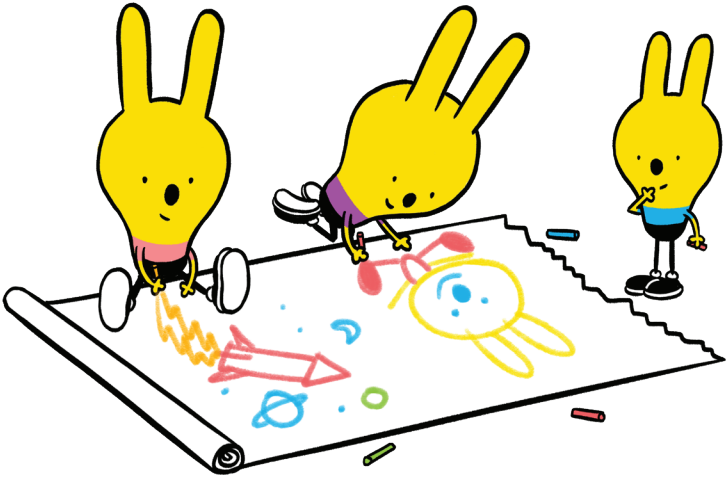
Tôi đã sẵn sàng!

Làm thể nào để đảm bảo mọi đứa trẻ
đều phát triển tốt trước 5 tuổi.

VIET 06 - 19



Tôi rất hào hứng về trường mẫu giáo! Dưới đây là một số kỹ năng mà tôi sẽ cần phải đạt được sau đó.

- ❑ Mặc quần áo, với sự giúp đỡ ít.
- ❑ Đi vào phòng tắm một mình.
- ❑ Mở hộp đựng đồ ăn trưa của tôi.
- ❑ Yêu cầu sự giúp đỡ.
- ❑ Thay phiên nhau với bạn bè của tôi và với bạn.
- ❑ Thực hiện theo các thói quen và lịch trình.
- ❑ Lắng nghe và làm theo hướng dẫn.
- ❑ Hiểu các quy tắc an toàn cơ bản.
- ❑ Cảm thấy tốt về việc làm thử những điều mới.
- ❑ Tham gia các hoạt động nhóm.
- ❑ Ham học hỏi.
- ❑ Chạy, nhảy, bắt, ném và ngã.
- ❑ Là một người giúp đỡ.
- ❑ Tô màu, vẽ, sáng tạo và xây dựng các tiết mục từ trí tưởng tượng của tôi.

Xin chào người lớn. Chào mừng đến với bộ não của tôi.

Năm năm đầu trong cuộc đời tôi thật sự, thật sự quan trọng. Đó là thời gian mà hầu hết bộ não của tôi hình thành kết nối với các bộ phận khác. Các nhà khoa học nói rằng từ ngày tôi được sinh ra, hàng triệu tế bào thần kinh tạo ra hàng tỷ kết nối. Tôi học hỏi mọi lúc- mọi thời điểm trong ngày. Tất cả mọi thứ xung quanh tôi dạy tôi, nhưng người giáo viên quan trọng nhất là bạn. BẠN là người thông dịch viên, hướng dẫn viên, quản gia, bảo vệ và là cầu nối để tôi hiểu thế giới xung quanh tôi.

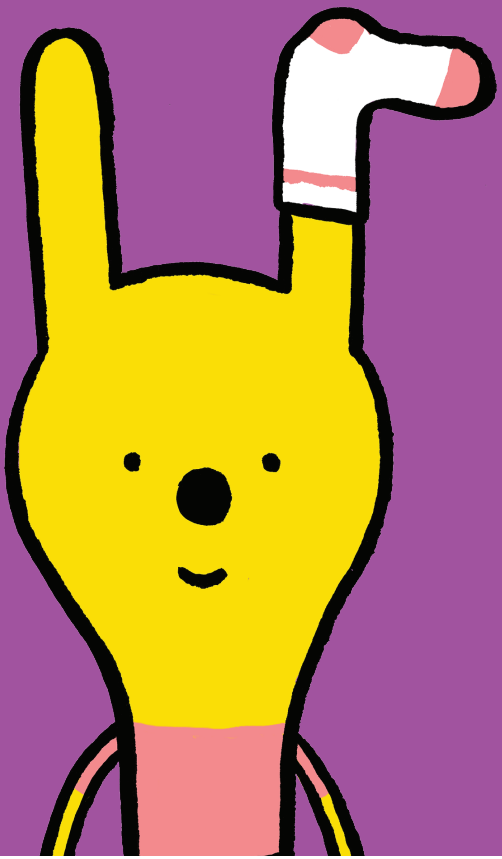
Đây là hướng dẫn của bạn.

