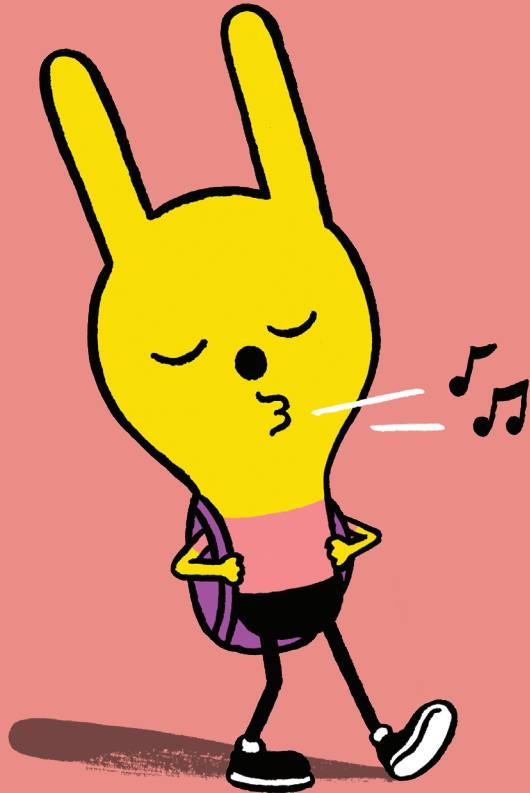
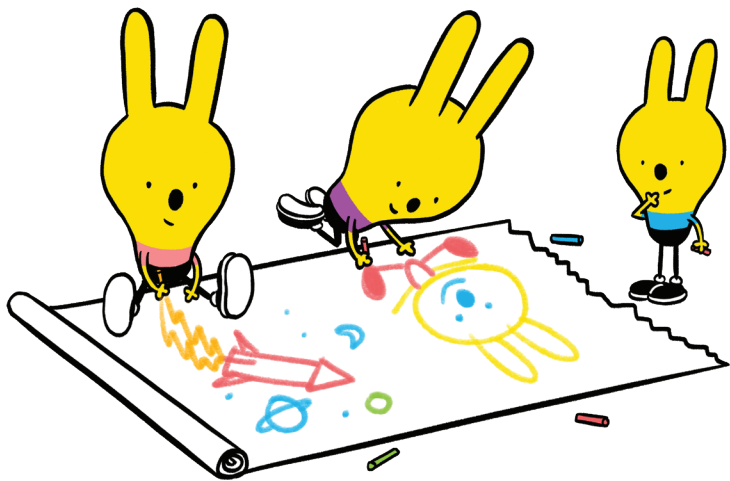


# Masdan! Ako'y 3!

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





Nasasabik na ako para sa kindergarten! Maaaring ilang taon pa ang layo nito, ngunit ito ang ilang mga kakayahang kailangan kong matutunan bago dumating ang 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.
- Sumunod sa mga rutin at regular na gawain.
- Makinig at sumunod sa mga panuto.
- Maintindihan 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.

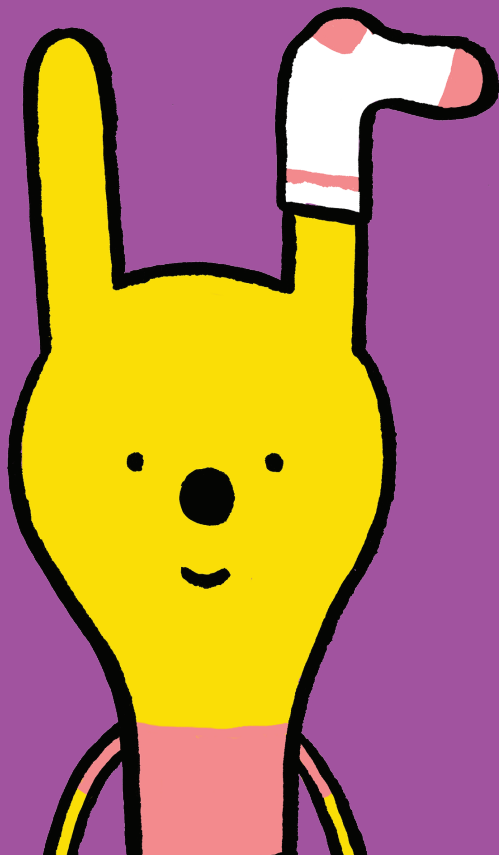
# Ito ang inyong gabay.

