

IMPILO ENHLE IQALA EKHAYA

LENA YINCWADI YOKUSIZA ABAFUNDISI BABANTU ABADALA



Lencwadi impilo enhle iqala ekhaya ibhalwe ngokubambisana ngabakwa Thrasher Research Fund, Laubach Literacy nabakwa Operation Upgrade of South Africa.

ULynn Curtis we Laubach Literacy International usebenzisa indlela yokufundisa ebizwa ngokuthi yiFAMA ekufundiseni ne Thrasher Family Health Manual. Wabhala lencwadi yemindeni ephathelene nezempilo eyibhalela abazali nosolwazi bezempilo umhlaba wonke jikelele.

U-Operation Upgrade of South Africa naenye yezinhlangano zemfundo yabadala ecele ukubhala lencwadi ibhalela abafundisi babantu abadala .

Inhloso yalenhlangano ukuthi abafundisi babantu abadala bayisebenzise lencwadi uma befundisa ulimi lokuqala lomfundi (Zulu) noma befundisa isingisi.

Lencwadi yahlolwa emhlanganweni owawuhlelwe u Operation Upgrade, yayihlolwa abasizi babafundisi/ othisha/ abafundisi.

Michael Baraza

Pat Dean

Dumisile Hlengwa

Itumeleng Lebajoa

Mbali Lebajoa

Mso Msimango

Anderson Msomi

Beatrice Mlotha Mbhele

Isabel Ngwane



UBeatrice Mlotha Mbhele wayibhala ngesiZulu

Yahlolwa ngu Mso Ruth Msimango

Izithombe ngu Gill Nicholson



© Operation Upgrade of South Africa

www.networklearning.org



UHLA

Ikhasi

ISINGENISO	4
-------------------------	----------

ISIGABA 1 UMNDENI WAKHO UNGABA NEMPILO	7
---	----------

Isiqephu 1

Impilo ibalulekile	7
--------------------------	---

Isiqephu 2

Bonke abantu kufanele babenempilo	7
---	---

Isiqephu 3

Impilo enhle iqala ekhaya	8
---------------------------------	---

Isiqephu 4

Umgafunda ukusiza umndeni wakho uphile kahle	9
--	---

ISIGABA 2 IMINDENI ENEMPILO KUFANELE IHLANZEKE	10
---	-----------

Isiqephu 5

Amagciwane abanga izifo	10
-------------------------------	----

Isiqephu 6

Ukuhlanzeka kuyawabulala amagciwane	11
---	----

Isiqephu 7

Imizimba nezandla ezihlanzekile kuvimbela ukwanda kwamagciwane	12
--	----

Isiqephu 8

Ukudla namanzi ahlanzekile kuvimbela amagciwane emizimbeni yethu	13
--	----

Isiqephu 9

Imigwaqo nezitaladi ezihlanzekile zigcina imindeni iphila kahle	14
---	----

ISIGABA 3 IMINDENI ENEMPILO IDINGA UKUDLA OKUNOMSOCO	15
---	-----------

Isiqephu 10

Imindeni idinga ukudla okunhlobonhlobo nokunomsoco ngokulinganayo	15
---	----

Isiqephu 11

Izingane zidinga ukudla ukuze zikhule zinamandla	16
--	----

Isiqephu 12

Abantu besifazane abakhulelwe kusemqoka ukuthi badle ukudla okunomsoco	17
--	----

Isiqephu 13

Izingane kufanele zanceliswe	18
------------------------------------	----

ISIGABA 4 IMINDENI ENEMPILO KUFANELE IVIKELWE 19

Isiqephu 14

Imindeni kufanele ibabhekelele omama ngenkathi bekhulelwa noma sebethola izingane 19

Isiqephu 15

Imindeni kufanele ibanakekele abantu besifazane kakhulukazi ngenkathi bethola izingane 20

Isiqephu 16

Ukugomakuyasiza ukuvimbela izifo emindenini 21

Isiqephu 17

Imindeni ingakwazi ukulonda noma ivikele izingane zayo 22

Isiqephu 18

Ukunakekela ekhaya kuyazivimba izingozi 23

Isiqephu 19

Imindeni ingazivikela eziphuzweni, kugwayi nasezidakamizweni ezingavumelekile 24

Isiqephu 20

Imindeni ingazivikela kwizifo ezithathelana ngokocansi 25

Isiqephu 21

Imindeni ingazivikela kwizifo sengculaza 26

Isiqephu 22

Imindeni ingaluxosha udlame emizini yayo 28

ISIGABA 5 IMINDENI EPHILA KAHLE INGAKWAZI UKWELAPHA FUTHI IVIKELE IZIFO 30

Isiqephu 23

Ukwelapha izinkinga nje ezingatheni zezempilo 30

Isiqephu 24

Imindeni ingakwazi ukwelapha ukuqubuka, ukusha, amathumba ezilonda 32

Isiqephu 25

Umndeni ungabasiza abantu abagula kakhulu 33

ISIGABA 6 IMINDENI EPHILA KAHLE ISHIYELANA NGOTHANDO NANGOKUHLALA BEBAMBISENE 35

Isiqephu 26

Imndeni ingaphila ngokwenhliziyo nongokomoya 35

Isiqephu 27

Ukukhulelwa kwentombazane esencane akufanele kwehlukanise umndeni 36

Isiqephu 28

Umndeni onothando ungazivikela izingane ekufundeni noma ekufakweni imimoya emibi 37

ISINGENISO

Umsebenzi walencwadi

Njengomfundisi wabantu abadala uyazi ukuthi iningi labafundi bakho ngabazali, omama nobaba. Banenkinga ngempilo yabantwana babo. Ngesinye isikhathi izifo ezihlasela izingane zabo azikutholi ukwelapheka zize zibe sengcupheni yokufa izingane, ngoba abazali bengakwazi ukuzelaphela lezizifo. Njengokuthi abantu abaningi sebekwazi ukwelapha izifo ezifana nesifo sohudo, phezu kwalokhu kusekhona abazali abangenalo lolulwazi. Izingane ziyafa ngenxa yokuthi bengakwazi ukwelapha isifo sohudo. Wena njengomfundisi ungayisebenzisa lencwadi ukunikeza abazali ulwazi olusemqoka njengalolu:

* Ukuvimbela izifo emndenini ngokwenza impilo enhle

* Ukwelapha izifo emndenini

"Impilo enhle iqala ekhaya" GHBH yincwadi yakwa Operation Upgrade behlangene no Laubach ongayisebenzisa ukusiza abazali babengonompilo basemakhaya. Uma usebenzisa lencwadi ungababonisa abafundi izindlela zokwenza impilo enhle kubona nasemindenini yabo, ukuvimbela izifo nokwelapha izifo eziwayeleleke.

Imiphumela ongayithola ngokusebenzisa lencwadi "Impilo enhle iqala ekhaya" ngeyo kuthi abafundi abadala:

- a) Bangazinikela ekwenzeni impilo enhle emindenini yabo
- b) Basize imindenini yabo ngokudla ukudla okunhlobonhlobo nokunomsoco
- c) Bavikele ukudla namanzi omndenini ezifweni
- d) Bavikele imindenini yabo ezifweni eziyingozi njengesandulela ngculazi, ngculazi nekhoholera.
- e) Bavimbele izingozi zasekhaya
- f) Bavimbele udlame lwasekhaya
- g) Belaphe izifo eziwayeleleke ekhaya
- h) Babambe iqhaza ezinkingeni zempilo ezikhona emphakathini

Indlela yokufundisa encwadini ethi impilo enhle iqala ekhaya

Impilo enhle iqala ekhaya " yincwadi yokusiza abafundisi equkethe indlela yokusetshenziswa kwezempilo emfundweni yabadala. Ifundisa ngokufunda, ukubhala, namakhono nokuphatha ezempilo ngokuxoxisana okusukela kulwazi lwabafundi abaxoxisana ngalo nomfundisi. Le ncwadi isebenzisa izindlela ezimbili zokufundisa:

- a) Yindlela yokufunda ebizwa ngokuthi yi - FAMA
- b) Nendlela yokufunda ebizwa ngokuthi "ukufundisa ulimi ngolwazi lwabantu abafundayo" phecelezi Language Experience Approach.

Indlela yokufundisa ebizwa ngokuthi yi - FAMA

Kusetshenziswa izithombe ngezihloko ezahlukeneyo zezempilo. Kuxoxwe ngazo lapho kufundelwa khona.

Umfundisi ukhombisa abafundi isithombe abe ese buza imibuzo ekuyiyona ezokwenza abantu bakwazi ukuxoxa ngento eyenzeka esithombeni.

Lencwadi inezithombe nohla lwemibuzo exoxa indaba efanele isetshenziswe uma kuxoxwe ngesithombe ngasinye. Lemibuzo yakhiwe ngobukhulu ubuchwepheshe ukulandela indlela yokufundisa ebizwa ngokuthi yi FAMA.

Abafundi ke kufanele baxoxisane baphendule imibuzo ngamunye. Kulokho kuxoxisana yilapho befunda kahle ngezempilo.

Wena njengomfundisi kufanele wazi kabanzi ngesihloko leso ukuze ukwazi ukuhola leyo ngxoxo yabafundi futhi ubuye unezelele abafundi ngolwazi olujulileyo mayelana nalesosihloko.

Maqondana nesithombe ngasinye kukhona amaphuzu asemqoka aqondene nesihloko ukunezezela ulwazi lomfundisi.

Okunye okusemqoka ukuzama ukuthola ulwazi olujulileyo ngesihloko ezincwadini nasemaphepheni amancane (pamphlets) atholakala emitholampilo nasezibhedlela kanye nakosonhlalakahle bendawo

Kulendlela yokufundisa ebizwa ngokuthi yi - FAMA, kubuzwa izihlobo ezine zemibuzo ukusiza abafundi bacapange kahle ngenkinga.

1. FACT - AMAQINISO asemqoka - imibuzo esizayo ukuze kutholakala imbangela yalawo maphuzu amqoka ngesithombe. Isibonelo:

- Yini oyibonayo kulesisithombe?
- Kwenzakani kulesisithombe?

Lemibuzo ke iqukethe okusemqoka kuyona yonke ingxoxo yalesisithombe.

2. ASSOCIATION - UKUHLANGANISANA - Lemibuzo iyosiza abafundi bacobeletane ngokuzwelana ngemizwa nalababantu abasesithombeni noma bangene ezicathulweni zabo. Isibonelo:

- Ucabanga ukuthi uzizwa enjani lomama?
- Wake waba kulesisimo esifana nalesi?

Lemibuzo yenza ukuthi imibuzo yalesisithombe ibe yiqiniso kubafundi

3. MEANING -KUCHAZANI noma KUSHO UKUTHINI - Imibuzo yalana isiza abafundi ukuthi bacabange ukuthi lesisithombe sibanikeza siphilisi ifundo. Iholela abafundi ekuthini babhekisise imbangela yezinkinga, nembangela yokuziphatha noma yezenzo lezo. Isixazululo sezinkinga nokubaluleka kwemithetho abacanga ukuthi isemqoka. Isibonelo:

- Nicabanga ukuthi kusemqoka yini ukuthi abantu besifazane abakhulelwe badle ukudla okunomsoco?
- Ngoba yini?

Abangane bangazijezisa izingane zabo ngaphandle kokuthi babenolaka.

4. ACTION -KUZOKWENZEKANI - Lemibuzo yalana izosiza ekugqugquzeni abafundi basebenzise ulwazi abalutholile ngesakhathi bexoxa ngesifundo ezimpilweni zabo. Iphinde ibasize bahlele ukufeza izinhloso nezidingo zabo okuyizona ezijahekile . Ezinye zalezinhloso kungaba ngezabantu abahlukene noma ezokuqwashisa umphakathi. Isibonelo:

— Umphakathi ungayivikela kanjani imindeni yawo ezifweni ezinje ngengculazi?

