**Elimu ya Afya ya Uzazi na Mahusiano**

**Mpango wa Masomo wa Shule za Msingi**



**Mpango wa Masomo wa Shule za Msingi**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi** Utangulizi wa program/kutambulisha program  Jadili 'uhusiano' ni nini.  Tambua aina mbalimbali za familia zilizopo duniani kote.  Mahitaji na majukumu ya wanafamilia  Wazazi na  Wana familia kuwafundisha watoto maadili na kuunga mkono maamuzi ya watoto.  Kutokuwa na usawa wa kijinsia mara nyingi huonekana katika majukumu na wajibu wa wanafamilia | Elezea dhana kwa ujumla ya programu ya kujifunza kuhusu mahusiano, balehe, kipindi cha hedhi na afya ya uzazi. Tambua programu inatumia mtindo wa masomo ambao unaweza kuwa tofauti na shughuli za kawaida za darasa. Masomo haya yapo wazi, yasiyo ya hukumu na majadiliano kati ya mwalimu na kila mmoja. Hakutakuwa na madaraja. Watoto wanatarajiwa kuchangamana wakati wa masomo, lakini waheshimiane.  Jadili na watoto kwamba kuna aina mbalimbali za mahusiano. Uhusiano unaweza kuwa tofauti na watu tofauti, na kati ya watu tofauti. Tambua kuwa urafiki wa shuleni ni aina tofauti ya uhusiano kuliko uhusiano na familia nyumbani. Mahusiano yanaweza kubadilika kwa muda, kwa mfano, wakati tunapotengeneza marafiki wapya au tunapokuwa wakubwa na kuhama kuwa mbali na wazazi wetu.  Tambua aina tofauti za familia na wanafunzi (k.m. wazazi wawili, mzazi mmoja, inayoongozwa na bibi/babu, familia inayohusisha ndugu na jamaa, familia zisizo za jadi). Elezea heshima kwa aina mbalimbali za familia na njia za kuonyesha heshima kama kusikiliza na kuwa na heshima.  Jadili aina tofauti za mahitaji na majukumu ya wanafamilia.  Waulize wanafunzi ni jinsi gani wanafamilia wanavyomjali kila mmoja katika njia nyingi na ni mahitaji na majukumu yapi yapo katika familia.    Waelezee wanafunzi jinsi wazazi na wanafamilia wanaweza kushawishi/kuathiri maamuzi yao. Elezea thamani ya mtu binafsi (mwaminifu, mwenye nguvu, mwenye manufaa, fadhila, mwenye kuzingatia). Fikiria jinsi maadili ya familia yanavyoongoza maamuzi wanayofanya.  Orodhesha njia ambazo familia zinaweza kuunga mkono usawa wa kijinsia kupitia majukumu na wajibu wao. Tambua kwamba wanafamilia wote wanaweza kukuza usawa wa kijinsia ndani ya familia. Toa msaada wa majukumu na wajibu ambao ni sawa ndani ya familia. | Kukubali kutokuwa na hukumu Majadiliano Heshima  Uhusiano Urafiki Familia Mabadiliko |
| **Nyongeza/ziada:**  Elewa kuwa wazazi na wanafamilia wengine huwafundisha watoto maadili na kuunga mkono maamuzi ya watoto.  **Kazi:**  Kila mtoto anatakiwa kutambua watu wazima anao anawaamini katika maisha yake. | Eleza maadili ni nini na orodhesha maadili ambayo wao na wanafamilia wanayajali. Tambua vyanzo vya maadili na mitazamo ambayo huamua jinsi gani mtu anaweza kujifunza kuhusu njisia na ngono/kujamiiana (wazazi, familia, jamii). Elezea njia ambazo wazazi hufundisha au kuonyesha maadili kwa watoto wao. Eleza maadili yanayoathiri matarajio ya jinsia kuhusu usawa wa kijinsia. Tambua maadili ambayo wamejifunza kutoka katika familia zao.  **Kazi:** Waulize watoto jinsi gani wanaweza kujua kuwa wapo salama (kuhisi furaha, starehe n.k) na jinsi wanavyojua wakati hawako salama (kuhisi wasiwasi, aibu n.k). Andika haya ubaoni.  Kila mwanafunzi anatakiwa kutambua watu wazima kadhaa katika maisha yake ambao anahisi kuwa anaweza kuwaamini na kuandika majina haya kwenye karatasi. (Ikiwa zitaonyesha kazi maalum au makundi makubwa - kwa mfano polisi, kiongozi wa dini - elezea kuwa lengo ni kila mwanafunzi anatakiwa atambue mtu maalum katika maisha yake ambaye anamwamini, na si kazi au makundi ya ujumla.)  Waulize wanafunzi mambo gani yanayowasaidia kuamua kuwa mtu fulani ni mwaminifu. Wanaweza kupamba karatasi na michoro au rangi na kwenda nayo nyumbani ili kuiweka sehemu/mahali salama. Hii ni zana ya kurejea baadae. | Furaha kupendwa Salama Aibu Hofu Kutokuwa na uhakika Hasira |
| **Kufunga** Angalia uelewa wa 'watu wazima wanaoaminika' | Mwombe mwanafunzi kujitolea kuwaambia darasa kuhusu mtu mmoja kutoka kwenye orodha yake 'ya anaowaamini (KUMBUKA: usichague mwanafunzi ambaye hajajitolea). Muulize mwanafunzi kwa nini mtu huyo yupo kwenye orodha yake. Kuimarisha sifa nzuri, na kusahihisha makosa yoyote.  **Wimbo**  Nguvu ya wasichana!  Nguvu ya wavulana!  Nguvu ya familia!  Urafiki, msaada na uaminifu!  Sisi ni jamii!  Jamii inayofaa, inayounga mkono/saidia! |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Utangulizi  Kuna aina tofauti za urafiki  Urafiki hujengwa katika msingi wa uaminifu, kushirikiana, heshima, huruma na mshikamano.  Uhusiano unahusisha aina tofauti za upendo (upendo kati ya marafiki, upendo kati ya wazazi, upendo kati ya wapenzi). | Wakumbushe watoto kwamba wanatarajiwa kuchangamana na kujadili mada na kwamba hakutakuwa na madaraja katika maudhui haya.  Elezea/fafanua kuhusu rafiki. Tambua kwamba jinsia, ulemavu au afya ya mtu haizuii watu wawili kuwa marafiki. Waulize watoto njia ambazo wanaweza kutengeneza marafiki mbalimbali. Waulize watoto ikiwa wanaamini kama wavulana na wasichana wanaweza kuwa marafiki.  Elezea vipengele muhimu vya urafiki (uaminifu, kushirikiana, heshima, kusaidiana, huruma na mshikamano). Andika sifa hizi ubaoni kwa kutumia chaki na kisha mzijadili. Ni jinsi gani tunaweza kuonesha kuwa na imani, heshima na kuelewana na rafiki?  Jadili aina mbalimbali za mahusiano na upendo. Tambua kuwa upendo unaweza kuelezewa kwa njia tofauti - waambie watoto watoe mawazo. Waambie watoto wafikirie jinsi wanavyoonyesha upendo katika urafiki (kujali, uaminifu, kusaidiana, uadilifu, wema, ushirikiano). | Urafiki  Uaminifu, ushirikiano, heshima, kusaidiana, huruma, mshikamano |
| **Nyongeza/ziada**  Urafiki na upendo huwasaidia watu kujisikia chanya/vizuri kuhusu wao wenyewe.  Urafiki na upendo unaweza kuelezewa tofauti kutokana na watoto wanavyokuwa na kuwa vijana.  Kuna mahusiano yanayofaa/afya na yasiyofaa/yasiyo na afya.  Kukosekana kwa usawa ndani ya mahusiano huwa na athari mbaya katika mahusiano binafsi.  Familia zinaweza kukuza/kusababisha  usawa wa kijinsia. | Waambie watoto waorodheshe faida za urafiki na upendo. Urafiki na upendo huwasaidia watu kujisikia chanya/vizuri kuhusu wao wenyewe.  Elezeaa njia tofauti za urafiki na upendo unavyoonyeshwa kwa mtu mwingine kadri wanavyokuwa. Eleza kwamba mahusiano ya urafiki au upendo yanatofautiana kwa watu tofauti.  Mahusiano yenye afya yanahusisha kujiheshimu wewe mwenyewe na wengine. Katika uhusiano usio na afya, mpenzi mmoja anajaribu kumdhibiti au kutumia nguvu juu ya mtu mwingine. Jadili mifano ya kila mmoja.  Chambua na tambua jinsi majukumu yenye usawa kati ya watu yanaweza kuchangia/kusababisha mahusiano mazuri. Elezea njia ambazo kutokuwa na usawa ndani ya mahusiano huathiri mahusiano binafsi(k.m. kutokana na jinsia, umri, hali ya kiuchumi au tofauti katika nguvu/madaraka.  Chambua na tambua jinsi majukumu yenye usawa kati ya watu yanaweza kuchangia/kusababisha mahusiano mazuri. Tambua jinsi usawa ndani ya mahusiano unaweza kuwa sehemu ya mahusiano mazuri.  Waulize watoto kama wanahisi wanaweza kuwa na urafiki na watu wazima. Kumbuka: Hakuna majibu sahihi au yasiyo sahihi, lakini changamoto na matukio tofauti k.m. Vipi, ikiwa mvulana huyo ni mtu mzima, Vipi kama mtu mzima ni tajiri zaidi kuliko familia yako.  Elezea njia ambazo tofauti hizi zinaweza kuathiri kipi mtu anaweza na hawezi kufanya. Tambua kuwa kutokuwa na usawa wa kijinsia huathiri majukumu na wajibu ndani ya familia. Fikiria majukumu yao wenyewe na hisia zao kuhusu majukumu na wajibu wa wanaume na wanawake ndani ya familia. | Furaha  Salama  Kushirikiana  kusaidiana  vicheko/Utani  Unaashiria  Kuelewa  Mahusiano yanayofaa/afya  Mahusiano yasiyofaa |
| **Kufunga** Watoto wanajua watu na vyanzo vya habari ambavyo wanaweza kuviamini kwa ajili ya kujifunza wao wenyewe,kuhusu miili yao na hisia zao. | Waambie watoto waorodeshe mahali wanapoweza kwenda ikiwa wanahitaji msaada – wape changamoto ya kutaja maeneo kwa aina tofauti za msaada- k.m. nyumbani kwa rafiki, mtu mzima anayeaminika (tazama orodha), hospitali, shule, kanisa / msikiti, polisi. Rejea kwenye orodha ya watu wazima wanaowaamini waliyoiandika katika somo la awali na onyesha jinsi gani wanaweza kumwuliza mtu huyu maswali kuhusu hisia zao na miili yao.  Andika kwenye ubao vyanzo vya habari ambavyo huwasaidia kujielewa wao wenyewe, hisia zao na miili yao (familia, wenzao, jamii, vyombo vya habari, washauri, watoa huduma za afya).  **Wimbo** Nguvu ya wasichana! Nguvu ya wavulana! Sisi tunashirikiana! Tunafikiri! Urafiki unaojali! Urafiki wa kusaidiana! Urafiki wenye uaminifu! Urafiki wa thamani! | Msaada  Wasiswasi |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Ushawishi rika unaweza kuwepo kwa njia tofauti na unaweza kuwa ushawishi mzuri au mbaya juu ya maamuzi na tabia.  Kuna njia za kuupinga mkumbo rika hasi na kukubali na kuukuza ushawishi rika chanya unaohusiana na balehe na ujana. | Elezea mkumbo rika. Elezea mifano ya ushawishi rika mzuri na mbaya. Jadili njia za kukabiliana na mkumbo rika na wanafunzi. Elezea kuwa mtoto anaweza kuwa mfano wa tabia nzuri ambayo inaweza kuwashawishi wenzake kwa njia nzuri.  Elezea ushawishi rika chanya na hasi katika kufanya maamuzi na tabia zinazohusiana na ujana na balehe na jinsi gani watoto wanaweza kufanya uchaguzi juu ya maamuzi hayo na vitendo.  Orodhesha njia za kuupinga mkumbo rika hasi na kukubali na kuukuza ushawishi rika chanya unaohusiana na balehe na ujana.  Sema kwamba wana uwezo wa kukataa kufanya kitu ambacho hawataki kufanya. | Mkumbo rika  Mzuri  Mbaya  Maamuzi  Tabia |
| **Nyongeza/ziada:**  Kila mtu anastahili kufanya maamuzi yake mwenyewe na maamuzi yote yana matokeo.  Kila mtu anastahili kufanya maamuzi yake mwenyewe na maamuzi yote yana matokeo.  Kufanya uamuzi ni ujuzi ambao mtu anaweza kujifunza na kuufanyia kazi  Kuna ushawishi mkubwa katika kufanya - maamuzi kama vile marafiki, familia, utamaduni, vyombo vya habari, maoni ya kijinsia. | Jadili maadili na orodhesha maadili ambayo wao na familia zao wanayajali (kushirikiana, ushirikiano, kusaidiana, uaminifu, kufanaya kazi kwa bidii, nk). Elezea jinsi wazazi wanavyounga mkono maamuzi ya watoto na kuathiri maamuzi yao.  Elezea maamuzi ambao wamefanya na wanajivunia kufanya maamuzi hayo. Ongelea mifano ya maamuzi ambayo wao au watu wengine wamefanya ambayo yalikuwa na matokeo mazuri au mabaya. Waeleweshe watoto kwamba wakati mwingine watoto na vijana wanaweza kuhitaji msaada kutoka kwa wazazi / walezi au watu wazima wanaowaamini ili kufanya maamuzi fulani.  Wanafunzi wanapaswa kuelewa njia ambazo zinaweza kuwasaidia kufanya uamuzi mzuri. Tambua mzazi / mlezi au mtu mzima anayeaminika ambaye anaweza kuwasaidia kufanya maamuzi mazuri.  Elezea hatua kuu katika kufanya - maamuzi. (Kutambua tatizo, kukusanya taarifa, kutambua njia mbadala, kupima ushahidi, kuchagua, kuchukua hatua, uhakiki.)  Elezea kuwa kufanya - maamuzi ni ujuzi ambao mtu anaweza kujifunza. Tumia mchakato wa kufanya - maamuzi ili kushughulikia matatizo. Taja jina la mzazi / mlezi au mtu mzima anayeaminika ambaye anaweza kuwa chanzo cha msaada kwa ajili ya kufanya - maamuzi.  Elezea jinsi wazazi wanavyounga mkono maamuzi ya watoto na kuathiri maamuzi yao (tabia, mwenendo, uchaguzi wa chakula).  Eleza maamuzi ambao wamefanya na wanajivunia kufanya maamuzi hayo.  Orodhesha vitu vinavyoathiri maamuzi ambayo watoto wamefanya na jinsi mambo hayo yanavyoathiri maamuzi yao. | Maadili  Maamuzi  Kujifunza  Maamuzi Mchakato |
| **Kufunga**  Ulinzi – binafsi/kujilinda | **Wimbo** Nguvu ya msichana! Nguvu ya mwanamke! Nguvu ya mvulana! Nguvu ya mwanaume! Tunafikiri! Tunafanya maamuzi! Maamuzi mazuri! Maamuzi yaliyofikiriwa vizuri! Matendo mema! |  |