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

Pisikal na kalusugan at kapakanan

# DOING



Ako'y 3 at kaya ko nang:

- Tumakbo, gumulong, umakyat at sumakay ng trisiklo.
- Maglakad pasulong, paurong at patagilid.
- Abutin ang aking paa na hindi bumabaluktot ang aking tuhod.
- Humawak at gumupit gamit ang gunting, isang gupit lang.
- Magtali ng sintas.

Simulan natin na:

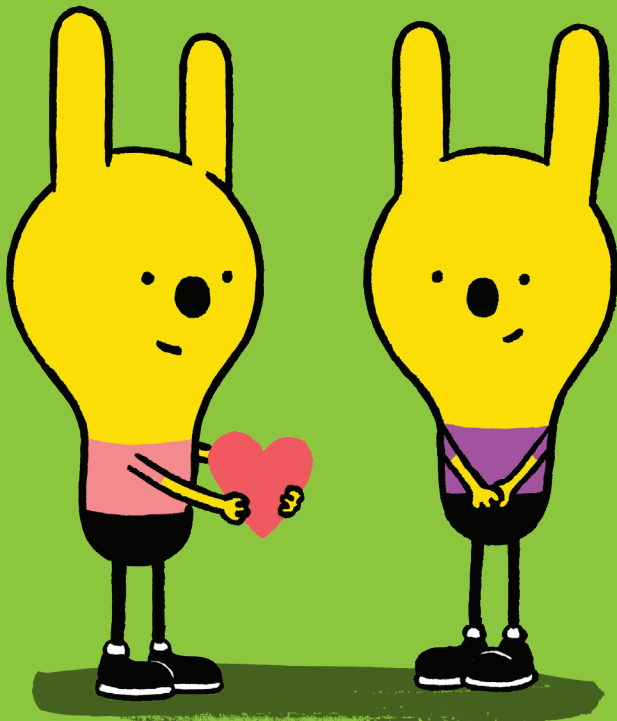
- Sumalo at maghagis ng mga bola.
- Gayahin ang pustura ng katawan. Gawin nating laro ito!
- Gumawa ng mga gawaing may kinalaman sa balanse. Bigyan ninyo pa ko ng mas maraming laro!
- Gumupit ng mga hugis at gayahin ang mga guhit ng mga simpleng hugis at tao. Laro rin ba ito?

Sumunod sa akin!

- Hayaan akong magbasa, dumampot, maglaro ng butil, pagguhit at paggunting na kahihiligan ko!
- Ipakita mo sa akin ang kapaligiran. Dalhin mo ako sa ligtas na mga lugar na maaari kong tuklasin.
- Siguraduhin na mayroon akong 2 oras na ehersisyo araw-araw! Hayaan akong makaalpas!

Kakayahang makipagkaibigan

# PLAYING





Ako ay ako! Kaya kong gawin ito ng mag-isa!

- Maglaro ng mag-isa at kasama ang iba.
- Ipinapahiwatag ko ang mga gusto ko at di ko gusto.
- Naiitindihan ko ang nararamdaman ng ibang tao.
- Unti-unti ko nang nauunawaan ang halaga ng pagbabahagi.
- Simple lang ang aking mga kakayahan – tulad ng paghawak ng kamay.

Simulan natin na:

- Makahanap ng salita para sa aking nararamdaman.
- Maging matulungin.
- Makipaglaro sa mga kaibigan.
- Matuto ng kagandahang asal.

Ikaw ang aking matalik na kaibigan!

- Maglaro tayo ng may simpleng mga patakaran lamang. Sanayin akong makaramdam ng pagkatalo at pagkalungkot.
- Tanungin ninyo ako tungkol sa kung ano ang nasa isipan ko. Hayaan ninyo akong gumawa ng sarili kong desisyon.
- Ipakita ninyo sa akin kung paano magmalasakit sa iba. Alam ko na tayo ay maraming pagkakaiba sa isa't isa.
- Bigyang pangalan ang mga nararamdaman ko. Kahit na yung mga pangit!
- Hayaan akong makaramdam ng kalungkutan, kabiguan at kayamutan. Ang pag-iyak ay makabubuti sa akin.

Emosyonal na maturidad

# FEELING



## Ako'y 3 taong gulang lamang!

- Paisa-isa lamang ang emosyong nararamdaman ko.
- Ang aking mga emosyon ay nagpapahiwatig na aking pangangailangan.
- Ang aking imahinasyon ay parang totoo para sa akin.
- Panatag ako sa labas ng ating bahay basta nandito ka sa aking tabi.

