

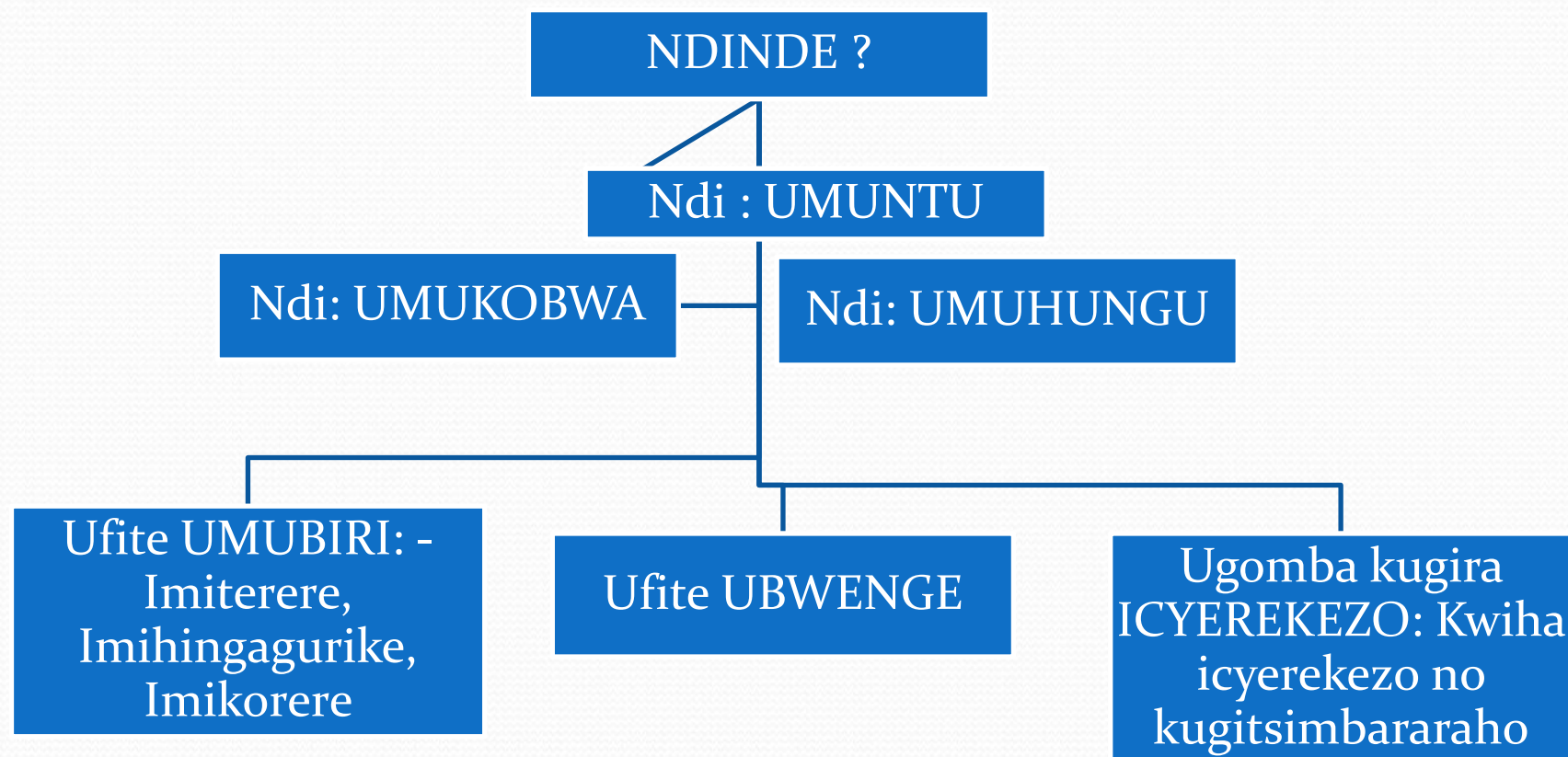


AGACIRO KANJYE

I

AGACIRO KANJYE

Umusogongero



**UWO NDIWE N'AGACIRO
KANJYE**

IBYICIRO BY'INGENZI BYIMIKURIRE Y'UMUNTU

- Umwana
- Ingimbi n'umwangavu
- Umusore n'Inkumi
- Igikwerere n'Ijigija
- Umusaza n'Umukecuru

IBIHINDUKA K'UMUBIRI W'INGI N'UMWANGAVU

INGIMBI

- Gukura ku gihagararo
- Kwi Yongera kw'ingufu z'umubiri
- Kumera insya, incakwaha, n'impwempwe (kuri Banwe)
- Kuniga Ijwi
- Kugara kw'intugu n'igituza
- Guhinduka k'uruhu rwo mumaso no mu mugongo
- Kwirotaho
- Gukura kw'imyanya myibaruko

