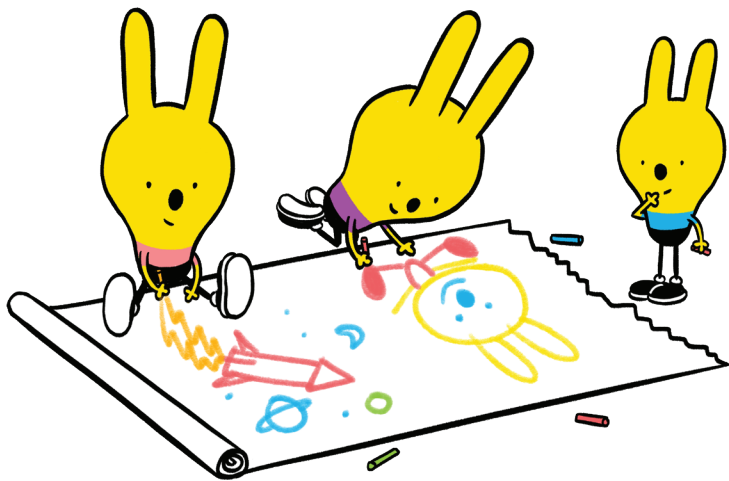


看看我！我3岁了！

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！
可能还有几年时间，但有一些技能我需要在上幼儿园之前掌握。

- 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。

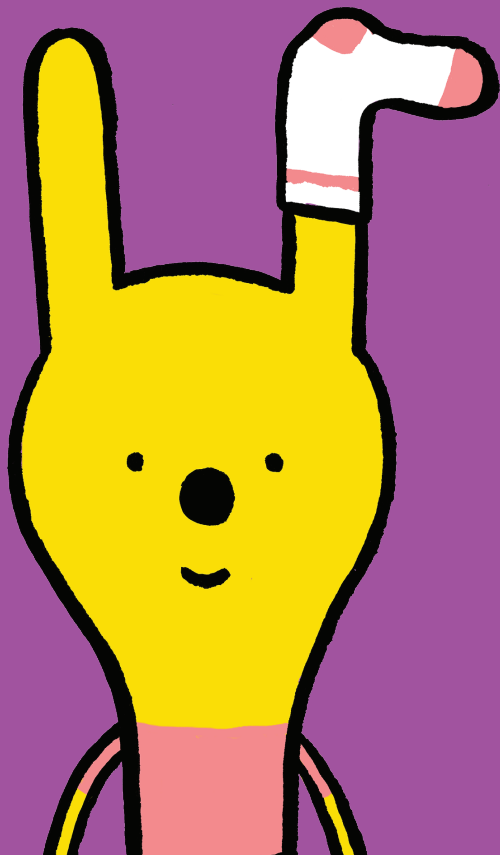
这是您的手册。

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？

当我三岁的时候，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



我三岁了，现在我能：

- 跑、滚、爬以及骑三轮车。
- 向前走，向后退，侧着走。
- 不弯曲膝盖触摸我的脚趾。
- 拿着剪刀剪，但只能剪一刀。
- 用鞋带学穿线。

让我们开始：

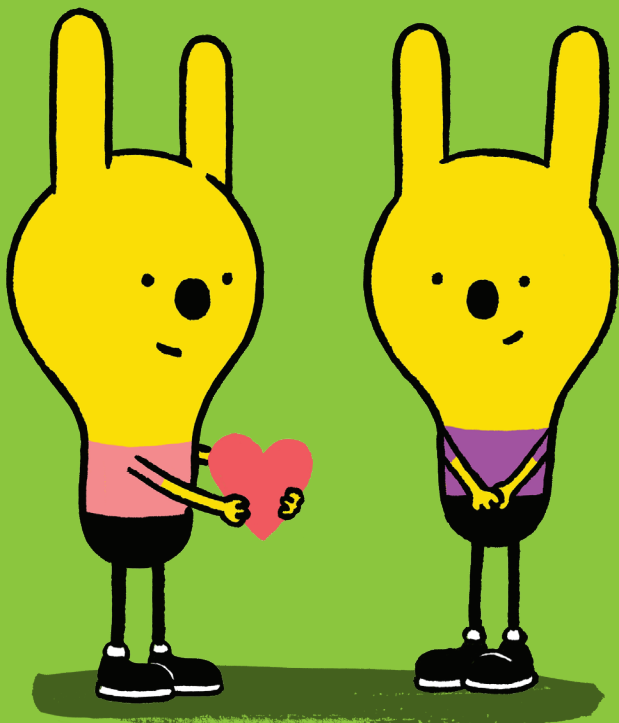
- 抓球和扔球。
- 模仿身体姿势。让我们把它当游戏玩吧！
- 平衡活动。请来更多的游戏！
- 剪切形状、描绘简单形状和人物。这也可以成为一个游戏吗？

