



Tlhokomelo ya tokiso ya leoto le koropaneng

Tataiso ya mehato ya dieta tsa tshehetso



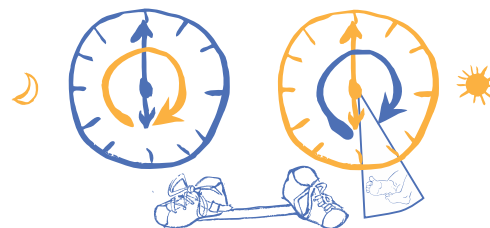
HO HLOKOMELA TOKISO YA LEOTO LE KOROPANENG

- Kamora mohato wa samente, maoto a lesea la hao a tla be a otlohlile. 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 otlohlile
- Ha samente ya ho qetela e ntshitswe, ngwana hao o tla kenngwa tshehetso.
- Ho bohlokwa haholo ho latela ditaelo bakeng sa ho apara tshehetso ho seng jwalo leoto le tla sothehela ka hare mme ngwana hao o tla tlameha ho qala kalafo hape.

TLHOPHISO YA TSHEHETSO E TLWAELEHILENG

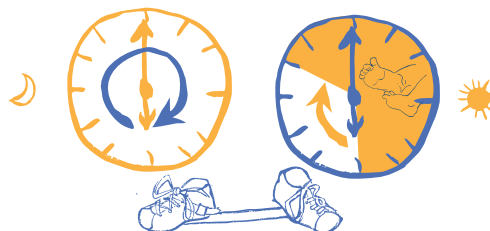
KGWEDI YA 1/KGWEDI YA 2/KGWEDI YA 3 – Dihora tse 23 ka letsatsi

(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

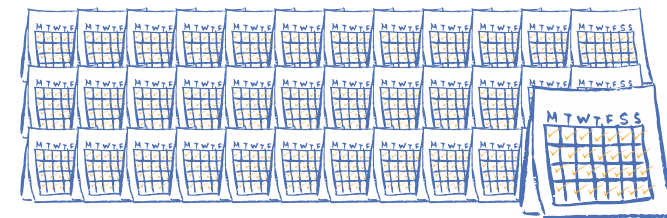
Lesea la hao le lokela ho be le rwetse tshehetso bosiu le ha a robala motsheare



TSHEHETSO DILEMONG TSE 4 TSA PELE

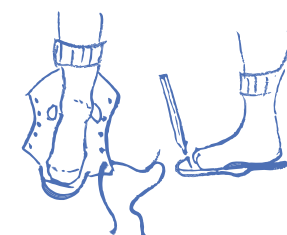


DIKELETSO TSA TSHEHETSO



- 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 bonnete 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 tsamaisa maoto a hae ka bobedi jwang ka nako e le nngwe le ho koba mangwele tshehetsong
- 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 settolo sefe kapa sefe maotong
- Sebedisa dikausu tse se nang mongolo tsa khotlone
- Qala ka ho rwesa leoto le holofotseng ho feta
- Bula seeta ka hohlehohle
- Koba lengwele mme o hatelle fatshe ha o kenya seeta ho boloka serethe se le tlase
- Ho kenngwa kgetlo la pele: Taka letshwao ka pene ka pela menwana jwaloka tataiso
- Etsa bonnete 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 bonnete ba hore dithapo kapa marapo ha a kgwehle haholo kapa ha a tiya haholo



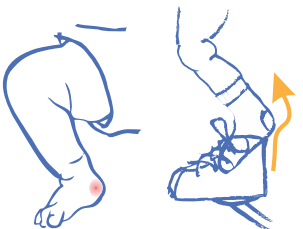
- Tshwara seeta o se tiise ka letsoho la hao ha o ntse o hula lengwele le kobehileng ho le isa hodimo ho etsa bonnete ba hore leoto ha le solle ka hara seeta
- Tlama marapo a tiye ha ho hlokeha
- Lekola hore serethe se ntse se le fatshe ka hara seeta (ho na le masoba dieteng tse ngata hoo o ka bonang 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 kgutlela tleliniking 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 tleliniki ya hao hanghang haeba:
 - Matshwao a mafubedu a kगतello, diso kapa ho ruuha maotong ho hlalella
 - 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 lekane 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 bobebe.
- 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



- Tleliniki ya hao e tla hlophisa ditjhekapo tsa makgetlo a itseng ho lekola maoto a ngwana hao le tshehetso.
- O se ke wa foswa ke diketelo tsena tsa tleliniking, 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 hloka samente e nngwe kapa ka nako e nngwe opareishene. Ke kahoo diketelo tsa nako le nako tleliniking di leng bohlokwa.

Tshehetso le keletso?

- Ditleliniki tse ngata di na le motho ya tlang ho hlalosa leoto le koropaneng le kalafo ya lona.
- Matsatsing a tleliniki 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 mohlokamedi 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 tleliniki ya heno kapa moeletsi wa batswadi.

TLHAHISOLESEDING YA TLELINIKI



SAMENTE

1	2	3	4	5	MOHLA
					✓



SAMENTE

6	7	8	9	10	MOHLA
					✓



TSHEHETSO

1	2	3	4	5	MOHLA
					✓



TSHEHETSO

6	7	8	9	10	MOHLA
					✓