

# MEKHOA EA HO SIEELANA SEBAKA SE BOLOKEHILENG LIPAKENG LIKOLONG TSA LIKONYANA NAKONG EA COVID-19

Joalo kaha litsi tse ngata li ntse li boela tšebetsong nakong ena ea koluoa, ho bile le lipotso tse ngata mabapi le hore na ho tla etsoa joang hore bana ba boloke sebaka se bolokehileng lipakeng ka hare ho lihlopha tsa ho ithutela, le ho thusa bana ho khutlela hanyane ka hanyane boemong bo tloaelehileng.

Ka nepo, u le mohlakomeli oa bana kapa mohlakomeli oa bana, u lokela ho latela lipehelo tse fanoeng ke 'muso mabapi le ho buloa ha likolo. Nka nako ea hau u ithute ka lipehelo tseo, u li tsebe hantle. Hlahloba hore na hoa khonahala bakeng sa bahlakomeli ba bana le bana ho qalella ho khutlela motsoetseng ka polokeho.

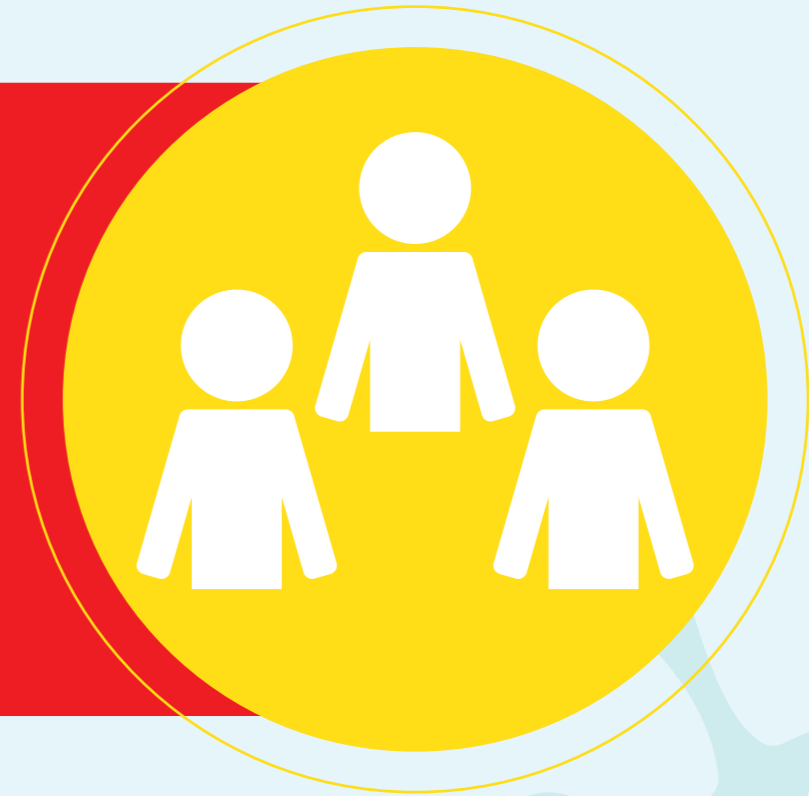
Litsi tse ling tsa tlhokomelo ea bana li ntse li buloa hanyane ka hanyane le ka mekhahlelo. Athe tse ling tsona esale li butsoe li ntse li thusa bana bao batsoali eleng basebetsi ba litlhoko tsa mantlha. Tse ling litsi tsona athe li koetse ha nakoana.

Mona re fana ka tataiso le malebela ao bahlakomeli ba bana ba ka a latelang mabapi le ho boloka sebaka se bolokehileng lipakeng likolong tsa likonyana. Tataiso ena e hlophisitsoe ke Hi Mama mme ea fetoleloa sesothong ke Catholic Relief Services ka tšebeliso 'moho le Network of Early Childhood Development of Lesotho.

