (STIs), virusi vya ukimwi (VVU), na upungufu wa kinga mwilini (UKIMWI).

Changamoto zote hizi na zingine nyingi hufanya hali kuwa ngumu sana kwa vijana kuhimili. Kwa wavulana na wasichana, ujana ndio wakati uliojaa changamoto, hisia mpya, maswali mengi yasiyajibika, mabadiliko, na chaguzi ngumu. Ni lazima ujue mambo ya uhakika kuhusu jinsia yako mwenyewe na ujifunze stadi za kukusaidia kujitayarisha kwa maisha ya furaha na yenye afya njema baadaye.

Wakati wa miaka yako ya ujana utakuwa na mahusiano na watu wa rika lako wa jinsia yako na jinsia nyingine. Wakati huo huo, utahitaji kuwa na mahusiano ya heshima na upendo kwa wanafamilia, na bado utahitaji kujifunza kuhusu kufanya maamuzi yako mwenyewe. Ni lazima pia ujifunze kuhusu hisia mpya za kujamiiana, mabadiliko yako kimwili na kihisia, na jinsi ya kufanya maamuzi yanayostahili kuhusu uzaaji na uzazi.

STADI ZA MPANGO WA MAISHA zinakusaidia:

- Kutambua umuhimu wa kutii maadili.
- Kujifunza zaidi kuhusu mwili unavyofanya kazi.
- Kufikiria na kupanga kuhusu maisha yako ya baadaye.
- Kushughulikia mabadiliko ya kujamiiana na uzaaji, hisia na tabia, na njia za kuepuka kupata athari kwenye mipango yako ya baadaye.

**STADI ZA MPANGO WA MAISHA hukusaidia kujijua wewe ni nani sasa, unaelekea wapi, unatarajia kuwa nani, na namna ya kufika kule unakotaka uwe.**

Kitabu hiki cha mazoezi ni kwa matumizi yako na wewe kukitunza wakati unaposhiriki kwenye warsha ya **STADI ZA MPANGO WA MAISHA**. Kina kazi nyingi za kuvutia, mazoezi na taarifa za uhakika za kukusaidia kwenye safari yako kufikia maisha yenye afya njema.

## **MALENGO YA STADI ZA MPANGO WA MAISHA**

**Malengo makuu ya STADI ZA MPANGO WA MAISHA ni kukupatia nafasi ya:**

- **Kujifunza zaidi kuhusu wewe mwenyewe: unachopenda kufanya; unachoweza kufanya; unavyoweza kutumia stadi na vipaji vyako kuboresha maisha yako; jinsi unavyohisi kuhusu masuala muhimu kama vile maadili ya kifamilia na binafsi; na kutambua kile kinachoshawishi ukuaji wa hisia na chaguzi.**
- **Kutambua kile unachotaka kitokee maishani mwako, na kukusaidia ujitahidi kuelekea kwenye kujenga maisha mazuri ya baadaye kwa kupanga kufanya kazi na kuamua kuhusu uzazi, na kukusaidia ufikie malengo yako.**
- **Kuimarisha maarifa yako kwenye maeneo matatu: ujinsia; upangaji familia na stadi za mawasiliano.**

## **Sehemu ya Kwanza: Mimi ni Nani?**





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

### **KUSUDI NA MALENGO**

Kusudi la mada hii ni kuanzisha na kufasili dhana ya maadili na kukusaidia kutambua maadili uliyojifunza kutoka kwenye familia yako. Mada hii inakusudia kuzungumzia na kuelezea maadili yako binafsi na kupima uhusiano uliopo baina ya maadili na tabia.

#### **Mwisho wa mada hii, unatarajiwa uweze:**

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



## **KUELEWA MAADILI**

### **MAADILI YANGU**

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

Maadili mawili ambayo ni muhimu kwangu ni:

1.

2.



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

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

**Kundi 1**

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

**Kundi 2**

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

**Kundi 3**

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

**Kundi 4**

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



## KUFANYA MAAMUZI BORA

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

**Mfano:**

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

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

**Tatuji 1:**

---

**Tatuji 2:**

---

**Tatuji 3:**

---

3. **NI TOKEO** gani la kila tatuzi uliloandika? Andika matokeo haya kwenye nafasi iliyo chini.

Tatuzi	Matokeo mazuri	Matokeo mabaya
1.		
2.		
3.		

4. Uamuzi wako ni upi?

---



---



---



---

5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?

---

---

---

---

6. Vipi maadili yako yalishawishi uchaguzi uliofanya?

---

---

---

---



**MAADILI YANGU YANANITAKA NIFANYE NINI?**

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

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

---

---

---

---

Utatakiwa ujadili pamoja na kikundi kile ulichoandika.





### **NJIA ZA KUJENGA KUJIAMINI KWANGU**

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



**MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA**

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

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?

---

---

---

2. Kwa nini au kwa jinsi gani taarifa hii ni muhimu kwako?

---

---

---

3. Vipi taarifa hii inakushawishi kubadili tabia zako?

---

---

---

**AHADI YANGU**

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

Ninaahidi mambo yafuatayo:

---

---

---

---

---

---

## MADA YA 2: MABADILIKO KATIKA KIPINDI CHA UJANA

### KUSUDI NA MALENGO

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

#### Mwisho wa mada hii, unatarajiwa uweze:

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



**MABADILIKO YA KIMWILI YANAYOTOKEA KATIKA KIPINDI CHA UJANA**

Kwenye vikundi vyenu jadilini:

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

Jaza taarifa hizo kwenye nafasi iliyo chini:

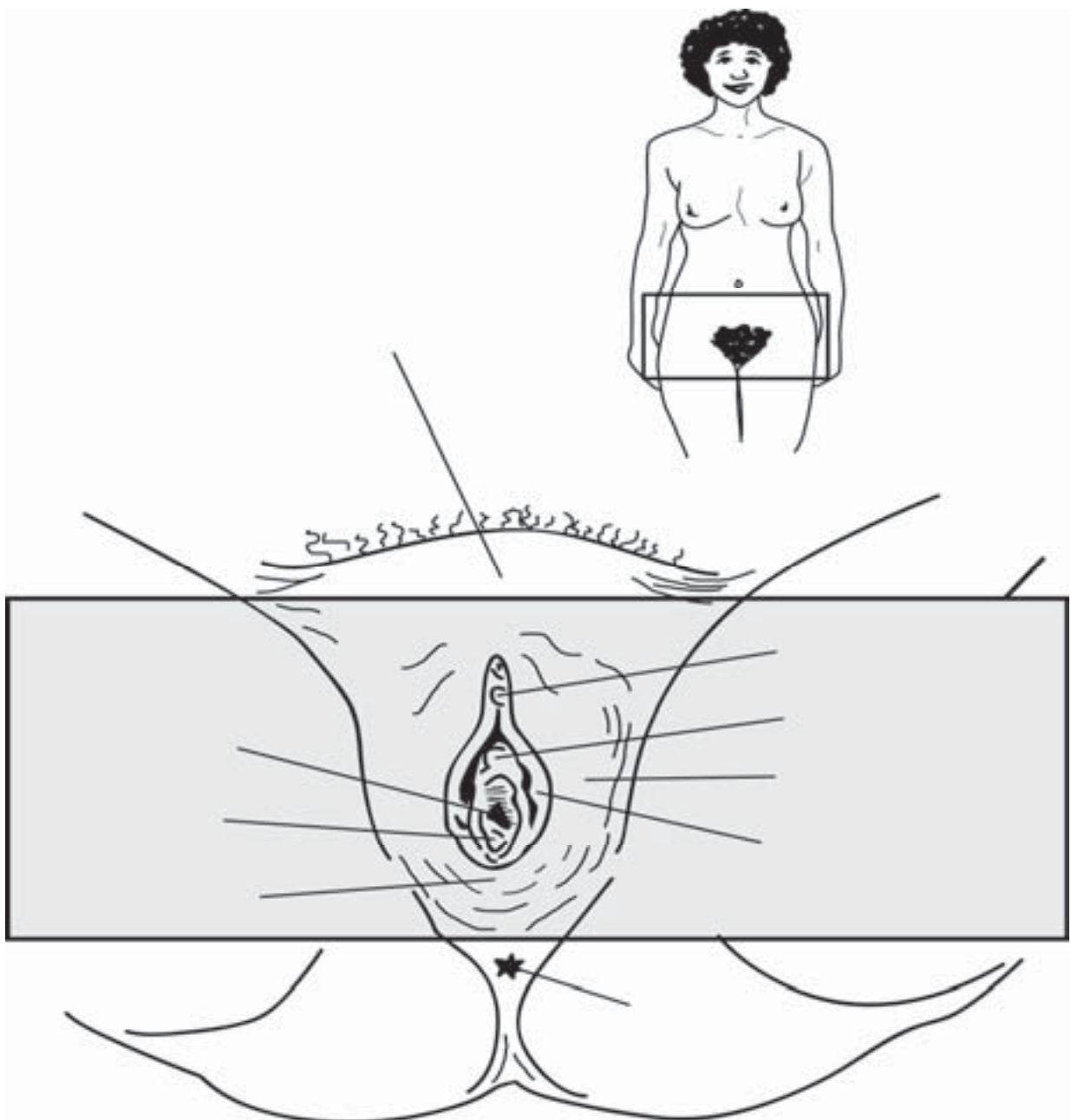
Mabadiliko yanayotokea kwa Wavulana	Mabadiliko yanayotokea kwa Wasichana



