

内 容 简 介

本书总结了小学入学教育所涵盖的各项内容,从父母需要做的各项准备、培养孩子良好的生活习惯和健康的人格、形成积极的学习习惯和学习方法等方面入手,给出了切实可行的处理方案,方便年轻父母们更有针对性地帮助孩子顺利跨入小学并更好地适应小学生活。同时也有助于年轻父母们了解未来的教育趋势,为孩子规划出美好的人生。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

帮助孩子上好小学一年级/钟森森编著. — 北京:清华大学出版社,2017
ISBN 978-7-302-47657-3

I. ①帮… II. ①钟… III. ①小学生-入学教育 IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第154466号

责任编辑:杨静华

封面设计:刘超

版式设计:楠竹文化

责任校对:何士如

责任印制:宋林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:11.75 字 数:219千字

版 次:2017年9月第1版 印 次:2017年9月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:35.00元

产品编号:073622-01

目 录

第一章 让孩子了解小学 / 001

帮助孩子做好幼儿园到小学的过渡 / 003

让孩子爱上新集体 / 008

“为什么小学老师和幼儿园老师不一样呢？” / 012

家长与老师合力帮助孩子融入小学课堂教学 / 016

第二章 培养孩子正确的学习习惯 / 019

让预习成为孩子学习的坚实“臂膀” / 021

“温故而知新”：帮助孩子做好复习 / 024

让孩子养成做完作业后检查的习惯 / 027

孩子上课常“溜号”，怎么办？ / 031

“我是十万个为什么”：不要扼杀孩子的好奇心 / 035

指导孩子练好铅笔字 / 039

让孩子迈入快乐的阅读“世界” / 042

家长应从“陪读”的角色中解放出来 / 046

孩子考试作弊该怎么办？ / 049

第三章 提高孩子的学习能力 / 053

做时间的主人：培养孩子的时间管理能力 / 055

学会独立思考比获得知识更重要 / 059

培养孩子善于观察的能力 / 063

该让孩子学奥数吗？ / 067

如何让孩子学好珠心算 / 071

培养孩子的“数感” / 075

- 训练孩子说好普通话 / 079
- 帮助孩子掌握识字“拐杖”：汉语拼音 / 083
- 帮助孩子打好识字的基础 / 086
- 怎样辅导孩子写作文 / 090
- 做孩子的英语启蒙教师 / 094

