



FISY TEKNIKA FAMPITANA MAHAKASIKA NY FANJARIANTSAKAFO HO AN'NY ANKIZY SY ZATOVO

ANÖSY - ANDROY



KISARISARN-TSAKAFO

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahafantatra ny atao hoe Sakafo mahavelona
- ♦ Mahay ireo sokajin-tsakafo folo
- ♦ Afaka manatsara ny sakafony sy mitondra feo

FAHARETANY: 30min - 40min

FITAOVANA: carton chemise maromaro, Hety, colle, stylo, afisy misy sokajin-tsakafo folo, kisary sakafo maromaro

FIZOTRANY:

FAHARETANY	DINGANA	VOTOATINY	FOMBA FAMPITANA
5-10 mn	FAMPIDIRANA	<p>Misy fanentanana iray ity hianarantsika sady hafatra fototra raha te ho sambatra sy ho salama.</p> <p>Izaho..... Dia hiaraka hiresaka sy hilalao amintsika éto.</p> <p>Ka ny ataontsika Dia hamantatra ny sakafo mahavelona, mahasalama.</p>	FANENTANANA
10-20 mn	FANANDRAMANA SANTATRA	<p>o Hiaraka hamaky ity isika:</p> <p>“Mahalala ny sakafo mahavelona aho : sakafo maroloko avy amin’ireo sokajin-tsakafo mitondra otrikaina ilain’ny vatana mba ho salama lalandava”</p> <p>o Ho fantarintsika ao anaty afisy ireo sokajin-tsakafo folo ilain’ny vatantsika ireo.</p> <p>o Mizara vondrona isika, Dia ankizy folo no anaty vondrona iray.</p> <p>o Manana 3 - 5min isika hamakiana afisy sady mitadidy tsara.</p> <p>o Miara-miasa isaky ny vondrona isika avy eo. Mandray an'ireto kisary misy sakafo ireto</p> <p>o Dia manety azy Ary manasokajy azy arak'ilay sokajy hitantsika teo</p> <p>o Ny tanjona dia haintsika sy tadidintsika araky ny sokajiny ireo sakafo ireo.</p>	ASAM-BONDRONA DÉCOUPAGE COLLAGE
5-10mn	FANDRAVONANA SY FAMINTINANA	<p>o Mamantantra sy mitadidy ireo sokajin-tsakafo folo</p> <p>o Maneho ny asam-bondrona vita</p> <p>o Miara-mamaky ireo sokajin-tsakafo folo</p> <p>o Ary sokajiana avy eo hoe inona no Mila hohanina bebe kokoa, Dia inona no Mila hohanina amin'ny fatra kely.</p> <p>o Hamafisina fa Mila mihinana ireo sakafo rehetra araky ny sokajiny ireo isika mba hahazoana otrik'aina hoan'ny fahasalamantsika sy ny fitomboan'ny vatantsika.</p>	
5-10mn	TOMBANA	<p>o Tahak'izay ve ny fisakafoantsika?</p> <p>o Ahoana moa ny sakafo mahavelona</p> <p>o Averina ity:</p> <p>« Mahalala ny sakafo mahavelona aho : sakafo maroloko avy amin’ireo sokajin-tsakafo mitondra otrikaina ilain’ny vatana mba ho salama isan’andro »</p> <p>o Iza no te hitombo sy ho salama avao?</p> <p>o Ndao Ary hanao ezaka fanatsarana ny sakafontsika.</p> <p>o Inona no ezaka ataon'ise ?</p> <p>(Oh: hiezaka manomboka androany hirakafo tsara Dia hihinana voakazo 1 isan'andro farafahakeliny)</p> <p>o Soraty ao anaty Taratasy ary dia asio haingony (decoration) tsara.</p> <p>o Afaka ataontsika koa no mizara amin'ny dada sy neny , ny Zoky, ny namana.....</p>	MITONDRA FEO

TANTARAN'NY VATAKO

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahafantatra ny antony ihinana ny sakafo tsara hahasambatra azy ireo ankehitriny sy amin'ny hoavy.
- ♦ Mahafantatra ny maha zava-dehibe ny fisakafoanana tsara.
- ♦ Mahafantatra ny entin'ireo otrikaina ilain'ny tsirairay araka ny filany sy ny taonany

FAHARETANY: : 45 minitra

TOERANA: Ankalamanjana (Tsara kokoa raha mahita toerana maloka sy malalaka)

FIZOTRANY:

FAHARETANY	DINGANA/VOTOATINY	FOMBA	FITAOVANA
10 mn	<p>♦ FAMPIDIRANA: Hiraina miverina indroa</p> <p>Mpitarika: Ao ve nareo? Ilay zaza: Oeeee</p> <p>Mpitarika: Ao tsara ve? Ilay zaza: Okeee</p> <p>♦ FANOLORANA NY MPITARIKA:</p> <p>♦ FANOLORANA NY ZAVATRA HO ATAO:</p> <p>* Zaraina vondrona maromaro araka ny isan'ny Ankizy tonga manatrika eo (manodidina ny 10)</p> <p>* Hihaino ny tantaran' i Noro mitondra ny lohateny hoe « NY TANTARAN'NY VATAKO » isika izao.</p> <p>* Dia mihaino tsara isika fa ho hitantsika bebe kokoa ao ireo singa rehetra manampy ao anatin'ireo sakafo ilaintsika mba hitondra fifaliana sy fahasalamana.</p> <p>* Hisy fanontaniana hapetrakay any aminareo rehefa amin'ny farany.</p>	<p><i>Hiraina mifamily arahina fihetsika sy zavamaneno afaka hanentanana misy : siflé na zavatra afaka velesina ahazahoana manentana</i></p>	<p>Zavamaneneo afaka anentanana, siflet, aponga, sodina,</p>
20 mn	<p>Averina indray ilay fanentanana hira ery ambony alohan'ny hitantarana ilay tantara.</p> <p>♦ TANTARAINA NY TANTARAN'I LALA :</p> <p><i>(isaky ny misy sakafo na otrikaina anaty tantara dia averina indroa mba ho tadiadin'ny ankizy)</i></p> <p>* Rehefa vita dia mametraka fanontaniana ny mpitarika ka asaiana mamaly ny isakin'ny vondrona, izay mahavoavaly dia omena tehaka.</p> <p>♦ FANONTANIANA sy VALINY : Anaty Tovana</p>	<p>Tantaraina in-2 na in-3 Tsara kokoa raha tantaraina amin'ny fomba fiteny any an-toerana ho afaka azo tsara</p>	<p>FISY misy ny tantaran'i Lala</p> <p>Fanontaniana efa voaomana mialoha.</p> <p>Sary sakafo maneho ny valin'ilay fanontaniana napetraka.</p>
10 mn	<p>MPITARIKA : Eny ary, Tadiadio tsara ary ny tantaran'i Lala fa mampianatra antsika ny antony hihinanantsika sakafo mba HAHASALAMA sy HAHASAMBATRA ka mila fantatsika ny sakafo hohanintsika hoe mitondra inona ho antsika sy ny vantatsika avy izany</p> <p>MPITARIKA : Ndao hojerentsika ny hafatra fototra (Ao amin'ny tohana) ary entano ny Ray amandreny, ny namana izay tsy tonga eto ary ireo olona akaiky anao</p>	<p>Kisary hanampy amin'ny fampitana hafatra</p> <p>Mitondra feo</p>	<p>Sarin-tsakafo manampy @ fitomboana izay efa ao amin'ny tohana.</p>
5 mn	<p>♦ HIRA MITORY HAFATRA</p> <p>Mpitarika : Ao ve nareo e ? x2 Ankizy: oeeee</p> <p>Mpitarika: Sakafo maroloko eeeee Ankizy: okeeeee</p> <p>Mpitarika: No ho hanintsika eeee Ankizy: okeeeee</p> <p>Mpitarika: Omeo ny azy e Ankizy: omeo, omeo omeo</p> <p>Mpitarika: satria nahoana eee Ankizy: tsarabe,tsarabe, tsarabe misaotra eeee</p>	<p>Sady miteheka no mandihy</p>	

TANTARAN'NY VATAKO

TOVANA

I. FANONTANIANA sy VALINY

* FANONTANIANA Voalohany: **Amin'ny sokajin-taona inona ary no mitombo haingana kokoa ny vatana?**

VALINY: **rehefa ankizy madinika sy zatovo**

Eny, rehefa ankizy madinika sy zatovo isika dia mila ANGOVO sy OTRIKAINA FANAMPINY avy amin'ny sakafo

Jereo ity emballage ity fa mampiseho antsika ireo singa efatra tena ilaintsika sy i Lala toy ny VY, SOKAY ary VITAMINA A sy C.

Raha te hahazo otrikaina samihafa ilaintsika isika dia mila mihinana sakafo maro loko .Ndeha ary jerentsika nge ireo otrikaina entin'ny sakafo

* FANONTANIANA Faharoa: **inona avy ireo sakafo mitondra Vy?**

VALINY :**Hena, penary, akoho, pitipoo, vagnemba (Sady aseho ilay sary valiny)**

* FANONTANIANA Fahatelo : **Inona ny sakafo mitondra vitamin A, C, sakafo mitondra sokay (calcium)**

VALINY:

OTRIKAINA	SAKAFO
VY	Hena mena, atikena, penary, akoho, pitipoo, vagnemba/ legioma
VITAMINA A	Manga, sonjo, ronono/habobo /fromazy ; vomanga miloko volomboasary ; atikena, atody,
VITAMINA C	Voatavo, sonjo, sakaibe mena, akondro, voasary, manga,
SOKAY (calcium)	Ronono, habobo, fromazy,sardina, amandy, fromazy soja

II. HAFATRA FOTOTRA:

Ny sakafo hoaninao izao dia zava-dehibe amin'ny fahasalamanao sy ny hoavinao

Ny filana ara-tsakafon'ny ankizy dia miova arak any taonany, ka amin'ny taonanareo izao dia mila mihinana sakafo misy VY mba hanampy amin'ny fitomboana sy fivelaran'ny atidoha, mila mihinana sakafo misy SOKAY mba hampitombo sy hampatanjaka ny taolana, mila mihinana VITAMINA A SY C mba hitondra hery fiarovana

Ny tsirairay dia mila ANGOVO sy OTRIKAINA FANAMPINY amin'ny fotoana roa lehibe eo amin'ny fiainany, rehefa iny mtobo haingana be iny izy.

