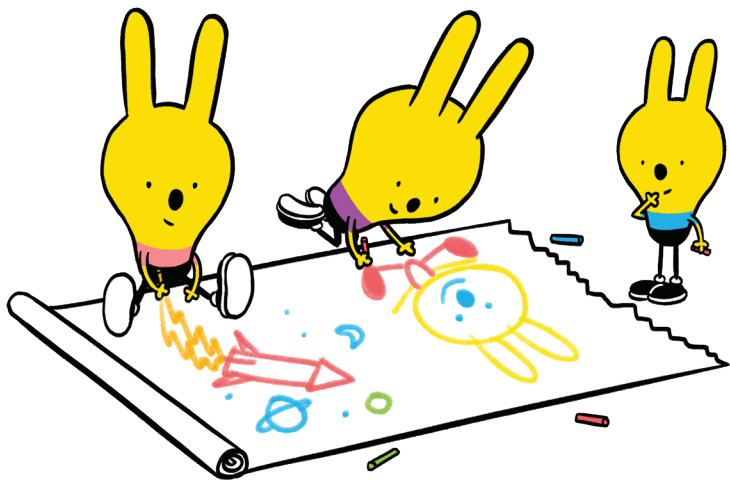


# Я ГОТОВ!

Как убедиться, что ребенок к пяти годам  
хорошо развивается.





Я взволнован предстоящей встречей с детским садом! Вот некоторые навыки, которые мне понадобятся к тому времени.

- Одеваться, с небольшой помощью.
- Ходить самостоятельно в туалет.
- Открывать свои контейнеры с обедом.
- Просить о помощи.
- Соблюдать очередь с моими друзьями и с тобой.
- Следовать процедурам и расписанию.
- Слушать и следовать инструкциям.
- Понимать основные правила безопасности.
- Не бояться пробовать новые вещи.
- Принимать участие в групповых мероприятиях.
- Быть любознательным.
- Бегать, ловить, бросать, прыгать и кувыркаться.
- Быть помощником.
- Раскрашивать, рисовать, лепить и строить предметы по своему воображению

# Здравствуй, взрослый. Добро пожаловать в МОЙ МОЗГ.

Первые пять лет моей жизни действительно, очень важны. Это когда большая часть моего мозга включена в работу. Ученые говорят, что со дня моего рождения миллионы нейронов создают миллиарды соединений. Я учусь все время- каждое мгновение моего дня. Все вокруг меня учит меня, но самый важный учитель из всех- это ты.

Ты- мой переводчик, мой гид, мой управляющий, моя охрана и мой мост к пониманию окружающего мира.

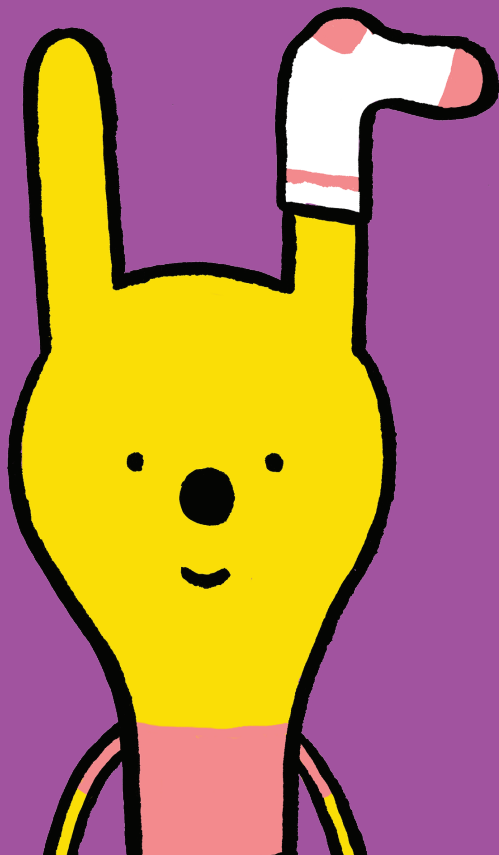
## Это твое руководство.