Tôi học hỏi không ngừng nhưng có một số điều thật cơ bản mà tôi cần có để có thể làm thật tốt trước khi tôi 5 tuổi. Chúng được gọi là các giai đoạn quan trọng và tôi không thể đạt được chúng mà không cần nhiều sự giúp đỡ. Sự giúp đỡ của bạn. Vì vậy, hãy dành chút thời gian để đọc qua các giai đoạn quan trọng này và làm theo một số gợi ý của tôi. Bạn sẽ được lưu ý rằng hầu hết trông giống như chơi và mà không có tai nạn. Học hỏi nên vui, nó có nên không?

Trước khi tôi 18 tháng tuổi, tôi có thể làm mọi thứ (và có thể nhiều hơn) theo các trang sau.

Sức khỏe thể chất và sự khỏe mạnh

DOING



Điều đó có ý nghĩa gì?

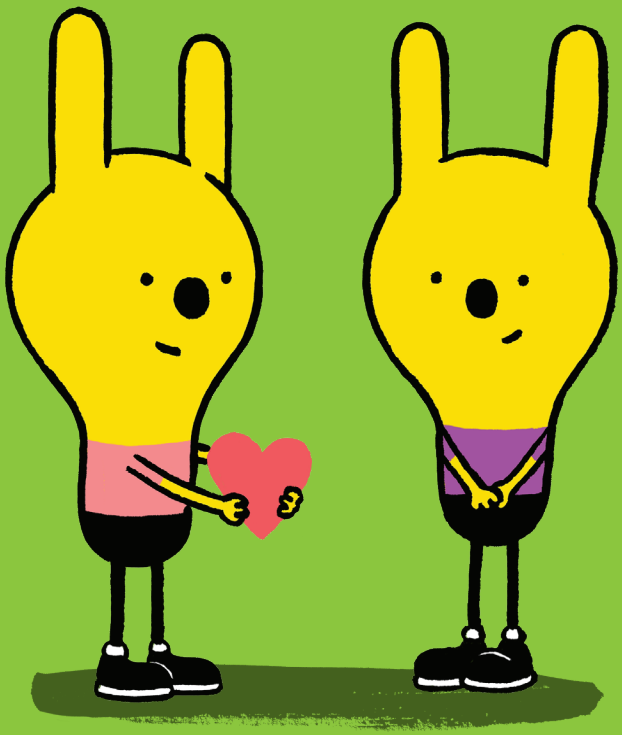
- ❑ Tôi có thể leo lên các vật lớn và giữ các vật nhỏ bé.
- ❑ Tôi có thể tự đi vào phòng tắm một mình (hầu hết).
- ❑ Tôi đã sẵn sàng đến trường: mặc quần áo, nuôi dưỡng và nghỉ ngơi.
- ❑ Tôi có đủ năng lượng đến cuối ngày học.

Tôi cần điều gì từ bạn?

- ❑ Thử thách tôi với nhiều các hoạt động đọc, nắm, đính hạt, vẽ và cắt, và các trò chơi.
- ❑ Cho tôi nhiều loại thực phẩm. Có thể phải thử một số loại thực phẩm 10 lần trước khi tôi thích chúng.
- ❑ Giúp tôi ngủ nhiều, dạy tôi lắng nghe cơ thể của tôi và nghỉ ngơi khi tôi mệt mỏi.
- ❑ Đảm bảo rằng tôi có ít nhất 2 giờ tập thể dục mỗi ngày – các hoạt động lý tưởng ngoài trời.
- ❑ Cho tôi nhìn thấy thiên nhiên- đưa tôi đi dạo trong các khu vực thiên nhiên. Nó nuôi dưỡng sự tò mò của tôi về thế giới và vị trí của tôi trong đó.

Năng lực trong xã hội

PLAYING



Điều đó có ý nghĩa gì?

- ❑ Tôi có thể chơi và hòa đồng với những đứa trẻ khác.
- ❑ Tôi có thể làm theo các quy tắc, hướng dẫn và thói quen.
- ❑ Tôi nhận trách nhiệm cho hành động của chính mình.
- ❑ Tôi thể hiện sự tôn trọng người khác.

Tôi cần điều gì từ bạn?

- ❑ Khi tôi còn là một đứa trẻ, hãy để tôi có nhiều làn da tiếp xúc với nhau.
- ❑ Cho tôi một môi trường an toàn mà tôi có thể khám phá thoải mái.
- ❑ Cho tôi có thói quen ăn, ngủ và vui chơi.
- ❑ Dạy tôi cách chia sẻ và giải quyết vấn đề bằng cách chơi nhiều trò chơi khác nhau với tôi.
- ❑ Hỏi tôi nghĩ gì về những vấn đề như quyết định ảnh hưởng đến tôi hoặc người khác. Thực sự lắng nghe các câu trả lời và các câu hỏi của tôi. Làm cho tôi suy nghĩ!
- ❑ Chỉ cho tôi cách chấp nhận người khác và cách tôn vinh sự khác biệt của họ. Trở thành một hình mẫu tốt.

Sự trưởng thành về cảm xúc

FEELING

Điều đó có ý nghĩa gì?

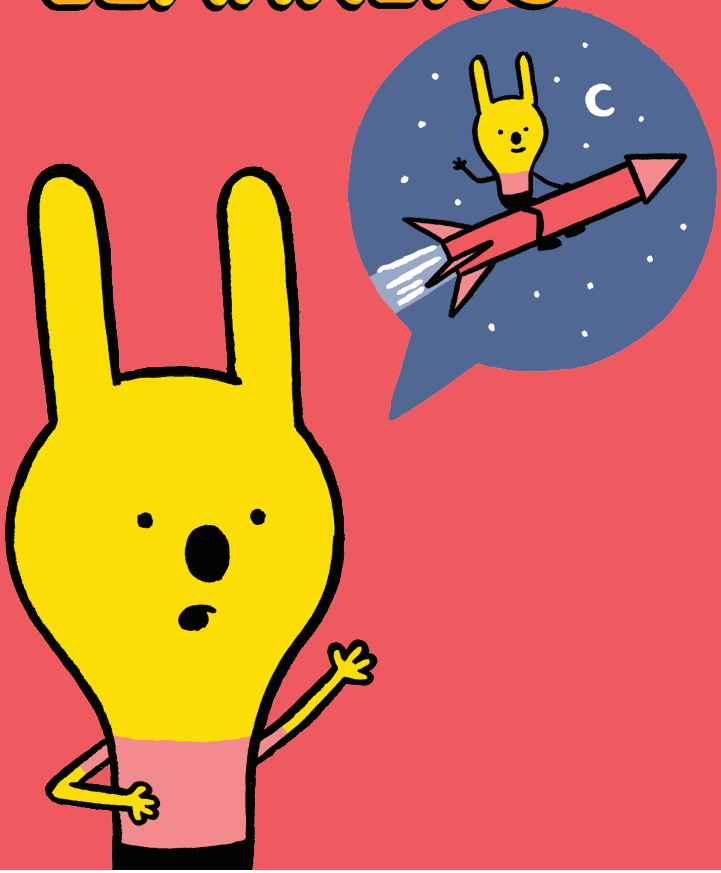
- ❑ Tôi có khả năng đối diện với cảm xúc (đối với độ tuổi của tôi).
- ❑ Tôi đủ mạnh để rời xa bạn một lát.
- ❑ Tôi có thể kiểm soát một số sự bất đồng và nỗi sợ hãi của mình.
- ❑ Tôi có khả năng tập trung vào các hoạt động.

Tôi cần điều gì từ bạn?

