

Fahadiovan'ny tontolo manodidina

Famaritana

Ny fahadiovan'ny tontolo manodidina dia miompana amin'ny fitantanana ny fahadiovan'ny manodidina ny trano fonenana sy ny tanàna : toeram-patsakana sy ny kabone, ny fanariana fako sy ny rano maloto, ny toeram-pidiovana ary ny tontolo iainana.

Misy fiantraikany tsara amin'ny fahasalamana ny firindran'ireo.





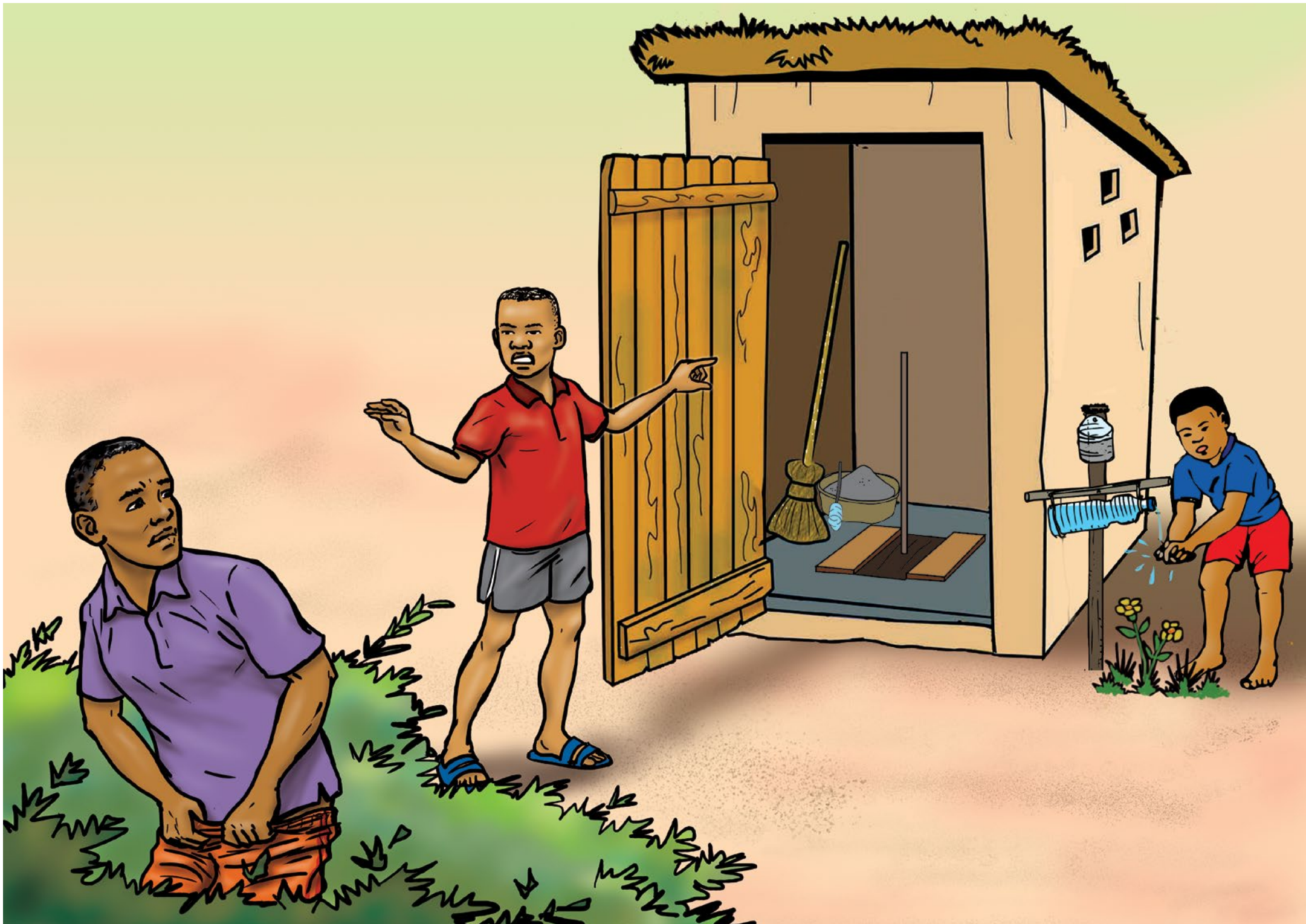
« Aza avela hiandrona ny rano maloto »

TOMBONTSOA :

- Tsy manangona bibikely mpitondra aretina
- Madio ny rivotra sy ny tanàna
- Manatsara ny fahasalamana sy ny tontolo iainana

TOROHEVITRA :

- Asio tatatra fivarinan'ny rano
- Fafàò ny rano miandrona
- Mampiasà tangorom-bato



« Mampiasà kabone madio sy ara-pahasalamana »

TOMBONTSOA :

*Tsy mihinan-tay tsy fidiny sy tsy mampihinan-tay ny hafa
Miaro amin'ny fiparitahan'ny tay sy ny amany izay mahatonga aretim-pi-
valanana
Mitandro ny fahadiovan'ny tontolo iainana
Voaro ny hasin'ny maha-olona*

TOROHEVITRA :

- *Aza mangery ankalamanjana intsony*
- *Asio sarony ny lavaka tsy ahafahan'ny lalitra mivezivezy*
- *Asio lavenona ao anaty lavaka hamono ny olitra sy hanala ny fofona
Alatsaho anaty lavaka ny taratasy avy nampiasaina
Aza avela hiparitaka ny salakan-jaza avy nampiasaina*
- *Sasao amin'ny rano sy ny savony ny tanana rehefa avy mangery*
- *Mampiasà kabone madio vita avy amin'ny fitaovana misy eo an-toerana*



« Diovy ny manodidina ny tanàna »

