



Tlhokomelo ya tokiso ya leoto le koropaneng

Tataiso ya
mehato ya
dieta tsa tshehetso



HO HLOKOMELA TOKISO YA LEOTO LE KOROPANENG

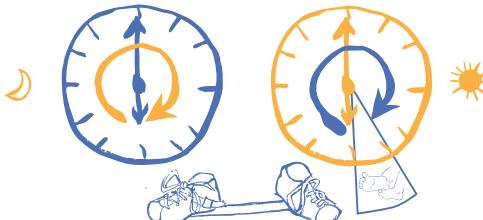
- Kamora mohato wa samente, maoto a lesea la hao a tla be a otlolohile.Ho bohlokwa ho lemoha hore kalafo ha e so fele mohatong ona.
- Leoto le koropaneng le na le monyetla wa ho kgutla hape ho fihlela ngwana a le dilemo tse nne.
- Mohato wa tlhokomelo ke ho boloka leoto le otlolohile
- Ha samente ya ho qetela e ntshitswe, ngwana hao o tla kennwa tshehetso.
- Ho bohlokwa haholo ho latela ditaelo bakeng sa ho apara tshehetso ho seng jwalo leoto le tla sothehela ka hare mme ngwana hao otla tlameha ho qala kalafo hape.

TLHOPHISO YA TSHEHETSO E TLWAELEHILENG

KGWEDI YA 1/KGWEDI YA 2/KGWEDI YA 3 –

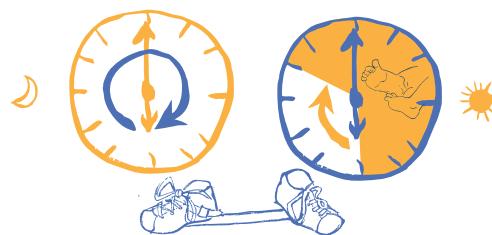
Dihora tse 23 ka letsatsi

(Hora e 1 ka letsatsi ntle le tshehetso, e leng nako eo o ka hlapisang lesea la hao)



KAMORA DIKGWEDI TSE 3 – Dihora tse 14 – 16 ka letsatsi

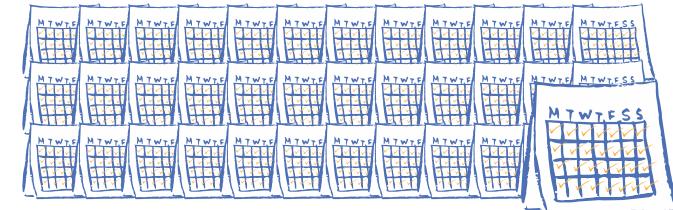
Lesea la hao le lokela ho be le rwetswe tshehetso bosiu le ha a robala motsheare



TSHEHETSO DILEMONG TSE 4 TSA PELE

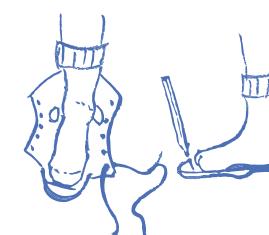


DIKELETSO TSA TSHEHETSO

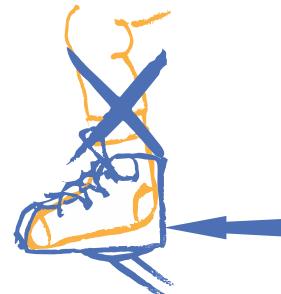


- Lesea la hao le tla hloka matsatsi a mmalwa ho tlwaela tshehetso
- O se ke wa ntsha tshehetso le haeba ngwana hao a lla
- Etsa hore tshehetso e be karolo ya diketsahalo tsa letsatsi tsa ngwana hao ho tloha qalong
- Etsa bonneta ba hore o kenya tshehetso ka nepo
- Tshehetso e lokela ho rwalwa letsatsi le letsatsi ka bolelele bo nepahetseng ba nako
- Dieta di lokela ho rwalwa mmoho le bara
- Bapala ka bara ha e ntse e rwetswe, e ise hodimo le tlase, bontsha lesea la hao hore a tsamaise maoto a hae ka bobedi jwang ka nako e le nngwe le ho koba mangwele tshehetso
- Etsa diketso ka tsela e tshwanang mme ngwana hao o tla tlwaela bara kapele.
- Kgutlela tleliniking ha o hloka thusa.
- O se ke wa emisa ho sebedisa tshehetso ha o ena le mathata!

HO KENYA TSHEHETSO



- Letlalo le dithafung le lokela ho hlweka le ome
- O se ke wa tshasa setlolo sefe kapa sefe maotong
- Sebedisa dikausu tse se nang mongolo tsa khothone
- Qala ka ho rwesa leoto le holofotseng ho feta
- Bula seeta ka hohlehole
- Koba lengwele mme o hatelle fatshe ha o kenya seeta ho boloka serethe se le tlase
- Ho kennwa kgetlo la pele: Taka letshwao ka pene ka pela menwana jwaloaka tataiso
- Etsa bonneta ba hore serethe se moraorao seeteng
- Hatella monwana o motona bohareng ba leoto ho tiisa leoto ha o ntse o fasa dithapo kapa marapo
- Etsa bonneta ba hore dithapo kapa marapo ha a kgwehle haholo kapa ha a tiya haholo



- Tshwara seeta o se tiise ka letsoho la hao ha o ntse o hula lengwele le kobehileng ho le isa hodimo ho etsa bonnate ba hore leoto ha le solle ka hara seeta
- Tlama marapo a tye ha ho hlokeha
- Lekola hore serethe se ntse se le fatshe ka hara seeta (ho na le masoba dieteng tse ngata hoo o ka bonang serethe)
- O lokela ho kgona ho bona mola oo o takileng ka pela menwana ya maoto
- Haeba serethe se sa dula hantle kapa o sa kgone ho bona mola, ntsha seeta mme o qale hape
- O se ke wa tshaba ho etsa hape ho fihlela o ba o e nepa
- Kamora makgetlo a mmalwa ho tla ba bonolo ho kenya seeta mme ebe karolo ya tlhophiso ya letsatsi
- Kamora matsatsi a mmalwa a pele a tlwaelo, ngwana hao o lokela ho be a rwala tshehetso hantle

TSHEHETSO E KE KE YA THIBELA NGWANA HAO HO KGASA, HO EMA LE HO TSAMAYA.

MATHATA A TSHEHETSO



- Ho bohlokwa haholo ho ikopanya le ngaka ya hao kapa ho kgutleng tleiniking ebang ngwana hao a ena le mathata afe kapa afe ka tshehetso
- Bothata ka tshehetso bo ka bolela hore:
 - Bophara ba bara bo bokgutshwane haholo
 - Dieta di nyane haholo
 - Leoto le kobehela kahare hape kapa ha le a lokiseha hantle
- Haeba seeta se sa lekane hantle, se ka baka mathata. Ikopanye le tleiniki ya hao hanghang haeba:
 - Matshwao a mafubedu a kgatello, diso kapa ho ruruha maotong ho hlathella
 - Leoto le tswela ka ntle ho seeta le ha o se tiisitse hantle ka nepo

DITSHITISO TSA BOROKO



Haeba, kamora ho tlwaela tshehetso, lesea la hao ha le robale hantle empa a sa kule kapa a sa medise, jj, tsena ke dintho tse mmalwa tseo o ka di lekang:

- Lekola hore ebe seeta se ntse se lekana hantle na. O ka nna wa hloka tshehetso e kgolonyana.
- Bara e ka ba tshesane haholo ha ngwana a ntse a hola. Haeba bara e lokiseha, ho e etsa batsi hanyane ho ka thusa.
- Haeba dikobo le dilakane di faseha ka hara tshehetso, sebedisa mokotla wa ho robala kapa kobo e bobebé.
- Bea mesangwana ka mathoko khotong haeba tshehetso e kokota ho yona mme e tsosa lesea.
- Isa ngwana wa hao a moholwanyane khotong ya kampa kapa betheng haeba a se a hloka sebaka se seholo bakeng sa tshehetso

TSHALOMORAO



- Tleiniki ya hao e tla hlophisa ditjhhekapo tsa makgetlo a itseng ho lekola maoto a ngwana hao le tshehetso.
- O se ke wa foswa ke diketelo tsena tsa tleinikig, le ha maoto a shebeha a le hantle.
- Lenane le lenyane la bana le na le maoto a koropaneng a manganga haholo a kgutlang hape ha ngwana a ntse a hola, le a ka hlokan samente e nngwe kapa ka nako e nngwe opareishene. Ke kahoo diketelo tsa nako le nako tleiniking di leng bohlokwa.

Tshehetso le keletso?

- Ditleiniki tse ngata di na le motho ya tlang ho hhalosa leoto le koropaneng le kalafo ya lona.
- Matsatsing a tleiniki o tla kopana le batswadi ba bang ba nang le masea le bana ba mehatong e fapaneng ya kalafo.
- Ho na le dihlopha tsa tshehetso tsa batswadi tse inthaneteng le mekgatlo e ka o thusang.

Jwaloka mohlokemedi wa ngwana hao, o bapala karolo ya bohlokwa haholo katlehong ya kalafo ena. Haeba o ena le dipotso kapa se o tshwenyang, ka kopo ikopanye le tleiniki ya heno kapa moletsi wa batswadi.

TLHAHISOLESEDING YA TLELINIKI

SAMENTE



SAMENTE



TSHEHETSO



TSHEHETSO

