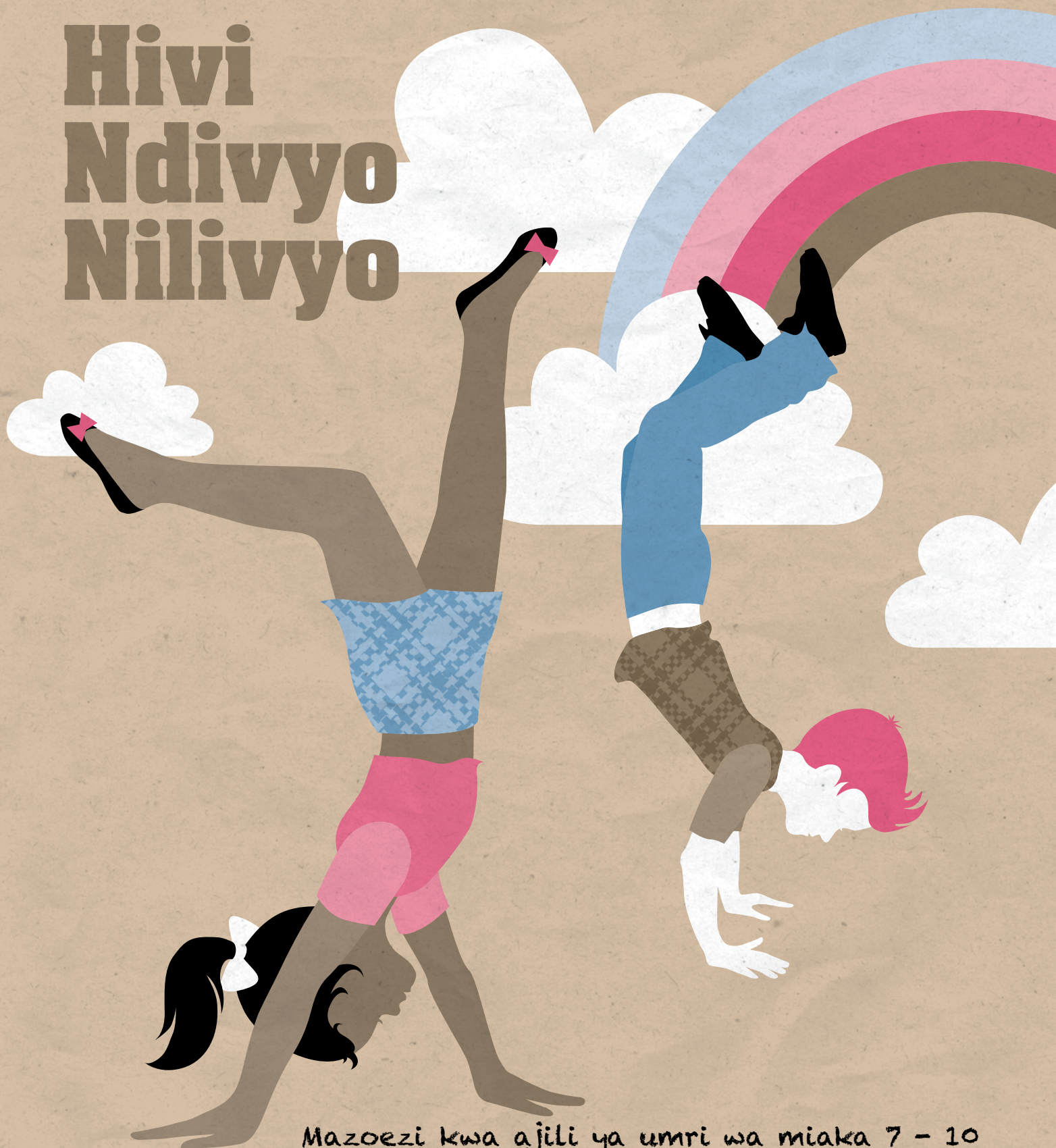


**Kuwawezesha wasichana kwa kuboresha  
kujikubali na kujithamini**



Dove & the World Association  
of Girl Guides and Girl Scouts

**Hivi  
Ndivyo  
Nilivyo**



Mazoezi kwa ajili ya umri wa miaka 7 - 10



# Hivi Ndivyo Nilivyo kwa wenye umri wa miaka 7-10

Dakika 2



## Kuhusu Hivi Ndivyo Nilivyo

Ikiwa imeandikwa mahususi kwa ajili ya wenye umri wa miaka 7-10, programu hii ya elimu inahusisha washiriki duniani kote katika kugundua mawazo kuhusu kujitambua na uzuri ambavyo vitawaathiri kadri wanavyokua Hivi Ndivyo Nilivyo inawaonyesha washiriki kwamba hakuna njia moja ya kuwa mzuri, na kwamba kilicho ndani yao ndicho kilicho muhimu zaidi.

Katika programu ya miaka 7-10, Hivi Ndivyo Nilivyo inatambulisha wazo kwamba jamii inaendeleza ufafanuzi finyu na usio na uhalisia wa uzuri na kisha kuwasaidia washiriki kugundua hadithi ya kweli; wanaweza kuchagua kukataa wazo hilo kwa sababu hakuna kitu kama hicho kama njia moja ambayo kila mtu anapaswa kuonekana, na namna watu wanavyoonekana ni kipengele kimoja tu cha jinsi wao walivyo. Hii inawawezesha washiriki kupinga wazo kwamba kuna njia moja tu ya kuwa mzuri, kujenga uimara na uwezo wao wa kuhoji na kukataa ujumbe wenye mipaka kuhusu uzuri watakaokutana nao wanapokua.

*Hivi Ndivyo Nilivyo* inatumia mazoezi chanya na ya kukubali ili kukuza kujikubali na kujithamini. Inatoa nafasi ambapo washiriki wanaweza kutoa mawazo yao, kuonyesha kwa vitendo wanavyozidi kujiamini kuhusu wao wenyewe, na kubadilishana maoni yao na rafiki zao. Hii inawasaidia washiriki kuelezea utambulisho wao na kuunganishwa na dunia inayowazunguka. Hatimaye, Hivi Ndivyo Nilivyo inawapa changamoto washiriki kuwa mstari wa mbele kwa kuchukua hatua katika jamii zao, kubadilishana walichojifunza na wenzao wa rika lao.

Mazoezi haya yanaweza kuendeshwa katika vikundi ambavyo ni vya wasichana tu na elimu mchanganyiko. Baadhi ya mazoezi yanapendekeza wavulana na wasichana kufanya kazi katika vikundi vya jinsi moja, lakini mengi yanaweza kufanywa kwa pamoja. Mifano yote ni rahisi kubadilika kwa ajili ya kutumika kwa kikundi cha elimu ya jinsia zote.

## Wenye miaka 7-10 watajifunza

- Kilicho ndani yetu ndicho muhimu zaidi.
- Hakuna njia moja tu ya kuonekana mzuri.
- Kuna utofauti mkubwa wa viwango vya uzuri duniani kote..
- Vyombo vya habari vinatumia wazo finyu la uzuri kutuuzia vitu.
- Picha za uzuri katika vyombo vya habari mara nyingi hazionyeshi watu kama walivyo kiuhalisia..
- Kujifunza kujithamini sisi wenyewe na uwezo wetu kunajenga kujikubali.
- Kubadilishana ujumbe wa kujikubali na marafiki kunaweza kutufanya sisi na jamii zetu kuhisi kuwezeshwa zaidi na kujiamini.

## Kutumia Hivi Ndivyo Nilivyo

Kabla hujaanza, tafadhali soma Mwongozo wa Kiongozi, na waombe viongozi wengine wote na wanaojitolea wausome 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 kusaidia“ 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 ya kikundi chako. Kwa kushirikishana ujumbe uliotungwa na kikundi chako wakati wa Hivi Ndivyo Nilivyo, unaweza kuwa sehemu ya mabadiliko ya dunia ya kujikubali, ukihamasisha mamilioni ya sauti za vijana kuzungumzia utofauti na kupinga wazo kwamba kuna njia moja tu ya kuonekana mzuri.



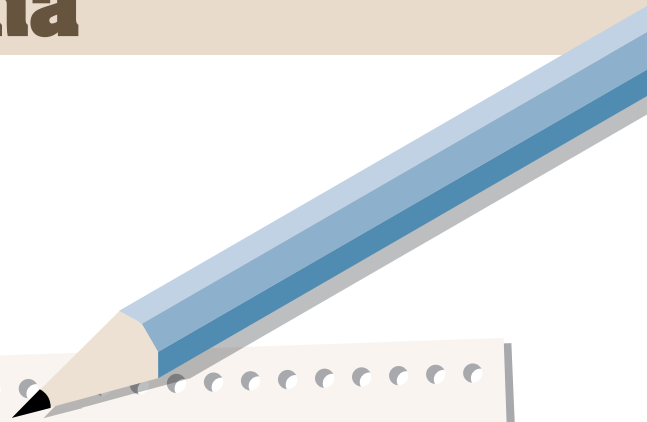
Fungua [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) kueleza hadithi ya kikundi chako, na uunganishwe na vikundi vingine vya Hivi Ndivyo Nilivyo duniani kote

*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 inakisaidia Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Diniani kuhesabu ni wangapi wameshiriki katika mazoezi duniani kote.*



# Kabla ya kuanza: Marafiki wa siri na masanduku ya hazina

Fikiria kutumia mawazo hapa chini ili kufanya uzoefu wa kikundi chako wa Hivi Ndivyo Nilivyo kuwa wa kufurahisha zaidi na wa maana. Huhitaji kufanya hivi ili kupata beji, lakini ni vizuri kuyafanya kabla au wakati wa Hivi Ndivyo Nilivyo. Unaweza kutafuta namna ya kupata beji kwenye ukurasa wa XX wa Mwongozo 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 wao wenyewe. Baadhi ya hizo zitaandaliwa wakati wa programu. Wahimiza washiriki kutafuta msukumo kutoka nyumbani na kuuleta hapo. Mwishoni, tumia ukuta kukusaidia kupanga mradi wa kikundi wa Chukua Hatua. Aweka picha ya ukutani kwako kwenye tovuti hii: [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)



## Rafiki wa siri

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

## Maboksi ya hazina ndani yangu

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

## Usiku wa sinema

Kabla ya kuanza Hivi Ndivyo Nilivyo, tumia jioni moja na kikundi chako mkiangalia filamu inayoendana na umri ambayo washiriki wako wanaweza kujitambulisha nayo 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; mmoja kwa kila moja ya maneno haya „Nina upendo na ninajali“. Viongozi wanavaa mikufu wakati wa Hivi Ndivyo Nilivyo. Wanapoona mshiriki anafanya jambo kwa makini na la kumjali mshiriki mwingine, polepole wanavua mkufu na kuwavalisha shingoni. Kisha washiriki wanatafuta nafasi ya kumpa mkufu mtu mwingine ambaye amekuwa na upendo na anajali. Elezea mapema mikufu inamaanisha nini.



# Hivi Ndivyo Nilivyo Kipindi cha kwanza

Duniani kote, watu wanathaminiwa kwa sababu nyingi tofauti na uzuri unafafanuliwa katika namna nyingi tofauti. Duniani kote, watu wanathaminiwa kwa sababu nyingi tofauti na uzuri unafafanuliwa katika namna nyingi tofauti. Ikiwa ni hivyo, kwa nini jamii yetu inaendeleza mtazamo finyu kama njia pekee ya kuwa mzuri? Washiriki watagundua namna

ya kuona mtazamo unaoendelezwa katika jamii, na kuona mbadala kutoka duniani kote na katika jamii zao. Kipindi hiki kinawaandaa washiriki kupinga wazo kwamba kila mmoja anatakiwa kujaribu kuonekana kwa namna fulani na kuwahimiza kutambua uwezo wao ambao hauhusiani na mwonekano.

## Mpango wa kipindi

ZOEZI	MUDA	UTAHITAJI	Ujuzi
Karibu katika Hivi Ndivyo Nilivyo - Ahadi ya Kushiriki - Kubaliana Miongozo ya Kikundi	Dakika 15	Karatasi ya kuandika miongozo.	Mapatano Kazi ya Pamoja.
Mtungi wa Dhahabu	Dakika 10	Karatasi za mviringo za manjano au dhahabu, Kalamu, kikasha.	Kujiamini, kushirikishana.
Orodha ya Binti Mfalme	Dakika 15	Kalamu na karatasi, karatasi kubwa ya 1.1.	Ujuzi wa kiuchanganuzi, kupiga picha ya akilini.
Uzuri Duniani Kote	Dakika 10	Karatasi kubwa ya 1.2.	Ufahamu wa utamaduni
Mifano ya Hivi Ndivyo Nilivyo	Dakika 10	Kalamu na karatasi	Ubunifu.
Changamoto Binafsi: Mifano Halisi ya Kuigwa	Dakika 5	Karatasi kubwa ya 1.3.	Kufikiri kwa makini.



# Karibu katika Hivi Ndivyo Nilivyo

Dakika 2



Tambulisha Hivi Ndivyo Nilivyo kwa kikundi chako

## Elezea kwamba:

- Kwa vipindi vitano vinyofuata tutajaribu baadhi ya mazoezi ili kujifunza jinsi tunavyoweza kuhisi kujiamini zaidi kuhusu namna tunavyoonekana. Kujisikia fahari na furaha kuhusu namna unavyoonekana kunaitwa kujikubali.
- *Hivi Ndivyo Nilivyo inahusiana na hilo. Mtakuwa mkitoa mawazo yenu kuhusu namna ya kuwasaidia watu wengine kujikubali..*
- Girl Guides na Girl Scouts duniani kote wanashiriki katika Hivi Ndivyo Nilivyo. Kila mmoja atakuwa akibadilishana ujumbe waliojifunza na wengine ili kuanza na mabadiliko ya kujikubali – kama Girl Guides na Girl Scouts wote duniani wameshiriki, hizo zitakuwa sauti milioni 10 zinazoubadili ulimwengu!
- Kwa kukamilisha mazoezi na kuchukua hatua kubadilishana ujumbe tutapata beji ya Hivi Ndivyo Nilivyo.

Beji ya Hivi  
Ndivyo Nilivyo



# Karibu



# Ahadi ya Kushiriki ★

Dakika 15



## Matokeo

Kila mshiriki anakubali kwa sauti kushiriki kikamilifu na kufurahia katika kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo, ukiwasaidia kuchangia kwa uwazi zaidi katika mazoezi na kusababisha matokeo makubwa katika kujikubali kwao.



## Kitu cha kufanya

Kiweke kikudi pamoja katika duara. Mshukuru kila mmoja kwa kuhudhuria na waambie wapaaze sauti za shauku yao na utayari wa kushiriki katika kipindi cha kwanza cha Hivi Ndivyo Nilivyo

Je, mko tayari kushiriki na kuzungumza katika kipindi cha kwanza cha Hivi Ndivyo Nilivyo, na kufurahia wakati wote kinavyoendelea?

Kama ni hivyo, paaza sauti



### Kwa haraka:

kama kikundi kizima, waongoze washiriki kueleza msimko wao kuhusu kushiriki katika Hivi Ndivyo Nilivyo



### Utahitaji:

Hakuna vifaa vinavyohitajika.

## Vidokezo:

- Kumbuka kwamba msaada wa kukumbusha (sentensi katika italiki) upo kukusaidia kuwasilisha ujumbe muhimu katika namna halisi inayofaa. Ni sawa kuyafafanua hayo kwa maneno mengine ili mradi ujumbe unabakia uleule.
- Mhimize kila mshiriki kushiriki kuahidi; tazama mwongozo wa kiongozi ukurasa wa 9 kujifunza zaidi
- Ili kulifanya hili lifurahishe, unaweza kumuomba kila mmoja kufanya kitendo wakati wanapopaaza sauti „NDIYO NIKO TAYARI“ Kwa mfano, jaribu kumwambia kila mmoja kuruka au katika duara wote kwa wakati mmoja, wakigonganisha viganja na mtu aliye karibu nao au kujaribu „ Kupungia mkono Kimeksiko“ ambapo kila mtu anainua mikono yake mmoja baada ya mwingine. Wakati Ahadi ya Kushiriki inafungua kila kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo, unaweza kujaribu kitendo tofauti kila wakati.



# Miongozo ya kikundi

Dakika 10



Kabla hujaanza, weka miongozo ya kikundi ili kumsaidia kila mmoja kuhisi kuwa huru na kuweza kuwaamini wale wanaowazunguka. Omba kikundi, wakiwemo viongozi, kupendekeza na kukubaliana na kanuni kwa pamoja. Mara kila mmoja atakapokubaliana na miongozo, iandike na uibandike mahali penu pa kukutania.

## Ifuatayo ni baadhi ya mifano

■ Tutajitahidi kadri ya uwezo wetu kushiriki kikamilifu na kuchangia.

■ Tutawasikiliza watu wengine.

■ Tutawasikiliza viongozi.

■ Tutakuwa wakarimu kwa kila mmoja wetu wakati wote.

■ Tutaheshimu maoni ya wengine.

■ Tutamuomba kiongozi msaada kama kuna jambo linatupa wasiwasi.



### Vidokezo:

- Hii ni nafasi nzuri kwa washiriki kuonyesha ujuzi wao wa uongozi 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 mnayotaka kuitumia, tumia muda kuijadili 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 Guides na Girl Scouts pia.



# Mtungi wa Dhahabu - mchezo kutoka Ireland

Dakika 10



## Matokeo

Washiriki wanajifunza kwamba kila mtu ni maalumu kwa sababu tofauti, na kilicho ndani yao ndicho kilicho muhimu zaidi.



## Kitu cha kufanya

Kiweke kikundi kitulie kwenye duara, pamoja na viongozi wakichanganyika miongoni mwa washiriki.

*Huko Ireland, kuna hekaya maarufu kuhusu shetani (hadithi ya kishetani ya kutunga ya umbea ya Kiairishi). Alikuwa na hazina nyingi ambazo alizifungia ndani ya mtungi uliochakaa, uliofichwa mwishoni mwa upinde wa mvua.*

*Sote ni muhimu, kiasi kama hazina ya shetani isipokuwa, kinachotufanya tuwe maalumu hasa kinatoka ndani mwetu. Tunaweza kuwa wakarimu na shujaa, wenye upendo na werevu. Wakati mwingine, tunaficha kilicho muhimu kuhusu sisi ndani mwetu. Hebu tujaribu kuelezana kila mtu na mwenzie!*

Kila mmoja achukue kipande cha karatasi ya dhahabu. Waandike majina yao upande mmoja wa karatasi, na upande mwingine waandike kitu wanachofikiria ni cha kipekee kuwahuu wao.

- Kitu wanachokifanya vizuri, kama vila kupanda juu, kupaka rangi, au sayansi.
- Sifa za mhusika, kama vile kuwa na subira au mdadisi, mwenye kusaidia au jasiri..

Viongozi wanaweza kuhitajika kuwasaidia washiriki wadogo mmoja mmoja kuelewa nini cha kuandika.

Kusanya karatasi za dhahabu kwenye mtungi na zitikise..

Kila mshiriki aokote karatasi ya dhahabu, asome pande zote, na kumrejeshea aliyeandika, akimkumbatia au kugonganisha viganja..



## Kwa haraka:

Kila mshiriki anaeleza kitu maalumu kuhusu yeye na kujaza „mtungi wa dhahabu“ wa kikundi kwa hazina yao ya ndani.



## Utahitaji:

Duara la dhahabu/karatasi ya manjano kwa kila mshiriki, penseli, kikasha kuwakilisha mtungi wa dhahabu.

Mara tu kila mmoja atakapopata karatasi yake, mwambie kila mmoja kupaaza sauti wote kwa pamoja, „Sote tunastaajabisha!“

*Sote ni wa kipekee kwa sababu tofauti, na tofauti zetu tu ndizo zinatufanya kuwa wa pekee zaidi. Weka hazina yako salama ili kukumbusha moja ya sababu ya wewe kuwa wa kipekee.*

## Vidokezo:

- Hii ni mara ya kwanza kikundi chako kitashirikishana na baadhi ya washiriki wanaweza kusikia aibu. Msaidie kila mmoja kujiunga na kujenga mazingira ya upendo na ya msaada.





# Orodha ya Binti Mfalme\* ★

Dakika 15



## Matokeo

Washiriki wanaelewa kwamba kuna ufafanuzi finyu wa uzuri unaotolewa na jamii zao.

\*Pia kama unahusika na wavulana, fuata maelekezo ya zoezi lakini tengeneza orodha ya ziada pembeni kuhusu 'mwonekano mzuri' wa mwana wa kiume wa mfalme, au shujaa wa kutenda.



## Nini cha kufanya

**Maelezo kwa viongozi:** Katika zoezi hili, picha ya hadithi ya kubuni ya binti mfalme inatumika kuwasaidia washiriki kubainisha ufafanuzi finyu wa uzuri unaoenezwa katika jamii yao. Kwa sababu washiriki wadogo zaidi wanaweza kuwa na uzoefu mdogo wa vyombo vya habari, kimsingi zoezi linalenga katika wazo kwamba wasichana wanaambiwa kwamba wanahitaji kuwa na mwonekano fulani ili kuwa wazuri, na kwamba wazo hilo sio la kweli. Haielezi kwa makusudiki dhana kwa undani au kutumia muda mwingi kuchambua sifa za msichana 'mwenye mwonekano mzuri'.

Wapange washiriki katika vikundi vidogo vidogo vya mchanganyiko wa umri. Kila kikundi kipe karatasi kubwa na vifaa vya kuchorea.

Kiombe kila kikundi kuchagua sifa maarufu ya hadithi ya binti mfalme ambayo wanajua wote, na tumia dakika kumi na tano kuchora picha ili kuonyesha sifa zao zinaonekaje. Wahimize wanakikundi kujadili sifa mahususi za mwonekano wa mhusika (mf. nywele ndefu, macho ya bluu) wakati wanachora. Sisitiza kuhusu jinsi mhusika anavyoonekana, kuliko alichokivaa.

Kiweke kikundi kwenye duara moja na iweke michoro yote katikati.

### 👁️ Kwa haraka:

Katika vikundi vidogo, washiriki wachore sifa maarufu za binti mfalme na kubainisha sifa za kawaida ili kuwasaidia kutambua maoni finyu ya uzuri ambayo mara nyingi huenezwa katika jamii.

### ✅ Utahitaji:

Vifaa vya kuchorea, karatasi moja kubwa kwa kila kikundi kidogo pamoja na moja ya ziada, karatasi kubwa ya 1.1.

Kwenye karatasi nyingine, andika juu yake kabisa 'mwonekano mzuri' wa binti mfalme?

🗨️ *Tazama michoro yote hii mizuri! Je, unafikiri mabinti mfalme wana sifa zinazofanana na namna wanavyoonekana? Hebu tuangalie ni kwa namna ngapi wanaonekana kufanana ambazo tunaweza kuzigundua. Andika kila sifa kadri washiriki wanavyozitaja..*

Kama kikundi kitakwama, wasaidie kwa maswali mf. "Je, wote ni wafupi au warefu?" "mwili wake unaonekanaje?"

Wakati kikundi kitakapomaliza kuandika orodha, wasomee sifa hizo.

🗨️ *Hivyo, binti mfalme 'mwenye mwonekano mzuri' ana...*

(soma sifa zote kwenye orodha).

Zungumza kupitia maswali yafuatayo, ukiwahimiza washiriki kutoa majibu yao kwa kupaa sauti:



# Orodha ya Binti Mfalme\* (Inaendelea) ★

Dakika 15



## Ask afterwards



❓ Je, sio ajabu namna mabinti mfalme wanavyoonekana wote kufanana? (Ndiyo)

❓ Unaweza kufikiria sehemu nyingine tunapona mwonekano huu wa binti mfalme? (Vyombo vya habari, Televisheni, wanasesere, watu maarufu n.k.)

❓ Ikatika maisha halisi, je, wasichana walio wengi wana sifa zote hizo? (Hapana)

💬 *Wakati mwingine tunahisi kama dunia inayotuzunguka inatuambia kuna namna moja tu ya kuonekana mzuri, na sote tunatakiwa kujaribu kufanana na mwonekano huo. Namna mabinti mfalme wanavyoonyeshwa kwetu katika filamu na televisheni ni njia moja tunapata ujumbe uliotumwa kwamba wasichana na wanawake wanapaswa kuonekana kwa namna fulani.*

❓ Hivyo, unafikiri kuna namna moja hasa ya kuwa mzuri? (Hapana)

💬 *Uko sahihi Ukweli, mara nyingi tunaambiwa hadithi kwamba kuna njia moja tu ya kuwa mzuri. Orodha mliyoandika inaeleza mwonekano ambao unaonyeshwa sana katika jamii yetu. Lakini huo sio ukweli – kuna njia nyingi sana za kuwa mzuri. Hakuna kitu kama mwonekano mzuri!*

Futa maneno 'binti mfalme mwenye mwonekano mzuri' ambayo uliandika juu ya orodha yako.

💬 *Tunajua hakuwezi kuwa na njia moja tu ya kuonekana mzuri, kwa sababu hata katika kikundi hiki sote tunaonekana tofauti na hata ni kweli zaidi kama utasafiri duniani kote. Hivyo, hebu tuchunguze baadhi ya njia nyingi tofauti ambazo watu wanaweza kuonekana wazuri duniani kote.*

❗ Mwishoni mwa zoezi hili, ondoa picha za binti mfalme. Zinaonyesha mwonekano usio halisia unaotarajiwa na jamii hivyo hazipaswi kuonyeshwa kwenye mazingira ya zoezi hili.

## Vidokezo:

- Kama vikundi vyako vindahangaika na michoro yao, waonyeshe picha kwenye ukurasa 1.1 ili kuwasaidia.
- Wakati vikundi vyako vinatengeneza michoro yao, wasaidie kwa maswali, ili wapate sifa wanazotaka kuonyesha kwenye mchoro wao mf., „Ana urefu gani?“ au „Macho yake yana ukubwa gani?“ „Mwili wake una umbo gani?“Wahimize kutambulisha sifa hizo kama wanataka kufanya hivyo.
- Je, macho yao ni makubwa au madogo?“ Wakati wanaandaa orodha ya pamoja, kihimize kikundi kulenga katika sifa za kimwili na tumia maswali kuwasaidia kuwa mahususi kuhusu wanachokionyesha mf., „Macho yao yanafanana“... „Kwa namna gani?“





# Uzuri Duniani Kote ★

Dakika 10



## Matokeo

Washiriki wanakumbana na mawazo tofauti kuhusu uzuri duniani kote na kwa sababu ya historia na kutambua kwamba kuna njia zaidi ya moja ya kuonekana mzuri.



## Nini cha kufanya

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

- Weka alama upande mmoja wa nafasi ya kukutana kwa alama ya 'ndiyo', na upande mwingine alama ya 'hapana'.
- Wakusanye wachezaji katikati na waambie „kutulia“ – kusimama kwa utulivu kabisa.
- Soma kwa sauti ukweli unaoupendelea (sehemu iliyokozwa wino) kutoka kwenye karatasi kubwa ya 1.2. Wachezaji wanatakiwa wasikilize kauli nzima bila ya kusogea na kuamua mmoja kama wanafikiri kauli ni ya kweli au sio kweli.
- Toa sekunde chache kwa wachezaji kufanya uamuzi akilini mwao kisha kupaaza sauti „NENDA!“
- Wachezaji wakimbilie kwenye alama waliyochagua na kutulia tena.
- Mara kila mtu atakapochagua alama, soma kwa sauti taarifa chini ya maelezo.
- Warejeshe wachezaji katikati na uanze tena.
- Wakumbushe kutofuata wanachokifanya watu wengine – wanatakiwa kuamua wenyewe! Kama unaona kikundi chako kinaweza kuona vigumu, unaweza kumuomba kila mmoja kufumba macho ili wasionane, na kusonga mbele kwa 'kweli' au kurudi nyuma kwa 'sio kweli'.

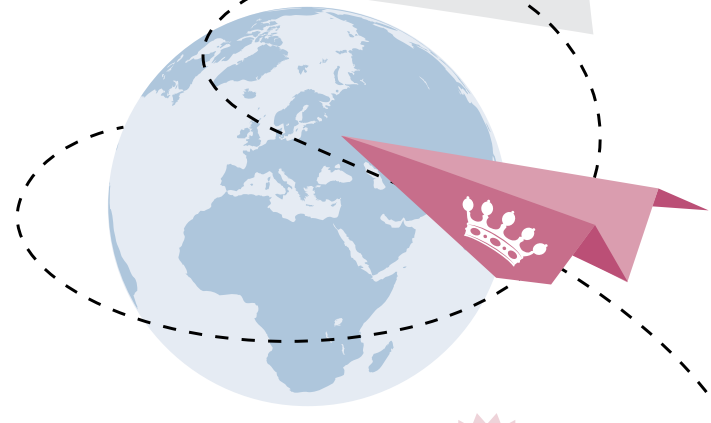
Kiuhalisia, maelezo yote ni kweli – lakini hii iwe ni siri!

### Kwa haraka:


Cheza mchezo wa kweli au si kweli ili kujifunza jinsi tamaduni mbalimbali duniani na kupitia historia zinavyoelezea uzuri.


### Utahitaji:

Karatasi kubwa ya 1.2 ya Ukweli kuhusu Uzuri Duniani Kote, alama zinazosema 'kweli' na 'si kweli'



## Maswali

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

 Tumegundua kwamba jamii nyingi duniani kote hapo zamani na sasa zilikuwa zina mawazo mengi tofauti kuhusu uzuri ni nini.

*Fikiria orodha tuliyoikusanya kuhusu namna mabinti mfalme wanavyoonyeshwa kwenye filamu na televisheni. Je, tunaweza kweli kuamini kwamba orodha inatueleza ukweli – kwamba ni njia pekee ya kuonekana mzuri, wakati uzuri unaonekana tofauti sana duniani kote?*

*Unafikiri nini?*

(wahimize washiriki kusema kwa sauti “HAPANA”)



# Mifano ya Hivi Ndivyo Nilivyo ★

Dakika 10



## Matokeo

Washiriki wanafurahia namna iliyo tofauti zaidi ya kuwaona watu kwa kuelezana nini kinawafanya kuwa na upekee, na kufurahia miili yao inachoweza kufanya.

*Tumejifunza kwamba, katika nchi tofauti, ujumbe kuhusu namna watu wanavyopaswa kuonekana ni tofauti. Hivyo, tunaweza kuona kwamba hakuna njia moja tu ya kuonekana mzuri.*

*Hebu sasa tusheherekee jinsi kila mmoja alivyo na upekee – sio tu kuhusu tunavyoonekana! Ni kile kilicho ndani ndicho kilicho muhimu zaidi. Kuna njia nyingi tofauti kwamba sote ni wazuri sana!*

Toa karatasi na vifaa vya kuchorea.

Kieleze kikundi kwamba watatumia dakika tano kuchora picha yao wenyewe wakiwa wanafanya kitu wanachokipenda. Picha iwaonyeshe wakifanya kitu wanachokipenda kwa kutumia miili yao, kama vile mchezo wanaoupenda, wakitengeneza vitu, wakiwakumbatia marafiki zao, n.k.

Watakapokuwa wamechora michoro yao, wasaidie kuandika ujumbe mzuri kwenye picha, ukionyesha:

- Wanachokifanya.
- Kilicho cha kipekee kuhusu miili yao kwa sababu kinawawezesha kufanya kitu fulani.

Kwa mfano:

“Ninaendesha baiskeli yangu. Ninapenda jinsi miguu yangu ilivyo na nguvu kwa sababu naweza kuendesha baiskeli yangu kwa kasi.”

“Ninacheza na dada yangu. Ninaipenda mikono yangu kwa sababu inanifanya nimkumbatie, kuonyesha kwamba mimi ni mtu mkarimu.”

Mwambie kila mtoto aonyeshe picha yake kwenye kikundi na kusoma kwa sauti ujumbe mzuri waliouandika kuhusu miili yao. Tundika picha mahali pa kukutania zenye kichwa cha habari ‘Mimi Ninayestaajabisha’. Mshukuru kila mmoja kwa kuonyesha picha yake na wapange wanakikundi wakae wawili wawili.

### Kwa haraka:

Tengeneza mifano mbadala ya picha zinazotia moyo ambazo zinawahimiza washiriki kufurahia utambulisho wao wa kipekee.

### Utahitaji:

vifaa vya kuchorea na kipande kimoja cha karatasi kwa kila mtoto.

*Kama kuna njia nyingi tofauti ambazo tunaweza kuwa wa kipekee, na mambo mengi sana yanayostaajabisha ambayo miili yetu inaturuhusu kufanya, hakuwezi kuwa na njia moja tu ambayo kila mmoja anapaswa kuonekana! Huu ni ujumbe mzuri wa kushirikishana na watu wengine, ili wajisikie kujiamini zaidi kuwa wao wenyewe. Jaribu kufanya sasa kwa kumgeukia rafiki yako na kumwambia kwamba hakuna njia moja ya kuwa mzuri, na kilichomo ndani ndicho muhimu zaidi.*

Acha mifano mahali panapoonekana wakati wote wa Hivi Ndivyo Nilivyo kama inawezekana..

## Vidokezo:

- Badala yake jaribu kutengeneza mifano hai. Wape washiriki dakika chache kufikiria vitendo vyao kwa kutumia uigizaji bubu, na kutoa ujumbe wao mzuri. Mara kila mmoja atakapokuwa amefanya uigizaji bubu wake, unda duara. Mgongwe mshiriki begani ili kumkaribisha kuigiza uigizaji bubu, ukitoa nafasi kwa wengine kukisia wanafanya nini. Baada ya makisio machache, washiriki waeleze matendo yao na kushirikishana ujumbe wao mzuri.



