

宝贝儿

做足功课 孩子轻松入小学

□张亮

家长们可以这样来检测一下：一是“学习兴趣”，即对学习本身充满着好奇和兴趣，能积极主动地学习，不懂就问；二是“活动能合群”，就是在日常学习活动中，能与家人、亲友、老师、同学和睦相处；三是“生活有条理”，也就是能独立自主地安排妥帖包括学习在内的基本生活起居，不必大人催着、盯着才去完成。如果孩子做不到，家长也不必着急，可以利用开学前的两个月时间，和孩子一起准备。

1. 增强幼儿的信心

即将进入小学的孩子，其学习和社会适应困难是客观存在的，家长要增强其自信心，让孩子在解决难题中感到乐趣而非压力，培养孩子对失败的承受力。正确对待批评和失败，具有在群体中既能竞争又能共处的能力。让孩子知道他们长大了，正在学本领，使孩子直觉上感到上小学的好处和乐趣。

2. 激发兴趣，做好心理准备

为了让孩子高高兴兴地进入小学，家长要使孩子内心产生想上小学当个小学生的愿望。例如：早晨送孩子上幼儿园时，在路上见到许多小学生背着书包上学校，这时，不妨对孩子说：“瞧，这些哥哥姐姐多神气！”使孩子产生羡慕之情。在这方面家长要特别注意的是，决不能上小学对孩子施加压力，进行恐吓。如：“瞧，你坐不住，将来上小学可要受罪，让小学老师好好修理你！”这样说会造成孩子对上学产生恐惧感，不利于入学的心理准备。

3. 调整好幼儿的生活规律

家长应从开学前



近日，市北区第五教工幼儿园举行了大班毕业典礼，图为孩子们在典礼现场欢呼。

两周开始调整幼儿的作息制度。一般情况下可以早晨6点起，晚上8点睡，总之至少要保证10小时的充足睡眠。中午，最好让幼儿有50分钟午睡时间。给幼儿建立稳定的作息制度，让幼儿有时间概念，形成有张有弛的生活节奏。

4. 培养幼儿的自理能力

能力不是与生俱来的，心理学研究表明，儿童能力的发展有一个关键期，在关键期内，儿童的能力易于养成，过了关键期，幼儿能力的培养就显得特别困难。可见，为了培养孩子的生活自理能力管理，家长应在关键期培养孩子能做和应该做的事情自己去。比如大班时期，家长就要注意让他们自己整理图书、玩具，收拾书包和生活用品等。同时家长要帮助他们在实际行动中克服困难，而不要代替他们克服困难，当孩子遇到困难时，要不断给予鼓励，使其具有较强的信心和决心，以至不达目的，决不要休。此外，还要在克服困难的方法和技术上给予适当的指导，让孩子掌握克服困难技巧，少走弯路。培养幼儿的自理能力应该从生活中的每一件小事做起，如，留给儿童一片自己的小天地，指导他学会收拾自己小天地中的器物，

学会穿衣、洗脸、叠被、整理房间、端饭、擦桌子、扫地等。

5. 营造良好学习氛围

家长为孩子特开辟一个独立学习小空间，选择自己喜爱的台灯及其朴素实用的文具(书包、文具盒、橡皮、拼音本、方格本)，让孩子在轻松愉快的心情中学习。培养孩子倾听的习惯，平常在家中一家三口多做“倾听”游戏，看谁听得最准确。让孩子明白别人说话时，不能心不在焉，要专心致志地听，了解对方说话的主要内容和意思。同时，家长精心地为孩子选购一些适合孩子阅读的书，培养孩子热爱阅读的习惯。对看图说话家长要督促孩子大胆大声地用普通话进行表达，态度要自然，大放，有礼貌，声音适度，口齿清楚，语速适中；对短文，则督促小学低年级孩子以朗读为主，用普通话朗读，口齿要清楚，声音要响亮，不漏字、添字，不读错字，不读破句子。长期培养，不仅能激发孩子阅读兴趣，提高阅读能力，而且让孩子养成爱看书的好习惯。还可以提高孩子对语言感受的敏锐性。写作业时要有正确的写字姿势：坐姿正确，做到“一直一正二平”，即身体直，头正，肩平，腿平；执笔姿势正确，

大拇指和食指夹住笔杆，其余三指托住，笔杆向后稍斜，靠在虎口处；做到“三个一”：眼离书本一尺，胸离桌子一拳，手离笔尖一寸。

6. 对孩子进行安全教育

首先，对于刚上小学的孩子来说，家长还是接送比较好，但要让孩子懂得并遵守交通规则，学会看红绿灯，走人行横道，迷路找民警。其次，让孩子记住父母和其他负责接送的亲属的名字，记住家里的电话和父母的手机号码，记住父母工作单位的全称和办公电话。当然，为以防万一还可以把这些内容写在一张硬纸卡上给孩子随身携带，告诉他在讲不清楚的时候把这个拿给警察叔叔看。

