



© Programme and Songs By Chrissy Sykes



My Body Is My Body ©2021

Leo tunaenda kusoma kuhusu miili yetu.

Je, wajua kwamba
mwili wako ni wa
maana sana?

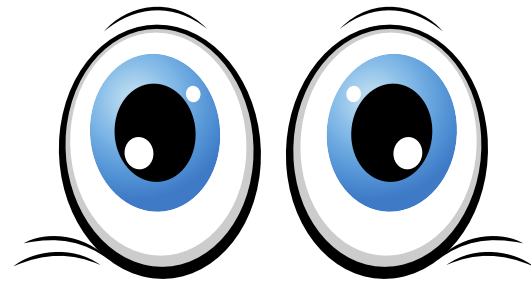
Ndio mwili wako wa
pekee, kwa hivyo unafaa
kuutunza!



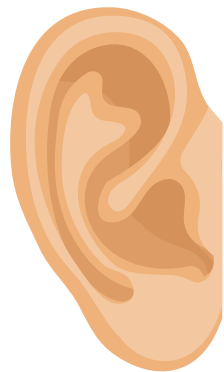
Tuna sehemu nyingi muhimu katika miili yetu.



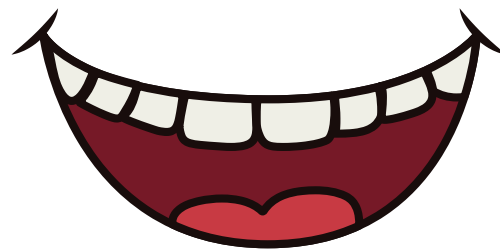
nywele



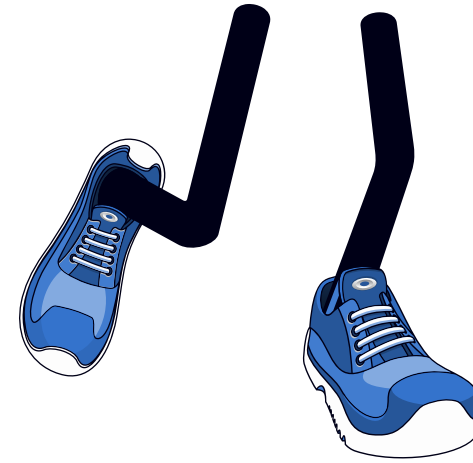
macho



masikio



