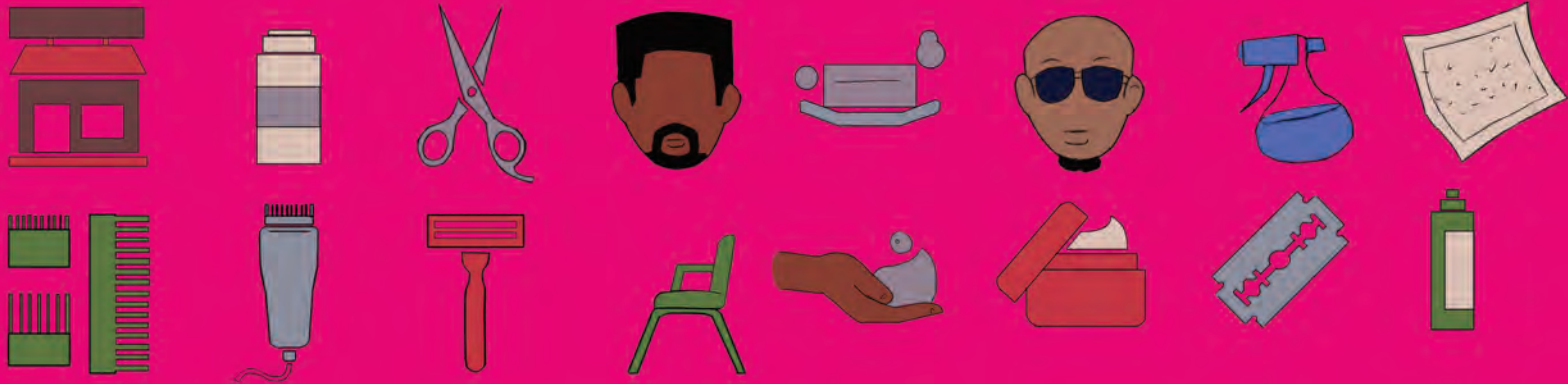


ZIDA ZAKU BABASHOPU



ZA MKATIMU

CHIDA

1

2

3

KUTHOKOZA	I
MAU OYAMBA	II
CHIYAMBI	III
KUKONZEKA	V

KODI MWAMUNA NDI NDANI?.....	01
Kulambula bwalo.....	04
Mutu: Khala ngati mwamuna, khala ngati mkazi.....	05

NKHAZA PAKATI PA MWAMUNA NDI MKAZI	07
Kulambula bwalo: Zifanizo za mpamvu.....	10
Mutu 1: Nkhanza ndi chiyani?.....	10
Mutu 2: Nkhanza za tsiku ndi tsiku.....	13
Mutu 3: Kuthana ndi nkhanza m'madera mwathu.....	15

UMOYO WA ZOGONANA NDI UCHEMBERE WABWINO	17
Kulambula bwalo: Sewero lopanda mau la bodza ili.....	20
Mutu1: Kumvetsetsa za kulera.....	21
Mutu 2: Zonse za nkhani za ma kondomu.....	26
Mutu 3: Kukhala bambo	32

KUTHOKOZA

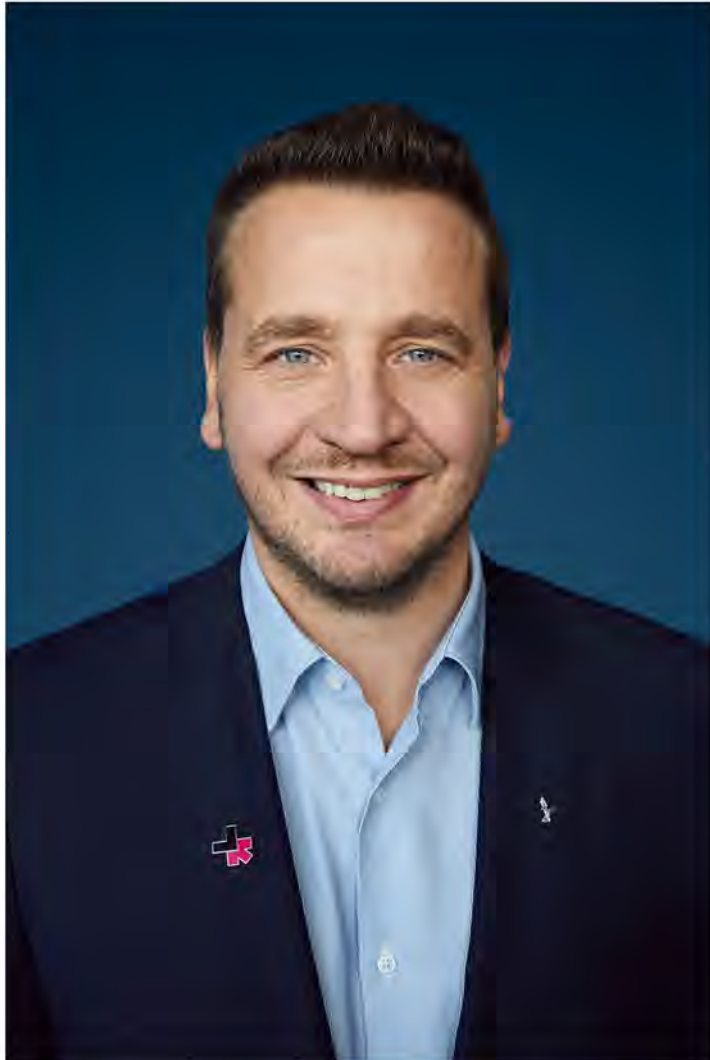
Bokosi lazida loyamba la Babashopu lidapangidwa ku Iceland mu 2016 ndipo lakhala likugwiritsidwa ntchito kwambiri padziko lonse lapansi kuti ena athe kulimbikitsa amuna kuti patsakale kusiyana paketi pa amuna ndi akazi. Babashopu yoyamba yomwe idachitikira ku Africa idachitikira ku Malawi mchaka cha 2018. Chifukwa chake nkoyenera kuti nthawi yoyamba Bokosi la Zida za Babashopu lidalandiridwa ndikumasuliridwa mchilankhulo chakomwe likuchitikira ku Malawi.

Buku lophunzitsirali lapangidwa ndi thandizo lochokera ku embase ya Iceland ku Lilongwe

Buku la maphunzitori ndi lomasuliridwa mu Chichewa kuchokera ku Barbershop Toolbox lomwe liri buku liri buku la mu Chizungu. Ntchito zili umu zinakonzedwa kuti ziyankhulane ndi abambo ndi anyamata ndipo ziapatse upangiri otenga nawo mbali yaikulu popititsa patsogolo ndi kuthandiza ma ufulu a amai ndi atsikana, kukwaniritsa kusasiyana pakati pa amai ndi abambo, komanso kuti athe kubwera ndi njira zina zabwino zosonyeza uchamuna. Bukuli lironso ndi zochitika zina zimene zinapangidwa ndi anthu ena monga Pologalamu ya Promundo H; Uchamuna monga mmene awonera Promundo (Promundo's Manhood 2.0); Miyala yopondera (Stepping Stones) ndi pulojekiti ya Aquire. Ntchito izi zayikidwanso mu buku la Malawi la Babashopu ndi cholinga chakuti lipititse patsogolo ndi kulikulitsa kuti litha kugwiritsidwa ntchito kuyankhulana ndi abambo ndi anyamata pa mitu yosiyanasiyana monga kuzidziwa umwamuna kapena ukazi wako (gender identity), nkhanza, ndi ma ufulu a umoyo wa ubereki ndi nkhani zogonana.



Embassy of Iceland
Lilongwe



MAU OYAMBA

Ndi zotchuka kuganiza ngati nkhani za kusasiyana pakati pa akazi ndi amuna komanso kupititsa patsogolo za amai ndi nkhani zokhudza akazi okha. Koma zimenezo si zoonza. Kusasiyana kwa akazi ndi amuna kumapindula ife tonse; amai, abambo, anyamata ndi atsikana ndipo ndi maziko achitukuko. Mu zaka zosapitilira khumi zapitazi dziko la Iceland linachoka mu umphawi kufika kuchuma ndipo chifukwa chake chachikulu chinali chosavuta; anapititsa patsogolo kusasiyana pakati pa akazi ndi amuna, akazi kuthekera kwao kunalimbikitsidwa ndipo anayamba kugwira nawo ntchito zobweretsa ndalama. Uku kunali kusintha kwakukulu kwa dziko langa pamene zinadziwika kuti kukula mu chuma kwa dziko ndikotheka ngati wina aliyense wa mu dzikomo akutengapo mbali.

Ganizo la Babashopu linakhazikitsidwa mu 2015 ndi msonkhano waukulu wa Mgwirizano wa Maiko a Dziko lonse lapansi. Timafuna amuna okhaokha tikambilane za kusasiyana pakati pa akazi ndi amuna, ndi kukhazikitsa njira zokhazikika za mmene tingatengapo mbali kuti pasakhale kusiyana pakati pa akazi ndi amuna komanso kuti tingawapaste bwanji mphamvu akazi. Mkumanowu unayenda bwino kwambiri ndipo zochitika za Babashopu zinayamba kuchitika mu dziko lonse la pansi kuyambira pamenezo.

Mu chaka cha 2016, tinapanga bokosi la zida za ku Babashopu ndi cholinga chokuti mabungwe, magulu ndi ma kampane azitha kukonza zawo zochitika za Babashopu. Ndine okondwa kuwona zida za mu Babashopu zatsopanozi ndipo kuti kwa nthawi yoyamba zachitika zoyenderana ndi Malawi. Iceland ndi Malawi akhala pa ubale wa chitukuko kopitilira dzaka 30; kupititsa patsogolo za chitukuko cha anthu ku boma Mangochi makamaka pa kusasiyana pakati pa akazi ndi amuna ndi kupereka mphamvu kwa akazi.

Zinali zonyadilitsa kuwona buku zotsatira za ubale umenewu nditapita ku boma la Mangochi mu 2019 makamaka kuwona kutsegula kwa wodi la amai oyembekezera ku chipatala cha boma cha Mangochi. Wodi imeneyi ipititsa patsogolo umoyo wa amai ndi ana ongobadwa. Ndinacheza ndi anzanga ogwira nawo ntchito za zovuta zina zimene Malawi ikukomana nazo pa nkhani ya kusasiyana pakati pa akazi ndi amuna, kumwalira kwa amai pobeleka, nkhanza kwa akazi, mimba za atsikana achichepele ndi ma ukwati a ana. Tawona zinthu zikusintha dzaka zapitazi koma ndikudziwa kuti zambiri zabwino ziwoneka ngati amuna akutenga mbali muzokambilana komanso ngati iwo ali njira yokonza zinthu.

Ndikukufunirani zabwino zonse mu zochitika zonse za Babashopu. Tiyeni tigwirane manja ndi kusintha zinthu mu madera athu ndi dziko lathu. Ndi mmene tingabweretsere kusintha kokhazikika kobweretsera chitukuko kwa tonse.

Guðlaugur Þór Þórðarson
Nduna ya Nkhani za kunja ndi Ubale wa chitukuko

CHIFUKWA CHANI TIKUGWIRITSA NTCHITO BOKOSI LA ZIDA ZA KU BABASHOPU?

Zochitika za ku Babashopu ndizokhazikitsidwa ndi cholinga cholimbikitsa ndi kupangitsa amuna kuti ayankhule pa nkhani ya kusasiyana kwa amuna ndi akazi polimbikitsa kuti amuna okhaokha azikambilana mu malo amene ali otakasuka kwa iwo komanso kukweza zonena akazi mu malo ngati amenewa. Ngakhale chiganizo cha Babashopu chimachilimika pa kuyankhula pakati pa amuna okhaokha, Zida za mu Babshopu zikuperekanso mwai kwa akazi ndi amuna kuti athane ndi nkhani zimenezi limodzi.

KWAGWIRITSIDWE NTCHITO KA BOKOSI LA ZIDA ZA MU BABASHOPU

Bokosi la zida limatsogolera anthu amene akufuna njira zopangira kuti amuna atenge nawo mbali kukwaniritsa kusayina pakati pa akazi ndi amuna. Zida zili mmusimu zitha kugwiritsidwa pazokhapazokha komanso mmene zawonedwera kuti zikugwirizana ndi okonza maphunziro, otenga mbali ndi nthawi imene ilipo. Komanso zitha kugwiritsidwa ntchito ndi otenga mbali mu chigulu kwa masabata angapo.

Chofunika kudziwa ndi chakuti kukwanilitsa kusasiyana pakati pa amuna ndi akazi si chinthu chapafupi ayi. Ulendo ndi wautali. Zochitika zili umo ndizokuti ziyambitse kuyankhulana ndi kuyambitsa ntchito ya ndondomeko a zinthu. Chipangizo chilichonse chimapereka tsatanetsatane wa mmene tingakwaniritse maganizo a Babashopu. Izi ndi monga zolinga zomveka, masitepe oyenera kutsatidwa, zida, nthawi and mafunso okambirana.



