SERIKALI YA MAPINDUZI YA ZANZIBAR

WIZARA YA ELIMU NA MAFUNZO YA AMALI

MWONGOZO WA KUFUNDISHIA ELIMU YA AFYA YA UZAZI, UKIMWI, JINSIA NA STADI ZA MAISHA

TAASISI YA ELIMU YA ZANZIBAR

2022

SERIKALI YA MAPINDUZI YA ZANZIBAR

WIZARA YA ELIMU NA MAFUNZO YA AMALI

MWONGOZO WA KUFUNDISHIA ELIMU YA AFYA YA UZAZI, UKIMWI, JINSIA NA STADI ZA MAISHA

TAASISI YA ELIMU YA ZANZIBAR 2022

MWONGOZO WA KUFUNDISHIA ELIMU YA STADI ZA MAISHA, AFYA YA UZAZI, UKIMWI NA JINSIA

Taasisi ya Elimu ya Zanzibar
S.L.P 840, Mazizini, Zanzibar
info@zie.go.tz
www.zie.go.tz
Simu: +255-24-2230193
Toleo la Kwanza 2022

ISBN: 978-9976-586-25-1
© TEZ, Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Amali 2022

Haki zote zimehifadhiwa. Hairuhusiwi kuiga, kwa ajili ya kuuza bila ya ruhusa ya Taasisi ya Elimu ya Zanzibar. Matumizi yoyote ya toleo hili kwa kunakili, kutafsiri na kulitoa kwa njia ya Kielektroniki bila ya idhini ya Taasisi ya Elimu ni kosa la kisheria na utashitakiwa.

YALIYOMO

DIBAJI: v
SHUKURANI : vi
VIFUPISHO: vii
SURA YA KWANZA: 1
UTANGULIZI WA MWONGOZO: 1
1.0 Dhana ya jumla: 1
1.1 Malengo: 1
1.2 Usuli: 1
1.3 Upembuzi yakinifu: 3
1.4 Sababu za kuandaliwa mwongozo: 4
1.5 Muundo wa mwongozo: 5
1.6 Watumiaji wa mwongozo: 5
1.7 Mwongozo kwa watumiaji: 5
Rejea: 7
SURA YA PILI: 8
UTANGULIZI WA DHANA YA JINSIA: 8
2.1Ujuzi wa kujifunza 8
2.2 Majukumu ya kijinsia 12
2.3 Mitazamo ya kijinsia: 16
2.4 Dhana ya Ukatili wa kijinsia: 18
2.5 Udhalilishaji dhidi ya watoto: 20
2.6 Mazingira salama na yasio salama: 24
2.7. Usawa wa kijinsia: 26
Rejea: 30
SURA YA TATU: 31
ELIMU YA KINA YA AFYA YA UZAZI: 31
3.1 Vipengele vya afya ya uzazi: 32
3.2 Baleghe: 40
3.3 Hedhi na hedhi salama: 43
3.4 Usafi wa mwili: 48
3.5 Usafi wa Vyoo: 50
3.6 Usafi wa mwili na mazingira: 53

3.7 Vyombo vya habari na elimu ya afya ya uzazi: 56
3.8 Tabia zinazochochea kujamiiana na namna ya kukabiliana nazo: 59
Rejea: 64
SURA YA NNE: 65
MARADHI YA KUJAMIIANA: 65
4.1 Dhana ya maradhi ya kujamiiana: 66
4.2 Dawa za kulevya: 73
4.3 Unyanyapaa: 76
Rejea: 79
SURA YA TANO: 80
STADI ZA MAISHA: 80
5.1 Kujitambua, kujithamini na kujiamini: 81
5.2 Mahusiano: 84
5.3 Mawasiliano: 86
5.4 Kufanya maamuzi sahihi: 88
5.5 Maadili: 90
5.6 Kuhimili mihemko: 92
5.7 Kuhimili shinikizo rika: 94
5.8 Kuhimili msongo: 96
5.9 Kuweka malengo: 100
Rejea: 104
SURA YA SITA: 105
USHAURI NA UNASIHI: 105
6.1 Dhana ya ushauri na unasihi: 105
6.2 Huduma ya ushauri na unasihi 108
Rejea: 110
KIAMBATANISHO NA 1: 111
Mifano ya visa vinavyohusiana na jinsia, afya ya uzazi, VVU na UKIMWI: pamoja na udhalilishaji wa Kijinsia: 111
KIAMBATANISHO NA 2: 114
Mfano wa andalio la somo: 114

DIBAJI

Zanzibar inapitia mabadiliko makubwa ya kisiasa, kijamii na kiuchumi ambapo mabadiliko hayo pia yameigusa sekta ya elimu. Wakati sekta hii imekuwa inaonekana kuwa ni ya kijamii, pia ni chachu ya maendeleo ya kiuchumi. Mnamo mwaka 2006, Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Amali Zanzibar iliandaa Sera ya Elimu kwa ajili ya kukabiliana na mabadiliko ya mtu mmoja mmoja na ya jamii kwa ujumla. Sera hii ni msingi mkuu wa mikakati yote ya kielimu ambayo inahakikisha utoaji wa elimu bora kwa kupitia mitaala husika.

Mwongozo wa kufundishia elimu ya afya ya uzazi, VVU, jinsia na stadi za maisha umeandaliwa kwa ajili ya kutoa mwongozo unaoendana na aina ya mafunzo ya ualimu kwa Zanzibar. Mwongozo huu ni miongoni mwa zana muhimu katika uandaaji wa mtaala ¬wa mafunzo ya ualimu na unaendana kimaudhui na mfumo wa elimu ya maandalizi na msingi. Muongozo huu unatarajiwa kuwaongezea maarifa, ujuzi na mitazamo chanya wakufunzi na wawezeshaji juu ya elimu ya jinsia, afya ya uzazi, VVU na stadi za maisha ambavyo ni muhimu katika kufikia malengo ya dira ya maendeleo ya mwaka 2050.

Katika kuandaa mwongozo huu wadau mbali mbali wameshirikishwa wakiwemo Wakurugenzi wa Wizara, Maafisa wa Baraza la Mitihani la Zanzibar, Ofisi ya Mkaguzi Mkuu wa Elimu, Idara ya Mafunzo ya Ualimu, Wahadhiri kutoka Vyuo Vikuu, wakufunzi kutoka Vyuo vya Mafunzo ya Ualimu, Asasi za Kijamii, Jumuiya za Kidini, pamoja na Washirika wa Maendeleo hasa UNESCO.

Ninatanguliza shukurani za dhati kwa kila aliyechangia katika kuandaa Mwongozo huu wa kufundishia Elimu Afya ya Uzazi, VVU, Jinsia na Stadi za Maisha.

Ali Khamis Juma
Katibu Mkuu,
Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Amali,
Zanzibar.

SHUKURANI

Mwongozo wa kufundishia elimu ya afya ya uzazi, VVU na UKIMWI, jinsia na stadi za maisha ni moja kati ya nyaraka muhimu katika mchakato wa kuandaa mtaala mpya (2019). Mwongozo huu umeandaliwa kwa lengo la kusaidia uingizwaji wa mada za afya ya uzazi, VVU, jinsia pamoja na stadi za maisha katika mafunzo ya ualimu. Lengo ni kuongeza ufanisi katika ufundishaji na usomaji wa dhana hizi kwa kupitia mtaala wa elimu ya maandalizi, msingi na mafunzo ya ualimu.

Taasisi ya Elimu ya Zanzibar inatoa shukurani zake za dhati kwa Shirika la Elimu Sayansi na Utamaduni la Umoja wa Mataifa kwa ufadhili wa SIDA kupitia mradi wake wa 03 (Haki zetu, Maisha yetu, Mustakabali wetu) na KOICA kupitia mradi wa kuwainua wari na vigori kwa kutumia elimu kwa msaada wao wa kifedha na kiufundi ulisaidia kukamilika kwa mwongozo huu.

Vilevile, Taasisi ya Elimu ya Zanzibar inapenda kutoa shukurani zake za dhati kwa kikundi cha wataalamu wote waliosaidia kutoa michango yao ya kitaaluma wakati wa uandaaji wa mwongozo huu, Wataalamu hao ni; Wafanyakazi wa Taasisi ya Elimu ya Zanzibar, Kitengo cha Elimu Mjumuisho na Stadi za Maisha, Idara ya Mafunzo ya Ualimu, Chuo cha Kiislamu Mazizini, Wizara ya Afya Zanzibar, Tume ya UKIMWI Zanzibar, Jumuiya ya Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI Zanzibar, Madrasa Early Childhood Program, Baraza la Mitihani la Zanzibar, Ofisi ya Mkaguzi Mkuu wa Elimu pamoja na walimu wa skuli za msingi na sekondari za serikali na binafsi.

Aidha, Taasisi ya Elimu ya Zanzibar inatoa shukurani zake za dhati kwa washiriki wake wote kutoka Unguja na Pemba ambao walishiriki katika kukamilisha mwongozo huu. Kujitolea kwao kwa muda na maarifa kumeufanya mwongozo huu kukamilika kwa ufanisi.

Mwisho, napenda kuwasilisha mwongozo huu wa ufundishaji kwa wakufunzi wa Mafunzo ya ualimu juu ya afya ya uzazi, VVU, jinsia na stadi za maisha. Ni matarajio yangu kwamba mwongozo huu utaendelea kuwa ni rejea muhimu ya kuwasaidia wakufunzi na walimu katika ufundishaji wa dhana hizo.

Abdalla M. Mussa
Mkurugenzi Mtendaji,
Taasisi ya Elimu ya Zanzibar.

VIFUPISHO

AIDS	Acquired Immunodeficiency Syndrome
AYA	Africa Youth Alliance
CAYP	Children, Adolescent and Young People
CD	Compact Disk
DVD	Digital Versatile/Video Disk
GBV	Gender Based Violence
HBV	Hepatitis B Virus
HIV	Human Immunodeficiency Virus
ICT	Information and Communication Technology
IELSU	Inclusive Education and Life Skills Unit
ILO	International Labour Organization
KAP	Knowledge, Attitude and Practice
LS	Life Skills
MEES	Moral Ethics and Environmental Studies
MLEEYWC	Ministry of Labour Empowerment, Elders, Youth, Women and Children
MoEVT	Ministry of Education and Vocational Training
PLWHA	People Living with HIV and AIDS.
PMS	Pre-Menstrual Symptoms
SCI	SARA Communication Initiative
SRH	Sexual Reproductive Health
STIs	Sexual Transmitted Infections
TACAIDS	Tanzania Commission for AIDS
THMIS	Tanzania HIV/AIDS and Malaria Indicator Survey
TV	Television
UNESCO	United Nations Educational Scientific and Cultural Organization
UNFPA	United Nations Population Fund
UTI	Urinary Tract Infection
VAC	Violence Against Children
WHO	World Health Organization
ZAC	Zanzibar AIDS Commission
ZEDP	Zanzibar Education Development Plan
ZIE	Zanzibar Institute of Education

SURA YA KWANZA

UTANGULIZI

1.0 Dhana ya jumla

Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Amali Zanzibar (WEMA), kupitia Taasisi ya Elimu ya Zanzibar (TEZ) ina mamlaka ya kutayarisha vifaa vya kufundishia na kujifunzia. Vifaa hivi ni pamoja na vitabu vya kiada, miongozo ya mwalimu, mihutasari, na miongozo mingine ambayo hutumika katika skuli na vyuo vya ualimu.

Mnamo mwaka 2020, Taasisi ya Elimu ya Zanzibar (TEZ) ilitayarisha Mwongozo wa kufundishia elimu ya Afya ya Uzazi, VVU na UKIMWI, Jinsia na Stadi za Maisha. Hatua hii ililenga kusaidia ufundishaji wa mada hizo sio kwa taasisi za elimu pekee bali pia kwa taasisi nyingine. Vilevile, kuwasaidia wakuza mitaala katika uandaaji wa mtaala mpya wa mwaka 2019.

1.1 Malengo

Mwongozo huu una malengo yafuatayo:

a) Kupatikana nyenzo kwa wakufunzi/wawezeshaji, walimu wapya na wazoefu, katika kutoa taaluma ya afya ya uzazi, VVU na UKIMWI, jinsia na stadi za maisha kwa jamii.
b) Kukuza ufahamu sahihi kuhusiana na afya ya uzazi, VVU na UKIMWI, jinsia na stadi za maisha.
c) Kutoa ushauri juu ya utayarishaji wa mtaala utakaoendana na umri stahiki kuhusu afya ya uzazi, VVU na UKIMWI, jinsia na stadi za maisha.
d) Kuwawezesha walimu tarajali kuelewa mazingira wezeshi kutokana na mabadiliko yao ya ukuaji.
e) Kuwajengea uwezo watumiaji wa mwongozo huu juu ya kukabiliana na changamoto zinazotokana na masuala mtambuka.
f) Kuwahamasisha washiriki wa mafunzo kuwaongoza wanafunzi katika matendo chanya.

1.2 Usuli

Dhana ya afya ya uzazi, VVU na UKIMWI, jinsia na stadi za maisha si ngeni hapa Zanzibar. Kabla ya mwaka 2002, Taasisi ya Mawasiliano ya Sara (Sara Communication Initiative [SCI]), ilishaanza kutoa taaluma zinazohusiana na masuala haya. Taasisi hiyo, ilitayarisha vipindi vya redio kwa nchi za Mashariki na Kusini mwa Afrika vilivyokuwa chini ya udhamini wa UNICEF. Vipindi hivyo vilitoa Elimu ya Afya ya Uzazi kwa wanafunzi wa

kike juu ya udhalilishaji wa kijinsia, VVU na UKIMWI, mimba za umri mdogo, ukeketaji, kazi nyingi za nyumbani, pamoja na kutoa elimu kwa vijana baleghe na wazazi wao juu ya umuhimu wa kuwasaidia wanafunzi hao kuendelea na masomo (WEMA, 2014).

Baina ya mwaka 2002 – 2005 Taasisi ya 'Africa Youth Alliance (AYA) ilianzishwa Zanzibar ili kutoa taaluma katika masuala ya stadi za maisha yaliyokusudiwa kuwaelimisha vijana kuwa na tabia njema, fikra chanya na kuwawezesha kufikia malengo yao ya kiuchumi na kijamii. Katika kipindi cha mwaka 2004 - 2005, "AYA" iliwafundisha wanafunzi 1,389 kuhusu stadi za maisha (WEMA, 2014). Mafunzo hayo yalikuwa na mchango mkubwa kwa wanafunzi waliyopo Skuli na hata wale walio nje ya mfumo wa elimu katika kuwajengea ufahamu na kubadili tabia. Hivyo basi, AYA ilisaidia kupunguza matukio ya kuenea kwa VVU na UKIMWI, maambukizi yanayotokana na maradhi mengine ya kujamiiana pamoja na kukuza uelewa juu ya Afya ya Uzazi kwa vijana kwa kuwawezesha kuwa na stadi muhimu za maisha.

Mnamo mwaka 2005, Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Amali Zanzibar (WEMA) kwa kushirikiana na Shirika la Umoja wa Mataifa linaloshughulikia idadi ya watu Duniani (UNFPA), katika kutekeleza mradi uliojulikana kama Stadi za Kimaadili na Kimazingira (MEES), lilikusudia kubadili ufahamu wa vijana, fikra na matendo yao kuhusiana na ongezeko la watu, mazingira na changamoto zinazowakabili. Mradi ulianza kwa skuli teule arubaini (40) kati ya skuli mia tano na sabini (570) za Zanzibar zikiwemo za Msingi na Sekondari. MEES ilielimisha mada zinazohusu usafi, afya ya uzazi na miiko ya kimaadili. Pia, Mradi ulikuza ufahamu wa jamii juu ya ukubwa wa familia, mila, na ongezeko endelevu la watu kupitia stadi za kimaadili na kimazingira katika mfumo rasmi wa elimu. Mradi uliteuwa skuli maalumu za majaribio ambapo wanafunzi laki tatu, elfu sabini na tano, mia tisa na hamsini na nne (375,954) walinufaika katika mradi huu.

Katika kufanyia kazi juhudi hizo, mwaka 2020, Taasisi ya Elimu ya Zanzibar (TEZ), iliandaa mwongozo wa kujumuisha taaluma za afya ya uzazi, VVU na UKIMWI, jinsia na stadi za maisha ambao utatumika kwa lengo la kuziingiza mada hizi katika mihutasari ya elimu ya maandalizi, msingi na mafunzo ya ualimu.

Katika mwaka 2021, TEZ kwa kushirikiana na UNESCO iliandaa warsha ya kupitia na kuimarisha rasimu ya mwongozo wa afya ya uzazi, VVU na UKIMWI, jinsia na stadi za maisha. Hatua hiyo ilikuja baada ya UNESCO kwa kushirikiana na Idara ya Mafunzo ya Ualimu Zanzibar kuifanyia majaribio rasimu hiyo kwa walimu walioko skuli. Aidha, katika mwaka huohuo rasimu ilitafsiriwa kutoka lugha ya Kiingereza kwenda katika lugha ya Kiswahili.

1.3 Upembuzi yakinifu

Utafiti uliofanywa na Tume ya UKIMWI ya Zanzibar mwaka 2016, kuhusu "Tathmini juu ya Uelewa, Mitazamo na Matendo ya Vijana wa Zanzibar wenye umri kati ya miaka 10 - 15 uligundua kuwepo kwa ufahamu mdogo kwa vijana juu ya elimu ya afya ya uzazi ambapo asilimia 86.2 ya waliotafitiwa hawakuwahi kusikia chochote kuhusu mada hiyo. Kwa upande mwingine imani potofu juu ya VVU na UKIMWI ilionekana kuwa tatizo hasa katika eneo la maambukizi.

Mwaka 2018, Kitengo cha Elimu Mjumuisho na Stadi za Maisha (EMSM) kwa kushirikiana na UNESCO kilifanya utafiti juu ya kuwepo kwa ufanisi kuhusu elimu ya ujinsia, afya ya uzazi, stadi za maisha, VVU na UKIMWI katika mtaala wa Elimu ya Maandalizi, Msingi na Mafunzo ya Ualimu. Matokeo ya utafiti huo yameonesha kuwa, utoaji wa elimu ya ujinsia na afya ya uzazi huanza kwa watoto wenye umri wa miaka minne (4) ambao ni wanafunzi wa elimu ya maandalizi ambapo mambo muhimu hufundishwa na kuendelea katika mfumo wote wa elimu.

Hata hivyo, matokeo ya utafiti huo yamegundua vikwazo vingi vinavyokwamisha kufikia ufanisi wa ufundishaji wa Stadi za Maisha, ujinsia na afya ya uzazi katika skuli na vyuo vya ualimu. Kwa mfano, kutojitosheleza kwa maudhui ya mada za Elimu ya ujinsia, afya ya uzazi, VVU na UKIMWI na stadi za maisha katika mitaala hiyo. Pia, mada hizo kuonekana katika masomo tafauti na hazina muendelezo, usawa, ushikamani na muingiliano.

Utafiti juu ya Uwezo na mtazamo wa walimu katika kufundisha stadi za ujinsia, afya ya uzazi, VVU na UKIMWI pamoja na kujikinga na udhalilishaji wa kijinsia uliofanywa na Kitengo cha Elimu Mjumuisho na Stadi za Maisha mwaka 2019, unaonesha kuwa asilimia 90 ya wanafunzi walionesha utayari na hamu ya kujifunza stadi hizi. Kwa upande wa walimu, asilimia 42.5 walielezea kuwa na utayari wa kuzifundisha stadi hizo. Kutokana na mapendekezo ya washiriki ipo haja ya Serikali;

i. Kuwajengea uwezo walimu katika kipengele cha maudhui na mbinu za kufundishia stadi za maisha.
ii. Kuwahamasisha wazazi na walezi kuwa na mwamko juu ya umuhimu wa mafunzo ya stadi za maisha.
iii. Kusaidia kupatikana kwa vifaa vya kufundishia na kujifunzia ili kuleta ufanisi katika elimu.

Mpango Mkuu namba (II) wa Maendeleo ya Elimu Zanzibar (2017/2018 - 2021/2022) unaelekeza kupitiwa na kuimarishwa kwa mitaala kila inapohitajika. Hali hii inasaidia kupatikana kwa maendeleo ya kitaaluma katika ngazi ya elimu ya maandalizi, msingi na mafunzo ya ualimu, upatikanaji wa vifaa vya kufundishia na kujifunzia pia kufanya

tathmini ya kiskuli na kitaifa. Mpango huu unatambua nafasi ya Taasisi ya Elimu ya Zanzibar (TEZ) ya kupitia na kuimarisha zana za kufundishia na kujifunzia, usalama na vifaa vya TEHAMA na matumizi ya maktaba.

Mpango unazingatia uandaaji wa mbinu jumuishi, gharama na matumizi ya zana za kufundishia na kujifunzia pamoja na kurahisisha upatikanaji wake kwa makundi tafauti ya wanafunzi. Hali hiyo inahitaji usimamizi maalumu wa Wizara ya Elimu kupitia taasisi zake ili kunyanyua uwezo wa walimu kwa lengo la kuhakikisha walimu wenyewe, wanafunzi na jamii kwa ujumla wanapata uelewa sahihi kuhusiana na ujinsia, afya ya uzazi, VVU na UKIMWI na stadi za maisha.

1.4 Sababu za kuandaliwa mwongozo

Changamoto kubwa ya kidunia kwa sasa, pamoja na mambo mengine, ni mimba za umri mdogo, maambukizi ya maradhi ya kujamiiana na udhalilishaji. Changamoto hizi zimeifanya dunia ibadili namna ya kuelimisha kuhusiana na afya ya uzazi, VVU na UKIMWI, ujinsia na stadi za maisha. Mabadiliko hayo ya kidunia yanaonesha umuhimu wa kuziingiza dhana hizi katika mitaala ya Elimu ya kila taifa linalohusika.

Mnamo mwaka 2011, Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Amali Zanzibar (WEMA), iliandaa mwongozo wa kufundishia Elimu ya Afya ya Uzazi, VVU na UKIMWI, Ujinsia na Stadi za Maisha kwa wakufunzi na wawezeshaji wa walimu ambao umekuwa ukitumika kama rejea ya kutolea mafunzo. Mwongozo huu umekuwa msaada mkubwa kwa wakufunzi na wawezeshaji pamoja na kuwa matumizi yake yalitatizwa na kukosekana kwa tamko rasmi la kuziingiza moja kwa moja mada hizi katika mtaala wa taifa.

Mnamo mwaka 2020, nchi za kanda ya Mashariki na Kusini mwa Afrika zilitayarisha moduli ya utoaji mafunzo ya elimu ya afya ya uzazi na stadi za maisha kwa walimu. Lengo la moduli ni kuwasaidia wakufunzi wanaotoa mafunzo kuhusu elimu ya jinsia kitaifa na kikanda ili kupata picha halisi ya nchi moja moja ambako elimu hii inatolewa. Kwa hivyo, kila nchi ililazimika kuandaa mwongozo unaoendana na mazingira yao (UNESCO na UNFPA).

Kwa msingi huo, Taasisi ya Elimu ya Zanzibar (TEZ) iliandaa mwongozo wa uingizaji wa maudhui ya stadi za maisha, afya ya uzazi, VVU na UKIMWI na ujinsia katika mfumo wa Elimu ya Maandalizi na Msingi. Mwongozo huu unapaswa kuendana na moduli ya Mafunzo ya Ualimu na stadi za maisha kama inavyotarajiwa kutumiwa kikamilifu na wakuza mitaala ya elimu. Pia, uendane na mabadiliko yaliyoainishwa katika miongozo iliyotajwa.

1.5 Muundo wa mwongozo

Kwa kawaida miongozo huwa na mgawanyiko wake ili kuwa na muonekano mzuri na kuwa rahisi kutumika. Mwongozo huu una sehemu tatu: Kurasa za awali, Maudhui na Kiambatanisho. Sehemu ya Kwanza inajumuisha maudhui yaliyomo, dibaji, shukrani na vifupisho. Kwa upande wa maudhui; mwongozo huu una sura sita (6): Utangulizi, Utangulizi wa dhana ya Jinsia, Afya ya Uzazi, Maambukizi ya Maradhi ya Kujamiiana, Stadi za Maisha na Ushauri na Unasihi. Sehemu ya mwisho ya mwongozo huu ina kiambatisho cha mfano wa Andalio la Somo na Rejea.

Sura ya kwanza inajumuisha Dhana ya Jumla, Malengo, Upembuzi Yakinifu, Sababu za Kuandaliwa kwa Mwongozo, Muundo wa Mwongozo, Watumiaji wa Mwongozo na jinsi ya kuutumia. Sura zote zinazofuata (2-6) zinajumuisha sehemu tatu kuu; Utangulizi, Ujuzi na Mada Ndogo. Kila mada ndogo inajumuisha malengo mahususi, muda, vifaa na mbinu za kufundishia na kujifunzia, maudhui, mazoezi na upimaji.

1.6 Watumiaji wa mwongozo

Mwongozo umetayarishwa ili uweze kutumika kwa wawezeshaji kutoka taasisi za umma na binafsi katika kutoa taaluma kuhusiana na stadi za maisha, afya ya uzazi, VVU na UKIMWI na jinsia. Kwa ujumla, mwongozo huu unatarajiwa kutumiwa na:

a. Walimu wanafunzi katika vyuo mbalimbali vya kielimu.
b. Walimu na wanafunzi.
c. Waajiriwa kutoka idara mbali mbali.
d. Wakufunzi wa vyuo vya elimu ya amali.
e. Wahadhiri kutoka vyuo tofauti.
f. Wakaguzi wa Elimu.
g. Washauri wa Kitaifa na wa masomo.
h. Wadau na washirika katika utoaji wa mafunzo ya elimu ya Jinsia, Afya ya Uzazi, VVU na UKIMWI na Stadi za Maisha.
i. Taasisi zisizo za Kiserikali.

1.7 Mwongozo kwa watumiaji

Kwa kawaida mwongozo wa taaluma huwa unaonesha utaratibu wa kutumia mwongozo unaohusika. Kwa hivyo, katika mwongozo huu maelezo yafuatayo yanafafanua kwa kina namna ya kutumia mwongozo huu.

1.7.1 Namna ya kutumia mwongozo

Kufahamu namna ya kutumia mwongozo huu ni muhimu kwa sababu msomaji anaweza kujifunza bila ya kuwepo muwezeshaji. Vifaa na mbinu za kujifunzia kwa kila mada ndogo zimeainishwa ambapo njia za ujipimaji, tathmini na ufuatiliaji zimependekezwa.

Kabla ya kufundisha mada ndogo, inashauriwa kusoma kwa umakini mbinu zilizoainishwa. Iwapo mbinu hizo zitakuwa hazitoshi, mkufunzi/muwezeshaji anaweza kuongeza mbinu nyengine. Utaratibu huu vile vile unaweza kutumika katika ufanyaji wa tathmini na ufuatiliaji. Mwongozo huu umejikita katika mbinu shirikishi za ufundishaji na ujifunzaji ili kwenda sambamba na mtaala unaozingatia ujenzi wa umahiri. Kwa hivyo, jambo hili ni lazima lizingatiwe wakati wa utoaji wa mafunzo ili kufikia lengo lililokusudiwa. Wawezeshaji ni lazima kufahamu kuwa katika darasa kuna wanafunzi wenye mahitaji mbalimbali ya kielimu. Kwa msingi huo, ni vyema kuwafikia wanafunzi wote kulingana na mahitaji yao wakati wa ufundishaji.

1.7.2 Stadi muhimu kwa wawezeshaji

Wawezeshaji wanapaswa kuwa na ujuzi wa kutumia mbinu sahihi za kuwasaidia washiriki kitaaluma na kitabia. Ujuzi huo unaweza kuwa ni wa kuzaliwa, kujifunza au wa kimazingira kutokana na uzoefu wa kazi alizowahi kufanya na watu tafauti. Ni jukumu la wawezeshaji kutumia mbinu anuai katika kukabiliana na changamoto za washiriki ili ufundishaji na ujifunzaji uwe na maana. Baadhi ya mbinu ambazo muwezeshaji anapaswa kuwa nazo ni:

i. **Uongozi na Usimamizi**: Uwezo wa kuongoza na kusimamia darasa lenye washiriki wanaotoka katika mazingira na wenye tabia tafauti ili kuwaelekeza katika muelekeo sahihi.

ii. **Shauku**: Muwezeshaji bora huipenda kazi yake na somo lake. Kwa hivyo, huwashajihisha washiriki kufuata nyayo zake.

iii. **Kuratibu**: Muwezeshaji bora ni yule anayeweza kuandaa na kusimamia vizuri zana za kufundishia pamoja na kazi za washiriki. Muwezeshaji atumie ujuzi kuratibu kazi za washiriki ili kurahisisha mchakato wa ufaulu.

iv. **Utatuzi wa Migogoro**: Inapotokea kutafautiana baina ya muwezeshaji na mshiriki, mshiriki na mshiriki au muwezeshaji na mzazi/mlezi, usuluhishi wa tafauti hizo ni jukumu la msingi la mwalimu.

v. **Uhamasishaji wa washiriki**: Kuhamasisha washiriki kufanya vyema katika masomo yao. Kufanya hivi, kunahitaji uhamasishaji au ukosoaji kwa kuzingatia wakati.

vi. **Mawasiliano**: Muwezeshaji anapaswa kuwa na uweledi wa hali ya juu katika kuwasiliana kwa maneno au kwa vitendo.

Rejea

Kauchak, D. & Eggen, P. (2011). Introduction to Teaching, Courier Kendallville, Inc.
Karim, *A. M. [et…al] (2007). Impact Evaluation of the Africa Youth Alliance in Ghana, Tanzania and Uganda: Implications for Future Youth Programming. Retrieve on 20 Jul 2020 from* https://www.researchgate.net/publication/266776174_Impact_Evaluation_of_the_African_Youth_Alliance_in_Ghana_Tanzania_and_Uganda_Implications_for_future_youth_programming

Ministry of Education and Vocational Training, (2010). *Guideline for Teaching Life Skills and Sexual Reproductive Health Education. MoEVT, Zanzibar.*

Ministry of Education and Vocational Training, (2006). Zanzibar Educational Policy. Zanzibar: Government Press.

MOEVT, (2014). Education for All Assessment 2001 -2013 Zanzibar. Tanzania. Retrieved on 20 July 2020 from https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231428

Tanzania Institute of Education, (2013). Curriculum Teaching, Dar-es-Salaam: TIE.

The Zanzibar Strategy for Growth and Reduction of Poverty, (ZSGRPIII – (2015)
UNESCO, (2009). International Technical Guidance on Sexuality Education UNESCO.

Zanzibar AIDS Commission, (2016). Assessment on Knowledge, Attitudes and Practice (KAP) on Adolescents (10-15 years) in Zanzibar, Final Report. Zanzibar: Government Press.

SURA YA PILI

UTANGULIZI WA DHANA YA JINSIA

2.0 Utangulizi

Neno jinsia lina maana ya majukumu, uhusiano, tabia na silka ambazo zimejengeka kutokana na jamii fulani zilizoegemea katika tafauti za kibayolojia baina ya mwanamke na mwanamme (MLEEWC, 2016). Ufundishaji wa dhana ya jinsia unalenga katika kukuza muamko, taaluma, ujuzi na tabia kwa muktadha wa mafunzo ya jinsia.

Dhana hii inawafanya washiriki kuwa na uwezo wa kutambua kuwa, jinsia unajengwa kijamii kupitia maingiliano katika kufanya majukumu mbalimbali. Pia, huhamasisha uwezo wa kiutendaji wa wanawake na wanaume pamoja na kuongeza muamko kwa wanafunzi juu ya dhana ya jinsia.

Sura hii, imekusanya mada ndogo tano ambazo ni; Familia, Majukumu ya Kijinsia, Mitazamo dhidi ya Ujinsia, Udhalilishaji wa Kijinsia na Usawa wa Kijinsia
Ujuzi wa kujifunza

Ujuzi wa kujifunza

Mshiriki awe na uwezo wa kudhihirisha na kuheshimu nadharia za ujinsia katika jamii.

2.1 Familia

2.1.1 Malengo mahususi

Katika mada hii mshiriki aweze:

i. Kuichambua familia kimuundo na aina zake.
ii. Kujadili changamoto zinazozikabili aina tafauti za familia.
iii. Kuelezea majukumu ya wanafamilia.

2.1.2 Muda: Saa 2

2.1.3 Vifaa vya kufundishia na Kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso
- ✓ Michoro

2.1.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji:

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: majadiliano.

Watake washiriki kukaa katika vikundi na kujadili mambo yafuatayo:

- Maana ya familia.
- Aina za familia na muundo wa kila moja.
- Changamoto zinazojitokeza katika aina mbalimbali za familia.
- Majukumu ya wanafamilia.
  - ✓ Watake washiriki kuwasilisha mawazo yao.
  - ✓ Fanya majumuisho na sisitiza juu ya nukta muhimu.

2.1.5 Maudhui

Maana ya Familia

Michelle, (2006) ameielezea familia kuwa ni kikundi cha watu wenye asili moja katika jamii ambacho kimsingi kinajengwa na mzazi mmoja au wawili na watoto wao. Kuna miundo mbalimbali ya familia ambapo kila muundo una umuhimu wake kwa wanafamilia.

Aina za familia

Patricia, (2020) ameelezea aina mbalimbali za familia. Aina hizo ni Familia ya wazee wawili na watoto wao, familia ya mzazi mmoja na watoto, familia ya baba, mama, wajukuu na jamaa wengine pamoja na familia inayoongozwa na mtoto.

Familia ya wazee wawili na watoto wao: Hii ni familia ya wazee na watoto wao au watu wanaohusiana ambao wanaishi pamoja.

Fursa zinazopatikana

- Uhuru kwa wanafamilia wote.
- Watoto wanapata chakula na huduma nzuri za afya.
- Watoto wanakua karibu zaidi na wazee wao.
- Wazee wanaweza kuwalea watoto wao vizuri.

Changamoto

- Watoto hukosa fursa ya kujifunza kutoka kwa watu wazima. Mfano; Babu na bibi zao.
- Watoto wanakosa hisia za upendo kutoka kwa bibi na babu zao.
- Endapo mchumia familia akifa, familia hukosa muhimili madhubuti.
- Familia inaweza kuharibika au kupoteza mwelekeo kwa kukosekana mtu mzima (babu/bibi) wa kuiongoza.

Familia ya babu, mama, baba, watoto na wajukuu;

Hii ni familia inayojumuisha watu mbalimbali wenye uhusiano wa damu kama vile mama, baba, babu, bibi, shangazi, mjomba na watoto.

Fursa zinazopatikana

- Wanafamilia ni rahisi kusaidiana.
- Kuwepo mtu madhubuti wa kuihudumia familia.
- Ushauri hupatikana kwa haraka na kwa urahisi.
- Kuwepo kwa mshikamano.

Changamoto

- Kukosekana kwa siri kwa wanafamilia.
- Baadhi ya wanafamilia kuingilia kati mambo ya wanafamilia wenzao.
- Kuongezeka kwa majukumu katika familia.
- Kesi za udhalilishaji wa kijinsia ni rahisi kutokea.
- Uchache wa rasilimali za kujikimu.
- Kutokea kwa migogoro ya mara kwa mara baina ya wanafamilia.

Familia ya mzazi mmoja na watoto

Familia hii inajumuisha mzazi mmoja na watoto wake tu.

Fursa zinazopatikana

- Watoto wanakuwa karibu sana na mzee wao.
- Kunakuwa na upendo wa kifamilia.
- Kusaidiana kutekeleza baadhi ya majukumu.
- Uwezo wa kujitambua haraka.
- Watoto huwa na kigezo kikubwa kutoka kwa mzee.
- Wanafamilia hujijali na kujali wengine.

Changamoto

- Wanafamilia hukabiliwa na matatizo ya kifedha.
- Malezi mabaya kutokana na mzee kuzidiwa na majukumu.
- Mtoto anaweza kupata matatizo ya kimaono.
- Upweke.

Familia inayoongozwa na mtoto:

Ni aina ya familia ambayo mtoto au kijana anakuwa na jukumu la kuihudumia familia. Kwa mujibu wa Awino, (2010) hii ni familia ambayo mtoto au kijana hutekeleza majukumu ya uongozi, maamuzi, harakati za kila siku, chakula na kuwahudumia ndugu

zake baada ya kifo cha wazee wote au mzee mmoja; na katika mazingira mengine hutokea baada ya ugonjwa wa kudumu kwa mzee na hali ya kutokujiweza.

Fursa zinazopatikana

- Kiongozi (mtoto) huwa na uzowefu na ubunifu wa kutatua matatizo mengi.
- Kusaidiana majukumu baina ya wanafamilia.

Changamoto

- Kutegemea sana mahitaji kutoka kwa watu wa nje ya familia.
- Kukosekana kwa muda wa kwenda skuli.
- Kukosekana kwa maadili.
- Athari za kisaikolojia.
- Kukosekana kwa huduma bora za kiafya.

Mbinu za kukabiliana na changamoto zinazokabili familia zilizoainishwa hapo juu;

- Kuandaa kanuni na sheria za kuwaongoza wanafamilia.
- Kuwa na maarifa ya kutatua matatizo yao.
- Kushiriki katika harakati mbalimbali za kijamii.
- Kushirikiana katika utekelezaji wa majukumu.
- Mipango madhubuti ya utekelezaji wa vipaumbele.
- Uwiano wa kimajukumu baina ya mambo binafsi na kifamilia.
- Kujadiliana kuhusu matumizi ya mapato na rasilimali za familia.
- Kushirikiana katika kutekeleza majukumu ya familia.
- Jamii iwasaidie watu wenye mazingira magumu.
- Jamii iwasaidie wenye mahijtaji maalumu.

Majukumu ya wanafamilia

Wanafamilia wanapaswa kuishi pamoja kwa amani na utulivu. Ili kulifikia lengo hili, kila mmoja katika familia anapaswa kutambua majukumu anayotarajiwa kuyafanya. Majukumu ya wanafamilia ya baba, mama na watoto yamejigawa katika sehemu tatu; majukumu ya baba, mama, na majukumu ya watoto.

Baba: Ni mtunzaji mkuu wa familia. Kwa kushirikiana na mama pamoja na wanafamilia wengine, baba ndiye muamuzi mkuu wa mambo ya kifamilia.

Mama: Ni muongozaji na mdhibiti wa fedha katika familia. Mama huratibu na kusimamia kazi mbalimbali za wanafamilia.
Watoto: Wanatarajiwa kufuata miongozo ya wazee wao.

NB:
Wanafamilia wanapaswa kutekeleza majukumu mbalimbali kulingana na hali zao za kiafya, umri na nafasi ili kujenga ustawi wa familia yao. Kwa mfano baba; kupika, kuhudumia watoto na wagonjwa pamoja na kufanya kazi za usafi wa nyumbani. Suala hili ni msingi kwa ustawi wa familia na humuwezesha kila mwanafamilia kufurahikia maisha.

2.1.6 Tathmini
Pima uwezo wa mshiriki wa kuwaelezea wanafamilia na majukumu yao.

2.2 Majukumu ya kijinsia

2.2.1 Malengo mahususi:
Katika mada ndogo hii mshiriki aweze:

i. Kuelezea jinsia na istilahi zake.
ii. Kuelezea mambo yanayosababisha mgawanyiko wa majukumu ya kijinsia.
iii. Kuelezea umuhimu wa majukumu ya kijinsia kwa wanajamii.

2.2.2 Muda: Saa 2
2.2.3 Vifaa vya kufundishia na kujifunzia
- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso
- ✓ Picha za Familia

2.2.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji
Mbinu za kufundishia na kujifunzia: bunguabongo na majadiliano ya vikundi.

- Waongoze washiriki kutafakari maana ya ujinsia na kutaja istilahi zake.
- Andika majibu yao ubaoni kuhusu tafauti ya jinsia na jinsi.
- Waongoze washiriki kukaa katika vikundi na kubainisha vitendo vinavyohusiana na jinsi na jinsia vilivyooneshwa katika jadweli lifuatalo.

NA	KITENDO	JINSI	JINSIA
1	Mwanamke kupika.		
2	Mwanamke kupata hedhi.		
3	Mama kunyonyesha.		
4	Mwanamke kuchota maji.		
5	Mwanamke kubeba ujauzito.		
6	Mwanamke kuhudumia wanafamilia.		
7	Mwanamme kulisha familia.		
8	Mwanamme kujenga barabara.		
9	Mwanamke kulea watoto.		
10	Mwanamme kuota ndevu.		

- ✓ Watake washiriki kujadiliana kuhusu jinsi na jinsia.
- ✓ Watake washiriki kukaa katika vikundi kujadiliana kuhusu majukumu ya familia.
- ✓ Wape nafasi washiriki kuwasilisha walichokijadili.
- ✓ Fanya majumuisho na sisitiza nukta muhimu.
- ✓ Watake washiriki kukaa katika jozi na kujadili umuhimu wa majukumu ya kijinsia.
- ✓ Watake washiriki kuwasilisha kazi zao kisha utoe maoni yako.
- ✓ Fanya majumuisho kwa kusisitiza nukta muhimu.

2.2.5 Maudhui

Maana ya jinsia

Shirika la UNESCO, (2000) linaielezea dhana ya jinsia kuwa ni tafauti na mfanano wa kijamii baina ya mwanamke na mwanamme ambao hutafautiana kiutamaduni baina ya jamii moja na nyingine na hubadilika kulingana na wakati. Dhana ya ujinsia ni pana kwa sababu ina nafasi kisiasa na kijamii na imebeba matarajio ya jamii inayohusika kuhusu tabia, mazoea na mtazamo wa jamii hiyo. Kila utamaduni una viwango vinavyoongoza namna ya watu wanavyotakiwa kuishi kulingana na jinsi zao.

Jinsia ni dhana pana zaidi kuliko jinsi. Jinsia inahusisha majukumu ya wanajamii, ambayo ni matarajio ya jamii kuhusu tabia, mtazamo na mienendo inayoambatana na jinsi ya mtu. Jinsi inahusisha tabia za kibaiolojia ambazo zinamtambulisha mtu kuwa mwanamke au mwanamme (MLEEYWC, 2017). Jinsi inatambulishwa kwa kuangalia

hali ya kimaumbile wakati wa kuzaliwa kwa kuangaliwa viungo vya uzazi. Jinsi ya mtu haibadiliki lakini jinsia hubadilika kulingana na wakati na mazingira.

Istilahi muhimu katika jinsia

Mafunzo ya jinsia yanahusisha vipengele vingi ikiwemo; usawa wa Kijinsia, uadilifu wa kijinsia, upendeleo wa kijinsia, upofu wa kijinsia, mitazamo ya kijinsia, ujumuishaji wa kijinsia, udhalilishaji wa kijinsia na hali ya kujali usawa wa kijinsia.

Usawa wa kijinsia: Kuamini kwamba, watu wote ni sawa bila ya kuzingatia jinsi. Watu wote wanahudumiwa sawa kwa haki na utu wao ili kuweza kuimarisha vipaji vyao, kuendeleza ujuzi wa kazi, kufanya maamuzi bila upendeleo na vikwazo vinavyotokana na imani potofu, misimamo duni ya majukumu na ubaguzi.

Uwiano/uadilifu wa kijinsia: Hatua ya kutoa rasilimali, programu na kufanya maamuzi ya halali kwa wanawake na wanaume bila ya kujali jinsi na kuondoa hali yoyote ya udhalilishaji kwa kuzingatia faida zitakazopatikana pande zote.

Upendeleo wa kijinsia: Ufanyaji maamuzi ya upendeleo wa upande mmoja wa jinsia. Upendeleo huo unaweza kuwa kwa mwanamme dhidi ya mwanamke au mwanamke dhidi ya mwanamme.

Upofu wa kijinsia: Hali ya kushindwa kutambua kwamba kazi na majukumu ya mwanamke na mwanamme hutolewa kwa kuzingatia muktadha na historia ya jamii inayohusika kisiasa, kiutamaduni, na kiuchumi. (UNICEF,2017).
Dhana ya majukumu ya kijinsia

Dhana ya majukumu ya kijinsia

Majukumu ya kijinsia ni kazi anazopewa mwanamke na mwanamme kulingana na tafauti zao zinavyoonekana (ILO, 2008). Majukumu hayo yanatolewa na jamii na hubadilika kutokana na wakati, mazingira na mambo mbalimbali ya kiutamaduni katika kipindi fulani. Mfano; wanawake wanatarajiwa kuvaa vazi la kike na kuwa wapole, kutekeleza majukumu ya nyumba pamoja na kulea watoto ambapo wanaume huwa wamiliki wa mali.

Majukumu ya utatu

Ni mgawanyo wa majukumu kijamii ambao humfanya mwanamke kuwa na majukumu ya ziada kulinganishwa na wanaume. Majukumu hayo yamegawika katika makundi matatu makuu:

i. Majukumu ya ulezi na ustawishaji familia: kwa mfano, kubeba mimba, kulea watoto na shughuli za ndani ya nyumba.

ii. Majukumu ya uzalishaji mali: hizi ni kazi au shughuli zinazofanywa na wanawake na wanaume ili kupata ujira kwa ajili ya matumizi ya nyumbani.

iii. Majukumu ya ustawi wa jamii : Shughuli hizi mara nyingi hua za kujitolea (hazina ujira) katika kuhakikisha upatikanaji wa huduma muhimu za kijamii mfano: afya, elimu na maji.

Majukumu ya hapo juu mara nyingi hufanywa na wanawake katika ngazi ya jamii. Wanaume hua na majukumu ya uzalishaji mali na uongozi wa shughuli za kijamii.

Mambo yanayoathiri mgawanyiko wa majukumu ya kijinsia
Majukumu ya kijinsia huathiriwa na mambo yafuatayo;

a) Umri.
b) Tabaka la kijamii.
c) Ukabila.
d) Dini.
e) Eneo la kijiografia.
f) Uchumi.
g) Mazingira ya kisiasa.
h) Rangi.

Mabadiliko katika majukumu ya kijinsia hutokea kutokana na hali ya kiuchumi, kisiasa na kijamii pamoja na harakati za kimaendeleo. Hivyo familia zinapaswa kugawana majukumu mbalimbali ili kuweza kujiimarisha kimaendeleo.

Umuhimu wa uwiano wa majukumu katika familia

Majukumu ya kijinsia yana lengo la kuweka wazi mambo sahihi kwa mwanamke na mwanamme ili kuziimarisha jamii zinazohusika. Hivyo wanajamii wanapaswa kutekeleza majukumu mbali mbali ili kuziimarisha familia zao na kuhakikisha kila mmoja anafurahikia maisha. Kufanya hivyo kunasababisha mambo yafuatayo:

- Kujenga ndoa imara.
- Kujenga familia bora.
- Kuimarisha uzalishaji mali katika jamii.
- Kuweka uwiano wa kifiziolojia.
- Kuleta uhusiano mwema baina ya wanajamii.
- Kuwafanya watoto waishi maisha ya furaha.

2.2.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki kueleza umuhimu wa mgawanyo wa majukumu ya kijinsia. Kwa mfano; taja majukumu ya kijinsia ya wanawake na wanaume katika familia.

2.3 Mitazamo ya kijinsia

2.3.1 Malengo mahususi

Katika mada ndogo hii mshiriki aweze;

i. Kuelezea maana ya mitazamo ya kijinsia.
ii. Kujadili mambo yanayopelekea mitazamo ya kijinsia.
iii. Kujadili athari za mitazamo ya kijinsia.

2.3.2 Muda: Saa 1

2.3.3 Vifaa vya kufundishia na kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso
- ✓ Michoro
- ✓ Vijarida
- ✓ Vitabu vya hadithi
- ✓ Vipeperushi
- ✓ Kadi
- ✓ Magazeti
- ✓ Mifano ya Visa mafunzo

2.3.4 Maelekezo kwa mkufunzi/muwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia; visa mafunzo na majadiliano ya vikundi.

- ✓ Chagua/andaa kisa mafunzo kuhusiana na mitazamo ya kijinsia.
- ✓ Watake washiriki kukaa katika vikundi na kusoma kisa walichopewa.
- ✓ Watake kujadili kuhusu kisa walichokisoma.
- ✓ Wape nafasi wawasilishe na kujadili mafunzo yanayotokana na kisa walichokisoma.
- ✓ Waongoze washiriki kuelezea visa vingine wanavyovifahamu.
- ✓ Fanya ufupisho na majumuisho.

2.3.5 Maudhui

Maana ya mitazamo ya kijinsia

Kwa mujibu wa Sera ya Jinsia ya Zanzibar ya mwaka (2016), mitazamo juu ya jinsia ni kuamini kuhusu tabia na vitendo ambavyo vinazingatiwa kuwa ni sahihi kwa wanawake na wanaume katika jamii inayohusika ingawa inawezekana havina ukweli wowote. Kwa mfano; huruma, utiifu na kazi za nyumbani ni kwa wanawake, wakati madaraka, uongozi pamoja na udhibiti wa rasilimali ni kwa wanaume.

Mambo yanayosababisha mitazamo ya kijinsia

Kuna mambo mengi yanayosababisha mitazamo tafauti juu ya jinsia.

- Malezi katika familia.
- Vyombo vya Habari.
- Utamaduni.
- Mafunzo ya dini.
- Elimu.

Faida za mitazamo ya kijinsia

Mitazamo juu ya jinsia ni mawazo ya jamii yanayosababisha kila mwanajamii kufurahia thamani yake katika jamii, fursa, rasilimali na pongezi. Mfano; wanawake na wanaume wote wana haki ya kufanya kazi. Miongoni mwa faida za mitazamo hii dhidi ya jinsia ni;

- Usawa wa kupata Elimu.
- Kufanya maamuzi sahihi.
- Kukuza uchumi wa nchi.

Taathira za mitazamo ya kijinsia

Mitazamo hasi juu ya jinsia ni mawazo ya jamii yanayosababisha wanajamii kutokuwa sawa katika kufurahia thamani zao katika jamii, fursa, rasilimali na pongezi. Mfano; wanawake hawana uwezo wa kuongoza. Miongoni mwa taathira za mitazamo hasi juu ya jinsia ni;

- Udhalilishaji wa wanawake.
- Mwanamke kuzidiwa na majukumu.
- Uzalishaji mdogo wa kiuchumi.
- Ubaguzi katika baadhi ya fursa.

2.3.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki kuainisha mitazamo juu ya jinsia; mfano; Jadili namna mitazamo hasi ya jinsia inavyoathiri jamii.

2.4 Dhana ya Ukatili wa kijinsia

2.4.1 Malengo Mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze;

i. Kueleza maana ya ukatili wa kijinsia na aina zake.
ii. Kubainisha mambo yanayosababisha ukatili wa kijinsia
iii. Kujadili athari za ukatili wa kijinsia
iv. Kueleza njia za kujikinga na ukatili wa kijinsia.

2.4.2 Muda: masaa 2

2.4.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso
- ✓ Michoro
- ✓ Vijarida
- ✓ Vitabu vya hadithi
- ✓ Kadi
- ✓ Vipeperushi
- ✓ Magazeti
- ✓ Mifano ya Visa mafunzo

2.4.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji:

Mbinu za kufundishia na kujifunzia: bunguabongo, kisa mafunzo, igizo dhima na majadiliano ya vikundi.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya ukatili wa kijinsia na aina zake.
- ✓ Andika majibu ya washiriki katika ubao juu ya maana sahihi ya ukatili wa kijinsia.
- ✓ Watake washiriki kujadili taathira za ukatili wa kijinsia,
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao juu ya taathira za ukatili wa Kijinsia.
- ✓ Fanya majumuisho kwa kusahihisha mawazo yaliyotolewa na kusisitiza nukta muhimu.
- ✓ Chagua washiriki waigize kuhusu ukatili wa kijinsia. Wape muda wa kujiandaa kwa kila muhusika.
- ✓ Waruhusu washiriki kuwasilisha igizo lao darasani.

- ✓ Wape muda wa kujadiliana kuhusu igizo lililowasilishwa.
- ✓ Chagua kisa mafunzo juu ya ukatili wa kijinsia.
- ✓ Watake washiriki kukaa katika vikundi na wasome nakala zenye kisa mafunzo.
- ✓ Waulize maswali kuhusu kisa mafunzo na mbinu za kuzuia ukatili wa kijinsia.
- ✓ Waongoze washiriki kujadili mafunzo ya kisa mafunzo yaliyopatikana.
- ✓ Fanya majumuisho na usisitize nukta muhimu.

2.4.5 Maudhui

Maana ya ukatili wa kijinsia

Ukatili wa kijinsia ni kitendo au tabia ambayo haikubaliki kwa ustawi wa kifiziolojia ya binaadamu kama vile: kujamiiana, vitisho, kutumia nguvu au mbinu nyingine zinazodhamiria; kutimba, kuadhibu, kudhalilisha, kuondosha heshima ya mtu kwa kujiridhisha kingono, kuhatarisha usalama wa mtu kwa sababu ya jinsia yake au kudhoofisha uwezo wa mtu kiakili na kimwili (MLEEYWC, 2016).

Ukatili wa kijinsia ni istilahi ambayo mara nyingi hutumika sawa na unyanyasaji wa wanawake. Wanaume pia wanaweza kufanyiwa ukatili wa kijinsia. Wanawake na wanaume wote wanakabiliana na ukatili wa kijinsia ingawa katika jamii iliyotuzunguka wanawake na vijana wa kike ni wahanga zaidi. Kwa mfano; ubakaji, udhalilishaji wa kingono, ndoa za umri mdogo za kulazimishwa na udhalilishaji unaofanyika nyumbani, skuli, ofisini, madrasa, mitaani, njiani na maeneo mengine.

Mgawanyo wa ukatili wa kijinsia

Udhalilishaji wa Kijinsia umegawika katika makundi yafuatayo;

- Ukatili wa kingono mfano; ubakaji na lugha ya matusi.
- Ukatili wa kimwili mfano; kupiga, kuchoma kwa vitu vyenye ncha.
- Ukatili wa kihisia mfano; kuita jina baya, kudharauliwa na kusimanga.
- Ukatili wa kiuchumi mfano; kunyima urithi, kunyangánya mali na kutapeli.
- Mila zenye madhara mfano; ndoa za kulazimishwa, urithi wa mke, ukeketaji na ndoa za umri mdogo.

Mambo Yanayosababisha ukatili wa kijinsia

Mambo yafuatayo yanasababisha ukatili wa kijinsia;

- Ujinga kwa wanajamii.
- Ushawishi wa marafiki rika.
- Mfumo dume.

- Umasikini.
- Utamaduni.
- Migogoro na vita.

Madhara ya ukatili wa kijinsia

Ukatili wa kijinsia una madhara mengi. Miongoni mwa hayo ni;

- Mimba zisizotarajiwa.
- Unyanyapaa.
- Kujitenga.
- Maradhi ya kuambukiza ikiwemo UKIMWI.
- Ulemavu.
- Ugonjwa wa akili.
- Vifo.

Mbinu za kukinga na kukabiliana na ukatili wa kijinsia

Ukatili wa kijinsia unaweza kukingwa na kukabiliwa kwa njia tafauti kama vile;

- kuishajihisha na kuiamsha jamii kupingana na ukatili wa kijinsia.
- kutoa vifaa vya kuyasaidia makundi yaliyo katika mazingira hatarishi.
- kutoa huduma za afya na matibabu.
- kutoa ushauri na unasihi kwa waathirika.
- kutoa huduma za usalama kwa makundi yaliyohatarini kufanyiwa ukatili wa kijinsia.
- kutoa msaada wa kisheria kwa waathirika wa ukatili wa kijinsia.
- kutoa mafunzo kwa wanaharakati dhidi ya ukatili wa kijinsia.

2.4.6 Tathmini

Pima uwezo wa washiriki kuelezea dhana ya ukatili wa kijinsia;
Bainisha maeneo ambayo ukatili wa kijinsia unaweza kutokea.

2.5 Udhalilishaji dhidi ya watoto

2.5.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii mshiriki aweze:

i. Kueleza maana ya udhalilishaji dhidi ya watoto.
ii. Kubainisha athari za udhalilishaji dhidi ya watoto.
iii. Kueleza hatua za kujikinga na udhalilishaji dhidi ya watoto.

2.5.2 Muda: saa 1

2.5.3 Vifaa vya kufundishia na kujifunzia:

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso
- ✓ Michoro
- ✓ Vijarida
- ✓ Vitabu vya hadithi
- ✓ Kadi
- ✓ Vipeperushi
- ✓ Magazeti
- ✓ Mifano ya Visa mafunzo

2.5.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji:

Mbinu za kufundishia na kujifunzia: bunguabongo, kisa mafunzo, igizo dhima na majadiliano ya vikundi.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya Udhalilishaji dhidi ya watoto.
- ✓ Andika majibu ya washiriki katika ubao juu ya maana sahihi ya Udhalilishaji dhidi ya watoto.
- ✓ Waongoze washiriki katika vikundi vidogo kujadili yafuatayo:
  - Taathira za Udhalilishaji dhidi ya watoto.
  - Hatua sahihi za kujikinga na udhalilishaji dhidi ya watoto.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao juu ya taathira za Udhalilishaji dhidi ya watoto.
- ✓ Fanya majumuisho kwa kusisitiza nukta muhimu.

2.5.5 Maudhui

Maana ya udhalilishaji wa watoto

Shirika la Afya Duniani (2016) limetafsiri VAC kuwa ni udhalilishaji dhidi ya watu walio chini ya umri wa miaka 18. Inahusisha utumiaji nguvu wa makusudi kimaumbile, tishio au kujidhuru mwenyewe, kumdhuru mtu mwengine au kudhuru kundi la watu au jamii.

Udhalilishaji unaweza kujitokeza katika mifumo tafauti ikiwemo; udhalilishaji kwa mtu binafsi, maumbile, kuingiliwa kimwili na kihisia. Inaweza kutokea nyumbani, skuli, katika mifumo ya kutoa haki na huduma, kazini na katika jamii. Wahusika wa udhalilishaji wa watoto ni pamoja na wazazi, ndugu wa familia, walimu, walezi, wasimamizi wa sheria na watoto wenzao.

Aina za udhalilishaji wa watoto

Mara nyingi udhalilishaji dhidi ya watoto unahusisha angalau aina moja kati ya tano kubwa za udhalilishaji binafsi unaotokea katika ngazi tafauti za makuzi. “Save the Children” (2018) imefafanua aina za udhalilishaji dhidi ya watoto kwa mifano ifuatayo:

Aina ya udhalilishaji	Mfano
Kimwili	Ni matumizi ya nguvu kimwili yanayoweza kupelekea madhara katika mwili, mfano kupiga bakora, kupiga vibao, kupiga mateke, kutikisa kwa nguvu, kutafuna, kunyukua au kufinya, kupiga ngumi, kupiga kwa kurembea kitu mwilini, kuchoma kisu, kukaba, kuvuta nywele, kuvuta masikio au kuchoma moto mwili.
Kisaikolojia/Kihisia	Uharibifu wa maendeleo ya hisia za mtoto au hisia ya kujithamini kwa kumdhalilisha au kumshushia thamani, kwa mfano: kumuita majina mabaya, kumkosoa muda wote, kumtishia, kumpuuza, kutoonesha mapenzi kwa mtoto, kutomuunga mkono na kumuongoza mtoto, kumdharau, kumtia aibu, kumnyima uhuru na kumtenga.
Unyonyaji	Inahusisha unyanyasaji katika nafasi tafauti za mamlaka na matumizi ya watoto kwa kuvuna faida. Kuwalazimisha watoto kuombaomba, kuwaingiza watoto katika kazi za kupata pesa na faida nyengine, kuwatumia watoto katika shughuli za kisiasa, kuwalazimisha watoto kufanya kazi ya kujiuza kimapenzi, kuwasafirisha kwa biashara na kuwapa watoto pesa, zawadi au kipaumbele kwa kubadilishana na matendo ya kujamiiana.

Aina ya udhalilishaji	Mfano
Unyanyasaji wa kujamiiana/kingono	Wakati mtoto anapolazimishwa kufanya matendo yanayohusisha kujamiiana. Kwa mfano: kutoa maoni kuhusu kujamiiana, kutoa maoni kuhusu maumbile ya mtoto, kubaka, kumgusa mtoto kimahaba, kumgusa mtoto sehemu za siri, kuwafanya watoto wagusane wenyewe kimahaba, kuwatizamisha picha za mapenzi, ndoa za umri mdogo, kutumia lugha za masuala ya kujamiiana kwa mtoto au kugusana bila nidhamu au kujamiiana mbele ya mtoto.
Kupuuzwa	Kwa makusudi au kwa kutojali au kwa kupuuza, kushindwa kumjali na kumlinda mtoto hupelekea athari kubwa kiafya, kisaikolojia na maendeleo ya makuzi ya mtoto.

Athari za udhalilishaji wa watoto

a. Huathiri maendeleo ya mtoto kimwili, kihisia na kimaono.
b. Hupelekea kushindwa kujifunza kwa mtoto.
c. Hupelekea muhanga kujiingiza katika dawa za kulevya.
d. Hupelekea magonjwa ya akili.
e. Huwaingiza watoto kwenye uhalifu.
f. Hupelekea vifo.
g. Kuhisi kupuuzwa na kutengwa.
h. Hupelekea kujinyanyapaa na kunyanyapaliwa na jamii.
i. Hupunguza ufanisi katika maeneo ya kazi.
j. Kupoteza hamu ya kila kitu.
k. Kutofanya vizuri katika masomo.
l. Kukosa umakini na mbinu wakati wa kujifunza.
m. Inapunguza heshima na kujiheshimu.
n. Athari zinazohitaji matibabu ya daktari mfano; maumivu, vidonda na kuvilia damu.
o. Ulemavu wa mwili na akili.
p. Huzuni, kufadhaika na kutokuwa na amani.

Njia za kukinga udhalilishaji wa watoto

Udhalilishaji unaohusisha watoto katika jamii unaweza kuzuiwa kupitia:

a. Kuimarisha programu za skuli za maandalizi na kuwapa watoto msingi wa kujifunza.
b. Mafunzo ya Stadi za maisha.
c. Kuwasaidia vijana wanaoishi katika mazingira hatarishi waweze kumaliza masomo.
d. Kutoa elimu kuhusu athari za matumizi ya dawa za kulevya.
e. Kuwaweka watoto mbali na vyanzo vya moto.
f. Kuwajengea watoto kujiamini kutoa taarifa za matendo ya udhalilishaji.
g. Kuwapa elimu wazazi kuhusu makuzi ya watoto, malezi chanya na mbinu za kutatua matatizo ili waweze kuwakinga watoto wao..
h. Kuimarisha huduma bora za uzazi kabla na baada ya kujifungua.
i. Mamlaka zinazohusika kufanya ufuatiliaji wa mara kwa mara kuhusu kesi za udhalilishaji wa watoto.

2.5.6 Tathmini

Tathmini uwezo wa washiriki wa kuelezea vyanzo vya udhalilishaji wa watoto na njia za kujikinga. Mfano:

a) Bainisha vyanzo vya udhalilishaji wa watoto.
b) Elezea njia za kujikinga na udhalilishaji wa watoto.

2.6 Mazingira salama na mazingira hatarishi

2.6.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kufafanua mazingira salama na mazingira hatarishi.
ii. Kueleza umuhimu wa mazingira yaliyo salama.
iii. Kujadili hatari zinazohusiana na mazingira hatarishi.
iv. Kufafanua njia za kujiepusha na mazingira hatarishi.

2.6.2 Muda: Saa 2

2.6.3 Vifaa vya kufundishia/ kujfunzia:

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Chati
- ✓ Picha

2.6.4 Maelezo ya mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo, igizo mbinu, majadiliano watu wawili wawili na ya vikundi.

- ✓ Watake washiriki watafakari maana ya mazingira salama na mazingira yasio salama/hatarishi.
- ✓ Waongoze washiriki kulinganisha mawazo yao yanayohusiana na maana ya mazingira salama na mazingira yasio salama.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi vidogo vidogo ili kujadili yafuatayo:
- ✓ Umuhimu wa mazingira yalio salama.
  - Hatari zinazohusiana na mazingira hatarishi.
  - Njia za kujiepusha na mazingira yasio salama/hatarishi
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao.
- ✓ Waongoze washiriki kujadili mawazo yaliyowasilishwa.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo la leo.

2.6.5 Maudhui

Maana ya mazingira salama na mazingira hatarishi

WEMA (2009) wanaeleza kwamba Mazingira Salama ni yale ambayo mtu huwa katika ulinzi wa kuepushwa na hatari yoyote ile itakayompelekea kudhurika au kupotea. Vile vile, mazingira salama ni yale ambayo watu huwa na uhuru wa kutekeleza shughuli zao za maisha za kila siku bila ya kuwa na woga/khofu. Kwa upande mwengine, mazingira hatarishi ni yale ambayo huwa na hatari zinazoweza kumdhuru, kumdhalilisha, kumfanyia ukatili pamoja na kumuonea mtu kutokana na udhaifu wake. Hatari hizi huweza kutokea madarasani, katika viwanja vya michezo, vyooni, mabwenini, njiani wakati wa kuelekea na kurudi skuli na katika mitandao ya kijamii.

Umuhimu wa mazingira salama

a. Mazingira salama humuwezesha mshiriki kujenga mahusiano mazuri, kujiamini na kukamilisha ndoto/matarajio yake.
b. Mazingira salama humuwezesha mshiriki kuyatambua, kujikinga na kutoa taarifa zinazohusiana na matukio ya udhalilishwaji.
c. Mazingira salama yanamhakikishia mshiriki uwepo wa usalama, utulivu na mazingira yenye kuelimisha.
d. Mazingira salama yanawawezesha wanafunzi kuwa na mahusiano na maingiliano mema miongoni mwao katika kujifunza.

Njia za kujikinga na mazingira hatarishi

a. Wanafunzi waelimishwe na kupewa ujuzi wa namna ya kafanya maamuzi sahihi.
b. Wanafunzi wapewe maarifa juu ya namna ya kukabiliana na shinikizo rika.
c. Kuwasaidia wanafunzi kuzidisha kujitambua, kujithamini na kujiamini.
d. Kuwasaidia wanafunzi katika kukabiliana na misongo ya mawazo.
e. Kuwaelimisha wanafunzi juu ya mbinu za kuafikiana.
f. Kuwaelimisha wanafunzi juu ya namna kujikinga na uonevu.

2.6.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki wa kufafanua dhana ya mazingira yasio salama pamoja na hatari zinazotokana na mazingira hayo. Kwa mfano:
Kwa kutumia mifano iliyo wazi, elezea njia za kujikinga na mazingira hatarishi.

2.7. Usawa wa kijinsia

2.7.1 Malengo mahususi

Katika mada ndogo hii mshiriki aweze:

i. Kuelezea maana ya usawa wa kijinsia.
ii. Kuelezea umuhimu wa kuleta usawa wa kijinsia.
iii. Kujadili mikakati ya kuleta usawa wa kijinsia
iv. Kujadili changamoto zinazokabili harakati za kuleta usawa wa kijinsia.

2.7.2 Muda: Saa 1

2.7.3 Vifaa vya kufundishia na kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA;
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso
- ✓ Michoro
- ✓ Vijarida
- ✓ Vitabu vya hadithi
- ✓ Kadi
- ✓ Vipeperushi
- ✓ Magazeti

2.7.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo na majadiliano ya vikundi.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya usawa wa kijinsia.
- ✓ Andika majibu ya washiriki ubaoni.
- ✓ Watake washiriki kukaa katika vikundi na kujadili yafuatayo:
    - Umuhimu wa kuleta usawa wa kijinsia.
    - Mikakati ya kuleta usawa wa kijinsia.
    - Changamoto zinazokabili harakati za kuleta usawa wa kijinsia.
- ✓ Watake washiriki kuwasilisha majibu na kubadilishana mawazo.
- ✓ Fanya majumuisho na usisitize nukta muhimu.

2.7.5 Maudhui

Mkakati wa usawa wa kijinsia ni mbinu na njia za kufikia malengo ya usawa wa kijinsia. Mkakati huo unajumuisha na kuhakikisha kwamba mitazamo ya kijinsia inaleta usawa kwa wanajamii wote. Kwa mfano; katika kuandaa sera, mipango, utafiti, utetezi, sheria, mgawanyo wa rasilimali, utekelezaji na ufuatiliaji wa mipango na miradi, jambo hilo linazingatiwa (Baileya na Castello, 2012).

Lengo la kutathmini usawa wa kijinsia ni kuwepo usawa baina ya wanawake na wanaume katika shughuli zote zikiwemo za utungaji wa sheria, siasa na katika mipango mengine ya ngazi mbali mbali.

Umuhimu wa kuweka usawa wa kijinsia

- Kuhamasisha kuwepo kwa haki na uadilifu katika jamii.
- Kuongeza ushiriki wa wanawake katika sekta mbalimbali.
- Kukuza uchumi katika jamii.
- Kuhahakisha sera na maamuzi yanajumuisha mahitaji ya wanawake na wanaume kwa usawa.
- Kuimarisha utendaji wa kazi kwa kuzingatia uwiano wa rasilimali kati ya wanawake na wanaume.

Mikakati ya Serikali ya Tanzania ya Kuleta Usawa wa Kijinsia

Serikali ya Tanzania imechukua juhudi mbalimbali katika kuleta usawa wa kijinsia kwa kuandaa sera, mipango na mikakati. Juhudi hizo ni pamoja na:-

- Kusaini mikataba mingi ya haki za binaadamu ya kimataifa ambayo inaiweka pamoja kimaadili na kisheria ili kuendana na sera za usawa na zisizokuwa za ubaguzi katika kufikia maendeleo.
- Kusaini Mkataba wa Umoja wa Mataifa juu ya uondoshaji wa aina zote za unyanyasaji dhidi ya wanawake, mikataba ya haki za watoto na jukwaa la mpango kazi la Beijing.
- Dira 2020-2025 iliyowekwa na Tanzania inakusudia kufikia maendeleo ya watu kuwa na uchumi imara. Dira hii inapaswa kutekelezwa kwa kuzingatia MKUKUTA I na II ambao umegusa ujinsia katika maeneo na malengo ya msingi. Misingi ya usawa pia inaelezwa katika Katiba ya Tanzania kwa kuweka sheria inayopinga ubaguzi wa aina zote ikijumuisha ubaguzi wa kijinsia.
- Serikali iliifanyia mabadiliko Sera ya Maendeleo ya Wanawake ya 1992 ili kuwa Sera ya Jinsia ya mwaka 2000. Sera hiyo iliidhinishwa na Wizara ya Maendeleo ya Jamii, Jinsia na Watoto, ili kuwa na upeo wa kitaifa katika maswala ya kijinsia nchini. Hii inajumuisha mpango mkakati wa kijinsia (MCDGC, 2006).

Changamoto zinazokabili harakati za kuimarisha usawa wa Jinsia

- Ni vigumu kubadili mitazamo ya watu kuhusu dhana ya jinsia.
- Uchache wa rasilimali.
- Imani potofu dhidi ya masuala ya jinsia.
- Kutokuwepo takwimu zinazotosheleza zinazohusu inayohusu masuala ya jinsia,
- Kutokuwepo kwa utaratibu maalumu wa kufuatilia na kufanya tathmini.
- Kukosekana kwa mawasiliano baina ya taasisi zinazohusiana na usawa wa kijinsia kisekta na kitaifa.
- Vikwazo vinavyorejesha nyuma juhudi za kuweka usawa wa kijinsia,
- Kukosekana kwa nguvu kazi za kitaasisi. Kwa mfano mifumo, ujuzi, zana na uwajibikaji.
- Ugumu wa kuonesha ushahidi unaoaminika, na
- Uchache wa taarifa na taaluma.

Mapendekezo kuhusu kuinua usawa wa kijinsia:

- Jamii ipewe taaluma kwa ajili ya kubadili mitazamo ya watu kuhusu dhana ya jinsia.
- Serikali kuwekeza katika rasilimali katika kufikia lengo la usawa wa kijinsia.
- Kutayarishwa kwa kanzidata (takwimu) inayohusu masuala ya jinsia.
- Kuandaa utaratibu maalumu wa kufuatilia na kufanya tathmini.

- Kuimarisha mawasiliano baina ya taasisi zinazohusiana na usawa wa kijinsia kisekta na kitaifa.
- Serikali kuziwezesha taasisi zake kuwa na nguvukazi zitakazosaidia kuleta usawa wa kijinsia.

2.7.6 Tathmini

Pima uwezo wa washiriki kuelezea haki na uadilifu wa usawa wa kijinsia. Mfano: Jadili faida za kuweka usawa wa kijinsia darasani.

Rejea

Awino D. (2010). Life in a child/adolescent headed households; sociology department Umeå University. Stockhom. Retrieved from https://www.diva-portal.org on 15th September, 2020.

Bailey, B. & Castello, J. (2012) Gender Mainstreaming: concepts, definitions, and process. Bahamas: commonwealth.

Hentschel, T. (2019). The Multiple Dimensions of Gender Stereotypes: a current look at Men's and Women's characterizations of others and themselves; Munich. Retrieved on16 July 2020. From https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00011/full

ILO (2008), Gender Roles: module on gender, poverty and employment; GLOPP. Retrieved on 16july 2020 at 01:21 AM. From http://www.glopp.ch/A5/en/multimedia/A5_1_pdf1.pdf

Michelle, B. (2006). Meaning of family. Retrieve on15july 2020.12:31pm from https://family.lovetoknow.com

Ministry of Labour Empowerment Elders Youth Women and Children, (2016). Zanzibar Gender Policy, Zanzibar: Government Press.

Ministry of Labour Empowerment Elders Youth Women and Children, (2016). National plan of Action to end violence against women and children 2017-2022. UNICEF. Tanzania.

MoEVT, (2006). Advanced Secondary Teachers Certificate Course (ASTC), Zanzibar: Government Press.

Patricia, O. (2020). Types of family: Retrieved on 13 July 2020 from https://www.betterhelp.com/advice/family/there-are-6-different-family-types-and-each-one-has-a-unique-family-dynamic/

Revolutionary Government of Zanzibar, (2011). Violence Against Children in Zanzibar, UNICEF: Zanzibar.

Tanzania Gender Networking Programme (TGNP), (2006). Gender Mainstreaming in Development Policies and Programmes; presentation made during policy dialogue seminary at ESRF.

UNFPA, (2016). Facilitators Manual on Gender Based Violence. UNFPA. Retrieved on 14 July 2020 from http://www.unfp.org

UNICEF, (2017). Gender Equality; Glossary of Terms and Concepts Regional Office for South Asia

SURA YA TATU

ELIMU YA KINA YA AFYA YA UZAZI

3.0 Utangulizi

Elimu ya kina ya afya ya uzazi ni mchakato wa kimtaala wa kufundishia na kujifunza kuhusu ujinsia kiakili, kimwili, kihisia na kijamii. Elimu ya kina ya afya ya uzazi inalenga kuimarisha watoto na vijana kwa kuwapa maarifa, ujuzi, mitazamo na maadili sahihi yatakayowawezesha kutambua afya, ustawi na utu wao; kuimarisha mahusiano yenye heshima ya kijamii na kimwili; kuzingatia athari za maamuzi yao na namna yanavyoweza kuathiri ustawi wao na wa wengine na kuelewa na kulinda haki zao katika maisha yao.

Afya ya uzazi ni hali ya ustawi kamili au timilifu ya kimwili, kiakili, kihisia na kiimani na sio tu kutokuwa na maradhi au kuwa dhaifu, ni pamoja na ustawi wa viungo vya uzazi na kazi zake.

UNESCO, (2018), imeeleza kwamba elimu sahihi ya afya ya uzazi inayotolewa na mwezeshaji mweledi huwasaidia vijana kuimarisha ujuzi, maarifa, mitazamo na uwezo unaohitajika kujilinda na VVU, kupunguza mimba na ndoa za umri mdogo na kuondoa udhalilishaji wa kijinsia. Dhana ya afya ya uzazi inamuwezesha mtu kufahamu mfumo wa uzazi, sehemu za mwili wake namna ya kuzitunza zisipate madhara na utaratibu wake wa ufanyaji kazi, kuzijua tabia hatarishi na namna ya kuziepuka.

Afya ya uzazi inajumuisha mambo tafauti ikiwa ni pamoja na; huduma kwa mama mjamzito, huduma baada ya kujifungua, mfano; huduma baada ya kuharibika kwa ujauzito, uzazi wa mpango, ugumba, uangalizi wa watoto wenye umri chini ya miaka mitano, afya ya vijana, kinga dhidi ya maambukizi ya maradhi ya kujamiiana,VVU, homa ya ini, matatizo ya afya ya uzazi kwa wazee, haki za afya ya uzazi, kupata taarifa sahihi za afya ya uzazi kupitia elimu ya afya, ushauri na unasihi katika kufanya maamuzi juu ya mambo yanayohusu afya ya uzazi. Haya yote humsaidia mtu kufanya uchaguzi na maamuzi sahihi juu ya uhusiano wa kimapenzi, kukuza afya pamoja na usafi wa mwili na kuzuia mimba zisizotarajiwa.

Ubora wa afya ya uzazi huathiriwa na maamuzi, matendo, tabia na mazoea ya mtu binafsi. Dhana hiyo mara nyingi inafahamika vibaya na watu wengi wakiwemo walimu. Kwa hivyo, kuna haja ya kutoa mafunzo ya elimu ya afya ya uzazi kwa walimu tarajali katika vyuo vya mafunzo ya ualimuili waweze kufundisha watoto pamoja na kuepuka maradhi ya kujamiiana, VVU na UKIMWI katika maisha yao.

Sura hii ina mada ndogo saba ikiwa ni pamoja na vipengele vya afya ya uzazi, viungo vya uzazi na kazi zake, baleghe, mzunguko wa hedhi na usafi katika kipindi cha hedhi, usafi wa mwili, utunzaji wa usafi wa mwili, usafi wa mazingira, tabia za kujamiiana na namna ya kukabiliana nazo na tabia hatarishi zinazoathiri afya ya uzazi.

Ujuzi
Mshiriki awe na uwezo wa kutunza afya ya mwili, ustawi na usafi wa mazingira.

3.1 Vipengele vya afya ya uzazi

3.1.1 Malengo mahususi
Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze: -

i. Kuelezea maana ya afya ya uzazi.
ii. Kujadili vipengele vya afya ya uzazi.
iii. Kueleza haki za afya ya uzazi za watoto baleghe.
iv. Kutambua kazi za viungo vya uzazi.
v. Kubaini athari zinazotokana na matumizi mabaya ya viungo vya uzazi.

3.1.2 Muda: Saa 2 na dakika 30

3.1.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia
- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizia vya TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Chati
- ✓ Picha mifano
- ✓ Modeli

3.1.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia na kujifunzia: Majadiliano ya vikundi.
- ✓ Tambulisha mada ndogo kwa kutumia wimbo.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi na kujadili yafuatayo:
    - Maana ya afya ya uzazi.
    - Vipengele vya afya ya uzazi.
    - Haki za afya ya uzazi za vijana baleghe.
    - Kazi za viungo vya uzazi.
    - Athari zinazotokana na matumizi mabaya ya viungo vya uzazi.
- ✓ Watake washiriki wafupishe majibu yao.
- ✓ Waongoze washiriki kuwasilisha majibu yao kwa majadiliano na ufafanuzi zaidi.
- ✓ Fupisha na sisitiza juu ya nukta muhimu.

3.1.5 Maudhui

Maana ya afya ya uzazi

Afya ya uzazi ni hali ya ustawi kamili au timilifu ya kimwili, kiakili, kihisia, kijamii na kiimani na sio tu kutokuwa na maradhi au kuwa dhaifu, ni pamoja na ustawi wa viungo vya uzazi na kazi zake (UNESCO, 2018).

Vipengele vya afya ya uzazi

a) Afya ya vijana.
b) Utunzaji wa ujauzito.
c) Huduma baada ya kuharibika ujauzito.
d) Uzazi wa mpango.
e) Kutoa msaada kwa wenye matatizo ya ugumba.
f) Matatizo ya afya ya uzazi kwa wazee.
g) Kinga juu ya maradhi ya kujamiiana.
h) Utunzaji wa watoto wachanga.
i) Utunzaji wa watoto walio chini ya miaka mitano.
j) Kupata taarifa sahihi juu ya afya ya uzazi.
k) Kupata ushauri na unasihi.

Haki za afya ya uzazi kwa vijana

Vijana wana haki ya kufahamu yafuatayo juu ya elimu ya afya ya uzazi : -

a) Haki ya kupata elimu sahihi kutoka skuli na taasisi za kidini (kwa mfano elimu ya stadi za maisha, ujuzi wa kuokoa maisha, na maendeleo ya ukuaji wa mtoto ikiwemo mabadiliko ya kibaolojia ya viungo vya uzazi).
b) Kupata mwongozo juu ya usafi wa mwili hasa wakati wa baleghe.
c) Kukingwa dhidi ya ukatili na udhalilishaji wa kijinsi.
d) Utunzaji wa siri juu ya shida zinazowakabili vijana katika afya ya uzazi.
e) Kupata faraja.
f) Kupatiwa huduma za afya ya uzazi bila ubaguzi.
g) Kukuza afya zao kupitia vikao vya elimu ya afya ya uzazi ushauri na unasihi kwa matatizo yanayohusiana na afya.
h) Kupata taarifa sahihi za elimu ya afya ya uzazi kwa wakati na muda muafaka.

Viungo vya uzazi vya mwanamme na mwanamke na kazi zake

Viungo vya nje vya uzazi vya mwanamme	Kazi
Uume/dhakari: (Imeundwa kwa tishu laini zenye mishipa mingi ya damu. Ina mrija, kichwa na mara nyengine ngozi ya mbele (govi) Kimo cha uume ni wastani wa nchi 3-4 ukilala na 5-7 ukisimama.	• Hupitisha mkojo na mbegu za kiume (shahawa). • Huleta msisimko (hisia).
Kichwa cha uume : Ni sehemu ya juu ya uume yenye umbo la mviringo Huweza kufunikwa nusu na govi au kufunikwa yote isipokuwa kwa wanaume waliotahiriwa.	• Hupelekea hisia kali. • Ina tundu ya kupitishia mkojo na shahawa.
Ngozi ya mbele (govi): Ni ngozi ambayo hufunika kichwa cha uume. Inaweza kuvutwa na kurudishwa nyuma. Hii ndio ngozi inayoondolewa (kwa baadhi ya jamii) wakati wa kutahiriwa. Wanaume waliotahiriwa hawana govi.	• Hufunika kichwa cha uume. • Huleta hisia/msisimko.

Kende (scrotum) Ni mfuko imara wenye misuli unaoningínia baina ya mapaja ya mwanamme.	• Hujikunja wakati wa baridi na kuwa fupi na hujikunjua wakati wa joto na kuwa ndefu kulinda mbegu za uzazi. • Korodani huhifadhi kende. • Hudhibiti joto. • Huleta hisia.
Kende Ni kokwa au gololi mbili zilizomo ndani ya kende (scrotum)·.	• Huzalisha mbegu za uzazi (sperms) na vichocheo vya kujamiiana (androgens, testosterone). • Hutoa shahawa na homoni za kiume.

Viungo vya ndani vya uzazi vya mwanamme	**Kazi**
Epididimisi/kipevusha mbegu	• Hupevusha mbegu za kiume.
Mrija wa mbegu za uzazi	• Hutunza mbegu za kiume. • Huruhusu mbegu za kiume kutoka. • Hupeleka mbegu za kiume kwenye utumbo nyuma ya kibofu cha mkojo na hutunzwa kwenye mfuko.
Kifuko cha shahawa	• Huchangia sukari katika manii ambayo huimarisha mbegu za kiume za uzazi.
Tezi dume	• Huzalisha ute (majimaji) unaotengeneza manii.
Utumbo mpana	• Hutoa uchafu katika mwili. • Kama sehemu ya mfumo wa kumeng'enya chakula, utumbo mpana hufanya kazi kwa karibu na utumbo mdogo kutoa kinyesi na kutunza maji na usawa wa kielektroniki.

Viungo vya ndani vya uzazi vya mwanamke	Kazi
Mji wa mimba/mfuko wa uzazi: Hutengenezwa kwa kuta zenye misuli imara na utando mwembamba uitwao endometiamu na shingo ya mji wa mimba. Wengine huita tumbo.	• Ni nyumba inayomlinda mtoto. • Inapokea virutubisho na kubadilisha uchafu kupitia zalio. • Huimarisha pande la damu la mtoto kabla zalio halijakua.
Shingo ya kizazi/shingo ya mji wa mimba : Ni sehemu ya chini ya mji wa mimba.	• Huzalisha majimaji yanayosaidia kusafirisha mbegu za kiume. • Huzalisha plagi ya majimaji mazito kutoa vijidudu nje wakati wa ujauzito.
Uke : Ni bomba iliyolala, kama bofu lililopulizwa. Ina urefu wa nchi 3 ikiwa haijasimama, na 5-6 inaposimama. Huwa na tabia ya kuvutika. Upo katikati baina ya tundu tatu za mwanamke.	• Huruhusu kupita mbegu za uzazi za mwanamme. • Huzalisha majimaji kujisafisha na kujilainisha na kusaidia kusafirisha mbegu za uzazi za mwanamme. • Hupitisha damu ya hedhi • Hupitisha mtoto wakati wa kujifungua. • Huleta msisimko na hisia za kimapenzi.
Mayai ya uzazi/ovari/ kokwa ya uzazi.	• Hutunza mayai ya uzazi. • Hupevusha mayai ya uzazi. • Huzalisha (homoni) vichocheo vya kujamiiana (estrogen, progesterone, androgens).
Mirija ya mayai ya uzazi.	• Husafirisha mayai ya uzazi kwenda kwenye mji wa mimba. • Husafirisha mbegu za kiume kutoka kwenye mji wa mimba kwenda kwenye ovari.

Viungo vya nje vya uzazi vya mwanamke	Kazi
Sehemu ya nje ya uke (vulva) Imetengenezwa kwa mashavu ya nje ya uke (makubwa, manene), mashavu ya ndani ya uke (madogo, membamba, laini sana) na kinembe. Ni mashavu ya nje ambayo huota vywele. Mashavu ya ndani ya uke yana ngozi laini yenye mikunjo.	• Hulinda uwazi wa tundu ya mkojo na uwazi wa uke kama kope zinavyolinda jicho. • Huleta msisimko na hisia za kujamiiana.
Kinembe.	• Huleta msisimko na hisia za kujamiiana. • Sehemu ya ndani kinaposimama hufikia urefu wa nchi 3½. • Sehemu ya nje inayoonekana kawaida ina urefu wa ¼-½ nchi unaoonekana hufananishwa na ukubwa wa lulu nje ya Uke
Ngozi ya kinembe.	• Hulinda kichwa cha kinembe. • Huleta msisimko na hisia. • Hufunika kinembe kinapokuwa hakijasimama kama kofia ya pama.
Bikra/kizinda Ni pindo la tishu nyembamba la uke. Inaweza kuraruka wakati wa mazoezi yanayohitaji nguvu nyingi na vile vile kushiriki tendo la kujamiiana kwa mara ya kwanza.	• Hufunika sehemu fulani ya mlango wa uke kwa wasichana. • Inaruhusu damu ya hedhi kupita.

Advocates for Youth, 2014.

Athari za matumizi mabaya ya viungo vya uzazi

Tabia Hatarishi	Athari zinazoweza kutokea
Kujichua uume.	• Kunaweza kuumiza sehemu za siri na kupelekea athari kubwa kama vile kuchakaa au kuchoka kwa ngozi ya uke au uume (michubuko, kuvimba au kutoka damu). • Inaweza kupelekea maradhi “Peyronie’s disease”kupindakwauumekulikosababishwa na kupooza. • Kupata msongo wa kudumu. • Huathiri mfumo wako wa kujamiiana. Hii husababishwa na kulemaza uume au uke kwa kuufundisha kujichua ambapo ubongo hutafsiri taratibu. • Husababisha maambukizi ya bakteria. Hii huongeza hatari wakati wa kujamiiana na hupelekea maumivu zaidi kuliko starehe.
Kujamiiana katika umri mdogo.	• Hupelekea kupoteza bikira ambayo hukuondolea uaminifu kwenye ndoa. • Kuchanika. • Mimba za umri mdogo (kujifungua kwa tabu, fistula, kuchanika, kupoteza damu nyingi, kujifungua kabla ya muda na kifo).
Kufanya mapenzi kinyume na maumbile (ulawiti).	• Kupata maumivu makali na kutoka damu. • Inaweza kupelekea kuchanika kwa njia ya haja kubwa. • Liwati hupelekea saratani/kansa ya njia ya haja kubwa. • Hupelekea kushindwa kuzuwia kinyesi.

Tabia Hatarishi	Athari zinazoweza kutokea
Mahusiano ya jinsi moja.	• Hupelekea kuambukizwa maradhi ya kujamiiana. • Hupelekea hatari kubwa ya kuchanika via vya uzazi. • Hupunguza umri wa kuishi. • Hupelekea saratani/kansa ya via vya uzazi. • Ni chanzo cha migogoro ya familia na jamii kwa ujumla. • Hupelekea kuathirika kwa afya ya akili.
Kuwa na wapenzi zaidi ya mmoja.	• Hupelekea saratani ya uke na shingo ya uzazi kwa mwanamke, na saratani ya uume kwa mwanamme. • Hupelekea saratani ya njia ya haja kubwa, kinywa na koo kwa wanawake na wanaume.
Kudhihirisha maumbile ya mwili.	• Hupelekea kuanza mapema tendo la kujamiiana. • Hupelekea udhalilishaji wa kijinsi na ubakaji.
Kuvaa nguo za kubana hasa nguo za ndani.	• Makende yanapofikiwa na kiasi kingi cha joto, uzalishaji wa mbegu za uzazi unaweza kutatizika na kusababisha ugumba. • Kwa mwanamke joto hupelekea unyevuunyevu ambao huvutia bakteria na fangasi wanaoweza kusababisha ugumba wasipotibiwa mapema.
Kuvaa nguo chafu za ndani.	• Huvutia bakteria na fangasi wanaoweza kusababisha ugumba wasipotibiwa mapema.

3.1.6 Tathmini

Tathmini uwezo wa washiriki kuelezea dhana ya afya ya uzazi Mfano:

a) Kwa nini ni muhimu kujifunza dhana ya afya ya uzazi?

b) Elezea athari za matumizi mabaya ya viungo vya uzazi.

3.2 Baleghe

3.2.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kueleza maana ya baleghe.

ii. Kueleza mabadiliko yanayojitokeza wakati wa baleghe.

iii. Kueleza mambo ya kuzingatia wakati wa baleghe/kuvunja ungo.

3.2.2 Muda: saa 2

3.2.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Chati
- ✓ Vitu halisi
- ✓ Picha Mifano
- ✓ Modeli

3.2.4 Maelekezo kwa mkufunzi/muwezeshaji

Mbinu za kufundishia na kujifunzia: bunguabongo, majadiliano ya vikundi.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya baleghe.
- ✓ Andika majibu ya washiriki kwenye ubao.
- ✓ Jadiliana na washiriki juu ya maana sahihi ya baleghe.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi na kujadili yafuatayo:
    - Hatua za baleghe.
    - Mabadiliko makubwa yanayotokea wakati wa baleghe (wanaume na wanawake).
    - Mambo ya kuzingatia wakati wa baleghe.
- ✓ Fupisha na sisitiza juu ya nukta muhimu.

3.2.5 Maudhui

Maana ya baleghe

Baleghe: ni kipindi cha mpito ambapo mwili wa mtu, hisia na mahusiano hubadilika kutoka utoto kwenda utuzima (Winkler & Bodenstein, 2005). Kipindi hiki kinajumuisha kukomaa kimwili, kiakili na kihisia ambapo mtu huwa na mabadiliko ya kisaikolojia na hamu ya kujamiiana.

Mabadiliko wakati wa baleghe

a) Mabadiliko ya kimwili:

Wanaume	Wote	Wanawake
Kuota ndevu na nywele kifuani.	Kuongezeka kimo.	Kukua kwa matiti.
Kusimama kwa uume mara kwa mara.	Kuota nywele sehemu za siri.	Kupata hisia kali za kujamiiana.
Sauti kuwa nzito.	Kutoka chunusi au mba.	Kutanuka kiuno na mapaja.
Kutanuka mabega.	kukua kwa tezi za jasho (kikwapa).	Sauti kuwa nyororo. Kutoka majimaji ya uke.
Kuzalisha mbegu za uzazi na kumwaga mbegu.	Kupata mabadiliko ya homoni yanayochochea hisia za kujamiiana.	Kupevuka kwa mayai ya uzazi na kuanza kutoka damu ya hedhi.
Kupata ndoto nyevu.	Kukua kwa viungo vya uzazi.	

b) Mabadiliko ya kihisia na kijamii: hii inajumuisha hisia za kuvutia, kujitambua, kupata mihemko, mvutano na wazazi/walezi na kutaka uhuru wa kufanya maamuzi.

c) Tabia za kijamii zinazojitokeza wakati wa baleghe

Wakati wa baleghe, mwanamume na mwanamke huwa na tabia mbalimbali za kijamii. Tabia hizi huwasababisha kufanya matendo mbalimbali katika jamii.

Tabia za kijamii zinazojitokeza wakati wa baleghe

Wanaume	Wanawake
Huwa na vurugu na ukali. Hutamani kuwa na rafiki wa kike.	Huwa wanyenyekevu,wapole na wenye busara. Kushawishiana kuwa na uhusiano na marafiki wa kiume na kike.
Huathiriwa kirahisi na shinikizo rika, mitandao ya kijamii na vyombo vya habari.	Huathiriwa kirahisi na shinikizo rika, mitandao ya kijamii na vyombo vya habari.
Hupenda kujaribu kunywa au kutumia dawa za kulevya.	Hupenda kujaribu kunywa au kutumia dawa za kulevya.
Hutaka uhuru wa kufanya mitindo tafauti ya maisha.	Kutaka uhuru wa kufanya mitindo tofauti ya maisha.
Huongeza dhana ya kuwa wao ni wadhibiti wa kila kitu.	Kujihisi kuwa na thamani zaidi na kuweza kujiingiza katika maswala ya kujamiiana.
Huu ni wakati wa kutafautisha majukumu ya kijinsia. Kuhusudu tabia na vitendo vya wengine.	Huu ni wakati wa kufanya majukumu ya nyumbani. Kuhusudu tabia na vitendo vya wengine.
Kuanza umaridadi.	Kuongeza urembo.

Kudhibiti tabia hatarishi wakati wa baleghe:

a) Kujishirikisha katika michezo.
b) Kuepuka tabia hatarishi.
c) Kujihusisha na maswala ya kiimani.
d) Kufuata miongozo kutoka kwa wazazi.
e) Kupata elimu sahihi ya afya ya uzazi na stadi za maisha.

3.2.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki kuelezea njia za kukabiliana na changamoto zinazojitokeza kipindi cha baleghe.
Mfano: Jadili mambo muhimu ya kuzingatia wakati wa baleghe.

3.3 Hedhi na hedhi salama

3.3.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze: -

i. Kueleza maana ya hedhi.
ii. Kueleza mabadiliko makubwa yanayotokea wakati wa hedhi.
iii. Kueleza mambo muhimu ya kuzingatia wakati wa hedhi.
iv. Kuelezea dhana ya ujauzito.

3.3.2 Muda: masaa 2

3.3.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Chati
- ✓ Picha
- ✓ Video fupi

3.3.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia na kujifunzia: Bungua bongo, Majadiliano ya vikundi.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya hedhi.
- ✓ Andika majibu ya washiriki kwenye chatimgeuzo au ubao na ujadiliane nao juu ya majibu sahihi.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi na kujadili mambo yafuatayo:
  - Mabadiliko makubwa yanayotokea wakati wa hedhi.
  - Mambo ya kuzingatia wakati wa hedhi.
  - Athari za mimba za umri mdogo
- ✓ Andika majibu ya washiriki kwenye chatimgeuzo au ubao na wajadiliane juu ya majibu sahihi.
- ✓ Fupisha na sisitiza juu ya dondoo muhimu.

3.3.5 Maudhui

Maana ya hedhi

UNICEF (2019) inafafanua hedhi ni hali ya kimaumbile ya utokaji wa damu na vitu vinavyohusiana kutoka kwenye mji wa mimba kupitia katika uke.

Mzunguko wa Hedhi

Kipindi hiki mwanamke hutokwa na damu ya hedhi kwa siku chache. Wanawake wengi hupata hedhi kila baada ya siku 28 ingawa hali hii inaweza kuzidi au kupungua baina ya mzunguko wa siku 21, 32 na 40.

Hedhi inaweza kudumu kati ya siku 3 hadi 10, lakini kawaida hudumu kwa siku 7. Damu hutoka ikiwa nzito katika siku 2 za kwanza.Wakati wa kipindi cha damu nzito, damu inakuwa nyekundu zaidi na wakati wa kipindi cha damu nyepesi, damu huwa nyekundu au hudhurungi.

Mwanamke anaweza kupoteza takriban mililita 30 hadi 72 za damu wakati wa kipindi cha hedhi, ingawa wanawake wengine wanaweza kutokwa na damu nyingi zaidi.

Kawaida hedhi huanza katika umri wa miaka 12, ingawa wanawake wengine wanaweza kuanza kabla au baada ya miaka 12. Kuchelewa kwa kuanza hedhi isiwe sababu ya kuwa na wasiwasi.

Mabadiliko yanayoweza kutokea wakati wa hedhi

Wanawake wanaweza kuona mizunguko yao ya hedhi inabadilika kabla ya kufika umri wa kusita kwa damu. Pia, kuna baadhi ya wanawake hupata mabadiliko ya hedhi mapema. Mfano; hupata mabadiliko kuanzia umri wa miaka 30. Baadhi ya mabadiliko ambayo wanawake wanaweza kupata ni pamoja na kutokuwa na utaratibu wa upatikanaji wa damu ya hedhi.

Kuna dalili nyingi za kupata hedhi, dalili zenyewe ni pamoja na:

- Kuhisi kuvimba kwa mwili.
- Matiti kuvimba na kuuma.
- Mabadiliko ya mihemko ya hisia.
- Kuwa na hasira.
- Kuwa na chunusi usoni.
- Kupoteza hamu ya kujamiiana.

Kwa kawaida dalili hizi huzidi wakati wa kipindi cha mwanzo cha hedhi na hupotea siku chache baadaye. Pia, sio wanawake wote ambao wanaoingia katika hedhi hupata dalili hizo.

Maana ya hedhi salama

Ni namna mwanamke na msichana anavyojistiri kwa kutumia zana safi za kunyonya damu zinazoweza kubadilishwa kwa usiri mara nyingi iwezekanavyo kwa kipindi chote cha mzunguko wa hedhi, kusafisha mwili kwa kutumia sabuni na maji kama inavyotakiwa na uwezo wa kuzipata na kuzifikia zana hizo.

Sababu za hedhi salama

Baadhi ya jamii huchukulia hedhi ni uchafu, jambo la aibu ambapo husababisha ukimya unaosababisha wasichana kutopata taarifa sahihi na kuwa na uelewa mdogo juu ya kinachotokea katika miili yao na mabadiliko yao kipindi cha hedhi na jinsi ya kukabiliana nayo.

Wasichana wengi hukabiliwa na changamoto mbalimbali kipindi cha hedhi kutokana na ukimya wa jamii juu ya masuala ya hedhi zikiwemo: Kuchanganyikiwa, woga/hofu, kutengwa, kutoelewa, kukataliwa, usumbufu, kudhalilika, kuumizwa/kuhisi uchungu.

Mambo ya kuzingatia wakati wa hedhi

a. Aina ya mzunguko wa hedhi (mfupi au mrefu).
b. Wingi wa utokaji wa damu wakati wa hedhi.
c. Muda wa kupata hedhi (idadi ya siku; siku 3 - 10).
d. Usafi wakati wa hedhi.
e. Kubadilisha pedi/taulo za kike kila baada ya saa 4-6. Hii ndiyo njia salama ya kudumisha usafi kipindi cha hedhi.

f. Safisha vitu vyako muhimu vya kujihifadhia na kutumia vizuri.
g. Usitumie sabuni au vitu vyengine vya kusafishia uke.
h. Osha, fukia au choma moto pedi ulizotumia.
i. Dumu na njia moja tu ya kujihifadhi.

Vifaa bora vya kujihifadhia kipindi cha Hedhi

Vifaa vya kujihifadhia wakati wa kipindi cha hedhi ni vifaa ambavyo hutumika kuhifadhi damu inayotoka wakati wa hedhi. Vifaa hivyo ni :

- Pedi.
- Sodo.
- Vikombe vya hedhi.
- Kipande cha kitambaa safi.

Ujauzito

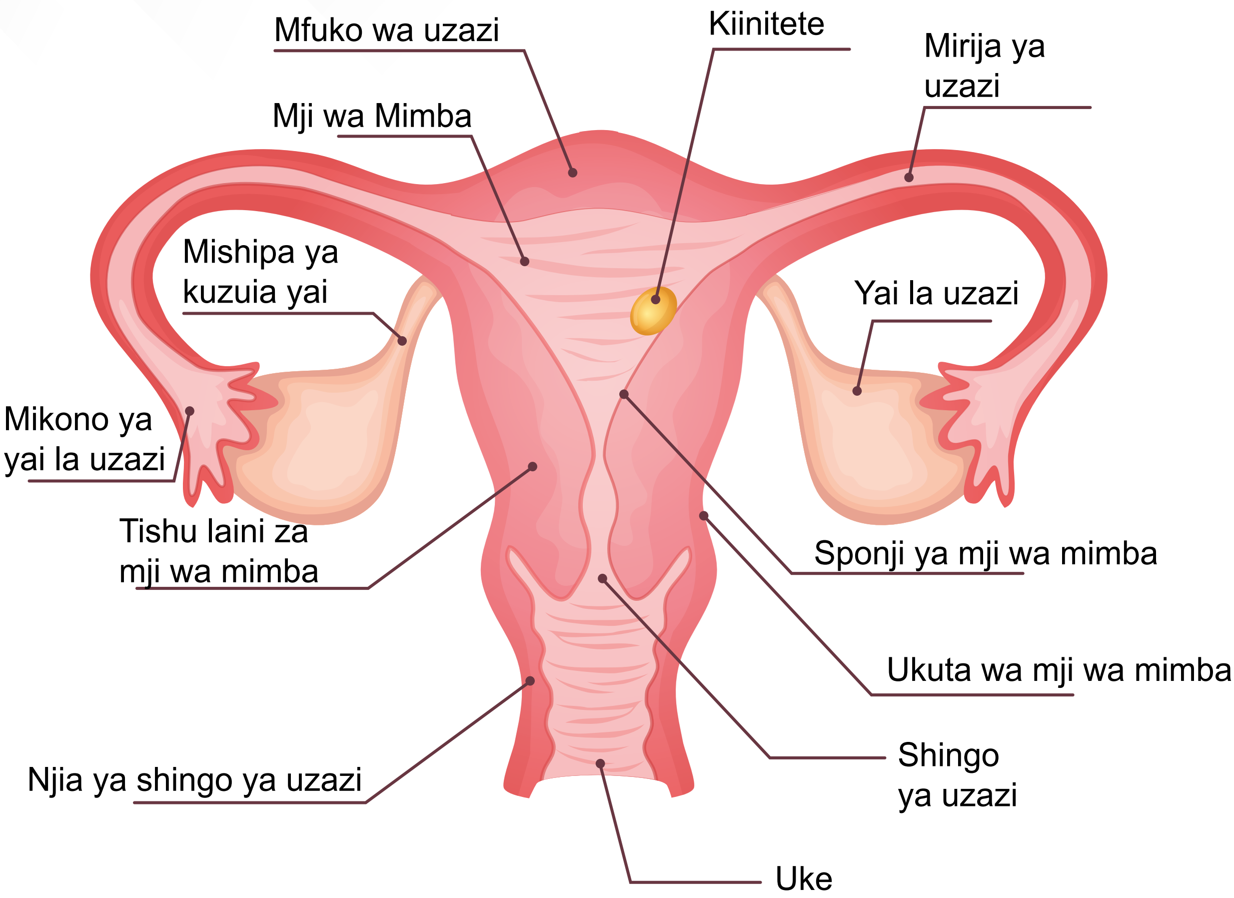
Wanawake wameumbwa wakiwa na maelfu ya mayai kwenye mirija yao ya uzazi. Wakati wa balehe homoni husababisha mirija ya uzazi kuanza kuachia yai moja kila mwezi. Yai hilo lina ukubwa wa punje ya mchanga wakati shahawa/mbegu za kiume kutoka kwa mwanamme, ni ndogo zaidi ya yai la mwanamke. Vyote kwa pamoja, yai na shahawa vina kromozomu 23, ambazo wakati mwingine zinaitwa jeni. Endapo shahawa na yai vikikutana, basi kromozomu zinakuwa 46 kwa ujumla au jeni hizo zinaungana kuanzisha maisha yenye sifa za mwanadamu.

Wakati mwanamme anapotoa shahawa hutoa mamilioni ya mbegu ambayo huchukua siku chache kufika katika utupu wa kike kwa kupitia kwenye shingo ya kizazi kwenda kwenye mji wa mimba (uterus), na kufika hadi kwenye mirija ya uzazi ambapo kama patakuwa na yai huungana pamoja. Mwanamke huwa mjamzito ikiwa yai pevu litasafiri kupitia kwenye mirija ya uzazi na kupandikizwa katika mji wa mimba.

Mamilioni ya shahawa hujenga kiasi cha asilimia 10 ya mbegu, Maji maji mazito huachiwa wakati wa kumwaga shahawa. Kila mbegu huwa ina kichwa na mkia mrefu. Asilimia nyingine ya maji maji ni kama maziwa huitwa manii au maji maji ya mbegu.

Shahawa husaidia mbegu kutembea, kuimarika na kuzifanya ziwe hai. Baada ya kutolewa shahawa, mbegu huishi kwa siku 3-5. Hii ndio sababu ya mwanamke kuwa mjamzito hata kama alijamiiana kabla ya yai kupevuka.

Mfumo wa Uzazi wa mwanamke



Chanzo: UNESCO 2015

Dalili za awali za ujauzito

Kukosa hedhi

Wanawake wengi husimama hedhi zao wanapopata ujauzito, ingawa baadhi yao huendelea kupata hedhi kidogo au matone.

Kujaa maziwa

Mabadiliko ya homoni wakati wa ujauzito mara nyingi husababisha maziwa kujaa, kuuma, kuvimba au kuwa mazito.

Uchovu

Mabadiliko ya homoni wakati wa ujauzito mara nyingi husababisha uchovu na kukosa nguvu.

Kichefuchefu na kutapika au bila ya kutapika

Mabadiliko homoni hasa katika kipindi cha kipindi cha mwanzo cha ujauzito huweza kusababisha kuumwa na tumbo na kutapika. Mara nyingi huitwa homa za asubuhi. Wanawake wajawazito wanaweza kutambua harufu haraka hasa harufu mbaya na wakati mwengine harufu hiyo husababisha kichefuchefu na kupelekea kutapika..

Kukojoa mara kwa mara

Mabadiliko maarufu kipindi cha awali na mwisho cha ujauzito ni kuhisi mkojo mara kwa mara.

Athari za mimba za umri mdogo

i. Kupata shida wakati wa kujifungua.
ii. Kupata ulemavu wa viungo.
iii. Kujifungua kabla ya muda (watoto njiti).
iv. Kuchanika na kupata fistula.
v. Migogoro baina ya wanafamilia.
vi. Kifo.

3.3.6 Tathmini

Pima uwezo wa washiriki kueleza namna ya kudumisha usafi wakati wa hedhi. Mfano:

a) Taja mambo muhimu ya kuzingatia wakati wa hedhi.
b) Eleza athari za mimba katika umri mdogo.

3.4 Usafi wa mwili

3.4.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze: -

i. Kuorodhesha sehemu za nje za mwili.
ii. Kuorodhesha vifaa vinavyotumika kusafisha mwili.
iii. Kueleza njia sahihi za kusafisha mwili.
iv. Kueleza umuhimu wa kujisafisha baada ya kwenda haja.

3.4.2 Muda: Saa 2

3.4.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Chati
- ✓ Modeli
- ✓ Picha

3.4.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za Kufundisha na Kujifunza: Majadiliano ya vikundi.

- ✓ Tambulisha mada ndogo kwa kutumia wimbo.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi na kujadili yafuatayo:
  - Sehemu za nje za mwili wa mwanadamu.
  - Vifaa vinavyotumika kusafisha sehemu za mwili.
  - Umuhimu wa kusafisha mwili.
  - Njia sahihi za kujisafisha mwili baada ya kwenda haja
- ✓ Watake washiriki wafupishe majibu yao.
- ✓ Waongoze washiriki kuwasilisha majibu yao kwa ufafanuzi zaidi
- ✓ Fupisha na sisitiza juu ya dondoo muhimu.

3.4.5 Maudhui

Sehemu za nje za mwili wa binadamu

a) Kichwa (macho, masikio, midomo na pua).
b) Shingo.
c) Kifua na tumbo.
d) Mabega, mikono na miguu.
e) Sehemu za siri (Uume/uke, korodani na njia ya haja kubwa).

Vifaa vinavyotumika kusafisha mwili:

a) Sabuni na maji.
b) Ndoo.
c) Taula.
d) Kitana.
e) Kiwembe.
f) Mswaki na dawa ya meno.
g) Brashi laini/dodoki.
h) Sponji.
i) Kata/kopo la kuchotea maji.

Njia za kusafisha mwili:

a) Tumia kitambaa safi kuosha uso.
b) Tumia maji safi kuosha vizuri kila sehemu ya mwili.
c) Tumia vifaa ambavyo haviwezi kusababisha madhara mwilini.

d) Hakikisha mwili ni safi na mkavu.
e) Osha na safisha vifaa vilivyotumika.

Tanbihi

- Wakati wa kuoga, anza kichwani hadi miguuni.
- Anza kuosha kutoka sehemu safi kwenda chafu.
- Epuka kushirikiana katika kutumia vifaa vya kujisafishia kama vile sabuni, kitambaa, dodoki, kitana, taula, mswaki na kiwembe.

Umuhimu wa kusafisha mwili vizuri:

a) Kuepuka maambukizo na maradhi yanayotokana na bakteria.
b) Kufanya mwili uwe na afya na kuburudika.
c) Husaidia kuwa na muonekano mzuri.
d) Husaidia kukuza utu wa mtu.
e) Kukuza uwezo wa kufikiri na kupunguza maradhi.

3.4.6 Tathmini

Pima uwezo wa washiriki kuelezea njia sahihi za kusafisha mwili.
Mfano;

a) Vipi tunaweza kuweka miili yetu safi?
b) Kuna umuhimu gani kutumia kitambaa binafsi, kitana, brashi na sabuni wakati wa kusafisha mwili?

3.5 Usafi wa Vyoo

3.5.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze: -

i. Kueleza maana ya usafi wa mazingira.
ii. Kuainisha aina za vyoo.
iii. Kuainisha zana za kusafisha vyoo na matumizi yake.
iv. Kueleza njia za kusafisha vyoo.
v. Kueleza umuhimu wa kusafisha vyoo.
vi. Kueleza madhara ya kutumia vyoo vichafu.

3.5.2 Muda: Saa 3

3.5.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Chati
- ✓ Vitu halisi
- ✓ Picha

3.5.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo, majadiliano ya vikundi na igizo dhima.

- ✓ Tambulisha mada ndogo.
- ✓ Watake washiriki kutaja zana za usafi.
- ✓ Andika majibu ya mshiriki kwenye chatimgeuzo au ubao, wajadiliane na kukubaliana juu ya zana na vifaa sahihi vya kusafisha.
  - Waongoze washiriki kukaa katika vikundi na kujadili yafuatayo:
  - Umuhimu wa kusafisha vyoo.
  - Athari za kutumia vyoo vichafu.

- ✓ Waongoze washiriki kuigiza yafuatayo;

  Igizo dhima linalohusu usafishaji wa choo, kutunza zana za kusafishia choo na matumizi sahihi ya choo.
  - Kusafisha vyoo.
  - Kuhifadhi zana/vifaa vya kusafisha.
  - Matumizi sahihi ya vyoo.
- ✓ Waongoze washiriki kujadili ujumbe unaopatikana kutoka kila igizo.
- ✓ Fupisha na sisitiza juu ya dondoo muhimu.

3.5.5 Maudhui

Maana ya usafi wa mazingira

UNICEF, (2015). Inafafanua usafi wa mazingira kuwa ni hali ya kuepukana na uchafu unaotokana na binaadamu hasa kinyesi na mkojo. Usafi una jukumu muhimu katika kupunguza maradhi ya kuharisha ambayo yanabaki kuwa sababu ya pili ya vifo vya watoto ulimwenguni.

Ili kuwa na tabia ya usafi, familia zinahitaji kuwa na miundo mbinu vifaa na huduma stahiki ikiwemo vyoo na huduma ya maji.

Aina za vyoo

Kuna aina mbili za vyoo ambazo ni:

a) Vyoo vya shimo.
b) Vyoo vya flashi.

Vifaa vya usafi na namna ya kuvitumia

Vifaa	Matumizi
Fagio.	Kufagilia.
Brashi.	Kusafishia sinki na sakafu ya choo.
Sabuni/dawa ya kusafishia.	Kuua wadudu.
Raba.	Kukaushia sakafu ya choo.
Ndoo.	Kuwekea maji.
Kata.	Kuchotea maji.

Njia sahihi za kusafisha vyoo

a) Kuvaa glavu na viatu vya mvua.
b) Kunyunyizia dawa na sabuni katika eneo lote la shimo au bakuli la choo.
c) Kusafisha vizuri shimo la bakuli la choo kwa kutumia brashi.
d) Kusafisha choo kwa maji ya kutosha.
e) Kukausha sakafu ya choo kwa ufagio na raba.
f) Kunyunyizia dawa ya kuulia wadudu.
g) Kufunika shimo la choo.
h) Kusafisha na kuweka zana za usafi katika eneo husika.
i) Kuosha mikono baada ya kusafisha vyoo.

Umuhimu wa kusafisha vyoo

a) Kuzuia maambukizi.
b) Kuzuia maradhi.
c) Kuondoa harufu mbaya.
d) Kuweka choo katika hali ya kuvutia.
e) Kuepusha kuzaliana na kuenea kwa wadudu.
f) Kuzuia uchafuzi wa vifaa.

Madhara ya kutumia vyoo vichafu

a) Kuongezeka kwa maradhi; mfano maambukizi katika njia ya mkojo (UTI).
b) Harufu mbaya.
c) Kuzaliana na kuenea kwa wadudu.
d) Kudhurika/kuumia.
e) Kufanya kuvu/ukungu.

Tanbihi

Zana na vifaa vya kusafishia vinapaswa kuhifadhiwa katika maeneo safi, makavu na kuwekwa mbali na watoto.

3.5.6 Tathmini

Pima uwezo wa wanafunzi wa kudumisha usafi wa choo.

Mfano, elezea njia sahihi za kusafisha choo.

3.6 Usafi wa mwili na mazingira

3.6.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze: -

i. Kueleza mavazi sahihi na safi kwa afya.
ii. Kuelezea taathira za kutojisafisha vizuri.
iii. Kuorodhesha zana zinazotumika kusafisha mazingira.
iv. Kuonesha matumizi ya zana tofauti za kusafisha mazingira.
v. Kueleza njia sahihi za kusafisha mazingira ya skuli.

3.6.2 Muda: saa 1 na dakika 30

3.6.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Chati
- ✓ Vitu halisi
- ✓ Mifano
- ✓ Picha
- ✓ Modeli

3. 6.4 Maelekezo kwa mkufunzi/muwezeshaji

Mbinu za kufundishia na kujifunzia: Matembezi ukumbini, majadiliano ya vikundi na igizo dhima.

- ✓ Tambulisha mada ndogo kwa kuonesha video fupifupi zinazohusiana na mazingira safi.
- ✓ Waambie washiriki wafikirie juu ya zana na vifaa vya kusafishia.
- ✓ Andika majibu ya wanafunzi kwenye ubao, na kujadiliana nao juu ya zana sahihi za kusafishia.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi na kujadili yafuatayo:
    - Vazi sahihi kwa kutunza Afya ya Uzazi.
    - Njia za kusafisha mazingira.
- ✓ Watake washiriki watoto kuigiza igizo dhima litakaloonesha madhara ya kutosafisha mazingira vizuri.
- ✓ Ongoza kila kundi kujadili ujumbe unaotokana na maigizo na waandike maoni katika chati mgeuzo na wayabandike ukutani.
- ✓ Fupisha juu ya dondoo muhimu za somo.

3.6.5 Maudhui

Mavazi sahihi kwa kutunza afya ya uzazi
Kivazi sahihi kwa afya kinategemea mambo yafuatayo: -

- Mazingira.
- Mahali.
- Shughuli.
- Wakati.
- Afya.

Taathira za kutofanya usafi vizuri

- Miongoni mwa taathira za kutofanya usafi vizuri ni:
- Kuongeza maambukizi.
- Kurundikana kwa wadudu na vimelea.
- Kupuuzwa au kubezwa na jamii.
- Unyanyapaa.
- Kupoteza utu na heshima.
- Kuonekana huna nidhamu.
- Kuhisi aibu.

Vifaa vinavyotumika kusafisha mazingira:

Kifaa	Matumizi
Fyekeo	Kufyekea majani.
Fagio	Kufagilia.
Reki	Kukusanyia taka.
Panga	Kukatia vichaka.
Kizoleo	Kuzolea taka.
Jembe	Kuchimbia/kulimia.
Bero	Kuchukulia taka/mchanga kwenda sehemu husika.
Pauro	Kuchotea taka.
Raba	Kukaushia sakafu.
Mopu	Kupigia deki.
Ndoo	Kuhifadhia maji.
Mkasi wa bustani	Kupunguzia majani.
Kisu	Kukatia vitu mbalimbali.

Kusafisha mazingira ya nyumbani

Njia za kusafisha mazingira ya nyumbani	
Ndani ya nyumba	**Nje ya nyumba**
• Kufagia. • Kutoa mavumbi. • Kusafisha vyoo na maeneo mengine. • Kupiga deki. • Kukausha maji.	• Kufagia uwanja. • Kukata majani. • Kukusanya taka. • Kutupa taka. • Kuchoma taka. • Kutunza bustani. • Kuondoa maji yaliyotuwama katika madibwi na mitaro. • Kusafisha vichaka.

3.6.6 Tathmni

Pima uwezo wa mshiriki wa kudumisha usafi wake binafsi na mazingira.
Mfano;

a) Eleza njia zinazotumika kusafisha mazingira.
b) Taja vifaa vinavyotumika kusafishia mwili na matumizi yake.

3.7 Vyombo vya habari na elimu ya afya ya uzazi

3.7.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kueleza maana ya vyombo vya habari.
ii. Kubainisha aina za vyombo vya habari.
iii. Kueleza majukumu ya vyombo vya habari katika kuelimisha vijana juu ya afya ya uzazi.
iv. Kueleza athari za vyombo vya habari juu ya afya ya uzazi.

3.7.2: Muda: masaa 2

3.7.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa saidizi vya TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Picha
- ✓ Vitu halisi
- ✓ Magazeti

3.7.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia na kujifunzia: majadiliano ya vikundi, matembezi ukumbini.

- ✓ Waongoze washirki kujadili maana ya vyombo vya habari na aina zake.
- ✓ Andika majibu ya washiriki kwenye chati mgeuzo au ubao, jadiliana na washiriki juu ya maana na aina za vyombo vya habari.
- ✓ Waongoze wanafunzi kukaa katika vikundi na kujadili yafuatayo:
    - Taathira za vyombo vya habari juu ya afya ya uzazi.
    - Majukumu ya vyombo vya habari katika kuwajenga vijana juu ya afya ya uzazi.
- ✓ Andika majibu ya kila kikundi cha washirki
- ✓ Fupisha na sisitiza juu ya dondoo muhimu za somo
- ✓ Watake washirki kuandika majibu yao kwenye chati mgeuzo na kubandika ukutani.
- ✓ Waambie washirki wazunguke darasa na wasome majibu kutoka ukutani.
- ✓ Jadili majibu kutoka kwa kila kazi darasani.
- ✓ Fupisha na sisitiza juu ya mambo muhimu.

3.7.5 Maudhui

Maana ya vyombo vya habari

Vyombo vya habari ni mfumo wa mawasiliano wa kuhifadhi na kutoa habari au taarifa. Dhana ya vyombo vya habari inahusisha sekta ya utoaji wa habari kama vile kuchapa, kuchapisha, picha, sinema, pamoja na maeneo ya utangazaji (Jumuiya ya watoto ya Canada, 2003).

Vyombo vya habari ni jukwaa linalowasaidia vijana kuwasiliana, kujieleza na kubadilishana mawazo kwa haraka. Maendeleo ya vyombo vya habari yamesababisha kupatikana kwa teknolojia mpya katika biashara pamoja na maingiliano ya watu.

Aina za vyombo vya habari

Kuna aina nyingi za vyombo vya habari, miongoni mwao ni:

a. Televisheni.
b. Simu za mkononi.
c. Vitabu.
d. Magazeti.
e. Kompyuta.
f. Redio.
g. Mabango.
h. Vipeperushi.

Mchango wa vyombo vya habari katika kuimarisha afya ya uzazi kwa vijana

a. Kuwapatia vijana ujuzi na stadi muhimu.
b. Kuwapatia mwongozo wa maisha yao ya baadaye.
c. Kuwajumuisha vijana na jamii.
d. Kubadilishana mawazo na kupata vifaa vya kujifunzia.
e. Huwasaidia kupata elimu ya afya ya uzazi.
f. Mitandao ya kijamii sio tu mfumo wa mawasiliano, lakini pia ni sehemu muhimu ya maisha ya vijana katika kujifunza.
g. Vyombo vya habari huwaunganisha vijana katika shughuli za kimichezo na kimasomo.
h. Vyombo vya habari huwasaidia vijana kuwasiliana na wengine duniani kote.
i. Mitandao ya kijamii huwafanya vijana kujenga uhusiano, upendo, huruma na kuwajali wengine.
j. Huwasaidia kujenga mtazamo mpana juu ya maisha na watu kwa ujumla.

Taathira za vyombo vya habari katika afya ya uzazi

a) Vyombo vya habari vinaweza kuwaingiza vijana katika fujo.
b) Vijana wanaweza kujifunza tabia mbaya kama vile lugha za matusi.
c) Vinaweza kushawishi vijana kushiriki vitendo vya kujamiiana.
d) Vinaweza kuwahusisha vijana katika kuangalia picha za ngono.
e) Huwafanya vijana kupoteza muda kwa kuangalia vitu visivyo muhimu.
f) Huwahamasisha vijana kutumia dawa za kulevya.
g) Kupoteza wakati.

3.7.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki kuelezea matumizi sahihi ya vyombo vya habari kuhusiana na afya ya uzazi.

a) Mfano: Vipi mitandao ya kijamii inajenga tabia nzuri za vijana kuhusiana na afya ya uzazi ?

b) Njia za kudhibiti matumizi mabaya ya vyombo vya habari.

3.8 Tabia zinazochochea kujamiiana na namna ya kukabiliana nazo

3.8.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze: -

i. Kueleza tabia zinazochochea kujamiiana.
ii. Kuainisha hatua za mabadiliko ya tabia.
iii. Kueleza taathira za kujihusisha na tabia zinazochochea kujamiiana.
iv. Kufafanua njia sahihi za kuepuka tabia zinazochochea kujamiiana.

3.8.2 Muda: masaa 2

3.8.3 Vifaa vya kufundishia / kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Igizo dhima
- ✓ Magazeti
- ✓ Picha

3.8.4 Maelekezo kwa mkufunzi/muwezeshaji

Mbinu za kufundishia na kujifunzia: Bungua bongo, majadiliano ya vikundi, Igizo dhima.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana na hatua zinazochochea tabia za kujamiiana.
- ✓ Andika majibu ya washiriki kwenye ubao na ujadiliane nao juu ya usahihi wake.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi na kujadili yafuatayo:
    - Njia za kukabiliana na tabia zinazochochea kujamiiana
    - Uhusiano kati ya tabia zinazochochea kujamiiana na afya ya uzazi
- ✓ Igizo juu ya taathira za kujihusisha na tabia zinazochochea kujamiiana
- ✓ Waongoze washiriki kujadili ujumbe unaopatikana katika gizo.

3.8.5 Maudhui

Maana ya tabia zinazochochea kujamiiana

Tabia zinazochochea kujamiiana ni hali ya mazoea ya mtu kushiriki vitendo vinavyosababisha kufanya tendo la kujamiiana (UNESCO, 2018). Vijana ambao huanza vitendo vya kujamiiana katika umri mdogo wanakabiliwa na hatari zaidi ya kupata ujauzito au maradhi ya kujamiiana (Waktole, 2019). Hali hiyo inasababisha athari za kiuchumi, kijamii na kisaikolojia.

Mifano ya tabia zinazochochea kujamiiana ni kubusu, kugusana kwa matamanio, kuchua sehemu za siri na kukumbatiana.

Hatua za mabadiliko ya tabia

Hatua	Maelezo
Kutokuwa na uelewa.	Kutotambua tatizo katika hali tofauti.
Utambuzi.	Kutambua tatizo.
Kuwa na mazingatio.	Utambuzi wa taathira zilizopo.
Maarifa na ujuzi.	Haja ya kupata maarifa na ujuzi zaidi.
Kuhamasishwa kubadilika.	Msukumo wa kuelekea mabadiliko.
Utayari wa mabadiliko.	Kutekeleza kwa vitendo.
Kujaribu kufata tabia jema.	Kufanya tathmini.
Kubadili tabia.	Kuendelea kutekeleza.
Kurudia tena.	Rudia tena kutokujitambua.

Taathira za kujihusisha na tabia zinazochochea kujamiiana

a) Kushiriki tendo la ndoa kabla ya ndoa.
b) Kubaka.
c) Mimba zisizotarajiwa.
d) Kuongezeka kwa maradhi ya kujamiiana.
e) Kuchuwa sehemu za siri.
f) Ukosefu wa fursa za kijamii na kiuchumi.
g) Kushiriki katika matumizi ya dawa za kulevya.

h) Kusababisha ugonjwa wa akili mfano kuwa na kihoro.
i) Migogoro ya kifamilia.
j) Unyanyapaa.
k) Kunyimwa mambo muhimu katika jamii.
l) Kutothaminiwa katika familia.
m) Kukatisha masomo.
n) Kuongeza majukumu kwa familia.
o) Kuongeza watoto wa mitaani na uhalifu katika jamii.

Njia za kukabiliana na tabia zinazochochea kujamiiana

a) Utoaji wa huduma za ushauri na unasihi.
b) Kukuza elimu rika na elimu ya mahusiano.
c) Kuheshimiana.
d) Kujadiliana juu ya maswala yenye utata.
e) Kuimarisha na kutumia Elimu ya stadi za maisha.
f) Kuwahamasisha vijana kufanya zenye manufaa.
g) Kulinda maadili na elimu ya kiroho.

3.8.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki kujikinga na tabia zinazochochea kujamiiana.
Mifano:

a) Eleza athari za kujishirikisha na tabia zinazochochea kujamiiana.
b) Eleza njia ambazo kijana anaweza kujiepusha na tabia zinazochochea kujamiiana.

3.9 Tabia hatarishi kwa afya ya uzazi

3.9.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kufafanua tabia zinazoweza kuathiri afya ya uzazi.
ii. Kuelezea njia za kujikinga na tabia hatarishi kwa afya ya uzazi.

3.9.2 Muda: saa 1

3.9.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia:

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Chati
- ✓ Picha mfano

3.9.4 Maelezo ya mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo, visa mkasa, fikiri-jozisha-shirikisha, majadiliano ya vikundi.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya tabia hatarishi kwa afya ya uzazi.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa wawiliwawili kulinganisha mawazo yao juu ya dhana ya tabia hatarishi kwa afya ya uzazi.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi vidogovidogo ili kujadili visa watakavyopewa juu ya njia za kujikinga na tabia hatarishi.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao.
- ✓ Watake washiriki wajibu maswali yanayohusiana na visa walivyopewa.
- ✓ Waongoze washiriki kujadili mafunzo waliyoyapata katika visa walivyopewa wawiliwawili.
- ✓ Waongoze washiriki kusimuliana visa halisi katika maisha yao.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo.

3.9.5 Maudhui:

Maana ya tabia hatarishi

Tabia hatarishi ni kitendo chochote ambacho kinaweza kumsababishia kijana matatizo kama vile kuzorotesha afya yake, kupata maumivu au kufariki (Janssen, 2020).

Tabia hatarishi kwa afya ya uzazi

a. Matumizi ya madawa ya kulevya.
b. Kujichua sehemu za siri.
c. Utoaji wa mimba usio salama.
d. Kujihusisha na matendo ya kujamiiana kabla ya muda sahihi.
e. Kujamiiana kwa ajili ya pesa au faida nyengine.
f. Kujichezea sehemu za siri.
g. Kutodumisha usafi wa miili yao kabla na baada ya kubaleghe na katika kipindi cha hedhi.
h. Kuvaa mavazi yasiyokubalika katika jamii.
i. Kutazama picha na sinema za ngono.
j. Kufanya matukio yasiokubalika katika jamii.
k. Tohara/ukeketaji kwa wanawake.
l. Tamaduni za kusafisha uke.
m. Matumizi ya kupitiliza ya dawa za kupunguza maumivu.

Njia za kujikinga na tabia hatarishi

a. Kusisitiza na kufuata maadili ya kidini.
b. Kufanya mazoezi na michezo mbalimbali.
c. Kuwasaidia wanafunzi kuwa na ufahamu wa elimu ya afya ya uzazi na stadi za maisha.
d. Kuepuka kujichezea sehemu za siri.
e. Kuvaa mavazi sahihi na yenye heshima.
f. Kudumisha usafi wa mwili wakati wote.
g. Kujiepusha kutazama picha na sinema za kujamiiana.
h. Wazazi/walezi/walimu kuwa makini katika kufuatilia tabia za watoto wao wakati wote.
i. Wazazi kuwa karibu na rafiki wa watoto wao.

3.9.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki wa kutambua tabia zinazoweza kuathiri afya ya uzazi pamoja na mikakati ya kujikinga na tabia hizo. Kwa mfano:

a) Kwa kutumia mifano fafanua tabia zinazoweza kuiathiri afya ya uzazi.

Rejea

Advocates for Youth, (2014). From Family Life And Sexual Health (F.L.A.S.H.) Curriculum. Lesson 2, Grades 9-12, Reproductive Health System. Public Health Seattle and King County, 2011.

Canadian Paediatric Society, (2003). Impact of media use on children and y o u t h , Paediatric Child Health Vol 8(5) 301-306

Revolutionary Government of Zanzibar, (2007). Moral Ethics and Environmental Studies (MEES). Biology form 1 & 2. MoEVT: Government Press

Revolutionary Government of Zanzibar, (2011). SRH, HIV AND LS Training Manual for Tutors and Teacher Trainers. MOEVT, Government Press
UNESCO, (2018). International Technical Guidance on Sexuality Education.

UNESCO Geneva
UNICEF (2019). Guidance on Menstrual Health and Hygiene March.UNICEF
UNICEF Joint Monitoring Program (JMP), (2015). WASH Post-2015 proposed indicators for drinking water, sanitation and Hygiene. Geneva: World Health Organization. (http://www.wssinfo.org/fileadmin/user/resources/JMP-WASH post- Brochure.pdf.

Waktole, Z. (2019) Sexual Behaviour and Associated factors among youth in Nekemte town, East Wollega, Oromia, Ethiopia: Across – Sectional Study. PLoS ONE 14(7)1-10: e0220235. http://doi.org/10.1371/journal.pone.0220235

Winkler, G. & Bodenstein, M. (2005). Teaching about HIV and AIDS. MacMillan
Zambia Community HIV Prevention Project (Z-CHPP), (2017). Gender Mainstreaming Guideline. Lusaka and Washington DC.

SURA YA NNE

MARADHI YA KUJAMIIANA

4.0 Utangulizi

Sensa ya watu na makaazi ya Tanzania ya mwaka (2012) imeonesha kwamba vijana wengi ambao wana umri wa miaka 10 hadi 15 wanaishi sehemu za vijijini ambako kuna upungufu mkubwa wa upatikanaji wa taarifa zinazohusiana na VVU na UKIMWI, Jinsia na afya ya uzazi. Vilevile, vijana hawa wapo katika hatari kubwa ya kupata matatizo ya kijamii na kiafya kutokana na kutokua kwao salama. Kuna ushahidi wa kutosha kwamba vijana wakiwa skuli na nje ya skuli wanashiriki katika matendo ya kujamiiana. Hali hii imesababisha muendelezo wa utolewaji wa mafunzo yakiwemo ya elimu ya ujinsia na afya ya uzazi katika skuli, jamii, pamoja na kuwepo kwa programu za uelimishaji rika (ZAC, 2016).

Kwa mujibu wa Ripoti ya Uchunguzi wa Viashiria vya VVU na UKIMWI na Malaria Tanzania, maambukizi ya VVU miongoni mwa vijana wenye umri kati ya miaka 15 – 24 yapo chini ya asilimia moja (1%). Hata hivyo utafiti unaonesha kuwa vijana wa kiume wapo katika hatari zaidi ya kupata maambukizi ya VVU ikilinganishwa na vijana wa kike kwa asilimia 1.1%. Aidha, asilimia 30% tu ya vijana kati ya miaka 15 – 24 wana ufahamu sahihi na mpana kuhusiana na masuala ya UKIMWI.

Vile vile, utafiti huu umegundua uwepo wa uelewa mdogo wa maambukizi ya VVU miongoni mwa vijana wa Zanzibar wenye umri kati ya miaka 15 – 19 (asilimia 30% kwa wanaume na 37% kwa wanawake). Miongoni mwa vichocheo vya maambukuzi ya VVU ni tabia hatarishi zikiwemo ngono zembe na matumizi ya madawa ya kulevya. Watu wengi wana dhana ya kwamba maambukizi ya maradhi ya kujamiiana yanasababishwa na vitendo vya ukosefu wa maadili. Imani hiyo hupelekea unyanyapaa na aibu inayotokana na watu kutokuwa na elimu sahihi kuhusu njia za maambukizi. Pia, watu wengi hawana utaratibu wa kujali afya zao za uzazi au kutafuta matibabu ya maradhi ya kujamiiana na maambukizi katika njia ya uzazi.

Sura hii imekusanya mada ndogo tatu ambazo ni dhana ya maradhi ya Kujamiiana VVU na UKIMWI, homa ya ini, dawa za kulevya pamoja na unyanyapaa na njia ambazo jamii itaweza kupambana na matatizo hayo.

Ujuzi

Mshiriki aweze kujikinga na maambukizi ya kujamiiana na matumizi ya dawa za kulevya.

4.1 Dhana ya maradhi ya kujamiiana

4.1.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii mshiriki aweze: -

i. Kueleza vyanzo vya maradhi ya maambukizi katika njia ya uzazi
ii. Kueleza dalili za maradhi ya maambukizi katika njia ya uzazi.
iii. Kufafanua njia za kujiepusha na maradhi ya maambukizi ya kujamiiana/ maambukizi katika njia ya uzazi.
iv. Kuelezea njia za kuwahudumia na kuwa pamoja na watu wanaoishi na VVU na UKIMWI.
v. Kuelezea njia za kuwahudumia watu wanaoishi na VVU na UKIMWI.
vi. Kuelezea njia za kuwa pamoja na watu wanaoishi na VVU na UKIMWI.
vii. Kufafanua maradhi ya homa ya ini B na athari zake.

4.1.2 Muda: saa 1 na dakika 30

4.1.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA (TV, Redio, Simu Mkononi, Video)
- ✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Magazeti
- ✓ Picha

4.1.4 Maelezo ya mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishi/ kujifunzia: bunguabongo, maigizo.

- ✓ Kwa kutumia mbinu ya bunguabongo, watake wanafunzi waelezee maana ya maradhi ya maambukizi katika njia ya uzazi, homa ya ini na VVU.
- ✓ Andika mawazo ya washiriki katika ubao.
- ✓ Fupisha mawazo ya washiriki ili kupata maana moja sahihi.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi ili kujadili yafuatayo:
    - Vyanzo, dalili na athari za maradhi ya maambukizi ya Kujamiiana/ maambukizi katika njia ya uzazi.
    - Njia za kujiepusha na maradhi ya maambukizi katika njia ya uzazi, VVU na UKIMWI na homa ya ini B.
    - Kuelezea njia za huwahudumia na kuwa pamoja na watu wanaoishi na VVU na UKIMWI.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo.

4.1.5 Maudhui

Maana ya maradhi ya kujamiiana

Maradhi ya kujamiiana/maambukizi katika njia ya uzazi ni mjumuisho wa maradhi mbalimbali yanayoathiri mfumo mzima wa viungo vya uzazi. Sababu za magonjwa haya ni pamoja na maambukizi ya bakteria, virusi au vimelea vinavyosababisha magonjwa hayo. Shirika la afya ulimwenguni limekadiria jumla ya aina 30 ya njia za maambukizi hayo.

Maradhi ya kujamiiana ni aina ya maambukizi ambayo kimsingi huenezwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwengine kwa kujamiiana. Maradhi ya maambukizi ya kujamiiana/maambukizi katika njia ya uzazi husababishwa na vimelea ambavyo ni virusi, bakteria na protozoa. Vimelea hivi ni vidogo sana visivyoweza kuonekana kwa macho isipokuwa kwa kutumia darubini (Wizara ya afya Zanzibar, 2016).

Maradhi ya kujamiiana/maambukizi katika njia ya uzazi yanaweza kuambukizwa kwa kupitia vyanzo vyengine kama vile kuvaliana nguo, kutumia vyoo vya pamoja na kubusiana. Pia maambukizi yanaweza kusababishwa kwa kupitia macho na viungo vya uzazi vya mtoto mchanga wakati wa kuzaliwa. Baadhi ya mifano ya maradhi ya kujamiiana/maambukizi katika njia ya uzazi ni pamoja na homa ya ini, kisonono, VVU na UKIMWI, kaswende na pangusa.

Vyanzo, dalili na njia za maradhi ya kujamiiana

Maradhi	Kiambukizi/Kisababishi	Njia/Mfumo wa Maambukizi	Dalili
Kisonono.	Bakteria anaeitwa Neisseria gonorrhoea.	Kwa kujamiiana au wakati wa kujifungua kutoka kwa mama mwenye maambukizi kwenda kwa mtoto.	• Kutoka harufu mbaya na usaha katika njia ya uzazi ya mwanamke na mwanamme. • Maumivu makali chini ya tumbo. • Muasho, vidonda na maumivu makali wakati wa kufanya haja ndogo kwa wanaume.
Kaswende.	Bakteria anaeitwa Treponema syphilis.	Kujamiiana.	• Vidonda katika viungo vya uzazi. • Vipele na vidonda katika viganja vya mikono/ maumivu ya mwili. • Kuvimba kwa tenzi za limfu na kupata maumivu. • Mapele katika viungo vya uzazi.

Mapele katika Viungo vya Uzazi	Virusi vinavyoitwa Herpes simplex.	Kujamiiana.	• Malengelenge katika sehemu za siri. • Vidonda na maumivu katika ngozi. • Joto kali la mwili. • Maumivu makali wakati wa kujamiiana.
Pangusa	Bakteria anaeitwa Chlamydia trachomatis.	Kujamiiana.	• Kutoka uchafu na damu katika uke. • Kutoka uchafu katika uume. • Maumivu ya korodani. • Maumivu makali chini ya tumbo. • Maumivu wakati wa kujamiiana. • Maumivu wakati wa hedhi.
Fangasi	Fangasi wanaoitwa Trichophyton rubrum.	Kujamiiana.	• Kutoka harufu mbaya katika sehemu za siri. • Harara. • Uwasho. • Kubanduka ngozi. • Kufifia kwa rangi ya mwili.

Tracomoniasis	Vimelea vinavyoitwa Tracomonas Virginalis.	Kujamiiana.	• Harufu mbaya katika sehemu za siri. • Uwasho katika sehemu za siri. • Maumivu wakati wa kufanya haja ndogo kwa wanawake. • Uwezekano mkubwa wa kujifungua mtoto njiti. • Maumivu makali chini ya tumbo. • Maumivu makali wakati wa kujamiiana.

Athari za maradhi ya maambukizi ya kujamiiana

Kila aina ya maambukizi ina madhara yake, baadhi ya maambukizi hayo husababisha yafuatayo;

a. Ugumba kwa wanawake na wanaume.
b. Kuongezeka uwezekano wa kupata ujauzito wa nje ya fuko la uzazi.
c. Kujifungua kabla ya wakati au kujifungua watoto waliokwishakufa.
d. Kupata matatizo ya afya ya akili.
e. Vifo.
f. Watoto kuzaliwa na maradhi ya moyo au ulemavu wa kutoona (vipofu).

Maana ya VVU na UKIMWI

VVU ni Virusi Vinavyosababisha Ukimwi. Virusi hivi hushambulia na kuharibu mfumo wa kinga ya mwili wa binaadamu.

UKIMWI ni Ukosefu wa Kinga Mwilini. Haya ni maradhi yanayosababishwa na VVU.