**Somo la 4: Picha ya Mwili na kujithamini**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Miili yote ni maalum na ya kipekee na watu wanapaswa kujisikia vizuri kuhusu miili yao.  Watoto wataelewa neno 'picha ya mwili'.  Muonekano wa mtu wa kimwili hauamuai kuhusu thamani yao kama wanadamu.  Kila mtu ana mwili wa kipekee unaohitaji heshima, ikiwa ni pamoja na watu wenye ulemavu. | Uliza nini kinachofanya sisi kila mmoja kuwa jinsi alivyo (wazazi kwa uzazi, kile tunachokula, mazoezi, jinsia, nk) na kuandika hizi ubaoni. Watoto wanapaswa kujivunia miili yao na kuifurahia.  Waulize watoto kile wanachofikiria picha ya mwili inamaanisha nini (jinsi tunavyojiona) na kuandika haya ubaoni.  Eleza kuwa muonekano wa kimwili hutegemeana na kurithi, mazingira, na tabia za afya.  Thibitisha kwamba muonekano wa mtu wa kimwili hauamui kuhusuu thamani ya mtu kama binadamu.  Onyesha kukubaliwa kwa aina mbalimbali za muonekanoa wa kimwili, ikiwa ni pamoja na wenzao. Muonekano wa mtu wa kimwili hauamui kuhusu thamani yao kama wanadamu.  Tambua njia ambazo miili ya wanaume, wanawake, wavulana, na wasichana ni sawa; njia ambazo ni tofauti; na jinsi inavyoweza kubadilika baada ya muda. Eleza kwamba tamaduni zote zina njia tofauti za kuona miili ya watu. Thibitisha kwamba mwili wa kila mtu unastahili heshima, ikiwa ni pamoja na watu wenye ulemavu. | Picha ya mwili  Wazazi  Chakula  Mazoezi  Mvulana/msichana |
| **Nyongeza/ziada** Kuna tofauti kubwa katika kile watu wanachovutiwa nacho linapokuja suala la muonekano wa mtu wa kimwili.  Kazi | Elezea tofauti katika kile ambacho watu huvutiwa nacho linapokuja suala la muonekano wa kimwili. Thibitisha kwamba kile ambacho watu wanafikiria huwavutia kimwili hubadilika kutokana na muda na hutofautiana kati ya tamaduni. Fikiria kile wanachokiona kinavutia na jinsi inavyoweza kuwa tofauti na kile ambacho wengine huvutiwa nacho. Elezea mambo wanayopenda kuhusu miili wao.  Waombe watoto kukusaidia kuchora picha za watu wawili kwenye ubao, mwanamke mmoja, na wanaume mmoja. Waache watoto waamue kuhusu haiba za watu (masuala gani wanayapenda, wanachotaka kufanya watakapo kuwa wakubwa, n.k) Waulize kwa nini walichagua chaguo hizo. Waulize kuhusu chaguzi yoyote ya kawaida ya kijinsia na uwaulize kama hilo limeathiri mawazo yao. Waulize ikiwa mawazo yao yangebadilika kama wangekuwa ni walemavu, au matajiri, wazee, au kutoka nchi nyingine na waulize kwa nini. | Jinsia  Ulemavu  Pesa  Umri  Utaifa |
| **Kufunga**  Elimu ya ulinzi - binafsi/kujilinda | Waambie watoto watoe mapendekezo ni nini kinawafanya wafikiri wanavyofikiri na kutenda kwa njia fulani - vyombo vya habari (matangazo, TV, muziki), familia (maadili, dini), marafiki, utamaduni (kanuni za nchi au eneo).  Asilimia 90% ya watu ambao wanashambuliwa huwajua washambuliaji wao. Ujuzi wa maneno pekee unaweza kupunguza nusu ya mashambulizi yote. Ukatili ni suala la kijamii Wahalifu, si waathirika, wanapaswa kuwajibika Uthubutu na kuweka mipaka ni njia muhimu za kuzuia unyanyasaji au mashambulizi. Ukatili binafsi mwingi huanza kama njia ya kupima mipaka: huanza kama vitu vidogo. Unatakiwa kujua jinsi ya kupigana/kujilinda. Unatakiwa kujiamini kuwa unajua jinsi ya kupigana/kujilinda.  **Kazi Tembea kwa ujasiri: Tembea kwa nguvu** 1. Kifua mbele 2. Kuwa na ufahamu, bila kupepesa macho, angalia karibu, 3. Usiangalie simu ya mkononi au kutumia kifaa cha sauti cha masikioni au Kichwa(headphones) 4. kutembea kwa kasi inaweza kuwa haraka sana wala si polepole sana  Ikiwa kuna Unyanyasaji/usumbufu mtaani, tikisa kichwa na kwa utulivu sema "Hey" au "Jambo". Hii hudhibitisha kuwa wasumbuaji ni wanadamu na hukufanya wewe pia kuwa binadamu. Hii husaidia wanyanyasaji wasiseme jambo lisilo na heshima au kuendelea na Unyanyasaji/usumbufu  **Wimbo** Tuna nguvu! Tunadhani! Tunasaidiana! Nifundishe kupigana! Nipe zana! Nitafanya wengine! Ulinzi binafsi ni kinga! | Vyombo vya habari  Familia  Marafiki  Utamaduni |

