

# सवस्थ रहनुहोस्

## भन्ने कुराहरू:

- "अह, तमीलाई पसिना आएछ ! यसको अर्थ तमिरो शरीरले धेरै परशिरम गर्दैछ भन्ने हो।" बच्चाको शारीरिक फिटनेसका बारेमा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिई तपाईं आफ्नो बच्चाको प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- "के तमी एउटा पाकेको टमाटर भेट्टाउन सक्छौ?" करिना पसल वा बजारमा आफ्ना बच्चाहरुलाई परिवारको लागी राम्रो खाना छनौट गर्ने क्रममा संलग्न गर्नुहोस्। बच्चाहरु संभवत तनीहरूले चयन गरेको खाना खान रुचाउँछन्।
- "अब सुत्ने बेला भयो । तमी आज राती कुन कथा सुन्न चाहन्छौ?" बच्चाहरुलाई विशेष गरी सुत्ने बेलामा समयतालिका र स्थिति चाहन्छ। केतिब पढनाले बच्चाहरुलाई सुत्नका लागि तयार गर्न सकिन्छ। ठुलो स्वरले पढ्दा तनीहरूलाई आराम हुन्छ।

## यसको बारेमा थप पढ्नुहोस्:

*Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise (Five Kids & a Monkey, Series One)*, बारा: Nina Riccio  
ChopChop magazine is online at [www.chopchopmag.com](http://www.chopchopmag.com)  
Goodnight Moon बाराMargaret Wise Brown र Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigliani

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET

# सवस्थ रहनुहोस्

## भन्ने कुराहरू:

- "अह, तमीलाई पसिना आएछ ! यसको अर्थ तमिरो शरीरले धेरै परशिरम गर्दैछ भन्ने हो।" बच्चाको शारीरिक फिटनेसका बारेमा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिई तपाईं आफ्नो बच्चाको प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- "के तमी एउटा पाकेको टमाटर भेट्टाउन सक्छौ?" करिना पसल वा बजारमा आफ्ना बच्चाहरुलाई परिवारको लागी राम्रो खाना छनौट गर्ने क्रममा संलग्न गर्नुहोस्। बच्चाहरु संभवत तनीहरूले चयन गरेको खाना खान रुचाउँछन्।
- "अब सुत्ने बेला भयो । तमी आज राती कुन कथा सुन्न चाहन्छौ?" बच्चाहरुलाई विशेष गरी सुत्ने बेलामा समयतालिका र स्थिति चाहन्छ। केतिब पढनाले बच्चाहरुलाई सुत्नका लागि तयार गर्न सकिन्छ। ठुलो स्वरले पढ्दा तनीहरूलाई आराम हुन्छ।

## यसको बारेमा थप पढ्नुहोस्:

*Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise (Five Kids & a Monkey, Series One)*, बारा: Nina Riccio  
ChopChop magazine is online at [www.chopchopmag.com](http://www.chopchopmag.com)  
Goodnight Moon बाराMargaret Wise Brown र Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigliani

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET