



幼兒入學準備

從日常開始練習

寶貝上學更安心



新北市汐止區農會附設
新北市私立汐農幼兒園



開學倒數一個月啦~~~

八月份即將入學的小寶貝們，
已經開始倒數一個月囉！🎉

相信許多家長都會擔心孩子
是否能順利適應幼兒園生活。

其實，除了準備好入學用品，
更重要的是陪伴孩子提前熟悉幼兒園的生活。

當孩子知道每天會做什麼、會使用自己的物品、
認識老師、了解上學流程，
心裡就會更有安全感，也更有信心迎接開學！❤️

🌱 以下幾項能力，都可以利用開學前一個月，
在家陪孩子一起練習，幫助孩子快樂、
自信地迎接幼兒園新生活！



新北市汐止區農會附設
新北市私立汐農幼兒園



練習收拾餐具

一步一步完成自己的事情

先從乾淨的餐具開始收拾



把湯匙放進碗裡



將碗蓋蓋好



放進餐袋



拉上餐袋拉鍊



再練習紙巾擦碗後收拾



用紙巾擦碗



把湯匙放進碗裡



將碗蓋蓋好



放進餐袋



拉上餐袋拉鍊

每天練習一次，開學後就會更熟悉自己的事情自己完成！



新北市汐止區農會附設
新北市私立汐農幼兒園

練習整理書包

♥ 自己的東西自己收 ♥

1 拿出餐袋



2 放進書包



3 放入水壺



4 拉上書包拉鍊



可以讓孩子自己把餐袋、水壺放進書包。



也可以練習打開、關上書包和餐袋的拉鍊。



這些都是孩子每天在學校都會反覆做到的事情。



新北市汐止區農會附設
新北市私立汐農幼兒園

練習穿脫鞋子



如果孩子還不太會自己穿鞋，
建議先從好穿脫的**魔鬼氈鞋**開始。

步驟可以越簡單越好：

1



撕開魔鬼氈。

2



把腳放進去。

3



黏好鞋子。



當孩子有**成功經驗**後，
再慢慢增加難度。



新北市汐止區農會附設
新北市私立汐農幼兒園

練習坐一般的小桌椅

- 有些孩子平常都是坐餐椅或寶寶椅。
- 但到了幼兒園，大多會坐一般的小桌椅。
- 如果家裡有適合高度的桌椅，
可以開始陪孩子坐著吃飯、畫畫或玩玩具，
讓孩子提前適應。



坐著吃飯



坐著畫畫



坐著玩玩具





建立基本的洗手習慣



♥ 一起把洗手變成日常 ♥

★ 不用要求一次就洗得很乾淨，而是先**建立流程**：



★ 有了基本概念，進入**團體生活**會更容易。



新北市汐止區農會附設
新北市私立汐農幼兒園



認識學校會出現的人、物品與流程



很多東西對大人來說很自然，但對第一次上學的孩子來說，都可能是新的名詞。

認識物品

書包是什麼



餐袋是什麼



餐袋裡會有

不鏽鋼碗、碗蓋、湯匙



濕紙巾



衛生紙



水壺



認識老師

老師不是陌生人，而是一位會**陪伴**、**照顧**孩子的大人。



老師會陪你吃飯。



老師會陪你玩玩具。



老師會說故事。

每天和孩子聊聊幼兒園可能會發生的事情

到學校



玩玩具



吃早點



聽故事



吃午餐



睡午覺



吃午點



爸爸媽媽
來接你回家



不需要講得很複雜，只要每天重複用簡單的方式和孩子聊一聊，孩子就會慢慢建立對幼兒園生活的畫面，也比較有**心理準備**。



新北市汐止區農會附設
新北市私立汐農幼兒園



開始調整作息



這是最想提醒家的一件事。

如果已經確定要入學，現在就可以開始按照學校的作息調整生活。

尤其是：起床時間、午睡時間、晚上睡覺時間。

不要等到開學前一天才開始調整。

提早幾週慢慢建立新的生活節奏，孩子通常會適應得更順利。



起床時間

① 第1週



每天提早15分鐘起床。

② 第2週



再提早15分鐘起床。

③ 第3週



調整到學校的起床時間！

★ 慢慢提早，孩子比較不會抗拒喔！



午睡時間

① 第1週



比原本時間提前15分鐘準備午睡。

② 第2週



再提前15分鐘午睡。

③ 第3週



調整到學校的午睡時間！

★ 固定時間、固定流程，幫助孩子更快入睡！



晚上睡覺時間

① 第1週



比原本時間提早15分鐘上床。

② 第2週



再提早15分鐘上床。

③ 第3週



調整到學校的睡覺時間！

★ 充足的睡眠，孩子上學才有好精神！





參考學校穩定作息



♥ 提早適應，上學更輕鬆 ♥

1 起床



培養固定起床時間，
精神好、心情好。



2 早餐



吃得飽飽，
活力滿滿上學去。



3 上學活動



玩中學、學中玩，
開心學習成長多。



7 吃午點



補充能量，
快樂迎接回家時光。



6 睡午覺



好好休息，
下午更有精神。



5 吃午餐



營養均衡，
身體健康長大大。



4 聽故事

安靜聆聽，
豐富想像力。



★ 不要等到開學前一天才開始調整，提早幾週慢慢建立新的生活節奏，
孩子通常會適應得更順利！ ♥



新北市汐止區農會附設
新北市私立汐農幼兒園





每個孩子 適應的速度 都不一樣。

♥ 不用要求孩子在開學前就什麼都會！

★ 每天陪他練習一點點，

🌱 累積一點點成功經驗，

🎁 就是送給孩子最好的開學禮物 😊

祝每一位準備入學的小朋友，
都能帶著安心、自信，
迎接人生新的旅程 ♥



新北市汐止區農會附設
新北市私立汐農幼兒園



祝小寶貝們 都能開心快樂 上學趣



新北市汐止區農會附設
新北市私立汐農幼兒園