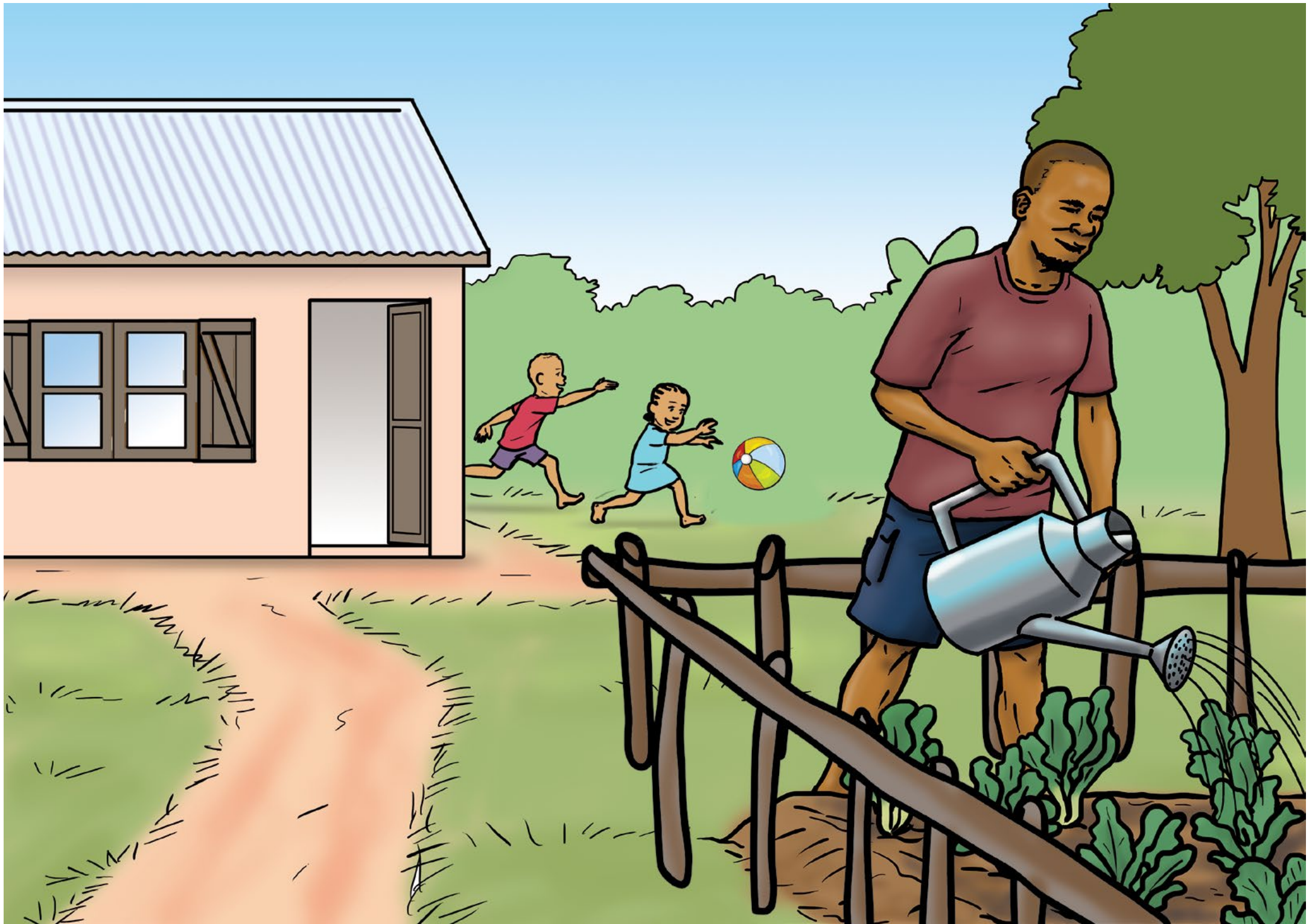
TOMBONTSOA :

- Miaina anaty tontolo madio sy voakajy lavitra ny aretina
- Tsy misy ny biby toy ny voalavo, parasy, moka,...

Mahazo zezika

TORO-HEVITRA :

- Doroy na alevono ny fako
- Manaova tatatra anariana ny rano maloto
- Manaova tangorom-bato atao fanariana ranon-dolana
- Manaova lavaka fanariam-pako
- Saraho ny fako mety levona sy ny tsy mety levona
- Tapaho ny lobolobo, totofy ny rano miandrona



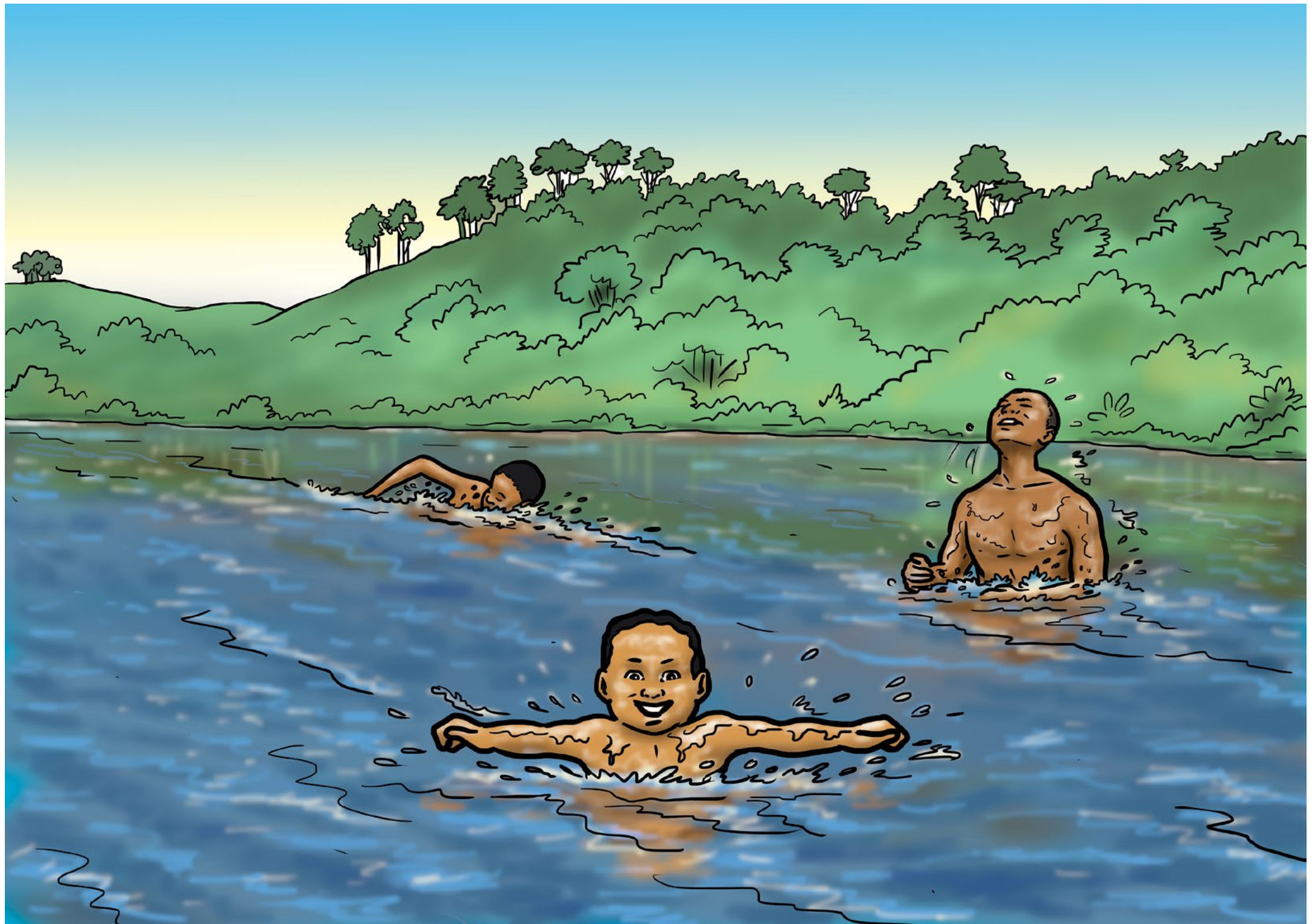
« Voleo zava-maitso manakaiky ny trano »

TOMBONTSOA :

- Mba tsy hidiran'ny vovoka any an-trano
- Fahafinaretan'ny maso
- Ahazoana rivotra madio
- Saina milamina
- Tontolo iainana madio ara-pahasalamana

TOROHEVITRA :

- Manaova zaridaina dia kolokoloy



« Aza milona na mandro amin'ny rano na renirano tsy azo antoka »

TOMBONTSOA :

- Tsy mahazo aretin-koditra, bilarziozy, aretim-pivalanana, homamiadan'ny tatavia

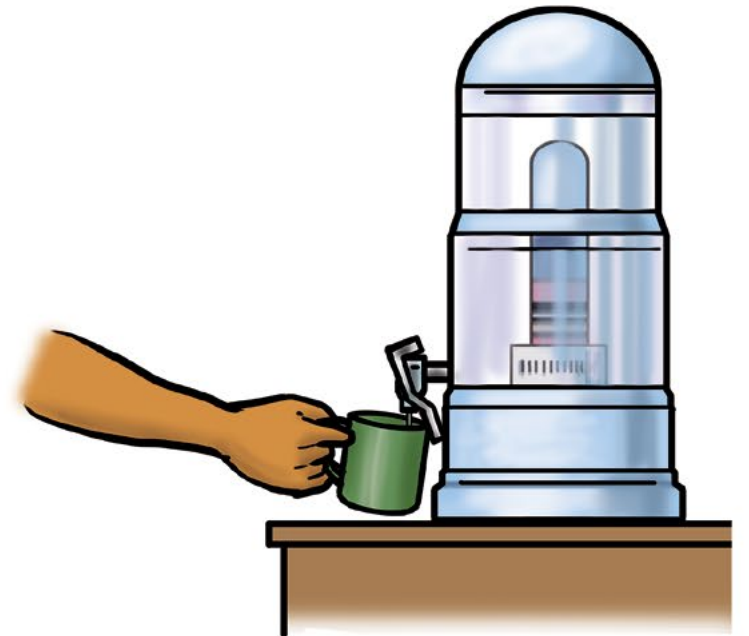
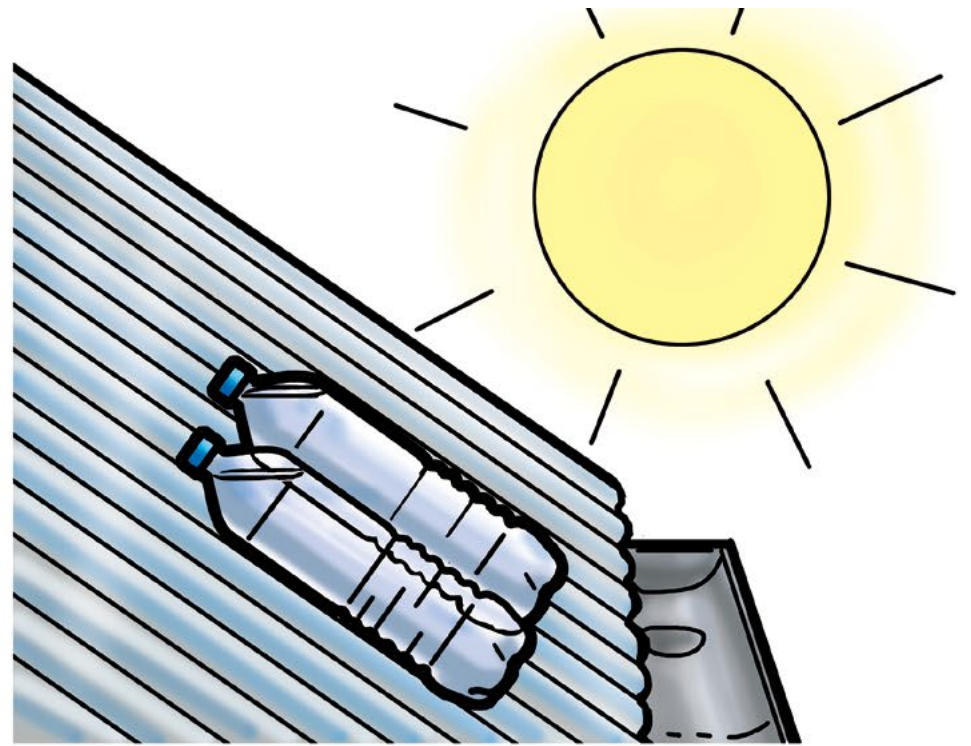
TOROHEVITRA :

- Any amin'ny toeram-pidiovana sy rano azo antoka no midio

FAHADIOVANA ARA-TSAKAFO

Famaritana

Tsy afaka misaraka ny fahadiovan'ny rano sy ny sakafo (manta sy masaka). Ny fitandrovana ny fahadiovan'ny rano dia manomboka eny amin'ireny toerana famatsiana rano ireny (paompy, vovo, ...), eny am-pitondrana ary ny fitehirizana azy ao an-trano. Ny fahadiovan'ny sakafo dia manomboka eo am-pikarakarana mandra-pahatonga azy any am-bavan'ny mpihinana. Amin'ireo dia tandrovina hatrany ny tsy hidiran'ny loto sy otrik'aretina amin'ny rano sy sakafo. Ny fitambaran'ireo fihetsika, na fikarakarana ilaina hahazoana fahasalamana ireo no atao hoe “ fahadiovana ara-tsakafo ”.



“ Arovy amin’ny loto sy ny bibikely ny rano avy any am-patsakana mandra-pampiasana azy ”

TOMBOTSOA :

- Voasoroka ny aretim-pivalanana

TOROHEVITRA :

- Sarony mandrakariva ny fitaovam-patsakana

- Tehirizo tsara anaty fitoerana madio sy misarona ny rano

- Tovozy amin ny fitaovana madio

- Kajio mandrakariva ny fitaovana fakana rano (seau, bidon,...)



“ Arovy amin’ny loto sy ny bibikely ny rano avy any am-patsakana mandra-pampiasana azy ”

TOMBOTSOA :

- Voasoroka ny aretim-pivalanana

TOROHEVITRA :

- Sarony mandrakariva ny fitaovam-patsakana

- Tehirizo tsara anaty fitoerana madio sy misarona ny rano

- Tovozy amin ny fitaovana madio

- Kajio mandrakariva ny fitaovana fakana rano (seau, bidon,...)



