LUMALAKI NA AKO

Tulong at Gabay Sa Pamilya Mula Sa Fox Creek

Handog ng White-Swan-Fox Coalition

Lumalaki Na Ako

Tulong at Gabay Sa Pamilya Mula Sa Fox Creek

Inilimbag ng
The First Five Years are Forever
White-Swan-Fox Coalition

Lumalaki Na Ako Panulat at Konsepto Ni
Jeff A. Johnson

Paglalarawan ng Paglaki
Hango sa: Early Child Development Mapping Project. (2014). *How are our young children doing? Community profiles of early childhood development in Alberta.* Edmonton, AB: ECMap, Community University Partnership for the Study of Children, Youth and Families, University of Alberta.

Pagsasalin
Giovanni de Guzman

Impormasyon sa Nutrisyon
Alberta Health Services

Impormasyon sa Wastong Pagkain at Pagtulog
Impormasyon mula sa "*Healthy Parents,*

Healthy Children: The Early Years (Alberta Health Services, 2013).

Potograpiya
Suzanne Sagmeister Photography
www.suzannesagmeister.com

Layout at Disenyo
Stately Plump Creative
www.statelycreative.com

©The First Five Years are Forever
WhiteSwanFox Coalition

Ang materyal na ito ay nagsisilbi lamang na gabay at hindi dapat ituring na ganap na awtoridad o kompletong listahan ng mga serbisyong makikita sa komunidad, maging ng mga serbisyong maibibigay ng mga ahensiyang nakalista rito, o ng kanilang mga kwalipikasyon na maghandog ng nabanggit na mga serbisyo. Hindi namin inaangkin ang anumang responsibilidad sa kaninuman ukol sa mga impormasyong nakapaloob sa babasahing ito. Hindi rin namin pananagutan ang anumang kapahamakang maaaring maidulot nito sa sinumang tao, sinasadya man o hindi. Kung ninanais ng mambabasa na magtiwala o umasa sa anumang impormasyong matatagpuan sa babasahing ito, marapat lamang na kanya munang tiyakin ang kawastuhan nito.

NILALAMAN

4 ..... ECD Mapping Project
5 ..... Mga Sakop ng Paglaki
8 ..... Tatlo hanggang Siyam na Buwan
10 ... Labindalawa hanggang Labingwalong Buwan
12 ... Dalawa hanggang Tatlong Taon
14 ... Tatlo hanggang Apat na Taon
16 ... Apat hanggang Limang Taon
18 ... Limang Taon Pataas
20 ... Suporta at Serbisyo sa Panahon ng Kagipitan at Krisis
21 ... Kalusugan at Kagalingan
22 ... Sentro ng Mapagkukunan sa Komunidad
23 ... Suportang Pinansiyal
24 ... Mga Serbisyong Pangkomunidad
25 ... Mga Kapisanan at Samahan sa Komunidad
26 ... Mga Lugar Panlibangan
28 ... Mga Parke
29 ... Mga Pook Pang-Kamping
29 ... Mga Pook Sambahan
30 ... Pagkatuto sa Pamamagitan ng Laro
32 ... Mga Bata at Pagkain ng Masustansiya
33 ... Ang Tulog ay Mahalaga Rin!

White-Swan-Fox Coalition

Sa pamamagitan ng Early Child Development Mapping Project (ECMap), sa tulong ng seed grant na pondong handog ng Alberta Education, nabuo ang mga koalisyon sa Alberta. Ang koalisyon ay lupon ng mga indibidwal na nagsama-sama upang magplano at magpalaganap ng suportang pangkomunidad sa kabataan at mga pamilya. Ang iyong lokal na koalisyon ay ang White-Swan-Fox Coalition.

Ang Aming Misyon

Noong 2010, ang mga komunidad ng Whitecourt, Swan Hills, at Fox Creek ay nagsanib upang buohin ang White-Swan-Fox Coalition. Bilang isang koalisyon, ang aming misyon ay palakasin ang aming kakayahang maisakatuparan ang positibong early child development para sa bawat bata sa lahat ng aming natatanging komunidad.

Ang Aming Layunin

- Magbigay impormasyon sa mga magulang ukol sa early child development
- Magpakalat ng pang-unawa ukol sa kung paano nakaaapekto ang unang mga taon ng bata sa kanyang panghabambuhay na paglaki
- Bigyang suporta ang pagpapalaganap ng lokal na kaalaman, pagpaplano, at aksiyon ukol sa early childhood development

Para sa iba pang impormasyon, bisitahin ang Facebook page ng koalisyon:
www.facebook.com/Fox-Creek-Community-Resource-Centre-557636010933973

Ang unang limang taon ng buhay ng bata ay ang pinakakritikal na yugto ng paglaki, at mayroon itong panghabambuhay na naidudulot sa pagkatuto, kalusugan, pagtatrabaho, pakikipagkapwa, at pangkalahatang kagalingan.

Pagtungtong ng limang taon, dapat ay naipakikita na ng bata ang kaalaman at kilos na angkop sa kanyang edad sa sumusunod na limang sakop ng paglaki:

1. Kakayahang Sosyal (Social Competence)
2. Kasanayan sa Wika at Pag-iisip (Language & Thinking Skills)
3. Pagiging Husto ng Damdamin (Emotional Maturity)
4. Kalusugan at Kagalingang Pangkatawan (Physical Health and Well-Being)
5. Kasanayan sa Komunikasyon at Pangkalahatang Kaalaman (Communication Skills and General Knowledge)

Mga Sakop ng Paglaki

Kakayahang Sosyal (Social Competence)
Pakikipaglaro sa iba, pagiging mausisa sa mundong ginagalawan, paggalang sa matatanda at kapwa bata, pagsunod sa alituntunin at mga payo, kakayahang mapag-isa, kompiyansa sa sarili, at pagnanais na tumuklas ng mga bagong bagay.

