



生活规律和自理能力检查清单

使用此检查清单建立健康的日常生活规律,帮助孩子做好学前准备。

睡眠

- 每天早上在大约同一时间起床。
- 白天在固定的时间安静地玩耍或小睡一会儿。
- 有固定的睡前惯例,晚上通常很容易入睡。
- 大部分时间夜晚睡眠至少10个小时。

饮食

- 每天早晨都吃健康的早餐。(加拿大食品指南可以帮你做出健康的选择。)
- 每天吃三顿饭和两次点心。

玩耍

- 每天至少进行三小时体力活动。(在公园里跑步和玩耍等活动有助于孩子的身体变得强壮健康,还有助于他们在白天集中注意力,并在晚上睡得好。)
- 每天的屏幕时间(电视、电脑或电子游戏)不超过一小时。

语言

- 能够向大人寻求帮助。(如果孩子将在学校学习一门新的语言,那么教给他们几个关键词和短语会很有帮助,例如:请帮忙、洗手间、水、饿、生病。)
- 能够使用母语讲述他们的活动、郊游或事件。

为学前班做好准备

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

安全

- 知道如何安全地与大人一起过马路(即,知道在过马路之前等待并拉着大人的手)。
- 知道自己将如何上学和放学。
- 熟悉学校、校园和邻里社区。

自理能力

- 知道怎样穿衣服(除了一些纽扣、拉链和系带)。注意:这主要针对4-5岁的孩子。
- 能够在没有帮助或有少量帮助的情况下去洗手间。
- 知道如何洗手。
- 能够打开和关上午餐盒和点心盒。

与他人相处的经验

- 孩子有过和我分开,与可信赖的成年人(不是家人)相处的经验。

为了帮助孩子在入学前了解其他地方和人,你可以:

1. 参加一些亲子活动项目。
2. 去当地图书馆、康乐中心或社区中心。
3. 请朋友短时间帮你照看孩子。
4. 带孩子去公园、博物馆、杂货店或坐公共汽车。
5. 与当地学校联系,了解他们是否在开学前提供学前准备活动或学前班参观活动。

如果你不能勾选上述所有项目,也没有关系。(这并不意味着你的孩子没有做好学前准备。)只需要再花一些时间来建立生活规律、锻炼自理能力和安全能力。

经Best Start Resource Centre允许做了适当调整。

请访问 cmascanada.ca/cnc/parents, 查看更多多语种的育儿信息



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada