陪着孩子慢慢来

小学新生入学30问

上海市教育委员会教学研究室 编

上海书画出版社

陪着孩子慢慢来

小学新生入学30问

上海市教育委员会教学研究室 编

上海书画出版社

写给家长的话

您的孩子即将成为一名小学生了。在激动与欣喜之余，您大概也有点儿茫然与焦虑吧？是不是在“零起点”问题上有过纠结？是不是在打听“一年级语文课到底教不教拼音”等诸如此类的问题？本书会告诉您答案。

本书由“不同以往的学习”、“顺应成长的陪伴”两大部分以及“附录”组成。书中所有的问题均来自于家长，问题的解答则由上海市教育委员会教学研究室组织有经验的教研员、基层校长和教师一同完成。

“不同以往的学习”，聚焦了新课程理念引领下的小学一年级各门学科课程实施过程中家长们最关心的问题，并就近年来上海市教育委员会推出的几项改革新政做了通俗阐释。

“顺应成长的陪伴”，则从运动与休息、学习习惯养成和心理适应等三方面，针对在幼小衔接中经常出现的一些问题和家庭教育误区，提出了应对方法。

“附录”，提供了与教育有关的官方网站、公众微信，便于您及时了解教育政策和教育信息动态。

由于时间有限，难免挂一漏万。希望您在积极引导、科学陪伴孩子成长的同时，就发现的新问题、新情况，与学校领导和老师及时沟通。

人生是一次单程旅行，童年无法复制。尊重儿童的身心发展规律是每一位家长和教育工作者始终追求的目标。祝愿每一位家长，都能科学地陪伴孩子成长，并在此过程中感受孩子成长带给您的快乐和感动！

上海市教育委员会教学研究室

目录

写给家长的话 1

第一部分 不同以往的学习

一、一年级课程的特点 7

Q1 一年级的课程是怎么安排的？

语文 8

Q2 语文课上汉语拼音不教了吗？

Q3 识字表里的字都要会写吗？

Q4 所有的课文都需要背诵吗？

数学 10

Q5 数学学习是枯燥乏味的吗？

Q6 数学就等于计算吗？

Q7 多做题就能提高数学成绩吗？

英语 12

Q8 孩子英语“零起点”，能跟上学习进度吗？

Q9 不教字母，孩子能够记住单词吗？

Q10 教材中的课文都要背诵吗？

道德与法治 14

Q11 道德与法治课就是进行思想教育吗？

自然（或科学与技术） 15

Q12 自然（或科学与技术）课就是了解自然界的一些常识吗？

唱游 16

Q13 小学低年级的音乐课为什么叫唱游课呢？

美术 16

Q14 美术课仅仅就是画图吗？

体育与健身 17

Q15 体育与健身课只是让孩子运动运动吗？

Q16 什么是“每天一小时”校园体育活动？

二、一年级家长必须清楚的几件事儿 18

Q17 一年级有回家作业吗？

Q18 什么是“学习准备期”？

Q19 怎样理解“零起点”教学？

Q20 等第制评价是怎么一回事？

第二部分 顺应成长的陪伴

一、让身体跟上学习生活 23

Q21 运动对学习有帮助吗？
Q22 怎样让孩子爱上运动？
Q23 适合孩子的运动有哪些？
Q24 怎样的休息时间是合理的？

二、培养适应学习生活的习惯 27

Q25 孩子入学后重点培养哪些习惯？
Q26 陪读才能保证孩子学习好，是这样吗？
Q27 没有书面回家作业了，我们可以和孩子一起做什么？

三、做好孩子的心理疏导师 32

Q28 哪些不适应必须引起家长的重视？
Q29 如果出现了入学不适应，家长可以做些什么？
Q30 要成为合格的心理疏导师，家长应做到哪几点？

附录 36

第一部分
不同以往的学习

小学学习以分科为主，相较于以综合课程为主的幼儿园学习，在课程目标、课程内容、学习方式、学习评价等方面都有着诸多差异。今天，新课程强调关注学习过程、丰富学习经历、促进个性成长，这和家长您当年的学习也有着很大不同。

一、一年级课程的特点

Q1 一年级的课程是怎么安排的？

现今，上海市小学阶段的课程分为三种类型，即基础型课程、拓展型课程和探究型课程。每一节课通常为 35 分钟，课间休息 12 分钟。

基础型课程是指由国家统一开发和组织实施的课程，是全体学生的必修课程。基础型课程通常分科目编排与实施，小学一年级基础型课程包括语文、数学、外语、自然（或科学与技术）、道德与法治、唱游、美术、体育与健身等 8 个科目。小学一年级基础型课程的科目名称和周课时数见表 1。

拓展型课程，每周 5-6 课时，有体育活动、专题教育或班团队活动、社区服务和社会实践、社会调查、参观考察等，帮助孩子在各类活动中丰富体验，拓展视野。

探究型课程，每周 1 课时，通常由教师以学生的兴趣为起点，指导学生自主地运用探究性的学习方式，获得并应用知识来探究和解决问题。

拓展型课程和探究型课程可结合“快乐活动日”，以综合主题活动的方式进行设计与实施，具有跨学科、实践性等特点。学校可统一安排，也可分年段、分年级、分主题设计安排。不论何种形式，学校都会根据实际，系统设计活动内容和形式，力求给学生以更丰富的学习体验。

