



## Napirend és önsegítő ellenőrző lista

Ezzel az ellenőrző listával egészséges napirendet alkothat, ami segíthet gyermekének az iskolára felkészülni.

### ALVÁS

- A gyermekem minden reggel körülbelül ugyanabban az időben kel fel.
- A gyermekemnél minden nap van egy csendes játékre vagy délutáni alvásra szánt idő.
- A gyermekem esti napirendje kialakult és általában könnyen elalszik esténként.
- A gyermek legalább 10 órát alszik a legtöbb éjszaka.

### ÉTEL

- A gyermek minden reggel egészséges reggelit eszik. **(Kanada ételekre vonatkozó útmutatója** segít abban, hogy egészséges dolgokat válasszon.)
- A gyermekem minden nap háromszor étkezik és kétszer tízórázik/uzsonnázik.

### JÁTÉK

- A gyermek naponta legalább három órán át mozog. (Az olyan tevékenységek, mint a futás és játék a parkban segít abban, hogy testük megerősödjön, valamint abban is, hogy napközben tudjanak koncentrálni és este elaludni.)
- A gyermek naponta maximum egy órát néz képernyőt (TV-t, számítógépet vagy videójátékot).

### NYELV

- A gyermekem megkérhet egy felnőttet, hogy segítsen neki. (Ha a gyermeke az iskolában egy új nyelvet fog tanulni, hasznos lehet, ha tanít neki egy pár kulcsfontosságú szót és kifejezést, mint: kérem, segítsen, WC, víz, éhes, beteg.)
- A gyermekem tud beszélni másoknak a napi foglalatosságairól, kirándulásairól vagy a rendezvényekről az otthon beszélt nyelven.

## BIZTONSÁG

- A gyermekem tudja, hogyan kell az utcán biztonságosan átmenni egy felnőttel (vagyis tudja, hogy várni kell, és meg kell fogni a felnőtt kezét, mielőtt átmenne az úttesten).
- A gyermekem tudja, hogyan kell eljutni és hazajönni az iskolából.
- A gyermekem ismeri az iskolát, az udvarát és a környéket.

## ÖNÁLLÓSÁG

- A gyermekem tudja, hogyan öltözzön fel önállóan (kivéve néhány gombot, cipzárt vagy fűzőt). Megjegyzés: Ez valószínűbb a négy- vagy ötéveseknél.
- A gyermekem el tud menni a WC-re segítség nélkül, vagy kisebb segítséggel.
- A gyermekem tudja, hogyan kell kezet mosni.
- A gyermekem ki tudja nyitni és be tudja zárni az ebédjét vagy az uzsonnáját tartalmazó dobozt vagy tartót.

## A MÁSOKKAL SZERZETT TAPASZTALAT

- A gyermekemnek van tapasztalata abban, hogy tőlem távol, és megbízható felnőttekkel legyen, akik nem családtagok.

Azért, hogy a gyermeknek segítsen más helyek és emberek megismerésében, az iskola megkezdése előtt:

1. Ellátogathatnak a szülőknek és kisgyermekeknek szóló programokra.
2. Elmehetnek a helyi könyvtárba, művelődési házba vagy barátság központba.
3. Megkérhet egy barátot, hogy rövid időtartamra felügyelje a gyermekét.
4. Elviheti a gyermekét egy parkba, múzeumba, az élelmiszer áruházba vagy egy buszozásra.
5. Nézze meg, hogy a helyi iskola szervez-e iskolai felkészítő programot vagy óvodai látogatást az iskola megkezdése előtt.

Nem baj, ha nem minden kérdésnél tudta bejelölni az ellenőrző négyzetet. (Az nem jelenti, hogy a gyermeke nem áll készen az iskolára.) Egyszerűen csak szánjon némi időt a napirend kialakítására és az önállóság illetve a biztonsági készségek gyakorlására.

*A Best Start Resource Centre engedélyével adaptálva.*

Látogasson el a [cmascanada.ca/cnc/parents](https://cmascanada.ca/cnc/parents) weboldalra további többnyelvű, a szülőknek szóló információkért



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada