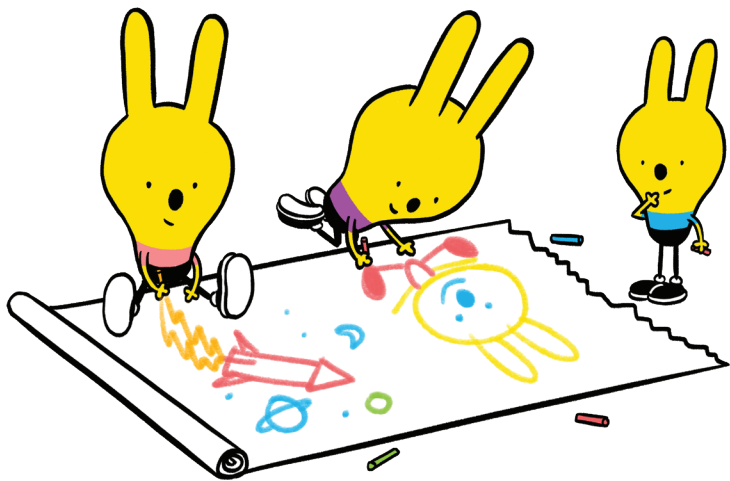


# Nhìn tôi! Tôi 18 tháng tuổi !

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





Trường mẫu giáo vẫn còn vài năm nữa nên chúng ta có nhiều thời gian để phát triển các kỹ năng này trước khi bắt đầu:

- 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.

# Xin 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.

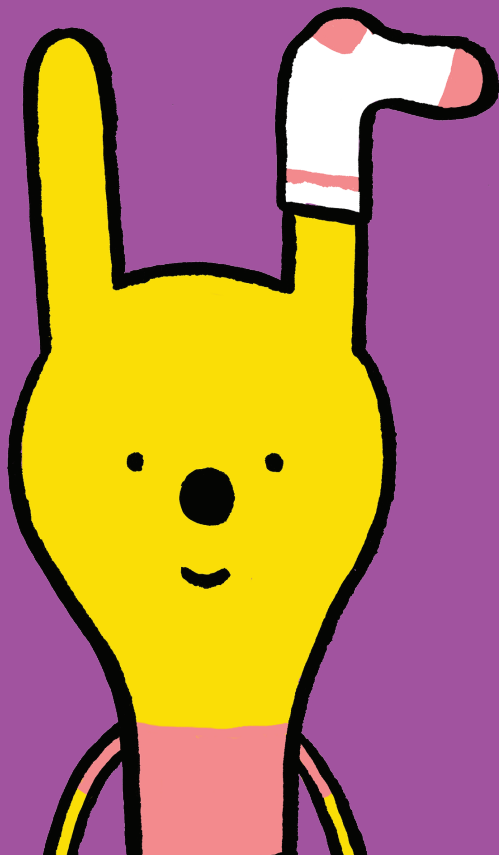
# Đây là hướng dẫn của bạn.

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, nó có nên không?

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

Sức khỏe thể chất và sự khỏe mạnh

**DOING**



Tôi 18 tháng tuổi và bây giờ tôi có thể:

- Đi bộ mà không cần hỗ trợ.
- Mang đồ vật và đi bộ cùng một lúc.
- Đánh dấu trên giấy bằng bút chì màu.
- Xếp chồng ba khối lên nhau.

Hãy bắt đầu:

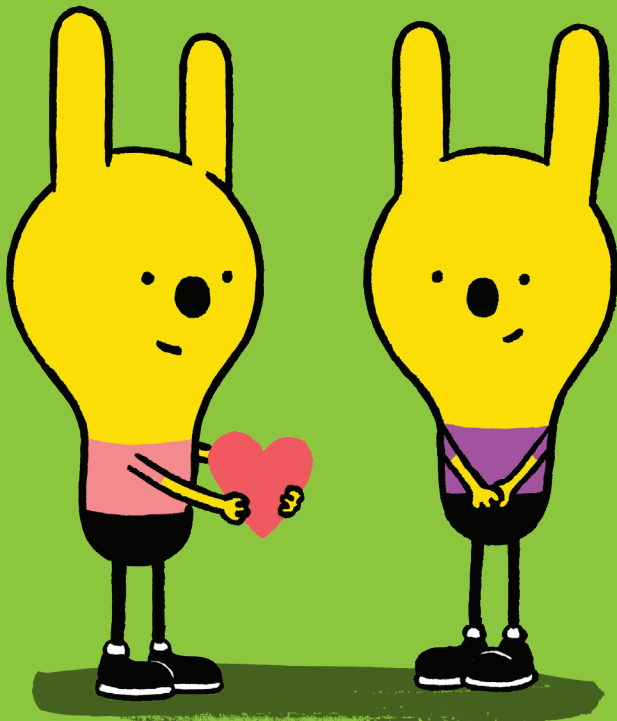
- Đi bộ xuống cầu thang với sự giúp đỡ.
- Uống và ăn bằng cái tách và muỗng như bạn.
- Lật trang sách.

Theo sự chỉ dẫn của tôi!

- Dẫn tôi ra ngoài mỗi ngày; cho tôi bong bóng, khoảng trống và bánh.
- Cho tôi các thực phẩm an toàn ăn bằng tay.
- Dán những miếng giấy lớn lên bàn và cho tôi sử dụng bút chì màu không độc hại.
- Cho phép tôi tham gia trò chơi mà không chắc chắn, đầy thách thức, linh hoạt và vui vẻ.
- Để cho tôi làm một con rắn bằng cách đặt Cheerios trên một sợi dây.

Năng lực trong xã hội

# PLAYING





Tôi thích:

- Chơi một mình và bên cạnh những người khác.
- Thể hiện sự độc lập ngày càng tăng của tôi.
- Thực hiện theo các hướng dẫn đơn giản.
- Khám phá môi trường của tôi.
- Hiểu rằng khi bạn ra đi, bạn sẽ trở lại.

Hãy bắt đầu:

- Xác định cảm xúc- ngay cả những cảm xúc tiêu cực.
- Cho tôi cơ hội bắt chước bạn ( Ví dụ như quét nhà, chải tóc).
- Chia sẻ những thành tích với những người thân yêu.

Theo sự chỉ dẫn của tôi — bạn là người bạn tốt nhất của tôi!

- Đứng gần nhưng làm theo sự chỉ dẫn của tôi để khám phá.
- Cho phép tôi chơi với thú nhồi bông và búp bê.
- Đặt thói quen trong ngày.

Sự trưởng thành về cảm xúc

# FEELING



Tôi mới 18 tháng tuổi!

- Tôi thể hiện hành vi thách thức và thích tự mình làm mọi việc.
- Tôi có thể được lựa chọn.
- Tôi cho bạn biết cảm xúc của tôi như thế nào thông qua cử chỉ, lời nói, nước mắt và nét mặt của tôi.

Hãy tiếp tục làm việc:

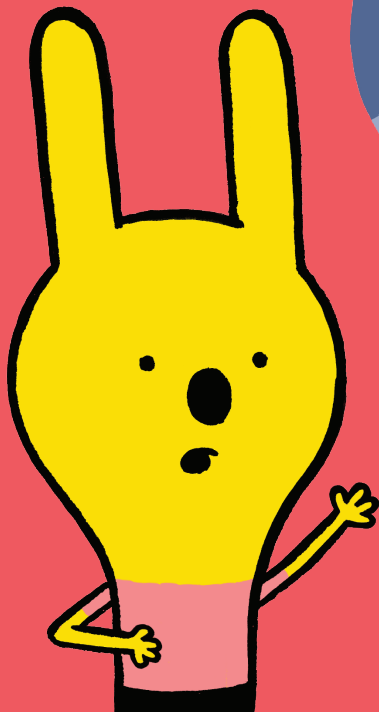
- Ghi nhận cảm xúc của tôi.
- Khám phá các địa điểm mới cùng với bạn bên cạnh tôi.
- Tự mình làm thử những điều mới (vui lòng kiên nhẫn với tôi).

Bạn có thể giúp đỡ!

- Xích lại gần nhau để chúng ta cùng đọc truyện với nhau.
- Đặt thói quen bao gồm cả giờ đi ngủ thông thường - nhớ rằng tôi vẫn cần 11 đến 14 giờ cho giấc ngủ!
- Đưa xuống mức độ của tôi; mỉm cười, cười và chơi với tôi.
- Hãy cho tôi biết khi nào nếu thói quen của tôi thay đổi.
- Giữ bình tĩnh.

Phát triển ngôn ngữ và nhận thức

# LEARNING



Trước khi tôi 18 tháng tuổi tôi có thể:

- Hiểu tối đa 250 từ.
- Sử dụng các cụm từ đơn giản.
- Thực hiện theo các hướng dẫn đơn giản (từng bước) bằng lời nói.
- Lặp lại các từ nghe được trong cuộc hội thoại.

Hãy bắt đầu:

- Dán nhãn các đối tượng tôi chỉ vào.
- Hỏi tôi những câu hỏi tôi có thể trả lời.
- Giúp tôi dán nhãn cảm xúc của mình.
- Nói xin chào và tạm biệt khi đến và đi.

Chúng ta làm điều đó bằng cách nào?

- Nói chuyện với tôi trong các thói quen hàng ngày.
- Hãy để tôi chọn những cuốn sách chúng ta đọc.
- Nói, đọc và hát với tôi.
- Đưa cho tôi 3 đến 4 mảnh câu đố đơn giản, trò chơi xếp lông vào nhau và quả banh lớn để tôi khám phá.
- Giả vờ chơi.
- Vui lòng nói KHÔNG có thời gian trên màn hình (TV, iPad, điện thoại, máy tính).

Kỹ năng giao tiếp và kiến thức tổng quát

# EXPRESSING



Tôi 18 tháng tuổi và tôi có thể:

- Nói 8 từ hay nhiều hơn.
- Sử dụng các từ có âm p, m, n, h, w & b.
- Bắt đầu sắp xếp hình và màu sắc.
- Bắt đầu sử dụng các từ ngữ khi tương tác với người khác.

Hãy bắt đầu:

- Cho tôi cơ hội để nói về những trải nghiệm và cảm xúc của tôi.
- Chơi gần những người khác ở bên ngoài cộng đồng của chúng ta.

Vui lòng:

- Chỉ và dán nhãn các bộ phận trên cơ thể.
- Hãy nói chuyện với tôi về những gì bạn đang làm.
- Hát những bài hát như 'Old MacDonald'.
- Hãy khen ngợi tôi khi tôi cố gắng tạo ra những câu nói dài hơn bằng những từ mới.
- Hãy cho tôi biết bạn muốn tôi làm gì.

# 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](http://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.

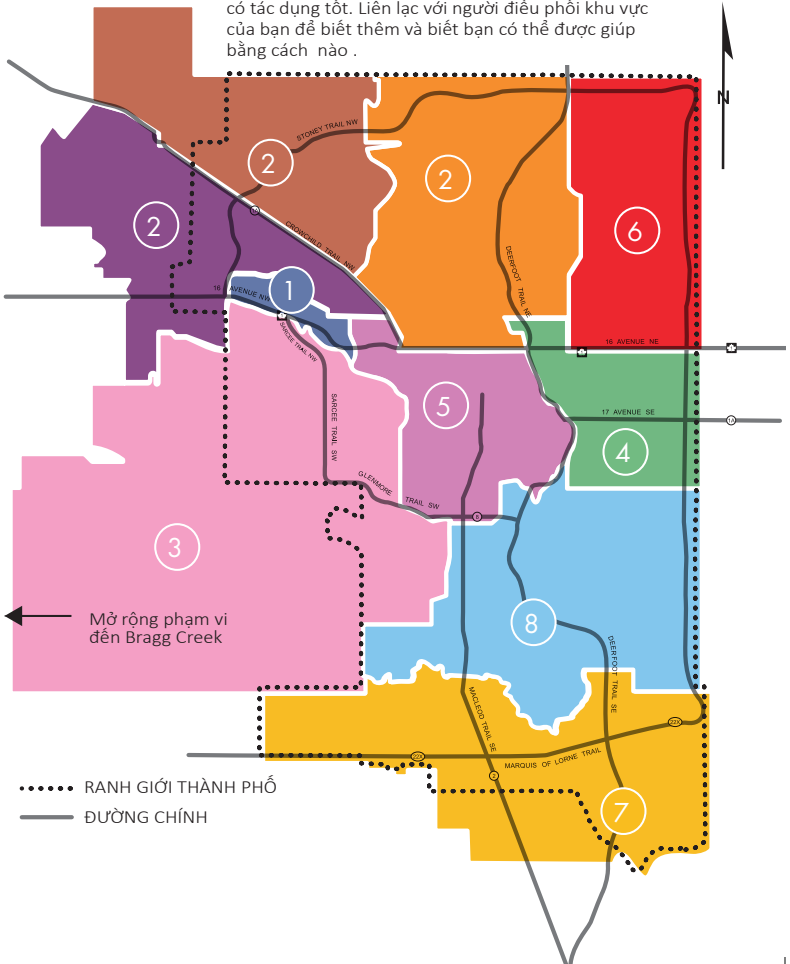
**activeforlife.com** Tài liệu cho cha mẹ và nhà giáo dục để giúp trẻ phát triển học vấn và thể chất.

## 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**

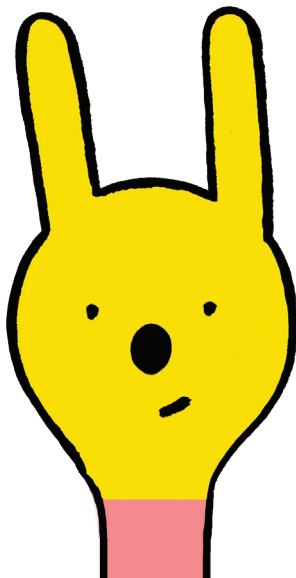
Sunridge, Rundle, Pineridge,  
Monterey Park, Temple,  
Whitehorn, Horizon,  
Falconridge, Castleridge,  
Coral Springs, Martindale,  
Taradale, Saddleridge,  
Cityscape, Skyview,  
Stonegate, Redstone

**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

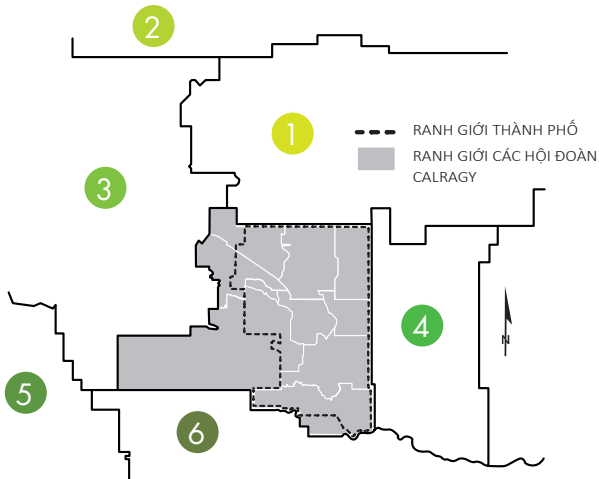


# Thông tin liên lạc

Để biết thông tin cập nhật mới nhất về Hội đoàn nơi bạn ở, vui lòng truy cập trang web [www.ecdcoalitions.org](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)

# 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

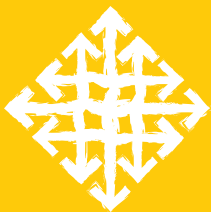
4 Formative 5 –Chestermere  
Southeast Rocky View ECD  
Coalition

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](http://ecdcoalitions.org)

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



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



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