

U tuṭuwedza ngudo dza hayani: tsivhudzo i yaho kha vhaṭhogomeli



U tuṭuwedza ngudo dza hayani: tsivhudzo i yaho kha vhaṭhogomeli

Iyi tsivhudzo i malugana na mini?

Heyi ndi tsivhudzo yo itelwaho vhathe vhoṭhe vhanne vha dzula na vhana. Yo khethekanywa nga zwipiḍa zwa sumbe. Tshipiḍa tsha u thoma tshi nea nđivho yo fhelelaho nga ha Covid-19 zwi tshi itela u thusa vhathe uri vha kone u tsireledza miṭa yavho kha heļi dwadze. Tshipiḍa tsha vhuvhili tshi vha nea thikhedzo na dziňwe nđila dzine vha nga dzi shumisa u thusa vhana vha tshi khou guda hayani musi zwikolo zwe vala. Tshipiḍa tsha vhuraru tshi vha vhudza nga ha nđila dzine vha nga dzi shumisa u dzudzanya zwine vha ita ḫuvha ḫiňwe na ḫiňwe.

Tshipiḍa tsha 1: Nga ha Covid-19

Covid-19 ndi mini?

Covid-19 ndi vhulwadze ha phirela vhuswa ho tumbulwaho ha coronavirus. Covid-19 ndi vhulwadze vhu no nga ha mphigela vhu kwamesaho sisiteme ya luhkwekhwe Iwashu.

Ni wanisa hani coronavirus?

- Nni wana tshitshili nga u kwamana na muthu ane a vha na tshitshili.
- Arali muthu a re na tshitshili a atsamula kana u hoṭola a tsini na muňwe muthu, mare a re na tshitshili a ya dzhena muvhilini wa onoyo muthu a re nga tsini, a dzhena nga maṭo, mulomo kana nga ning. Na u amba zwi ya ita uri mare a pfukele kha vhaňwe.
- Arali muthu a kwama zwithu zwi no nga maṭafula, khaunthara, loko dza mavothi, zwivalo zwa thoilethe na bommbi zwi re na tshitshili a fhedza a kwama tshifhaṭuwo, tshitshili tshi a kona u dzhena muvhilini wawe.

Muthu u zwi vhona hani uri u na vhulwadze ha coronavirus?

Muthu a nga vha na Coronavirus fhedzi a sa vhe na tsumbadwadze. A nga vha na tshithihi kana zwivhili zwa zwi tevhelaho:

- tshihotola tsho omaho
- u fhisa ha muvhili
- u vhavha ha mukulo
- u neta
- u balelwa u fema/u fhelelwa nga muya

Dwadze ḫa Coronavirus ḫi phaḍalala nga nđila yo leluwawo vhukuma nahone, ngauri u ya kona u vha naļo u si na tsumbadwadze, u nga wana dwadze u sa vhui wa zwi ḫivha! Hezwi ndi zwone zwine zwa ita uri heļi dwadze ḫi vhe khombo – Muthu a nga vha naļo a ita na u ḫi pfukisela kha vhaňwe a saathu u zwi ḫivha zwa uri u nalo. Ndi ngazwo zwi zwa VHUTHOGWA uri ri tevhedzele milayo ya rathi yo vhewaho uri ri kone u ḫi tsireledza ri tsireledze na vhaňwe vhonaho muthu a tshi vhona u nga ene ha lwal. (Heyi milayo vha nga i wana kha tshipiḍa tsha, “U ḫi tsireledza na u tsireledza vha re tsini na riňe,” vha tshi isa phanđa na u vhala.)

Itshi tshitshili tshi nga Iwadza muthu u swika gai?

Kha vhathu vhanzhi, hetshi tshitshili a tshi dini. Fhedzi kha vhathu vha miñwaha ya nñha ha furathi na vhane vha vha na TB, vhulwadze ha swigiri, vhulwadze ha mbilu na mutsiko wa malofha vha nga Iwalesa arali vha kavhiwa nga hetshi tshitshili. Vhathu vha re na HIV vha sa nwi mishonga tshifhinga tshoþhe vha nga engedza u kwamea.

Vhuþanzi vhu si hone nga ha Covid-19

Hu na vhuþanzi vhanzhi ha mazwifhi nga ha hetshi tshitshili.

- A SI vhulwadze ha vhathu vho pfumaho
- A SI vhulwadze ha vhathu vhatshena na vhathu vha no bva China fhedzi.
- Hethi tshitshili TSHI A KONA U tshila fhethu hu no fhisa.
- U dzhinzha, gaþiki na tshikavhavhe A ZWI fhodzi Covid-19.

Ri nga ði tsireledza hani?

Hu na milayo ya rathi ya vhuþhogwa ine rotþhe ri tea u i tevhedzela.

1. Ri tea u þamba zwanda nga maði na tshisibe tshifhinga tshoþhe, lwa sekonde dza 20
2. Vha songo fara tshifhaþuwo vha songo þamba zwanda.
3. Vha tea u hoþolela na u atsamulela kha thitshu. Thishu yeneyo i tea u laþiwa nga ndila yo tsireledzeaho musi vho no fhedza.
4. Hezwi vhathu vha nnða hu tea u vha na tshikhala tshi linganaho 1,5 m vhukati ha vhathu.
5. Vha tea u ambara tshikelekepe musi vha tshi bvela nnða kana vha tshi khou þogomela muthu a khou vha salalo.
6. Muthu a ne a khou lwalla u tea u dzula nðuni. Vha kwame nomboro ya muvhuso ya Covid-19 (0800 029 999)/ WhatsApp: 060 0123 456) Kana vha kwame muthu ane a shuma vhuongeloni arali vha kha vhuimo ha shishi.

Ndila dza u shumisa tshikelekepe

Vhaþwe vhathu vha re na Coronavirus a vha na tsumbadwadze, zwine zwa sia zwi tshi ita uri vha sa vhe na vhuþanzi ha uri vha na ðo dwadze kana hai.

Ndila ya khwine ya u ri ri ði tsireledze ndi uri ri ambare tshikelekepe musi ri tshi bva dzi nðuni. Vhathu vhane vha shuma nga zwa vhuongi vha tea u ambara zwikelekepe zwi sa fani na zwa vhaþwe vhathu, zwine zwa pfi dzi N95. Vho riþe vhaþwe vhathu ri tea u ambara zwikelekepe zwe tou rungiwaho zwi re na Jeýara tharu arali zwi tshi konadzea. Arali vha si na tshikelekepe vha nga thivhedza mulomo na ningó nga dugu kana tshikipa.

Ndila dza u shumisa tshikelekepe

- Vha tea u khwaþisedza uri tshi a thivha mulomo na ningó zwavhudí, vhukati ha mulomo na ningó a hu tei u vha na tshikhala tshine tsha nga dzenisa tshitshili kana mare a vhaþwe vhathu.
- Musi vha tshi fhedza u ambara tshikelekepe vha songo tshi kwama nga zwanda.
- Musi vha tshi bvula tshikelekepe vha tea u tshi fara kha dzi thambo fhedzi.
- Tshikelekepe tshi tea u þanzwiwa nga maði a u fhisa na tshisibe ðuvha ðiþwe na ðiþwe.

Nyiledzo ya u enda ndi mini?

Nyiledzo ya u enda ndi nthihi kha ndila ḥthanu dzine muvhuso wa khou shumisa u imisa vhunzhi ha vhadzulapo vha Afurika Tshipembe kha u kavhiwa nga tshitshili tsha Covid-19. Nyiledzo ya u enda i amba uri vhadzulapo vha Afurika Tshipembe vha tea u dzula mahayani avho nga nndani ha musi:

- Vha khou ita mishumo ine ya vha kombetshedza uri vha sa dzule mahayani
- Vha khou tea u renga zwilīwa, zwishumiswa zwa u kunakisa kana mishonga
- U wana thuso ya dzilafho
- U ya u dzhia tshelede dza magavhelo.

Levele dzot̄he dici nga ngona uri dici kone u ongolowisa u phaḍalala ha tshitshili tsha Covid-19 vhukati ha vhatu. Musi wa tshiila kha vhatu u bva hune vha dzula hone vha tshi ya kha diciwe bulege ho fhugudzea zwi a konḍa uri tshitshili tshi phaḍalale. Udzula hayani ndi yone ndila yavhui ya u fhelisa u phaḍalala ha tshitshili, fhedzi zwi dovha zwa vha khaedu kha vhatu vhane madzulo avho ndi matṭuku nahone a vha koni u wana masheleni.

Vha dzieie nzhele zwa uri: mafhungo nga vhuḍalo a nyiledzo ya u enda a shanduka o ḏi sendeka kha uri u phaḍalala ha tshitshili zwi khou langiswa hani, fhedzi vhunzhi ha mafhungo a re kha tshibugwana ha shanduki.

Hu iteani arali muthu a sa tevhedzeli milayo ya nyiledzo ya u enda?

U sa tevhedzela milayo ya nyiledzo ya u enda zwi fanywa na u vunda mulayo wa tshiofisi. Vha a farwa kana vha badeliswa masheleni a ndaṭiso.

Nga ha dici npfu?

Vhatu vha paḍaho fuṭhanu a vho ngo tendelwa u vha mbulungoni iyo khathihi na u ḥovhowa mufu nazwone zwo iledzwa. Vho tendelwa u ya mbulungoni fhedzi vha tea u tevhedzela milayo ya rathi ya vhūṭhogwa yo itelwaho u fhelisa u phaḍalala ha tshitshili tsha virus.

Ro tendelwa u ya mishumoni nga tshifhinga tsha nyiledzo ya u enda naa?

Vho tendelwa u ya mishumoni fhedzi arali mushumo wavho u sa vha tendeli uri vha dzule

hayani. Vhashumi vhane vha ḥhogeuri vha vhe vha mushumoni vha ḫo wana marifhi a u vha tendela uri vha ende marifhi eneo a tshi bva kha vhatholi. Hayo marifhi vha tea u bva nao tshifhinga tshoṭhe musi vha tshi bva nđuni. Vhunzhi ha vhathu a vha khou ya mishumoni nga tahifhinga tsha nyiledzo ya u enda.

Ri itani kha nyimele ya shishi?

Kha vha kwame vha zwiimisa zwa nyimelo dza shishi. Vha tshe who vula, hu tshi katelwa dici kiliniki na vhuongeloni.

Vhatu vha tea u ya lini u ita ndingo dza tshitshili tsha Covid-19?

Ndi zwa ndeme u ita ndingo dza hetshi tshitshili arali vha sa khou vuwa zwavhuđi kana muñwe wa tsini na vhone a sa khou vuwa zwavhuđi hu u itela uri:

- Vha wane thuso na ngeletshedzo zwo teaho uri vha kone u thusalea kha u khwiñifhadza mutakalo wavho na u phulusa muṭa wavho.
- Ri nga tsireledzana. Ndi zwa vhūṭhogwa uri vha ḫivhe uri vha nga vha vha na tshitshili

tsha Covid-19 (naho vha tshi nga vha vha sa kho tou vhaisala), uri vha kone u di ḥogomela kha u sa phaḍaladza tshitshili kha vhañwe vhathu, nga maandesa vhathu vhane tshimo tshavho tsha mutakalo a tsho ngo ima zwavhuđi, sa vho makhulu.

Tshipiđa tshi no tambiwa nga vhabebi na vhaṭhogomeli ndi tshifhio?

Tshifhinga hetshi tsha u lwa na Covid-19 ndi tshifhinga tshi konđaho vhukuma kha miṭa yothe ya Afurika Tshipembe nga u angaredza, na uri muṭa muñwe na muñwe u na khaedu yawo ine wa tea u sedzana nayo. Vhuđihinduleli havho ha u thoma ndi u tsireledza vhana vhavho na u vha ḥogomela. Zwiñwe zwifhinga musi vhabebi vha fhasi ha mutsiko, vha a ḥavhanya u sinyuwa. Vhana vhavho vha nga kha ḫi ḫi pfa na vhone vha fhasi ha mutsiko kana vho kwamea zwihiulu. Vha nga kha ḫi zwi wana zwi tshi vha konđela u bvisela khagala vhupfiwa havho kha vhone sa izwi vhone vha tshi ḫo vha vho sinyuwa. Kha vha lingedze u:

- Shumisa luambo lwo dzikaho musi vha tshi khou amba na vhana vhavho kana musi vha tshi amba phanđa havho.
- Ramba vhana vhavho uri vha vha vhudze nga ha vhuđipfi havho.
- ḫi mvumvusa vhe navho.
- Ramba vhana vhavho uri vha vha thuse kha mishumo ya nđuni.

Vha nga dovha vha tikedza vhana vhavho nga u ita mishumo i re kha heyi tsivhudzo. Zwikolo zwi ḫo ita mbekanyamishumo dza u isa phanđa kha mishumo ya tshikolo ine vhana vho salela murahu khayo musi zwikolo zwi tshi vula. Vha humbule uri: ndi zwa vhuṭhogwa uri vhana vha vhe vha tshi kha ḫi guda na uri zwikolo zwi nga ḫi rumela vhana mishumo uri vha ite vha hayani, fhedzi vhone a vho ngo lavhelelwa uri vha vhe mudededzi wa vhana!

Tshipiđa tsha 2: U tikedza pfunzo dza vhana musi vha hayani

Naho dziñwe nyito dzo khethekanywa u ya nga miñwaha, dziñwe dzadzo dzi nga itiwa nga muṭa

wothe. Sa tsumbo, arali muṭa wa ta itshi tshifhinga tsha dzingano ḫuvha iñwe na liñwe muṭa wothe u ya kona u shela mulenzhe. Nyito dzi khethekanywa nga miñwaha, uri vhana vha kone u tikedzwa ho sedzwa zwine vha zwi ḥoga kha yeneyo miñwaha.

Nyito dza vhana vha miñwaha ya o u ya kha 3

Vhana vha funwaho ndi vhana vho takalaho, vhana vha tshi takala zwi ita uri mihibulo yavho ialuwe zwavhuđi. Khezwi zwine vha nga ita u khwaṭhisedza uri vha aluwezwavhuđi.

- Vha vha ḫee tshifhinga tshavho misi yothe.
- Vhatambe navho mitambo ine vha ifuna.
- Vha vha thetshelese.
- Vha vha vhudze uri ndi ngani vha tshi takalela u fhedza tshifhinga navho.