### **MFUMO WA UZAZI WA KIKE 1**

Andika majina ya sehemu za mwili ambayo yamepigwa mstari kwenye mchoro ulio chini. Andika mengi kiasi unachojua

### **MFUMO WA UZAZI WA KIKE: SEHEMU ZA NJE ZA VIUNGO VYA UZAZI**





## TAARIFA: MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE

### Sehemu za nje za viungo vya uzazi:

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

### Sehemu za ndani za uzazi

- **Uke** huanzia kwenye mlango wa uke hadi kwenye mji wa mimba. Ina unyevunyevu na hujisafisha wenyewe. Ina mikunjo myembamba ya ngozi pembeni ambayo hutanuka kirahisi wakati wa kujamiiana na wakati wa uzazi.
- **Mji wa mimba** au tumbo la uzazi ni kiungo kilicho wazi ambacho kina umbo la pea lililogeuzwa juu chini. Ndani ya mji wa mimba ndimo mtoto anapokua wakati wa mimba.

- **Shingo ya mji wa mimba** ndio mdomo wa mji wa mimba. Wenyewe huunganisha mji wa mimba na uke na hulinda mji wa mimba. Unazuia vitu kama vile vidole, uume, kondomu au visodo kuingia kwenye mji wa mimba.
- **Mirija ya uzazi** ipo kwenye kila upande wa ncha ya juu wa mji wa mimba. Huchomoza kuelekea kwenye kokwa za uzazi. Wakati yai la mwanamke linapoachiliwa kutoka kwenye kokwa za uzazi linanyonywa na kuvutwa ndani ya mirija ya uzazi. Kisha yai hilo huanza safari yake kupitia kwenye mirija kwenda kwenye mji wa mimba.
- Wanawake wana **kokwa** mbili, moja kwenye kila upande wa mji wa mimba. Mirija huiunganisha na mji wa mimba. Mayai ya kike na homoni hutengenezwa kwenye kokwa za uzazi.



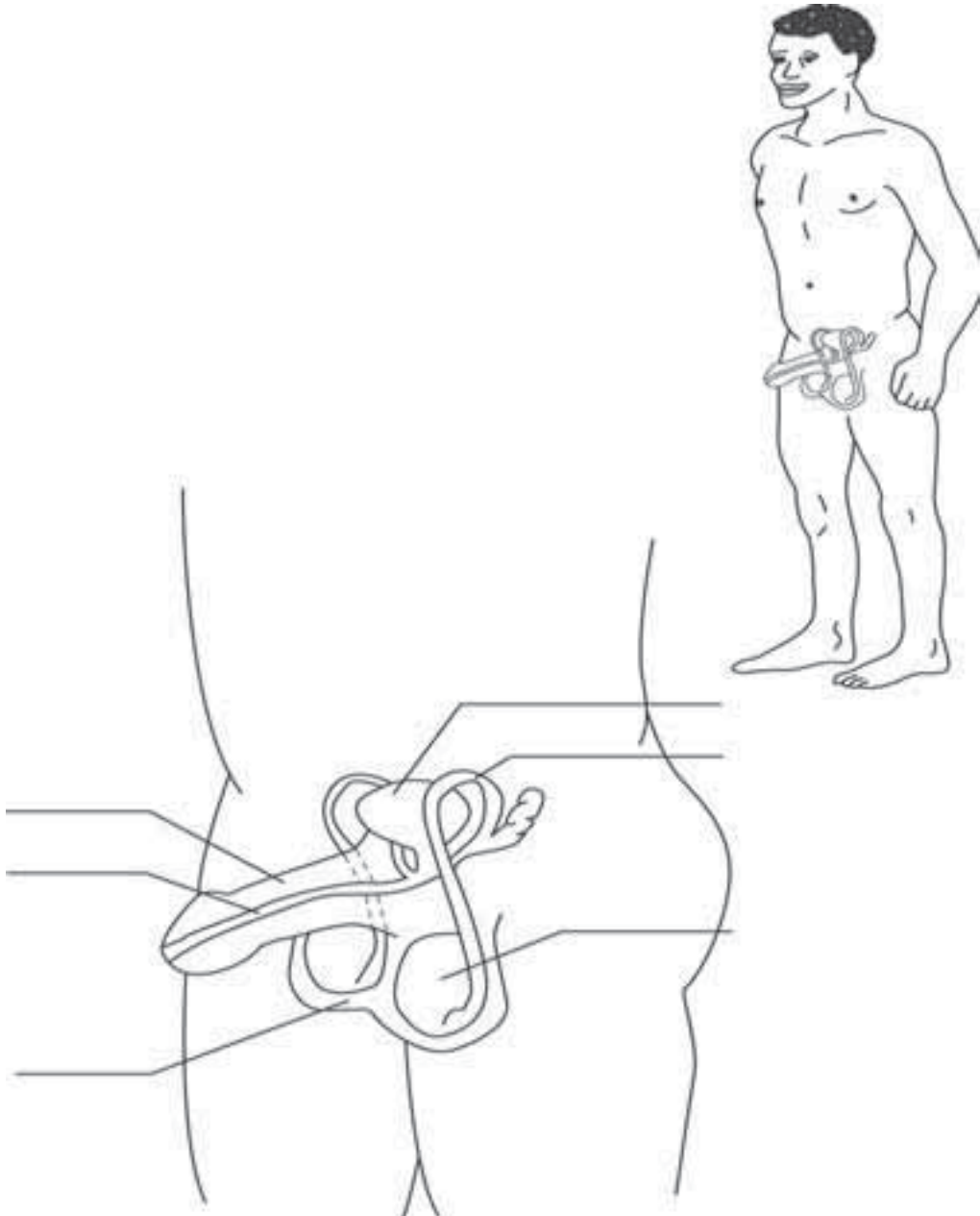


## ZOEZI

### MFUMO WA UZAZI WA MWANAMUME

1. Pale mistari inapoonyesha, andika majina ya viungo vya kiume kwenye michoro uliopo chini. Andika mengi kadri unavyojua.

### MFUMO WA UZAZI WA KIUME: VIUNGO VYA UZAZI VYA KIUME





## **TAARIFA SAHIHI: MFUMO WA UZAZI WA MWANAMUME**

### **Sehemu za nje za uzazi:**

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

### **Sehemu za ndani za uzazi:**

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



## **VIDOKEZO FULANI KWA WANAUME: KULINDA KORODANI ZAKO**

Kende zako ni sehemu muhimu ya mfumo wako wa uzazi. Ni muhimu kuwa zinatunzwa na kulindwa. Hapa kuna baadhi ya vidokezo kuhusu namna ya kuziweka kende zako kwenye hali nzuri ya kufanya kazi.

- Epuka kuvaa chupi zinazobana.
- Weka sehemu zako za siri katika hali isiyo ya joto sana.
- Safisha sehemu zako za siri viruziri kwa maji na sabuni.
- Vaa nguo za pamba badala ya chupi za mpira.
- Linda sehemu zako za siri wakati wa michezo.
- Chunguza kende zako mara kwa mara kuona kama kuna ukuaji usio wa kawaida au uvimbe na kama utaonekana, nenda kwenye kituo cha afya au ongea na muuguzi au mwalimu kuhusu jambo la kufanya.



### MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na kufunzwa kulikofanyika, toa majibu kwa yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?

---

---

---

---

2. Kwa nini au kwa jinsi gani taarifa hiyo ni muhimu kwako?

---

---

---

---

3. Vipi taarifa hii inavyokusaidia kubadili tabia yako?

---

---

---

---

### AHADI YANGU

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

Ninaahidi mambo yafuatayo:

---

---

---

---

## MADA 3: MAWASILIANO

### KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inachunguza nafasi ya mawasiliano katika kila sehemu ya maisha. Inatoa mazoezi mbalimbali yanayowasaidia washiriki kufanya mawasiliano yanayofaa katika mazingira tofauti na kuchunguza stadi zao katika kuwasiliana na watu wengine.

