

Mwili wangu  
Ni  
Mwili wangu



My Body Is My Body



# Leo tunaenda kusoma kuhusu miili yetu.

Je, wajua kwamba  
mwili wako ni wa  
maana sana?

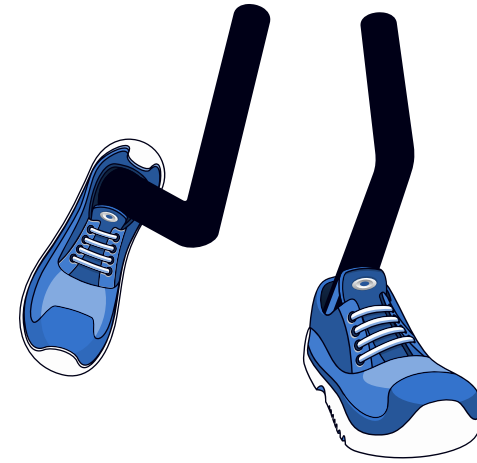
Ndio mwili wako wa  
pekee, kwa hivyo unafaa  
kuutunza!



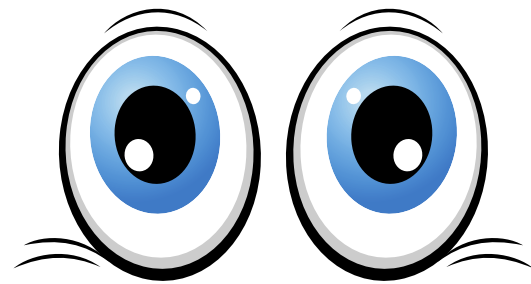
# Tuna sehemu nyingi muhimu katika miili yetu.



*nywele*



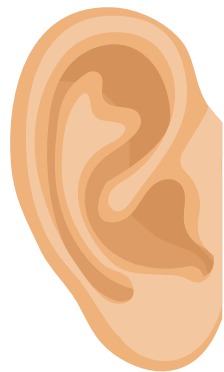
*miguu*



*macho*



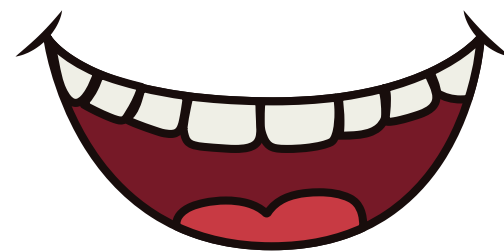
*mikono*



*masikio*



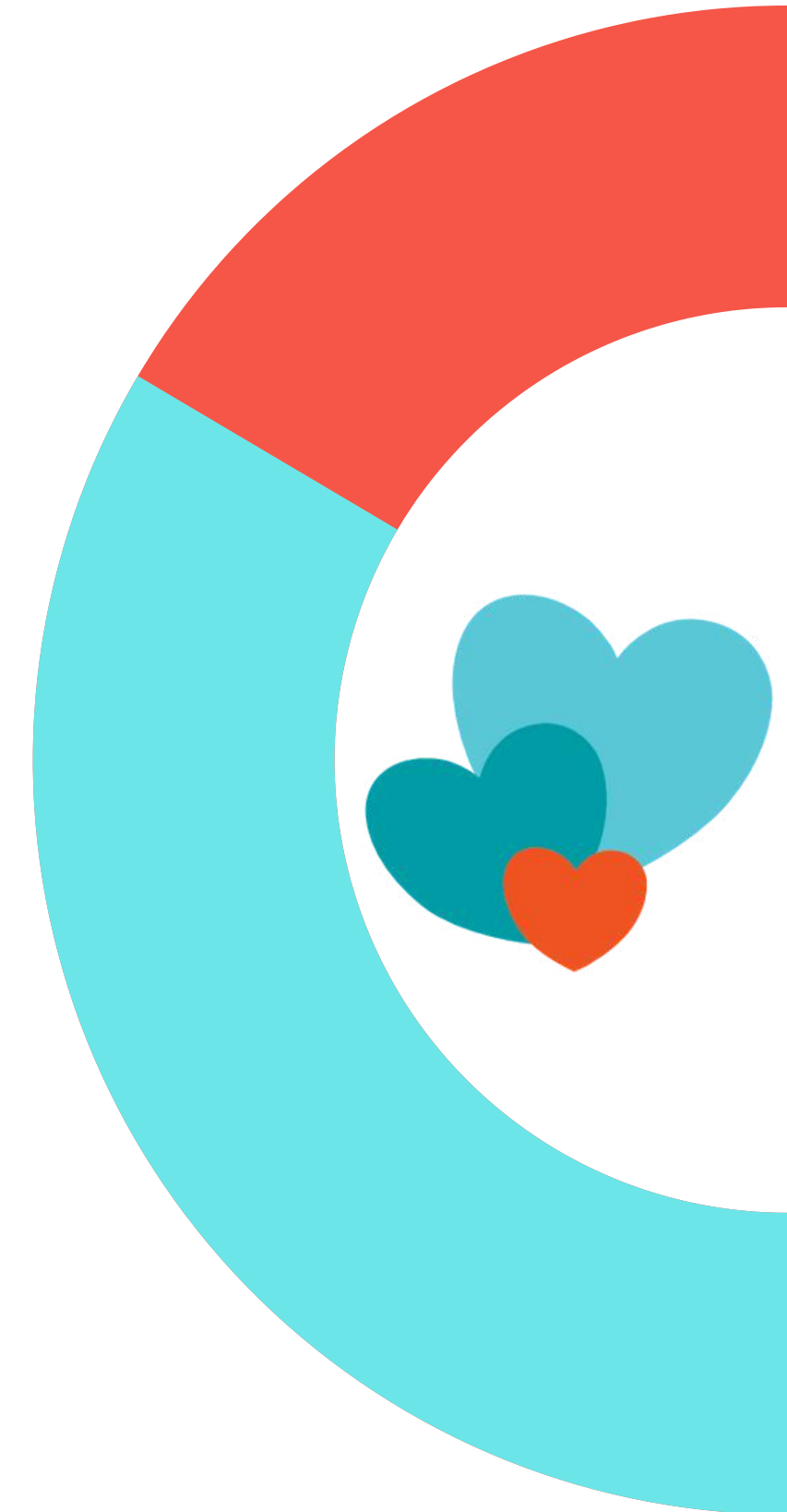
*nyayo*



*mdomo*



*vidole*



na pia tuna sehemu za siri.  
Je, wajua mahali sehemu zako za siri zipo?  
Sehemu zako za siri zimefunikwa na chupi ama nguo za kuogelea. Hakuna mtu yeyote anayeruhusiwa kugusa sehemu zako za siri, kwasababu ni nyeti na ni zako peke yako.

