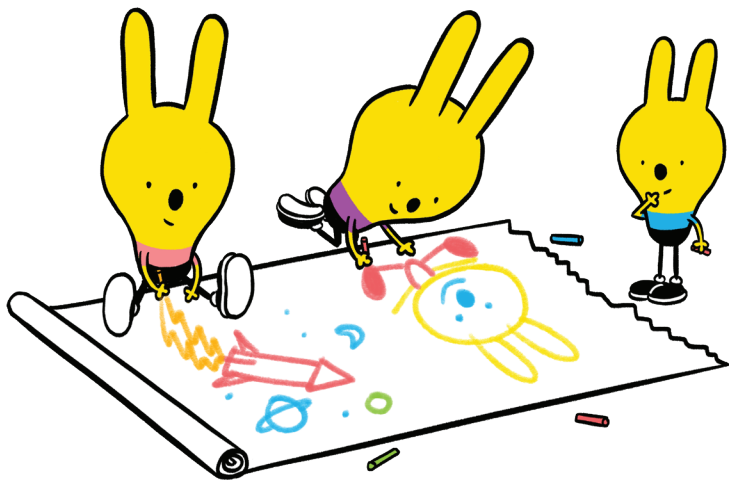


我準備好啦!

如何確保每個孩子在5歲前都能茁壯成長。





我對幼兒園很期待！以下是一些我需要在去幼兒園之前掌握的技能。

- 能夠在小小地幫助下，自己穿好衣服。
- 自己去洗手間。
- 打開我的午餐盒。
- 尋求幫助。
- 和我的朋友以及和您輪流玩。
- 遵循常規和時間表。
- 聆聽並能遵循指示。
- 理解基本的安全規則。
- 喜歡嘗試新鮮事物。
- 參與集體活動。
- 保持好奇心。
- 跑步，抓握，投擲，跳躍以及打滾。
- 成為一個小幫手。
- 根據我的想像來塗色，繪畫，創造以及構建事物。

您好成年人。

歡迎來到我的大腦。

我生命中的前五年真的非常，非常重要。在這期間，我大部分的大腦都處於極度活躍的狀態。科學家們說，從我出生那天起，數百萬神經元正在建立數十億的连接。我總是在學習-每時每刻。我身邊的一切都在教我，但這其中最重要的老師是您。您是我的翻譯，我的嚮導，我的管家，我的安全保障，同時也是我瞭解周圍世界的橋樑。

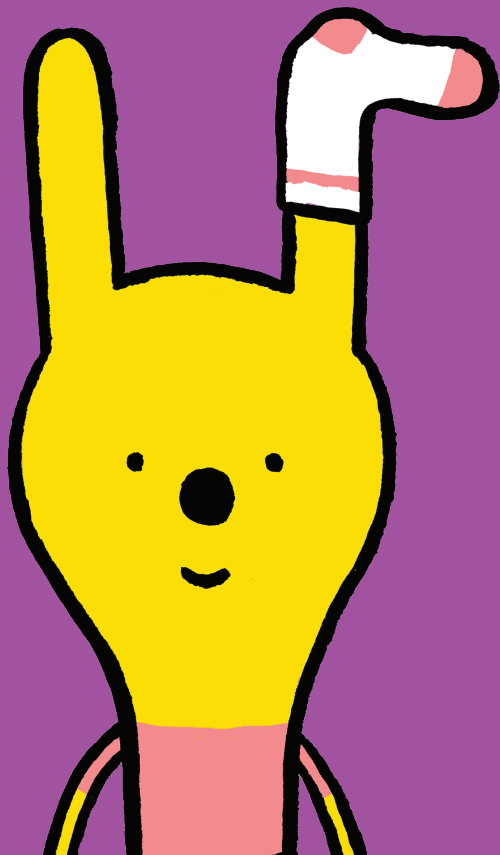
這是您的指南。

我不斷地在學習，但是在我五歲之前，我需要能夠做好一些基本的事情。這些被稱之為成長里程碑，而且如果沒有得到很多幫助的話，我沒辦法自己達到這些標準。尤其需要來自您的幫助。所以，請花一點時間通讀這些成長里程碑並且參考來自我的一些建議。您會注意到大部分成長標誌看起來很像玩耍，這不是偶然的。學習本來就應該是有趣的，不是嗎？

