



Go Hwetša Khutšo Ka Gare: Puku ya Mošomo ya Taolo ya Kgateletšego

Matseno

Re a go amogela go "Finding Calm Within," puku ya mošomo ye e šomago yeo e hlametšwego go go thuša go laola le go fenyā kgateletšego bophelong bja gago . Kgateletšego ke phihlelo e tlwaelegilego yeo e ka kgomago bophelo bja rena bjo bobotse, ditswalano le lethabo ka kakaretšo.

Puku ye ya mošomo e go fa maano ao a šomago gabotse le mediro ye e šomago go hwetša taolo gape le go hwetša khutšo ya ka gare . Ka go tsenela ka mafolofolo ditlwaetšo, o tla hlagolela mabokgoni a bohlokwa a go laola kgateletšego le go kaonefatša boleng bja gago bja bophelo.

Tokomane ye e hlamilwe ke NICRO ka kgopelo ya baholegi ba rena. E hwetšagala go setšhaba ka kakaretšo bjalo ka karolo ya tirelo ya rena ya thibelo ya bosenyi le dikgaruru. Batho ka bomong le mekgatlo ba ka diriša tokomane ye bakeng sa merero yeo e sa dirego poelo le ya thuto.



Go lemoga dilo tšeo o di hlohleletšago kgateletšego

- Na o na le dikgopolo tšeo di tšwelelago monaganong wa gago ka makga a mantši
- Ge o na le dikgopolo tše na ka dinako tše dingwe di latelwa ke go opša ke hlogo, go gagamala ga magetla, mathata a mala, go nyema moko?
- Na ka dinako tše dingwe goba gantši o katana le go robala ntle le TV/Mmino
- Na o ikhwetša o tsoga kudu le bošego gomme o sa kgone go boela borokong
- Na o ikhwetša o tenega gabonolo?
- Ke eng seo se go kgopišago kudu ge batho ba botšiša ka yona goba selo se sengwe se se swanago le sona?
- Ke dikgopolo dife le maikutlo ao o nago le ona ge o itemogela e tee goba tše ntši tša tše di lego ka mo godimo ? Chances are- tšeo ke dihlohleletši tša gago

Ngwala Ditemogo le Ditemogo tša Gago Mo



Go Hlahloba Dihlohleletši tša Gago tša Kgateletšego

- Lokeletša maemo a tlwaelegilego, ditiragalo goba dikgopolo tšeo di nago le tshekamelo ya go hlohleletša kgateletšego.
- Naganišiša ka tsela yeo dilo tše tšeo di hlohleletšago di kgomago bophelo bja gago bjo bobotse bja mmele, maikwelong le bja monagano.
- Hlaola dipaterone le dihlooho go hwetša kwešišo ye e tseneletšego ya dihlohleletši tša gago tša kgateletšego.

Ditaelo:

Iphe nako e itšego o naganišiša ka maemo, ditiragalo goba dikgopolo tšeo di nago le tshekamelo ya go hlohleletša kgateletšego bophelong bja gago . Diriša sekgoba seo se neilwego ka mo tlase go lokeletša dilo tšeo di go hlohleletšago kgateletšego gomme o nagane kamoo di kgomago bophelo bja gago bjo bobotse bja mmele, maikwelo le monaganong . Ka go lemoga le go kwešiša dilo tše tšeo di hlohleletšago, o ka hwetša temogo ya mekgwa ya gago ya kgateletšego gomme wa thoma go hlama maano a go e laola ka mo go atlegilego.

Sehlohleletši sa Kgateletšego	Kgahlamelo ya Mmele	Kgahlamelo ya Maikutlo	Kgahlamelo ya Menagano



Dipotšišo tša go Naganišiša:

1. Na go na le dihlooho goba dipaterone tše di tlwaelegilego gare ga dilo tše di go hlohleletšago kgateletšego?
2. Sehlohleletši se sengwe le se sengwe sa kgateletšego se kgoma bjang mmele wa gago ? Na go na le dika tše itšego tša mmele goba maikwelo ao o bago le ona?
3. Dihlohleletši tše tša kgateletšego di kgoma bjang maikwelo a gago ? Ke a mangwe a maikwelo a magolo ao o bago le ona maemong a ke afe?
4. Ela hloko dikgopolo goba mekgwa ya monagano yeo e tšwelelago ge o kopana le dilo tše tše di hlohleletšago kgateletšego . Na o lemoga dikgopolo le ge e le dife tše mpe tše di ipoeletšago goba go kgopamišwa ga temogo?
5. Go ya ka dikgopolo tša gago, na go na le dihlohleletši tše itšego tša kgateletšego tše o ka ratago go tsepamiša kgopolo go di laola ? Ke ka baka la'ng ditutuetšo tše e le tša bohlokwa go wena?

Go Hema ka Mogopolo

- Itlwaetše ditlwaetšo tša go hema ka mo go tseneletšego go kgothaletša go iketla.
- Ela hloko maikutlo a mmele wa gago ge o dutše o hema ka mo go tseneletšego.
- Diriša mohemo bjalo ka tshetledi go tliša tlhokomelo ya gago motsotsong wa bjale.

Ditaelo:

Go hema ka monagano ke mokgwa o matla wa go fokotša kgateletšego le go hlagolela maikwelo a go iketla . Go akaretša go tliša tlhokomelo ya gago motsotsong wa gona bjale ka go lebiša tlhokomelo mohemong wa gago . Iphe metsotso e sego kae letšatši le lengwe le le lengwe go itlwaetša go hema ka monagano o diriša ditaelo tše di lego ka mo tlase . Diriša sekgoba seo se filwego go ngwala fase dilo dife goba dife tše di hlokometšwego goba ditemogo tše di tšwelelago nakong ya go itlwaetša.

1. Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go dula goba go robala.
2. Tswala mahlo a gago gomme o hemele ka mo go tseneletšego ka makga a sego kae gore o iketle.
3. Thoma go ela hloko mohemo wa gago ntle le go leka go o laola.
4. Bea seatla se tee sehubeng sa gago gomme seatla se tee godimo ga mpa ya gago (moo diaphragm ya gago e lego gona) Tsepamiša kgopolo go leka go sepetša fela seatla sa gago seo se lego godimo ga diaphragm ya gago ge o hema- bjalo ka ge o itlwaetša go hema ka diaphragmatic, e dumelela moya wo montši go tsena maswafong a gago.
5. Hlokomela maikutlo a mohemo wa gago o tsenago le go tšwa mmeleng wa gago.



6. Lebiša tlhokomelo ya gago go hlatlogeng le go wa ga mpa ya gago goba maikwelo a moya wo o fetago ka dinkong tša gago.
7. Ge e ba monagano wa gago o lelera, o bušetše moyeng ka boleta ntle le kahlolo.
8. Tšwela pele ka mokgwa wo metsotso ye 5-10, ganyenyane-ganyenyane o oketša nako ge o dutše o phuthologile kudu.

Ngwala Ditemogo le Ditemogo tša Gago Mo

Go Naganišiša ka go Scan Mmele

- Dira skena sa mmele go oketša temogo ya mmele le go lokolla kgatelelo.
- Suthiša tlhokomelo ya gago ka go nanya go tloga hlogong go ya maotong, o lebiša tlhokomelo karolong e nngwe le e nngwe ya mmele.
- Hlokomela maikutlo afe goba afe a mmele goba mafelo a go se iketle ntle le kahlolo.

Ditaello:

Go naganišiša ka go hlahloba mmele ke mokgwa wo o akaretšago go lebiša tlhokomelo ya gago ka mo go rulagantšwego dikarolong tše di fapa-fapanego tša mmele wa gago, go lemoga maikwelo le go hlagolela temogo ya mmele . Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go itlwaetša go naganišiša ga go hlahloba mmele o diriša ditaello tše di lego ka mo tlase . Diriša sekgoba seo se filwego go ela hloko maikutlo afe goba afe a mmele, maikutlo goba temogo yeo e tšwelelago nakong ya go itlwaetša.

1. Robala fase ka mokokotlo goba dula boemong bja boiketlo o tswaletše mahlo.
2. Thoma ka go tliša tlhokomelo ya gago mohemo wa gago le go hema ka mo go tseneletšego ganyenyane le mo go lapološago.
3. Skena mmele wa gago ka go nanya go tloga hlogong go fihla maotong, o lemoga mafelo le ge e le afe ao a nago le kgatelelo, go se iketle goba go iketla.
4. Ge o dutše o lebiša tlhokomelo karolong e nngwe le e nngwe ya mmele, lebelela maikwelo le ge e le afe a mmele ntle le kahlolo goba go nyakega ga go a fetša.
5. Ge e ba o lemoga kgatelelo goba go se iketle, lokolla mešifa yeo ka temogo gomme o lokolle kgatelelo le ge e le efe.
6. Fetša metsotswana e sego kae karolong e nngwe le e nngwe ya mmele, o itumelela go itemogela maikwelo ao a lego gona ka mo go feletšego.



