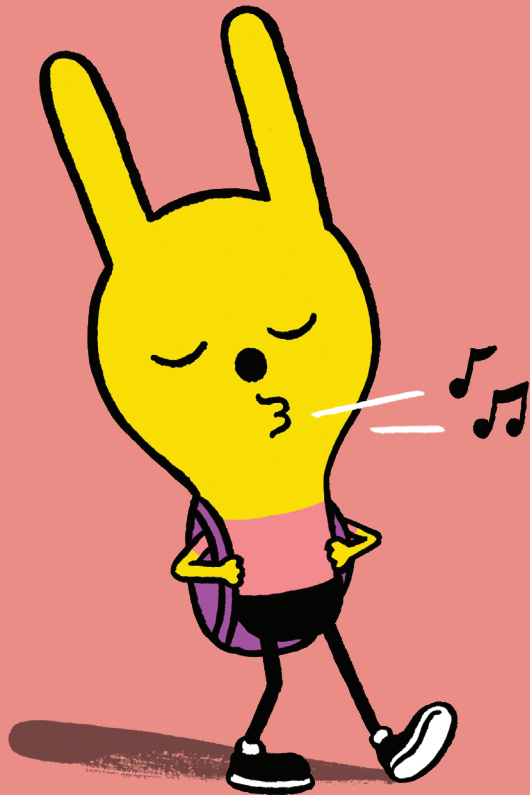
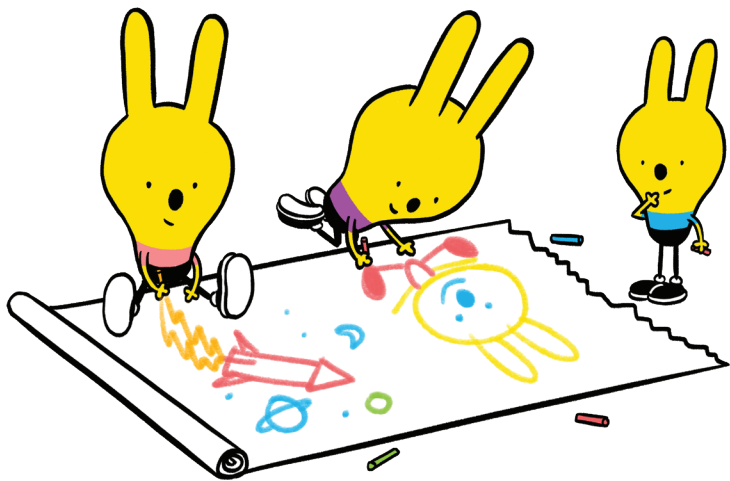


Nhìn tôi! Tôi 3 tuổi!

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





Tôi rất hào hứng về trường mẫu giáo! Nó có thể là một vài năm nữa, nhưng 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.

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.

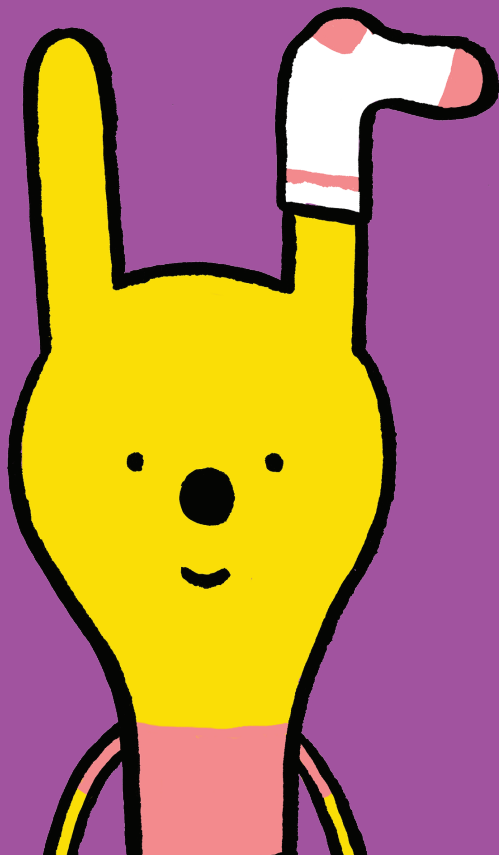
Đây là hướng dẫn của bạn.

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, có nên không?

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

Sức khỏe thể chất và sự khỏe mạnh

DOING



Tôi 3 tuổi và bây giờ tôi có thể:

- Chạy, lăn, leo trèo và chạy xe ba bánh.
- Đi tới, đi lùi, đi ngang.
- Chạm tay vào ngón chân mà không uốn cong đầu gối của tôi.
- Giữ và cắt bằng kéo, chỉ cắt một lần đơn lẻ.
- Sử dụng sợi dây buộc giày.

Hãy bắt đầu:

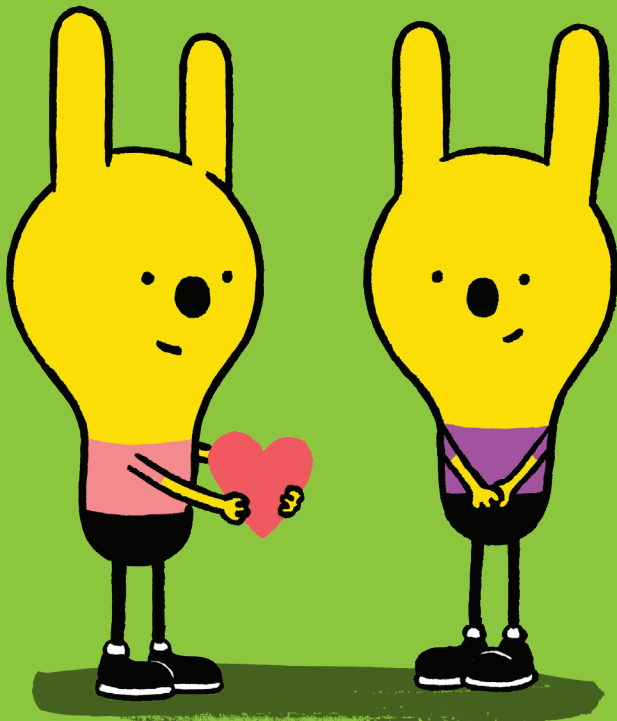
- Bắt và ném banh.
- Bắt chước dáng bộ cơ thể. Hãy để trò chơi biến nó thành một trò chơi!
- Cân bằng các hoạt động. Vui lòng thêm nhiều trò chơi!
- Cắt hình và bắt chước vẽ các hình dạng đơn giản và con người. Đây có thể cũng là một trò chơi không?

Theo sự chỉ dẫn của tôi!

- Hãy để tôi khám phá các hoạt động đọc, nắm, dính hạt, vẽ và cắt mà nó cuốn hút tôi!
- Cho tôi thấy thiên nhiên. Đưa tôi đến những nơi an toàn để khám phá.
- Đảm bảo rằng tôi có ít nhất 2 giờ tập thể dục mỗi ngày!
Hãy cho tôi tập thường xuyên!

Năng lực trong xã hội

PLAYING



Tôi là tôi! Tôi có thể tự làm điều đó một mình!

- Tôi chơi một mình và bên cạnh những người khác.
- Tôi bày tỏ sự thích và không thích của tôi.
- Tôi nhận ra cảm xúc của người khác.
- Tôi bắt đầu hiểu sự chia sẻ.
- Tôi có những kỹ năng đơn giản- như nắm tay.

Hãy bắt đầu:

- Tìm những từ ngữ cho cảm xúc của tôi.
- Là một người trợ giúp.
- Chơi với bạn bè.
- Sử dụng cách cư xử.

Bạn là người bạn tốt của tôi!

- Vậy hãy chơi các trò chơi với các quy tắc đơn giản. Hãy để tôi trải nghiệm thua cuộc và buồn về nó.
- Hỏi tôi nghĩ về những điều gì. Hãy để tôi có sự lựa chọn.
- Chỉ cho tôi cách chăm sóc người khác. Tôi đã nhận thấy tất cả chúng ta đều khác nhau.
- Đặt tên cho cảm xúc của tôi. Ngay cả khi cảm xúc tiêu cực!
- Hãy để tôi cảm thấy buồn, thất vọng, tuyệt vọng. Nước mắt của tôi giúp tôi lớn lên.

Sự trưởng thành về cảm xúc

FEELING



Tôi mới 3 tuổi!

- Tôi chỉ cảm thấy một cảm xúc tại một thời điểm.
- Cảm xúc của tôi là một biểu hiện về nhu cầu của tôi.
- Những điều tưởng tượng cảm thấy như thật.
- Tôi cảm thấy thoải mái khi xa nhà mà có bạn bên cạnh.