Abantu bangenza njani ngemfucuza kadoti echithwa ngabantu ezitaladini nasemakhoneni emizi nemijondolo.

F FACTS

Amaphuzu amqoka

A ASSOCIATION WITH THE SITUATION

Ukuhlanganisa abafundi nesimo esisesifundweni

M MEANING FOR THE PEOPLE IN THE DISCUSSION

Kuchazani - ukusizana nabantu nokuchazwa

yisifundo

A ACTION NEEDED

Kuzokwenzekani kudingeka

kwenziwenjani ngemuva

kwesifundo

Lendlela yokufundisa ibizwa ngokuthi yi - FAMA.

Indlela yokufundisa ebizwa ngokuthi ukusebenzisa ulimi nolwazi lwabantu ukubafundisa (*Language Experience Approach*).

Njengomfundisi wabantu abadala uyafisa ukuhlanganisa ukufunda nokubhala nokufeza izinhloso zezempilo esifundweni ngasinye. Usebenzise iFAMA uma ufuna ukuthola imiphumela yezempilo usebenzise ulimi nolwazi lwabafundi (*Language experience approach*) uma ufuna ukuthola imiphumela yokufunda nokubhala.

Uma ufundisa isigaba 1 nesigaba 2 ungasebenzisa ulimi nolwazi lwabafundi (*Language experience approach*) ukufundisa ukufunda nokubhala uma nje seniqedile ukuxoxa ngesithombe. Sebenzisa imisho eshiwo ngabafundi engxoxweni ukufundisa imisho nokwakha imisindo (*syllables*). Noma sewufundisa ukubhala usebenzisa izithombe namagama. Uyokwazi kabanzi ngalendlela yokufundisa uma sewenze izifundo zabafundisi bolimi lokuqala e Operation Upgrade.

Uma uzofundisa abafundi besigaba 3 ningabhala isiqephu noma indimanyana nabafundi ngalesosihloko noma nifunde amabhuku amancane (pamphlets) lapho kungatholakala ulwazi olujulile ngalesosihloko. Ungalungisa nomsebenzana noma isivivinyo ngalesosihloko leso enisikhethile ukubalolonga nokuxazulula izinkinga. Ungakwazi nokuthi umamele izikhulumi ezivela kwezempilo zizokhuluma nabafundi ngalesosihloko.

Qaphela lokhu sinakhele ipulani yokufundisa abafundi ngamagciwane, phela siyazi ukuthi akulula ukubona amagciwane. Ngakho ke abafundi kungaba nzima ukuthi bakwazi kahle ukuthi amagciwane angasigulisa noma angasibangela izifo. Ukwazi imiphumela yamagciwane kubalulekile kakhulu uma uzama futhi uthanda ukugcina umndeneni wakho uphilile Isifundo sokuqala samagciwane sisebenzisa iFAMA ukwakha ingxoxo nendaba nokukhombisa ngokwenza (demonstration), ukusizana nomfundisi akwazi ukufundisa abafundi ukuthi amagciwane akhona futhi andisa izifo.

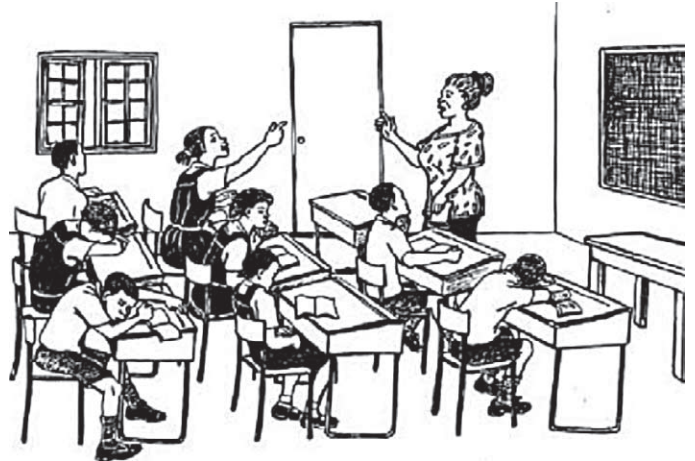
ISIGABA 1

Umndeni wakho ungaba nempilo

Isiqephu 1 — Impilo ibalulekile

A. IMIBUZO YENDABA

- * Yini eniyibonayo kulesisithombe ?
- * Nicabanga ukuthi izizwa injani lentomabazanyana?
- * Uma nibona inawo yini amandla?
- * Unayo yini impilo?
- * Nicabanga ukuthi zizizwa zinjani ezinye izingane?
- * Ungayibona kanjani ingane ephile kahle?
- * Uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Wake wababona yini abantu abangenayo impilo enhle?
- * Ibalulekile yini impilo enhle? Ukusho ngani lokho?
- * Yiziphi ezinye izinto ezenza abantu bagule?
- * Abantu bangayithuthukisa kanjani impilo yabo emakhaya nasemphakathini?



B. IMISHO ETHOLAKALA UMA KUXOXWA

C. AMAPHUZU ABALULEKILE

1. Ungambona umuntu ophila kahle noma onempilo enhle.
2. Impilo ebuthaka yenza umuntu angayithokozeli impilo futhi iyamkhubaza agcine engazitholanga zonke izinto azithandayo.
3. Ungafunda ukuthuthukisa impilo yakho nabanye.

Isiqephu 2 — Bonke abantu kufanele babenempilo

A. IMIBUZO YENDABA

- * Yini eniyibonayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi uzizwa enjani lomfana omncane?
- * Ucabanga ukuthi ugogo uzizwa ekusiphi isimo?
- * Uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?



- * Wake wazizwa ukulesisimo abakusona lababantu abakulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi unayiphi inkinga ugogo?
- * Ukuba bekuwugogo wakho lona ubungamsiza kanjani? Uphinde umphathe kanjani?
- * Bangingi yini abantu abagulayo emphakathini wangakini?
- * Ungayithuthukisa kanjani impilo kini nasemphakathini wangakini?

B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. AMAPHUZU ABLULEKILEYO

1. Bonke abantu badinga ukunakekelwa uma begula.
2. Izifo eziningi zingalapheka.
3. Singakwazi ukuzivimbela ezinye izifo.

Isiqephu 3 — Impilo enhle iqala ekhaya

A. IMIBUZO YENDABA

- * Yini eniyibonayo kulesisithombe?
- * Nicabanga ukuthi uzizwa enjani lomama?
- * Izingane zona zizizwa zinjani?
- * Ubaba yena uzizwa enjani?
- * Wena uma ubuka lesisithombe uzizwa unjani?
- * Uma ubabuka lababantu babukeka benjani, bajabulile noma baphila kahle?
- * Empilweni yakho wake waba kulesisimo abakusona lababantu?
- * Ake nisho lokhu impilo enhle iqala ekhaya, ukusho ngani ukuthi impilo enhle iqala ekhaya?
- * Yiziphi ezinye izindlela ezingasetshenziswa ukusiza imindeni ukuthi igcine abantu ebathandayo bephile kahle?
- * Abantu abaningi bakholelwa wukuthi imindeni kuwumsebenzi wazo ukugcina izingane ziphila kahle, ngaphezu kwezikole, nemitholampilo nabasenzi bakhulumeni, ngokubona kwakho kuwumsebenzi kabani ukugcina izingane ziphila kahle?
- * Kungabe ngowabazali yini? Ukusho ngani lokho?
- * Bazali - nina niyibona ngayiphi indlela lendaba yokuthi abazali kube yibona ababamba iqhaza ngempilo yezingane zabo?
- * Izingane zona zingabamba liphi iqhaza empilweni yabazali bazo kanye nabanye ababkhonzile noma ababathandayo?
- * Kungabe umama nobaba kuwumsebenzi wabo yini ukunakekelana?
- * Bafundi nicabanga ukuthi kuyiqiniso yini ukuthi impilo enhle iqala ekhaya?



- * Ningaluthola kuphi usizo neminye imibono ngokuthuthukisa impilo yomndeni?

B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. AMAPHUZU ABALULEKILE

1. Amalungu omndeni kungumsebenzi wawo ukunakekela impilo yamanye amalungu omndeni noma yababakhonzile.
2. Amalungu omndeni kuningi angakwenza ukuvikela izifo ekhaya.
3. Amalungu angakwazi ukwelapha izifo ezahlukenene ekhaya.
4. Imindeni ingakwazi ukusebenzisana nabezenhlalakahle ukuthuthukisa impilo.
5. Ungafunda izindlela eziningi zokusiza umndeni ube nempilo enhle.

Isiqephu 4 – Ungafunda ukusiza umndeni wakho uphile kahle

A. IMIBUZO YENDABA

- * Yini eyenzeka kulezizithombe zombili?
- * Ucabanga ukuthi azizwa enjani lamadoda?
- * Abesifazane bona bazizwa benjani?
- * Wena uzizwa unjani uma ubuka lezizithombe zombili?
- * Wakhe waya yini lapho kukhulunywa ngezempilo?
- * Ucabanga ukufunda nabangani nomakhelwane kungaba wumbono omuhle?
- * Ukufunda kungayithuthukisa kanjani impilo yomndeni wakho.
- * Yikuphi okunye ongakufunda ukusiza umndeni wakho ube nempilo engcono?
- * Wubani eningambiza azokhuluma nabantu ngempilo engcono emphakathini wangakini?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. AMAPHUZU ABALULEKILE

1. Abantu bangahlangana futhi basizane ngokufunda ngezempilo.
2. Amalungu omndeni angafunda okuningi ukuvimbela izifo emndenini.
3. Amalungu omndeni angafunda izindlela eziningi zokulwa nezifo ukusiza emakhaya.
4. Abomndeni bangafunda kwabezenhlalakahle ukuthuthukisa impilo yomndeni.
5. Uma ungathola ulwazi ngezempilo ungayithuthukisa impilo yakho uphinde uhlenge nezimpilo zabantu.

ISIGABA 2

Imindeni enempilo kufanele ihlanzeke

Isiqephu 5 — Amagciwane abanga izifo

A. IMIBUZO

- * Yini eyenzekayo kulesisithombe?
- * Bazizwa benjani lababantu?
- * Wake wagula yini?
- * Wawuzizwa unjani?
- * Zibangwa yini izifo ezifana nomkhuhlane nesifo sohudo?



B. INDABA

Umnumzane Zakhe Ndlovu wayephatheke kabi kakhulu ngoba wayengakwazi ukufunda nokubhala. Khona kunjalo wayengathandi ukuya kofunda esikoleni sabadala. Umphathi emsebenzini wayefuna ukumkhuphulela esikhundleni kangangokuthi ngelinye ilanga wagcizelela ukuthi uZakhe ayofunda esikoleni sabadala.

Esifundweni sokuqala wakhathazeka kakhulu ngoba kuyena kwakunzima ukubona izinhlamvu.

Umfundisi wabo wambona ezama ukubamba incwadi yakhe eyibhekisa ngalapho kukhanya ngakhona. Wabe esemtshelaka izibuko. Wagxuma wathuka kakhulu uZakhe "Hayi bo bakithi nami sengibona kahle futhi wonke umbhalo ubonakala kahle kakhulu". Waye sethi umfundisi wakhe uZakhe usazokuba nayo inkinga uma efuna ukubona izinto ezincane. Ngakho ke udinga izibuko phela zona zenza izinto ezincane zibonakale zinkulu ngaleyo ndlela ke kubalula ukuthi uzibone. Wabe esemtshela ukuthi ingilazi le esezibukweni yiyona eyenza izinhlamvu zibukeke zizinkulu Wajabula kakhulu uZakhe wayesethenga ezakhe izibuko wazisebenzisa esikoleni nasekhaya, ekugcineni wafunda ukufunda nokubhal, inkampani yamkhuphulela esikhundleni esingcono phela uyakwazi ukubhala nokufunda manje phela nojoji usemshaya ayophuma ngale.

