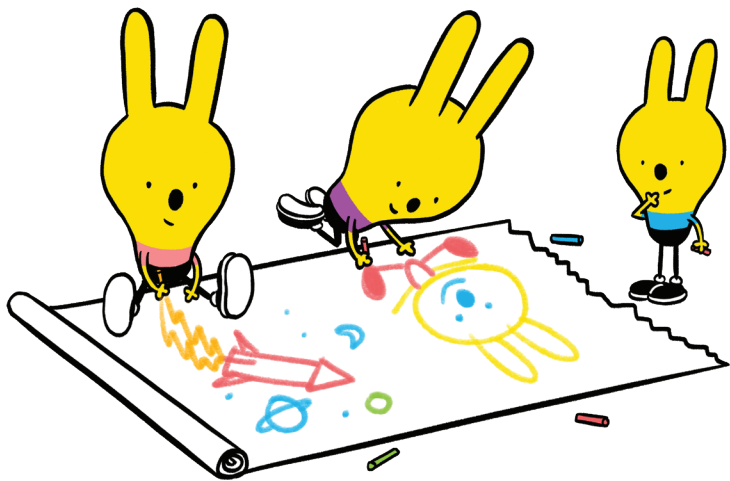


# Handa na ako!

Paano tiyakin na ang bawat bata ay lumalaki  
ng maayos pagdating ng limang taon.





Nasasabik na ako para sa kindergarten! Ito ang ilang mga kakayahang kailangan kong matutunan pagdating ng araw na iyon.

- Magbihis ng may kaunting tulong lamang.
- Magpunta sa banyo ng mag-isa.
- Buksan ang aking baunan.
- Humingi ng tulong.
- Magbigayan sa aking mga kaibigan at sa iyo.
- umunod sa mga rutin at regular na gawain.
- Makinig at sumunod sa mga panuto.
- Mainitindihan ang mga alituntunin para sa kaligtasan.
- Matuwa sa mga bagong karanasan.
- Maging parte ng isang gawaing pang pangkat.
- Maging mapang-usisa.
- Tumakbo, sumalo, maghagis, tumalon at gumulong.
- Maging matulungin.
- Magpinta, gumuhit, gumawa at bumuo ng mga bagay mula sa aking imahinasyon.

Kumusta mga  
magulang.

Ganito ang aking utak.

Ang unang limang taon ng aking buhay ay napakahalaga. Sa mga panahong ito, ang aking utak ay bumubuo ng maraming koneksyon. Sabi ng mga siyentipiko, simula sa aking kapanganakan, ilang milyong neurons ang gumagawa ng ilang bilyong koneksyon. Lagi akong may natututunan – sa bawat sandali ng aking araw. Natututo ako sa aking kapaligiran, ngunit ikaw ang pinaka-importanteng guro ko. IKAW ang aking tagapagsalin, gabay, katiwala, seguridad at ang tulay upang maintindihan ang mundo.

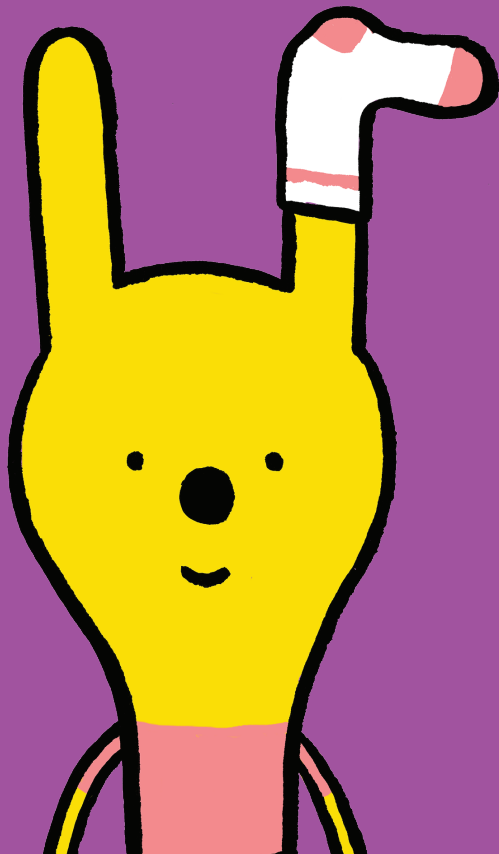
# Ito ang inyong gabay.