FANAMARIHANA:

Tsara raha mba aseho amin'ny alalan'ny sary daholo ireo sakafo voalaza ao amin'ilay valiny fanontaniana ireo mba hazava kokoa ny tiana hampitaina.

Tsara kokoa raha atao voambola avy any amin'ny misy anareo ilay anarana sakafo sao tsy azon'ilay ankizy.

Emballage misy sokajy otrikaina sy sakafo izay ao amin'ny tableau io.

Hafatra fototra vita afisy amin'ny emballage

III. TANTARAN'I LALA

"Ny tantaran'ny vatako"

Tovovavy kely Valo taona i LALA .ary Skoto zazavavy izy. Mipetraka any amin'ny tanàna Ambalavao, Antsimon'ny Fianaratsoa izy ary mianatra teny anglisy any an-tsekoly. I Lala dia tia mihira miaraka amin'ireo rahavaviny roa rehefa vita ny raharahany!

I lala koa dia olona tena tia mikarokaroka, tia mandinika zavatra sy tia manadihady ka mahita fanontaniana maro any an-tsainy any fona . Indray andro izy dia naheno ny mpampianatra azy niresaka tamin'ny tovovavy iray hoe: "Mila mihinana akoho, vagnemba na legioma miloko maitso antitra betsaka kokoa ianao."Izay ihany ny sombin-dresaka henony ka nahatonga azy nisaintsaina izany nandritra ny tontolo andro. Ka nanontany tena hoe "inona ary no tena antony tsy maintsy ihinanan'io ankizivavy io izany karazan-tsakafo izany?"

Tsy afaka tao an-tsain'i Lala mihintsy ilay resaka teny an-dàlana hody ka dia nanapa-kevitra izy hanadihady. Rehefa nifanena tamin'i Soa, skoto zazavavy zokiny izy, dia notantarainy ny zavatra henony noresahin'ilay mpampianatra tany an-tsekoly.

Tianao ho fantatra ve ny antony ry Lala? Hoy Soa, "izany dia satria ireo sakafo ireo dia mitondra otrikaina mahavelona antsoina hoe: vy . Amin'ny taonantsika zao dia mila vy bebe kokoa isika hanampy antsika hitombo sy hampivelatra kokoa ny atidoha. Fantatrao koa ve fa mila sokay bebe kokoa ihany koa isika, singa hita anaty ronono sy fromazy mba hampatanjaka ny taolana? Ilaintsika koa ny mihinana ny legioma, voankazo, ronono ary atikena. Ireo dia mitondra vitamina A sy C izay miaro antsika amin'ny aretina."

Gaga I Lala tamin'ny tsy nahalalany izany teo aloha.Fantany teo fa tokony ihinana sakafo misy ireo otrikaina efatra ireo izy. Nisaotra an'I Soa izy ary lasa namonjy fodiana.

Rehefa tonga teo akaikin'ny tranony i Lala dia nifanena tamin'i Ramatoa Vero, mpiray vohivondrina aminy ary mpampianatra azy teo aloha, izay mamafa ny tokontaniny. Nanantona azy i Lala ka nanontany azy ampanajana: "Azafady tompoko, afaka manontany zavatra kely aminao ve aho? Nitsiky i Ramatoa Vero sady nanaiky". "Bevohoka aho ka aleo isika haka toerana etsy hiresaka". Rehefa tafapetraka izy ireo dia notantarain'i Lala avokoa ny resaka henony tany ampanarana sy ny resak'izy sy I Soa.

Rehefa tapitra ny tantarany dia namaly azy Ramatoa Vero : "Eny tokoa, arakaraky ny fitombotsika dia mila fiovàna ny zavatra hohanintsika.Mila karazana angovo sy otrikaina avy amin'ny sakafo ho hanintsika isika araka ny taonantsika". Nanontany Lala: "na dia io zaza ao ambohoka io aza ve?" "Eny, indrindra fa ity zaza ato am-bohoko ity" hoy Ramatoa Vero. Raha misakafo ara- pahasalamana aho ary mitondra vohoka tsara dia hahazo zaza tomady sy salama"

Nanoritra kisary faribolana teo amin'ny tany tamin'ny tongony Ramatoa Vero ary nanondro: "Faribolana miverimberina io- raha misakafo tsara aho dia ho salama sy tomady ny zazakely vavikeliko. Ary antenaina hitombo tsara sy ho salama tsara ihany koa izy. Ary raha misafidy ny hananjanaka koa izy dia afaka ny hananana zanaka salama tsara ihany koa. Nisaotra azy i Lala ary nitsangana mba angata-dalana hody. Nampatsiahihin'i Ramatoa Vero anefa izy raha iny handeha iny: "Lala! Tsarovy fa ny sakafo hohaninao isan'andro dia tsy ho an'ny fahasalamanao androany ihany fa ho an'ny ho avy ihany koa. Mitondra fiovàna aminao izany eo amin'ny fianaranao, ny asa, ny fianakaviana, ny fahasambarana ary ny fiainana amin'ny ankapobeny".

Rehefa tonga tany an-trano i Lala, dia nanoroka an-dreniny ary manomboka manasa ireo tsaramaso mba hanampy amin'ny fanomanana ny sakafo hariva.

Rehefa avy nandrotsaka ny tsaramaso izy dia nitodika tany amin'ny reniny ary nanontany hoe: "Manana penary ve isika hanampy amin'ny sakafoko hariva androany ? Ary aorian'ny sakafo dia azoko atao ve ny mihinana manga? Avy eo dia mba hisotro ronono aho alohan'ny hatory." Gaga ny reniny saingy nanaiky sy nitsiky izy. Manazava i LALA hoe, "Nahazo fahalalàna be aho androany mikasika ny fahasalamana ary te hampihatra izany."

TSIKITRAGNO

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahay ny fomba fanasana tanana
- ♦ Mahafantatra ny atao hoe tsakotsako mahasalama
- ♦ Mahay manao tsakotsako (goûter) mahasalama

FAHARETANY: : 30 minitra - 1 ora

FITAOVANA: Karazan-tsakafo misy sy azo vokarina any an-toerana, vilia jobo, sotro, antsy..., rano

FIZOTRANY:

FAHARETANY	DINGANA	VOTOATINY	FOMBA
5-10 min	FAMPIDIRANA	Misy fanentanana iray ataontsika Ty; Izaho..... Dia faly hiaraka aminareo ndray. Hilalao isika, hanao Tsikitragno, hifaninana hanao tsakotsako mahasalama na goûter hoy isika. Tinareo ve? Ndao ary	Fanentanana hirakafo
10-15 min	FANANDRAMANA SANTATRA	<ul style="list-style-type: none"> * Zaraina vondrona ny mpanatrika rehetra. * Homanina ny fitaovana ilaina. Satria Sakafo no karakaraina, Dia Mila madio avokoa na ny Sakafo na ny fitaovana na ny tanana * Rahoviana no tena ilaina ny manasa tanana? * Valiny: rehefa avy any an-kabone, alohan'ny hikarakarana sakafo sy alohan'ny hirakafo * Ndao hataontsika ny hira manazava ny fomba fanasana tanana amin'ny savony dia arahintsika tsara ireo dingana 5: <ul style="list-style-type: none"> • Tondraho amin'ny rano madio ny tânanao • Hosory savony ny fela-tânana sy ny vohon-tânana • Ataovy mifampikosoka ny fela-tânana roa, koseho koa ny hoho, koseho ao anatin'ny tânana ny ankihibe sy ny hafa rehetra • Kobano ny tânanao ary avereno in-droa sy in-telo. • Avela ho mainan'ny rivotra avy eo * Manao Tsikitragno isaky ny vondrona isika. * Omena fitaovana mitovy, Sakafo mitovy ,fotoana mitovy ianareo no manao izay endriny sy paoziny eo, fa tsarovy hoe mifaninana koa isika. * Fa ireto no zavatra Mila tadidintsika rehefa manao tsakotsako mahasalama toy izao. <ul style="list-style-type: none"> • Zava-dehibe ny fihinana an'ireo mba hahatonga antsika ho salama lalandava ankehitriny sy amin'ny hoavy. • Mila foto-tsakafo, voankazo ary legioma isika. Mila ronono sy trondroary sira misy ioda. Ny zavatra matavy (lipida) dia ilaina amin'ny fatrasahaza. • Firy ny lokon'ny sakafo izay tokony ho hita ao anatin'ny lovia ? • Betsaka ny sakafo mitondra karazana otrikaina samihafa ao anatin'ny, fa ny fihinana SAKAFO MAROLOKO dia fomba tsotra hitadidiana ny fomba ahazoana antoka fa mahazo ny OTRIKAINA rehetra ilain'ny vatantsika isika mba ho tomady lalandava, hitombo, ho voaro amin'ny aretina ary ho salama haingana raha marary. 	ASAM-BONDRONA TSIKITRAGNO FIFANINANANA
10-20 min	FANDRAVONANA SY FAMINTINANA	<ul style="list-style-type: none"> * Maneho ny tsakotsako isam-bondrona (sady mandresy lahatra hoe fa maninona io no mahasalama) * Mihinana tsakotsako mahasalama * Ny sakafo mahasalama dia mety ho matsiro ary tsy voatery ho lafo, na maka foto-ana lava hikarakarana azy. * Ny atao hoe sakafo mahasalama dia ny fihinana sakafo maroloko avy amin'ireo sokajin-tsakafo mba ahazoantsika ireo otrikaina ilaintsika mba ho tomady lalandava, hitombo, tsy marary ary ho mora sitrana koa raha marary 	
5-10 min	TOMBANA	<ul style="list-style-type: none"> * Tsara ve ny tsakotsako mahasalama ? * Iza no mbola hanao any an-trano? * Aza hadino fa raha izao isika no mihinana Sakafo mahasalama Dia misy fiatraikany amin'ny ampitso sy hoavy izany 	

BIBILAVA SY TOHATRA

ZAVA-KENDRENA:

- ◆ Mahafantatra ny atao hoe tsifanjariantsakafo
- ◆ Mahafantatra ny anton 'ny tsifanjariantsakafo

