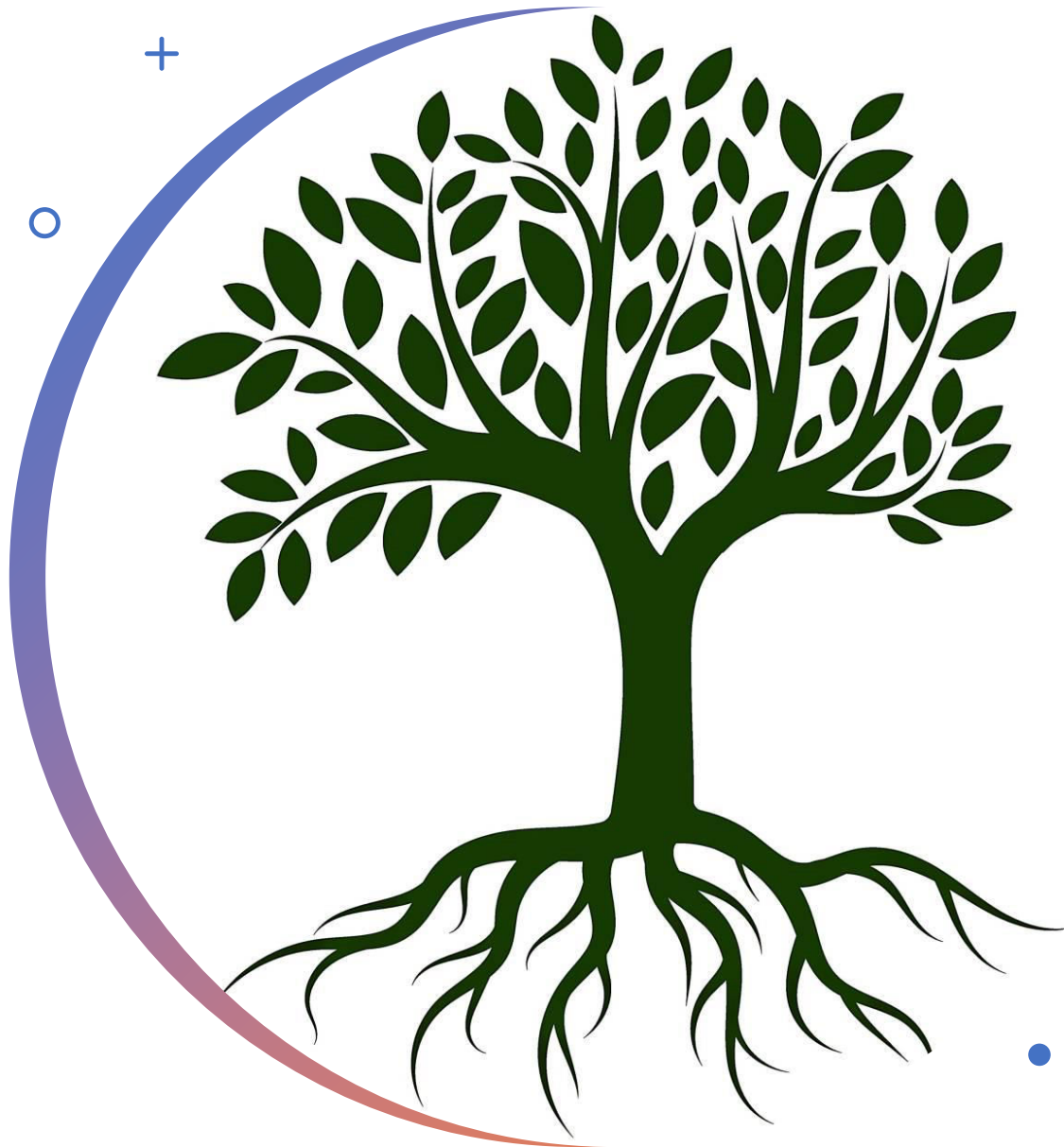


# Kukabiliana na maisha: Uhamiaji, afya na shida tofauti





# YALIYOMO

- Mchakato(prossessen) wa uhamiaji
- Afya na mtindo wa(njia ya) maisha
- Afya ya kimwili na kiakili
- Maisha mapya ya kila siku nchini Noruveje
- Haki ya kuishi kwa uhuru na maisha huru nchini Noruveje.



# Kanuni(sheria) za msingi

- Usiri
- Kushika wakati
- Kushiriki
- Heshima
- Kuhudhuria kwa lazima
- Maswali zaidi, ni bora zaidi
- Usizungumze na mtu wa pembeni
- Kuwa mwangalifu kuhusu taarifa za kibinafsi
- Tia simu yako ya mkononi kuwa kimya

+

o

# Maisha mapya ya kila siku nchini Noruveje



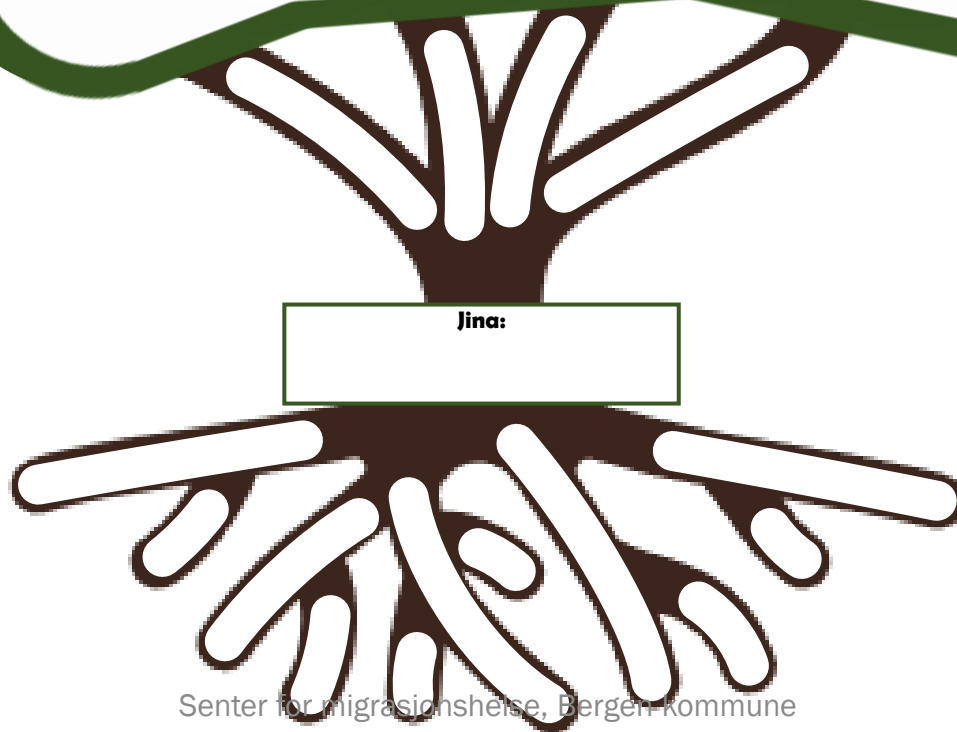




Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



Navn:



**Jina:**

# Mifano ya mambo ambayo yanazidisha utambulisho wetu wa kibinafsi

Ngono(jinsia)

Utaifa(uraira)

Mwelekeo wa kijinsia

Mtazamo wa kisiasa

Taaluma  
(kazi ya mkono)

Maslahi<sub>(kwa faida)</sub>  
na burudani

Darasa la jamii

Maadili  
(kitu cha cheo kubwa)

Sifa za Tabia



# Sehemu za utambulisho ambazo zinaweza kubadilishwa

Kujipa thamani, Kujipa heshima, kiburi

Kazi

Hali ya ndoa/familia

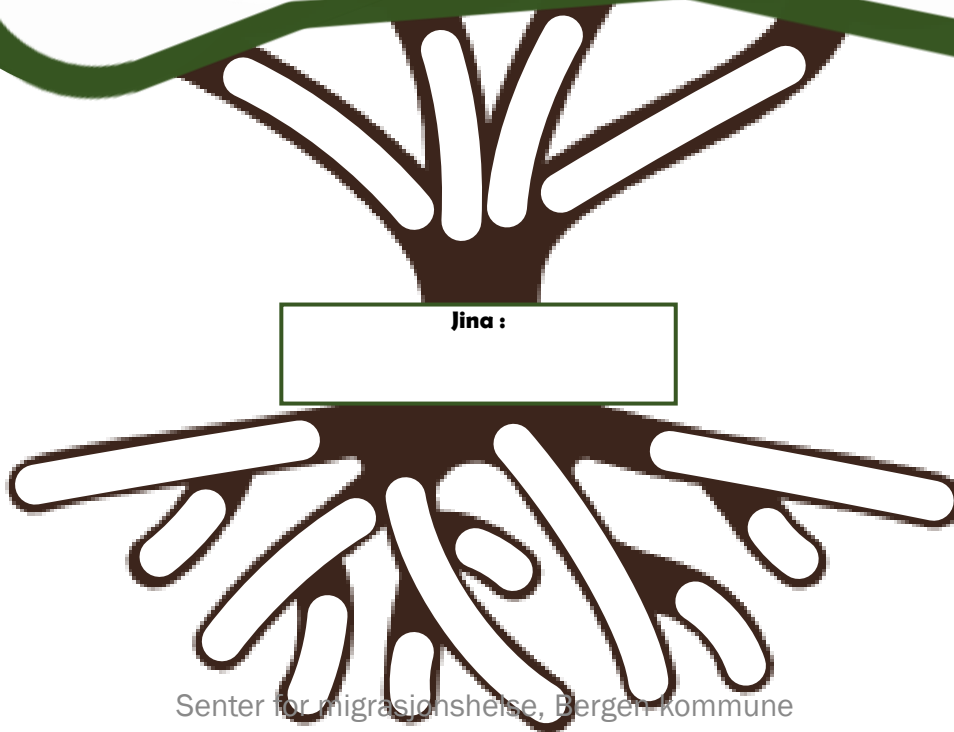
Maslahi/faida

Kuchagua mtindo wa(njia ya) maisha

Kuamini

Maadili  
(kitu cha cheo kubwa)

Matamano



Jina :

# MAPUMUZIKO



# Mabadiliko ya utambulisho





# Ni muhimu ku:

- Zingatia ni vipengele vipi vya utu na maadili uko au hauko tayari kubadilika.
- Jaribu burudani mpya
- Jifunze lugha mpya
- Kutana na watu wapya
- Kuwa wazi kwa mawazo mapya
- Onja chakula kipya
-





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



---

+

•

○

# Asante kwa leo!