GLOBAL GOODWILL AMBASSADORS CHILD ABUSE PREVENTION GLOBAL CORE INITIATIVE Uniting Humanitarians Worldwide

My Body is My Body

www.mybodyismybody.com

Mwili wangu Ni Mwili wangu

My Body Is My Body

My Body Is My Body ©2021

© Programme and Songs By Chrissy Sykes

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Leo tunaenda kusoma kuhusu miili yetu.

Je, wajua kwamba mwili wako ni wa maana sana?

Ndio mwili wako wa pekee, kwa hivyo unafaa kuutunza!

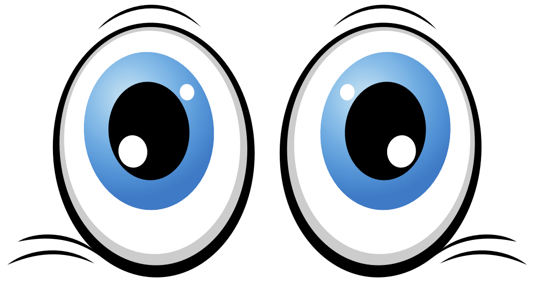
My Body is My Body

www.mybodyismybody.com

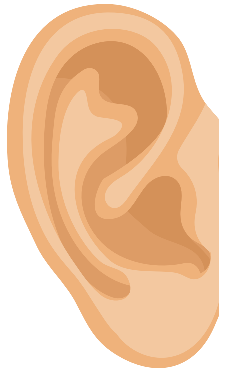
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Tuna sehemu nyingi muhimu katika miili yetu.

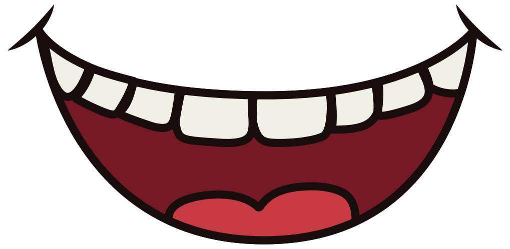
nywele



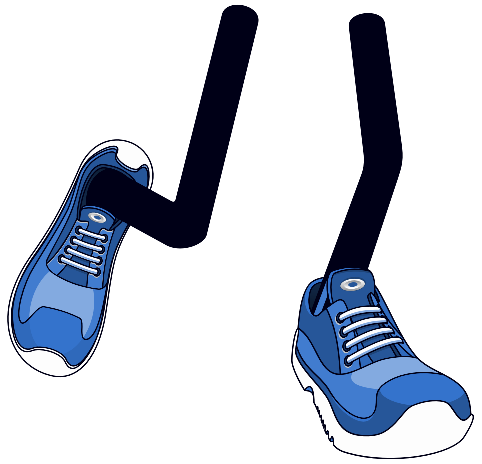
macho



masikio



mdomo



miguu

mikono

nyayo

vidole

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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:

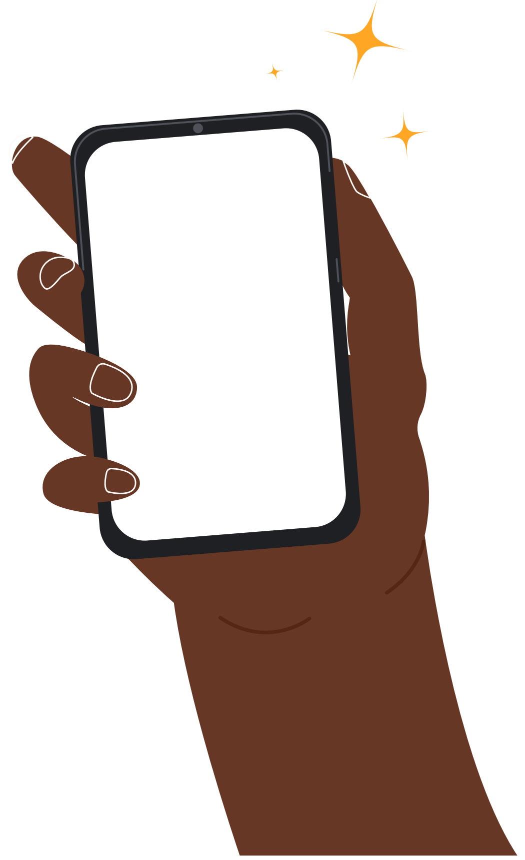
1. Ukiwa mdogo, mama, baba au mtu anayekulea atahitajika kukuosha sehemu zako za siri(kwa sababu uko mdogo sana na huwezi kujiosha mwenyewe), lakini unapokuwa mkubwa utajifunza kujiosha mwenyewe.