第四章 培养孩子良好的生活习惯 / 099

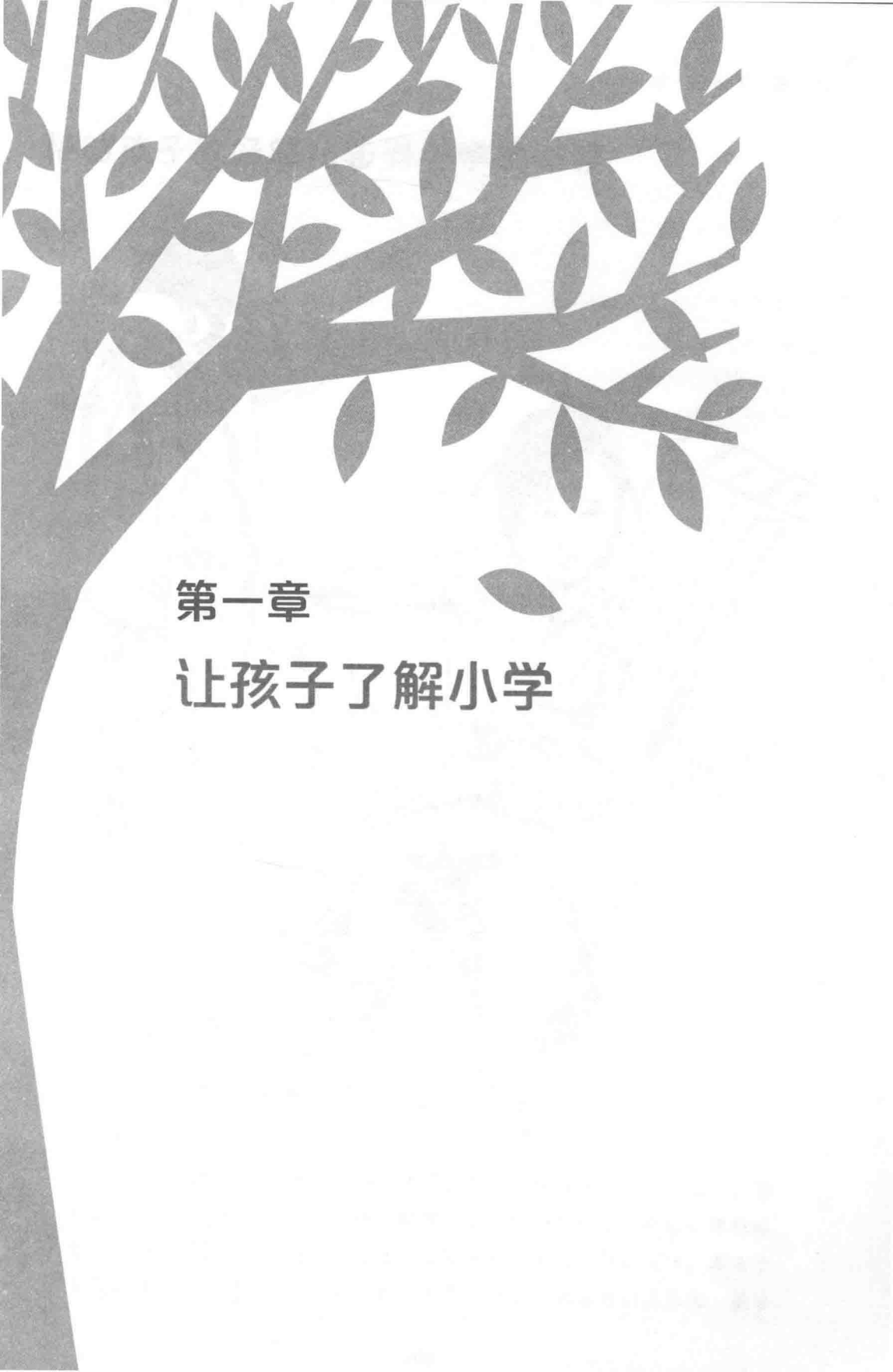
- 教孩子做事有条理 / 101
- 做个讲卫生的“小标兵” / 105
- 培养孩子良好的睡眠习惯 / 109
- “我不要一个人睡！” / 113
- 远离“小近视”：教会孩子用眼卫生 / 117
- 别让孩子吃成“小胖墩”：让孩子养成合理的饮食习惯 / 121
- 宝贝，“动”起来 / 126
- 让孩子在音乐的海洋中快乐成长 / 131
- 别让孩子成为“电视儿童” / 135
- 帮助孩子树立正确的消费观 / 139
- 培养孩子自理生活的能力 / 143

第五章 教会孩子与人相处之道 / 147

- 解决孩子与人交往的障碍 / 149
- 如何让孩子学会谦让 / 153
- 让孩子在竞争中成长 / 157
- 让孩子拥有一颗爱心 / 161

第六章 让孩子学会自我保护 / 165

- 火灾猛于虎 / 167
- 教会孩子地震时自护自救 / 171
- 家长和孩子都必须掌握的“防拐秘籍” / 175
- 做个遵守交通规则的小学生 / 178



第一章

让孩子了解小学

帮助孩子做好幼儿园到小学的过渡



丁丁九月份就要成为一名小学生了，为了让他尽快适应小学生活，爸爸妈妈给丁丁报了一个夏令营班，班里的课程完全按小学一年级的课程设置。对于父母的精心安排，丁丁还是挺高兴的，因为爸爸告诉他，在这个夏令营班里能交到很多好朋友，能有更多、更新的玩具可以让他玩，最重

