



Sẵn sàng? Chuẩn bị. Bắt đầu!

HƯỚNG DẪN BẮT ĐẦU MẪU GIÁO CHO CÁC GIA ĐÌNH Ở QUẬN ALAMEDA

Sẵn sàng Đi học Mẫu giáo

Bắt đầu mẫu giáo là một khoảng thời gian thú vị cho trẻ em và gia đình. Cả trẻ em và cha mẹ đều cảm thấy lo lắng là điều rất bình thường. Trẻ có thể có nhiều câu hỏi về giáo viên của chúng hoặc về việc kết bạn ở trường. Cha mẹ có thể lo lắng về việc ai sẽ đảm bảo con họ được ăn trưa đầy đủ hoặc giáo viên sẽ hỗ trợ con họ như thế nào.

Tập tài liệu này cung cấp thông tin, lời khuyên và tài nguyên để giúp cha mẹ và người chăm sóc chuẩn bị cho con họ có một khởi đầu thành công ở trường mẫu giáo. Hãy bắt đầu với những điều cơ bản.

Mục lục

Nhấp để chuyển đến các phần khác nhau của hướng dẫn này:

1. [Con tôi Nên Đi học Mẫu giáo Ở Độ tuổi Nào?](#)
2. [Trường Mẫu giáo Chuyển tiếp là gì?](#)
3. [Đăng ký mẫu giáo: các Tài liệu cần Chuẩn bị](#)
4. [Làm thế nào để Giúp Con bạn Sẵn sàng Đi học Mẫu giáo](#)
5. [Giúp Con bạn Xây dựng Kỹ năng Sẵn sàng Đi học Mẫu giáo](#)
6. [Lợi ích của Song ngữ \(Đa ngôn ngữ\)](#)
7. [Con tôi đã Sẵn sàng chưa?](#)
8. [Hãy nhận các mẹo để được hỗ trợ và tìm hiểu về chương trình Help Me Grow của First 5.](#)
9. [Tầm quan trọng của Đi học thường xuyên](#)
10. [Ăn uống Lành mạnh và Ngủ Lành mạnh](#)
11. [Xây dựng Sự hợp tác với Nhà trường và Giáo viên](#)
12. [Thông tin thêm về hoạt động chuẩn bị sẵn sàng đi học mẫu giáo](#)



Bắt đầu Mẫu giáo trong Đại dịch COVID-19

Chúng tôi nhận thấy đại dịch COVID-19 đã tạo ra những thách thức mới cho các gia đình khi con họ bước vào mẫu giáo, đây là điều có thể không được giải quyết ở đây. Nhìn chung, việc chuyển tiếp tích cực sang mẫu giáo, dù là qua mạng hay trực tiếp, đều bao gồm tương tác sớm, sự liên kết và kết nối giữa bạn, con bạn, giáo viên và trường học của con bạn. Chúng tôi khuyến khích sự hợp tác giữa gia đình, giáo viên và ban quản trị trường học để hỗ trợ các hoạt

động chuyển tiếp, chẳng hạn như gặp giáo viên qua mạng, ở mức độ lớn nhất có thể được chấp nhận.

Cách Chuẩn bị và Đăng ký Mẫu giáo



Con tôi Nên Đi học Mẫu giáo Ở Độ tuổi Nào?

Bảng dưới đây sẽ giúp bạn biết con bạn đang học ở cấp lớp nào dựa trên ngày sinh của các con. Các nhóm tuổi này được xác định theo Luật Tiểu bang California. Ngoài các yêu cầu về độ tuổi, tập tài liệu này sẽ giải thích thêm về những điều có thể giúp trẻ sẵn sàng đi học mẫu giáo.

Độ Tuổi và Sinh nhật Vào Mẫu giáo hoặc Mẫu giáo Chuyển tiếp

Đến Mẫu giáo	Trẻ tròn 5 tuổi vào hoặc trước ngày 1 tháng 9
Đến Mẫu giáo Chuyển tiếp	Trẻ tròn 5 tuổi vào ngày 1 tháng 9 hoặc trước ngày 2 tháng 12
Chờ Đến Năm sau	Trẻ tròn 5 tuổi vào hoặc sau ngày 3 tháng 12

Trường Mẫu giáo Chuyển tiếp là gì?

