

CHUẨN BỊ, SẴN SÀNG, HỌC

Hãy giúp con
quý vị chuẩn bị
đi học



C HUẤN BỊ, S ẪN SÀNG, H ỌC

Phần 1: Nói Chuyện.....	2
Phần 2: Sách.....	4
Phần 3: Số.....	6
Phần 4: Cảm Nghiĩ.....	7
Phần 5: Hòa Thuận với Người Khác.....	8
Phần 6: Chơi.....	10
Phần 7: TV và Phương Tiện Điện Tử.....	12
Phần 8: Thị Lực và Thính Lực.....	14
Phần 9: Răng Khỏe Mạnh.....	16
Phần 10: Vận Động Cơ Thể.....	17
Phần 11: Ăn Nhẹ BỔ Dưỡng.....	18
Tôi Muốn Biết Thêm Về.....	20



Kính Gửi Các Gia Đình:

Đây là tài liệu Chuẩn Bị, Sẵn Sàng, Học. Tập tài liệu này là để yểm trợ quý vị giúp cho con quý vị chuẩn bị đi học. Là giáo viên đầu tiên và quan trọng nhất của trẻ, quý vị giữ một vai trò thật quan trọng trong việc chuẩn bị cho con đi học. Bắt đầu Lớp Mẫu Giáo là bước quan trọng trong đời. Nhiều yếu tố giúp trẻ chuẩn bị đi học. Một số yếu tố này là:

- Tự tin
- Quan hệ với bạn bè
- Phát triển ngôn ngữ
- Khả năng truyền đạt nhu cầu, ý muốn và tư tưởng với người lớn và trẻ em
- Khả năng làm theo chỉ dẫn và sinh hoạt thường lệ
- Một môi trường khuyến khích óc sáng tạo, thúc đẩy, hợp tác và kiên trì.

**Trẻ tập chuẩn
bị đi học qua
chơi đùa.**

Trẻ tập chuẩn bị đi học qua các sinh hoạt và chơi đùa hàng ngày. Tuy nhiều gia đình ngày nay phải quân bình nhiều trách nhiệm, sinh hoạt với con (chơi đùa, ôm ấp, đọc sách, và nói chuyện) sẽ giúp thay đổi được nhiều.

Cùng với con, hãy chơi đùa và học tập trong những sinh hoạt hàng ngày của cuộc sống.

Là người dân British Columbia, chúng ta tôn vinh nền văn hóa đa dạng của xã hội chúng ta. Trước khi vào Lớp Mẫu Giáo, con quý vị có thể học được nhiều bằng cách tham gia các truyền thống văn hóa và gia đình.

Tập tài liệu Chuẩn Bị, Sẵn Sàng, Học này có chi tiết về mức phát triển tiêu biểu của trẻ em trước tuổi đi học, gồm cả những cách giúp trẻ học tập trong các lãnh vực phát triển quan trọng. Hãy nhớ đây chỉ là những nguyên tắc hướng dẫn. Trẻ em học nhanh chậm khác nhau tùy mỗi trẻ. Nếu quý vị có quan ngại về mức phát triển của con, hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá sức khỏe cộng đồng. Trẻ có nhu cầu đặc biệt có thể phát triển chậm hơn hoặc khác và có thể có các mục tiêu thích hợp hơn với các nhu cầu và khả năng của trẻ. Xem chi tiết do bác sĩ hoặc chuyên viên sức khỏe khác cung cấp về việc yểm trợ các nhu cầu đặc biệt.

1 | Nói Chuyện

Con Quý Vị và... Nói Chuyện

Phát triển ngôn ngữ là mốc quan trọng để chuẩn bị đi học. Ngôn ngữ là phương tiện chính để trẻ truyền thông với người khác, bày tỏ nhu cầu và ý muốn của trẻ. Nói chung, từ ba đến năm tuổi thì ngữ vựng của trẻ hầu như tăng gấp đôi đến khoảng 1500 chữ. Tiêu biểu thì đến năm ba tuổi, trẻ có thể dùng những câu gồm bốn đến năm chữ bắt đầu bằng những chữ như “tôi” và “bạn”. Đa số những trẻ ba tuổi sẽ bắt đầu dùng “cái gì?”, “ở đâu” và “thế nào” để hỏi nhiều câu, và sẽ biết những chữ xã giao như “chào bạn”, “làm ơn”, và “cám ơn”. Cách tốt nhất để giúp phát triển ngôn ngữ chỉ là nói chuyện với trẻ và nghe trẻ nói. Đa số trẻ em trước tuổi đi học có các kỹ năng ngôn ngữ để tham gia vào sinh hoạt gia đình và những nhóm chơi đùa. Hãy tận dụng các cơ hội trong sinh hoạt hàng ngày để nói chuyện.



Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

- 1.** Nói chuyện với trẻ về các sinh hoạt trong ngày hoặc về các chương trình cho ngày hôm sau. Nói chuyện về các diễn tiến trong ngày vào giờ đi ngủ.
- 2.** Chỉ tên vật dụng hoặc những thứ khác cho trẻ khi đi chung xe hoặc đi bộ ra tiệm.
- 3.** Nghe kỹ những gì trẻ nói. Cho thấy là quý vị quan tâm đến ý kiến của trẻ và hỏi về những gì quý vị nghe trẻ nói.
- 4.** Dùng văn vần để trẻ thích ngôn ngữ hơn. Chơi những trò chơi có vần và đọc truyện bằng văn vần và thơ.
- 5.** Ca hát. Đặt ra những bài hát đơn giản về sinh hoạt hàng ngày như ăn trưa và cùng hát với trẻ.
- 6.** Nói những câu gồm nhiều chữ làm líu lưỡi cho vui.
- 7.** Giúp trẻ nói câu dài hơn. Nếu trẻ nói, “Ba nấu súp,” hãy trả lời là, “Đúng rồi, Ba đang nấu súp rau để ăn trưa.”
- 8.** Bảo trẻ kể một câu truyện về tranh trẻ đã vẽ.
- 9.** Nói về màu sắc: “Nhìn chiếc xe màu xanh kia.” “Con có mặc cái áo đầm màu đỏ đó hay không?”
- 10.** Chơi những trò chơi về chữ và âm thanh: “Con biết có bao nhiêu chữ bắt đầu bằng âm giống như tên con hay không?”

