



Режим и контрольный список действий

Воспользуйтесь этим контрольным списком для выработки здорового режима, который поможет вашему ребенку подготовиться к школе.

СОН

- Мой ребенок встает каждое утро примерно в одно и то же время.
- У моего ребенка есть время в течение дня, чтобы спокойно поиграть или вздремнуть.
- Мой ребенок соблюдает режим отхода ко сну и обычно легко засыпает.
- Мой ребенок обычно спит не менее 10 часов.

ПИТАНИЕ

- Каждое утро мой ребенок ест здоровый завтрак. (Воспользуйтесь **Канадским руководством по пищевым продуктам**, чтобы узнать о здоровых продуктах).
- Мой ребенок принимает пищу три раза в день плюс две закуски.

ИГРА

- Мой ребенок физически активен как минимум три часа в день. (Бег и игра в парке помогают укрепить организм, быть сосредоточенным в течение дня и хорошо спать по ночам).
- Мой ребенок проводит не более одного часа в день у экрана (включая телевизор, компьютер или видеоигры).

ЯЗЫК

- Мой ребенок может попросить взрослого о помощи. (Если ваш ребенок будет изучать новый язык в школе, полезно научить его нескольким ключевым словам и фразам, например: помогите, туалет, вода, голодный, больной).

- Мой ребенок может рассказать другим о своих занятиях, прогулках или событиях на родном языке.

БЕЗОПАСНОСТЬ

- Мой ребенок знает, как безопасно перейти улицу со взрослым (т. е. знает, как ждать и держать взрослого за руку перед переходом).
- Мой ребенок знает, как дойти из дома до школы и обратно.
- Мой ребенок знает школу, двор и окрестности.

САМООБСЛУЖИВАНИЕ

- Мой ребенок знает, как одеться (за исключением пуговиц, молний и шнурков). Примечание. Это относится к четырех- или пятилетним детям.
- Мой ребенок может сходить в туалет без посторонней помощи или с небольшой помощью.
- Мой ребенок умеет мыть руки.
- Мой ребенок может открыть и закрыть коробки с обедом и закусками.

ОПЫТ ОБЩЕНИЯ С ДРУГИМИ

- У моего ребенка есть опыт общения с другими в мое отсутствие и опыт нахождения с надежными взрослыми, которые не являются членами семьи.

Чтобы помочь вашему ребенку познакомиться с другими местами и людьми до начала учебы, вы можете:

1. Участвовать в программах для родителей и маленьких детей.
2. Посетить местную библиотеку, центр отдыха и развлечений или дом дружбы.
3. Попросить друга ненадолго присмотреть за вашим ребенком.
4. Сходить с ребенком в парк, музей, продуктовый магазин или покататься с ним на автобусе.
5. Узнать в местной школе, предлагает ли она программу подготовки к школе или посещение подготовительного класса до начала занятий.

Не переживайте, если вы не можете отметить все пункты. (Это не значит, что ваш ребенок не готов к школе). Просто найдите время для выработки режима и тренировки навыков самообслуживания и безопасности.

Адаптировано с разрешения информационного центра Best Start Resource Centre.

Посетите веб-сайт cmascanada.ca/cnc/parents, чтобы получить дополнительную информацию для родителей на разных языках



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