Kasanayan sa Wika at Pag-iisip (Language & Thinking Skills)
Pagbasa, pagsulat, kakayahang mag-uri ayon sa hugis, bilang, kulay, laki, at konsepto.

Pagiging Husto ng Damdamin (Emotional Maturity)
Pag-unawang emosyonal na naaayon sa edad, pakikiramay (empathy), pagninilay, at kontroladong pagkilos (pag-iisip bago paggawa).

Kalusugan at Kagalingang Pangkatawan (Physical Health and Well-Being)
Mainam na paglaking pisikal at kakayahang gumawa nang mag-isa, kakayahang gumawa ng maliit at malaking kilos at galaw, at koordinasyon ng mga bahagi ng katawan.

Kasanayan sa Komunikasyon at Karaniwang Kaalaman (Communication Skills & General Knowledge): Pagsasabi ng mga kailangan at kagustuhan sa wastong paraan, pagkukuwento, at kamalayan sa kanyang kapaligiran.

Kakayahang Sosyal (Social Competence)

Ang Kakayahang Sosyal o Social Competence ay ang pag-unlad ng kakayahan ng batang tulungan ang sarili at pagpapabuti ng kanyang interaksiyon sa iba. Ang kakayahang ito ay tumutulong sa bata upang epektibong gampanan ang mga tungkulin sa tahanan, paaralan, at komunidad.

Upang malinang ang kakayahang ito:

- Ituro sa kanya ang mga oportunidad na tumulong sa iba at ipakita sa iyong anak kung paano ito magagawa (pagpulot ng kalat, pagtulong na magpulot ng nahulog na gamit, atbp.)
- Bigyan siya ng pagkakataong makipaglaro sa ibang bata upang siya ay matutong magbigay, maghintay nang halinhinan, at makibagay sa ibang kaedad niya
- Ilagay siya sa isang ligtas na kapaligiran kung saan maaari siyang magsaliksik
- Magluto kasama ang iyong anak at hayaan siyang tumulong sa mga gawaing-bahay gaya ng paglilinis

Kasanayan sa Wika at Pag-iisip (Language & Thinking Skills)

Ang Kasanayan sa Wika at Pag-iisip (Language & Thinking Skills) ay naaayon sa early academic skills ng mga batang nasa unang mga taon ng pag-aaral. Nakapaloob dito ang pag-usbong ng kanilang interes sa pagbasa, pagsulat, pagbilang, at wika, pati na rin ang pagkilala nila sa mga hugis, bilang, at titik.

Upang malinang ang kakayahang ito:

- Magbasa kasama ang iyong anak araw-araw; pag-usapan ang inyong nakikita sa aklat
- Bigyan siya ng pagkakataong makapaglaro nang tahimik at walang abala
- Limitahan ang kanyang panonood (oras na ginugugol sa telebisyon, kompyuter, atbp.)
- Hayaan ang iyong anak na makita kang nagbabasa

Kalusugan at Kagalingang Pangkatawan (Physical Health & Well-Being)

Ang Kalusugan at Kagalingang Pangkatawan (Physical Health & Well-Being) ay tumutukoy sa pangkalahatang kalusugang pangkatawan ng iyong anak, pati na rin sa kanyang paghahandang pisikal gaya ng wastong kasuotan, sapat na pahinga, at sapat na nutrisyon. Ang kanyang fine motor skills ay tumutukoy sa paglinang sa kilos ng kanyang mga kamay at daliri. Ang kakayahan ng batang panatilihin ang kanyang enerhiya sa buong araw ay nakasalalay sa kalidad ng pahinga at pagkain nang balanse at nasa tamang oras.

Upang malinang ang kakayahang ito:

- Bigyan siya ng iba't ibang uri ng masustansiyang pagkain sa kanyang meryenda o agahan, tanghalian, at hapunan
- Siguraduhing siya ay may sapat na tulog at linangin sa kanya ang gawi ng maayos na pagtulog sa pamamagitan ng pagbibigay ng regular na rutina bago matulog
- Bigyan siya ng pagkakataong maglaro sa labas at gumawa ng sari-saring gawain gaya ng paglalakad, pagbibisikleta, atbp.
- Hayaan siyang gumawa ng iba pang magagandang aktibidad o fine motor activities gaya ng pag-abot, pagkapit, pagkutingting ng abaloryo, paggupit, pagguhit, atbp.

Kasanayan sa Komunikasyon at Pangkalahatang Kaalaman (Communication Skills & General Knowledge)

Ang Kasanayan sa Komunikasyon at Pangkalahatang Kaalaman (Communication Skills & General Knowledge) ay tumutukoy sa pagpapahayag at pagpaparating ng kailangan o kagustuhan ng bata, at pangkalahatang kaalaman sa mundong ginagalawan. Tumutulong ito sa bata na tuklasin ang kanyang sarili sa paraang naaayon sa lipunan at magkaroon ng paghahangad na mag-usisa sa kanyang buhay at sa mundo. Sa pamamagitan nito, siya ay makikilahok sa mga larong pang-imahinasyon, makapagkukuwento, at maibabahagi ang kanyang saloobin sa mga tao sa kanyang paligid.

Upang malinang ang kakayahang ito:

- Regular na kausapin ang iyong anak, magtanong ng mga tanong na nakapupukaw at nakahihikayat ng talakayan
- Dalasan ang pakikipag-usap sa iyong anak, ipaliwanag ang iyong ginagawa, at pangalanan ang kagamitang pamilyar sa kanya
- Hayaan ang iyong anak na suriin ang kanyang paligid; ito ang magtuturo sa kanya tungkol sa mundong kanyang ginagalawan

Pagiging Husto ng Damdamin (Emotional Maturity)

Ang Pagiging Husto ng Damdamin (Emotional Maturity/ Social Emotional Skills) ng bata ay paglinang sa kanyang interaksiyon at pagkilala ng kanyang nararamdaman bilang pagtugon sa isang sitwasyon. Ang kakayahang ito ay tumutulong sa bata upang maintindihan kung sino siya, ano ang kanyang nadarama, at ano ang kanyang inaasahan sa ibang tao.

