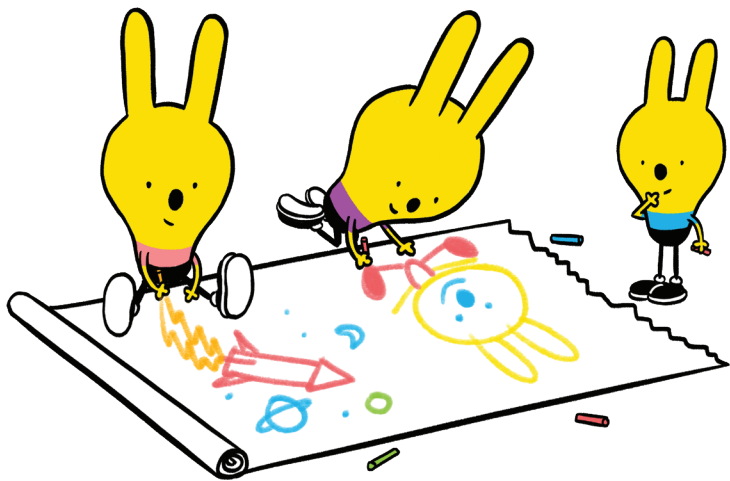


Hazırım!

Her çocuğun beş yasına kadar basarili ve saglikli
büyüdüđünden emin olalım.





Anaokulu için heyecanlıyım! İşte o zamana kadar ulaşmam gereken becerilerden bazıları.

- Biraz yardım alarak giyinmek.
- Banyoya tek başıma gitmek.
- Öğle yemeği kaplarını açmak.
- Yardım istemek.
- Arkadaşlarım ve seninle nöbetleşe yapmak.
- Rutini ve programı takip etmek.
- Yönergeleri dinlemek ve takip etmek.
- Temel güvenlik kurallarını anlamak.
- Yeni şeyler denemek konusunda iyi hissetmek.
- Grup etkinliklerine katılmak.
- Meraklı olmak.
- Koşmak, yakalamak, atmak, atlamak ve yuvarlamak.
- Yardımcı olmak.
- Hayal gücünden eşyaları çizmek, yapmak, oluşturmak ve inşa etmek.

Merhaba yetişkin. Beynime hoşgeldin.

Hayatımın ilk beş yılı gerçekten çok önemli. Bu beynimin çoğunun kablolandığı zaman. Bilim adamları, doğduğum günden itibaren milyonlarca nöronun milyarlarca bağlantı kurduğunu söylüyorlar. Her zaman öğreniyorum-günümün her anında. Etrafımdaki her şey bana öğretiyor, ama hepsinin en önemli öğretmeni sensin. SİZ tercümanım, rehberim, görevlim, güvenliğim ve çevremdeki dünyayı anlama köprüsüm.

Bu senin kılavuzun.

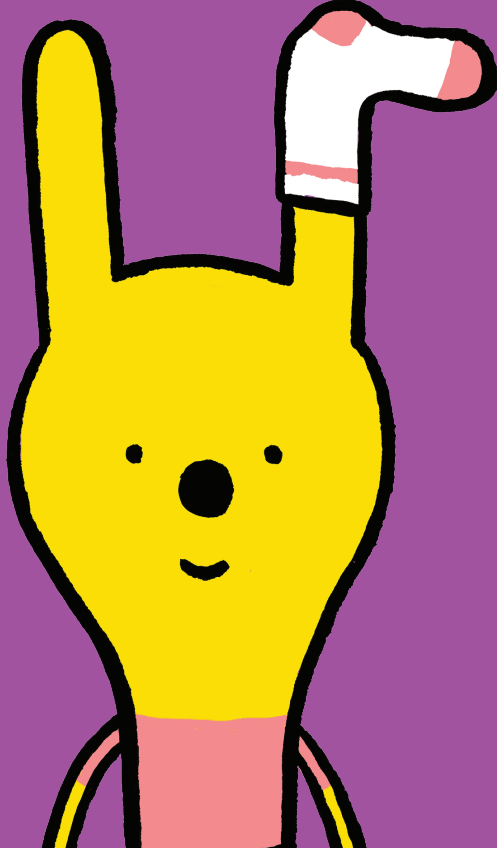
Sürekli öğreniyorum ama beş yaşına geldiğimde gerçekten iyi yapabilmem gereken bazı temel şeyler var. Bunlara dönüm noktası denir ve onlara fazla yardım almadan ulaşamıyorum.