# Changamoto Binafsi: Mifano Halisi ya Kuigwa **Dakika 5**



## Matokeo

Washiriki wanajifunza kwamba jinsi watu wanavyoonekana ni sehemu moja tu ya utambulisho wao, na kwamba vipengele vingine vinahusika zaidi unapotengeneza urafiki au kuvutiwa na waigizaji wa mifano ya kuigwa..



## Nini cha kufanya

Waambie washiriki wamfikirie mtu wanayemjua katika maisha halisi, kama vile rafiki au mwanafamilia, ambaye wanampenda hasa na wanaona anawavutia. Waombe:

- Kuleta picha au mchoro wa mtu huyo kwenye kipindi kinachofuata.
- Fikiria sababu moja ni kwa nini wanampenda hasa mtu huyo na andika pamoja na picha/mchoro.

Wakumbushe washiriki kwamba wanapaswa kuchagua watu wa mfano wa kuigwa wanaowapenda kwa sababu ya jinsi walivyo na wanachokifanya, sio wanavyoonekana.

## Vidokezo:

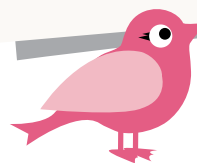
- Kwa kuwa hii ni changamoto binafsi ya kwanza, hii ni fursa nzuri kuwakumbusha wazazi kuhusu Hivi Ndivyo Nilivyo na jinsi wanavyoweza kuwasaidia watoto wao kukamilisha programu. Usisahau kuwashirikisha kuhusu barua ya mzazi kwenye ukurasa wa 21 wa Mwongozo wa Kiongozi.
- Wakumbushe wazazi kwamba mtoto wao anapaswa kuchagua mtu wa mfano wa kuigwa kwa sababu ya wao ni nani na wanachokifanya, na sio kufanya uamuzi wao kutokana na jinsi mtu anavyoonekana.

### Kwa haraka:

Washiriki wanachagua picha ya mwigizaji wa kuigwa anayewavutia ambaye wanamjua katika maisha halisi, kama vile rafiki au mwanafamilia. Wanabadilishana mtu wa mfano wa kuigwa ndani ya kikundi katika kipindi kinachofuata.

### Utahitaji

Karatasi kubwa ya Mfano Halisi wa kuigwa ya 1.3.



Mfano wangu wa kuigwa



# Hivi Ndivyo Nilivyo Kipindi cha Pili

Kuwa na hisia kwamba kuna njia moja tu ya kuwa mzuri, na kuhofia kujaribu kuiga mwonekano huu, kunatusababishia shinikizo kubwa, na kwamba jambo hilo linaleta ugumu kwetu kufikia uwezo wetu kamili na kufurahia maisha kwa kiwango cha hali ya juu.

Kipindi hiki kinawasaidia Girl Guides na Girl Scouts kuelewa shinikizo hili, na kupata uzoefu wa njia kadhaa wanazoweza kuzitumia kujenga ujasiri na kupigania wazo kwamba utofauti ni uzuri na mwonekano si kila kitu.

## Mpangilio wa kipindi

ZOEZI	MUDA	UTAHITAJI	UJUZI
Karibu	Dakika 5	Hakuna vifaa vinavyohitajika.	
Pelele	Dakika 10	Blanketi na mwanasesere laini/mpira kwa kila kikundi..	Kazi ya pamoja , uratibu
Kushirikishana Changaomoto binafsi ya Mfano wa Kuigwa	Dakika 10	Kielelezo cha Mfano wa Kuigwa kilichokamilika, nafasi ya wazi ukutani, pini/riboni/ msumari wenye ncha kali	Kuzungumza, kuwasaidia wengine.
Hapo Zamani za Kale	Dakika 15	Karatasi kubwa ya 2.1, kalamu na karatasi, dadu, kipande kikubwa cha karatasi kwa kila kikundi cha watu wanane, gundi.'	Kusikiliza, uwezo wa kutambua hisia za wengine( ushirikali), ubunifu, kazi ya pamoja
Mwisho wenye Furaha	Dakika 15	Picha ya Gilly kutoka kwenye zoezi lililopita, kalamu na karatasi, dadu.	Kazi ya pamoja, ubunifu.
Changamoto Binafsi Najjipenda Mtabiri	Dakika 5	Karatasi kubwa ya 2.2	Tafakuri, kujiamini



Karibu katika Kipindi cha pili

## Ahadi ya kushiriki ★

Dakika 5



Kilete kikundi pamoja.

*Katika kipindi hiki tutajifunza zaidi kuhusu nini kitatokea kama watu watajaribu sana kubadilisha mwonekano wao ili kufanana na mwonekano wa binti mfalme tuliyemwongelea kwenye kipindi kilichopita Kufikiria kuwa kuna namna moja tu ya kuwa mzuri kunaweza kuwafanya watu wakose furaha Tutafanya mazoezi ya kuwasaidia wengine kukubali sifa zao nzuri na kufurahia maisha bila kuingia kwenye mtego wa kujaribu kuwa na mwonekano wa namna fulani.*

### Matokeo

Kila mshiriki akubali kwa sauti kwamba atashiriki kikamilifu na kufurahia kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo. Ahadi hii ya maneno itawasaidia washiriki kuchangia kwa uwazi zaidi, na kusababisha matokeo makubwa katika kujikubali kwao.

**👁️ Kwa haraka:**  
Kama kikundi kizima, waongoze washiriki kueleza msisimko wao kuhusu kushiriki kwenye Hivi Ndivyo Nilivyo.

**✅ Utahitaji:**  
Hakuna vifaa vinavyohitajika



### Nini cha kufanya

Kilete kikundi pamoja kwenye duara. Mshukuru kila mmoja kwa kuhudhuria na waombe wapaaze sauti kuhusu shauku zao na utashi wao wa kushiriki katika kipindi cha kwanza cha Hivi Ndivyo Nilivyo.

*“Je, mko tayari kushiriki katika mazoezi yote, kuwafanya nyie wenyewe kusikika na kuwa na muda mzuri katika kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo? Paaza sauti*





# Pelele - mchezo kutoka Hispania

Dakika 10



## Matokeo

Washiriki watambue kwamba inafurahisha kushangilia sifa nzuri za rafiki zao na kutambua sifa zao wenyewe.



## Nini cha kufanya

- Ingia kwenye vikundi na blanketi/shuka/parachuti na nafasi ya kutosha kwa kila mmoja kushika ukingo. Mweke mwanasesere au mdoli laini (huyu ni Pelele !) katikati ya kila blanketi.
- Eleza kwamba mchezo huu huchezwa na watoto nchini Hispania mwanzoni mwa majira ya kuchipua.

Jifunze wimbo huu rahisi:

*Pelele, Pelele, tunakupenda,  
Tunakupenda kwa jinsi ulivyo,  
Pelele, Pelele, tunakupenda,  
Na tunakupenda (taja jina) pia!*

Pelele inatamkwa 'Pe-l-el-ay'

Imba ubeti na tumia blanketi kumrusha Pelele juu hewani. Katika mstari wa mwisho, taja jina la mtu mmoja katika kikundi na acha kurusha blanketi Kisha mtu anayetajwa wanarudia jina lake, na kusema kitu wanachopenda kuhusu ujuzi au haiba yake.

Kwa mfano, kama mstari wa mwisho ni "na tunakupenda Ava pia", Ava aseme, "Mimi ni Ava, na ni mwogeleaji mzuri" Kisha Ava aachie blanketi, akimbie upande wa kulia kuzunguka duara nyuma ya washiriki wengine, na kurudi mahali pake, na kulishika tena blanketi.

Sasa hii ni sehemu inayofurahisha; kila mmoja anayefikiri kwamba anajua kuogelea amuige Ava, na akimbie kuzunguka duara wakati huohuo!

Wakati kila mmoja akishikilia blanketi tena, rudia wimbo lakini weka jina lingine mahali pa Ava la mshiriki aliye kushoto kwake.

Himiza kila mshiriki kusema kitu anachokipenda kuhusu yeye mwenyewe ambacho hakijasemwa, na wahimize washiriki wengine kuungana kwa kukimbia.

## Kwa haraka:

Cheza mchezo uliotoka Hispania kuhimiza fikra chanya kukuhusu wewe mwenyewe na wengine.

## Utahitaji:

blanketi na mwanasesere laini/mpira kwa kila kikundi.

**?** Ni vizuri kujivunia jinsi ulivyo na ni kitu gani ambacho wewe unakiweza vizuri! Usiogope kukimbia, na himiza marafiki zako kukimbia pia!

Rudia mpaka kila mmoja awe ametajwa kwenye wimbo.

## Maswali

- ?** Unajisikiaje unaposema kitu kizuri kumhusu jirani yako?
- ?** Je, ilikuwa rahisi kuamua ama kukimbia au kutokimbia kuzunguka duara ?
- ?** Je, ni jambo la kawaida kuwasifia watu namna wanavyoonekana, au kile kilicho ndani mwao?

## Vidokezo:

- Wahimize washiriki kusaidiana kufikiria cha kusifiwa, na wape muda wa kufanya hivyo kabla ya kuanza tena wimbo
- Onyesha uelewa wako kwamba kujisifia kunaweza kuwa changamoto, lakini wafafanulie kwamba ni kitu kizuri kukifanya. Unaweza kueleza mwishoni mwa Hivi Ndivyo Nilivyo, washiriki wataona ni rahisi kujisifia.





# Waeleze: Changamoto binafsi ya Mfano wa Kuigwa

Dakika 10



## Matokeo

Kwa kushirikishana mifano yao ya kuigwa, washiriki watatambua kwamba mwonekano si suala muhimu katika kuanzisha urafiki au kuthamini wengine.



## Nini cha kufanya

Wakusanye washiriki karibu na ukuta wenye nafasi mahali ambapo unaweza kupanga picha zao.

Waite washiriki kwa zamu:

- Ukiwaonyesha mfano wa picha ya kuigwa/mchoro.
- Ukisoma kauli walizoandika chini ya picha hizo.
- Ukibandika ukutani mfano wao wa kuigwa..

Wakati kila mmoja amekwisha changia kwenye mfano wa kuigwa, kishukuru kikundi kwa michango yake.

### Kwa haraka:

Washiriki washirikishane kuonyesha mifano ya kuigwa iliyowavutia na waeleze wengine kwa nini wamechagua mifano yao ya kuigwa

### Utahitaji:

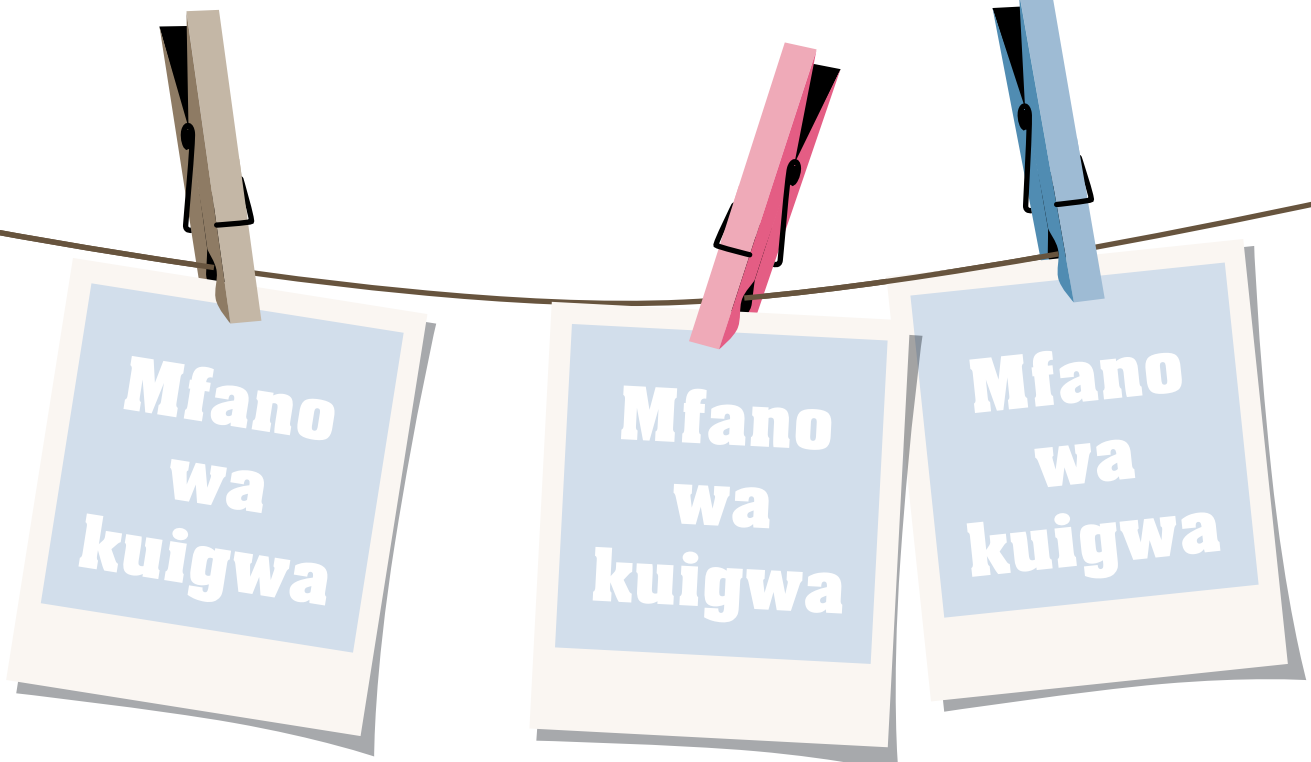
Kielelezo cha mfano wa kuigwa kilichokamilishwa, ukuta wenye nafasi ya wazi, pini /riboni/ msumari wenye ncha kali

## Maswali



Kwa hiyo, ni kitu gani muhimu kwetu tunapochagua marafiki? (Haiba zao).

Je, ni vizuri kuwapenda watu kwa sababu ya namna wanavyoonekana? (Hapana).





# Hapo Zamani za Kale ★

Dakika 15



## Matokeo

Washiriki watambue madhara ya kujaribu kuonekana namna ambavyo jamii inataka.



## Nini cha kufanya

Sikiliza hadithi na fuatilia wahusika wawili.

- **Soma hadithi (dakika 5)** Waombe kila mmoja akae vizuri na kimya kwa ajili ya kusikiliza hadithi. Kisomee kikundi hadithi kwa sauti. Unaweza kufanya usomaji wa hadithi kuwa shirikishi zaidi kwa kuwataka washiriki wakusaidie kusoma sehemu za hadithi au tumia vitendo wakati hadithi inasomwa, kama vile Gilly akibrashi manyoya yake au Millie akipiga mbizi kwa kishindo kuingia majini.
- **Chora wahusika (dakika 5).** Sasa wape karatasi na kalamu, na waombe washiriki wawili wawili kuchora wahusika wakuu wawili, panya Millie na panya Gilly.
- **Jadili wahusika (dakika. 5)** Waombe wale wawili wawili wakae pamoja kwenye vikundi vya karibu watu wanane wanane. Kila kikundi kiwe na kiongozi wake.

Weka picha za Millie chini kwenye sakafu.

Je, unaweza kuniambia kitu kimoja kuhusu uhusika wa Millie; anafananaje au anapenda kufanya nini? Mwombe kila mshiriki kwa zamu kusema kitu ili kusaidia kujenga picha ya uhusika wa Millie.

Weka Picha za Gilly kwenye sakafu.

Je, unaweza kuniambia kitu kimoja kuhusu uhusika wa Gilly, anafananaje au anapenda kufanya nini? Mwombe kila mshiriki kwa zamu kusaidia kujenga picha ya uhusika wa Gilly.

## Zungumza kuhusu:

Kukaa kwenye vikundi vidogo, jadili:

### Kwa haraka:

Simulia hadithi inayoonyesha thamani ya kutokuweka msisitizo sana kwenye mwonekano.

### Utahitaji:

Karatasi kubwa ya 2.1, karatasi na penseli za rangi /kalamu, dadu, kipande kikubwa cha karatasi kwa kila kikundi cha watu wanane na gundi

## Maswali



- Katika hadithi, ni nini Gilly alichokosa kwa sababu alikuwa ana wasiwasi wa namna anavyoonekana?
- Kwa nini Gilly alijaribu sana kubadili namna anavyoonekana?
- Unafikiri hii ilimfanya Gilly ajisikieje?
- Unafikiri hadithi inajaribu kutueleza nini sisi?
- Je, kusikia kwako kuhusu Gilly na Millie kunakufanya ufikiri tofauti namna unavyojiona?

Unapaswa kuwa umefikia hatua ambayo washiriki wanaelewa:

- Tofauti kati ya wahusika.
- Kwamba Gilly alijisikia kuwa na shinikizo kwa sababu ya kile anachoona katika vyombo vya habari.
- Hisia alizokuwa nazo kuhusu kuonekana namna fulani ilimfanya Gilly akose furaha, na ilikuwa na upungufu. Mf: Gilly hakushiriki, ilibidi kujitahidi na kutumia muda mrefu kujitayarisha, hakuweza kukaa na marafiki, hakuweza kufanya vitu vya kumfurahisha, alitamani awe kitu ambacho hakuwa, alikosa kujua namna ambavyo tayari alikuwa mzuri, alikuwa na uhusiano mbaya na wazazi wake na kila mara alikuwa na wasiwasi.



# Mwisho wenye furaha ★

Dakika 15



## Matokeo

Washiriki wajifunze njia tofauti ya kuwa chanya kuhusu mwonekano wao, kwa kutambua thamani ya kile wanachoweza kufanya na miili yao.



## Nini cha kufanya

Katika vikundi vya watu wanne, chagua moja ya picha ya Gilly ambayo washiriki walichora awali na ibandike kwenye karatasi kubwa. Kiambie kila kikundi kiandike namba mbele ya sehemu inayooana na ya Gilly

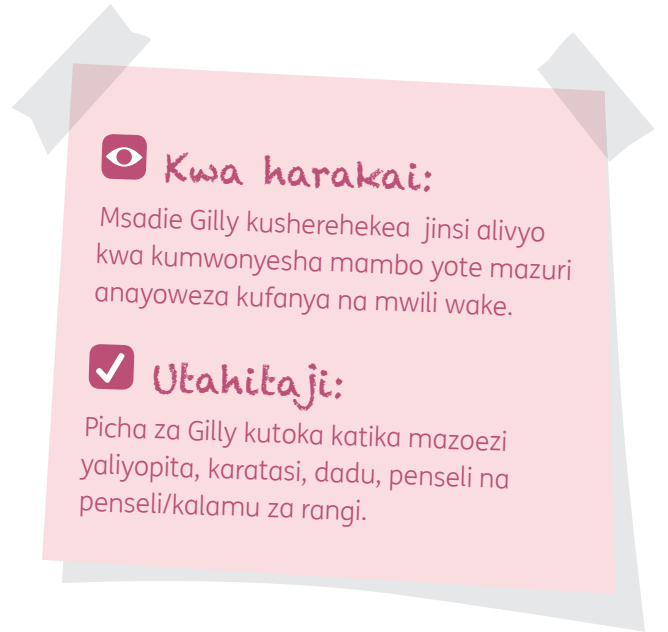
- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1 masikio | 4 manyoya |
| 2 pua     | 5 macho   |
| 3 mkia    | 6 nyayo   |

*Tutamsaidia Millie kumwonyesha Gilly kwamba namna anavyoonekana si kitu pekee muhimu kumhusu yeye. Kwa mfano, katika hadithi, Gilly ana wasiwasi kuhusu sharubu zake kunyooka. Millie angeweza kusema kwamba sharubu za Gilly ni nzuri kama zilivyo, kwa sababu zinamsaidia kupita kwenye vichaka*

*Hebu tutaje mifano mizuri ya nini Gilly anaweza kufanya na mwili wake, badala ya jinsi anavyoonekana.*

Washiriki wazungushe dadu kwa zamu na kuibuka na kitu kizuri kuhusu sehemu ya Gilly ambayo inaoana na namba kwenye dadu.

Jaribu kulenga kwenye nini Gilly anaweza kufanya kwa sababu ya sehemu hii ya mwili wake. Kama namba inatokea zaidi ya mara moja, zungusha tena. Kikundi cha kwanza kuzungusha namba zote sita kimeshinda.





# Mwisho wenye furaha (Inaendelea) ★

15 min



Unaweza kutumia mfano hapo chini kukusaidia mawazo, lakini wahimize washiriki wafikirie mifano yao.

Macho maangavu kumsaidia kucheza mchezo wa kujificha.

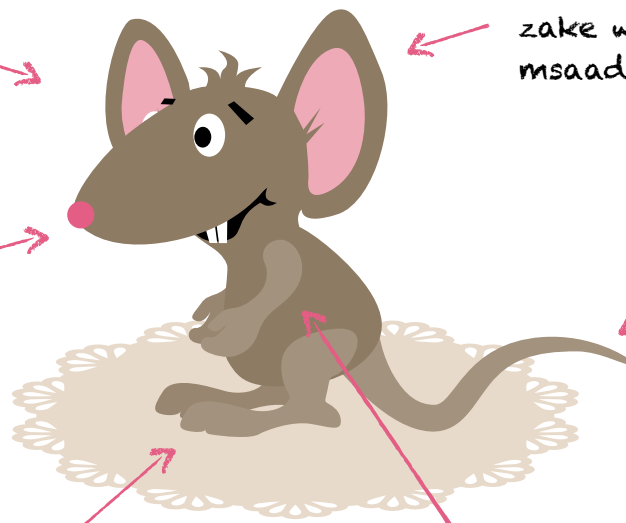
Masikio makubwa - kumsaidia kusikiliza marafiki zake wanapohitaji msaada wake.

Pua inayonusa vizuri kumsaidia kufurahia chakula anachopenda

Mkia mrefu kumwezesha kukaa sawa anapokwea miti.

Nyayo imara kumsaidia kuogelea

Manyoya mengi kumwezesha kupata joto wakati wa kipupwe na hii inafurahisha kubrashi na kujisikia msafi na nadhifu.



Kipe kila kikundi nafasi ya kushirikishana Gilly wao mpya.

**Tunajua kwamba hakuna kitu kama hicho cha namna moja ya kuonekana mzuri. Labda Gilly anahitaji kuelewa hilo pia. Kwa hiyo, ni nini kingine ungependa kumwambia Gilly? Mgeukie rafiki na fanya hivi kwa zamu kujifanya unaongea na Gilly. Mwambie kitu ulichojifunza kumsaidia kuacha kuwa na wasiwasi kuhusu namna anavyoonekana.**

Kama una muda, rudia mchezo huu lakini wafanye washiriki wachore picha ya mtu kwa haraka nyuma ya karatasi.

Washiriki waizungushe dadu kwa zamu. Wakati huu, namba mpya inapokuja juu, mshiriki achague sehemu

ya mwili anayopenda kwa sababu ina manufaa. Andika namba mbele ya sehemu inayooana na mchoro wa mtu. Kuanzia hapo na kuendelea, kila mara mtu anapozungusha namba hiyo, wanashirikishana kitu kizuri ambacho wanaweza kufanya kwa sababu ya sehemu hiyo ya mwili wao. Rudia mpaka namba zote ziwe zimeandikwa kwenye mchoro wa mtu.

## Vidokezo:

- Hata kama washiriki watazungusha dadu kwa zamu, himiza kila mmoja kusaidia kuja na mawazo ya nini Gilly anaweza kufanya na mwili wake.



# Changamoto Binafsi: Najipenda Mimi mtabiri ★ Dakika 5



## Matokeo

Washiriki watumie kujifunza kwao kwa kutambua sifa chanya zao wenyewe, zinazowaongezea kujiamini.



### Nini cha kufanya:

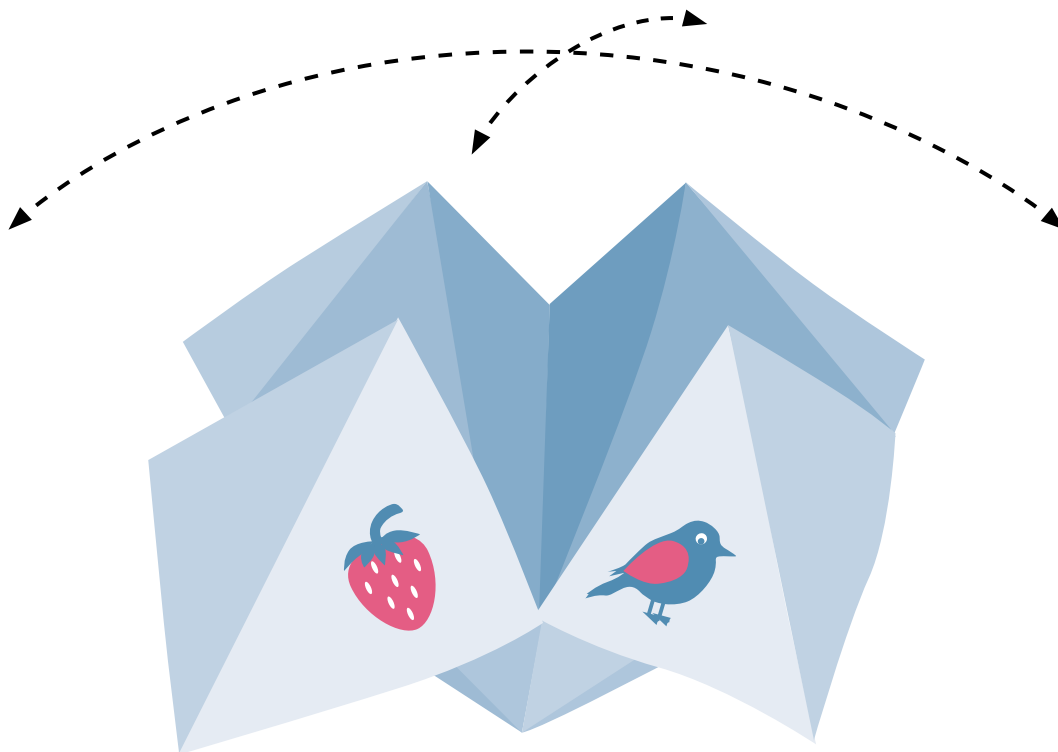
Mpe kila mshiriki kielelezo cha mtabiri Eleza kwamba kabla ya kipindi kinachofuata watatakiwa kutengeneza kielelezo chao cha mtabiri kwa kufuata maelekezo yaliyopo kwenye karatasi kubwa ya 2.2.

#### Kwa haraka:

Tengeneza mtabiri ambaye atawasiadia washiriki kubainisha nini wanapenda kuwahusu wao wenyewe na ongelea kitu hicho.

#### Utahitaji

Karatasi kubwa ya 2.2





# Hivi Ndivyo Nilivyo Kipindi cha Tatu

Moja ya njia kubwa inayotuletea ufafanuzi finyu wa uzuri ni kupitia vyombo vya habari. Kipindi hiki kinachunguza namna ambavyo vyombo vya habari vinapunguza utofauti wa picha za uzuri tunazoona

na kueneza fasili ya uzuri ambao ni vigumu watu kuufikia. Washiriki wawe na msimamo kwa kujenga na kushirikishana njia nyingine ya kuwawezesha kuzungumzia uzuri kwenye vyombo vya habari.

## Mpangilio wa kipindi

ZOEZI	MUDA	UTAHITAJI	UJUZI
Karibu	Dakika 5	Hakuna vifaa vinavyohitajika.	
Kushirikishana changamoto binafsi: Mtabiri	Dakika 10	Watabiri waliotengenezwa katika changamoto binafsi	Kushirikishana, kuzungumza.
Kubadilisha mwonekano kunaonyesha tofauti	Dakika 10	Kalamu na karatasi, karatasi kubwa ya 3.1 kutoka ukurasa wa XX	Usikivu wa makini, kufikiria kwa kina.
Badilisha Vyombo vya habari	Dakika 25	Kalamu na karatasi, vifaa vya jukwaani na vya sanaa	Ubunifu, kazi ya pamoja, uigizaji
Changamoto Binafsi: Wewe ni mtu wangu mashuhuri	Dakika 10	Karatasi au kadi yenye umbo la nyota, vifaa vya kazi za mikono vya kupambia kama vile kadi za rangi, kalamu na penseli, gundi	Kufikiri kiubunifu, kuzugumza



## Karibu katika Kipindi cha Tatu cha Ahadi ya Kushiriki ★

Dakika 5



Kiweke kikundi pamoja na eleza kwamba:

*Katika kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo, tutajifunza kuhusu ujumbe ambao vyombo vya habari hupeleka kuwafanya watu wajisikie kuwa kuna njia moja tu ya kuwa mzuri. Kwa sababu tunajua kuwa hilo sio kweli, tutazungumza kulipinga hilo kwa kutengeneza vyombo vyetu vya habari wenyewe na kuwaonyesha watu duniani kote kwamba ni vizuri kuwa wa pekee.*

### Matokeo

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

**👁️ Kwa haraka:**  
Kama kikundi kizima, waongoze washiriki kushirikishana kuhusu msimko wao kuhusiana na ushiriki katika kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo.

**✅ Utahitaji:**  
Hakuna vifaa vinavyohitajika.



### Nini cha kufanya

Mshukuru kila mmoja kwa kushiriki na waombe kupaaza sauti kuhusu shauku na utayarii wao wa kushiriki katika kipindi cha kwanza cha Hivi Ndivyo Nilivyo

*“Uko tayari kuchangamka, kujiunga na kushirikishana mawazo yako wakati wa kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo? Paaza sauti*





# Kushirikishana Changamoto

## Binafsi: Mtabiri ★

Dakika 10



### Matokeo

Washiriki wanaongeza hali ya kujiamini kwao kwa kuzungumza mambo mazuri yanayowahusu wao wenyewe mbele ya watu wengine..



### Nini cha kufanya

Eleza kwa washiriki kwamba watatumia watabiri kugundua baadhi ya sifa nzuri za marafiki na kuwa na nafasi ya kueleza sifa zao.

Hakikisha kila mmoja ana mtabiri wake, na waonyeshe jinsi ya kukunja karatasi kwa usahihi – tumia maelekezo yaliyopo hapo chini kusaidia.

Mwambie kila mshiriki kumtafuta mwenzake

*Wakati mwingine ni vigumu kusema kwa sauti kuhusu mambo tunayoyapenda sisi wenyewe, sasa tutafanya baadhi ya majaribio. Kusema mambo tunayoyapenda sisi wenyewe kunatufanya tujisikie vizuri, hivyo tunapaswa kufanya kwa wingi kadri tuwezavyo!*

Hakikisha kila mmoja anaelewa namna ya kutumia mtabiri (washiriki wengi zaidi inawezekana tayari wanafahamu!).

- Mtu mmoja anachukua namba
- Rafiki yao anafungua na kufunga mtabiri ambaye mara nyingi, anabadilisha welekeo wanamoufungulia.
- Mara watakapokuwa wamekamilisha hili, mtu wa kwanza anachagua namba.
- Rafiki yao anafungua kifuniko kinacholingana na namba, na kusoma sentensi yao ya ..... “ninapenda .....yangu“

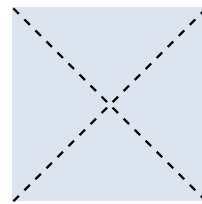
Fanya hili mara mbili, kisha hamia kwa mtu mwingine. Mara washiriki wote watakapokuwa wameshirikishana mambo mawili, omba watu wawili wawili kubadilishana ili kila mmoja awe na mwenzake mpya. Endelea hadi muda utakapokwisha.

### Kwa haraka:

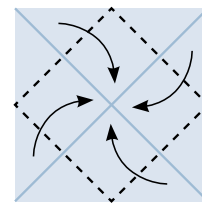
Kwa kutumia zana ya mtabiri iliyoanzishwa kama Changamoto Binafsi, washiriki wacheze mchezo pamoja na marafiki wengi kadri iwezekanavyo kwa dakika tano.

### Utahitaji:

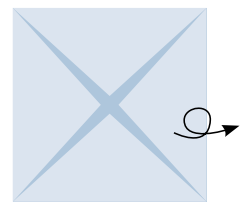
Watabiri kutoka Changamoto Binafsi



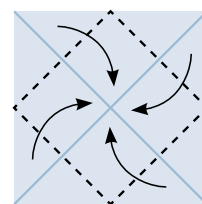
1. Huku picha zikitazama chini, kunja mistari yote ya mshazari. Ikunjue.



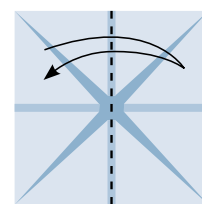
2. Kunja kona zote nne kuelekea katikati



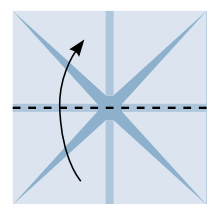
3. Geuza karatasi



4. Tena, kunja kona zote kuelekea katikati

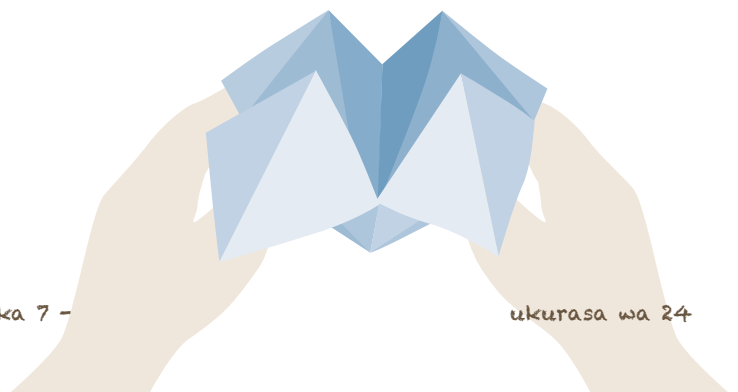


5. Kunja karatasi nusu na ikunjue



6. Kunja katika nusu kutoka juu kuelekea chini. Usikunjue.

7. Pitisha vidole gumba na vidole vya shahada chini ya miraba na sogeza mtabiri nyuma na mbele ili kucheza.







# Kubadilisha mwonekano kunaonyesha Tofauti

★ Dakika 10



## Matokeo

Washiriki waone kwamba picha katika vyombo vya habari wakati wote sio za kweli, kwa kuwa mara nyingi zimebadilishwa kwa kutumia tekinolojia za kubadilisha mwonekano.