课程	科目	周课时数
一年级基础型课程	语文	9
	数学	3
	外语	2
	自然（或科学与技术）	2
	道德与法治	2
	唱游	2
	美术	2
	体育与健身	3

表 1　一年级基础型课程的科目名称和周课时数

语文

一年级第一学期，重在培养语文学习兴趣，养成学习习惯。这一学期大致可以分为三个阶段："入学准备"，约4周，通过听听、说说、演演等方式，培养学习兴趣，了解最基本的学习规范，为语文学习做好准备。"汉语拼音"，5–6周，这一阶段将学习拼音，同时在语境中认识少量的汉字。"识字、课文"，7–8周，这一阶段重在识字和课文的朗读，并在此过程中复习巩固汉语拼音。

Q2 语文课上汉语拼音不教了吗？

汉语拼音当然会教，而且贯穿整个小学阶段，由正确运用逐步过渡到熟练运用。就一、二年级而言，重点在于准确拼读音节，没有默写字母和音节、为汉字注音的要求。

汉语拼音学习大致可分为两个阶段：第一阶段，孩子们将集中学习单韵母，无识字、朗读儿歌等要求；第二阶段，孩子们集中学习声母、复韵母、前鼻韵母、后鼻韵母、整体认读音节以及音节的拼读，此外将有少量配合汉语拼音学习的汉字认读和儿歌朗读。如学了音节"baba"，学习汉字"爸"；儿歌则为孩子巩固拼音、复习本课和之前学过的字母和音节提供语境。此外，为了增加孩子们小肌肉群的锻炼，更好地巩固所学拼音，课堂上将安排少量的汉语拼音字母与音节的书写。

与以往相比，学习汉语拼音阶段减少了汉字认读数量，所认读的汉字没有书写的要求，课堂中孩子们将有更充分的时间学习拼音、练习拼读。他们完全可以通过校内学习掌握汉语拼音。

Q3 识字表里的字都要会写吗？

识字表中的字，并不要求都会写，但要求都能正确认读。

一年级第一学期，共要求“认识”生字 300 个左右，“会写”汉字 100 个左右，所以并不是识多少字就必须写多少字。

每篇课文后面，分别有识字表和写字表，标明哪些字要“认识”，哪些字要“会写”。

认识——识字表中的汉字只要求能够在语言环境中认识，能够运用于阅读就可以了，不要求书写。

会写——写字表中的字要求会描摹，知道关键笔画在田字格里的位置，了解笔顺，没有运用的要求。

Q4 所有的课文都需要背诵吗？

除教材明确规定要求背诵的课文外，通常只要求孩子能正确朗读，也就是说孩子能根据汉语拼音读准字音，读通课文，做到不加字、不漏字、不改字，能按标点停顿。

数学

一年级第一学期的数学学习重在激发思维，树立信心。因此，问题意识、思维表达和学习过程中的情感体验往往比成绩本身更重要。第一学期的内容包括五个部分："入学准备"，约 4 周，通过"说一说"、"分一分"、"数一数"、"比一比"等活动认识 10 以内的数。"10 以内数的加减法"，约 6 周，通过"分与合"、"10 的游戏"等帮助孩子们理解加减法的含义，并学会计算。"20 以内的数及其加减法"，约 5 周，通过摆双色片和看数射线，学习 20 以内数及其加减法计算。"识别图形"，约 1 周，帮助孩子识别日常生活中遇到的图形。"整理与提高"，约 3 周，对前面所学内容进行整理和提升。

Q5 数学学习是枯燥乏味的吗？

数学学习当然是有趣的。教学中，老师会带领孩子们通过熟悉的生活情境、有趣的游戏或活动来学习数学。比如在入学初，老师们会设计"说一说"、"数一数"、"分一分"等活动，让孩子们认识 10 以内的数。又如，通过观察和触摸来感受正方体、长方体和圆柱体、球体的不同；通过"滚一滚"来区分平面和曲面；通过"描画物体的表面"，体验"面在体上"，培养初步的空间观念。

Q6 数学就等于计算吗？

小学数学学习不仅仅是计算，还有更丰富的内容。比如，一年级数学教材中除了"数与计算"外，还有"物体的形状"、"上中下左中右"、"长度比较"、"认识人民币"等生动有趣的内容。通过学习，孩子们除了掌握 100 以内的加减法计算外，还将认识钟面，会读、记钟面上的时刻；认识人民币，知道元、角、分之间的关系；认识各种不同的形状；学会辨别方位；会测量物体的长度等等。

Q7 多做题就能提高数学成绩吗?

机械、盲目地做题，并不能提高孩子的数学成绩。小学数学学习的目的，不仅仅是学得知识，更重要的是激发兴趣，培养比较、想象、分析、综合等思维能力。提高数学成绩的关键，在于激发和保护孩子的学习热情，培养孩子观察、审题、检验等良好的学习习惯，促进孩子对各种关系和定律的理解和运用。真实问题的解决，可以帮助孩子很好地巩固所学知识，提高思维的灵活性。过多的机械训练不仅加重学业负担，扼杀学习的热情，同时僵化孩子的思维。因此，一味通过做题来提高数学成绩的做法实不可取。