YARDIMIN. Öyleyse, bu kitabı okumak için zaman ayırın ve önerilerimden bazılarını takip edin. Çoğu oyun gibi görüldüğünü ve bunun kaza olmadığını fark edeceksiniz. Öğrenme eğlenceli olmalı, değil mi?

Beş yaşına geldiğimde, sonraki sayfalarda her şeyi (ve muhtemelen daha fazlasını) yapabilmeliyim.

Fiziksel sağlık ve refah

DOING



Bunun anlamı ne?

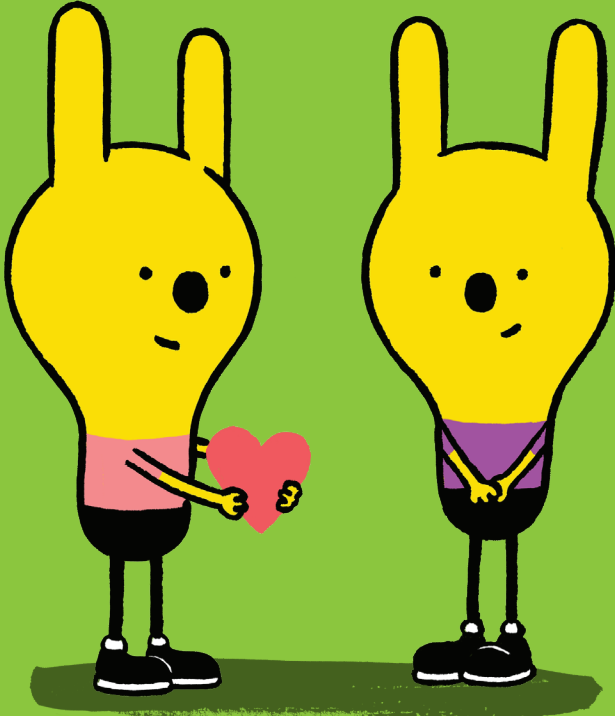
- Büyük şeylere tırmanıp ve küçük şeyleri tutabilirim.
- Tuvalete kendi başıma gidebilirim (çoğunlukla).
- Okula hazırım: giyimli, beslenmiş ve dinlenmiş.
- Okul günü devam edecek kadar enerjim var.

Senden neye ihtiyacım var?

- Pek çok okuma, kavrama, boncuklama, çizim ve kesme etkinlikleri ve oyunlar ile bana meydan okuyun.
- Bana çok çeşitli yiyecekler verin. Onlardan hoşlanmamdan önce, bazı yiyecekleri denemek 10 kez alabilir.
- Çok uyumama yardım et, bedenimi dinlemeyi ve yorgunken dinlenmeyi öğret.
- Her gün en az 2 saat egzersiz yaptığımdan emin olun-ideal olarak dış aktiviteler.
- Bana tabiatı göster- beni doğal alanlarda yürüyüşe çıkar. Dünya hakkındaki merakımı ve içindeki yerimi besliyor.

Sosyal yeterlilik

PLAYING



Bunun anlamı ne?

- Diğer çocuklarla oynayabilir ve onlarla iyi geçirim.
- Kuralları, talimatları ve her günlük işleri takip edebiliyorum.
- Hareketlerimin sorumluluğunu kabul ediyorum.
- Başkalarına saygı gösteririm.

Senden neye ihtiyacım var?

- Ben daha bebekken bolca ten tene iletişim sağlayın.
- Bana özgürce keşfedebileceğim güvenli bir ortam verin.
- Uyumak, yemek yemek ve oynamak için bana bir rutin oluşturun.
- Benimle farklı oyunlar oynayarak paylaşmayı ve problem çözmeyi öğretin.
- Beni veya başkalarını etkileyen kararlar gibi şeyler hakkında ne düşündüğümü sor. Gerçekten cevaplarımı dinle ve soru sor. Beni düşündür!
- Başkalarını nasıl kabul edeceğimi ve farklılıklarını nasıl kutlayacağımı göster. İyi bir rol model ol.

Duygusal olgunluk

FEELING



Bunun anlamı ne?

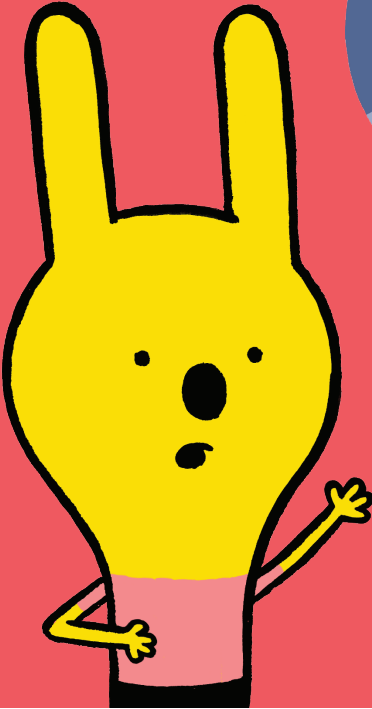
- Duygularla başa çıkabiliyorum (yaş seviyeme göre).
- Arada bir seni bırakacak kadar güçlüyüm.
- Bazı dürtü ve korkularımı kontrol edebilirim.
- Faaliyetlere odaklanabiliyorum.

Senden neye ihtiyacım var?

- Okuma, konuşma, şarkı söyleme ve oynama sırasında göz teması kurun.
- Bana hislerimi ifade etmem için doğru kelimeleri öğret.
- Çevremde ne varsa sanat yapmama izin ver.
- Davranışım için beklentileriniz konusunda tutarlı olun. Rutinler değişirse önceden bilgilendirmeniz lazım.
- Ben bir bireyim, bu yüzden bana saygılı davranın- adalet ve eşitlik hakkındaki düşüncelerimi modelleniyorsunuz.
- Denemeye ihtiyacım olan şeyleri kendim yapmama izin ver! Başarısız olmama izin ver!
- Benim için deli olan en az 5 kişinin olduğundan emin olun- çok fazla öğretmene ihtiyacım var.
- Tek başına hepsini yapmaya çalışmayın. Bazen çocuklar ve yetişkinler fazla yardıma ihtiyaç duyar, bu yüzden nerede bulacağını öğrenin.

Dil ve bilişsel gelişim

LEARNING



Bunun anlamı ne? Çoğunlukla, akademik beceriler.

- Hikaye okumakla, yazmakla ve anlatmakla ilgiliyim.
- Harfleri ve sayıları tanıyabilirim (yaş seviyeme uygun).
- Şekilleri, boyutları ve renkleri tanıyabilirim.
- Bir şeyleri kolayca hatırlıyorum (belki de sizden daha iyi!).

Senden neye ihtiyacım var?

- Her gün bildiğiniz dilde konuşun ve benimle okuyun. Kitaptaki ve etrafımdaki şeyleri işaretleyin ve adlandırın.
- Beni durdurmadan sessiz oyun saatleri sağlayın.
- Yaşım için bir sürü oyuncak al- bulmacalar, hayvanlar, istifleme oyuncakları, bloklar, kitaplar, bebekler ve arabalar.
- TV'ler ve diğer dijital cihazlarla ilgili fazla bilgi edinmeme izin vermeyin. Aşağıdaki "Ekran süresi " için bazı kurallar
 - 2 yaşından küçüksem ekran süresi yok
 - 2-4 yaşımıdaysa günde 1 saatten az
 - Daha büyük olursam günde 2 saatten az

İletişim becerileri ve genel bilgi

EXPRESSING



Bunun anlamı ne?

- Sızlanmadan ve telaşlanmadan ihtiyacım olan şeyi söyleyebilirim.
- Size gerçek veya yaratıcı hikayeler anlatabilirim.
- Bir yabancıнын beni anlaması için yeterince net kelimeler söyleyebilirim.
- Dünyam hakkında iyi bir yaş seviyesi anlayışım var.
- Hayali dünyalarda ve hikayelerde oynayabilirim.