## Nini cha kufanya

*Kumbuka orodha ya 'mwonekano kamilifu' wa binti mfalme tuliyoandaa katika kipindi chetu cha kwanza cha Hivi Ndivyo Nilivyo? Tatizo ni kwamba, kama wasichana hawaonekani kama masimulizi ya binti mfalme wanaweza kujisikia kutengwa na kujisikia vibaya kuhusu wao wenyewe. Kwa kuwa na mwonekano mmoja ambao unawasilishwa kama ndio uzuri, kunamuacha kila mmoja kujisikia kutengwa kwa sababu hakuna mtu ambaye anaonekana sawa kama simulizi ya mabinti mfalme katika maisha halisi.*

*Ulijuwa kwamba hata watu mashuhuri, waigizaji wa filamu nyota na mabinti mfalme halisi kimsingi hawaonekani wakati wote kama picha zao unazoziona? Hii ni kwa sababu ya kubadilishwa mwonekano kwenye kompyuta. Je, kuna yeyote anayejua mbinu ya kubadili mwonekano ni kitu gani?*

Jadiliana na washiriki hadi kila mmoja aelewe dhana ya kubadili mwonekano na picha zinazobadilishwa kidijitali. Hii ni pale picha za watu, mara nyingi watu mashuhuri au watu wa mfano wa kuigwa, wanapobadilishwa kwa kutumia kompyuta, ili waonekane zaidi kama mawazo ya jamii ya mwonekano 'kamilifu'. Huu sio mwonekano wao kiuhalisia!

Wakifanya kazi katika vikundi vidogo, kipe kila kikundi nakala ya karatasi kubwa ya kubadilisha mwonekano. Waombe kuonyesha tofauti kati ya picha ya 'awali' na ya 'baada' na kuzitia alama katika karatasi kubwa.

Wakati kila mmoja atakapokuwa amemaliza, soma majibu ili vikundi viweze kuona ni mabadiliko mangapi waliyoyaonyesha



### Kwa haraka:

Linganisha picha kabla na baada ya kubadilisha mwonekano kuonyesha tofauti nyingi kadri iwezekanavyo



### Utahitaji:

Kubadilisha mwonekano kunaonyesha tofauti, karatasi kubwa ya 3.1, penseli.



## Zungumzia



Je, ilikuwa rahisi kuona tofauti zote?



Kama ungelikuwa umeona tu 'picha ya baada' je, unadhani ungeitambua kuwa ilikuwa imebadilishwa mwonekano?



Kama watu mashuhuri na waigizaji wa filamu nyota wakibadilishwa mwonekano, unadhani inawezekana kwa mtu yeyote katika maisha halisi kuonekana kama picha hizi?



Je, unadhani ni haki kwamba hatupati fursa ya kuona picha zinazoonyesha watu kama walivyo?



Ungemwambia nini rafiki yako kuwaambia kwa nini hawatakiwi kujisumbua wakijifaninisha wao wenyewe na picha zilizobadilishwa mwonekano katika majarida na katika TV?



# Badilisha vyombo vya Habari ★

Dakika 30



## Matokeo

Washiriki wapinge ujumbe wa vyombo vya habari kwamba kuna njia moja tu ya kuangalia uzuri kwa kuanzisha aina yao ya vyombo vya habari, vitakavyopeleka hadithi nzuri kuwasaidia wengine kujikubali. Vifaa vya kuchorea na vifaa vya jukwaani vya igizo dhima kulingana na uchaguzi wa washiriki.

*Mmepewa nafasi ya kuchukua nafasi ya chombo cha habari – kama vile TV au jarida- kushirikishana ujumbe mmoja wa haraka pamoja na dunia ili kuhamasisha watu kujiamini kuhusu wao ni kina nani na wanaonekanaje. Hebu tuthibitisha makosa ya vyombo vya habari, na kuonyesha kwamba hakuna njia moja tu ya kuonekana mzuri!*

Kazi ni kuanzisha masimulizi ya dhahaka ya vyombo vya habari ambayo washiriki wanaweza kushirikishana kwa dakika tatu. Inaweza kuwa kwa mtindo wowote ule, lakini yanapaswa kutoa moja kati ya ujumbe ambao washiriki wamejifunza kutoka katika Hivi Ndivyo Nilivyo

### 1) Unataka kusema nini?

Kabla vikundi havijaanza kuandaa masimulizi yao, waombe kukubaliana ujumbe muhimu wanaotaka kuutoa na uuandike.

Kwa mfano (ujumbe muhimu ulioonyeshwa kama sehemu ya kichwa cha habari):



### Kwa haraka:

Participants imagine they have three minutes to take over the media, and create the message they would share with the world.

### Utahitaji:

Vifaa vya kuchorea na vifaa vya jukwaani vya igizo dhima kulingana na uchaguzi wa washiriki

“Habari motomoto -hakuna njia moja tu ya kuwa mzuri! Taarifa kutoka duniani kote zinathibitisha kuna njia nyingi tofauti za kuwa na mwonekano mzuri”.

“Hivi Ndivyo Nilivyo- mahojiano na mwanariadha wa Olimpiki ambaye anatuambia kwa nini kile ambacho mwili wake unaweza kufanya ni muhimu zaidi kuliko vile unavyoonekana”.

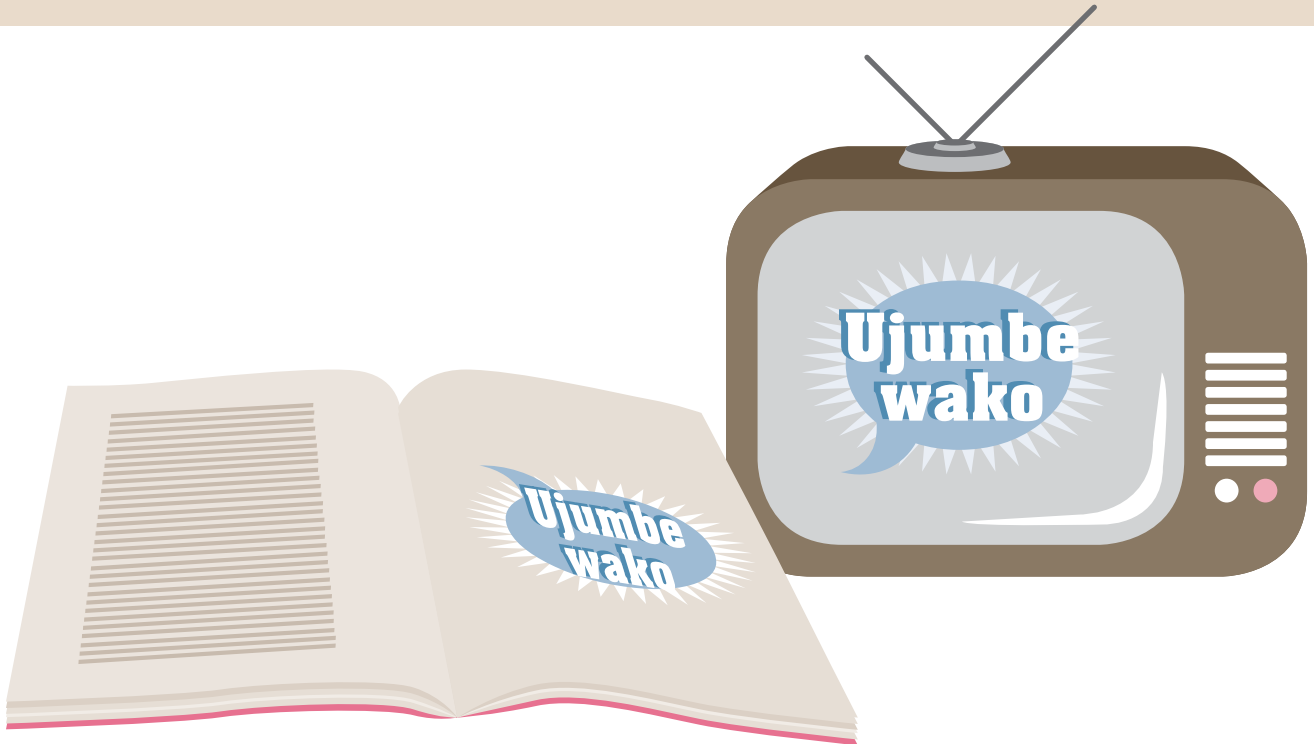
“Kuonekana vizuri, namna YANGU. Jarida jipya limezinduliwa kusherehekea kujisikia vizuri kuhusu jinsi ulivyo, badala ya kujilinganisha wewe mwenyewe katika vyombo vya habari”.

“Wimbo mpya namba moja unaovuma unahamasisha wasichana kupaza sauti zao kuhusu namna walivyo wazuri, kwa ndani!”.



# Badilisha vyombo vya Habari (Inaendelea) ★

Dakika 15



## 2) Unapenda kulisemaje?

Vikundi vinaweza kuchagua njia yoyote wanayoitaka, kama vile:

- Taarifa ya habari
- Ukurasa wa juu wa jarida
- Video ya muziki
- Tangazo
- Sauti ya tangazo la redio
- Mahojiano
- Katuni

Vipe vikundi takriban dakika 20 kuandaa, na kuwapa muda wa kutosha kwa kila mtu kuigiza au kushirikisha sehemu yake ya chombo cha habari mbele ya kikundi.

Vishukuru vikundi kwa kujituma.

## Zungumzia kuhusu



- Je, ulifurahia kuona matukio ya kila mmoja katika chombo cha habari?
- Je, ingekuwa vizuri kama ujumbe kama huu ungetumwa na vyombo vya habari katika maisha halisi?
- Je, ni ujumbe gani uliupenda wa kujikubali?

## Vidokezo:

- Zoezi hili linafanya kazi vizuri wakati vikundi vinapokuwa na uelewa mzuri wa kile wanachotaka kusema. Kisaidie kila kikundi kuandaa ujumbe wao muhimu kabla hawajaanza kuandaa sehemu zao za maigizo katika chombo cha habari.
- Mhimize kila mmoja kujiunga, na washiriki wengi kadri iwezekanavyo wapate nafasi ya kuzungumza wakati wa zoezi. Changamoto Binafsi:



# Wewe ni Mtu wangu mashuhuri

Dakika 10



## Matokeo

Washiriki washirikishane ujumbe mzuri na wengine ambao unaoonyesha kile walichojifunza hadi sasa katika kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo..



## Nini cha kufanya

Waombe washiriki kukaa wawiliwawili

*Tumeona kwamba vyombo vya habari vinatumia muda mwingi kuwaambia watu kwamba kuna njia moja tu ya kuwa mzuri, na kwamba mionekano hiyo ni ya muhimu zaidi kuliko kitu kingine chochote. Tunafahamu kuwa hilo sio kweli, hivyo tutaendelea kuzungumza ili kushirikishana ujumbe mbalimbali. Hebu tuwaambie watu kuwa tunafahamu kwamba hakuna njia moja tu ya kuwa mzuri na kuwa sio jambo pekee la maana. Hebu tuhimize kila mmoja kujikubali bila kuwa na wasiwasi kuhusu kujaribu kuonekana namna vyombo vya habari vinyowaambia kufanya.*

Mpe kila mshiriki kadi yenye umbo la nyota na wasaidie kuandika ujumbe mzuri ambao wangependa kushirikishana na wengine, ukiwahimiza kufurahia namna walivyo na kupinga wazo kwamba kila mmoja anapaswa kuonekana kwa namna fulani.

**Yafuatayo ni baadhi ya mawazo:**

Wewe ni mashuhuri kama ulivyo hivi.

Wewe ni zaidi sana kuliko unavyoonekana.

Wewe ni mzuri!

Jivunie mwili wako, unastaajibisha!

Hili ni zoezi la kimya, lakini washiriki wanapaswa kujisikia vizuri kuzungumza na wenzi wao ili kuwasaidia kuamua kile wanachotaka kusema

Mhimize kila mtu kutumia muda kuzipamba nyota zao.

Kabla ya kumaliza kipindi piga picha ya pamoja ya kikundi na kila mmoja akiwa ameshikilia nyota yake( au piga picha hizo nyota pekee, kama huna kibali kinachofaa cha kuwapiga picha wanakikundi wako.)

Kwa nini ushirikishane picha yako katika [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)?



### Kwa haraka:

Tengeneza kadi zenyeumbo la nyota zenye ujumbe mzuri ambazo washiriki wanaweza kuonyesha kwa wengine kuona kati ya kipindi hiki na kinachofuata.



### Utahitaji:

Vipande vya karatasi au kadi zenye umbo la nyota vilivyopambwa kwa vifaa vya sanaa mf. Kadi zilizopakwa rangi, Kalamu, penseli, gundi

Sasa, wape changamoto washiriki kuweka nyota yao katika sehemu ya kuonyesha mahali ambapo watu wengine wataweza kuiona. Hii inaweza kuwa nyumbani (ama ndani au nje), katika ubao wa matangazo shuleni au katika ukumbi wa maendeleo, kama picha ilivyo katika blogi au katika ukurasa wa mtandao wa kijamii, au eneo jingine lolote la ubunifu. Wahimize washiriki kuonyesha nyota yao mahali wanakodhani watu wengi wataiona!

Kama changamoto ya ziada, waombe washiriki kujaribu na kutamka fungu hilo la maneno kwa watu tofauti mara nyingi iwezekanavyo kabla ya kipindi kinachofuata.

### Vidokezo:

- Kama baadhi ya washiriki katika kikundi chako wanaweza kuona ugumu kufanya hili, waunganishe wakae wawiliwawili na wakubwa kiumri au washiriki wanaojiamini zaidi na wahimize kusaidiana.
- Hakikisha washiriki wanaelewa kuwa wanahitaji kutafuta kibali kama wanataka kuonyesha nyota yao katika eneo la umma..



# Hivi Ndivyo Nilivyo

## Kipindi cha Nne

Kipindi cha nne kinakuhusu wewe, na mabadiliko unayoweza kufanya ili kuboresha kujikubali kwa vijana. Kuanzia na kufurahia utambulisho wako kwa dansi inayofurahisha kutoka Burundi, hadi kuwasaidia

marafiki wajisikie vizuri kuhusu wao wenyewe, utajaribisha baadhi ya ujumbe na ujuzi uliojifunza wakati wa Programu ya Hivi Ndivyo Nilivyo.

### Mpangilio wa kipindi

ZOEZI	MUDA	UTAHITAJI	UJUZI
Karibu	Dakika 5	Hakuna vifaa vinavyohitajika	
Ringa Ringa	Dakika 10	Fanyia mazoezi maneno na sauti mapema.	Muziki na mahadhi, kumbukumbu, uelewa wa utamaduni.
Shirikisha: Changamoyo Binafsi ya Wewe ni Mtu wangu Mashuhuri	Dakika 10	Mpira wa sufi/ kamba kwa kila kikundi.	Uratibu, ujasiri, kuzungumza.
Kujisikia Vizuri	Dakika 25	Karatasi kubwa ya 4.1 katika ukurasa wa 49	Kuelewa hisia za mwingine, kuzungumza.
Ahadi ya Hivi ndivyo Nilivyo	Dakika 10	Karatasi kubwa ya 4.2 kutoka ukurasa wa 50	Tafakuri, wajibu.



## Karibu katika Kipindi cha Nne

# Ahadi ya Kushiriki ★

Dakika 5



Weka kikundi pamoja na kueleza kwamba:

🗣️ *Kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo kinawahusu ninyi. Tutafanya mazoezi ya kuzungumza dhidi ya mawazo kwamba jinsi watu wanavyonekana ni muhimu kuliko kitu kingine chochote. Pia tutafikiria kuhusu mabadiliko tunayoweza kuleta kama tunachukua hatua za kushirikishana ujumbe tuliojifunza katika dunia inayotuzunguka.*

## 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 kuhusu kujitambua.



## 📣 Nini cha kufanya

Kiweke kikundi pamoja katika duara. Mshukuru kila mmoja kwa kuhudhuria na waombe kuzungumza kwa sauti shauku na utayari wao kushiriki katika kipindi cha kwanza cha Hivi Ndivyo Nilivyo.

🗣️ *“Je, mpo tayari kucheza muziki, kuzungumza kwa sauti na kushiriki kwa shauku katika kipindi hiki cha Hivi Ndivyo Nilivyo?. Jibu kwa sauti*





# Ringa Ringa - wimbo kutoka Burundi

Dakika 10



## Matokeo:

Washiriki wanafurahia kusherehekea uwezo na utambulisho wao na kufanya mazoezi ya kujitambua.



## Nini cha kufanya

*Katika baadhi ya nchi barani Afrika, wanawake hutumia nyimbo na masimulizi kuwafundisha wasichana kujitambua na kujivunia jinsi wanavyoonekana. Huu ni wimbo maarufu kutoka katika Chama cha Girl Guides na Girl Scouts cha Burundi, Afrika. Kila mstari una sauti ile ile..*

Watu wa Burundi wanapenda kucheza na kuimba! Kiweke kikundi chako katika hali ya kuchangamka kwa ajili ya wimbo kwa kuwahimiza kupiga makofi, kuyumbayumba, na kucheza. Fanyeni mazoezi ya kuimba RingaRinga kwa Kirundi (lugha inayozungumzwa nchini Burundi) na katika lugha yenu.

Kiongozi aimbe au kughani mstari na kikundi kuurudia. The words are pronounced phonetically. Kiongozi abadilishe 'Lucy' na jina la mtu mwingine aliyemo katika kikundi na 'tabasamu' kwa kitu kingine kizuri kuhusu mtu huyo, ukibadilisha kila mstari hadi kila mmoja awe amesifiwa. Wakati mtu anapotajwa katika wimbo huo, wahimiza kucheza kama wanapenda. Maneno yanatamkwa kifonetiki.



### Kwa haraka:

Jifunze na kuimba wimbo wa kuhamasisha, kuongeza ujasiri kutoka Burundi



### Utahitaji:

Fanyia mazoezi maneno na sauti ya wimbo huo mapema

## Vidokezo:

- Kama una kikundi kikubwa sana, kigawe nusu ili kuhakikisha kila mmoja anaweza kusifiwa katika wimbo.
- Endelea katika kujifunza maneno ya Kirundi. Kama yanakuwa magumu, jaribu kuimba kwa kutumia lugha yako.
- Mara kikundi kitakapojua wimbo huo, wahimiza kupendekeza mawazo kwa ajili ya nini cha kusifia kuhusu marafiki zao – au wao wenyewe.

RINGA WEE LUCY RINGA  
RINGA COO BWEENZA BAWAY!  
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!  
RINGA WEE LUCY RINGA  
RINGA COO BWEENZA BAWAY!  
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!

Ringa, Lucy, Ringa  
Ringa na uzuri wako! Ringa!  
Ilikuwa zawadi ulipozaliwa!  
Ringa, Lucy, Ringa  
Ringia tabasamu lako!  
Ilikuwa zawadi ulipozaliwa!





# Shirikishaneni: Changamoto Binafsi ya Wewe ni mtu wangu Mashuhuri ★

Dakika 5



## Matokeo

Washiriki washirikishane na kusifia jinsi walivyoeneza ujumbe mzuri wa kujikubali.



## Nini cha kufanya

Kila kikundi kidogo kiunde duara. Mshiriki wa kwanza ashikilie mwisho wa sufu na kurusha mpira kwa mtu mwingine.

Mtu anayedaka mpira akiambie kikundi:

- Ujumbe wa nyota yake ulikuwaje.
- Alishirikishaje.
- Kwa nini anadhani ujumbe wake ni muhimu.

Kisha ashikilie sehemu inayoning'inia ya sufu na kuurusha mpira kwa mtu mwingine.

Rudia hadi kila mmoja awe amezungumza kuhusu ujumbe wao wa nyota yao na kushika sufu, ukimalizia na mtu aliyerusha mpira kwa mara ya kwanza.


Hii inatengeneza utando wa kuunganishwa kati ya washiriki. Eleza kwamba:

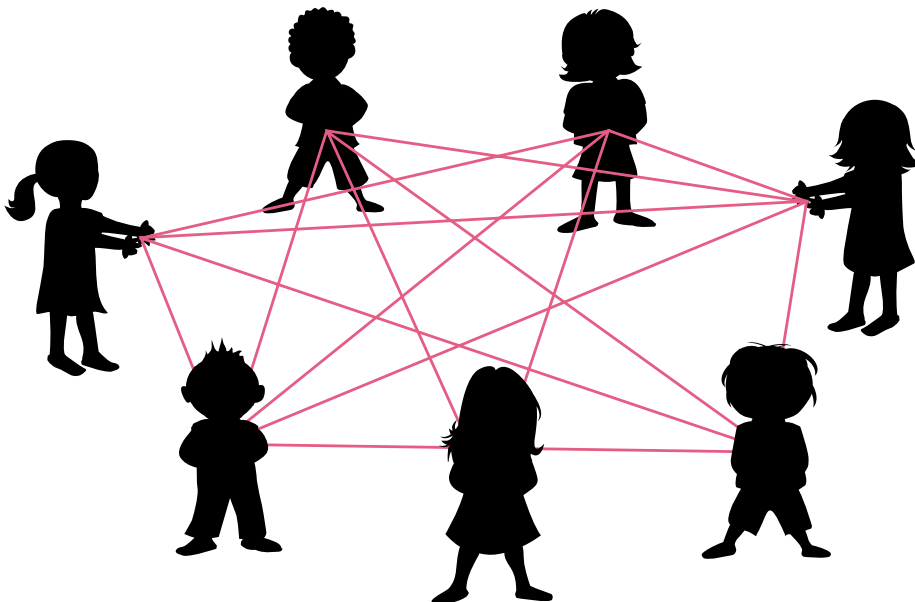
### Kwa haraka:

Katika vikundi vidogo, washiriki wabadilishane kwa zamu kushirikishana masimulizi ya namna wanavyoeneza ujumbe huo katika nyota zao..

### Utahitaji:

Mpira mmoja wa sufu au kamba kwa kila kikundi..

 Tunapofanya jambo jema katika dunia inayotuzunguka, kama kushirikishana ujumbe wa nyota zetu, hatushughuliki peke yetu. Kote duniani, mamilioni ya Girl Guides na Girl Scouts wanachukua hatua katika jamii zao na kuwasaidia wengine kujisikia vizuri wao wenyewe. Kama utando huu unavyounganisha kila mmoja wenu, kuna utando usioonekana unaotunganisha sote na mamilioni ya Girl Guides na Girl Scouts. Hatua zote hizo ndogo zinaongeza na kufanya mabadiliko makubwa duniani.







# Kujisikia Vizuri - Utafutaji wa Hazina

★ Dakika 25



## Matokeo

Washiriki wafanyie mazoezi changamoto za mazungumzo katika wazo kwamba kuna njia moja tu ya kuwa mzuri.



## Nini cha kufanya:

Chagua ujumbe aina nane hadi kumi kutoka katika karatasi kubwa ya 4.1 na kuuficha kila mmoja katika eneo tofauti la mahali penu pa kukutania. Waombe washiriki kuunda vikundi vidogo, pamoja na kiongozi akiambatana na kila kikundi.

*Yaliyofichwa katika eneo la kukutania ni baadhi ya mawazo ya siri yanayotoka kwa watoto kama ninyi. Ni kazi yenu kutafuta ujumbe mwingi kadri iwezekanavyo na kila wakati kufikiria jambo la kusema ambalo litawasaidia kuelewa kwamba hakuna jambo kama hilo kama njia moja ya kuonekana mzuri!*

Mwambie kila mmoja idadi ya ujumbe uliofichwa, hivyo watajua pale watakapokuwa wameupata ujumbe wote!

Kila kikundi kitafute ujumbe. Pale kikundi kitakapopata ujumbe, kiongozi ausome kwa sauti.

Kikundi kifikirie kuhusu majibu chanya yanayoonyesha kwamba hakuna njia moja tu ya kuwa mzuri, hivyo kuwa na hofu kuhusu kujaribisha kufanana na mwonekano fulani haina maana. Waseme ujumbe wao kwa sauti.

Kwa mfano, kujibu hilo, “Rafiki yangu hatanipenda kama sipendezi”, kikundi kinaweza kusema, “Usiwe na wasiwasi hatukubaliani! Watu wanawapenda kwa sababu ya jinsi mlivyo, sio namna mnavyoonekana!”

Viongozi waandike majibu chanya wanayoyasikia. Kikundi kirudishe ujumbe kwa ajili ya kikundi kingine kuutafuta.

## 👁️ Kwa haraka:

Kufanya kazi katika vikundi vidogo, washiriki wanatafuta ujumbe ambao unawakilisha mtu anayehisi shinikizo kuhusu mwonekano wake na kuibuka na changamoto chanya katika wazo kuwa ni muhimu kuonekana katika namna fulani.

## ✅ Utahitaji:

Ujumbe wa Kujisikia Vizuri karatasi kubwa ya 4.1, Kalamu, penseli.

Mara vikundi vitakapokuwa vimejibu ujumbe wote, jaribu sehemu inayofuata ya zoezi:

*Hebu tushuhudie wenyewe namna ujumbe chanya unavyoweza kubadilisha jinsi tunavyojisikia.*

Waombe washiriki wafikirie wanajisikia huzuni kwa sababu wana wasiwasi kuhusu mwonekano wao, kama wasichana walioacha ujumbe huo.

Washiriki wajiweke wenyewe katika mwonekano ambao unaonyesha wanavyojisikia huzuni.

Elezea kwamba utasoma kila jibu chanya ambalo kikundi kililitoa wakati wa kutafuta hazina. Wanaposikia kila ujumbe, washiriki wanapaswa kubadilisha mwonekano ili kuakisi namna uilivyobadilisha hisia zao.

Tunatumaini, washiriki wataruka, kujinyoosha na kutabasamu ili kuonyesha jinsi ujumbe huu ulivyowafanya wajisikie vizuri!



## Kujisikia Vizuri - Utafutaji wa Hazina (Inaendelea) ★

Dakika 25



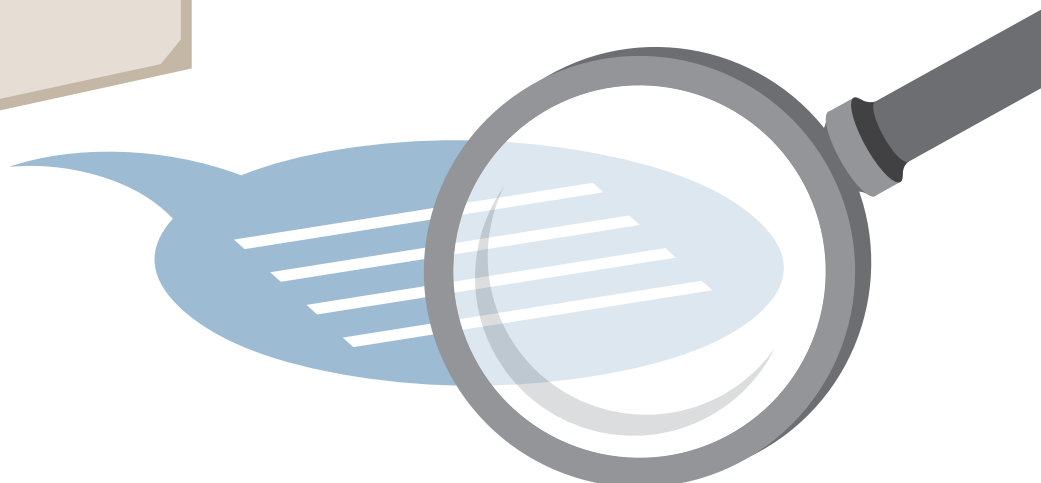
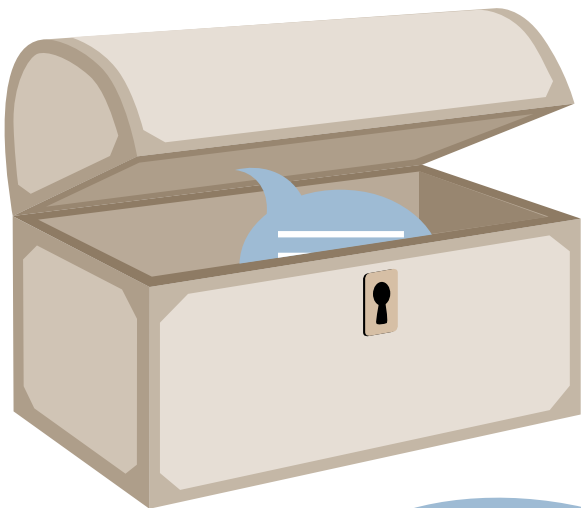
### Maswali



- Je, kuna muda ambapo ulikuwa na wasiwasi kuhusu mambo fulani, namna wasichana walivyofanya katika ujumbe huo?
- Je, ni ujumbe upi unaodhani utakusaidia kutokuwa na wasiwasi katika siku zijazo?
- Je, upi ulikuwa ujumbe ulioupenda katika idadi ya ujumbe ambao kikundi chako kiliuleta katika zoezi hili?

### Vidokezo:

- Kama vikundi vitaona ni vigumu kupendekeza majibu chanya, waulize maswali ili kuwasaidia kujadili mawazo yao. Unaweza pia kuwakumbusha kuhusu ujumbe muhimu wa Hivi Ndivyo Nilivyo:
- Hakuna njia moja tu ya kuonekana mzuri..
- Kilichomo ndani ndicho kilicho muhimu zaidi.
- Ni vizuri kuthamini kile miili yetu inachoweza kufanya, pamoja na namna inavyoonekana.
- Ni muhimu kukubali jinsi ulivyo. Sote tuko tofauti na ndicho kinachotufanya kuwa wa pekee
- Watu hawaamui kama wanakupenda au la kwa kuzingatia tu namna unavyoonekana.





# Kadi ya Ahadi ya Hivi Ndivyo Nilivyo



Dakika 10



## Matokeo

Washiriki wanatoa muhtasari wa kile walichojifunza kutoka katika Hivi Ndivyo Nilivyo, na kuahidi kuyaweka mafunzo yao kuwa hai.



## Nini cha kufanya

Mpe kila mshiriki dakika kumi ili kutengeneza na kupamba Kadi yao ya Ahadi ya Hivi Ndivyo Nilivyo.

Eleza kwamba ahadi wanayotakiwa kuitoa ni kuhusu vitu vidogo wanavyoweza kufanya ili kuwasaidia wao wenyewe, na wengine, kujisikia kujiamini zaidi kuhusu miili yao. Kwa mfano:

“Ninaahidi kutosema jambo lolote linaloweza kuumiza marafiki zangu ambalo linaweza kuwafanya kuwa na wasiwasi kuhusu namna wanavyoonekana.”

“Ninaahidi kuwakumbusha watu kwamba hakuna njia moja tu ya kuonekana mzuri.”

“Ninaahidi kushirikishana na familia yangu kile nilichojifunza”

Kipongeze kikundi kwa kujaza Kadi yao ya Ahadi na wahimize kuzionyesha kwa familia na marafiki zao.

### Kwa haraka:

Washiriki waje na mapendekezo yao ya pointi za juu za walichojifunza na njia mbili wanazoweza kujaribu kushirikishana ujumbe waliojifunza katika Hivi Ndivyo Nilivyo .

### Utahitaji:

Nakala za karatasi kubwa ya 4.2 kwa kila mshiriki, Kalamu, karatasi.





## Welcome to Session Five

# Ahadi ya kushiriki ★

Dakika 2



Katika kipindi hiki, shughulikia hatua nne rahisi za kupanga mradi wa kuvutia wa Chukua Hatua ambao unashirikisha kile mlichojifunza wakati wa kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo. Ongoza na kuleta mabadiliko kwa marafiki na jamii yenu!

### Matokeo

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



### Nini cha kufanya

Mara utakapotambulisha kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo, Mshukuru kila mmoja kwa kushiriki na waombe kusema kwa sauti kuhusu shauku na utayari wao wa kushiriki katika kipindi cha tano na cha mwisho cha Hivi Ndivyo Nilivyo.

🗣️ *Je, uko tayari kuchukua hatua kushirikishana kile ulichojifunza kuhusu kujitambua kwa marafikii zako? Jibu kwa sauti*



#### Kwa haraka:

Kama kikundi kizima, waongoze washiriki kushirikishana msimko wao kuhusu kushiriki katika Hivi Ndivyo Nilivyo.

#### Utahitaji:

Hakuna vifaa vinavyohitajika.



# Panga mradi wako wa chukua hatua ★

Saa I



## Matokeo

Washiriki washirikishane kile walichoijifunza wakati wa kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo kuhusu kujikubali, kuwa mstari wa mbele kuwaonyesha wengine kwamba hakuna njia moja ya kuwa mzuri.

## Ujumbe muhimu

Lengo la msingi la kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo ni kueneza ujumbe wa kujikubali kadri tunavyoweza, mbali ya wale wenye fursa ya kufurahia programu nzima.

