Mwongozo wa
Mswada wa Haki za Wasichana
zilizoandikwa na wasichana, kwa ajili ya wasichana.

WASICHANA WOTE WANA HAKI YA...

1. Elimu bora bila malipo
2. Usawa
3. Kushiriki katika kufanya maamuzi na kupata nafasi za uongozi
4. Nyaraka
5. Elimu ya kina ya ngono na upatikanaji wa huduma za afya ya uzazi bila malipo na bora
6. Ulinzi dhidi ya mila hatarishi na kufurahia tamaduni chanya
7. Usalama dhidi ya aina zote za vurugu.
8. Kufanya maamuzi kuhusu miili yao na jinsia.
9. Ulinzi chini ya sheria bila woga au kutotendewa sawa
10. Uhuru dhidi ya unyonyaji

Je, unajua kuwa unahaki ya kupata elimu kamili ya kijinsia na ufikiaji wa huduma bora za afya ya uzazi bila malipo?

Una haki hizi na zingine zaidi kama inavyoelezwa kwenye Mswada wa Haki za Wasichana. Pamoja na washirika na wasichana kutoka kwote duniani, shirika la She's the First liliungana nao kutengeneza Mswada wa Haki za Wasichana, tamko la haki za wasichana-kwa-wasichana ambalo liliwasilishwa katika shirika la UN kwa heshima ya siku ya kimataifa ya msichana, Oktoba 2019. Unaweza kutumia mswada huu kama mwongozo wa kuchukua hatua kwa ajili ya haki za wasichana katika jamii yako na uwashirikishe wasichana kote!

She's the first

Shajara la hedhi yangu

Shajara la hedhi (pia kalenda ya mzunguko wa hedhi au kalenda ya kuhesabu siku za hedhi) ni kifaa kinachokuwezesha kufuatilia mzunguko wako wa hedhi. Kina Kuwezesha kurekodi unapoanza hedhi, inadumu muda gani na pia ishara na dalili zozote ambazo unaweza kuwa nazo kabla ya hedhi yako kuanza. Baada ya muda, utatambua mifumo katika mzunguko wako wa hedhi. Mifumo hii itakuwezesha kutabiri siku zako za hedhi zijazo.

JINSI YA KUTUMIA SHAJARA LAKO LA HEDHI

- Ukitumia kalamu au penseli, weka alama kwenye tarehe ambayo unaanza hedhi kwa kutumia emoji ya hedhi 🩸 au ishara ya chaguo lako.
- Endelea kufanya hivi hadi hedhi yako iishe.
- Fanya vivyo hivyo kwa hedhi yako itakayofuata

Mambo muhimu ya kurekodi kwenye shajara lako la hedhi:

Mzunguko wa hedhi	Mtiririko wa hedhi
• Mzunguko wako wa hedhi ni idadi ya siku kutoka siku ya kwanza ya hedhi yako hadi siku kabla ya hedhi yako inayofuata. Hii inaweza kuwa popote kati ya siku 21 na siku 35.	• Mtiririko wako wa hedhi ni idadi ya siku kutoka siku yako ya kwanza ya hedhi hadi siku yako ya mwisho ya hedhi. Hii inaweza kuwa kati ya siku 2 hadi siku 7.

KIDOKEZO: Unaweza tumia kalamu ya rangi tofauti kutofautisha hayo mawili.

KUMBUKA

- Mzunguko wa hedhi na mtiririko wa hedhi hutofautiana kutoka kwa msichana mmoja hadi mwingine.
- Kama mzunguko wako wa hedhi ni zaidi ya siku 35 na/ au mtiririko wako wa hedhi ni zaidi ya siku 10, ni vyema kutafuta mwongozo wa matibabu.

KUMBUKA: Beba shajara lako wakati wowote unapomwona daktari.

Kwa kujivunia kuungwa mkono na Kotex Period or not, *she can.*

Shajara la hedhi ya Imani

Lifuatalo ni mfano wa shajara la hedhi la Imani: Imani alianza kufuatilia hedhi yake Desemba. Yeye hutumia emoji ya hedhi 🩸 kuashiria siku zake za hedhi.
Kutoka kwa mfano huu, unaweza kusema kuwa, mzunguko wa hedhi ya Imani ni siku 29 (kutoka Januari 6 hadi Februari 3) na mtiririko wake wa hedhi ni siku 5 (kutoka Januari 6 hadi Januari 10.)

	Jan	Feb	Mac	Apr	Mei	Jun
1		27		🩸	🩸	🩸
2		28	🩸	🩸	🩸	
3		29	🩸	🩸	🩸	
4		🩸	🩸	🩸		
5		🩸	🩸			
6	🩸 1	🩸	🩸			
7	🩸 2	🩸				
8	🩸 3	🩸				
9	🩸 4					
10	🩸 5					
11	6					
12	7					
13	8					
14	9					
15	10					
16	11					
17	12					
18	13					
19	14					
20	15					
21	16					
22	17					
23	18					
24	19					
25	20					🩸
26	21					🩸
27	22					🩸
28	23				🩸	🩸
29	24			🩸	🩸	🩸
30	25			🩸	🩸	
31	26		🩸		🩸	

KUWA MWANGALIFU KWA DALILI HIZI WAKATI HEDHI YAKO IKO KARIBU KUANZA

- Maumivu ya kichwa
- Chunusi
- Uchovu
- Maumivu ya tumbo
- Maumivu ya matiti
- Uvimbe/ Kuongeza uzito
- Maumivu ya mgongo
- Mhemko was hisia

Kila mtu hupitia hedhi yake tofauti. Iwapo unapata dalili zingine zisizokuwa kwenye orodha hii, usiwe na shaka. Yazingatie.

UMEGUNDUA MUUNDO

Kuwa makini kugundua muundo kwenye mzunguko wako wa hedhi. Je, unaanza hedhi baada ya idadi fulani ya siku, au siku maalum kila mwezi, au wiki sawa kila mwezi?
Iwapo hedhi yako ina mzunguko wa kawaida, unaweza kutabiri hedhi yako ifuatayo itaanza lini. Iwapo hujagundua mfumo wowote, una hedhi isiyo kawaida, ambayo pia ni kawaida.

TENGENEZA SHAJARA LAKO

Baada ya kufuatilia hedhi yako kwa muda wa miaka miwili kwa kutumia shajara hili, unaweza kuchapisha lingine au kutengeneza shajara lako kwa kutumia maagizo yafuatayo.

- Utahitaji kalamu na kitabu cha kuchora jedwali kama lililo kwenye ukurasa huu, inayoonyesha siku za mwezi na miezi ya mwaka.
- Jisikie huru kubinafsisha shajara lako upendavyo.
- Tumia shajara lako jipya kufuatilia hedhi yako kila mwaka na uwafunze wenzako kutengeneza yao na kufuatilia hedhi zao.

kunja hapa

Jina: **Mwaka:**

	Jan	Feb	Mac	Apr	Mei	Jun	Jul	Ago	Sep	Okt	Nov	Des
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Mzunguko wangu wa hedhi ni siku __. **Mtiririko wangu wa hedhi ni siku __.**