2 | Sách

Trẻ trước tuổi đi học và... Sách

Giúp trẻ tập thích đọc sách là điều tối quan trọng. Có nhiều liên hệ giữa việc trẻ trước tuổi đi học biết về sách, chữ, âm thanh và mẫu tự với mức độ chuẩn bị đi học. Khi được ba tuổi, trẻ nói chung để ý nhiều hơn đến sách và chữ viết. Trẻ trước tuổi đi học cần được khuyến khích yêu thích sách vở. Quý vị nên cho trẻ xem sách, nhưng đừng cố dạy trẻ đọc lúc ba tuổi. Một số trẻ sẽ tự học, nhưng đa số trẻ sẽ bắt đầu học khi vào Lớp Mẫu Giáo hoặc Lớp 1. Nhớ giúp cho trẻ không bị bức dọc. Khuyến khích trẻ hỏi và dùng cách khôi hài. Từ từ nên khuyến khích trẻ giúp kể lại các câu truyện trong sách, nhất là những truyện trẻ ưa thích. Đọc cho vui với trẻ và cho chính quý vị.





Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

- 1.** Mỗi ngày dành ra giờ đặc biệt để đọc sách cho trẻ. Hãy chọn một chỗ đặc biệt và yên lặng ở nhà mà quý vị và trẻ cảm thấy thoải mái.
- 2.** Khi đọc sách với nhau, hãy đặt câu hỏi về những tranh ảnh: “Theo con thì bà đó đi đâu?” Tạm ngừng để nói về ý nghĩa của những chữ mới.
- 3.** Ngồi sát vào trẻ trong khi đọc sách. Khi cảm thấy an toàn và được chiều chuộng, trẻ sẽ học dễ hơn.
- 4.** Khuyến khích trẻ chọn và tự xem sách. Ngồi cạnh trẻ và đọc sách của chính quý vị để cho thấy là đọc sách rất thú vị.
- 5.** Khuyến khích lặp lại nhiều lần. Sẽ có những sách trẻ thích đọc nhiều lần. Quen thuộc với chữ và mẫu tự sẽ giúp trẻ học.
- 6.** Làm thẻ thư viện cho trẻ. Đi thư viện đều đặn và xem phần để sách cho trẻ em. Khuyến khích trẻ chọn sách mượn về nhà.
- 7.** Hoạch định một buổi họp mặt trao đổi sách. Mời các bạn của trẻ và cha mẹ các em đến nhà chơi và đem theo năm quyển sách muốn trao đổi. Đây là cách tốt nhất để có nhiều sách khác nhau ở nhà mà không phải tốn nhiều tiền.
- 8.** Đưa sách vào các sinh hoạt hàng ngày. Tổ chức bữa ăn đọc sách ngoài trời, chơi mặc quần áo đóng kịch theo sách, hoặc đọc lớn tiếng công thức món ăn khi nướng bánh cùng với trẻ.

Trẻ trước tuổi đi học và... Số

Hiểu các ý niệm đơn giản về số, thời gian, khoảng cách và hình dạng sẽ giúp trẻ phát triển các kỹ năng về toán cần thiết ở trường. Hãy nhớ rằng cũng như học bất cứ gì khác, học về số nên sao cho vui thú và có liên hệ đến cuộc sống thực sự. Nhiều trẻ học dễ dàng hơn khi đếm sỏi trên bãi biển hoặc táo trong bao đựng thức ăn thay vì nhìn thẻ số. Nói chung, trẻ ba tuổi sẽ có thể đếm đến mười. Đa số trẻ trước tuổi đi học sẽ có thể lọc lựa vật dụng để xếp thành từng nhóm và biết tên năm hình dạng khác nhau (chẳng hạn như hình tam giác và hình vuông). Trẻ ba tuổi nói chung đang bắt đầu hiểu khoảng thời gian, những dạng đo lường như trọng lượng và chiều cao, và khoảng cách như gần và xa.

Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

1. Đếm trong sinh hoạt hàng ngày với trẻ: “Con lấy cho mẹ sáu cái muỗng để ăn trưa.” Trong hộp thư có bao nhiêu lá thư?”
2. Nói về thứ tự các biến cố để giúp trẻ hiểu về thời gian: “Vào 10:00 sáng nay chúng ta sẽ ra tiệm. Sau khi ăn trưa, con sẽ có giờ để chơi.”
3. Lập thời khóa biểu với trẻ. Viết vào những ngày đặc biệt (ngày sinh nhật của trẻ, chuyển đi đến thư viện) và bảo trẻ đánh dấu mỗi ngày khi đến đó.
4. Giúp trẻ học số điện thoại và địa chỉ của gia đình.
5. Thu thập vật dụng (nút, sỏi, khối) và lọc lựa theo hình dạng, màu hoặc cỡ.
6. Nói về hình dạng. Nhận định hình dạng xung quanh quý vị và nói về những hình đó với trẻ: “Cửa sổ kia hình vuông.” “Bánh quy đó hình tròn.”
7. Bắt đầu làm bảng ghi mức tăng trưởng cho trẻ. Nói về trọng lượng và chiều cao.
8. Bảo trẻ đoán xem cần bao nhiêu ly nước để đổ đầy một bình hoặc tô lớn, rồi đổ đầy bình và đếm lại.
9. Dùng những chữ chỉ dẫn khi bảo trẻ làm việc gì: “Con tìm ở dưới hộp đó.” “Cất ở bên cạnh giường con.”
10. Làm một quyển vở đếm. Dán những nhóm vật dụng nhỏ (chẳng hạn như nút hoặc lông vũ) lên những tờ giấy rồi đóng chung lại làm thành một quyển “sách”. Khi cùng nhau xem sách này, giúp trẻ đếm những nhóm vật dụng khác nhau.