#### Mwisho wa mada hii, unatakiwa uweze:

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



## VIDOKEZO KUHUSU USIKILIZAJI MAKINI

1. **Acha kuzungumza:** Ni wazi kwamba huwezi kuzungumza na kusikiliza kwa wakati mmoja. Kanuni muhimu zaidi ya usikilizaji ni kuacha kuzungumza.
2. **Ondoa vitu vinavyoharibu usikivu:** Kama kuna kitu kinachoharibu usikivu wako, kiondoe. Zima runinga, redio au simu za mkononi na usichezee vitu.
3. **Sikiliza kwa makini:** usikilizaji huhitaji umakini. Usikubali akili yako kufikiria kuhusu mambo mengine. Usifikirie kuhusu kile utakachokisema bali sikiliza kile mtu mwingine anachosema.
4. **Onekana mwenye shauku:** Tunawasiliana zaidi kwa ishara za mwili kuliko kwa maneno. Kama mtu ana wasiwasi ataelekea kuamini ujumbe wa ishara za mwili kuliko ujumbe wa maneno. Angaliana na mtu unayezungumza naye bila kumkodolea macho.
5. **Sikiliza zaidi kuliko maneno:** Sikiliza kwa kutumia macho yako. Angalia ishara, usoni, kwenye macho na mikono. Angalia hisia zilizojificha kwenye maneno hayo. Mara nyingi kile tunachosema mara ya kwanza sicho tunachokimaanisha. Ikiwa una mashaka, amini zaidi ishara kuliko maneno.
6. **Hakikisha unasukia kwa usahihi:** Mara nyingi ujumbe tunaousikia haufanani na ujumbe ambao mtu mwingine hufikiri anataeleza. Usiseme “ninaona” au “ninaelewa” labda kama una uhakika na hilo. Mara kwa mara, rudia na fanya majumuisho ya yale yaliyosemwa.
7. **Uliza maswali ya ufafanuzi:** Hii inaonesha unasukiliza na unamtia moyo mtu mwingine kuendelea kuongea. Inamsaidia huyo mtu mwingine kulifanyia kazi lile linalomhusu na jinsi atakavyolimaliza jambo hilo.
8. **Kuwa mvumilivu:** Usikilizaji huchukua muda-unatakiwa kujiandaa ili kuutoa muda huo. Kama huna muda kwa wakati huo, mweleze mwenzako na umwahidi kutafuta muda mwingine baadaye. Mara nyingi huchukua muda kwa mtu kufikia jambo analotaka kulizungumzia. Unahitaji kujiandaa kupitia mazungumzo ili mtu aweze kupata faraja kwenye mawazo yake.
9. **Usihukumu:** Jitahidi kutomuhukumu mtu. Iwapo mtu unayezungumza naye atahisi kwamba una hisia mbaya juu yake, atanyamaza na anaweza kuacha kuongea na wewe kwa uwazi. Wajibu wako kama msikilizaji ni kuandaa mazingira ambayo ni wazi na salama, na ambayo yatamsaidia mtu kueleza hisia zake kwa uhuru na ukweli.
10. **Acha kuzungumza:** Tena, hii ni sehemu ngumu sana kwenye usikilizaji wa makini, lakini muhimu sana.

### **Mambo unayopaswa kufanya na kutofanya unaposikiliza**

Kwenye usikilizaji tunapaswa **kufanya** mambo yafuatayo:

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

Kwenye usikilizaji tunapaswa **tusifanye** yafuatayo:

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





## AINA ZA TABIA

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

1. **Rafiki yako mpendwa huazima vitabu kwako mara kwa mara lakini huchukua muda mrefu kukurudishia. Anakuomba umwazime kitabu chako kipya cha vichekesho. Je:**
  - a. Utamwazima kitabu kwa sababu hupendi kumuudhi?
  - b. Utaongea na rafiki yako na kumweleza kwa nini hutaki kumwazima kitabu?
  - c. Utamwambia rafiki yako anunue cha kwake?
  
2. **Ndio tu umekutana na msichana/mvulana mpya. Kila anapokutembelea anakuletea zawadi. Hii inakufanya usijisikie vizuri Je:**
  - a. Utazichukua zawadi zote na kumpa mtu mwingine?
  - b. Utamweleza kwamba haujisikii vizuri kupokea zawadi au utakataa kuzipokea?
  - c. Utamrudishia huyo mtu zawadi zake na kumwambia “aondoke”?
  
3. **Umeamua kwamba unataka kuendeleza elimu yako. Mama yako akasema kwamba utafute kazi ili uweze kupata fedha. Je:**
  - a. Utaachana na mpango wa masomo na utafute kazi kwa sababu amesema ni lazima?
  - b. Utaongea naye kuhusu kwanini ni muhimu kupata elimu?
  - c. Utabishana na mama yako?
  
4. **Rafiki yako wa karibu anajaribu kukuomba mwende kwenye matembezi na rafiki yake ambaye hupendi. Je:**
  - a. Utakwenda na huyo mtu kwa sababu hutaki kumuudhi rafiki yako?
  - b. Utamweleza rafiki yako kwanini hutaki kwenda matembezini na huyo mtu?
  - c. Utamwita rafiki yako majina na kumkasirikia?
  
5. **Kaka yako hutumia nguo zako bila kuuliza na amepoteza koti lako unalolipenda sana. Je:**
  - a. Utafunga kabati lako la nguo na ujifanye umepoteza ufunguo?
  - b. Utaongea naye kuhusu tabia yake?
  - c. Utapigana naye au utachukua kitu chake unachofahamu kuwa anakipenda sana?



### MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

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

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kwenye mada hii?

---

---

---

---

2. Ni kwa nini na kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?

---

---

---

---

3. Vipi taarifa hii imekushawishi kubadili tabia zako?

---

---

---

---

### AHADI YANGU

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

Ninaahidi kufanya mambo yafuatayo:

---

---

---

---

## MADA YA 4 UJINSIA

### KUSUDI NA MALENGO

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

#### Mwisho wa mada hii, unatakiwa uweze:

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



## MAFUNDISHO KUHUSU UJINSIA

### 1. Fikiria kuhusu maswali yafuatayo

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

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

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

<b>Ujumbe uliofundishwa:</b> kwenye nafasi iliyopo chini, andika japo aina tatu muhimu za ujumbe ulioupata ukiwa mtoto.	<b>Ujumbe mpya:</b> kwenye nafasi iliyopo chini andika kila ujumbe kwa namna ambavyo ungempa mtoto hii leo.
1.	
2.	
3.	



## MATARAJIO YA MAWASILIANO

Hii ni hadithi ya Rashid na Madina ambayo ndipo tu umeisikia. Unaweza kuisoma tena, kama unataka, kabla ya kufanya zoezi hili.

### Rashid

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

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

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

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

**Madina**

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

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

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

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

Rashid angewezaji kunifanyia hivi?





### KUELEZANA MATARAJIO

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

MADINA ANAHISI/ANASEMA .....	RASHID ANAHISI/ANASEMA .....
<b>USIANDIKE HAPA</b>	1. Anajihisi Madina anakubaliana na mabusu yake na kumshikashika. Anaanza kufikiria kuhusu kujamiiana. Anasema.....
2. Anajibu .....	3. Anajibu .....
4. Anajibu .....	5. Anajibu ....
6. Anajibu.....	7. Anajibu ....
Wanaamua.....	
<b>Unaweza kutumia ukurasa mpya kama unahitaji nafasi zaidi</b>	

MADINA ANAHISI/ANASEMA .....

RASHID ANAHISI /ANASEMA .....

**Unaweza kutumia ukurasa mpya kama unahitaji nafasi zaidi**



## KUFANYA UAMUZI MZURI

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

### Mfano

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

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

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

**Tatuzi la 1:**

---

**Tatuzi la 2:**

---

**Tatuzi la 3:**

---

3. Ni yapi **MATOKEO** ya kila uchaguzi ulioundika? Yaandike kwenye nafasi iliyopo chini.

Tatuzi	Matokeo mazuri	Matokeo mabaya
1.		
2.		
3.		

4. Uamuzi wako ni upi?

---



---



---



---

5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?

---

---

---

---

---

6. Vipi maadili yako yameshawishi maamuzi uliyofanya?

---

---

---

---

---



### **VIDOKEZO VYA KUEPUKA AU KUZUIA UDHALILISHAJI NA UBAKAJI (Ikiwa ni pamoja na ubakaji miadi)**

Hivi ni baadhi ya vitu unavyoweza kufanya. Ongezea vitu vingine kutoka kwenye orodha iliyojadiliwa kwenye makundi.

- Jihadhari na mazingira yako.
- Epuka sehemu za giza na pweke usiku.
- Funga milango na madirisha, hasa uwapo nyumbani mwenyewe.
- Weka filimbi yenye sauti kali au kitoa sauti kwenye pete ya ufunguo au sehemu yoyote iliyo karibu.
- Tembea kwa makundi.

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



## **VIDOKEZO VYA KUZUIA UBAKAJI WA KUFHAMIANA/UBAKAJI MIADI**

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



### **MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA**

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

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza katika mada hii?

---

---

---

---

2. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?

---

---

---

---

3. Vipi taarifa hii imekushawishi wewe kubadili tabia yako?

---

---

---

---



## AHADI YANGU

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

Ninaahidi mambo yafuatayo:-

---

---

---

---

---

## **Sehemu ya Pili: Ninakwenda Wapi?**



## MADA YA 5: HAKI

### KUSUDI NA MALENGO

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

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

### Mwisho wa mada hii, washiriki waweze:

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



## MAELEKEZO YA UWASILISHAJI

### UKWELI KUHUSU HAKI

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

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

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

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



## MAELEZO YA UWASILISHAJI

### HAKI ZINAZOTAMBULIWA KIMATAIFA ZA UZAZI NA UJINSIA

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

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

Tanzania imeridhia mikataba yote hii iliyoorodheshwa.

