



# 孩子上幼儿园前应做好哪些准备

■ 武文娟

每年的9月都有一批适龄的小朋友将开始他们的幼儿园生活,面临从家庭生活走向集体生活。

孩子进入幼儿园后,要面对和家里的作息不一样、生活环境不一样、生活习惯不一样等现状。因此,在能力、认知等方面提前帮助孩子适应,提前帮助孩子做好入园的各方面准备非常重要。

## 培养孩子的独立能力

首先,家长要培养孩子的独立能力,包括吃饭、穿衣、上厕所等方面。比如家长要锻炼孩子能够独立用勺子吃饭;要让孩子知道,在饭前、便后必须洗手;喝水时要停止活动并到固定座位,安静享受饮水;引导孩子遇到想要如厕或是有困难的时候要开口向成人求助,学说:“请您帮帮我”;家长要在家里创设安静的午睡环境,让孩子养成午睡习惯,并且不依赖安抚物品

就能入睡以及鼓励孩子自己穿衣等。

## 培养孩子的交往能力

孩子将在幼儿园适应人生的第一个集体生活,是他们获得有效交往技巧的关键期。家长平时要多带孩子走出家门,引导他们多和同龄的小伙伴一起玩。教给孩子和老师、长辈见面的时候主动问好,在有需要的时候敢于求助成人。

## 培养孩子的语言能力

初入园的孩子不能够完整表达自己的想法,会出现不适应的表现。因此,家长要支持孩子大胆、完整、清晰地表达。孩子要会完整地说“我想上厕所”“我想喝水”“我没有吃饱,我还想吃”等。鼓励家长和孩子多玩问答游戏,培养孩子在家长讲话时有目光注视、听的习惯。

## 培养孩子的安全意识

家长要多带孩子进行亲子远足活动,试一试孩子的耐力如何。摔倒时知道用手去撑地,会保护头和脸。外出的时候不离开成人的视线,呼喊他时会立即回来。家长也要帮孩子了解一些安全小常识,如:不玩门、不故意摔倒、不拿小东西塞进耳朵和鼻子里。

## 培养孩子的认知能力

3-4岁孩子的自我意识开始出现。他们开始关注自己,了解经常接触的人,能感知他们对自己的关爱。因此要让孩子知道自己的名字,他人叫孩子大名时能够回应。会玩积木、撕纸、简单涂色,喜欢儿歌,愿意唱唱跳跳。孩子要知道幼儿园有老师和很多小朋友,知道幼儿园的名字,知道自己的家庭住址,知道爸爸妈妈的名字等。在运动能力准备方面,幼儿园的

学习是以游戏和运动居多,运动可以锻炼孩子的身体协调能力,培养孩子专注力和毅力,因此建议家长多让孩子用正确的方式玩滑梯,让孩子知道不在滑梯上做危险动作。自己能够独自上下楼梯,会在奔跑中转弯。

## 适时调整好孩子的作息

家长还要注意,孩子上幼儿园前最重要的是调整作息,家长要根据幼儿园的作息,适当将孩子作息调整到与幼儿园的作息一致。



法官为参加夏令营活动的少年儿童实地讲解档案资料如何防霉变、防虫蛀、防静电等知识。

为切实增强普法趣味性、共护青少年假期安全,重庆市云阳县人民法院举办“我是时代小行家”主题夏令营活动,邀请县城部分社区居民家庭里的少年儿童参观法院机关档案室。通过讲解档案的科学管理、蕴含的价值意义以及档案的历史变迁、现实作用等知识,让少年儿童开阔视野、丰富见识、热爱学习、崇尚法治。

通讯员 饶国君 摄

## 大学生志愿服务西部计划 累计选派46.5万余人

■ 杨昊

近日,各地陆续组织开展大学生志愿服务西部计划(简称西部计划)志愿者出征仪式,367万名新招募志愿者赴中西部地区基层开展志愿服务。

自2003年起,西部计划作为共青团中央、教育部、财政部、人力资源和

社会保障部共同组织实施的引导和鼓励高校毕业生到基层工作的专门项目之一,已累计选派46.5万余名高校毕业生和在读研究生,深入基层开展为期1至3年的志愿服务。

西部计划紧紧围绕服务大学生基

层就业,做好项目规划和设计工作。2022年,西部计划纳入“共青团促进大学生就业行动”,各级共青团组织积极争取各方支持,合理扩大就业岗位供给,西部计划总实施规模扩大到5.5万人。

## 万盛科技馆联合西南大学天文地质馆 开展天文科普活动

本报讯(通讯员 赵雪)“小时候,每到夏天的晚上,大人总会搬一把椅子,拿一把扇子,坐在门前聊天、乘凉。孩子相互争论着谁能找到夜空中最亮的星,看着璀璨的天空,浩瀚的宇宙,觉得很神奇,仿佛自己的心胸也开阔起来。”近日,万盛科技馆联合西南大学天文地质馆在南天门阳光美地度假村举办了一场盛大的观星活动,有20多位小朋友与家长共同参与。活动为小朋友送上了一道“天文大餐”。

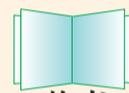
随着夜幕降临,观星现场热闹非凡,巴蜀小学魏寿煜老师拿着指星笔为现场小朋友带来了有趣、生动、精彩的天文科普知识小课堂,小朋友积极参与、奇思妙问。

夜渐深,银河越发明亮,月亮渐渐升起,科技馆架起观星新伙伴——望远镜,共赏美丽星空。经过老师细心熟练的调试,望远镜对准了土星,观测正式开始。土星和土星环清晰地呈现在望远镜的镜头中,巨大的光环,神奇美妙。当大家看到土星环时,既惊奇

又兴奋,小朋友更是惊喜得蹦蹦跳跳。随后,大家还陆续排队通过望远镜观看了月球、木星等。

观测途中,还有不少路人陆续加入观测星空队伍中,有个别观星人士表示,在观星过程中,有幸看到了英仙座流星划过,无不感叹宇宙星河的神奇浩瀚。

活动结束后,大家纷纷表示,宇宙浩瀚神奇,星空璀璨夺目,不仅通过观测一饱眼福,还学到不少天文知识,受益匪浅。



荐书

## 《活出生命的意义》

作者:[美]维克多·E·弗兰克尔 著 吕娜译

出版社:华夏出版社有限公司

著名心理学家弗兰克尔是20世纪的一个奇迹。纳粹时期,作为犹太人,他的全家都被关进了奥斯威辛集中营,他的父母、妻子、哥哥,全都死于毒气室中,只有他和妹妹幸存。弗兰克尔不但超越了这炼狱般的痛苦,更将自己的经验与学术结合,开创了意义疗法,替人们找到绝处再生的意义,也留下了人性很富光彩的见证。弗兰克尔一生对生命充满了极大的热情,67岁仍开始学习驾驶飞机,并在几个月后领到驾照。一直到80岁还登上了阿尔卑斯山。他并不是当年集中营里被编号为119104的待决囚徒,而是让人的可能性得以扩大的圣者。

