

TRUTH CENTERED TRANSFORMATION

MODULE



ULWAZI NGEZEMPILAKAHLE UGWALO LOMBALISI

Inguquko Egxile Eqinisweni—Isifundo: Ulwazi Ngezempilakahle i-version 5.1. Copyright ©2019 Reconciled World, Phoenix, Arizona, United States of America. www.reconciledworld.org

Lumsebenzi wenziwe ngokomthetho weCreative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 license. Uvunyelwe njalo uyakhuthazwa ukuwuguqula, ukuwukopa, ukuwupha, lokuwusabalalisa ulandela imigoqo elandelayo:

Ukucaphuna -- Kumele utshengise ukuthi ucaphunile kulumsebenzi ngokufaka okulandelayo uma uthe wawusebenzisa: Copyright © 2012. Published by the Reconciled World (www.reconciledworld.org) Phansi kwemigoqo yeCommons Attribution-ShareAlike 3.0 license. Uma ufuna ukufunda lokhu ngobubanzi ungafika ku www.creativecommons.org.

Lumsebenzi Awuthengiswa – akumelanga usebenzise lumsebenzi ukuthi uzuze imali.



Uma ufisa yinxenye yalaba abatolika lumsebenzi ungaya ebulenjini ku info@tctprogram.org.

Yonke imibhalo esetshenziswe lapha ithethwe eBhayibhileni Elingcwele, ele New International Version®, NIV®. Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.TM Eyasetshenziswa ngokuvunyelwa ngu Zondervan. All rights reserved worldwide. www.zondervan.com I“NIV” le“New International Version” ngama trade mark avunyelweyo kwele United States Patent leTrademark Office eyeBiblica, Inc.TM

Izifundo ezinengi ezolwazi ngezempilakahle zithethwe egwalweni uWhere There Is No Doctor – A Village Health Care Handbook, elalotshwa nguDavid Werner loCarol Thuman loJane Maxwell (Hesperian Health Guides, revised ed., 2015). © Copyright 2016 Hesperian Health Guides. www.hesperian.org.

Olunye ulwazi ngezempilakahle lezibonelo zithethwe kucurriculum eyalungiswa luhlelo lweFood for the Hungry’s Food Security Programs. Food for the Hungry (2014). FH CFCT Toolkit: Health Toolkit, A Toolkit for Implementing FH’s Child-Focused Community Transformation (CFCT) Model, Washington, D.C.: Food for the Hungry.

Indlela Yokusebenzisa Lolugwalo Lwababalisi

Umqondo Omqoka Lempahla Yokusebenzisa: Izifundo ziqala ngalesi sigaba.

1. **Umqondo Omqoka** - le yimicijo eqakathekileyo abafundi abamele bayizwisise ekupheleni kwesifundo sinye ngasinye. Ekupheleni kwesifundo woba lesiqiniseko sokuthi izifundi zizwisisile imiqondo leyi.
2. **Impahla Yokusebenzisa** - lezi yizinto zokusebenzisa ezidingakalayo kusifundo sinye ngasinye. Sikhuthaza ukuba lephepha elikhulu lamaposta, iwayithi bodi, kumbe umduli wokubhalela ongasetshenziswa uma uleqembu elikhulu.
3. Lolugwalo lwababalisi luyakutshela uma umele usebenzise **INSIZA EZIBONWA NGAMEHLO** – kuyabe kubhalwe kanje.

Iziqondiso Zoqondiso: Kuleziqondiso eziqakathekileyo esifundweni ezikuncedisa ukuthi ukhokhele izifundo kuhle. Lezi ziqondiso akumelanga uzabele izifundi. Kumele uzifunde izifundo zingakaqali ukwenzela ukuthi uzilungiselele ukuhola inxoxo lemsebenzi yokwenza. Eminye imibuzo iyabe ilempendulo ezibhalwe ngamatalika ukuze zikusize ukubana wena oqondiso wazi ukuthi yikuyini omele ukuqonqosele kuzifundi. Lezi ayisizo zodwa impendulo ezinhle kodwa ngezinye zempendulo ezinhle.

Okuqakathekileyo Ezifundweni Zempilakahle

Izifundo ezithathu ezakuqala zifundisa ngomcabango kaNkulunkulu ngempilakahle yethu, inkolo ezingayisizo ngezempilakahle, lokuthi uNkulunkulu ufuna ibandla lincedise ekwakheni izigaba ezilampilakahle. Lezi zifundo ziqakathekile KAKHULU ukuthi zifundiswe ngoba zancedisa ibandla ukuthi libe kwazi ukuthi KUNGANI limele liphathise kulokhu.

Usafundisa izifundo zakuqala ezithathu, nikeza isikhathi semibuzo lemibono. Khangela ukuthi yiwaphi inkolo ezingayisizo ngezempilakahle ezigcweleyo endaweni lapho elihlala khona. IBhayibhili lingamandla ethu ezintweni zonke, njalo sifuna ukukhuthaza amabandla ukuthi agxilise imiqondo yawo ngempilakahle ebhayibhilini.

Ezinye zezifundo egwalweni lolu yizifundo zolwazi ngempilakahle. Ziyabambeka njalo ziqakathekile, njalo isifundo sinye ngasinye singathatha imizuzu engamatshumi amabili (20). Izifundo lezi zilemisebenzi yokwenza lensiza ezibonwa ngamehlo eziphathisa ukuthi sikhumbule okumqoka ezifundweni. Bonke abaqondisi kumele babelogwalo lweNsiza ezibonwa ngamehlo ukuze benelisa ukufundisa izifundo ezincane.

Khuthaza amalunga ebandla ukuthi babelane lemuli zabo lokho azakufunda ezifundweni zempilakahle. Amabandla amanengi ayafundisa ngalolu lwazi:

- ngemini ngelanga leSonto, linxusa isigaba sonke ukuthi siphathise.
- eqenjini labomama, ngoba kuqakathekile ukuthi omama babelolwazi lolu.
- kwesinye isikhathi lapho abantu abakhona khona ukuthi bafunde – emaqenjini amancane, enkozweni zangaphakathi kweviki, eCommunity centre kanye ngeviki, emaqenjini okugcina imali kumbe kwamanye amaqembu atholakala ezigabeni, njll.

Ezifundweni lezi akula gwalo lwezifundi. Kungenani, kulogwalo ololwazi ngezempilakahle olwesigaba, olugoqela intshumayelo, izifundo ngempilakahle, lensiza ebonwa ngamehlo. Nikeza lokhu kubaqondisi ukuze bayokusebenzisa ekufundiseni amabandla lezigaba zabo.

Manengi amaqembu alemfundiso enhle kakhulu eyolwazi ngezempilakahle. Ungakhetha ukusebenzisa enye yempahla yokusebenzisa yawo ekwengezeni imfundiso ngolwazi lwezempilakahle. Uma uzasebenzisa impahla etholakala esigabeni sakho, bona ukuthi uzafundisa izifundo ezintathu ezakuqala ungakaqali ukufundisa ulwazi

oluthile ngezempilakahle.

Uma ezinye zezifundo ezilandelayo zikhuluma ngento evame ukwenziwa esigabeni sakho, seqe leso sifundo. Isibonelo, uma ukugeza izandla kuyinto eyenziwayo esigabeni sakho, akudingeki ukuthi ufundise Isifundwana: Izandla ezihlanzekileyo.

Isifundo Sakuqala: Kungani AmaKristu Kumele Ezikhathaze Ngempilakahle

Umqondo Omqoka – IBhayibhili lisifundisa ukuthi sihloniphe uNkulunkulu ngokugcina imizimba yethu kuhle lokunakekela abagulayo.

Impahla Yokusebenzisa

- Umduli wokubhalela, umduli wokubhalela obhalwa ngemakha, kumbe iphepha elikhulu lokubhalela.

Isingeniso

INGXOXO YEQEMBU ELINCANE

Iziqondiso Zoqondiso: Fundani indatshana kamfundisi uJoni libe selingena emaqenjini amathathu kumbe amane ukuze liphendule imibuzo.

Bala indatshana le:

Umfundisi uJoni wezwa angathi ufuna ukutshaywa likhanda. Wayesanda kuvela emhlanganweni wakhe lamadikhoni akhe, njalo babengathokozi. Umfundisi uJoni wayemutsha kuleyindawo, njalo indlela zabo ezimbi zokungahlanzeki zazingamniki kuthula. Kwakungela zambuzi, akula owayegeza izandla, abantwana babengcolile, njalo ingcekeza yayigcwele indawo yonke. Okubi ukwedlula lokhu yikuthi abantu babehlala begula. Abanye babesithi khona kuvele kunjalo, kodwa umfundisi wayehlala ebiziwe ukuthi ezokhulekela abantu ukuthi basile. Ngakho wabona kungcono ukuthi akhuthaze abantu ukuthi benze okuzenza babelempilakahle, wayeseqale ukufaka imizuzu elitshumi lanhlano ekupheleni kwenkonzo inye ngayinye eyokufundisa ngempilakahle. Kodwa amadikhoni akubajabulisanga lokhu. Babengakholwa ukuthi indaba zempilakahle kumele zikhulunywe ngazo ebandleni, ikakhulu ukuthi kwakungamelanga kwenziwe ngelanga lesonto – ILANGA LENKOSI. Babengacabangi ukuthi umfundisi kumele afundise ngempilakahle. Wayengasidokotela kumbe umongi. Umfundisi uJoni wehlisa iphika. Wayengasakwazi ukuthi ayenzi.

- Ubona angathi umfundisi uJoni kwakumele abe efundisa ngempilakahle ebandleni na?
- Yiphi imiqondo esiyifunde kwezinye izifundo ezedluleyo etshengisa ukuqakatheka kokufundisa ngempilakahle?
- Ubona angathi uJesu wayezikhathaza ngempilakahle na? Yiziphi izibonelo ozibona ebhayibhiliini?

NIKEZA IMPUMELA

IBhayibhili Lithini Ngempilakahle?

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

Masikhumbuleni eminye imiqondo esesiyifundile ngendlela uNkulunkulu azikhathaza ngayo ngempilakahle yethu.

Bala Amahubo 139:13-14.

- Amavesi la asifundisani ngokuqakatheka kwemizimba yethu?
 - UNkulunkulu ngendlela emangalisayo wadala umuntu munye ngamunye. Wonke umuntu uqakathekile.
- Ngubani owadala imizimba yethu?
 - NguNkulunkulu
- Iqakathekile yini? Kuyini okwenza iqakatheke?

- *Imizimba yethu iqakathekile ngoba sadalwa nguNkulunkulu.*
- Uma uNkulunkulu wadala imizimba yethu munye ngamunye ngokunanzelela. Ubona angathi ulendaba ngendlela esiziphatha ngayo na?
 - *Ye. Ulendaba.*

Bala KwabaseGalathiya 5:14, KwabaseRoma 13:10.

- UNkulunkulu usitshela ukuthi senzeni kula amavesi?
 - *Sithande omakhelwane bethu*
- Ukunakekela impilakahle kutshengisa njani uthando kubomakhelwane bethu?
 - *Sithanda omakhelwane ngokwehlisa amathuba okuthi babanjwe ngumkhuhlane.*
 - *Singathanda omakhelwane bethu ngokubonga lapho begula.*

Bala uLuka 2:52.

- Yiziphi inxa lapho uJesu akhula khona?
 - *Ekuhlakanipheni (engqondweni), esimeni (enyameni), ekuthandweni nguNkulunkulu (emoyeni) labantu (ekuhlalisaneni labantu)*
- Yiziphi inxa zokukhula abafundisi okumele bazikhathaze ngazo emabandleni abo?
 - *Inxa zonke zozine*
- Ubona angathi impilakahle ifakiwe na enxeni lezi?

Amahubo 100:3 lo Amahubo 24:1.

- Yikuyini okukaNkulunkulu?
 - *Konke, ukufaka ndawonye lathi!*

I AbaseKorinte 6:19-20.

- Kungani kumele sinakekele imizimba yethu?
 - *Imizimba yethu lithempeli likaNkulunkulu.*
 - *Singadumisa uNkulunkulu ngemizimba yethu ngokuyigcina iphilekahle enyameni lasemoyeni.*

IBhayibhili likwenza kubesobala ukuthi sadalwa nguNkulunkulu. Imizimba yethu ngamathempeli kamoya ongcwele. Iqakathekile. UNkulunkulu usinikezile imizimba, kodwa ngekaNkulunkulu. Uma umuntu engasicela ukuthi sinakekele umntanakhe okwelanga elilodwa, sibe sesimnakekela. Ngendlela efanayo, kumele sinakekele imizimba esilayo. Njalo kumele sizikhathaze ngempilakahle yabanye esigabeni kuyindlela yokutshengisa uthando kibo. Ngokubafundisa ngezempilakahle, siyabancedisa ukuthi bakhule ngendlela uNkulunkulu afisa ngayo.

Indlela uJesu ayekhangela angayo abagulayo

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

- Esigabeni sakho, abantu abagulayo baphathwa njani?
- UJesu wayebaphatha njani abantu abagulayo?

Bala uMathewu 4:23-24 lo Mathewu 14:14.

- Indatshana lezi zithini ngendlela uJesu ayephatha ngayo abagulayo?
 - *Wahambahamba esilisa izifo zonke. Wayebahawukela.*
- Lokhu kuyafana lakithi kumbe senza okwehlukeneyo?

Bala uMathewu 25:34-40.

- Kulo umfanekiso owakhulunywa nguJesu, abalungileyo benzani? INkosi ibabuka ngokuthi bayenzani?
 - *Bavakatshela abagulayo lababesemajele, banikeza ukudla kulabao ababelambile, banikeza abomileyo okokunatha, bamukela abemzini. Bayenza lezi zinto, 'kwabancane babafowabo.'*

UJesu wafundisa ngokuthanda omakhelwane bethu. Wasinika isibonelo sokunakekela abantu abagulayo. Wayebanika into ezibambekayo ezifana lokudla, amanzi lokudla. UNkulunkulu usinikeza umlayo wokuthi sinakekele abagulayo. Lokhu kuyingxenye yalokho okutshiwoyo uma kuthiwa sithande omakhelwane.

Kumele sikhengele abagulayo ngendlela efana lale uJesu ayebakhangela ngayo. Kumele sibaphathe ngesihawu. Kumele sikhulekele ukuthi basiliswe njalo sibancedise enyameni. Uma sinakekela abagulayo silandela isibonelo sikaJesu njalo siletha inhlonipho lodumo kuNkulunkulu.

Siyenelisa njalo ukuncedisa abantu ukuthi bengaguli! Le ngeyinye indlela yokutshengisa uthando esigabeni. Akudingi ukuthi ube yingcitshi kwezempilakahle ukuthi wenze lokhu. Wonke umuntu angafunda ngezempilakahle abe esabelana labanye kulokho akufundileyo. Imiqondo eminengi ngezempilakahle ilula kakhulu. Kule imfundiso sizafundisa imiqondo engafundwa njalo isetshenziswe nguwonke umuntu.

UMSEBENZI WOKWENZA OWEQEMBU ELIKHULU

Imizi yaseTai Ping

ITai Ping yayiyimizi yasemakhaya uqhobo. Abantu bakuyo babelima irayisi, kodwa kungakafiki umnyaka ka2005 kwakungela rayisi eyanele ukusuthisa imuli zabo okomnyaka wonke. Ngenxa yokuthi kwakungela migwaqo yokuya emasimini imuli inye ngayinye yayithwala lokhu eyayikwanisa ukukuthwala idlula endleleni eziquma ngeganga. Kwakungela zambuzi. Abantu babengathandi ukuzihlanza. Kwakuvame ukugula kwabantu besiba lesihudo kulokuphila kahle. Balutshwana abantu ababehamba esikolo. Abantu besigabeni lesi babegula, belambi le njalo bengafundanga. Impilo yayinzima emizini leyi.

- Yikuyini okwenza impilo yabanzima eTai Ping?
- Yibuphi ubunzima ohlangana labo esigabeni sakho obuhambelana lalobu? (*bhala emdulini wokubhalela*)
- Yibuphi ubunzima ohlangana labo esigabeni sakho obuphathisana lezempilakahle (okusobala kumbe okungekho sobala)? (*gombolozela kulokho okubhaliweyo*)

Zikhona indaba ezinhle ezivelayo kunxenye eseleyo endatshaneni yase Tai Ping.

Ibandla lase-Tai Ping laqala ukufunda izifundo ze TCT. Lafunda izifundo zakuqala, lafunda ukuthi uJesu uyinkosi yenxa zonke ezempilo zethu, ukuthi uNkulunkulu ulinikile impahla yokusebenzisa lamandla okwenelisa ukwenza izinto, lokuthi wayefuna litshengise uthando lwakhe kwabanye. Laqala ukuzibuza ukuthi lalizalutshengisa njani uthando esigabeni salo. Laqala ukucabanga ukuthi esigabeni salo kwakungela zambuzi abantu babesebenzisa isambuzi esasibucwadelana lomfula. Lisacabanga lokhu ibandla, lananzelela ukuthi lalingcolisa amanzi okwakubangela ukuthi abantu besigabeni abakhelane laso bagule. Ukuze bathande omakhelwane babo baqala ukwakha izambuzi.

Ibandla lafunda ukuthi imizimba yalo layinikezwa nguNkulunkulu ukuthi liyinakekele, lokuthi kwakungasinjongo kaNkulunkulu ukuthi abantu bakhe bahlale begula kokuphela. Umfundisi waqala ukufundisa izifundo zempilakahle ekupheleni kwenkozo inye ngayinye. Babela abanye imfundiso besaqhubeka ngempilo zabo – bephumula emasimini kumbe besikha amanzi. Amalunga ebandla athis esebenzisa izifundo zempilakahle empilweni zabo, omakhelwane baqala ukubona ubuhle bazo labo baqala ukwenza okufanayo. Ngesikhatshana, balungisa imigwaqo ukuze izilimo zithwalwe ngemidudu hatshi ngamaqolo abo, okwehlisa umkhuhlane weqolo. Bagebha imigodi yamanzi ukuze abantu bathole amanzi bahlale behlanzekile. Bagebha amagodi okulahlala ingcekeza. Imuli inyengayinye yaqala ukulima lokudla imifino engonyiswanga. Ukugula kwakungasavamanga. Abantwana babengasabulawa yisihudo. Lokhu kwenziwa yikuthi basebesenelisa ukulapha imikhuhlane evamileyo ezindlini, abantu babengasalovi emsebenzini njalo babengasachithi imali besiya kubodokotela lokuthenga imithi.

- Yiphi imiqondo eyafundwa ngabantu bemizini yaseTai Ping?
- Yiziphi ezinye zenguquko ezabakhona emizini yaseTai Ping?

Ukwenza

INGXOXO YEQEMBU ELINCANE

Iziqondiso Zoqondiso: Xoxani ngemibuzo elandelayo lisemaqenjini alabantu abathathu kumbe abane.

- Ngeziphi ezinye indlela ebelinakekela ngayo impilakahle?
- Kukhona yini ibandla elingakwenza kube yisenzo sothando okungathuthukisa impilakahle yesigaba?

NIKEZA IMPUMELA

UMSEBENZI WOKWENZA OWEQEMBU ELIKHULU

Lindawonye kethani isenzo sothando elingasenza ukuze lincedise ekuthuthukiseni impilakahle yesigaba senu. Hlelani ukwenza leso senzo sothando.

UMTHANDAZO

Thandazelanani ukuze libe liphathe abagulayo ngendlela uJesu ayebaphatha ngayo. Celani uJesu alinike isibindi lenhlakanipho eyokutshengisa uthando lwakhe kwabanye uma begula. Thandazelani abantu abagulayo elibaziyo.

Isifundo Sesibili: Inkolo Ezingayisizo Ngempilakahle

Umqondo Omqoka

Inkolo ezingayisizo zingasengqabela ekuhlonipheni uNkulunkulu ngemizimba yethu lokunakekela labo abagulayo.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: Inkolo eziphambanisiweyo (amakhasi amathathu – quma kube zinxenye ezimbili ukuze ukholo lunye ngalunye lube lodwa)
- Ikhadi elilodwa kumbe amabili angabhalwanga lutho kumbe amaphepha aqunyiweyo

Isingeniso

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

- Yiziphi ezinye inkolo ezivamileyo ngalokho okwenza abantu bagule?
- Yiziphi ezinye inkolo ezivamileyo ngezinto okumele sizenze kumbe okungamelanga sizenze ukuze singaguli kumbe ukuze sisile ekuguleni?

Inkolo Ezivambe Ukuphambanjaniswa

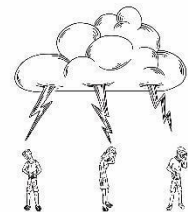
INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

Iziqondiso Zoqondiso: Tshengisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:** Inkolo eziphambanisiweyo ukhangela ukholo lunye ngalunye.

Asikhangeleni ukuthi iBhayibhili lithini ngalezi nkolo. Kulungile na kumbe akulunganga?

Ukholo olungayisilo 1: Ukugula konke yisijeziso esivela kuNkulunkulu (**INSIZA EBONWA NGAMEHLO**)

- Wake wahlangana lomuntu okholwa ukuthi ukugula yikujeziswa?
- Lokhu kwayiguqula njani indlela aphatha ngayo abantu abagulayo?
 - Kasela sihawu, kancedisi, Uthonisa umuntu ngokuba yisoni kwakhe
- Lokhu kwayiguqula njani indlela ayenza ngayo uma egula?
 - Kasathathi imithi, kodwa uyabe esenza imihlatshelo ezama ukuba ngumKristu olalelayo
 - Kakhola ukuthi kumele abe ngcono
- Uma sikhola ukuthi ukugula kuyisijeziso, yikuyini esingakucabanga ngokuzivikela ekuguleni?
 - Asidingi ukuzivikela ekuguleni ngoba asicabangi ukuthi izenzo ezinjengokugeza izandla kumbe ukusebenza izambuzi ziqakatheke kanganko.



Bala uJoni 9:1-3.

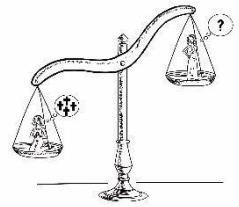
- Ubuphofu bomuntu lo babuyisijeziso esivela kuNkulunkulu na?
 - UJesu wathi hatshi, kwakungayisiso.
- UJesu wathi isizatho sokuthi lindoda ibe yisiphofu yisiphi?
 - Ukwenzela ukuthi imisebenzi kaNkulunkulu ibonakale ngaye. Ukuze uNkulunkulu adunyiswe.

Ukugula kubangelwa yikuthi uAdamu loEva bawona, ngakho ubudlelwano bethu lezidalwa bephukile.

IBhayibhili liyakhuluma ngezinye izehlakalo lapho uNkulunkulu avumela umuntu ukuthi agule ukuze asindiswe, kodwa akusikho konke ukugula okuyisijeziso esivela kuNkulunkulu sesono somuntu.

Ukhohlo olungayisilo 2: Ngabe silokholo olukhulu, ngabe asiguli (INSIZA EBONWA NGAMEHLO)

- Ukhohlo lolu luvame kangani lapha?
- Lokhu kuyiguqula njani indlela esiphatha ngayo abantu abagulayo?
 - *Sisola abantu ngokuswela kwabo ukhohlo uma begula. Asibazweli, kodwa sibathwalisa nzima.*
- Lokhu kuyiguqula njani indlela esenza ngayo uma sigula?
 - *Asinathi umuthi wokwelapha kodwa siyathandaza kuphela.*
- Uma sikhohlo ukuthi 'ngabe silokholo olukhulu ngabe kasiguli' singacabangani ngokuzivikela ekuguleni?
 - *Siyaxila entweni zikamoya kuphela, kodwa asisoze sacabanga ngokuqakatheka kwezenzo ezinjengokugeza izandla kumbe ukusebenzisa izambuzi.*



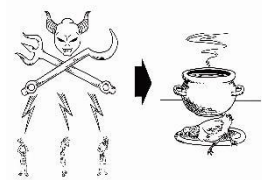
Bala 2 KwabaseKorinte 12:7-10.

- UPawuli, indoda eyabhala linxenye yeBhayibhili, wayekhulekelani?
 - *'Khipha ameva enyameni yami', ukusiliswa enyameni*
- UNkulunkulu wamsilisa na?
 - *Hatshi, akazange.*
- Kungani uNkulunkulu engamsilisanga? Wathi kwakudingeka ukuthi abelokholo olukhulu na?
 - *UNkulunkulu kazange athi kumele abe lokholo olukhulu. Kazange wamsilisa ukuze amandla kaNkulunkulu abonakale ebuthakathakeni bukaPawuli.*

Kuliqiniso ukuthi uNkulunkulu uyasisilisa. Kodwa iBhayibhili likubeka sobala ukuthi uNkulunkulu kasilisi sonke isikhathi uma sikhuleka. Ngenxa yezizatho esingasoze sazizwisa, uNkulunkulu kahlali esilisa.