Vào năm 2010, California đã dời ngày giới hạn để trẻ em bước sang 5 tuổi từ ngày 2 tháng 12 đến ngày 1 tháng 9 nhập học mẫu giáo. Đồng thời, California đã tạo ra "trường mẫu giáo chuyển tiếp" (TK) cho trẻ em bước sang năm tuổi từ ngày 2 tháng 9 đến ngày 2 tháng 12. TK cho trẻ em nhỏ tuổi hơn thời gian để trưởng thành và phát triển các kỹ năng cần thiết để thành công ở trường mẫu giáo. Chương trình là sự kết hợp giữa các hoạt động mầm non và mẫu giáo.

Đăng ký Mẫu giáo hoặc Mẫu giáo Chuyển tiếp

Việc đăng ký cho hầu hết các khu học chánh của Quận Alameda bắt đầu từ tháng 11 đến tháng 1 vào năm **trước khi bắt đầu năm học.**

Quy trình đăng ký đối với TK và mẫu giáo là giống nhau.

- Hãy hoàn thành các thủ tục giấy tờ cần thiết. Thủ tục này có thể thay đổi theo khu học chánh. Hãy truy cập [Danh mục Tài nguyên Alameda Kids](#)

của chúng tôi (www.alamedakids.org/resource-directory/early-childhood-resource-directory.php), và nhấp vào "Khu học chánh" để tìm quy trình và thời gian đăng ký cụ thể của bạn.

- **Hoàn thành các cuộc kiểm tra sức khỏe bắt buộc cho con bạn.** California yêu cầu kiểm tra sức khỏe trước khi con bạn bắt đầu học mẫu giáo hoặc TK. Những kiểm tra sức khỏe này giúp đảm bảo con bạn được tiêm phòng đầy đủ và có sức khỏe răng miệng tốt. Chúng cũng giúp chia sẻ các thông tin sức khỏe quan trọng về con bạn với nhà trường.
- **Nộp giấy tờ của khu học chánh cùng với bản sao hồ sơ chính thức.** Hãy xem danh sách các Tài liệu cần Chuẩn bị bên dưới.

Các Tài liệu cần Chuẩn bị*

- Giấy khai sinh của trẻ
- Bằng chứng về nơi cư trú (Bản sao hóa đơn điện nước hoặc internet, bằng lái xe hoặc bảng sao kê ngân hàng)
- Thông tin Sức khỏe và Nha khoa
- Kiểm tra răng miệng, kiểm tra sức khỏe
- Hồ sơ tiêm phòng cập nhật

**Các gia đình vô gia cư và sinh viên có trạng thái nhập cư không có giấy tờ có các quyền theo [Đạo luật McKinney-Vento](http://www.aceo.org/Page/880) ((www.aceo.org/Page/880). Hãy đọc thêm trong thanh sườn.*

McKinney-Vento là bộ luật liên bang giúp đảm bảo quyền giáo dục và bảo vệ của trẻ em và thanh thiếu niên vô gia cư, bao gồm cả trẻ em có trạng thái nhập cư không có giấy tờ. Điều này có nghĩa là tất cả trẻ em đều có quyền được ghi danh ở trường học. Bộ luật này yêu cầu tất cả các khu học chánh phải đảm bảo rằng

học sinh vô gia cư được tiếp cận nền giáo dục công lập miễn phí, phù hợp như những học sinh khác, bao gồm cả các trường mầm non công lập. Mỗi khu học chánh có một liên lạc viên làm việc với các gia đình và trẻ em vô gia cư để ghi danh cho họ vào trường học và cung cấp các dịch vụ trường học khác. Hãy yêu cầu một Liên lạc viên McKinney-Vento tại khu học chánh của bạn. McKinney-Vento định nghĩa rộng tình trạng vô gia

cư là tình trạng thiếu nơi ở cố định, thường xuyên và hợp lý vào ban đêm. Hãy tìm hiểu thêm trên trang web của Văn phòng Giáo dục Quận Alameda (www.acoe.org/Page/880).



Làm thế nào để Giúp Con bạn Sẵn sàng Đi học Mẫu giáo

Bắt đầu học mẫu giáo là một khoảng thời gian thú vị cho cả trẻ em và cha mẹ. Đó cũng là thời điểm mà trẻ

và cha mẹ có thể cảm thấy lo lắng. Điều này là hoàn toàn bình thường. Tất cả những chuyển đổi hoặc thay đổi trong cuộc sống đều có thể gây ra lo lắng và hồi hộp. Các bậc cha mẹ, hãy chú ý đến cảm xúc của mình đối với quá trình chuyển đổi. Trẻ em chứng kiến sự căng thẳng của người lớn sẽ có thể làm tăng sự căng thẳng của chính chúng.

Bạn có lo lắng rằng con bạn chưa sẵn sàng? Hãy nhận các mẹo hỗ trợ và tìm hiểu về [chương trình Help Me Grow \(Giúp Con Trưởng thành\) của First 5 \(alamedakids.org/help-me-grow\)](https://www.alamedakids.org/help-me-grow).

Khi bạn giúp con chuẩn bị, hãy nhớ phải khiến chúng có cái nhìn tích cực về trường học. Điều quan trọng nữa khiến cảm thấy tự tin về khả năng học hỏi của mình. **Dưới đây là một số hoạt động bạn có thể làm với con mình để chuẩn bị:**

- ***Thường xuyên nói chuyện với con về trường mẫu giáo.*** Con bạn có những câu hỏi nào? [Để biết các mẹo, hãy xem bài viết này từ Blog Sức khỏe Harvard](#)
(www.health.harvard.edu/blog/12-ways-to-

help-a-child-make-the-transition-to-kindergarten-201308166611#story).

- ***Tham dự các buổi định hướng mẫu giáo do trường học hoặc khu học chánh cung cấp.****
- ***Tham quan trường và lớp học trước khi khai giảng.*** Một số trường cung cấp các buổi tham quan và thời gian tham quan đặc biệt.*
- ***Hãy cố gắng gặp gỡ giáo viên và các gia đình có con mới vào mẫu giáo khác.*** Một số trường lên lịch ngày chơi và/hoặc họp mặt gia đình ngay trước kỳ khai giảng.*
- ***Hãy đọc sách hoặc xem video với con bạn về trường mẫu giáo.***
- ***Tập để cha mẹ và con cái có thời gian sống riêng.*** Hãy cho chính bạn và con bạn cơ hội để sống riêng.

**Trong Đại dịch COVID-19, những sự kiện này có thể diễn ra qua mạng*

Giúp Con bạn Xây dựng
Kỹ năng Sẵn sàng Đi học
Mẫu giáo



Hoàn toàn sẵn sàng cho việc học mẫu giáo phụ thuộc vào nhiều kỹ năng. Nó cũng phụ thuộc vào sự hỗ trợ từ cộng đồng và trường học của con bạn. Building Blocks of Readiness bao gồm các các lĩnh vực phát triển quan trọng để một đứa trẻ sẵn sàng đi học mẫu giáo. Tại First 5 Quận Alameda, chúng tôi sử dụng Building Blocks of Readiness để xác định mức độ sẵn sàng bước vào mẫu giáo, như một phần của [Đánh giá Sẵn sàng Đi học Mẫu giáo](#) của chúng tôi (www.first5alameda.org/alameda-county-kindergarten-readiness-assessment).

Building Blocks of Readiness



Tự điều chỉnh

Một đứa trẻ có kỹ năng tự điều chỉnh mạnh mẽ có thể tập trung, tuân theo các quy tắc và hướng dẫn, chơi tốt với những người khác và tham gia vào các hoạt động nhóm. Đôi khi những kỹ năng này khó đối với trẻ nhỏ là điều rất bình thường. Dưới đây là một số cách bạn có thể thực hiện để cải thiện khả năng tự điều chỉnh của con mình.

Những điều bạn có thể làm:

- Nói về cảm xúc với con bạn. Kể tên những cảm xúc mà họ hoặc ai đó có thể gặp phải. Hãy dạy

con rằng cả cảm xúc tích cực (vui vẻ) và tiêu cực (buồn bã) đều quan trọng. Trẻ em cần biết rằng việc bày tỏ và nói về cảm xúc của mình là điều hoàn toàn lành mạnh. Nếu con cảm thấy sợ hãi hoặc buồn bã, hãy hỏi con xem điều gì có thể giúp con cảm thấy tốt hơn. Giúp con suy nghĩ và tìm ra những giải pháp có thể phù hợp với con.

- Làm gương về cách cư xử tốt. Nói “làm ơn” và “cảm ơn” khi thích hợp sẽ giúp con biết khi nào nên sử dụng những từ này.
- Khuyến khích con bạn cảm thấy tự hào về những nỗ lực của mình ngay cả khi kết quả không như mong đợi.
- Cho con cơ hội chơi với những người khác. Ngày chơi, nhóm chơi và các cơ hội khác để tương tác với trẻ giúp con rèn luyện các kỹ năng xã hội và cảm xúc.
- Đặt ra các ranh giới. Đưa ra các quy tắc hợp lý và tuân theo chúng một cách nhất quán. Các quy tắc vững chắc giúp trẻ biết chúng cần làm gì.



Biểu hiện Xã hội

Biểu hiện xã hội là giao tiếp về nhu cầu, mong muốn và cảm xúc của một người. Nó bắt đầu ngay từ lúc sinh, khi trẻ sơ sinh khóc để biểu đạt những gì chúng muốn. Sau đó, trẻ nhỏ sử dụng ngôn ngữ cơ thể, chỉ tay, và cuối cùng là từ ngữ và lời nói. Trẻ em được nói chuyện, được đọc sách và được hát ở nhà sẽ học đọc nhanh hơn. Trẻ có kỹ năng biểu đạt xã hội mạnh mẽ có thể nói về một câu chuyện, bày tỏ nhu cầu và mong muốn của mình, thể hiện sự đồng cảm với người khác và ham học hỏi.

Những điều bạn có thể làm:

- Hãy nói chuyện, đọc và hát với con bạn nhiều nhất có thể. Nói chuyện trong bữa ăn. Đọc sách trước khi đi ngủ. Hát trên xe hơi.

- Hãy kể chuyện cho con nghe và để trẻ kể cho bạn nghe câu chuyện của con.
- Hãy xem những khoảnh khắc khó khăn với con bạn là cơ hội để học hỏi. Khi trẻ làm nũng và tức giận, điều đó có thể khiến bạn rất khó xử. Khi đã bình tĩnh trở lại, hãy thử nói chuyện với con về những gì đã xảy ra. Hãy đồng cảm với những cảm xúc mà con bạn đã trải qua khi chia sẻ về những cảm xúc của chính bạn.
- Hãy dạy con bạn về sự đồng cảm. Trẻ em học được sự đồng cảm từ cả khi quan sát chúng ta và từ trải nghiệm về sự đồng cảm của chúng ta đối với chúng. Hỏi thăm con bạn về bạn bè của con sẽ giúp con đồng cảm với họ. Ví dụ: khi có mâu thuẫn, hãy để con suy nghĩ về quan điểm của bạn bè của con.
- Họp mặt gia đình. Tổ chức các cuộc họp gia đình khi có những thử thách hoặc mâu thuẫn xảy ra trong gia đình. Cho trẻ lên tiếng và khuyến khích trẻ suy nghĩ về quan điểm của các thành viên khác trong gia đình. Hãy chú ý lắng nghe quan điểm của con và yêu cầu con lắng nghe cẩn thận quan điểm của người khác.



Học thuật ở Trường mẫu giáo

Học thuật ở trường mẫu giáo có thể là Building Block of Readiness dễ hiểu nhất. Nó bao gồm các kiến thức cơ bản như chữ số, chữ cái, hình dạng, màu sắc và các kỹ năng viết cơ bản. Nó cũng bao gồm đọc hiểu sách, khả năng ghép các từ có vần điệu và khả năng đếm.

Những điều bạn có thể làm:

- Hãy đọc sách/truyện cho con mỗi ngày. Mô tả các bức tranh và đặt câu hỏi cho con về câu chuyện. Hãy đọc một cách vui vẻ để con có thể nhận thấy rằng bạn đang thích câu chuyện như thế nào.

- Tập viết các chữ cái và số với con bạn. Để tạo sự thú vị, hãy sử dụng sơn móng tay hoặc thứ gì đó có màu sắc tươi sáng.
- Đếm đồ vật ở nhà với con bạn, ví dụ đĩa, nĩa và cốc trên bàn ăn hoặc đồ giặt.
- Mô tả hình dạng của các đồ vật hàng ngày. Ví dụ, chỉ cho con bạn thấy rằng quả cam trông giống hình tròn và cửa sổ giống hình chữ nhật.
- Tập viết tên của con bạn với con. Hãy gọi tên chữ cái khi bạn tập viết.
- Xếp hình. Trẻ em học toán, kỹ thuật và các khái niệm khác từ các hình khối.