Onetsetsani kuti mwawerenga gawo ili la Kuyamba ndipo sankhani chida kapena zida ndi otsogolera motsatana ndi ndondomeko zayikidwa pamenepo.



Otsogolera atha kuwerenga Buku lophunzitsira la Otsogolera kuti awonjezere upangiri komanso kudziwa kwao kwa mmene angayendetse phunziro la Babashopu.



NDI CHIFUKWA CHIYANI LIKUTCHULIDWA BABASHOPU?

Amuna ambiri anapitako ku Babashopu. Malo awa ndi malo amuna amayankhulana ndipo ndikumene makhalidwe, maganizidwe za kukhala mwamuna kapena mkazi kumaphuziridwa, kukambidwa ndi kulimbikitsidwa. Ngakhale ubale wa amuna ndi akazi umakambidwanso malo ena (posewera bawo; komwa za ukali (bala); kuzochitika zamasewero; misika), zokambazi zimawonetsa ma udindo a amuna ndi akazi amene anthu anakhazikitsa ndipo sikawirikawiri pamene amawunika mizu ya kusiyana pakati pa amuna ndi akazi.

Zochitika za Babashopu zimapereka malo amene amuna atha kukambilana okhaokha za makhalidwe awo, mwai kapena ulemu umene amakhala nawo ndi udindo wawo pokwaniritsa chitsogolo cha akazi. Mu njira iyi, Babashopu imalimbikitsa amuna kuti atsimikize kugwira ntchito zobweretsa kusasiyana pakati pa amuna ndi akazi paokhapaokha komanso kulimbikitsa amuna ena kuwatsatila mu ntchitoyi. Iwonso azabweretsa kukambilana kwa nkhani za kusasiyana pakati pa akazi ndi amuna ku malo ena aliwonse amene amuna amakomana pa dziko lonse lapansi.

KUKONZEKA

DZIWANI ANTHU AMENE ATENGE MBALI

Musanayambe, onenetsani kuti mukudziwa amene atenge mbali kapena amene mugwire nawo ntchito mu phunziro komanso cholinga cha phunziro lililonse. Mwachitsanzo mukufuna kutchukumitsa anthu?

Zochitika za Babashopu zinakonzedwa makamaka kuti zipangitse amuna kukambirana paokha chifukwa chiyani kuli kofunika kukwaniritsa kusasiyana pakati pa amuna ndi akazi.

Zida zitha kugwiritsidwa ntchito kwa ma gulu a amuna okhaokha kapenanso ma gulu ophatikiza amuna ndi akazi. Komabe ngati gulu liri losakaniza amuna ndi akazi, onetsetanibe kuti amuna okhaokha akambirane kuti mukwaniritse kukambirana kofunika kwa zimene amuna angathe kuti kusasiyana pakati pa akazi ndi amuna kutheke. Izi zingatheke popatula magulu malingana ndi akazi ndi amuna ndi kupeza amuna aukadaulo okuti atenge mbali ngati otsogolera zokambilanazo.

SANKHANI CHIPANGIZO CHANU

Chida chilichonse chinakonzedwa ndi cholinga. Ndiye ganizani kaye kuti zokambilana zingakhale zaphindu pa gulu lanu ndi chiyani. Mukatero sankhani chida/zida zimene zingagwirizane ndi zolinga zimenezo. Zida zambiri zinakonzedwa mogwirizana ndi anthu ena aliwonse mungagwire nawo ntchito. Mwina pazingofunika kusintha pang'ono.

SANKHANI MALO

Malingana ndi anthu amene atenge mbali kapena mugwire nawo ntchito komanso chida/zida chimene mwasankha, sankhani malo amene akulingana ndi zofuna zanu. Maphunziro amafunika malo amene magulu osiyanasiyana angathe ntchito kugwilira limodzi, nthawi imodzi pamene msonkhano wa anthu ofunika/akadaulo umafunika malo amene ali ndi msanja ndi zipangizo za mau monga zoyimbira, mkweza mau ndi zina zotero.

KUPANGA UBALE

Ganizirani zopanga ubale ndi ma bungwe amene si aboma okhazikika komanso omenyelera ma ufulu a anthu kuti mulimbikitse maphunziro anu a Babashopu. Muzakometsera maphunzirowa powayitana mabungwe omwe mwapanga nawo ubale kuti akuthandizeni kukonza zolinga za maphunziro, kuyendetsa maphunzirowo komanso kupereker umboni wawo.

SANKHANI NDIKUPHUNZITSA OTSOGOLERA

Gwero la zochitika zopambana za Babashopu limadalira kuti otsogolera ndi otani. Ndiye ndizofunika kuti otsogolera wake asankhidwe bwinobwino. Otsogolera ayenera akhale ozama muzimene aphunzitse, komanso akhale munthu okuti anagwirapo ntchito ndi anthu a ma gulu osiyanasiyana komanso paokha akhale kuti anapangapo zounika nkhani zokhudzana ndi chilungamo chokhudzana ndi nkhani za akazi ndi amuna ndi kusiyana kwa anthu. Munthu amene atha kukhala wa mu dera mwanu, wa kuntchito kapena wina aliyense mmMalawi amene ali ndi ukadaulo. Otsogolera akhale okonzeka kukomana ndi kutsutsidwa ndipo azitha kulinganitsa anthu pamene ayambana. Unikani zokhala ndi otsogolera awiri kuti azilimbikitsana ndipo azitha kuchepetsa ndi kuzenga mikangano ikamadza.

KUCHITA ZOKAMBIRANA

Cholinga cha zida zomwe zili m'bukuli ndi kulimbikitsa amuna ndi anyamata kuti akhazikitse zikhalidwe zotetsa kusiyana pakati pa amuna ndi akazi, zomwe zingachitike kudzera mbandanda wa zokambirana. Komabe, Chida 1 chili ndi mutu umodzi pamene mitu ya Chida 2 ndi 3 idapangidwa kuti izichitika motsatizana.

MAU OFUNIKIRA

JENDA: Awa ndi ma udindo, makhalidwe, ndi zochitika zimene anthu mu dera/dziko/malo amapereka kuti ndi oyenera kuchita kapena kukhala a mwamuna kapena mkazi.

NKHANZA PAKATI PA AMUNA NDI AKAZI (GBV): Izi ndi nkhanza zimene zimachitiridwa kwa anthu kapena magulu a anthu chifukwa choti iwo ndi akazi kapena amuna ndipo zotsatira zake zimakhala kuvulazidwa ku thupi, moyo wogonana, kapenanso maganizo.

KUSASIYANA PAKATI PA AKAZI NDI AMUNA: ufulu, udindo ndi mwayi ofanana wa amai ndi abambo, atsikana ndi anyamata. Kufanana sikukutanthauza kuti amuna ndi akazi ndi ofanana koma kuti ufulu, udindo ndi mwai wawo siumabwera chifukwa anabadwa mwamuna kapena mkazi.

MAKHALIDWE AKUKHALA MWAMUNA KAPENA MKAZI: iawa ndi maganizo a mmene akazi ndi amuna akuyenera kukhalira. Zimabwera ndi mmene mu dera, anthu, ndi chikhalidwe aganizira nthawi imeneyoyo. Timaphuzira ndi kukhazikitsa makhalidwe amenewawa tidakali aang'ono ndipo zimapitilira moyo wathu onse.

CHAMUNA: mawuwa akuyimilira tanthauzo limene anthu amapereka kwa kukhala mwamuna. Limabwera ndi mmene anthu akhalira, mbiri yawo komanso ndale za malowo. Silibwera chifukwa cha chilengedwe ayi. Alipo matanthauzo ambirimbiri okhudzana ndi kukhala mwamuna ndipo amasintha kwa nthawi ndi nthawi ndiponso malo osiyanasiyana. Mawuwa amagwirizana ndi mmene anthu amawonera kuti mwamuna akuyenera kukhalira kapena mmene anthu akuyembekezedwa kuti azikhalira. Uchamuna sapanga amuna okha ayi, amai nawo amakhala ndi kupanga tanthauzo la umwamuna.

KUKHALA MWAMUNA KAPENA MKAZI MWA CHILENGEDWE: chilengedwe chimene chimasiyanitsa amuna ndi akazi.

UFULU WA UMOYO WA MUNTHU PA ZA UBELEKI NDI ZOGONANA : awa ndi ma ufulu amene amafuna kuthetsa kumwalira ndi kudwala kwa amai ndi ana, kukhazikitsa chithandizo chabwino cha umoyo wa munthu pa zaubeleki ndi zogonana monga chithandizo cha kulera, komanso kuthana ndi matenda opatsirana pogonana, nkhanza kwa amai ndi atsikana ndi kupereka zofunika za umoyo wa ubeleki ndi zogonana kwa achinyamata.

KODI MWAMUNA NDI NDANI?

CHIDA 1

MALONJE:

KULAMBULA BWALO: Sewero la maina.

Mutu: Khalani ngati Mwamuna, Khalani ngati Mkazi.



MAKHALIDWE A ANTHU KU MALAWI: MAU A CHIDULE

Ku Malawi, makhalidwe ovomelezeka ndi anthu ali ndi udindo waukulu opangitsa amuna kutenga mbali mu nkhani zokhudzana ndi kusasiyana pakati pa amuna ndi akazi, kachilombo ka HIV ndi umoyo wa munthu wa ubeleki ndi zogonana. Maganizo a makolo, anthu a banja lako, anthu a mu dera lako amene amabwera chifukwa cha chipembezo, miyambo, boma ndi njira zofalitsila nkhani amawoneka ndi mmene akukambila za udindo wa amuna, zochitika, nkhani zoganana, ma ubale oganana amene munthu amakhala nawo ndi maganizidwe awo. Maganizo amenewa ali ndi gawo ndi mmene amuna angakhalire ndi chidwi chopititsa patsogolo kusasiyana pakati pa amuna ndi akazi akamakhala mmagulu komanso mmakomo mwawo; kuthetsa nkhanza pakati pa akazi ndi amuna; kuti azitenga mbali kuthana ndi nkhanza pakati pa amuna ndi akazi; kuti atenge mbali pogwiritsa ntchito chithandizo cha kachilombo ka HIV ndi umoyo wa ubeleki ndi zogonana komanso kuthana ndi zochitika zovulaza amai ndi atsikana.

Mu miyambo yambiri ya chiMalawi, ana amaphunzitsidwa ma udindo awo ngati akazi kapena amuna, makhalidwe komanso maganizidwe awo. Zimenezi amaphunzitsidwa akamakhala ndi anthu - njira zimene ana kapena achinyamata amaphunzira udindo, makhalidwe, ndi zochitika zimene anthu amayika pokhala mwamuna kapena mkazi. Zikhalidwe ndi miyambo yathu ya makolo ili ndi udindo wa ukulu pophunzitsa zoterezi kwa anyamata ndi atsikana. Ku Malawi, kuli miyambo ya anyamata ndi atsikana akakhala kuti atha msinkhu ndi kukhala akuluakulu. Zitha kukhala zochokera ku chipembezo, kuzikhalidwe zathu za makolo komanso njira zina za makono.

Mu miyambo ina ya ku Malawi, anyamata amapita ku miyambo kapena zochitika zimene zimasonyeza kuti mnyamata wakhala mzibambo. Mu Malawi wapano, zochitika zimenezi zimasiyanasiyana ndipo zina mwa izo koma sizokhazo ndi, kupita ku sukulu ya sekondale, kuyamba kugonana ndi munthu, kuyamba kumwa mowa kapena kugwiritsa ntchito mankhwala osokoneza ubongo mwa zina za izo. Mu zochitika zimenezi anyamata amaphunzitsidwa mmene akuyenera kuganizira kapena kuchitira ngati amuna eni eni, udindo wawo, ufulu ndi zochitika zawo. Ku zochitika zimenezi nkhani yaikulu imakhala uchamuna okhudzana ndi kulimba mtima, ulamuliro wa amuna pa akazi ndi ana ndi kuchita chamuna pogonana. Chimodzimodzi atsikana amaphunzitsidwa kuti kukhala opereka chisamaliro komanso osamala nyumba, kukhala omvera amuna pamene chiganizo chikupangidwa kumasonyeza kukhala mzimayi. Koma choyipa chake ndi chakuti ma uthenga ngati amanenedwa ali ndi zotsatira zosakhala bwino ndi mmene amuna ndi akazi amakhalira limodzi komanso popanga ziganizo za kulera, umoyo wa munthu wa ubeleki ndi zoganana ndi nkhanza za pakati pa amuna ndi akazi.