“ Diovy amin’ny rano sy savony ny fitaovana rehetra ampiasaina amin’ny sakafo “

TOMBOTSOA :

- Voasoroka ny aretim-pivalanana

TOROHEVITRA :

- Soloy matetika ny rano hanasana ny fitaovana

- Sasao amin’ny rano sy savony ny fitaovana rehetra mifampikasoka amin’ny sakafo

- Mampiasà rano mafana ho fanalana ny menaka amin’ny fitaovana



“ Sasao mandrakariva ny sakafo alohan’ny hikarakarana azy ”

TOMBOTSOA :

- *Ho antoky ny fahasalaman’ny ankohonanao*

TOROHEVITRA :

- *Sasana amin’ny rano madio ny sakafo mialohan’ny hihinanana azy*
- *Sasana tsara ny tahony sy ny ravin’ny anana alohan’ny hitetehana azy*



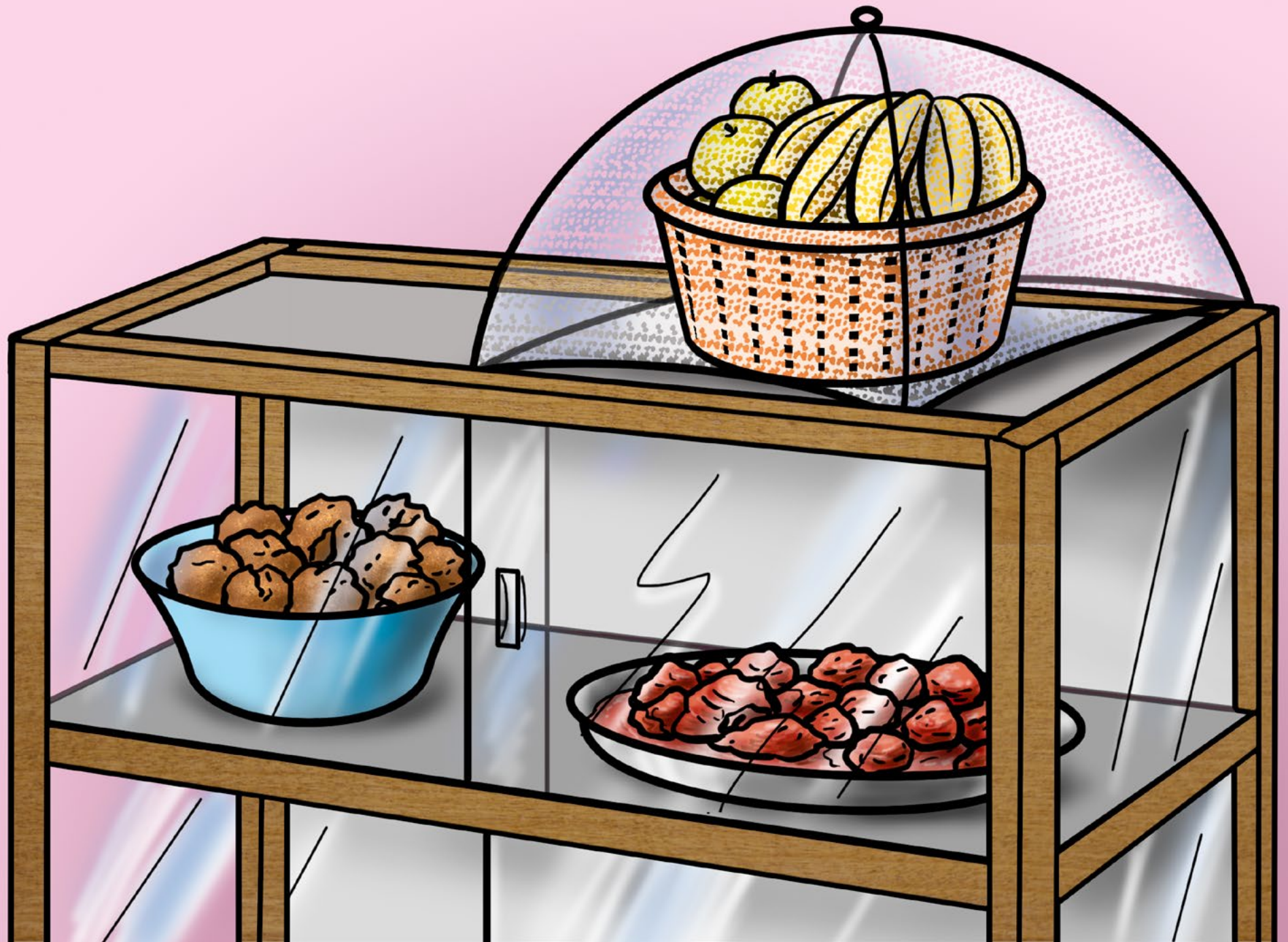
“Mihinana sakafo azo antoka”

TOMBOTSOA :

- Ho antoky ny fahasalaman'ny ankohonanao.

TOROHEVITRA :

- Sasàna sy diovina tsara ny toerana sy ny fitaovana rehetra mifampikasoka amin'ny sakafo.
- Saronana tsara ny sakafo mandra-pihinanana azy.
- Atao masaka tsara ny hena, ny voa-maina, ny hanikotrana ary ny ronono.
- Sakafo vaovao hatrany no karakaraina (mayonnaise . . .).
- Fadina ny mihinana sakafo lany andro.
- In-droa ihany no azo ampiasaina ny menaka avy nanendasana.



“Tehirizo amin’ny toerana voatokana sy madio ny sakafo”

TOMBOTSOA :

- *Miaro amin’ny fiparitahan’ny loto entin’ny rivotra sy ny lalitra ny sakafo madio voatokana amin’ny toerana azo antoka.*

TOROHEVITRA :

- *Arovy amin’ny bibikely ny sakafo ary alaviro amin’ny biby fiompy ny toerana fikarakarana.*
- *Sarahana ny toerana fitehirizana ny sakafo manta sy masaka.*
- *Atao amin’ny toerana madio sy maina lalandava ny sakafo.*



“ Arovy amin’ny loto ny hani-masaka amidy “

TOMBOTSOA :

- *Miantoka ny fahasalaman’ny mpanjifa.*

TOROHEVITRA :

- *Ataovy anaty vitrine misarona ary raiso amin’ny fitaovana*
- *Lanjalanjao ny habetsahan’ny sakafo izay tokony hamidy.*

FAHADIOVAN'NY TOERAM-PONENANA

Famaritana

Ny atao hoe toeram-ponenana dia ny trano ipetrahana. Ny fahadiovan'ny toeram-ponenana dia ny tsy fisian'ny fako sy ny vovoka ao anaty trano milamina.