C. IMIBUZO

- * Uzweni kulendaba?
- * Uzizwa unjani ngalendaba?
- * Ucabanga ukuthi wazizwa enjani uZakhe?
- * Zamsiza kanjani uZakhe izibuko?

D. UBUNGCWETI BENGILAZI

Ungasebenzisa izingilazi eziningana ezinamanzi ahlanzekile, babonise abafundi indlela ingilazi ewukhulisa ngayo umbhalo ngisho nobayana obusengalweni

yomuntu, Lokhu ukubona kahle uma uzobuka loba boya obusengalweni ngalendawo engezansi yengilazi. Nakhu okubalulekile: Singakwazi ukubona izinto ezincane kakhulu uma sisebenzisa ingilazi eyisipesheli.

E. INDLELA YOKUTSHENGISA LOKHU OKUNGENHLA USEBENZISA INGILAZI

Cela oyedwa wabafundi eze nengilazi enamanzi ahlanzekile. Bakhombise bonke ukuthi amanzi ahlanzekile. Faka udoti omncane ongawucosha ngomunwe phansi kuyo lengilazi enamanzi ahlanzekile. Babonise abafundi lezozinhlamvu zodoti ezisemanzini, babuze ukuthi bangawaphuza yini lawomanzi, seningabo nisana manje ngalokhu okulandelayo.

F. SEBENZISA LOLULWAZI

Batshela bonke labafundi ukuthi izifo zibangwa ngamagciwane, amancane ngalendlela yokuthi angeke sikwazi ukuwabona ngamehlo ethu. Noma kunjalo osolwazi basebenzisa ingilazi eziyisipesheli ekuyiyona eyenza amagciwane abonakale emakhulu ngakho nje nathi sesazi ngawo.

Uma umuntu ethinte noma yini enamagciwane bese ezibamba umlomo, amehlo noma amakhala angagula, ungakhohlwa ukubatshelela ukuthi izinto ezifana nezimpukane ziyawathwala amagciwane ikakhulu uma uzobeka ukudla kungamboziwe. Amagciwane avamile ukukhula ekudleni okubolile.

Isiqephu 6 – Ukuhlanzeka kuyawabulala amagciwane

A. IMIBUZO

- * Ubonani kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi umama nalengane bazizwa benjani?
- * Wena uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Wake waba nayo yini inkinga yengane engaphilile njengalena?
- * Wake wayigeza yini ingane encane?
- * Wawuzizwa unjani ngenkathi ukwenza lokhu?
- * Kungani sizigeza izingane zethu?
- * Ucabanga ukuthi angakuphatha kabi kangakanani amagciwane amancane?
- * Izingane zizithola kanjani izikelemu?
- * Kubaluleke ngani ukugcina imizimba, izandla, ukudla, amanzi namakhaya ehlanzekile.
- * Yikuphi okunye ongakwenza nomndeni wakho ukuzivikela kumagciwane ayingozi?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. AMAPHUZU ABALULEKILE

1. Amagciwane namaqanda ezikelemu nokunye okunambuze layo kuncane kangangokuthi akulula ukubona. Uma konke lokhu kungena emzimbeni womuntu kuyagulisa futhi kuyakhathalisa, kuqeda amandla, kubanga umkhuhlane nesifo sohudo.
2. Amagciwane abanga izifo eziyingozi futhi ezibulalayo njengalezi:
 - Inyumoniya/izibhobo**
 - * Isifo esihlasela isishiso samaphaphu, siyingozi futhi siyabulala
 - Ikholera**
 - * Isifo esiyingozi esihudisayo, sihlanzise futhi siyabulala
 - Umalaleveva**
 - * Umkhuhlane omkhulu lesisifo sithwalwa omiyane futhi naso siyabulala
 - Isifo sohudo**
 - * Siqeda amandla, siqeda amanzi emzimbeni siyabulala ngakumbi ezinganeni
 - Isifo itetanus**
 - * Igciwane elingena esilondeni esivulekile siyabulala
 - Isifo sovindle**
 - * Lesisifo singamkhubaza umuntu impilo yakhe yonke
3. Amagciwane azwana nendawo ezinokungcola ezingahlanzekile njengalezi: udoti wabantu nowezilwane, odakeni, eduze kwezindlu zangasese, lapho kutholakala izinambuzane ezinje ngezimpukane amagundane kanye namakokoloshe.
4. Ningavumeli amagciwane ayingozi angene emizimbeni yenu.
5. Amagciwane ayingozi awakwazi ukuhlala ezindaweni ezihlanzekile.
6. Umndeni ungazivikela kumagciwane nase kufeni ngokulandela lokhu:
 - * ukugcina imizimba nezandla zihlanzekile
 - * ukusebenzisa amanzi ahlanzekile (uma uphuza noma ugeza)
 - * nokugcina amakhaya ehlanzekile.

Isiqephu 7 — Imizimba nezandla ezihlanzekile kuvimbela ukwanda kwamagciwane

A. IMIBUZO

- * Yini eyenzekayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi lentombazana izizwa injani?
- * Uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Uyazigeza nje izandla uma uzokudla noma usuqedile ukudla?
- * Kubalulekile yini ukugeza izandla?
- * Ukusho ngani lokho?



- * Uzizwa unjani uma ucabanga ngokuhlala unomzimba nezandla ezihlanzekileyo?
- * Uma ucabanga ukuhlala nezandla ezihlanzekile kukuvimbela kanjani ukwanda kwamagciwane?
- * Ucabanga ukuthi ungasiza kanjani izingane zifunde ukugeza izandla zazo?

B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Amagciwane ayingozi angahlala futhi ande noma akhule uma umzimba wakho ungcolile.
2. Uyawasakaza amagciwane uma uthinta izinto ngezandla ezingcolile.
3. Uma ugeza izandla zakho ubulala amagciwane ayingozi futhi uvimbela nokusakazeka kwezifo.
4. Geza izandla zakho kahle ngensipho kanye namanzi ahlanzekile.
5. Amagciwane angahlala ngaphansi kwamazipho ikakhulu uma emade.
6. Geza izandla zakho ngemuva kokusebenzisa indlu encane.
7. Geza izandla zakho uma uzolungisa ukudla.
8. Geza izandla zakho ngaphambi kokudla noma ngaphambi kokupha ingane encane ukudla.
9. Ukugeza kungumkhuba omuhle futhi onempilo.
10. Njalo ngemuva kokudla kufanele sigeze amazinyo ethu.

Isiqephu 8 — Ukudla namanzi ahlanzekile kuvimbela amagciwane emizimbeni yethu

A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo esithombeni sokuqala?
- * Ucabanga ukuthi umama nezingane zakhe ezimbili bazizwa benjani?
- * Lengane inesifo sohudo, ucabanga ukuthi izizwa injani?
- * Ucabanga ukuthi kwakufanele enze njani umama ukuvimbela ukugula? Kwengane yakhe?
- * Kungani isifo sohudo sibe siyinkinga kangaka?
- * Yini oyibonayo esithombeni sesibili?
- * Ucabanga ukuthi izizwa kanjani lentomabzanyana encane?
- * Ngokubona kwakho kungabe lamanzi asedamini anamagciwane?
- * Ungathanda yini ukuwaphuza lamanzi?
- * Wake wawaphuza yini amanzi angahlanzekile? Wazizwa unjani?
- * Yini engenziwa ukususa amagciwane emanzini?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. AMAPHUZU ABALULEKILE

1. Isifo sohudo singambulala umuntu ngenxa yokuphela kwamanzi emzimbeni ikakhulu uma ingane isencane. Uma kuphele amanzi emzimbeni (Lokhu kubizwa ngokuthi yi dehydration) lokhu kuyingozi kakhulu. Zama ukuvimbela isifo sohudo. Xwaya ukudla namanzi angcolile.
2. Yikha amanzi endaweni ehlanzekile ngempela ekuphuzeni. Gcinani imifula yamanzi aphuzwayo ihlanzekile ungalokothi wakhe umfula wamanzi aphuzwayo eduzane kwendlu yangasese.
3. Sebenzisa amanzi ahlanzekile ngempela ekuphuzeni. Ungawabulala amagciwane ngokubilisa amanzi noma uthole iJIK noma lokhu okubizwa ngokuthi yi Chlorine bleach kilorayini.
4. Ungawavimbela amagciwane ngokugcina ukudla, nendawo yokulungisa ukudla, nakho konke nje okusekhishini kuhlanzekile.
5. Geza izandla zakho ngaphambi kokudla, noma ngaphambi kokuthinta ukudla, ngaphambi kokupha ingane ukudla.
6. Gcina ukudla kwakho namanzi kumboziwe ukuze kungatholani nezinto ezinje ngezilwane izinto ezinambuzelayo njengezimpukane kanye nokunye.
7. Hlala ukumbozile ukudla njalo futhi ukugcine endaweni epholile.
- 8 Geza izithelo njalo nezitshalo emanzini ahlanzekile.
- 9 Uma ukupheka ukudla ayafa amagciwane, ubokudla kusashisa ukudla okuphekiwe, ungakuphaki kuhlale isikhathi eside kungadliwa, ukudla okusele kufanele kufudunyezwe ngaphambi kokuthi kudliwe.
10. Izitsha kufanelwe zigezwe ngamanzi ashisayo nensipho njalo ngemuva kokudla, ziphinde zigeziziswe ngamanzi ahlanzekile. Gcina izitsha endaweni ehlanzekile futhi uhlale uzimbozile.

Isiqephu 9 — Imigwaqo nezitaladi ezihlanzekile zigcina imindeni iphila kahle

A. IMIBUZO

- * Yini oyibona kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi izingane zizizwa kanjani?
- * Ucabanga ukuthi lomama yena uzizwa enjani?
- * Ucabanga ukuthi abantu bazizwa benjani ngokugcina izitaladi zihlanzekile. Uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Kukhona yini okunye owake wakubona okufana nalesisithombe?
- * Kwenziwa yini lokhu?
- * Yiziphi ezinye izinkinga ezibangwa wudoti osemigaqweni?



- * Yini abangayenza abantu ngodoti osemigaqweni?

B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Ukungcola noma udoti wandisa izindawo zamagciwane nezimpukane, okuyizona ezisakaza amagciwane
2. Lapho kunodoti yilapho bezalela khona omiyane, bese kwanda isifo sikamalaleveva.
3. Ungawushisa noma uwembele udoti wakho.
4. Uma unenkinga yodoti wasemgwaqeni ungaxoxisana nomakhelwane bakho ngawo, umphakathi ungazama isu elingasiza kulowodoti.

ISIGABA 3

Imindeni enemphilo idinga ukudla okunomsoco

Isiqephu 10 — Imindeni idinga ukudla okunhlobonhlobo nokunomsoco ngokulinganayo.

A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi uzizwa enjani lomama?
- * Ucabanga ukuthi izizwa injani lengane?
- * Wena uzizwa unjani uma ubona lesisithombe?
- * Wake wawenzela yini umndeni wakho ukudla?
- * Kungani lomama elungisa izinhlobo ezine ezahlukene zokudla?
- * Kufanele yini abantu badle izinhlobonhlobo ezahlukene zokudla?
- * Uyazazi yini izihloko zezinhlobo zokudla?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Ukudla kungakuvikela ezifweni ezahlukene? Ukudla kusetshenziselwa izinto ezahlukene emzimbeni, kodwa okusemqoka kunakho ukuthi kuvimbela umzimba ungangenwa yizifo.
2. Imindeni kufanele idle izinhlobonhlobo ezahlukene ukuze zivikele izifo (nokugula).
3. Kukhona izihloko ezintathu Lokho umndeni okudlayo nokuphuzayo kufanele kube ngengxenye yalezozihloko zokudla zonke izinsuku zonke.

