

# KUKAA KWA AFYANA SHUPAVU

Wakati wa kujifunzia nyumbani

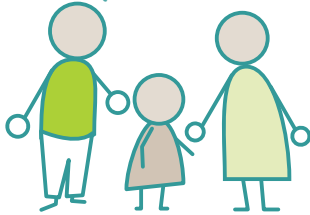
Kwa habari Zaidi tembelea  
[ourlearning.sa.edu.au](https://ourlearning.sa.edu.au)



Government of South Australia  
Department for Education

# KUKAA KWA AFYA NA SHUPAVU WAKATI WA KUJIFUNZIA NYUMBANI

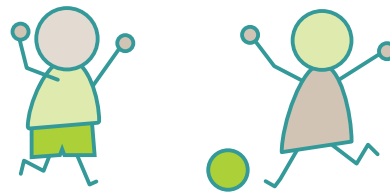
Kujifunza kutoka nyumbani kwa muda mrefu kunaweza kusababisha mfadhaiko na wasiwasi. Hapa ni baadhi ya Vidokezo vya kukusaidia kuangalia lishe ya mtoto wako, mazoezi na afya ya akili.



## 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 kutukinga 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.





Government  
of South Australia

Department for Education

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