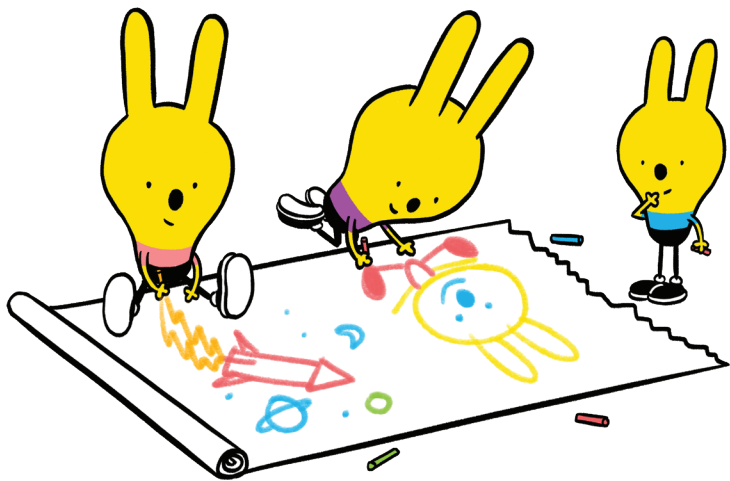


나는 준비가 되었어요!

모든 아이들이 5세까지 잘 자라고 있는지 확인하는 방법





나는 유치원에 대해 궁금합니다. 다음은 유치원에서 배우게 될 내용들입니다.

- 조금의 도움으로 혼자 옷 입기.
- 혼자서 화장실 가기.
- 도시락 열기.
- 도움 요청하기.
- 친구들과 교대하기
- 정해진 규칙과 일정 준수하기.
- 안내를 듣고 따르기
- 기본적인 안전규칙 이해하기
- 새로운 시도에 대한 좋은 기분.
- 그룹활동에서의 역할 맡기
- 호기심 갖기.
- 달리고, 잡고, 던지고, 뛰고 구르기 .
- 협력하기.
- 상상하는 것 색칠하고, 그리고, 조각하고 만들기

안녕하세요. 나의 뇌에 오신 걸 환영합니다.

처음 5년의 삶은 정말로 중요합니다.
대부분의 나의 두뇌가 연결되는 때이기
때문입니다. 과학자들은 내가 태어난
날부터 수백 만의 신경들이 수십 억 개의
연결된다고 말합니다. 나의 모든 삶의
순간 속에서 나는 배웁니다. 나를 둘러싼
모든 것이 나를 가르칩니다. 그러나
가장 중요한 선생님은 바로 당신입니다.
당신은 나를 둘러싼 모든 환경의 이해를
위한 나의 통역가이고, 나의 안내이자,
나의 승무원이자, 나의 보안경비원이자,
나의 연결다리가 됩니다.

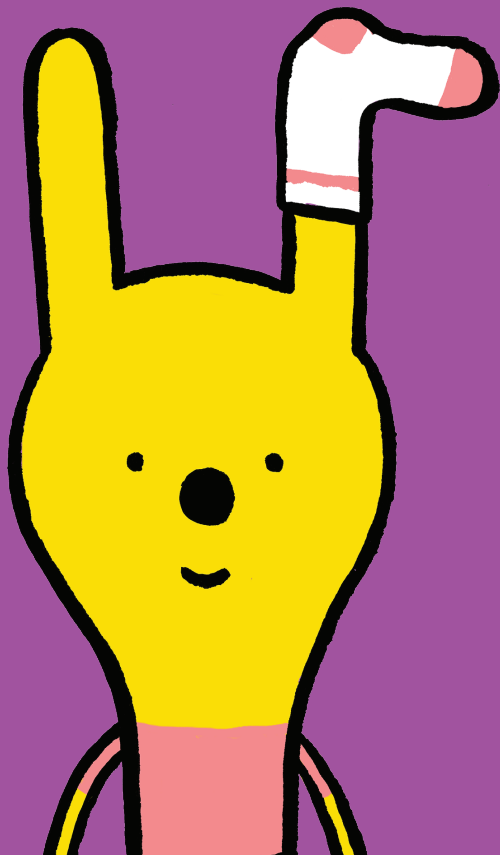
이것은 매뉴얼입니다.