Njia za maambukizi

VVU huambukizwa kwa kupitia njia mbalimbali zikiwemo;

a. Kujamiiana baina muathirika wa VVU na mwenza wake asiyeathirika.

b. Kuchangia vifaa vyenye ncha kali visivyokuwa salama kama vile sindano.
c. Kutiwa damu yenye maambukizi.
d. Maambukizi kutoka kwa mama muathirika kwenda kwa mtoto wakati wa kujifungua.
e. Maambukizi wakati wa kunyonyesha kutoka kwa mama muathirika kwenda kwa mtoto.

Dhana potofu juu ya VVU na UKIMWI

a. Mtu anaweza kupata maambukizi ya VVU kwa kukaa karibu na waathirika wa VVU.
b. Mbu hueneza VVU.
c. Huwezi kuambukizwa VVU kwa kufanya mapenzi kwa njia ya mdomo.
d. Mimi ni muathirika wa VVU, maisha yangu yamekwisha/sina tena maisha.
e. Ikiwa nitapatiwa matibabu, siwezi tena kuambukiza/kueneza VVU.
f. Mimi na mwenza wangu sote ni waathirika wa VVU, hivyo hatuna ulazima wa kufanya ngono salama.
g. UKIMWI ni uuaji wa halaiki.

Namna ya kuwahudumia na kuwasaidia waathirika wa VVU na UKIMWI

Waathirika wa VVU na UKIMWI wanahitaji huduma, msaada na haruma sawa sawa kutoka kwa ndugu, jamaa na marafiki kama walivyo wagonjwa wa maradhi mengine. Utowaji wa huduma na msaada kwa waathirika wa VVU na UKIMWI husaidia:

a. Kuwafanya wagonjwa kuwa na furaha, amani na kutojihisi wametengwa.
b. Kuwasaidia wagonjwa kuishi muda mrefu.
c. Kupunguza uwezekano wa kupata maambukizi ya maradhi mengine.
d. Kupunguza hofu ya kifo kwa wagonjwa kwa sababu ndugu, jamaa na marafiki wapo karibu nao.
e. Kuongezeka kwa waathirika wa VVU ambao wapo tayari kuzitangaza hali za afya zao.
f. Waathirika kuwa na muda mzuri wa kufanya mazoezi na kupumzika.

Mikakati ya kuwahudumia waathirika wa VVU

Katika kuwahudumia waathirika wa VVU, taratibu zifuatazo zinapaswa kufuatwa:

a. Kudumisha usafi wa mavazi na malazi ya wagonjwa.
b. Wakati wa kuwasafisha waathirika wa VVU na UKIMWI tunapaswa kuvaa glavu zilizo salama.
c. Kuwapa wagonjwa mlo kamili.
d. Kuwapatia wagonjwa maji ya kutosha.

e. Kufunika vidonda vya wagonjwa.
f. Kuwapatia wagonjwa mawaidha ya kidini.

Homa ya ini

Homa ya ini ni ugonjwa ambao husababisha kuvimba kwa ini la binaadamu ambako husababishwa na virusi vya aina tafauti kama vile virusi vya homa ya ini A, B, C, D na E (WHO, 2002). Virusi vya homa ya ini B ni ugonjwa maarufu na hatari wa ini ambao umeathiri mamilioni ya watu duniani.

Mpango mkakati wa kupambana na virusi vya homa ya ini Zanzibar 2019/20 – 2023/24 (Zanzibar Viral Hepatitis Strategic Plan (ZVHSP-I) 2019/20 – 2023/24) unaonesha kwamba mzigo mkubwa wa virusi vya Homa ya Ini ni tatizo la kiafya lililoikumba dunia nzima. Kimakisio, watu milioni 240 dunia nzima wameathirika na virusi hatari vya homa ya ini B na watu milioni 130 – 150 wana maambukizi ya virusi hatari vya homa ya ini C.

Bila ya kuwepo kwa juhudi za makusudi za kupambana na virusi hivi hatari, idadi ya waathirika wa virusi vya homa ya ini B inakadiriwa kuongezeka kwa kasi sana katika miaka 40 – 50 ijayo, ikiwa ni pamoja na jumla ya vifo milioni 20 kutokea baina ya mwaka 2015 na 2030. Idadi ya waathirika wa virusi vya homa ya ini C inaongezeka licha ya kuwepo kwa tiba sahihi ya ugonjwa huu (WHO Global Health Sector Strategy 2016-2021).

Vyanzo

Homa ya ini B inasababishwa na kirusi cha homa ya ini B (Hepatitis B Virus). Kirusi hiki hupata nafasi ya kuzaliana kwa kasi zaidi pale kinapoathiri utendaji kazi wa ini. Mfumo wa kinga wa mwili unachochewa kupambana na kirusi hiki ili kuepusha na kuondoa vimelea vinavyoambukizi. Matokeo ya athari za ugonjwa huu ni kuvimba pamoja na kunywea kwa ini.

Dalili za homa ya ini B

Dalili za homa ya ini B ni pamoja na zifuatazo:

a) Homa kali.
b) Kupiga rangi ya majano katika ngozi na macho.
c) Kuhisi kichefuchefu.
d) Kuchoka sana.
e) Kuvimba tumbo.
f) Mkojo kuwa na rangi nyeusi/kukojoa mkojo mchafu sana.
g) Kutokuwa na hamu ya kula na kupungua uzito wa mwili.

Njia za Maambukizi ya homa ya ini B

a) Ugonjwa huu huambukizwa kwa kujamiiana na muathirika wa ugonjwa huu.
b) Kugusa moja kwa moja maji maji ya mwili ya muathirika wa ugonjwa huu.
c) Maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa kujifungua.

Athari za Homa ya Ini B

a) Inasababisha kovu kubwa katika ini (cirrhosis).
b) Inasababisha saratani ya ini.
c) Inasababisha athari kwa watoto wachanga.

Njia za Kujikinga na maradhi ya kujamiiana

a) Kujiepusha kujamiiana kabla ya ndoa.
b) Kuwa waaminifu katika ndoa.
c) Kutumia mipira ya kujamiiana kwa wanandoa wasioaminiana katika ndoa.
d) Njia nyengine ni pamoja na kufanya uchunguzi wa maradhi (VVU, Maradhi ya Maambukizi ya Kujamiiana, Homa ya Ini), na kupiga chanjo (kwa Homa ya Ini).
e) Kupiga chanjo ya homa ya ini.

4.1.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki wa kuelezea kuhusu maradhi ya maambukizi ya kujamiiana. Kwa mfano:

a) Fafanua njia za kujikinga na maradhi ya kujamiiana.
b) Elezea athari za VVU na UKIMWI katika jamii.

4.2 Dawa za kulevya

4.2.1 Malengo mahususi

Katika mada ndogo hii mshiriki aweze:

i. Kufafanua dawa za kulevya.
ii. Kufafanua aina za dawa za kulevya
iii. Kufafanua vichocheo vinavyowavutia vijana kujiingiza katika matumizi ya dawa za kulevya
iv. Kujadili njia za kuwanusuru vijana na dawa za kulevya

4.2.2 Muda: masaa 2

4.2.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA (TV, Redio, Simu ya Mkononi, Video)
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chatimguso

- ✓ Chati
- ✓ Magazeti
- ✓ Picha
- ✓ Vipeperushi

4.2.4 Maelezo ya mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo, majadiliano ya vikundi.

- ✓ Kwa kutumia mbinu ya bungua bongo, watake washiriki kutoa maana ya dawa za kulevya.
- ✓ Andika mawazo ya washiriki katika ubao.
- ✓ Fupisha mawazo ya wanafunzi ili kupata maana moja.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi ili kujadili yafuatayo:
    - Aina za dawa za kulevya.
    - Athari za dawa za kulevya.
    - Vichocheo vinavyowavutia vijana kujiingiza katika matumizi ya dawa za kulevya.
    - Njia za kuwanusuru vijana na dawa za kulevya.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo.

4.2.5 Maudhui

Maana ya dawa za kulevya

Shirika la afya duniani WHO (2002), limetafsiri dawa za kulevya kuwa ni matumizi hatarishi ya madawa yanayoharibu utendaji kazi wa akili ya binaadamu. Siku hizi kuna ongozeko kubwa la matumizi ya dawa za kulevya katika jamii. Inakadiriwa jumla ya watu 10,000 hadi 12,000 ni waathirika wa dawa za kulevya aina ya heroini Zanzibar (Government's Drugs Control Unit, 2020).

Vile vile, taarifa za utafiti zinaonesha kuwa katika mwaka 2015, kesi 183 za dawa za kulevya zimeripotiwa. Katika mwaka 2016 idadi ya kesi iliongezeka hadi kufikia visa 354. Katika mwaka 2017 idadi ya visa iliongezeka maradufu hadi kufikia visa 694 ambapo katika mwaka 2018 jumla ya kesi 654 ziliripotiwa. Kwa ujumla dawa za kulevya husababisha madhara kwa sababu hubadili namna ya mwili wa binaadamu unavyofanyakazi kiakili, kimwili au kihisia.

Aina za dawa za kulevya

a. Pombe
b. Bangi
c. Heroini
d. Kokeini
e. Sigara
f. Tumbaku
g. Miraa
h. Dawa za kunusa (mvuke, glue, petroli)
i. Valium, Tramadol, piriton

Vichocheo vinavowavutia vijana kujiingiza katika matumizi ya dawa za kulevya

a. Shinikizo rika
b. Malezi mabaya
c. Mitandao ya kijamii
d. Kuchanganyikiwa na maisha
e. Kufanya kazi sana bila ya mapumziko
f. Tamaa

Athari za matumizi ya dawa za kulevya katika afya ya uzazi

a. Husababisha kuongezeka kwa maradhi ya maambukizi ya kujamiiana (VVU na homa ya ini).
b. Ugumba
c. Mimba zisizotarajiwa.
d. Kuzaa watoto ambao si wakawaida.
e. Utendaji kazi mbovu wa viungo vya siri.
f. Hupunguza kipato.
g. Kupungua kwa nguvu kazi katika jamii.

Njia za kuwanusuru vijana na matumizi ya dawa za kulevya

a. Kuihamasisha jamii juu ya athari za dawa za kulevya.
b. Kuanzisha nyumba za kurekebisha tabia.
c. Kuwapatia waathirika wa dawa za kulevya “Methadone”.
d. Kuwashirikisha vijana katika michezo na mazoezi ya mwili.
e. Kuwaelimisha vijana mbinu na ujuzi mbalimbali utakaowasaidia kujikimu kimaisha.
f. Kutowa huduma ya ushauri na unasihi kwa vijana.
g. Familia zitoe msaada kwa waathirika wa dawa za kulevya.

4.2.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki katika kujiepusha na matumizi ya dawa za kulevya. Kwa mfano:

a) Vipi tunaweza kuondosha tatizo la dawa za kulevya katika jamii.

4.3 Unyanyapaa

4.3.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii mshiriki aweze:

i. Kufafanua maana ya unyanyapaa na aina zake.
ii. Kuelezea athari za unyanyapaa.
iii. Kujadili njia za kupunguza unyanyapaa.

4.3.2 Muda: saa 1

4.3.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Chati
- ✓ Vipeperushi
- ✓ Picha

4.3.4 Maelekenzo ya mkufunzi/muwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo, majadiliano ya jozi na matembezi ukumbini.

- ✓ Kwa kutumia mbinu ya bunguabongo, watake washiriki kutoa maana ya unyanyapaa.
- ✓ Andika mawazo ya washiriki katika ubao.
- ✓ Fupisha mawazo ya washiriki ili kupata maana iliyo sahihi.
- ✓ Waongoze washiriki kujadili yafuatayo:
  - Aina za unyanyapaa
  - Athari za unyanyapaa
  - Njia za kupunguza unyanyapaa.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao na wabandike chati zao katika ukuta.
- ✓ Watake washiriki wazunguke darasani kusoma taarifa za kila chati.
- ✓ Waongoze washiriki kujadili walichokiona.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo.

4.3.5 Maudhui

Maana ya Unyanyapaa

Unyanyapaa ni hali ya baadhi ya watu kuwatendea matendo ambayo huwafanya watu wengine kujihisi vibaya au kuwa hawana umuhimu wowote katika jamii (Zanzibar Association of People Living with HIV and AIDS, 2010).

Sababu za unyanyapaa

Unyanyapaa hutokea katika hali tafauti zikiwemo; hadhi ya kijamii na kiuchumi, maradhi, utamaduni na ujinga. Ijapokua, unyanyapaa unaohusiana na VVU na UKIMWI unasababishwa na mambo mengi yakiwemo:

a. Ukosefu wa ufahamu juu ya VVU na UKIMWI.
b. Dhana potofu juu ya namna virusi vinavyosababisha maradhi ya UKIMWI vinavyoambukizwa.
c. Ukosefu wa matibabu ya maradhi haya.
d. Kutowajibika kwa vyombo vya habari katika kuripoti maradhi haya.
e. Shutma na hofu juu ya mambo muhimu yanayohusu kijamii kama vile ujinsia, maradhi na vifo pamoja na matumizi ya madawa ya kulevya.

Aina za unyanyapaa

Kuna aina mbali mbali za unyanyapaa miongoni mwa hizo ni:

a. Unyanyapaa wa kimwili ambao huhusisha ubaguzi na udhalilishaji.
b. Unyanyapaa wa kijamii ambao huhusisha ubaguzi wa kijamii, kuchafua heshima ya mtu na kupoteza utambulisho wa mtu.
c. Unyanyapaa wa maneno ambao ni pamoja na kumsengenya mtu, kumdhihaki na kumwita majina mabaya.
d. Unyanyapaa wa kitaasisi ambao huhusisha kuachishwa kazi, kupoteza makaazi, utafauti wa huduma za kielimu, matibabu, na sehemu nyengine za kijamii.
e. Unyanyapaa katika ujumbe wa kampeni za afya zinazotolewa na vyombo vya habari na jamii.

Njia za kupunguza unyanyapaa

a. Kuoneana huruma.
b. Kumshirikisha muathirika katika shughuli mbalimbali katika jamii.
c. Kufanya kazi kwa pamoja.
d. Utolewaji wa matibabu ya haraka kwa waathirika.

e. Utolewaji wa huduma ya ushauri na unasihi.
f. Utolewaji wa elimu ya stadi za maisha.
g. Msaada wa familia kwa waathirika wa unyanyapaa.

Athari za unyanyapaa

a. Husababisha ubaguzi.
b. Husababisha uvunjwaji wa haki za binaadamu.
c. Husababisha mtu kuishi kwa woga na kuwa na msongo wa mawazo.
d. Husababisha mtu kutoshiriki katika shughuli za kijamii.
e. Husababisha waathirika wa unyanyapaa kujiua kutokana na kuwa wapweke katika jamii.
f. Kupoteza utu wa mtu.
g. Husababisha watoto kuwa katika hali hatarishi.

4.3.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki wa kujiepusha na unyanyapaa. Kwa mfano:
Elezea kwa mifano njia bora za kuondosha unyanyapaa katika jamii.

Rejea

Ministry of Health Zanzibar, (2016). National Guidelines for Management of Sexually Transmitted and Reproductive Tract Infections: Zanzibar. Government Press.
Ministry of Health Zanzibar, (2019). Zanzibar Viral Hepatitis Strategic Plan (ZVHSP-I) 2019/20 – 2023/24. Zanzibar: Government Press.

Moral Ethics and Environmental Studies, (2007). Biology (Form 1 & 2). Ministry of education and vocational training Zanzibar.

Revolutionary Government of Zanzibar, (2015). Science Standard Six :Pupil's Book -Zanzibar Primary Schools. Dar es Salam: Nyambari Nyangwine Publisher.

Tanzania Commission for AIDS (TACAIDS), Tanzania HIV/AIDS and Malaria Indicator Survey, 2011-12 (2013). ICF International Calverton, Maryland.

Tanzania Institute of Education, (2006). Biology Forms 1 & 2 Students' Book. Longman: Pearson

Zanzibar Association of People Living with HIV and AIDS, (2010). People Living with HIV Stigma index Assessment Zanzibar. Unpublished ZAPHA+

SURA YA TANO

STADI ZA MAISHA

5.0 Utangulizi

Stadi za maisha ni uwezo wa kubadilika kwa mtu kutoka tabia mbaya kuwa na tabia njema ambazo zinawawezesha wanaadamu kukabiliana na mahitaji pamoja na changamoto mbalimbali za maisha kwa ufanisi zaidi (MLEEYWC, 2016).

Stadi za maisha ni mbinu muhimu zinazohitajika katika maisha ya wanaadamu ya kila siku wakiwa katika mazingira ya nyumbani, katika taasisi mbalimbali za elimu na maeneo ya kazi. Elimu ya stadi za maisha huwasaidia wanafunzi katika kufanya maamuzi sahihi kuhusiana na masuala ya kijinsia na afya ya uzazi, kuwasiliana kwa ufanisi zaidi, kujua maadili na mitazamo ya familia zao, kuweza kujiamini pamoja na kujiandaa katika kujifunza kwa umakini zaidi.

WEMA, (2011) inaeleza kwamba jamii yetu imekumbwa na changamoto mbalimbali za kimaendeleo. Elimu ya stadi za maisha ya kizamani haikua imara kupambana na changamoto za mitindo ya maisha inayoibuka hivi sasa. Masuala hayo yakiwemo changamoto za kijinsi, kinga na udhibiti wa maambukizi mapya ya VVU na UKIMWI. Kwa hivyo, kuna umuhimu mkubwa wa kutolewa kwa elimu ya stadi za maisha na afya ya uzazi itakayoendana na mabadiliko ya kitabia yatakayoimarisha uwezo wa kukabiliana na changamoto hizo.

Sura hii inaelezea mambo yanayohusiana na; kujitambua, kujithamini na kujiamini, mahusiano, mawasiliano, kufanya maamuzi sahihi, maadili, kudhibiti mihemko, kuhimili shinikizo rika, kuhimili misongo, ubunifu, kuweka malengo na kutunza wakati.

Ujuzi

Mshiriki awe na uwezo wa:

- Kutumia elimu ya stadi za maisha katika kujikinga na maambukizi ya maradhi ya kujamiiana, VVU na UKIMWI.
- Kutumia elimu ya stadi za maisha katika kukabiliana na changamoto mbalimbali za maisha.
- Kuwasaidia wanafunzi na watu wengine katika taasisi za elimu na jamii katika kufikia mabadiliko chanya ya tabia.

5.1 Kujitambua, kujithamini na kujiamini

5.1.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kuelezea maana ya kujitambua, kujithamini na kujiamini.
ii. Kuelezea umuhimu wa kujitambua, kujithamini na kujiamini.
iii. Kujadili njia za kukuza uwezo wa kujitambua.

5.1.2 Muda: saa 1

5.2.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia:

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Visa mafunzo

5.1.4 Maelekezo ya mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo na majadiliano ya vikundi.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya kujitambua, kujithamini na kujiamini.
- ✓ Waongoze washiriki kulinganisha mawazo yao juu ya maana ya kujitambua, kujithamini na kujiamini.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi vidogovidogo ili kujadili:
  - Umuhimu wa kujitambua, kujithamini na kujiamini.
  - Njia za kukuza uwezo wa kujitambua.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo la leo.

5.1.5 Maudhui

Maana ya kujitambua

Kujitambua ni uwezo wa mtu kujijua na kuwa na tahadhari juu ya nafsi yake. Ni mbinu za kufikiri ambazo zinaonesha uwezo wa mtu katika kufanya maamuzi sahihi kuhusiana na yeye mwenyewe, matendo yake na tabia zake katika mazingira tofauti ya kijamii. Kujitambua husaidia kujua wewe ni nani, jinsi yako, mazingira, dini, taifa, utamaduni wako pamoja na nafasi yako katika familia yako na jamii yako. Mtu anakuwa mwenye kujitambua

wakati anapopata uzoefu wa kubaini na kukabiliana na vichocheo. (Duval & Wicklund, 1972).

Umuhimu wa kujitambua

Kujitambua kuna umuhimu ufuatao:

- Kujifahamu wewe ni nani, jinsi yako, mazingira, dini, kabila, utamaduni pamoja na nafasi yako katika familia na jamii.
- Kusaidia kulinda utu, kudhibiti mihemko, kurekebisha tabia.
- Kufahamu wajibu wako kwa nafsi yako, familia yako, jamii yako, nchi yako na ulimwengu kwa ujumla.
- Kufahamu thamani yako katika kufanya maamuzi.
- Kukuza ufahamu wa mahitaji yako kiafya na kutunza mwili wako.
- Kuyatambua mahusiano yenye tija na kuweka mipaka.
- Kufanya maamuzi yanayokulinda na yenye uthubutu wa kutosha kutetea maamuzi yako.

Njia za kukuza uwezo wa kujitambua

Miongoni mwa njia za kujitambua ni hizi zifuatazo:

- Andaa orodha ya vigezo vya kujitathmini.
- Shajihisha uwezo wa kufanya makisio na utabiri.
- Jielezee mwenyewe: Eleza kwa sauti fikira zako na mikakati ya utatuzi wa matatizo.
- Kisia ugumu wa kazi
- Igiza: Kufanya mazoezi ya kuigiza kunaweza kukusaidia kukuweka tayari kukutana na watu wapya au kuingia katika maeneo mapya.
- Kuwa rafiki: Cheza na rafiki zako na zungumza mambo yatakayowavutia na kuwafurahisha. Hakikisha unachunga heshima yako na ya rafiki yako.

Tanbihi:

- Fanya wajibu wako ili kudumisha afya njema (kimwili, kiakili, kisaikolojia na kiroho).
- Kumbuka mwili wako ni kitu chenye thamani sana katika dunia.
- Unapaswa kufanya mambo yote yanayohitajika katika familia yako.
- Tambua wajibu wako katika jamii na uutekeleze.

Kujithamini

Maana ya kujithamini

Kujithamini ni kulinda yote unayoyaamini na kukataa yale usiyoyaamini. Thamani yako huwezi kuilinganisha na fedha. Thamani yako inakuonyesha wewe ni nani, una maamuzi

gani na unaishi vipi. Matumizi mazuri ya thamani yako hukujengea heshima, mapenzi, afya njema na tabia nzuri. Thamani huongezeka kila unapokuwa, hivyo familia, mazingira, utamaduni, marafiki, vyombo vya habari na dini huchangia sana katika kukuza thamani yako na changamoto zinazohusiana nazo.

Umuhimu wa kujithamini

- Huathiri namna tunavyotenda na kuna nafasi katika maamuzi na chaguzi tunazozifanya.
- Husaidia kutambua ushawishi wa shinikizo rika katika thamani zetu na jinsi unavyopelekea baadhi ya wakati kutenda yasiyokubalika katika imani zetu.
- Husaidia kufanya maamuzi na kuishi kulingana na thamani zetu.

Thamani (maadili) ya familia

Familia inaathiri ukuaji wa thamani na husababisha watu kuwa na maadili tafauti. Watu wanaofanya maamuzi kulingana na kile wanachokithamini wanajisikia vizuri katika maamuzi yao kwa sababu wamefanya maamuzi yasiyokinzana na imani zao. Watu wanaofanya maamuzi yasiyolingana na kile wanachokithamini hawafurahii na kusababisha kukataa chaguo lao. Ni muhimu kufanya maamuzi na kuishi kulingana na kile tunachokithamini.

Familia si kila mara huwasiliana moja kwa moja kuhusiana na thamani zao. Mara nyingi wanafamilia huchagua thamani kwa kuchunguza tabia na sio maelekezo ya moja kwa moja.

Watu hutumia njia hii kuwasiliana kuhusu masuala ya kijinsia kwa sababu wazazi mara nyingi huona haya kuzungumza na watoto wao masuala ya kujamiiana. Aidha, wazazi huwa hawana uhakika wa namna ya kufuata thamani katika kuwasilisha mada hii. Kufahamu thamani ya kifamilia ni muhimu kwa sababu huathiri maamuzi tunayoyafanya.

Uteuzi wa thamani

Wakati mtu anapozungumzia kuhusiana na hisia na kujithamini, anakuwa anafikiria sana akiwa mbele ya kikundi kuwa inawezekana wanafahamu sana thamani yao. Mtu anaethamini maadili kwa kawaida anajilinda kuwaambia wengine kuhusu umuhimu wa thamani.

Tanbihi: Thamani ya mtu ipo katika utu pamoja na kuhifadhi jinsi yake. Hivyo ni muhimu kulinda sehemu zetu za siri kama thamani kuu ya mtu.

Kujiamini

Maana ya kujiamini

Kujiamini kunatumika kuelezea hisia za ujumla za mtu binafsi, umuhimu wake au kujithamani kwake. Kwa maneno mengine, kujiamini kunaweza kuelezewa kuwa ni kiwango cha kujijali na kujipenda bila ya kuzingatia hali yoyote. Kujiamini kwa mtu kunaweza kuonekana katika matendo mengi yakiwemo yafuatayo:

- Kuwa jasiri.
- Kujihisi salama.
- Kijitambua.
- Hisia za kumiliki.
- Kuwa mahiri.

Kujiamini kwenye afya kunaweza kuathiri motisha, ustawi wa kiakili na hadhi ya maisha ya mtu. Hata hivyo, kuwa na tabia ya kujiamini sana au kutokujiamini kunaweza kuwa tatizo. Kuelewa kiwango cha kipekee cha kujiamini kunaweza kusaidia kumuweka mtu sawa.

Kujiamini kunakuwa chini kipindi cha utoto na huongezeka wakati wa ujana na utu uzima, na mwishowe hufikia kiwango kizuri na cha kudumu. Hali hii ya kujiamini humfanya kuwa sawa na utulivu wa tabia za utu katika muda fulani.

Umuhimu wa kujiamini

Watu wenye kujiamini huweza:

- Kuwa na ufahamu thabiti wa ujuzi wao.
- Kuwa na uwezo wa kudumisha uhusiano mzuri na wengine kwa sababu wana mahusiano mazuri baina yao wenyewe.
- Kuwa na matarajio halisi yanayowafaa kwao na uwezo wao.
- Wanafahamu mahitaji yao na wanauwezo wa kuyaelezea.

5.1.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki wa kuelezea umuhimu wa kujitambua, kujithamini na kujiamini.

Mfano:

Elezea umuhimu wa kujitambua, kujithamini na kujiamini

5.2 Mahusiano

5.2.1 Malengo mahususi

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kuelezea maana ya u husiano na aina zake.

ii. Kuchambua sababu zinazochangia kuwepo kwa mahusiano mema (yenye afya).
iii. (yenye afya).
iv. Kuelezea njia za kuvunja uhusiano mbaya (usio na tija).

5.2.2 Muda: saa 1

5.2.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia:

Vifaa vya TEHAMA

- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chatimguso
- ✓ Chati
- ✓ Vitu Halisi
- ✓ Magazeti
- ✓ Picha
- ✓ Vipeperushi

5.2.4 Maelekezo ya mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bungua bongo, majadiliano ya vikundi

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya uhusiano na aina zake.
- ✓ Pitia jawabu za washiriki ili kupata maana ya uhusiano na aina zake.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi vidogovidogo ili kujadili yafuatayo:
  - Sababu zinazojenga uhusiano mzuri
  - Njia za kuvunja uhusiano mbaya
- ✓ Wape nafasi washiriki kuwasilisha mawazo yao.
- ✓ Jadili jawabu zilizowasilishwa na washiriki.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo la leo.

5.2.5 Maudhui

Maana ya uhusiano

Uhusiano ni aina ya maingiliano ya watu ambayo huwa na sifa ya urafiki au ukaribu, maingiliano ya kijamii yenye mielekeo inayofanana ambapo watu huamua kufahamiana na kuamiliana kwa pamoja (MLEEYWC, 2016).

Aina za Mahusiano

Kuna aina tano kuu za uhusiano, ambazo ni:

a. Urafiki.

b. Familia.
c. Uhusiano ya kimapenzi.
d. Uhusiano ya kikazi.
e. Uhusiano binafsi.

Mambo yanayojenga uhusiano mazuri

a. Kuwepo kwa uwajibikaji na uwazi.
b. Kuwepo kwa hisia za uaminifu miongoni mwa watu.
c. Kuwepo kwa maadili mema miongoni mwa watu.
d. Kuwepo kwa mawasiliano mazuri.
e. Kuheshimiana.

Njia za kuvunja mahusiano mabaya

a. Kuwa mpole, muaminifu na muwazi.
b. Toa sababu ya kuvunja uhusiano.
c. Vunja mahusiano katika mazingira yaliyo salama.
d. Usijilaumu wala kulaumu wengine.