Senden neye ihtiyacım var?

- Ben bebekken ağlamama cevap verin (iletişim kurmayı bildiğim tek yol bu!)
- Neler olup bittiği ile ilgili bilgi edin- sıkıcı şeyler olsa bile, ne yaptığınız hakkında konuşalım.
- Bebekken gevezelik edersem, herhangi bir dilde cevap verin. Bana nasıl ileri geri iletişim kurduğumuzu gösterin.
- Konuşmaya çalışıyorsam bana ovguler yağdırin.
- Beni düşündüren sorular sor (kim? Ne? v.b.).
- Benimle bir şeyler öğrenmek. Bazen sana öğretebilirim.

Bu büyük bir iş, ama bence hazırsın!

Tamam, işte meşgul olmamız gereken bazı önemli şeyler:

- Yıllık sağlık kontrollerini doktorunuzla yaptırmak.
- Diş hekimin tavsiyelerine dayanarak periyodik muayenelerle beni bir yaşına kadar diş hekimine götürmek.
- Tüm aşılarımı güncel tutmak.
- Gözlerimi kontrol ettirmek:
 - 6–12 ay (ilk doğum gününden önce)
 - 3 yaşındayken başka bir çek
 - 5 yaşında okul başlamadan önce
- Bebekken kulaklarımı kontrol ettirmek.
- Çocuğunuza yaşamın ilk 2000 günü (ve ötesinde!) *her gün* okuyun.
- Tam anlamıyla HER ŞEY için hamilelikten itibaren bilmeniz gereken her şey için healthyparentshealthychildren.ca gidin. *(çok ezici görünebilir ancak şu anda bulunduğunuz sahneye odaklanın)*

Yararlı Bağlantılar:

Bu bağlantıları kullanarak meşgul ve aktif kalın:

calgary.ca (eğlence tıklayın) Yüzme ve spor dersleri için.

calgarylibrary.ca Ücretsiz kitaplar ve keşfedilecek çevrimiçi kaynaklar.

littlefreelibrary.org/ourmap Size en yakın ücretsiz kitapları nereden elde edilmek.

calgaryreads.com Çocukluk okuyazarlığı hakkında her şeyi öğrenmek.

calgaryschild.com Aktiviteler ve bilgi için harika bir kaynak.

calgaryplaygroundreview.com Calgary oyun alanlarına genel bakış.

albertafamilywellness.org Beyin bilimindeki en son haberlere bakmak.

parentsmatter.ca Ebeveynler için farklı dillerde kaynaklar.

reachinginreachingout.com/resources-parents.htm Yetişkinlerde ve çocuklarda çabuk iyileşme gücünü desteklemek.

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

Dil bakımından zengin ortamlar için ebeveyn rehberi

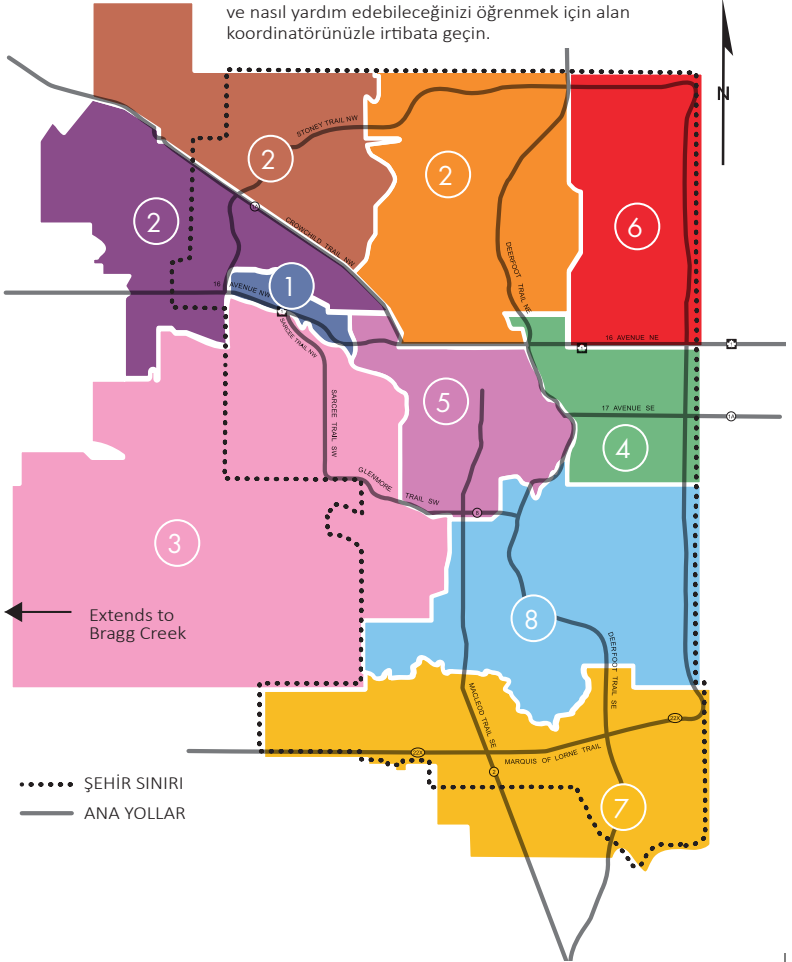
activeforlife.com Ebeveynler ve eğitimciler için, çocuklarda fiziksel okuyazarlığın gelişimini destekleyen kaynaklar.