나는 계속 배우고 있지만, 5살인 시점에서 가장 잘 할 수 있도록 가장 기본적인 것을 학습하고 있습니다. 이것들은 중요한 단계라고 불리며, 많은 도움, 당신의 도움 없이는 그것들을 할 수 없습니다. 따라서 시간을 내서 이러한 중요한 단계들을 확인해주시고, 나의 몇 가지 제안을 준수해주세요. 대부분의 것들은 많이 노는 것으로 우연한 것이 아님을 알게 될 것입니다. 배운다는 것은 즐거운 일이지요. 그렇지 않나요?

다섯 살로서, 나는 다음에 안내된 모든 것들, 그리고 아마 더 많은 것들을 할 수 있어야 합니다.

신체적 건강과 정신적 건강 - 활동

DOING



무엇을 의미하나요?

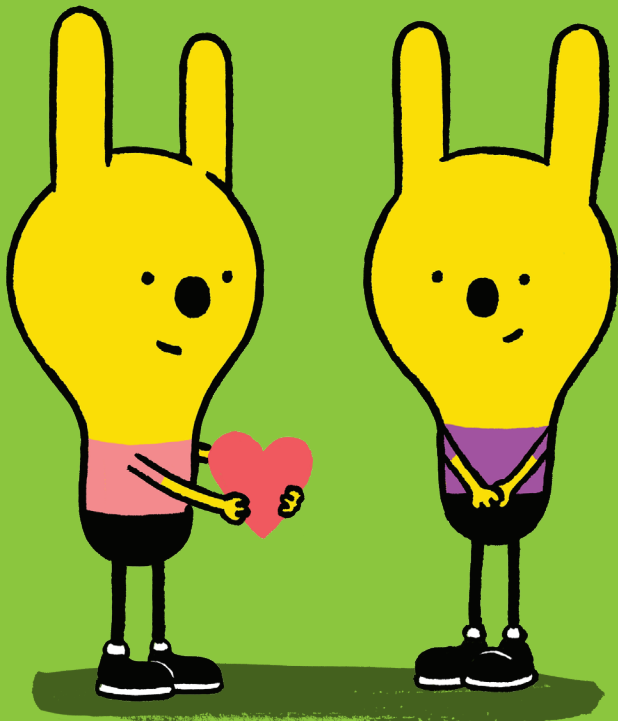
- 나는 높은 곳에 오를 수 있고, 힘있게 잡을 수 있어요.
- 나는 대부분 혼자서 화장실에 갈 수 있지요.
- 나는 학교 갈 준비가 되어 있어요. : 옷을 입고, 영양분을 섭취하고 쉴 수 있어요.
- 나는 학교생활을 끝까지 할 만큼 충분한 에너지를 가지고 있어요.

나에게 무엇이 필요할까요?

- 많은 읽을거리들과, 손을 움켜쥐기, 구슬 꿰기 및 그림 그리기와 자르기, 게임 등을 할 수 있게 해주세요.
- 주세요. 제가 좋아하게 되기 전까지는 열 번 정도는 계속 주세요.
- 내가 피곤할 때는 오랜 시간 잠을 잘 수 있도록 해주시고, 나의 몸의 상태에 귀를 기울이고, 쉴 수 있도록 해 주세요.
- 매일 최소한 2시간 이상의 운동을 할 수 있게 해주세요. (야외 활동이 좋겠지요)
- 자연을 보여주세요 - 자연 속 산책을 하여 세상과 내가 있는 곳에 대한 호기심을 갖게 해주세요.

사회 능력 - 놀기

PLAYING



무엇을 의미하나요?

- 나는 놀 수 있고, 다른 친구들과 어울려 놀 수 있어요.
- 나는 규칙과, 지시, 일반적인 일과를 수행할 수 있어요.
- 나는 나의 행동에 대한 결과를 받아들여요.
- 나는 상대방을 존중합니다.

나에게 무엇이 필요할까요?