FAHARETANY: 35 minitra

FITAOVANA: Tsaoka, kodiakely,

FIZOTRANY:

FAHARETANY	DINGANA	VOTOATINY	FOMBA
5 min	FANENTANANA	<p><i>Manao an'izao lehiretsy an! manao an'izao e!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Rehefa misakafo ◇ Rehefa miborosy nify ◇ Rehefa manasa tanana 	Vatana amin'ny halalan'ny fihetsika
30 min	LALAO TSIFANJA- RIATSAKAFO	<p>* Ny zava-kendrena dia mifaninana ny ho tonga voalohany any amin'ny farany. Ny bibilava dia maneho ireo zavatra ratsy (ireo ohatra maha-tonga ny olona tsy ampy sakafo) ny tohatra kosa dia maneho zavatra tsara (ireo fomba entina misoroka ny tsy fanjariantsakafo).</p> <p>Dingana arahina</p> <p>Vakiana mialoha ny "Fisy maneho ny tsy fanjariantsakafo" mba ahafahana manatontosa tsara ny lahasa. Miaraka tsiefatrefatra no milalao,</p> <ol style="list-style-type: none"> Angony isam-bondrona kely ireto: vola madinika efatra (na koa vato na bokotra), kodiakely (misy lafy enina, ahitana isa iray ka ahatramin'ny enina) ary fitaovana fametahana taratasy na scotch na masking tape. Isaky ny tarika mandeha tsiefatrefatra: <ul style="list-style-type: none"> * Adikao amin'ny taratasy A4 na boritra ilay tabilao dia apetaho eo amin'ny latabatra na amin'ny tany › Hetezo ny tohatra telo sy bibilava telo <p>Raha hilalao mivelatra kokoa, ataovy any ivelany:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Angony ireto: metatra, tsaoka na tadikely * Farito amin'ny alàlany tsaoka na tadikely ilay faritra ilalaovana efajoro lehibe 160cm x 160cm misy efitrefitra 20cm x 20cm (antonona hitsanganana) * Maneteza kisary tohatra sy bibilava mirefy 25cm ny halavany * Soraty eo amin'ilay sary bibilava ny anton'ny tsy fanjariantsakafo ary ao amin'ny tohatra ny fomba entina misoroka izany <ol style="list-style-type: none"> Ao anatin'ny vondrona, vakio ny soratra eo amin'ny bibilava sy tohatra. Ampifandraiso ireo sary misy ny antony sy ny fisorohana atao Hazavao fa ny tanjona dia ny ho tonga voalohany any amin'ny farany (na ny isa 64). Raha mipetraka amin'ny tohatra izy ireo dia vakiany izay voasoratra eo ary miakatra eny amin'ny toerana asaina trararina. Raha tonga eo amin'ny bibilava indray dia mamaky izay voasoratra eo ary midina eo amin'ny toerana iafaran'ny rambony. Samia mifidy ny vatony ary apetraho eo amin'ny efitra voalohany izany (isa iray). Mifadimbiasa manipy ny kodiakely ka afindrao efitra ny vato araka ny marika voatondron'ny kodiakely. Amin'ny farany dia manaova faribolana miaraka amin'ny bibilava sy tohatra ary fintino avy eo ny hafatra fototra: <ul style="list-style-type: none"> Diniho hoe inona no dikan'ny teny tsifanjariantsakafo. Fintino ny antony roa mahatonga ny tsifanjariantsakafo sy ny zavatra azontsika atao hisorohana izany mba hahatonga ny olona ho sambatra sy salama. (Jereo ireo hafatra fototra.) Resaho ny zavatra holazainao amin'ny olona raha tojo trangana ny fanjariantsakafo izy. 	SARY BIBILAVA SY TOHATRA

12 – 15 TAONA

Dingana : Mena (Sava rano)

NY TSIFANJARIANTSAKAFO

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahay mamaritra ny tsifanjariantsakafo
- ♦ Mahafantatra ny voka-dratsy ateraky ny tsifanjariantsakafo
- ♦ Mahay ireo sokajin-tsakafo folo

FAHARETANY: 30 minitra - 1 ora

FITAOVANA: Taratasy A3 misy maneho ireo endrika tsy fanjarintsakafo (statistika sy sary),
Taratasy A4 maneho ny endrika ny vokadratsin'ny tsifanjariantsakafo,
Lakire na charbon sy bala-pery

FAHARETANY	DINGANA	FIZOTRANY	FOMBA
20 min na 35 min	FANENTANANA	<ul style="list-style-type: none"> • Lalao fampafatarana ny tsifanjariantsakafo (Hira) • Zaraina Sokajy 2 ny mpilalao ka asaaina manipy pala @ case sakafo tsy ara-dàlana na vatana tsy salama. Tsy maintsy mandalo eo @ case départ sady manonona ilay soratra • Rehafa tonga eo @ ilay case misy ny pala dia manoratra endrika tsy fanjarintsakafo anakiray • Mameno farafahakeliny endrika 5 isakin'ny Sokajy 3 Marihina fa mifaninana ny sokajy 2 	FIANAM-BONDRONA SABAKA
10min na 15min	Famitinana sy fanazavana	<ul style="list-style-type: none"> • Aseho ary hazavaina @ mpilalao ireo sary 3 maneho ny endrika sy vokadratsin'ny tsifanjariantsakafo 	FAMPITANA
5min	Hafatra fototra	<p>TANDREMO MAHAFATY NY TSY FANJARINTSAKAFO</p> <p><i>Raha sendra efa tratra dia manantona ny tobi-pahasalamana Fa ho fisorohana dia hande isika hiara-hientana @ sakafo ara-pahasalamana</i></p>	

KISARY SABAKA

TSIFANJARINTSAKAFO	VATANA TSY SALAMA					
	SAKAFO TSY ARA-DALANA					

ANKIZIVAVY SY ANKIZILAHY MATANJAKA AMIN'NY FANJARIANTSAKAFO

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahay ny hafatra fototry ny dingana hana-maitso
- ♦ Mahafantatra ny atao hoe Sakafo mahavelona
- ♦ Mahay ireo sokajin-tsakafo folo

FAHARETANY: 30 minitra - 1 ora

FITAOVANA:

- Atsasaka A4 misy ireo anaran-tsakafo maromaro 10 à plastifier (araka ny karazany)
- A3 misy piramida sy ireo sokajin-tsakafo 10 à plastifier – coloré en vert
- Hira fampafantarana ny sokajintsakafo sy anarana sakafo
- Voody Mananasy : Marker + Emballage
- A3 misy case miaraka @ valiny marina ny sokajin-jakafo sy ny karazan-tsakafo miampy ny hafatra maintso à plastifier

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	FIZOTRANY	FOMBA
20min na 35min	CASE	<ul style="list-style-type: none"> * Hira fampafantarana sokajy sy anarana sakafo * Zaraina Sokajy 10 ary miteny ny mpampihira hoe misy 10 ny karazana sokajin-tsakafo ka ireto avy izy ireo, aseho ilay taratasy A3 misy ireo anarana sokajin-tsakafo 10 * Zaraina ilay taratasy misy anaran-tsakafo misy ny sariny iray avy ny sokajy, ary atao mamaky izany (mamaka ny anaran'ny sokajin-tsakafo, ny sakafo rehetra misoratra ao, ary ny zavatra entin'ny sokajin-tsakafo) * Alamintsika ao anatin'ny case ireo sokajin-tsakafo folo ireo mba hahafahana mahita fa misy karazan-tsakafo tokony hohanina bebe kokoa ary misy karazan-tsakafo hafa atao latsaka ny fihinana azy raha te ho salama lalandava * Ndao ary hampiasaina atao case ilay karatra misy anaran-tsakafo teo Sakafo toy inona no mila hohanina matetika ary toy inona no fatra kely ihany no ilaina? <p>Mila mihinana foto-tsakafo (io no farany ambany izany satria hohanina betsaka), voankazo ary legioma maro ihany koa (ireto no manaraka). Mila ronono sy trondro / hena isika. Zava-dehibe ny mihinana zavatra matavy (@ menaka sy dibera) isan'andro, fa @ fatra saha. Mila sira misy ioda kely ihany koa isika ao anatin'ilay sakafo tsirairay. Ny siramamy (bonbon, biscuit, gateau) dia tsy manome ny vatantsika izay ilainy mba ho tomady ankoatry ny angovo, ka tsy tokony hihinana azy ireny isika.</p> <p>Inona ary no mahatsara ny fampiasana io piramida io? Mila mihinana ireo sakafo rehetra ao @ case isika mba hahazoana otrik'aina hoan'ny fahasalamantsika sy ny fitomboan'ny vatantsika.</p> <p>Mba ahazoana antoka ary fa manao izany isika mba hananana sakafo ara-pahasalamana dia tokony hihinana « SAKAFO MARO LOKO »</p>	<p>HIRA</p> <p>Taratasy A3 lehibe 1 misy ireo anarana sokajin-tsakafo 10 miedrika case, miampy</p> <p>Taratasy maromaro antsasaky ny A4 misy anarana sy sary sakafo (méta -plan)</p> <p>Fanazavana ny maha endrika case azy</p>
10min na 15min	Fisaintsainana	<ul style="list-style-type: none"> * Misy sakafo ve na zavatra tsy hitanareo na tsy ampy @ case? Ohatra ny vinaigre tsy ao, noho izany raha te hampias vinaigre dia tsaratsara kokoa voasary makirana no ampiasaina, toy izany koa ny siramamy, tsaratsara kokoa tantely no ampiasaina na raha tena mila mampiasa siramamy dia ahena farak'izay fatra kely satria tsy mahasalama ny fihinana siramamy be loatra. * Ndao ary haverintsika ny HAFATRA FOTOTRA (fanadihadihana fanombohana) * Ndao indray ary isika hanao voody mananasy * Manaova sary mananasy otran'ity ao anaty cahier na bokin'ny lasy. Dia soraty ao ny zavatra iray izay hain'ise ka ataon'ise ezaka mba hanatsarana ny fisakafoanan'ise (miainga amin'ny hafatra fototry ny fanadihadihana) dia ezahana atao manomboka anio. Tehirizo tsara ary ny voody mananasin'ise fa mbola ampiasaintsika amin'ny manaraka iny 	Hafatra fototra fanadihadihana sy modely voody mananasy
5min	Hafatra fototra	<ul style="list-style-type: none"> * Nahavita ny dingana hana-maitso isika izao ka tato amin'ity dingana ity isika dia nahalala ny atao hoe sakafo mahavelona. Hiaraka hamaky ny hafatra fototra hoe isika : Mahalala ny sakafo mahavelona aho : sakafo maro loko avy amin'ireo sokajin-tsakafo mitondra otrikaina ilain'ny vatana mba ho salama lalandava * Rehefa mifarana ity hira ity dia hahafantatra momba ny sakafo ara-pahasalamana isika ka afaka hanampy hanova ny fomba fisakafoan'ny olona hafa koa. 	Ataratasy A3 misy ny valiny marina @ ireo sokajin-tsakafo sy karazan-tsakafo aminy misy ny hafatra fototra dingana hana-maitso (miloko io)

12 – 15 TAONA

Dingana : Mavo (Sakafy mafana)

ANKIZIVAVY SY ANKIZILAHY MATANJAKA AMIN'NY FANJARIANTSAKAFO

ZAVA-KENDRENA:

- ◆ Mahay ny hafatra fototra amin'ny dingana lokon'akondro
- ◆ Mahafantatra ny maha zava-dehibe ny fisakafonana tsara
- ◆ Mahafantatra ny entin'ireo otrikaina ilain'ny tsirairay araka ny filany

FAHARETANY: 30 minitra - 1 ora

FITAOVANA:

- ◆ Hafatra fototra vita @ A4
- ◆ A4 misy soratra ireo sokajin-taona 6

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	FIZOTRANY	FITAOVANA
5min	HAFATRA FOTOTRA	<i>Tonga ato amin'ny dingana lokon'akondro indray isika anio ka ny hafatra fototra amin'izany dia ny hoe : « Mahafantatra ny antony ihinanana sakafo tsara aho hahasambatra ahy ankehitriny sy amin'ny hoavy »</i>	Hafatra fototra vita @ A4
30min na 50min	SAKAFO MAFANA	<p>Hihira isika ka toy izao ny fizotrany hira : zaraina vondrona 6 isika, dia ireto misy A4 1 isaky ny vondrona ka rehefa miteny aho dia misafidy ianareo hoe sokajin-taona iza izany lazaiko izany, dia atsangana hitany rehetra ilay taratasy.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Nonon-dreny na kasan-tsakafo isan-karazany no hohaniko <p>Valiny: 1 Zazakely/zaza Tokony manangana taratasy ny vondrona 1 ZAZAKELY Mihira ny Vondrona 1: “Nonon-dreny <i>ireny</i> ihany no ilain'ny zaza mandritry ny enim-bolna voalohany mba ho salama izy. Avy eo dia mitohy ny nonon-dreny fa manomboka mihinana sakafo isankarazany be otrikaina sy madio.”</p> <ul style="list-style-type: none"> * Angovo, vy sy sokay fanampiny ary vitamina A sy C no hohaniko <p>3-Zatovovavy/Zatovolaha Mihira ny Vondrona 3: “Vy satria zaza mitombo izy ireo, mandeha fadim-bolana - mihinana hena, legioma maitso bebe kokoa mba hisorohana ny tsy fahampian-drà; ny sokay dia manamafy ny taolana hoan'ny zaza mitombo; ary vitamina A sy C no miaro amin'ny aretina.”</p> <ul style="list-style-type: none"> * Angovo fanampiny sy otrikaina no hohaniko <p>2-Zaza roa taona Mihira ny Vondrona 2 : « Hatramin'ny faha roa taona dia mitombo haingana isika ka rehefa mahatsiaro noana isika dia tokony hihinana sakafo maro loko sy voalanjalanja tsara.”</p> <ul style="list-style-type: none"> * Angovo fanampiny sy otrikaina toy ny vy no hohaniko <p>4-Vehivavy bevhoka Mihira ny Vondrona 4 : « Otrikaina toy ny vy mba ho salama lalandava ary mba hitombon'ny zaza ao an-kibo sy ho salama tsara ny zaza.”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miezaka ny ho mavitrika lalandava aho ary mihinana sakafo maro loko; dia mihinana sokay ihany koa ho fanampin'ny sakafoko <p>6-Beantitra Mihira ny Vondrona 6 : « Ny sokay dia manamafy ny taolana mandritry ny fahalebiazana”</p> <ul style="list-style-type: none"> * Sakafo maro loko no hohaniko <p>5-Ankizivavy/vehivavy (taona rehetra!) Mihira ny Vondrona 5: « Ilaintsika foana izany! aza adino ihany koa ny manovanova sakafo hohanina ao anatin'ny sokajin-tsakafo”</p>	<p>A4 misy soratra hoe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ZAZAKELY/ZAZA, 2. ZAZA ROA TAONA 3. ZATOVOVAVY/ ZATOVOLAHY 4. VEHIVAVY BEVOHOKA 5. LEHILAHY SY VEHIVAVY (TAONA Rehetra) 6. BEANTITRA
5min	FISAINTSAINANA	<p><i>Ny filàna ara-tsakafof'ny ankizivavy dia miova araka ny taonany avy ka mila mandinika tsara sy mahay misafidy ny sakafo hohanina ise mba ahitana ireo angovo na otrikaina ilain'ny vatana</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ndao haverintsika ny hafatra fototra : <p>« MAHAFANTATRA NY ANTONY IGINANANA SAKAFO TSARA AHO HAHASAMBATRA AHY ANKEHITRINY SY AMIN'NY HOAVY »</p> <p>Hira fanentanana: EPA! EPA</p>	Hafatra fototra

ANKIZIVAVY SY ANKIZILAHY MATANJAKA AMIN'NY FANJARIANTSAKAFO

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahay ny hafatra fototra amin'ny dingana lokom-boasary
- ♦ Mahafantarantra ny fampahalalana azo itokiana momba ny sakafo
- ♦ Mahay manadihady ny zavatra hitany sy henony

FAHARETANY: 30 minitra - 1 ora

FITAOVANA: A4 misy ny hafatra fototra, Fonosan-tsakafo maromaro ahitana ny lisitra ny singa sy ny otrikaina ao anatiny

FIZOTRANY:

ORA	FIZARANA	FIZOTRANY	FOMBA
5min	HAFATRA FOTOTRA	« Mahafantarantra ny fampahalalàna momba ny sakafo azo itokisana aho amin'ny fametrahana fanontaniana amin'ny zavatra hita sy re eny amin'ny dokam-barotra »	Hafatra fototra vita afisy A4
20min na 25min	HIRA : FAMOHAZAN-TSAINA	<ul style="list-style-type: none"> * Fanentanana * Etsy afovoany etsy daholo ianareo, dia hihira isika izao, hijery ireo filazana momba ny sakafo na marina na diso. * Mamaky filazana iray aho dia mieritreritra kely 30 sekondra ianareo, dia mihazakazaka mankato amin'ny hankavia hianareo raha mihevitra fa marina, ary ato amin'ny ankavanana kosa raha hoe diso ilay izy, dia toy izany hatrany <p>A. Ny zava-pisotro mampatanjaka (boisson énergétique) dia mitondra angovo arahasalamana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ DISO . Ny zava-pisotro misy angovo matetika dia be siramamy be sy kafeinina . izany hoe tsy sotroina matetika <p>B. Ny lehilahy na ny ankizilahy dia tokony mihinana sakafo voalohany ary mahazo betsaka amin'izany</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ DISO .Zava-dehibe ny fihinanana-karazana sakafo maro loko avy amin'ireo sokajin-tsakafo. Samy mila angovo sy otrikaina fanampiny avy ny ankizy rehetra dia mitovy ny sakafo hohanina fa tsy misy hoe lehibe na kely <p>D. Raha masaka loatra ny legioma dia very ny otrikaina ao aminy.</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ MARINA. Raha handrahoana ao anatin'ny fotoana fohy ny legioma dia voatahiry tsara ireo otrikaina ao anatiny . mila miezaka mihinana legioma mantamanta isika fa mialohan'izay dia sasana madio tsara izy. <p>E. Ny legioma maitso no tsara kokoa hoan'ny vatanao</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ MARINA. Ny legioma maitso toy ny zepinara, ny laisoa dia feno vitamina sy mineraly ilain'ny vatantsika. <p>F. Raha mahatsapa aho fa voky dia nisakafo tsara aho izay</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ DISO. Ny fahatsapana fa voky dia milaza fa nihinana ampy fotsiny ise. Tsy midika izany anefa fa nihinana zavatra tsara ary nahazo otrikaina sy hery ilain'ny vatana mba hahasalamana.Tokony ho hita eny an-dovia foana ny sakafo maro loko. 	Ah ah aha Azo ovana ho elo 3 avelatra ka asiana soratra diso/marina/ mapisalala ihany ny hira havia sy havanana, ka mihazakazaka mamonjy miditra ao anaty elo ka izay tsy tafiditra no hanontaniana ny antony tsy nidirany,ny tafiditra voalohany hanontaniana ny antony nisafidianany io elo io.
20min na 25min	MPANADIHADY SAKAFO	<ul style="list-style-type: none"> * Ndao ary manaofaribolana indray e, * Inona tamin'ny nataontsika teo ary no nanaitra an'ise? Ary efa nandre momba ireny zavatra ireny ve ise taloha ? * Maheno zavatra betsaka momba ny tokony hohanina avy amin'ny toerana samihafa isika ka mila mahafantarantra izay tena azo antoka. * Ireto ary misy fonosan-tsakafo asehoko anareo * Ny fampahalalana azon'ise ianteharana dia matetika ao an-damosin'izy itony <p>Ohatra : lisitry ny akora ampiasaina sy ny fatran'ny otrikaina</p> <ul style="list-style-type: none"> ☀ Rehefa mahita fonon-tsakafo dia mila manadihady isika, ka noho izany, mila jerena <p>Ny teny, ny sary, ny loko ampiasaina sao doka mba hirarihana hividy fotsiny fa tsy mifanaraka amin' ny zavatra tena hoentiny'ny ao anatiny; indraindray koa milaza fitaka mihitsy amin'ny resaka fahasalamana sy hatsaran-tarehy izy ireny: ohatra : mampihena, na manampy amin'ny fandevoanan-kanina na manamafy ny taolana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☀ AHOANA ARY NO AHAZOANTSIKA FAHALALANA AZO ANTOKA ? ♦ Jereo ny ao ambadik'ilay fonosana fa misy ny tabilao sy ny akora ahitana ny tahaan'ny otrikaina entiny. ♦ Dia jereo tsara ny tahaan'ny otrikaina ao amin'ny sakafo iray fa mety misy tsy marina ny fatra ao anatiny. <p>Ohatra : mila mihinana tavy menaka isika fa amin'ny fatra kely dia nefa betsaka ny fatra hita ao amin'ilay vokatra .</p> <ul style="list-style-type: none"> * Fantatr'ise ve? Amin'ny ankapobeny dia ny sakafo tsy anaty fonosana no tsara kokoa satria tsy voaodina. Matoa izy sakafo voaodina dia efa voaova ny singa ao anatiny, amin'ny fomba samihafa, rehefa mikarakara azy. Ny zava-pisotro soda dia efa ahitana siramamy manodidina ny 11 sotra fihinanana izay tsy mahasalama antsika, noho izany tsaratsara kokoa raha ranom-boankazo no sotrointsika raha misotro jus isika * Zao ary jereo tsara ny sakafo aroso an'ise isan'andro, hadihadio sy fantaro ny sakafo alohan'ny hihinanana azy 	Fonosan-tsakafo maromaro ahitana ny lisitra ny singa sy ny otrikaina ao anatiny : ohatra fonona biscuit – koba aina – ronono mandry - paraky.....sns
5min na 10min	FISAINTSAINANA	<ul style="list-style-type: none"> * Ny fampahalalana azo itokiana dia ny : fampahalalàna avy @ governemanta ; ny pira-midan'ny sokajin-tsakafo, torohevitra avy @ mpiasan'ny fahasalamana ; ny fikambanana mpiahy ny olona sahirana ara-tsakafo * Ndao ary haverintsika ny hafatra fototra 	Miara-mamaky hafatra fototra