**Somo la 5: Idhini/kibali, Mguso na Nafasi binafsi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Elewa tofauti kati ya mguso mzuri, mguso usiohitajika na mguso mbaya. Tambua sehemu gani za mwili ni binafsi (maarifa).  Tambua kwamba kila mtu ana haki ya kuamua nani anayeweza kugusa mwili wake, wapi, na kwa namna gani (haki za mwili).  Tambua na kuelezea jinsi wangeweza kuzungumza na mzazi / mlezi au mtu mzima anayeaminika ikiwa wanahisi wasiwasi kuhusu kuguswa. Tambulisha mada ya unyanyasaji.  Elewa unyanyasi wa mtoto ni nini  Kazi | Pendekeza mawazo ya mguso mzuri, kama vile kukumbatia, kubusu, mikono ya marafiki juu ya bega.  Pendekeza jinsi gani wakati mwingine mguso unavyoweza kuwa Mguso usiohitajika, lakini ni muhimu, kama vile mguso usiohitajika kwa ajili ya chanjo kutoka kwa daktari au Mguso usiohitajika ili kuondoa pamba/plasta. Wazazi wa mtoto lazima wawepo kwa mguso usiohitajika kuwa sawa, kama wakati mtoto anapata sindano kutoka kwa mtoa huduma ya afya.  Aina nyingine ya mguso ni mguso mbaya, ambayo ni pamoja na aina yoyote ya kugusa ambayo inafanya mtu kujisikia wasiwasi au mguso wowote katika sehemu za siri za mwili na mtu mwingine isipokuwa mtoa huduma ya afya.  Jadili haki za mwili na watoto. Tambua sehemu za mwili ambazo ni za faragha/siri. Hizi ni sehemu ambazo zinakuwa zimefichwa ndani ya nguo mbele ya umma/watu. Zinajumuisha sehemu za uzazi, matiti, miguu, na tumbo.  Onyesha jinsi ya kujibu ikiwa mtu ameguswa kwa njia ambayo inamfanya awe na wasiwasi (k.m. kusema "hapana", "kuondoka", na kuongea na mtu mzima anayeaminika).  Pendekeza kwamba inaweza kuwa vigumu kwa mtu kusema kuwa ameguswa vibaya au amenyanyaswa/teswa. Uliza mapendekezo ni kwa nini (wanaweza kufikiria ni kosa lao, wanaweza kujisikia aibu, wanaweza kufikiria kuwa watakuwa katika shida, n.k). Kuwahakikishia watoto kuwa hawatakuwa na matatizo kama wakisema ukweli. Waulize wanafunzi mapendekezo ya jinsi gani mtu anaweza kujisikia vizuri/huru zaidi kumwambia mtu mzima anayemuamini (kuandika barua, kumwambia mtu mmoja tu kutoka katika orodha yao ya 'watu waaminifu', kwa kutumia mdori kuonyesha vitu, n.k.  Unyanyasaji wa watoto ni wa kimwili, Unyanyasaji wa kingono au wa kihisia wa mtoto au kukataliwa kwa mtoto, hasa na mzazi au mlezi mwingine. Sio sahihi. Jadili mifano. Miguso mabaya ni unyanyasaji wa watoto.  Wakati mwingine mtu mzima anaweza kuwafanya wahisi wameandaliwa kwa ajili ya kufanya ngono, au kufanya shughuli za ngono, ni kosa lao, au kama wao watajiingiza katika taabu ikiwa watasema, lakini hii sio kweli. Hawapaswi kamwe kuambiwa kuweka siri ambazo zinawafanya wahisi kuwa na wasiwasi.  Wape watoto baadhi ya matukio, baadhi ya unyanyasaji, mengine sio, na uwaombe wanyooshe mikono yao ikiwa wanafikiri kuwa ni unyanyasaji k.m. akiambiwa kugusa uume wa polisi; kufanyiwa vipimo vya matibabu vya sehemu zao za siri; babu zao kuwakumbatia. Sahihi kutokuelewana kokote  Kwenye ubao, chora safiu tatu zenye kichwa cha habari 'nzuri' 'zisizohitajika' na 'mbaya', halafu toa mifano, k.m. kumbatio, kuweka plasta juu, kushikana mikono, kupiga, kupiga mateka, na waache watoto waseme ni safu ipi mifano hii inatakiwa . (KUMBUKA waambie watoto kuwa safu hizi zinaweza kubadilika kwa kutegemea ni nani, kwa mfano, baadhi ya watu hawapendi kukumbatiwa) Watoto wafanye kazi katika jozi waandike orodha zao zilizojazwa mifano ya mguso 'mzuri' na 'mbaya'.  Waambie watoto kwamba watu wanapaswa kuomba ruhusa kabla ya kufanya mambo kama vile kumkumbatia au kumbusu, na miguso mingine. Sio sawa kuhisi kulazimishwa, kusukumwa au kutishiwa kufanya kitu ambacho hawataki kufanya, ama kwa mgeni, mtu mzima, au mtoto mwingine. | Marafiki  Familia  Ruhusa  Mguso  Kumbatio  mabusu  kushika mkono  Kusafisha kidonda  Chanjo  kupiga  kupiga mateke  Kusukuma  Kumbatio kutoka kwa mtu asiemfahamu  Hatia  Aibu  Barua  Anayeaminika Mtu mzima  Unyanyasaji wa watoto  Hatia  Siri |
| **Nyongeza/Ziada** Ni muhimu kuelewa nia ya ngono zisizotakiwa ni nini na haja ya kuwa na faragha wakati unapokuwa. | Elezea nia ya ngono zisizohitajika. Neno ngono linamaanisha mvuto wa mwili wa mtu mwingine au kutaka mawasiliano ya karibu ya kimwili kati ya watu wawili kama vile kufanya mapenzi (ngono). Inajumuisha maneno ya kupendeza, lugha ya mwili au vitendo. Angalia zaidi katika Somo la 8 juu ya Unyanyasaji. Tambua kwamba ngono zisizohitajika kwa wavulana na wasichana ni uvunjaji wa faragha na haki ya kuamua juu ya mwili wako mwenyewe. |  |
| **Wimbo wa kufunga** Jinsi ya kusema "HAPANA!" kudumisha faragha na kupinga ujinga wa ngono zisizohitajika (ujuzi). | **Wimbo kwa wasichana na wavulana. Wakiwa wamesimama.** Ninaiamini sauti yangu! Ninaitumia! Ninasema HAPANA! (mikono ikiwa imenyooshwa) Ninasema HAPANA! HAPANA! HAPANA! HAPANA! Kuheshimu mwili wangu! Nguvu ya msichana! Nguvu ya mvulana! |  |

**Somo la 6: Majadiliano**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Mawasiliano ni muhimu katika mahusiano yoyote.  Elewa tofauti kati ya mawasiliano mazuri na mabaya  Majukumu ya kijinsia yanaweza kuathiri mawasiliano kati ya watu.  Elewa njia za kujielezea za maneno na zisizo za maneno. | Waambie watoto kuhusu aina tofauti za mawasiliano ikiwa ni pamoja na mawasiliano ya maneno na yasiyo ya maneno.  Tambua tofauti kati ya mawasiliano mazuri/yenye afya (kuzingatia, kusikiliza, kuwa makini) na mawasiliano yasiyo na afya/mabaya (kupiga kelele, hofu, kupuuza).  Orodhesgha baadhi ya faida za mawasiliano yenye afya/mazuri kati ya wazazi na watoto, na kati ya marafiki na wengine.  Watu wote wana haki ya kujieleza na kusema kuhusu matakwa yao, mipaka yao binafsi.  Waambie watoto kuwa kuwasiliana 'ndiyo' na 'hapana' hulinda faragha ya mtu na heshima ya mwili, na ni sehemu kuu ya kujenga mahusiano mazuri/yenye furaha. Jadili mifano.  Elezea mawasiliano ya maneno na yasiyo ya maneno na njia za kusema 'ndiyo' na 'hapana'. Mwalimu anapaswa kutoa mifano 3 ya kusema 'hapana': moja imara (alisimama wima, kwa kutumia toni yenye nguvu ya sauti na kufanya mawasiliano ya macho); moja isiyo imara (kusimama wima, kuangalia sakafu, sauti ya utulivu, hofu) na moja 'hapana' isiyo na ufanisi/msimao (ameketi, haangalii, kusita, 'um,' 'Mimi sina uhakika')  Waambie watoto kutoa mrejesho kuhusu njia iliyo bora zaidi na kwa nini. | Aibu  Mtu mzima  Sina uhakika kama nitakataa  Naweza nikapata shida |
| **Nyongeza/ziada**  Kuna njia mbalimbali za kuwasiliana kwa ufanisi/usahihi. Mawasiliano sahihi huruhusu mtu kutoa matakwa yake, mahitaji yake na mipaka yake binafsi.  **Kazi:**  Watoto wataweza kutambua wakati wanapoweza kusema hapana, au kujadiliana kuhusu hali fulani  Watoto wataweza kutambua njia sahihi za kusema 'hapana' | Zungumza na watoto juu ya sifa za ufanisi/sahihi na wa mawasiliano na maneno yasiyo yasiyofaa/yasiyo sahihi (k.m. kusikiliza kwa makini, kueleza hisia, kuonyesha kuelewa, kuwasiliana moja kwa moja kwa macho dhidi ya kutokusikiliza, kutokuonyesha hisia, kutokuonyesha kuelewa, kuangalia au kugeuka nyuma). Elezea umuhimu wa kuweza kuelezea matakwa, mahitaji na mipaka yako binafsi, na kuielewa ya wengine.  Tujua kuwa majadiliano yanahitaji heshima, ushirikiano na mara nyingi huwa na makubaliano kutoka kwa pande zote. Onyesha njia kadhaa za kuwasilisha matakwa, mahitaji na mipaka yako binafsi, na jinsi ya kusikiliza na kuonyesha heshima kwa wengine wanapo wasiliana. Onyesha nini cha kufanya ikiwa mtu anawagusa katika njia mbaya.  **Kazi:**  Katika jozi waulize watoto kufikiria ni mara ngapi ambazo wamesema 'hapana', kwa mfano, kutokuruhusu mtu kudanganya katika kazi zao za nyumbani, kuto kufanya kazi ya mtu mwingine. Waambie watoto washirikishane majibu yao kama darasa.  Jadili kwa nini kusema "hapana" wakati mwingine ni vigumu k.m. aibu, ngumu ikiwa mtu mwingine ni mkubwa. Ligawe darasa katika vikundi vidogo. Katika makundi yao, mpe mtu mmoja kalamu na wengine katika kikundi wanajaribu kuwashawishi ili kuitoa kalamu. Waambie watoto kutoa mrejesho juu ya njia nzuri ambazo mtu katika kundi lake alisema 'hapana' na kwa nini walidhani ni nijia nzuri. Wanaweza pia kupendekeza njia ambazo mtu akisema 'hapana' ingekuwa bora zaidi. | Inaonekana kama anamaanisha.  Mawasiliano ya macho  Kwa sauti, sauti ya wazi  Imara  Mawasiliano ya macho  Heshima/adabu  Haikubadili mawazo yao |
| **Kufunga** Marafiki, familia, walimu, viongozi wa dini na wanajamii wanaweza na wanapaswa kuwasiliana na kusaidiana.  Kuna vyanzo mbalimbali vya msaada na usaidizi shuleni na jumuiya/jamii pana.  Ulinzi - binafsi | Elezea nini maana ya mtu mzima anayeaminika. Elezea njia maalum ambazo watu wanaweza kusaidiana ili kupata habari, msaada au mwongozo. Thibitisha kwamba watu wote wana haki ya kulindwa na kuungwa mkono.  Tambua matatizo ambayo watoto wanaweza kuhitaji kutafuta msaada (k.m. unyanyasaji, usumbufu, uonevu, ugonjwa) na kutambua vyanzo vya usaidizi husika (maarifa).  Kumbuka kuwa unyanyasaji, usumbufu na uonevu vinatakiwa kushtakiwa kwenye chanzo kinachoaminika kwa ajili ya msaada (maarifa). Thibitisha kuwa matatizo mengine yanahitaji kuomba msaada nje ya shule au jamii (mtazamo). Onyesha njia za kutafuta na kupata msaada katika jamii/jumuiya pana (ujuzi).  Kusema HAPANA!  Simama sawa/wima Fanya mawasiliano ya macho Tumia sauti yenye nguvu  **Wimbo kwa wasichana (na wavulana). Wakiwa wamesimama.** Naiamini sauti yangu! Ninaitumia! Kusema HAPANA! (mikono ikiwa imenyooshwa) Nasema HAPANA! HAPANA! HAPANA! HAPANA! Kuheshimu mwili wangu! (Rudia wimbo hapo juu.) Nguvu ya msichana! Nguvu ya mwanamke! Nguvu ya mvulana! Nguvu ya mwanaume! |  |

**Somo la 7: Uvumilivu, Kuchangamana na Kuheshimiana.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana** | **Malengo** | **Maneno Muhimu** |
| **Msingi.**  Kila mwanadamu ana kitu cha pekee ambacho anaweza kuleta mchango katika jami, Kila mtu anahaki ya Kuheshimiwa. | Fafanua njia za kuwafanya wengine wawe na Usawa, haki, Utu na heshima.  Eleza kwa mifano njia ambazo kila mtu anaweza kuchangia katika jamii yake bila kujali tofauti walizonazo.  Orodhesha mambo ambayo ni kama vichekesho lakini ni Hatari.  Tambua kwamba kila mtu niwakipekee, wathamani na anahaki ya kulindiwa utu na Heshima yake.  Onyesha njia za kuonyesha Uvumilivu, Kuchangamana na heshima kwa wengine. |  |
| **Ziada/Nyongeza.**  Unyanyapaa na ukandamizaji ni hatari katika jamii.  Kumvunjia mtu heshima, kumuumiza na kumtesa kwa sababu ya hali yake ya kijamii, kiuchumi au afya, ukabila, rangi, asili yake, tofauti ya jinsia, familia, utambulisho wa jinsia au tofauti nyingine ni uvunjifu wa haki za binadamu na haukubaliki.  Maadili ni Imani kali zilizo ndani ya familia au katika jamii.  Kuelewa maana ya unyanyasaji na ukandamizaji na madhara yanayotokea. | Eleza maana ya Unyanyapaa na Ubaguzi, Fafanua madhara mbalimbali yatokanayo na Unyanyapaa pamoja na ubaguzi.  Unyanyapaa ni tabia ya mtu anayeweza kusababisha hisia mbaya ya watu kuelekea mtu mwingine. Hii inaweza kuwa ya kijamii kama vile umaskini, kimwili kama ugonjwa au ulemavu wa mwili, au upungufu wa akili. Unyanyasaji huweza kumfanya mtu asipendwe au kutengwa na jamii.  Eleza unyanyapaa binafsi na madhara yake (Kama vile, ukimya, kujikataa/kukataliwa na usiri). Mfano wa unyanyasaji wa kibinafsi inaweza kuwa kiimani wewe ni dhaifu au unavyoweza kuharibiwa kwa sababu ya ugonjwa au maumivu ya kihisia. Watoto wanapaswa kutambua kuwa kuna umuhimu wa kuwa wavumilivu, kuchangamana na kuheshimu wengine.  Eleza njia ambazo maadili na imani huongoza maamuzi kuhusu maisha na mahusiano. Kutambua kuwa watu binafsi, familia na jamii wanaweza kuwa na maadili tofauti. Waulize wanafunzi kuwa wanatambua maadili yao binafsi kama vile usawa, uaminifu, heshima, kukubalika na kuvumiliana.  Eleza maana ya **unyanyasaji** na **ukatili.** **Ukatili** ni tabia isiyohitajika, ni tabia ya kikandamizaji kutoka kwa mtu ambaye anahisi kuwa mwenye nguvu au mwenye ushawishi Zaidi katika jamii. Mara nyingi hutokea kati ya watoto wa shule na mara nyingi hujirudia. Pendekeza baadhi ya mambo ambayo yanaweza kumfanya mtu uwezekano mkubwa wa kupata unyanyasaji/Ukatili katika maisha yake kama vile kuwa mtu wakike, kuwa walemavu, kuwa masikini au kutofautiana kimaumbile na wengine.  **Unyanyasaji** ni wakati mtu mara kwa mara anakusumbua kwa njia ya kukukejeli, kutisha, au kukusumbua. Unyanyasaji wa kijinsia ni pale ngono zisizohitajika au mambo mabaya hufanywa juu ya mtu mwingine.  Neno Ngono/Mapenzi lina maana ya kuwa na shauku ya kimwili na mtu mwingine inayohusianisha muingiliano wa kimwili ambapo unahusianisha kufanya tendo la Ngono.  Kufanya ngono ni kile kitendo cha Uume wa mwanaume kuingia katika uke wa mwanamke.  Eleza ni kwanini kitendo cha Unyanyasaji na ukatili kinamuumiza muhusika (aliyenyanyaswa au aliyefanyiwa ukatili) bali hata aliyefanya ukatili au unyanyasaji. | Unyanyapaa  Ugandamizaji  Maadili  Imani  Unyanyasaji  Ukatili  Kutokuheshimiwa  Ngono  Jinsia  Kujifunza |
| **Kufunga** | **Wimbo**  Naamini sauti yangu!  Naitumia!  Nasema hapana! (nikiwa namaanisha)  Nasmema Hapana!  Hapan! Hapana! Hapana!  Heshimu mwili wangu!  Nguvu ya Msichana!  Nguvu ya Mwanamke!  Nguvu ya mvulana!  Nguvu ya mwanaume! |  |