Makhalidwe ovomelezeka ndi anthu ndi amene akubweretsa nkhanza kwa amai ndi atsikana. Ku Malawi, ngati mmene ziliri mumayiko ambirimбири, nkhanza za amuna kwa amai ndi atsikana ndi gawo lalikulu la ulamuliro ndi mphamvu za amuna kwa matupi a amai. Izi zimakhalapo chifukwa cha mchitidwe wa ulamuliro wa amuna ndi kuwona ngati amuna ndi apamwamba ndi ofunika. Ulamuliro wa amuna ukutanthauza 'dongosolo la kakhalidwe ndi zochitika za anthu limene limalamulira, kupondeleza ndi kuchita zinthu mozikondera iwo amuna.' Kasinthidwe ka kagwridwe ka ntchito ku Malawi kabweretsa chiopsyezo kwa udindo wakalekale wa amuna kukhala iwowo obweretsa ndalama pakhomo. Zimenezi zapangitsa kusagwirizana kwa ubale pakati pa akazi ndi amuna ku gulu komanso mmakomo. Chifukwa cha chimenecho kwakhala kuli abambo ndi achinyamata opanga nkhanza kuti awonetsa uchamuna. Amai akayesera kuti

anene za ufulu ndi mphamvu zawo nthawi zambiri amanedwa kapena amanyazitsidwa ndi kuvulazidwa thupi lawo. Madera ena ali ndi miyambo imene ili yovulaza amai ndi atsikana. Mumiyambo ina atsikana amapanga zinamwali kumene amakakamizidwa kugonana ndi mwamuna ngati mwambo wa zogonana. Mwambo umenewo umatchedwa kusasa fumbi. Zimenezi amapanga limodzi ndi maphunziro a za kugonana amene amachitika ku miyambo ya kutha msinkhu ndipo zimakhazikitsa ulamuliro wa amuna pa akazi powonetsa kuti amuna ali ndi ulamuliro wa matupi awo. Chimodzimidzi mchitidwe okwatitsa ana adakali aang'ono umakhazikitsa ulamuliro wa amuna ndikuchotsa mphamvu kwa atsikana. Mu malo ena makolo amalora ma ukwati a ana chifukwa cha miyambo, zikhulupiliro za zipembezo komanso kapezedwe ka chuma ndi udindo wa mu dziko (UN 2018). Atsikana amene amakakamizidwa kuti apange ma ukwati amakhala pa chiopsyezo chozunzidwa ndi amene akwatilana nawo pakhani zogonana ndipo amakhala pa chiopsyezo chotenga kachilombo ka HIV ndi matenda opatsilana pogonana.

Miyambo ina yokhudza ma ukwati yotchuka ku Malawi koma yosakhala bwino kwa akazi ndi monga mitala, ukwati woyimilirana, chokolo; chimwanawayi. Mitala imalora amuna kukwatila akazi opitilira mmodzi koma akazi saloledwa kukhala ndi mwamuna opitilira mmodzi. Miyambo ya chokolo imayika akazi pachipsyezo cha kachilombo ka HIV ndi matenda opatsilana pogonana. Chimodzimidzi miyambo ngati chimwanamwayi imalora amuna pachinzake kusinthana amene akugonana nawo ndi cholinga chochulutsa zimene amawona pa nkhani zogonana komanso kulimbikitsa ubale wa amuna. Zimenezi zimapangitsa amai ndi atsikana kukhala pachipsyezo chovulazidwa mu thupi ndi mmaganizo. Ndiponso zimakhazikitsa kusiyana pakati pa akazi ndi amuna ndikupititsa patsogolo ulamuliro wa amuna. Mosakayikitsa abambo ndi anyamata amene amapanga zimenezi samawona amai ndi atsikana ngati anthu ofanana nawo.

MALONJE



Khalani mozungulira pamodzi ndi gulu lonse. Aliyense akhale molingana, kuphatikizapo amene akutsogolera.



Thokozani onse chifukwa chobwera kwao.



Fotokozani mfundo zimene tikambirane lero, koma tiyamba ndi sewero.



KULAMBULA BWALO: SEWERO LA MAINA

NTHAWI: Mphindi 30

NDONDOMEKO

1. Gulu lonse likhale mozungulira. Afunseni amene akutenga mbali kuti atchule maina awo ndipo inu mukhale oyambirira kutero. Chitani zimenezi kufikira aliyense atatchula dzina lake. Chitaninso zimenezi kachiwiri.
2. Awuzeni amene akutenga nawo mbali kuti tsopano ayenera atchule dzina la munthu wina mmalo mwa dzina lawo. Munthu amene watchulidwa atchulenso dzina la munthu wina kufikira maina onse atatchulidwa.
3. Awuzeni otengapo mbali kuti sakuyenera kubwereza dzina kapena kutchula dzina la munthu amene wawayandikira kumanzere kapena kumanja. Aliyense wophwanya lamuloli ayenera kuchoka ndikukakhala mkati mwa bwalo. Amene ali chiyimirire akhoza kutchulabe dzina la amene akhala pansu.
4. Pemphani munthu mmodzi ayambitse seweroli.
5. Pitolizani ndi sewero limeneli mpakana pakhale anthu awiri okha amene apikisane potchula dzina la wina aliyense koma osabwereleza.



KHALANI NGATI MWAMUNA, KHALANI NGATI MKAZI



MUTU

ZOLINGA:

Kuthandiza otengapo mbali kuti amvetsetse mwakuya mmene zimene anthu amayembekezera kuchokera kwa mkazi kapena mwamuna zimakhudzira miyoyo amuna ndi akazi, ndi mmene ziyembekezo zimenezi zingalepheretsere ena kuti afike pa mlingo umene anakafika

ZOFUNIKIRA: Zokabirana mmagulu, matchati, ndi zolemba pa tchati.

OTENGAPO GAWO: Gulu lophatikiza amuna ndi akazi kapena galu la amuna kapena akazi paokha

NTHAWI: Ola limodzi



NDONDOMEKO

Yambani ndikupereka malonje pa zolinga za mkumano uno. Fotokozani mawu apadera amene agwiritsidwe ntchito mumkumano uno monga kukhala mkazi kapena mwamuna mwa chilengedwe (sex), ganizo la kukhala mkazi kapena mwamuna (jenda) ndi ziyembekezo pa nkhani ya kukhala mkazi kapena mwamuna, zimene zanenedwa mu ndime yoyambirira.

- 1 Afunseni otengapo mbali ngati anayamba awuzidwapo ndi wina wake kuti ayenera “kukhala ngati mwamuna kapena mkazi”.
- 2 Ikani otengapo mbali mmagulu a anthu awiriawiri. Apempheni kuti akambirane zimene iwo anakumanapo nazo pankhani ya “kukhala mwamuna kapena mkazi”. Apempheni otengapo mbali kuti asankhenso munthu wina watsopano kuti agawane naye nkhani yawo. Pitirizani kutero kufikira munthu aliyense atacheza ndi anthu osachepera anayi.
- 3 Itanani gulu lonse kuti libwerere pa bwalo lozungulira. Panthawi ino ayikeni mmagulu awiri, la amuna ndi la akazi.
- 4 Mmagulu awo afunseni kuti aganizire mozama mmene nkhani zimenezi zikusonyezera zimene anthu amayembekezera kuchokera kwa mwamuna kapena kwa mkazi, mmene iye ayenera kukhalira, kumverera, ndi kachitidwe ka zinthu.
- 5 Lipatseni gulu lililonse chitchati ndipo apempheni otengapo mbali kuti ajambule bokosi ndikuti alembemo mayankho amene atchulidwa kawirikawiri okhudza mbali yawo (malingana ndi iwo ngati mkazi kapena mwamuna).
- 6 Apempheni maguluwo kuti awuze gulu linalo zimene apeza.
- 7 Gwiritsani ntchito mafunso otsatirawa kuti athandizire pa zokambirana.

MAFUNSO OKAMBIRANA



Kodi ndi munjira motani mmene kukhala ndi kutsatira mfundo zimene zili mu bokosi zimakhudzira moyo wa munthu wamwamuna?



Nanga kodi zimakhudza bwanji moyo wa munthu wamkazi?



Kodi ndi munjira motani mmene kukhala ndi kutsatira mfundo zalembedwa mu bokosi zimalepheretsera komanso kukhudza moyo wa mwamuna ndi ubale wake ndi ena?



Zimene zalembedwa mu bokosi zimakhudza ndi kulepheretsa motani kupita patsogolo kwa moyo wa mkazi?



Kodi pali zitsanzo za amuna mdera lanu amene sakukwaniritsa ziyembekezo zimene mwamuna ayenera kuwonekera ndi kuchitira zinthu? Ndi zovuta zotani zimene amuna oterewa amakumana nazo? Anthu amawachita chiyani?



Nanga bwanji akazi amene sachita zimene anthu amayembekezera? Anthu amati chani za iwo? Amawachita chiyani?



Mukuganiza kuti abambo amakumana ndi ziphinjo zina zophatikizira kapena zongowaganizila chifukwa cha maphunziro awo, ngati ali okwatira kapena ayi, kuti ali ndi ana angati, mmene amapezela ndalama, kapena udindo wawo pa malo komanso chipembedzo chawo? Ngati yankho liri eya, zimakhala mu njira zanzi? Nanga amai?

NKHANZA PAKATI PA AMUNA NDI AKAZI

CHIDA 2

KULAMBULA BWALO: Zifanizo za mphamvu

Mutu 1: Nkhanza ndi chiyani?

Mutu 2: Nkhanza za tsiku ndi tsiku

Mutu 3: Kuthana ndi nkhanza mmadera mwathu



NKHANZA PAKATI PA AKAZI NDI AMUNA: MAU ACHIDULE

Nkhanza pakati pa akazi ndi amuna zikubwezeretsa mbuyo chitukuko ku Malawi. Bungwe la Mgwirizano wa mayiko onse mu 1993 linatanthauzira nkhanza pakati pa akazi ndi amuna ngati 'nkhanza zimene zimachitiridwa kwa anthu kapena magulu a anthu chifukwa choti iwo ndi akazi ndipo zotsatira zake zimakhala kuvulazidwa ku thupi, moyo wogonana, kapenanso maganizo. Mwa izo ndi kuopsyezedwa, kukakamizidwa, kapena kukanizidwa ufulu wawo pagulu kapena pamene ali paokha.' Ku Malawi, nkhanza kwa amai ndi atsikana zimapititsidwa patsogolo ndi amuna ngakhale amuna nawo nthawi zina amatha kuwona nkhanza. Nkhanza kwa akazi zimene zinafala ndi nkhanza za anthu okondana, nkhanza za zogonana (kugwilirila ndi kuvulaza), kuvulaza thupi, kuvulaza maganizo ndi makhalidwe a munthu. Zikuphatikizanso nkhanza zochitika chifukwa cha tekinoloje ngati kutsata munthu mosayenera ndi kunyoza munthu pa intanet mu magulu ocheza a intanet. Zinayelekezidwa ndi MDHS mu 2015/2016 kuti amai 34% anavulazidwa thupi lawo kuyambira ali ndi dzaka 15, ndipo amai okwana 20% anakumana ndi nkhanza zokhudzana ndi zogonana. Pa anthu onsewa amene anawonapo nkhanza za thupi lawo kapenanso zogonana amai ochepera 40% anapeza thandizo lothetsa nkhanzazi ndipo pafupifupi theka (49%) sanayambepo apeza chithandizo ndipo sanawuzepo wina aliyense.

Kafukufuku wawonetsa kuti zimene zikupititsa patsogolo nkhanza kwa akazi ndi makhalidwe oyipa a kukhala mwamuna, makhalidwe a kukhala mwamuna kapena mkazi, ma ukwati a ana, miyambo yovulaza, zokhulupilira zobwera chifukwa cha chipembezo, kuchepa kwa anthu odziwa kulemba ndi kuwerenga, kuchepera kwa akazi kupeza chuma. Nkhanza kwa akazi zikubwera chifukwa cha makhalidwe oyipa owona kuti amuna ali pamwamba pa amai ndi atsikana.

Ku Malawi amuna akamalamula pa nkhanzi zogonana ndi kugwitsa ntchito nkhanza zimawonetsa uchamuna ndipo zotsatira zake ndi nkhanza pa zogonana zimene amai ndi atsikana amawona. Makamaka kwa anthu amene ali pa mgwirizana wa chikondi kapena anthu okondana. Komanso mu malo ambiri ku Malawi, abambo a atsikana, malume ndi achimwene amakhala ndi ulamuliro wa amai kapena atsikana makamaka zikakhala kopanga ziganizo za kumanga banja. Ulamuliro wa amuna umenewu wapititsa patsogolo ma ukwati a ana chifukwa cha abambo kufuna kukwatitsa ana awo, alongo awo kapena ana a alongo awo chifukwa chofuna kupeza chuma ndi ulemu mu dera ngakhala atsikanawo ali achichepere.

Malawi inayika malamulo ndi ndondomeko zothetsa nkhanza pakati pa akazi ndi abambo monga Ndondomeko ya Jenda ya fuko ndi Ndondomeko ya Zochita ya fuko yothana ndi nkhanza pakati pa akazi ndi amuna (2014 – 2020), Lamulo la kusasiyana pakati pa akazi ndi amuna, Lamulo la Nkhanza za pakhomu, Lamulo la katundu wa omwalira, Lamulo loteteza anthu kwa nkhanza za pakhomu la 2016, ndi Lamulo losakondera amuna kapena akazi la 2013. Mu mwezi wa Febuluwale 2017, Nyumba ya malamulo inakonza lamulo ndikukhazikitsa kuti munthu akuyenera kulowa mu banja akakwana dzaka 18 potero anapanga kuti kulowa mu banja ali ocherepera dzaka zimenezi ndi kuphwanya malamulo. Ngakhale pali zimenezi, nkhanza pakati pa akazi ndi abambo ndi chinthu chodandaulitsabe ku Malawi ndipo anthu akuyesetsabe kuthana nazo.