7. 家长要接受幼儿园、小学的主题指导

有意注意水平的高低决定孩子成绩的好坏，因而家长可以多与孩子玩棋类游戏、拼图游戏，这对培养有意注意很有益，能够帮助孩子集中注意力；家长对孩子进行一些零散正确入学知识准备，但不是提前教拼音、识字等，也无须把玩具收起来，更不需要让孩子进学前班。同时，家长要及时、准确地把握孩子当前的发展状况，使得家庭教育更具针对性。

今年9月，又将有一批孩子告别幼儿园，走进小学，幼儿园与小学教育衔接是孩子发展过程中所面临的一个重大的转折期，如果处理得不好，就会对孩子日后的发展带来不利的影响。所以，如何做好幼小衔接被越来越多的家长所关注。怎样才算幼小衔接好了呢？如何做好幼小衔接呢？

10个妙招让孩子顺利入学

1. 学前注意培养孩子的“专注精神”和“规则意识”、“任务意识”。

2. 入学后，家长要关注学习兴趣和习惯的培养，和小学教师保持一致，形成合力，让学习习惯的培养能一步到位，同时淡化对分数的重视。

3. 拼音在入学前没有必要专门学习。家长可买回小学一年级语文配套录音磁带，让孩子在游戏、画画或吃饭时有意无意地听一听。

4. 注意力训练很重要。要有意识地培养孩子“集中注意，做一件事情”的习惯，比如专心地练琴、画画、听故事、看少儿节目等。

5. 孩子入学后的第一个月，建议家长每天陪孩子一起学习，为孩子提供充分的支持和鼓励。

6. 注意培养孩子的“数感”。比如上下楼时数数楼梯，散步时数数电线杆，吃饭时分发碗筷，吃西瓜时比比哪块大哪块小，结合身边事做做简单的运算。

7. 做事情的有始有终。包括事情开始的准备和结束的收场。开始可以在成人的带领下完成，逐渐过渡到独立完成，并变为一种习惯。

8. 管理自己欲望和情绪的能力。如：克制对别人的东西的占有欲望；学习等待和轮流；懂得“够了就不需要了”。

9. 阅读习惯和表达能力。亲子阅读时，有意引导孩子读画面旁的文字；外出时，看路牌、广告牌、商店名、商品名称和标价等，轻松积累识字量；用开放式的提问，让孩子叙述所见所闻；多让孩子接触生活中的数学；根据条件让孩子接触英语的听说环境。

10. 好奇、好问，不满足一知半解的思维方式。多带孩子接触大自然，接触不同的生活，关心孩子的每一个提问，并且有问必答，满足孩子的智力需求。有时则可以鼓励孩子在自己的不断操作中寻求答案。

和孩子一起吃个下午茶

1岁以上的幼儿和学龄前儿童，每天应该有3顿正餐和2顿加餐，其中的一顿加餐，在下午3点左右，就相当于下午茶。对于学龄前儿童而言，少量多餐也是较为健康的饮食方式。给孩子准备什么样的下午茶，应根据孩子的年龄和营养状况而定。

加餐的原则

1. 越小的孩子加的量越少；
2. 学龄前儿童的餐次以一日4—5餐为宜，3次正餐，2次加餐，最好加一次牛奶；
3. 三餐占全天总热量的比为：早餐占30%，午餐占35—40%，晚餐占25%，加餐点心占10%左右。

给孩子准备的下午茶，应该根据孩子的情况而定，尽量做到膳食平衡。对于消瘦或食欲不好的孩子，下午茶可以准备含有一定蛋白质以及能量稍高的食物，如奶、鱼干、肉干、

糕点等，以补充营养的不足；如果孩子体重超重，下午茶就只吃能量较低的水果或蔬菜，如苹果、黄瓜、西红柿等。

加餐吃什么

1. 婴幼儿的下午茶，可以是奶、水果、饼干、面包、蔬菜泥、米粉、面条、馒头、蛋羹等等；
2. 学龄前儿童的下午茶，可以是水果、绿豆或红豆汤、奶、饼干等；
3. 学龄儿童的下午茶，可以是奶、水果、饼干等。

加餐的误区

1. 果冻富含营养：事实上，市场上销售的果冻大多不含果汁，谈不上营养。
2. 果脯、蜜饯，能代替新鲜水果：这些食品在加工过程中，不仅所含的维生素C基本被破坏，还用高纯度的白砂糖进行加工，含糖量过高。(综合)

编辑：崇真
组版：刘宾