Upang malinang ang kakayahang ito:

- Magkaroon ng hindi pabago-bagong rutina upang makaramdam ang bata ng seguridad
- Tumugon sa kanyang paghingi ng tulong o pagtawag ng atensiyon upang malinang sa kanya ang pagtitiwala
- Magsilbing modelo ng mabuting asal sa pamamagitan ng pagsasabi ng “pakisuyo” at “salamat”
- Tukuyin ang kanyang nadarama upang malaman niya ang salitang angkop dito
- Magpakita ng positibong paraan ng pagpapahayag ng nadarama sa pamamagitan ng pagiging isang huwarang modelo
- Panatilihing hindi pabago-bago sa mga inaasahan ukol sa pag-uugali ng iyong anak, at sabihin sa kanya kung may mga pagbabago rito
- Ngitian, lambingin, at pagaanin ang loob ng iyong anak sa abot ng iyong makakaya

AKO AY BAGO
(arugain mo ako)

Ako’y isang bungkos na tigib ng potensiyal at pangangailangan.
Ako’y tagatanggap ng impormasyon:
nanonood, nakikinig, humahawak, tumitikim, at umaamoy.
Ang isip ko’y abala at bukas sa pagkatuto.
Ako’y isang siyentipiko at tagalutas ng problema.
Ako ay pag-asa at ligaya na nabigyang-katauhan.

AKO AY BAGO
(arugain mo ako)

	3 Buwan	6 Buwan	9 Buwan
	Nakakikilala at naaaliw sa pamilyar na mga mukha at tinig	Ngumingiti at lumalapit sa sariling repleksiyon sa salamin	Nasisiyahan sa mga halinhinang laro gaya ng “bulaga”
	Gumagawa ng tunog na nagpapakita ng galak; kurukutok (coos), hagikgik	Tumutugon sa sariling pangalan	Tumutugon sa simpleng pakiusap na pasalita; kumakaway kapag nagpapaalam
	Karaniwang nananahimik kapag pinakakalma; may mga pagkakataong di matigil sa pag-iyak	Naghahanap ng panunuyo kapag nababalisa	Nagsisimulang tukuyin ang emosyon ng iba
	Sumisipa, kumakapit, at sumusupsop; tumutugon sa mga pagkilos	Nakauupo nang may suporta at kalaunan ay mag-isa	Gumugulong at gumagapang
	Umiiyak kapag may kailangan	Nakabibigkas ng “mama” at “dada” nang hindi pa ganap	Nagsasalita nang pautal-utal; gumagaya ng mga tunog at kilos

ISANG TAON NA AKO

(ako'y hindi na isang sanggol)

Ako ay mausisa, mapagmasid, tigib ng enerhiya, determinado, nakapokus, at kung minsan ay sutil na siyentipiko.
Ako'y likas na natututo, at sa lahat ng oras, ang taga-usisa ng paligid …
ako'y di-maawat na damhin ang aking mga karanasan.
Sa hinaharap, ako'y magiging mahusay sa aking pagtanda, handang suungin ang mundo.

ISANG TAON NA AKO

(ako'y hindi na isang sanggol)

	12 Buwan	18 Buwan
	Ganap nang nakapaglalaro ng mga laruan	Nahihirapang magpahiram ng kanyang pag-aari
	Mahilig magpatung-patong at magkumpol-kumpol ng mga bagay at isilid ito sa lalagyan	Itinuturo ang mga larawan at tinutukoy kung ano ito
	Maaaring magpakita ng takot o kaba sa mga bagong tao at sitwasyon	Nakapagsisiyasat ng paligid kapag naroon ang magulang o tagapag-alaga
	Itinatayo ang sarili; nakakapaglakad nang may kinakapitan	Mahilig sumakay sa kanyang mga laruan; tumatakbo
	Gumagamit ng isa hanggang tatlong salita at ekspresyon gaya ng "uh oh"	Ginagamit ang tinig kasabay ng pagturo at pagkumpas

DALAWANG TAON NA AKO

(huwag mo akong maliitin)

Hindi ito madali. Napagtatanto ko na ang mundo
ay hindi umiikot sa akin gaya noong ako ay munti.
Gayunpaman, ang buhay ay hindi nakatatakot.
Higit lamang itong mabusisi at nakalilito kung minsan.
Nais kong intindihin ang mundo, at sa aking pagsisikap na gawin ito,
kung minsan ay nakapagsisimula ako ng gulo.
Ako ay puwersang di dapat agapan, ang isip ko'y ganap nang tatakbo.

DALAWANG TAON NA AKO
(huwag mo akong maliitin)

2–3 Taon

Nagsisimula nang sumali sa kunwa-kunwarian

Nakakaya nang iuri ang mga bagay ayon sa kulay at laki

Hirap kontrolin ang mga impulso, nakasusubok sa pasensiya ng magulang

Tumatalon; kayang sumalo ng malaking bola

Gumagamit ng mga pangungusap na may dalawa hanggang tatlong salita

TATLONG TAON NA KAMI

(hayaan kaming maglaro . . . natututo kami rito)

Hindi ako ginawa upang pumirmi lamang at ipahinga ang aking mga kamay,
maghintay, magpasensiya, pumila, o manahimik.
Kailangan kong gumalaw.
Kailangan ko ng kakaiba.
Kailangan kong maglakbay.
At ipababatid ko ito sa mundo sa pagkilos ng aking buong katawan.

TATLONG TAON NA KAMI

(hayaan kaming maglaro. . . natututo kami rito)

3–4 Taon

Natututong magbigay at maghintay nang halinhinan

Nakakokompleto ng palaisipan na may apat na piyesa

Natutukoy at napapangalanan ang mga nadarama

Nakalalakad paakyat gamit ang parehong paa; Nakapaglalagay ng alaboryo sa sinulid

Nakagagamit ng mahahabang salita at nakapagkukuwento nang madetalye

APAT NA TAON NA AKO

(bigyan ako ng mga hamon)

Ako'y matatas, mabilis, at mabusising manlalakbay.

Nalalaman ko na ang lahat … hindi, nais kong malaman ang lahat-lahat.

Marami akong katanungan, higit pa sa hatid mong kasagutan.

Batid kong nakababalisa ito sa iyo,

ngunit huwag mo nawang ayawan ang aking pagkamatanong.

APAT NA TAON NA AKO

(bigyan ako ng mga hamon)

4–5 Taon

Nais makipaglaro sa ibang bata

Nagbibilang mula isa hanggang sampu

Nagkakaroon ng takot (sa dilim, atbp.) at nakapagpapatawa

Nakagagamit ng pangkulay at gunting; nakaguguhit ng karaniwang hugis at mukha

Kainti-intindi na ang pananalita; nakabubuo ng mga pangungusap na may wastong balarila

LIMANG TAON NA AKO

(huwag madaliin ang aking pagkabata)

Sinusuong ko ang panganib ngunit nagkakalat rin.
May tiwala akong gawin ang mga bagay na nakahahalina sa akin.
Hindi angkop sa akin na umupo lamang. Hangad ng isip ko ang kumilos at gumawa ng kakaiba.
Hindi pa ako malaki gaya ng iniisip ng iba—kailangan ko pa ring maglaro, kumilos, at tumuklas.

LIMANG TAON NA AKO

(huwag madaliin ang aking pagkabata)

5 Taon

Ikinatutuwa ang mga pangkatang gawain at mga tuntunin nito

May kakayahang sabihin ang buong pangalan at ang araw at buwan ng kapanganakan

Alam ang tama at mali

Nakapagbibihis nang walang tulong; nakapagbibisikleta nang may gulong na pangsanay; nakapagsusulat ng mga titik

Gumagamit ng tamang balarila; nakapagkukuwento nang mahaba

suporta at serbisyo sa panahon ng kagipitan at krisis

Important Resources	Phone Number
Emergency Services (Police/Fire/EMS)	911
RCMP	(780) 622-3580
Fire Department	(780) 622-3757
Report a Fire	310-3473
Poison Control	1-800-332-1414
Community Peace Officer	(780) 844-0025
Child and Family Services	1-800-638-0715
Children's Services Crisis Unit	310-0000 (walang bayad) (780) 422-2001
Suicide and Distress Line	1-800-323-7288
Kids Help Phone	1-800-668-6868
Mental Health Crisis Line	1-877-303-2642
Child Abuse Hotline	1-800-387-5437 o 1-800-638-0715 (pagkatapos ng opisina)
Eagle Tower Victim Services	(780) 779-5924
Wellspring Women's Shelter Crisis Line	1-800-467-4049
Fox Creek Hospital	(780) 622-3545
Health Link	811

kalusugan at kagalingan

Fox Creek Healthcare Centre

600 - 3rd Street, Fox Creek | Telepono: (780) 622-3545

Ang Fox Creek Healthcare Centre ay isang pasilidad na tumutugon 24-oras sa panahon ng kagipitan, at naghahandog ng pediatrics, X-ray, at laboratoryo.

Public Health Services

600 - 3rd Street, Fox Creek | Telepono: (780) 622-3730

- Wastong paglalagay ng mga upuan ng sasakyan
- Programang Tiny Teeth
- Bakuna
- Pag-aalaga sa Tahanan
- Kalusugang Seksuwal

Fox Creek Clinic

600 - 3rd Street, Fox Creek (dumaan sa likod ng bahagi ng ospital)
Telepono: (780) 622-3010

Rexall Pharmacy

14 Commercial Court, Fox Creek | Telepono: (780) 622-3223

Mental Health

600-3rd Street (Makikita sa Fox Creek Healthcare Centre)
Intake & Service Information: (780) 706-3281
Para sa Anumang Katanungan: (780) 622-5106

Tumatanggap ng mga darating sa opisina tuwing Lunes mula ala-una ng hapon

AHS Early Intervention

Ph: (780) 706-3173 ext. 228

- Suporta sa mga pamilyang may kabataan mula pagkapanganak hanggang 3 1/2 taon na may kapansanang pisikal o developmental

Addictions Services

Telepono: (780) 778-7123

Health Link Alberta

Telepono: 811

sentro ng mapagkukunan ng komunidad

103 2A Avenue, Fox Creek
(makikita sa ikalawang palapag ng Fox Creek Greenview Multiplex)
Telepono: (780) 622-3758 | www.foxcreek.ca
Facebook: *Fox Creek Community Resource Centre*

Family & Community Support Services (FCSS):

- Nagbibigay at sumusuporta sa mga programa at serbisyong naglalayong makaiwas sa masasamang gawi upang mapagyaman ang kalinanang pang-indibidwal, pampamilya, at pangkomunidad.
- Programa para sa kabataan
- Programa para sa matatanda

Parent Link Centre:

- Suporta sa lahat ng pamilyang may batang edad 6 pababa
- Mga pagsubok upang matiyak ang maayos na paglaki ng bata (developmental screenings)
- Mga programa para sa mga munting bata at pag-aaruga sa mga ito
- Edukasyon para sa magulang
- Suportang pampamilya
- Impormasyon at mga referral

Adult Literacy and Education:

- Nagbibigay suporta sa lahat ng uri ng mag-aaral, gaya noong mga nagsasanay sa wikang Ingles (mula sa baguhan hanggang sa bihasa, mga adultong nais hasain ang galing sa pagbasa, mga nagsasanay sa paggamit ng mga dokumento, pagbilang, pagsulat, komunikasyong pabigkas, pagkilos kasama ang iba, kritikal na pag-iisip, kaalaman sa makabagong teknolohiya, at tuloy-tuloy na pagkatuto.
- Nagbibigay rin ng suporta para sa mga indibidwal na naghahanap ng impormasyong pang-edukasyon, edukasyon para sa mga nasa malayo, at gabay sa mga pagsusulit.

