

Ni gute umubiri wawe uhinduka?

Abakobwa

- Abakobwa babona impinduka nyinshi uko imyaka igenda ishira
- Uba muremure, amabere agakura, ukazana incakwaha ndetse n'insya
- Umubiri wawe uracya, bamwe bazana ibishishi/uduheri.
- Ushobora kugira icyokere ndetse n'impumuro y'umubiri itandukanye
- Umunsi umwe, ukabona imihango—uturaso duke duke dusohoka mu gitsina cyawe mu gihe cy'iminsi mike buri kwezi. Iyo umukobwa abonye imihango, biba bivuga ko yakuze, kandi ko ashobora kuba yasama inda.

Mama yambwiye
ko izi mpinduka
zishobora kuba vuba
cyangwa bitinze ku
bantu batandukanye.
Bizira igithe
bishakiye kandi ni
ibisanzwe!



Abahungu

Abahungu nabo babona impinduka ku mibiri yabo kandi nabo bagira ibuya kurushaho. Ijwi ryabo riba rinini, bakagira ibigango kandi bakamera ubwanwa.

Ariko, abahungu bo ntibajya mu mihang. Ahubwo, biroteraho, ibyo bikaba mu gihe amasohoro asohoka mu gitsina cyabo, akensi basinziriye. Ibi bivuga ko umuhungu aba ashobora gutera inda umukobwa, iyo igitsina cye kirekuriye amasohoro mu cy'umukobwa.

Mu gihe cy'imihindagurikire y'umubiri, rimwe na rimwe abavandimwe n'inshuti batangira gufata umuhungu nk'umuntu mukuru.

Imyaka 6-8



Ese ibi bijya bikubaho? Yego Oya

Wabyifatamo ute bikubayeho? _____

Imyaka 10-14



Yego Oya

Izindi mpinduka

Mu gihe umubiri wawe urimo guhinduka, ushobora kumva utandukanye n'uko wari usanzwe. Ndetse, abandi bantu bashobora kukubona cyangwa se kugufata bitandukanye n'uko bagufataga mbere.

Ni ibintu bisanzwe kugira ibitekerezo by'urukundo cyangwa kumva hari umuntu wishimiye kuruta abandi, ariko na none birasanze kutagira ibitekerezo nk'ibyo.

Abantu bagaragaza urukundo mu buryo bwinshi butandukanye. Gukunda umuntu no kumwitaho ntibivuga kugirana nawe imibonano mpuzabitsina.

Kimwe mu byiza byo gukura ni ukugumya kugira ubuzima bwiza. Inshuti zawe zishobora kugufasha kugumya kubaho neza. Hitamo incuti nziza, zikubaha, zinagushakira ibyiza.



Hano hari bimwe mu bintu
nje n'incuti zanje dukora
ngo tugumye tugire ubuzima
bwiza.

