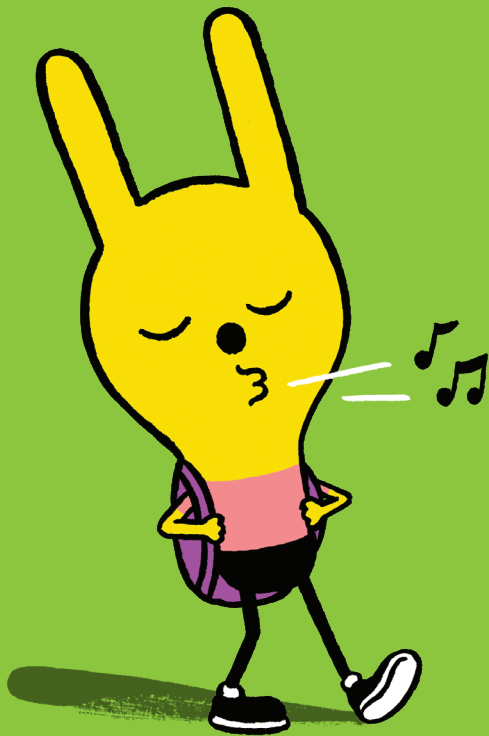
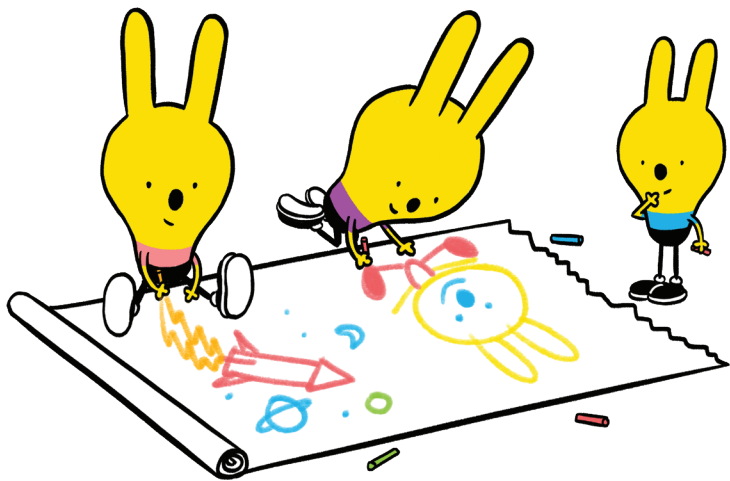


# 看看我！我18个月了！

如何确保每个孩子在5岁前都能茁壮成长。





上幼儿园还有几年时间，所以在  
那之前，我们有很多时间来培养  
这些技能：

- 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、造型以及建构物体。

# 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。

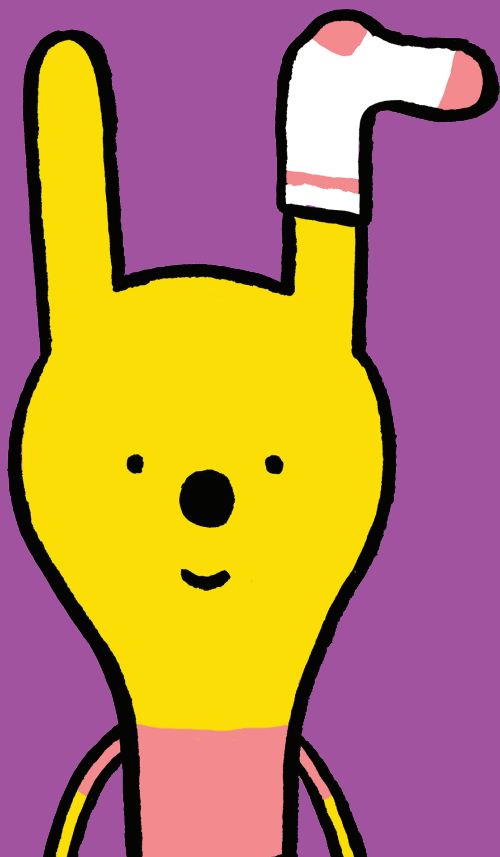
# 这是您的手册。

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18个月的时候，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18个月了，现在我能：

