

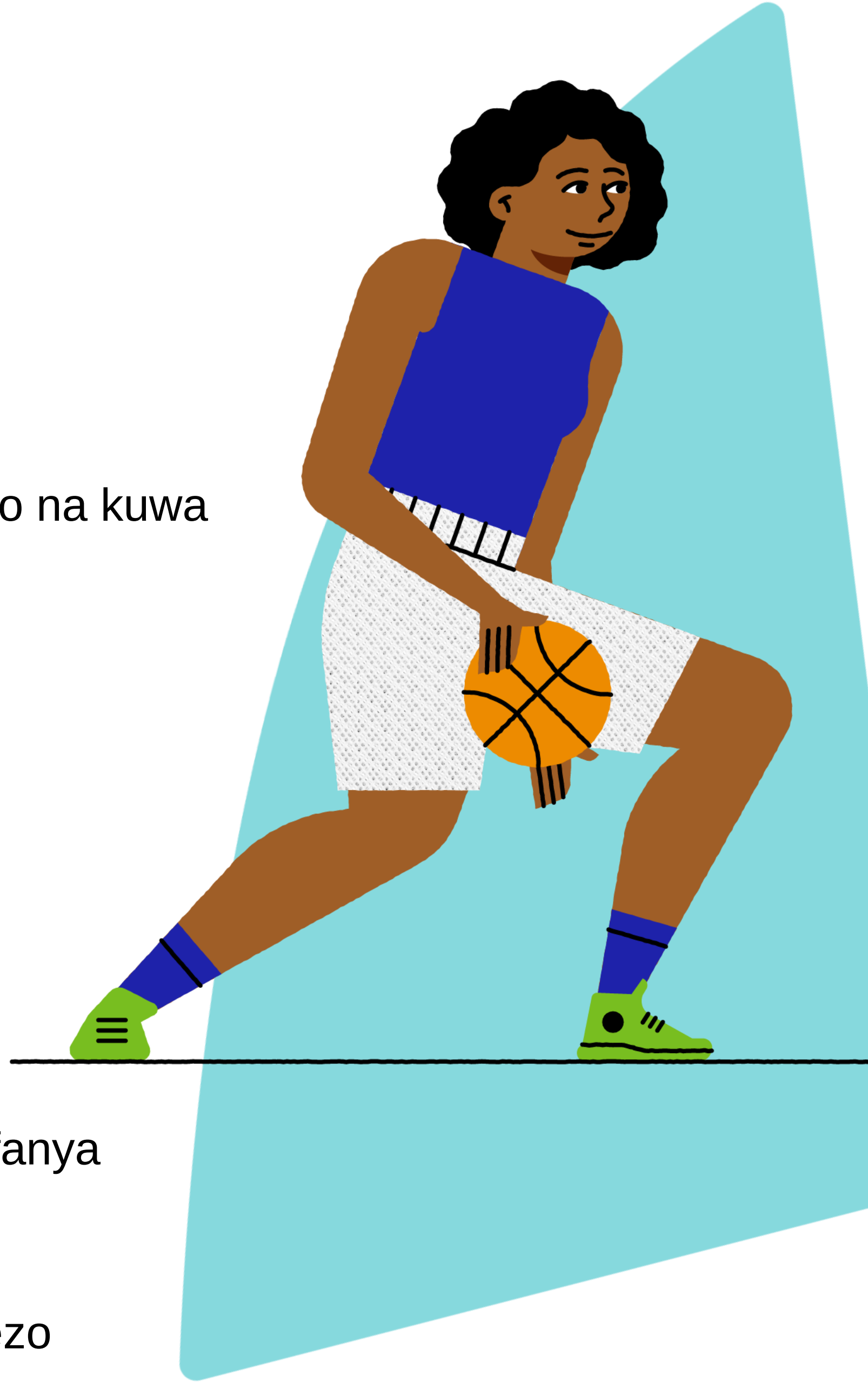
# ncha 5 kaa hai

## Kukaa hai

- hunisaidia kulala vizuri
- hunipa nguvu zaidi
- hunipa ujasili
- hunisaidia kuhisi kusionizwa kidogo na kuwa wasiwasi

## Ninaweza kuka hai? Niniweza

- chagua la amilifu ninalo penda kufanya
- kuuliza rafiki kwa kujiunga nami
- jiunge na kalabu au timubya mchezo
- jaribukitu kipya



## **Kuulza mtu ninaye mwamini anisaidie kwa hai zaidi**

panga kuwa hai

shikaman na mpango wako

kuwa hai hata wakati sijiskii kama vile vile

## **Kukaa hai iko rahis kamaninafuraha**

**Napenda nini?**

**Nataka kujaribu nini?**

naeza kaa uhai ikiwa napenda mapema na kuwa na utaratibu

nitafanya shughuli gani?

nitafanya siku ngapi za wiki?

nitafanya saangapi za siku?

nitakumbukaje kuifanya?