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

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

### Haki za uzazi hujumuisha, ingawa sio hizo tu:-

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



## MAELEZO YA UWASILISHAJI

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

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

- Katiba ya Tanzania (1977) inahakikisha haki ya kuishi na kuwa kila mtu ana haki ya kulindwa na jamii kuhusiana na afya yake kwa mujibu wa sheria za nchi.
- Sheria ya Ndoa (1971) inaelezea umri wa kuoa/kuolewa kuwa ni miaka 18 (kwa wavulana na wasichana) lakini inaruhusu kuolewa kwa msichana wa miaka 15, kwa idhini ya wazazi au walezi wake.
- Kifungu Maalum cha Makosa ya Kujamiiiana (1998) kinaunda kosa la kubaka kwa mtu anayemtamani mtoto wa chini ya miaka 18 bila kujali kama amekubali au amekataa. Ukeketaji pia ni kosa la jinai.
- Kanuni ya Adhabu (kifungu. 16) inaunda kosa kwa mtu anayejaribu kutoa na anayetoa mimba. Ni kosa kufanya biashara, kuwa na, au kusambaza vitu vya matusi au vinavyoelekea kuharibu maadili.
- Sheria ya Elimu ya Taifa (1978) inamfukuza mwanafunzi wa shule ya msingi au sekondari ambaye anapata mimba. Kupata mimba inachukuliwa kama ushahidi wa tabia mbaya.

### SERA ZA AFYA YA UZAZI NA UJINSIA KWA VIJANA

**Sera ni mpango au namna ya utekelezaji kwenye kuelekeza mambo ambayo yanaonyesha jinsi serikali inavyojali kuhusu jambo fulani. Tanzania ina sera mbalimbali ambazo zinahitaji kupitiwa upya, kusahihishwa, na au kuacha zile sheria zilizopitwa na wakati ambazo haziendani na haki za Afya ya Uzazi na ujinsia kwa vijana.**

#### **Sera zingine zinayaweka wazi masuala yafuatayo:**

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



## KUFANYA KAMPENI JUU YA HAKI ZA AFYA YA UZAZI NA UJINSIA KWA VIJANA

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

<b>Masuala kuhusiana na haki za Afya ya Uzazi na Ujinsia kwa Vijana</b>	<b>Mawazo ya utetezi</b>
1. Vijana wengi wa miaka 15 wanapenda kujamiiana.	
2. Wazazi wengine wanaamini kuwa lazima wachague mchumba kwa watoto wao.	
3. Wasichana wenye mimba lazima waweze kuendelea na shule.	
4. Wazee wanaamini kuwa ukeketaji hupunguza umalaya kwa wasichana.	
5. Wavulana lazima wachague wachumba wao.	
6. Wasichana lazima wachague wachumba wao.	
7. Elimu ya kujamiiana inakuza umalaya.	
8. Wasichana waliobakwa hawana ujasiri wa kutoa taarifa polisi.	
9. Vifaa vya matusi vina madhara kwa maadili ya jamii.	
10. Mahari mara nyingi ndio sababu ya ndoa.	





### **MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA**

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

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?

---

---

---

---

2. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?

---

---

---

---

3. Vipi taarifa hii inakushawishi ubadili tabia yako?

---

---

---

---

**AHADI YANGU**

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

Nina ahidi mambo yafuatayo:-

---

---

---

---

---



## MADA YA 6: WAJIBU WA JINSIA

### KUSUDI NA MALENGO

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

#### Mwisho wa mada hii, washiriki waweze:

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



## KUFANYA MAAMUZI MAZURI

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

### Mfano

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

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

1. Ni **TATIZO** gani unalokabiliana nalo?
2. Nini **TATUZI** zako? Zifikirie hizi na 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 uliloandika? Yaandike haya hapo kwenye nafasi iliyopo chini

Tatuzi	Matokeo mazuri	Matokeo mabaya
1.		
2.		
3.		

4. Umuzi wako ni upi?

---



---



---



---

5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?

---

---

---

---

6. Vipi maadili yako yalishawishi uamuzi uliufanya?

---

---

---

---



### MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na kujifunza kulikofanyika, toa majibu kwa maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?

---

---

---

---

2. Kwa nini au namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?

---

---

---

---

3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?

---

---

---

---



## AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu mjadala juu ya wajibu wa jinsia na usawa ambao umejadiliwa kwenye mada hii. Ni ahadi gani utakayojiwekea kutokana na kile ulichojifunza kuhusu wajibu wa jinsia na usawa? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini

Ninaahidi yafuatayo:

---

---

---

---

## MADA YA 7: MAHUSIANO

### KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inachunguza aina mbalimbali za mahusiano na inasaidia washiriki kuelewa ni kipi kinajenga au kuharibu mahusiano. Katika mada hii tutaangalia sifa za mwenzi wa kweli pamoja na hoja zinazotolewa na vijana kuunga mkono au kupinga kujamiiana wakiwa vijana. Mada hii pia inaangalia jinsi ambavyo uhusiano wa jinsia tofauti na wa jinsia za namna moja unavyoweza kujengwa pamoja na faida na hasara za kuwa kwenye uhusiano.

#### Mwisho wa mada hii, unatarajiwa uweze:

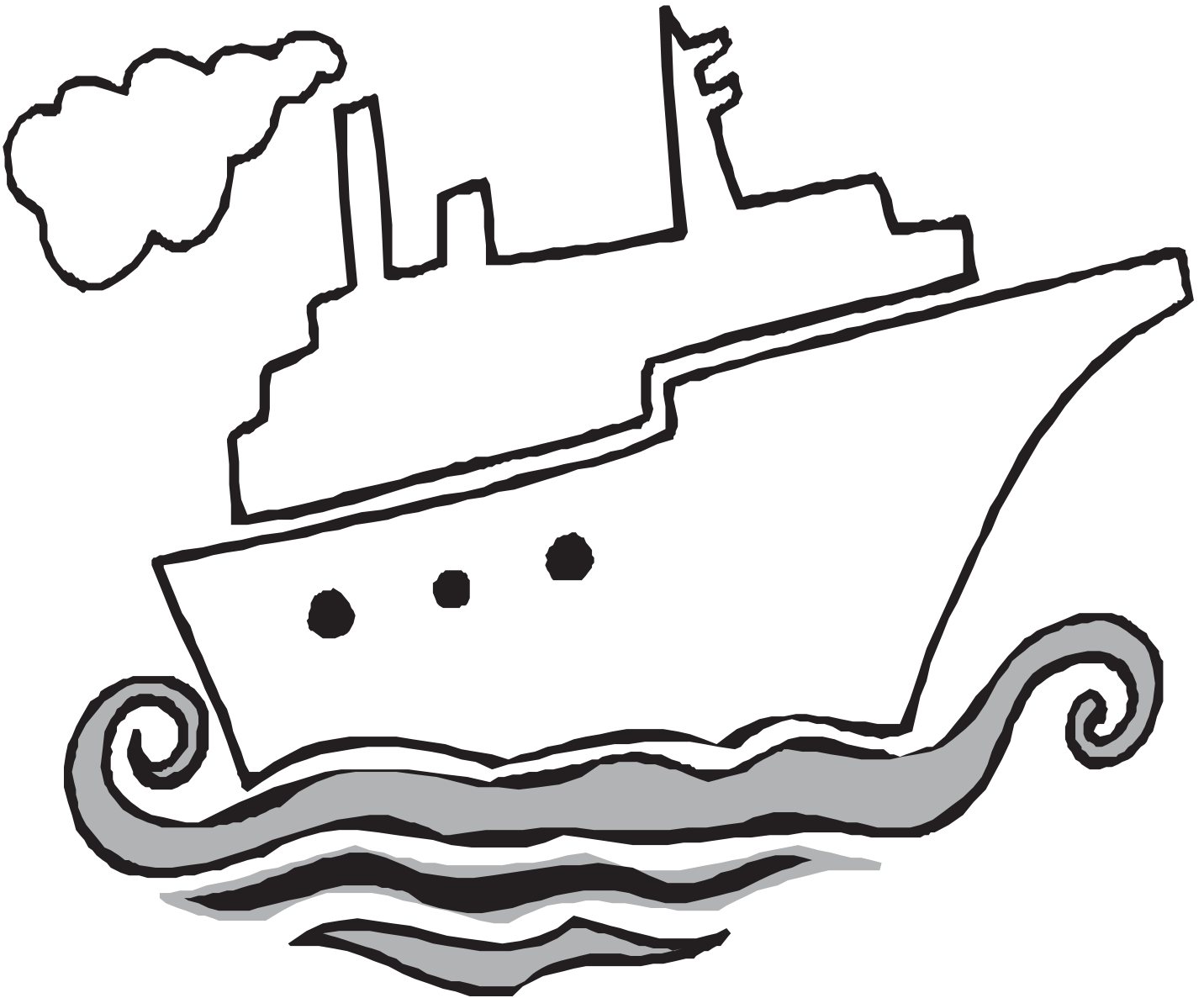
- Kuelezea ni tabia gani zinazoweza kuboresha au kuharibu mahusiano.
- Kuzungumza kuhusu sifa zinazoendeleza na kufafanua urafiki na mahusiano ya kimapenzi.
- Kuelezea nini maana ya “ushoga”.
- Kuelezea namna ya kufanya maamuzi bora na matokeo ya tatu za zao.
- Kujizoeza kufanya maamuzi magumu.
- Kutumia maamuzi yanayofaa wakati wa kufanya maamuzi ya kujamiiana.
- Kujizoeza kukataa shinikizo.



