

Kalthiamka ngakchia caah a ngandammi eidinning le lentecelhnak

Kalthiamka ngakchia caah vawlei hi a nuam mi hmun pakhat a si, zeicatiah khittlaitu um loin an nunnak hmanhram an i thawk. Atu caan hi chungkhar sinah nuamte in rawl a phunphun an ei i, nifate lentecelhnak ah i tel ve dingin thazaang pek an herh caan a si.

Kalthiamka ngakchia zeidah an ei a herh?

Kalthiamka ngakchia cu a thazaang caah a herhmi rawl aa buaktlaknak lai chungkhar ah nan eimi rawl a phunphun kha pek ve ding a si.

Rawl a phunphun a tanglei bantuk in pe:

- thingthei le hanghnah hangthei pawl
- chang le faang pawl
- sa, ngasa, arsa, arti, pe phun pawl
- A thau lak lomi cawhnuk, cawhnuk tthawpat le yoghurt pawl.

Ngakchia cu chungkhar ah eimi rawl nan pek ve hna i ei dingin nan forhfiat hna ahcun chungkhar ah eimi paoh an ei khawh ve ko lai.

Ahodah rawlei lio ttuanvo a ngeimi a si?

Eidinnak le eidin caan cu a bu in tuahmi an si, nupa le an fale nih aa hrawm in tlangtlak a si.

Ngakchia nih a pum nih a herh mi zat rawl kha an hngalh i an herhzat tein an ei lai, asinain an rawl a ttam caan le a khim caan ah khengchung rawl hi eidih tiah na hnek ahcun hngalhnak a ngei kho ti lo.

Chungkhar rawlei caan i ngakchia rian le upa rian cu aa dang:

Nupa rian cu hi pawl hi an si:

- zeirawl dah ngakchia ka pek lai
- zeicaan ahdah ka pek lai.

Ngakchia rian cu hi pawl hi an si:

- ka ei lai maw ei lo
- zeizat dah ka ei lai

Kafa a ei tawnmi nak in a tlawmdeuh ei sehlaw a lo

Kalthiamka ngakchia cu an eining a tu le tu aa thleng cun dukchiat zong a um tawn. Kalthiamka nafa caah vawlei hi a thar mi le nuam ngaingai in hmanmi hmun pakhat a si, cu caah tuahmi dang tampi a ngeih lio ah rawl cu a biapi lo ah a ruah ko lai.

A rawl eining aa thlennak a ruang dang hna zong an um:

Tthanning a naurdeuh

Ngakchia cu kumhnih an si hrawngah khin an tthan a rang lo, cu caah rawl a tlawmdeuh an herh i an ka a thawdeuh lo.

Nikhat hnu nihkhat rawl an ei khawhning aa thleng ngaingai kho. Nu le pa ca ahcun lungre thei a si nain, hihi cu a ningkel a si ko i ngakchia harnak a ngei asilole a damlo tinak a si lo.

Rawiei tikah a ziaza a tammi

Mahte in cawlcangh hi kalthiamka ngakchia an tthanchonak phunkhat a si i cu ahcun rawl eiduhlo zong a si tawn. Rawl a ei duhlo tikah nafa cu hi rawl hi a duhlo tinak a si lo zeitindah a ka leh lai tiah an hneksaknak zong a si kho men!

- Adang tein rawl tuahpiak a herh lo; chungkhar dihlak nih nan eimi kha pe ve ko.
- Siaremte le thadam tein umnak hmun ah na pek tawn mi rawl sinah na pek bal lomi rawl dang pe chih.

- TV pih cun lenthil pawl a phanh lonak ah chia law hnahnawhtu thil kha thial hna.
- Asikhawh ahcun kalthiamka nafa kha chungkhar rawl einak cabuai ah tthutter ve, cuticun mi tuahning an zoh i an i cawn.
- Avoikhatnak a ei duhlo ahcun voi tampi pechun- ngakchia cu a ei bal lomi rawl ei a duh tiangah voi hnih thum pek hmasa an hau kho men.
- Na thawka ah a tlawmte in pe law a duh ahcun a tamdeuh in pe tthan.
- Lungthawhnak bia chim piak, asinain a hnek in hnek hlah.
- Kafa nih a duhlo mi rawl phun a um tiah ruat hlah.
- Nafa kha rawl tonghter ko- aa thurhhnawmh lai caah ralrin tein um!
- Nafa amahte in eiter law a herh ahcun bawm.
- Minute 20 hnu asilole nafa nih a duhtilo ahcun a rawl kha thial piak.
- Ngandamnak a tlawmdeuh mi chocolate asilole ice cream bantuk pawl hlemhnak caah pe hlah. Cu rawl pawl cu an duhdeuh hna caah a ngandammi rawl ei duh loin an um colh lai.
- Zohchun awk tlak in um, dawhtlak tein ei law nafa nih an cawn lai.

Rawl caah ttanmem eidin pawl eidinnak

Kalthiamka ngakchia tampi cu rawlei ning phung an zul tawn lo, cun ttamhnem eidin pawl tu ei an duhdeuh. Rawl khan ah ttamhnem ei hi pawpi hmete a ngeimi ngakchia paw a khimter i an herhmi tlunkal nak thazaang caah a za ko. Ttamhnem eidin ahcun thingthei, cawhnuk le faang in tuah mi chang hna kha pek khawh i zuam.

Nikhat ah kalthiamka nafa kha rawl voi thum le ttamhnem eidin voi 2-3 in eiter hna Rawl le ttamhnem eidin kha suimilam 1½— 2 kharlak i hlat seh.

Kafa dinding ah zeidah ka pek lai?

Ngachia kum 1-2 pawl cu nuhnuk an ding rih men lai. Kalthiamka ngakchia cu dinding poahpoah kha hrai in pek ding a si.

Ngakchia cheukhat cu an dinmi nih an paw a khimh hna, theihang bantuk a thlummi a si bik, rawlei nak paw a tlawmte lawng a tang. Caanhman tein a thlummi din nih hin thautuk le ha thutnak tamdeuh a chuahter khawh.

- Rawl pe hmasa, cun rawl le ttamhnem ei caan ah dinawk pe.
- A thau lak lomi cawhnuk nikhat ah hrai thum tiang pe law caan dangah ti dinh. A thau lak mi cawhnuk le cawhnuk in sermi thil pawl cu kum hnih cung an si ah pek khawh an si. A thau lawng tein sermi cawhnuk le cawhnuk in tuahmi pawl cu kum nga tang ngakchia caah an ttha lo.
- Theihang bantuk a thlummi, a thlumtuk mi theihang pawl cu an herh lo.

Zeitik ahdah rawl ei kongah ka lungre a theih lai?

Nupa tampi cu an fale rawl ei kongah an lungre a thei, abikin an ei khawhzat rawl le an kathawt ning aa thleng mi a lawh zawnah a si tawn. Hihhi kalthiamka rawl an ei ning a ningkel a si ko. Asinain a tanglei pawl a si ahcun thiamsang sinah bawmh hal hna:

- Nafa a tthanning le ngandamnak kongah lungre thei in na um
- Nafa a dam lo, a tha a ba i rawl a ei lo
- Rawl ei caan ah lungre theihnak hna a tamtuk.

Hliplau lentecelhnak

Hliplau ngai in lentecelhnak hi kalthiamka ngakchia tthannak ah a biapi. Hliplau ngai in lentecelhnak nih a chuahpimi tthathnemnak hna cu:

- lung a tthawng i ruh a fek
- titsa a tthawnter i pum cawlcanghning a tthatter
- angandam mi pum khing an ngei
- hngilh thawtdeuh nak

- hawikom sernak
- cawlcanghning hrampi thiamdeuh nak
- Lungrualnak lei thazaang peknak.