May natututunan ako palagi ngunit may mga karaniwang gawain na dapat kaya ko nang gawin pagdating ko ng limang taong gulang. Ang tawag dito ay mga YUGTO at hindi ko mararating ito ng walang tulong. Ang tulong MO. Kaya basahin ng maigi ang mga yugtong ito at sundin ang ilan sa aking mga payo. Maaaring ang ilan ay parang laro lang at hindi ito pagkakataon lamang. Dapat maging masaya ang pag-aaral, di ba?

Pagdating ko ng 5 taong gulang, dapat kaya ko nang gawin ang lahat (at higit pa) sa mga sumusunod na pahina.

Pisikal na kalusugan at kapakanan

# DOING



## Ano'ng ibig sabihin nito?

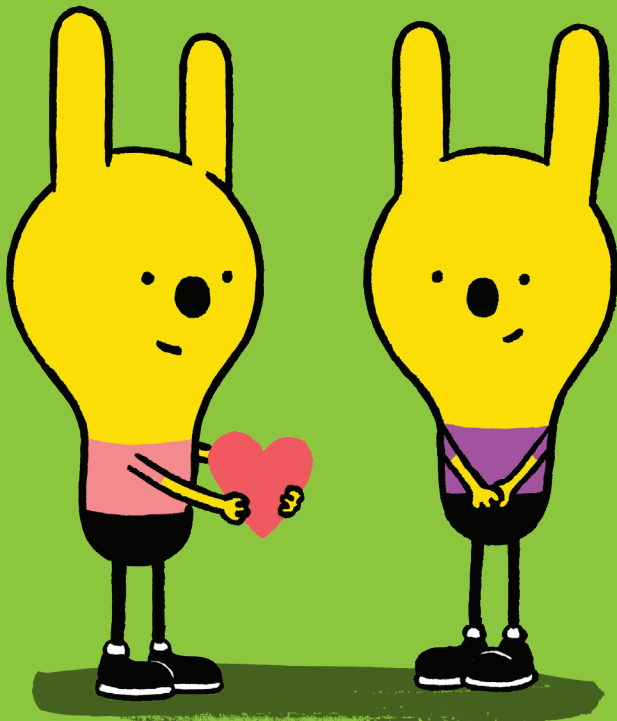
- Kaya ko nang umakyat sa matataas na lugar at humawak ng mga maliliit na bagay.
- Kaya ko nang pumunta ng banyo ng mag-isa (kadalasan).
- Handa na akong pumasok sa paaralan: nakabihis, nakakain at nakapagpahinga.
- May enerhiya ako para sa buong araw sa paaralan.

## Ano'ng mga kailangan ko mula sa'yo?

- Bigyan mo ako ng maraming babasahin, mga paghahawak at paglalaro ng beads, pagguhit at paggungting upang masubukan ako.
- Bigyan mo ako ng iba't ibang mga pagkain. Maaaring abutin ng 10 beses bago ko magustuhan ang isang pagkain.
- Tulungan mo akong makatulog ng madalas, turuan mo akong pakiramdaman ang aking katawan at magpahinga kung makaramdam ng pagod.
- Tiyakin na may 2 oras ako nang pag-eehersisyo araw-araw – mas masaya kung sa labas natin ito gagawin.
- Ipakita sa akin ang kapaligiran – maglakad tayo sa paligid ng kalikasan. Nagiging matanong ako sa mundo at ano ang aking papel dito.

Kakayahang makipagkaibigan

# PLAYING





## Ano'ng ibig sabihin nito?

- Kaya kong makipaglaro at makisama sa ibang bata.
- Kaya kong sumunod sa mga patakarán, panut at rutin.
- Pagtanggap sa responsibilidad ng mga sariling kong pagkilos.
- Nagpapakita ako ng respeto sa ibang tao.

## Ano'ng mga kailangan ko mula sa'yo?

- Bigyan ako ng maraming pagkakataon na mahaplos.
- Bigyan ako ng ligtas na lugar na maaari kong tuklasin.
- Bigyan ako ng rutin para sa pagtulog, pagkain at paglaro.
- Turuan mo ako kung paano magbahagi at lumutas ng problema sa pamamagitan ng iba't ibang laro.
- Alamin ang aking pananaw tungkol sa mga bagay tulad ng mga desisyong makakaapekto sa akin o sa ibang tao. Makinig sa akin ng mabuti at maging mapagtanong. Sanayin akong mag-isip!
- Ipakita mo sa akin kung paano maging hindi mapanghusga sa aking kapwa. Maging mabuting modelo.