UMWANGAVU

- Gukura mu Gihagararo
- Kumera amabere agenda akura uko umukobwa agenda akura (ubunini bw'amabere buterwa n'imisemburo umuntu afite)
- Kumera insya n' Incakwaha
- Kugara kw'amatako, murukenyerero hakaba hato
- Guhinduka k'uruhu rwo mumaso no mu mugongo
- Kuja mu mihango bwa mbere

IBIHINDUKA MU MYITWARIRE Y'INGIMBI N'ABANGAVU

- Gushaka kw'igenga no kwibanira n'urungano
- Guha agaciro gakomeye ibyo bagenzi be bavuze cyangwa bakoze
- Gutangira kugira incuti mudahuje igitsina
- Kwita cyane k'umubiri wawe bidasanzwe
- Kurarikira ibigezweho
- Kwiyeamera no kwirarira
- Kumva ntacyo utinya no kudatekerezwa ku ngaruka zibyo ukora
- Kugira amatsiko yo gushaka gukora imibonano mpuzabitsina

AGACIRO KANJYE

- Kwiha agaciro : ni ukwiyubaha no guha uburemere uwo uriwe nk'umuntu, guha agaciro umubiri n'ibitekerezo byawe.
- Kwiha agaciro niyo soko y'imibanire myiza n'abandi n'imyitwarire ikwiye muri rusange

INDANGA GACIRO

Indanga gaciro ni Iki?

- Ni imyemerere itajegajega umuntu agira aganisha ku kintu cyiza no kwanga ikibi
- Iyi myemerere ijyana akenshi n'igihe umuntu agezemo ariko hari n'imara ubuzima bwose
- Abantu baratandukanye ariko indangagaciro zo ntizihinduka
- Ubumenyi, ibitekerezo, imyemerere n'amahame ni ingenzi ku muntu kuko bituma akena uburyo wubahaindangagaciro

Zimwe mu indanga gaciro

- Kumenya kwiha agaciro
- Kugira imico myiza iturutse ku burere
- Guharanira ukuri
- Ubupfura
- Ubusabane
- Kuba inyangamubayo
- Kubaha, kubahana no kwiubaha
- Kumenya gufata icyemezo gikwiye
- Kugira urukundo

IBYAKWANGIZA UBUZIMA N'AGACIRO KANJYE

Gukora imibonano mpuzabitsina n'ingaruka zabyo

- ❖ Virusi itera SIDA n'indwara ya SIDA
- ❖ Indwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina
- ❖ Gutwita imburagihe
- ❖ Gukuramo inda n'ingaruka zabyo
- ❖ Guta ishuri
- ❖ Kwicuruza no gucuruzwa nk'umuntu

Kubana neza n'impinduka

- Bimwe mubantu byingenzi bya gufasha Kubana neza n'impinduka zakugeraho ni Kuganira mu bwisanzure n'ababyeyi , kwiha intego y'ubuzima no kumenya gufata ibyemezo mu buzima,

Inama zagufasha Kugira ibiganiro hagati yawe n'ababyeyi

- Fata iyambere usabe ababyeyi bawe kukubonera umwanya wo kuganira
- Ganira n'ababyeyi bawe ibikuri ku mutima kugirango bashobore kugufasha
- Kora ibishoboka kugirango umubyeyi akwisanzuraho wita kubyo akunda
- Ubahiriza inshingano zawe mu rugano ku ishuri, bizagufasha gukomeza kwisanzura ku mubyeyi wawe
- Tega ababyeyi bawe amatwi kandi wirinde kubafata nkaho muhanganye kuko ibyo bakora byose baba bakwifuriza ibyiza.

Inzira nziza yo gufata ibyemezo mu buzima

- Gufata umwanya wo gutekerezaza neza
- Kugisha inama abandi
- Gusesengura Inama baguhaye utirengagije ibyo wemera neza
- Kureba ibyemezo cyangwa amahitamo ashoboka
- Kumenya guhitamo kandi neza
- Gutekerezaza ku Ingaruka zishobora guterwa n'icyemezo ugiye gufata
- Gufata icyemezo
- Gukora igikorwa mu gihe cya genwe
- Kwemera ingaruka zibyo wakoze ukanabyakira

3. Kwirinda kwandurira mu mibonano mpuzabitsina

- **Uburere ni inkingi y'Ubuzima bwanjye:**

Ni ubushobozi umuntu ahabwa kugira ngo bumufashe guhitamo neza imyifatire yo kwimenya mbere na mbere no kwirinda icyo ari cyo cyose cyatuma yandura Virusi itera SIDA n'izindi ndwara zandurirwa mu mibonano mpuza bitsina.

