STAP-VIR-STAP REEKS

MAMMAGIDS:

Huiswerk sonder trane !!

'n Stap-vir-stap gids vir mamma om jou kinders te lei tot positiewe huiswerk dmv effektiewe sisteme..

https://www.mammatribe.co.za/81c6f304

Mamma – dit begin by jou

Hallo liewe mamma

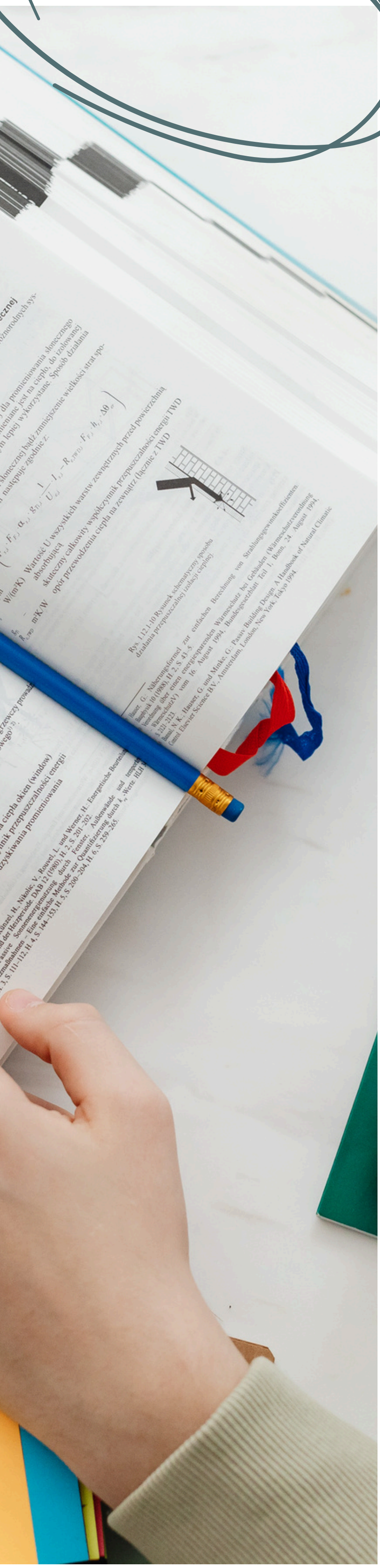
Ja ek weet dit is 'n bold stelling, maar vertrou die proses. Hoe vinniger jou kinders self verantwoordelikheid en eienaarskap neem, hoe vinniger gaan jy by dit uitkom wat saak maak en vervullend vir jouself ook is.

In hierdie E-boek gaan ons jou toe rus deur sisteme in plek te sit, asook struktuur en roetienes daar te stel, sodat jou huisgesin relatief trane-vry gaan funksioneer veral as dit kom by huiswerk en die voorbereiding vir toetse, take en ander projekte.

Ek stel voor dat jy vir jou 'n spesifieke tyd allokeer, 'n sonhoekie uitsoek, 'n mooi notaboekie nader trek en 'n lekker koppie koffie maak.

Wees sag en lig met jouself. Al wat jy nodig het, is 'n positiewe ingesteldheid en die wil om jou gesin te lei tot 'n wen-gesin. Die res kan jy aan ons oorlaat. Ons is stap-vir-stap saam met jou!

XOX Marlize



Hoofstuk 1:

Waarom is dit belangrik om regtig tyd te spandeer om sisteme in plek te sit sodat huiswerk 'n positiewe prioriteit in jul huis gaan wees?

Dit bou selfdissipline en verantwoordelikheid

As daar vaste roetines en struktuur is, leer jou kinders:

- om hul werk self te bestuur
- verstaan hulle dat verantwoordelikheid deel van die lewe is
- word hulle minder afhanklik van konstante herhinnerings

Dit verminder daaglikse stres-situasies in jou huis

Sonder struktuur :

- is huiswerk gewoonlik 'n geveg
- word uitstel gewoonlik omgeskakel in paniek
- voel almal oorweldig

Met struktuur weet almal:

- wanneer begin ons
- hoe lank werk ons

Duidelikheid bring rustigheid

Dit verbeter akademiese prestasie

Kinders funksioneer net beter as:

- hul werksplek georganiseerd is
- hul tyd goed bestuur word
- hul werk op datum en volledig is

Dit bou selfagting en selfrespek

'n Kind se selfvertroue groei natuurlik as hy

- weet wat van hom verwag word
- take suksesvol en betyds afhandel
- minder skrop en skarrel

Dit spaar jou energie en dra by tot 'n gesonde geestesingesteldheid

As daar geen sisteme in plek is, moet jy as mamma

- konstant kerm en herhinder
- konflik hanteer - dit word meestal direk op jou losgelaat
- elke saak beredder - ook dikwels by die skool

Hoofstuk 2:

Wat is die nodige strukture en sisteme as dit by huiswerk kom? (In 'n neutedop)

VASTE TYD elke dag:
Dit is noodsaaklik dat julle sover as wat dit moontlik is, elke weeksdag (met sy spesifieke buitemuurs) dieselfde middagprogram moet volg. Bv Dinsdae 15:00 tot 17:30 na swem

VASTE MIDDAG ROETINE:
As jou kinders by die huis kom, moet hulle konstant elke dag dieselfde roetine volg: sit kosblik in wasbak, bêre tas, trek gemaklik aan, eet iets lig , sessie een. Dit is belangrik dat hulle by hierdie roetine se volgorde hou

VASTE HUISWERKSTASIE:
Elke sessie huiswerk en leerwerk moet op dieselfde plek in die huis plaasvind

Weeklikse BEPLANNINGSBORD en KALENDER:
Skryf toetse, projekte en take vooruit neer : sigbaar

ORGANISERINGSSTELSEL:
Daar moet 'n spesifieke laai wees met skryfbehoeftes, papier en opsommings

SESSIES:
Dit is noodsaaklik dat julle studie en huiswerksessie ten minste 30 minute lank is, maar hou ingedagte dat 'n dubbelperiode by die skool 60 minute lank is en dit dan ook kan geld vir 'n gesonde tydsduur per sessie

Stel duidelike VERWAGTINGE:
Jou kind moet weet wat word van hom verwag voordat hy bv mag gaan speel of tv kyk

Sy Skooltas:

·Vaardighede 101: (in 'n neutedop)
(Die beginsels geld vanaf graad 1, maar word natuurlik aangepas)

- Sorteer sy tas – hanteer dit soos sy eie persoonlike kantoor
    - In 'n sysak van sy tas 3 x pennesakkies:
        - 'n Sakkie vir al sy skryfbehoeftes penne ens
        - 'n Sakkie vir skêr , gom en postix
        - 'n Sakkie vir kleukryt en skerpmaker in bakkie

Hierdie skryfbehoeftes moet 1 x per kwartaal gesorteer word.
Jy as mamma kan help hiermee.
Gaan gereeld as hy slaap deur en kyk of hy genoeg penne ens in werkende toestand het.
Moet nie self aanvul, maar skep êrens die week 'n 'pennesakkie , inhaal van onvoltooide werk en tasregpak sessie' as jy sien dit raak nodig.

.

- Elke vak moet sy eie sakkie hê:

Daar is vreeslike oulike sakkies op internet , FB, of skryfbehoeftewinkels, beskikbaar. Glo my – dit is die belegging werd.

Dit help baie as elke vak sy eie kleur sakkie het. Jou kind moet voordat hy gaan slaap, seker maak dat elke sakkie (met die regte boeke in) volgens die volgende dag se rooster, netjies in sy tas gepak word.

Hy kan self besluit of hy dieselfde plek elke keer vir elke vak gaan allokeer in sy tas (goeie idee) of gaan hy dit in roostervolgorde pak.

- 'n Administratiewe sakkie (moet lekker funky wees)

Laat jou kind die gewoonte kweek om alle briewe, toetse wat geteken moet word, strokies en ander papierwerk daarin te plaas. (alles lekker op een plek)

Middagstruktuur:

Dit is ongelooflik belangrik dat die direkte tuiskom struktuur ELKE dag dieselfde lyk. Kinders moet ook streng by DIESELFDE volgorde hou.
Dit het letterlik die verskil in my eie lewe met my skoolgaande kinders gemaak..

