

为人父母

家长可从亲子教育的课程当中学到什么？

- 加拿大对待儿童的相关法律
- 怎样成为一个称职的家长
- 其他家长觉得可行的教育子女的经验

我们初来乍到，还不会说英语，到哪去找亲子教育培训课程？

- 移民服务机构
- 学校多元文化联络员和移民安顿工作者
- 邻舍中心
- 社区中心
- 教堂
- 亲属和朋友
- 政府机构

《加拿大健康饮食指南》

指南已翻译成多种语言，
请查阅以下网址

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>

“Parenting”

为人父母

[Chinese – Simplified]

本系列信息小册子是由温哥华教育局移民安顿服务项目 (SWIS)、ESL 教师与多元文化联络员 (MCLW) 合作完成。



我们感谢卑诗省高等教育和劳务市场发展厅以及加拿大公民及移民部的经费赞助。

为人父母



常见问题解答

为人父母

作为家长，我们每天应该为孩子上学做些什么准备呢？

睡眠

- 学生晚上睡眠好，第二天会有精神和力量，使他们能更好地投入学习。
- 研究证明，很多孩子和青少年每天晚上都得不到充足的睡眠。
- 大多数孩子和青少年需要每晚8至10小时的睡眠，年幼的孩子相对而言需要更多睡眠。



健康饮食

健康饮食是指限制对糖和脂肪的摄入量加拿大健康饮食指南能够给你很多建议。（详见背面的网站）

早餐和午餐

- 面包、鸡蛋、奶酪，豆类以及米饭等等。

小吃

- 新鲜水果和蔬菜

放学后，我们能跟孩子一起做些什么呢？

- 和他们聊聊当天在学校发生的事情。
- 和他们一起看图画书。
- 为明天上学作好准备。
- 让他们帮忙一起准备晚餐。
- 一起做运动或者去社区中心。
- 将看电视或打游戏的时间限制在每天1至2小时之内。



怎样能够更正面并有连贯性地对待孩子？

孩子需要懂得规矩和界限。根据各自家庭情况，家长决定什么行为是可以接受或不可以接受的。

跟孩子说明你所制定的规矩。
请记住：

要明确
要坚定
要有连贯性

如果有多个行为需要改进，那么，一次处理一个行为。

当孩子的行为有所改进，哪怕只是一点点，让他知道你已经注意到，并且对他的努力表示赞扬。