MAU OFUNIKIRA

<p>NKHANZA PAKATI PA AMUNA NDI AKAZI</p>	<p>NKHANZA ZA PAKATI PA ANTHU OKONDANA</p>	<p>NKHANZA ZOVULAZA MMENE MUNTHU AKUMVERA MU MTIMA</p>
<p>Nkhaza pakati pa amuna ndi akazi (GBV) ndi chimodzi mwa kuphwanyiridwa ufulu kumene kudakali kofala padziko lonse lapansi. Izi ndi nkhanza zimene zimachitiridwa kwa anthu kapena magulu a anthu chifukwa choti iwo ndi akazi kapena amuna ndipo zotsatira zake zimakhala kuvulazidwa ku thupi, moyo wogonana, kapenanso maganizo. Ina mwa mitundu ya nkhanza za pakati pa amuna ndi akazi ndi iyi:</p>	<p>Nkhanza zochitika pakati pa anthu okondana ndi khalidwe lina lirilonse lofuna kupeza kapena kusunga ulamuliro ndi mphamvu pa munthu amene uli naye pa mgwirizano wachikondi. Zikukhudza nkhanza pa zochita ndi kuwopyeza pa thupi la munthu, mmene akumvelera, nkhanza pa nkhani zogonana, za chuma komanso pamaganizo a munthu.</p>	<p>Izi ndi nkhanza zimene zimaonetsedwa mu njira yonyoza, kuchititsa manyazi, kuopyeza, kulamulira, kusapeleka chikondi komanso kumana. Zotsatila zake pa amai ndi abambo kusazikhulupilira iwo mwini, kutaya chikhulupiliro komanso kukhala ozikayikila kamveledwe kawo ka mumtima.</p>
<p>NKHANZA ZOVULAZA THUPI:</p>	<p>NKHAZA ZOYANKHULA ZOKHUDZA KUGONANA:</p>	<p>NKHAZA ZOKHUDZA KUGONANA</p>
<p>Nkhaza zochitika mwa njira ya zibakera, matheche, kukankha ndi zinthu zina zimene zotsatira zake zitha kukhala chivulazo kapena kuyika pa chiwopsezo wa moyo mwamuna kapena mkazi.</p>	<p>Izi zikuphatikizapo kufunsira monyanzitsa, kuyika ndemanga potchula mawu okhudza kugonana, mawu otukwana komanso kukakamiza wina kuti uzigona naye, zimene munthu winayo sakufuna ayi.</p>	<p>Izi ndi nkhanza zimene zimachitika pakati pa anthu awiri okondana pakati pa anthu akuluakulu, komanso pakati pa munthu wamkulu ndi mwana (pamene mwana akugwiridwa kapena kuseweretsedwa).</p>
<p>UKWATI WA MWANA:</p>	<p>KUGWIRIRA:</p>	
<p>Ukwati wa mwana ukutanthauza ukwati wina uliwonse umene mmodzi kapena onse amene ali mu banjamo ali ndi dzaka zosakwana 18. Zimenezi ndi kuphwanya Pangano la dziko lonse la ma ufulu a anthu limene limanena kuti 'aliyense azilowa mu banja mosakakamizidwa komanso ndi chilolezo cha tunthu cha iye mwini.' Atsikana ndi amene nthawi zambiri ali pa chiopyezo chokwatiwa mu njira yoteleyi ndipo amasiya sukulu ndikumawona nkhanza zosiyanasiyana.</p>	<p>Kugwiritsa ntchito mphamvu kapena kuwopseza pofuna kugonana ndi munthu wina (kulowetsa pakamwa, maliseche a munthu kapena njira yochitira chimbuzi).</p>	

MALONJE



Khalani ndi gulu mozungulira. Alandireni onse. Athokozeni onse chifukwa chakubwera kwao. Funsani za amene abwera mochedwa kapena amene sanabwere.



Pemphani otengapo mbali aliyense kuti agawane ndi ena chinachake chimene chachitika kwa iwowo tsiku la lero.



Fotokozani kuti lero tikambirana zinthu pa mkumano uno, koma tiyamba ndi sewero.

LUKAMBULA BWALO: CHIFANIZO CHA MPHAMVU

ZOLINGA: Kuwunika ubale umene ulipo pakati pa kamveledwe kakuti mphamvu ndi chiyani ndi mmene zimenezi zimatikhuzira

ZOYENERA KUCHITA: Masewera olimbitsa thupi, mmagulu a anthu awiriawiri.

ZOFUNIKIRA: Sewero logawana udindo.

OTENGAPO GAWO: Gulu la amuna ndi akazi

NTHAWI: Mphindi makumi atatu

NDONDOMEKO

1. Ikani otengapo mbali mmagulu a anthu awiriawiri. Gulu lililonse lipanga chithunzi chosayenda, monga chifanizo. Chithunzicho chidzasonyeza munthu mmodzi amene ali ndi udindo wamphamvu ndi wina amene alibe udindo wamphamvu. Apatseni mphindi zingapo kuti akonzekere, kenako apempheni kuti asinthanitse maudindo (waudindo wamphamvu atenge udindo wa wopanda mphamvu).
2. Gulu lililonse lipatseni mwayi woti lizisonyenze kugulu lonse. Lipempheni gulu lonse kuti lipereke ndemanga mwachidule pa zimene anthu akupenya. Afunseni onse awiri mu gulu lililonse la anthu awiri awiri anene mmene akumverera pogwiritsa ntchito mawu amodzi (kunyadira, kuopa, kudzichepetsa, kapena mawu aliwonse).

MAFUNSO OKAMBIRANA



Afunseni otengapo mbali kuti ndi udindo uti pa maudindo awiriwa umene ukumveka kuti siwachilendo kwa iwowo.



Kodi angathe kugwirizanitsa mmene akumverera ku zochitika za pamoyo wawo?



Anamva chiyani mmaganizo mwawo za munthu yemwe analibe udindo wamphamvu pamene iwo anali paudindo wamphamvu, komanso mmene maudindowa anasinthanitsidwa?

KODI NKHANZA NDI CHIYANI?

MUTU 1

ZOLINGA: Kupatsa otengapo mbali kuthekera kozindikira mitundu yosiyanasiyana ya nkhanza zimene zikuchitika mmadera mwathu, mabanja ndi maubwenzi athu ndi kupeza njira zothanirana ndi mavuto amenewa.

ZOYENERA KUCHITA: Zokambirana magulu.

ZOFUNIKIRA: Matchati, zolembera patchati, makope okhala ndi mitundu yosiyanasiyana ya nkhanza zokhudza jenda.

WOTENGAPO GAWO: Gulu lophatikiza amuna ndi akazi kapena amuna kapena akazi paokha

KUKONZEKERA PHUNZIRO

Gawo loyamba ndi lachiwiri la zochitikazi lipangidwe limodzi ndi zochitika 3. Izi ndi zofunika chifukwa akatha kuwunika mitundu ya nkhanza, otenga mbali ayenera kuti apatsidwe mphamvu zodziwa kumene angathe kupeza chithandizo komanso kuti angathane bwanji ndi nkhanza pakati pa akazi ndi amuna.

NTHAWI: Maola awiri



NDONOMEKO

MBALI YOYAMBA – Kodi nkhanza zimatanthauzanjii kwa ife? (Ola limodzi)

1. Fotokozerani otengapo mbali kuti cholinga cha phunziro lino ndi kukambirana ndi kuzukuta mitundu yosiyanasiyana ya nkhanza pakati pa anthu okondana.
2. Choyamba, apempheni otengapo mbali kuti akhale mozungulira (bwalo) ndikuti aganizire kwa mphindi zingapo, mwachinunu, tanthauzo la nkhanza kwa iwowo.
3. Kenako apempheni otengapo mbali kuti agawane maganizo awo ndi gulu lonse kwa mphindi zisanu kulekeza mphindi khumi.
4. Lembani yankholo pa tchati. Mwachidziwikire, otengapo mbali atchula nkhanza imene mtundu wake ukupezeka mwa mitundu imene yafotokozedwa bokosi la zofunikira.
5. Kambiranani mfundo zimene zaperekedwa kawirikawiri, komanso zimene zili zachilendo. Unikaninso tanthauzo la nkhanza pogwiritsa ntchito bokosi lazonse ndipo uzani otengapo mbali kuti palibe tanthauzo ngakhale limodzi lotsimikizika la mawu oti nkhanza ndi kuti mkati mwa phunziro lino, muwerenga zochitika zimene zingawathandize kuganizira matanthauzo osiyanasiyana komanso mitundu ya nkhanza.

MBALI YACHIWIRI — Kukambirana kwa nkhanza zosiyanasiyana (Ola limodzi)

1. Werengani zochitika zachitsanzo zokhudza nkhanza zimene zaperekedwa mu bokosi lazonse ndipo pa chochitika chilichonse funsani mafunso otsatirawa, perekani mpata wolankhula kwa otengapo mbali aliyense.



Kodi ndi mitundu iti yankhanza imene imachitika kawirikawiri pakati pa amuna ndi akazi okondana? Kodi ndi chiyani chimayambitsa nkhanza zimenezi?



Ndi mitundu iti ya nkhanza imene imachitika kwambiri m'banja? Ndi chiyani chimachititsa nkhanza zimenezi?



di nkhanza ziti zimene zimachitika kawirikawiri kunja kwa maubwenzi ndi mabanja? Ndi chiyani chimachititsa nkhanza zimenezi?



Kodi nkhanza zina ndi zogwirizana ndi kuti wina chilengedwe chake ndi wamkazi kapena wamwamuna? Ndi mtundu uti wa nkhanza umene kawirikawiri umachitikira amuna? Nanga umene umachitikira akazi ndi uti?





Kodi ndi amuna okha amene amachita nkhanza, kapena alikonso akazi ochita nkhanza? Ndi mtundu uti wa nkhanza umene amuna amachitira anthu ena kawirikawiri? Nanga ndi mtundu uti wankhanza umene akazi amachitira ena kawirikawiri?





Kodi mwamuna kapena mkazi ayenera kumenyedwa kapena kuchitiridwa nkhanza konse?


MAFUNSO OKAMBIRANA


 Mukuganiza kwanu, ndi chiyani chimene chimachititsa nkhanza pakhomo kapena nkhanza zochitika chifukwa wina ndi mkazi kapena mwamuna?

 Kodi zotsatira zake zimakhala zotani ngati tikuchitira nkhanza ena? Pa ubale wathu? Pa dera lathu?


 Kodi mukuganiza kuti pali ubale pakati pa ganizo lathu la umuna ndi nkhanza kwa akazi?


 Ndi chiyani chimene tingachite payekhapayekha kuti tibzale kathithi wa chikondi pakati pa wina ndi mnzake? Tingathe bwanji kupanga zimenezi ndi mkazi kapena mwamuna wathu?


 Ndi chiyani chimene mungachite, monga munthu mwanokha, mutawona nkhanza zikuchitika pakati pa mkazi ndi mwamuna?

 Ndi chiyani chimene mungachite mogwirizana ndi anthu ena pofuna kuthetsa nkhanza mdera lanu?



 Fotokozani kuti phunziro lino linali lovuta kwambiri, lazukuta mfundo zochuluka zimene anthu amawona zovuta kuzikambirana. Nenani kuti tsopano mukufuna kutseka zokambiranazi.

 Pemphani otengapo mbali kuti agawane ndi anzawo motere: "Chinthu chimodzi chimene ndaphunzirapo lero ndi ..." Kenako mfunseni munthu oyandikana naye kuti alankhule. Zungulirani bwalolo kufikira aliyense atalankhulapo.

 Tsekani pofunsa otengapo mbali mmodzi kuti ayambitse nyimbo ndi gule zomwe onse atha kutengapo mbali.

NKHAZA ZA TSIKU NDI TSIKU

MUTU 2

ZOLINGA: Kuthandiza otengapo mbali kumvetsetsa njira zochuluka mmene miyoyo ya akazi (ndi amuna) siikupita patsogolo chifukwa cha nkhanza, makamaka nkhanza zokhudza kugonana.

ZOYENERA KUCHITA: Zokambirana za mmagulu

ZOFUNIKIRA: Matchati ndi zolembera zake

OTENGAPO GAWO: Gulu lophatikiza amuna ndi akazi


KUKONZEKERA PHUNZIRO

Zochita 2 zikaphitikizane ndi zochita 3. Izi ndi zofunika chifukwa akatha mitundu ya nkhanza pa nkhani zogonana mu moyo wa tsiku ndi tsiku, otenga mbali ayenera kupatsidwa mphamvu zokapeza chithandizo komanso kudziwa kuti angathe kuthana bwanji ndi nkhanza za pakati pa akazi ndi amuna.




