



KUJIAANGALIA KIMWILI

Kwa kina Baba wanaofikiria kuhusu watoto



Kuwa mchangamfu

Kula vizuri

Pombe na madawa mengine ya kulevya

Kulala vizuri

“Baba anasema watoto hawachezi nje kama wakati yeye alipokuwa motto. Inabidi acheze nje na sisi.”

Maneno ya Watoto

“Kina baba inabidi wawafahamishe watoto kuwa wanababa ambaye anajijali na kuhakikisha watoto watakuwa salama.”

Maneno ya kina Baba

“Kipindi ikiwa mwili wako una afya nzuri utakuwa katika mazingira mazuri kupambana na masuala yanayohitaji kufikiria.”

Maneno ya Wafanyakazi wa Afya

Kipindi mwili wako unaafya nzuri, utakuwa katika nafasi nzuri kujiangalia na kujitunza kifikra. Kuishi kwa kufuata misingi mizuri ya afya itakupunguzia uwezekano wa kupata magonjwa, kuondoa uchovu, na kukupa uwezo wa kuendesha maisha yako unavyotaka.

Watu wenye msongo wa mawazo kwa kipindi kirefu au wenye ugonjwa wa akili wapomashakani kuweza kupata ugonjwa wa kisukari, ugonjwa moyo, na unene. Kwa hiyo ni muhimu kuhakikisha kuwa unakula chakula vizuri na kufanya mazoezi inavyotakiwa. Hii itakuongezea nguvu, itakufanya ujisikie vizuri na pia itakuongezea ubora wa usingizi, ambao ni kitu kingine muhimu ili kuwa na afya nzuri.

Kujiangalia afya na uzima wako ni muhimu kwa mtoto wako pia. Kina baba ni mfano wa kuigwa kwa watoto wenu. Maamuzi ya maisha unayofanya yanachangia katika tabia ambazo mtoto wako atakuwanazo na atachukua mpaka ukubwani. Tabia yako kwenye masuala ya afya inaweza kuwa na matokeo makubwa sana kwenye afya na uzima wa watoto wako huko mbeleni.

Kuchagua maisha ya uchangamfu

Kujiangalia uzito wako ni jambo muhimu sana katika utunzaji wa afya yako. Utafiti unaonyesha kuwa kama baba amepitiliza uzito, basi kuna uwezekano mkubwa watoto wake nao kuwa na uzito mkubwa mara nne zaidi, hata kama mama yao anauzito wa kawaida. Watu waliozidisha uzito mara nyingi tabia zao za kula na mazoezi huanza wakiwa na umri mdogo, kwa hiyo watoto wako watajifunza kutoka kwako. Chunga uzito wako kwa kula chakula chenye afya, na sio kupitiliza kula na kufanya mazoezi ya kutosha.

Kuwa mchangamfu itakufaidisha kimwili na kiakili. Kama ukiwashirikisha watoto wako

katika mazoezi ya viungo, utawajengea tabia nzuri pia. Kuwashirikisha watoto kunafanya hata mazoezi hayo kuwa mazuri, na ni utumiaji mzuri wa muda. Utafaidika kiakili pia, kwa kujenga mahusiano mazuri na mtoto wako.

Unaweza kufanya nini

- Fanya mazoezi au kacheze na watoto wako - watoto wanapenda michezo yenye changamoto kama vile kupigana na mito ya kulalia, mpira wa miguu au 'kupigana kama zombie'.
- Mtembeze mbwa mara kwa mara ukiwa na watoto au wachukue uwapele kwenye sehemu ya kuchezea na uchukue na mpira. Ukiwa unakaribia nyumbani ongeza mwendo kwa kusema kwa sauti "anayefika wa mwisho ni yai lililoharibika!"
- Tengeneza go-kart ukiwa na watoto na kisha muwe mnapeana zamu kulisukuma.
- Tengeneza kishada (angalia kwenye mtandao wa intaneti au maktaba kwa maelekezo) na wachukue watoto muende baharini kuvirusha.
- Wakati wa kipupwe wachukue watoto kusaidia kusafisha na kuondoa majani yaliyokauka. Kipindi cha baridi wachukue watoto kwenda kukusanya kuni kwa ajili ya moto. Kufanya hivyo kutasababisha majukumu yaonekane ni jambo zuri.
- Tembea na watoto kwenda shuleni au endesha baiskeli angalau mara moja kwa wiki.
- Tenga muda kwa ajili ya kufanya mambo unayoyapenda au jifunze jambo jipya kama vile kutengeneza bustani, useremala au kuvua samaki..



COPMI

Keeping families in mind

Ulaji wenye Afya

Labda inakubidi kuangalia vitu gani unavyokula na kufanya mabadiliko. Mpangilio wa kula ni tabia za kawaida, kwa hiyo kufanya mabadiliko inaweza kuonekana ni jambo gumu kwa kuanzia. Jaribu kwa kufanya mabadiliko madogo na kisha uongeze mengine ukishaweza vizuri inavyotakiwa. Endelea, usiache kwani haichukui muda mrefu inakuwa ni jambo la kawaida na utalipenda.

Kama kufanya mazoezi, kuwashirikisha watoto kwenye tabia zako za kula inaweza kufanya ionekane ni jambo ya kufurahisha kwa wote. Na pia inawakumbusha kuwa ni muhimu kwa wote kuwa na afya nzuri.

