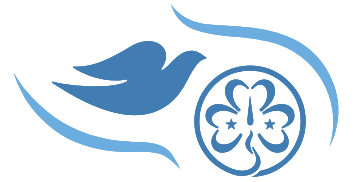
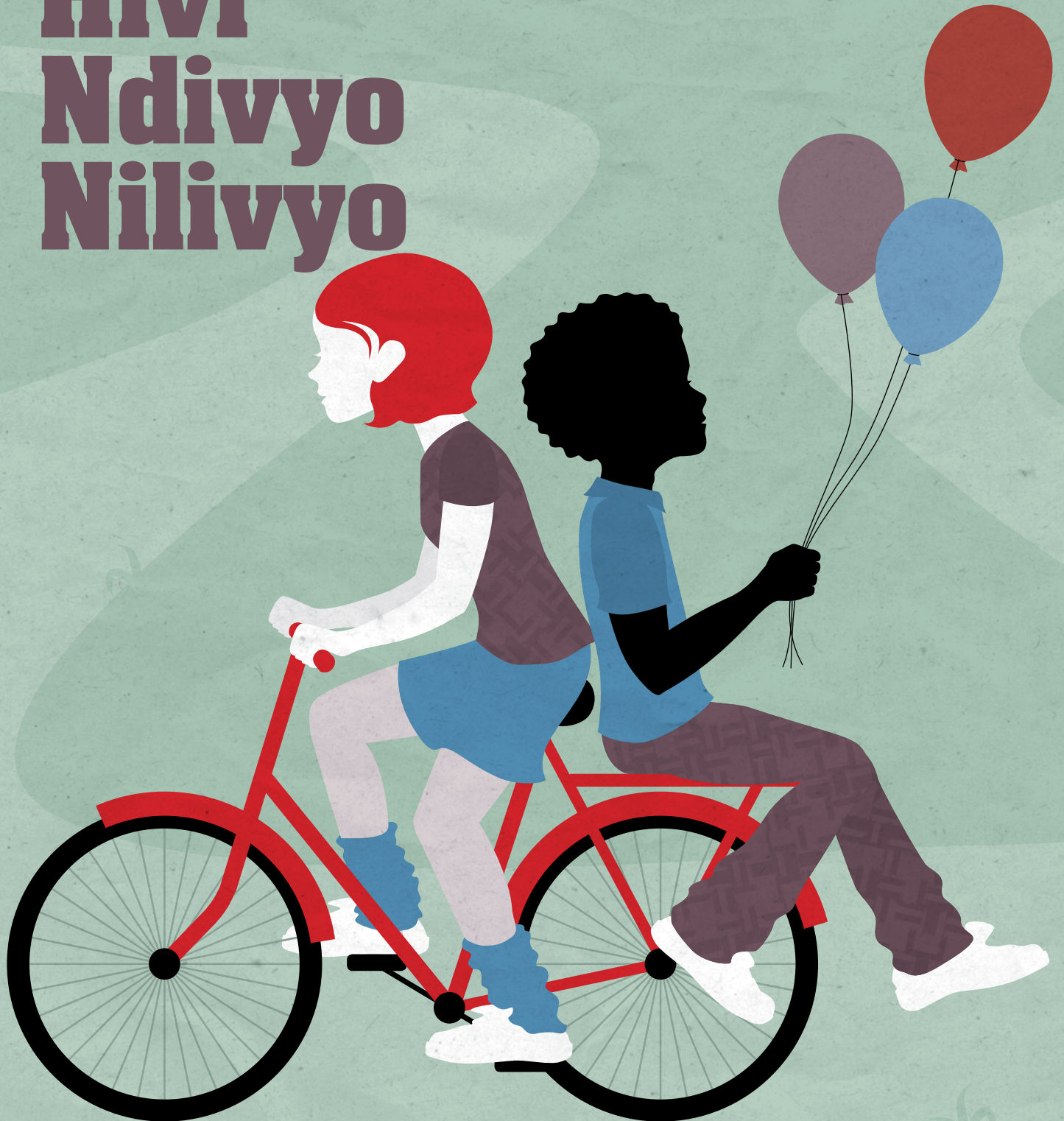


**Kuwawezesha wasichana kwa kuboresha
kujikubali na kujithamini**



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

Hivi Ndivyo Nilivyo



Mazoezi ya wenye umri wa miaka 11 - 14



Hivi Ndivyo Nilivyo kwa wenye umri wa miaka 11-14

Kuhusu Hivi Ndivyo Nilivyo

Ikiwa imeandikwa mahususi kwa wenye umri wa miaka 11-14, programu hii ya elimu itakipa kikundi chako nafasi ya kutulia na kutafakari kuhusu dunia inayowazunguka, na ushawishi iliyonao katika namna wanavyofikiri kuhusu wao wenyewe na watu wengine. Watagundua kwamba jamii yao – kupitia vyombo vya habari, na wale wanaokaa nao – wanawahimiza kujaribu kuonekana kama ufafanuzi finyu sana wa uzuri. Watagundua hasara ya kujaribu kuonekana kama hii ‘picha ya kubuni’ – na kugundua kwamba kimsingi haiwezekani; hata watu maarufu na wanamitindo hubadilishwa mwonekano!

Washiriki wanawezeshwa kuzungumza kwa sauti na kupinga Picha ya Kubuni katika njia nyingi mbalimbali, wakiongeza kujikubali kwao na wakati huo huo wakifurahia. Mwisho, Hivi Ndivyo Nilivyo inawapa changamoto washiriki kuongoza kwa kuchukua hatua katika jamii zao, wakishirikishana kile ambacho wamejifunza na wenzao wa rika lao. Mazoezi haya yanaweza kufanywa na vikundi vya wasichana tu na mchanganyiko. Baadhi ya mazoezi yanapendekeza wasichana na wavulana kuyafanya katika vikundi vya jinsi moja, lakini mengi yanaweza kufanywa kwa pamoja. Mifano yote inatumika kwa kikundi mchanganyiko.

Wenye umri wa miaka 11-14 watajifunza:

- 1** Kuwa kuna Picha ya Kubuni katika jamii yao (na jamii nyingine duniani kote wanazo pia, ingawa wanaweza kuwa na sifa tofauti).
- 2** Ufafanuzi wa Picha ya Kubuni ni mrefu sana na mahususi, kwamba haiwezekani kuifikia (hata wanamitindo wanabadilishwa mwonekano).
- 3** Kuna gharama nyingi za kuiga Picha ya Kubuni kwa upande wetu na wa jamii yetu.



Kuna mbadala wa Picha ya Kubuni! Sote tunaweza kuipinga Picha ya Kubuni popote tuendapo, na kuna njia nyingi tofauti ambazo tunaweza kupinga vyombo vya habari na marafiki zetu na familia.

Kutumia Hivi Ndivyo Nilivyo

Kabla hujaanza, tafadhali soma Mwongozo wa Kiongozi, na waombe viongozi wengine wote na wanaojitolea wasome pia. Ukurasa wa 10 wa Mwongozo wa Kiongozi unaonyesha namna kurasa za zoezi katika kitabu hiki zinavyowekwa kukusaidia wakati unapoongoza, ikiwa ni pamoja na “vichocheo vya kukumbusha” na vidokezo kwa kiongozi.

Kwa kuwa Hivi Ndivyo Nilivyo ni programu ya kimataifa, mamilioni ya Girl Guides na Girl Scouts duniani kote watakuwa wakishiriki katika mazoezi yanayofanana kama kikundi chako. Kwa kushirikishana ujumbe uliotungwa na kikundi chako wakati wa Hivi Ndivyo Nilivyo, unaweza kuwa sehemu ya mapinduzi ya dunia ya kujikubali, ukihamasisha mamilioni ya sauti za vijana kuzungumzia tofauti na kupinga wazo kwamba kuna njia moja tu ya kuonekana mzuri.



Fungua www.free-being-me.com kueleza hadithi ya kikundi chako, na kuunganishwa na vikundi vingine vya Hivi Ndivyo Nilivyo duniani kote.

Watoto ambao wameshiriki katika mazoezi ya Hivi Ndivyo Nilivyo na kufanya mradi wa Chukua Hatua ambao unawafikia wengine wawili wanapaswa kupata beji ya Hivi Ndivyo Nilivyo. Kutoa beji hizo ni zawadi kubwa kwa washiriki, na kunakisaidia Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani kuhesabu ni wangapi wameshiriki katika mazoezi duniani kote.

Kabla hujaanza: Marafiki wa siri na masanduku ya hazina



Zingatia kutumia mawazo hapa chini ili kufanya uzoefu wa kikundi chako wa Hivi Ndivyo Nilivyo kuwa wa kufurahisha zaidi na kuwa wa maana. Huna sababu ya kufanya hivi ili kupata beji, lakini ni vizuri kuyafanya kabla au wakati wa kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo.

Unaweza kuona namna ya kupata beji kwenye ukurasa wa 7 wa Mwogozo wa Kiongozi.

Ukuta wa Hivi Ndivyo Nilivyo

Weka ukuta wa Hivi Ndivyo Nilivyo mwanzoni mwa programu. Hii ni sehemu ya kukusanya kauli chanya, picha za kutia moyo na mawazo mazuri ya kuwasaidia washiriki kuhisi wamewezeshwa kuwa wenyewe. Baadhi ya hizo zitaandaliwa wakati wa programu. Wahimiza washiriki kuangalia msukumo nyumbani na kuuleta hapo. Mwishoni, tumia ukuta kukusaidia kupanga mradi wa kikundi wa Chukua Hatua. Weka picha ya ukutani kwako kwenye

www.free-being-me.com

Shirikishana

Rafiki wa siri

Bila mpangilio, washiriki wanapewa kila mmoja rafiki wa siri kutoka kwenye kikundi. Wakati wa programu, washiriki wanatafuta njia za ujanja kumfanya rafiki wa siri kujisikia vizuri kuwahusu wao wenyewe, bila ya kujionyesha ni akina nani. Hakikisha kila mmoja anaelewa rafiki wa siri hapaswi kuzingatia mwonekano.

Masanduku ya hazina ndani yangu

Kabla ya kuanza Hivi Ndivyo Nilivyo, washiriki wanaunda masanduku ya hazina kwa kutumia vifaa vya sanaa na kazi za mikono. Wakati wa programu, kila mshiriki anatoa ujumbe chanya kuongeza kwenye masanduku ya hazina ya washiriki wengine bila kujitaja, ukionyesha kwamba kilicho ndani yako ndicho kilicho muhimu zaidi kuliko unavyoonekana. Hadi kufikia mwisho wa programu kila mshiriki anakuwa na mkusanyiko wa ujumbe chanya kutoka kwa washiriki wengine.

Usiku wa sinema

Kabla ya kuanza Hivi Ndivyo Nilivyo, tumia jioni moja na kikundi chako mkiangalia filamu inayoendana na umri ambao washiriki wako wanaweza kujitambulisha nao ambayo inaonyesha mwigizaji wa kike akijionyesha alivyo, kwa mfano, Shujaa – filamu ya 2012 ya Disney/Pixar. Kwa filamu hii, unaweza kujadili namna Merida alivyotarajiwa kuwa, na alifanya nini kubakia katika hali yake halisi.

Kutunza mkufu wa rafiki (kutoka Thousand Islands)

Tengeneza mkufu kwa kila kiongozi wenye shanga tano; mkufu mmoja kwa kila moja ya maneno haya „Nina upendo na ninajali“. Viongozi wanavaa mikufu wakati wa Hivi Ndivyo Nilivyo. Wanapooona mshiriki anafanya jambo kwa makini na la kumjali mshiriki mwingine, polepole wanavua mkufu na kuvalisha shingoni. Kisha washiriki wanatafuta nafasi ya kutoa mkufu kwa mtu mwingine ambaye amekuwa na upendo na anajali. Elezea mapema mikufu inamaanisha nini.



Kipindi cha kwanza

Hivi Ndivyo Nilivyo Kipindi cha kwanza

Kama unasafiri duniani kote au kwa kipindi fulani, watu unaokutana nao wote hawatakuwa na mawazo yanayofanana ya uzuri ni nini. Ni kwa nini watu wengi siku hizi wanahisi kwamba wanapaswa kujaribu na kuishi kwa kufuata 'mwonekano wa kufikirika' wa jamii? Katika kipindi hiki, utashughulikia huu

'mwonekano wa kufikirika' ni nini katika jamii yako, kisha kuuonyesha kama kwa hakika ni Picha ya Kubuni! Utagundua Picha ya Kubuni inatokea wapi, na kwa nini kuiiga kunaweza kusababisha matatizo halisi kwa watu.

mpango wa kipindi

ZOEZI	MUDA	UTAHITAJI	UJUZI
Uzuri duniani kote	Dakika 10	Karatasi kubwa ya 1.1. – hali halisi ya uzuri Duniani Kote, alama za kweli au sio kweli	Kufanya uamuzi, uamuzi huru, uelewa wa utamaduni
Karibu katika Hivi Ndivyo Nilivyo • Ahadi ya Kushiriki • Kubali Miongozo ya Kikundi	Dakika 15	Karatasi ya kuandika miongozo.	Kushirikiana na wengine, kuzungumza kwa sauti, kuwaheshimu wengine
Shinikizo katika sherehe – kufafanua Picha ya Kubuni	Dakika 15	Angalau gazeti moja la mitindo/mtu maarufu kwa kila kikundi, kalamu na karatasi.	Kazi ya pamoja, kufikiri kwa haraka
Je, Picha ya Kubuni inatoka wapi?	Dakika 5	Kengele au filimbi - hiari	Kufikiri kwa haraka, kuzungumza kwa sauti
Kubadilisha mwonekano Kunaonyesha Tofauti	Dakika 5	Karatasi kubwa ya 1.2, au video ya Mageuzi ya Dove iwapo ipo	Kuona mambo kwa kina
Nje Ndani: Gharama za Picha ya Kubuni	Dakika 20	Kipande kikubwa cha karatasi kwa kila kikundi na kalamu	Kazi ya pamoja, majadiliano ya kikundi
Maelezo ya changamoto binafsi – Wapelelezi wa vyombo vya habari	Dakika 5	Karatasi kubwa ya 1.3.	Utafiti, uhuru



Karibu katika Hivi Ndivyo Nilivyo

Dakika 2



Waweke wote kwenye duara, na tambulisha *Hivi Ndivyo Nilivyo* kwa kikundi chako.

Elezea kwamba

- Tutajaribu baadhi ya mazoezi ili kutusaidia kuhisi kujiamini zaidi kuhusu namna tunavyoonekana. Kujivunia na kufurahia jinsi tunavyoonekana kunaitwa kujikubali.
- Mtotoa mawazo yenu kuhusu jinsi ya kujisaidia mwenyewe na wasichana wengine kujikubali.

- Wasichana duniani kote wanashiriki katika Hivi Ndivyo Nilivyo! Kila mmoja atakuwa anashirikishana ujumbe aliojifunza kwa watu wengine ili kuanza mapinduzi ya kujikubali ya Girl Guide na Girl Scout.

Kama Girl Guides na Girl Scouts wote duniani watahiriki, watakuwa wasichana milioni 10 wanaibadilisha dunia.

- Kwa kukamilisha mazoezi katika kila kipindi na kuchukua hatua ya kubadilishana ujumbe wetu utapata beji ya Hivi Ndivyo Nilivyo.

Beji ya Hivi
Ndivyo Nilivyo



Karibu





Ahadi ya kushiriki ★

Dakika 2



Matokeo

Kila mshiriki anakubali kwa sauti kushiriki kikamilifu na kufurahi katika kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo. Kuzungumza kwa sauti inamaanisha washiriki watachangia kwa uwazi zaidi, wakisababisha matokeo makubwa katika kujikubali.



Nini cha Kufanya:

Mara utakapotambulisha Hivi Ndivyo Nilivyo, mshukuru kila mmoja kwa kuhudhuria na waombe kusema kwa sauti msimko wao na utayari wa kushiriki katika kipindi cha kwanza cha *Hivi Ndivyo Nilivyo*.

Mko tayari kuhamasika na kuchangia katika kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo, na kufurahia kadri mnavyoendelea? Kama ndiyo, paaza sauti

**“NDIYO NIKO
TAYARI”**



Kwa haraka


Kama kikundi kizima, waongoze washiriki kushirikishana shauku yao kuhusu kushiriki katika *Hivi Ndivyo Nilivyo*.



Utahitaji

Hakuna vifaa vinavyohitajika.

Vidokezo:

- Kumbuka kwamba vichocheo vya kusaidia (maandishi ya bluu pamoja na alama hii ) viko hapo kukusaidia kuwasilisha ujumbe muhimu wa Hivi Ndivyo Nilivyo katika njia ya kweli inayofaa. Ni sawa kuyafafanua hayo kwa maneno mengine ilimradi ujumbe unabakia uleule.
- Mhimize kila mshiriki kushiriki katika kuahidi.
- Ili kulifanya hili lifurahishe, unaweza kumuomba kila mmoja kusogea wakati wanapopaaza sauti “NDIYO NIKO TAYARI”- kwa mfano, jaribu kumuomba kila mmoja kuruka au katika duara wote kwa wakati mmoja, au jaribu “Kupungia mkono Kimeksiko” ambapo kila mtu anainua mikono yake mmoja baada ya mwingine. Kuna Ahadi ya Kushiriki mwanzoni mwa kila kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo –n i vizuri kuwa mbunifu na kufanya katika namna tofauti – kwa nini usiwaombe washiriki kutoa mawazo yao?



Kubalianeni miongozo ya kikundi chenu

Dakika 10



Kabla ya kuanza, weka miongozo ya kikundi ili kumsaidia kila mmoja kujisikia huru na kuweza kuwaamini wale wanaomzunguka. Kiombe kikundi, pamoja na viongozi, kupendekeza na kukubaliana kanuni kwa pamoja. Mara kila mmoja atakapokubaliana na miongozo, iandike na uibandike mahali penu pa kukutana.

Hapa kuna baadhi ya mifano:

- Tutajitahidi kadri ya uwezo wetu kushiriki kikamilifu na kuchangia.
- Tutawasikiliza watu wengine.
- Tutawasikiliza viongozi.
- Tutakuwa wakarimu kwa kila mmoja wakati wote.
- Tutaheshimu maoni ya wengine.
- Tutamuomba kiongozi msaada kama kuna jambo linatupa wasiwasi.



Vidokezo:

- Hii ni nafasi nzuri kwa washiriki kuonyesha ujuzi wa uongozi wao kwa kukubaliana na kila mmoja. Mhimize kila mmoja kushiriki katika mazungumzo.
- Kikumbushe kikundi kuhusu miongozo mwanzoni mwa kila kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo.
- Kama tayari mna miongozo ya kikundi mnyotaka kuitumia, tumia muda kujadili na kikundi ili kuona kama kuna chochote kinachotakiwa kuhuishwa au kuongezwa. Kama huna miongozo ya kikundi, inaweza kuwa zana ya msaada wakati wa programu nyingine za Girl Guide / Girl Scout.



Uzuri Duniani kote

Dakika 10



Matokeo

Washiriki waelewe kwamba hakuna namna moja nzuri ya kuonekana; kwamba mifano bora ya uzuri inabadilika wakati wote kadri siku zinavyokwenda na duniani kote. Kama tuliishi katika nchi nyingine, au karne nyingine, tunaweza kuhamasika kufuata mwonekano tofauti kabisa.



Nini cha kufanya

Waeleze wanakikundi kwamba watacheza mchezo ili kugundua jinsi mawazo kuhusu uzuri yalivyo tofauti duniani na kuwa yamebadilika kadri siku zinavyoenda.

Lengo la mchezo ni kujua ni ukweli gani wa dunia kuhusu uzuri ambao ni kweli au si wa kweli.

(Ukweli, kauli zote ni kweli! Lakini usikiambie kikundi chako kabla hawajaanza!)

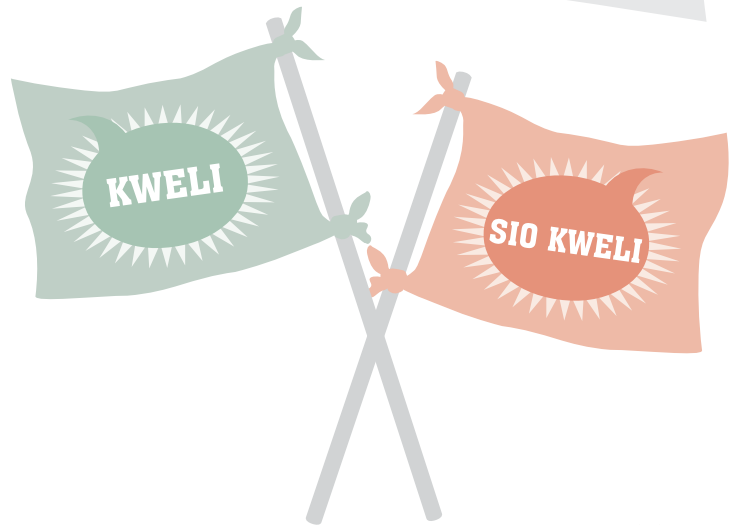
- Weka alama upande mmoja wa nafasi ya kukutana kwa alama ya 'ndiyo', na upande mwingine alama ya 'hapana'.
- Soma kwa sauti ukweli unaoupendelea (sehemu iliyokozwa wino) kutoka kwenye karatasi kubwa ya 1.
- Wachezaji wakimbilie upande wa sehemu ya kukutana ambao wanafikiri ni sahihi kwa kila kauli.
- Mara kila mmoja atakapokuwa amechagua upande, soma kwa sauti taarifa chini ya hali halisi.
- Wakumbushe kutofuata wanachofanya watu wengine – wanapaswa kuamua wao wenyewe.

Kwa haraka:


Cheza mchezo wa nguvu wa kweli au si kweli kupima uelewa wako kuhusu namna ambavyo uzuri umekuwa ukifafanuliwa na tamaduni na jamii mbalimbali duniani kote na katika historia.


Utahitaji:

Hali halisi za Uzuri kutoka karatasi kubwa ya 1, alama zinazosema 'kweli' na 'si kweli'



Baadaye waulize:

-  Je, ulishangaa kwamba kauli zote ni kweli? Zipi zilizokuwa zinashangaza zaidi?

 Tumegundua kwamba watu katika jamii duniani kote siku zilizopita na sasa wamekuwa na maoni mengi tofauti kuhusu uzuri ni nini – sasa tutaangalia jamii yetu inatwambia uzuri ni nini.



Shinikizo katika sherehe: ★

Kufafanua Picha ya Kubuni **Dakika 15**



Matokeo

Washiriki waelewe kwamba Picha ya Kubuni ni wazo la jamii yao ya kwamba msichana 'mzuri' anapaswa kuonekana. Hii ni hadithi (yaani, dhana ya ya uongo, kutunga) kwa sababu haiwezekani kwa mtu yeyote kuifikia, na hakika si kweli kwamba kuna njia moja tu ya kuonekana mzuri. Mara tu washiriki wanapoelewa Picha ya Kubuni ni nini, wanaweza kufurahia kuipinga katika njia nyingi tofauti wakati wote wa *Hivi Ndivyo Nilivyo*.

*Kama unashughulika na wavulana na wasichana, pia utahitaji kuzingatia maoni ya jamii ya "mvulana mzuri". Fuata maelekezo ya zoezi na tengeneza orodha tofauti ya nyongeza kwa ajili ya wavulana "mvulana mwenye mwonekano mzuri".

Nini cha kufanya

1) Nani mgeni mzuri wa Gloss? (Dakika zisizozidi 5)

Waombe washiriki waunde vikundi vidogo vidogo.

Eleza kwa kila kikundi kwamba wao ni waandaaji wa tukio kwa ajili ya gazeti jipya la mitindo linaloitwa Gloss. Bosi wao amewaambia kuandaa sherehe ya uzinduzi ya kuvutia na kutoa orodha ya mgeni mwenye 'mwonekano mzuri'. Anataka wageni wake wote kuendana na maoni ya jamii yako ya mwonekano 'mzuri' kwa msichana.

Bosi wako anataka wageni wote wa gazeti la Gloss kuendana na maoni ya jamii yetu ya kinachoitwa mwonekano 'mzuri' kwa msichana. Ili uweze kuelezea mgeni mwenye 'mwonekano mzuri' kwa bosu wako, uandae orodha ndefu ya sifa za mwonekano kadri uwezavyo (mf. Mambo kuhusu nywele zake, mwili, urefu na uso).

Wape changamoto ya kupendekeza orodha ndefu sana ya sifa za mwonekano kadri iwezekanavyo. Kila kikundi kipe uchaguzi wa magazeti ya kupitiapitia ili kuwasaidia kuelezea mwonekano "mzuri".

Kwa haraka:

Panga orodha ya wageni kwa ajili ya sherehe ya kuzindua gazeti. Tumia magazeti na kubungua bongo kwa kikundi ili kupata orodha ndefu ya sifa za mwonekano ambazo zinaunda Picha ya Kubuni.

Utahitaji

Angalau gazeti moja la mitindo/mtu mashuhuri kwa kila kikundi, kalamu na karatasi (moja kwa kila kikundi).

2) Andaa orodha ya sifa za mwonekano kwa ajili ya msichana mwenye 'mwonekano mzuri'? Mgeni (dakika 7)

Wakati vikundi vyako vidogo vinaandaa orodha zao, weka karatasi kubwa ambapo kila mmoja anaweza kuiona na andika juu kwenye ukurasa: Msichana mwenye 'mwonekano mzuri'?

Kilete kikundi chote pamoja na wakaribishe washiriki kushirikishana sifa za mwonekano walizozipata kwa mgeni mwanamke 'mzuri'. Wakati wanaelezana, ziandike sifa zote chini ya kichwa cha habari kwenye ukurasa kwa maelezo ya kina kadri iwezekanavyo.

Msichana mwenye 'mwonekano mzuri'?

Mwembamba
Mrefu - lakini si mrefu sana
Miguu mirefu - mizuri
Ngozi laini isiyo na harara
Tumbo zuri la bapa
Umbo la mviringo
Matiti makubwa
Mikono na miguu midogo -
lakini vidole virefu
Uso wenye sehemu mbili zinazofanana
Macho makubwa, yenye umbo la lozi
(almond)
Meno meupe yaliyonyooka
Pua ndogo
Midomo iliyojaa
Uso uhoonyesha ukomavu
Nywele zinazong'aa, ndefu, zilizonyooka
juu lakini zina mawimbi...



Shinikizo katika sherehe: Kufafanua Picha ya Kubuni (Inaendelea) ★

Dakika 15



Vidokezo:

- Hakikisha washiriki wanaongoza – mhimize kila mmoja kuchangia katika kutengeneza orodha ndefu.
- Zoezi hili linafurahisha zaidi na linafaa kwa kujikubali kama unatengeneza orodha ya sifa za mwonekano ndefu kadri iwezekanavyo. Orodha ndefu hasa inaonyesha namna Picha ya Kubuni ilivyo finyu na ya kuchekesha! Pia inawasaidia washiriki wako kuelewa vizuri kwamba haiwezekani kwa yeyote kuonekana kama Picha ya Kubuni. Ifanye kuwa mchezo na changamoto halisi.
- Inafurahisha kutaja sifa zinazopingana ndani ya Picha ya Kubuni (mf. Umbo la duara, tumbo bapa, matiti makubwa au miguu mirefu na nyayo ndogo).
- Wahimiza wawe bayana na kutoa maelezo kadri iwezekanavyo Kwa mfano, kama mtu anasema „meno mazuri“, omba maelezo mf. Meno meupe yaliyonyooka.
- Hoji majibu yoyote yanayomaanisha kwamba sifa fulani ni ‘nzuri’, mf., „Ngozi laini isiyo na harara“ ni maelezo mazuri kuliko „ngozi isiyo na kasoro“.
- Kama washiriki wako wanahangaika kupata mawazo, wape changamoto ya kuzingatia sifa kadhaa – mf. „Vipi kuhusu kichwa chake/ miguu/mikono, ingeonekanaje?“

3) Fafanua Picha ya Kubuni (dakika 3)

Utakapomaliza kuandaa orodha ndefu, soma kwa sauti kila maelezo ya kila sifa ya mwonekano katika orodha.

Hivyo, msichana mwenye ‘mwonekano mzuri’ ni.....
(soma kwa sauti sifa zote kwenye orodha)

Kwa hakika kiuhalisia hakuna kitu kama hicho cha msichana mwenye ‘mwonekano mzuri’. Badala yake, mwonekano huo tunauita Picha ya Kubuni.

Kata maneno ‘msichana mwenye mwonekano mzuri’ na badala yake andika ‘Picha ya Kubuni’.



Waambie washiriki wakwambie dhana ya kubuni ni nini. Ufafanuzi ni: wazo ambalo linaaminiwa na watu wengi lakini kiukweli ni uongo.

Picha ya Kubuni ni kile ambacho jamii inatuambia anavyoonekana msichana mwenye ‘mwonekano mzuri’. Lakini ni jambo ambalo si halisi, kwa sababu haiwezekani kwa yeyote kuonekana kama hivyo katika uhalisia. Kiuhalisia hakuna mtu mwenye sifa zote hizo.

Vidokezo:

- Ili kulifanya zoezi hili lifurahishe, soma kwa sauti orodha ya sifa za mwonekano kitamthilia ili kusisitiza namna Picha ya Kubuni ilivyo finyu, isivyowezeke na ya kuchekesha.
- Lifanye jambo muhimu la kufuta kichwa cha habari ‘msichana mwenye mwonekano mzuri?’ na kubadilisha na ‘Picha ya Kubuni’ ili kusisitiza pointi yako.
- Kumbuka, zoezi hili halihusiani na kukosoa namna mtu yeyote anavyoonekana Picha ya Kubuni inahusu kutambua kwamba mara nyingi jamii inatoa ujumbe finyu na usiowezeke kuufikia kwa wasichana na wavulana kuhusu namna wanavyopaswa kuonekana kama wanataka kuchukuliwa kuwa ni wazuri.
- Kama mshiriki anasema kwamba inawezekana kwa mtu kuonekana kama Picha ya Kubuni, kwa mfano mtu mashuhuri au mwanamitindo maarufu, wakumbushe kwamba hata watu mashuhuri wanabadilishwa mwonekano au kufanyiwa upasuaji wa kubadili mwonekano wa nje kwa sababu hawaendani na Picha ya Kubuni kabisa na tutalizingumzia zaidi hili baadaye katika kipindi.



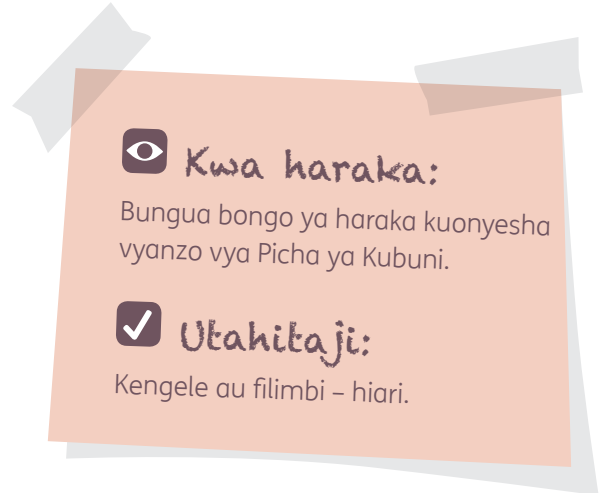
Picha ya Kubuni imetokea wapi? ★

Dakika 5



Matokeo

Washiriki waelewe kwamba Picha ya Kubuni inaundwa na kuchochewa na jamii. Pia wapate kutambua kwamba uzuri wa kufikirika unabadilika kadri siku zinavyokwenda na anatófautiana kati ya tamaduni na hivyo, hauna maana kuufuata.



Nini cha kufanya

Kama kikundi kizima, kuwa na kipindi cha kubungua bongo kwa haraka.

Kiongozi mmoja anasoma kwa sauti kila swali hapa chini kwa zamu na kuwahimiza washiriki kutaja majibu na mawazo kwa kupaaza sauti. Unaposikia jibu la ushindi (limeorodheshwa chini), piga kengele, puliza filimbi au toa sauti ya ajabu.

Kama unahisi washiriki wamekuja na pointi muhimu, nenda mara moja kwenye swali linalofuata ili kuendeleza juhudi.



Kidokezo:

- Ni muhimu wakati wote wa Hivi Ndivyo Nilivyo kuhakikisha washiriki hawazungumzi kuhusu vipengele vyovyote vinavyoonekana vizuri vya Picha ya Kubuni kwa sababu hii itapunguza kujikubali kwao na kuchochea shinikizo la uzuri tunalojaribu kulipinga.



Picha ya Kubuni imetokea wapi? (Inaendelea) ★

Dakika 5



Maswali

1) “Fikiria sherehe ya Gloss ilikuwa miaka 200 iliyopita, je, mgeni mwenye ‘mwonekano mzuri’ angeonekana sawa na kwa nini awe sawa au sio sawa?”

Majibu ya ushindi: Hapana!

Kwa mfano, katika historia mionekano mbalimbali imekuwa ikichukuliwa kama uzuri. Kwa mfano, kipindi cha Mvuvumko huko Ulaya nyonga kubwa na matumbo vilichukuliwa kama uzuri. Miaka ya 1800 koseti zilikuwa maarufu kwa wanawake ili kutengeneza kiuno chembamba na makalio makubwa. Pia unaweza kurejea siku za nyuma katika maelezo kwenye mchezo wa Hali halisi za uzuri Duniani.

2) “Je, mgeni mwenye ‘mwonekano mzuri’ angeonekana sawa kama sherehe yako ya Gloss ingefanyika katika nchi nyingine?”

Chagua nchi ambayo ni tofauti kabisa na yako.

Majibu ya ushindi: Hapana!

Kwa mfano, baadhi ya wanawake huko Ethiopia wananyoosha midomo yao kwa sahani kubwa kwa kuwa hiyo inachukuliwa kama ni uzuri.. Huko Amerika ya Kaskazini kuwa na ngozi ya kahawia kunachukuliwa kunavutia, ambapo katika baadhi ya nchi za bara la Asia ngozi nyeupe inachukuliwa kuvutia zaidi kwa wanawake. Tena, mchezo wa Hali halisi za Uzuri Duniani unathibitisha pointi hii.

3) “Je, unafikiria Picha ya Kubuni imetokea wapi?”

Majibu ya Ushindi:

Vyombo vya habari; tasnia ya mitindo; tasnia ya mlo bora/kupunguza uzito; makampuni ya vipodozi...



4) “Utajifunza wapi, kusikia na kuona Picha ya Kubuni?”

Majibu ya ushindi:

Kwa marafiki; familia; vyombo vya habari (vipindi vya televisheni; filamu; majarida; intaneti; matangazo); tasnia ya mlo maalumu...

5) “Unafikiri ujumbe wa picha ya kubuni unawafanya watu wa umri wako wajisikieje kuhusu mwonekano wao?”

Majibu ya ushindi:

Kushinikizwa kuonekana katika namna fulani, kuhisi kama miili yao sio mizuri kiasi cha kutosha, kuwa na wasiwasi na kutofurahia kuhusu namna wanavyoonekana.

6) “Vyombo vya habari vinatueleza nini kitatokea kama tutakubali tuonekane kama picha ya kubuni?”

Majibu ya ushindi:

Tutakuwa na furaha, tutapendwa, tutafanikiwa, tutakuwa matajiri, maarufu...

7) Je, unafikiri kweli mambo yote hayo yatatokea kama utaonekana hivyo? Namna nyingine ya kufikiria kuhusu hili ni je, watu mashuhuri ambao mara nyingi wanakaribiana na picha ya kubuni, wana maisha mazuri?”

Majibu ya ushindi: Hapana!

Kuna uwezekano kwamba mambo yote haya hayatokei, hasa kwa kuwa Picha ya Kubuni haiwezekani kwanza kwa mtu yeyote kuifikia kiuhalisia. Hata wanamitindo na watu mashuhuri ambao wanakaribia kuonekana kama Picha ya Kubuni hawana maisha mazuri. Kwa mfano, wanapata matatizo katika mahusiano na kazi zao, na mara nyingi wanapata matatizo ya kuwa na faragha.



Kubadili mwonekano ★ Kunaonyesha Tofauti

Dakika 5



Matokeo

Washiriki waelewe kwamba Picha ya Kubuni hakika haiwezekani. Hata wanamitindo na watu mashuhuri hawawezi kuifikia kikamilifu, kwa kuwa mara nyingi picha zao hubadilishwa mwonekano katika majarida na matangazo.



Nini cha kufanya

Sasa tutafikiria kuhusu picha ambazo zimezoeleka kwenye majarida na aina nyingine ya vyombo vya habari kama jarida la Gloss. Tutachunguza mbinu za kompyuta ambazo zinatumika kutengeneza picha hizo na jinsi zinavyoweza kuendeleza Picha ya Kubuni.

Katika vikundi vidogo; ama:

- 1) Tumia Karatasi kubwa ya 1.2. Linganisha picha kabla na baada ya kubadilishwa mwonekano, na tutafutie tofauti nyingi kadri unavyoweza.
- 2) Tazama video ya Mabadiliko ya Dove na andika njia zote unazoona picha ya mwanamitindo inabadilika kuanzia mwanzo hadi mwisho Unaweza kuonyesha video ya Mabadiliko ya Dove mara mbili ili kukipa kikundi fursa mara mbili za kuona kitu gani hawakukiona mwanzoni.

Baada ya hapo uliza:



- ?** Imekufanya ujisikieje kujua kwamba hata wanamitindo na watu mashuhuri wamebadilishwa mwonekano, kwa sababu hawachukuliwi kuwa na uzuri wa kutosha?
- ?** Je, Picha ya Kubuni ni ya kufikirika, au kuna njia nyingine za kuwa mzuri na maalumu?

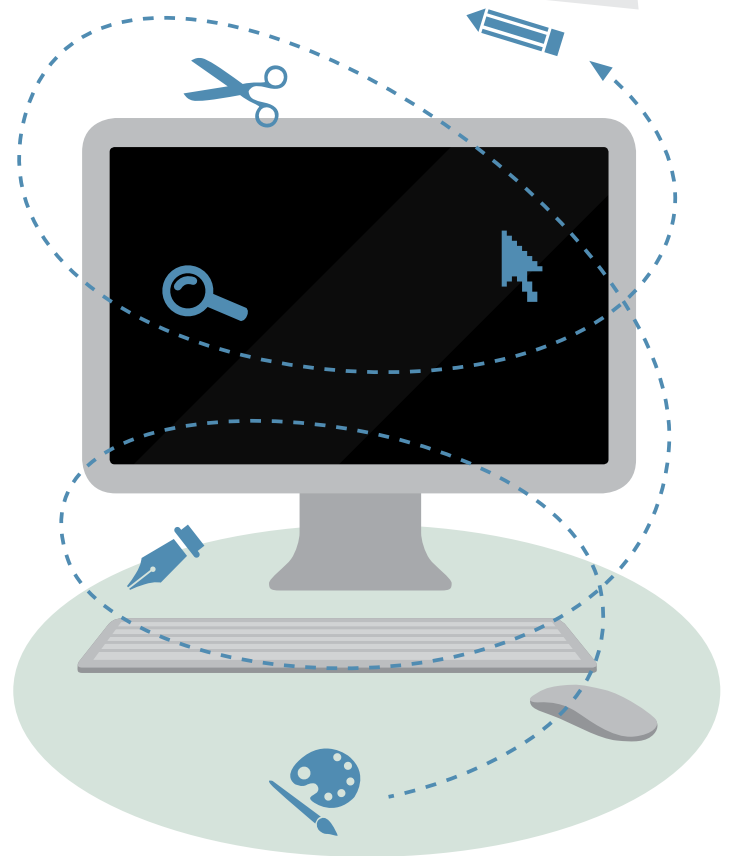
Waambie washiriki kumgeukia rafiki, na wape muda wa kuambiana kwa nini wanafikiri picha ya kubuni haiwezekani kuifikia. Hii ni fursa kwa wasichana kuongoza katika kuonyesha kwa nini hawakubaliani na Picha ya Kubuni,

Kwa haraka:

Kwa kutumia ama video au karatasi ya picha, washiriki waonyeshe tofauti kabla na baada ya kubadili mwonekano.