Innleng i lentecelhnak sawhsawh te khi kalthiamka ngakchia caah a ttha ngai. Tyre, bawlung nem a nganmi le caku bawm bantuk lenthil pawl nih ruah khawhnak a bawmh hna i cawnnak caanttha a pek hna. Kalthiamka ngakchia lentecelhnak ca hmunnhna ttha kawl piak cu thetse, ti le thinghnah asilole lung kawl tluk in a fawi. Hliplau ngai in minawl an cawn le hla ngeih hna khi ngakchia nuamhnak an si i an cawnnak zong a si.

Nifate cawlcanghnak le lentecelhnak thazaang pe

Kalthiamka ngakchia pawl caah ruahnak pek mi:

- Lentecelhnak bu, tilio le lam cawmnak bantuk nikhat ah a tlawmbik ah minute 30 hliplau ngai in tuah mi lentecelhnak.
- Nikhat ah a tlawmbik minute 60 in suimilam pahnih thum chung, muisam suai lo mi duhning paoh in tuahmi lentecelhnak
- An i hngilh lo ahcun nikhat ah minute 60 nak tamdeuh tthut le zau sawhsawh ding a si lo.
- Kumhnih tang ngakchia cu TV le computer bantuk muicuang zoh caan hna tuah piak ding an si lo.
- Kum hnih cung ngakchia caah muicuang zoh caan cu a tawi tein, nikhat ah suimilam pahnihnak tawideuh in tuahding a si i nupa asilole zohkhenhtu nih ven ding an si. Muicuang in an hmuh mi cawlcannak in ngakchia pawl cu fim cawnnak lei hlawnak an hmu kho.
- Lentecelhnak ah TV hmang hlah-lentecelhnak inn saknak asilole a fawimi lentecelhnak tu tuah piak.
- Kum hnih cung ngakchia cu nauleng rumro citter ding a si tilo, a tawi tete tu in kalter. Lamhlat kal ding a si ahcun lentecelhnak pah in dinhpi lengmang.
- Asithiam ahcun chungkhar ah mawttaw hman loin ke in kal i zuam uh.
- Cawlcang loin um sawhsawh caan le hliplau tein um caan zulhphung suai tti uh.
- Pi le pu le zohkhenhtu relchih in chungkhar minung dihlak nih na sermi zulhphung zulh an in bawmhnak lai chim hna.

Kalthiamka ngakchia rawlei ning le lentecelhnak ca ruahnak peknak

- Kalthiamka a rawlka thawtning le a ei khawh mi zat cu nikhat le nikhat aa dang kho.
- Kalthiamka ngakchia cu a tlawmte in rawl le ttamhnem pek lengmang an hau.
- Nafa chungkhar sinah rawlei tti dingin thazaang pe.
- Ka paw a khim cang tiah in chim hna seh; kheng chung rawl ei dih dingah hnek hlah.
- Nupa hna nih zeibantuk rawl pekding le zeicaan ah pekawk a si kha an tuaktan.
- Ngakchia nihcun ka ei lai maw ei lo cun zeizat dah ka ei lai ti an tuak.
- Pek bal lo mi rawl a voikhatnak na pek tikah a chaak khawh men-lungsau tein pe lengmang ko.
- Ngakchia cu anmahte in eiter ko hna; bawmh an herh ahcun bawm hna.
- Dinding paohpaoh kha hrai in dinter.
- Thingtheihang, a thlumtuk mi theihang bantuk dinding pawl cu an herh lo.
- Ngakchia no pawl cu rawl an ei lioah tthate in tthutter i ven zungzal ding an si.
- Theimu le a hakmi mutthai phun pawl hrial hna.
- Laam le lentecelhnak hmun ah kal tibantuk pawl hliplau ngai in cawlcangh lentecelhnak kha a zapi fonh ah suimilam pakhat in nifatin tuah lengmang .
- Lentecelhnak ah na telpi zungzal a hau lo- a him mi hmun tuah piak law veng.
- Nasikhawh caan ah ngakchia dang pawl le chungkhar dang hna he lentecelhnak tinak caan ttha ser piak.
- Caanttha a um sual ah hliplau ngai in i celhmi lenthil kha ken piak.
- Muicuang zoh tibantuk cawlcang loin um sawhsawh caan kha a ri khiak.

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.