



Ratiba na Orodha ya ukaguzi ya Kujisaidia

Tumia orodha hii ya ukaguzi kuunda ratiba nzuri ya kila siku ambayo inaweza kumsaidia mtoto wako kujiandaa kwa shule.

KULALA

- Mtoto wangu huamka wakati sawa kila asubuhi.
- Mtoto wangu ana wakati wa kucheza kwa utulivu au kulala wakati wa mchana.
- Mtoto wangu ana ratiba ya kulala na kwa kawaida hulala kwa urahisi usiku.
- Mtoto wangu hulala angalau saa 10 siku nyingi.

CHAKULA

- Mtoto wangu ana kiamsha kinywa kizuri kila asubuhi. (**Mwongozo wa Vyakula wa Canada** unaweza kukusaidia kufanya maamuzi bora ya chakula.)
- Mtoto wangu hula vyakula vitatu na vitafunio viwili kila siku.

KUCHEZA

- Mtoto wangu hucheza sana angalau saa tatu kwa siku. (Shughuli kama vile kukimbia na kucheza bustanini zitasaidia miili yao kukua vizuri ikiwa na nguvu na zitawasaidia kuwa makini mchana na kulala vizuri usiku.)
- Mtoto wangu hatazami skrini kwa zaidi ya saa moja kwa siku (TV, kompyuta au michezo ya video).

LUGHA

- Mtoto wangu anaweza kuomba msaada kutoka kwa mtu mzima. (Ikiwa mtoto wangu atakuwa akijifunza lugha mpya shuleni, inaweza kumsaidia kumfuza maneno na vifungu vichache muhimu, kama vile: nisaidie tafadhali, choo, maji, njaa, mgonjwa.)

KUJITARISHA KWA SHULE YA CHEKECHEA

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

- Mtoto wangu anaweza kuwaeleza wengine kuhusu shughuli, safari za nje au matukio yake kwa lugha yake ya nyumbani.

USALAMA

- Mtoto anajua jinsi ya kuvuka barabara vizuri na mtu mzima (k.m., anajua kusubiri na kumshikilia mtu mzima mkono kabla ya kuvuka).
- Mtoto wangu anajua jinsi ya kwenda na kutoka shule.
- Mtoto wangu anaelewa shule, uwanja na mitaa.

KUJISAIDIA

- Mtoto wangu anajua jinsi ya kujivalisha (isipokuwa kwa baadhi ya vifungo, zipu na tai). Kumbuka: Hii sanasana ni ya mtoto mwenye umri wa miaka minne hadi mitano.
- Mtoto wangu anaweza kujipeleka msalani bila msaada au kwa msaada kidogo.
- Mtoto wangu anajua jinsi ya kunawa mikono yake.
- Mtoto wangu anaweza kufungua na kufunga kontena yake ya chakula cha mchana na vitafunio.

UZOEFU NA WENGINE

- Mtoto wangu ana uzoefu wa kuwa mbali na mimi na kuwa na watu wazima anaowaamini ambao si familia.

Ili kumsaidia mtoto wako kujua maeneo na watu kabla ya kuanza shule unaweza:

1. Kwenda kwenye mipango ya wazazi na watoto.
2. Kwenda kwenye maktaba ya eneo lako, kituo cha burudani au kituo cha urafiki.
3. Kumwomba rafiki kumwangualia mtoto wako kwa kipindi cha muda mfupi.
4. Kumpeleka mtoto wako kwenye bustani, makavazi, kwenye duka la mboga au kwa basi.
5. Wasiliana na shule ya eneo lako ili kuona kama wanatoa mpango wa kujiandaa na shule au ziara ya shule ya chekechekeka kabla ya kuanza shule.

Ni sawa kama huwezi kuweka tiki visanduku hivi vyote. (Hiyo haimaanishi mtoto wako hayuko tayari kwa shule.) Chukua muda kiasi wa kuweka ratiba na kujifunza kujisaidia na ustadi wa usalama.

Imechukuliwa na kibali kutoka kwa Best Start Resource Centre.

Tembelea cmascanada.ca/cnc/parents kwa maelezo zaidi ya lugha mbalimbali ya wazazi



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