- 내가 아기였을 때, 최대한 많은 피부 접촉을 해주세요.
- 자유롭게 탐험할 수 있는 안전한 환경을 만들어주세요.
- 규칙적인 잠자는 습관과 식사, 그리고 노는 시간을 주세요.
- 나와 함께 많은 놀이를 하면서 나누고 문제를 해결해 가는 방법을 가르쳐주세요.
- 내가 좋아하는 것을 어떻게 결정하는지, 나에게 어떤 영향을 주는지 물어봐 주세요. 나의 답변에 정말 귀 기울여주시고 질문해주세요. 나에게 생각할 수 있게 해주세요.
- 어떻게 다른 사람들을 받아들이고, 그들과의 차이를 어떻게 좋게 생각해야 하는지 알려주세요. 나의 좋은 귀감이 되어주세요.

정서적 성숙 - 감정

FEELING



무엇을 의미하나요?

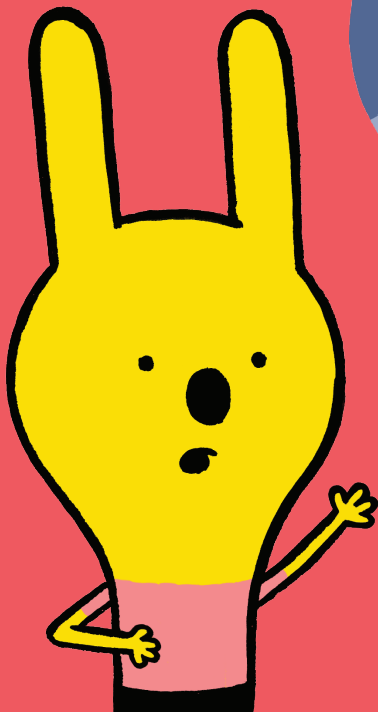
- 나는 나의 연령에 맞게 감정을 조절할 수 있어요.
- 나는 가끔 혼자 있을 수 있어요.
- 나는 충동과 두려움을 어느 정도 조절할 수 있어요.
- 나는 활동에 집중할 수 있어요.

나에게 무엇이 필요할까요?

- 읽고, 말하고, 노래하고 노는 동안 눈맞춤을 해주세요.
- 감정에 대한 옳은 표현을 가르쳐주세요.
- 모든 주변의 것들로 예술을 만들 수 있도록 해주세요.
- 나에게 기대하는 행동을 할 수 있도록 통일성 있게 지도 해주세요. 만약 일과가 바뀐다면 귀뜸을 주세요.
- 나는 한 개인으로서, 존중하여 주세요. - 당신은 공평과 공정함에 대해서 나의 생각의 표준이 됩니다.
- 나 스스로 할 수 있도록 해주세요.-나는 시도하고 실패하는 경험이 필요합니다.
- 나에게 최소한 5명의 열광하는 사람이 필요해요. 나는 많은 선생님이 필요하지요.
- 모든 것을 혼자 하도록 내버려 두지 마세요. 가끔 어린이든 어른이든 도움이 필요하지요. - 어디에서 도움을 얻을 수 있는지 알려주세요.

언어 및 인지 발달 - 학습

LEARNING



무엇을 의미하나요? 대부분 학습 능력에 관한 것입니다.

- 나는 읽기, 쓰기, 이야기하기에 재미를 가지고 있어요.
- 나는 내 연령에 맞게 글자와 숫자를 인식할 수 있어요.
- 나는 모양, 크기, 색깔을 인식할 수 있어요.
- 나는 아마도 당신보다 쉽게 기억할 수 있어요.

나에게 무엇이 필요할까요?

- 당신이 알고 있는 것을 매일 말로 말하고 읽어 주세요.
- 어떤 방해 없이 조용히 놀 수 있도록 해 주세요.
- 내 연령에 맞는 많은 장난감을 주세요 - 퍼즐, 동물, 쌓는 장난감, 블록, 책, 인형, 그리고 자동차 등을 주세요.
- 내가 TV나 다른 디지털 기기들과 너무 친해지지 않도록 해주세요. ‘사용시간’에 대한 규칙을 만들어주세요:
 - 2살 이하의 경우라면 보여주지 마세요.
 - 2~4세일 경우라면, 하루에 1시간 이내로 사용을 제한시켜 주세요.
 - 4세 이상이라면, 하루에 2시간 이내로 사용을 제한시켜 주세요.

대화능력과 일반적인 지식 - 표현

EXPRESSING



무엇을 의미하나요?

- 나는 투덜거리거나 보채지 않고 내가 필요한 것을 말할 수 있어요.
- 나는 사실적으로 또는 상상해서 이야기를 말할 수 있어요.
- 나는 낯선 사람이 나를 이해할 만큼 충분히 분명하게 말할 수 있어요.
- 나는 나의 세계를 잘 이해하고 있어요.
- 나는 상상의 세상과 이야기들을 만들며 놀 수 있어요.

나에게 무엇이 필요할까요?

- 내가 아기일 때, 나의 울음에 반응해주세요. (이것이 유일하게 당신과 대화할 수 있는 길이랍니다.)
- 무슨 일이든 나에게도 말해주세요. - 비록 지루한 일이라도, 나에게 무엇을 하고 있는지 말해주세요.
- 내가 아기일 때, 웅얼거리면, 어떤 말로든 내게 반응을 보여주세요. 어떻게 대화를 주고 받는지 알려주세요.
- 내가 이야기를 말하면, 많은 칭찬을 해주세요.
- 내가 생각할 수 있도록 내게 질문해주세요(누가? 무엇을? 등등)
- 가끔 내가 가르쳐줄 수 있도록 나와 함께 배워주세요.

큰 일이에요. 하지만 당신은 준비가 된 것 같아요!

좋아요, 그럼 우리가 분주하게 해야 할 중요한 일이 몇 가지 있어요:

- 의사와 연간 건강 검진을 예약하세요.
- 의사의 권고에 따른 정기적인 검사와 함께 1살까지 치과에 데려가주세요.
- 모든 백신 접종을 최신 상태로 유지해주세요.
- 제 눈을 검사해주세요:
 - 6-12개월에 검사. (첫 생일 전)
 - 3세에 다시 한번 검사
 - 취학 전 5세에 검사
- 제가 아기일 때 귀 검사를 해주세요.
- 처음 2000일 동안(그리고 그 이후!) 매일 당신의 아이에게 책을 읽어주세요.
- healthyparentshealthychildren.ca 에 방문하여 임신을 통해 알 수 있는 모든 것을 알아보세요.(부담될 수 있지만 현재 당신의 단계에만 집중하세요.)

유용한 링크:

다음 링크를 사용하여 활발하게 참여하세요:

calgary.ca 수영 및 피트니스 강좌를 참조하세요.

calgarylibrary.ca 무료 책 및 온라인 자료를 살펴보세요.

littlefreelibrary.org/ourmap 근처에 무료 책을 구할 수 있는 곳

calgaryreads.com 유아기의 읽고 쓰는 능력에 대해 모두 배우세요.

calgaryschild.com 활동 및 정보를 위한 훌륭한 자원.

calgaryplaygroundreview.com 켈거리 놀이터에 대한 후기

albertafamilywellness.org 뇌과학에 대한 최신 정보를 참조하세요.

parentsmatter.ca 부모들을 위한 다양한 언어로 된 자료.

reachinginreachingout.com/resources-parents.htm 은 성인 및 아동의 복원력 고취를 위한 자원.

humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html 풍부한 언어 환경을 위한 부모 안내서.