Utahitaji:

Karatasi kubwa ya 1.2 kutoka ukurasa XX, video ya Mabadiliko ya Dove (www.youtube.com/watch?v=YhCnOjf46U) kama inapatikana



Tutaangalia baadhi ya mawazo hayo katika mazoezi ya Hivi Ndivyo Nilivyo yanayokuja.



Nje Ndani: Gharama za Picha ya Kubuni ★

Dakika 20



Matokeo:

Washiriki wazingatie gharama za kujaribu kujifananisha na Picha ya Kubuni; namna inavyoweza kuwafanya vijana duniani kote wasiwe na furaha, namna itakavyowazuia kufikia uwezo wao kikamilifu, na namna itakavyoathiri jamii zao za nchini na za kimataifa.



Nini cha kufanya

1) Andaa gharama zako za ndani na nje (dakika 10)

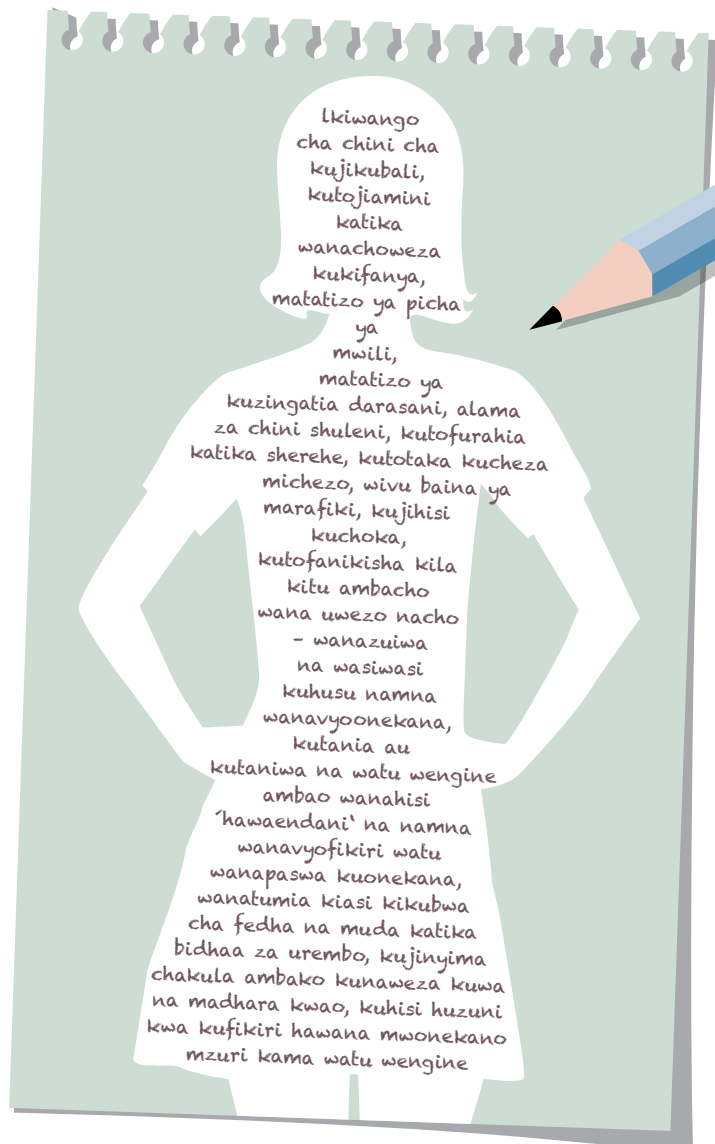
Waweke washiriki katika vikundi vidogo na wape kipande kikubwa cha karatasi ili wachore umbo rahisi la mtu – mchoro wa aina moja kwa kila kikundi.

Tumejadili Picha ya Kubuni na ilikotokea – sasa hebu tufikirie kuhusu gharama kwa watu wanaojaribu kuonekana kama picha hiyo. Kwa maneno mengine, kama watu watahisi kushinikizwa na kujaribu kubadili namna wanavyoonekana ili kujifananisha na Picha ya Kubuni, watapata athari gani mbaya kutokana na hilo?

Hasara za ndani

Bunguabongo hasara kwa watu binafsi za kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni, na zandike ndani ya mchoro wa mtu. Watajisiakia? Wanaweza kukosa nini, nini watakachoshindwa kufanya vizuri au nini ambacho hawatafurahia? Kwa mfano, wanaweza kuwa na kiwango cha chini cha kujithamini au kukosa kujiamini kwenda kuogelea. Jipe changamoto mwenyewe kwa kuja na gharama nyingi au hasara kadri iwezekanavyo.

Kitembelee kila kikundi na kihimiza kujaza yaliyo muhimu katika mchoro wa mtu kadri inavyowezekana. Kwa mfano gharama za mtu zinaandikwa ndani ya mtu kwa chini.





Nje Ndani: Gharama za Picha ya Kubuni (Inaendelea) ★

Dakika 15



Hasara za nje

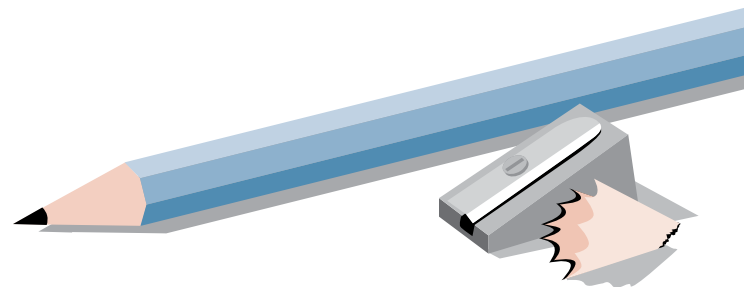
🗣️ Sasa tunawataka kufikiria kuhusu ni yapi matokeo mabaya kwa jamii yako na ya kimataifa kama watu watajaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni. Kwa mfano, inaathiri vibaya kiasi gani jinsi watu wanavyotendeanza shuleni na kujiamini kwa vijana kuongoza kuifanya dunia yao mahali pazuri na kuzungumza kwa sauti kuhusu masuala ambayo yanawaathiri? Andika gharama zote hizo za jamii kwa Picha ya Kubuni nje ya mtu.

Mfano wa gharama za jamii umendikwa nje ya mtu kwa chini.



Vidokezo:

- Vipe vikundi muda wa kuja na mawazo yao, zoezi hili lina matokeo mazuri wakati wasichana wanakuja na gharama wao wenyewe.
- Kama baadhi ya vikundi vitakwama, wape mfano kwa kutumia ufafanuzi katika ukurasa huu na wapongeze wanapokuja na gharama wao wenyewe.
- Wahimiza kufanya kazi pamoja kama timu ili kuja na gharama nyingi kadri iwezekanavyo; kadri wanavyotoa gharama zaidi, ndivyo zoezi hili linavyofaa zaidi kwa kujikubali kwao na kuongeza ujuzi wao wa uongozi.
- Ili kwamba msichana huyu halisia aongoze, hakikisha kila mshiriki ameandika angalau gharama moja. Kumwambia kila mshiriki kuzungumza kwa sauti kunawafanya washughulike na kunawapa nafasi ya kusema hadharani wanajua kwamba Picha ya Kubuni sio jambo zuri kuiga.





Nje Ndani: Gharama za Picha ya Kubuni (Inaendelea) ★

Dakika 15



2) Kuachana na Picha ya Kubuni! (Dakika 10)

- Waombe washiriki waeleze hasara zao chache za Picha ya Kubuni kwa kikundi kizima.
- Sasa waombe washiriki watoe majibu yao ya maswali haya kwa kupaaza sauti:

Maswali



- ❓ Hivyo, je, nani ananufaika kutokana na Picha ya Kubuni?
- ❓ Majibu yanayopendekezwa: tasnia ya vyakula; vyombo vya habari; tasnia ya mitindo. Kwa kuangalia hasara zote tulizozitaja katika picha yetu ya Ndani/Nje kwa mfano..., je, wewe binafsi unafaidika na Picha ya Kubuni? Hapana!

- Naondoka! Waombe washiriki wajidai wanaacha kazi zao katika jarida la Gloss ili kuonyesha hadharani kwamba hawakubaliani na Picha ya Kubuni...

Hivyo umeamua kuondoka katika jarida la Gloss kwa sababu linahimiza watu kuiga Picha ya Kubuni na hukubaliani na hilo. Utaanzisha jarida lako mwenyewe ambalo linamsaidia kila mmoja kuwa huru kuwa kama alivyo katika kipindi chetu kinachofuata.

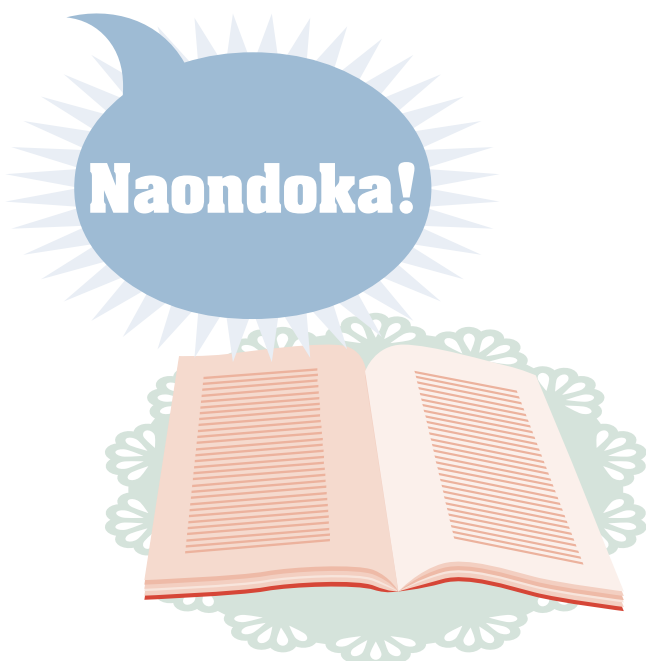
Kwa kuwa unaondoka Gloss, utamwambia nini bosi wako wakati unatoka? Ni muda wa kumuambia kwa nini unafikiri haileti maana kuiga Picha ya Kubuni. Tumia dakika chache wewe mwenyewe kutafakari na kuja na kile ambacho utamwambia. Ungependa kufikiria kuhusu hasara ambazo tumezitaja katika zoezi la Ndani/Nje.

Wape washiriki dakika chache wao wenyewe kuja na kile ambacho wangekisema. Waambie washiriki kuchukua nafasi ya kuigiza kauli yao ya „ninaondoka kwa sababu sikubaliani na Picha ya Kubuni“ kwenye vikundi vyao vidogo. Kama una muda, vikaribishe vikundi kushirikishana baadhi ya mawazo yao kwa kila mmoja.

Vidokezo:

- Wahimize washiriki kulifurahia hilo – wanaweza kufikiria wanatoka kwa kasi nje ya ofisi za Gloss.
- Angalia kuwa kila mshiriki ana nafasi ya kutoa kauli yake mbele ya rafiki zake na hakikisha kauli zao zinajumuisha changamoto kuonyesha hawakubaliani na Picha ya Kubuni.

Umefanya kazi nzuri kumueleza bosi wako kwa nini ni muhimu kutofuata Picha ya Kubuni. Tunataka kila mmoja ajisikie huru kuwa kama alivyo. Tunapojisikia huru kuwa tulivyo tunaweza kufanya mambo tunayopenda na kujitunza wenyewe na watu wengine, tukifurahia miili yetu kwa kile inachoweza kufanya.





Maelezo ya Changamoto Binafsi – Wapelelezi wa Vyombo vya habari

Dakika 5



Matokeo

Washiriki wafanye mazoezi ya kupinga Picha ya Kubuni, wakitumia mfano halisi wa maisha.



Nini cha kufanya

Elezea changamoto binafsi:

Kabla hujarudi kwenye kipindi kinachofuata cha Hivi Ndivyo Nilivyo, ninakutaka uwe mpelelezi wa chombo cha habari – tafuta na onyesha mfano wa Picha ya Kubuni ambayo umekutana nayo katika vyombo vya habari vya jamii yako. Ibandike katika kitini, andika ni kwanini hukubaliani na hilo, na uje na mfano wako kwenye kipindi kinachofuata!

Waonyeshe washiriki wako nyuma ya kitini chako, na waambie kuandika majibu yao kwa maswali, kwa ajili yao kushirikishana katika kipindi kijacho.



Maswali hayo ni:



“Picha ya Kubuni ni ya uongo kwa sababu...”

“Haina maana kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni kwa sababu...”



Kidokezo:

- Washiriki wanaweza kuwa hawakuzoea kuchukua changamoto binafsi kufanyia kazi bana ya vipindi – elezea kwamba watakuwa na changamoto tofauti chache wakati wanafanya Hivi Ndivyo Nilivyo, lakini zote zinafurahisha na kuvutia, na hakika zitawasaidia kutetea kujikubali kwao wenyewe na kwa watu wengine.





Hivi Ndivyo Nilivyo

Kipindi cha pili

Kila siku, watoto na vijana hukumbana na picha na ujumbe kutoka katika vyombo vya habari Maonyesho ya Televisheni, matangazo na hasa ya majarida huweka msukumo wa Picha ya Kubuni na kuchangia shinikizo tunalohisi kuliiga. Uwekaji wazi wa 'mwonekeno mzuri' unaonyeshwa kwenye majarida umekuwa ukipunguza kujikubali. Kipindi hiki kinawapa washiriki nafasi ya kuwa mstari wa mbele katika

kulipinga jambo hili, kutengeneza klipu ya televisheni ili kuuweka wazi ukweli kuhusu Picha ya Kubuni, na kuanzisha majarida yao ambayo yamebuniwa kuongeza kujikubali!

¹Stice, E., & Shaw, H. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women, and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 288-308.

mpango wa kipindi

ZOEZI

Ahadi ya kushiriki

Mahojiano ya wapelelezi wa vyombo vya habari

Anzisha vyombo vyako vya habari
- Habari moto moto kuhusu kujikubali
- Ukurasa wa juu wa jarida

Changamoto binafsi Ujumbe wa urafiki

MUDA

Dakika.2

Dakika. 15

Dakika. 30
Dakika. 30

Dakika. 15

UTAHITAJI

Haihusiki

Vitini vya Changamoto Binafsi vya wapelelezii wa Vyombo vya Habari (vilivyokamilika)

Karatasi kubwa ya 2.1- moja kwa kila kikundi kidogo
Karatasi – kipande 1 kila moja, kalamu/penseli za rangi na kifaa kingine chochote cha sanaa ya uchoraji ambacho unaweza kukipata

Karatasi kubwa ya 2.2 – kila mmoja

UJUZI

Kuzungumza kwa sauti

Kushirikishana mawazo, kuwasilisha taarifa

Kazi ya pamoja, ubunifu, kuigiza/kuzungumza mbele ya hadhira

Ubunifu, kuelezea ujumbe



Matokeo:

Kila mshiriki akubali kwa sauti kushiriki kikamilifu na kufurahia katika kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo. Kusema kwa sauti ina maana kwamba washiriki watachangia kwa uwazi zaidi, na kusababisha matokeo makubwa katika kujikubali kwao.



Nini cha kufanya

Mara ukishatambulisha Hivi Ndivyo Nilivyo, mshukuru kila mmoja kwa kuhudhuria na waambie waseme kwa sauti kuonyesha shauku na utayari wao wa kushiriki katika kipindi cha pili cha Hivi Ndivyo Nilivyo.

Je, mko tayari kuhamasika na kuchangia kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo na kufurahia muda wote? Kama ndivyo, sema kwa sauti





Shirikishaneni: changamoto binafsi za wapelelezi wa vyombo vya habari

Dakika 15



Matokeo

Washiriki waelewe kuwa Picha ya Kubuni ipo kila mahali kwenye jamii yao, lakini wanaweza kuipinga, kwa kuzungumza kuhusu kwa nini haiwezekani, na kwa nini hakuna maana kujaribu kuonekana kama ilivyo.



Nini cha kufanya

Asanteni sana kwa kazi nzuri ya upelelezi – mmweka bayana mifano mizuri ya Picha ya Kubuni! Sasa mtapata nafasi ya kushirikishana nini mnachofikiri kuhusu Picha ya Kubuni na kila mmoja.

Mwambie kila mmoja azungukezunguke kwenye chumba. Unaposema “SHIRIKISHANENI!” Wanasimama na kuzungumza na mtu wa kwanza wanayemuona Kila mtu atapaswa:

Kuinua juu picha waliyoipata ya Picha ya Kubuni na kusoma kauli walizoandika nyuma ya karatasi:

“Hakuna haja ya kujaribu kuonekana kama hii Picha ya Kubuni kwa sababu....”Picha ya Kubuni haiwezekani kwa sababu....

“Baada ya dakika mbili, sema kwa sauti

“BADILISHANA!”. Wawili wawili wabadilishane picha kisha kwenda kumtafuta mtu mwingine mpya wa kuongea naye, wakiwa wameshika picha zao mpya na kusoma kauli zilizoandikwa nyuma yake.

Lazima kuwe na nguvu ya kutosha na kuongea kwingi ndani ya chumba! Washukuru washiriki kwa kushirikishana mifano yao.

Tumshaona kwamba vyombo vya habari mara nyingi hueneza ujumbe kuhusu Picha ya Kubuni. Lakini haipaswi kuwa hivyo. Baadaye mtakuwa na nafasi ya kuongea na kubadilisha vyombo vya habari ili vihamasishe kujikubali badala ya Picha ya Kubuni!



Kwa haraka:

Toa mifano ya Picha ya Kubuni na changamoto zake kwa picha hiyo kwa kila mmoja katika mazungumzo ya harakaharaka, huku wakibadilishana picha kadri wanavyoendelea



Utahitaji:

Mifano ya Picha za Kubuni zilizokusanywa na washiriki.





1) Habari moto moto kuhusu Kujikubali ★

Dakika 30



Matokeo

Washiriki wapinge Picha ya Kubuni na wapendekeze njia chanya mbadala kwa maneno yao wenyewe.



Nini cha kufanya

Andaa taarifa kwa vyombo vya habari (Dakika 15)

☞ Zoezi hili linakupa nafasi ya kufanya kazi kwa pamoja na linawezesha ubunifu wako kupanuka.

Kumbuka kwamba kwenye kipindi cha mwisho uliamua kuachana na jarida la Gloss. Sasa utatoa taarifa kwa vyombo vya habari (ujumbe utakaotumwa kwenye vyombo vya habari) kuuambia ulimwengu kwa nini umeamua kuachana na jarida la Gloss na ni kwa nini kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni ni kupoteza muda!

☞ Hapa kuna vitu vitatu ambavyo taarifa yako kwa vyombo vya habari itajumuisha: Waambie wasichana na wavulani Picha ya Kubuni ni nini na ni kwa vipi inavyoenezwa kwetu. Zungumzia kuhusu hasara inayotokana na kujaribu kuiga Picha ya Kubuni na kwa nini umeamua kuachana na jarida la Gloss. Washauri wasichana au wavulana kuhusu nini wanachoweza kusema au kufanya kupambana na shinikizo la kuonekana kama picha ya kubuni. Watu wanaofanya kazi kwenye vyombo vya habari wanapohitaji kuwasilisha jambo, wanahitaji stadi za kufikisha ujumbe wao katika njia madhubuti na iliyo wazi. Wakati unaandaa taarifa yako kwa vyombo vya habari, hakikisha unafahamu bayana kile unachosema. Hakikisha unatumia taarifa zilizo wazi kuonyesha hadhira kwa nini hukubaliani na picha ya kubuni. Unaweza kufikiria juu ya zoezi la hasara za ndani/nje ili kupata mawazo ya kujumuisha

Tutakupa muda wa kuandaa taarifa yako kwa vyombo vya habari na kisha utakwenda kukutana na waandishi wa habari ili kutoa taarifa hiyo kwa ulimwengu. Wape washiriki Dakika. 15 katika vikundi vidogo vidogo kuandaa taarifa za vyombo vya habari. Wape Karatasi kubwa ya 2.1 – wasitumie neno kwa neno, lakini iwasaidie kujenga mawazo yao.



Kwa haraka:

Kwa kuandaa mkutano na waandishi wa habari kuhusu kwa nini wameamua kuondoka jarida la Gloss, washiriki wawe na furaha na kukuza stadi za uongozi kwa kuuambia ulimwengu kwa nini hawapaswi kuiga picha ya kubuni.



Utahitaji:

Karatasi kubwa ya 2.1 -moja kwa kila kikundi kidogo.

Fanya mkutano na waandishi wa habari (Dakika.15)

☞ Kiombe kila kikundi kusoma/kuelezea taarifa yao kwa vyombo vya habari kwa vikundi vilivyoyobaki. Wanapaswa kukaa mbele ya chumba kutengeneza jopo. Ili kuhakikisha kila mmoja anashiriki, omba hadhira wajifanye waandishi wa habari na kuandika ujumbe muhimu ambao wanaupata wakati wanaangalia mkutano na vyombo vya habari. Hakikisha kuwa kila kikundi kinashangiliwa kwa kupigiwa makofi baada ya mkutano wao na vyombo vya habari. Mmefanya vizuri kwenye kazi kama hii ya ubunifu na ya kufurahisha ya taarifa kwa vyombo vya habari! Je, kuna yeyote anaweza kuelezea ujumbe wowote alioandika wakati anaangalia mikutano na vyombo vya habari? Ni kitu gani kilichokufurahisha ambacho kilipinga Picha ya Kubuni?

Kidokezo:

- Kama kikundi chako kinahitaji kitu cha kuwakumbusha kuwafanya waendeleo, jaribu mawazo yaliyopo kwenye karatasi kubwa ya 2.1
- Kama unafanya kazi na kikundi kikubwa, kama kuna zoezi la kuigiza gawa kikundi hicho nusu kwa nusu ili kila mmoja aweze kuigiza mbele ya nusu ya kikundi kikubwa.



2) Ukurasa wa juu wa Jarida

Dakika 30



Matokeo

Wasichana wanaelewa kwamba kuna njia nzuri sana mbadala za kuiga tofauti na Picha ya Kubuni



Nini cha kufanya

Sasa umeachana na Gloss na kuamua kuanzisha jarida lako mwenyewe, jarida ambalo litawasaidia wasichana kujisikia vizuri kuhusu namna wanavyoonekana.

Changamoto uliyo nayo ni kuja na mawazo pamoja na maelezo ya ukurasa wa juu wa jarida hilo.

1) Andaa mkutano (Dakika. 10)

Kikundi chako cha jarida kina muda mdogo wa kupata muundo wa maelezo ya ukurasa wa juu wa jarida kabla ya muda wa mwisho. Shirikianeni kupata mpango huo.

Viombe vikundi vizingatie vitu vitatu:

a. Picha: Utachagua picha gani kuonyesha kwamba kuna njia nyingi tofauti ambazo watu halisi huonekana?

b. Vichwa vya habari: Kichwa cha habari yako kitakuwa nini? Kutakuwa na njia mbili (au zaidi) za ushauri kwa wasichana au wavulana kuhusu namna ya kutangaza kujikubali.

c. Jina la Jarida: Ni kwa vipi jina la jarida lako litakuwa la kutia moyo, kufurahisha na kutangaza kujikubali?

2) Mawazo ya mtu binafsi kuhusu ukurasa wa juu wa jarida (Dakika. 10)

Mhariri ameamua kila mtu aje na mchoro wake mwenyewe kwa ajili ya ukurasa wa juu wa jarida, ili kusaidia kuamua nini kitakuwa juu yake na itaonekana vipi.

Mwombe kila mshiriki kuandaa mchoro wake mwenyewe kwa ajili ya ukurasa wa juu wa jarida ambao utafanana na miongozo ya timu ya usanifu, ukiwa wa wabunifu kama wanavyotaka uwe. Hakikisha kuwa wanajumuisha vipengele vyote vitatu (picha, vichwa vya habari na jina la jarida) lililokubaliwa katika mkutano wao wa usanifu.



Kwa haraka:

Washiriki waandae ukurasa wa juu wa jarida lao wenyewe kutangaza njia mbadala kwa picha ya kubuni.



Utahitaji:

Kipande cha karatasi kwa kila mshiriki, kalamu/penseli za rangi na kitu kingine chochote cha uchoraji kinachoweza kupatikana

3) Toa mwitiko (Dakika. 10)

Iombe timu ya usanifu kuweka mawazo yao kwa ajili ya ukurasa wa juu wa jarida lao kwenye ukuta.

Kwa zamu omba kila kikundi kutoa mawazo yake – ama kwa kikundi kikubwa kama kuna muda, au kwa kikundi kingine.

Wakumbushe washiriki kuzungumza kuhusu vipengele vitatu vilivyokubaliwa kwenye mkutano wao wa usanifu (picha, vichwa vya habari na jina la jarida). Baada ya kila kikundi kuzungumza, waulize zaidi kuhusu mawazo yao:

Asanteni kwa mawazo yenu, yalikuwa mazuri sana!



Maswali

? Kwa nini umechagua picha hizo? Ni kwa vipi zinakusaidia kuonyesha mbadala wa Picha ya Kubuni?

? Unafikiri ni kwa vipi vichwa vya habari vya stori zako vitasaidia wasichana au wavulana kuona Picha ya Kubuni haiwezekani, au kuona hasara ya kujaribu kuonekana kama ilivyo?

? Ni kwa vipi jina la jarida lako linasaidia wasichana au wavulana kuona kuwa hawahitaji kujali shinikizo la kuonekana kama picha ya kubuni?to look like the Image Myth?

Kama wangependa kutumia muda zaidi kwenye kurasa hizi za juu, himiza washiriki kwenda nazo nyumbani.



Changamoto Binafsi: Ujumbe wa Urafiki ★

Dakika. 5



Matokeo

Washiriki waimarishe uelewa wao kuhusu Picha ya Kubuni, kwa nini haiwezekani, na kwa nini haina maana kujaribu kuonekana kama picha hiyo na jaribu kumshirikisha rafiki ujumbe huu.



Nini cha kufanya

Gawa karatasi kubwa ya 2.2.

Kati ya sasa na kipindi kinachofuata, changamoto yako ni kumwandikia ujumbe rafiki yako wa kweli katika maisha yako. Ujumbe umuhimiza kwamba asijaribu kuonekana kama picha ya kubuni. Katika barua yako, eleza:

- Kwa nini unafikiri kwamba kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni kuna hasara nyingi..
- Kwa nini unafikiri kuonekana kama Picha ya Kubuni hakuwezekani - hakuna anayeweza kuonekana hivi!
- Rafiki yako angeweza kusemaje au kufanya nini kupigana na shinikizo la kuonekana kama Picha ya Kubuni

Kumbuka kutilia mkazo kwenye ujumbe, na usiongelee kuhusu namna rafiki yako anavyoonekana. Kumbuka, lengo lako ni kumsaidia rafiki yako ajisikie huru kuwa kama alivyo.

Hakikisha kuwa kila mmoja anaelewa anachotakiwa kufanya. Waombe washiriki walete ujumbe wao kwenye kipindi kinachofuata.

Kidokezo:

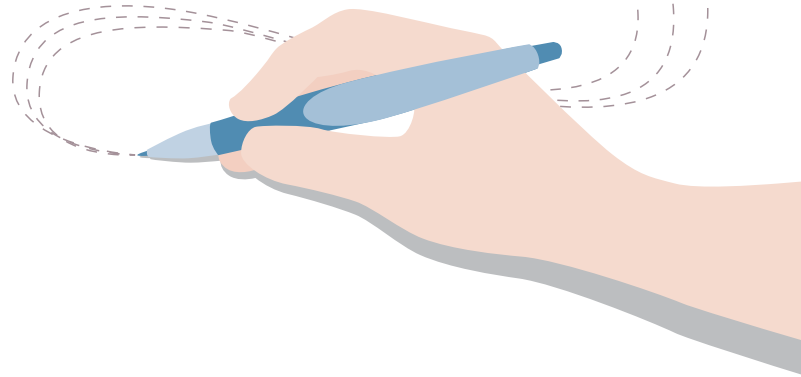
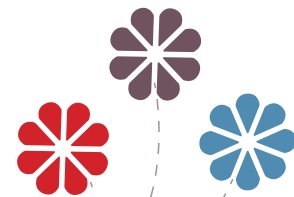
- Washiriki wako lazima waandike ujumbe wao kwa mtu halisi katika maisha yao. Anaweza kuwa rafiki, msichana mdogo, mwenzako wa kikundi cha guiding/scouting, mtu mwingine yeyote ilimradi awe rafiki halisi wa maisha.

Kwa haraka:

Wanakikundi wawili wawili waandike ujumbe wa urafiki katikati ya vipindi, ili kumhimiza rafiki asijaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni.

Utahitaji:

Karatsi kubwa ya 2.2 – moja kwa kila mshiriki.





Hivi Ndivyo Nilivyo

Kipindi cha tatu

Kama Girl Guides na Girl Scouts, sisi ni sehemu ya vuguvugu ambalo linatokana na urafiki, uliokuzwa katika jamii zetu na kumilikiwa kwa pamoja duniani kote! Washiriki watagundua kwenye kipindi hiki kuwa

hawataweza tu kupinga Picha ya Kubuni, kujinasua kwayo, lakini pia wanaweza kuipinga kwa ajili ya marafiki zao , na kuleta mabadiliko halisi.

mpango wa kipindi

ZOEZI	MUDA	UTAHITAJI	UJUZI
Ahadi ya kushiriki	Dakika 2	Haihusiki	Kuzungumza kwa sauti
Mahojiano ya ujumbe wa urafiki	Dakika 20	Ujumbe wa urafiki (uliokamilika)	Kuzungumza mbele ya wengine
Dhamira ya urafiki	Dakika 40	<ol style="list-style-type: none"> Karatasi kubwa ya 3.1 – Iliyokunjwa na kukatwa Vipande vikubwa vya karatasi nene au kadi, mikasi, kalamu nene, Karatasi kubwa ya 3.2 iliyokatwa Kadi nene, vielelezo vya duara (m.f. glasi) pini, kalamu au rangi na vifaa vyovyote vya kupamba, gundi imara ya karatasi Vipande vidogo vya karatasi na kalamu 	Kazi ya pamoja, kufikiri kwa haraka , kuzungumza kwa sauti, ubunifu
Maelezo ya Changamoto binafsi: Kujiona kama utakavyo	Dakika 5	Karatasi kubwa ya 3.3 – nakala moja kila mmoja	Kujiamini, mtazamo chanya



Karibu Katika Kipindi cha tatu

Ahadi ya kushiriki

Dakika 2



Matokeo

Kila mshiriki akubali kwa sauti kushiriki kikamilifu na kufurahia katika kipindi hiki cha Hivi Ndivyo nilivyo. Makubaliano haya ya mdomo yanasaidia washiriki kuchangia kwa uwazi, na kusababisha matokeo makubwa kwenye kujikubali kwao.



Nini cha kufanya

Kila mshiriki akubali kwa sauti kushiriki kikamilifu na kufurahia katika kipindi hiki cha Hivi Ndivyo nilivyo. Makubaliano haya ya mdomo yanasaidia washiriki kuchangia kwa uwazi, na kusababisha matokeo makubwa kwenye kujikubali kwao. Kiweke kikundi chako pamoja katika duara Mshukuru kila mmoja kwa kuhudhuria na waombe waseme kwa sauti shauku na utayari wao wa kushiriki katika kipindi cha tatu cha Hivi Ndivyo Nilivyo.

Je, mpo tayari kuhamasika na kuchangia katika kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo, na kufurahi muda wote? Kama ndivyo, sema



Kwa haraka:

Kama kikundii chote kizima, waongoze washiriki kushirikishana msisimko wao kuhusu kushiriki katika Hivi Ndivyo Nilivyo.



Utahitaji:

Hakuna vifaa vinavyohitajika

**“NDIYO
NATAKA!”**



Shirikishaneni: Changamoto Binafsi ya Ujumbe wa Urafiki



Dakika 20



Matokeo

Washiriki waimarisha uelewa wao wa kwa nini kuiga Picha ya Kubuni kuna hasara, na wasema mbele ya wengine kwamba hawakubaliani nayo.



Nini cha kufanya

Asanteni nyote kwa kuandika ujumbe wa urafiki! Sasa mtakuwa na nafasi ya kushirikishana barua zenu na kuzisoma kwa sauti kwenye kikundi kidogo.

■ Waombe washiriki wakusanyike pamoja katika kikundi kidogo.

Kila mmoja atasoma barua yake kwa zamu. Kumbuka kwamba kila mmoja ameweka mawazo mengi sana katika barua yake, hivyo sote tutakuwa wa msaada, na kushangilia kwa kupiga makofi baada ya kila mmoja. Wakati amemaliza mwambie mtu aliyeisoma nini kilichokufurahisha katika barua yake!

Ni muhimu sana kwamba kikundi:

- Kisikilize kwa makini mtu anaposoma barua yake
- Kionyeshe kuthamini barua yake kwa kumpa kila msomaji nafasi ya kushangiliwa kwa kupigiwa makofi na kuzungumzia vitu walivyovipenda kuhusu barua hiyo.

Wakati hili likiendelea, viongozi wazungukie kila kikundi, kuwapongeza na kuwashukuru kwa kulipa hili juhudi nzuri kiasi hicho.



Kwa haraka:

Ukitumia Ujumbe wa Urafiki ulioandikwa katika vipindi vilivyopita vya Changamoto Binafsi, washiriki wausome kwa sauti mbele ya kikundi kidogo ili kusaidia na kuhimiza kila mmoja kuepuka kuonekana kama Picha ya Kubuni



Utahitaji:

Ujumbe wa urafiki

- Baada ya barua kusomwa, kaeni pamoja kama kikundi na uliza



Maswali

- Mmejisiaje kuandika barua hii?
- Je, mmepata mawazo mapya ya hasara za Picha ya Kubuni?
- Je, ilikusaidia kupata mawazo mapya ya kuwasaidia marafiki zako kujisikia vizuri zaidi kuhusu namna wanavyoonekana?

Kusanya barua – kama unaweza, zionyeshe muda wote kwa muda wote uwapo katika Hivi Ndivyo Nilivyo



Dhamira ya urafiki

Dakika 40



Matokeo

Wasichana waongoze kujizoeza kupinga Picha ya Kubuni, kujenga stadi za kuzungumza ili waweze kuwa mifano ya kuigwa ya kujikubali katika jamii.



Nini cha kufanya

Katika kipindi kilichopita tuliona zaidi kuhusu namna Picha ya Kubuni inavyohimizwa kwenye vyombo vya habari, kama vile majarida na matangazo. Je, ulijua kwamba mazungumzo yako ya kila siku na marafiki na familia yanaweza kuifanya Picha ya Kubuni kuendelea? Kipindi hiki kinahusu kujifunza namna unavyoweza kuwa mstari wa mbele katika kuwasaidia watu unaowajua kujinasua kwenye Picha ya Kubuni.

Utakuwa unakabiliwa na dhamira tofauti tofauti pale ambapo unatakiwa kutumia stadi zako za uongozi na maarifa kujizoeza kuwaaminisha marafiki na familia, na watu katika jamii yako, kuwa ni wazo baya kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni.

- Weka misingi ya dhamira kama maeneo tofauti ya zoezi katika eneo lako la mkutano, au kama una eneo kubwa nje, tumia fursa hii kutoka nje!
- Kuna haja ya kuwa na angalau kiongozi mmoja kwa kila misingi wa dhamira, ambaye ataeleza nini ambacho kikundi kinatakiwa kufanya na kusaidia vikundi vinapotumia dakika kumi kukamilisha changamoto.
- Kigawe kikundi katika vikundi vitatu hadi vitano vidogo (ili kuwe na kikundi kimoja kwa kila misingi wa dhamira).
Zingatia: Kuna 'dhamira' tatu muhimu ambazo kila mshiriki atajaribu: Uganisha, Furaha za Uzuri na Majibu ya Haraka. Kama una kikundi kikubwa na muda wa kutosha, unaweza kutumia dhamira mbili za ziada zilizopendekezwa: Ziwekee beji na Mifano ya Kuigwa.
- Viombe vikundi vitembelee angalau misingi mikuu mitatatu ya dhamira (iliyoonyeshwa kwa alama ya nyota), na kuendelea kila baada ya dakika kumi Kutakuwa na changamoto ya kukamilisha kwa

Kwa haraka:

Kupitia mazoezi yaliyoonyeshwa kwenye " misingi ya dhamira" katika maeneo tofauti ya mahali pa mkutano wako, washiriki wanafurahia katika kufanyia mazoezi namna ya kupinga kwa maneno Picha ya Kubuni, kuwasaidia wao na marafiki zao kujisikia huru kuwa wao wenyewe!

Utahitaji:

Angalia kila dhamira kwa ajili ya vifaa Kila maelezo ya dhamira yapo kwenye ukurasa tofauti ili kuwapa viongozi fursa ya kushughulikia kila misingi wa dhamira.

kila eneo . Maagizo kwa kila misingi wa dhamira yapo kwenye kurasa zinazofuata. Tumia karatasi kubwa ya 3.1 na 3.2 kusaidia dhamira hizo.

Mara tu kila mmoja anapomaliza angalau misingi ya dhamira tatu kuu, walete pamoja.

Vizuri sana! Wote mmeshafanya mazoezi mengi ya namna ya kuwasaidia marafiki zenu na jamii zenu kutambua kwamba hawahitaji kuiga Picha ya Kubuni, na kwamba hivyo walivyo ni sawa kabisa!

Maswali

Majibu yako uliyoyapenda yalikuwa yapi?

Nini kitakusaidia kupeleka maoni uliyojizoeza kwenye ulimwengu halisi?

Vidokezo:

- Ni muhimu kwamba kila mmoja ajiunge katika kila zoezi na sauti yake iweze kusikika, ili kila mmoja apate nafasi ya kutoa maoni ya kutokukubaliana na Picha ya Kubuni , na kufanya majaribio ya uongozi miongoni mwa marafiki na jamii. .



Dhamira ya I: Unganisha! ★

Dakika 10



Nini cha kufanya

Dhamira yenu ni kufanya kwa zamu ili kumsaidia rafiki kwa kumshawishi kwamba ni wazo baya kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni na kwamba haiwezekani!

Kila mmoja wenu karibu atapokea ujumbe wa maandishi au baruapepe kutoka kwa rafiki. Rafiki yako atakuambia kwamba namna wanavyoonekana kunawafanya wajisikie vibaya kwa sababu hawaendani na Picha ya Kubuni- unahitaji kumjibu kwa kupinga Picha ya Kubuni na wazo kwamba wanapaswa kujaribu kuonekana tofauti.

Kwa mfano, rafiki yako anaweza kukutumia ujumbe wa maandishi na kusema “Najihisi kuwa mnene sana sasa, ninafikiria kutokwenda kwenye darasa langu la kucheza muziki leo” Ungeweza kusema nini kumuonyesha rafiki yako kwamba hukubaliani na Picha ya Kubuni. Ungeweza kusema nini kumwambia kwamba unafikiri yeye yuko vizuri tu kwa jinsi alivyo na kwamba kitu muhimu kuhusu darasa la dansi ni kujifurahisha na kujifunza kucheza?”

Pata majibu machache kutoka kwa washiriki wako.

Mifano ya majibu inaweza kujumuisha: “Ninafikiri uko vizuri namna ulivyo”; darasa la kucheza muziki linahusu kujifurahisha na kujifunza namna ya kucheza, na si namna unavyoonekana”; “ni kupoteza muda kuwa na wasiwasi kuhusu namna unavyooneka kwa sababu utakosa kufurahia”

Ninataka kila mmoja wenu achukue ujumbe na kisha unipe mimi ujumbe huo. Nitausoma ujumbe huu kwa kikundi kisha kazi yako ni kutoa majibu kwa ujumbe wa maandishi wa rafiki yako ambao unaonyesha kwamba hukubaliani na Picha ya Kubuni.