mdomo



miguu



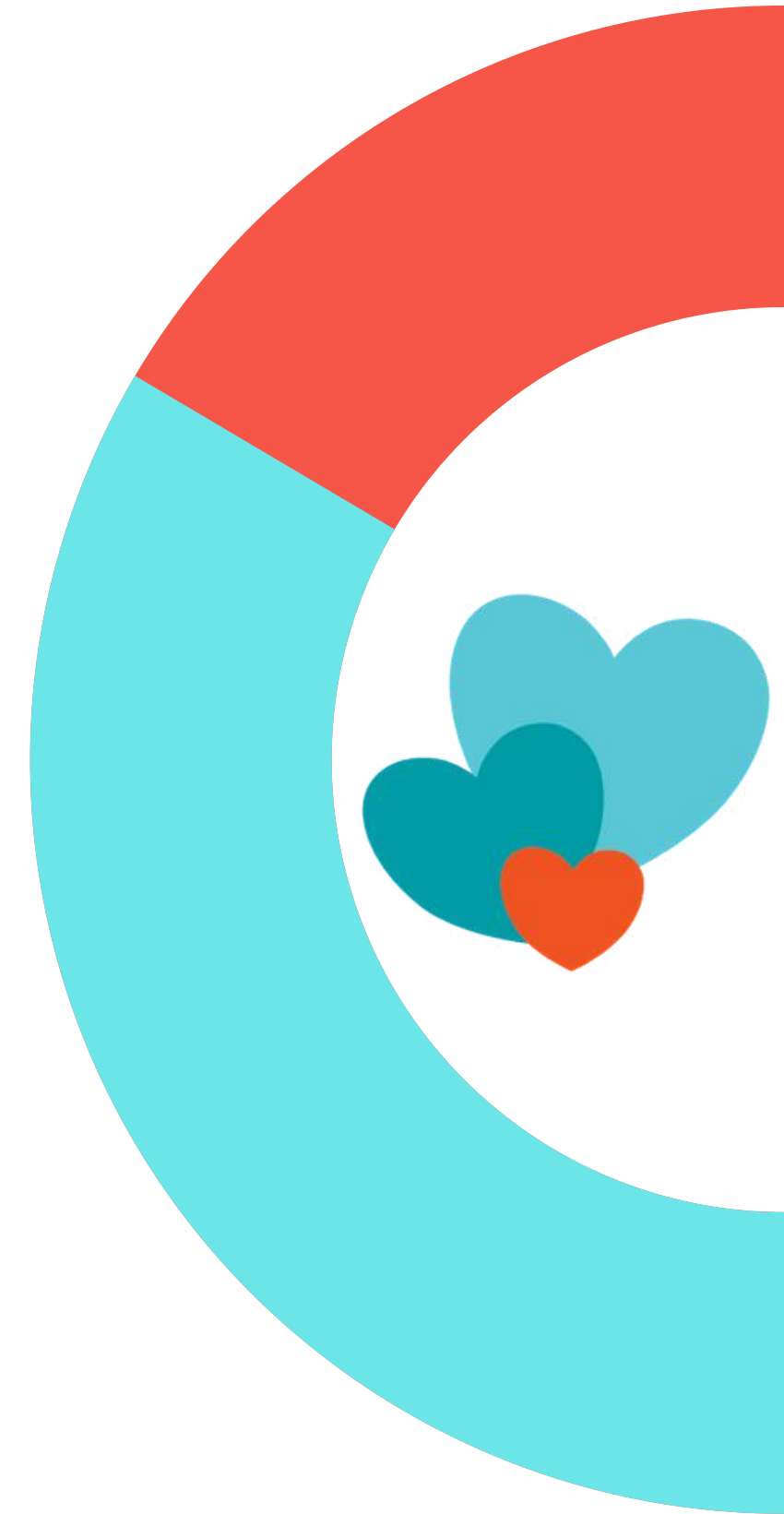
mikono



nyayo



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

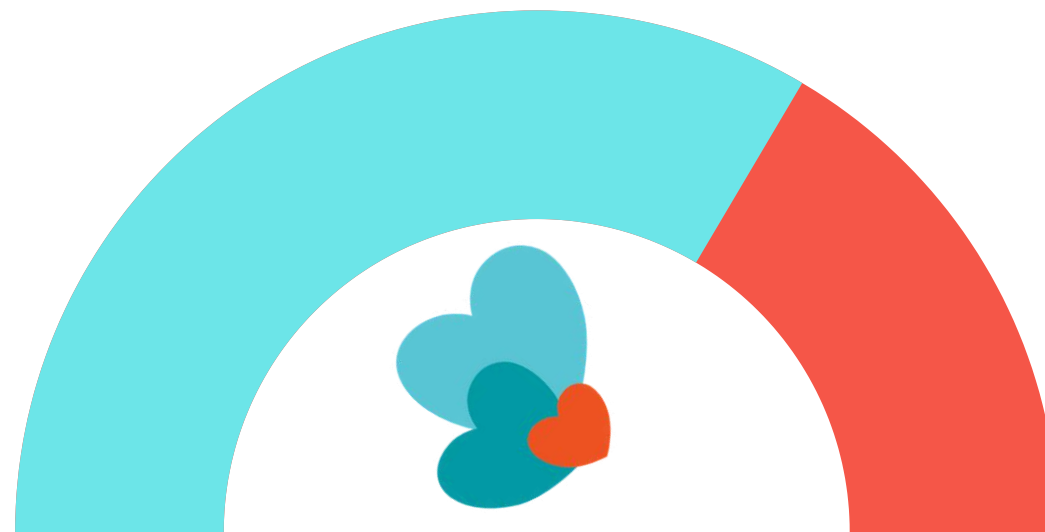
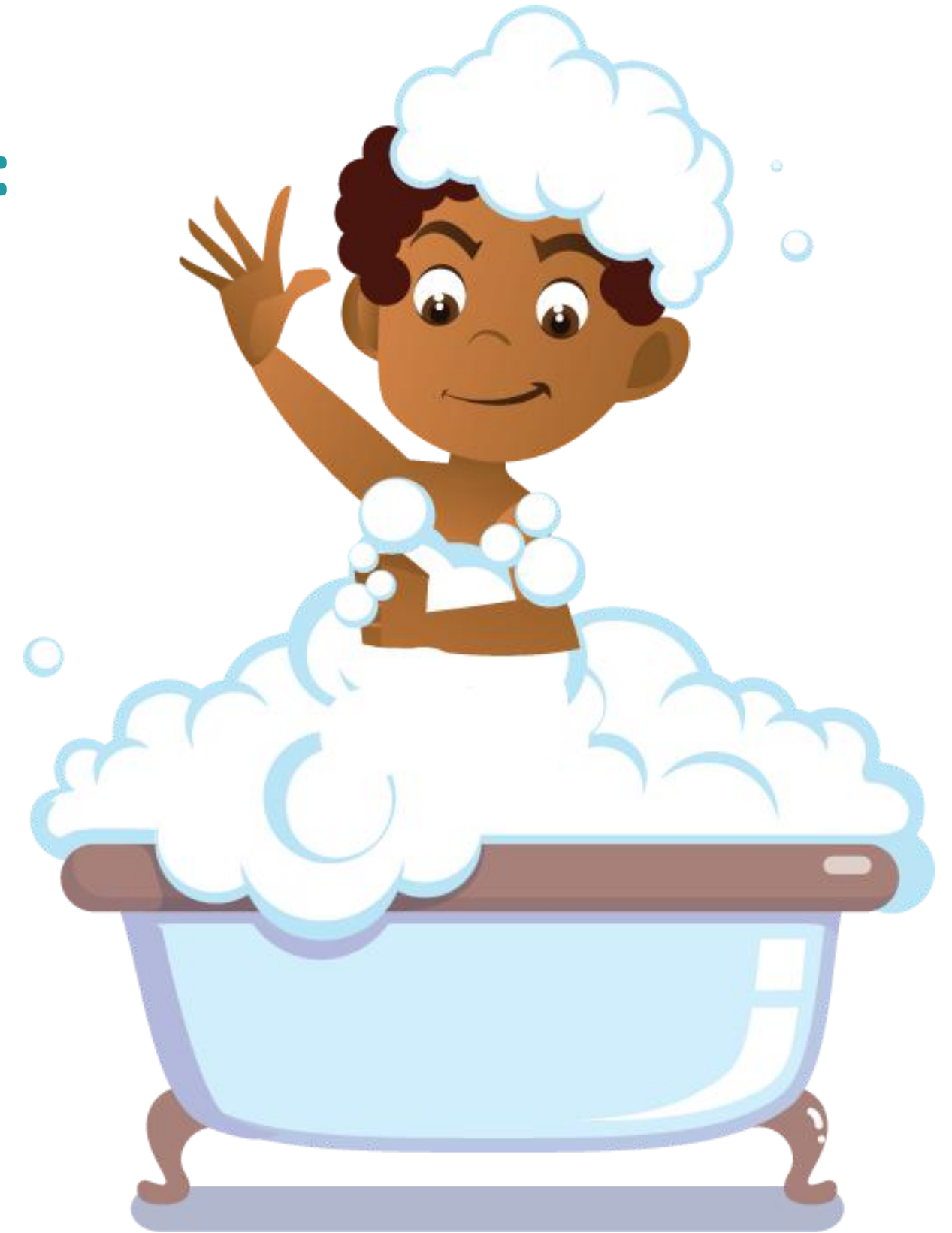
Sehemu za siri