Vhana vhaṭuku vha guda nga u ita nyito dzo fhambananaho na vhone sa mubebi kana na vhana vha mme avho. Vha takalela u imba, u tambo mitambo, u ita raimi, u pfa dzi nganea, u amba dzi nganea, u ola, u ḫi ita u nga vha khou vhala kana u ñwala.

Dzi nyimbo, raimi na mitambo

Vha kha ði i humbula mitambo ye vha vha vha tshi i tamba vha tshe muñuku? Vha kha ði humbula uri yovha itshi vha takadza hani, na zwe vha guda vha sa vhuyi vha zwi ñivha uri vha khou guda? Ndi nyimbo dzifhio na dzi raimi dze vha vha vha tshi dzi funa? Kha vha dzi fundedze ñwana wavho. Vha dzinginyise muvhili na nyito dzi no yelana na nyimbo naraimi vha tshi imba/u zwi amba.

Ndi ngani hu tshi shuma dzi nyimbo, raimi na mitambo?

- Zwi thusa vhana kha luambo
- Zwi ita uri vhana vha fulufhele vhabebi vhavho zwa dovha zwa fhañha vhushaka havhuði vhukati ha mubebi na ñwana.
- Zwi ita uri vhana vha ði fulufhele, zwa dovha zwa thusa vhana u ñigeda.
- Zwo leluwa uri vhana vha gude hu tshi khou imbiwa kana u tamba.

U vhudza vhana dzi nganea

Ndi ngani zwi zwa vhuhogwa u vhudza vhana vhñuku, vha sa koni u amba dzi nganea? Ndi nga

uri ndi yone ndila yavhuði ya u ñivhana, u vha gudisa luambo na u vha funza nga ha shango.



- Arali ñwana a saathu u kona u dzula nga eþhe, zwo leluwa uri vha mu vheye kha zwirumbi muñana wawe u gogodele khana yavho vha fare bugu nga phanda hawe.
- Bugu dzi re na zwinepe kana dzo oliwaho zwifhañuwo zwa vhana ndi dzone dzine vhana vha funa dzone.
- Vha vhalele vhana zwiþori nga ndila i takadzaho.
 - Vha sumbe zwithu kha dzi bugu, vha ambe nga ha zwine vhone na ñwana wavho vha khou vhona buguni.

- Hezwi zwi thusa u ri vhana vha gude maipfi na nga ha shango jine ra khou tshila khaðo.
- Vha vhudzise na mbudziso, naho a sa fhinduli vha mu fhe tshifhinga tsha u humbula phindulo zwi thusa uri muhumbulo wawe u aluwe.

U amba na ñwana

U amba na ñwana ndi zwa vhuhogwa. Vha songo fhela mbilu ngauri zwi nga ita uri vha pfeñese uri ndi ngani vhana vha tshi vhudzisa mbudziso dzi sa fheli. Vha mu þuñwedze nga u mu þalutshedza uri zwithu zwi shumisa hani ngauri tshifhinga tshoþhe vha tshi mu þalutshedza vha vha vha khou mu ñea ndivho na nga shango jahvo.



- Tsumbo, arali vha dzula ḥafulani vha tshi khou la zwiliwa ḥwana wavho a ri u funesa u ja kherotsi, “ene u ya zwi ḥivha uri kherotsi dici mela fhasi ha mavu!”
- Arali ḥwana wavho a sumba ningó ndapfu ya ndou vha nga mu vhudza uri, “Ee u pfi musingo nahone u u shumisa u di ḥanzwa na u hovhelela zwiliwa.”
- Arali a tshi khou tambisa dzithoi dzawe mađini vha nga mu vhudza nga ha zwithu zwine zwa papamala na zwine zwa sa ḥupela mađini.
- Vha songo ofha u vhudza ḥwana uri a thi i ḥivhi phindulo. Vha mu vhudze uri vha do ya vha i ḥoda vha vhuya vha tshi mu vhudza, zwi ita uri vhana vha pfectese uri vhabebi a vha ḥivhi zwithu zweṭhe nahone zwilwe vha kha di guda.

Nyito dza mbalo

- Ndi zwa vhugogwa u fundedza vhana maipfi a no nga khulwane na ḥukhu, u ḥala na u sa ḥala musi vha tshi amba navho.

- Sa tsumbo, vha tshi mu ḥisa kana u mu ḥanzwa vha nga tamba nga maipfi a ngaho, ‘bodelo ḥo ḥala/ bodelo a ḥi na tshithu’, ‘tshithu kana tshigođelo tsho ḥala/tshigođelo a tshi na tshithu.’
- Vha kuvhanganye zwivalo zwa zwigubu na ḥwana wavho vha zwi shumise u mu funza uñ vhalela ngazwo.
- Vha ambe nga ha vhathu vha re muđani uri ndi vhangana, nahone vha vha vhale: baba mulapfu, mukomana mupfufhi, khaladzi mbili, vhakomana vhararu.

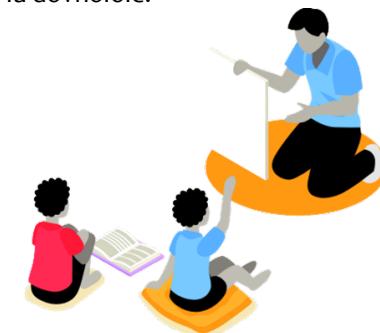
Vhana vha miňwaha ya 3 u ya kha miňwaha ya 6

Nyito dza luambo na mbalo

- **Dzi nyimbo na dici raimi.** Vha imbe kana u imba dici raimi nga luambo lwa ḥamuni na nga diciwe nyambo. Vha ḥwale maipfi fhasi, vha a sumbe musi vha tshi khou imba kana u amba. Naho vhana vhavho vha sa koni u amba kana u vhala, vha tshi vhona maipfi o ḥwalwaho a khou shumisa zwi vha thusa uri

vha pfectese uri zwine ra amba zwi a ḥwaliwa zwa dovha zwa vhaliwa.

- **U guda nga ha mivhili yashu.** Vha tambe mitambo navho i ngaho: Lizzy, Lizzy, kha rithe mukapu... nga tshanda tsha u ja/tsha monde/nga mulenzhe wa tsha u ja/nga mulenzhe wa tsha monde. Vha shumise zwanda zwavho na milenzhe u vha sumbedza uri zwi itiswa hani.
- **Vha vha vhudze dzingano.** ḅuvha ḥinwe na liňwe vha di ḥee tshifhinga tsha u vhudza vhana vhavho lungano luthihi. Vha i takadzise vha tshi shumisa pfi ḥavho, zwanda na tshifhađuwo. Vha ite vha tshi vha vhudzisa mbudziso vha thetshelise na dici phindulo. Vha dovholole dzngano dzine vha dici funa zwe bva kha uri vha vha humbela lungana uri vha lu dovholole.





- Vha vhale bugu.** Vha dzulele u vhala bugu na vhana vhavho, vha ḥo kona u zwi vhona uri vhana vhavho vha khou guda u swika ngafhi, na zwine vhana vhavho vha nga zwi ita nga bugu! Vha nange bugu dzine vhone vha dzi funa na dzine vhana vha dzi funa.

Ndila dza u vhalela vhana bugu

- Vha vhale ḥoho ya bugu, dzina ja muñwali na ja muoli.
- Vha vhale nga ndila i takadzaho.
- Vha dzhiele nzhele zwine ḫwana wavho a zwi funa. Vha fhindule nga ndila yavhuđi. Sa

tsumbo, arali ḫwana a sumba ṭamatiši a ri,
“Kha vha vhone apula!” vhone vha nga ri,
“Ee ḥo tswuka sa apula, fhedzi ha vhoneuri ḥi
nga vha ḥi ṭamatiši”

- Vha vhudzise mbudziso dzine dza ḥo ita uri ḫwana wavho a humbulese nga ha tshiṭori. Sa tsumbo, “Itshi tshithu tshi ni humbudza mini?” “Ni vhona u nga ndi ngani no zwi ita?”, “No vha ni tshi ḥo itani arali ho vha hu inwi?” na “Ni tshi tou sedza ho vha hu tshi ḥo vha ho iteani arali...”.
- Vha rambe vhana vhavho uri vha ‘vhale’ (ambe) vha dovhole maipfi ane vhone vha khou a amba. Sa tsumbo, “ndi ḥo funga mulilo, ndi ḥo i fhisayeyi nnđu” na ‘Trip, trap, trip trap’.

Nyito dza mbalo

- Raimi na dzi nomboro.** Vha ambe nomboro dzi re na raimi, vha ite na u sumbedzela nga zwanda.

Nthihi, mbili, Kho! Kho! Kho!

Tharu, nna, Ndi nnyi?

*Thanu, Rathi, Ndi nne mma!
Sumbe, malo, Vha ḥodani mma?
ṭahe, fumi, Ndodisa malegere!!*

Zwiñoni zwivhili zwe kavha kha muri
Tshiñwe tshi pfi Lufuno tshiñwe tshi pfi Tendani
A fhufha Lufuno, A fhufha Tendani
A vhuya Lufuno, A vhuya Tendani.

Nama dza fumi, dzi tshivhasoni
Nthihi ya ri ‘Phaa!’ iñwe ya ri ‘Baa!’
Ho sala ḥama dza malo tshivhasoni
Nthihi ya ri ‘Phaa!’ iñwe ya ri ‘Baa!’
(Vha ise phanda na u vhalela dzi nomboro)

- U shumisa nomboro.** Vha rambe vhana uri vha vhale u thoma kha nthihi u swika kha fumi. Zwi ita uri vha pfesese uri nomboro dzi tevhekana nga ndila ḥe. Vha lingedze u vha thusa nga uri, Sa tsumbo, “Ndi khou humbela uri a yo dzhia maapula maṭanu. Arali ra kovhela mma na baba na ḫwana a ḥo ri eana naa? hu ḥo vha ho sala mangana?”
- U fhambayisa muelo.** Vha ri ḫwana wavho a lingedze u ola milenzhe ya vhatu vhoṭhe

vha nđuni. Vha mu thuse u ñwala madzina a vhae vha milenzhe. Vha mu thuse u i vhekanya u bva kha muñku u swika kha muhulwane. Vha vhudzise mbudziso dzi ngaho “Ndi nnyi a re na milenzhe mihulwane/ miñku? “Muthu mulapfu/ mupfufhi u na milenzhe mihulwane/ miñku? Vha nga sedza na tshileme tsha zwñwe zwithu sa zwidulo na mitshelo.

- **Vha kale.** Vha sumbedze vhana uri zwithu zwi kaliwa hani nga zwanda. Sa tsumbo, “Hu nga shuma zwanda zwingana u kala ḥafula?”.
- **Vha tevhedzele ndaela.** Vha tambe mutambo wa uri ‘Mma/baba vha ri’ ndi hune muñwe na muñwe a tea u tevhedzela zwine, “Mmma/baba vha amba...” (arali muñwe a tevhedzela ndaela ine ya sa thome nga “mma/ baba vha ri...”) hu tea u vha na ane a do ñea ene ndaela. Vha shumise mañaluli a ngaho: *ngomu ha, phanda ha, n̊tha ha, fhasi ha, tsini na, kha, murahu ha.*

Nyito dza zwa vhutshilo na zwikili

- **U shumisa tshikili tsha u nukhedza.** Vha tambe mitambo ya u nukhedza vha sa khoutenda vhana vha tshi vhona. Vha vheye zwiliwa zwi no nukhelela – sa tsumbo, viniga, miomva, zwipaisisi kana kofi. Vha shumise dugu kana labi u vha thivha maño, vha vha vhudze uri vha humbulele uri hu na mini tshigoñeloni.
- **U shumisa tshikili tsha u kwama.** Vha dovhevha tambe mitambo ya u humbulela. Vha vheye zwithu zwi sa kwashei (sa lebula na gamu) kha musiamelo. Vha vhudze vhana uri vha nange tshithihi vha ambe uri tshi nga vha tshi mini nga u tou kwama fhedzi.
- **U shumisa tshikili tsha u thetshlesia.** Vha shele dici khontheina dzo fhambananaho sa muñvha, matombo, malungu/kana zwithivho zwa zwigubu. Vha vha vhudze uri vha thetshlesia musi vha tshi dzinginyisa dici khontheina. Vha nga kona u humbulela uri ndi mini? Vha vhudzise uri, “Zwo ita phosho khulwame kana hai naa? Ni vhona u nga ndi nga mini yo ita phosho khulwane/ñthukhu?”.

- **Vha nambatelane.** Vha tambe mitambo ine vhathe vha do ñeana dici ndaela dza u ‘nambatedza’ muñwe na muñwe u tea u fara gona na tshikuñavhavha
- **U tamba nga mañi.** Nga tshifhinga tsha u t̄amba vha fhe vhana dici khontheina dza zwivhumbeo zwo fhambananaho, vha do diphiña vha khou guda zwithu zwi ngaho u ñadza/ u fhungudza na zwa uri mañi a ñadza hani heyo khontheina. Vha kombetshedze uri vha dzula vho sedza vhana vhavho musi vha tshi khou tambisa mañi.
- **U fhañta nnđu.** Vha fhe vhana zwithu zwi ngaho (mabogisi a zwiliwa, zwigubu, mabogisi a makumba), zwa u nambatedza na tshigero. Vha vha vhudze uri vha ite nnđu ya mupopo, ya tshivhungu, kana ya tshipuka, vho no fhedza vha ri vha vha ḥalutshedze nga hayo.



Vhana vha miñwaha ya 6 u ya kha miñwaha ya 9

U shumisa luambo na litheresi

- U anetshela dici nganea na zwiñtori.** Vha nange zwiñtori zwine zwa ño takadza vhathetshelesi, zwiñtori zwi yelanaho na miñwaha ya vhathetshelesi. Vha thome nga tshiñtori tshine vha tshi ñi vhesa, tshi nga vha tshiñtori tshe vha tshi guda vha tshe muñuku kana tshine vha funesa u tshi vhala. Vha sike zwifanyiso kha mihibulo ya vhathetshelesi nga u shumisa maipfi a mvumvusaho, vha vhudzise na mbudziso (sa tsumbo, “ni vhona uri hu nga vha ho iteani?”) na dici nyimbo dzine dza ramba vhathetshelesi.



