

Tualleng sianginn a kaimi ngakchia caah ngandam tein eidin le lencecelhnak (kum3-5)

Ngakchia ziaza cu chungkhar nunning lawng i cawn le i zohchun asilo ngakchia dang sin le TV chung zong in an i cawn. Ngakchia cu chungkhar le nau umtu nih kan bawmh hna ahcun a ngandammi rawl sersiam, cawlcanghning le nuncan ningcang hna an thiam khawh.

Eidin caan hna

Tualleng sianginn kai an i thawk cun an nunnak cu caan thar ah aa thleng. Ngakchia an tthawn le ca tthate in an ruah khawhnak dingah chunnitlak a caan hman tein rawl an ei a herh. Na ei hrimhrim lai ti i hnek le sikkak lo tein a rawlttam ningin rawl le ttamhnem eidin kha pe.

Tualleng sianginn a kai mi ngakchia cu a tanglei bantuk in rawl an herh.

- thingthei le hanghnah hangthei hna
- chang le faang hna
- sa, ngasa, arsa, arti le pe car hna
- cawhnuk, cheese le yoghurt.

Tthanning

Tualleng sianginn an kai lioah ngakchia cu hman tein an tthang. Ngakchia an thazaang umnak ah rawl ttha a herh caah thau ei lo le rawl i sum a herh ah kan ruat lo. Fale an thautuk lai ti a phangmi nupa caah tuahawk a tthami cu:

- ngandam tein eidin ning ziaza chungkhar dihlak caah ser ding
- Caanhman tein cawlcanghnak tha pe- nikhat ah a tlawmbik suimilam pakhat in a tamdeuh pi tiang cawlcanghnak tuah ding.

Rawl kathawtnak

Tualleng sianginn a kai mi ngakchia nih an pum nih a herh mi zat rawl kha an hngalh i an herhzat cun an ei. Hnek i eiter ahcun an hngal kho ti lo. Na rawl ei dih asilole rawl a ei dih ruangah muiitthai laksawng peknak hna nih a herh lo tiang ei nak caansaupi buaibainak a chuah pi.

A tlawm tein pe hmasa law a duh rih ahcun chap. Nafa a ei khawhmi zat cu nikhat le nikhat a cawlcangh ning le a rawlttam ning zulh in aa dang ti kha philh hlah.

Nafa nih rawl hizat ka za a ti mi kha zum ko. Rawl ttha a phunphun na pek ko asi ahcun hi nih hin a buaibaiteer hrimhrim lai lo.

Cawlcangh lencecelhnak

Nikhat ah a tlawmbik suimilam pakhat in a tamdeuh pi tiang thazaang cawlcanghnak tuah dingah thazaang pe. Nifate cawlcanghnak nih a ngandam mi pumkhing a ngeihter hna, a hnu ah a chuak kho mi zawtnak in a khamh hna, ruah khawhnak aa chap i mah le mah i zumhnak zong aa chap.

Cawlcangh lencecelhnak nih cawlcangh thiamnak a siter. Innleng lencecelhnak cu innchung lencecelhnak nakin pum cawlcanghnak ah a ttha deuh.

Tuahsernak a herh mi lencecelhnak cu nafa caah mansung a si. Cu pawl cu cung kai, nam, hnuh, i mer le lam hna an si. Nafa a mahte in cawlcanghnak a tuah khawhnak dingah palastic kual, caku bawm, pumpalulh le tipung hna kha pe. Nupa hna nih nifatin telpi an hau lo a herh zawn tuah telpi hna. Hi kumkhua ngakchia hna cu i nuamhnak

le an pawngkam hngalhnak caah nifate ven buin hmun ttha ah nifatin lencecelhnak caan ngeih an herh.

Ngakchia nifate an cawlcanghnak lai nau um le pi le pu hna nih teltum pi le ruah pi an herh. Chungkhar in tuahawk hna cu:

- Nan pawngkiang ah a um mi zarhfate tuahmi pum cawlcanghnak hna, tilionak, chungkhar lencecelhnak hna a um maw ti na kawl lai. Chungkhar in lencecelhnak ser law inn pawngkam chungkhar hna zong na sawm khawh zungzal ko hna lai.
- Chungkhar in zarh fate tuahmi pum cawlcanghnak tuah uh. Pangpardum asilole ke, sehbing, skateboard, scooter cit in phanh khawhnak centecelhnak hmun asilole lamnai ah a um mi ngakchia lencecelhnak kawl piak hna law na fale lence celhter hna.
- Nafa he centecelh tti dingah midang fale zong kha sawm hna law hliplau cawlcang ngai in tuah tti ding pakhatkhat tuah piak hna.
- Lencecelhnak caan le hmun a um sual ah chem ciami pumpalulh nem le zal in tipung hme mi i ken. Mawttaw aa ken mi chungkhar cu mawttaw hnulei ah nan chiaah khawh.
- Kualeng lencecelhnak kha tha pe, phundang in cawlcangh ning zong chim hna; na sikhawh caan ah telpi hna.
- A tuah duhmi pum cawlcanghnak, tilionak, lam asilole mino lencecelhnak hna ah khan i tel ve.
- Nifatin cawlcangh zulzal i nafa zohchun awk in nun kha va philh hlah.

Cawlcangh lo caan kha tlawmter

Tualleng sianginn kai a cu mi ngakchia cu nauleng aa cit ding a si ti lo. Amahte in kalter law a herh ahcun caan tamdeuh in pe.