NTHAWI: Ola limodzi



NDONDOMEKO

1. Jambulani nzere kuchokera pamwamba mpakana pansi pakati pa tchati. Mbali imodzi jambulani abambo, mbali ina jambulani amai.
 2. Funsani funso ili: 'Mumapanga chiyani tsiku lirilonse kuti muziteteze ku nkhanza zogonana?' Awuzeni otenga mbali asinkhesinkhe funso limeneli mwa kachetechete.
 3. Agaweni otenga mbali mumagulu awiri. Lina la akazi lina la amuna.
 4. Awuzeni otenga mbali agawene maganizo awo magulu mwaomo.
 5. Akatha kukamba mmene akazi ndi amuna moyo wawo umakhalila pa chiphinjo chifukwa chofuna kuziteteza ku nkhanza zogonana, ayikeni anthu awiriawiri. Wina wa mkazi wina wa mmuna ndipo afunsane funso limene likubwelali. Aliyense ali ndi mphindi 5 kuti ayankhe.
-  Mukumva bwanji kuwona mmene amai moyo wawo umakhalila ophinjika chifukwa cha mantha komanso zimene zimene anakumana nazo kamba ka nkhanza zochitilidwa ndi abambo?
6. Abweretseni otenga mbali kuti akhalenso limodzi pakatha mphindi 10 ndipo awuzeni anthu kuti anene zimene anayankha ndi mmene akumvelera. Perekani nthawi yambiri yokambirana zimenezi.
 7. Uzani otenga mbali kuti apange ma gulu a anthu sikisi ndipo patsani gulu lirilonse funsolimodzi mwama funso ali mmusimu. Apatseni mphindi 15 zokambirana.
 - a) Mumadziwa zambiri bwanji za mmene nkhanza za abambo kwa amai zimakhudzira miyoyo ya amai?
 - b) Mukumva bwanji pamene mwawona kuti simumadziwa zambiri za zimenezi? Mukuganiza kuti mumakanika kuzidziwa bwanji zimenezi?
 - c) Nkhanza za abambo zimawononga bwanji miyiyo ya abambo?
 - d) Mukuganiza kuti mungasinthe bwanji mchitidwe umenewu kuti amai asamakhale owopa nkhanza za abambo?



-  Khalani limodzi mozungulira. Thokozaninso aliyense chifukwa chobwera ku mkumano uno.
-  Pemphani munthu aliyense anene chinthu chimodzi chimene aphunzirapo pa mkumanowu ndi chinthu chimodzi chimene akagawane ndi munthu wina.
-  Pemphani otengapo mbali kuti aganize za nyimbo yamsangalutso kapena gule mmodzi wa chikhalidwe chatu amene angakonde kuyimba limodzi pofuna kutseka mkumanowu.

KUTHANA NDI NKHANZA M'MADERA MWATHU

MUTU 3

ZOLINGA: Kupezera chithandizo anthu a mdera amene apulumuka ku nkhanza ndi kuzukuta njira zimene otengapo mbali angathandizire anthu amene apulumuka ku nkhanza.

ZOYENERA KUCHITA: Zokambirana mmagulu.

ZOFUNIKIRA: Matchati ndi zolemba zake.

OTENGAPO GAWO: Gulu lophatikiza amuna ndi akazi kapena amuna kapena akazi paokha.

NTHAWI: Mphindi 45



NDONDOMEKO

1. Yambani phunziro lino ndi kufunsa otengapo mbali kumene angapite mdera mwawo ngati iwo kapena chiwalo cha banja lawo kapena mnzawo achitiridwa nkhanza. Apempheni aganizire za chithandizo chimene chikupezeka mdera mwawo.
2. Kenako, gawani otengapo mbali mmagulu atatu, ndikuti ajambule mapu a dera lawo. Apempheni aganizire mosamala za thandizo lachindunji limene lilipo kwa anthu amene apulumuka ku nkhanza. Ayenera kusonyeza luso ndi kulemba pa mapu thandizo la mtundu wina uliwonse.
3. Gulu lililonse mulipatse mphindi 15 kuti lilembe pa mapu mitundu ya thandizo, ndipo kenako aloleni kuti agawane mapu awo ndi magulu ena. Kuti musataye nthawi, funsani gulu lachiwiri ndi lachitatu kuti asatchulenso thandizo limene latchulidwa kale ndi gulu loyamba..
4. Tsekani phunziro lino pogwiritsa ntchito mafunso otsatirawa.

MAFUNSO OKAMBIRANA



Kodi thandizo limeneli ndi losavuta bwanji kulipeza?



Kodi ndimotani mmene kapezedwe kapena msinkhu wa munthu zimakhudzira mwayi woti n'kulandira nawo thandizo limeneli?



Kodi pali magulu ena a anthu (monga banja, abwenzi, ampingo) amene angathenso kuthandizapo?



Nanga inu mungathandizepo mwa njira zANJI?



Fotokozani kuti phunziro lino linali lovuta kwambiri limene lazukuta mfundo zochuluka zimene anthu amazipeza zovuta kudzikambirana. Awuzeni kuti padakali pano mukufuna kutseka phunziroli.



Funsani otengapo mbali amene ali kumanja kwanu kuti agawane ndi gulu motere: "Chinthu chimodzi chachilendo chimene ndaphunzirapo lero ndi choti ...". Kenako funsani munthu wina kuti alankhulepo. Pitirizani kutero kufikira aliyense pa bwalo atalankhulapo.



Limbikitsani otengapo mbali kukayang'ana uthenga wina wokhudza nkhanza pakati kwa amuna ndi akazi mmadera awo ndi kusanthula zimene munthu payekha angathe kuchita kuti athetse nkhanza pa akazi.

PEPALA LA ZOFUNIKIRA 2A

CHITSANZO 1

Chikumbutso ndi Maria ndi okwatirana. Banja la Che Makata likubwera kuti lidzadye nawo mgonero. Chikumbutso akufuna kuti adzasangalale limodzi ndikuwawonetsa kuti mkazi wake amatha kuphika. Koma mmene iye amafika pakhomo, sanapeze chakudya chilichonse. Maria wakhala akumva mthupi, ndipo sanayambe kuphika chakudya chamadzulo. Chikumbutso wakwiya kwambiri. Sakufuna kuganiziridwa kuti iye ndi munthu amene akulephera kuuza mkazi wake chochita. Iwo ayamba kukangana ndikulalatzana. Mkangano wakula, Chikumbutso akumenya mkaziyo.

1. Kodi mukuganiza kuti Chikumbutso anachita bwino kumenya Maria?
2. Kodi ndi chiyani chimene Maria angachite?
3. Kodi Chikumbutso sakadatha kuchita mwanjira ina pa nkhanji kulekana ndi mmene anachitiramu?

CHITSANZO 2

Mukuvina ndi anzanu ku disiko. Pamene mukuti muzichoka, mukuwona mwamuna ndi mkazi (kachibwenzi) akukangana pakhomo. Mwamuna akutchula mkaziyo kuti ndi hule ndipo akufunsa chifukwa chiyani amatong'olera diso mwamuna wina. Mkaziyo akuyankha motere: "Sindimayang'ana iyeyo ... ngakhale nditatero, kodli ine sindili ndi iwe?" Mwamunayo akumulaliranso mkaziyo. Pomaliza, mkaziyo akuti, Ulibe ufulu ondipanga zimenezi." Akumutchula mkaziyo kuti ndi munthu wopanda pake ndikuti asamuonenso mmaso mwake, ndi kuti akumunyansa. Kenako akuyamba kumumenya, mkazi akugwa pansi. Akukuwa kuti mwamunayo alibe ufulu womupanga zimene akupangazo.

1. Inuyo munakatani? Munakachoka? Munakalankhula chilichonse? Chifukwa chiyani munakatero kapena ndi chifukwa chiyani simunakatero?
2. Kodi zinakakhala zosiyana zinakakhala kuti ndi mwamuna amamenya mwamuna mnzake?
3. Ndi chiyani chimene mungachite mu zochitika ngati izi? Mungasankhe kuchita ziti ndi ziti? Tili ndi udindo wanji pa nkhanji yoletsa ena kugwiritsa ntchito nkhanza?

CHITSANZO 3

Cassim ndi mnyamata wamkulu amene amachokera ku banja lochita bwino. Tsiku lina akukumana ndi Pililani amene akupita kunyumba kuchokera ku sukulu ndipo akucheza kwa kanthawi kochepe. Tsiku lotsatira akukumananso. Izi zikupitirira kufikira tsiku lina pamene akuuza Pililani kuti amamusangalatsa. Akuyamba kupsopsonana, ndipo Cassim akuyamba kulowetsa mkono wake mkati mwa bulawuzi. Kenako Pililani akuyima ndipo akumuuzza kuti sakufuna kuti izi zipitirire. Cassim wakwiya kwambiri. Akuuza Pililani kuti waononga nthawi yake yambiri ndi iyeyo ndipo akunena kuti: "Anzanga anena kuti chiyani? Akuumimiriza kuti asinthe maganizo ake. Choyamba, akuyesera kumukopa, kenako akumudzadzira chifukwa chokhumudwa. Akuyamba kumukoka ndikumukankha mwankhanza, kumukankhira pansi. Kenako akugona naye momuumiriza, ngakhale kuti iye akunenabe kuti "Ayi, tasiya zimenezo!"

1. Kodi zimenezinso ndi nkhanza? Chifukwa chiyani zili kapena zisali nkhanza?
2. Kodi mukuganiza kuti ndi chiyani chimene Cassim amayenera kuchita? Mukuganiza kuti ndi chiyani chimene Pililani amayenera kuchita?

CHITSANZO 4

Kagulu ka abwenzi kakupita ku dansi. Mmodzi mwa iwo, Anganile, akuwona kuti mmodzi mwa anyamata mugululi akuyang'ana mkazi wake. Anganile akupita kwa mnyamatayo ndipo akumukankha ndipo ndeu yabuka.

1. Ndi chifukwa chiyani Anganile anachita khalidwe lotereli? Mukuganiza kuti anachita bwino kukankha mnyamata winayo?
2. Ndi njira ina iti imene anakachita?
3. Kodi anzakewo akanathandiza motani?

UMOYO WA ZOGONANA NDI UCHEMBERE WABWINO

CHIDA 3



ZAMKATI MU:
MALONJE

KULAMBULA BWALO: Sewero lopanda mau la bodza ili

Mutu 1: Kumvetsetsa za kulera

Mutu 2: Zonse za nkhani za ma kondomu

Mutu 3: Kukhala bambo



UMOYO WA MUNTHU WA UBELEKI NDI ZOGONANA: MAU A CHIDULE

Malawi wakhala akupanga zazikulu kuti akonze umoyo wa anthu pokhudzana ndi ubeleki ndi zogonana mudzaka makumimakumi apitawa. Malawi watsitsa imfa za amai ndi 53% pakati pa chaka cha 1990 ndi 2010. Ngakhale kunakalibe chiwerengero chachikulu cha ma ukwati a ana amene mathero ake ndi mimba zosafunidwa, Malawi wakweza kapezedwe ka mankhwala ndi ntchito zolera ndi 7.4% mu chaka cha 1992 kufika 42% mu 2010 ndi 48.3% mu 2019 (FP2020 2020). Ngakhale izi zachitika, dziko la Malawi likufunika kwambiri njira zakulera pakati pa azimayi azaka zapakati pa 45-49 (16%) komanso azimayi azaka zapakati pa 15-19 (22%) (MDHS 2015-2016). Zimenezi zotsatira zake ndi ma ukwati a ana ndi mimba zosafunidwa. Chigawo cha ku mmwera chili ndi chiwerengero chokwana 20.3% cha kusagwiritsidwa ntchito kwa mankhwala ndi zipangizo za kulera. Moyelekeza ndi ku chigawo cha pakati kumene kuli 16%.

Ku chigawo chapakati zifukwa zina ndi monga zipseyinjo za amai chifukwa cha miyambo, zikhalidwe ndi kukhala kwao ngati anthu. Ku Malawi, koma umoyo wa amai, kulera, mimba, ndi kubeleka komanso kulera ana kumatengedwa kwa nthawi yaitali ngati ntchito za mzimayi. Udindo wa mzimayi pa malo komanso kuchepera kwake kopeza ndalama, kusowa ndalama ndi chipseyinjo chachikulu cha kupititsa patsogolo moyo wawo waubeleki ndi ogonana komanso kuti agwiritse ntchito ma ufulu awo a ubeleki ndi zogonana

Kwa zaka zambiri, chithandizo cha umoyo wa amai chimachilimika pa amai chifukwa ndi iwo amakhala oyembekezera, amabeleka ana komanso amene amakumana ndi zovuta zobwera ndi kukhala oyembekezera, kubeleka ndi kuchotsa mimba. Mu chaka cha 2004, kutenga nawo mbali kwa amuna mu nkhani za umoyo wa amai kunayambitsidwa ku Mwanza district ndi Unduna wa Zaumoyo mu mau akuti 'Katswiri wa mwamuna pa nkhani yothandiza za umoyo wa akazi'. Kutsatila zimenezo, zochitika zokhudza kuti amuna akhale akutenga mbali pa umoyo.