Emosyonal na maturidad

# FEELING



## Ano'ng ibig sabihin nito?

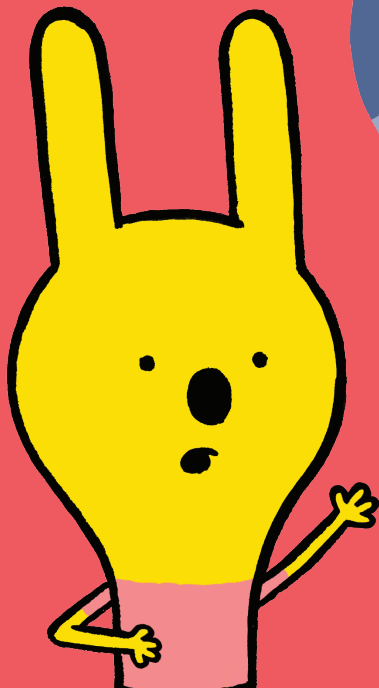
- Kaya kong bantayan ang aking nararamdaman (para sa aking edad).
- Kaya kong maging mapag-isa minsan.
- Kaya kong kontrolin ang aking mga emosyon at takot.
- Kaya kong tutukan ang aking mga gawain.

## Ano'ng mga kailangan ko mula sa'yo?

- Tingnan ako sa mata habang binabasahan, kinakausap, kinakantahan at linalaro ako.
- Turuan mo ako ng mga tamang salita para sa mga emosyon.
- Hayaan akong lumikha ng sining – mula sa kahit anong nasa paligid ko.
- Maging tiyak sa mga inaasahan mong ugali mula sa akin. Ipaalam agad kapag magbabago tayo ng rutin.
- Ako ay tao rin na dapat mong bigyan ng respeto – ikaw ang naghuhubog ng aking kaisipan tungkol sa katarungan at pagkapantay-pantay.
- Hayaan mo akong gawin ang mga bagay ng mag-isa – Kailangan kong subukan at makaramdam ng kabiguan!
- Tiyaking may 5 taong man lang na mag-aalaga sa akin – kailangan ko ng maraming guro.
- Huwag mong gawin ang lahat ng mag-isa. Kailangan din minsan ng tulong ng mga matatanda at bata – alamin kung saan makakakuha nito.

Pagpapaunlad ng wika at pag-uunawa

# LEARNING



Ano'ng ibig sabihin nito? Karaniwang ito'y mga akademikong kasanayan.

- Mahilig akong magbasa, magsulat at magkwento.
- Natutukoy ko na ang mga letra at numero (para sa aking edad).
- Natutukoy ko na ang mga hugis, sukat at kulay.
- Madali kong naaalala ang mga bagay (siguro ay mas mahusay pa sa iyo!).

Ano'ng mga kailangan ko mula sa'yo?

- Kausapin at basahan mo ako araw-araw sa wikang alam mo. Ituro at pangalanan ang mga bagay sa libro at mga bagay sa paligid ko.
- Bigyan ako ng mga oras ng katahimikan ng walang pangangambala.
- Bigyan ako ng mga laruang angkop sa aking edad – mga palaisipan, hayop, mga laruang ipapatong sa isa't isa, bloke, libro, manika at kotse.
- Huwag akong hayaang mahumaling sa telebisyon at mga digital na mga bagay. Heto ang ilang patnubay para sa aking oras sa harap ng iskrin:
  - Walang oras sa harap ng iskrin kung ako'y wala pang 2 taong gulang
  - Mas mababa sa 1 oras sa isang araw kung ako'y 2-4 taong gulang
  - Mas mababa sa 2 oras sa isang araw kung ako'y mas matanda pa

Pakikipag-usap at pangkalahatang kaalaman

# EXPRESSING



## Ano'ng ibig sabihin nito?

- Kaya kong sabihin kung ano'ng kailangan ko nang hindi nagmamakto at umiiyak.
- Kaya kong magkwento mula sa aking imahinasyon o sa katotohanan.
- Kaya kong magsalita ng malinaw na naiintindihan ng iba.
- Naiintindihan ko na nang kaunti ang mundo ayon sa aking edad.
- Kaya kong maglaro sa mga mundo at kwentong mula sa aking imahinasyon.

