

# स्वास्थ्य र सक्रिय रहनुहोस घरमा बसेर पढ्दा

थप जानकारीका लागि, हेर्नुहोस  
[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



Government of South Australia  
Department for Education

## घरबाट पढ्दा स्वास्थ्य र सक्रिय रहिरहनुहोस्

लामो समयका लागि घरबाट पढ्नु भनेको तनाव र चिन्ताको विषय हुन सक्छ। आफ्नो बच्चाको पोषण, स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यबारे देखरेख गर्न मद्दत गर्नलाई तपाईंलाई यहाँ केहि सुझावहरू छन्।



निश्चित गर्नुहोस् कि सबैले के भैरहेको छ भनेर बुझ्दैछन

तपाईंको बच्चा र सम्पूर्ण परिवारसँग कोविड-१९ को महामारीले गर्दा घरबाट पढ्नु पर्ने भएको आवश्यकताका बारे खुलस्त र शान्त हिसाबले कुरा गर्नुहोस्। परिस्थिति बुझ्दा चिन्ता कम गर्न मद्दत गर्दछ।

कसरी तपाईंको बच्चाहरूसँग कोविड-१९को बारेमा कुरा गर्ने भन्ने बारे [ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au) को परिवारका लागि सल्लाह शाखा अन्तर्गत खोज्नुहोस्।



नियमित व्यायाम गर्नुहोस्

व्यायामले हामीलाई तनावमुक्त बनाउछ र हाम्रो शरीर र मस्तिष्क वरिपरि रगत संचालन गराउछ भन्ने प्रमाणित छ। यसले हामीलाई ध्यान दिन र पढाईमा मद्दत गर्दछ। व्यायामले मनोस्थिती सुधार गर्ने हर्मोन तत्व उत्पादन गराउन पनि सक्छ।

यदि तपाईंको बच्चालाई खटपटी भए जस्तो भयो भने, उ उठेर वरिपरि हिडडुल गर्नु आवश्यक छ। प्रत्येक दिन व्यायाम गर्नु महत्त्वपूर्ण छ र पढाईको बीचमा तनेकतुनुक गर्नका लागि समय निकाल्न महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंले यो गर्नलाई निम्न तरिकाहरू छन्:

- शारीरिक गतिविधि अनुप्रयोगहरू प्रयोग गर्ने
- नाच्ने
- भुइँमा बसेर व्यायाम गर्ने
- योगा गर्ने
- पछाडिको आँगनमा हिँड्ने
- घरमा व्यायाम गर्ने उपकरणहरू प्रयोग गर्ने
- परिवारको पाल्तु जनावरसँग खेल्ने
- दैनिक स्वस्थ रहन चुनौती गर्ने
- परिवारले कसरत गर्ने गरेका तपाईंको बच्चाको उमेर उपयुक्त घरका व्यायाम उपकरण प्रयोग गर्ने
- बल खेलहरू खेल्ने वा अन्य खेल उपकरणहरू खेल्ने
- बैठक कोठामा राम्रो खाले पुरानो नाच नाच्ने।



## परिवार, प्रियजन र साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्

तपाईंको बच्चालाई प्रियजनहरू, परिवार र साथीहरूसँग नियमित सम्पर्कमा रहन प्रोत्साहित गर्नुहोस्। उनीहरूले यो फोन, ईमेल वा सामाजिक सञ्जाल मार्फत गर्न सक्दछन् (जुन उपयुक्त छ)। यसले उनीहरूलाई सम्पर्कमा रहिरहेको र टाढा नभएको महसुस गर्न मद्दत गर्दछ।



## फुर्सदमा केहि गर्ने समय निकाल्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई राम्रोसँग चिन्नुहुन्छ - नियमित रूपमा उनीहरूमा नजर राख्नुहोस्। यदि उसलाई आफ्नो पढाइले गर्दा खटपटी भएको तपाईंले महसुस गर्नु भयो भने, बिश्राम लिन लगाउनुहोस् अथवा केही अरुथोक गर्न। बच्चाले मन पराउने गतिविधि गराउनुहोस् वा एकछिन सबै थोक पर सारेर आराम गराउनुहोस्।

केहि फुर्सदमा गर्ने गतिविधिहरू निम्न हुन्:

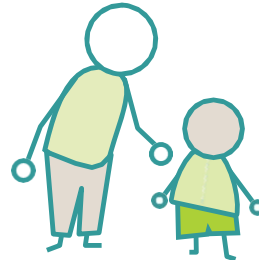
- मनपर्ने खेलौना खेल्ने
- संगीत सुन्ने
- पढ्ने
- ग्रेटिच्युड जार खेल्ने
- दयालु कार्यहरू गर्ने
- घर पछाडि आँगनमा हिंड्ने
- प्रकृति अवलोकन गर्ने।



## स्वस्थ खाना र स्वस्थ निन्द्रा

हामीलाई थाहा छ कि निन्द्रा र पोषण वास्तवमै महत्त्वपूर्ण हुन्। तपाईंले सुनिश्चित गरिदिन / गर्न लगाउन सक्नुहुन्छ कि तपाईंको बच्चा राम्रोसँग आराम गरीरहेको छ र उनलाई पढाईमा उर्जा दिनको लागि चाहिने खाना खान पाउदैछ, निम्न अनुसारले:

- नियमित स्वस्थ खाने बानी, नियमित तालिका अनुसार समयमा खाने र सुत्ने गराउनुहोस्
- सकारात्मक भै उसको दिन शुरुहोस् - उठोस्, लुगाफाटा लगाओस्, स्वास्थ्यकर खाजा खाओस्, र उसले गर्नु पर्ने कुराको जाँच गरोस्
- विश्राम गर्ने र दिउँसो खाजा खाने समय तोकियोस्
- अतिरिक्त स्वस्थ खाजामा ताजा फलफूल वा तरकारीहरूलाई प्रोत्साहन गरियोस्
- तपाईंको बच्चालाई दिनभर प्रशस्त पिउने पानीको पहुँच छ कि छैन पक्का गरियोस्।



## आफ्नो बच्चाको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस्

तपाईंको बच्चाका चिन्ता वा जिज्ञाशाको जवाफ दिनु अघि ध्यानपूर्वक सुनेर प्रश्न सोध्नुहोस्। यसले तपाईंलाई के भएको रहेछ भनेर बुझ्ने मौका दिन्छ र स्पष्ट प्रतिक्रिया दिन मद्दत गर्दछ। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले उनीहरूको समस्यालाई सहानुभूति र होस्यारीका साथ लिनु पर्छ। शान्त र विश्वासपूर्वक जवाफ दिनुहोस्। यदि तपाईं त्यो अवस्थाबाट पर सन्नु आवश्यक पयो भने, तपाईंको बच्चालाई बताउनुहोस् कि मलाई केही सोच्ने समय चाहिन्छ र तिम्रो प्रश्नको जवाफ लिएर पक्का आउनेछु। तपाईं एकछिन पर्खनुहोस्, दोहोरो सास फेर्नुहोस् - आराम गर्नुहोस्, केहिबेर बस्नुहोस् र शान्त हुनुहोस्।

यो निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको घर पढाई गर्नकालागि तयार छ

यो निश्चित गर्नु महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईंको बच्चाको पढाईका लागि राम्रो वातावरण छ।

तपाईंको घर पढाई गर्नका लागि तयार गर्ने बारे [ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au) मा परिवारहरूको लागि सल्लाह शाखा अन्तर्गत थप जानकारी लिनुहोस्।



Government  
of South Australia

Department for Education

थप जानकारीका लागि, हेर्नुहोस  
[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)