Wa amai zakhala zikupangidwa mu ma dera osiyanasiyana M'malawi. Ngakhale zochitika zimenezi zasonyeza kuti pali ubwino ku umoyo wa amai kuti amuna azitenga mbali, zochitika zimenezi zimakhala zochepa ndipo zosakhazikika. Zotsatira zake ndi zakuti amuna amene akutenga nawo mbali pa umoyo wa amai ndi ochepa.

Ku Malawi, chithandizo ndi zipangizo za ubeleki zotsindika pa abambo ndi anyamata ndi monga ma kondomu a amuna, zofewetsa kumaliseche, mdulidwe wa amuna osakakamiza ndi kufula. Kuyambira kale nkhani zokhudzana ndi ubeleki zimawoneka ngati ndi za akazi. Chifukwa cha zimenezi abambo ndi anyamata nthawi zambiri samadziwa nkhani zokhudzana ndi zimenezi. Udindo wa amuna unali okuti akhale opanga ziganizo zokhudzana ndi nkhani za kulera kwa mmbanja. Chikhalidwe cha amuna chimakhala chokhudzana ndi mphamvu zawo ngati munthu obeleka ndi kutha kugonana. Zimenezi zimayika chiudindo chachikulu pa amuna kubeleka ana ambiri kuti awonetse uchamuna. Motero akweza kwambiri chiwerengero cha ana mu Malawi.

Amai ndi atsikana alibe ndipo ochepeka ulamuliro pa nkhani ya kubeleka ndi kulera ndipo nazo zachulutsa chiwerengero cha anthu ku Malawi mwansanga (2.69%). Akazi ku Malawi amabereka pa mlingo wa ana 4.4 a moyo kwa mzimayi aliyense (MDHS 2015-16). Komanso kuganiza kosokonekera kokhudzana ndi uchamuna pa nkhani zogonana umapitiliza kuti amuna asagwiritse ntchito chinthandizo ndi zipangizo za umoyo wa ubeleki ndi zogonana. Ndi chifukwa cha zimenezi ma kondomu a amuna ngati njira yotetezera ku matenda opatsilana pogonana kagwiritsidwe ntchito yake kamasokonezedwa ndi zikhulupiliro zoyipa ngati kugonana kopanda kondomu ndi kokoma kwambiri kuposa kugonana ndi kondomu, komanso kuwopa kuti kutota kutha ukamavala kondomu ndi kuti munthu ukhala opanda mphamvu pogonana.

MALONJE



Khalani mozungulira pa gulu lanu. Aliyense akhale pa mulingo umodzi kuphatikiza otsogolera.



Thokozani aliyense chifukwa cha kubwera kwao.



Longosolani zimene mukambilane tsiku la lero koma kuti muyamba ndi zosewera.

KULAMBULA BWALO: PANGANI SEWERO LOPANDA MAU LA BODZA ILI

ZOLINGA: Masewero otenthetsa thupi. Owonetsa kuti zimene anthu akunena sikwenikweni zimene akuchita.

ZOYENERA KUCHITA: Munthu aliyense akuyenera kupanga zinthu osayankhula ndipo akafunsidwa anene kuti akupanga zinthu zina. Zikhale zosagwirizana ndi zimene akupanga. Munthu otsatira apange nawo zisudzo zosayankhula zokhudza zimene ananena kuti akupanga munthu anali mtsogolo wake uja.

NTHAWI: Mphindi makumi atatu

NDONDOMEKO

1. Khalani mozungulira pangani bwalo. Pitani pakati pa bwaloli ndipo pangani sewero losankhula monga kugona. Funsani amene anali pambali panu mutapanga bwalo kuti akufunseni mokweza motere “Kodi mukutani”. Ndipo inu yankhani kuti ‘Ndikukumba pansi’. Aliyense aseka! Kenako uzani amene anakufunsani kuti alowe mubwalomo mmalo mwa inu ndipo apange moyerekeze zimene munanena kuti mukupanga koma asayankhule.
2. Kenako amene anali pambali pawo mu bwalo. Alowe Nawo afunsa zimene amapanga ndipo naye ali mkati anenanso chosiyana ndi chimene akupanga. Ndimmene kusewera uku kupitilile mpaka aliyense apange kanthu koma nkunena chosiyana.
3. Funsani gulu: Kodi kusewera taseweraku kukugwirizana chiyani ndi umoyo wa ubeleki ndi zogonana?

KUMVETSETA ZA KULERA

MUTU 1

ZOLINGA: Kupereka uphungu wa njira za kulera ndiponso kukambilana za kutenga nawo mbali kwa amuna mu nkhani za kulera

ZOYENERA KUCHITA: Mtsutso

OTENGAPO GAWO: Gulu la amuna kapena akazi okhaokha (Ngati phunzilolo likupangidwa ndi onse akazi ndi amuna sinthani mmene muzifunsira mafunso kuti zilingane ndi gululo)

ZOFUNIKA: Mapepala, Mabolopeni kapena ma pensulo, zitsanzo za njira zolera, ndi zojambula za njira zolelera.

NTHAWI: Ola limodzi

Uchembele
wabwino



CHIPATALA



KUKONZEKA:



Unikani zimene mukuyenera kuchita ndipo onetsetsani kuti mwamvetsa zimene mukambilane, zimene muphunzitse, njira yophunzitsira ndi nthawi.



Ngati kuli kotheka bweretsani zitsanso za njira za kulera zosiyanasiyana ku phunzitori. Muzokambirana, kambanani za ubwino ndi kuyipa kwa njira ina iliyonse, zikhulupiliro za inu mwini ndiponso njira zimene zili zophweka komanso zovuta kugwiritsa ntchito komanso kupeza.



Ndikofunika kuyitana wachipatala kuti azakhale nawo pa phunzilo kapena nkumano umenewu chifukwa abambo ndi anyamata atha kukhala ndi mafunso owonjezera.

NDONDOMEKO

1. Gawani otenga mbali mumagulu anayi.
2. Gawani zitsanzo za njira za kulela kapena zithunzi olo zojambula za njira za kulera motsatila ndondomeko iyi:
Gulu 1: Kudziletsa
Gulu 2: Njira zolera za zogwiritsa ntchito ma homoni (mphamvu za mu thupi zolowa mmagazi kuthandiza kayendetsedwe ka thupi) (monga mapilisi, zophamika ndi ma jakiseni)
Gulu 3: Njira za kulera zotchinga (monga ma kondomu a amuna ndi akazi ndi ma dayafalamu)
Gulu 4: Zolera zoyika mu chibelekelo (monga zida zoyika mu chibelekero)



3. Patsani gulu lililonse pepala la njira za kulera zotchuka. Afunseni aziwerenge kwa mphindi pang'ono ndipo onetsetsani kuti amvetsa ndi kugwirizana ndi zimene zanededwa. Kenako funsani gulu lililonse kuti lisankhe munthu amatha kupereka ganizo kuti ayimilire njirayo.
4. Longosolani kuti tikhala ndi mtsutso waukulu. Ganizirani kuti njira zakulera zinayi zili mu minibasi kuyenda ulendo wautali. Choyamba chimene apemphedwe ndi kuti awuze aliyense kuti iwo ndi ndani. Funsani njira iliyonse ilongosole kwa aliyense kuti iyo ndi ndani, mmene imagwilitsidwa ntchito ndi mmene imagwilira ntchito.
5. Mukatha pamenepa, mulongosole kuti minibasi ija yawonongeka koma ulendo ukuyenera kupitilira. Koma atha kunyamula okwera atatu okha. Aliyense ayenera anene mfundo zomveka kwa dalayivala kuti akhala mmodzi mwa njira zitatu za kulera zimene zipitilire nawo paulendowu. Kutero atero akuyenera kukambapo za:
 - a) Mmene aliri bwino popewa mimba
 - b) Mmene aliri bwino popewa kachilombo ka HIV matenda opatsilana pogonana
 - c) Mmene aliri ophwekera kugwiritsa ntchito

8. Longosolani kuti mukufuna njira iliyonse imutsimikizire dalayivala chifukwa chiyani ali a bwino (komanso mmene aliri abwino koposa anzawo) popewa mimba. Akatha kunena ndemanga zawo, aliyense amene akuwonelera avotere njira imene yalongosola bwino.
9. Panono longosolani kuti njira iliyonse ikhala ndi nthawi longosola chifukwa chimene aliri abwino popewa matenda opatsirana pogonana. Kenako kuvoteredwanso. Pomaliza, aliyense alongosole chifukwa chiyani ali ophweka kugwiritsa ntchito. Kenako kuvoteredwanso. Njira zitatu za ma voti ambiri ndi zimene zikhalire mugalimoto.
10. Tsopano longosolani kuti ulendo utha kupitilira. Kenako galimoto ija yawonongekanso ndiye ndi njinga yokha imene ingawatenge. Pa njingayi pakufunika kukwera njira imodzi ya kulera. Kutu musankhe njira yokwerayo, apereke mfundo zokhudzana ndi izi:
 - a) Ndi njira iti yosavuta kuyipeza?
 - b) Ndi itiyo imene munthu angathe kukonza mavuto obwera malingana ndi kuwonongeka kwa kagwiritsidwe ntchito kake?
 - c) Ndi njira iti imene mbali zonse ili yabwino - pakulera komanso kupewa matenda opatsirana pogonana?
11. Pemphaninso njira iliyonse ya kulera kuti ipereke zifukwa zokuti akwelere njinga. Votani akatha kupereka mfundo zawo pa zimene zili mmwambamo. Voti yomaliza ndi imene inene wawina.
12. Funsani gulu ngati aphunzilapo chinachilichonse chatsopano chokhudzana ndi zakulera.

MAFUNSO OKAMBIRANA



Mwaphunzira chiyani mu ntchito imeneyiyi?



Mu moyo weniweni, amene amaganiza za njira za kulera ndi ndani (amuna kapena akazi)? Mukuganiza kuti ndi chifukwa chiyani?



Inuyo abambo ndi anyamata mumapeza kuti nkhani zokhudzana ndi zogonana ndi njira za kulera? Kumene mumapeza nkhanizi ndikodalirika? Kulinso kwina mungapeze zimenezi?



Ndi nthawi ziti zimene amuna amakamba za kulera? Pamene ali mu ubwenzi? Kapena akamayamba ubwenzi ndi wina wake?



Ndi njira za kulera ziti zimene amuna ambiri amatha kuzipeza? Ndi njira ziti zimene zili zotchuka kwa amuna a mu dera lanu?



Kudziwa za njira zosiyanasiyana kumawonetsetsa kwa abwenzi anu kuti mumawakonda. Mukuganiza kuti ichi ndi chifukwa chiyani?



Ndi chifukwa chiyani kuli kofunika kuti amuna azidziwa komanso kusapota chisankho chimene bwenzi lawo lapanga pokhudzana njira za kulera?



Ndi njira ziti amuna angatengeko mbali movomeredwa ndi abwenzi awo pankhani zokhudzana ndi njira zakulera?



Khalani limodzi mozungulira. Thokozani aliyense chifukwa cha kubwera kwao ku phunsilori.



Funsani aliyense anene chatsopano chimene aphunzira chokhudzana ndi njira za kulera muphunzilori.



Funsani onse otenga mbali kuti aganizire nyimbo ya chisangalalo ya chikhalidwe ndipo ayike zimene aphunzira mu nyimbo imeneyi. Aliyense ayimbe nyimbo motseka phunzilori.

GULU 1: KUDZILETSA

Osapanga zogonana za mtundu wina uliwonse monga osapanga zolowetsa mbolo pakamwa, mu nyini kapena njira yochitira chimbuzi. Kudziletsa ndi njira yodalirika yopewera mimba ndi chilombo cha HIV ndi matenda ena opatsirana pogonana.

GULU 2: NJIRA ZA MA HOMONI – MA PILISI AKUMWA OPHATIKIZA MANKHWALA ANGAPO, ZOLERA ZOPHAMIKA NDI MA JAKISENI/KU BAYITSA

PILISI WAKUMWA OPHATISKIZA MANKHWALA ANGAPO: Amatchedwanso mapilisi, mankhwala a kulera okumwa amene ali njira za ma homoni. Amamwedwa tsiku ndi tsiku. Amagwiritsa ma homoni awiri– estrogeni and progesterini – amaletsa mkazi kutulutsa mazira. Amabweretsanso kusintha muchibelekero ndi khomo la chibelekero kuti umuna usakumane ndi dzira. Mankhwala akumwawa sateteza kumatenda opatsirana pogonana ndi kachilombo ka HIV

CHOLERA CHOPHAMIKA: Chophamika chimagwiritsa ntchito ma homoni ngati a mu pilisi koma amadzera mu khungu kulowa mumagazi. Amasiyitsa mkazi kutulutsa dzira. Amabweretsanso kusintha muchibelekero ndi khomo la chibelekero kuti umuna usakumane ndi dzira. Chophamikachi sichiteteza kumatenda opatsirana pogonana ndi kachilombo ka HIV. Chimagwira ntchito kwa ma sabata anayi. Chophamika chatsopano chimayikidwa sabata iliyonse kwa ma sabata atatu. Sabata la chitatu chimatayidwa. Mu sabata lachinayi sichivalidwa. Ndi nthawi imene mkazi amakhala akusamba.

JAKISENI/KUBAYITSA: Jakiseni amabaya miyezi itatu iliyonse. Imagwiritsa ntchito progesterini amene amayimitsa mkazi kuti asatulutse dzira. Amabweretsanso kusintha muchibelekero ndiponso khomo la chibelekero kuti umuna usakumane ndi dzira. Jakiseni sateteza kumatenda opatsirana pogonana ndi kachilombo ka HIV.

GULU 3: NJIRA ZOTCHINGA – MA DAYAFALAMU KAPENA MA KAPU A KHOMO LA CHIBELEKERO, MA KONDOMO A AMUNA, MA KONDOMU A AKAZI, NDI MANKHWALA OWONONGA UMUNA

Kondomu imakhala ngati yotchingira magazi, umuna, ukazi kuchokera kwa munthu wina kupita kwa wina pa nthawi imene akugonana. Madzi a mthupi amenewa amakhala anyamula kachilombo ka HIV ndi matenda ena opatsirana pogonana. Ngati kondomu sigwiritsidwa ntchito amene ali ndi tizilombo atha kupatsira amene alibe.

MA KONDOMU A AMUNA: Ma kondomu a latex (kapena ma kondomu a polyurethane, kwa amene amawengedwa ndi latex) amachepetsa chiopsyeyo chopatsirana chilombo cha HIV ndi matenda ena opatsirana pogonana. Anapangidwa kuti atchinge umuna kukomana ndi dzira. Ma kondomu atha kupangidwa ndi tizikopa topyapyala tochokera ku zinyama koma amenewa si odalirika popewa chilombo cha HIV ndi matenda ena opatsirana pogonana.

Kugwiritsa ntchito kondomu ndi njira ina yodalirika yolera. Imadziwikanso ngati njira ya kawiri. Ndiyodalirika yachiwiri yopewera mimba zosakonzekera ndi matenda opatsirana pogonana (kudziletsa ndi njira yoyamba). Ndi njira yabwino kusiyana ndi kugwiritsa ntchito njira imodzi yokha.

KONDOMU YA MKAZI: Kondomu ya mkazi ndi thumba lopyapyala limene limalowa nyini. Imavaliidwa ndi mkazi ndipo imatchinjiliza umuna kukomana ndi dzira. Imathandizanso kuteteza kukachilombo ka HIV ndi matenda ena opatsirana pogonana. Kondomu ya mkazi ili ndi chofewetsera ku maliseche ndi imapezeka mu ma sitolo a mankhwala kapena titi mafamase. Itha kuyikidwa kwa ma ola 8 mkazi asanagonane ndi mwamuna.

DAYAFALAMU: Dayafalamu ndi kapu yosungulira yopangidwa ndi latex imene imalowa mu nyini. Imatchinga umuna kusakumana ndi dzira povindikira khomo la chibelekero. Kutigwire bwino ntchito, dayafalamu iziyikidwa nthawi imene munthu akufuna kugonana ndipo izigwiritsidwa ntchito ndi mankhwala owononga umuna. Dayafalamu siiteteza ku chilombo cha HIV ndi matenda ena opatsirana pogonana.

GULU 4: ZOLERA ZOYIKA MU CHIBELEKERO NDI ZINTHU ZOSOMEKA

CHIDA CHOYIKA MUCHIBELEKERO (IUD): Ichi ndi chida chokhala ngati T chimene chimayikidwa mkati mwa chibelekero. Malingana ndi chida chimene chayikidwa, chitha kukhala kwa dzaka zambiri. Zilipo zida za mitundu iwiri. Ina imagwiritsa ntchito homoni wa progestini kuti apewe mimba; ilinso ndi maina ngati awa, Skyla (imakhala kwa dzaka zitatu), Liletta (imakhala kwa dzaka zitatu), ndi Mirena (imakhala kwa dzaka zisanu). Yachiwiri imatchedwa ParaGard (Lupu), imene imakhala ndi kopa (umuna umafa) ndipo imakhaka kwa dzaka khumi. Njira zonse zimatchinjiriza umuna kukumana ndi dzira. ParaGard (Lupu) imagwiritsadwanso ntchito kulera kogwiritsa ntchito mwa dzidzidzi. Zida zoyika muchibelekero siziteteza ku kachilombo ka HIV kapena matenda ena opatsirana pogonana.

CHIDA CHOSOMEKA: Iyi ndi ngati mtengo wa plastiki umene uli ngati machesi umene umayikidwa kungsi kwa khungu pamwamba pa nkono. Ili ndi dzina lakuti Nexplanon. Imagwiritsa ntchito homoni ya progestini kuti ibweretse kusintha mu khomo la chibelekero zimene zimakanikitsa umuna kukomana ndi dzira. Ithanso kukanikitsa mkazi kutulutsa mazira. Chida chimenechi chimagwira nthawi yaitali chifukwa chimatha kukhala mu thupi mpaka dzaka zitatu. Sichimateteza ku kachilombo ka HIV ndi matenda ena opatsirana pogonana.

MANKHWALA OWONONGA UMUNA: Mankhwala owononga umuna ndi mankhwala olera amene amaononga umuna. Amayikidwa mu nyini asanagonane ndi mwamuna ndipo amateteza kutenga mimba. Nthawi zambiri mankhwala amagwiritsidwa ntchito ndi njira zina zotchingira monga ma dayafalamu ndi ma kondomu.

ZONSE ZA NKHANI YA MA KONDOMU

MUTU 2

CHOLINGA: Kupereka mphamvu kwa otenga mbali kuti azitha kugwiritsa ntchito molondola kondomu, kudziwa kumene angapeze ma kondomu, kutha kulankhulana ndi abwenzi awo za kugwiritsa ntchito kondomu.



2.1 KUPHUNZIRA ZA MA KONDOMU

ZOLINGA: Kukamba za zikhulupiliro zolakwikwa za ma kondomu ndi kunena zeni zeni za kagwiritsidwe ntchito ka kondomu.


ZOYENERA KUCHITA: Zokambilana za gulu ndi sewero.


OTENGAPO GAWO:


Gawo 1 lamutuwu lingathe kuchitidwa ndi gulu losakanikirana pomwe Gawo 2 liyenera kuchitidwa ndi gulu la amuna kapena akazi paokha.


NTHAWI: Maola awiri


ZOFUNIKIRA:

 Ma pepala ang'onoang'ono

 Ma pensulo ndi ma bolopeni

 Chifanizo cha mbolo/nthochi.

 Ma kondomu a amuna ndi a akazi



 Achipatala (namwino), komanso pepala la zofunikira (nthano chabe ndi zoonza zake za makondomu) ndi pepala la zofunikira (Ma kondomu a amuna ndi akazi)



MAU (NDEMANGA) ALI MUNSIMU AKHALA ALIWONSE PA PEPALA LA PADERA (PEPALA LIRILONSE LIKHALE NDI NDEMANGA IMODZI):

1. Yankhulani za kagwiritsidwe ntchito ka kondomu.
2. Gulani kapena katengeni ma kondomu.
3. Sungani makondomu mu malo ozizila bwino ndi owuma.
4. Yang'anani tsiku limene kondomu lithele mphamvu.
5. Mzibambo watota.
6. Khazikitsani chivomelezo ndi kukonzeka kogonana.
7. Tsekulani paketi ya kondomu.
8. Tambasulani kondomu pang'ono kuti muwonetsetse kuti ikuyang'ana mbali yolondola ya mbolo.
9. Ikani kondomu pa msonga wa mbolo. Dziwani: Ngati kondomu ili yayikidwa motembenuza pa mbolo, osayitembenunzanso; itayeni ndipo yambaninso ndi yatsopano.
10. Kankhilani kunja mpweya wa ku msonga kwa kondomu komabe siyani malo pang'ono.
11. Tambasulirani pansu kondomu pa mbolo uku mutagwira msonga ya kondomu.
12. Mwamuna alowetse mbolo kuti agonane.
13. Mwamuna wawazila.
14. Mukatha kuwazila, gwirani kondomu kumusi kwa mbolo munakali otota. Mwamuna atulutse mbolo yake mwa mkazi.
15. Chotsani kondomu ndipo imageni kuopeza kutaya.
16. Kulungani kondomu mu nyuzi yakalekale kapena tishu mpaka muyitaye mu bini kapena mu chimbudzi chokumba.

ZOCHITA MOKONZEKERA

-  Ngati kuli kotheke bweretsani ma kondomu a amuna ndi akazi kuti otenga mbali owawone ndi kuwagwira. Muthanso kuwawuza anthu kumene angapeze ma kondomu kuti awawone ndi kuwagwira. Muthanso kuwawuza anthu kumene angapeze ma kondomu mu dera lawo.
-  Ndizofunikira kwambiri ngati mungachite zotheke kuti wachipatala abwere kuzakhala nawo pophuzilo ili. Mwina anthu angkhale ndi maafunso.

NDONOMEKO

GAWO 1 — Nthano chabe ndi zoono zake (Ola limodzi)

1. Patsani otenga mbali ma pepala ang'onoang'onondipo alimbikitseni kuti alembe mau pa pepala..
2. Funsani otenga mbali aliyense kuti ayike pepala lake mu bokosi ndipo funsani otenga mbali aliyense kuti abwere kutsogolo, atenge pepala kuchokera mu bokosi ndipo anene ngati zimene zalembedwa zili nthano chabe kapena zoono.
3. Pamene mawuwa akuwerengedwa, uzani wachipatala kuti avomereze kapena atsutse zimene zikunenedwa ndi otenga mbali aliyense. Pamene wachipatala palibe, gwirirani ntchito pepala la zofunikila 1 kapena 2. Ndipofunika kuunikira kuti ma kondomu aakazi kapena aamuna ndi njira yofunikira popewa mimba ndi kachilombo ka HIV ndi matenda opatsirana pogonana.
4. Apatseni otenga mbali mwayi ogwira ma kondomu aamuna ndi aakazi. Tsindikaninso za kufunikira kwa kuvala kondomu molondola ndi mosadukiza pamene akugonana.
5. Gwiritsani ntchito ma funso ammusimu kuti mupititse patsogolo zokambilana zanu.

MAFUNSO OKAMBIRANA

1. Kodi mu dera muno makondomu amapezeka? Ngati eya ndi chifukwa chiyani? Ngati ayi ndichifukwanso chiyani?
2. Ndi zifukwa ziti zimene zimatsogolera amuna kuphatikizira ndi omwe amadziwa za ma kondomu kuti asawagwiritse?
3. Mukuganiza chani za kondomu yaakazi? Mukuganiza kuti amuna angakhale ndi chidwi choyigwiritsira ntchito? Ngati eya ndi chifukwa chiyani? Ngati ayi, Ndichifukwa chiyandinso?



Mutha kutsutsa bwanji nthano chabe zimene zimakhala pakati pa amuna ndi dera zokhudzana ndi kagwiritsidwe ntchito ka kondomu?



Mutha kulimbikitsa bwanji za kugwiritsa ntchito kondomu mu dera lanu?

GAWO 2 — Kugwiritsa kondomu moyenera

1. Gawani otenga mbali mumagulu awiri. Patsani aliyense wa mu gulili kondomu ya amuna ndi ya akazi. Uzani otenga mbali kuti ayang'ane kuti tsiku lakugwira bwino ntchito kwa kondomu silinapitilire. Kenako awuzeni kuti atsegule paketi ya kondomu ya amuna koyambilira ndipo ayitulutse molondola. Funsani wachipatala awonetse.
2. Limbikitsani otenga mbali kuti atambasule ndi kusewera ndi ma kondomu.
3. Gawani otenga mbali mu magulu awiriawiri. Funsani mmodzi wagulu lililonse kuti azavale kondomu ya aamuna ngati glavu (Akhale tchelu ndi dzala zazitali). Kenako awuzeni atseke maso ndipo apemphe amene ali naye mu gulu kuti agwire nk'honya yawo ndi chala. Uzani amene avala ma kondomu kuti ayankhe mafunso awa:
 - a) Kodi mukumva chala cha amene wagwira nk'honya yanu?
 - b) Zikumveka kwambiri bwanji ndi kondomu ili muk'honya?
 - c) Mukuganiza kuti kondomu ndi yokhuthamira chotani?
4. Awuzeni otenga mbali kuti akoke kondomu mmene angathere koma asawononge. Afunseni ngati angathe kuyikoka mpaka mmikono kapena mapazi awo. Awuzeni ayesere. Afunseni otenga mbali mafunso ali mmusimu.
 - a) Kondomu inatalika mpakana pati?
 - b) Kodi kondomu inatambasuka mpaka pati?
 - c) Kondomu itakokedwa chinachitika ndi chiyani? Inawonongeka?
5. Afunseni otenga mbali kuti aphunzira chiyani za makondomu. Tsindikani mfundo ziwiri: Kondomu ndi chinthu cholimba kwambiri koma chomveka ukamachigwira. Izi zikuyipangitsa kuti chikhale chida chabwino chotetezera ku mimba zosakonzekera ndi matenda opatsilana pogonana (kuphatikizilapo HIV) koma mosachotsa kukoma kwa kugonana.

