



10 个要点

在即将升入小学前，孩子和家
长都既充满期待又忐忑不安。

为了缓解不安情绪，让孩子能
顺利开始小学生活，这里归纳了在
家庭中应该留意的 10 个要点。

**请和孩子一起
从力所能及的
事情做起吧！**

良好的生活习惯，是人生的宝贵财富！

从小养成的基本生活习惯，是一个人一生的宝贵财富。
(早睡早起、按时吃饭、饭后刷牙等等)

让家庭和地区携手，共同培育“Adachikko (居住在
足立区的儿童)”健康成长吧！



足立版 儿童刷牙指南

可以查看正确的刷牙方法！

あだち版 歯みがきマニュアル

検索

刷牙视频



“足立幼保小衔接期计划”
(为了能顺利开始小学生活的计划)
详见此处↓

あだち幼保小接続期カリキュラム

検索



足立幼保小衔接期计划
家庭版

中文版
中国語版

致各位家长

为了孩子能顺利开始 小学生活的 10 个要点

家庭で心がけたい

10の大切なこと



知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI



足立区教育委員会

児童施設指導・支援課

☎ 03-3880-5431

I 基本生活习惯

良好的基本生活习惯，是提高孩子的学习欲望、体力、集中力的基础。

1 早睡·早起·早饭

应该让孩子早睡、早起、去学校前吃早饭。



“第一口从蔬菜吃起”

吃饭时请从蔬菜吃起吧！

2 自己刷牙

应该让孩子养成自己刷牙的习惯。

在饭后督促孩子刷牙，让孩子逐渐养成自己刷牙的习惯。孩子自己不容易刷到的地方，请家长帮助补刷干净。



3 自己身边的事自己处理

应该让孩子养成自己准备和整理随身物品的习惯。



家长和孩子一起准备和整理随身物品，能逐渐培养孩子的自理能力。

II 与他人的交流

“让对方高兴、被对方感谢”“被对方接受”的实际感受，能提高孩子的自我认同感。家长应该重视与孩子之间的沟通、交流。

4 作为家庭的一员

平时让孩子帮助做一些简单的事，能让孩子积累被家里人感谢的经验。



5 对话·倾听

家长应该耐心听孩子把话说完，孩子有疑问时和孩子一起思考、寻找答案。

家长平时耐心倾听孩子说话，能让孩子养成倾听他人说话的习惯。



6 好行为·坏行为

家长应该给孩子创造机会让孩子自己判断自己的行为是否正确，并和孩子一起思考规则存在的意义。



7 接受孩子的感受

应该尊重孩子的意见和主张。



III 学习的基础

孩子在玩耍中能积累经验，学习知识。家长应该和孩子一起玩耍，让孩子积累各种快乐的经验。

8 给孩子读图画书

“图书馆举办很多有趣的活动！请在足立区图书馆网站的首页上搜索。”



读图画书给孩子听，能提高孩子的想像力和对文字、言语的兴趣。还能加深父母和孩子的感情。请和孩子一起读图画书。

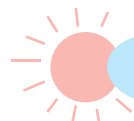


9 活动身体玩耍

走、跑、跳、投、拿重物等各种动作的练习，有助于培养孩子各种各样的身体活动能力。家长应该积极带孩子到公园去活动身体玩耍。



在生活中找机会活动身体玩耍吧！



10 亲近大自然

应该和孩子一起感受大自然的美丽和神秘。这能培育孩子丰富的感性。

（观看日落、仰望星空、种植花草、接触动物等。）

