**Elimu ya Afya ya Uzazi na Mahusiano**

**Mpango wa Masomo wa Shule za Sekondari**



**Mpango wa Masomo wa Shule za Sekondari**

**Somo la 1: Mahusiano - Familia, Urafiki**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana/wazo** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Utangulizi wa program/kutambulisha program  Kukua humaanisha kuwa na majukumu/wajibu binafsi na wengine  Migogoro na kutoelewana na wazazi / walezi ni kawaida wakati wa ujana na huweza kutatuliwa | Eleza dhana kwa ujumla ya programu ya kujifunza kuhusu mahusiano, balehe, kipindi cha hedhi na afya ya uzazi. Tambua programu inatumia mtindo wa masomo ambao unaweza kuwa tofauti na shughuli za kawaida za darasa. Masomo haya yapo wazi, yasiyo ya hukumu na majadiliano kati ya mwalimu na kila mmoja. Hakutakuwa na madaraja. Watoto wanatarajiwa kuchangamana wakati wa masomo, lakini waheshimiane.  Elezea na kuchunguza majukumu mapya ambayo vijana wanakuwa nayo kwa ajili yao wenyewe na wengine wanapokua. Wasaidie kutambua kwamba wanapokuwa ulimwengu wao na mapenzi huongezeka zaidi ya familia, na marafiki na wale wenye rika moja na kuwa wa muhimu sana. Wanapaswa kujua kwamba watachukua majukumu mapya na mahusiano  Waambie wanafunzi kutoa mifano ya migogoro na kutoelewana ambayo hutokea kwa kawaida kati ya wazazi / walezi na watoto. Jadili njia za kutatua migogoro au kutokuelewana na wazazi na ndugu zako. Wasaidie kutambua kwamba migogoro na kutoelewana na wazazi / walezi ni kawaida wakati wa ujana na huweza kutatuliwa. Chunguza mikakati ya kutatua migogoro na kutoelewana na wazazi / walezi. | Kukubali kutokuwa na hukumu Majadiliano Heshima  Wajibu  Migogoro  Kutokuelewana  Utatuzi |
| **Nyongeza/ziada**  Upendo, ushirikiano, usawa wa kijinsia, kujaliana na kuheshimiana ni muhimu kwa familia inayofaa/nzuri na mahusiano.  Kuna mifumo ya msaada kwa vijana ambao wanaweza kutumia  **Kazi:** Kila mtoto anatakiwa kuwa na watu wazima anao waamini katika maisha yake. | Wasaidie kutambua sifa za familia bora inayofaa. (Kushirikiana majukumu, kujali, upendo, ushirikiano, heshima.) Jadili na uhakikishe kwa nini sifa hizi ni muhimu kwa familia bora inayofaa. Majadiliano juu ya jinsi gani wanaweza kuchangia juu ya familia bora . (Kushiriki kazi za nyumbani, fadhili, ufahamu, kusikiliza, uvumilivu, heshima, uwazi.)  Jadili jinsi gani ndugu, wazazi / walezi au familia pana inaweza kutoa msaada kwa mtu mdogo anayefafanua au kushiriki habari inayohusu uhusiano wa ngono au afya. Wasaidie kuwa na ufahamu kwamba familia zinaweza kukabiliana na changamoto wanaposhirikiana kwa heshima. Majadiliano juu ya rasilimali halali na za kuaminika za jamii zinazoweza kuwasaidia wao wenyewe au mwanafamilia anayehitaji msaada.  **Kazi:** Waulize watoto jinsi gani wanaweza kujua kuwa wapo salama (kuhisi furaha, starehe n.k) na jinsi wanavyojua wakati hawako salama (kuhisi wasiwasi, aibu n.k). Andika haya ubaoni.  Kila mwanafunzi anatakiwa kutambua watu wazima kadhaa katika maisha yake ambao anahisi kuwa anaweza kuwaamini na kuandika majina haya kwenye karatasi. (Ikiwa zitaonyesha kazi maalum au makundi makubwa - kwa mfano polisi, kiongozi wa dini - elezea kuwa lengo ni kila mwanafunzi anatakiwa atambue mtu maalum katika maisha yake ambaye anamwamini, na si kazi au makundi ya ujumla.)  Waulize wanafunzi mambo gani yanayowasaidia kuamua kuwa mtu fulani ni mwaminifu. Wanaweza kupamba karatasi na michoro au rangi na kwenda nayo nyumbani ili kuiweka sehemu/mahali salama. Hii ni zana ya kurejea baadae. | Familia bora  Familia inayofaa  Mifumo ya msaada  Watu wazima wanaoaminika |
| **Kufunga** Angalia uelewa wa 'watu wazima wanaoaminika' | Mwombe mwanafunzi kujitolea kuwaambia darasa kuhusu mtu mmoja kutoka kwenye orodha yake 'ya anaowaamini (KUMBUKA: usichague mwanafunzi ambaye hajajitolea). Muulize mwanafunzi kwa nini mtu huyo yupo kwenye orodha yake. Kuimarisha sifa nzuri, na kusahihisha makosa yoyote.  **Wimbo**  Nguvu ya wasichana!  Nguvu ya wavulana!  Nguvu ya familia!  Urafiki, msaada na uaminifu!  Sisi ni jamii!  Jamii inayofaa, inayounga mkono/saidia! |  |

**Somo la 2: Urafiki, Upendo na Mahusiano ya Kimapenzi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana/wazo** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Tambulisha somo  Urafiki hujengwa katika msingi wa uaminifu, kushirikiana, heshima, huruma na mshikamano.  Marafiki wanaweza kumshawishi mtu mwingine vizuri au vibaya.  Kuna aina tofauti za mahusiano  Mahusiano ya kimapenzi yanaweza juadhiriwa na kutukuwa na usawa na tofauti katika nguvu/madaraka (kwa mfano; sababu ya jinsia, umri, uchumi, jamii auhali ya afya). | Wakumbushe wanafunzi kwamba wanatarajiwa kushirikiana na kujadili mada na kwamba hakutakuwa na madaraja kwenye maudhui haya.  Elezea vipengele muhimu vya urafiki (uaminifu, kushirikiana, heshima, kusaidiana, heshima na mshikamano). Andika sifa hizi ubaoni kwa kutumia chaki na kisha mzijadili. Ni jinsi gani tunaweza kuonesha kuwa na imani, heshima na kuelewana na rafiki?  Linganisha na tambua jinsi marafiki wanavyoweza kushawishiana vizuri na vibaya. Elewa jinsi mahusiano mazuri yanaweza kusaidia kujithamini. Onyesha njia za kuepuka kushawishiwa vibaya na rafiki  Wasaidie wanafunzi kutambua na kuelezea aina tofauti za mahusiano. Tofautisha kati ya hisia zinazohusiana na upendo, urafiki, tamaa na mvuto wa ngono.  Jadili jinsi uhusiano wa karibu unaweza wakati mwingine kuwa wa kingono. Elezea kwamba neno ngono linamaanisha mvuto wa mwili wa mtu mwingine au kutaka mawasiliano ya mwili ya karibu kati ya watu wawili kama vile kujamiiana (ngono). Inajumuisha maneno ya kupendeza, lugha ya mwili au vitendo. Elezea kwamba kujamiiana au ngono ni kitendo cha uume wa mwanaume huingizwa katika uke wa mwanamke.  Onyesha njia za kuweza kusimamia hisia zinazohusiana na aina tofauti za mahusiano.  Elezea na jadili jinsi kutokuwa na usawa na tofauti katika nguvu/madaraka zinaweza kuathiri mahusiano ya kimapenzi. Tambua na jinsi jinsi kanuni za kijinsia na tabia za kijinsia zinaweza kuathiri mahusiano ya kimapenzi. Wasaidie kutambua kwamba kutokuwa na usawa na tofauti za nguvu/madaraka ndani ya mahusiano zinaweza kuwa na madhara. Wahimize wanafunzi kuhoji kuhusu usawa na kulingana kwa nguvu/madaraka ndani ya mahusiano. | Usio na hukumu  Majadiliano  ukweli, kushirikiana, heshima, kusaidiana, huruma, mshikamano  Ushawishi mzuri au mbaya  Maana ya ngono/kujamiiana  Kutokuwa na usawa na tofauti katika nguvu/madaraka |
| **Nyongeza/ziada**  Kuna mahusiano yenye afya/faa na yasiyo na afya/yasiyofaa ya kimapenzi.  Kuna njia tofauti za kuonyesha mapenzi na upendo pale mtu anapokua. | **Fanya kazi ya, 'mahusiano yanayofaa au yasiyofaa' kutoka katika mtaala**.  Linganisha sifa za mahusiano ya ngono yanayofaa na yasiyofaa. Tambua kuwa mahusiano ya ngono yanaweza kuwa na afya na yasiyo na afya. Onyesha njia za kuepuka uhusiano wa ngono usio na afya.  Elezea njia mbalimbali za kuonyesha upendo katika mahusiano ya ngono yanayofaa au yenye afya. Tambua kwamba tabia ya ngono sio hitaji la kuonyesha upendo. Onyesha mapenzi na upendo kwa njia sahihi. | Nguvu  Ukweli  Usawa |
| **Kufunga**  Thibitisha mada ya ‘watu wazima wanaoaminika’. | Tambua watu wazima wanaoaminika na uonyeshe jinsi ya kufikia maeneo ya kutafuta msaada katika uhusiano usio na afya (ujuzi). Waulize watoto jinsi wanavyoweza kumkaribia rafiki ambaye wanaamini alikuwa katika 'uhusiano usio na afya'.  **Wimbo** Nguvu ya wasichana! Nguvu ya wavulana! Sisi tunashirikiana! Tunafikiri! Unajali! Urafiki wa kusaidiana! Urafiki wenye uaminifu! Urafiki wa thamani! |  |