要的是，爸爸妈妈还特意送给丁丁一个漂亮的小书包作为入学礼物。

可等丁丁真正踏入夏令营班学习的时候，他发现这里的生活和幼儿园的生活简直相差太远了：每节课都要坐满40分钟；要学习很多难懂的汉语拼音；课外活动的时间基本没有……这些转变让丁丁根本无法适应，开学后的第四天，丁丁就哭着哀求妈妈：“我再也不去什么夏令营班上课了，太累了，一点意思都没有……”

面对儿子的哭闹，妈妈有点措手不及，她赶忙问道：“前两天不是上得好好的吗？”

“刚开学那会儿是挺好玩的，可接下来的两天却总是在上课，老师都不允许我随便离开自己的座位，可在幼儿园里，老师就没有这样的要求；还有，我讨厌学习那些拼音，只要一想到拼音字母，我的脑袋就疼。”丁丁捂着自己的小脑袋特别痛苦地说道。

“宝贝，你现在已经6岁半了，再过一个月你就要正式成为一名小学生了，你必须适应这样的生活。懂吗？”妈妈循循善诱道。

丁丁用力地摇摇头，哭得更厉害了。

望着孩子的可怜样，妈妈叹气道：“这可如何是好呀？”

孩子将结束幼儿园三年的学习、生活了，再过几个月他们就会步入一个新的转折点——小学。尽管幼儿园时代的欢乐那么令人难忘，但它不可能永远停驻，孩子们需要走进另一片新的天地。如果说孩子走向幼儿园，走进集体生活，是他们的第一次“社会性断奶”，那么进入小学则是走向了更加独立自主，更加丰富多彩，更加复杂多变的生活天地，是他们的第二次“社会性断奶”。所以，帮助孩子做好幼儿园到小学的过渡准备是家长们不可推卸的责任。它需要大家及时做好帮助和指导。

可生活中，有许多孩子像丁丁这样存在从幼儿园到小学的不适应现象。如何才能让孩子从幼儿园逐步顺利过渡到小学呢？下面给家长们提供六条有效建议，具体如下。

帮助孩子了解幼儿园与小学的区别

学习内容的变化。小学以课堂教学为主，学习基本知识和基本技能是小学生的主要任务。学生要做作业，要参加考试，有一定的学习压力。而在幼儿园，游戏是幼儿的基本活动形式，教育内容寓于各项活动中。幼儿园虽然也上课，但它与小学有很大的不同，幼儿园着重培养幼儿的学习兴趣，进行知识的启蒙教育，而小学则

是系统地进行学习。小学一年级课程的设置相对幼儿园要复杂很多，特别是语文新课程第一个学期既要学会拼音，又要会写100个字，认读的字有400个，还有大量的儿歌与阅读，任务相当重，像一座小山一样一下子压在了幼小孩子的身上，这对孩子入学真是一个大考验。

生活节奏的变化。小学生在校大部分时间是学习，严格按照课程表活动。每天上午有三到四节课，下午也有两节课。还有一节语文数学照顾班，课间休息只有十分钟，有严格的上学放学时间表、上下课制度。学生生活节奏较快，始终处于紧张状态。此外，小学课堂上是不能自由活动的，长时间坐在椅子上学生有可能注意力“溜号”。

生活环境的变化。幼儿园教师不但组织孩子们学习、游戏，还像慈母一样照料他们的生活，是保教一体的，幼儿的一言一行几乎都在老师的视线范围之内。而入小学后，学校教师工作的侧重点是对他们进行德智体美多方面的教育，生活上的照顾相对较少，教师和学生接触的大部分时间是在课堂教学上，课间课外时间多由学生自由支配，对学生的独立性要求更高。

对此，父母们要经常给予孩子鼓励和赞扬。受新环境的影响，刚入小学的孩子会出现对新知识接受较慢的情况，这时家长就应该多鼓励、多帮助，绝不能使孩子对学习失去兴趣。

生活中，有不少孩子适应环境能力较差，会出现情绪低落或是厌学的情况，家长可以先降低要求，耐心地鼓励孩子。父母要学会发现孩子的优点，多多表扬。平时在接孩子回家的路上多和孩子聊聊天，问问孩子今天课堂上老师都教了些什么，学会什么新内容了，等等，这其实也是一种很好的复习方法。