英语

一年级第一学期的英语学习分三个阶段：第一阶段“学习准备期”，约 4 周，要求孩子能听懂简单的课堂用语，养成听音模仿的习惯，会用简单的英语问候；第二阶段“适应期”，5–6 周左右，要求孩子能根据英语指令做出回应，大胆跟读、模仿和表达，能用简单的英语介绍姓名、性别和家人；第三阶段“起步期”，6–8 周左右，要求孩子能用简单的英语和同学、老师较为熟练地对话，能用英语进行简单提问，知道别人的基本信息，初步学会用英语就所学教材的主题进行简单对话。

Q8 孩子英语“零起点”，能跟上学习进度吗？

“零起点”？没问题！教师会设计丰富的教学活动，通过视听、诵读或演唱儿歌等手段，让孩子感受、体验、运用英语。对于没有任何学习基础的孩子，教师会给予更多关注。小学英语教材具有螺旋上升的特点，即知识点反复呈现，十册教材八个主题，层层递进。每个年级的主题都相同，但每个年级的能力要求会有所不同。

一年级，只要求孩子学会识记、朗读、表演和模仿。即便孩子英语基础是零，家长不懂英语，只要督促孩子建立良好的英语学习习惯，完成相应的学习任务，完全能跟上学习进度。

Q9 不教字母，孩子能够记住单词吗？

一年级英语教材中不再有字母教学内容，要到二年级才正式开始认读字母。为帮助孩子能熟练识记单词，老师会通过儿歌、游戏、故事、角色扮演等手段，将枯燥独立的单词和句子串联起来，让它们在故事中反复呈现。孩子通过表演和体验，理解含义，在情境中学会运用。同时，每个单元的故事也前后关联，已学的句子、单词和新的情景相互结合，丰富孩子的语言表达。因此，在不断的练习

巩固中，孩子完全能够记住单词。

例如，《英语》（牛津上海版）一年级第一学期“Module2 Unit1 My abilities”中，要求孩子学习 4 个单词“dance、read、sing、draw”和一个句型“I can…”。为了达成目标，老师和孩子们开展丰富的教学活动：在“Look and learn”中，在老师的帮助下，学习相关单词的发音和含义；在“Ask and answer”中，师生之间、生生之间通过问答练习，巩固单词和掌握句型；而在“Do a survey”中，借助小组调查的形式，为孩子使用句型和单词创造条件，孩子说出自己能做的事情；在“Listen and enjoy”中，孩子通过学唱活泼优美的英语歌曲，体验语感、巩固所学，进一步激发语言学习的兴趣。总之，在故事、表演、互动中，这些单词、句式反复出现，孩子通过口头表达、肢体动作等多种方式，逐步理解语言的含义，学会具体的运用。

Q10 教材中的课文都要背诵吗？

教材中的课文没有背诵要求。一年级是英语学习的起始年级，孩子主要通过大量的模仿和朗读来养成优美的语音语调，在故事、儿歌、游戏等活动中获得良好的语感，对学习中接触的外国文化产生兴趣。

道德与法治

Q11 道德与法治课就是进行思想教育吗？

《道德与法治》是一门结合孩子生活实际，以社会常识为载体，以孩子良好的品德形成和初步法治意识的树立为核心，促进孩子社会性发展的课程。

道德与法治，听上去很严肃，其实这门课的内容与小学生生活很贴近。以今年秋季将要使用的一年级上册为例，它分四个单元，分别是《我是小学生啦》、《校园生活真快乐》、《家中安全与健康》、《天气虽冷有温暖》。第一、第二两个单元主要帮助刚入学的孩子了解学校，认识老师与同学，熟悉学校环境，适应学校生活；第三单元是从安全角度对学生进行浅显的交通规则和生活安全的教育，让学生接触一点生活中的法律；第四单元是引导学生欣赏自然，并了解新年的意义，激发对生活的向往。

教学中，老师并不进行空洞的说教，而是根据孩子的心理发展特点，通过故事、实例和各种活动，让孩子在阅读、思考、探究、体验中感悟，从中培养观察社会、收集和整理信息、交流合作沟通、明辨是非的能力，以及初步的自我保护能力。

自然（或科学与技术）

Q12 自然（或科学与技术）课就是了解自然界的一些常识吗？

孩子们对大自然和周围的世界充满兴趣和好奇，他们想知道花是怎么开出来的？世界上有没有美人鱼？恐龙是怎么消失的？自己能不能发明出一个无所不能的神奇魔法棒……他们渴望成为像爱迪生、牛顿、钱学森那样伟大的科学家和发明家。自然（或科学与技术）课就是这样一门呵护孩子对科学的热爱与向往的启蒙课程。

在自然（或科学与技术）课的学习中，老师会安排孩子做很多小实验，制作创意小作品，学习有用的科学知识，甚至还会安排孩子回家种植物、养小动物等等。这些活动不仅可以培养孩子动手能力和认真观察、思考的习惯，让孩子沉浸在小科学家和小发明家的喜悦中，还能培养孩子持之以恒的毅力、对周围世界的好奇心和探究兴趣，这些都是孩子可持续发展的必备品质。

唱游

Q13 小学低年级的音乐课为什么叫唱游课呢？

唱游课是音乐课的一种形式，是专门针对小学低年级孩子音乐学习的特征而设置的。

唱游课的活动形式就在于“游”。“唱游”就是指按照低年级孩子的年龄、身心特点，在音乐游戏中开展歌唱、音乐听赏、律动舞蹈和创造表演等综合的音乐活动。在唱游课上，老师注重激发孩子的兴趣，鼓励人人参与，在创设的情景中，通过“听”、“唱”、“玩”、“创”，培养孩子的审美观念和审美情趣，提高孩子的审美感受能力，激发孩子的表现欲望。

美术

Q14 美术课仅仅就是画图吗？

美术课的内容包括绘画、雕塑、工艺、设计、欣赏等。它是一门通过绘画、捏塑、制作进行想象与表现，发展个性与创意，形成审美品位与艺术修养的课程。老师将引导孩子发现生活中的美，并运用美的眼光和美术表现方法来美化生活。所以，美术课并不只是画图一种形式。

体育与健身

Q15 体育与健身课只是让孩子运动运动吗?

这门课程在名称上比过去多了“健身”等字，它的课程目标、内容、形式等都和以往有所不同。教学中，老师会通过多样、富有童趣的身体活动，让孩子在“玩玩”、“想想”、“说说”、“练练”中掌握基本运动技能（跑、跳、掷、攀登、爬越等），提高自我健身能力，达到强身健体的目的。同时，也让孩子在参与个体与集体的活动中，培养积极锻炼的意识和习惯，塑造勇敢顽强、团结合作、竞争进取的优良品质。

Q16 什么是“每天一小时”校园体育活动?

为促进少年儿童身心健康发展、增强体质，上海市教育委员会颁布了《切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定》，要求学校严格实行“三课”、“两操”、“两活动”。“三课”为每周安排 3 节体育课，“两操”为每天安排广播操和眼保健操，“两活动”为每周安排 2 节体育活动课，从而保证学生在校每天至少有 1 小时的体育活动时间。

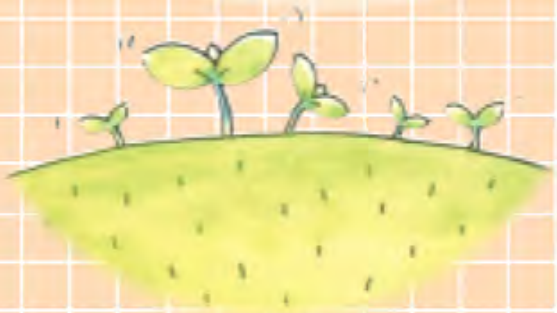
二、一年级家长必须清楚的几件事儿

Q17 一年级有回家作业吗？

上海市教育委员会规定“小学低年级不得布置书面回家作业”，这并不等于一年级就没有任何回家作业了。作业有多种形式，例如书面作业、口头作业和实践操作等。当老师指导学生在校完成书面作业后，还会根据教学要求和学生掌握情况布置口头作业等，以巩固课堂所学。

例如，语文、英语老师会要求孩子听课文录音，或模仿录音大声朗读，或是在理解基础上将某些课文背诵给家长听。数学老师可能会布置一些与生活实际比较贴近的情境作业，比如在学习“1-10”这 10 个数字时，往往会请孩子在日常生活中把它们找出来、说一说；在学习几何图形时，则让孩子从生活中找出对应的形状。

还有的学科老师会布置一些需要一定时间观察、记录的长周期作业。比如自然学科的回家作业，可能是观察某种植物或者动物的生长状况，要求孩子每天进行观察，并用图画或其他形式记录下来。



Q18 什么是“学习准备期”？

上海市教育委员会规定小学一年级第一学期开学后，有 4 周左右的时间为“学习准备期”，意在促使教师放慢教学节奏，实现儿童从幼儿园到小学平稳过渡的“软着陆”。

在学习准备期，教师会带领孩子参观学校各个场馆和专用教室，让孩子们熟悉新环境，热爱新学校，认识新同学，信任新老师，从而尽快融入新集体。

同时，各学科教师会利用各种活动形式，让孩子了解学科特点，培养学习兴趣，养成学习习惯。比如，语文课会安排多次综合游戏活动，从“听”、“说”、“读”、“写”、“问”等方面介绍“学习好习惯”、“识字好方法”以及“写汉字诀窍”等；数学课则会初步明确数学课堂“听”、“说”、“做”的常规，通过“分一分”、“数一数”、“比一比”等活动激发学生学习数学的兴趣；英语课会开展“听听唱唱”、“说说玩玩”、“听听演演”等游戏活动，帮助孩子感受独特的学习方式，激发浓厚的学习欲望。

相对而言，在“学习准备期”，教学节奏较慢，内容较少。家长不必担心出现“前松后紧”的现象，因为“学习准备期”的教学要求和内容是纳入课程整体规划中的。

Q19 怎样理解“零起点”教学?

“零起点”教学的提出，是针对众多学前儿童“抢跑”，即过早、过多地进入学科知识学习的现象而言。

“零起点”教学主要包括两个方面的意思：

第一，学生在进入学校学习时，不需要以任何的学科知识积累为进入条件和基础。在知识上，“白纸一张”的学生即可进入学校学习，只要按照学校要求，完全能达到课程标准的要求。比如，不必担心学前识字不多会跟不上语文教学的进度，因为根据课程标准，学生在课文的语言环境中能认识汉字，且这些汉字会在不同课文中反复出现。

第二，教师在教学中，不以部分学生可能掌握的知识多少为教学起点，而以课程标准的要求为依据，结合全体学生已有生活经验开展教学。比如，数学老师在教“数的认识”时，会让孩子找找周围什么东西有 5 个，再看看 5 只小鸡、5 只小鸭的图片，数一数个数。在此基础上，逐渐抽象到“5”这个数的概念。老师不会因为部分孩子已经识数就不教。

实施“零起点”教学后，教师不会因为班中部分孩子的“抢跑”，就拔高教学要求，加快教学进度，加大教学难度，而是严格按照课程标准进行教学。所以，家长尽可以放心。

另有研究表明，到了三年级，“起步早”的孩子优势已不明显，过早、过度的“抢跑”，扼杀了孩子幸福的童年，对孩子的成长反而有负面作用。

Q20 等第制评价是怎么一回事?

用等第制代替百分制，目的在于淡化具体的分数差异。几分的差异，既不能反映孩子真实的学习水平，也不能反映孩子真实的学习习惯和态度。

等第制评价，是指用“优秀”、“良好”、“合格”、“须努力”或“A”、“B”、“C”之类的等级指标，来评价孩子的学习兴趣、学习习惯和学业成果，重点关注孩子在学习过程中各方面的表现。

等第制评价并不是简单地把分数转换成等第，而是根据学科特点，聚焦孩子在学习过程中的表现进行分项评价。这种评价有助于教师和家长把握孩子学习中的优势和弱项，从而开展更有针对性的指导。

孩子日常的学习表现将被如实记录到《上海市学生成长记录册》中，作为对其综合素质评价的重要依据。

第二部分
顺应成长的陪伴

怎样做一名小学生的家长，这是一个没有标准答案的问题，因为每个孩子都不相同。因此，只有聚焦于孩子的特质，聚焦于孩子的成长，通过我们的悉心陪伴、有效指导、积极鼓励，才能为孩子的稳健成长奠基。

一、让身体跟上学习生活

Q21 运动对学习有帮助吗？

脑科学研究告诉我们"手巧才能心灵"。孩子的大脑如同一棵小树，在早期并未枝繁叶茂，运动所带来的丰富的视、听、触觉等感知刺激就如同阳光，促进神经细胞相互关联，形成沟通顺畅的网络，促进这棵小树茁壮成长。经常运动，在促进大脑发育的同时，还能提升心肺机能，培养孩子克服困难的勇气和毅力，为其终身高质量的学习奠定基础。

幼儿园中大班孩子应达到怎样的运动发展水平？教育部对此作出了相应的规定（具体见表 2），看看您的孩子是否在运动发展方面打好了基础。

	5-6 岁
具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏	1. 较平稳地行走在斜坡、荡桥和有一定间隔的物体上。 2. 手脚并用，安全爬攀登架、网等。 3. 能连续跳绳。 4. 能连续拍球。
具有一定的力量和耐力	1. 能双手抓杠悬空吊起 20 秒左右。 2. 能单手将沙包向前投掷 5 米左右。 3. 能单脚连续向前跳 8 米左右。 4. 能快跑 25 米左右。 5. 能连续行走 1.5 公里以上（可适当停歇）。
手的动作灵活协调	1. 能按需画出图形，线条基本平滑。 2. 能熟练使用筷子。 3. 能沿轮廓线剪出由曲线构成的简单图形，边线吻合且平滑。 4. 能使用简单的劳动工具或用具。

表 2　教育部《3-6 岁儿童学习与发展指南》规定的运动发展达标水平

Q22 怎样让孩子爱上运动？

紧张学习之余，孩子应该得到放松和休息。家长要为孩子树立运动、健康、有活力的好榜样，激发孩子的运动兴趣，培养运动习惯，让这样的好习惯带给孩子健康的身体、聪明的头脑，使他终身受益。

建议采用以下方法来让孩子爱上运动：了解孩子的兴趣，鼓励孩子参与到感兴趣的体育活动中；鼓励孩子和小伙伴们一起游戏；和孩子共同商定每天运动的时间至少 15 分钟，如能制定运动记录表就更能直观反映孩子的锻炼过程；除了和孩子一起锻炼外，也可以用照片、录像等方式将活动场景记录下来，分享运动的快乐……

Q23 适合孩子的运动有哪些？

学校已经有每天 1 小时的阳光体育活动时间，孩子在校外可以做些不一样的运动，尤其是不受限于场地、器材，随时可以开展的项目：上下学路上，让孩子背起小书包，和家长一起来个负重跑；路过小区运动场，各种器械玩得转；爬爬楼梯，学学登山运动员不断创造新高度；学习间隙，家门口开个小型亲子运动会，跳房子、踢毽子、拍皮球、跳绳，全家玩得乐融融；扫地、抹桌子、理台面、收叠衣服，争做理家小达人……

孩子逐渐长大，还需要更具针对性的运动项目，比如：游泳、球类、跑跳攀爬等。另外，一些精细运动也常常会带来意想不到的效果。例如：折纸、夹弹子、软陶或橡皮泥……这些小活动，既培养了想象力，锻炼了精细动作肌肉群，还能提高审美能力，真是一举多得。

Q24 怎样的休息时间是合理的？

孩子在紧张学习之余，应该得到充分的放松和休息。家长除了鼓励孩子加强运动并提供充足均衡的营养之外，还要保证孩子拥有充足的睡眠时间。相关研究表明：睡眠不足的孩子，其注意力、自觉性、学习成绩等方面明显差于睡眠充足的孩子，男生尤甚。

让孩子就近入学，每天就能多睡“1 小时”；把引发“垃圾睡眠”的电子屏幕（电视机、电脑、游戏机、手机、智能平板等电子设备）全部请出卧室；帮助孩子养成按时入睡、早睡早起的好习惯。低中年级的小学生，至少应保证每天不少于 9 小时的睡眠时间。

二、培养适应学习生活的习惯

Q25 孩子入学后亟需重点培养哪些习惯?

小学起始阶段是孩子形成学习习惯的关键期。家长越早重视、培养、建立孩子良好的学习习惯，对其今后拥有高效、优质的学习就越有帮助。孩子入学后，亟需重点培养的习惯至少有以下四个方面：

（1）集中注意力

注意力是众多学习能力中极其重要的一种能力，因为记忆、思维、计算、表达等都离不开它，注意力集中水平与孩子的学习质量密切相关。因此，学会调动自己的意志力以集中注意力完成学习活动，对孩子而言是最重要的学习习惯之一。一年级孩子有意注意的保持时间在 15 分钟左右，老师在课堂上会通过做游戏、猜谜语、播放音视频、个别提问等手段调动孩子的注意力。在家中，家长也可以通过多种方法帮助孩子集中注意力：

- 创造不易分散注意的学习环境。家长引导孩子清理无关物品，例如玩具、五颜六色的贴纸等，保持桌面整齐。
- 安排合理的休息时间。一些家长由于孩子注意力不够集中、动作较慢，往往要求孩子做完一样马上完成另一样。这样很容易造成孩子快速疲劳、学习效率直线下降。因此，在孩子学习过程中要合理安排休息时间，以便孩子调整状态。不过需要注意的是，休息时间并不适合开展剧烈的或过于兴奋的活动，而是让孩子喝几口水、离开座位活动活动，或将已经做完的作业收拾整齐……即用于改变身体状态，舒缓疲劳。
- 不随意打搅孩子学习的进程。有些家长陪伴过度，一发现孩子停笔思考或出现错误，就急于打断或马上指出，这不仅破坏了孩子自身的学习节奏，也削弱了其自身意志力在学习进程中的作用，不仅不能培养孩子的独立性，对孩子集中注意力的习惯培养也极为不利。

（2）独立学习

家长要让孩子独立思考、独立作业、独立检查。孩子一旦具备了独立学习的习惯，上课时对教师的提问就会积极思考，而不是等待老师揭晓答案；作业时碰到了困难，就会动脑筋寻求答案，或在草稿纸上涂涂画画，而非总是向旁人求援；在把作业交给师长检查时，已对自己的作业情况有了一个大致的判断，也不会让家长对照记录本后，来告诉他还有哪些作业没完成。

（3）敢于提问

进入小学后，孩子每天都在学习新本领，尽管有老师悉心辅导，但在学习过程中还是会遇到不少小问题。有些孩子在思考未果后会向老师或同学提出疑问，有些则把问题深埋在心底而羞于询问，还有的则根本不知道哪些知识是自己已经掌握的、哪些还比较生疏。

家长在给孩子营造安全的心理环境后，应引导孩子积极思考、积极提问，千万不要嘲笑孩子提问时的窘态，更不能以“不认真学习才有这么多问题”、“那么简单的问题还好意思问”等话语去批评与责骂孩子。当然，提问应该建立在孩子认真倾听与思考的基础之上。所以当孩子有问题来向您寻求帮助时，可以这样与孩子交流：

- “你能再读一遍这道题吗？”——让孩子细心读一遍题目，有可能孩子会发现自己所忽略的关键点。
- “能把你的问题再说一遍吗？”——用清晰的语言将问题有条理地说出来，这个过程本身就是对问题进行整理和思考的过程。
- “别着急，我们一起来看看！”——家长参与问题的解决过程，并不是简单地将答案告诉孩子，而是通过我们的积极鼓励和有效引导，让孩子自己发现解决问题的钥匙或途径。

（4）合理安排

一是指对于学习活动的安排较为有序、环节较为紧凑，孩子有明确的阶段学习目标，表现出“学习时认认真真、娱乐时畅畅快快”的特点，彼此界线十分明显，时间利用率高；二是指孩子对学习用品、桌面管理井井有条，无论是学校的课桌还是家中的书桌，文具、簿本摆放有序、各得其所。桌肚里、书架上即使满满当当，也是有一定的规律和顺序，决不会有埋首其中翻找半天一无所获的情况出现。研究表明：具有较好合理安排习惯的孩子，其注意力水平、生活能力、人格独立性等往往较强。

Q26 陪读才能保证孩子学习好，是这样吗？

陪读并不利于孩子的习惯养成，家长应努力将“陪”转变为“培”。“家庭老师式”的陪读，表面上孩子的作业漂漂亮亮、干干净净，但随着难度的上升，习惯了家长陪读的孩子，很难维持独立学习的状态。

所以，从一年级开始，家长就应跳出“帮孩子检查作业、帮孩子整理书包、帮孩子梳理知识点”的所谓陪读模式，转而关注学习兴趣的激发和维护、学习习惯的培养和巩固、亲子沟通的渠道和内容……这才是家长的职责所在。

每天放学后，家长可以先让孩子把桌面整理干净，再将后续要用的文具、簿本、工具书等学习用品按照方便拿取、便于使用的原则分门别类摆放整齐。然后，与孩子一起安排当天的学习序列，哪些作业先做、哪些后做，大概需要多少时间……就放手让孩子去完成功课。