Miguu

Nyayo

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

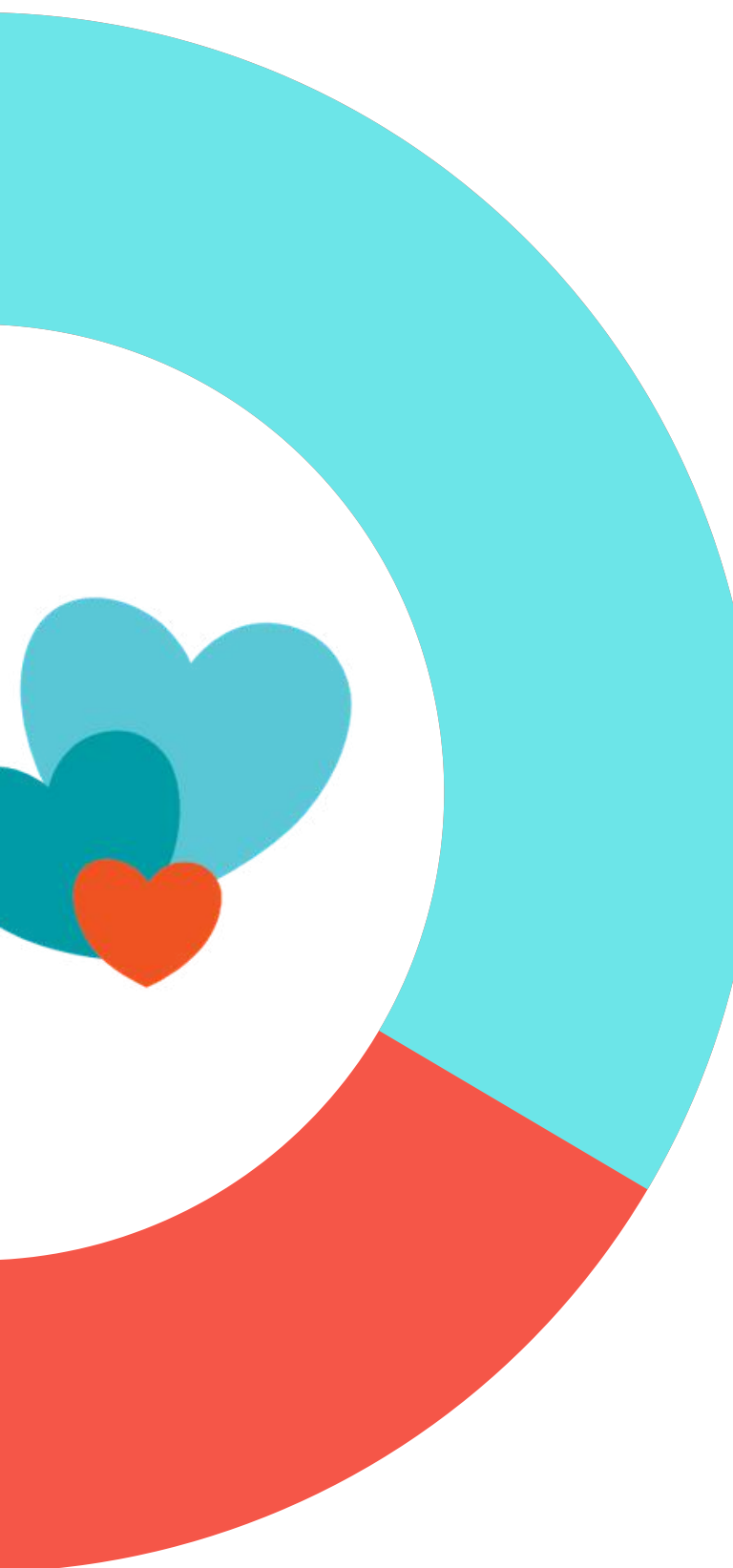
1. Ukiwa mdogo, mama, baba au mtu anayekulea atahitajika kukuosha sehemu zako za siri(kwa sababu uko mdogo sana na huwezi kujiosha mwenyewe), lakini unapokuwa mkubwa utajifunza kujiosha mwenyewe.



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.