入学前注意孩子心理变化

小学对于幼儿来说是一个完全陌生的、全新的环境。家长要让孩子在心理上放松，要让孩子觉得上小学是件很光荣很开心的事。让孩子对小学生活进行合理和美好的想象，使他们对小学充满信心和向往。家长可以利用暑假带孩子到附近的小学转转，熟悉一下小学的学习环境，和孩子聊聊小学的学习生活是怎样的，与幼儿园相比有什么不同，让孩子接触身边的小学生，了解小学上课、作业、考试以及丰富多彩的活动等情况。

在平时生活中，家长要注意观察孩子情绪等各方面的变化，多与孩子沟通，多鼓励孩子，不能打骂孩子。在入学前，对于孩子的不足之处应注意引导。暑假没有上幼儿园的孩子，家长也可以让孩子做一些简单的运动，以加强体质，更好地适应小学生活。

培养孩子良好的时间观念

对新生来说，最重要的是生活习惯方面，作息时间一定要合理安排，保证足够的睡眠时间。一定要让孩子养成早睡早起的习惯。准备入学之前的那个暑假就要让孩子有意识地在晚上九点左右就睡觉。早上，家长也要在固定时间把孩子叫醒，使他有一个由睡眠到清醒的适应过程。起床后，也要求孩子迅速穿好衣服，洗脸，刷牙，梳头，吃早饭这些事情都要求在一定的时间内完成。

此外，孩子在幼儿园里以“游戏”为主，进入小学后以“学习”为主。孩子要突然由“动”转“静”，确实很难一下子适应。所以父母要在这方面对孩子及早进行训练，经常安排孩子做需要集中注意力的事情，首先就是要训练孩子能够静下心来、坐得住。时间从二十分钟逐渐延长。因为小学的课堂更讲究秩序，孩子的言行会受到纪律的约束，家长可通过让孩子安静地画画、阅读、看电视等方式加以训练，不一定非要坚持三四十分钟，可以从十分钟开始，一点点延长。

让孩子积极锻炼，有个结实健康的身体

幼儿时期，是身体迅速生长发育的阶段。在幼儿园，幼儿的学习是在轻松愉快的活动中进行的，动静交替，时间短，不易疲劳。而进入小学是以学习为主，孩子要进行较长时间的紧张的智力活动，必须让孩子多活动，积极锻炼，预防疾病，要有健康的身体、充沛的精力，才能愉快、轻松地完成学习任务。

培养孩子学会交流，大胆表达

父母们要教孩子大胆表达内心的想法，例如，有的孩子知道上课时不宜去洗手间，因此即便内急也不敢对老师说，结果苦了自己还闹出一些笑话。教会孩子大胆表达自己的真情实感，是每个家长的必修课。特别是上了小学后，家长要尽可能使自己成为孩子的忠实听众，例如，鼓励孩子每天放学后给你们讲学校里发生的各种事情，这样才能及时发现问题，解决问题。

帮助孩子做好入学后的知识准备

一些有经验的家长都是把学习兴趣的培养作为学习的先决条件。因为孩子有了兴趣才会主动地去学，才会自发地看图画书，还会边看边问家长“这是什么？”“那是为什么？”我们说重要的是培养孩子的学习兴趣和独立思考的习惯。但并不是所有知识准备越多的孩子学习就会越好，部分孩子虽然知识很丰富，但是其心理水平和能力却是远远不足的，因其有可能没有形成良好的学习兴趣和习惯。有了兴趣和良好的学习习惯才会越学越棒。

由此想到了我们家长是否在孩子入学前让其学会拼音？根据小学课程计划，入学后，还要进行为期4~7周的拼音教学，好多学生由于不愿听老师“炒冷饭”的

拼音教学课，致使其入学后就形成了不专心听课的习惯。所以，针对孩子不同的特点所做的准备也要有所不同，接受能力强的孩子完全不需要学会拼音，不然他们可能会在教拼音时反而由于已经懂了而失去了学习的兴趣，我们应该科学合理地使之衔接而不应拔苗助长。对于接受能力弱的孩子可以适当让他先感知一点，这有助于他今后学习积极性的提高。家长要在孩子学习的过程中多加关注，做到当天的任务当天完成。

在入学前，父母还可以让孩子多看课外书，养成良好的阅读习惯，提高口头表达能力；多看一些有意义的电视节目，多带孩子到户外走走，开阔他们的视野。这些都是非常必要的。

千里之行，始于足下，小学生活是孩子们走入社会的起点，也是将来长达十几年学习之路的一个开端，它的顺利与否将直接影响到孩子一生的成长。所以，亲爱的父母们要陪孩子做好充分的准备，让孩子顺利“过渡”到小学生活。



帮助孩子做好幼儿园到小学的过渡之“锦囊妙计”

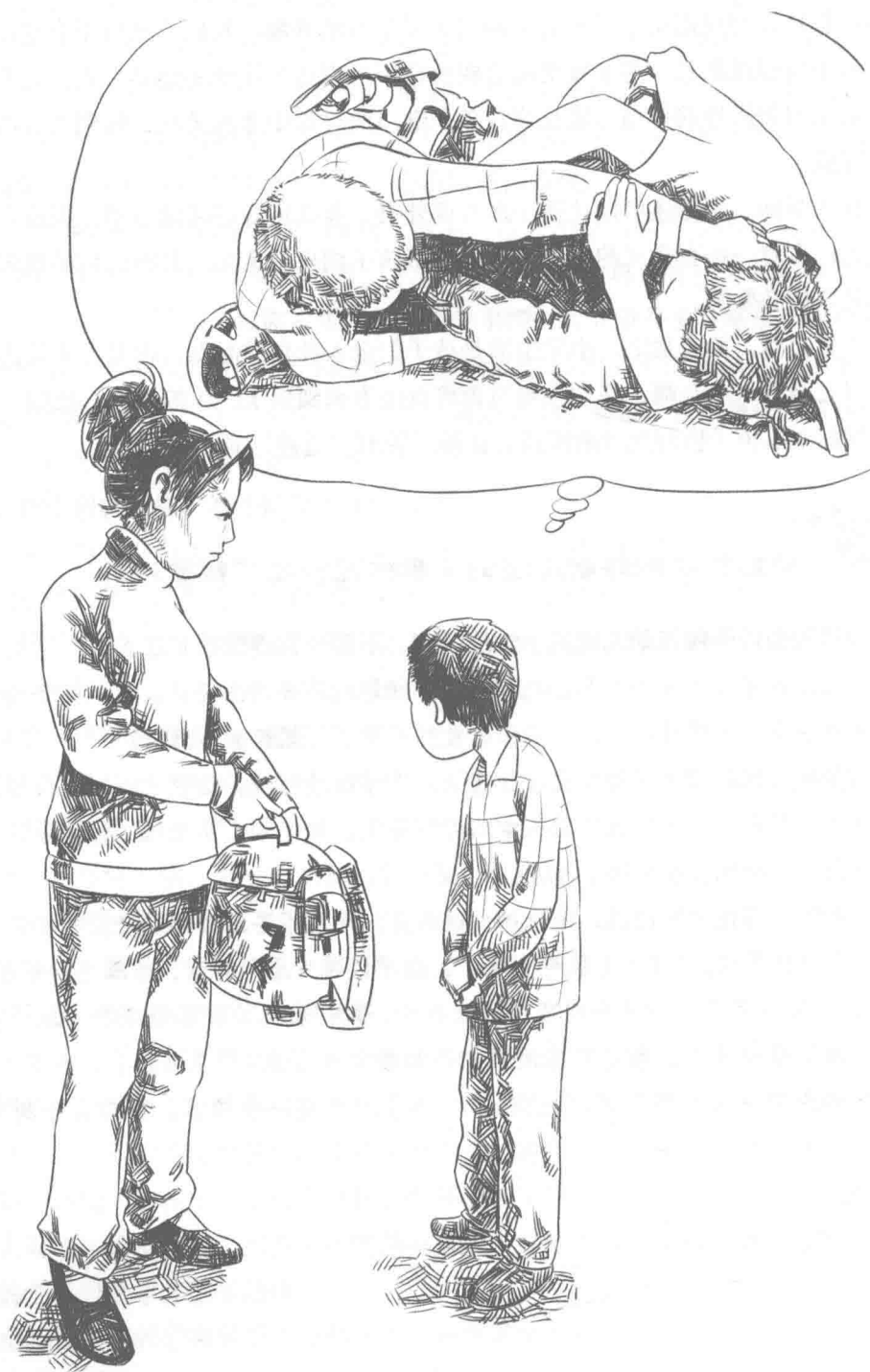
如何帮助孩子做好幼儿园到小学的过渡，下面还需提醒家长三点。

一是给孩子准备学习用品，比如书包、铅笔盒等要实用为主，有的孩子的铅笔盒功能特别全，按键特别多，结果铅笔盒打不开了，笔都拿不出来。

二是建议家长带孩子提前去学校感受一下学校的环境，让孩子对即将开始的小学生活有一种期待。有的孩子刚入学的时候会哭，就像刚上幼儿园一样，他认为妈妈不要他了，把他扔在了这个地方。

三是家长要说该说的话，不说不该说的话。家长不要给孩子制造紧张气氛。有些家长会对孩子说：“你马上就要上学了，在学校要听老师的话，争取当三好学生、班干部。”家长用个人的主观愿望去要求孩子，这样就会给孩子带来很大压力。对孩子应该以鼓励为主，家长可以用亲切的口吻对孩子说：“你长大了，真了不起，马上就要成为一名小学生了。”让孩子对小学生的生活有一个憧憬，帮助孩子树立自信心。

让孩子爱上新集体



这天晚上，妈妈指着佳明的书包问道：“你才开学没几天，这新书包怎么就脏成这个样子了？”

佳明双手一摊，无辜地说道：“书包不是我弄脏的。”