Kila mshiriki anapaswa:

- CKuchagua ujumbe na kumpa kiongozi ausomee kikundi.

Kwa haraka:

Washiriki wajibu ujumbe mfupi wa maandishi au baruapepe walizopokea kutoka kwa rafiki mwenye wasiwasi-kazi yao ni kuwasaidia marafiki zao kwa kuwashawishi wasiige Picha ya Kubuni

Utahitaji:

Vikaratasi vya ujumbe vilivyokatwa, vikunjwe na kuwekwa kwenye kofia au juu ya meza.

- Jibu kwa kukiambia kikundi wangesema nini katika majibu yao kwa ujumbe wa maandishi kumsaidia rafiki yao kukataa Picha ya Kubuni.
- Mara mshiriki akishatoa jibu, wakaribishe wanakikundi waliobaki watoe mawazo ya nini wangeweza kusema kabla ya kwenda kwa mtu anayefuata.

Vidokezo:

- Kwa kusema majibu ya ujumbe wao wa maandishi kwa sauti kutawaweka washiriki katika mstari wa mbele, na ni jambo zuri kwa ajili ya kujikubali kwao.
- Kama unaweza kutumia simu za mikononi, itafurahisha kutuma na kupokea ujumbe kama ujumbe na baruapepe za maisha halisi!
- Unaweza kuona kwamba inafaa kuwakumbusha washiriki kwamba kama wao au mtu mwingine ambaye wanamfahamu wakati wowote anapokea ujumbe ambao si mzuri au wa kuudhi kuwahusu wao au watu wengine, wanapaswa kuwaambia watu wazima, na kama ni wa tovuti, uripoti kwenye tovuti pia.



Dhamira ya 2: Furaha ya Uzuri ★

Dakika 10



Nini cha kufanya

🗣️ Dhamira hii ni nafasi yako ya kuzungumza wazi dhidi ya Picha ya Kubuni na uwe mstari wa mbele kushirikishana ujumbe wako na dunia!

Una nafasi ya kuandaa ujumbe wako mfupi ulio katika maandishi ambao unataka kushirikishana na watu wengine vijana duniani kuhusu kwa nini Picha ya Kubuni ni kupoteza muda, na kwa nini maisha huwa hayahusu mwonekano tu.

Mwambie kila mmoja achore na kukata kiputo chao kikubwa cha maneno ya kikatuni, na andika kwa herufi kubwa changamoto yao kwa Picha ya Kubuni ambayo wanataka kuzungumza kwa sauti kwa vijana wengine duniani.

Wakisha maliza, kila mtu atashika kiputo chake cha maneno ya kikatuni na kusoma kinasema nini kwa wenzake waliobaki katika kikundi. Kwa nini usipige picha au video ya kila mshiriki na kiputo chake cha maneno ya kikatuni?

Shirikishaneni!

- Unaweza kushirikishana viputo vyenu vya maneno ya kikatuni kwenye www.free-being-me.com ili kwa hakika uweze kutoa ushauri kwa wasichana duniani kote.
- Peleka ujumbe wako wa kiputo cha maneno ya kikatuni nyumbani na ueneze kwa namna nyingi / mara nyingi kadri unavyoweza.



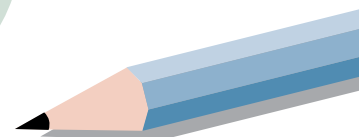
Kwa haraka:

Kwenye kiputo cha maneno ya kikatuni, washiriki waandike ujumbe wao kuwashawishi watoto wengine na vijana duniani kutozingatia Picha ya Kubuni.



Utahitaji:

Kipande kikubwa cha karatasi nene au kadi, mikasi, kalamu nzito.





Dhamira ya 3: Majibu ya haraka ★

Dakika 10



Nini cha kufanya

Kuonea na watu wengine kuhusu mawazo na hisia zetu ni muhimu sana. Ingawaje wakati mwingine, tunalenga kweye mwonekano kuliko sifa za watu na wao jinsi walivyo hasa. Hii inaifanya Picha ya Kubuni iendeleo! Dhamira hii inatupa nafasi kufanya mazoezi ya nini tunaweza kusema na kufanya ili kuifanya Picha ya Kubuni isienee.

Ziweke kauli ziangalie chini, zitawanye.

Dhamira yako ni kupinga kauli kwa majibu ya haraka ambayo yatamzuia mtu kuzungumza kwa namna ambayo inaunga mkono Picha ya Kubuni na kuwafanya wafikiri kile walichokuwa wanasema.

Kwa mfano, kama mtu amesema, “Je, hufikiri kwamba msichana anaonekana mnene sana kiasi cha kushindwa kuvaa nguo za kuogelea?”, ungeweza kumwambia nini kuonyesha kwamba hukubaliani na Picha ya Kubuni? Ungeweza kumwambia kwamba unafikiri ni mzuri jinsi alivyo na si vizuri kukosoa jinsi wengine wanavyoonekana?”

Pata majibu machache kutoka kwa washiriki wako..

Mifano ya majibu inaweza kujumuisha: “Nafikiri ni mzuri jinsi alivyo”; Kuogelea ni kujifurahisha na kufurahia maji, si namna unavyoonekana”. “Ni kupoteza muda kuwa na wasiwasi kuhusu ni jinsi gani watu wengine wanavyoonekana na kwamba sikubaliani na kuwadharau wengine”

Sasa tunataka kufanyia mazoezi jambo hilo, hivyo kila mmoja wenu atakuwa na zamu ya kurusha kitu kwenye moja ya kauli. Nitasoma kauli ambayo kitu kitaidondokea. Mtu aliyerusha kitu hicho anapaswa kutoa majibu ya haraka ya kauli hizo. Kisha wanakikundi wenzako wanaweza kukusaidia kwa kutoa mawazo ya ziada ya nini ungeweza kusema.

Kila jibu unalotoa lijumuishe kitu kinachoonyesha kwamba hukubaliani na Picha ya Kubuni!

👁️ Kwa haraka:

Wakati washiriki wanashusha ishara kwenye kauli, changamoto yao ni kufikiri majibu ya haraka kupinga kauli hiyo – kufanyia majaribio mawazo ya majibu ya haraka kwa vitu wanavyosikia katika mazungumzo ya maisha halisi!

✔️ Utahitaji:

Kauli, kitu cha kurusha mf. Karatasi ya taka, sarafu za plastiki, mawe madogo, nk.

Washiriki warushe kitu kianguke juu ya kauli mojawapo. Kiongozi asome kauli ya mshiriki ambayo kitu hicho kimeidondokea.

Himiza kila mmoja kusaidiana – eleza kwamba lengo lao kama timu ni kujaribu kuonyesha namba zote zilizo ubaoni na kutoa majibu kwa kauli nyingi kadri iwezekanavyo katika muda walio nao.





Dhamira ya hiari 4: Ipe beji!

Dakika 10



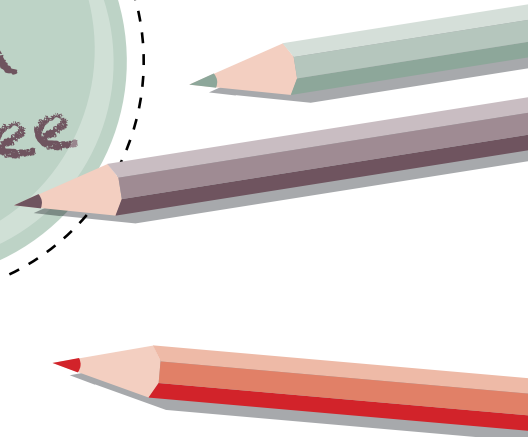
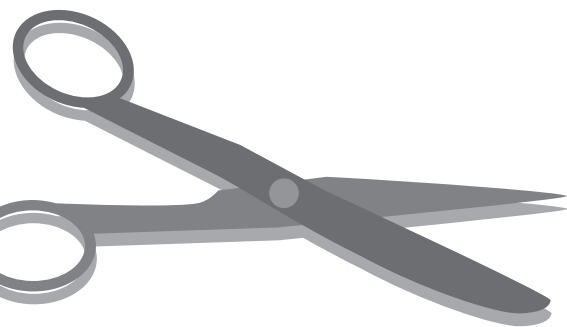
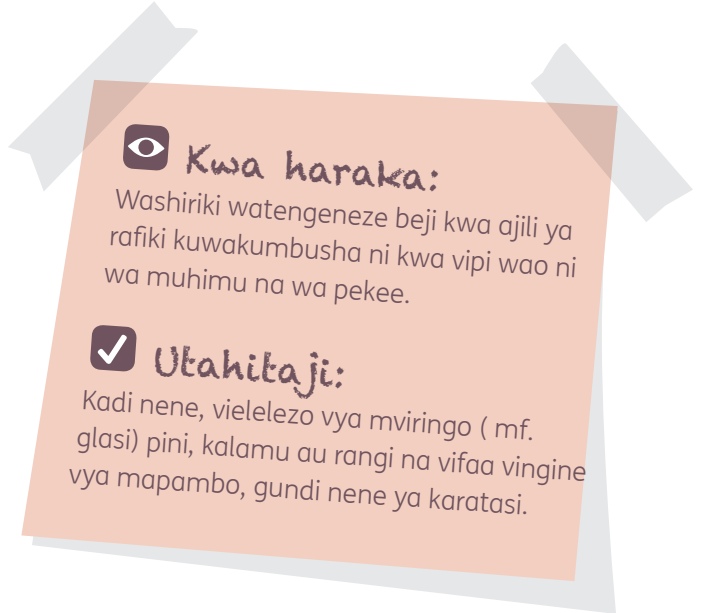
Nini cha kufanya

Moja ya hasara za kuiga Picha ya Kubuni ni kwamba kila mmoja anajihisi anataka kufanana nayo, kitu ambacho kinawazuia kugundua na kufurahia kwamba wao ni tofauti na wa pekee kama walivyo!

Saidia kuwakumbusha marafiki zako juu ya hili kwa kuwatengeneza beji ya 'Mimi' ni wa pekee' – au njoo na mawazo yako ya namna ya kuwasaidia marafiki zako kukumbuka namna walivyo maalumu.

Waambie wachore kuzunguka kielelezo cha duara na kukata kadi ya duara. Chora au paka rangi kaulimbiu ya 'mimi ni wa pekee' kwenye beji na ipambe, kisha ibandike na pini.

Mpe beji hii mtu unayejisikia kwamba anahitaji ujumbe huu. Kumbuka kuwaambia kwa nini unawapa – kwa sababu ni wazo baya kujaribu sana kuiga Picha ya Kubuni! Haiwezekani, na rafiki yako ni mzuri sana kama alivyo!



Kidokezo:

- Waambie washiriki kwamba kama hawajamaliza wanaweza kuchukua beji zao na kutoka kwenye kipindi ili wakamalizie michoro yao.



Dhamira ya hiari ya 5 : Michezo ya mfano wa kuigwa

Dakika 10



Nini cha kufanya

Ni nani katika maisha yako unamheshimu na unataka kuwa kama yeye? Anaweza kuwa rafiki yako, mama yako au dada, mwalimu, mtu yeyote katika jamii yetu, au anaweza kuwa mtu mmoja maarufu. Unaweza kuwa unawaheshimu kwa sababu wanafanya maisha kuwa mazuri kwa watu wengine, au kwa sababu wametengeneza fursa nyingi walizokuwa nazo katika maisha.

- Mara baada ya kila mmoja kuwa na mtu mmoja akilini, wape karatasi. Waombe washiriki waandike mambo matatu kuhusu mtu huyo. Mkumbushe kila mmoja kwamba wanafikiria mtu huyo ni nani na anachofanya, si jinsi wanavyoonekana. Vipande vyao vya karatasi wavifanye kuwa siri

Mawazo ya kwenye orodha: Jasiri, mcheshi, anajali wenzake, anaimba vizuri sana, anatabasamu kila mara

- Sasa chagua moja ya michezo hii kwa ajili ya kucheza:

Kibandiko cha Mfano wa Kuigwa:

Cheza mchezo wa kibandiko. Chagua mtu mmoja ambaye ni “yeye”, atawakimbilia wengine kwenye kikundi, akijaribu kuwawekea kibandiko kwa kuwagusa kwenye mabega yao.

Mtu mmoja anapokuwa amebandikwa kibandiko, waseme “SIMAMA TULI!” na kila mmoja asimame tuli. Kisha mtu aliyewekewa kibandiko asome moja ya sifa kwenye orodha ya mfano wa kuigwa. Mwingine yeyote, ambaye mfano wake wa kuigwa una sifa hizo, amkimbilie kila mmoja na kugusa ukuta (au kitu kingine ulichokiweka) Mtu wa mwisho kugusa ukuta ndiye anayefuatia yeye ni! Kama hakuna mfano wa kuigwa mwingine mwenye sifa kama hiyo , basi mtu wa mwanzo kuwekewa kibandiko ‘ndiye’.

Mchezo unaanza tena na ‘mtu’ mwingine.

Kwa haraka:

Cheza mchezo wa kucheza wa kikundi kufikiri juu ya sifa walizonazo watu wa mfano wa kuigwa, na umuhimu wa kuwa na mfano wa kuigwa kwa sababu ya wao jinsi walivyo, na si jinsi wanavyoonekana.

Utahitaji:

Kipande kidogo cha karatasi na kalamu kwa kila mshiriki.



Mchezo wa duara wa mfano wa kuigwa:

Kila mmoja asimame kwenye duara, awe mbali sana na mwenzake. Muombe kila mmoja kusema kwa zamu kitu kimoja kutoka kwenye orodha yake.

Mara mtu anaposikia sifa iliyosomwa ambayo pia ipo kwenye orodha yao, waseme “MIMI PIA!” Msemaji na mtu ambaye amekuwa na sifa kama hiyo waondoke mara moja maeneo yao kwenye duara na kukimbia kuzunguka nje ili kurukia sehemu iliyo wazi katika duara. Mtu wa mwisho kutafuata nafasi ndiye mtu anayefuatia kucheza.

Asanteni kwa kuchangia mawazo yenu ya mfano wa kuigwa – kumbuka, mifano ya kuigwa ni muhimu na mizuri sana, si kwa sababu inaiga Picha ya Kubuni, bali ni kwa sababu ya wao ni nani ndani yao!



Maelezo ya Changamoto Binafsi: Kujiona kama utakavyo

Dakika 5



Matokeo

Washiriki wajizoeze kusema vitu chanya kuwahusu wao wenyewe na wajifunze kwamba kutumia kioo kunaweza kuwa na mtazamo chanya badala ya hasi.



Nini cha kufanya

Kulingana na Picha ya Kubuni, kioo ni adui yako, mahali unapoangalia sehemu zote ambazo haziko sahihi kwa jinsi unavyoonekana. Lakini tunajua kwamba Picha ya Kubuni kiuhalisia haiwezekani, na kuna kila sababu ni kwanini ni wazo baya kujaribu kuonekana kama picha hiyo. Kwa hiyo, kati ya kipindi hiki na kijacho, tutajitahidi kukifanya kioo kiwe rafiki yetu.

Mpe kila mshiriki nakala ya Karatasi kubwa ya 3.3. Kielelezo kinawataka wataje angalau

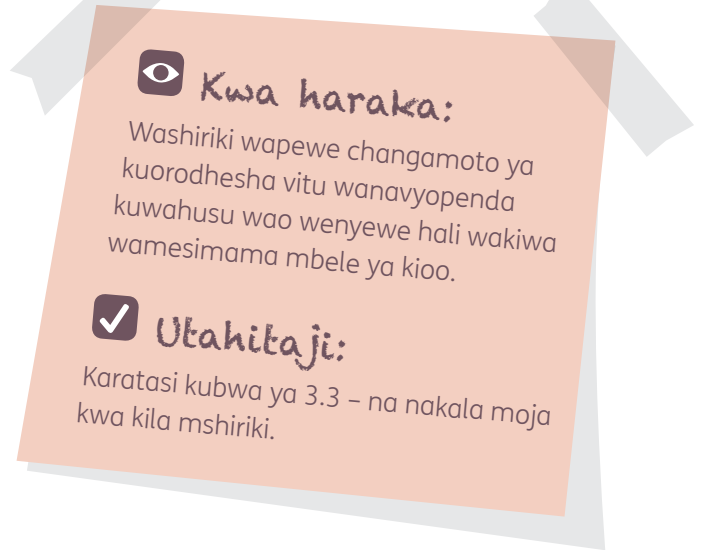
Vitu vitatu ulivyopenda kuhusu tabia yako.

Sehemu tatu za mwili wako ambazo unazipenda kwa sababu ya kile zinachoweza kufanya.

Sehemu tatu za mwili wako unazopenda kuangalia.

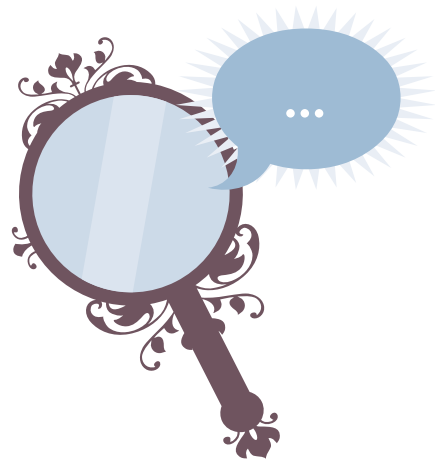
Kwa mfano, unaweza kupenda umbo la mikono yako, urefu wa miguu yako, nywele zako nyeusi za mawimbi, sauti ya kichoko chako au ukweli kwamba wewe ni rafiki mzuri. Hii ni njia nzuri ya kujenga kujiamini ndani yako!

Kisha karatasi hii inawataka washiriki waende kwenye kioo, kutabasamu wenyewe na kusema, “Ninapenda XXX yangu” – kwa sauti wakitumia orodha ya mambo waliyo nayo.



Wahimize washiriki kuongeza zaidi kwenye orodha zao wakati wanaangalia kwenye kioo na hasa washiriki wajizoeze kusema vitu wanavyopenda kuhusu namna mwili wao unavyoonekana na unachoweza kufanya!

Hakikisha kila mmoja anaelewa Changamoto Binafsi, na wakumbushe kuleta orodha zao kipindi kijacho.



Kidokezo:

- Siku hizi hatupati fursa nyingi katika jamii kujisifia kuhusu miili yetu, na kwa kufanya hivyo kunaongeza kujikubali - himiza kikundi chako kutenga muda kwa ajili ya kushughulikia changamoto hii.



Hivi Ndivyo Nilivyo

Kipindi cha nne

Picha ya Kubuni si kitu tunachosikia na kuona miongoni mwetu tu- tunaizungumzia pia, muda wote, hata wakati ambapo huwa hatujagundua kwamba tunafanya hivyo! Kila wakati tunajilinganisha sisi au mtu mwingine na Picha ya Kubuni, hata wakati tunamsifia mtu, hii inaendeleza Picha ya Kubuni,

na kumfanya mtu huyo na wale wanaomzunguka kujisikia kwamba wanapaswa 'kuiiga'. Kipindi hiki kinawawezesha washiriki kutambua hili 'Sifa za mwili' na kujifunza njia za kuwawezesha kuacha kuitumia wenyewe, na kuwapa watu wengine changamoto pia.

mpango wa kipindi

ZOEZI	MUDA	UTAHITAJI	UJUZI
Ahadi ya kushiriki	Dakika. 2	Haihusiki	Kuzungumza kwa sauti
Shirikishaneni: Changamoto Binafsi ya Kujiona kama utakavyo	Dakika. 15	Vitini vya Kujiona kama utakavyo (vilivyokamilika)	Kazi ya pamoja, kuzungumza mbele ya wengine
Hakuna tena Sifa za Mwili! - Tambulisha Sifa za Mwili - Onyesha Sifa za Mwili - Pongezi Halisi	Dakika 5 Dakika 20 Dakika 15	Karatasi kubwa ya 4.1 - matukio ya igizodhima, kipande kikubwa cha karatasi na kalamu	Kusikiliza, kuzungumza kwa sauti, kufikiri kwa haraka, mtazamo chanya dhidi ya wengine
Changamoto Binafsi: Eneza neno	Dakika 10	Karatasi za kubandika au vipande vidogo vya karatasi, karatasi kubwa ya 4.2 - kadi za ahadi	Kuaminika (kutimiza ahadi uliyoahidi), kuzungumza kwa sauti, kuwaongoza wengine - kuwa mfano



Karibu katika Kipindi nne

Ahadi ya Kushiriki ★

Dakika 2



Matokeo

Kila mshiriki anakubali kwa sauti kushiriki kikamilifu na kufurahia katika kipindi hiki cha *Hivi Ndivyo Nilivyo*. Ahadi hii ya mdomo inasaidia washiriki kuchangia kwa uwazi zaidi, kunakosababisha matokeo makubwa katika kujikubali kwao.