## Ano'ng mga kailangan ko mula sa'yo?

- Kapag ako'y sanggol pa lamang, maging mapagmatiyag sa aking pag-iyak (ito ang aking paraan upang makipag-usap!)
- Ilarawan sa akin kung ano'ng nangyayari sa paligid ko – sabihin sa akin kung ano'ng ginagawa mo. Kahit na sa tingin mo ay nakakainip ito.
- Kung madaldal ako bilang sanggol sagutin mo ako gamit ang kahit anong wika. Ipakita mo sa akin na ganito makipag-usap.
- Kapag sinusubukan kong magsalita, bigyan ako ng papuri.
- Bigyan ako ng mga tanong na mapapaisip ako (sino? ano? atbp.).
- Sabay tayo na matuto para maturuan din kita minsan.

# Ito’y isang malaking hamon, pero alam kong handa ka na!

May mga ilang mahalagang bagay na dapat pa tayong gawin:

- Bumisita sa ating doktor taon-taon para sa aking kalusugan.
- Dalhin ako sa dentista sa aking unang taon at may regular na pagsusuri ayon sa bilin ng dentista.
- Panatiliing angkop sa panahon ang aking bakuna.
- Ipasuri ang aking mga MATA:
  - 6–12 na buwan. (bago ang aking unang kaarawan)
  - Isa pang pagsusuri kapag ako’y 3 taong gulang
  - Sa aking 5 taong gulang bago pumasok ng paaralan
- Ipasuri ang aking mga TAINGA habang ako’y sanggol pa lang.
- Basahan ang inyong anak araw-araw sa unang 2000 na araw ng kanyang buhay (at mapagkailanman!)
- Puntahan ang [healthyparentshealthychildren.ca](http://healthyparentshealthychildren.ca) para sa LAHAT ng tungkol sa pagbubuntis. (Maaaring napakahirap ngunit pagtuunan lang muna ang bahaging nasaan ka ngayon.)



# Mahahalagang mga link:

Manatiling ablaa at aktibo sa pamamagitan nito:

**calgary.ca** (pindutin recreation) Lumangoy at mag-ehersisyo.

**calgarylibrary.ca** Libreng mga libro at online na impormasyon.

**littlefreelibrary.org/ourmap** Mga libreng libro malapit sa iyo.

**calgaryreads.com** Pagbasa at pagsulat para sa mga bata.

**calgaryschild.com** Para sa higit pang impormasyon at gawain.

**calgaryplaygroundreview.com** Rebyu ng mga palaruan sa Calgary

**albertafamilywellness.org** Mga agham tungkol sa utak.

**parentsmatter.ca** Mga impormasyon para sa mga magulang sa iba't ibang wika.

**reachinginreachingout.com/resources-parents.htm**

Nagpapalaganap ng katatagan sa sarili sa mga matatanda at mga bata.

**humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html**

Gabay sa mga lugar ng pagpupulong para sa mga magulang.

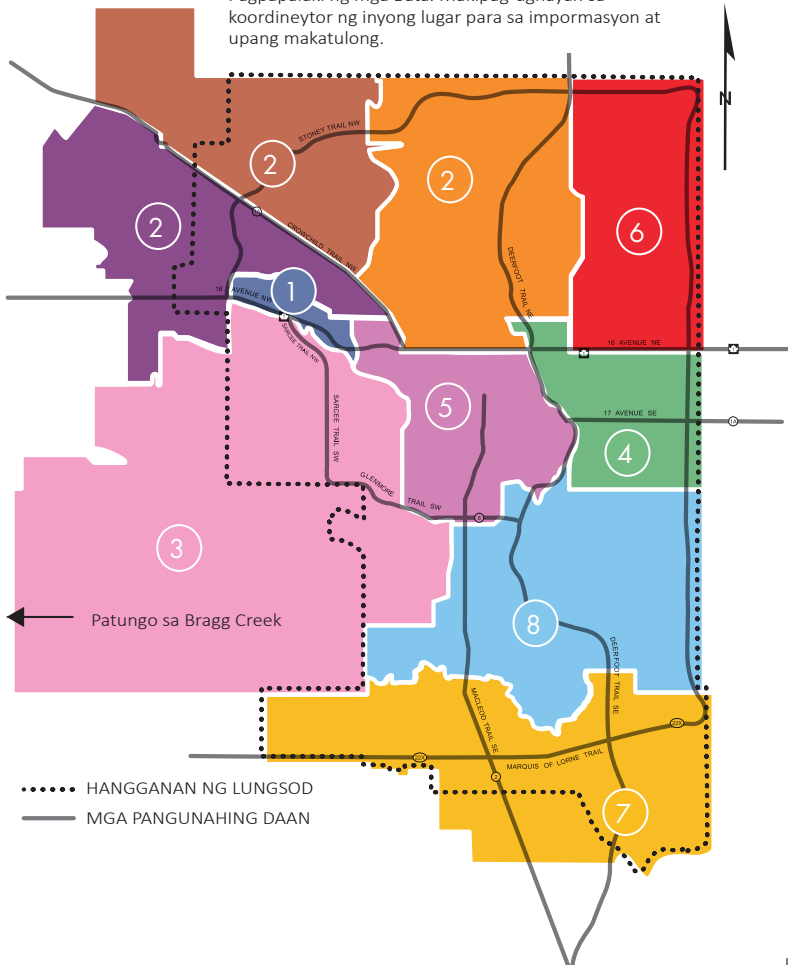
**activeforlife.com** Impormasyon para sa pagpapaunlad ng pisikal na kakayahan ng mga bata para sa mga magulang at guro.