Lợi ích của Song ngữ (Đa ngôn ngữ)

Bạn có nói một ngôn ngữ ở nhà không phải là tiếng Anh không? Nói nhiều hơn một ngôn ngữ có nhiều lợi ích cho trẻ em. Quan trọng nhất là việc duy trì ngôn ngữ mẹ đẻ sẽ giúp giữ gìn những văn hóa và giá trị của bạn cho con cái của bạn. Các nghiên cứu chỉ ra rằng não bộ của trẻ nhỏ có khả năng học các ngôn ngữ khác nhau và việc học đa ngôn ngữ sẽ giúp củng cố một bộ não khỏe mạnh hơn. Với các nguồn lực và

sự hỗ trợ thích hợp từ các trường học, trẻ nhỏ học nhiều hơn một ngôn ngữ được cho là sẽ vượt trội về thành tích học tập vào năm lớp năm so với những bạn học khác.

Con tôi đã Sẵn sàng chưa?



Bạn có lo lắng rằng con bạn chưa sẵn sàng? Hãy nhận các mẹo để được hỗ trợ và tìm hiểu về chương trình Help Me Grow của First 5.

Sẵn sàng đi học mẫu giáo với mỗi đứa trẻ sẽ rất khác nhau. Bạn là người hiểu rõ con mình nhất. Hãy tự tin vào bản năng của bạn. Cha mẹ thường là những người đầu tiên nhận ra khi con họ cần hỗ trợ thêm trong một số lĩnh vực phát triển nhất định. Nếu bạn lo lắng rằng con bạn chưa hoàn toàn sẵn sàng cho việc đi học mẫu giáo, đây là một số điều bạn có thể làm:

- Nếu con bạn có Kế hoạch Giáo dục Cá nhân hóa (IEP), hãy nói chuyện với nhóm IEP hoặc người quản lý trường hợp của trẻ về việc bắt đầu quy trình “IEP Mầm non đến IEP Mẫu giáo”. Dưới đây là các câu hỏi về quy trình chuyển tiếp mà bạn nên xem xét (adayinourshoes.com/wp-content/uploads/IEP-kindergarten-questions-to-ask.pdf). Nếu bạn muốn làm việc với những cha mẹ đã từng trải qua vấn đề này, hãy liên hệ với [Người chỉ dẫn Tài nguyên Gia đình](#) để nhận các dịch vụ hỗ trợ

(familyresourcenavigators.org/what-we-do/services-programs/get-support/).

- Nếu con bạn học mầm non, hãy nói chuyện với giáo viên của con bạn. Đôi khi, có những hoạt động đơn giản bạn có thể làm ở nhà để hỗ trợ con sẵn sàng đi học mẫu giáo.
- Hãy chia sẻ mối quan ngại của bạn với bác sĩ nhi khoa của con bạn. Bác sĩ nhi khoa có thể giúp con bạn được kiểm tra về sự phát triển thể chất, bao gồm cả kiểm tra thính giác và thị giác. Một số văn phòng nhi khoa cũng cung cấp dịch vụ sàng lọc phát triển. Sàng lọc phát triển giúp chúng tôi biết liệu việc học tập, phát triển và hành vi của con bạn có đúng với độ tuổi của chúng hay không. Nó cũng cho thấy những lĩnh vực mà con có thể cần luyện tập hoặc cần hỗ trợ nhiều hơn.
- Hãy gọi cho số điện thoại của Help Me Grow (HMG) Quận Alameda nếu bạn có thắc mắc hoặc quan ngại: 1.888.510.1211.



Help Me Grow

Quận Alameda

Chương trình Help Me Grow của First 5 tại Quận Alameda

Chương trình Help Me Grow của First 5 tại Quận Alameda

Chương trình Help Me Grow (HMG) của First 5 dựa trên một mô hình quốc gia. Nó giúp các gia đình kết nối và sử dụng hiệu quả hệ thống các cơ quan làm việc cùng nhau để hỗ trợ sự phát triển tối ưu của trẻ em từ sơ sinh đến năm tuổi. Tất cả các gia đình có trẻ em từ năm tuổi trở xuống sống ở Quận Alameda đều đủ điều kiện nhận các dịch vụ miễn phí của HMG. Dưới đây là danh sách các hỗ trợ mà HMG cung cấp cho các gia đình để giúp con họ sẵn sàng đi học mẫu giáo.

- **Đường dây điện thoại Help Me Grow, 1.888.510.1211**, không có câu hỏi quá lớn hay quá nhỏ. Luôn có các chuyên gia phát triển trẻ em trực điện thoại để sẵn sàng trả lời các câu hỏi của phụ huynh về việc học tập, phát triển và hành vi của con họ.
- Đường dây điện thoại cũng giúp các gia đình **liên kết với các nguồn lực như các hoạt động phù hợp với lứa tuổi, các nhóm vui chơi, các lớp học nuôi dạy con và các dịch vụ can thiệp sớm để hỗ trợ sự phát triển của trẻ em**. Các nguồn lực khác dành cho các gia đình bao gồm

các nhu cầu thiết yếu như thực phẩm và tã bỉm, các nhóm và chương trình hỗ trợ người cha, các chương trình sức khỏe tâm thần, và các dịch vụ đủ điều kiện được Medi-Cal tài trợ.

