

ZEIRUANGAHDAAH KA FA A TTAH TUK?

Bawhte vialte an ttap dih sihmanhsehlaw bawhte cheukhat cu adang nakin an ttap deuh. Bawhte cu an ttah ding a si ko i an siaremlonak chimnak le an duhnak langhternak ah an hmanbikmi lam zong a si fawn. Bawhte an ttahnak a ruang tampi a um, cheukhat cu:

- Rawlittam, thabat asiloah zun-ek dan (nappy) thlen duh ah
- Khualinh tuk asiloah khuasih tuk
- Siarem lo asiloah an thil hrukmi nih a reh tuk hna
- Hnahnawh tuk (mileng tamtuk ngeih?)
- Ngeihchiat, umhar asiloah ttih
- Dam lo asiloah an paw chung thli tam ruangah paw fah

NA FA HLEMHNING

Na fa rawl na pek/hnuk na dinh, zun-ek dan na thlen le na pom/kuh hnu zong ah a ttah rih ko ahcun atanglei pawl tuah izuam:

- Duhsahtein a pum muai asiloah duhsahtein a pum beng
- Na fa nih na lungtor a theih dingin na ttang ah benh in cawi law chawhpi. Nau puakpuan na hman ahcun na sia a rem deuh lai.
- Hlasak, hlabia lo in sak, biaruah le biathli chimh – mah nih khan nangmah zong na tha an damter khawh ve!
- Nau namnak leng in leng ah chawh pi – inn leng umnak nih nan pahnih in an nuamhter deuh khawh hna.

Hngalhdng: Na fa kha a sining lengin a ttah ahcun a dam lo caah a si kho – na siibawi, sii saya/mah asiloah siizung ah cheknak tuahter colh.



BAWMHNAK HALDING AH TTIH HLAH – NANGMAH BAWMTU DING AN UM

Fale zohkhenhning le bawmhnaak halnak kong ah tamdeuh hngalh na duh ahcun na sang i ummi

Nu le Ngakchia Ngandamnak Zohkhenhtu Sii Saya/mah kha pehtlaihnaak tuah. Na sang ummi Nu le Ngakchia Ngandamnak Zohkhenhtu Sii Saya/mah an zung kawl khawhnak:

www.education.vic.gov.au/childhood/parents/

Nu le Ngakchia Ngandamnak Zohkhenhtu Sii Saya/mah chawhnak (MCH Line) 13 22 29

Fale zohkhenh kongah ruahnak hal duh tik chawhnak (Parentline VIC) 13 22 89

Mah telephone in bawmhnaak a petu hna nih ngakchia kum he aatlakmi theihhngalhnaak, ruahnak cheuhnak le bawmhnaak nulepa sinah an pek hna. Na sang i a ummi ngandamnak le bawmhnaak petu bu le zung pawl zong he pehtlaihnaak an in tuahpiak khawh.

Online cungah rel chap khawhnak:

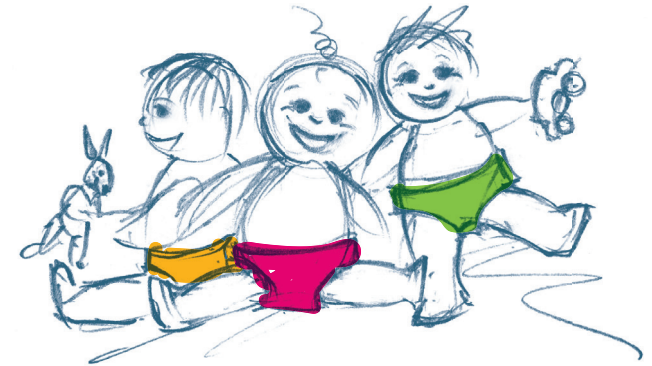
Raising Children's Network
www.raisingchildren.net.au



Education
and Training



www.napcan.org.au



BAWHTE
PAWL HNIN
KHA A
TTHAMI ASI
LO

BAWHTÉ PAWL HNIN KHA A TTHAMI A SI LO

Fa vun ngeih i nulepa hung si cu minung pakhat caah a nuam bikmi le lungmuh bik caan pakhat a si. Rian tamtuk le thadih zong in na um kho. Zeihmanh a hngallomi mah nau chuaksem te zohkhenh kha rian nganpi zong a si.

A hopaoh nulepa kan vun si kaa ahcun lungrethei le zeituah awk hngal lo in kan um caan a um dih. A chelchel ah bawhte an vun tthah i hnemh le ngamter an si khawh lo lengah a thinhung tukmi an lawh caan ah bawhte hnin kha a **TTHA BAK LOMI** a si! Faknawn i lentecelh pi le thinhun bu in cawithliar, upa nih hnin ti bantuk, nih bawhte a khawnden ter khawh – van ah hlorh le ihkhun cungah hlonh tibantuk zong kha a ttha lomi a si.

Bawhte hnin a hmangmi upa dihlak ngawt nih fah le khawnter duh ah an tuahmi a si lo. Thintawi le lungdonghnak nih a vun tei sualnak hna le bawhte ngam seh ti an duhnak ah a si. Adang kong lungretheihnak le thinhunak nih mah zong kha a canter khawhmi a si, sihmanhsehlaw mah thinhun le lungretheihnak kha bawhte pawl cungah tlakhnawh ding a si lo.

