

하나 둘, 준비, 배우자

미취학 아동의
학교생활 적응을
위한 안내서



하나 둘, 준비, 배우자

1장: 말하기	2
2장: 책.....	4
3장: 숫자.....	6
4장: 감정	7
5장: 다른 아이들과 어울리기.....	8
6장: 놀이	10
7장: 텔레비전과 전자매체.....	12
8장: 시각과 청각	14
9장: 건강한 치아.....	16
10장: 육체적 활동.....	17
11장: 건강에 좋은 간식.....	18
더 알고 싶습니다.....	20



가족 여러분께:

‘하나 둘, 준비, 배우자’를 읽어주셔서 감사합니다. 이 안내책자는 미취학 아동의 학교생활 적응을 도와드리기 위해서 제작되었습니다. 미취학 아동에게 있어서 가장 중요한 첫 번째 선생님 역할을 하게 되는 학부모 여러분은 이들의 학교생활 적응에 있어서 결정적인 역할을 수행하는 존재입니다. 유치원은 인생의 중요한 이정표입니다. 미취학 아동의 학교생활 적응에 영향을 미치는 요인에는 여러 가지가 있습니다. 다음은 그런 요인 중의 일부입니다.

- 자신감
- 친구들과의 교우관계
- 언어 발달
- 자신이 필요로 하거나 미흡한 부분 및 자신의 생각을 다른 어른 및 어린이와 소통할 수 있는 능력
- 지시와 일상적인 일과를 따를 수 있는 능력
- 창의력, 동기부여, 협동과 인내심을 장려하는 환경

어린이는 일상적인 활동과 놀이를 통해 학교생활에 적응하는 법을 배웁니다.

오늘날의 일반적인 가정은 다양한 책임감을 분담하고 있지만, 어린이와 함께 시간을 보내는 것(놀아주기, 안아주기, 책 읽어주기 및 대화하기)은 어린이의 발달에 큰 영향을 미칩니다.

어린이와 일상적인 생활을 하며 일반적인 삶의 가치를 배우는 즐거움을 누리십시오.

우리 브리티시 컬럼비아 주민들은 우리 사회의 다양한 문화적 다양성을 자축합니다. 아직 유치원에 입학하지 않은 미취학 아동은 다양한 문화와 가족의 전통행사에 참여함으로써 풍부한 학습의 장을 경험할 수 있습니다.

하나 둘, 준비, 배우자 안내책자는 아이들의 성장에 핵심적인 분야의 습득과 관련된 조언을 포함하여 전형적인 미취학 아동의 성장발달에 관한 정보를 제공합니다. 이 책자에 수록된 내용은 단지 지침이라는 사실을 잊지 마십시오. 어린이들은 자신만의 속도로 학습합니다. 어린이의 발달에 관해 궁금한 점이 있으면, 의사나 공중보건 간호사에게 문의하십시오. 특수교육이 필요한 어린이는 보다 더디거나 남다른 발달 과정을 보일 수 있으며 자신의 필요와 능력에 걸맞은 목표를 설정해야 할 경우도 있을 수 있습니다. 특수교육 지원 정보에 관한 내용은 의사나 공중보건 간호사가 제공하는 정보를 참고하십시오.

www.bced.gov.bc.ca/literacy/rsl/을 방문하시면 이 책자의 한국어, 아랍어, 중국어, 불어, 힌두어, 일어, 페르시아어, 러시아어, 스페인어, 타갈로그어, 베트남어 번역본을 온라인으로 구하실 수 있습니다.

어린이는 놀이를
통해 학교생활에
적응하는 법을
배웁니다.

1 | 말하기

미취학 아동과... 말하기

언어발달은 학교생활 적응의 초석입니다. 언어는 여러분의 아동이 세상과 소통하고 자신의 필요와 희망을 표현할 수 있는 주요한 수단입니다. 일반적으로 3-5살 사이 아동의 어휘력은 거의 두 배로 늘어나 1500 단어 수준에 이르게 됩니다. 3살 무렵이 되면 “나” 또는 “너”로 시작하는 4-5 단어 수준의 문장을 구사할 수 있습니다. 3살짜리 어린이들 대부분은 “무엇”, “어디” 그리고 “어떻게”로 시작하는 문장을 이용해 질문할 수 있으며 “안녕하세요”, “제발” 그리고 “고맙습니다”와 같은 사교적인 말을 이해합니다. 어린이의 언어발달을 지원하는 가장 좋은 방법은 어린이들과 대화하며 그들의 말을 들어주는 것입니다. 대부분의 미취학 아동들은 가족과 놀이그룹의 구성원이 될 수 있는 언어능력을 갖추고 있습니다. 일상적인 생활에서 일어나는 대화의 기회를 최대한 활용하십시오.



내가 그린 기린 그림은 긴 기린 그림이고 네가 그린 기린 그림은 안 긴 기린 그림이다

아이들과 함께 해보십시오

1. 미취학 아동과 그날 그날 있었던 일이나 그 다음날의 계획에 관한 대화를 나누십시오. 잠 들기 전에 그날 있었던 일을 주제로 대화를 나눠보십시오.
2. 차를 타고 어딜 갈 때나 걸어서 상점에 갈 때 중간에 보이는 것들의 이름을 어린이에게 알려주십시오.
3. 어린이의 말에 귀를 기울이십시오. 어린이들이 하는 말에 흥미가 있음을 보여주고 아이들의 생각을 듣고 질문을 하십시오.
4. 말의 운율을 이용해 언어에 관심을 가지도록 유도하십시오. 어린이와 운율놀이를 하거나 운율이 있는 이야기 또는 시를 읽어주십시오.
5. 노래를 불러주십시오. 점심과 같은 일상생활의 일과를 주제로 간단한 노래를 만들어 어린이와 함께 불러보십시오.
6. 어린이와 함께 발음하기 어려운 말을 따라하며 즐거운 시간을 보내십시오. 어린이들이 “내가 그린 기린 그림은 긴 기린 그림이고 네가 그린 기린 그림은 안 긴 기린 그림이다”와 같은 말을 배울 수 있도록 지도해 보십시오.
7. 어린이의 말을 좀 더 긴 문장으로 고쳐주십시오. 만약 어린이가 “아빠가 수프를 끓인다”라고 한다면, “그래, 아버지께서 점심에 먹을 채소 수프를 끓이고 계신다”라고 대답해 주십시오.
8. 어린이에게 그들이 그린 그림을 설명해보라고 질문해 보십시오.
9. 색깔에 대하여 이야기해 보십시오: “저 파란색 차를 보렴.” “그 빨간색 옷을 입을 생각이니?”
10. 단어놀이와 소리놀이를 해보십시오: “네 이름과 같은 소리로 시작하는 단어를 몇 개나 아는지 알아볼까?”

2 | 책

미취학 아동과... 책

어린이가 독서에 재미를 붙일 수 있도록 도와주는 것은 대단히 중요합니다. 미취학 아동이 알고 있는 책, 단어, 소리 그리고 글자와 학교생활의 적응 사이에는 강한 연관관계가 있습니다. 3살이 된 여러분의 아동은 책과 글로 쓰인 단어에 대한 관심이 점점 더 늘어갑니다. 미취학 아동에게는 독서를 권장해야 합니다. 어린이와 함께 책을 같이 읽는 것도 좋지만, 3살짜리 어린이에게 억지로 글을 가르치려 하지는 마십시오. 어떤 어린이들은 스스로 자연스럽게 글을 배우지만, 대부분의 어린이들은 유치원이나 1학년에 진학할 때까지 글 읽는 법을 배우지 않습니다. 아이에게 글을 강요해서 좌절시키지 마십시오. 대신 질문을 유도하고 재미있는 이야기를 해주십시오. 시간이 지남에 따라, 책에 수록된 이야기, 특히 아이가 제일 좋아하는 이야기를 스스로 이야기할 수 있도록 용기를 북돋아 주십시오. 아이들과 함께 여러분들도 책을 읽으며 즐거운 시간을 보내십시오.





아이들과 함께 해보십시오

- 1.** 매일 따로 시간을 내서 아이에게 책을 읽어주십시오. 여러분과 아이가 편하게 앉아서 책을 읽을 수 있는 조용한 장소를 정한 후 그곳에서 책을 읽어주십시오.
- 2.** 아이와 함께 책을 읽을 때, 아이들에게 그림과 관련된 질문을 하십시오: “이 여자가 어디로 가는 것 같니?” 새로운 단어를 보면 책 읽기를 멈추고 같이 뜻을 새겨보십시오.
- 3.** 아이와 함께 책을 읽을 때는 아이를 꼭 껴안아 주십시오. 부모의 보살핌과 따뜻함을 느끼는 아이는 더 빨리 배울 수 있습니다.
- 4.** 아이가 읽고 싶은 책을 스스로 선택해 읽을 수 있도록 배려해 주십시오. 아이 곁에 앉아 함께 책을 읽음으로써 독서는 즐거운 것이라는 생각을 심어주십시오.
- 5.** 책을 여러 번 읽도록 장려하십시오. 아이에게는 자신이 너무 좋아해서 여러 번 읽고 싶어하는 책이 있을 것입니다. 여러 번 반복해서 읽음으로써 단어와 글자에 익숙해진 아이는 언어를 빨리 습득할 수 있습니다.
- 6.** 미취학 아동에게 도서관 카드를 발급해 주십시오. 아이와 함께 정기적으로 도서관을 방문해 아동도서 섹션을 함께 돌아보십시오. 아이가 스스로 책을 빌릴 수 있도록 용기를 북돋아 주십시오.
- 7.** 서로 책을 바꿔보는 파티를 계획해 보십시오. 아이의 친구들과 그 친구들의 부모님들을 초청하면서 서로 바꿔 볼 책을 5권씩 가져오도록 부탁해 보십시오. 많은 돈을 쓰지 않고도 여러 가지 책을 집에 비치할 수 있는 방법이 있습니다.
- 8.** 책을 일상적인 생활의 일과에 편입시켜 보십시오. 피크닉을 가서 책을 읽거나 의상을 준비해 책 속의 이야기를 연극으로 옮겨보거나 아이와 함께 요리를 하거나 음식을 준비하면서 요리법을 크게 읽어 주십시오.

3 | 숫자

1

2

3

미취학 아동과... 숫자

간단한 숫자의 개념, 시간, 거리 그리고 형태를 이해하는 것은 아이들이 학교에서 배우게 될 산수에 큰 도움이 됩니다. 다른 학습과 마찬가지로 숫자도 실제 우리의 삶과 밀접한 관련이 있는 재미있는 분야라는 것을 잊지 마십시오. 대부분의 어린이들은 학습용 카드에 적힌 숫자를 보는 것보다는 해변의 돌멩이나 시장바구니 속에 든 사과 숫자를 세면서 숫자를 더 잘 배우게 됩니다. 일반적으로 3살짜리 어린이는 10까지 헤아릴 수 있습니다. 대부분의 미취학 아동들은 여러 가지 물체를 모양별로 분류하고 형태(삼각형과 사각형 등)를 구별할 수 있습니다. 일반적으로 3살짜리 어린이들은 시간 간격, 무게, 높이 및 멀고 가까운 거리와 같은 측량의 형식을 이해하기 시작합니다.

아이들과 함께 해보십시오

1. 매일매일 아이에게 숫자가 들어가는 질문을 해보십시오: “점심에 쓸 숟가락을 여섯 개 가져다 주겠니?” “우편함에 편지가 몇 통이나 들어 있니?”
2. 아이가 시간 개념을 이해할 수 있도록 아이와 함께 사건의 앞뒤 순서를 이야기해 보십시오: “오늘 아침 10시에 우리는 상점에 갈 거야. 점심을 먹고 나면 네가 놀 수 있는 시간이 생길 거야.”
3. 아이와 함께 달력을 만들어 보십시오. 특별한 날(아이의 생일, 도서관 가는 날)을 달력에 표시해 놓은 후 그 날이 다가올 때마다 아이가 그 날짜를 지울 수 있도록 해주십시오.
4. 아이가 전화번호와 집 주소를 숙지할 수 있도록 도와주십시오.
5. 다양한 물체(단추, 돌멩이, 장난감 블록)를 모은 다음, 형태, 색깔 또는 크기별로 분류하도록 시켜보십시오.
6. 형태에 대해서 이야기해 보십시오. 주위에 있는 물건의 형태를 확인한 후 아이와 함께 이야기해 보십시오: “저 창문은 사각형이다.” “저 과자는 동그란 모양이다.”
7. 아이의 성장표를 만들어 보십시오. 아이와 함께 체중과 키에 대해 이야기해 보십시오.
8. 아이에게 물주전자나 그릇을 채우려면 몇 컵의 물이 필요한지 물어본 후 그 물주전자나 그릇에 물을 채운 후 아이의 대답이 얼마나 정확했는지 확인해 보십시오.
9. 아이에게 원가를 물어볼 때, 방향을 나타내는 말을 붙여서 질문해 보십시오: “상자 밑을 보렴.” “침대 옆에 놓아 주겠니?”
10. 계산상자를 만들어 보십시오. 작은 물체(단추나 깃털 같은 것)를 모아서 폴을 이용해 종이에 붙인 후 그렇게 만든 종이를 모아서 “책”을 만들어 보십시오. 아이와 함께 그 책을 넘기면서 서로 다른 종류의 물체가 몇 개인지 세어보도록 하십시오.

4 | 감정



미취학 아동과... 감정

아이의 정서발달도 아이의 학교생활 적응에 대단히 중요합니다. 아이는 태어나는 순간부터 슬픔과 같은 감정에서부터 행복, 성난 감정까지 대단히 광범위한 감정을 느끼게 됩니다. 적절하게 감정을 조절할 수 있는 능력은 아이의 학교생활에 큰 도움이 됩니다. 정서가 성숙해짐에 따라 어린이들은 따뜻함, 자부심, 쾌활함과 단호함과 같은 더 깊은 감정을 배우며 이런 감정을 느낌으로써 다른 이들의 감정을 잘 이해할 수 있습니다. 이와 같은 정서발달은 어린이의 학교생활 적응에 큰 도움이 됩니다. 일반적으로 여러분의 미취학 아동은 점점 더 감정과 관련된 말을 많이 하게 되며 긍정과 부정의 의미를 이해하게 됩니다. 3세부터 유치원에 입학할 연령 사이의 아이들은 좌절감과 성난 감정을 조절할 수 있는 능력을 향상시키게 됩니다. 또한 미취학 아동은 자부심과 자신감을 얻기 시작합니다. 아이들의 정서발달에 있어서 가장 중요한 것은 여러분의 가족입니다.

아이들과 함께 해보십시오

1. 아이와 감정에 대해 이야기해 보고 아이가 어떤 반응을 보이는지 살펴보십시오: "아주 기분이 좋아 보이는구나. 우리가 공원에 놀러가기 때문에 그러니?"
2. "실망", "좌절", "흥분" 및 "놀람"과 같은 아이의 감정을 이야기할 때 새로운 단어를 사용해 아이의 어휘력 확장에 도움을 주십시오.
3. 아이가 두려움을 느낄 때 아이의 말에 귀기울여 주십시오. 아이가 자신이 사랑받고 있다는 것을 느낄 수 있도록 따뜻하게 안아주고 위로해 주십시오.
4. 아이가 자신의 감정을 잘 표현할 수 있도록 용기를 북돋아 주십시오: "먹고 싶은 것을 세 가지 말해보렴." "뭘 하면 기분이 좋아질 것 같니?"
5. 책을 읽다가 때때로 아이에게 주인공이 어떤 감정을 느끼고 있는지 물어보십시오.
6. 긍정적인 감정 표현법을 술선수범해 보여주십시오. 감정 대처법에도 여러 가지가 있음을 아이에게 알려주고 부모는 이런 경우 어떻게 대처하는지 알려주십시오.
7. 아이가 부적절한 행동을 하는 경우 그 자리에서 직접 조용히 타일러 주십시오. 어린이들은 격하게 성을 내는 경우가 드물지만, 장난감을 사이에 놓고 싸움을 벌일 수도 있습니다. 아이가 격하게 성을 냈다면 좌절감이나 성난 감정이 들 때 어떻게 대처해야 하는지에 대해서 나중에 아이와 상의해 보십시오.
8. 항상 참을성 있는 모습을 보여 아이들에게 좋은 본보기가 되어 주십시오. 아이들은 부모의 행동을 따라하며 배웁니다.

5 | 다른 아이들과 어울리기

미취학 아동과... 다른 아이들과 어울리기

지금까지 아이들은 거의 자신의 욕구에만 관심을 가져왔습니다. 아이가 3살이 될 무렵부터는 이런 "자기 중심적" 세계관이 점차 바뀌기 시작합니다. 일반적으로 아이들은 친구들과 어울리는데 더 관심을 가지게 되지만 이 시기의 친구는 그리 오래 지속되지는 않습니다. 아이들은 감정이입, 순서 기다리기 그리고 남과 나누는 삶을 이해하기 시작합니다. 미취학 아동들은 점차 규칙과 지시에 따르게 되며 어른들의 인정을 받고 싶어합니다. 기본적인 규칙을 세우고 그 규칙을 일관성 있게 유지하는 것이 중요합니다. 학교에서 다른 어린이 및 어른과 잘 어울릴 수 있는 능력은 아이의 학교생활 적응에 큰 도움이 됩니다.



아이들과 함께 해보십시오

- 1.** 대부분의 아이들은 어른들로부터 인정을 받고 싶어합니다. 아이가 일상생활 속에서 차례를 잘 지키고 자기 순서를 차분하게 기다릴 때는 아이를 칭찬(격려의 말과 따뜻한 웃음)해 주십시오.
- 2.** 아이와 아이의 친구들에게 자기 순서를 기다리는 법을 배울 수 있는 "고 피쉬"와 같은 간단한 카드놀이를 하게 하십시오.
- 3.** 아이에게 하나 또는 두 개의 지시를 주고 아이가 그 지시를 따르는 경우 칭찬해 주십시오. 아이가 지시를 잘 따를 때마다 즐겁고 따뜻하게 대해 주십시오.
- 4.** 아이에게 “~해 주세요”, “고맙습니다”라는 말을 함으로써 상대방을 공손히 대하는 본을 보여주십시오.
- 5.** 가정에서 아이가 통상적인 책임을 이행할 수 있도록 도와주십시오. 스스로 옷을 골라 입는 법을 깨우치는 것은 아이가 일상생활에서 통상적인 일과와 기대치에 적응할 수 있는 좋은 기회가 될 것입니다.
- 6.** 다른 사람들이 어떻게 어울리는지를 잘 살펴 보십시오. 아이에게 친구를 소재로 한 책을 읽어주는 것은 아이에게 사교성을 깨우쳐줄 좋은 기회가 될 것입니다.
- 7.** 아이에게 친구들과 어울릴 수 있는 기회를 자주 갖게 해 주십시오. 정기적으로 친구들과 놀 수 있는 자리를 마련해 주십시오. 아이가 친구들과 만날 때마다 “안녕”이라고 인사를 하도록 장려해 주십시오.
- 8.** 친구들과 어울리는 자리는 한 시간에서 두 시간 정도, 어울리는 친구는 한 명에서 두 명 정도로 소규모를 유지해 주십시오. 아이들이 즐겁게 놀 수 있도록 다양한 놀이를 준비해 주십시오.
- 9.** 아이들과 같이 놀아주십시오. 아이들이 노는 모습을 지켜봐 주십시오. 아이들끼리 놀도록 방치해 두고 나서 별문제가 없기를 바라지 마십시오. 아이들이 의견대립을 보이거나 더 이상 같이 어울리지 못하거나 또는 놀이종목을 바꿔야 할 경우를 대비해 항상 아이들 곁에 머물러 주십시오.
- 10.** 아이를 다른 친구의 집에 데려가 보십시오. 아이에게 자신의 집이 아닌 곳에서 놀 수 있는 기회와 다른 가정의 규칙을 배울 수 있는 기회를 제공해 주십시오. 아이가 다른 환경에서 얼마나 편안하게 적응하는가에 따라서 믿을 만한 가정에 아이를 혼자 맡겨보는 것도 한번 고려해 보십시오. 아이를 맡기는 시간을 처음에는 짧게 그리고 시간이 지남에 따라 조금씩 늘려 보십시오.
- 11.** 여러분 자신의 친구를 집에 초대해 보십시오. 어린 아이들은 어른들을 세심히 관찰한 후 그들의 행동을 따라하게 마련이므로 성인 친구를 집으로 초대해 아이에게 좋은 본보기가 되도록 해 주십시오. 아이가 있는 친구를 초대해 또래 아이들끼리 어울릴 수 있는 기회를 만들어 보십시오.

6 | 놀기

미취학 아동과... 놀이

놀이는 아이들의 “일”입니다. 놀이를 통해 미취학 아동은 세상을 탐구하고 그 속에서 자신의 역할을 발견합니다. 아이는 다양한 놀이를 경험하고 각기 다른 상황을 헤쳐나감으로써 그 또래 아이들의 두뇌성장에 필수적이고 유익한 자극을 받을 수 있습니다. 3살짜리 어린이들은 일반적으로 공상놀이에 몰두하기도 하며 혼자 이야기를 하거나 인물을 창조해 내기도 합니다. 미취학 아동은 거의 대부분 혼자서 놀지만 시간이 지날수록 다른 아이들과 잘 어울리게 됩니다. 또한 아이들에게는 소유욕이 생기기 시작합니다. 일반적으로 3살짜리 어린이들은 공 던지기, 받기 및 차기를 할 수 있으며 세발 자전거를 탈 수 있습니다. 아이가 세발 자전거를 탈 때는 안전검사를 통과한 헬멧을 착용하도록 주의를 기울여 주십시오. 헬멧은 아이의 머리에 꼭 맞는 것이 좋습니다. 3살짜리 어린이들 대부분은 손과 눈의 조화를 통해 더 복잡한 활동을 시도할 수 있습니다.





아이들과 함께 해보십시오

- 1.** 아이들에게 가족은 가장 좋은 친구입니다. 같이 웃고 즐겁게 놀 수 있는 시간을 마련해 보십시오. 아이와 함께하는 놀이를 생활의 한 부분으로 정착시켜 보십시오. 즐거운 시간을 보내십시오!
- 2.** 아이의 일과가 적절한 균형을 유지하도록 계획해 보십시오. 중요한 것은 아이가 체계적인 활동과 자유시간을 모두 만끽할 수 있도록 계획을 세우는 것입니다.
- 3.** 아이가 자유시간에 볼 수 있는 책과 다양한 놀이기구를 집안에 비치해 두십시오. 집안에 퍼즐과 미술도구를 준비해 두는 것이 좋습니다. 장난감 교체는 아이가 새로운 것을 경험할 수 있는 기회가 됩니다.
- 4.** 헌 옷가지로 "분장"을 하고 일상적인 물건을 이용해 아이가 "가상"의 이야기를 만들어갈 수 있는 공상놀이를 해 보십시오. 각기 다른 재단으로 만들어진 옷과 신발을 착용함으로써 아이들은 끈을 매고, 지퍼를 올리고, 단추를 잠그는 법을 배울 수 있습니다.
- 5.** 아이와 함께 소꿉놀이를 즐겨 보십시오. 자유로운 상상을 장려하십시오. 가상의 차 파티라면, 이렇게 물어 보십시오: "네 컵의 차는 뜨겁니?"
- 6.** 놀이를 통해 아이가 스스로 놀이를 선택할 수 있는 기회를 주십시오. 아이는 스스로 결정을 내리는 과정을 즐기면서 자신감을 얻게 됩니다.
- 7.** 아이가 마음껏 풀, 밀가루, 밀가루 반죽, 물과 물감을 가지고 놀 수 있는 기회를 만들어 보십시오.
- 8.** 아이와 함께 밖에서 노십시오. 정원이나 공원에서 노는 것처럼 아이가 상쾌한 공기를 마시며 야외에서 즐거운 시간을 보내도록 장려해 주십시오.
- 9.** 공주머니를 만들어 아이와 함께 던지기 놀이를 해보십시오. 공주머니는 자투리 헝겊에 마른 콩이나 완두콩을 넣고 꿰매서 만들어 보십시오.
- 10.** 아이가 집안일에 관심을 가진다면 집안일을 도울 수 있도록 해 주십시오. 양상추 잎 뜯어내기, 옷 개기, 침대정리나 식탁준비와 같은 일은 부모의 일이지만, 미취학 아동에게도 즐거운 일거리가 될 수 있습니다. 아이는 이런 집안일을 통해 책임감을 배우게 됩니다.

7 | 텔레비전과 전자매체

미취학 아동과... 텔레비전과 전자매체

텔레비전, 컴퓨터와 비디오 게임은 우리가 살고 있는 세상에 주요한 영향을 미치는 매체입니다. 아이가 성장함에 따라 전자매체는 아이의 생활에 점점 더 큰 영향을 미치게 됩니다. 하지만 이들 전자매체가 아이들의 성장발달에 미치는 영향에 관해서는 알려진 것이 별로 없습니다. 가정에 설치된 텔레비전과 전자오락과 같은 전자매체에 너무 심하게 몰두하는 아이는 이들 매체로부터 좋지 않은 영향을 받을 수 있습니다. 전자매체가 책, 창의적인 놀이나 운동을 대체해 해서는 안 됩니다.





아이들과 함께 해보십시오

- 1.** 사용시간을 정하고 철저하게 시행하십시오. 미취학 아동을 위한 텔레비전과 컴퓨터 총 이용시간은 한 시간이 적당합니다. 많은 전문가들이 권장하는 전 연령의 어린이들의 일일 텔레비전 최대 시청시간은 2시간입니다.
- 2.** 좋은 본보기를 몸소 실천하십시오. 여러분도 자유시간에 독서, 음악감상 또는 운동을 하십시오.
- 3.** 아이가 텔레비전을 보고 있으면 곁에 앉아 함께 보십시오. 시청하는 프로그램에 대한 의견을 말하거나 아이에게 텔레비전에서 보여주는 내용을 물어보십시오. 아이들은 텔레비전 화면에서 3m 이상 떨어져 앉아야 합니다.
- 4.** 잠자기 전에 텔레비전을 시청하거나 컴퓨터 오락을 한 아이는 뇌파가 자극되기 때문에 쉽게 잠을 이룰 수 없습니다. 잠자리에 들기 전에 책을 읽어주는 편이 아이에게 더 좋습니다.
- 5.** 텔레비전 프로그램을 신중하게 선택하십시오. 아이의 연령에 적합한 교육적인 프로그램을 찾아보십시오. 폭력적이거나 무서운 내용이 포함된 프로그램은 피하십시오.
- 6.** 아이가 컴퓨터를 사용하면서 무엇을 하는지 감시할 수 있도록 전자제품은 거실에 설치하는 편이 좋습니다.
- 7.** 부정적인 면을 언급하십시오. 만약 텔레비전에서 폭력적이거나 무서운 장면이 나온다면, 아이와 그 장면을 상의하십시오. 예를 들어, 뉴스에 불이 난 집에 관한 소식이 보도되었다면, 아이에게 이렇게 말해주십시오: “저런, 화재는 정말 무섭구나, 하지만 다행히도 다친 사람은 없구나.” 이런 설명은 아이가 세상을 살아가면서 겪게 될 공포와 혼란을 최소화할 수 있습니다.
- 8.** 비디오가 있다면, 비디오로 아동 프로그램을 녹화해 놓으십시오.
- 9.** 식사시간에는 텔레비전을 끄고 가족간의 대화를 최우선으로 잡으십시오. 이는 아이들의 언어발달과 학습에 큰 도움이 됩니다.
- 10.** 아이의 컴퓨터 사용을 제한하십시오. 컴퓨터 사용은 아이의 학교생활 적응에 별 다른 도움이 되지 않습니다. 만약 아이에게 컴퓨터의 사용을 허가하기로 결정했다면 부모와 아이가 함께 즐길 수 있는 오락과 프로그램을 찾아 보십시오.

8 | 시각과 청각



미취학 아동과... 시각과 청각

아이들은 주변 환경을 보고 들으며 세상을 배우게 됩니다. 시각과 청각은 아이들이 학교에서 학습할 때 중요한 역할을 합니다. 시각의 다양한 요소는 아이들로 하여금 세상을 보고 이해할 수 있도록 도와줍니다. 손 내밀기, 달리기, 붙잡기, 그리고 균형잡기는 눈과 손의 일치 기능과 관련됩니다. 혹시 여러분의 자녀에게 시각 문제가 있는지 살펴보고 우려되는 점이 있으면 가정의나 검안사를 만나보십시오. 눈 검사는 의료보험으로 처리됩니다. 눈 검사는 여러분의 자녀가 글을 읽을 수 있도록 하기 위한 것만은 아닙니다.

좋은 청각은 자기표현과 언어발달에 중요합니다. 청각장애가 있는 아동은 글을 읽는 것이 더욱 어렵습니다. 아이들은 세 살이 되면 거의 모든 말을 듣고 이해하며 이야기를 듣고 나서 묻는 말에 대답을 하게 됩니다. 여러분의 자녀가 청각 장애가 있는지 살펴보십시오. 우려되는 것이 있으면 가정의를 만나보십시오. 아동의 청각기능을 보호하는 방법에는 아이들을 담배연기에 노출시키지 않는 것입니다. 담배연기는 아이들의 귀에 염증을 일으킵니다. 아이들의 귀를 깨끗이 해줄 때 면봉 따위를 사용하지 말아야 합니다.

시각 장애가 있을 때 보이는 기미

- 물건을 꼭 그려친다;
- 그림책, 퍼즐 혹은 그와 유사한 행위를 피한다;
- 물체를 볼 때 머리를 짓히거나, 비정상적인 자세를 취하거나 또는 한 쪽 눈을 감는다;
- 지나치게 눈을 깜빡거리거나 눈을 비빈다;
- 머리가 아프다고 말한다;
- 눈이 빨개지고 쓰러려 하고 가려워 한다
- 물건 잡기, 쌓기, 균형잡기 혹은 눈과 손의 일치 기능이 제대로 안 된다.

청각 장애가 있을 때 보이는 기미

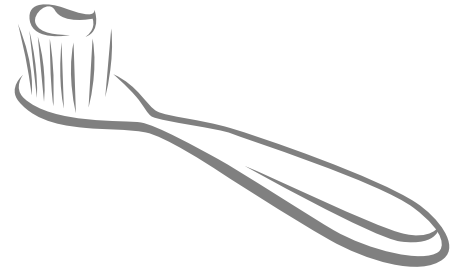
- 귀에 통상적 염증이 생긴다;
- 소리에 잘 반응하지 않거나 말소리를 크게 하면 더 잘 반응한다
- 소리가 어디에서 오는 지를 분간하는 것이 힘들다;
- 말하는 것이 늦다.

아이들과 함께 해보십시오

- 1.** 눈과 귀의 일치 기능 발달에 도움이 되는 공 던지고 받는 놀이, 균형잡기와 블록 쌓기 따위를 해보십시오.
- 2.** 눈을 다치지 않기 위해서 눈을 보호하는 것이 얼마나 중요한가를 알려주십시오. 위험 물질 또는 위험 장비 가까이에서 눈을 보호하는 행동을 모범으로 보이십시오. 독극물을 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관함으로써 눈을 다치지 않도록 하십시오.
- 3.** 어른뿐 아니라 어린이도 선글라스 착용을 권장합니다. 선글라스는 장파장 자외선(UVA)과 중파장 자외선(UVB)을 99-100% 차단하는 것이어야 합니다.
- 4.** 끝이 뾰족한 장난감같이 날카로운 물건을 어떻게 올바르게 다루는지를 보여주십시오. “손에 날카로운 물건을 쥐었을 때엔 뛰지 않고 걷는다”와 같은 간단한 규칙을 정하십시오. 가능하면 날카로운 가위 대신 날이 무딘 가위를 사용하도록 준비해두십시오.
- 5.** 페이지 3의 일람표에 적힌 모든 활동을 할 때 아이들에게 말을 해주고, 노래를 불러주고 글을 읽어주십시오. 소리를 듣는 놀이를 즐기십시오.
- 6.** 손을 잘 씻으면 귀의 염증 예방에 도움이 됩니다. 따뜻한 물과 비누로 손을 씻는 것이 건강을 지키는 데 도움이 된다는 사실을 미취학 아동에게 보여주십시오. 이렇게 하는 것이 여러분의 자녀가 학교에 갈 때 도움이 됩니다.
- 7.** 요란한 음악처럼 지나치게 큰 소리를 피하는 것 혹은 귀 보호장치들을 이용하는 것이 청각을 보호하는 길임을 보여주십시오.



