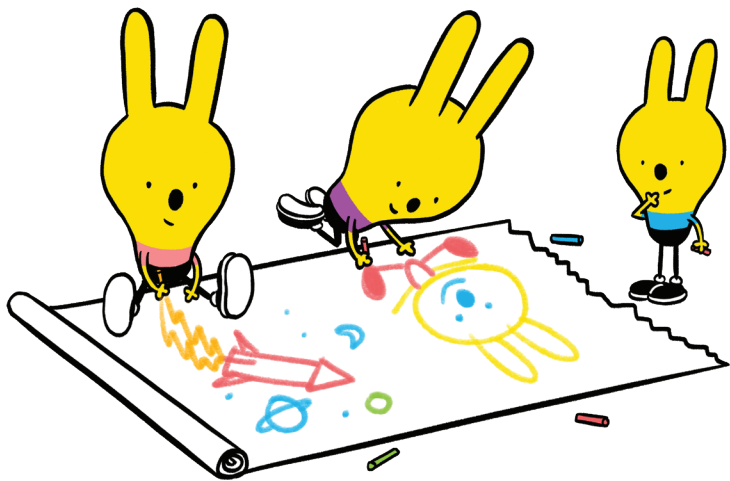


看我! 我18個月啦!

如何確保每個孩子在5歲前都能茁壯成長。





距離上幼兒園還有幾年的時間，
所以在這之前我們有很多時間來
培養這些技能，當我開始：

- 能夠在小小地幫助下，自己穿好衣服。
- 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，數百萬神經元建立起了數十億的连接。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。

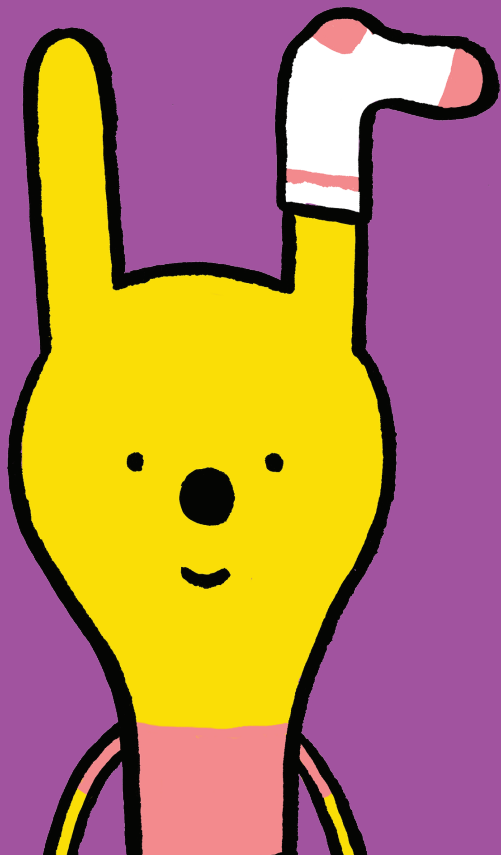
這是您的指南。

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。尤其是來自您的幫助。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18個月大的時候，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18個月大啦，我現在可以：

- 沒有幫助的情況下獨立行走。
- 拿著東西走路。
- 用蠟筆在紙上做記號。
- 把三個積木依次堆疊起來。

讓我們從這裡開始：

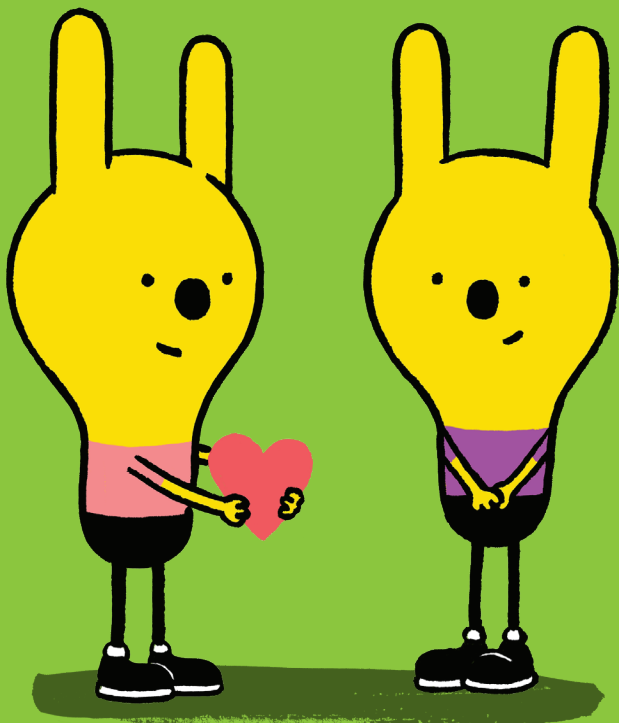
- 在幫助下走下樓梯。
- 像您一樣用杯子喝水，用勺子吃飯。
- 給一本書翻頁。