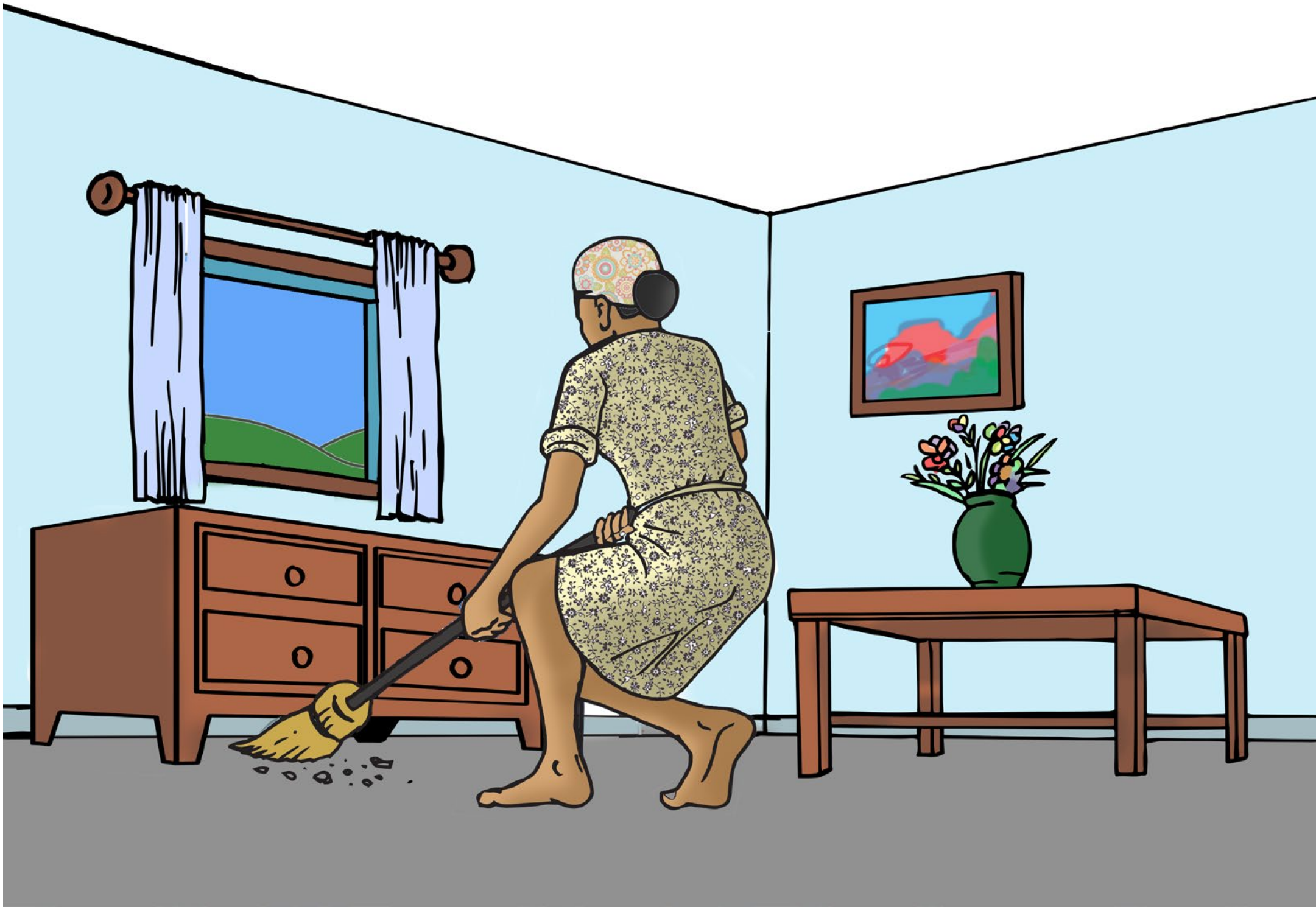
“ Akopahy isan’andro, sasao matetika ary atapio masoandro ny lamba firakotra hiarovana amin’ny ny aretina azo avy amin’ny bibikely manorisory “

TOMBOTSOA :

- Matory am-pilaminana, lavitry ny fofona sy ny biby kely toy ny parasy, haofotsy, kongona.

TOROHEVITRA :

- Mamoaka hafanana sy hatsembohana ny olombelona rehefa matory, noho izany dia miteraka fofona sy fitoeran’ ny bibikely ny lamba firakotra sy ny fandriana.



“ Fafao isan’andro ny trano, ny any ambanin’ny fanaka isan-ka-razany sy ny eny amin’ny zoron-trano “

TOMBOTSOA :

- *Trano milamina sy madio, mitondra filaminan-tsaina.*
- *Misoroka ireo aretina azo avy amin’ny loto sy vovoka ary ny bobongolo.*

FANAMPIM-PANAZAVANA :

- *Ny trano tsy voadio dia manangona loto, mitarika biby toy ny voalavo , pa-rasy... izay miteraka aretina..*



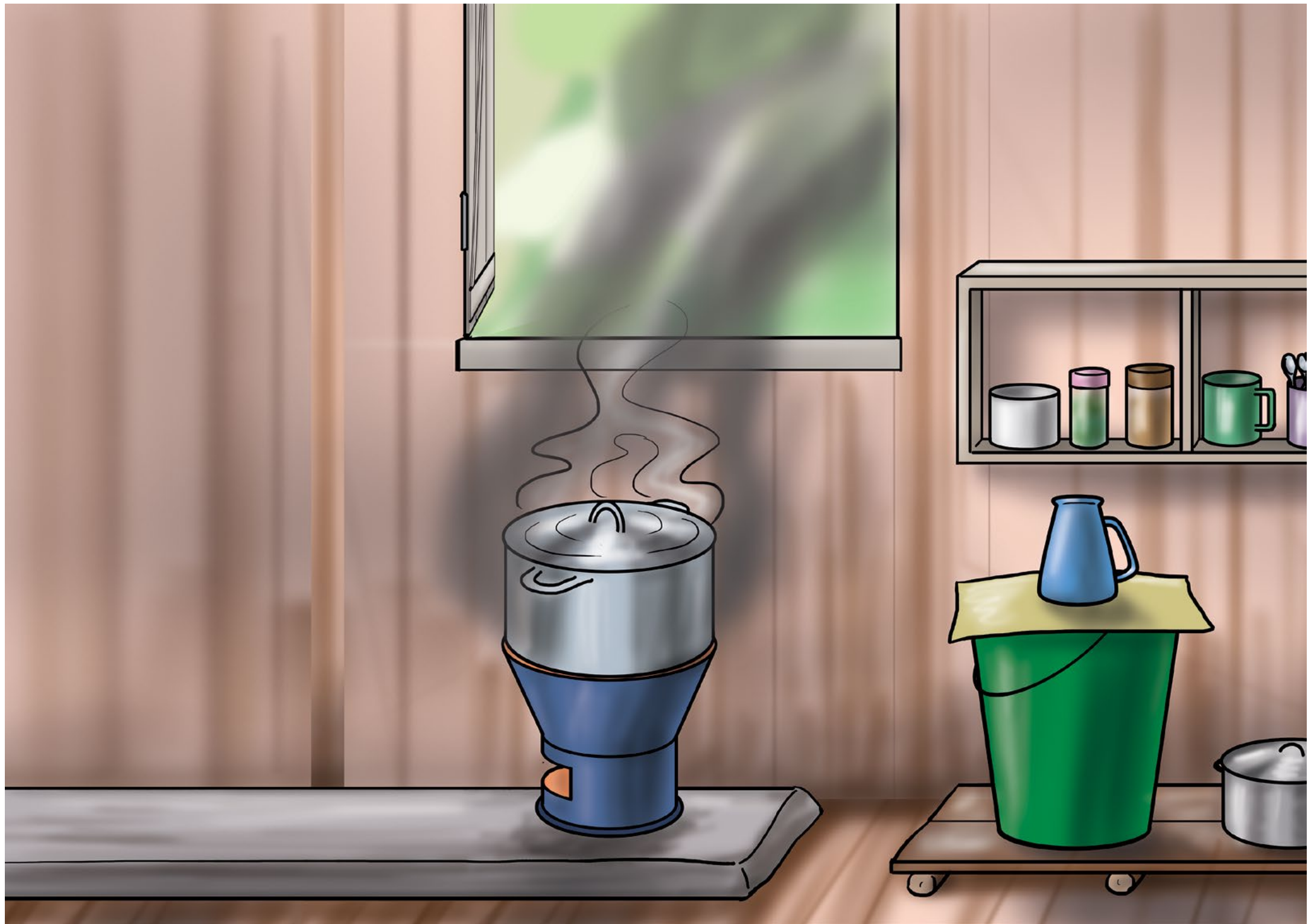
“ Aza mitahiry fako, ario avy hatrany ny zavatratsy ilaina intsony “

TOMBOTSOA :

- Trano milamina sy madio, mitondra filaminan-tsaina.

