

TSHEDIMOŠO YA TŠA MAPHELO LE BOPHELO BJO BOKAONE BJA BAŠOMI

O KA TLOGELA BJANG GO TSUBA: GO LAHLA MOKGWA WO SA RURI

Muši wa kwaye o kotsi go batsubi le go bao ba sa tsubego. Go tsuba sekerethe go hlola mehuta ya go fapana ya dikankere, go akaretša kankere ya maswafo, mogolo, marakodu (voice box), molomo, mogolo, dipshio, sebudula, lebete, mpa le popelo, gotee le lukhemia yeo e tseneletšego ya mokokotlo. Go tlogela go tsuba go fokotša kotsi ya tša maphele ge o lebane le muši wa kwaye.



Naa ke ka lebaka la eng go tlogela go tsuba go bonala go le boima

Go tsuba kwaye ke bokgoba bja tiro le go itema ga mogopolo. Nikhonthine go tšwa go kwaye e go fa mafolofolo a lebakanyana, gape a go fetoša lekgoba. Go fediša lethabo leo la lebakanyana go dira gore mmele o itemogelete dika tša go lapa le go duma. Ka lebaka la ditlamorago tša "go nyaka go ikwa o thabile" tša nikhonthine go bjoko, o ka no ba o šetše o tlwaetše go tsuba bjalo ka ge o ka re ke tsela ya go kgona go kgotlelela kgatelelo ya monagano, tumo le ge e ka ba go lewa ke bodutu.

Ka nako ye tee, tiro ya go tsuba e itsepeletše bjalo ka setlwaedi sa ka mehla. E ka no ba tsela ya go itiriša gore o tsube kwaye ka nako yeo o nwago kofi mesong, ge o khuditše mošomong goba sekolong, goba ge o tšeа leeto go ya gae ka morago ga letšatši le le telele. Mohlomongwe bagwere, maloko a lapa, le bašomimmogo ba a tsuba, mme seo se fetogile karolo ya ka fao o ikamanyago le bona.

Go kgona go tlogela go tsuba, o tla swanela ke go lwantšha bobedi bokgoba le maitshwaro le ditlwaedi tšeо di sepedišanago le gona.

Leano la gago la go tlogela go tsuba

Batho ba bantši ba kgona ka leano la go itlwaetša. Leano le lebotse le rarolla bobedi mathata a lebakanyana a go tlogela go tsuba le a lebaka le letelele a go thibela go boela morago. Le swanetše go hlangwa go ya ka dinyakwa tša gago tša go ikgetha le ditlwaedi mabapi le go tsuba.

Dipotšišo tše o swanetšego go ipotšiša tšona

Tšeа nako go gopola gore o motsubi wa mohuta mang, ke metsotsi efe bophelong bja gago fao o nyakago kwaye, le gore ke ka lebaka la eng. Se se tla go thuša go hlaola gore ke maele, mekgwa goba dikalafo dife tšeо di ka go holago kudu.

- Naa o ikwa o nyaka go tsuba nako le nako ge o eya dijong?
- Naa e ka ba o tsuba kudu ge le le boithabišong?
- Naa e ka ba ke bokgoba bjo bompe (go feta lepakana le tee ka letšatši)? Goba seripa se sennyane sa nikhothine se a go kgotsofatša?
- Naa o ikwa o nyaka disekerethe ge o ikwa o gatelelegile monagano goba moyo o le fase?
- Naa go na le ditiro tše dingwe, mafelo, goba batho bao o ba amanyago le go tsuba?
- Naa go tsuba ga gago sekerethe go amana le bokgoba bjo bongwe go swana le bjala goba go iteka mahlatse?
- Naa e ka ba o ikalafa ka mokgwa wo e sego wa tlwaelo le/goba ka go itlhaba ka dinelete?
- Naa o motho yo a kgonago go bolela ka ga bokgoba bja gago le mothobamatswalo goba mohomotši?
- Naa o na le kgahlego ya go tsenela lenaneo la go itšhidulla?

Thoma leano la gago la go tlogela go tsuba ka START

S = Ipeeletšatšikgwedi la go tlogela.

Kgetha letšatšikgwedi mo dibekeng tše pedi tše di tlogo, gore o be le nako yeo e lekanego ya go itokiša ka ntle le go lahlegelwa ke hlohleletšo ya go tlogela. Ge o tsuba kudu mošomong, tlogela mo mafelelong a beke, gore o be le matšatši a mmalwa a go itlwaetša phetogo yeo.

