MFULULIZO WA VICHAPISHO VYA HUDUMA ZA USTAWI WA SAIKOLOJIA NA JAMII

FUNUA NYENZO

Mchezo wa mafumbo wa kuinua uelewa wa masuala ya Afya ya Kujamiiana na Uzazi na Haki kwa vijana waliofikia balehe

Toleo la Kwanza, 2017

REPSSI
Psychosocial Wellbeing For All Children

REPSSI

Psychosocial Wellbeing For All Children

Shirika la REPSSI ndilo linaloongoza katika utoaji wa huduma ya msaada wa saikolojia na jamii barani Afrika. Maono ya shirika ni kuona kwamba wasichana wote, wavulana na vijana wanafurahia ustawi wa saikolojia na jamii na akili. Shirika linashirikiana kwa ukamilifu na mashirika ya kiuchumi ya kikanda, serikali (hasa wizara zinazohusika na huduma za jamii, elimu na afya) wadau wa maendeleo, mashirika ya kimataifa na asasi zisizo za kiserikali katika nchi kumi na tatu za Mashariki na Kusini mwa bara la Afrika. Ni jukumu la familia imara ndani ya jamii kuwasaidia watoto na vijana wanaoishi katika mazingira magumu. Kwa miaka kumi na mitano shirika la REPSSI limewapatia washirika wake utaalamu wezeshi kwa lengo la kuimarisha uwezo wa jamii na familia katika kuboresha ukuaji na ustawi wa saikolojia na jamii kwa watoto na vijana wao.

Shirika la REPSSI ndilo lenye hatimiliki ya maelezo yote yaliyomo katika jarida hili isipokuwa taarifa, picha au simulizi zilizonukuliwa kutoka wenye vyanzo vingine. Kwa mujibu wa Sheria ya Hatimiliki namba 98 ya mwaka 1978 ya Afrika ya Kusini, hairuhusiwi kunakili au kusambaza sehemu yoyote ya maelezo haya, kwa njia yoyote ile, iwe ya kielekroniki au kawaida, ikiwa ni pamoja na kutoa nakala, kurekodi au kunakili kwa njia nyingine au kwa kutumia mifumo ya kuhifadhi taarifa na kuzitumia tena, bila kupata kibali cha maandishi kutoka shirika la REPSSI, au kama picha na simulizi kutoka vyanzo vingine zinahusika, basi kibali kipatikane kutoka kwa wahusika.

Barua Pepe: knowledge@repssi.org Mtandao: www.repssi.org Simu: +27 11 998 5820 Anuani ya Posta: SLP 1669, Randburg, 2125, Johannesburg, Afrika Kusini

SWEDEN

Norad

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC

Shukrani

Tunalishukuru shirika la MIET Africa kwa kutupatia msukumo wa kuandaa mchezo wa mafumbo wa kadi kwa kulinganisha na mchezo wao unaoitwa Maisha Yangu, Mustakabali wangu!. Idadi kubwa ya maswali na majibu kutoka kwenye mchezo huu yaliingizwa kwenye mchezo wa mafumbo wa kadi wa REPSSI baada ya kurekebishwa kidogo. Tunawashukuru pia Jonathan Morgan, Sipelile Kaseke, Malineo Matsela, Mandla Mazibuko, Virgilio Suande, Karesma Mushi, Clever Ndanga, Tabeth Mary Mhonde, David Gwasira, Alex Tigere, Lynette Mudekunye, Carmel Gaillard na Noreen Huni.

Shukrani za mwisho ziwaendee Cedric Nininahazwe na Georgina Caswell kwa kuipita nyenzo hii kwa lengo ya kuiboresha.

Hakimiliki, 2017, REPSSI

Picha na michoro: Carole Howes
Mpangilio : Candice Turvey-Green, Spiritlevel Studio

Utangulizi

Mahali popote Kusini na Mashariki mwa bara la Afrika ambapo shirika la REPSSI linahudumu, watoto na vijana hukutana kama vikundi au klabu za kusaidiana. Madhumuni fungamani ya shirika la REPSSI la mkakati wa kusaidia vikundi ujulikanao kama Mwongozo wa Kuwasaidia vijana ni : 1) Kuandaa mijadala ya wazi ya kuwashirikisha vijana na kutoa misaada inayolenga katika upatikanaji wa huduma ya saikolojia na jamii na ustawi iliyoboreshwa kwa ajili ya wanachama na 2) Kuwasaidia vijana waliofikia balehe kutambua haki zao kuhusu afya ya uzazi na kujamiiana .Nyenzo hii mahsusi ina madhumuni ya kuwezesha majadiliano na mafunzo na kutoa taarifa zenye manufaa katika masuala ya afya ya kujamiiana na uzazi na haki wanazostahili vijana waliofikia balehe.

NYENZO KWA MUHTASARI

Nyenzo nyingine zilizojumuishwa humu ni pamoja na:

NYENZO	MUHTASARI	VIPINDI (saa 1 -2)	UMRI (miaka)	WALENGWA	MADA
KADI ZA SHANGAZI NOMSA	Shangazi Nomsa- Matumzi ya "picha" katika kufafanua mambo yanayohusu elimu ya kujaamiana , uzazi na haki za watoto na vijana wanaoishi na VVU inamfanya mwezeshaji yeyote -hata kama sio mtaalamu sana au kama ni mwenye aibu kujibu maswali yanayohusu ngono na kujamiiana- kutoa taarifa sahihi na zenye manufaa .	4	10-24	WATOTO WOTE	VVU, Dawa za kupunguza ongezeko la VVU, Uwazi, Ufuasi wa dawa za VVU, Unyanyapaa, Mahusiano na ngono, balehe,ndoto zenye maudhui ya mapenzi, kinga dhidi ya VVU, na maambukizi mapya
KUJALI NA KUSHIRIKISHANA-UWAZI	Nyenzo ya kusaidia kufunua ukweli juu ya hali ya VVU	3	10-24	WATOTO WANAOISHI NA VVU	Uwazi na unyanyapaa
FURAHIA MAISHA YAKO-UFUASI WA DAWA	Mfululizo wa michoro inayoonesha simulizi na kusaidia masuala ya ufuasi wa dawa.Kila mchoro una simulizi zinazosaidia katika mijadala inayohusu ufuasi wa dawa na masomo yanayofanana na ufuasi wa dawa pamoja na maeneo ya kutiliwa mkazo.	3	10-24	WATOTO WANAOISHI NA VVU	Ufuasi wa dawa, matibabu,
TUZUNGUMZE NA WATOTO WETU-MAJADILIANO YA KUTOA UFAHAMU KUHUSU ELIMU YA AFYA YA UZAZI NA KUJAMIIANA KWA VIJANA WALIOFIKIA BALEHE NA HAKI WANAZOSTAHILI NDANI YA JAMII	Picha na simulizi muhimu zinazosaidia kutoa ufahamu kwa watu wazima ndani ya jamii kuhusu elimu ya afya ya uzazi na kujamiiana kwa vijana waliofikia balehe na haki wanazostahili. Picha na simulizi hizi zisitumike kwa vijana wanaoishi na VVU bali zitumiwe na wale wanaowahudumia vijana hawa.	3	Adults	WALEZI WA WATOTO WOTE	Elimu ya afya ya uzazi na kujamiiana kwa vijana waliofikia balehe na haki wanazostahili

NYENZO	MUHTASARI	VIPINDI (saa 1 -2)	UMRI (miaka)	WALENGWA	MADA
MTI WA MAISHA	Mti wa Maisha - Nyenzo ya saikolojia na jamii yenye maelezo ya tiba inayotumia mti kama mfano kuonesha vipengele mbalimbali vya chimbuko la maisha yetu. Nyenzo hii inaweza kuwasaidia washauri na watalaamu wa ngazi ya kati wanapojadiliana na watoto kuhusu maisha yao kwa namna ambayo inawasaidia pia kuwapa simulizi za matumaini , kuwafundisha maadili na tabia njema , mahusiano na watoto wenzao walio hai na ambao wameshapoteza maisha	4	10-24	WATOTO WOTE	Msaada wa saikolojia na jamii
DAFTARI LA SHUJAA	Maelezo na picha zinazowawezesha watoto na vijana kugundua uwezo wao wa kukabiliana na kuyashinda matatizo ya maisha yanayowakumba	3	10-24	WATOTO WOTE	Msaada wa saikolojia na jamii
DAFTARI LA KUMBUKUMBU	Daftari linalomwongoza mtu anayeishi na VVU kuweka kumbukumbu zinazoonesha mtiririko wa hali ya unafuu/ugonjwa na kutoa taarifa kwa wahusika muhimu. Ndani ya Daftari la kumbukumbu watu wanaoishi na VVU wanaweza kufuatilia na kutathmini hali zao za afya ambazo zaweza kugusia vipengele kama magonjwa ya ngozi, athari hasi za dawa fulani alizotumia, maambukizi na hali zao za hisia moyo au wasiwasi walionao	4	10-24	WATOTO WANAOISHI NA VVU	Madhara ya matumizi ya dawa, dawa za kukabiliana na VVU Ufuasi wa dawa
VIPAWA VYANGU MAALUM	Baadhi yetu hupata alama nzuri za masomo shuleni huku wengine wakishindwa kuzipata. Hali hii haimaanishi kwamba baadhi ya watu wana akili na wengine hawana. Utafiti (uliofanywa na Howard Garner mwaka 2001) unafahamisha kwamba kuna aina 9 za vipawa ambavyo ni muhimu katika kufikia mafanikio maishani. Kwa mfano, baadhi ya watu wanajua sana hesabu lakini wanashindwa kupata marafiki, hawawezi kucheza muziki au hawajui kuimba. Somo hili litakusaidia kugundua vipaji ulivyo navyo wewe.	2	10-24	WATOTO WOTE	Vipawa mbalimbali

Madhumuni ya Nyenzo ya Funua:

Kuwezesha majadiliano na mafunzo na kutoa taarifa zenye manufaa katika Nyanja ya afya ya kujamiiana na uzazi na haki wanazostahili walengwa.