Family Literacy:

- *Mga programang nakahihikayat ng pakikihalubilo para sa mga magulang/ apag-alaga at mga batang edad 5 pababa. Pagpapalaganap ng kahalagahan ng pagbasa at pagsulat sa pamamagitan ng awit, gawaing-kamay, laro, at iba pa.*

Home Visitation & In-Home Support:

- Dumadalaw sa mga tahanan at nagbibigay ng suportang pantahanan sa mga pamilya at kabataan edad 13 pababa sa Fox Creek at Little Smoky.
- Tumutulong rin ukol sa mga gawaing paglutas ng problema sa paraang isa sa isa, maging ang indibidwal at pangkatang mga workshop.

Food Bank:

- Naghahanda ng mga basket ng pagkain tuwing Martes at Huwebes kung hihilingin.

Heart River Housing:

- Nagbibigay ng iba't ibang subsidiya sa pabahay para sa matatanda, indibidwal na may katam tamang kita, at mga pamilya.

suportang pinansiyal

Alberta Child & Adult Health Benefit
Telepono: 1-800-469-5437
Mga serbisyong pangkalusugan na hindi makikita sa pangkaraniwang Alberta Health Care Insurance. Para sa mga indibidwal at pamilyang may limitadong kita.

Canada Child Tax Benefit
Telepono: 1-800-387-1193
Tumutulong sa mga gastusin sa pagpapalaki sa anak edad 18 pababa ng mga pamilyang elihible.

Child Care Subsidy
Telepono: 310-0000 (walang bayad), pagkatapos ay idayal ang (780) 441-7127
Pinansiyal na tulong sa mga elihibleng pamilyang may mababang kita gamit ang mga lisensiyadong pasilidad para sa pag-aaruga sa bata at/o aprubadong mga programa para sa maliliit na bata.

Family Support for Children with Disabilities (FSCD)
Telepono: (780) 624-6113
Nagbibigay tulong sa ilang gastusin sa pagpapapaki ng anak na may kapansanan.

Maternal/Parental Benefits
Telepono:1-800-206-7218
Benepisyo para sa mga indibidwal na gagamit ng maternity/paternal leave sa trabaho.

Non-insured Health Benefits
Telepono: 1-888-495-2516
Pagkamit ng benepisyong pangkalusugan para sa elihibleng pangkat First Nations at Inuit.

mga serbisyong pangkomunidad

CHIPS (Children's Indoor Playground Society)

501 9th Street | Telepono: (780) 622-2901
www.facebook.com/groups/27434905909

Mga pangkatang larong panloob/panlabas na may gabay ng magulang at mga larong walang estruktura para sa pamilyang may batang edad 0–5.

Municipal Library

501 - 8th Street NW (Fox Creek School), Fox Creek | Telepono: (780) 622-2343
www.foxcreeklibrary.ca

Fox Creek School (K - 12 Education)

501 8th Street NW | Telepono: (780) 622-3742 | www.foxcreekschool.ca
Northern Gateway School Board (Telepono: 780-778-2800 / 1-800-262-8674)

- Playschool
- PUF Program
- CHAMP Team
- School Council
- KHAN - AHS Psychologist

Fox Creek Playschool

501 - 8th Street NW (Fox Creek School), Fox Creek | Telepono: (780) 622-2234

- Programa para sa mga batang edad 3 & 4
- Rentals

Bargain Alley

35 - 1st Avenue W, Fox Creek (makikita sa itaas ng Home Hardware)
www.facebook.com/groups/212590142094299/

Lahat ng nalikom ay makatutulong sa pagsuporta sa mga kaibigan ng Fox Creek Hospital Society

Fox Creek Museum

Makikita pagtawid ng Visitor Information Centre sa Campground Road
Telepono: (780) 622-3438

Bukas mula Huwebes hanggang Lunes, alas-9 ng umaga hanggang 4:30 ng hapon, mula huling linggo ng Mayo hanggang katapusan ng Agosto. Maaaring ang Fox Creek Museum ay isa lamang maliit na gusali, ngunit ito ay siksik sa taglay nitong yaman! Maaaring hangaan ng mga bisita ang mga eksibit pangkasaysayan na nagpapakita ng iba't ibang paksa, gaya ng kasaysayan ng Fox Creek, ang Edson-Grande Prairie Trail, mga industriya ng langis at gasolina, at mga hayop sa ating kagubatan. Mayroon itong lugar kung saan maaaring magpiknik, palaruan, at malapit na lugar pang-kamping.

Town Administration Office

102 Kaybob Drive | Telepono sa oras ng opisina: (780) 622-3896
Telepono pagkatapos ng opisina: (780) 622-4257
foxcreek.ca | www.facebook.com/townoffoxcreek

mga kapisanan at samahan sa komunidad

Para sa impormasyon, maaaring bisitahin ang www.foxcreek.ca at i-click ang “clubs and community organizations.”

