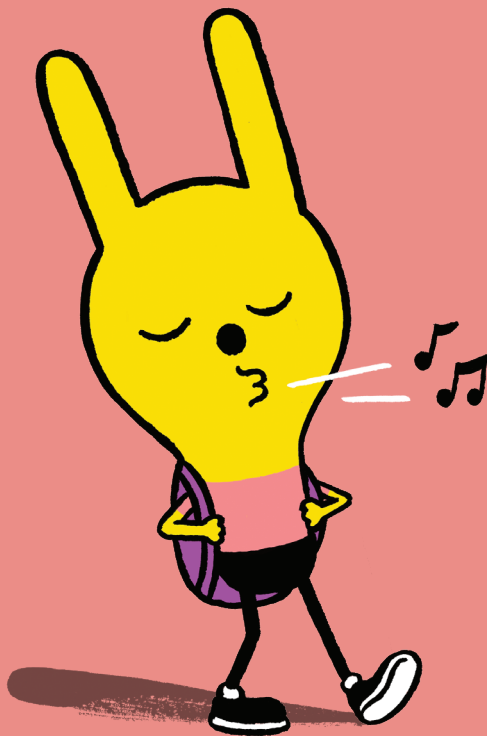
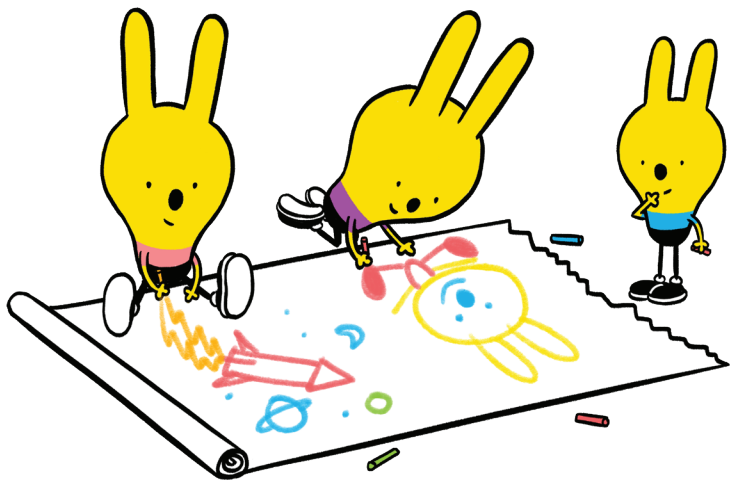


看我! 我3歲啦!

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！可能距離上
幼兒園還有幾年的時間，但這些
技能是我需要在那之前就掌握
的。

- 能夠在小點點地幫助下穿好衣服。
- 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。
- 遵循日常作息和時間表。
- 聆聽並遵循指示。
- 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。
- 奔跑，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，數百萬神經元開始建立起數十億的连接。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。

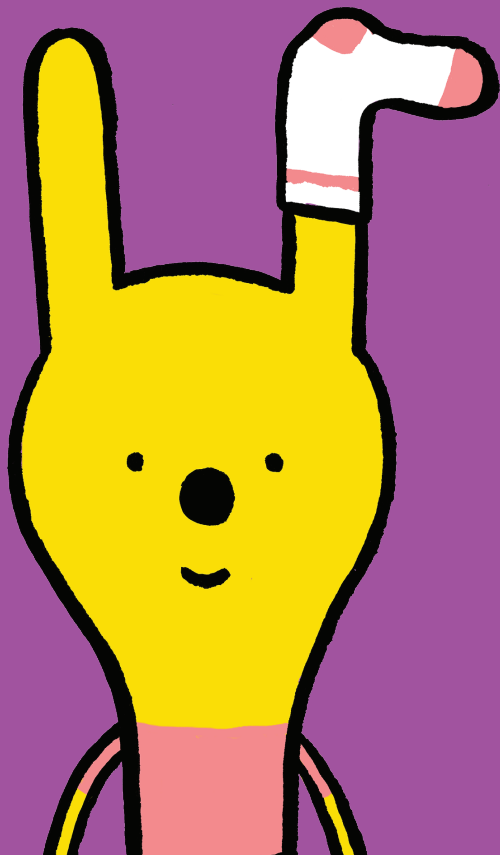
這是您的指南。

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3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



我3歲啦，我現在可以：

- 奔跑，打滾，攀爬以及騎三輪車。
- 向前走，向後倒退，側身走。
- 不彎曲膝蓋，可以摸到我的腳趾。
- 拿著剪刀剪，不過只能剪一下。
- 穿鞋帶。

讓我們從這裡開始：

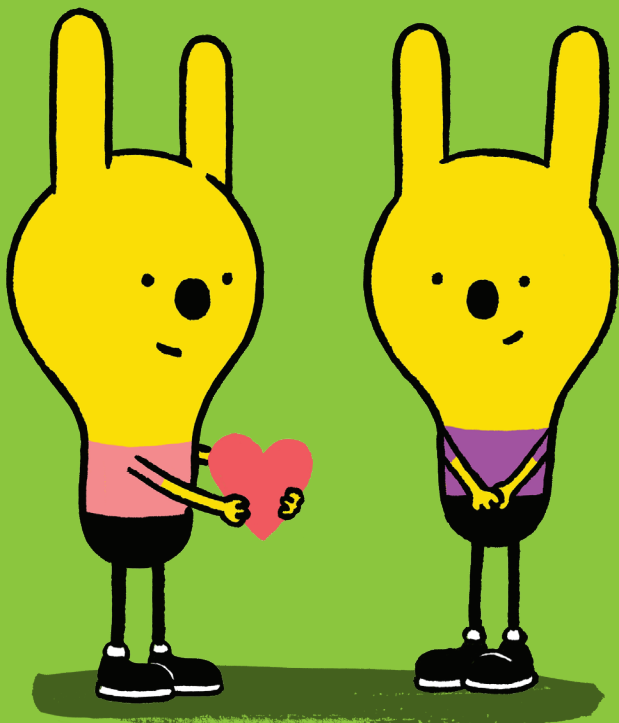
- 接球和拋球。
- 模仿身體的姿勢。讓我們以此來做遊戲。
- 做平衡運動。請多做遊戲！
- 剪切形狀以及模仿畫出簡單的形狀和人物。這也可以成為一個遊戲，不是嗎？

聽從我的指揮！

- 讓我探索那些我感興趣的閱讀，抓握，繪畫以及剪切的活動！
- 帶我認識大自然。提供安全的地方讓我去探索。
- 確保我每天有至少2小時的鍛煉。讓我去戶外！

社交能力

PLAYING



我就是我！我可以自己做這件事！

- 我可以獨自玩耍以及和別人待在一起。
- 我可以表達我喜歡的和不喜歡。
- 我可以識別其他人的情緒。
- 我開始理解要與人分享。
- 我掌握了一些簡單的技能 - 比如手拉手。

讓我們從這裡開始：

- 找到可以表達我情緒的單詞。
- 成為一個小幫手。
- 和朋友們一起玩耍。
- 使用禮貌。

您是我最好的朋友！

- 那麼讓我們來玩一些有著簡單規則的遊戲。讓我練習失敗這件事以及隨之而來的難過。
- 詢問我對事情的想法。讓我做決定。
- 做給我看如何關心他人！我已經知道我們都是不一樣的。
- 幫我說出我的情緒。即使是那些消極情緒。
- 讓我感受到悲傷，失望，沮喪。我的眼淚能夠幫助我成長。

情緒上的成熟

FEELING



我才3歲!

- 我一次只能感受到一種情緒。
- 我的感受是一種針對我需求的表達。
- 想象的事情會覺得是真的。
- 當我離開家的時候有您在我身邊，我會覺得自在。

讓我們一起努力:

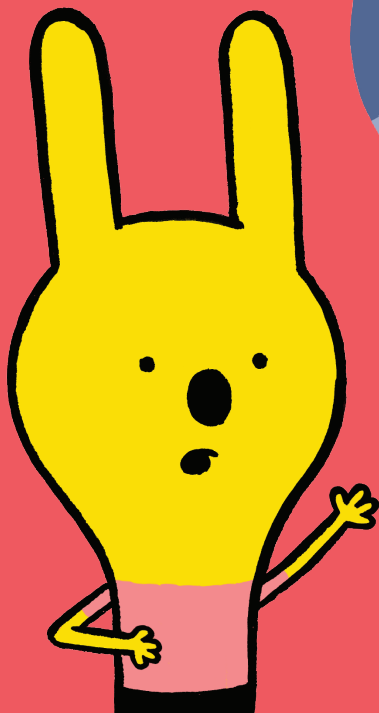
- 學習到我自己的感受才是真正的感受。
- 使用單詞來表達我的感受。

您能幫忙!

- 和我進行眼神交流並對著我微笑。
- 我需要至少5個人對我非常關心!
- 鼓勵我使用可以表達情緒的詞彙。允許我使用我的想象來告訴您我的感覺。
- 讓我知道我的日常作息什麼時候/是否改變。
- 讓我自己做一些事情! 我需要去嘗試...以及某些時候需要經歷失敗。

語言和認知的發展

LEARNING



我3歲啦！我可以說句子並且提問。很多很多問題！

- 我對您的故事感興趣同時也喜歡告訴您我自己的故事。
- 我能識別形狀，顏色，以及大小。
- 我很容易就能記住我感興趣的東西。讓我展示給您看！

讓我們從這裡開始：

- 理解遊戲中的規則。
- 背誦和吟唱簡單的韻律，詩歌以及歌曲。
- 遵循簡單的三步式指示。
- 學習第一和最後；空和滿；前面和後面；昨天，今天和明天。

我們該怎麼做呢？

- 讓我選擇我們要讀的書。
 - 給我講一個關於我生活的故事。
 - 詢問我的觀點。仔細傾聽。
 - 製作一本全是關於我的書。包括我喜歡的和不喜歡
- 的。

溝通技巧和常識

EXPRESSING



我現在3歲。

- 我可以用語言告訴你我需要什麼。
- 我能說得很清楚，陌生人都能聽懂。儘管有些發音對我來說仍然很棘手：‘r’，‘ch’，‘sh’，‘th’ and ‘s’。
- 我能和其他人待在一起並且在想象的世界中玩耍。我們可能不會一起玩。

讓我們從這裡開始：

- 找時間和其他孩子一起玩。
- 識別朋友，家人和寵物的感受。
- 說“您好”和“再見”。
- 練習我們的禮貌。

請：

- 告訴我發生了什麼 - 告訴我您正在做什麼。即使對您來說是無聊的事情。
- 給我可供選擇的選項。
- 問我一些能夠啟發我思考的問題。
- 和我一起學習。有時候我可以教您。

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。

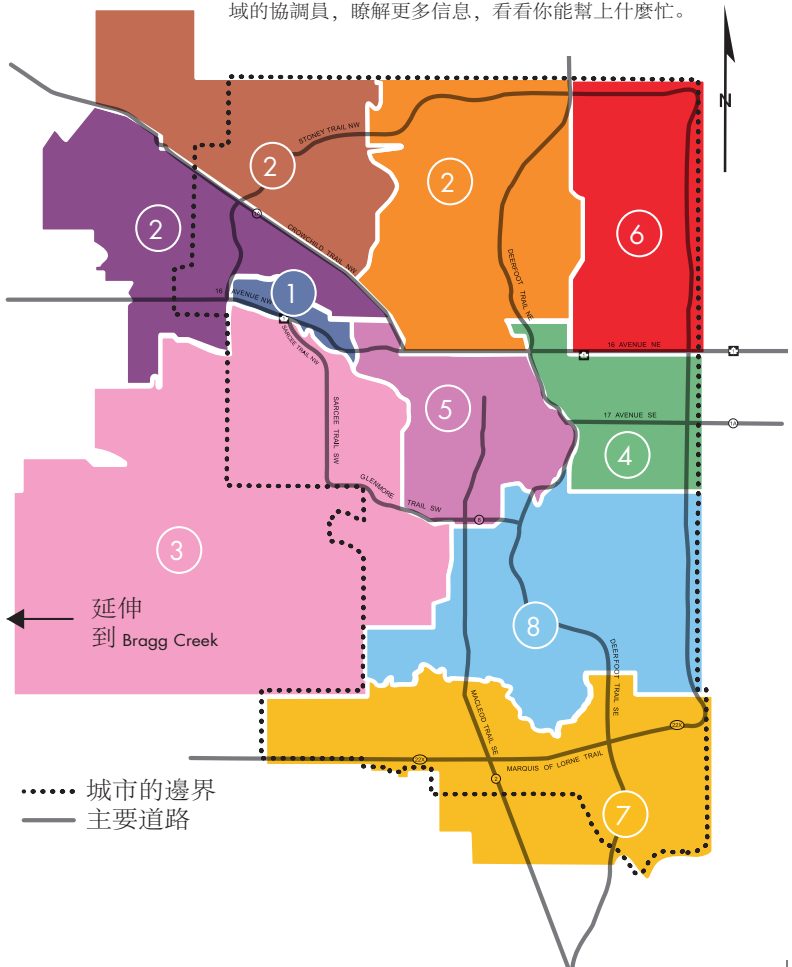
activeforlife.com 為家長和教育工作者提供資源，以支持兒童體能知識的發展。

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。

“整装待发”有助於幼兒的早期發展。聯繫您所在區域的協調員，瞭解更多信息，看看你能幫上什麼忙。



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 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)

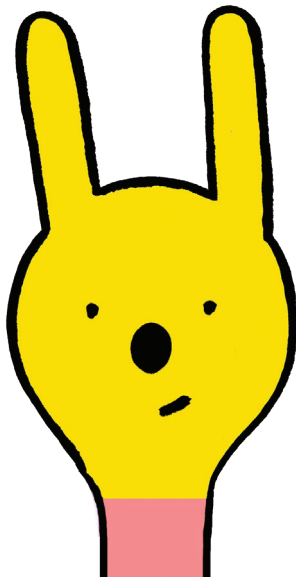
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

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

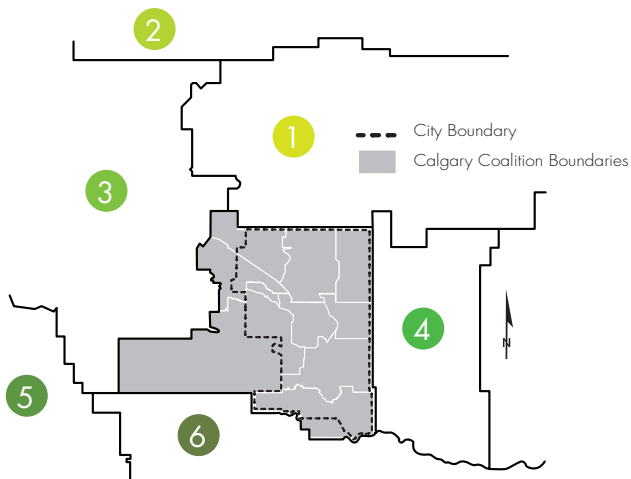


聯繫信息

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