

The logo for the National Literacy Trust, featuring the text "National Literacy Trust" in white, stacked vertically within a series of overlapping, semi-transparent colored squares in shades of purple, pink, orange, and yellow.

National
Literacy
Trust

Changing life stories

共度 时光

与孩子一起
开展有趣而简单
的居家活动



欢迎

与您的宝宝或年幼的孩子
交谈、分享阅读，给予最
好的人生启蒙。

为人父母，您需要扮演一
个特殊的角色。令人欣慰
的是，您并不需要成为一
名儿童学前准备方面的专
家。

您知道吗？ 孩子们可以
通过简单的日常活动和大
人一起学到很多东西！



星标小贴士

本书的星标小贴士给出了一些妥善的建议，让您了解如何帮助孩子学习和进行学前准备。

聊天小窍门

借助聊天小窍门，帮助孩子逐步建立学校所需用语。

尝试这些小窍门，行动起来！您可登录网站 small-talk.org.uk，了解更多小窍门。

星标小贴士

孩子们都喜欢听到大人们说“真棒”！大量的表扬可以让孩子自我感觉良好。

聊天小窍门

一有机会就和孩子聊天——在路上、在公共汽车上、在任何地方！他们可以从您那里学到不少新词。



聊天、玩耍、阅读

聊天至关重要！

轮流诉说、倾听孩子的声音。

孩子们通过提问、谈论自己的观点、描述所见到的事物，并大声表达来掌握知识。

与孩子聊天，其乐融融。尝试：

- 提问
- 讨论每个人的经历
- 讲笑话
- 装傻
- 玩游戏
- 唱歌

您知道吗？和孩子交流越多，他们从听到的词汇便越多，于是当他们10岁时，在学校的表现就会越好。



星标小贴士

如需了解更多信息，敬请访问

wordsforlife.org.uk

聊天小窍门

在每天的日常活动中，与孩子聊聊自己正在做的事情，比如整理洗好的衣服或做晚饭。

寓教于乐

孩子们在玩耍中学会理解这个世界！

玩耍对孩子的成长非常重要。和其他孩子一起玩耍，可以帮助他们学会交流、秩序、分享和交友。

孩子们喜欢运用自己的想象力将不同的物体变成各种玩具。您可以为他们提供换装服饰，例如大人的鞋子、衣服、手袋，甚至空的容器——大盒子是很好的选择！



星标小贴士
如果游戏十分活跃或有点吵，到当地的公园去吧！

聊天小窍门
分享《我们要去捉狗熊》的故事，然后在自家花园或当地的公园中发挥想象，开展猎熊游戏！

聊天小窍门

加入孩子的想象游戏，进入角色！询问他们与角色有关的问题，或者描述自己正在做的事情。这可以让孩子有机会听到新的单词，并解决问题。

您知道吗？让孩子选择自己喜爱的游戏，能够增加他们的独立性，帮助他们做好入学准备。

阅读各种标识

印刷品无处不在！

孩子们生活在一个充满印刷品的世界，到处都能看到各种文字、图片和标识。

让他们识别自己所喜爱的用餐地或超市的名称，是学习读写的第一步。

您知道吗？当孩子发现您读的书越多，他们也会更想去读！

星标小贴士

确保您的孩子注意到您正在阅读感兴趣的東西，比如书籍、杂志、漫画、手册、食谱或说明书，并解释自己阅读它们的理由。

聊天小窍门

带孩子外出时，观察周围的标志、符号、标识和文字。鼓励他们进行表述，并帮助他们“阅读”认识的内容！



饮食、睡眠、运动

为孩子们不断发育的身体补充食物！

搭配新鲜水果、蔬菜和奶制品的多品种、多样性饮食，对身体和骨骼的健康成长极为重要。亲自下厨比买现成的食物更加便宜。干燥食品或罐头食品（如意大利面、西红柿和豆类）均是不错的、便宜的厨房主打食材，可烹饪出许多不同的菜肴。

