

Silozi



Etelelo kwa
bashemi
kuamana ni
zwelopili ya
makalelo a
bwanana



Republic of Namibia



Hamutokwa kuziba zemwi kuamana ni litaba ze, mukona kupotela makepe:

[awww.RightStart.com.na](http://www.RightStart.com.na)

www.unicef.org/parenting/

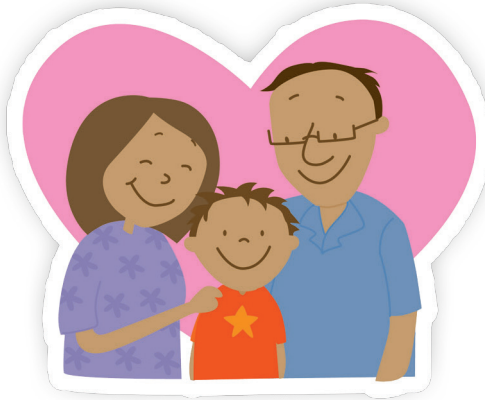
<http://www.mgecw.gov.na/>

<http://www.mhss.gov.na/>

<https://www.moe.gov.na/>

**Kapa mupotele sipatelanyana mwa silalanda samina, bazama isi ba sizwale
kapa ba tuto Hamutokwa kuziba zemwi.**

.....
Musebezi wo ni patalazo yaona mwamapampili ipetilwe kamusulo wa mali azwa kwa European Union.



Makete

2

Matifazo ya mubili ka lico

3

Kuituta ka kuitahanela

4

Muutelo ka kuteeleza

5

Masabelo ni bukelezo

6





Etelelo ye kusufezi ya kuitusisa kubona kuli mitambo ya pili yanga mwana mina, ki mitambo ye lukile.

Lilimo za kwamakalo a bupilo bwa mwana mina kize butokwa ahulu kwa zwelopili ya ngana ya hae. Ngana ikala kubupeha kwa simuluhu ya mulwalo, mi mutomo wa kuituta, makete ni buino hande litomwa mwanana asikatateka kale sikolo.

Kona hakuli butokwa kubona kuli lilimo za makalo a bupilo bwa mwanana litateka hande, kakuli kuezacwalo kufa mwanana sibaka sakueza hande kwa sikolo, kuba mwa mayemo hande, maino a inzi hande ni tabo.

Kunga mihato ya swanelo mwa lilimo za pili hakulukaneli kutula Kamba kutatafala. I kona ku aluhanywa mwa likwata ze tatama:

- ✓ **Makete**
- ✓ **Matifazo ya mubili ka lico**
- ✓ **Kuituta ka kuitahanela**
- ✓ **Muutelo ka kuteeleza**
- ✓ **Masabelo ni bukelezo**



Makete



Baima babainzi mwa mayemo a mande a mubili, bakona kubani limbututu zeinzi mwa mayemo a mande a mubili

- Muzwelele kwa clinic musa hupula feela kuli muinzi fa mezi a manca. Kupotela clinic kukatisa kuli mufumane lituso za baima zemutokwa mi kueza cwalo, kutisa kuli mbaima babanani kakokwani ka HIV kapa butuku bwa AIDS bafumana lituso ze baswanela fahalimu a lituso za baima.
- Mwanako ya mulwalo, mubone kuli muzwelela pili kupotela clinic ka nako ye mufilwe ki mu beleki wa makete wa mina.
- Muitukiseze ka nzila ye katisa kuli muyo puluhela mwa sipatela. Muhato wo u kamitusa kubona kuli kupepwa kwa manana kwa ñoliswa.

Mipendo

- Banana ba ba sikakwanisa lilimo zeketalizoho batokwa mipendo ye sikai kuli babe ni makete. Mubone kuli mwanana ufumana mipendo ye swanela kasamulaho a ku pepwa.
- Mubone kuli mwanana unani kabuki ka sipatela mi musike mwatulisa mazazi a mipendo.