ANKIZIVAVY SY ANKIZILAHY MATANJAKA AMIN'NY FANJARIANTSAKAFO

ZAVA-KENDRENA:

- ◆ Mahay ny hafatra fototra amin'ny Dingana Manga maitso
- ◆ Mahalala ny fomba fanaovana sakafo Maroloko
- ◆ Mahay manatsara ny fomba fisakafoanany

FAHARETANY: 30 minitra - 1 ora

FITAOVANA: A4 misy ny hafatra fototra, emballage roa sy marker 4, A4 misy ilay sokajin-tsakafo tany amin'ny dingana hana-maitso

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	FIZOTRANY	FOMBA
10min	HAFATRA FOTOTRA	<p>« Mahalala ny fomba fanaovana sakafo maroloko sy mahasalama aho hanatsarako ny sakafon'ny Zatovolahy sy Zatovovavy »</p> <p>“Ny sakafo mahasalama dia mety ho matsiro ary tsy voatery ho lafo, na maka fotoana lava hikarakarana azy”</p> <p>“Ny atao hoe sakafo mahasalama dia ny fihinana sakafo maroloko eo an-dovia avy amin'ireo sokajin-tsakafo mba ahazoantsika ireo otrikaina ilaintsika mba ho tomady lalandava, hitombo, tsy marary ary hanampy antsika ho salama haingana rehefa marary.”</p> <p>Fa alohan'izany rehetra izany dia mila manasa Tanana isika rehefa hikarakara sakafo.</p> <p>→ Ahoana moa ny fomba fanasantsika Tanana? Lazaina fotsiny ito</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tondraho amin'ny rano madio ny tananao ● Hosory savony ny fela-tanana sy ny vohon-tanana ● Ataovy mifampikosoka ny fela-tanana-roa, koseho koa ny hoho, koseho ao anatin'ny tanana ny ankihibe sy ny hafa rehetra ● Kobano ny tananao ary avereno in-droa sy in-telo ● Avela ho mainan'ny rivotra avy eo 	<p>Hafatra fototra vita A4</p> <p>Efa hilazana mialoha ireo ankizy fa hikarakara sakafo na tsakotsako mahazatra izy ka izy ireo ihany no asaina miantse-na ireo zavatra ho ampiasainy ary ny mpanentana kosa afaka manomana mialoha ireo fitaovana hampiasain'izy ireo hikarakarana ilay tsakotsako (omena vola kely mihintsy izy ireo hiantseina)</p>
40min	FANOMANANA NY FETY	<ul style="list-style-type: none"> * Mizara Vondrona 4 isika izao dia miasa isam-bondrona . Dia ny hataonareo dia manomana tsakotsako mahazatra, gouter izany ka atao endrika finaninanana: <ul style="list-style-type: none"> ☼ Manintona sy Matsiro ☼ Mahasalama sy Mahasambatra anareo ankehitriny sy amin'ny ho avy ☼ Mora vidy, ampiasana ny vokatra eo an-toerana ☼ Voakarakara haingana * Ampiasao ny zavatra rehetra nianaranareo tany aloha, inona ny sakafo ara-pahasalamana ahitana ireo sokajin-tsakafo nianarantsika toy ny sakafo manome Lipida sy Gliosida= sakafo mitondra tavy sy menaka ; Sakafo mitondra Proteina = trondro, hena ary ronono ; Sakafo mitondra vitamina sy mineraly = voankazo sy legioma ary sira misy ioda , sakafo tsy dia lafo loatra ary tsy mandany fotoana ny mikarakara azy. * Zava-dehibe ny fihinana an'ireo mba hahatonga antsika ho salama lalandava ankehitryny sy amin'ny hoavy. * Mila foto-tsakafo, voankazo ary legioma isika. Mila ronono sy trondro ary sira misy ioda. Ny zavatra matavy (lipida) dia ilaina amin'ny fatra saha. * Samy manao tsakotsako gouter atao amin'ity emballage ity isika, dia asinareo budget hoe ohatrinona no vidin'ny sakafo nokarakarainareo sy ny fotoana nikarakarana izany, ary ho an'ny olona firy dia mandoa ohatrinona avy ny ankizy tsirairay raha manamboatra io gouter io (5 minitra avy) * Ndao ary aseho amin'ny rehetra ireo sakafo nataonareo tao anaty ambalazy. 	<p>Emballage 2, dia zaraina roa dia manome 4 sy marker 4</p> <p>Seho ilay emballage misy ilay sokajin-tsakafo tany amin'ny dingana hana-maintso</p>
10min	FISAINTSAINANA	<p>→Iza amin'ireo tsakotsako mahazatra ireo ary no hitanareo betsaka loko indrindra, manintona sy matsiro, tsy lafovidy ary aiza no vidiana ireo akora ilaina?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Aza hadino fa ny lokon'ny Havana na sakafo maroloko no manampy antsika hahatadidy ny fomba fihinana sakafo mahasalamana. * Ndao haverina ary hoe ny hafatra fototra <p>→ Raha efa nanao ilay fanadihadihana nataon'ny Mpanentana ianareo dia nanontany izy tamin'ny voalohany hoe iza amin'ilay Lovia miisa telo no voalanjalanja indrindra</p> <p>Lovia A (Salady (baranjely, ravina salady, voatabia, tongolo be), sy paoma)</p> <p>Lovia B (Vary be mitafotafo, singan'akoho, akondro ranjaly)</p> <p>Lovia C (Paty miaraka amin'ny krevety, zepinara, atody, miampy akondro)</p> <p>Ilay lovia C no izy satria io no misy ireo karazana sokajin-tsakafo rehetra no sady sakafo maro loko voalanjalanja tsara</p>	HAFATRA FOTOTRA

+ 16 TAONA

Dingana : Manga Maitso (Tsakotsako mahazatra)

KARAZANA TSIFANJARIANTSAKAFO

ZAVA-KENDRENA:

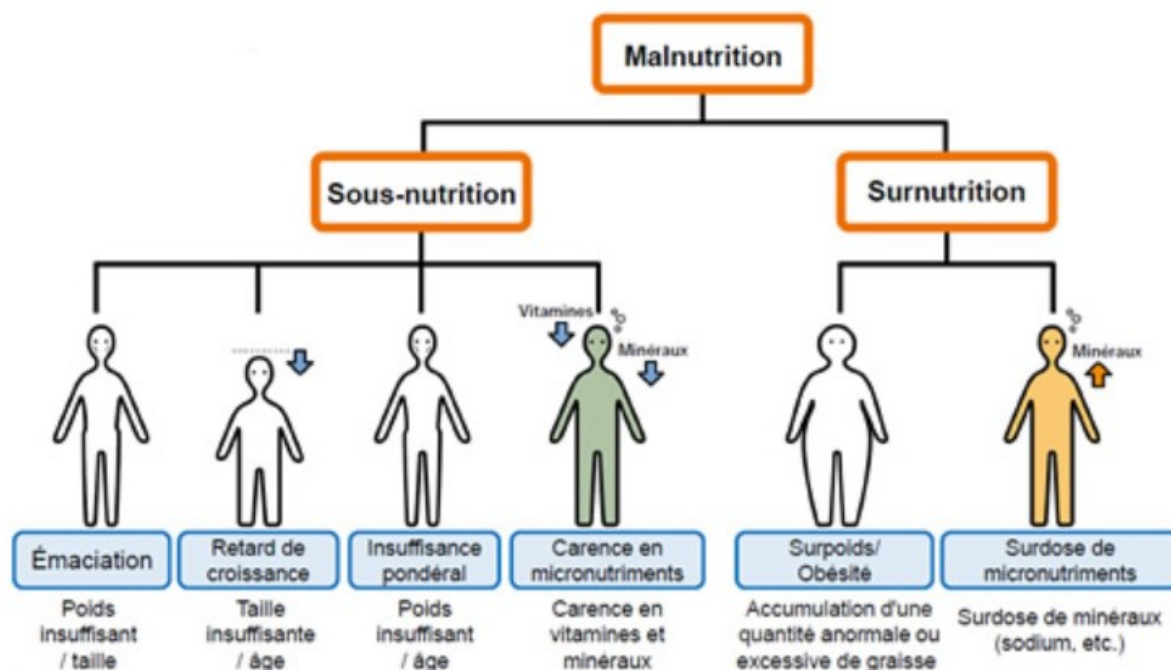
- ♦ Mahafantatra ny atao hoe tsifanjariantsakafo
- ♦ Mahafantatra ny vokatra ny tsifanjariantsakafo