*Chora mstari kwenye  
sehemu ya mwili*

**Nywele**

**Macho**

**Pua**

**Mdomo**

**Mikono**

**Vidole**

**Sehemu za siri**

**Miguu**

**Nyayo**



*Chora mstari kwenye  
sehemu ya mwili*

**Nywele**

**Macho**

**Pua**

**Mdomo**

**Mikono**

**Vidole**

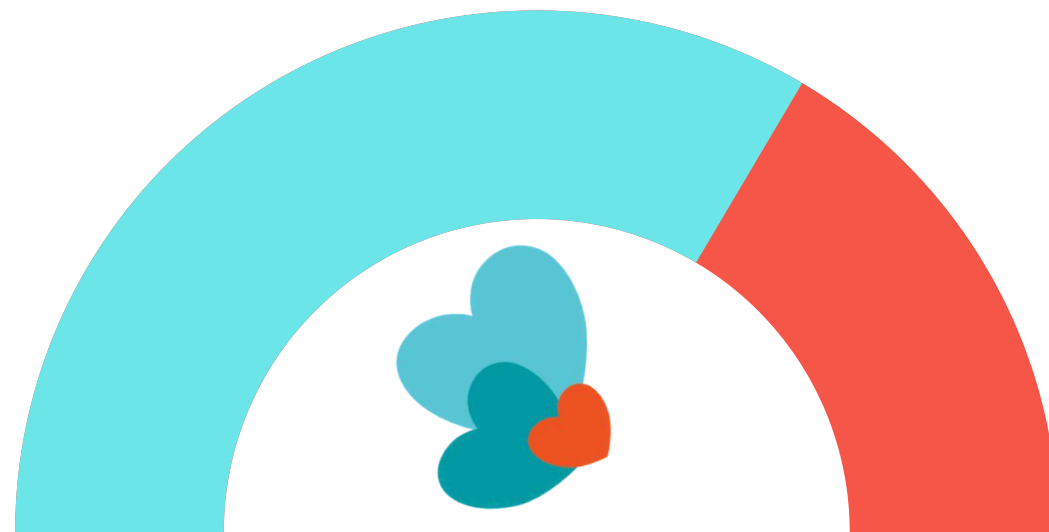
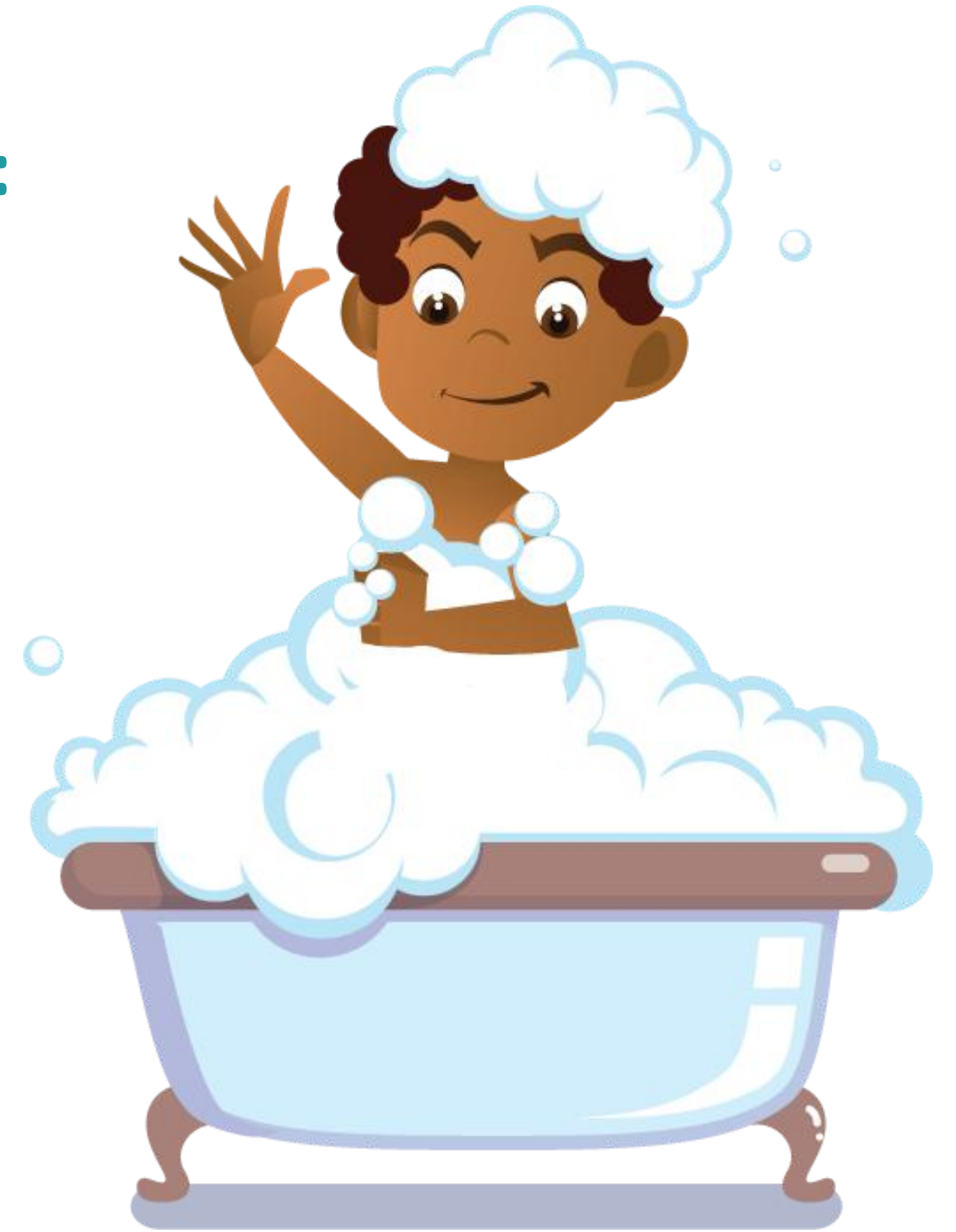
**Sehemu za siri**

**Miguu**

**Nyayo**

## Hizi ndizo nyakati pekee mtu anakubalishwa kushika sehemu zako za siri:

1. Ukiwa mdogo, mama, baba au mtu anayekulea atahitajika kukuosha sehemu zako za siri(kwa sababu uko mdogo sana na huwezi kujiosha mwenyewe), lakini unapokuwa mkubwa utajifunza kujiosha mwenyewe.



2. Ikiwa sehemu zako za siri zinauma, mama, baba au mlezi wako anaweza kukueka dawa hapo, lakini kama hautaki unaweza omba kujiwekea dawa mwenyewe.

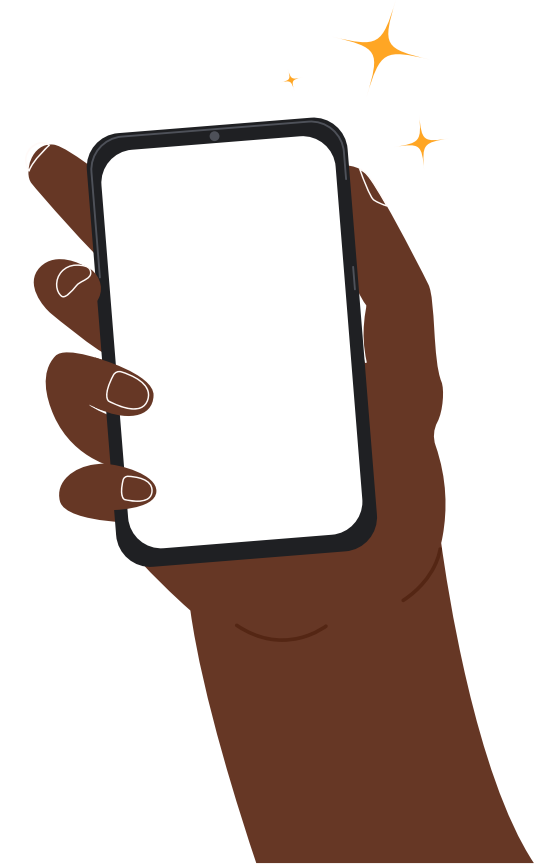
3. Ikiwa uko mgonjwa ama una maumivu, daktari anaweza kushika sehemu zako za siri, lakini mzazi ama mlezi atakuwa hapo na wewe.



Hakuna mtu mwengine anayepaswa kukushika sehemu zako za siri!

Usiruhusu mtu yeyote achukue picha ya sehemu zako za siri. Ikiwa mtu anajaribu kukushika sehemu zako za siri sema **HAPANA** na uambie mtu mzima salama.

**Hapana!**





**Kwa sababu mwili wako ni wa maana, hakuna  
mtu anayepaswa kukuumiza!**

Hakuna mtu anayepaswa kukupiga  
Hakuna mtu anayepaswa kukupiga teke  
Hakuna mtu anayepaswa kukuacha na alama  
Hakuna mtu anayepaswa kukata mag jou  
Hakuna mtu anayepaswa kukuchoma

**Ikiwa mtu anafanya chochote kuumiza mwili wako,  
unahitaji kuambia mtu mzima salama**





# Wimbo

1:

## Mwili wangu ni Mwili Wangu (wimbo)



Ni mwili wangu, mwili wangu,  
na hakuna mtu aliye na haki ya kuniumiza  
Kwa sababu mwili wangu ni mwili wangu kwangu  
Ni mwili wangu, mwili wangu  
na hakuna mtu aliye na haki ya kunigusa  
Kwa sababu mwili wangu ni wangu kwangu



Nina mikono miwili ya kuhisi, na macho mawili ya kuona  
Na masikio mawili ya kusikia unachoniambia  
Nina miguu miwili yenye nguvu ya kunipeleka kwenye naenda  
Na pia nina sehemu za siri ambazo sitaki kuonyeshana  
Ni mwili wangu, mwili wangu  
na hakuna mtu aliye na haki ya kuniumiza  
Kwa sababu mwili wangu ni wangu,  
na hakuna mtu aliye na haki ya kunigusa  
Kwa sababu mwili wangu ni wangu kwangu

Nina nywele kichwani mwangu nataka uzione  
Na kitovu kidogo katikati yangu  
Na pua rembo na vidole kumi vidogo  
Na nina mdomo wa kukuambia ninachotaka ujue  
Ni mwili wangu, mwili wangu  
Na hukuna mtu aliye na haki ya kuniumiza  
Kwa sababu mwili wangu ni mwili wangu kwangu  
Ni mwili wangu, mwili wangu  
Na hakuna mtu aliye na haki ya kunigusa  
Kwa sababu mwili wangu ni mwili wangu kwangu Ndiyo,  
Mwili wangu ni mwili wangu kwangu

# Hebu Tuongee Kuhusu Hisia

Je, wajua sisi sote tuna aina sawa za hisia?



Wakati mwingine tunafurahi



Wakati mwingine huwa tuna upweke



Wakati mwingine tunakereka



Wakati mwingine tunasikitika

Kuna aina nyingi za hisia. Kila uso una hisia.  
Je! Unaweza kueleza hizi hisia?



Wakati mwingine tunapata hisia za wasiwasi wakati watu wanajaribu kugusa miili yetu, au kujaribu kutufanya tufanye mambo ambayo tunajua ni makosa. Unapohisi kwamba kitu si sahihi au kinafanya uwe na wasiwasi **sema HAPANA, na umuambie mtu mzima salama.**

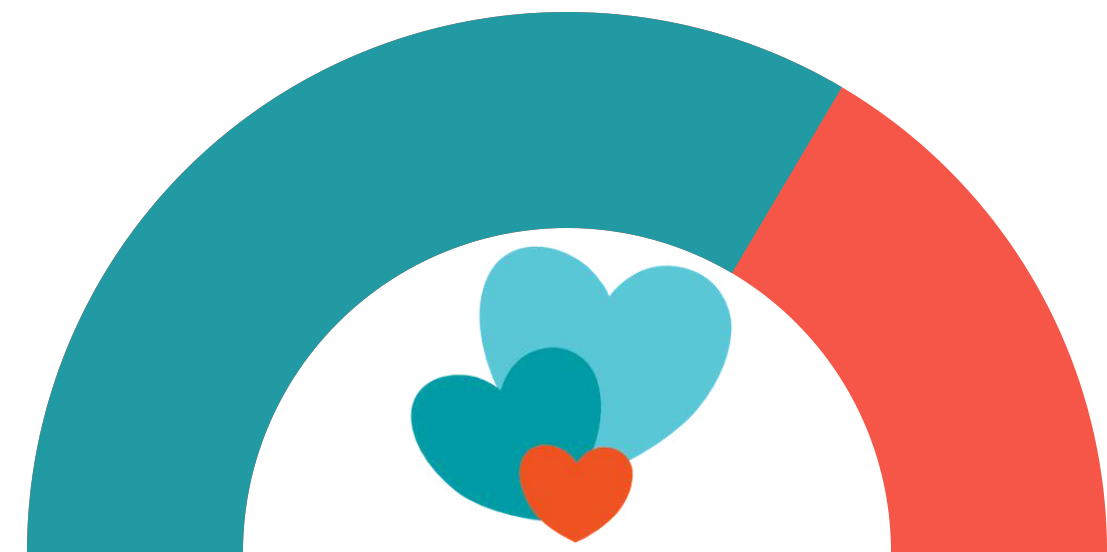
**Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!**



**Je! Umesikia shinikizo la wenzio?**

Hii ni wakati watoto wengine wanajaribu kukufanya ufanye mambo ambayo wanataka wewe ufanye, hata kama si mambo unayotaka kufanya. Inawezekana kwamba wanataka wewe kucheza mchezo ambao hutaki kucheza, au wanataka uende mahali fulani au kufanya kitu ambacho wewe unajua hutakiwi kufanya. Sikiliza hisia zako na kukumbuka kanuni:

**Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!**



# KUDHUKUMIWA NI NINI?

Kudhulimiwa ni wakati watu wanajaribu kukuumiza aidha kwa maneno au wanaweza kujaribu kukuumiza au kukupiga. Ikiwa watu wanatumia maneno ili kukuonea:

**KUWA MEVLIVU - ENDA ZAKO - PVUZA MDHALIMU**

Ikiwa mtu anajaribu kuumiza, kukupiga au kukusukuma  
Tumia sauti yako - Piga kelele

**"HAPANA! ACHA! NISAIDIENI!" Onyesha ujasiri**

Kisha daima ambia mtu.

Ikiwa wewe au mtu mwingine ananyanyaswa,  
Usiwahi kamwe kujiwekea moyoni!



**MANENO HUVUMIZA  
HAPANA, ACHA,  
NISAIDIENI**

Wimbo

2:



## Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!

Huenda watu wakakugusa na kusema kuwa ni sawa

Lakini kumbuka mwili wako ni mali yako

ni wewe mwenye kujua kama linakupa wasiwasi

Na kama linakupa wasiwasi Usilifanye

Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!

Usilifanye, Usilifanye

Kuna watu huko nje ambao hufikiria kuwa wewe ni mjinga

Na hujaribu kukupatia dawa za kulevya, na kukufanya usiende shuleni

Wanakwambia uweke siri, lakini unajua cha kufanya

Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!

Usilifanye, Usilifanye

Huenda watu wakakushikilia na kukwambia kuwa wanakujali

Sikwambii kuwa sio vizuri kushiriki

Lakini utajua ndani yako kama linakupa wasiwasi

Na kama linakupa wasiwasi usilifanye!!

Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!

Usilifanye, Usilifanye

Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!

Usilifanye, Usilifanye

Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!

Usilifanye!!





## Hebu tujifunze mambo fulani na mchezo wa "Ikiwa"

**Je, wajua mtu mgeni ni nani?**

Mgeni ni mtu ambaye hatumjui!

Mgeni anaweza kuwa mwanamume au mwanamke, mzee au mdogo, mtu wa rangi yeyote, na mtu katika kundi lolote la jamii.

Sio wageni wote wabaya! Ikiwa mtu unayempenda au unayemuamini anakutambulisha kwa mgeni, basi mgeni huyo anaweza kuwa rafiki.

LAKINI .... isipokuwa mtu

**unayempenda na unayemuamini amekutambulisha kwa mgeni, haupaswi kuzungumza naye au kuenda naye peke yako.**



## Mchezo huu utatufunza nini cha kufanya katika hali ngumu:

Je, ungefanyaje ikiwa babysitter au mtu wa familia yako anajaribu kugusa sehemu zako za siri?

**Ungepiga kelele -SEMA HAPANA na ukimbie kumwambia mtu mzima salama**

Je, ungefanyaje ikiwa ungekuwa unacheza nje alafu mtu mgeni akuambie amepoteza mbwa wake na kukuomba msaada uende na yeye kumtafuta?

**Ungepiga kelele -SEMA HAPANA na ukimbie kumwambia mtu mzima salama**





Je, ungefanyaje ikiwa mtu alibisha kwenye mlango wa nyumba yenu na uko nyumbani peke yako?

**a) Kamwe usifungue mlango**

**b) Pigia jirani au jamaa simu ikiwa hataki kuenda**

**c) Pigia polisi ikiwa haujafanikiwa kupata usaidizi na una ogopa**



Je, ikiwa mgeni alikuja kukuchukua kutoka shuleni na akasema

"Mama yako au baba yako aliniomba nikuchukue na nikupeleke nyumbani."

Je, ungefanyaje?

**Piga kelele SEMA HAPANA na ukimbie kumwambia mtu mzima salama**

Ikiwa mgeni anajua jina la mama na baba yako, na majina ya shangazi na wajomba wako, je, ungefikiri wanajua familia yako? Kuna uwezekano wamepata habari hizi zote kwenye mtandao, na bado unapaswa:

**Piga kelele SEMA HAPANA na ukimbie kumwambia mtu mzima salama**



Wimbo

3

# Tutacheza mchezo wa “nini iwapo”

Tutacheza mchezo wa “nini iwapo”  
Kuna maswali na majibu kwenu  
Kama unataka kuwa mshindi kila wakati  
Unafaa kufanya hivi  
Sema hapana! Sema tu Hapana!  
Nini iwapo, baada ya shule  
Mgeni ajaribu kukupeleka nyumbani  
Na anaendesha gari jipya linalo meremeta  
Na kusema “Hujambo! Unataka kupanda?”  
Hapana, wewe ni mgeni  
Sitaki kulipanda gari lako  
Kwa sababu Mama na Baba yangu waliniambia  
Kamwe nisiende na mtu ambaye simjui,

**Ningesema hapana!!  
Sema tu Hapana!!**

Sasa nini iwapo, uko nyumbani  
Na yaya wanaokuchunga  
Na wajaribu kukugusa chini ya nguo zako Ungefanya nini?  
Ungesema hapana, yaya  
Sitaki ukinigusa hapo  
Juu hizo ni sehemu zangu za siri  
Na mwili wangu sio mali yako, ningesema hapana!!  
Nitasema tu Hapana!!  
Tunacheza mchezo wa “nini iwapo”  
Kuna maswali na majibu kwenu  
Kama unataka kuwa mshindi kila wakati Unafaa kufanya hivi,

**Sema Hapana!  
Sema tu Hapana!**

Hapana



Sasa nini iwapo, kuna mtu  
Rafiki ama mmoja wa familia yako  
Na hukugusa ama kukuumiza  
hukufanya uhisi vibaya ama upatwe  
na wasiwasi ungesema nini?  
Ungesema hapana?  
Tafadhali usifanye hivyo  
Sipendi ukinigusa hivyo na ingawa nakupenda sana  
Tafadhali kuwa mpole na mimi  
Juu mimi ni mdogo tu, unaona  
**Nigesema hapana! Sema tu Hapana!  
Sema Hapana!**

Mtu mzima salama ni mtu anayeweza kujua ikiwa una tatizo, mtu usiyekuwa na wasiwasi unapozungumza naye na unayejua atakusaidia.