**ZOEZI**

### **KUJENGA MAHUSIANO YENYE AFYA**

Unaweza kunakili orodha ya vitu vinavyoweza kujenga ua kuharibu uhusiano. Viandike pale vinapostahili kuwepo kwenye meli hii, vitu ambavyo vinajenga uhusiano lazima virodheshwe kwenye fremu ya meli, na vitu ambavyo vinavunja au kuharibu uhusiano virodheshwe majini.





### **KUHIMILI SHINIKIZO LA RIKA**

Nakili miongozo iliyotolewa na kikundi katika nafasi iliyopo chini. Unaweza kurejelea mwongozo huu kwa matumizi yako au uchangie na rafiki zako.

#### **Miongozo ya kukabiliana na shinikizo la rika**



## KUOMBA MIADI

Kuomba miadi ni kugumu kwa sababu vijana wengi huogopa kukataliwa au kuchekwa. Kumbuka kwamba kuomba miadi sio kumuomba mtu akukubali kwa namna yoyote ile.

Hapa chini kuna seti ya maswali kuhusu miadi. Chagua jibu moja kwa kila swali kuonyesha unavyojisikia. Weka alama ya vema (□) pembeni mwa jibu ulilochagua.

1. Ni njia ipi bora ya kumuomba mtu miadi?
  - a. Simu
  - b. Uso kwa uso
  - c. Kupitia kwa rafiki
  - d. Barua
  - e. Kumwalika kwenye sherehe au shughuli maalumu
  - f. Nyingine: \_\_\_\_\_
  
2. Nani atakayeomba miadi?
  - a. Mvulana
  - b. Msichana
  - c. Yeyote kati yao
  - d. Rafiki kwa niaba yake
  - e. Mwingine: \_\_\_\_\_
  
3. Ni mapema kiasi gani/ni lini mtu anapoomba miadi?
  - a. Mara tu mkikutana
  - b. Wakati mmeshakuwa marafiki kwa muda
  - c. Kwenye shughuli maalumu (km-sherehe)
  - d. Nyingine: \_\_\_\_\_
  
4. Ni sehemu gani nzuri ya kwenda kwenye miadi yako ya kwanza?
  - a. Sinema
  - b. Disko
  - c. Kwenye sherehe ya shule
  - d. Kucheza michezo
  - e. Kutembea
  - f. Kwenye baa
  - g. Kwenye matembezi ya kundi la vijana
  - h. Kwingine \_\_\_\_\_

5. Ni njia gani nzuri ya kufikia au kutoka kwenye sehemu unayokwenda kwa ajili ya miadi?
- Kupelekwa kwa gari na ndugu au rafiki mkaachwa na baadae mkapitiwa baada ya miadi
  - Kutembea
  - Kutumia usafiri wa umma
  - Kwenda pamoja
  - Kukutana sehemu mliyopanga
  - Nyingine \_\_\_\_\_

**KUMBUKA KUWA -----**

- Miadi ni kitu cha kufurahisha kukifanya iwapo huna wasiwasi na mtu unayefanya naye miadi.
- Lazima tuhakikishe kuwa tunajua tunachotarajia kutoka kwenye miadi na kukiweka wazi kwa mtu huyo.
- Ni vizuri kwenda kwenye sehemu zisizo za faragha, kama vile sinema, ili kuepuka matukio yoyote ya hatari au ya kuudhi, kama vile kulazimishwa kujamiiana.
- Mtu yoyote anaweza kuwa na uhusiano wa kiupendo kama atapenda iwe hivyo.
- Wasichana sio lazima wasubiri kuombwa kwenda mahali, wanaweza kuanza kuwaomba wavulana watoke wote kwenye miadi.



## KUFANYA MAAMUZI MAZURI

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

### Mfano

Uko kwenye uhusiano mpya na msichana/mvulana na anachotaka tu ni kufurahi na wewe. Ni mzuri sana na unafurahi kuwa pamoja naye, lakini unakosa muda wa kuwa na rafiki zako wengine. Ulipojaribu kumwambia kuwa yeye na wewe mnahitaji muda wa kuwa na watu wengine, yeye alikushutumu kuwa unataka kujamiiana ovyo. Utafanya nini?

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

Tatuzi la 1:

---

Tatuzi la 2:

---

Tatuzi la 3:

---

3. Nini TOKEO la kila tatuzi uliloandika? Andika haya kwenye nafasi zilizopo chini:

Tatuzi	Tokeo zuri	Tokeo baya
1.		
2.		
3.		

4. Uamuzi wako ni upi?

---



---



---



---



5. Kwa nini umefanya uamuzi huu?

---

---

---

---

6. Vipi maadili yako yalishawishi uamuzi uliofanya?

---

---

---

---



**UTAJIHISI VIPI ENDAPO -----?**

Soma na tafakari kuhusu maswali yafuatayo. Unaweza kuandika kwenye nafasi iliyopo chini kila moja kama unataka. Utaombwa kuchangia hisia zako na kikundi.

Utajihisi vipi endapo -----?

1. Rafiki yako wa karibu angekuambia kuwa yeye ni shoga?
2. Uligundua kuwa mwalimu wako alikuwa na uhusiano wa kishoga?
3. Mwana muziki unayempenda sana alitangaza kuwa alikuwa shoga?
4. Kaka yako au dada yako alikuambia kuwa alikuwa shoga?
5. Mwanamume aliyevaa kama mwanamke alikaa karibu yako kwenye basi?
6. Mchungaji wako kanisa alitangaza kuwa alikuwa shoga?
7. Rafiki yako wa kiume au wa kike walikuambia kuwa wangeweza kuwa mashoga?



## MIONGOZO YA KUMALIZA MAHUSIANO

Soma miongozo ifuatayo kisha changia kuhusu namna unavyojihisi kuhusiana nayo:

- Jitayarishe kwa hisia za kuumiza. Wakati mwingine watu wanaanzisha upya uhusiano ili wasiudhike. Hii haisaidii bali humchelewesha tu mtu asijue anavyohisi.
- Kuwa mpole na mkweli lakini sio katili. Toa sababu za kuvunja uhusiano, lakini fanya kwa namna ambayo nawe ungependa ufanyiwe.
- Usijiruhusu kubadilishwa mawazo. Kila mara kumbuka kwanini ulitaka kuvunja uhusiano.
- Usijilaumu au kumlaumu mwenzako. Watu hubadilika, hasa kama ni vijana.
- Fikiria muda ulioupanga. Iwapo mmoja wenu ana mitihani au ana matatizo ya kifamilia inaweza kuwa bora kusubiri muda muafaka, lakini isichukue muda mrefu.
- Vunja uhusiano mahali ambapo unaweza kuondoka kwa usalama. Kuzuiwa usiondoke si kitu cha kuvutia.
- Jaribu mbakie marafiki. Mara nyingi hii haiwezekani lakini ni muhimu kujaribu kufikia hapo.
- Usitoe ahadi ambazo huwezi kutimiza. Hii itaendeleza matatizo.
- Jaribu kumaliza uhusiano uso kwa uso. Kuogopa mtu mwingine atakavyojisikia kunasababisha watu wengine kuandika barua au kupiga simu au kutumia watu wengine wawavunjie uhusiano wao. Hii inaweza kufanywa tu kama madhara ya kimwili yanahofiwa kutokea au kama mnaishi mbali mbali.



### MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

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

1. Ni taarifa ipi muhimu sana uliyojifunza kwenye mada hii?

---

---

---

---

2. Kwa nini au namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?

---

---

---

---

3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?

---

---

---

---

## AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu mjadala juu ya mahusiano uliotokea kwenye mada hii. Ni ahadi gani unayoitoa kutokana na ulichojifunza kuhusu uhusiano? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini

Nina ahidi mambo yafuatayo:-

---

---

---

---

## **SEHEMU YA TATU: NITAFIKAJE HUKO?**



## MADA YA 8: MIMBA ZA UJANA

### KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inazungumzia njia mbalimbali ambazo mimba zisizotakiwa zinavyoweza kuepukika. Pia inaelezea jinsi gani mimba za mapema zinavyoathiri vijana na familia zao. Mada hii pia inaelezea chaguzi alizonazo kijana inapotokea kuwa amepata mimba na matokeo yake, ikijumuisha hatari za kiafya za utoaji mimba kinyume cha sheria.