- U thetshelesa zwiñtori.** Vha dzule fhasi na muñta wavho, vha thetshelesa zwiñtori zwa radioni. Vha nga wana zwiñtori zwa vhana kha Nal'ibali kha zwiñtshi zwi tevhelaho:

Ikwekwezi Fm Musumbuluwo, Lavhuraru na Lavhuñanu: 09:45 Tshinddevhele	Thobela FM Lavhuvhili na Lavhuraru: 14:50 Swondaha: 07:50 Sepedi	Phalaphala FM Musumbuluwo, Lavhuvhili na Lavhuraru: 11:45 Tshivenda
Ukhozi FM Lavhuraru: 09:20 Mugivhela: 08:50 Tshizulu	Lesedi FM Musumbuluwo, Lavhuvhili na Lavhuñanu: 09:45 Tshisotho	Umhlobo Wenene Musumbuluwo, Lavhuvhili na Lavhuraru: 09:30 Tshixhosa
Ligwalagwala FM Musumbuluwo, Lavhuvhili na Lavhuraru 09:10 Tshiswati	RSG Muumbuluwo, Lavhuvhili na Lavhuraru 09:10 Tshivhuru	Motswedding FM Musumbuluwo, Lavhuraru na Lavhuñanu: 09:20 - 09:30 Tshitswana

- U ñwala na u ola.** Vha tshi fhedza u thetshelesa zwiñtori khedzi dziñwe mbuno dzine vha nga dici shumisa dza u ñwala na u ola:
 - U ñwala na u imba nga ha tshiñtori
 - U ola zwifanyiso zwa fhethuvhupo na tshiñtori. Kha tshiñtori itshi vha vhona u nga ndi ngani muñwali o nanga fhethuvhupo uvhu?
 - U ola vhaanewa, vha ite mutevhe nga ha nyito dza vhaanewa. Vha shumise mutevhe uyo u dzhia tsheo uri muanewa ndi “wavhuñi” kana a “si wavhuñi”. Vha ñwale mafhungo u ñalutshedza vhuñipfi nga ha vhaanewahi.
- Vha ñiitele bugu yavho ya dici ngano.** Kha vha tevhelele hedzi ndaela dza u ñi itela bugu yavho.
 - Kha vha dzule na muñta wavho vha tendelane kha tshiñtori tshavho – sa Tsumbo nganea nga ha mua wo yaho mavhengeleni nga tshifhinga tsha nyiledzo ya u enda. Vha humbule nga: he tshiñtori tsha itea hone, vhaanewa

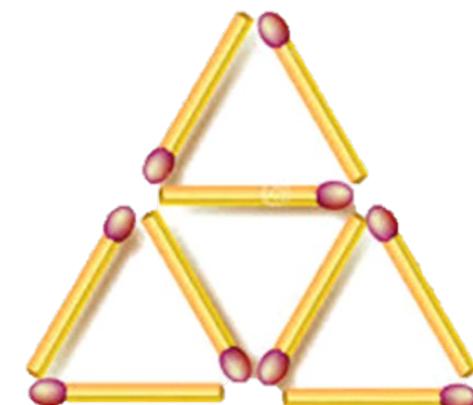
- dendele ndi vho nnyi, vhuthada ha vhaanewa na thandululo na uri tshiṭori tsho fhelisa hani.
- Vha tshi ḥalutshedze vhoṭhe.
 - Vha ite bugu ntswa nga masiaṭari.
 - Musi muñwe a tshi khou anetshela muñwe u tea u vha a khou ኮwala.
 - Vhatu vhoṭhe vha tea u newa tshikhala tsha u ola.
 - Vha vhalele muṭa wothe tshiṭori!

Nyito dza mbalo

- **Kha vha ri vhana vha ite khaļendara ya mađuvha a mabebo.** Vha rambe vhana vhavho uri vha ite khaļendara ya mebebo. Vha fhe vhana mabammbiri a fumimbili vha ኮwale miňwedzi yothe ya ኮwaha khao. Vha ኮwale mađuvha a mabebo a dzikhonani na mirađo ya mua vhane vha vha ḥivha kha ኮwedzi muñwe na muñwe. Vha vha vhudzise mbudziso dici ngaho, “hu na vhatu vhangana vho bebwaho kha ኮwedzi wa ḥara?”

- **Vha ye mavhengeleni musi vha hayani.** Vha tambe na vhana vhavho nga u ita tshelede nga mabammbiri vha ḥi ite u nga vha khou ya mavhengeleni. Vha tshi swika henengei vha ite zwa u badela nga tshelede dzenedzo dza mabammbiri. Vha nga vhudzisa mbudziso dici ngaho, “iyi ndi vhugai?”
- **Kha vha i kale.** Vha shumise mabammbiri a magurannđa uri vhana vha a shumise u kala zwithu. Vha a pete vha a vheye tsini na zwithu zwine vha kho ḥoda u zwi kala. Vha nga shumisa zwithu zwi ngaho maṭafula na fhasi vha tshi itela uri vha kone u vhona vhuhulwane ha zwithu.
- **Vha gude nga ha u fhandekanya.** Vha fhandekanye zwithu zwi ngaho mitshelo. Vha zwi fhandekanye nga vhukati kana zwi vhe zwipidđa zwo vhalaho hu u itela uri vha kone u ita saļadi nga mitshelo yeneyo. (Vha nga fhandekanya zwipiđa izwo zwa mitshelo u ya kha zwiñwe zwipiđa zwinzhi, arali zwi khombe-khombe.) Vha humbule u dededza vhana vhavho musi vha tshi khou shumisa dici phanga idzo.

- **U ḥuumekanya thanda dza mentshisi.** Kha vha ḥee vhana vha vho thanda dza mentshisi (kana dza u somola maño) vha vha humbele uri vha fhaṭe zwivhumbeo zwa tshivhalo nga thanda idzo – sa tsumbo, u vhumba ḥiraiengele ḥthanu nga thanda dza ḥahe dza mentshisi”.



Nyito dza zwikili zwa vhutshilo

- **U sukumedza kana u kokodza?** Kha vha vhudzise vhana vhavho uri vha kone u wanulusa uri ndi nngana ndila dzine vha nga dici shumisa u pfulusa kana u sudzulusa bogisi

Li re na thundu ngomu. Vha tshi khou ita zwenezwo kha vha dzhie tsheo vhe vhothe uri vha khou sukumedza kana vha khou kokodza. Vha nga mangadzwa nga u vhona uri u ‘sukumedza’ na u ‘kokodza’ hu shumiswa nga ndila dzo fhambanaho!

- **U sika bako.** Kha vha litshe vhana vha sike bako la u tambela khalo vhothe. Kha vha saukanye uri vha shumise malagane, malabi a maṭafula, maṭafula na zwidulo u sika tshivhumbeo. Kha vha tendele vhana uri vha diphine nga bako lavho!
- **Muzika kha ngilasi.** Kha vha shele mađi a sa lingani kha ngilasi nna kana thanu dza u nwela mađi vha tendele vhana vhavho vha tshi dici lidza uri vha pfe miungo yo fhambananaho. Vha ambe miungo i re nt̄ha na i re. Vha thusse vhana vhavho u wanulusa uri ngilasi i re na mađi manzhi i na muungo muṭuku, ngilasi i re na mađi matuku i ita muungo munzhi.
- **Mbeu zwiṭiwanī.** Miñwe mitshelo na miroho i na mbeu kana thambo ngomu khayo – sa tsumbo, apula, swiri, ṭamat̄isi na khukhamba.