Hapa kuna orodha ya watu ambao unaweza kuwaambia ikiwa una tatizo

**Mama**  
**Baba**  
**Nyanya**  
**Babu**  
**Ndugu mkubwa au Dada**  
**mkubwa**  
**Shangazi**

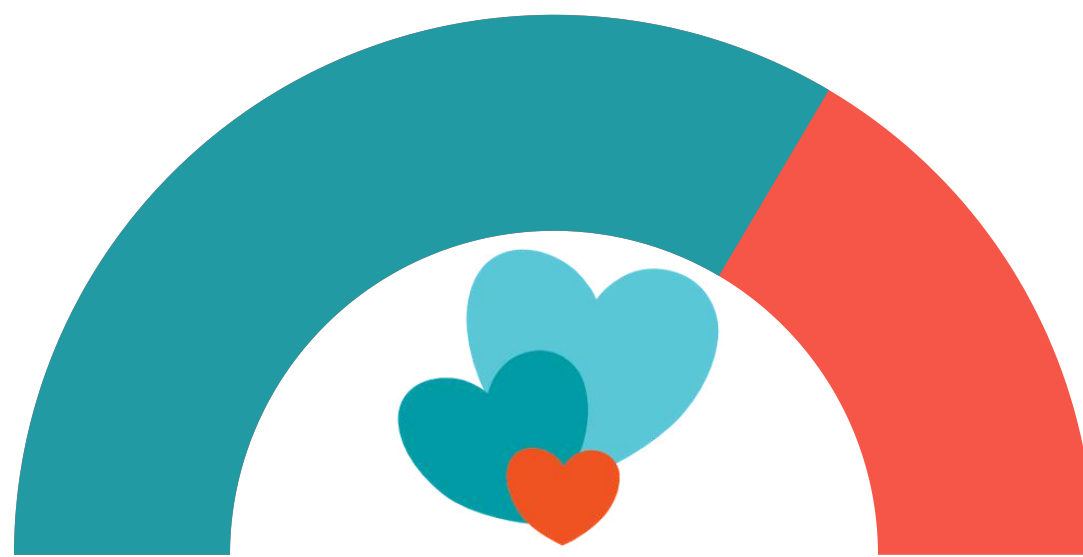
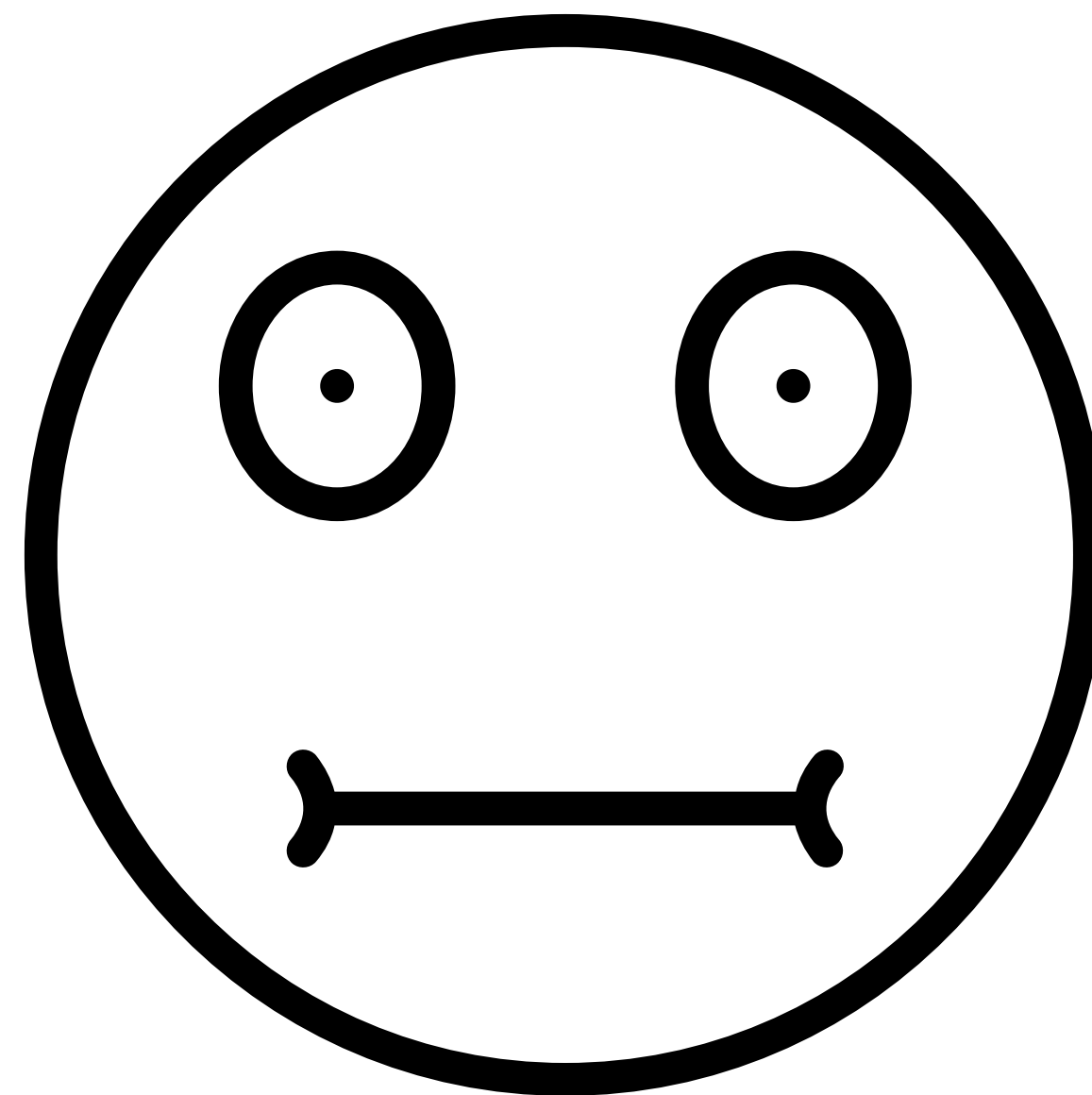
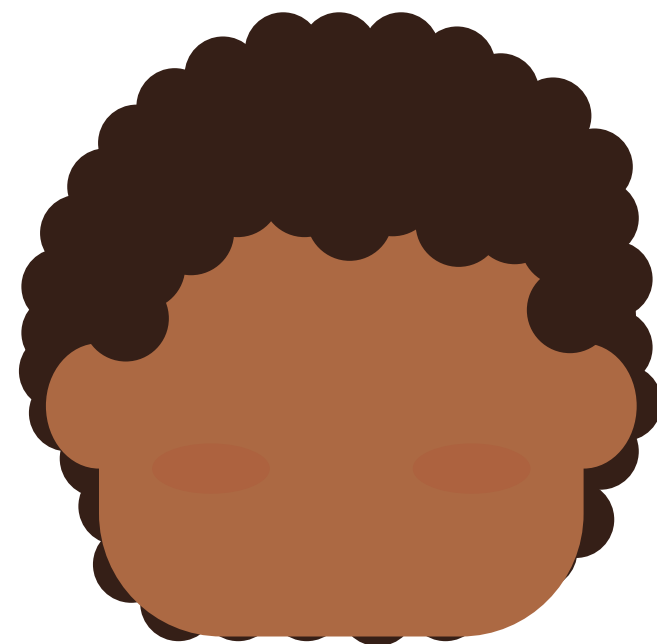
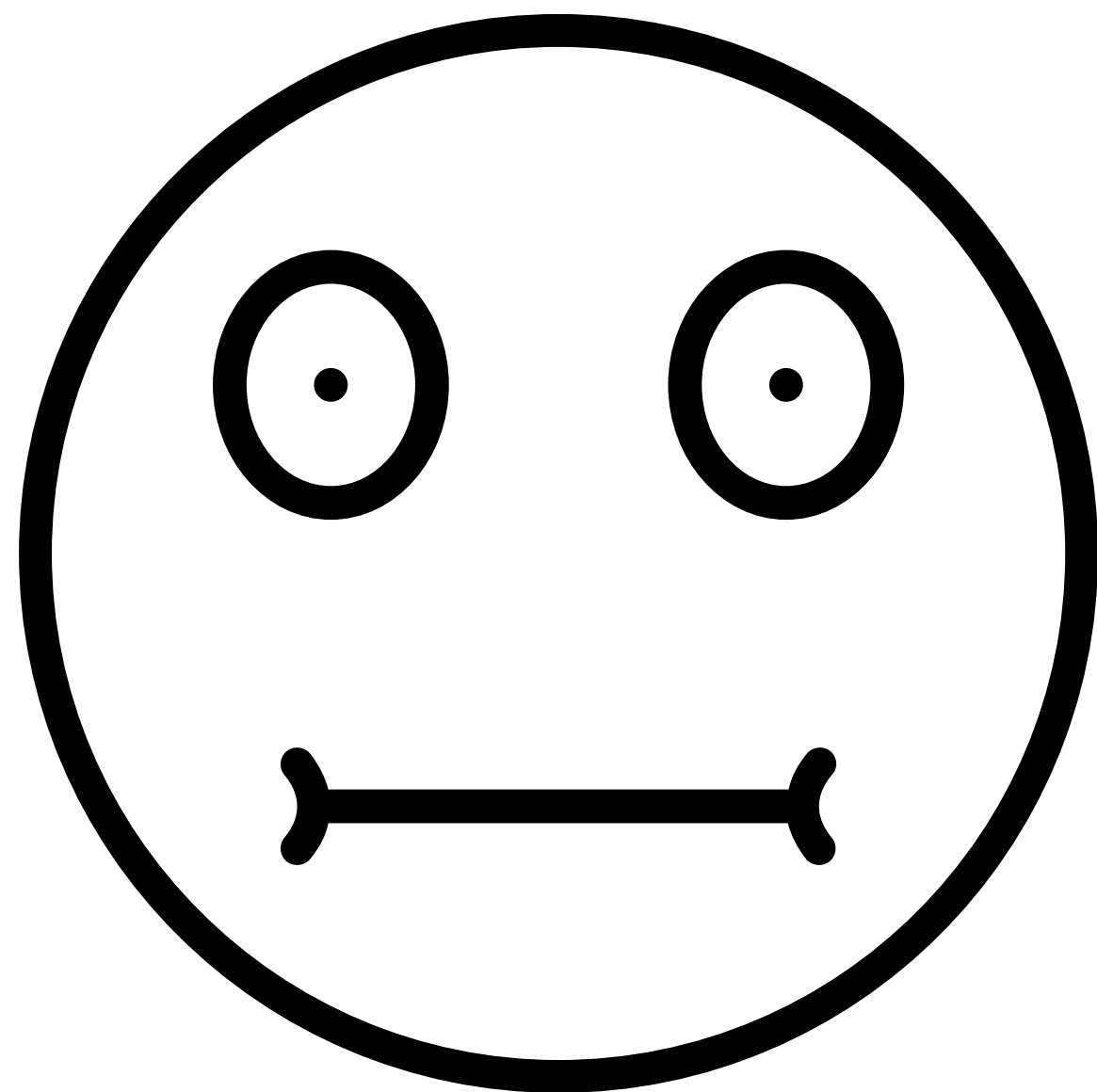