Nini cha kufanya

Kiweke kikundi pamoja katika duara Mshukuru kila mmoja kwa kuhudhuria na waombe waseme kwa sauti shauku na utayari wao wa kushiriki katika kipindi cha nne cha *Hivi Ndivyo Nilivyo*.

Je, uko tayari kuhamasika na kuchangia katika kipindi hiki cha *Hivi Ndivyo Nilivyo* na kufurahia tunavyoendelea? Kama ndivyo, sema kwa sauti



Kwa haraka:

Kama kikundi kizima, ongoza washiriki kushirikishana kilichowasisimua kuhusu kushiriki katika *Hivi Ndivyo Nilivyo*.

Utahitaji

No materials needed. Hakuna vifaa vinavyohitajika.



Shirikishaneni: Changamoto Binafsi ya Kujiona kama utakavyo ★

Dakika 15



Matokeo

Kwa kushirikishana changamoto yao ya Kujiona kama utakavyo, washiriki wanaongeza kujikubali kwao kwa kujiozea kusema kwa sauti vitu ambavyo wanavipenda kuhusu wao wenyewena kuanzisha utamaduni wa wasichana kujivunia miili yao na namna walivyo.



Nini cha kufanya

Kazi nzuri kwa kila mmoja kwa kufanya zoezi la Kujiona kama ulivyo na kufikiria kuhusu vitu unavyovipenda kuhusu wewe mwenyewe na mwili wako. Sasa tutashirikishana haya kila mmoja!

Kumbuka kwamba fikra chanya kuhusu miili yenu ni muhimu sana na tunataka kuanzisha mapinduzi ambapo wasichana wanajisikia kuwa na ujasiri kuzungumza kuhusu kile wanachokipenda kuhusu miili yao na namna walivyo. Inahitaji mazoezi, lakini kujikumbusha mwenyewe kuhusu vitu unavyovipenda kukuhusu wewe na mwili wako ni njia nzuri kusaidia kupinga Picha ya Kubuni.

Chezeni mchezo wa kikundi. Mwambie kila mmoja kusogea haraka katika eneo la kukutana. Lengo ni kwa washiriki kuingia katika vikundi haraka iwezekanavyo wanaposikia kiongozi akitaja kwa sauti namba – kwa mfano, kiongozi anasema kwa sauti “tatu!” na kila mmoja anaingia katika kikundi cha watu watatu.

Katika vikikundi hivi, washiriki wanapaswa kushirikishana moja kati ya vitu wanavyovipenda kuhusu wao wenyewe kutoka katika orodha ya Kujiona kama utakavyo. Wahimize kuisema kama: “Ninapenda ...yangu”.

Kila wakati vikundi vipya vinapoundwa, kabla hawajaanza kushirikishana, waambie ungependa wao kushirikishana nini – kitu wanachokipenda kuhusu...

- Haiba yao.
- Sehemu ya miili yao ambayo imewasababisha kufanya mambo wanayoyapenda.
- Sehemu ya miili yao wanayopenda inavyoonekana.



Kwa haraka:

Washiriki wacheze mchezo wa kikundi ili kushirikishana mawazo yao ya Kujiona kama utakavyo.



Utahitaji:

Karatasi kubwa za Kujiona kama utakavyo zilizojazwa za washiriki.

Kuwe na mizunguko angalau mitatu ya vikundi, ili kila mmoja aweze kushirikishana angalau sifa moja kutoka katika kila orodha. Mchezo wa kikundi wakati mwingine unawabakisha watu wakati vinapoundwa vikundi – kazi yao ni kukimbia na kuingia katika kikundi chochote na kusema kitu chao wanachokipenda kwanza!

Washiriki wanapaswa kusema tu sifa wanazozipenda – hawahitajiki kutoa sababu ni kwa nini!

Mmefanya vizuri, ni vizuri kusikia vitu vingi chanya kutoka kwenu!



Maswali



Unajisikiaje unaposema mambo mazuri kuhusu wewe mwenyewe?



Je, kwa nini ni vizuri kujiozea kufikiria na kusema unachokipenda kuhusu wewe mwenyewe?

Vidokezo:

- Kama unafanya kazi pamoja na kikundi cha elimu mchanganyiko, inaweza kuwa bora iwapo wasichana na wavulana watafanya kazi katika vikundi tofauti. Hakikisha kila mmoja yupo chanya na kuwa wa msaada kwa kila mmoja, wakitambua kuwa sio wakati wote zoezi linakuwa rahisi.



Hakuna Sifa za Mwili Tena! ★

Dakika 40



Matokeo

Washiriki wajifunze na wajizoeze kupinga Sifa za Mwili, ambayo ni lugha inayotumika katika mazungumzo ya kila siku ambayo inasababisha Picha ya Kubuni kuendelea.



Nini cha kufanya

Tambulisha Sifa za Mwili (dakika 5)

Tuliona katika kipindi kilichopita kwamba kuna vitu vingi sana tunavyoweza kufanya kama marafiki na wanajamii ili watu wafahamu Picha ya Kubuni ni nini, na kuwashawishi wasiifuate ili tuwe na jamii inayojikubali.

Lakini wakati mwingine, bila hata kutambua, tunaweza kuifanya Picha ya Kubuni iendele kwa namna tunavyozungumza. Kila wakati tunapotoa maoni ambayo yanalinganisha namna watu wanavyoiona Picha ya Kubuni, tunasababisha Picha iendele. Hii inaitwa Sifa za Mwili.

Kuhakikisha kila mmoja anaelewa tunachokimaanisha kwa Sifa za Mwili, waulize washiriki:

Maswali



Katika mazungumzo yetu ya kila siku, unaweza kufikiria njia zozote zinazotufanya kuendeleza Picha ya Kubuni kwa kutumia Sifa za Mwili?

Washiriki wanaweza kupendekeza 'kutania' au 'kusema mambo mabaya'. Wahimiza kufikiria kuhusu aina zisizo za lazima za Sifa za Mwili pia, kama pongezi, ambayo inalinganisha mwonekano wa mtu fulani na Picha ya Kubuni – kwa mfano, "Umependeza!". Je, umepunguza uzito?"

Kwa haraka:

Kupitia igizodhima la kufurahisha na zoezi la kutoa pongezi, washiriki watafute Sifa za Mwili ni nini na wajizoeze kuzungumza katika njia tofauti, na kuwaongoza wengine kufanya hivyo.

Utahitaji:

Karatasi kubwa ya 4.1 –matukio ya igizodhima, kipande kikubwa cha karatasi, kalamu.



Kidokezo:

- Wakati mwingine hii ni ngumu kwa washiriki kuelewa mwanzoni. Hapa mazoezi yatawasaidia kujizoeza kubainisha Sifa za Mwili, na kuja na mibadala.

Hakuna Sifa za Mwili Tena! (Inaendelea) ★



Dakika 40

Kuonyesha Sifa za Mwili (dakika 20)

Kwa kutumia matukio kutoka katika karatasi kubwa ya 4.1, waombe viongozi kufanya igizodhima.

Kumbusho: Maigizodhima yanapaswa kufanywa na viongozi (au wasaidizi wanaojitolea) na sio washiriki, kwa sababu ni muhimu washiriki wasitumie Sifa za Mwili wao wenyewe kwa sababu hatupendi wao wajizoeze kuimarisha Picha ya Kubuni.

Tutaigiza baadhi ya maonyesho tofauti ambayo unaweza kuyaona katika maisha yako ya kila siku. Kazi yako ni kusikiliza kwa makini kuona kama unaweza kusikia Sifa za Mwili katika mazungumzo hayo..

Wote mtakaa kwenye 'hadhira' mkgawanyika katika timu mbili. Unaposikia mfano wa Sifa za Mwili, unapaswa kusema kwa sauti "Sifa za Mwili" na kuruka juu wakati huohuo. Kila timu inapaswa kujitahidi kufanya haraka kuonyesha Sifa za Mwili. Timu yako itapata alama kila wakati unapofanikiwa kuonyesha Sifa za Mwili katika kila onyesho.

Viongozi wanapaswa kuacha haraka kuigiza onyesho pale ambapo mshiriki anabainisha kwa usahihi mfano wa Sifa za Mwili. Jaribu kufafanua kwa nini ilikuwa Sifa za Mwili, kwa mfano:

Aina hii ya mazungumzo inasababisha Picha ya Kubuni kuendelea kwa sababu... (mf., wanalinganisha mtu fulani na Picha ya Kubuni kwa kusema ni mnene)" Hii inaweza kuumiza sana mtu anayepokea maoni na haisaidii kwa yeyote kwa sababu inasababisha Picha ya Kubuni iendele.

Unapaswa kuwauliza washiriki ni jambo gani ambalo watu katika onyesho wangeweza kusema bila kutumia Sifa za Mwili.

Sasa kwa vile umeonyesha mfano wa Sifa za Mwili, hebu tufikirie kuhusu unachoweza kusema ili kuizua. Je, mmoja wenu anaweza kuelezea namna wanavyoweza kuzuia Sifa za Mwili?

Wahimiza washiriki kushirikishana njia tofauti za kuzuia Sifa za Mwili. Njia kuu tatu za kuzuia Sifa za Mwili ni :

- Badilisha mada.
- Usijibu wala kushiriki katika Sifa za Mwili.
- Ipinge kwa kuibainisha kama inayosababisha Picha ya Kubuni kuendelea – sema hukubali na hutazungumzia hilo .

Rudia zoezi hilo ili washiriki wapate nafasi kufanyia kazi kwa angalau maonyesho matatu.

Kwa kuhitimisha, toa nafasi ya kupongeza kwa kupigia makofi washiriki waliosimama, na viongozi waliokuwa wakiigiza.

Kazi nzuri kila mmoja, mko vizuri sana katika kuonyesha Sifa za Mwili

Kidokezo:

- Kama washiriki hawataonyesha Sifa za Mwili katika onyesho lenu moja kwa moja, endelea kuigiza onyesho na kutumia Sifa za Mwili tena. Kama bado hazijaonyeshwa, simamisha onyesho na kuelezea pale Sifa za Mwili zilipojitokeza, kisha anza onyesho jipya.

Maswali

? Kwa nini ni wazo baya kutumia Sifa za Mwili unapozungumza na marafiki na familia?

(Kwa sababu inafanya Picha ya Kubuni iendele. Kwa kulinganisha watu na Picha ya Kubuni katika njia nzuri au mbaya, inasababisha wajisikie kuwa wanalazimika kujaribu kufanana nayo, hata kama ni wazo baya!)

? Tunawezaje kuzuia Sifa za Mwili?
(Tumia orodha ya njia tatu hapo juu)



Hakuna Sifa za Mwili Tena! (Inaendelea)★

Dakika 40



Pongezi Halisi (dakika 15)

Sasa umekuwa na nafasi ya kuonyesha Sifa za Mwili katika watu wengine na kufikiria kuhusu njia za kuipinga au kuizuia, ni muda wa kuendelea wewe mwenyewe.

Kiombe kikundi kutembea tembea ndani ya chumba, wasimame wanapomuona mtu mpya wa kuzungumza nae.

Mpongeze au msalimie mtu mwingine kwa maneno yasiyo ya Sifa za Mwili; ambayo hayalinganishi mtu mwingine na Picha ya Kubuni. Tunataka pongezi zako ziwe kuhusu unachokipenda zaidi kuhusu mtu huyo, na anachoweza kufanya vizuri, badala ya namna wanavyoonekana. Sema asante kwa kila pongezi unayopewa.

Wahimiza washiriki kusaidiana kwa kumzuia mtu iwapo kwa bahati mbaya umetumia Sifa za Mwili!

Baada ya hayo, kiweke kikundi pamoja na waombe washiriki kusema kwa sauti mojawapo kati ya pongezi walizopewa. Ziandike zote katika kipande kikubwa cha karatasi kadri wanavyozisema kwa sauti – washukuru washiriki na kuwapongeza wao pia – mf. “Asante Sonia” wewe ni mchezaji mzuri wa mpira wa miguu“!

Kidokezo:

- Muda huu wa mwitiko ni nafasi kwako kuhakikisha ujumbe umefika na kuonyesha mifano yoyote ya Sifa za Mwili inayoweza kujitokeza..
- Ni sawa kuzungumzia mwonekano, lakini inaweza kuhitaji kujifunza namna ya kufanya hili bila kuimarisha Picha ya Kubuni kwa sababu mara nyingi ni kitu ambacho hatujakizoea. Kwa sababu ya hili, katika hatua hii omba washiriki kujaribu salamu na pongezi ambazo hazilengi katika mwonekano.

Baadaye uliza:

? Unajisikiaje kupata pongezi?

(Washiriki wanaweza kutojisisika vizuri kupokea pongezi – ni muhimu kwao kujizoeza kuzikubali pamoja na kuzitoa, kwa kuwa huleta mabadiliko makubwa katika kujikubali kwao. Sio vibaya kukubali pongezi)

? Kwa nini ni kitu kizuri kutoa pongezi ambayo haihusu watu wanavyoonekana?

(unaweza kuimarisha kujithamini kwa marafiki, bila kuendeleza Picha ya Kubuni!)





Changamoto Binafsi: Eneza Neno

Dakika 10



Matokeo

Washiriki waongoze kwa kushirikishana ujumbe unaohusu Picha ya Kubuni na watu wengine.



Nini cha kufanya

Hadi sasa tumeona Picha ya Kubuni ni nini, kwa nini haiwezekani na haina maana kuonekana kama picha hiyo, na tumefanya majadiliano ya kuipinga..

Changamoto yetu Binafsi katika kipindi hiki itakuwa ni kupeleka tulichojifunza katika jamii yetu wenyewe!

Waombe kila mmoja kuingia katika kikundi kidogo na kukipa kila kikundi mkusanyiko wa karatasi za kunata au vipande vidogo vya karatasi.

Unawezaje kupinga Picha ya Kubuni katika maisha yako mwenyewe? Andika mawazo yako. Fikiria kuhusu nini utakachoweza kufanya ili kujizuia mwenyewe kuamini Picha ya Kubuni na utafanya nini kwa ajili ya marafiki zako, familia na jamii?

Viombe vikundi kubandika maelezo yao, sasa una ukuta mkubwa wa mawazo!

Warejeshe pamoja na kusoma mawazo yote, kuwaweka katika vikundi

- Mawazo kwa ajili yangu – mawazo binafsi ya namna ya kuachana na Picha ya Kubuni.
- Mawazo ya wengine – njia ambazo washiriki wanaweza kufikisha ujumbe kwa wengine na kuzuia Picha ya Kubuni katika jamii zao.

Kama vikundi vinapambana, yafuatayo ni baadhi ya mawazo::

Mawazo kwa ajili yangu

- Nenda na ufanye zoezi ambalo hukuwa na uhakika kuhusu kulifanya kwa sababu ya wasiwasi kuhusu namna unavyoonekana.
- Usinunue majarida au kutazama vipindi vya TV ambavyo vinafanya Picha ya Kubuni iendelee.
- Jizoeze changamoto ya Kujiona kama utakavyo

Kwa haraka:

Shirikianeni kupanga njia za kueneza neno hilo na kuchukua kile ambacho kikundi kimejifunza katika maisha halisi, ili kuleta mabadiliko kwa wao wenyewe na kwa wengine. Ahidi kufanya mawili ya mawazo hayo:

Utahitaji:

Karatasi za kunata au kipande kidogo cha karatasi, Kadi za Ahadi ya Kueneza Neno kwenye karatasi kubwa ya 4.2.

- Jizoeze kupokea pongezi.

Mawazo ya wengine

- Fanya nyumbani/shuleni/uwanja wa michezo kuwa ukanda huru wa Sifa za Mwili.
- Mwambie rafiki kuhusu Picha ya Kubuni na kwa nini huiamini.
- Andika barua kwa msichana mdogo unayemfahamu kuhusu kwa nini hapaswi kuiga Picha ya Kubuni.
- Bandika ujumbe unaohusu kujikubali mahali fulani ambapo rafiki zako na familia wanaweza kuuona, kwa mfano katika voo vyote shuleni/ nyumbani au kwa nini sio katika milango yote ya voo au hata katika vitabu vya marafiki.
- Jizoeze kutoa pongezi ambazo hazizingatii namna watu wanavyoonekana.

Waombe washiriki watazame mawazo yote yaliyopo ukutani na wachague mawazo mawili – moja kutoka kwenye kundi la ‘wazo kwa ajili yangu’ na lingine kutoka kwenye kundi la ‘wazo kwa ajili ya wengine’, kisha andika mawazo hayo katika kadi ya ahadi ya Kueneza Neno.

Je, wote mnakubali kujaribu kwa uwezo wenu kutimiza ahadi zenu kabla ya kipindi kijacho?

Mhimize kila mmoja kusema kwa sauti kubwa “NDIYO” kabla ya kumaliza kipindi.



Hivi Ndivyo Nilivyo Kipindi cha tano

Katika kipindi hiki, fanyia kazi hatua nne rahisi za kupanga mradi wa kuisimua wa Chukua Hatua ambao unashirikisha kile ulichojifunza wakati wa kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo. Ongoza na kuleta mabadiliko kwa marafiki zako na jamii!

mpango wa kipindi

ZOEZI	MUDA	UTAHITAJI	UJUZI
Ahadi ya Kushiriki	Dakika 2	Haihusiki	Zungumza kwa sauti
Panga mradi wako wa chukua hatua	Dakika 20	Karatasi ya kuandikia kumbukumbu, karatasi pana na kalamu, kielelezo cha mipango karatasi kubwa ya 5.1	Mipango, kazi ya pamoja, ubunifu, utetezi, uongozi
- Tazama mabadiliko	Dakika 5		
- Panga mabadiliko:	Dakika 10		
- Ujumbe wetu			
- Ujumbe wa kwenye fulana			
- Mpango wa utekelezaji	Dakika 30		



Karibu katika Kipindi tano

Ahadi ya kushiriki

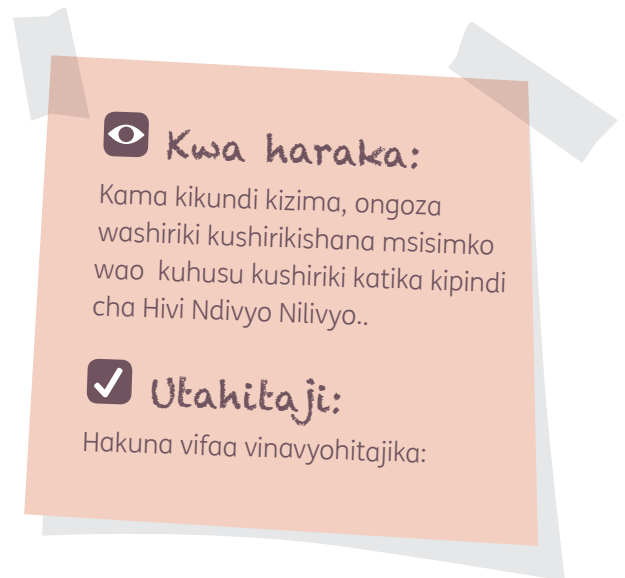
Dakika 2



'Katika kipindi hiki fanyia kazi hatua nne rahisi za kupanga mradi wa kusisimua wa Chukua Hatua ambao unashirikisha kile ulichojifunza wakati wa kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo. Ongoza na kuleta mabadiliko kwa marafiki zako na jamii.