跟着我来！

- 让我探索我感兴趣的阅读、抓握、串珠、绘画和剪切活动！
- 让我亲近大自然。给我一个安全的环境，我可以自由探索。
- 确保我每天至少2小时的运动，让我自由自在的长大！

社交能力

PLAYING



我是我！我能自己做到！

- 我能独自或与他人一起玩。
- 我能表达我的喜欢和不喜欢。
- 我能认识到别人的感受。
- 我开始懂得分享。
- 我有简单的技能，比如牵手。

让我们开始：

- 找到词表达自己的感受。
- 成为一个小帮手。
- 和朋友一起玩耍。
- 使用礼仪。

您是我最好的朋友！

- 所以，让我们一起玩简单的游戏吧，让我练习失去和伤心。
- 问我对待事情的想法，让我做选择。
- 告诉我如何关心他人，我已经注意到我们都是不同的。
- 给我的情绪起名字，即使是负面情绪。
- 让我感受悲伤、失望、沮丧、眼泪让我成长。

心理成熟

FEELING



我才三岁!

- 我一次只能感受一种情绪。
- 我的情绪是我需要的一种表达。
- 虚构的事情感觉是真的。
- 有您在身边的时候离开家很自在。

让我们继续努力:

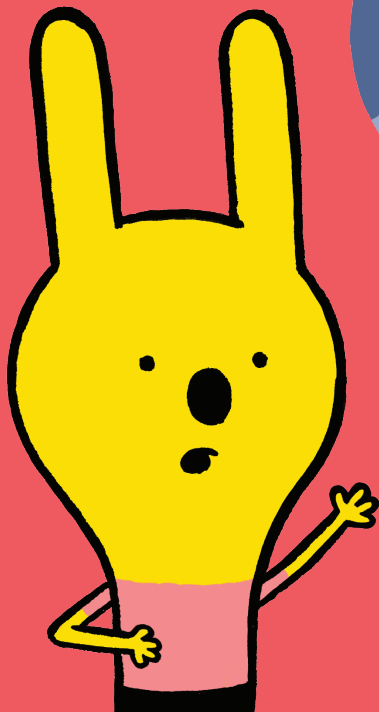
- 明白我自己的感受是真实的感觉。
- 用词汇来表达我的感受。

您能帮忙!

- 和我进行眼神交流并对我微笑。
- 我需要至少5个人非常关心我!
- 鼓励我用语言表达感受。让我用我的想象告诉您的感受。
- 当/如果我的常规改变了,让我知道。
- 让我自己做事情。我需要尝试,即使有时会失败!

语言和认知的发展

LEARNING



我三岁了！我说句子、问问题，很多的问题！

- 我对您的故事感兴趣，也很喜欢讲自己的故事。
- 我可以识别形状、颜色和大小。
- 我容易记住自己感兴趣的东西。让我展示给您看！

让我们开始：

- 理解游戏规则。
- 背诵及吟唱儿歌、歌谣和歌曲。
- 遵从简单的3步指令。
- 学习第一和最后；空的和满的；前面和后面；昨天、今天、明天。

我们怎么做呢？

- 让我选择我们要读的书。
- 告诉我一个关于我的生活的故事。
- 问我的观点，仔细倾听。
- 制作一本完全关于我的书，包括我的好恶。

沟通技巧和常识

EXPRESSING



我三岁了。

- 我能用语言告诉您我所需要的东西。
- 我能清晰的表达自己，足够让一个陌生人理解我。虽然有些发音仍然很棘手：“r”、“ch”、“sh”、“th”和“s”。
- 我可以和其他人一起在想象的世界里玩耍。我们可能不会在一起玩。

