

# ကျန်းမာသောအလေ့အကျင့်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်တော်သော အလေးချိန် သင့်ကလေးနှင့် သင့်မိသားစုအတွက် အကြံကောင်းများ

ကလေးအများစုဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်ထက် ကျော်လွန် နေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်မိသားစု သင့်တော်အောင် အစာစားပြီး တက်တက် ကြွကြွနဲ့ ကျန်းကျန်းမာမာနေနိုင်ဖို့ သင့်အနေနဲ့ အများကြီး ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

## "ကျန်းမာရေးနဲ့သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်" ဆိုတာဘာလဲ။

ကလေးတွေဟာ ကြီးထွားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကြီးထွားနေချိန်မှာ ရှိသင့်တဲ့ အလေးချိန် အတိုင်းအတာအတွင်းမှာ ရှိနေမှသာ အကျန်းမာဆုံးဖြစ်မှာပါ။ ဒါကို သူတို့အသက်အရွယ်အတွက် သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

## ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်က ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန် အတိုင်း ကြီးထွားလာတဲ့ ကလေးတွေဟာ ပိုပြီး သန်စွမ်း၊ ကျန်းမာ၊ ပျော်ရွှင်ကြပါတယ်။ သူတို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှု ပိုပြီးရှိကြပါတယ်။ ကျောင်း မှာလည်း ပြဿနာ နဲ့ကြုံပါတယ်။

## ကိုယ့်ကလေးမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်ရှိတယ်လို့ ဘယ်လိုပြောနိုင်မလဲ။

ဩစတြေးလျားမှာ ကလေးလေးယောက်မှာ တစ်ယောက်က ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်ထက်ပိုပြီး ရှိကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ကလေးက အသက် အရွယ်အလိုက် သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန် ရှိမရှိ ပြောဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကလေးမှာ သူတို့ရဲ့ အရပ်နဲ့ အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိမရှိ သိနိုင်ဖို့ ကိုယ့်ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုကို ကလေးရဲ့ အရပ်နဲ့ အလေးချိန်ကို တိုင်းတာ ခိုင်းပါ။ ပြီးရင် ကိုယ်အလေးချိန်ကြီးထွားမှု ဇယားပုံစံထဲ ထည့်ပြီး စစ်ဆေးခိုင်းပါ။

## ကိုယ့်ကလေးက ရှိသင့်တဲ့အလေးချိန် အတိုင်းအတာထက် ပိုပြီးများနေရာကနေ ပုံမှန် ပြန်ပြီး ကြီးထွားလာနိုင်သလား။

ပုံမှန်ပြန်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အစာစားပုံနဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားပုံ အလေ့အကျင့်တွေကို မပြောင်းလဲပေးဘူးဆိုရင် ကလေးအများစု အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ အလေးချိန် ပိုများနေရာကနေ ပုံမှန် ပြန်မဖြစ်သွားပါဘူး။

သင့်ကလေးတွေမှာ အခုရှိနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ သူတို့ အသက်ကြီးတဲ့ အထိ ဒီအလေ့အကျင့်အတိုင်း ဆက်ရှိ နေမှာပါ။ သင့်ကလေးက ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်ထက် ပိုများနေရင် မိသားစုတစ်ခုလုံးရဲ့ လူနေမှုပုံစံကို ပြောင်းလဲ ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သတင်းကောင်းတွေ ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ မိသားစုအားလုံးကို အစာစားတဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေ ပြုစုပျိုးထောင် ဖို့နဲ့ ပိုပြီးတက်ကြွလာဖို့ အများကြီး အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။



## စံပြုဖြစ်အောင်နေပါ

ကလေးတွေက နမူနာတွေလေ့လာပြီး သင်ယူပါတယ်။ သင့်ကလေးတွေကို သင့်တော်သလိုစားပြီး တက်တက်ကြွကြွ နေဖို့ အကောင်းဆုံး အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ နည်းကတော့ သင်နဲ့ သင့်မိသားစုကလည်း နမူနာပြု စားသောက်နေထိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖန်သားပြင်ပေါ် ကစားတာ ဒါမှမဟုတ် တီဗွီကြည့်နေတာထက်စာရင် လမ်းလျှောက် ဒါမှမဟုတ် ပန်းခြံထဲမှာ ကစားပြီးတော့ ပျော်စရာလည်းဖြစ်ပြီး တက်တက်ကြွကြွ လည်း နေလို့ရတယ်ဆိုတာ သင့်မိသားစုကို ကိုယ်တိုင်ပြသပါ။

သင့်ကလေးက သင်မပါပဲ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ မိသားစုတစ်ခုလုံးက ကျန်းမာတဲ့ အစား အသောက်ကို ရွေးချယ်စားသောက်ပြီး တက်တက်ကြွကြွနေမယ်ဆိုရင် သင့် ကလေးလည်း ရေရှည်မှာ ကျန်းမာအောင် နေဖို့ ပိုပြီး လွယ်ကူမှာပါ။

## ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ကလေးက ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်ထက် ပိုနေ ရတာလဲ။

ကလေးအားလုံးက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူညီကြပါဘူး။ တစ်ချို့ ကလေးတွေက ကျန်ကလေးတွေထက်ပိုပြီး ကိုယ်အလေးချိန် တက်လွယ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးက အလေးချိန်ပိုတက်လွယ်ရင် အစားအသောက် ပုံမှန်စားပြီး တက်တက် ကြွကြွရှိဖို့ ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

သင့်ကလေး ဘယ်လောက်အစာစားသလဲ ဆိုတာ ကောင်းကောင်းစောင့်ကြည့်ပါ။ ငယ်တဲ့ကလေးတွေဟာ ပိုပြီးတဲ့ ကလေးတွေ၊ အရွယ်ရောက်တဲ့ ကလေးတွေ လောက် အစာများများ စားဖို့မလိုပါဘူး။

## ကိုယ့်ကလေးတွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်ထက် ပိုများ နေတယ် ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန် ထက် ပိုများနေတဲ့ ကလေး တွေဟာ ပန်းနာရင်ကြပ်၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အဆစ် အမြစ်ပြဿနာ၊ သွေးတိုးနဲ့ အသည်းရောင်၊ စတဲ့ ကလေးဘဝ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ရရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန် ထက် ပိုများနေတဲ့ ကလေးတွေဟာ အဝလွန်တဲ့လူကြီးတွေဖြစ်လာနိုင် ပြီး နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုနဲ့ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေတွေ ပိုများလာနိုင်ပါတယ်။



**healthykids**  
for professionals

ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်များအကြောင်း ပိုမို သိရှိလိုပါက [makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au) သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အရင်းအမြစ်များအတွက် [pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au) သို့ သွားရောက် ကြည့်ရှုပါ။

## ကိုယ့်ကလေးက ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန် ထက် ပိုများနေတယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ။

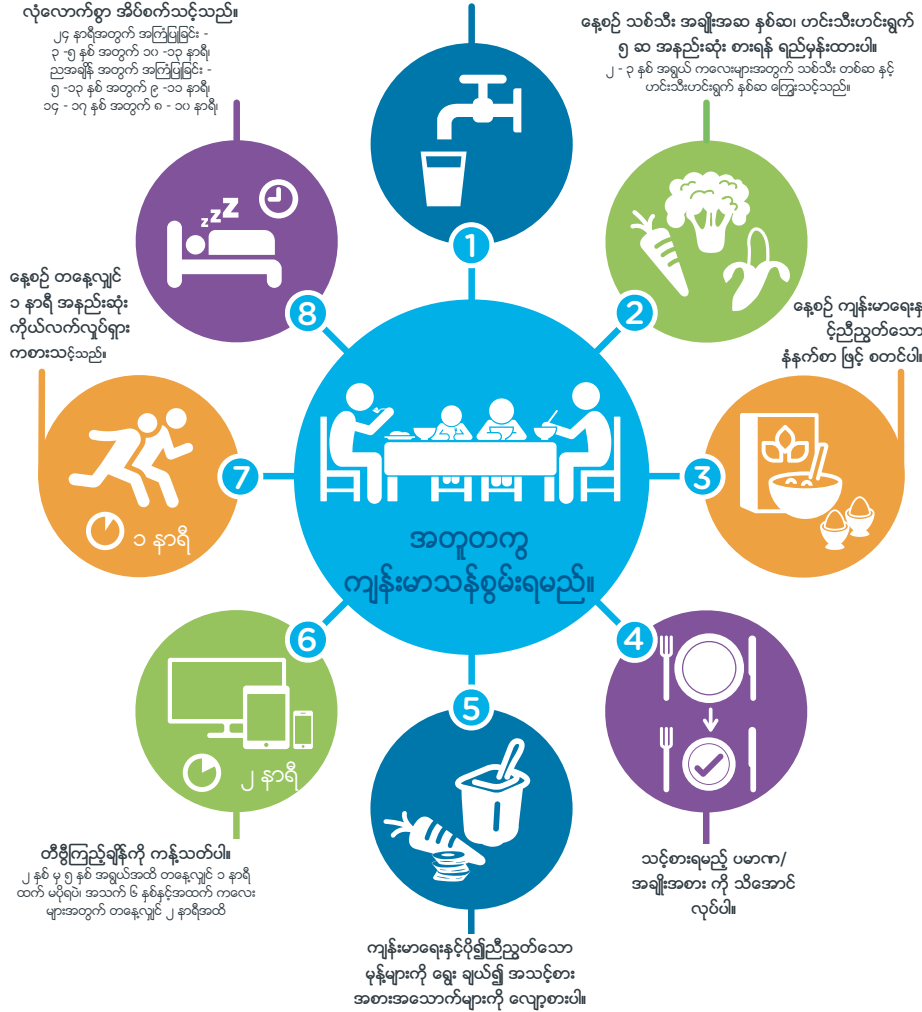
သင့်ကလေး ကျန်းမာတဲ့ဘဝကို ရရှိဖို့ သင့်အနေနဲ့ ကူညီပေးနိုင်တာ အများကြီး ရှိပါတယ်။  
သင့်အတွက် ရိုးရှင်းတဲ့ အကြံကောင်း ၈ ခု ရရှိပါတယ်။