Washiriki:

Vijana wa miaka 10-24 na wazazi/watoa huduma wa afya / walimu

Muda unaohitajika:

Saa 1 hadi masaa matatu kutegemeana na jinsi washiriki wanavyopenda kuendelea kucheza na idadi ya kadi / sura wanazotaka kujadili

Taarifa za awali na utangulizi

- Katika utafiti uliofanyika hivi karibuni,vijana walionufaika na kilichodhaniwa kuwa ni kupata ushauri toka kwa wazazi na ambao walisemekana kuwa na mazungumzo mazuri na wazazi wao kwa mwaka uliopita kuhusu masuala ya ngono, uzazi wa mpango, na hatari za magonjwa yanayotokana na maambukizi wakati wa kufanya ngono walionekana kutumia kondomu mara mbili zaidi walipofanya ngono mara ya mwisho kuliko vijana ambao hawakuzungumza na wazazi wao mara kwa mara.
- Wakati wazazi na vijana wanapokuwa na mazungumzo mazuri na sahihi , tafiti zinaonesha kuwa vijana hao huonesha kiwango kidogo cha huzuni na wasiwasi na kiwango kikubwa cha kujitegemea na kujiheshimu. Wanaonesha pia kuchelewa kujiingiza katika ngono mapema na viwango vidogo vya kufanya ngono katika umri wao wa ujana kuliko wenzao ambao hawajapata fursa ya kuzungumza na wazazi wao.
- Vijana wanaoripoti kwamba wamezungumza vizuri na wazazi wao kuhsu masuala ya ngono wanaelekea kuchelewa kujiingiza katika ngono zaidi, wana wapenzi wachache na wanatumia kondomu na vifaa kinga vingine wanapofanya ngono.
- Watoto (ambao hawakuongea vizuri na wazazi wao kuhusu ngono) wana uwezekanao mkubwa zaidi wa kuwa na hisia hasi, kutokujiheshimu, matatizo ya uelewa shuleni, matumizi ya dawa za kulevya na tabia za hatari zinazohusiana na ngono
- Wazazi huleta mabadiliko makubwa wanapozungumza na watoto wetu. Kwa hakika, vijana huwataja wazazi wao kama kishawishi kikubwa katika maamuzi yao kuhusu ngono.
- Vijana waliotoa taarifa hapo awali za kufanya mazungumzo na wazazi wao kuhusu ngono walionekana kuwa na uwezo mkubwa wa kuwasiliana na wapenzi wao kuhusu VVU na UKIMWI kuliko wale ambao hawakujadiliana na wazazi wao.
- Utafiti unaonesha pia kwamba wazazi ndio wanaopendelewa kuwa vyanzo vya taarifa za uhakika kuhusu kinga kuliko vituo vya afya vya umma, shule, hospitali, madaktari binafsi, luninga au marafiki.
- Hata hivyo, pamoja na kwamba wazazi ndiyo chanzo cha msingi cha taarifa kuhusu ngono na afya ya kujamiiana kwa watoto wao, bado kuna programu chache zinazowasaidia wazazi kuwaelekeza watoto wao kuhusu namna bora ya kujiingiza katika masuala haya. Mara nyingi wazazi hawajui cha kuwaambia watoto wao kuhusu ngono na kujamiiana, wanajisikia aibu na kutokuwa na stadi za kutosha na hata kuona kama kusema nao kuhusu mambo haya ni mwiko.
- Shirika la REPSSI linatoa nyenzo hii ya kutumia kadi na mafumbo kama kiwezeshi mahsusi cha kuwasaidia wazazi na watoa huduma za afya kutoa taarifa zenye manufaa na msaada wa kisaikolojia na jamii kwa vijana kuhusiana na ngono na kujamiiana.

Maelekezo

MAANDALIZI YA KADI

Kadi zimechapishwa. Kadi moja ni sawa na karatasi moja ya saizi ya A4. Kunja karatasi katikati ili upande ambao una majibu ya maswali uwe ndani, usionekane. Swali linakaa juu ukurasa wa kwanza, majibu yanajificha ndani kwenye mkunjo wa karatasi ukurasa wa pili. Ikiwezekana bana kwa gundi ili kuzuia uwezekano wa kuchungulia majibu.

Soma maelekezo ya jinsi ya kucheza mchezo. Wagawe washiriki katika timu za watu mmoja hadi wanne. Changanya kadi(kama unavyochanganya karata) na uziweke mezani maswali yakiwa yanaangalia juu. Chagua ni timu ipi itakayokuwa ya kwanza kuanza mchezo, na mshiriki mmoja kwenye timu achukue kadi ya juu na kusoma swali lililopo mbele ya wengine kwa sauti.