FAHARETANY: 45 minitra

FITAOVANA: Tsaoka na tady

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	VOTOATINY	FOMBA
5 min	FANENTANANA	Hira: <i>Akondro re no maniry</i> <i>Akondro re no maniry ao antanananay</i> <i>Akondro firy dia firy 1 dia 1</i> Sns...	
25 min	LALAO TSIFANJARIANT-SAKAFO	* <i>Misy teny tenenina ho anareo dia mamonjy ao anatin' lay boribory imifanaraka amin'ny isa izay misy soratra mifanaraka amin 'ny zavamisy.</i> Ohatra: <i>vatana tsy salama dia mamonjy boribory misy soratra 1 Vokatra ny tsifanjariantsakafo</i> ♦ Tranga 1: <i>Sakafo tsy ara-dalana</i> • 3 Tsy fahampiana singam-pahavelomana ♦ Tranga 2: <i>Matory any am-pianarana</i> • 3 Tsy fahampiana singam-pahavelomana ♦ Tranga3: <i>Tsy fahampian-danja</i> • 1 Vokatry ny tsifanjariantsakafo ♦ Tranga 4: <i>Mahia kely, antikely, mikentrona odiny, mpianatra kizitina</i> • 1 Vokatry ny tsifanjariantsakafo ♦ Tranga5: <i>Hatavezana be loatra</i> • 2 Habetsahan'ny singam-pahavelomana	BORIBORY 3 1. Vokatry tsifanjariantsakafo 2. Habetsahan'ny singam-pahavelomana 3. Tsy fahampiana singam-pahavelomana
20 min	FAMINTINANA	<i>Io sary io hazavaina</i> <i>Fiantraikany amin'ny fiainana andavanandro</i>	



SOKAFO NY FONOSANA: BINALOT

ZAVA-KENDRENA:

- ◆ Mahay ny hafatra fototry ny dingana maitso
- ◆ Mahafantatra ny atao hoe Sakafo mahavelona
- ◆ Mahay ireo sokajin-tsakafo folo

FAHARETANY: 1 ora

FITAOVANA: Flipchart, taratasy fotsy, penina maro loko, hety, impression binalot, roulette ONN

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	FIZOTRANY	FOMBA
05 min	LALAO	<i>Manonona anaran-tsakafo iray ao amin'ny sokajy sakafo foto-tsakafo (oh vary...). Omena 1 min ny sokajy hanehoany ny endriky ny litera takiana</i>	
10 min	FANAZAVANA NY ANTONY HISAKAFOANANA	<i>Manazava ny antony hisakafoanana. Manome angovo, tanjaka, otrikaina izay singa antin'ny sakafo sy ampiasan'ny vatantsika mba hahasalama, hahasambatra, hampitombo antsika sy hiaro antsika amin'ny aretina.</i>	
30 min	MILALAO BINALOT	<p style="text-align: center;">MANAMBOATRA BINALOT</p> <ul style="list-style-type: none">◆ <i>Milaza ny mpanentana hoe "Inona ny ao anatiny" dia "manomboka ny lalao"</i>◆ <i>Samy manokatra ny binalot ny rehetra ka izay mahita dia miteny ny anarany sy manonona teny iray hitany ao anatiny ary manakatona izany avy eo. Rehefa avy namaky ny teny farany kosa dia avela hisokatra ny binalot. Asiana mandray an-tsoratra ny sakafo sy ny otrikaina oetiny ny sokajy.</i>◆ <i>Manonona ireo lisitry ny sokajin-tsakafo (foto-tsakafo, legioma, voankazo, ronono, trondro, sakafo matavy) ka misafidy amin'izany sady mandray izay tanjaka/angovo na otrikaina entin'izany amin'ny vatana.</i>◆ <i>Mitady ireo sokajy nisafidy mitovy aminy izy ireo ka mifampizara ny sakafo nofidiany sy ireo vokatsoa entiny. Jerena ny mampitovy sy ny mahasamihafa azy. Mitovy ve ny otrikaina betsaka entin'ny sokajin-tsakafo iray sa samihafa?</i>	Binalot
15 min	FINTINA	<ul style="list-style-type: none">◆ <i>Manao faribolana ny rehetra</i>◆ <i>Samy milaza ny anaran'ny sokajin-tsakafo, sy ny otrikaina oetiny ry ny ilan'ny vatantsika izany ny iray sokajy</i>◆ <i>Raisina an-tsorata eny amin'ny flipchart izany</i>◆ <i>Asongadino ny maha samihafa ny anjara asan'ny sokajin-tsakafo tsirairay ny tsy mampitovy ny fatran'ny otrikaina enti'ny karazan-tsakafo tsirairay na dia ao anaty sokajin-tsakafo iray aza</i>◆ <i>Mila mihinana karazan-tsakafo amin'ny fatra sahaza isika ary ovaovaina ny karazana ohanina araky ny sokajy</i>◆ <i>Avondrona sokajin'otrikaina</i>◆ <i>Otrikaina vaventy (gliosida, proteina, tavy) otrikaina madinika (vitamina sy mineraly)</i>	

+ 16 TAONA

Dingana : Maitso (Takasiry Sakafo)

AKAMATATRA SAKAFO + VOADY MANANASY

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahay ny hafatra fototra ny dingana maitso
- ♦ Mahafantatra ny atao hoe Sakafo mahavelona
- ♦ Mahay ireo sokajin-tsakafo folo

FAHARETANY: 30 minitra - 1 ora

FITAOVANA: Emballage misy ireo anarana sokajin-tsakafo folo, Taratasy A4 na antsasany sy penina maromaro, taratasy misy ohatra voady mananasy io

FIZOTRANY:

ORA	FIZARANA	FIZOTRANY	FOMBA
5min	HAFATRA FOTOTRA	<i>Hanao ny dingana maitso isika dia hahalala ny atao hoe sakafo mahavelona. Hiaraka hamaky ny hafatra fototra hoe isika : "Mahalala ny sakafo mahavelona aho : sakafo maro loko avy amin'ireo sokajin-tsakafo mitondra otrikaina ilain'ny vatana mba ho salama lalandava"</i>	
20min na 35min	TAKASIRY SAKAFO Mitsinjara ilay sary ho an'ny sokanjy tokony ho hisy azy avy	<ul style="list-style-type: none"> * Zaraina vondrona (miankina amin'ny mpandray anjara) * Zaraina taratasy ny mpandray anjara tsirairay, taratasy misy anarana sakafo na sarin'ilay sakafo, maka iray avy aloha, tsy aseho ny hafa fa jereny vondrony dia avy eo manao fi-hetsika na sary ahafantaran'ny hafa ilay anarana sakafo ao amin'ilay taratasy, dia toy izay hatrany ka izay mahafantatra betsaka no maharesy miaraka amin'ny otrikaina entiny Ireto ilay anarana sakafo amin'ny taratasy: katsaka, paty, mofo, apemba, manga, papay, raketa, akondro, arikovera, penary, bageda, frômazy, habobo, ronono, krema, voanjobory, tilapia, akoho, atikena , tsikilemboke, menaka, tsikilemboke voanjo , dilolo * Rehefa vita izay lalao izay dia asehon'ny mpitarika ny emballage misy ny lisitry ny sokajin-tsakafo folo (10) * Inona ny zavatra entin'ny sokajin-tsakafo tsirairay * Sakafo toy inona no mila hohanina matetika ary toy inona no fatra kely ihany no ilaina? * Mila mihinana foto-tsakafo (io no farany ambany izany satria hohanina betsaka), voankazo ary legioma maro ihany koa (ireto no manaraka). Mila ronono sy trondro /hena isika. Zava-dehibe ny mihinana zavatra matavy (@ menaka sy tsikilemboke) isan'andro, fa @ fatra sahaza. Mila sira misy ioda kely ihany koa isika ao anatin'ilay sakafo tsirairay. Ny siramamy (bonbon, biscuit, gateau) dia tsy manome ny vatantsika izay ilainy mba ho tomady ankoatry ny angovo, ka tsy tokony hihinana azy ireny isika. * Mila mihinana ireo sakafo rehetra ao isika mba hahazoana otrik'aina hoan'ny fahasalamantsika sy ny fitomboan'ny vatantsika. * Mba ahazoana antoka ary fa manao izany isika mba hananana sakafo ara-pahasalamana dia tokony hihinana « SAKAFO MARO LOKO » 	Emballage misy ireo anarana sokajin-tsakafo 10, (foto-tsakafo, voankazo, legioma, ronono sy ireo vokatra azo avy aminy, trondro sy hena sy ny hafa, tavy/ menaka ary sira misy ioda.) Taratasy A4 na antsasaky ny A4 misy anaran'ny sokajin-tsakafo 10 sy ireo sakafo isaky ny sokajin-tsakafo .
5min na 10min	FISAINTSAINANA	<p>*Misy sakafo ve na zavatra tsy hitanareo na tsy ampy amin'ny ilay sokajin-tsakafo teo iny? Ohatra ny vinaigre tsy ao, noho izany raha te hampiasa vinaigre dia tsaratsara kokoa voasary makirana no ampiasaina, toy izany koa ny siramamy, tsaratsara kokoa tantely no ampiasaina na raha tena mila mampiasa siramamy dia ahena farak'izay fatra kely satria tsy mahasalama ny fihinana siramamy be loatra.</p> <p>*Ndao ary haverintsika ny HAFATRA FOTOTRA Ndao indray ary isika hanao voady mananasy</p> <p>*Manaova sary mananasy otran'ity ao anaty cahier. Dia soraty ao ny zavatra iray izay hain'ise ka ataon'ise ezaka mba hanatsarana ny fisakafoanan'ise (miainga amin'ny hafatra fototra ny fanadihadiana) dia ezahana atao manomboka anio. Tehirizo tsara ary ny voady mananasin'ise fa mbola ampiasaintsika amin'ny manaraka iny</p>	Hafatra fototra fana-dihadiana sy modely voady mananasy



