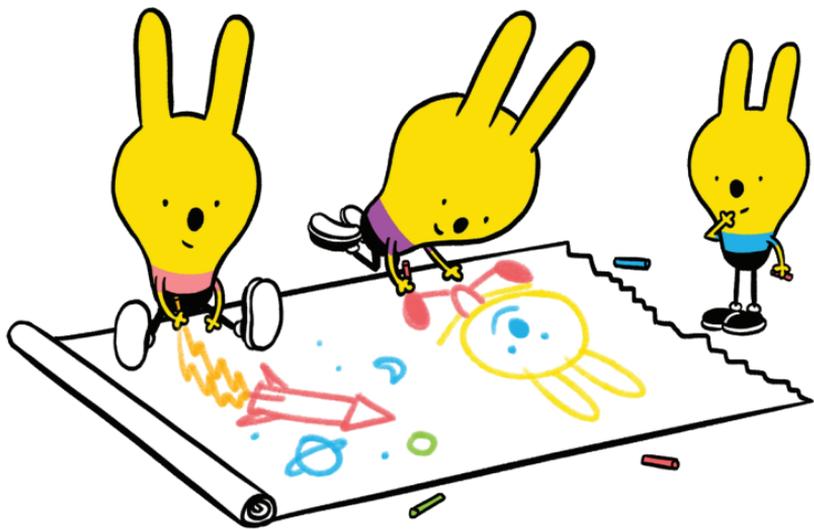


我准备好了!

如何确保每个孩子在5岁前都能茁壮成长。





我对即将上幼儿园感到很兴奋！ 下面是上幼儿园前我需要掌握的一些技能。

- 只要小小的帮助，就能自己穿衣服。
- 自己去洗手间。
- 自己打开午餐盒。
- 寻求帮助。
- 和我的朋友和您轮流玩耍。
- 遵守日常作息表。
- 倾听并遵循指示。
- 明白基本的安全规则。
- 对尝试新事物感觉良好。
- 参与集体活动。
- 有好奇心。
- 跑、抓、扔、跳和翻滚。
- 是一个小帮手。
- 根据我的想象力进行涂色、画画、造型以及构造物体。

您好，大人们， 欢迎进入我的大脑。

我生命的前五年真的非常非常重要。那时候，我大部分的大脑都处于极度活跃的状态。科学家们说，从我出生的那一天起，数以百万计的神经元之间有数十亿的连接。我每时每刻都在学习。我身边的一切都在教我，但最重要的老师是您。您是我了解周围世界的翻译、向导、管家、安全保障和桥梁。

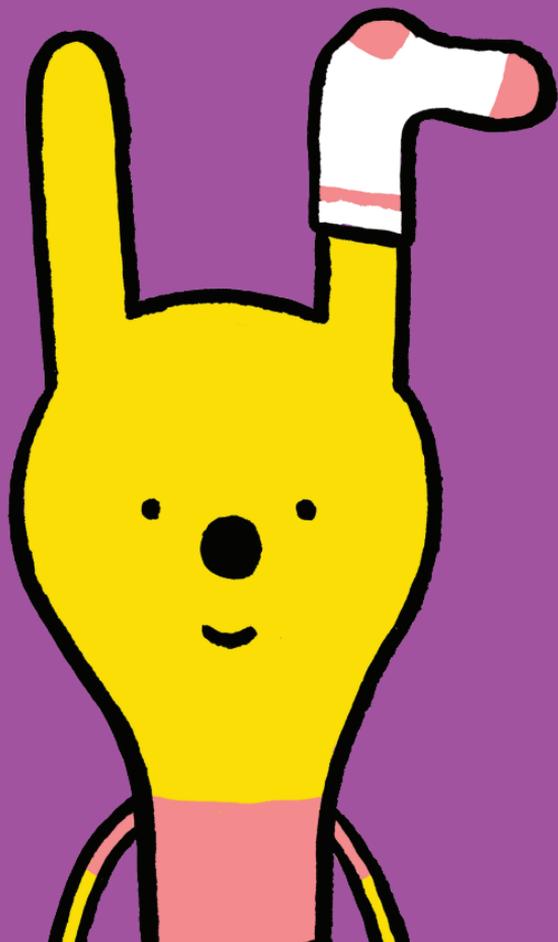
这是您的手册。

我不断地学习，但是在我五岁的时候，我需要很好的做到一些非常基本的事情，这些被称为里程碑。如果没有很多的帮助，您的帮助，我是达不到的。所以，花点时间看看这些里程碑，并遵循我的一些建议。您会注意到大部分看起来很像游戏，这不是偶然的。学习应该是有趣的，不是吗？