4 | Cảm Nghi



Trẻ trước tuổi đi học và... Cảm Nghi

Mức phát triển cảm xúc của trẻ cũng là một phần quan trọng để chuẩn bị học. Kể từ khi sinh, trẻ đã phát triển nhiều cảm xúc, từ buồn, đến hạnh phúc, đến tức giận. Học cách đối phó thích hợp với cảm xúc sẽ giúp được trẻ khi đi học. Trong tiến trình phát triển cảm xúc, trẻ nói chung sẽ phát triển các đặc tính sâu rộng hơn như quan tâm, tự trọng, kiên trì và quả quyết, và có thể hiểu rõ hơn về cảm nghi của người khác. Tất cả những mức phát triển này sẽ giúp trẻ đối phó với các thử thách ở trường. Nói chung, trẻ sẽ bắt đầu nói chuyện nhiều hơn về cảm nghi và hiểu cả cảm xúc tiêu cực lẫn tích cực. Nói chung, trẻ sẽ gia tăng khả năng đối phó với bực dọc và tức giận trong thời gian từ ba tuổi đến lớp Mẫu Giáo. Trẻ có thể bắt đầu phát triển ý thức tự trọng và tự tin. Gia đình là trọng tâm phát triển cảm xúc của trẻ.

Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

1. Nói chuyện về cảm nghi và nguyên do nào có thể đưa đến các cảm nghi này: “Trông con đang vui lắm. Có phải vì chúng ta ra công viên hay không?”
2. Gia tăng ngữ vựng bằng cách dùng những chữ mới để diễn tả cảm nghi của trẻ như “thất vọng”, “bực dọc”, “hào hứng” và “ngạc nhiên”.
3. Lắng nghe và chấp nhận những mối lo sợ của trẻ. Ôm ấp trẻ trấn an, cho thấy quý vị yêu thương trẻ.
4. Khuyến khích trẻ nói về chính trẻ: “Con cho mẹ biết con thích ăn ba món gì.” “Có gì làm cho con vui thích hay không?”
5. Tạm ngừng khi đang đọc sách để hỏi trẻ nhân vật trong truyện có thể đang cảm thấy như thế nào.
6. Cho thấy cách quý vị đối phó tích cực với chính cảm xúc của mình. Đề nghị cho trẻ những cách khác nhau để đối phó với cảm xúc và cách quý vị đối phó.
7. Giải quyết hành vi không thích hợp ngay lập tức và bình tĩnh. Trẻ thường ít khi tức giận hơn, nhưng có thể tranh giành cãi vã về những thứ như đồ chơi. Giúp đối phó với những cơn tức giận bằng cách sau đó nói về những gì giúp được trẻ cảm thấy đỡ hơn khi cảm thấy bực dọc hoặc tức giận.
8. Làm gương về kiên nhẫn và kiên trì trong tất cả công việc của quý vị. Trẻ sẽ học cách kiên nhẫn bằng cách hành động như cha mẹ.

5 | Hòa Thuận với Người Khác

Trẻ trước tuổi đi học và... Hòa Thuận với Người Khác

Từ trước đến giờ, trẻ quan tâm đến phần lớn là các nhu cầu của chính mình. Thông thường khi được ba tuổi, quan điểm “về mình” này về thế giới xung quanh sẽ từ từ thay đổi. Nói chung, trẻ sẽ thích chơi với bạn hơn, tuy ngắn hạn. Trẻ có thể cho thấy trẻ biết thông cảm, thay phiên nhau, và bắt đầu hiểu ý nhiệm chia sẻ. Trẻ cũng càng có thể tuân theo quy luật và chỉ dẫn và muốn được người lớn tán thành. Điều quan trọng là lập ra các quy luật cơ bản và luôn luôn áp dụng đúng như thế. Hòa thuận với cả trẻ em lẫn người lớn để trẻ có thể thích hợp với môi trường lớp học là một phần rất quan trọng để giúp trẻ chuẩn bị đi học.



chào bạn

làm ơn

cám ơn

Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

- 1.** Đa số trẻ muốn được người khác tán thành. Hãy tỏ ý tán thành. Hãy ngỏ lời tán thành (dùng lời khuyến khích và có các hành động như mỉm cười) khi trẻ thay phiên nhau và chờ đến phiên mình trong sinh hoạt hàng ngày.
- 2.** Bày cho trẻ và bạn bè của trẻ những trò chơi đơn giản cần phải thay phiên nhau, chẳng hạn như chơi các loại bài hoặc thẻ như Go Fish.
- 3.** Chỉ dẫn đơn giản gồm một hoặc hai bước để trẻ tuân theo rồi khen ngợi trẻ đã lắng nghe và làm đúng công việc. Hãy tỏ ra vui mừng và trợ giúp khi trẻ ngoan ngoãn.
- 4.** Làm gương cho trẻ về hành vi tốt, như nói với trẻ “làm ơn” và “cám ơn”.
- 5.** Khuyến khích trẻ có các trách nhiệm thường lệ ở nhà. Một sinh hoạt như tự chọn quần áo giúp trẻ quen với các thông lệ và kỳ vọng trong ngày.
- 6.** Xem cách những người khác làm. Đọc sách với trẻ về bạn bè là một cách đơn giản khác để dạy trẻ cách xã giao.
- 7.** Cho trẻ có nhiều cơ hội giao tiếp với bạn bè. Hẹn giờ cho trẻ chơi với bạn đều đặn. Khuyến khích trẻ “chào” bạn mỗi khi gặp bạn.
- 8.** Hẹn giờ chơi ngắn hạn – một đến hai giờ, và ít người – một đến hai bạn. Có nhiều sinh hoạt khác nhau mà trẻ em thích.
- 9.** Có mặt tại đó. Trông chừng trẻ. Đừng để trẻ em tự chơi với nhau và hy vọng mọi việc sẽ tốt đẹp. Hãy ở gần đó phòng trường hợp các em không giải quyết được tình trạng ngược ý nhau, ngưng chơi chung với nhau, hoặc cần thay đổi sinh hoạt.
- 10.** Đưa trẻ đến nhà một trẻ khác. Giúp trẻ có kinh nghiệm chơi ở nhà khác và học các quy luật của một gia đình khác. Tùy theo trẻ có muốn hay không, hãy nghĩ đến việc để trẻ ở nhà những người bạn đáng tin cậy mà không có mặt quý vị ở đó, lần đầu không lâu lắm rồi từ từ lâu hơn.
- 11.** Hãy mời bạn của chính quý vị đến nhà. Vì trẻ nhỏ để ý kỹ những gì người lớn làm và thường bắt chước hành vi của người lớn, hãy làm gương cho trẻ bằng cách mời người lớn đến nhà quý vị. Mời một người bạn có con đến chơi một thẻ với cả quý vị và trẻ.

