



**Yog koj taug kev los qoj koj lub cev txhua hnuv yuav pab kom koj xis nyob dua thiab muaj kev kaj siab ua neej. Yog koj pheej nqhuag qoj koj lub cev yuav pab koj kom muaj zog nce ntaiv thiab ua hauj lwm hauv tsev. Ua li no yuav pab koj lub cev muag kom koj zawv tau plaub hau thiab khi tau hlua khau. Taug kev thiab qoj koj lub cev kom koj thiaj nyob tau ywj siab.**

### **Nug Ua Ntej Qoj Cev**

- Ua ntej qoj cev los siv zog khiav, nrog koj tus kws kho mob tham tso.
- Qhia lawv txog koj lub haum phiaj ua tsis xav ntog.
- Nug saib koj yuav pib ua yam qoj cev twg ua ntej.
- Qoj cev 30 nas this ib hnuv yog ib qho sij hawm zoo, tab muab faib ua 10 mus rau 15 nas this ua – tsuav yog ib hnuv ua tau tag nrog yog li 30 nas this.

### **Taug Kev – Yooj Yim thiab Tsis Tau Them Nyiaj**

- Taug kev txhua hnuv, tsawm yog hauv tsev xwb los xij.
- Thaum pib, maj mam mus li 5 mus rau 10 nas this ib hnuv.
- Koj xav taug kev thaum twg thiab qhov chaw twg los zoo.
- Nqes npav deb me ntsis, los cauj luv deb me ntsis ntawm qhov chaw uas koj xav mus.
- Nrhiav ib qho chaw uas koj nyiam taug kev thiab tsis muaj yuav raug mob – xws li mus ntawm tej lub pas dej, tej lub phoj (park), taj laj mos (mall), los taug txoj kev uas nyob hauv koj lub tsev los txoj kev hauv chaw ua hauj lwm.

### **Maj Mam Qoj Cev Hauv Tsev**

- Thaum sawv ntxov tsa ob txhais cab npab siab es cab hluab.
- Nqa los dov xwb pwg rau pem hauv ntej thiab rau nram qab.
- (Thaum ntxuav tais diav, txhuam hniav, los saib this vis), sawv rau ib sab ko taw li 10 xuaj nkooj ces ho hloov ko taw.
- Sawv ze rau ib lub rooj zaum uas khov. Muab ob txhais tes los tuav lub rooj kom sawv tau tus. Maj mam tsa ib sab ceg rau sab tov. Nres me ntsis. Maj mam tso sab ko taw mus rau pem teb. Ua kaum zaus. Hloov rau sab ceg tov.