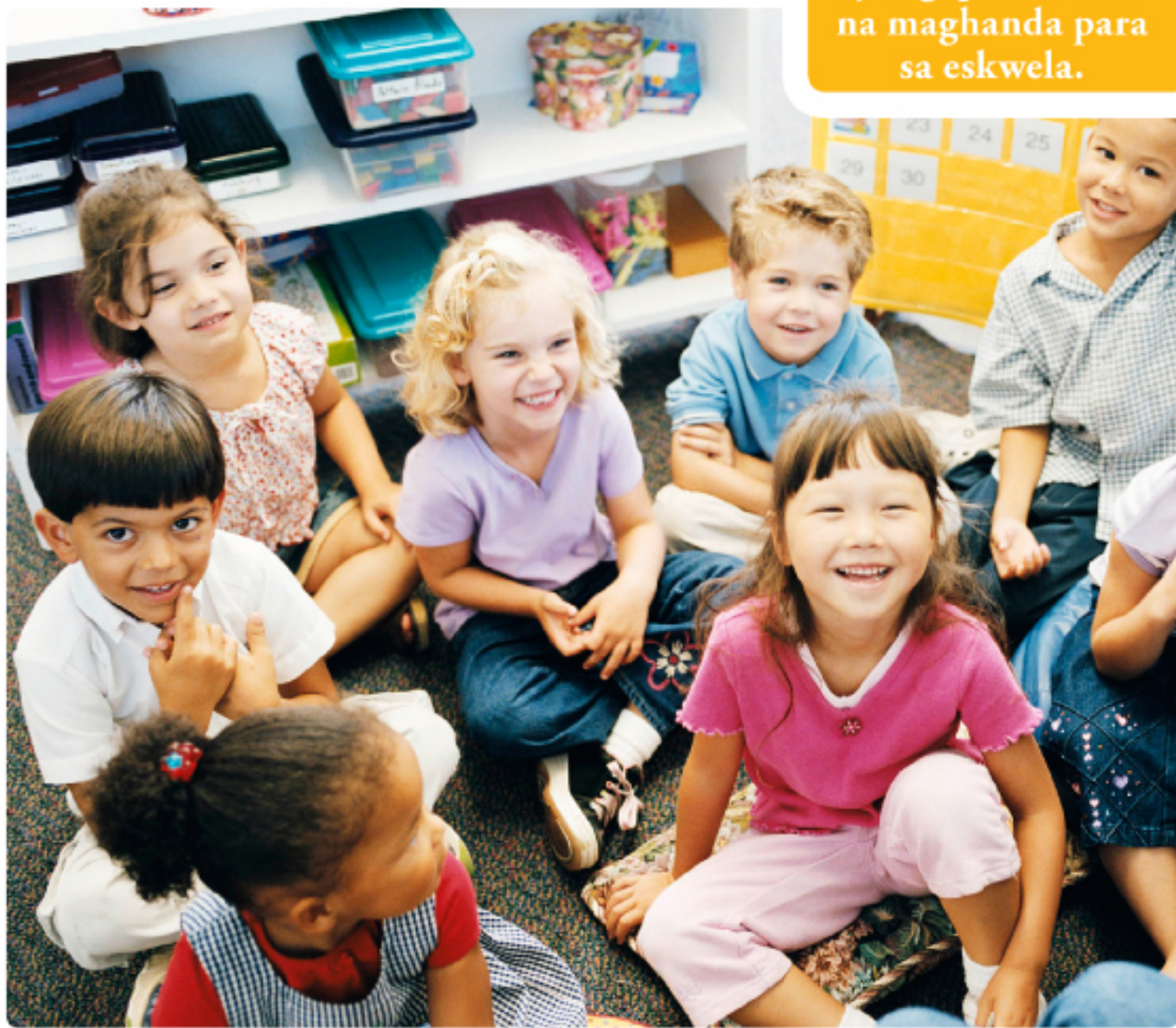


# MAGHANDA, AYOS, MATUTO!

Tinutulungan ang  
inyong 'preschooler'  
na maghanda para  
sa eskwela.



# **M**AGHANDA, **I**AYOS, **M**ATUTO!

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Seksiyon 1: Pagsasalita</b> .....                                                | <b>2</b>  |
| <b>Seksiyon 2: Mga Libro</b> .....                                                  | <b>4</b>  |
| <b>Seksiyon 3: Mga Bilang</b> .....                                                 | <b>6</b>  |
| <b>Seksiyon 4: Mga Damdamin.</b> .....                                              | <b>7</b>  |
| <b>Seksiyon 5: Pakikisama sa Iba</b> .....                                          | <b>8</b>  |
| <b>Seksiyon 6: Laro</b> .....                                                       | <b>10</b> |
| <b>Seksiyon 7: Telebisyon at mga Elektronik na Paraan ng<br/>Komunikasyon</b> ..... | <b>12</b> |
| <b>Section 8: Paningin at Pandinig</b> .....                                        | <b>14</b> |
| <b>Section 9: Malulusog na mga Ngipin</b> .....                                     | <b>16</b> |
| <b>Section 10: Gawaing Pampisikal</b> .....                                         | <b>17</b> |
| <b>Section 11: Mga Masusustansiyang Meryenda</b> .....                              | <b>18</b> |
| <b>Gusto kong Makaalam ng Iba Pa Tungkol</b> .....                                  | <b>20</b> |





## Mga Pamilya:

Maligayang pagdating sa Maghanda, layos, Matuto! Ang librong ito ay dinisenyo upang tulungan kayo na gabayan ang inyong ‘preschooler’ (mga batang hindi pa tumutungtong sa unang baitang) na makapaghanda para sa eskwela. Dahil kayo ang pinaka-una at pinaka-importanteng guro ng inyong anak, malaki ang inyong bahaging gagampanan sa paghahanda ng inyong anak sa pagpasok sa paaralan. Ang simula ng kindergarten ay isang mahalagang bahagi ng buhay. Maraming bagay ang tumutulong sa pagiging handa ng isang bata para pumasok sa eskwela. Ang ibang mga ito ay:

Tiwala sa sarili

- Relasyon sa mga kaibigan
- Paghusay sa paggamit ng wika
- Ang kakayahan na magsabi ng mga gusto at kailangan sa mga matatanda at bata
- Ang kakayahan na sumunod sa mga tinuturo at mga pang araw-araw na gawain
- Isang kapaligiran na nanghihikeyat sa pagiging malikhain, pagkakaroon ng pagkaganyak, pakikipag-kooperasyon at pagiging masigasig

Ang isang bata ay natututong maghanda para sa eskwela sa pamamagitan ng pang araw-araw na gawain at makatuturang laro. Kahit na maraming mag-anak ngayon ay pinipilit na pagbalansihin ang kanilang iba’t-ibang responsibilidad, ang pagbigay ng sapat na oras sa inyong anak (maglaro, maglambingan, basahan ng libro at mag-usap) ay malaking kaibahan ang magagawa.

Kasama ng inyong anak, tamasahin at matuto mula sa mga karaniwang bagay sa buhay habang ginagawa ninyo ang inyong pang araw-araw na gawain.

Pinagdiriwang nating mga British Columbians ang pagkakaroon ng mayaman at magkakaibang kultura ng ating pamayanan. Bago pumasok sa Kindergarten, malaki ang naitutulong sa pag-aaral ang pagsali ng inyong anak sa iba’t-ibang pangkultura at pampamilyang tradisyon.

Itong libritong ‘Maghanda, layos, Matuto!’ ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa pag-unlad o pagyabong ng isang ‘preschooler’, at mga gabay kung paano alalayan ang pag-aaral ng inyong anak sa mga importanteng bahagi ng paglaki. Huwag kakalimutan na ito ay mga gabay lamang. Ang mga bata ay natututo sa kani-kanilang panahon. Kung mayroon kayong mga pag-aalala tungkol sa paglinang ng inyong anak, kausapin ang inyong manggagamot o pampublikong nangangalaga ng kalusugan. Ang batang may natatangi o ‘di pangkaraniwang pangangailangan ay sumusulong ng mas mabagal o kaiba, at may mga layuning makakamtan na naaayon sa kanilang mga pangangailangan at kakayahan. Pagbatayan ang impormasyon na binigay ng inyong doktor o ibang propesyunal na nangangalaga ng kalusugan para sa tiyak na impormasyon tungkol sa paggabay para sa isang may espesyal na pangangailangan.