Matokeo

Kila mshiriki anakubali kwa sauti kushiriki kikamilifu na kufurahia katika kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo. Kwa kusema kwa sauti inamaanisha washiriki watachangia kwa uwazi zaidi, kukisababisha matokeo makubwa katika kujikubali kwao..



Nini cha kufanya

Mara tu utakapotambulisha Hivi Ndivyo Nilivyo, mshukuru kila mmoja kwa kuhudhuria na waombe kuzungumza kwa sauti shauku yao na utayari wa kushiriki katika kipindi cha kwanza cha Hivi Ndivyo Nilivyo..

Je, uko tayari kupinga Picha ya Kubuni katika kipindi hiki cha mwisho cha Hivi Ndivyo Nilivyo na kujiandaa kuanza mapinduzi ya kujikubali katika jamii yako? Sema kwa sauti





Panga mradi wako wa chukua hatua ★

Saa I



Matokeo

Washiriki waongoze, kwa kutumia kile walichojifunza wakati wa kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo kupinga Picha ya Kubuni na kushirikishana na wengine kuanza mapinduzi ya kujikubali.

Ujumbe muhimu:

Lengo la kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo ni kueneza ujumbe wa kujikubali mbali kadri tuwezavyo, kupita wale wote waliopata fursa ya kufurahia programu nzima.

Hivyo, ili kila mshiriki apate beji yake ya Hivi Ndivyo Nilivyo, wanapaswa:

- Kuwafikia angalau watu wengine wawili wenye umri wa miaka 7 – 14.
- Kutumia angalau saa moja pamoja na watu waliofikiwa na hatua hiyo.



Nini cha kufanya

Hiki bado sio kipindi kinachosisimua sana, kwa sababu tunapanga namna tutakavyochukua hatua na kueneza ujumbe tuliojifunza kutoka katika kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo mbali na kwa upana!



👁️ Kwa haraka:

Pangeni pamoja namna kikundi chenu kitakavyochukua hatua, kueneza ujumbe wa Hivi Ndivyo Nilivyo katika njia ya kufurahisha na kuisimua!

✔️ Utahitaji

Karatasi ya kuchukulia kumbukumbu, karatasi kubwa na kalamu, kielelezo cha mipango karatasi kubwa ya 5.1.

Fafanua hatua nne za msingi za kusababisha mabadiliko yatokee:

Angalia mabadiliko: Tutaelewa mabadiliko tunayotaka kuyafanya na itamaanisha nini kwa watu tunaowafikia.

Panga Mabadiliko: Tutafanyia kazi ujumbe ambao ndio hasa tunataka kuutoa, na namna hatua zetu zitakavyoonekana. Tunataka kutumia angalau saa moja pamoja na watoto na vijana tunaowafikia.

Fanya Mbadiliko: Tutaweka mipango yetu katika utekelezaji!

Shirikishana Mabadiliko: Hatutaishia hapa – tutafikiria kuhusu tutakachoweza kufanya ili kuwezesha hatua zetu ziendelee na kushirikishana kile tulichokuwa tukikifanya na Girl Guides na Girl Scouts duniani kote.

Kipindi kinahusu hatua mbili za mwanzo: Angalia Mabadiliko na Panga Mabadiliko. Kisha tutaweka mipango yetu katika utekelezaji ili Kufanya Mabadiliko na kutumia muda mfupi baadaye kufikiri kuhusu Kushirikishana Mabadiliko.



Panga mradi wako wa chukua hatua (Inaendelea)★

Saa I



Angalia mabadiliko - dakika 20

Hii ni nafasi yetu kuwa na mipango mikubwa. Vipi kama kila kijana katika nchi yetu au hata duniani akijikubali vizuri kwa sababu anaelewa, kama unavyofanya sasa, kwamba Picha ya Kubuni haiwezekani, na kwamba kuna hasara nyingi kama utajaribu kuonekana hivyo?

- Viombe vikundi vidogo kujadili maswali haya pamoja:

Maswali



- ? Itamaanisha nini kwa kila mmoja kujikubali zaidi?
- ? Itamaanisha nini kwa jamii yetu kwa ujumla kama kila mmoja atajikubali kwa kiasi kikubwa?

- Vikikundi vitumie dakika kumi kubuni mchoro mkubwa au ramani ya akilini itakayowakilisha mawazo yao.
 - Kisha kipe kila kikundi dakika moja kuelezea mawazo yao katika kikundi kizima. Hakikisha kila mshiriki anapata nafasi ya kutoa wazo.
- Kazi nzuri, yote ni mawazo mazuri sana. Kama tunashirikiana, pamoja na Girl Guides na Girl Scouts wote duniani ambao wanashiriki katika kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo, tunaweza kuleta mabadiliko makubwa!*

Yafuatayo ni baadhi ya mawazo ya kusaidia:

Watu binafsi:

Jisikie furaha, kujiaminii zaidi, utayari zaidi kufanya mazoezi ambayo yanatumia miili yao kama kuogelea, watafurahia zaidi wao wenyewe, usiwe na wasiwasi kuhusu kile ambacho watu wanakifikiria, kujivunia wao wenyewe.



Jamii na dunia:

Usawa zaidi, watu wanaheshimiwa, uonevu mdogo, watu wanakubali namna walivyo na sio wanavyoonekana, watu wengi wanafanikisha mambo makubwa katika jamii kwa sababu hawazuiwi na wasiwasi kuhusu namna wanavyoonekana.



Panga mradi wako wa chukua hatua (Inaendelea) ★

Saa I



Panga mabadiliko:

Sasa tuna picha kubwa ya kile tunachotaka kufanikisha, tunaweza kufikiria kuhusu namna ya kufanya itokee.

Ujumbe wetu- dakika 5

Kwanza kabisa, tushirikiane ili tufikie mambo ya msingi tuliyoyagundua katika kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo ambayo tunataka kushirikishana na watu wengine ili kuboresha kujikubali kwao.

Kiombe kikundi kufikiria yaliyopita katika kila kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo:

Maswali



? Tulifanya nini?

? Tuligundua nini au kuona nini zaidi?

Andika majibu yao katika ukurasa mkubwa wa karatasi – tumia kalamu ya rangi moja kwa kile walichokifanya na rangi nyingine kwa kile walichoifunza.

Kidokezo:

- Mwanzoni mwa kila kipindi wanamipango wanapaswa kusaidia kustua kumbukumbu yako, kama matokeo ya zoezi yatakavyofanya..

Kikundi kinapaswa kuanza kubainisha ujumbe rahisi mchache waliojifunza::

- Kuna Picha ya Kubuni katika jamii yako (na jamii nyingine duniani wanazo pia, japokuwa wanaweza kuwa na sifa tofauti).
- Maana ya Picha ya Kubuni ni ndefu sana na maalumu, hivyo haiwezekani kuifikia (hata wanamitindo wanabadilishwa mwonekano).

- Maana ya Picha ya Kubuni ni ndefu sana na maalumu, hivyo haiwezekani kuifikia (hata wanamitindo wanabadilishwa mwonekano)
- Kuna gharama nyingi kuiga Picha ya Kubuni kwetu na jamii zetu. Kuna mbadala wa Picha ya Kubuni! Sote tunaweza kupinga Picha ya Kubuni kila tunakokwenda na kujikubali, na kuna njia nyingi tofauti tunazoweza kupinga vyombo vya habari, marafiki na familia zetu.

Fanya ujumbe huu ueleweke katika kikundi kutokana na mapendekezo yote yaliyotolewa.

Ujumbe katika Fulana – dakika 10

Njia nzuri ya kuanza mazungumzo ni kushirikishana ujumbe wako katika Fulana ili kila mmoja auone! Kama unataka kumpata mtu fulani kuzungumzia ujumbe huo tuliojadili hivi punde, Je, ujumbe wa fulana yako utasemaje?

Waombe washiriki kufanya kazi wawiliwawili na kutumia dakika tano kubuni ujumbe wa fulana zao. Wanaweza kuhitaji msaada wa viongozi katika kuendeleza ujumbe:

Kisha omba kila kikundi kusema kwa sauti kaulimbiu zao kwa wanakikundi wengine, kwa mfuatano wa haraka.

Kazi nzuri, wote ni ujumbe mzuri!

Weka juu ukutani ujumbe wa fulana ili kila mmoja auone. Unaweza kutumika kusaidia kuandaa mpango wa utekelezaji wa kikundi na kuutumia wakati wa Hatua yenyewe, labda kuutumia kama sehemu ya mwaliko au bango.





Panga mradi wako wa chukua hatua (Inaendelea)★

Saa I



Mpango wa utekelezaji - dakika 30

Sasa una maono yako ya dunia isiyokuwa na wasiwasi kuhusu mwonekano, unafahamu ujumbe unaotaka kuutoa na una mawazo kuhusu namna tunavyoweza kuanzisha mazungumzo. Ni wakati wa kuamua hatua utakazochukua ili kueneza ujumbe huo. Hebu tushughulikie namna mradi wetu wa Chukua Hatua utakavyoonekana na nani ambaye tungependa kumfikia katika jamii.

Hii inafurahisha kidogo, pale unapotaka fikra zako zifike!

Wahimize washiriki kuongoza na kuufanya mradi wa Chukua Hatua kuwa wao.

Usisahau:

- Unatakiwa kuwashirikisha watu unaowafikia kwa mradi wako wa chukua hatua kwa angalau saa moja.
- Wote wanaofikiwa wanapaswa kuwa watoto na vijana wa umri uleule wa washiriki.
- Kunapaswa kuwapo watu wawili waliofikiwa na kila mshiriki.
- Unapaswa kueneza ujumbe uliojifunza katika kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo.

Mnapaswa kuendesha tukio hilo wote pamoja, pageni matukio tofauti katika vikundi au mtu mmoja mmoja.

Anza kupanga:

- Kama vikundi vidogo vinaanza kufanyia kazi miradi yao ya Chukua Hatua, hapa ndipo wanaweza kuanza kupanga. Kama unapanga mradi wa Chukua Hatua wa Kikundi kizima, vikundi vidogo vinapaswa kuja na mawazo tofauti kisha pigeni kura kuamua mradi wa mwisho.
- Tumia au fuata kielelezo cha mipango katika karatasi kubwa ya 5.1 kuwasaidia washiriki kufikiria kile wanachotaka kufanikisha na namna ya kukifanikisha.

Kidokezo:

- Fikiria namna suala la kiwango kidogo cha kujikubali kinavyoweza kuwaathiri wote unaowafikia katika mradi wa Chukua Hatua. Kwa mfano, inaweza kuwa ni kawaida kwa vijana kupaka rangi picha zao kabla ya kuziweka katika mitandao ya kijamii au labda ni wasiwasi wa kikundi chako kwamba picha wanazoziona katika vyombo vya habari hazihamasishi mambo tofauti. Wahimize washiriki walete masuala hayo katika mradi wa Chukua Hatua, ili kuwashirikisha wote wanaowafikia na kuleta mabadiliko!

- Jaribu kuwa na chati ya mipango iliyojazwa mwishoni mwa kipindi na orodha yote ya taarifa halisi za kina zinazohitaji kufanyiwa kazi. Jaribu kuwa na chati ya mipango iliyojazwa mwishoni mwa kipindi na orodha yote ya taarifa halisi za kina zinazohitaji kufanyiwa kazi.
- Kama una vikundi vidogo vinavyofanya kazi tofauti, tumia muda kupitia mipango yao na hakikisha wamepata msaada wanaoutaka. Waombe kushirikishana mipango yao na vikikundi vingine kabla ya kumaliza kipindi.
- Kama kikundi kizima kinafanya kazi pamoja, wahamasishwa washiriki wengi iwezekanavyo kwa sehemu mbalimbali za mradi.

Kazi nzuri kwa kila mmoja, tumefurahishwa sana kuhusu mradi huu wa Chukua Hatua na hatuwezi kusubiri kuanza kwa mapinduzi yetu ya kujikubali!



Hatua zinazufuata ... Nini cha kufanya sasa! ★

Fanya mabadiliko

Ni muda wa kuweka mpango wako katika utekelezaji!

Ujadilini:

Awali, unaweza kupenda kujadiliana na kikundi:

Maswali



? Utajuaje kama mradi wako wa Chukua Hatua umekuwa wa mafanikio?

? Ulifurahishwa na nini zaidi?

? Je, una wasiwasi wowote? (Shirikianeni kutatua hayo kabla ya kuanza).

Rekodi:

Piga picha au filamu za matukio.
Waombe watu uliowafikia kukupa mwitiko kuhusu uzoefu huu.
Hesabu idadi ya watu walioshiriki.

Elezea dunia yote kuhusu mradi wa Chukua Hatua katika www.free-being-me.com! Ulifanya nini? Uliwafikia watu wangapi?

Shirikishana mabadiliko

Kazi nzuri sana! Mradi/miradi ya Chukua Hatua imefanyika na imewafikia watoto na vijana katika jamii yako pamoja na ujumbe wa Hivi Ndivyo Nilivyo; kwamba Picha ya Kubuni haiwezekani, inatugharimu sana na kuepukana nayo kunafurahisha sana!

Tuna uhakika kikundi chako hakitaki kuishia pale ...

Kumbuka ya nyuma

Tenga muda mfupi wa kutathmini kipindi cha *Hivi Ndivyo Nilivyo* – mazoezi na mradi wako wa Chukua Hatua. Ifuatayo ni njia mojawapo unayoweza kulifanya hili:

Safari ya mto: Washiriki wafanue safari yao kutoka Kipindi cha Kwanza hadi cha Tano cha Hivi Ndivyo Nilivyo kama safari ya mto, inayoanzia karibu na chanzo na kusafiri kuelekea baharini.

Katika vikundi vidogo, wachore mto na safari ulikopitia, waweke baadhi ya maelezo kama watapenda. Wapi ambapo mto ulikuwa ukienda kasi yaani wapi waliufurahia na kujifunza mengi? Wapi kulikuwa na miti yoyote iliyokuwa ikizuia njia yao? Je, walikutana na sehemu ambapo mto unagawanyika ambapo walitakiwa kufanya uamuzi? Je, namna waliyoitazama dunia inayowazunguka ilibadili safarini yao?

Waombe washiriki kushirikishana safari yao, wakiizungumzia katika kikundi kizima au kikundi kidogo

Hebu tusherehekee!

Watunukie wanakikundi wako beji za Hivi Ndivyo Nilivyo! Kwa nini msipange kusherehekea wakati huohuo, kujipongeza kuhusu mliyofanikiwa kwa kujikubali kwenu na kwa wengine.





Hatua zinazufuata ... Nini cha kufanya sasa!

Tazama mbele ... Ahadi yangu

Je, mtafanyaje kuendeleza kampeni yenu na kuunganishwa na Girl Guides na Girl Scouts duniani kote?

■ Shirikishaneni kile ambacho mmeshakifanya: Shirikishaneni mipango, picha na nukuu kutoka katika mradi wenu wa Chukua Hatua pamoja na wengine walioko duniani kote, kupitia www.free-being-me.com.

🗣️ *Sote tumejifunza mambo mengi kutokana na Hivi Ndivyo Nilivyo – tumefanyia kazi kwamba kuna Picha ya Kubuni katika jamii na kufafanua jinsi inavyoonekana. Tunafahamu kwa nini kuiga Picha ya Kubuni ni wazo baya, kwa sababu haiwezekani kufanikisha na huyafanya maisha ya watu kuwa magumu sana. Tumejifunza pia namna tunavyoweza kupinga Picha ya Kubuni sisi wenyewe.*

Hivyo, ahadi yako ni nini? Je, utaendelea kufanya nini, au unachoweza kuanza kufanya, sasa wakati tumemaliza Hivi Ndivyo Nilivyo?

Waombe washiriki kujaza kadi zao za ahadi, kuzipamba na kuondoka nazo, ili ziwakumbushe kile walichoahidi kukifanya. Wanaweza kuendelea na ahadi waliyoitoa mwishoni mwa kipindi cha Nne – au wanaweza kupenda kuendeleza au kujaribu kitu tofauti.

Kwa nini tusiwakumbushe ahadi zao katika muda wa mwezi mmoja na kuona namna wanavyoendelea?

Kazi nzuri!

🗣️ *Asante kwa kushiriki katika Hivi Ndivyo Nilivyo. Tunaamini washiriki wa kikundi chako wamefurahia, wamejifunza vya kutosha na kuwezesha kupeleka ujumbe wao kwa kila mmoja wanayekutana naye.*



Msisahau kushirikishana mlichokifanya katika www.free-being-me.com, na kujiunga na mapinduzi ya duniani kote ya kujikubali!!

**Hivi
Ndivyo
Nilivyo**

Kiliendaje?

Fungua katika www.free-being-me.com li kujaza utafiti wa mtandaoni- nafasi yako ya kupata mwitiko kuhusu uzoefu wa kikundi chako wa Hivi Ndivyo Nilivyo. Mawazo yako na maoni vitazingatiwa kwa ajili ya toleo lijalo la muhtasari huu.

Hali halisi za uzuri duniani kote



Soma maelezo yaliyo katika rangi ya bluu. Mara tu mchezo unapoisha, au kadri unavyoendelea, kieleze kikundi taarifa chini ya kila maelezo.

Mahali fulani duniani...

...Inachukuliwa kwamba wanawake wanene ni wazuri.

Huko Mauritania barani Afrika, inatakiwa wanawake kuwa wanene kadri iwezekanavyo. Kwa bahati mbaya wakati fulani wasichana wanalazimishwa hata kula ili kuwafanya wavutie.

...watu wanafikiri ni uzuri kuwa na shingo ndefu, na wanawake wanarefusha shingo zao kwa bangili za metali.

Kuna jamii huko Thailand na Myanmar ambapo wanawake na wasichana wanarefusha shingo zao ili waonekane wazuri na kuonyesha kuwa wao ni sehemu ya jamii yao.

...nywele zilizootea mbali na paji kubwa la uso vilifikiriwa kuvutia sana – na watu wananyoa nywele zilizootea kwenye paji ili zianzie mbali.

Katika karne ya 16 Uingereza, mzuri wa kufikirika alikuwa Malkia, na alikata nywele zilizootea kwenye paji la uso ili kuwa na paji la uso kubwa Chochote alichokisema, watu wake walitaka kuiga.

...watu wenye ngozi ya kahawia wanachukuliwa kama wazuri zaidi, hivyo wanawake na wanaume watakaa chini ya taa kubwa, kujipulizia rangi miili yao au kupaka losheni kwenye ngozi zao ili ziwe kahawia..

Katika nchi kama Australia, Uingereza na Marekani, watu wengi hupenda kuonekana kama waliokuwa kwenye jua na kuwa na ngozi ya kahawia, hivyo wanajigeuza kwa losheni au kulala juani au kukaa muda mrefu juani. Hii inaweza kuwa hatari na mbaya kwa ngozi yako.

...watu wanahisi unakuwa mzuri zaidi kuwa na ngozi nyeupe kidogo, na wanawake na wanaume watajisugua losheni kwenye ngozi zao ili ziwe nyeupe na kuepuka kutembea juani.

Katika sehemu nyingi huko Asia, kama vile India, China na Pakistani, ngozi nyeupe mara nyingi inachukuliwa kuvutia zaidi. Baadhi ya watu wanaamini watafanikiwa zaidi wakiwa na ngozi nyeupe.

...urefu ni uzuri, na baadhi ya watu wanafanyiwa upasuaji ili kuifanya miguu yao iwe mirefu.

Katika baadhi ya sehemu za Asia, kama vile Korea ya Kusini, watu wameongeza urefu wao kwa kufanyiwa upasuaji wa kurefusha miguu.

...watu wanasema mwanamke mzuri ana umbo la mviringo.

Huko Brazil, wanawake wenye maumbo ya mviringo wanahusudiwa sana – ingawa hili linaanza kubadilika kwa sababu ya ushawishi wa nchi nyingine; watu wa Brazil wanaanza kuona kuwa mwembamba kama ndio uzuri.

...watu wamefikiria ni uzuri kwa wanawake kuwa na miguu midogo sana, na wasichana wanafunga benjeji ili kuifanya isikue.

Huko China, kufunga miguu kulikuwa maarufu sana hadi mwanzoni mwa karne ya 20. Inawafanya wanawake watembe katika namna ya ajabu, ambayo ilionekana kama ya kuvutia.

