EGLISE DU CHRIST AU CONGO

COMMUNAUTE BAPTISTE AU CENTRE DE L'AFRIQUE

DEPARTEMENT DE LA SANTE

Décembre 2013

UTANGULIZI

Kumfundisha mtoto kuhusu namma mwili wake unavyokomaa ni kitu cha aibu kwa watu wengi, wawe wazazi , wachungaji ao waalimu wa juma pili. Mambo haya yalizungumziwa na watu wazima tu baada ya kujihakikishia kwamba hakuna mtoto karibu ao baada ya kufunga mlango. Lakini sasa kila mzazi anajua kuwa watoto wanamaswali mengi kuhusu mwili wao na zaidi sana viungo vya uzazi. Mara mingi, wazazi wanashindwa kuyajibu, wanasikia haya. Wengine wanakasirishwa na wanawakemea watoto ili wasiulize tena maswali kama hayo. Ni kweli kwamba jambo hili limewafikia wazazi na litaendelea kuwa kati yetu kwa sababu watoto wanazaliwa na kukomaa kila siku.

Hata kama tunakubaliana na wazee walivyofikiria zamani kufundisha watoto katika hekima kwa njia ya shangazi, tate na kazalika, wakati umekuja ambao ni vigumu kutumia mbinu hizo. Mazingira yamegeuka na vijana wa sasa wanaishi katika dunia inayofurika na kila aina ya habari za uongo kuhusu miili yao. Wanachochewa na marafiki hata watu wazima kujiingiza katika vitendo vya kujuana kimwili mbele ya wakati. Lazima tuwe macho na kujihakikishia kwamba watoto wetu wamefunzwa kuhusu namna miili yao inavyokomaa na kuwaletea habari za kweli kuhusu viungo vyao vya uzazi ili tuawaepushe hatari ya kutumia miili yao vibaya.

Magonjwa kama UKIMWI, kisonono, Kaswende… ambayo yanaambukiza sana kwa njia ya ngono, yanaweza kuwashambulia sana vijana ikiwa kanisa na jamaa watanyamaza na kufikiria kuwa si kazi yao kuzungumuzia shida hii ao kuona haya kuongea juu yake. Magonjwa haya ni ya zamani na yanawatesa watu wengi katika siri, yanaharibu jamaa nyingi na kurudisha maendeleo ya jamii nyuma.

Ni furaha yetu kusikia kwamba sasa kuna somo ishirini ambazo zimeandikwa na kupimwa katika poste ya CBCA Goma na kujihakikishia kuwa zinawasaidia watoto, wazazi, waalimu wa shule la juma pili na hata

wachungaji kukinga watoto na ngono mbele ya wakati pamoja na mazara yake. Kujuana kimwili inje ya ndoa ni kosa mbele ya Mwenyezi Mungu na tena inamuweka kijana katika hatari nyingi kama mimba, pia matokeo mabaya ya kutoa mimba, uharibifu wa viungo vya uzazi unaoweza kuleta utasa, magonjwa, na kufukuzwa shuleni, …

Kila somo imewekewa msingi wa Biblia kuhakikishia wasomaji kwamba tunaongozwa na maanddiko matakatifu na kuwasaidia vijana kuweka mafundisho katika matendo maishani mwao. Hata kama somo zinaelekea vijana, lakini zinahusisha hata watu wazima katika mawasiliano yao na watoto. Kwa njia hiyo, somo hizi zinaweza kutumiwa katika mazungumuzo ya jamaa, shuleni, katika vikundi vya vijana, katika vikundi vya wababa na katika vikundi vya wamama.

Ninawashukuru wote walioleta mchango wao kusudi somo hizi ziweze kuandikwa. Ninaleta shukrani za upekee kwa poste ya Goma yaani waongozi wa poste, wachungaji, waalimu wa shule la juma pili la watoto, wazazi na watoto wenyewe waliokubali kupima somo hizi katika makanisa yao na kuleta mchango wao kwa kuboresha somo zenyewe ili watoto wetu wapate habari kamili, wasiweze tena kuchukuliwa huku na huku na habari za uongo.

Tunaweza kutokuona matokeo ya somo hizi kwa leo, lakini tunatumaini kuwa vijana watakaofundishwa watafikisha somo hizi kwa watoto wao, kwa wajukuu na kwa vizazi vijavyo.

Rév Dr. Kakule Molo

Président et Représentant Légal de la CBCA

NAMNA YA KUTUMIA KITABU HIKI

Kitabu hiki "nataka kujua ukweli" ni matunda ya utafiti uliofanyika katika makanisa ya Poste Goma zaidi miongoni mwa vijana wenye kubalehe (adolescents). Ndugu Isaac Muyonga (msimamizi wa PEZ CBCA inayopiganisha Ukimwi) aliyeoongoza utafiti huo na kuweka pamoja somo hizi alitumika pamoja na waalimu wa vijana na watoto katika poste CBCA Goma (na wengine kutoka makanisa ya beni) ambao tunashukuru.

Kwa kutumia kitabu hiki, kuna sehemu mbili kwa somo ishirini zilizomo. Sehemu ya kwanza ni maandalizi ya mwalimu anayotumia kama murahisishaji (facilitateur) wa somo. Kuna kazi na maswali anayopatia wanafunzi ili washiriki kwa mafunzo yao wenyewe (méthodologie active et participative). Sehemu ya pili ni somo zenyewe kama ilivyopangwa. Hii somo si ya kusoma darasani. Inamusaidia mwalimu nyumbani kwa maandalizi ya mwendo wa somo.

Kulingana na umuhimu wa somo zilizomo katika kitabu hiki na kuona kwamba mukutano mukuu wa CBCA wa mara makumi tatu na tatu (33è AG) uliamua kuhusu miaka ya watoto (0-13) na vijana (14-35), somo hizi zitatumiwa zaidi sana kwa vijana kati ya miaka 14 hadi 17 wanaoitwa "makadeti" na " ma junior". Taraja la CBCA ni kwamba kila kijana wa umri huu amalize somo hizi na kupewa cheti cha darasa la kwanza kwa shule la maimarisho ya kikristo kwa vijana wa CBCA. Ndipo atafuata somo zingine ndani ya kitabu " pour une jeunesse affermie et outillée" kinacholenga vijana wa miaka 18-25. Hapo atapewa cheti kingine kwa kuthibitisha kwamba amepata maimarisho yanayomufaa il aishi na kukabiliana na changamoto za ujana. Mafundisho mengine juu ya uongozi katika kanisa na inchi bado yanaandikwa kwa ajili ya vijana wa umri 26-35 (jeunes seniors et leaders).

Rév Néhémie Kasereka Kavutwa

Kiongozi wa Idara ya Vijana na watoto

SOMO LA KWANZA: SAMANI NA TABIA NZURI

MAANDALIZI YA MWALIMU

Leta Msingi wa Biblia

Eleza lengo la somo

Kazi ya 1: INGILIO

- ✓ Andika juu ya karatasi kubwa tatu (flip chart) vitu vifwatavyo: Ninakubali (kwa karatasi ya kwanza), sikubali (kwa karatasi ya pili), sijui (kwa karatasi ya tatu). Tia karatasi ndani ya kona (coins) mbali mbali za chumba. Fahamisha maneno yanayo andikwa juu ya kila karatasi mbele ya mazoezi.
- ✓ Soma liste ya daftari ya mila ya eneo lenu, ukiambia washiriki wajipange kufwatana na ginsi walikubali, hawakubali ao hawajui.
- ✓ Kwa kila mila, uliza washiriki kwa nini wanachagua kona (coin) fulani.Uyafanye mazungumuzo yawe hai na ya kujenga kundi.

Chagua mila Fulani na usome kufuatana na muda ulio nao, miaka, jinsia (umbo) ya wanao husika. Usilete uamzi wako binafsi kwa majibu mbele ya kusikiliza mawazo ya washiriki.

Kazi ya 2: Mazungumuzo kuhusu ufafanuzi wa maneno: samani na mila

- ✓ Ambia washiriki wataje vizuri vitu ao mambo ya asili yanayo kuwa na samani kwao. Wanaweza kutaja kwa mfano: umoja, kupenda inchi, heshima, kazi, ndoa, vitu vya zahabu, cheti ao diploma, maombi,…
- ✓ Uwaambie waeleze (justifier)kwa nini wanataja mambo yenyewe, waseme nini wanasikia kupitia samani na mila.

- ✓ Kisha uwaambie wataje watu watano wasujaa ndani ya RD-Congo ambao walipigana juu ya kutetea samani ya wakongomani. Waseme samani hizo ni gani.
- ✓ Fafanulia washiriki kama neno samani lina maelezo mengi. Samani yaweza kuonyesha bei ya kitu, sifa tunayokuwa nayo katika maisha ao vitu vya damani maishani.

Kazi ya 3 (Kazi katika vikundi): Vijana wanaorozesha samani zao binafsi

Weka wanafunzi katika vikudi vidogo vdogo. Waambie waweke samani (valeurs) watakazopata kwa mgazi 1 mpaka 5, wakijua kuwa " 1 " ni kitu kisicho na samani katika jamii na "5" kitu kilicho na samani sana. Wafikirie pia samani zinazotusaidia kuepuka UKIMWI pia magonjwa mengine na kuboresha afya ya uzazi.

- ✓ Katika plenière, kila kundi walete maelezo zaidi yanayoonyesha sababu za uchaguzi wao. Kisha maelezo ya vikundi vyote, washiriki wakubaliane kuhusu samani la shule la juma pili ao huduma ya watoto katika kanisa lao.
- ✓ Ambia washiriki ginsi kuwa na samani nzuri inaunda kitu cha damani kwa utu na kutusaidia kutimiza mapashwa yetu katika jamii.
- ✓ Ambia kila kikundi waonyeshe kazi yao na kisha majadiliano, wafikirie maswali yafuatayo:
  - Nini inamusukuma mtu kuishi kufuatana na samani yake?
  - Nini inaweza kumusukuma mtu aishi mbalimbali na samani yake?
  - Je, wewe binafsi una samani unazofuata katika maisha yako? Sababu gani ndio ao sababu gani hapana?
- ✓ Ambia washiriki waulize maswali ao kufika kwa mazungumuzo ya kipekee katika kituo cha ushauri (centre d'écoute) cha kanisa.
- ✓ Ambia washiriki wajaze karatasi ya evaluation wakitumia misemwa ifuatayo:

Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Ningali na ulizo kuhusu….. Nimefunzwa kama ……….Ninaamua ……

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Waroma 12,1-3: Mara nyingi, dunia ina namna yake ya kumpatia mtu samani. Dunia inafikiria vitu kama: utajiri, sura, kimo, miaka, rangi, elimu, ...mambo ya inje. Lakini Mungu anamupa kila mtu samani, ndio maana Kristo alikufa kwa ajili ya kila mtu. Hapa neno linatuonya kutoa miili yetu kuwa zabihu iliyo hai na takatifu, kutofananishwa na dunia, kugeuza nia na akili, kujua yaliyo mema na kamilifu, kuwa na maana mengine kuhusu samani.

LENGO

Musomaji wa somo hili atawezeshwa:

- ✓ Kujua maana ya neno Samani (valeur)
- ✓ Kuelewa faida ya samani
- ✓ Kueleza faida ya samani wakati huu wa UKIMWI, magonjwa yanayopatwa kwa njia ya ngono na afya ya uzazi
- ✓ Kutambua samani yake
- ✓ Kujua namna jamii lake linavyosikia samani
- ✓ Kugundua na kuleta mwangaza juu ya usamani unaoelekea afya ya uzazi katika mila yake.

INGILIO

Mutu ni kiumbe kinachoishi katika uhusiano hata kama kuna umbalimbali wa tabia, mila, elimu, hisia,umasikini ao kuwa na mali. Mutu anafanana sana mazingira anayoishi ndani yake: Jamaa, marafiki,jamii, elimu,…

Tangu kuzaliwa, mtoto anaingia katika mtandao (réseau) wa uhusiano ambao unageuza polepole hali yake kipsychologia, kihisia (émotion), namna anavyoona mambo na namna anavyoishi.

Kumfundisha mtoto mbele ya wakati (zaidi wakati wa ujana) il agundue usamani wake na kujua kufikiria kila kitu mbele ya kuamua, ni msingi mzuri anapoelekea kuwa mtu mzima. Ni kama kumupa silaha zitakazo msaidia kukabiliana na shida za watu wazima akijua kuamua vizuri, kufikiria kila kitu mbele ya kuchukua azimio na kuepuka kuchukuliwa na kila upepo.

MAANA YA SAMANI (VALEUR)

Hata kama neno samani linaweza kuwa na maelezo mengi, inaonyesha mara mingi bei ya kitu, imani unayowekea kitu fulani, sifa tunayokuwa nayo katika maisha. Samani ya mila inaonyesha kitu kizuri katika mila na utamaduni fulani. Samani inaonyesha bei ambayo watu wanawekea mambo fulani sawa kazi, elimu, mali,etc. Kila mara, samani inaleta matunda mazuri kwa mtu binafsi, jamaa, jamii na mazingira yake. Samani ni kitu kizuri, kitu cha damani. Kama sivyo basi haingeitwa tena samani.

Samani ni sheria, kanuni, imani inayoongoza hali nyingi za mtu kusudi maisha yaweze kuwa bora na ya amani katika jamii. Samani iko na faida ya kipekee kwa mtu binafsi, jamaa, na jamii fulani. Samani ya kweli haibadiliki hata kama watu, jamaa na jamii ni mbalimbali.

Mfano: Kweli, kulinda uhai, …

KWA NINI KUSEMA JUU YA SAMANI KATIKA JAMII?

Kila mtu iko na samani ambayo inajulikana na jamaa lake, mila yake, dini lake, jamii yake, mazingira yake,….

Tujue kwamba mawazo yetu na tabia zetu zinaweza kubadilishwa na usamani wetu. Usamani unapata mizizi katika mila yetu na maisha yetu ya kila siku katika mazingira yetu. Tunafanya vitu kama yalivyo mawazo yetu. Kama mawazo yetu yanaamini samani fulani, matendo yetu yataelekea samani hiyo. Hata hivyo, ni ya maana kuheshimu watu walio na samani ao valeurs mbalimbali na sisi kama si hatari kwa uhai wetu. Kama samani zao ni hatari kwa uhai wetu na uhai wao, tutafute mbinu (stratégies) za kuwasaidia ili waachane nazo (Waefeso 5,5-17):

- ✓ samani zinafaa kwa uhusiano na amani ;
- ✓ samani zinafaa kwa kuleta tabia nzuri katika jamii ;
- ✓ samani zinakinga na kumaliza mizozo katikati ya watu ;
- ✓ samani zinatumiwa kukaripia watu wa tabia mbaya ;
- ✓ Jamii bila samani ao isiyoheshimu valeurs zake haiwezi kusitawi na kuendelea ;

KWA NINI TUELEZEE WATOTO NA VIJANA KUHUSU SAMANI ?
1 Timoteo 4,12

- ✓ Ujana ni wakati mgumu ambao ni mwanzo wa tabia zinazoambatana na kukomaa kwa mwili na kimikali (hormones) zinazoamsha tamaa ya kufanya ngono.
- ✓ Ni wakati ulio katikati ya utoto na kuendekea kuwa mtu mzima
- ✓ Ni wakati wa kukutana na watu wapya inje ya jamaa . Mara nyingi, mtoto anachukua baba ao mama kama mfano wa kuiga.
- ✓ Wakati huu, kijana anagundua kuwa hata watu wazima wana uzaifu. Anaweza kufuata mfano mubaya asiposaidiwa.
- ✓ Wakati huu kijana anakosa imani katika kila kitu. Anakosa imani katika watu wazima na anajaribu kupingana na kila uongozi.
- ✓ Anajisikia kwamba hasikiwi na watu wazima, zaidi wazazi wake.
- ✓ Anatafuta dunia inayomupendeza, inayokuwa na watu wa miaka yake na anakataa maonyo ya watu wazima.

- ✓ Anafikiri kuwa anasikiwa na watu wa miaka yake na anafanya uhusiano pia urafiki sana nao.
- ✓ Yale kijana anafikiri kuwa mazuri, mara yanaweza kuwa hatari kwake kwa sababu ya ukosefu wa ujuzi (expérience).
- ✓ Kijana anataka kujua na kuonja kila kitu.
- ✓ Kuonyesha kuwa anajua, kijana anafanya matendo yaliyo ya hatari kwa yeye mwenyewe bila kufikiria matokeo yake.
- ✓ Hata hivyo, nyuma ya tabia hizo, kijana mdogo anaweza kujua kwamba hawezi kujisaidia, kuwa anahitaji wazazi kumupa muelekeo.
- ✓ Kusudi asaidiwe, kijana mdogo (adolescent) ambaye tumeeleza hapa juu anahitaji mifano (modèle) ya kuiga.

HATARI

- ✓ Vikundi vibaya : Gang, Madawa ya kulevya, Pombe, kuiba, mizozo,…
- ✓ Marafiki wanaweza kusukuma vijana kwa kufanya ngono mbele ya wakati;
- ✓ Wazazi (ao watu wazima) ambao hawakutayarishwa kusaidia vijana wanazozana nao badala ya kuwasaidia.

KWA NINI KUZUNGUMUZIA SAMANI WAKATI WA KUPIGANISHA UKIMWI, MAGONJWA YANAYOAMBUKIZWA KWA NJIA YA NGONO NA KUIMARISHA AFYA YA UZAZI?

Kujizuiza na kufanya ngono ni njia inayoaminika kusaidia kwa asili mia moja kwa kuepuka UKIMWI pamoja na magonjwa mengine yanayoambukizwa kwa njia ya ngono. Njia hii inaimarisha pia afya ya uzazi, na kuimarisha tabia nzuri kiafya. Tabia hizo zikisikika vizuri tangu utoto, zinawasaidia kujilinda na kulinda wengine.

Kwa kuona ya kwamba magonjwa mengi (yaitwayo magonjwa ya zinaa) yanaambukizwa zaidi sana kwa njia ya ngono (zaidi ya 85%), ni vema watu wanafundishwe tabia nzuri ambazo zinalinda kwa kawaida watu wote.

Tabia hizo hizo zinafaa kuepuka ubakaji na mimba mbele ya wakati ao mimba zisizotarajiwa.

TABIA ZA MSINGI KWA KUEPUKA UKIMWI NA MAGOJNWA MENGINE YANAYOAMBUKIZWA KWA NJIA YA NGONO:

- ✓ Kuacha kufanya ngono mbele ao inje ya ndoa.
- ✓ Uaminifu katika ndoa.
- ✓ Ubikira.
- ✓ Kuepuka ubakaji
- ✓ Ukamilifu (Intégrité)
- ✓ nk.

MAZOEZI N° 1

Tuchukue mfano wa Kuacha kufanya ngono mbele ao inje ya ndoa.

Maana yake

Ni Kuacha ao kuepuka kufanya ngono. Inamaanisha pia kwamba unaepuka mazingira ambayo yanaweza kukushawishi kufanya ngono.

Kwa nini tabia hiyo na kuna faida gani ?

* **Kijamii** : Msichana ao mvulana ambaye hakufanya ngono mbele ya ndoa ni mfano wa mtu aliyefundishwa vizuri. Jamaa linafurahi na wazazi wanaheshimiwa. Na yule anapofunga ndoa anaheshimika na mke ao mme wake.

* **Kanisa** : Ngono inafanyika katika ndoa. Ndio maana inaitwa tendo la ndoa.

* **Kiafya :** Kuacha ao kuepuka kufanya ngono ndio njia ya hakika ya kuepuka virusi vya UKIMWI na mimba isiyotarajiwa. Inasaidia kuepuka

magonjwa ya zinaa, kutoa mimba, utasa, na hata kifo. Kuepuka ngono inje ya ndoa inalinda unyumba (na wale waliooana kwa kuambukizwa na UKIMWI), inaepusha jamaa na watoto wa inje ya ndoa pia mizozo, na kuachana,…

Shauri

Mara nyingi, vikundi vinaundwa na watu wanaokuwa na samani ao tabia zinazoambatana. Ni sawa vikundi vya siasa, vya kuchuruza, vya imani,…

Kuhusu uzazi na kujuana kimwili, tabia tulizotaja hapa juu zinarahisisha kuepuka magonjwa. Ni msingi wa jamaa na taifa. Kutokujali tabia hizo kunabomoa ao kuangusha uutu wetu na samani yetu. Mara nyingi, tunarafikiana na watu wale ambao wana tabia zinazoambatana na zetu, walio na samani sawa na zetu.

MAZOEZI N° 2 :

Hapa chini, tufikirie mambo tunayoyaamini, samani zetu, na mila yetu

- ✓ Soma tableau hapa chini,
- ✓ weka alama **(v)** mahali unakubali, unakataa ao haujui.
- ✓ Eleza jibu lako

N°	**Croyance (Mila)**	**Ninakubali**	**Ninakataa**	**Sijui**	**Eleza jibu lako**
1	Mwanaume iko kila mara na sheria mbele ya mwanamuke				
2	Kazi za mafiga ni za wasichana, siyo kwa wavulana.				

3	Mwanaume kamili anapashwa kuwa na wake wengi				
4	Kufanya ngono mbele ya ndoa inakubalika na ni kawaida				
5	Ubikira unafaa kwa wasichana tu, siyo kwa wavulana				
6	Mwanaume anapashwa kuambia mke wake siri zake zote				
7	Kijana anaweza kuendelea kukaa na wazazi wake hata kana amefikia miaka 30 ao zaidi				
8	Kuvaa haifuate, ya maana ni roho				
9	Mwanamuke anapashwa kupata ruhusa ya mume wake mbele ya kutafuta kazi				
10	Masomo ya msichana haina faida, kwa mwisho ataolewa tu				
11	Katika ndoa, mwanaume anaweza kufanya kila kitu bila kuambia mke wake, lakini mwanamuke anapashwa kuomba ruhusa ya bwana yake kila wakati				

MAZOEZI N° 3

Weka samani zilizo hapa chini kwa mgazi 1 mpaka 5, ukijua kuwa “ 1” ni kitu kisicho na samani katika jamii na “5” kitu kilicho na samani sana.

Fikiria pia samani zinazotusaidia kuepuka UKIMWI na magonjwa mengine ya zinaa na kuboresha afya ya uzazi.

Valeurs	**CLASSEMENT**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Umoja, uhusiano (Solidarité)					
Kweli (Vérité, Honnêteté)					
Ukarimu (Esprit de partage)					
Kupenda ichi yako (Patriotisme)					
Utawala mwema (Bonne gouvernance)					
Mivalio ya kisasa (Etre à la mode)					
Kumaliza masomo					
Kufanya ndoa					
Urafiki kati ya msichana ne mvulana ni wa maana sana (copinage)					
Kujuana kimwili (ngono) na watu wengi					
Kujuana kimwili (ngono) mbele ya ndoa					
Kuwa Mkristo mkamilifu					
Upendo bila ubaguzi					

Unyenyekevu					
Huruma kwa watu wote					
Uzuri na utaratibu					
Kuheshimu saa					
Ubikira (Virginité et chasteté)					
Amani na watu wote					

KUMSAIDIA KIJANA KUJENGA USAMANI

Katika Matayo 5,8 kuwa na moyo safi ni ya maana sana kwa kuboresha usamani ndani ya maisha. Wafilipi 4,8 na wagalatia 5,22 inakumbusha vitu vinavyofaa kuwa katika mioyo yetu kwa kujenga samani. Moyo iliyo na uchafu inapunguza samani yetu: maneno makali, mawazo mabaya, wivu, kiburi, hasira,tamaa mbaya, uongo, ukatili, ubakaji, uadui,... (Matayo 15,19; Wagalatia 5, 19-21).

Lakini moyo safi unaleta kiasi, mawazo safi, wema, subira, kweli, haki, uaminifu, upendo,...Unaweza kuona moyo safi wa mtu katika masemi na mawazo yake.

Kumbuka kuwa wewe ni mtu wa samani sababu uliumbwa kwa mfano na sura ya Mungu (Isaya 43, 1-13), Mungu anakujali sana (Zaburi 139-13-15, Yeremia 29, 11-13 na 31,3), Mungu anakupenda sana mpaka anakubali kufa juu yako (Waroma 5,8). wasichana na wavulana wana samani sawa mbele ya Mungu (Wagalatia 3,28).

Maswali

Q1. Nina shabaha gani kwa maisha yangu ya usoni ?

Katika tableau inayofuata hapa chini, weka katika colonne ya kwanza yale unayotaka na katika colonne ya pili yale usiyotaka katika maisha yako ya usoni. Weka vitu unavyotaka ao andika kama unataka uwe nani ? Weka vitu vinavyokuheshimisha katika jamaa, jamii, vile ambavyo unaweza kufikia. Leta karatasi hii kwa moniteur wa école de dimanche, pasteur ao mzazi wako. Ama kuja kuizungumuzia katika chumba cha ushauri katika kanisa lako.

N°	Yale ninayotaka	Yale nisiyotaka
1	Mfano : Ninataka niwe Bikira	Sitaki kufanya ngono mbele ya ndoa
2	Ninataka niwe mwalimu wa hesabu	Sitaki kuacha masomo
3		
4		
5		

Q2. Fanya liste ya samani (valeurs) 10 na chagua kati yake tatu amabazo ni za maana sana na msingi wa maisha yako. Utapata valeurs hizo tatu ukijibu kwa swali lifuatalo : « *Nikiombwa ni chague valeurs tatu za maana, nitachagua nini ? » Leta* karatasi kwa moniteur wa école de dimanche, pasteur ao mzazi wako. Ama kuja kuizungumuzia katika chumba cha ushauri katika kanisa lako.

SOMO LA PILI: USAMANI NA PICHA LANGU (KUJIKUBALI)

MAANDALIZI YA MWALIMU

Leta Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Kazi 1: Mchezo

- ✓ Ambia washiriki wakae vizuri, kukaa ama kulala. Tia mziki (musique) ya pole pole na uwaambie wasahau shida zao na watoshe mafikili kwenye vichwa, wasikie muziki.

Mchezo huu unaweza kufanyika bila muziki.

- ✓ Waambie wafunge macho na ungojee mpaka wote wawe kimia, wajisikie kuwa katika hali nzuri. Kisha soma pole pole maandiko yanayofuata: Ona Kazi N° 1.
- ✓ Kata mziki na upatie washiriki mda wa kufungua macho.
- ✓ Uwaulize washiriki kama wamejisikia namna gani.

Kazi ya 2: Tuchape

- ✓ Ambia kila mshiriki achukue karatasi, achape alama 3 zinazomaanisha : mama yake, baba yake na yeye binafsi (inaweza kuwa nyota, jua, mwezi)
- ✓ Ambia kila mshiriki aandike chini ya alama ya mama yake sura mbili za mwili na tabia mbili ao hali (personnalité) alizoriti kwake.
- ✓ Waambie wafanye hivyo chini ya alama ya baba
- ✓ Waambie wafanye hivyo chini ya alama yao binafsi, wataje zawadi ao talenta ambazo hawakuriti kwa wazazi.
- ✓ Ambia watu 3 ao 4 wasome kwa utashi wao yale walioandika na waonyeshe zawadi zao kwa wengine ndani ya kundi. Kwa mfano:

kama zawadi yako ni kuimba kama mama, imba kwa washiriki wengine.

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Mwanzo 1,26-27: Mtu (mme na mke) aliumbwa kwa mfano wa Mungu. Dunia inapotafuta watu wa sura nzuri, inasema kuwa wengine hawapendeze. Wanajihusisha sana na sura ya inje. Lakini kwa Mungu, wote waliumbwa kwa mfano wake. Hakuna sababu ya kujichukia na kufikiri kama uliumbwa vibaya.

LENGO

Kijana atakaye soma somo hili ataweza :

- ✓ Kutambua alama mbili kwenye mwili wake alizoriti kwa wazazi wake;
- ✓ Kuvumbua talenta (talent) zake mwenyewe;
- ✓ Kubadilisha habari za uongo alizopata kuwa habari za kweli;
- ✓ Kuwa na nguvu ya kupiganisha uchochezi (influence) mbaya wa marafiki;
- ✓ Kuchukua musimamo (décision) mzuri ambao ameweza kuchunguza;
- ✓ Kukomalisha nanma ya kujiamini akiheshimu wengine.

INGILIO

Picha la mtu ni namna mtu anavyojitambua akijitazama, akijiamini, kujikubali na kujichukia. (Mfano : niko mzuri, niko na hekima, niko mweusi, niko mkaribishaji,.....). Picha hii inagusa ukingo ambao ni nguvu inayokuwa ndani ya mtu na inayo lingana na samani (valeur) yenye mtu anajipatia kufuatana na uaminifu wake kwa yeye mwenyewe na kujikubali ginsi alivyo(Mfano: ninajiaminia, nina uwezo wa kukabiliana na mawazo mbaya ya kila rafiki awe msichana ao mvulana). Kujiamini ni kujikubali kisha uchunguzi kindani kufuatana na tabia anayo kuwa nayo ao picha yake.

Kazi N° 1

«Fikiria ulipokuwa tumboni mwa mama yako. Ukichezea ndani ya maji yenye joto nzuri, safi, pasipo shida na mawazo yoyote. Kumbuka mwili wako mdogo tena teketeke sana : kinywa kidogo, pua ndogo, kidole kidogo, miguu midogo midogo, mwili mzuri wenye kutereza. Umefungwa sana kwa mama yako. Huo ndio mwanzo wako kuja ulimwenguni. Fikiria hali hiyo uliyokuwa ndani yake wakati ule».

(Mwalimu anachukua muda mdogo wa kimya kisha anaendelea na usomi).

«Unakumbuka sura ya mama yako? Alama gani kwa mwili wako uliriti kwake sawa nywele, miguu,…»?

(Mwalimu anachukua muda mdogo wa kimya kisha anaendelea na usomi).

«Tabia gani ao personnalité gani uliriti kwa mama yako sawa upole, kujua kusema, ukali, kuheshimika, ...»?

(Mwalimu anachukua muda mdogo wa kimya kisha anaendelea na usomi).

«Sasa , kumbuka baba yako, jaribu kumuona akikaa karibu na mama yako»

(Mwalimu anachukua muda mdogo wa kimya kisha anaendelea na usomi).

«Alama gani ya mwili wako uliriti kwa baba yako sawa mikono yako, urefu, ufupi,…»

(Mwalimu anachukua muda mdogo wa kimya kisha anaendelea na usomi).

« Tabia gani ao hali (personnalité) gani uliriti kwa baba yako sawa upole, élégance, ukali, personnalité kubwa yake , uvumilivu, ukarimu…?»

(Mwalimu anachukua muda mdogo wa kimya kisha anaendelea na usomi).

« Sasa, fikiri kwamba umezaliwa, umekomaa vizuri, umeriti kwa baba na mama yako. Unafikiri alama za mwili, talanta na tabia gani ni zako mwenyewe, haukuziriti kwa wazazi»?

Umezaliwa ginsi Mungu alivyopenda : Bila ubaya, mzuri, mwenye zawadi nyingi,….

NB: Usisahau kuwa kuna yatima kati ya kundi, uwe na muda wa pekee pamoja nao.

Tia hapo chini alama za mwili ao tabia ambazo umeriti kwa baba yako, mama yako na zenye unafikiri ni zako za kipekee.

N°	Alama ulizoriti kwa baba	Alama ulizoriti kwa mama	Alama za kipekee
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			

NB: Unaweza pia kupata alama ao tabia ulizoriti kutoka watu wengine wa jamaa sawa tate, shangazi, mjomba,...

Kazi N°2

Chukua karatasi na uigawe mara mbili. Kwa upande wa kushoto(gauche) , andika kwa misemwa midogo midogo ujumbe mbaya unaokuwa ndani ya moyo wako. Onyesha mahali ujumbe ule ulitokea. Kwa upande wa kuume (droite) andika ujumbe ule mzuri kwa kubadilisha ujumbe mbaya.

Tazama namna ubao (tableau) unavyofanana(Mezali 14,15) :

Upande wa kushoto (gauche)		**Upande wa kuume (droit)**
Ujumbe mbaya	**Mahali ujumbe unatokea**	**Ujumbe mzuri**
Mimi ni mvivu	Mwalimu wa mathématique	Mimi ninaweza kufanya kazi na juhudi
Mimi sina akili	Mjomba wangu	Mimi niko na akili sana
Etc.		

Pasua upande wa ujumbe mbaya (na mahali utokapo) kwa vipande vidogo, na uvisambaze chini tena uvikanyange.

Rudilia mara mbili msemwa huu : « nina nguvu ya kubadilisha ujumbe mbaya kuwa ujumbe mzuri »

NAMNA TATU ZA KUONGEZA UWEZO WETU: UNAWEZA

U1 : Niwazavyo ao nisemavyo juu yangu ina maana sana kuliko wengine wanavyo waza ao kusema juu yangu.

U2 : Siwezi kubadilisha wengine lakini ninaweza kubadilika. Wakati ninapobadilisha mawazo na tabia yangu, vyote vinabadilika katika mazingira yangu.

U3: Nitavuna ninavyovipanda. Nikipanda vyote vizuri nilivyonavyo nitafaulu (nitaweza).

Kila mara, UNAWEZA inaambatana na sheria sita zingine zifuatazo: ACHA/ANZA

A1: Acha kutia maana sana kwa yale (mabaya) wengine wanasema juu yako.

A2: Acha kushitaki wengine kwa shida zako.

A 3: Acha kuruhusu wengine kukuchochea, kukuletea tabia mbaya, kubadilisha mawazo yako ao tabia yako nzuri.