当我五岁的时候，我应该能够做以下几页中所有的（可能更多的）事情。

身心健康

DOING



这是什么意思？

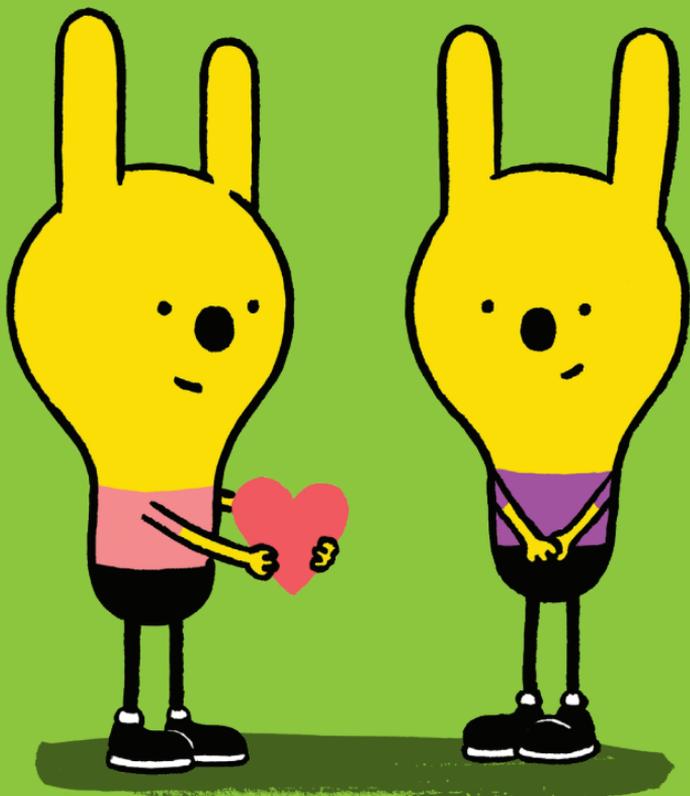
- 我可以攀爬和抓握小物件。
- 我能自己去洗手间（大部分时候）。
- 我做好上学的准备了：衣着、营养和休息。
- 我有足够的精力在学校度过一天。

我需要您做什么？

- 用大量的阅读、抓握、穿珠子、画画以及剪切活动和游戏来挑战我。
- 给我各种各样的食物。有些食物我可能要尝上10次才会喜欢。
- 帮我睡很多，教我倾听我的身体，教我累了的时候去休息。
- 确保我每天至少2小时的运动，最好是户外活动。
- 让我亲近大自然，带我在自然界中行走。它满足了我对这个世界和我在其中的位置的好奇心。

社交能力

PLAYING



这是什么意思？

- 我可以和其他小朋友玩耍和相处。
- 我能遵循规则、指示和日常作息。
- 我为我的行为负责。
- 我尊重他人。

我需要您做什么？

- 当我是婴儿时，给我很多的肌肤接触。
- 给我一个安全的环境，我可以自由探索。
- 让我有规律的睡觉、吃饭和玩耍。
- 通过跟我玩很多不同的游戏，教我分享和解决问题。
- 问我对于一些会影响到我或他人的事情，我是怎么想的，譬如做决定。认真倾听我的回答并提出问题。让我思考！
- 做一个好的榜样，让我看到如何接受他人和如何欣赏他们的差异。

心理成熟

FEELING



这是什么意思？

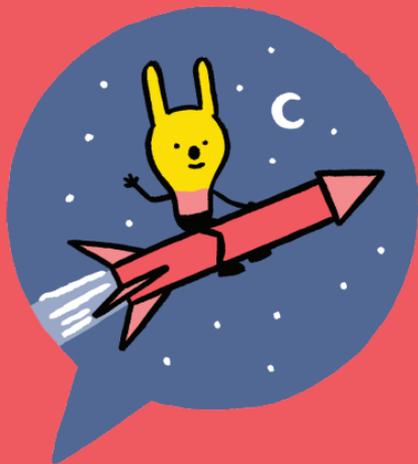
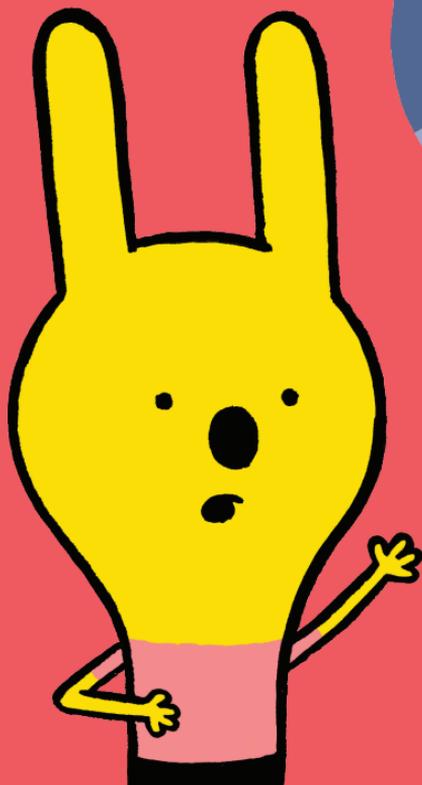
- 我能处理我的感受（在我的年龄水平）。
- 我强大到足以偶尔离开您。
- 我可以控制我的一些冲动和恐惧。
- 我能够专注于活动。

我需要您做什么？

- 在阅读、交谈、唱歌、和玩耍时进行眼神交流。
- 教我用正确的词汇表达自己的感受。
- 让我利用我周围的一切进行艺术创作。
- 您对我的行为的期望一定要一致。如果常规改变了，需要提醒我一下。
- 我是一个个体，所以请尊重我。您将塑造我关于公平与平等的概念。
- 让我自己做事情。我要试一试和尝试失败！
- 确保至少有5人非常爱我，我需要大量的老师。
- 不要试图独自做这件事。有时孩子和成人需要额外的帮助，所以要知道在哪里找到帮助。

语言和认知的发展

LEARNING



这是什么意思？多数是学术技能。

- 我对阅读、写作和讲故事感兴趣。
- 我能认识字母和数字（在我的年龄段）。
- 我能识别形状、大小和颜色。
- 我容易记住东西（可能比您强！）。

我需要您做什么？

- 每天用您会的语言和我说话、给我阅读。指出和命名书中的事物和我周围的事物。
- 给我安静玩耍的时间，不要打断。
- 给我很多我这个年龄段的玩具，譬如拼图、动物玩具、堆积玩具、积木、书籍、玩偶和汽车。
- 不要让我太熟悉电视和其他数字设备。以下是“屏幕时间”的一些指导原则：
 - 两岁以下不要给我看屏幕
 - 2-4岁，每天少于1小时
 - 4岁以上，每天少于2小时

沟通技巧和常识

EXPRESSING



这是什么意思？

- 我能告诉您我所需要的东西，不抱怨或不无理取闹。
- 我能告诉您事实或富有想象力的故事。
- 我能说话清晰足以让一个陌生人理解我。
- 我能用我的年龄水平很好的理解我的世界。
- 我可以在想象的世界和故事中玩耍。

我需要您做什么？

- 当我是婴儿的时候，回应我的哭泣（这是我唯一知道的用来交流的方法！）。
- 反复告诉我发生了什么，告诉我您在做什么，即使您认为是很无聊的事情。
- 如果我是牙牙学语的婴儿，用任何一种语言和我交流。让我看看我们是如何互相交流的。
- 如果我试图说话，给我很多的表扬。
- 问我问题，让我思考（谁？什么？等等）。
- 和我一起学学习，有时我能教您。