當我5歲大的時候，我應該可以做到以下頁面所示的所有（或者可能更多）的事情。

身心健康

DOING



這意味著什麼？

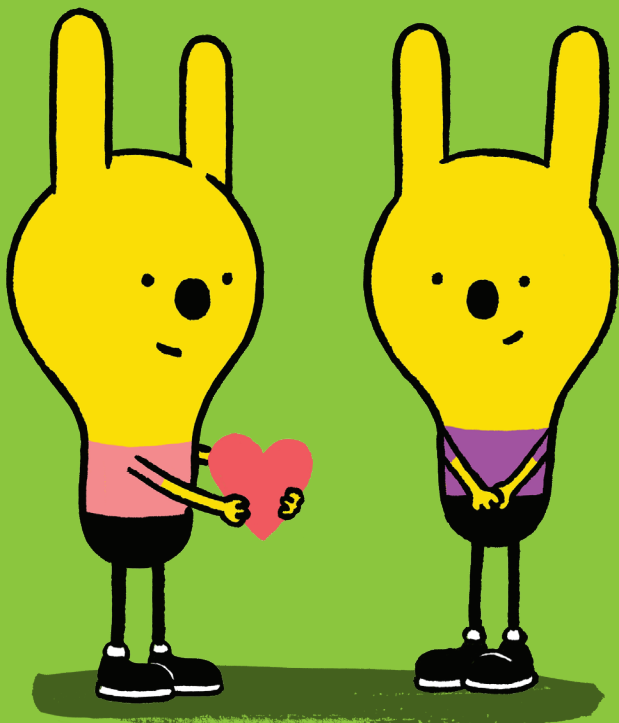
- 我可以攀爬大的物體以及抓握小東西。
- 我可以自己去洗手間（大部分時候）。
- 我準備好去學校了：會穿衣服，營養良好並且休息充分。
- 我有充足的精力堅持上學一天。

我需要您做什麼？

- 通過大量的閱讀，抓握，串珠，繪畫以及剪切活動和遊戲來挑戰我。
- 給我大量的各種各樣的食物。有些食物我可能要嘗試10次以上才會喜歡上它們。
- 幫助我得到充足的睡眠，教導我要學會傾聽我的身體，在我感到累的時候就去休息。
- 確保我每天都能得到至少兩個小時的鍛煉——最好是戶外活動。
- 讓我認識大自然——帶我去大自然走一走。它滿足了我對這個世界的好奇心並幫我認識到我自己在這其中的位置。

社交能力

PLAYING



這意味這什麼？

- 我可以和其他孩子一起玩耍和相處。
- 我可以遵循規則，指導以及日常生活作息。
- 我能接受對我自己的行為負責。
- 我會表現出對他人的尊重。

我需要您做什麼？

- 當我還是嬰兒的時候，給我許多肌膚上的接觸。
- 提供一個可以讓我自由探索的安全的環境。
- 讓我養成睡覺，吃飯和玩耍的規律作息。
- 通過和我玩大量不同的遊戲來教導我如何分享和解決問題。
- 詢問我對於事情的看法，比如那些影響到我的決定或者其他事情。認真傾聽我的答案並且提出問題。啟發我自己思考！
- 教我如何認同別人以及如何欣賞他們的不同。做個好榜樣。