Ruhusu muda wa kujadili jibu la swali kwa timu zote kisha timu iliyochagua swali isome majibu kwa sauti. Kila timu isome jibu lake kwa sauti. Kisha mmojawao afungue upande wa majibu na asome jibu sahihi kama lilivyoandikwa kwenye kadi. Kwa kupiga kura, washiriki wote waamue ni timu ipi iliyotoa jibu sahihi , na timu hiyo itapewa zawadi ya alama moja. (Kumbukumbu ya alama iwekwe kwa kila timu). Ruhusu muda wa majadiliano ili kukubaliana ni kwa nini jibu lililosomwa ni sahihi.Ikiwa zaidi ya timu moja imetoa jibu sahihi, kila timu iliyotoa jibu sahihi itapata alama moja. Baada ya kadi zote kusomwa na majibu kupatikana, alama zitahesabiwa na mshindi wa jumla atapatikana mwenye alama nyingi zaidi.

MAJIBU SAHIHI

Tafadhali weka akilini kwamba majibu yaliyowekwa nyuma ya kadi sii lazima yawe ndiyo majibu sahihi peke yake. Yawezekana timu ikatoa jibu mbadala au majibu sahihi zaidi ya yaliyoandikwa. Katika hali kama hizi, wakati wa kupigia kura majibu tafadhali hakikisheni mnazingatia jibu bora zaidi na kulipa alama hata kama halijaandikwa kwenye kadi.

MAJADILIANO

Kupata jibu sahihi peke yake sio lengo la mchezo. Cha msingi zaidi pengine ni majadiliano ambayo yatatokana na swali lililopo kwenye kadi. Chukua muda wa kutosha kujadili, kubishania ukweli na kuzama ndani katika majadiliano.

SWALI LA 1

Neno Utu uzima lina maana gani?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Utu uzima ni wakati mwili wa mtoto unapokomaa na kufikia hali ya mtu mzima na ambapo uwezo wa kuzaliana unafikiwa.

SWALI LA 2

Taja badiliko moja la mwili linalotokea wakati msichana anapofikia utu uzima.

Jibu

Msichana anarefuka, Matiti yanakuwa makubwa, nyonga zinapanuka, nywele chini ya kwapa na kuzunguka sehemu za siri zinaota, anaanza kupata hedhi, na vipele vinatoka usoni.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 3

Toa badiliko moja la mwili linalotokea wakati mvulana anapofikia utu uzima

Jibu

Ndevu zinaanza kuota usoni, nywele chini ya kwapa na kuzunguka sehemu za siri zinaota, vipele vinatokea usoni, kifua na mabega yanapanuka, sauti inabadilika na kuwa nzito, chengelele na korodani huongezeka ukubwa, anaanza kutoa manii, anaweza kumwaga wakati wa tendo la ngono na anaota ndoto zenye maudhui ya ngono na kujichafua mwenyewe.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 4

Kuota na kujimwagia kuna maanisha nini?

Jibu

Ni wakati mvulana anapotoa manii akiwa usingizini hasa baada ya kuota akifanya mapenzi. Hii ni hali ya kawaida kabisa kwa wavulana.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 5

Ni mabadiliko gani ya kihisia huwatokea wasichana na wavulana wakati wa kufikia utu uzima?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Badhi ya wasichana na wavulana hijisikia wamechanganyikiwa, hawana raha na hukasirika upesi, wanaona kama watu hawawaelewi, baadhi wanakuwa na hamu ya kufanya mapenzi, wengine wanajiamini zaidi na wanajisikia kutaka kupendwa.

SWALI LA 6

Nini maana ya mimba za utotoni?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Ni wakati msichana mwenye umri chini ya miaka 19 (kati ya 13 na 19) anapopata ujauzito.

SWALI LA 7

Maambukizi ya magonjwa ya ngono ni nini?

Jibu

Maambukizi yatokanayo na vitendo vya ngono. Yanatoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine wakati wa kufanya tendo la ngono.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 8

Kwa nini washiriki wote wawili kwenye mahusiano ya kimapenzi wanapaswa kuchunguzwa na kutibiwa maambukizi ya magonjwa yatokanayo na ngono?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Ili mpenzi mmoja asimwambukize mwingine.

SWALI LA 9

Unaweza kutaja aina ngapi za maambukizi ya magonjwa yatokanayo na ngono?

Jibu

malengelenge sehemu za siri, kutokwa na usaha sehemu za siri, kuwa na Chawa sehemu za siri, Pangusa, Klamidia, Chunjua na sifilisi.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 10

Maambukizi ya magonjwa yatokanayo na ngono yanatokeaje?

Jibu

Kwa kufanya ngono zembe na mtu ambaye tayari ana maambukizi hayo.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 11

Kuna dalili gani endapo utakuwa umeambukizwa magonjwa yatokanayo na ngono?

