

帮助孩子做好学习的准备

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

你是你的孩子最好的老师。每一天，他们都在看着你，听着你，并通过你的示范来学习。你也是孩子最重要的支持来源——如果孩子在一个让他们感到安全、被尊重和关爱的健康环境中长大，他们就会做到最好。所以，你照顾孩子的方式将对他们学习的好坏产生非常大的影响。

下面这七件事对于帮助孩子学习非常重要：

1. 爱他们。

对孩子保持热情和关爱。通过关注他们、积极响应他们的暗示、并在他们需要时提供帮助来展现你的爱。积极帮助孩子，让他们感到自己很特别、很重要。

2. 倾听孩子说话并与他们交谈。

当你和孩子交谈时，给予他们充分的关注。这将帮助他们学习如何与你以及其他他人进行交流。一起讲故事、唱歌，念儿歌和阅读也能提高听说能力。

3. 玩耍，玩耍，再玩耍。

花时间与孩子玩耍，就是鼓励他们成长和发展。注意看他们喜欢玩什么，和他们一起玩并一起尝试新游戏。你也可以带孩子参加适合家庭的游戏小组和活动，以帮助他们习惯与其他孩子一起玩。

4. 腾出时间进行日常体力活动。

小孩子每天都需要进行体力活动。跑步、平衡和攀爬有助于强健骨骼和肌肉、开发各种能力、改善整体健康和提高幸福感。



5. 鼓励健康饮食。

孩子需要健康的食物和饮食方式才能健康地茁壮成长。有营养的食物让孩子有足够的精力来学习、玩耍和发育。坐下来和孩子一起享用一日三餐，这也是联络感情最理想的时间。

6. 建立生活规律。

有规律的生活能让孩子更有安全感，还能减少不适当的行为并增强独立性。每天的起床、洗漱、上厕所、穿衣服、吃饭、吃点心、上床睡觉和游戏（活跃和安静的游戏）都应养成规律。对于有特殊需要的孩子，可能需要对幼儿园或学校的日常惯例进行适当调整。例如，有些孩子需要更多的帮助或时间来使用厕所或准备午睡。

7. 确保孩子定期进行健康和发育检查。

当孩子们感觉身体舒适、听得见、看得清，并有健康的食物，才能更好地学习。健康检查和免疫接种有助于保持孩子的健康。如果担心孩子的身体发育或他们在活动中的表现，你也可以与负责活动的员工交流。

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