+

CCBRT HIV/AIDS SCHOOL EDUCATION PROGRAM

TRAINING MANUAL FOR TEACHERS

Prepared by:

CCBRT HIV/AIDS Education Program

SURA YA KWANZA

YALIYOMO:

VIA VYA UZAZI, HALI YA VVU NA UKIMWI KATIKA TANZANIA NA UMUHIMU WA ELIMU YA UKIMWI

MICHORO:

- Via vya uzazi vya mwanaume kwa nje
- Via vya uzazi vya mwanaume kwa ndani
- Via vya uzazi vya mwanamke kwa nje
- Via vya uzazi vya mwanamke kwa ndani.

VIA VYA UZAZI VYA MWANAUME:

UUME: Hii ni sehemu ya siri ya mwanaume. Ina majina mengi lakini linalostahili ni uume. Inatumika kupitishia mkojo, hutumika pia kupitishia mbegu na shahawa wakati wa tendo la kujamiiana.

KICHWA CHA UUME: Hii ni sehemu ya mwisho kwenye uume kama inavyoonyeshwa kwenye mchoro. Hisia za kujamiiana za mwanaume huchochewa na sehemu hii.

MAPUMBU: Sehemu hii ndiyo inaotengeneza na kuhifadhi mbegu za kiume. Ngozi ya nje ya mapumbu (makende) hurekebisha joto ili mbegu zisiharibike. Kukiwa kuna joto sana ngozi hii hutanuka ili kuwezesha hewa ya nje kuingia ndani.

MALENGO: Baada ya kipindi washiriki waweze:-

- Kutambua na kuelezea via vya uzazi vya kike na kiume na kutaja kazi zake.
- Kufahamu hali halisi ya UKIMWI nchini Tanzania.
- Kutambua umuhimu wa elimu ya afya ya uzazi kwa watoto.

NJIA YA KUFUNDISHIA:

- Majadiliano ya kikundi
- Maswali changamoto
- Maelezo
- Kutoa ripoti

VITENDEA KAZI:

- Karatasi zinazoonyesha via vya uzazi.
- Karatasi kubwa nyeupe (news prints)
- Kalamu (marker pens)

MUDA: Dk. 60 (saa 1)

MATENDO:

UTANGULIZI:

- Mwezeshaji awaulize washiriki kama wana swali lolote walilowahi kuulizwa na watoto au wao binafsi linalowasumbua linalohusu afya ya uzazi na ujinsia pamoja na via vya uzazi.
- Baada ya kupata maswali hayo yasijibiwe mpaka mwisho wa kipindi endapo hayatajibika ndani ya mada hiyo.
- Mwezeshaji atambulishe malengo ya somo kwa kifupi.

Ikiwa kuna baridi ngozi hii husinyaa au kujikunja hivyo huleta joto kwenye korodani. Inasaidia kupunguza au kuongeza joto.

MAVUZI: Hizi ni nywele zinazoota sehemu za siri. Zinaonyesha utofauti uliopo kati ya mtoto na mtu aliyebalehe. Wengine wanasema mavuzi huongeza msisimko wakati wa tendo la kujamiiana. Pia mavuzi hupunguza joto kuingia kwenye kinena. Kwa mfano kazi inayofanywa na nywele kichwani.

KIBOFU CHA MKOJO: Ni sehemu inayohifadhi mkojo kabla haujatolewa nje kama uchafu.

KIFUKO CHA SHAHAWA: Hii ni sehemu inayohifadhi shahawa. Shahawa ni majimaji yanayosafirisha mbegu kutoka nje ya uume. VVU hupatikana kwenye maji maji haya.

<u>KUMBUKA:</u> Kuna tofauti kati ya shahawa na mbegu. Mbegu hutengenezwa na kuhifadhiwa kwenye korodani. Shahawa hutengenezwa na kuhifadhiwa kwenye kifuko cha shahawa.

TEZI LA UTE: Sehemu hii ya mwanaume hutengeneza maji maji yanayosafisha njia ya mkojo kabla ya tendo la kujamiiana. Maji maji haya hutoka mtu akipatwa na hisia za kutaka kujamiiana.

MIFEREJI YA KUPITISHIA MBEGU: Hii ni mirija inayosafirisha mbegu kutoka kwenye korodani hadi kwenye njia ya mkojo anapofikia mshindo. Mbegu ni protini zinazotengenezwa na mwili wa mwanaume ambazo hurutubisha

TENDO 1:
- Mwezeshaji awagawe washiriki katika makundi ya watu wasiozidi watano.
- Mwezeshaji awaambie wachore via vya uzazi:
    - vya kiume kwa nje
    - vya kiume kwa ndani
    - vya kike kwa nje
    - vya kike kwa ndani
- Na kuelezea kazi zake (via vya uzazi)

TENDO 2:
- Mwezeshaji awaambie washiriki wachague mtu mmoja awakilishe kazi ya kikundi
- Wawakilishi wawakilishe kazi za tendo Na. 1 walizofanya makundi yao.