**Somo la 3: Ushawishi rika na kufanya maamuzi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana/wazo** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Ushawishi rika**  Rika huweza kushawishi maamuzi na tabia za ngono.  Kuna mikakati ya kukabiliana na ushawishi mbaya wa rika juu ya maamuzi na tabia za ngono.  Rika huweza kushawishi maamuzi na tabia zinazohusiana na ujana na tabia ya ngono.  Kuna njia za kuupinga mkumbo rika mbaya (hasi) na kukubali na kuukuza ushawishi rika chanya unaohusiana na balehe na ujana. | Jadili mkumbo rika ni nini. Jadili mifano ya ushawishi rika mzuri na mbaya.  Wasaidie wanafunzi kuelewa kwamba ushawishi rika unaweza kuwa mzuri au mbaya.  Kuchunguza na kujadili njia za kukabiliana na ushawishi rika na wanafunzi. Toa mfano wa tabia nzuri ambayo inaweza kuwashawishi watu wa rika moja.  Elezea ushawishi rika mzuri au mbaya juu ya maamuzi na tabia zinazohusiana na ujana na ngono. Wasaidie wanafunzi wawe na ufahamu wa jinsi wenzao wanaweza kushawishi maamuzi na tabia zinazohusiana na balehe na ngono. Wafundishe wanafunzi jinsi ya kuhoji ushawishi wa wenzao.  Fanya kazi pamoja na wanafunzi ili kuorodhesha njia za kupinga mkumbo rika hasi na kukuali/kukuza ushawishi wa rika unaohusiana na ujana na tabia ya ngono.  Wasaidie wanafunzi kutambua umuhimu wa kuwa na uwezo wa kukabiliana na mkumbo rika hasi unaohusiana na ujana na tabia ya ngono. Wanafunzi wanapaswa kuonyesha uwezo wa kukataa kufanya kitu ambacho hawataki kufanya. Jadili njia za kukubali na kukuza ushawishi wa rika chanya. | Mkumbo rika  Mkumbo rika mzuri(chanya) na mbaya (hasi) |
| **Kufanya - maamuzi**  Kila mtu anastahili kufanya maamuzi yake mwenyewe ikiwa ni pamoja na yale yanayo husiana na tabia ya ngono. Maamuzi yote yana matokeo.  Kuna mambo ambayo yanaweza kusababisha kuwa vigumu kufanya maamuzi yenye busara kuhusu tabia ya ngono.  Kufanya - maamuzi ya ngono kuna matokeo kwako binafsi na wengine, ikiwa ni pamoja na matokeo ya kijamii na afya.  Uamuzi wa kufanya ngono unaweza kusababisha uwezekano wa matokeo ya kisheria. | Tathmini na wanafunzi matokeo mazuri na mabaya ya maamuzi tofauti kuhusiana na tabia ya ngono. Elezea jinsi maamuzi kuhusu tabia ya ngono yavyoweza kuathiri afya za watu, mipango ya baadaye na maisha. Elezea jinsi ya kutumia mchakato wa kufanya maamuzi kushughulikia matatizo ya afya ya ngono na uzazi. (Kutambua tatizo, kukusanya taarifa, kutambua njia mbadala, kupima ushahidi, kuchagua, kuchukua hatua, uhakiki.)  Wasaidie vijana kutambua aina nyingi za hisia ambazo zinaweza kushawishi maamuzi kuhusu tabia ya ngono. Elezea njia ambavyoo pombe na madawa ya kulevya yanaweza kuathiri maamuzi ya busara juu ya tabia ya ngono. Elezea jinsi gani umasikini, kutokuwa na usawa wa kijinsia na ukatili vinaweza kuathiri maamuzi juu ya tabia ya ngono. Wasaidie kuelewa kwamba kuna mambo mengi yanayoshawishi maamuzi ya watu kuhusu tabia ya ngono, ambayo baadhi yao hawawezi kuya dhibiti. Onyesha njia za kutathimini na kusimamia hisia ambazo zinaweza kushawishi maamuzi ya ngono.  Chambua na wanafunzi uwezekano wa matokeo ya kijamii na afya ya maamuzi kuhusiana na tabia ya ngono kwa mtu binafsi, familia, na jamii. Wasaidie kutambua kuwa maamuzi ya kufanya ngono huathiri binafsi, familia na jamii. Wasaidie waweze kuwa na uwezo wa kuwa na huruma kwa wengine ambao wameathirika na maamuzi yao ya kufanya ngono. Wahimize kufanya maamuzi ya muhimu juu ya tabia ya ngono.  Tambua sheria za nchi zinazoathiri kile ambacho vijana wanaweza na hawezi kufanya kuhusiana na tabia ya ngono (mfano wa ridhaa ya ngono ni umri wa miaka 18, upatikanaji wa bure kwa huduma za afya ikiwa ni pamoja na uzazi wa mpango, wanapaswa kujua juu ya hali ya magonjwa ya NGONO/ VVU, kwamba kupima VVU kunapatikana bure, na kwamba tabia hizohizo za ngono zinaweza kuwa kinyume cha sheria nchini Tanzania, lakini hutokea duniani kote). Jihadharini na matokeo ya kisheria ya utekelezaji juu ya maamuzi fulani kuhusiana na tabia ya ngono. | Kufanya - maamuzi  Kukataa  Matokeo ya kijamii  Matokeo ya afya |
| **Kufunga** | **Wimbo kwa wasichana (na wavulana). Wakiwa wamesimama.**  Naiamini sauti yangu!  Naitumia!  Nasema HAPANA! (mikono ikiwa imenyooshwa)  Nasema HAPANA!  HAPANA! HAPANA! HAPANA!  Heshimu mwili wangu!  Nguvu ya msichana!  Nguvu ya mwanamke!  Ukatili wa ngono unaweza kuathiri/kusitisha elimu yangu, unaweza kuathiri afya yangu nzuri, unaweza kuathiri ndoto zangu!  Nifundishe kupigana!  Nipe zana!  Nitafanya mengineyo!  Nina thamani ya kujilinda!  Tuna thamani ya kujilinda!  Ulinzi – binafsi hufanya kazi!  Ulinzi - binafsi kunaweza kukulinda dhidi ya mashambulizi!  Ulinzi – binafsi ni kinga!  Wavulana wana jukumu muhimu katika kuwalinda wanawake. Washirikishe. **Mvulana anaimba** Nataka kufanya uchaguzi! Nataka kuwa tayari! Kufanya jambo sahihi! Kufanya jambo sahihi! Ninafanya uchaguzi! Uchaguzi mgumu! Kuwalinda wanawake ni sehemu ya jukumu yangu kama mwanaume! | Lugha ya mwil  Hotuba  Toni  Mtazamo |

**Somo la 4: Picha ya Mwili, kujithamini na Idhini/ruhusa**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana/wazo** | **Malengo** | **Maneno Muhimu** |
| **Msingi**  Hisia za watu kuhusu miili yao zinaweza kuathiri afya, picha- binafsi na tabia zao | Jadili faida za kujisikia vizuri kuhusu miili yao. Eleza jinsi muonekano wa mwili wa mtu unaweza kuathiri jinsi watu wengine wanavyojisikia na kutenda zidi yao, na linganisha jinsi gani hii hutofautiana kwa wasichana na wavulana.  Chunguza mambo ya kawaida ambayo watu hujaribu na kubadili muonekano wao (k.m. kutumia dawa za kula ili kupunguza uzito, kutumia za misuli ili kujenga misuli) na kutathmini hatari za mazoea hayo. Kwa kina tathimini viwango vya urembo vya uzuri ambavyo vinaweza kuwapelekea watu kutaka kubadili muonekano wao. Eleza matatizo mbalimbali (k.m. ugonjwa wa wasiwasi na ugonjwa kama anorexia na bulimia) unaohusishwa na picha ya mwili ambao watu wanaweza kupambana nao.  Tambua kuwa kutumia madawa ya kulevya hubadilisha picha yako ya mwili na inaweza kuwa na madhara. Onyesha jinsi ya kufikia huduma zinazotoa msaada kwa watu wanaohitaji kuhusiana na picha za miili yao (washauri, watoa huduma za afya). | Picha ya mwili  Muonekano  Ugonjwa |
| **Nyongeza/ziada**  Muonekano mwili wa mtu hautoi thamani ya mtu kama binadamu  Kuna tofauti kubwa katika kile watu wanachovutiwa nacho linapokuja suala la muonekano wa mtu wa kimwili.  Viwango ambavyo si sahihi kuhusu muonekano wa mwili vinaweza kukataliwa.  **Idhini**  Kila mtu ana haki ya faragha na kuamua nani anaweza kugusa mwiii yao, wapi na kwa namna gani.  Kila mtu ana haki ya kuwa na udhibiti wa kile wanachoweza na wasichoweza kufanya kuhusu ngono, na wanapaswa kuwasiliana kikamilifu na kutambua idhini kutoka kwa wenzi hao. | Elezea kuwa muonekano wa kimwili hutokana na urithi, mazingira, na tabia za afya (lishe, mazoezi, sigara, madawa ya kulevya, pombe). Eleza kuwa muonekano wa mwili hautoi thamani ya mtu kama mwanadamu. Wahimize kuonyesha kukubaliwa kwa aina mbalimbali za muonekano wa mwili, ikiwa ni pamoja na wenzao wa rika moja.  Elezea tofauti katika kile ambacho watu huvutiwa nacho linapokuja suala la muonekano wa kimwili. Thibitisha kwamba kile ambacho watu wanafikiria huwavutia kimwili hubadilika kutokana na yanaweza hutofautiana kati ya tamaduni. Jadili kile wanachokiona kinavutia na jinsi kinavyoweza kuwa tofauti na kile ambacho wengine huvutiwa nacho. Wahimize wanafunzi wafanye vitu wanavyopenda kuhusu mwili wao  Chambua ubaguzi maalum wa kitamaduni na kijinsia na jinsi unavyoweza kuathiri picha ya miili ya watu na mahusiano yao. Waambie watoto watoe mapendekezo ni nini kinawafanya wafikiri wanavyofikiri na kutenda kwa njia fulani - vyombo vya habari (matangazo, TV, muziki), familia (maadili, dini), marafiki, utamaduni (kanuni za nchi au eneo).  Kutambua kwamba viwango ambavyo si sahihi kuhusu muonekano wa mwili vinaweza kuwa na madhara.  Fikiri juu ya picha zao za miili na jinsi gani zinaweza kuathiri kujiheshimu kwao, kufanya maamuzi ya ngono na tabia za kijinsia za ngono. Onyesha njia za kupinga viwango ambavyo si sahihi kuhusu muonekano wa mwili.  Waelezee jinsi wanavyohisi kuhusu haki yao ya faragha na utimilifu/ukamilifu wa mwili. Elezea kibali/idhini na kuelezea maana yake ya kufanya maamuzi ya ngono.  Elezea umuhimu wa kutoa na kutambua ridhaa ya ngono kwa wanafunzi. Linganisha na tofautisha jinsi miili ya wanaume na wanawake inavyochukuliwa tofauti na viwango vya kawaida vya tabia ya ngono ambavyo huweza kuathiri tabia ya ngono ya kujamiiana. Tambua kwamba tabia ya kujamiiana ya ngono ni sehemu muhimu ya uhusiano wenye afya wa kingono. Onyesha njia za kuwasiliana kuhusu ya kutoa na kukataa idhini/ruhusa na kutambua idhini au kukosekana kwa idhini. | Urithi  Mazingira  Lishe  Mazoezi  Kuvutiwa ni utamaduni binafsi wa mtu  Si sahihi  Madhara  Njia za msaada  Faragha  Mwili Utimilifu/ukamilifu |
| **Kufunga**  Elimu ya ulinzi binafsi | Asilimia 90% ya watu ambao wanashambuliwa huwajua washambuliaji wao (ujuzi). Ujuzi wa maneno pekee unaweza kupunguza nusu ya mashambulizi yote (maarifa). Ukatili ni suala la kijamii Wahalifu, si waathirika, wanapaswa kuwajibika Uthubutu na kuweka mipaka ni njia muhimu za kuzuia unyanyasaji au mashambulizi. Ukatili binafsi mwingi huanza kama njia ya kupima mipaka: huanza kama vitu vidogo. Unatakiwa kujua jinsi ya kupigana/kujilinda. Unatakiwa kujiamini kuwa unajua jinsi ya kupigana/kujilinda.  **Kazi Tembea kwa ujasiri: Tembea kwa nguvu** 1. Kifua mbele 2. Kuwa na ufahamu, bila kupepesa macho, angalia karibu, 3. Usiangalie simu ya mkononi au kutumia kifaa cha sauti cha masikioni au Kichwa(headphones) 4. kutembea kwa kasi inaweza kuwa haraka sana wala si polepole sana  Ikiwa kuna Unyanyasaji/usumbufu mtaani, tikisa kichwa na kwa utulivu sema "Hey" au "Jambo". Hii hudhibitisha kuwa wasumbuaji ni wanadamu na hukufanya wewe pia kuwa binadamu. Hii husaidia wanyanyasaji wasiseme jambo lisilo na heshima au kuendelea na Unyanyasaji/usumbufu  **Wimbo** Tuna nguvu! Tunadhani! Tunasaidiana! Nifundishe kupigana! Nipe zana! Nitafanya wengine! Ulinzi binafsi ni kinga! | Tembea kwa ujasiri |

