

# KUKAA KWA AFYANA SHUPAVU

Wakati wa kujifunzia nyumbani

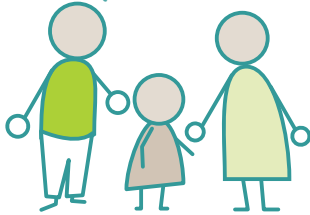
Kwa habari Zaidi tembelea  
[ourlearning.sa.edu.au](https://ourlearning.sa.edu.au)



Government of South Australia  
Department for Education

# KUKAA KWA AFYA NA SHUPAVU WAKATI WA KUJIFUNZIA NYUMBANI

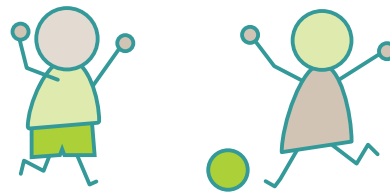
Kujifunza kutoka nyumbani kwa muda mrefu kunaweza kusababisha mfadhaiko na wasiwasi. Hapa ni baadhi ya Vidokezo vya kukusaidia kuangalia lishe ya mtoto wako, mazoezi na afya ya akili.



## Hakikisha kuwa kila mtu anaelewa kinachofanyika

Zungumza kwa uwazi na kwa utulivu na mtoto wako na familia nzima kuhusu janga la COVID-19 na hitaji la kujifunza kutoka nyumbani. Kuelewa hali itasaidia kupunguza wasiwasi.

Kujua kuhusu jinsi ya kuzungumza na mtoto wako juu ya COVID-19 kwa ushauri kutoka sehemu ya familia [ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



## Fanya mazoezi mara kwa mara

Mazoezi yamethibitika kwa ajili ya kutuinga na damu yetu kuweza kusukuma karibu na mwili wetu na ubongo. Hii inatusaidia kufikiri vizuri na kujifunza. Mazoezi yanaweza pia kusababisha kutolewa kwa hisia ili kuboresha homoni.

Ikiwa mtoto wako ana wasiwasi, wanaweza kuhitaji kuamka na kutembea karibu. Ni muhimu kufanya kila siku na kupata muda kwa ajili ya harakati fupi za mapumziko katikati ya kujifunza.

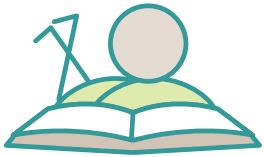
## Baadhi ya njia unazoweza kufanya ni:

- programu za shughuli za kimwili
- kucheza densi
- mazoezi ya sakafu
- yoga
- kutembea kwa kuzunguka nje
- vifaa vya mazoezi vya nyumbani
- kucheza na mfugo wa familia
- changamoto za mazoezi ya kila siku
- kutumia vifaa vya mazoezi ya nyumbani vinavyofaa kwa umri wa mtoto wako kufanya mazoezi ya familia
- kucheza michezo ya mpira au kucheza na vifaa vingine vya michezo
- mazoezi ya zamani ya ngoma katika chumba cha mapumziko.



## Unganishwa na familia, wapendwa na marafiki

Himiza mtoto wako kuwa katika mawasiliano ya kawaida na wapendwa, familia na marafiki. Wanaweza kufanya hivyo kupitia simu, barua pepe au mitandao ya kijamii (kama inafaa). Hii itawasaidia kujisikia kushikamana na sio kutengwa.



## Kufanya nafasi kupumzika

Wewe unajua mtoto wako bora – jaribu kumuangalia kila mara. Kama utagundua kuwa wanahisi wasiwasi kidogo kuhusu kujifunza, ni vizuri kuchukua mapumziko na kufanya kitu tofauti. Unaweza kujaribu shughuli nyingine ambayo mtoto wako ana shauku kuhusu au kuwa na mda wa kupumzika.

Baadhi ya shughuli za kupumzisha:

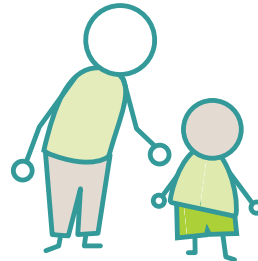
- kucheza na mdoli anaoupenda
- kusikiliza muziki
- kusoma
- shukrani
- matendo ya ukarimu
- kutembea kwa kuzunguka nje
- kutumia muda kutembea kwenye asilia.



## Kula na kulala kwa afya

Tunajua kwamba usingizi na lishe ni muhimu sana. Unaweza kuhakikisha mtoto yuko vizuri na kupata chakula wanachohitaji ili kupata mafuta ya kujifunza kwa:

- kuweka tabia za kula kwa afya mara nyingi, nyakati za chakula na kwenda kulala kawaida mda unaofaa
- kuanza siku yako ukiwa chanya-kuamka, kuvaa, kuwa na kifungua kinywa na afya, na kuwa na asubuhi yako 'kuangalia-katika' jaduali
- kupanga mapumziko na mapumziko ya chakula cha asubuhi na wakati wa mchana
- kuhimiza vitafunio vya ziada vya afya, matunda au mboga safi
- kuhakikisha kuwa mtoto wako ana uwezo wa kupata maji mengi ya kunywa siku nzima.



## Sikiliza kwa makini mtoto wako

Itikia na ujibu wasiwasi za mtoto wako au wasiwasi zake kwa kusikiliza kwa makini na kuuliza maswali kabla ya kujibu. Hii itasaidia kujua kama kuna kitu kibaya na kujibu wazi.

Hakikisha unakutana na shida yao kwa huruma na utunzaji. Jibu kwa utulivu na kwa ujasiri. Kama unahitaji kwenda mbali ya hali hiyo, acha mtoto wako ajue kwamba unahitaji baadhi ya wakati wa kufikiri utu uzima na utakuja tena kwa swali lao.

Ni sawa kuchukua muda wa kuacha na kupumzika, kujiachia mwenyewe na kupata mda wa kufikilia.

Hakikisha kuwa nyumba yako imesetiwa kwa ajili ya kujifunza

Ni muhimu kuhakikisha mtoto wako ana mazingira mazuri ya kusoma.

Pata maelezo zaidi kuhusu kuweka nyumba yako katika mazingira ya kujifunza chini ya ushauri wa sehemu ya familia kwenye [ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



Government  
of South Australia

Department for Education

Kwa habari Zaidi tembelea  
**[ourlearning.sa.edu.au](https://ourlearning.sa.edu.au)**