

我是小学生

马冈小学一年级新生家长指引手册



序

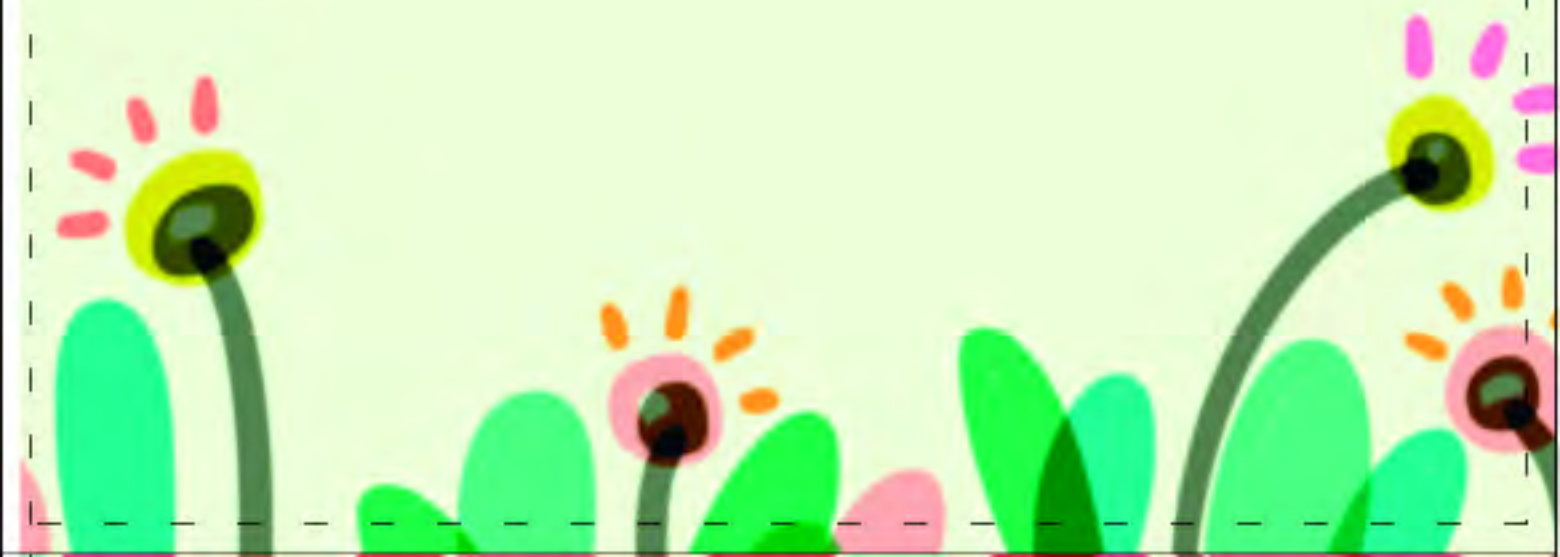
小学是人生的重要起点，是接触及学习知识的重要殿堂，孩子从幼儿园到小学，是一个至关重要的转折。帮助孩子尽快适应学校环境和生活，是每一个升学孩子家长的必修课。为了让孩子更好适应校园生活，健康成长，在家庭方面，家长除要扮演好榜样的角色，给孩子营造一个更优良的成长环境外，还需认真指导和教育孩子，激发孩子上学的兴趣和热情，教育孩子们与老师、同学友好相处，培养孩子良好的学习及行为习惯，以享受小学丰富多彩的校园生活。