**Somo la 5: Kukataa, Majadiliano na kutafuta Msaada**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana/wazo** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Kukataa na Majadiliano**  Mawasiliano mazuri ni muhimu kwa mtu binafsi, familia, shule, kazini na katika mahusiano ya kimapenzi.  Kwa uwazi, mawasiliano yenye afya/mazuri yana manufaa katika mahusiano  Mawasiliano mazuri hutumia njia na mitindo tofauti, na ni muhimu kueleza na kuelewa matakwa, mahitaji na mipaka binafsi. | Tambua aina tofauti za mwasiliano (ikiwa ni pamoja na mawasiliano ya maneno na yasiyo ya maneno). Tambua tofauti kati ya mawasiliano yenye afya/mazuri na mawasiliano mabaya/yasiyo na afya(k.m. kusikiliza kwa makini, kuelezea hisia, kuonyesha uelewa, mawasiliano ya moja kwa moja ya macho dhidi ya bila kusikiliza, kutokuonyeshahisia, si kuonyesha uelewa, kuangalia au kugeuka nyuma).  Orodha faida za mawasiliano yenye afya/mazuri kwa mtu binafsi, familia, shule, kazi na mahusiano ya kimapenzi. Chunguza uwezekano wa matokeo wa mawasiliano ya maneno na yasiyo ya maneno jinsi yanavyo tofautiana.  Tambua vikwazo vinavyoweza kujitokeza katika majadiliano na mwenzi wa kimapenzi (ikiwa ni pamoja na majukumu ya kijinsia na matarajio). Onyesha ujasiri katika kutumia ujuzi wa majadiliano na kukataa na mwenzi wa kimapenzi. Wasaidie kuelewa kuwa kuwasiliana 'ndiyo' na 'hapana' hulinda faragha ya mtu na heshima ya mwili, na ni sehemu kuu ya kujenga mahusiano mazuri. Jadili mifano.  Toa mfano wa kutoa na kutokutoa ridhaa/kibali cha kufanya ngono, na kusikiliza kwa idhini/kibali cha ngono. Elezea umuhimu wa kuweza kuelezea matakwa, mahitaji na mipaka yako binafsi, na kuielewa ya wengine.  Tambua kuwa majadiliano yanahitaji heshima, ushirikiano na mara nyingi huwa na makubaliano kutoka kwa pande zote.  Elezea jinsi gani ujuzi wa msimamo na majadiliano unaweza kusaidia kukabiliana na shinikizo la ngono isiyohitajika au kuimarisha nia ya kufanya ngono salama. Onyesha njia bora za kuwasilisha matakwa, mahitaji na mipaka binafsi, na kusikiliza na kuonyesha heshima kwa yale ya wengine.  Elezea mawasiliano ya maneno na yasiyo ya maneno na njia za kusema 'ndiyo' na 'hapana'. Mwalimu anapaswa kutoa mifano 3 ya kusema 'hapana': moja imara (alisimama wima, kwa kutumia toni yenye nguvu ya sauti na kufanya mawasiliano ya macho); moja isiyo imara (kusimama wima, kuangalia sakafu, sauti ya utulivu/upole, hofu) na moja 'hapana' isiyo na ufanisi/msimao (ameketi, haangalii, kusita, 'um,' 'Mimi sina uhakika')  Waambie watoto kutoa mrejesho kuhusu njia iliyo bora zaidi na kwa nini. | Ya maneno na yasiyo ya maneno  jasiri  ‘Ndio na ‘Hapana’  Aibu  Mtu mzima  Sina uhakika kama nitakataa  Naweza nikapata shida |
| **Kutafuta Msaada**  Ni muhimu kutathmini vyanzo vya msaada na usaidizi, ikiwa ni pamoja na huduma na vyanzo vya vyombo vya habari, ili kuhakikisha ubora wa habari na huduma.  Kuna vyanzo mbalimbali vya msaada na usaidizi shuleni na jumuiya/jamii pana. | Elezea nini maana ya mtu mzima anayeaminika. Hakikisha kwamba wanafunzi wametambua mtu mmoja au watu wengi wazima waaminifu. Orodhesha vyanzo vya msaada na usaidizi kwa masuala ya ngono na afya ya uzazi na masuala ya haki kama vile watoa huduma za afya, vifaa vya kupimia na matibabu, washauri  Elezea sifa za vyanzo vizuri vya msaada na usaidizi (ikiwa ni pamoja na kuhifadhi siri na kulinda faragha). Elewa kuwa kuna maeneo ambapo watu wanaweza kupata msaada kwa ajili ya ngono na afya ya uzazi (k.m. ushauri, kupima na kutibu magonjwa ya NGONO na VVU, huduma za njia za uzazi wa kisasa, unyanyasaji wa kijinsia, ubakaji, unyanyasaji wa kijinsia, unyanyapaa na ubaguzi). Elezea sifa za vyanzo vya vyombo vya habari vya kuaminika (kwa mfano. tovuti) ya msaada na usaidizi.  Kuwa na ufahamu wa umuhimu wa kutathmini vyanzo vya msaada na usaidizi kwa kiasi kikubwa.  Tambua matatizo ambayo watoto wanaweza kuhitaji kutafuta msaada (k.m. unyanyasaji, usumbufu, uonevu, ugonjwa) na kutambua vyanzo vya usaidizi husika (maarifa).  Saidia kuhakikisha wanafahamu kuwa wanapaswa kufikia huduma za gharama nafuu, za kweli na zisizo za hukumu na msaada unaohifadhi siri na kulinda faragha.  Waulize wanafunzi kuelezea jinsi gani wanaweza kusaidia bila hatia au aibu. | Mtu mzima anaeaminika  Ngono na afya ya uzazi vyanzo vya habari  Usiri  Hakuna aibu au hatia |
| **Kufunga**  Ulinzi - binafsi | Kusema HAPANA!  Simama wima Fanya mawasiliano ya macho Tumia sauti yenye nguvu  **Wimbo kwa wasichana (na wavulana). Wakiwa wamesimama.**  Naiamini sauti yangu! Ninaitumia! Nasema HAPANA! (mikono ikiwa imenyooshwa) Nasema HAPANA! HAPANA! HAPANA! HAPANA! Kuheshimu mwili wangu! (Rudia wimbo hapo juu.) Nguvu ya msichana! Nguvu ya mwanamke! Nguvu ya mvulana! Nguvu ya mwanaume! |  |

**Somo la 6: Uvumilivu, Kuchangamana na Kuheshimiana.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana/Dhamira** | **Malengo makuu** | **Maneno Muhimu** |
| **Msingi**  Kila mwanadamu ana kitu cha pekee ambacho anaweza kuleta mchango katika jami, Kila mtu anahaki ya Kuheshimiwa.  Maadili ni imani kali za watu, kwenye familia au jamii. | Fafanua njia za kuwafanya wengine wawe na Usawa, haki, Utu na heshima.  Eleza kwa mifano njia ambazo kila mtu anaweza kuchangia katika jamii yake bila kujali tofauti walizonazo.  Orodhesha mambo ambayo ni kama vichekesho lakini ni Hatari.  Tambua kwamba kila mtu niwakipekee, wathamani na anahaki ya kulindiwa utu na Heshima yake.  Onyesha njia za kuonyesha Uvumilivu, Kuchangamana na heshima kwa wengine.  Eleza njia ambazo Maadili na Imani zinavyoongoza jamii katika mgawanyo wa majukumu na mahusiano.  Ukumbuke mtu mmoja mmoja na familia moja moja au jamii zinaweza kuwa na maadili tofauti na nyingine.  Waambie waafunzi wataje maadili yao mmoja mmoja kama vile uhalali, uaminifu, usawa, heshima, kukubalika na uvumilivu. | Usawa  Ulinganifu  Utu  Heshima  Maadili,Imani |
| **Nyongeza.**  Unyanyapaa na ukandamizaji ni hatari katika jamii.  Ni jambo baya lisilokubalika kumfanyia mtu yeyote ukatili au unyanyasaji kwa sababu za uchumi wake, sababu za kijamii, mahali anapotokea, kwa sababu ya jinsia yake, au jinsi yake, kabila lake au rangi yake, afya yake na kwa tofauti yeyote.  Elewa maana halisi ya Unyanyasaji wa kijinsia na ukatili vinavyoadhiri wengine. | Eleza maana ya Unyanyapaa na Ubaguzi, Fafanua madhara mbalimbali yatokanayo na Unyanyapaa pamoja na ubaguzi.  Unyanyapaa ni tabia ya mtu anayeweza kusababisha hisia mbaya ya watu kuelekea mtu mwingine. Hii inaweza kuwa ya kijamii kama vile umaskini, kimwili kama ugonjwa au ulemavu wa mwili, au upungufu wa akili. Unyanyasaji huweza kumfanya mtu asipendwe au kutengwa na jamii.  Eleza unyanyapaa binafsi na madhara yake (Kama vile, ukimya, kujikataa/kukataliwa na usiri). Mfano wa unyanyasaji wa kibinafsi inaweza kuwa kiimani wewe ni dhaifu au unavyoweza kuharibiwa kwa sababu ya ugonjwa au maumivu ya kihisia. Watoto wanapaswa kutambua kuwa kuna umuhimu wa kuwa wavumilivu, kuchangamana na kuheshimu wengine.  Eleza maana ya **unyanyasaji** na **ukatili.** **Ukatili** ni tabia isiyohitajika, ni tabia ya kikandamizaji kutoka kwa mtu ambaye anahisi kuwa mwenye nguvu au mwenye ushawishi Zaidi katika jamii. Mara nyingi hutokea kati ya watoto wa shule na mara nyingi hujirudia. Pendekeza baadhi ya mambo ambayo yanaweza kumfanya mtu uwezekano mkubwa wa kupata unyanyasaji/Ukatili katika maisha yake kama vile kuwa mtu wakike, kuwa walemavu, kuwa masikini au kutofautiana kimaumbile na wengine.  **Unyanyasaji** ni wakati mtu mara kwa mara anakusumbua kwa njia ya kukukejeli, kutisha, au kukusumbua.  **Unyanyasaji wa kijinsia** ni pale ngono zisizohitajika au mambo mabaya hufanywa juu ya mtu mwingine.  **Neno Ngono/Mapenzi** lina maana ya kuwa na shauku ya kimwili na mtu mwingine inayohusianisha muingiliano wa kimwili ambapo unahusianisha kufanya tendo la Ngono.  **Kufanya ngono** ni kile kitendo cha Uume wa mwanaume kuingia katika uke wa mwanamke.  Eleza ni kwanini kitendo cha Unyanyasaji na ukatili kinamuumiza muhusika (aliyenyanyaswa au aliyefanyiwa ukatili) bali hata aliyefanya ukatili au unyanyasaji. | Ubaguzi  Ukandamizaji  Ukatili  Unyanyasaji  Uzalilishaji  Jinsi  Jinsia  Kujifunza |
| **Kufunga** | **Tuimbe**  Naamini sauti yangu!  Naitumia!  Nasema hapana! (nikiwa namaanisha)  Nasmema Hapana!  Hapana! Hapana! Hapana!  Heshimu mwili wangu!  Nguvu ya Msichana!  Nguvu ya Mwanamke!  Nguvu ya mvulana!  Nguvu ya mwanaume! |  |