## Magtulungan tayo na:

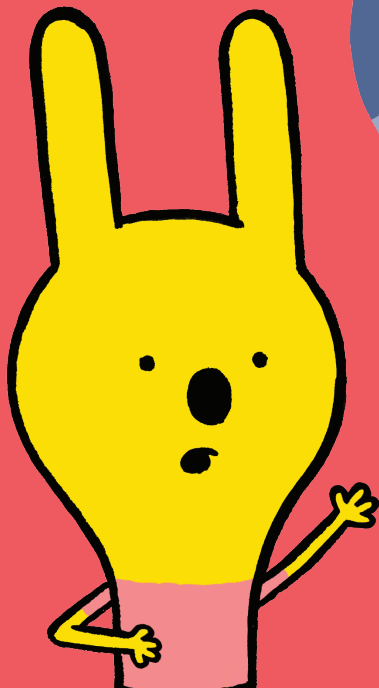
- Maintindihan ko na ang aking mga nararamdaman ay totoo.
- Matuto akong gumamit ng mga salita para sa aking mga nararamdaman.

## Maging patnubay ko!

- Tingnan ako sa mata at bigyan ako ng ngiti.
- Kailangan ko ng kahit 5 taong pagkakaabalahan ako!
- Hikayatin akong gumamit ng mga salita para sa aking mga nararamdaman. Hayaan akong gamitin ang aking imahinasyon para sabihin ang aking nararamdaman.
- Ipaalam sa akin kung magbabago tayo ng aking rutin.
- Hayaan akong gawin ang mga bagay ng mag-isa. Kailangan kong subukan... at mabigo rin minsan!

Pagpapaunlad ng wika at pag-uunawa

# LEARNING



Ako'y 3! Gumagamit ako ng mga pangugusap at mahilig magtanong! Palaging nagtatanong!

- Nawiwili ako sa mga kwento mo at sa pagsabi ng aking mga kwento.
- Natutukoy ko ang iba't ibang hugis, kulay at sukat.
- Naaalala ko agad ang mga bagay na kinahuhumalingan ko. Tara at ipapakita ko!

Simulan nating:

- Maintindihan ang mga panuto sa mga laro.
- Bumigkas at kumanta ng mga tula, awit at kanta.
- Sumunod sa mga simpleng panuto na may 3 hakbang lamang.
- Matutunan kung ano ang una at huli; wala at puno; harap at likod; kahapon, ngayon at bukas.

Paano natin ito gagawin?

- Hayaan akong pumili ng libro na gusto kong basahin.
- Ikuwento mo sa akin ang aking buhay.
- Hingiin ang aking pananaw. Makinig ng mabuti.
- Gawan ako ng libro na tungkol sa akin. Ilagay ang mga bagay na gusto at hindi ko gusto.

Pakikipag-usap at pangkalahatang kaalaman

# EXPRESSING



Ako ay 3.

- Kaya kong sabihin kung ano'ng kailangan ko sa pamamagitan ng mga salita.
- Kaya kong magsalita nang malinaw para maintindihan ako ng ibang tao. Ngunit nahihirapan pa rin ako sa ilan: 'r', 'ch', 'sh', 'th' at 's'.
- Kaya kong bumuo ng sarili kong mundo kasama ang aking mga kaibigan. Maaaring hindi tayo makapaglarong dalawa.

Simulan natin na:

- Bigyan ako ng oras para makipaglaro sa ibang bata.
- Matukoy ang mga nararamdaman ng aking mga kaibigan, kapamilya at alagang hayop .
- Magsabi ng "helo" at "paalam".
- Magsanay sa kagandang asal.

Pakiusap:

- Ilarawan sa akin kung ano ang nangyayari sa paligid ko— sabihin sa akin kung ano'ng ginagawa mo. Kahit na sa tingin mo ay nakakainip ito.
- Bigyan mo ako ng mga pagpipilian.
- Bigyan mo ako ng mga katanungang mapapaisip ako.
- Sabay tayong matuto. May matututunan ka rin sa akin.