#### Mwisho wa mada hii, unatarajiwa uweze:

- Kuelewa 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.





## KUFANYA UAMUZI MAZURI

Soma mfano uliopo chini na tumia modeli ya T3 (Tatizo, Tatuzi na Tokeo) yaliyojadiliwa awali ili kufikia maamuzi.

### Mfano:

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

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

**Tatuzi la 1:**

---

**Tatuzi la 2:**

---

**Tatuzi la 3:**

---

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

Tatuzi	Tokeo zuri	Tokeo baya
1.		
2.		
3.		

4. Uamuzi wako ni upi?

---



---



---



---

5. Kwa nini umefanya uamuzi huu?

---

---

---

---

6. Vipi maadili yako yalishawishi uamuzi uliofanya?

---

---

---

---



## MAELEZO YA UWASILISHAJI

### 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 wako.
- c. Kuwa mzazi mmoja.
- d. Ndoa.
- e. Kulea.

#### a. Kukatisha mimba/kutoa mimba

Kukatisha mimba kinyume na sheria (wakati mwingine huitwa “utoaji mimba uchochoroni”) hufanyika sana kuliko hata watu wengi wanavyojua. Hatari za kiafya ni pamoja na vifo vya mzazi na ugumba. Hatari za kihisia na kimwili ni nyingi na msichana huyo anakuwa na uwezekano mdogo 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 nchi nyingi.
- Dini nyingi haziungi mkono utoaji mimba.
- Watu wengine wanahisia 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 unaomiza sana kwa mama na familia.
- Wakala wa kutoa mtoto kwa ajili ya kulelewa watoto hawapo pale “kumchukua mtoto” bali kuwasaidia watu wafanye maamuzi bora wenyewe.
- Uamuzi wa mwisho ni wa mama kijana; iwe ana miaka 11 au 18, lazima aweke sahihi kwenye nyaraka za kisheria.
- Mara nyaraka za kisheria zinapotiwa sahihi, utoaji wa mtoto kwa ajili ya kulelewa kunamalizika. Hatua hii mara nyingi huchukua miezi mitatu hadi minne baada ya kuzaliwa.
- Mama kijana anaweza kwenda kwenye nyumba ya akina mama wasioolewa ambapo anaweza kusaidiwa kufanya maamuzi.
- Anaweza kupata mfidhaiko 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 kutokana na malezi.

Sababu kadhaa za kuchagua kulea ni pamoja na:

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



### MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

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

1. Ni taarifa gani muhimu sana uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?

---

---

---

---

2. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?

---

---

---

---

3. Vipi taarifa hii imekushawishi ubadili tabia yako?

---

---

---

---

### AHADI YANGU

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

Nina ahidi mambo yafuatayo:-

---

---

---

---





## MADA YA 9: MAAMBUKIZO KWA NJIA YA KUJAMIIANA

### KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inalenga kwenye kukusaidia kuelewa maambukizo kwa njia ya kujamiiana na inakuhamasisha kuchelewesha tendo la kujamiiana kwa mara ya kwanza. Kama tayari unajamiiana unahamasishwa kutumia kondomu kwa usahihi kila mara unapojamiiana. Mada hii pia inasaidia kujenga stadi muhimu za mawasiliano ambazo mnahitaji kuweza kujadili na kushauriana kuhusu mahitaji yako ya kujamiiana au vitu unavyopendelea. Pia inaangalia njia zingine za kuelezea hisia za kimapenzi zaidi ya kujamiiana na kuchunguza uhusiano kati ya matazamia yako binafsi na uwezo wako wa kujilinda.

### Mwisho wa mada unatarajiwa uweze:

- 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 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).
- Kuelezea, kutokana na uzoefu wa vijijini, inakuwaje unapotafuta huduma, kondomu na mbinu nyingine za kupunguza hatari katika jamii husika (una hiari).



### **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 kawaida mwilini mwako.
2. Mwambie yeyote uliyejamiiana naye bila kinga. Wote lazima mtibiwe kuepuka kuambukizana tena.
3. Maliza dozi ya dawa uliyopewa. Rudi tena ukapimwe ili kuhakikisha maambukizo yamekwisha.
4. Epuka kujamiiana au tumia kondomu kila wakati unapojamiiana.
5. Rudi tena kwa daktari kama hujisikii vizuri.

#### **KUMBUKA KWAMBA .....**

- a. Mtu yeyote anaweza kuambukizwa kwa njia ya kujamiiana.
- b. Maambukizo kwa njia ya kujamiiana yanaweza kusambazwa kwa 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 kujamiiana 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.



## MAZUNGUMZO MAGUMU

Soma mfano ufuatao 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 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 mwenzi 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. Una dakika 15 kufanya hivi.



### KWA NINI HAPANA KONDOMU?

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

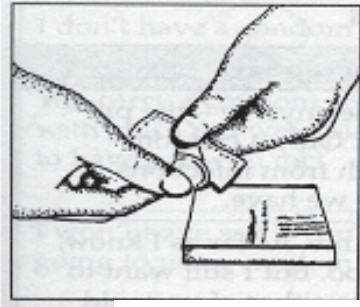


Kauli	Jibu
a. Najua mimi ni msafi, sijawahi kujamiiana na mtu yeyote kwa miezi mingi.	
b. Natumia vidonge, huhitaji kondomu.	
c. Mimi ni bikira.	
d. Siwezi kuhisi lolote, ni kama kuvaa koti la mvua.	
e. Uume utasinyaa wakati ninapoacha ili kuweka hiyo kondomu.	
f. Wakati unapoivalisha kondomu hamu itakuwa imekwisha.	

g. Kondomu inanitoa hamu.	
h. Nini? Unafikiri nina ugonjwa au kitu gani?	
i. Hakuna hata mvulana wangu mwingine aliyewahi kutumia kondomu. Huniamini?	
j. Naonekana kama nina ugonjwa?	
k. Mara hii tu – ninaahidi nitatumia mara nyingine	
l. Sitajamiiana na wewe kama unataka tutumie kondomu.	
m. Sina kondomu hapa.	
n. Unabeba kondomu? Ulipanga kujamiiana mimi?	
o. Nakupenda. Ningeweza kweli kukuambukiza?	

## KUTUMIA KONDOMU YA KIUME KWA USAHIHI

Vijana wengi hudhani kuwa kondomu hazifanyi kazi. **ZINAFANYA KAZI!!** Kama zinahifadhiwa na kutumiwa ipasavyo. Picha hizi zinaonyesha namna ya kuzivaa na kuzivua ili zisichanike au kuharibika.



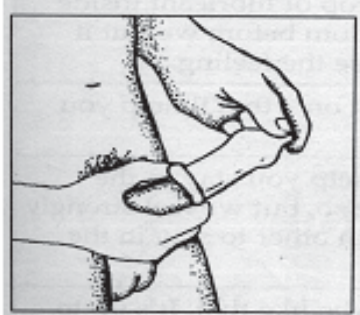
1

Ondoa kondomu iliyokunjwa kutoka kwenye paketi. Kuwa mwangalifu usiharibu kwa kuzungusha, kuitoboa au kuichana paketi.



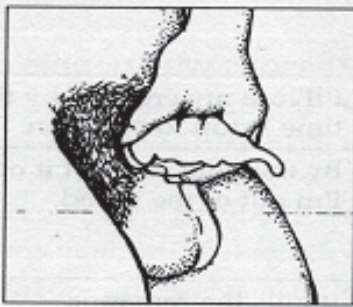
2

Kondomu inawekwa mbele ya uume uliosimama. Bonyeza ncha ya kondomu kutoa hewa na acha sehemu ambapo shahawa zitakaa.



3

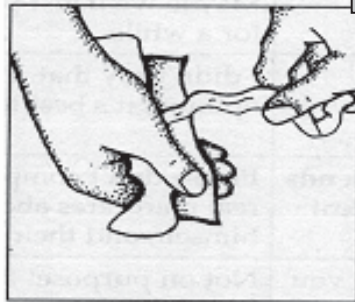
Endelea kushikilia ncha ya kondomu ikiwa unaikunjua kwenye uume uliosimama. Ikuunjue na kuivika yote mpaka chini kabisa kwenye shina la uume.



4

Mara baada ya kufikia mshindo (unakuja), na kabla uume haujasinyaa, ishikilie kondomu kwenye shina la uume na utowe uume kwenye uke wa mwenza wako

5



Hakikisha kondomu iko mbali na mwili wa mwenzo. Kama shahawa zitamwagika nje, osha mara moja. Ifunge kondomu kwenye karatasi na itupe chooni au kwenye ndoo ya taka. Kamwe usiitupe kondomu chini au kwenye choo cha kuvuta.

### **KUTUMIA KONDOMU YA KIKE KWA USAHIHI**

Kondomu ya kike ni mfuko wa plastiki ambao unaenea sawasawa kwenye uke wa mwanamke. Ina vipete laini viwili, kimoja wenye 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 ya 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 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.





## 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 kuitumia 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 kujamiiana.
- Usiwe na “kujamiiana kidogo kwanza” kabla ya kuvaa kondomu.
- Nunua kondomu za ulimbo-mpira zilizo na chuchu kwenye ncha kwani hii hutumika kama sehemu ya kuhifadhia shahawa na inasaidia kuzuia kondomu isipasuke.
- Kama kondomu hazikulainishwa usitumie vilainishi vyenye alkoholi, mafuta, au aina za petroli kama vile mafuta ya mtoto au Vaseline®; kwani hivi vitasababisha kondomu kupasuka.
- Tumia vilainishi vya 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 baridi na kavu
- Usiache kondomu kwenye kisanduku cha vitu vidogo kwenye gari, au kwenye pochi au mfuko ambao unashikana na mwili, kwani mwanga, jua au joto huziharibu kondomu.
- Kama kondomu zimewekwa kwenye begi au mfuko 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!***



### 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 maambukizo kwa njia ya kujamiiana? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo hapa chini

Nina ahidi mambo yafuatayo:-

---

---

---

---



### SAFARI YA HUDUMA ZA VIJANA

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

Jina la mahali ulipokwenda \_\_\_\_\_

Tarehe ya kutembelea \_\_\_\_\_

Muda uliotumika kwenye kituo hicho \_\_\_\_\_

Saa ambazo huduma zinapatikana \_\_\_\_\_

Je huduma hizo zipo kwa vijana tu? Ndiyo \_\_\_\_ Hapana \_\_\_\_\_. Kama kuna huduma maalumu kwa vijana, ni zipi? Orodhesha hapa chini:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### MAONI YA MWAJIRIWA

Cheo cha Mfanyakazi/Mwajiriwa aliyehojiwa \_\_\_\_\_

Mume/mke \_\_\_\_\_

Majibu ya maswali \_\_\_\_\_ Mazuri \_\_\_\_\_ Mabaya \_\_\_\_\_

### MAHALI NA UFIKAJI

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

- \_\_\_\_\_ Karibu na usafiri wa umma
- \_\_\_\_\_ Mahali ambapo ni rahisi kufika
- \_\_\_\_\_ Karibu na kijiji
- \_\_\_\_\_ Jirani na maeneo wanapokaa vijana
- \_\_\_\_\_ Sehemu ya vijana iliyotenganishwa na ile ya watu wazima
- \_\_\_\_\_ Sehemu inayowapa vijana faragha
- \_\_\_\_\_ Nyingine.

2. Je kuna alama zozote za kutambua kituo hicho? – Ndiyo \_\_\_\_ Hapana \_\_\_\_  
Kama ndiyo, alama zinasema nini?

---

---

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

---

---

4. Je huduma zote hizo na programu ziko sehemu moja? Ndiyo \_\_ Hapana \_\_

---

---

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

---

---

<b>MAELEZO</b>
----------------

Unaweza kuandika maelezo ya ziada kwenye nafasi hii.

## MADA YA 10: VVU NA UKIMWI

### KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inalenga kwenye kukuza uelewa wako wa jinsi VVU vinavyosambazwa (kwa kupitia kujamiiana) na jinsi VVU vinavyosababisha UKIMWI. Mada hii inaangalia taarifa za kweli na imani potofu kuhusu VVU na UKIMWI na kukusadia kukupatia stadi sahihi na maarifa ambayo utaweza kuyatumia kufanya chaguzi za uhakika na kuwaelimisha vijana wa rika lako. Mada hii pia inaweka msisitizo kwenye kuishi na matumaini na VVU na jinsi ya kukabiliana na unyanyapaa unaohusiana na kuwa na VVU.

### Mwisho wa mada hii unatarajiwa uweze:

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



## ZOEZI LA KWENYE KITABU KUANZIA VVU HADI UKIMWI

Soma taarifa za kweli zifuatazo juu ya VVU na UKIMWI. Mwezeshaji atakupa muda wa kuuliza maswali yoyote utakayokuwa nayo:

Mtu ambaye hana VVU ana seli nyingi za mwili ambazo zina afya ziiwazo 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 na 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 wengine wanaweza kuishi na VVU kwa hata miaka minane au zaidi na bila kujua kuwa kuna tatizo.

Kuanzia wiki 2 hadi 12 baada ya mtu kuambukizwa VVU kutokana na kujamiiana bila kinga na mtu aliyeathirika (au kwa njia nyingine kama vile kuchangia sindano), kipimo cha damu **haitaonyesha** kama mtu huyo ana VVU. Hii ni kwa sababu hakuna seli maalumu ambazo mwili hutengeneza kupambana na maambukizo (huitwa vilinda mwili) ambazo zinaweza kuonekana kwenye kipimo. Wakati huu, hata hivyo, mtu anaweza kuendelea kusambaza virusi kwa njia ya kujamiiana bila kinga. Virusi hivyo navyo vinaendelea kuziharibu seli za CD 4, kudhoofisha mfumo wa kinga katika hatua hii.

Japokuwa mtu huyo hajisikii kuumwa au haonekani kuumwa, mwili unazidi kudhoofika na hauwezi kupambana na maambukizo kama hapo awali. Mtu huyo anavyozidi kubaki bila kutambua kuwa ana VVU, ndivyo kuna uwezekano kuwa atakuwa na UKIMWI haraka, kwasababu hatachukua tahadhari ya 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 anaweza kuugua na kuugua jinsi virusi vinavyozidi kuongezeka (vinazaliana) na kuendelea kuharibu mfumo wa kinga. Jinsi virusi vinavyozidi kuwa vingi mwilini, ndivyo askari wa mwili wenye afya wanavyozidi kupungua. Kunapokuwa na virusi vingi hata idadi ya seli za CD 4 hupungua, mtu huyu husemekana kuwa ana “mzigo wa virusi” mzito na “hesabu ya CD 4” ya chini. Hapa ndipo mtu huyu huanza kupata UKIMWI.

Wakati hakuna seli za CD 4 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.



### JE, NIPO HATARINI?

1. Soma sentensi zifuatazo na jiulize maswali yafuatayo. Andika “N” kwa ndiyo, “S” kwa siyo au “SU” kwa sina uhakika, kwenye mstari ulio pembeni mwa kila sentensi kulingana na kile unachoamini.
2. Elezea namna unavyoweza kupunguza hatari za kupata maambukizo kwa njia ya kujaamiiiana au VVU, na mimba isiotakiwa. Unaweza kutumia nafasi iliyopo chini au kurasa zilizotupu mwisho wa mada hii.

Je, nipo hatarini kama....

Ninamkumbatia, kumbusu au kumkanda rafiki? \_\_\_\_\_

Sijikingi ninaposhughulikia damu? \_\_\_\_\_

Mpenzi wangu anajamiiiana na wengine bila kinga? \_\_\_\_\_

Ninakunywa 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 nimepona maambukizo kwa njia ya kujamiiiana hapo 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 uwezekano wa wewe kuwa kwenye hatari ya kupata maambukizo kwa njia ya kujamiiana, VVU na UKIMWI au mimba zisizotakiwa. Andika mawazo yako kwenye nafasi iliyopo chini.

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

**Kumbuka Kwamba...**

1. Kuacha kabisa kujamiiana ndiyo njia pekee salama katika tabia za kujamiiana. Matumizi ya kondomu yanaweza kuwa “usalama”.
2. Kuna kiwango cha hatari kwenye matendo mengi ya kujamiiana tunayofanya. Hii hutegemea ngozi ina mchubuko kwa wenzi wetu au kwetu wenyewe, na ni pamoja na mambo kama kujichanja au mikwaruzo, hali ambazo nyingi zinaweza zisionekane kwa macho.
3. Kujamiiana bila kinga na mpenzi mmoja ni hatari kwa sababu hatuna uhakika wa asilimia 100 kuwa ni sisi tu tunaojamiiana nao.
4. Kujua kama tuna VVU au la husaidia kupunguza hatari ya kusambaza VVU, kama tukichukua hatua za kukwepa.



### KWA NINI HAPANA KONDOMU?

1. Chini kuna orodha ya sababu ambazo vijana wengi huzitoa kwa kutotaka kutumia kondomu.
2. Ukiwa, pamoja na mwenzi wako, soma kwa makini na jadili njia ambazo ungetumia kujibu kwanini inakulazimu utumie kondomu.
3. Chagua jibu moja unalohisi ni zuri zaidi na liandike kwenye nafasi iliyopo chini.