**Somo la 7. Haki za Binadamu, Usawa wa kijinsia, Ubaguzi na Upendeleo.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana/Dhamira** | **Malengo makuu** | **Key words** |
| **Haki za Binadamu.**  Kila mtu anahaki.  Tamadunu, Dini pamoja na jamii yetu inavyoelewa kuhusu Jinsia. | Jadili juu ya haki za binadamu, na ni jinsi gani watoto wanavyojihisi kuhusu wao (Haki za Binadamu ni haki za asili kwa wanadamu wote, bila kujali rangi, jinsia, taifa, kabila, lugha, dini, au hali nyingine yeyote ile. Haki za Binadamu ni pamoja na haki ya maisha na uhuru, uhuru kutoka utumwa na mateso, uhuru wa maoni na kujieleza, haki ya kufanya kazi na elimu, na mengine mengi zaidi.)  Fafanua kwa mifano ni jinsi gani utamaduni, dini na jamii inayotuzunguka vinavyoathiri ufahamu wetu kuhusu haki za binadamu, na jinsia. Elezea masuala mtambuka yanayohusiana na jinsia ambayo yanapaswa kuheshimu haki za binadamu kwa watu wote. | Haki za Binadamu.  Uhuru kutoka utumwani au mateso  Uhuru wa maoni na kujieleza  Haki ya kufanya kazi |
| **Usawa wa kijinsia,**  **Mtizamo wa kijinsia na Ubaguzi**  Ni muhimu kuelewa utofauti uliopo kati ya Jinsi na utofauti wa kibayolojia.  Familia, mtu mmoja mmoja na jamii ni vyanzo vizuri vya taarifa kuhusu Jinsi na jinsia  Watu wote ni sawa na wanathamani bila kujalisha jinsi zao.  Kukosekana kwa usawa wa kijinsia upo katika sehemu nyingi kama vile katika uongozi, kwenye familia, kwenye urafiki, kwenye jamii.  Unyanyasaji wa kijinsia unasababisha Upendeleo na ukosekanaji wa usawa. | Eleza maana ya jinsi na jinsia na eleza tofauti zilizopo. Makundi ya kibaiolojia ya wanaume au wa kike yanajulikana kama Jinsia. Wanaume na wanawake ni makundi ya jinsi , kulingana na viungo vyao vya uzazi na mgawanyo wa majukumu.  Jinsia ni dhana pana ambayo hutumiwa kuhusika na majukumu ya kiume, au ya kike. Majukumu ya kijinsia ya wanaume na wa kiume sio makundi ya jinsi, lakini ni tabia, shughuli, na sifa nyingine za jamii zinazoona kuwa ni sahihi kwa waume wa wanaume na wanawake. Kwa mfano, wanawake wanazingatiwa kuwa waangalizi wa watoto ni tabia ya kijinsia. Tabia nyingine za kawaida za kijinsia kwa wanawake ni pamoja na kupata pesa kidogo kuliko wanaume, kufanya kazi nyingi za nyumbani, kuandaa chakula kwa ajili ya familia, kuwa na hisia zaidi za kibinafsi, na kuongea kwa unyenyekevu. Jinsia ni kujieleza kwa utambulisho wa mtu-kama vile ni aina gani ya nguo (wanaume au wanawake) mtu amevaa. Jinsia ina maana ya kuangalia, kujisikia na kutenda kwa mwanamke au mwanaume.  Waulize watoto jinsi wanavyohisi kuhusu jinsi na jinsia zao. Tambua kwamba maoni juu ya jinsi na jinsia yanaathiriwa na vyanzo mbalimbali tofauti kama familia, dini na utamaduni.  Jadili jinsi watu wanaweza kutendewa mambo kwa usawa kwa sababu ya jinsia yao. Eleza njia za kufanya uhusiano yawe ya usawa zaidi katika familia, shuleni na katika jamii.  Inapaswa watu watanbue kuwa kutendea watu mambo yaiofaa kutokana tu na kutofautiana jinsia sio sawa na ni kinyume cha haki za binadamu na jambo hili huumiza kila mtu.  Eleza usawa wa jinsia. Eleza jinsi usawa wa kijinsia unahusishwa na tofauti katika Uongozi, ndani ya familia, urafiki, na jamii. Ni muhimu kutambua kwamba kila mtu ana jukumu la kuhamasisha usawa wa kijinsia. Jadili njia za kukuza usawa wa jinsia katika maeneo kama nyumbani, shule na katika jamii. Eleza ubaguzi unavyohusiana na upendeleo ukihusianisha na jinsia.Ubaguzi nikama imani ndani ya jamii ya watu fulani. Wtu wanapaswa kutambua kuwa ubaguzi wa kijinsia unaadhari kubwa sana kwa maisha ya watu wengine katika jamii, adhari hizo zinaweza kuwa hasi au chanya.  Tofauti zilizopo kutokana na jinsia inaweza kusababisha unyonyaji au kukosekana usawa, hususani ikiwa watu hutofautiana na jinsi watu wanavyofikiri wanapaswa kutenda. Jiulize kuhusu usawa uliopo katika majukumu ya jinsia na jaribu kufafanua changamoto zilizopo ambazo ni vitendo visivyo vya haki.  **Tuimbe**  Naamini sauti yangu!  Naitumia!  Nasema hapana! (nikiwa namaanisha)  Nasmema Hapana!  Hapana! Hapana! Hapana!  Heshimu mwili wangu!  Nguvu ya Msichana!  Nguvu ya Mwanamke!  Nguvu ya mvulana!  Nguvu ya mwanaume! | Tofauti  Jinsi  Tofauti ya kibiolojia  Imani  Mitizamo  Ushawishi  Usawa  Kutokuwa na usawa  Unyanyasaji  Ubaguzi  Unyonyaji |
| Kufunga |  |  |

**Somo la 8: Unyanyapaa, Ukatili na Unyanyasaji.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana/Dhamira** | **Malengo Makuu** | **Maneno Muhimu** |
| **Masuala ya Kupitia.**  Pitia kuhusu Unyanyapaa  Ukatili/Uonevu  Ubaguzi  Unyanyasaji wa akaijinsia. | **Unyanyapaa** ina maana ya kitu ndani ya mtu ambayo inaweza kusababisha wengine kuwa na mtazamo mbaya kwao. Jambo hili linaweza kuwa nafasi ya kijamii kama vile umasikini, kitu kinachohusiana na mwili wao kama ugonjwa au ulemavu wa mwili, au upungufu wa akili. Unyanyasaji huweza kumfanya kujiona hafai katika jamii.  **Ukatili** ni tabia isiyohitajika, ni tabia ya kikandamizaji kutoka kwa mtu ambaye anahisi kuwa mwenye nguvu au mwenye ushawishi Zaidi katika jamii. Mara nyingi hutokea kati ya watoto wa shule na mara nyingi hujirudia. Pendekeza baadhi ya mambo ambayo yanaweza kumfanya mtu uwezekano mkubwa wa kupata unyanyasaji/Ukatili katika maisha yake kama vile kuwa mtu wakike, kuwa walemavu, kuwa masikini au kutofautiana kimaumbile na wengine.  **Ubaguzi** ni ile hali watu fulani watu hawatendehi mambo yenye usawa kwa sababu tu ya jinsi zao, dini zao, Rangi zao au umri wao.**Upendeleo** ni pale asiyestahili huonekana anafaa.  **Unyanyasaji ni hali ile ambayo** mtu mara kwa mara anakusumbua kwa njia ya kukukejeli, kukutisha au kukusumbua.  **Unyanyasaji wa kijinsia** ni kufanya jambo lolote bila ridhaa yake au bila makubaliano. Neno Ngono/Mapenzi lina maana ya kuwa na shauku ya kimwili na mtu mwingine inayohusianisha muingiliano wa kimwili ambapo unahusianisha kufanya tendo la Ngono.  Kufanya ngono ni kile kitendo cha Uume wa mwanaume kuingia katika uke wa mwanamke.  **Unyanyasaji wa kijinsia** ni neno ambalo linatumika kama kuna muingiliano wa kimapenzi usio ridhaa au kumshika mtu bila makubaliano. Aina za unyanyasaji ni kama vile Kubaka, kulazimisha mapenzi au kutweza utu wa mtu. | Ubaguzi  Ugandamizaji  Jinsi  Ulemavu |
| **Ziada**  Nimuhimu kufahamu maana halisi ya Unyanyasaji wa kijinsia na ni sehemu gani unaweza kupata msaada.  Aina yeyote ya Ukatili wa kijinsia ni kosa na nikinyume na haki za binadamu.  Fahamu ni nini chakufanya kuhusu ukatili wa kijinsia.  Ubaguzi wa jinsia unaweza kusababisha vurugu na ukandamizaji.  Unapaswa kufahamu nini cha kufanya kuhusu ukatili wa kijinsia.  Ubaguzi wa jinsia unaweza kusababisha vurugu na ukandamizaji. | Ukatili wa kijinsia (GBV) ni unyanyasaji dhidi ya mtu kulingana na jinsia yake. Kwa ujumla unyanyasaji ni dhidi ya wanawake na ni pamoja na uhalifu kama vile unyanyasaji wa kihisia, unyanyasaji wa kijinsia, kukataa, ubakaji, usafirishaji wa binadamu, ubakaji na ukahaba.Jambo hili linaweza kutokea shuleni, nyumbani au katika sehemu ya umma.  Jadili mifano ya ukatili wa kijinsia.  Tunapaswa Kuelewa kuwa mawazo yetu kuhusu jinsia yanaweza kuathiri jinsi tunavyowatendea watu wengine, ikiwa ni pamoja na ubaguzi na unyanyasaji. Tambua kwamba aina zote za Unyanyasaji wa kijinsia (GBV) sio sahihi na ni ukiukwaji wa haki za binadamu.    Elezea na ufafanue njia watakazotumia kuongea na mtu mzima kidogo kuhusu ukatili wa kijinsia ambao umehusisha vurugu karibu na shule.  Eleza kuwa unyanyasaji wa kijinsia (GBV) ni uhalifu wa Kutumia nguvu na utawala, sio juu ya kukosa uwezo wa kudhibiti tamaa ya ngono. Ni muhimu kutambua kuwa kukosekana kwa usawa wa kijinsia na ubaguzi wa kijinsia huchangia katika unyanyasaji wa kijinsia. Onyesha njia za majadiliano kusisitiza usawa wa kijinsia na kupunguza ubaguzi wa kijinsia ( GBV).  Mifano ya ukatili wa kijinsia ni kama vile; (Ukatili, unyanyasaji wa kijinsiaukatili wa kisaikolojia, unyanyasaji wa majumbani, ubakaji,Ukeketaji, unyanyasaji kwa kutumia nguvu).Pia fafanua sehemu ambazo ukatili wa kijinsia hutokea ukihusisha sehemu kama vile Shule, kwenye familia, kwenye sehemu za mujumuiko au hata kwenye mitandao.  Vitendo vyote vya kikatili ni makossa, na watoto wanapaswa wawe na watu wanaowaamini kuzungumza nao au mtu mwenye ujuzi wa masuala ya unyanyasaji wa kijinsia au aina nyingine za unyanyasaji na ukatili. | Waambie vijana wanapaswa kusaidia  Ukatili wa kijinsia ni Mbaya  Mtumzima anayeaminika  Ukatili wa kijinsia  Unyanyasaji  Ukatili/Uonevu  Aina yeyote ya vurugu ni mbaya  Mahusianao  Unyanyasaji  Vurugu |
| **Ulinzi Binafsi.** | **Wasichana Wataimba (lakini wavulana nao pia wanaweza kuimba) Wakiwa wamesimama.**  Nguvu ya msichana!  Nguvu ya mwanamke!  Unyanyasaji wa kijinsia unaweza kukatiza masomo yangu, Unaweza kukatiza Maisha yangu, Unweza kupoteza ndoto zangu!  Nifundishe kupigana!  Nipe zana za kupigania!  Nitafanya yaliyobaki!  Najilinda mwenyewe!  Tunajilinda wenyewe!  Ulinzi binafsi unafanya kazi!  Ulinzi binafsi utakulinda na wahalifu!  Ulinzi binafsi ni Kinga!  “Wavulana wanamchango mkubwa sana katika kuwalinda wanawake.Wahusishwe.”  **Wavulana Waimbe.**  Nataka nichague!  Nataka niwe tayari!  Nataka kufanya jambo sahihi!  Nataka nifanye chaguo!  Chaguo gumu!  Kumlinda mwanamke ni sehemu ya kazi yangu kama mwanaume! |  |