您知道吗？ 很多超市都会提供价格适中的美食食谱。或者，您可以在网上寻找灵感：

goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections

聊天小窍门

做饭的时候，和孩子谈论正在烹饪的食物，让他们参与其中。



星标小贴士

向朋友询问，了解他们的孩子喜欢吃什么食物，并交换食谱！

星标小贴士

询问孩子的学校，了解有关早餐和午餐俱乐部的供应情况！

甜甜入睡

休息和放松！

对孩子来说，拥有足够的睡眠和休息非常重要，因为他们一直在成长和发育。

常规就寝安排：

就寝时间通常可如下安排：

- 下午6点45分：穿上睡衣、刷牙、上洗手间。
- 晚上7点15分：安静时间——看书、讲故事或轻声聊天。
- 晚上7点30分：说晚安、关灯！

您知道吗？舒缓的歌曲和摇篮曲能够让小孩子安静下来，帮助他们安然入睡。



星标小贴士

睡前一小时尽量减少与手机、电视或电脑有关的“屏幕时间”，因为这会让小孩子无法入睡。

如需了解帮助孩子入睡的建议，请访问网站 sleepfoundation.org

聊天小窍门

睡前不要照本宣科念书，试着用自己的想象力编故事！



动起来

是时候锻炼身体了！

建议5岁以下的儿童每天²进行3个小时的体育活动。其中包括走、跑、跳、爬和平衡运动。在这期间里，孩子们的身体发育迅速。孩子们喜欢运动，需要不断地运动来保持健康。

以下活动适合大多数已经能够独立行走的儿童：

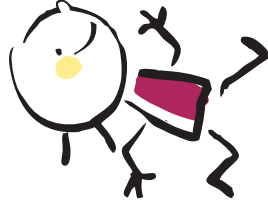
- 运动游戏（如捉迷藏或陷进泥中）
- 到处跑
- 蹦床
- 骑自行车
- 跳舞
- 游泳
- 跳绳
- 体操³

星标小贴士

找一项您喜欢的体育活动（可能是随着音乐跳舞或慢跑），鼓励孩子加入！

聊天小窍门

询问孩子，让他们说一件自己在幼儿园参与过的一项活动。询问他们喜欢什么、不喜欢什么，以及其中的原因。



您可以做些什么活动来帮助自己的孩子

研究表明，父母可以和孩子一起开展七种活动，来帮助他们学习，并养成良好的生活方式⁴。

分享书籍和故事

一起阅读是从小开始学习的一个极佳方式。

唱歌、唱童谣

唱童谣和歌曲能通过韵律和重复很好地帮助孩子学习新的语音和单词。

一起做游戏

小孩子在游戏中学习。与孩子一起做游戏可以帮助他们开发必要的交流和社交能力。

字母游戏

用字母的形状和发音做游戏，让学习变得生动有趣。

户外活动

和孩子一起散步或逛商场，可以体验新的事物，包括眼看、手摸、鼻闻、口尝、耳听，以及许多可以闲聊的事情！

获取书籍

如果当地图书馆开放，您可以免费借书，参加免费的儿童活动。当地的幼儿园、儿童中心和学校均可提供免费书籍。只需开口！

涂涂画画

做记号和乱涂乱画是学习写字的开始。

这些简单的活动对孩子的学习方式，以及开发听、说、读、写技能意义重大。你们可以一起做游戏，同时为上学做好准备！





分享故事

不要总是读单词。看绘本并围绕绘本进行讨论，是让孩子欣赏故事的好方法。如果您在家中讲其他的语言，可用您自己的语言来谈论图片和故事。

共读时光可以非常有趣：

- 谈论书的封面，并指出书名。
- 让孩子拿着书，翻页。
- 鼓励他们围绕图片进行讨论。
- 不同的角色使用不同的声音。再加上一些音效，比如水坑里溅起的水花、汽车喇叭声或动物的叫声。
- 当故事结束时，您可以问他们是否喜欢这个故事，是否有最喜欢的角色。