- Muicuang zoh caan kha nikhat ah suimilam 2 leng in pe hlah.
- Mawttaw cit loin asikhawh caan ah ke in kal uh. Hi kumkhua ah hin ngakchia cu an kal kho. An kal khawhmi khan zong a sau chin lengmang lai.
- Aa hngilh lo ahcun hmunkhat ah tthut le zau in nikhat ah minute 60 leng a um ding a si lo.
- Cawlcangh lo caan hnu ah cawlcangh in tuahawk kha thimter hna.

Chungkhar rawlei caan hna

Chungkhar hmunkhatte i rawl ei tti cu nihin ah a cangmi thil hna, tuahmi hna i ruahceih ttinak a ttha ngaingai mi caanttha a si. Duhsahte le nuamte in rawl ei tti ding le niruk ni zarhpi ni ah thaithawh, asilole chuncaw kha tlai deuh ah chungkhar tling in ei khawh i zuam uh.

Rawlei caan ah:

- Chun caan i cawlcanghna hna kha ceihhmai tti dingah thazaang pe
- TV, radio le telephone hna i hnawh ter lo ding
- Ngakchia an paw a khim kha an mah nawl siseh. Rawl kongah bia i al hlah uh
- Cawhnuk nih ha le ruh hna a fehter ti bantuk rawl that nak kha i ruah ding a si.

Tualleng sianginn a kai liomi ngakchia hna caah rawl hna

Inn rawl asi lo mi rawl an ei tikah ngakchia nih a rawl kong thiamnak le ruahnak hna an ngei chin lengmang. An chuncaw bawm timhlamh ah an i telkho ve cun nau um pawl nih a ngandam mi ttamhnm eidin le chuncaw tuah zong an bawmh khawh hna. Rawl tuah tti cu, fimnak zong a si mi thilnuam a si.

Chuncawbawm ca ruahnak peknak hna cu:

- Sandwich, thingthei le yoghut bawm khat
- Thau um lo satit, hanghnah le chang hna kha thingthei kuang le cawhnuk hna
- Cawkhnik, yoghurt le ti pawl cu khualum caan ah khalter khawh an si.

A ngandam mi ttamhnm eidin

Ngakchia ei mi rawl ah ttamhnm eidin hi a bia pi mi a si ve. Zei caan ah dah an ei tinak in an ei tu kha a bia pi deuh. Nikhat ah nafa kha rawl voi thum le ttamhnm eidin voi 2-3 in eiter hna. Rawl le ttamhnm eidin kha suimilam 1½– 2 kharlak i hlat seh. Ttamhnm eidin ahcun thingthei, cawhnuk le faang in tuah mi chang hna kha pek khawh i zuam.

Rawldang hna

Hi kum khua ah hin, ngakchia nih rawl hi hoikawmh nuamhnak ah ruah hram an i thok cang. Hawikomh nak asi caah inn ah ei loin ka dangah ei an duh, puai i kal le rawldawr ah ei tibantuk kha an si lai. Mutthai, chip, cawk mi rawl hna khuacaan i va ei cu tti a nung lo nain a tu le tu ei ah cun.

- Rawlttha dang ei mi a thlawm cang
- Thazaang a thatuk ei i thautuk nak
- Ha thut a tamdeuh
- Nachung a khal, a pit lai.

Hi rawl hna cu a chel caan ah, na hawi le he nuamhnak, asiloah caansung lawi deuh ah na chungkhar he ei ding a si.

A ngandam mi dinding hna

A cawlcang tuk mi ngakchia cu ti tampi in din a herh. Ti kha a tambik dinter.

A thlum mi dinding hna kha ngandam nak an silo caah din tuk lem ding an si lo.

Kum 2 tang ngakchia cu, cawhnuk tak le cawkhnik in sermi eidin an ei lai. Kum2 cung an si tikah thau lak lomi cawhnuk le cawhnuk in sermi eidin pek khawh an sic cun kum nga cung an si tikah cawkhnik khal le cawkhnik in sermi eidin na pek khawh an si.

Tualleng sianginn a kai liomi ngakchia caah a biapi mi ruahnak peknak

- Nifa rawl a phunphun in nifatin na pek lai.
- Chungkhar pakhat cio ngandam nak rawl ei dingin thazaang pe hna.
- An khim le an ttaam kha nafa nawl si seh.
- Rawlpi kar lakah a ngandam mi ttamhnm eidin pe.
- Rawl ser, tuah i bomh ter hna.
- Ti kha a biapi in a tam bik din ding.
- Chungkhar cawlcanghna hna le rawlei caan kha nuante in tuah tti ding.
- Cawlcangh lo caan kha a ri khiak.
- Cawlcangh lentecelhnak a tlawmbik suimilam pakhat a rau dingin tuah, ruah ding.
- A tlawmbik minute 60 (nikhat chungah phaw) cun muisam suai lomi lentecelhnak nikhat ah suimilam pahnih, pathum lengmang in tuah piak.
- Thingthei hang le a tlum mi dinding pawl cu an herh lo.

Atimtuah tu 'Filling the Gaps' – Murdoch Childrens Research Institute and Royal Children's Hospital, Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan, le Australian Catholic University, Sydney.

© Department of Education 2011

Victorian Government, Melbourne nih nawl a pek.
[insert printer details]. nih
Attiam kholomi catlap in an nam.