**Somo la 9: Ulinzi Binafsi.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana** | **Malengo Makuu.** | **Maneno Muhimu** |
| **Msingi**  Majibu ya Unyanyasaji wa Mtaani | Kama kuna ukatili au Usumbufu mtaaani unakopita, tikisa kichwa chako kwa maana ya kusikitika na usalimie, **“Habari”.**Hii itamfanya anayefanya/ anayetaka kufanya ukatili kuwa na utu na kuurudisha ubinadamu.Itasaidia wasifanye kitu ambacho ni kinyume na maadili au kuendeleza ukatili.  Kama ukatili au usumbufu unaendelea, muangalie usoni yule anayefanyia wengine au mwingine ukatili, ongea kwa ujasiri na kwa sauti ya msisitizo.  Yafuatayo ni baadhi ya mambo ambayo unaweza kuyafanya:  1.Waambie moja kwa moja nini unataka, unaweza kusema “Toka mbele yangu”,”Sitaki unishike” au “acha kunishika”,”nenda ukasimame mbali”  2. Unaweza kutaja tabia zingine ambazo ni mbaya kama. Kwa mfano:”Usinishike makalio yangu huo ni unyanyasaji wa kijinsia!”  3. Waulize je, wanapenda mama zao, dada zao, watoto wao, wapenzi wao wa kike, wake zao wafanyiwe kama wanavyokufanyia wewe.  4. Tamka maneno ya kumaanisha kama vile Acha kuwanyanyasa wanawake, Sipendi hiyo tabia, Hakuna anayependa hiyo tabia, Kuwa na Adabu. Ongea kwa Lugha ya msisitizo na yakumaanisha.  5. Mtambue muhalifu kwa kumuambia maneno kama vile,”Wewe mwanaume mwenye shati la njano acha kunishika.(Hii itasaidia kwa watu waliokaribu yako mfano kama mnasafiri pamoja ndani ya Basi)”.  6. Unapaswa kuiwajibisha tabia na Sio mtu.Waambie yale mabaya wanayofanya usiyoyapenda.Usimlalamikie mtu muambie kile ambacho nikibaya amekifanya ili akiache.  Mara nyingi sana wasichana na wanawake mara nyingi wanashambuliwa na watu wanaowafahamu kuliko wale wasiowafahamu. Zaidi ya 90% ya wasichana na wanawake nchini Kenya wameshambuliwa na watu wanaowafahamu.(maarifa)  Maarifa ya kuongea yanaweza kupunguza Zaidi ya nusu ya usumbufu unaojitokeza mara nyingi.(maarifa)  Wahalifu na sio muadhirika wanapaswa kuwawajibishwa  **Msisitizo**  Mpangilio wa mipaka Jinsi ya kusema 'hapana' kwa ufanisi. Ikiwa 'hapana' haiheshimiwa, fundisha ujuzi wa kimwili ili kuzuia au kuacha mashambulizi. Vurugu nyingi za kibinafsi huanza kama kupima mipaka: huanza kama vitu vidogo. Unajua jinsi ya kusema **hapana** kwa msisitizo.  Kama neon sitaki au hapana wahalifu hawaliheshimu wafundishe watoto wa kike mbinu za kujilinda miiliyao isishambuliwe.  Mara nyingi ukatili unaanzia pale mtu anapovuka mipaka ya uhusiano, na hua unaanza kidogo kidogo.  Unapaswa ujue jinsi ya kupigana ili uweze kujikinga.  Unapaswa uamini kuwa unaweza kupigana tena vizuri.  **Wakati wa Makabiliano:**  Waambie unachotaka-“Sogea mbele yangu ”,”Acha kunishika”, “Toka mbele yangu”,”Niache mimi”  Tumia sauti yako vizuri kumuambia mshambuliaji akuachie ili watu walio pembeni yako wakusikie. |  |
| **Ziada**  Mbinu za ulinzi binafsi | **Piga yowe kwa sauti kubwa na umuangalie mshambuliaji machoni. Pigana!**  <https://www.youtube.com/watch?v=M4_8PoRQP8w&index=4&list=FLIL7l5yoD-7_bxLnXr7Ceuw>  **Kama umeamua kupigana:**  **Usisite**  **Kuwa jasiri ili ushinde.**  **Kunyakua mkono**  Nyakua ngumi ya huyo mtu, inua kiwiko juu, shusha chini kwa nguvu, zunguza kwa kutumia mwili mzima.  Kimbia  **Kushikwa mwili**  Kamata mikono ya mshambuliaji, na inama chini  Inamisha kiuno chini na piga sehemu zake za siri kwa ngumi  Mzunguke mshambuliaji na zungusha mikono yake kwenye shingo yake  Piga sehemu zake za siri kwa goti mara kadhaa  Kimbia  **Ukiwa umeshikwa shingo au sehemu ya juu ya mwili**  Inua bega moja juu na uinue mkono juu  Zungusha mwili wako wote karibu naye, na fungua mikono yako chini yay a kwake na bana mikono yake kwa mkono wako mwingine  Piga na kiwiko chako kwenye uso wake  Kimbia  **Kuvuta nywele**  Mshike kwa mikono yako juu ya mikono yake  Rudisha viwiko vyako ili kuzuia uso  Zungusha mkono wake juu na pembeni ukiwa bado umeshikilia mkono wake  Sukuma mkono wake juu na chini ili kuumiza bega lake  Kimbia  **Umekandamizwa chini**  Inua miguu yote miwili juu na piga teke  Au piga, piga, piga sehemu za siri  Mara tuu miguu yako itakapokuwa weka chini, inua bega moja na mkono na ujizungushe ndani, shambulia tena kwa nfuvu na ukimbie.  Na kama hajakuachilia bado, kanyaga nyuma ya mguu wake  Vuta mguu na uuinue juu au angusha kwa nyuma  Kimbia  **Umelala kwa mgongo/chali**  Piga, piga, piga.  Inua kiuno jizungushe, shambulia kwa viganja vya mkono, piga korodani, Kimbia  Kama umekabwa shingo, fikia mikono yake na umshike kwa nguvu, inua kiuno juu na chini ili alegeze kukaba.  Jizungushe na weka mguu wako kwenye mguu wa mshambuliaji, msukume pembeni na piga  Inuka na ukimbie  **Kama umezidiwa nguvu**  Vuta pumzi kidogo  Jidai unakubali, sema sawa, sawa. Atakuachia kidogo  Pigana kwa nguvu zako zote. Tumia sehemu za mwili za msingi (jizungushe, vuta, kiwiko, teke kwenye ugoko)  **Malengo**  Piga kelele na yowe  Msungushe kama amesimama, jizungushe kama uko chini  Mtoboe macho kwa vidole, shambulia pua, shambulia koo, teke kwenye korodani, kanyaga mguu wake.  Pigana kama paka. Parua uso kwa nguvu na msukume  Toroka |  |
| **Kufunga** | **Wasichana Waimbe**  Naamini sauti yangu  Naitumia  Usinichokoze  Mimi nimtu hatari sana  Naweza kujilinda peke yangu  Usiniguse  Nasema hapana!  Hapana! Hapana! Hapana!  Naheshimu mwili wangu  **Waimbe Wote.**  Naamini sauti yangu  Naitumia  Usinichokoze  Mimi nimtu hatari sana  Naweza kujilinda peke yangu  Usiniguse  Nasema hapana!  Hapana! Hapana! Hapana!  Naheshimu mwili wangu  **Wavulana Waimbe.**  Nataka nichague!  Nataka niwe tayari!  Nataka kufanya jambo sahihi!  Nataka nifanye chaguo!  Chaguo gumu!  “Kumlinda mwanamke ni sehemu ya kazi yangu kama mwanaume!” |  |

**Somo la 10: Balehe.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana/Dhamira** | **Malengo Makuu.** | **Key words** |
| **Msingi**  Balehe ni kipindi ambacho mtoto hupata mabadiliko mbalimbali ikiwemo kubadilika kiumbo na kihisia.  **Video** | Balehe ni kipindi ambacho miili ya vijana hupata maadiliko mbalimbali na huwa nikipindi ambacho yuko tayari kufanya mapenzi na pia wanaweza kuzaa.  Balehe inahusianisha mabadiliko ya kimwili na yakihisia.  Waambie watoto kwamba katika kipindi kifupi kijacho wataona mabadiliko mbalimbali ndani ya miili yao, ambayo inapaswa kutokea na hiyo nikawaida kwa kila mtu.Inatokea kwa kila mtu na kwa wakati tofauti. Kipindi hiki ni kwaajili ya maandalizi ya kuwa watu wazima.  **Waonyeshe watoto video ya Empower Tanzania inayohusu Balehe** | Mabadiliko  Kawaida  Utofauti |
| Kiashiria cha Balehe kwa mtu ni pamoja uwezo wa viungo vya uzazi.  Wakati wa Balehe ni kipindi muhimu sana kwa kijana kujiweka nadhifu.  Wakati wa Balehe ni kipindi muhimu sana kwa kijana kujiweka nadhifu hususani katika Sehemu zake za siri.  Katika kipindi cha balehe vijana wakiume watahisi mabadiliko makubwa katika viungo vya miili yao.  Kazi:  Andaaa mazingira mazuri ili watoto waulize maswali.  **Kazi:**  Mfumo kwa ujumla, Mfumo wa kike na mfumo wa kiume. | Rejeo video zinazohusiana na Balehe na ukuaji wa viuongo viungo vya uzazi (mabadiliko makubwa ya kimaumbile na kihisia yatachukua nafasi ndani ya kipindi hiki).  Unaweza kushauri njia sahihi za kutafuta habari zinazohusiana na balehe (Watu wazima wanzoaminika, watoa huduma za afya).  Elezea kwa ufupi kuhusu Hedhi. Lakini itaelezewa kwa undani katik masomo yanayofuata.  Elezea kuhusu usafi binafsi na unadhifu kwa ujumla kama vile kujisafisha vizuri sehemu za siri na makwapani.  Wajulishe kwamba wavulana wataanza kudindisha katika kipindi hiki cha Balehe, aidha kwa kutamani au kawaida tu na hiyo ni kawaida tu.  Pia uwakumbushe kuwaambia wavulana kuwa katika kipindi hiki wataanza kuota njozi nyevu na kuanza kutoa manii katika uume.  **Kazi:**  Waache watoto waandike maswali kwenye karatasi ambayo mengine hata hayajulikani.Waambie watoto kwamba kama hawana maswali ya kuuliza waandike kwenye karatasi zao kwamba hawana swali.Na baada ya watoto kumaliza kuandika maswali yao kwenye karatasi, kusanya karatasi hizo kwenye boksi/chombo kilichoandaliwa. Kwa kufanya hivyo itasaidia mtu kujihisi kuwa swali lake halitajulikana. Mwalimu atajibu maswali ya wanafunzi katika kipindi kijacho. /Kinachofuatia.  **Kazi:**  Muombe mwanafunzi mvulana kuchora kwenye udongo mwili wake katika udongo kwa Kutumia chaki. Mpe mwanafunzi chenye majina ya sehemu za mwili na ayaandike kwenye mchoro aliouchora.Mikono, Miguu, Kichwa, Mapafu, Moyo, Sehemu za siri, utumbo.  Msaidie mtoto kuweka kadi katika sehemu zinazohusika kwa usahihi. Muambie mtoto ayatamke maneno kwa ufasaha kama wewe unavyoyatamka.  Waulize kama wanakumbuka sehemu za mwili walizoziona kwenye video.  Tumia picha Yenye sehemu za siri za mwanaume na mwanamke na picha zingine zilizopo.( Ruhusu watoto wacheke kama wamecheka,waeleze kwamba nimuhimu kujua majina ya sehemu zao za siri kwa usahihi maana watakapo kua watu wazima watayatumia maneno hayo katika shughuli za kitabibu).  **Wavulana**: Uume, Makende, kibofu, urethra, kimnyeo.  **Wasichana:** Ovari/Mayai, Mirija ya uzazi, kizazi, mashavu ya uke, kibofu, urethra, Kimnyeo.  Jadilini kuwa watu wengine wanaweza wakawa namajina mengine tofauti ya sehemu za siri lakini hizi ambazo wamefundishwa leo ndizo sehemu za siri na majina sahihi, na hayo ndiyo majina wanayopaswa kuyatumia na hata kama wakiyatumia hawajisikii vizuri au hawayapendi lakini ndiyo majina wanapaswa kuyatumia. | Badilisha Mrefu Matiti Uume na makende hukua  vinakua Shahawa Kudindisha Hedhi  (Kipindi ) Nywele huota sehemu za siri. Mabadiliko ya sauti Hali hubadilika  Mfuko wa uzazi Mirija ya uzazi Ovari/mayai  Ubongo Mapafu Moyo Mikono Miguu Utumbo Viungo vya uzazi Tamponi |
| **Mwisho** | Wavulana wanamchango mkubwa sana katika jukumu la kumlinda msichana. Wanapaswa kuhusishwa.  **Wavulana Waimbe.**  Nataka nichague!  Nataka niwe tayari!  Nataka kufanya jambo sahihi!  Nataka nifanye chaguo!  Chaguo gumu!  Kumlinda mwanamke ni sehemu ya kazi yangu kama mwanaume!  **Imba.**  Naamini sauti yangu  Naitumia  Usinichokoze  Mimi nimtu hatari sana  Naweza kujilinda peke yangu  Usiniguse  Nasema hapana!  Hapana! Hapana! Hapana!  Naheshimu mwili wangu  **Waimbe Wote.**  Naamini sauti yangu  Naitumia  Usinichokoze  Mimi nimtu hatari sana  Naweza kujilinda peke yangu  Usiniguse  Nasema hapana!  Hapana! Hapana! Hapana!  Naheshimu mwili wangu |  |