Makete

- Ki kwa butokwa ahulu kuli mukenise sibaka samina, mi mina ni mbututu muine mukenile.
- Mutape kwa mazoho nako ni nako sihulu kasamulaho a ku sebelisa simbuji, kutakula matea ni pili musika apeha kale lico.
- Mubuluke ni ku kwahela hande lico ni mezi.
- Haiba ku konahala, muikambuse kuyela mutabani mwa libaka ze patelelizwe ni tulimbalimba.

Kumatifaza mubili ka lico

Kuanyisa kwa mazwele

- Kuanyisa kwa mazwele ki kalulo yende kumbututu ni mahe. Mbututu uhula kuba ya tiile ni butuna mi mubili wahae wa musileleza kwa matuku, ni mahe ukusufaza kufumana butuku bwa cancer.
- Haiba kwa konahala, kuanyisa kwa mazwele kuswanela kuzwelela pili nako yetelele, ni haike lilimo ze peli.
- Mbututu ilukanela kuanyiswa kwamazwele kalikweli ze ketalizo ni ilimwi za bupilo bwahae. Kalulo ye haiswaneli ku kopanywa ni mezi kapa tea kakuli ikona kuholofaza litalo la mwa mba ya mbututu.



Kucisa mwanana

- Lico za mifuta zikona kuekezwa kuzaca mbututu kasamulaho a likweli ze ketalizoho ni limwi, ze likona kuba buhobe bo bulohile, sitipwitipwi sa miselo ni miloho. Haiba mucisa mbututu buhobe bo bulohile, mubone kuli habusika loha ahulu (habuswaneli kusuluha fa kaswana).
- Banana haba swaneli kusiyelelwa kuli baicise lico kakuli baka fumaneha kuli haba ci kukula.
- Banana balukanela kuciswa lico ze shutani shutani kubona kuli bafumane mavitamins ni maminerals. Lico zeswana sina miselo ye shutana ni miloho, mastarch (linkwa, buhobe, rice), maprotein (tapi, nama, manawa) ni lico zenana mafula a sa silafazi mubili. Lico zenana swikili yeñata ni mafula liswanela ku lilimaniswa (ze swana sina lico ze halikilwe, tusweet ni lino za swikili).
- Banana balukanela kuca nako ni nako kuli mibili ni ngana ya bona lihule.



Kuitutaka kakuitahanela



Kuituta mwa papali

- Banana baituta hande habanze ba bapala!
- Mwakalulo ya papali banana baituta kufumana likalabo za matata, kunuheleza, kamaiso ya puo, kamaiso ya sizwale ni mo bakona kuitusa bona bañi.
- Kuituta mwa papali kukala ni bashemi mwa lapa mo babapalela banana, kuituta ni ku zwelelapili ka swalisano ya bashemi, ba babatokomela, bahulwani ni ba lubasi.
- Papali i swanela kuezahalela mwa malapa, mwa libaka za ECD ni likolo za banana.
- Kubapala ki inzila yende ya kuituta ni zwelopili ya banana babanani kayanga. Ki nzila ya butokwa ya kubona kuli banana babanani kayanga banani kalulo mi ba amuhelwa mwasicaba.
- Banana kaufela baswanela kufumana tukelo yeswana ya kuituta ni ku zwelelapili mwa lilimo za makalelo.
- Lika zesebeliswa kwa makalelo a kuituta lifumaneha mwa malapa ni mwa silalanda sa sicaba. Lu kona kubala manawa ni banana, kueza libapaliso za sizo ze swana sina limoota za makapa ni limbumbu zezwa fa linkuma, kuopela lipina ni kubapala lipapali ze tusa banana kuituta za mibala, siyemo ni butuna kamba bunyinyani bwa lika.

Libaka za ECD

- Kuñolisa banana kwa libaka za ECD kubatiseza kuli bazwelezepili kutiisa mitomo ya kaimaiso mwa sibaka mokuna ni sizwale ni puso ye tomilwe hande.
- Kono, libaka za ECD kaufela hali zamayeleti mi bashemi balukanela kutalimisisa kuli ba bone haiba sibaka sa ECD si silelelizwe, sa kena, mi si susueza lituto mwa papali.
- Libaka za ECD liswanela ku nyatisiswa ki Likolo la Kabelo ya Basali ni Baana ni Pabalelo ya Banana mi liswanela kulatelela mulao wa nahaha wa libaka za ECD.