## Bantayan ang mga sumusunod:

Makipag-ugnayan agad sa inyong doktor kapag:

- 1) Walang malalaking ngiti, pagtitig o paglalambing sa anim na buwan
- 2) Walang palitan ng pagsasalita
- 3) Pagbaba ng kakayahan sa pagsasalita at iba pang gawain.

Ang mga nagbibigay suporta para sa Maayos na Pagpapalaki ng mga Bata. Makipag-ugnayan sa koordineytor ng inyong lugar para sa impormasyon at upang makatulong.



# Mga Koalisyon sa Calgary

## 1 **Calgary Bowness Montgomery**

### **ECD Coalition**

Bowness, Greenwood/  
Greenbriar, Montgomery

2

## **Calgary Northwest,**

2

## **West and North Central**

2

### **ECD Coalition**

Banff Trail, Rosemont,  
Mount Pleasant, Winston  
Heights/Mountview,  
Charleswood, Brentwood,  
Charleswood, Highwood,  
Greenview, Thorncliffe,  
North Haven, Huntington  
Hills, Beddington Heights,  
Sandstone, Hidden Valley,  
Panorama Hills, Country Hills,  
Coventry Hills, Harvest Hills,  
Kincora, Evanston, Dalhousie,  
Edgemont, Ranchlands,  
Arbour Lake, Hawkwood,  
Citadel, Hamptons, Rocky  
Ridge, Royal Oak, Sherwood,  
Nolan Hill, Sage Hill, Tuscany,  
Scenic Acres, Valley Ridge,  
Crestmont, Silver Springs,  
Varsity

## 3 **Calgary Southwest**

### **ECD Coalition**

Cougar Ridge, West Springs,  
Springbank, Discovery Ridge,  
Aspen Woods, Coach Hill,  
Point McKay, Wildwood,  
Strathcona Park, Spruce  
Cliff, Shaganappi, Westgate,  
Glendale, Glenbrook, Killarney,  
Signal Hill, Glamorgan, Lincoln  
Park, Rutland Park, Lakeview,  
Eagle Ridge, Pump Hill,  
Braeside, Palliser, Bayview,  
Oakridge, Cedarbrae

## 4 **Calgary East ECD Coalition**

Crossroads (includes Belfast,  
Mayland Heights and Vista  
Heights), Marlborough,  
Marlborough Park, Albert  
Park/Radisson Park, Forest  
Heights, Forest Lawn,  
Penbrooke Meadows (includes  
Penbrooke Heritage Estates  
and Mountview), Applewood,  
Abbeydale (includes Chateau  
Estates), Southview, Dover, Erin  
Woods