Musi vha tshi khou vha lugisela zwiṭiwa vha tea u ita vha tshi vha ḥalutshedza nga ha thambo na mbeu idzo uri dzo vhekanywa hani na uri dici a liwa naa. Vha lingedze u dici melisa kha tshithivho: vha shele mavu maṭuku kana bammbiri la bungani; vha dici dzudze dzo ṭukala nga u fafadzela mađi vha vhone uri hu do itea mini.

- **Dayari ya ḥwedzi.** Vha ite tshifhinga tsha uri vha bvele nn̄da vha sedze ḥwedzi na tshivhumbeo tshawo vhusiku vhuñwe na vhuñwe lwa ḥwedzi muthihi. Vha sedzuluse tshanduko ya tshivhumbeo tsha ḥwedzi, vha ole fhasi zwivhumbeo zwoṭhe zwine vha zwi vhona. Vha humbudze vhana uri vha ḥwale datumu tsini na tshinepe tshetsho.

Vhana vha miñwaha ya 10 u ya kha miñwaha ya 13

Luambo na nyito dza mbalo-mbalo

- **U ḥalutshedza na u vhala zwiṭori.** Kha vha shumise muhumbulo wa u fhana ha zwiṭori

kha zwigwada zwa vhana vhaṭuku na u inga kha hezwi nga u:

- u vha nea tshikhala tsha u ḥalutshedza zwiṭori zwavho
- u ḥalutshedza kana u vhala zwiṭori zwilapfu
- u sika zwiṭori vhothe (Vha thome tshiṭori, vhe katı vha rambe muñwe wa murado wa muṭa uri a fhedzise u ḥalutshedza tshiṭori itsho u swika magumoni atsho.)
- u ḥutuwedza vhana vhavho uthetshelesa zwiṭori zwa Nali’ibali kha radio
- u kuvhanganya zwiṭori zwa u ingau bva kha gurannda dza Nali’ibali u ya u zwi vhalela vhana vha vho na u vha ḥutuwedza uri vha zwi vhalele vharathu vhavho.
- **Nyito dza u ḥwala.** Kha vha rambe vhana vhavho uri vha ite hedzi nyito dza u ḥwala nga ha bugu ye vha vhuaya vha i vhala kana zwine vha funesa u zwi vhona kha TV:
 - Vha lugise inthaviyu nga ha muanewa we vha vhala ngaye kha bugu, we vha pfa

- nga haye kana kha mañano a thelevisheni.
- Vha lugise mbudziso dza fumi dzine vha ðo dzi vhudzisa dzine dza ðo ñea muanewa tshikhala tsha u haseledza.
- Vha ñwale riviyu ya bugu vha vha vhudze zwithu zwi ngaho ðohoho, vhaanewa na fhethuvhupo vha songo vha ñea mafhungo nga vhûðalo. Vha songo hangwa u amba zwine vha funa na zwine vha sa fune kha bugu.
- Vha ñwalele mutambi dendele vhurifhi, kha hovho vhurifhi vha nga gungula kana u vhudzisa mbudziso, i tea u vha na mitaladzi i sa paði fumi.
- U ðalutshedza vhaanewa vhararu nga vhûðalo. A nga amba nga ha zwivhumbeo zwavho, vhudipfi havho kha bugu na uri vho kwamana hani na vhañwe vhaanea.
- Vha ole na zwifanyiso zwa muanewa muñwe na muñwe na ðalutshedzo yavho.

- Vha ñwalulule tshþori nga huswa u bva mathomoni u swikela mafheleloni a bugu kana ðirama ya kha thelevishini. Arali magumo a tshi ðungufhadza a ñwale magumo a takadzaho, arali a tshi takadza a ñwale a ðungufhadzaho.
- Vha ite manweledzo a zwe vha guda kha bugu kana ðirama yeneyo .A nga kona u ðalutshedza uri ndi zwifhio zwine vhañwe vhavhali vha nga guda?
- Vha nange muthihi wa vhaanewa vha ñwale nga kuvhonele kwawe
- Vha kone u ðiitela ðirama yavho, vhaanewa vha kone u ðisikela ðirama.

Nyito dza mbalo na sayentsi

- **Nomboro hoþe-hoþe.** Kha vha rambe vhana vhavho uri vha vhale nomboro dzine vha dzi wana kha dzi **bugu** na zwithu zwine zwa vha ñðuni. (Sa tsumbo, tshivhalo tsha zwiliwa, tshifhinga kha watshi na nomboro dzi re kha tshibogisi tsha muðagasi na kha thelevishini (sa tsumbo, thempharetsha, khonadzeo dza uri mvula i ne, tshivhalo tsha

vhathu vha re na Covid-19). Vha vha vhudze uri vha lingedze u ñíwala nomboro nga maipfi (sa tsumbo: 19, fumiþahe).

- **Mbalo dza muhumbulo.** Vha dzulele u ita dzi mbalo na vhana vha tshi khou shumisa muhumbulo, vha vhidzelele mbudziso na vhana vha vha ñee phindulo vha songo thoma vha tou vhalela. Vha nga thoma nga nomboro ðukhu vha kona u ya kha nomboro khulwane. Vha vha fundedze ñðila dzine vha nga dzi shumisa u vhalela. Sa tsumbo, arali ri tshi khou ðanganisa tshelede, ri thoma nga tshelede khulwane (R100, R50, R20): $150 + 280 = 100 + 200 = 300 + 50 = 350$ (u kwashekanya 80 ya vha $50 + 20 + 10$) $+50 = 400 + 20 = 420 + 10 = 430$. Zwi amba uri, $150 + 280 = 430$.
- **U tambo nga magaraþa.** Kha vha ri vhana vha vheekanye magaraþa u thoma khanomboro ðukhu – u ya kha khulwane kana khulwane u ya kha ðukhu. Vha linge vhuþali havho nga u vha vhudza uri vha dzhie magaraþa mavhili kana mararu vha ðanganyise, u ðusa kana/u andisa nomboro dzi re khao.

- **Zwivhumbeo zwi re nga tsini.** Kha vha ḥtuwedze vhana uri vha lingedze u wana zwithu zwi re na zwivhumbeo zwo fhambananaho hanefho nduni (thofunderaru, tshikwea na thofundēna) – sa tsumbo tshivhumbeo tsha fureme dza mafasitere na muñango zwivhumbeo zwa fenitshara na zwishumiswa zwa khishini. Vha vha ḥtuwedze uri vha ole zwithu zwe na zwivhumbeo zwe vha zwi vhona.
- **Ndi mini?** Kha vha tendele vhana uri vha sedze zwithu zwe na tshiludi na zwiomate, thimbanywa na esidi zwi re nduni vha sedze na uri zwi na mini ngomu. (Sa tsumbo, viniga na zwikavhavhe zwi a a ṭapila ndi dici esidi.)
- **Zwimela na zwifupo.** Vha ambe na vhana nga ha zwipuka na zwimela zwi re hone. Vha zwi ole vha dovhe vha zwi ḥalutshedze.
- **Maanda a re hone.** Vha tea u ḥalutshedza vhana vhavho nga ha maanda o fhambananaho (Sa tsumbo, Maanda a mufhiso.) Na hune a bva hone (sa tsumbo, kha ḫuvha kana kha tshitofu.) na u shanduka

ha maanda (tshitofu tsha fungiwa maanda a muñagasi a shandukela kha maanda a mufhiso).