Hivyo, kwa kila mshiriki kupata beji yao ya Hivi Ndivyo Nilivyo, wanapaswa:

- Kufikia angalau watu wengine wawili wenye umri wa miaka 7 – 14.
- Kutumia angalau saa moja ya kushirikishana ujumbe wao pamoja na watu hawa.



## Nini cha kufanya

*Hiki ni kipindi kinachosisimua sana, kwa sababu tunapanga namna ya kuchukua hatua na kueneza ujumbe tuliojifunza katika kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo kila mahali!*

Elezea hatua kuu nne za kufanya mabadiliko yatokee:

**Tazama Mabadiliko:** Tutaelewa tofauti tunayojaribu kuonyesha na itamaanisha nini kwa watu wengine.

**Panga Mabadiliko:** Tutaamua kuhusu kile tutakachokizungumza ili kuleta tofauti na kupanga tutakachokifanya ili kuwapa watu ujumbe.

**Fanya Mabadiliko:** Tutaweka mipango yetu katika utekelezaji!

**Shirikishana Mabadiliko:** Hatuwezi kuishia hapo – tutafikiria kuhusu tutakachoweza kufanya kuendeleza ujumbe kutolewa na kushirikishana kile tulichokuwa tukikifanya kwa Girl Guides na Girl Scouts wengine duniani kote.

### Kwa haraka:

Mpange pamoja namna kikundi chako kitakavyochukua hatua, kueneza ujumbe wa Hivi Ndivyo Nilivyo katika njia ya kufurahisha na kusisimua!

### Mtahitaji:

karatasi ya kuandikia kumbukumbu, karatasi kubwa na Kalamu, karatasi kubwa ya 5.1 ya kielelezo cha mpango.

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

## Angalia mabadiliko - dakika 20

*Hii ni nafasi yetu ya kuwa na mipango mikubwa. Itakuwaje kama kila msichana au mvulana katika nchi yetu, au hata dunia nzima, akielewa, kama unavyoelewa, kwamba kuna njia zaidi ya moja ya kuwa mzuri na kwamba kilichopo ndani ya mtu ndicho kilicho muhimu zaidi kuliko kilichopo nje?*

- Ongoza vikundi vidogo kujadili maswali haya kwa pamoja:

## Maswali

Unadhani kila mtu angejisikiaje kama angeelewa kwamba kila mmoja ni muhimu na mzuri kwa namna alivyo?

Ingemaanisha nini kwa jamii yetu nzima kama kila mmoja angepata ujumbe huo?



# Panga mradi wako wa chukua hatua (Inaendelea)★

Saa I



- Vikundi vitumie dakika kumi kutengeneza mchoro mkubwa au ramani ya kumbukumbu kuwasilisha mawazo yao.

Haya ni baadhi ya mawazo yatakayosaidia:

- Kisha wape kila kikundi dakika ya kuelezea mawazo yao katika kikundi kizima. Hakikisha kila mshiriki ana nafasi ya kutoa mawazo.

*Mmfanya vizuri, yote ni mawazo ya kustaajabisha. Kama tutashirikiana, pamoja na Girl Guides na Girl Scouts wengine duniani kote ambao wanashiriki katika programu ya Hivi Ndivyo Nilivyo, hakika tutafanya mabadiliko makubwa!*

## Panga mabadiliko

*Sasa tuna picha kubwa ya kile tunachotaka kufanikisha, tunaweza kufikiria kuhusu namna ya kukifanya kitokee.*

### Ujumbe wetu - dakika 5

*Kwanza kabisa, tushirikiane kuja na kitu cha msingi tulichokigundua kutoka katika Hivi Ndivyo Nilivyo ambacho tunataka kushirikishana na watu wengine ili kuboresha kujikubali kwao*

Kiambie kikundi kufikiria ya nyuma katika kila kipindi cha Hivi Ndivyo Nilivyo:

## Maswali

? Tulifanya nini?

? Tuligundua nini au kuona nini zaidi?

Andika majibu yao katika ukurasa wa karatasi kubwa - tumia Kalamu ya rangi moja kwa kile walichokifanya na rangi nyingine kwa kile walichojifunza.





## Panga mradi wako wa chukua hatua (Inaendelea)★

Saa I



### Kidokezo:

Waandaaji mwanzoni mwa kila kipindi wanapaswa kusaidia kuwakumbusha pia, kama yatakavyofanya matokeo ya zoezi.

Kikundi kinapaswa kuanza kubainisha ujumbe rahisi mchache waliojifunza:

- “Hakuna njia moja ya kuonekana mzuri”
- “Kilichopo ndani ndicho kilicho muhimu zaidi. Mwonekano sio kitu muhimu sana kuhusu sisi”
- “Ni muhimu kukubali jinsi ulivyo. Sote tuko tofauti, na hicho kinatufanya kuwa wa pekee.”
- “Ni muhimu kukubali kile ambacho miili yetu inaweza kufanya, pamoja na namna inavyoonekana.”
- “Watu hawaamui kama wanakupenda au la kwa kuzingatia tu namna unavyoonekana.” Fanya ujumbe huu ueleweke kwa kikundi kutoka kwa mapendekezo yote yaliyotolewa.

Yafuatayo ni baadhi ya mawazo yanayoweza kusaidia:

“Unastaajabisha kwa namna ulivyo.”

“kubali kuwa jinsi ulivyo”

“Mimi ni mzuri na wewe ni mzuri pia”

Kisha omba kila watu wawiliwawili kuzungumza kwa sauti kuhusu ujumbe wao kwa wanakikundi wengine, katika mfuatano wa haraka.

*Mmefanya vizuri, ujumbe wote ni mzuri sana!*

Wekeni ujumbe wa fulana juu ukutani ili kila mmoja auone. Unaweza kutumika kusaidia kuandaa mpango wa utekelezaji wa kikundi na kutumika wakati wa utekelezaji wake, labda kuutumia kama sehemu ya mwaliko au bango. Kwa nini usishirikishe ujumbe wako katika [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com), na kutiwa moyo na ujumbe kutoka kwa wengine duniani kote?

### Ujumbe wa Fulana - dakika 10

*Njia kubwa ya kuanzisha mazungumzo ni kushirikishana ujumbe wako katika Fulana kwa ajili ya kila mmoja kuuona! Fikiria kama sote tungezunguka katika mji wetu pamoja, tukiwa tumevaa fulana ambazo zina ujumbe, watu wangetuuliza ujumbe huo unamaanisha nini. Kama ukitaka kupata umakini wa watu, ili waanze kuzungumza kuhusu tulichojifunza katika Hivi Ndivyo Nilivyo, Fulana yako itaandikwa nini?*

Waombe washiriki kufanya kazi wawiliwawili na kutumia dakika tano kubuni ujumbe wao wa fulana. Inaweza kuwasaidia viongozi kufanya kazi na kila kikundi ili kuhakikisha wanafahamu nini cha kufanya na kubuni ujumbe unaofaa.





# Panga mradi wako wa chukua hatua (Inaendelea) ★

Saa I



## Mpango wa Utekelezaji - dakika 30

*Sasa tumekwisha fikiria jinsi dunia itakavokuwa kama kila mmoja angejisikia huru kuwa jinsi alivyo, bila kuwa na wasiwasi kuhusu namna anavyoonekana. Unafahamu ujumbe unaotaka kuwaambia watu, na ujumbe wa kwenye fulana utatusaidia kuwafanya watu kuzungumza. Ni muda wa kuamua namna mradi wetu wa Chukua Hatua utakavyoonekana na nani tungependa kumfikia katika jamii yetu.*

*Hii inafurahisha kidogo, kule unakotaka fikra zako zivuke mpaka!*

Wahimiza washiriki kuongoza na kuufanya mradi wao wa Chukua Hatua kuwa wao wenyewe.



### Usisahau:

- Unahitaji kuwashirikisha watu unaowafikia katika mradi wako wa Chukua Hatua kwa angalau saa moja.
- Wale watakaofikiwa wanapaswa kuwa watoto na vijana wa umri unaolingana na wa washiriki.
- Kunapaswa kuwa na watu wawili waliofikiwa na kila mshiriki.
- Unapaswa kuwa unaeneza ujumbe uliojifunza kutoka katika Hivi Ndivyo Nilivyo.

Mnaweza kuendesha tukio nyote pamoja, kupanga matukio tofauti katika vikundi au kila mtu binafsi.

## Anza kupanga:

- Kama vikundi vidogo vinataka kufanya vyenyewe kazi za Miradi ya Chukua Hatua, hapa ndipo wanapoweza kuanza mipango. Kama mnapanga mradi wa Chukua Hatua pamoja kikundi kizima, vikundi vidogo vinaweza kupendekeza mawazo tofauti kisha kupiga kura kuamua mradi wa mwisho.
- Tumia au fuata kielelezo cha mpango katika karatasi kubwa ya 5.1 kuwasaidia washiriki kufikiria kile wanachotaka kufanikisha na namna ya kukifanya kitokee.
- Jaribu kuwa na chati ya mipango iliyokamilika ifikapo mwishoni mwa kipindi, na orodha ya taarifa halisi za kina zinazohitaji kufanyiwa kazi.
- Kama una vikundi vidogo vinavyofanya kazi peke yake, tumia muda kupitia mipango yao na hakikisha kama wana msaada wanaouhitaji. Waagize kushirikishana mipango yao pamoja na vikundi vingine kabla hujamaliza kipindi.
- Kama kikundi chako kizima kinafanya kazi pamoja, himiza washiriki wengi iwezekanavyo kufanyia mazoezi ujuzi wao wa uongozi kwa kuchukua wajibu wa sehemu tofauti za mradi.

*Mmfanya vizuri kila mmoja, tumesisimka sana kuhusu mradi huu wa Chukua Hatua na hatuwezi kusubiri kuanza mapinduzi yetu wenyewe ya kujikubali.*





# Hatua zinazofuata... Nini cha kufanya sasa!

## Fanya mabadiliko

Ni wakati wa kutekeleza mpango wako!

### Kuujadili:

Awali kabisa mnaweza kupenda kuujadili pamoja na kundi lenu:

## Maswali



- ?** Utajuaje kama mradi wenu wa Chukua Hatua umefanikiwa?
- ?** Ni nini kilichokusisimua zaidi?
- ?** Je, una wasiwasi wowote? (Shirikianeni kuyatatua yote kabla ya kuanza)

### Weka kumbukumbu:

Pigeni picha au andaa filamu ya matukio yenu. Waombe watu uliowafikia kukupa mwitiko kuhusu uzoefu wao. Hesabu idadi ya watu walioshiriki.

Tueleze kuhusu mradi wako wa Chukua Hatua katika [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)! Hebu tufahamisha ulichokifanya na ni watu wangapi uliowafikia.

## Shirikishana mabadiliko

Kazi nzuri! Mradi/miradi ya Chukua Hatua imefanyika na mmewafikia watoto na vijana katika jamii yako kwa ujumbe wako wa Hivi Ndivyo Nilivyo. Tuna uhakikia kikundi chako hakipendi kuishia hapo...

### Kumbuka ya nyuma

Tumia muda mfupi kutathmini Hivi Ndivyo Nilivyo – mazoezi na mradi wa Chukua Hatua. Hii ni njia mojawapo unayoweza kufanya hili:

Safari ya Mto: Washiriki waelezee 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 walizopitia, waweke baadhi ya maelezo kama watapenda.

Wapi ambapo mto ulikuwa ukienda kasi na waliufurahia na kujifunza mengi? Je, kulikuwa na miti yoyote iliyokuwa ikizuia njia yao? Je, walikutana na sehemu ambapo mto unagawanyika ambapo walitakiwa kufanya uamuzi? Je, namna walivyoitazama dunia inayowazunguka ilibadilika wakiwa safarini?

Waombe washiriki kushirikishana safari yao, wakiizungumzia na kikundi kizima au vikundi vidogo

### Hebu tusherehekee!

Watunukie wanakikundi wako beji ya Hivi Ndivyo Nilivyo! Mnaweza kupanga sherehe wakati huohuo, kujipongeza kuhusu mliyofanikiwa kwa kujikubali nyinyi wenyewe na kwa wengine.





## Hatua zinazofuata... Nini cha kufanya sasa! (Inaendelea)

### Tazama mbele —Ahadi yangu

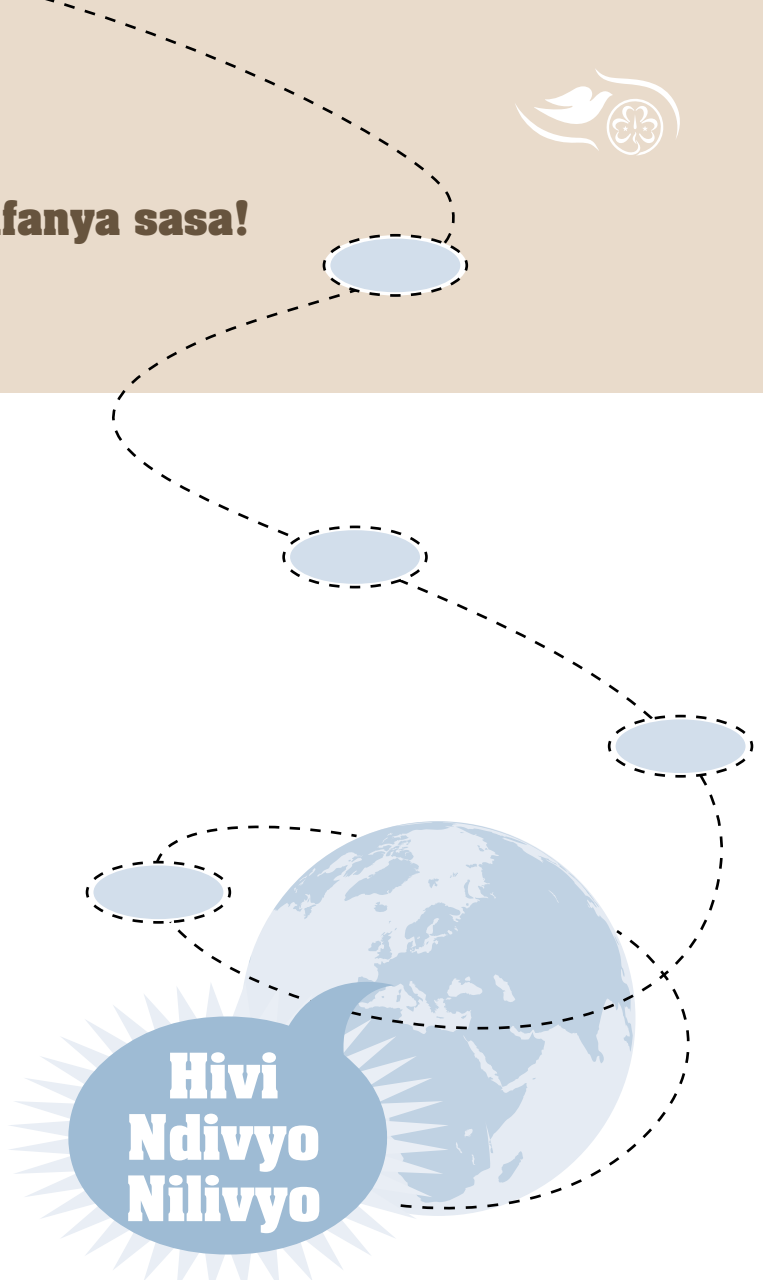
Je, mtaendeleaje kushirikishana ujumbe wa Hivi Ndivyo Nilivyo, na kuunganishwa na Girl Guides na Girl Scouts duniani kote?

- Shirikishaneni mlichokifanya: shirikishaneni mipango, picha na nukuu kutoka katika mradi wenu wa Chukua Hatua pamoja na wengine walioko duniani kote, kupitia [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com). Watie moyo wengine na wewe ukatiwe moyo!
- Tumia kadi zako za ahadi! Wakumbushe washiriki kuhusu kadi za ahadi walizozitengeneza katika Kipindi cha Nne, na wahimiza kuendelea kuzionyesha wakiwa nyumbani.
- Kumbuka ujumbe ambao kundi lenu lilijifunza katika Hivi Ndivyo Nilivyo na kuuendeleza kwa ajili ya shughuli za siku zijazo za Girl Guides na Girl Scouts.

*Sote tumejifunza mambo mengi kutokana na Hivi Ndivyo Nilivyo –Tunafahamu kwamba hakuna kitu kama hicho kwamba kuna njia moja kuonekana mzuri na kwamba kwa kujikubali na kufurahia kinachotufanya kuwa tofauti na wa pekee kunaweza kutusaidia kujisikia furaha kuwa kama tulivyo. Tumejifunza kwamba duniani kote, kuna njia nyingi tofauti za kuwa mzuri na kwamba kilichopo ndani yetu ndicho kilicho muhimu zaidi.*

*Kwa hiyo, tutafanya nini sasa baada ya kumaliza Hivi Ndivyo Nilivyo? Kumbuka ya nyuma kwenye Kadi yako ya Ahadi, na shirikishaneni kile ulichokiahidi katika kikundi..*

Kwa nini usikikumbushe kikundi chako kuhusu ahadi yao katika kipindi cha mwezi mmoja na kufuatilia jinsi wanavyoendelea?



