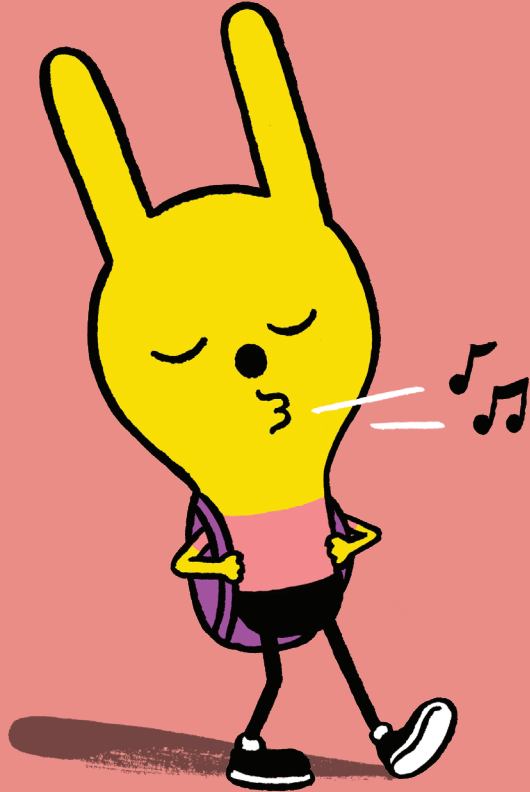
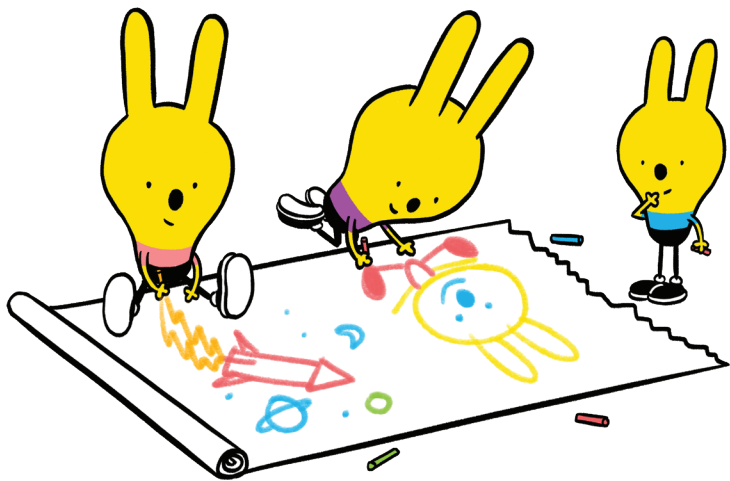


**Bana bak! Ben 3 yaşımdayım.**

Her çocuğun beş yaşına kadar başarılı ve sağlıklı büyümesinden emin olalım.





Anaokulu hala birkaç yıl uzakta,  
bu yüzden başladığım zamandan  
itibaren bu beceriler geliřtirmek için  
çok zamanımız olacak:

- Biraz yardım alarak giyinmek.
- Banyoya tek başıma gitmek.
- Öğle yemeği kaplarını açmak.
- Yardım istemek.
- Arkadařlarım ve seninle nöbetleře 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 gücümü kullanarak ogeler yapmak, resim çizmek, boya yapmak.

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

Üç yaşındayken, sonraki sayfalarda her şeyi (ve galiba daha fazlasını) yapabilmeliyim.

Fiziksel sağlık ve refah

**DOING**



3 yaşımdayım ve şimdi yapabildiklerim:

- Koşmak, yuvarlanmak, tırmanmak ve üç tekerlekli bisiklete binmek.
- İleri, geri, yanlara doğru yürümek.
- Dizlerini bükmeden ayak parmaklarıma dokunmak.
- Tutmak ve makasla koparmak için, sadece bir tek koparma.
- ayakkabı bağı kullanarak, iplik geçirmek

Hadi başlayalım:

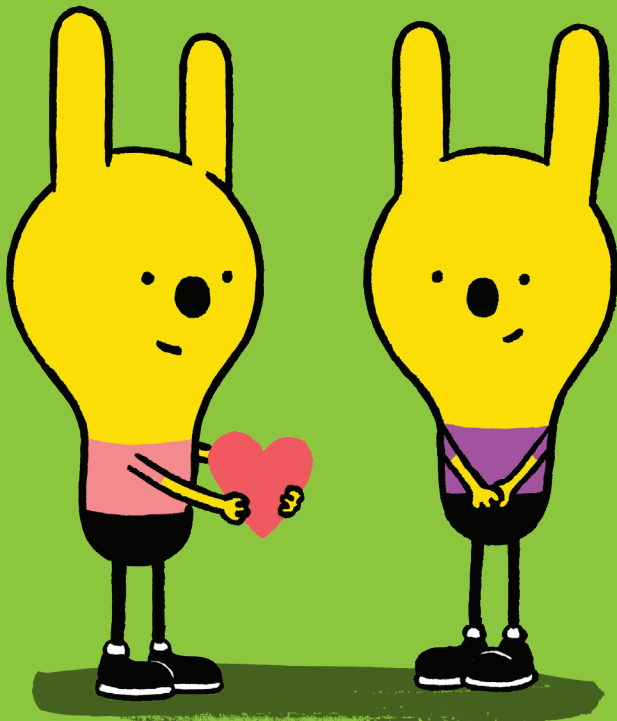
- Topları yakalamak ve fırlatmak.
- Vücut duruşunu taklit etmek. Hadi bir oyun yapalım!
- Dengeleme faaliyetleri. Daha fazla oyun lütfen!
- Şekillerin kesilmesini, basit şekillerin ve insan çizimlerini taklit etmek. Buda bir oyun ola bilir mı?

Beni takip edin!

- Beni ilgilendiren okuma, kavrama, boncuklama, çizim ve kesme etkinliklerini keşfetmeme izin vermek!
- Bana tabiatı göstermek. Bana keşfedilecek güvenli yerler vermek.
- Her gün en az 2 saat egzersiz yaptığımdan emin olun! Bırak vahşi gideyim! Bırak beni biraz cilginca davranayım

Sosyal yeterlilik

# PLAYING





Ben benim! Ben bunu kendim yapabilirim!

- Yalnız oynarım ve başkalarının yanında oynarım.
- Hoşlandığım ve hoşlanmadığım şeyleri ifade ediyorum.
- Diğer insanların hislerini anlıyorum.
- Paylaşmak ne demek anlamaya başladım.
- El ele tutuşmak gibi basit becerilerim var.

Hadi başlayalım:

- Duygularım için kelimeler bulmak.
- Yardımcı olmak.
- Arkadaşlarla oynamak.
- Görgü kurallarını kullanma.

Sen benim en iyi arkadaşısın!

- Öyleyse basit kurallarla oyun oynayalım. Kaybetme ve bu konuda üzgün olma pratiği yapalım.
- Bana ne düşündüğümü sor. Seçimler yapmama izin ver.
- Bana başkalarına nasıl önemsemeyimi göster. Şimdiden hepimizin farklı olduğunu farkettim.
- Duygularımı benim için adlandır. Olumsuz olanlar bile!
- Beni üzgün, hayal kırıklığına uğramış, sinirli hissetmeme izin verin. Gözyaşlarım büyümeme yardım ediyor.

Duygusal olgunluk

# FEELING



Ben sadece 3 yaşımdayım!

- Aynı anda sadece bir duygu hissediyorum.
- Duygularım ihtiyaçlarımın bir ifadesidir.
- Hayali şeyler gerçek hissediyorum.
- Evden uzakta seninle olduğumda rahatım

Üzerinde çalışalım:

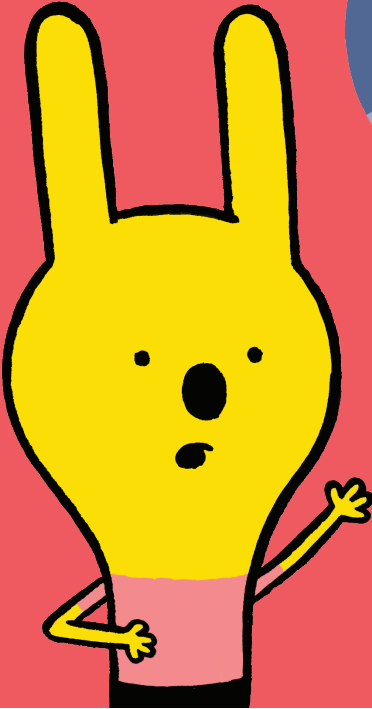
- Kendi hislerimin gerçek hisler olduğunu öğrenmek.
- Duygularımı ifade etmek için kelimeler kullanmak.

