今天體重_____

今天身高_____

你四歲的孩子

你的孩子正在長大！四歲的小孩喜歡與別的小朋友一起玩耍。他們喜歡談論各種不同的事情和編故事及編歌曲。你的孩子正在學習如何發展自己的觀點，並可能會挑戰限制。他們詢問的所有問題皆有助於他們學習和爲上學做準備。

以下的問題可幫助我們了解更多關於你孩子發展的情形。
請就你所知自己孩子的情形來勾選項目。
你四歲的孩子….

- ❑ 說出至少三樣他們喜歡吃的東西的名字？
- ❑ 會講完整的句子，比如：「我想打球」？
- ❑ 聽從至少一種指令，比如：「到門那邊，撿起你的玩具再回到桌子旁邊來」？
- ❑ 用雙手抓住球？
- ❑ 靈活地跑、爬、跳？
- ❑ 把水壺的水倒到杯子裏？
- ❑ 自己穿衣服和脫衣服？
- ❑ 畫至少包括三個身體部位的人物畫像？
- ❑ 說出家中五件物品的顏色？
- ❑ 玩耍時裝作其他人？
- ❑ 數至少十件物品？

記住
這不是一項測試，
每個孩子學習的
速度及時間都
不同。

有任何事情讓你對孩子的發展感到擔心嗎？

_____

_____

_____

_____

協助你四歲的孩子學習及成長的方法?

玩遊戲

- 確保你的孩子有機會與別的小朋友一起玩耍。這將幫助他們學習與別人相處，在上學之前學習這些非常重要。
- 讓你的孩子盡力找出如何解決簡單問題的方法 – 當他們要求時才給予幫助。
- 確保你的孩子有時間跑步、蹦跳和參加戶外活動來幫助他們的身體成長和發育。

說話及閱讀

- 每天與你的孩子分享一本書！
- 與你的孩子一起分享書籍、唱歌和編故事，藉此幫助他們爲閱讀做準備。
- 讓你的孩子參與你每天所做的事情，比如：製作購貨清單和做家務。
- 耐心回答你孩子的諸多問題。這將有助於他們更多地了解世界並增強他們的交流技能。

提供安全及穩當的環境

- 爲你孩子的早餐、午餐和晚餐提供健康食物。
- 確保他們每晚睡眠充足。
- 培養出固定的習慣，如臨睡前的講故事時間、午睡後的點心時間等。
- 幫助你的孩子學習如何照顧自己（刷牙、穿衣、洗澡）。
- 與你的孩子談述安全規則，如在路口過馬路、不要與陌生人講話等。

爲上幼稚園做準備

你的孩子開學那年的四月：

- 在你的孩子開學那年的三月三十一日後和醫師約診。
- 打好應該打的預防針。
- 在學校結束，暑假開始以前到你附近的學校登記幼稚園入學事宜。

在幼稚園開學前：

- 和你的孩子去參觀學校，練習走路上學或開車到學校。
- 談述學校、老師及新朋友。
- 與你的孩子練習問問題，如「廁所在哪裡？」或「請給我更多點心，好嗎？」
- 讓你的孩子練習與你分開，例如與親友安排遊戲時間、參與遊戲團體等。

資源：

若你需要找尋關於行爲議題及其他教養問題方面的遊戲團體、托兒所或支援等資源的資訊，請撥：

- **Bananas** (北阿拉米達縣) 658-7353
- **4 C's** (南阿拉米達縣) 582-2189
- **托兒所網絡** (Tri Valley區) 925-417-8733
- **家長壓力** 縣北部， 893-9230
Hayward，562-0148
Fremont，790-3803
- **阿拉米達縣公共衛生中心(Alameda County Public Health Clearinghouse)** 1-888-604-4636

若你的孩子有殘障需要支援，請電：

家庭資源網絡
510-547-7322

每個孩子都是寶
1100 San Leandro Blvd. Suite 120,
San Leandro California 94577
（510）875-2400

2003年11月修訂

由每個孩子都是寶(Every Child Counts)及BANANAS兒童培育專家開發。Child Development 4 year old (Chinese)