您知道吗？那些在5岁时经常听父母读书的孩子，到16岁时在数学、词汇和拼写测试上比那些没有听过父母读书⁵的孩子表现得更好。

您知道吗？孩子们经常对自己喜欢的故事百听不厌。这可以帮助他们学习词序，并把书面语和故事联系起来——这是学习阅读的第一步！

星标小贴士

一起做一个小窝（在桌子上铺一块布），营造一个可以共享的二人世界。您可以将这个小窝编入故事——它可以是一个怪物的洞穴、一艘火箭船，或公主的塔楼。

聊天小窍门

和孩子聊聊自己的童年趣事。让全家人都参与进来——祖父母也可以分享自己的成长故事！

唱歌、唱童谣

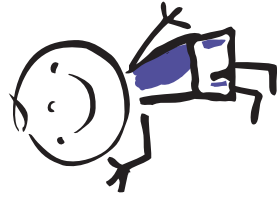
歌曲和童谣可以开发孩子的语言、词汇、动作和协调能力（如果加入动作的话）。很多还可以帮助学习数数。

不要担心自己的声音是否沙哑或跑调，这没关系，越是和孩子一起唱，您就会越自信。

如果不知道曲调，您可以从图书馆借一些童谣的CD，或者在YouTube上查找。您可以自己编歌，或者跟着收音机一起唱。



您知道吗？歌曲和童谣可以帮助您的孩子了解这个世界。您可以在唱《老麦克唐纳有个农场》(Old MacDonald Had A Farm) 时模拟动物的声音，在唱《曾经我捉到一条活鱼》(Once I Caught A Fish Alive) 时数鱼的数量：1、2、3、4、5！

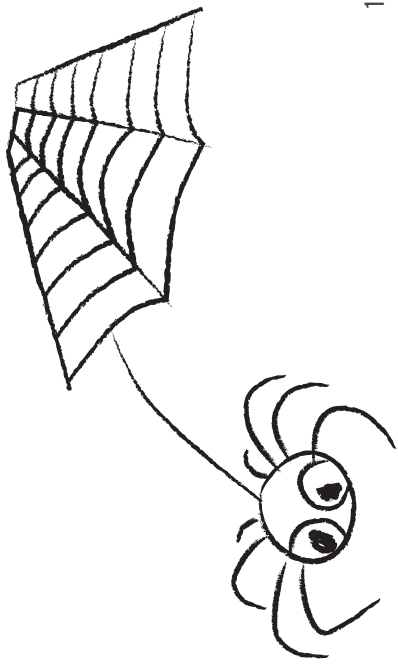


《小小蜘蛛》（Incy Wincy Spider）

当您唱歌词的时候，把歌词表演出来，或者用酸奶罐、羊毛和厨房卷筒之类的东西假装有蜘蛛和排水管。您可以在YouTube上找到这首歌的视频；

youtube.com/watch?v=m7f1W0xEIak。

有只蜘蛛在水管上奋力不懈往上爬升。
谁知雨滴落下，可怜的蜘蛛被冲走了。
阳光重新洒落，满地雨水也消失的无影无踪。
然后，蜘蛛又在水管上努力地往上爬呀爬！



星标小贴士

如果您知道任何其他语言的歌曲或童谣，也和孩子一起唱。

一起做游戏

分享、秩序、交流、融洽以及交友是一生的技能，但需要花些时间去学习！您可以通过与孩子一起做游戏，或安排游戏日并邀请朋友或家人参加，或通过FaceTime或WhatsApp进行，帮助孩子练习这些重要的技能。