Kauli	Jibu
a. Najua mimi ni msafi, sijawahi kujamiiana na mtu yeyote kwa miezi kadhaa.	
b. Natumia vidonge, huhitaji kondomu.	
c. Mimi bikira.	
d. Siwezi kuhisi kitu, ni kama kuvaa koti la mvua.	
e. Uume utasinyaa wakati nasimama ili kuvaa hiyo kondomu	
f. Wakati unapoivalisha kondomu hamu itakuwa imekwisha.	

g. Kondomu inanitoa hamu	
h. Nini? Unafikiri nina ugonjwa au kitu gani?	
i. Hakuna hata mvulana wangu mwingine aliyewahi kutumia kondomu. Huniamini?	
j. Ninaonekana kama mwenye ugonjwa?	
k. Mara hii tu – ninaahidi nitatumia mara nyingine	
l. Sitajamiiana kama unataka tutumie kondomu	
m. Sina kondomu hapa	
n. Unabeba kondomu? Ulipanga kujamiiana nami?	
o. Nakupenda. Je kweli ningekuambukiza?	



### 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 juu ya VVU na UKIMWI yaliyotokea kwenye mada hii. Utajiwekea ahadi gani kutokana na kile ulichojifunza kuhusu VVU na UKIMWI? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:-

---

---

---

---

## MADA YA 11: MATUMIZI YA MADAWA NA POMBE

### KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inajadili namna vijana wanavyojihusisha kwenye kutumia vitu, ikiwa ni pamoja na madawa na pombe. Inaangalia namna ya kushughulikia suala hili. Aidha, mada hii inaangalia namna ambavyo madawa na pombe humuathiri mtu na inakusaidia kutumia mbinu za kufanya maamuzi ili kuepuka utumiaji wa madawa, kwa kutoa nafasi kwa washiriki kujizoesha stadi za msimamo za kukataa. Katika mada hii, pia utapata fursa ya kufanya mazoezi ya mbinu za kukataa kwenye mazingira yanayohusiana na matumizi ya madawa.

### Mwisho wa mada hii, washiriki unatakiwa uweze:

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



### **MIONGOZO KUHUSU KUEPUKA MADAWA NA POMBE**

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

**Miongozo:**



**KUFANYA MAAMUZI MAZURI**

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

**Mfano:**

Rafiki yako mpenzi anakunywa sana pombe 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? Zifikirie kisha andika tatu kati ya hizo kwenye nafasi iliyopo chini.

**Tatuzi la 1:**

---

**Tatuzi la 2:**

---

**Tatuzi la 3:**

---



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

<b>Tatuzi</b>	<b>Tokeo zuri</b>	<b>Tokeo baya</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

4. Uamuzi wako ni upi?

---

---

---

---

5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?

---

---

---

---

6. Vipi maadili yako yalishawishi uamuzi uliofanya?

---

---

---

---



**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 juu ya madawa ya kulevya yaliyotokea katika mada hii. Ni ahadi gani unayoitoa kutokana na ulichojifunza kuhusu madawa ya kulevya? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyopo chini

Ninaahidi mambo yafuatayo:-

---

---

---

---



## **MADA 12: KUPANGA KWA AJILI YA BAADAYE**

### **KUSUDI NA MALENGO**

Mada hii inakusaidia kufikiria kuhusu kuweka wazi malengo yako ya baadaye, na kutambua vikwazo ambavyo vinaweza kukuathiri usifikie malengo yako. Mada hii itakusaidia kuelewa kiungo kati ya maadili yako binafsi na aina ya mafunzo na uchaguzi wa kazi. Pia itasaidia kujifunza kuhusu maelezo binafsi na mambo mengine yanayohusiana na kazi.

### **Mwishoni mwa mada hii unatakiwa uweze:**

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



## **KUELEWA MAADILI**

### **MAADILI YANGU**

Katika nafasi iliyopo chini, andika vitu viwili vya thamani/maadili ambavyo ni muhimu kwako:

Maadili/thamani mbili zilizo muhimu kwangu ni:-

1.

2.



## MAADILI NA CHAGUZI ZA AJIRA

Hapa kuna baadhi ya maadili ambayo ungetaka kuzingatia unapochagua kazi.

Zungush  
a vitatu

Vitu ambavyo muhimu kwako katika kuchagua kazi.

Halafu **chora mstari kupitia** kwenye vile ambavyo sio muhimu sana kwako.

Kuwasaidia 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 mtu msomi/mtu mwenye akili

Kuwashawishi watu wengine

Kusaidia kufanya dunia iwe mahali pazuri

Kufanya kazi na teknolojia mpya.





### **KAZI ZINAZOONYESHA MAADILI YANGU**

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

**Kazi 1:**

**Kazi 2:**

**Kazi 3:**



### 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 kuyatimiza



### ANZA NA KILE ULICHO NACHO

1. Jifikirie kwa dakika chache na kisha jaza visanduku vilivyo hapa chini.

A. Uwezo wangu (Orodhesha tatu)	B. Sifa zangu nzuri (Orodhesha tatu)
Vitu ninavyoweza kufanya vizuri au navimudu sana	

2. Chagua kitu kimoja kutoka kwenye chumba "A" na andika chini namna utakavyokitumia kupata pesa au ujuzi au elimu zaidi.

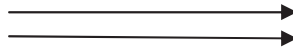
3. Angalia sifa zilizoordheshwa kwenye chumba “B” na amua kama unazo sifa zinazohitajika ili kupata kazi uliyoiandika kwenye hatua ya pili juu. Kama “ndiyo”, jiwekee lengo moja kwa kutumia uwezo mmoja ulionao kutoka kwenye chumba “A”.
4. Kama “siyo”, rudia hatua za 2 na 3. Fanya hivi mpaka uwe umejiwekea lengo 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:**



**MFANO WA BARUA YA MAOMBI**

Anuani yako na nambari unazopatikana



P. O. Box 123  
Moshi

285-479

20 Juni, 2003



Tarehe ya kuandika barua

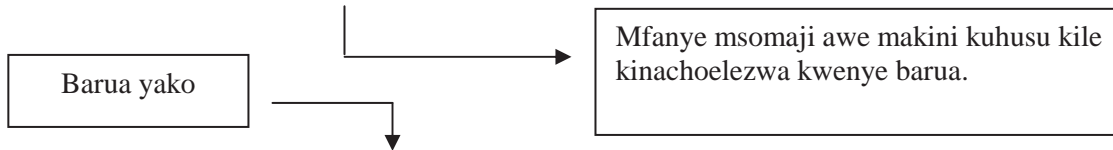
Meneja Ajira,  
ABC Electronics  
P.O. Box 4567  
Dar es Salaam.



Kampuni na jina la mtu unayempelekea

Ndugu Bw/Bi (tumia jina la mtu kama unalijua),

**REJEA: OMBI LA FUNDI UMEME MWANAFUNZI**



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

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

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

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

Niko tayari na ninakubali kuhudhuria usaili 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



### **KUANDIKA BARUA YA MAOMBI**

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

**Tangazo:**

**ANATAKIWA!!** Kijana 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  
S.L.P. 1357  
**Arusha**

**Andika barua yako ya maombi kwenye nafasi iliyopo chini.**

**KUANDIKA BARUA YA MAOMBI KUNAENDELEA**





## KUJITAYARISHA KWA KAZI

### MFANO WA MAELEZO BINAFSI

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

#### Maelezo Binafsi

Jina:	Francis N. Nzeru
Tarehe ya kuzaliwa:	20.01.1980
Uraia:	Mtanzania
Anwani ya Posta:	S.L.P. 389, Arusha
Namba ya simu:	285-479
Kitambulisho:	BB 196550120

#### Elimu Rasmi

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

2002 Stashahada ya Ufundi Umeme, Chuo cha Ufundi Dar es salaam, Tanzania.

#### Sekondari

1995-1996 Arusha Shule ya Sekondari – Hadi kidato cha nne.

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

2002 hadi leo: Mfanyakazi huria: Nimefanya kazi kwenye nyumba nyingi na sehemu za biashara kwa muda mfupi na kwa mikataba.

#### ***Kazi za kujitolea (kazi ambazo ulifanya lakini hukuwa unalipwa mshahara)***

Nimefanya kazi na shule nyingi na jamii/vituo vya vijana kwenye 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 yako, tabia na uwezo wako ukoje).**

Bi. Flora Lugeye  
Mwalimu  
Arusha CJSS  
S.L.P. 1678  
Arusha

Bw. Rashid Brown  
Meneja  
General Trading Store  
S.L.P. 2877  
Arusha

Bi. Godisang Ramalefo  
Mkurugenzi wa Vijana  
Kituo cha Vijana  
S.L.P. 1222  
Dar es Salaam



### **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**

**MB yangu Inaendelea**



## KUTETEA MASWALA YA VIJANA

### MPANGO BINAFSI WA UTETEZI KWA UTEKELEZAJI

1. Chagua moja kati ya masuala ya vijana yaliyoorodheshwa kwenye chati mgeuzo ambalo linakugusa sana na unataka ulitetea, na liandike hapa:
2. Kwa kutumia taarifa ambazo ndio umejifunza tu kuhusu utetezi na nini maana yake, fikiria kuhusu utakavyoweza 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?

---

---

---

---



### MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na mafunzo yaliyofanyika, 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 inakushawishi ubadili tabia yako?

---

---

---

---

## AHADI YANGU

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

Ninaahidi mambo yafuatayo:-

---

---

---

---