此时，家长应细心观察孩子的学习过程，看看孩子有哪些习惯维持得较好，哪些还未建立。如果作业中有需纠正的可以在休息时提醒，这样既不扰乱孩子的学习节奏，也能够了解孩子的具体情况。

很多双职工家长担心孩子在自己没回家前的这段时间内缺乏有效管理和监督，那么可以尝试由过程监督转向成果管理。

首先请将您满满的信任充分传递给孩子——“相信我的孩子能够认真学习”。然后，家长可以根据通常的作业量，兼顾孩子正常的作业速度，在和孩子的讨论中确定每天大致的完成时间，以及具体的完成标准（如朗读流畅无错字、书写认真不涂抹等），家长回家后只要对作业成果进行“验收”即可。

切记，“陪”的目的在于建立习惯，不能因“陪读”让本应由孩子承担的学习责任转嫁为家长的责任——正确也罢、错误也罢，学习行为所带来的成功与挫折都需要孩子自己品尝，如此，方能让其牢牢记住：“学习是我自己的事儿！”

Q27 没有书面回家作业了，我们可以和孩子一起做什么？

一些家长总觉得只有加大书面作业量才能提高孩子的学习水平。无数研究已经表明：学习水平的提升与单纯“刷题”没有多大关联，相反可能会让孩子陷入痛苦、枯燥的题海中，最终引起学习无趣感。因此，给孩子多创造阅读优秀课外读物的机会，会在视野拓展、语言水平提升、修养提升等方面带来诸多裨益。

我们建议一年级的家长这样做：一个安静、温馨的阅读角落或房间；随时可以拿到种类较为丰富、优质的绘本或文字书；能够每天抛开杂念，为孩子读书讲故事至少 15 分钟；能够将阅读作为家庭生活的自然组成部分，不将为孩子读书和让孩子独立阅读对立起来。只要能够做到这些，孩子一定能够在潜移默化中形成良好的阅读习惯和优秀的阅读品质。

三、做好孩子的心理疏导师

Q28 哪些不适应必须引起家长的重视？

一年级新生多少总会有些不适应的表现，例如怀念幼儿园生活，偶尔抱怨小学没有幼儿园轻松……这些都是正常现象，只要不影响日常的学习和生活，家长一般无需焦虑，这只是孩子在释放内心的压力。不过，如果出现以下情况，家长一定要引起重视：

♥ 不愿意上学。每天进校门前都表现出抗拒、情绪激动，有的孩子还会抱住家长不放，甚至嚎啕大哭，即使老师劝解也没有用。有些则会在出门前愁眉苦脸，告诉家长这里难受、那里痛，寻找种种理由以逃避上学。

♥ 在集体中自我封闭。开学一个阶段后，还是没有和周围同学热络起来，不到万不得已不与同学说话，更不敢与老师交流。在同学中显得紧张，自我保护较强，没有一个朋友，只有离开学校后与父母在一起时才感到安全。

♥ 对成绩过于敏感。每一次测验甚至小练习，孩子都会特别紧张，总要求自己获得一个好成绩，对于作业要求特别高，例如写字时哪怕一个笔画不到位，也会反复擦、反复写。

Q29 如果出现了入学不适应，家长可以做些什么？

孩子如果出现持续时间较长、程度较重的入学不适应，少部分是由生理因素引起的，大部分是和不当的教养方式有关。

♥ 假如孩子不愿意上学。家长首先应避免将上学与负面惩罚关联起来，比如“你不听话，我就告诉老师”之类的，而是要引导孩子将每天背上书包去上学作为自己长大的标志，这是幼儿园学弟、学妹做不到的，从而激发孩子成长的自豪感。家长还可以经常轻松愉快地和孩子聊聊自己小学生时代的趣事、糗事，让孩子认识到原来爸爸妈妈也有和自己类似的经历，从而减轻内心压力。

♥ 假如孩子在集体中自我封闭。家长首先不应过度渲染外部环境的不安全因素，同时不要强硬要求孩子在社交场合必须“出趟”，而不顾孩子的社会交往方式。在平日里，家长应鼓励孩子和周围人打打招呼，和同学聊聊天、做做游戏，在能力范围内帮助别人。同时，也要告诉他“你可能会被拒绝，但这并不意味着不受欢迎”。当然，作为孩子的人生导师，家长应尽可能将自己的交友经验和体会告诉孩子，化解孩子身处陌生环境时的恐惧和孤独。家庭是孩子

学习社会交往的实习场所，家长还应教会孩子与人交往的礼仪，学会倾听、学会尊重他人、学会发表意见。

♥ 假如孩子对于成绩过于敏感。家长首先要有正确的观念：不要把孩子当下的成绩与升学、工作甚至他的一生简单画等号，也不要总是把自己的孩子和别人的孩子比，这非但不能激发孩子的斗志，甚至会极大地挫伤孩子的自信心和自尊心，使亲子关系出现裂痕。同时，家长应在每一次作业、测试中帮助孩子实事求是地发现长处、正视不足，引导孩子正确认识自己。

Q30 要成为合格的心理疏导师，家长应做到哪几点？

孩子从读一年级起，就踏上了漫漫求学路，各种新情况、新矛盾都会不断出现，家长如果能够及时关注并化解其内心的压力与矛盾，对他的健康成长具有重大意义。

♥ 疏导别人，先学会调控自己。焦虑，几乎成为中国家长的共同特征，且往往导致家庭教育行为的变异。因此，要成为孩子的心理疏导师，家长首先要做好自己的情绪调控。如果您认可孩子的成长不可能一蹴而就、成功并不能与物质成功简单画等号、父母的身体力行比单纯的批评更具效果、父母对于家庭和事业的积极态度对孩子具有最持久的影响……那您一定能将自己的焦虑水平控制在合理的区间，这也是能够成功疏导孩子心理的重要前提。

