

TU DILO: KUJITAFUTIA*

Utangulizi: Kuza utambuzi wa uwezo wa mtu binafsi ili kukumbuka katika changamoto za kila siku.

Shughuli za Afya na Ustahimilivu

Muda

Dakika 15

Ugumu

Rahisi

Rasilimali

Mpira

*Shughuli hii iliundwa kama mwendelezo wa mafunzo yaliyounganishwa na Mradi wa [Tu Dilo](#) Limitless.

Hatua ya 1

- Mtu anayeongoza shughuli anapaswa kuanza na utangulizi mfupi, kwa mfano: "Habari zenu nyote, katika shughuli hii tutatafakari uwezo wetu. Vipengele vinavyotufanya kuwa wa kipekee na kututofautisha na wengine. Ninakualika ufumbe macho yako, unganisha na pumzi yako na kidogo kidogo ufikirie mambo ambayo unaamini yanakupa nguvu. Wakati mwingine inaweza kuwa vigumu kufikiria nguvu moja au kadhaa, lakini ni muhimu kuzifahamu ili kufikia uwezo wetu. Ukishazitambua, fungua macho yako na nataka uzingatie nguvu hizi katika kipindi chote cha shughuli hii."

Hatua ya 2

- Baada ya washiriki kuwatambua, kiongozi ataunda vikundi 2 kwa mistari.

Hatua ya 3

- Mshiriki mmoja kutoka kwa kila timu kwa wakati atakimbia na kufikia mpira ambao uko mbali nao.
- Wa kwanza kuchukua mpira atalazimika kueleza jinsi watakavyotumia nguvu walizotambua ili kuabiri hali inayowasilishwa na kiongozi wa shughuli.

Hatua ya 4

- Iwapo wataweza kukabiliiana ipasavyo kwa kutumia uwezo wao, watapata pointi na timu iliyo na pointi nyingi itashinda changamoto.



TU DILO: KUJITAFUTIA*

Kiambatisho - Hali za kila siku

Uko kwenye mkutano muhimu na wanafunzi wenzako na wanapaswa kupendekeza mradi unaosaidia tatizo linalotokea katika jumuiya mahususi. Kulingana na nguvu ulizoainisha, ungewezaje kusaidia kikundi kupata suluhu?

Unapitia wakati mgumu katika maisha yako. Ungetegemea nguvu zipi ili kujaribu kusonga mbele?

Taja nguvu uliyogundua ndani yako kutokana na janga hili

Unafahamu uwezo wa jumuiya yako? Taja jinsi ambavyo wangekusaidia unapofanya shughuli katika jumuiya yako

Unaona kwamba mmoja wa wanafunzi wenzako anahisi huzuni na kutokuwa na motisha. Ungeegemea nguvu gani ili kuwakaribia na kujaribu kuwasaidia?

Una shinikizo nyingi kazini, unajua lazima umalize kazi, lakini unahisi kuwa hakuna wakati wa kutosha kuzimaliza. Ungetegemea nguvu zipi ili kupata suluhu?

Unafanya shughuli muhimu na una kutoelewana na mmoja wa wanafunzi wenzako. Kulingana na uwezo wako, unawezaje kutatua hali hiyo?

Umekasirishwa na wazazi wako kwa sababu unahisi kama wanadhibiti mambo mengi unayofanya na unahisi kwamba huna uhuru mwingi. Kulingana na uwezo wako, ungezungumza jinsi gani na wazazi wako ili kuwaambia jinsi unavyohisi na kutafuta maafaka?