FANAMPIM-PANAZAVANA :

- Ny fako sy ny korontan'entana efa tsy ilaina dia mitarika biby toy ny voalavo, parasy, moka... izay mitarika aretina



“ Sokafy midanadàna ny trano rehefa mahandro sakafo, hivoahan’ny setroka “

TOMBOTSOA :

- Lavitry ny aretin’ny taovam-pisefoana indrindra fa ny zaza.

TOROHEVITRA :

- Ny setroka avoakan’ny fatana dia miteraka aretin’ny taovam-pisefoana sy areti-maso. ilaina noho izany ny fivezivezen’ny rivotra ao an-trano hivoahan’ny setroka sy ny fofona.



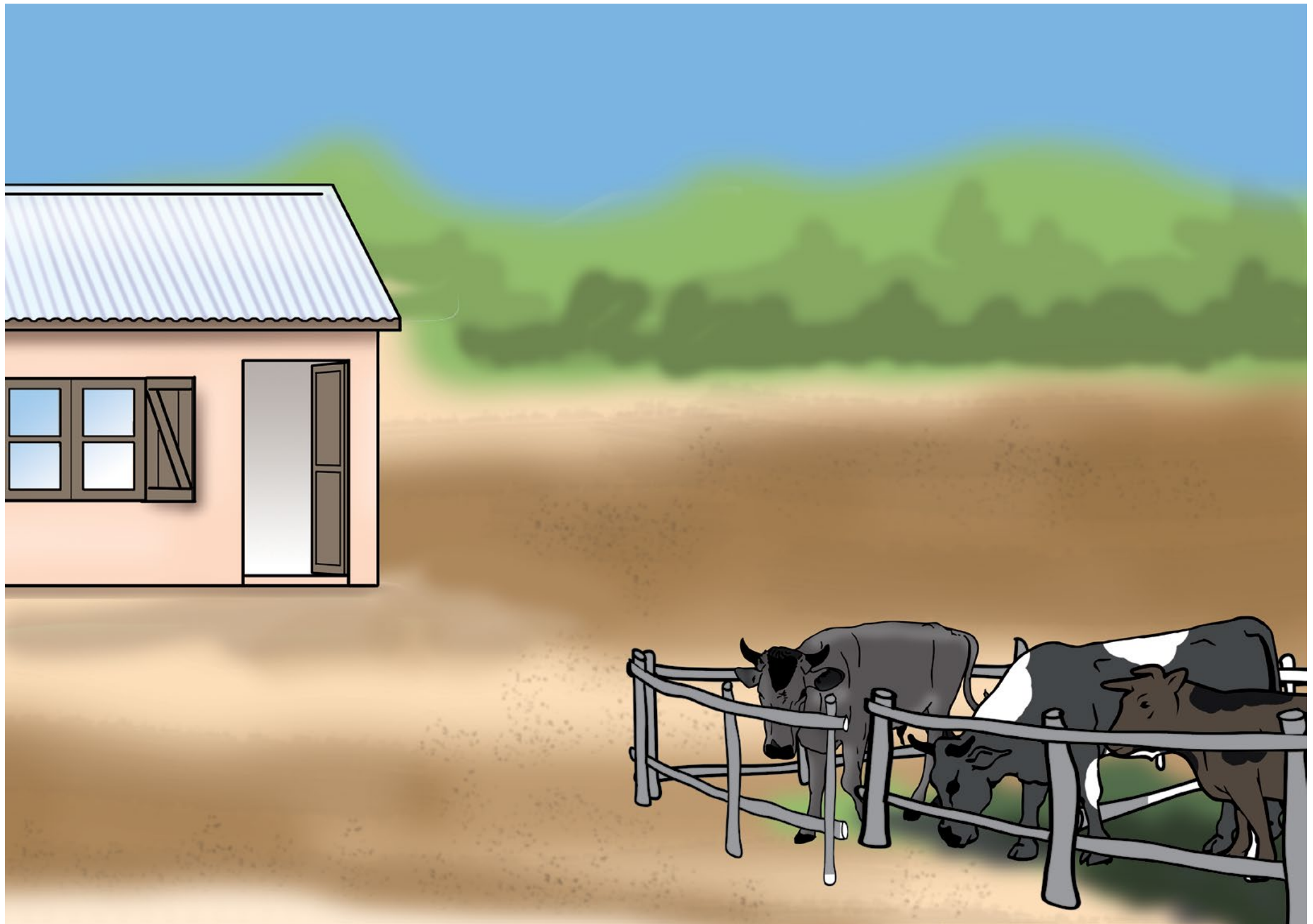
“Diovy avy hatrany ny fitaovana sy ny toerana avy nihinanana rehefa avy misakafo “

TOMBOTSOA :

- *Trano milamina, mitondra filaminan-tsaina ary lavitry ny aretina toy ny pesta,...*
- *lalana amin'ny fisian'ny biby kely mpamindra aretina.*

TOROHEVITRA :

- *Diovina avy hatrany ny fitaovana avy nihinanana.*
- *Fafana ny toerana avy nisakafoanana.*