T = Botša maloko a lapa, bagwera, le bašomimmogo gore o ikemišetša go tlogela.

Dumelela bagwera le ba lapa la gago go ba karolo ya leano la gago la go tlogela go tsuba mme o ba botše gore o nyaka thekgo le tlhohleletšo ya bona go tlogela. Nyaka mogwera yo o ka tlogelago le yena yo a nyakago go tlogela le yena. Le ka kgona go thušana go feta dinakong tše boima.

A = Letela mme o ipeakanyetše mathata ao o tla lebanago nao ge o leka go tlogela go tsuba.

Batho ba bantši bao ba thomago go tsuba gape ba dira bjalo ka dikgwedi tše 3 tša mathomo. O ka ithuša go kgona seo ka go itokišetša mathata ao a tlwaelegilego, go swana le go ikgogela morago go nikhothine le tumo ya sekerethe.

R = Tloša disekerethe le ditšweletšwa tše dingwe tša kwaye ka lapeng, koloing le mošomong wa gago.

Lahla disekerethe tša gago ka moka (o se šie lepakana la tšhoganetšo!), digotetši, dikotlelwana tša molora le mankgwari. Hlatswa diaparo tša gago mme o hlatswe sengwe le sengwe seo se nkgago go swana le muši. Hlatswa koloi ya gago, hlwekiša digaretene le mebete, o be o hlwekiše fenitšhara ya gago ka phufudi.

T = Bolela le ngaka ya gago ka ga go hwetša thuša ka go tlogela go tsuba.

Ngaka ya gago e ka go kgethela dihlare tša go go thuša ka go tlogela mme a šišinya dilo tše dingwe tše di ka šomišwago. Ge o sa kgone go bona ngaka, o ka kgona go hwetša ditšweletšwa tše dintši go tšwa khemising ya selegae goba lebenkeleng la go reka dijo, go akaretša le sekgomaretši sa go thibela go tsuba, malekere a go thibela go tsuba le mmutu wa go thibela go tsuba.

Naa e ka ba o tsuba go fediša maikutlo a go se kgahliše goba a go nyamiša?

Go laola maikutlo a go se kgahliše a go swana le kgatelelo ya monagano, manyami, bodutu, letšhogo le go tshwenyega ke a mangwe a mabaka ao a tlwaelegilego a go dira gore batho ba bagolo ba tsube. Ge o na le letšatši le lebe, go bonala o ka re disekerethe ke bona bagwera ba gago ba nnoši. Le ge e ba di sekerethe di go fa khomotšo ye ntši bjang goba bjang, go bohlokwa go gopola gore go na le ditsela tše di kaone go bophelo bja gago (tša go kgona kudu) go tloša maikutlo a go se kgahliše. Tšona di ka akaretša go itšhidulla, go nagana, go šomiša maano a go iketla, le go dira boitlwaetšo bjo bonolo bja go itšhidulla ka go hema.

Maele a go thibela digwaletši tše di tlwaelegilego tša go tsuba

- **Bjala.** Batho ba bantši ba na le setlwaedi sa go tsuba ge ba e nwa bjala. MAELE: fetogela go dino tše di se nago bjala goba e nwa lefelong leo go lona go tsubela go lona go sa dumelwago. Ka letsogong le lengwe, leka go ja dimake le ditšipisi, goba go sohla lethotswana la go nwa goba lehlokwana la khokhtheile.
- **Batho ba bangwe ba go tsuba.** Ge bagwera, ba lapa, le bašomi-mmogo ba tsuba kgauswi le wena go boima kudu go tlogela go tsuba goba go thibela go boela morago. MAELE: Sehlopa sa gago sa go ithabiša se swanetše go tseba gore o fotoša ditlwaedi tša gago ka fao bolela ka ga sephetho sa gago sa go tlogela go tsuba. Dira gore ba tsebe gore ba ka se kgone go tsuba ge o na le bona ka gare ga koloi goba o le maikhutšong a go nwa kofi le bona. Lefelong la gago la mošomo, o se ke wa ya dinakong tša gago tša go nwa kofi le bao ba tsebago fela, dira se sengwe sebakeng sa seo, goba nyaka bao ba sa tsebego mme o ye nakong ya gago ya go khutša le bona.
- **Go fetša go ja.** Go batsubi ba bangwe, go fetša go ja go ra gore ba gotetša sekerethe, mme maitapišo a go tlogela go bonala a le boima. MAELE: legatong la motsotso woo wa ka morago ga dijo e ja seripa sa seenywa, sejo sa go fologetša, khuttonne ya tšhokolete, goba lehlokwana la mmotu.