Я постоянно учусь, но есть некоторые действительно базовые вещи, которые я должен уметь делать очень хорошо к тому времени, когда мне исполнится пять лет. Это так называемые этапы, и я не могу достичь их без большой помощи, Твоей помощи. Поэтому, пожалуйста, найди время, чтобы прочитать об этих этапах и следовать некоторым из моих предложений. Ты заметишь, что большинство из них похоже на игру, и это не случайно. Обучение должно быть веселым, не так ли?

К тому времени, когда мне исполнится пять лет, я смогу делать все (и, возможно, больше) из того, о чем говорится на следующих страницах.

Физическое здоровье и благополучие

# ДЕЙСТВИЯ



Что это значит?

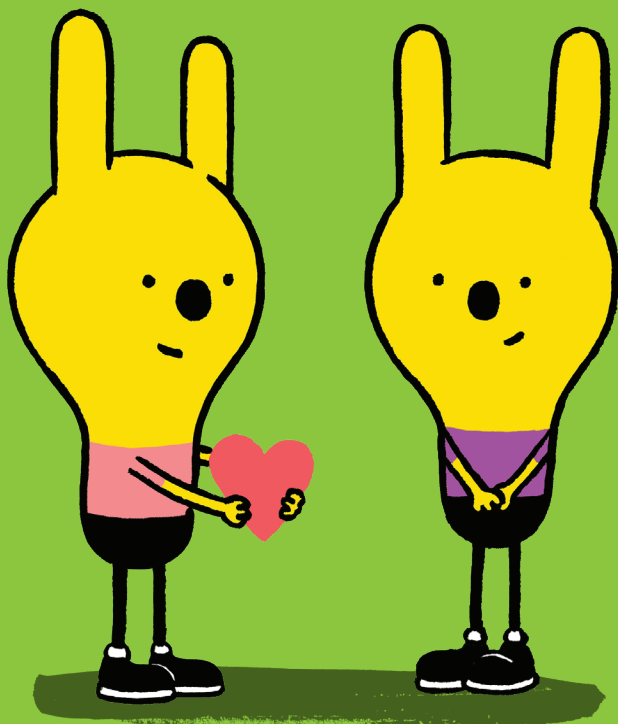
- Я могу взбираться на большие предметы и удерживать маленькие.
- Я могу самостоятельно ходить в туалет (в основном).
- Я готов к обучению: одет, накормлен и отдохнувший.
- У меня достаточно энергии для длительного школьного дня.

Что мне от тебя нужно?

- Испытай меня многими заданиями по чтению, захватам, нанизыванию, рисованию, вырезанию и играми.
- Дай мне много разных продуктов. Может, мне будет нужно попробовать их 10 раз, прежде чем они мне понравятся.
- Помоги мне высыпаться, научи меня слушать свое тело и отдыхать, когда я устал.
- Убедись, что я выполняю упражнения как минимум 2 часа каждый день- в идеале, на свежем воздухе.
- Покажи мне природу- возьми меня на прогулки на природу. Это подпитывает мое любопытство к миру и к моему месту в нем.

Социальная компетентность

# ИГРА





## Что это значит?

- Я могу играть и ладить с другими детьми.
- Я могу следовать правилам, инструкциям и распорядку.
- Я могу брать ответственность за свои действия.
- Я проявляю уважение к другим.

## Что мне от тебя нужно?

- Когда я ребенок, дайте мне много контакта кожа-к-коже.
- Дай мне безопасную среду, которую я бы мог свободно исследовать.
- Организуй мне режим сна, еды и игр.
- Научи меня делиться проблемами и решать их, играя со мной в разные игры.
- Спрашивай меня, что я думаю о таких вещах, как решения, которые влияют на меня или других. Прислушивайся к моим ответам и задавай вопросы. Заставляй меня думать!
- Покажи мне, как принимать других и как отмечать их различия. Будь хорошим примером для подражания.

Эмоциональная зрелость

# ЧУВСТВА



## Что это значит?

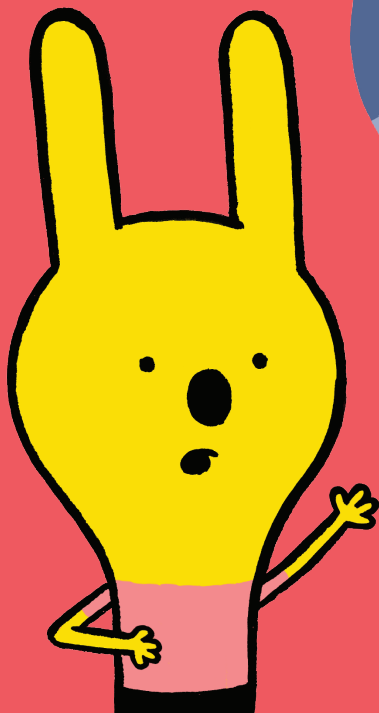
- Я могу справиться с чувствами (для моего возраста).
- Я достаточно силен, чтобы иногда оставаться без тебя.
- Я могу контролировать некоторые свои импульсы и страхи.
- Я могу сосредоточиться на том, что я делаю.

## Что мне от тебя нужно?

- Зрительный контакт во время чтения, разговора, пения и игры.
- Научи меня правильным словам для выражения того, что я чувствую.
- Позволь мне заниматься творчеством с тем, что окружает меня.
- Будь действительно последовательным в том, что ты ожидаешь от моего поведения. Мне нужна помощь, если распорядок изменится.
- Я сам личность, поэтому относись ко мне с уважением - ты моделируешь мои представления о справедливости и равенстве.
- Позволь мне сделать что-то самому - мне нужно попробовать; и потерпеть неудачу!
- Убедись, что у меня есть как минимум 5 человек, которые без ума от меня - мне нужно много учителей.
- Не пытайся делать это в одиночку. Иногда детям и взрослым нужна дополнительная помощь, поэтому знай, где ее найти.

Язык и когнитивное развитие

# ОБУЧЕНИЕ



Что это значит? В основном, академические навыки.

- Мне интересно читать, писать и рассказывать истории.
- Я могу распознавать буквы и цифры (для моего возрастного уровня).
- Я могу распознавать формы, размеры и цвета.
- Я легко запоминаю вещи (возможно, лучше, чем ты можешь!).

Что мне от тебя нужно?

- Говори и читай мне каждый день на языке, который ты знаешь. Указывай и называй вещи в книгах и вокруг меня.
- Давай мне спокойные игры без прерывания.
- Давай мне много игрушек для моего возраста - пазлы, животных, складывающиеся игрушки, кубики, книги, куклы и машины.
- Не позволяй мне слишком близко знакомиться с телевизором и другими цифровыми устройствами. Вот несколько рекомендаций для "экранного времени":
  - Никакого времени перед экраном, если мне меньше 2 лет
  - Менее 1 часа в день, если мне 2-4 года
  - Менее 2 часов в день, если я старше

Навыки общения и общие знания

# ВЫРАЖЕНИЕ СЕБЯ



## Что это значит?

- Я могу сказать тебе, что мне нужно, не хныча и не суетясь.
- Я могу рассказывать реальные или выдуманные истории.
- Я могу сказать достаточно ясные слова, чтобы незнакомец меня понял.
- У меня хорошее понимание мира для моего возраста.
- Я могу играть в воображаемых мирах и историях.

## Что мне от тебя нужно?

- Когда я ребенок, отвечай на мой плач (это единственный способ, которым я умею общаться).
- Вводи меня в курс дела- поговори со мной о том, что ты делаешь, даже если ты думаешь, что это скучно.
- Если я лепечу как ребенок, отвечай на любом языке. Покажите мне, как общаться.
- Если я пытаюсь говорить, хвали меня как можно больше.
- Задавай мне вопросы, которые заставят меня задуматься (кто? что? и т.д.).
- Учи вещи со мной, чтобы я иногда мог учить тебя.