TENDO 3:
Kila baada ya kundi kuwasilisha kazi yake mwezeshaji alinganishe mchoro wa kundi na ule alioandaa yeye na arekebishe kama kulikuwa na mapungufu kwenye kazi za makundi.

TENDO 4:
Baada ya kazi zote kuwakilishwa mwezeshaji awaulize washiriki maswali yafuatayo:-
i) Mmelionaje hili zoezi la kuchora via vya uzazi (kwa nini?)
ii) Je, taarifa hizi kuhusu via vya uzazi mmezipata wapi?
iii) Mnaona kuna umuhimu wa watoto wetu kupatiwa taarifa hizi kuhusu via vya uzazi wakiwa kwenye umri mdogo? Kama ndio kwa nini?

yai la mwanamke. **KORODANI:** Ni sehemu ya ndani ya mapumbu inayotengeneza mbegu za kiume. **NJIA YA MKOJO:** Hii ni njia ambayo hupitishia mkojo, shahawa na mbegu. **VIA VYA UZAZI VYA MWANAMKE** **KISIMI:** Hii ni sehemu ambayo huleta msisimko kwa mwanamke wakati wa kujamiiana. Kabila zinazofanya tohara kwa wanawake hukata sehemu hii. Hivyo huleta matatizo yafuatayo:- i) Mwanamke kukosa hamu wakati wa kujamiiana. ii) Wakati wa kujifungua mama hupata matatizo kutokana na kovu linalobaki baada ya tohara. Mlango wa mfuko wa uzazi kushindwa kupanuka kutokana na kukosa vichochezi vinavyopatikana sehemu hiyo. Jina lingine kinaitwa KINEMBE. **MASHAVU YA UKE (NDANI NA NJE).** Hii ni ngozi au nyama inayofunika uke na tundu la mkojo na kuviweka katika hali nzuri na salama. **TUNDU LA MKOJO:** Hili ni tundu linalopatikana katikati – chini ya kisimi na juu ya uke. Tundu hili hutumika kupitishia haja ndogo (mkojo tu). **UKE:** Hili ni tundu linalopatikana chini ya tundu la mkojo	**TENDO 5:** Mwezeshaji arudie vipengele muhimu kwenye somo hili na kuwekea msisitizo na baadaye aombe mrejesho kutoka kwa washiriki.

ambalo hutumika kwa kazi zifuatazo:-

i) Kuingia uume wakati wa tendo la kujamiiana
ii) Kupitishia damu ya hedhi mwanamke akiwa kwenye siku zake.
iii) Kupitishia mtoto wakati wa kujifungua.

MAVUZI: Nywele zinazoota sehemu za siri za mwanamke na mwanaume. Kazi zake ni kama zilizoorodheshwa kwa mwanamke.

MZUNGUKO WA HEDHI: Kila mwezi takribani siku 28 yai hutoka kwenye kokwa na kuingia kwenye mrija wa kusafirishia mayai (fallopian tube). Wakati huu ndani ya mfuko wa uzazi hujengeka ukuta wa damu zilizojaa chakula tayari kwa kupokea mtoto endapo yai lililotolewa kama litarutubishwa na mbegu. Kama lile yai halitakutana na mbegu na hivyo kukosa urutubisho basi yai hilo hutoka pamoja na ule ukuta uliojengeka ndani ya mfuko wa uzazi (mji wa mimba) hubomoka. Damu inayotokana na hali hii huitwa damu ya hedhi.

MIMBA: Wakati wa tendo la kujamiiana, mwanaume anapofikia mshindo (tendo la kutoa shahawa na mbegu – manii, maelfu ya mbegu huogelea kwenda ndani ya mfuko wa uzazi hadi kwenye mirija ya kusafirishia mayai. Kama yule mwanamke alikuwa amekaribia siku zake za hedhi kuanzia (1-6) na kama mbegu zitaweza kupenya na kulirutubisha lile yai (kuungana) basi mimba hutungwa na husafiri na kujishika kwenye ukuta ndani ya mfuko wa uzazi na kuanza kukua.

MIMBA KUTUNGA NJE YA MFUKO WA UZAZI: Yai

linaporutubishwa kwenye mrija wa kusafirishia mayai na likashindwa kwenda kwenye mfuko wa uzazi, hujishikiza na kukua ndani ya mrija wa kusafirishia mayai, basi hali hii huitwa "mimba imetungwa nje ya mfuko wa uzazi". Huleta maumivu makali na kama likipasuka katika mrija huweza kusababisha kifo.