+ 16 TAONA

Dingana : Maitso

JEU DE CARTE

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahafantatra ny atao hoe Sakafo mahavelona
- ♦ Mahay ireo sokajin-tsakafo folo

FAHARETANY: 1 ora

FITAOVANA: Karatra Sakafo

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	FIZOTRANY	FOMBA
5 min	BRISE GLACE	<i>Mitady loko mifanaraka amin'ilay sakafo tenenina</i> <i>Ohatra: Akondro mitady loko mavo izany</i> <i>Tohizana misesy sy haingana miankina amin'ny zava-misy eo an-toerana</i>	
25 min	LALAO KARATRA	<ul style="list-style-type: none">* <i>Zarina karatra miisa 4 ny mpandray anjara, ary miezaka mampitovy ny loko'ny karatra eny an-tanany ary tsy mitovy ny sary. Ka izay mahafeno no miteny hoe "Bingo"</i>* <i>Mitohy hatrany lalao mandrapahafenon'ny loko ho an'ny hafa .</i>* <i>Ireo karazana karatra 10:</i><ul style="list-style-type: none">• <i>MANGA : Foto-tsakafo (Bageda, Katsaka)</i>• <i>MANA: Voankazo (Akondro, ...)</i>• <i>MAITSO : Legioma (Anana,....)</i>• <i>MAVO: Ronono sy ireo vokatra avy aminy: (Ronono, Yaourt...)</i>• <i>VOLOMPARASY: Hena sy Trondro : gris, Voamaina</i>• <i>VONIMBOASARY: Menaka sy ny tavy: Menaka, Tsikilemboke....</i>• <i>FOTSY: Sira misy ioda</i>• .• /• .	Karatra sakafo (loko 10) ary misy sary samihafa ireo karazana sakafo ao anaty sokajin-tsakafo.
20 min		<i>Rehefa feno ilay karatra dia manomana menu sakafo amin'ilay karatra azony sy ny fomba fikarakarana azy ary ny fahadiovana.tantaraina fotsiny ilay izy atao endrika seho</i>	5 min isaky zaza seho
10min	FAMINTINANA	<i>Ny sakafo izay hohanintsika anio dia miantoka ny ho avintsika.</i> <i>Misy ny sakafo izay mitondra otrikaina lehibe ka hohanina @ fatra kely toy ny foto-tsakafo, ronono sy ireo vokatra avy aminy, ny trondro sy ny hena ary ny voamaina, ny tavy sy ny menaka. Ny sakafo izay mitondra otrikaina madinika izay ilaina hohanina betsaka toy ny voankazo sy legioma.</i>	

+ 16 TAONA

Dingana : Mavo

SAKAFO MAFANA

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahay ny hafatra fototra amin'ny dingana mavo
- ♦ Mahafantatra ny maha zava-dehibe ny fisakafoanana tsara
- ♦ Mahafantatra ny entin'ireo otrikaina ilain'ny tsirairay araka ny filany

FAHARETANY: 30 minitra – 1 ora

FITAOVANA: Emballage misy ny hafatra fototra, Taratasy 24 (6 isaky ny Vondrona) sy marker na Stylo 4

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	FIZOTRANY	FOMBA
5min	HAFATRA FOTOTRA	<i>Tonga ato amin'ny dingana mavo indray isika anio ka ny hafatra fototra amin'izany dia ny hoe : « Mahafantatra ny antony ihinanana sakafo tsara aho hahasambatra ahy ankehitriny sy amin'ny hoavy »</i>	Hafatra fototra vita afisy
30min	SAHAN'ASA FOTOTRA	<p>* Hilalao isika ka toy izao ny fizotrany lalao : zaraina Vondrona 4 isika, dia ireto misy taratasy misy sary amin'ireo olona amin'ny sokajin taona; afaka manangana 2 miankina amin 'ny zava misy isaky ny sokajy ka rehefa miteny aho dia misafidy ianareo hoe sokajin-taona iza izany lazaiko izany.</p> <p>* Nonon-dreny na kazan-tsakafo isan-karazany no hohaniko Valiny: 1 Kibôty/zaza Manangana ny sarin'ny zaza ao anaty taratasy ny vondrona 1 ZAZAKELY Manazava ny mpanentana: "Nonon-dreny <u>irery</u> ihany no ilain'ny zaza mandritry ny enimbolna voalohany mba ho salama izy. Avy eo dia mitohy ny nonon-dreny fa manomboka mihinana sakafo isankarazany be otrikaina sy madio."</p> <p>* Angovo, vy sy sokay (calcium) fanampiny ary vitamina A sy C no hohaniko Valiny : 2 Zaza roa taona Manazava ny mpanentana: "Hatramin'ny faha roa taona dia mitombo haingana isika ka rehefa mahatsiaro noana isika dia tokony hihinana sakafo maro loko sy voalanjalanja tsara"</p> <p>* Angovo fanampiny sy otrikaina no hohaniko Valiny : 5. Vehivavy bevohoka Manazava ny mpanentana: « Otrikaina toy ny vy mba ho salama lalandava ary mba hitombon'ny zaza ao an-kibo sy ho salama tsara ny zaza »</p> <p>* Miezaka ny ho mavitrika lalandava aho ary mihinana sakafo maro loko; dia mihinana sokay (calcium) ihany koa ho fanampin'ny sakafoko Valiny : 7. Renibe (Rakembabe)/Raibe (Rangahy) Manazava ny mpanentana: « Ny sokay (calcium) dia manamafy ny taolana mandritry ny fahalebiazana. »</p> <p>* Sakafo maro loko no hohaniko Valiny : 3. Ankizivavy/Ankizilahy Manazava ny mpanentana: « Ilaintsika foana izany! aza adino ihany koa ny manovano-va sakafo hohanina ao anatin'ny sokajin-tsakafo »</p>	Taratasy misy soratra hoe: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kibôty/zaza, 2. Zaza roa taona 3. Ankizivavy/ankizilahy 4. Zatovovavy / Zatovolahy 5. Vehivavy bevohoka 6. vehivavy/lehilahy (taona rehetra) 7. Renibe / Raibe (Rakembabe / Rangahy)
5min	FISAINTSAINANA	<p>* Ny filàna ara-tsakafo'ny ankizivavy dia miova araka ny taonany avy ka mila mandinika tsara sy mahay misafidy ny sakafo hohanina ise mba ahitana ireo angovo na otrikaina ilain'ny vatana</p> <p>* Ndao haverintsika ny hafatra fototra</p>	HAFATRA FOTOTRA
10min	FANADIHADIANA NY FIARAHAMONINA	<p>* Ireto misy fanontaniana maromaro entintsika eny amin'ny fiarahamonina misy antsika ka mandeha isaky ny Vondrona isika manao izany ka entintsika amin'ny fivoriana manaraka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inona no atao hoe sakafo mahasalama? • Fantatrao ve ireo sokajin-tsakafo? Inona avy izany? • Ankoatra ny sakafo mahasalama, inona koa no azo atao mba hafafaly sy hahasalama? • Aiza no ahafahanao mahita fanampim-pahalalana na vaovao azo antoka mikasika ny sakafo ara-pahasalamana? • Toy ny ahoana ny habetsaky ny voankazo sy legioma tokony hohaninao rehefa misakafo? • Inona no karazana sakafo na otrikaina tena ilain'ny zatovovavy? • Inona no karazan-tsakafo tsy tokony hohanina matetika? Nahoana? • Misy olana momba ny fanjariantsakafo ve eo anivon'ny fiarahamonina misy anao? Tanisao. 	Taratasy misy fanontaniana isakin'ny vondrona

+ 16 TAONA

Dingana : Mavo

SEHO SEHATRA

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahafantatra ny filana ara-tsakafo araka ny sokajin-taona (fiovan'ny filana)
- ♦ Mahafantatra ny antony hihinanana sakafo tsara ho an'ny fahasambarany, fahasalamany, ankehitriny sy amin'ny ho avy

FAHARETANY: 1 ora

FITAOVANA: Karatra fiovan'ny filana

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	VOTOATINY	FOMBA
10 min	FANENTANANA	<i>Asaina manakipy maso ny rehetra ary mandahatra araka ny taon'ny olona ao an-tranony. Ary mieritreritra ny sakafo tiany indrindra.</i>	
20min	FANOMANANA SEHO	<p>* <i>Zarina vondrona 2 ny mpandray anjara ka zaraina ny karatra fiovan'ny filana omena 3 avy.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• VONDRONA 1 : Kibôty — Zatovo — Vehivavy sy lehilahy• VONDRONA 2: Zaza 2 taona— Vehivavy bevohoka— Zokiolona <p>* <i>Rehefa voazara ireo dia manomana seho sehatra eo @ 5min isam-bondrona.</i></p> <p>* <i>Tsy laizaina ny mpijery ireo karazana olona azo tao amin'ny karatra.</i></p>	Karatra ny fiovan'ny filana
20min	FANEHOANA SEHO	<p><i>Manao fanehoana isam-bondrona la rehefa nahavita avokoa ny vondrona rehetra dia anontaniana hoe raha ny seho izay itantsika teo dia firy taona eo eo ilay olona nolalaovin'izy ireo?</i></p> <p><i>Eny marina avokoa izany misy kibôty, Zaza 2 taona, zatovo, vehivavy bevohoka, vehivavy sy lehilahy azy zokiolona</i></p>	
10min	FAMINTINANA	<p><i>Raha ny itantsika teo dia miova arakaraka ny taona ny taona ny filana. Famintinana ny ao anaty karatra.</i></p>	

+ 16 TAONA

Dingana : Maitso

PUZZLE

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahafantatra ny fomba fanaovana sakafo maro loko sy mahasalama
- ♦ Manatsara ny fomba fisakafoanany