- 独立行走。
- 带物行走。
- 用蜡笔在纸上涂鸦。
- 把三块积木依次叠起。

让我们开始：

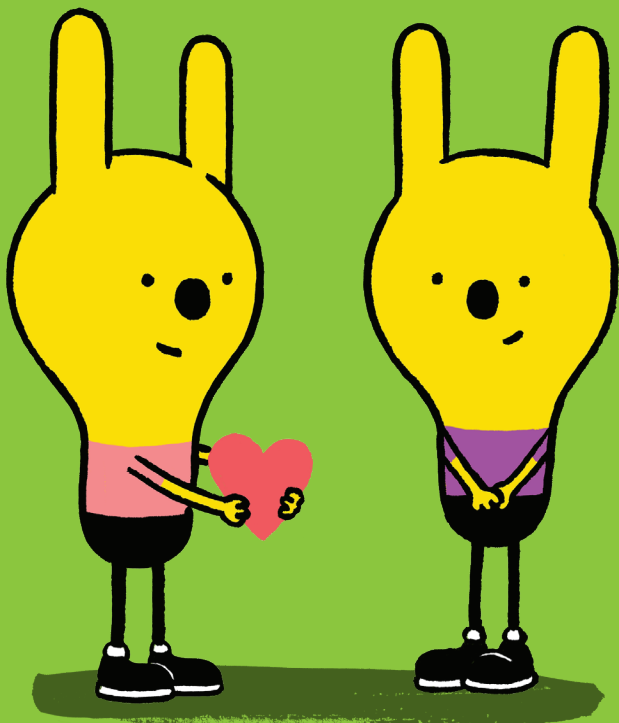
- 在别人的帮助下下楼。
- 像您一样用杯子喝水，用勺子吃饭。
- 翻书。

跟着我来！

- 每天带我外出；让我玩泡泡、积木和球。
- 给我安全的可以用手抓着吃的食物。
- 把大张的纸粘在桌子上并给我一些无毒的蜡笔。
- 请允许我玩不确定的、具有挑战性的、灵活的和有趣的游戏。
- 让我们把麦圈串成串做成点心。

社交能力

# PLAYING





## 我喜欢：

- 独自或与他人一起玩。
- 证明我越来越独立。
- 遵循简单的指示。
- 探索我周围的世界。
- 明白您离开后还会回来。

## 让我们开始：

- 认识情绪——即使负面的。
- 给我机会模仿您（比如：扫地、梳头）。
- 与亲人分享成就。

## 跟着我来——您是我最好的朋友！

- 靠近我，但允许我去探索。
- 请允许我玩填充动物和洋娃娃。
- 设定日常作息。

心理成熟

# FEELING



## 我才18个月！

- 我会表现出逆反行为，喜欢自己做事情。
- 我可以有选择。
- 我用手势、语言、眼泪和面部表情让您知道我的感受。

## 让我们继续努力：

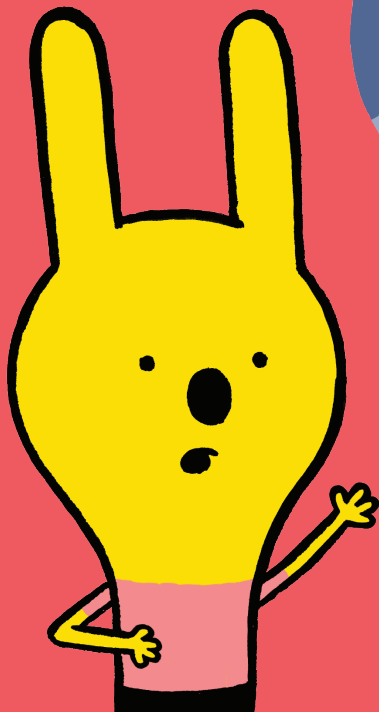
- 用词汇说出我的感受。
- 和您一起探索新的地方。
- 自己尝试新事物（请对我有耐心一些）。

## 您能帮忙！

- 当我们一起读故事的时候，紧紧地依偎在一起。
- 设定作息时间，包括固定的就寝时间——记住我仍然需要11-14个小时的睡眠！
- 请蹲下，保持与我一般高；和我微笑、大笑、一起玩。
- 如果我的作息时有变化，请告诉我。
- 保持冷静。

语言和认知的发展

# LEARNING



18个月之前，我能：

- 听懂250个单词。
- 使用简单的短语。
- 遵循简单的（一步）口头指示。
- 重复在谈话中听到的词。

让我们开始：

- 用词汇说出我指向的物体。
- 问我能回答的问题。
- 帮我用词汇说出我的情绪。
- 见面的时候说您好，离开的时候说再见。

我们怎么做呢？

- 在日常生活中跟我说话。
- 让我选择我们要读的书。
- 跟我说话，为我阅读和唱歌。
- 提供简单的3-4片旋钮拼图、嵌套玩具和大型球让我探索。
- 玩假装游戏。
- 请不要有屏幕时间（电视、iPad、手机、电脑）。

沟通技巧和常识

# EXPRESSING



18个月的时候，我能：

- 说8个或更多的单词。
- 使用带有p、m、n、h、w和b发音的单词。
- 开始进行形状和颜色归类。
- 在与其他人交流时开始使用词语。

让我们开始：

- 给我机会谈谈我的经历和感受。
- 在我们社区靠近其他人玩耍。

请：

- 指出并命名身体部位。
- 告诉我您在做什么。
- 唱“老麦克唐纳”这样的歌。
- 当我尝试用新单词造长句子时，表扬我。
- 告诉我您想让我做什么。

# 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](http://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](http://calgary.ca) (点击recreation) 游泳和健身课程。

[calgarylibrary.ca](http://calgarylibrary.ca) 查找免费图书和在线资源。

[littlefreelibrary.org/ourmap](http://littlefreelibrary.org/ourmap) 在您附近哪里有免费的书。

[calgaryreads.com](http://calgaryreads.com) 了解所有关于儿童识字的信息。

[calgaryschild.com](http://calgaryschild.com) 丰富的活动和信息资源。

[calgaryplaygroundreview.com](http://calgaryplaygroundreview.com) 卡尔加里活动场地概览。

[albertafamilywellness.org](http://albertafamilywellness.org) 参见最新的脑科学。

[parentsmatter.ca](http://parentsmatter.ca) 为父母提供不同语言的资源。

[reachinginreachingout.com/resources-parents.htm](http://reachinginreachingout.com/resources-parents.htm) 促进成人和儿童的抗压性。

[humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html](http://humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html) 丰富语言环境的家长指南。

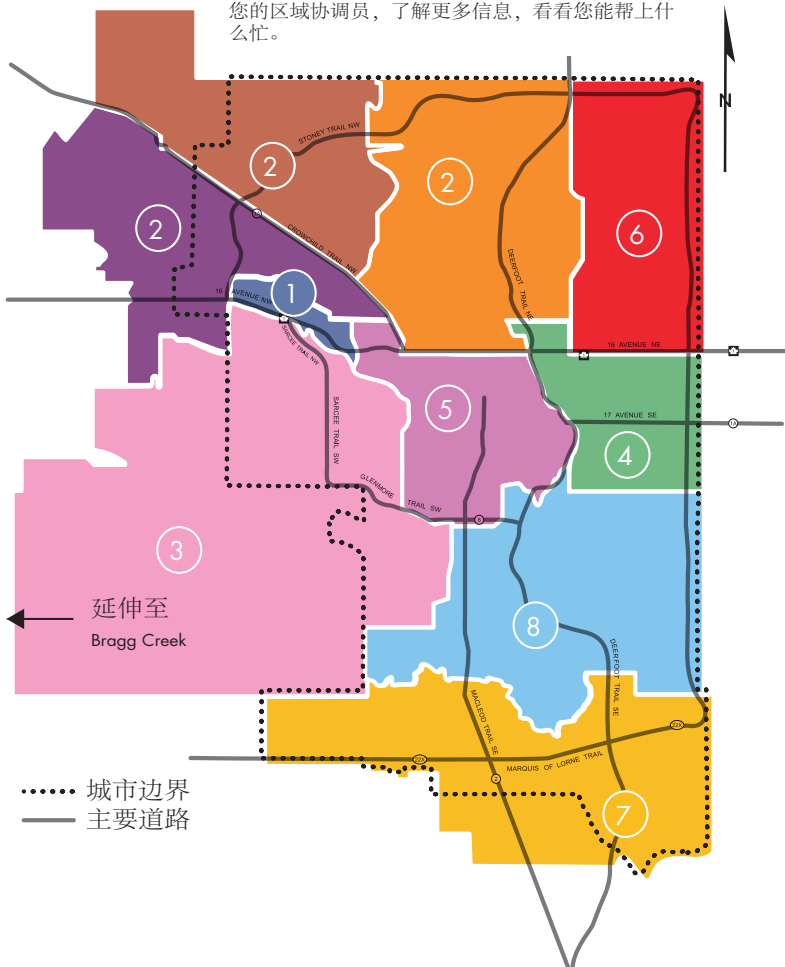
[activeforlife.com](http://activeforlife.com) 为家长和教育工作者提供资源，以支持儿童体能知识的发展。

# 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)

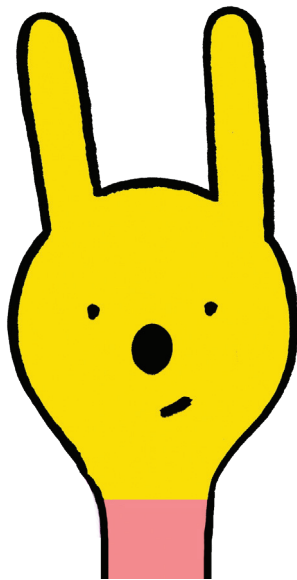
Sunridge, Rundle, Pineridge,  
Monterey Park, Temple,  
Whitehorn, Horizon,  
Falconridge, Castleridge,  
Coral Springs, Martindale,  
Taradale, Saddleridge,  
Cityscape, Skyview,  
Stonegate, Redstone

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

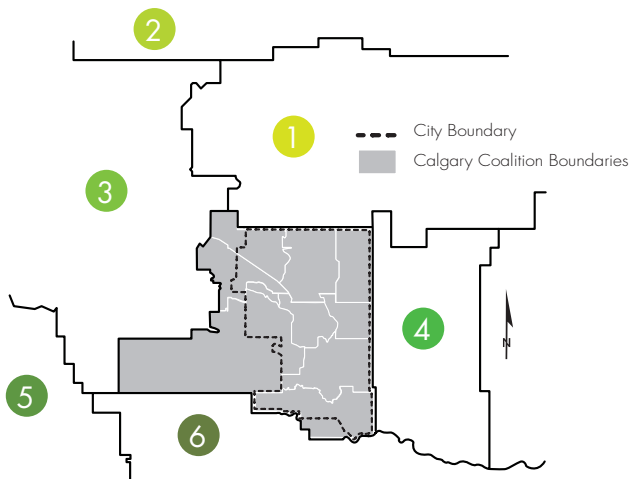


# 联系信息

有关当地联盟的最新信息，请访问  
[www.ecdcoalitions.org](http://www.ecdcoalitions.org)

- 1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**  
[calgarybowmont1@fcssaa.org](mailto:calgarybowmont1@fcssaa.org)
- 2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**  
[calgarywest1@fcssaa.org](mailto:calgarywest1@fcssaa.org)
- 3 **Calgary Southwest ECD Coalition**  
[calgarysw1@fcssaa.org](mailto:calgarysw1@fcssaa.org)
- 4 **Calgary East ECD Coalition**  
[calgaryeast2@fcssaa.org](mailto:calgaryeast2@fcssaa.org)
- 5 **Calgary Downtown ECD Coalition**  
[calgarydowntown1@fcssaa.org](mailto:calgarydowntown1@fcssaa.org)
- 6 **Calgary North of McKnight ECD Coalition**  
[calgarymcknight1@fcssaa.org](mailto:calgarymcknight1@fcssaa.org)
- 7 **Calgary Deep South ECD Coalition**  
[calgarydeepsouth1@fcssaa.org](mailto:calgarydeepsouth1@fcssaa.org)
- 8 **Calgary South Central ECD Coalition**  
[calgarysc1@fcssaa.org](mailto: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](http://ecdcoalitions.org)

[2000days.ca](http://2000days.ca)



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



[facebook.com/2000days](https://facebook.com/2000days)