9 | 건강한 치아



미취학 아동과... 건강한 치아

치아는 자녀의 건강 전반에 걸쳐 중요합니다. 아이들의 유치가 성인 치아로 교체되었다고 아이들이 발음이 정확한 말을 하고 음식을 잘 먹고 건강한 미소를 지을 수 있도록 도와주어야 합니다. 아이의 유치는 보통 12살이나 13살 무렵에 성인 치아로 완전히 바뀔 때까지 어린이의 입속에 자리잡고 있습니다. 대부분 아이들이 3세가 되면 치아가 20개가 됩니다. 이뉘기는 이의 썩음을 방지해주지만 그것은 기술이 필요합니다. 그 기술은 다섯 살이 될 때까지 몸에 뱉니다. 따라서 미취학 아동이 아침에 일어나서 그리고 잠자리에 들기 전에 이를 닦을 때 도와주어야 합니다. 가족들에게 이뉘기가 건강한 하나의 습관으로 되게 하는 한 가지 방법은 아이와 함께 어른도 같이 이를 닦는 것입니다.

아이들과 함께 해보십시오

1. 칫솔에 완두콩 크기만큼의 불소치약을 짜서 엽습니다. 불소는 충치예방에 효과가 있음이 증명되었습니다. 일부 아동용 치약은 불소가 없으므로 구입 전에 상표를 살펴보십시오.
2. 아이에게 적당한 양의 치약이 어떤 것인지 보여주십시오. 아주 어린 아이의 손이 닿지 않는 곳에 치약을 보관하십시오. 어떤 불소치약의 향은 어린이들에게 필요 이상으로 치약을 쓰도록 할 수도 있습니다. 어린이의 치아를 보호하는 데는 작은 양의 불소가 필요할 뿐입니다.
3. 이뉘기를 놀이처럼 하거나 “저어라, 저어라 노를 저어라”라는 동요의 멜로디에 맞춰 “뉘아라, 뉘아라 이를 뉘아라”같은 노래를 만들어 보십시오.
4. 치즈 큐브, 신선한 채소와 과일 자른 것 같이 치아에 해롭지 않은 간식을 고르십시오. 설탕과 전분질이 많은 식품은 충치의 원인이 되는 입안의 세균이 좋아하는 먹이입니다. 이런 식품에는 다음과 같은 것들이 있습니다.
 - 청량음료(탄산음료), 우유, 주스, 기타 단 것
 - 말린 과일, 캔디 같이 끈적한 식품
 - 과자, 그라놀라 바, 초콜릿, 케이크, 제과류, 도넛, 머핀, 설탕이 든 썸
 - 크래커, 국수, 칩 종류 같이 전분질이 많은 식품이런 음식을 주시려면 간식이나 식사 시간에 주시거나 먹은 후 바로 이를 닦게 하십시오.
5. 여러분의 미취학 아동이 치과에 기본 좋게 갈 수 있게 하십시오. 공공 도서관의 사서에게 아이들이 치과에 갈 때 어떻게 하는지를 알려주는 책을 알아보고 같이 읽어보십시오.

10 | 육체적 활동



미취학 아동과... 육체적 활동

육체적 활동은 미취학 아동이 건강하게 성장하고 발달하는 데 중요합니다. 미취학 아동에게 육체적 활동이 하루의 일과처럼 되게 하는 것은 평생 건강한 삶을 살 수 있는 생활방식을 창조하도록 도와주는 것입니다. 육체적 활동은 뼈를 강하게 만들어 주고 근육과 심장을 강화시키며 순발력, 바른 자세, 그리고 균형감각 발전을 도와줍니다. 미취학 아동에게 다양한 육체적 활동이 어떤 것인지 알려주는 것은 학교에서의 안전한 육체활동에 도움이 됩니다. 자녀의 육체적 활동 수준을 증진시키는 한 방법은 하루의 활동 가능 시간 내내 5-10분 지속되는 육체적 활동을 가능하면 많이 하도록 하는 것입니다. 자녀가 세 살이 되면 두 발로 점프하기, 한 쪽 발로 몇 발짝 옮기기, 세발 자전거 타기, 리드미컬한 음악에 맞춰 춤추기 그리고 큰 공을 손으로 잡기 따위를 할 수 있게 됩니다. 아이들은 자신의 페이스에 맞게 이런 기능을 배운다는 사실을 인정하는 것은 중요합니다. 따라서 어른들은 미취학 아동이 이런 기량을 배울 때 인내심을 가지고 지켜보아야 합니다.

아이들과 함께 해보십시오

1. 슬래잡기, 공 던지기, 발로차기 또는 손으로 쳐내기, 같이 수영하기 따위의 놀이를 아이와 함께 해보십시오.
2. 아이와 함께 하는 육체적 활동을 위하여 공원 또는 운동장에 같이 가십시오. 아이에게 운동장에서 어떻게 해야 안전한지를 가르쳐주십시오. (차레 기다리기, 미끄럼틀에서 내려올 때 발부터 땅에 닿게 하기 그리고 그네가 움직일 때 혹은 미끄럼틀의 끝부분에서 서있지 않기 따위) 야외에서 놀 때, 썬스크린 따위를 최소 15 SPF 발라주어서 아이의 살갓이 벌레 타지않게 하십시오.
3. 미취학 아동은 실내에서도 활동적일 수 있습니다. 춤을 출 때에도 달리고 점프하도록 하십시오.
4. 친구의 집, 근처 상점, 혹은 동네 산책을 할 때 같이 걸어가도록 하십시오.
5. 미취학 아동에게 식료품을 운반하게 하거나 간단한 집안 일 혹은 정원에서 하는 일 따위를 제 힘으로 할 수 있도록 격려하십시오. 그 같은 일은 아이들에게는 재미있고 육체적 활동을 증진시킵니다.

11 | 건강에 좋은 간식

미취학 아동과... 건강에 좋은 간식

미취학 아동시절은 다양한 방식으로 조리된 음식을 맛보고 즐기는 음식 가짓수를 늘리는 중요한 시절입니다. 아이들은 배우고 놀고 자라는 데 필요한 매일 캐나다 식품 안내서의 각 식품군에서 선택한 다양한 음식을 먹도록 해야 합니다. 캐나다 식품 안내서가 무엇인지 설명한 웹사이트 링크를 21페이지에서 찾아보십시오. 아이들은 먹는 양이 작기 때문에 2시간 내지 3시간마다 먹어야 합니다. 세끼 식사와 사이사이에 건강에 좋은 간식을 먹도록 계획을 짜십시오.