Werk 'n middagstruktuur uit:
As ons tuis kom – 'n voorbeeld van 'n tipiese 15:00 tuiskom-roetiene

- Sit jou tas by die werkstasie neer
- Sit jou kosblik in die wasbak
- Gaan trek vars aan en was jou hande en gesig
- Gooi jou klere in die mandjie
- Eet iets lig (aan tafel) en ruim op
- Ontspan vir 30 minute
- Huiswerksessie 1 (40 min)
- Ontspan
- Aandete
- Huiswerksessie 2
- Ontspan
- Bad – bid en bed

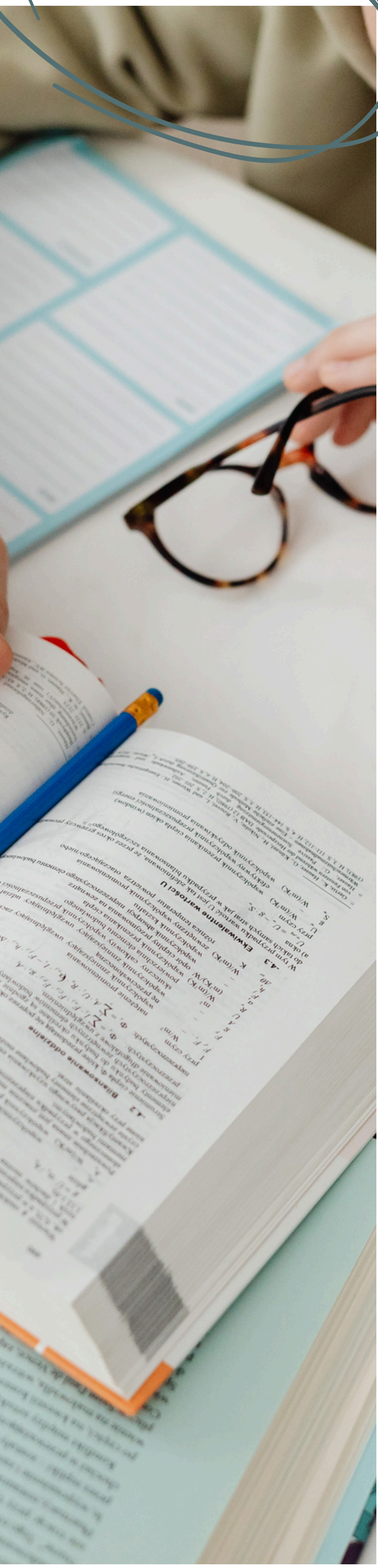
Die volgende is egter UITERS belangrik!!!

Moet NOOIT afwyk van die verloop... volg die stappe getrou elke dag!

Jou kind gaan moeg wees en honger en dan stap 1 tot 4 wil oorlaan, maar byt maar op jou tande..
Dit is 'n wonderlike gewoonte wat julle nog baie gaan baat !
Let ook egter daarop dat hierdie slegs 'n voorbeeld is. Jy moet die roetiene uitwerk en aanpas volgens jou en jou huis se spesifieke roetine. Sommige ouers werk voldag.

Hoofstuk 3:

Hoe lyk 'n ideale huiswerkstasie? (in 'n neutedop)



- Kies 'n stil omgewing met 'n harde oppervlak. Hou dit elke dag dieselfde, sodat jou kind dit assossieer met 'hier werk ek'
- Goeie beligting. Maak seker dat die vertrek lekker lig is en vervang die ligte met 'n sterker gloeilamp indien nodig
- Sorg dat daar vars lug is en reguleer die temperatuur volgens seisoen
- Die omgewing moet stil wees met die minimum steurings soos kleiner sibbe, selfoon of TV
- Gebruik 'n gemaklike regop stoel. Die leerder moet gemaklik met sy elmboog op die tafelblad rus en indien moontlik moet sy voete die grond raak
- Hou die oppervlak eenvoudig , maar goed georganiseerd. Hou 'n laai of bak naby wat alle skryfbehoeftes, papier en opsommings
- Hou 'n groot kalender sigbaar. Dui gereeld datums in kleur aan en betrek jou kind by die voltooing en beplanning
- Skep 'n fisiese week-huiswerk rooster en plaas dit ook sigbaar op 'n muur in die huiswerkstasie. Gebruik Sondagaande om saam te beplan aan die week se aktiwiteite en studierooster

Fail to plan = plan to fail

Hoofstuk 4:

Hoe maak ek as daar kinders van verskillende ouderdomme in ons huishouding is?

Hierdie stelling kan beide 'n uitdaging bied, maar dit kan ook 'n groot voordeel vir julle as gesin inhou.

'n Reuse voordeel :
Indien jy moeite doen met jou oudste kind rakende huiswerk, selfstandige leer, roetines en houding teenoor struktuur, sal die jonger boeties en sussies automaties in hulle oudste boetie of sussie se spore volg. Hulle sal die inhirente besef hê van dit is hoe dit veronderstel is om te werk en dit maak die inkoop daarvan soveel makliker.

Uitdagings:
Kleiner kinders in die huis kan steurings veroorsaak en die aandag van die student aftrek. Die geraas van 'n tv of harde spel en geskree kan ook uiters frustrerend raak en effektiwiteit in die wiele ry.

- Skep 'n aktiwiteitstasie vir jonger kinders waar hulle klei, legkaarte of inkleurboekies kan doen terwyl die ouer kinders 'n studiesessie het. (Roteer daagliks)
- Gebruik 'n spesiale "huiswerkkrat" waarin jy opvoedkundige speelgoed insit. Die kleuters identifiseer en korreleer die krat met stilte en doelgerigte leer
- Gebruik studieblokke: Sessie van 30 min..ouer kinders spandeer dan 5 minute interaksie met die kleintjies voordat hulle breek vir verdere 15 minute. Dit hou almal kalmer as hulle die struktuur begin herken (iets om na uit te sien)
- Stel 'n 'timertjie' wat 'n geluid maak aan die einde van 'n studietyd. Leer die kleuters dat daar stilte (en kalmte) moet heers in hierdie tyd en dat ons ons fluister stemme moet gebruik totdat die klokkie lui.
- Hou die kleuters se huiswerkstasie apart , maar tog as deel van die gesin.
- Sorg vir 'n 'snack'- tydjie voor elke sessie, sodat die kinders nie kerm dat hul honger is..

Hier volg 'n paar wenke as kinders van verskillende grade (ouderdomsgroepe) 'n werkstasie moet deel:

- Gebruik een lang tafel met genoeg elmboogspasie en ruimte vir elkeen. (Ek verkies dit bo individuele tafels vir elkeen, want sodoende beinvloed hulle mekaar ook deur selfstandig te werk en nie uit te stel of rond te vroetel)
- Persoonlike stoorlaaitjie: Elke kind moet 'n laai of krat hê , volledig toegerus met sy eie skryfbehoeftes, papier, opsommings, papier ens. Dit skakel onnodige rusies en struwelings uit
- Weeklikse kalender en rooster op 'n witbord. Elke kind het 'n kollom en gebruik ook 'n spesifieke kleur per kind
- Goeie beligting vir elke kind. (jy kan 'n tafellampie by elke kind aansit)
- Studiesessie en breek vind op dieselfde tyd plaas. Gebruik 'n sigbare 'timer'
- Verpersoonlik binne perke elkeen se spasie. Hulle kan 'n fotoraampie, kleur, gunsteling quotes of doelwit vir hulself opsit net om die spasie hulle eie te maak, maar keer dat dit hande uitruk of hul aandag aftrek
- Stilte - hulpmiddels: Indien daar 'n kind is wat sukkel om te fokus, kan jy dalk oorfone gebruik of selfs rustige sagte agtergrond musiek speel. Wees duidelik oor stilte reëls

" Discipline isn't punishment; it is freedom through structure"

Hoofstuk 5:

My kind weier om huiswerk te doen en dit is elke dag 'n groot gestoei en baklei. Hoe nou gemaak?

Scenario 1:
Jy sê: Dit is tyd vir huiswerk. Jou kinders stel uit, draai onnodig, kerm en kla en wil nie begin. Jy gaan sit langs hulle en coach hulle die hele tyd. Jy neem AL die verantwoordelikheid op jou en doen die huiswerk en verantwoordelikheid indirek vir hulle. Dit werk vir hulle, dus gaan dit nooit stop nie en dit is presies hoe julle huiswerksessies gaan lyk vir die res van die jaar.

Hier is egter presies wat nodig is:
Jy sê: "Dit is jou werk – ek sal kom loer as jy klaar is. Jy kan dit so mooi op jou eie doen en ek is super trots op jou.
As 'n kind eienaarskap neem van sy werk en verstaan waaroor dit gaan, gaan die weerstand en bakleiery stop

Scenario 2: Jy moet dreig en hulle dwing om te kom sit vir huiswerk.
Jy mag dalk dink dat die 'geveg en stoei' gaan oor huiswerk, maar dit is nie. Die kern van die probleem is nie huiswerk, maar wel die feit dat onderhandeling die sisteem is. Indien die onderhandeling die fokus bly, gaan weerstand teen huiswerk net aanhou.

Hier is wat om te doen:
Gaan terug na jou sisteem: Huiswerk begin nadat jy ietsie geëet het en 'n kort breek geneem het. Geen uitsonderings. Dieselfde roetine en volgorde – ELKE dag!
Dieselfde werkspasie, selfde skryfbehoeftes , geen alternatiewe keuses en geen aandag afleidings.

Jy as mamma 'teken die huiswerk af' aan die einde van die dag. Jy staan nie helikopter oor jou kind die hele sessie. Jy is sigbaar daar vir hom as hy 'n vraag het, maar jy tree terug en laat hom toe om selfvertroue te kry en sy ding te doen.

Die sukses begin : as gemoedelike huiswerkatmosfeer nie afhanklik is van jou aanmoediging en onderhandelings, maar eerder 'n uitvloeisel is van selfregulering en struktuur.

Hoofstuk 6:

Wat moet jy doen as jou kind oorweldig of frustreerd is met sy huiswerk of opdragte?

Hanteer die emosie: Dit gaan nie help jy druk hom om net aan te hou probeer, maar sy emosies borrel en bou net op. Stop en kyk na die volgende wenke..

- Identifiseer saam met jou kind die werklike oorsaak van die frustrasie of emosie

- Die taak of opdrag is dalk in sy geheel te oorweldigend. Lei en ondersteun jou kind deur dit dalk eerder in kleiner , hanteerbare dele op te breek

- Kontroleer jouself sodat jy altyd positief en aanmoedigend is. 'n Mamma se natuurlike instink is om te beskerm en oor te neem om sodoende die las ligter te maak, maar die opdrag bly jou kind se verantwoordelikheid en dit is 'n baie beter opsie om hom toe te rus deur positiewe begeleiding

- Normaliseer die maak van foute. Moedig hom positief en utnodigend aan. Ons sê altyd in die Mamma Tribe vir ons kinders: "net outjies met belly buttons mag foute maak.."

- Skep 'n mini pouse stelsel: Wees op die uitkyk vir 'n potensiële meltdown en skep betyds en gereeld 'n pouse sodat hy net asem kan skep. (Binne perke sonder manipulasie)

- Alhoewel jy soms tough love moet toepas, is dit nodig dat julle altyd op 'n positiewe noot eindig. "wowee kyk hoe ver het jy vandag gevorder!!"

Die lyntjie tussen deurdruk en moed opgee is papierdun. Kyk dus altyd na die groter prentjie:

- is die werk dalk te moeilik?
- is hy dalk net moeg of honger?
- kort hy dalk ander leerstrategieë?
- is hy dalk op soek na 'n maklike uitweg en manipuleer hy jou of die situasie om hom beter te pas?

ONTHOU: jou KALMTE skep 'n veilige hawe vir hom...

Hoofstuk 7:

Wenke om tyd effektief in te deel vir maksimum produktiwiteit.

Goeie en effektiewe TYDSINDELING lei tot 'n rustige en stresvrye huiswerkomgewing...

- Skep 'n vaste anker- roetine (tuiskomsroetine)

- Begin met 'n 'Brein-opwarming" soos tafels of spelwoorde

Moenie met die moeilike of uitdagende werk begin nie

- Gebruik dan die "moeilik – maklik – moeilik" – metode

Beste volgorde:
Begin met medium / moeilike taak (terwyl die brein vars is)
Makliker taak (herstel die energie)
Weer moeiliker taak (korter, gefokus)
Dit voorkom oorweldiging

- Werk in kort gefokusde blokke/sessies

Tussen 30 en 40 minute sessies met 'n russessie tussenin

- Gebruik 'n visuele plan

Kinders voel rustiger en meer gemotiveerd as hulle die plan voor hulle sien en weet wat kom.
Maak 'n eenvoudige aftik lysie: Wiskunde ✓ Spelling ✓

- Leer prioritisering

Dit is 'n belangrike vaardigheid dat die kind sal weet dat alle werk nie noodwendig ewe dringend is nie.
Vra vrae soos: Wat moet môre klaar wees? Wat vat die meeste tyd? Wat is die moeilikste?