- Cubs / Scouts / Beavers
- Fox Creek Light Horse Association
- Karate
- Nordic & Trail Club
- Minor Hockey
- Minor Sports
- Nancy Gibbons School of Dance
- Tae Kwon Do
- ...at maraming marami pang iba!

mga lugar panlibangan

Fox Creek Parks & Recreation Department

Telepono: (780) 622-2511 | recreation@foxcreek.ca

Fox Creek Greenview Multiplex

103 2A Avenue | (780) 622-2511

Makikita sa bagong pasilidad na ito ang isang arena na sinlaki ng NHL, languyan na may limang markadong daanan, mababaw na languyan, pook na pagdarausan ng laro, pasilidad para sa pagpapalakas ng katawan, mga restoran, food bank, at ang Resource Centre ng komunidad.

Kidsport Alberta (www.kidsportcanada.ca/alberta)

Ang Kidsport ay nagbibigay suporta sa mga kabataan sa pamamagitan ng pag-aalis ng mga pinansiyal na balakid na makapipigil sa kanila sa paglalaro ng organisadong mga isport. Para sa iba pang impormasyon sa programa o para mag-aplay, maaaring kontakin ang Parks & Recreation sa pamamagitan ng page-email sa recreation@foxcreek.ca o tumawag sa (780) 622-2511.

Fox Creek Curling Club

215 1st Street, Fox Creek | Telepono: (780) 622-2332

Tahanan ng Fox Creek Curling Club at siyang nagsisilbing punong-abala sa iba't ibang paligsahan tuwing panahon ng curling.

Fox Creek Ball Diamonds

2A Avenue & Kaybob Drive, Fox Creek

mga lugar panlibangan

Silver Birch Golf Course

Makikita sa dulo ng Kaybob Drive | Telepono: (780) 622-3343
silverbirchgolf.com

Isang kaaya-ayang pampublikong palaruan ng golf na may siyam na butas, pinupuri ng mga bisita at lokal na residente para sa kaaya-ayang mga fairway, mga driving range para magsanay sa pagtira na madaling gamitin, mga putting green kung saan maaaring magsanay, at kahali-halinang pook na pagtitipunan ng samahan.

Northland Sno-Goers Snowmobile Trails

Telepono: (780) 622-9373 | www.northlandsno-goers.ca

Makikita sa Fox Creek ang maaayos at pinagandang mga tugaygayan (trails) na may habang 250 km. Ang mga tugaygayan na ito ang siyang nag-uugnay sa Fox Creek at sa ibang mga sistemang tugaygayan ng Whitecourt and Swan Hills. Mayroong tatlong bahay painitan na makikita sa palibot ng sistemang tugaygayan. Maaari silang kontakin para sa iba pang impormasyon ukol sa mga tugaygayan at iba pang kaganapang may kinalaman sa snowmobiling.

Lion's Club Skatepark

Parating na ang bagong-gawang parke para sa iskeyting! Abangan ang pagbubukas nito sa 2019!

Toboggan Hill

Makikita sa horse club road sa likod ng Marnevic Park, Fox Creek

Fitness Centre

105 Campground Road, Fox Creek (makikita sa loob ng Visitor Information Centre)
Telepono: (780) 622-4469

libangan lugar

Kaybob Walking Trail

Makikita sa kahabaan ng Kaybob Drive, ang aspaltado at maayos na daanang ito ay nagmumula sa Town Office hanggang sa Silver Birch Golf Course.

Fox Creek Nordic & Trail

www.foxcreeknordicandtrail.com

- Don Nicholson Creek Trail
  Nagmumula sa likod ng Visitor Information Centre at umaabot pababa sa landas A at B
- Nordic Trails
  Pinagandang mga tugaygayan para sa skiing sa kakahuyan at paglalakad sa niyebe na makikita sa Silver Birch Golf Course
- Pababang tugaygayan at parke para sa bisikleta (kabilang ang isang pump track at parke kung saan maaaring magsanay

mga parke

Oasis Park
sa kahabaan ng Kaybob Drive, pagtawid mula sa Town Administration Building

Lions Park / Splash Park
509 4th Avenue

Marnevic Memorial Park
sa horse club road malapit sa toboggan hill sa Hammond Drive

Fox Creek School Park
501 8th Street

COPs Playground
204 1st Street

Lower Subdivision Playground
200 5th Street

7th Avenue Playground
7th Avenue sa gitna ng 708 at 710 (makadaraan mula sa kalye ng Hammond Drive)

Millenium Playground
105 Campsite Road

campgrounds

Ang Fox Creek ay mayroong tatlong campground na nagbibigay serbisyo sa mga turista, lokal na residente, at publikong naglilibot. Para sa iba pang impormasyon, maaaring tumawag sa Town Office sa (780) 662-3896 o mag-email sa recreation@foxcreek.ca

Iosegun Lake Campground

Makikita 11 km norte ng Fox Creek sa kahabaan ng industrial bypass road, sa tanyag na lugar na ito makikita ang 52 simpleng mga pook na walang tagasilbi, mga lugar na maaaring pasyalan sa araw, lunsaran ng bangka, at isang malawak na pook na may silungan at lutuan. Ang dalampasigan ay madaling pasyalan, mababaw, at walang malalim na bahagi.

Smoke Lake Campground

Makikita sa 8 km timog ng Fox Creek, dito matatagpuan ang 47 simpleng mga puwesto para sa kamping, mga lugar pampiknik sa umaga, lunsaran ng bangka, at pampublikong dalampasigan. Ang Smoke Lake ay mainam para sa mga gawain gaya ng paligsahan sa kanuwa (canoe), pamamangka, at skiing sa tubig. Kilala rin ito na lugar pangisdaan ng pickerel sa hilagang Alberta, at siya ring pangisdaan ng iba pang uri ng mga isda gaya ng pike, perch, at whitefish.

Town RV Campground

Makikita sa dulo ng kabayanan sa likod ng Visitor Information Centre. Mayroon ditong 23 pook na may tagasilbi at 7 pook na walang tagasilbi.