4. Ukudla okunikeza amandla (carbohydrates). Lokhu kudla kusinikeza amandla sibe nogqozi lokusebenza nomdlandla wukunyakaza zonke izinsuku. Ukudla okusinikeza amandla yilokhu: ukudla okwenziwe ngempuphu yombila, yilayisi (rice), wufulawa, amazambani, nokunye.
5. Ukudla okukhulisayo (proteins). Lokhu ukudla kusiza ekwakheni umzimba, kuphinde kuvuselele umzimba uma unokunukubezeka njengokuthi uma umuntu esikekile, ehuzukile eshile nokunye.

Lokhu ukudla okufana nalokhu: ufishi, inkukhu, amaqanda, inyama, ushizi, ubisi, nokudla kwezitshalo okufana nobhontshisi amakinati nokunye.

6. Ukudla okuvikela umzimba: izithelo nezitshalo. Lokhu kudla kunezakha mzimba (vitamins) ezigcina umzimba futhi ziwuvikele ezifweni.
7. Umuntu kufanele abenakho konke lokukudla okutholakala kuzozontathu lezizihloko zezinhlobo zokudla zonke izinsuku. Njengokuthi nje ukudla kwasekuseni, okwasemini nokwantambama kufanele kube nalezizinlobo zokudla ezahlukeneyo. Ukudla kwendabuko kuvamile ukuthi kube nalezizinhlobo zokudla.
8. Ukudla okulula phakathi kokudla kosuku nakho kuyasiza ukulinganisa izinhlobo zokudla emzimbeni.
9. Uma uhlala unengadi ungahlala unokudla okuvikela umzimba ngemali encane.

Isiqephu 11 – Izingane zidinga ukudla ukuze zikhule zinamandla.

A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi uzizwa enjani lomama?
- * Ucabanga ukuthi izizwa injani yona ingane?
- * Wena uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Wake wayibona yini into efana nale ekulesisithombe lapho uhlala khona?
- * Ucabanga ukuthi ukudla ezikudlayo izingane kungayishintsha yini impilo yazo?
- * Ukusho ngani lokhu seka impendulo yakho?
- * Bangenza njani abazali ukuqinisekisa ukuthi izingane zabo zidla ukudla okwanele futhi okulungile?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Izingane ezinempilo zidinga ukudla okwanele futhi okulungile ukuze zikhule futhi zihlale ziphapheme.
2. Ingane engakudli ukudla okwanele futhi okukhulisayo (proteins) ibonakala ngokuthi ibe buthaka futhi yonde. (Ukudla okukhulisayo yilokhu: amaqanda ubisi, inyama nokunye.) Lezizingane ke ziye zihlale zikhathele, futhi zinezinhliziyi ezincane kulula ukubona izimbambo zazo futhi ungakwazi

nokuzibala.

3. Izingane ezibuthaka nezondile zigula njalo futhi kulula ukugula kuzon. Azikhuli zibe zinde, zibe namandla futhi zihlakaniphe njengoba kufanele.
4. Abazali yibona abangasiza bagcine izingane zabo ziphila kahle zingabi buthaka futhi zingondile.
5. Izingane ezincane kufanele zidle kahlanu noma kasithupa ngosuku uma sekuhlangene nokudla okulula (snacks).
6. Zonke izingane zidinga ukudla okunezakha mzimba kakhulu (Vitamin A) njengalezi: ubisi lwebele, izitshalo ikakhulu lezi ezinamaqabunga aluhlaza, nezithelo ikakhulu lezi ezinemibala ephuzi.
7. Ubhanana yisithelo esilungile nesinempilo futhi sihle nasezinganeni. Ngakho ke singukudla okulula (snack) ongakupha izingane, nebhotela elibizwa ngokuthi yi (peanut butter) phinathi liwukudla okukhulisayo ezinganeni.
8. Ukuvimbela ukungcola namagciwane, ingane encane kufanele uyinikeze ukudla ngendishi noma ngepuleyiti layo bese uyindlelela indwangu ehlanzekile noma uyihlalise esihlalweni idle kahle.
9. Uqikelele ukuthi amanzi owanika ingane ahlanzekile.
10. Kusemqoka ukuzipha ukudla okunomsoco nokunempilo izingane, ikakhulu uma zigula noma bezike zahlaselwa wukugula.

UKUDLA OKUFANELE

OKUNIKEZA AMANDLA

Amadumbe
Ubhatata
nokunye

OKOKUVIKELA UMZIMBA

Imbuya
Imbati
Uqadolo
nokunye

OKOKUKHULISA UMZIMBA

Izindlubu
Izinkobe
Amabele
nokunye

Isiqephu 12 — Abantu besifazane abakhulelwe kusemqoka ukuthi badle ukudla okunomsoco.

A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi uzizwa enjani lomama?
- * Uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Wake wahlangabezana yini nesimo esinjena empilweni yakho?
- * Uma ubona kubalulekile yini ukuthi umuntu wesifazane okhulelwe adle kahle? Ukusho ngani lokho?
- * Ukudla okudliwa wumuntu okhulelwe kuyithinta kangakanani impilo nokukhula kwengane yakhe?
- * Yini esingayenza ukuze siqiniseke ukuthi umuntu okhulelwe udla ukudla okulungele impilo yakhe neyengane?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Bonke abantu abakhulelwe badinga ukudla okuningi futhi okunomsoco ngenkathi bekhulelwe.
2. Umuntu okhulelwe udinga ukudla okunomsoco njengalokhu: ubisi, izithelo, izitshalo, inyama, ufishi, amaqanda, ubhontshisi, amakinati nokunye.
3. Umuntu okhulelwe kufanele aphuze amanzi amaningi ahlanzekile.
4. Uma abazali beyipha ukudla okwanele ingane yentombazana futhi beyinakekela impilo yayo isencane angeke ibe nazinkinga ngenkathi ikhulelwe noma isithola ingane.
5. Uma umuntu okhulelwe ebhema noma ephuza utshwala noma esebenzisa izidakamizwa ingane yakhe ingalimala isesesizalweni sikanina.
6. Akulona iqiniso ukuthi ukusebenza kakhulu ekhaya ngenkathi usakhulelwe kungakusiza ubelethe kalula.
7. Ngesinye isikhathi umuntu okhulelwe uye athandiswe ukudla okuthile. Yebo kuye kufanele adle leyonto ayithandayo.

Isiqephu 13 – Izingane kufanele zinceliswe

A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi izizwa injani lengane?
- * Umama wayo yena uzizwa enjani?
- * Wena uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Ukhona yini umuntu omaziyo owayincelisa ingane?
- * Kuyiqiniso yini ukuthi ukuncelisa kuyayisiza ingane nomama wayo? Ukusho ngani lokho?
- * Ucabanga ukuthi ukuncelisa kubalulekile yini empilweni yengani nokukhula kwayo?
- * Uma ubuka yikuphi okungcono ukuncelisa ingane nokuyipha ibhodlela? Ukusho ngani lokho?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Izingane ezinceliswa ibele aziguli njalo futhi azihlalselwa yisifo sendlala kunezingane ezikhuliswe zincipha ibhodlela.
2. Ubisi lwebele lulodwa ukudla okungcono okulungele ingane. Ingane ayikudingi okunye ukudla nesiphuzo kulezizinyanga ezisisithupha zokuqala empilweni yayo.
3. Izingane kufanele zisheshe ziqale ukuncela ibele zisandukuzalwa. Cishe bonke omama bayazincelisa izingane zabo.

4. Ukuncelisa kwenza lube luningi ubisi kumama, ingane ke kufanele ihlale incela ibele njalo ukuze lube luningi ubisi ukufeza izidingo zengane.
5. Ukuncelisa ingane ibele kusiza ngokuthi kuvikela ingane kwizifo eziyingozi.
6. Ingakaziqedi ingane izinyanga ezisithupha, kufanele idle nokunye ukudla kanye nobisi lwebele. Ingane kufanele incele ubisi lwebele iminyaka emibili.
7. Umama wengane kufanele adle ukudla okunomsoco ikakhulu uma nje esayincelisa ingane.

ISIGABA 4

Imindeni enempilo kufanele ivikelwe

Isiqephu 14 — Imindeni kufanele ibabhekelele omama ngenkathi bekhulelwa noma sebethola ingane.

A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi uzizwa enjani lomama?
- * Wena uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Uma ubuka lesisithombe kukhona yini okukhumbulayo, noma okwake kwenzeka kuwena empilweni yakho?
- * Ngokubona kwakho ucabanga ukuthi isikhathi sokukhulelwa yisikhathi esifanele semindeni ukuthi inakekele kakhulu omama?
- * Ucabanga ukuthi yini eyenza abantu abaningi besifazane nezingane bafe ngesikhathi kuzalwa ingene?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Uma umuntu enakekelwa kahle ngenkathi ekhulelwe, lokho kwehlisa izinga lezingozi uma umuntu esethola ingane.
2. Uma umuntu wesifazane ekhulelwe ngaphambi kokuhlanganisa iminyaka eyi 18 noma ngemuva kokuhlanganisa iminyaka eyi 35 kuyingozi kakhulu kumama nasenganeni. Uma engakahlanganisi iminyaka eyi 18 isuke eseyintombazana encane futhi usuke esakhula.
3. Uma izingane zishiyana ngesikhathi esingaphansi kweminyaka emibili, kuyingcuphe kakhulu lokhu kungenzeka zishone lezozingane. Okungenani kufanele izingane zishiyane ngeminyaka emibili.

4. Bonke abantu besifazane abakhulelwe badinga ukudla okwanele, nokuphumula ukuze imizimba yabo ithole ukukhululeka namandla futhi baphile kahle, lokhu kuyosiza kakhulu ingane ikhule kahle.
5. Uma umuntu eya emtholampilo njalo ukuyohlola, mancane amathuba okuthi abenezinkinga uma esebeletha.
6. Kukhona izimpawu ezine lapho kufanele umuntu okhulelwe asizwe kuzona. Yilezi ezilandelayo: ukopha ngenkathi esakhulelwe, ikhanda elibuhlungu, ukuhlanza kakhulu, kanye nokuphathwa ngumkhuhlangi omkhulu.
7. Umuntu ololongiwe kufanele asize noma yinini uma kuzalwa ingane. Lowo muntu uyokwazi uma sekusondele isikhathi sokuzalwa kwengane, noma kunezinkinga sekufanele kubizwe odokotela.
8. Ukwehlisa izinkinga zezingozi zokukhulelwa, yonke imindeni kufanele izazi izimpawu nezinkinga ezicashile njengalezi, ukulahla ibala ngaphakathi ehlweni ngasezinkopheni, ukuvuvukala kwemilenze okungajwayelekile, namakhwapha kanye nobuso.

Isiqephu 15 – Imindeni kufanele ibanakekele abantu besifazane kakhulukazi ngenkathi bethola izingane



A. IMIBUZO

- * Yini eyenzekayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi lomuntu wesifazane othola ingane uzizwa enjani?
- * Ugogo yena uzizwa enjani?
- * Wake wezwa ngabantu besifazana abathola izingane kanjena?
- * Wena kukwenza uzizwe kanjani lokhu?
- * Yiziphi izingozi ozibonayo lapha uma ubuka umama nengane?
- * Yini engenziwa ukusiza lomuntu athole ingane kahle?

B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. AMAPHUZU ABALULEKILE

1. Kusemqoka ukunakekela umama othola ingane angangenwa ngamagciwane.
2. Indawo engcono yokutholela ingane yigumbi lokutetela esibhedlela.
3. Uma sekubonakala izimpawu zokuthi umuntu wesifazane sezoteta kungcono ukuthi asiwe ndawana thize lapho kungaba lula ukuthi uma sekufike isikhathi aphuthunywisa esibhedlela.
4. Ukuteta ekhaya kungaphumelela uma kungekho zinkinga kulowo otetayo futhi nomuntu omtholisa ingane elolongekile futhi ehlanzekile.