**Somo la 8. Haki za Binadamu, Usawa wa kijinsia, Ubaguzi na Upendeleo.**

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

**Somo la 9: Unyanyapaa, Ukatili na Unyanyasaji.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dhana** | **Malengo** | **Maneno Muhimu.** |
| **Msingi**  Mambo muhimu ya Msingi ya  Kuelewa unyanyapaa, ubaguzi,unyanyasaji na adhari zake. | List some ways someone can be mean to others.  Andika njia zingine ambazo mtu anaweza kuwa na maana kwa wengine.  **Unyanyapaa** ina maana ya kitu ndani ya mtu ambayo inaweza kusababisha wengine kuwa na mtazamo mbaya kwao. Jambo hili linaweza kuwa nafasi ya kijamii kama vile umasikini, kitu kinachohusiana na mwili wao kama ugonjwa au ulemavu wa mwili, au upungufu wa akili. Unyanyasaji huweza kumfanya kujiona hafai katika jamii.  **Ukatili** ni tabia isiyohitajika, ni tabia ya kikandamizaji kutoka kwa mtu ambaye anahisi kuwa mwenye nguvu au mwenye ushawishi Zaidi katika jamii. Mara nyingi hutokea kati ya watoto wa shule na mara nyingi hujirudia. Pendekeza baadhi ya mambo ambayo yanaweza kumfanya mtu uwezekano mkubwa wa kupata unyanyasaji/Ukatili katika maisha yake kama vile kuwa mtu wakike, kuwa walemavu, kuwa masikini au kutofautiana kimaumbile na wengine.  **Ubaguzi** ni ile hali watu fulani watu hawatendehi mambo yenye usawa kwa sababu tu ya jinsi zao, dini zao, Rangi zao au umri wao.**Upendeleo** ni pale asiyestahili huonekana anafaa.  Unyanyasaji ni hali ile ambayo mtu mara kwa mara anakusumbua kwa njia ya kukukejeli, kukutisha au kukusumbua.  Unyanyasaji wa kijinsia ni kufanya jambo lolote bila ridhaa yake au bila makubaliano. Neno Ngono/Mapenzi lina maana ya kuwa na shauku ya kimwili na mtu mwingine inayohusianisha muingiliano wa kimwili ambapo unahusianisha kufanya tendo la Ngono.  Kufanya ngono ni kile kitendo cha Uume wa mwanaume kuingia katika uke wa mwanamke.  Unyanyasaji wa kijinsia ni neno ambalo linatumika kama kuna muingiliano wa kimapenzi usio ridhaa au kumshika mtu bila makubaliano. Aina za unyanyasaji ni kama vile Kubaka, kulazimisha mapenzi au kutweza utu wa mtu. | Kimwili- Kupiga, kuumiza Kufinya Kihisia- kumcheka mtu, si kutomsikiliza mtu,Kuongea umbea Ubaguzi  Unyanyasaji Jinsi Ulemavu |
| **Ziada.**  Kutambua na kushughulikia Ukatili na Unyanyasaji  Uonevu na aina yeyote ya vurugu nimambo mabaya.  Watu wazima pia wanaweza Kufanyiwa Ukatili.  Nimuhimu kujua maana ya Ukatili wa kijinsia na niwapi pa kwenda kupata msaada.  Aina yeyote ile ya ukatili wa kijinsia ni makosa na nikinyume cha haki za binadamu.  Unapaswa kufahamu nini cha kufanya kuhusu ukatili wa kijinsia.  Ubaguzi wa jinsia unaweza kusababisha vurugu na ukandamizaji. | Waulize watoto kujadili maswali yafuatayo katika makundi , na watoe maoni yao. 1: Tunawezaje kutambua ukatili au unyanyasaji? 2: Je! Matendo yetu yanawezaje kuwa na adhari za kikatili au unyanyasaji?  Maswali yafuatayo yanaweza kutumiwa ili watoto waweze kuanza mjadala: • Kuna nyakati ambapo ukatili au unyanyasaji unaweza kuwa vigumu kuutambua? • Ni kwa njia gani unyanyasaji hutofautiana na kujadiliana / kupigana na wengine? • Ni nini kinachofanya uonevu au unyanyasaji kupelekea uharibifu? • Je! Wale ambao huwafanyia wengine vitendo vya kikatili au unyanyasaji wanatambua vitendo vyao wenyewe? Ina maana gani kuwa mtazamaji wa vitendo vya ukatili au unyanyasaji? • Je! Ni wakati unaofaa kupuuza tabia za unyanyasaji? • Ikiwa unachagua kupuuza vitendo vya ukatili au unyanyasaji, hii inaweza kuwa na matokeo gani kwa watu wanaohusika? • Ikiwa mtu anakukandamiza au anakusumbua, basi inafaa na wewe umfanyie vitendo hivyo? • Tunawezaje kutambua ukatili au unyanyasaji mitandaoni?  Unyanyasaji wa watoto unakiuka/Huadhiri haki za mtoto na haisababishwi na muadhirika wa tukio. Hii inajumuisha unyanyasaji wa kijinsia wa watoto uliofanywa na mtu mzima, mtu anayejulikana na kuaminiwa, au hata mwana familia. Sema 'hapana' au 'uende' na kuzungumza na mtu mzima aliyeaminika.  Hakikisha kuwa watoto wanauelewa kwamba vitendo vya ukatili unaweza kutokea kwa namna tofauti tofauti na unaweza kutokea kwa mtoto au mtu mzima.Inapaswa ijadiliwe kwamba vurugu zozote baina ya wazazi ni jambo baya pia na ni ukatili.  Jadili kuhusu Ukatili wa kijinsia na itambulike kuwa unatokea katika sehemu mbalimbali kama vile Shuleni, Nyumbani na hata katika sehemu zenye mjumuiko.  Mifano ya ukatili wa kijinsia ni kama vile; (Ukatili, unyanyasaji wa kijinsia, ukatili wa kisaikolojia, unyanyasaji wa majumbani, ubakaji, Ukeketaji, Unyanyasaji kutumia ubabe). Pia fafanua sehemu ambazo ukatili wa kijinsia hutokea ukihusisha sehemu kama vile Shule, kwenye familia, kwenye sehemu za mujumuiko au hata kwenye mitandao.  Vitendo vyote vya kikatili ni makossa, na watoto wanapaswa wawe na watu wanaowaamini kuzungumza nao au mtu mwenye ujuzi wa masuala ya unyanyasaji wa kijinsia au aina nyingine za unyanyasaji na ukatili.  Eleza kuwa unyanyasaji wa kijinsia (GBV) ni uhalifu wa Kutumia nguvu na utawala, sio juu ya kukosa uwezo wa kudhibiti tamaa ya ngono. Ni muhimu kutambua kuwa kukosekana kwa usawa wa kijinsia na ubaguzi wa kijinsia huchangia katika unyanyasaji wa kijinsia. Onyesha njia za majadiliano kusisitiza usawa wa kijinsia na kupinga unyanyasaji wa kijinsia (GBV). | Ukatili  Unyanyasaji  Ukatili wa kijinsia  Unyanyasaji  Haki za Binadamu  Msimamizi  Kwenye mtandao  Kataa  Waambie watu wazima wawe wasaidizi  Unyanyasaji wa watoto  Unyanyasaji wa kijinsia  Ubaguzi  Kutishia  Wanyanyasaji kutumia ubabe  Unyanyasaji wa kingono  Makosa ya unyanyasaji wa kijinsia |
| **Kufunga.**  Watoto watafahamu kuwa kila mtu anahaki ya kuheshimiwa na kuthaminiwa.  Muhimu kwa Waalimu. | Ukatili, unyanyasaji wa kijinsia, ugandamizaji na uonevu ni mambo ambayo watoto wanahitaji msaada.  Unapaswa kutoa taarifa juu ya unyanyasaji wa kijinsia,ugandamizaji na uonevuya kwa mtu mzima aliyeaminika/ au katika vyanzo vingine vya msaada vinavyoaminika kama vile viongozi wa shule, watoa huduma za afya, viongozi wa kidini au polisi  Viongozi wa shule wanapaswa kuwa makini na kuhakikisha kuwa hakuwa mtu yeyote anayepata madhara ya ukatili. Na kama itatokea ukatili shuleni na kukawa na Ushahidi maridhiano nimuhimu na kumkanya aliyefanya kitendo hicho asirudie tena na kumuelimisha kuwa ukatili au unyanyasaji ni jambo baya.Viongozi wa shule na waalimu wanapaswa kufanya kila liwezekanalo kuhakikisha kuwa hakuna vitendo vya kikatili au unyanyasaji vinavyotokea shuleni.  **Wimbo**  Naamini sauti yangu!  Naitumia!  Nasema hapana!  Nasema hapana!  Sitaki! Sitaki! Sitaki!  Niache!  Nenda kwingine!  Nguvu ya msichana!  Nguvu ya Mwanamke!  Nguvu ya Mvulana!  Nguvu ya Mwanaume! | Ukatili wa kijinsia ni Kosa |