Goue reël vir mamma:

- Moenie huiswerk direk na skool forseer nie – doen altyd eers die anker roetine
- Moenie alles op een slag probeer doen nie
- Waak teen oorneem – lei hulle slegs
- Die fokus moet altyd wees dat jou kind eienaarskap neem en selfstandig werk
- Bly kalm – jou energie bepaal die atmosfeer

Hoe moet ek projekte, praatjies en take beplan wat lank voor die tyd gegee word?

Langtermyn take soos toetse, projekte en praatjies verg beplanning om laaste – dag uitbranding te voorkom.

Hier volg 'n paar wenke:

- Begin dadelik, maar nie alles op een slag.

Die grootste fout wat julle kan doen is om te wag tot op die nippertjie en dan vreeslik rond te skrop

Op dag 1: Lees die instruksies/afbakening rustig deur en maak seker julle weet en verstaan wat verwag word.

Teken die inhandigingsdatum op die kalender aan

- Breek dit op in hanteerbare stukkies
  - Verstaan die opdrag
  - Navorsing
  - Skryfwerk/opsomming
  - Maak van plakaat/ powerpoint
  - Oefen praatjie

- Werk terug vanaf sperdatum
  - Wo: Oefen praatjie
  - Di: Voltooi projek
  - Maandag: Skryf
  - Naweek: Navorsing
  - Hierdie week: Verstaan en begin

- Maak die beplanning visueel

Skryf dit op die weekplan en maandplan neer en gebruik 'n spesifieke kleur per taak / toets. Sodoende kan jou kind sien hoe die tyd nader kom en raak hy nie oorweldig, want hy sien ook die vordering wat hy maak.

- Werk net 'n bietjie op 'n slag.

Sodoende word konsekwentheid toegepas en aangeleer en verminder dit angstigheid en stres

- Dit moet geskeduleer word.

Moenie wag vir "tyd wanneer dit in ons skedule inpas"

Allokeer defnitiewe gleuwe per dag/week

Jou rol as mamma: Jy is slegs die PROJEKBESTUURDER en motiveerder

Hoe werk ons die doeltreffende leer vir toetse by ons huiswerkprogram in?

Ons as mammas probeer om die voorbereiding van toetse bo en behalwe die huiswerk bo-op te probeer inprop en ongelukkig raak almal dan vinnig oorweldig

Die geheim: Voorbereiding vir toetse moet deel uitmaak van die roetine en is nie ekstra of losstaande nie

- Begin betyds

Begin eerder vroëer as later. Moenie wag vir die week van die toets nie

- Gebruik die eerste huiswerkgleuf vir die leer van toetse

Die kinders se breine is nog vars

- Hou die leersessies kort, maar sinvol, gestruktureerd en optimaal

Lang ure is nie noodwendig effektief nie - slim en produktiewe tydsbesteting lewer 'n beter uitkoms

- Breek die leerwerk op in hanteerbare stukke

Deur betyds te begin, hoef alles nie op een slag geleer te word nie.

- Gebruik aktiewe leertegnieke soos vra vrae vir jou kind, laat die kind die konsep verduidelik, vul ou vraestelle in , gebruik flitskaarte, skryf neer wat jy onthou..

Hier is 'n voorbeeld van 'n eenvoudige weekplan:
Maandag: Leer en hersien
Dinsdag: Leer en toets jouself
Woensdag: Hersien en oefen
Donderdag: Ligte hersiening
Vrydag: Toetsdag

'n Goue reël vir Mamma: "Ons leer nie net vir TOETSE...ons leer ELKE DAG 'n bietjie"

Hierdie struktuur bevorder jou kind se selfvertroue, verminder frustrasie en angstigheid en is boonop goud werd vir julle verhouding.

Hoofstuk 8:

Wenke vir ouers om jou kind se skoolwerk beter te verstaan

Soms gebeur dit dat jou kind jou hulp inroep en dan moet jy sterk staan liewe mamma. “fake it till you make it”... Jou kind moet rustig voel in die wete dat jy daar en op dit is.