Hãy tiếp tục làm việc:

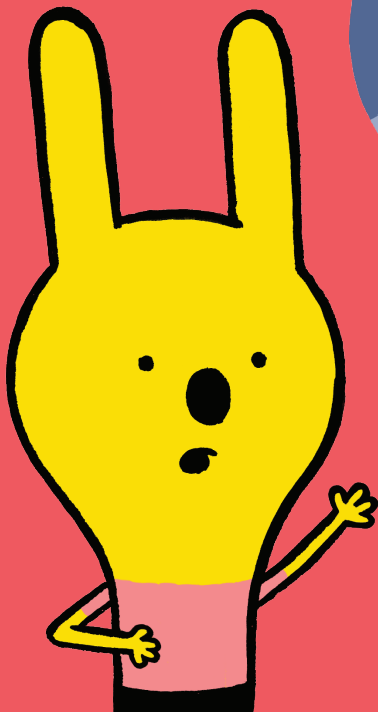
- Nhận biết rằng cảm xúc của chính tôi là cảm xúc thật.
- Sử dụng các từ ngữ để bày tỏ cảm xúc của tôi.

Bạn có thể giúp!

- Giao tiếp bằng mắt và mỉm cười với tôi.
- Tôi cần ít nhất 5 người điên về tôi!
- Khuyến khích tôi sử dụng các từ ngữ diễn tả cảm xúc.
Hãy để tôi sử dụng trí tưởng tượng của tôi để nói cho bạn biết tôi cảm thấy như thế nào.
- Hãy cho tôi biết khi nào / nếu thói quen của tôi thay đổi.
- Hãy để tôi tự làm mọi việc. Tôi cần phải thử và đôi khi thất bại!

Phát triển ngôn ngữ và nhận thức

LEARNING



Tôi 3 tuổi! Tôi nói thành các câu và đặt các câu hỏi. Rất nhiều câu hỏi!

- Tôi đã quan tâm đến các câu chuyện của bạn và kể lại thành các câu chuyện của riêng tôi.
- Tôi có thể nhận ra các hình dạng, màu sắc và kích cỡ.
- Tôi dễ dàng nhớ những điều mà tôi quan tâm. Tôi sẽ cho bạn xem!

Hãy bắt đầu:

- Hiểu các quy tắc của các trò chơi.
- Đọc thuộc lòng và hát những vần điệu, âm nhạc và lời bài hát.
- Làm theo hướng dẫn 3 bước đơn giản.
- Học hỏi về đầu tiên và cuối cùng; trống rỗng và đầy đủ; phía trước và phía sau; hôm qua, hôm nay và ngày mai.

Chúng ta làm điều đó bằng cách nào?

- Hãy để tôi chọn cuốn sách cho chúng ta đọc.
- Kể cho tôi nghe một câu chuyện về cuộc đời tôi.
- Hỏi quan điểm của tôi. Lắng nghe một cách cẩn thận.
- Làm một cuốn sách với tất cả về tôi. Bao gồm những điều thích và không thích của tôi.

Kỹ năng giao tiếp và kiến thức tổng quát

EXPRESSING



Tôi 3 tuổi.

- Tôi có thể nói với bạn những gì tôi cần bằng lời nói.
- Tôi có thể nói những từ ngữ đủ rõ ràng để một người lạ hiểu tôi. Mặc dù một số âm thanh vẫn còn khó khăn như: 'r', 'ch', 'sh', 'th' và 's'.
- Tôi có thể chơi trong thế giới tưởng tượng cùng với những người khác. Chúng ta có thể không chơi cùng nhau.

Hãy bắt đầu:

- Tìm thời gian để chơi với những đứa trẻ khác.
- Nhận biết cảm xúc của bạn bè, thành viên gia đình và các con vật nuôi.
- Nói 'xin chào', và ' tạm biệt'.
- Thực hành các cách cư xử của chúng ta.

Vui lòng:

- Cho tôi biết những gì đang diễn ra- nói với tôi về những gì bạn đang làm. Ngay cả khi bạn nghĩ rằng nó nhàm chán.
- Cho tôi sự lựa chọn.
- Hỏi tôi những câu hỏi khiến tôi suy nghĩ.
- Học hỏi mọi thứ với tôi. 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.