# Это большая работа, но я думаю, что ты готов!

Итак, вот некоторые важные вещи, которые нам необходимо сделать:

- Заказывай ежегодные медицинские осмотры у нашего врача.
- Води меня к моему стоматологу с 1 года на периодические проверки на основе его рекомендаций.
- Делай мне прививки своевременно.
- Проверь мои ГЛАЗА:
  - В 6–12 мес. (до моего первого дня рождения)
  - Еще одна проверка, когда мне 3
  - В 5 лет до начала школы
- Проверь мои УШИ.
- Читай мне каждый день первых 2000 дней жизни (и далее!).
- Зайди на сайт [healthyparentshealthychildren.ca](http://healthyparentshealthychildren.ca), чтобы узнать буквально ВСЕ, что нужно знать о беременности заранее. *(Это может показаться ошеломляющим, но просто сосредоточься на этапе, на которой ты сейчас находишься.)*



# Полезные ссылки:

Будьте активны, используя эти ссылки:

**calgary.ca** (нажмите отдых) для занятий плаванием и фитнесом.

**calgarylibrary.ca** Бесплатные книги и онлайн-ресурсы для изучения.

**littlefreelibrary.org/ourmap** Где взять бесплатные книги рядом с вами.

**calgaryreads.com** Узнайте все о детской грамотности.у

**calgaryschild.com** Большой ресурс для деятельности и информации.

**calgaryplaygroundreview.com** Обзор игровых площадок Калгари.

**albertafamilywellness.org** Смотрите последние научные новости о мозге.

**parentsmatter.ca** Ресурсы на разных языках для родителей.

**reachinginreachingout.com/resources-parents.htm**

Способствует стойкости у взрослых и детей.

**humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html**

Руководство для родителей по языковой среде.

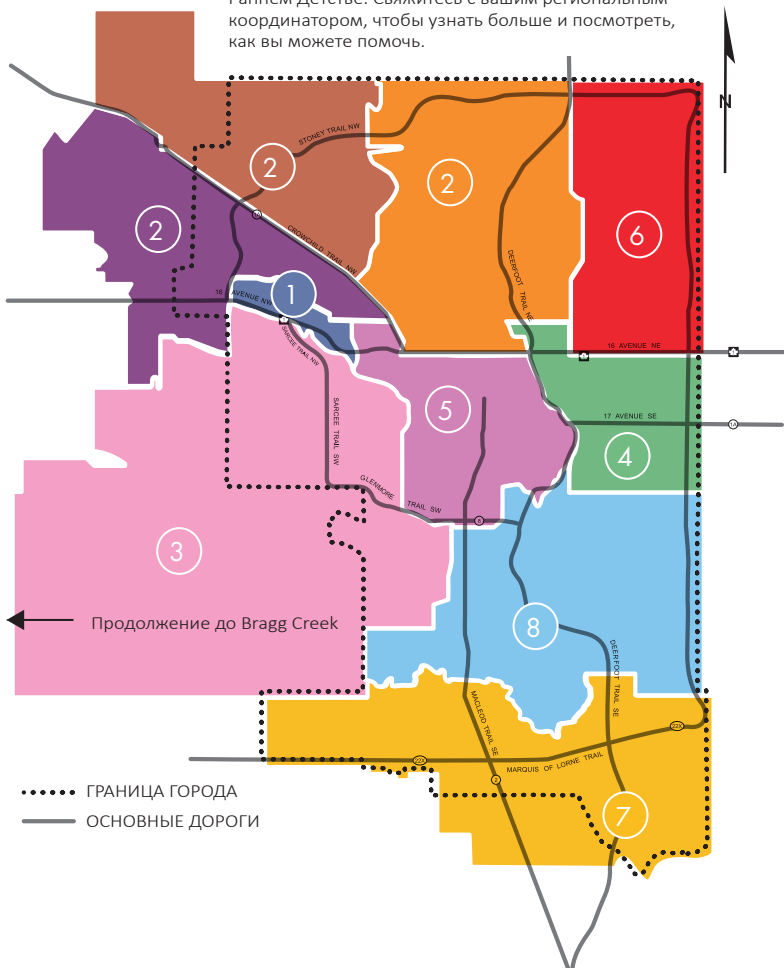
**activeforlife.com** Ресурсы для родителей и педагогов в поддержку развития физической грамотности у детей.