Yai linaweza kushindwa kusafiri kwenda ndani ya mfuko wa uzazi kutokana na sababu zifuatazo:-

i) Kuwepo kwa kovu ndani ya mrija
ii) Kuwepo kwa mrija ndani ya mrija.

Mara nyingi kovu na uvimbe ndani ya mrija wa kusafirishia mayai hutokana na uambukizo wa magonjwa yatokanayo na kujamiiana (magonjwa ya zinaa).

KUMBUKA: Mwanamke anaweza kupata mimba kabla ya kuvunja ungo (kuona damu yake ya kwanza ya hedhi). Endapo mwanamke atajamiiana kabla ya kuvunja ungo na ikatokea kwamba yai lake moja lilikuwa limeshapevuka (kukomaa). Yai ambalo lingekuwa la kwanza kutoka likakutana na mbegu na kurutubishwa basi mimba itatungwa hapo hapo. Kwa hiyo hatapata hedhi hadi atakapojifungua.

UMUHIMU WA ELIMU YA AFYA YA UZAZI KWA WATOTO

Ni vema watoto wapatiwe elimu juu ya uzazi wakipata elimu hii watoto wataweza:-

i) Kutambua via vyao vya uzazi na kazi zake. Hivyo kuwafanya kutovitumia ovyo au kabla ya wakati wake.

ii) Kufahamu jinsi ya kuvitunza via vyao vya uzazi hivyo kuwafanya kuithamini miili yao na kuipenda. iii) Kuelewa taarifa sahihi zinazohusu afya ya uzazi. Hii itawasaidia kuondoa vumi potofu na hivyo kuepukana na madhara yatokanayo na kujamiiana katika umri mdogo. iv) Ni rahisi kubadilisha tabia na mienendo ya mtu aliye katika umri mdogo kuliko yule aliye katika umri mkubwa. v) Watoto wanaaza kujamiiana mapema, utafiti uliofanywa na Umati mwaka 2000 wamegundua kuwa watoto wanajamiiana chini ya miaka 10.	

MAGONJWA YATOKANAYO NA KUJAMIIANA, VIRUSI VYA UKIMWI NA UKIMWI

SURA YA PILI:

MAGONJWA YATOKANAYO NA KUJAMIIANA, VIRUSI VYA UKIMWI NA UKIMWI

MICHORO:
- Jinsi ya kutumia kondomu ya kiume.
- Jinsi ya kutumia kondom ya kike

I. MAGONJWA YATOKANAYO NA KUJAMIIANA:
Haya ni magonjwa yale yote ambayo huenezwa au huambukizwa kwa kupitia tendo la kujamiiana (kukutana kimwili) wengine husema tendo la ndoa.

MIFANO YA MAGONJWA YATOKANAYO NA KUJAMIIANA:
*Inasemekana kwamba Afrika Mashariki kuna zaidi ya aina 20 ya magonjwa yatokanayo na kujamiiana.

Baadhi ya magonjwa hayo ni:-
- Klamidia – Chlamydia
- Kaswende – syphilis
- Kisonono au gono – Gonorrhea
- Kabambalu – Lymphogranuloma venereum

MALENGO: Baada ya kipindi washiriki waweze:
- Kufahamu maana ya magonjwa yatokanayo na kujamiiana na aina zake.
- Kufahamu maana ya VVU na UKIMWI
- Kujua jinsi wanavyoweza kujikinga na maambukizi ya magonjwa yatokanayo na kujamiiana ikiwa pamoja na UKIMWI.

NJIA ZA KUFUNDISHIA:
- Filamu (picha kwenye luninga)
- Maswali changamoto
- Maelezo
- Faraguzi shirikishi (role play)

VITENDEA KAZI:
- Mkanda wa magonjwa ya zinaa na UKIMWI
- Karatasi zenye majina tofauti
- Mipira ya kike na ya kiume (kondom)
- Uume wa kuchonga
- Karatasi na kalamu (marker pen)
- Mkanda wa sogea karibu sura ya 4

MUDA: Dk. 90

- Malengelenge – Genital herpes
- Pangusa – Chancroid
- Ukungu – Fungal infections
- Utanod mweupe – candidiasis
- Vioteo – Genital warts
- Bacterial vaginosis
- Granuloma inguincile
- Trichomoniasis
- UKIMWI – AIDS

DALILI MBALI MBALI ZA MAGONJWA YATOKANAYO NA KUJAMIIANA:

- Kutokwa na usaha kwenye uume – Gonorrhea/chlamydia
- Kupata maumivu uumeni wakati wa kukojoa – Gonorrhea/chacroid
- Kutokwa uchafu ukeni – Gonorrhea
- Maumivu chini ya tumbo ambayo yanaweza kuambatana na homa – gonorrhea.
- Vidonda ukeni hasa kwenye mashavu ya uke na sehemu za haja kubwa – syphilis.
- Sundosundo ukeni- syphilis
- Kidonda kimoja kwenye kichwa cha uume – syphilis
- Vidonda vinavyotoa maumivu makali kwenye uume na ukeni – chancroid.
- Majipu (kama ya moto) madogo madogo kwenye sehemu za siri – Genital herpes.
- Sunzua (sundosundo) kwenye sehemu za siri – Genital warts
- Muwasho na maumivu makali kama ya moto ukeni – Trichomonasis

MATENDO:

UTANGULIZI:

- Mwezeshaji aeleze kwa kifupi malengo ya somo
- Aeleze kwa kifupi maana ya magonjwa yatokanayo na kujamiiana.

TENDO 1:

- Mwezeshaji awagawie washiriki karatasi zenye majina na awaambie kila mmoja asalimiane na watu wasiozidi watatu na aandike majina yao (majina ya mchezo waliopewa) nyuma ya karatasi yake.

TENDO 2:

- Washiriki wapite wakisalimiana huku wakiandika majina ya wale waliosalimiana nao
- Mwezeshaji awaulize kati ya watu waliosalimiana nao nani wanafikiri ana virusi vya UKIMWI?

TENDO 3:

Baada ya washiriki kutaja majina ya watu wanaohisi kwamba wana VVU, mwezeshaji awaelezee kwamba baadhi ya karatasi zenye majina kuna watu wameandikwa mmoja ana VVU, mwingine anatumia kondom na mwingine hajamiiani kabisa. Kwa hiyo awataje majina ya hawa watu aliowachagua.

TENDO 4:

Mwezeshaji amwombe yule aliyeandikwa kwamba ana virusi vya UKIMWI na amuulize kasalimiana na nani? Awaulize pia

• Kutokwa na povu (la kijani au la njano) lenye harufu mbaya ukeni – crichomonasis • Kutokwa na maji maji yenye harufu ya shombo ukeni – candidiasis • Majipu kwenye nyonga yanayoweza kupasuka na kutoa usaha mwingi. **KUMBUKA:** Magonjwa yanayosababishwa na ukungu mengine husababishwa bila kujamiiana. **MIMBA:** Mama akiwa mjamzito huweza kupata uambukizo wa ukungu (fungus) kutokana na kupungua kwa kinga ya mwili kunakosababishwa na mimba. **MADAWA:** Utumiaji wa madawa ya Antibiotics bila ushauri wa kitaalamu huua bacteria ambao wanalinda na kusafisha sehemu za siri (normal flowler) hivyo kuwapa fungus nafasi nzuri kushambulia sehemu za siri. **MADHARA YA MAGONJWA YATOKANAYO NA KUJAMIIANA:** Endapo magonjwa yatokanayo na kujamiiana hayajatibiwa kikamilifu au ikiwa yamechelewa kutibiwa huleta madhara yafuatayo: • Kuziba kwa vifereji vya kupitishia mbegu za wanaume • Kuziba kwa mirija ya kusafirishia mayai au kuleta uvimbe • Mimba kutunga nje ya mfuko wa uzazi (mji wa mimba) • Kumuambukiza mtoto aliyeko tumboni ugonjwa huo (kwa wajawazito)	waliosalimiana naye (yule mwenye VVU) wasimame iendelee hivyo hivyo mpaka mtu wa mwisho. Hakikisha kuwa mwezeshaji unasisitiza kwamba wale wanaotumia kondom na yule asiyejamiana hawaambukizwi kutokana na lile zoezi. Mwezeshaji awaeleze kwa makini tofauti kati ya mtu mwenye VVU na mwenye UKIMWI. Pia mwezeshaji aeleze uzito wa suala la UKIMWI Tanzania kwa kutoa takwimu. **TENDO 5:** Mwezeshaji achore jedwali la mapenzi ubaoni au kwenye karatasi kubwa na awaulize washiriki kujaza mambo wanayofikiri ni mapenzi salama kabisa, mapenzi salama na mapenzi yasiyo salama kabisa. **TENDO 6:** Mwezeshaji aonyeshe jinsi ya kutumia kondom kwa usahihi (ya kike na ya kiume). Baada ya tendo hili na kujibu maswali yanayohusiana na utumiaji kondom, mwezeshaji ajibu maswali na kuelezea kwa usahihi maswala yote yanayohusiana na somo hili. **TENDO 7:** Mwezeshaji awawekee washiriki mkanda wa Magonjwa ya Zinaa na UKIMWI na wote pamoja wajadili kuhusu mkanda huo.