**Somo 11: Hedhi (Wavulana na wasichana wanapaswa kufundishwa somo hili, lakini wanaweza kuwekwa katika vyumba tofauti) Unaweza kuwagawa wanafunzi katika makundi mawili, wanafunzi wakiume wakae na Mwalimu wa kiume na wanafunzi wakike wakae na mwalimu wakike.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana** | **Malengo Makuu.** | **Maneno Muhimu** |
| Msingi  Jibu maswali ya somo lililopita.  Rudia kuhusu mfumo wa uzazi.  Ni jambo la kawaida wanafunzi kuwa na maswali mengi kuhusu miili yao na kazi za viungo vyao vya uzazi.  Uelewa wa kazi za viungo vya mwili katika uzazi. | Soma maswali na hatimaye ujibu maswali yaliyoulizwa na wanafunzi.  Elezea sehemu za mwili hususani Zinazohusu afya ya uzazi.  Tumia picha ya mfumo wa uzazi ambayo watoto watataja na kuandika sehemu zake za mwili katika picha.  Kila mtu ana maumbile ya tofauti ambayo yanatofautiana katika ukubwa, maumbile, matumizi, vile vile tabia za miili pia zinatofautiana.  Unaweza ukamteua kijana mmoja anayeaminika wanafunzi wakamuuliza maswali na akaelezea namna ya kuuliza maswali kuhusiana na mfumo mzima wa mwili na matumizi yake.    Elezea kazi muhimu za viungo nya mwili ambavyo vinahusiana na uzazi.  Kwa mfano: Hedhi, Uzalishaji wa mbegu za kiume, na utoaji wa manii).  Eleza kwa wavulana na kwa wasichana kwamba kutakuwa na kipindi cha kupata hedhi katika wakati wa Balehe katika makuzi yao. Hii inaashiria kwamba miili yao inajiandaaa kwa ajili ya kuwa na watoto, lakini hiyo haimaanishi kwamba tayari wamefikia kipindi cha kuwa na watoto. Hedhi sio jambo baya au uchafu ni jambo la kawaida sana. Hedhi inaweza kuonekana kama sio jambo la kawaida kidogo lakini sio uchafu. | Mabadiliko yanayotokea husaidia kuandaa mwili kupokea mtoto.    Afya  Kawaida |
| **Video ya Ziada**  Elewa kuhusu mfumo wa uzazi wa mwanamke.  Watoto wanapaswa kuelewa mfumo wa hedhi.  Hedhi kwa wasichana ni jambo la kawaida katika makuzi ya wasichana na isichukuliwe kama jambo la siri au lakibaguzi.  Wasichana wanaweza kufanya kazi zao za kawaida ili hali wakiwa katika hedhi.  Usafi wa sehemu za siri za wanawake.  Kila mtoto anapaswa kuelewa maana ya Ukeketaji.  Angalia uelewa. | **Waonyeshe watoto video ya Empower Tanzania inayohusu Hedhi.**  Taja na fafanua viungo vya uzazi vya mwanamke.  Elezea kuhusu mfumo wa hedhi kwa wavulana na wasichana ( ila wanaweza kuwa katika vyumba tofauti vya madarasa) Na ukumbuke kuwaelezea dalili na vitu wanavyoweza kuviona wakati wa hedhi.  Waelezee namna ya kupata Taulo za kike na namna ya Kutumia aina tofauti tofauti za taulo za kike.  Waonyeshe wavulana na wasichana Taulo za kike, taulo za kufua na namna ya kuzifua, na tamponi na namna ya kuzitumia.  Wakumbushe kuhusu unyanyasaji wa kijinsia unavyoweza kuwapelekea wasicha waone aibu wakati wakiwa katika hedhi.  Wakumbushe kwamba ni muhimu sana kwa wasichana wote kupata taulo za kike na elimu ya hedhi, usafi wa maji na umuhimu wa choo bora wakati wa hedhi.  Waeleweshe wanafunzi katika njia sahihi ili wasichana wajisikie huru wakati wa hedhi.  Ni muhimu wasichana watambue kuwa wakati wa hedhi wanapotumia bidhaa hizo za kujisitiri wanaweza kuendelea na shughuli zao za kila siku. Kama vile kwenda shuleni. Wasichana hawapaswi kujisikia upweke au uoga au aibu katika kipindi cha hedhi.  Wasichana wanapaswa kuelewa kwama usafi wa sehemu zao za siri za nje na kimyeo zinapaswa zioshwe na sabuni kila siku, lakini sabuni au kitu kingine chochote hakipaswi kuwekwa ndani ya uchi wa mwanamke wakati wa kufanya usafi wa mwili. Uke wa mwanamke hauhitaji kusafishwa kwa ndani.  Elezea kwamba mfumo wa mwanamke haupaswi kubadilishwa labda kwa maelekezo ya Tabibu wa afya.  Haupaswi kujadili sana kuhusu ukeketaji lakini waelezee kwamba kwa yeyote anayejaribu kubadili mfumo wa mwanamke madhara makubwa yanaweza kutokea na nikinyume cha sharia. Washauri watoto kwamba kama wanajambo lolote linalowahusu wao au Rafiki zao wanaweza wakamuambia mtu wanayemuamini au Mwalimu  Chemsha Bongo:Mpe mwanafunzi mmoja jina la kiungo kike au mwanamke na waambie wanafunzi waweke mikono yao kwenye kiungo hicho na waseme kazi yake. | Osha sehemu ya nje ya uke na **SIO** sehemu ya ndani  Madhara ya Ukeketaji  Maneno ya Mfumo wa uzazi |
| **Mwisho** | Wavulana wanamchango mkubwa sana katika kuwalinda wanawake.Wahusishe.    **Wavulana Waimbe.**  Nataka nichague!  Nataka niwe tayari!  Nataka kufanya jambo sahihi!  Nataka nifanye chaguo!  Chaguo gumu!  Kumlinda mwanamke ni sehemu ya kazi yangu kama mwanaume!  **Kuimba.**  Naamini sauti yangu  Naitumia  Usinichokoze  Mimi nimtu hatari sana  Naweza kujilinda peke yangu  Usiniguse  Nasema hapana!  Hapana! Hapana! Hapana!  Naheshimu mwili wangu |  |