**Mjomba**  
**Mwalimu**  
**Mwalimu mkuu**  
**Jirani**  
**Polisi**  
**Mentor**  
**Mchungaji**  
**Kiongozi wa kiroho**



**Je, waweza kufikiria mtu mwengine yeyote unayeweza kumuambia ikiwa una tatizo**

**Andika watu ambao unaweza kuwaambia na chora nyuso zao.**



Ikiwa una shida na unajaribu kumwambia mtu kuhusu shida hilo, hizi ni baadhi ya hisia unaweza kuwa nazo:

*a) Unaweza kujisikia aibu lakini ni sawa -*

Watu wengi huhisi hivi wakati wanajaribu kuongea kuhusu matatizo yao

*b) Unaweza kuwa na ugumu wa kupata maneno sahihi*

lakini elezea kadri ya uwezo wako

*c) Moyo wako unaweza kupiga haraka na sauti yako inaweza kukatika katika -*

lakini pumua kwa nguvu kisha ongea polepole

*d) Unaweza kupata urahisi kueleza kidogo kidogo kwa wakati*

*kwa siku chache*

Haijalishi jinsi unavyosema - cha muhimu ni kusema

*e) Unaweza kupata urahisi kuandika tatizo lako*

kisha umpe mtu mzima salama

Jambo la mwisho la kukumbuka!  
Ikiwa umeambia mtu na hakukusaidia  
au hakuamini **AMBIA MTU  
MWENGINE!**  
Ikiwa hakuamini  
**AMBIA MTU MWENGINE!**  
Endelea kuambiana hadi wakati ule  
mtu atakuamini



Wimbo

4



# Iwapo una shida

Kama una shida na hujui ufanye nini  
Nenda ukamwambie mtu, hadi watakapo kusikiliza  
Ni lazima utafute mtu wa kumwambia shida zako  
Kama una shida, tafuta mtu ambaye atakusikiliza

Ongea na Mama ama Baba ama Bibi ama Babu pia  
Shangazi yako ama Mjomba wako ama mwalimu shuleni  
Ni lazima uendelee kuwaambia hadi mtu atakapo kusikiliza  
Kama una shida tafuta mtu wa kumwambia

Kama mtu amekuumiza, na hujui ufanye nini,  
nenda ukamwambie mtu hadi watakapo kusikiliza  
Ni lazima utafute mtu wa kumwambia shida zako  
Kama una shida, tafuta mtu ambaye atakusikiliza

Ongea na jirani, mshauri shuleni kwenu  
Mtu unayemjua ama kumwamini kumpa shida zako ni lazima  
Endelea tu na kuwaambia hadi mtu atakapo kusikiliza  
Kama una shida tafuta mtu wa kumwambia  
Kama una shida endelea kuwaambia hadi watakapo kusikiliza



# Upendo ni mpole na wenye fadhili.

Yote ni kuhusu kujali, kushirikiana, na kuaminiana.

Tunapenda kutumia wakati na watu tunaowapenda na tunapenda  
kufanya mambo  
pamoja nao kwa mfano:

Kusoma vitabu

Kucheza

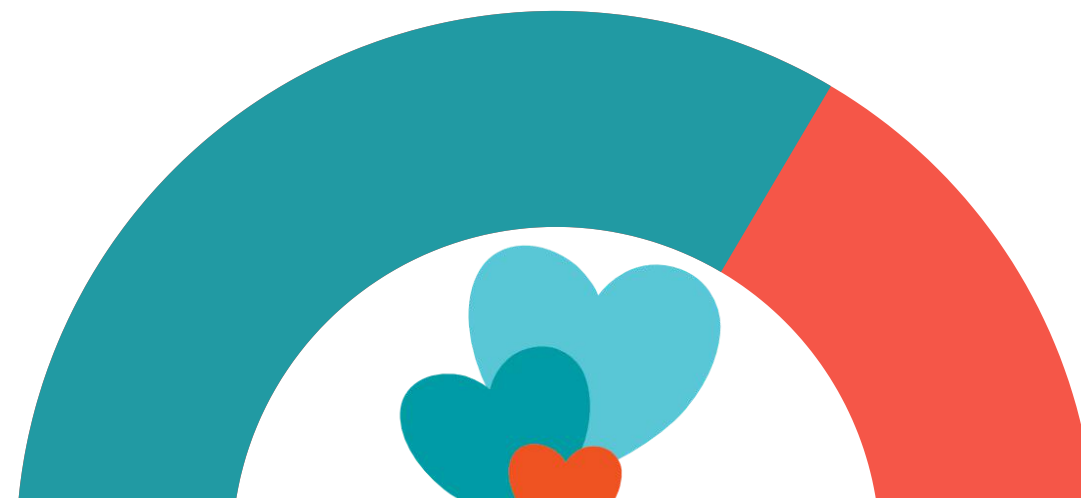
Kutembea

Kuchora

Kusikiliza muziki

Kupika

Kuangalia televisheni au sinema



**Andika baadhi ya mambo unayopenda kufanya na watu unaowapenda  
au chora picha ya kile unachopenda kufanya zaidi.**

A large empty rectangular box with a teal border, intended for writing or drawing. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the image. The border is a solid teal color and is approximately 2 pixels thick. The interior of the box is white and completely blank.