FAHARETANY: 1 ora

- ♦ FITAOVANA: Bristol Puzzle

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	VOTOATINY	FITAOVANA
10min	FANENTANANA	<i>Hira : Raha te ho sambatra sy Salama (hafatra fototra)</i> <i>Tonony:</i> <i>Raha te ho sambatra sy salama misotro, midio, manatanja-tena no filamatra.</i> <i>Sakafo madio sy voalanjalanja no arapakatorimaso ampy tsara sy fitsaboana mafinaritra</i>	
20min	LALAO PUZZLE	<i>Zarina vondrona 4 ny mpandry anjara ka zaraina ny puzzle, ary manambatra izany izay mahavita voalohany dia miantso ny mpampilalao manamarina izany ary asaina manomana ny fahalalany an'ilay sary azo izy ireo ary mieritreritra sakafo afaka atao @ ireo karazana sakafo hita eo @ sary.</i>	Puzzle ireo karazana sakafo 10
20min	FIZARANA FAHALALANA	<i>Mizara izay fahalalana azony teo @ puzzle ny isam-bondrona ary manolotra ny vinavin-tsakafon'izy ireo.</i>	
10min	FAMINTINANA	<i>Rehefa maroloko ny sakafo iray dia mahasalama izy izay. Ary ezahina mba toy izany ny sakafontsika. Tsy voatery ho lafo vidy anefa fa izay misy eto an-toerana</i>	

+ 16 TAONA

Dingana : Maitso

MPAHAY NAHANDRO TSY FANTATRA

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahafantatra ny karazana sakafo sy ny fihinanana sakafo maro loko
- ♦ Mahay manamboatra sakafo matsiro toy ny amin'ny fahitalavitra

FAHARETANY: 1 ora

FITAOVANA: Lafarinina, harona, taratasy sy penina, karazan-tsakafo (sokajy Pinggang Pinoy), latabatra

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	VOTOATINY	FITAOVANA
05 min	LALAO : FANASANA TANANÀ	<ul style="list-style-type: none">* Mangalà lafarinin kelikely amin'ny Tanana.3 ihany no osorana lafarina dia manaparitaka amin'ny rehetra.* Azavaina fa toy ny fiparitahan'ny loto izany fa tsy hita maso anefa mampisy aretina.* Mila manadio Tanana ka mampianatra azy ireo amin'ny dingana 5 fanasana Tanana sy isaky ny inona no manasa Tanana (Rehefa avy milalao, rehefa hisakafo sy kirakara izany, avy any an-kabone...)	Rano sy savony
15 min	TSIAHY	<ul style="list-style-type: none">* Akipio ny maso dia tadiodio izay sakafo farany nohaninao ary zarao amin'ny hafa raha mety aminao izany* Samy mijery ireo sokajin-tsakafo izay alefa hohitan'ny rehetra.* Mampiseho antsika ireo endrika sakafo mila hohanina isanandro hahasalamana, hitomboana, hanakana antsika tsy harary sy ho sitrana vetivety amin'izao fotoana izao sy ny ho avy* Samy mamintina ireo otrikaina oetin'ny sokajin-tsakafo* Zarao ary rahanifanaraka tamin'ireo noresahana teto ny sakafo nohaninao. Raha tsia, inona no fomba hanatsarana azy?	
35 min	FIKARAKARANA SAKAFO ARY SEHO AMIN'NY FAHITALAVITRA	<ul style="list-style-type: none">* Aza adino ny manadio Tanana* Manamboatra sakafo mifanaraka amin'ireo filan'ny zaza miainga amin'ny toromarika fandaharan-tsakafo* Ianao no mpahay nahandro hiseho amin'ny fahitalavitra amin'ny fandaharana 'Zaza matanjaka amin'ny fanjarian-tsakafo.* Manamboara sakafo tsotra, vetivety, tsy lafo fa takatry ny skoto rehetra. Ny fanamby dia omena sakafo hafahafa sy tsy mahazatra ianao amin'ny fanamboarana izany sakafo izany* Ianao no manao ny vola hampiasainao, ary manao ny lisitry ny sakafo* Tsarovy hoe inona ireo otrikaina hampiasainao; ny fihinanana sakafo maro loko.* Mizara vondrona, samy maka ny latabatrany ary mikaraka ny sakafo amin'izay akora azo* Mila ampifanarahana amin'ny sokajin-tsakafo izany. Asio olona iray hanazava izany amin'ny mpanampan-kevitra rehefa mam-piranty ilay sakafo ny sokajy* Lazao amin'ny fandaharana ary ny sakafo nilaina, ny dingana narahina, ny mampatsiro azy mifanaraka amin'ireo otrikaina sy sokajin'tsakafo ary ny maha tonga lafatra azy ho an'ny tanora* Manome fanatsarana sy fanamarihana mikasika ny sakafo ny ekipa hafa.	Ireo zavatra hiantsenana hita any an-toerana (Soso-kevitra sakafo)
05 min	FINTINA	<ul style="list-style-type: none">* Fankasitrahana ireo nanao ny sakafo sy nilaza ireo otrikaina ilaina ary koa mamintina izany amin'ny rehetra	

TANJOKO

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahafantatra ny sakafo ara-pahasalamana
- ♦ Mivelatra eo amin'ny fiaraha-monina sy misokatra amin'ny hafa

FAHARETANY: 1 ora

FITAOVANA: Karatry ny tanjon'ny fanjariantsakafo (impression) koveta na harona 2, taratasy, penina, taratasy lehibe sy fitaovana fame-tahana taratasy, sary fihinamboha lehibe apetraka amin'ny rindrina

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	VOTOATINY	FOMBA
05 min	LALAO	<ul style="list-style-type: none"> * Mizara vondrona 2 * Misafidy olona iray avy isaky ny ekipa, izay atao hoe "tanjona" Mitsangana manoloana ny toerana hihisana izy ireo sady mitazona koveta na harona (tanjona) * Tanjona: hahatafiditra laboly betsaka indrindra ao anaty tanjona * Fitsipika: tsy tazonina mihoatra ny 3 segondra, fa afaka atoraka, dakana, atolotra, atoraka ilay laboly, tsy maintsy atao haingana raha to aka ny ekipa iray mitifitra tanjona dia ento miverina afovoany ary mitohy ny lalao * Manana 5 minitra hitondrana laboly eny amin'ny tanjona 	<p>Koveta/harona</p> <p>Laboly</p>
25 min	NY FIARAHAMONINA MISOY AHY	<ul style="list-style-type: none"> * Mitondra fanovana amin'ny olona 2 hafa ny hetsika ataonao * Misafidy olona mila hamboarinao ny fomba fisakafoanany: Miainga amin'ny lisitra natao fanadihadihana ny fiarahamonina * Raha tsy nanao fanadihadihana dia manaova jery manodidina ianao. * Misy olona iray mijoro eo afovoany ka mitapi-maso. Mifandimbisa manome torolalalana ilay olona eo afovoany hakany sary an-tsaina ny hialany eo amin'ny toerany misy anareo izao sady mba mandehandeha manodidina ny tanàna. Mieritritra andro tsotra iray na herinandro iray: aiza no alehanareo iza no mifanerasera aminareo? * Mandritran'izany tsangatsangana izany dia manaova listry ny fiarahamonina voatonoa. Asaivo ampian'ny vondroa izay olon-kafa eritreretiny * Mifanakalo hevitra mikasika ny olana ozay itovizan'ny fiarahamonina misy anao * Vakio ny lisitry ny fiarahamonina ary alaharo araky ny fahafantaranao azy. (Namana fianakaviana sns...) * Sady mijery ny listry no mijery ny olana mikasika ny sakafo izay hanampiana azy * Safidio izay olona hitondrana hetsika mba hanaovana fanovàna. 	
25 min	NY ZAVA-KENDREKO	<ul style="list-style-type: none"> * Mankasitraka nisafidy olona hitondrana fanovàna * Farito ny zava-kendrena ho an'ny hetsika izay hataonao. Inona no zavatra tianao ho hain'ireo olon kendrenao hivo na ny fomba miavaka hataony mba hahatsara ny fisakafoany. Atsangano ary ny drafitranao * Zarao amin'ny manodidina anao ny karatrao. Manana fahefana htiodnra fanovana ianao. Ny hetsika hataona dia afaka manova ny fainan'ny olona hafa. * Zaraina vondrona izy ireo. Mifanakalo hevitra amin'ny nianaranao mom-ban'ny sakafo ka tianao ho hain'ireo olona nosafidinao. Inona no hafatra fototra ka hanampy azy bebe kokoa? * Ny zava-kendrena manomboka amin'ny "Ireo namako dia hahalala..." "Ny fianakaviako dia hihinana...." * Hetezo ny sarina voankazo iray amin'ny taratasy. Sorato ao anaton'ilay voankazo ny zava-kendrenao ary ahatony amin'ny hazo mba ho hita. 	
5 min	Fintina	<ul style="list-style-type: none"> * Fintina ny rehetra mikasika ny fanovàna sy ny hetsika hatao amin'ny namana ary ny fihinanana ireo voankazo azo avy amin'ny hazo fihinam-boa 	

+ 16 TAONA

Dingana : Maitso

HAITAKY

ZAVA-KENDRENA:

- ♦ Mahafantra ny antsoina hoe haitaky
- ♦ Mahafantatra ireo dingana atao rehefa hanao haitaky

FAHARETANY: 1 ora— 30 minitra

FITAOVANA: canevas haitaky

FIZOTRANY:

ORA	DINGANA	VOTOATINY	FOMBA
10 min	FANENTANANA		
20 min	FAMARITANA NY ANTSOINA HOE : HAITAKY	<ul style="list-style-type: none">* Anontaniana ny mpandray anjara ny fahafatarany ny antsoina hoe haitaky/adisisika /plaidoyer* Ny haitaky na adisisika dia fanaovana zavatra iray ho voatohana, na manesika fanampahan-kevitra. Ny adisisika na haitaky dia atao mba ho heno ny feontsika, satria ny hevitrtsika sy zavatra tiantsika hova dia misy fiatraikany tsara amin'ny vondron'olona marefo eny anivon'ny fiarahamonina. Ny fiombonan'ny feo hanaovana adisisika dia natao hiarovana ny fanajana ny zo, hanohanana firehankevitra na antony manokana.	Canevas haitaky
20 min	DINGANA NY HAITAKY	<ul style="list-style-type: none">* Famaritana ny olana misy* Famenonana ny fisys haitaky: olana misy, tanjona, karazana asa hatao, mpandray anjara, daty...	
30 min	OHATRA HAITAKY	<ul style="list-style-type: none">* Manao ohatra miaraka amin'ny mpandray anjara ny mpi-tarika	