O ka tlogela bjang go tsuba: Go kgona go phela le dika tša go tlogela nikhothine

Ge o se no tlogela go tsuba, o tla itemogela dika tša go fapano mmeleng bjalo ka ge mmele wa gago o ikgogela morago go nikhothine. Go ikgogela morago go nikhothine go thoma ka lebelo, gantši go thoma ka metsotso ye masometharo go iša go iri ya kwaye sa mafelelo mme ya golela godimo matšatši a 2 go ya go a 3 a go latela. Dika tša go ikgogela morago di ka tše matšatši go iša go dibeke tše mmalwa mme seo se fapano go ya ka batho.

Dika tša go tlogela nikhothine tše di tlwaelegilego di akaretša:

- Tumo ya kwaye
- Go fela pelo, kgakanego goba pefelo
- Go tshwenyega goba go se iketle
- Go palelwa ke go šetša
- Go se iketle
- Koketšego ya takatso ya dijo
- Go rengwa ke hlogo
- Go hloka boroko
- Mororomelo
- Koketšego ya go gohlola
- Molapo
- Go pipitletlwa goba go hlakahlakana ka maleng
- Kgatelelo ya monagano
- Go pompela fase ga pelo

Le ge dika tše tša go ikgogela morago di sa thabiše, ke tša lebakanyana fela. Di tla kaonafalo morago ga dibeke tše mmalwa ge dibakabolwetši di ntšhiwa mo mmeleng. Gabjale, tsebiša bagwera le maloko gore o ka se phele go swana le ka mehla mme o kgopela gore ba kwešiše seo.

Go kgona go phela le Dika tša go tlogela Nikhothine

Dika	Paka	Kimollo
Go duma sekerethe	Go tsenelela kudu ka beke ya mathomo fela go ka no tšwela pele dikgwedi	Ditela tumo; itebatše; sepela ka go phakiša.
Go tenegatenega, go fela pelo	Dibeke tše pedi go ya go tše nne	itšhidulle; hlapa ka meetse a go fiša; šomiša mekgwa ya go ikhutša; tlogela khafeine.
Go hloka boroko	Dibeke tše pedi go ya go tše nne	Tlogela khafeine ka morago ga 6 mathapama.; šomiša mekgwa ya go ikhutša; itšhudulle; beakanya ditiro (go swana le go bala) ge o palelwa ke go robala.
Molapo	Dibeke tše pedi go ya go tše nne	Robala gannyane; o se ke wa ikgapeletša.
Go šitwa go šetša	Dibeke tše mmalwa	Iphokoletše mošomo; thibela kgatelelo ya monagano.
Tlala	Dibeke tše mmalwa goba go feta fao	E nwa meetse goba dino tša khalori ya fase; e ja dijwana tša khalori ya fase.
Go gohlola, mogolo wa	Dibeke tše mmalwa	E nwa dieela ka bontši; šomiša

Go kgona go phela le Dika tša go tlogela Nikhothine go oma, go ediša mamina		dihlare tša sehuba.
Pipelo, moya	Beke go iša go tše pedi	E nwa diela ka bontši; oketša faepa go dijo tša gago; itšhidulle.

O ka tlogela go tsuba: Laola tumo ya sekerethe

Go efoga digwaletši tša go tsuba go tla thuša go fokotša tumo ya go tsuba, fela o ka se efoge tumo ka bottlalo. Fela tumo ya sekerethe ga e tšee nako ye telele, bjalo ge e ba o lekega go gotetša, gopola gore tumo e tla feta mme leka go e emišanyana. Se se tla go thuša go itokiša pele ga nako. Go ba le leano la go kgona go thibela tumo go tla go thuša gore o se ineele.