- ❑ Giao tiếp bằng mắt trong khi đọc, nói, hát và chơi.
- ❑ Dạy tôi những từ ngữ thích hợp cho cảm xúc.
- ❑ Hãy để tôi làm nghệ thuật- với bất cứ vật gì xung quanh tôi.
- ❑ Hãy thực sự nhất quán về những gì bạn mong đợi từ hành vi của tôi. Tôi cần sự cảnh báo sớm nếu thói quen thay đổi.
- ❑ Tôi là con người của riêng tôi nên hãy đối xử với tôi một cách tôn trọng- bạn là hình mẫu lý tưởng của tôi về sự công bằng và bình đẳng.
- ❑ Hãy để tôi tự làm mọi thứ- Tôi cần phải làm thử. Và thất bại!
- ❑ Đảm bảo rằng tôi có ít nhất 5 người phát điên vì tôi- tôi cần rất nhiều người thầy.
- ❑ Đừng thử và làm tất cả một mình. Đôi khi các trẻ em và người lớn cần thêm sự trợ giúp- vì vậy hãy biết tìm nó ở đâu.

Phát triển ngôn ngữ và nhận thức

LEARNING



Điều đó có ý nghĩa gì? Hầu hết, các kỹ năng về học thuật.

- ❑ Tôi thích đọc, viết và kể chuyện.
- ❑ Tôi có thể nhận ra các chữ cái và số (ở độ tuổi của tôi).
- ❑ Tôi có thể nhận ra các hình dạng, kích cỡ và màu sắc.
- ❑ Tôi dễ dàng ghi nhớ mọi thứ (chắc là tốt hơn bạn có thể!).

Tôi cần điều gì từ bạn?

- ❑ Nói và đọc cho tôi nghe mỗi ngày bằng ngôn ngữ mà bạn biết. Chỉ ra và gọi tên những thứ trong sách và những thứ xung quanh tôi.
- ❑ Để cho tôi thời gian chơi yên tĩnh mà không bị gián đoạn.
- ❑ Có nhiều đồ chơi cho lứa tuổi của tôi- câu đố, động vật, xếp đồ chơi, khối, sách, búp bê và xe hơi.
- ❑ Đừng để tôi làm quen với TV và các thiết bị kỹ thuật số khác. Dưới đây là một số hướng dẫn cho "thời gian trên màn hình":
  - Không có thời gian trên màn hình nếu tôi dưới 2 tuổi
  - Ít hơn 1 giờ cho mỗi ngày nếu tôi từ 2-4 tuổi
  - Ít hơn 2 giờ mỗi ngày nếu tôi lớn hơn

Kỹ năng giao tiếp và kiến thức tổng quát

EXPRESSING

Điều đó có ý nghĩa gì?

- ❑ Tôi có thể nói với bạn những gì tôi cần mà không cần than vãn hay quấy khóc.
- ❑ Tôi có thể kể cho bạn nghe những câu chuyện thực tế hay giàu trí tưởng tượng.
- ❑ Tôi có thể nói những từ ngữ đủ rõ ràng để một người lạ hiểu tôi.
- ❑ Tôi có một độ tuổi tốt để hiểu về thế giới của tôi.
- ❑ Tôi có thể chơi trong những thế giới và câu chuyện ảo.

Tôi cần điều gì từ bạn?

- ❑ Khi tôi còn là một đứa bé, hãy đáp lại tiếng khóc của tôi (đó là cách duy nhất để tôi biết cách giao tiếp!).
- ❑ Kết nối tôi với những gì đang diễn ra- nói chuyện với tôi về những gì bạn đang làm, ngay cả khi bạn nghĩ đó là những thứ nhàm chán.
- ❑ Nếu tôi nói bập bẹ khi còn bé, hãy nói lại bằng bất kỳ ngôn ngữ nào. Chỉ cho tôi thấy đây là cách chúng ta liên lạc qua lại.
- ❑ Nếu tôi đang cố gắng nói chuyện, hãy khen ngợi tôi.
- ❑ Hỏi tôi những câu hỏi khiến tôi suy nghĩ (ai? Cái gì? v.v.).
- ❑ Học hỏi mọi thứ với tôi để đôi khi tôi có thể dạy bạn.

Đó là một công việc lớn, nhưng tôi nghĩ bạn đã sẵn sàng!