# 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.

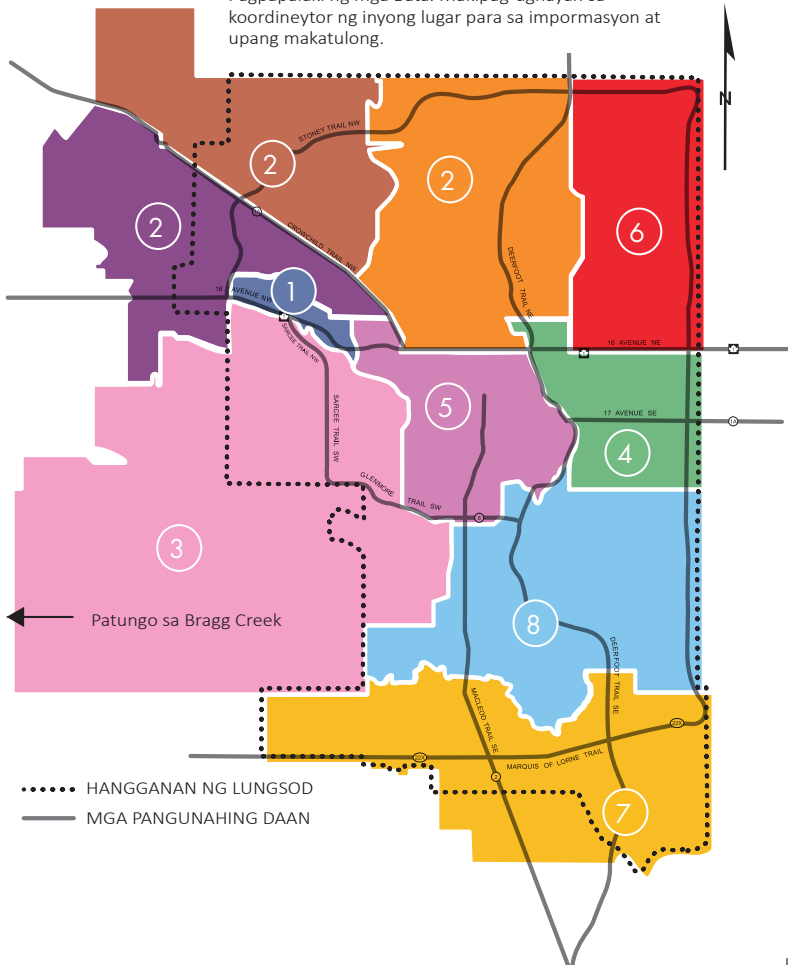
**activeforlife.com** Impormasyon para sa pagpapaunlad ng pisikal na kakayahan ng mga bata para sa mga magulang at guro.

## 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**

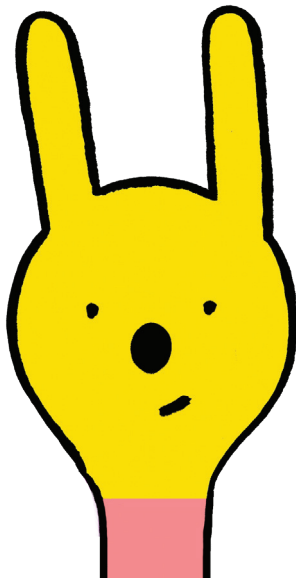
Sunridge, Rundle, Pineridge,  
Monterey Park, Temple,  
Whitehorn, Horizon,  
Falconridge, Castleridge,  
Coral Springs, Martindale,  
Taradale, Saddleridge,  
Cityscape, Skyview,  
Stonegate, Redstone

**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

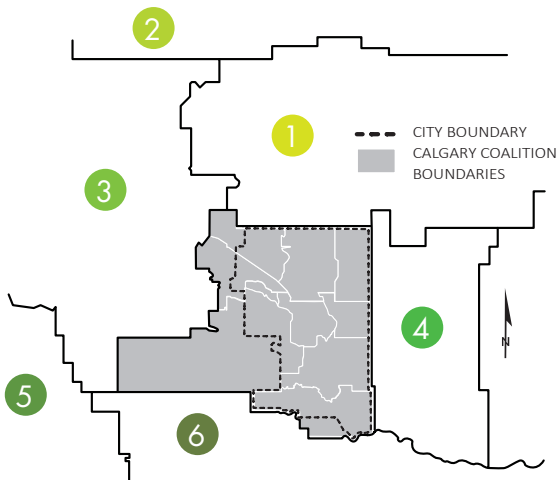


# Makipag-ugnayan

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

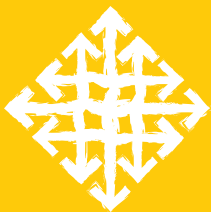
# Mga Lokal na Koalisyon



- 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)