## Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

# Halina po kayo sa preschool (bago mag-ekwela)

Isang pamatnubay sa mga magulang na naghahanda para sa preschool

NSW GOVERNMENT
Education
Public Schools

FILIPINO

## Ano ang inyong mababasa sa loob ng "Welcome to preschool"

Ang *"Welcome to preschool"* ay ginawa upang makatulong na maging positibo at masaya ang pagsisimula ng maagang paglalakbay sa pagkakatuto ng inyong anak. Sa loob, matutunghayan ang mga madaling gamiting pahiwatig na idinulot ng mga guro sa pangkamusmusang pagtuturo at mga magulang upang maging madali para sa inyo at sa inyong pamilya ang paghahanda sa inyong anak sa pagpasok sa preschool. Ito ay magbibigay din ng katiyakan na tama ang inyong desisyon sa pagpapadala ng inyong anak sa preschool at isang pagkakaunawa sa kahalagahan ng pagkapasok sa preschool sa paglaki ng inyong anak.

Kung kayo ay may mga tanong o gustong magbigay ng mga mungkahi, mag-email sa amin sa:
**parents@det.nsw.edu.au**


| | |
|---|---|
| **Pagpasok sa preschool** | **3** |
| **Paghahanda** | **3** |
| **Pagkain sa "preschool"** | **4** |
| **Ano ang isusuot ng aking anak?** | **5** |
| **Matutuhan para sa mga maliliit na bata** | **5** |
| **Pagsuporta sa pagkakatuto ng inyong anak** | **6** |
| **Paghahanda sa malaking paaralan** | **6** |
| **Kung may sakit ang inyong anak** | **7** |
| **Kuto sa ulo** | **7** |
| **Mga nakakatulong na website** | **8** |




## Pagpasok sa preschool

Ang ideya tungkol sa preschool ay maaaring nakakatakot ng kaunti para sa maraming magulang. Maaari ninyong maramdaman na napakabilis lumaki ng inyong supling. Huwag mabahala! Ang preschool ay isang panahon kung saan ang inyong anak ay magkakaroon ng maraming kasayahan sa piling ng kanyang mga kababata. Ang preschool ay tumutulong sa pagkakaroon at pagpapalawak ng mga paraan na maranasan ng inyong anak ang edukasyon, naghuhubog sa kanilang pagtitiwala sa sarili, magiging sabik at gustong-gustong mag-aaral at naghihintay na makapagsisimula sa malaking paaralan.

## Paghahanda

**Nagkakilala na ba kayo sa guro ng preschool?**

Ang guro sa preschool ay mahalagang makilala ninyo. Ang guro ay makapagsasabi sa inyo kung ano ang mga mangyari sa preschool at makakasagot sa anumang tanong sa pagpapanatag ng inyong anak.

Ang preschoolay may hanay ng mga polisiya at proseso na nagpapasulong sa kalusugan, kaligtasan at kapakanan ng lahat ng mga bata, halimbawa ang pagpasok at pag-uwi, pagkain at nutrisyon, paglaki at edukasyon at proteksyon sa sinag ng araw.

**Pabatid:** Ang preschool ay hihiling sa inyo na pumirma sa isang talaan sa simula at katapusan ng bawat araw o sesyon. Tiyaking napirmahan ninyo ang talaang ito na karaniwang nakalagay sa durungawan ng preschool.

**Listahan**

Sa isang tingin, narito ang listahan ng mga bagay na kakailanganin ng inyong anak:

- isang bag
- isang pambaunan
- isang pampalit ng damit, kasama ang medyas at damit- panloob
- isang sumbrero
- pang mirienda sa umaga at hapon at isang inumin

Kung ang preschool ay nakabukas ng buong araw, kakailanganin din ng inyong anak ang:

- pagkain sa tanghali
- isang pirasong tela at /o kumot para sa oras ng pagpapahinga

**Mga alerdyi, sakit at natatanging pangangailangan**

Bago sa pagsisimula ng preschool, mahalagang sabihin kung may alerdyi ang inyong anak o karamdamang pangmedikal o iba pang natatanging pangangailangan. Ang pasabi ay nagbibigay sa preschool ng sapat na panahon para mapaghandaan ang inyong anak.

## Pagkain sa preschool

Ang kainan sa preschoolay isang mahalagang bahagi ng arawang programa at kami ay nagpapasulong ng mga malusog na kagawian sa pagkain. Ang aming mga kawani sa preschool ay tumutulong din sa inyong anak sa oras ng kainan sa pamamagitan ng pagpapa-alala sa kanila ng paghuhugas ng kamay at paghihikayat na ubusin ang lahat ng kanilang pagkain at huwag ibigay ito sa iba.