Được rồi, đây là một số điều quan trọng chúng ta cần phải bận rộn:

- ❑ Đặt lịch kiểm tra sức khỏe hàng năm với bác sĩ của chúng ta.
- ❑ Đưa tôi đến nha sĩ trước khi tôi một tuổi để kiểm tra định kỳ dựa trên các đề nghị của nha sĩ.
- ❑ Giữ tất cả các giấy tiêm ngừa của tôi đến lần tiêm mới nhất.
- ❑ Cho tôi kiểm tra MẮT:
  - 6 đến 12 tháng. (trước ngày sinh nhật đầu tiên của tôi)
  - Một lần kiểm tra khác khi tôi 3 tuổi
  - 5 tuổi trước khi tôi bắt đầu đi học
- ❑ Kiểm tra TAI của tôi khi tôi còn là một em bé.
- ❑ Đọc cho con bạn nghe mỗi ngày trong 2000 ngày đầu tiên của cuộc đời (và hơn thế nữa!).
- ❑ Vào trang web healthyparentshealthychildren.ca vì mục đích MỌI THỨ bạn cần biết từ khi mang thai trở đi. *(Nó có vẻ quá sức nhưng chỉ tập trung vào hiện trạng của bạn,)*

Các trang web thông dụng:

Tiếp tục tham gia và thực hiện thông qua các trang web:

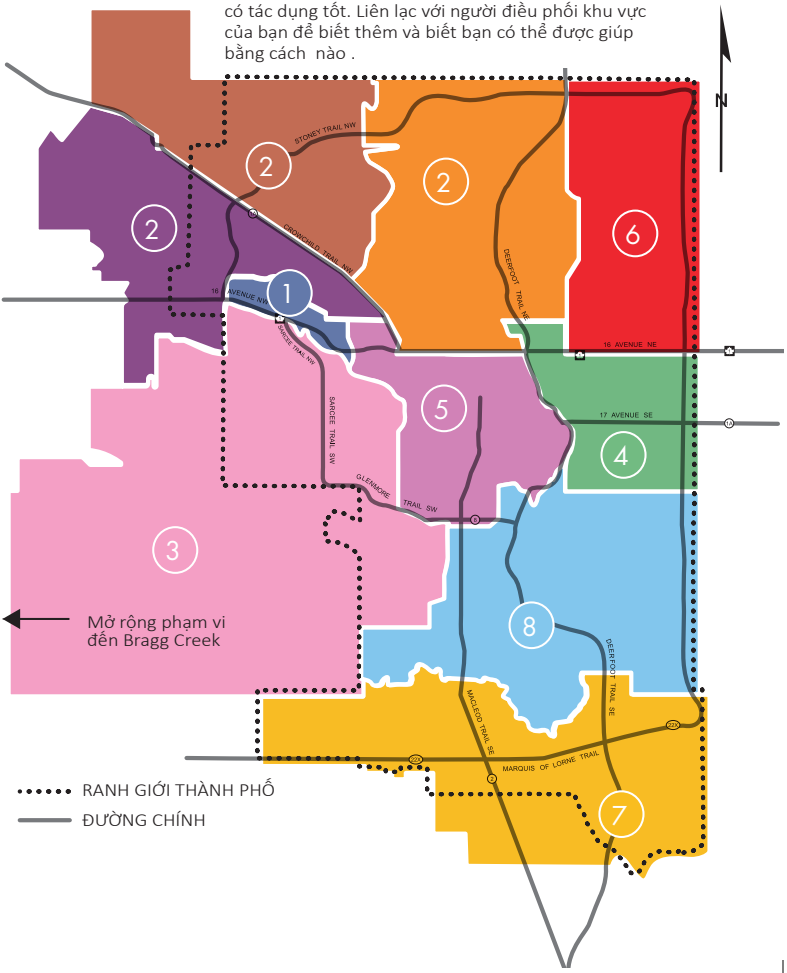
calgary.ca (chọn recreation) Bơi lội và các lớp tập thể hình.
calgarylibrary.ca Miễn phí sách và tài liệu để tìm hiểu.
littlefreelibrary.org/ourmap Nơi có sách miễn phí gần bạn.
calgaryreads.com Học hỏi về các kỹ năng của trẻ.
calgaryschild.com Tài liệu lớn cho các hoạt động và thông tin.
calgaryplaygroundreview.com Đánh giá các sân chơi ở Calgary.
albertafamilywellness.org Xem tin tức khoa học trí tuệ mới nhất.
parentsmatter.ca Nguồn tài liệu với nhiều ngôn ngữ khác nhau cho cha mẹ.
reachinginreachingout.com/resources-parents.htm Thúc đẩy khả năng phục hồi ở người lớn và trẻ em
humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html Hướng dẫn cha mẹ về môi trường giàu ngôn ngữ.
activeforlife.com Tài liệu cho cha mẹ và nhà giáo dục để giúp trẻ phát triển học vấn và thể chất.

Quan sát để làm gì:

Nói cho bác sĩ biết ngay nếu bạn nhìn thấy các biểu hiện sau:

1) không có nụ cười lớn, giao tiếp bằng mắt hay biểu hiện thân thiện trước 6 tháng
2) không có tiếng bi bo qua lại
3) sự thoái lui của các kỹ năng nói và hoặc.

Vì “nền tảng” của sự phát triển sớm trong thời thơ ấu có tác dụng tốt. Liên lạc với người điều phối khu vực của bạn để biết thêm và biết bạn có thể được giúp bằng cách nào .



Các Hội đoàn ở Calgary

1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**
Bowness, Greenwood/ Greenbriar, Montgomery

2 **Calgary Northwest, West and North Central 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

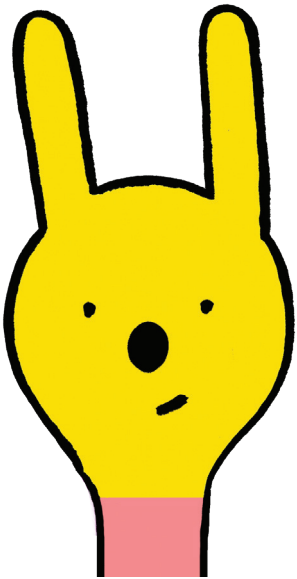
4 **Calgary East ECD Coalition**
Crossroads (includes Belfast, Mayland Heights and Vista Heights), Marlborough, Marlborough Park, Albert Park/Radisson Park, Forest Heights, Forest Lawn, Penbrooke Meadows (includes Penbrooke Heritage Estates and Mountview), Applewood, Abbeydale (includes Chateau Estates), 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



Thông tin liên lạc

Để biết thông tin cập nhật mới nhất về Hội đoàn nơi bạn ở, vui lòng truy cập trang web 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

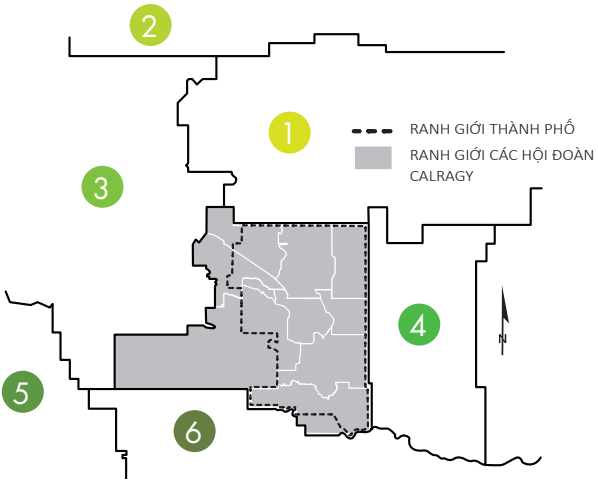
5 **Calgary Downtown ECD Coalition**
calgarydowntown1@fcssaa.org

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

Các khu vực Hội đoàn địa phương



1 **North Rocky View Pathways to Success ECD Coalition**

2 **Mt. View County ECD Coalition**

3 **Cochrane ECD Coalition**

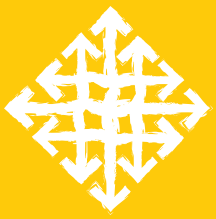
4 **Formative 5 –Chestermere Southeast Rocky View ECD Coalition**

5 **Bow Valley ECD Coalition**

6 **Foothills Children's Wellness Network**

"Nếu tôi có tầm ảnh hưởng với bà tiên tốt bụng, người mà được cho là điều khiển tất cả trẻ em, tôi sẽ yêu cầu món quà của cô ấy cho mỗi đứa trẻ trên thế giới là một giác quan tuyệt vời đến mức không thể phá hủy mà nó sẽ tồn tại trong suốt cuộc đời."

– Rachel Carson



first2000days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca

@First2000days

facebook.com/2000days

creation: juicecreative.ca art: kylemetcalfi.com