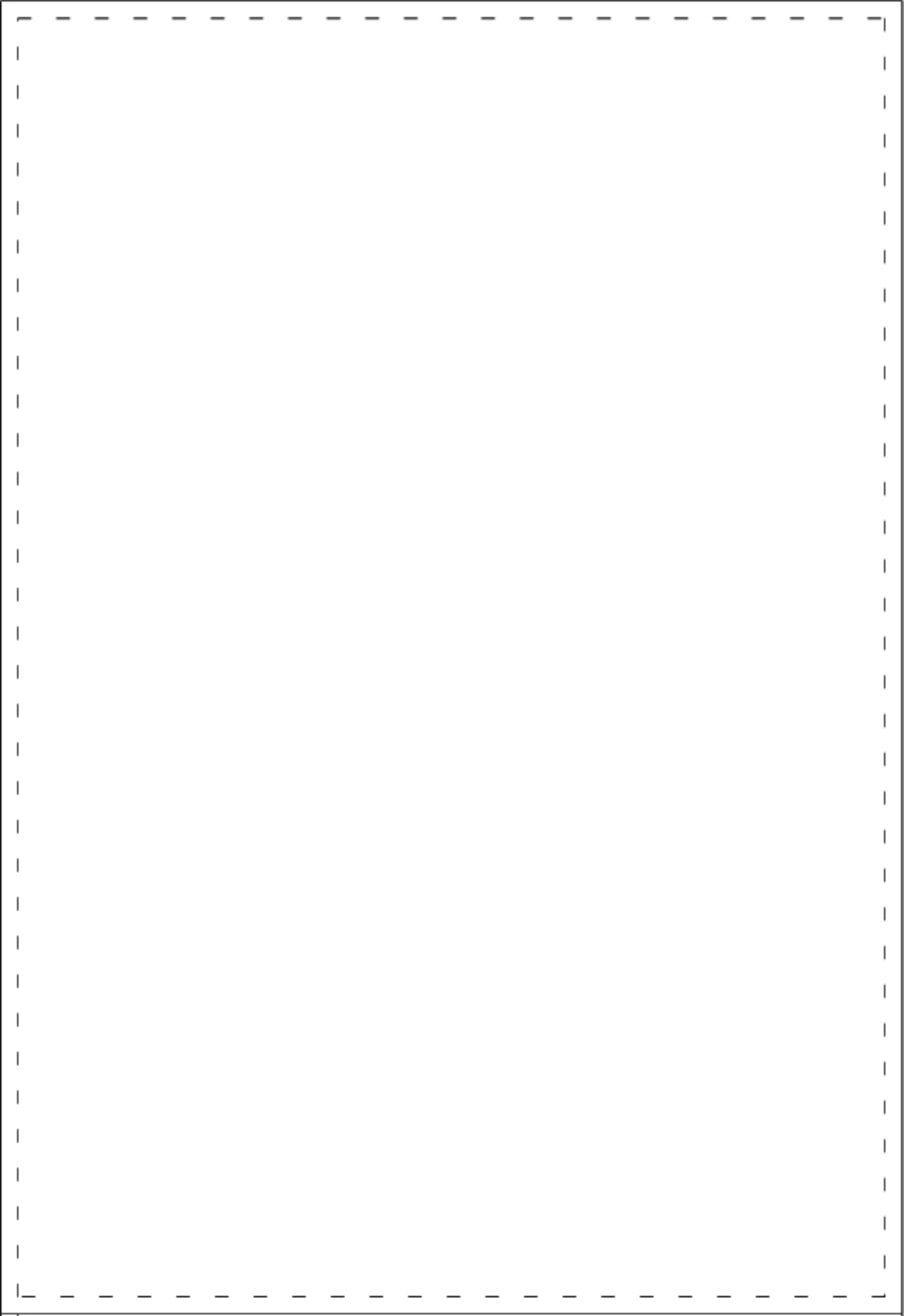
我们认为，家长言传身教对孩子的成长尤为关键，而孩子初上学，家长可能缺乏相应经验。针对这一情况，我们特意制定本小册子，为家长在亲职教育上提供指引，期待协助家长帮助孩子更好地过渡升学的不适应期，为小学生涯奠定基础。

相信有您的陪伴和指引，孩子一定会拥有一个更美好的小学生活！祝愿您家庭幸福，孩子学习进步！

目录

● 升学寄语	1
● 学校篇	
✓ 马冈小学简介	2
✓ 一年级课程特点	3
✓ 幼儿园与小学生活的差异	4
● 学生篇	
✓ 一年级小学生的特点	5
● 家长篇	
✓ 如何帮助孩子更好地适应学校生活	7
✓ 如何辅导孩子学习	9
✓ 如何与学校老师联系和沟通	11
✓ 育儿漫画	13
● 社工篇	
✓ 马冈小学社工站简介	18







升学寄语

同学们，今天你们正式踏入学校大门的一天，是值得记住的一天。你们是祖国未来的希望。“少年智，则国智”“少年强，则国强”，但愿你们快乐学习，健康成长！将来成为对社会有用的人。

容桂街道青少年成长促进会会长：余永亮

2012年9月



马冈小学简介

马冈小学座落于马冈村金钗岗下，历史悠久，环境优美，现有14个班，670多名学生。学校拥有教学楼一座、科艺楼一座、大礼堂一座、教师宿舍一座，还建有200米标准运动场、篮球场、羽毛球场、生物园等，总面积近万平方。学校正在兴建新教学楼，会逐步扩大招生规模和完善硬件设施。

作为一所农村小学，马冈小学坚持“以特色求发展、以质量求生存”的宗旨，着力抓好学校特色建设，凸显篮球文化精神，学校的篮球项目已形成特色，优势明显，连续多年在顺德、容桂获得奖项，享有一定的知名度。学校每年设有四大节——读书节、科技节、体育节、艺术节，根据节日的主题开展多种特色活动，如体艺节的校运会、艺术节的歌唱比赛等，学校少先队每年还会开展校园十佳少先队评选活动，鼓励学生争做好榜样。兴趣小组通常安排在托管时间，开设篮球班、棋类班、电脑班、舞蹈班等，极大丰富了学生的课余生活。



校训：博文、约礼、健体、创新

校风：尊师守纪、勤学苦练、文明有礼

教风：严谨、协作、求实、奉献

学风：自觉自学、严格训练

班风：尊师、守纪、文明、进取



一年级课程特点

一年级的教育目标是：孩子能适应新的环境、新的学习生活，乐于与老师、同学交往，初步建立人际关系；认识角色任务，培养积极乐观的学习情趣，建立良好行为习惯。

课程通常设有：语文，数学，英语，美术，音乐，体育，科学，思想品德，卫生与健康等。其中，语文、数学所占的课时比例较重，语文课侧重培养学习习惯，学习汉语拼音、识字写字、口语交际及阅读；数学课侧重20以内的数数和比较大小，初步学会加减法的含义和算法解决一些简单的实际问题，初步建立空间和时间观念等。英语课侧重培养学生纯正的语音、语调，能看图说出单词，听到单词说出物品，能唱简单的英文歌曲，能说简单的英文歌谣等。

幼儿园与小学校生活的差异

1、作息时间不同，上课的时间长短不同：

小学每一节课都要上满40分钟，孩子坐不住，会做小动作。每节课后有10-15分钟的休息时间，幼儿园的休息时间要比小学多很多。小学生的身体机能发育逐渐接近成熟，因此，小学没有设置专门午睡时间。而幼儿园大班则设有午睡时间，一般为1.5-2个小时。

2、教学要求不同：

小学在学习上主要从培养学习兴趣和在学习的情感，养成良好的学习习惯，同时掌握一定的知识为目标。





3、课堂组织方式的不同：

小学以班级集体教学为主，一人一桌，要求学生：上课前必须准备好学习用品；上课铃声响后，要迅速回到教室，下课铃声响后，只有老师宣布下课，才能离开教室；要积极举手回答问题，坐姿要端正，要细心聆听老师讲课，不随便讲话，不做小动作。集体教学要求学生养成自觉的学习态度，而这对于一年级的学生来说又是比较困难的。

4、师生关系的变化：

在幼儿园，老师对孩子生活照顾比较多，老师就像母亲一般照顾孩子。进入小学就不一样，老师的角色会有所改变，老师的主要精力放在了教学上，在生活上对学生的关心与幼儿园老师相比有所减少。