**5** **Calgary Downtown  
ECD Coalition**

East of Crowchild  
South of 16th Ave,  
West of Deerfoot

**6** **Calgary North of  
McKnight ECD Coalition**

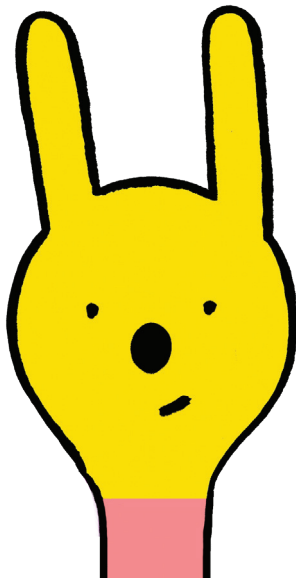
Sunridge, Rundle, Pineridge,  
Monterey Park, Temple,  
Whitehorn, Horizon,  
Falconridge, Castleridge,  
Coral Springs, Martindale,  
Taradale, Saddleridge,  
Cityscape, Skyview,  
Stonegate, Redstone

**7** **Calgary Deep South  
ECD Coalition**

Silverado, Evergreen,  
Bridlewood, Shawnessy,  
Somerset, Millrise, Midnapore,  
Sundance, Chaparral Lake,  
Chaparral Valley, Walden,  
Cranston, Auburn Bay,  
Mahogany, Copperfield,  
McKenzie Lake, McKenzie  
Towne, Legacy

**8** **Calgary South Central  
ECD Coalition**

Acadia, Canyon Meadows,  
Deer Run, Deer Ridge,  
Diamond Cove, Fairview,  
Kingsland, Foothills Industrial  
Park, Lake Bonavista, Ogden,  
Parkland, Maple Ridge,  
Queensland, Riverbend,  
Willow Park, Woodbine,  
Woodlands, Southwood,  
Quarry Park, East sheppard,  
Lynwood, Douglas Glen,  
Douglasdale, Bonavista Downs

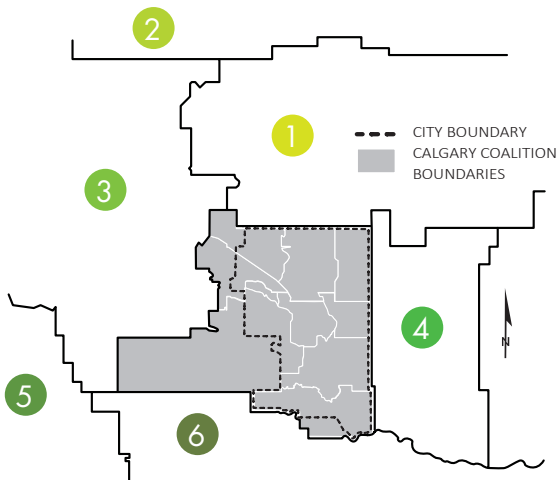


# Makipag-ugnayan

Para sa mga bagong impormasyon tungkol sa inyong lokal na koalisyon, bisitahin ang [www.ecdcoalitions.org](http://www.ecdcoalitions.org)

- 1 Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**  
calgarybowmont1@fcssaa.org
- 2 Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**  
calgarywest1@fcssaa.org
- 3 Calgary Southwest ECD Coalition**  
calgarysw1@fcssaa.org
- 4 Calgary East ECD Coalition**  
calgaryeast2@fcssaa.org
- 5 Calgary Downtown ECD Coalition**  
calgarydowntown1@fcssaa.org
- 6 Calgary North of McKnight ECD Coalition**  
calgarymcknight1@fcssaa.org
- 7 Calgary Deep South ECD Coalition**  
calgarydeepsouth1@fcssaa.org
- 8 Calgary South Central ECD Coalition**  
calgarysc1@fcssaa.org

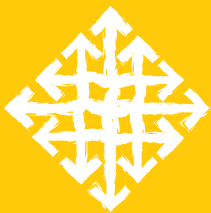
# Mga Lokal na Koalisyon



- 1 North Rocky View Pathways to Success ECD Coalition
- 2 Mt. View County ECD Coalition
- 3 Cochrane ECD Coalition
- 4 Formative 5 –Chestermere Southeast Rocky View ECD Coalition
- 5 Bow Valley ECD Coalition
- 6 Foothills Children's Wellness Network

“Kung may impluwensiya lang ako sa butihing engkantadang nagbibigay patnubay sa mga bata, nais kong hilingin sa kanya na ipagkaloob sa bawat bata sa daigdig ang mga matang bukas sa kamalayan na hindi matitinag kahit kailan.”

– *Rachel Carson*



# first 2000 days

Early Childhood Development Network

[ecdcoalitions.org](http://ecdcoalitions.org)

[2000days.ca](http://2000days.ca)



[@First2000days](https://twitter.com/First2000days)



[facebook.com/2000days](https://facebook.com/2000days)