

Take5

Foti pasu 5 ba moris-diak



Tetum
Health and
Social Care

Fó



Sempre ativu



Ligasaun



Sempre aprende



Fó atensaun



Maioria husi ita hatene katak baihira mak ita iha kondisaun mentalmente no fizikamente diak, maibé dalaruma ita presiza apoiu uitoan atu buat hotu sempre diak. Iha pasu simplis lima atu tulun mantein no mellora ita nia moris-diak. Koko atu hala'o ne'e iha ita-boot nia moris lorloron – hanoin ne'e hanesan ita nia “pasu lima lorloron’ ba moris-diak.

Take5

Foti pasu 5 ba moris-diak



Ligasaun

Ligasaun ho ema sira ne'ebé besik ita: Familia, amigu, kolega no viziñu sira iha uma, servisu, eskola ka ita-nia comunidade lokál. Ho hanoin ida katak relasaun sira ne'e hanesan baze ida ba ita nia moris no fó tempu atu dezenvolve ne'e. Dezenvolve konesaun sira ne'e sei tulun no haburas ita lora ba lora.



Sempre ativu

Fó tempu atu la'o ka halai, sa'e bisikleta, halimar jogos, hamos jardin ka dansa, Ezersisiu sei halo ita sente diak. Importante liu, diskobre atividade física ne'ebé ita-boot gosta liu; ida ne'ebé maka diak liu ba ita-boot nia mobilidade.



Fó atensaun

Para, pauza, ka fó atensaun ba situaun ne'ebe haleu ita. Saida maka ita-boot bele haree, sente, horon ka karik teste? Buka buat hirak-ne'ebé furak, foun, la-komún ka estraordináriu iha ita nia moris lorloron no hanoin kona-ba oinsá nia halo ita-boot sente.



Sempre aprende

Labele tauk atu koko buat foun ruma, hahú fali hobi tuan sira ka tuir kursu foun ruma. Brani atu iha responsabilidade oioin, hadiak bixikleta, aprende atu toka instrumentu ida ka oinsá atu tein ita boot nia hahan favóritu. Fó obstakulu ba ita-boot nia aan no ita-boot sei kontente. Aprende buat foun ruma sei halo ita-boot fiar aan liután, no mós buat kontente atu hala'o.



Fó

Halo buat ruma diak ba kolega ka entranjeiru ruma, agradese ba ema, hamnsa, voluntaria ita-boot nia tempu ka envolve iha grupu comunidade. Haree ba liur no mos ba laran. Haree ita-boot nia an no ita-boot nia kontente liga ba comunidade bele iha rekompensa inkredível no sei kria konesaun ho ema seluk ne'ebé haleu ita.

Dalan oin lima atu hetan moris-diak dezenvolve husi New Economics Foundation. Artezenantu dezeńia ho asosiasaun ho Belfast Strategic Partnership.