- Kuchanganyikiwa akili
- Kuzaa mtoto mwenye mtindio wa ubongo (kudhuru ubongo)
- Kuzaa mtoto dhaifu
- Kuzaa mtoto mlemavu au mwenye matatizo ya ngozi
- Husababisha utasa/ugumba
- Huchangia sana kwenye uambukizaji wa virusi vya UKIMWI.
- Huleta kifo au kupooza mwili.
- Husababisha kansa ya uzazi kwa wanawake
- Husababisha busha kwa wanaume

II. VVU NA UKIMWI:

Kirefu cha VVU ni Virusi vya UKIMWI na kirefu cha UKIMWI ni Upungufu wa Kinga Mwilini. Hii ni hali ya mwili kupatwa au kushambuliwa na magonjwa mbali mbali inayotokana na kudhoofika kwa mfumo wa kinga mwilini. Kinga ya mwili ni mfumo wa ulinzi wa mwili ambao huulinda mwili dhidi ya kuambukizwa maradhi.

UKIMWI husababishwa na virusi vinavyoshambulia kinga ya mwili wa binadamu. Kwa lunga ya kitaalamu huitwa Human Immunodeficiency Virus (HIV). Vijidudu hivi hudhoofisha mfumo wa kinga ya mwili kwa kuushambulia na kuua chembechembe nyeupe zinazopigana na kuua viini vya maradhi yanayoingia mwilini.

Kuna vipimo sehemu mbali mbali vinatolewa kwa gharama nafuu za kuonyesha kama mtu kaambukizwa virusi hivi au la. Tangu mtu aambukizwe, inachukua zaidi ya siku 90 (miezi mitatu) ili

kipimo chake kionyeshe kwamba kuna uambukizo wa VVU, kwa sababu vipimo hivi haviangalii virusi vyenyewe bali vinaangalia chembechembe zilizotengenezwa na mwili kupigana vita na VVU. Ili chembechembe hizi zitengenezwe inachukua siku 90 tangu uambukizo uingie mwilini.

NJIA ZA UAMBUKIZO:

1. Njia kuu ya uambukizo wa UKIMWI ni kupitia njia ya kujamiiana, kukutana kimwili au tuseme kufanya ngono kati ya mwanaume na mwanamke, mwanaume na mwanaume hata mwanamke na mwanamke.
2. Kuchangia vyombo vyenye ncha kali kama vile sindano, nyembe, vitogeo, miswaki nk.
3. Kuongezewa damu yenye virusi vya UKIMWI
4. Mama kwa mtoto:
    - Inawezekana tumboni kabla hajazaliwa mtoto
    - Mtoto anaweza kuambukizwa VVU wakati wa kuzaliwa endapo damu ya mama mwenye VVU itamuingia mtoto machoni, mdomoni kwenye kitovu na hata kwenye michubuko mwilini mwake.

DALILI ZA UGONJWA WA UKIMWI

Kutokana na kudhoofika kwa kinga ya mwili, vijidudu vingine vya maradhi vinakuwa katika hali nzuri ya kushambulia mwili. Kwa hiyo mtu anaweza kuanza kuonyesha dalili zifuatazo:-

- Kupungua uzito kwa asilimia kumi (10%) kwa kipindi cha muda mfupi.
- Kuharisha mara kwa mara hata kuharisha damu
- Homa za mara kwa mara zisizotibika

- Mafua na hata kifua kikuu (TB)
- Magonjwa mengi ya ngozi kama vile malengelenge, mkanda wa jeshi, ukurutu, ukungu n.k.
- Kuvimba tezi mwilini.

*Magonjwa haya hutofautiana kutegemea na aina ya bakteria, virusi ukungu (fungus) na uambukizo wa protozoa waliopo katika mazingira anayoishi huyo mtu mwenye VVU. Pia ikumbukwe kwamba dalili hizi ni za kawaida hata katika magonjwa mengine na haziwezi kutumika peke yake katika kuthibitisha kwamba mtu ana UKIMWI ni lazima apimwe kipimo cha UKIMWI.

JINSI YA KUJIKINGA NA UKIMWI

UKIMWI ni moja ya magonjwa yanayoenea kupitia kujamiiana. Ukiambukizwa vijidudu hivi vya HIV kinga ya mwili huanza kupungua hatimaye huisha kabisa. Mtu huugua UKIMWI na baadaye kufa. UKIMWI HADI SASA HAUNA DAWA (TIBA) WALA CHANJO!!!!!