**Somo la 12: Mimba na Vizuizi Mimba**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zana** | **malengo** | **Maneno Muhimu** |
| **Msingi**  Tambulisha somo. Pata taarifa kujua uelewa wa watoto.  **Video**  Mimba hutokea pale yai na mbegu zinapoungana na kujishikiza kwenye mfuko wa kizazi.  Mimba kwa kawaida hukaa kwa kipindi cha wiki 40 na mwili wa wanamke hupitia mabadiliko mengi sana kipindi chote cha ujauzito.  Mimba ni mchakato wa asili wa kibiolojia na huweza kupangwa. | Eleza kuwa somo litahusisha masuala ya kujamiiana. Watoto wanaweza kuwa wamesikia mambo yanayohusiana na ngono ambayo sio sahihi, hivyo leo watapata taarifa sahihi, na wawe huru kuuliza swali lolote watakalokuwa nalo, hata kama watakua wataona aibu.  Wagawe watoto wawili wawili. Uliza ‘ngono/ kujamiiana ni nini?’ na waambie wajibu kwa darasa.  Baadae waambie tafsiri ya msingi ya ngono/kujamiiana (kujamiiana kimsingi ni kitendo kinachosababisha mtoto, ila huweza kufanya watu wajisikie vizuri) Waambie tena ni kosa kwa sheria za Tanzania kufanya ngono ukiwa na umri chini ya miaka 18.  **Tazama video ya Afya ya Uzazi**  Taja hatua muhimu za uzalianaji kutokea (yai lipo kwenye mirija ya uzazi au mfuko wa kizazi, mbegu zipo kwenye mirija ya kizazi au mfuko wa kizazi, yai na mbegu huungana na yai kurutubishwa, ukuta wa kizazi kujijenga tayari kwa yai lililorutubishwa kujishikiza na kukua).  Eleza mabadiliko ambayo mwili wa mwanamke unayapitia akiwa kwenye kipindi cha ujauzito (mzunguko wa hedhi unakoma, tumbo upande wa chini hukua kadiri mtoto anavyokua, matiti yanatuna ili kuandaa maziwa ya kumnyonyesha mtoto.  Waulize watoto kwanini mtu anatakiwa kupanga kuwa na mimba – kuwapa nafasi watoto, kuwa na watoto atakaoweza kuwahudumia, uamuzi binafsi n.k. Andika hayo ubaoni.  Eleza kuwa mimba na uzalianaji ni mchakato wa asili wa kibiolojia na mtu anaweza kuamua ni lini abebe mimba.  Eleza kuwa watoto wote wanatakiwa wawe wamehitajika, wajaliwe na wapendwe.  Eleza kuwa sio wenza wote wana watoto au wanataka watoto. | Kijamiiana  Ngono  mbegu  Yai  Urutubishaji  Uzaliananji  Dalili za mimba  Mpango  nafasi  Gharama |
| **Ziada**  Mimba huweza kutunga wakati wowote ukifanya ngono, lakini uwezekano wa kutunga ni mkubwa .Zaidi kwenye nyakati Fulani kwenye mzunguko wa hedhi.  Elewa vipengele muhimu vya mimba.  Kuna habari nyingi za upotoshaji na taarifa za uongo kuhusu ngono na mimba.  Hizi ndizo dalili za mimba, ambazo hutakiwa kuthibitishwa kwa kipimo cha mimba ambazo zinatakiwa mara tu baada ya kukosa hedhi au kuchelewa.  Majukumu ya kijinsia na ushawishi wa makundi rika huweza kuchangia sana kwenye maamuzi ya matumizi ya njia za uzazi wa mpango. | Waambie wanafunzi mimba hutunga baada ya kufanya ngono, ambapo uume uliosimama huwaga mbegu ukeni.  Mimba hutunga muda wowote ukifanya ngono bila kutumia njia za uzazi wa mpango au kondom, lakini kuna mambo mengine wakati wa kufanya ngono hayawezi kusababisha mimba.  Elezea kuwa mabadiliko ya vichocheo vya mwili/homoni hudhibiti hedhi na kuufanya mwili kuwa tayari kwa kutungishwa mimba.  Mzunguko wa hedhi una hatua tofauti tofauti, ikijumuisha muda wa upevushaji. Kama mbegu ikiwa karibu kipindi cha upevushaji hapo ndipo kuna uwezekano mkubwa wa mimba kutunga.  Njia pekee yenye uhakika ya kuzuia kupata mimba ni kuacha ngono. Hii inaitwa ‘ACHA’.  Jadili njia kuu za uzazi wa mpango (kondom, vidonge, vijiti, sindano, kitanzi/IUD) Njia za uzazi wa mpango pia hujulikana kama njia za kuzuia mimba.  Njia za kisasa za uzazi wa mpango ni salama na zina ufanisi.  Kondom (za kike na kiume) hupunguza hatari ya kupata mimba na magonjwa ya ngono, njia zingine za uzazi wa mpango huzuia mimba ila hazizuii magonjwa ya ngono.  Eleza kuwa njia zote za uzazi wa mpango zinapatikana bure kwenye vituo vya afya, na ushauri pia. Wenza wote wawili wanatakiwa washirikishwe kwenye majadiliano, uchaguzi na matumizi ya njia za uzazi wa mpango.  Kataa hadithi za uongo zinazojulikana kuhusu njia za uzazi wa mpango na mimba – jaribio la kweli au sio kweli. Kwa mfano:  Huwezi kupata mimba kama ukifanya ngono ukiwa umesimama (sio kweli)  Unaweza kupata mimba ukifanya ngono hata kama ni kwa mara ya kwanza ( kweli)  Ni msichana tu ndiyo anatakiwa kufikiria kuhusu njia za uzazi wa mpango (Sio kweli)  Kondomu huweka kutumika tena (sio kweli)  Waulize watoto kuhusu imani au hadithi zisizo za kweli wanazozijua  Watumie watoa huduma za afya kama rasilimali kwa kupata taarifa Zaidi za afya ya uzazi.  Eleza kuwa, kama msichana amefanya ngono na hedhi yake imechelewa, anaweza kuwa na mimba na anatakiwa kupimwa.  Fafanua dalili za mimba na hatua za ukuaji wa kijusi. Hatua hizi ni muhimu zikifuatwa ili kuwa na ujauzito wenye afya na kujifungua salama.  Eleza vipimo vilivyopo vya kupima mimba.  Jadili jinsi ambavyo majukumu ya kijinsia na makundi rika yanayoweza kushawishi matumizi ya njia za uzazi wa mpango.  Tambua kwamba maamuzi ya kutumia kondomu au njia nyingine ya uzazi wa mpango ni jukumu la mwenzi wote wawili.  Tambua kuwa kuzuia kupata mimba ni jukumu la wote wanaume na wanawake na sio wanawake peke yake.  Jadili jinsi wanavyohisi kuhusu njia za uzazi wa mpango na majukumu ya kijinsia na makundi rika yanavyoathiri hisia zao. | Hatua za mzunguko wa hedhi  Njia za uzazi wa mpango  Kondom  Njia za uzazi wa mpango zenye vichocheo (vidonge, vijiti, kitanzi)  KUACHA  Jukumu  hadithi za uongo  Kuvusha hedhi  Kipimo cha mimba  Matumizi ya njia za uzazi wa mpango |
| **Kufunga** | Wanaume wana umuhimu sana kuwalinda wanawake. Wahusishwe.  **Wavulana waimbe**  Nataka kufanya maamuzi!  Nataka kuwa tayari!  Kufanya kitu sahihi!  Kufanya kitu sahihi!  Natakiwa kufanya maamuzi!  Maamuzi magumu!  Kuwalinda wanawake ni jukumu langu kama mwanaume!  **Wote waimbe**  Naamini mwili wangu!  Naamini akili zangu!  Naamini sauti yangu!  Ninaitumia!  Usinianze!  Mimi ni hatari!  Naweza kujitetea!  Usiniguse!  Nasema hapana! (kwa kunyoosha mikono)  Hapana, Hapana,Hapanaaaa! |  |

**Somo la 13: Mzunguko wa maisha ya Ngono na Tabia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zana** | **Lengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Rudia njia mbalimbali za uzazi wa mpango.  Ni jambo la asili kwa wanadamu kufurahia miili yao na kuwa karibu na wenzao kwa maisha yao yote. | Pitia mtaala kama rasilimali muhimu kwa ajili ya majadiliano ya kina kwa kila aina ya njia ya uzazi wa mpango ikiwa ni pamoja na namna ya kuzitumia, ufanisi na hatari.  Elewa kwamba furaha ya kimwili na mihemko ni hisia za asili kwa mwanadamu, nah ii inahusika ukaribu na watu wengine.  Elewa kuwa kuna maneno mengi ya kuelezea ngono na mahusiano. Baadhi ya haya maneno yanathaminiwa lakini kwa lugha zingine hayazungumzwi/hayafai kwasababu ni lugha hasi/mbaya, ya dharau, au ina ubaguzi wa kijinsia. Matumizi ya lugha mbaya yasiwepo. (ruhusu wanafunzi waseme maneno mabaya kama ikiwezekana kwenye hiki kipindi).  Lugha isiyifaa pia huweza kumfanya mtu asiwe huru. |  |
| **Ziada**  Wanadamu wamezaliwa na uwezo wa kufurahia hisia zao kwa kipindi chote cha maisha yao.  Ni jambo la asili kudadisi kuhusu jinsia na ni muhimu kumuuliza mtu mzima unayemuamini kama una swali.  Watu wana mzunguko wa muitikio wa masuala ya ngono ambapo msisimuko (kimwili au kimawazo) huleta msisimko wa kimwili.  Ni muhimu kuwa na maamuzi kuhusu tabia za ngono, ikiwa ni pamoja na kuchelewa au kuwahi kuanza ngono.  Watoto watajua kuwa ngono ni nini, na kuwa iafanyika pale tu unapokua mkubwa na kama ni salalma.  Ngono biashara/kujiuza ni kitendo ambacho mtu hujipatia fedha au bidhaa kwa ngono na ina hatari kubwa sana kiafya na kwa maisha ya kawaida pia.  Ni muhimu kukwepa hatari kama utafanya ngono. | Elewa kuwa jinsia inahusisha mvuto wa kihisia na kimwili kwa wengine na ni sehemu ya maisha ya mwanadamu na ni salama.  Fafanua jinsi watu wanavyohisi wakiwa na mahusiano ya kimwili (kwa mfano, busu, kugusana, kupapasa, mahusiano ya ngono) kwa kipindi chote cha maisha yao  Eleza kuwa ubaguzi kwa kwa watu ambao wanavutiwa na watu wa jinsia moja ni kosa kwa sababu huweza kijisikia vibaya.  Wasiliana na elewa kuwa kuna hisia tofauti tofauti za ngono na uzungumzie kuwa jinsia kwa usahihi.  Watoto waelewe kuwa ni asili/kawaida kuwa mdadisi na kuwa na maswali kuhusu jinsia  Tambua mtu mzima ambayo unamuamini na uko huru naye, na unaweza kumuuliza maswali juhusu jinsia.  Waeleze wanafunzi kuwa kipindi cha balehe wavulana na wasichana wanakuwa na uelewa mkubwa juu ya muitikio wa kihisia na vichocheo vya kingono. Eleza jinsi wavulana huweza kuanza kupiga punyeto kipindi cha balehe au hata kabla.  Wanafunzi wanatakiwa wajue kuwa punyeto haina madhara kimwili au kuhusia ila inatakiwa ifanywe kwa siri.    Eleza faida na hasara za kuchagua kuchelewa kuanza ngono au kuwahi kuanza ngono.  Elewa kuwa KUACHA ina maana kutokufanya ngono, au kuchagua ni lini utaanza ngono na utaanza na nani, na ni njia sahihi ya kujikinga na mimba na magonjwa ya ngono kama VVU UKIMWI.  Tafakari jinsi mipango wa maisha yao ya badae yanaweza kuathiriwa kama mtu ataamua kujifurahisha kwa kufanya ngono na kuwa na mahusiano.  Eleza kuwa watu wengi huamini ngono hutakiwa kufanyika kwenye ndoa tu, kwa ajili ya sababu za kidini au kwa sababu yupo kwenye mahusuano imara. Hata kama mtoto hana Imani hii, kadiri anavyokua anatakiwa awe na mahusiano na mtu mwingine pale tu atakapokua mkubwa, amekomaa kuyakabili matokeo ya ngono, kama mimba, kupata magonjwa ya ngono, na anatakiwa ajisikie salama kuwa na mtu huyo.  Fafanua ngono biashara/kujiuza (kujipatia fedha, upendeleo, zawadi kwa kufanya ngono).  Elezea hatari ambazo huweza kupatikana kwa kujiuza (kuongezeka kwa maambukizi ya VVU na magonjwa ya ngono; kukosekana usawa katika Nyanja za kiuchumi na madaraka husababisha unyanyasaji na ubaguzi.  Eleza jinsi ambavyo mahusiano ya kingono yanayohusisha kupeana pesa, upendeleo, zawadi yanavyosababisha kutokuwa na usawa kwenye mahusiano inavyoleta kuongezeka kwa maambukizi ya magonjwa kama VVU na magonjwa ya ngono kwa kuwa mtu hana uwezo wa kuzungumza kuhusu kufanya ngono salama.  Ngono salama maana yake ni kutumia kondom kujikinga na magonjwa ya ngono ikiwa ni pamoja na VVU.  Pitia na fanya mazoezi ya mawasiliano ya kudumu na mbinu za kukataa ili kuacha ngono ya biashara au kujiuza.  Eleza kuwa Eleza kuwa konomu hukukinga na VVU na magonjwa na ngono pamoja na mimba. Hii huitwa ngono salama. Njia nyingine za uzazi wa mpango kama vidonge, sindano, vijiti, IUD na ugumba hukukinga na mimba tu lakini haiweki kukukinga na VVU au magonjwa na ngono. | Jinsia  Mahusiano ya kimwili  Kuvutiwa  Punyeto  Chelewa ngono  ACHA  Mpango wa baadae  Ndoa  Dini  Mimba  Magonjwa ya ngono  Ngono kwa kujipatia fedha, zawadi au upendeleo |
| **Kufunga**  Toa nafasi salama kwa watoto kuuliza maswali. | Waache watoto waandike maswali kwenye karatasi bila kuandika jina. Waambie watoto kwamba kama hawana maswali waandike ‘sina swali’ kwenye karatasi, na baadae kusanya karatasi zote kenye chombo (hii itasaidia kuweka usiri) na utayajibu hayo maswali kwenye kipindi kijacho.  Wavulana wana jukumu la muhimu sana la kuwalinda wanawake. Hivyo wahusishwe.  **Wavulana waimbe**  Nataka kufanya maamuzi!  Nataka kuwa tayari!  Kufanya kitu sahihi!  Kufanya kitu sahihi!  Natakiwa kufanya uamuzi!  Maamuzi magumu!  Kulinda wanawake ni jukumu langu kama mwanaume!  **Wote Waimbe**  Nguvu ya msichana!  Nguvu ya Mwanamke!  Unyanyasaji wa kingono unaweza kuleta mwisho wa masomo yangu, mwisho wa afya yangu, mwisho wa ndoto zangu!  Nifundishe kupambana  Kujitetea kunafaa sana!  Kujitetea kutakukinga na manyanyaso mengi  Kujitetea ni kujikinga! |  |