Begin deur die groter prentjie van die spesifieke opdrag raak te sien en te verstaan

- Wat is die doel van die opdrag?
- Watter vaardigheid leer hulle aan?
    - Bv Hulle doen vandag Breuke, maar meer spesifiek die herleiding van onegte breuke na ‘n gemengde getal.

Sodoende word julle nie oorweldig deur die massas, maar fokus op een spesifieke deel van die konsep

Lees die instruksies stadig en hardop:

- Breek lang sinne op
- Onderstreep of verlig die kernwoorde

Soek die metode – nie noodwendig die antwoord.

- Maak seker dat julle verstaan WAT die vraag verwag.
- Die VRAAG is baie belangriker as die ANTWOORD

Laat jou kind rolspel: Hy is vandag die onderwyser

- Indien jou kind homself voordoen as die onderwyser, word hy teruggeplaas in die klas en kom die regte metode dikwels heel spontaan oor
- As ‘n kind die werk verduidelik aan ander, verstaan hy dit baie beter
- As hy vashaak en nie kan, kan jy die uitvalle en leemtes makliker identifiseer

Moenie huiwer om hulpbronne te gebruik nie.

- Whatsapp groepe (ander ouers)
- Onderwyser se notas
- YouTube verduidelikings
- Handboeke se voorbeelde

Hou altyd by die skool se spesifieke metodes.

- Waak teen kortpaaie of om vir jou kind metodes aan te leer wat uit jou eie skooldae kom

Hoofstuk 9:

Moedig jou kind aan om gereeld huiswerk af te skryf en aantekene te maak in sy dagboek.

'n Gesonde en deurdagde gebruik van 'n huiswerkboekie is regtig sy waarde in edelstene werd.
Hulle maak dikwels so staat op hulle geheue en dit is die hoofoorsaak dat die huiswerkpap dikwels op die grond beland.

- Verduidelik HOEKOM is dit belangrik.

"As jy dit neerskryf , hoef jy nie te probeer om alles te onthou"
"Dit maak jou brein rustiger"
"Jy gaan minder angstig wees"
"Jy gaan nie perongeluk vergeet van iets"

- Maak dit deel van hulle identiteit.

Positiewe inspraak soos " Jy is darem so ongelooflik georganiseerd"

- Skep 'n EENVOUDIGE stelsel.

Gebruik slegs een boekie
Skryf elke vak by elke dag neer (of plak 'n papiertjie)
Laat jou kind voor hy by die klas uitstap aandui of daar huiswerk in die vak is en wat dit is , asook wanneer dit klaar moet wees.
Hy kan in die middag die werk wat voltooi is, met 'n regmerkie afmerk
Onvoltooide werk kan met 'n sterretjie aangedui word, sodat hy weet hy moet terugkom daarna

- Gebruik aanvanklik daagliks 'n "inloer" waar julle die middag beplan deur eers gou saam na die huiswerkboekie te kyk.

Onthou – jy moet nie die leiding neem, maar hom eerder slim betrek om die leiding te neem

- Gryp in en bied jou hulp aan

Soms raak jou kind nog steeds oorweldig of het hy die pad êrens byster geraak. Help hom deur dalk alle inplakwerk mooi netjies oor te doen, dalk ondertreepwerk vir hom te doen (soos datums en opskrifte) en selfs in uiterste gevalle hom slordige werk te laat oordoen. Al is hy kwaad en moedeloos, gaan hy môre baie beter in die klas funksioneer as alles opgevang en netjies is

- Sondagaand roetine

Voordat hulle gaan slaap, moet hulle huiswerkstasie netjies en georden wees vir die volgende week
Hulle tasse moet gepak wees volgens rooster en hulle klere, sportklere en toerusting netjies uitgesit

Ten Slotte:

Liewe Mamma

Jy het dit !!!!

Die moeilikste deel is om net te begin.

Ons is saam met jou al die pad.
Sluit vandag nog aan by die Mamma Tribe.
Teen slegs R149/maand het jy toegang tot alles wat jy nodig kan hê om in jou kinders en huisgesin se lewe 'n wesenlike verskil te maak ....ons praat nie eens van jou eie gemoed, tyd en sommer well being.

Webblad: https://www.mammatribe.co.za/a1602f42

Ons hoor graag van jou ! Drukkie oor die draad x

Marlize en Mamma Tribe Span