**Somo la 10: Ulinzi Binafsi.**

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

**Somo la 11: Balehe.**

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

**Somo 12: Hedhi (Wavulana na wasichana wanapaswa kufundishwa somo hili, lakini wanaweza kuwekwa katika vyumba tofauti) Unaweza kuwagawa wanafunzi katika makundi mawili, wanafunzi wakiume wakae na Mwalimu wa kiume na wanafunzi wakike wakae na mwalimu wakike.)**

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

**Somo la 13: Mimba na Vizuizi Mimba**

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

**Somo la 14: Mzunguko wa maisha ya Ngono na Tabia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zana** | **malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Ni jambo la asili kwa wanadamu kufurahia miili yao na kuwa karibu na wenzao kwa maisha yao yote | Elewa kwamba furaha ya kimwili na mihemko ni hisia za asili kwa mwanadamu, nah ii inahusika ukaribu na watu wengine.  Elewa kuwa kuna maneno mengi ya kuelezea ngono na mahusiano. Baadhi ya haya maneno yanathaminiwa lakini kwa lugha zingine hayazungumzwi/hayafai kwasababu ni lugha hasi/mbaya, ya dharau, au ina ubaguzi wa kijinsia. Matumizi ya lugha mbaya yasiwepo. (ruhusu wanafunzi waseme maneno mabaya kama ikiwezekana kwenye hiki kipindi)  Lugha isiyifaa pia huweza kumfanya mtu asiwe huru |  |
| **Ziada**  Wanadamu wamezaliwa na uwezo wa kufurahia hisia zao kwa kipindi chote cha maisha yao.  Ni jambo la asili kudadisi kuhusu jinsia na ni muhimu kumuuliza mtu mzima unayemuamini kama una swali  Watu wana mzunguko wa muitikio wa masuala ya ngono ambapo msisimuko (kimwili au kimawazo) huleta msisimko wa kimwili.  Ni muhimu kuwa na maamuzi kuhusu tabia za ngono, ikiwa ni pamoja na kuchelewa au kuwahi kuanza ngono.  Watoto watajua kuwa ngono ni nini, na kuwa iafanyika pale tu unapokua mkubwa na kama ni salalma. | Elewa kuwa jinsia inahusisha mvuto wa kihisia na kimwili kwa wengine na ni sehemu ya maisha ya mwanadamu na ni salama.  Fafanua jinsi watu wanavyohisi wakiwa na mahusiano ya kimwili (kwa mfano, busu, kugusana, kupapasa, mahusiano ya ngono) kwa kipindi chote cha maisha yao  Eleza kuwa ubaguzi kwa kwa watu ambao wanavutiwa na watu wa jinsia moja ni kosa kwa sababu huweza kijisikia vibaya.  Wasiliana na elewa kuwa kuna hisia tofauti tofauti za ngono na uzungumzie kuwa jinsia kwa usahihi.  Watoto waelewe kuwa ni asili/kawaida kuwa mdadisi na kuwa na maswali kuhusu jinsia  Tambua mtu mzima ambayo unamuamini na uko huru naye, na unaweza kumuuliza maswali juhusu jinsia  Waeleze wanafunzi kuwa kipindi cha balehe wavulana na wasichana wanakuwa na uelewa mkubwa juu ya muitikio wa kihisia na vichocheo vya kingono. Eleza jinsi wavulana huweza kuanza kupiga punyeto kipindi cha balehe au hata kabla.  Wanafunzi wanatakiwa wajue kuwa punyeto haina madhara kimwili au kuhusia ila inatakiwa ifanywe kwa siri.  Eleza faida na hasara za kuchagua kuchelewa kuanza ngono au kuwahi kuanza ngono.  Elewa kuwa KUACHA ina maana kutokufanya ngono, au kuchagua ni lini utaanza ngono na utaanza na nani, na ni njia sahihi ya kujikinga na mimba na magonjwa ya ngono kama VVU UKIMWI.  Tafakari jinsi mipango wa maisha yao ya badae yanaweza kuathiriwa kama mtu ataamua kujifurahisha kwa kufanya ngono na kuwa na mahusiano.  Eleza kuwa watu wengi huamini ngono hutakiwa kufanyika kwenye ndoa tu, kwa ajili ya sababu za kidini au kwa sababu yupo kwenye mahusuano imara. Hata kama mtoto hana Imani hii, kadiri anavyokua anatakiwa awe na mahusiano na mtu mwingine pale tu atakapokua mkubwa, amekomaa kuyakabili matokeo ya ngono, kama mimba, kupata magonjwa ya ngono, na anatakiwa ajisikie salama kuwa na mtu huyo. | Jinsia  Mahusiano ya kimwili  Kuvutiwa  Punyeto  Chelewa ngono  ACHA  Mpango wa baadae  Ndoa  Dini  Mimba  Magonjwa ya ngono |
| **Kufunga**  Toa nafasi salama kwa watoto kuuliza maswali | Waache watoto waandike maswali kwenye karatasi bila kuandika jina. Waambie watoto kwamba kama hawana maswali waandike ‘sina swali’ kwenye karatasi, na baadae kusanya karatasi zote kenye chombo (hii itasaidia kuweka usiri) na utayajibu hayo maswali kwenye kipindi kijacho.  Wavulana wana jukumu la muhimu sana la kuwalinda wanawake. Hivyo wahusishwe.  **Wavulana waimbe**  Nataka kufanya maamuzi!  Nataka kuwa tayari!  Kufanya kitu sahihi!  Kufanya kitu sahihi!  Natakiwa kufanya uamuzi!  Maamuzi magumu!  Kulinda wanawake ni jukumu langu kama mwanaume! |  |