Vhana vhare n̄tha ha minn̄waha ya u bva kha 13

- **U ḥtuwedza u n̄nwala.** Vha ḥtuwedze vhana vhavho uri vha vhe na bugu yavho ine vha ḥo n̄nwala khayo zwirendo zwa u bvisele khagala mihibulo yavho na vhudipfi havho nga ha nyilezo ya u enda.
- **Divhazwakale ya fhethuvhupo.** Vha mu ḥtuwedze uri a ite ḥoduluso nga idvhazwakale ya hune a dzula hone, hezwi u tea u zwi ita a na murado wa muñta. A ite dici inthaviyu uri a kone u vhudzisa dici mbudziso. U tea u vhudzisa vhone na vhawé vhaaluwa nga ha zwine vha humbula zwa musi vha tshe mutuku nga ha zwithu zwi ngaho: He vha alutshela hone, zwiwo zwo vhuyaho zwa bvelela zwa swika hune navhone/ vha kwamea. (Inthaviyu i nea vhana vha murole tshikhala tsha u ri vha vhe vhođivhazwakale!) Vha ḥtuwedze vhana vhavho u n̄wala

inthaviyu dzavho. Vha nga ita izwi nga u wañala phindulo dzawe vha mu inthavuwa kana vha shumisa thingo thendeleki u rekhoa inthaviyu. (Vha vha humbudze u thoma u humbelu thendelokhavho vha saathu u rekhoa inthaviyu.)

- **U amba nga ha mafhungo.** Nga tshifhinga tha nyiledzo ya u enda mahaya ashu o disendeka nga ‘mafhungo’ a bva kha thelevisheni, radioni, WhatsApp group na zwiñwe zwileludzi zwa vhudavhidzani. Kha vha shumise hetshi tshikhala u ḥtuwedza muñta wavho uri u vhale ‘mafhungo’. Khedzi mbudziso dzine vha nga idvhudzisa dzone:
 - Tshitori tshi khou ḥalutshedza tshi kha lurumbu lufhio?
 - Ndi nnyi ake a khou amba? Hu khou ambiwa nga ha nnyi?
 - Ndi nnyi are na maanda? Ayo maanda a khou bviselewa khagala nga ndila dee?
 - Ndi zwifio zwo salelaho na/kana zwi songo dzhielwaho nzhele?
 - Ndi nnyi a vhuyelwaho?

- **Kha vha thome u vhala.** Vhaswa vhane vha vhala nga vho^ȝthe vha ṫu^ȝtula mvelelo dza pfunzo dzavho kha therò dzo fhambananano, husi dza luambo fhedzi. Kha vha ṫu^ȝwedze vhaswa u ȝ vhalela na u vhalela u ȝiphina, Arali vha sa koni u swikelela bugu, kha vha vha thuse u wana FunDza's online library (<https://live.fundza.mobi/>) kana si^ȝtari la WhatsApp (kha vha rumele mulaedza kha 060 054 8676). Arali nwana wavho a tshi takalela u vhala bugu dza vho mu^ȝku kha vha mu ṫu^ȝwedze uri a vhale hedzi. A zwi na ndavha uri vha khetha u vhala ifhio, tenda vha vhala.
- **U amba vho^ȝthe.** Kha vha ambe na nwana wavho nga ha bugu ine a khou vhala, vha mu vhudzise mbudziso hu si u mu linga, fhedzi vha mu ṫu^ȝwedze u ri a bvisele khagala muhumbulo wawe kha zwine a khou vhala zwone. Sa tsumbo, vha nga vhudzisa:
 - O i takalela bugu naa? Ngauri mini?
 - O takalela muanewa ufhio? Ngauri mini?

- Ho ngo takalela muanewa ufhio? Ngauri mini?
- U vhona u nga tshi^ȝtori itsho tshi a tendisea naa? Zwithu zwo raliho zwi a bvelela naa?
- **U amba nga ha thelevisheni.** U ṫalela thelevisheni ndi inwe n^ȝila ya u guda yo fhambanaho! Zwi thusa vhana u ȝivha zwe vha vhala kana zwe vha talela. Kha vha ambe nga ha zwe vha ṫalela vha vhudzise na mbudziso dzi yelanaho na ‘U amba vho^ȝthe’ Vha nee mbuno dzavho, fhedzi vha tendele nwana a tshi humbula mbuno dzo fhambanaho na dzavho. Arali mbudziso dza da dzi ngaho dza uri – “fhalo fhethu ndi gai? Amerika?” kana “Itshi tshi^ȝtori ndi tsha vhukuma naa?” – arali vha na inthanethe na data vha ite ṫhoduluso na nwana wavho.
- **U vhalela n^ȝtha.** U vhalela nthia si zwa vhana vhatuku fhedzi, na vhana vhahulwane zwi nga vha takadza, kana vhana vha nga vhalelana vha tshi vhalela nthia. Vha nga wana zwa u vhala kha FunDza's mobile:

<https://live.fundza.mobi/catalogue/?genre=chattlogue>

- **U langa pfunzo dzavho.** Kha zwi vhe zwa ḫuvha na ḫuvha kha vhana vhavho u vhala nga tshifhinga tsho imaho nga uri. Kha vha vha ṫu^ȝwedze u amba na vhone nga zwe vha vhala. N^ȝila ya khwinesa ya uri vha vhone uri vha khou pfesesa ndi uri vha tou vha fund^ȝdedza! Vha humbele u fund^ȝdedziwa nga ṫhoho nga luambo lune vha lu pfesesa khwine.



SABC TV na mbekanyamishumo dza radio

Huna mbekanyamushumo dza TV na radio dzine dza sedzesha kha ngudo dza murole wa 10 na 12 khathihi na u ḥavhanya u dzhena tshikolo kha zwifhinga zwire hafho fhasi.

Zwitatshi zwa TV	Zwifhinga
SABC 1	Musumbuluwo – Swondaha 05h00—06h00
SABC 2	Musumbuluwo – ḥavhutanu 09h30—11h00
SABC 3	Musumbuluwo – ḥavhutanu 06h00—07h00

Zwitatshi zwa radio	Tshifhinga (Musumbuluwo – Lavhutatu)
Umhlobi Wenene	14h30–15h00
Thobela FM	17h00–18h00
Phalaphala FM	13h30–14h00
Munghana Lonene FM	14h30–15h00
Ukhozi FM	21h00–22h00
Lesedi FM	16h15–16h45
Ligwalagwala FM	09h10–09h40
Motswedeng FM	19h00–19h30
Ikwekwezi FM	10h30–11h00



Tshipida tsha 3: U vhekanya maitele a ḋuvha na ḋuvha

Nga hetshi tshifhinga musi kutshilele kwa uvha na ḋuvha kwo thithisea, ndi zwavhuḍi u vhea tshifhinga na u tevhedzela tshifhinga tsha u la zwiliwa, nyito dza u guda, tshifhinga tsha u ita mishumo ya nquni, u vhala, u tamba, u ita nyonyoloso na u edela.U vhea tshifhinga zwi nea vhana tsiredzo zwa dovha zwa vha thusa kha u vha na vhudifhinduleli ha zwine zwa tea u itiwa ḋuvha na ḋuvha hayani.

Mita yohe yo fhambana, ngauralo ri tea u shumisana rothe – sa tsumbo, vhana vha tshikoko tsha nthia, vha nga toa u dzenisa tshifhinga tshavho tsha ḋuvha

na ḋuvha musi vha muhasho wa zwa pfunzo vha tshi bvisela khagala dziñwe ngudo.

