نگهداری از فرزندان

پاسخ به سوالات رایج

راهنمای غذایی کانادا

جهت دریافت نسخه های ترجمه شده

این راهنما به سایت اینترنتی زیر مراجعه نمایید

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/

food-guide-aliment/index-eng.php

VSB

“Parenting”

[Persian]

این بروشور یکی از سری بروشورهای است که توسطِ هیات مدیره آموزش و پرورش ونکوور و برنامه سکناگزینی مدارس ونکوورVSB SWIS تامین مالی شده است و با همکاری معلمین ESL و VSB MCLWتهیه و تنظیم گردیده است.

Canada BRITISH COLUMBIA WelcomeBC

اجرای این برنامه با کمکهای مالی دولت کانادا و دولت بریتیش کلمبیا میسر شده است

نگهداری از فرزندان

آنچه که برنامه نگهداری از فرزندان به ما می آموزد چیست؟

- قوانین کشور در مورد رفتار با کودکان.
- چگونه والدین بهتری باشیم.
- مواردی که برای سایر والدین مفید واقع شده اند.

ما به تازگی وارد کانادا شده ایم وهنوز قادر به صبحت کردن به زبان انگلیسی نیستیم. چگونه میتوانیم در مورد برنامه نگهداری از فرزندان مطلع شویم؟

- آژانس های محلی ارائه دهنده خدمات به مهاجران
- کارکنان اسکان و امور فرهنگی در مدارس
- مراکز محلی
- مراکز اجتماعی
- کلیسا ها
- خانواده ها و دوستان
- دولت استانی

چگونه میتوانیم برخوردی موثرتر و مثبت تر با فرزندان خود داشته باشیم؟

قوانین و محدودیت ها برای کودکان لازم میباشند. در مورد رفتارهایی که در خانه شما قابل قبول یا غیرقابل قبول است تصمیم بگیرید.

با فرزندانتان در مورد قوانین مد نظر خود صحبت نمایید. فراموش ننمایید:

واضح و روشن صحبت کنید
بیانی محکم داشته باشید
گفتار ورفتارتان باید هماهنگ باشد

درصورت وجود رفتارهای متعدد که نیاز به بهبود بخشیدن دارند، یک به یک به آنها رسیدگی نمایید.

هنگامی که بهبودی، هرچند کوچک، در رفتار مشاهده گردد، به فرزند خود نشان دهید که شما متوجه آن گردیده اید و او را برای تلاشش تشویق نمایید.

غذای سالم

انتخاب غذای سالم بدین معنی محدود کردن میزان شکر و چربی است که یک فرد مصرف مینماید. توصیه های بسیاری در راهنمای غذایی کانادا ارائه گردیده است. (به سایت اینترنتی مندرج در صفحه پشت بروشور مراجعه نمایید)

ناهار و صبحانه

- نان، تخم مرغ، پنیر، حبوبات، برنج و غیره.

تنقلات

- میوه و سبزیجات تازه.

با کودک خود بعد از مدرسه چگونه برخورد نماییم؟

- درمورد آنچه که آنروز در مدرسه اتفاق افتاده است صحبت کنید.
- نگاه کردن به کتاب های مصور باهم.
- آماده شدن برای کارهای روز بعد.
- کمک گرفتن از آنها جهت تهیه شام.
- ورزش کردن یا رفتن به مرکز اجتماعی.
- محدود کردن زمان تماشای تلویزیون و/یا بازی با بازیهای ویدئویی به مدت 1 الی 2 ساعت در روز.

نگهداری از فرزندان

آنچه که به عنوان والدین/سرپرستها میتوانیم به طور روزانه انجام دهیم تا فرزندمان را برای مدرسه آماده کنیم چیست؟

خواب

- دانش آموزی که شب خوب خوابیده باشد، دارای تمرکز بالاتر، انرژی بیشتر و قدرت فراگیری بهتری است.

- تحقیقات نشان میدهند که بسیاری از کودکان و نوجوانان از خواب شبانگاهی کافی برخوردار نیستند.

- اکثر کودکان و نوجوانان 8 الی 10 ساعت خواب شبانگاهی لازم دارند. کودکان کوچکتر بیشتر از بزرگسالان به خواب نیاز دارند.