**Somo la 15: Kuelewa na kupunguza hatari ya magonjwa ya ngono, haswa VVU/UKIMWI**

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

**Somo la 16: VVU na UKIMWI Unyanyapaa, matibabu, huduma na msaada**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zana** | **Malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Watu wenye maambukizi ya VVUwana haki sawa na kuishi maisha ya uzalishaji  Kuna matibabu yenye ufanisi ambayo huweza kuwasaidia watu wenye VVU | Eleza kuwa kwa huduma stahiki, matibabu na msaada watu wenye VVU wanaweza kuisha maisha yao yote, kuzalisha na kuzaa watoto wao kama wakitaka.  Tambua kwamba watu wenye VVU wana haki sawa kupendwa, kuheshimiwa, kupata huduma, na msaada (na matibabu kwa wakati) kama watu wengine.  Eleza kuwa kuna matibabu yenye ufanisi ambayo kwa huduma, heshima na msaada, watu wenye VVU sasa wameweza kukabiliana na hali zao. |  |
| **Ziada**  Ni muhimu kwa watu wanaoishi na VVU kuwa huru kuzungumzia hali za kwenye mazingira ya usalama na kukubalika  Mtu mwenye VVU anauhitaji maalumu wa huduma na matibabu, ambapo pengine yana athari.  VVU na UKIMWI huweza kuathiri muundo wa familia, wajibu na majukumu ya familia. | Jadili na watoto baadhi ya faida na changamoto ambazo watu wenye VVU wanazipata wakitaka kuzungumzia hali zao.  Ni muhimu kukumbuka kwamba kuna watu wenye VVU ambao walizaliwa wakiwa na VVU na wengine wana VVU ila walipata wenyewe kwenye maisha yao  Ongezea kwamba kila mtu ana jukumu la kuhakikisha kuwa na mazingira salama na rafiki kwa watu wenye VVU  Pendekeza njia mbalimbali za kusaidia mazingira salama na rafiki  Eleza kwamba ni kwanini watu wenye VVU wana mahitaji maalum kwenye huduma na matibabu, ni pamoja na athari zinazoambatana (lishe nzuri, matibabu kwa wakati, msaada wa kihisia, msaada kwenye maisha yao ya kila siku)  Kumbuka kwamba matibabu ya VVU ni huduma ya maisha yake yote, na mara nyingi huwa na athari na changamoto, na huhitaji umaakini kwenye lishe. Eleza kuwa watoto na vijana wenye VVU pia hunufaika na haya matibabu, japokua huhitaji usimamizi sana kipindi cha balehe ili kupata matibabu stahiki na matumizi sahihi, na kuwasaidi kama wakipata athari na dawa (kwa mfano, matatizo ya mifupa-bone density, ARV (anti-retroviral) kutokana na usugu/upinzani wa dawa)  Taja na fafanua jinsi watu wanaweza kupata huduma ya matibabu kwa VVU  Eleza kuwa VVU sio kikwazo kuwa na mahusiano, kuwa na familia, au kujamiiana, kwa sababu watu wenye VVU huweza kuishi pamoja na mtu mwingine bila kumuambukiza VVU au kuzaa watoto wasio na VVU.  Fafanua jinsi VVU/UKIMWI huweza kuathiri familia, muundo wa familia, wajibu na majukumu yao.  Elazea kuwa kupata msaada kutoka kwenye familia, jamii, huduma na matibabu wanawake wenye VVU huweza kuwa na afya ya kutosh kuzaa na kuwanyonyesha watoto wao ambao hawana VVU  Elewa kwamba kila mtu ana jukumu la kuwasaidia watu wenye VVU.  Pendekeza njia mbalimbali za kuwasaidia watu wenye VVU | Kuishi na VVU  Matibabu ya VVU  Ufanisi  Msaada  Huduma  Msaada kwa jamii  uelewa |
| **Kufunga** | Nguvu ya msichana!  Nguvu ya Mwanamke!  Unyanyasaji wa kingono unaweza kuleta mwisho wa masomo yangu, mwisho wa afya yangu, mwisho wa ndoto zangu!  Nifundishe kupambana!  Give me the tools Nipe zana!  Nitafanya mwenyewe!  Nina thamani kutetewa!  Tuna thamani tutetewe!  Kujitetea kunafaa sana!  Kujitetea kutakukinga na manyanyaso mengi  Kujitetea ni kujikinga!  Wavulana wana jukumu la muhimu sana la kuwalinda wanawake. Hivyo wahusishwe.  **Wavulana waimbe**  Nataka kufanya maamuzi!  Nataka kuwa tayari!  Kufanya kitu sahihi!  Kufanya kitu sahihi!  Natakiwa kufanya uamuzi!  Maamuzi magumu!  Kulinda wanawake ni jukumu langu kama mwanaume! |  |

**Somo la 17 Muhtasari wa Afya ya Uzazi na mahusiano**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zana** | **malengo** | **Maneno muhimu** |
| **Msingi**  Masomo yote kwa kifupi | Andika mada zote ambazo zimefundishwa ili kuzipitia kirahisi |  |
| **Ziada**  kazia taarifa hizi | Waulize watoto kama watapenda kuangalia video yoyote ya Empower Tanzania kwa mara nyingine |  |
| **Kufunga**  Toa nafasi salama kwa watoto kuuliza maswali | Uliza swali kutoka kwenye mada yoyote na ujibu kwa ukamilifu kadiri inavyowezekana |  |

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