6 | Chơi

Trẻ trước tuổi đi học và... Chơi

Đối với trẻ em, chơi là “làm việc”. Khi chơi đùa, trẻ sẽ thăm dò và khám phá thế giới và vai trò của trẻ trong đó. Bằng cách tạo nhiều sinh hoạt chơi đùa khác nhau và đặt trẻ vào những loại hoàn cảnh khác nhau, quý vị giúp kích thích cho não bộ trẻ phát triển. Nói chung, trẻ ba tuổi sẽ chơi trò tưởng tượng, kể chuyện và lập nhân vật. Trẻ phần lớn sẽ chơi một mình, nhưng càng ngày càng có thể chơi với những người khác. Trẻ có thể đang phát triển ý niệm về quyền sở hữu. Khi được ba tuổi, trẻ em nói chung có thể ném, bắt, và đá banh cũng như đập xe ba bánh – nhớ cho trẻ đội nón an toàn vừa vặn và được phê chuẩn mỗi khi đập xe ba bánh. Nhiều trẻ ba tuổi có thể phối hợp tay và mắt để thử các sinh hoạt phức tạp hơn.





Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

- 1.** Trẻ thích chơi nhất với những người trong gia đình. Hãy dành thì giờ để cười đùa với nhau. Mỗi ngày nên chơi với trẻ. Hãy tận hưởng giờ phút chơi đùa đó!
- 2.** Quân bình thời khóa biểu của trẻ. Điều quan trọng là trẻ có các sinh hoạt được tổ chức và giờ chơi tự do.
- 3.** Để sẵn ở nhà nhiều sách và những vật khác nhau để trẻ chơi trong những giờ tự do. Nếu có sẵn thì những bức tranh ráp hoặc tiếp liệu nghệ thuật có thể là những thứ trẻ thích chơi.
- 4.** Trong giờ chơi tưởng tượng, dùng một ít quần áo cũ của quý vị để “giả trang” và dùng các vật dụng hàng ngày để trẻ tự đặt ra các câu chuyện “giả vờ”. Quần áo và giày dép cài mở khác nhau thật tốt để trẻ tập xỏ giày, kéo phọc mớ tuya, cài nút và cột.
- 5.** Cùng giả vờ với trẻ. Khuyến khích trẻ tưởng tượng. Trong buổi tiệc trà giả vờ, hãy hỏi: “Tách trà của con có nóng quá không?”
- 6.** Tạo cơ hội cho trẻ tự chọn các sinh hoạt chơi đùa. Khi tự quyết định thì sẽ giúp trẻ có thêm tự tin và thích thú.
- 7.** Tạo cơ hội cho trẻ chơi bừa bộn với keo, bột mì và bột nặn, nước hoặc sơn màu. Khuyến khích trẻ sáng tạo bằng cách hãnh diện trưng bày tác phẩm của trẻ.
- 8.** Chơi ngoài trời. Khuyến khích trẻ chơi ngoài không khí trong lành và các sinh hoạt vui đùa như chơi trong vườn hoặc ngoài công viên.
- 9.** Dùng banh hoặc bao nhồi hạt đậu để chơi ném bắt với trẻ. Có thể làm những vật này ở nhà bằng cách khâu vải thừa nhồi hạt đậu khô vào trong.
- 10.** Khuyến khích trẻ giúp công việc trong nhà nếu trẻ muốn. Lặt rau diếp, xếp quần áo, dọn giường và bày bàn có thể là công việc đối với quý vị, nhưng trẻ có thể thích những công việc này – và giúp tạo thành khuôn mẫu hành vi có trách nhiệm khi trẻ lớn lên.

7 | TV và Phương Tiện Điện Tử

Trẻ trước tuổi đi học và... TV và Phương Tiện Điện Tử

TV, máy điện toán và trò chơi video có ảnh hưởng quan trọng trong thế giới chúng ta. Các phương tiện điện tử có thể càng ngày càng trở nên quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của trẻ khi trẻ lớn lên. Tuy nhiên, vẫn chưa biết được nhiều về ảnh hưởng của những loại này đối với mức phát triển của trẻ. Nếu quý vị có các phương tiện này ở nhà, nếu xem quá nhiều TV và chơi quá nhiều các trò chơi điện tử có thể ảnh hưởng tai hại đến cuộc sống của trẻ. Phương tiện điện tử không phải để thay cho sách, chơi đùa sáng tạo, hoặc vận động cơ thể.





Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

- 1.** Ấn định và thi hành những mức giới hạn. Đối với trẻ trước tuổi đi học, mức giới hạn hợp lý là mỗi ngày tổng cộng có một giờ xem TV và chơi với máy điện toán. Nhiều chuyên gia đề nghị xem truyền hình tối đa là hai giờ mỗi ngày cho trẻ em mọi lứa tuổi.
- 2.** Làm gương tốt. Dùng thì giờ rảnh của quý vị để đọc sách, nghe nhạc, hoặc tập thể dục.
- 3.** Xem TV với trẻ. Đưa ra các nhận xét về những gì đang xem, hoặc hỏi trẻ về diễn tiến câu truyện.
- 4.** Xem TV hoặc chơi trò chơi điện toán trước giờ đi ngủ sẽ kích thích não bộ và có thể làm cho trẻ không buồn ngủ. Đọc sách với trẻ trước giờ đi ngủ có thể giúp thoải mái hơn.
- 5.** Nên chọn lựa nội dung chương trình. Tìm các chương trình có giá trị giáo dục cho cỡ tuổi thích hợp. Tránh những chương trình quá bạo động hoặc đáng sợ.
- 6.** Đặt các phương tiện điện tử trong phòng chung của gia đình để quý vị theo dõi việc sử dụng và giao tiếp với trẻ trong lúc chơi hoặc xem.
- 7.** Nói chuyện về những điều tiêu cực. Nếu quý vị thấy những cảnh bạo động hoặc đáng sợ, nhớ nói chuyện với trẻ về tình trạng đó. Thí dụ, nếu quý vị nhìn thấy cháy nhà trong phần tin tức, hãy nói với trẻ: “Chà, trận cháy đó đáng sợ quá, nhưng may không có ai bị thương cả.” Những lời giải thích trấn an có thể giúp trẻ tránh được sợ hãi và lẩn lộn khi học hỏi về thế giới.
- 8.** Nếu có máy VCR, hãy thu băng các chương trình trẻ em để sẵn.
- 9.** Tắt truyền hình trong giờ ăn để mọi người có thể nói chuyện với nhau, và nhờ đó giúp phát triển ngôn ngữ và học tập.
- 10.** Giới hạn dùng máy điện toán. Dùng máy điện toán không nhất thiết giúp trẻ chuẩn bị đi học. Nếu quý vị muốn cho trẻ dùng máy điện toán, hãy tìm các trò chơi và nhu kiện dành cho trẻ trước tuổi đi học để quý vị cùng trẻ dùng máy điện toán.

8 | Thị Lực và Thính Lực



Trẻ trước tuổi đi học và... Thị Lực và Thính Lực

Trẻ học từ những gì các em nhìn thấy và nghe được xung quanh. Nghe và nhìn sẽ là một phần quan trọng trong tiến trình học tập của con quý vị khi trẻ đi học. Nhiều phần của thị lực kết hợp hoạt động để giúp trẻ nhìn và hiểu. Những hành động như đưa tay với lấy, chạy, chụp và giữ thăng bằng bao gồm kỹ năng phối hợp mắt và tay. Hãy để ý các dấu hiệu cho thấy trẻ có thể bị khó khăn về nhìn và đến bác sĩ gia đình hoặc chuyên viên đo mắt nếu quý vị quan ngại. Thử thị lực được bảo hiểm y tế đài thọ. Trẻ không cần phải biết mẫu tự để thử thị lực.

Nghe rõ thật quan trọng cho việc phát triển tiếng nói và ngôn ngữ. Trẻ em bị khó khăn về nghe sẽ khó học đọc hơn. Khi đến ba tuổi, trẻ sẽ nghe và hiểu hầu hết những gì được nói ra và sẽ nghe truyện và có thể trả lời câu hỏi. Hãy để ý các dấu hiệu cho thấy con quý vị có thể bị khó khăn về nghe. Hãy đến bác sĩ gia đình nếu quý vị quan ngại. Một số cách bảo vệ thính lực của trẻ là tránh cho trẻ gần khói vì khói làm gia tăng nhiễm trùng tai, và khi chùi tai, đừng dùng cây quần bông hoặc bất cứ vật gì đút vào tai.

Các dấu hiệu cho thấy trẻ có thể bị khó khăn về nhìn:

- cầm vật dụng quá gần;
- tránh né sách tranh ảnh, hình rập hoặc các sinh hoạt khác ở gần;
- nghiêng đầu, dùng tư thế bất thường hoặc che một mắt khi nhìn vật gì;
- chớp mắt hoặc dụi mắt quá nhiều;
- kêu nhức đầu;
- mắt xốn, ngứa;
- bị khó khăn chụp vật gì, xếp chồng, giữ thăng bằng hoặc trong các sinh hoạt khác cần phối hợp mắt và tay.

Các dấu hiệu cho thấy trẻ có thể bị khó khăn về nghe:

- bị nhiễm trùng tai thường xuyên;
- không nhạy đáp ứng với âm thanh, hoặc không đáp ứng nhiều hơn khi nói lớn tiếng;
- khó biết nguồn phát ra âm thanh;
- chậm biết nói.

Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

- 1.** Chơi những trò chơi như liệng và chụp banh và giữ thăng bằng hoặc xếp chồng hình khối để giúp phát triển phối hợp mắt và tay.
- 2.** Cho thấy cần phải bảo vệ mắt để tránh bị thương mắt. Biểu diễn cách bảo vệ mắt quanh các vật liệu hoặc dụng cụ nguy hiểm. Cát chất độc xa khỏi tầm với của trẻ để giúp ngăn ngừa bị thương.
- 3.** Chỉ cho trẻ biết đúng cách dùng vật dụng bén nhọn như đồ chơi có đầu nhọn. Đặt ra các quy luật đơn giản cho trẻ, chẳng hạn như, “Chúng ta đi, không chạy, khi đang cầm vật nhọn trong tay.” Nếu có thể được đưa cho trẻ kéo cùn (lục) để dùng chứ đừng đưa kéo sắc.
- 4.** Nói chuyện, ca hát và đọc cho trẻ – thích chơi với âm thanh – tất cả các sinh hoạt liệt kê ở trang 3.
- 5.** Rửa tay kỹ để giúp ngừa nhiễm trùng tai. Cho trẻ nhìn thấy cách chăm sóc sức khỏe bằng cách rửa tay bằng xà bông và nước ấm. Làm như vậy sẽ giúp khi trẻ đến tuổi đi học.
- 6.** Cho trẻ thấy những cách bảo vệ thính lực bằng cách tránh nghe tiếng động lớn, hoặc đeo miếng bảo vệ tai khi ở gần tiếng động lớn, kể cả nghe nhạc lớn.



9 | Răng Khỏe Mạnh



Trẻ trước tuổi đi học và... Răng Khỏe Mạnh

Răng rất quan trọng cho sức khỏe chung của con quý vị. Dù răng sữa sẽ thay bằng răng người lớn, răng sữa vẫn cần để giúp trẻ nói rõ ràng, ăn ngon và có nụ cười khỏe mạnh. Răng sữa cũng giữ chỗ trong miệng cho đến khi mọc răng người lớn khi trẻ được 12 hoặc 13 tuổi. Khi đến ba tuổi, đa số trẻ có 20 răng. Đánh răng giúp ngừa sâu răng và cần có kỹ năng dùng bàn tay khéo léo – các kỹ năng này phải đến năm tuổi mới có đủ, do đó trẻ trước tuổi đi học cần được quý vị giúp đánh răng buổi sáng và trước khi đi ngủ ban đêm. Một cách để giúp cho có thói quen đánh răng trong gia đình quý vị là cùng đánh răng với trẻ.

Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

- 1.** Bôi một chút kem đánh răng có fluoride bằng cỡ hạt đậu lên bàn chải đánh răng. Fluoride đã được chứng minh là ngừa sâu răng. Một số kem đánh răng cho trẻ em không có fluoride, do đó hãy đọc nhãn hiệu trước khi mua.
- 2.** Tập bôi đúng lượng kem đánh răng lên bàn chải cùng với trẻ. Cát kem đánh răng xa khỏi tầm với của trẻ nhỏ hơn. Mùi vị của một số loại kem đánh răng có fluoride có thể làm trẻ dùng nhiều hơn lượng cần thiết, và chỉ cần một chút fluoride là đủ giúp bảo vệ răng của trẻ.
- 3.** Biến đánh răng thành trò chơi hoặc đặt thành bài hát đánh răng như “Brush, brush, brush your teeth” theo giai điệu của bài hát “Row, row, row your boat.”
- 4.** Chọn thức ăn nhẹ không hại đến răng như phô mai cắt miếng nhỏ, trái cây tươi cắt ra, hoặc bánh dẻo trét bơ đậu phộng. Một số thức ăn như trái cây khô dính vào răng, và nên dành để ăn vào những lúc ăn xong là đánh răng ngay.
- 5.** Giúp trẻ thích đến nha sĩ. Hỏi quản thủ thư viện về những loại sách trẻ em về việc đi nha sĩ và cùng đọc với trẻ.

10 | Vận Động Cơ Thể



Trẻ trước tuổi đi học và... Vận Động Cơ Thể

Vận động cơ thể thật quan trọng để trẻ tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh. Giúp trẻ vận động cơ thể trong sinh hoạt thường nhật là giúp trẻ có được một lối sống hoạt động trọn đời. Vận động cơ thể giúp cho xương cứng chắc, tăng cường cơ bắp và tim, và giúp cho cơ dẻo, tư thế thẳng và giữ được thăng bằng. Hướng dẫn cho trẻ có nhiều hoạt động khác nhau sẽ giúp trẻ sẵn sàng vận động cơ thể an toàn ở trường. Một cách dễ dàng để gia tăng mức vận động cơ thể của trẻ là chọn các sinh hoạt nhiều lần trong ngày mỗi lần từ 5-10 phút. Khi được ba tuổi, trẻ phải có thể nhảy hổng mặt đất cả hai chân, nhảy lò cò vài bước, dùng bàn đạp để đạp xe ba bánh, nhảy theo điệu nhạc, và chụp được một trái banh lớn. Cần phải biết rằng trẻ nhỏ phát triển các kỹ năng này theo nhịp độ riêng của mỗi trẻ và người lớn nên kiên nhẫn trong thời gian trẻ học tập.

Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

- 1.** Chơi các trò chơi vận động cơ thể với trẻ như đuổi bắt hoặc trốn tìm; liêng, đá và đánh banh; hoặc cùng nhau đi bơi.
- 2.** Đi bộ với trẻ ra công viên hoặc sân chơi để vận động cơ thể với nhau. Dạy cho trẻ về an toàn sân chơi (chờ đến phiên, tuột chân xuống trước và tránh xích đu đang bay bổng và tránh ở dưới chân cầu tuột). Khi chơi ngoài trời, hãy bảo vệ trẻ chống nắng bằng kem bôi có ít nhất là SPF 15.
- 3.** Trẻ cũng có thể vận động cơ thể trong nhà. Chạy nhảy khi vũ.
- 4.** Đi với trẻ đến nhà bạn, ra tiệm đầu đường, hoặc trong xóm.
- 5.** Khuyến khích trẻ tự làm việc bằng cách cho phép trẻ giúp khiêng bao thức ăn, hoặc làm công việc nhà đơn giản và những công việc ngoài vườn. Trẻ có thể thích những sinh hoạt này, và cũng giúp gia tăng vận động cơ thể.

11 | Ăn Nhẹ Bổ Dưỡng

Trẻ trước tuổi đi học và... Ăn Nhẹ Bổ Dưỡng

Những năm trước tuổi đi học thật quan trọng để học nếm và thích nhiều loại thức ăn nấu theo nhiều cách khác nhau. Trẻ cần ăn những loại thức ăn khác nhau từ mỗi nhóm trong Bảng Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada mỗi ngày để giúp trẻ học, chơi, và tăng trưởng. Xem trang 21 để biết điểm nổi Website giải thích Bảng Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada cho trẻ trước tuổi đi học. Trẻ em có bao tử nhỏ, do đó trẻ cần ăn từ hai đến ba giờ một lần. Hoạch định ăn ba bữa mỗi ngày và thêm những bữa ăn nhẹ ngoài ba bữa chính.

Vào giờ ăn bữa chính và bữa nhẹ, trẻ học kỹ năng ăn và xã giao. Trẻ muốn ăn nhiều ít tùy theo những lúc tăng trưởng mạnh, do đó để trẻ quyết định ăn hay không ăn và ăn bao nhiêu. Ngồi ăn với trẻ vào bữa ăn và giờ ăn nhẹ. Trẻ học bằng cách noi theo gương của quý vị. Trẻ thích hỏi tại sao – do đó nói cho trẻ biết loại thức ăn nào giúp tăng cường xương, cơ bắp và não bộ.

Nói chung, nên cho trẻ ăn bữa nhẹ bổ dưỡng từ hai nhóm thực phẩm trong Bảng Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada. Dạy cho trẻ biết thực phẩm bổ dưỡng là thực phẩm hàng ngày. Đôi khi thực phẩm là ‘những loại thức ăn kia’ như nước





ngọt có ga, khoai tây chiên và kẹo có nhiều đường và/hoặc mỡ. Cho trẻ ăn những loại thức ăn thật dính như thổi cereal, trái cây khô và miếng kẹo trái cây dẻo trong bữa ăn chính hoặc khi trẻ có thể đánh răng.