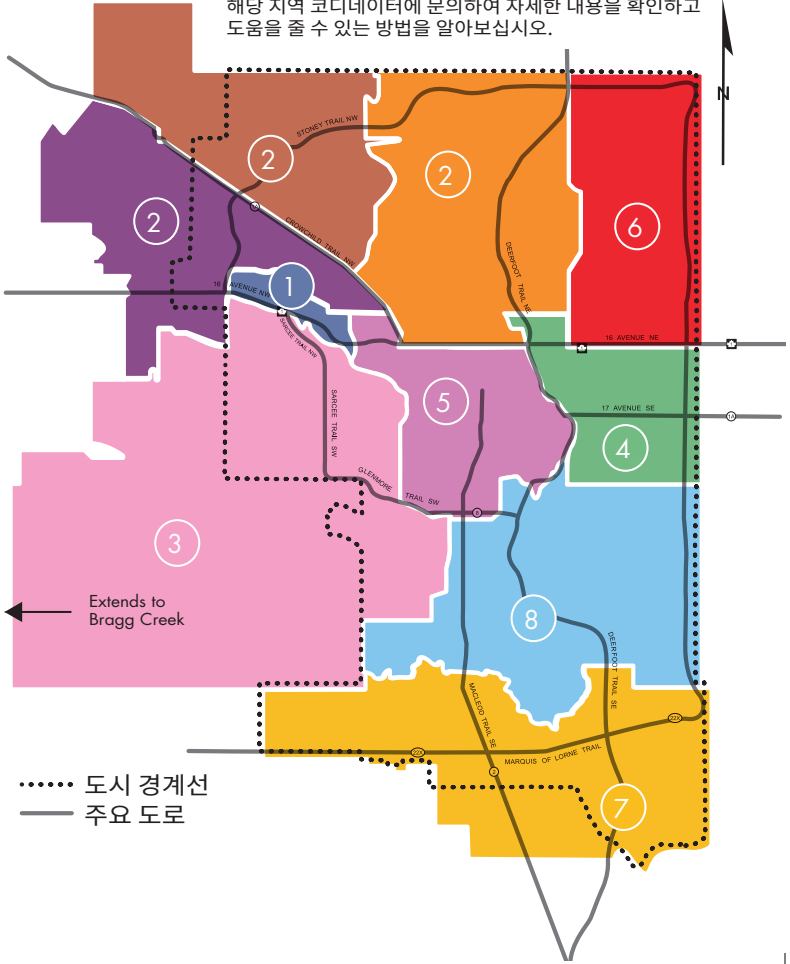
activeforlife.com 아동의 신체적 능력개발을 지원하는 부모와 교육자용 자료.

눈여겨 봐야할 것:

다음 징후 중 하나라도 보인다면 즉시 의사와 상의하십시오.

- 1) 6개월동안 미소를 짓거나 눈을 마주치거나 하는 상호작용을 하지 않음
- 2) 상호적인 웅얼이를 하지 않음
- 3) 언어 및/또는 기술의 퇴보 함

유년기 발달에 좋은 "지상에서의" 혜택
 해당 지역 코디네이터에 문의하여 자세한 내용을 확인하고
 도움을 줄 수 있는 방법을 알아보십시오.



캠거리 연합

1 캠거리 보우네스몽고메리 ECD 연합보우네스/그린브리어 몽고메리

2 캠거리 북서부, 서부 및 북부 중앙 ECD 연합

밴프 트레일, 로즈몬트 플레전트 마운트, 윈스턴 하이츠/산트뷰, 찰스우드, 브렌트우드 찰스우드, 하이우드, 그린뷰, 손클리프, 노스 헤이븐, 헌팅턴 힐스, 베딩턴 하이츠, 샌드스톤, 히든 밸리, 파노라마 힐스, 컨슈리 힐스, 하비스트 힐스, 킨코라, 에반스톤, 달하우지, 에지몬트, 렌렌즈, 아버 레이크, 학우드, 시타델, 햄튼스, 록키 리지, 로얄 옥, 웨우드, 놀란 힐, 세이지 힐, 터스카니, 세닉 아크레스, 벨리 리지, 크레스몬트, 실버 스프링스, 벌시티.

3 캠거리 남서부 ECD 연합 쿠거 리지, 웨스트 스프링뱅크, 디스커버리 리지, 아스펜 우즈, 코치 힐, 포인트 맥케이, 와일드우드, 스트라스코나 파크, 스프루스 클리프, 시가나피, 웨스트케이트, 글렌데일, 글렌드록, 킬라니, 시그널 힐, 글래모건, 링컨 파크, 루스랜드 파크, 레이크뷰 이글 리지, 펄프 힐, 브레사이드, 팰리서, 베이뷰, 오크리지, 시더브레이

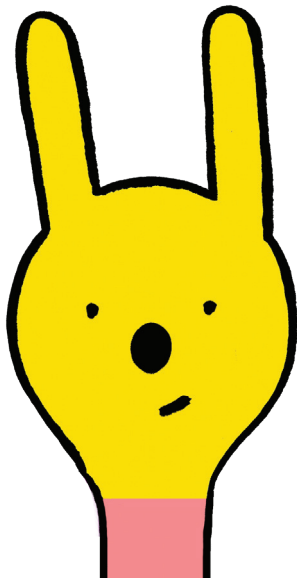
4 캠거리 동부 ECD 연합 메이랜드, 메리디안, 프랭클린, 포레스트 하이츠, 말보루 파크, 애플우드 파크, 레드 카펫, 앨버트 파크/레이디슨 하이츠, 펜브룩 메도우, 포레스트 론, 에린 우즈, 도버, 벨리필드, 이스트 필드

5 **캘거리 도심 ECD 연합**
크라우차일드 남부 16번가
동부, 디어풋 남부

6 **캘거리 북부 맥나이트 ECD 연합**
선리지, 런들, 파인리지,
몬테레이파크, 템플,
화이트혼, 호라이즌, 펠콘리지,
케슬리지, 코랄 스프링스,
마틴데일, 타라데일, 세들리지,
시티스케이프, 스카이뷰,
스톤게이트, 레드스톤

7 **캘거리 최남부 ECD 연합**
실버라도, 에버그린,
브라이들우드, 샤페시, 섬머셋,
밀라이즈, 미드나포어, 선덴스,
체퍼럴 레이크, 체퍼럴 벨리,
웰든, 크렌스톤, 어번베이,
마호가니, 카퍼필드, 맥켄지
레이크, 맥켄지 타운, 레가시

8 **캘거리 남부 중앙 ECD 연합**
에케이디아, 캐년 메도우, 디어
런, 디어 리지, 다이몬드코브,
페어뷰, 킹스랜드, 풋힐스,
인더스트리얼 파크, 레이크
보나비스타, 오그던,
파크랜드, 메이플 리지,
퀸즈랜드, 리버밴드, 윌로우
파크, 우드바인, 우드랜즈,
사우스우드, 퀘리 파크, 이스트
세퍼드, 린우드, 더글라스 글랜,
더글라스데일, 보나비스타
다운스.

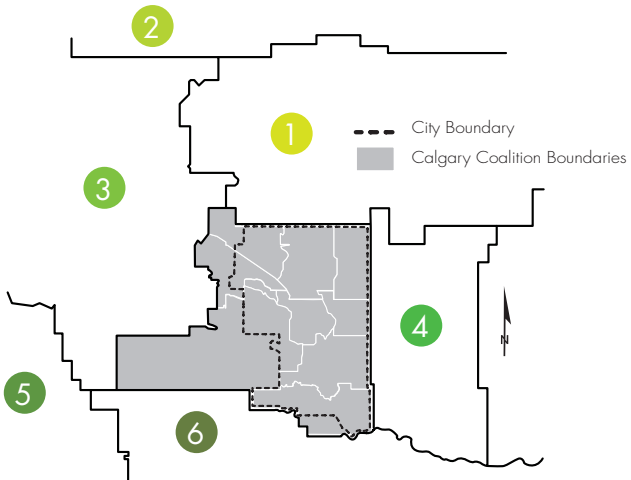


연락처 정보

지역 연합에 대한 최신 정보를 보려면 www.ecdcoalitions.org을 방문하십시오.

- 1 **캘거리 보우네스 몽고메리 ECD 연합**
calgarybowmont1@fcssaa.org
- 2 **캘거리 북서부, 서부 및 북부 중앙 ECD 연합**
calgarywest1@fcssaa.org
- 3 **캘거리 남서부 ECD 연합**
calgarysw1@fcssaa.org
- 4 **캘거리 동부 ECD 연합**
calgaryeast2@fcssaa.org
- 5 **캘거리 도심 ECD 연합**
calgarydowntown1@fcssaa.org
- 6 **캘거리 북부 맥나이트 ECD 연합**
calgarymcknight1@fcssaa.org
- 7 **캘거리 최남부 ECD 연합**
calgarydeepsouth1@fcssaa.org
- 8 **캘거리 남부 중앙 ECD 연합**
calgarysc1@fcssaa.org

지역 연합



1 북부 록키 뷰 성공 경로
ECD 연합

2 마운트 뷰 카운티 ECD
연합

3 코크레인 ECD 연합

4 형태 5 - 체스터미어 남동
록키 뷰 ECD 연합

5 보우 밸리 ECD 연합

6 풋힐스 어린이 건강
네트워크

“내가 모든 아이들을 다스리는
착한요정에게 영향을 줄 수 있다면,
온 세상 아이들에게 평생을 지속될
불멸의 호기심을 선물로 달라고 부탁할
것이다.”

- 레이첼 카슨



first 2000 days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca



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



facebook.com/2000days