Ukhohlo olungayisilo 3: Ukugula kubangelwa yimimoya emibi, kumele senze imihlatshelo (INSIZA EBONWA NGAMEHLO)

- Wake wahlangana lomuntu okholwa ukuthi ukugula kubangelwa yimimoya emibi?
- Lokhu kwayiguqula njani indlela aziphatha ngayo uma yena kumbe isihlobo esiseduze laye sigula?
 - *Usebenzisa imali, uhamba ezinyangeni, wenza imihlatshelo, uyesaba imimoya.*
- Ukukholwa ukuthi ukugula kubangelwa yimimoya yikuhlonipha uNkulunkulu yini?
 - *Hatshi, ngoba sicabanga ukuthi imimoya ilamandla ukwedlula uNkulunkulu.*
 - *Sihlonipha imimoya hatshi uNkulunkulu uma sisenza imihlatshelo.*
 - *Sesingehluleka ukumnakekela kuhle umuntu ogulayo uma sisebenzisa imali lesikhathi sethu sisenza imihlatshelo.*



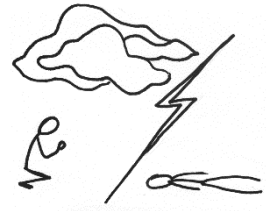
Bala uMarko 3:11.

- Ivesi le ikhuluma ngobani?
 - *NguJesu lemimoya emibi*
- Ngubani olamandla kakhulu evesini leyi?
 - *NguJesu*

Uma sikhangelane lemimoya emibi, akumelanga nsenze imihlatshelo. Kodwa kumele sibize uJesu ukuthi asincedise. Ulamandla phezu kwemimoya. Kukanengi eBhayibhili lapho uJesu exotsha imimoya emibi. Manengi njalo amavesi lapho uJesu asilisa khona abantu engaxotshanga umoya omubi. Ulamandla ngaphezu kwemimoya emibi. (njengaku Johane 9:1-3, esike sayikhangelanga; esinye isibonelo nguMathewu 8: 1-13). Lokhu kusitshengisa ukuthi ukugula okunengi akubangelwa yimimoya emibi. Uma omunye egula, kumele simkhulekele njalo sinakekele izidingo zakhe zenyameni. Yikho lokhu uJesu asilaya ukuthi sikwenze.

Ukhohlo olungayisilo 4: UNkulunkulu kazikhathazi ngempilakahle (INSIZA EBONWA NGAMEHLO)

- Wake wahlangana lomuntu okholwa ukuthi uNkulunkulu kazikhathazi ngempilakahle?
- Lokhu kwayiguqula njani indlela ayephatha ngayo abantu abagulayo?
 - *Wayengela ndaba labo.*
- Lokhu kwayiguqula njani indlela aziphatha ngayo uma egula?
 - *Uzwa edangele, engasela themba.*
 - *Ukhangelela ukusiliswa ngamaDokotela kumbe zinyanga.*
- Uma sikhohwa ukuthi uNkulunkulu kazikhathazi ngempilakahle, yikuyini esingakucabanga ngokuvimbela ukugula?
 - *Ngeke sizihluphe ngokuvimbela ukugula uma uNkulunkulu engazikhathazi ngempilakahle thina kungani kumele sizikhathaze?*



Sikhangele amavesi amanengi esifundweni esidlulileyo akhuluma ngendlela uNkulunkulu azikhathaza ngayo ngemizimba yethu eyenyama.

- Usakhumbula yini ukuthi sikwazi njani ukuthi uNkulunkulu uyazikhathaza ngempilakahle yethu?
 - *Wadala imizimba yethu munye ngamunye ngendlela emangazayo. (Amahubo 139)*
 - *Singabakhe. (Amahubo 100:3)*
 - *UJesu wayelesihawu labantu abagulayo. (UMathewu 14:14)*
 - *UJesu uzakuthokoziswa yilabo abonga abagulayo. (UMathewu 25:34-40)*
 - *Wanikeza abantu bakhe imilayo yokuhlanzeka lemikhuhlane. (ULevi, UDuteronomi)*
 - *Imizimba yethu lithempeli likaNkulunkulu. (1 KwabaseKorinte 6:19-20)*

Ukhohlo olungayisilo 5: Akula lutho esingalwenza ukuthi sizenqabele emkhuhlaneni (INSIZA EBONWA NGAMEHLO)

- Luvame kanganani ukhohlo lokuthi akula esingakwenza ukuze sizenqabele emkhuhlaneni?
- Kukhona ukucetshiswa okokuzenqabela okukhona eBhayibhileni na?



Ngemva kokuba uAdam loEva sebonile, njalo uJesu engakabuyi, uNkulunkulu wakhetha isizwe esisodwa ukuthi sibe ngabantu bakhe. Isizwe lesi sasithiwa nguIsrayeli. Ethe testamenteni elidala lonke eBhayibhileni kugcwele izindaba zikaNkulunkulu esebenza labakoIsrayeli. UNkulunkulu wayefuna ukuthi abakoIsrayeli benze intando yakhe empilweni zabo zonke. Ngokulalela babezakuba yisibonelo lesibusiso kwezinye izizwe. Ngenxa yesizatho lesi, wabanikeza imilayo ngempilo zabo zonke. Amavesi alandelayo esizawakhangela avela emilayweni eyanikezwa abako-Israyeli.

UDuteronomi 23:12 – iziqondiso zokuthi babezakuya ngaphi uma befuna ukuya ngaphandle

ULevi 11:27-28, 32-33 – ukuthi benzeni ngenyamazana ezizifeleyo

ULevi 15:2-5 – imithetho ngendlela yokuphatha umuntu ophuma ubomvu

ULevi 13:47-52 – ukuthi benzeni ngelembu elilesibhadlu sokubola

- Ubona angathi kungani uNkulunkulu wanikeza imithetho ejonge lezi zinto?
 - *Ngoba uyazikhathaza ngokuhlanzeka.*
 - *Uyazikhathaza ngempilakahle yabantu bakhe.*
 - *Abako-Israyeli kwakumele babe yisibonelo sokuhlanzeka lempilakahle.*

Emavesini esiwabale kuDuteronomi lakuLevi, uNkulunkulu wanikeza imilayo yokuhlanzeka lemikhuhlane ebantwini bakhe.

- Ubona angathi ngabe balandela imilayo le babezakuba lempilakahle na?
 - *Yebo, babezakubalayo!*

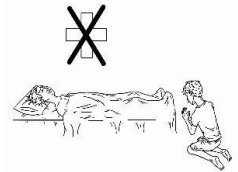
UNkulunkulu wadala imizimba yethu njalo uyakwazi okuyilungeleyo imizimba le.

- Ikhona imizamo esingayenza ukuze sizivikele ekuguleni?
 - Yebo! Singadinga ukulalela uNkulunkulu lokumhlonipha ngemizimba yethu.

UNkulunkulu wanika abantu bakhe indlela zokuhlala behlanzekile lezokuzivikela emikhuhlaneni.

Ukholo olungayisilo 6: Uma sigula, kumele sikhuleke kuphela akumelanga sihambe kudokotela kumbe sisebenzise imithi esiyiphiwa esibhedlela (INSIZA EBONWA NGAMEHLO)

- Wake wahlangana lomuntu okholwa ukuthi akumelanga sihambe kudokotela?
- Lokhu kwayiguqula njani indlela umuntu lo ayephatha ngayo abantu abagulayo?
 - Wayebakhulekela nje kodwa engabaniki amaphilisi kumbe ukubahambisa ekilini.
- Lokhu kwayiguqula njani indlela enza ngayo uma yena egula?
 - Kahambi ekilini kumbe kanathi amaphilisi.
- Uma singakholwa ukuthi kumele sikhuleke kuphela uma umuntu egula, singamnikezi amaphilisi, yikuyini okubi okungavela?
 - Umuntu engagula kakhulu kumbe afe ngenxa yokunganakekelwa kuhle.
 - Siyabe singatshengisi uthando lukaNkulunkulu ezigulaneni uma singanekekeli izidingo zazo ezenyama.



Bala ULuka 10:25-37

Iziquondiso Zoqondiso: Uma izifundi zivele ziyazi indaba yomSamariya olesihawu, zikhumbuze ngayo libe selibala ingxenye yayo: ULuka 10:33-35.

- UmSamariya watshengisa isihawu ngokuyikhulekela kuphela yini lindoda?
 - Hatshi
- UmSamariya lo wayenzelani lindoda eyayilimele?
 - Wasebenzisa i-oyili(ukuthoba) lewayini (ukuhlanza)
 - Wabopha izilonda zayo ngamabhandetshi
 - Wahluwulela ukuthi anakekelwe.
- UJesu wakutsho yini ukuthi umSamariya wayemele ayikhulekele lindoda?
 - Hatshi. Wathi, 'Hambani liyokwenza okufanayo'.

Yebo, kumele sibakhulekele abagulayo. UNkulunkulu ungumphilisi! Kodwa ufuna ukuthi sinakekele izidingo zabantu ezenyama. Kungaba yikuthi uzakhetha ukuncedisa umuntu ogulayo esebenzisa izenzo zebandla lakhe.

- Ubona angathi kungani uNkulunkulu evame ukukhetha ukusebenza ngaleyo ndlela, kulokuthi enze isimanga kalula nje?
 - Ngakho, ukuze abantu bazwe uthando lwebandla.
 - Ukunikeza ibandla isikhathi sokuthi litshengise uthando.
 - Ngakho, ibandla lizakuba lebizu elihle lobudlelwano obuhle lesigaba.

Umsebenzi Wokwenza

UMSEBENZI WOKWENZA OWEQEMBU ELIKHULU

Iziquondiso Zoqondiso: Tshela iqembu lihlele **INSIZA EZIBONWA NGAMEHLO**: Inkolo eziphambaniswayo zibe ngamaqembu amabili: 'ezivamileyo esigabeni sethu' 'lezingavamanga'. Njengeqembu xoxanini ngemibuzo elandelayo, lingasebenzisa amakhadi angabhalwanga lutho kumbe amaphepha ukuthi libhale ezinye inkolo ezivamileyo esigabeni.

- Zikhona na ezinye inkolo ezivamileyo esigabeni sethu?
- IBhayibhili lithini ngazo? Sikhangele amavesi esiwafundileyo, inkolo lezi ziliqiniso kumbe zingamanga?

UKUZIHLOLA LOMNGANE

- Yiziphi inkolo ezingayisizo owazifundiswayo ngempilakahle?
- Ubona angathi yikuyini uNkulunkulu afuna ukwenze ngendlela eguqukileyo kathesi?
- Bakhona na abantu abagulayo ongabatshengisa uthando lukaNkulunkulu kule iviki?

UMTHANDAZO

Thandazelani ukuthi uNkulunkulu asincedise ukubana sazi iqiniso mayilana ngomkhuhlane lempilakahle. Thandazela ukuthi asincedise ukunqoba inkolo ezingayisizo. Cela uNkulunkulu ukuthi akuncedise ukuthi utshengise uthando lwakhe kwabanye uma begula. Thandazela loba ngubani omaziyo ogulayo.

Isifundo Sesithathu: Umsebenzi Webandla Ekwakheni Izigaba Esilempilakahle

Umqondo Omqoka

Ukwabela abanye lokho esikufundileyo ngempilakahle ngenye yezindlela esingatshengisa ngayo uthando lukaNkulunkulu esigabeni sethu.

Impahla Yokusebenzisa

- *Uma lifuna:* iposta, umduli wokubhalela ngemakha, kumbe umduli obhalwa ngetshoko (owokubhalela amacebo ezenzo zothando).

Sesike Sanceda Abanye

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

- Yiziphi izenzo zothando osuke wazenza ukuthi unakekele abagulayo, ukuthi wenze abanye esigabeni babe lempilakahle engcono, kumbe ukuthi wenqabele ukugula?
 - *Izibonelo: ukuvakatshela umuntu owayegula, ukuhlawulela amaphilisi omunye kumbe ukumhambisa esibhedlela, ukuhlanza umgodi wamanzi kumbe umgodi wamanzi, ukucenta utshani duze lesikolo kumbe lesibhedlela, ukwakha izambuzi, kumbe ukudobha ingcekeza.*
- Lezi zenzo zothando zincedise njani ekwenzeni impilo zabantu zibe ngcono?
- Yiziphi inguquko ezinhle ozibonileyo kumpilakahle yabantu esigabeni?

NIKEZA IMPUMELA

Kumele Sabele Abanye Lokhu Esikufundileyo

1 UPetro 4:10

Lisizane, kube yilowo lalowo ngesiphiwo asiphiweyo, njengabaphathi abalungileyo bomusa omnengi kaNkulunkulu.

- Kungani uNkulunkulu wasinika ulwazi ngezempilakahle?
 - *ukuze sisebenzele abanye esigabeni sethu*

UMathewu 5:14-16

‘Lina liyikukhanya emhalabeni. Umuzi owakhiwe phezu kwentaba ungesitheke. Labantu kabalumathisi isibane basibeke ngaphansi kwesitsha, kodwa basibeka esigobaneni, ukuze sikhanyisele bonke abasendlini. Kunjaloke kakukhanye ukukhanya kwenu phambi kwabantu ukuba babone imisebenzi yenu emihle, badumise uYihlo osezulwini.

- Kungani kumele sisebenzele abanye sabelane labo lokho esikufundileyo?
 - *ukuze silethe uDumo kuNkulunkulu.*

KwabaseGalathiya 6:9-10

Kasingadinwa yikwenza okuhle, ngoba ngesikhathi esifaneleyo sizakuvuna uba singadinwanga. Ngakhoke njengoba silethuba asenze okuhle kibo bonke, ikakhulu kwabendlu yokukholwa.

1 KwabaseKorinte 15:58

Ngakhoke, bazalwane abathandekayo, manini, lingasikinyeki, likhuthale kakhulu emsebenzini weNkosi, lazi ukuthi ukusebenza kwenu akusilo ize eNkosini.

- UNkulunkulu usethembisani uma singadinwanga?
 - Ngesikhathi esifaneleyo sizakuvuna. Ukusebenza kwethu akusilo ize.

Izenzo Zothando Eziphathisana Lokwempilakahle

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

Iziqondiso Zoqondiso: Endaweni yalezi indatshana ungafaka indatshana zezenzo zothando ezenziwa lapho ohlala okhona, lapho okwakunakekelwa abagulayo kumbe okwaphathiswa impilakahle yabanye.

Nanzi ezinye indaba ezalokho okwenziwa ngamabandla ukuze bakhuphule izinga lezempilakahle ezigabeni zawo.

Abatsha Bahlanza Umgodi waseMarare

IMarare yimizi elabantu abanengi kwele Uganda. Abantu abemihlobo eyehlukeneyo, abalenzuzo ezehlukeneyo, njalo abalenkolo leminyaka yokuzalwa eyehlukeneyo yibo abahlala eMarare. Into ebahlanganisayo ngamanzi. Loba isigaba lesi silomgodi wamanzi, ngesikhathi sezulu, amanzi avela ezindlini ezinengi ageleza esiya emgodini wamanzi. Ngemva kwesikhathi eside, umgodi lo wangcoliswa ngamadaka, ingcekeza, lamatshe. Ngenxa simo lesi esokungahlanzeki, isigaba lesi sasivame ukuhlaselwa yimikhuhlane ememethekiswa ngamanzi angcolileyo. Abantu abanengi babekholwa ukuthi uHulumende, kumbe olunye ugatsha oluzimeleyo (NGO), kumbe ikomithi yamanzi babemele belungisise inhlupho zalumgodi wamanzi.

Abakhokheli babatsha ababili babayingxenywe yalabo abathola imfundiso yeTCT basebekhuthaza iqembu labo labatsha ukuthi litshengise uthando esigabeni salo ngokuhlanza umgodi wamanzi ngomunye uMgqibelo. Omama bathi bebuya ukuzokukha amanzi babona abatsha besebenza labo babaphathisa kulokhu. Ikhomithi ekhangela okwamanzi kulesi sigaba yathi ibona abanye abantu besigabeni besebenza emgodini, kwayenza yavuselela umsebenzi wokugcina kuhle umgodi lowu njalo. Ngemva kwesenzo sothando lesi esisodwa, abantu besigabeni bakhuthalela ukuwugcina kuhle umgodi lowu bona ngokwabo. Omunye wabomama wazwakala efundisa umntanakhe, 'singagcina kuhle impilakahle yethu thina mathupha.' Makadunyiswe uNkulunkulu ngokucabanga okwaguqukayo lokukhuphuka kwezinga lempilakahle eMarare!

- Abantu besigabeni babebona angathi ngubani okwakumele alungisise umgodi wamanzi?
- Yikuyini okwagula ukucabanga kwabantu besigabeni mayilana ngokugcina kuhle umgodi wamanzi?

IBandla Likhula Ngoba Lizikhathaza Ngempilakahle

UNkosikazi kamfundisi uMpaso wayefundele ukuba kumongikazi, kodwa kazange esebenze esibhedlela ngoba kwakungela kilinika esigabeni sakhe esicane eseMombala. Ngemva kokubana esefunde ngokuthi uNkulunkulu uyazikhathaza ngempilakahle, abazalwane banikela bamthengela istethoskopu. NgeSonto inye ngayinye ngemva kwendumiso, wayencedisa abantwana labadala ababelenhlupho ezincane kwezempilakahle. Abantu besigabeni baqala ukumbiza ukuthi azobancedisa kumbe abacebise kuthi kwakudingeka yini ukuthi bahambe esibhedlela esisemizini ekhatshana lemizi yabo. Amanye amalunga ebandla ayencedisa ngokwenelisa kwawo wonke umuntu owayebuya edinga uncendo kwezempilakahle. Babengancedi ngokwenyama kuphela, kodwa babekhulekela umuntu munye ngamunye bebatshela ngoJesu. Inani labantu laphindwa kabili. Enye imuli esigabeni yabona ukuqakatheka ngomsebenzi lo esigabeni laselinikela umtshina wokuhlola iBP omutsha benza lokhu ukuze izinga lempilakahle yasesigabeni ikhuphuke. Abantu ababeyakhelene lalesi sigaba labo baqala ukubuya ukuzocetshiswa kulesi sigaba.

- Yikuyini okumqoka okwakusenziwa nguNkosikazi Mpaso? (*wayebacebisa*)
- Abanye ebandleni bancedisa ngani? (*bathandaza, banakekela izidingo zenyama...*)
- Ubona angathi kungani ibandla lakhula?

IVangeli elatshunyayelwa yikuhlanzeka okungcono

Amabandla asemzini yaseKyababesi abona isidingo sokuhlanzeka esigabebi sawo, basebephuma lomqondo wokukwenza lokhu ngemva kokufunda Izifundo Zempilakahle. Bafunda ukuthi ukuhlanzeka ngokunye kwezinto eziqakathekileyo esigabeni ngoba ngakho abantu bayanelisa ukuphila kuhle endaweni enza umuntu abe lempilakahle. Indlela isigaba sethu esikhangeleka ngayo yisitshengiselo sokuthi thina sikholwa ukuthi singobani sibili.

Amabandla aseKyababesi abambana ukuze alungisise izidingo ezazikhona esigabeni ezazingalungisiswa yizinto ezitholakala khonapho esigabeni. Izidingo ezabonwayo zalungisiswa zigoqela lezi:

- Ukwakha ingalane
- Ukwakha izambuzi lendawo yokugezela
- Ukugebha amagodi okwenza umqhuba (ikomposti)
- Ukufaka inkonxa zamanzi eduze lezambuzi ukuze abantu bageze izandla ngemva kokusebenzisa izambuzi

Lokhu kwenziwa emizini emihlanu okwayenza ukuhlanzeka kwabasezingeni eliphezulu kule indawo. Kathesi, amabandla akhangelwa eyiwo akhuthaza inguquko lokuphucuka esigabeni lesi. Ithuba lokutshumayeza abantu ukuthi baphenduke eNkosini lokhe lisanda.

UMfundisi wachasisa, 'Safunda ukuthi isenzo zethu zitshengisa uthando ngcono ukwedlula amazwi ethu. Abantu esigabeni bayakubona sibili ukuthi silothando lukaNkulunkulu. Ngakho, ivangeli litshunyayelwa ngcono ngezenzo ukwedlula ngamazwi'.

- Yikuyi okwaguqukayo endleleni amabandla eKyababesi 'atshumayela ngayo' ivangeli?
- Lokhu kwaletha nguquko bani esigabeni?

INGXOXO YEQEMBU ELINCANE

- Yiphi imiqondo emitsha eyezenzo ezothando ezingenziwa yibandla lakho ukuthi lincedisise abantu baphucule impilakahle yabo?

NIKEZA IMPUMELA

Iziqondiso Zoqondiso: *Tshela iqembu linye ngalinye likhulume imiqondo elilayo ngezenzo zothando elizazenza kwelizayo. Uma lifuna: bhalanini imiqondo le emdulini wokubhalela kumbe eposteni.*

Ukuncedisise Abanye Ukuthi Bafunde Okulula Elwazini Lwezempilakahle

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

Ukuthi sikhuphule izinga lempilakahle esigabeni sethu, kumele senze izenzo zothando njalo sifundise abantu ngempilakahle. Izenzo zothando zizancedisa ukuthi abantu impumela yempilakahle engcono. Ngakho bazabe sebevuma ukuzama izinto ezitsha. Ezinye izifundo ezilandelayo kulolugwalo zikhuluma ngokuzivikela ekuguleni lokunakekela abantu abagulayo kumbe abalimeleyo. Izifundo lezi zifitshane ukwedlula izifundo zebandleni ezansukuzonke ezeTCT. Sonke isikhathi lapho ufunda okutsha okwempilakahle, ungabelana labanye. Ukufundisa abantu ngenye indlela yokutshengisa uthando. Ezinye indlela amabandla abalena lesigaba ulwazi lwempikahle yilezi:

1. Yikufundisa izifundo zempilakahle ngemva kokuhlangana ngeSonto. Linxuse omakhelwane ukuthi babuye kulezimfundiso.
 2. Khuluma imfundiso yempilakahle usenza imisebenzi yakho eyansukuzonke. Khuluma ngakho emkambo, uma usikha amanzi, uwatsha izigqoko lasemasimini. Cabanga ngezikhathi lapho ohlangana khona labantu. Ungenelisa na ukubabela lokho okufundileyo kuviki inye ngayinye?
 3. Fundisa ngolwazi lwezempilakahle lapho okuhlangana isigaba sonke, ubusuku bunye ngeviki.
 4. Fundisa ngolwazi lwezempilakahle emaqenjini abomama, emaqenjini okugcina izimali, kumbe amanye amaqembu akhona esigabeni.
- Ngezphi ezinye indlela esingafundisa ngayo ulwazi ngezempilakahle esigabeni sethu? Singabancedisa njani abantu abanengi ukuthi bafunde?

Ukwenza Uhlelo Lwesigabeni

Kathesi sokuyisikhathi sokuthi sihlelele isigaba sethu:

- Thandaza ukuthi ube lenhliziyo uNkulunkulu alayo ngabantu abagulayo. Thandaza ukuthi akuncedise ukuze wakhe isigaba esilempilakahle engcono. Cela inhlakanipho evela kuNkulunkulu ngokuthi wenzeni.
- Xoxani ngokuthi yizphi izenzo zothando elizazenza enyangeni eziyisithupha ezilandelayo ukuze likhuphule izinga lempilakahle esigabeni senu. Khethani ukuthi lifuna ukuqala ngani kube sokulandela ini njalonzalo.
- Khangelani uhlelo lwenu lofundisa izifundo zempilakahle – kukhona yini okumele likulungise kathesi lingakaqalisi izifundo?

Lingaqeda ukwenza uhlelo lwenu, bekani uhlelo lolu ezandleni zikaNkulunkulu. Thandazani lindawonye limcele ukuthi alancedise ukuthi liphelelise uhlelo lwenu. Limcele njalo ukuthi ayenze impilakahle yesigabeni senu ibe ngcono.

Isifundo esilandelayo, siqala izifundo zempilakahle ongazabela isigaba sakho.

Isigaba Sakuqala: UKUVIKELA

Isifundwana: Singazivikela Ekuguleni

Umqondo Omqoka – imikhuhlane eminengi ingavikelwa, ukuvikela kungcono kulokwelapha umkhuhlane.

Impahla Yokusebenzisa

- Okwesingeniso ukhetho 1: Isigubhu samanzi lamaphepha awamabhokisi (kumbe into ongayijika)

Isingeniso

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU kumbe INGXOXO

Iziqondiso Zoqondisayo: Khetha umdlalo kumbe indatshana ukuthi uqalise isifundo lesi.

Ukhetho 1: Umdlalo

Iziqondiso Zoqondisayo: Faka isigubhu esilamatshe phakath etafuleni kumbe esitulweni esisegekeni. Nika umuntu lomuntu amabhokisi, indumba kumbe into ongayijika. Phindani umdlalo lo litshintsha abantu abangena phakathi.

1. Buyani lime lenze isigombolozu.
2. Sifuna abantu ababili abazangena phakathi kwezigombolozu lapho okulesigubhu esisitulweni.
3. Umsebenzi walababantu ababili yikuvikela isigubhu ukuthi singawi kumbe sisuswe esitulweni. Abantu laba ngeke basibambe isitulo lesi, kodwa bengasebenzisa loba yini elapha ukuze bavikele isigubhu lezi. (Okungaba yisikhwama, kumbe ibhuku lokubhalela uvikele isigubhu).
4. Abantu abame benza isigombolozu kumele basebenzise amabhokisi, indumba kumbe ezinye izinto ukuthi bezame ukutshaya isigubhu siwe.
5. Uzanikezwa imizuzu emibili kumbe emithathu ukuthi wenze umsebenzi wakho.

IMPUMELA YOMSEBENZI

- Abantu abakade bengene phakathi kwesigombolozu bebelomsebenzi wani?
- Yikuyini abakusebenzisileyo ekuvikeleni izigubhu?
- Yiziphi indlela ezisebenze kuhle?

Njengomdlalo lo, singafunda ukuzivikela ekuguleni thina lemuli zethu. Lokhu *kuthiwa yikuvikela*. Imikhuhlane eminengi singazivikela kuyo kumbe amathuba okuyithola angehliswa. Ukuvikela umkhuhlane ungakaqali kwenza imuli yakho ibe lempilakahle. Kunengi esingakwenza ukuze sihlale silempilakahle lokuthi sivikele eminye imikhuhlane ekusibambeni ngamandla.

Ukhetho 2: Indatshana

Iziqondiso Zoqondisayo: Bala lindatshana, ube usukhokhela iqembu emibuzweni okumele kuxoxwe ngayo.

Kwakhona imizi eyayibanjanisa lomgwaqo omkhulu ngokuyindlela okuncane okwakudlula ekucineni kwentaba. Kwakusithi uma kulomoya olamandla, abantu babephetshulwa bawele phansi balimale. Abanengi bafa. Ibandla lakulindawo lalifuna ukuncedisa, ngakho bafaka ndawonye imali bathenga ibhayisikili lokuthwala abagulayo kumbe abalimeleyo, elalhlala phansi kwentaba. Kathesi abantu babesithi bengaphetshulwa bawele phansi, babesenelisa ukuhambisa ekilini ngakuphangisa! Ezinye impilo zasinda. Kodwa ngenxa yokuthi umango wokuvela phezulu entabeni usiya phansi wawumude abanengi babesifa kumbe babegogeka ngenxa yokulimala lokhu.

- Ucabanga ukuthini? Ibandla lalitshengisa uthando na esigabeni salo?
- Yikuyini ibandla elingakwenza ukuthi lilungisise loluhlupho lokuthi abantu lokhe besifa?

- Ikhona yini indlela yokuvikela abantu ukuthi bangaweli phansi kwentaba? Lokhu kungasebenza ngcono yini?

Yebo, bangafaka ucingo phezu kwentaba, ukwenzela ukuthi abantu bengaweli.

Kusegcekeni, ukuthi kungcono ukuthi abantu bengalimali lakancane. Loba ukuncedisa abantu ukuthi beyofika esibhedlela kuhle kakhulu – lokhu vele kuhlezi kuyisenzo sothando esikhulu – uma kusenza kungcono ukuvikela ukuthi uhlupho lwenzakale.

Kungani ukuvikela kuqakathekile?

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

Njengokuba ngcono kokuthi ibandla livikele abantu ekuweleni ngaphansi kwentaba, kulokubagijimisela ekilini, kuyafana lokhu emikhuhlaneni yonke. Kungcono ukuqala ngokuvikela umkhuhlane.

- Abantu bavame ukugula kangaki emulini yakho?
- Uma kulomuntu ogulayo emulini, yikuyini okungenzakala okungenza impilo ibe nzima kakhulu?
 - *Imuli yonke ingagula (umkhuhlane othelelanwayo)*
 - *Uyalahlekelwa yimali kumbe umsebenzi*
 - *Ukusebenzisa enye imali ukuthenga imithi, ukugada usiya lokuphenduka uvela kilinika, imali kadokotela kumbe eyokugcinwa esibhedlela*
 - *Ukungena ezikweledeni ngenxa yendleko lokuswela inzuzo*
 - *Ukucitha isikhathi unakekela isihlobo esigulayo*
 - *Akula muntu ozanakekela abantwana (abazali umkhuhlane ungabe ubabambe ngamandla kumbe behambe ukuyoyelatshwa)*
 - *Abantwana bayaloviswa esikolo*
 - *Ukuba ngumfelokazi kumbe yintandane*
 - *Ukububula, ukukhala, lokuzidla emoyeni ngenxa yokulahlekelwa yisihlobo esiseduze*
 - *Ukuthandabuza ukholo lwakhe kumbe ubuhle bukaNkulunkulu*
- Impilo yemuli yakho ingaba ngcono yini uma ungagulaguli?

Impilakahle yethu iqakathekile. Ukuba lempilakahle enhle kwenza inxa zonke ezempilo zethu zihambe kuhle. Ukugula kuyaphazamisa impilo zethu zonke. Ukwelapha umkhuhlane ngendlela eqondileyo kuqakathekile, kodwa ukuzivikela ekuguleni kuhle kakhulu. Khumbula, sifuna ukufaka ucingo singakathengi imota yokuthwala izigulane!

Yikuyini esingakwenza ukuthi sizivikele emkhuhlaneni?

INGXOXO YEQEMBU ELINCANE

Iziqondiso Zoqondiso: Bhala konke okuzakhlunywa. Uma lokhu okulandelayo kungaqanjwanga, batshele ngakho, ube usubuza ukuthi ukhona owakhe wezwa ngakho yini:

- Yiziphi ezinye indlela ozaziyo zokuzivikela emkhuhlaneni?
 - *Ukusebenzisa izambuzi*
 - *Ukudobha ingcekeza*
 - *Ukuvalela izifuyo*
 - *Ukunatha amanzi ahlanzekileyo*
 - *Ukugeza izandla ungakadli langemva kokwenza umsebenzi 'ongcolisayo'*
 - *Amazinyo ahlanzekileyo*
 - *Ingubo ezihlanzekileyo*
 - *Lungisa ukudla endaweni ehlanzekileyo*
 - *Sebenzisa amanzi ahlanzekileyo uma ulungisa ukudla*

- *Dlana imifino eminengi ehlukeneyo*
- *Munyisani abantwana*

Sisakhangelale lokhu okubhaliweyo, sinanzelela ukuthi kulezinto ezimbili ezimqoka ezivikela emkhuhlaneni:

- Ukususa loba yini engasigulisa eduze lezimimba yethu. Senza lokhu ngokubona ukuthi amanzi ethu, ukudla, izindlu lamagceke ethu akala ngcekeza yabantu, eyenyamazana lengcekeza jikelele.
- Ukuqinisa imizimba yethu ngaphakathi. Imizimba eqinileyo ayigulaguli. Uma kungenzeka ukuthi igule imikhuhlane ayibambi ngamandla. Lokhu sikwenza ngokumunyisa abantwana (ngoba uchago lukamama yikudla komntwana okulungileyo okuvela kuNkulunkulu) lokudla ukudla okulomsoco. UNkulunkulu wakwenza kwabalula ukuthi sibone ukuthi ukudla kwethu kulomsoco esiwudingayo yini, ngoba umsoco okukhona ekudleni kwenza ukudla kube lemibala ehlukeneyo. Ngakho, uma singadla imifino eminengi eyehlukeneyo elemibala eyehlukeneyo, sizakuba lezimimba eqinileyo elempilakahle.

Ezifundweni ezizayo, sizakhangelale lokhu ngokugcweleyo. Okwanamuhla kumele sikhumbule ukuthi kuqakathekile ukuthi ukuvikela ukugula ngokuhlanzeka lokwenza imizimbayethu iqine. Ukuzivikela yinto esingayenza sonke.

UMSEBENZI WOKWENZA OWEQEMBU ELIKHULU

Iziqondiso Zoqondiso: *ncedisa abafundi benze isitshengiselo besebenzisa izandla zabo betshengisa lezindlela ezimbili ezokuvikela – isibonelo ukuvala njengehawu kusitsho ‘ukuzivikela emikhuhlaneni’ lokugogqa inqindi kutshengisa ‘ukwenza imizimba yethu iqine’. Kwenzeni lokhu likuphipnde ukwenzela ukuthi wonke umuntu akhumbule leziindlela ezimbili ezokuvikela.*

Ukwenza

INGXOXO YEQEMBU ELINCANE

- Kuzo zonke indlela zokuvikela ezikhulunywe namuhla, yiziphi okade uzazi okdae uvela uzenza?
- Yikuphi okwaziyo kodwa ongakwenziyo (kumbe ongavamanga ukukwenza)?
- Yikuyini okukodwa ongakwenza kule iviki ukuze uhloniphe uNkulunkulu ngomzimba wakho njalo uncedise ekuvikeleni umkhuhlane emulini yakho? Esigabeni sakho ke?

UMTHANDAZO – Thandaza kuNkulunkulu ukuthi asincedise sivikele imuli lezigaba zethu ekuguleni.

Isifundwana: Amagcikwane Abangela Umkhuhlane

Umqondo Omqoka – Ukugula kumemethekiswa ngamagcikwane kodwa singancedisa ukuthi simise ukumemetheka kokugula lemikhuhlane.

Impahla Yokusebenzisa

- Ilitshe elincane
- Insiza ebonwa ngamehlo: Indlela imkhuhlane ememetheka ngayo

Isingeniso

- Abantu besigabeni sakho bakholwa ukuthi umkhuhlane ubangelwa yikuyini?

Kulenkolo ezinengi ezokuthi imkhuhlane ibangelwa yini – kuvela ekuthukweni kusiya kuNkulunkulu. Inengi lalezi nkolo ziliqiniso. Njengebandla, kuyadingeka ukuthi sithandaze sikhangele kuNkulunkulu ukuze asilise kumbe akhulule abantu ekuthukweni. Kodwa kumele sizwisise njalo ukuthi imikhuhlane eminengi ibangelwa

yilokhu okuthiwa 'ngamagcikwane'. Uma sifuna ukuvikela isigaba sethu ekuguleni, kumele sizwisise indlela amagcikwane asebenza ngayo.

Ukuzwisisa Amagcikwane

UMSEBENZI WOKWENZA OWEQEMBU ELIKHULU (UMDLALO)

Iziqondiso Zoqondiso: *Cela abantu ukuthi bame eduzane komunye lomunye benze isigombolozu besebenikana into encane (enjengelitshe) ngasemuva. Ketha umuntu oyedwa ofunayo ozakuma phakathi akhangele abesecabangela ukuthi ilitshe liyabe likubani ngesikhathi abantu beqhubelana. Lo oqambayo engaqamba onguye, khetha omunye ukuthi angene phakathi. Liqhubeke lidlala okwesikhatshana.*

Ilitshe ekade siliqhubelana limele igcikwane. Amagcikwane:

- mancane ngeke siwabone.
- ayangena ngaphakathi kwethu asigulise.
- ayathelelanwa kalula abantu benganzeleli
- ayathwalwa yizinyamazana, izibungu labanye abantu.

Amagcikwane siyawathelelana uma sithintana.

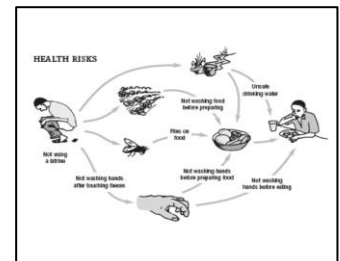
- Namhla ubambe omunye umuntu kangaki? Kungaba yizandla zakhe, inyawo, kumbe esinye nje isitho somzimba? (Impendulo ezibhaliweyo ziyizibonelo nje.)
 - Ukuqawulana
 - Ukugonana
 - Ukudlala lomntwana

Indlela Amagcikwane Asigulisa Ngayo

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

Iziqondiso Zoqondiso: *Tshengisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO**: Indlela umkhuhlane omemetheka ngayo.*

Umfanekiso lo utshengisa indlela eziyisikhombisa amagcikwane angangeniswa ngayo emzimbeni yethu abesesigulisa.



1. **Ukungasebenzisi isambuzi (indoda equthileyo esandleni sokhohlo).** Ukuzincedisa ngaphandle kutshiya ingcekeza phandle egcekeni, lapho engagcwalisa amagcikwane endaweni eseduze layo, amanzi, lezandla zethu, inyawo, lemizimba yethu. Ingcekeza yezinyamazana layo ilawo amagcikwane.
2. **Ukungagezi izandla ngemva kokubamba ukaka (isandla esiphansi).** Sesingabamba ukaka (olomuntu kumbe olwenyamazana) loba singabonanga ukuthi nini:
 - sisebenza emasimini kumbe lezinyamazana
 - abantwana bayadlala phandle
 - ukutshetshela umntwana
 - ukuzinceda
3. **Ukungagezi izandla uma usiyalungisa ukudla (isandla lomganu olokudla).** Amagcikwane ayangeniswa ekudleni esikulungisela imuli zethu.
4. **Impukane phezu kudla (Impukane lomganu wokudla).** Impukane siyahlala engcekezeni yabantu leyezinyamazana besezithwala amagcikwane ziyotshiya loba kungaphi lapho ezizahlala khona.
5. **Ukungagezisi ukudla ngamanzi ahlanzekileyo kungakalungiswa. (Amanzi angcolileyo aphezulu lomganu wokudla).** Uma ukudla kungcolile sibe sesekela ukukugezisa – kumbe sikugezise ngamanzi angcolileyo – siqhubekela phambili amagcikwane.

6. **Amanzi okunatha angcolileyo** (*amanzi okunatha angcolileyo aphezulu lendoda enatha amanzi*). Amanzi angcolileyo ayinxenye yezinto ezivame ukumemethekisa umkhuhlane lokugula.
7. **Ukungagezi izandla nxa sesisidla** (*izandla zomuntu odlayo enatha*). Amagcikwane asukela ezintweni esikade sizibamba ayangena ekudleni esikudlayo.

Iziqondiso Zoqondiso: *Thatha isikhathi ucubungule imicijo eyisikhombisa izifundo zize zibe zazi ngenhliziyo. Yehlukanisa izifundi zibesemaqenjini alabantu ababili, ube usukhetha loba yiliphi iqembu. Chasisela izifundi ukuthi sidinga abantu abayabe beyibambe kuhle imicijo le. Uma uqamba abantu uyabe ufuna bekhulume umcijo olandelayo. Uma bengehluleka, bayakitshwa. Qhubekela usenza lokhu kuze kusale iqembu elilodwa.*

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

- Yiziphi inhlopho kulezi, ezivame kakhulu esigabeni sethu?
- Yikuphi okukodwa kumbe okubili ongaqala ukukwenza lemuli yakho, ukwenzela ukuthi livimbele amagcikwane ukuthi engagulisi abantu?
- Ngubani ozamcasisela ngamagcikwane kule iviki?

Ukwenza

INGXOXO YEQEMBU ELINCANE

- Yikuyini okukodwa esingakwenza kathesi esigabeni sethu ukuze sancedise ekumiseni ukumemetheka kwemikhuhlane esigabeni sethu?

UKUZIHLOLA

- Yikuyini okukodwa ongakwenza wena wedwa ukuze uvimbe ukugula lokuthelelana imikhuhlane emulini yakho?
- Lokhu ungakwabelana lobani kule iviki?

Isifundwana: Izindlu Ezihlanzekileyo

Umqondo Omqoka: Kumele sigcine izindlu zethu zihlanzekile ukuze sivimbe ukumemetheka komkhuhlane.

Impahla Yokusebenzisa

- Amatshe amancane angaba ngu20, amahlamvu kumbe ulutho olulula ukufihla.
- Insiza ebonwa ngamehlo: indlela yokwenza umjibila wokubamba impukane
- Impahla yokusebenzisa uma usenza into yokubamba impukane

Isingeniso

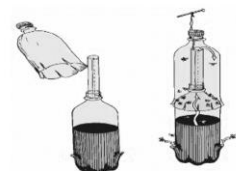
UMDLALO

Abantu bengakafiki esifundweni, fihla izinto ezincane (ezinjengamatshe) yonke indawo endlini yokufundela. Abantu bengafika, bakhumbuze 'ngomdlalo wokuqhuba igcikwane' elake lawenza. Bacele ukuthi badinage 'amagcikwane' afihliweyo indawo yonke (batshengise isibonelo salokho okufihlileyo). Banikeze imizuzu emilutshwane ukuthi badinage 'amagcikwane'. Ube usubabiza ndawonye besebekhangela ukuthi bathole amangaki.

Njengamatshe lawa amagcikwane angacatsha kuhlekuhle ezindlini zethu. Namhla sizakhuluma ngokuthi singawakhipha njani ezindlini zethu ukuze engagulisi izimuli zethu.

Indlela Zokugcina Izindlu Zethu Zihlanzekile

- Ungakhafuleli phansi endlini.** Kungaba lamagcikwane ematheni ethu.
 - Tshengisa indlela eqondileyo yokukwehlela lokuthimula (ukwenza phakathi kwendololwane ungagoqa isandla). Yeza izifundi zikwenze lokhu.*
- Gcina amalembu okwendlala, ingubo, imibheda yabantwana, lemibheda kuhlanzekile.**
 - Ungahlalahlala kumele uchaye amalembu okwendlala lengubo elangeni.
 - Uma kulezibungu ezihlala emibhedeni, thela amanzi atshisayo embhedeni womntwana, uhlanze wonke amalembu okwendlala lezingubo.
 - Hlala ukhipha intwala emulini yonke ngasosonke isikhathi. Intwala lamazeze kuthwala imikhuhlane eminengi.
- Sebenzisa isambuzi usigcini sihlanzekile.** Uma ungela sambuzi kumele usakhe. Fundisa abantwana ukusebenzisa isambuzi. Uma kuyilze ezilamagodi vala igodi uvimba impukane uhlale uyihlaza lindawo.
- Hlanza phansi endlini, imiduli, lempahla ephakathi.** Hlala uhlanza indlu yonke ngasikhathi sonke. Thanyela ukugezise phansi endlini. Hlikihla imiduli lempahla esendlini. Izindlu siding ukuhlala zihlanzekile ngasikhathi sonke.
- Lahla izibi endaweni efaneleyo.** Yenza umquba okunye utshise. Izibi ezingeke zenze umquba kumbe zitshiswe kumele zifakwe egodini lezibi. Lokhu kuyancedisa ukuthi izibi zingagcwali inadwo yonke, njalo zenza impukane lamagundwane kungabuyi endlini.
Indlela yokugebha umgodi olungileyo owezibi:
 - Amagodi kumele alingane lendawo engangena iminyango emibili (2 x 2–3 amamitha) ebe esetshona okwemitha eyodwa.
 - Amagodi kumele agejwe endaweni engaba ngamamitha angamatshumi amabili (20) kuvela lapho okukhiwa amanzi lamamitha angamatshumi amabili kuvela ezindlini.
 - Amagodi kumele agejwe endaweni elidundu, ukwenzela ukuthi kube kalutshwana ukuthi agcwale amanzi ngesikhathi sezulu.
 - Ungahlalahlala uyavala igodi ngenhlabathi elutshwane ukuvala ukunuka lokuvimba impukane. Faka ucingo kumbe ukuhlanyela iheji ukuze abantwana lezinyamazana kungangeni lapha.
- Inyamazana lezibungu akuhlale phandle.**
 - Ungavumeli inyamazana zingene endlini.
 - Inyamazana zifake endaweni ebiyelweyo uma kusenza.
 - Vala izikhenxe lezikhala phansi lasemdulini lapho amawuwu, lezibungu zasembhedeni, lezinkume okungacatsha khona.
 - Kumele ukhiphe ingcekeza yenyamazana masinyane endlini yakho kumbe eduze lendlu yakho.
 - Ukuphungula impukane ngenye indlela eqakathekileyo yokuzivikela emkhuhlaneni. (Fundela ukwenza umjibila wokubamba impukane. Sebenzisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO** Ukwenza umjibila wokubamba impukane)



UMSEBENZI WOKWENZA

Yenza izitshengiselo ngezandla, ezokukhumbuza indlela eziyisithupha zokugcina indlu yakho ihlanzekile. Kwenzeni lokhu kanenginengi.

UKWENZA

LOMNGANE

- Kulokhu okukhuluniweyo yikuphi ovele ubukwenza ukuthi indlu yakho ihlale ihlanzekile?
- Yikuphi okukodwa kumbe okubili ozakwenza ngale iviki ukuthi ube lendlu ehlanzekileyo?

Isifundwana: Imizimba Ehlanzekileyo

Umqondo Omqoka – Ngokugcina imizimba yethu lezigqoko zethu kuhlazekile, singazivikela ekuguleni.

Ukuphindela Emuva

- Singaziqamba indlela zonke eziyisikhombisa (7) ezimemethekisa amagciwane?
- Yiziphi indlela ozikhumbulayo ezokugcina izindlu zethu lamagceke ethu kuhlazekile?
- Ukhona na ofuna ukuxoxa ngalokho asekwenzile ukuthi azivikele ekuguleni?

Isingeniso

- Usasengumntwana, wawuvame ukugeziswa kangaki? Ukuxubha amazinyo ke?

Lokho esasikwenza sisasebancane yikho esiqhubeka sikwenza impilo yethu yonke. Kodwa ukuze sigcine kuhle imizimba esayinikwa nguNkulunkulu, kuyadingeka ukuthi ukuthi sifunde izenzo ezitsha njalo sizifundise labantwana bethu.

Izenzo Ezenza Umuntu Ahlanzeke

Ukugeza Imizimba Yethu – ukuze sikhiphe amagciwane lokuthi sizivikele ekuqhubukeni.

- Geza ubuso bakho nsukuzonke.
- Geza umzimba wakho lenwele okungaba kabili kumbe kathathu ngeviki, usebenzisa isepa ikakhulu uma kutshisa. Umntwana lomntwana kumele abe lethawulo lakhe ukwenzela ukuvikela amagciwane ekumemethekeni.

Amazinyo Ahlanzekileyo – Ukuzivikela ekulahlekelweni ngazinyo, ukunuka umlomo, lokuba lamazinyo abuhlungu.

- Qala ukugeza amazinyo omntwana esanda kumila ubafundise ukuzixubhela lapho sebeqala ukuhamba esikolo.
- Sebenzisa isixubho kumbe umtshekisane. Sebenzisa umuthi wokuxubhisa othengwayo kumbe wenze owakho ngokuhlenganisa isawudo lesoda okulingeneyo. Xubha kuhle indawo zonke okwemizuzu emibili ngasikhathi sinye. Xubha ekuseni lasebusuku.

Vikela Inyawo– Cabanga ngazo zonke indawo esizinyathelayo! Inyawo zingathwala amagciwane amanengi.

- Gqoka amapatapata kumbe izicathulo, ikakhulu esambuzini lapho okuvame ukuba lomhlobo wamawemusi othiwa ngamawukuwemu. Amawemusi la ayakungena ngaphansi konyawo.
- Uma usizwa angathi inyawo zakho zingcolile ebusuku zigeze.

Hlanza Izigqoko – Izigqoko zethu zidinga ukuhlala zihlanzekile. Ukuzichaya elangeni kuncedisa ukubulala intwala, lezibungwana ongazithola engutsheni.

UMSEBENZI WOKWENZA

Yenza izitshengiselo ngezandla, ezizatshengisa indlela ezine zokugcina imizimba ihlanzekile. Kwenzenzi lindawonye. (Khangela ukuthi izifundi lokhe zikhumbula yini ukwenza izitshengiselo eziyisithupha ezezindlu ezihlazekileyo, lenze zonke zilitshumi!)

Ukwenza

LOMNGANE

- Kulezi izenzo yiziphi okade uzenza emulini yakho?

- Yikuphi okunye kumbe okubili ozaqala ukukwenza ngale iviki ukuncedisa ukuthi uvikele imuli yakho ekuguleni?

Isifundwana: Izandla Ezihlanzekileyo

Umqondo Omqoka: Geza izandla ukuze uvimbe ukumemetheka kwamagcikwane lemikhuhlane.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: Isgubhugiya
- Insiza ebonwa ngamehlo: Ukwenza esakho isgubhugiya

Ukuphindela Emuva

- Yiziphi izenzo ezitsha osuqale ukuzenza ukuze uvimbe ukumemetheka kwamagcikwane, ukuthi ube lendlu ehlanzekileyo, kumbe ukuthi libe lemizimba ehlanzekileyo emulini yakho?
- Bekulula kumbe bekunzima?

Angeke senze inguquko yeviki eyodwa kuphela nje. Kumele siqhubekele phambili ukubona impumela enhle lokugula okulutshwane esigabeni. Ungadeli!

Isingeniso

UMDLALO

Khuthaza iqembu ukuthi liqambe izinto elizibambe ngezandla namuhla. Qamba izinto ezinengi zonke ongaziqamba ngomzuzu owodwa.

Ngenxa yokuthi sibamba izinto ezinengi, amagcikwane esingawaboniyo ayanamathela ezandleni zethu, esuka khonapho, sengangena emlonyeni yethu, emehlweni, endlebeni, emakhaleni...lakwabanye abantu. Yikho **ukugeza izandla kuyinto eqakatheke kakhulu esingayenza ukuze sizivikele ekuguleni.**

Ukugeza Izandla Okulungileyo

Bona ukuthi izandla zakho ziyahlanzeka uma uziqiza.

- **Sebenzisa isepa.** Ukugeza ngamanzi kuphela akusozwe kubulale amagcikwane.
- **Zikuhle okwemizuzwana engamatshumi amabili (20)** ungakazihlambululi. Kwezinye izikhathi kuyanceda ukuhlabela ingoma labantwana bakho engaba yimizuzwana engamatshumi amabili ukwenzela ukuthi ubafundise ukuthi bageze izandla okwesikhathi esinganani. *(Wothi iqembu liqambe ingoma ezihle ezokugeza izandla.)*
- Hlanza phakathi kweminwe **langaphansi kwenzipho** lapho amagcikwane angacatsha khona.
- **Hlambulula ngamanzi ahlanzekileyo.** Ungahlambululi ngamanzi afanayo asenditshini, njengoba elamagcikwane phakathi.
- Gezela izandla zakho khatshana lendawo yokulungisela ukudla Kanye lendawo yokudlela ukudla.

Kumele Uziqize nini Izandla Zakho

Geza izandla zakho **NGEMVA:** *(Qala ubone ukuthi izifundi zizaqamba ngaki ungakakhulumi konke.)*

- Ukusebenzisa isambuzi.
- Ukuhlaza isambuzi.
- Ukuthinta ubulongwe benyamazana, lamaphumelo abantwana, njll.
- Ukubamba inyama eluhlaza, engaphekanga.

- Ukusebenza emasimini
- Ukuhlana ingcekeza.
- Ukunakekela abagulayo.
- Ukukhwehlela, ukuthimula, ukukhafa, kumbe ukufinya
- Ukubamba impukane, izibungu, lezinyamazana

Khumbula ukuthi kuzo zonke izenzo siyawathinta njalo singamemethekisa amagcikwane. Kulemisebenzi, emithathu okumele sigeze izandla **singakayenzi**:

1. Singakapheki kumbe ukulungisa ukudla
 2. Singakadli ukudla
 3. Singakadlisi umntwana
- Ubona angathi kungani kumele sigeze izandla singakenzi imisebenzi le?
 - Ngoba amagcikwane angena kalula emzinjeni yethu ngomlomo.

Indatshana eyisibonelo

URute uyakwazi ukuthi kumele ageze izandla zakhe ngemva kokusebenzisa isambuzi, engakalungisi okokudla, kodwa lokhu kuyamhluoha ukukwenza. Kwezinye izikhathi uphelelwa ngamanzi angabi lamanzi aneleyo ukuthi ageze uma efuna. Kwezinye izikhathi isepa iyabe ingekho njalo ingatholakali. Kwezinye izikhathi uyaphuma esambuzini akhohlwe ukugeza izandla zakhe. Loba efuna ukugeza izandla ngezikhathi ezifaneleyo, kuba nzima kuye ukuthi akhumbule.

- Yikuyini okwenza kube nzima ukuthi uRute ageze izandla zakhe?
- Yimi imiqondo olayo eyokuncedisa uRute ukuthi ageze izandla?
- Inhlupho lezi ukhona yini emulini yakho oseke wahlangana lazo?

Yenza Kugeza Izandla Kube Lula Lezigubhu Giya

Uma sizageza izandla (lobuso lenyawo) ngezikhathi zonke, kumele sikwenze kube lula njalo kungasitheli isikhathi. Singafaka indawo sokugezela izandla:

1. eduze lesambuzi.
2. eduze lalapho olungisela khona ukudla kumbe odlela khona (kodwa kungabi seduze kakhulu).

Batshngise **INSIZA EBONWA NGAMEHLO** (kumbe wenze isigubhu giya isifundo singakaqali ozasitshengisa abafundi).

- Lilento efana laleyi eduze lesambuzi senu?
- Yikuyini okuhle ngesigubhugiya okwenza sibengcono kulamanzi asenditshini?
- Kunganceda yini ukuba lento enje?



Ukwenza

Uma abafundi befuna ukwazi ngesigubhugiya, dingani isikhathi sokuthi lenze lindawonye.

INSIZA EBONWA NGAMEHLO Ukwenza esakho isigubhu giya kulezeluleko. Bona ukuthi iqembu liyahlela lokhu kusaselesikhathi ukuze lenelise ukubuya lempahla yokusebenzisa efunakalayo.

- Yikuyini okwenza ukugeza izandla okulungileyo kube nzima? Singazilungisisa njani inhlupho lezo?



Isifundwana: Isigaba Esihlanzekileyo

Umqondo Omqoka – Kukhona esingakwenza ukuthi sivikele ukugula kwabantu esigabeni sethu.

Ukuphindela Emuva

Cela abazimiseleyo ukuthi babelane labanye lokho asebekwenzile ukuze babe lezindlu ezihlanzekileyo lokuthi babone ukuthi wonke umuntu emulini uyageza izandla zakhe kuhle ngezikhathi ezifaneleyo.

- Bekulula kumbe bekunzima yini ukwenza lokhu?
- Kukhona yini owawufuna ukukwenza, kodwa wehluleka?

Isingeniso

- Lisendleleni lisiza ngapha namhla, ukhona na obone ingcekeza? Ukhona ozwe iphunga elibi? Like ladlula endaweni ezilotshani obude obungacentwanga lokhula?
- Ukuhlana lezi ndawo ngumsebenzi kabana?

Isigaba esihlanzekileyo siyavimba ukumemetheka kwemikhuhlane ukuze sonke sibelemphilakahle. Kulokuthi simelele omunye umuntu, sesingaqala ukwenza thina kathesi.

Indlela Zokugcina Izigaba Zethu Zihlanzekile

Impendulo ongazikhangelela zibhaliwe emibuzweni yengxoxo. Lezi ayisizo zodwa impendulo ezilungileyo. Injongo ngeyokuthi iqembu licabange ngezinhlu eziphilayo langendlela abangazilungisisa ngazo. Phindeleni emuva likhangele inhlu eziphila yingcekeza yabantu, ingcekeza yenyamazana lengcekeza jikelele:

- Amagciwane amemethekisa imkhuhlane.
- Ayabiza impukane lezinye izibungu ezimemethekisa ukugula.
- Amanzi angcoliswe yingcekeza lamagciwane angasinikeza umkhuhlane wesihudo.

Yiziphi indawo lapho okubuthana ingcekeza yabantu, ingcekeza yenyamazana le ngcekeza jikelele esigabeni sethu?

EZITALADENI

- Yiziphi ezinye izizatho zokuthi izitalada zethu zingcole?
 - Abantu bayalahla izibi.
 - Inyamazana ziyahambahamba zitshiye ubulongwe.
 - Abantu kumbe abantwana bayakhafu, bayachema kumbe ukuqutha ezitaladeni.
 - Impukane lezinakazana
- Yikuyini okungenziwa ukuze indawo le ihlanzeke njalo igcinwe ihlanzekile enkathini ezayo?
 - Ukuhlana izitalada.
 - Ukufundisa isigaba ngokugcina izitalada zihlanzekile.
 - Ukwakha izambuzi zesigaba.
 - Ukugebha amagodi ezibi awesigaba.
 - Ukuphathisa ekuhlazeni isigaba okwelanga elilodwa kunyanga yinye ngayinye.

AMANZI LEZINDAWO LAPHO AGELEZELA KHONA

- Yikuyini okunye okwenza amanzi ethu angcole? Akhona na amanzi angcolileyo akhongozelekayo kwenye indawo esigabeni sethu?
 - Abantu bahamba besiyozinceda emfuleni kumbe esizibeni.
 - Ingcekeza iyakhukhulwa uma kusina izulu.
 - Indlela yamanzi iyavalwa ngamadaka legcekeza.
- Yikuyini okungenziwa ukuze indawo lezi zihlanzeke njalo zigcinwe zihlanzekile enkathini ezayo?

- *Ukuhlamba lapho amanzi agelezela khona*
- *Ukufundisa isigaba ngokusebenzisa izambuzi singangcolisi amanzi.*
- *Ukugcina kuhle indawo ezilamazi.*
- *Ukuvalela izinyamazana.*
- *Ukuvala amachibi lokukhipha utshani obude – yikho lapho imnyane lezinye izinanakazana ezizalela khona.*
- *Khethani ilanga elilodwa lapho eliyabe lihlanza isigaba kunyanga yinye ngayinye.*

IGCEKE LESIKOLO

- Amagceke esikolo ahlanzekile na? Uma engahlanzekanga yikuyini okungenziwa?
 - *Ukwakha izambuzi esikolo.*
 - *Ukwakha indawo zokugezela izandla esikolo.*
 - *Ukucenta utshani bonke osebukhulile esikolo.*
 - *Ukukhipha amanzi angageleziyo lengcekeza.*

IKILINIKI (Uma kulekilinika bucwadlalana)

- Ikilini le ihlanzekile na phakathi laphandle? Uma ingahlanzekanga, yikuyini okungeziwa?
 - *Akubekela lelanga okuthiwa yi 'Hlanza ikilini'.*
 - *Quma utshani obude.*
 - *Ukhipha amanzi angageleziyo lengcekeza.*
 - *Gezisa imiduli, phansi, uhlikihlezonke izinto phakathi laphandle.*

Ukwenza

- Kukho konke okukhulunye namhla, ubona angathi yikuyini okuvele kuluhlupho okukhulu kumbe isidingo esigabeni sethu?

Khuthaza iqembu ukuthi lenze uhlelo lokuthi bazekwenzani, nini, njani ukuze babelesigaba esihlanzekileyo. Bancedise ukuthi bakhangelise into eyodwa ngasikhathi sinye njalo bayenze uhlelo olungaphumelela.

Isifundwana: Izambuzi

Umqondo Omqoka: Wonke umuntu, okugqela abantwana, kumele asebenzise izambuzi ukuze sivimbe ukumemetheka kwemikhuhlane.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo (amakhasi amabili): Imihlobo yezambuzi emine

Isingeniso

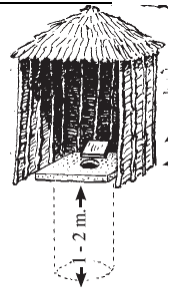
- Zingaki imuli ezilezambuzi?
- Kungani ukusebenzisa isambuzi kulungile? Usakhumbula na esikufundileyo ezifundweni ezidluleyo?
 - *Ukuvimba ukumemetheka kwamagcikwane lemikhuhlane.*
 - *Ngakho abantu abasoze bazincede eduze lamanzi kumbe lomgwaqo.*
 - *Ukuze sigcine izindlu zethu zihlanzekile.*
- What are the reasons people don't use latrines?

Imihlobo Yezambuzi Emine

Batshengise **INSIZA EZIBONWA NGAMEHLO:** Imihlobo yezambuzi emine uyichasisa.

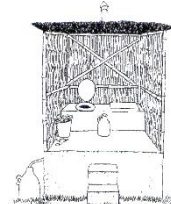
Umhlobo Wesambuzi Wakuqala: Isambuzi Esilegodi Elivalwayo

- Yakhelwe ngamaplanka, ngesamende, kumbe ngezigodo.
- Ilolutho lokuvala igodi (ukuvala impukane phandle, umnuko phakathi).
- Isambuzi lesi singagcwala kumele wakhe sinye esitsha (ungahlanyela isihlahla endaweni yalesi esakudala).



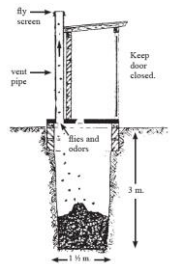
Umhlobo Wesambuzi Wesibili: Isambuzi Esiphambukisa Umchemo

- Sakhelwe emhlabathini.
- Indawo ezimbili ezehlukana umchemo lokaka.
- Silunge kakhulu endaweni ehlutshwa yizikhukhula.



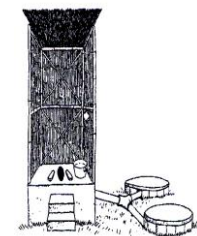
Umhlobo Wesambuzi Wesithathu: Isambuzi Esingenisa Umoya Ngendlela Engcono

- Silephayiphi ethwala umnuko lempukane.
- Ngenxa yokuthi kumnyama phakathi, impukane ziphapha zisiya lapho okukhanya khona zibanjwe zibe sezisifa.
- Kumele sibe mnyama phakathi ukuze impukane zingahlali phakathi.



Umhlobo Wesambuzi Owesine: Isambuzi Sokuthela Amanzi

- Silalapho okungena amanzi, sakhelwe njalo silamagodi amabili atshonayo.
- Silungile endaweni lapho angaphansi komhlaba akhatshana.
- Silungile lapho abantu abasebenzisa khona amanzi ukuthela lokuhlanza isambuzi.



Zonke izambuzi kumele zakhelwe endaweni engaba ngumango ofika amamitha angamatshumi amabili (20) kusukela ezindlini lapho okukhiwa amanzi.

Izambuzi Kazihlale Zihlanzekile

- Yiziphi indlela zokugcina izambuzi zihlanzekile? (Uma ezinye zalezi mpendulo ezibhaliweyo zingaqanjwanga zikhulume.)
 - Ungahlalahlala gezisa isilebhu.
 - Bona ukuthi isivalo segodi sihlezi sisendaweni yaso, ungavala ngeplanka.
 - Faka umuthi, inhlathi, kumbe umlotha ungaqeda ukusebenzisa ukuze wehlisa iphunga lempukane.
 - Ngena ugqoke izicathulo ngasikhathi sonke.

Abantwana Lezambuzi

- Abantwana abancane abavamanga ukusebenzisa izambuzi. Yikuyini okwenza kube nzima kakhulu ebantwaneni?
 - Abanelisi ukuvula umnyango.
 - Bayesaba umnyama kumbe ukuwela egodini.
 - Abalithandi iphunga lakhona.
 - Bayaphuza ukuyofika khona.
- Kungani kuqakathekile ukuthi abantwana basebenzise izambuzi? (Uma ezinye zalezi mpendulo ezibhaliweyo zingaqanjwanga zikhulume.)

- *Ukufunda umkhuba omuhle.*
- *Kuvimba ukwabela amagcikwane abangela ukugula – lamaphumelo abantwana alamagcikwane.*
- Abantwana bakufunda njani ukusebenzisa izambuzi? Yikuyini esingakwenza ukuze sikhuthaze abantwana bethu ukuthi basebenzise izambuzi?
 - *Woba yisibonelo.*
 - *Bafundise ngokubekezela.*

Enye indlela yokuncedisa abantwana yikwakha isambuzi sabantwana bucwadlana lendlu.

- Gebha igodi elingatshoniyo, elingatshona okwengxenywe yemitha (1/2m).
- Yakha isilebhu sesamende, esokubumba ngodaka, kumbe esodaka. Dinga isivalo sokuvala isikhala.
- Ebantwaneni akudingi miduli.
- Fundisa abantwana ukukusebenzisa lokhu, lokuthi bengaqeda bafake isivalo.
- Igodi lingagcwala uyakhipha isilebhu uyofaka kwelinye igodi. Gcwalisa leli godi ekade lisebenza ngenhlabathi. (Isihlahla esihlanyelwa kuleli godi sizakhula!)

Ukwenza

- Lapho ohlala khona kulesambuzi yini? Uphi umhlobo? Uma kungela, ukhangelele ukwakha uphi umhlobo? Uzadinga impahla zokusebenzisa ezinjani?
- Singazincedisa njani ezinye imuli ukuthi zisebenzise isambuzi ngasikhathi sonke?
- Yikuyini okukodwa okufundileyo namhla ozakwabela abanye kule iviki?

Isifundwana: Amanzi Ahlanzekileyo

Umqondo Omqoka – Amanzi acwebileyo akusi manzi ahlanzekileyo. Kumele sihlanze njalo sivikele amanzi ethu.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: Indlela ezine ezokuhlaza amanzi.
- Insiza ebonwa ngamehlo: Indlela yokusebenzisa i-SODIS ekuhlazeni amanzi
- Ezinye impahla zokusebenzisa
 - Inkomitsho ezimbili zamanzi ahlanzekileyo awokunatha; eyinye ibe lamanzi alesawudo
 - Amanzi angela madaka awokutshengisa i-SODIS
 - Imbodlela zokwenzisa iSODIS. Kuthaza iqembu ukuthi libuye lezigubhu.

Isingeniso – Amanzi Acwebileyo Awahlali Engamanzi Ahlanzekileyo

Esingawanatha

Lungisa inkomitsho ezibili ezamanzi ahlanzekileyo awokunatha – kweyinye faka izipunu ezibili ezesawudo kweyinye ungafaki. Zifake phezu kwetafula utshengise umuntu wonke. Ungabatsheli ukuthi kulenye elesawudo phakathi.

- Amanzi asenkomitshweni lezi ayafana na?
- Amanzi la abukeka ehlanzekile okokuthi anganatheka na?

Cela abazinikeleyo ukuthi banathe amanzi lawa. Banike isiqiniseko sokuthi amanzi ahlanzekile.

- Amanzi akade esenkomitshweni ebefana na?
 - *Hatshi. Enye inkomitsho ibilesawudo phakathi kodwa bezibukeka zifana zonke.*

Njengesawudo, amagcikwane mancane ngeke wawabona ngamehlo. Amanzi engabukeka ecwebile kodwa abe elamagcikwane abangela isihudo.

Amanzi Ahlanzekileyo

- Amnzi ethu siwathola ngaphi?
- Kungenzakala ukuthi kahlanzekanga na? Yikuyini okungawangcolisa? (*Uma lokhu okubhaliweyo kungaqanjwanga kukhulume.*)
 - Inyamazana zingabe zafika eduzane zatshiya ubulongwe.
 - Abantu bayazinceda eduze kwamanzi.
 - Izibungu ziyazalana phakathi.
 - Akacwebzeleli, alamadaka.
 - Kulengcekeza emanzini.
 - Imithi esetshenziswa ekulimeni.
 - Isepa evela ekuhlanzeni izigqoko/ kumbe ekugezeni.

Ngeke sibe lesiqiniseko sokuthi amanzi acwebileyo ahlanzekile. Kumele amanzi ahlanzwe enganathwa ukuze sizivikele ezihudweni.

Okwakuqala, khupha amadaka emanzini. (Lokhu akwenzi amanzi alungele ukunathwa): Kulendlela ezimbili ezilula:

1. Yekela amanzi alamadaka ahlale okwelanga elilodwa; thela amanzi acwebileyo aphezulu kwelinye ibhakede. Uphinde.
2. Adlulise elenjini elihlanzekileyo.

Okulandelayo, hlanza amanzi. Nanzi indlela ezine ezilula. (Sebenzisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO**: Indlela yokuhlanza amanzi.)

1. **Abilise amanzi:** amanzi engaqala ukwenza amagwebu, abilise okwemizuzu engamatshumi. Avale wekele aphole ungakanathi.

- Yikuyini okuhle lokubi ngale indlela?
 - Okuhle – ilula, konke okokusebenzisa kukhona.
 - Okubi – yenza endlini kutshise, kumele uyodinga kumbe uthenge inkuni, amanye amanzi ayaphela ngokubila.



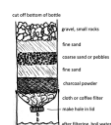
2. **Ukusebenzisa Umuthi (ibleach):** Nanzelela usebenzise inani elifaneleyo amathonsi amabili kulitha eyodwa eyamanzi. Ungaba mlutshwane amagcikwane kasoze afe; ungaba mnengi ungalimaza abantu. Umuthi lowu ungatshisa iskhumba sethu lamehlo ethu, udabule lezigdoko zethu. Amanzi ahlanzwe ngomuthi lowu AKUMELANGA anathwe, kudwa mahle kakhulu ekuhlanzeni izigqoko lokugezisa imiganu.

- Ukhona owake wazama lindlela? Yikuyini okuhle lokubi ngayo?
 - Okuhle – Ilula, iyasebenza njalo isebenza ngesikhathi esifitshane.
 - Okubi – Awafanelwanga ukunathwa, kumele usebenzise inani eliqondileyo, kumele wenelise ukuwuthenga umuthi (iBleach).



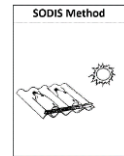
3. **Hluza:**

- Ukhona owake wasebenzisa lindlela? Yikuyini okuhle lokubi ngayo?
 - Okuhle – Ilula, njalo usebenzisa izinto ezitholakalayo lapho esihlala khona.
 - Okubi – Kumele ulungise okokuhluzisa ukugcine kuhlazekile.



4. I-SODIS: Ukukhanya kwelanga kungabulala amagcikwane ngendlela efanayo lokuwabilisa!

- Ukhona owake wayizama lindlela? Yikuyini okuhle lokubi ngayo?
 - Okuhle – Ilula ukwenza ikakhulu endaweni ezitshisayo ezilelanga. .
 - Okubi – ithatha iskhathi; njalo ayisebenzi uma kusina kumbe kulamayezi.



Yenza i-SODIS

*Tshela wonke umuntu abuye lesigubhu sokuzozama ukwenza i-SODIS. Sebenzisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:***

Indlela yokusebenzisa i-SODIS ekuhlizeni amanzi. Iziqondiso zokwenza i-SODIS:

1. Khetha isigubhu esiqondileyo:
 - Isigubhu esingaba ngamalitha amabili kumbe elilodwa. Uma singaba sincane kumbe sibe sikhulu kulaklokhu asisoze sisebenze ngendlela efaneleyo.
 - Isigubhu esikhanyiselayo okuphakathi kungaba yimbodlela, eseplastiki kumbe esegilazi; khipha amaphepha abhalwe amabizo alokho okwakusesigujini.
 - Singabi ngesakudala kakhulu. Uma eseplastiki sesingesakudala kakhulu, amanzi akho kasoze abe mnandi.
2. Gezisa isigubhu kuhle ngesikhathi uqala ukusisebenzisa.
3. Thela amanzi acwebazelayo size siphose sigcwele (¾). I- SODIS ayisoze isebenze uma amanzi elamadaka.
4. Sikhutshuze isigubhu okwemizuzwana engamatshumi amabili.
5. Gcwalisisa isigubhu ube usuvala ngesivalo.
6. Fakani izigubhu ezengeni kumbe ephahleni olufulelwe ngamazenge.
7. Tshiya izigubhu lezi elangeni okwamahola ayisithupha. Asehlankile asenganathwa!



Natha amanzi lawa ngelanga elilodwa kumbe amabili ukuze amagcikwane engaqali ukukhula futhi.

Ukwenza

LOMNGANE

- Uyawahlanza na amanzi? Uma ungakwenzi lokhu, kungani ungakwenzi?
- Ungazama enye yalezi ndlela kuleyi iviki? Uzazama yiphi indlela?
- Ngubani umuntu ungamxoxela ngalokhu kuleyi iviki?

Isifundwana: Ukudla Okuhlanzekileyo

Umqondo Omqoka: Ukulungisa kuhle, ukupheka, lokuvikela ukudla kuvimba ukugula.

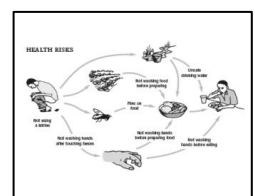
Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: Ingalane
- Insiza ebonwa ngamehlo: Indlela imikhuhlane ememetheka ngayo
- Okokwenzisa ingalane: Ingatsha ezine ezenze u'Y' ekucineni, ingatsha ezine ezingaphakathi laphakathi, ezinye ingatsha ezincane, intambo.

Isingeniso

*Tshengisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:** Indlela imikhuhlane ememetheka ngayo.*

- Singakwenza njani ukuthi ukudla kwethu kungasigulisi?



Ukuvikela Imuli Zethu Ngokuzinika Ukudla Okuhlanzekileyo

Abantu bangangenwa zimpethu, isihudo, kumbe eminye imikhuhlane enzima evela ekudleni. Kodwa singafunda ukwenza imisebenzi elula, sizabona ukuthi sinikeza imuli zethu ukudla okuhlanzekileyo. Nanzi indlela zokubona ukuthi imuli zethu zidla ukudla okuhlanzekileyo.