Kayo ay kakausaping magbigay ng mga malulusog na pangmeriyenda sa umaga, pananghalian at maaaring meriyenda sa hapon. Kausapin ang guro ng preschool upang malaman kung ano ang babaunin ng inyong anak bawat araw. Upang magkaroon ng mga ideya tungkol sa mga pangmiryenda at pananghalian, maaari kayong bumisita sa aming Healthy Kids website,

Puntahan ang: **www.healthykids.nsw.gov.au**

**Pabatid:** Bigyan ang inyong anak ng baon na kanyang gustong kainin. Maganda ring turuan ang inyong anak kung paano niya bubuklatin at kakainin ang kanyang baon na walang ibang katulong.

### Pagkakaalaga ng mga alerdyi

Ang "anaphylaxis" ay isang malala at agad-agad na umaatakeng alerdyi mula sa ilang mga pagkain katulad ng mga nuwes o kabibe o sa pagkakakagat ng mga insekto. Kailangang sabihin sa guro kung ang inyong anak ay may alerdyi sa mga pagkain at may panganib sa "anaphylaxis". Ang ilang "preschool"ay may polisiyang walang nuwes (mani, buto, atbpa), magtanong sa guro tungkol dito.

## Ano ang isusuot ng aking anak sa preschool?

Bihisan ang inyong anak ng maginhawa at praktikal na kasuotan na ligtas at madali niyang pamahalaan nang walang katulong, kasama ng sapatos na nababagay sa paglalaro at pag-aakyat.

Ang mga bata ay kailangang gumamit ng sumbrero kapag naglalaro sa labas. Hikayatin ang inyong anak na gumamit ng sumbrero kung nasa labas. Karamihang mga preschool ang may polisiyang "kapag walang sumbero maglaro sa may lilim".

**Pabatid:** Ang mga magagarang kasuotan ay para sa mga pamamasyal at pormal na okasyon lamang. Kahit na iniiwasan ng mga guro na hindi mamantsahan ng mga bata ang kanilang mga damit, ang pintura at alikabok ay bahagi ng paglalaro at pag-aaral.

### Markahan ang lahat!

May paglalagayan ng mga naiiwanang mga bagay sa preschoolngunit para maiiwasan ang mga pagkabigo at pagkasayang ng oras, lagyan ng mga marka o etiketa ang lahat ng mga ari-arian ng inyong anak katulad ng mga kasuotan, bag at pambaunan.

## Pagkakatuto ng mga maliliit na bata

Ang pagkakatuto ng inyong anak sa preschool ay sa mga itinuturo ninyo sa kanila sa bahay. Habang naglalaro, sila ay gagamit ng kanilang imahinasyon, pag-aaralang makikibagay sa iba, magplano at makikinig.

Ang aming mga guro sa preschool ay lubos na kwalipikado sa mga pag-aaral na pangkamusmusan. Ang mga karanasan ng inyong anak mula sa pakikipaglaro nila ay masusing paplanuhin ng mga guro at nakatuon ito sa mga interes ng inyong anak.

**Mga gawain ng pagkakatuto sa preschool**

- Mga palaisipan at laruang ginagamit ang mga bloke
- Pagpipintura at pagdrowing, paggugunting at pagdidikit
- Pagbabasa ng mga aklat at pakikinig sa mga kuwento
- Pakikipag-usap at pakikinig
- Pagdadamit ng ibat-iba at naglalaro sa isang sulok ng bahay o bahay-bahayan
- Pakikinig at pagtutugtug ng musika
- Pagsasayaw at drama
- Pag-aakyat sa ibabaw ng kagamitan, pagbabalanse, pagtatakbo at paglulundag
- Paggamit ng mga kompyuter
- Paglalaro ng pila, laruang pila, buhangin at tubig

Sa ganitong natututuhang mga karanasan, ang inyong anak ay makakagalugad at makaka-eksperimento at magkakaroon ng mga kakayahan sa pagreresolba ng mga problema, makikipagtalakayan at makikipagsalamuha. Sila ay magkakaroon pa ng paggalang at pagtitiwala sa sarili at ang mga batayan sa kanilang pormal na pag-aaral.

## Pagsusuporta sa natututunan ng inyong anak

Ang mga bata ay natututo ng mahusay kung ang mga magulang at guro at nagtutulungan. Kayo ang talagang nakakaalam sa inyong anak kaya matutulungan ninyo ang guro na maiintindihan ang inyong anak sa pamamagitan ng pagbabahagi ng impormasyon tungkol sa mga kagustuhan nila.

**Mga pamaraan sa pagsuporta sa inyong anak sa preschool**

- Alamin ang lahat na maaari ninyong alamin tungkol sa preschool, halimbawa, ang mga palaging ginagawa at ang mga bagay na kailangang dalhin ng inyong anak sa preschool
- Makialam sa preschoolng inyong anak, halimbawa, magboluntaryong tumulong doon
- Pag-usapan sa mga kawani ng preschoolang tungkol sa mga gawain na maaari ninyong pagtulungang gawin ng inyong anak sa bahay, halimbawa, pagbabasang kasama ang anak
- Pag-usapan ang tungkol sa natututuhan ng inyong anak
- Pag-usapan ninyo ng inyong anak ang bawat araw na mga ginawa nila sa preschool

**Isang magandang simula**

Ang isang malusog na agahan ay makakatulong sa paghahanda ng inyong anak na magkaroon ng napakamagandang araw sa preschool. Ito ay makakatulong sa pagtuon-pansin at nagbibigay sa kanila ng enerhiya sa paglalaro. Ito ay nagsusuporta rin sa pagkakaroon ng magandang kaugalian sa pagkain sa buong buhay nila.

**Isang magandang pagtulog sa gabi**

Ang mga bata ay nangangailangan ng isang mahimbing na pagtulog bawat gabi upang makakayanan nila ang mga pakikipagsapalaran at kasayahan sa preschool.

**Ang isang mahimbing na pagtulog ay nakakatulong sa inyong anak na:**

- makinig at magtuon-pansin
- magresolba ng mga problema at makapag-isip ng mga bagong ideya
- magkapaglaro ng maayos at mawiwili sa kanilang araw

## Paghahanda sa malaking paaralan

Ang preschool ng inyong anak ay susuporta sa inyo at sa inyong anak sa paghahanda sa pag-eeskwela. Ang mga preschool at mga eskwelahan ay kadalasang may isang programang *Transition to School* na nagbibigay ng mga nakakatulong na impormasyon at mga pabatid tungkol sa malaking unang araw sa Kindergarten at tumutulong sa inyo na malaman ng lubusan ang mga madalas na ginagawa sa preschool at iba pang nakawiwiling bagay na ibinibigay ng buhay paaralan sa mga pamilya. Ang pakikilahok sa pag-aaral ng inyong anak ay makakatulong sa magandang pagsisimula ng kanilang mahaba-habang pag-aaral.

## Kung maysakit ang inyong anak

Ang inyong anak ay magkakasakit paminsan-minsan. Pasabihan ang preschool nang maagang-maaga kung ang inyong anak ay maysakit.

Ang ilang sakit ay nakakahawa. Upang maiwasang mahawaan ang ibang mga bata, kumonsulta sa inyong doktor at panatilihin sa bahay ang inyong anak sang-ayon sa panahong ipinayo nito.

**Ang ilang mga karaniwang impeksyon:**

Ang bulutong-tubig– isang kaunting lagnat, nagbabasa ang ilong at may singaw na nagsisimula bilang umusling pulang batik na nagiging paltos na may langib

Tigdas– lagnat, pagkapagod, basang ilong, ubo at makirot ang mga pulang mata ng ilang araw, kasunod ng mapulang malulubong mga singaw simula sa mukha at kumakalat sa katawan na tumatagal ng apat hanggang pitong araw

Pamamaga ng balok ng mata (Conjunctivitis)– makati, pula at nagluluha ang mata. Ang mga pilik-mata ay nagkakadikit sa pagtulog.

Impetigo (mga singaw sa eskwelahan)– maliliit na pulang batik na nagiging paltos, na puno ng nana na magiging langib kalimitan sa mukha, kamay at ulo/anit

Buni – maliit na lugar ng balat na makaliskis na pinaikutan ng pulang pabilog

**Ano ang gagawin kung ang inyong anak ay may masamang karamdaman**

**Kung ang inyong anak ay may mga sumusunod na sintomas, makakabuting magkonsulta sa doktor at mamalagi ang inyong anak sa bahay:**

- isang lagnat na may 38 C o mas mataas na init ng katrawan
- pagsusuka o pagtatae
- mga sintomas ng malalang lagnat o trangkaso
- mga galis na di-malaman ang pinagmulan

Para sa dagdag na impormasyon tungkol sa mga nakakahawang sakit na maaaring makaapekto sa inyong anak, tumawag sa NSW Health sa 9391 9000.

Puntahan ang: **www.health.nsw.gov.au**

## Kuto sa ulo

Ang kuto ay maaaring una ninyong maranasan sa preschool. Huwag mabahala kung may mangyaring paglaganap nito. Maaaring nakakasagabal ang kuto ngunit hindi ito nakakapinsala sa kalusugan ng inyong anak at wala itong kaugnayan sa personal na kalinisan ng inyong anak.

**Ang pinakamahusay na magagawa ninyo ay tumulong sa pagkontrol sa kuto sa pamamagitan ng:**

- regular na pagsusuri sa buhok ng inyong anak
- pagtatali o pagtitirintas (braiding) sa mga mahabang buhok
- maglagay ng suklay na pino ang ngipin sa banyo at hikayatin ang inyong pamilya na gamitin ito kung hinuhugasan ang kanilang buhok
- ang araw-araw na pagsusuklay sa pamamagitan ng pinong suklay habang may puting kondisyoner sa buhok ay nakakapag-alis ng kuto at ang kanilang itlog.