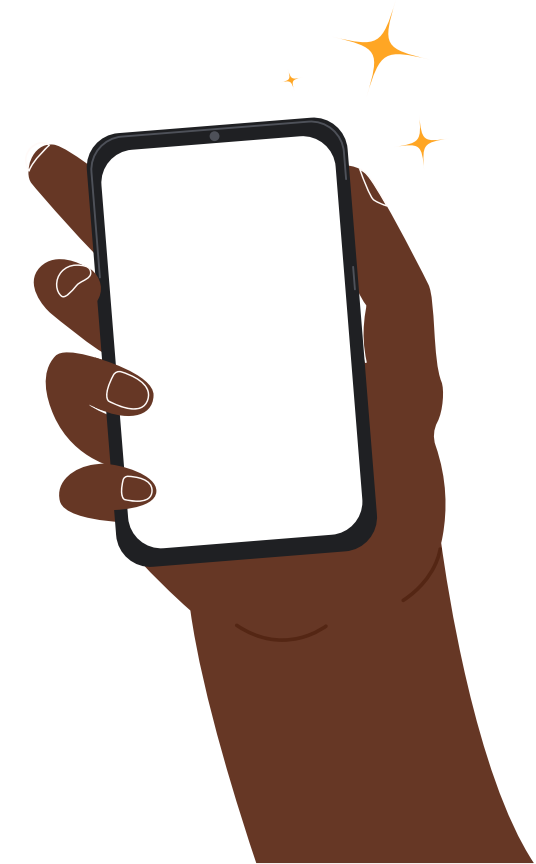




Hakuna mtu mwengine anayepaswa
kukushika sehemu zako za siri!

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.**

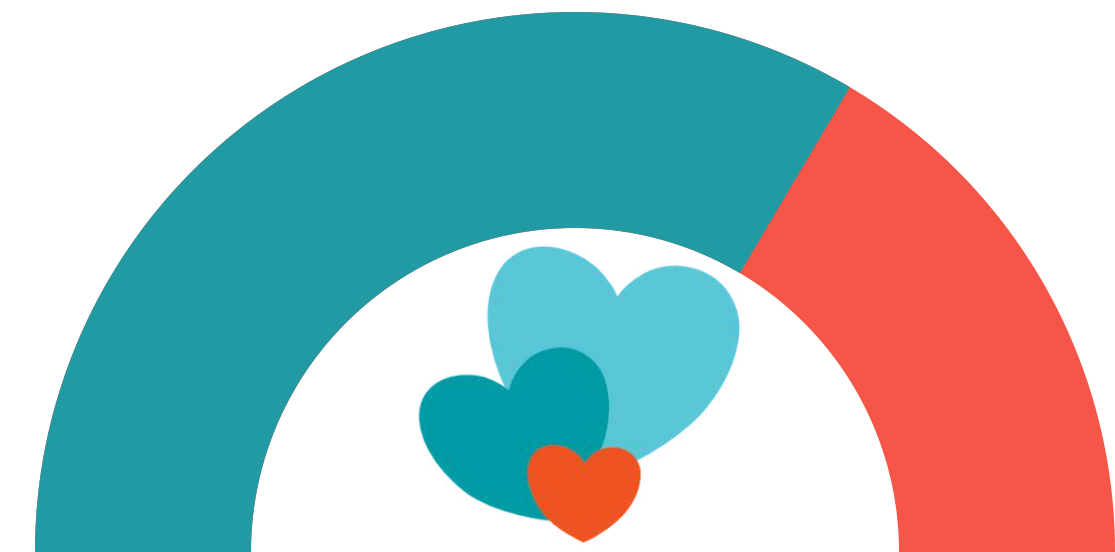
Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!



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 mtVLIVU -ENDA ZAKO -PUVZA 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!



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





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

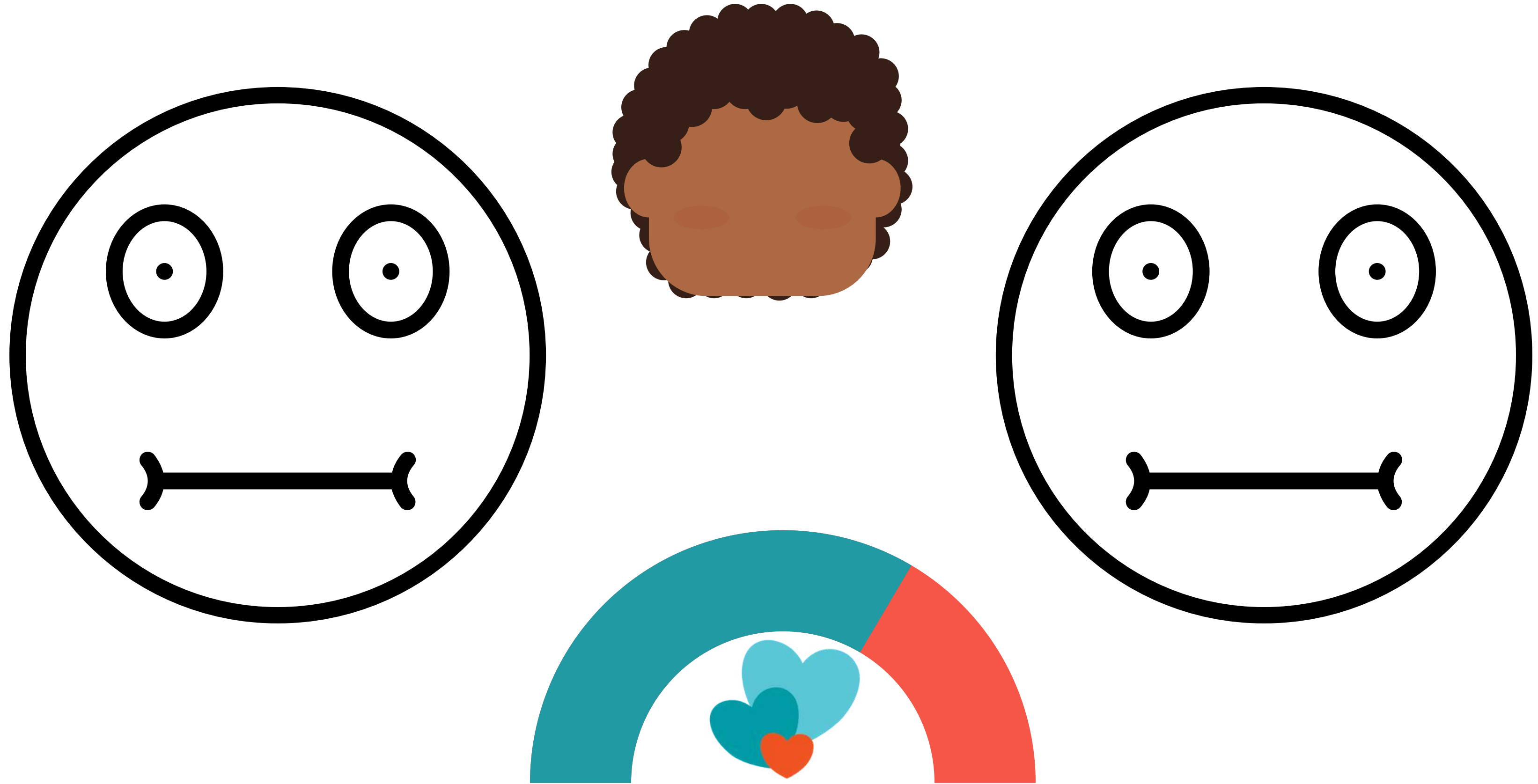
Mentor

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

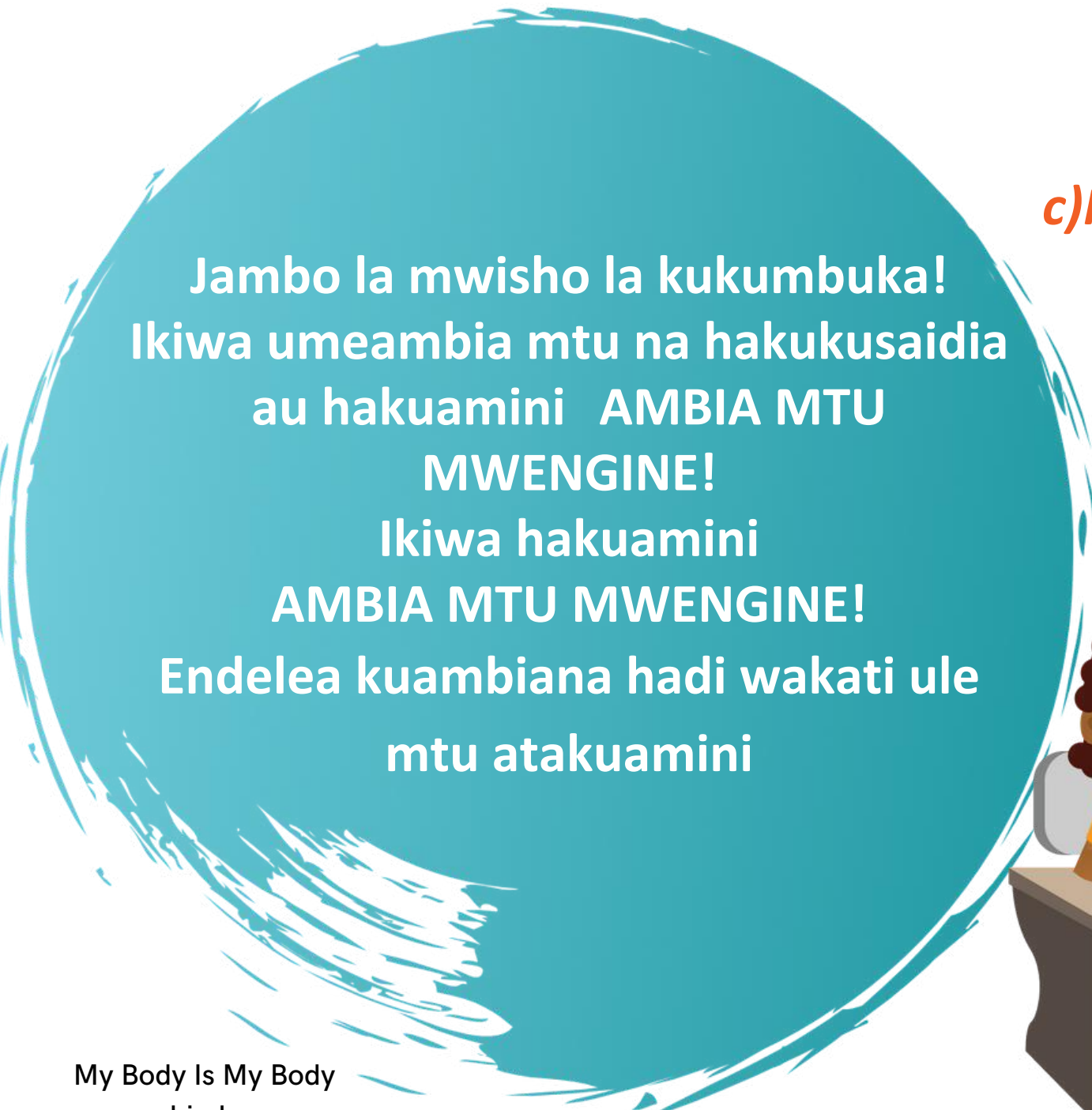
b) Unaweza kuwa na ugumu wa kupata maneno sahihi lakini elezea kadri ya uwezo wako

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 uendeleo 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

