



## Ilana ise ati iwe ayewo iranlowo ti ara eni

Lo atokọ isayewo yii lati şeda ilana ise ilera ojoojumọ ti o le şe iranlowo fun omọ re lati gbaradi fun ile-ẹko.

### OORUN

- Omọ mi maa n ji ni akoko kanna ni owuro ojojo.
- Omọ mi ni akoko ni ojo lati seere jeje tabi tabi lati sun oorun diẹ.
- Omọ mi ni ilana ise fun ibusun-oorun ati pe o maa n sun oorun irurun ni ale.
- Omọ mi maa sun ni o kere ju awon wakati 10 ni asale.

### OUNJE

- Omọ mi maa n je ounje aaro ti o ni ilera ni gbogbo owuro. (**Itosona Ounjẹ ti Ilu Kanada** le şe iranlowo fun o lati şe awon yiyan ilera.)
- Omọ mi maa nje ounje meta ati ipanu meji lojoojumọ.

### ERE

- Omọ mi jafafa fun o kere ju wakati meta fun ojo kan. (Awon ise bii ere sisa ati şisere ni paaki yoo şe iranlowo fun ara won lati ni dagba daadaa ati ni ilera ati pe yoo tun şe iranlowo fun won lati dojuko ise won ni ojo ati lati sun daradara ni ale.)
- Omọ mi ko ni ju wakati kan ti akoko iboju lo (TV, kọputa tabi awon ere fidio) fun ojo kan.

### EDE

- Omọ mi le beere lowo agba fun iranlowo. (Bi omọ re yoo ba ko ede tuntun ni ile-eko, yoo şe iranlowo lati ko won ni awon oro pataki ati awon gbolohun kukuru, bii: jowo ranmi lowo, ibi iwe, omi, ebi n pa, aisan.)

# ŞİSETAN FUN ILE ẸKỌ ALAKỌBẸRẸ

NEWCOMER  
PARENT  
RESOURCE  
SERIES

- Ọmọ mi le sọ fun awọn elomiran nipa awọn işe wọn, awọn ijade tabi awọn işe ni ede ile wọn.

## AABO

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

## IRANLỌWỌ ARA-ẸNI

- Ọmọ mi mọ bi wọn şe le mura fun ara wọn (ayafi fun awọn ọtini kan, awọn zii pu ati awọn tayi). Akiyesi: Ẹyi şe şe pupọ fun awọn ọmọde męrin tabi marun.
- Ọmọ mi le lọ si baluwe laisi iranlọwọ tabi pẹlu iranlọwọ kekere.
- Ọmọ mi mọ bi wọn şe le wẹ ọwọ wọn.
- Ọmọ mi le şii 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 şe ẹbi.

Lati şe iranlọwọ fun ọmọ rẹ lati mọ awọn ibomiran ati awọn eniyan şaaju 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-işere tabi aarin ọrẹ.
3. Beere lọwọ ọrẹ kan lati wo ọmọ rẹ fun awọn akoko kukuru.
4. Mu ọmọ rẹ lọ si agbala, si musiomu, si ile itaja ounjẹ tabi fun ọkọ akero.
5. Şayewo pẹlu ile-ẹko agbegbe rẹ lati rii boya wọn n se eto imurasilẹ ile-ẹko tabi ibewo ọmọ ile ẹko alakọbẹrẹ şaaju ki ile-ẹko to bẹrẹ.

O dara ti o ko ba le şayewo gbogbo awọn apoti wonyi. (Iyẹn ko tumọsi pe ọmọ rẹ ko şetan fun ile- ẹko.) Kan lo akoko diẹ lati şeto awọn liana işe şişe ati şe iranlọwọ ara ẹni ati awọn oğbon ailewu.

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

Şabewo [cmascanada.ca/cnc/parents](https://cmascanada.ca/cnc/parents) fun alaye ọpọ ede nipa iwifun obi



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÉGLEMENT  
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada