ንኣፀደ ህጻናት ምድላው

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

ልምድታትን ናይ ዓርሰ ሓገዝ ዝርዝርን

ውላድካ ናብ ቤት ትምህርቲ ንምኻድ ክሕግዞ ዝኽእል ጥዕንኡ ዝተሓለወ መዓልታዊ ልምዲ ዝርዝር ተጠቐም፡፡

ድቃስ

- ☐ ውላደይ ኩሉ ግዜ ንግሆ ኣብ ተመሳሳላይ ሰዓት ይልዓል፡፡
- ☐ ውላደይ ቀትሪ ክፃወት ወይ ዕረፍቲ ክገብር ሰዓት ኣለዎ፡፡
- ☐ ውላደይ ተመሳሳላይ ዝኾነ ሰዓት ድቃስ ኣለዎ ከምኡ ድማ ምሽት ኣብ ሰዓቱ ብቐሊሉ ይድቅስ፡፡
- ☐ ውላደይ መብዛሕትኡ ምሽት እንተነኣሰ ን10 ሰዓት ይድቅስ፡፡

ምግቢ

- ☐ ውላደይ ኩሉ ግዜ ንግሆ ጥዕንኡ ዝተሓለወ ቁርሲ ይበልዕ፡፡ (ናይ ካናዳ ናይ ምግቢ መመርሒ ዝብል ጥራዝ ጥዕንኡ ዝተሓለወ ምርጫ ንኽትመርፅ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ፡፡)
- ☐ ውላደይ ብመዓልቲ ሰለስተ ምግብን ክልተ ጣዕሞትን ይበልዕ፡፡

ፀወታ

- ☐ ውላደይ እንተነኣሰ ንሰለስተ ሰዓት ዝኣክል ኣካላዊ ምንቅስቓስ ይገብር እዩ፡፡ (ከም ምጉያይን ኣብ ፓርክ ምዕዋትን ዝኣመሰሉ ምንቅስቓሳት ሰብነቶም ንኽጥንክር ጥዕንኡ ንኽሕሎን ቀትሪ ንኽተኩርን ምሽት ድማ ብዝግባእ ንኽድቅስ ይሕግዞ፡፡)
- ☐ ውላደይ ብመዓልቲ ካብ ሓደ ሰዓት ዘይበለፀ ናይ ስክሪን ሰዓት (ቴሌቪዥን፣ ኮምፒተር ወይ መፃወቲ ቪድዮታት) ኣለዎ፡፡

ቋንቋ፡-

- ☐ ውላደይ ካብ ዓበይቲ ሰባት ሓገዝ ክሓትት ይኽእል እዩ፡፡ (ውላድካ ኣብ ቤት ትምህርቲ ሓድሽ ቋንቋ ይመሃር እንተድሃልዩ ከምእዞም ዝስዕቡ ዝተወሰኑ ቁልፊ ቃላትን ሃረጋት ምምሓር ክሕግዞም ይኽእል፤ በይዛኻ ሓግዚኒ፣ መሕፀቢ ኢድ፣ ማይ፣ ጠምይኒ፣ ሕማም፡፡)

ንአፀደ ህጻናት ምድላው

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

- ☐ ውላደይ ብዛዕባ ምንቅስቓሱ፣ ሽርሽር ወይ ዝፈፀምዎም ተግባራት ብናይ ገዝኡ ቋንቋ ንኻልኦት ሰባት ክዛረብ ይኽእል እዩ፡፡

ድሕንነት

- ☐ ውላደይ መንገዲ ምስ ዓበይቲ ሰባት ብሓባር ከመይ ክሳገር ከም ዘለዎ ይፈልጥ እዩ (እዚ ድማ ቅድሚ ምስጋሩ ናይ ዓበይቲ ኢድ ክሕዝ ከም ዘለዎ ይፈልጥ እዩ)፡፡
- ☐ ውላደይ ናብ ቤት ትምህርቲ ከመይ ከምዝኸድን ከምዝምለስን ይፈልጥ እዩ፡፡
- ☐ ውላደይ ቤት ትምህርቱ፣ ቀፅሪ ቤት ትምህርቱን ከባቢኡን ይፈልጥ እዩ፡፡

ዓርሲ- ሓገዝ

- ☐ ውላደይ ዓርሱ ብኸመይ ክኸደን ከምዘለዎ ይፈልጥ እዩ (ብዘይካ ውሑዳት ቁልፍታት፣ ሻርኔራን መእሰርታትን)፡፡ መዘኻኸሪ፡ እዚ ድማ ንኣርባዕተ ወይ ሓሙሽተ ዝዕድምኦም ህፃናት እዩ፡፡
- ☐ ውላደይ ብዘይሓገዝ ወይ ቁሩብ ሓገዝ ብምርካብ ናብ ሽቓቕ ምኻድ ይኽእል እዩ፡፡
- ☐ ውላደይ ኣእዳው ብኸመይ ክሕፀብ ከምዘለዎ ይፈልጥ እዩ፡፡
- ☐ ውላደይ ናይ ምሳሕ መትሓዚ ሸሓነ ምኽፋትን ምዕፃውን ይኽእል እዩ፡፡

ምስ ካልኦት ሰባት

- ☐ ውላደይ ካባይ ተፈልዩ ምስ ዝእመኑን ስድራ ዘይኾኑን ዓበይቲ ሰባት ምዕናሕ ይኽእል እዩ፡፡

ህፃናት ቅድሚ ትምህርቲ ምጅማሮም ካልኦት ከባብታትን ሰባትን ንኽፈልጡ ንምሕጋዝ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ግበር፡

1. ንወለድን ህፃናትን ናብ ዝዳለው መደባት ኽድ፡፡
2. ኣብ ከባቢኻ ናብ ዝርከብ ቤተ መጻሕፍቲ፣ መዘናግዒ ወይ ናይ ምሕዝነት ማእኸላት ኽድ፡፡
3. መሓዙትካ ውላድካ ንሒደት ደቓይቕ ንኽሕልውካ ሕተት፡፡
4. ውላድካ ናብ ፓርክ፣ ቤተ መዘክር፣ ሹቕ ወይ ብኣውቶቢስን ንምጉዓዝ ውሰዶ፡፡
5. ኣብ ከባቢኻ ናይ ቤት ትምህርቲ ድልውነት ዘቕርቡ ቤት ትምህርትታት እንተድኣ ሃልዩ ኣረጋግጽ ወይ ቅድሚ ትምህርቲ ምጅማሩ ዘለው ኣጸደ ቆልው ተዓዘብ፡፡

ኣብ ኩሎም ሳጹናት ምልክት ዘይምግባር ትኽእል ኢኻ፡፡ (እዚ ውላድካ ንትምህርቲ ድልው ኣይኮነን ማለት ኣይኮነን፡፡) ልሙድ ዝኾነ ምንቅስቓስ ኣዳሉ ከምኡ ድማ ዓርሰ ሓገዝን ናይ ድሕንነት ክእለት ተግብር፡፡

ካብ ቤስት ስታርት ማእኸል ምንጪ ብምፍቓድ ዝተወሰደ፡፡

ብዛዕባ ምዕባይ ቆልው ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ክትረክብ እንተድኣ ደሊኻ cmascanada.ca/cnc/parents ተዓዝብ

CMAS
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