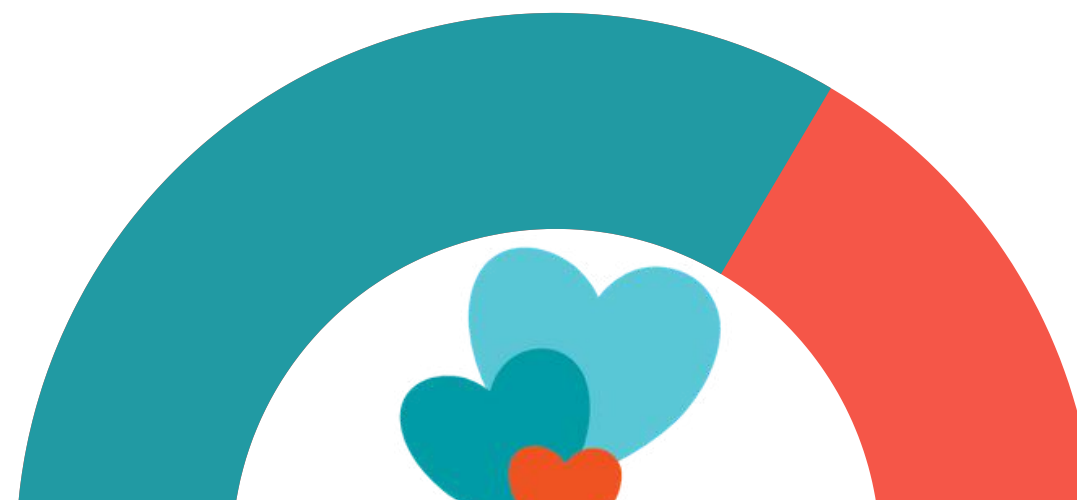
Kutembea

Kuchora

Kusikiliza muziki

Kupika

Kuangalia televisheni au sinema



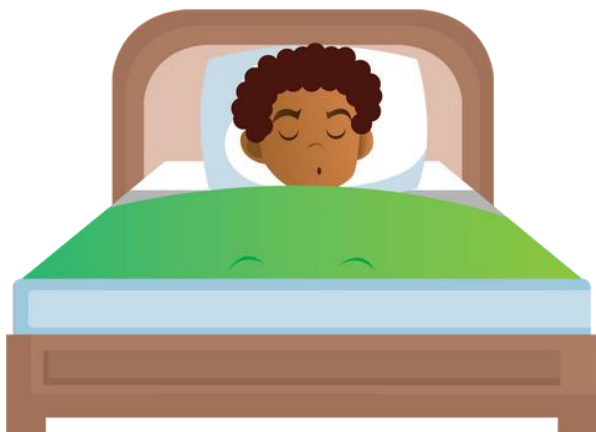
**Andika baadhi ya mambo unayopenda kufanya na watu unaowapenda
au chora picha ya kile unachopenda kufanya zaidi.**

A large rectangular box with a teal border, intended for drawing or writing. The box is empty and occupies the majority of the page below the instruction text.



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"

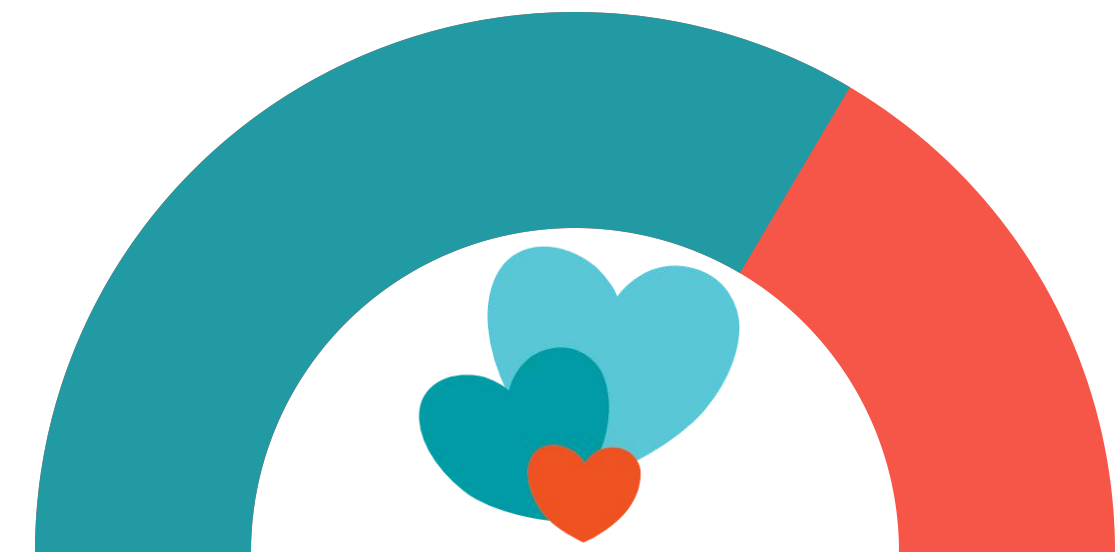
HAPANA

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 kukuumiza, hawataki watu wengine wajue kile wanachokifanya. Watajaribu kukuambia 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!***