## За чем следить:

Поговорите со своим врачом прямо сейчас, если вы замечаете у ребенка какой-либо из этих признаков:

- 1) нет улыбок, зрительного контакта или теплых отношений к шести месяцам
- 2) нет лепета в ответ
- 3) регрессия речи и / или навыков.

«Разметка местности» для хорошего Развития в Раннем Детстве. Свяжитесь с вашим региональным координатором, чтобы узнать больше и посмотреть, как вы можете помочь.



# Объединения Калгари

## 1 **Calgary Bowness Montgomery**

### **ECD Coalition**

Bowness, Greenwood/  
Greenbriar, Montgomery

2

## **Calgary Northwest,**

3

## **West and North Central**

2

### **ECD Coalition**

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**

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**

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**

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

**6** **Calgary North of  
McKnight ECD Coalition**

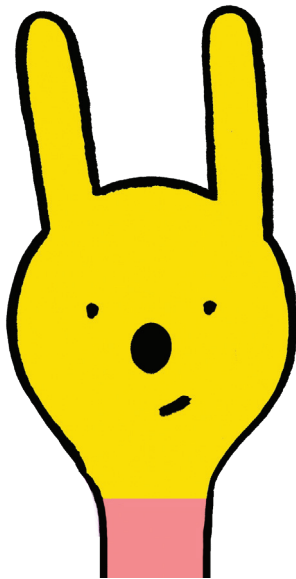
Sunridge, Rundle, Pineridge,  
Monterey Park, Temple,  
Whitehorn, Horizon,  
Falconridge, Castleridge,  
Coral Springs, Martindale,  
Taradale, Saddleridge,  
Cityscape, Skyview,  
Stonegate, Redstone

**7** **Calgary Deep South  
ECD Coalition**

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**

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

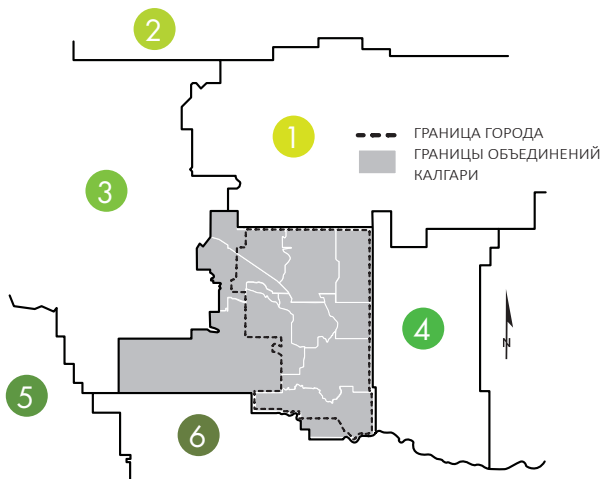


# Контактная Информация

Для получения самой последней информации о вашем местном объединении, пожалуйста, посетите [www.ecdcoalitions.org](http://www.ecdcoalitions.org)

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

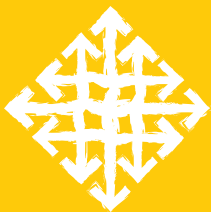
# Местные Объединения



- 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

“Если бы я имел влияние на добрую фею, которая бы управляла всеми детьми, я бы попросил у нее в подарок каждому ребенку в мире чувство удивления, настолько нерушимое, чтобы оно осталось на всю жизнь.”

– *Rachel Carson*



# first 2000 days

Early Childhood Development Network

[ecdcoalitions.org](http://ecdcoalitions.org)

[2000days.ca](http://2000days.ca)



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



[facebook.com/2000days](https://facebook.com/2000days)