Ang libritong ito na isinalin sa wikang Arabic, Intsik, Pranses, Hindi, Hapones, Korean, Persian, Russian, Espanyol, Tagalog (Filipino), at Vietnamese ay makikita sa Internet sa [www.bced.gov.bc.ca/literacy/rsl/](http://www.bced.gov.bc.ca/literacy/rsl/).

**Ang isang bata ay  
natututong maghanda  
para sa eskwela sa  
pamamagitan ng  
makabuluhang paglalaro.**

# 1 | Pagsasalita

## Ang Inyong Preschooler at ... ang Pagsasalita

Ang pagyaman ng pananalita ay isang batayan ng pagiging handa para mag-aral. Ang pagsasalita ang pangunahing paraan ng inyong anak para makikomunikasyon sa daigdig ng kanilang kapaligiran, masabi kung ano ang kanilang mga pangangailangan at hiling. Ang mga batang nasa pagitan ng gulang na tatlo hanggang limang taon ay karaniwang dumudoble ang bokabularyo nang hanggang 1500 salita. Palapit sa pagiging tatlong taong gulang na bata ay nakakapagbigkas ng mga pangungusap na may apat o limang salita na nagsisimula sa 'ako' at 'ikaw'. Karamihan din ng mga batang tatlong taon ay nakapagumpisa nang gumamit ng 'ano', 'saan' at 'paano' para makapag tanong, at marunong na rin gumamit ng mga salitang ginagamit sa pakikisalamuha tulad ng 'kamusta', 'pakiusap' at 'salamat'. Ang pinakamabuting paraan para itaguyod ang pagsulong ng pananalita o lengguwahe ay kausapin ang inyong anak at pakinggan ang kanyang sinasabi. Karaniwan sa mga preschoolers ay may mga kakayahan sa pananalita na maging bahagi ng pamilya at mga kalaro. Samantalahin ang mga pagkakataon na dumarating sa pang araw-araw na buhay upang makapag-usap.



## **Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:**

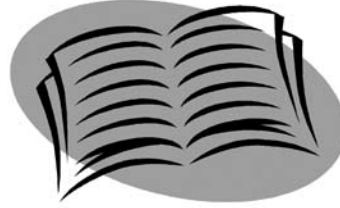
- 1.** Kausapin siya tungkol sa mga nangyari noong araw na iyon o mga balak para sa susunod na araw. Pag-usapan ang mga pangyayari sa loob ng araw bago matulog.
- 2.** Ituro ang mga pangalan ng mga bagay-bagay na inyong dinadaan habang nakasakay sa kotse o naglalakad papunta sa tindahan.
- 3.** Pakinggang mabuti ang inyong anak. Magpakita ng interes sa kaniyang mga ideya at tanungin siya ng tungkol sa narinig ninyo sa kanya.
- 4.** Gumamit ng mga tugma-tugma upang madagdagan ang interes sa pananalita. Maglaro ng mga larong gumagamit ng mga tugma-tugma at magbasa ng mga kuwentong may tugma tugma at tula.
- 5.** Kumanta. Lumikha ng mga simpleng kanta tungkol sa pang araw-araw na gawain tulad ng pagkain ng pananghalian, at kantahin ito kasama ang inyong anak.
- 6.** Pagkatuwaan ang pagbigkas ng mga tulang nakakabuhol-dila. Tulungan ang inyong anak mabigkas nang paulit-ulit at mabilis ang ‘Tulay ng Malakabukab, Tulay ng Perseberansiya.’
- 7.** Pahabain ang mga pangungusap ng inyong anak. Kung sabihin niya “Tatay luto sabaw.” Sumagot ng “Oo, si tatay ay nagluluto ng gulay na may sabaw para sa pananghalian.”
- 8.** Magpakwento sa inyong anak ng tungkol sa isang larawan na kanyang iginuhit.
- 9.** Pag-usapan ang tungkol sa kulay: “Tingnan mo yung bughaw na sasakyan.” “Isusuot mo ba ang iyong pulang damit?”
- 10.** Maglaro ng mga larong gumagamit ng salita at tunog: “Ilang salita ang alam mo na nagsisimula sa kapareho ng tunog ng pangalan mo?”

## 2 | Mga Libro

### Ang Inyong Preschooler at ... mga Libro

Ang matulungan ang inyong anak na makagiliwan ang pagbabasa ng libro ay napakahalaga. May malakas na ugnayan sa pagitan ng kung ano ang alam ng inyong preschooler tungkol sa mga libro, mga salita, mga tunog, mga titik, at ang kanilang kahandaan na mag-aral. Pagtungtong ng tatlong taong gulang, karaniwang nagpapakita ng karagdagang interes ang isang bata sa mga libro at mga sinulat na salita. Kailangang hikayatin ang mga preschooler na magustuhan ang pagbabasa ng libro. Dapat nakakagiliwan ninyong basahin ng mga libro ang inyong anak, ngunit huwag ninyong piliting turuan magbasa ang batang tatlong taon pa lamang. Ang ibang mga bata ay natututong magbasa ng kusa pero karamihan ng mga bata ay hindi nag-uumpisang magbasa hanggang makapasok sila sa Kindergarten o unang baitang. Siguraduhing hindi nauubusan ng pasensiya ang inyong anak. Hikayatin siyang magtanong at magpatawa. Sa kalaunan, hikayatin siya na tumulong sa pagsasalaysay ng mga kwento sa libro, lalo na ang mga paborito nito. Magbasa para maaliw, kasama ang inyong anak o sa sarili ninyo lamang.





## Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:

1. Maglaan ng espesyal na oras bawat araw para basahan ang inyong anak. Pumili ng lugar sa iyong bahay na tahimik at maginhawa para sa inyo at ng inyong preschooler.
2. Kapag nagbabasa ng libro, magtanong tungkol sa mga nakalarawan doon: “Saan kaya pupunta yung babae?” Tumigil sandali para pag-usapan ang mga kahulugan ng mga bagong salita.
3. Lambingin at yakapin ang inyong anak. Kapag nararamdaman niya na siya ay ligtas at minamahal, mas madali siyang matututo.
4. Hikayatin ang inyong anak na pumili at maghanap ng mga libro para sa kanyang sarili. Umupo at samahan ang inyong anak habang nagbabasa ng sarili ninyong libro para maipakita na ang mga libro ay kagiliw-giliw.
5. Hikayatin siyang magpaulit-ulit. Magkakaroon ng paboritong mga libro ang inyong anak na gugustuhin niyang basahin palagi. Nakakatulong ang pagiging pamilyar sa mga salita at titik para matuto ang bata.
6. Ikuha ang inyong preschooler ng library card. Laging pumunta sa aklatan at magkasamang tuklasin ang bahaging pambata. Hikayatin ang inyong anak na mamili ng mga librong hihiramin.
7. Balakin mag salu-salo, kung saan pwedeng magpalitan ng mga libro. Anyayahan ang mga kaibigan ng inyong anak at ang kanilang mga magulang na magdala ng limang mga libro na gusto nilang ipakipagpalit. Magandang paraan ito na magkaroon ng iba’t ibang libro sa tahanan na hindi gumagastos ng malaki.
8. Laging isama sa inyong pang araw-araw na gawain ang mga libro. Mag-piknik na may kasamang pagbabasa, maglaro ng damit-damitan at iakto ang isang kwento sa libro o basahin ng malakas ang paborito ninyong resipi habang kayo ay nagluluto o naghahanda ng pagkain kasama ang iyong anak.