Ne için izlenmeli:

Bu işaretlerden herhangi birini görürseniz derhal doktorunuzla konuşun:

- 1) altı ay geldikde büyük gülümsemeler, göz teması veya sıcak bir bağlılık olmazsa
- 2) ileri- geri konuşmalar
- 3) konuşma ve / veya becerilerin gerilemesi.

Erken Çocukluk Döneminin Geliştirilmesi iyiliği için bu koalisyonlar hizmetinize hazır. Daha fazla bilgi edinmek ve nasıl yardım edebileceğinizi öğrenmek için alan koordinatörünüzle irtibata geçin.



Calgary Koalisyonlari

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**

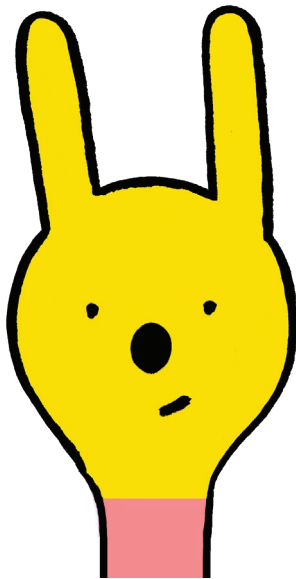
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

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

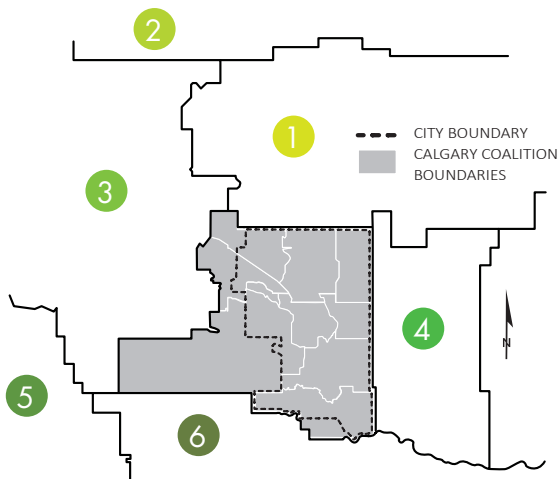


İletişim bilgileri

Yerel koalisyonunuzla ilgili en güncel bilgiler için lütfen www.ecdcoalitions.org web sitesini ziyaret edin.

- 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

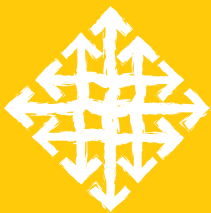
Yerli Bölge Koalisyonları



- 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

“Tüm çocuklara başkanlık etmesi gereken iyi periyi etkilemiş olsaydım, dünyadaki her çocuğa hediyesinin yaşam boyu sürece kadar yıkılmaz bir mucize hissi vermesini istemeliydim.”

– Rachel Carson



first 2000 days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca



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



facebook.com/2000days