5.2.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki wa kujenga uhusiano mazuri katika jamii. Kwa mfano muulize mshiriki maswali yafuatayo:

a) Bainisha sababu zinazojenga mahusiano mazuri.
b) Bainisha changamoto kuu zinazoathiri mahusiano katika maeneo ya kujifunzia.

5.3 Mawasiliano

5.3.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kufafanua mawasiliano mazuri na mabaya.
ii. Kubainisha sifa za mawasiliano mazuri.
iii. Kueleza umuhimu wa mawasiliano.
iv. Kueleza matatizo yanayosababishwa na mawasiliano yenye mabaya.

5.3.2 Muda: saa 1

5.3.5 Maudhui

5.3.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia:

✓ Chati
✓ Vifaa vya TEHAMA (TV, Redio, Simu za Mkononi, Video)
✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA
✓ Barua, kadi

5.3.4 Maelezo ya mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bungua bongo, majadiliano ya vikundi.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya mawasiliano yenye tija na yenye madhara.
- ✓ Waongoze washiriki kulinganisha mawazo yao juu ya maana ya mawasiliano yenye tija na yenye madhara.
- ✓ Waongoze washiriki kujadili wawili wawili sifa za mawasiliano yenye tija na yenye madhara.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi vidogo vidogo ili kujadili umuhimu wa mawasiliano yenye tija.
- ✓ Waongoze washiriki kutafautisha baina ya mawasiliano yenye afya na yenye madhara.

Maana ya mawasiliano

Mawasiliano ni mchakato wa kusababisha na kupokea taarifa au mawazo kwa kupitia maneno, vitendo, chombo cha habari au ishara. Watu huwasiliana kwa ajili ya kupeana maarifa, ujuzi, taarifa, kuelezea hisia zao pamoja na kutatua matatizo au malumbano yao (UNFPA, 2016).

Mawasiliano yenye tija ni ule uwezo wa kuwasiliana kwa ufanisi zaidi bila ya kusababisha chuki, ufahamu na mrejesho mbaya baina ya watu. Hii hujumuisha kupeleka na kupokea mawazo na hisia za moyoni zinazopendeza ambazo hazisababishi madhara.

Mawasiliano yenye madhara ni aina ya mawasiliano yanayosababisha migogoro na kutoelewana. Mawasiliano yasiyokuwa salama kikawaida husababisha athari zinazoweza kumdhuru mzungumzaji au mpokeaji wa taarifa/ujumbe husika.

Sifa za mawasiliano yenye afya

a. Kuwepo kwa taarifa zenye uwazi na zilizokamilika.
b. Kuwepo kwa ujumbe ulio sawa na wenye kuaminika.
c. Kufahamu lengo la taarifa.
d. Kuwepo kwa majibu au mrejesho sahihi.
e. Matumizi ya njia sahihi ya kufikishia ujumbe kwa usahihi.

Sifa za mawasiliano yenye madhara

a. Tafauti ya lugha baina ya mtoaji na mpokeaji wa taarifa.
b. Namna mbaya ya usikilizaji.

c. Kutokuwepo kwa uwazi na ukamilifu wa taarifa/ujumbe.
d. Uwepo wa uelewa mbaya, dhana potofu na migogoro baina ya watu.
e. Kuwepo kwa mipango na malengo yasiokuwa wazi.
f. Kukatizwa kwa mawasiliano.

Umuhimu wa mawasiliano yenye tija

Mawasiliano salama ni muhimu kwa sababu:

a. Yanasaidia kuboresha mabadiliko chanya ya tabia na mitazamo.
b. Yanasaidia upatikanaji wa huduma zinazohitajika.
c. Yanaathiri silka na taratibu za jamii.
d. Yanasaidia kupunguza dhana potofu.
e. Yanasaidia kupunguza migogoro na kutoelewana kwa watu katika jamii.
f. Yanasaidia kujenga uaminifu.

Athari za mawasiliano yenye madhara

Mawasiliano yenye madhara yanaweza kusababisha athari zifuatazo:

a) Kupelekea uwepo wa uhusiano mbaya baina ya wahusika.
b) Kusababisha kuvunja moyo, kuchanganyikiwa na msongo wa mawazo.
c) Kusababisha udhalilishaji wa kijinsi na kijinsia.

5.3.6 Tathmini:

Pima uwezo wa mshiriki wa kutumia mawasiliano yenye tija katika shughuli zake za kila siku. Kwa mfano:

Elezea umuhimu wa mawasiliano yenye tija.

5.4 Kufanya maamuzi sahihi

5.4.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kufafanua maana ya kufanya maamuzi.
ii. Kuzitambua hatua za kufuata katika kufanya maamuzi sahihi.
iii. Kuelezea umuhimu wa kufanya maamuzi sahihi.

5.4.2 Muda: saa 1

5.4.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia:

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA

- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso
- ✓ Nakla za Visa Halisi

5.4.4 Maelezo ya mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bungua bongo, majadiliano ya vikundi.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya kufanya maamuzi.
- ✓ Waongoze washiriki kuelezea maana ya kufanya maamuzi kwa pamoja.
- ✓ Wagawe washiriki katika vikundi, kisha wagawie mifano ya visa ambavyo vinahitaji kutolewa maamuzi.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi ili kujadili yafuatayo:
  - Hatua za kufuata katika kufanya maamuzi sahihi.
  - Umuhimu wa kufanya maamuzi sahihi.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo la leo.

5.4.5 Maudhui

Maana ya kufanya maamuzi

Kufanya maamuzi ni mchakato wa kufanya uchaguzi wa jambo husika, kwa kukusanya taarifa, na kutathmini maazimio mbadala yanayoendana na mitazamo, mapendekezo na imani ya mtoa maamuzi (MoEVT, 2011).

Kufuata mchakato wa hatua kwa hatua katika kutoa maamuzi kunasaidia kutoa maamuzi kwa uangalifu zaidi kwa kupitia taarifa zenye kuaminika na maamuzi mbadala yaliyopo.

Hatua za kufuata katika kufanya maamuzi sahihi

a. Kulitambua tatizo na kuamua kulifanyia kazi.
b. Kuandaa mazingira mazuri ya kufanyia kazi.
c. Kufanya uchunguzi wa tatizo au jambo kiundani.
d. Kuandaa njia mbalimbali za kutatua tatizo mfano (T3 = Tatizo-Tatuzi-Tokeo).
e. Pitia kiundani maamuzi yako.
f. Chagua uamuzi mzuri kabisa kati ya maamuzi yaliopo.
g. Chukua hatua ya kufanyia kazi uamuzi wako.

Umuhimu wa kufanya maamuzi sahihi

a. Husaidia kufikia malengo yaliyokusudiwa.
b. Humuepusha mtu kufanyiwa dhuluma/kuonewa.
c. Husaidia kupunguza migogoro.
d. Husaidia kurahisisha maisha.
e. Husaidia kudhibiti matakwa na mihemko ya kujamiiana.
f. Husaidia kujikinga na tabia hatarishi.

5.4.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki wa kufanya maamuzi sahihi. Kwa mfano:

a) Elezea umuhimu wa kufanya maamuzi sahihi
b) Elezea athari za kufanya maamuzi yasiokuwa sahihi

5.5 Maadili

5.5.1 Malengo mahususi

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kufafanua maana ya maadili
ii. Kuelezea umuhimu wa maadili katika jamii

5.5.2 Muda: saa 1

5.5.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia:

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso

5.5.4 Maelekezo ya mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bungua bongo, majadiliano ya vikundi na igizo dhima.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya maadili.
- ✓ Waongoze washiriki kulinganisha mawazo yao juu ya maana ya maadili.
- ✓ Waongoze washiriki kuonesha igizo fupi linaloonesha maadili.
- ✓ Watake washiriki kujadili mafunzo waliyojifunza kutokana na igizo.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi ili kujadili umuhimu wa maadili yaliyooneshwa katika igizo.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo la leo.

5.5.5 Maudhui

Maana ya maadili

Maadili ni yale mambo yote ambayo jamii imeyakubali na kuyaruhusu katika maisha ya kila siku. Katika jamii watu wote wanapaswa kufuata maadili na miongozo iliyowekwa. Maadili hufafanua mitazamo ya kundi maalumu la watu kwa wakati maalumu.

Mitazamo hiyo ni pamoja na watu kujiheshimu na kuheshimu wengine, kuwa na nidhamu, kutenda haki, ukweli, kulinda mali, uthubutu wa kufanya jambo sahihi, kutimiza ahadi, kuoneana huruma, umoja, kuwatendea wengine mambo mazuri, kusamehe, mtu kuwa tayari kuwajibishwa kwa matendo aliyoyafanya, kuwa mnyenyekevu, kuvumiliana kutokana na tafauti za kibinadamu na kuwa mkarimu.

Ukosefu wa maadili ni tabia zisizokubalika katika jamii inayohusika ambazo zinapingana na vigezo, sheria za kijamii, kidini, kiutamaduni na kitaaluma. Mfano wa ukosefu wa maadili ni pamoja na kuwa muongo, kufanya mauaji, kufanya udanganyifu/ulaghai na kufanya matendo ya udhalilishaji wa kijinsi na kijinsia, kuiba, kutukana, kujibu jeuri na kuvaa nguo zisizositiri mwili vizuri.

Umuhimu wa maadili

- Hupelekea watu kuwa na hisia za amani na furaha.
- Kuwa na dhima na malengo katika maisha.
- Yanasaidia kuboresha maisha ya mtu binafsi na ya kikazi.
- Yanawezesha watu kutatua vikwazo vya maisha kutokana na uthubutu walionao.
- Kusameheana kunasaidia kuboresha afya ya akili.
- Yanasaidia vijana kukabiliana na shinikizo rika.
- Yanawawezesha watu kukabiliana na hali ngumu.
- Yanaboresha uwezo wa mtu kujiamini.

Tanbihi: Ufahamu wa matendo mazuri na mabaya unategemea silka, taratibu na utamaduni wa jamii husika.

5.5.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki katika kuwa na maadili katika jamii. Mfano:

a) Bainisha mambo yanayoharibu maadili katika jamii.
b) Elezea umuhimu wa maadili katika taasisi mbalimbali.

5.6 Kuhimili mihemko

5.6.1 Malengo mahususi

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kuelezea dhana ya kuhimili mihemko.
ii. Kuelezea mbinu za kuhimili mihemko.

5.6.2 Muda: saa 1

5.6.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia:

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso

5.6.4 Maelekezo ya mkufunzi/muwezeshaji:

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bungua bongo, majadiliano ya vikundi na igizo dhima

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya mihemko.
- ✓ Waongoze washiriki kulinganisha mawazo yao juu ya maana ya mihemko.
- ✓ Waongoze washiriki kuonesha igizo fupi linaloonesha namna ya kuhimili mihemko.
- ✓ Watake washiriki kujadili mafunzo waliyojifunza kutokana na igizo.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi vidogo vidogo ili kujadili umuhimu wa kuhimili mihemko iliyooneshwa katika igizo.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo la leo.

5.6.5 Maudhui

Maana ya mihemko

Mihemko ni namna mtu anavyohisi ikiwa ni zaidi ya anavyofikiria au hisia ambazo humchochea mtu katika kufanya mawasiliano au kutoa maamuzi. Mihemko ni hisia juu ya jambo fulani. Hisia zina nafasi kubwa katika mawasiliano ya watu nyumbani au katika maeneo yao ya kazi. Mifano ya mihemko ni huzuni, hasira, mapenzi, hofu, wivu, hatia, aibu, hisia za kujamiiana, woga, kuona haya, udadisi, msisimko, kuvunjika moyo na furaha.

Mihemko humsababisha mtu kujiingiza katika tabia hatarishi kama vile kujamiiana, kujiua, kupigana na hata kufanya mauaji. Tunapaswa kufahamu kwamba mihemko ni hali ya kimaumbile ambayo mtu hawezi kuiepuka. Jambo muhimu kabisa ni kuwaongoza vijana katika kujua mbinu za kuhimili mihemko. Wakati kijana anapopata mihemko hapaswi kukaa peke yake. Ni vizuri kupata ushauri kutoka kwa mtu anayemuamini ili kuepuka kufanya maamuzi mabaya (WEMA, 2011).

Mbinu za kuhimili mihemko:

Mbinu za kuhimili mihemko ni zile ambazo zinazomuwezesha mtu kudhibiti mihemko yake na mihemko ya wengine kama vile hasira, hamu, shauku na hisia za kujamiiana. Umuhimu wa kuhimili mihemko ni pamoja na:

- Kufahamu namna ya kudhibiti hisia kali zikiwemo za hamu au shauku ya kujamiiana.
- Kutengeneza tabia za mtu.
- Kuongeza mahusiano mazuri.

Mhemko ni jambo la kimaumbile, hivyo ni muhimu sana kujua namna ya kudhibiti. Kila kijana anahitaji kuwa na ujuzi utakaomsaidia kuhimili mihemko katika hali tafauti. Kila kitu kinahitaji ujuzi, kutokuwa na ujuzi wa kujua namna ya kuhimili mihemko kunampelekea mtu kuwa na mazingira ya kufanya maamuzi mabaya katika utatuzi wa jambo fulani.

Njia za kuhimili mihemko

Mihemko ni lazima idhibitiwe au izuiwe, kwa sababu hupelekea kutokea kwa madhara kwa mtu aliyepatwa na mihemko. Njia za kudhibiti mihemko na kuepuka kufanya maamuzi mabaya ni:

- Kufikiria kwa kina katika maamuzi tunayotaka kuyafanya.
- Kuondoka na kurejea baadae katika mazingira yaliyopelekea kupatwa na mihemko.
- Kusimulia tatizo kwa mtu unayemuamini.
- Kuepuka kukaa peke yako.
- Kupata muda wa kupumzika.
- Kufuata maelekezo na maamrisho ya dini yako kwa kuomba dua.
- Kufikiria juu ya visa au hadithi za kufurahisha/kuchekesha. (WEMA,2011)

5.6.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki katika kuelezea mbinu tafauti za kuhimili mihemko katika jamii. Mfano:

a) Bainisha mifano/aina tafauti za mihemko.

b) Elezea namna ya kudhibiti mihemko.

5.7 Kuhimili shinikizo rika

5.7.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kuelezea dhana ya shinikizo rika
ii. Kubaini njia za kudhibiti shinikizo rika.
iii. Kuelezea namna ya kukataa shinikizo rika.

5.7.2 Muda: Saa: 1 na dakika 20

5.7.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso

5.7.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaaji:

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo na mjadala.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya shinikizo rika.
- ✓ Waongoze washiriki kubadilishana mawazo kuhusu shinikizo rika.
- ✓ Watake washiriki kujadili njia za kudhibiti shinikizo rika.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi vidogo vidogo kujadili mbinu za kukataa shinikizo rika kwa maneno na kwa vitendo.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo la leo.

5.7.5 Maudhui

Shinikizo rika

Shinikizo rika ni hali ya mtu kufanya kitu kutokana na shinikizo la kundi la rika lake linalomzunguka au mtu kupenda kitu kutokana na kuona kutoka kwa watu wa rika lake. Shinikizo rika ni muhimu katika umri wa baleghe; ambapo baadhi ya wakati husababisha vijana kufarajika na tabia zinazokubaliwa katika kundi hilo na kijana akazama katika tabia hiyo.

Tabia ya kikundi inaweza kuwa mbaya kwa kijana na kumpeleka kufanya vitendo viovu, kwa mfano kunywa pombe na kutumia dawa za kulevya. Hivi ndivyo ilivyo katika kundi rika na mara nyingi hupelekea kijana kujiunga na tabia fulani kuliko kuwa na ujasiri wa kudhihakiwa na kukataliwa katika kikundi.

Njia za kuhimili shinikizo rika

a. Kubadilisha mada katika mazungumzo.
b. Kutoa udhuru wa ghafla na kuachana na mazungumzo yanayoendelea
c. Kujiepusha kushiriki katika maeneo na hali zitakazokufanya uingie katika matatizo.

Kusema "hapana" kwa shinikizo rika

Vijana lazima wapewe uwezo wa kujiamini katika kukataa vitendo vya udhalilishaji na tabia zinazolingana na udhalilishaji kama vile kutumia dawa za kulevya na unywaji wa pombe. Zipo mbinu zinazomuwezesha kijana kukataa, kwa mfano:-

Kukataa kwa maneno

Sema "hapana" kwa uwazi na kwa uthabiti na ikibidi ondoka. "Hapana, hapana, ninamaanisha hapana".
Sema"hapana" na achana na jambo hilo.
Sema "hapana" na eleza udhuru wako.
Sema "hapana" na pendekeza njia nyengine.
Sema "hapana" na rejea kusema tena.
Sema "hapana" na toa sababu za kukataa (kusema hapana).
Sema "hapana" na cheka kicheko cha dhihaka.

Kukataa kwa vitendo

Tumia mwili wako kukataa kwa "kusema hapana"- rudi nyuma, inua mikono juu, tikisa kichwa.

Tumia uso wako kuashiria "hapana" – kwa mfano: kunja uso na onesha usoni kuwa umechukia jambo hilo.

Ondoka, onesha wazi kuwa hutaki kufanya chochote kuhusiana na hali iliyotokea.

5.7.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki wa kuelezea shinikizo rika.
Mfano:

a. Elezea njia za kuhimili shinikizo rika.
b. Elezea namna ya kukataa shinikizo rika.

5.8 Kuhimili msongo

5.8.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki awe na uwezo wa:

i. Kuelezea dhana ya kuhimili msongo.
ii. Kuainisha dalili za msongo.
iii. Kuelezea njia za kudhibiti msongo wa mawazo.

5.8.2 Muda: saa1 na dakika 20

5.8.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso

5.8.4 Maelekezo kwa mkufunzi/muwezeshaji:

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo na mjadala.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari juu ya maana ya kuhimili msongo
- ✓ Watake washiriki wajadili dalili za msongo.
- ✓ Waongoze washiriki kubadilishana mawazo kuhusu kukabili msongo.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi vidogo vidogo kujadili mbinu za kudhibiti msongo.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo la leo.

5.8.5 Maudhui

Kuhimili msongo

Msongo ni mfadhaiko wa akili anaoupata mtu kutokana na furaha, shida, tabu, dhiki, matatizo au changamoto zinazomkabili katika maisha ya kila siku. Msongo hutokea siku zote na unaweza kudhuru afya. Wakati mwengine msongo unaweza kuwa mkubwa na vijana wakapata tabu kushughulika nao. Vijana baleghe wanakutana na mambo mengi na hutoa maamuzi makubwa juu yake kama kufanya maamuzi ya kujamiiana, kuchagua aina

ya kazi wanayoitaka, vitu wanavyohitaji kuvifanya baadae au kujaribu kuongeza upekee ambao humuongezea mzigo wa msongo.

Msongo ukizidi unaweza kuathiri mwili na ustawi wa akili. Msongo unaojirudia kwa kipindi kirefu unaweza kupunguza uwezo wa kujithamini, unashusha kiwango cha utendaji wa kielimu, na inapelekea kujilaumu na kujishuku mwenyewe. Msongo una upekee kwa kila mmoja. Kitu kinachompa faraja mtu mmoja kinaweza kuleta msongo kwa mwengine. Kitu cha msingi katika kupunguza msongo ni kutafuta mbinu zitakazokusaidia katika kuhimili msongo.

Njia iliyo bora zaidi katika kuhimili msongo ni kutambua wakati gani msongo hukupata. Tukiwa tunafikiria kuhusu msongo kuwa ni matokeo ya matukio yaliyo nje yako, matukio hayo sio lazima yalete msongo. Bali ni namna tunavyopokea matukio yanayosababisha msongo. Dalili za msongo hujitokeza katika namna nne: Mawazo, hisia, tabia na dalili za kimwili. Ukiwa na msongo unaweza kupata hisia, mawazo, tabia au dalili za kimwili zifuatazo:

Jadueli Na.6: Dalili za msongo

Hisia	Mawazo	Tabia	Dalili za kimwili
• Wasiwasi • Kuwashwa • Hofu • Unyenyekevu • Aibu	• Kujikosoa • Kupata ugumu wa kuzingatia au kutoa maamuzi • Kusahau au akili kushindwa kuunganisha mambo • Kujishughulisha na mambo ya baadae • Mawazo yenye kujirejea • Kuwa na hofu ya kutofaulu	• Kupata kigugumizi na ugumu wa kuzungumza • Kulia • Kutenda kwa haraka • Kicheko cha hofu • Kupiga kelele kwa marafiki na familia • Kusaga meno • Kufungwa taya • Kuzidi kuvuta sigara, kunywa pombe au dawa za kulevya • Kukabiliwa na ajali • Kuongezeka au kupungua hamu ya kula	• Misuli kupata baridi kali au mikono kutoka jasho • Maumivu ya kichwa • Kupata matatizo ya shingo au mgongo • Kukosa usingizi • Maumivu ya tumbo • Kuhisi baridi na uchovu • Kupumua kwa haraka • Moyo kuuma • Mikono kutetemeka • Midomo kukauka

Vidokezo katika kudhibiti msongo

Zipo njia nyingi za kuhimili msongo. Kila mmoja anapaswa kutafuta njia bora zaidi zitakazomfaa katika kuhimili msongo. Miongoni mwa njia hizo ni:

- Shusha pumzi kwa nguvu.
- Zungumza.
- Pumzika.
- Zingatia kuupa faraja mwili.
- Kufanya vitendo mbalimbali vya kuushughulisha mwili.

- Ulinde mwili wako.
- Cheka.
- Tumia wakati vizuri.
- Ijue mipaka yako.
- Lazima uwe sahihi siku zote?
- Kuwa na kilio kizuri
- Angalia vitu vizuri vilivyo karibu yako.

Maana ya msongo wa mawazo

Msongo wa mawazo ni hali inayopelekea kuchoka kwa mwili, akili na hisia. Kuna aina mbili kuu za msongo wa mawazo; msongo wa mawazo wa muda mfupi na wa muda mrefu (Georege F. 2010)

Dalili za msongo wa mawazo

a. Kupungukiwa na uwezo wa kufanya kazi.
b. Maumivu ya kichwa.
c. Maumivu ya tumbo – kuharisha, kutapika nk.
d. Maumivu ya misuli.
e. Maumivu ya kifua na moyo kwenda kwa kasi.
f. Kukosa usingizi.
g. Homa na maambukizi ya mara kwa mara.
h. Kukosa hamu au kutoweza kushiriki tendo la ndoa.

Mbinu za Kukabiliana na Msongo wa Mawazo

a. Kufanya mazoezi.
b. Kufanya mazoezi.
c. Kupata muda wa kutosha wa kupumzika.
d. Kumueleza mtu mwengine hali yako.
e. Kushiriki katika matukio ya kijamii.
f. Kuwa na ratiba ya kazi zako.
g. Kuchunga muda.

5.8.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki kuelezea msongo.
Mfano:

a. Bainisha dalili za msongo.
b. Elezea njia za kudhibiti msongo wa mawazo.

5.9 Kuweka malengo na kutunza muda

5.9.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kuelezea dhana ya kuweka malengo.
ii. Kuelezea namna ya kuweka malengo.
iii. Kutambua mbinu za kutunza muda.

5.9.2 Muda: Masaa 2

5.9.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia:

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso

5.9.4 Maelekezo ya mkufunzi/mwezeshaji

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo, majadiliano ya vikundi na igizo dhima

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya kuweka malengo.
- ✓ Waongoze washiriki kulinganisha mawazo yao juu ya kuweka malengo.
- ✓ Waongoze washiriki kuonesha igizo fupi linaloonesha umuhimu wa kuweka malengo na kutunza muda.
- ✓ Watake washiriki kujadili mafunzo waliyojifunza kutokana na igizo.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi ili kujadili umuhimu wa kuweka malengo na kutunza wakati.
- ✓ Watake washiriki wawasilishe mawazo yao.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo la leo.

5.9.5 Maudhui

Maana ya malengo

Malengo ni mambo ambayo mtu anataka kuyafikia au kuyakamilisha kwa muda maalum. Watu wote waliofanikiwa walijiwekea malengo kwa sababu huwa wanajua wanachokitaka na kila siku hufanya kazi ili kufikikia malengo waliyojiwekea.

Kuweka malengo

Kuweka malengo ni utaratibu wa kuandaa vitendo vitakavyomuongoza mtu au kundi la watu kufikia mipango yake. Malengo huwa yanabadilika na yanapangwa kwa kazi za muda mfupi kama vile kuweka muda wa mapumziko, kupata alama za juu darasani au malengo ya muda mrefu kama vile kuanzisha kampuni ya biashara na kuchagua kazi.

Njia za kuweka malengo

1. Kuamua kitu halisi unachokitaka
   Kila unapokuwa na malengo sahihi na yaliyowazi ni rahisi kujua muda gani yanakamilika au yanafikiwa. Kwa mfano biashara lengo lake ni lazima liwe mahususi na linapimika. Hakikisha kuwa malengo yanaweza kufikiwa na yana uhalisia.

2. Kuandika malengo
   Ikiwa hutoyaandika malengo yako yatakuwa ni ndoto tu. Malengo yatafikiwa kwa urahisi na ufanisi zaidi endapo yataandikwa sehemu maalumu.

3. Weka muda maalumu wa kutimiza malengo
   Malengo yako yawekee muda mahususi wa kuyatimiza kwa kuyapangia muda wa utekelezaji na muda wa ziada. Jipangie muda wa uhakika usiokukwaza.

4. Weka wazi malengo yako
   Yaelezee malengo yako ukiwa skuli, nyumbani au katika kazi na ikiwa utapendelea onesha picha ya kile unachotaka kukifikia. Wambie watu husika malengo yako, kufanya hivyo itasaidia kutoyakatisha.

5. Chukua hatua mara moja
   Ni lazima uwe na kasi ya utekelezaji na kwa uhakika unatakiwa kuchukua hatua kila siku ili kusonga mbele hatua moja kukaribia kulifikia lengo lako.

Misingi mitano ya kuweka malengo

- Kuweka mikakati.
- Kuwa na dira.
- Kuwa na ari ya kutekeleza.
- Kuwa na msimamo.
- Kuweka mipango.
- Kuwa mvumilivu.

Hatua za kuandika mpango wa utekelezaji

Unapoandika mpango wa utekelezaji kwa ajili ya kufikia lengo au matokeo fulani, unaweza kupata usaidizi katika hatua zifuatazo:

1. Fafanua lengo lako: Kuwa na picha halisi ya matarajio yako. Angalia iwapo umeshafikia kikomo cha malengo yako. Malengo yako yawe yenye kupimika. Bainisha changamoto ulizonazo, kama vile uchache wa muda, fedha au nyenzo.

2. Andika mtiririko wa matendo: Orodhesha matendo yote yanayohitajika katika kufikia malengo. Andika mawazo yote yanayokujia, Ukiwa unafanya hivyo, usiyatolee maamuzi au kuyachambua zaidi.

3. Chambua na weka kipaumbele: Angalia orodha yako ya vitendo ni kitendo kipi kilichokuwa muhimu na cha lazima kwa ajili ya kufikia malengo na ukiainishe. Kisha angalia ni vitendo vipi ambavyo si muhimu sana ambavyo havitoathiri mipango yako, na uviondoshe.

4. Weka vipaumbele vyako katika mpangilio wa utekelezaji: Amua mpangilio wa matendo yako. Panga kwa kufuata mwongozo wa matendo uliyoyachagua kuyapa kupaumbele. Kwa kila kitendo angalia kipi ni lazima kitekelezwe kabla ya chengine? Panga tena vitendo vyako na mawazo yako katika mpangilio wa hatua za utekelezaji. Mwisho angalia mpango wako tena ikiwa unaweza kuurahisisha zaidi.

5. Fuatilia utekelezaji wa mpango wako na ukague mpango huo mara kwa mara: Kwa kiasi gani unaendelea na utekelezaji wa malengo yako? Taarifa gani mpya umezipata? Tumia taarifa hizo kurekebisha zaidi na kuimarisha mpango wako.

Kutunza wakati

Ni kupanga na kutunza muda wa kutenda kazi fulani kulingana na umuhimu wake. Kutunza wakati ni utekelezaji wa hatua na zana ambazo zinaongeza ufanisi na uzalishaji kwa wanafunzi, biashara au jumuiya.

Faida za kutunza wakati

Utunzaji wa muda husaidia:-

1. Kutekeleza kazi zako zote na kufikia malengo.
2. Kutoa fursa ya kujitayarisha kwa mahitaji ya maisha yako.
3. Kupunguza wasiwasi.