Unaweza kufanya nini

- Tengeneza chakula chenye afya nzuri ukiwa na watoto au kuwatengeneza. Waambie wakusaidie kutengeneza mboga za majani kwa baada ya kula au kumenya na kuandaa mboga za majani.
- Kama sio mpishi mzuri, unaweza kufurahia kujifunza. Maktaba iliyokaribu nawe itakuwa na vitabu vingi vya upishi unavyoweza kuazima.
- Jifunze kupika ukiwa na watoto wako. Mfuate maelekezo kwa zamu. Kisha mnaweza kuosha vyombo kwa pamoja.
- Tengeneza jedwali kwa ajili ya kuweka kwenye jokofu ili kuweka kumbukumbu za ulaji matunda na mboga za majani. Weka alama ya sura ya mtu anayecheka kwa kila mmoja anayekula kiasi cha mboga mara 5 na matunda mara 2.
- Vunja tabia mbaya kwa kuzifikiria kabla hazijatokea na kuwa tayari kuweza kuzishinda, mfano kama mara nyingi unanunua ice cream kila unaposimama kuweka petrol, weka apple ndani ya gari badala yake.

Vile vitu baba anavyofanyaga na mtoto ndio vinafanya wakufurahie. Wakati wewe (au mwenzi wako) hamjisikii vizuri, mnaweza kusahau kufurahia lakini ni muhimu kwa familia yote. Kucheka/kufurahi ni dawa nzuri sana.

Pombe na madawa mengine ya kulevya

Pombe, sigara na madawa (ukijumuisha utumiaji mbaya wa madawa yanayotolewa na daktari) inaweza kukuletea madhara kimwili na kiakili kwako na kwa watoto wako. Zinaweza kukufanya ujisikie vizuri mwanzoni, lakini zikakudhuru afya za watoto na kusababisha ushindwe kuwapa malezi stahili.

Huduma zinazotolewa na Jimbo kuhusu madawa ya kulevya na pombe

ACT [02] 6205 4545
 NT 800 629 683 | Darwin 08 8922 8399 | Alice Springs 08 8951 7580
 NSW 1800 422 599 | Sydney [02] 9361 8000
 QLD 1800 177 833 | Brisbane [07] 3837 5989
 SA 1300 131 340 | Adelaide [08] 8363 8618
 TAS 1800 811 994 | Hobart [03] 9416 1818
 VIC 1800 888 236

Smoking Quitline | 13 78 48

| 2 x matunda 5 x mboga za majani | Jumatata | Jumawo | Jumatano | Alhamisi | Ijumaa | Jumamosi | Jumapili |
|---------------------------------|----------|--------|----------|----------|--------|----------|----------|
| Matunda na Mboga za | | | | | | | |
| majani kutoka kwa Connor | | | | | | | |
| Matunda na Mboga za | | | | | | | |
| majani kutoka kwa Jade | ### | | | | | | |
| Matunda na Mboga za | | | | | | | |
| majani kutoka kwa Mama | ### | | | | | | |
| Matunda na Mboga za | | | | | | | |
| majani kutoka kwa Baba | ### | | | | | | |

Kama utumiaji wa madawa ndio imekuwa tabia, huwezi kujua mpaka kipindi utakapoacha na kuona kuwa ni vigumu. Kuna huduma nyingi zinatoa ushauri jinsi ya kuacha na hazikuangalii kwa mtazamo mbaya kuhusiana na tatizo lako.

Unaweza kufanya nini

- Punguza unywaji wako wa pombe na madawa ya kulevya kama ikiwezekana.
- Acha kuvuta sigara. Piga simu Quitline 13 78 48 kwa msaada.
- Kwa msaada jinsi ya kuacha pombe, wasiliana na watoa huduma zinazohusiana na uachaji pombe na madawa jimboni kwako (state drug and alcohol services).

Kupata usingizi bora

Usingizi mzuri usiku unasaidia akili na mwili kurudi katika hali yake. Ulalaji mbaya unaweza kukusababishia uwe na hasira na usiwe na nguvu, kukufanya ujisikie umechoka siku nzima. Usipopata usingizi wa kutosha utaona inakuwa vigumu kufikiria kuhusu mambo yako na hiyo itakuongezea msongo wa mawazo.

Unaweza kufanya nini

- Uwe mchangamfu na fanya mazoezi ya viungo wakati wa mchana na usilale wakati wa mchana labda tu kama unafanya kazi nyakati za usiku.
- Ongea na familia yako au marafiki zako ili kuondoa kifua ni yanayokusumbua. Fikra zilifichwa zitakusumbua kipindi unataka kulala (angalia 'kujiangalia kiakili').
- Una na mwendelezo unaofahamika ili kuwa unaamka na kwenda kulala muda mmoja kila asubuhi na usiku.
- Mwanga hafifu, baridi, chumba kilichotulia kitasaidia kukufanya upate usingizi mzuri.
- Kama unamatatizo ya upataji usingizi, fanya kitu ambacho kitakusaidia kupumzika kama kusoma au kusikiliza muziki kwa angalau dakika 30 kabla ya kulala.
- Weka lengo la kulala angalau masaa yasiyopungua 8 katika muda wa masaa 24.

Tembelea www.copmi.net.au/dads ili kuona video na viunganishi mtandaoni kukupa maelezo zaidi



Ongea na mtu | Pata maelezo zaidi

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org