“那是谁弄脏的？”妈妈接着问道。

“被班里的几个捣蛋鬼弄脏的，今天上午，我和小胖吵架了，我把小胖的书扔在了地上，后来小胖找来几个帮手帮忙，他们把我的书包也扔在了地上，接着还用脚踩了上去……”佳明委屈地向妈妈述说着事情的原委。

听罢孩子的解释，妈妈继续说道：“原来是和新同学闹别扭了。不过，我觉得是你不对在先，你不应该把人家小胖的书扔在地上呀。”

“这怎么会是我的错呢？自从来到这个新班级，我就没有交到好朋友，在幼儿园那会儿，我和每个小朋友都合得来，可来到这里，却常常受到新同学的欺负……呜呜……我讨厌新班级，更讨厌新同学，妈妈，我想回到过去呀……”佳明说着便哭了起来。

妈妈赶忙蹲下身，轻轻地搂住儿子，安慰道：“妈妈知道你现在或许很难适应新的集体生活，和新同学的相处也有些不愉快，可你是男子汉呀，要学会克服这些小困难。从现在起，我和你一起加油，我会帮助你爱上你的新班级。我们一起努力，好吗？”

“嗯，我是男子汉，我要加油！”佳明揉揉泪眼，坚定地向着妈妈保证道。

很多孩子由幼儿园进入小学，在新的群体中，他们所接触的老师 and 同学大多是以前不熟悉的，对于如何同他们交往、把自己归属于新的班集体中，又没有充分的思想准备。因而，难免会出现人际交往上的不适应。

现在，许多家庭都把孩子作为整个家庭的中心，这种现象在独生子女家庭中更为突出。而在小学的集体生活中，每一个学生都享有平等的活动、学习权利，这个要求从本质上会排斥个体为中心这种现象。这就打破了个别孩子的心理平衡，他在以往生活中一贯如此的中心位置被颠覆了，于是他无所适从，会排斥，甚至讨厌这个令他不快的新集体。