4. Kupanga muda wa kazi kulingana na umuhimu wake.
5. Kukufanya uweze kuzalisha zaidi na mwenye mafanikio.
6. Kupata ajira na kuwa na uwezo wa kujisaidia mwenyewe.
7. Kulinda afya ya mwili na akili.
8. Kujiwekeza na kuwa na mahusiano mazuri na watu wengine.

Matatizo ya kutodhibiti wakati

1. Kuchelewa kumaliza kazi.
2. Kuwasilisha kazi ambayo haikufikia kiwango cha utendaji wako.
3. Kusahau kutekeleza wajibu wako.
4. Kujiona huna muda wa kutosha kukamilisha kazi.
5. Kutoa dharura zisizo na msingi kwa kutokamilisha kazi.
6. Kutoshiriki katika harakati nyengine za kufurahisha kwa kutokuwa na muda.

5.9.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki katika kuelezea namna ya kuweka malengo na kutunza muda. Mfano:

a) Elezea njia za kuweka malengo.
b) Bainisha umuhimu wa kutunza wakati.

Rejea

Duval, S., & Silvia, P. J. (2002). Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias. Journal of Personality and Social Psychology,82(1), 49–61.

Kendra Cherry, (2010). The Everything Psychology Book: Explore the human psyche and understand why we do the things we do Paperback. Retrieved on 20th August 2021 at 19:40 from https://www.amazon.com/Everything-Psychology-Book-Explore-understand
MLEEYWC, (2016). Life Skills Manual for Out of School Youth, UNFPA: Zanzibar.

MoEVT, (2011). SRH, HIV and LS Training Manual for Tutors and Teacher Trainers, MoEVT, Zanzibar.

MoEVT, (2011). SRH, HIV and LS Training Manual for Tutors and Teacher Trainers, MoEVT: Zanzibar.

Revolutionary Government of Zanzibar, (2011). Violence Against Children in Zanzibar, UNICEF: Zanzibar.

UNESCO, (2019). Building Peace in the Mind of Men and Women: Safe and non violent learning environment for all: Trends and progresses from https://www.UNESCO.ORG
UNFPA, (2016). Life Skills Manual for Out of School Youth.

Wizara ya Kazi, Ajira, na Maendeleo ya Vijana (2009), Stadi za Maisha: Mwongozo wa Mafunzo ya Vijana Walio Nje ya Shule.

SURA YA SITA

USHAURI NA UNASIHI

6.0 Utangulizi

WEMA (2011), inaelezea kwamba, ushauri na unasihi umekuwepo katika jamii ya Tanzania kwa hali na tafsiri tafauti kwa muda mrefu. Kutokana na kuwepo kwa matatizo yanayohusiana na VVU na UKIMWI, kuna haja ya kuimarishwa kwa huduma za ushauri na unasihi. Katika nyanja ya elimu, huduma za ushauri na unasihi zimekuwa zikitekelezwa katika ngazi zote ijapokuwa si katika njia ya ufanisi. Walimu tarajali katika vyuo vya ualimu wanahitaji kupatiwa ujuzi stahiki wa kutowa huduma za ushauri na unasihi ili kuweza kutatua changamoto zinazohusiana na maambukizi ya maradhi ya kujamiiana, VVU na UKIMWI pamoja na masuala ya kijinsia. Sura hii inahusisha mada ndogo zifuatazo: dhana ya ushauri na unasihi, mahitaji na hatua zinazohusishwa katika utowaji wa ushauri na unasihi pamoja na mifano ya visa mafunzo vinavyohusiana na elimu ya afya ya uzazi, udhalilishaji wa kijinsia,
VVU na UKIMWI.

Ujuzi:
Mshiriki aoneshe uwezo wa kutoa huduma za ushauri na unasihi kwa matatizo yanayohusiana na afya ya uzazi, udhalilishaji wa kijinsia, VVU na UKIMWI.

6.1 Dhana ya ushauri na unasihi

6.1.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii, mshiriki aweze:

i. Kufafanua maana ya ushauri na unasihi.
ii. Kuelezea nadharia za ushauri na unasihi.
iii. Kubainisha sifa za mshauri nasaha.
iv. Kuorodhesha misingi ya ushauri na unasihi.
v. Kuelezea matatizo mbalimbali yanayohitaji kutolewa ushauri na unasihi katika skuli.
vi. Kufafanua mbinu za kukabiliana na msongo kwa wanafunzi.

6.1.2 Muda: masaa 3

6.1.3 Vifaa vya kufundishia/ kujifunzia:

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso

6.1.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji:

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo na majadiliano ya vikundi.

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari maana ya ushauri na unasihi.
- ✓ Waongoze washiriki kulinganisha mawazo yao juu ya maana ya ushauri na unasihi.
- ✓ Waongoze washiriki kujadili nadharia za ushauri na unasihi.
- ✓ Watake washiriki kukaa katika vikundi ili kujadili yafuatayo:
    - Sifa za mshauri bora.
    - Misingi ya ushauri na unasihi.
    - Matatizo mbalimbali yanayohitaji kutolewa ushauri na unasihi.
    - Mbinu za kukabiliana na msongo.
- ✓ Watake washiriki kuwasilisha mawazo yao.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo.

6.1.5 Maudhui

Maana ya ushauri na unasihi

WEMA (2011) inafafanua kuwa ushauri ni ile hali ambayo mtu husaidiwa kufahamu, kukubali na kutumia uwezo, mtazamo na matakwa yake ili kufikia malengo aliyojipangia. Unasihi ni hali ya kumuwezesha mtu kutumia fursa zilizopo kufikia maendeleo yake.

Nadharia za ushauri na unasihi

Bostom (2004) ametaja nadharia zifuatazo katika kuelezea ushauri na unasihi:

a) Nadharia ya saikolojia changanuzi – (Sigmund Freud)

Nadharia hii inaonesha kuwa chanzo cha matatizo ya mtu hutokana na sababu za kimaumbile au maisha yake kuanzia utotoni. Kazi ya mshauri ni kuzigundua sababu hizo na kuzihusisha na tatizo liliopo.

b) Nadharia ya mlengwa (Person Centred Theory) - (Carl Rogers)

Nadharia hii inafafanua kwamba mwanadamu ni kiumbe anayependa kufikia malengo yake bila ya vikwazo. Kazi ya mshauri ni kuandaa mazingira mazuri ya kumlea mteja wake ili aweze kusonga mbele katika muelekeo unaofaa.

c) Nadharia ya utambuzi wa akili - (Albert Elis)

Nadharia hii inachambua kwamba matatizo ya akili yanayompata mtu hutokea kwa namna binadamu anavyoyachukulia matukio yanayotokezea katika maisha yake. Kwa kutumia "mtazamo wa ABC" ambapo:
"A" ni kuibua jambo.

"B" Mtazamo wa namna jambo hilo linavyochukuliwa.

d. Nadharia ya utabia (B. F. Skinner/Ivan Pavlov)

Nadharia hii inafafanua kuwa matatizo na mabadiliko ya tabia ya mtu yanatokana na mazingira ya kupewa zawadi au adhabu.

Sifa za mshauri bora

Mshauri bora ni lazima awe na sifa zifuatazo:

a. Awe na afya njema ya akili.
b. Awe ni mwenye kujielewa na kujiamini.
c. Aweze kutunza siri na kuwa muaminifu.
d. Athamini watu wengine kwa kuonesha heshima, upendo na uaminifu bila ya kuzingatia hali zao.
e. Aoneshe kuguswa kihisia kwa hali aliyonayo mtu ikiwa ya furaha au majonzi na kuwa na uwezo wa kukabiliana nazo.
f. Aheshimu mawazo, imani na maadili ya mteja wake na awe tayari kujifunza kutoka kwa wengine.
g. Awe tayari kusikiliza na kufahamu mtazamo wa anayemshauri.
h. Awe na stadi za mawasiliano.

Misingi ya ushauri na unasihi

a. Heshima ya mtu ni jambo la kupewa kipaumbele.
b. Kuamini watu wanatafautiana.
c. Jambo la msingi katika ushauri ni kuyatambua mazingira tofauti ya kijamii.
d. Matendo yote ya mtu ni kwa lengo la kujitambua mwenyewe.
e. Binadamu ana uwezo wa kimaumbile wa kujifunza na kusaidiwa kufanya maamuzi ya kujiongoza na kufanikiwa katika mambo yake.

Matatizo yanayohitaji ushauri na unasihi

a. Maendeleo mabaya ya mshiriki katika elimu.
b. Udhalilishaji.
c. Utoro.
d. Dawa za kulevya.
e. Kutoweza kujali muda.

f. Mimba za umri mdogo.
g. Ndoa za umri mdogo.
h. Tafauti za kijinsia.
i. Ajira za watoto.
j. Umasikini.
k. Kutojitambua.

6.2 Huduma ya ushauri na unasihi

6.1.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki wa kuelezea dhana ya ushauri na unasihi. Mfano:

a) Elezea sifa za mshauri.
b) Fafanua majukumu ya mshauri.

6.2 Utoaji wa Ushauri na Unasihi

6.2.1 Malengo mahususi:

Katika mada ndogo hii mshiriki aweze:

i. Kubainisha umuhimu wa ushauri na unasihi
ii. Kufafanua mbinu muhimu katika kutoa ushauri na unasihi
iii. Kuorodhesha hatua za ushauri na unasihi

6.2.2 Muda: saa 1 na dakika 30

6.2.3 Vifaa vya kufundishia/kujifunzia

- ✓ Vifaa vya TEHAMA
- ✓ Vifaa Visaidizi vya TEHAMA
- ✓ Chati
- ✓ Chatimguso

6.2.4 Maelekezo kwa mkufunzi/mwezeshaji:

Mbinu za kufundishia/kujifunzia: bunguabongo, maswali na majibu na igizo dhima

- ✓ Waongoze washiriki kutafakari juu ya mahitaji ya ushauri na unasihi.
- ✓ Andika jawabu za washiriki katika chati.
- ✓ Waongoze washiriki kukaa katika vikundi vidogo vidogo kujadili mbinu za ushauri na unasihi.
- ✓ Waongoze washiriki kuwasilisha kazi zao.
- ✓ Watake washiriki kutazama video inayoonesha mchakato wa ushauri na unasihi, kisha waongoze kutaja hatua za kutoa ushauri na unasihi.
- ✓ Chagua washiriki kuonesha utoaji wa ushauri na unasihi.
- ✓ Fupisha na sisitiza dondoo muhimu za somo la leo.

6.2.5 Maudhui

Umuhimu wa huduma za ushauri na unasihi katika skuli.
Ufuatao ni umuhimu wa kutoa huduma za ushauri na unasihi;

a. Husaidia kukuza maendeleo ya kitaaluma.
b. Huwasaidia wanafunzi kuweza kufanya maamuzi sahihi
c. Huwasaidia wanafunzi kuweza kwenda sambamba na mabadiliko ya dunia.
d. Huwasaidia wanafunzi kuweza kujipangia harakati za kimaisha katika jamii kwa mujibu wa vitega uchumi, ujuzi, nguvu na uwezo wao kwa maendeleo yao ya baadae.
e. Husaidia kuimarisha maendeleo na ustawi wa wanafunzi.
f. Husaidia kuleta mabadiliko chanya ya mitazamo na tabia za wanafunzi.

Mbinu muhimu za ushauri na unasihi

a. Kujenga uhusiano mzuri baina ya mshauri na mteja wake.
b. Kuweza kugundua tatizo la mteja.
c. Kuchukua hatua katika kuondoa matatizo.
d. Kuwa na mbinu bora za matumizi ya lugha.
e. Kuwa na mbinu nzuri za kusikiliza.

Hatua za ushauri na unasihi

Becker, (2017) amependekeza hatua zifuatazo katika kutoa ushauri na unasihi:

a. Kujenga mahusiano mazuri na mteja.
b. Kulitambua tatizo kiundani.
c. Kuchambua vyanzo vya mabadiliko ya tabia, kuvibainisha na kutafuta mbinu ya kuvidhibiti.
d. Kutambua chanzo cha tatizo ikiwa kinahitaji kurekebishwa au kuondoshwa.
e. Kupanga, kukubaliana na kuongoza vikao.
f. Kubainisha wakati muafaka wa kuendesha vikao vya huduma ya ushauri na unasihi.
g. Kutoa huduma ya ushauri na unasihi kwa upole, upendo na uaminifu. Hii haimaanishi kwamba mshauri hawezi kuwa na msimamo katika kazi yake.
h. Wakati wa utoaji huduma, tambua kitu gani mteja wako anaamini kuwa ni chanzo cha ukinzani wa tabia na kitu gani kinahitajika ili kuirekebisha tabia hiyo.
i. Dumisha hisia za kutambua wakati gani unapaswa kufuata ama kutofuata utaratibu wa moja kwa moja wa utoaji nasaha.
j. Kufanya maamuzi au kuchukua hatua ya kutatua tatizo. Ikiwa ushauri zaidi unahitajika, panga tarehe na wakati mwafaka kwa ajili ya kikao chengine cha ushauri nasaha.

6.2.6 Tathmini

Pima uwezo wa mshiriki wa kuendesha vikao vya ushauri na unasihi. Mfano;
Kwa nini huduma za ushauri na unasihi haziepukiki?

Rejea

Becker D, (2017). Knowledge of Counselling, retrieved from quora.com/What-are the-steps-of-counselling-process

MoEVT, (2011). SRH, HIV and LS Trainingual for Tutors and Teacher Trainers, MoEVT, Zanzibar.

UNFPA, (1996). Guidance and Counselling Manual for Zanzibar Schools

WHO, (2003). Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care Providers, Geneva-Switzerland: WHO.

KIAMBATANISHO NA 1:

Mifano ya visa vinavyohusiana na jinsia, afya ya uzazi, VVU na UKIMWI pamoja na udhalilishaji wa Kijinsia

KISA MAFUNZO Na 1. Ushauri na Unasihi

Mshiriki wa kike mwenye umri wa miaka 16, ambaye unamjua kama ni mtoto na ambaye wazazi na jamaa zake wanakufahamu vizuri, amekuja kwako ili umsaidie. Mshiriki huyo anasema kwamba anadhani ni mjamzito na anakuomba umpatie au umfahamishe dawa za kutoa mimba. Mbali na hayo, mtoto huyo anakusisitiza kwamba hataki wazazi wake wajue tatizo lake. Jee, kama wewe ni mshauri nasaha ungefanyaje? (WHO 2003)

KISA MAFUNZO Na 2. Ushauri na Unasihi

Sara ni msichana mwenye umri wa miaka 12 ambaye anasoma darasa la 6 na amepoteza wazazi wake na jamaa zake wa karibu katika janga la maporomoko ya udongo. Mara tu baada ya kurudi skuli anapewa taarifa hizo za huzuni. Wakati wazazi wake walipokua hai, walimfundisha aina mbali mbali za mapishi. Katika siku za mapumziko, Sara alikuwa anashiriki kupika na kuuza mandalizi ili kuchangia ada yake ya skuli. Sara aliwahi kumsikia baba yake akimzungumzia rafiki mzuri wa familia yao ambaye anaishi katika mji jirani na kwao. Aliikumbuka anuani lakini akagundua kwamba hakuwa na usafiri wa kumfikisha huko kwa vile ni mbali sana kutembea kwa miguu. Sara alikuwa na huzuni, lakini pia alikuwa na ndoto za kufanikiwa katika masomo yake. Je, Sara atafanya nini? Ushauri gani unampatia Sara katika kipindi hiki kigumu anachopitia katika maisha yake.

KISA MAFUNZO Na 3. Ushauri na Unasihi

Juma ni mvulana mwenye umri wa miaka 16 ambaye mama yake aligongwa na gari kipindi yeye ana umri wa miaka mitano. Ajali hiyo ilimfanya mama yake Juma ashindwe kutembea na kwa sasa anatembelea kiti cha magurudumu. Baba yake anafanya kazi katika mji mwengine, lakini hajawahi hata siku moja kuihudumia familia yake kifedha. Kutokana na majeraha aliyayapata mama yake Juma hawezi kufanya kazi tena ya kumpatia kipato cha kuendesha familia. Ijapokua mama huyo anapata msaada wa watu wenye ulemavu, msaada huo haukidhi mahitaji ya familia yake. Juma na ndugu zake mara nyingi hulala na njaa na hawana njia ya kukamilisha mahitaji yao ya lazima. Juma na kaka yake Jabu wanakusudia kwenda kuiba kwa ajili ya kupata pesa. Ushauri gani unawapatia katika kipindi hiki kigumu wanachopitia katika maisha yao.

KISA MKASA Na 4. Ukatili dhidi ya Watoto

Mshiriki wa kike mwenye umri wa miaka 14 ameletwa kwako na mama yake. Mama yake anasema kwamba mtoto wake amekuwa akilalamikia maumivu ya tumbo na mgongo

takribani kwa muda wa wiki mbili sasa na kwamba anadhani maumivu hayo yanatokana na mfumo wake wa hedhi. Wakati unachukua maelezo, unagunduwa kwamba mtoto yule amebaki kimya na ni mwenye aibu na anamruhusu mama yake kuzungumza kwa niaba yake. Kwa upole ukamshawishi mama asubiri katika chumba cha mahojiano wakati unampeleka mtoto wake katika chumba cha uchunguzi. Punde tu baada ya mlango kufungwa, msichana alikueleza tatizo ni kuwa baba yake amekuwa akimlazimisha kufanya naye mapenzi wakati wote wanapokuwa peke yao nyumbani. Akiwa na machozi tele machoni, mshiriki huyo anakuomba umuahidi kwamba hutamwambia mama yake kwa sababu atavunjika moyo mno. Jee, katika hali kama hii ungefanya nini? (WHO 2003).

KISA MAFUNZO Na 5. Udhalilishaji wa Watoto

Maimuna alikuwa na umri wa miaka 13 wakati alipolazimika kufanya kazi za majumbani katika mji wa Kusadikika ili kuweza kuwalea ndugu zake ambao tayari ni mayatima. Alifanya kazi kuanzia saa 11:00 alfajiri hadi saa 11:30 jioni kwa mshahara wa shilingi za Kitanzania elfu 30,000/- tu kwa mwezi. Pamoja na hali hii ngumu, alibaki katika kazi hii kwa muda miaka 12. Hatimaye aliamua kuwa na mpenzi ambaye alimzidi umri mara mbili kwa ajili ya kukuza kipato chake. Matokeo yake alibeba ujauzito na mpenzi wake alimtelekeza yeye na mtoto wake. Vipi unaweza kumsaidia Maimuna katika kipindi hiki kigumu anachopitia katika maisha yake?

KISA MAFUNZO Na 6. Udhalilishaji wa Watoto

Mwalimu wa darasa la 6 katika Skuli ya Msingi Kilioni alimueleza mama wa mshiriki taarifa za utoro wa mtoto wake wa kike. Mama alijibu, “Kwa nini nimlete mwanangu skuli? Nani atanisaidia kulea wanangu wadogo nyumbani? Nani atanisaidia kuchota maji na kuuza mbogamboga zangu? Ikiwa wewe ni mshauri, utamshauri nini mama huyo?

KISA MAFUNZO Na 7. Udhalilishaji wa Watoto

Thabiti alifiliwa na mama yake akiwa na umri wa miaka 9. Miezi kadhaa baadae, mjomba wake alikwenda nyumbani kwa marehemu dada yake na kumkuta Thabiti anaishi peke yake. Alimchukua na kuishi naye pamoja na familia yake. Thabiti alifurahi sana kwa kuwa sehemu ya familia kwa mara nyengine. Alifurahia kucheza na watoto wa mjomba wake, pia mke wa mjomba wake alikuwa mkarimu sana kwake. Mbali na hayo, mjomba wake alikuwa na rafiki ambaye iliishi naye wakati akitafuta kazi. Rafiki huyo alilala chumba kimoja na Thabiti. Alikuwa akirudi nyumbani nyakati za usiku akiwa ameshalewa na kumbaka Thabiti mara kadhaa na kumtishia kuwa ikiwa atamwambia mtu yeyote, mjomba wake atamchukia na kumfukuza nyumbani. Vile vile alimtishia kuwauwa watoto wa mjomba wake. Thabiti alikulia kuwa na aibu na hasira sana. Licha ya yote hayo, hakuwahi kumuelezea mtu yeyote kwa sababu alimpenda sana shangazi yake, mjomba na watoto wao na alihitaji matunzo kutoka kwao. Ikiwa wewe ni mshauri, utamshauri nini Thabiti?

KISA MAFUNZO Na 8. Udhalilishaji wa Watoto (ushauri nasaha katika familia inayoongozwa na mtoto)

Daudi alikuwa na umri wa miaka 16 wakati alipoanza kufanya kazi. Mama yake alifariki miaka mitatu iliyopita kwa ugonjwa wa VVU na UKIMWI; baadae alikwenda kuishi na bibi yake ambaye alikuwa na umri wa miaka 86 na alikuwa hawezi tena kufanya kazi, lakini baada ya watoto wake wanne kufariki alikabiliwa na ulezi wa wajukuu zake wanane. Familia hii ilikuwa ni ya kimaskini sana na bibi yao alishindwa kabisa kuihudumia. Daudi ambaye ni mtoto mkubwa katika familia, aliamua kuacha skuli na kutafuta kazi. Alipata kazi katika migodi. Kazi ambayo ilikuwa ni ngumu sana kwa watoto wa umri wake ambapo mara nyingi alipata maumivu kutokana na ukubwa na ugumu wa kazi. Wakati Daudi akiwa na miaka 18, bibi yake alifariki na kuachiwa jukumu la ulezi la watoto hao. Alifanya kazi kwa bidii sana lakini kipato alichokuwa anakipata kilikuwa ni kidogo mno, na kila siku alistaajabu kama angeliweza kuwalisha watoto wote hao. Ikiwa wewe ni mshauri, utamshauri nini Daudi?

KISA MAFUNZO Na 9. Ukatili wa Kijinsia

Mwanacha ni mtoto kutoka katika familia maskini sana. Anafanya kazi katika duka la Kibena na mshahara wake ndio kipato pekee cha familia yake. Siku moja, baada ya duka kufungwa, Kibena alianza kumpapasa Mwanacha na kumuingiza katika ghala na kumvua nguo. Mwanacha alichanganyikiwa sana na alihofia kupoteza kazi yake. Mwanzo alikataa lakini baada ya Kibena kusema,"nini? Hutaki kufanya kazi tena hapa?" Maskini, alikubali. Ikiwa wewe ni mshauri, utamshauri nini mama huyo?

KISA MAFUNZO Na 10. Udhalilishaji wa Kijinsia

Mara nyingi Peter amekuwa akimnunulia Victoria zawadi na vitu vyengine anavyovihitaji. Usiku mmoja, walikwenda hoteli kula chakula cha usiku pamoja na akalipa. Ijapokuwa Victoria hakuwa tayari kuanza kujamiiana, alihisi inampasa kufanya hivyo kwa Peter. Hivyo, hakuweza kumkatalia. Ikiwa wewe ni mshauri, utamsaidiaje Victoria?

KISA MAFUNZO Na 11. Udhalilishaji wa Kijinsia

Makena na Adili wamekuwa wakikutana mara chache sana wakiwa katika usimamizi. Walikuwa hawajuwani vizuri na walikuwa na aibu juu ya mawazo ya kujamiiana. Makena anaonekana kuwa ni mtoto mzuri na hivyo Adili alitaka kumuoa. Wote Makena na Adili wamefundishwa kwamba mambo yote yanayohusiana na kujamiiana ni aibu. Kati yao hakuna aliyetamani kujamiiana lakini walijua kwamba unapofunga ndoa, ni lazima kujamiiana katika usiku wa ndoa. Pia, Makena aliwahi kusikia kuwa, kwa mara ya kwanza mwanamke anapojamiiana huumia na kutoka damu, hakujali. Hivyo alimlazimisha Adili kujamiiana naye, ingawa Adili hakuwa tayari kufanya hivyo. Hatimae Makena akaanza kumchezea Adili, kumvua nguo na kujamiiana. Je, kama wewe ni Adili ungechukua hatua gani?

MASWALI YA MWONGOZO:

- Orodhesha mambo yanayohusiana na Jinsia, Afya ya Uzazi, Udhalilishaji wa Kijinsia, VVU na UKIMWI yaliyojitokeza katika visa mafunzo vilivyoelezewa hapo juu.
- Umejifunza nini kutoka katika mafunzo haya.
- Ikiwa wewe ndie uliefikwa na matatizo hayo, ungefanya nini?
- Ikiwa wewe ndie mwalimu ambaye umesimuliwa matatizo hayo, ungetoa ushauri gani?

KIAMBATANISHO NA 2: MFANO WA ANDALIO LA SOMO

Siku/ Tarehe	Darasa	Kipindi	Muda	Idadi ya wanafunzi					
				Jumla			Waliyohudhuria		
				W'me	W'ke	Jumla	W'me	W'ke	Jumla
23/10/ 2020	Darasa 4	3	Dk 40	20	25	45	20	25	45

MADA KUU: Jinsia

STADI: Mshiriki awe na uwezo wa kubainisha majukumu ya kijinsia katika jamii.

MADA NDOGO: Majukumu ya kijinsia

MALENGO MAHUSUSI: Mshiriki awe na uwezo wa:

i. Kueleza maana ya jinsi.
ii. Kueleza maana ya jinsia.
iii. Kutafautisha baina ya jinsi na jinsia.
iv. Kubainisha majukumu ya kijinsia katika jamii yake.

VIFAA VYA KUFUNDISHIA NA KUJIFUNZIA: Michoro, picha, chati zinazoonesha kazi tafauti.

Rejea

i. ILO, (2008). Gender Roles: module on gender, poverty and employment; GLOPP. Retrieved on 16 july 2020 at 01:21 AM. From http://www.glopp.ch/A5/en/multimedia/A5_1_pdf1.pdf
ii. Ministry of Labour Empowerment Elders Youth Women and Children, (2016). Zanzibar Gender Policy, Zanzibar: Government Press.

ENDELEZO LA SOMO

HATUA	MUDA	VITENDO VYA KUFUNDISHIA	VITENDO VYA KUJIFUNZIA
Utangulizi	**DK 3**	Mwalimu atawaongoza wanafunzi wabungue bongo juu ya maana ya jinsi katika vikundi.	Wanafunzi watajadili maana ya jinsi katika vikundi.
	DK 2	Mwalimu atawaongoza wanafunzi kuwasilisha mawazo yao juu ya maana ya neno jinsi.	Wanafunzi watawasilisha mawazo yao.
Kujenga maarifa na stadi	**DK 3**	Mwalimu atawaongoza wanafunzi kusoma maana mbalimbali za jinsia na kuchangua maana sahihi.	Wanafunzi watasoma na kuchagua maana ya jinsia.
	DK 5	Mwalimu atawaongoza wanafunzi kuwasilisha mawazo yao na kujadili mapendekezo.	Wanafunzi watawasilisha na kujadili mawazo yao juu ya maana sahihi ya jinsia.
	DK 5	Mwalimu atawaongoza wanafunzi kufanua mawazo yao kwa kuelezea maana sahihi ya jinsia.	Wanafunzi watafafanua na kunukuu dondoo muhimu.
Kukazia maarifa na stadi	**DK 5**	Mwalimu atawaongoza wanafunzi katika vikundi kujaza jadueli kuonesha tafauti ya jinsi na jinsia.	Wanafunzi wataandika tafauti baina ya jinsi na jinsia.

Tafakuri	**DK 10**	Mwalimu atawaongoza wanafunzi kujadili na kuzipanga picha zinazohusiana na majukumu ya kijinsia katika jamii.	Wanafunzi watajadili na kuzipanga picha kulingana na majukumu ya kijinsia.
	DK 3	Waongoze wanafunzi kuwasilisha mawazo yao juu ya majukumu ya kijinsia kulingana na picha walizopewa.	Wanafunzi watawasilisha mawazo yao.
Ufupisho	**DK 2**	Mwalimu atafafanua majukumu ya kijinsia kulingana na jamii husika.	Wanafunzi watanukuu dondoo muhimu.

Tathmini: Watake wanafunzi wajibu maswali yafuatayo. (dk 2)

i. Taja vitu viwili vinavyomtafautisha mwanamke na mwanamme.

ii. Bainisha umuhimu wa majukumu ya kijinsia.

2022

Imechapwa na:

Multi-Color Printers
"Quality Printing, Packaging & Stationery"
www.multicolorprinters.com

ISBN 978-9976-586-25-1