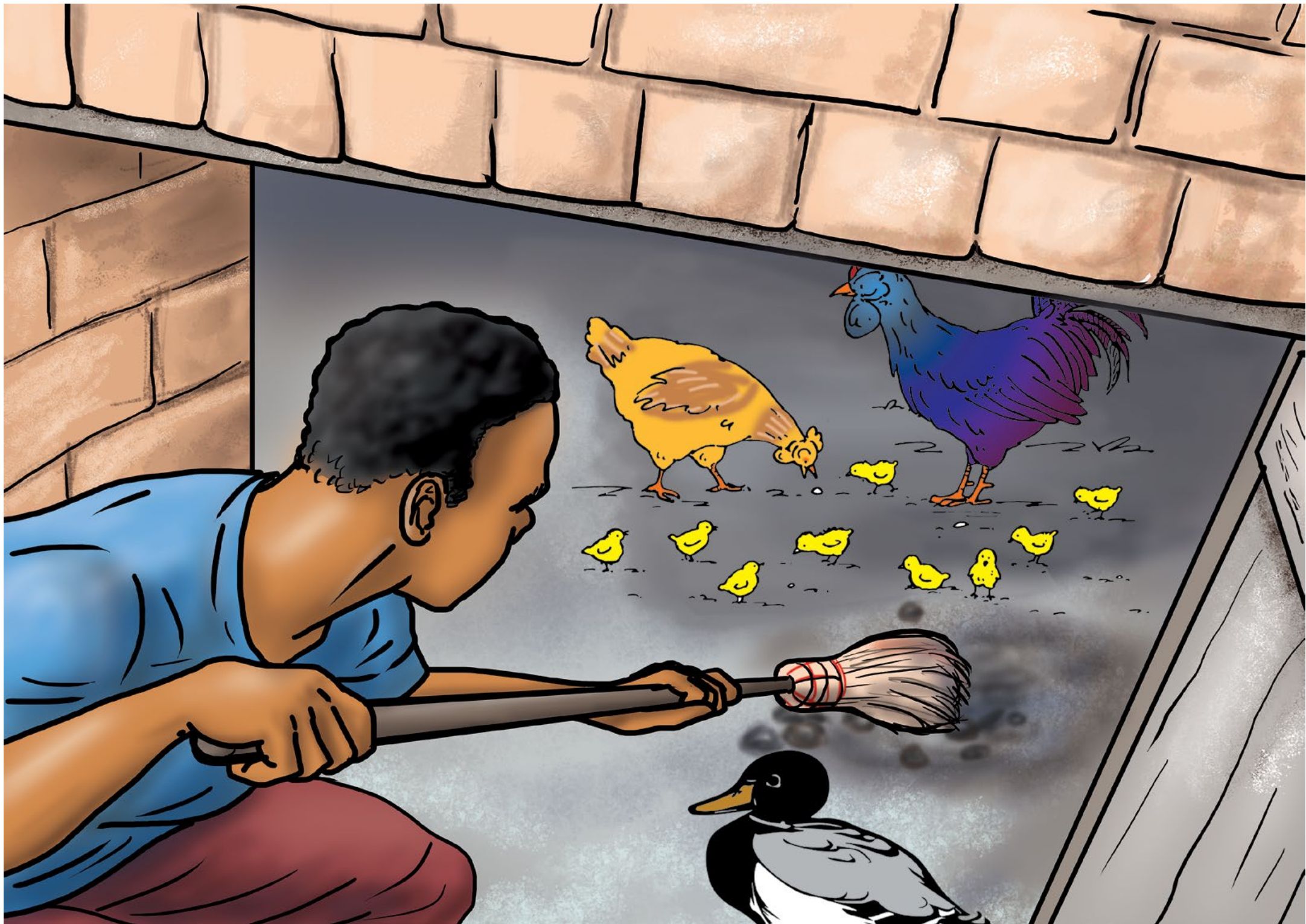
“ Atokano toerana ny biby fiompy hisorohana ny aretina azo avy aminy “

TOMBOTSOA :

- Misoroka ny fifindran'ny aretin'ny biby mankany amin'ny olona
- Mitondra filaminan-tsaina.

TOROHEVITRA :

- Misoroka ny fifindran'ny aretin'ny biby mankany amin'ny olona
- Mitondra filaminan-tsaina.



“Diovy matetika ny fitoeran’ny biby fiompy”

TOMBOTSOA :

- Fahasalamana ho an’ny rehetra (biby fiompy sy ny olona).

TOROHEVITRA :

- Aza avela hiangona be ny loto.

FAHADIOVAN'NY VATANA

Famaritana

Ny fanadiovana ny vatana dia hetsika tsotra tokony hatao isan'andro itandrovana ny fahasalamana.

Ny fanadiovana ny vatana dia mahasahana :

- ny fandroana tanteraka**
- ny fanasana tanana amin'ny rano madio sy savony na lavenona**
- ny fanadiovana ny ati-vava sy ny nify**
- ny fitantanana ny fadimbolana**



« Sasao isan'andro amin'ny rano madio ny vatana »

TOMBOTSOA :

- Manala ny hatsembohana sy ny loto mijanona eo amin'ny hoditra, indrindra rehefa avy manao fanatanjahantena sy mampiasa vatana be
- Mampahazo aina sy ho fahafinaretan'ny vatana
- Misoroka ny areti-mifindra toy ny lagaly, ny hodi-potsy, ny farasisa,..
- Miaro @ bibikely (haofotsy, kongona, tsingogotra, morpion,.....
- Miaro amin'ny aretina maro toy ny homamiadan'ny tatavia ny fandroana amin'ny rano misy bilariziaozy.

TOROHEVITRA :

- Manala ny hatsembohana sy ny loto mijanona eo amin'ny hoditra, indrindra rehefa avy manao fanatanjahantena sy mampiasa vatana be
- Mampahazo aina sy ho fahafinaretan'ny vatana
- Misoroka ny areti-mifindra toy ny lagaly, ny hodi-potsy, ny farasisa,..
- Miaro @ bibikely (haofotsy, kongona, tsingogotra, morpion,.....
- Miaro amin'ny aretina maro toy ny homamiadan'ny tatavia ny fandroana amin'ny rano misy bilariziaozy



« Sasao isan-kerinandro amin'ny rano madio sy savony ny volo »

TOMBOTSOA :

- Lalana amin'ny aretin'ny hodi-doha toy ny angadrano, ny fofona ratsy ary ny bibikely toy ny hao
- Hanalana ny hatsembohan'ny volo
- Salama ny volo rehefa sasana.

TOROHEVITRA :

- Lemana ny volo, hosorana savony, kosehina tsara, kobanina tsara amin'ny rano madio mandrapialan'ny savony, raha ilaina dia averina indroa izany
- Mila karakaraina tsara ny volo araka izay azo atao (hogoina, randranina, asiana menaka,...)



« Sasao matetika amin'ny rano sy savony na lavenona ny tanana »

TOMBOTSOA:

- Miaro amin'ny fidiran'ny mikraoba any am-bava rehefa mihinana na rehefa mampiditra tanana any am-bava, indrindra fa ny zaza.
- Hisorohana ireo aretina maro toy ny aretim-pivalanana, ny lefan-kozatra, ny gripa, ny sery sns.

TOROHEVITRA :

Dingana 6-ny fanasana tanana	Fotoana fototra anasana tanana
<ol style="list-style-type: none">1. Iemana amin'ny rano aloha ny tanana hatramin'ny tonon-tànana2. Hosorana savony tsara3. Kosehana mandritra ny 10 ka hatramin'ny 15 segondra4. Kosehana tsara ihany koa ny felan-tànana, ny vohon-tànana, ny tonontanana ary ny elakelan-dratsan-tànana sy ny atihoho ;5. Kobanina tsara amin'ny rano madio avy eo ny tànana rehetra6. Ahifika ho mainan'ny rivotra	<ol style="list-style-type: none">1. Alohan'ny hikarakarana sakafo,2. Alohan'ny hisakafoanana,3. Alohan'ny hampinonoana sy hanomezana sakafo ny zaza,4. Rehefa avy milalao5. Rehefa avy any kabone,6. Rehefa avy manolo zaza



« Tapaho ny hoho rehefa lava fa mitahiry loto »

TOMBOTSOA :

- Mora diovina kokoa ny tanana raha fohy ny hoho
Tsy mandratra sy tsy mitahiry loto ny hoho fohy.