这是个大工程，但我想您已经准备好了！

好，这里有一些重要的事情我们需要忙起来：

- ❑ 每年与我们的医生预约健康检查。
- ❑ 1岁之前带我去看牙医，根据牙医的建议定期检查。
- ❑ 按时接种疫苗。
- ❑ 带我检查眼睛：
 - 6-12月（在一岁之前）
 - 3岁的时候再检查一次
 - 在5岁开始上学之前
- ❑ 我是婴儿时带我检查耳朵。
- ❑ 在出生的头2000天（或更长时间！），每天给您孩子阅读。
- ❑ 访问网址：healthyparentshealthychildren，阅读您从怀孕开始就需要知道的所有信息。（信息可能看起来非常多，但只要专注于您目前所处阶段的内容就行了。）

帮助信息链接：

通过使用这些链接保持参与性和活跃性：

calgary.ca (点击recreation) 游泳和健身课程。

calgarylibrary.ca 查找免费图书和在线资源。

littlefreelibrary.org/ourmap 在您附近哪里有免费的书。

calgaryreads.com 了解所有关于儿童识字的信息。

calgaryschild.com 丰富的活动和信息资源。

calgaryplaygroundreview.com 卡尔加里活动场地概览。

albertafamilywellness.org 参见最新的脑科学。

parentsmatter.ca 为父母提供不同语言的资源。

reachinginreachingout.com/resources-parents.htm 促进成人和儿童的抗压性。

humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html 丰富语言环境的家长指南。

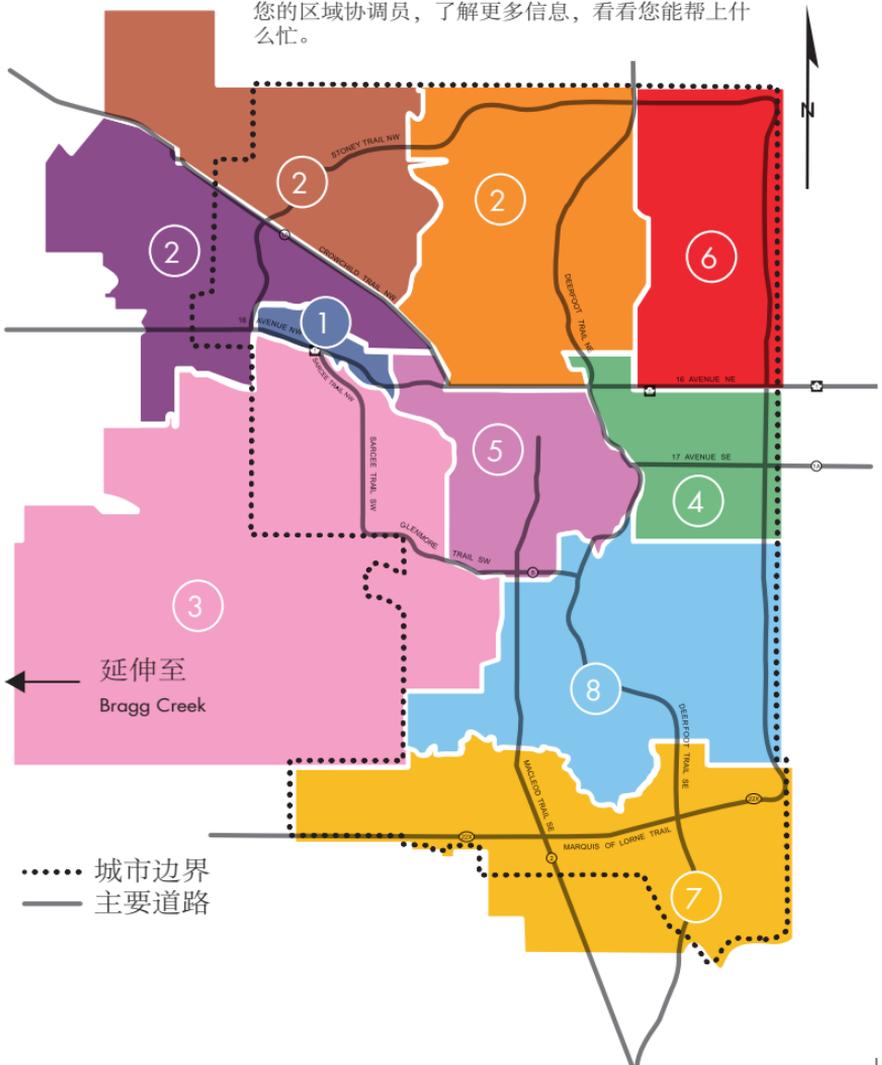
activeforlife.com 为家长和教育工作者提供资源，以支持儿童体能知识的发展。