**Somo la 14: Kuelewa na kupunguza hatari ya magonjwa ya ngono, haswa VVU/UKIMWI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zana** | **Lengo** | **Maneno Muhimu** |
| **Msingi**  Mfumo wa kinga za mwili hulinda mwili na kuwasaidia watu wawe na afya  Mtu anaweza kuwa na ugonjwa na akaonekana tu ana afya  Kila mtu awe na ugonjwa au laa, wote tunahitaji kupendwa, kujaliwa na kusaidiwa.  Magonjwa ya ngono yanaenezwa kwa kufanya ngono isiyo salama (ngono bila kutumia kondom) na mtu mwenye maambukizi. | Eleza dhana ya ‘Afya’ na ‘gonjwa’  Elezea kuwa wanadamu wana kinga ya mwili ambayo hutulinda dhidi ya magonjwa.  Taja njia ambazo watu hujaribu kuzifanya kwa ajili ya afya zao (lishe bora, kuacha sigara na madawa ya kulevya, kufanya mazoezi, kutumia chandarua, ngono salama).  Kuwa makini hata kama mtu ana ugonjwa anaweza kuonekana na kujihisi ana afya.  Eleza jinsi watu wanahitaji upendo, kujaliwa na msaada mbali na hali yao ya kiafya.  Fafanua mambukizi makuu ya ngono na dalili zao ikiwa ni pamoja na VVU/UKIMWI, HPV, Herpes, klamydia, gonorea, kaswende  Maambukizi haya ndio sawa na mgonjwa ya ngono. | Afya  ugonjwa  Magonjwa ya ngono  Magonjwa makuu ya ngono |
| **Ziada**  Mtu anweza kupata ugonjwa wa ngono ikiwa ni pamoja na VVU, kwa tufanya ngono isiyo salama na mtu mwenye maambukizi. Kuna njia ambazo unaweza kupunguza hatari ya maambukizi.  VVU ni virusi ambavyo huweza kuambukizwa kwa njia mbali mbali ikiwa ni pamoja na kufanya ngono isiyo salama na mtu mwenye maambukizi ya VVU.  Kuna njia ambazo mtu huweza kupunguza hatari ya kupata magonjwa ya ikiwa ni pamoja na VVU.  Kupima ni njia pekee ya kujua kama mtu ana magonjwa ya ngono ikiwemo VVU na matibabu ya VVU yanapatikana pamoja na magonjwa mengine ya ngono  Kinga ya kudumu ya aina mbalimbali ya HPV huweza kupatikana kwa kutumia Chanjo. | Taja magonjwa ya ngono (kwa mfano VVU/UKIMWI, kaswende, HPV, Herpes, klamydia gonorea, trichomonas vaginalis ) kwa vijana ndani ya jamii yao, na njia kuu za maambikizi (ngono isiyo salama, kugusana ngozi kwa ngozi kwa sehemu za siri)  Eleza jinsi VVU haiwezi kuambukizwa kwa miguso ya kawaida (kwa mfano kushikana mikono,kukumbatiana,kunywea kitu chombo kimoja).  Taja njia mbali mbali ambazo VVU huweza kuambukizwa (kwa mfano, ngono isiyo salama na mtu mwenye maambukizi, kuongezewa damu yenye maambukizi, kishirikishana sindano, na vitu vyenye ncha kali, wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha)  Eleza kuwa watu wengi hupata au huambukiza VVU kwa njia ya kufanya ngono isiyo salama na mtu mwenye maambukizi ya VVU.  Eleza njia za kupunguza hatari ya kupata au kuambukiza VVU, kabla (kama vile, tumia kondom, kutahiri wanaume) au kabla ya mfiduo (Pre-Exposure Prophylaxis-PrPE pamoja na kondomu,) na baada (kama vile, kama inapatikana, njia ya dharua baada ya maambukizi (Post-Exposure Prophylaxis-PEP) mara tu baada ya kupata maambukizi.  Elezea hatua za kutumia kondom kwa usahihi.  Kama inapatikana, eleza kuwa ni katika umri gani na ni wapi mtu anaweza kupata chanjo ya kuzuia virusi wa HPV.  Rudia kueleza jinsi mawasiliano, mazungumzo na mbinu za kukataa zinaweza kupunguza shinikizo kutoka kwa mtu mwingine au kupelekea kufanya ngono salama, ikiwa ni pamoja na matumizi sahihi na ya uhakika ya kondom na njia za uzazi wa mpango.  Onyesha uelewa wa Kupima na kutibu magonjwa ya ngono makuu ikwa ni pamoja na VVU, kwenye jamii  Kupima kunatakiwa kufanyika muda wowote ambapo mtu anahisi alikua kwenye hatari ya kupata magonjwa ya ngono.  Maambukizi ya HPV (genital warts) huongeza hatari ya kupata aina mbalimbali za saratani kwenye maisha ya mtu. Hizi saratani ni kama saratani ya uume, shingo ya kizazi, uke, na saratani ya mdomo, koo, na voice box.  Kinga ya kudumu ya hizi aina za maambukizi ya HPV hupatikana kwa kupata chanjo kabla mtu hajapata haya maambukizi au hawa virusi. Chanjo hii hutolewa kwa watu wa kuanzia umri wa miaka 9.  Vijana wakike kwa wakiume wanatakiwa kuwasiliana na mtoa huduma za afya ili kupata chanjo hii kuanzia miaka 9 na kabla hawajapata maambukizi. Chanjo haifanyi kazi kama mtu ameshapata maambukizi, na huwa watu wengi wameshaambukizwa. | Magonjwa makuu ya ngono  Kueneza  Ngono isiyo salama sindano  Mimba  Kuzaa  kunyonyesha  Kupunguza hatari  Tohara  PrEP  PEP  Matumizi ya kondom  HPV  Kupima VVU  Chanjo ya HPV  Genital warts  Saratani ya uzazi  Saratani ya koo |
| **Kufunga** | **Wimbo**  Nguvu ya msichana!  Nguvu ya Mwanamke!  Unyanyasaji wa kingono unaweza kuleta mwisho wa masomo yangu, mwisho wa afya yangu, mwisho wa ndoto zangu!  Nifundishe kupambana  Kujitetea kunafaa sana!  Kujitetea kutakukinga na manyanyaso mengi  Kujitetea ni kujikinga!  Wavulana wana jukumu la muhimu sana la kuwalinda wanawake. Hivyo wahusishwe.  **Wavulana waimbe**  Nataka kufanya maamuzi!  Nataka kuwa tayari!  Kufanya kitu sahihi!  Kufanya kitu sahihi!  Natakiwa kufanya uamuzi!  Maamuzi magumu!  Kulinda wanawake ni jukumu langu kama mwanaume! |  |

**Somo la 15: VVU na UKIMWI Unyanyapaa, matibabu, huduma na msaada**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zana** | **lengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Watu wenye maambukizi ya VVUwana haki sawa na kuishi maisha ya uzalishaji.  Kuna matibabu yenye ufanisi ambayo huweza kuwasaidia watu wenye VVU. | Eleza kuwa kwa huduma stahiki, matibabu na msaada watu wenye VVU wanaweza kuisha maisha yao yote, kuzalisha na kuzaa watoto wao kama wakitaka.  Tambua kwamba watu wenye VVU wana haki sawa kupendwa, kuheshimiwa, kupata huduma, na msaada (na matibabu kwa wakati) kama watu wengine.  Eleza kuwa kuna matibabu yenye ufanisi ambayo kwa huduma, heshima na msaada, watu wenye VVU sasa wameweza kukabiliana na hali zao. |  |
| **Ziada**  Ni muhimu kwa watu wanaoishi na VVU kuwa huru kuzungumzia hali za kwenye mazingira ya usalama na kukubalika.  Mtu mwenye VVU anauhitaji maalumu wa huduma na matibabu, ambapo pengine yana athari.  VVU na UKIMWI huweza kuathiri muundo wa familia, wajibu na majukumu ya familia. | Jadili na watoto baadhi ya faida na changamoto ambazo watu wenye VVU wanazipata wakitaka kuzungumzia hali zao.  Ni muhimu kukumbuka kwamba kuna watu wenye VVU ambao walizaliwa wakiwa na VVU na wengine wana VVU ila walipata wenyewe kwenye maisha yao.  Ongezea kwamba kila mtu ana jukumu la kuhakikisha kuwa na mazingira salama na rafiki kwa watu wenye VVU  Pendekeza njia mbalimbali za kusaidia mazingira salama na rafiki.  Eleza kwamba ni kwanini watu wenye VVU wana mahitaji maalum kwenye huduma na matibabu, ni pamoja na athari zinazoambatana (lishe nzuri, matibabu kwa wakati, msaada wa kihisia, msaada kwenye maisha yao ya kila siku).  Kumbuka kwamba matibabu ya VVU ni huduma ya maisha yake yote, na mara nyingi huwa na athari na changamoto, na huhitaji umaakini kwenye lishe. Eleza kuwa watoto na vijana wenye VVU pia hunufaika na haya matibabu, japokua huhitaji usimamizi sana kipindi cha balehe ili kupata matibabu stahiki na matumizi sahihi, na kuwasaidi kama wakipata athari na dawa (kwa mfano, matatizo ya mifupa-bone density, ARV (anti-retroviral) kutokana na usugu/upinzani wa dawa)  Taja na fafanua jinsi watu wanaweza kupata huduma ya matibabu kwa VVU.  Eleza kuwa VVU sio kikwazo kuwa na mahusiano, kuwa na familia, au kujamiiana, kwa sababu watu wenye VVU huweza kuishi pamoja na mtu mwingine bila kumuambukiza VVU au kuzaa watoto wasio na VVU.  Fafanua jinsi VVU/UKIMWI huweza kuathiri familia, muundo wa familia, wajibu na majukumu yao.  Elazea kuwa kupata msaada kutoka kwenye familia, jamii, huduma na matibabu wanawake wenye VVU huweza kuwa na afya ya kutosh kuzaa na kuwanyonyesha watoto wao ambao hawana VVU.  Elewa kwamba kila mtu ana jukumu la kuwasaidia watu wenye VVU.  Pendekeza njia mbalimbali za kuwasaidia watu wenye VVU. | Kuishi na VVU  Huduma  Msaada kwa jamii  uelewa |

**Somo la 16: Muhtasari wa Afya ya Uzazi na mahusiano**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zana** | **Lengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Masomo yote kwa kifupi. | Andika mada zote ambazo zimefundishwa ili kuzipitia kirahisi. |  |
| **Additional**  Reinforce the information. | Waulize watoto kama watapenda kuangalia video yoyote ya Empower Tanzania kwa mara nyingine. |  |
| **Kufunga**  Toa nafasi salama kwa watoto kuuliza maswali. | Uliza swali kutoka kwenye mada yoyote na ujibu kwa ukamilifu kadiri inavyowezekana. Tumia watoa huduma za afya au rasilimali nyingine kama ikihitajika. |  |

Baadhi ya sehemu kwenye Mpango wa somo ni kutokaUNESCO International Technical Guidance on Sexuality Education, 2018.