Bawhte a thaw chuah lo bantuk in a um zongah zeitikhmanhah hning hlah – **000 ah chawn law bawmhnak hal**. Nulepa a si kami hna asiloah bawhte a zohkhenhmi hna nih khawnden a tongmi laakhrak zohkhenhning (first aid) an cawn dih ding a si. Rengteih bawmhnak peknak nih nunnak a khamh khawh!

ZEIRUANG AHDAAH BAWHTÉ HNIN CU TTHI A NUN TUK?

Bawhte pawl cu an lu a ngan, an pum a hme i an hngawng tha a tlawm, mah ruang ahcun ruahloin cawithliar tikah an lu duhpaoh in aa mer. Hninnak nih an thluak le luruh kar pehnak a tuahmi thihri hme tete kha a cahter khawh i thi a chuahter khawh. A nemmi an thluak zong kha thi a chuahter khawh lengah luruh he suknak nih khawndennak a chuahti khawh.

Hninnak nih an thluak a rawhter khawh i mah kha atanglei bantuk sinak nih a langhter:

- Mah i hngalhnok
- Lungmih le tluk zawtnak
- Mitcawtnak
- Thluak hman lo ruangah taksa zen zawtnak
- Holh le cawnnak ah chambaunak
- Ruh rawhnak le adang pum chung thilri, thin, lung, kal, cuap tibantuk rawhnak
- Thihnak

Bawhte an hgakchiat deuh paohah tthi a nung deuh, sihmanhsehlaw hninnak nih ngakchia a hmedeuh pawl zong fakpiin khawndennak a pek khawh hna. Mah khawndennak nih thilhari adang pawl zong a chuahti khawh chih timi hngalhnak zong kha a biapi.

'HIMNAK TIMHTUAHNAK' I SER CIA TAH ZEITIN?

Timhia tein um cu santlai lengmang mi a si. Duhning in thil a can lo tikah zaidah ka tuah lai timi timhtuahnak na ngeih ahcun 'thintawi le isum khawh lo in' na um sual hnik tikah bawmhnak an pek khawh. Mah timhtuahnak kha nan akikkung (fridge) ah benh – asiloah na phone chung ah chia? Timhtuahnak ah na ttial khawhmi hna cu:

- Zeitindah na fa bawhte na ngamter ning tawn an si.
- Bawmhnak an pe khotu pawl chawnhak phone nambar.
- Na thin sumnak an bawm khomi pawl-lakphak din (zu din lo ding!), thawchuah eksasai (fakpiin second pali chung thawdawp, second pali chung thaw sim le second paruk chung thaw chuah, mah kha na lungdaih tiang tuah thluahmah ding), adang lungdaihnan an pe khotu pawl – na innzuat satti, hla, na duh bikmi hmanthlak tibantuk.

Na fa a zaw tiah na thinphan ahcun naa naihnak bik siizung ah kalpi. Na innpa asiloah na hawikom kha mawttaw mawng ter asiloah mizaw phor mawttaw au. Lungrethei le thinphan in na um lioah mawttaw mawng hlah. Tthi a nung tuk.

'THINTAWI LE I SUM KHO LO IN' KA UM TIAH NA RUAH AHCUN ... VUN I DIN

Nangmah le nangmah kha na lung vun i daihter taa.

- Na lung naa daih lioah na fa kha a bawhte ihkhun ah himteih ter (a thalkadak in) le tthah ter kha thinhun buin cawi i hnin sualnak in a tthadeuh. Na lungdaih tiang na fa kha zoh lengmang.
- Tuahding ruahnak petu ah 'himnak timhtuahnak' na ttialmi kha rel.
- Bawmhnak dingah na hawikom, chungkhat asilole bawm khotu ding chawn hna. Na thinlung chung ummi kha chim hna.
- Bawmhnak phone pawl kha chawn hna – mah ca hnulei ah an nambar ttialmi a um.

Na tuah khawhmi ri na hngalhnak i bawmhnak hal kha nulepa tthah na sinak a si. Santlaihnok a si lo.

BAWHTÉ KHA AN HNIN AH TAH?

Na fa bawhte kha an hnin tiah na ruah ahcun 000 chawn in mizaw phor mawttaw au asiloah naa naihnak bik lakhrak mizaw kal khawhnak siizung ah a ran khawh chung in kalpi. Mah khawndennak nih a nunnak tiang thihnak a pek khawh i a nunchung a thluak zong a hrawh khawh. Tthihunnak a langhter mi thil sining hna cu:

- Ngut le mitkuh in um
- Tluk le ngalhnak (taksa thazaang zawr)
- Hnin le ther
- Thawchuahning asiloah rawl duh le eining i dan
- Luak
- Mit laifang an hmet-ngan idan
- Taksa rau, vandum rawng ah i thlen asiloah kawh le hmat (thi kal tthat lo ruangah)

Na fa a zohkhenhtu paoh kha bawhte hnin tthi a nunnak le bawmhnak hal khawhnak kong na ruah hna ding ah a biapi. Mah ca zong hi pe hna law – rel ter hrmihrim hna!