Isiqephu 16 – Ukugoma kuyasiza ukuvimbela izifo emindenini

A. IMIBUZO

- * Yini eyenzekayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi uzizwa enjani lomama?
- * Yona ingane ucabanga ukuthi izizwa injani?
- * Wena uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Wake wayiyisa ingane kogonywa?
- * Abantu bathi yinto ebalulekile ukugoma, izingane uzigomela izifo ezifana nesifo sofuba (TB) Diphtheria, Whooping Cough, Tetanus ne Measles ngaphambi kokuthi ingane ibe nonyaka. Ucabanga ukuthi kuyiqiniso yini lokhu? Ukusho ngani lokho, xhasa impendulo yakho?
- * Abanye abantu bayawesaba umjovo, yingakho bezama ngayo indlela ukubalekela ukugoma izingane. Ucabanga ukuthi yini abangayenza ukuze bakwazi ukumelana nalokhu?
- * Kuze kube yimanje abantu abaziyisi izingane zabo ukuya kugoma. Uma ubuka kwenziwa yini lokhu?
- * Yini abangayenza abantu ukugqugquzelela eminye imindenini ikwazi ukuvikela izingane zazo kulezizifo?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Ukugoma kuvikela izingane ezifweni eziningi eziyingozi njengalezi: isifo sofuba (TB), diphtheria, whooping cough, tetanus ne measles.
2. Ingane engagomile ingagula, ingondleki, ikhubazeke noma ife.
3. Kuyinto esemqoka futhi ephuthumayo ukugoma, imigomo kufanele ingane iyiqede ungakapheli unyaka.
4. Uma umuntu omdala noma ingane ingakaze igome kufanele izame ukugoma. Lokhu kuphoqelekile ukuthi kwenzeke.
5. Kuphephile ukugoma ingane egulayo.
6. Noma yimuphi umuntu wesifazana oneminyaka ephakathi kwewu 16 nengu 44 kufanele agomele itetanus.
7. Zama ukubhekisisa ukuthi inaliti ezisetshenziswa ekugomeni zintsha yini noma uzithengele ezakho.
8. Vikela izingane kukho konke okuyingozini ekhaya.
9. Faka uphawu lengozi emabhodloleni noma kuzo zonke izinto ezinobuthi njengalezi upharafini, isiphirithi, ushibhoshi nokunye. Zifundise izingane ukuthi lusho ukuthini uphawu lwengozi.

10. Ungawufaki upharafini noshibhoshi nokunye emabhodleni kakhokhakhola nesprayithi
11. Beka zonke izinto eziyingozi ezifana nezinto zokuhlanza emakhaya nemithi yokuphuza neyokurabha endaweni ephephile, lapho zingeke zifinyelele izingane.
12. Ungazifaki izinto eziyingozi ezintweni eziphatha ukudla neziphuzo.

Isiqephu 17 – Imindeni ingakwazi ukulonda noma ivikele izingane zayo.

A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi yini ezokwenzeka lapha?
- * Uma kungaba khona okuyivelelayo lentombazane encane, ucabanga ukuthi abazali bayo kungabaphatha kanjani lokho?
- * Wena uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Ungathini nje ngokuhlukunyezwa kwezingane ngokocansi?
- * Ngokubona kwakho ingenzenjani imindeni ukuvikela nokulonda izingane zayo zingahlukunyezwa ngokocansi?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Zonke izingane kufanele zilondwe futhi zivikelwe kubantu abayingozi kuzo abangazihlukumeza.
2. Akekho noyedwa umuntu onelungelo lokuhlukumeza omunye ngokocansi.
3. Izingane ezincane akufanele nakancane zishiywe zodwa kungekho muntu othembekile ozibhekile.
4. Kuyingozi ukuthuma izingane zodwa. Ngisho nokuzithuma esitolo zodwa lokho nje kukodwa kuyingozi. Sizokhumbula emiphakathini esihlala kuyona ukuthi kukangaki izingane zibanjwa zihlukunyezwe ezinye zize zibulawe bezikade zithunywe esitolo.
5. Izingane kufanele zifundiswe zingakakhulumi nabantu ezingabazi. Angisayiphathi ke yona eyokucela imali kumuntu ezingamazi.
6. Akusilo iqiniso ukuthi umuntu onegciwane uma eke waya ocansini nomuntu oyintombi egcwele noma emsulwa (incasakazi) igciwane lengculazi analo liyaphela.
7. Izingane ezike zahlukunyezwa ngokocansi kusuke kuyizona ezihlushiwe, ngakho ke azinacala futhi azazi lutho,
8. Izingane ezike zahlukunyezwa ngokocansi zidinga ukwelulekwa futhi zinakekelwe.

Isiqephu 18 – Ukunakekela ekhaya kuyazivimba izingozi.

A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo kulesisithombe?
- * Yini lena esebhodleleni?
- * Ucabanga ukuthi izizwa injani le ngane?
- * Ukuba abazali babazi ukuthi yenzani le ngane, babeyozizwa benjani?
- * Uzizwa unjani uma ubuka lesi sithombe?
- * Wake walubona yini loluphawu?
- * Lusho ukuthini kuwena nomndeni wakho?
- * Kukhona yini owake wakuzwa okufana nalokhu?
- * Ucabanga ukuthi abazali bangazivikela kanjani izingane zabo ezingozini ezifana nalezi emakhaya?
- * Ucabanga ukuthi indawo yokuphekela iyingozi kangakanani ezinganeni?
- * Ukusho ngani lokhu?
- * Lyiphi imithetho yezokuphepha ongayifundisa izingane uma zihamba noma ziwela imigwaqo nezitaladi?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE.

1. Zifundise izingane ngezingozi zezindawo okuphekelwa kuzona emakhaya.
2. Ukuphepha uma upheka emlilweni kusemqoka ukuze kuvikeleke ukusha nokusikeka.
3. Ungazishiyi zodwa izingane ekhaya.
4. Vikela izingane ezimotweni nasezingozini zemigwaqo.
5. Fundisa izindlela zokuphepha emgwaqeni:
 - * Lalela uphinde ugade izimoto, hamba eceleni komgwaqo kulelicala obuka kulona izimoto eziza neno ngakuwe.
 - * Buka kuwona wonke amacala ngaphambi kokuwela umgwaqo.
 - * Siza izingane ezincane uma ziwela umgwaqo.
 - * Bopha amabhande uma ugibele imoto.
 - * Ungalokothi ugijime uwele umgwaqo.
 - * Siza ugqoke izingubo ezigqamile/ ezikhanyayo uma uhamba emgwaqeni ebusuku.
6. Vikela izingane kuzona zonke izinto ezilimazayo noma eziyingozi ekhaya.
7. Bhala uphawu lwengozi kuzona zonke izinto eziphethe noma yini engaba yingozi. Upharapharini nokunye, konke lokhu ungakufaki emabhodleleni eziphuzo njengokhokha khola namabhodlela esipirithi.

8. Zonke izinto ezinobungozi kufanele zibekwe kude noma endaweni ephephile lapho zingeke zifinyelele khona izingane.
9. Nakhu okusemqoka: ungazifaki izinto ezinobungozi emabhodloleni, eziphuzo noma kunoma yini ephatha okudliwayo.

Isiqephu 19 – mindeni ingazivikela eziphuzweni, kugwayi nasezidakamizweni ezingavumelekile.



A. IMIBUZO

- * Ungathi ubonani kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi bazizwa benjani laba bantu abakulesisithombe?
- * Wena lesisithombe sikwenza uzizwe unjani?
- * Wake waba kulesisimo abakuso laba bantu?
- * Ucabanga ukuthi iyiphi ingozi engenziwa utshwala, ukubhema nezidakamizwa emindenini?
- * Iziphi ezinye izizathu ezenza abanye abantu baqale ukudla iziphuzo ezidakanayo, ugwayi nezidakamizwa?
- * Yini eyenza kube nzima ukuyeka iziphuzo ezidakanayo, ugwayi nezidakamizwa.
- * Ucabanga ukuthi utshwala, ugwayi nezidakamizwa ziyithinta kanjani impilo yezingane nalabo abaselula?
- * Ungenzenjani ukuze izingane zakho ziphephe kuzona zonke lezizinto eziyingozi?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO ESEMQOKA

1. Ugwayi uyajwayelana futhi uyisidakamizwa esiyingozi. Ukubhema kwakha izifo ezinciphisa impilo yomuntu. Ugwayi obhenywa omunye umuntu uyahlukumeza nalabo abaseduze naye. Uyazihlukumeza nezingane ezincane.
2. Izingane ziyathanda ukuthatha isibonelo kubantu abadala. Kunzima ukuhlukana nogwayi uma usuze wawujwayela. Ungabe usawulokotha. Lokho kuyokusiza ekongeni imali, futhi uyobukeka kahle ngeke ube nephunga elibi logwayi. Ugwayi odliwayo (isinemfu) nogwayi wamakhala awulungile uyayona impilo yomuntu.
3. Utshwala nezidakamizwa ezingekhomthethweni ziyamjwayela umuntu kanti futhi ziyingozi. Zinikeza isibindi esibaholela ekutheni bathathe izinqumo ezimbi neziyingozi, futhi ezibenza bangakwazi ukuphila impilo yobuntu, behluleke nakuwukuzibamba.
4. Ngokujwayelekile abantu nemindenini baphila kangcono ngaphandle kweziphuzo ezidakanayo nezidakamizwa ezingekho mthethweni. Imindenini lapho abazali besebenzisa izidakamizwa neziphuzo ezidakanayo, ivame ukuthi ingabi nemali eyanele yokuziphilisa.
5. Kuvamile ukuthi kuhlale kuxatshwana kuleyo mindeni eneziphuzo ezidakanayo nezidakamizwa.

ISEXWAYISO!

Ukuthenga nokusebenzisa izidakamizwa kuyicala noma kuwubugebengu. Kuyabiza futhi kuyingozi.

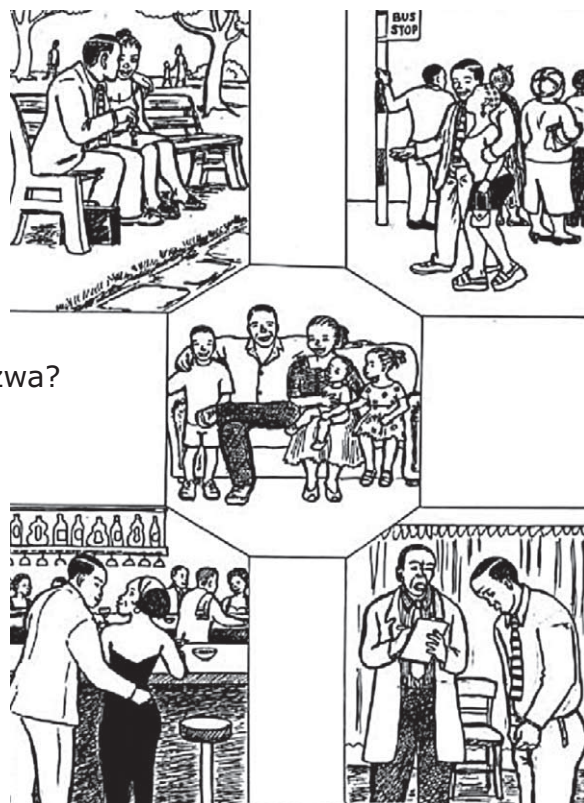
6. Ukuphuza utshwala nokudla izidakamizwa ngokwedlulele, kungakuholela engozini yokulimala, nezifo futhi kungayinciphisa impilo yomuntu.

Iziphuza ezidakanayo nezidakamizwa ziyawunukubeza umzimba, nomqondo wezingane ezingakazalwa.

Isiqephu 20 – Imindeni ingazivikela kwizifo ezithathelana ngokocansi.