- HMG có **Dự án Sàng lọc Phát triển (DSP)**. DSP cung cấp cho phụ huynh công cụ sàng lọc phát triển miễn phí bằng Khảo sát Độ tuổi và Giai đoạn. Các khảo sát này sẽ do phụ huynh hoàn thành và sẽ giúp đảm bảo rằng trẻ em đang đạt được các mốc phát triển của chúng. Điểm số của khảo sát giúp hiểu được những lĩnh vực mà trẻ em đang phát triển như mong đợi và những lĩnh vực mà trẻ em có thể cần được hỗ trợ thêm.
- **Hãy truy cập [trang web HMG](http://www.helpmegrowalameda.org) tại www.helpmegrowalameda.org để tìm thêm thông tin và Thư mục Tài nguyên** hỗ trợ cho sự phát triển của con bạn và sự sẵn sàng đi học mẫu giáo.



Tầm quan trọng của Đi học thường xuyên

Đi học thường xuyên là rất Quan trọng

Nhiều người hay nghĩ rằng việc trẻ nhỏ đi học thường xuyên là không quan trọng bằng ở cấp hai hay trung học. Tuy nhiên, các nghiên cứu cho thấy trẻ nhỏ đi

học thường xuyên có thành tích tốt hơn ở trường so với trẻ nghỉ học nhiều lần. Điều quan trọng là con bạn phải hình thành thói quen đi học thường xuyên ngay từ đầu. Điều này sẽ giúp con xây dựng một nền tảng học tập vững chắc kéo dài đến hết trung học, đại học và cả khi trưởng thành.

Dưới đây là một số điều bạn có thể làm để hỗ trợ con đi học thường xuyên:

- **Quyết định rằng đây là một điều quan trọng:** Quyết định rằng con bạn sẽ cần đi học thường xuyên. Hãy cố gắng chỉ cho con bạn nghỉ học khi con thực sự bị ốm. Tránh nghỉ liên tục nhiều hơn ba ngày trong một năm học bình thường.
- **Các thói quen:** Thực hành các thói quen sẽ giúp bạn và con bạn đến trường đúng giờ. Hãy sắp xếp thời gian ngủ và thức để có đủ thời gian cho bữa sáng, mặc quần áo, chuẩn bị bữa trưa và để mọi thứ con bạn cần vào ba lô. Bạn càng làm nhiều, điều đó càng dễ dàng.
- **Kế hoạch Dự phòng:** Hãy nói chuyện với gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm và xem liệu họ có

thể giúp đưa con bạn đến trường và đi học khi cần thiết hay không.



Ăn uống Lành mạnh và Ngủ Lành mạnh

Trẻ em phát triển tốt nhất khi được nghỉ ngơi đầy đủ, ăn uống đầy đủ và có sức khỏe tổng thể tốt. Trẻ em cần năng lượng để học hỏi và tập trung. Ngủ đủ giấc mỗi đêm cũng quan trọng như ăn đủ chất. Trẻ đói hoặc mệt sẽ khó tập trung hơn.

Dưới đây là một số thói quen lành mạnh có thể giúp trẻ sẵn sàng học tập:

- **Ngủ đủ giấc:** Trẻ nhỏ cần ngủ khoảng 10 đến 12 tiếng mỗi đêm. Nếu không ngủ đủ, việc phát triển thể chất và học tập của trẻ càng khó khăn hơn. Tạo thói quen đi ngủ sẽ giúp gia đình bạn đi ngủ đúng giờ.
- **Ăn uống Thực phẩm Lành mạnh:** Ăn uống lành mạnh không phải lúc nào cũng dễ dàng đối với trẻ nhỏ. Hãy cố gắng hết sức để trẻ ăn uống lành mạnh. Bắt đầu thói quen ăn uống tốt từ sớm sẽ tạo ra một thói quen suốt đời. [WIC](https://acphd.org/wic) (<https://acphd.org/wic>), [Cal Fresh](https://foodnow.net/choose-one) (<https://foodnow.net/choose-one>) và [Ngân hàng Thực phẩm Alameda](https://foodnow.net/) (<https://foodnow.net/>) có thể giúp gia đình bạn tiếp cận nguồn thực phẩm lành mạnh. [Trường học cũng có thể giúp đỡ!](#) [Nhiều trường học phục vụ bữa sáng và bữa trưa miễn phí hoặc giảm giá cho các gia đình đủ điều kiện. Hãy liên hệ với khu học chánh của bạn để tìm hiểu thêm.](#) (www.acoe.org/meals).

- **Tập thể dục và Vui chơi Hàng ngày:** Vui chơi và tập thể dục tích cực là rất quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển lành mạnh của con bạn. Các bác sĩ nhi khoa khuyến khích trẻ nên có ít nhất 60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày.
- **Chăm sóc Răng miệng:** Răng sữa của con bạn rất quan trọng. Các nha sĩ nhi khoa khuyên con bạn nên đến gặp nha sĩ trước 1 tuổi hoặc trong vòng 6 tháng sau khi mọc chiếc răng đầu tiên. Sâu răng và đau nhức là những lý do phổ biến khiến trẻ em nghỉ học và khó tập trung. Hãy bắt đầu thói quen chăm sóc răng miệng lành mạnh từ sớm. Trẻ nhỏ cần được giúp đỡ đánh răng cho đến khi chúng được 9 tuổi vì quan sát cho thấy chúng chưa có sự khéo léo của bàn tay cho đến độ tuổi đó. Hãy nhớ phải đánh răng hai lần một ngày.

Bạn có cần trợ giúp về bảo hiểm y tế hoặc nha khoa, tiếp cận thực phẩm hoặc các nguồn tài

*nguyên khác cho con bạn
và gia đình bạn không?
Nếu vậy, hãy gọi Help Me
Grow qua số
1.888.510.1211 để nhận
thông tin và hỗ trợ đăng
ký bảo hiểm y tế, kể cả
Medi-Cal.*





Xây dựng Sự hợp tác với Nhà trường và Giáo viên

Hãy xây dựng sự kết nối với giáo viên và trường học của con bạn sớm nhất có thể. Trẻ em có thành tích tốt hơn ở trường khi có sự tham gia của cha mẹ ở

trường. Trẻ tự hào hơn về trường khi thấy cha mẹ tham gia vào các hoạt động của trường. Bạn là người hiểu rõ con mình nhất. Việc chia sẻ thông tin về con bạn và gia đình của bạn với giáo viên của con sẽ giúp giáo viên làm việc tốt hơn với con. Trong đại dịch COVID-19, nhiều hoạt động này có thể không thực hiện được, nhưng bạn có thể liên lạc với giáo viên của con mình qua email, điện thoại hoặc thậm chí các cuộc họp qua mạng trên máy tính.

- Hãy tận dụng các cơ hội để tới thăm trường trước ngày đầu tiên đi học. Do đại dịch, bạn có thể thăm trường qua mạng.
- Hãy cố gắng gặp gỡ, gửi email hoặc yêu cầu một cuộc gặp qua mạng với giáo viên vào đầu năm học.
- Khi các hoạt động trực tiếp khôi phục, hãy tham gia hoạt động tình nguyện trong lớp học hoặc trường học.
- Tham dự đêm tựu trường, buổi định hướng, họp phụ huynh/giáo viên và các chuyến đi thực tế.
- Hãy chia sẻ thông tin về con bạn với giáo viên của họ. Giáo viên có thể cung cấp một biểu mẫu để phụ huynh điền vào đó. Nếu không, hãy điền vào biểu mẫu được cung cấp trong hướng dẫn này ở trang X. Hãy nộp biểu mẫu cho giáo viên vào ngày đầu tiên đi học. Trong thời gian phải

dạy và học từ xa, bạn có thể chụp ảnh câu trả lời của mình và gửi email cho giáo viên.

Trường học Có thể Làm gì

Một số hoạt động có thể giúp trẻ em và gia đình của trẻ cảm thấy thoải mái và hào hứng hơn khi đi học mẫu giáo thường là những sự kiện được trường học tổ chức. Trường học có thể liên hệ với các gia đình để đảm bảo trẻ em có một khởi đầu tốt và lành mạnh. Các hỗ trợ chuyển tiếp mẫu giáo khác bao gồm định hướng, tham quan trường học, các sự kiện xã hội gia đình, liên lạc giữa giáo viên mẫu giáo và mầm non về học sinh và chương trình giảng dạy, họp phụ huynh-giáo viên và thăm viếng tại nhà. Cha mẹ cũng có thể giúp đỡ các trường học. Nếu bạn cảm thấy trường có thể sử dụng nhiều hoạt động chuyển tiếp hơn, hãy liên hệ với trường và cho họ biết bạn cần thêm các hoạt động.