Hãy thử một số sinh hoạt sau với trẻ trước tuổi đi học:

- 1.** Hoạch định cùng với trẻ những bữa ăn nhẹ bổ dưỡng trước khi trẻ đói bụng. Nếu quý vị biết rằng mình sẽ không có mặt ở nhà vào giờ ăn nhẹ – hãy gói theo bữa ăn nhẹ có thể cất an toàn trong túi hoặc đem theo một túi ướp lạnh.
- 2.** Khi đi chợ, hãy để cho trẻ chọn một loại trái cây hoặc rau mới để ăn thử. Siêu thị thường có để chi tiết ‘cách nấu’. Nói về những loại thực phẩm từ các quốc gia khác nhau. Gia đình quý vị đã ăn thử edamame (hạt đậu nành) hay chưa? Hãy thử những loại bánh khác nhau như pita, chapattis hoặc tortillas.
- 3.** Cho trẻ chọn lựa: “Con muốn cà rốt hay cây broccoli?”
- 4.** Tránh “nhấm nháp” (ăn nhẹ liên tục không ngừng) hoặc “nhấp” thức uống cả ngày. Ăn uống như vậy hại răng và trẻ cần để bụng cho những bữa ăn chính. Muốn tránh nhấm nháp, hãy nói, “Rồi, sắp hết giờ ăn nhẹ rồi. Hãy ăn cho xong rồi mình còn đi chơi nữa.”
- 5.** Chọn trong số những món ăn nhẹ nhiều trẻ thích và dễ làm:
 - bánh mì nướng phết bơ đậu phộng (hoặc bơ hạnh nhân để thay đổi);
 - bánh lát bằng mề cốc nguyên chất và hummus;
 - bánh quy trái sung ngọt ăn với sữa;
 - bánh burrito đậu và phô mai “cắt miếng nhỏ”;
 - chuối cắt miếng chấm vào chè vanilla;
 - sữa hoặc sữa đậu nành xay với dâu tươi hoặc dâu đông lạnh;
 - rau cắt cọng dài chấm cottage cheese;
 - trái cây cắt ra và sữa;
 - da ua trắng trộn thêm trái cây hộp;
 - thịt thái mỏng quấn ngoài những miếng bánh mì “nhỏ cầm tay”;
 - cá hồi (salmon) hun khói;
 - bánh dẻo làm từ bột nguyên chất;
 - bánh sandwich trứng luộc cắt làm bốn.

Tôi Muốn Biết Thêm Về...

Có nhiều nguồn tài nguyên có thêm chi tiết về việc giúp trẻ chuẩn bị đi học. Sau đây là một vài đề nghị:

Achieve BC

Website này của chính quyền tiểu bang cung cấp các phương tiện và tin tức giáo dục mới nhất để phát huy học tập và thành quả cho trẻ thơ, cũng như có các biện pháp yểm trợ hữu ích cho cha mẹ. Hãy bấm vào những điểm nổi đến “Booklets” (“Tài Liệu”) và “Children: 3-5 Years” (Trẻ Em: 3-5 Tuổi”) để biết chi tiết. Achieve BC cũng có chi tiết cho cha mẹ về văn hóa. Hãy bấm vào “Literacy” (“Văn Hóa”) để đến những nguồn tài nguyên đã được chứng minh về đọc, viết và nói.

www.achievebc.ca

Các Chương Trình Tài Nguyên & Giới Thiệu Giữ Trẻ BC

Các chương trình này giới thiệu những nơi giữ trẻ có phẩm chất, cung cấp tài nguyên và yểm trợ cho tất cả những người giữ trẻ và cha mẹ trong hơn 170 cộng đồng tại Tỉnh Bang British Columbia. website này liệt kê danh sách liên lạc cho Các Chương Trình Tài Nguyên & Giới Thiệu Giữ Trẻ BC.

www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm

Phát Triển Trẻ Em và Gia Đình: Phát Triển Tuổi Thơ

Các văn phòng vùng có thể cung cấp chi tiết cho gia đình về những nguồn tài nguyên phát triển tuổi thơ. Hãy xem điện thoại niên giám quyền màu xanh để biết các văn phòng địa phương. Những điểm nổi đến các chương trình và tin tức về phát triển tuổi thơ cũng được ghi trên website của Bộ.

www.mcf.gov.bc.ca/early_childhood/index.htm

Cẩm Nang Hướng Dẫn Sức Khỏe BC và Cẩm Nang Sức Khỏe Các Quốc Gia Thứ Nhất

Cẩm Nang Hướng Dẫn Sức Khỏe BC có 190 đề tài về sức khỏe, gồm cả cố vấn khi nào nên đến một chuyên viên sức khỏe, Cẩm Nang Sức Khỏe Các Quốc Gia Thứ Nhất thông tin và những nguồn tài nguyên cụ thể cho người dân các Quốc Gia Thứ Nhất (Thổ Dân) tại B.C. Cả hai cẩm nang này đều được cung cấp miễn phí cho cư dân BC bằng cách gọi cho Đường Dây Thông Tin của Bộ Y Tế tại số 1-800-465-4911.

Những Bước Đầu của Trẻ Trong Tuổi Chập Chững

Nguồn tài nguyên này, có trên mạng hoặc tại trạm sức khỏe công cộng địa phương, trợ giúp cha mẹ và những người giữ trẻ từ sáu tháng đến ba tuổi để hiểu các yếu tố giúp trẻ tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh.

<http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#B>

BC NurseLine (Đường Dây Y Tá BC)

Thông tin, cố vấn và giới thiệu kín đáo về sức khỏe 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần của các y tá chính thức được huấn luyện đặc biệt. Các y tá này thẩm định, thông tin về sức khỏe và những nguồn tài nguyên nhanh chóng để giúp quý vị có các quyết định đúng mức về sức khỏe cho quý vị và gia đình, gồm cả khi nào nên đến một chuyên viên chăm sóc sức khỏe. Các y tá này không chẩn đoán y khoa, và lời cố vấn của họ không thay cho lời dặn của bác sĩ. Cũng có các dược sĩ trả lời những câu hỏi về thuốc men mỗi ngày từ 5 giờ chiều đến 9 giờ sáng.

Gọi số miễn phí: 1-866-215-4700 tại British Columbia hoặc 604-215-4700 trong vùng Greater Vancouver.