### Kazi nzuri

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



Msisahau kushirikishana mlichokifanya katika [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com), na kujiunga na mapinduzi ya dunia nzima ya kujikubali!!

### Ilikwendaje?

Ingia katika [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) kujaza utafiti wa mtandaoni- nafasi yako ya kutoa mwitiko kuhusu uzoefu wa kundi lako wa Hivi Ndivyo Nilivyo. Mawazo yako na maoni vitazingatiwa kwa ajili ya toleo la siku zijazo la mtaala huu.



# Orodha ya Binti mfalme





# Hali halisi ya Uzuri Duniani Kote



## Mahali fulani duniani...

*...Inafikiriwa kwamba wanawake wanene ni wazuri.*

Nchini Mauritania, Barani Afrika wanawake wanatakiwa kuwa wanene kadri inavyowezekana Kwa bahati mbaya wasichana wakati mwingine hulazimishwa kula sana ili kuwafanya wawe na mvuto zaidi

*....watu wanafikiri ni vizuri kuwa na shingo ndefu, na wanawake hufanya shingo zao kuwa ndefu kwa kuvaa bangili za metali.*

Kuna jamii nchini Thailand na Myanmar ambako wanawake na wasichana wanarefusha shingo zao ili waonekane wazuri na kuonyesha kuwa ni wa jamii yao hiyo.

*Nyusi ndefu zilizonyooka vizuri na mapaji makubwa ya uso vilifikiriwa kuwa vya mvuto sana-na watu waliny'oa nyusi zao kuzifanya zirefuke*

Katika karne ya 16 Nchini Uingereza, mfano wa mtu mzuri alikuwa Malkia, na alikuwa akinyoa nyusi zake kwa mtindo uliofanya paji lake la uso liwe kubwa. Chochote alichofanya, watu wake walitaka kuiga

*... watu wenye ngozi ya kahawia walifikiriwa kuwa warembo zaidi, hivyo wanawake na wanaume watakaa chini ya taa kubwa, kupulizia miili yao rangi au kusugulia losheni kwenye ngozi zao ili kuipa rangi.*

Katika nchi kama vile Australia, Uingereza na Marekani, watu wengi wanapenda kuonekana kama wamekuwa kwenye jua na wamebadilika rangi ya ngozi, kwa hiyo wanabadilisha rangi ya ngozi kwa kutumia losheni au vitanda vya juani au kutumia muda mwingi kwenye jua Hii inaweza kuwa hatari na kuwa na madhara kwa ngozi yako.

*...watu hujisikia warembo zaidi kwa kuwa na ngozi nyororo, na wanawake na wanaume watapaka losheni kwenye ngozi zao kuzifanya ziwe nyeupe na kuepuka kukaa kwenye jua.*

Katika sehemu nyingi Barani Asia, nchi kama vile India, China na Pakistani, ngozi yenye mng'ao na nyororo huchukuliwa kuwa yenye kuvutia zaidi Baadhi ya watu huamini kuwa watafanikiwa zaidi wakiwa na ngozi nyeupe

*...Urefu ni uzuri, na baadhi ya watu wamefanyiwa upasuaji kufanya miguu yao kuwa mirefu.*

Baadhi ya maeneo barani Asia, kama vile Korea ya Kusini, watu wameongeza urefu wao kwa kufanyiwa upasuaji wa kurefusha miguu.

*...people say a beautiful woman has a very curvy figure*

Katika nchi ya Brazil wanawake wenye umbo la mduara ndio wanaotamaniwa sana- ijapokuwa hii inabadilika kutokana na kushawishiwa na nchi nyingine, na watu wanaanza kuona uzuri ni kuwa mwembamba.

*... watu wamefikiria kuwa uzuri kwa wanawake ni kuwa na miguu midogo sana, na wasichana hufunga miguu yao kwa bandeji kuizuia isikue.*

Nchini China, ufungaji wa miguu ulikuwa maarufu sana mpaka mwanzo mwa karne ya 20 Namna ilivyofanya wanawake kutembea ilionekana kuwa inavutia.

*... nyusi zilizo kwenye mstari mmoja - ambapo nyusi zote mbili zilikutana katikati- zinaonekana kuwa za kuvutia kwa wanawake*

Nchini Takijistan, wanawake hujisikia kuwa na bahati kubwa kama nyusi zao zinakua kukatiza mapaji ya nyuso zao. Kama hawana nyusi hizo, hutumia mchanganyiko wa mitishamba kuchora mstari na kuunganisha nyusi zao pamoja.

*...kuwa na makalio ya mduara ndiyo njia nzuri zaidi ya kukufanya mzuri*

Nchini Jamaica kucheza dansi ni muhimu sana Wanawake wenye makalio makubwa wanaweza kuyachezeshana sana wakati wanacheza, kitu ambacho watu wanakiona kama uzuri.

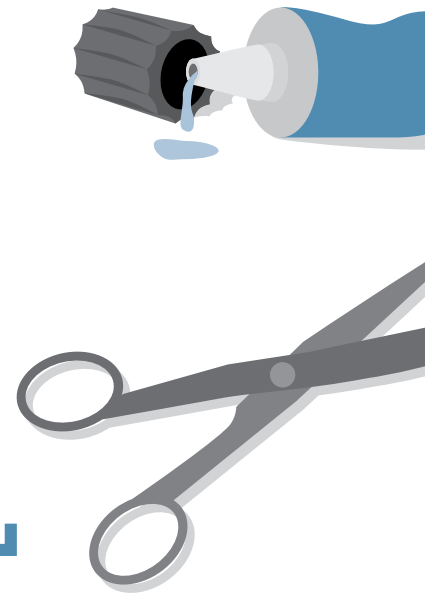
*...meno yaliyopakwa rangi nyeusi yalifikiriwa kuwa mazuri sana kwa wanawake.*

Hii inaitwa Ohaguro, na kwa ujumla ilifanywa na wanawake walioolewa, na mara chache wanaume nchini Japan hadi kufikia miaka ya 1900. Ilifuata utamaduni wa kale ambao ulifanya vitu vyeusi vionekana kuwa vizuri Utiaji wa rangi uliyazuia meno yao kutooza !



# Mifano halisi ya kuigwa

**Ni nani mfano  
wako wa kuigwa?**



Mfano wangu wa kuigwa ni .....

Ninawafahamu kwa sababu

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hakika ninawapenda  
kwa sababu .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Hapo Zamani za Kale....



apo zamani za kale, kulikuwa na panya aliyeitwa Millie, ambaye hakupenda chochote zaidi kuliko kutumia siku nzima akicheza na marafiki zake, kuogelea katika dimbwi na kula jibini yake anayopenda kama tiba. Rafiki mpendwa wa Millie alikuwa anaitwa Gilly.

Gilly alikuwa anafurahisha sana akiwepo, na alimfanya kila mmoja kucheka. Kabla Gilly hajaenda nje kucheza, anajaribu mara nyingi kuhakikisha anaonekana amevaa vizuri. Sharubu zake zimeg'arishwa, kucha zake zimepakwa rangi na manyoya yake yamebrashiwa na yanang'aa. Alipenda kuangalia jarida kipenzi la mama yake, Panya wa Kike, alifikiri kwamba kama angejaribu sana kuonekana kama panya katika majarida na kwenye televisheni, ingemaanisha kwamba angekubalika sana shuleni na kuwa na marafiki wengi.

Siku moja yenye joto, Millie, Gilly na marafiki zao walifiki kwenda kwenye dimbwi kwa ajili ya kuogelea. Millie aligonga kwenye mlango wa Gilly kumpitia. Alisubiri..... alisubiri..... kisha aligonga tena. aliita kwenye dirisha la rafiki yake. "Gilly?" Mara mlango ulifunguliwa, na mama yake Gilly alitoka nje huku akiangalia huku na kule. "Gilly bado anajiandaa, nasikitika," alisema. "Kwanini usiende kumchukua, nimekuwa najaribu kumfanya atoke nje asubuhi nzima!"

Millie alikimbia kwenda ghorofani na kumkuta Gilly akibrashi manyoya yake. Harakisha! Tumeshakosa vichesho tayari, manyoya yako yanaonekana mazuri sana namna yalivyo" alisema Millie. Gilly hakufikiria hivyo -alionekana hana furaha. "Hakika siwezi kutoka nikiwa hivi! Niangalie mimi, Ninaonekana kama kondoo na si panya!" Millie alifikiria kuwa rafiki yake anaonekana vizuri namna alivyokuwa, na alimwambia hivyo. Gilly hakusikiliza.

"Harakisha Gilly!" Millie alisema. Hatimaye, Millie alimsaidia Gilly kunyoosha kiasi kidogo cha manyoya ya mwisho. Gilly alijiangalia kwa mara ya mwisho kwenye kioo, akiwa ananyoosha sharubu na mwishowe alitoka nje.

Miali yenye joto ya jua iliwaangazia chini walipokuwa wanakimbia kwa furaha kwenda kuwaona marafiki zao kwenye dimbwi. Gilly alipokuwa anakimbia alijigonga kwenye jiwe na kuanguka. alisema Millie, " uko sawa?" "OOH!" "Hapana!" Gilly alilalamika. "Angalia rangi ya kucha zangu! Imepotea!" Millie aliangalia, na kulikuwa na mbanduko mdogo kwenye kucha za Gilly. " Usijali," alisema Millie. " Unaweza kuipaka tena utakaporudi nyumbani". " Lakini inaonekana mbaya sasa!" Gilly alisema kwa uchungu. " Kila mmoja atanicheka mimi - Tutaonana baadaye, ninakwenda nyumbani kuiweka tena."

"Hapana huendi ! "Hapana huendi !"

Tumechelewa tayari, njoo ! Hakuna atakayejali". Hatimaye Millie alifanikiwa kumshawishi Gilly kuendelea na safari.

Walifika kwenye dimbwi na kila mmoja alifurahi kuwaona. Millie alirukia kwenye maji na kufanya mtawanyiko mkubwa wa maji!. Kila mmoja alicheka hata mwokoaji, isipokuwa Gilly ambaye alikimbia haraka kurudi nyuma kukwepa maji.

"Njoo Gilly, ni zamu yako" kila mmoja alipiga kelele.

"Oh hapana," Gilly alisema. " Nimekuja tu kuangalia - Nimebrashi manyoya yangu na nitaonekana vibaya kama yataloa maji."

Millie na marafiki zake wote walijaribu kumshawishi, lakini haikusaidia.

Siku nzima, Gilly alikaa kwenye ukingo wa dimbwi na miguu yake ikiwa kwenye dimbwi, akiwaangalia wenzake. Alitamani sana kuangana nao, lakini alihofia kwamba wale panya wengine wangemfikiria kuwa anaonekana mpumbavu. Wakati wa chakula cha mchana aliungana nao kwenye pikiniki lakini hakula hata kidogo siagi aliyoleta Millie - aliogopa kuwa angenenepa.

Baada ya siku nzima ya kucheza kwenye jua, kila mmoja alikwenda nyumbani kulala. Hata hivyo Millie hakuweza kulala. Alilala macho akijisikia huzuni kwamba Gilly hakushiriki na hakuonekana kuwa na furaha kama ilivyokuwa kwa kila mmoja. Angewezaje kumsaidia Gilly na kumwonyesha ni kwa kiasi gani anaweza kuwa na furaha akikubali kuwa jinsi alivyo? Hakuwa na uhakika.....















# Najipenda Mimi mtabiri

Mjazie mtabiri huyu vitu vinane mahususi unavyopenda kuhusu wewe mwenyewe. Jaribu angalau kufanya vinne kati yake kuhusu namna unavyoonekana!

## Usiikunje bado...

Ilete katika kipindi kinachofuata cha Hivi Ndivyo Nilivyo.

	<b>1</b> 	<b>2</b> 	
<b>8</b> 	I like my ... I like my ...	I like my ... I like my ...	<b>3</b> 
<b>7</b> 	I like my ... I like my ...	I like my ... I like my ...	<b>4</b> 
	<b>9</b> 	<b>5</b> 	





# Kubadilisha mwonekano kunaonyesha tofauti



Halisi



Imeboreshwa



Halisi



Imeboreshwa





# ujumbe wa Kujisikia Vizuri

Sipendi tena kwenda kuogelea kwa sababu magoti yangu yanaonekana yenye nundu.

Nywele zangu zinajisokota sana, kila mmoja ana nywele zilizonyooka. Ninapaswa kuzinyoosha nywele zangu.

Mavazi yangu ni ya kitoto, nitataniwa.

Marafiki zangu hawatanipenda kama sio mzuri.

Mimi ni mfupi kuliko rafiki zangu! Sidhani kama nitakua na kuwa mrefu.

Kama mimi sio maarufu, sitapata marafiki wowote.

Viatu vyangu ni vibaya sana. Watu watanicheka.

Pengine ninapaswa kujaribu kupaka vipodozi ili kunifanya nionekane mkubwa kiumri?

Kila mmoja katika onyesho hili la TV ni mrefu na mwembamba. Ninajisikia vibaya sana ninapojilinganisha mimi na wao.

Dada yangu alisema kwamba skeki inaonekana mbaya kwangu.

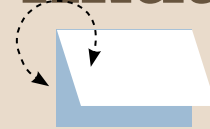
Tumbo langu linachomoza. Ni vizuri nikivaa fulana inayopwaya.

Kama sipendi rangi ya waridi, mimi sio msichana wa kawaida.





# Kielelezo cha Kadi ya Ahadi ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*



2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1) \_\_\_\_\_  
Ninaahidi kufanya kwa kadiri ya uwezo wangu  
kushirikishana ujumbe huu kwa \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1) \_\_\_\_\_  
Kwa kushiriki katika programu ya Hivi Ndivyo Nilivyo,  
nimelifunza ... \_\_\_\_\_



## Ujumbe muhimu wa *Hivi Ndivyo Nilivyo*

\_\_\_\_\_

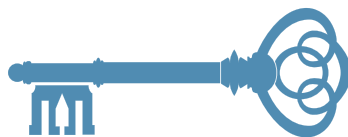
Hakuna njia moja tu ya kuonekana mzuri.  
\_\_\_\_\_

Kilichomo ndani ndicho kilicho muhimu zaidi.  
\_\_\_\_\_

Ni vizuri kuthamini kile ambacho miili yetu inaweza kufanya,  
pamoja na namna inavyoonekana.  
\_\_\_\_\_

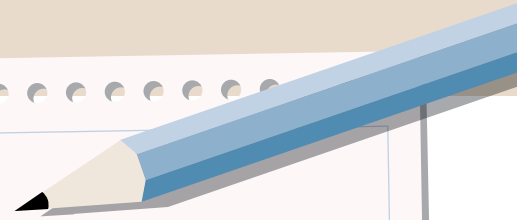
Ni muhimu kukubali jinsi ulivyo. Sote tupo tofauti,  
na hicho kinatufanya kuwa wa pekee.  
\_\_\_\_\_

Watu hawaamui kama wanakupenda au la kwa kuzingatia tu namna  
unavyoonekana.  
\_\_\_\_\_





# Waandaaji wa chukua hatua



Jukwaa la Chukua Hatua	Mawazo	Maelezo yetu
Tunataka kuwaambia nini watu?	Tumieni mawazo mliyopendekeza kama kikundi kizima na kile mlichojifunza katika Hivi Ndivyo Nilivyo.	
Tunataka kushirikishana na nani ujumbe wetu?	Wanafunzi wa shule, marafiki, familia, vikundi vingine vya vijana, watu wanaokuja katika matukio ya jamii.	
Tunawezaje kuwahimiza watu kuchukua hatua?	Tumieni kaulimbiu ya kwenye Fulana yako katika baadhi ya njia – unaweza kuweka katika mwali-ko wenu?	
Je, mradi wetu wa Chukua Hatua utaonekanaje?	Kuendesha mgahawa, kufanya onyesho la jukwaani, kulala mbali na nyumbani, kufanya mkutano maalumu wa Girl Guides na Girl Scouts , kufanya karamu, kufanya tukio la kijamii, kusimamia baraza la shule au mapumziko...	
Je, ni wapi tutakakofanyia mradi wetu wa Chukua Hatua?	Eneo lenu la mkutano, shuleni, ukumbi wa maendeleo, nje, nyumbani kwenu.....	
Nani atafanya nini?	Mpe kila mtu kazi na hakikisha kila mmoja anashiriki.	
Je, tunahitaji msaa-da wowote?	Fikiria kuhusu nani unayeweza kuhitaji msaada au kibali kutoka kwake.	
Je, ni rasilimali zipi tunazozihitaji?	Kalamu, karatasi, chakula, kinywa-ji, viti, meza, muziki, laptopu...	