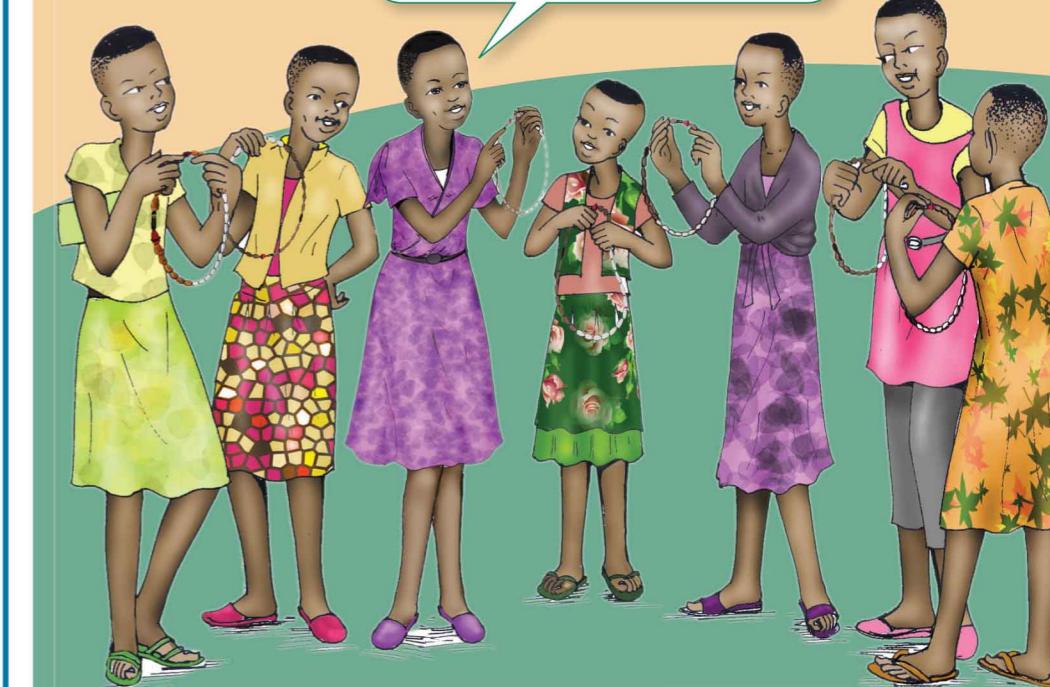
Ntukaje ahantu hilererereye,
uri wenylene n'umuhungu
cyangwa umugabo
N'ubwo yaguha
impano
cyangwa amafaranga,
ugomba kuvuga « OYA »
Ntukanywe
inzoga
cyangwa ibindi
biyobyabwenge,
kuko bishobora
gutuma ukora
amahitamo
mabi
Uramutse wumva
uremerewe
cyangwa
hari ikibazo
kigukomereye,
wabiganiraho
n'umuntu mukuru
wizeye
Kudakora imbonano
mpuzabitsinda ni bwo
buryo bwiza bwo
kwirinda inda z'indaro
n'indwara zandurira mu
mibonano mpuzabitsina
nk'agakoko gatera SIDA



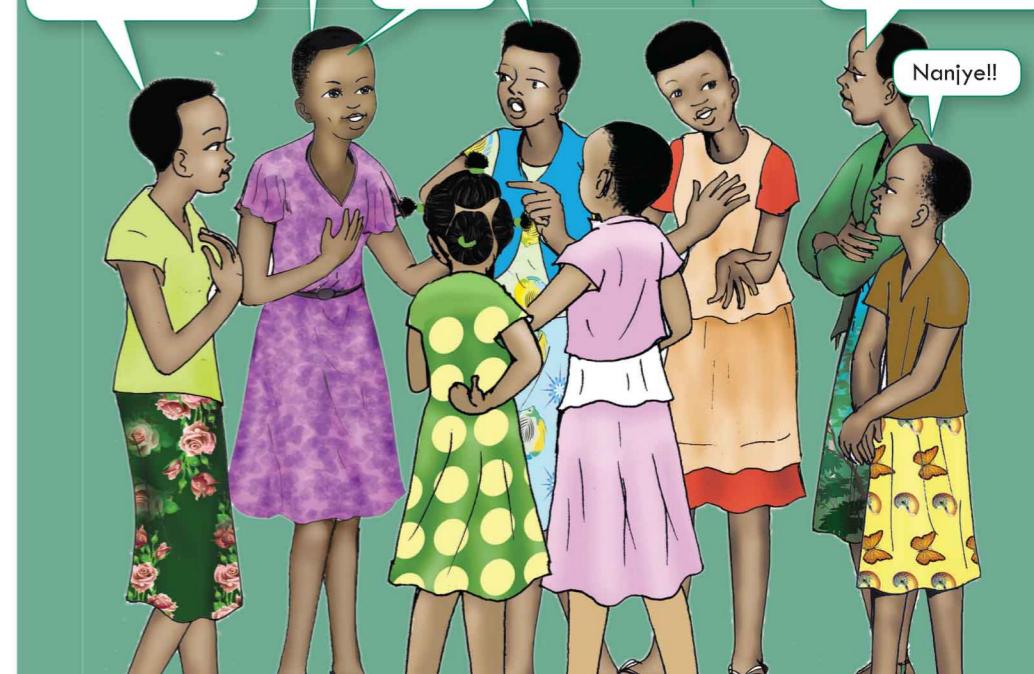
Ni gute wowe n'inshuti zawe mwirinda? _____

Ukwezi k'umukobwa uboneye

Uraho, Nitwa **Emma**. Reka
nkwereke uko wakoresha urunigi
kugira ngo umenye imihindagurikire
y'umubiri wawe.