Muutelo ka kuteeleza



Lizwalo ni pabalelo

- Kusupeza lilato ni lizwalo ki kwa butokwa kwa zwelopili ya maikuto a banana. Kalulo ye ibatusa kuli babe ni silikani sesi tiile selilukile.
- Muswale banana mwa mbando, mubabulele kuli mwa balata mi muba lumbe habaeza hande.
- Bubangoki ni koto ya kushapwa ikona ku lilimanisa zwelopili ya ngana ya mwanana mi ikona kutisa kuli banana babe ni sinundwe ni lindwa.
- Bashemi balukanela kuambola ni banana ni kubafa koto yesina bubangoki habafosa.
- Kaufela mayemo a bonisa kuli mwanana wa nyandisiwa kapa ku kendwa a swanela kubihiwa kwa mapolisa kapa babeleki ba makete.

Silelezo ya sizwale

- Banana kaufela bana ni tukelo ya kufiwa libizo ni naha kobazwa. Mubone kuli mwa ñolisa kupepwa kwa mwanana ni kufumana pampili ya kupepwa.
- Banana ba bamwi, sina bani ba banani bashemi baba shebile, ba banani kayanga ni banana ba banani OVC, baba swanela kufumana lituwelo zezwa kwa mubuso mi baswanela kuñoliswa ni ba Likolo la Kabelo ya Basali ni Baana ni Pabaleleo ya Banana.

Kalulo ya mushemi wa muuna

- Bashemi kaufela balukanela kuba ni kalulo mwa zwelopili ya mwana bona.
- Banana ba banani bondata bona basweli kalulo mwa bupilo bwa bona bakaba batabile, ni kuba baikoneli.
- Ni haike kuli bashemi seba kauhani, kaufela bona baswanela kuba ni kalulo mwa bupilo bwa banana. Ki kwa butokwa Kulifa masheleni a ku uta banana kono bashemi ba baana baswanela kubani nako ye baina ni bana babona ni kutiisa sizwale ni bona.
- Banana kaufela mwalapa baswanela ku utiwa kusina sobozi kwabashemi.



Silelezo ni bukelezo



Libaka ze kena ni zefa bukelezo

- Banana bakula ni kuholofala kabunolo ka cwalo libaka za banana liswanela kusilelezwa ni ku keniswa (ki libaka ze swana sina mwalapa, libaka za ECD, libaka za papali, libaka za kwande).
- Mubone kuli banana ba silelezwa kwa mayumbelo a muswanyi mi mu ba hanise kuyela mutabani mwa libaka ze patelezi.
- Mubukeleze libaka kwa lika ze holofaza (ma botela a pwachuhile, machemicals, mawaya a malaiti).
- Mulute banana milao ya kuisileleza in kuba bukeleza fa mikwakwa ye patehile.