让我们开始：

- 找时间和其他孩子玩。
- 认识朋友、家庭成员和宠物的感受。
- 说“您好”和“再见”。
- 练习我们的礼仪。

请：

- 告诉我发生了什么，和我谈谈您在做什么。即使您觉得事情很无聊。
- 给我选择。
- 问能让我思考的问题。
- 和我一起学学习，有时我可以教您。

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。

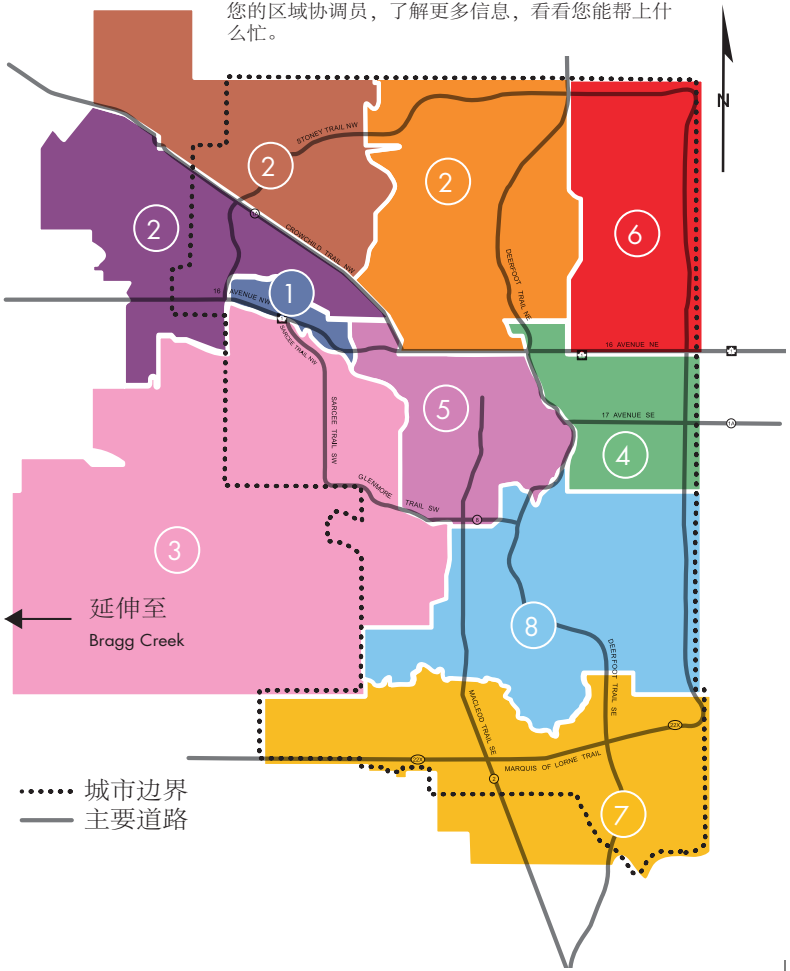
activeforlife.com 为家长和教育工作者提供资源，以支持儿童体能知识的发展。

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)

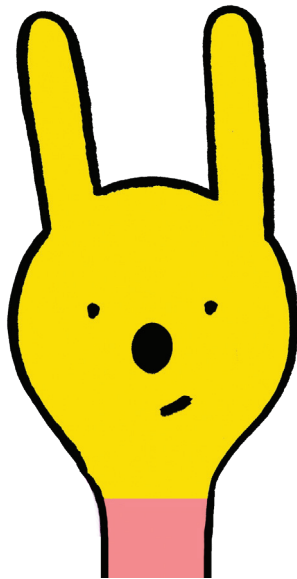
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

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

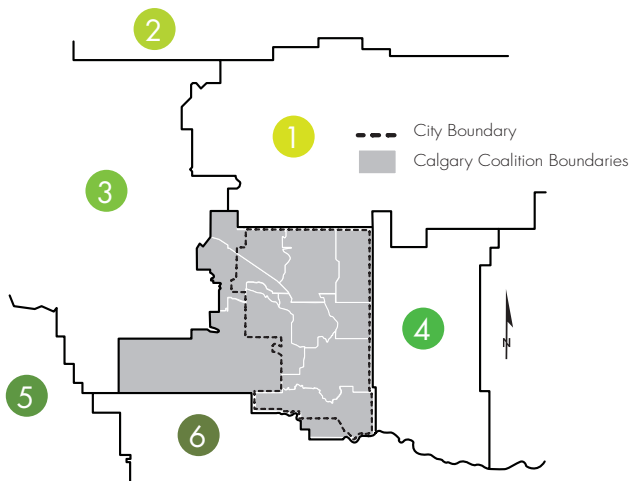


联系信息

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

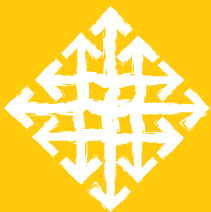
当地联盟成员



- 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