Người điếc và lãng tai tại BC gọi số miễn phí 1-866-889-4700.

Có dịch vụ thông dịch sang 130 ngôn ngữ.

Hướng Dẫn Sức Khỏe BC Trên Mạng

Website Hướng Dẫn Sức Khỏe BC thông tin đáng tin cậy, được phê chuẩn về y khoa có hơn 3,000 đề tài thông thường về sức khỏe, thử nghiệm, các phương thức y khoa và những nguồn tài nguyên khác cho cư dân BC. Dùng số bưu mã (postal code) của quý vị để truy cập:

www.bchealthguide.org

BC HealthFiles

BC HealthFiles là một loạt gồm hơn 150 tài liệu một trang, dễ hiểu về nhiều vấn đề sức khỏe cộng đồng và môi trường và an toàn, gồm cả chủng ngừa.

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm

BC Council for Families (Hội Đồng BC Trợ Giúp Gia Đình)

BC Council for Families cung cấp huấn luyện, những nguồn tài nguyên và các ấn phẩm nhằm củng cố và yểm trợ cho các gia đình. Hãy gọi để xin danh mục tài nguyên hoặc xem website của Hội Đồng. Có thể đặt các ấn phẩm trên mạng hoặc bằng điện thoại, hoặc fax.

Gọi số: 1-800-663-5638 hoặc 604-660-0675 tại Vancouver.

www.bccf.bc.ca

Bảng Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada cho Trẻ Trước Tuổi Đi Học

Nguồn tài nguyên trên Internet này ghi cách quý vị có thể dùng Bảng Hướng Dẫn Thực Phẩm để Ăn Uống Bổ Dưỡng của Canada để phát huy cách ăn uống bổ dưỡng với trẻ em từ hai đến năm tuổi.

www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_e.html

Dial-A-Dietician (Gọi Cho Chuyên Viên Dinh Dưỡng)

Dial-A-Dietician là một đường dây thông tin miễn phí về dinh dưỡng cho người dân British Columbia bằng hơn 130 ngôn ngữ gồm cả tiếng Anh, Quảng Đông, Phổ Thông và Punjabi. Các chuyên viên dinh dưỡng chính thức cung cấp chi tiết và cố vấn để dùng về dinh dưỡng từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu, và giới thiệu đến BC NurseLine khi cần.

Gọi số: 1-800-667-3438 tại BC hoặc 604-732-9191 tại Vancouver.

www.dialadietitian.org

Đường Dây Thông Tin về Sức Khỏe Tâm Thần

Bảng thu âm thông tin về các chương trình sức khỏe tâm thần của tỉnh bang cũng như các triệu chứng, nguyên nhân, điều trị, những nhóm tương trợ và các ấn phẩm liên quan đến một số bệnh tâm thần. Nhân viên có thể cung cấp chi tiết liên lạc tại địa phương cho cha mẹ. Đây là đường dây 24 giờ.

Gọi số: 1-800-661-2121 hoặc 604-669-7600 tại Vancouver.

Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc

Trung tâm này thông tin về những loại chất độc và cách điều trị.

1-800-567-8911 hoặc 604-682-5050 tại Vancouver.

Các Cơ Quan Sức Khỏe Công Cộng

Cơ Quan Sức Khỏe Công Cộng cung cấp dịch vụ và yểm trợ cho sức khỏe và mức phát triển của trẻ em trong tuổi chập chững tại mỗi Cơ Quan Y Tế. Hãy liên lạc với trạm Sức Khỏe Công Cộng tại khu vực quý vị để hỏi về dinh dưỡng, thính lực, nha khoa, tiếng nói, chủng ngừa, và sức khỏe và phát triển chung. Muốn tìm trạm sức khỏe công cộng tại khu vực quý vị, hãy tìm trong niên giám điện thoại quyển màu xanh.

www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html

Bộ Y Tế Canada

Thông tin mới nhất về sức khỏe gồm các tin chính, khuyến cáo và thu hồi các sản phẩm, nối đến các tổ chức sức khỏe và một danh mục từ A đến Z có tin tức cho Thổ Dân. Website này bằng tiếng Anh và Pháp.

www.hc-sc.gc.ca

Các Dịch Vụ Của Thư Viện Công Cộng BC

Đây là danh sách liên lạc trên mạng với các thư viện công cộng địa phương do Bộ Dịch Vụ Cộng Đồng, Thổ Dân và Phụ Nữ BC cung cấp.

www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php

Quầy Tham Khảo Trên Mạng về Các Thư Viện Công Cộng tại British Columbia cung cấp những điểm nối Internet và một danh bạ Các Thư Viện Công Cộng BC trên mạng.

www.bcpl.gov.bc.ca/VRD

Invest in Kids (Đầu Tư vào Trẻ Em)

“Vỗ về, giảng dạy và chơi đùa.” Website Invest in Kids có nhiều đề nghị để giúp trẻ phát triển trong các giai đoạn khác nhau, bằng tiếng Anh và Pháp.

Gọi số: 1-877-583-KIDS

www.investinkids.ca

Đường Dây Trợ Giúp Cha Mẹ

Đây là dịch vụ điện thoại và Internet toàn quốc để yểm trợ và thông tin cho cha mẹ 24 giờ mỗi ngày. Quý vị có thể nghe hơn 250 mẫu tin giải đáp các thắc mắc tiêu biểu về cách nuôi dạy con cái. Quý vị cũng có thể nói chuyện với một nhân viên cố vấn qua điện thoại nếu quý vị có thắc mắc cụ thể. Website này bằng tiếng Anh và Pháp.

Gọi số: 1-800-603-9100

www.parentsinfo.sympatico.ca

Today's Parent (Cha Mẹ Ngày Nay)

Ấn phẩm này, bằng bản in và trên mạng, thông tin về mọi lãnh vực nuôi dạy con cái, phát triển trẻ em, hành vi của trẻ em, và nhiều đề tài khác liên quan đến trẻ em và gia đình. Website dễ tìm này cho quý vị hỏi các chuyên gia và tham gia thảo luận với các cha mẹ khác. Quý vị có thể mượn tạp chí này tại thư viện công cộng địa phương.

www.todaysparent.ca