5、学习环境的变化：

幼儿园的教室一般布置美观，形象，富有情趣，而小学教室有的是课本，黑板，桌椅，多媒体展台等教学设施，可能对孩子缺乏吸引力。

● 学生篇

一年级小学生的特点

1、身体发育特点：

骨骼较柔软，肌肉细嫩，在运动时运动量不宜过大，注意走路、写字、看书的姿势，避免身体畸形发展。



2、智力特点：

孩子在此阶段智力发育速度非常迅速，以后速度会逐渐减慢。因此父母在智力启发方面需要把握机会，在这个阶段做适当的引导。

研究表明，智力开发依托于语言训练。一年级时应重点发展孩子语言智力（读写能力），不懂得读写拼音足以判断个体在智力发展上的能力状况，有的孩子要读写很多次才能发音标准，所以建议家长在此方面加强，例如适量为孩子购置一些影音材料、书籍等供孩子使用，和孩子一起读书、唱歌、写字。

3、心理特征：

（1）活泼好动，喜爱游戏，缺乏危险意识，家长应多教小孩关于危险与安全方面的知识。

（2）好奇多问，对一切新事物都感兴趣。热切关注周围的人和事，但新鲜感保持时间很短。

（3）活动、行为缺乏目的性，不清楚了解自己行为目的，注意力容易被其他事情吸引。

（4）模仿能力强，可塑性大，容易受外界和“榜样”的影响。因此家长的一举一动都能潜移默化地影响到孩子，家应当注重自己的言行举止，做孩子的好榜样。



(5) 喜欢交朋友，邻里伙伴、同学、高年级学生，均可能成为朋友。朋友关系很不稳定。小孩子更加需要朋友，而且需要在某个方面比他强的朋友对其进行激励。

(6) 以自我为中心，做事很少考虑别人的感受。

(7) 自我评价几乎完全依赖老师。容易看到自己的优点，不容易看到自己的缺点；较多地评价他人，不善于客观地评价自己。

4、注意力的特点

(1) 注意力持续时间短，自制力较差，他们的注意力最长只能坚持 10—15 分钟左右，大脑就会出现阶段性疲劳。

(2) 注意力范围狭窄，一旦把注意力集中在某一感兴趣的问题上，就忘记了别的事情。他们不善于分配自己的注意力，如果要求他们同时注意几件事往往做不到。

(3) 注意力还不稳定、不集中，不善于使自己的思维活动服从于一定的目的任务，容易受不相干的事物吸引而分散注意，以致离开原有的目的任务。



如何帮助孩子更好地适应学校生活

从幼儿园生活到小学学习生活，对孩子来说是一个大的转折，因此家长要帮助孩子做好上学的各方面准备。

1、心理准备

(1) 激发孩子上学的兴趣，使他们产生对学校的向往，喜欢上学而不是拒绝和焦虑。

比如：您可以带孩子到学校参观，让他们亲身体会校园的一草一木；给他们讲述学校的课堂秩序和各种有趣的知识，您可以告诉孩子，上学后能认识更多的字，学会讲英语、算题、唱歌等，也可以交到很多朋友，老师同学都会很喜欢你……通过这些途径，家长将让孩子对新的学校新的学习更有信心和憧憬。