1. **Geza izandla ungakapheki kumbe ungakadli.** Amagcikwane amahamba lula esuka ezandleni esiya ekudleni.
2. **Gezisa izithelo lemifino.** Gezisa izithelo zonke lemifino yonke ngamanzi ahlanzekileyo ungakadli, ikakhulu uma uzakudla kungaphekanga.
3. **Pheka inyama yonke, eyenkukhu, amaqanda, eyengulube lokudla kwaselwandleni kuvuthwe sibili.** Amagcikwane aseniyameni abulawa yikuphekwa avuthwe. Ubona njani ukuthi inyama sivuthiwe:
 - Umsobho usala ucwebezela.
 - Akula bubomvu (enyameni) kumbe ukuba yipinki (enyameni yenkukhu kumebe eyengulube) ngaphakathi.
4. **Inyama engaphekanga, eyenkukhu lokudla kwaselwandleni kufake khatshana lokunye ukudla.** Sika izithelo lemifino endaweni eyehlukene laleyo oyisikela inyama engaphekanga. Ungasebenzisi inqamu efanayo ukusika inyama lokusika okunye ukudla. Geza izandla ngemva kokubamba inyama engaphekanga.
5. **Vala ukudla ungakwekeli kukhamisile.** Ungatshiyi ukudla okuphekiweyo kuphandle okwesikhathi esedlula amahola amabili. Kuhle ukucina inyama ephekiweyo lokunye okuphekwa ngochago kuchisa kuze kuyodliwa. Ungavumeli impukane kumbe ezinye izibungu ukuthi zihlae ezukudleni. Impukane lezibungu kuthwala amagcikwane aletha ukugula. Gcina ukudla kuvaliwe emabhokisini, kumbe kumakhabothi alewaya evikelayo.
 - Yiziphi ezinye indlela zokubona ukuthi inyama zihlale zitshisa ngemva kokuphekwa?
 - Usebenzisa ukuvala kumbe ukuvikela ukudla?
6. **Sebenzisa izipunu, inqamu lemiganu okuhlanzekileyo.** Umganu ungabukeka uhlanzekile kodwa ulamagcikwane esingawaboniyo. Kumele sibone ukuthi akula magcikwane emiganwini esiyisebenzisayo uma sisidla lemuli zethu.
 - Ungayigezisa njani imiganu ube usiyigcina ihlanzekile uze uyoyisebenzisa futhi? (*Khuluma uchasisa okungaqanjwanga eqenjini.*)
 - Gezisa imiganu ngesepa.
 - Sebenzisa amanzi atshisayo ukuhlambulula imiganu (ukutshisa kuyabulala amagcikwane).
 - Sebenzisa amanzi ahlanzekileyo ukuhlambulula imiganu (ahlanzwe yikubiliswa, yiBleachi kumbe yiSODIS).
 - Ungekeli imiganu egezisiweyo ithinta phansi.
 - Womisa imiganu elangeni (*Khumbula uNkulunkulu wasinika ilanga ukuthi sibulale amagcikwane!*) Lokhu kungcono kulokomisa ngelembu elingabe lilamagcikwane kumbe ukufaka imigani imanzi, lapho amagcikwane angakhula khona.
 - Faka imiganu engalaneni evalwe yilembu. Uma kulekhabothi ekhona, faka imbiza, imiganu, lamagilasi kumbokothiwe ukuze kuvimbe izibungu, lamagundwane lokunye ukuze kungene phakathi. Izipunu lezinqamu akumelanga kusale kugcwele phansi.

UMDLALO WEQEMBU ELIKHULU

Iziqondiso Zoqondiso: Ncedisa iqembu libambe indlela zokulungisa ukudla ezinhlanu. Usuqedile ukuzichasisa zonke, zibuyelele njalo. Libe selidlala umdlalo: Yehlukanisa iqembu libe ngamaqenjane amabili kumbe amathathu. Biza inani, u1,2,3,4, kumbe u5. Umuntu ozaqala ukusukuma aqambe indlela ehlanzekileyo ehambelana lenani eliqanjwe iqembu lakhe liyathola umklomelo. (Isibonelo: Ungathi 4 omunye asukume ethi 'vala ukudla'. Iqembu elizaqala ukuthola imiklomelo engu15 yilo eliyabe linqobile.)

Ingalane

UMSEBENZI WOKWENZA OWEQEMBU ELIKHULU

Iziqondiso Zoqondiso: Uma kusenza, yenzani ingalane lilonke lisebenzisa iziqondiso eziku **NSIZA EBONWA NGAMEHLO**: ingalane. Bona ukuthi uyabuthanisa impahla yokusebenzisa kusaselesikhathi. Uma kungenzi ukuthi lenze ingalane tshengisa izifundi **INSIZA EBONWA NGAMEHLO**: Ingalane ube usuchasisa ukuthi yenziwa njani.

Iziqondiso Zokwakha Ingalane:

Buthanisa:

- Inyatsha ezine ezenze u'Y' ekucineni; lezi kumele ubude zilingane lengalo yakho ubuqatha zibe zikhulu ukwedlula isithupha sakho.
- Inyatsha ezine ezingaphakathi laphakathi, eziphosa zilingane.
- 10-20 ezinye inyatsha ezincane, zonke eziphosa zilingane.
- Ingxoxa, loba nguphi umhlobo wethwayini kumbe intambo olayo.



Yakha:

1. Gxumeka inyatsha ezenze u-Y phansi u-Y ekhangele phezulu esibhakabhakeni. (Khumbula ukukhetha indawo etshaya ilanga). Inyatsha kumele zenze amacele amane awesikwe kumbe irekutengu. Lezi yizo ezizakuba zinyawo zengalane.
2. Faka inyatsha ezingaphakathi laphakathi phezu kwabo Y ukuze wenze ifremu eyesikwe kumbe eyerekutengu. Bopha amakhona wonke.
3. Yenza iphetheni ungenanisa izigodo ezincane ubophe lapho ezihlangana khona.

Kathesi usulengalane!

Indlela Yokusebenzisa Ingalane:

1. Ngemva kokuyigezisa beka imiganu engalaneni uyikhangalise phansi ukuthi ithonte amanzi iwonyiswe lilanga.
2. Uma imiganu isiwomile, ifake endlini kumbe uyivale ngelembu ukuze ingangcoli.

Ukwenza

INGXOXO YEQEMBU ELINCANE

- Yikuyini ongaqala ukukwenza ngale iviki ukuze unikeze imuli yakho ukudla okuhlanzekileyo?
- Yikuyini okukodwa kumbe okubili okufundileyo namhla ongakwabela abanye ngaleyiviki?

Isifundwana: Ukudla Okulomsoco

Umqondo Omqoka – Ukudla okulomsoco kuyadingakala ukuze umuntu akhule kuhle, asebenze nzima, njalo lokuthi ahlale elempilakahle. Imikhuhlane eminengi evamileyo ibangelwa ngokungadli ukudla okulomsoco okwaneleleyo.

Impahla Yokusebenzisa

- Ukudla okuvela kumhlobo munye ngamunye wokuhla okuncedisayo (isibonelo, letha amazambane, indumba, lombhida)

Isingeniso

- Ukubona njani ukuthi umntwana uyakuthola ukudla okwaneleyo?
 - *Ugcwele amandla, ukugijigijima indawo yongu, ukudlala, ukubuza imibuzo eminengi.*
 - *Ameblo ahlakaniphileyo, izihlathi ezikhulu.*
- Bakhangeleka njani njalo benza njani uma bengatholi ukudla okwaneleyo?
 - *Uyabe edonda, ekhonona, elokhe ecela ukudla, akalamandla.*
 - *Ameblo adanileyo, imilomo ewomileyo, swollen bellies.*

Umuntu ongadli ukudla okulomsoco okwaneleyo uyaphela amandla njalo uhlala egula. Lokhu kubizwa kuthiwa **yikungondleki kahle**. Okugaqela lokhu esikukhulumeleyo ukungondleki kahle kubangela okunye njalo.

- Abantwana abakhuli besiba bade kumbe besiba lamandla.
- Abantwana abenzi kuhle esikolo ngoba abafundi kuhle njalo bayakhohlwa.
- Imizimba yethu ayilamandla okulwisa amagcikwane lemikhuhlane – ngakho sihlala sigula, njalo imikhuhlane le isibamba ngamandla.
- Abantwana bazalwa bebancane bengela mandla uma umama engondlekanga kuhle.
- Omama abamunyisayo bayadinwa kakhulu kumbe bayehluleka ukuba lochago olwaneleyo.

Ukunikeza Ukudla Okulomsoco

Singenza izinto ezimbili ukuze sinikeze imuli zethu umsoco odingwa yimizimba yazo.

1. **Nikeza abantwana ukudla kanengi** — Abantwana abadli kakhulu ngesikhathi sokudla, ngakho babalempilakahle uma behlala besidla kanengi.
2. **Faka ukudla okuncedisayo lokhu okumqoka esihlala sikudla.**

UKUDLA OKUMQOKA

- Yikuphi ukudla okumqoka imuli yakho ekudlayo? (*Izibonelo: irayisi, umumbu, umdumbula, amagwili, amabhanana.*)

Ukudla okumqoka kuhle ekusinikeni amandla lokusenza sizwe sisuthi. **Kodwa, ukudla okumqoka kodwa ngeke kwenza umuntu abalempilakahle.** UNkulunkulu wenza imizimba yethi idinge ukudla okunengi okutshiyeneyo ukuze ibalempilakahle.

UKUDLA OKUNCEDISAYO

- Yikuphi okunye ukudla imuli yakho evame ukukudla isengelela ekudleni okumqoka?

Uma sisidla ukudla okwehlukeneyo, siba lempilakahle. Wonke umuntu uyakudinga ukudla okuncedisayo, kodwa kuqatheke kakhulu ebantwaneni abasakulayo, omama abazithweleyo kumbe abamunyisayo, labantu asebegugile. Sizakhangela amaqembu amathathu aqathekileyo awokudla okuncedisayo. (*Tshengisa izibonelo zokudla eqenjini linye ngalinye.*)

1. **Ukudla okunikeza amandla.** Lokhu kusinikeza amandla njalo kuyancedisa abantwana ukuthi bafunde, bakhumbule njalo bakhule kuhle. Ukudla okusinikeza amandla kugaqela ukudla okulamafutha kumbe okulethshukela. Izibonelo:
 - *Okulamafutha (Khangela ukuthi izifundi ziyenelisa na ukuqamba: amafutha, ibhata, iji, amafutha engulube anqumileyo, amafutha awenyama)*
 - *Ukudla okulekhilimu kumbe okulamafutha (ama-olivi, ama avokhado)*
 - *Amazambane (Ikhokhonathi, amazambane, ama awumondi, amawawunathi, amakheshu)*
 - *Seeds (pumpkin, melon, sesame, sunflower)*
 - *Itshukela (Itshukela, uluju, ama molasi, umzimbe, ijagari, izithelo)*

- Yikuphi ukudla okunikeza amandla okade uvele ukudla?
 - Ungengeza njani ukudla okunika amandla ekudleni elikudlayo emulini yakho?
- 2. Ukudla okwakha umzimba** kulama phrotheni. Imisipha yethu yenzwe ngamaphrotheni, ngakho ukudla okulamaphrotheni kuncedisa imizimba yethu ukuthi ikhule njalo iqine. Izibonelo:
- *Inyama, inyama yenkukhu, amaqanda, inhlazi*
 - *Uchago, itshizi, leyogathi*
 - *Indumba, lodali*
 - *Amazambane (ukudla okunengi, okunjengamazambane, kusancedisa ngendlela ezinengi kakhulu)*
- Uvame ukukudla kangaki ukudla lokhu okwakha umzimba?
 - Ungengeza njani ukudla okwakha umzimba emulini yakho?
- 3. Ukudla okuvikelayo** yizithelo lemifino. Imifino ilamavithamini lamaminerali asenza sibe lempilakahle njalo ayenza iskhumba sethu, inwele lamehlo kukhanye. Amavithamini lamaminerali ehlukeneyo esiwadingayo enza izithelo lemifino kube lemibala eyehlukeneyo, ngakho zama ukudla izithelo lemifino okulemibala ehlukehlukeneyo.
- Izithelo lemifino ovame ukuyidla ilemibala enjani?
 - Ulesivande sakho sokulima ukudla kwakho okuvikelayo na? Kulemibala yiphi esivandeni sakho? Yiphi eminye imibala omele uyengezelele?

Ukwenza

- Yikuphi ukudla okuncedisayo okunzima ukuthola ukuthi uhlale unikeza imuli yakho?
- Yikuyini okwenza kube nzima? Ungazingoba njani lezi nhlupho?
- Lingasebenza njani ndawonye ukuthi lincedisane lalabo abasesigabeni sakho abavame ukungondleki kahle – asebegugile, abantwana abancane, omama abazithweleyo labomama abamunyisayo?

Isifundwana: Imkhuba Elempilakahle Kuphindela Emuva

Umqondo Omqoka – Imkhuba elempilakahle ingavimba ukugula ikhuphule izinga lempilakahle yethu jikelele.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: imkhuba elempilakahle

Isingeniso

- Yiphi imiqondo emitsha osuyisebenzisile emavikini ambalwa adluleyo ukuze wena lemuli yakho libe lempikahle? Uyenza kangaki?
- Lezi zenzo ezitsha zilempumela enhle yini?

Izigaba Ezilempilakahle Zilemikhuba Elempilakahle

Kumele sigule izenzo ezilempilakahle zibe YIMIKHUBA elempilakahle. Umkhuba yinto esiyenza singazange sacabanga. Uma ungenza ulutho kanengi, uyabe ungasacabangi ngalo kuyabe sokungumkhuba.

IZIQONDISO ZOMSEBENZI WOKWENZA:

1. Usafundisa isifundo esilandelayo, tshengisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO**: Imkhuba elempilakahle lisacubungula isenzo sinye ngasinye elisifunde emavikini adluleyo.
2. Kumkhuba olempilakahle munye ngamunye, ceta iqembu ukuthi litsho ukuthi yisenzo esivamileyo na. Fakani amaposta la lisehlukanisa ngokuthi 'abanengi bayakwenza lokhu', 'abanye bayakwenza lokhu', kumbe 'balutshwana abakwenzayo lokhu'.
3. Ngemva kokwehlukanisa amaposta abe semaqenjini amathathu, khangela imikhuba eku 'balutshwana abakwenzayo lokhu'. Babuze ukuthi kungani abantu bengakwenzi lokhu lendlela zokunqoba ukuze bakwenze lokhu.

PHINDA UKUKHANGELA IMIKHUBA ELEMPILAKAHLE EYISIKHOMBISA

1. Masigcine ukuhlanzeka ezindlini zethu lasezigabeni zethu.
 - Ukuhlala siwatsha izigqoko lezingubo zethu
 - Ukusebenzisa izambuzi
 - Igodi lengcekeza
 - Ukuvalela izinyamazana
2. Geza izandla.
 - Indawo yokugezela izandla elesepa ebucwadelana lalapho okulungiselwa ukudla lendawo yokudlela
 - Indawo yokugezela izandla elesepa bucwadelana lesambuzi
3. Gcina isigaba sihalanzekile.
 - Amanzi ahlanzekileyo, imigwaqo, amagceke ezikolo, lamakilnika
4. Sebenzisa isambuzi.
 - Izambuzi kumele zibe khatshana lendawo okukhiwa amanzi khona lalapho okulungiselwa ukudla
 - Labantwana bayasebenzisa isambuzi
 - Gcina isambuzi sihlanzekile uphungule impukane
5. Sebenzisa amanzi ahlanzekileyo, ukunatha, ukuwatsha, lokulungisa ukudla.
 - Hlanza amanzi ngokuwabilisa, ukusebenzisa ibleachi, ukuwahlaza, kumbe iSODIS
6. Ukulungisa ukudla ngokuhlazeka
 - Ingalane zemiganu
 - Gcina inyama ingatheleli okunye ukudla amagcikwane
 - Pheka inyama ivuthwe ukuze ubulale amagcikwane
 - Valela impukane lezibungu kungahlali ekudleni
7. Nikeza imuli yonke ukudla okulomsoco
 - Amafutha lokulethshukela ukwenzela amandla
 - Amaphrotheni ukuze siqine
 - Izithelo lemifino okulemibala ukwenzela impilakahle
 - Nikeza abantwana ukudla kanengi ngelanga



Bala amaposta aseqenjini 'abanengi bayakwenza lokhu'. Hla iqembu ekuthokozeni lithokozela lokhu.

Ukwenza

Khangela amakhadi, 'abanye bayakwenza lokhu' la 'balutshwana abakwenzayo lokhu'. Dobha isenzo esisodwa kumbe ezimbili lixoxe:

- Yikuyini okwenqabela abantu ukuthi benze lokhu?
- Yikuyini esingakwenza sincedisane ukuthi sinqobe lokhu okusenqabelayo?

Khuleka ngalezi zinto ezikwenqabelayo, ucele uNkulunkulu akuncedise ukuzinqoba. Thatha isikhathi ulalele uNkulunkulu wamukele inhlakanipho.

Isifundwana: Ukunakekela Omama Abazithweleyo Labamunyisayo

Umqondo Omqoka: Omama abazithweleyo labamunyisayo badinga ukunakekelwa kuhle.

Isingeniso

- Wazalelwa ngaphi? (*endlini, ekilnika, esibhedlela*)
- Abantwana bakho bazalelwa ngaphi? (*endlini, ekilnika, esibhedlela*)
- Yikuyini okuhle lokubi ngokuzalela endlini? Esibhedlela kumbe ekilnika?
- Ukhona omaziyo owabhubhayo ngesikhathi ebeletha kumbe esanda kubeletha?

Manini kancane likhulekele imuli ezikhelayo, omama abazithweleyo lalabo abasanda kubeletha.

Ukunakekela Omama Abazithweleyo Labamunyisayo

Ukunakekela umntwana kuqala umntwana engakabelethwa. Imikhuba yabomama abazithweleyo iyaphazamisa ukukhula komntwana ophakathi kwabo.

- Umntwana osesiswini uyaphefumula yini? (*hatshi*) Uyadla yini? (*hatshi*) Ngubani omenzela lokhu umntwana? (*ngumama*)

Izenzo zikamama ozithweleyo ziyaphazamisa umntwana ophakathi kwakhe. Umama ozithweleyo kumele:

- ANGANATHI utshwala, sebenzisi izidakamizwa, kumbe ukubhema. Lokhu kwenza abantwana baphangise ukubelethwa isikhathi singakaneli, kumbe belobulima obuthile, kumbe bengakwanisi ukuphila ngaphandle kotshwala lezidakamizwa.
- Anathe okunathwayo okunengi lokudla okwakha umzimba okunengi lezithelo lemifuno. Lokhu kuzaqinisa umama njalo kuzancedisa umntwana ukuthi akhule.
- Alale isikhathi eside. Ukuzwa isicanucanu kumbe ukuzwa udiniwe ngesikhathi uzithwele kuyinto evamileyo. Ukulala kuzancedisa ukuthi umama lomntwana bahlale belempilakahle.

Ngemva kokubeletha, imizimba yabomama kumele ivuseleleke njalo ithole amandla.

1. Omama abasanda kubelethe kumele baphumule okwewiki yonke ngemva kokubeletha. Kumele balale kakhulu benze umsebenzi olula kuphela. Indoda, labantwana abadala, labomakhelwane bengancedisa ukwenza ezintweni ezinjengengadi, ukuthwala izinto ezinzima, ukuthwala amanzi, lokunakekela abantwana abancane.
2. Umama omutsha kumele adle ukudla okuncedisayo okunengi ukuze ayenelise ukukhipha uchago olunengi olomntwana lokuthi athole amandla. Umama udinga ukudla okwakha umzimba, okulamafutha, lezithelo lemifuno.

3. Omama abatsha kumele banathe amanzi ahlanzekileyo amanengi, amajusi, kumbe amanzi awekhokhonathi. Ukwenza uchago kuthatha amanzi amanengi emzimbeni.
4. Inengi labomama ababhubhayo ngemva kokubeletha babhubha emalangeneni amabili kusiya kwayisikhombisa awokuqala. Amahola angu48 ngemva kokuba umuntu ebelethile yiwo aqakatheke kakhulu! Ungabona okunye kwalokhu, hamba ekilnika khonapho khonapho:
 - Uqhuqho
 - Ukutshaywa ikhanda elibuhlungu ungasaboni kuhle
 - Ukuphefumula nzima
 - Ukopha kakhulu ngemva kokubeletha kuyinto etholakalayo, kodwa kumele kwehle emalangeneni alandelayo. Ungabona kusanda kuyabe kukhona okungahambi kahle.
5. Omama abamunyisayo akumelanga bathathe imithi, utshwala, kumbe izidakamizwa. Yonke into abayidlayo kumbe abayinathayo – okugoqela imithi – kuyangena echagweni lomntwana, imithi ayibalungelanga abantwana abancane abasanda kuzalwa.
 - Yiphi imiqondo kule ekhuluniweyo eyenziwayo esigabeni sakho?
 - Yiphi engaziwa kuhle?
 - Singabancedisa njani omama abatsha ukuthi basebenzise imiqondo le engavamanga?

Ukwenza

- Yikuyini okutsha okufundileyo kulesi sifundo?
- Bakhona yini omama abazithweleyo kumbe abasanda kubeletha obaziyo? Ibandla lingabatshengisa njani uthando?

Isifundwana: Ukunakekela Abantwana

Umqondo Omqoka: Abantwana badinga ukunakekelwa kuhle emnyakeni wabo owokuqala empilweni.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: Umnyaka wakuqala owokukhula.

Isingeniso

INGXOXO YEQEMBU ELIKHULU

- Kuvame kangani ukuthi abantwana bafe bezalwa kumbe besanda kuzalwa?
- Lokhu kuyiphatha njani imuli?
- Isigaba senza njani kungenzakala lokhu?

Manini kancane likhulekele imuli ezalahlekelwa zinsane labantwana abancane.

Ukunakekela aAbantwana Abasanda Kuzalwa

UNkulunkulu ufuna abantwana bonke baphile bakhule. Uma umntwana usifa, kumele sibe lesiqiniseko uNkulunkulu ukhala lathi. Akusikho konke ukufa kwabantwana abasanda kuzalwa okungavinjwa, kodwa okunengi kunganvinjwa. Asikhangeleni lokhu esingakwenza ukuze sancedise abantwana baphile njalo bakhule belemphilakahle. Tshengisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:** Umnyaka wakuqala owokukhula.

Engakazalwa

- Sitheni esifundweni esidluleyo mayilana ngempilakahle yomntwana uma esesiswini? *(Omama abazithweleyo kumele badle imifino eluhlaza, amaqanda ayaengezelelweyo kumbe inyama, banathe amanzi ahlanzekileyo amanengi ukuze umntwana akhule ngendlela uNkulunkulu afisa ngayo.)*
- Abantwana abalempilakahle besasesiswini bangaphila ngcono bahlale belempilakahle sebezwele.



Umntwana esanda kuzalwa

KAHLALE EHLANZEKILE NJALO EKHUDUMALA

- Mhlikihle ahlanzeke ngamanzi, ube usumwomisa ngelembue lihlanzekileyo elibuthakathaka, umnikeze umamakhe. Ukuthintana kwesikhumba somntwana lesikamamakhe kuncedisa umntwana ukuthi akhudumale. Uma kuqanda ekamelweni mbathisa umama lomntwana ngengubo.
- Liqiniso yini umntwana osanda kuzalwa kamelanga ageziswe inkaba ize iwe? *(LIQINISO! Isiqu senkaba kumele sigcinwe siwomile size siwele phansi. Kodwa umntwana angahlilikhlwa ngelembu elihlanzekileyo elibuthakathaka elimanzi.)*



QALISA UKUMUNYISA KHONAPHO KHONAPHO.

- Uchago lukamama yikudla okulungele umntwana okuvela kuNkulunkulu. Loba ekuqaliseni kuyenza angathi akula chago oluphumayo, qhubekela phambili umunyisa umntwana – lobalonolu olulutshwane olwakuqala (olujijileyo olulombala olithanga) luyancedisa umntwana ukuthi abe lempilakahle.
- Hlala umunyisa – uma kusenxa ngemva kwamahola amabili munyisa. Lokhu kuyancedisa ukuthi uchago lukamama olwesibili (olumhlophe njalo olulula) lwehle luqhubekela phambili luphuma.
- Nikeza umntwana uchago lukamama KUPHELA okwenyanga eziyisithupha ezakuqala. Yikudla okuvela kuNkulunkulu okulungele abantwana okulakho konkeabakudingayo ukuthi bakhule babelempilakahle. UNGABANIKEZI okunye ukudla kumbe okokunatha. Kulunge kakhulu ukungabaniki amanzi kumbe itiyiye, ngaze kutshisa njani.