Jibu

Kuwa na vidonda kwenye sehemu za siri, ukurutu kwenye sehemu za siri, kuvimba kwa korodani, kutoa usaha kwenye njia ya mkojo, muwasho kwenye sehemu za siri, maumivu wakati wa kukojoa, na kuvimba kwa tezi mbalimbali mwilini.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 12

Kwa nini ni rahisi kwa mtu mwenye maambikizi ya magonjwa yatokanayo na ngono kupata VVU?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Maambukizi yatokanayo na vitendo vya ngono ni kama njia kwa VVU kuingia mwilini kupitia kwenye mfumo wa damu.

SWALI LA 13

VVU ina maanisha nini
na ni kwa nini imepewa
jina hilo?

Jibu

Virusi vinavyoishi katika mwili
wa binadamu na kuudhoofisha
mwili kupambana na magonjwa
na kupungukiwa na kinga
ya mwili.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 14

VVU hushambulia sehemu gani ya mwili?

Jibu

Hushambulia mfumo wa kinga ya mwili, seli za CD4 na seli nyeupe za damu

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 15

Inawezekanaje kuwa na VVU na ukawa na afya njema?

Jibu

Kwa kula vyakula vyenye virutubisho sahihi, kufanya mazoezi, kutumia dawa kwa mujibu wa ushauri wa daktari.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 16

Ni nani anayetakiwa
kwenda kuchunguzwa
kama ana VVU

Jibu

Mtu yeyote aliyefikia utu uzima, ambaye yupo kwenye hatari ya kuambukizwa kirahisi kwa mfano aliyepokea damu kutokana na ajali, kujifungua nk.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 17

Unawezaje kupata VVU
kama hufanyi ngono?

Jibu

Mama mwenye VVU anaweza kumwambukiza mtoto wake wakati wa ujauzito, kujifungua au baada ya kujifungua na kwa kugusana na damu yenye VVU kwa mfano wakati wa ajali.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 18

Unaweza kumtambua mtu mwenye VVU kwa kumtazama?

Jibu

La hasha. Mtu mwenye VVU anaweza kuonekana mwenye afya njema il hali asiye na VVU anaweza kuonekana mgonjwa.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 19

Kwa nini wanawake ni rahisi zaidi kuambukizwa VVU wakati wa kufanya ngono?

Jibu

Kwa sababu uke wao una eneo kubwa ambamo majimaji yenye maambukizi toka kwa mshirika wake yanaweza kuingia na kuchanganyikana kwenye damu kuliko kwenye uume ambao una eneo dogo.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 20

Kujizuia kuna maana gani
na ni kwa nini ni muhimu?

Jibu

Kujizuia ni uamuzi wa
kutokufanya ngono kwa muda
Fulani mpaka wakati muafaka
uliojipangia utimie.

Ni njia mojawapo ya kuzuia
maambukizi ya VVU

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 21

Uzazi wa mpango ni nini?

Jibu

Ni njia mbalimbali zinazotumika kuzuia mimba.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 22

Kama msichana au mwanamke anatumia uzazi wa mpango kuna haja gani akatumia kondomu tena wakati wa kufanya ngono?

Jibu

Kidonge cha uzazi wa mpango kinazuia mimba siyo maambukizi ya VVU.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 23

Kidonge cha uzazi wa mpango kinafanyaje kazi?

Jibu

Kinazuia via vya uzazi vya mwanamke kutoa mayai kila mwezi. Vidonge mbalimbali vya uzazi wa mpango hufanya kazi kwa njia tofauti ,kwa mfano kwa kuzuia mayai yasitoke, kwa kutokutoa ute laini wa kuruhusu mbegu ya kiume kusafiri kirahisi kwenda kwenye mfuko wa uzazi, kwa kuufanya ukuta wa tumbo la uzazi kuwa mkavu ili mbegu ya kiume ishindwe kutua na kurutubishwa.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 24

Ni aina zipi za uzazi wa mpango zinazoweza kuzuia kuenea kwa VVU na maambukizi yanayosababishwa na vitendo vya ngono?

Jibu

Kondomu za kiume na za Kike

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 25

Kondomu za Kiume zikoje?

Jibu

Ni mpira mwembamba unaovalishwa kwenye uume wakati wa tendo la ngono kama kinga ya uzazi wa mpango au kama kinga dhidi ya maambukizi.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 26

Kondomu ya Kiume
itumike mara ngapi?
Moja, Mara mbili au hata
mara kumi?

Jibu

Mara moja tu

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 27

Kuna umuhimu wa
kutumia kondomu ikiwa
wapenzi wote wawili
wana VVU?

Jibu

Ndiyo. Kwa sababu bila kinga
mnaweza kuambukizana tena
na kufanya idadi ya VVU ndani
ya miili yenu kuongezeka.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA
28

Kondomu za kike ni nini?