A4: Anza kutumainia nguvu zako na mawazo yako

A5: Anza kuchukua jukumu ya tabia na mawazo yako

A6: Anza kutimiza vitu ambavyo ni vya maana kwako.

MWISHO

Kila mtu ni wa pekee, anakuwa na uzuri na ubaya wake. Tunapashwa kijikubali ginsi tulivyo tukijikaza kutenda vitu tulivyo navyo vizuri kuliko vibaya. Mtu mwengine hawezi kuamua kwa nafasi yetu,lakini anaweza kutuongoza. Tunapashwa kuchukua responsabilité (jukumu) ya tabia zetu na hali (attitudes) zetu tukiiga mashauri na tabia nzuri kwa marafiki ao

watu wazima. Mtu anajenga confiance ao kujitumainia toka ujana wake, kufuatana na mtazamo, masemi, tabia ya wazazi, na watu wazima wengine wanaohusika na elimu yake.

Kujenga ama kurudisha kujiaminia inachukua muda, inaenda polepole.

Masemi mabaya, na jugement mbaya kwa kijana yanaweza kumusumbua (déstabiliser) na kupoteza usamani wake. Mawazo (Jugement) mbaya mtoto anayojifanyia iko na matokeo mabaya kwa kujenga confiance yake. Mtoto akiishi katika mazingira ya wazazi ao waalimu wazuri, anajenga picha yake na kujisikia kama mtu mzima wa maana. Hii inabadilisha picha aliyo nayo kwa yeye binafsi.

Maswali

Q1 Unajisikia je kisha kuachana na kila ujumbe mbaya ulio kuwa nao juu yako?

Q2 Utafanya nini kusudi uendelee kuishi kufuatana na ujumbe mzuri uliochukua juu ya maisha yako?

Q3 Utakuwa na réaction (jibu) gani wakati Jamaa, marafiki, waalimu... wanajaribu kukuletea ujumbe mbaya juu yako binafsi?

Q4. Je picha lako inaambatana na samani nzuri ao tabia nzuri?

Q5 Kama una shida kufikia picha unayoipenda, tafazali zungumuza na mshauri: Mchungaji, mwalimu ao mzazi; ama, fika kwa kituo cha ushauri katika kanisa lako (centre d’écoute).

SOMO LA TATU: USAMANI NA MILA YETU

MAANDALIZI YA MWALIMU

Leta Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Mchezo: Tafuta, wengine wakipiga mikono

Mwalimu anaonyesha kitu (mfano kalamu) kwa washiriki wote. Halafu watu watatu wanaombwa kutoka inje. Wale wanaobaki ndani ya chumba wanaficha kitu chenyewe mahali Fulani. Halafu wale waliotoka inje wanaalikwa kurudi ndani na kutafuta kitu kilichofichwa. Wale waliobaki ndani wanawapigia mikono: Wakifika karibu na kitu kilichofichwa, mikono inapigwa sana, wakienda mbali, mikono inapigwa polepole. Mchezo unakwisha kitu kinapopatikana ao muda ukipita sana.

Kisha, uliza: Nini imesaidia ama kutatiza ndugu hawa watatu kupata kitu kilicho fichwa? Nini wangetumia kwa kupata kitu chenyewe? Somo gani umetosha ndani ya mchezo huu?

Kazi katika vikundi: Vijana wanatafuta tabia za kiasili, faida na ubaya wake.

Kwa kila tabia ya asili inayoandikwa ju ya ubao, eleza kama ina faida (avantage) ao ubaya (inconvenient) gani na ulete mawazo (appréciation) yako ya mwisho.

- ✓ Omba washiriki waseme kwa nini jamii moja moja zinashika sana tabia zilizo mbaya kama vile ndoa ya kushurutisha, levirat na sororа, ndoa ndani ya jamaa moja,... Eleza pia matokeo ya tabia hizo kwa afia na samani (dignité) ya mtu
- ✓ Omba kila kikundi kuonyesha kazi kwa wote. Wengine washiriki na mwalimu wataongeza kwa yale kikundi kimeonyesha. Ambia washiriki kwamba asili nzuri ni ile ambayo inaheshimu, inaheshimisha

na inakinga maisha ya mwanadamu. Asili mbaya inaleta matatizo ya kimwili, kiakili, kimawazo (emotionnelle) ao kipsychologia.

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Kumbukumbu la torati 6,6-10; Matayo 1: Kujua mila yako inakusaidia kufahamu unatoka wapi na pia kitu gani kizuri unaweza kuiga kutoka mababu wako. Sheria ilipewa kwa wana wa Israeli. Waliombwa kuifundisha watoto ili iendelee toka kizazi mpaka vizazi vingine. Watu wajue Mungu na kufuata njia zake. Matayo aliona pia kwamba ni vema aeleze historia ya vizazi vya Kristo ili watu waelewe kuwa kweli yeye ni wa ukoo wa Daudi, mfalme aliyetabiriwa na manabii.

LENGO

Mwanafunzi wa somo hili ataweza :

- ✓ Kutaja tabia (ao matendo) nzuri tatu za kiasili katika jamii yake
- ✓ Kutaja tabia (ao matendo) mbaya tatu za kiasili katika jamii yake
- ✓ Kuleta sababu tatu zinazoweza kuacha jamii yake iendelee na matendo ao tabia za kiasili mbaya
- ✓ kuzima habari zisizo na msingi kuhusu mila mbaya

INGILIO

Mara kwa mara, tunatambua kuwa vijana wanapoteza samani (valeurs) zilizokuwa za maana wakati watu wazima wa siku hizi walipokuwa watoto. Hiyo inaleta kutokusikilizana kati ya vizazi (génération) hivi viwili. Kuna mila mbaya ya kuepuka kama vile mila nzuri ambayo ni vema vijana chipukizi (jeunes adolescents) waige. Hakuna faida kuachana na mila yote ao kuendelea na mila yote. Ni ya maana kuchagua vitu vizuri katika asili yetu na kuingiza vitu vipya vizuri vya siku hizi. Msomaji anaalikwa kuambatanisha mila aonayo kuwa ya maana maishani mwake na tabia za kisasa (modernité).

Asili nzuri ni ile ambayo inaheshimu, kuheshimisha na inakinga maisha ya mwanadamu. Asili mbaya inaleta matatizo ya kimwili, ya kihisia (emotionnelle), kipsychologia na kiroho (spirituel). Vijana wanahitaji kuwa na mifano mizuri ili wafurahiye mila ya jamii yao.

MAELEZO MBALI MBALI

- ✓ US : kwa Kilatini USUS, ni matumizi ya mila ya inchi, raia, nafasi.
- ✓ Mila : matendo ndani ya jamii. Tena ni namna wengi wanavyoishi ndani ya inchi, kati ya raia. Tabia moja ya utendaji iendayo kizazi kwa kizazi.
- ✓ Lévirat : ni wakati mwanaume anapofariki, mke wake (mjane) anashulutishwa kuoana na mdogo ya yule mwanaume (marehemu).
- ✓ Sororat : ni wakati mwanamuke anafariki, wanakaza mdogo ya yule aliyefariki kuolewa na mume (mjane).
- ✓ Mariage exogamique : kuoa ama kuolewa inje ya kabila yake (tribu)
- ✓ Mariage endogamique : kuolewa ama kuoa ndani ya kabila yake
- ✓ Mariage monogamique : ni ndoa kati ya mume na muke mmoja
- ✓ Mariage polygamique : ni wakati mume ao muke anaoa ao kuolewa na wake wengi (polygamie) ao waume wengi (polyendrie).

Katika kabila nyingi za Afrika, polygamie (kuwa na wake wengi) inakubaliwa kuwa mume ndiye anaoa wake wengi. Lakini, kuna pia makabila ambayo yanaruhusu wake kuwa na waume wengi.

Kazi

Kwa kila tabia ya asili inayoandikwa ndani ya ubao huu, tuelezee kama ina faida (avantage) ao ubaya (inconvenient) gani na ulete appréciation yako.

Matendo ya asili	Faida: Avantages	Ubaya:Inco venients	Apprécia tion :nzuri /mbaya
Kazi za pamoja			
Ndoa mbele ya myaka 18			
Ndoa inje ya kabila			
Kusaidiana			
Scarification/ kukata ngozi			
Kufundisha mila za mababu			
Lévirat			
Sororat			
Ndoa ndani ya kabila moja			
Kutokukubali			

wanawake katika vikao vya wanaume (réunion)			
Polygamie			
Kutahiriwa kwa wanaume na incision kwa wanawake			
Mtoto kuwa wa jamaa			
Polyendrie			

NB: Uliza mwalimu wako kupata musimamo wa Kanisa ao fika kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako. Pia kuna mila ambayo haiambatane tena na sheria ya inchi ya Kongo.

Kwa kweli, Katika asili ya kiafrika, mtu hakuwa huru bila kuwa mwanmemba wa kikundi fulani. Mila nyingi ziliomba mtu kuheshimu: sheria za kikundi, wadogo kuheshimu wakubwa, wake kuheshimu wanaume, wasiyotahiriwa kuheshimu waliotahiriwa, masikini kuheshimu tajiri, kabila ndogo kuheshimu kabila kubwa, etc.

Kufikiria kindani mila yetu inaweza kutusaidia kutambua mila ambazo zinaweza kutuletea maendeleo na zile ambazo zinaweza kutatiza jamii.

Shida ni kuiga mila za ulaya (inje) na kuziingiza ndani ya jamii yetu bila kuzichunguza. Ubaya ni kwamba, siku hizi, bila kuchunguza, tunavaa kama vile tulivyoona kwenye Television, tunakula kama ndani ya filamu, tunaimba kama tufuatavyo kwenye radio,... Tujifunze kusamanisha mila yetu zilizo kwa maendeleo yetu wenyewe.

Maswali

1. Taja mila nzuri tatu ndani ya jamii yako

2. Taja mila mbaya tatu ndani ya jamii yako

3. Taja sababu tatu zinazoacha jamii yako inaendelea na mila mbaya ulizotaja hapa juu.

4. Mila nzuri gani ungetaka kuendelea nazo kwa maendeleo ya jamii na inchi yetu.

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA INE: JE, KUNA UTOFAUTI KATI YA MVULANA NA MSICHANA ?

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo za somo

Mchezo wa vikundi

- ✓ Mwalimu anaomba washiriki wasimame. Kwa ruhusa yake wanaanza kutembea ndani ya chumba. Kwa wakati ule wakitembea, mwalimu

anawashindikiza akisema mara kwa mara : tutembee, tutembee… kwa rafla, mwalimu akisema "mbili", washiriki wanakamatana wawiliwawili. Wasiokua wawili wanaondoka ndani ya mchezo. Mwalimu anaendelea na kusema, tembea, tembea…akisema "tatu", watu wanakamatana watatu watatu…Wasio watatu wanaondoka katika mchezo . Mwalimu anaendelea kusema, tutembee,...wakati mwingine anaweza kusema « halte », wakati ule watu wanasimama, watakao tembea wanaondoka inje ya mchezo. Mchezo unaendelea:kutembea, kuunga vikundi na kusimama,…Mpaka mwalimu ausimamishe.

- ✓ Kwa mwisho wa mchezo, mwalimu anaweza kuuliza nini wanapata kama somo.

Kazi 1 : Majadiliano kuhusu Jinsia na Gender (sexe na genre).

- ✓ Chukua karatasi mbili ao ugawe ubao mara mbili : Moja Unaandika Jinsia (Sexe), ingine Genre. Kila mushiriki anapita kuandika maana ya genre na sexe.
- ✓ Chunguza pamoja na washiriki majibu mbali mbali halafu uwasaidie kutofautisha maneno haya mawili.
- ✓ Hakikisha kwamba washiriki wanafahamu kuwa Jinsia (sexe) ni maumbile na haibadilike, Genre inaweza kubadilika kufuatana na jamii, mila na mahali ao nyakati.
- ✓ Andika misemwa fulani kwenye flip chart ao ubao na omba washiriki watofautishe kufuatana na genre ao sexe.

Kazi N°2 : Je, kuna kazi ya Mwanaume na ya Mwanamuke ?

- ✓ Omba washiriki wataje kazi ambazo jamii inapendekeza kuwa za mwanamke na za mwanaume
- ✓ Omba washiriki waseme nini inasababisha magawanyiko ya kazi hizo ndani ya jamii na kutafuta kama kazi hizi haziwezi kufanywa na jinsia ingine.

Leta angalisho kama kazi nyingi zinaweza kufanywa na jinsia zote.

Mchezo wa kuigiza

Mwalimu anaweza kuunda vikundi viwili kufuatnana na jinsia: kikundi cha wavulana kinafanya kazi zijulikanazo kama za wasichana katika jamaa na

mmoja wao ni mama. Kikundi cha wasichana kinafanya kazi zijulikanazo kama za wavulana katika jamaa na mmoja wao anakuwa baba. Wanafanya kazi za jamaa kama inavyokubalika na jamii yao.

Maswali

- ✓ Uliza washiriki namna walivyoona mchezo
- ✓ Uliza wasichana waseme namna wanajisikia ndani ya kazi zijulikanazo kama za wavulana
- ✓ Uliza wavulana waseme namna wanajisikia ndani ya kazi zijulikanazo kama za wasichana
- ✓ Uliza wote waseme namna wangetaka kuchukuliwa na mtu wa jinsia tofauti.

Mwisho

Omba washiriki waulize maswali na kuwaomba somo gani wametosha ndani ya kazi na majadiliano. Omba washiriki waongeze misemwa zifwatazo:

Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Wagalatia 3,28: Mungu anapotuangalia ndani ya Kristo anatuona sawasawa. Alikufa kwa ajili ya wasichana na wavulana. Ana upendo usiopendelea jinsia.

LENGO

Atakayefunzwa somo hili ataweza :

- kueleza utofauti kati ya neno sexe (jinsia) na genre(Gender).

- kufikiria vizuri kazi ambazo jamii inampatia mwanaume na mwanamuke.
- kupiganisha mawazo mabaya kuhusu kazi za wanaume na kazi za wanawake
- kuonyesha namna gani wavulana na wasichana wangependa kutendewa

Mashairi (Poeme): Mungu anajua kwa nini alikuumba
Uko ginsi ulivyo, kuna sababu
Kulikuwepo mpango maalum kusudi uumbwe ginsi ulivyo
Wewe ni kiumbe cha damani
Umeumbwa kimiuziza na kwa kipekee
Mvulana ao Msichana? Ni vema
Maumbile yako, utu wako, muumbo wako, hata jinsia yako, si kwa bure, kuna sababu.
Mungu wetu si mzalimu, hadanganyiki.
Alikuumba tumboni mwa mamawe, ni kweli uko ginsi alivyotaka.
Ah! Kuna sababu, uwe ginsi ulivyo dada na kaka.
Mungu alituumba wavulana na wasichana kwa mfano wake.

INGILIO

Swali kuhusu genre na sexe linaleta mara nyingi kuchanganyikiwa. Neno genre linamaanisha ao kuonyesha nafasi gani jamii inapatiya wanaume na wanawake . Genre inalenga usawa kati ya mme na mke kijamii na kimila. Jamii inaweza kusema kwamba kuchunga watoto ni kazi ya mwanamke na kuleta pesa ndani ya jamaa ni kazi ya mwanaume. Jamii zingine zinaweza kumpa mwanaume na mwanamuke kazi ya kuleta pesa katika jamaa. Jamii ziko tofauti. Ila sexe inatofautisha maumbile kati ya mume na mke. Kwa mfano: uwezo wa kutengeneza yayi iitwayo ovule ni kazi ya mke na na kutengeneza spermatozoide ni kazi ya mume sababu sexe ni mbalimbali. Rôles ao kazi ambazo jamii inamupa mwanaume na mwanamuke zinaweza kubadilika (Gender). Utofauti ulioko ni kwamba sexe ni ya maumbile na hii haiwezi kubadilika. Genre ni mawazo ao sheria ya jamii na inaweza kubadilika ao kutofautiana kati ya jamii moja na nyingine, kwa muda huu ao mwingine.

Kijana anaombwa kuwa na uwezo wakuchunguza, asiwe na mawazo yasiyobadilika. Asinaswe na mila mbaya inayofikiri kwamba sexe moja iko na nguvu kushinda ingine. Apiganishe maneno ambayo yamekubaliwa kama kawaida kijamii na kuleta mchango wake kwa kuinua binadamu bila kufuatana na maumbile yake.

Kazi N°1

1. Sema kama misemwa hii inafuatana na genre ao sexe

Msemwa	**Sexe(Jinsia)**	**Genre**
Wanawake wanapashwa kunyonyesha watoto		
Mwanaume hapashwi kulia		
Wanawake ni wapole sana kuliko wanaume		
Wanaume ni viongozi wa jamaa		
Wanaume ni wakali sana kuliko wanawake		
Wanawake wanapashwa kutumika kazi zisizoomba nguvu nyingi		
Kufundisha watoto ni kazi ya Wanawake		
Wanaume hawapashwi kukoropa nyumba ao kanisa		
Etc		

Kazi N°2

2. Tia kazi tano tofauti ambazo watu wanasema ni za wanawake tu na zengine tano zinazojulikana kuwa zawanaume tu.

Kazi ambazo watu wanafikiri ni za wanawake tu	Je, Umeona mwanaume fulani akifanya kazi hiyo? (Ndiyo, Hapana)
1	
2	
3	
4	
5	
Kazi za wanaume tu	Je, umeona mwanamuke fulani akifanya kazi hiyo? (Ndiyo, Hapana)
1	
2	
3	
4	
5	

MWISHO

Watu ndani ya jamii ndio wanatafautisha kazi, wanaweka sheria ya kuonyesha nani atafanya nini. Rôle (kazi) nyingi zilizopangwa kwa « mwanaume » ao « mwanamuke » zimepangwa hivi kiasili siyo kibiologia. Hivi tusishangae kuona kuwa rôle hizi ndani ya jamii zikibadilika kufuatana na maendeleo. Tusishangae kuona kuwa kazi hizi ni mbalimbali na tofauti kufuatana na kabila ao inchi.

Wanaume na wanawake wanapashwa kukamatwa kwa usawa na heshima. Maumbile yako isiwe chanjo cha kuzuia ndoto unazokuwa nazo.

Kumbuka, wavulana na wasichana wana uwezo na wanapenda wote kufanya kazi, kutumikiwa, kuheshimiwa, kuaminiwa, kusaidiwa, kuchagua, kukubaliwa,etc.

Maswali

Q1. kisha kusoma somo hili, unawaza kama kuna masomo ambayo imepangwa kwa wanawake na ile ambayo imepangwa kwa wanaume?

Ndio ☐ Hapana ☐

Q2. kama ndiyo, kazi gani zimepangwa kwa wanaume na kazi gani zimepangwa kwa wanawake?

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d’écoute).

SOMO LA TANO: UBAKAJI UNAOAMBATANA NA GENRE (GENDER)

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo za somo

Mchezo kuhusu unyumba

- ✓ Omba vijana wawili kwa utashi wao (volontaire :mvulana na musichana) wacheze mchezo ndani ya unyumba unaohusika na kutokusikilizana kati ya baba na mama : mume anapiga mke wake kwa sababu aliondoka nyumbani bila ruhusa .

Maswali ya majadiliano katika vikundi:

- Nini inasababisha ujeuri ndani ya unyumba?
- Mume anayo sheria kuliko muke? Mume anayo sheria ya kumpiga muke wake?
- Je, ujeuri (violence) unaweza kuwa suluhisho ndani ya unyumba?
- Fundisho gani munatoa ndani ya mchezo huu?

- ✓ Onyesha kama ujeuri (violence) haubaki tu kati ya mume na muke: lakini unaweza kuonekana kati ya marafiki (copains/copines), wazazi na watoto ama kati ya watu wasio faamiana.

Aina ya ubakaji ama ujeuri ndani ya jamii

- ✓ Ndani ya vikundi vidogo vidogo vya kazi, washiriki wanataja aina za ujeuri zinazoonekana ndani ya jamii. Kisha, wanatofautisha ujeuri ama ubakaji wa mwili (violences physiques), akili(émotionnelles) na kingono(sexuelles)
- ✓ Omba wanaosimamia kila kikundi kuonyesha kazi yao kwa wote na kuiboresha kufuatana na mawazo ya kundi nzima.

- ✓ Kwa mwisho, omba washiriki waseme nini inasababisha ubakaji na kuona pamoja nini inaweza kufanyika kwa kupunguza hizo aina za ubakaji/ujeuri.

Kazi N°1 : Maana ya harcellement sexuel, abus sexuel, viol

- ✓ Gawa washiriki kwa vikundi vitatu, fanya kila neno ifafanuliwe na kikundi kimoja
- ✓ Omba kila kikundi kuonyesha mafikili yao kwa washiriki wote

Kazi N°2: Tafuta mezali ao masemi ya watu,…. inayozidisha ujeuri (ubakaji) ndani ya jamii letu

- ✓ Soma misemwa (ona somo Kazi N° 2) na uombe washiriki walete mawazo yao.
- ✓ Omba washiriki kutafuta mezali (proverbes) ingine inayoendelea ndani ya jamii na kufikili juu yake kufuatana na vitu vifuatavyo : nani anachohea (encourager) mezali hii ndani ya jamii ? Je, tuendelee kuishi kufuatana na mezali hii ? Sheria inasema nini ? Haki ya binadamu inalindwa ?

Mazoezi: kweli ama uwongo

Bandika kwenye ukuta (ao andika juu ya ubao) karatasi inayoandikwa juu yake “kweli” na kwenye karatasi ingine “uongo” . Soma habari za kweli na za uongo kuhusu ubakaji.

Mwisho:

Omba washiriki waulize maswali. Omba washiriki waongeze misemwa ifwatayo:

Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Matendo ya Mitume 2,17-18: Watu wote bila kubagua jinsia walipokea Roho Mtakatifu. Wakati wetu tunaweza kuona watu wakinyamazishwa kwa sababu nyingi kama: Rangi, ,miaka yao, jinsia, umasikini, kabila, ugonjwa,...

Kanisa linastahili kuwa kama Kristo aliye watendea watu wote na heshima. Aliwainua watoto, wanawake, vilema, vipofu, na watu waliozarauliwa katika jamii.

LENGO

Mwanafunzi wa somo hili ataweza:

- ✓ Kueleza maana ya ubakaji unaoambatana na genre
- ✓ Kuonyesha mambo inayoleta ubakaji/Ujeuri/ugandamizi nyumbani, kazini, shuleni,...
- ✓ Kuonyesha vinyume vinavyotokana na ubakaji ao unyanyasaji
- ✓ Kuonyesha namna mbalimbali za ugandamizi na unyanyasaji hasa zaidi ule unaokuwa ndani ya jamii yetu
- ✓ Kueleza sheria zinazolingana na ubakaji ndani ya inchi yetu RD-Congo

INGILIO

Ubakaji kulingana na genre ni shida ya afya na umesababisha kukosa vitu vingi pia maendelelo ndani ya inchi yetu ya RD Congo.

Tangu mwezi wa saba 2009, RD Congo ilitangazwa kuwa ngome (capital) ya ujeuri unaoambatana na genre na kwa upekee ubakaji kingono wa wanawake na wasichanana. Jambo hili limesambazwa ndani ya jamii yetu hata mahali kusipokuwa vita. Mara na mara jambo hili linasababishwa na kuharibu na kupoteza asili nzuri tulizokuwa nazo. Pia ubakaji umeletwa na tabia tunazofuata kupitia radio, télévison na uchochezi wa media. Somo

hili linazungumuzia kwa upekee ubakaji/ujeuri/unyanyasaji, tatizo ambalo linaharibu jamii letu na linaombwa kupiganishwa kwa haraka sana.

NAMNA MBALI MBALI ZA UBAKAJI/UJEURI NDANI YA JAMII

1. ubakaji wa kimwili ao violence physique : kupigwa, kusukumwa, kupigana ;
2. ubakaji kipsychologia, kimafikiri /kimawazo ao violence psychique /émotionnelle : Matusi, intimidation, kuzarauliwa, kutumikishwa kinyama,kunyanyaswa, kugandamizwa.
3. ubakaji ao violences sexuelles: Ngono ya kukazwa bila utashi wa mtu
4. Etc.

KAZI N°1: MAFASIRIO MBALI MBALI

Violence : inaelekea kutumia nguvu ao mamlaka mbalimbali na mawazo yako juu ya mwili wa mtu mwengine na kusababisha vidonda kimwlili ao kipsychologia na kukusukuma usijiamulie mambo yako. Inafanyika juu ya mtu wakati yeye hana nguvu ya kujipigania.

Violence sexuelle : ni kila tendo la ngono ao namna ya kutafuta tendo la ngono ao maelezo fulani yaliyo na shabaa ya kupata ginsi ya kufanya ngono na mtu bila utashi wake, kumtendea mtu vitu vibaya , kutumia nguvu bila kujali uhusiano ambao mubakaji anakuwa nao na yule ambaye amebakwa iwe nyumbani ao kazini ao mahali pengine (mfano 2 Samueli 13,1-22).

Viol : ni kila tendo la kuingiza kitu chochote ndani ya kiungo cha siri (ao cha uzazi) ambacho wanafanyia mtu mwengine bila ukubali wake. Inajulikana kama kila tendo la ngono bila ukubali wa mwenye kuifanya.

Inceste : ni wakati kunakuwa tendo la ngono ao ndoa na mtu wa jamaa wa karibu sana. Anaweza kuwa mzazi, kaka ao dada wako ao wa karibu katika jamaa.

Harcèlement sexuel : Ni kila neno unaloambiwa kwa kukuchochewa kufanya ngono ao kuguswa viungo vyako vya siri sawa maziba, matako,... Mwalimu anaweza kukuchochea kukupa alama shuleni, mtu mwengine kukuambia maneno ao kukugusa kwa kuamsha tamaa ya ngono.

Pédophilie : ni tamaa ya wanaume wakubwa kufuata wasichana wadogo wadogo (watoto) ao wanawake wakubwa kufanya ngono na wavulana wadogo wadogo.

AINA ZA UBAKAJI/UJEURI

- ✓ Kuingia kwa nguvu ao kuingiza kitu kwa nguvu ndani ya kiungo cha siri
- ✓ Ngono ao ndoa na mtu wa jamaa
- ✓ Ubakaji kwa kutumia mamlaka ao unafiki
- ✓ Ngono (ao kupenda) na ndogo ndogo
- ✓ Maneno ao nguvu kwa kushulutisha ngono
- ✓ Kumfanya mtu awe mtumwa wako wa ngono
- ✓ Kukazwa kuwa na watoto wengi
- ✓ Kwa bibi na bwana, kukataa kutoshelea mwenzake kimapenzi kama silaha ya kumukasirikisha.
- ✓ Ndoa ya kukazwa
- ✓ Ndoa mbele ya miaka ao mbele ya wakati
- ✓ Tendo la ndoa bila masikilizano hata katika unyumba

VITU VINAVYO RAHISISHA UBAKAJI/UJEURI

- ✓ Kuwa shindikana (Délinquance)
- ✓ Utumiaji wa madawa ya kulevya na pombe
- ✓ Kufunzwa vibaya na kukosa mafundisho mazuri ututoni
- ✓ Kusongana ndani ya chumba ao nyumba kidogo kwa watu wengi
- ✓ Kuishi katika kampi ya wakimbizi

- ✓ Kusukumwa na marafiki (uchochezi)
- ✓ Sadiki mbaya na vitendo vya asili
- ✓ Mavazi ya kuamusha tamaa
- ✓ Mamlaka
- ✓ Hamu ya aventure
- ✓ Vita
- ✓ Kuachana ndani ya ndoa (divorce)
- ✓ Kuwa na wanaume ao wanawake wengi
- ✓ Kupokea zawadi bila kuchunguza
- ✓ Umasikini
- ✓ Picha na publicité za kuamsha tamaa ao mambo ya uchi inayopita kwenye television na téléphone (Pornographie)
- ✓ Recréation katika campus za wavulana ao wasichana
- ✓ Alama za shule
- ✓ Etc.

MATOKEO YA VIOLENCES SEXUELLES

- ✓ Matokeo kiafia
    - Magonjwa ya zinaa (IST,VIH, hepatite,...)
    - Vidonda kwenye viungo vya uzazi
    - Mimba isiyotarajiwa
    - Kutosha mimba kwa kinguvu
    - Kifo
- ✓ Matokeo kipsychologia
    - Depression ao kupungukiwa na nguvu kimwili na kimafikiri
    - Woga
    - Kujiua (suicide)
    - Kutokujiamini na kupoteza kusadiki uwezo ambao mtu anao.
- ✓ Matokeo kijamii
    - Kutupiliwa
    - Kuachana kwa bibi na bwana ao divorce
    - Kufungwa
    - Maibobo ao mtoto wa mitaani
    - Kupoteza kazi

- Kushindwa masomo
- Kutokusikizana na watu wengine

KUKINGA UBAKAJI NA KUHUSIKA NA WALE WALIOBAKWA (NA WALIOBAKA)

Kukinga : namna mbili za kukinga

- ✓ Kwa wale ambao hawajabakwa : kuwasaidia ili wasiingie katika mtego wa kubakwa tukitumia mipango ao mafundisho (sensibilisation) ya watu wote ao ya mtu moja moja.
- ✓ Kutunza wale waliobakwa ao waliobaka : ina lengo la kuwasaidia wasiingie tena katika matendo haya, kuwashauri, kuwasikiliza na kuwajengea mazingira ya kuwatunza kipsychologia.

Inaombwa kupiganisha shida za ubakaji kupitia mipango ya kubadilisha shida za kijamii na mazingira inayoleta ao kusababisha ubakaji katika inchi yetu.

TUFANYE NINI?

- ✓ Kushitaki kila tendo (hali) la ubakaji. Tuepuke masikilizano inje ya vyombo vya sheria (plaidoyer contre l'impunité)
- ✓ Tuepuke mahali kunapokuwa hatari
- ✓ Tuvae nguo ambazo haziwezi kutuhatarisha kubakwa
- ✓ Tupiganishe kupata pesa bila kufanya kazi
- ✓ Tupiganishe umasikini
- ✓ Tujifunze kusema « hapana »
- ✓ Tuzoeye ao tutafute marafiki wazuri
- ✓ Tupiganishe musongamano wa watu katika nyumba ndogo.
- ✓ Tuinue samani (valeurs) zinazo kuwa ndani ya jamii yetu
- ✓ Tufundishe watoto namna miili yao inavyokomaa na kuwapa uwezo (compétences) wa kujipigania katika hatari.
- ✓ Tuepuke kuwaacha watoto pekee yao
- ✓ Tuwe na vituo vya kuwasikiliza watu (na watoto pia) katika kanisa bila kuwahukumu

TUSAIDIE KWA NJIA ZOTE WALIOBAKWA

Matunzo ya mwili kwa haraka sana (mbele ya 72 heures)

Matunzo kipsychologia kupitia ushauri

Kumrudisha aliyebakwa katika haki zake (prise en charge juridique)

kusaidia kijamii na kiuchumi kupitia kuwaingiza ndani ya jamii na kuinua uchumi wao.

Kazi N° 2

Pana fumbo (proverbes) na masemi ya watu inayorahisisha kuendelea kwa ubakaji ndani ya jamii yako.

Mfano :

1. Kama mwanamke ao msichana haja pigwa na mume wake ao rafiki, maana yake hamupendi.
2. Usionyeshe mwanamke kama unamupenda sana.
3. Etc.

Misemwa hii ni ya uongo, lakini inaaminiwa na watu wengi katika jamii yetu.

Habari fulani za uongo na za kuzimisha (ni kweli ao uongo)

1. Kufanya ujeuri ao ubakaji ukiwa mlevi kunakupa nafasi ya kusamehewa kwa sababu ulifanya ubakaji pasipo kujua: Uongo

R/ Hata kama pombe inafikisha mtu kwa hali ya kupoteza kiasi, mubakaji hawezi kusamehewa.

2. Kufanya ngono na msichana ao mwanamke kisha kumupa madawa ya kulevya ni ubakaji: Ndio

R/k Kumkaza msichanna kufanya ngono kisha kumupa madawa ya kulevya ni ubakaji.

3. Wavulana hawawezi kubakwa: Uongo

R/ Hata kama ni wachache, kuna wavulana ambao wamebakwa na wanaume ao wanawake. Soma pia Mwanzo 19,30-38 uone namna wasichana walivyo mbaka baba yao.

4. Kama msichana anajileta kwa mwanaume kisha anabakwa, ni kusema alikuwa amekubali na alikuwa na tamaa ya kufanya ngono: uongo

R/ Kama mtu ana mamlaka ao pouvoir juu ya mwengine, asiyekuwa na mamlaka anahesabiwa kama mtu aliyeshulutishwa kufanya ngono. Hatuwezi kusema kuwa walisikilizana, huo ni ubakaji na mbakaji anapashwa kuhukumiwa kwa tendo alilofanya.

5. Mvulana anayefanya ngono na cousine yake hakufanya viol:Uongo

R/ Hiyo ni viol na inaitwa inceste. Tendo hilo linapashwa kuhukumiwa.

MWISHO

Hakuna mwanadamu ambaye anayeruhusiwa kuweka mkono wake juu ya mwengine kwa kumpiga, kutafuta kumubaka ao kumukaza kufanya kitu ambacho hataki. Huo ni ubakaji ao unyanyasaji.

Ubakaji unagusa kwa kweli utu wa aliyebakwa ao kujeuriwa kimwili, kiakili na kimawazo. Kila namna ya ubakaji na unyanyasaji ni changamoto na inapashwa kuazibiwa na sheria.