那么，如何让孩子爱上新集体，适应新集体的生活呢？

鼓励孩子迈出自信第一步

家长一定要多鼓励孩子，让他们增强自信心，学会如何与人交往。

不要总是问孩子“今天考了多少分？”“哪儿答错了？”“考了第几名？”等问题。孩子上学后，学习成绩成了家长们最为关心的问题，可分数并不能说明一切。所以，家长不妨改为这样问孩子：“你今天在学校里认识新朋友了吗？”“学校里今天有什么有趣的事吗？”这样的问题才能引起孩子的共鸣，能起到培养孩子的热情和信心的作用。如果孩子在新集体里连最起码的自信心和沟通能力都没有，学不会与人交往，无疑会给他们造成不小的影响。

家长要多与孩子沟通，与孩子聊天、谈心，和孩子建立民主、平等和谐的家庭关系。平时要多从正面去了解询问班级情况、学习情况、同学情况、老师情况，了解孩子的喜怒哀乐，特别在孩子遇到不愉快的事时，家长应及时给予解决、引导，让孩子学着愉快地去做每一件事，愉快地去和每一个人相处。这样一来，孩子自然能够尽快地适应新的集体生活了。

引导孩子积极参加集体活动，激发孩子热爱学校、班级的感情

首先，家长要引导孩子积极参加集体活动，如运动会、歌唱比赛、周末大扫除，等等。还要教育孩子要努力遵守集体的纪律。平时来接送孩子时，可当着孩子的面对孩子说：“你们的学校真漂亮，有宽敞的大礼堂、漂亮的花坛，还有这么大的操场供你们活动。”从而激发孩子热爱学校的情感。其次，教育孩子与同学友好相处。平时与同学交往，要教会孩子谦让互助。发生纠纷时，要启发孩子分清是非，并进行耐心细致的教育。对孩子助人为乐的行为要及时表扬，当着孩子的面，真诚地赞扬孩子身边关心集体的人和事。对于存在骂人、打人、爱哭、任性等缺点的孩子，家长要经常与学校老师联系，如实反映孩子在家的表现，并有针对性地对孩子进行文明礼貌和意志品质的教育。再次，教育孩子要尊敬老师，听从老师的管理和教育，千万不要在孩子面前议论老师从而损害老师的威信，让孩子在集体中受教育，在集体中学会与老师、同学交往，有助于孩子尽快地适应小学生活，养成良好的行为习惯。

培养孩子自我控制的能力

父母应该给孩子立些规矩，在家里生活比较自由、随便，这在集体生活中是不可取的，家长应该从孩子两三岁开始就立一些规矩，要求孩子遵守家庭生活的秩序，养成良好的生活习惯。待人接物方面也要懂规矩，尊敬师长，讲礼貌，关心帮助他人，同小朋友友好相处。爱护玩具，学会收拾自己的东西。尤其对那些外向、好动的孩子更要训练他们遵守纪律，能安静地坐下来。对那些胆小、害羞的孩子则应采取多鼓励的方法，家长应有意识地带孩子出去和伙伴们交往，克服孩子的胆怯心理。家长应该帮助孩子做好过集体生活的心理准备。

对孩子加强文明礼貌习惯的培养

孩子进入小学后，与人交往的机会和范围比以前更大了，因此，在入学前应巩固和加强对孩子进行文明行为和礼貌习惯的培养。教育他们懂礼貌、守纪律、团结友爱、互相帮助、关心集体、讲道理等。这样，有助于他们更好地适应新的集体生活。



让孩子爱上新集体之“锦囊妙计”

家长要努力帮助孩子融入新的集体生活。

现在，不少孩子个体意识特别强，在家里“拔尖儿”得厉害，形成了自我中心的心态，这对孩子的发展十分有害。而集体生活正是克服自我中心毛病的熔炉。让孩子明白，在集体中，必须遵从集体的规则，每个人的权利是均等的。如果只顾自己“拔尖儿”，会受到同学们的排斥，影响到与同学们的正常交往。

帮助孩子和新同学、新伙伴一起玩。一年级的孩子自我意识水平还比较低、自制力差，在与新同学一起玩的过程中容易发生矛盾。对此，家长要担负起指导孩子与伙伴和睦相处的任务，培养孩子团结友爱、互相帮助的品德。

“为什么小学老师和幼儿园老师不一样呢？”