Jyewe hari ubwo Mama
yari ari kubinsobanurira,
hanyuma Papa yinjiye
asanze tubrimo nawe
aricara baransobanurira.
Nta muntu
wigeze ambwira
ibyerekeye ukwezi
kwaniye. Nagize
ubwoba igithe
byambagaho bwa
mbere.



Abanyeshuri twigana
barabimbwiye. Nuko
mbaza na mwalimu
kugira ngo numve ko ibyo
bamwiye ari byo koko.

Ngiye kubiganiriza
murumuna wanje
mbere y'uko nawe
bimubaho.

Ba umukobwa ukeye ukoresheje urunigi



Ushobora gukoresha uru runigi kugira ngo umenye kandi ukurikirane imihango yawe.

Ukwezi kwawe, iminsi iri hagati y'imihango imwe n'iyikirira, ni ibantu bisanzwe, bibaho iyo amaraso aturuka muri nyababyeyi agasohoka hanze y'igitsina; mu gihe umuntu atarwaye. Iyo utangiye kujya mu mihang, akensi iza buri kwezi, kandi ikamara hagati y'iminsi itatu n'irindwi. Iyo umukobwa atangiye kujya mu mihang kandi, ni ukuvuga ko aba ashobora gusama mu gihe akoze imibonano mpuzabitsina ku minsi imwe n'imwe y'ukwezi kwe.

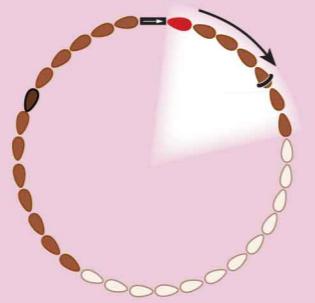
Kumenya gukurikirana ukwezi kwawe ukoresheje urunigi

Buri saro rimwe rigize uru runigi, rigaragaza umunsi umwe w'ukwezi. **Ku munsi wa mbere ubonye imihango, imura impeta uyishyire ku isaro ritukura.** Hanyuma wandike iyo tariki ku ndangaminsi yawe.

Imura impeta iva ku isaro rimwe ijya ku rindi buri munsi, mu cyerekezo cy'akambi. Nyuma y'umunsi wa mbere w'imihango, impeta izaba iri ku **isaro ry'ikijuju**. Komeza wimure impeta buri munsi, ndetse no mu minsi uri mu mihang.

Iyo wumva utameze neza mu gihe uri mu mihang, ushobora kwikandisha amazi ashyushye ku nda, kunywa icyayi, kunywa umuti ugabanya kubabara cyangwa se ukabaza umuntu mukuru wizeye icyo wakora.

Ku minsi y'imihango, umukobwa yambara categisi (cotex, pads), cyangwa agakoresha udutambaro dusukuye neza, kugira ngo atiyanduza.



Mu gihe cy'imihango yanje, rimwe na rimwe mbabara mu nda cyangwa nkumva ibiro byanje bisa n'ibiyongereye. Hari n'ubwo numva mfite umunabi, nkaba narakara vuba.

Shyira akaziga ku gikoresho cyifashishwa mu gihe cy'imihango waba warabonye.



Ibikoresho bigurwa

Agakoresho gatoya koroshye gafite aho bafatisha ku kariso kandi kakajugunyuwa mu myanda uko kamaze gukoreshwa.



Ibikoresho biboneka mu rugo

Agatambaro gakase ku buryo gakwira mu ikariso. Karameswa, kakanikwa ku zuba kakazongera gukoreshwa.

Kumva no kumenya neza ukwezi kwawe

Nyuma y'uko imihango yawe irangiye, uko ugenda wimura impeta buri munsi, ugera no ku **masaro y'umweru**.

Umukobwa cyangwa umugore ashobora gusama mu minsi myinshi ikurikiranye hagati mu kwezi kwe. Ku bagore bensi, ibi biba igihe impeta igeze ku **masaro y'umweru**.

Hari amasaro 12 y'umweru akurikiranye.

Reba ku masaro y'unungi rwawe. Reba iminsi yose umukobwa cyangwa umugore ashobora gusamiraho aramutse akoze imibonano mpuzabitsina. Ibuka kandi ko iyo umukobwa abonye imihango bwa mbere, akensi bifata imyaka mike kugira ngo ukwezi kwe kuge kutagihindagurika. Niyo mpamvu umukobwa adashobora kumenya neza iminsi ashobora gusamiraho.

Abakobwa ntibemerewe kugerageza gukoresha uru runigi nk'uburyo bwo kwirinda gusama.

Niba wowe cyangwa undi muntu uzi, yaba akeneye uburyo bwo kuboneza urubyaro, agomba kugana umuganga cyangwa undi muntu mukuru yizeye akamufasha.

Mu gihe impeta iri ku masaro y'umweru, ushobora kubona ibantu bisa n'umweru cyangwa ukumva **ububobere** mu gitsina cyawe. Ntabwo ari imihango ahubwo ni **ururenda** rwerekana ko umukobwa cyangwa umugore ashobora gusama. Hari ababona uru rurenda n'abatarubona, byose bibaho!

Nyuma yo kwimurira impeta ku isaro rya nyuma ry'umweru, ugera ku **masaro ry'ikijuju**. Ku bagore bensi, kuri iyi minsi amahirwe yo gutwita aba ari make. Ku minsi impeta iri ku isaro ry'ikijuju, ntuzajya ubona ururenda cyangwa ngo wumve ububobere.

Akensi iyo impeta iri kuri rimwe muri aya masaro ry'ikijuju, uzabona imihango yawe ikurikiraho. Hanyuma wimure impeta uyishyire ku isaro ritukura, wongere utangire ukwezi gukurikiyeho. Mu minsi y'imihango, haba hari amahirwe make cyane yo gusama.



Nabonye ububobere iminsi mike mbere y'uko ntangira kubona imihango. Bambwiye ko bisanzwe ko ubwo bubobere buba buhari kandi ko ari ikimenyetso cy'uko ndi muzima. Umuntu ntagomba kubuhanagura mu gitsina akoresheje puderu cyangwa ibyatsi, burihanagura ubwabwo.

Agakino: Tandukanya izi nyuguti urabona amagambo zisobanura.

- A. NRIUGUI _____
- B. ONIMAIGH _____
- C. SOHZOBIUBU _____
- D. BAIZW ZAMBUIU _____

(Reba ibisubizo hasi ku rupapuro rukurikiraho.)

Koresha urunigi, umenye igihe imihango yawe izazira

Mu gukomeza kwimura impeta ku masaro buri munsi, reba aho impeta iherereye mu gihe ubonye **imihango yawe ikurikira**.

Ese imihango yawe itangira iyo impeta igeze hagati y'isaro ry'ikijuju kijimye n'akambi?

- Yego Oya

Niba ari Yego, bisobanura ko ufite ukwezi k'umukobwa gusanzwe/kuringaniye.

Ese imihango yawe iza mbere y'uko impeta igera ku isaro ry'ikijuju cyijimye?

- Yego Oya

Niba ari yego, bisobanura ko ukwezi kwave ari kugufi.

Ese imihango yawe iza rimwe na rimwe nyuma y'uko impeta ijya ku kambi nta yandi masaro asigaye?

- Yego Oya

Niba ari yego, bisobanura ko ukwezi kwave ari kurekure.

Ni ibisanzwe ko abakobwa (cyangwa abagore) bagira ukwezi kurekure, kugufi cyangwa se kuringaniye. Uko igihe kigenda gishira, ukwezi kw'abakobwa bensi kugenda kuringanira, bakabona imihango buri kwezi.



Rimwe na rimwe imihango yanje iza iminsi mike nyuma y'uko nageze ku isaro rya nyuma ry'ikijuju. Iyo bimeze gutyo ntegerezko imihango iza nkabona ubwimirira impeta ku isaro ritukura.

Urunigi rwagufasha kumenya igihe imihango yawe iri hafi kuza. Bityo bikagufasha kwitegura no kwibuka kwitwaza kategisi (umugati w'abakobwa) cyangwa ikindi gikoresho cy'isuku.

Urunigi rwadufashije kuganira ku bintu byinshi by'ingenzi.



Mama yanyeretse uko bakoresha urunigi kugira ngo nkurikirane ukwezi kwanje.

- Ibisubizo:
A. Urunigi B. Imihango C. Ubushobozi D. Ubuzima bwiza