7. Ge o feditše go hlahloba, tšea metsotswana e sego kae gore o lebelele mmele wa gago ka kakaretšo gomme o lemoge diphetogo le ge e le dife goba diphetogo.

Ngwala Ditemogo le Ditemogo tša Gago Mo

Boitšhidullo bja Tlhaselo ya Letšhogo

Ge go ka direga gore o tlaišwe ke ditlhaselo tša letšhogo, ithute leano le le latelago la go lebeletšana le boemo. Itlwaetše se gore ge o na le tlhaselo ya letšhogo o tsebe seo o swanetšego go se dira.

- Ge e ba o apere dieta le dikausu, di apole . Ge e ba o sa phuthologa go apola dikausu tša gago, o ka di boloka di apere
- Ikwe maikutlo a bokagodimo bjo o emego go bjona
- Leka gomme o tsepamiše kgopolo maikwelong ao
- Bolela ka go hlaboša selo seo o se tsebago ka hlogo- e ka ba risepe, koša, dikgato tša tshepedišo ya mošomo, dikgato tša go ya go mokgwa wa gago wa mesong bj.bj
- Bolela dikgato tša seo o se kgethilego ka go hlaboša ka makga a mantši kamoo go nyakegago ka gona gore pelo ya gago e thome go betha ka go nanya
- Gatee-tee ge o kgona go kwa e thoma go nanya, thoma go lebiša tlhokomelo go hemeleng ka diaphragmatically
- Bea seatla se tee sehubeng sa gago gomme seatla se sengwe ka diaphragm, Leka go šišinya seatla sa diaphragm e sego seatla sa sehuba ka go betha ga gago
- Boeletša go fihlela o ikwa o iketlile ka mo go lekanego gore o ka leletša motho yo mongwe mogala





Go Hlagolela Mokgwa wa go Fokotša Kgateletšego

- Hlama mokgwa wa letšatši le letšatši wo o akaretšago mediro ya go fokotša kgateletšego.
- Hlaola mekgwa ya go itlhokomela, e bjalo ka go itšhidulla, dilo tšeo di itlošago bodutu goba mekgwa ya go iketla.
- Itlama go phethagatša mokgwa wa gago gomme o latele go šoma gabotse ga wona.

Ditaello:

Go hlama mokgwa wa go fokotša kgateletšego go akaretša go akaretša mediro le mekgwa yeo e kgothaletšago go iketla le bophelo bjo bobotse bophelong bja gago bja letšatši le letšatši . Naganišiša ka dipotšišo tše di latelago gomme o diriše sekgoba seo se neilwego go hlalosa mokgwa wa go fokotša kgateletšego wo o go šomelago.

1. Ke mediro efe goba mekgwa efe yeo e go thušago go iketla le go fokotša kgateletšego?
2. Ke nako e kaakang yeo o ka e abago letšatši le lengwe le le lengwe bakeng sa mediro ya go fokotša kgateletšego?
3. Ke ditiro dife goba maitshwaro afe a itšego ao o tlogo a akaretša mokgweng wa gago wa ka mehla ? (mohlala, go itšhidulla, go naganišiša, dilo tšeo di itlošago bodutu)
4. O tla etiša pele bjang le go itlama go phethagatša mokgwa wa gago wa go fokotša kgateletšego?
5. Ke mapheko afe goba ditlhohlo dife tšeo o ka kopanago le tšona, gomme o ka a fenyha bjang?
6. O tla latela le go hlahloba bjang go šoma gabotse ga mokgwa wa gago wa ka mehla?

Ngwala Mokgwa wa Gago wa go Fokotša Kgateletšego Mo



Peakanyoleswa ya Temogo

- Hlaola mekgwa ya go nagana ye mpe yeo e amanago le kgateletšego.
- Hlohla le go hlama dikgopolo tše leswa o šomiša bohlatse le dipono tše dingwe.
- Efa legato la go ipolela mo go fošagetšego ka ditiišeletšo tše dibotse le tša kgonthe.

Ditaelo:

Peakanyoleswa ya temogo e akaretša go šupa le go hlohla mekgwa ye mebe ya dikgopolo yeo e tlaleletšago kgateletšegong le go e tšeela legato ka dikgopolo tše dibotse kudu le tša kgonthe . Naganišiša ka dipotšišo tše di latelago gomme o šomiše sekgoba seo se filwego go itlwaetša peakanyoleswa ya temogo ka go šupa le go hlama leswa dikgopolo tše mpe.

1. Ke dikgopolo dife tše dingwe tše di fošagetšego tše di tlwaelegilego goba go ipolela mo o itemogelago tšona nakong ya maemo a gateletšago?
2. Dikgopolo tše tše mpe di kgoma bjang maikwelo a gago le boitshwaro bja gago?
3. Hlaola kgopolo e tee e itšego e mpe yeo o ka ratago go e hlama lefsa.
4. Ke bohlatse bofe goba dipono tše dingwe tše o ka di hwetšago bakeng sa go hlohla kgopolo e fošagetšego?
5. Ngwala tiišetšo ye botse le ya kgonthe goba kgopolo ye nngwe go tšeela ye mpe legato.
6. O ka itlwaetša bjang go tiiša mokgwa wo o mobotse wa go nagana bophelong bja gago bja letšatši le letšatši?

Dikgopolo tše mpe

Bohlatse bjo bo Hlohlago goba Dipono tše Dingwe

Ditiišeletšo tše Dibotse le tša Kgonthe



Go ngwala dijenale tša Tebogo

- Thoma jenale ya ditebogo go šuthiša tsepamiso ya gago go ya go tše botse.
- Naganišiša ka dilo tše tharo tše o di lebogago letšatši le lengwe le le lengwe.
- Hlahloba ditlamorago tša maikutlo le tša monagano tša tebogo.

Ditaelo:

Go ngwala dipego tša ditebogo go akaretša go naganišiša le go bontšha tebogo bakeng sa dibopego tše dibotse tša bophelo bja gago . Diriša sekgoba seo se neilwego go ngwala dilo tše tharo tše o di lebogago letšatši le lengwe le le lengwe . E-ba yo a lebanyago gomme o hlalose ditaba ka botlalo mabapi le lebaka leo ka lona o lebogago selo se sengwe le se sengwe.

Ditšhišinyo tša Jenale ya Tebogo

1. _____ .

Ke ka baka la'ng ke leboga se?

2. _____ .

Ke ka baka la'ng ke leboga se?

3. _____ .

Ke ka baka la'ng ke leboga se?



Neteweke ya Thekgo ya Leago

- Lekola boleng le bontši bja dikgokaganano tša gago tša leago.
- Hlaola batho bao ba neago thekgo le kwešišo dinakong tše di gateletšago.
- Matlafatša ditswalano tša lena gomme o nyake thekgo ge go nyakega.

Ditaelo:

Go aga le go godiša neteweke ya thekgo ya leago go bohlokwa kudu bakeng sa go laola kgateletšego . Naganišiša ka dipotšišo tše di latelago gomme o šomiše sekgoa seo se filwego go sekaseka boleng bja dikgokaganano tša gago tša leago le go rulaganya maano a go matlafatša neteweke ya gago ya thekgo.

1. Ke bomang batho bophelong bja gago bao ba neago thekgo le kwešišo dinakong tša kgateletšego?
2. Ke gaka o kgokaganano le batho ba?
3. Na go na le ditswalano tše di nyakago go matlafatšwa goba go godišwa?
4. Ke ditiro dife tše di itšego tše o ka di tšeago go godiša neteweke ya gago ya thekgo ya leago ? (mohlala, go rulaganya go swara ka mehla , go nyaka thekgo ya profeshenale)
5. O ka fetola bjang le go thekga ba bangwe ka gare ga neteweke ya gago?
6. Ke ditlhohlo goba mapheko afe ao o ka kopanago le ona, gomme o ka a fenya bjang?

Tekolo ya Neteweke ya Thekgo ya Leago



Go iketla ga Mešifa mo go Tšwelago Pele

- Ithute le go itlwaetša mekgwa ya go iketla ya mešifa yeo e tšwelago pele.
- Ka mo go rulagantšwego gateletšega le go iketla sehlopha se sengwe le se sengwe sa mešifa mmeleng wa gago.
- Itemoge maikutlo a tseneletšego a go iketla le go lokolla kgatelelo.

Ditaelo:

Go iketla ga mešifa mo go tšwelago pele ke mokgwa wo o akaretšago go gagamala gomme ka morago o lokolle dihlopha tše di fapa-fapanego tša mešifa bakeng sa go hlohleletša go iketla . Diriša sekgoba seo se filwego go itlwaetša go iketla ga mešifa mo go tšwelago pele ka go latela megato ye e lego ka mo tlase.

1. Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go dula goba go robala.
2. Tswala mahlo a gago gomme o hemele ka mo go tseneletšego ka makga a sego kae gore o iketle.
3. Thoma ka menwana ya gago ya maoto . Di pitlala ka thata metsotswana e sego kae, ke moka o lokolle.
4. Hudugela go dinamane tša gago . Kopanya mešifa, swara metsotswana e sego kae gomme o lokolle.
5. Tšwela pele o sepela sehlopheng se sengwe le se sengwe sa mešifa, o gateletšega ganyenyane-ganyenyane le go iketla . (mohlala, dirope, marago, mpa, magetla, matsogo, diatla, bjalobjalo)
6. Ela hloko maikutlo a kgatelelo le go iketla sehlopheng se sengwe le se sengwe sa mešifa.
7. Ge o šetše o feditše tatelano ka moka, tšea metsotswana e sego kae gore o lemoge maikwelo ka kakaretšo a go iketla mmeleng wa gago.

Ditebeletšego le Ditemogo



Template ya Log ya Kgateletšego ya Letšatši le Letšatši:

Remember to fill out this daily stress log at the end of each day, taking a few moments to reflect on your stressors, coping strategies, and overall well-being. Use this log as a tool to track your stress levels, identify triggers, and assess the effectiveness of your coping mechanisms. Over time, this log will provide valuable insights into your stress patterns and help guide your stress management efforts.

Letšatšikgwedi: _____ .

	MOKGATELETŠO			LEANO LA GO LEBELELA KGWEBO	
	Tlhalošo	Matla (1-10) .	E hlohlelletšwe ke...	Leano la go lebeletšana le maemo	Go šoma gabotse (1-10) .
Selo sa Kgateletšego 1					
Selo sa Kgateletšego 2					
Selo sa Kgateletšego 3					
Selo sa Kgateletšego 4					

Go Itlhalosa: .

1. Dilo tšeo di gateletšago lehono di ile tša kgoma bjang bophelo bja gago bjo bobotse bja mmele, bja monagano le bja maikwelo?
2. Na go na le dipaterone goba dihlooho tše di ipoeletšago ka gare ga dilo tšeo di go gateletšago?
3. phihlelong ya lehono



Lenaneo la go Hlahloba la Mokgwa wa go Itlhokomela

Diriša lelokelelo le la go hlahloba go hlama mokgwa wa go itlhokomela wo o kgothaletšago bophelo bja gago bjo bobotse le go go dumelela go etiša pele go itlhokomela bophelong bja gago bja letšatši le letšatši . E dire gore e swane le dikgetho tša gago le dinyakwa tša gago.

Tlhokomelo ya Mmele	
Robala ka mo go lekanego (diiri tše 79) bošego bjo bongwe le bjo bongwe	
Tšea karolo go itšhidulla ka mehla goba go itšhidulla	
Eja dijo tše di leka-lekanego le tše di nago le phepo	
Dula o na le meetse ka go nwa meetse a lekanego letšatši ka moka	
Itlwaetše mekgwa e mebotse ya bohleki bja motho ka noši	
Khutša gomme o otlolle ka mehla, kudu-kudu ge e ba o e-na le mokgwa wa bophelo wa go dula fase	
Rulaganya ditlahlobo tša ka mehla tša maphelo le dipeelano	
Itlhokomelo ya Maikutlo le ya Menagano	
Tsenya mediro yeo e go tlišetšago lethabo le boiketlo (mohlala, dilo tšeo di itlošago bodutu, go bala, go theeletša mmino) .	
Itlwaetše go tsepamiša kgopolo goba go naganišiša go homotša monagano wa gago le go fokotša kgateletšego	
Hlaloša maikutlo a gago ka go ngwala dijenale goba go boledišana le mogwera yo o mmotago goba mohlabolli	
Bea mellwane e phetšego gabotse ditswalanong tša gago gomme o etiša pele bophelo bja gago bjo bobotse bja maikwelo	
Tšea karolo go ipoleleng ka tsela e botse gomme o itlwaetše go ikwela bohloko	
Lekanyetša go pepentšhwa ditabeng tše mpe goba dihlohleletši tšeo di amago bophelo bja gago bjo bobotse bja monagano	
Tšea karolo medirong yeo e hlohleletšago bokgoni bja gago bja go hlama le boikgopolelo	
Tlhokomelo ya Leago	
Godiša ditswalano le bagwera, ba lapa le baratiwa	
Rulaganya le go tsenela mediro ya leago yeo e go tlišetšago lethabo le kgokagano	
Nyaka thekgo gomme o fihlelele ba bangwe ge o e hloka	
Itlwaetše go theeletša ka mafolofolo le poledišana e nago le morero le ba bangwe	
Itikologe le batho ba ba nago le kgopolo e botse le bao ba thekgago	
Tšea karolo ditirong tša botho gomme o tsenye letsogo setšhabeng sa geno	
Go Itlhokomela ga Semoya	
Tšea karolo medirong yeo e dumelelanago le ditekanyetšo tša gago le ditumelo tša gago	
Fetša nako tlhagong gomme o leboge botse bja yona	
Itlwaetše go naganišiša, thapelo goba go naganišiša go kgokagana le motho wa gago wa ka gare	
Nyaka tlhohleletšo go tšwa dipukung, dipodcast, goba dithutong tša semoya	
Tšea karolo medirong yeo e kgothaletšago tebogo le maikwelo a morero	