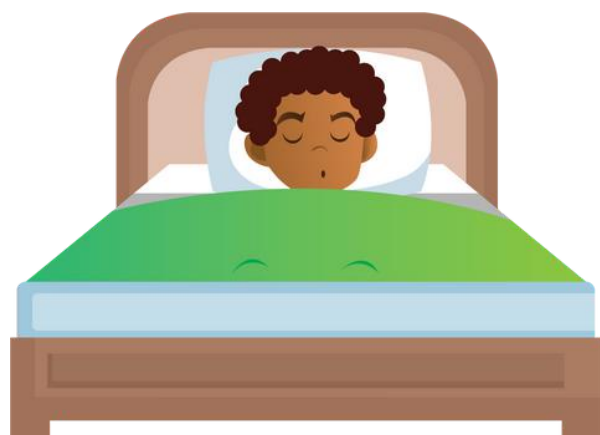


## Watu wanaokulea wanahitaji kuhakikisha kuwa:

1. Unapendwa
2. Una chakula cha kutosha
3. Una nguo safi
4. Unapiga meno mswaki
5. Unachana nywele zako
6. Unaoga
7. Wanakusaidia kwa matatizo yako
8. Wako hapo kukusaidia ikiwa una huzuni



Ni muhimu kwamba unalelewa vizuri ili uweze kukua na  
**FURAHA na AFYA na NGUVU**  
**KATAA mambo ya SIRI**



Wimbo

5:

## Upendo ni mpole

Upendo ni mpole

Upenda ni mkarimu, imba na mimi na utapata  
Kuna mambo mengi sana mazuri ambayo tunaweza kufanya

Ili kuonyesha upendo wetu

Nisomee hadithi

Ama twende nje tukacheze mpira

Unaweza kunifunza jinsi ya kuendesha baiskeli yangu

Ili nisianguke

Kuna mambo mengi sana

Tunaweza fanya pamoja

Kuna njia nyingi

Tunaweza onyesha kuwa tunajali

Kuna nyakati nyingi tunaweza kuambiana Nakupenda

Kama una wakati wa kushiriki Ningependa kushiriki na wewe

Upendo ni mpole

Upendo ni mkarimu

Imba na mimi na utapata

Ni vizuri sana kushiriki mambo haya na wewe





# Tujifunze kanuni yaa "KATAA mambo ya SIRI"

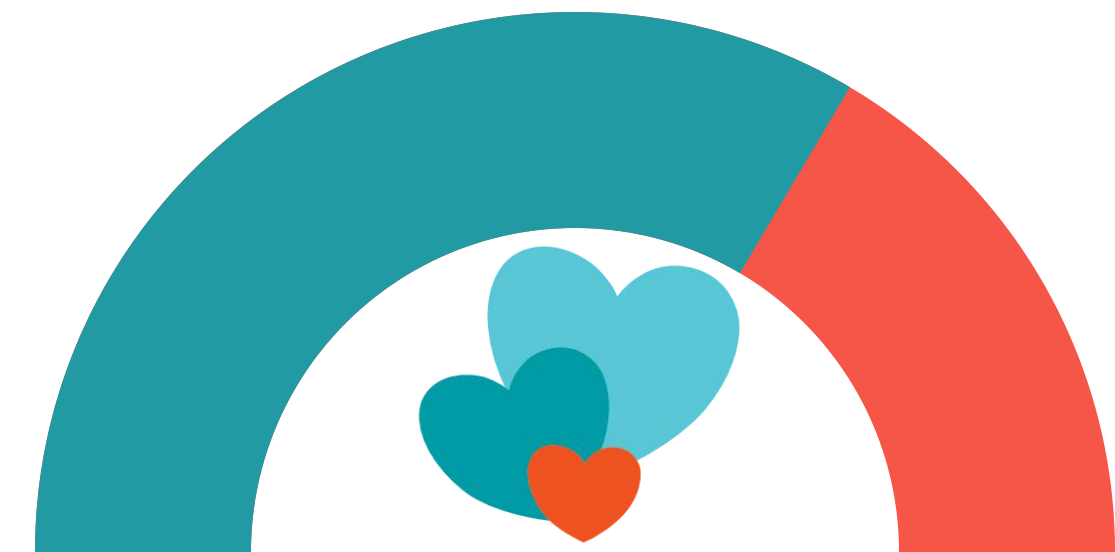
**HAPANA**

Wakati mwingine wakati watu wanapokuumiza au kujaribu kugusa sehemu zako za siri watakuomba uiweke siri. Tunahitaji kujifunza kanuni yaa "KATAA mambo ya SIRI".

Wakati watu wanaofanya mambo ya kuumiza, hawataki watu wengine wajue kile wanachokifanya. Watajaribu kuumbia mambo yasiyo ya kweli:

**Wanaweza kusema:**

- a) Watu hawatakusikiliza ..... USIWAAMINI
  - b) Watu watasema ni kosa lako .... USIWAAMINI
  - c) Watu hawatacupenda tena ... USIWAAMINI
  - d) Utajipata kwenye shida ... USIWAAMINI
  - e) Nitakuumiza ukisema ... USIWAAMINI
  - f) Nitauumiza mtu wa familia yako .... USIWAAMINI
- Mshangao ni kuhusu Burudani! KATAA mambo ya SIRI**