...sehemu inayounganisha nyusi – ambapo nyusi zote mbili zinakutana katikati – inaonekana kama ni uzuri kwa wanawake.

Huko Tajikistan, wanawake wanajiona wana bahati sana kama nyusi zao zinaota kukatisha paji lao la uso. Kama hazikatishi, wanatumia mchanganyiko wa mitishamba kuchora mstari na kuunganisha nyusi zao pamoja.

...kuwa na makalio yaliyojazia ni namna nzuri ya kuwa mzuri.

Huko Jamaica, kucheza dansi ni muhimu sana. Wanawake wenye makalio makubwa wanaweza kuyatikisa sana wanapocheza dansi, ambapo watu wanaona ni uzuri.

... meno yaliyopakwa rangi nyeusi yalifikiriwa kuwa mazuri sana kwa wanawake.

Utaratibu huu wa kupaka rangi meno unaitwa Ohaguro, na ulikuwa maarufu kwa wanawake walioolewa, na wakati mwingine wanaume, huko Japani hadi miaka ya 1900. Ulifuata utamaduni wa kale kwamba vitu vyeusi vilionekana kama vizuri. Kwa kweli upakaji rangi ulilinda meno yao yasioze!



Kabla na baada ya kubadili mwonekano



Asili



Amebadili mwonekano



Asili



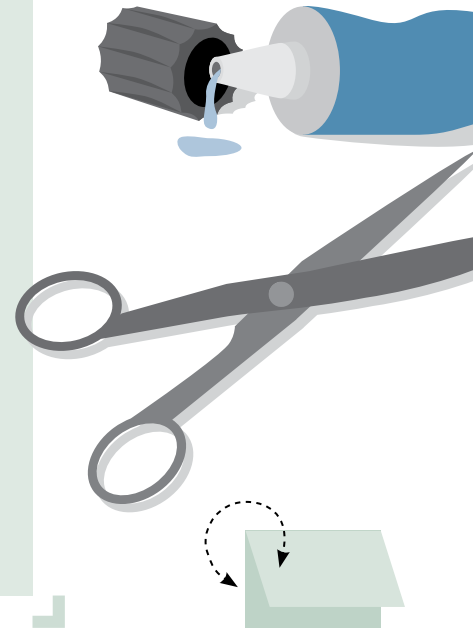
Amebadili mwonekano



Wapelelezi wa vyombo vya habari



**Picha ya Kubuni yafichuliwa!
Mfano wangu:**



Picha ya Kubuni ni ya uongo kwa sababu...

Haina maana kujaribu kuonekana kama Picha hii ya Kubuni kwa sababu...



Habari motomoto kuhusu kujikubali

Nini cha kusema:

Ongea kuhusu vipengele hivi vitatu wakati wa taarifa kwa vyombo vya habari:

Waaambie washiriki wengine Picha ya Kubuni ni nini na namna inavyoenezwa kwetu.

Zungumza kuhusu hasara zinazotokana na kujaribu kujifaninisha na Picha ya Kubuni na kwanini umeamua kuachana na Jarida la Gloss.

Wape washiriki ushauri kuhusu nini wangeweza kusema au kufanya kupambana na shinikizo la kufanana na Picha ya Kubuni ili kuimarisha kujikubali.

Namna ya kusema:

Namna ambavyo ungeweza kuwasilisha ujumbe wako. Kuwa mbunifu!

Habari, sisi ni..... (taja majina yenu wote)..... tunakujia moja kwa moja kutoka _____ na tuna swali kwa ajili yako! Je, unapenda kujifunza namna ya kupenda na kuheshimu mwili wako? Sikiliza kwa makini na jifunze ni kwa namna gani.

Kwanza, wasichana wadadisi kuhusa Picha ya Kubuni.

Picha ya Kubuni inasema wasichana wote wataonekana kwa namna moja. Kutokana na Picha ya Kubuni, anapaswa kuwa..... (Kila mmoja angeweza kwa zamu kusema kitu kutoka kwenye orodha ya Picha ya Kubuni-hakikisha unaonyesha namna ilivyo ya mzaha!)

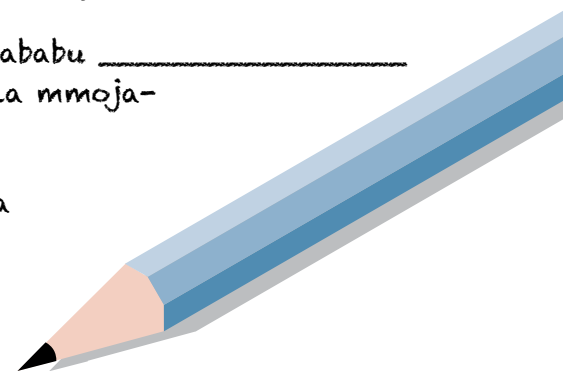
Sasa kwa kuwa tunajua hii ni nini, tuzungumze kuhusu ni wapi Picha ya Kubuni inatoka.

Tunaisikia na tunahimizwa kuonekana kama ilivyo kwa (kubadilishwa mwonekano, maonyesho ya Televisheni, matangazo, tasnia ya vyakula, kuzungumza na marafiki...).

Si vizuri kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni, kwa sababu _____ (kila mwanakikundi angeweza kutaja hasara moja kwa kila mmoja-tumia maelezo ya mwili uliyoyatoa kipindi kilichopita).

Njia mojawapo unayoweza kutumia kupambana na Picha ya Kubuni ni kwa.....

Ushauri wetu wa mwisho ni kuwa wakati wote kumbuka: Penda na heshimu mwili wako na wewe mwenyewe!

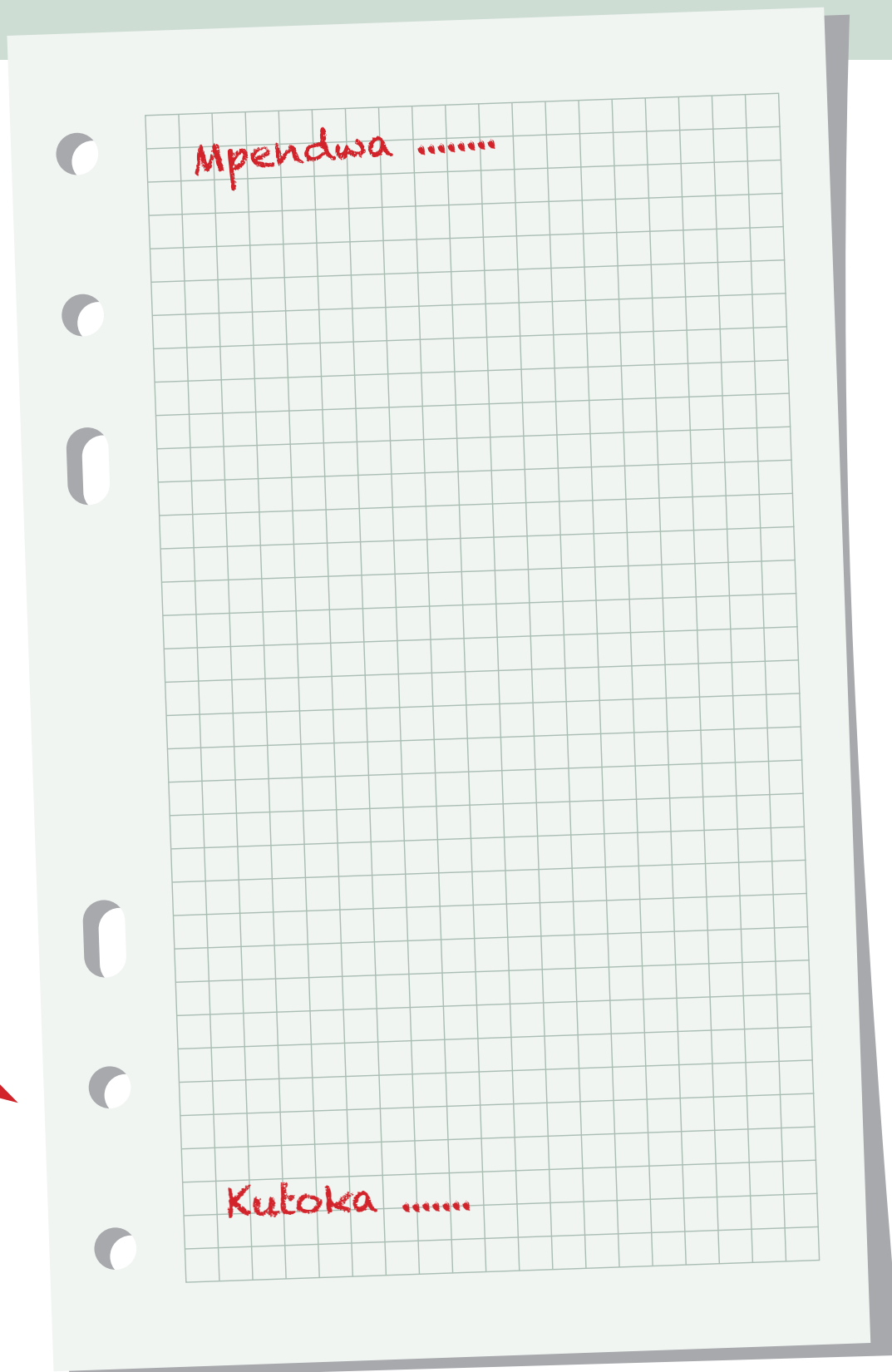
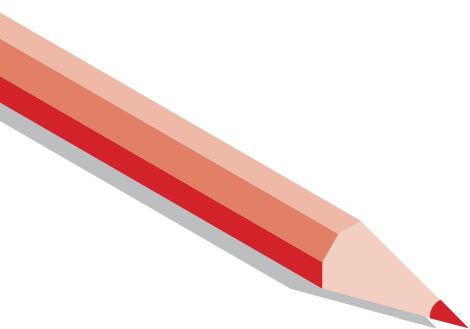




Ujumbe wa urafiki

Changamoto yako uliyo nayo ni kumuandikia rafiki yako ujumbe na kusema...

- Kwa nini unafikiri kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni kuna hasara nyngi.
- Kwa nini unafikiri kuonekana kama Picha ya Kubuni hakuwezekani (kumbuka, hakuna anayeweza kuonekana hivi!).
- Rafiki yako angeweza kusema au kufanya nini kupinga shinikizo la kuonekana kama Picha ya Kubuni



Usisahau kuleta ujumbe wako kwenye kipindi kinachofuata ili kushirikishana na kikundi chako!



Unganisha ujumbe wa maandishi:



Oh, nimeona picha yangu nikiwa nimevaa gauni hilo... Nina umbo baya kabisa katika gauni hilo – nimefanya kosa!!

Sitaenda kwenye muziki wa shule, ninajihisi mnene sana leo.

Ninatambua kuhusu masikio yangu makubwa, ninatamani nisingekuwa nimekata nywele zangu kuwa fupi.

Nimeambiwa ninapaswa kuvaa kifaa cha kurekebisha mpangilio wa meno yangu.... mwisho wa dunia! Nitakuona baada ya mwaka!

Hakuna mtu atakayenipenda mimi kama sitavaa jinzi zinazobana, Ni afadhali nipunguze uzito kidogo.

Kiangazi kinakaribia! Siwezi kusubiri jua, NAWEZA kusubiri kuitoa nje miguu yangu minene ya kutisha.

Miguu yangu ni mikubwa!! Inaonekana vichekesho kwenye viatu vyangu vya kiangazi.

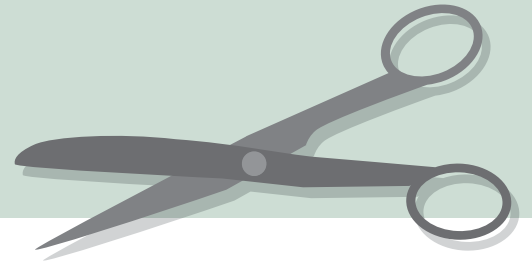
Oh Mungu wangu sina matiti', hakuna namna nitakavyovaa bikini ufukweni.

Sawa ninapaswa kupunguza uzito, na haraka. Kamwe sitapta rafiki mvulana/msichana nikiwa naonekana hivi.

Angeweza kuwa na mwili wa mwanamtindo maarufu kama kweli angetaka hivyo.



Kauli za majibu ya haraka



“Ninatamani ningeonekana vizuri zaidi kama rafiki yangu Alina, ana miguu mirefu miembamba mizuri.”

“Oh ninapenda gauni lile, lakini lingekuwa zuri zaidi kwako kuliko kwangu mimi -makalio yangu ni makubwa kwa gauni hilo!”

“Kamwe hatapata rafiki wa kike, ni mfupi sana.”

“Picha zangu zote za kwenye sherehe zimeonyesha kifaa cha kurekebisha mpangilio wa memo yangu - Sitaki mtu azione picha hizi.”

**“Je, ulimwona yule mtu aliyekupita hapo?
“Alikuwa mwembamba ungeweza kumuona hadi ndani!”**

“Anapaswa kuwa mwangalifu - anaanza kuwa na mabega makubwa kutokana na kuogelea anakofanya.”

“Mtu mashuhuri amejiachia mno, ni aibu- alikuwa mwembamba sana.”

““Ninamsikitikia, ninafikiri angekuwa mzuri sana kama asingekuwa na mabaka kwenye uso wake.”

“Nywele zake [unaweza kuweka jina la mtu mashuhuri hapa] ni ndefu na zimenyooka na laini, ninatamani zangu zionekane hivyo pia.”



Kujiona kama utakavyo

Hatua ya 1) Ninapenda ...

Andika hapa:

Vitu vitatu unavyopenda kuhusu haiba yako (mf. ukarimu).

Sehemu tatu za mwili wako unazopenda kwa sababu ya kile zinachoweza kufanya (mf. miguu kwa sababu inaniwezesha kukimbia).

Sehemu tatu za mwili unazopenda mwonekano wake (mf. mikono au tumbo).

(Unaweza kutaja zaidi? Vizuri sana! Endelea!)

Hatua ya 2) Niangalie - Mimi ni mzuri sana!

- Simama mbele ya kioo, tabasamu kwenye taswira yako na sema “Ninapenda XXX” yangu – ukitumia orodha ambayo ulikuja nayo.
- Unajisikiaje? Jizoeze kufanya hivi mara nyingi kadri unavyoweza. Je, ni vitu gani vingine unavyoweza kuongeza kwenye orodha yako wakati unajiangalia kwenye kioo?

Leta orodha yako kwenye kipindi kifuatacho cha *Hivi Ndivyo Niliyo*.



Maonyesho ya Sifa za Mwili

Kwa viongozi kuigiza, furahia haya; zoezi hili linapaswa kufurahisha!

1 Wasichana wawili wanaingia katika duka la nguo na kuanza kuzungumza kuhusu mavazi watakayonunua kwa ajili ya sherehe ambayo wote watakwenda. Zungumzia kuhusu rangi na mitindo, na sema sentensi hii, “Ninalipenda gauni hili, ni zuri. Ninadhani unapaswa kujaribu hili – utapendeza sana utakapolivaa kwa sababu ni mwembamba na una miguu mizuri.”

2 Wasichana wawili wanakwenda kuogelea. Hawajaogelea kwa muda mrefu na wandalisubiri hilo na kuzungumza kuhusu kurukia ndani ya bwawa la kuogelea n.k. Wanavaa nguo zao za kuogelea na msichana mmoja anataka nje ya chumba cha kubadilishia nguo, anasema, “Je, naonekana mnene katika nguo hii?”

3 Wasichana wawili wanatazama picha walizopiga katika safari ya hivi karibuni. Wanazicheka sura za kuchekesha zilizopo katika picha mojawapo, kisha wanapoangalia picha inayofuata, msichana mmoja anasema haipendi picha hiyo kwa sababu inamfanya aonekane mnene. Rafiki yake anajibu, “Unadhani unaonekana mnene? Nitazame!”

4 Wasichana wawili wanatazama vipodozi dukani. Mmoja kati ya wasichana hao anasema, “Hata kipodozi hiki hakiwezi kutengeneza ngozi yangu na hakiwezi kufanya lolote kuhusu “miwani yangu na kikuku cha mkononi!”

5 Msichana anamsubiri rafiki yake. Hawajaonana kwa muda mrefu na wanasalimiana katika hali ya kusimka kwelikweli. Kisha msichana mmoja anarudi nyuma na kusema, “Umependeza sana“Umepunguza uzito?”

6 Wasichana wawili wanakwenda kutazama filamu kwenye sinema. Wanazungumza kuhusu filamu wakiwa katika foleni ya kununua tiketi, kisha msichana mmoja anapendekeza wapate viburudisho, ili kuangalia nini kitakachoonyeshwa katika sinema. Msichana mwingine anasema, “Siwezi kula chochote kati ya vitu hivi, vitanisababisha ninenepe”.

7 Wasichana wawili wanafungua majarida. Wanazungumzia mojawapo ya stori na kuanza kuzungumzia picha za watu. Wakati fulani, msichana mmoja anapaswa kusema, “Ukweli ungeonekana kupendeza kama [mtu mashuhuri] kama ungekuwa mwembamba kidogo”.





Kadi za ahadi ya kueneza neno

Ahadi Yangu ya Kueneza Neno

Jambo moja nitakalofanya kupinga
Picha ya Kubuni kwa ajili yangu ni...

Signed _____ **Date** _____

Ahadi Yangu ya Kueneza Neno

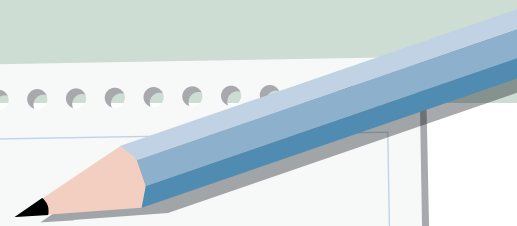
Jambo moja nitakalofanya kupinga
Picha ya Kubuni kwa ajili ya wengine
ni...

Ilisainiwa _____ **Tarehe** _____





Wanamipango wa chukua hatua



Hatua ya Chukua Hatua	Mawazo	Maelezo yetu
Ujumbe wetu ni nini?	Tumieni mawazo mliyoyapata kama kikundi kizima.	
Tunataka kuwafikia akina nani katika jamii yetu?	Wanafunzi wa shule, marafiki, familia, vikundi vingine vya vijana, watu wanaokuja katika matukio ya jamii.	
Tunawezaje kuwafanya watu washiriki?	Tumia kaulimbiu ya kwenye Fulana yako ili kuwafanya wavutiwe kusikiliza zaidi.	
Je, mradi wetu wa Chukua Hatua utaonekanaje?	Kuendesha mgahawa, kufanya onyesho la jukwaani, kulala mbali na nyumbani, kufanya mkutano maalumu wa Girl Guide/Girl Scout, kufanya karamu, kufanya tukio la kijamii, kusimamia Baraza la shule au mapumziko...	
Je, ni wapi kutakakofanyika mradi wetu wa Chukua Hatua?	Eneo lenu la mkutano, shuleni, katika eneo la jamii, nje, nyumbani kwenu.....	
Nani atafanya nini?	Mpe kila mtu kazi na hakikisha kila mmoja anashiriki.	
Je, tunahitaji msaada wowote?	Fikiria kuhusu nani anaweza kuhitaji msaada au kupata kibali kutoka kwake.	
Je, ni rasilimali zipi tunazohitaji?	Kalamu, karatasi, chakula, kinywaji, viti, meza, muziki, laptopu...	



Ahadi yangu ya Hivi Ndivyo Nilivyo

Nitasaidia kufanya dunia huru dhidi ya Picha ya Kubuni, ambapo kila mmoja anajamini katika mwanekar-
no wake na kujisikia huru kwa olivyo yeye mwenyewe!

Nita

Imesainiwa....

Tarehe



Nitasaidia kufanya dunia huru dhidi ya Picha ya Kubuni, ambapo kila mmoja anajamini katika mwanekar-
no wake na kujisikia huru kwa olivyo yeye mwenyewe!

I will

Imesainiwa...

Tarehe