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

Mwili wangu ni Mwili Wangu (wimbo)

Wimbo 1:

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

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

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?

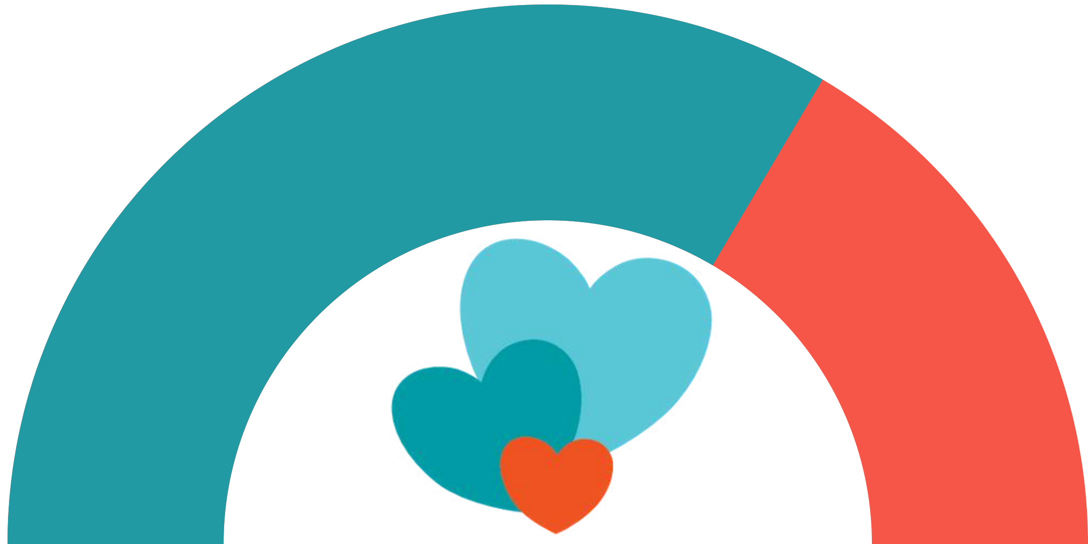
Wakati mwingine tunapata hisia za wasiwasi wakati watu wanajaribu kugusa miili yetu, au kujaribu kutufanya tufanye mambo ambayo tunajua ni makosa. Unapohisi kwamba kitu si sahihi au kinafanya uwe na wasiwasi sema HAPANA, na umuambie mtu mzima salama.

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 MTULIVU -ENDA ZAKO -PUUZA MDHALIMU

MANENO HUUMIZA

HAPANA, ACHA, NISAIDIENI

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!!

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

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!

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!

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

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

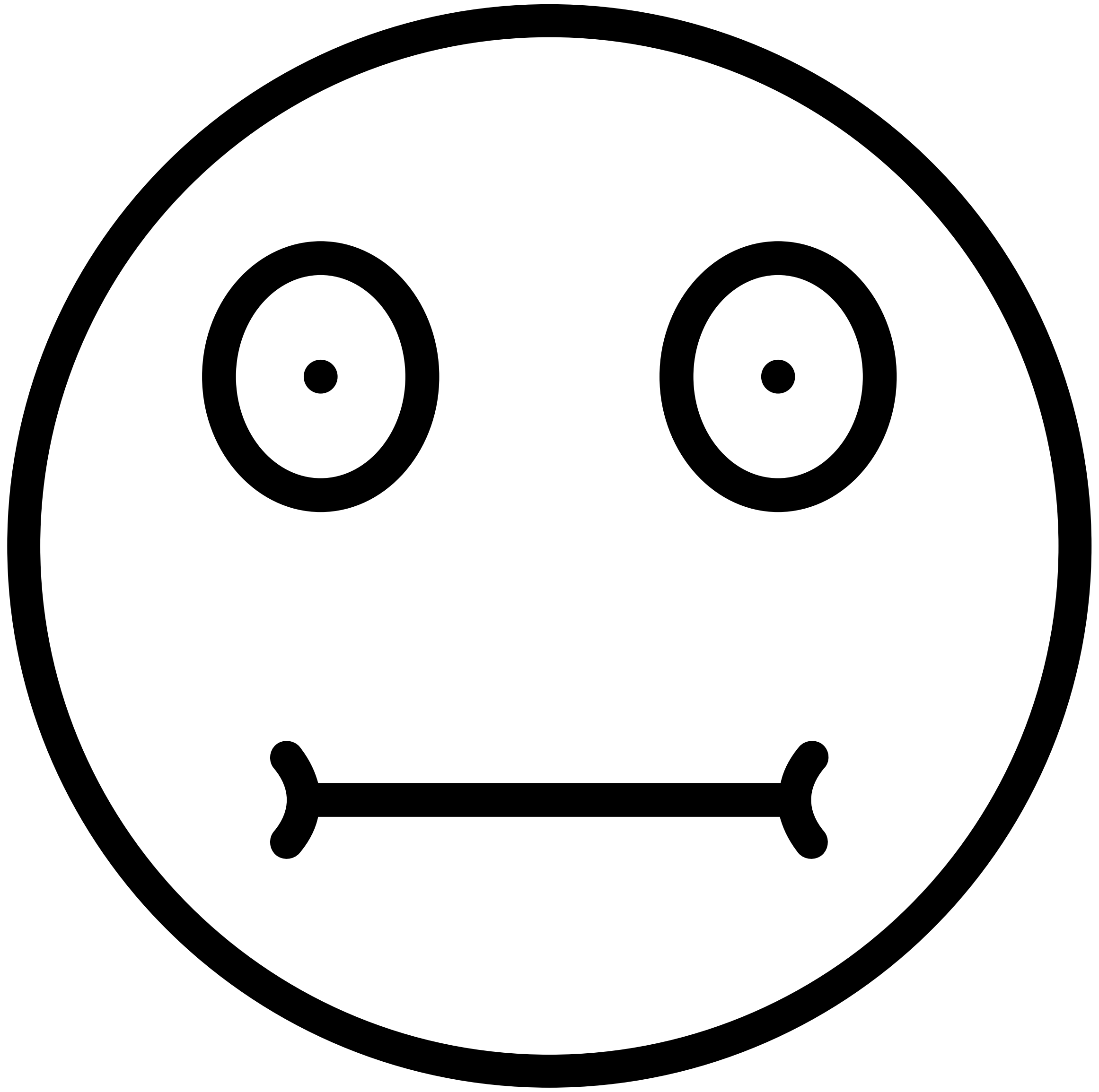
Mentor

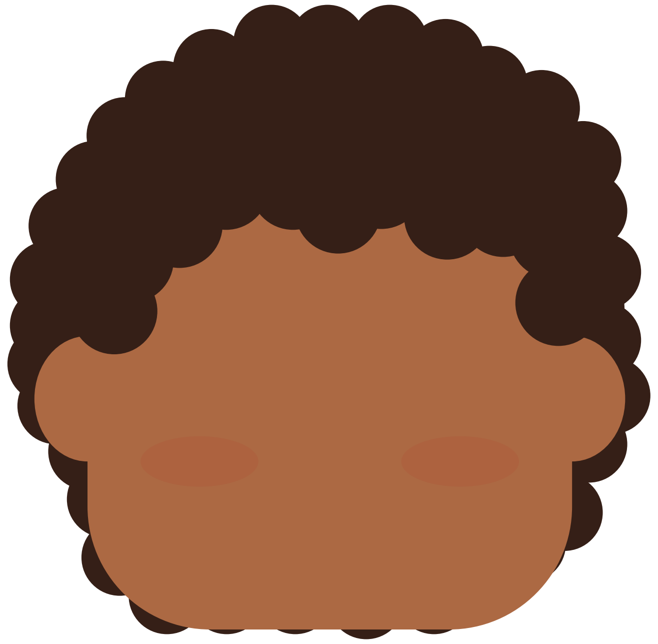
Mchungaji

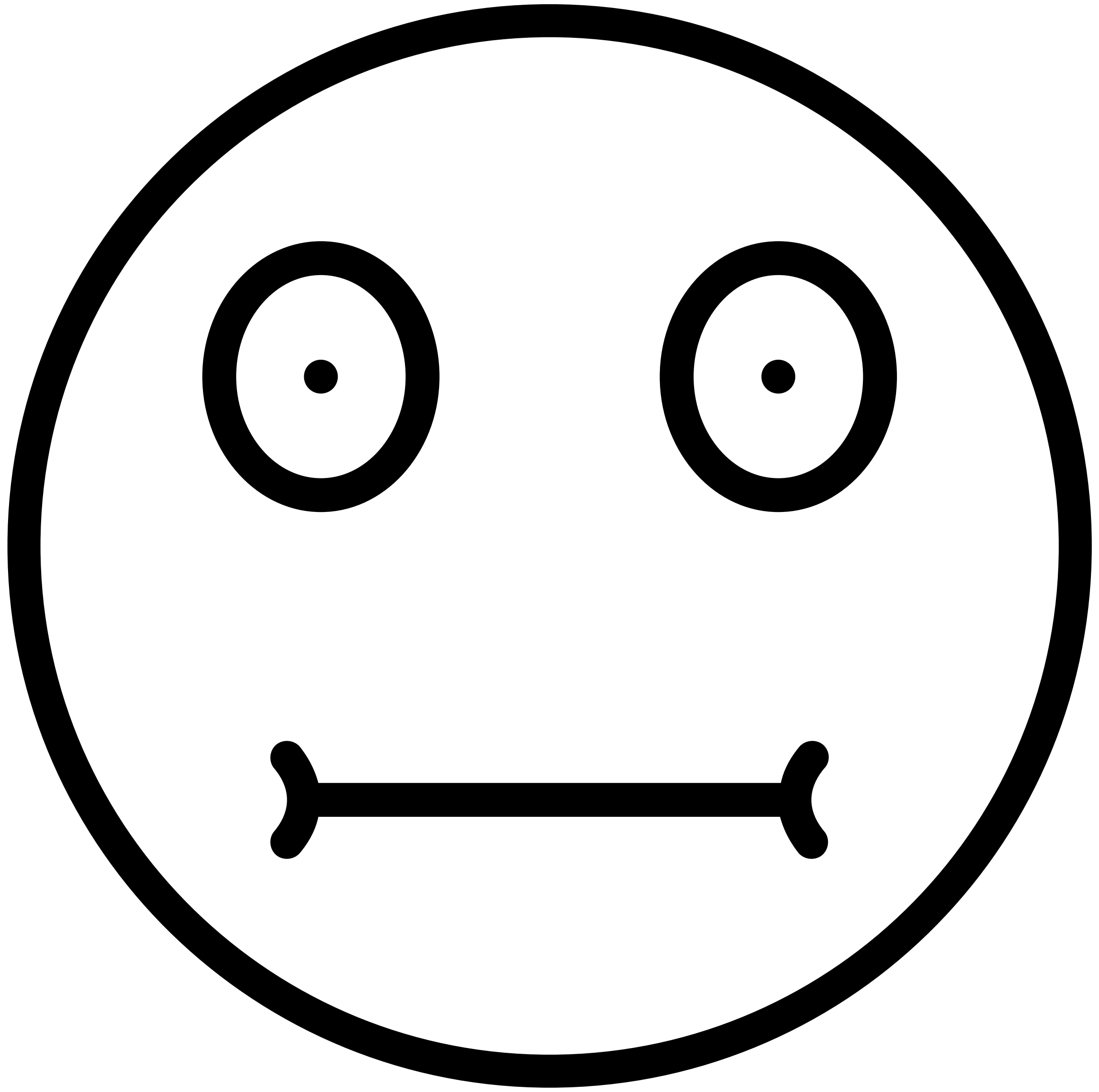
Kiongozi wa kiroho

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

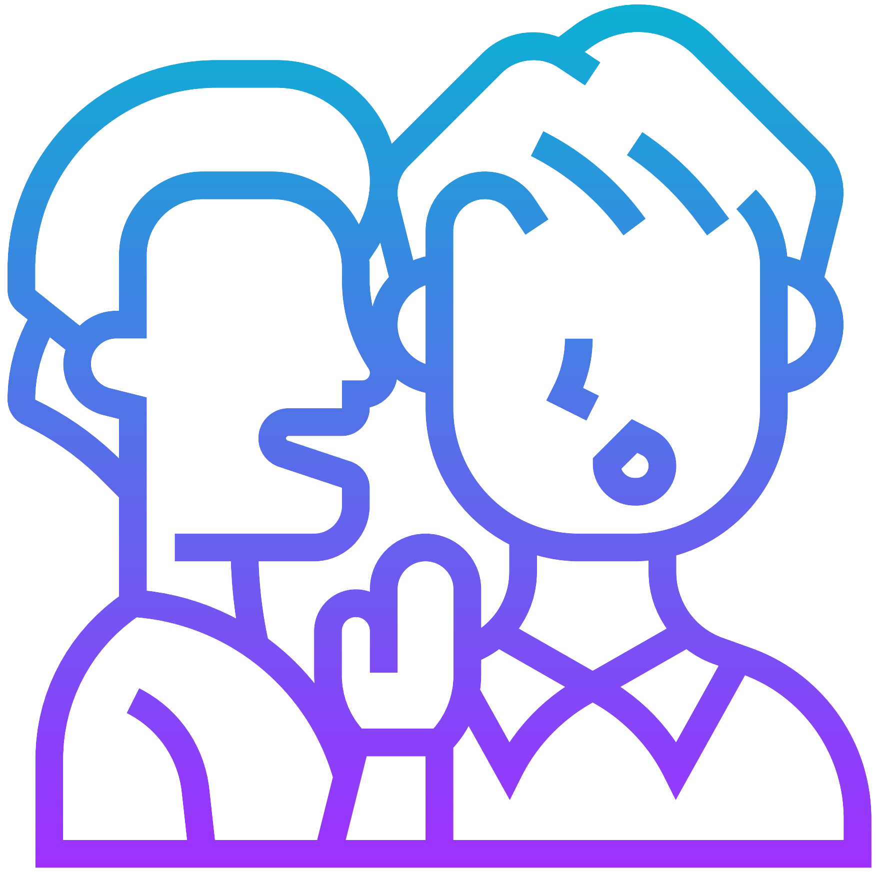
e)Unaweza kupata urahisi kuandika tatizo lako

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

Iwapo una shida

Wimbo 4



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

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

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

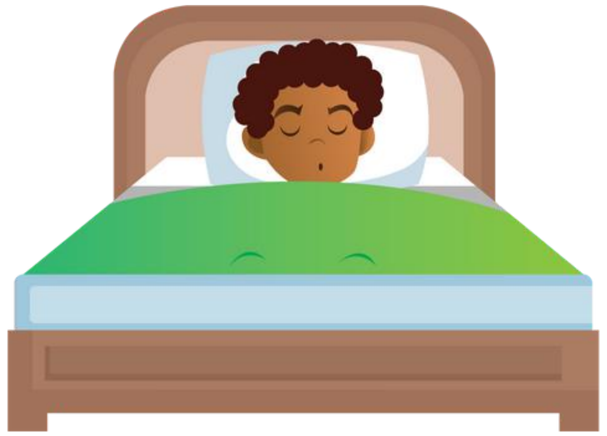
Kuchora

Kusikiliza muziki

Kupika

Kuangalia televisheni au sinema

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



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

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

HAPANA

Tujifunze kanuni yaa "KATAA mambo ya SIRI"

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 hawatakupenda 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.

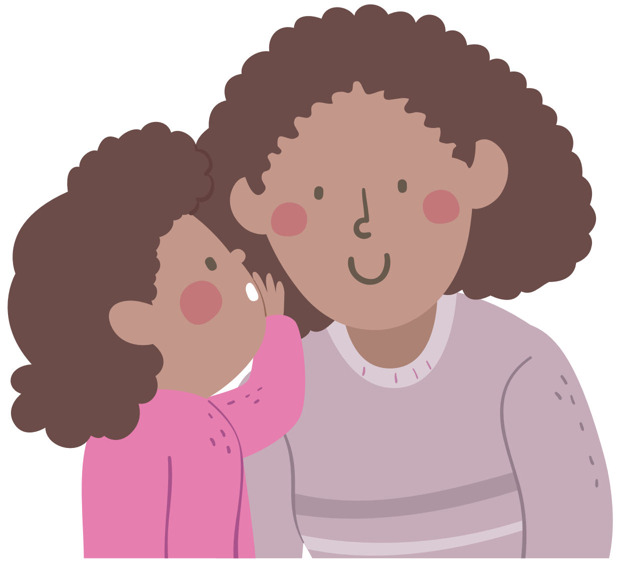
Siri Mshangao

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!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

My Body
is
My Body

www.mybodyismybody.com

My Body Is My Body

Mwili wangu
Ni
Mwili wangu

GLOBAL GOODWILL AMBASSADORS
CHILD ABUSE PREVENTION
My Body
is
My Body
GLOBAL CORE INITIATIVE
Uniting Humanitarians Worldwide