Eselenyanga eziyisithupha

UNGEKELI UKUMUNYISA

- Ukungondleki kuhle kuvame ukubonakala ebantwaneni abekela ukumunya bengakakwanisi umnyaka owodwa.
 - Yiziphi ezinye izizatho ezenza omama bekele ukumunyisa? *(uchago luyabe lungahambelani lomntwana, kumbe uchago lwakhe lulutshwana)*
 - Yiziphi indlela zokulungisa inhlupho lezi, ngaphandle ngokulumula?
- **Ungekali ukumunyisa. NIKEZA umama okunye ukudla lamanzi ukuze enze uchago olwaneleyo.**



NGENYANGA EZIYISITHUPHA, QALISA UKUNIKEZA OKUNYE UKUDLA OKUZANGWENGEZA ECHAGWENI ALUTHOLAYO.

- Umele uqale ngokumnika uchago kuqala ube usuzomnikeza okunye ukudla. Qala ngokumnika ilambazi elilula elenziwa ngokudla okumqoka okunjenge mpuphu kumbe irayisi ephekwe ngamanzi kumbe ngochago. Enyanguzi ezimbalwa ezilandelayo, kancane kancane mfundise okunye ukudla okudliwayo emulini (ukudla okutsha kumele kuphekwe kuvuthwe besekugaywa). **Ungasuki wekele ukumunyisa umntwana.**

Aze afikise umnyaka owodwa

QHUBEKELA PHAMBILI UMUNYISA

- Uchago lukamama yilo olulomsoco wonke odingwa ngumntwana aze ayofikisa phosa umnyaka owodwa.



- Ukumunyisa kuhlezi kulungile! Uma kungenzi ukuthi umunyise umntwana, mnike lolochago ngenkomitsho lesipunu. Ungasebenzisi igula. Cabanga ngemikhuba elempilakahle, yikuyini okulula ukuhlanza inkomitsho kumbe igula lomntwana? (*Kunzima ukuthi lihlale lihlanzekile njalo kulula ukuthi ligulise umntwana*).
- Qhubekela phambili unikeza umntwana uchago lukamama, aze afikise iminyaka emibili kumbe emithathu.

UMNTWANA KAHLALE EHLANZEKILE

- Zama ukubakhangela bengafaki izinto ezingcolileyo emilonyeni yabo.
- Bahlalise endaweni ehlanzekileyo.

UNGANIKEZI ABANTWANA UMUTHI NGAPHANDLE KOKUBA UTSHELWE NGUDOKOTELA.

Ukwenza

INGXOXO EYEQEMBU ELINCANE

- Yikuyini okutsha okufundileyo kulesi isifundo?
- Ibandla lingazincedisela njani imuli ezilabantwana abasanda kuzalwa?

Isigaba Sesibili: IMIKHUHLANE EVAMILEYO

Isifundwana: Ukulahlekelwa Ngamanzi Emzimbeni & Lesihudo

Umqondo Omqoka: Isihudo lokulahlekelwa ngamanzi emzimbeni kungabangela ukufa, ikakhulu ebantwaneni lensane, kodwa kulula ukulapha ngamanzi aletshukela lesawudo.

Impahla Yokusebenzisa

- Amaluba amabili (kumbe esinye isihlahla) – elilodwa liphilile elinye lifile
- Insiza ebonwa ngamehlo: Abantwana ababili
- Insiza ebonwa ngamehlo: Indlela yokwenza amanzi aletshukela lesawudo
- Igabha leyogathi (kumbe okungafana lalo) elilesikhala ngaphansi njalo isikhala sivaliwe ngephepha elinamathelayo. (uma ungela phepha elinamathelayo, vala isikhala ngomunwe wakho)
- Imbodlela kumbe inkomitsho elamanzi phakathi
- Amanzi, isawudo, itshukela, lenkomitsho zokwenza amanzi aletshukela lesawudo

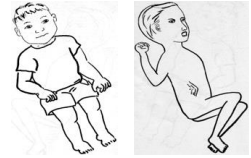
Isingeniso – Ukulahlekelwa Ngamanzi Emzimbeni

Phambi kwabafundi faka iluba eliphilileyo (kumbe isihlahla) phakathi kwegilazi elilamanzi ube usufaka leli elifileyo egilazini elingela lutho.

- Kungani elinye iluba lifile elinye liphila? Yekela iqembu liqambe zonke impendulo lize linanzelele ukuthi umehluko **ngamanzi.**)

Tshengisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:** Abantwana ababili

- Nguphi walaba bantwana olempilakahle? Ukubona njani lokhu? (Omunye ukhangeleka ecakile njalo ngani womile).
- Yikuyini okudingwa liluba lomntwana? (ngamanzi)



Njengamaluba, abantu badinga amanzi ukuthi baphile. Siba lempilakahle uma silamanzi aneleyo emizimbeni yethu. Uma umzimba wethu ungalahlekelwa ngamanzi amanengi, kubizwa kuthiwa yiDihayidreshini ngesilungu, njalo kuyingozi enkulu kakhulu.

Phakamisa igabha elilesikhala uligcwalise ngamanzi (uvale isikhala ngephepha elinamathelayo kumbe ngomunwe wakhori). Kathesi khapha iphepha kumbe umunwe wekele amanzi ageleze. Uthi:

Uma umuntu elesihudo kumbe ehlanza, umzimba wakhe ulahlekelwa ngamanzi amanengi.

Thela amanzi egabheni ebe egeleza ephuma ngesikhala.

Uma amanzi angena emzimbeni engafana lamanzi aphumayo ngesihudo kumbe ngokuhlanza, umzimba wakhe awusoze wome. Umuntu lo akasoze afe. Uma umzimba ungoma, sengafa. **Abantu ababulawa yisihudo kodwa yikulahlekelwa ngamanzi amanengi emzimbeni.**

Ukwelapha Isihudo Ngamanzi Aletshukela Lesawudo

Amanzi alesawudo letshukela ayancedisa abantu ukuthi bengalahlekelwa ngamanzi omzimba amanengi.

- Amanzi asemzimbeni yethu angani amunywana njalo emnanjana. Uma ubanjwe yisihudo kumele ubuyisele lokhu okulahlekileyo ngamanzi alesawudo elincane letshukela phakathi.
- Lokhu uma sokuhlanganisiwe kuthiwa yi-ORS. Uma unganatha i-ORS ngesikhathi ubanjwe yisihudo umzimba wakho awusoze wome. I-ORS ingasindisa impilo zethu!
- Kulula ukwenza i-ORS njalo ayilantengo ephezulu kakhulu. is easy to make and not expensive.

Tshengisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:** Indlela yokwenza amanzi alesawudo letshukela(i-ORS). Tshengisa indlela yokwenza lokhu eqondileyo ezifundini. Emaqenjini abantu ababili kumbe abathathu zamani ukwenza amanzi lawa.

Ukwenza amanzi aletshukela lesawudo, hlanganisa:

- Inkomitsho eyodwa emanzi
- Uncwebe isawudo elincane
- Lesipunu esisodwa esokugqozisa itiye



Faka isawudo emanzini ube usunambitha. Uma isawudo lilineki ukwedlula elenyembezi unganathi. Isawudo elinengi liyalimaza umzimba. Kodwa, yengeza amanzi kuze kunambitheke njenge nyembezi, ukhumbule lokwengeza itshukela kancane. Goqoza, aselungele ukunathwa.

Iziqondiso Zoqondiso: Tshengisa ngaphansi kwe **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:** Indlela yokwenza amanzi alesawudo letshukela (i-ORS).

Sidinga i-ORS enganani?

1. Uma umuntu ebanjwe yisihudo, umnike amanzi lawa ngemva kokubana ehambe egangeni wakhipha amanzi. **Ungalindeli ukubona izitshengiselo zokuthi umuntu selahlekelwe ngamanzi emzimbeni – whole uqalise ukumnika amanzi aletshukela lesawudo.**
 - Abantu abadala badinga inkomitsho eyodwa kumbe ezimbili ngemva kokuhuda (amankomitsho ayisitshiyagalombili kumbe amalitha angedlula amabili ngelanga.)

- Abantwana abaleminyaka edlula emibili badinga inkomisho eyodwa eyamanzi lawa ngemva kokuhuda kanye.
 - Abantwana abaleminyaka engaphansi kwemibili badinga ingxenye yenkomisho yamanzi lawa ngemva kokuphumela, lokumunyiswa njalo.
2. Uma umntwana ehlanza kumele umnike njalo amanzi lawa. Ngaze angahlanza ngemva kokumnikeza amanzi lawa akasoze awakhiphe wonke. Uma umuntu ehlanza ulahlekelwa ngamanzi amanengi emzimbeni. Kungela manzi alesawudo letshukela, umntwana uyaphela amandla alahlekelwe ngamanzi emzimbeni. Mnikeze amanzi lawa kancane kancane imini yonke lasebusuku.

Uma ukulahlekelwa ngamanzi kungaqhubekela phambili kumbe ubone ezinye izitshengiselo zengonzi, hamba uyoncediswa zingcitshi zabempilakahle ngokuphuthuma.

Nanka amanye amaqinga okunakekela umuntu olesihudo:

1. **Mnikeze okunathwayo okunengi.** Ukubeka ndawonye le-ORS, okunye okunathwayo lakho kuqakathekile: umhluzi wezithelo, amanzi ekhokhonathi, lelambanzi elilula.
2. **Okwakuqala isihudo singani siyaqela.** Lokhu kungenxa yokuthi umzimba uyabe usulamanzi amanengi (njenga manzi akade evuza enkomitshini aqhubeka esanda ngesikhathi ngilokhe ngithela amanye amanzi amanengi.) Ungakhathazeki! **Qhubekela phambili unikeza i-ORS.**
3. **Qhubekela phambili unikeza ukudla.** Umuntu ogulayo engaqala ukudla, mekele adle.
4. **Ebantwaneni abancane, qhubekela phambili umunyisa.** Qala ngokumnika ibele ungakamniki okunye okunathwayo. Sebenzisa isipunu esihlanzekileyo ukunikeza okunye okunathwayo, hatshi igula.
5. **Qhubekela phambili unikeza i-ORS imini yonke lasebusuku uma ukuhlanza kumbe isihudo siqhubekela phambili.**

Ukuphindela Emuva

Phakamisa isithombe somntwana olahlekelwe ngamanzi emzimbeni njalo.

- Yiziphi ezinye izitshengiselo zokulahlekelwa ngamanzi emzimbeni? *(Batshela ezinye izitshengiselo iqembu elingaziqmbanga)*
 - Ukoma, umlomo omileyo, ukuchema kalutshwane kumbe ukungachemi, imchemo elombala ojijileyo, ukuwela inkanda, ukudamba kwesikhumba.
 - Uma umntwana engela isihudo, kodwa elezitshengiselo ezilandelayo, kumele simnikeze i-ORS, amanamnde kumbe okunye okunathwayo khonapho khonapho.
- Yikuyini i-ORS? *(Ngamanzi alesawudo letshukela)*
- Kungani kumele siyisebenzise? *(ukubisela okulahlekileyo, ukuvimba ukulahlekelwa ngamanzi emzimbeni)*
- Uba kwazi njani ukuthi usebenzise inani elaneleyo elesawudo emanzini lawa? *(Kumele afane lenyembezi isawudo akumelanga lidlule elisenyembezi)*
- Ufaka itshukela enganani enkomitshweni eyodwa eyamanzi? *(isipunu setiye esisodwa)*
- Umuntu omdala unikezwa i-ORS enganani? *(inkomisho eyodwa kumbe ezimbili ngemva kokuhuda)*
- Umntwana omncane unikezwa i-ORS enganani? *(inkomisho eyodwa ngemva kokuphumela)*
- Kumele wenzeni uma umuntu angaqala ukuhlanza? *(Qhubekela phambili umnikeza i-ORS, anathe kancane ngemva kwemizuzu emilutshwane)*

Isifundwana: Uqhuqho

Umqondo Omqoka – Funda ukunanzelela lokwelapha imihlobo yoqhuqho lokubona lapho umuntu ogulayo adinga ukukhangelwa ngudokotela.

Isingeniso

Okwezifundo ezimbalwa ezilandelayo, sizakhuluma ngemikhuhlane evamileyo efana leFlu. Kukhona izibonakaliso zaleyimkhuhlane? (Uma lezi zingaqanjwanga zikhulume.)

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> Uqhuqho | <input type="radio"/> Indlebe | <input type="radio"/> Ukudinwa, |
| <input type="radio"/> Ukutshaywa | <input type="radio"/> ebuhlungu | <input type="radio"/> ukudonda |
| <input type="radio"/> likhanda | <input type="radio"/> Umphimbo | <input type="radio"/> Umzimba |
| <input type="radio"/> Ukuvaleka | <input type="radio"/> obuhlungu | <input type="radio"/> obuhlungu |
| <input type="radio"/> emakhleni | <input type="radio"/> Ukukhwehlela | |
| <input type="radio"/> Amakhala | <input type="radio"/> Ukuthimula | |
| <input type="radio"/> agelezayo | <input type="radio"/> Ukuhlanza | |

Lezi yizinto esingazelapha endlini. Singancedisa ogulayo ukuthi ahlaliseke, imikhuhlane le ivame ukuziphelela yodwa ngemva kwensuku ezimbalwa. Kulesi isifundo sizakhangelana indlela yokwelapha uqhuqho.

Uqhuqho

Uqhuqho yisibonakaliso semikhuhlane eminengi. Yindlela umzimba olwisa ngayo amagcikwane ayabe engine kuwo ebangela ukugula. Lusancedisa ukuthi sibe kwazi ukuthi kukhona okwenzakalayo emzimbeni okumele sikunanzelele.

Uma ungela themomitha, ungakhangelana ukubana umuntu uloqhuqho ngokufaka ingemva yesandla sakho esiphaqeni sakho esinye isandla usifake kwesakho. Uma etshisa ukwedlula wena (wena ulempilakahle), uyabe eloqhuqho.



LOMNGANE

Zama ukukhangelana ukuthi umuntu uloqhuqho yini ulomngane wakho.

- Ukhona yini ezifundini oloqhuqho?
- Yiziphi ezinye indlela abantu besigaba lesi abelapha ngayo uqhuqho?

Indlela Yokwelapha Uqhuqho:

Uqhuqho olubangelwa yiflu luvame ukungadingi ukwelatsha ngoba luziphelela lodwa ngemva kwensuku ezimbalwa. Uma umuntu esithi uyagodola kodwa umzimba wakhe utshisa uma umthinta uyabe eloqhuqho. Mncedise ahlaliseke. OKUQAKATHEKILEYO: Mnike okunathwayo okunjengamanzi, amanzi ekhokhonathi, umhluzi wezithelo, kumbe amanzi aletshukela lesawudo. Umuntu oloqhuqho engalahlekelwa ngamanzi emzimbeni. Kumele sibisele amanzi ayabe elahlekile.

Uma umuntu etshisa *kakhulu*, kumele simncedise ehlise ukutshisa komzimba – **ikakhulu uma umuntu oloqhuqho kade esebenza elangeni elitshisayo. Kuqakathekile ukwehlisa loluqhuqho ngokuphangisa.**

Kumele:

1. Sihlikihle umuntu lo ngelembu elimanzi. Simkhiphe izigqoko simhlikihle ngelembu elimanzi. Sifake ilembu emanzini aqandelelayo silifake ekhanda, ezandleni, esifubeni, laphansi kwekwapha.
2. Khipha okunengi akugqokileyo utshiye okulula okungenisa umoya.
3. Vula amawindi ufake umuntu lo endaweni etshaya umoya oqandelelayo. Mphephetheni.

4. Mnikezeni amapharasethi. Ipharasethi iyancedisa ekwehliseni uqhusho. Nanzelela ukungamniki amanengi. Inani lomuthi onikezwayo lihambelana leminyaka yokuzalwa komuntu lowo lamandla omuthi lowo.
5. UNGAMBATHI umuntu oloqhusho ngengubo kumbe ngelembu. Ukumembatha kuvalela ukutshisa phakathi, okuyingozi okungabangela ukudlikizela. Lokhu kuyingozi kakhulu ikakhulu ebantwaneni abancane.
 - Kumele uhambise umuntu oloqhusho esibhedlela sokutheni? (*Uma okunye kwalokhu kungaqanjwanga kukhulume.*)
 - *Uma ucabangela i-malariya – umuntu engaqala ukuthatha umuthi khonapho khonapho*
 - *Uma kungumntwana ongakafikisi inyanga ezimbili*
 - *Uma umntwana esetshise umzimba okwamahola adlula angu24*
 - *Uma umuntu omdala eseloqhusho okwamalanga adlula amathathu*
 - *Uma umuntu eseqala ukudlikizela kumbe ukuqhusha ngamadla.*
 - *Uma uqhusho luhambisana lokoma kwentamo.*
 - *Uma umuntu elesilonda emzimbeni kumbe evuvukile kwenye indawo njalo eloqhusho.*
 - *Uma ekhwehlela, kumbe engasaphefumuli kuhle ngapha eloqhusho*
 - *Uma ehlanza kumbe elesihudo loqhusho i-ORS ingancedi*

Ukwenza

- Ngubani umuntu oyendwa ongamfundisa ngemihlobo yoqhusho, lendlela zokuyelapha? Tshela umuntu ohlezi eceleni kwakho ukuthi lokhu ufuna ukukutshela bani?

Isifundwana: Amakhala Avalekileyo, Umphimbo Obuhlungu, Lokukhwehlela

Umqondo Omqoka: Funda ukwelapha amakhala avalekileyo, umphimbo obuhlungu lokukhwehlela ukuze wenze umuntu ogulayo ahlaliseke njalo aphantise ukusila.

Isingeniso – Ukuphindela Emuva

- Ukhona osakhumbula indlela zokwelapha uqhusho?

Uqhusho yisiboanakaliso semikhuhlane emineni. Namhla sizafunda ngezinye izibonakaliso ezivamileyo.

Ezinye Izibonakaliso Zemikhuhlane Ezivamileyo

Buza abantu ukuthi belapha njani abantu abalamakhala agelezayo, umphimbo ebuhlungu, lokukhwehlela, ube usengezelela eminye imiqondo eyabe ingaqanjwanga.

Amakhala avalekileyo kumbe agelezayo

1. **Ebantwaneni abancane kumbe insane:** Khipha amakhovula ngesikhali esidonsayo emakhaleni omntwana. Uma umntwana esehluleka ukuphefumula ungelaso isikhali sokudonsa amakhovula amunye ngomlomo wakho.
2. **Abantwana asebekhulile labantu abadala:** Ncweba isawudo kabili uhlanganise lamanzi agcwele inkomitsho. Faka amanzana alesawudo esandleni sakho ube suwadonsa ngamakhala. Lokhu kuzenza amakhovula aphume.

Umpimbo Obuhlungu

- Hahaza kanengi ngelanga ngamanzi asenkomitshweni afakwe isipunu esincane esesawud o ungafaka lethumeliki phakathi. Ubuhahaza ngamanzi akwana emlonyeni, ube suwakhafula. **UNGAWAGINYI amanzi alesawudo.**
- Natha itiye yamakhambi, amanzi atshisayo aloluje lelemoni, kumbe umhluzi wamathambo okhudumalayo.

Ukukhwehlela

1. Natha amanzi, itiye, lomhluzi wamathambo.
2. Bilisa amanzi, uwathele enditshini, beka ikhanda lakho phezu kwenditshi, zivale ekhanda ngethawulu kube sathende. Futha, ngomoya otshisayo okwemizuzu engu15 kusiya fika kweyi30. Kuphinde lokhu kanenginengi ngelanga. Ungafaka amahlamvu aweminti kumbe aweyukhaliputasi engafakwa emanzini. (Ungasebenzisi iyukhaliputasi kumbe umuthi wokugcoba ovula isifuba uma umuntu elesifuba esibuhlungu, ele-asima. Kwenza i-asima ikubambe ngamandla.)
3. Uma ulesikhwehlela esomileyo: Hlanganisa uluju lomhluzi welemoni okulingeneyo. Ube unatha isipunu salokhu ngemva kwamahola amabili kumbe amathathu.
4. Uma ukukhwehlela lokhu kungapheli, hamba uyebona udokotela. Okunye ukukhwehlela kubangelwa yimkhuhlane emele ihlolwe nguDokotela:
 - I-Bhrontshithisi
 - I-Asima
 - Isihlabo
 - Indingindi
 - Ukubhema
 - Isifuba (i-TB)

UKUVIMBELA UKUMEMETHEKA KWAMAGCIKWANE

Ndawonye lokwelapha izibonakaliso lezi, singancedisa ekuvimbeni ukuthelela abanye imikhuhlane ngoku:

- Ngokukhwehlela kumbe ukuthimula sivale ngengalo egoqiweyo.
- Ukuhlala sigeza izandla zethu.
- Ukugezisa yonke into ekeyangena emlonyeni womuntu ogulayo.
- Umuntu ogulayo akumelanga abelane labanye inkomitsho, inditshi, izipunu, kumbe umbheda.

Ukwenza

- Yikuyini okukodwa okufundileyo namuhla ozakwabela abany ngale iviki?

Isifundwana: Ukuhlanza Lokutshaywa Likhanda

Umqondo Omqoka – Singelapha ukuhlanza lokutshaywa likhanda ukuze senze umuntu ogulayo ahlaliseke njalo lokuthi aphantise ukusila.

Isingeniso

UMDLALO

Ngizakutshela isenzo, ngifuna uphakamise isandla uma uvuma ukuthi kuyindlela enhle ukubona ukuthi ukudla kulungile ukuthi kudliwe.

Ngemva komcijo muncye ngamuncye, nikeza iqembu ithuba lokuthi liphakamise izandla. Ube usuzokhuluma impendulo elungileyo.

Sikwenze na?

- Ukugeza izandla singakalungisi ukudla (**YEBO!**)
- Ukudla isithelo sivela esihlahleni – sihlazekile ngoba sikhula ezihlahleni. (**HATSHI. Zonke izithelo ezinghluthswayo kumele zigeziswe ngamanzi ahlazekileyo.**)

- Ukupheka inyama ize ivuthwe. *(YEBO. Ungabona umhluzi wenyama usucwebezela, inyama iyabe isilungele ukudliwa).*
- Ukuxotsha impukane, *(YEBO! Impukane zimemethekisa amagcikwane asigulisayo.)*
- Faka imiganu kuhle ekhabothini, kumbe ekhethini usanda kuyigezisa *(HATSHI! Yekela imiganu yonyiswe lilanga kuqala. Ilanga liyabulala amagcikwane.)*
- Sisebenzise imiganu lezipunu ezihlanzekileyo *(YEBO!)*
- Sifake igodi lengcekeza bucwadlana lalapho esiphekela khona ukubana kubelula ukugcina lendawo ihlanzekile. *(HATSHI! Ungafaki igodi eduze kakhulu lalapho ophekela khona; liyabiza impukane njalo lilamagcikwane.)*

Ukuhlanza

Ukuhlanza kubangela yikudla okonakeleyo. Njengesihudo, kuvame ukubangelwa ngamagcikwane angena emzimbeni yethi ukwedlulela ekudleni, emanzini kumbe ngezandla ezingagezwanga. Uma singenza konke okwenziwayo ukuze ukudla kugcinwe kulungile, kuzakuba kulutshwane ukuhlanza. Kodwa kufanele ukuthi sibe kwazi ukuthi kumele senzeni uma kungenzeka omunye ahlanze. Uma uhlanza:

- Natha i-ORS, inamnede le-cola, lamanzi akhabhonethiweyo, kumbe itiye yakamakhambi
- Ungadli lutho uma uhlanza ngamandla.

Kwesinye isikhathi, ukuhlanza kungaba yisibonakaliso somkhuhlane onzima. Dinga uncedo lwesibhedlela uma:

1. Ukuhlanza okunzima kungaqhubekela phambili okwamahola adlula 24
2. Uma amahlanzo elegazi
3. Uma ulahlekelwe ngamanzi emzimbeni njalo kungelapheki ngokunatha okunathwayo okunengi

Ukutshaywa Likhanda

- Wake watshaywa likhanda?
- Kukhona isikhathi esithile yini ngelanga kumbe umumo womkhathi oba khona okwenza utshaywe likhanda?

Ikhanda yisibonakaliso sokulahlekelwa ngamanzi emzimbeni. Ukutshaywa likhanda kuvame ukuhambisana lemikhuhlane ebangela uqhuqho. Ukuze welaphe ikhanda:

- Phumula.
- Natha amanzi, itiye yamakhambi, amanzi kakhokhonathi, umhluzi wezithelo, kumbe i-ORS.
- Sebenzisa ilembu elifakwe emanzini atshisayo ukuzithoba ngemva kwentamo.
- Natha ipharasethi. Bona ukuthi uyalandela izixwayiso zenani okumele ulinathe.
- Ngesineke hlikihla, ikhanda, intamo lamahlombe.

Uma ikhanda lihlala lisiba buhlungu lingasapholi kumele uyohlolwa nguDokotela.

Amakhanda athiwa yimayigreni ngamakhanda atshaya ngamandla. Avame ngokuqala umuntu esenza angathi akasaboni kuhle, engabangela ukuthi umuntu azwe engathi ufuna ukuhlanza, isiyezi, kumba ukuhlanza. Ikhanda leli lingakutshaya okwamahola amanengi kumbe amalanga. Lapha umhlobo lowu owekhanda usanda kubona isibonakaliso sakuqala:

- Natha ama-aspirini, lenkomitsho eyekhofi emnyama kumbe itiye emnyama.
- Lala phansi endaweni emnyama, ethuleyo, zama ukuphumuza umzimba lengqondo.
- Uma ikhanda lingaqhubekela phambili ngemva kwelanga eliloldwa kumbe amabili, cela othengisa imithi ukuthi akunike imithi yemayigreni, uyinathe ngendlela efaneleyo ikhanda lize lithule.

UMSEBENZI WOKWENZA

Yehlukanisa izifundi zibe ngamaqembu amabili. Nikeza iqembu linye ngalinye imizuzu emilutshwane ukuze likhumbule konke elingakukhumbula ngokuhlanza kumbe ngokutshaywa likhanda. Iqembu 'elokuhlanza' lizakhuluma konke elikukhumbulayo. Elinye iqembu lizabacebisa uma kukhona elingabe likweqile. Amaqembu lawa azatshintshana iqembu 'lokutshaywa likhanda' lalolizakhuluma ngokutshaywa likhanda.

Ukwenza

LOMNGANE

- Yiphi imiqondo eqanjiweyo owake wayizama lapho utshaywa likhanda kumbe uhlanza?
- Yikuphi okutsha ozathanda ukukuzama ngesikhathi esizayo uma wena kumbe omunye wemulini yenu engaba lezibonakaliso lezi?

Isifundwana: Indlela Zokwelapha Sisezindlini Lemithi Ethengiswa Emafamasi

Umqondo Omqoka: Woba kwazi indlela lesikhathi sokusebenzisa indlela zokwelapha sisezindlini lesikhathi sokusebenzisa imithi ethengwa ezitolo ukuze welaphe imikhuhlane ngendlela esebenzayo njalo elungileyo.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: Amakhadi enani lomuthi omele uthathwe (quma amakhadi amane uwehlukanise)
- Uma ufuna: Inkomitsho ezikwana umuntu wonke, inamnede elelaphayo elelemoni lejinja (eyanele umuntu wonke ukuthi anambithe – amanzi, amalemoni, ijinja emanzi, uluju, legalikhi)

Isingeniso

- Kukhona okunathwayo elikulungisayo uma umuntu egula na? Yikhuphi?
- Yiziphi ezinye indlela zokwelapha sisezindlini abantu abavame ukuzisebenzisa?

UMSEBENZI WOKWENZA (Uma ufuna – uma abantu bevame ukusenzisa inamnede leli yeqa lumsebenzi wokwenza)

Chasisa ukuthi linamnede elivame ukwenziwa umhlaba wonke jikelele uma abantu begula. Tshengisa indlela yokwenza inamnede elelaphayo elelemoni lejinja kumbe ucele omunye wabomama abasebandleni ukuthi alungise leli namnede ukuze wonke umuntu anambithe azwe kuthi linjani.

1. Khamela umhluzi welemoni elikhulu elilodwa kumbe amancane amabili enkomitshweni.
2. Bilisa inkomitsho ezibili ezamanzi okwemizuzu embalwa:
 - a. Amakhasi elemoni
 - b. Izipunu ezokudlisa ezibili kumbe esisodwa esejinja esikelelwe yaba yizibucu ezincane kumbe egrethiweyo
 - c. Izipunu sokudlisa esisodwa esegalikhi esikelelwe yaba yizibucu ezincane (uma ufuna)
3. Khipha eziko ufake umhluzi welemoni
4. Thela inamnede leli enkomitshweni usefa izigaqa zingangeni.
5. Faka uluju ukuze kunambitheke, hlanganisa unathe litshisa ekuseni lantambama.

Indlela Zokwelapha Sisezindlini

Uma sikhuluma ngendlela zokwelapha sisezindlini, asikhulumi ngobuthakathi, kumbe inyanga ezenza imihlatshelo, lokuqambela, lokukhonza izithixo kumbe ukukhuluma lemimoya. Sikhuluma ngokusebenzisa

izinto zemvelo ukuze sancedise abantu bazwe ngcono. **UNKulunkulu wadala izinto ezinengi ezingasenza sihlale silempilakahle lokuthi siphangise ukusila uma singagula:**

- **Izithelo ezilemibala ekhanyayo lemifino** kulemisoco edingwa yimizimba yethu ukuthi ilwise imikhuhlane.
- **Ukulala** yisikhathi sokuthi imizimba yethu lengqondo zethu kubuyiseke. Kumele sizame ukulala isikhathi esaneleyo. Uma umuntu egula, kumele elale kakhulu.
- **Okunathwayo**— ukunatha amanzi lokunye okunathwayo kuncedisa imizimba ukuthi ilwisane leikhuhlane njalo incedisa ogulayo ukuthi engaphelelwa ngamanzi emzimbeni. Kulamanamnede ancedisayo amabili:
 - Ijinja loluju – ukuqeda amakhovula, ukuncedisa okhwehlelayo, kumbe ukupholisa umphimbo obuhlungu (abanye bayafaka lelemoni).
 - Ibhezili, igalikh, loluju – uma ulesikhwehlela esinzima.

Nanzi ezinye indlela zokwelapha ezindlini ezisebenza kule:

- Ithonsi lomhluzi wegalikh kumbe owehanyanisi endlebeni uma umuntu elendlebe ebuhlungu.
- Ukuhuhla ngamanzi akhudumalayo alesawudo uma umphimbo obuhlungu.
- Ukufutha uma ukhwehlela, uvaleka emakhaleni, kumbe umphimbo obuhlungu.
- Umhluzi wamathambo okhudumalayo – uyapholisa umphimbo obuhlungu; ulungile emuntwini oyehluleka ukudla.

Imithi Esiyethenga Efamasi

Eminy imikhuhlane ingelatshwa ngcono ngemithi esiyithenga emafamasi. Uma indlela zokwelapha sisendlini zingasebenzi, kungcono ukudinga uncendo lwesibhedlela. Kodwa imithi ethengiswa emafamasi ingalimaza uma ingasetshenziswanga kule. **Kugakatheke kakhulu ukulandelela izixwayiso zenani okumele ulinathe lezikhathi zokuthatha.** Ukunatha umuthi omnengi kungabangela ukulimala okukhulu kumbe ukufa.

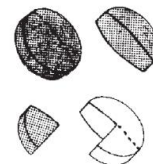
Omama abazithweleyo, abantu asebegugile, labantwana abancane AKUMELANGA bethathe umuthi wasefamasi bengabhalelwanga ngudokotela kumbe ngumongikazi. Uma umuthi usukwenza ugule kakhulu, ngokuphangisa dinga usizo kudokotela kumbe kumongikazi.

Ukubeka Isilinganiso Lokunikeza Umuthi

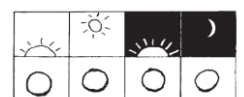
Tshengisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO**: Inani lomuthi omele uthathwe uchasise.

Qaphela unikeze umuthi ngenani elivunyelweyo. Izixwayiso kwezinye izikhathi zibhalwa ngenxenye yephilisi kumbe iphilisi eligcweleyo.

- Iphilisi eligcweleyo = iphilisi elilodwa eligcweleyo
- $\frac{1}{2}$ philisi = ingxenye yephilisi
- $1 \frac{1}{2}$ philisi = iphilisi elilodwa eligcweleyo lengxenye eyodwa
- $\frac{1}{4}$ philisi = ingxenye yengxenye, kumbe isiqephu esisodwa kwezine ezephilisi



Bona ukuthi uyazwisisa izixwayiso sokuthatha umuthi ngokugcweleyo. Phinda okuzwisisayo ngendlela lezikhathi okumele unikeze umuthi kumbe amaphilisi. Uma ungenelisi ukubala, cela umongikazi kumbe othengisa efamasi ukuthi akudwebele izixwayiso lezi. Isibonelo:

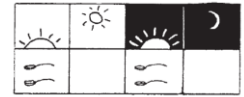


Lokhu kutsho ukuthi iphilisi elilodwa kane ngelanga – ekuseni, emini yekuseni, ntambama, lasebusuku.



Lokhu kutsho ukuthi ingxenye yengxenye yephilisi kabili ngelanga – ekuseni lantambama.

Lokhu kutsho ukuthi izipunu ezibili ezomuthi kabili ngelanga – ekuseni lantambama.



Hlanganisa amakhadi awenani lomuthi okumele linikezwe umuntu, ube uwatshengisa linye ngalinye, uthi iqembu litsho inani lokuthi umuthi lo umele unikezwe kangaki.

Ukukhangelela KuNkulunkulu Lokumcela Ukuthi Asisilise.

Ukunanzelela izibonakaliso lokubakwazi indlela yokunakekela abantu uma begula yindlela esingatshengisa ngayo uthando lukaNkulunkulu emulini zethu lasebantwini abehluleka ukuzinakekela. Sifuna ukukhumbula njalo ukuthi uNkulunkulu ubaba wethu ungumsilisi wethu. Engasisilisa ngendlela emangalisayo, kodwa uvame ukufuna ukusinikeza inhlakanipho yokuthi sisebenzise ulwazi lwethu kwezempilakahle silethe inguquko empilweni zethu zibe lempilakahle engcono. Singamcela ukuthi asincedise.

Bala KwabaseFiliphi 4:6-7, UJakobe 1:5, lo Jakobe 5:13-16.

- Amavesi la asifundisani ngokukhuleka?
- Kungani sikhulekela abagulayo?
- Ukukhuleka kungazancedisa njani imuli zethu ukuthi zibe lempilakahle?

Lapho sikhuleka, singacela uNkulunkulu ukuthi asincedise sinakekele impilakahle yethu. Singacela ukuthi asincedise ukuthi sizifundise izenzo eziletha impilakahle, njalo singamcela ukuthi asilise imizimba yethu ekuguleni. Engasinikeza inhlakanipho ngazo zonke izikhathi, njalo ulamandla okusilisa abagulayo.

Ukwenza

Uma kulomuntu omaziyo ogulayo, mkhulekele, njalo ubusucela uNkulunkulu akutshengise ongakwenza ukuze umncedise.

Isifundwana: IMalariya

Umqondo Omqoka: IMalariya ngumkhuhlane omkhulu, ikakhulu ebantwaneni, umele welatshwe ekilini. Singavimba imalariya uma singasebenzela ndawonye ekwehliseni izinga iminyane ekhula ngayo lukuvikela izikhumba zethu ebusuku.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: Ukuvimba iMalariya

Sebenzisa ingxoxo zamaqembu ukuthi ubone lokho iqembu elikwaziyo lalokho elikwenza kuhle. Yeqa lokho abakwaziyo ugxile kokutsha, inhlupho abalazo, lalokho abangakweza ukuze bavimbe imalariya.

Isingeniso

- Ukhona omaziyo ogula imalariya kathesi?
- Wake wagula imalariya yini?

Akuthi sibone ukuthi isitha lesi usazi okunganani! Ungathola imalariya -:

- Ngokudla ukudla okuthile? (*hatshi*)
- Ukuthinta kumbe ukuhlala lomuntu olemalariya? (*hatshi*)
- Unathisa ngenkomitsho esetshenziswe ngumuntu olemalariya? (*hatshi*)



- Ukusebenzisa mbheda munye lomuntu olemariya? (*hatshi*)
- Yikuthukwa? (*Hatshi*)
- Ukulunywa yiminyane? (*Yebo!*)

I-Malariya imemethekiswa yiminyane, ngakho **indlela ongathola ngayo imalariya yikulunywa yiminyane.**

Izibonakaliso zeMalariya

- Yiziphi ezinye izibonakaliso zemalariya ebantwini abadala? Ebantwaneni?

Abadala:

- | | | |
|--|--|--|
| ▪ Ubuhlungu emajoyinini (ubuhlungu jikelele) | ngumqando, abeloqhuqho, aginqe njalo njalo kuphinda emalangen amabili (kumbe elilodwa) | ▪ Kungenzeka ukuthi uhlanze kumbe ube lesihudo |
| ▪ Ukutshaywa likhanda | ▪ Ukuzwa angathi | ▪ Ukungafuni ukudla |
| ▪ Umhlanje obuhlungu | ufuna ukuhlanya | ▪ Ubuthakathaka emsipheni |
| ▪ Uqhuqho (engangenwa) | | ▪ Ukuphelelwa yigazi |
| | | ▪ Ubuhlungu bamehlo |

Abantwana:

- | | | |
|---------------------|--|--|
| ▪ Uqhuqho | ▪ Kungenzeka ukuthi ahlanze kumbe abe lesihudo | ▪ Engavuvuka ingalo, inyawo kumbe ubuso. |
| ▪ Ukungafuni ukudla | | |
| ▪ Ukuginqa ebusuku | | |

Ukwelapha iMalariya

- Yikuyini okwenzayo ukuthi welaphe imalariya?
- Ubona njani ukuthi umuntu olemalariya sokumele ayobonwa ngudokotela?

Uma ucabangela ukuthi yimalariya, hamba uyobonwa ngabazempilakahle khonapho khonapho. Umuthi wemalariya usebenza kuhle uma unganikezwa khonapho nje uqala ukubona izibonakaliso. Ukuphuza ukuthola umuthi, kwenza umkhuhlane ukhule kakhulu. Imalariya iyingozi kakhulu ebantwaneni abaleminyaka engaphansi kweyisithupha lakubomama abazithweleyo.

Uma imalariya ivamile endaweni ohlala kuyo kungela ekilini eduze, thatha uqhuqho olungazwisisekiyo njengemalariya. Thenga amaphilisi emalariya efamasi ube usulandela inani okumele lithathwe elibhaliweyo ephepheni. Umele uqhubekele phambili unikeza amaphilisi lawa ikhosi ize iphele.

Vumela umuntu ogulayo aphumule lapho ayenelisa khona. Mkhuthaze ukuthi anathe okunathwayo okunengi (amanzi, amanzi ekhokhonathi, amanamnede, i-ORS). Uqhuqho luyaqeda amanzi emzimbeni ngokuphangisa. Ngubani osakhumbula izibonakaliso zokuthi umuntu usephelelwa ngamanzi emzimbeni? Ngubani osakhumbula ukuthi i-ORS yenziwa njani?

Ukuvimba imalariya

- Yikuyini ovele ukwenza ukuthi uvimbe imalariya?

Indlela ezimbili zokuvimba imalariya:

1. Kumele singavumeli iminyane ukuthi isilume, ikakhulu kusukusela ngo6 ntambama kusiya fika u6 wekuseni ngesikhathi sezulu. Iminyane ethwala imalariya iyanda ngesikhathi sezulu njalo ivame ukuluma ebusuku.
2. Vimba ukuthi iminyane icacade. Amaqanda eminyane abekelwa emachibini angatshiniyo, amanzi athuleyo angahambiyo. Ukuze wehlise inani leminyane khapha wonke amanzi angageleziyo.

Sebenzisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:** Ukuvimba imalariya.

- Yiphi emifanekiso kwemine engavimbela iminyane ukuthi ingasilumi?
 - *Ukwembatha imoskitonethi (ehlanzwe ngomuthi obulala izibungu)*
 - *Ukubeka amasefa emawindini*
- Yiziphi ezinye indlela esingavimba ngazo iminyane ukuthi ingasilumi?
 - *Ukumbatha umzimba wonke uma silala*
 - *Ukuvala iminyango lamawindi kusukela ngo6 ntambama kuze kuyofika u6 wekuseni.*
 - *Ukugqoka izigqoko ezivikelayo uma uphandle ebusuku kumbe emadabukakusa*
 - *Ukugcoba imithi exotsha iminyane*
 - *Hlanyela isihlahla esithiwa yiNeem, esithi singatshiswa siyaxotsha iminyane.*
 - *Ukumunyisa abantwana abantwana abamunyiswayo abavamanga ukubanjwa yimalariya.*
- Yiphi imifanekiso kwemine engavimba iminyane ekuacadeni?
 - *Citha amanzi asemagabheni ubhidlize amagabha, imbiza ezidala lezinye izinto ezingakhongozela amanzi ezulu.*
 - *Quma utshani lokhula eduze kwezindlu lasekucineni kwesigaba.*
- Yikuyini okunye esingakwenza ukuthi sizivimbe iminyane ekuacadeni esigabeni sethu?
 - *Ukugqibela kumbe ukukhipha amanzi emaxaphozini, emachibini amancane, lasemagadini alamanzi angageleziyo.*
 - *Amatanka amanzi kumele ahlale evaliwe.*
 - *Imikhombe yenyamazana kumele ibekwe khatshana lezindlu.*
 - *Lungisa indonga zemifula ukuze amanzi ageleze ngamandla.*



Ukwenza

Bhalani phansi amabizo endawo ezisesigabeni senu lapho elibona angathi lingathola amachibi amanzi kumbe okukhula khona utshani lokhula. Phumani lecebo lokwenza ulutho oluthile oluzavimba imalariya.

Isifundwana: Amawemusi

Umqondo Omqoka: amawemusi angabangela imikhuhlane emikhulu kumbe ukufa. Ukuhlanzeka lezenzo eziletha impilakahle siyancedisa ekuvimbeni amawemusi.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: Amawemusi avamileyo (Imifanekiso emine esemakhasini amabili)
- Insiza ebonwa ngamehlo: Ukuvimba amawemusi

Isingeniso

- Yiwaphi amawemusi esiswini avamileyo esigabeni sethu?
- Kungani amawemusi engakulungelanga?
 - *Ayatshontsha ukudla umuntu akudlayo, okutsho ukuthi umuntu olamawemusi uyabeengasatholi ukudla okwaneleyo emzimbeni wakhe – uyacaka, uphela amandla agule.*
- Wenzani ukuthi welaphe umuntu olamawemusi?

Imihlobo Yamawemusi

Kulemihlobo emine evamileyo eyamawemusi:

IPinworm

IHookworm

IRoundworm

ITapeworm



UMSEBENZI WOKWENZA

Sebenzisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:** Imifanekiso emine eyamawemusi avamileyo, uvala lapho okuchasiswa khona ukuze kusale kukhanya umfanekiso kuphela. Unganamathisela amaphetshana ukuthi avale lapho okubhaliweyo, kumbe ugoqe ukuze amabala engakhanyi, kumbe uvale ngesandla sakho. Ube susithi, “Yiliphi wemusi eliyiroundworm, ipinworm, ihookworm, le tapeworm?” Ngemva kokubana iqembu seliqambile veza impendulo eziqondileyo.

- Uwabona ngani amapinworms:
 - Afanana lephini emhlophe kumbe uhali ungawabona emakakeni.
 - Ayabangela ukuluma emdidini.
- Uwabona ngani amahookworms:
 - Mancane ngeke uwabone ekakeni.
 - Ayenza umuntu azwe edinwe kakhulu njalo ephela amandla. Ayabangela ukuthi isisu sibebuhlungu kumbe isihudo. Umuntu olamahookworm uba lensini, inzipho lezandla ezingani zisilela igazi.
- Uwabona ngani amaroundworms:
 - Makhulu, eyisigombolosi, alombala oyiphinki kumbe omhlophe, ubude angalingana lonyawo lwendoda, kulula ukuwabona ekakeni.
 - Umuntu olamaroundworm engazwa ediniwe kumbe elunywa azwe isisu sisiba buhlungu lesikhwehlela esomileyo.
- Uwabona ngani amatapeworms:
 - Esiswini, amatapeworm ayakhula abe made okwamamitha ambalwa, kodwa ekakeni, kuzincezu eziyisipatalala ezingalingana lozipho lomntwana omncane.
 - Umuntu olamatapeworm uzwa ubuhlungu esiswini, njalo umzimba wakhe uyehla (uyacaka).

Ukuzivikela Ekutholeni Amawemusi

Tshengisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:** Ukuvimba amawemusi ugczizelele imicijo le elandelayo.

- Abantu bawathola njani amawemusi? Singawavimbela njani?
 - Izandla ezingagezwanga (geza izandla)
 - Ukubamba ukaka (sebenzisa isambuzi usigcine sihlanzekile)
 - Ukulungisa ukudla ngendlela engahlanzekanga, kugoqela inyama engaphekwa kumbe ephekwe yangavuthwa (lungisa ukudla ngendlela elungileyo)
 - Amanzi angcolileyo (natha amanzi ahlanzekileyo sebenzisa i-SODIS, ukubilisa, ukufaka umuthi, kumbe ukuhluzi)
 - Ukuhamba ngenyawo ungagqokanga zichathulo – amahookworm asenhlabathi ayagebha angene ngaphansi kwenyawo (gqoka izichathulo)



Ukwelapha Amawemusi

Kungcono ukuvikela amawemusi ngokwenza okuletha impilakahle. Uma omunye etshengisa izibonakaliso zokuba lamawemusi, zama lokhu:

- **Amapinworm**, gezisa umdidi nsukuzonke ugcoke ivaselini phakathi laphandle komdidi ngesikhathi sokulala ukuze uzame ukuqeda ukuluma. KUMBE faka iphepha elinamathelayo emdidini ungakalali;

ekuseni amawemusi leqanda kuvame ukusala kunamathele ephepheni leli. Kwenze lokhu okwamaviki ayisithupha.

- **AmaRoundworm**, angelatshwa ngokuhlanganisa lokhu okulandelayo: Faka izipunu ezibili ezokudlisa ezomhluzi wepopo, ezinye izipu ezibili ezoluj kumbe itshukela enkomitshweni enkulu yamanzi akhudumalayo, ahlanzekileyo (abilisiweyo) unathe. Lokhu kwenziwa kanye kuphela ungaphinda ukwenza lokhu ngemva kweviki uma kulesidingo.
- **Amazambane okuthiwa ngamaArekha** alwisana lamawemusi. Ayatholakala yini amazambane lawa lapho ohlala khona? Ukuthi wenze umuthi lowu, thatha intanga ezivuthiweyo, ukhiphe amakhasi, zisikelele, uzekele zome okwamalanga amabili (kumbe ungathenga ezonyisiweyo emkambo). Chola intanga lezi zibeyimpuphu ube usuhlanganisa izipunu ezibili ezempuphu le lenamnedo kumbe lokudla. Nikeza umuntu Kanye ngelanga okwamalanga amathathu uma ucabangela ukuthi engabe elamawemusi.
- Eminye imithi evamileyo eyokwelapha amawemusi ithengiswa emafamasi: iKetrax, iPadrax, i-Antepar, iPiperazine, kumbe iMintezol. Khuluma lomuntu osefamasi ukuthi akunike umuthi oqondileyo njalo **ulandele izixwayiso zenani okumele lithathwe.**

Kwesinye isikhathi umntwana engabalamawemusi okweminyaka. Ngenxa yokuthi amawemusi uyabe ebelawo okwesikhathi izibonakaliso zamawemusi ziyakhanya angathi yinto elungileyo emntwaneni lowu. Ngakho kuqakathekile, ukwelapha umntwana emkhuhlaneni wamawemusi kanye ngomnyaka, ukwenzela nje ukuthi mhlawumbe engabe ebelamawemusi.

Ukwenza

- Yikuyini ongakwenza ngaliviki ukuthi uzivikele wena lemuli yakho emawemusini?

Isifundwana: Ufuba (iTb)

Umqondo Omqoka: Ufuba luyathelelwana. Singavimba, sibemazi, njalo selaphe umuntu oleTB.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: amakhadi alezibonakaliso zofuba leflu evamileyo (Quma phakathi kube ngamakhadi amabili)

Umsebenzi Wokuphindela Emuva

Sizadlala umdlalo wokuthi sibone ukuthi sizikhumbula kanganani imkhuba elempilakahle eyisikhombisa esayifundayo.

Yehlukanisa izifundi zibe ngamaqembu amabili, njalo ubakhumbuze ukuthi kulemikhuba elempilakahle eyisikhombisa (Isifundwana: Imikhuba elempilakahle ukuphindela emuva). Ukhona osakhumbula umkhuba olempilakahle lamanyathelo ahambisana lalowo mkhuba (isibonelo, 'gcina isambuzi sihlazekile' linyathelo elihambisana 'lokusebenzisa isambuzi' – zonke impendulo zilungile.) asukume akhulume umkhuba kumbe inyathelo ukuze iqembu lakhe lithole umcijo. Iqembu elilemicijo eminengi ngemva kokuthi imikhuba yonke isiqanjwe liyabe linqobile. Ekucineni, bakhumbuze, bakhumbuze imikhuba elempilakahle abayabe bengayiqambanga.

Ukwenza leyi mikhuba kuvimba imikhuhlane eminengi ukugoqela lofuba (iTb).

