



چک لیست برنامه ها و کمک به خود

از این چک لیست برای ایجاد یک برنامه سالم روزانه استفاده کنید که میتواند کودک تان را برای مکتب آماده کند.

خواب

- کودک هر روز صبح در ساعت مشخص بیدار میشود.
- کودک در طول روز زمان را دارد که به آرامی بازی کند یا استراحت کند.
- کودک دارای برنامه خواب است و معمولاً شب به راحتی به خواب میرود.
- کودک بیشتر شبها حداقل 10 ساعت میخوابد.

غذا

- کودک هر روز صبح صبحانه سالم میخورد. (راهنمای غذای خانواده میتواند به شما کمک کند تا انتخاب های سالم داشته باشید).
- کودک هر روز سه وقت غذا و دو میان وقت غذا میخورد.

بازی

- کودک از لحاظ جسمی حداقل سه ساعت در روز فعال است. (فعالیت های مانند دویدن و بازی کردن در پارک کمک خواهد کرد تا یک بدن قوی و سالم داشته باشند و همچنین به آنها کمک میکند تا در طول روز تمرکز داشته و شب خوب بخوابند).
- کودک هر روز بیش از یک ساعت از زمان نشستن جلوی صفحه نمایش (تلویزیون، کمپیوتر یا بازی های ویدئویی) ندارد.

زبان

- کودک میتواند از یک بزرگسال کمک بخواهد. (اگر کودک تان در مکتب زبان جدید را یاد میگیرد، میتوانید چند کلمه کلیدی و عبارت مفید را به او آموزش بدهید، مثلاً: لطفاً کمک کنید، تشناب، آب، گرسنه، مریض).

کودک میتواند به زبان مادری خودش در مورد فعالیتها، بیرون رفتن ها یا رویدادها با دیگران صحبت کند.

مصونیت

کودک میدانند چگونه همراه با یک بزرگسال با حفظ مصونیت از سرک عبور کند (یعنی میدانند که قبل از عبور باید صبر کند و دست یک بزرگسال را بگیرد).

کودک میدانند چگونه به مکتب برود و برگردد.

کودک با مکتب، صحن و محله آشنا است.

کمک به خود

کودک میدانند چطور لباس بپوشد (بجز بعضی از دکمهها، زیپها و گرهها). توجه: این مسئله در مورد کودک چهار یا پنج ساله محتمل تر است.

کودک میتواند بدون یا اندک کمک به تشناب برود.

کودک میدانند چگونه دست هایش را بشوید.

کودک میتواند ظروف غذا و ناشته را باز کند و ببندد.

تجربه با دیگران

کودک تجربه جدا بودن از من و بودن با بزرگسالان قابل اعتماد که عضو خانواده نیستند را دارد.

برای کمک به کودک تان جهت شناختن مکانها و افراد دیگر قبل از شروع رفتن به مکتب میتوانید:

1. در برنامههای مخصوص والدین و کودکان خردسال شرکت کنید.
2. به کتابخانه محلی، مرکز تفریحی یا مرکز دوستی بروید.
3. از یک دوست بخواهید برای مدت کوتاه مراقب کودک تان باشد.
4. کودک تان را به پارک، موزیم، فروشگاه مواد غذایی یا سواری با بس ببرید.
5. قبل از شروع مکتب، از مکتب محلی خود بپرسید آیا برنامه آماده گی برای مکتب یا بازدید از کودکان را ارائه میدهد یا خیر.

اگر نتوانستید تمام خانه های خالی را علامت بزنید، کدام مشکل ندارد. (چون به این معنی نیست که فرزندتان برای مکتب آماده نیست.) کافی است زمان بگذارید تا برنامه ها را تعیین و مهارت های کمک به خود و مصونیت را تمرین کنید.

اقتباس شده با کسب اجازه از Best Start Resource Centre

برای مشاهده دیگر معلومات زبان های متعدد والدین به آدرس cmascanada.ca/cnc/parents مراجعه کنید