



چکلیست برنامه‌های منظم و کمک شخصی

با استفاده از این چکلیست، برنامه منظمی تهیه کنید تا فرزندتان بتواند با استفاده از آن برای مدرسه آماده شود.

خواب

- کودک من هر روز صبح تقریباً در ساعت معینی از خواب بیدار می‌شود.
- کودک من در طول روز وقت معینی برای بازی‌های آرام یا چرت زدن دارد.
- کودک من برنامه منظمی برای وقت خواب دارد و معمولاً شب‌ها به راحتی خواب می‌رود.
- کودک من اکثر شب‌ها حداقل ۱۰ ساعت می‌خوابد.

یزاب

- کودک من هر روز حداقل سه ساعت فعالیت جسمی دارد. (فعالیت‌هایی نظیر دویدن و بازی کردن در پارک باعث می‌شود بدن کودک قوی و سالم بماند و موجب حفظ تمرکز در طول روز و خواب راحت در طول شب می‌گردد.)
- کودک من در روز بیشتر از یک ساعت به صفحه تلویزیون، رایانه یا بازی‌های رایانه‌ای نگاه نمی‌کند.

غذا

- کودک من هر روز صبح صبحانه سالمی می‌خورد. (راهنمای تغذیه کانادا می‌تواند در تهیه غذای سالم به شما کمک کند.)
- کودک من هر روز سه وعده غذای اصلی و دو میان‌وعده می‌خورد.

نابز

- کودک می‌تواند از یک بزرگسال کمک بخواهد. (اگر قرار است کودکان در مدرسه زبان جدیدی یاد بگیرند، بهتر است چند واژه و عبارت کلیدی به او یاد بدهید، از جمله: لطفاً کمک کنید، دستشویی، آب، گرسنه و بیمار.)

برای اینکه به کودکان کمک کنید پیش از شروع مدرسه با مکان‌ها و افراد دیگر آشنا شود، می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

1. در برنامه‌های مخصوص والدین و کودکان خردسال شرکت کنید.
2. به کتابخانه یا مرکز تفریحات یا مرکز دوستیابی محل مراجعه کنید.
3. از یکی از دوستان بخواهید مدت کوتاهی مراقب کودکان باشد.
4. کودکان را به پارک، موزه یا خواربارفروشی ببرید و یا با او سوار اتوبوس شوید.
5. از مدرسه محل خود بپرسید پیش از شروع کلاس‌ها برنامه‌ای برای آمادگی مدرسه یا بازدید کودکان ارائه می‌دهند یا خیر.

اگر نمی‌توانید همه کادرها را تیک بزنید اشکالی ندارد. (به این معنی نیست که کودک شما آماده مدرسه نیست.) فقط کمی وقت بگذارید و برنامه‌های منظمی برای خود تعیین کنید و امور شخصی و مهارت‌های ایمنی را تمرین نمایید.

کودک من می‌تواند در مورد فعالیت‌ها، سفرهای تفریحی یا اتفاقاتی که برایش می‌افتد به زبان مادری‌اش با دیگران حرف بزند.

ایمنی

- کودک من می‌داند چطور بدون هیچ خطری به همراه یک بزرگسال از خیابان رد شود (یعنی می‌داند که پیش از رد شدن از خیابان، باید صبر کند و دست یک بزرگسال را بگیرد).
- کودک من می‌داند چطور باید به مدرسه برود و از آنجا برگردد.
- کودک من با مدرسه، محوطه و محله‌اش آشنایی دارد.

امور شخصی

- کودک من می‌داند چطور لباس‌هایش را بپوشد (به جز بعضی از دکمه‌ها، زیپ‌ها و کراوات‌ها). نکته: این مورد بیشتر به کودکان چهار یا پنج ساله مربوط می‌شود.
- کودک من می‌تواند بدون کمک یا با کمی کمک دستشویی برود.
- کودک من می‌داند چطور باید دست‌هایش را بشوید.
- کودک من می‌تواند ظروف ناهار و میان‌وعده را باز کند و ببندد.

تجربه ماندن نزد دیگران

- کودک من قبلاً از من جدا شده و نزد بزرگسالان مورد اعتمادی که عضو خانواده نبوده‌اند مانده است.

اقتباس با مجوز از Best Start Resource Centre

اگر مایلید اطلاعات بیشتری در مورد والدین به زبان‌های مختلف به دست آورید، به وبسایت cmascanada.ca/cnc/parents رجوع کنید