- **Itlhokomološe.** Hlatswa dibjana, tšhuma TV, hlapa ka šawareng, goba o leletše mogwera. Mošomo wo ga o tshwenye ge fela o ka kgona go tloša kgopoloy a gago tabeng ya go tsuba.
- **Ikgopotše gore ke ka lebaka la eng o tlogetše.** Šetša mabaka a gago gore ke ka lebaka la eng o tlogetše, go akaretša dipolo tša tša maphelo, go lebelelega kaone, go seketsa tšhelete, le boitshepo bjo bo kaone.
- **Etšwa tiragalang yeo e go lekago.** Fao o lego gona goba seo o se dirago e ka ba e le sona se hlohleletšago tumo. Ge go le bjalo, phetošo ya tikologo e ka dira diphetogo tše di nyakegago.
- **Inputse.** Matlafatša diphenyo tša gago. Nako le nako ge o fenya tumo, iphe moputso go dira gore o dule o hlohleletsegile.

Go kgona go phela le Tumo ya Sekerethe ka nako yeo

Ikhweletše seo Dula o swere dilo tše dingwe mo go wena tše o ka di lahlelagoo ka **se ka emago** ganong ge tumo e tšwelela. Kgetho ye kaone e akaretša diminte, **legato sa go ja** malekere a bothata, kherote goba dithupana tša seleri, mmotu, le dipeu tša sonoplomo.

Efa monagano Bala puku goba mekesine, theeletša mmino wo o o ratago, dira papadi **wa gagoya** go tlatša mantšu goba papadi ya Sudoku, goba raloka papadi ya mo **mošomo** inthanete.

Dira gore Pinyeletša dikgwele, diphensele, goba ditšhipi tša go swara tšhelete ka **matsogo a gagoge** e le diemalegato tše di botse tša go kgotsofatša tumo ya go dira se **a dule a šoma** sengwe.

Hlapa meno a Meno ao a sa tšwago go hlapiwa, le go maikutlo a go hlweka a ka go **gago** thuša go fedisa tumo ya kwaye.

E nwa meetse E nwa galase ye kgolo ya meetse a go tonya ka go iketla. Seo se ka se thuša fela ka go dira gore tumo e fete, e fela go tloša lenyora go thuša go fokotša dika tša go tlogela nikhothine.

Gotetša selo se Sebakeng sa go gotetša sekerethe, gotetša lekgantlele goba setupiši se **sengwe** sengwe.

Iphe mošomo Etšwa o sepele, o fofafafa goba o itšhidulle ka go patlama wa ya fase le godimo, leka go ikotlolka ka yoga, goba o kitime go dikologa moago.

Dira se sengwe seo se ka go lapolosago, go swana le go hlapa ka **Leka go ikhutša** meetse a borutho, go homola wa nagana, go bala puku, goba go dira boitwaetšo bja go hema.

Go thibela go oketšege mmele ka morago ga ge o tlogetše go tsuba

Go oketšege ga mmele ke seo se šetšwago ge go tlogelwa go tsuba. Batho ba bangwe ba go šomiša bjalo ka lebaka la go se tlogele go tsuba. Le ge e le nnene gore batsubi ba bantši ba tliša mmele dikgwedi tše tshela marago ga go tlogela go tsuba, go oketšege gantši e ba go go nnyane—e ka ba di phaonte tše 5 ka kakaretšo—mme le gore koketšego ya mathomo e fokotšega ge ntše nako e sepela. Go bohlokwa gape go gopola gore go oketšege ka diphaounte tše mmalwa mo dikgweding tše mmalwa go ka se kweše pelo boholoko go swana le go tsuba. Ke nnene, go oketšege ga mmele GA GO thibelege ge o tlogela go tsuba.

Go tsuba go šoma bjalo ka selo sa go fokotša tumo ya go ja. Go fokotša le dikwi tša gago tša go nkgelela le tatso. Bjalo ka morago ga go tlogela, tumo ya gago ya dijo e na le kgonagalo ya go gola mme dijo di tla bonala di dumisa le go feta. Go oketšege ga mmele go ka direga gape ge o bea go ja legatong la kgotsofalo ya go tsuba, kudukudu ge o ka retologela go dijo tša go ikhomotša tše di sa lokelago bophelo bja gago. Bjalo go bohlokwa go hwetša ditsela tše dingwe tše dikaone tša go šomana le kgatelelo le dikwi tše dingwe tša go se kgahliše.

- **Itlhokomele.** Sebakeng sa go fetogela go dikwaye goba dijo ge o ikwa go gatelelegile, o fela pelo, goba o na le kgatelelo ya monagano, ithute ditsela tše di swa tša go ikhomotša.
- **E ja ka tshwanelo, dijo tša go fapafapana.** E ja dienywa le merogo ye mentši mme o fokotše go ja makhura a mantši. Nyaka dijo tše dingwe tše di se nago makhura tše di bonalago di dumisa mme o tla kgona go ja. Efoga bjala, disota tša swikiri le dino tše dingwe tša go ba le dikhalori tše dintši.
- **E nwa meetse a mantši.** E nwa meetse a mantši—bonnyane e be digalase tše tshela go iša go seswai 8—a tla go thuša gore o ikwe o kgotshe le go dira gore o se ke wa ja ge o se wa swarwa ke tlala. Meetse a tla go thuša gape le ka go ntsha ditšhila mo mmeleng wa gago.
- **Sepelasepela.** Go sepela ke mohuta wo makaonekaone wa boitšhidullo. Go ka se go thuše fela ka go fediša dikhalori le ka go dira gore o se oketšege mmele, e fela go tla go thuša le ka go fediša maikutlo a kgatelelego le kgakanego yeo e sepelelanago le go tlogela go tsuba.
- **E ja dijo tša dikhalori tša fase goba tše di se nago dikhalori.** Kgetho ye botse e akaretša mmotu wa go hloka swikiri, dikherote le dithupana tša seleri, dipherefere tša sebolepego sa pele tše di segeletšwego goba jikhama goba malekere a bothata a go se be le swikiri.

Dihlare tše di ka go thušago go tlogela go tsuba

Dihlare tša go thuša go tlogela go tsuba di ka fokotša dika tša go ikgogela morago mme tša fokotša tumo, mme di na le bokgoni ge di šomišwa bjalo ka karolo ya lenaneo le le tseneletšego la go tlogela go tsuba leo le hlokometšwego ke ngaka ya gago. Bolela le ngaka ya gago ka ga tše dingwe tše di dirago le ge e ba dihlare tša go tlogediša go tsuba di go loketše.

Kalafo ya tšhomiso ya diemelanikhothine. Kalafo ya tšhomiso ya diemelanikhothine "legatong la" dikwaye ka ditšweletšwa tše dingwe tša nikhothine, go swana le motu wa nikhothine goba sekgomaretši sa nikhothine. E šoma ka go tloša ka bonnyane le ka go iketla karolo ya nikhothine ka mmeleleng go fokotša tše dingwe tša dika tša go ikgogela morago ntle le go šia mešidi le digase tše kotsi tše di hwetšwago ka gare ga dikwaye. Kalafo ya mohuta wo e thuša gore motsubi a šetše go fediša bokgoba bja kgopolole go nolofatša go hlokomedishiša go ithuta maitshwaro a maswa le mabokgoni a go tšwela pele.

O ka dira eng ge o theletše goba o boetše morago

Batho ba bantši ba leka makga a mmalwa go tlogela go tsuba pele ba kgona go lahla mokgwa woo sa ruri, ka fao o se ke wa ipolaya ge o ka boela wa tsuba gape. Fetoša go wa fao gore e be pholo ka go ithuta go tšwa go diphošo tša gago. Sekaseka seo se diregilego pele o tla thoma go tsuba gape, hlaola tše di go hlohleleditšego goba mafelo a go go hlolela mathata, mme o dire leano le leswa la go tlogela go tsuba leo le ka a fokotšago.

Go bohlokwa gape go gatelela phapano gare ga go thelela le go wa. Ge o theeletše mme wa tsuba kwaye, seo ga se re gore o ka se kgone go boela morago fao o bego o le gona. O ka kgetha go ithuta go tšwa go theleleng fao mme wa dira gore go go hlohleletše go leka ka maatla goba o ka go šomiša bjalo ka lebaka la go boela go mokgwa wa gago wa kgale wa go tsuba. Efela kgetho ke ya gago. Go thelela ga se gwa swanelo go boela ya ba go wa ka bottlalo.

Ge e ba o nyaka thušo ya go fediša bokgoba, hle etela SANCA mo 33 Mmileng wa Church Polokwane goba ikgokaganye le bona go 015 295 3700.

"LAHLA MOKGWA WOO MME O PHELE GABOTSE".

TŠA MAPHELO LE BOPHELO BJO BOTSE BJA BAŠOMI

KGORO YA DIPAPADI, BOKGABO & SETŠO

015 284 4194/4347