(2) 调动孩子的注意力，因为小学老师的语速普遍比幼儿园老师快，内容教授的次数不会一遍遍重复。

家长可以尝试给孩子布置任务，比如给父母讲故事、绘画等，让孩子在完成任务的过程中保持安静和注意力集中，以增强孩子的时间意识和约束力。

2、能力准备

(1) 让孩子知道，自己长大了，即将成为一名小学生了，生活、学习都不能再完全依靠父母和老师，要慢慢地学会生存、生活、学习和劳动。

(2) 教导孩子要在课间休息时整理好自己的书本，自己喝水，自己上厕所等，学会自己的事情自己做，遇到问题和困难要自己想办法解决，要培养独立意识。

(3) 教给孩子有关学校生活的常规知识，要求孩子爱护和整理书包、课本、画册、文具，学会削铅笔、使用剪刀、铅笔刀、橡皮和其他工具等，并能按老师要求完成好作业。

3、物质准备

(1) 为孩子准备一个固定的学习地方，即一个独立的学习小空间，可以是房间的一个角落或一个单独的房间，这会让孩子学习更有效率。

(2) 为孩子准备好学习用品和一些生活用品，如秋冬时节可为孩子准备保温的水壶或带盖的水杯；春夏时节则可准备解渴清热的茶水。

(3) 为孩子准备好早餐，多准备鸡蛋或牛奶这种高蛋白的食物给孩子。

(4) 养成孩子早睡早起的良好习惯，午休时间最好用于午睡，以保证孩子拥有充足的睡眠和正确的生物钟。

4、行为准备：

亲子间良好的沟通对于孩子的健康成长，促进孩子更好适应校园生活有着重要的影响。因此作为家长在教导孩子的同时，更需要多些听听孩子说话。

例如，多抽时间听一下孩子讲学校的生活，畅谈学校有哪些好玩的地方、学习的乐趣、老师的教育、同学间的交流、课堂纪律、学校活动等，也可以陪同孩子一起去购买新书包、学习用具、生活用品，注意让孩子参加进来，出主意，发表意见。假期时，家长可以带孩子尽情地游玩，增长见识。

如何辅导孩子学习

1、加强孩子学习习惯的培养

要求孩子回家后，要先做作业。写作业时要认真、仔细，书写工整、美观。完成了作业要准备好明天的学习用具（包括削好铅笔，准备好橡皮擦，把各科的作业放在各科书中）收拾好书包，然后最好看一会儿课外书后才能去玩。晚上，九点半以前上床睡觉。

2、加强孩子课后复习

一年级的学生自己也很难独立完成复习任务，这又要借助家长的力量。其实操作起来并不难，一年级课上学东西一般不多，家长可以问问孩子：“今天数学课上老师都讲了什么知识？”“今天课上你有没有发现比较有意思的题目，能不能说给我听听？”等，唤起孩子的记忆，达到复习的目的。做作业之前也可以进行一些小游戏，如让孩子扮演小老师把今天新学的知识教给爸爸、妈妈等。随着孩子年龄的慢慢增长，掌握的知识越来越多，学习能力越来越强，就要慢慢放手，让孩子养成独立复习的习惯了。

3、家庭作业辅导的注意事项

(1) 做作业应该规定固定的时间，对那些坐不住的孩子，家长可以在写作业中间为他们安排休息的时间段，如每15分钟定时一次，然后让孩子休息5分钟。除非有极特别的情况，否则不能轻易更改，这样久了，孩子一到写作业的时间自然容易进入状态，全神贯注地写作业。

(2) 在做作业的过程中要求孩子认认真真做题，不能吃零食、喝饮料或写两题就走动走动、玩一会。写作业的时候家长应尽量给孩子安排一个安静的环境，周围不要放一些新奇的零食或玩具，要求孩子尽量把作业写完再休息，当然作业多的时候可适当调整休息的时间与次数。

I ♥ School



(3) 家长要正确回答孩子的提问。有一些家长，孩子提问，会马上把答案告诉孩子；还有的家长就脱口而出：“不知道，烦死了！”前者会造成孩子懒惰、依赖的心理；后者则重重地挫伤了孩子的学习兴趣，甚至会疏远父母。这两种方法都不可取。家长回答孩子的提问，要尽量采用启发式，孩子提出的问题，家长不一定马上回答，可以引导孩子思考，找到答案，比如孩子乘车时问：“树木和房屋为什么往后跑？”你可以反问他：“树木和房屋会不会跑？”等车停了，你再问：“树木和房屋现在还跑吗？”这样，孩子自然会得出结论：人坐在开得快的车上便会产生树木和房子往后跑的错觉。诱导孩子思考，拓宽孩子的思路，让孩子得到启发，自己去寻找答案。

(4) 作业的检查。孩子写完作业进行检查是良好的作业习惯，可以帮助孩子拾遗补缺，养成做事严谨的良好习惯。家长在帮助孩子检查作业时如果发现错误，不要直接告诉学生这题错了，应该重新让孩子读读题目，思考到底应该怎么做，或请孩子说说这题为什么这样做，看看他到底思路在哪儿出了问题，再加以引导，帮助孩子纠正错误。等时间长了，孩子认识的汉字多了，能自己读懂题意了，就可以让孩子自己练习检查了。

4、正确面对孩子考试成绩

孩子考试成绩不理想的时候，家长应协助孩子找出原因，耐心辅导。家长不能简单的评价孩子是粗心什么的，因为这样会掩盖许多小问题。为了避免问题累积，家长们可以把孩子在作业中、考试中的错题都详细地记在本子上，加上自己的评语，在孩子往后的学习中拿出来，反复测试孩子，能有目标、有重点地解决问题，就不用为孩子要考试不知道从何下手帮孩子复习的问题发愁。



如何与学校老师联系与沟通

- 1、孩子生病或者有事请假，及时与老师联系并说明原因。
- 2、留下家庭、工作的电话（或手机号码）及家庭地址，让孩子在学校遇紧急情况时联络使用。
- 3、家长双方一起出席家长会，最好不要缺席。
- 4、孩子取得进步要即时感谢老师，肯定老师的工作。
- 5、把孩子的情況主动告诉老师，包括优缺点、性格、家庭背景、身体状况等，让老师提前有准备，做到有的放矢。
- 6、不要把重点集中放在孩子的学习成绩上，其实孩子的人际关系如何，品德如何，是否尊重老师，是否团结同学等也应该是和老师沟通的内容之一。
- 7、千万不要把教育孩子的重任全部寄托在老师身上，这是不切实际的。除了学习以外，例如孩子的行为习惯的养成、情绪的掌控、兴趣爱好的培养、思想品德的树立等更有赖于家长和家庭环境。

8、与班主任保持联系的方式

- (1) 请家长开通校讯通或者可以通过发信息、qq聊天、打电话的方式了解孩子情况。
- (2) 如果真的没有时间，可以充分利用在孩子作业本签字的机会，把平时孩子在家的情况写在签名后面。

9、家长与老师沟通的技巧：

- (1) 与老师谈话，要先约时间和地点
(最好选放学那段时间和把地点选在老师办公室)。
 - (2) 与老师谈话时，要谈重点，切忌啰嗦，并且认真倾听老师谈到孩子的表现，这样有助于孩子改正缺点。
 - (3) 就事论事，理性应对；并保持平稳的情绪，避免不当的情绪反应。
 - (4) 如果师生有了冲突或者同学之间有误会，不要光听孩子的一面之词，要多方求证找出真相，同时向老师求证。
 - (5) 在与老师沟通中，为孩子树立良好的榜样，不要在孩子面前责备、批评老师。
 - (6) 充分信任老师，如果对老师的教学或管理不满意，不宜直接对老师无礼或攻击，而应该用委婉的态度向老师建议，或者通过校长、主任，请老师改进。
- 

问题1:孩子欠交作业



tips1: 与老师共同教育督促孩子, 可以为孩子准备个“记作业本”, 每天要求孩子拿出来, 了解他当天的作业量, 让他在规定时间内完成, 等孩子做完, 家长再抽5分钟检查, 并逐个勾掉。



tips2: 问问孩子的想法, 推心置腹与孩子进行交流, 了解孩子对学习的真实想法; 孩子只要有一点点进步, 就要及时进行表扬和鼓励, 不要一味地训斥。

问题2：发现孩子拿同学东西



tips1: 首先家长保持平静的心态很重要，要让孩子知道什么是“偷”、“借”和“拿”。越小的孩子越难分辨这几个概念，“偷”就是在未经别人同意的情况下自己去拿了钱；“借”就是别人同意给钱，但是这个钱事后还要归还的；“拿”是别人同意给钱自己去别人的钱包取钱。