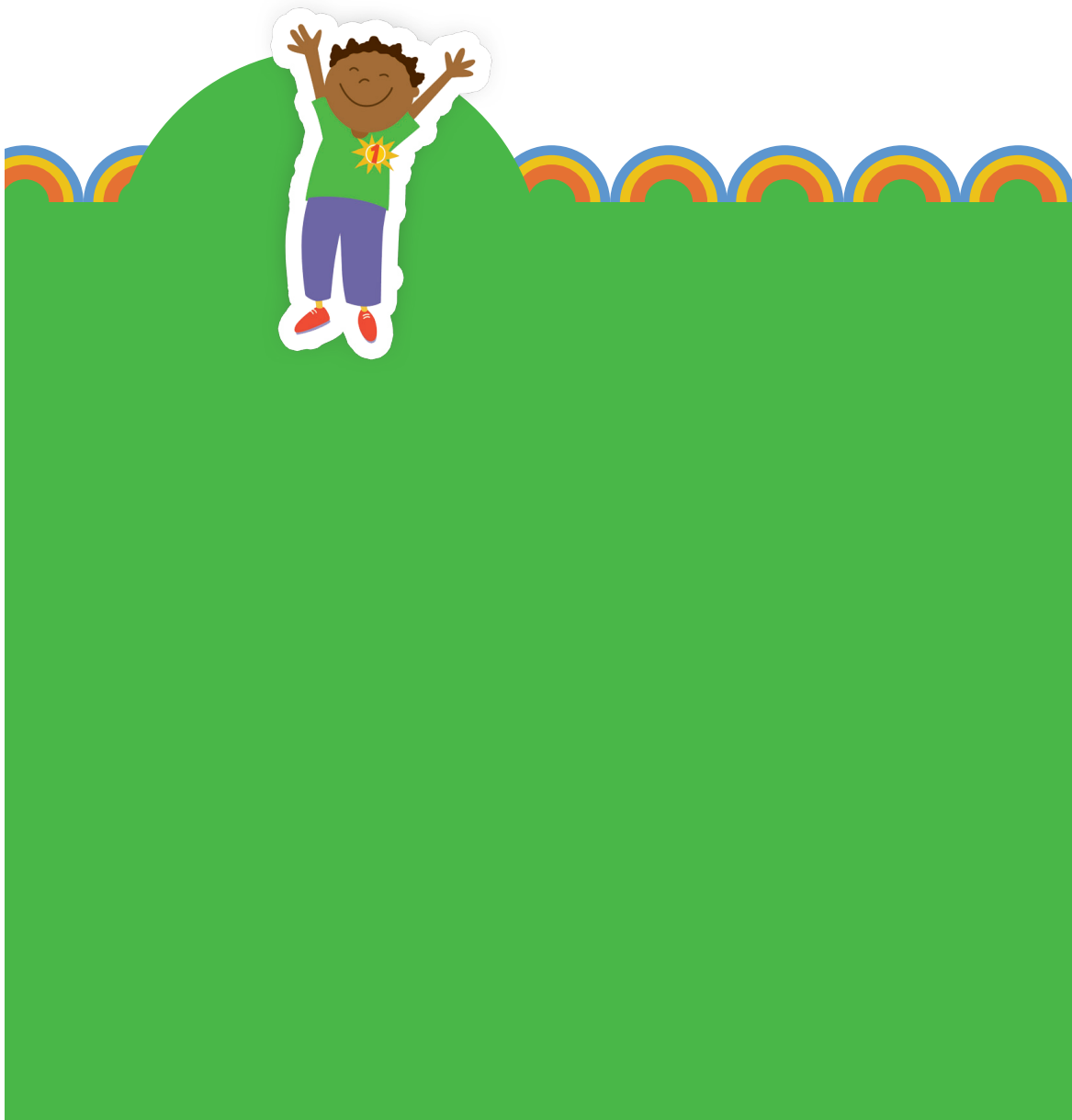
Bubangoki

- Bubangoki ki kalulo ye tisa matata mwa silalanda. Mubukeleze banana kwa bubangoki ni kubasileleza kwa bubangoki kakuba supeza lilato ni tokomelo.
- Muambole ni banana kuama ni bumaswe bwa kunyandisa banana mi muba susuweze kuli bami bihele zeba sitatalisa kaufela.
- Mulute banana kaza lilama za mukunda zefa mibili ya bona (buuna, busali ni kwamalaho) mi muba kolwisise haba biha maino a maswe kumina.
- Muhupule kuli- ha ki hañata banana kubulela buhata kuamana ni kunyandiswa, mi mwa linako ze banyanda ba ezwa cwalo ki mutu ye baziba (muzwale, yomuhulu yeba sepa, mulikani).

Bucwala ni pitelezo ya lino ze kola

- Bucwala ni pitelezo ya lika ze kola ki kalulo ye ekeza bumaswe bwa kunyandiswa kwa banana mwa lapa mi zikona ku lilimanisa zwelopili ya mwanana.
- Musike ka mwa nwa kapa kusebelisa lino ze kola ha muinzi fa mezi amanca kapa hamuanyisa.
- Musike mwainisa banana bukaufi ni lino zekola kapa bucwala kapa batu ba bahulu ba bainzi mwa mandigwe a lino ze kola.
- Mu bukeleze banana mwa silalanda kwa bucwala mi mubazwise kwa libaka ze lekisa bucwala.





EUROPEAN UNION

INTER  TEAM

unicef 
for every child


Right Start
make a child's first steps
the right steps.