Jibu

Ni kipochi kinachoingizwa ndani ya uke ili kuzuia ujauzito. Kipochi hiki kinawapa wanawake uwezo wa kuzuia hatari ya mimba na maambukizi yanayotokana na tendo la ngono.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 29

Ni faida zipi kondomu za kike huwapatia wanawake?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Huwapa wanawake uwezo wa kuzuia uzazi usiotarajiwa (mimba) na hatari ya maambukizi yanayosababishwa na tendo la ngono ikiwa ni pamoja na VVU.

SWALI LA 30

Unaweza kutumia mafuta ya mgando ya Vaseline au kilainishi kingine cha mafutamafuta badala ya kondomu ya Kiume?

Jibu

Hapana

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA
31

Jibaba/Gumegume ni mtu wa aina gani

Jibu

Mwanaume mkubwa kiumri anayetoa fedha, zawadi au vyakula kwa msichana mdogo ili apewe ngono. Wakati mwingine Majibaba na majimama wanaitwa "Wafadhili "

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 32

Mwelekeo wa kijinsia una maana gani?

Jibu

Mwelekeo wa kijinsia una maana ni chaguo la jinsia ya mtu analovutiwa nalo zaidi , anaweza kuvutiwa na watu wa jinsia yake, au jinsia tofauti au akavutiwa na jinsia zote mbili

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 33

Neno shoga linapotumika kwa wanaume lina maana gani?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Mwanaume anayevutiwa kingono na mwanaume/ wanaume (m)wenzake

SWALI LA 34

Neno shoga linapotumika kwa wanawake lina maana gani?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Mwanamke anayevutiwa kingono na wanawake wenzake/mwanamke mwenzake

SWALI LA 35

Kuwa mtu makini kuna maana gani?

Jibu

Mwanaume anayevutiwa kingono na mwanamke tu au mwanamke anayevutiwa kingono na mwanaume tu . Ikimaanisha mvuto uwe ni kwa jinsia tofauti peke yake

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 36

Neno shoga lina maana gani?

Jibu

Mwanaume au mwanamke anayevutiwa na jinsia zote mbili kingono.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 37

Nini ufafanuzi wa kifupisho LGBT katika lugha ya kimombo?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Ni neno linalomaanisha mashoga kwa aina zao zote – wanaovutiwa na jinsia moja, wanaovutiwa na jinsia zote mbili, wake kwa waume

SWALI LA 38

Kutoa mimba ni kufanya nini?

Jibu

Ni kukatisha uhai wa kichanga kilicho tumboni kabla hakijazaliwa, mara nyingi tendo hili hufanyika katika wiki ya 28 tangu mimba itungwe.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 39

Ni wiki ngapi ni salama kutoa mimba baada ya mimba kutungwa (wakati yai la kike linaporutubishwa na mbegu ya kiume)?

Jibu

wiki ya 20 kulingana na ushauri wa wataalamu wa Marie Stopes

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 40

Kifupisho cha neno GBV katika lugha ya kimombo linamaanisha nini?

Jibu

GBV ambalo ni Gender Based Violence lina maana ukatili wa Kijinsia. Tendo lolote la ukatili linalolenga jinsia Fulani ambalo husababisha madhara kimwili, kingono au kisaikolojia au kumuumiza au kumtesa mlengwa.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA

41

Ni vitu gani ambavyo wazazi, wahudumu wa afya, watoto na vijana wanapaswa kuwa navyo ili kuzungumza wazi kuhusu suala la ngono na kujamiiana?

Jibu

Mawasiliano

Kuwa na itibari

Kujiheshimu

Huruma na Upendo

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA
42

Kwa nini kutazama picha za ngono kunaweza kuleta madhara kwa afya ya ngono na kujamiiana ya watoto?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Kwa sababu picha hizi huonesha vitendo vya ngono pasipo kuwa na mapenzi, itibari na kuheshimiana jambo ambalo linaweza kuwafanya watoto waamini kwamba hii ni hali ya kawaida na ndivyo mapenzi yanavyopaswa kufanyika.

SWALI LA

43

Kifupisho cha ASRHR kinasimama badala ya nini?

Jibu

Kirefu chake ni Adolescent Sexual Reproductive Health and Rights ikimaanisha Afya na Haki ya Ngono na Kujamiiana kwa Vijana walifikia balehe

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 44

Pombe na matumizi mabaya ya dawa yanaathiri vipi Afya na Haki ya Ngono na Kujamiiana kwa Vijana walifikia balehe?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Watu wanapokuwa wamelewa na /au kama wametumia dawa za kulevya, au kama wakiwa na watu waliokunywa pombe na kuvuta dawa, wanakuwa katika hatari zaidi ya kutumia viungo vyao vya uzazi pasipokuwa na umakini au wanawaweka watu wengine katika hatari ya kuingia katika mkumbo huo bila kufanya maamuzi sahihi.

SWALI LA 45

Shinikizo rika linawezaje kuathiri Afya na Haki ya Ngono na Kujamiiana kwa Vijana walifikia balehe? Toa mfano.