세끼 식사와 간식을 먹을 때 어린이들은 어떻게 음식을 먹으며 그 때 필요한 예절 같은 것을 배웁니다. 아이들의 식욕은 급격한 성장 발육기 내내 왕성하기도 하고 저조하기도 합니다. 따라서 먹고 싶어 하거나 먹고 싶어하지 않아도 그리고 얼마를 먹든 그대로 두십시오. 정규 식사 때 그리고 간식을 먹을 때도 같이 앉아서 같이 먹도록 하십시오. 어린이들은 어른의 모범을 관찰하면서 배웁니다.

캐나다 식품 안내서에 있는 두 가지 이상의 식품군에서 먹을거리를 골라 건강에 좋은 간식으로 주십시오. 탄산음료, 칩 종류, 캔디처럼 설탕이나 지방이 많은 식품을 간식으로 선택하는 것을 제한하십시오.





아이들과 함께 해보십시오

1. 아이가 배고파하기 전에 건강에 좋은 간식을 주도록 계획을 세우십시오. 간식 시간에 집이 아닌 장소에 있을 예정이면 가방에 넣고 안전하게 가지고 다닐 수 있게 하거나 냉장백을 들고 다니십시오.
2. 음식을 준비할 때 아이를 참여시키십시오. 간식거리를 사고 만드는 것을 돕는 아이들은 그 간식을 먹을 가능성이 높습니다. 예를 들어, 아이는 간식으로 쓸 과일을 씻을 수 있습니다. 장을 보러 가시면 아이가 새로운 과일이나 채소를 먹어보도록 직접 고르게 하십시오.
3. 미취학 아동에게 다음과 같이 선택하도록 해보십시오: “당근 먹을래 아니면 브로콜리 먹을래?”
4. 아이가 “군것질”(간식을 계속 먹는 것)을 하거나 음료수를 하루종일 “홀짝홀짝 마시”지 못하게 하십시오. 치아에도 나쁘지만 정규 식사 때에 제대로 먹으려면 왕성한 식욕이 있어야 합니다. 군것질을 못하게 하려면 “자, 간식 시간이 거의 끝났네. 그만 먹고 다시 놀아야지”라고 해보십시오.
5. 아래에 적힌 건강에 좋은 인기 있는 간식들 가운데서 선택해보십시오.
 - 땅콩버터나 견과류 버터를 바른 세모꼴 토스트
 - 전곡류 피타(납작한 빵)와 후머스(삶은 콩 종류)
 - 우유를 곁들인 무화과 쿠키
 - 콩과 치즈를 넣어 만든 “한 입”에 들어가는 부리토(멕시코 음식의 일종)
 - 바나나 덩어리를 찍어먹는 바닐라 푸딩
 - 신선한 야생 베리 혹은 냉동 베리를 곁들인 우유 또는 콩으로 만든 보드라운 과자
 - 코티지 치즈에 찍어먹는 막대형 채소
 - 자른 과일과 우유
 - 통조림으로 저장된 과일 조각과 과일향이 첨가되지 않은 요구르트
 - 얇게 썬 고기를 돌돌 만 “손가락 모양”의 빵
 - 훈제 연어 전곡류 크래커
 - 전곡으로 만든 빵을 네 쪽으로 자른 삶은 달걀 샌드위치
 - 식사와 간식 시간에 우유나 물을 함께 주십시오. 그 밖의 시간에 아이가 목말라 하면 물을 주십시오. 아이에게는 과일 주스가 필요하지 않습니다. 주스를 주시려면 하루에 1/4컵에서 반컵(60-125mL)으로 제한하십시오. 100% 파스퇴르 채소 주스나 과일 주스만 주십시오.

더 알고 싶습니다...

어린이들의 학교생활 적응에 관한 더욱 상세한 정보와 자원이 마련되어 있습니다. 이 중 몇 가지를 권고해 드립니다.

어취브 BC (Achieve BC)

이 주정부 웹사이트는 어린이들의 학업성취를 장려하는 한편 어린이들의 학부모에게도 도움이 되는 최신 교육법과 정보를 제공합니다. “책자”와 “어린이: 3-5세” 링크를 누르면 자세한 정보를 얻을 수 있습니다. 어취브 BC에는 학부모들을 위한 교양정보도 수록되어 있습니다. “교양” 링크를 누르면 검증된 도서, 저작물 및 구연언어 자료를 열람할 수 있습니다.

www.achievebc.ca

액트나우 BC (ActNow BC)

이 주정부 프로그램은 가족에게 건강한 식생활, 신체 활동, 건강한 학교 등 풍성한 정보로 가득한, 건강한 삶을 사는 요령 및 이용 가능한 자원을 알려드립니다.

www.actnowbc.gov.bc.ca

BC 아동 보호 자원 및 소개 프로그램들

이 프로그램들은 브리티시 컬럼비아 주 전역에 산재하는 170개 지역사회의 모든 아동보호 기관 및 부모들에게 양질의 아동 보호 소개, 자원 및 지원을 제공합니다. 웹사이트는 거주지의 아동보호 자원 및 소개 프로그램의 일람표를 제공합니다.

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

BC 가족위원회 (BC Council for Families)

BC 가족위원회는 가족의 유대 및 지원을 위한 교육, 자원 및 출판물을 제공합니다. 자원 카탈로그를 요청하려면, 아래 전화번호나 위원회의 웹사이트를 참고하십시오. 간행물은 인터넷, 전화 및 팩스로 요청하실 수 있습니다.

전화: 1-800-663-5638 또는 밴쿠버 내에서는 604-660-0675.

www.bccf.bc.ca

BC 건강 안내책자(BC HealthGuide Handbook) 및 원주민 건강 안내책자(First Nations Health Handbook)

BC 건강 안내책자에는 언제 의료전문가를 만나야 하는지에 대한 조언을 포함해 190 가지 건강관련 주제가 수록되어 있습니다. 원주민 건강 안내책자는 BC 주의 원주민과 관련된 특정 자원과 정보를 제공합니다. 이 안내책자는 BC 주 거주자들에게 무료로 제공됩니다. 보건부 정보라인, 1-800-465-4911로 문의하십시오.

www.bccf.bc.ca

BC 건강 안내 온라인 (BC HealthGuide OnLine)

BC 건강 안내 온라인은 BC 주 거주자들에게 3,000개 이상의 의료 주제, 검사, 절차 및 기타 자원에 대한 의학적으로 검증된 신뢰할 만한 정보를 제공합니다. 여러분이 거주하는 지역의 BC 우편번호로 로그인하십시오.

www.bchealthguide.org

BC 보건파일 (BC HealthFiles)

BC 보건파일은 공중보건, 환경보건 및 면역과 같은 건강안전 문제를 포함하는 광범위한 건강관련 사안을 알기 쉽게 정리한 150 페이지 분량의 안내서입니다.