[Parent Leadership Action Network](#)

(www.bayareaplan.org) và [Parent Voices](#)

(www.parentvoices.org) là các tổ chức do phụ huynh lãnh đạo, giúp hỗ trợ các bậc cha mẹ tăng cường vai trò lãnh đạo của họ trong trường học và cộng đồng của họ.

Thông tin thêm về hoạt động chuẩn bị sẵn sàng đi học mẫu giáo:



Tài nguyên Khác

Chia sẻ thông tin về con bạn với giáo viên của con

Tải xuống biểu mẫu để chia sẻ thông tin về con bạn và gia đình bạn với giáo viên của con. Giáo viên cũng có thể cung cấp cho bạn một biểu mẫu của trường.



The image shows a 'Teacher Connection Form' with several sections for providing information about a child and their home environment. The form is tilted and partially overlapping another form.

Teacher Connection Form

1. What is your child's name? _____

2. What name/nickname would you prefer we call your child by? _____

3. What is your child's birthday?
____/____/____

4. What would you like your child's teacher to know about your child? (For example, personality, behavior, living arrangements, special needs, etc.) _____

5. What are some things that your child enjoys or is interested in? _____

6. What language(s) do you speak at home?

7. Any other children living at home?

Name	Age	Relationship
_____	_____	_____
_____	_____	_____

8. Who are the adults living at home?

Adult's Name	Relationship to Child
_____	_____
_____	_____

9. Are there any safety issues that might affect your child?

No	Not Sure	Describe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

10. Full-time or part-time (Full-time is 35 hours or more per week, part-time is less than 35 hours per week)

11. Information? _____

12. Program _____

Coerney of **FIRST 5** **Help Me Grow**

Hình ảnh về Lịch trình hàng ngày -
để các gia đình có thể xây dựng lịch
trình thường xuyên ở nhà.

Để biết thêm thông tin về các lịch trình, hãy đọc [Day
con bạn: Trở nên Độc lập Nhờ các Lịch trình theo
Thói quen Hàng ngày](#)

(https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_routines.pdf)



Hãy tải xuống và in ra các hình ảnh để hỗ trợ các thói quen vào buổi sáng và trước khi đi ngủ.

Tải xuống Hình ảnh Lịch trình

Cảm xúc/ Hình ảnh Xoa dịu - các gia đình có thể sử dụng để dạy trẻ về

cảm xúc và các kỹ thuật xoa dịu để tự điều chỉnh



Comfortable
Cómodo(a)



Curious
Curioso(a)



Creative
Creativo(a)



Cheerful
Alegre



Fearful
Miedoso(a)



Disappointed
Decepcionado(a)

Tải xuống và in ra các tờ cảm xúc để giúp trẻ hiểu cảm xúc của mình và cảm xúc của người khác. Hãy sử dụng cùng với [tài liệu này](https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_your_child_feeling.pdf) (https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_your_child_feeling.pdf) để dạy con bạn về cảm xúc

Tải xuống Hình ảnh Cảm xúc

Nguồn:

Được tạo ra với các hình ảnh của CDC - "Được chụp tại một trường tiểu học ở Atlanta, Georgia, bức ảnh này mô tả một khung cảnh điển hình của lớp học, nơi khán giả là những học sinh đang ngồi trên sàn nhà trước một giáo viên ở phía trên lớp học và đang đọc một quyển truyện minh họa trong một trong các buổi học theo lịch trình. Hỗ trợ giáo viên là hai nữ sinh ở bên trái và một nam sinh ở bên phải, người đang cầm cuốn sách, trong khi các bạn cùng lớp đang ngồi gơ tay trả lời các câu hỏi liên quan đến câu chuyện vừa đọc." • Erika Fletcher - "hình ảnh không tên"

- Bessi - "cô bé người mẫu nhí" • Gautam Arora - "hình ảnh không tên"
- OmarMedinaFilms - "niềm vui của trẻ mẫu giáo" • Gautam Arora - "hình ảnh không tên" • Lukas Blazek - "Tình huống bạn bè với đồng hồ báo thức" • Element5 Digital - "hình ảnh không tên"