Yule ambaye amebakwa siye responsable wa jambo ambalo limemufikia hata kama alikuwa anavaa namna gani ao kama alikuwa na hali gani ao tabia gani. Inaombwa kwa yule ambaye amebakwa kuenda kujitunzisha

mbele ya saa 72 kisha kubakwa ili kuzuia Ukimwi na mimba pia kutunza magonjwa mengine.

Kupiganisha ubakaji kunaomba mchango wa kila mtu. Kama hatumalize jambo hili, watakao bakwa kesho ni wasichana wetu, na dada zetu, wake wetu, mama wetu na rafiki zetu. Hata wanaume Wanabakwa na kunyanyaswa.

Maswali

Q1. Je, wanaume wako na sheria ya kupiga wake wao?

Ndio ☐ Hapana ☐

Q2.Je, ugandamizi na unyanyasaji unaweza kuwa suluhisho kwa shida zinazokuwa katika unyumba? Ndio ☐ Hapana ☐

Q3.Umekwisha kusikia wakisema juu ya watu waliobakwa katika jamii yako ?

Ndio ☐ Hapana ☐

Q4.kama ndio, unawaza unaweza kufanya nini ili upiganishe ubakaji/ugandamizi ndani ya jamii yako ?

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d’écoute).

SOMO LA SITA : MAENDELEO YA MTOTO (UHUSIANO NA WENGINE PIA MAPENZI NA UZAZI)

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo za somo

Mazungumuzo

- ✓ Vijana wawili wa jinsia moja wanasoma mazungumuzo na kuyafanya kuwa hai. Mmoja ni A na mwengine ni B.
- ✓ Wasadie vijana kukumbuka kuwa Kristo tunayemuamini alipitia pia miaka yao.

Maana ya maneno

- ✓ Wasaidie vijana kufafanua maneno yafuatayo: Sexualité, Utoto, puberté, adolescence
- ✓ Eleza kwa urefu vipindi vya miaka: 0-1 (stade oral), 2-3 (stade anal), 4-5 (Phase phallique ou du complexe d'Œdipe), 6-10 (période de latence).
- ✓ Weka mkazo juu ya adolescence. Waonyeshe mabadiliko ya kimwili, mabadiliko kiakili na kipsychologia.
- ✓ Ambia vijana kama somo lifuatalo lita fafanua zaidi adolescence (ujana)

NB: Somo hili ni mafundisho yatakayosisitizwa na somo lifuatalo juu ya adolescence. Mwalimu anaweza kufanya exposé.

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Zaburi 139,13, Waefeso 1,4 na Yeremia 1,4-5: Mungu ni wa ajabu, anamjua kila mtu mbele ya kumtengeneza katika tumbo la mamaye. Kwa hivi yule yule Mungu anabaki pamoja na kila mtu katika vipindi vyote vya maisha: utoto, ujana, kuwa mtu mzima, uzee, na mbinguni tutakuwa naye ikiwa tutaamini Yesu Kristo kuwa Bwana na mwokozi wetu.

LENGO

Mwenye kufunzwa somo hili ataweza :

- ✓ Kueleza maana ya maneno
- ✓ Kutoa vipindi vya maisha ya mtoto
- ✓ Kuelewa hali ya mtoto kwa kila kipindi anapokomaa
- ✓ Kuzima maneno ya uongo tunayoambiwa juu ya kubalehe ao ujana (adolescence)

INGILIO

Maendeleo ya mtoto inaweza kugawanyika kwa vipindi mbali mbali. Vipindi hivi vinaenea kimwili na kijamii. Hali hizi zinaweza kubadilika mtu kwa mwengine. Kwa wamoja inaweza kujitokeza mbio na kwa wengine nyuma. Kila mtoto anapashwa kupitia vipindi hivi, kama sivyo, atakapokuwa mtu mzima, anaweza kuwa na uzaifu fulani. Kwa hiyo, ni lazima sana watoto na wazazi wafunzwe na wajue mambo ambayo inapashwa kutokea kwa ajili ya kuzuia hali mbaya ambayo inaweza kujitokeza kwa muda wa kubalehe (adolescence).

Mazungumuzo:

A: Navunjika moyo, kwa nini mabadiliko kwa mwili wangu?

B: Eh mwenzangu, kwa nini unajisumbua?

A: Nimerefuka, sauti yangu ime haribika, watu wana niambia nimekomaa, nafikiri wananicheka.

B: Aha, unajisumbua kwa bure. Hata mimi nimeona maziba na kiuni vinabadilika. Unataka dunia ipasuke na ikumeze?

A: Sivyo, nahitaji msaada.

B: Kumbuka wakati mulihamia eneo lingine, si uliona mabadiliko, sivyo?

A: Ndio, niliacha nyumba yetu, marafiki na shule yetu. Lakini siyo kama mabadiliko ya mwili.

B: Hata hivyo, ilikuchukua mda mrefu kuzoea mazingira yako mapya?

A: Ndiyo mwenzangu.

B: Katika maisha kuna mabadiliko mengi, tuende tumuulize mwalimu wetu ao mchungaji atuambie kwa nini tunabadilika.

NB: Yesu Kristo yeye mwenyewe alipozaliwa alikomaa kimwili, kiakili na katika neema ya Mungu (Luka 2,52).

Maana ya maneno

- ✓ **Jinsia(Sexe) :** Viungo vya uzazi vinavyotofautisha mwanaume na mwanamke.
- ✓ **Sexualité :** ni umoja wa vitu ao hali za kibiologia na kiakili vinavyorahisisha kuamusha na kukomaa kwa viungo vya uzazi, kufanya ngono na kurahisisha uzazi kwa jumla. Sexualité haihusike tu na viungo vya uzazi ila pia umbalimbali kati ya mme na mke kipsychologia, kihisia (émotionnel), ...
- ✓ **Utoto :** ni muda wa maisha unaoanza wakati wa kuzaliwa mpaka miaka 18 na kumsaidia kupitia hali zote za kukomaa (La rousse médicale, 2004).
- ✓ **Kubalehe** : Ni mpito kutoka utoto kuwa mtu mzima. Shirika linalohusika na afya ulimwenguni (OMS) linasema kipindi hiki ni kati

ya miaka 10 na 19. Wakati huu, mwili unatoa kimikali (hormones) nyingi zinazobadilisha mwili na kumufanya mtu kuwa mzima. Mtu anajisikia kuwa ana uwezo. Viungo vya uzazi vinakomaa na mtu anaweza kuzaa. Kukomaa kwa viungo vya uzazi, hekima na psychologia ya kijana ni vitu vitatu vinavyokutana lakini visivyofika kwa muda mmoja. Inaomba miaka 5 kati ya kukomaa kwa viungo vya uzazi na kuwa na hekima.

- ✓ **Puberté :** Muda huu unatokana na mambo mengi yanayoambatana na namna mwili unavyotumika na kutoa kimikali (hormaones). Hormones hizi zinaamusha tamaa ya kukutana kimwili ao kufanya ngono. Mtu anasikia kama anavutwa ao anafurahiya mtu asiye kuwa wa sexe yake na kuwa na mafikiri ya kujifurahisha kimapenzi. Hii inaweza kuleta wasiwasi kwa kijana na zaidi mkristo anaweza kufikiri kama tamaa hizo zinaletwa na shetani, halafu anachanganikiwa. Na kwa hivi, mara nyingi kukutana kimwili kwa vijana wa miaka hii kunafika kwa rafla bila mpango wowote, inaweza kufanyika mahali pote, na kila hatari inayotokana na ngono inaweza kuwafikia kwa sababu hawana habari zozote ikiwa hawakusaidiwa.

Kwa kuwa kwa miaka hii, mwili unatoa hormanes nyingi pamoja na jasho, mtu (adolescent) akikosa usafi, anatoa harufu mbaya. Ukosefu wa usafi unaweza pia kumuletea magonjwa.

Vipindi vya maisha ya vijana tangu miaka 0-18

1. **Kipindi cha 0 mpaka mwaka moja (stade oral)**

Huu ni mwaka wa kwanza wa mtoto. Viungo vinavyomuletea furaha na kujitoshelea ni midomo ya kinywa. Ndio maana kunyonya kunamletea furaha. Kwa muda wa kunyonya, mtoto anajua mama yake na anamupenda, huo moto wa maziwa unamufurahisha. Raha ya kunyonya itamusaidia atakapobusu mpenzi wake akiwa mtu mzima.

2. **Kipindi cha miaka 2 mpaka 3 (Stade anal)**

Kwa kipindi hiki, mtoto anajitambua. Anaanza kujichunguza asikojoe ao kunyamba mahali popote. Anaweza kupana ao kukataa, kusema ndio ao hapana. Kukojoa ao kufanya choo kunamtoshelea kama mtu anayefanya mapenzi. Mtoto anaweza kupana zawadi kwa watu wakubwa na hiyo inamufurahisha.

3. **Kipindi cha miaka 4 mpaka 5 (Phase phallique ou du complexe d'Œdipe)**

Mtoto anatia mawazo yake yote kwa umbo lake (Viungo vyake vya uzazi). Anajihusisha na kazi ya baba na mama katika uzazi. Anajua kutofautisha sexe za watu na yeye anajua kama anakuwa wa sexe gani. Anajifunga sana kwa mzazi asiye kuwa wa sexe yake (complexe d'oedipe). Hiyo inaonyesha haja yake ya mapenzi.

4. **Kipindi cha miaka 6 mpaka 10** (période de latence)

Mtoto ametambua kama anakuwa wa sexe gani na anaanza kujikubali ginsi alivyo. Anajifunza kazi ambayo inahusu sexe yake kama ulivyo utamaduni wa mazingira yake. Anajua kutofautisha tabia inayokubaliwa ao isiyokubaliwa. Ni mwanzo wa kuficha viungo vyake vya siri na kusikia haya. Anaweza kufuata television na radio na vinaweza kubadili tabia yake.

5. **Adolescence**

Muda wa kubalehe unaweza kugawanyika kwa vipindi vitatu vikubwa vikubwa.

5.1. Mwanzo wa adolescence ao puberté: (miaka 10-12) kwa muda huu mtoto anaona mabadiliko ya kwanza ya mwili wake.

Kwa jumla

- ✓ Anajua kwamba mtu anavutwa na watu wasio wa sexe yake
- ✓ Anaanzisha urafiki sana na watoto wa miaka yake na anawapa siri zake za ndani
- ✓ Anasikia umuhimu wa kundi na marafiki wa sexe moja
- ✓ Akijiangalia Kwa Kioo, anaona kuwa mwili wake umeotesha upele (nzunuko).
- ✓ Anapenda umbalimbali kati ya mwili wake na ule wa wengine.

Wavulana

• Kwa ngambo ya kimwlili

- ✓ Anaweza kuiga michezo na kutumika akitumia nguvu yake
- ✓ Kukomaa inaongezeka , na anakuwa na hamu ya kukula sana
- ✓ Sauti inabadilika na kuwa kubwa zaidi
- ✓ Viungo vyake vya uzazi vinasimama asubui (hamu ya kufanya ngono).
- ✓ Ndevu zinaota, mafuzi inaota pia juu ya viungo vyake vya uzazi na makwapa

• Kwa ngambo ya uzazi

- ✓ Viungo vyake vya uzazi vinakomaa na kuongezeka kwa unene na urefu
- ✓ Anaanza kutoa maji ya uzazi usiku (Pollution nocturne)

Wasichana

• Kwa ngambo ya kimwlili

- ✓ Mwili unaongezeka (kwa urefu na unene) na maziba inakomaa, kiuno inaongezeka na mwili unakuwa muvirungo
- ✓ Mafuzi inaota juu ya viungo vya uzazi na makwapa
- ✓ Damu ya mwezi (règles) inaanza kutoka kwa mara ya kwanza(ménarche). Damu inaweza kutokuja wakati huu na kungojea miaka ijayo.

5.2. **Adolescence ya kati kwa miaka 14-16** (mi-adolescence)

- ✓ Kwa miaka 14, kijana anayebalehe anapita katika kipindi ambacho watu wakiongea juu ya mwili wake, anafikiri wanamusema ao kumucheka. Kinaitwa kipindi cha crise d'identité kwa kifarasa.
- ✓ Kwa ngambo ya uzazi, kijana huyo anaishi kipindi cha utafiti na kuwa na marafiki wake wa siri
- ✓ Hata kama anakuwa na uhusiano anaoamini kuwa ni wa siri, uhusiano huu unakuwa bila msingi mzuri na unadumu muda mfupi sana
- ✓ Anakubali mabadiliko iliyomufikia kwa mwili wake na anajihusisha sana na sura yake ya inje na kufanya utafiti juu yake
- ✓ Anaweza kuingia katika vikundi vya marafiki wasio kuwa wa sexe yake. Ni mwanzo wakutafuta kujua wenzake wa sexe opposé wanasema ao kuwaza nini juu yake. Anasikia na kujifunga bila shaka kwa ile ambayo marafiki wake wanamupa na kusema.
- ✓ Anapuuzi ao kukataa ile ambayo anapewa ao kuambiwa na watu wakubwa ao wazazi wake. Anawapinga kwa urahisi.

• Kiakili

- ✓ Kichwa chake kinaongezeka na ubongo unafikia mwisho wa kuendelea kukomaa.
- ✓ Anapenda michezo na vitu vipya
- ✓ Anafikiri na kuwaza sana kwa kila kitu
- ✓ Anataka mawazo yake yatendeke na kusikika
- ✓ Anapenda kusoma
- ✓ Anaweza kufanya hesabu na luga kwa urahisi

• Kimapenzi

- ✓ Anakuwa na wasiwasi kufuatana na mabadiliko na hali inayopitika katika mwili wake
- ✓ Hisia (sentiments) zake zinaendelea na kubadilika
- ✓ Anapenda uhusiano wa ndugu na kupanga upya hisia zake
- ✓ Hajue kutofautisha rafiki na mpenzi
- ✓ Anakasirika mbio hata kwa vitu bule bule
- ✓ Anaweza kuwa timide (anakosa vitu vya kusema na wengine)
- ✓ Anavutwa sana na vitu vya miujiza, kwa hivi anaweza kuvutwa na kumjua Mungu.

- ✓ Anajitunza na kujisafisha mwenyewe sababu anapenda kuonekana na watu

- Kijamii
- ✓ Kijana adolescent anajisikia kuwa hapendwe, hasikiwe na wakubwa hata na marafiki wake
- ✓ Anakuwa na woga wa maisha yake ya kesho na anajuta
- ✓ Uhusino wake hauna msingi
- ✓ Anapenda kuwa musujaa sana (héroïsme)

5.3. **Mwisho wa adolescence kwa miaka 17-18**

- ✓ Kwa miaka 17, kijana asiyefundishwa (wamoja) atakuwa wamekutana kimapenzi mara ya kwanza. Wengine wanatumia madawa ya kuepuka mimba na wengine wana hatua fulani walizo nazo kuhusu kujuana kimwili.
- ✓ Ana tamaa ya kujuana kimwili na inamuletea kuchanganikiwa kimawazo.
- ✓ Anapingana sana na watu wakubwa (critiques)
- ✓ Anapenda kujitawala
- ✓ Anapinga uongozi wa wakubwa na wazazi
- ✓ Tabia ya wavulana kutaka kutawala kila mtu inatokana na hali ya jamii inayofikiri kama wanaume wana uwezo wa kutawala wanawake. Tabia hii ni ya kupiganisha sababu inazuiza maendeleo bora ya wanaume na wanawake pamoja kwa kujenga jamii.

MWISHO

Kubalehe ni muda wa lazima sana ndani ya maisha ya mtu. Mabadiliko ya wakati huu haifanane ao kutokea kwa muda mmoja. Kila mtu ana hali yake na wakati wake. Afia ya usoni, maisha yenye msingi na usawa inafuatana na namna mtu alivyopitisha adolescence yake. Wengi wa walio makahaba, wavutaji wa banki na cigara, wanaotumia madawa ya kulevya na pombe, wizi, …walijifunza vitu hivi wakati wa adolescence. Ndio maana

kila mzazi na mtu mzima anapashwa kujihusisha na wa adolescents ili wajitengenezee tabia nzuri kwa miaka hii.

Maswali

Q1.Unafikiri tabia na hali gani zinaweza kumuweka adolescent katika hatari ya uzazi na kupata virusi vya UKIMWI ?

Q2. Fanya liste ya somo unazotosha katika mafundisho haya?

Q3.Kuna shida Fulani ndani ya somo hili unayoweza kueleza na mwalimu, mzazi ao mchungaji?

Ndio ☐ Hapana ☐

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA SABA: UJANA(ADOLESCENCE): MABADILIKO YA MWILI WANGU

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Mabadiliko yanayoonekana inje ya mwili wakati wa kubalehe (puberté)

- ✓ Gawa kadi ndogondogo kwa wote. Ambia kila mtu aandike mabadiliko aliyokuwa nayo wakati wa puberté bila kuweka jina lake.
- ✓ Weka kadi zenyewe katika kikapo, changa vizuri na kila mmoja anachukua kadi moja katika kikapo. Iwe yake ao hapana, kundi halitajua tena. Omba kwa kila mtu kusoma kadi anayokuwa nayo

mkononi. Andika jibu zote kwenye ubao ao flip chart. Muongeze pamoja mabadiliko ambayo haikutajwa

- ✓ Eleza ya kwamba mazoezi hii ilikuwa na lengo la kumusaidia kila mumoja kutambua mabadiliko ya mwili wakati wa puberté na kuonyesha namna ya kuepuka matokeo ambayo yanaweza kujitokeza.

Kazi katika vikundi: Vijana wanaorozesha fununu, matusi , uongo na mawazo mabaya kuhusu kubadilika kwa mwili wakati wa puberté

- ✓ Patia kila kundi karatasi iliyo na mabadiliko iliyotajwa na washiriki.
- ✓ Gawa washiriki kwa makundi. Makundi mamoja yanaeleza fununu, matusi yanayosemwa kuhusu mabadiliko ya mwili (yaliyo juu ya karatasi). Vijana wanachukua mwenendo gani kufuatana na masemi yale. Makundi ingine inaeleza sababu za kweli za mabadiliko ya mwili.
- ✓ Kwa mwisho hakikishia vijana kwamba mabadiliko ya mwili ni kawaida, ni maumbile. Ni ya maana kuyakubali.Yanahakikisha kuwa tunakomaa vizuri.
- ✓ Zungumuzia mabadiliko yanayofanana kati ya mvulana na musichana.
- ✓ Omba kwa kila mushiriki kufikiria mabadiliko ambayo anashindwa kuvumilia. Waalike kwa maungumuzo ya kipekee (ushauri).

Mwisho

Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo:

Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu…..
Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: 1 Wakorinto 6,19-20: Mabadiliko ya mwili ni kipindi katika kukomaa na ni kawaida. Mabadiliko yanaleta alama za kuhakikisha kukomaa kwetu. Mabadiliko yanaweza kuamusha woga, hamu ya kujua (Curiosité), mahitaji (exigences) na yanaweza kumupoteza mtoto asipokuwa muangalifu. Mungu anajibu, tumtukuze katika miili yetu inayobadilika na roho zetu maana ni vyake.

LENGO

Mwenye kufunzwa somo hili ataweza:

- ✓ kutambua namna mwili unavyogeuka wakati wa kubalehe
- ✓ Kupana dalili zinazotokea ndani ao juu ya mwili wakati wa kubalehe
- ✓ kupata mwangaza kuhusu habari nyingi, matusi, uongo kuhusu kubalehe,
- ✓ Kujua alama zinazofanana ao kutofautiana kati ya kubalehe kwa mvulana na msichana.

INGILIO

Kutoka utoto mpaka ukubwa, kuna mabadiliko mbali mbali yanayojitokeza inje na ndani ya mwili na psychologia. Kufahamu hali ambazo zitaweza kujitokeza kwa mda fulani ni jambo la muhimu sana kusudi mtu awe na amani kwa yeye mwenyewe na watu wengine.

Mabadiliko yanayoonekana inje ya mwili wakati wa kubalehe (puberté).

Kwa msichanana (fille)	**Kwa mvulana (garçon)**
-Sauti nyororo	-Sauti kabambi

-Kuongezeka kwa urefu	-Kuongezeka kwa urefu
-Kujitokeza kwa mafuzi juu ya kiungo ya uzazi ao pubis na manyoya ndani ya makwapa	-Kujitokeza kwa mafuzi juu ya kiungo cha uzazi ao pubis, manyoya ndani ya makwapa na ndevu juu ya kindevu
-Kuongezeka kwa Kiuno (bassin)	-Kuongezeka kwa kifua
-Kujitokeza kwa damu ya mwezi (règle)	-Kutoa maji ya uzazi usiku(pollution nocturne)
-Kuongezeka kwa matako na kiuno kurudi nyuma	
-Kukomaa kwa viungo vya uzazi na maziba	-Kukomaa kwa viungo vya uzazi.

Mabadiliko wakati wa kukomaa yanakuja mbio sana kwa msichana kuliko mvulana. Wavulana wanaweza kuwa na hofu ya kuchelewa kwa maendeleo ya miili yao wakijilinganisha na wasichana wa miaka yao.

Wengi wa vijana hawapendezwi na mabadiliko haya. Wanachukua muda kuchunguza ubaya wa matokeo haya badala ya kufurahi kuwa wanakomaa. Mabadiliko haya yanawavutia na wanataka sana kujua maana yake. Wasipofunzwa, wanaamini kwa haraka fununu za uongo za marafiki ao watu wanaotaka kuwa haribu. Kanisa lina wajibu wakusema kweli kupitia wazazi, wachungaji na waalimu wao walioamini Kristo.

Fununu za uongo, matusi, na tafsiri mbaya juu ya mabadiliko wakati wa puberté na adolescence

Mababiliko ya puberté	**Fununu, matusi, na tafsiri mbaya**	**Maelezo kamili ya mabadiliko**
Kuongezeka kwa kiuno (bassin)	- Kufanya ngono sana (umbaraga ao umalaya) - kuguswa guswa sana na wa vulana (attouchements fréquents par les garçons)	Kutayarisha msichana kwa kuzaa vizuri bila tatizo.Ni maumbile yaliyofanywa hivyo na Mungu mwenyewe. Mwanzo 1,26
Kuongezeka kwa matako na kiuno kurudi nyuma	Haja ya kutafuta kupendwa (désir de séduire)	Inaambatana na kuongezeka kwa bassin na kifua. 1 watesalonika 4,3-8
Kukomaa kwa maziba	- Kufanya ngono mara mingi - Umbaraga sana - kuguswa guswa sana na wavulana - Matokeo ya kufanya mazoezi mingi (gymnastique ya kusauter)	Kutayarisha kwa kutoa maziwa ya kifua msichana atakapokuwa mzazi
Kutoka damu ya mwezi (règles)	Uchafu wa mwili ambao unaombwa kutoshwa vizuri kwa	Ni jambo la kawaida la kubadilika kwa ngozi ya ndani ya mufuko wa uzazi (muqueuse) kila

	kufanya ngono	mwezi wakati hakukuwa mimba.
Kutosha maji ya uzazi usiku (pollution nocturne)	Kuvutwa na wanawake wa usiku Ugonjwa wa kichwa	Jambo la kawaida linalo leta usawa(équilibre) kwa kutengeneza sperme

Mambo inayoambatana kati ya mabadiliko ya msichana na ya mvulana wakati wa puberté

Mambo yanayofanana	**Mambo yanayolingana**	
	Wasichana	**Wavulana**
Upele usoni (Nzunuko)	Kutoka damu ya mwezi	Kutoka maji ya uzazi (pollution nocturne)
Mafuzi na manyoya ndani ya makwapa	Kukomalisha maziba Kuongezeka kwa kiuno na Kuongezeka kwa matako na kiuno kurudi nyuma	Kuongezeka kwa kifua
Kuongezeka kwa viungo vya uzazi		
Kukasirika kila wakati (émotif)	Sauti nyororo	Sauti kabambi
Kuongezeka kwa kimo	Tendresse/douceur	Kutaka kutawala
Kutaka kuji affirmer, Kutafuta kuwa msafi na kuonekana, Kupenda kusikiwa		

Maswali

Q1. Mabadiliko gani ya mwili hauwezi kuvumilia ?

Q2. Unaweza kuongea na mwalimu wako, pasteur ao mzazi kuhusu mabadiliko hayo?

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d’écoute).

SOMO LA NANE: NAFASI YANGU KUELEKEA KUWA MTU MKUBWA

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Mchezo wa utafiti wa habari

- ✓ Akiwa na karatasi na kalamu, kila mtafiti anaenda kwa wanafunzi wenzake anaotaka na anawauliza maswali yafuatayo: majina, loisir (michezo) gani unataka, nini haupendi kuona kwa marafiki. Mtafiti anaandika vizuri majina na majibu ya watu aliozungumuza nao
- ✓ Mwisho wa dakika tano(5), simamisha mchezo na omba kila mtafiti aonyeshe habari alizozipata.
- ✓ Kiisha omba washiriki waseme nini wamefunzwa kwa mchezo na toa mwangaza kwa jibu za washiriki.

Kazi katika vikundi juu ya nafasi yangu ndani ya mwendo wa kuelekea kuwa mtu mzima.

- ✓ Omba washiriki wajigawe kwa vikundi
- ✓ Vijana wanaenda katika vikundi na hadisi ya kijana aliyetumwa kuchukua mzigo
- ✓ Vijana wanasoma hadisi na kujibu kwa maswali
- ✓ Vijana wanarudi na kutoa majibu yao kwa kundi kubwa
- ✓ Saidia vijana kujua: Nafasi yao, nafasi ya wazazi, nafasi ya waalimu katika njia ya kukomaa.

Majadiliano kuhusu kazi ama mchango wa kijana (adolescent) kwa kuelekea ukubwa.

- ✓ Omba washiriki waeleze kama muchango wao unaweza kuwa nini ili wawe watu wakubwa wa mafaa. Mfano: Jukumu yao ni nini kwa kumaliza masomo, kutumikia inchi na kanisa.
- ✓ Ambia washiriki kwamba mchango wao na uhusiano na waalimu itawasaidia kuwa na elimu pia kuwa tayari kwa maisha na maendeleo kamili.

Majadiliano kuhusu agenda ya siku kwa kijana.

- ✓ Saidia vijana kuota ndoto na kufikiria juu ya namna wangetaka kuwa watapokuwa watu wazima: Masomo gani? kazi gani?
- ✓ Vijana wanaweza kufanya vikundi kufuatana na ndoto zao: Wanaotaka kuwa wachungaji, madaktari, waalimu, askari, wafanya biashara,…
- ✓ Washiriki wanafanya vikundi kufuatana na kazi ile wangetaka kufanya watakapokuwa watu wazima na kujibu maswali ya fuatayo: Je, ni lazima kupanga agenda ya siku? Kazi za siku za weza kuwa gani? Panga mpango moja ya kazi zako za siku kama vile kijana mwanafunzi ao yule anayefanya kazi.
- ✓ Omba kwa katibu wa kila kundi kufasiria kazi waliofanya, wengine washiriki na mwalimu wanaleta maoni yao.
- ✓ Eleza washiriki kwamba mpango mzuri wa siku inapunguza kupoteza muda, inasaidia pia kupata matokeo mazuri uliotarajia ndani ya kazi mbali mbali za maisha, masomo, mradi wa jamii, michezo,…
- ✓ Siku za usoni, alika watu kuja kuzungumuza na kila kikundi: Mfano mchungaji anakuja kuzungumuza na vijana wanaotaka kuwa wachungaji, askari azungumuze na vijana wanaotaka

kuwa maaskari. Awaambie kazi hii iko namna gani, shida zake, Baraka katika kazi, namna mtu anaweza kujitayarisha,…

- ✓ Wasaidie watoto kueleza na wazazi wao juu ya ndoto zao
- ✓ Msikilize kila mtoto kwa upekee na kuomba naye
- ✓ Fafanua pamoja naye shida ambazo zaweza kutokea
- ✓ Wasaidie kuwa na agenda ya kazi kila siku

Mwisho

Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Wafilipi 3,14; 1 Wakorinto 9,24-27: Kila kijana anapashwa kuwa na lengo ama vision (ndoto). Ndoto zinatuvuta na kutusukuma ili tuende na kuishi yale tunayoota. Ndoto zinatusaidia kuwa waangalifu sana na kufikiria namna tunavyoishi leo. Yule aliye na ndoto anafikiria pia afya yake leo kwa sababu afya mbaya leo inaweza kuzima ndoto zako. Yule asiye na ndoto anaweza kuharibu maisha yake leo bila kujali. Tunawaomba kuota ndoto na kuzionyesha kwa wazazi, waalimu pia wachungaji.

LENGO

Msomaji wa somo hili ataweza:

- Kujua nafasi yake katika safari ya kuelekea kuwa mtu mzima
- Kujua kufanya programme ya saa zake kila siku
- Kujiwekea shabaha za kufikia maishani mwake

INGILIO

Kijana adolescent ni wa muhimu sana kwa kujenga utu wake mwenyewe. Mchango wake kwa kuhusiana kikamilifu na wanaomfunza (waalimu,

wazazi, washauri,...) itarahisisha kuleta nguvu zinazo mufaa kwa ajili ya maendeleo yake bora. Vijana wanaitwa kufikiria yale wanayoyafanya na kuona kwa njia gani yanaweza kuwasaidia kufikia shabaha ama lengo la maisha yao.

HADISI

Kijana mmoja wa miaka 15 alitumwa kuchukua mzigo wa wazazi wake kwa mji ulio umbali wa kilometre 50 (50km). Kijana huyu alisafiri na Kinga. Akatayarisha chakula kwa ajili ya kuepuka njaa njiani. Kisha kilometre 25 (25km), gurudumu (pneu) ya kinga yake ikapasuka. Akataka kuitengeneza, lakini akakumbuka kuwa alisahau chompo ya kuongeza pumzi (pompe) na vitu vingine vya mafaa. Akaona ya kuwa hakuna mtu mwengine mwenye anaweza kumusaidia kwa jambo hilo. Akaficha kinga yake ndani ya pori na akaamua kuendelea na safari na miguu. Alipofika mahali alikuwa anaenda, akakutana yule ambaye angemupa mzigo ameenda mahali pengine zaidi ya 100 Kilometre sababu alichoka kumungojea na akafikiri kwamba hatafika tena. Kijana akarudi bila kupata mzigo. Njiani alipokuwa akirudi, akatambua kwamba kinga yake imeibwa . Kwa huzuni sana , akarudi nyumbani kwao bila mzigo na bila Kinga.

Kazi

Q.1 Kwa wewe, lengo la safari ya kijana huyu ni nini?

Q2. Je, Kijana huyu alifikia lengo lake?

Q3. Je, Kijana huyu angeweza kuepuka lile lililomufikia namna gani?

Q4. Ingekuwa wewe, ungefanya nini kisha magumu haya?

Q5.Somo gani unatosha katika hadisi hii?

Katika njia kuelekea kuwa mtu mzima, kijana adolescent anakuwa na jukumu (responsabilité) kubwa. Kwa mfano kupenda kujua (curisoté),

kujiweka tayari kwa kujifunza, kujifungua kwa waalimu wanaomufunza, kusikia, kufanya lile wanalofunzwa, kufuata mifano mizuri ;….

Uhusiano pamoja na wale wanaomfunza unamurahisishia kupata mambo mapya, akili mpya na kuwa na namna mpya ya kufikiria maisha kwa maendeleo mema na kuishi vizuri ndani ya jamii.

Kujua kupanga kazi za siku nzima inamsaidia mtu kugomboa muda na kupata matunda kwa muda unaofaa. Inasaidia pia kufikia lengo sawa kumaliza masomo, kuwa na miradi ya vitegauchumi.

Kwa hivi, ni vema kuwa na agenda kila siku na pia kuwa na lengo maishani. Ni vema kuishi ukijua unataka kuwa nani maishani. Hii itakuvuta kuishi na kufanya kazi zinazokuelekeza kwa shabaha.

MWISHO

Ni jambo la muhimu ndani ya maisha kuwa na maono na kuchagua lengo ambalo mtu anatarajia kufikia. Lengo linafikiwa wakati una agenda ya kazi ya kufanya kila siku ao kila mwaka. Kazi hizo zinaweza kuwa : kucheza football kila mwisho wa juma(week end), kujifunza kwa chuo kikuu, kufanya vizuri kazi ya masomo ya kifaransa(Francais), kufanya kazi kwa muda wa likizo kwa ajili ya kupata pesa,…..

Adolescent anapashwa kuwa na muda wa kuwaza juu ya mambo anayotarajia kutimiza kwa siku zijazo karibuni ao zamani.

Maswali

Q1. Onyesha kazi za lazima sana wakati wa masomo kwa mwanafunzi wa somo lako na miaka yako ?

Q2.Onyesha nini unaweza kutimiza kwa sasa na nini unaweza kutimiza siku za usoni ?

Q3.Leta mfano wa lengo ambalo kijana wa somo na miaka yako anaweza kuwa nalo?

Q4.Onyesha magumu ambayo anaweza kukutana nayo ili asifikie lengo lake.

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA TISA : MWILI WANGU UNATUMIKA NAMNA GANI ?

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Kazi kuhusu sura na kutumika kwa viungo vya uzazi

- ✓ Gawa washiriki na picha za viungo vya uzazi vya kiume na vya kike bila majina na omba washiriki kutia majina na wafafanue namna vinavyotumika
- ✓ Karipia kazi hii pamoja na onyesha kama viungo vya uzazi ni kama viungo vyengine vya mwili. Hatuwezi kuvichukua kama viungo vya zambi.

Kazi katika vikundi kuhusu vitu vinavyoamsha tamaa ya kujuana kimwili na namna ya kuwa na kiasi.

