ṢISETAN FUN ILE ẸKỌ ALAKỌBẸRẸ

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

Ilana ise ati iwe ayẹwo iranlọwọ ti ara ẹni

Lo atokọ iṣayẹwo yii lati ṣẹda ilana ise ilera ojoojumọ ti o le ṣe iranlọwọ fun ọmọ rẹ lati gbaradi fun ile-ẹkọ.

OORUN

- ☐ Ọmọ mi maa n ji ni akoko kanna ni owurọ ọjọjọ.
- ☐ Ọmọ mi ni akoko ni ọjọ lati seere jẹjẹ tabi tabi lati sun oorun diẹ.
- ☐ Ọmọ mi ni ilana iṣẹ fun ibusun-oorun ati pe o maa n sun oorun irọrun ni alẹ.
- ☐ Ọmọ mi maa sùn ni o kere ju awọn wakati 10 ni asalẹ.

OUNJE

- ☐ Ọmọ mi maa n jẹ ounjẹ aarọ ti o ni ilera ni gbogbo owurọ. (**Itọsọna Ounjẹ ti Ilu Kanada** le ṣe iranlọwọ fun ọ lati ṣe awọn yiyan ilera.)
- ☐ Ọmọ mi maa njẹ ounjẹ mẹta ati ipanu meji lojoojumọ.

ERE

- ☐ Ọmọ mi jafafa fun o kere ju wakati mẹta fun ọjọ kan. (Awọn iṣe bii ere sisa ati ṣiṣere ni paaki yoo ṣe iranlọwọ fun ara wọn lati ni dagba daadaa ati ni ilera ati pe yoo tun ṣe iranlọwọ fun wọn lati dojukọ ise wọn ni oojọ ati lati sun daradara ni alẹ.)
- ☐ Ọmọ mi ko ni ju wakati kan ti akoko iboju lọ (TV, kọnputa tabi awọn ere fidio) fun ọjọ kan.

EDE

- ☐ Ọmọ mi le beere lọwọ agba fun iranlọwọ. (Bi ọmọ rẹ yoo ba kọ ede tuntun ni ile-eko, yoo ṣe iranlọwọ lati kọ wọn ni awọn ọrọ pataki ati awọn gbolohun kukuru, bii: jọwọ ranmi lọwọ, ibi iwẹ, omi, ebi n pa, aisan.)

ṢISETAN FUN ILE ẸKỌ ALAKỌBẸRẸ

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

☐ Ọmọ mi le sọ fun awọn elomiran nipa awọn iṣẹ wọn, awọn ijade tabi awọn iṣẹlẹ ni ede ilẹ wọn.

AABO

☐ Ọmọ mi mọ bi o ṣe le kọja opopona lailewu pẹlu agba (i.e., mọ lati duro ati mu ọwọ agba dani ṣaaju ki o to kọja).
☐ Ọmọ mi mọ bi wọn ṣe le lọ ati pada lati ile-iwe.
☐ Ọmọ mi nimọ ile-iwe, agbala ati adugbo rẹ.

IRANLỌWỌ ARA-ẸNI

☐ Ọmọ mi mọ bi wọn ṣe le mura fun ara wọn (ayafi fun awọn bọtini kan, awọn ziipu ati awọn tayi). Akiyesi: Eyi ṣee ṣe pupọ fun awọn ọmọde mẹrin tabi marun.
☐ Ọmọ mi le lọ si baluwe laisi iranlọwọ tabi pẹlu iranlọwọ kekere.
☐ Ọmọ mi mọ bi wọn ṣe le wẹ ọwọ wọn.
☐ Ọmọ mi le ṣii ati ti ounjẹ ọsan ati awọn apoti ipanu.

IRIRI PẸLU AWỌN MIIRAN

☐ Ọmọ mi ni iriri yiya kuro lọdọ mi ati ki o wa pẹlu awọn agbalagba ti o gbẹkẹle ti kii ṣe ẹbi.

Lati ṣe iranlọwọ fun ọmọ rẹ lati mọ awọn ibomiran ati awọn eniyan ṣaaju ki wọn to bẹrẹ ile-iwe o le:

1. Lọ si awọn eto fun awọn obi ati awọn ọmọde.
2. Lọ si ile-ikawe agbegbe rẹ, ile-iṣere tabi aarin ọrẹ.
3. Beere lọwọ ọrẹ kan lati wo ọmọ rẹ fun awọn akoko kukuru.
4. Mu ọmọ rẹ lọ si agbala, si musiọmu, si ile itaja ounjẹ tabi fun ọkọ akero.
5. Ṣayẹwo pẹlu ile-ẹko agbegbe rẹ lati rii boya wọn n se eto imurasilẹ ile-ẹkọ tabi ibẹwo ọmọ ile ẹkọ alakọbẹrẹ ṣaaju ki ile-ẹkọ to bẹẹrẹ.

O dara ti o ko ba le ṣayẹwo gbogbo awọn apoti wọnyi. (Iyẹn ko tumọsi pe ọmọ rẹ ko ṣetan fun ile- ẹkọ.) Kan lo akoko diẹ lati ṣeto awọn liana iṣẹ ṣiṣe ati ṣe iranlọwọ ara eni ati awọn ọgbọn ailewu.

Idakọ pẹlu igbanilaaye lati Ile-iṣẹ Ohun elo Ibẹrẹ ti O dara julọ.

Ṣabẹwo **cmascanada.ca/cnc/parents** fun alaye ọpọ ede nipa iwifun obi

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