TOROHEVITRA :

- Ny tsirairay ao an-tokantrano no tokony hanapaka hoho
Raha tsy misy « coupe-ongle », dia hetry ampiasaina .



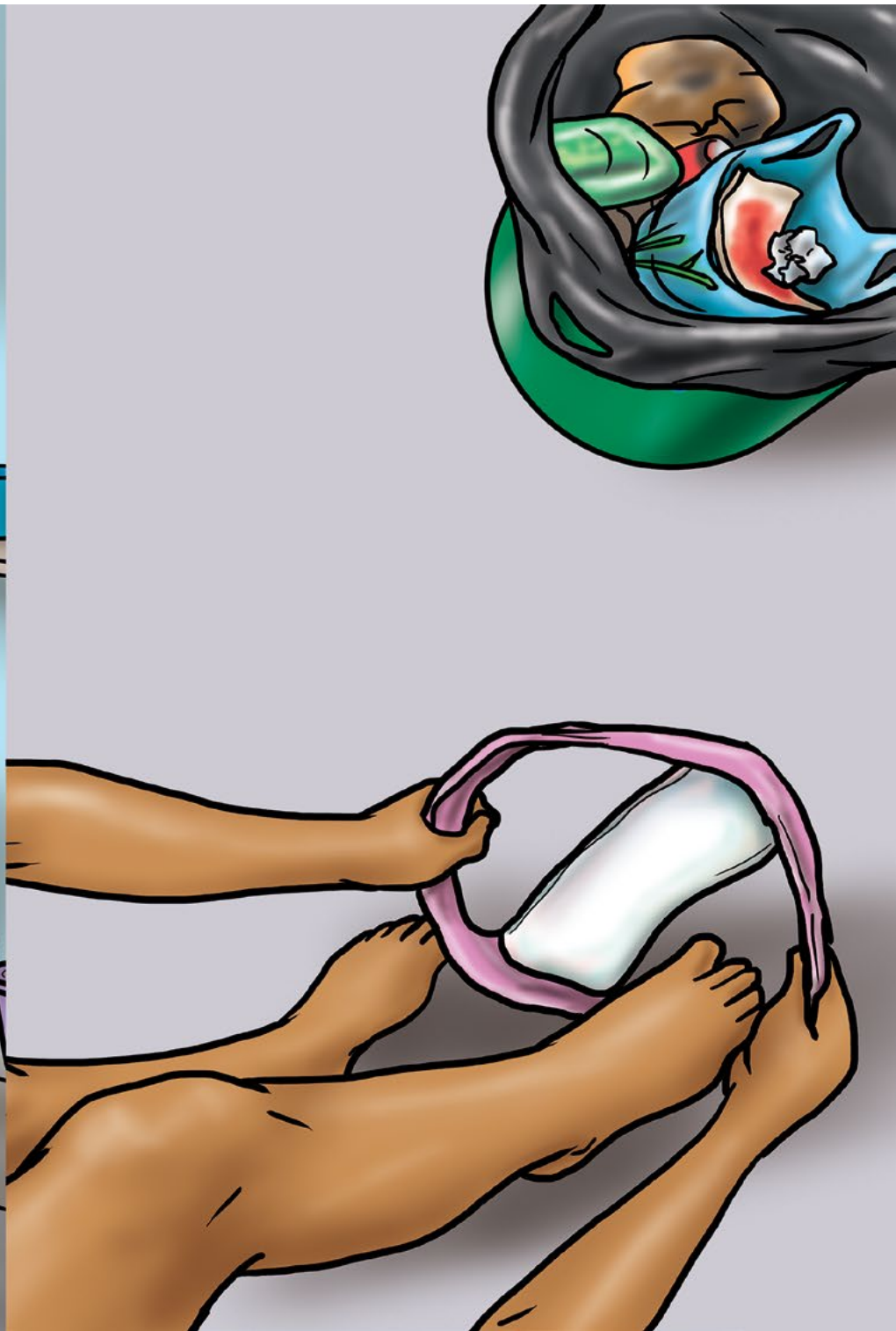
« Borosio indroa isan'andro farafahakeliny ny nify hahasalama »

TOMBOTSOA :

- lalana amin'ny fahasimban'ny nify sy ny fofom-bava
- Mariky ny fahadiovana
- Mampitombo ny endrika
- Mitazona ny fahasalaman'ny vavony sy ny tsinay ary ny fo.

TOROHEVITRA :

- Farafahakeliny, avy misakafo maraina sy alohan'ny hatory no tsara miborosy nify
- Mampiasa akora fanadiovana nify toy ny dentifrice na arina na fary, sns
- Borosy nify iray ho an'olona iray
- Soloina isaky ny telovolana ny borosy nify hahasikotra tsara ny loto sy ny mikraoba ao amin'ny nify
- Telo minitra farafahakeliny ny faharetan'ny fiborosiana nify.



“ Sasao madio ny fivaviana, indrindra mandritra ny fadimbolana, hisorohana ny fiparitahan’ny mikraoba “

TOMBOTSOA :

- Miala ny fofona sy ny disadisa ateraky ny fadim-bolana
- Mampahazo aina
- Iarovana ny fivaviana tsy haratra sy idiran’ny mikraoba
- Lalana amin’ny aretin’ny fivaviana.

TOROHEVITRA :

- Voajanahary ny fadimbolana , Tsy aretina, tsy mampatahotra ary tsy mahamenatra
 - Tsy fady ny fadimbolana, tsy ozona, tsy sakana tsy ahafahana mianatra
 - Tandrovina ho madio ny tanana isaky ny misasa
- Soloina vaovao ny salaka rehefa lozitra ny ra
- Salaka madio vita amin’ny hasy ampiasaina ary sasana avy hatrany rehefa avy nampiasaina
 - Sasana indroa isan’andro farafahakeliny ny fivaviana mandritra ny fadimbolana (ny ivelany ihany no sasana)
 - Fadiana ny manao firaisana mandritra ny fadimbolana
 - Mora kokoa ny hidiran’ny mikraoba sy ny hitomboany ao amin’ny faritra ny vatan’ny vehivavy mandritra ny fadimbolana.



“ Sasao madio amin’ny rano sy savony ary atapy amin’ny masoandro ny salaka rehefa avy nampiasaina ”

TOMBOTSOA :

- lalana amin’ny aretin’ny fivaviana
- Mamono ny mikraoba ny fanasana ny salaka amin’ny rano sy savony
- Mamono karazana otrikaretina maro ny masoandro, mamono ny bibikely sy hiarovana ny loto.

TOROHEVITRA :

- Tsy ariana ankalamanjana ny salaka avy nampiasaina satria manaparitaka aretina maro ny rà.
- Ariana anaty kabone lavaka ny salaka na ariana any amin’ny fanariampako rehefa voakobana sy voafono.
- Rehefa avy misasa ka mifafa, tandremana tsara mba ny fivaviana (eo aloha mankaty aloha) no fafàna alohan’ny hamafana ny lavatay (avy ao aoriana mankany aoriana).