Mtu ambaye ameambukizwa vijidudu hivi vya HIV anaweza asionyeshe dalili moja kwa moja kwa muda wa miaka 2 hadi 10 tangu aambukizwe lakini mtu huyu anawaambukiza wenzake vijidudu hivyo wakati wowote hata kama dalili za UKIMWI hazijaanza kujitokeza mwilini mwake.

Kwa kuwa uambukizaji na uambukizwaji wa vijidudu vinavyosababisha UKIMWI, asilimia themanini na tano (85%) huenezwa kupitia kujamiiana, ni vema mtu binafsi kubadili tabia za kukutana kimwili kiholela na mtu usiye na uhakika wa afya yake. Kwa hiyo njia pekee ni:-

1. Kuacha kabisa kujamiiana
2. Kama ukioa au kuolewa basi bakia na mpenzi mmoja mwaminifu na asiye ambukizwa.
3. Tumia kondom (mipira ya kike na kiume inayotumika wakati wa kujamiiana) kwa uangalifu na sahihi kwa mtu usiye na uhakika wa afya yake.

LIFUATALO NI JEDWALI LA MAPENZI

Mapenzi Salama Kabisa	Mapenzi Salama	Mapenzi Yasiyo Salama Kabisa
i) Kukumbatiana. ii) Kuoga pamoja Bafuni. iii) Busu kavu. iv) Kushikana mikono v) Kuongelea habari za mapenzi. vi) Kupiga punyeto.	-Kutumia kondom. -Busu nyevu. -Kunyonya uume ukiwa umevalishwa kondomu. -Kuwa na mpenzi mmoja mwaminifu aliyepima.	- Kujamiiana bila kutumia kinga. - Kunyonya uume bila kondom.

NB: Mapenzi salama kabisa ni yale yasiyohusisha uume kuingia kwenye uke.

***Kuonyesha jinsi ya kuvaa kondom kwa usahihi.**

MAWASILIANO KUHUSU AFYA YA UZAZI NA UJINSIA

SURA YA TATU

MAWASILIANO KUHUSU AFYA YA UZAZI NA UJINSIA KATI YA WAZAZI (WALEZI) NA VIJANA WAO

MICHORO:

- Njia za mawasiliano
- Hatua za mawasiliano

MAWASILIANO:

Ni tendo la kusikia, kusema, kutoa au kupata taarifa, mawazo au maarifa fulani. Inawezekana kati ya mtu na mtu, mtu na chombo cha habari kwa mfano gazeti, redio, luninga, kitabu, bango n.k.

UMUHIMU WA KUWASILIANA NA VIJANA JUU YA AFYA YA UZAZI NA UJINSIA

- Kuwasiliana na vijana kunasaidia kumpatia kijana taarifa sahihi kuhusu afya ya uzazi na ujinsia.
- Kutokana na taarifa hiyo sahihi vijana au watoto wataweza kujikinga wenyewe au kujiepusha na madhara yanayohusu afya ya uzazi kwa mfano:
  - Magonjwa yatokanayo na kujamiiana pamoja na

MALENGO: Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kuelezea umuhimu wa mawasiliano na vijana kuhusu afya ya uzazi na ujinsia.
- Umuhimu wa mawasiliano kati ya:
  - vijana kwa vijana
  - Wapenzi (mtu na mke, Mume, wachumba)
- Kutambua vikwazo vya mawasiliano mazuri kati ya vijana na wazazi, vijana kwa vijana na wapenzi juu ya afya ya uzazi na ujinsia.
- Kuelezea jinsi ya kutatua vikwazo vya mawaziliano.

NJIA ZA KUFUNDISHIA:

- Kazi za vikundi
- Maswali changamoto
- Maelezo

VITENDEA KAZI:

- Karatasi (news prints)
- Kalamu (marker pens)

MUDA: Dk. 70

MATENDO:

VVU/UKIMWI • Mimba za utotoni • Kujamiiana katika umri mdogo • Mawasiliano mazuri juu ya Afya Uzazi utaondoa uzushi na dhana potofu kwa vijana kuhusiana na mambo yanayohusu miili yao. • Mawasiliano juu ya Afya ya Uzazi na Ujinsia na watoto yanasaidia kumuandaa kijana kuwa mzazi anayewajibika baadaye. Atayajua na kuyajadili majukumu yake. • Mawasiliano haya yanajenga na kuimarisha uhusiano uliopo kati ya mwanafunzi na mwalimu au kijana na mzazi/mlezi wake. **MAMBO YANAYOKWAMISHA MAWASILIANO KATI YA WAZAZI/WALEZI NA VIJANA WAO, KATI YA VIJANA NA VIJANA WENZAO PIA KATI YA WAPENZI (WANANDOA, WACHUMBA, MARAFIKI) JUU YA AFYA YA UZAZI NA UJINSIA.** • **Mila na Desturi:** Mila zetu nyingi haziruhusu mzazi/mlezi kuongea mambo yanayohusu via vya uzazi na watoto/vijana wao. • Ukali wa wazazi au walezi kwa vijana wao unawafanya vijana hao kushindwa kuongea na wazazi/walezi wao kwa kuhofia kupigwa au kufokewa. • Vitisho vya watoto kwa wazazi au walezi wao kwa mfano “nitajiua” huwafanya wazazi kuogopa kuongea na vijana wao. • Mtazamo wa mzazi/mlezi kwa mtoto wake. Yeye humuona	**UTANGULIZI:** • Kukumbushia mada iliyotangulia ilikuwa na vipengele gani • Baada ya hapo mwezeshaji awaulize washiriki swali lifuatalo:- “Wewe kama mzazi au mwalimu, endapo umegundua kwamba wanafunzi au vijana wako wawili wa jinsia tofauti wako katika uhusiano wa kimapenzi utafanyaje? • Pokea mawazo yao na kutoka kwenye hayo mawazo yao ongezea mapungufu yaliyojitokeza • Mwendeshaji atambulishe malengo ya somo. **TENDO 1:** • Mwendeshaji awaulize washiriki kama kuna umuhimu wowote wa kuwasiliana na watoto, vijana au wanafunzi juu ya mambo yanayohusu afya ya uzazi na ujinsia. • Mwezeshaji apokee majibu yao na aongezee mapungufu yaliyojitokeza na kurekebisha panapostahili. **TENDO 2:** • Mwezeshaji awagawe washiriki kwenye makundi yasiyozidi watu sita kila kundi na kuwapa kazi zifuatazo:- - Kujadili: vikwazo vya mawasiliano na utatuzi wake kati ya wazazi, walezi au walimu na watoto, vijana au wanafunzi. - Vikwazo vya mawasiliano kati ya vijana kwa vijana na jinsi ya kutatua vikwazo hivyo. - Vikwazo vya mawasiliano kati ya wapenzi, wanandoa au wachumba na jinsi ya kutatua vikwazo hivyo. **TENDO 3:** • Washiriki wawasilishe kazi walizojadili kwenye makundi

yule kijana bado ni mdogo na hapaswi kuambiwa mambo hayo. • **Aibu:** wazazi/walezi kutokana na mazoea waliokulia wanaona aibu kuongelea mambo yanayohusiana na via vya uzazi. • **Jinsia:** wazazi hushindwa kuongea na watoto wao wa jinsia tofauti kuogopa kufikiriwa vibaya. • **Elimu:** wengi hushindwa kuwasiliana na vijana wao kutokana na kutokuwa na elimu juu ya afya ya uzazi. • Kukosa mbinu za mawasiliano; wengine wanakuwa na nia ya kutaka kuongea na vijana wao lakini wanakosa mbinu za mawasiliano. • Vijana wa kike na wa kiume hushindwa kuongelea mambo ya afya ya uzazi sababu ya utofauti wa jinsia zao (kutojiamini) • Wapenzi hushindwa kuzungumzia afya ya uzazi kutokana na tofauti ya cheo, kipato au umri wa mwenzi wake. • Matumizi ya lugha yanachangia sana kukwamisha mawasiliano juu ya Afya ya Uzazi. • Wazazi wengi hutumia muda wao mwingi kufanya mambo mengine au kupumzika badala ya kuongea na watoto wao. • **Imani:** wengine huona kama akiongea na mtoto wake mambo yanayohusu Afya ya Uzazi ameenda kinyume na dini yake **JINSI YA KUTATUA VIKWAZO:** Kitu kikubwa ni mzazi, mlezi, mwalimu na jamii nzima wakiwemo watoto wakubali kwamba tunaishi katika dunia iliyobadilika hivyo:- • Wazazi/walezi, walimu wawe karibu na watoto wao ili waweze kujua mambo wanayokutana nayo.	yao. Mwezeshaji aongoze majadiliano hayo na kurekebisha makosa. • Mwezeshaji aongezee pale penye mapungufu.

• Watu wajifunze afya ya uzazi • Mila na desturi zisizofaa ziboreshwe au kuondolewa kabisa • Ukali na vitisho visitishwe kutoka pande zote mbili. • Wapenzi wasitofautiane umri kupita kiasi • Wazazi/walezi wawe na tabia ya kuzungumzia afya ya uzazi tangu mtoto akiwa mdogo na iwe mara kwa mara (siyo kumfokea na kumlaumu au kumtisha). • Elimu juu ya Afya ya Uzazi na Ujinsia itolewe kwa wingi.	

KUISHI NA MGONJWA MWENYE VVU/UKIMWI NA JINSI YA KUMHUDUMIA

HISIA ANAZOKUWA NAZO MTU MWENYE VVU/UKIMWI

Mtu anapokuwa na virusu vya UKIMWI na UKIMWI anakuwa na hisia zifuatazo:-
i) Kukata tamaa
ii) Kuchanganyikiwa
iii) Hasira
iv) Chuki
v) Kujilaumu
vi) Kujiona ni mwenye dhambi
vii) Anahisi kutengwa na jamii
viii) Kifo
ix) Woga/hofu

MAHITAJI:

Kutokana na hisia anazokuwa nazo mgonjwa wa UKIMWI (kama zilivyotajwa hapo juu) ili kumuweka karibu na jamii, mahitaji yafuatayo ni muhimu kwa mgonjwa:-
i) Chakula bora
ii) Huduma za matibabu
iii) Kumlinda na maambukizo mapya ya magonjwa
iv) Ushauri nasaha
v) Apatiwe muda wa kutosha wa kupumzika

MALENGO: Baada ya somo hili washiriki waweze:
- Kuelezea hisia anazokuwa nazo mtu mwenye VVU na UKIMWI pamoja na mihemko anayoipata.
- Kutambua mahitaji muhimu ya mtu mwenye VVU/UKIMWI
- Kufahamu na kuelezea tahadhari za kuchukua unapomhudumia mgonjwa wa UKIMWI.

NJIA ZA KUFUNDISHIA:
- Majadiliano
- Maelezo
- Kazi za vikundi

VITENDEA KAZI:
- Karatasi (News prints)
- Kalamu (marker pens)

MUDA: Dk. 90

MATENDO:

UTANGULIZI:
- Mwezeshaji awaeleze washiriki kwamba watu wenye VVU/UKIMWI wanahitaji msaada wa hali na mali ili waweze kuendana na hali waliyonayo.
- Baada ya hapo mwezeshaji aeleze malengo ya somo kwa

vi) Apatiwe huduma za kiroho
vii) Upendo
viii) Uvumilivu wa kutosha kwa mtoaji huduma kwa mgonjwa.
ix) Usafi (nguo na mahali anapoishi mgonjwa)
x) Kumpa moyo.

TAHADHARI ZA KUCHUKUA UNAPOMHUDUMIA MGONJWA WA UKIMWI:

Mtu unapomhudumia mgonjwa wa UKIMWI unatakiwa kuchukua tahadhari ili maambukizo yasije yakatokea kwa mtu anayemhudumia
i) Vaa gloves
ii) Kama una michubuko weka plasta kwako na kwa mgonjwa

Endapo hujui kama mikono yako ina michubuko au vidonda unashauriwa kuingiza mikono yako ndani ya maji yenye chumvi. Sehemu ambazo zitauma ndizo zenye vidonda.
i) Safisha mara moja maji maji yatokayo kwa mgonjwa mfano: matapishi, uharo n.k.
ii) Choma mara moja bendeji au vitambaa vitokavyo kwa mgonjwa
iii) Endapo mgonjwa atakuwa ameharisha au kutapika nguo, ziloweke kwa utaratibu ufuatao:
  - Kabla hujatoa uchafu, weka jiki chupa moja kwenye chombo maalum kama debe au pipa, halafu ongeza maji chupa 6 (kipimo chupa ya jiki), ziache kwa muda wa dakika 30.
  - Chemsha nguo kwa muda wa dakika 30 tangu maji kuchemka.

kifupi.

TENDO 1:
- Mwezeshaji aongoze mjadala kwa washiriki wote kisha aandike ubaoni au kwenye karatasi (news prints) majibu yanayotolewa na washiriki.

TENDO 2:
- Mwezeshaji awagawe washiriki kwenye makundi yasiyozidi watu sita kila kundi na awaambie wajadili mahitaji muhimu yanayostahili kuwapa wagonjwa wa UKIMWI kutokana na hisia na mihemko iliyojadiliwa hapo juu. Baada ya hapo wawakilishe kazi za vikundi.

TENDO 3:
- Baada ya kuwakilisha kazi za vikundi mwezeshaji atoe maelezo ya jinsi ya kumhudumia mgonjwa wa UKIMWI na tahadhari za kuchukua unapomhudumia mgonjwa wa UKIMWI.