The Pines Campground

Makipag-ugnayan kay Len Pierrard sa numerong 780-622-7771

mga pook sambahan

Fox Creek Community Church

708 6th Avenue NW, Fox Creek | Telepono: (780) 622-3490

Our Lady of Peace Roman Catholic Church

508 3rd Avenue NW, Fox Creek | Telepono: (780) 778-2151

pagkatuto sa pamamagitan ng laro

Madalas ay nadarama ng magulang na walang anumang natututuhan ang kanilang anak sa tuwing sila ay "naglalaro lamang." Gayunpaman, ito ay bahagi rin ng karanasan ng iyong anak kung saan siya ay matututo. Napakaraming mabubuting maidudulot at matututuhan ang mga bata sa tuwing sila ay naglalaro.

Sa tuwing naglalaro ang iyong anak gamit ang mga bloke:

- Natututo siyang gumamit ng imahinasyon upang bumuo ng bagay na kanyang naiisip.
- Nakararamdam siya ng kasiyahan sa tuwing makabubuo siya ng isang bagay.
- Natututo siya ng laki, hugis, timbang at balanse, taas at lalim, at kinis at gaspang.
- Nakapag-eehersisyo siya ng katawan.
- Natututo siyang makipaglaro sa iba.

Sa tuwing nagpipinta ang iyong anak:

- Mas binibigyang halaga niya ang proseso na kanyang pinagdaraanan kaysa sa produktong
  kanyang matatapos.
- Natutukoy niya ang mga kulay at kung paano gamitin ang mga ito.
- Natututo siyang gamitin ang imahinasyon at ilipat ang mga ideya sa papel.
- Nakararamdam siya ng emosyonal na kasiyahan sa paglalahad ng sarili.
- Natututo siya ng simpleng koordinasyon ng mga kalamnan sa paghawak ng brotsa (brush).
- Natututo siyang pumili at magdesisyon.

Sa tuwing maglalaro ang iyong anak ng bahay-bahayan:

- Natututuhan niya ang tungkulin ng ina, ama, at mga anak.
- Naiintindihan niya ang pakiramdam na lumagay sa lugar ng iba.
- Natututo siyang gamitin ang imahinasyon.
- Natututo siya kung paano makisalamuha sa ibang bata.

Sa tuwing gumagawa ang iyong anak ng isang regalo gamit ang papel at pandikit:

- Natututuhan niya ang paggawa ng bagay para sa iba.
- Natututo siya ng paggamit ng mga materyal tulad ng gunting at pandikit.
- Natututo siyang gamitin ang imahinasyon upang buohin ang naiisip na obra maestra. Muli, ang proseso at hindi ang produktong matatapos ang mahalaga sa kanya.
- Natututo siya ng hugis, laki, kulay, at tekstura.

pagkatuto sa pamamagitan ng laro

Sa tuwing maglalaro ang iyong anak sa buhangin:

- Napagtatanto niyang nakakakalma ang pagbaon ng kamay sa buhangin at pagbuhos nito sa tasa, timba, at ibang sisidlan. Sa larong pandama na ito, natututo siyang magpalubay at ipokus ang atensiyon sa isang gawain.
- Nagkakaroon siya ng pagkakataong maglaro nang mag-isa at hindi makipag-kompetensiya sa ibang bata gaya ng sa karaniwang mga gawain. Mahalaga ito kung ang bata ay nahihirapang makisalamuha sa iba.
- Nagkakaroon siya ng pagkakataong matuto ng laki, sukat, pag-eeksperimento sa paggamit ng kutsara, tasa, at sisidlang may iba't ibang laki.
- Hindi siya nababahala sa produktong kanyang matatapos, kaya hindi siya nababalisa.

Sa tuwing maglalaro ang iyong anak ng mga palaisipan:

- Nagkakaroon siya ng pagkakataong maglaro nang mag-isa o kasama ang ibang bata.
- Nakararamdam siya ng lubos na kasiyahan sa pagkompleto ng palaisipan at nabubuo ang kompiyansa sa sarili.
- Nagkakaroon siya ng oportunidad na mapabuti ang koordinasyon ng kamay at mata.
- Gagamitin niya ang kalinangang natutuhan sa pagbuo ng mga palaisipan kapag natuto na siyang magbasa—sa paglalapat ng titik sa tunog, pagbuo ng salita gamit ang mga titik, at paggawa ng kuwento gamit ang mga salita.

Sa tuwing naglalaro ang iyong anak ng mga kagamitan sa labas:

- Natututuhan niya kung paano ikilos ang kanyang katawan sa mainam na paraan.
- Nakararamdam siya ng tuwa sa paglinang ng kanyang kakayahan.
- Natutuwa siya at humihinahon sa pagkilos ng kanyang katawan.
- Nalalaman niya ang mga limitasyon ng kanyang katawan.
- Natututo siya kung paano maging ligtas at maingat.
- Natututo siyang maghintay nang halinhinan, manghiram at magpahiram ng mga piyesa ng kagamitan.

mga bata at pagkain ng masustansiya

Paano ko matutulungan ang aking sanggol at anak na nasa unang taon ng pag-aaral na kumain ng masustansiyang pagkain?

- Matutulungan ka ng Canada's Food Guide sa pagpili ng masustansiyang pagkain para sa iyong anak. Ang Canada's Food Guide ay mayroong apat na pangkat ng mga pagkain: Gulay at Prutas, Mga Produktong Butil, Gatas at Iba Pang Alternatibo, at Karne at Iba Pang Alternatibo.
- Maghain sa iyong anak ng iba't ibang uri ng pagkain mula sa apat na pangkat na ito. Ang maliliit na bata ay mayroon lamang maliliit na tiyan. Bagkus, kailangan nilang kumain ng kakaunti ngunit regular na agahan, tanghalian, hapunan, at meryenda sa maghapon.
- Planuhin ang agahan, tanghalian, at hapunan mula sa pagpipiliang mga pagkaing makikita sa tatlo hanggang apat na pangkat.
- Magplano ng dalawa hanggang tatlong meryenda kada araw mula sa pagpipiliang mga pagkaing makikita sa dalawa hanggang tatlong pangkat.
- Ang Canada's Food Guide ay makikita sa www.hc-sc.gc.ca o sa iyong lokal na pampublikong tanggapang pangkalusugan.