情緒上的成熟

FEELING



這意味著什麼？

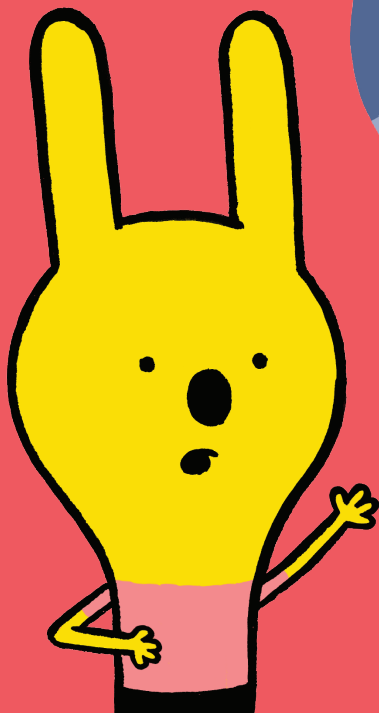
- 我能夠處理我的情緒（以我這個年齡的水平）
- 我已經足夠堅強到可以離開您一會兒。
- 我可以控制一些衝動和恐懼。
- 我能夠專注於活動本身。

我需要您做什麼？

- 在閱讀，談話，唱歌和玩耍的時候進行眼神交流。
- 教導我關於感覺的正確用語。
- 讓我用身邊的一切來創造藝術。
- 您對我的行為上的期望一定要始終如一。如果日常作息改變，我需要被提醒。
- 我是一個獨立的個體所以請尊重我——您是我豎立公平和公正觀念的榜樣。
- 讓我自己做事情 - 我需要嘗試。然後失敗！
- 確保至少有5個人非常關愛我 - 我需要很多老師。
- 別嘗試獨自做所有事情。有時候孩子和大人都需要額外幫助 - 所以要知道哪裡可以尋求幫助。

語言和認知的發展

LEARNING



這意味著什麼？大多數情況下，是指學習能力。

- 我對閱讀，寫作和講故事感興趣。
- 我可以識別字母和數字（以我的年齡水平）。
- 我可以識別形狀，大小和顏色。
- 我可以很容易地記住事情（可能比您還厲害！）。

我需要您做什麼？

- 每天都用您知道的語言跟我說話，閱讀給我聽。指出並且命名書中的事物以及我周圍的事物。
- 給我安靜玩耍的時間，不要打擾我。
- 準備大量適合我年齡的玩具 - 拼圖，小動物，堆疊玩具，積木，書本，娃娃以及汽車。
- 別讓我太熟悉電視和其他數碼設備。以下是一些關於“電子屏幕觀看時間”的指導：
 - 如果我2歲以下，不可以看電子屏幕
 - 如果我2-4歲，每天少於1個小時
 - 如果我大一點了，每天少於2個小時

溝通技巧和常識

EXPRESSING



這意味著什麼？

- 我能告訴您我的需求，不再無理取鬧。
- 我能告訴你真實的或者是想象的故事。
- 我能說的很清楚，陌生人也能明白我的意思。
- 我現在處於一個很棒的可以理解我自己的世界的年齡段。
- 我可以在想象的世界和故事中玩耍。

我需要您做什麼？

- 當我是個嬰兒的時候，回應我的哭聲（這是唯一一種我所知道的如何與人溝通的方法）。
- 讓我知道發生了什麼 - 告訴我您正在做什麼，即使是對您來說很無聊的事情。
- 如果我像個嬰兒一樣含糊不清地說話，請回應我，不管用什麼語言。反復地展示給我看我們是如何交流的。
- 如果我試著說話，請給我許多讚揚。
- 問我大量可以促使我思考的問題（比如誰？什麼？）。
- 和我一起學習，有時候我還可以教您呢。

這是個大工程， 但我覺得您已經準備好了！

好了，這裡有一些重要的事情需要我們忙碌起來：

- ❑ 和我們的醫生預約每年的健康檢查。
- ❑ 一歲以前帶我去看牙醫並根據牙醫的建議做定期檢查。
- ❑ 保持我的疫苗注射都有及時更新。
- ❑ 帶我檢查眼睛：
 - 6-12個月。（在我第一次生日之前）
 - 當我3歲的時候做另一次檢查
 - 當我5歲的時候在學校開學之前
- ❑ 當我還是嬰兒的時候帶我檢查耳朵。
- ❑ 在其生命的頭2000天，每天給您的孩子朗讀。
- ❑ 瀏覽網站healthyparentshealthychildren.ca，您可以得到從懷孕開始的幾乎所有您所需要的信息。（這可能看起來有點多，但您只需要專注于您現在所處的階段。）