NICRO © 2023. Go Hwetša Khutšo Ka Gare: Puku ya Mošomo ya Taolo ya Kgateletšego

Hlahloba bomoya bja gago gomme o tsenele meetlo goba mekgwa yeo e go tlišetšago khutšo	
Pampering le Boiketlo	
Hlapa ka borutho goba dišawaere ka ditšweletšwa tše di homotšago	
Ineela letšatšing la spa goba o iphophothe ka dikalafo tša go itlhokomela	
Beela nako ka thoko bakeng sa mediro ya go iketla e bjalo ka go bala, go sepelasepela goba go theetša mmimo o homotšago	
Itshware ka go silila goba mošomo o mongwe wa kalafo wa mmele	
Tšea karolo dilong tša go itloša bodutu goba mediro yeo e go thušago go iketla le go tlala	
Bopa sebaka se se kgahlišago le se se laletšago ka gae moo o ka iketlago gona	

Lenaneo la go Hlahloba: Go Lekola Mekgwa ye e Phelago gabotse le ye e sa Phelago gabotse

Bakeng sa mokgwa o mongwe le o mongwe wo o lokeleditšwego ka mo tlase, swaya ge e ba e le mokgwa o phetšego gabotse goba o sa phethagalago go wena ka noši . Botega go wena gomme o nagane ka mafelelo a mokgwa o mongwe le o mongwe bophelong bja gago bjo bobotse ka kakaretšo.

Bophelo bjo bobotse bja Mmele:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Boitšhidullo bja ka mehla		
- Boroko bjo bo lekanego (diiri tše 7-9 ka bošego) .		
- Dijo tše di lekalekanego le tše di nago le phepo		
- Go nwa meetse a lekanego		
- Go efoga go nwa bjala ka mo go feteletšego		
- Go efoga go kgoga goba tšhomišo ya motšoko		
- Ditlahlobo tša kalafo tša ka mehla		
Bophelo bjo bobotse bja Menagano le bja Maikutlo:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go tsenela mediro yeo e fokotšago kgateletšego (mohlala, go tsepamiša kgopolo, go naganišiša, dilo tšeo di itlošago bodutu) .		
- Go nyaka thekgo go tšwa go bagwera, ba lapa, goba ditsebi ge go nyakega		
- Go bea le go etiša pele dinepo tša kgontho		
- Go boloka kgopolo ye botse		
- Go itlwaetša go itlhokomela le go ikwela bohloko		
- Go laola nako ka mo go atlegilego		
- Go itlwaetša dithekniki tša go iketla		
Bophelo bjo bobotse bja Leago:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go boloka dikamano tša thekgo le tše botse		
- Go tsenela mediro ya leago le go kgokagana le ba bangwe		
- Go boledišana ka mo go atlegilego le ka go tia		



NICRO © 2023. Go Hwetša Khutšo Ka Gare: Puku ya Mošomo ya Taolo ya Kgateletšego

- Go hlomphe mellwane ya motho le mellwane ya ba bangwe		
- Go lekalekanya nako yeo o e fetšago o nnoši le nako yeo o e fetšago le ba bangwe		
- Go tšea karolo medirong ya setšhaba goba ya boithaopi		
Tšweletšo le Taolo ya Nako: .	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go etiša pele mešomo le go bea dinepo tše di kwagalago		
- Go efoga go diegiša		
- Go laola le go fokotša ditšhitišo		
- Go bea mellwane ya mošomo le bophelo bjo bo phetšego gabotse		
- Go tšea nako ya go khutša le go itlwaetša go itlhokomela nakong ya dithulaganyo tša mošomo/go ithuta		
- Go nyaka thušo goba go abela mešomo ge go nyakega		
Nako ya Skrine le Mekgwa ya Dijithale:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go lekanyetša nako ya skrine ye e feteletšego		
- Go itlwaetša mellwane ya inthanete ye e phetšego gabotse		
- Go efoga tšhomišo ye e feteletšego ya ditaba tša leago goba go ipapetša le ba bangwe		
- Go lekalekanya nako ya skrine le mediro ya ka ntle ga inthanete le ditirišano tša go lebana le sefahlego		
- Go šomiša theknolotši bakeng sa merero ya tšweletšo le kgolo ya motho ka noši		
Bohlweki bja Botho: .	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go hlokomela mekgwa ya ka mehla ya bohlweki bja motho ka noši (mohlala, go hlapa, go hlapa meno) .		
- Go hlapa diatla ka mehla		
- Go hlokomela moriri, manala, le letlalo		
- Go apara diaparo tše di hlwekilego le tše di swanetšego		
Mekgwa ya Ditšhelete:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go beakanya tekanyetšo le go laola ditšhelete ka mo go atlegilego		
- Go boloka tšhelete ka mehla		
- Go efoga go diriša tšhelete ka mo go feteletšego le ka go se kgaotše		
- Go lefa ditšhelete tša go lefelwa ka nako		
- Go rulaganya le go bea dinepo tša ditšhelete		

Ka morago ga go hlahloba mokgwa o mongwe le o mongwe, naganišiša ka lelokelelo la gago la go hlahloba gomme o hlaole mafelo ao o ka kaonefatšago mekgwa ya gago bakeng sa bophelo bjo bobotse le bophelo bjo bobotse ka kakaretšo . Diriša go itlhahloba mo bjalo ka ntlha ya mathomo go dira diphetogo tše dibotse mokgweng wa gago wa bophelo le go hlola mekgwa ye e phetšego gabotse yeo e thekgago bophelo bja gago bjo bobotse.



Dikgopotšo tša Taolo ya Kgateletšego ya Letšatši le Letšatši

1. Itlwaetše go hema ka mo go tseneletšego: Iphe metsotswana e sego kae letšatši ka moka gore o tsepamiše kgopolo mohemong wa gago gomme o hemele ka go nanya le ka mo go tseneletšego bakeng sa go kgothaletša go iketla.
2. Go tsena mmeleng wa gago: Ela hloko dika le ge e le dife tša mmele tša kgateletšego goba kgatelelo mmeleng wa gago . Khutša go otlolla, go šikinyega goba go lokolla kgatelelo ya mešifa.
3. Hlohla dikgopolo tše mpe: Hlokomela dikgopolo tše mpe goba tše di gateletšago gomme o di tšeele legato ka mafolofolo ka tše dibotse le tša kgonthe . Ikgopotše matla a gago le diphihlelelo tša gago.
4. Tšea dinako tše dinyenyane tša go khutša: Rulaganya dinako tše kopana tša go khutša letšatši ka moka bakeng sa go tlala gape le go tsenela mediro yeo e go tlišetšago lethabo goba go iketla . Tlogela mošomong goba maikarabelong gore o hlwekiše monagano wa gago.
5. Itlwaetše go leboga: Iphe motsotswana o naganišiše ka dilo tšeo o di lebogago . Di ngwale fase goba o di hlaloše ka monagano gore o šuthišetše tlhokomelo ya gago go dilo tše dibotse.
6. Ikgokaganye le netiweke ya gago ya thekgo: Fihlelela bagwera, ba lapa, goba batho bao ba botegago ge o nyaka thekgo goba go fo kgokagana le go abelana maitemogelo a gago . Abelana maikwelo a gago gomme o theetše ba bangwe.
7. Tšea karolo go itšhidulla: Akaretša go itšhidulla ka mehla goba go šikinyega mokgweng wa gago wa letšatši le letšatši . Go sa šetšwe gore ke go sepela, yoga goba go itšhidulla, go itšhidulla go ka thuša go fokotša kgateletšego le go godiša maikwelo.
8. Etiše pele go itlhokomela: Betla nako bakeng sa mediro yeo e go fepago bophelo bjo bobotse, e bjalo ka go hlapa, go bala puku, go theetša mmino goba go tsenela dilo tšeo di itlošago bodutu tšeo di go tlišetšago lethabo.
9. Itlwaetše go ela hloko: Letšatši ka moka, lebiša tlhokomelo ya gago motsotsong wa gona bjale . Tsenya dikwi tša gago ka mo go feletšego phihlelong ya gago ya gona bjale gomme o tlogele go tshwenyega ka tša nakong e fetilego goba tša nakong e tlogo.
10. Bea mellwane: Hloma mellwane e kwagalago bophelong bja gago bja motho ka noši le bja setsebi . Bolela aowa ge go nyakega gomme o etye pele bophelo bja gago bjo bobotse . Šireletša nako ya gago le matla.
11. Nyaka metlae: Hwetša dinako tša go sega le tša metlae letšatšing la gago . Bogela bidio e segišago, bala metlae goba o abelana ditshego le motho yo mongwe . Go sega e ka ba selo se segolo sa go imolla kgateletšego.
12. Amogela go se phethagale: Amogela kgopolo ya gore phethego ga e fihlelelege . Itumelele go dira diphošo gomme o ithute go tšona . Ikwe botho gomme o itlwaetše go ikwela bohloko.



NICRO © 2023. Go Hwetša Khutšo Ka Gare: Puku ya Mošomo ya Taolo ya Kgateletšego

13. Itlwaetše taolo ya nako: Aroganya mešomo ka dikarolo tše di laolegago gomme o e etye pele . Diriša mekgwa ya go thibela nako gomme o bee matšatši a mafelelo a kgonthe bakeng sa go phema go ikwa o imetšwe.
14. Dula o e-na le meetse e bile o fepša: Enwa meetse a lekanego gomme o tšhele mmele wa gago makhura ka dijo tše di nago le phepo . Go ba le meetse ka mo go swanetšego le phepo di thekga bophelo bja gago bjo bobotse ka kakaretšo gomme di ka thuša go laola kgateletšego.
15. Naganišiša le go keteka: Iphe motsotswana mafelelong a letšatši le lengwe le le lengwe go naganišiša ka dilo tšeo o di fihleletšego le dinako tša lethabo . Keteka gaešita le diphenyo tše dinyenyane gomme o leboge letšatši leo.

Lenaneo la Dinomoro tša go Ikgokaganya tša Afrika Borwa tša Thušo ka Kgateletšego le go tshwenyega

Adcock Ingram Mogala wa Thušo wa Kgateletšego & Go tshwenyega	0800 70 80 90
Akeso Diiri tše 24	0861 435 787
Mokgatlo wa Bophelo bja Meno wa Kapa	(021) 447 9040, e lego ya go swana le ya
Cipla Mogala wa Thušo wa Bophelo bja Menagano	0800 456 789
Mogala wa Thušo wa Maphelo a Menagano wa Ngaka Reddy	0800 21 22 23
Mogala wa Thušo wa Neteweke ya Tlhokomelo ya Bašomi ba Tlhokomelo ya Maphelo	0800 21 21 21
Mola wa Bophelo	0861 322 322
Mogala wa Thušo wa Tlhaelelo ya go Ipolaya ya Afrika Borwa	0800 12 13 14
Sehlopha sa Kgateletšego le go tshwenyega sa Afrika Borwa	011 234 4837. E
Mogala wa Thušo wa Tlhaelelo ya go Ipolaya	0800 567 567



Template ya Tracker ya Mokgwa

Setlwaedi	M	T	W	T	F	S	S



Thempleite ya Lenaneo la go Itlhokomela

KA SEBELE		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
YA MONAGANO		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
MAIKUTLO		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
YA MOYA		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								



Mafetšo

Re lebogiša ge o phethile puku ya mošomo ya taolo ya kgateletšego ya "Go Hwetša Khutšo Ka Gare" ! Ka go tšea karolo medirong e šomago yeo e neilwego, o gatile megato e bohlokwa ya go laola kgateletšego le go hwetša khutšo ya ka gare . Gopola gore kgateletšego ke karolo e tlwaelegilego ya bophelo, eupša ka maano le mekgwa yeo o ithutilego yona, o ka e sepela ka mo go atlegilego le go e fenywa . Tšwela pele o itlwaetša bokgoni bjo, bo tlwaetše maemo a gago a moswana-noši gomme o amogele bophelo bjo bo tletšego ka go kgotlelela, teka-tekano le khutšo.



4 Buitensingel St, S h o t s h e K l o f
Motse Kapa, Afrika Borwa
8001 ya go
www.nicro.org.za ya go dira bjalo