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Watu wa rika moja hulazimisha wenzao kufanya matendo ya ngono. Kwa mfano kikundi cha wasichana kinamcheka msichana mwenzao kwa kuwa bado ni bikira na kumlazimisha kufanya mapenzi ili aondoe bikira yake afanane nao.

SWALI LA 46

Ni kwa vipi mila na tamaduni zinaathiri Afya na Haki ya Ngono na Kujamiiana kwa Vijana walifikia balehe? Toa mfano unaounga mkono na usiounga mkono hoja hii.

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Mfano usiounga mkono: Katika jamii kadhaa kuna mila za kuwaozesha wasichana wadogo na kuwakeketa, mila ambazo zinaendelezwa toka kizazi hadi kizazi.

Mfano unaounga mkono hoja: Katika baadhi ya tamaduni za Kiafrika wazee huwafundisha vijana kuhusu ngono kwa kutumia jando na unyago ambazo ni mila na tamaduni zao.

SWALI LA 47

Watoto na vijana wanajifunzia wapi masuala ya ngono na kujamiiana?

Jibu

Kwa vijana rika wenzao, kwa wazazi, kwa watoa huduma wa afya, kwa walimu, kupitia kwenye vyombo vya habari.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 48

Ngono ni nini?

Jibu

Neno ngono humaanisha kitu tofauti kwa watu tofauti. Zaidi ya yote, ngono ni kitendo kinachoashiria afya, na ni cha kawaida kwa binadamu.Una haki ya kuamua kitu kinachomaanishwa na neno ngono wewe mwenyewe.

Ngono haimaanishi muingiliano kati ya uume na uke. Ni kitu chochote kinacholeta raha ya kimapenzi kwa mfano kubusu, kupapasa, kupiga punyeto, kufikiri, kuwaza jinsi mapenzi yanavyofanyika au kufanya ngono kamili.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 49

Mapenzi ya mtu mmoja ni nini?

Jibu

Ni kule kuamsha hisia za ngono kwa kushikashika sehemu zako za siri kwa mkono wako kwa ajili ya kujipa raha.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA

50

Kwa nini mapenzi ya mtu mmoja ni salama zaidi kwenye suala la VVU kuliko kufanya ngono na mtu mwingine?

Jibu

Kwa sababu tendo hili halichanganyi vimiminika vya mwili toka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 51

Jinsia ni nini?

Jibu

Jinsia huelezea tofauti ambazo mwanaume na mwanamke wanapaswa kuwa nazo – uvaaji wa nguo, aina ya kazi wanazofanya, wanavyohusiana wao kwa wao nk. Tofauti hizi zimewekwa na mila zetu na sio kutokana na uumbaji.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 52

Toa sababu tatu zinazowafanya watu kufanya vitendo vya ngono?

Jibu

Watu hufanya ngono kwa sababu mbalimbali kutegemeana na mazingira kwa mfano ili kupata watoto, kuonesha mapenzi na kuburudika.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 53

Unyanyasaji wa kingono una maana gani?

Jibu

Unyanyasaji wa kingono ni tabia zisizofaa katika masuala ya mapenzi ambazo zinafanywa na mtu mmoja kwenda kwa mwingine

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 54

Tamko la "Sitaki namaanisha sitaki" linamaana gani?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Lina maana wakati au kabla ya kufanya ngono kama mmojawapo wa wahusika atasema hapana au sitaki tena tamko lake ni lazima liheshimiwe.

SWALI LA 55

Urafiki wa kimapenzi una maana gani?

Jibu

Urafiki wa kimapenzi una maana hisia za ukaribu na kuaminiana.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 56

Ngono salama ni nini?

Jibu

Kufanya ngono kwa kutumia kinga kwa mfano kondomu ili kumwepusha mshirika mmoja kuambukizwa magonjwa yanayotokana na kitendo cha ngono na pia kuzuia utungwaji wa mimba zisizotarajiwa. Ni kufanya ngono ambako kila mshiriki anajisikia salama kimwili na kihisia.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 57

Taja majina mawili halisi ya via vya uzazi vya kiume.

Jibu

Chengelele

Korodani

kokwa

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 58

Taja majina mawili ya via vya uzazi vya kike.

Jibu

uke

kisimi/kinembe

chupa ya uzazi

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 59

Kutahiri ni kufanyaje?

Jibu

Kutahiri mwanaume ni kuondoa ngozi ya mbeleni au sehemu ya ngozi ya mbeleni kutoka kwenye uume.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 60

Kukeketa ni kufanyaje?

Jibu

Kukeketa ni kitendo cha kuondoa sehemu yote au baadhi ya sehemu ya nje ya uke wa mwanamke (hasa kukata au kupunguza kisimi/kinembe)

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 61

Dawa za kupunguza makali ya VVU ni dawa za aina gani na zinatumika kufanya nini?

Jibu

Dawa hizi hutumika kusimamisha ongezeko la maambukizi ya VVU na kuimarisha kinga ya watu wanaoishi na VVU.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 62

Dawa hizi zinafanyaje kazi?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Zinasimamisha uzalishaji wa VVU ndani ya mwili.