tips2: 父母应该根据自己家里的条件适当的给孩子零用钱，让孩子学会自我管理金钱，需要引导孩子来合理使用属于自己的零用钱。

问题3：当孩子被同学欺负

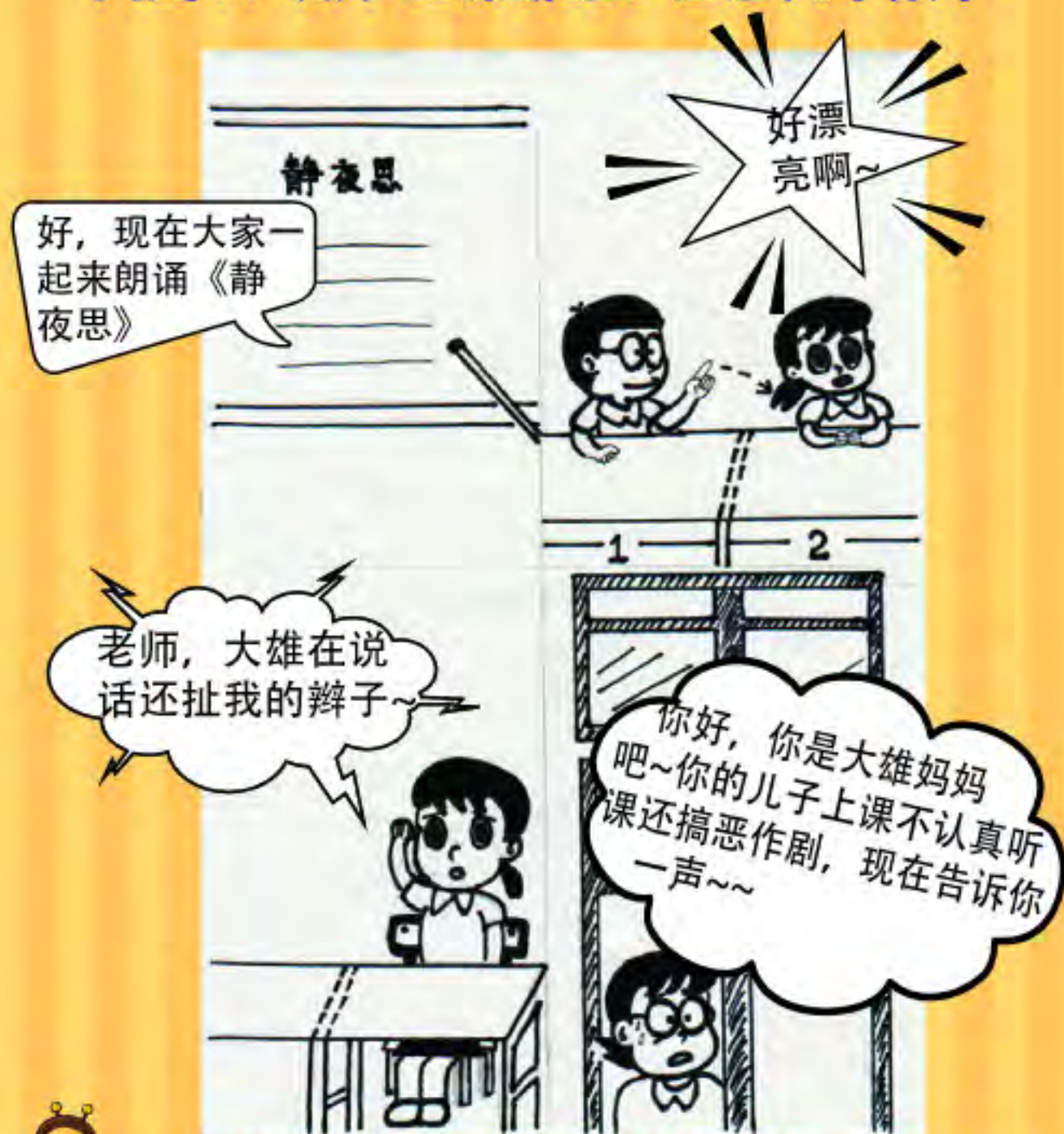


tips1: 家长保持平静心态很重要，要鼓励孩子及时主动地向老师和家长寻求帮助。



tips2: 要教孩子敢于表达自己的不满。当遭到其他同学的欺负时，要敢于用语言表示自己的态度，制止对方的侵犯。比如教孩子在被别人欺负时，可以说：“你们欺负别人，这样做很讨厌！”。