Musi vho no fhedza u vhekanya tshifhinga tsha ḋuvha na ḋuvha vha tshi nwale fhasi kha bammbiri vha li nambatedze kha luvhondo kana tshixwatudzi uri muñwe na muñwe a disendeke ngatsho. Hedzi ndi tsumbo dla zwigwada zwa mirole yo fhambanaho:

	Vhana vha miñwaha a ECD	Vha vha tshikolo tsha fhasi	Vhana vha tshikolo tsha ntha
07hoo— 07h30			U vuwa na u ja zwiliwa zwa nga matsheloni
07h30— 08h00			
08h00— 08h30	U vuwa na u ja zwiliwa zwa nga matsheloni	U vuwa na u ja zwiliwa zwa nga matsheloni	Tshifhinga tsha u vhala na u ita mishumo yo rumelwao nga vha tshikolo Kana Ligwalagwala FM
08h30— 09h00	Nyonyoloso sa tsumbo, u tshimbila na u raha bola dzharatani.		Mbekanyamushumo ya radio (09h10–09:40)

9hoo— 9h30	U thetshelesa zwiṭori (vha sedze zwiṭori zwa Nal'ibali kha siaṭari x.)	U thetshelesa zwiṭori (vha sedze mbekanyamishumo ya Nal'ibali kha siatari x,)Vha ite"nyito dza luambo' kha gaidi heyi	
09h30— 10hoo	U ḥamba kha vhane vha funa u ḥamba li sathu kovhela Nyito dza u vhalela		Mishumo ya nduni kana Inkwekwezi FM (10h30—11hoo)
10h00— 10h30		U ita dzi ngudo dza mbalo na sayetsi kana u ḥalela SABC 2 kana, u ita mushumo wo rumelwaho u bva tshikoloni.U sedza SABC3 mbekanyamushumo ya pfunzo	
10h30— 11hoo			
11h00— 11h30	U anetshela zwiṭori na u ola	Nyonyolso Sa tsumbo, u tshimbila kana u raha bola dzharatani Vha fhe ḥwana wavho tshikhala tsha u tshimbila na u ita nyonyoloso	Tshifhinga tsha u vhala kana u ita mushumo yo rumelwaho nga tshikolo.
11h30— 12hoo	U ḥamba na u thusa nga mishumo ya nluni	Tshifhinga tsha u awela na u thusa nga mishumo ya nduni	
12h00— 12h30			
12h30— 13hoo	Tshifhinga tsha u awela		U bika kana u thusa u bika
13h00— 13h30	Zwiṭiwa zwa masiari	Zwiṭiwa zwa masiari	Zwiṭiwa zwa masiari Phalaphala FM (13h30—14hoo)
13h30— 14hoo			
14hoo—	Khofhe dza nga masiari		

14h30			
14h30— 15h00		U vhala kana u ita mushumo wo rumelwaho u bva tshikoloni	U vhalela u di mvumvusa wo dzula fhethu ho fhumulaho u wothe kana Munghana Lonene (14h30—15h00)
15h00— 15h30	U tambela nn̄da kana u ḥalela zwiṭori zwa SABC 1		
15h30— 16h00		Kha vheye zwithu zw̄the phasi a vhale Kana u thetshelesa zwiṭori zwa SABC 1	Tshifhinga tsha u awela kana Lesedi FM (16h15—16h45)
16h00— 16h30			
16h30— 17h00	Tshifhinga tsha u awela kana u tamba mitambo	Tshifhinga tsha u awela kana u thusa nga u lugisa zwiliwa zwa u ja madekwana	Nyonyoloso Sa tsumbo, u tshimbila dzharaṭani
17h00— 17h30			Thifhinga tsha u awela kana u thusa nga mishumo ya n̄duni Thobela FM (17h00—18h00)
17h30— 18h00			
18h00— 18h30	-Zwiliwa zwa madekwana -U ḥamba	Zwiliwa zwa nga madekwana na thelevishini	Zwiliwa zwa madekwana
18h30— 19h00			U ḥanzwa dzi phuleithi

19h00— 19h30	U vhala nganea na u edela		U talela thelevisheni Kana Motsweding FM (19h00—19h30)
19h30— 20h00			
20h00— 20h30		Nganea na u edela	
20h30— 2100			
21h00— 21h30			U vhalela u di mvumvusa Kana Ukhodzo FM (21h00—22h00)
21h30— 22h00			
22h00			U tamba na u adela

Hedzi tsivhudzo dzo riwaliwa hu tshi khou tevhedzelwa zwo ambiwaho nga diphathimenthe ya pfunzo ya fhasi na vha diphathimenthe ya zwa u khwinifhadza matshilo a vhatu khathihi na vha ha UNICEF.

Covid-19 ECD and Schooling Group would like to thank the following people and their organisations for their contribution to this caregiver guide.

- Benson Henre - Director, CASME
- Bloch Carole – Director, Project for the Study of Alternative Education in SA (PRAESA)
- Cassim Hassina – University of KwaZulu Natal – Extended Learning
- Cohen Sue – Manager, Teaching and Learning Support, PILO
- Dyer Dorothy - Fundza Literacy Trust
- Ebrahim Kaathima – Director, Mikhulu Child Development Trust
- Giese Sonja - Innovation Edge
- Guzula Xolisa – University of Cape Town & Bua-lit Language and Literacy Collective
- Hardie Mignon – Director, Fundza Literacy Trust
- Hlatwayo TT – Independent Xitsonga Language Practitioner
- Horswell Colleen – Chairperson, Mitchells Plain Education Forum
- Huston Katie – COO, Nal'ibali National Reading for Enjoyment Initiative
- Esmeralda Jacobs – Independent Afrikaans Language Specialist, teacher at Springfield Convent
- Jowell Justine – Programme Design and Development, Smartstart
- Kaka Mokakale – Setswana National Language Body (PanSALB)
- Koopman Arabella – Project for the Study of Alternative Education in SA (PRAESA)
- Kunene Nontokozo - COUNT Africa
- Madubedube Noncedo – General Secretary, Equal Education
- Magongoa Mashilo – Independent Sepedi Language Practitioner
- Mahlabela Patisizwe - CASME
- Mathebula Smangele - African Storybook Partner Development Coordinator, Saide
- McKinney Carolyn – University of Cape Town & Bua-lit language and literacy Collective
- Metcalfe Mary – Education and Change Director, PILO
- Mnisi Amukelani- Tshivenda Language Practitioner
- Mokapela Sebolelo – IsiXhosa Language Specialist, University of the Western Cape
- Mokoena Thebe – Independent Sesotho Language Researcher
- Mpofu Nqaba - IsiZulu Language Practitioner, The Cooking Pot
- Msezane Nandi- Pan African Home Education
- Nematswerani Funanani- Tshivenda Language Practitioner
- O' Carroll Shelley – Director, Wordworks
- Phitidis Kimon - Social Innovations
- Pinto Vanashree - Nal'ibali National Reading for Enjoyment Initiative
- Scholtz Kayin – Nal'ibali National Reading for Enjoyment Initiative
- Shibambu Matimba Reckson, Professional Language Practitioner, Tshwane University of Technology
- Simelane Fikile – Lecturer, Childhood Education, University of Johannesburg
- Trok Lorato – Setswana National Language Body, PansalbVisagie
- Ashley – Bottom Up