# ကျန်းမာရေးအတွက်အကျင့်ကောင်း(၈)ချက်

အချို့ရည်များ သို့မဟုတ် အရသာရှိအောင် လုပ် ထားသော အရည်များအစား ရေကို သောက်ပါ။

လုံလောက်စွာ အိပ်စက်သင့်သည်။  
၂-၄ နှစ်အတွက် အကြံပြုခြင်း -  
၉-၅ နှစ်အတွက် ၁၀-၁၃ နာရီ  
ညအချိန် အတွက် အကြံပြုခြင်း -  
၅-၁၃ နှစ်အတွက် ၉-၁၁ နာရီ  
၁၄-၁၇ နှစ်အတွက် ၈-၁၀ နာရီ

နေ့စဉ် သစ်သီး အချိုအဆစ် နှစ်ဆ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်  
၅ ဆ အနည်းဆုံး စားရန် ရည်မှန်းထားပါ။  
၂-၃ နှစ် အရွယ် ကလေးများအတွက် သစ်သီး တစ်ဆ နှင့်  
ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှစ်ဆ ပြုသင့်သည်။



အလေ့အကျင့်ကို ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချက်ချင်းတော့ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ချက်လောက် စမ်းပြီးတော့ မိသားစုတစ်ရပ်လုံး လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်ပါ။ ပြီးရင် နောက်တစ်ခု ထပ်လုပ် ကြည့်ပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လက်တွေ့ကျင့်ကြံခြင်းက မိသားစုဝင်အားလုံးအတွက် ကောင်းမွန် ပါတယ်။

## အရေးကြီးတဲ့ အချက်များ

- သင့်ကလေး ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ရှိရှိ သင်က သူ့ကို ချစ်မြတ်နိုး ကြောင်း၊ သူ့ကို ကျန်းမာပြီး ပျော်ရွှင်စေလို ကြောင်း သိပါစေ။ မိသားစု ထဲက ဘယ်သူ ကမှ သူ့ရဲ့ အလေးချိန် အကြောင်း စနောက်တာ၊ အနောက်အယုတ် ဖြစ်စေ တာမျိုး မလုပ်ပါစေနဲ့။
- ကလေးက သူ့ရဲ့ အလေးချိန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်လို့ ပြောတာတွေကို နားထောင်ပေးပါ။ ကလေးက သူ့ကို အကူအညီပေးတယ်လို့ ခံစားရဖို့လိုပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးက သင့်တော်အောင်စားပြီး တက်တက်ကြွကြွ နေဖို့ဆိုတာ ကလေး သိဖို့လိုပါတယ်။
- မိသားစုအားလုံးအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ပိုကရုစိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေ့အကျင့် ကို လေ့ကျင့်ဖို့ မိသားစုထဲက အားလုံးပါဝင် လာမယ်ဆိုရင် အားလုံး ကျန်းမာလာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



## အကူအညီ ဘယ်မှာ ရနိုင်မလဲ။

သင့်ကလေး ဒါမှမဟုတ် သင့်မိသားစုရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိုးရိမ်စရာရှိရင် သင့်မိသားစုဆရာဝန်နဲ့ ပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။

ဒီနေရာမှာ သင့်ကို ကူညီဖို့ သတင်း အချက်အလက်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

- [healthykids.nsw.gov.au](http://healthykids.nsw.gov.au)
- [makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au)

သင့်မိသားစုကို ကူညီဖို့ ကလေးတွေနဲ့ မိသားစုတွေအတွက် အခမဲ့ အစီအစဉ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။



## ကလေးများအတွက် အခမဲ့ အစီအစဉ်များ

Go4Fun ဆိုတာ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်ထက် ကျော်လွန် နေတဲ့ အသက် ၇-၁၃ နှစ် ကလေးတွေ အတွက် အခမဲ့ ၁၀-ပတ် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သော ဘဝပုံစံ အစီအစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

ပိုပြီးရှာဖွေဖို့ ဒါမှမဟုတ် မှတ်ပုံတင်ဖို့ 1800 780 900 ကို ခေါ်ဆိုပါ။



## မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အတွက် အခမဲ့ အစီအစဉ်များ

Get Healthy Service (ကျန်းမာအောင် နေခြင်းဝန်ဆောင်မှု) ကတော့ အသက် ၁၆ နှစ် အထက် ဘယ်သူမဆိုရယူနိုင်တဲ့ အခမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး တယ်လီဖုန်းကတစ်ဆင့် လမ်းညွှန်ပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်ပါတယ်။

1300 806 258 ကို ဖုန်းခေါ်ပြီး စတင် လိုက်ပါ။