Uburere kandi bunaherekeza umuntu no mu yindi migirire, yihatira guhitamo iteka icyiza akarwanya ikibi.

Kwifata: *Impano nziza y'uwo nkunda*

- Muri uru rwego twavugamo **gukomera ku busugi n'ubumanzi** ku muntu utarigera akora imibonano mpuzabitsina agategereza igihe azashakira uwe bagashinga urugo.
- **Kwifata byo** ni bigari kuko n'uwigenze gukora imibonano mpuzabitsina ashobora kwiyemeza kutongera kuyikora afite intego ashaka kugeraho nko kwirinda no kurinda abandi Virusi itera SIDA, izindi ndwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina no gutwita cyangwa gutera inda zitifuzwa.

Kwifata bivuze iki (kuri wowe)?

Kwifata bivuzeko ...

- Nta gukoraho habe na mba
- Kuganira n'incuti yawe icyabanezeza kitari imibonano mpuzabitsina
- Kwifata si uguhakana uvuga gusa “Oya”, ahubwo ni ukumenya neza ingaruka zo gukora imibonano mpuzabitsina ukiyemeza gutegereza

Gutegereza ni iki(kuri wowe)

- ... gutegereza kugera ku cyo uhora uhiga (ku ndoto zawe)
- igihe Uzaba koko umaze gushaka wishimiye kandi ufite uburenganzira gukora imibonano mpuzabitsina
- Uzaba witeguye gukora imibonano mpuzabitsina iboneye kandi wumva ukora ibyo uzi ntakwicuza ingaruka zabyo
- Uzaba wumva igihe kigeze cyo kuba umubyeyi
- Uzaba wumva umaze kugera ku buzima wahoraga wifuza

Ibyiza uzavana mu guhakana imibonano mpuzabitsina (kuvuga OYA)

- Ucengerwa bihagije n'ikinyuranyo cy'urukundo no gukora imibonano mpuzabitsina
- Uba wirinze ububabare buterwa no gukora imibonano mpuzabitsina igihe kitaragera, umubiri utarabyitegura bihagije
- Ntuzaba ubaye igikoresho mu mibonano mpuzabitsina aho uzasaruramo agahinda
- Ntuzigera uhangayikishwa n'abantu bakuvugaho ko uri ikigwari, wiyandariitse

Ibyiza uzavana mu guhakana imibonano mpuzabitsina (kuvuga OYA)

- Uzumva wambitswe ikamba, ugire ikuzo ryo kubona warafashe imibonano mpuzabitsina nk'impano ihebuje ihabwa uwo ukunda
- Uzishimira ibyiza by'urukundo n'umuntu mwabonye umwanya wo kuganira mukamenyana bihagije
- Ntuzaba papa cyangwa mama mbere y'uko ubyitegura
- Uzihesha icyubahiro ubwawe kandi wumve uzi gufata ibyemezo bihamye;
- Igihebuje byose ariko ni uko uzaba uhisemo ubuzima kuko wanze kwishyira mu kaga kwo kwandura Virusi itera SIDA, n'izindi ndwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina.

Ubudahemuka

- Ni ukugendera ku ndangagaciro yo kudakorana imibonano mpuzabitsina n'undi utari uwo mwashakanye cyangwa uwo mubana nk'abashakanye;
- N'ubwo iyi nama ihabwa abashakanye urubyiruko rugomab kwitoza kutajarajara mu rukundo, uwo ukunze ntumuce inyuma ngo ubwire benshi ko ubakunda kabone n'iyo mutakorana imibonano mpuzabitsina.

Ikoreshwa neza kandi buri gihe ry'agakingirizo :

- Agakingirizo ni bumwe mu buryo bufasha abantu kwirinda kwandura no kwanduza abandi Virusi itera SIDA mu gihe bakoze imibonano mpuzabitsina itizewe (ishobora kubakururira ibyago binyuranye nk' ubwandu bwa Virusi itera SIDA yangwa izindi ndwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina ndetse n'inda zitifuzwa).

Ikindi agakingirizo kamara

- Agakingirizo uretse no kuba gafasha abadahuje ibitsina (umugabo n'umugore) kwirinda, kanafasha abagabo bakorana n'abandi bagabo imibonano mpuzabitsina (cyane cyane ikorerwa mu kibuno).
- Gafasha kandi abashakanye mu kuboneza urubyaro no kudasama cyangwa gutera inda zitifuzwa.

MFASHE ICYEMEZO

- MENYE KO

- NIYEMEJE KO

IMBUTO ZITOSHYE

