

您的孩子 3 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 3 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

- 在您离开后(比如送去托儿所)10 分钟内就会平静下来
- 注意到其他孩子并与他们一起玩耍

语言/沟通里程碑

- 与您交谈时至少有两次来回交流
- 问他“谁”、“什么”、“哪里”或“为什么”的问题,比如“妈妈/爸爸在哪里?”
- 当被问到时,会说出图片或书中发生的事情,如“跑步”、“吃饭”或“玩耍”
- 当被问及名字时,会说出自己的名字
- 大多数时候能和其他人很好地交流,

认知里程碑

(学习、思考、解决问题)

- 当您教孩子画圈之后,孩子能画一个圆圈
- 如果您提醒孩子,孩子不会去摸烫的东西,比如火炉

运动/身体发育里程碑

- 将物品串在一起,如大珠子或通心粉
- 自己穿一些衣服,如宽松长裤或外套
- 使用叉子

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](https://www.cdc.gov/concerned)。

不要拖延。
尽早采取措施
确实能起到重要作用!



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。

- 在您的支持下,鼓励孩子自己解决问题。以提问的方式帮助孩子了解问题。帮助孩子思考解决方案,试一试,如果需要,再多试几次。
- 谈谈孩子的情绪,并帮助孩子用语言解释自己的感受。帮助孩子管理紧张情绪,教孩子深呼吸,拥抱最喜欢的玩具,或在不高兴时去安静、安全的地方。
- 制定一些简单而明确的规则让孩子遵守,如玩耍时动作要轻柔。如果违反规则,告诉孩子该怎么做。如果孩子遵守规则,给予认可和表扬。
- 与孩子一起阅读。问问题,如“图中发生了什么?”和/或“你认为接下来会发生什么?”当孩子给出答案时,让孩子给出更多细节。
- 玩数数游戏。数身体部位、楼梯和您每天使用或看到的東西。该年龄段的儿童开始了解数字和计数。
- 用比孩子的语言更长的句子和孩子说话,以真实词汇帮助孩子发展语言能力。重复孩子说的话,比如“喝neinei”,然后说“我想喝牛奶”来展示大人如何说话。
- 让孩子帮助做饭。给孩子简单的任务,如洗蔬菜水果或搅拌。
- 给孩子有 2 个或 3 个步骤的指令。例如,“去你的房间,拿上你的鞋子和外套。”
- 限制屏幕使用时间(电视、平板电脑、手机等),在成人陪同的情况下,每天看的儿童节目不超过 1 小时。不要在孩子卧室放任何屏幕设备。儿童通过与他人交谈、玩耍和互动来学习。
- 教孩子简单的歌曲和儿歌,如“小小蜘蛛”或“闪啊闪啊小星星”。
- 给孩子一个装有纸、蜡笔和涂色书的“艺术活动箱”。和孩子一起涂色、画线条和形状。
- 鼓励孩子和其他孩子一起玩。这有助于孩子学习友谊的价值和如何与他人相处。

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 | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



了解迹象。尽早采取措施。