A. IMIBUZO

- * Zikuxoxela yiphi indaba lezizithombe?
- * Ucabanga ukuthi bazizwa benjani lababantu abakulendaba?
- * Wena uzizwa unjani ngalendaba?
- * Ikhona yini indaba oyaziyo, noma owake wayizwa?
- * Uma ucabanga ukuthi imindeni ingazivikela kanjani kulezizifo ezithathelana ngokocansi?
- * Yonke iminyaka, izinkulungwane ngezinkulungwane zabantu zithola lezizifo ezithathelana ngokocansi, yonke iminyaka isibalo siyakhuphuka. Wena ucabanga ukuthi kwenziwa yini lenkinga ikhule ngesivinini esingaka?
- * Yini abangayenza abantu besifazane ukuvimbela ukubhebhetheka kwalezizifo?
- * Abesilisa bona bangenzenjani ukuvimbela ukubhebhetheka kwalezizifo?
- * Uma abantu bengayi ocansini ngaphambi komshado, uma bezokhetha ubambo noma umaqondana kahle, futhi bathembeke omunye komunye, ucabanga ukuthi lezizifo ngeke zibe khona emndenini wabo yini?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Izifo ezithathelana ngokocansi (STDs) ziyingozi kakhulu futhi zithathelana ngokuhlangana ngobulili.

Umuntu ozithwele angayithelela ingane yakhe ngalezifo. Ezinye izifo ezithelelana ngokocansi yilezi ezilandelayo: iherpes, ichlamydia, ugcunsula (syphilis). Isipatsholo (gonorrhoea, ihepatitis B,)

Isifo esiphathelene nezitho zokuzala nezitho zangasese (genital warts) nesandulela ngculaza (HIV) nengculaza (AIDS virus)

2. Ezinye zalezizifo ziyelapheka kodwa ezinye umuntu angazama nje ukuzibamba noma ukuzithiba kuzona. Kusemqoka ukuzelapha zisaqala.
Okubalulekile ukuthi uzivikele ngokuzigwema lezizifo ezithathelana ngokocansi (STDs).
3. Indlela engcono yokuzivikela kulezizifo ezithathelana ngokocansi, wukugwema ucansi ngaphambi komshado, nokuthembeka kunkosikazi noma kumyeni wakho uma senishadile.
4. Uma umyeni noma unkosikazi ethole isifo esithathelana ngokocansi, kufanele bobabili babonane nodokotela. Uma omunye ethola usizo ahlengeke nomunye kumele ahlengeke.
5. Singazisiza ukugwema izifo ezithathelana ngokocansi ngokuthi sihlale siqaphile. Sinakekele imizimba yethu. Uma ubona noma uzwa okungajwayelekile siza ubonane nodokotela ngokushesha.
6. Izimpawu eziwayelekile zezifo ezithathelana ngokocansi (STDs). Kwabesilisa nakwabesifazane zitholakala ezithweni zangasese eduze kwezitho zangasese.
Nakhu okunye okuye kwenzake: ukushisa ikakhulu uma uchama, kuye kube khona ukukhiqiza ezithweni zangasese ezingajwayelekile, ukubaba, ubuhlungu nezilonda, amaqhuquva nolunye ushintsho lwesikhumba, nesisu esibuhlungu kwabesifazane.
Ezinye izimpawu zithatha izinyanga noma iminyaka ukuze zibonakale noma iminyaka zikhula.
Uma ubona izimpawu ezingajwayelekile noma ongazazi, siza ubonane nodokotela ukuze uthole usizo ngokushesha.
7. Ungaluthola usizo oluphelele ngezifo ezithathelana ngokocansi kodokotela nasemitholampilo.

Isiqephu 21 – Imindeni ingazivikela kwisifo sengculaza.

A. IMIBUZO

- * Zixoxa yiphi indaba lezizithombe?
- * Ucabanga ukuthi bazizwa benjani lababantu?
- * Wena uzizwa unjani uma uzwa lendaba?
- * Ukhona yini umuntu omaziyo onegciwane lesandulela ngculaza noma onengculaza uqobo?
- * Yini isandulela ngculaza- HIV?
- * Yini ingculaza- AIDS?
- * Ucabanga ukuthi ukhona yini umuntu omaziyo owabulawa yingculaza?
- * Ucabanga ukuthi imindeni ingazivikela kanjani kwisifo sengculaza?
- * Ukusho ngani ukuthi ukuba nomngani oyedwa kungenza amathuba okuhlaselwa yingculaza abe mancane?



- * Ucabanga ukuthi ukusebenzisa izidakamizwa noma ukuphuza iziphuzo ezidakanayo kungasabalalisa amathuba okuthola isifo sengculaza yini?
- * Kanjani ake uchaze?

B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Ingculaza phecelezi (Acquired Immune Deficiency Syndrome AIDS) yenziwa ubuthi (virus) I-HIV.
Leligciwane libulala amandla asemzimbeni alwa nezifo (amasosha omzimba) isifo esibangwa ukushiseka komongo nomdlandla (poliomyelitis) wesinye isibonelo sezifo ezibangwa ubuthi (virus).
2. I-HIV itholakala egazini lomuntu kuhlobo lwamasosha omzimba abizwa ngokuthi (white blood cells) iyazandisa.
I(white blood cells) olunye uhlobo lwamasosha omzimba njengamasosha alwela umzimba ezifweni.
Lobubuthi obubizwa ngeHIV budlavaza noma bugugise lamasosha abizwa ngokuthi yi (white blood cells) ukuze umuntu oselitholile igciwane angabesakwazi ukulwa nezifo ezifana nesifo somhlaza/ umdlavuza (cancer) nesifo sofuba (TB).
Besesithi ke umuntu unengculaza (AIDS). Abantu bafa yilezizifo, kodwa okuyiyona ngempela ebulala umuntu esuke ingale kwesifo yisandulela ngculaza i-HIV.
3. Ingculaza iyabulala. Okwamanje alikatholakali ikhambi lokuqeda ingculaza. Angeke iphele ngokuya ocansini nentombi emsulwa noma intombi nto.
4. Ingculaza iyanikezela, noma umuntu angaya ocansini usuku olulodwa nomuntu onengculaza. Noma usebenzise inayiti yokujova ebeyisetshenziswa umuntu onengculaza.
Nangokufakelwa igazi lomuntu onayo.
Umuntu okhulelwe angayidlulisela ingculaza enganeni yakhe engakazalwa. Ingayithola ingane ngokuncela ibele likamama onengculaza noma kungavamile.
5. Ingculaza ayenziwa ubuthakathi.
6. Abesifazane nabesilisa behlisa ingcuphe yokuthola ingculaza ngokukhetha kahle abangezwana nabo. Akufanele kuyiwe ocansini abantu bengakashadi.
7. Ukukhetha ubambo lwakho olungenayo ingculaza. Ukuhlala uthembekile emshadweni impilo yenu yonke lokho kusho ukuthi nobabili mancane amathuba okuthi nithole ingculaza.
8. Uma nilungiselela ukushada, kuyilungelo lenu futhi kungumsebenzi wenu ukuthi nobabili nelulekane niphinde nivumelane, ngokuthi niyohlola ukuthi anikabi nalo yini igciwane lengculaza nengculaza.
9. Abantu abake baya ocansini nabangani bangaphezulu koyedwa kuleminyaka emihlanu eyedlule basengcupheni noma basengozini.
10. Isikhathi esiningi abantu asebenzenge isandulela ngculaza (HIV) babonakala bephila kahle futhi angeke ubabone ukuthi kukhona okungalungile kubona.
11. Inkinga ibonakala kamuva lapho amawhite blood cells esehluleka ukulwa negciwane. Kwesinye isikhathi ingculaza ibonakala ngemuva kweminyaka eyi-8

noma eyi-9 umuntu angenwa yisandulela ngculaza HIV.

12. Okunye kungathatha iminyaka eyi-15 ingculaza ingakabonakali ukuthi isimuhlasele.
13. Isandulela ngculaza singathathelana phakathi kwabantu ababili abake bahlangana ngokocansi, noma ngabe ngabesilisa noma ngabesifazane. Ingathathelana futhi ngokusetshenziswa kwesikhali esisodwa kubona bonke abantu uma kwenziwa usiko lwabantu abathile olubizwa ngokuthi ukusoka.
14. Ukuhlangana nje okujwayelekile njengokuxhawulana noma ukubamba isandla, ukwanga, ukudla ndawonye nomuntu onegciwane angeke utheleleke.
15. Angeke ulithole igciwane ngokuthimulelwa wumuntu onengculaza. Alitholakali futhi ngokulunywa umiyane, nangokusebenzisa indlu yangasese eyodwa, isipuni esisodwa, inkomishi eyodwa.
16. Angeke futhi uyithole ingculaza ngokunakekela umuntu onayo, kuphela nje uma uzonakekela igazi lakhe. Ugqoke amagilavu uma umgeza noma usebenzisa imithi yakhe.
17. Kufanele umnakekele futhi ube nomusa kubantu abangenwe yigciwane noma abanengculaza uqobo.
18. Angeke uthole igciwane ngokuba wumngane nomuntu osenaso lesisifo.
19. Umuntu angasithwala isandulela ngculaza futhi asisakaze kwabanye abantu isikhathi esiyiminyaka ewu-15 ngaphambi kokuthi kubonakale izimpawu zaso.
20. Uma ucabanga ukuthi ungaba nabo lobubuthi xoxisana nabeluleki bezengculaza ngokuhlalela lesisifo.
21. Uma unesandulela ngculaza, ungaphila impilo ekahle isikhathi eside. Uma uzodla ukudla okunomsoco ngokulinganayo, uthole ukuphumula ngendlela efanele.
22. Kufanele uhlale usebenza, noma uqhubeke nebhizinisi lakho uma usenakho. Wenze okungcono empilweni yakho.
23. Kodwa uqiniseke ukuthi awumtheleli omunye umuntu.
24. Izimpawu zengculaza zihambisana nalokhu, umkhuhlangani ongapheli, ukuphefumula kanzima, ukuvuvuka, amathumba, ukonda ngendlela eyisimanga, ukushintsha kwesikhumba.

Isiqephu 22 – Imindeni ingaluxosha udlame emizini yayo.

A. IMIBUZO

- * Yini eyenzekayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi lomama uzizwa enjani?
- * Izingane zona?
- * Ubaba yena?
- * Omakhelwane bona bazizwa benjani?



- * Wena lesisithombe sikwenza uzizwe unjani?
- * Ikhona yini imindeni oyaziyo enabantu abanodlame?
- * Yini eyenza kube khona ukungezwani noma udlame emindenini?
- * Ucabanga ukuthi imindeni ingakwazi ukuxazulula izinkinga ngaphandle kodlame? Kanjani?
- * Wena ngokwakho uyakholelwa yini ekuthini kube khona umuntu oshaya omunye?
- * Ucabanga ukuthi labo abahlukunyezwa udlame lwemindeni kufanele benzenjani?

B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Udlame emndenini aluvumelekile neze. Umthetho sisekelo uvikela noma wubani emndenini, kunoma yiluphi uhlobo lodlame. Kuphambene nomthetho ukushaya umuntu noma ngabe ngunkosikazi wakho noma yingane yakho.
2. Abazali kufanele bazijwayeze ukuyibamba imizwa yabo ukuze bakwazi ukuxazulula ingxabano noma ukuphambana kwemibono emakhaya ngokuthula, ngokuthi balalele, bakhombise inhlonipho, ukubekezela, bakhulume ngendlela epholile nangesizotha ukuxazulula izinkinga, uma kudingeka bathole izeluleko komunye umuntu onolwazi.
3. Udlame olungabekezeleleki ekhaya ukuhlukunyezwa yilunga lomndeni, noma owesilisa noma owesifazane, kodwa ngokujwayelekile umyeni, ubaba, noma isoka.

Abantu abavame ukuhlukumezeka abesimame nezingane.