有用的鏈接：

通過使用以下鏈接來保持積極參與：

calgary.ca (點擊recreation) 游泳和健身課程。

calgarylibrary.ca 探索免費的書本和在線資源。

littlefreelibrary.org/ourmap 可以就近得到免費書籍的地方。

calgaryreads.com 學習所有關於兒童識字的知識。

calgaryschild.com 豐富的活動和信息資源。

calgaryplaygroundreview.com 關於卡加利遊樂場的點評。

albertafamilywellness.org 瀏覽關於大腦科學的最新信息。

parentsmatter.ca 可供家長參考的不同語言的資源。

reachinginreachingout.com/resources-parents.htm 改善成年人和孩子們的抗壓性。

humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html 一份關於如何豐富語言環境的家長指導。

activeforlife.com 為家長和教育工作者提供資源，以支持兒童體能知識的發展。

什麼是需要注意的？

如果您發現以下跡象，請立刻聯繫您的醫生：

- 1) 到六個月的時候沒有大笑，眼神交流或者是友好的互動
- 2) 沒有反復的牙牙學語
- 3) 語言和/或技能的退化。

卡加利聯盟成員

1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition** (卡加利Bowness Montgomery的兒童早教聯盟)
Bowness, Greenwood/
Greenbriar, Montgomery

2
3
2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition** (卡加利西北, 西區和中央北的兒童早教聯盟)
Banff Trail, Rosemont, Mount Pleasant, Winston Heights/Mountview, Charleswood, Brentwood, Charleswood, Highwood, Greenview, Thorncliffe, North Haven, Huntington Hills, Beddington Heights, Sandstone, Hidden Valley, Panorama Hills, Country Hills, Coventry Hills, Harvest Hills, Kincora, Evanston, Dalhousie, Edgemont, Ranchlands, Arbour Lake, Hawkwood, Citadel, Hamptons, Rocky Ridge, Royal Oak, Sherwood, Nolan Hill, Sage Hill, Tuscany, Scenic Acres, Valley Ridge, Crestmont, Silver Springs, Varsity

3 **Calgary Southwest ECD Coalition** (卡加利西南區的兒童早教聯盟)
Cougar Ridge, West Springs, Springbank, Discovery Ridge, Aspen Woods, Coach Hill, Point McKay, Wildwood, Strathcona Park, Spruce Cliff, Shaganappi, Westgate, Glendale, Glenbrook, Killarney, Signal Hill, Glamorgan, Lincoln Park, Rutland Park, Lakeview, Eagle Ridge, Pump Hill, Braeside, Palliser, Bayview, Oakridge, Cedarbrae

4 **Calgary East ECD Coalition** (卡加利東區的兒童早教聯盟)
Crossroads (includes Belfast, Mayland Heights and Vista Heights), Marlborough, Marlborough Park, Albert Park/Radisson Park, Forest Heights, Forest Lawn, Penbrooke Meadows (includes Penbrooke Heritage Estates and Mountview), Applewood, Abbeydale (includes Chateau Estates), Southview, Dover, Erin Woods

5 **Calgary Downtown ECD Coalition** (卡加利市中心兒童早教聯盟)

East of Crowchild
South of 16th Ave,
West of Deerfoot

6 **Calgary North of McKnight ECD Coalition**
(卡加利 McKnight 以北的兒童早教聯盟)

