

# 您的孩子 5 岁时

孩子姓名 \_\_\_\_\_

孩子年龄 \_\_\_\_\_

今天日期 \_\_\_\_\_

里程碑很重要!孩子的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的孩子在 5 岁时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表,与医生讨论孩子达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数儿童在这个年龄都会做的事情:

### 社交/情感里程碑

- 在与其他孩子玩游戏时,遵守规则或轮流玩
- 为您唱歌、跳舞或表演
- 在家做简单的家务,如配袜子或吃完饭后收拾桌子

### 语言/沟通里程碑

- 讲述听到的或编造的故事,其中至少有两件事。比如,一只猫困在树上,消防员救了它
- 在给孩子读完或讲完一本书或一个故事后,孩子会回答关于这本书或故事的简单问题
- 进行三次以上的来回交流,保持对话顺利进行
- 使用或认识简单的押韵(五-虎、晓-鸟)

### 认知里程碑

#### (学习、思考、解决问题)

- 数到 10
- 当您指着 1 到 5 之间的数字时,能说出数字
- 使用有关时间的词汇,如“昨天”、“明天”、“早上”或“晚上”
- 在活动中注意力能保持 5 至 10 分钟。比如,在听别人讲故事或做手工时(屏幕时间不算)
- 写自己名字中的一些字
- 当您指着一些字母时,会念出字母

### 运动/身体发育里程碑

- 扣上几个扣子
- 单脚跳

## 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的孩子会一起做哪些事情?
- 您的孩子喜欢做哪些事情?
- 您是否因为孩子的某些表现而担心?
- 您的孩子有没有忘记曾经掌握的技能?
- 您的孩子是否需要特殊的医疗护理,或者是早产儿?

**您最了解您的孩子。**不要拖延。如果您的孩子没有达到一个或多个里程碑,忘记以前掌握的技能,或者您有其他的担忧,请尽早采取措施。与孩子的医生交流,告知自己的担忧,并询问有关发育筛查的问题。如果您或医生仍然担心:

1. 申请转诊到能更深入评估孩子的专科医生;
2. 打电话给当地公立小学进行免费评估,了解孩子是否能获得帮助。

想了解更多帮助孩子的信息,请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

**不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用!**



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的孩子学习和成长

作为孩子的第一位老师，您可以帮助孩子学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助孩子的成长有疑问或更多想法，请与孩子的医生和老师交流。

- 孩子可能会开始“顶嘴”，形成独立意识，并试探会发生什么。减少对负面词汇的关注。为孩子寻找其他活动，让孩子发挥主导作用，独立行事。强调您注意到了好的行为。“当我告诉你该睡觉时，你很平静。”
- 问问孩子在玩什么。通过问“为什么？”和“怎么做？”帮助孩子寻找更多答案。例如，可以说“你搭的桥很棒。你为什么把它放在那里？”
- 鼓励孩子玩组装搭建类玩具，例如拼图和积木。
- 用语言来帮助孩子开始了解时间。例如，唱有关一周中几天的歌曲，让孩子知道是哪一天。使用有关时间的词汇，如今天、明天和昨天。
- 让孩子自己做事情，即使做得并不完美。比如，让孩子整理自己的床铺，扣上衬衫纽扣，或把水倒进杯子里。当孩子做的时候要表扬，尽量不要做非必要的“修复”。
- 谈一谈并指明孩子和您自己的感受。阅读并谈论人物的感受以及他们为什么会有这些感受。
- 玩押韵游戏。比如，“什么与猫押韵？”
- 教孩子在游戏中遵守规则。比如，玩简单的棋盘游戏、纸牌游戏或“我说你做”。
- 在家里打造一个孩子不高兴的时候可以去的地方。您留在附近，让孩子知道自己是安全的，并在需要时可以向您寻求帮助，让自己平静下来。
- 为孩子的屏幕使用时间（电视、平板电脑、手机等）设定限制，每天不超过 1 小时。为家人制定媒体使用计划。
- 与孩子一起吃饭，享受家人一起聊天的时光。给每个人提供同样的饭菜。不要在用餐时使用屏幕设备（电视、平板电脑、手机等）。让孩子帮助准备并一起享用健康的食物。
- 鼓励孩子通过看图讲故事来“阅读”。
- 玩有助于提高记忆力和注意力的游戏。比如，玩纸牌游戏、三连棋游戏、寻找游戏或冷热游戏。

要查看更多技巧和活动，请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童（75% 或以上）在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



了解迹象。尽早采取措施。