Yardım edebilirsin!

- Göz teması kurun ve bana gülümseyin.
- Benim için deli olan en az 5 kişiye ihtiyacım var!
- Duyguların sözlerini kullanmam için beni cesaretlendir.  
Size nasıl hissettiğimi söylemek için hayal gücümü kullanmama izin verin.
- Günlük işlerim değiştiğinde/ değişiyorsa bana haber ver
- Bir şeyleri kendim yapmama izin ver. Denemeye ve bazen başarısız olmak ihtiyacım var !

Dil ve bilişsel gelişim

# LEARNING



3 yaşımdayım! Cümlelerle konuşurum ve sorular sorarım. Bir sürü soru!

- Senin hikayelerinle ilgileniyorum ve kendi hikayelerimi anlatıyorum.
- Şekilleri, renkleri ve boyutları tanıyabilirim.
- Beni ilgilendiren şeyleri kolayca hatırlıyorum. Sana göstereyim!

Hadi başlayalım:

- Oyunlarda kuralları anlamak.
- Sarki ve ritimleri tekrar etme. Kendi sarkılarımı söyleme
- 3 adımlı basit talimatları takip etmek.
- İlk / son, boş /dolu; önünde /arkasında; dün, bugün ve yarın gibi kavramları bilme

Bunu nasıl yaparız?

- Okuduğumuz kitabı seçmeme izin ver.
- Bana hayatım hakkında bir hikaye anlat.
- Benim bakış açımı sormak. Dikkatli dinle.
- Benim hakkımda bir kitap yap. Beğendiklerimi ve beğenmediklerimi dahil et.

İletişim becerileri ve genel bilgi

# EXPRESSING



## 3 yaşındayım!

- Sana kelimelerle neye ihtiyacım olduğunu söyleyebilirim.
- Bir yabancıнын beni anlaması için yeterince net kelimeler söyleyebilirim. 'r', 'ch', 'sh', 'th' ve 's' gibi bazı sesler hala zor olmasına rağmen.
- Başkalarının yanında hayali dünyalarda oynayabilirim. Birlikte oynayamayabiliriz.

## Hadi başlayalım:

- Diğer çocuklarla oynamak için zaman bulmak.
- Arkadaş, aile ve evcil hayvan duygularını anlamak.
- "Merhaba" ve "hoşçakal" demek
- Görgü kurallarımızı uygulamak.

## Lütfen:

- Bana neler olduğunu söyle- benimle ne yaptığını konuş. Sıkıcı şeyler olduğunu düşünseniz bile.
- Bana seçimler ver.
- Bana düşündüren sorular sor.
- 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](http://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

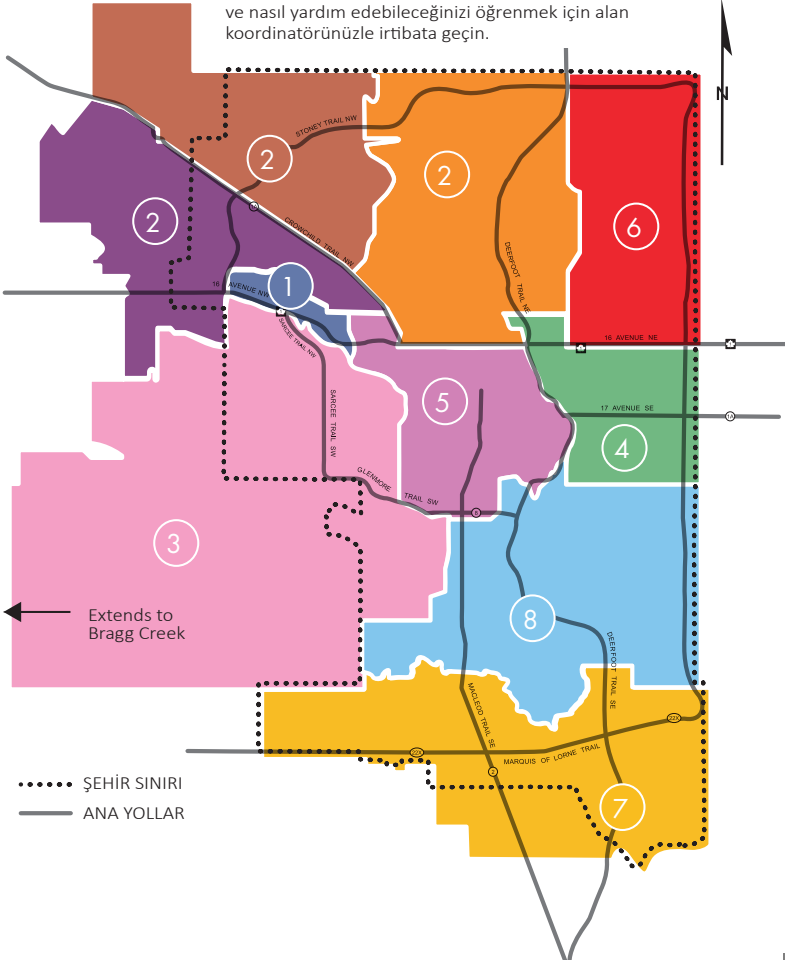
**activeforlife.com** Ebeveynler ve eğitimciler için, çocuklarda fiziksel okuyazarlığın gelişimini destekleyen kaynaklar.

## 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**

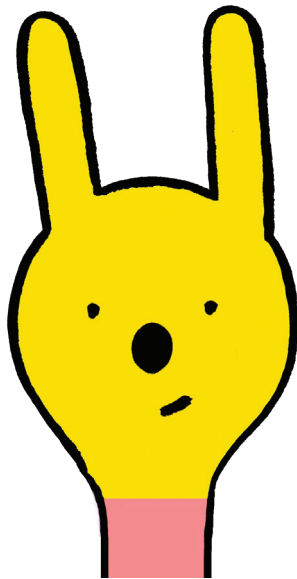
Sunridge, Rundle, Pineridge,  
Monterey Park, Temple,  
Whitehorn, Horizon,  
Falconridge, Castleridge,  
Coral Springs, Martindale,  
Taradale, Saddleridge,  
Cityscape, Skyview,  
Stonegate, Redstone

**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

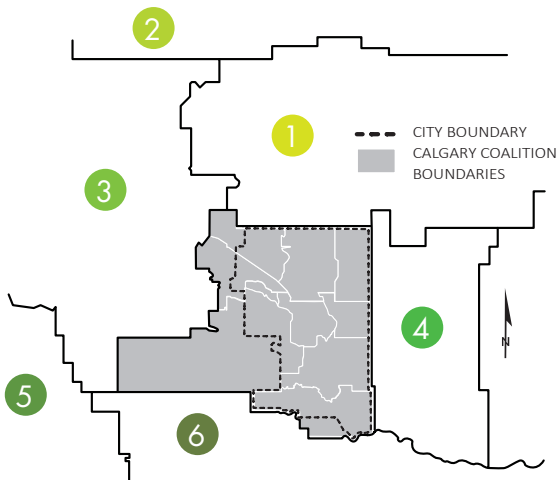


# İletişim bilgileri

Yerel koalisyonunuzla ilgili en güncel bilgiler için lütfen [www.ecdcoalitions.org](http://www.ecdcoalitions.org) web sitesini ziyaret edin.

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

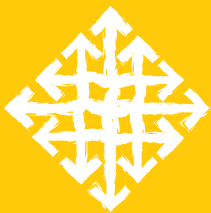
# Yerli Bölge Koalisyonları



- 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](http://ecdcoalitions.org)

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



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



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