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm

BC 간호사 상담 전화 (BC NurseLine)

전문 교육을 받은 등록 간호사가 1년 365일 개인적인 건강정보, 의료조언 및 전문의 추천을 해드립니다. 간호사는 전문의를 만나야 할 시기는 물론 시의적절한 건강진단과 여러분과 여러분 가족의 건강에 꼭 필요한 보건정보를 알려드립니다. 간호사는 의료검진을 하지 않으며 그들의 의료조언이 의사의 의료조언을 대신할 수 있는 것은 아닙니다. 매일 오후 5시부터 오전 9시까지 약사가 의약품과 관련된 조언을 해드립니다.

전화: 브리티시 컬럼비아 주 내 수신자 부담 전화 1-866-215-4700 또는 광역 밴쿠버 내에서는 604-215-4700.

BC 주의 청각 장애인들을 위한 수신자 부담 전화 1-866-889-4700.

130개 국어 통역 서비스도 마련되어 있습니다.

BC 공공 도서관 서비스

이것은 BC 교육부(Ministry of Education)가 제공하는 지역 공공 도서관의 연락처를 수록한 온라인 목록입니다.

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

이것은 BC 공공 도서관의 인터넷 링크와 온라인 카탈로그를 제공하는 브리티시 컬럼비아 공공 도서관의 가상 조회 데스크입니다.

www.bcpl.gov.bc.ca/VRD

아동과 가족을 위한 캐나다 사이버 도서관 (Child and Family Canada Virtual Library)

이 공교육 웹사이트는 아동과 가족에 관한 양질의 신뢰할 만한 자원을 제공합니다. 정보는 불어로도 제공됩니다.

www.cfc-efc.ca

영양사에게 전화 (Dial-A-Dietitian)

‘영양사에게 전화’는 영어, 광둥어, 중국 표준어 및 편잡어를 포함해 130개 국어로 영양 정보를 제공하는 브리티시 컬럼비아 주의 무료 전화 서비스입니다. 공인 영양사는 월요일부터 금요일까지 오전 9시부터 오후 5시까지 영양 정보와 도움말을 알기 쉽게 설명해 드리며 필요한 경우 BC 간호사 상담 전화에 소개해 드립니다.

전화: BC 주 내 수신자 부담 전화서비스 1-800-667-3438 또는 밴쿠버 내에서는 604-732-9191.

www.dialadietitian.org

캐나다 식품 안내서와 함께 하는 건강한 식생활 (Eating Well with Canada's Food Guide)

이 인터넷 자원은 두 살 이상의 모든 사람이 어떻게 하면 ‘캐나다 식품 안내서와 함께 하는 건강한 식생활’을 이용해 식품을 현명하게 선택할 수 있는지 설명해 드립니다.

www.healthcanada.ca/foodguide

가족 자원 프로그램 (Family Resource Programs)

BC가족자원프로그램협회(BC Association of Family Resource Programs)는 0-6세 아동이 있는 가족에게 대화식 프로그램을 제공하는 비영리 단체입니다.

www.frpbc.ca

캐나다 보건부 (Health Canada)

건강관련 주제, 권고, 경고 및 리콜, 보건기구 링크와 원주민과 관련된 정보를 포함하는 A-Z 인덱스와 같은 최신 보건정보를 제공합니다. 이 웹사이트는 영어와 프랑스어로 제공됩니다.

www.healthcanada.ca

어린이에 투자 (Invest in Kids)

“격려, 교육 그리고 놀이”. ‘어린이에 투자’ 웹사이트는 다양한 단계에 있는 아동의 발달을 지원하기 위한 모든 종류의 아이디어가 영어와 프랑스어로 준비되어 있습니다.

전화: 1-877-583-KIDS

www.investinkids.ca

정신건강 정보 전화 (Mental Health Information Line)

이 전화 서비스는 주정부 정신건강 프로그램과 다양한 정신병의 증상, 원인, 치료, 상호회 및 관련 출판물과 관련된 정보를 미리 녹음된 음성으로 제공합니다. 이 정보 전화의 직원은 환자들에게 지역 연락처를 알려드릴 수 있습니다. 이 서비스는 24시간 제공됩니다.

전화: 1-800-661-2121 또는 밴쿠버 내에서는 604-669-7600.

아동가족개발부 (Ministry of Children and Family Development: Early Childhood Development): 조기 아동 발달

지역 사무소들은 가족들에게 현지 아동 발달 자원에 관한 정보를 제공할 수 있습니다. 현지 기관 일람표를 원하시면 전화번호부의 청색 페이지를 찾아보십시오. 정부의 해당 부서의 웹사이트에서 조기 아동 발달 프로그램과 그에 대한 정보를 찾아보실 수 있습니다.

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

독극물 통제 센터 (Poison Control Centre)

독극물 통제 센터는 독극물과 치료법에 관한 정보를 제공합니다.

전화: 1-800-567-8911 또는 밴쿠버 내에서 위급상황은 604-682-5050, 비위급상황은 604-682-2344.

보건소 (Public Health Authorities)

보건소는 각 의료공단(Health Authority) 관할 내 미취학 아동의 건강과 발달을 위한 서비스 및 지원을 제공합니다. 영양, 청각, 치아, 언어, 예방접종, 전반적인 건강 및 발달에 관한 질문은 여러분의 거주지에 소재하는 보건소에 문의하십시오. 전화번호부의 청색 페이지에서 여러분의 거주지에 소재하는 보건소를 찾아보십시오.

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

문맹퇴치 지지 부모 (Parents as Literacy Supporters, P.A.L.S.)

PALS는 BC 주 내 12개 학군과 다수의 원주민 공동체 내에서 문화에 맞춰 아주 성공적으로 운영되고 있는 가족 문맹퇴치 프로그램입니다.

www.palsfamilylit.ca

스트롱스타트 BC 센터 (StrongStart BC Centres)

이 웹사이트는 브리티시 컬럼비아 주의 스트롱스타트 BC 센터에 관한 정보를 제공합니다. 스트롱스타트 BC 센터는 가족이나 보호자와 함께 참석하는 미취학 연령대 아동을 위한 무료 조기 학습 프로그램입니다.

www.bced.gov.bc.ca/literacy/early_learning/ss_centres.htm

유아의 첫 걸음 (Toddler's First Steps)

온라인이나 여러분이 거주하는 지역의 보건소에서 구할 수 있는 이 자료는 부모와 보호자에게 생후 6개월에서 3세 사이의 유아의 건강한 성장 및 발달에 영향을 미치는 요인에는 어떤 것이 있는지 알려드립니다.

<http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/firststeps.pdf>

