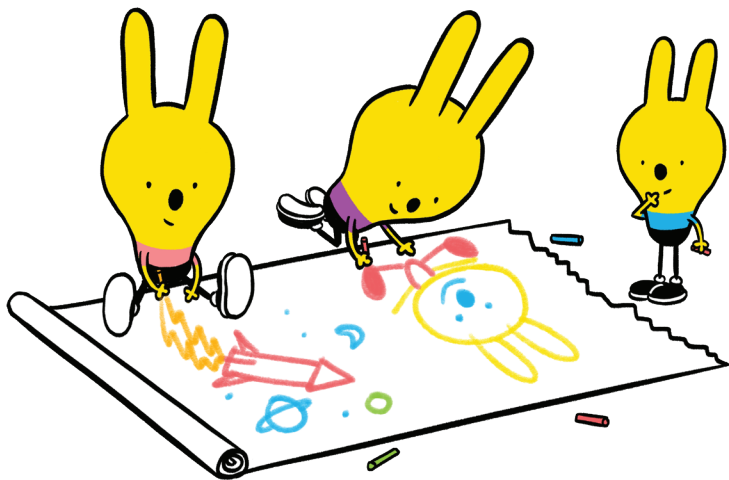


Bana bak! Ben 18 ayligim

Her çocuęun beş yasina kadar saglili ve
basarili büyüdüęünden emin olalım





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

- ☐ 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 göründüğünü ve bunun kaza olmadığını fark edeceksiniz. Öğrenmek eğlenceli olmalı oyle değil mi?

18 aylıkken, sonraki sayfalarda her şeyi (ve galiba daha fazlasını) yapabilmeliyim.

Fiziksel sağlık ve refah

DOING



18 aylıkken ve şimdi yapabildiklerim:

- ☐ Desteksiz yürümek.
- ☐ Nesneleri taşımak ve aynı anda yürümek.
- ☐ Pastel boya ile kağıda işaret etmek.
- ☐ Üst üste üç blok yığmak.

Hadi başlayalım:

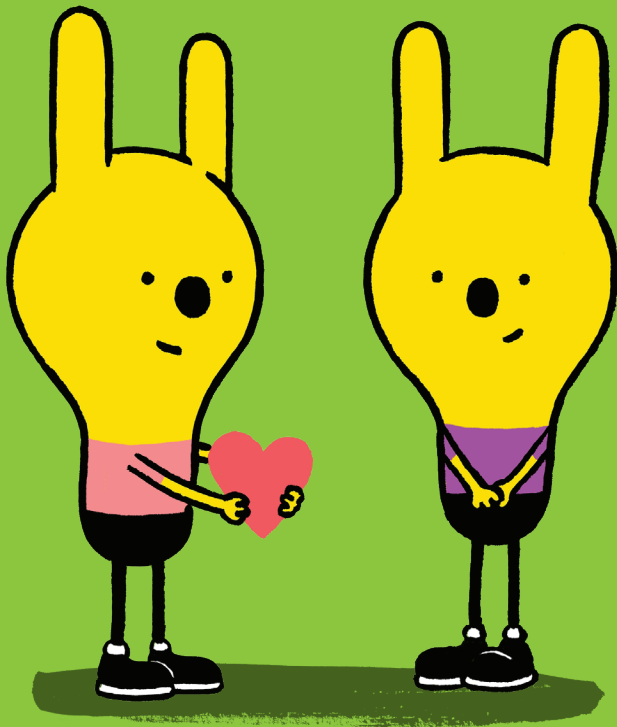
- ☐ Altkata yardımı ile yürümek.
- ☐ Senin gibi bardakdan içmek ve kaşıkla yemek.
- ☐ Kitabın sayfalarını çevirmek.

Beni takip edin!

- ☐ Beni her gün dışarı çıkarmak; baloncuklar, oyuncak bloklar ve toplar sağlamak.
- ☐ Tehlikesiz elle yenen yemekler vermek.
- ☐ Büyük kağıt parçalarını bir masaya bantlak ve bana kullanmak için toksik olmayan boya kalemleri vermek.
- ☐ Belirsiz, zorlayıcı, esnek ve eğlenceli bir oyuna katılmama izin vermek.
- ☐ Cesitli yiyeceklerden (cherios gibi) atistirmalıklar hazırlamak.

Sosyal yeterlilik

PLAYING



Ben bunları severim:

- ☐ Birlikte ve başkalarıyla birlikte oynamak.
- ☐ Artan bağımsızlığı göstermek.
- ☐ Basit talimatları izlemek.
- ☐ Çevremi keşfetmek.
- ☐ Ayrıldığınızda geri döneceğinizi anlamak.

Hadi başlayalım:

- ☐ Duyguların belirlenmesi- negatif olanların bile.
- ☐ Seni kopyalamak için fırsatların sağlanması (yani süpürme, saç fırçalama).
- ☐ Sevdiklerinizle başarıları paylaşmak.

Beni takip edin- sen benim en iyi arkadaşım!

- ☐ Yakın olmak keşfetmeme izin vermek.
- ☐ Dolgu oyuncak hayvanlar ve bebeklerle oynamama izin vermek.
- ☐ Gün boyunca günlük işleri ayarlamak.

Duygusal olgunluk

FEELING



Ben sadece 18 aylığım!

- ☐ Temel davranış sergiliyorum ve işleri tek. başıma yapmayı seviyorum.
- ☐ Bana seçenekler verilebilir.
- ☐ Hareketler, kelimeler, gözyaşı ve yüz ifadeleriyle nasıl hissettiğimi size bildiririm.

Üzerinde çalışalım:

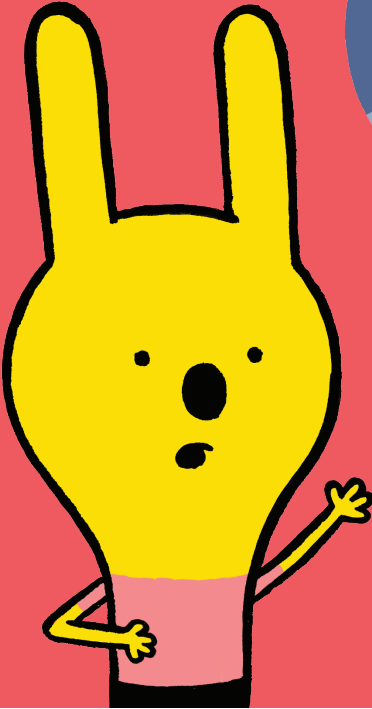
- ☐ Duygularımı etiketlemek.
- ☐ Senin ile yeni yerler keşfetmek.
- ☐ Yeni şeyler kendi başıma denemek (lütfen bana karşı sabırlı olun).

Yardım edebilirsin!

- ☐ Birlikte hikayeler okudukça sarılıp yatmak.
- ☐ Düzenli yatmadan önce günlük işleri ayarlamak — hatırlıyorum ki hala 11-14 saat uyumam gerekiyor!
- ☐ Seviyeme in; gülümse, gül ve benimle oyna.
- ☐ Günlük işlerim değiştiğinde/ değişiyorsa bana haber ver.
- ☐ Sakin ol.

Dil ve bilişsel gelişim

LEARNING



18 aylığıma geldiğimden itibaren yapabildiklerim:

- ☐ 250 kelimeye kadar anlamak.
- ☐ Basit ifadeler kullanmak.
- ☐ Basit (bir adım) sözlü talimatları izlemek.
- ☐ Konuşmada duyulan kelimeleri tekrar etmek.

Hadi başlayalım:

- ☐ İşaretlediğim nesneleri etiketleme.
- ☐ Bana sorular sorabiliyorum cevaplayabilirim.
- ☐ Duygularımı etiketlememe yardım et.
- ☐ Gelip giderken selam ve hoşçakal demek.

Bunu nasıl yaparız?

- ☐ Günlük işleri sırasında benimle konuş.
- ☐ Okuduğumuz kitapları seçmeme izin ver.
- ☐ Konuş, oku ve bana şarkı söyle.
- ☐ Keşfedeceğim basit 3-4 parça topuzu bulmaca, iç içe geçmiş oyuncakları ve büyük topları sağlamak.
- ☐ Sembolik oyun oynamak.
- ☐ Lütfen hiçbir ekran saati (TV, iPad, telefon, bilgisayar).

İletişim becerileri ve genel bilgi

EXPRESSING



18 aylığım ve yapabilirim:

- ☐ 8 veya daha fazla kelime söylemek.
- ☐ Kelimeleri p, m, n, h, w & b sesleri ile kullanın.
- ☐ Şekilleri ve renkleri sıralamaya başlamak.
- ☐ Başkalarıyla etkileşime girerken kelimeleri kullanmaya başlamak.

Hadi başlayalım:

- ☐ Bana deneyimlerim ve hislerim hakkında konuşma fırsatı vermek.
- ☐ Topluluğumuzdan dışarıdaki diğerlerinin yanında oynamak.

Lütfen:

- ☐ Vücudun kısmı işaretleyin ve etiketleyin.
- ☐ Bana ne yaptığınız hakkında konuşmak.
- ☐ 'Old MacDonald' ' gibi şarkılar söylemek.
- ☐ Yeni kelimeler kullanarak daha uzun cümleler kurmaya çalıştığımda beni övmek.
- ☐ Ne yapmamı istediğini söylemek.