Kunezihlobo ezine zaloludlame noma ukuhlukumezwa kwasekhaya:

Umzimba

Iminyakazo eyenza ubuhlungu noma ukulimala njengalena ukukhahlelwa, ukushaywa ngempama, ukuphusha, ukukhama, ukuncinza noma ukuciphiza, ukubamba noma ukuvimbela ukusebenzisa izikhali noma izinto eziyingozi.

Ethinta inhliziyi

Isenzo esibulala ukuzazi nokuzethemba, njengokubiza ngegama elithize ukuthuka, nokuphoxana.

Ngokomqondo

Isenzo esenza umuntu esabe njengokuthembisa ukulimaza umyeni noma unkosikazi, izingane isihlobo noma umngani.

Ngokobulili

Imithetho yendalo yobulili engamukelekile noma engakhululekile.

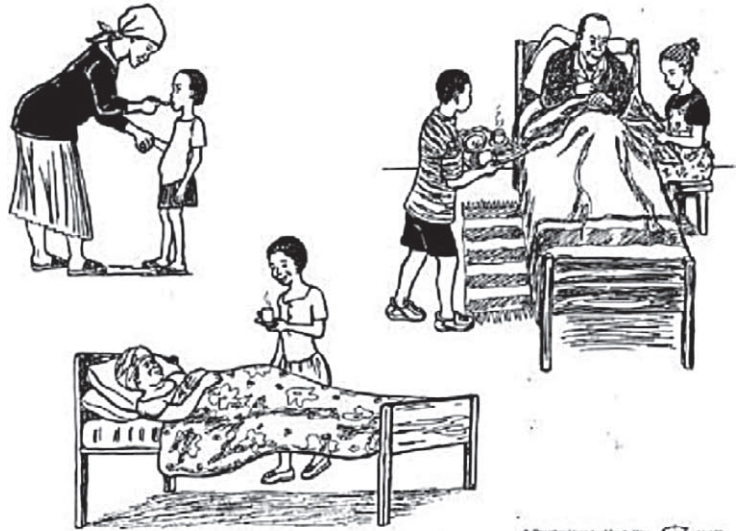
4. Umngani (noma isoka noma intombi) onodlame noma umzali uyingozi.

Labo abahlukumezekayo badinga ukukhishwa kulesosimo noma basizwe bakhishwe kulesosimo sokuhlukumezeka. Noma ubani owazi ingane ehlukunyezwayo kufanele atshele amaphoyisa noma abezenhlabakahle (social workers).

ISIGABA 5

Imindeni ephila kahle ingakwazi ukwelapha futhi ivikele izifo.

Isiqephu 23 – Ukwelapha izinkinga nje ezingatheni zezempilo.



A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo kulezizithombe?
- * Ucabanga ukuthi bazizwa benjani lababantu abakulezizithombe?
- * Wena uzizwa unjani uma ubuka lezizithombe?
- * Wake wagula yini wase uba nabantu abakunakekelayo?
- * Wake wahlangabezana nesimo sokuthi unakekele umuntu ogulayo?
- * Uyazi yini ukuthi kufanele wenzenjani ukusiza umuntu onalezizifo ezilandelayo?
- * Isifo sohudo
- * Ukuphelelwa amanzi emzimbeni
- * Imfiva- (ukushisa nokuqhuqha)
- * Ukukhwehlela
- * Izikelemu
- * Ukuqubuka

B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Isifo sohudo nokuphela kwamanzi emzimbeni

Lokhu kujwayelekile futhi kusemqoka ukuthi anakekelwe ekhaya umuntu onalezizinkinga.

Funda ukubona izimpawu zomuntu opheliswa amanzi emzimbeni: njengalezi, ukoma komlomo, ukuphela kwamathe ngaphansi kolimi, ukushona kwamehlo, ukungabikhona kwezinyembezi uma ekhala, umchamo omdaka, ukuncipha komchamo, noma engabe esachama nhlobo, ukushona kukakhakhayi ngendlela engajwayelekile enganeni encane.

Zama ngazo zonke izindlela ukuthi umuntu onesifo sohudo noma opheliswa amandla emzimbeni athole okuphuzekayo kakhulu abuye adle futhi. Asebenzise ingxube yomuntu upheliswa amanzi emzimbeni:

- * Bilisa amanzi ahlanzekile
- * Ilitha eyodwa

- * Uhhafu wesipuni esincane (teaspoon) sikasawoti
 - * Izipuni ezincane eziwu-8 zikashukela uma umuntu ephelelwa amandla.
Kufanele aphuze lengxube kakhulu. Ungaphinda wenze enye uma kufanelekile.
Uma lokhu kusaqhubeka izinsuku eziningana uma sekubonakala igazi uma eya ngasese. Siza umphuthumise emtholampilo.
2. Imfiva Imfiva umuntu uba nokushisa nokuqhuqha nokunye. Lokhu kukhombisa ukuthi kukhona okuthize emzimbeni.
Ungabona ngalezizimpawu ukuthi umuntu unemfiva:
- * ukushisa kakhulu emzimbeni
 - * ikhanda
 - * ukuqina kwentamo
 - * ukuvuvuka komphimbo
 - * ukudideka emqondweni
- Kufanele umthinte ngesandla sakho esiphongweni uzwe izinga lokushisa. Uma eshisa kakhulu kunelakho kusho ukuthi unomkhuhlane.
Nalana kufanele umsize ngokuthi aphuze kakhulu. Kwesinye isikhathi imfiva ihambisana nemfuluwenza noma umkhuhlane. Kungakuhle uphinde umyise emtholampilo noma kudokotela uma indlela ikhona.
3. Umalaleveva Lapho kuhlupha isifo sikamalaleveva. Vikela izingane komiyane uzame ukuqeda izindawo ezinamanzi lapho bezalela khona.
Kulezozindawo kufanele abazithwele basebenzise imithi yomiyane njalo.
Abantu abaphethwe ngumalaleveva banalezizimpawu bazizwe beshisa baphinde bezwele amakhaza baqhaqhazele. Abantwana abanemfiva bayasizakala yimithi kamalaleveva. Odokotela bakunikeza amaphilisi angama-antibhayothiki (antibiotics) okufanele unikeze ingane ekhaya. Loluhlobo lwamaphilisi lusebenza kahle uma umuntu ewaqedile wonke ngendlela efanele. Noma ngabe ingane isagula noma isiphilile.
4. Ukukhwehlela
Abantu bakhwehlela uma bezama ukuhlanza imiphimbo namaphaphu abo. Ngokujwayelekile akunasidingo sokuthi umuntu aze athole ukwelashwa okuyisipesheli, kodwa kufanele nje asebenzise iziphuzo ezihlanzekile, futhi aphefumule umoya ohlanzekile onganukubezekile njengomoya onentuthu nokunye.
Kuye kwenzeke ke ukuthi ebusuku abantu abakhwehlelayo bangalali kahle ukukhwehlela. Kungcono ukuphakamisa imicamelo ukuze baphefumule kalula.
Ingane ekhwehlelayo nenemfiva futhi ibuye iphefumule ngokushesha kufanele uyiphuthumise emtholampilo.
5. Izikelemu Nazi izimpawu ezikhombisa ukuthi umuntu unezikelemu:
- * ukukhwehlela okungapheli
 - * ukwehla emzimbeni
 - * uhudo olungapheli ngemuva kwamasondo amabili
 - * ukuphelelwa ngamandla
 - * isisu esibuhlungu
 - * izinhlungu kwesingezansi ebusuku

- * isikhumba esibabayo

Izifo eziningi ezifana nezikelemu nokunye okufana nazo zingagwemeka uma abantu benakisisa izinto enalezi:

- * Ukusebenzisa indlu yangasese
- * Ukugeza izandla ngamanzi ahlanzekile nensipho.
- * Ukugqoka izicathulo

Ezinye zalezizifo ezifana nezikelemu zingelapheka kalula ngemithi ongayithola ekhemisi (pharmacy) noma emtholampilo.

Isiqephu 24 – mindeni ingakwazi ukwelapha ukuqubuka, kusha, amathumba ezilonda.

A. IMIBUZO

- * Ucabanga ukuthi kwenzekani esithombeni ngasinye lapha?
- * Ucabanga ukuthi bazizwa benjani lababantu abalimele?
- * Lababantu abasizayo bona bazizwa benjani?
- * Wena uzizwa unjani uma ubuka lezizithombe?
- * Wake waba nokuqubuka kakhulu emzimbeni noma washa. Noma waba nesilonda?
- * Uyakwazi yini ukwelapha konke lokhu?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Ukuqubuka kwesikhumba

Lolu uphawu olukhombisa ukuthetheleka, isifo noma uphuze noma udle (nokunye) into engezweni nawe (allergy). Uma ukuqubuka kuphakathi kweminwe yezandla, noma kubaba noma umuntu enemfiva, kubalulekile ukuthi aye emtholampilo noma kudokdotela. Kolunye uhlobo lokuqubuka ungaxhumana nosokhemisi (pharmacist) oseduze nawe akusize ngemithi efanele, ukuze usebenzise imithi yokuzelapha wena uqobo. Isikhumba njalo kufanele sihlale sihlanzekile somile futhi sivikelekile.

2. Ukusha

Uma loyo oshile, ukusha lokho kungekubi kakhulu, angazelapha yena noma ungamelapha wena ngalendlela: faka leyondawo eshile emanzini aphilile futhi ahlanzekile.

- * Geza ukusha lokho ngensipho namanzi okungenani ka-4 ngosuku.

- * Leyondawo eshile ayihlale yomile futhi ivikelekile.
- * Kodwa uma umuntu eshe kakhulu kufanele aphuthunyiswe emtholampilo noma kudokotela.

3. Amathumba

Kufanele ahlale ehlanzekile. Ungalokothi uwasike uma uke wawasika kuyobalula ukuthi kungene amagciwane. Wahlanze ngendwangu emanzi futhi efudumele. Umane uyibeka izikhathi eziningi kulona ithumba.

Uma liqhumbuka, ligeze kahle ngamanzi ahlanzekile futhi anensipho.

Kodwa uma kubonakala isikhumba esibomvu esizungeze ithumba, sizani niphuthumise loyomuntu emtholampilo noma kudokotela.

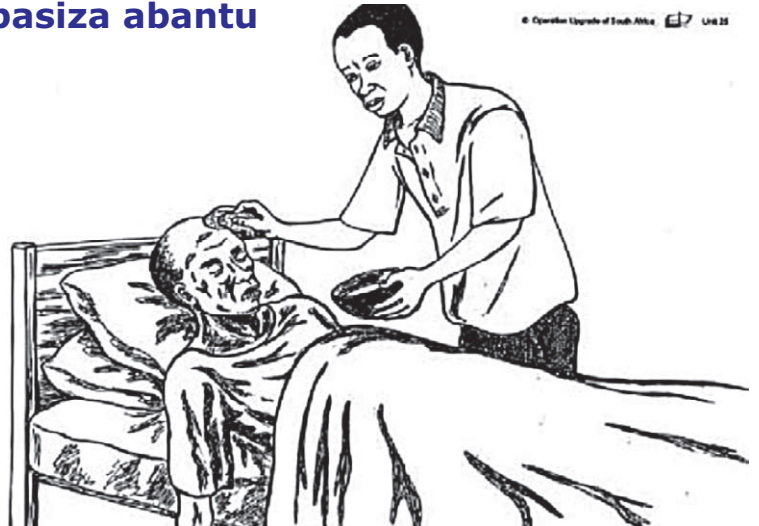
4. Izilonda

Geza kahle isilonda ngensipho namanzi ahlanzekile ukuvimba amagciwane angangeni ngaphakathi. Sibophe ngendwangu ehlanzekile size sikhombise ukuphola. Uma isilonda sizikile noma siside umuntu loyo onaso akaphuthunyiswe emtholampilo noma kudokotela.

Isiqephu 25 – Umndeni ungabasiza abantu abagula kakhulu.