## Mshangao ni kuhusu Burudani! KATAA mambo ya SIRI

### Chagua ikiwa ni siri au mshangao.

1. Tuna sehemu maalum kwa sherehe ya kuzaliwa kwa mama.

Siri

Mshangao

2. Nataka uje nami, tusiwaambie mama na baba.

Siri

Mshangao

3. Nitatengeneza keki ambayo dada yako anapenda zaidi.

Siri

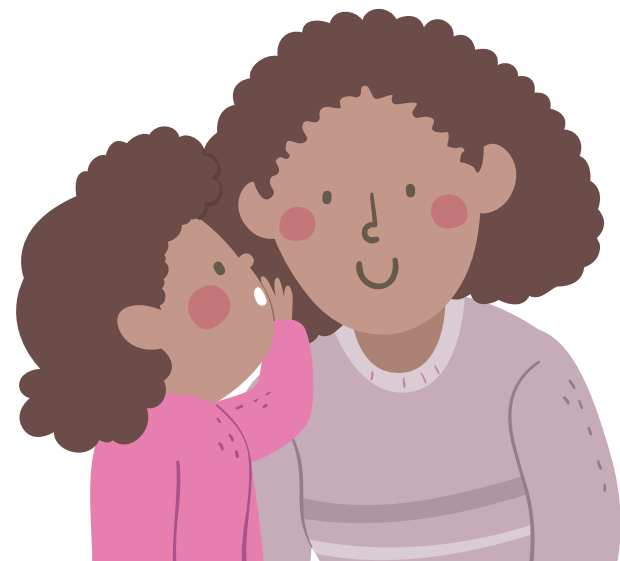
Mshangao

4. Tucheze mchezo wa kugusana lakini tusiambie mtu yeyote.

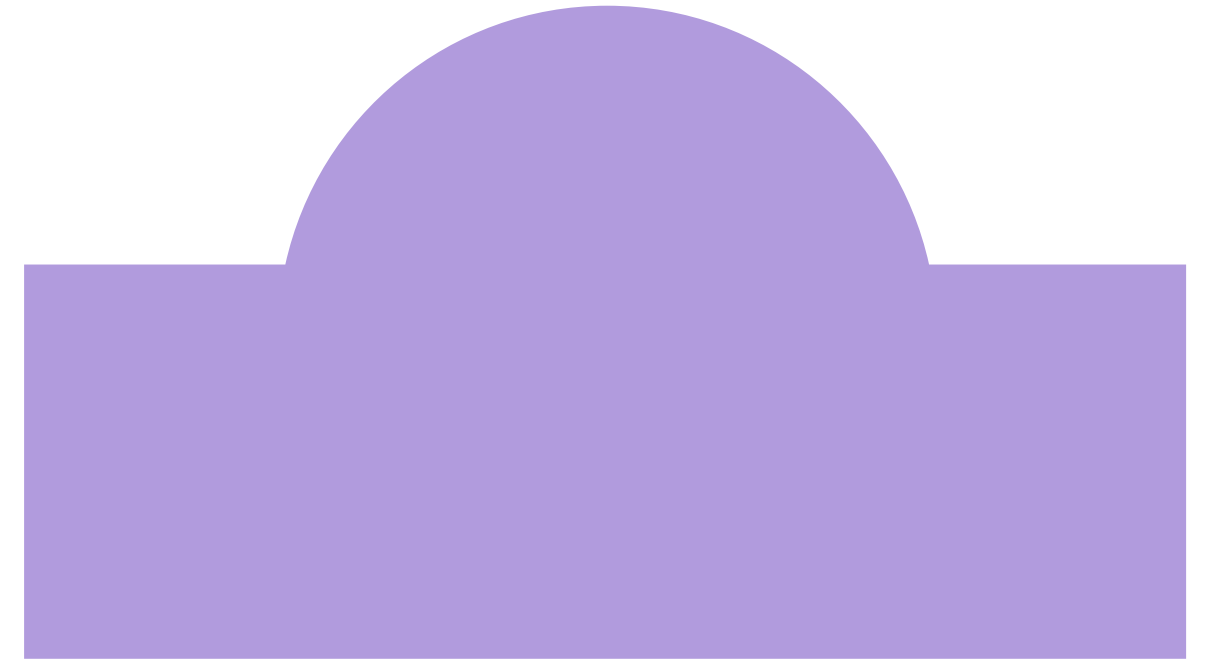
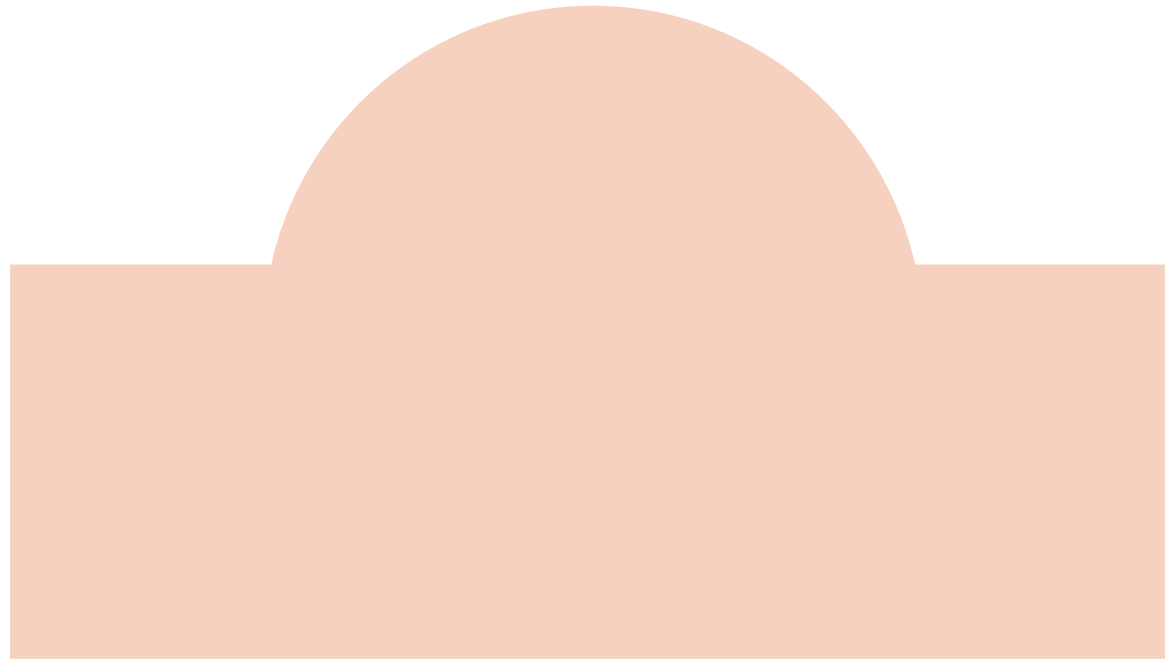
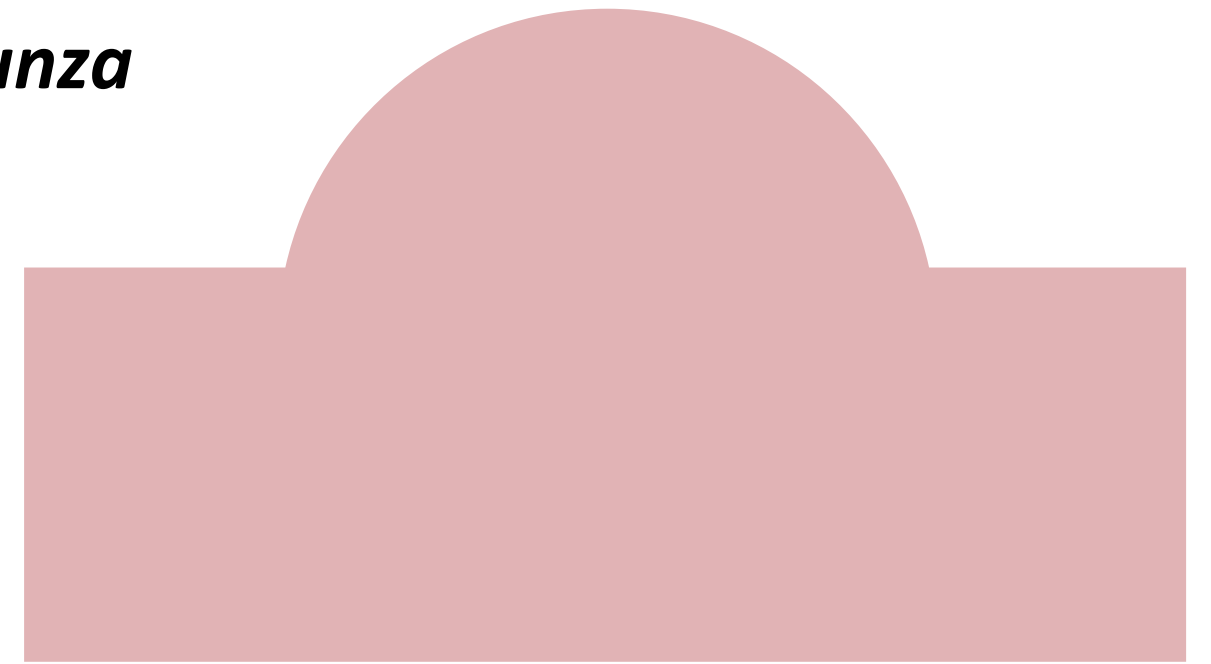
Siri

Mshangao

Ikiwa mtu anakuambia kitu ambacho kinakufanya uhisi vibaya, uwe na wasiwasi au anakugusa sehemu zako za siri na anakuambia uiweke siri, **sema HAPANA na umwambie MTU MZIMA SALAMA**



***Andika vitu sita ambavyo umejifunza  
kuweka mwili wako salama!***





My Body Is My Body



Mwili wangu  
Ni  
Mwili wangu