6. Longosolani kuti pano mukufuna mukambe za ndondomeko yolondola ogwiritsira ntchito kondomu. Gawani 'Ma pepala a ndondomeko yolondola kugwiritsa ntchito ma kondomu' ndipo uzani otenga mbali ayime molingana ndi ndondomeko yolondola ya kagwiritsidwe ntchito ka ma kondomu. Kambilanani mafunso awa:


a) Chimene inu munawona chovuta kwambiri ndi chiyani pa ntchito imeneyi?


b) Mumakayikila mndandanda wa masitepe amenewa? Chifukwa? Kodi masitepe amenewa athakuppezeka mumalo osapitilira amodzi? Kodi ma sitepe amenewa atha kusinthanitsidwa?


c) Kodi mukuganiza kuti anthu amagwiritsira ntchito masitepe amenewa? Ngati ayi ndi chifukwa chani?

7. Apatseni otenga mbali makondomu atsopano ndipo afunsi kuti ayike pa chitsanzo cha mbolo okha. Ngati pali nthawi, otenga mbali akatha, funsani wina aliyense odzipereka alongosole kagwiritsidwe bwino ka kondomu mogwiritsa ntchito chitsanzo cha mbolo/nthochi. Pamene oziperekayu wamaliza, funsani otenga mbali kuti ayikepo ndemanga ngati chionetserocho chinali cholondola kapena ayi.



 Khalani limodzi mozungulira. Thokozani aliyense chifukwa cha kubwera kwao.

 Funsani aliyense kuti anene chinthu chimodzi chimene waphunzira kuchokera kuphunzitori ndi chinthu chimodzi chimene atha kumuuza wina.

 Kumbutsani otenga mbali kuti ma kondomu azisungidwa malo owuma bwino ndi a zii. Kugwiritsa ntchito zofewetsa ku maliseche zopangidwa ndi madzi zimachepetsa chiopsyezo cha kuphwasuka kapena kuonongeka kwa kondomu. Komanso kutha kupangitsa kugonana kukhala kopambana. Pamene kugwiritsa ntchito zofewetsera zopangidwa ndi mafuta monga Vaseline, ndi mafuta ena kutha kuphwasula kondomu ndipo sizagwiritsidwe ntchito.

2.2 KUKAMBILANA ZAKUGWILITSA NTCHITO MAKONDOMU

ZOLINGA: Kukamba za zikhulupiliro zolakwikwa za ma kondomu ndi kunena zeni zeni za kagwiritsidwe ntchito ka kondomu.


ZOYENERA KUCHITA: Kukambilana mmagulu ndi sewero.


ZOFUNIKA: Mapepala, mabolopeni kapena ma pensulo.

OTENGAPO GAWO: Gulu la amuna ndi akazi

NTHAWI: Ola limodzi

ZOLEMBA ZA OTSOGOLERA

 Nthawi zina otengapo gawo sachita chidwi kapena amakayikira kutenga nawo mbali. Pofuna kuthana ndi izi, ndikofunikira kuti inu mutengepo mbali imodzi mu seweromo ndikulola ophunzira kuti achite chimzake.

 Ndizofunika kwambiri kuti akatswiri azaumoyo / azachipatala adzakhale nawo pagawoli, chifukwa omwe amatenga nawo mbali atha kukhala ndi mafunso enanso.



NDODOMEKO

1. Afunsi kuti akambirane zonse zomwe abambo anganene pamene sakufuna kugwiritsa ntchito kondomu. Zilembeni pa pepala lalikulu.
2. Gawani otenga gawo m'magulu a anthu atatu kapena anayi. Fotokozani kuti pali maudindo atatu mgulu lirilonse:
 - a) Munthu A ndi bambo yemwe safuna kugwiritsa ntchito kondomu.
 - b) Munthu B ndi mnzake wogonana naye.
 - c) Munthu C ndiwowonera.
3. Fotokozerani kuti munthu A pagulu lirilonse agwiritse ntchito chimodzi mwazomwe zalembedwazo munthu B, mnzake akufuna kugwiritsa ntchito kondomu, ndipo akuyenera kuyankha zomwe munthu A akunena.
4. Uzani anthu omwe akusewera bambo yemwe sakufuna kugwiritsa ntchito kondomu ndi omwe akusewera bwezi kuti akangane. Munthu C ayenera kumvetsera mwatcheru mfundo zonse zomwe zikupelekedwa. Akamaliza, funsani anthu agulu lirilonse kuti asinthane gawo koma agwilitse ntchito fundo zinalembedwa pachiyambi. Auzeni maguluwo kuti ali ndi mphindi pafupifupi khumi ndi zisanu kuti atachita izi.
5. Seweroli likatha gwiritsani ntchito mafunso otsatirawa kuti mukambirane



MAFUNSO OKAMBIANA

-  Pamene mudali munthu C, munazindikira chiyani pazokambirana zomwe zimagwiritsidwa ntchito kutsutsana ndi kondomu?
-  Kodi ndi mfundo ziti zabwino zomwe zimagwiritsidwa ntchito pa makondomu?
-  Munava bwanji kukhala munthu (B) amene akufuna kugwiritsa ntchito kondomu ndipo ayenera kumukopa mnzake (A)?
-  Munava bwanji kukhala munthu (A) amene samufuna kugwiritsa ntchito kondomu?
-  Anthu pa chibwenzi kapena banja akaganiza kuti agonane ndi ubwino wanji kapena zovuta zANJI zogwiritsa ntchito kondomu?
-  Kodi chibwenzi kapena banja likuyenera kukambirana zama kondomu nthawi zANJI?
-  Ndi ndani angafunike kugwiritsa ntchito kondomu?
-  Nanga atakhala nkazi asakufuna kugwiritsa ntchito kondomu?
-  Nanga mkazi atamufunsa mamuna wake kuti agwiritse kondomu koma iye alibe? Ayenera kuchita chiyani?
-  Mukuganiza bwanji za mayi yemwe anganyamule kondomu?
-  Kodi ndi njira ziti zothetsera mavutowa pokambirana za kondomu ndi bwenzi lanu?

-  Khalani limodzi mozungulira. Thokozani aliyense chifukwa cha kubwera kwao ku phunzitori.
-  Funsani aliyense anene chatsopano chimene phunzitori chokhudzana ndi njira za kulera muphunzitori.

KUKHALA BAMBO

MUTU 3

UDINDO WA MWAMUNA NDI MKAZI: KAGAWIDWE KA NTCHITO NDI KASAMALIRIDWE KA ANA PAKHOMO

ZOLINGA: Kuwunika ubale wa ntchito za tsiku ndi tsiku zapakhomo ndi zikhulupiriro zokhudza mwamuna kapena mkazi, komanso phindu limene limapezeka mwamuna akamathandizira ntchito zapakhomo.

ZOYENERA KUCHITA: Zokambirana mmagulu

OTENGAPO GAWO: Gulu lophatikiza amuna ndi akazi kapena galu la amuna kapena akazi paokha

ZOFUNIKIRA: Matchati, zolemba pa tchati, mapepala, mapensulo ndi mabolopeni




NTHAWI: Mphindi 45



NDONDOMEKO

1. Ikani otengapo mbali mmagulu a anthu anayi. Afunseni otengapo mbali kuti apange ntchito zenizeni zimene zimachitika pakhomo kawirikawiri. Pofuna kuwathandizira, apempheni aganizire za zomwe zimayenera kuchitidwa kuchokera nthawi yodzukira kufikira nthawi imene amapita kukagona. Lembani zochitika zonse pa tchati, ndipo chochitika chilichonse muchipatse nambala.
2. Gawani mapepala osalembedwa pa gulu. Apempheni otengapo mbali ayang'ane pa zochitika zomwe zili pa tchati ndipo anene zomwe zimachitidwa ndi amayi, abambo, kapena onse awiri mmakomo mwawo nthawi zambiri. Otengapo mbali atha kungolembe kuti "mayi", "bambo" kapena "onse" moyang'anana ndi nambala imene ili pa pepala lawo.
3. Funsani otenga mbali kuti awonkhetsere ntchito zimene amuna ndi akazi amapanga. Awuzeni ayike pa tchati.
4. Bweretsani aliyense pa bwalo lonzungulira ndipo gwiritsani mafunso ali mmunsimu kuti anthu akambilane.

MAFUNSO OYENERA KUKAMBIRANA

-  Kodi kusiyana kwa kuchuluka kwa ntchito zimene amayi ndi abambo amagwira pakhomo kunakudabwitsani? Chifukwa chiyani kunakudabwitsani kapena ndi chifukwa chiyani sikunakudabwitseni?
-  Kodi panali kulekana kwakukulu pakati pa otengapo mbali? Ndi chifukwa chiyani mukuganiza choncho?
-  Ndi zinthu ziti zimene zimachititsa amuna kuti asagwire nawo ntchito yosamalira ana?



Kodi mukuganiza kuti kagawidwe ka ntchito za pakhomo pakati pa amayi ndi abambo kukusintha kapena zidakali chimodzimodzi? Chifukwa chiyani?



Kodi ndi ati ena mwa mapindu amene amapezeka pamene bambo akutenga udindo waukulu posamalira ana?



Kodi ndi chiyani chingachitike kuti kagawidwe kantchito zapakhomo mofanana kapite patsogolo?



Apempheni otengapo mbali aganizire mafunsowa: Kodi ndi chiyani chimene mwatengapo pa phunziro lino? Kodi mwaphunzirapo kena kalikonse komwe mungathe kugwiritsa ntchito pa moyo wanu komanso pa banja panu?

3.2 KUGANIZIRA ZA UBAMBO

ZOLINGA: Kukambirana za tanthauzo ndi maganizo zokhudza udindo wa abambo.

ZOYENERA KUCHITA: Zokambirana za mmagulu

NTHAWI: Ola limodzi

KAKONZEKEREDWE

Isanafike nthawi ya phunziroli, lembani mafunso otsatirawa pa tchati. Ifeyo ndi abambo athu








- Muli ndi zaka zingati?
- Anakulerani ndi ndani?
- M'banjamo munali ana angati?
- Mungazifotokoze bwanji nokha pamene munali mnyamata?
- Bambo wanu anali kholo lamtundu wanji?
- Ndi chiyani chimene munaphunzirako kwa bambo wanu pa nkhani yokhala kholo?
- Kodi munakakonda mutakhala kholo losiyana ndi bambo wanu mwa njira yanji?




NDONDOMEKO

- Imikani tchati yanu imene mwakonza kale ndi mutu wakuti "Ifeyo ndi abambo athu". Apempheni otengapo mbali kuti akhale ndi mphindi zingapo akudziyankhira mafunsowo eni ake. Fotokozani kuti atha kulemba manotsi ngati angasangalatsidwe kutero.

- Apempheni otengapo mbali kuti apange magulu a anthu atatu. Fotokozani kuti munthu aliyense ali ndi mphindi zisanu ndi imodzi zoti akambirane mayankho awo ndi anzawo awiriwo. Awuzeni anzawo awiriwo kuti iwo ayenera kumangomvetsera ndi kuti asajemetse mzawoyo. Awuzeni otengapo mbali kuti ayenera kusunga nthawi kotero kuti aliyense ali ndi nthawi yolankhula mofanana ndi anzake. Fotokozani kuti adzawomba mmanja ikakwana nthawi yoti munthu wina agawane ndi ena mayankho ake.
- Gulu lililonse likamaliza, bweretsani aliyense pamodzi ndipo yambitsani kukambirana pogwiritsa ntchito mafunso ali pansipa:

MAFUNSO OYENERA KUKAMBIRANA

-  Kodi kukhala bambo kuli ndi mavuto otani? Nanga mavuto amenewa tingawathetse bwanji?
-  Kodi kukhala bambo kuli ndi ubwino otani?
-  Kodi kukhala bambo kuli ndi phindu lanji?
-  Ndi phindu lanji limene lilipo kwa mwana yemwe ali ndi bambo woti amakhala naye kwa nthawi yochulukira pa moyo wake?
-  Pali phindu lanji kwa bambo amene amakhala ndi ubale wabwino ndi mayi ake a mwana?
-  Kodi amuna amafunikira chani kuti akhale abambo abwino?
-  Kodi mdera mwanu muli abambo oti ndi achitsanzo?

-  Khalani mozungulira. Athokozeni onse kaamba kobwera ku phunziro lino.
-  Pemphani munthu aliyense atchule chinthu chimodzi chimene aphunzira kuchokera mu phunziro lino ndi chinthu chimodzi chimene akagawane ndi munthu wina.
-  Pemphani onse otengapo mbali aganizire gule kapena nyimbo imodzi yamsangulutso ya chikhalidwe chathu imene angasangalatsidwe kuyimba potseka phunziroli.



Embassy of Iceland
Lilongwe