

Ang Pagiging Magulang

Ano ang maaring ituro sa atin ng programa tungkol sa pagiging- magulang?

- Ang mga batas ng bansa tungkol sa pagtrato ng mga bata.
- Kung paano maging mabuting magulang.
- Ang mga bagay na nakakatulong ayon sa mga magulang.

“Bago lang kami sa Canada at hindi pa nakakapagsalita ng Ingles. Saan kami maaring pumunta upang matuto tungkol sa programa ng pagiging magulang?”

- mga lokal na ahensiyang tumutulong sa mga migrante
- Multicultural at Settlement Workers sa mga paaralan
- Neighbourhood Houses
- Sentro na pang-komunidad
- Simbahan
- Families and friends
- Provincial government resources

Canada Food Guide

Bisitahin ang website para sa mga naisalin na bahagi ng patnubay na ito at <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>

“Parenting”

“Ang pagiging Magulang”

[Filipino]

This brochure is one in a series sponsored by the VSB SWIS program and produced collectively by a group of ESL teachers and the VSB MCLW team.



Funded by the Ministry of Advanced Education and Labour Market Development, and Citizenship and Immigration Canada.

Ang Pagiging Magulang



Mga Kasagutan sa Pang-Karaniwang mga Tanong

Ang pagiging Magulang

Bilang magulang at tagapag-alaga, ano ang maari nating gawing paghahanda para sa mga batang pumapasok sa paaralan?

Tulog

- Ang isang mag-aaral na nakatulog ng mabuti ay mas listo, mas malakas, at mas natututo ng mabuti.
- Ayon sa pananaliksik, marami sa mga bata at kabataan ang hindi nakakatulog ng mabuti sa gabi.
- Marami sa mga bata at kabataan ang nangangailangan ng 8hanggang 10 oras na tulog gabi-gabi. Mas mahabang tulog ang kailangan ng mga batang maliliit.



Pampalusog na mga Pagkain

Ang pagpili ng pampalusog na pagkain ay nangangahulugan ng pagpigil sa pag-gamit ng asukal o taba sa pagkain. Ang Canada Food Guide ay nagbibigay ng maraming mungkahi. (Hanapin ang website sa likod ng brosyur).

Almusal at Tanghalian

- Tinapay, itlog, keso, sitaw, kanin, at iba pa.

Meryenda

- Sariwangprutas at gulay.

Ano ang maaring gawin sa ating mga anak pagkatapos ng eskwela?

- Kausapin tungkol sa mga nangyari sa paaralan sa araw na yun.
- Sabayan ng pagbabasa ang inyong anak.
- Maghanda para sa gawain sa susunod na araw.
- Patulungin sila sa paghanda ng hapunan.
- Maglaro ng palakasan o pumunta sa sentro ng komunidad (community centers).
- Limitahan ang TV at/ o video games sa 1 o 2 oras sa isang araw.



Paano tayo maging positibo at di pabago-bago sa ating anak?

Kailangan ng mga bata ang patakaran (rules) at hangganan (boundaries). Pag-isipang mabuti ang mga asal na ka-tanggap-tanggap at di ka-tanggap-tanggap sa loob ng inyong pamamahay.

Kausapin ang inyong anak tungkol sa patakaran sa pamamahay at huwag kalimutan maging:

maliwanag matatag at di pabago-bago

Kung merong asal na kailangang baguhin, tratuhin ito ng pa-isa-isa.

Purihin ang inyong anak sa kahit konting pagbabago ng kaniyang asal.