## SEBETSA KA PALO E FOKOTSEHILENG EA BANA

01

- Ho sebetsa ka palo e fokotsehileng ea bana ka sehlopheng ho ka thusa ho fokotsa sekhahla sa tšoaetsano, le ho thusa mohlakomeli oa bana ho ba le taolo ka sehlopheng kaha bana ba tla be ba e lekane matsoho. Ka tsela ena, bana, mohlakomeli oa bana, batsoali, le bohle, ba tla be ba sireletsehile kaha menyetla ea phetsetsano ea kokoana-hloko e tla be e fokola haholo. Kaha ha ho bonolo ho khetha bana ba tlang motsoetseng le ba tla lula hae, u ka impumana u tlameha ho hira bahlakomeli ba bana ba eketsehileng le hona ho eketsa palo ea lihlopha tsa ho ithutela.



## SEHLOPHA KA SENG SA BANA SE LULE SE RUTOA KE MOHLAKOMELI OA BANA A LE MONG KA MEHLA

02

- Lebaka la sena ke ho fokotsa menyetla ea ho kopa-kopana ha batho ba fapaneng kaha seo se ka eketsa menyetla ea tšoaetsano.

- Ela hloko ho hlophisa lihlopha tsa bana ka tsela e tla fokotsa ho kopa-kopana. Leka ka-hoohle hore mosebetsi oa bana o se fetohe, ba be sebakeng se tšoanang kamehla. Sena se bohlokoa haholo bakeng sa likoloana tse sebetsang le bana ba lilemo tse fapaneng. Ha u etsa sena, netefatsa hore

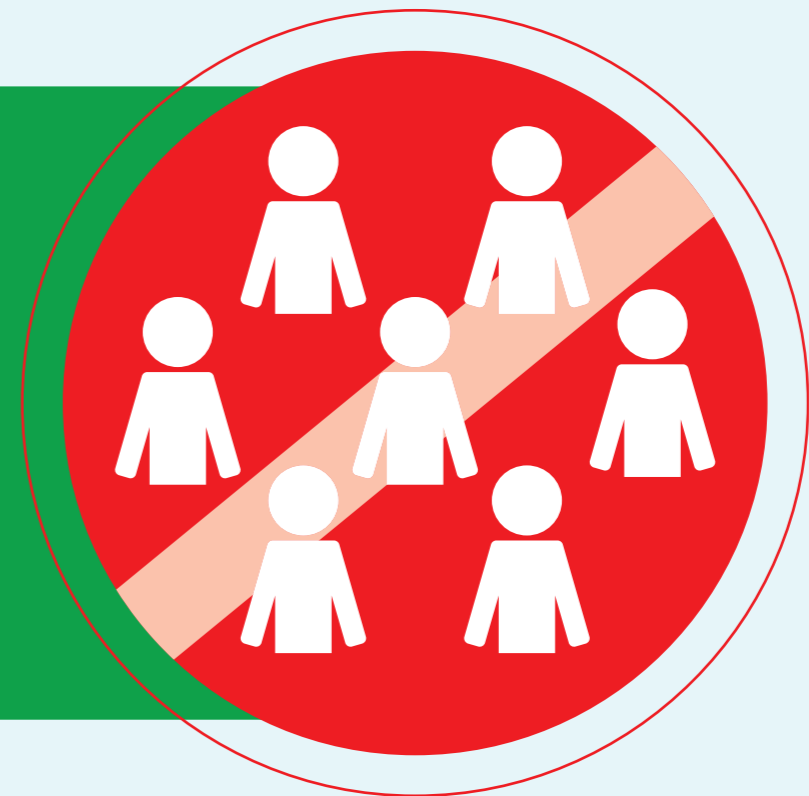


## KHEFUTSA/EMISA MESEBETSI E ETSOANG KA LIHLOPHA

03

- Ka phaphosing ea boithuto ho loketse hore u fokotse menyetla ea hore bana ba kopa-kopane hangata. Ha u rala lenaneo-thuto la letsatsi le letsatsi, le hlophise ka tsela e tla etsa hore bana ba lule ba arohane. Hlophisa hore bana ba be le mosebetsi oo ba ka o etsang ka bomong.

- Neng kapa neng ha boemo ba leholimo bo lumela, bana ba ka sebelisa sebaka se ka ntle se khurumelitsong bakeng sa boithuto.



## BEHA LINA KO TSE FAPANENG TSA HO BAPALLA KANTLE

04

- Lekanya palo ea lihlotšoana tse kantle mabaleng a ho bapala ele ho fokotsa palo ea batho ba fapanyetsanang litsela.

- Netefatsa hore ngoana emong le emong o hlapa matshoho ha a khutlela ka sehlopheng sa boithuto ho tsoa bapala kantle.



## AROHANYA LIBETHE TSA BANA BONYANE KA MAOTO A TŠELETSENG (HA HO KHONAHALA)

05

- Ka nako ena eo lenane la bana le fokotsehileng, leka ho arohanya libethe ka nako ea ho robala.



# MEKHOA EA HO SIEELANA SEBAKA SE BOLOKEHILENG LIPAKENG LIKOLONG TSA LIKONYANA NAKONG EA COVID-19

## 06 KE BANA LE BASEBELETSI FEELA BA LUMELLETSOENG HO KENA KA SEHLOPHENG SA HO ITHUTELA /PHAPOSI EA TLHOKOMELO

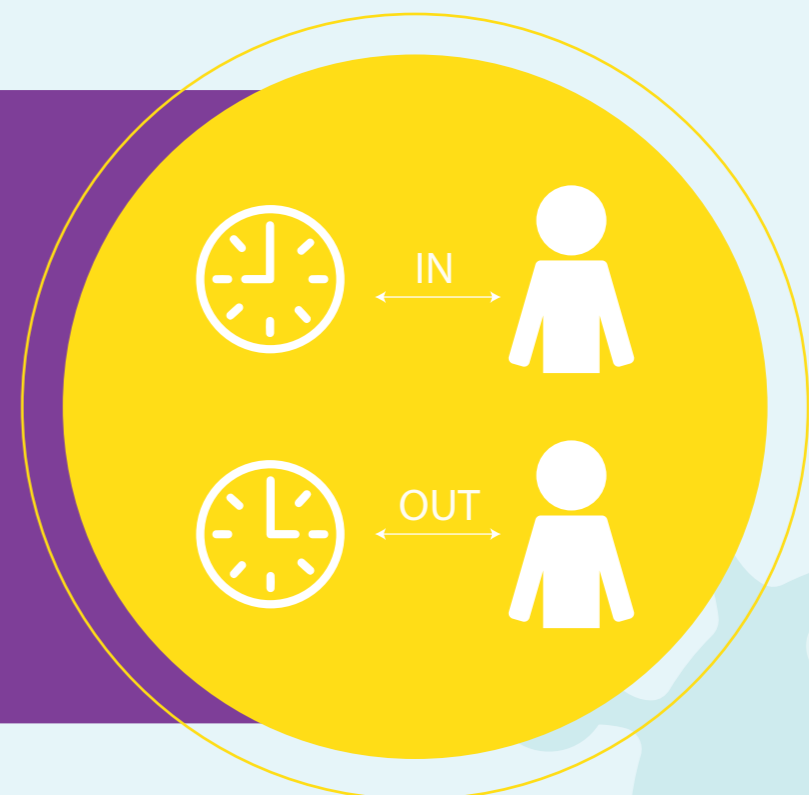
- Hlophisetsa hore batsoali ba tekenele bana ha ba kena le ha ba tsoa keiting ea motsoetseng kapa kantle, ntle le hore ba kene ka hare ho sebakeng sa papali kapa eona phaposi ea thlokomelo ea bana. Sena se fapane haholo le seo batsoali ba se tloaetseng, kahoo, ho romella batsoali setšoantšo sa ngoana ha ase ale ka sehlopheng ho ka thusa ho theola letsoalo la motsoali le ho mo netefaletsa hore ngoana o bolokehile. Bakeng sa batsoali ba senag mehala e amohelang litšoantšo, u ka ba romella molaetsa ka SMS kapa ka mokhoa ofe kapa ofe o lumellanoeng ke motsoetseng le batsoali.

- Haeba oa lelapa la habo ngoana aka a fumaneha a ena le tšoaetso ea COVID -19, khothaletsa motsoali / batsoali ho isa ngoana hlahlobong ea COVID-19 pele a khutlela motsoetseng.



## 07 BEHA LINAKO TSE FAPANENG TSA HO TLISA LE HO LATA BANA

- Fa batsoali linako tse fapaneng tsa ho tlisa le ho lata bana ele ho qoba hore malapa a mangata a fihle ka nako ele 'ngoe. Haeba batsoali ba ka fihlela hong, etsa bonnete ba hore ba sielana sebaka se bolokehileng lipakeng. Ba arohane bonyane ka maoto a tšeletseng.



## 08 NKA BANA MOCHESO NAKONG EA HO FIHLA

- Netefatsa hore ha hona ngoana ea nang le mocheso o phahameng ha bana ba fihla motsoetseng ele ho etsa bonnete ba hore ha hona eaka tlisang bokulo.

- Matichere, 'moho bahlokomeli ba bana le bona ba lokela ho hlahlojoa mocheso.

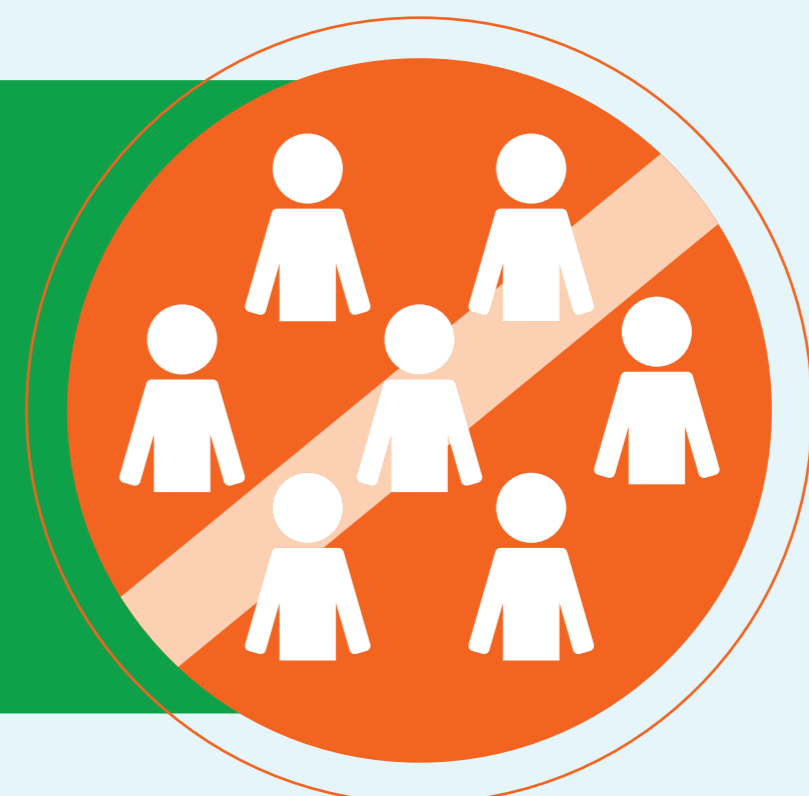
- Haeba oa lelapa la habo ngoana aka a fumaneha a ena le tšoaetso ea COVID -19, khothaletsa motsoali / batsoali ho isa ngoana hlahlobong ea COVID-19 pele a khutlela motsoetseng.



## 09 HLAKOLA KAPA U CHECHISE MERALO ENENG ESE E ENTSOE

- Emisa liphutheho/ likopano ho fihlela u bona ho bolokehile hore lika tsoelapele.

- Bakeng sa liphutheho tsa basebetsi ba motsoetseng /setsi kapa batsoali, ela hloko ho boloka sebaka se bolokehileng lipakeng.



## 10 SEBELISA LIMONKOANA (HA LILEMO TSA BANA LI LUMELA)

- Polokeho ea bana, bahlokomeli ba bana le malapa e ka sehlohlolong ho motho e mong le e mong, ka hoo etsa bonnete ba hore bana ba ka tlaase ho lilemo tse peli ha ba roale limonkoana, ka ha sena se ka etsa hore ba bupetsane.