问题4：孩子上课讲话、注意力不集中



tips1: 家长应先保持平和心态，明白孩子是注意力较难集中的，要理解孩子，并保持耐性教导孩子。



tips2: 对孩子进行专注力训练，平时多为孩子安排一些他们感兴趣的精细动作或益智游戏。比如，拼图、构造、积木、搭建、迷宫、各类手工、瞬时记忆等，且在过程中注意不要輕易打断孩子的工作，以有效训练孩子的专注力。



tips3: 多跟老师和孩子沟通，一方面让老师多了解孩子的特点，争取更多的理解和帮助；另一方面多让孩子用换位思考的方式，站在老师和其他同学的角度理解遵守纪律的必要性，从而学会控制自己的言行。



tips4: 应该注意帮助孩子建立自己的提醒机制，家长可以减少帮助和不必要的陪伴，尽量按照事先商定的规则，鼓励孩子自己遵照执行，培养孩子们的责任心，推动和促进孩子自制力的培养。



tips5: 在平时的交流过程中故意给孩子制造些难题，让孩子学会自己独立思考，或是在遇到较难的问题时教会孩子尝试从多种角度解决问题的方法，培养孩子自己解决问题的习惯、增强了孩子解决问题的信心。



马冈小学社工站简介

马冈小学从2012年2月起开设学校社工站，由容桂街道青少年成长促进会资助，佛山市顺德区启创青少年社工服务中心提供驻校服务，逢星期二、星期四、星期五开放，为全体师生、家长提供服务。



学校社工与学校德育工作的功能相辅相成，结合学校情况，通过专业的知识理论、手法技巧，协助学生解决自身在成长过程中出现或遇到的问题，协助学生充分发挥潜能，令其身心能健康成长，建立和谐的人际关系。



※下面简单为家长们介绍学校社工的服务。

1、问：学校社会工作服务可以提供怎样的帮助呢？

答：我们主要协助学生处理在成长过程中遇到的情况，例如学业、人际、家庭等成长需要，更能加强学生与家庭、学校和社区之间的联系。



2、问：学校社工提供什么样的服务？

- 答：(1) 个案辅导；
(2) 小组活动、班级活动及大型活动；
(3) 协调或组织社区活动；
(4) 家校协调。



3、问：社工室有什么用途的？

答：社工室是用于社工见个案、开小组活动及接触学生的地方。平时课间时间，学生可以进入。

4、问：谁可以使用这个服务呢？

答：老师、学生及家长。

5、问：是不是只是“差生”或者“行为偏差”的学生才去找社工？

答：不完全是。一方面学校社工协助应对和处理在情绪、学业、家庭、人际等有需要的学生成长。另一方面，学校社工也要发掘学生们的潜能，发展他们各自的能力，发挥他们服务社会的精神，例如班干部领袖训练、义工培训、人际沟通等。因此，不是“有问题”的学生才找社工，而是“有需要”的学生都可以找社工。

**如有疑问或困惑，
欢迎随时联系驻校社工！**





顺德·启创



飞扬地带

主编：《我是小学生》编委会

成员：黄艳华、李婉彤、欧倩红、
欧淑铭、杨文豪、冼嘉瑶

绘画：高燕琳

特别鸣谢：容桂街道青少年成长促进会

社工站开放时间：逢周二、四、五

9:30-17:30

社工站地点：科艺楼一楼 文印室旁

驻校社工：欧姑娘

联系电话：18022729666

QQ: 2682575128