# 3 | Mga Bilang

1

2

3

## Ang Inyong Preschooler at ... mga Bilang

Ang maintindihan ang payak na konsepto ng mga bilang, oras, distansya at mga hugis ay nakakatulong para isulong ang kakayahan ng inyong anak sa matematika na kakailanganin niya para sa kanyang pag-aaral. Tandaan na katulad ng ibang bagay na natututunan, ang mga numero ay dapat na kagiliw-giliw at may kaugnayan sa totoong buhay. Maraming mga bata ang natututo ng mas maayos sa pamamagitan ng pagbilang ng mga bato sa tabing dagat o mga mansanas na binili sa tindahan kumpara sa mga tarhetang ipinapakita (flash cards). Mga batang tatlong taon ay karaniwang nakakapagbilang ng hanggang sampu. At karamihan ng mg bata ay marunong ipagbuklud-buklod ang mga bagay at ibigay ang pangalan ng iba't-ibang hugis (tulad ng tatsulok at parisukat). Ang tatlong taong gulang ay karaniwang nakakaintindi ng konsepto ng oras, mga uri ng sukat tulad ng bigat at taas, at distansya tulad ng malapit at malayo.

### Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:

1. Gawing bahagi ng pang araw-araw na gawain ang pagbibilang: “Paki kuha ako ng anim na kutsara para sa pananghalian.” “Ilang sulat ang nasa loob ng buson?”
2. Pag-usapan ang pagkakasunud-sunod ng mga pangyayari upang maintindihan ng bata ang konsepto ng oras: “Ngayong ika-sampu ng umaga ay pupunta tayo sa tindahan. Pagkatapos ng pananghalian ay may oras ka nang maglaro.”
3. Gumawa ng kalendaryo kasama ang inyong anak. Isulat ang mga espesyal na araw (tulad ng kanyang kaarawan o ang araw ng pagpunta sa aklatan) at hayaan siyang markahan ang bawat araw hanggang sa pagdating nito.
4. Tulungan ang inyong anak na matutunan kung saan kayo nakatira at ang numero ng inyong telepono.
5. Mangolekta ng iba't-ibang mga bagay (butones, bato, blocks) at pagbuklud-buklurin ang mga ito ayon sa hugis, kulay o laki.
6. Pag-usapan ang mga hugis. Tukuyin ang mga hugis sa paligid-ligid ninyo at pag-usapan ninyo ang mga ito ng inyong anak: “Ang bintanang iyon ay parisukat.” “Ang cookie ay bilog.”
7. Gumawa ng panukat ng paglaki (growth chart) para sa inyong anak. Pag-usapan ninyo ang konsepto ng bigat at taas.
8. Tanungin ang inyong anak kung gaano karaming tasa ng tubig ang kailangan para mapuno ang isang pitsel o mangkok at pagkatapos ay punuin ang mga ito upang maihambing sa kanyang mga hula.
9. Gumamit ng mga salita na nagbibigay ng direksyon kapag may hiniling ka sa iyong anak na gawin: “Tingnan mo sa ilalim ng kahon.” “Ilagay ito sa tabi ng inyong kama.”
10. Gumawa ng libro tungkol sa pagbilang. Magdikit ng iba't-ibang grupo ng maliliit na bagay (tulad ng butones o balahibo ng ibon) sa mga pirasong papel at bigkisin ang mga pahina upang makagawa ng ‘libro’. Habang tinitingnan ninyo ang libro kasama ang inyong anak, tulungan siyang bilangin ang iba't-ibang grupo ng mga bagay.



## 4 | Mga Damdamin



### Ang Inyong Preschooler at ... mga Damdamin

Ang emosyonal na pagsulong ay mahalagang bahagi rin ng paghahanda para sa pagpasok sa eskwela. Pagkapanganak pa lamang, nadedebelop na ng inyong anak ang iba't-ibang uri ng damdamin, mula sa lungkot, hanggang sa saya, hanggang sa galit. Makabubuti kung matututunan niya kung paano ang wastong pamamahala ng kanyang mga damdamin. Bilang bahagi ng emosyonal na pagsulong, ang inyong anak ay magpapamalas ng mas malalalim na katangian tulad ng pag-aaruga, pagpapahalaga sa sarili, sigla at lakas na makabawi (resilience), paninindigan, at mas makakaintindi ng damdamin ng iba. Ang lahat ng ito ay makakatulong upang harapin nila ang mga pagsubok sa paaralan. Pangkaraniwan na magsisimulang magsalita ang inyong preschooler tungkol sa damdamin at maintindihan niya ang mga negatibo at positibong damdamin. Ang kakayahan na makayanan ang galit at pagkabigo ay karaniwang nangyayari mula tatlong taon hanggang pagpasok ng kindergarten. Ang mga preschooler ay nag-uumpisang makaramdam ng paggalang at tiwala sa sarili. Ang pamilya ang pokus ng emosyonal na pagsulong ng inyong anak.

#### Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:

1. Pag-usapan ang mga damdamin at ang sanhi nito: “Mukhang masaya ka ngayon. Dahil ba sa pupunta tayo sa parke?”
2. Palawakin ang kanyang bokabularyo sa pamamagitan ng paggamit ng mga bagong salita na naglalarawan ng damdamin tulad ng ‘pagkabigo’, ‘pagkadismaya’, ‘pagkatuwa’ at ‘pagkabigla’.
3. Pakinggan at tanggapin ang mga kinatatakutan ng inyong anak. Paginhawahin ang kanyang nararamdaman sa pamamagitan ng paglalambing at pagpapakita ng inyong pagmamahal.
4. Hikayatin ang inyong preschooler na pag-usapan ang kanyang sarili: “Bigyan mo ako ng tatlong pinaka paborito mong pagkain.” “Mag-isip ka ng kung ano ang nakapagpapaligaya sa iyo.”
5. Huminto habang nagbabasa ng libro at tanungin ang inyong preschooler kung ano ang maaaring nararamdaman ng isang karakter o tauhan sa kwento.
6. Ipakita kung paano ninyo mabuting kinakayanan ang mga emosyon. Bigyan siya ng suhestiyon kung paano makayanan ang mga damdamin at kung paano ninyo ginagawa ito.
7. Bigyan ng mabilis at maayos na aksiyon ang anumang hindi magandang ugali na ipinakita ng inyong anak. Ang mga preschooler ay hindi na gaanong sinusumpong ngunit pwedeng makipag-away dahil sa mga bagay tulad ng laruan. Tulungan siyang kayanan ang pagsusumpong sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa kanya tungkol sa kung ano ang nakakapagpaligaya sa kanya kapag siya ay nabibigo o nagagalit.
8. Maging huwaran ng pagpapasensiya at pagtitiyaga sa lahat ng inyong ginagawa. Ang mga bata ay natututong huwag sumuko sa pamamagitan ng paggaya sa kanilang mga magulang.

## 5 | Pakikisama sa Iba

### Ang Inyong Preschooler at ... ang Pakikisama sa Iba

Noon hanggang ngayon, ang inyong preschooler ay mas malimit na iniisip ang kanyang pangangailangan lamang. Pagdating ng kanyang pangatlong taong kaarawan ay karaniwang nagbabago ng unti-unti ang kanyang ‘makasariling’ tingin sa mundo. Ang inyong anak ay mas magiging interesado sa pakikipaglaro kasama ang mga kaibigan, kahit na sandali lamang ang pagkakaibigan nito. Ang inyong anak ay pwedeng magpakita ng pakikiisang diwa, pumayag na makipaghalinhinan ng pagkakasunud-sunod sa linya, at maintindihan ang konsepto ng pagbabahagi. Mapapansin din na dumadami ang mga preschooler na natututong sumunod sa mga patakaran at utos, at interesadong makakuha ng pagtanggap mula sa mga matatanda. Mahalagang magtakda ng mga simpleng patakaran at ipatupad palagian ang mga ito. Ang kakayahang makisama sa mga bata at matatanda upang gumaling ang inyong anak sa kapaligiran ng kanyang klase ay mahalagang bahagi ng pagtulong sa inyong anak na maghanda sa pag-aaral.



## Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:

1. Karamihan ng mga preschooler ay naghahanap na sila ay tanggapin. Bigyan sila ng pagsang-ayon (na may kasamang nakahihikayat na mga salita at kilos tulad ng pagngiti) para sa kanilang pagbibigay ng pagkakataon sa iba na mauna at habang naghihintay ng kanilang sariling pagkakataon bilang bahagi ng pang araw-araw na gawain ng inyong anak.
2. Ipakilala sa inyong preschooler at mga kaibigan ang mga simpleng laro na nangangailangan ng pagbibigayan sa kung sino ang mauuna, tulad ng Go Fish.
3. Magbigay ng mga simpleng utos na may isa o dalawang hakbang at purihin ang inyong anak sa kaniyang pakikinig at pagtatapos niya ng gawain. Matuwa at magpakita ng suporta kapag ang inyong anak ay nagpapakabuti.
4. Maging huwaran ng paggalang sa pamamagitan ng pagsasabi ng ‘paki’ at ‘salamat’ sa inyong anak.
5. Hikayatin ang inyong anak na magkaroon ng regular na responsibilidad sa tahanan. Ang isang gawain na tulad ng malayang pagpili ng damit na susuotin para sa sarili ay nagbibigay ng pagkakataon sa inyong anak na masanay sa mga gawaing pangaraw-araw na kalakaran at mga inaasahan bilang bahagi ng araw.
6. Tingnan kung paano ito ginagawa ng iba. Ang pagbabasa ng libro tungkol sa pagkakaibigan ay isang dahan-dahan na paraan upang ipakilala ang inyong anak sa pakikisalamuha sa iba.
7. Bigyan ng maraming pagkakataon ang inyong anak na makisalamuha sa mga kaibigan niya. Maglaan ng panahon para makapaglaro kasama ang mga kaibigan ng madalas. Hikayatin ang inyong anak na kamustahin ang kanyang mga kalaro kapag nakikita niya ang mga ito.
8. Panatilihing maikli ang panahon ng paglalaro – isa o dalawang oras lamang, at ang grupo maliit – isa o dalawang kaibigan lamang. Bigyan ng iba-ibang pwedeng gawin ang mga bata na kanilang ikatutuwa.
9. Maging nariryan. Bantayan ang inyong anak. Huwag ninyong iwan ang mga bata na maglaro sa kani-kanilang sarili at umasa lamang sa mabuti. Huwag lumayo sa mga bata habang sila ay naglalaro at baka kailanganin nila kayo kapag hindi nila maresolba ang kanilang pagtatalo, o tumigil na silang maglaro ng magkakasama, o kailanganin na magbago ng ginagawa.
10. Dalhin ang inyong preschooler sa bahay ng ibang bata. Iparanas sa kanya ang makapaglaro sa bahay ng iba at makibagay sa patakaran ng ibang mag-anak. Depende sa antas kung saan kumportable ang inyong anak, pag-isipang iwanan siya sa bahay ng isang pinagkakatiwalaang kaibigan, sa maikling panahon lamang sa umpisa, at sa mas mahabang oras sa kalaunan.
11. Mag-imbita ng mga sarili ninyong kaibigan. Yamang ang mga bata ay masusing nagmamasid sa ginagawa ng mga matatanda at kadalasang ginagaya ang asal nila, maging ehemplo sa inyong anak sa pamamagitan ng pag-imbita ng may mga sapat na gulang sa inyong bahay. Maglaan ng dobleng panahon ng paglalaro kasama ang isang kaibigan na may mga sarili ding anak.

## 6 | Laro

### Ang Inyong Preschooler at ... ang Paglalaro

Ang paglalaro ay ang ‘trabaho’ ng mga bata. Sa pamamagitan ng paglalaro ang inyong preschooler ay magsisiyasat at matutuklasan ang mundo at ang bahaging kanyang ginagamapangan dito. Sa pagbibigay ng iba’t-ibang uri ng laro at paglalantad sa inyong anak sa iba’t-ibang sitwasyon, nakasisiguro kayo na ang utak ng inyong anak ay nakakatanggap ng tamang stimulasyon upang umunlad. Karaniwan sa batang tatlong taon ang maakit sa mga larong makathang imahinasyon, magkwento at lumikha ng mga tauhan. Ang inyong preschooler ay mas malimit na maglalaro ng mag-isa, ngunit unti-unting makakapaglaro sa iba. Ang konsepto ng pag-aari ay maaaring nagsisimulang umusbong. Kapag tatlong taong gulang, ang mga bata ay karaniwang nakakatapon, salo at sipa ng bola, pati mag-pedal ng bisikletang may tatlong gulong – siguraduhing nakasuot ng helmet na aprobado at maayos ang lapat sa ulo kapag nasa bisikleta. Karamihan din ng mga nasa tatlong taon ay may koordinasyon ng kamay at mata upang masubukan ang mga mas komplikadong laro at gawain.







## Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:

1. Mga miyembro ng pamilya ang paboritong kalaro ng inyong anak. Maglaan ng oras para magkasamang maglaro at tumawa. Gawing bahagi ng mga gawaing pang-araw-araw ang paglalaro kasama ang inyong anak. Maaliw!
2. I-balanse ang iskedyul ng inyong anak. Mahalaga na may panahon siya sa mga gawaing may istraktura at mga oras na maglaro kung ano ang gusto niya.
3. Magtago ng mga iba't-ibang libro at mga kung anu-ano mula sa paligid ng bahay para nariryan sa mga oras na walang ginagawa. Nakakagiliw din kung mayroon kang mga palaisipan o puzzles at gamit sa pagpipintang pansining sa bahay. Ang magpapalit-palit ng mga laruan ay isang paraan upang makaranas ng mga bago ang inyong anak.
4. Para sa mga larong nagpapalawak ng imahinasyon, gamitin ang inyong mga lumang kasuotan para makapaglaro ng 'damit-damitan' at maglagay ng mga pang araw-araw na bagay na makakatulong sa inyong anak na makalikha ng mga 'kunwa-kunwariang' kwento. Ang mga damit at sapatos na may iba-ibang bukasang ay magandang sanayan para magtali, mag siper, mag butones o magbuhol.
5. Samahan ang inyong anak sa pagkukunwari. Hikayatin siyang gamitin ang kanyang imahinasyon. Sa isang kunwaring salu salo, tanungin siya: "Masyado bang mainit ang iyong tasa ng tsaa?"
6. Bigyan ang inyong anak ng mga pagkakataon na gumawa ng mga sarili niyang desisyon tungkol sa kanyang mga nilalaro. Ang pagkakaroon ng pansariling desisyon ay nakakatulong sa bata na magkaroon ng tiwala sa sarili at kagalakan.
7. Bigyan ng pagkakataon ang inyong anak na maging makalat sa pandikit, harina, play dough, tubig o pintura. Hikayatin ang kanilang pagiging malikhain sa pamamagitan ng pagpapakita o pagdidisplay ng kanilang mga nilikha.
8. Maglaro sa labas. Hikayatin ang inyong anak na ikalugod ang sariwang hangin at mga masasayang laro sa hardin o sa parke.
9. Gumamit ng mga bola o maliliit na supot na laman ay 'beans' sa paglalaro ng tapunan at saluhan sa inyong anak. Pwede itong magawa sa bahay sa pamamagitan ng pagtahi ng mga retaso na may palaman sa loob na mga tuyong buto ng patani o munggo.
10. Hikayatin ang inyong anak na tumulong sa mga gawaing bahay kung siya ay interesado dito. Kung ang pag punit-punit ng litsugas at pagtupi ng mga damit ay trabaho para sa inyo, ito ay mga kaaya-ayang gawain para sa inyong anak – at magiging parisan para magturo ng responsableng ugali sa paglaki nila.

## 7 | **Telebisyon at mga Elektronik na Paraan ng Komunikasyon**

### **Ang Inyong Preschooler at ... ang Telebisyon at mga Elektronik na Paraan ng Komunikasyon**

Ang telebisyon, kompyuter at mga larong video ay mga malalaking impluwensiya sa ating mundo. Ang mga elektronik na paraan ng komunikasyon ay nagiging lalong mahalagang bahagi ng pang araw-araw na buhay ng inyong anak sa kanyang paglaki. Ngunit hindi pa alam kung gaano kalaki ang impluwensiya nito sa paglinang ng talino, emosyon at ugali ng mga bata. Kung mayroon kayong telebisyon at mga larong video sa bahay, ang sobrang pagkalulong dito ay hindi magandang impluwensiya sa buhay ng bata. Ang mga elektronik na laro ay hindi dapat maging kapalit ng libro, mga malikhaing paglalaro, o ehersisyo.





## Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:

1. Magtakda at ipatupad ang mga hangganan. Para sa mga preschooler, ang kabuuang isang oras ng panonood ng tv at paggamit ng kompyuter ay sapat na sa isang araw. Ayon sa mga eksperto, sapat na ang dalawang oras na panonood ng telebisyon isang araw para sa mga bata na kahit na anong gulang
2. Maging magandang halimbawa. Gamitin ang libreng oras sa pagbabasa, pakikinig ng musika at pag ehersisyo.
3. Kapag ang inyong anak ay nanonood ng TV, umupo at manonood kasama nila. Pag-usapan kung ano ang inyong napapanood at tanungin ang inyong anak tungkol sa nangyayari. Ang mga bata ay dapat maupo ng hindi kukulangin sa tatlong metro ang layo mula sa screen ng TV.
4. Ang panonood ng telebisyon at paglalaro ng mga larong kompyuter bago matulog ay nakakapukaw na magtrabaho ang utak at maaaring hindi makatulog ang inyong anak. Ang pagbabasa ng libro sa inyong anak ay mas nakakakalma ng utak.
5. Maging mapili sa mga pinapanood. Maghanap ng mga palabas na akma sa edad at may kahalagahang pang-edukasyon. Iwasan ang mga programang masyadong bayolente at nakakatakot.
6. Ilagay ang mga elektronik na bagay at laruan sa isang pampamilyang lugar upang mabantayan ninyo ang paggamit ng mga ito at makipag-ugnay sa inyong anak habang naglalaro o nanonood nito.
7. Pag-usapan ang hindi magagandang pangyayari. Kung may napanood kayong bayolente o nakakatakot, siguraduhing kinakausap ninyo ang inyong preschooler tungkol dito. Halimbawa, may nakita kayong nasusunog na bahay sa balita, sabihin sa inyong anak: “Nakakatakot naman ang sunog na iyon. Pero tingnan mo, wala namang nasaktan.” Ang mga paliwanag na nakapagpapalagay-loob ay nakakatanggal ng takot at pagkalito sa inyong anak habang dumarami ang natututuhan niya sa mundo.
8. Gumamit ng VCR, kung mayroon, para makakopya ng mga palabas na pambata.
9. Ang pagpatay ng telebisyon habang kumakain ay ginagawang priyoridad ang pakikipag-usap, na makakatulong sa pagsulong ng pananalita at pagkatuto.
10. Limitahin ang paggamit ng kompyuter. Ang paggamit nito ay hindi sadyang nakakatulong sa paghahanda ng inyong anak para sa kanyang pag-aaral. Kung piliin ninyong ipagamit ang kompyuter sa kanya, humanap ng mga software at laro para sa mga preschooler na magbibigay sa inyo at inyong anak na maranansan ang pagkokompyuter nang magkasama.

## 8 | Paningin at Pandinig



### Ang Inyong Preschooler at ... ang Paningin at Pandinig

Ang mga bata ay natututo mula sa kanilang nakikita at naririnig sa daigdig sa kanilang kapaligiran. Mahalaga ang bahaging gagampanan ng pandinig at paningin sa pagkakatuto ng mga bata sa kanilang pagpasok sa paaralan. Maraming bahagi ng paningin ang sama-samang nagtatrabaho upang matulungan ang isang bata na makakita at makaunawa. Ang mga pagkilos katulad ng pag-abot, pagtakbo, pagsapo at pagbabalanse lahat ay nangangailangan ng kasanayan sa koordinasyon ng mata't kamay. Bantayan ang mga palatandaan na ang inyong anak ay maaaring may problema sa mata at makipagkita sa inyong doktor ng pamilya o optometrist kung kayo ay nababahala. Ang pagsusuri sa paningin ay kasama sa binabayaran ng segurong pangmedikal. Ang inyong anak ay hindi kailangang alam lahat ang mga titik para maisagawa ang pagsusuri sa paningin.

Ang maayos na pandinig ay mahalaga sa paglago ng pananalita at lengguwahe. Ang mga batang may diperensya sa pandinig ay nahihirapang matutong bumasa. Sa edad tatlo, ang inyong anak ay maiintindihan na ang karamihan ng mga sinabi at makikinig sa mga kwento at makasasagot ng mga katanungan. Bantayan ang mga palatandaan na ang

#### Palatandaan na ang inyong anak ay maaaring may suliranin sa paningin:

- paghawak sa bagay ng masyadong malapit;
- pag-iwas sa aklat na may larawan, puzzles, o gawaing pang malapitan;
- pagkiling ng ulo, paggamit ng di-pangkaraniwang posisyon o pagtakip sa isang mata habang tumitingin sa isang bagay;
- sobrang pagkurap at pagkusot ng mata;
- pagdaing ng sakit sa ulo.
- pamumula, panghahapdi at pangangati ng mata;
- hirap sa pagsapo, pagkonstruksiyon, pagbabalanse o paggawa ng ibang gawaing kailangan ng koordinasyon ng mata't kamay.

#### Palatandaan na ang inyong anak ay may suliranin sa pandinig:

- regular na pagkakaroon ng impeksyon sa tainga;
- hindi maayos na pagtugon sa mga tunog o di kaya'y pagtugon lamang kung malakas ang pagsasalita;
- hirap sa pagtukoy kung saan nagmumula ang nga tunog;
- matagal bago matutong magsalita.

inyong anak ay maaaring may problema sa pandinig. Makipagkita sa inyong doktor ng pamilya kung kayo ay nababahala. Ang ilang paraan upang mapangalagaan ang pandinig ng inyong anak ay ilayo ito sa usok sapagkat ang usok ay sanhi ng pagtaas ng bilang ng impeksyon sa tainga, at sa paglilinis ng tainga, huwag gumamit ng cotton swabs o kahit na anong bagay sa butas ng tainga (ear canal).

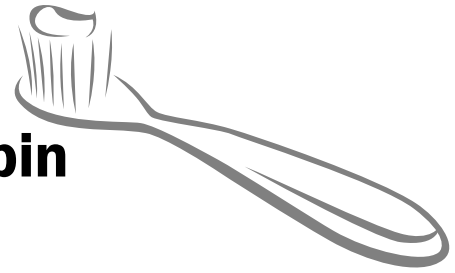
### **Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:**

- 1.** Maglaro ng larong tulad ng paghahagis at pagsalo ng bola at pagbabalanse o pagtatayo ng mga bloke o “blocks” upang matulungan ang paglinang o pagdebelop sa koordinasyon ng mata’t kamay.
- 2.** Ipakita kung gaano kahalaga ang pangangalaga ng mata para maiwasan ang pinsala sa mata. Maging modelo sa paggamit ng pananggalang sa mata sa kapaligiran ng mga delikadong bagay o kagamitan. Itago ang mga lason sa hindi maaabot ng mga bata upang maiwasan ang mga pinsala sa mata.
- 3.** Ang mga sunglasses ay inirerekomenda para sa mga bata, gayundin sa mga may gulang. Tiyakin na ang mga ito ay nagkakaloob ng 99-100% UVA at UVB na proteksiyon.
- 4.** Ipakita sa bata ang tamang paghawak ng matutulis na bagay tulad ng laruang matulis ang dulo. Magbigay ng simpleng mga alituntunin para sa inyong anak katulad ng “Maglakad, huwag tumakbo kung may hawak na matulis na bagay.” Kung maaari bigyan ang bata ng mapurol na gunting na kanyang gagamitin sa halip na matulis na gunting.
- 5.** Kausapin, kantahan at basahan ang inyong anak – magsaya sa paglalaro ng mga tunog – lahat ng mga gawaing nakalista sa pahina 3.
- 6.** Ang maayos na paghuhugas ng kamay ay makatutulong upang maiwasan ang impeksiyon sa tainga. Ipakita sa inyong preschooler kung paano mapapangalagaan ang kanilang kalusugan sa pamamagitan ng paghuhugas ng kanilang kamay ng sabon at mainit-init na tubig. Makatutulong ito kapag handa na silang pumasok sa paaralan.
- 7.** Ipakita sa inyong anak ang mga pamamaraan upang maprotektahan ang kanilang tainga sa pamamagitan ng pag-iwas sa malalakas na tunog, o di kaya’y pagsusuot ng pananggalang sa tainga habang nasa paligid ng malalakas na tunog, kabilang ang malalakas na tugtog.