SWALI LA 63

Dawa kushindwa kufanya kazi kumamaanisha nini?

Jibu

Ina maana kama humezi dawa kama inavyotakiwa, hazitaweza kufanya kazi ipasavyo na zinakosa nguvu ya kupambana na ongezeko la VVU ndani ya mwili.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 64

Kubaka ni kufanyaje?

Jibu

Ni kufanya kitendo cha ngono kwa kulazimisha , kwa kutumia nguvu, bila ridhaa ya mtu au kwa kutishia kumwuumiza mlengwa. Kufanya ngono na mtu ambaye hajakomaa na kuweza kufanya maamuzi sahihi peke yake (chini ya miaka 16 kutegemeana na sheria za nchi).

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 65

Ikiwa umebakwa, taja kitu kimoja unachotakiwa kufanya na nguo zako?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Usitupe nguo zako ulizokuwa umevaa kabla ya kubakwa kwa kuwa unaweza kupoteza ushahidi wa kumtambua mbakaji wako.

SWALI LA 66

Ni dawa gani unazotakiwa kutumia mara tu baada ya kubakwa?

Jibu

Dawa za kuzuia kuenea kwa VVU zitumike ndani ya saa 72 tangu ubakaji ulipofanyika. Zinapatikana katika kliniki. Asubuhi inayofuata baada ya kubakwa meza kidonge cha kuzuia mimba. Hiki hakizuii VVU na kinatakiwa kumezwa ndani ya saa 72 baada ya kubakwa bila kinga.

Dawa za kuzuia maambukizi ya magonjwa yatokanayo na tendo la ngono.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 67

Mahusiano ni nini?

Jibu

Makubaliano au mwuungano wa watu wawili au zaidi

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 68

Mahusiano mazuri yana sifa gani?

Jibu

Ukweli

uaminifu

kujali

kusaidiana

upole

kuelewana

mawasiliano mazuri

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 69

Kwa nini inakupasa kuwa na mahusiano mazuri na mtu unayefanya naye ngono?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Kwa kuwa unakuwa salama zaidi na unaweza kujua kama mpenzi wako ana wapenzi wengine

SWALI LA 70

Utambulisho wa jinsia unamaanisha nini?

Jibu

Utambulisho wa jinsia unaelezea kama unajitambulisha kama mwanaume, mwanamke, mwanaume na mwanamke au haupo kwenye kundi lolote kati ya hayo.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 71

Kumwaga wakati wa tendo la ndoa ni kufanyaje?

Jibu

Kumwaga ni kitendo cha mwanaume anayefanya ngono kutoa manii katika uume wake kwa msukumo mkubwa. Wakati mwanaume anapoamsha hisia zake za ngono, ubongo hutuma taarifa kwenda katika eneo la viungo vya uzazi kupitia uti wa mgongo na kufanya misuli ya uume kukaza na kurusha manii nje.

FOLD ON THIS LINE

SWALI LA 72

"JIMAMA au papa" ni mtu wa aina gani?

FOLD ON THIS LINE

Jibu

Jimama au papa ni mwanamke mkubwa kwa umri lakini mwenye pesa kuliko mwanaume au wanaume anaofanya nao mapenzi. Hawa wanaume wadogo kiumri ambao wanafugwa na majimama wanaitwa Dogo au bebi.

SWALI LA 73

Picha za Ngono ni picha za aina gani?

Jibu

Picha za ngono ni maonesho yanayohusiana na ngono yakiwa na lengo la kuamsha hisia za mapenzi. Picha hizo zinaweza kuwekwa kwenye aina tofauti ya njia za matangazo ikiwa ni pamoja na kwenye vitabu, magazeti, kadi za posta, picha, vinyago, michoro, sanaa, vikaragosi, kwenye kanda za miziki, kwenye maandishi, kwenye filamu, video, na michezo ya video.

FOLD ON THIS LINE

REPSSI

Psychosocial Wellbeing For All Children

© Shirika la REPSSI ndilo lenye hatimiliki ya maelezo yote yaliyomo katika jarida hili isipokuwa taarifa, picha au simulizi zilizonukuliwa kutoka wenye vyanzo vingine. Kwa mujibu wa Sheria ya Hatimiliki namba 98 ya mwaka 1978 ya Afrika ya Kusini, hairuhusiwi kunakili au kusambaza sehemu yoyote ya maelezo haya, kwa njia yoyote ile, iwe ya kielekroniki au kawaida, ikiwa ni pamoja na kutoa nakala, kurekodi au kunakili kwa njia nyingine au kwa kutumia mifumo ya kuhifadhi taarifa na kuzitumia tena, bila kupata kibali cha maandishi kutoka shirika la REPSSI, au kama picha na simulizi kutoka vyanzo vingine zinahusika, basi kibali kipatikane kutoka kwa wahusika.

www.repssi.org