- Haeba setsing sa hau ho roala limonkoana, ebile hona le bana ba baholoanyane, ba roese tsona, 'me o etse bonnete ba hore ba li roala ka nepo ba bile ba hlapa matsoho nako le nako.



## 11 MATLAFATSA LITLOAELO TSA HO HLAPA MATSOHO LE HO HLOEKISA LISEBELISOA

- Tloaetsa bana ho hlapa matsoho ka metsi a phallang, a hloekileng le sesepa.

- Hloekisa libapalisoa khafetsa, ka metsi a futhumetseng le sesepa.

- Bana ba ka rutoa ka COVID-19 le ho boloka bohloeki ka mokhoa oa pale, ho taka, joalo joalo.



# MEKHOA EA HO SIEELANA SEBAKA SE BOLOKEHILENG LIPAKENG LIKOLONG TSA LIKONYANA NAKONG EA COVID-19

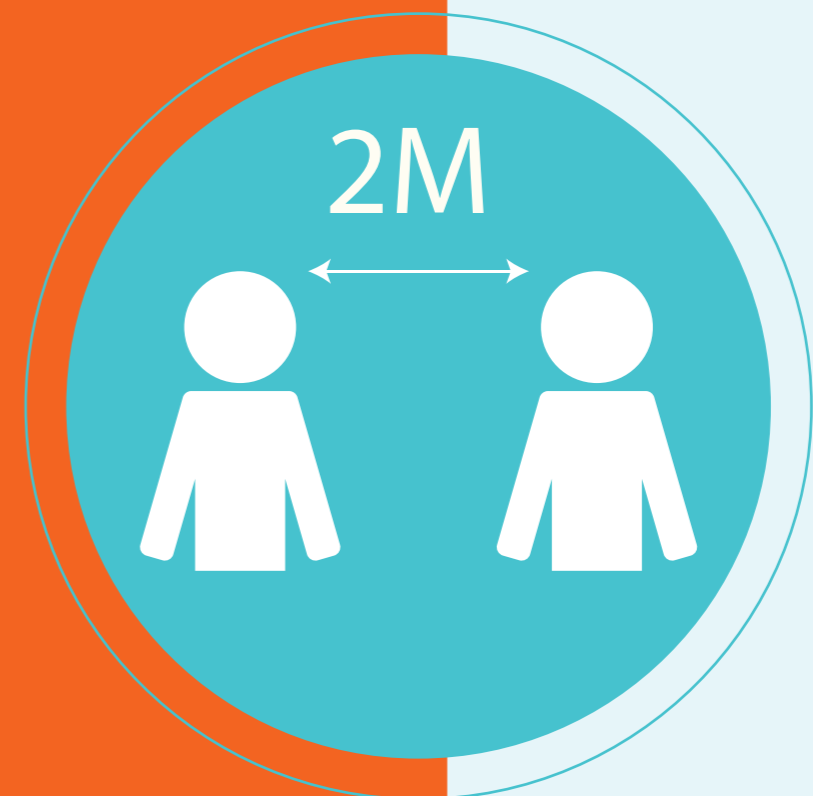
## ETSA MASAKANA BAKENG SA HO BOLOKA SEBAKA LIPAKENG TSA BANA

- Hoba le palo e tlaase ea bana ka hare ho sehlopha ho fana ka monyetla oa ho hlophisa sebaka ka tsela e lumellang ho boloka sebaka sebolokehileng lipakeng tsa barutoana empa ba ntse ba buisana le hona ho ithuta 'moho.

- Ho ipapisitsoe le bohlo ba phaposi ea ho rutela bana, lilemo tsa bana, le lenane la barutoana bao motsoetseng o nang le bona, u ka arola ntlo ea ho ithutela likaroloana ho abela moithuti e mong le emong sekhutloana moo a ka behelang lisebelisoa tsohle tseo a li hlokang. U ka etsa likhutloana ka mokhoa oa ho tsoaea ka peche faatše. U ka kopa bana ho u thusa ho ngola mabitso a bona kahare ho likhutloana tsa bona. Leka ho aba libapalisoa ka mokhoa o lekanang ka hare ho likhutloana tsohle. Fana le ka lisebelisoa tse ling tse ka thusang barutoana ho chorisana kelello. Mohlala oa lintho tse ka fanoang ke libuka, lipampiri, mekeraeone, likoloeana, mapolanka a manyenyane a sebelisoang ho papala, joalo joalo. U ka beha tafole kapa shelefo ea libuka ho arola likhutloana empa e ntse e lumella barutoana ho bonana le ho papala 'moho ba ntse bale ka hare ho likhutloana tsa bona. Ho tla ba thatanyana ho boloka barutoana kahare ho likhutloana tsena, empa ha u ka ba fa monyetla oa hore baipapalle ka hare ho tsona ka bolokolohi, ba buisane ba ntse bale hole ba tla tloaela ka pele. Ho etsa sena ho bohlokoa haholo, 'me ho ka thusa bana ho rata likhutloana tsa bona. Ha barutoana ba tloaela mokhoa ona o mocha oa ho papalla ka likhutloaneng, mohlokomeli oa bana aka khothaletsa barutoana ho etsa papali e bulohileng. Mohlokomeli oa bana a etse hore barutoana ba phathahane ka likhutloaneng, ho lule ho na le seo ba se etsang.

- Bana le bona ba ka tla le limmete tsa bona ho tsoa hae, mme bohlokomeli ba bana ba ka sebelisa tsona ho etsa likhutloana kantle kapa kahare ho phaposi ea ho rutela. Batsoali ba ka etsa limmete tsena e le karolo ea liketsahalo / lintho tseo lelapa le li etsang ho qeta nako 'moho. Motsoetseng le teng ho ka etsoa limmete tsena ele karolo ea ha ho etsoa libapalisoa.

12



## ENA KE MEHLALA HO TSOA HO EDUCARE CHILDREN'S CENTRE, EO BAHLOKOMELI BA BANA BA KA E SEBELISANG HO BOLOKA SEBAKA LI PAKENG TSA BARUTOANA KA HARE HO LIHLOPHA TSA HO RUTELA.



1. Ngoana e mong le emong abe le setšelo sa hae. Litšelo tsena lia bonaletsa ho etsa hore ho be bobebe ho bona se tšetsoeng kahare.



2. Litafole li ka aroloa ka tsela ena, ho abela bana likhutloana.

## BATSOALI BA KA THUSA JOANG?

Nakong eo barutoana ba khutlelang motsoetseng ho ka ba le maikutlo a tšabo le ho tšoenyeha. Sebetsa 'moho le malapa ho thusa bana. Haeba e le ntho e bobebe, khothaletsa batsoali ho etsa lintho tseo bana ba li etsang motsoetseng ha ba le hae. Sena se tla theola letsoalo hobane bana ba tla be ba tseba na ba lebeletsoe ho etsa eng motsoetseng. Bua le bana ka mehala ea thekeng kapa u ka sebelisa mekhoa ea marang-rang ea ho bua le bona (Video Call) e le hore batle 'ne ba u tsebe le ho boloka likamano tseo le nang le tsona. Leka hore u buisane le batsoali hore ba 'ne ba bue le bana ka taba ea ho khutlela motsoetseng e le hore e tle e fokotse letsoalo ho bana. Sena se tla thusa bana ho tseba hore motsoetseng ke moo ho sireletsehileng e bile holeng monate. Batsoali ba netefaletse bana hore ba tla tla ho tla ba lata motsoetseng.

Ha joale ke nako ea liqholotso le liphetofo tse potlakileng. Hlokomela hore liphetofo tseo li ka ama malapa, bana, bahlokomeli ba bana le sechaba kaofela, ha lefatše le ntse le leka ho khutlela setloaeling. Matsoalo a phahame le maikutlo a phahametse holimo hobane joale re batla hore lintho li khutlele setloaeling. Nka nako ho loha matsapa a ho etsa lintho ka mokhoa o sireletsehileng le ka mokhoa o bolokehileng e le ho thusa hore reeng pele 'moho.