聽從我的指揮！

- 每天帶我出門；給我提供泡泡，積木和球類。
- 給我安全的可以用手拿著吃的食物。
- 在桌子上貼上一大張紙並且給我一些無毒的蠟筆去用。
- 允許我參與一些不確定的，具有挑戰性的，靈活並且有趣的玩耍。
- 讓我們把麥圈穿成串兒做成點心。

社交能力

PLAYING



我喜歡：

- 獨自玩耍以及和別人待在一起。
- 證明我越來越獨立。
- 遵循一些簡單的指示。
- 探索我身處的環境。
- 理解當您離開的時候，您還會回來。

讓我們從這裡開始：

- 識別情緒 - 即使是那些消極的情緒。
- 給我提供模仿您的機會 (例如：打掃，梳頭)。
- 與所愛的人分享成就。

聽我指揮——您是我最好的朋友！

- 待在我身邊，但是允許我去探索。
- 允許我玩毛絨玩具和娃娃。
- 設定日常作息時間。

情緒上的成熟

FEELING



我才18個月大！

- 我表現出反抗的行為並且喜歡自己做事情。
- 我可以被給予一些選項。
- 我會通過手勢，語言，眼淚和面部表情來讓你知道我的感受。

讓我們一起努力：

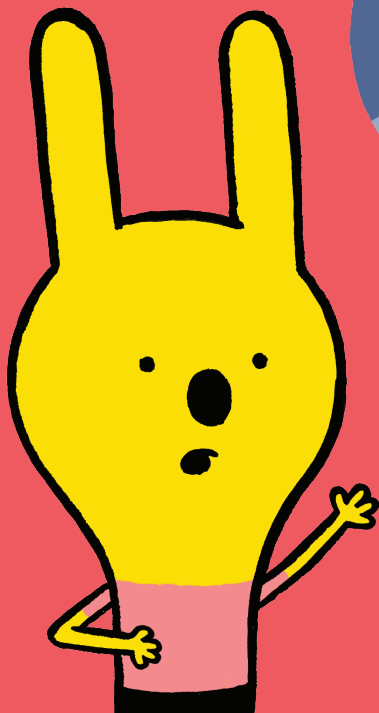
- 認識我的感覺。
- 和您一起從我的角度探索新世界。
- 自己嘗試新鮮事物（請對我耐心一些）。

您能幫忙！

- 當我們一起閱讀故事的時候緊緊依偎在一起。
- 設定作息時間，包括有規律的就寢時間——請記住我仍然需要11-14小時的睡眠。
- 配合我的水平，陪我一起微笑，大笑和玩耍。
- 請讓我知道我的日常作息什麼時候以及是否需要改變。
- 保持冷靜。

語言和認知的發展

LEARNING



當我18個月大的時候，我可以：

- 理解250個單詞。
- 使用簡單的短語。
- 遵循簡單（單一）的言語上的指示
- 重複在談話中所聽到的詞彙。

讓我們從這裡開始：

- 明確我所指出的事物。
- 問我一些我能夠回答的問題。
- 幫助我標記我的情緒。
- 當回來和離開的時候說你好以及再見。

我們該怎麼做呢？

- 在日常生活中和我說話。
- 讓我自己選擇我要讀的書本。
- 對著我說話，朗讀和唱歌。
- 提供簡單的3-4片的旋鈕拼圖，嵌套玩具以及大的球類來給我探索。
- 玩假裝遊戲。
- 請不要看電子屏幕（電視，iPad，手機，電腦）。

溝通技巧和常識

EXPRESSING



我18個月大啦，我可以：

- 說8個或更多的單詞。
- 使用有p, m, n, h, w & b 發音的單詞。
- 開始將形狀和顏色分類。
- 與他人互動的時候開始使用單詞。

讓我們從這裡開始：

- 給我機會來讓我談論自己的經驗和感受。
- 在我們社區的戶外時，在別人附近玩耍。

請：

- 指出并標記身體的各個部分。
- 告訴我您正在做什麼。
- 唱像 'Old MacDonald' 這樣的歌。
- 當我嘗試用新單詞來造長句子的時候，表揚我。
- 告訴我您想讓我做什麼。