A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi lomuntu olele la embhedeni angashona?
- * Ucabanga ukuthi uzizwa enjani?
- * Yena umfana omncane lo uma ucabanga uzizwa enjani?
- * Kungabe bonke abantu asebezoshona baye bayoshonela esibhedlela?
- * Kungani ucabanga ukuthi abantu kufanele bazinakekele izihlobo zabo esezizoshona?
- * Ucabanga ukuthi singabanakekela kanjani abantu abagula kakhulu?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Kwesinye isikhathi kufanele umuntu oshonayo ashonele ekhaya. Wonke umuntu unelungelo lokushona ngesizotha futhi enakekelwe ngabanye.

Umndeni ungabasiza labo abagula kakhulu besemakhaya.

2. Abantu abagula kakhulu badinga ukudla okunomsoco abangakudla. Badinga nokuphuza kakhulu. Kokunye bangaphuza itiye elinobisi noshukela.

Imizimba yabo ayisasebenzi kahle, kuze babe nesifo sohudo.

Kungenzeka ukuthi sebephelelwa ngamandla sekunzima nokuthi baphume

embhedeni. Kungenzeka ukuthi nomqondo wabo usunokudideka.

Kungabakhona nokukhwehlela kakhulu. Noma babe nokuthunukala.

Abanye baye baphelelwe ngamandla sekungaselula ukuzigeza. Ngakho ke bangadinga abantu abangahlala nabo.

3. Isifo sohudo

Uma umuntu engasenamandla, angaba nesifo sohudo kube khona nomshobingo (umchamo) embhedeni. Kubalulekile ukuthi amashidi ashintshwe njalo.

Kungakuhle ubeke upulasitiki ngaphansi kweshidi ukuvikela umatilasi wombhede. Gcina ishembe khona lana endlini angayisebenzisa uma ezikhulula noma echama uma kwenzeka. Ningasisoli isiguli uma singakwazi ukuyigwema lenkinga.

4. Ukugeza

Ningamgeza kanye ngosuku umuntu ogulayo. Nisebenzise indwangu ehlanzekile nensipho namanzi afudumele. Nimphendule khona embhedeni uma engakwazi ukuziphendukela.

5. Ukudla nokuphuza

Menzele ukudla okuthambile njengephalishi, noma umcubele ubhanana. Ikakhulu kulabo bantu abathunukalayo emlonyeni. Kufanele adle ukudla okuncane okungenani kane ngosuku. Uma ethi ulambile munikeze lokho akufunayo adle.

6. Ukudideka

Ukugula kungamenza umuntu abe nokudideka emqondweni. Angakwazi ukubona amalunga omndeni, noma angazi ukuthi ukuphi. Uzohlala umsiza njalo nje. Ungaphikisani naye.

Kuhle futhi nokunakekela loyo ongaphilile. Akahlale esembhedeni futhi umtshele ukuthi angahlupheki uzohlala umsiza njalo nje.

7. Izinhlungu

Uma loyo ogulayo esezinhlungwini, kufanele uthole umuthi ozomsiza. Xoxisana nabezenhlalakahle noma umfundisi, umtholampilo, udokotela uma impilo kuyingculaza. Siza ubonane nabanolwazi ngengculaza abaseduze.

8. Uthando nobambiswano

Umntu ogulayo udinga ukwazi ukuthi uyathandwa futhi kubambiswene kahle ngabomndeni. Bonke abantu kufanele bakwazi ukuxoxa naye, baphinde bamfundele. Bamsize ngokuhlala endlini ehlanzekile naye bamgcine ehlanzekile. Bamuphe ukudla nemithi ngendlela efanele.

ISIGABA 6

Imindeni ephila kahle ishiyelana ngothando nangokuhlala bebambisene.

Isiqephu 26 – Imindeni ingaphila ngokwenhliziyo nangokomoya.

A. IMIBUZO

- * Yini oyibonayo kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi uzizwa enjani umama?
- * Ucabanga ukuthi uzizwa enjani yena ubaba?
- * Zona izingane zizizwa zinjani uma ucabanga?
- * Wena lesisithombe sikwenza uzizwe unjani?
- * Ukhona yini umndeni owaziyo ojabule njengalona?
- * Kwenye inkathi abazali bayajabulelana bayezwana. Ucabanga ukuthi lokhu kuzithinta kanjani izingane?
- * Ucabanga ukuthi ibanikeza ukuzethemba nokwethembana okwedlulele yini?
- * Kungani kusemqoka ukuthi abazali bachithe isikhathi nezingane zabo?
- * Kufanele babe benzani ngalesisikhathi?
- * Abazali bazifundisa kanjani izingane zabo okuyikona okusemqoka?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Izingane kufanele ziluzwe uthando lwabazali bazo.
2. Abazali kufanele babenesikhathi nezingane zabo, bazilalele bakhulume nazo. Ubaba nomama kufanele bakwenze lokhu.
3. Izingane zidinga ukunconywa, ukugqugquzelwa, nenhlonipho ephuma kubazali bazo nabaphakathi kwazo zizodwa.
4. Imindeni kufanele ibeke eceleni isikhathi esontweni ngalinye lokudlala, nelokufunda, baxoxisane babuye bajabulisane. Imindeni eminingi iye igcine uMgqibelo noma isonto ukuze ijabulisane. Uzwe ubaba nomama bethi usuku lomndeni. Lapho ke bachitha usuku lonke nezingane zabo. Lababazali ke bakholelwa ukuthi izingane ziyisipho esivela kuNkulunkulu, nokuthi umndeni yinto esemqoka kakhulu.
5. Izingane ezisencane zidinga ukuphathwa kahle futhi zinakekelwe. Ukufunda okulungisa impilo yengane kwenzeka ngaphambi kokuba ingane ibe neminyaka ewu-3 izelwe.

6. Umyeni nonkosikazi kufanele bachithe isikhathi, namandla abo ukugcina ubuhlobo, nothando nokunakekelana. Izingane zizizwa zinokuzethemba futhi zivikelekile uma abazali bazo bendawonye.
7. Kwesinye isikhathi umzali ukhulisa ingane yedwa. Umzali oyedwana angaba wumzali omuhle kakhulu, ikakhulu uma amanye amalungu omndeni nabangani besiza ngokwenza ezinye izinto ebekufanele zenziwe ngumzali lowo ongekho.

Isiqephu 27 – Ukukhulelwa kwentombazane esencane akufanele kwehlukanise umndeni.

A. IMIBUZO

- * Kwenzekani kulesisithombe?
- * Ucabanga ukuthi izizwa injani lentombazanyana?
- * Ubaba wayo yena uzizwa enjani?
- * Yena umama wayo uzizwa enjani?
- * Wena uzizwa unjani uma ubuka lesisithombe?
- * Wake wezwa yini ngezindaba ezifana nalena elapha kulesisithombe?
- * Kungabe amantombazanyana nabafanyana nezingane ezisencane bayathanda yini ukuzizwela ngezocansi?
- * Abazali bangawuqeda kanjani umdlandla wokufisa ukuzizwela ngokocansi kwezingane zabo?
- * Esikhathini esedlule bekukhona amaqhikiza noma obabekazi nogogo abebefundisa amantombazane amancane ngobungozi bokuya ocansini ngaphambi komshado nokuziphatha kwengane yentombazana. Manje wubani ofundisa izingane ngakho konke lokhu na? Kungabe abazali bayakwenza lokhu yini?
- * Kungabe kulula yini ukukhuluma nengane ngezocansi?
- * Kungabe kwanele yini ukuzitshela ukuthi zingayi ocansini?
- * Kubalulekile yini ukuthi uchaze ukuthi luyini ucansi, nokuthi zikhulelwa kanjani izingane?
- * Nokubaluleka kobuhlobo nokuthandana phakathi kwendoda nenkosikazi lapho izingane zinganakekelwa khona?
- * Kufanele yini ukuthi abazali baxoxele noma bazise izingane zabo ngegciwane lesandulela ngculaza nengculaza nezinto zokuvikela inzalo?



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMIBONO EBALULEKILE

1. Izingane ezincane ezineminyaka ewu-7 ziyaya ocansini. Abazali kufanele bakwazi lokhu.
2. Akwanele ukuzama ukulawula impilo yentombazanyana encane. Kufanele ivikeleke, kodwa kufanele ibe nolwazi ngobungozi bokuya ocansini komuntu osemncane.
3. Izingane kudingeka zazi ukuthi luyini ucansi, kuyini ukukhulelwa, kwenzeka kanjani. Inkinga yengane empilweni yomuntu osemncane, nengozi yezifo ezithathelana ngokocansi nengculaza.
4. Abazali kufanele baxoxe ngezocansi nezingane zabo. Abafana abancane bona bahlezi becabanga ukuthi uthando lusho ukwazana ngokocansi. Kufanele bazi ukuthi ukwazana ngokocansi kusho izingane, nomsebenzi wakho ophoqelekile ukuthi uwenze, futhi kusho ukuphuma ebunganeni ube ngumzali. Umzali ke umsebenzi wakhe wukunakekela izingane zidle, zifunde, zigqoke, ziye kwadokotela uma kunesidingo umzali akhokhe nokunye okuyizinkomba zokuthi usuphumile ebunganeni usuwumzali, usuwubaba noma umama.
5. Noma kunjalo uma intombazana encane ikhulelwa, akufanele ikhishwe noma ixoshwe emndenini. Lenkinga yenzeka umhlaba wonke iminyaka eminingi. Uma seyenzekile umndeni kufanele uyamkele.
6. Uma intombazana esencane isikhulelwe kubalulekile ukuthi ingane ikhuliswe futhi iphile kahle. Uma lomzali omncane exoshwa wumndeni wakhe angase aphoqekeke ukuthi azame ukuhushula isisu.
7. Umshado ophoqiwe phakathi kwabantu abancane awusona isisekelo esihle somndeni.

Isiqephu 28 – Umndeni onothando ungazivikela izingane ekufundeni noma ekufakweni imimoya emibi.

A. IMIBUZO

- * Zixoxa yiphi indaba lezizithombe?
- * Ucabanga ukuthi kuzokwenzekani kulomfana omncane oduna imoto?
- * Ucabanga ukuthi abazali bakhe iyobaphatha kanjani lendaba?
- * Wena ke uzizwa unjani ngalendaba?
- * Ucabanga ukuthi kuyiqiniso ukuthi indlala nobumpofu yibona obuphoqa abantu ukuba bagebenge?
- * Kwenziwa yini ukuthi abantu abancane batholakale ebugebengwini?
- * Ucabanga ukuthi kufanele benzeni abazali ukuqinisekisa ukuthi izingane zabo zingangenwa wubugebengu noma wubulelesi.



B. IMISHO ETHOLAKELE UMA KUXOXWA

C. IMISHO EBALULEKILE

1. Izingane eziphuma emindenini ejabulile nalapho zithandwa khona, zaziswa futhi zihlonishwa azidingi ukujoyina izixuku ngoba zifuna abazozeseka.
2. Ukuceba akusho umndeni onothando nonakekelayo. Ningaba ngumndeni ojabulile futhi ophila kahle noma ingekho imali.
3. Abazali kufanele babe nesiqiniseko sokuthi izingane azinabo abangani ababi nabasebenzisa izidakamizwa, ababhemayo babuye baphuze babe sebenza izixuku. Ingane yakho kufanele ikwaziukuxoxa nawe. Kufanele ibathembe abazali bayo. Iyokwenza lokhu kuphela uma yazi ukuthi abazali bayo bayayithanda futhi bayayihlonipha.
4. Izingane ezenza ubugebengu ziyayona impilo yazo.
5. Ingane yakho kufanele ikwazi ukuxoxa nawe. Kufanele ibathembe abazali bayo. Uyokwenza lokhu kuphela uma yazi ukuthi abazali bayo bayayithanda futhi bayayihlonipha.