Gawa washiriki kwa vikundi tatu na uwaombe kujibu kwa maswali ya fwatayo :

Kikundi 1 : Leta sababu (causes) za kuamka kwa tamaa kwa vijana

Kikundi 2 : Taja nyakati (occasions) zinazorahisisha kuamka kwa tamaa ya kujuana kimwili kwa kijana.

Kikundi 3 : Namna ya kujicontroler wakati tamaa ya kujuana kimwili inaamka.

Ambia washiriki kama tamaa ya kufanya ngono inaweza kumufikisha mtu kwa ngazi (niveau) ambayo atashindwa kujikinga akiendelea na wawazo hayo ao akibaki katika mazingira ya hatari.

Majadiliano kuhusu uongo na mawazo kuhusu kutumika kwa viungo vya uzazi

- ✓ Omba washiriki watafute ndani ya mila yao mezali , matendo na masemi yanayoambatana na namna viungo vya uzazi vinatumika
- ✓ Sahihisha pamoja nao habari za uongo katika misemwa hiyo.

Kazi kuhusu mwezi ya mwanamke ao cycle menstruel

- ✓ Gawa washiriki kwa vikundi.

Uwapatie katika vikundi données za siku za mwezi za msichana J

Je, unaweza kujua kila mwezi wakati mbegu inakomaa na kutolewa (ovulation)? Msichana huyu ana cycle ya siku ngapi ?

- ✓ Omba kila kikundi kuleta ripoti yaéfendre kazi yao.
- ✓ Pata nafasi ya kusahihisha kazi zao na kujibu maswali yao.
- ✓ Waalike kwa mazungumuzo ya kipekee ama ushauri.
- ✓ Waonyeshe kuwa mafundisho haya yanawatayarisha kuwa watu wakubwa wenye kufunzwa, wasichana ao wavulana. Wanaomuogope Mungu.
- ✓ Onyesha kama hali nyingi za maisha zinaweza kubadilisha mwezi (climat, chakula, dawa, hormones, magonjwa, emotions, sentiment…..)

Mwisho

Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa …Ninaamua kama …………..

SOMO

MSINGI WA BIBLIA : Hosea 4,6 : Taifa linaweza kupotea sababu ya kutokufahamu. Viungo vya uzazi juu ya miili yetu vinaleta ubishi mwingi. Watu wengi wanashida kukubali kuwa tunaweza kuvitumia kwa kumutukuza Mungu aliyeviumba. Kwa sababu ya kutokufahamu, watu wengi wanavitumia vibaya na wamemutukuza shetani badala ya Mungu. Kumbuka kuwa shetani hakuumba kitu chochote. Ujiweke tayari kujua kama viungo vyako vya uzazi vinatumika namna gani ili vimuletee Mungu utukufu, yule aliyeviumba na sababu.

LENGO

Mwanafunzi wa somo hili atawezeshwa kukabiliana na tamaa za mwili na itamfaa:

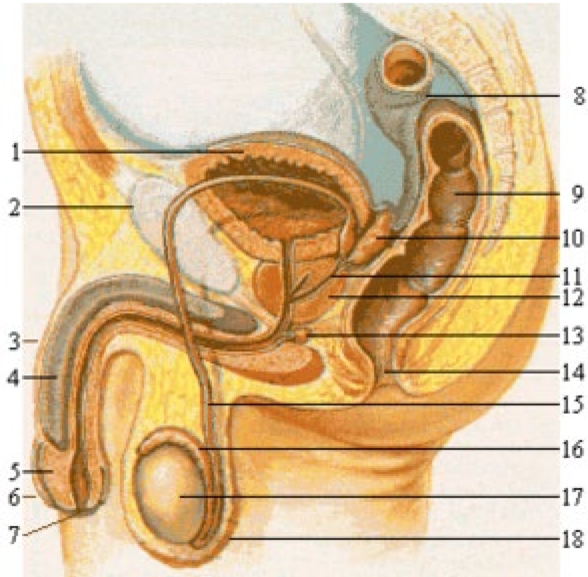
- ✓ Kutaja sehemu mbali mbali za viungo vya uzazi
- ✓ Kueleza namna gani viungo vya uzazi vya kiume na vya kike vinavyotumika
- ✓ Kutoa namna za kukabiliana na tamaa za mwili
- ✓ Kutoa mwangaza kuhusu fununu na habari za uongo juu ya viungo vya uzazi
- ✓ Kujua matokeo ya kutumia viungo vya uzazi vibaya.

INGILIO

Ni vema vijana kuelewa namna mwili wao unavyotumika, zaidi sana viungo vya uzazi na mabadiliko inayofika wakati wanapokomaa. Kwa hivi kijana ataweza kujichunga na kujiepusha na hali ao mwenendo unaoweza kuharibu afia yake. Zoezi hili litafanyika kwa msaada wa picha za viungo vya uzazi.

PICHA ZA VIUNGO VYA UZAZI

Viungo vya uzazi vya kiume



1. Vessie : Mfuko unaochunga mkojo kutoka figo
2. Pubis
3. Mbolo (pénis): kiungo cha kiume kinacho fanya ngono
4. Njia za damu ndani ya mbolo
5. Chongo ya mbele (Gland) : kichwa ya kiungo cha kiume
6. Ngozi kwa yule asiyetahiriwa (Prépuce)
7. Tundu la kutoa mkojo (uretre : Njia ya kupitisha mkojo kutoka vessie mpaka inje)
8. Gros intestin ao matumbo
9. Rectum : Mwisho wa matumbo
10. Vesicule seminale: ni kiungo kinachotoa maji inayopatia nguvu mbegu za uzazi (spermatozoide)
11. Njia ya vésicule séminale
12. Prostate : kiungo kinachotoa na kuweka maji inayowezesha mbegu za uzazi kutembea

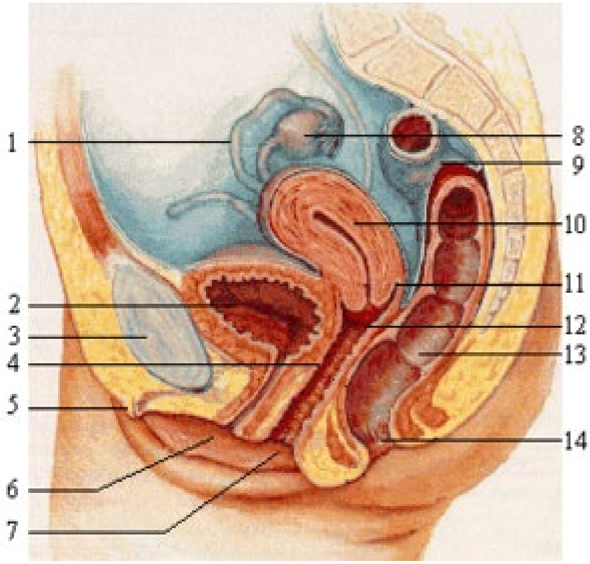
13. Glandes des Cowper : inatoa maji ya kusafisha njia ya kutoa mukojo
14. Tundu la kutoa mavi (Anus)
15. Canal éjacuteur : Njia inayoleta sperme kutoka mapumbu mpaka uretre. Njia za mbegu ya uzazi (canaux déférents) : zinaongoza mbegu za uzazi toka kwenye mapumbu mpaka inje wakati wa kujuana kimwili
16. Epididyme: nafasi mbegu za uzazi zinakomalia
17. Mapumbu (Testicules) : kiungo kinachotoa mbegu za uzazi na hormone za kiume
18. Scrotum : ni ngozi ya inje inayofunika mapumbu na kuichunga kwa kuleta joto (temperature) ya kawaida.

NB: Figo (Rein) : inasaficha damu na kutupa uchafu kupitia mukojo.

Uretères: Njia ingine ya mukojo. Inaongoza mukojo kutoka figo mpaka vessie.

Sperme : ni mchango wa mbegu za uzazi za kiume (spermatozoides) na maji maji inayotengenezwa na prostate, glandes de cowper,...

Viungo vya uzazi vya kike



1. Mifereji ya mayayi : ni njia ya urefu wa 10 cm ao zaidi inayo kuwa kati ya mfuko wa uzazi na mfuko ya mayayi (ovaires) na inaongoza mbegu za kiume kwa kufikia zile za kike
2. Vessie ama mfuko unaoweka mkojo
3. Os pubien (Pubis: Mahali kunaota mafuzi)
4. Kuma: njia inayofunikwa na misuli (muscle) iliyo na uwezo wa kupanuka toka inje mpaka kwa mufuko wa uzazi. Ni mahali kunafanyika ngono. Njia hii inapitisha pia mototo anapozaliwa.
5. Vulve: ni sehemu ya inje ya kuma. Viungo vyake ni clitoris (ao mahalagi), na vile misuti ao midomo mikubwa na midogo midogo. Clitoris ni Kiungo kinachofananishwa na mahalagi. Ni kama vile mbolo kwa mwanamuke, kiungo chenye kuamsha tamaa kwa mke na kumtosheleza anapofanya ngono.
6. Midomo midogo
7. Hymen: Ngozi inayofunika njia ya kiungo cha uzazi cha mke (kuma) na kuhakikisha kama mtu ni bikira.
8. Ovaire ni mfuko wa mayayi ao kiungo kinachotoa, kuchunga, kukomalisha na kutosha mbegu za uzazi za kike (ovule). Huu mfuko unatoa pia hormones za kike.
9. Matumbo ao gros intestin

10. Mfuko ya uzazi (matrice, utérus) : Mfuko unaochukua mtoto katika tumbo.
11. Mwisho wa uterus (Isthme)
12. Col: ni kiungo kilicho ku mwanzo wa mfuko wa uzazi. Kinatoa maji ya kusaidia mbegu ya uzazi ya kiume kuingia. Inajifunga wakati wa mimba na kujifungua wakati wa kuzaa.
13. Mwisho wa matumbo ao Rectum
14. Anus ao tundu la matako

Kuna viungo vingine kama glande de bartolin ao glande des skène: ni kiungo kinachotengeneza maji inayo regeza ndani ya kiungo cha mke kwa kurahisisha ngono.

Mambo yanayoamsha tamaa ya kufanya ngono na njia za kusaidia kujiepusha

Vitendo vinavyoamcha tamaa ya kufanya ngono	**Vitu fulani vinavyorahisisha kuwa na tamaa ya ngono**	**Njia zinazosaidia kujichunga wakati tamaa ya ngono inaamka.**
Kugusa gusa sehemu za siri (kiungo ya uzazi, clitoris, maziba,…)	- Kusoma vitabu vinavyo kuwa na picha za watu walio uchi ao wanaofanya ngono -Musongamano wa wanawake na wanaume. -kuzoea nafasi ya giza na kujificha mme na mke	-Matembezi -Mazoezi na sport - Kusoma sana vitabu visivyoelekea ngono -kutoka ao kuepuka mahali pa kufichama unapokuwa na msichana ao mvulana

Kubusu sana	-kucheza bila utararibu (danses obscènes) -kukumbatiana muda mrefu	-Kutembea -Kufanya sport
Kuona, kukumbuka ao kuwaza picha zinazo elekea ngono	-kufuata film zinazoelekea ngono - Ndoto za ngono -maongezi inayoelekea ngono	-kuepuka films pornographiques -kuchunga sana usafi wa akili yako na hisia zako

Kuishi bila kazi (oisiveté) na madawa mamoja mamoja ya kulevya yanaamsha ao kuongeza pia tamaa, yanaweka mtu katika hali ya kupoteza kiasi.

Mawazo ya uongo kuhusu kutumika kwa viungo vya uzazi

Mawazo ya uongo kuhusu kutumika kwa viungo vya uzazi	**Jibu nzuri inayozima mawazo ya uongo**
Mutu mwenye hafanyake ngono viungo vyake vya uzazi havitakomaa	Kila mtu anakuwa na hali yake ya kiungo ya uzazi. Kuna walio na kiungo kikubwa, wengine kidogo. Masemi haya ni ya uongo.
Kama mwanamke hafanye ngono, atakuwa na myome ao kystes	Myomes zinaweza kutokea sababu uterus haibebe mtoto. Lakini ni vema kumutii Mungu badala ya kufanya zambi.
Mwanaume anayejizuiza kwa siku nyingi, sperme	Mungu aliumba mwanaume vizuri, ukijizuiza siku nyingi mwili unafanya

yake inageuka kuwa jaune	équilibre kwa njia ya pollution nocturne.
Mwanaume anayejizuiza (abstenir) anapata mazimu sababu sperme inapanda kwenye ubongo	Hakuna uhusiano kati ya mufereji ya sperme na ubongo wa mtu
Mwanaume anayejizuiza kwa kufanya ngono anagonjwa mgongo	Maumivu ya mgongo inaweza kutokana na vitu vingine kama figo, ao kazi za kusima pia kukaa kwa muda mrefeu,etc. Hakuna uhusiano wowote ne kufanya ngono.
Kila mtu anapashwa kutumikisha viungo vyake vya uzazi ili asikuwe tasa.	Kujizuiza na ngono ni njia nzuri ya kupiganisha magonjwa yanayoleta utasa.
Prostate ni ugonjwa wa watu wanao fanya ngono sana	Prostate ni kiungo cha ndani kinacho toa maji ya lazima kwa kusaidia kutembea kwa mbegu za uzazi (mobilité). Hakuna utafiti uliosahihisha kuwa ugonjwa wa kiungo hiki una uhusiano wowote na ngono.

Matokeo ya kutumia viungo vya uzazi vibaya

- ✓ Magonjwa

- ✓ Mimba mbele ya wakati ao isiyoruhusiwa
- ✓ Kuwaza juu ya ngono badala ya kutayarisha maisha wakati ungali kijana
- ✓ Zambi mbele ya Mungu (1 wakorint 6,17)
- ✓ Ngono inaambatana na makosa mengine sawa uongo, kuiba, pombe,…

Kutoa damu ya mwezi (Cycle menstrual)

Wakati msichana anaanza kupata règles, hiyo inamaanisha kuwa viungo vyake vya uzazi vimekomaa. Tangu wakati ule mpaka uzee (wakati wake wakutokuzaa ao menopause) mwili wake utatoa damu kila mwezi ila hawezi kutoa damu kama ana mimba ao magonjwa fulani ya viungo vya uzazi.

Kwa muda wa siku za mwezi, ngozi ya ndani ya mfuko ya uzazi inaongezeka na kujitayarisha kwa kupokea mtoto. Kwa wakati huo huo mbegu (ovule) inakomaa na kuchunga kama itakutana na mbegu ya kiume. Siku za mwezi zinakuwa mara na mara na kwa kawaida ni siku makumi mbili na nane (28 jours) ila zinaweza kuwa ndefu ao fupi na siku zote si sawa sawa. Kuwa na hisia kubwa (forte émotion), safari, ugonjwa vinaweza kubadilisha siku za mwezi kwa mwanamke.

Vipindi vya siku za mwezi na kukomaa kwa mbegu ya kike

Ni lazima kujua kuwa mwanzo wa siku za mwezi ni siku ya kwanza ya kutoa damu. Kutoa damu kunafanya kati ya siku tatu na saba. Inaletwa na upungufu wa hormone zinazotumwa na mfuko wa mbegu za uzazi wa mke. Ngozi ya ndani ya mfuko wa uzazi inajiondosha na kuacha mishipa ya kutuma damu ndani ya mfuko huo kutoa damu sababu haifunikwe tena.Kutoa damu huko kunaitwa règle ao menstruation.

Maendeleo ya mbegu ya kike (ovocyte)

Mfuko wa mbegu za kike wa mwanamke (ovaire) unatoa hormones zinazoitwa progesterone na oestrogènes. Hizi hormones zinapotolewa, zinasaidia ngozi ya ndani ya mfuko wa uzazi (utérus) kuongezeka. Mifuko mbili ya mayayi (ovaires) ina mayayi mingi (ovocytes) iliyo tayari tangu kuzaliwa. Hizo ovocytes ndizo zinakomaa kuwa ovule inayotolewa kila mwezi.

Kukomaa kwa mbegu ya kike (ovocyte kuwa ovule)

Kwa siku ya kumi na ine ya mwezi wa kike, mfuko wa mbegu (ovaire) unatoa ovocyte ambayo imekomaa na kuwa ovule. Ikikutana na mbegu ya kiume katika mfereji wa mayayi (trompe) inageuka kuwa yayi la mwanzo wa mimba na sasa inajielekeza kwa mfuko wa uzazi (utérus). Kisha kukaa katika utérus, mtoto anatuma signal inayosaidia ovaire kutokutoa yayi lingine. Mwanamke anagundua kuwa haone tena damu kwa mwezi ufuatao na anafikiria kuwa na mimba. Kama ovule haikukutana na mbegu ya kiume, uterus inabomoka tena na kutoa damu, kwa hivi mwezi unaanza tena.

SHIDA YA SIKU ZA MWEZI

Kunaweza kuwa mwezi ambao haukutoa ovule ao ovule inatolewa mbele ya wakati kamili. Ndio maana, usisadiki sana kuhesabu siku kwa sababu mwili unaweza kubadilisha mambo na kubeba mimba wakati haukungojea. Hata hivyo, wakati wa mbele ya kutoa ovule ndio unabadilika sana, wakati wa nyuma ya ovulation haubadilike (Siku 14). Kumbuka, tunahesabu tangu siku ya kwanza ya kutoa damu .

Huenda siku za mwezi ziwe ndefu ni kusema zaidi ya siku makumi mbili na nane (28). Hata hivyo nyuma ya siku 36, cycle hii ni ndefu na mbaya, na chini ya siku 22, cycle hii ni mfupi na mbaya.

MAZOEZI

Angalia siku za mwezi za msichana J

17/07/ 2003 ; 12 /08/ 2003 ; 14 /09/2003 ; 16/10/2003 ; 09/11/2003 ; 13/12/2003 ; 11/01/2004 ; 15/02/2004 ; 14/03/2004 ; 12/04/2004 ; 08/05/2004 ; 10/07/2004 ; 15/08/2004 ; 06/09/2004 ; 18/10/2004 ; 05/11/2004 ; 10/12/2004 ; 09/01/2005.

Je, unaweza kujua kila mwezi wakati mbegu inakomaa na kutolewa (ovulation)?. Msichana huyu ana cycle ya siku ngapi ?

Siku za mwezi za msichana **J** ni 542/18=30, 11 yaani siku 30. Kama cycle ingekuwa ya kawaida ingechezea kati ya siku 28 na 32. Ila hesabu kuhusu yale aliyoishi inaonyesha cycle 13 juu ya 18 zisizokuwa ndani ya marge hiyo. Hii inaonesha kama ule msichanana iko na cycle isiyo ya kawaida kama ilivyo kawaida kwa wasichana wengi wakati wanaanza kubalehe.

Kwa hiyo, hesabu zote amabazo vijana wanatumia ni za uongo kufuatana na mabadiliko yanayofikia wasichana. Msichana huyu anaweza kujidanganya.

MWISHO

Mazungumuzo kuhusu mambo ya uzazi inakatazwa katika utamaduni wetu. Kutumia majina ya viungo vya uzazi katika lugha zetu ni vigumu kwa watu wengi. Ya maana ni kutumia majina yanayosemeka kwa urahisi na kutoa somo linalosikika.

Watesalonika ya kwanza 4,4 inatufundisha kuwa ni ya maana kujua kuweza mwili wako. Mwili unatoa chembechembe nyingi zinazoamsha tamaa ya kufanya ngono. Lakini tuna uwezo wa kuuepusha na kumutukuza Mungu alieumba viungo vya uzazi..

Maswali ya kukadirisha (évaluation)

Q.1. Je, viungo vyako vya uzazi vinatumika sawa sawa?

Q.2. Kama una shaka na kutumika kwa viungo vyako vya uzazi, unaweza kuongea na mshauri (Pasteur, mzazi, mwalimu wa Ecodim) kuhusu shida lako?

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA KUMI: NAUPENDA MWILI WANGU, NINAUTUNZA

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Mchezo ya kuonyesha magonjwa ya kawaida

- ✓ Omba washiriki wasimame kwa mviringo (cercle). Tupia moja wao kabumbu, anataja jina lake na ugonjwa ambao herufi yake ya kwanza ni sawa na herufi ya kwanza ya jina lake.
  Mfano :
  - Martin = Malaria
  - Cécile = Candidose
  - Faustin = fibrome
  - Marie = Miningite
- ✓ Weka magonjwa yanayotajwa juu ya ubao
- ✓ Omba washiriki kuandika pembeni ya kila ugonjwa aina ya microbe inayoleta ugojwa huo. Tofautisha magonjwa ya kuambukiza na yenye haiwezi kuambukiza.
- ✓ Onyesha washiriki kwamba magonjwa mengi inatokana na tabia. ao hali ya afya ya wazazi (mtu anapata ugonjwa kwa mzazi)

- ✓ Eleza washiriki kwamba tabia yetu inagusa mazingira na mazingira ikisha kuharibika, inaweza kutuletea magonjwa.
- ✓ Omba washiriki kutaja tabia mbaya ambazo zinaweza kuleta magonjwa.
- ✓ Omba washiriki kuonyesha kati ya magonjwa yaliyotajwa yale ambayo inagusa viungo vya uzazi na yale ambayo hailetwe na microbe hata moja. Waulize kama wanawaza nini kuepuka magonjwa hayo.

Kazi kwa vikundi kwa kufikiria madawa ya kulevya na vinyume vya madawa yenyewe

- ✓ Omba washiriki wataje madawa tofauti ya kulevya wanayoyajua na kusema ya wapi inatumikishwa zaidi ndani ya jamii lao.
- ✓ Onyesha ya kwamba utumiaji wa madawa za kulevya kama vile pombe, sigara, banki na kazalika unaharibu afya
- ✓ Weka muda wa maswali.
- ✓ Omba washirki kutoa mawazo yao kwa kuepuka ao kukataa madawa ya kulevya katika jamii letu
- ✓ Omba washiriki wataje kanuni fulani za kufuata kwa kuepuka kuambukizwa na magonjwa ama kuambukiza wengine.

Majadiliano kuhusu matunzo ya viungo vya uzazi

- ✓ Unda vikundi vitatu na ugawe kadi amabazo wataandika kwa ngambo moja usafi ambao msichana anaweza kufanya kwa viungo vyake vya uzazi na kwa ngambo ingine namna mvulana anaweza kufanya usafi wa viungo vya uzazi. Kisha kuchukua kadi hizo, zigawe mara tena na ufanye majadiliano.
- ✓ Omba kwa wasichana waeleze kati yao kuhusu namna ya kutumikisha cotex ya kuvaa wakati msichana anaona damu ya mwezi (règles). Chunguza maneno hayo kama yamesikika.
- ✓ Eleza washiriki kama viungo vya uzazi vinapashwa kuwa safi kwa kuchunga uzazi wetu.

Mwisho

Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: 1 Watesalonika 5,23. Mwili wetu ni wa maana sana. Unahitajika kulindwa safi. Katika sheria Mungu alizopatia wana wa israeli, nyingi zilihusika na afya ya miili yao. Kuna zilizoongea juu ya chakula, juu ya magonjwa, juu ya maisha ya kiroho,... kama maandiko yanavyosema, mwili wetu ni hekalu la Mungu, tuchunge na kusafisha hekalu hili ili limutukuze.

LENGO

Musomaji wa somo hili ataweza:

- ✓ Kujua kufanya usafi wa mwili, nguo, akili na malisho
- ✓ Kueleza matokeo mabaya ya matumizi ya vitu vinayoharibu afya (produit nocifs)
- ✓ Kujua (na kuepuka) magonjwa yanayoambatana na namna mwili unavyotumika, viungo vya uzazi na Kuleta suluhisho kwa magonjwa hayo
- ✓ Kuleta njia za kukataa vitu vinavyoharibu afia

INGILIO

Usafi hauwezekani bila kukubali shurti (principes) na kugeuza tabia. Kuna magonjwa ambayo ni vigumu kuepuka lakini kuna yale tunaweza kuepuka. Kwa ngambo ya viungo vya uzazi, magonjwa mengi yanaweza kuepukwa sababu inatokana na hali ya kuishi kwa mtu ao tabia. Hata kwa magonjwa yanayoletwa na microbes, kanuni za usafi zinaweza kutusaidia kuyaepuka.

Mifano ya magonjwa yanayotokana na microbe, yale isiyoambukiza na ya kijamii (sociales).

Magonjwa ya kuambukizwa		Magonjwa isiyoambukizwa	
Magonjwa	**Microbe**	**Magonjwa**	**Microbe**
Ankylostomiase	Nyoka za tumbo (Parasite)	Estomac (gastrite)	Hakuna
Malaria	Plasmodium ndani ya moustique	Tension ya kupanda na kushuka (hyper/hypotension artérielle)	Hakuna
Ukimwi	Virusi (VIH)	Nevrose	Hakuna
Kisonono(blenoragie)	Bacteria	Magonjwa ya sukari (diabète)	Hakuna
Candidose	Champignon	Magonjwa ya roho (crise cardiaque)	Mara nyingi Hakuna
Matungulu (mycose)	Champignon	Kuvunjika ao kuteuka(fracture)	Hakuna
Suluba (rougeole)	Virusi	Kukosa damu (anémie falciforme)	Hakuna
Fièvre typoïde	Bacteria	Ulevi (alcoolisme)	Hakuna
Kaswende (syphilis)	Bacteria	Madawa ya kulevia (toxicomanie)	Hakuna

1. Ndani ya tableau hii, magonjwa gani tunaweza kuepuka?
2. Hali gani tunaweza kukamata ili tuepuke magojwa haya ?

Magonjwa mengi yasiyo na microbe yanatokana na tabia zetu.

Somo la kujifunza

Tumetambua kwamba magonjwa mengi inatokana na tabia yetu ao hali ya wazazi wetu. Tabia yetu inaweza kuwa na matokeo juu ya mazingira yetu na kuleta magonjwa mengi. Karibu magonjwa haya yote yanaweza kuepukwa.

Mifano fulani ya tabia zisizofaa kwa afia ya mtu

Hali ao tabia	**Ugonjwa**
Wazazi hawakufanya vipimo mbele ya kuoana.	Magonjwa ya kuambukia mzazi kwa mtoto (maladie héréditaire ex: anemie SS) ao kuambukizana kati yao (Ex :syphilis)
Watu wa jamaa hawatumie moustiquaire, kuna uchafu ao pori pembeni ya nyumba	Malaria
Wakaaji hawanawe mikono mbele ya kula. Mazingira ya mafiga ni muchafu Misalani(WC) ni chafu sana	Nyoka za tumbo na fièvre typhoide
Vijana wanatumia vitu(Ex mafuta, sabuni, madawa, sigara, etc ;) vinavyoharibu	Vidonda visivyo na sababu, magonjwa ya akili, kuharibika kwa ngozi, ...

afia yao	
Madereva wanatumia madawa ya kulevya ao pombe saa za kazi	Ajali za barabarani
Watu hawakule majani na hawakunywe maji ya kutosha	Ukosefu wa damu, magonjwa ya figo,etc.
Mtu anafanya ngono na wapenzi wengi bila kujikinga	Magonjwa ya zinaa, UKIMWI, etc.

Mifano ya magonjwa yanayogusa viungo vya uzazi

Hali ao tabia	**Namna ya kuepuka**
Kutosheka na ngono mbele ya wakati bila kumtoshelea mpenzi wako (éjaculation précoce)	Kuto kufanya ngono kiholela Kuepuka madawa ya kulevia Kuepuka magonjwa ya zinaa
Cancer ya col utérin	Epuka ngono mbele ya miaka. Epuka kufanya ngono na watu wengi
Vagivisme (maumivu ya viungo kiungo cha uzazi cha mke wakati wa ngono.	Epuka kubakwa Epuka matumizi ya madawa fulani ya majani ao kuingiza vitu vyengine ndani ya kiungo cha uzazi
Upungufu wa nguvu za kiume	Epuka kufanya ngono na watu wengi

(impuissance sexuellle)	Epuka magonjwa ya zinaa Epuka majani na dawa za kusukuma mtu kufanya ngono
Utasa kisha kuzaa(sterilité secondaire)	Epuka kutosha mimba Jitunzishe vizuri na mbele ya wakati, magonjwa ya zinaa
Col iliyo wazi ao iliyojifungua(béance du col)	Epuka kutosha mimba ao magonjwa ya zinaa
Fistule (viungo vya uzazi vinatoboka mahali fulani)	Epuka kutosha mimba - kubeba mimba mbele ya miaka, kuzaa nyumbani bila kuchunguzwa na mganga.

Mifano ya vitu vilivyo na matokeo mabaya juu ya miili na uzazi wa mtu

Vitu	**Dalili**	**Matokeo/Maafa**
Pombe	Kujisikia kama unakuwa vizuri, kupunguza mawazo kwa muda, kumaliza kiu…	Kukojoa mara na mara, kutegemea watu wengi ao kutokujisaidia, kupunguza akili, kupoteza kiasi (contrôle) juu ya viungo vyengine vya mwili, uwezekano wa kufanya ngono na kujiweka katika hatari.
Banki	Inapunguza maumivu, inapunguza mafikili, inaleta ndoto, mtu anajisikia vizuri	Kupunguka kwa nguvu ya kufanya ngono na akili, cancer ya mafafa (poumon), Mazimu, kutegemea watu wengine na kutegemea banki, kufanya ngono bila kujikinga na

	kwa muda (à l'aise), hamu kubwa ya chakula kwa mwanzo	kujiweka katika hatari.
Tumbako (cigarette)	Inamaliza njaa, unajisikia kama uko vizuri	Cancer ya mafafa, kutegemea sana, kupunguza nguvu ya kufanya ngono, harufu mbaya, kuharibu rangi ya meno,…
Madawa ya kulevia (Drogues: essence, marijuana, patex,…)	Kizungu zungu,…	Kutegemea drogues, hatari kwa ubongo, mazimu, Magonjwa ya maini (foie),…..
Choko	Rangi ya ngozi ya mwili inakuwa nyeupe ama kuwa na upele mweusi	Kutegemea mafuta yenyewe, cancer ya ngozi

Njia ya kufuata

Tuwashitaki wanaoleta madawa ya kulevya na kuepuka wanaoitumia. Tusisubutu kuuzisha madawa haya na tusiwe karibu na mtu anayeyatumia kwa sababu yanaweza kuharibu afya yetu tukiwa karibu na mtu anayetumia sigara. Ukianza kuyatumia, itakuwa vigumu kwako kuacha kwa sababu yanamufanya mtu kuyategemea.

Kanuni za maana:

Kanuni za usafi kwa kuepuka kupata ugonjwa na kuambukiza wengine	
1. Usafi wa mwili wako wote	7. Fanya vipimo mbele ya kufunga arusi kusudi ujue kama kuna magonjwa yanayoweza kuambukiza mpenzi wako ao watoto utakao wazaa.
2. Usafi wa nguo zako	8. Kuepuka kubadilishiana: mavazi, muswaki wa meno, poire, mbegeti ya kunawia, vitu vya kukata na kazalika.
3. Usafi wa mazingira na nyumba yako	9. Kujitunzisha kwa haraka sana kwa kuepuka kuishi na microbe ndani ya mwili
4. Usafi wa malisho yako(maji, hewa,vitu na chakula)	10. Kuheshimu matunzo uliyopewa na mganga
5. Kunawa mikono kisha kutoka choo na mbele ya kula	11. Kuenda mbali na watu wakati unajua una ugonjwa wa kuambukiza
6. Kuepuka mafuta na vitu vingine vya kugeuza ngozi ya mwili(choko)	12. Kubadilisha nguo za ndani kila siku.

MWISHO

Viungo vya uzazi vinapashwa kuchungwa safi kwa kukinga afya yetu. Wasichana wanapashwa kufanya usafi wa viungo vya uzazi vizuri tena kila siku. Kuepuka kutumia vitu visivyofaa sababu viungo vya uzazi vya wasichana vina nafasi kubwa ya kuambukizwa na vinatofautiana sana na viungo vya uzazi vya wavulana. Kwa jumla, inaomba kunawa mara mbilii kwa siku ikiwa kidogo na kubadilisha nguo za ndani kisha kunawa saa zote.

Kwa mwanamke:

- ✓ Kupakaa pomade katikati ya miguu (cuisse, aine) juu ya kuepuka kuungua
- ✓ Kunawa inje ya kiungo cha uzazi ao kujipanguza na papier hygiènique
- ✓ Kwa kujipanguza, uanzie mbele kuenda nyuma ili usilete microbe ya nyuma ndani ya viungo vya uzazi.
- ✓ Kunawa inje (1) juu ya kiungo cha uzazi, midomo mikubwa (2)midomo midogo

Kwa mwanaume

- ✓ Kunawa (1) juu ya viungo vya uzazi, kati kati ya miguu (aine), (2) mbolo (penis): safisha ngozi vizuri kama hautahiriwe, safisha nafasi ya kukoyolea na kuzunguka kiungo hicho(3) malizia kwa ngozi ya mapumbu na mahali kunatokea choo kubwa.
- ✓ Ujipanguze vizuri na upakae pomade

Sote tuepuke harufu mbaya

Maswali

Q1. Kati ya shida ambazo tumezungumuzia hapo juu, ya wapi hausikii vizuri?

Q2. Umejifunza jambo gani mupya?

Q3. Unaweza kushirikisha mzazi, pasteur ao mwalimu wako kwa kutatua shida zako?

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA KUMI NA MOJA:MAPENDO, URAFIKI NA KUJUANA KIMWILI

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Mchezo wa kiyoo

- ✓ Omba kwa washiriki kuwa wawili wawili, mmoja atafanya kazi ya kuwa kioo kwa mwengine. Kila mtu ataweza kuonyesha alama fulani na mwengine anamuiga kama vile kivuli chake ndani ya kioo
- ✓ Waambie ya kwamba mchezo huu unaonyesha uaminifu mumoja kwa mwengine

Kazi za vikundi kwa kufahamu maana ya mapendo.

- ✓ Fanya vikundi vine
- ✓ Upatie kila kikundi Hadisi moja
- ✓ Waambie wajibu kwa maswali yaliyo chini ya hadisi
- ✓ Wanaporudi katika kundi kubwa, wanaleta majibu yao na wengine wanaleta mawazo yao.

Kazi za vikundi kwa kujua uhusiano ambao tunapashwa kuwa nao na kila aina ya watu

- ✓ Gawa washiriki katika vikundi tano ao sita
- ✓ Ambia kila kikundi kichukue kila urafiki, walete hali yake, maana yake, vitambulisho, mapashwa ya marafiki, Kama inaruhusiwa Kujuana kimwili na mtu kama yule, etc.
- ✓ Leta mfano kufuatana na somo hapa chini

Mchezo

Mchezo unaitwa: ”Ninampenda mtu fulani kwa sababu…..”

- ✓ Gawa makaratasi kwa washiriki. Uwaombe waandike hali (qualité) moja wanayopenda kwa rafiki, baba, mama, mwalimu, mchungaji, etc. Chukua hizo carton na usome majibu ya kila mmoja, waonyeshe ya kwamba jibu zao zilikuwa tofauti
- ✓ Waombe waeleze nini inaweza kutuma uhusiano unakuwa mzuri.

Namna ya jibu: ukweli, uaminifu, uhaki, usikivu, kuchunga siri

- ✓ Uwaulize nini inaweza kuua uhusiano.

Namna ya majibu: kukosa uaminifu, uongo, kukosa adabu, wivu, kiburi, ngono, hasira, mabishano, ulevi,…

- ✓ Eleza utofauti kati ya hali ya inje ya mwili (qualité physique: Unene,wembamba, nguvu, urembo……) na hali za kiakili(qualités morales, intellectuelles) ya kijamii. Waulize waseme ya wapi kati ya hizi ni ya muhimu. Eleza majibu kufuatana na jinsia (sexe)

Mwisho

Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: 1 wakorinto 13,4-7. Biblia inatupatia mwangaza kwa kuweza kujua nani anatupenda ama nani tunamupenda kikamilifu. Tena, ni vema tutofautishe kati ya kumpenda kila mtu, kuanza urafiki na kumpenda mtu utakayeoana naye. Kila mtu si rafiki na kila rafiki si mtu wa kuoana naye. Tuwe macho, tuwe na akili.

LENGO

Mwanafunzi wa somo hili ataweza:

- ✓ Kujua aina mbali mbali za mahusiano
- ✓ Kujua hali ya kila uhusiano
- ✓ Kupana mwangaza, uhusiano na utofauti kati ya Mapendo, urafiki na kujuana kimwili
- ✓ Kutafuta mambo inayosaidia kuleta uhusiano bora pia ile inayoleta mizozo, shida katika uhusiano.

INGILIO

Ikiwa shule linafundisha kwa hali ya juu juu somo kuhusu anatomie na physiologie ao namna viungo vya uzazi vinavyotumika kupitia somo la biologie, programme chache zinazungumuzia hisia, kuheshimu mwili wako na wa mtu mwingine, kujifahamu na hali zako zote,...

Utafiti umeonyesha kuwa mafundisho kuhusu uzazi, haisukume watu kufanya ngono kiolela bila kujichunga, bali ni suhulisho mhimu zaidi kwa ajili ya kujilinda kutokufanya ngono isiyo halali inayotia uhai wa mtu na jirani zake katika hatari na wasiwasi.

Adolescence ni kipindi kigumu ndani ya maisha ya binadamu kinachovuruga hisia (émotion), namna ya kufikiri na kutenda ya vijana.

Hisia hizi zinatokana na kuongezeka kwa kimikali za uzazi (hormones sexuelles), inayofatwa na hamu ya kujua na kugundua. Vijana wengi wanashindwa kutofautisha upendo, urafiki na kujuana kimwili. Kuwaletea vijana mwangaza kuhusu mambo haya kunawasaidia sana kuchukua kila mara uamzi unaofaa siyo kwao binafsi tu lakini pia kwa wale wote wanaowaambia kila siku kwamba wanawapenda.

HADISI

Hadisi 1

R alikuwa akitoka shuleni. Akamuona msichana mmoja mrembo njiani. Alikuwa na sura nzuri, nywele nzuri, kiuno kizuri na amevaa vizuri. *R* akamufurahia, roho yake ikapiga sana. Akasimama na kumusalimia: Hé, dada, ninakupenda sana, unapendeza. Msichana *hakumujibu. R akaongeza,* ningetaka nijue nyumbani kwenu, ningetaka nikuoe,..

Je, unafikiri *R* alimupenda msichana huyu kweli? Leta mawazo yako.

Hadisi 2

A alikuwa kanisani juma pili iliyopita. Kama kawaida, ibada ilipokwisha, walisalimiana. Halafu mvulana mmoja mrembo akamusalimu kwa furaha *na kutabasamu (Sourir). Mchana wote, A* alikuwa akimukumbuka. Hata usiku, aliota ndoto akimuona na kufurahiana naye. Mchana, anamufikiria kila mara kiasi kwamba hana tena muda wa kujifunza na kutayarisha somo za shule. Juma hili, alishindwa mtihani ya *géographie. A* ana hakika kuwa mvulana huyu anamupenda. Aliwaelezea marafiki wake namna anavyompenda, nao walimushauri asipoteze uhusiano huu kwa sababu mvulana huyu anaweza kumuoa.

Je, unafikiri *A* anapenda mvulana huyu?

Hadisi 3

C na B wanakaa quartier moja. Vijana hawa wameanza uhusiano kumepita miezi mitano. Kila *mara, C analetea B* zawadi kama téléphone, nguo, bijoux, viato, saha*,* chainettes, pesa,...Sasa, juma jana*, C* alipomuona *B,* alimuambia kuwa anamupenda sana. Aliongeza kuwa anataka wafanye *ngono. B* alishituka na kukataa. “Sisi ni marafiki tu, si vema tufanye ngono...Tungojee...unajua kuna magonjwa ya zinaa *na UKIMWI”. C* alikasirika sana:”Mbona nimekupa zawadi nyingi, hata pesa nimekupa...hauone kwamba ni vema pia wewe unionyeshe upendo...unafikiri mimi ni *mgonjwa...”. Sivyo, B* akaongeza: “...sisemi hivyo, lakini tungojee*...”.*

C kwa hasira akajibu:” tumengoja siku nyingi, nimekupa vyote, na usisahau, mimi ni mwanaume kama wengine, unapashwa kuonyesha kwamba unanipenda...”

Je, unafikiri nani anapenda mwengine kati ya C na B ? Zawadi inaweza kukufanya umupende mwengine?

Hadisi 4

P na L ni marafiki kumepita mwaka mmoja*. L* alipokuwa mgonjwa siku nyingi*, P* alimutembelea kila *mara* na kumupa moyo*. P* aliposhindwa masomo*, L aliomba* pamoja naye na kumufariji. Wameamua kubaki

marafiki na wamepatana kutokufanya ngono kama alama ya heshima mmoja kwa mwengine. *"Watu wengi wanafikiri tutaoana, alisema hivyo L siku moja, lakini hatujaongea juu ya jambo lenyewe".*

Kwa mawazo yako, unafikiri ***P*** na ***L*** wanapendana? Eleza majibu yako.

MAZOEZI: WATU HAWA NI WANANI KWANGU?

Vijana wanaalikwa kufikiri kuhusu uhusiano mbalimbali wanaokuwa nao, kuhusu mambo ambayo yanaweza kuharibu uhusiano huo na namna uhusiano huo unaweza kujengwa ili ufaulu.

Hali na vitambulisho vya urafiki

Urafiki 1

Hali

Undugu (fraternité), Filiation (kinacho waunganisha)

Maana

Uhusiano wa kindugu, Watoto wa baba moja na mama moja

Watoto kwa wazazi (unganisho kwa damu)

Vitambulisho

Uhusiano unaokazwa kupitia kuzaliwa pamoja , uhusiano unao kamilishwa na majukumu, mapendo, uhusiano unaodumu, kuaminiana kwa kweli na ya muhimu, kubadilishiana siri, maongezi kwa ajili ya faida ya wote, kwa ajili ya maisha kwa hali zote pia kwa siri za ndani.

Mapashwa ya marafiki

- Heshima
-Kusaidiana /serviabilité
Kuheshimu kanuni za jamii
-kazi za pamoja kwa ajili ya maendeleo ya kila mtu

-kujifungua mwenyewe

Jina

1. kaka ao dada (Kijana ao msichana)

3.baba kwa mtoto, 4. mama kwa watoto

Kujuana kimwili

Ni kinyume ao inceste

Urafiki 2

Hali

Connaisance (kufaamiana)

Maana

Uhusiano kati ya watu wanao onana wakati fulani na ambao hawana kitu fulani kinachowaunganisha.

Vitambulisho

Uhusiano wa bila kutayarisha, uhusiano wa watu wanaoishi mahali moja. Hakuna kuaminiana na inasababisha kutokuwa wazi kwa mengine, -maongezi ni ya kawaida na ya juu juu.

Mapashwa ya marafiki

-kusaidiana

-kuheshimu mapatano ya kijamii

-hakuna kufanya ngono (Kujuana kimwili ni fornication)

Jina

Kufahamiana

Urafiki 3

Hali

Camaraderie
Maana

Uhusiano kati ya watu wanaokuwa na faida ao intérêt moja

Vitambulisho

-Uhusiano wa bila kutayarisha, unaofuatana na faida ya pamoja. Uhusiano unaodumu kufuatana na kitu munacho kuwa nacho kwa pamoja. Hakuna kuaminiana na inasababisha kutokuwa wazi kwa mengine, maongezi juu ya jambo linalo waunganisha.

Mapashwa ya marafiki

Kusaidiana, kuheshimu mapatano ya kijamii, kufanya kazi za pamoja kwa ajili ya maendeleo ya wote, mazungumuzo inayo kuwa na faida moja kwa ajili ya maisha kwa jumla.

Jina

Camarade, Compagnon, Condisciple, Collègue, Confrère,

Consœur, Voisin,Compatriote, concitoyen, Coéquipier, …

Kujuana kimwili

Hairuhusiwe. Munabaki marafiki

Hali

copinage

Maana

-Uhusiano kati ya wa copains ao camarades

-copain ao copine ni mtu ambaye munaweza kugawa mkate pamoja

Vitambulisho

Uhusiano ambao kwa mwanzo uko huru kuchagua rafiki, uhusiano unaosababishwa na utayari wa ndani, upendo. Uhusiano wenye kudumu lakini ambao unaweza kuvunjika. Confiance ao kuaminiana inaanza lakini inaomba ichunguzwe. Maongezi yanahusu faida ya pamoja na juu ya maisha kwa jumla.

Mapashwa ya marafiki

Kushuhudiana, mapatano , -kuonyeshana kwa wengine ikiwemo wazazi, kusaidiana kuheshimu mapatano ya jamii, hakuna ngono, kutembeleana, kutumika pamoja ili wote waendelee, -kujifungua kwa mwengine

Jina Copain ao copine

Kujuana kimwili

Hakuna ngono. Urafiki huu una hatari ya kuanza vikundi vya wa homosexuel na wa delinquant.

Urafiki 4

Hali

Urafiki (amitié)

Maana

-Uhusiano kati ya marafiki (ao copains, copines) unaowapenda

-Rafiki ao ami(e) ni mtu ambaye unaweza kumtolea siri zako bila woga wa kuzitoa inje

Vitambulisho

Uhusiano ambao mtu anajichagulia yeye mwenyewe, Uhusiano unaosukumwa na mtu binafsi, upendo, Uhusiano unaodumu lakini unaweza kuvunjika , watu wanaaminiana sana na kupeana siri. Maongezi yanahusu faida ya pamoja na juu ya maisha kwa jumla na kuhusu siri za kipekee za ndani.

Mapashwa ya marafiki

Kusaidiana, kuheshimu mapashwa ya kijamii, Kutembeleana, kazi za pamoja kwa ajili ya maendelo ya wote, kujifungua mwenyenye kwa mwengine, Kuelezea wazazi.

Jina

Rafiki; hakuna kufanya ngono

Urafiki 5

Hali

Amourettes, Flirt, Bumbanda (bureaugamie), Concubinage , Pédopholie (ndogo ndogo)

Vitambulisho

Uhusiano huu unaohusu kutumikisha mwengine sababu ya faida ya kipekee ao ya uchoyo. Kutokuheshimu mtu inaonekana kupitia kwa kugusa gusa mtu, maneno ya siofaa, kuvaa nguo zisizofaa , kuzoea nafasi ya kufichama na kwenye giza, boite de nuit,…

Uhusiano huu haudumu, muda wake unafuatana na faida yenye mtu anatafuta kwa mwengine. Hakuna kuaminiana na hii inasababisha kazarau kwa watu wawili wakichunguzana na kuchungana. Maongezi kati ya watu hawa ni kwa faida yamuda mufupi. Uongo, kutapa, kusema sema, kutumia drogue na ubakaji ndio njia zinazo tumiwa kwa kufikia mwisho. Wivu kati ya wapendanao inaleta mapigano kwa siri ao ya kuonekana(chuki ,kasirani, mapigano,…..).

Mapashwa ya marafiki

Kila kinacho fanyika kinapimwa kufuatana na faida, inajulikana sababu mtu hapane zawadi kwa bure.

Jina

Urafiki wa uongo

Mara nyingi ngono ndio shabaa kubwa ya uhusiano huu.

MWISHO

Mtu anaishi ndani ya muungano ya watu, ndio maana anahusiana nao kila wakati. kila mtu anatafuta uhusiano bora awe mume ao mke. Uzuri wa ndani unafaa hapa kwa kujenga uhusiano na wengine. Mambo ya inje inaharibu. Tabia zetu ni za maana kupita sura ya inje. Tabia ya ndani inajenga kupita urembo wa inje ambao unapita.

Tena kumbuka kuwa yeyote unayependa hafae kuwa rafiki. Yeyote unayependa hafae kujuana kimwili naye. Kila rafiki siye mchumba na si

yeyote unayefahamu ndiye unaweza kumfanya mchumba. Kila kitu kina wakati na nafasi yake. Weka umbalimbali katika hisia na matendo yako.

Maswali

Q1. Tuambie kile kinachoweza kuharibu uhusiano?

Q2.Tuambie kile kinachoweza kuboresha uhusiano?

Q3.Ni hali (qualité) gani unapendelea kupata kwa mchumba wako?

Q4.Ni hali (qualité) gani unapendelea kupata kwa rafiki yako?

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA KUMI NA MBILI : JE, UNAWEZA KURUHUSU KILA KITU KATIKA URAFIKI ?

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Brainstorming: Ninagojea nini katika urafiki

- ✓ Washiriki wanaeleza kama wanangojea nini katika urafiki
- ✓ Andika kila kitu juu ya ubao ao Flip chart
- ✓ Kila jibu ina maana, usiikatae
- ✓ Ambia wasihiriki kuwa ni ya maana kujihakikishia kama lengo la urafiki ni nzuri.

Mchezo wa A na B

- ✓ Omba vijana wawili wasome hadisi yenyewe mbele ya wenzao

- ✓ Alika washiriki wafuate kwa makini kwani wataleta maoni yao
- ✓ Gawa washiriki katika vikundi na wajibu maswali tano (ona somo)
- ✓ Makatibu wanaleta majibu na kuisoma kwa washiriki wote
- ✓ Leta kifupi ya majibu yako na somo la kutosha katika hadisi

Brainstorming: Matendo na gestes zinazokubaliwa ndani ya uhusiano ao urafiki

- ✓ Washiriki wanaeleza vitu gani wanaweza ku négocier na vile hawawezi négocier katika uhusiano ao urafiki
- ✓ Andika kila kitu juu ya ubao ao Flip chart
- ✓ Kila jibu ina maana, usiikatae
- ✓ Leta hatari ya kufanya vitu bila kukubaliana

Majadiliano kwa namna mbali mabali ya kugusa

- ✓ Tia picha ya mwanaume na mwanamke na omba kwa washiriki wawili kwa utashi wao kutaja :
    - Viungo vya mwili vinavyo weza kuguswa na kila mtu
    - Viungo vya mwili ambavyo haviwezi kuguswa na kila mtu
- ✓ Omba washiriki kueleza majibu yao. Fanya majadiliano na omba kwa washiriki kusema namna ya kugusa (kwa mfano: kugusa kunakoleta moyo, kugusa bila heshima , kugusa kimapenzi,……)
- ✓ Fasiria washiriki kuwa kuna kugusa kuzuri kunakoonyesha upendo, heshima, kuleta pole. Kuna pia kugusa mbaya kunakoonyesha kukosa adabu, kuamsha tamaa,…
- ✓ Kama kuna washiriki ambao wemeisha guswa vibaya, waombe wafike kwa ushauri na mazungumzo ya kipekee.
- ✓

Brainstorming

Tumia ma swali (ona somo)

- ✓ Mchezo huu unaonyesha vitu vinavyofanyika kila siku katika maisha ya vijana na hata watu wakubwa. Ni vema kujua kuchunga siri.
- ✓ Chochea majadiliano, leta mwangaza. Waulize waseme nini inapashwa kufanywa kwa kuzuiza mambo kama na hayo ndani ya uhusiano wa vijana.

- ✓ Waambie kwamba wavulana wengi hawachunge siri za wasichana. Ukijuana kimwili naye, anaelezea marafiki zake wote. Halafu, kila mtu anajua kuwa uko na tabia mbaya.

Mwisho: Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Mwanzo 39,7-19: Yosefu hakuruhusu mke wa potifari kumusukuma kufanya ngono naye. Mke huyu alimuambia kila siku lala nami. Yosefu alijua kusema hapana. Hata wakati alikamatwa na nguvu, Yosefu aliamua kukimbia. Yosefu alikuwa na tamaa, lakini alijua kuwa kila kitu hakifae kwa yeye kama maandiko yanavyosema katika 1 Wakorinto 6,12. Karibu tuseme kama Yosefu aliruhusiwa, aliombwa kulala na mke wa potifari, lakini alikataa sababu haikukuwa halali.

LENGO

Musomaji wa somo hili ataweza:

- ✓ Kujua alama na matendo ya hatari katika urafiki ao uhusiano
- ✓ Kufahamu vitu vinavyoruhusiwa na visivyoruhusiwa ndani ya urafiki ao uhusiano
- ✓ Kujua namna ya kuepuka ubakaji katika urafiki ao uhusiano

INGILIO

Ndani ya uhusiano ao urafiki, kila kitu kinapashwa kuongelewa na kujihakikishia kuwa kila mmoja anakubali. Mara nyingi, vijana marafiki wanawaza kama wanaruhusiwa kufanya kila kitu na kuvuka mipaka bila kujadiliana na kuchukua hatua. Hiyo inaweza kuleta mizozo na

déception. Somo hili linazungumuzia kanuni ambazo hatuwezi kusahau ikiwa tunataka urafiki wetu uepuke mizozo na hatari.

Mara nyingi, kila mtu anangoja mambo yafuatayo katika uhusiano:

Amani, Maendeleo, Mapendo, Heshima, Adabu, Shukrani, Usaidizi, Masikilizano, kuombeana,…

Kwa kujihakikishia kama lengo ya uhusiano limefikiwa, inaomba :

- ✓ Kupana tangu mwanzo wa uhusiano kanuni zitakazofuatwa kwa kuwasaidia
- ✓ Kuheshimu sheria nzuri muliyojiwekea (Mujihakikishie kuwa sheria hiyo ni nzuri sababu inaweza kuwa mbaya)
- ✓ Kuongea, kunegocier kwa kila jambo mupya linalofika katika urafiki wenu

MAZUNGUMUZO

A	:	Jambo! Ninapenda kuongea na wewe kuhusu neno moja linalokuwa ndani ya roho yangu.
B	:	Jambo, unataka nini kwangu?
A	:	Unaona sasa ni miaka miwili tumefahamiana. Ningetaka sasa tuanze urafiki wa kweli na wa ndani.
B	:	Lakini mwenzangu, tumekuwa na urafiki wa kweli tangu zamani, sijue kama unataka kusema nini sasa. Kuwa wazi.
A	:	Unajua, siku hizi, kila mvulana anakuwa na copine. Ningependa ukuwe copine yangu.
B	:	Ndio, lakini uniambie kwanza unawaza nini juu ya uhusiano

		huu? Tutaishi namna gani tofauti na mbele?
A	:	Sawa vijana wengine.
B	:	Unamaanisha nini?
A	:	Unataka tena nikuambie nini juu ya yenye nimesema ! Unajifanya kama hausikie ?
B	:	Eh mwenzangu, ao unajua yenye unasema ao haujui. Ao uko na mawazo mabaya, useme yote nichukue decision.
A	:	Sawa, kuwa copine ni kusema mara moja moja tutakuwa tunatembea pamoja, kukunywa na pia kufanya ngono.
B	:	Kama ni vile utafute mtu mwengine atakaye kubali kulala na weye. Urafiki wetu unaisha. Wewe uko na mawazo mabaya. Ninyi wavulana munajua kuharibu wasichana. Ninashangaa, sikuzani mawazo kama haya yangetokea kwako. Niliwaza uko tafauti na wengine wavulana.
A	:	Unisamehe kama nimesema vibaya. Lakini sema kweli, nikusema hauyafanyaka ngono?
B	:	Ni kusema we uko expert na sasa unataka upate sifa na kiburi kuwa umelala na msichana mwengine?
A	:	Hapana, niliwaza kama ile itakufurahisha. Mbona ile siku uliniachaka nikuguse hata ku maziba yako. Njoo maana nilifikiri siku moja tu utakubali tufanye ngono.
B	:	Aaah ! Nilikuwa nasema ulifanya makusudi ile siku. Haikukuwa erreur. Uko faux, sitaki nikuone tena.

A	:	We, unawaza uko mtakatifu! Nita kupata tu, utaona.
B	:	Unafikiri utanipata? Nyie wavulana muko tu vile. Hamupendi babaambie kweli. Munapenda kutesa na kuonea wasichana kisha munaoa mabikira!

KAZI

Q1. Toa kifupi cha yale yanayosemeka ndani ya mazungumuzo haya?

Q2. Unawaza nini juu ya ombi la A?

Q3. Unawaza nini juu ya majibu ya B?

Q4. Je, mazungumuzo haya yanaonyesha kweli yale vijana wa sasa wanaishi?

Q5. Ingekuwa wewe ndiye B ao A, ungefanya nini?

SOMO LA KUJIFUNZA

Kuna vitu vinavyoveza kufanyika pamoja, na vingine vinaomba ruhusa na makubaliano (négociation) mwanzoni. Kugusa nafasi fulani ya mwili, namna ya kusalimiana, kubusu, kuonyeshana kwa wengine, matembezi, mchezo… inaomba kukubaliwa na mwengine. Inaomba kuwa na uwezo na kujua kusema hapana, kuwa na mwangaza ndani ya maneno, kujifungua ao kuwa wazi, kuwa na uwezo wakuonyesha musimamo wako, kuheshimu mwenzako,etc.

MATENDO NA GESTES ZINAZOKUBALIWA NDANI YA UHUSIANO AO URAFIKI

Kwa jumla, vijana wanaposikilizwa, vitu ao matendo ambayo vijana wanafanya pamoja wenzao ndani ya uhusiano wao yanaweza kuwa:

kucheza pamoja, kutembea pamoja, kugusana, kukumbatiana , kufanya ngono, kufanya sport, kutoka pamoja, kukula pamoja,etc. Gestes nyingi ni za hatari.

Ubao huu unaonyesha gestes na vitendo vinavyokuwa negociés vinapotendeka ao visivyokuwa négociés

Vitu na gestes za ku négocier mara moja ao kila mara	**Vitu na gestes zisizoruhusiwa isipokuwa watu wameoana**	**Vitu na geste zisizokuwa negociés**
-Kubusu -Kuitana ku téléphone -Kutembeleana -Kuonyeshwa kwa watu wa jamaa -Kualikwa kwa matembezi -Kutembelea mahali moja moja -Kutoa siri ya mwengine -Kusindikizana	-Kufanya ngono -Kugusana kwa viungo vya siri -Busu kubwa (baiser profound)	Kuamukiana (salamu ao kusalimiana kwa sauti Hii inafuatana na mapatano yenu.

Kugusa mwili wa mtu mwengine, inaomba ruhusa hata kama unataka kumusaidia.

Mfano: uko mvulana (garçon) unaona kidudu juu ya blouse ya msichana kwa ngambo ya maziba. Ukitaka kumusaidia kwa kuitosha, unapashwa kumuomba ruhusa ao kumuonyesha akitoshe yeye mwenyewe.

Ao uko msichana (fille), unaona mvulana hakufunga tirette ya pantalon, umuambie na adabu badala ya kuanza kuifunga wewe mwenyewe.

Toa mfano na nyakati ambazo zinaweza kuweka watu katika hatari ya kufanya vitu ao gestes zisizokubalika:

- ✓ Kuenda mbali na wengine kama mulialikwa kwa mkutano, safarini, etc.
- ✓ Kukutana nafasi ya giza
- ✓ Kuzoea ma boite de nuit, bars, nganda, hotels, QG, nafasi ya kufichama
- ✓ Karamu zinazosukuma kunywa pombe na kutumia madawa ya kulevya
- ✓ Kufanya maquis kwa wafinalistes wa secondaire ao wanafunzi wa université
- ✓ Kutembelea wasichana ndani ya internat ao wavulana mu chateau
- ✓ Wavulana na wasichana kunawa pamoja

MWISHO

Mtu yeyote anapoguswa, anajisikia anapendwa. Lakini, adabu inatuomba kujua namna gani tunaweza kugusa wengine bila kuwakwaza. Kuna kugusa inayosema kuwa unachokoza. Namna fulani za kugusa zinapashwa kukataliwa. Mwili ni wako na unapashwa kuupigania wakati wanaugusa kwa hali isiyokufurahisha.

Kuna namna za kugusa zisizo halali kama: kugusa viungo vya siri (Maziba, matako, cuisse,…), kupapasa mwili wa mwengine, kusalimu na ku kwaruza ndani ya mkono ao kufunyanga mkono, kupapasa nywele za mwengine.

Maswali

Q1. Kuhusu mazungumuzo kati ya A na B, leta mawazo yako ao matatizo yako kwa mzazi, mwalimu ao pasteur.

Q2.Kama ulishaka guswa vibaya ndani ya maisha yako, unaweza kuzungumuza na mushauri wako, mzazi, mwalimu ao Pasteur ili usaidiwe.

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA KUMI NA TATU : KUCHOCHEWA NA MARAFIKI

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Maelezo

- ✓ Eleza Kwa ufupi maana ya uchochezi, aina ya uchochezi na namna gani kujilinda na uchochezi wa marafiki

Mchezo wa A na B

- ✓ Omba wachezaji wawili wanaotaka wasome mchezo huu
- ✓ Omba washiriki wafuate kwa makini kwa sababu watajibu kwa maswali katika vikundi
- ✓ Gawa washiriki katika vikundi

- ✓ Waambie wajibu maswali (ona somo)
- ✓ Kila katibu anasoma majibu yake katika kundi kubwa. Kila mushiriki analeta maoni yake.
- ✓ Omba washiriki waseme namna gani wanafikia kupiganisha tamaa ya kufanya ngono?
- ✓ Panga majadiliano kuhusu uwezo wakutumia njia ambazo zimetajwa.
- ✓ Kwa kila njia wanayotaja, leta mwangaza hata kutoka maandiko matakatifu

Mafundisho juu ya kufanya ngono na wapenzi wengi

- ✓ Alika washiriki kufuata kwa makini usomi wa hadisi ya msichana mrembo na kujibu maswali (ona somo).
- ✓ Omba washiriki kuleta sababu zinazosukuma vijana kuwa na wapenzi wengi
- ✓ Leta mwangaza
- ✓ Omba washiriki wataje njia mbali mbali za kujilinda na uchochezi wa marafiki
- ✓ Panga majadiliano kuhusu njia zote ambazo zimetajwa.

Mwisho

Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: 1 wakorinto 15,33: Kuwa na marafiki ni vizuri, lakini inafaa kuchagua marafiki wazuri kwa sababu marafiki wabaya wanaweza kukuchochea kufanya vitu vibaya. Vijana wengi wamefanya ngono, kuvuta sigara, kunywa pombe, kuiba, kuingia katika vikundi vya hatari kwa sababu walichochewa na marafiki. Heri yule asiyetembea kufuatana na

mashauri ya waovu inashuhudia Zaburi 1,1. Pia 2 Wakorinto 6,14-18 inakubaliana na neno hili.

LENGO

Mwenye kufunzwa somo hili ataweza:

- ✓ Kutaja aina na chanzo cha uchochezi
- ✓ Kujua namna ya kupiganisha tamaa ya kufanya ngono
- ✓ Kutambua njia za kukabiliana na uchochezi wa marafiki

INGILIO

Kila mtu ana marafiki na watu walio sawa na yeye. Watu wanaweza kuwa sawa na wewe kwa sababu ya miaka yao, kwa sababu wanafanya kazi moja na wewe, kwa sababu wanaishi katika hali moja na wewe, kwa sababu unasoma nao, etc. Mara nyingi, watu walio sawa na wewe wana uwezo fulani juu yako. Wana urahisi wakukutana na kuongea na wewe. Hawana haya ama woga wako. Kwa hivi wanaweza kukuchochea kufanya kitu fulani. Uchochezi ni nguvu ambazo mtu anatumia kwa mwengine kwa ajili ya kubadilisha tabia ao hali yake na kumualika kufanya kitu fulani. Kwa hivi, hata kwa mambo ya ngono, vijana wengi wanachochelewa na marafiki. Wasiposaidiwa kukabiliana na uchochezi huo, wanaingia katika hatari wakitaka kufurahisha marafiki wao.

AINA YA UCHOCHEZI

- ✓ Uchochezi mzuri (Mfano, kumualika rafiki kwa mikutano ya kujifunza kazi za mikono ao mikutano ya shule la juma pili).
- ✓ Uchochezi mbaya (Mfano kualika rafiki kunywa pompe, kufanya ngono, etc.).

Chanzo cha uchochezi wa marafiki

- ✓ Marafiki (pair): wanafundisha na kusukuma kuwa na hali fulani
- ✓ Jamaa : nafasi ya kwanza ya kupana mafundisho
- ✓ Shule/masomo:inaleta mafundisho na ni mahali mtoto anapata elimu
- ✓ Kanisa : inafundisha imani ya Kikristo
- ✓ Barabara: inakuwa na vikundi mbali mbali vya marafiki, inakuwa chanzo cha kuiga hali za wengine
- ✓ Gazeti, radio na television (Media): Njia ya kuiga vibaya kama kipofu pia vitu vizuri ukitaka.

Namna gani kujilinda na uchochezi wa marafiki (pairs)?

Maisha inajaa na uchochezi wa kila aina kwa kila dakika. Ni vema kuwa na mbinu na kuongeza nguvu zaidi kwa kushinda kila mtihani. Ni hivyo pia kwa ngambo ya kupiganisha magonjwa ya zinaa na ukimwi. Kijana anapashwa kuwa na habari za kweli zitakazomusaidia kuzimisha habari za uongo zinazoelezwa njiani. Wachungaji, waalimu na wazazi wanaombwa kubadili namna yao ya kuhusika na vijana ili tusiwapoteze. Ni kweli watu wazima wanakuwa na mambo mengi na ujuzi, wameona vitu vingi na wamepita ndani ya vipindi vingi vya maisha, lakini mara na mara:

- ✓ Wanakosa muda wa kuzungumuza na vijana;
- ✓ Wanaona kama vijana (na waadolescent kwa upekee) wangali watoto kwa kuwazungumuzia mambo yanayohusu uzazi
- ✓ Wanawaza kama kuzungumuzia mambo ya ngono ao ya uzazi itawasukuma watoto kufanya ngono
- ✓ Hawapime hata kuwazungumuzia sababu ya vizila (Tabou)
- ✓ Hawajui namna ya kuanza somo kama na hizo

NB:

Wakati wachungaji, waalimu na wazazi hawazungumuze na vijana (watoto na adolescent) kwa ajili ya shida zinazotokana na uzazi ao ngono, barabara na media kama radio na television, internet inafanya kazi ile kwa nafasi yao sababu mtoto yeyote na kijana anayebalehe (puberté) anakuwa na maulizo yanayohitaji kujibiwa. Mambo ya uzazi na sexualité ni sehemu ya maisha. Maelezo ni ya lazima sana na watoto wanayahitaji.

MAZUNGUMUZO: NAMNA YA KUKABILIANA NA TAMAA

A	:	Jambo ndugu
B	:	Jambo Rafiki. Sababu gani uko na sura ya kujigunja?
A	:	Nilipenda niongee na weye shida niliokutana nayo ndani ya uhusiano wangu na dada P. Kumepita siku fulani, nikikutana na P, Kiungo changu cha uzazi kinasimama. Hata kama nilifanya nguvu yangu yote ili nijitulize, ninashindwa zaidi wakati tuko pamoja. Ninakuwa na woga wa kumusogelea nisishindwe kuwa na kiasi.
B	:	Ni kweli mwenzangu! Lakini unafanyaka nini wakati uko na njaa zaidi wakati hauna chakula?
A	:	Acha mizaha. Njala haiko sawa ile kitu? Ao weye hauyakuwaka vile saa yenye unaona fille?
B	:	Rafiki, hali ni moja, utofauti ni kwamba unawekea ile kitu umuhimu sana ndani ya akili yako. Hiyo inakuzuiza kuwaza juu ya mambo mengine. Kuya tuende cheza kabumbu na utaona namna gani shida yako itapata jibu.
A	:	Unawaza ile ni petit pro? Lakini wakati kabumbu itaisha sivitarudiya. Ata uvifukuze, vinarudia palepale. Kisha itakua je?
B	:	Unajua Rafiki, nilipata tatizo kama lako muda mrefu na niliamua kutokuzoeya tena naba fille (wasichana)
A	:	Usiniambie kama hauna copine! Unataka niambia kama we uko impuissant.

B	:	Hapana inaomba tu kujifundisha
A	:	Acha maelezo marefu, niambiye vitu vinavyofanyika kabisa. Nifanye nini ili ni jimaîtriser
B	:	Mara na mara vijana tunawazaka tunaweza kupata kila kitu bila kujikaza. Nguvu ya kweli haiko kutawala wengine; ni kujitawala kwanza wewe mwenyewe, kuji maitriser wakati haja ya ngono inakufikia ao tamaa za mwili.
A	:	Mpaka pale , hauyaniambia kitu mzuri ya kufanya
B	:	Acha kutia mafikili yako sana ku wa fille (wasichana). Acha kubaki bila kazi. Achana na kusoma vitabu ao kufuata films zinazoonyesha watu uchi, ...unacomprendre?
A	:	Njoo yote yenye unaweza kuniambia, hakuna njia ingine?
B	:	Hakuna! Masta, ujitawale tu.

Maswali

Q1. Kwa ufupi, mchezo huu unasema juu ya nini?

Q2. Je, suluhisho ambayo B alipatia A ni ya kweli? Eleza jibu lako.

Q3. Ungepatia A, njia nyingine gani?

Kufanya ngono na watu wengi

Hadisi:

Msichana mrembo mmoja, anafanyaka ngono na watu wengi kufwatana na maneno ya “chic-chov-chèque”: yaani kishakoshi baba wa kukomaa

(chèque), Kijana mmoja mrembo na wa kuvaa vizuri ao yule anayemufanyia ma devoirs za masomo (chic) na Kijana mmoja wa roho ambaye anaweza kumuoa siku za usoni (choc). Sasa, wote watatu walimuomba rendez-vous ya siku moja. Yule msichana) anawachanganisha wote na ku watafutia marafiki wake wafille wengine.

Kazi

Q1. Unafikiri hadisi hii inaonyesha hali inayopitika ndani ya vikundi vya wasichana wa siku hizi? Toa maelezo marefu.

Q2. Unaweza kumshauria msichana huyu nini?

Tabia kama hizo zinaleta shida zifuatazo:

Shida	**Matokeo**
Wivu kati ya marafiki	Kukataliwa na marafiki wote
Kupigana, Mabishano	Hali hiyo inaweza kuendelea maisha yote, Kujionyesha kama haujiheshimie na kuwa uko mujanja inaweza kukufikisha hata kwa kifo,...
Ngono na watu wengi kila wakati	Mimba isiyo na baba kamilifu, magonjwa
Kupata vipindi vya kudanganya kila mara	Inaweza kukufikisha kuwa na ndoa isiyodumu, pia kukosa uaminifu katika ndoa
Kutafuta pesa kwa ajili ya kuvutia	Hatari ya kufanya ngono na kila aliye na pesa
Kila mvulana ao	Ngono na watu wengi na kutumiwa

mwanaume unayerafikiana naye anakuhitaji	kama kitu cha kutosheleza tamaa. Hakuna anayekuheshimu.

Vijana wengi wamefunzwa na marafiki wao ao wenzao kufanya ngono na watu wengi. Kuanza leo, kama unapenda kupiganisha na kushinda uchochezi mbaya wa marafiki zako unahitajika:

- ✓ Kuacha kuzoea wanaokusukuma kwa hali mbaya
- ✓ Kusema ukweli na wale wanaokuchochea
- ✓ Kuzungumuza na wazazi wako,mchungaji, mwalimu ao mshauri mzuri yeyote
- ✓ Kuambia marafiki wako mambo gani ungetaka kueleza nao na yale usiyotaka. Fanya uhusiano mupya nao.
- ✓ Epuka kuwa wawili mahali pa uficho
- ✓ Kuamua kuachana na tabia hiyo

MWISHO

Mambo mengi yanatuma vijana wa adolescent ndani ya maisha ya kufanya ngono mbele ya wakati. Tunaweza kutaja: kutokujua, curiosité, kuchochewa na marafiki na hata watu wazima, etc.

Chunguza matokeo mazuri na mabaya mbele ya kukamata kila hatua fulani ukitaka kuingia katika uhusiano ao urafiki fulani. Kama sivyo uhusiano unaweza kuleta matokeo ya hatari sawa magonjwa ya zinaa, mimba isiyo tarajiwa, mauaji, etc.

Kumbuka, kufanya ngono ni kuamua, ni kuchagua bila kusahau hasara yoyote inayoweza kujitokeza na hasa uhusiano wako na Mungu. Unaweza kujichunga na kulinda ubikira wako (virginité, chasteté). Kwa watu wengine Condom inaweza kukulinda kupata mimba ao mangojwa lakini haikuchunge na zambi.

Maswali

Q1. Wewe binafsi, unakabiliana ao kupigana namna gani na tamaa ya kufanya ngono?

Q2. Kama unakuwa na shida ya upekee kuhusu jambo hili, unaweza kuzungumuzia mshauri, mzazi, mchungaji ao mwalimu.

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA KUMI NA INE : MAGONJWA YANAYOAMBUKIZWA KUPITIA NGONO

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Filamu: Epidemie de l'ombre, Doctors for life ao onyesha picha kuhusu a MAGONJWA yanayoambukizwa kupitia ngono.

- ✓ Alika vijana kufuata filamu ao picha za magonjwa yanayoambukiwza kwa njia ya ngono na walete mawazo yao
- ✓ Maswali:
  - Unajisikia namna gani kisha kutazama filamu hii ao picha hizi?
  - Kutokana na filamu ao picha, nini matokeo ya hayo magonjwa yanayoambukizwa kupitia ngono?
  - Fundisho gani unatoa kwa filamu ao picha?

- ✓ Fahamisha kama filamu ama picha zinaonyesha magonjwa ambayo wengine wanaishi nayo bila kufahamu, wengine ni kugumu kujieleza sababu ya haya.

Kazi katika vikundi kuhusu kutaja magonjwa yanayoambukizwa kupitia ngono yanayoonekana sana katika jamii letu.

- ✓ Omba washiriki wataje magonjwa yanayoambukizwa kupitia ngono yanayoshambulia watu sana mbalimbali ya ukimwi
- ✓ Wanaweza:
  - Kupanga magonjwa haya kufuatana na alama zake
  - Kuonyesha namna magonjwa haya yanaambukizwa.
  - Taja namna ya kuepuka haya magonjwa
- ✓ Kwa pamoja , omba wasimamizi wa vikundi kupana majibu ya vikundi. Chochea majadiliano na mawazo kufuatana na majibu.
- ✓ Eleza washiriki kama :
  - Kuna magonjwa yasiyoonyesha alama waziwazi
  - Magonjwa mengi yanaweza kutunzwa
  - Kujitunza nyumbani (automédication) pekee yako ni hatari sana.
- ✓ Uliza kama washiriki wanajua mahali pa kujitunzisha
- ✓ Waalike kwa mazungumuzo ya kipekee (ushauri)
- ✓ Leta vinyume (consequences) vya magojwa haya kama mtu hajitunzishe

Mwisho

Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Walawi 15,1-3. Mashairi haya yanaonyesha kuwa Kisonono ni ugonjwa uliojulikana hata zamani katika taifa la Israeli. Mtu alikuwa mchafu sababu ya magonjwa fulani. Hata leo, mtu anateswa, na magojwa haya yanakuwa na vinyume vingi tutakavyoviona katika somo hili. Yesu katika Marko 7,20-23, analeta mawazo mapya kuhusu uchafu. Anaweka mkazo juu ya Roho yetu ambayo inapashwa kuwa safi machoni mwa Mungu. Pia, Matayo 7,6 inatusaidia kujua kuwa viungo vya uzazi ni vitakatifu, lakini vinapotumiwa na watu wasio safi, wanavitumia kwa kutenda mambo machafu.

LENGO

Anaye jifunza somo hili ataweza:

- ✓ Kufafanua /kueleza maneno
- ✓ Kutaja magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono yanayokumba sana vijana
- ✓ Kutambua njia ambazo magonjwa yanayoambukizwa na namna yavyopita kutoka mtu mmoja kwa mwengine
- ✓ Kueleza alama za magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono
- ✓ Kutambua matokeo ya kutokujitunzisha kwa mda unaofaa.
- ✓ Kutambua mbinu za kujikinga na hatua za kukamata mbele ya magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono
- ✓ Kutambua vituo vya kujipimisha na kutunzwa

INGILIO

Uzazi ni sehemu kubwa ya maisha ya binadamu. Kwa hivyo, inaombwa kulindwa na kuongozwa vizuri. Ngono inaweza kumusaidia mtu kuwa na heri ao kumuletea mateso na hata kifo.

Mbali na shida za mimba, vijana wanaweza kuingia katika shida ya kutoa mimba, kupata magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono na

Ukimwi. Wasichana wanaambukizwa zaidi kupita wavulana kwa sababu ya maumbile ya viungo vyao vya uzazi pia kukosa mafundisho. Magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono yako hakika kati ya vijana na yanaharibu afya ya uzazi ya wengi kati yao, bila wao kujua.

Katika somo hili, vijana wanaalikwa kuongea kuhusu yale yanayoambukizwa kwa njia ya ngono, mwennendo wanaotakiwa kufuata ao kuwa nao ili kujikinga na kufahamu vituo ambapo wanaweza kujielekezea ikiwa watatafuta matunzo ya magonjwa hayo.

Mara nyingi, kijana anapoona uchafu ukitoka ndani ya kiungo chake cha uzazi, kujikuna ao kuwa na maumivu anapokojoa, anaomba mashauri kwa marafiki wake wanaomupa habari za uongo na zilizo hatari kwa afya yake.

MAGONJWA HAYA YANALETWA NA NINI?

- ✓ Bacteria: Mfano Neisseria gonorrhéa kwa Kisonono, Clamidia,...
- ✓ Virusi: Virus vya herpes I na II, Hemophillus ducreyi,...
- ✓ Parasites: Mfano Tricomonas vaginalis,
- ✓ Etc

ALAMA ZA MAGONJWA YANAYOAMBUKIZWA KWA NJIA YA NGONO

Kwa wanaume

- ✓ Kutoka kwa uchafu kwenye kiungo cha uzazi
- ✓ Kuwashwa kwenye kiungo cha uzazi
- ✓ Vipele na vidonda kwenye kiuongo cha uzazi
- ✓ Kuvimba kati ya mapaja (cuisse) ao bubon inguinal
- ✓ Maumivu ya mapumbu

Usipojitunzisha, unaweza kukutana na vinyume vingi kama utasa (stérilité)

Kwa wanawake

- ✓ Uwingi wa uchafu kutoka kwenye kiungo cha kike (pertes blanches). Uchafu huu unakuwa na rangi isiyo ya kawaida pia unaleta harufu mbaya
- ✓ Maumivu chini ya kitofu
- ✓ Kuwashwa viungo vya siri
- ✓ Maumivu wakati wa ngono (Dyspareunie)

Bila matunzo, kupoteza damu mingi wakati wa règle, vivimba vya trompe,...

Kwa wote

- ✓ Maumivu wakati wa kukojoa
- ✓ Kujikuna sehemu za viungo vya uzazi
- ✓ Maumivu ya kiuno
- ✓ Vidonda kwenye kiungo cha uzazi

Kwa mtoto anayezaliwa na mama aliye na magonjwa

- ✓ Magonjwa ya macho wakati wa kuzaliwa (conjoctivite).
- ✓ Upele kwenye ngozi

NJIA ZA KUPATA MAGONJWA

- ✓ Ngono: Hapa, njia zote za kufanya ngono zinaambukiza magonjwa haya. Njia zote zinazotumiwa na watu wasioamini kama kinywa, tundu la matako ni hatari kupata haya magonjwa. Kanisa haliruhusu njia hizi lakini zinaambukiza magonjwa yenyewe.
- ✓ Damu: Sawa hepatite B

ANGALISHO: Hata kama hakuna sahihisho, ni vema kufanya angalisho na vitu kama bassin ya kunawia na choo za kuikalia.

NJIA YA KUJIKINGA NA MAGONJWA

Kwa wale wasio na magonjwa (Prévention primaire): Kujizuiza kufanya ngono (Abstinence), Uaminifu katika ndoa na mtu asiye mgonjwa, usafi wa mwili na mazingira, kupata damu iliyopimwa.

Kwa wale ambao wamepata magonjwa: Acha kufanya ngono ili usiambukize mtu mwingine; kuwa msafi wa mwili, mazingira na mavazi .

Kama una ugonjwa

- ✓ Jielekeze kwenye kituo cha afia chenye kuhusika na kutunza magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono wakati ule una dalili fulani
- ✓ Fuata kwa makini mashauri ya mganga
- ✓ Epuka kutumia dawa bila kupimwa
- ✓ Epuka haya wakati una ugonjwa wa zinaa
- ✓ Kuwa na maisha ya utaratibu kwa hali ya ngono
- ✓ Hakikisha kuwa umejitunzisha na mpenzi wako

"Magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono inaambukizwa na watu wawili ao zaidii pia ni vema itunzwe kati ya wawili ao zaidi".Siku hizi,kutunza magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono ni njia ya kupiganisha Ukimwi. Kuna vituo vya kutunza magonjwa haya kwa haraka na kwa bei ya chini.

NB: Hata katika unyumba, epuka kufanya ngono wakati unajitunzisha.

VINYUME NA MATOKEO YA KUKOSA MATUNZO YA MAGONJWA YANAYOAMBUKIZWA KWA NJIA YA NGONO

Matokeo ya kukosa Matunzo

Kwa mwanaume

- ✓ Kukosa nguvu za kiume (Asthenie sexuelle, éjaculation précoce)
- ✓ Utasa
- ✓ Kuvimba kwa Prostate hata cancer ya prostate
- ✓ Magonjwa ya akili
- ✓ Kuvimba kwa epididyme (kichwa cha mapumbu)
- ✓ Kifo
- ✓ Maumivu ya "articulations" sawa magoti

Kwa mwanamke

- ✓ Kukosa hamu ya kufanya ngono
- ✓ Utasa
- ✓ Kuporomoka kwa mimba (Avortement, accouchent prématuré).
- ✓ Mimba inakamata mahali pasipo faa
- ✓ Cancer ya col ya mfuko wa uzazi
- ✓ Kuzaa kabla ya mimba kukomaa
- ✓ Maumivu ya "articulation" sawa magoti

Vinyume

- ✓ Umasikini

- ✓ Kuvunjika kwa unyumla
- ✓ Ukosefu wa salama katika Jamaa
- ✓ Kutapanya magonjwa

Hali zinazosababisha matokeo mabaya

- ✓ Kukosewa na habari za kweli
- ✓ Kutokupata matibabu kwa muda unaofaa
- ✓ Matunzo yasiyoambatana na ugonjwa, Kujipatia dawa (Automédication)
- ✓ Kufanya ngono na watu wengi
- ✓ Kutupiliwa na marafiki pia na majirani
- ✓ Haya yakushotwa kidole

UHUSIANO KATI YA MAGONJWA YA ZINAA NA UKIMWI

Tukumbushe kwamba magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono na Ukimwi yanaambukia yote kwa njia moja. Kuwa na magonjwa haya kunamaanisha kuwa na vidonda vidogovidogo vinavyokuwa mlango kwa virusi vya ukimwi. Mtu anayeugua na magonjwa yanayoambukia kupitia ngono anakuwa na uwezekano zaidi ya 7 hadi 10 ya kupatwa na virusi vya ukimwi (VIH) kuzidi yule asiye na magonjwa hayo. Pia Ukimwi unarahisisha kupata magonjwa ya zinaa ya muda mrefu (Chronique).

Mtu ambaye tayari ameshikwa na ukimwi anakuwa na urahisi wakuugua pia na magonjwa ya zinaa kwa kuwa hali ya ukingo wa mwili wake imezorota.

KUNDI ZINAZOKUMBWA SANA NA MAGONJWA HAYA

a) vijana cipukizi (adolescent) kwa sababu ya :

- ✓ Kutokugundua mashauri mabaya ya marafiki
- ✓ Vijana wa umbo sawa sawa, miaka sawa wanaopeana habari za uongo kati yao
- ✓ Ndani ya jamaa, hakuna mazungumuzo kuhusu uzazi
- ✓ Wazazi mara kwa mara hawabaki nyumbani hata kama watoto wana haja yao
- ✓ Mabinti wanachochewa na waalimu, wanaume wenye mali na wavulana. Hhawana uwezo ao ujuzi wakuwasaidia kukabiliana na uchochezi huu.

b) wanawake kwa sababu ya :

- ✓ Maumbile ya viungo vyao vya uzazi yanarahisisha kuambikizwa. Viungo vya wasichana havijakomaa kwa hivi waanaambukizwa na magonjwa haya kwa uraisi. Kwa hali ya kutokufahamu, wavulana na wasichana wameiga vitendo vibaya kutoka kwa marafiki wao.

- ✓ Ukosefu wa usawa, wanawake hawana uwezo wa kuzungumuza na wanaume; wanashulutishwa mara nyingi kufanya ngono.

- ✓ watoto walio waongozi wa jamaa (enfants responsables des ménages)
- ✓ Watoto wanaotumwa na wazazi wao kufanya ukahaba
- ✓ watoto askari ao wa barabarani
- ✓ Makahaba
- ✓ Wanganga wanagusa damu na kutunza katika kila mazingira
- ✓ Madereva wa gari kubwa kubwa na taximen
- ✓ Etc.

MWISHO

Magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono ndio njia zaidi ambayo inasababisha hali mbaya ya afia, kutokuzaa pia kifo cha haraka.

Maswali

Q1. Taja magonjwa tano yanayoambukizwa kwa njia ya ngono (IST) tofauti na ukimwi (VIH)?

Q2. Taja jina la kituo cha afia kinacho tunza magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono (IST) katika muji wako?

Q3. Eleza namna gani valeurs (samani) zetu zinaweza kutusaidia kupiganisha magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono (IST) ndani ya watu (communauté) wetu. Utafanya nini kwa jambo hilo?

NB: Chunguza historia yako, umefanya ngono na watu ngapi, watu gani? Chukua hatua muhimu kwa afia yako tangu sasa. Unaweza kuzungumuza na mshauri (Mzazi, Pasteur, mwalimu wa école de dimanche).

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

ANNEXE

1. Chlamydia

Microbe

Clamydia tracomatis

Mda wa kukomaa mwilini (Incubation)

Kati ya siku 7 na 21 (wiki tatu)

Alama za ugonjwa

Kutoka kwa uchafu ndani ya kiungo cha uzazi, Joto ya mwili inapanda, Ngono inasindikizwa na maumivu kwa mwanamke, damu inatoka kwa

mwanamke kwa siku zisizo za règle ama kisha ngono, kukojoa mara na mara, kuvimba (Inflammation) kwa col ya mfuko wa Uzazi (Cervicite), maumivu ya mapumbu, mara nyingi 75% ya wanawake na 25% ya wanaume hawasikie maumivu.

Matokeo bila Matunzo

Utasa, Inflamation ya viungo vya kiunoni (inflammation pelvienne)

Ufanye nini?

Kila mtu ambaye anafanya ngono hata ya kawaida anaweza kujipimisha hata kama hakuna alama fulani inayoonekana, kuelekeza mgonjwa kwa kituo cha afya kilicho na uwezo wa kutunza magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono.

2. Kisonono

Microbe

Neisseria gonorrhéa

Mda wa kukomaa mwilini (Incubation)

Siku 10 kwa mwanamke na siku 1 hadi 2 kwa mwanaume

Alama za Ugonjwa

Mwanamke

Uchafu na Kuwasha kwa kiungo cha uzazi ukisindikizwa na maumivu kama ya kuungua, Kutoka damu pasipo kawaida; maumivu ya chini ya Kitofu, maumivu wakati wa ngono ama wakati kiungo cha uzazi kinaguswa, kiungo ya uzazi kutoka uchafu wa rangi ya kukaribia vert ao jaune, maumivu mahali mifupa inaunganishwa (articulation).

Mwanaume

Maumivu wakati ya kukojoa, kiungo cha uzazi kinatoa maji yanayo fanana usaha

Kwa mtoto

Magonjwa ya macho (Conjoctivite)

Matokeo bila matunzo

Microbes kwa viungo vyote vya uzazi, maumivu ya articulation, kuharibika kwa mifereji ya mayayi, kupunguka ao kufungana kwa mfereji ya mkojo, utasa.

Ufanye nini?

Kuelekeza mgonjwa kwa kituo cha afya kilicho na uwezo wa kutunza magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono.

3. **Chancre Mou**

Microbe

Haemophillus ducreyi

Mda wa kukomaa mwilini (Incubation)

Siku saba

Alama za Ugonjwa

Kuota vidonda kwenye kiungo cha uzazi pasipo maumivu yoyote, mafundo (ganglions) mahali ambapo mguu na tumbo vina kutana (aine),

maumivu wakati wa ngono, damu kutoka kwenye njia ya choo kubwa, Kutoka uchafu katika kiungo cha uzazi

Matokeo bila matunzo

Kukata kiungo cha uzazi cha kiume (Mbolo)

Ufanye nini?

Kuelekeza mgonjwa kwa kituo cha afya kilicho na uwezo wa kutibu magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono.

4. **Herpes genital (inalinganishwa na cancer ya col ya mfuko wa uzazi)**

Microbe

Virus vya herpes I na II

Alama za Ugonjwa

Kuota vipele vitakavyokuwa vidonda vinavyosindikizwa na maumivu. Kuwasha ndani ya kiungo cha uzazi kwa mwanamke pia mwanaume na kuwasha hata sehemu zingine kama matako. Kidonda kinasababisha maumivu hata pembeni ya mahali kinapopatikana. Kujikuna, maumivu kama hayo ya kuungua wakati wa kukojoa. Kuvimba kwa mafundo (ganglions) mahali mguu na tumbo vina kutana (aine). Kupanda kwa joto ya mwili, Kupoteza akili, mchoko wa mwili wote, vidonda kwenye midomo na kinywani (herpes aina ya I), Vidonda kwenye kiungo cha uzazi na juu ya miguu (herpes aina ya II).

Matokeo bila matunzo

Kudumu kwa alama hizo miezi ama miaka mingi, magonjwa ya kichwa, upofu, kuambukizwa kwa mtoto na mamae wakati wa mimba ama wakati wa kuzaa.

Ufanye nini?

Kuelekeza mgonjwa kunako kituo cha kutunza magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono (ila , ugonjwa huo hauponyeshwe kikamilifu).

5. **Kaswende**

Microbe

Treponema pallidum

Mda wa kukomaa mwilini (Incubation)

Kati ya wiki tatu na miezi mitatu (Alama zinaweza kupotea na kurudi tena)

Alama za ugonjwa

Stade I:

Kidonda chenye maumivu kwenye kiungo cha uzazi, kuvimba kwa mafundo, Vidonda vinavyokuwa wazi kwenye viungo vya uzazi.

Stade II:

Kupanda joto kwa kiwango kidogo, mchoko, maumivu kwenye chingo, kuanguka kwa nyele, Kupoteza kilo, Kuota vidonda kwenyi mikono na miguu. Kwa mda ambamo ugonjwa unajificha, hakuna alama zozote

Stade III:

Kuugua kwa ubongo, akili na viungo vingine.

Matokeo bila matunzo

kuugua kwa mtoto anaye kuwa tumboni mwa mamae (wakati ugonjwa umekomaa), kupooza viungo, magonjwa ya moyo, kuzorota kwa akili, Kaswende inaweza kuleta mazara katika kila kiungo cha mwili, Kifo.

Ufanye nini?

Kupeleka mgonjwa kwa kituo cha afya kinachotunza magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono na kwa muda unaofaa, kabla vinyume vibaya havijajitokeza.

6. **Trichomonas**

Microbe

Tricomonas vaginalis

Mda wa kukomaa mwilini (Incubation)

Kati ya siku 3 hadi 28

Alama za Ugonjwa

Kutoka uchafu yenyi harufu mbaya, kujikuna ao kujipalula pamoja na kuwasha kwa sehemu za viungo vya uzazi. Maumivu wakati wa kukojoa na Kukojoa mara na mara (wanaume wanaweza kutokupata alama hizo)

Ufanye nini?

kupeleka mgonjwa kwa kituo cha afia.

7. **Hepatite B**

Microbe

Virusi vya hepatite

Mda wa kukomaa mwilini (Incubation)

Wiki 2-4

Alama za Ugonjwa

Mchoko mwingi, maumivu ya kichwa, homa kubwa, Hamu ya kutapika, maumivu mahali mifupa ina kutana, kutapika, kukosa hamu ya kula, maumivu chini ya Kitofu.

Matokeo bila matunzo

Magonjwa ya maini (cirhose de foie), cancer ya maini . Kuambukiza watu wengine, uchafu wa choo kubwa kukosa rangi, mkojo wa rangi ya foncée (Chai).

Ufanye nini?

Hakuna tiba, kuko Vaccin.

8. **Upele**

Microbe

Sarcoptes scabei

Mda wa kukomaa mwilini (Incubation)

Wiki nyingi

Alama za ugonjwa

Kujikuna sana (mara nyingi usiku), upele kidogo kidogo , upele mkubwa mkubwa yenye kutoa uchafu (hasa kwenyi viungo vya uzazi, matako, kifua , mikono, kitofu,….).

Matokeo bila matunzo

Kukosa usingizi, kuharibisha ngozi

Ufanye nini?

Usafi wa mwili, nguo, mazingiza.

9. Papilloma virus humain

Microbe

HPV (Human Papilloma Virus)

Mda wa kukomaa mwilini (Incubation)

Wiki 2 hadi 3

Alama za ugonjwa

Vitu sawa kuvimba (Végétation venerienne) kwenye viuongo vya uzati, tundu ya matako (anus), nafasi ya kukojolea, mara ingine kwenye shingo, kujikuna . Vivimbe hivyo vinavyoota vina kuwa na hali ya kuregea wakati vinaguswa ao kupondwa.

Matokeo bila matunzo

Vivimba hivyo vinafunga kiungo cha uzazi cha kike, njia ya choo kubwa ao shingo, cancer ya mfuko wa uzazi.

Ufanye nini?

Kuelekea kituo cha afya kilicho na uwezo wa kukusaidia. Dépistage ya cancer ya col kila mara.

10. Phtiriase ao Morpion

Microbe

Sarcoptes sca

Mda wa kukomaa mwilini (Incubation)

Siku 5

Alama za Ugonjwa

Kujikuna sana kwenyi kiungo cha uzazi, Joto, Mchoko, Hali ya kukasirika mbio (émotif).

Ufanye nini?

Kuelekea kituo cha afya kilicho na uwezo wa kukusaidia.

SOMO LA KUMI NA TANO:UPUNGUFU WA KINGA MWILINI/UKIMWI (VIH/SIDA)

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Maana ya Maneno

- ✓ Leta maana ya Ukimwi, Kinga, Séropotif,...

Majadiliano kuhusu kukadirisha (évaluer) hatari

- ✓ Omba washiriki wafafanue tabia za hatari kuhusu ukimwi
- ✓ Chukua karatasi tatu na uandike juu yake
    - Hatari ya juu
    - Hatari ya chini
    - Hakuna hatari

Note ya walimu

Hatari iko juu sana wakati mtu ana husiana na mtu aliye na virusi vya ukimwi, maji kutoka kiungo cha uzazi (secretion vaginales), maziwa ya mama ao damu. Hatari iko chini wakati kunakuwa uwezekano wa kuhusiana ama kuguswa na moja ya maji ile amabayo tumetaja. Kwa mwisho , hakuna hatari kama hakuna uwezekano wa kuhusiana ama kuguswa na moja ya maji yale.

- ✓ Gawia washiriki kadi amabazo zimetayarishwa zinazokuwa kila moja na vitu vifwtavyo:
  - Kukataa kufanya ngono na kutokugusa damu iliyo na virusi vya UKIMWI
  - Kutumia sindano moja watu wengi
  - Kuchangia sindano kwa kutumia madawa ya kulevya
  - Kufanya ngono bila condom
  - Kupana busu ya ndani (tire langue) ukiwa na vidonda ndani ya kinywa
  - Kupana busu ya ndani bila vidonda kwenye kinywa
  - Kuongezwa damu iliyo chunguzwa
  - Kupana damu
  - Kutafuta kujitoshelea (kuji masturber)
  - Kutumia choo moja na mgonjwa
  - Kusalimu mtu anayekuwa na virusi vya ukimwi (mkono)
  - Kula pamoja na mgonjwa wa ukimwii
  - Kuchangia kiti moja shuleni ao kanisani na mgonjwa wa ukimwi
  - Kuzaliwa na mama anayekuwa na virusi vya ukimwi
  - Kutumia muswaki moja na mgonjwa (brosse à dent)
  - Kuumwa na mbu (moustique)
  - Kunyonyeshwa na mama anayekuwa na virusi vya UKIMWI
  - Etc.
- ✓ Omba kila mushiriki kusoma tabia inayokuwa juu ya kadi yake na aamue kuhusu hatari. Ajitie pembeni ya affiche ao karatasi inayayomuhusu.
- ✓ Panga majadiliano kuhusu msimamo ya washiriki na omba wabadilishe msimamo ikiwezekana.

- ✓ Omba washiriki kusema namna gani wanafikiria kusaidia watu wanaokuwa na virusi vya ukimwi ao wale ndugu ama rafiki zao ambao wameasirika na virusi vya Ukimwi (Usaidizi kwa njia ya kipekee ao kijamii).
- ✓ Omba kila mshiriki aliye na swali ya kipekee kufika kwa mazungumuzo ya kipekee ao kuuliza mara moja.

Mwisho

Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Mezali 3,1-8: Ugonjwa uitwao UKIMWI uko katikati yetu. Ugonjwa huu umeamsha maswali mengi ambayo yamewagawa watu. Neno la Mungu linatuonya hivi:" mwanangu, usisahau sheria yangu". Mungu anaweza kutufundisha namna tutakavyoishi katika mazingira haya magumu. Hii ni kama dawa kwetu kwa kutulinda tusiambukizwe na Ukimwi ao kutulinda kuishi siku nyingi hata kama tumekwisha kuambukizwa. Njia za kuambukizwa na ukimwi ni nyingi. Kuna wale walioupata kwa njia ya ngono. Lakini kuna wengine waliopata tumboni mwa mama zao ao kwa njia ya damu. Tuepuke kuhukumu watu, ila tuwasogelee na kuonyesha upendo wa kristo kwao.

LENGO

Kijana msomaji wa somo hili ataweza:

- ✓ Kufasiria neno UKIMWI (VIH/SIDA)
- ✓ kueleza njia za kuambukizwa na virusi vya ukimwi

- ✓ kujua tabia tatu zinazoweka vijana katika hatari ya kuambukizwa na virusi vya ukimwi.
- ✓ Kujua njia za kipekee kwa kusaidia vijana ambao wameambukizwa na virusi vya ukimwi
- ✓ Kuwezesha kijana kujikinga na UKIMWI

INGILIO

Ukimwi ni changamoto kubwa katika inchi za bara la Afrika mahali ambapo watu wengi wanaishi na virusi vya ukimwi. Hata hivyo, vijana wanaweza kukabiliana na changamoto hiyo na kujijengea dunia bila hofu ya UKIMWI kwa kupiganisha kikamilifu shida hii. Wasomaji wa somo hili wataongeza kujua na kufikiria tabia za hatari pia mbinu zinazofaa kupiganisha UKIMWI.

MAELEZO KWA UREFU KUHUSU UKIMWI

Mafasiriyo

Ukimwi : Upungufu wa kinga mwilini. Ni ugonjwa unaoambukizwa toka mtu mmoja kwa mwengine na unaletwa na virusi vinavyopunguza kinga za mwili wa mtu (VIH).

Kinga: Ni chembechembe zinazolinda mwili usiambukizwe na aina yote ya magonjwa. Ni kama askari kwa kulinda mwili.

Kusema mtu iko séropositive ina maana kwamba **mtu huyu anaishi na virusi vya UKIMWI** awe hajashambuliwa bado na magonjwa yanayomufikisha kwa hatua ya kuwa na UKIMWI ao amekwisha kuwa na magonjwa yenyewe. Yeye ni séropositif (ve).

Namna virusi (ama mdudu) vya ukimwi vinavyoendelea mwilini.

Kuna namna tatu:

- *Muda wa ueficho (Période d'incubation) :*

Muda huu unaanza wakati virusi vinapoingia mwilini na inaweza kufanya siku tatu(ukipewa damu) mpaka miezi tatu. kwa muda huu, ni kugumu kutambua virusi vya ukimwi ndani ya mwili wa mtu.

- *Muda ambao vipimo vinaonyesha kama mtu ana virusi vya UKIMWI (période de séropositivité assymptomatique) :*

Muda huu unaweza kuchukua miaka mingi. Mtu anaishi na virusi bila dalili yoyote lakini anaweza kuambukiza mtu anayejuana kimwili naye. Muda huu,chembechembe (anticorps) zinazoonyesha kuwa mtu ana virusi, zinaweza kugunduliwa kupitia vipimo. Mtu anaitwa séropositive assymptomatique ama mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI. Mtu anapoteza polepole uwezo wa kujikinga na magonjwa.

- *Muda wa magonjwa(Séropositivité symptomatique)*

Wakati huu, virusi mimepunguza kinga za mwili, halafu mtu hawezi kujikinga na kila aina ya microbe. Ndiyo maana anasumbuliwa na kuhara, kifua kikuu, magonjwa ya ngozi, pneumonia, ... Hawezi kujikinga. Kwa hivi anaitwa mgojwa wa UKIMWI.

Dalili za Ukimwi

Kati ya dalili za ukimwi, tunaweza kutaja:

- Homa kali inayochukua siku nyingi na yenye kurudi kila mara
- Upungufu wa kilo
- Kuhara muda mrefu na inayorudi kila mara
- Kutjitokeza kwa magonjwa fulani kama vile zona, kifua kikuu, Upele kichwani, Kukatika kwa nywele, ...

Dalili hizi hazimaanishe kwa uhakika kama mtu ana virusi vya UKIMWI. Ni kisha kufanya vipimo vya damu ndipo utahakikisha kama mtu ana ukimwi ao kama hana.

Njia za kuambukizwa

Kuna njia tatu za kuambukizwa virusi vya ukimwi

1. Kufanya ngono na mtu aliye na virusi vya UKIMWI (bila kujikinga): hii inachukua zaidi ya 85% ya watu wanaoambukizwa na virusi vya ukimwi katika inchi yetu Kongo.

2. Njia ya damu: njia hii inahusu damu yenye kuwa na virusi ambayo unaweza kupata kupitia vitu vya kukata (wembe, kisu,...) ao kutoboa (sindano, kutoboa masikio,...) kwa 2%, kupewa damu hospitalini kwa 5%.

3. Mzazi kwa mototo: Njia hii inachukua kati ya 3 mpaka 8% ya watu wote walio na UKIMWI. Zaidi ya asili mia tisini (90%) ya wamama walio na virusi wanaambukiza watoto wasipotumia madawa. Mtoto anaweza kuambukizwa wakati yuko tumboni, wakati wa kuzliwa ao wakati wakunyonya kama hakuna mpango wakumakinga.

NB: Tukumbushe kuwa mate, jasho, kusalimiana na mkono, kukula pamoja, kulala pamoja,..haiambukize UKIMWI. Pia Moustique haiambukize UKIMWI.

Namna ya kuepuka Ukimwi

Kuepuka kila ugonjwa unaotokana na ngono (ugonjwa wa zinaa) ao ukimwi inafuatana na namna tatu:

1º. sexualité responsable (Tabia isiyo na hatari**):** ni muungano wa mwenendo,…….tabia ya kuchukua kwa ngambo ya kufanya ngono ili usiambukizwe magojwa yanayotokana na ngono pamoja na UKIMWI.

Njia hii inahusisha sana:

- ✓ Kuepuka ngono (Abstinence): Yaani kukataa kufanya ngono. Ni mtindo yenye nguvu kwa kuepuka magonjwa ya zinaa na ukimwi (IST/SIDA) kwa maana inauhakika wa ukingo kwa 100%. Inasaidia kwa

kuonyesha namna ya kuepuka kufanya ngono. Inahusu watu wasio oa na kuolewa , mwenendo unaokuwa bila shida. Hata wale waliooa na kuolewa wanahitaji kila mara abstinence ili wasianguke katika mutego wa kufanya ngono inje ya ndoa wakati wako safarini ao wakati kuna sababu fulani inayowafanya kutokufanya ngono na wapenzi wao.

- ✓ Uaminifu wa kweli kati ya mume na muke ni kusema muke kuwa na mume mmoja na mume kuwa na muke mmoja asiyekuwa na virusi.

Angalisho: Kusudi uaminifu bora uwezekane, inafaa wapenzi wawe waaminifu mmoja kwa mwengine. Uaminifu bora ni kati ya wale wawili wasio na uKimwi na kwa hiyo inaomba kupimisha ili wajue hali yao kiafya. Ni njia isiyo na hatari. Inahusu mume na muke waliooa ao kuolewa. Hata hivyo, mme na mke walio na virusi wanaweza pia kuwa waaminifu mmoja kwa mwengine.

- ✓ Condom ama mpira: ni kitu ambacho mume ao muke anavaa kwa kiungo chake cha uzazi mbele ya kufanya ngono kwa nia ya kujikinga ao kukinga mwengine na virusi vya ukimwi. Watu wawili walio na UKIMWI hata kama wameoana, wanapashwa kutumia condom kila mara wanapofanya ngono ili wasiendelee kuambukizana aina zingine za virusi vya UKIMWI.

NB: Usiwekee condom tumaini, haikinge 100% kama abstinence. Haina pia uwezo wa kukinga kijana asiyeoa na zambi mbele ya Mungu. Katika inchi nyingine, mpango huu unaitwa PTPE (Prévention de la transmission du VI des parents à l’enfant). Kwa hivi, baba na mama wanahitajika wote kuenda ku CPN (Consultation Prénatale) ya kwanza ili damu ipimwe kwa sababu ugonjwa unaweza kutoka kwa baba, umufikie mama na kuambukiza mtoto. Siye mama tu anayeambukiza, pia baba anaambukiza.

2º. Kukinga mtoto asiambukizwe na mzazi wake

Kuna programme iitwayo PTME (*prévention de la transmission mère enfant)* ambayo ina mbinu za kukinga mtoto asiambukizwe na mama yake wakati wa mimba, kuzaa na kunyonyesha.

Angalisho

Kusudi PTME iwe na nguvu, inaombwa kujua hali ya mama mbele ya wakati kusudi ashurulikiwe na mganga kikamilifu. Kwa hiyo, ni vizuri wanawake wenye mimba wapimwe ao kuchunguzwa na waganga tangu mwanzo wa mimba. Ni vema pia waume wao waalikwe kujipimisha ili wajihakikishie kuwa hakuna virusi ao kama kuna virusi katika miili yao.

3º Kuepuka kuambukizwa kupitia damu:

Ni njia inayojulikana na dunia nzima kusudi watu wote waepuke virusi kupitia damu.

Njia muhimu ni:

- ✓ Kuchunguza damu maana yake ni lazima kushurutisha kwamba kila damu inayotayarishwa kupatiwa mtu mwengine ipimwe vizuri.
- ✓ Kila mtu atumie vitu vyake vya kukata kwa upekee (sindano, wembe, ...)
- ✓ Vyombo vya kunyoa viwekwe dawa kusudi virusi visipite kutoka mgonjwa mpaka mtu asiyekuwa navyo.
- ✓ Materiel ya kutunza ihakikishiwe kwamba haina microbe (Sterilisation)
- ✓ Kuvaa gant inalazimishwa mbele ya kugusa vitu ambavyo vinakuwa na damu

Usawa kati ya ugonjwa unaoambukizwa kupitia ngono na UKIMWI

Ugonjwa unaoambukizwa kupitia ngono (kama kaswende, kisonono,….) unaongeza uwezekano wa kuambukizwa na virusi vya UKIMWI. Unaharibu

njia za siri katika viungo vya uzazi na kuleta vidonda vinavyorahisishia virusi kuingia mwilini. Kwa kawaida, yeyote aliye na ugonjwa wa zinaa anaweza kuwa na ukimwi kwa sababu magonjwa haya yote huambukizwa sana kwa njia ya ngono. Ndiyo maana ukiwa na kila ugonjwa unaoambukizwa kwa njia ya ngono, ni vema pia upimishe kama hauna virusi vya Ukimwi sababu magonjwa hatari inaongezekai ya kuambukizwa ukimwi mara 7 ao 10.

Habari Fulani zinazohitajika Kuhakikishwa

Habari zifuatazo zinasemeka katikati ya watu. Kati yake, kuna habari za uongo na zingine zinatuomba tuwe macho.

1° Watu wote wangepashwa kushurutishwa Kupima damu.

Kupimwa haipashwe kukazwa ila kuheshimu haki za binadamu. Kufundisha watu wengi kwa jumla ni njia nzuri kwa kuwahimiza ili wajipimishe kwa utashi wao. Kusikiliza mtu moja moja kunasaidia kujua shida za kipekee ambazo zinamuweka katika hatari ya kuambukizwa. Kunasaidia pia kuchunga siri.

2° Ukimwi ni malipizi ya Mungu

Ukimwi ni ugonjwa yenye kuambukizwa, na ambayo kila mtu anaweza kuepuka kwa sababu njia za kuepuka virusi zinajulikana. Ukimwi unaua kama magonjwa mengine sawa malaria, kifua kikuu, hepatite B, Diabète, hypertension,.... nikusema ukimwi sio malipizi ya Mungu. Ukimwi unaletwa na virusi, hauletwe na zambi kwa sababu ni watu wengi wasiofanya zambi lakini wamepatwa na virusi.

3°Ukimwi ni ulozi ama sumu

Hapana , kila mtu anapashwa kupiganisha ili asiambukizwe , kujikinga na kukinga wengine kwa kuwapa habari za kweli. Ukingo wa ukimwi

unafuatana na mtu binafsi kwa kujiadibisha pia na kupata elimu. Haina uhusiano na ulozi ao sumu.

4°Ukimwi na kuficha (isoler) wagonjwa

Kuficha ao kufukuza watu wanaoishi na ukimwi siyo suluhisho. Wengi wanaishi na virusi vya Ukimwi bila kujua, wengine wanajua lakini wanaficha. Ndio maana kujificha ni vibaya, inaweka wasio na virusi katika hatari, na vile wale wanaojificha hawajitunzishe, kwa hivi afya yao inazoofika. Wagonjwa wa ukimwi wana haki ya kutunzwa na kupendwa na jirani ao jamaa. Jamaa ya mgonjwa haiko katika hatari ya kuambukizwa ila wanapashwa kushika shurti za usafi na kujua njia za kuambukizwa. Kama kuna mgonjwa anayeambukiza watu kwa siri na makusudi, sheria iko wazi kwa kumuazibu.

5° Hakuna kitu cha kufanya juu ya ukimwi

Ni kweli kwamba hakuna chanjo (ndui ao vaccin) pia dawa ya kuponya ukimwi. Hata hivyo, ukimwi siyo kitu cha kuogopesha sana sawa magonjwa yanayoambukizwa kupitia hewa. Ya maana ni kushika njia za kujikinga zitakazokusaidia usiingize virusi katika mwili wako. Ukibakwa ao kuji toboa na vitu vilivyo na virusi, enda kwa kituo cha afya chenye uwezo wakukusaidia kukukinga usiambukizwe (mbele ya 72h).

6° Mafundisho kuhusu uzazi na njia ya kuepuka ukimwi inatuma watoto wetu kufanya uasherati na kufanya ngono mbele ya wakati.

Hapana, mafundisho kuhusu uzazi na kujikinga na ukimwi haitume vijana kufanya uasherati. Mpango huu unawasaidia kugeuza tabia, kutokufanya ngono mbele ya wakati na kuepuka magonjwa ya zinaa, mimba,...

Mpango huu unatumia mbinu za kusaidia vijana kufunza wengine, pia wazazi kuwa na mafundisho ao maneno ya kweli ya kuelezea watoto wao.

Inasaidia vijana kutokudanganywa na marafiki walio na mwenendo mbaya.

Kwa hivi, kufundisha mtoto wetu ili awe na mwenendo mzuri kuhusu uzazi, inasaidia jamaa, shule na kanisa kuwa na mazungumuzo pamoja na vijana na kutokuwaachia watu walio na nia mbaya ya kuwaharibu.

Ila inafaa Kanisa iwatafute waalimu wanaoamini Kristo na waliotayarishwa vema. Hii ni changamoto sababu makanisa mengi hayana mpango wakutafuta waalimu kwa watoto na vijana. Wazazi wajulishwe kuwa tuna wajibu wakufundisha watoto wetu hata kanisani. Tusiachia kazi hii watoto tu, tuwe pia katikati yao.

7° hakuna shida kama ninaambukiza wengine kwa makusudi kwa sababu nilipata pia virusi kutoka mtu mwengine. «Tunaishi pamoja, tutakufa pamoja»

Kupata virusi vya ukimwi kunafuatana zaidi sana na mwenendo wa kila mtu ao hatari anayokuwa ndani yake. Si vizuri kuambukiza wengine kwa magonjwa yale ambayo ulikuwa na uwezo wa kuepuka. Tabia kama hiyo inakatazwa na sheria ambayo imekwisha kuandikwa kirasmi na parlement na kupata sahihi ya raisi wa inchi yetu (aticle 45).

8° Kuwa ao kutokuwa na ukimwi, tutakufa siku moja! kwa nini kujichunga sana?

Wakati mtu anajua samani ya uhai na kwamba ni ya maana kuchunga huo uhai, halafu anafanya nguvu yote ili aishi katika usamani wa mtu na anakuwa mtu wa faida kwa yeye mwenyewe na kwa wengine. Ni kwa njia hii anaweza kuwa na shabaa kwa siku za usoni.

Ni kweli kuwa kifo kitafika siku moja, lakini kuna uwezekano kufa kifo cha aina ingine. Yule anayefikiri kujiua, asisahau kwamba atateseka na

kusumbuka katika nafsi yake, pia mateso yanayoletwa na ukimwi wenyewe.

9° Wazungu wanaweka virusi vya ukimwi ndani ya condom kwa kumaliza watu weusi.

Uongo, condom haina virusi. Kila inchi ina ruhusa ya kupima kila kitu kinachoingia kama kina hatari kwa watu wake. Wazungu wao pia wanatumia condom hiyohiyo. Kujikinga kunahusisha rangi zote (wazungu na weusi). Utafiti unaonyesha kwamba condom inapunguza kwa kiasi fulani kuambukizwa na virusi vya ukimwi. Wale wanaotumia condom wameoneka kupunguza hatari kushinda wale wasioitumia.

Ila, tuongeze kwamba, sisi kama kanisa tunaweka umbalimbali kati ya kuepuka ukimwi na kuepuka zambi. Hata kama condom inaweza kukusaidia kuepuka ukimwi, haikusaidie kuepuka zambi. Kwa wale ambao wameoana, kutumia condom hakuna zambi yoyote katika unyumba.

NB:

Kuna habari nyingine za uongo kama ukitaka upone UKIMWI umubake msichana aliye bikira. Kwa hivi, tuwe macho na kuwasaidia watu kuhusu habari hizi za uongo.

Pia, tukubushe kuwa makanisa mengi na vyumba vya maombi vinawadanganya wagonjwa na kuwatesa na shurti zilizo hatari kwa maisha yao (kufunga siku nyingi, kunywa mafuta,...). Waganga wengi wa majani (sio wote) wanawapa madawa yasiyo na uhakika wakuwasaidia.

Mbinu nyingine zinazo msaidia mtu asiambukizwe na ukimwi.

- ✓ Kuheshimu samani (valeurs) kama binadamu
- ✓ kuheshimu samani (valeurs) za dini
- ✓ kuheshimu samani (valeurs) za utamaduni na desturi nzuri
- ✓ kukazia utu (renforcement de la personnalité)

- ✓ shurti za jamii (normes sociale)
- ✓ Mazungumuzo kuhusu afya ya uzazi kufanyika katika jamaa na kanisani

Matokeo ao vinyume vya ukimwi

- ✓ Kushotwa kidole
- ✓ Mugonjwa wa ukimwi anatupiliwa
- ✓ Kutokuwaingiza wagonjwa wa ukimwi katika projet ao programmes zetu
- ✓ Kutokuheshimu haki za binadamu

Ukimwi ni ugonjwa wa hatari na wa mda mrefu ambao una vinyume vingi kwa maendeleo ya mtu, jamaa na jamii.

1° Kwa mtu

- ✓ Mtu wa ukimwi anashikwa kimafikiri na hajiamini tena
- ✓ Mtu asiposaidiwa anaweza kuwa kila mara anakuwa na majuto, woga na hasira
- ✓ Dawa inauzwa bei gali tena haiponye
- ✓ Kuna wakati hawezi kufanya kazi na kushurulikia tena jamaa anapozoofika sana.
- ✓ Anauzisha vitu vyake kwa kununua dawa na chakula . Anakuwa masikini siku kwa siku
- ✓ Anakufa kisha mateso, kutupiliwa na marafiki, kujificha na kukata tamaa.

2° Ndani ya jamaa

Jamaa nyingi zinapoteza mali na kuwa masikini kwa kuuzisha vitu ili wasaidie kulipa matunzo ya mgojnwa. Wagonjwa wanatupiliwa kwenye vituo vya afia zaidi kama jamaa inatambua kuwa wanaishi na virusi vya ukimwi

Kama mgonjwa ndiye alikuwa akisaidia jamaa, na tena akipoteza kazi, jamaa inakosa hata chakula. Upendo wa jamaa unapunguka kwa mtu wa ukimwi, muke wake na watoto. Hata kutembelewa kunapunguka. Mgonjwa anaweza kuamsha mizozo mingi katika jamaa.

3° Katika jamii

Mara wazazi wanapofariki, watoto wanaangaika. Wasichana wanakuwa waasherati kwa kutafuta maisha. Katika hali hiyo, wanaweza kuambukizwa pia na virusi vya ukimwi na kufa katika hali hiyohiyo ya kutupiliwa kama walivyo kufa wazazi wao.

Jamii haina mpango kuhusu mayatima wa ukimwi. Mayatima wengi hugeuka kuwa bandia, wizi na wauaji. Wanaleta shida nyingi mitaani kwa raia. Watu wengi waliosoma sana wamekufa, uchumi unaharibika kwa sababu ya Ukimwi, pesa nyingi zinatumiwa kuupiganisha, peza ambazo zingetumiwa kwa maendeleo.

Kuboresha hali nzuri ya maisha ya mtu mwenye ukimwi (PVV)

- ✓ Chakula bora
- ✓ Kuishi bila mawazo mengi na kukubali hali hii bila kujilaumu
- ✓ Kufanya mazoezi (Sport)
- ✓ Kuwa na nafasi ya kupata habari mpya kuhusu ukimwi na kuzoea kukutana na wengine (Kikundi cha watu wanaoishi na virusi vya Ukimwi).
- ✓ Kupata dawa ya kutunza magonjwa yanayotokana na upungufu wa kinga mwilini (Infections opportunistes), pia ARV.
- ✓ Kusaidiwa kimafikiri na kiroho (counseling)
- ✓ Kupata mazingira mazuri ndani ya jamaa
- ✓ Kupewa mashauri ya afya pia kujisaidia ili ulete mchango wako kwa matunzo yako (adhérence au traitement).

MWISHO:

Mashairi mengine yafuatayo yanaweza kukusaidia: Mezali 6,26; 3 Yoane 1,2; Mezali 4,5-6; Wagaltia 6,6; Waefeso 5,3-5; 2 wakorinto 12,7-10; 2 Wakorinto 5,1-10

Maswali

Q1. Je, ukimwi inapatikana ndani ya spermatozoide ama ndani ya ovule ?

Q2.Kuna utofauti gani kati ya Kuishi na virusi vya ukiwi na Ukimwi wenyewe ?

Q3. Wewe binafsi, unatumia njia gani kujikinga na virusi vya Ukimwi ?

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA KUMI NA SITA : KUPIGANISHA HALI YA KUSHOTWA KIDOLE KWA WATU WANAOISHI NA VIRUSI VYA UKIMWI

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

- ✓ Omba washiriki kuleta mifano hai ya watu wanaowajua ambao wamekataliwa na jamaa zao kwa sababu wao ni wangonjwa wa Ukimwi ao magonjwa mengine sawa kifafa na magonjwa ya akili.
- ✓ Waombe kueleza kwa nini watu hawa wanakataliwa
- ✓ Ongoza mazungumuzo kusudi wafikirie matatizo ambayo watu hawa wanakutana nayo wakati wanakataliwa katika jamaa, pia hatari ambazo zinawangojea wasiposaidiwa.
- ✓ Wasaidie kuleta oroza (liste) ya magonjwa yanayowaleta watu kukataliwa, pia uwaombe walete sababu.

- ✓ Eleza juu ya aina mbalimbali ya kushotwa kidole, vinyume vya kushotwa kidole
- ✓ Omba washiriki kufikiri namna kanisa linaweza kusaidia watu kama hawa na kupiganisha kushotwa kidole
- ✓ Omba kila mshiriki aliye na swali ya kipekee kufika kwa mazungumuzo ya kipekee

Mwisho: Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Marko 5,24-34. Kushota wagonjwa kidole ni tabia ya zamani. Mwanamuke aliyetoka damu hakuruhusiwa kuwa katikati ya watu. Alijua kuwa watu wakijua, wanaweza kumpiga na mawe na kumuua. Lakini ona Yesu akimwambia: "Binti yangu, kwa sababu ya imani yako, umepona". Yesu ni yuleyule hata kwa wagonjwa wa Ukimwi, na wagonjwa wengine wanaoshotwa vidole. Tufuate nyayo zake.

LENGO

Kiisha kusoma somo hili, mwanafunzi atakuwa na uwezo wa :

- ✓ Kujua maana ya kushotwa kidole
- ✓ kutambua sababu ya hali hiyo
- ✓ kueleza aina mbali mbali za kushotwa kidole

UFAFANUZI

Kushotwa kidole ni hali ya kupoteza kuaminiwa na inakamata mara nyingi sura ya kukataliwa, kuhukumiwa na kutupiliwa kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI.

Sababu za yakushotwa kidole

- ✓ kutokufahamu njia ambamo virusi vya Ukimwi vinaambukia. Na hali hii inaleta :
  *woga sana wa kuambukizwa

  *kuhukumu vikali mtu ambaye ameambukizwa

- ✓ kutokufahamu haki za watu wanaoichi na virusi vya UKIMWI
- ✓ maneno mabaya yanayotapanywa kuhusu virusi hivyo
- ✓ kukosa upendo.
- ✓ Kufikiri kuwa watu wanaoishi na virusi vya Ukimwi walifanya zambi

VINYUME VYA HALI YA KUSHOTWA KIDOLE

Katika makanisa na mazahebu mbali mbali, viungo vya uzazi vinafananishwa na zambi kwa kuwa ngono ndiyo njia kubwa ya kupata virusi vya ukimwi. Mtu ambaye ameambukizwa anafananishwa hapo hapo na mfanya zambi. Kwa hivi, anatupiliwa katika jamii. Watu hao walioambukizwa wanaogopa mara nyingi :

- ✓ kuhukumiwa
- ✓ kutupiliwa na jamaa zao
- ✓ kutiwa kando
- ✓ kupoteza wateja kazini ao marafiki
- ✓ kushotwa kidole
- ✓ kupungukiwa na msaada wa jamaa
- ✓ kugeuka msingi wa mafarakano katika jamaa
- ✓ kuambukiza waume ao wake wao

AINA MBALI MBALI YA KUSHOTWA KIDOLE

- ✓ Kujishota kidole wewe binafsi
- ✓ Kukataa kujipimisha damu ao kupewa matunzo
- ✓ Hamu yakujilipishia kisasi
- ✓ Mawazo ya kujimalizia maisha (kujitundika, kula sumu,…)
- ✓ Kutokufanya kazi za kawaida

- ✓ Kuwa na matendo ao tabia mbaya
- ✓ Kujitenga
- ✓ Kusikia haya (aibu)
- ✓ Kujihukumu
- ✓ Kujificha

NAMNA YA KUPIGANISHA HALI YA KUSHOTWA KIDOLE

Kushotwa kidole ni hali mbaya ambayo inazuru zhata aidi ya virusi vya Ukimwi vyenyewe. Watu wengi walifariki kutokana na mawazo ya kwamba wameshikwa na virusi hivyo, ijapokuwa hawana hata virusi vyenyewe. Wengine walitazama nyuma na kutupa jicho juu historia ya maisha yao, kwa hivi wakajihukumu.

Kupiganisha hali ya kushotwa kidole ni kupiganisha pia virusi vya UKIMWI kwa:

- ✓ Kuwapa moyo watu wajipimishe bila haya ao woga
- ✓ Kushika mkono watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI
- ✓ Kupana samani kwa wanaoishi na virusi hivyo.
- ✓ Kusogelea na kutia watu hao moyo
- ✓ Kuwahusisha wanaoishi na UKIMWI katika maisha na hatua mbali mbali tunazokamata kuhusu projets za kupiganisha UKIMWI.
- ✓ Kuwashirikisha katika maisha ya jamaa na ya jamii

Kwa hiyo inaomba:

- ✓ Kugeuza namna yetu ya kuwatazama
- ✓ Kuheshimisha na kukinga haki zao
- ✓ Kupiganisha hali ya kutokujua (ignorance)
- ✓ Kutotenga watu wanaoishi na virusi na wale wanaougua magonjwa mengine wakati wanalazwa hospitalini
- ✓ Kutoa mfano mzuri wa kupenda na kuheshimu wanaoishi na virusi vya UKIMWI kwa kuwatembelea na kuwasaidia
- ✓ Kusaidia watu hao kukubali hali yao

- ✓ Kuwasaidia kuishi wakiona maisha kwa hali yake nzuri
- ✓ Kujua Kuwa upendo wa Mungu ni mkubwa juu yao.

Maswali

Q1. Je, unafikiri kwamba ni kweli wagonjwa wa ukimwi wanashotwa vidole mahali unapoishi?

Ndio ☐ Apana ☐

Q2. Unafanya nini kwa kumaliza hali hii ya kushota kidole wale wanaoishi na virusi vya UKIMWI?

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA KUMI NA SABA : JE, NINAWEZA KUEPUKA MIMBA?

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

- ✓ Omba mvulana na msichana kuja na kusoma mazungumuzo ya vijana wawili walio na shida ya mimba.
- ✓ Waombe wafuate kwa makini
- ✓ Gawa washiriki katika vikundi
- ✓ Washiriki wanapewa hadisi ya mazungumuzo na wanajibu maswali (katika vikundi vya wavulana upande mmoja, na wasichana upande mwengine).

Sisitiza kwamba mara nyingi vijana wanapenda kufanya ngono, lakini hawako tayari kuchukua jukumu (responsabilité) ya matokeo ya matendo yao.

- ✓ Ongoza majadiliano kuhusu maneno ya uongo juu ya Mimba
- ✓ Leta mwangaza kuhusu kupanga uzazi
- ✓ Onyesha umuhimu wake katika ndoa na hatari ya kutumia madawa haya wakati hauna ushauri wa daktari ao wakati ungali kijana asiyeoa na kuolewa
- ✓ Alika vijana kuja kwa mazungumuzo ya kipekee.

Mwisho: Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Muhubiri 3,1. Kila kitu kina wakati wake. Je, unafikiri kwa miaka yako, ni wakati wakutumia madawa ya kupanga uzazi? Sivyo, lakini unaweza kupata habari za kukusaidia kujitayarisha kuwa baba ao mama wa akili (responsable). Chunguza kila kitu mbele ya kukifanya.

LENGO

Vijana watakao soma somo hili wataweza:

- ✓ Kujua sababu za kuepuka mimba mbele ya ndoa
- ✓ Kuonyesha njia za kupanga uzazi ili iwasaidie watakapooa na kuolewa
- ✓ Kuonyesha sababu za kutokujihusisha na siku 14 ya cycle na tabia nyingine mbaya.

INGILIO

Mimba ingepashwa kuwa matunda ya upendo na urafiki wa kweli, unaokubalika (katika ndoa) na mda mrefu wa uhusiano. Haipashwe kuwa ajali sawa ajali ya barabarani. Somo hili linaamsha maongezi juu ya namna ya kuepuka mimba. Inafuatilia kusaidia kila mtu kuchagua na kuamua kwa utashi wake njia ya kufuata. Somo hili ni la maana kwa mvulana na msichana kwa sababu watakapounga ndoa, wote wawili watajihusisha na kupanga uzazi.

NI YA MAANA KUCHUNGUZA KILA JAMBO

A	:	Jambo dada ! Mbona hauko sawa siku hizi, hautaki tena kuniona na unafanana kukasirika. Kuna nini ?
B	:	Si weye! uliniambia sitapata mimba kama ninakojua kisha kujuana kimwili ! Ona sasa niko na mimba!
A	:	Ata, haiwezekane ! Nilikamata mipango yote na ninawaza ile mimba ni ya mtu mwengine.
B	:	Comment unaweza sema mambo ya upumbafu kama ile? Ile siku ulisema sawa expert, we peke unajua kama sikuwake na mwengine. Uko we peke.
A	:	Ah, dada usinikamate sawa mjinga! Kwanza ulikojoa kisha kujuana kimwili, kisha nilihesabia bien, haikukuwa 14$^{\text{èm}}$ jour!
B	:	Sasa unaona kwenye tumefikia na hesabu zako za 14$^{\text{em}}$ jour. Unapashwa kuhusika na jambo hili sababu nilikuambia haukusikia.
A	:	Sababu gani haukukamata madisposition zako? Mimi nilikamata zangu bien. Hiyo ni kosa yako!

B	:	Tafazali mwenzangu, usinikasirikishe tena zaidi! Nipatie suluhisho na haraka sana kama sivyo nitaliambia jamaa lako.
A	:	Hakuna shida. Utafukuzwa. Ndani ya jamaa letu, sie wote tunajua ginsi hatuzalake mbele ya ndoa. Unanisingizia.

Kazi katika vikundi vya wavulana na wasichana

Q1. Sababu gani A na B wanakosana?

Q2. Uongo gani umeona ndani ya mazungumuzo haya?

Q3. Kwa nini mvulana anahukumu (condamne) msichana?

Q4. Sababu gani msichana anahukumu (condame) mvulana kwa upande wake ?

Q5. Kwako binafsi, nani kati ya hawa wawili ana makosa ? Sababu gani ?

Maneno ya uongo juu ya mimba

Msichana hawezi kubeba mimba:

- ✓ Kama ni mara yake ya kwanza anafanya ngono
- ✓ Kama msichana ananawa haraka viungo vya uzazi kisha kufanya ngono
- ✓ Kama mvulana anaachia ngono katikati
- ✓ Kama mvulana iko na kiungo ya uzazi ya kidogo na mufupi
- ✓ Kama ni mara ya kwanza kwa mvulana kufanya ngono
- ✓ Kama msichana anakojoa mara moja kisha kufanya ngono

- ✓ Kama wanafanya ngono wakisimama
- ✓ Etc.

Maelezo haya yote ni ya uongo mtupu.

Njia ya kuepuka mimba inayokubaliwa na kanisa kwa vijana ni Kujizuiza kufanya ngono.

Kuna mpango wa kupanga uzazi ambao kwa kawaida unatumiwa na watu waliooa ao kuolewa. Vijana wanaweza kupata habari ili wasidanganywe na habari za uongo. Njia za kupanga uzazi ni nyingi. Ni kama kutumia condom, kutumia pilule, kutumia dawa inayoua mbegu za kiume iitwayo spermicide, kutumia pilule du lendemain zaidi kama ulibakwa, kutumia chombo kiitwacho diaphragme, kutumia chombo kiitwacho dispositif intra uterine (DIU), kufunga uzazi wa mume ao mke, etc. Mipango hii yote haikubaliwe na kanisa kwa watu wasiooana. Pata maelezo zaidi kwa mwalimu wako mwaminifu.

Angalisho: Utakapooa ao kuolewa, kumbuka kwamba si kila njia inayofaa kwa afya yako. Mbele ya kutumia kila njia, kunahitajika uchunguzi wa daktari ili afya yako isiwe katika hatari. Usitumie njia hizi kwa uficho bila ushauri wa daktari kwa sababu unaweza kutumia njia itakayozorotesha afya yako. Kumbuka kwamba kanisa linakubaliana na njia fulani kwa wale waliooana na wakati mtu amebakwa. Kufuatana na imani yetu, vijana hawaruhusiwe kufanya ngono mpaka watakapounga ndoa. Lakini kupanga uzazi kunaweza kuwasaidia katika unyumba wao. Wote wavulana na wasichana wanahitaji kujua sababu kupanga uzazi sio kazi ya wamama tu, ni kazi ya wababa pia.

Maswali

Q1.Njia gani ya kuzuia mimba unatumia kwa upekee ili uepuke mimba kama kijana ?

Q2.Njia gani zinazotumiwa mara na mara na vijana/adolescent wa eneo lako (quartier)?

Q3. Unashauri nini vijana wanaotumia madawa ya kuzuia mimba wakati hawajaoa na kuolewa ?

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA KUMI NA NANE : JE, KUTOSHA MIMBA NDIO SULUHISHO?

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

- ✓ Alika washiriki kwa mazungumuzo kuhusu sababu zinazowatuma vijana kufanya ngono, sababu zinazowasukuma kuepuka ngono.
- ✓ Endelea na mazungumuzo kuhusu sababu zinazosukuma wasichana kutosha mimba. Uliza kama wana mifano ya vijana wanaobebesha mimba kuwasukuma na kushulutisha wasichana kutosha mimba.
- ✓ Chukua muda kueleza aina za kutosha mimba na hatari (vinyume) zinazomuangalia yule anayetosha mimba.
- ✓ Gawa vijana katika vikundi na na uwaombe wasome hadisi ya A na B, halafu wajibu kwa maswali ya fuatayo:
- ✓ Ongea juu ya uongo kuhusu kutoa mimba

Mwisho

Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: Kutoka 20,13. Uhai wa mtu ni wa damani sana machoni mwa Mungu. Neno lake linatuonya tusiue. Kutoa mimba inaleta maswali mingi. Kwa wamoja, mwanamuke ana haki ya kutoa kitu kama hakimufurahishe. Lakini kwa wengine, mtoto aliye tumboni ana pia haki ya kuishi. Sheria ya Mungu iko wazi, tusiue.

LENGO

Mwanafunzi wa somo hili ataweza :

- ✓ Kueleza neno mimba na maana ya kutosha mimba
- ✓ Kueleza sababu za wale wanaokubali ao kukataa kubeba mimba mbele ya wakati
- ✓ Kupana mwangaza kuhusu fufunu zinazoelezwa na vijana kati yao kuhusu ngono
- ✓ Kueleza aina mbali mbali za kutosha mimba na hatari zake
- ✓ Kuonyesha sababu nzuri na mbaya kwa kutokutosha mimba (kwa mtu binafsi na kwa jamii)
- ✓ Kuonyesha maelezo ya marafiki inayosukuma kwa kutosha mimba
- ✓ Kuonyehsa njia ambazo zinaweza kusaidia mzazi avumilie mimba ya msichana wake.

INGILIO

Kukosa habari kuhusu uzazi kwenye shule na wazazi na kuepuka kuizungumuzia na watoto, kunawatuma vijana kukimbilia marafiki ambao mara nyingi hawana habari za kweli. Kwa hiyo maelezo mabaya pia fununu zinaendelea kuzagaa kwa kuvunja na kuharibu ukweli kuhusu uzazi. Mara nyingi ngono kwa vijana inaweza kufanyika wakati wowote

pasipo kutayarisha. Mimba za watoto zimeongezeka siku hizi na kuleta mazara mingi katika jamaa na jamii.

Somo hili linapana maelezo kuhusu mimba na vinyume vyake, kutoa mimba ambayo inaweza kuharibu maisha yote ya ujana na kuzima ndoto zote ambazo kijana alikuwa nazo. Kufanya ngono inagusa mwili wote, moyo na mafikiri. Haingeweza kufanyika bila sababu kamili ya kipekee na ya mpenzi wako. Uko na haki na muda wakujiswali kuhusu chochote ambacho chaweza kutokea kisha ngono. Kusema kweli, vijana hawajakuwa tayari kuwa wazazi, inaomba wasaidiwe kuepuka ngono na mimba isiyotarajiwa mbele ya wakati. Sababu zinazowatuma kuchukua mimba zinapashwa kuchunguzwa kwa makini.

MAELEZO YA MANENO FULANI

Mimba

Mimba ni wakati muke anabeba mtoto mchanga tumboni (zygote, embryon ao fœtus). Muda wa mimba ya kawaida ni siku 260 ao 280. Mbele ya siku 260 wanasema mtoto haeneze miezi (prematuré). Kisha siku 280 wanasema anaeneza siku. Mimba ni mwanzo wa kuishi unaoanza wakati mbegu ya kiume inakutana na mbegu ya kike katika mfereji wa mayayi wa mke. Mimba inakwisha wakati mtoto anapozaliwa (guide familiale volume 3 p64)

Kutosha mimba :

Nikusitisha ao kusimamisha mimba isiyokomaa wakati mtoto hawezi kuishi. Kufuatana na maelezo ya shirika linalohusika na afya ulimwenguni, kuondoa mimba ni kuisimamisha mbele ya siku 180 (juma 28 katika Kongo, juma 24 France na juma 22 Amerika)

SABABU FULANI ZINAZOSUKUMA VIJANA KUFANYA NGONO

Vijana wanaposikilizwa, wanasema yafuatayo:

- ✓ Kuonyesha hisia za upendo kwa mwengine (sentiments)
- ✓ Kuharibu (kukomesha)
- ✓ Kuonyesha nguvu ya kyanaume ao ya kike ya mtu
- ✓ Kujifariji ikiwa una shida na jamaa yako ama kukosa upendo wa wazazi
- ✓ Kuepuka kuchekelewa na marafiki kwamba haufanyake ngono
- ✓ Haja ya kupata vitu na zawadi(kupewa zawadi, kupata pesa)
- ✓ Kupewa alama nzuri masomoni
- ✓ Kupata kazi
- ✓ Kuonyesha mapendo kwa rafiki
- ✓ Kutafuta bahati ya ndoa
- ✓ Kutaka kujua (curiosité)
- ✓ Kuepuka kutokuzaa wakati ya ndoa
- ✓ Kufanya mazoezi mbele ya ndoa
- ✓ Kuepuka kuwa na myomes
- ✓ Etc

NB: Mambo ya kuepuka myome inaweza kutokea hata mbele ya miaka 20. Kadiri miaka inaongezeka, nivema kumuona daktari kila mara ili upate ushauri. Ni vema kuamua kuheshimu Mungu badala ya kumkosea. Kumbuka mashairi ya 1 wakorinto 6,12.

SABABU ZINAZOSUKUMA VIJANA KUEPUKA KUFANYA NGONO

Vijana wanaposikilizwa, wanaleta sababu zifuatazo:

- ✓ Kuogopa wazazi
- ✓ Kuogopa mimba na responsabilité
- ✓ Kuogopa kuchafuliwa na watu
- ✓ Imani ya dini
- ✓ Etc.

Ngono ikiwa tendo la ndani (intime), linapashwa kufanyika kwa kuheshimu shurti fulani. Kwa vijana wamoja, shurti hizo ni:

- ✓ Ndoa
- ✓ mahali pa heshima (nafasi)
- ✓ Kupata amani kisha tendo
- ✓ Kuwa tayari kufurahia ao kukabiliana na matokeo ya ngono

Tendo hili ni jambo la intimité na responsabilité. Halipashwe kuwa jambo la mchezo.

AINA ZA KUTOSHA MIMBA

a. Kutosha mimba kama matunzo

Shabaa ni kusaidia mama ambaye maisha yake yamo hatarini kwa sababu ya mimba ama mtoto ameonyesha ulemavu fulani ambao hauwezi kumuletea uhai. Mimba kama hii inatolewa kisha kukubaliana kati ya mama, baba na timu (équipe) yote ya madaktari. Mama akikataa, hawezi kushulutishwa.

b. kutosha mimba kwa utashi (Volontaire)

Hii haikubaliwe katika Kongo. Mwanamke anaomba mimba yake itolewe kwa sababu za kibinafsi. Tendo kama hili linakubalika katika inchi nyingine, ila Kongo haijakubali.

c. kutoa mimba kwa uficho (Clandestin)

Inafanyika zaidi kwa uficho na hii husababisha vifo kwa wasichana wengi.

SABABU FULANI ZA KUTOSHA MIMBA KWA UFICHO

Vijana wanaposikilizwa wanaleta mawazo haya:

- ✓ Kusikia haya ndani ya jamii
- ✓ Kuogopa wazazi na kufukuzwa shuleni (masomo)
- ✓ Mimba isiyotarajiwa
- ✓ Kuogopa kupoteza samani (valeur)
- ✓ Chuki ya jamaa
- ✓ Kuogopa kutokufikia lengo maishani
- ✓ Kusukumwa na marafiki, wazazi, mume
- ✓ Kuogopa kuwa mzazi mbele ya wakati

DALILI ZA MIMBA INAYOTOSHWA KWA UTASHI

- ✓ Kutoka kwa damu ndani ya kiungo cha uzazi cha muke
- ✓ Ngozi nyeupe (paleur)

- ✓ Muchoko
- ✓ Maumivu chini ya kitofu
- ✓ Vidonda juu ya col ao vulve
- ✓ Kutoboa uterus ao matumbo (Intestin)

VINYUME VYA KUTOA MIMBA

Vinyume vinavyoonekana haraka

- ✓ Kutoka damu
- ✓ Choc sababu ya kutokwa damu
- ✓ Mfuko wa uzazi ao matumbo (intestins) vinaweza kuwa vimetoboka
- ✓ Kifo cha gafla

Vinyume vinavyotokea nyuma

- ✓ Infection kwenye kiungo ya uzazi na katika damu
- ✓ Kuisha damu sana
- ✓ Tetanos
- ✓ Shida kwenye mfuko ya uzazi (mfuko unaweza kukamatana)

Shida kwa siku za nyuma sana

- ✓ Kutokuzaa
- ✓ Kukosa amani ya roho inayofikia kujizarau
- ✓ Kutoka mimba mara na mara
- ✓ Shida ya damu ya mwezi (règles)

HATUA ZA KUCHUKUA MBELE YA MIMBA ISIYOTARAJIWA

- ✓ Mafundisho kwa vijana kusudi wajilinde na kuchukua mimba ao kubebesha mimba

- ✓ Msichana akichukua mimba afundishwe kuwa mtoto aliye tumboni ni wa samani sana machoni mwa Mungu. Asaidiwe kufikisha mimba kwa mwisho na kuzaa.

- ✓ Mvulana aliyebebesha mimba ajilinde na kushulutisha msichana kuitoasha

HATUA ZA KUCHUKUA MBELE YA MTU ANAYETOSHA MIMBA

Umuelekeze kwa haraka kwenye kituo cha afya

Angalisho

Hata wakati utakapoishi na mume ao muke wako wa ndoa, jiulize, kila mara: niko tayari kuchukua matokeo ya tendo la ndoa? Hata katika unyumba, watu wengi wanajuana kimwili wakiwa na woga wakuchukua mimba isiyotarajiwa. Halafu wanaanguka katika mtengo wa kutosha mimba wakiwa wameoana. Tufikirie sana jambo hili. Ni hatari na kinyume cha imani yetu.

JE, KUTOSHA MIMBA NDIO SUHULISHO?

Hakuna mtoto anayekuwa tunda la ajali na anayestahili kuteswa ao kuuawa kwa sababu ya anasa ya wazazi ao kukosa kutimiza mapashwa yao. Kwa kupiganisha tatizo hili la kutoa mimba, ni ya lazima tuongee juu ya sababu zinazosukuma vijana kufikia tendo hili. Mtoto asiye na kosa na bila uwezo ao nguvu ana haki ya kuishi.

Hadisi

A na B wanabishana juu ya matokeo ya mimba: kutosha mimba ao kuzaa? Msichana anakataa lakini mvulana anamusukuma kufanya jambo hili kwa kumudanganya kwamba atamuacha, uhusinao wao utavunjika, atamuazibu,…

Mazungumuzo

Q1. Unafikiri kwa nini Msichana hapendi kutosha mimba?

Q2. Una mawazo gani kuhusu maelezo ya Mvulana?

Q3. Kwa mawazo yako, nani kati yao ana sheria na nani hana sheria? Sababu gani ?

SABABU ZA KUKUBALI (AO KUKATAA) KUTOSHA MIMBA

Kila upande unaleta sababu zake. Uko upande gani ?

Sababu za kukubali kutosha mimba	**Sababu za kukataa kutosha mimba**
- Kuendelea na masomo - Kuchunga uzuri/urembo wake - Kuendelea kupokea msaada ya wazazi - Kuwa huru katika ujana - Kupata pesa kwa marafiki (copain) - Kuto kukosa ndoa ao mariage ao safari kwa inchi za kigeni	- Kukataa kufanya kosa mara ya pili kwa kuua asiye na kosa (kosa ya kwanza ni kubeba mimba). - kuheshimu dini - woga wa kufa - kuheshimu maisha ya mtoto anayekuwa ndani tumbo

Kutosha mimba ni kuua na inaomba iepukwe

UONGO NA UKWELI KUHUSU KUTOSHA MIMBA

Uongo	**Ukweli**
Kisha mwezi moja wa mimba , kunakuwa tu damu ya kufungana, na mtoto anajitengeneza kisha myezi	Kisha kubeba mimba, uhai unaanza hata kama mtoto hajakuwa na sura ya mtu mzima.

tatu	
Kutosha mimba ni kama kutosha funza ndani ya mwili	Mtoto siyo funza. Anakuwa ndani ya mfuko wa uzazi na kumutosha kwa kukaza inaharibu mfuko huu
Hakuna hatari yoyote kwa kutosha mimba, yote ambayo watu wanasema ni uongo	Kutosha mimba inaleta mara na mara matokeo mabaya sana hata kama yote yanaonekana kuwa imepita vizuri : Kuteseka kiakili, kimawazo na kimwili, vidonda vya ndani hauwezi kuviepuka
Mtoto hajazaliwa. Hana haki yoyote. Mwanamke ana haki ya kufanya chochote anachotaka juu ya mwili wake.	Mtoto ana haki tangu tumboni mwa mama yake sababu ni mtu tayari.

MWISHO

Ni vema kutokufanya ngono mbele ya wakati. Ungali na maisha yote mbele yako. Mara nyingi vijana wanadanganywa na marafiki ao na watu wazima.

Hakuna faida kufanya ngono wakati haujakomaa kimwili na kipsychologia. Ni hatari kufanya ngono wakati hauko tayari kukabiliana na matokeo yake. Kumbuka, chochote chaweza kutokea.

Kwa ngambo ingine, ikiwa msichana wako amebeba mimba anaweza kuamua kuitoa ikiwa wazazi wanamugandamiza sana. Wazazi wengine wanawasukuma watoto kutoa mimba kwa siri.

Maswali

Q1. Je, unafikiri umekwisha kuwa tayari kufanya ngono?

Q2. Je, unafikiri uko tayari kuitwa mzazi?

Q3. Unaweza kuleta shauri gani kwa marafiki wako ?

Q4. Kwa wewe binafsi, nini ni matokeo ya kutosha mimba kwa msichana, mvulana, mtoto, wazazi na jamii?

NB: Kama umetosha mimba ao kusukuma mpenzi wako kutosha mimba, washauri wako tayari kukupokea. Chagua yule anayeweza kukusaidia kati ya mzazi, mchungaji, mwalimu wa shule la watoto, etc.

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d'écoute).

SOMO LA KUMI NA TISA : MIMI MZAZI LEO

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Majadiliano juu ya mapashwa ya baba na ya mama

- ✓ Gawa washiriki kwa makundi ya wavulana na wasichana
- ✓ Omba kundi la wasichana walete mapashwa ya baba, upendo na uhusiano ambao baba wa jamaa anastahili kutimiza kwa : Mtoto wake, Muke wake, Jamaa la mke wake, Marafiki wa mke wake
- ✓ Omba kundi ya wavulana walete mapashwa ya mama, upendo na uhusiano ambao mama wa jamaa anastahili

kutimiza kwa : Mtoto wake, Mume wake, Jamaa la mume wake, Marafiki wa mume wake

- ✓ Panga majadiliano kuhusu majibu ya kila kikundi tena eleza kama mzazi anaoombwa kujitolea ili atimize mapashwa yake.
- ✓ Jadiliana na washiriki ili wataje sababu zinazowasukuma vijana kuwa wazazi mbele ya wakati na shida ambazo mzazi mbele ya miaka anazokutana nazo: Shida za msichana, shida za mvulana, na shida za mtoto, shida za wazazi wako.

Mtihani kwa kila mshiriki: "je, niko tayari kuwa mzazi leo"

- ✓ Gawa maswali yafwatayo kwa washiriki na uwaombe wa jibu na "ndiyo" ao "hapana" kwa mtihani uitwao:" Je niko tayari kuwa mzazi leo"?
- ✓ Fahamisha vijana wa adolescents kama jibu "apana", "akose" ao"sijue" kwa ulizo moja inamaanisha ameshindwa kwa mtihani ya kuwa mzazi sasa mpaka siku atakapo jibu ndio.

Majadiliano juu ya mawazo ya vijana kuhusu kuwa mazazi anayeweza kutimiza jukumu nzuri la kuiga

- ✓ Gawa kadi zisizo kuwa na maandiko kwa washiriki tena omba waandike mawazo yao sasa kama wanaweza kufanya nini kusudi kesho wawe wazazi wanaofaa, mifano mizuri na ya lazima kwa watoto wao.
- ✓ Chukua muda wa kujadiliana nao kwa upekee ili usaidie kila mmoja wao

Mwisho: Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: 1 Wafalme 19,7 na Mwanzo 21,8-21. Dunia inajaa vitisho vingi. Kila mtu amekutana na shida zake. Wamoja wana shida kwa sababu walifanya zambi kwa kweli, wengine kwa sababu ya haki. Katika vitisho hivi, tusisahau kwamba njia ingali mbele yetu. Hatuna ruhusa ya kupoteza tumaini. Neno la Mungu ni chakula kinachofaa ili tuende mbele. Kwa wamoja, neno linaponya zambi walizo nazo, kwa wengine, neno linaleta nguvu ya kushinda majaribu.

Wazo : Ninaweza kutimiza jukumu (responsabilité) ya mzazi kwa mtoto ?

LENGO

Kijana msomaji wa somo hili ataweza kuonyeshwa mapashwa ya mzazi kwa uzao wake

INGILIO

Moja ya zawadi nzuri na kubwa duniani ni kuzaa mtoto. Hata hivyo, mbele ya kuzaa, mtu anahitajika kukomaa kimwili, kipsychologia, kiakili, kijamii na uwezo kivitu.

Mimba mbele ya wakati inaweza kuwa chanzo cha shida kiafia kwa msichana na pia kumuacha katika kiwango cha chini kijamii.

Kuzaa inaonekana kuwa rahisi, lakini kutimiza mapashwa ya mzazi maana yake kuwa mshauri, rafiki, mwenye kuzungumuza na mtoto, mwenye kumtunza, mwenye kumfundisha, mwenye kumurekebesha,… ni kazi kubwa. Mara nyingi, vijana hawana uwezo wa kutimiza mapashwa hayo, ndio maana wengi wanawatupa watoto kisha kuwazaa. Ni vema wachunge kwanza, wapate ujuzi mbele ya kuwa wazazi.

MAPASHWA YA WAZAZI KWA MTOTO

a)Kwa ngambo ya kijamii

- ✓ Kupana jina na jamaa
- ✓ Kuandikisha mtoto (kumpatia inchi)
- ✓ Kujihakikishia kama anakuwa na vitu vyote vya lazima kwa ajili ya maisha yake (chakula, nguo, nyumba, matunzo, etc.)
- ✓ Kuwa mwalimu wake
- ✓ Kumpatia muda wa kujifurahisha
- ✓ etc

b)Kwa ngambo ya upendo

- ✓ Kupenda mama ao baba ya mtoto wake
- ✓ Kupenda mtoto
- ✓ Kuwa na uvumilivu kwake
- ✓ Kuwa mara na mara karibu na mtoto
- ✓ Etc.

c)Kwa ngambo ya hali (moral)

- ✓ Kumufundisha hali nzuri ya maisha
- ✓ Kuwa mfano mzuri wa kuiga

Je, niko tayari kuwa mzazi?

1. Niko na vifaa vya lazima kwa kumupa mtoto wangu maisha mema ao mazuri ikiwa nitamzaa leo?
2. Niko tayari kuamka kila saa mbili kwa kubadilisha nguo za mtoto wangu?
3. Niko tayari kuacha shule kwa ajili ya kulea mtoto wangu?
4. Niko tayari kuitwa mzazi ao kuambia wengine kama mimi ni mzazi?
5. Niko tayari kutetea haki za mama/baba wa mototo mbele ya jamaa yangu na kwa watu wa jamii?
6. Niko tayari kuvumilia hali isiyofaa (kwa mtoto na kwa mama ao baba wa mtoto wangu) kwa ajili ya wema wa mtoto wangu?

7. Niko tayari kumpatia mtoto wangu vitu vya lazima bila kuchunga kwake kuvilipa akiwa mtu mkubwa?
8. Niko tayari kupiganisha hali zote kama mzazi ili watoto wa watu wengine wawe na maisha mazuri?
9. Niko tayari kusema ukweli kwa mtoto wangu, hata kwa hali za kufika duniani kwake?
10. Niko tayari kutoa miaka 25 ya maisha yangu kwa kushurulikia mtoto wangu?

Kama umejibu “hapana”, “hakose” ao “sijue” kwa ulizo moja, inamaanisha kama umeshindwa kwa mtihani wa kuwa mzazi. Utafanya nguvu kwa kuepuka kuwa mzazi sasa mpaka siku utakapojibu ndio kwa kila swali.

Swali

Unawaza nini sasa kusudi kesho uwe mzazi anayefaa, mfano mzuri na wa lazima kwa watoto wako?

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d’écoute).

SOMO LA MAKUMI MBILI : VIPIMO KABLA YA NDOA

MAANDALIZI YA MWALIMU

Msingi wa Biblia

Onyesha lengo la somo

Mawazo ya vijana

- ✓ Uwapatie washiriki karatasi na uwaulize aina gani ya mchumba kila mmoja anapendelea katika ndoa.
  - Kipimo (taille)
  - Rangi (teint)
  - Masse (ukubwa)
  - Ulema gani unaweza kuvumilia?
  - Ugonjwa gani wa mchumba hauwezi kuvumilia?

- ✓ Waombe kuleta karatasi na uchukue karatasi fulani, halafu uanze kusoma majibu
- ✓ Chochea majadiliano inayoelekea majibu yao na uwaambie vipimo mbele ya ndoa havikuletwa kuzuia ndoa , lakini vinasaidia wanaohusika kuchukua msimamo kama wanataka kuishi pamoja ao kama haiwezekane.
- ✓ Uliza washiriki kwa nini kufanya vipimo, na vipimo gani vinafanywa kwenye hospitali mbele ya ndoa kufuatana na mawazo yao ?
- ✓ Fafanua vizuri aina na mafaa ya vipimo kabla ya ndoa
  - Vipimo vya mwili kwa inje (mwili kwa jumla)
  - Vipimo kwenye laboratoire na kazalika
- ✓ Kwa njia ya majadiliano, uliza washiriki kama wanapendelea kufanya vipimo kabla ya ndoa pekee yao bila kujulisha wachumba wao ao wote wawili. Onyesha mafaa ya kufanya vipimo wote wawili na kubadilishiana majibu (resultats)
- ✓ Onyesha maana ya kufanya vipimo ndani ya kituo cha afya kinachoaminiwa na kuwa na uwezo wa kupana majibu mazuri.
- ✓ Elezea washiriki kama kuna vipimo vinavyofanywa mara moja tu maishani. Wanaweza kufanya vipimo vimoja vimoja mbele ya wakati ili wajue hali ya afya yao.

Mwisho: Maswali kuhusu somo, washiriki wanaweza kufanya évaluation kama ifuatavyo: Nimetambua kama … Ninafurahi

kwa sababu….. Nauzika kwa sababu….. Nimefunzwa ……….Ninaamua kama ……………

SOMO

MSINGI WA BIBLIA: 1 Wakorinto 14,40. Wakristo walipokea Roho Mtakatifu aliye Mutaratibu. Kanisa linafuata uzuri na utaratibu kwa maendeleo yake na ya wanamemba wake. Kujipimisha mbele ya kufunga arusi ni alama ya mapendo na kujihakikishia kuwa unakuja kwa mpenzi wako mwenye afya ao kujihakikishia kuwa mpenzi wako anakukubali namna ulivyo.

LENGO

Mwanafunzi wa somo hili ataweza:

- ✓ Kueleza maneno
- ✓ Kutoa umuhimu wa vipimo kabla ya ndoa
- ✓ Kueleza aina ya vipimo kabla ya ndoa
- ✓ Kueleza shurti za kufanya vipimo kabla ya ndoa

Wazo

Ni mchumba wa aina gani unapenda kufunga naye ndoa?

INGILIO

Vipimo kabla ya ndoa havifungie watu ndoa, ila vinasaidia wachumba kuchukua hatua ya kufunga ndoa wakijua hali yao ya afya mbele ya wakati kwa kutayarisha unyumba. Kuongea juu ya vipimo hivyo ni kuongea juu ya ndoa. Ndoa inahusu mtu mzima (kimwili, kiroho na kiakili). Kufunga ndoa , ni kama vile kujenga nyumba. Ni mambo ya kupangiliwa sawa sawa , unaweka msingi, halafu unapandisha vibambazi, nguzo, na kazi zingine. Ndoa inahusisha watu wawili wa jinsia tofauti, hata hivyo watu hao

wanaishi katika jamii na wanatoka katika jamaa mbili tofauti. Wachumba hawa wawili wanapashwa kuwa na ufahamu kuhusu mazingira yao.

Siku hizi zimekumbwa na magonjwa ya zinaa na Ukimwi, kujuana kimwili mbele ya ndoa, na kazalika. Tunaishi katika uwanja ambao umetegwa na bombe za magonjwa. Katika mazingira hayo, bombe zinaua ao kuwafanya watu vilema. Ni vema kuchukua mbinu ya kuondoa bombe zote na kuishi katika usalama ikiwa tunataka kuepuka kifo na kuumia. Vipimo kabla ya ndoa ni moja ya mbinu za muhimu kwa usalama wa ndoa, kwa sababu tunaunga ndoa mara moja kwa maisha yote. Kati ya zawadi tunazoleta ndani ya ndoa, kuna zile zinazoweza kuharibika na vile zisizo haribika. Mwili na kwa upekee kiungo cha uzazi ni moja kati ya zawadi za maana. Unatayarisha zawadi hii namna gani? Zawadi hiyo haiwezi kubadilishwa. Zawadi nzuri haiwekwe kwenye yalala mbele ya kuipeleka kwa rafiki yako. Ndoa ni hatua kubwa ya maisha yote. Maandalizi ya ndoa yanahusu vitu vingi hata vile ambavyo tunaweza kufikiri ni vidogovidogo.

MAANA YA VIPIMO

Vipimo kabla ya ndoa vinafanywa na mganga kwa watu ambao wanajitayarisha kufunga ndoa. Ni muhimu vipimo hivi vifanywe na wachumba wawili.

Kwa nini kuongea kuhusu vipimo kabla ya ndoa?

Vipimo hivi vinasaidia:

- ✓ Kutambua ulema kwa mwili ao ugonjwa uliopata kutoka wazazi ao uliopata katika maisha.
- ✓ Kutambua vitu visivyokutana kati ya wachumba (incompatibilités)
- ✓ Kupiganisha ukimwi na magonjwa ya zinaa
- ✓ Kuepuka mambo tusiyotarajia (surprise) ndani ya ndoa

Wanani wanahusishwa na vipimo kabla ya ndoa?

- ✓ Wanaotarajia kufunga ndoa (wachumba)
- ✓ Makapera (célibataires)

Walio funga ndoa bila vipimo wanaweza kuvifanya wakitaka hata kama vipimo vingine vitakuwa vimepita muda.

NB: Ni vema kufahamu ya kuwa wale wachumba wanapashwa kufika wote wawili pamoja katika kituo cha afya.

Aina ya vipimo: Kuna aina tatu ya vipimo kabla ya ndoa

1. Vipimo juu ya mwili kwa inje: ni vipimo vya viungo vya uzazi na mwili mzima. Vinahusu vipimo vya mwili kwa jumla.
    - ✓ Historia ya afia yako na ya jamaa na ya yule anayepimwa
    - ✓ Vipimo vya mwili kwa inje

Vipimo vya mwili kwa inje vinaanza kwa kichwa mpaka miguu. Mfano:

- ✓ Msichana anayekuwa na sauti ya kiume na ndevu inaweza kuonyesha shida fulani ya kutafuta. Msichana anayekuwa na matiti (maziba) kidogo kidogo sana anaweza kupata shida ya kunyonyesha mtoto wake.
- ✓ Ukubwa wa kiungo cha uzazi: mwanaume anayekuwa na kiungo cha uzazi kama cha mtoto anaweza kuwa na shida wakati wa kufanya tendo la ngono
- ✓ Kuwa na kiungo cha uzazi: mwanaume bila kiungo, mwanamke bila maziba, ao nafasi ya kufanyia ngono (kuma, Vagina),…
- ✓ Kuwa na hermaphrodisme (dike-dume)
- ✓ Kuwa na kovu kwenye tumbo inaweza kuamsha uchunguzi kujua kitu gani kilifanyika. Mtu anaweza kuwa ameondoshwa viungo vimoja vimoja ndani ya mwili wake kama mfuko wa uzazi, mifereji ya mayayi…. Kwa mwanaume inaweza kuwa wamemutosha mapumbu ao kiungo fulani,...Ni ya maana kuchunguza na kusikilizana mbele ya ndoa.

2. Vipimo kwenye laboratoire
    - ✓ Aina ya damu inayo weza kuwa : O, A, B, AB
    - ✓ Rhésus ya damu inayo weza kuwa : Positif ao Négatif

Wakati mwanamke anakuwa na rhésus négatif, inamupasa amwambie mganga wake mbele ili apate mashauri wakati anakuwa na mimba ikiwa mume wake ni rhésus positif. Wakati mwanaume na mwanamke wote wanakuwa na rhésus négatif ao positif ao kama mwanaume njo iko négatif, hakuna shida.

- ✓ kutafutisha antigène G6P2 (facultatif=kama ni ya maana na kama hospitali inauwezo huo), mtoto aliye na ukosefu (deficience) atakatazwa kupata dawa fulani. Kwa mfano, akiwa na malaria, hawezi kupata quinine.
- ✓ Kutafutisha virusi vya hepatites A,B,C,D (B na C vinaleta magonjwa ya maini)
- ✓ Virusi vya ukimwi
- ✓ Kupima chembe chembe za kiume (Spermogramme)
- ✓ Kupima damu: test d'emmel (electrophorese kutafuta anémie ss)

3. Exploration (Kwa hiari)
   - ✓ Hydrosalpingographie
   - ✓ Echographie
   - ✓ Mammographie
   - ✓ Mara moja moja kupima vipimo vya ukasa (albinos), Daltonisme, hemophilie.

Mahali pa kufanya vipimo kabla ya ndoa

Katika hospitali zaidi mahali kuna washauri walio na ujuzi na expérience.

Vipimo vifanyike wakati gani?

Mbele ya kuanza uchumba hasa mbele sana ya kubariki ndoa.

Kuna vipimo visivyobadilika. Vinaweza kufanyika mara moja katika maisha yote. Ni kama Groupe ya damu, anemie SS, Rhésus,...

Vipimo vyengine vinaweza kubadilika kama vile : Virusi vya Ukimwi, Hepatites ….

Mwisho

Shida nyingi zinazowafikia watu katika unyumba zinatokana na kutokujua pia maandalizi mabaya. Ndoa inatayarishwa tangu utoto hata mbele ya kuwa na mchumba. Siku hizi watu wengi ni wagonjwa kanisani. Magonjwa yao yangeweza kuepukwa kama kanisa lingechukua muda wa kuwafundisha mbele ya wakati (watoto na wakubwa)

Ndio maana ni ya muhimu sana kanisa ifanye namna yote kwa kufunza watu wa Mungu mbele ya wakati kuhusu maisha yao, ikitumia vipaji mbali mbali vilivyo ndani ya wanamemba wake. Mungu alibariki watu na vipaji mbalimbali ili mwili wa Kristo uweze kujengwa. Talanta zetu zinaweza kuwavuta watu kwa Kristo. Watu wengi walifuata Yesu kisha kuponywa magonjwa yao. Imani inakuja kwa kusikia. Watakuja namna gani kama hawakusikia? Tuwape watu muda wa kuja kusikia mambo ambayo yanaweza kuwasaidiakujenga unyumba kiafya.

Maswali yakukadirisha (évaluation)

Q1. Kufuatana na somo hili, taja ulema ao ugonjwa ambao unaweza kukubali (kuvumilia) muchumba wako awe nao?

Q2.Ni vipimo gani umekwisha kufanya ?

Q3. Ikiwa una shida katika somo hili, omba msaada kwa mshauri (mzazi, pasteur, mwalimu wa école de dimanche)

Kwa maswali ya kipekee, ingia kwa kituo cha ushauri cha kanisa lako (centre d’écoute).

YALIYOMO

UTANGULIZI 2

NAMNA YA KUTUMIA KITABU HIKI 4

SOMO LA KWANZA: SAMANI NA TABIA NZURI 5

SOMO LA PILI: USAMANI NA PICHA LANGU (KUJIKUBALI).........................17

SOMO LA TATU: USAMANI NA MILA YETU..25

SOMO LA INE: JE, KUNA UTOFAUTI KATI YA MVULANA NA MSICHANA ? 30

SOMO LA TANO: UBAKAJI UNAOAMBATANA NA GENRE (GENDER).......37

SOMO LA SITA : MAENDELEO YA MTOTO (UHUSIANO NA WENGINE PIA MAPENZI NA UZAZI) 47

SOMO LA SABA: UJANA(ADOLESCENCE): MABADILIKO YA MWILI WANGU 55

SOMO LA NANE: NAFASI YANGU KUELEKEA KUWA MTU MKUBWA 62

SOMO LA TISA : MWILI WANGU UNATUMIKA NAMNA GANI ? 67

SOMO LA KUMI: NAUPENDA MWILI WANGU, NINAUTUNZA....................79

SOMO LA KUMI NA MOJA:MAPENDO, URAFIKI NA KUJUANA KIMWILI 89

SOMO LA KUMI NA MBILI : JE, UNAWEZA KURUHUSU KILA KITU KATIKA URAFIKI ? 100

SOMO LA KUMI NA TATU : KUCHOCHEWA NA MARAFIKI 108

SOMO LA KUMI NA INE : MAGONJWA YANAYOAMBUKIZWA KUPITIA NGONO 116

SOMO LA KUMI NA TANO:UPUNGUFU WA KINGA MWILINI/UKIMWI (VIH/SIDA) 133

SOMO LA KUMI NA SITA : KUPIGANISHA HALI YA KUSHOTWA KIDOLE KWA WATU WANAOISHI NA VIRUSI VYA UKIMWI 147

SOMO LA KUMI NA SABA : JE, NINAWEZA KUEPUKA MIMBA? 151

SOMO LA KUMI NA NANE : JE, KUTOSHA MIMBA NDIO SULUHISHO? ... 156

SOMO LA KUMI NA TISA : MIMI MZAZI LEO 165

SOMO LA MAKUMI MBILI : VIPIMO KABLA YA NDOA 169