## 9 | Malulusog na mga Ngipin



### Ang Inyong Preschooler at ... Malulusog na mga Ngipin

Ang mga ngipin ay mahalaga sa pangkalahatang kalusugan ng inyong anak. Kahit pa ang mga ngiping pang-sanggal (baby teeth) ay napapalitan ng permanenteng ngipin, ang mga ito ay kailangan upang matulungan ang iyong anak na makapagsalita ng malinaw, kumain ng maayos at magkaroon ng magandang ngiti. Inookupahan din ng mga ngiping pangsanggal ang lugar sa bibig hanggang tumubo ang permanenteng ngipin pangkaraniwan malapit sa edad 12 o 13. Pagsapit ng edad na tatlong taong gulang, karamihan ng mga bata ay mayroon ng 20 ngipin. Ang pagsisipilyo ng ngipin ay tumutulong para maiwasan ang pagkasira ng ngipin at nangangailangan ito ng magaling na mga kasanayang pang-kamay – mga kasanayang hindi pa ganap na mabubuo o makakamtan hanggang sa pagsapit sa edad lima, kaya ang mga preschooler ay kailangan ang iyong tulong upang makapagsipilyo sa umaga at bago matulog sa gabi. Ang isang paraan upang ang pagsisipilyo ng ngipin ay maging isang gawaing pangkalusugan sa inyong pamilya ay magsipilyo ng inyong ngipin kasabay ng inyong anak.

#### Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:

1. Gumamit ng kasinlaki-ng-butong-sitsaro ng tutpeyst (toothpaste) na may fluoride sa sepilyo. Ang fluoride ay subok na paraan upang mapigil ang pagkakaroon ng butas (cavities) sa ngipin. Ang ibang tutpeyst na pambata ay walang kahalang fluoride, kaya suriin muna ang mga etiketa o pakete bago kayo bumili.
2. Ugaliing maglagay ng tamang dami ng tutpeyst sa sipilyo kasama ang inyong anak. Ilagay ang tutpeyst sa hindi naaabot ng mga batang bata ang edad. Ang lasa ng ibang fluoride tutpeyst ay maaaring tumukso sa iyong anak na gumamit ng marami kaysa sa kinakailangan, at kaunting fluoride lamang ang kailangan para mapangalagaan ang ngipin ng inyong anak.
3. Lumikha ng isang laro tungkol sa pagsisipilyo ng ngipin o di kaya'y isang awit ng pagsisipilyo katulad ng awit sa Inglis na “Brush, brush, brush your teeth” sa tono ng “Row, row, row your boat.”
4. Pumili ng mga pangmeryenda na mabuti sa ngipin tulad ng kesong hiniwang pakuwadrado at hiniwang mga sariwang gulay at prutas. Ang mga asukal at mga tinatawag na ‘starches’ ay nagsisilbing pagkain ng bakterya sa bibig na nagiging sanhi ng pagkabulok ng ngipin. Kabilang sa pinagmumulan ng mga ito ang :
  - inuming soft drinks (pop), gatas, juice at iba pang matatamis;
  - malalagkit na pagkain tulad ng pinatuyong prutas at kendi;
  - matatamis na pagkain tulad ng cookies, granola bars, tsokolate, keyk, pastries, donuts, muffins at mga matatamis na chewing gum;
  - mga pagkaing ‘starchy’ tulad ng crackers, noodles at chips;

Kapag kayo ay nag-alok ng mga ganitong pagkain, gawin ito sa oras ng meryenda o pagkain at pagsepilyuhin kaagad ang mga bata.

5. Tulungan ang inyong preschooler na maging komportable sa pagbisita sa dentista. Magtanong sa pampublikong laybrarian (librarian) ng mga pambatang aklat tungkol sa pagbisita sa dentista at magkasamang basahin ang mga ito.

# 10 | Gawaing Pampisikal



## Ang Inyong Preschooler at ... Gawaing Pampisikal

Ang pagiging aktibong pisikal ay mahalaga para sa malusog na paglaki at paglago ng inyong preschooler. Ang pagtulong sa inyong preschooler na isama ang pampisikal na gawain sa kanilang pang-araw araw na ginagawa ay nakatutulong na makalikha ng aktibong pamumuhay na mananatili sa kanila habambuhay. Ang pampisikal na gawain ay nakapagpapalakas ng mga buto, mga kalamnan at puso, at tumutulong para madebelop o mapaghusay ang pagbabagay ng galaw sa hinihinging pangyayari (flexibility), maayos na tindig o postura ng katawan at panimbang. Ang pagpapakilala ng iba't-ibang gawain ay maghahanda sa inyong preschooler para sa ligtas na pampisikal na gawain sa paaralan. Ang isang madaling paraan upang maitaas ang antas ng pampisikal na gawain ng inyong anak ay pumili ng mga magagawa na may 5-10 minuto ang tagal na mauulit-ulit sa buong araw. Sa edad tatlo, dapat ang inyong anak ay makakayang lumundag sa dalawang paa mula sa lupa, lumukso sa isang paa ng ilang hakbang, gumamit ng pedal sa pagsakay ng bisikletang may tatlong gulong, sumayaw sa ritmo ng musika, at sumalo ng malaking bola. Mahalagang kilalanin na ang mga batang nasa murang edad ay natututo ng ganitong kasanayan ayon sa kanilang sariling bagal o bilis at kailangan na maging mapagpasensiya ang mga nakatatanda habang ang mga preschooler ay natututo.

### Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:

1. Makipaglaro ng mga aktibong laro sa inyong anak tulad ng habulan na may taya (tag) o taguan; paghagis, pagsipa at pagpalo ng bola; o di kaya'y maglangoy ng magkasama.
2. Maglakad kasama ang inyong anak sa liwasan o palaruan upang magkasamang maging aktibo. Ituro sa inyong anak ang kaligtasan sa palaruan (paghihintay sa kanilang pagkakataon, pagpapadulas na nauuna ang mga paa at pag-iwas sa umuugoy na mga swing at sa ilalim ng mga padulasan). Kung maglalaro sa labas, protektahan ang inyong anak laban sa araw sa pamamagitan ng paggamit ng pananggalang sa araw (sunscreen) na may hindi kukulangin sa spf 15.
3. Ang preschooler ay maaari ding maging aktibo sa loob. Tumakbo at tumalon habang sumasayaw.
4. Maglakad kasama ang inyong anak papunta sa bahay ng kaibigan, sa tindahan sa kanto, o sa palibot ng kapit-bahayan.
5. Himukin ang inyong preschooler na gumawa ng mga bagay bagay sa sariling pagsisikap sa pamamagitan ng pagpayag na tumulong sila sa pagbubuhay ng mga groseri, o di kaya'y pagtulong sa mga simpleng gawaing bahay at paghahardin. Ang mga ito ay magiging kasaya-saya para sa inyong anak, at tumutulong din na madagdagan ang pampisikal na gawain.