♥ 倾听，首先是倾听。让孩子把内心的想法全部说出来，观察孩子诉说时的表情、体态等一切细节，在倾听时不打断、不评判，否则孩子很容易结束和您的对话。

♥ 认同，认同孩子的感受。这不仅能够化解孩子的负面情绪，拉近与孩子的距离，更能了解孩子的真实想法，便于家长选择有针对性的措施，提高后续教育的有效性。

♥ 指导，比一味的批评更有效。指导比定性更重要。出问题时，家长无需用一张张定性的标签贴在孩子身上，因为这只能让他一次次否定自己的价值。我们只需清晰地指出孩子存在的具体问题，并给出孩子可学习、可操作的改进方法，这样孩子更易明确问题的所在，并产生改进的动力。

♥ 自信，维护与激发自信。在学习过程中，每个孩子都会体验到成功的喜悦和失败的沮丧。面对失败，家长应对孩子的沮丧感同身受，不夸大、不缩小，并与孩子共同探寻失利的原因，聚焦于具体的行为习惯、学习方式、相关知识点，逐渐形成解决问题的对策。家长可以让孩子多对学习过程的前后进行自我比较，努力发现进步的闪光点。唯有如此，挫折才能成为助其成长的宝贵财富，强大的自信心才能促进其在求学之路上的步伐日益稳健，在自己的能力范围内不断取得进步。

♥ 沟通，与老师保持积极的沟通。孩子在家庭与学校这两个不同的环境中，可能会有不同的表现。家长与教师只有有效沟通，才能对孩子有更为全面的认识，从而客观评价自己的孩子，他是一个不同于其他孩子的个体，所以不是所有孩子的优点都会集中在他的身上。努力发现自己孩子的可爱之处，将有利于家长获得解决问题的信心。

附录

您可能习惯了在各种育儿论坛中收集各类信息，但我们还是建议您关注以下信息渠道，因为它们传递的是权威讯息。

1．上海教育（门户网站）

网址：http://www.shmec.gov.cn

网站由上海市教育委员会主办，家长可从中了解本市教育动态、最新政策解读，通过政务服务频道还可进行相关事务办理。作为上海教育的门户网站，家长还可直接跳转到各区县教育局网站。

2．上海教育（微信公众号）

微信号：SHMEC-xwb

上海市教育委员会官方微信号，传递教育咨讯，传播教育理念，解读教育政策，解答教育疑惑。

3．上海市中小学（幼儿园）课程教材改革专题网

网址：http://www.shkegai.net

可能您觉得这应该是和教师紧密相关的网站，其实不然。比如，该网站上就有家长们关心的小学低年级语文教学要求和学习内容一览表。您还可以访问“课程标准”栏目，对孩子的学习做全局和前瞻性了解。

4．上海教研（微信公众号）

上海市教育委员会教学研究室公众号，传递课程改革动态，传播上海教研经验。

5．第一教育

微信号：diyijiaoyu

这是《上海教育》杂志的公众微信号，联合了沪上多家教育媒体、教育管理者、教师与家长开展互动，提供最前沿、有用的教育资讯。

6．《东方教育时报》

微信号：DFJYWX

更多从家长的角度，来探讨学业发展、习惯培养、家校互动等大家关心的热点问题，便于家长换个角度来思考头痛不已或司空见惯的一些家庭教育问题。

7．上海中小学心理

由上海市中小学心理辅导协会创办，关注中小学的学生、家长，传播正确的心理健康知识和具体方法，解读、分析具体的心理健康案例，帮助大家掌握心理健康的秘方。

8．上海市心理咨询与治疗中心

隶属于市精神卫生中心，汇集了上海交大、复旦、同济等医学院有关心理学和精神卫生方面的专家，开展儿童、青少年等不同年龄阶段的心理卫生辅导、咨询和治疗。

地址：零陵路 604 号

网址：www.smhc.org.cn

电话：021-34773259（转心理咨询与治疗中心）

图书在版编目（CIP）数据

陪着孩子慢慢来 / 上海市教育委员会教学研究室编.
— 上海 : 上海书画出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5479-1224-9
Ⅰ. ①陪… Ⅱ. ①上… Ⅲ. ①儿童教育－家庭教育 Ⅳ. ①G78
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第099414号

责任编辑　何　洁
插画作者　贾如丽
装帧设计　潘志远
技术编辑　包赛明

陪着孩子慢慢来

小学新生入学30问

上海市教育委员会教学研究室 编

出版发行　上海书画出版社
地址　上海市延安西路593号
邮编　200050
网站　www.shshuhua.com
E-mail　shcpph@online.sh.cn
印刷　上海书刊印刷有限公司
经销　上海新华书店
开本　889X1194　1/32
印张　1.25
版次　2016年6月第1版　2017年3月第2次印刷
书号　ISBN 978-7-5479-1224-9
定价　3.50元

30问

第一部分
不同以往的学习

第二部分
顺应成长的陪伴

ISBN 978-7-5479-1224-9
9 787547 912249 >
定价：3.50元