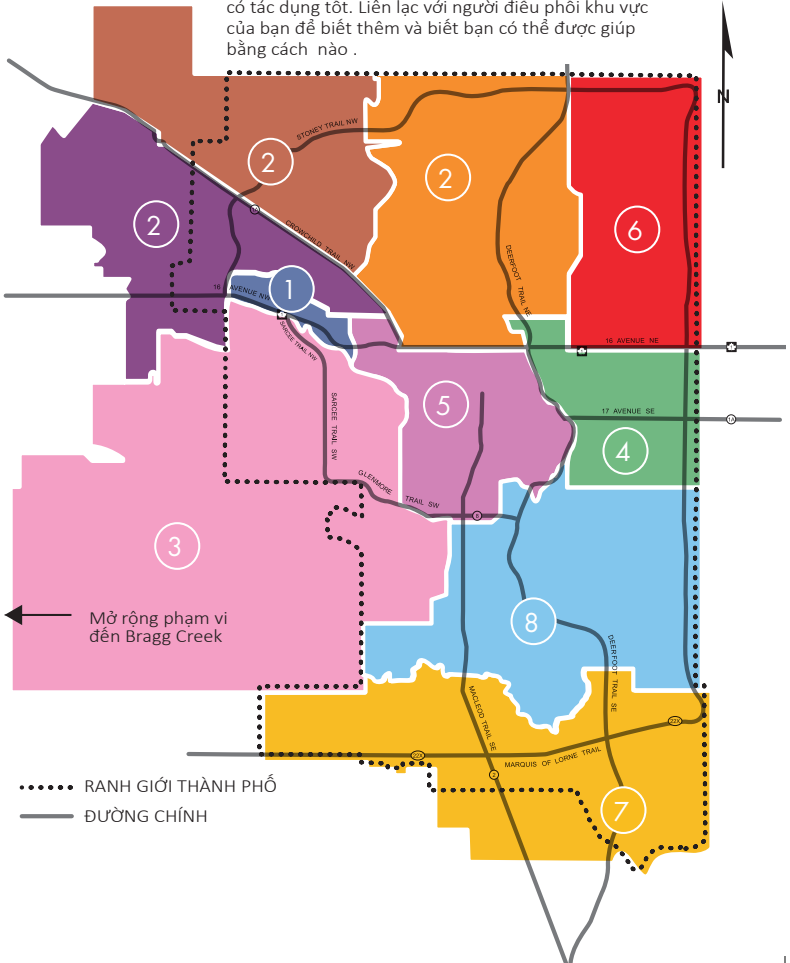
activeforlife.com Tài liệu cho cha mẹ và nhà giáo dục để giúp trẻ phát triển học vấn và thể chất.

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,

2

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**

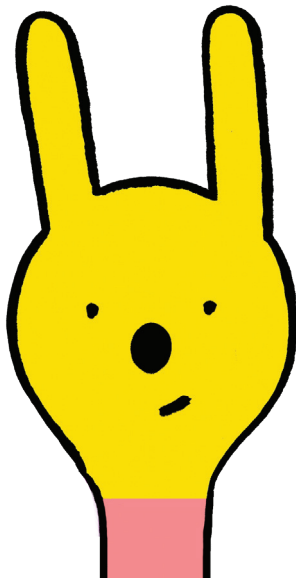
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

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

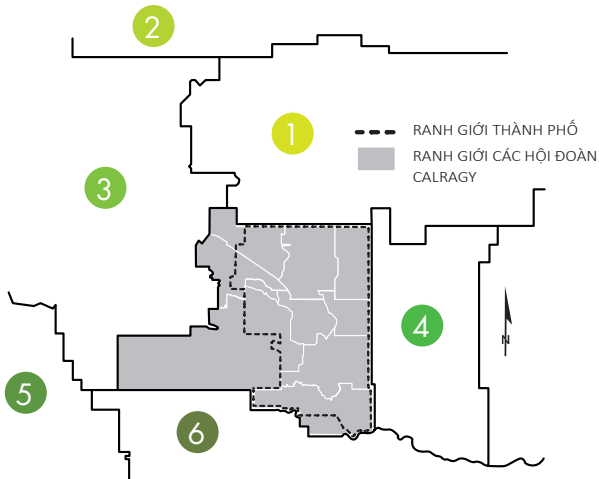


Thông tin liên lạc

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

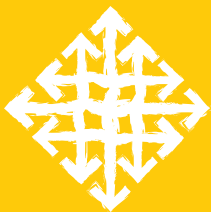
4 Formative 5 –Chestermere
Southeast Rocky View ECD
Coalition

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 khiến 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*



first 2000 days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca



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



facebook.com/2000days