



நடைமுறைகள் மற்றும் சுய-உதவிச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

உங்களுடைய பிள்ளை பாடசாலைக்குத் தயாராவதற்கு உதவக்கூடிய ஆரோக்கியமானதொரு அன்றாட நடைமுறையை உருவாக்குவதற்கு இந்தச் சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப் பயன்படுத்தவும்.

நித்திரை

- என்னுடைய பிள்ளை கிட்டத்தட்ட அதே நேரத்துக்கு ஒவ்வொரு காலையிலும் எழும்புகிறார்.
- பகல் நேரத்தில் அமைதியாக விளையாடுவதற்கு அல்லது பகல்நேர நித்திரை செய்வதற்கென என்னுடைய பிள்ளைக்கு ஒரு நேரம் உள்ளது.
- என்னுடைய பிள்ளைக்குக் கிரமமான படுக்கைநேரம் உள்ளது அத்துடன் அவர் இரவில் சுலபமாக நித்திரையாகிவிடுவார்.
- இரவில் குறைந்தது 10 மணி நேரம் என்னுடைய பிள்ளை நித்திரை கொள்கிறார்.

உணவு

- ஒவ்வொரு காலையிலும் ஆரோக்கியமானதொரு காலை உணவை என்னுடைய பிள்ளை சாப்பிடுகிறார். (ஆரோக்கியமான தெரிவுகளை மேற்கொள்வதற்கு கனடா உணவு வழிகாட்டி உதவிசெய்யலாம்).
- ஒவ்வொரு நாளும் என்னுடைய பிள்ளை மூன்று நேர உணவும் இரண்டு நேரச் சிற்றுண்டிகளும் சாப்பிடுகிறார்.

விளையாட்டு

- தினமும் குறைந்தது மூன்று மணி நேரம் என்னுடைய பிள்ளை உடல்நீதியாக சுறுசுறுப்பாக உள்ளார். (விளையாட்டு மைதானங்களில் ஓடுவது மற்றும் விளையாடுவது போன்ற செயற்பாடுகள் அவர்களுடைய உடல் வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளரவும், பகலில் அவர்கள் கவனம்செலுத்துவதற்கும் இரவில் நன்கு நித்திரை செய்யவதற்கும் உதவிசெய்யும்).
- என்னுடைய பிள்ளைக்குத் தினமும் ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேற்பட்ட திரை நேரம் இல்லை (TV, மின்கணினி அல்லது வீடியோ விளையாட்டுகள்).

மொழி

- வளர்ந்தோரிடம் உதவிகேட்க என்னுடைய பிள்ளையால் முடியும். (பாடசாலையில் புதிய மொழி ஒன்றை உங்களுடைய பிள்ளை கற்பார், ஒரு சில முக்கியமான சொற்களையும் சொற்தொடர்களையும் அவருக்குக் கற்பிப்பது உதவியாக இருக்கலாம்: தயவுசெய்து உதவிசெய்யுங்கள், கழிவறை, தண்ணீர், பசி, நலமின்மை போன்றவை).
- தன்னுடைய செயற்பாடுகள், குறுகிய பயணங்கள் அல்லது சம்பவங்களை மற்றவர்களுக்குத் தன்னுடைய வீட்டு மொழியில் சொல்ல என்னுடைய பிள்ளையால் முடியும்.

மழலையர் படசாலைக்குத் தயாராதல்

பாதுகாப்பு

- வளர்ந்த ஒருவருடன் பாதுகாப்பாக வீதியை எப்படிக்கடப்பது என்பது என்னுடைய பிள்ளைக்குத் தெரியும் (உ+ம். கடப்பதற்கு முன்பாக காத்திருக்கவும் வளர்ந்த ஒருவரின் கையைப் பற்றவும் தெரியும்).
- பாடசாலைக்கு எப்படி அவர் வருகிறார் மற்றும் பாடசாலையிலிருந்து எப்படிப் போகிறார் என்பது என்னுடைய பிள்ளைக்குத் தெரியும்.
- அந்தப் பாடசாலை, மைதானம், சுற்றுப்புறம் என்பவை என்னுடைய பிள்ளைக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

சுய-உதவி

- தனக்குத் தானே உடுப்புப்போட என்னுடைய பிள்ளைக்குத் தெரியும் (சில பொத்தான்கள், zipperகள் மற்றும் tieகள் தவிர்ந்தவை). குறிப்பு: கீழ்வருவனவற்றை நான்கு அல்லது ஐந்து வயதுப் பிள்ளைகள் அனேகமாகச் செய்வார்கள்.
- மலசல கூடத்துக்கு உதவியில்லாமல் அல்லது மிகச் சொற்ப உதவியுடன் என்னுடைய பிள்ளையால் போகமுடியும்.
- தன்னுடைய கைகளை எப்படிக் கழுவுவது என்பது என்னுடைய பிள்ளைக்குத் தெரியும்.
- என்னுடைய பிள்ளையால் மதிய உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிக் கொள்கலன்களைத் திறக்கவும் மூடவும் முடியும்.

ஏனையோருடனான அனுபவம்

- என்னிடமிருந்து பிரிந்து குடும்பமல்லாத நம்பிக்கைக்குரிய வளந்தோருடன் இருந்த அனுபவம் என்னுடைய பிள்ளைக்கு இருக்கிறது.

உங்களுடைய பிள்ளை பாடசாலையை ஆரம்பிக்க முன்பாக ஏனைய இடங்களையும் மனிதர்களையும் அறிந்திருப்பதற்கு அவருக்கு உதவுவதற்காகப் பின்வருவனவற்றை நீங்கள் செய்யமுடியும்:

1. பெற்றோர் மற்றும் இளம் பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்ச்சிகளுக்குச் செல்லல்.
2. உங்களுடைய உள்ளூர் நூலகம், பொழுதுபோக்கு நிலையம் (recreation center) அல்லது friendship centerக்குச் செல்லல்.
3. குறுகிய நேர காலங்களுக்கு உங்களுடைய நண்பர் ஒருவரிடம் உங்களுடைய பிள்ளையைப் பார்க்கும்படி கேட்டல்.
4. விளையாட்டு மைதானம், நூதனசாலை, மளிகைக் கடை அல்லது பேருந்துச் சவாரி ஒன்றுக்கு உங்களுடைய பிள்ளையைக் கூட்டிச்செல்லல்.
5. உங்களுடைய உள்ளூர்ப் பாடசாலை பாடசாலைக்குத் தயாராகும் திட்டம் ஒன்றை நடத்துகின்றதா அல்லது பாடசாலை ஆரம்பிக்க முன்பாக மழலையர் படசாலைக்கு ஒரு தடவை வருகைதரலாமா என விசாரித்தல்.

இந்தப் பெட்டிகள் அனைத்துக்கும் உங்களால் புள்ளடி போட முடியவில்லை என்றால் பரவாயில்லை. (உங்களுடைய பிள்ளை பாடசாலைக்குத் தயார் இல்லை என்பது இதன் கருத்தாகாது). சற்று நேரமெடுத்து நடைமுறைகளை உருவாக்குங்கள் அத்துடன் சுய-உதவி மற்றும் பாதுகாப்புத் திறன்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

அனுமதியுடன் Best Start Resource Centre ஐத் தழுவப்பட்டுள்ளது.

பன்மொழி பேசும் பெற்றோருக்கான மேலதிக தகவல்களுக்குப் பார்வையிடுங்கள் cmascanada.ca/cnc/parents



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