Paano ko matutulungan ang aking anak na kagiliwan ang pagkain ng masustansiya?

- Tangkilikin ng buong pamilya ang madalas na pagkain ng masustansiya hangga't maaari.
- Maghanda ng iba't ibang uri ng masustansiyang pagkain para sa agahan, tanghalian, hapunan, at meryenda.
- Gawing kaaya-aya ang oras ng pagkain.
- Tandaang ang mga bata ay di maiiwasang kumain nang may iba't ibang dami sa araw-araw.
- Tulungan ang mga batang makinig sa kanilang katawan, na kumain kapag nagugutom at tumigil kapag busog na.

Ang pagkain ng masustansiyang pagkain ay nakatutulong sa mga bata sa maraming paraan:

- Nakatutulong ito upang makuha ng mga bata ang mga bitamina at mineral na kailangan ng kanilang katawan.
- Nakatutulong ito upang mapanatili ng mga bata ang kanilang enerhiya sa maghapon.
- Nakatutulong ito upang tumalas ang kanilang pag-iisip.
- Ang masustansiyang pagkain ay nakakatulong upang lumaki ang mga bata na malusog. Tumutulong ito sa pagbuo ng matitibay na ngipin, buto, at kalamnan.
- Ang masustansiyang pagkain ay nagsisilbing pananggalang laban sa mga sakit ngayon at sa hinaharap.
- Nakatutulong ito upang makabuo ang bata ng masustansiyang kaugalian sa pagkain sa kanyang buhay.

Impormasyon mula sa "Healthy Eating for Children in Childcare Centres" (Alberta Government, 2012) at " Healthy Eating and Active Living for Your 1 to 4 Year Old" (Government of Alberta, 2012).

ang tulog ay mahalaga rin!

Kapag nakakamit ng mga bata ang tulog na kailangan nila, sila ay mas masaya at malusog.

- Ang mga batang edad 3–4 ay nangangailangan ng humigit-kumulang 12 oras ng tulog sa gabi. Maraming bata sa edad na ito ang nangangailangan pa rin ng idlip, habang ang ibang bata ay hindi na kailangan nito.
- Ang mga batang edad 5 ay nangangailangan ng humigit-kumulang 11 oras ng tulog sa gabi.
- Kailangan ng mga bata na mapanumbalik ang kanilang lakas upang sila ay makapagpokus at matuto. Inaayos at iniimbak ng utak ang mga alaala ng bata habang siya ay natutulog. Ang kawalan ng tulog ay kadalasang nagbubunga ng pansamantalang hirap sa pag-iisip, pangangatwiran, at pag-alaala. Kapag ang mga bata ay hindi nakatutulog nang sapat, naaapektuhan nito ang kanilang kalusugan, pag-uugali, at lahat ng bahagi ng kanilang buhay.

Ang pagkakaroon ng hindi nagbabago-bagong rutina sa pagtulog ay makatutulong sa iyo at sa iyong anak na makapagpahinga nang mabuti tuwing gabi.

- Tapusin ang araw sa isang regular na rutina (hal.: oras ng katahimikan pagkatapos ng hapunan, pagligo, pagsesepilyo, at pakikinig sa isang awit o kuwento bago matulog). Kapag alam na ng iyong anak ang susunod na mangyayari, makararamdam siya ng kahinahunan at seguridad.
- Gawing pare-pareho ang rutinang ito para sa lahat ng taong magpapatulog sa iyong anak. Sa ganitong paraan, magiging madali para sa iyong kabiyak, sa ibang miyembro ng pamilya, o sa tagapag-alaga na patulugin ang iyong anak.
- Ang telebisyon at ibang kagamitang elektroniko ay nakapagpapasigla sa pag-iisip, at sa pagtutok dito ay mahihirapang makatulog ang bata na kanyang kailangan upang makapagpahinga at makabawi ng lakas. Limitahan ang paggamit ng mga ito ilang oras bago matulog upang tulungan ang iyong anak na kumalma at maghanda sa pagtulog.
- Ang pagkakaroon ng hindi nagbabago-bagong rutina ay nakalilinang din ng mapayapang pagtulog kung gagamit ng mabait at maayos na paraan ng pakikipag-usap. Maraming bata ang susubukang manatiling gising at maaari pang lumabas ng kanilang silid nang paulit-ulit. Ang pananatiling mahinahon, pagpapanatili ng maayos na pakikipag-usap, at muling pagsasatupad ng oras ng pagtulog ay makakatulong sa magulang at sa bata na matulog nang mahimbing.

Impormasyon mula sa "Healthy Parents, Healthy Children: The Early Years" (Alberta Health Services, 2013).

Nais pasalamatan ng White-Swan-Fox Coalition ang lahat ng lokal na pamilyang nakiisa sa proyektong ito ng koalisyon at malugod na nagpaunlak na gamitin ang kanilang mga litrato sa babasahing ito.

Ang iyong gabay sa mapagkukunang-yaman ng komunidad ng Fox Creek.

Mula sa bukod-tanging pasilidad pangkalusugan hanggang sa mapaglilibangan, ang Fox Creek ay isang mainam na lugar na gawing tahanan at bumuo ng pamilya.

Sa babasahing ito, makikita ang mga impormasyon ukol sa mga serbisyo at mapagkukunan ng pangangailangan na maihahandog ng ating komunidad.