# 11 | Mga Masusustansiyang Meryenda

## Ang Inyong Preschooler at ... Mga Masusustansiyang Meryenda

Ang mga taon bago pumasok sa paaralan ay mahahalagang mga taon para matututong tumikim at masiyahan sa lumalawak na dami ng mga pagkain na inihanda sa iba ibang pamamaraan. Ang mga bata ay nangangailangin ng iba ibang uri ng pagkain mula sa bawat pangkat ng Canada's Food Guide araw-araw para tumulong sa kanilang pagkatuto, paglalaro at paglaki. Tingnan ang pahina 22 para sa website link na nagpapaliwanag ng Canada's Food Guide. Ang mga bata ay mayroong maliit na tiyan, kaya kailangan nilang kumain tuwing ikalawa o ikatlong oras. Magplano ng tatlong beses sa isang araw na pagkain na may masusustansiyang meryenda sa pagitan nito.

Sa mga oras ng pagkain at meryenda, ang mga bata ay parehong natututunan ang mga kasanayang kaugnay sa pagkain at pakikisalamuha. Ang gana ng pagkain ng mga bata ay nagbabagong palakas at pababa kaagapay ng paglaki o “growth spurts” kaya hayaan silang pumili kung kailan sila kakain o hindi at kung gaano kadami. Umupo at kumain kasama ang inyong anak sa oras ng pagkain at pagmemeryenda. Ang mga bata ay natututo sa pagmamasid sa inyong mga halimbawa.

Mag-alok ng mga pagkain mula sa dalawa o higit pang pangkat ng pagkain o food groups mula sa Canada's Food Guide para sa masusustansiyang pangmeryenda. Limitahan ang pagpili ng mga pop, chips at kendi na mataas sa asukal at/o mga taba o fat.





## Subukan ang ibang ito sa inyong preschooler:

1. Magplano ng masusustansiyang meryenda kasama ang inyong anak bago ito magutom. Kung alam ninyo na kayo ay wala sa bahay sa oras ng meryenda – magbaon ng meryenda na ligtas na ilagay sa inyong bag o kaya ay sa isang cooler bag na may insulasyon.
2. Isama ang inyong anak sa mga gawaing paghahanda ng pagkain. Ang mga bata na tumulong sa pagbili at paggawa ng mga pangmeryenda ay mas malamang na kainin ang mga iyon. Halimbawa, maaaring hugasan ng inyong anak ang prutas na pangmeryenda. Kapag kayo ay namimili ng groseri, hayaan ang inyong anak na pumili ng bagong prutas at gulay na maaaring subukan.
3. Alukin ang inyong preschooler ng pagpipilian: “Gusto mo ba ng hiniwang karots o puno ng broccoli?”
4. Iwasan ang “grazing” (palaging pagkain) o “sipping”, pag-inom ng inumin sa buong araw. Ito ay pahirap sa ngipin at ang mga bata ay kailangan na may gana upang makakain ng maayos sa oras ng pagkain. Para maiwasan ang “grazing” sabihin na: “Sige, matatapos na ang oras ng meryenda, kaya tapusin na natin ito upang makapaglaro tayo ulit.”
5. Pumili ng ilan sa mga kilala at madaling gawing meryenda sa mga sumusunod:
  - triyanggulong toast na may peanut o nut butter;
  - mga pita na gawa sa whole grain at hummus;
  - fig cookies na may gatas;
  - bean at may lasang-kesong burrito “bites”;
  - hiniwang parisukat na saging na isasawsaw sa vanilla pudding;
  - gatas o soy smoothie kasama ng sariwa o pinag-yelong (frozen) berries;
  - gulay na hiniwang parang patpat na may sawsawang cottage cheese;
  - liha o seksiyon ng prutas at gatas;
  - plain yogurt na may mga piraso ng de latang prutas;
  - manipis na hiniwang karne na ibinalot sa tinapay na “fingers”;
  - pinausukang salmon at wholegrain na crackers;
  - pinag-apat na hati ng sandwich na pinalamanan ng nilagang itlog na ang tinapay ay mula sa ‘whole wheat’;
  - Magsilbi ng gatas o tubig para mainom kasama ng pagkain at mga meryenda. Kapag ang mga bata ay nauuhaw, alukin ng tubig. Ang inyong anak ay hindi nangangailangan ng juice. Kapag kayo ay nagpainom ng juice, limitahan sa 1/4 hanggang 1/2 puswelo o tasa (60-125mL) bawat araw. Mag-alok lamang ng pasteurized 100% vegetable o fruit juice.

## **Gusto kong Maka-alam ng Iba Pa Tungkol...**

Maraming mapagkukunan ng impormasyon na makakatulong ihanda ang inyong anak sa pag-aaral. Narito ang ibang mga rekomendasyon:

### **BC Child Care Resource & Referral Programs**

Ang mga programang ito ay nagkakaloob ng reperal para sa mga pangangalagang pambata na may kalidad, mga mapagkukunan o “resources” at suporta sa lahat ng mga nagkakaloob ng pangangalagang pambata at mga magulang sa mahigit na 170 komunidad sa buong Probinsiya ng British Columbia. Ang website ay nagkakaloob ng listahan ng mga kontak para sa lokal na Mga Mapagkukunan sa Pangangalaga ng Bata at Programang Reperal (Child Care Resource and Referral Programs).

**[www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm)**

### **BC Council for Families**

Ang BC Council for Families ay nag-aalok ng pagsasanay, pagkukunan ng impormasyon at lathalain na dinisenyo para mapatibay at masuportahan ang mga pamilya. Tumawag upang makahingi ng katalogo ng pagkukunan ng impormasyon o pumunta sa website ng Konseho. Pwedeng mag-order ng mga lathalain sa internet, sa telepono o sa fax.

Tumawag sa: 1-800-663-5638 o sa 604-660-0675 sa Vancouver.

**[www.bccf.bc.ca](http://www.bccf.bc.ca)**



## BC HealthFiles

Ang BC HealthFiles ay serye ng mahigit 150 ng tig-iisang pahina at madaling maintindihan na fact sheet o mga katotohanan tungkol sa malawak na hilera ng mga isyung pampubliko at pangkalikasang kalusugan, at pangkaligtasang usapin, kasama na ang pagbibigay kabal o imunisasyon.

**[www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm)**

## BC HealthGuide Handbook and First Nations Health Handbook

Ang BC HealthGuide Handbook ay may 190 paksa tungkol sa kalusugan, at pati na rin ang payo kung kailan dapat sumangguni sa propesyonal na tagapangalaga ng kalusugan. Ang First Nations Health Handbook ay nagbibigay ng impormasyon at partikular na mapagkukunan ng payo para sa mga tao ng First Nations sa BC. Ang dalawang handbook na ito ay libre para sa mga residente ng BC at makukuha sa pamamagitan ng pagtawag sa Linya ng Ministri ng Pangkalusugang Impormasyon (Ministry of Health Information Line) sa 1-800-465-4911.

## BC HealthGuide OnLine

Ang website ng BC HealthGuide OnLine ay nagbibigay ng mga impormasyong maaasahan at aprubado ng mga medikal na eksperto tungkol sa mahigit 3,000 mga pangkaraniwang paksang pangkalusugan, pagsusuri, pamamaraan at mga pinagkukunan ng impormasyon sa mga residente ng BC. Mag-log-in gamit ang inyong postal code sa:

**[www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)**

## BC NurseLine

Mga kumpidensiyal na pangkalusugang impormasyon, payo at pagsasangguni ay makukuha mula sa mga tanging sinanay na rehistradong mga nars 24 oras isang araw, 7 araw isang linggo. Ang mga nars ay nagbibigay ng mga napapanahong pagtatasa, mga impormasyong pangkalusugan at mapagkukunan o resources para makatulong sa inyo na makapag desisyon ng matalino para sa kalusugan ninyo at ng inyong pamilya, kabilang na rin kung kailan dapat sumangguni sa isang propesyonal na tagapangalaga ng kalusugan. Ang mga nars ay hindi nagbibigay ng mga medikal na pagkilala sa mga sakit, at ang kanilang mga payo ay hindi pwedeng ipalit sa mga ibinigay ng mga doktor. Ang mga parmasyutiko ay nandiyan din para sumagot sa mga tawag na may kinalaman sa mga gamot araw-araw mula ika-5 ng hapon hanggang ika-9 ng umaga.

Tumawag sa: 1-866-215-4700 ng libre sa buong British Columbia o sa 604-215-4700 sa kalakihang Vancouver.

Ang mga bingi at may kapansanan sa pandinig ay pwedeng tumawag ng libre sa 1-866-889-4700.

Mga serbisyong pagsasalin sa ibang wika ay nariryan para sa 130 wika.

## BC Public Library Services

Ito ay mga listahan ng mga kontak sa internet para sa mga lokal na pampublikong aklatan na pinagkakaloob ng BC Ministry of Education.

**[www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php](http://www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php)**

Itong Birtual na Mesang Reperense para sa Pampublikong Aklatan ng British Columbia (Virtual Reference Desk for Public Libraries of British Columbia) ay nagbibigay ng mga 'links' o tulay at katalogo sa internet para sa mga Pampublikong Aklatan sa BC.

**[www.bcpl.gov.bc.ca/VRD](http://www.bcpl.gov.bc.ca/VRD)**

## Child and Family Canada Virtual Library

Ang website na ito ng pampublikong edukasyon ay nagbibigay ng may kalidad o mataas na uri at mapaniniwalaang mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa mga bata at pamilya. Ang impormasyon ay makukuha rin sa wikang Pranses.

**[www.cfc-efc.ca](http://www.cfc-efc.ca)**

## Dial-A-Dietitian

Ang Dial-A-Dietician ay isang libreng linya para sa impormasyon na pangnutrisyon para sa mga British Columbians sa mahigit sa 130 wika kasama ang Inglis, Cantonese, Mandarin at Punjabi. Ang mga rehistradong dayetisyan ay nagbibigay ng mga simpleng impormasyon at payo tungkol sa nutrisyon mula ika-9 ng umaga hanggang ika-5 ng hapon, Lunes hanggang Biyernes, at nagbibigay ng mga pagsasangguni o referral sa BC NurseLine kapag kailangan.

Tumawag sa: 1-800-667-3438 ng libre sa buong BC o sa 604-732-9191 sa Vancouver.

**[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org)**

## Eating Well with Canada's Food Guide

Ang Internet resource na ito ay nagsasabi kung paano ninyo magagamit ang tinatawag na Patnubay ng Canada ng mga Kakainin para sa Malusog na Pagkain (Canada's Food Guide to Healthy Eating) upang maitaguyod ang malusog na pagkain ng inyong anak na preschool na dalawa hanggang limang taong gulang.

**[www.healthcanada.ca/foodguide](http://www.healthcanada.ca/foodguide)**

## Family Resource Programs

Ang BC Association of Family Resource Programs ay isang organisasyon na hindi naghahangad na tumubo o 'not-for-profit' na samahang nagkakaloob ng mga programang may mga gawaing pang-ugnayan o 'interactive' para sa mga pamilya na may anak mula 0-6 na taong gulang.

**[www.frpbc.ca](http://www.frpbc.ca)**

## Health Canada

Ang mga pinakahuling impormasyon katulad ng mga pangunahing balita, pagbibigay payo, mga babala, pagbawi ng mga produktong itinitinda, mga 'links' sa mga organisasyong pangkalusugan at ang A-B-K-Dang indeks o listahan, pati na rin ng impormasyon para sa mga katutubo. Ang website ay nakasalin sa Ingles at Pranses.

**[www.healthcanada.ca](http://www.healthcanada.ca)**

## Invest in Kids

'Paginhawahin, turuan at maglaro' ('Comfort, teach and play'). Ang Invest in Kids website ay may maraming ideya para suportahan ang pagdeblop o pag-unlad ng inyong anak sa iba't ibang baitang ng buhay. Ito ay nakasalin sa Ingles at Pranses.

Tumawag sa: 1-877-583-KIDS.

**[www.investinkids.ca](http://www.investinkids.ca)**

## Mental Health Information Line

Nagbibigay ng naka-rekord sa tape na impormasyong pangkalusugan tungkol sa panlalawigang programang pangkalusugan sa pag-iisip kasama na rin ang mga palatandaan o sintoma, sanhi, kagamutan, mga grupong sumusuporta at mga lathalain sa ganitong kalagayan na may kinalalaman sa iba't ibang uri ng sakit sa isip. Ang mga kawani ay nagbibigay ng mga impormasyon tungkol sa mga lokal na mahihingan ng tulong para sa mga magulang. Ang linyang ito ay bukas 24 na oras bawat araw.

Tumawag sa: 1-800-661-2121 o sa 604-669-7600 sa Vancouver.

## Ministry of Children and Family Development: Early Childhood Development

Ang mga pangrehiyong opisina ay nakapagbibigay ng impormasyon sa mga pamilya tungkol sa lokal na mapagkukunan ng mga tulong kaugnay sa paglaki/pag-unlad ng mga bata. Tingnan ang mga asul na pahina ng inyong direktoryo ng telepono para sa lokal na listahan. Ang mga 'links' sa mga programa ng pagdeblop ng mga murang gulang ng kabataan (early childhood) at impormasyon ay mahahanap sa website ng Ministri.

**[www.mcf.gov.bc.ca/early\\_childhood/index.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/early_childhood/index.htm)**

## Parents as Literacy Supporters (P.A.L.S.)

Ang PALS ay isang matagumpay na programa na nagsasaalang-alang sa kultura ng pamilya sa pagtuturo ng pagbasa, pagsulat at pagbilang na matatagpuan sa 12 pang-paaralang distrito at marami pang mga komunidad ng Aborihinal sa paligid ng probinsya.

**[www.palsfamilylit.ca](http://www.palsfamilylit.ca)**

## Poison Control Centre

Ang sentrong ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga lason at kagamutan ng mga ito.

Tumawag sa: 1-800-567-8911 o sa Vancouver Emerdyensi 'Emergency': 604-682-5050 o kung hindi emerdyensi sa Vancouver Non-Emergency: 604-682-2344.

## Public Health Authorities

Ang Public Health ay nagbibigay serbisyo at suporta sa kalusugan at sa pagdebelop o pagsulong ng mga preschooler sa loob ng bawat isang Health Authority. Tawagan ang yunit ng Pampublikong Kalusugan o Public Health sa inyong pook para sa mga tanong kaugnay sa nutrisyon, pandinig, pang ngipin, pananalita, imunisasyon, at pangkalahatang kalusugan at pagdebelop. Para sa yunit ng Pampublikong Kalusugan o Public Health unit sa iyong pook, tumingin sa mga asul na pahina ng inyong direktoryo ng telepono.

**[www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html](http://www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html)**

## StrongStart BC Centres

Ang website na ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa StrongStart BC centres ng British Columbia. Ang StrongStart BC centres ay mga libreng programa ng pag-aaral para sa mga bata na ang edad ay bago pumasok sa paaralan o tinatawag na 'preschool-aged children' na dumadalo kasama ng kanilang pamilya at tagapag-alaga.

**[www.bced.gov.bc.ca/literacy/early\\_learning/ss\\_centres.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/literacy/early_learning/ss_centres.htm)**

## Toddler's First Steps

Ang pinagkukunan ng impormasyon na ito, na nahahanap sa internet o sa lokal na pampublikong yunit ng kalusugan, ay tumutulong sa mga magulang at mga nagbibigay kalinga sa mga batang anim na buwan hanggang tatlong taong gulang upang maintindihan kung ano ang tumutulong sa pagsulong at pag-unlad ng kalusugan ng kanilang anak.

**<http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/firststeps.pdf>**