Yikuyini Ufuba?

- Wake wezwa ngofuba kumbe iTB?
- Ukhona owake waba lofuba kumbe ukhona omaziyo owake waba kumbe olofuba?

Ufuba ngumkhuhlane omkhulu, ohlala isikhathi eside ongagulwa yiloba ngubani. Ufuba luyingozi kakhulu ebantwini abaleminyaka engaphakathi kwe15 le35, abangelamandla, abangatholi ukudla okwaneleyo kumbe abalegcikwane leHIV. Abantu abanengi bayafa ngomkhuhlane lo umnyaka lomnyaka.

Ufuba luyathelelwana. Kulula ukuthelela abanye.

Ukhona umuthi owelapha ufuba. Kumele uthathe wonke umuthi uze uphele. Umuntu olofuba uma engathathi umuthi wakhe kulula ukuthi amemethekise amagcikwane ofuba ngokukhwehlela, ukuthimula, lokuhlala labanye.

Ufuba Lungavinjelwa

Umkhuba elempilakahle iyavimba ufuba. Ezinye indlela zokuvimba ufuba:

1. Abantwana kabahlatshwe bevikwelwa efubeni besanda kuzalwa (enyangeni yakuqala).
2. Abantu abagula ufuba kumele bathole umuthi bawunathe **loba sebesizwa ngcono**.
3. Ukukhwehlela kuyamemethekisa amagcikwane. Kwehlela uvale umlomo ngengalo, wehlise ikhanda. Fundisa abantwana ukwenza lokhu.
4. Ukukhafulela phansi kuyamemethekisa amagcikwane. Fundisa imuli yakho ukungakhafuleli phansi.

Ufuba Lungelatshwa

Funda ukubona izibonakaliso zofuba. Izibonakaliso yilezi ezilandelayo:

- Ukukhwehlela okudonsa inyanga yonke, ikakhulu uma usanda kuvuka.
- Uqhuqho oluphakathi laphakathi emini lantambama
- Ukuginqa ebusuku
- Ubuhlungu esifubeni kumbe phezulu emhlane
- Ukuzwa ungafuni ukudla, ukwehla komzimba
- Ukuphela amandla (Umuntu uyaphangisa ukudinwa)
- Iskhumba esingani sisilela igazi
- Isikhwehlela esilegazi (lokhu kuvame nxa umkhuhlane usuxwalile)
- Ilizwi elitshileyo (uyabe usuxwalile umkhuhlane)

Ukwengeza, abantwana bengatshengisa izibonakaliso lezi ezilandelayo:

- Ukuvuvuka kumbe amabhundu entanyeni kumbe esiswini.
- Ukuhlala beloqhuqho kumbe isikhwehlela esithi singaphela siphinde ngemva kwesikhatshana.

Uma ucabangela ufuba hamba esibhedlela khonapho nje. Udokotela uzakubhalela imithi okumele uyithathe okumnyaka wonke. **Ungekeli ukunatha lemithi ngaze susizwa ungcono.** Natha umuthi lo udokotela aze akutshele ukuthi wekele ukunatha.

UKWENZA

Khetha umuntu ofunayo. Mnikeze **INSIZA EBONWA NGAMEHLO** amakhadi ezibonakaliso (ezofuba kumbe ezefflu – ahlanganise engalandelani) umtshale ukuthi engavumeli iqembu ukuthi libone ikhadi.

Umtshale iqembu ukuthi libe libuza imibuzo efuna impendulo engu yebo kumbe hatshi, enjengokuthi, 'usukhwehlele okudonsa inyanga yonke na?' kumbe 'isifuba sakho sibuhlungu yini?'. Lo oqanjiweyo uzaphendula esebenzisa amakhadi ezibonakaliso. Iqembu lingabuza imibuzo eminengi kumbe uma selibona

angathi liyakwazi ukuthi lufuba, lingamemeza impendulo. Batshele ukuba baqondile kumbe impendulo ayiqondanga, libe seliphindela emuva ngokukhangela izibonakaliso.

Dlalani kathathu kumbe kane lisebenzisa abantu abazinikelayo abatshiyeneyo, izifundi zize ziqale ukuqamba impendulo eziqondileyo zingela bunzima.

Ukwenza

- Yikuyini okuliqiniso elingaguqukiyo okufundileyo ngofuba namuhla okade ungakwazi?
- Yikuyini ongaqala ukwenza ukuze uvimbe ukumemetheka kofuba?

Isigaba Sesithathu: Insiza Yezimo Eziphuthumayo Isifundwana: Ukuvimba Ingozi

Umqondo Omqoka: singavimba ingozi sivikele imuli zethu lesigaba.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: Ingozi ezingenzeka

Isingeniso

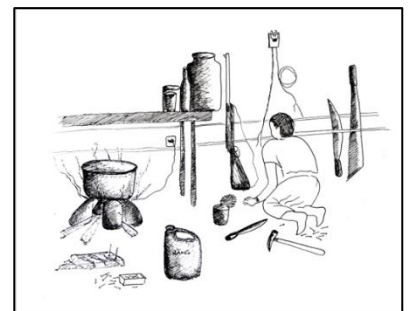
- Like langena engozini wena lemuli yakho kumbe omakhelwane emalangenini asanda kudlula?
- Kwakuyingozi bani?
- Kwenzakala njani?
- Yikuyini okwakungavimba ingozi le?

Qhubeka ubuza imibuzo eqenjini lize licabange izibonelo ezinengi. Uma lingeke lacabanga okusanda kwenzakala, licele ukuthi licabange okwenzakala kudala eminyakeni embalwa edluleyo.

Ingozi Ezingenzakala

Sebenzisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO:** Ingozi ezingenzakala

1. Gombolozela yonke into engabangela ingozi.
 - Umuthi ongafikelwa ngabantwana (kwesinye isikhathi usesigujini esingabhalwanga lutho)
 - Umlilo lembiza etshisayo eseziko
 - Intambo zamagetsi, amawaya asegekeni, lendawo zamagetsi.
 - Izipikiri ezithutshayo ebhodini.
 - Ingqamu lesando okutshiywe phansi
 - Izipikiri eziphansi ngamaphansi kwenyawo zomuntu
 - Igabha elijekiweyo (lezinye izinto ezibukhali)
 - Ingqamu lomkhonto emdulini



- *Izinto ezisindayo ezingawela phansi zivela ethebulini*
- *Amanzi asebizeni duze lento yamagetsi*
- *Umbhobho usemdulini*

2. Kuzo zonke izinto ezigonjolozelweyo, yikuphi ukulimala okungaba khona? Yikuyini okungenziwa ukuthi sivimbe ingonzi?
3. Yikuyini okungekho emfanekisweni okuvame ukubangela ingonzi ezindlini zethu esigabeni sethu?

Ukuvimba Ingonzi, Ukutsha, Lemithi

Ukuvimba Ingozi

- Khipha amagilazi, izipikiri, lezinto ezibukhali duze lezindlu, ezikolo, lasemagcekeni.
- Dobha, utshise kumbe ugqibele ingcekeza yonke.
- Biya uthango emigodini yamanzi, lendawo ezingumehlo lapho abantwana abangawela phansi.
- Bethela izipikiri ezithutshayo loba ngaphi.
- Quma utshani obude obungafihla into ezibukhali, inyoka kumbe izibungu.
- Faka ingqamu, izikhali ezibukhali, amagilazi endaweni engafikelwa ngabantwana.
- Bona ukuthi intambo zamagetsi azifikelwa. Ungabambi izinti zamagetsi ngezandla ezimanzi. Amanzi enza kubelula ukuthi umuntu abanjwe ngamagetsi.
- Fundisa abantwana bakho ukudlalela khatshana lomgwaqo uma imota zibuya.
- Uma indlu yakho isemhlabeni olidundu, faka insimbi endaweni lapho abantwana abangawela khona.

Ukuvimba Ukutsha

- Faka imbiza zetiye, amapani atshisayo, lokunathwayo okutshisayo endaweni lapho abantwana abancane abangafikeli khona.
- Faka umntshisi, imithi, lepharafini eshewufini eliphezulu.
- Uma ungakhanyisa isibani sepharafini kumbe ikhandlela, faka khatshana labantwana kumbe faka lapho abangafikeli khona.
- Faka izibane ezisebenza ngamafutha khatshana lemoskithonethi kumbe ingubo ezingatsha masinyane.
- Ungatshihi umntwana eyedwa bucwadlana lomlilo ongavalelwanga.

Ukuvimba Imithi

- Bhala amabizo emithi emagabheni (kumbe dweba umfanekiso)
- Uma ungakwazi okusegabheni unganambithi.
- Ungafaki ipharafini kumbe amafutha emote enkonxeni zamanzi. Ungafaki amanzi egabheni elalilomuthi wezibungu, umuthi obulalayo, kumbe amafutha emota.
- Ungavumeli abantwana besidla izithelo abangazaziyo kumbe amakhowa abangawaziyo.

Ukwenza

LOMNGANE

- Khethani okubili okuxoxwe ngakho namuhla elingakwenza ukuthi livimbe ingozi emulini zenu.
- Yikuyini elikudingayo ukuthi lenze inguquko lezi? Ngubani ongakuncedisa? Lingakwenza nini?
- Yikuyini okukodwa kumbe okubili okufundileyo ongakwabelana labanye kule iviki?

Thatha isikathi sakho emalangeneni ambalwa alandelayo, libhoda indlu lemuli yakho lidinge konke okungabangela ingonzi. Khuluma ngakho ebantwaneni bakho, liguqule okumele kuguqulwe. Lingabhoda isigaba lemuli yakho lenze okufanayo.

Isifundwana: Insiza Yezimo Eziphuthumayo, Ukusikwa Lokutsha

Umqondo Omqoka – Misa ukopha uhlanze indawo zonke ezisikiweyo. Qandisa, uhlanze lapho otshe khona. Dinga usizo lwesibhedlela uma usikwe kwatshona kumbe utshe kakhulu.

Impahla Yokusebenzisa – amanzi, ilembu

Insiza yezimo eziphuthumayo zibanjwa ngcono ngokwenza. Uma kusenza, abantu kabazame ukwenza komunye lomunye.

Isingeniso

- Emulini ukhona na owake watsha kumbe wasikwa? Wenzani ukuthi welaphe ukulimala lokhu?

Umntu engalimala kuqakathekile ukumncedisa masinyane. Ukuncedisa okuyikho kunganceda ukuvimba ukulimala kungabi kukhulu kakhulu.

Zivikele

Eminye imikhuhlane (efana legcikwane leHIV) ithelwana ngengazi. Uma omunye olokuhlane lo esopha, igazi lakhe libe selihlangana legazi lakho, usungathola umkhuhlane, kumele uzivikele ngesikhathi uncedisa umuntu ophayo:

1. Uma usikiwe esandleni kumbe engalweni sebenzisa esinye isandla ukwenza insiza yesimo esiphuthumayo.
2. Nanzelela ungazisiki kumbe ukuzihlaba ngolutho uma unikeza usizo lwesimo esiphuthumayo.
3. Uma ungathelwa ligazi, ligeze lonke ngesepa lamanzi ngokuphangisa.

Ukwelapha Osikiweyo

Usachasisa umcijo munye ngamunye, tshengisa ukuthi kwenziwa njani ube susithi abantu bekuzame besemaqenjini abantu ababili.

1. **Vimba ukopha.** Uma usikwe kwatshona, lokhu yikho okuqakathekileyo omele ukwenze.
 - Sebenzisa ilembu elihlanzekileyo elijiyileyo, ukuvala isilonda.
 - Phakamisa isilonda sibe ngaphezu kwenhliziyo ukuze singophi kakhulu.
 - Bamba ngamandla lapho okulesilonda ukopha kuze kume.
 - Indlela le iyamisa ukopha phosa ezilondeni zonke.
 - Ukopha kungama ngemva komzuzu owodwa kumbe emibili. Uma usikwe kwatshona, kungathatha imizuzu engamatshumi amabili kumbe edlula lapho. Qhubeka ubambile ukopha kuze kume. Ukuba ngamandla kungaba ngumsebenzi onzima – ungadeli!
 - Uma usikwe kwatshona, thuma omnye ayodinga uncedo wena usale UBAMBE LAPHO OLIMELE KHONA NGAMANDLA.

Ungasebenzisi amadaka, ubulongwe benyamazana, amafutha emota, ilayimu, ikofi ukuthi uvimbe ukopha. Lokhu kungabangela imikhuhlane!

2. Uma ukopha sekumile, **hlanza isilonda:**

- Ngokunanzelela, gezisa isilonda ngesepa lamanzi ahlanzekileyo (awokunatha) aqandelelayo. Kuqakathekile ukukhipha ingcekeza yonke esilondeni ukuze kungangeni imikhuhlane. (Ukuhlikihla ngotshwala kumbe ngeperoxide evela efamasi kuyancedisa ukuvimbela imikhuhlane).
 - Vala ngelembu elihlanzekileyo kumbe ngebhanditshi. Ungabophi kakhulu. Uma umuntu engaqala ukuzwa isandla sesiqanda lapho ombophe khona, likhulule ungalibophi kakhulu.
 - Tshintsha ilembu kumbe ibhanditshi nsukuzonke ukuze lihlale lihlanzekile. Geza izandla iskhathi sonke ungakatshintshi ibhanditshi.
3. Uma amagcikwane engangena esilondeni sisaphola, singangenwa ngukhuhlane. **Imkhuhlane le iyingozi.**
- Uma isilonda sibomvu, sitshisa, sivuvukile kumbe siphuma ubomvu kumbe sesinuka.
 - Sebenzisa iperoxide kumbe utshwala ongabuthola kuloba yiphi ifamasi ukuthi usihlanze kutsha isilonda. Sivale njalo ngebhanditshi elihlanzekileyo.
 - Uma kungaqala ukuba bomvu sokugcwala endaweni elesilonda kumbe umuntu eseqala ukuba loquhuqho, kutsho ukuthi umkhuhlane uyabe usungenile usugcwala. **Hambisa umuntu lo ekilnika.**

Ukwelapha Otshileyo

Usachasisa amanyathelo okwelapha otshileyo, tshengisa ukuthi kwenziwa njani ube susithi abantu bekuzame besemaqenjini abantu ababili.

Indlela yokunakekela indawo etshileyo:

- Khonapho nje, qandisa isikhumba ngamanzi aqandelelayo. Qhubeka uthela amanzi aqandelelayo okwemizuzu embalwa kumbe ufaka isikhumba esitshileyo emanzini aqandelelayo.
- Ngemva kwemizuzu emilutshwana, vala lapho otshe khona ngelembu elihlanzekileyo, eliqandelelayo, elimanzi.
- Ungafaki ivaselini kumbe okugcotshwayo lapho otshe khona. Kodwa, umhluzi weqina (aloe) ungancedisa ekusiliseni.
- Ungakhiphi amanzi emathuthuveni.
- Njengesilonda sokusikwa, isilonda sokutshiswa kumele sihlale sihlanzekile zibhanditshiwe zisaphola.

Hambisa umuntu esibhedlela uma isilonda sokutsha:

- Simnyama, siyibrawuni, kumbe simhlophe.
- Uma sivala indawo enkulu ebusweni kumbe emzimbeni.
- Sokukhangeleka angani yikhumba senyamazana.
- Uma utshiswe ngumuthi kumbe amagetsi.

UMSEBENZI WOKWENZA OWEQEMBU ELINCANE

Iziqondiso Zoqondiso: Akuthi amaqembu (kumbe umuntu lomngane wakhe) benze umdlalo lapho omunye azasikwa isilonda esitshonayo, kumbe atshe, kumbe abe lesilonda esesingene umkhuhlane. Kumbuzo amaqembu ngamanyathelo amane awosizo oluphuthumayo emuntwini otshileyo kumbe osikiweyo.

1. Zivikele
2. Misa ukopha/ qandisa lapho otshe khona
3. Hlanza ubhanditshi isilonda
4. Nanzelela kungangeni imikhuhlane

NIKEZA IMPUMELA

Wothi amaqembu enze imidlalo le. Nikeza impumela.

Ukwenza

- Yikuyini okufundileyo ongakwabelana labanye kule iviki?

Isifundwana: Insiza Yezimo Eziphuthumayo, Umuthi Lokulunywa Yinyoka

Umqondo Omqoka: Yenza masinyane uma umuntu enathe umuthi kumbe elunywe yinyoka.

Impahla Yokusebenzisa

- Insiza ebonwa ngamehlo: ukulunywa yinyoka

Isingeniso

- Ukhona omaziyo owakhe walunywa yinyoka kumbe ngephutha wanatha umuthi? Yikuyini okwenzakalayo?
- Ubona angathi ngubani osengozini yokwehlwa yilokhu?

Abantwana yibo abasengozini yokwehlwa yilokhu ngoba bafaka izinto ezinengi emlonyeni yabo, njalo kwezinye izikhathi bangena endaweni eziyingozi. Ngenxa yokuthi imizimba yabo emincane, umuthi uyingozi kakhulu kibo.

Umuthi

- Yiphi eminye imithi evamileyo okumele uyinanzelele endlini yakho lasesigabeni? (*Ncedisa abantu bacabange ngezinto eziphakathi endlini, eziphandle lezisesigabeni.*)
 - *I-Bleach*
 - *I-Iodine*
 - *I-Lye*
 - *isawudo (lingabalinengi liyingozi ebantwaneni)*
 - *Imithi yasemafamasi (ingaba minengi iyingozi)*
 - *Igwayi lokubhema*
 - *I-Kerosene*
 - *I-Paint thinner*
 - *Amafutha okuthela emoteni*
 - *Umhluzi weLighter*
 - *Umuthi wokubulala amagundwane*
 - *Umuthi wokubulala izibungu*
 - *Amahlamvu, izithelo lamakhowa adakayo.*
- Yiziphi izinto ezidakayo eziqanjweyo ezikhona duze lendlu yakho?
- Yikuyini ongakwenza ukuthi uzifake khatshana labantwana bakho?

UKUVIMBA UKUDAKWA NGOMUTHI:

1. Gcina imithi yonke (imithi yasefamasi) lapho abantwana abangafikeli khona.
2. Ungacini i-kerosene, igasoline, imithi, imithi yokuhlanza indlu, kumbe eminye imithi embodloleni zamanamnede ngoba abantwana bengazama ukunatha.

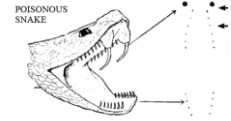
UKWELAPHA: Uma ucabangela ukuthi umuntu uginye umuthi, yenza lokhu okulandelayo ngokuphangisa:

1. Uma umuntu ekhangele esizwa, mnikeze **amanzi** ukuthi anathe aqede umuthi amandla (inkomitsho eyodwa ngemva kwemizuzu engu15). Uma **ulamalahle enkuni**, mnikeze khonapho nje, uhlanganise lenkomitsho yamanzi. Qhubeka unikeza amanengi ilanga lonke!
2. Uma ukwazi ukuthi umuntu unathe umuthi kulekilinika eduze, mhambise ekilinka.
2. UNGAMENZI ahlanze. Lokhu kungabangela inhlupho ezinengi.
3. Uma umuntu engasezwa, mlalise phansi ngecele, umhambise ekilinka khonapho nje. Hamba legabha lomuthi ayabe ewunathile ukuze okhangela okwezempilakahle alibone.

4. Uma umuthi lo uthinte iskhumba kumbe amehlo umuntu esesizwa angathi uyatsha, geza leyo ndawo kanengi ngamanzi okwemizuzu engafika 20.

Ukulunywa Yinyoka

Uma omunye elunywe yinyoka, zama ukudingisisa ukuthi inyoka le ibe ebulalayokumbe hatshi. Izidindo eziselayo uma ulunyiwe zivame ukwehlukana. (Tshengisa **INSIZA EBONWA NGAMEHLO**: Ukutshengisa isidindo esiselayo uma ungalunywa yinyoka ebulalayo) Inyoka ezibulalayo zivame ukudinda amazinyo amabili, lamanye amazinyo amancane. Uma isidindo esiseleyo umuntu elunywe yinyoka sibukeka singesenyoka ebulalayo:



1. **Dinga uncedo khonapho nje.**
2. **Hlala uzinze; ungatshedi indawo elunyiweyo.** Uma ungabe ulokhe utsheda umuthi wenyoka uzabe ugcwala emzimbeni. Uma umuntu elunywe enyaweni, kamelanga ahambe.
3. **Thandela indawo elunyiweyo ngelembu elihlanzekileyo ukuze umuthi wenyoka ungahambi ngokuphangisa.** Wekele ingalo kumbe unyawo lumi ndawonye, luthandele kancane kancane, ungabophi kakhulu ukuthi igazi licine lingasahambi.
4. **Mphakamise umuntu, ngombheda wokuthwala abantu, umhambise esibhedlela esiseduze.** Uma usenelisa hamba lenyoka yakhona. Ngoba inyoka ezitshiyeneyo zelatshwa ngemithi eyehlukeneyo.

Ukulunywa yisibungu akusongozi ikakhulu emuntwini omdala. Kodwa kungaba yingozi ebantwaneni abancane lasebantwini abaphangisa ukuvuvukayo. Uma kungenzakala ukuthi lokhu, hamba uyongcediswa esibhedlela masinyane.

Ukuzama Ukwenza

Woba lamaqembu kumbe umuntu lomngane wakhe benze umdlalo omunye ezenza onathe umuthi, otshiswe ngumuthi esikhumbeni sakhe, kumbe olunye yinyoka. Iqembu linye ngalinye kalenze umdlalo walo. Ngemva komdlalo munye ngamunye buza iqembu elikhulu ukuthi, 'Umuntu lo welatshwe ngendlela eqondileyo na?' Bona ukuthi bayakhumbula ukuthi:

- AMANZI ngawomuthi.
- UKUNGATSHEDI ngokokulunywa.

Ukwenza

- Yikuyini okufundileyo ozakwabela abanye kule iviki?

Isifundwana: Indlela Yokuncedisa Okhanyweyo

Umqondo Omqoka: Singafunda ukuphepha impilo yomuntu uma esekhanywe.

Impahla Yokusebenzisa: Udoli

Ukukhanywa

- Wake wabona umuntu ekhanywa? Wayenzani?

Uma olunye ulutho lungahlala empinjeni womuntu, kungaba yingozi enkulu. **Uma ENGASAKWANISI ukukhipha ilizwi, kutsho ukuthi akasaphefumuli.**

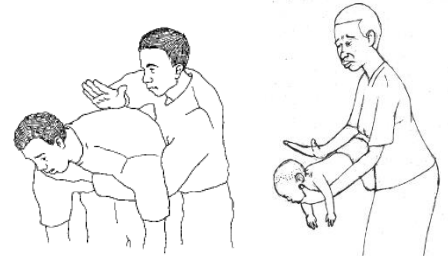


1. Uma umuntu ekhwehlela, ekhala, kumbe ebanga umsindo othile, ukukhwehlela kuyavula umphimbo. Uyabe engekho engozini enkulu.
2. Uma engakwanisi ukubanga umsindo othile kumbe abambe umphimbo evule amehlo, akenelisi ukuphefumula, udinga uncedo khonapho khonapho. Umuntu engaphila okwemizuzu emilutshwana nje engaphefumuli, ngakho umele ugijime masinyane!

Sebenzisa abantu abazazinikela ukwenza lokhu usakuchasisa. (Ungasebenzisi amandla amanengi)

Uma umntwana kumbe usane lungesenelisi ukwenza umsindo:

1. Khangelisa umntwana phansi eqamele idololo lakho kumbe ingalo yakho. Ikhanda lakhe kumele libe phansi kwesifuba sakhe.
2. Sebenzisa ingaphakathi yesandla sakho umtshaye ngaphakathi komhlane.



Umuntu omdala kumbe umntwana osekulile sebenzisa indlela leyi:

1. Mana ngemuva komuntu ubhodise izandla zakho eqolo lakhe.
2. Fumba inqindi phezu kwesibhono sakhe phansi kwembambo.
3. Beka esinye isandla phezu kwenqindi, ube usudonsa ngamandla usiya phezulu ukhipha umoya osesifubeni ngamandla. Phinda lokhu into emkhamileyo ize iphume.



Lokhu kungaba buhlungu emuntwini oncediswayo, ngakho akumelanga ukwenze emuntwini oyenelisa ukukhwehlela kumbe ukubanga umsindo.

Zama Ukwenza

Wothi umuntu lomngane wakhe bazame ukwenza indlela lezi ezimbili komunye lomunye – kodwa BENZE ANGATHI bayakhipha umoya ngamandla kundlela yesibili. Uma kusenza, woba lodoli ubone ukuthi iqembu linye ngalinye liyazama ukuphephisa umntwana. Besazama lokhu bakhumbuze ukufaka ikhanda lomntwana ngaphansi kwesifuba sakhe bamtshaye ngamandla emhlane.