



## Rutinler ve Kendi Kendine Yardım Kontrol Listesi

Çocuğunuzun okula hazırlanmasına yardım edecek sağlıklı bir günlük rutin oluşturmak için bu kontrol listesini kullanın.

### UYKU

- Çocuğum her sabah hemen hemen aynı saatte uyanır.
- Çocuğum günün belirli bir saatinde sessizce oyun oynar veya kısa uyku uyur.
- Çocuğumun bir uyku zamanı rutini var ve akşam genellikle kolayca uykuya dalar.
- Çocuğum pek çok gece en az 10 saat uyur.

### BESLENME

- Çocuğum her sabah sağlıklı bir kahvaltı yapar. (**Kanada Beslenme Rehberi** sağlıklı tercihler yapmanıza yardım edebilir.)
- Çocuğum her gün üç ana ve iki ara öğün yer.

### OYUN

- Çocuğum her gün en az üç saati fiziksel olarak aktif geçirir. (Parkta koşmak ve oyun oynamak gibi faaliyetler bedeninin güçlü ve sağlıklı gelişimini destekleyecek ve gün içinde odaklanmasına, gece iyi uyumasına yardım edecektir.)
- Çocuğum günde en fazla bir saatini ekran karşısında (televizyon, bilgisayar veya video oyunları ile) geçirir.

### DİL

- Çocuğum bir yetiştikenden yardım isteyebilir. (Çocuğunuz okulda yeni bir dil öğrenecekse ona "lütfen yardım edin, tuvalet, su, aç, hasta" gibi birkaç anahtar sözcük ya da ifade öğretmek faydalı olabilir.)
- Çocuğum başkalarıyla kendi aile dilinde faaliyetleri, gezileri ya da olaylar hakkında konuşabilir.

# ANAOKULUNA HAZIRLANMAK

NEWCOMER  
PARENT  
RESOURCE  
SERIES

## GÜVENLİK

- Çocuğum bir yetişkin eşliğinde güvenle nasıl karşıdan karşıya geçileceğini bilir (örn. karşıdan karşıya geçmeden önce beklemeyi ve bir yetişkinin elini tutmayı).
- Çocuğum okula nasıl gidileceğini ve okuldan nasıl dönüleceğini bilir.
- Çocuğum okula, bahçesine ve civarına aşinadır.

## KENDİ KENDİNE YARDIM

- Çocuğum nasıl giyineceğini bilir (bazı düğmeler, fermuarlar ve bağlar hariç). Not: Bu daha çok dört veya beş yaşındaki çocuklar için geçerlidir.
- Çocuğum yardım almadan veya küçük bir yardımla tuvalete gidebilir.
- Çocuğum ellerini nasıl yıkayacağını bilir.
- Çocuğum öğle yemeği ve atıştırmalık kaplarını açıp kapayabilir.

## DİĞER İNSANLARLA DENEYİM

- Çocuğum benden ayrı kalma ve aileden olmayan güvenilir yetişkinlerle vakit geçirme deneyimine sahiptir.

Çocuğunuzun okula başlamadan evvel diğer yerleri ve insanları tanımamasına yardım etmek için şunları yapabilirsiniz:

1. Ebeveynler ve küçük çocuklar için sunulan programlara katılın.
2. Yerel kütüphanenize, rekreasyon merkezimize veya arkadaşlık merkezimize gidin.
3. Bir arkadaşınızdan kısa süreliğine çocuğunuza göz kulak olmasını isteyin.
4. Çocuğunuzu parka, müzeye, markete veya bir otobüs yolculuğuna götürün.
5. Mahallenizdeki okulun okul başlamadan evvel bir okula hazırlık programı veya anaokulu ziyareti sunup sunmadığını kontrol edin.

Bu kutuların hepsini işaretleyememeniz sorun değildir. (Bu, çocuğunuzun okula hazır olmadığı anlamına gelmez.) Rutinleri oluşturmak, kendi kendine yardım ve güvenlik becerilerini uygulamak için kendinize zaman tanıyın.

*En İyi Best Start Resource Centre izni ile uyarlanmıştır.*

Daha fazla birden çok dildeki ebeveyn bilgisi için [cmascanada.ca/cnc/parents](http://cmascanada.ca/cnc/parents) adresini ziyaret edin



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