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。

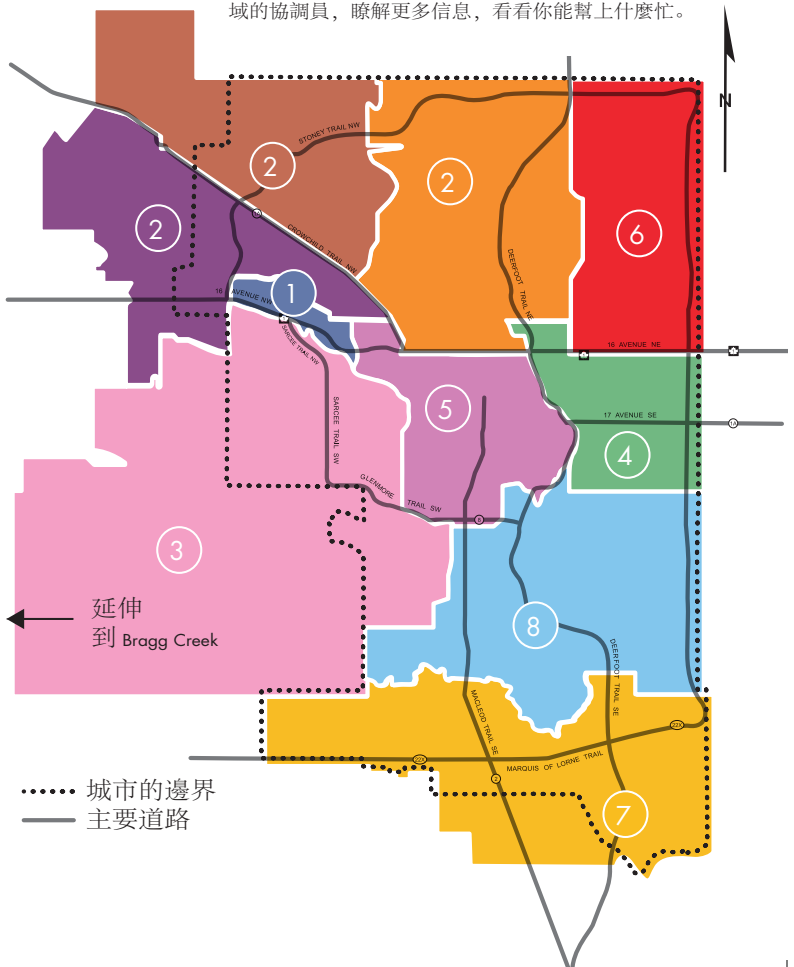
activeforlife.com 為家長和教育工作者提供資源，以支持兒童體能知識的發展。

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
3
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)

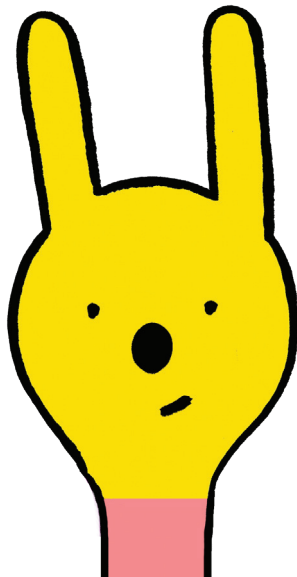
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

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

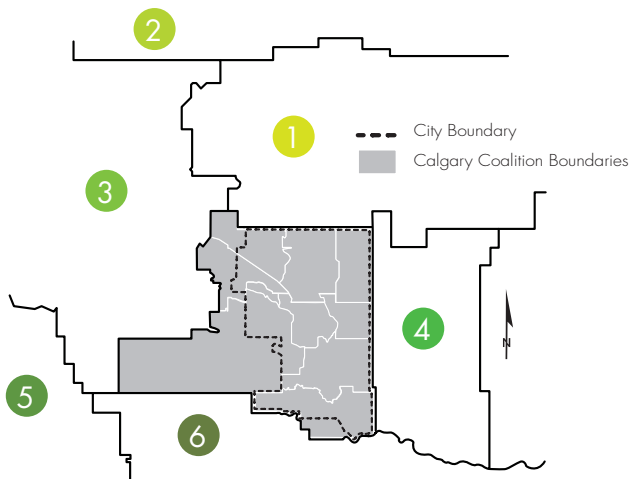


聯繫信息

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