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

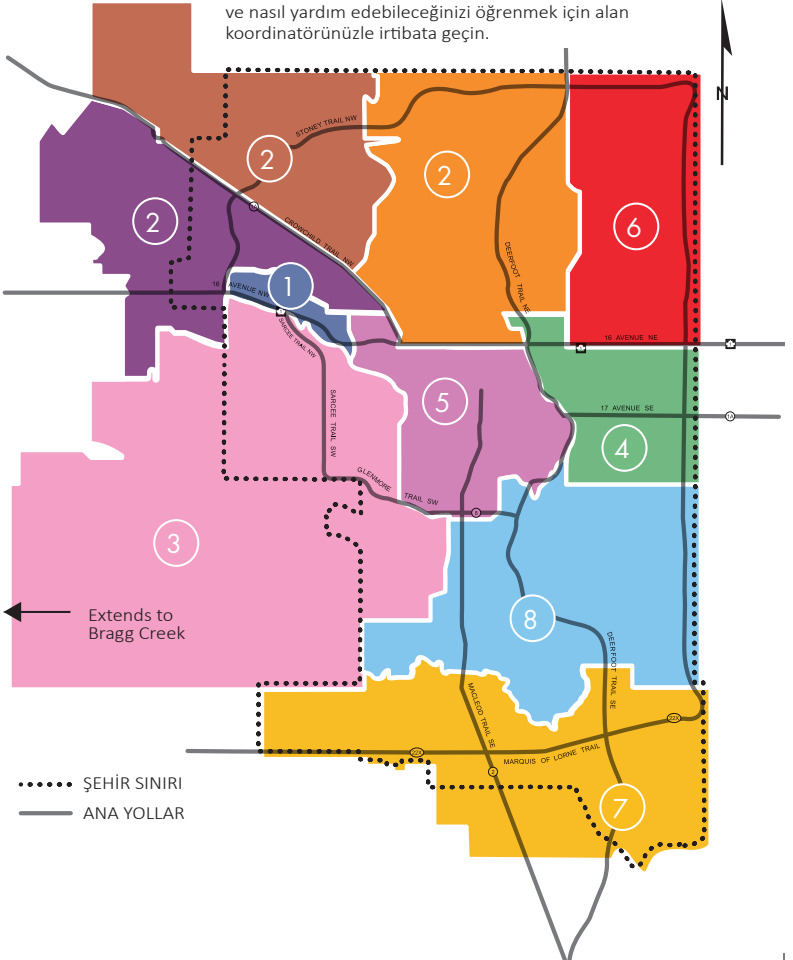
activeforlife.com Ebeveynler ve eğitimciler için, çocuklarda fiziksel okuryazarlığın gelişimini destekleyen kaynaklar.

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



Calgary Northwest, West and North Central

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**

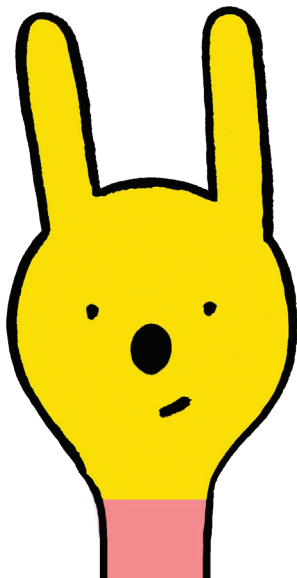
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

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

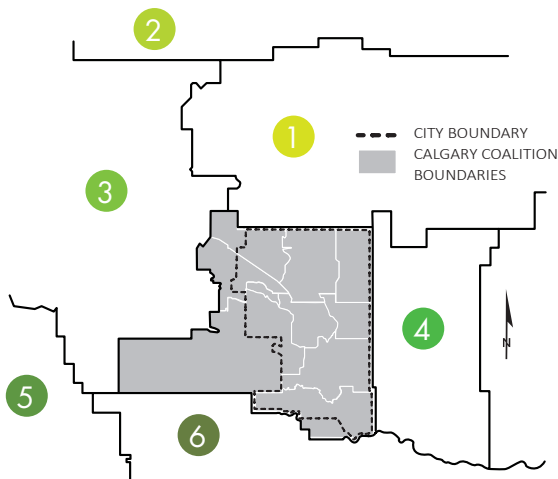


İletişim bilgileri

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

4 Formative 5 –Chestermere
Southeast Rocky View ECD
Coalition

2 Mt. View County
ECD Coalition

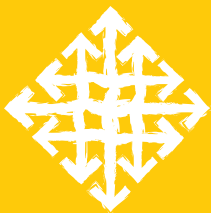
5 Bow Valley ECD Coalition

3 Cochrane ECD Coalition

6 Foothills Children's
Wellness Network

“Tüm çocuklara başkanlık etmesi
gereken iyi periye etkilemiş olsaydım,
dünyadaki her çocuğa hediyesinin
yaşam boyu sürecektir 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