注意什么：

如果您发现这些迹象，马上去找您的医生：

- 1) 6个月前没有大的笑容、眼神交流或热情的参与
- 2) 没有牙牙学语的交流
- 3) 语言和/或技能的退化。

“整装待发”的活动促进好的早期儿童发展。联系您的区域协调员，了解更多信息，看看您能帮上什么忙。



卡尔加里联盟成员

1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition** (卡尔加里Bowness Montgomery早教联盟)
Bowness, Greenwood/
Greenbriar, Montgomery

2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**
卡尔加里西北区、西区和北区中央早教联盟)
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** (卡尔加里西南区早教联盟)
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** (卡尔加里东区早教联盟)
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** (卡尔加里市中心早教联盟)

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

6 **Calgary North of McKnight ECD Coalition** (卡尔加里市北区McKnight早教联盟)

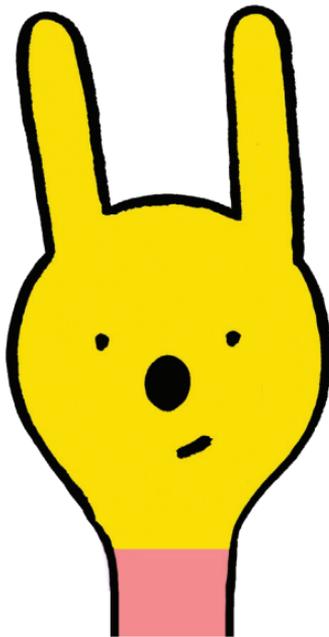
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

7 **Calgary Deep South ECD Coalition** (卡尔加里市南区腹地早教联盟)

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** (卡尔加里市南区中央早教联盟)

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

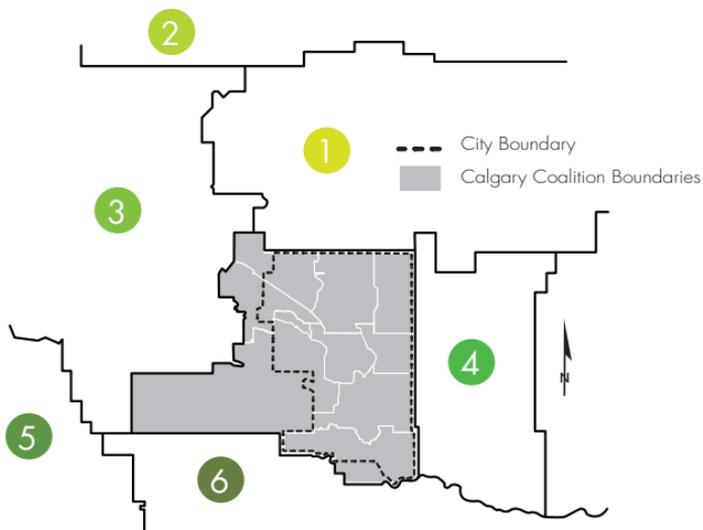


联系信息

有关当地联盟的最新信息，请访问
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

当地联盟成员



- 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

“如果我能影响到掌管所有孩子的善良的仙女，我应该要求她给世界上每个孩子的礼物是求知欲，它是如此坚不可摧，并将持续一生。”

– Rachel Carson



first 2000 days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca



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



facebook.com/2000days