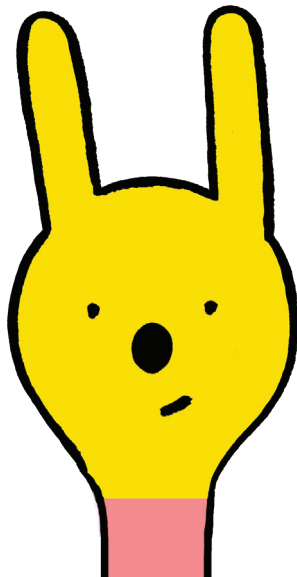
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

7 **Calgary Deep South ECD Coalition**
(卡加利南部腹地的兒童早教聯盟)

Silverado, Evergreen,
Bridlewood, Shawnessy,
Somerset, Millrise,
Midnapore, Sundance,
Chaparral Lake, Chaparral
Valley, Walden, Cranston,
Auburn Bay, Mahogany,
Copperfield, McKenzie Lake,
McKenzie Towne, Legacy

8 **Calgary South Central ECD Coalition** (卡加利中央西的兒童早教聯盟)

Acadia, Canyon Meadows,
Deer Run, Deer Ridge,
Diamond Cove, Fairview,
Kingsland, Foothills Industrial
Park, Lake Bonavista, Ogden,
Parkland, Maple Ridge,
Queensland, Riverbend,
Willow Park, Woodbine,
Woodlands, Southwood,
Quarry Park, East sheppard,
Lynwood, Douglas Glen,
Douglasdale, Bonavista
Downs

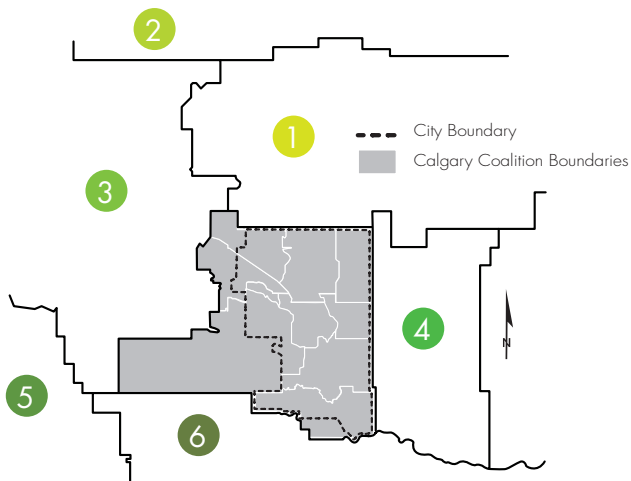


聯繫信息

有關當地聯盟成員的最新信息，請訪問網站
www.ecdcoalitions.org

- 1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**
calgarybowmont1@fcssaa.org
- 2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**
calgarywest1@fcssaa.org
- 3 **Calgary Southwest ECD Coalition**
calgarysw1@fcssaa.org
- 4 **Calgary East ECD Coalition**
calgaryeast2@fcssaa.org
- 5 **Calgary Downtown ECD Coalition**
calgarydowntown1@fcssaa.org
- 6 **Calgary North of McKnight ECD Coalition**
calgarymcknight1@fcssaa.org
- 7 **Calgary Deep South ECD Coalition**
calgarydeepsouth1@fcssaa.org
- 8 **Calgary South Central ECD Coalition**
calgarysc1@fcssaa.org

當地聯盟區域劃分



1 North Rocky View
Pathways to Success
ECD Coalition

2 Mt. View County
ECD Coalition

3 Cochrane ECD Coalition

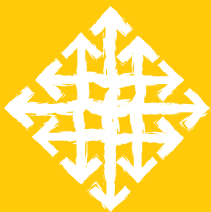
4 Formative 5 –Chestermere
Southeast Rocky View
ECD Coalition

5 Bow Valley ECD Coalition

6 Foothills Children's
Wellness Network

“如果我可以影響那個掌管所有孩子們的善良的仙女，我應該要求她給世界上每個孩子的禮物是一份求知慾 它是如此地無堅不摧並且會持續一生。”

– Rachel Carson



first 2000 days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca



[@First2000days](https://twitter.com/First2000days)



facebook.com/2000days