星标小贴士

每一个孩子都与众不同！有的孩子比其他孩子更加活泼自信——不要比较，也不要担心——您最了解自己孩子，要给他们所需的支持和鼓励。

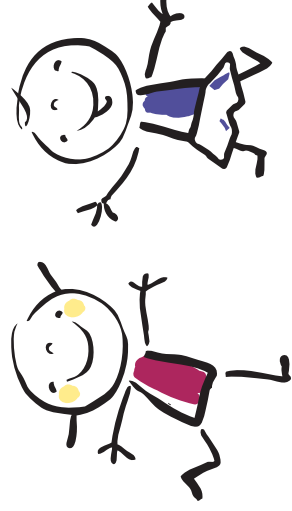


您知道吗？学会与他人一起玩耍，对孩子的个人、社交和情感发展十分重要。这也助于他们了解到其他人的不同感受和方法。



孩子们有很多不同的玩耍方式：

- 自己玩耍
- 看着其他孩子玩耍
- 和其他人玩耍；做同样的活动，但不参与
- 对别人玩的东西更感兴趣，并开始加入聊天
- 一起玩，通常是小组



星标小贴士

在孩子结交自己的朋友的时候，鼓励和安慰他们，帮助他们建立自信心。

玩字母和数字游戏

您可以运用字母和数字，从它们的形状和声音，到学习首字母相同的新单词，做各种各样的游戏。您可以留意下孩子可能认识的数字，比如家里的门牌号或他们的年龄，然后看看是否能在公共汽车、商店或路标上找到这些数字。记住，字母和数字无处不在！



星标小贴士

和孩子一起大声数数——找出需要走多少步才能走到前门，或者走到公园时要经过多少路灯柱！

聊天小窍门

谈论您在垃圾邮件和旧杂志中找到的字母。剪下一些字母做成拼贴画。看看能不能找出构成孩子名字的第一个字母。如果他们还不认识这个字母，把它画下来，出门时看看能不能认出它。

“我要去公园”

玩一个游戏，轮流说要带什么去公园。规则是，只接受发“p”音的东西（例如，“我要去公园，我要去野餐/带上鸚鵡/带上铅笔”）。您可以通过改变目的地来获得更多的乐趣（例如，去海边，在那里只能带一些以“s”开头的东西）。您能记住要带的东西吗？

橡皮泥或生面团字母

与孩子一起试着用橡皮泥做出字母的形状，或者自己做橡皮泥。

充分混合：

- 两杯普通面粉
- 半杯冷水
- 三汤匙植物油
- 一汤匙柠檬汁（可选）
- 任何喜欢的食用色素或闪光剂。



聊天小窍门

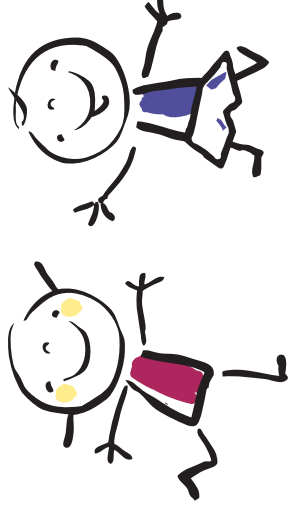
为了帮助孩子早期阅读，用字母的发音代替字母的名称。和孩子一起玩“我要去公园”或“我是间谍”之类的游戏时，使用字母的发音可以帮助他们在学习阅读时读出单词。

户外活动

这个世界到处是令人兴奋的文字和图片，有许多值得去做、去感受、去探索的事情，从麦片包装袋到街道标志，再到溅起水花的水坑和落叶。

鼓励您的孩子探索周围的世界。

- 出门走走，聊聊街道标识和店面上的字母、单词和数字
- 采购食物时，比较水果和蔬菜的大小、颜色和味道。



您知道吗？ 散步有助于孩子的学习。和孩子同行，和他们聊天，对他们注意到的事情和询问的事情表现出兴趣。

如何制作和使用图片卡钥匙圈

需要的工具

- 写购物清单的笔和纸
- 水果和蔬菜的图片
- 儿童安全剪刀
- 打孔机
- 用来穿过图片的线或丝带

如何操作

剪下传单和杂志中的食材图片，查找食谱并一起制定购物清单。

在每张图片的一角打一个孔，然后用绳子系在一起，做成钥匙圈。

购物时，让孩子使用钥匙圈。她可以借助图片找到食物。一起谈论所看到的東西，并清点需要的数量。

星标小贴士

图片卡钥匙圈是与孩子一起玩耍的好方法。试着把外出时可能看到的图片做成一个钥匙圈。

聊天小窍门

带着孩子外出时，倾听所能听到的声音，包括交通噪音、警笛、音乐、狗叫、鸟鸣和头顶上的飞机。谈论所听到的声音。试着模拟这些声音——您能发出同样的声音吗？



获取书籍

当地的学校、图书馆、儿童中心或幼儿园也许可以提供免费的儿童读物。打电话询问！

如果是开放式图书馆，便可以免费借书！

您知道吗，家中拥有的儿童读物越多，孩子上学后就更可能表现不错。不一定是自己购买的书——实际上，借来的书越多越好⁶。

星标小贴士

把孩子从图书馆借的书放在手边，这样他们想看的时候就可以随意翻阅。或者，为什么不把孩子书和玩具放在一起呢？泰迪熊和洋娃娃也喜欢读书！

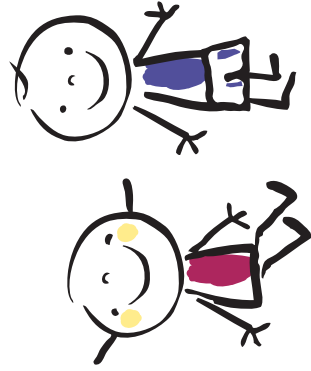
聊天小窍门

杂志也适合一起分享。谈论不同的图片，询问孩子最喜欢哪一张。

寻找一本合适的书

如果是自己选的书，孩子们会更愿意与您分享。您可以通过以下方式帮助他们选择自己喜欢的书：

- **查看封面**他们看到的书会不会与他们感兴趣的东西有关呢？
- **继续打开！**看看内页。他们会喜欢这些图片吗？
- **里面有他们喜欢的角色吗？**他们喜欢怪物、泰迪熊、外星人还是火车？
- **您和孩子不能根据图片配音呢？**动物的声音、汽车的声音、火车或火箭的声音。
- **这是一个带表演的故事吗？**他们愿意参与到这些故事中吗？
- **有什么惊喜吗？**他们喜欢带弹出图片或翻转标签的书吗？您能找到隐藏的角色吗？



寻找绘画的快乐

绘画可以帮助培养孩子的注意力、创造力和写作所需的技巧。

使用不同的标记材料——粗蜡笔、铅笔、剃须泡沫和颜料。在花园的铺路石上用水和画笔画是一件很有趣的事情。

星标小贴士

富有创造力。鼓励孩子用羽毛、贝壳或树枝等不同的物体做记号、画画并粘贴图画。

从杂志上剪下喜欢的图片，制作拼贴画。



如何制作属于自己的纪念册

需要的工具

- 剪贴簿
- 钢笔、蜡笔和铅笔
- 照片
- 杂志和目录
- 儿童安全剪刀
- 胶水

如何操作

- 帮助您孩子装饰纪念册的封面。一起在上面写上他们的名字。
- 添加与他们喜欢的东西有关的单词或图画，比如食物、地点或玩具，或者家人或宠物的照片。
- 外出时，收集公共汽车和其他车票，让孩子把它们加入纪念册。
- 试着让孩子使用闪光粉、颜料、贴纸或任何东西，让他们的纪念册变得有趣和丰富多彩。

聊天小窍门

谈论孩子的涂鸦，询问他们描绘的内容。挑选一些可识别的形状和图像，自己也画一幅。



入学准备

您可以通过以下方式为孩子上学做准备：

- 玩轮流和分享的游戏
- 帮助他们在感到饿了、渴了或累了的时候，提出自己的需求。
- 教他们自己学会穿衣、吃饭、上洗手间。

入学对每个人来说均意义非凡。

- 为人父母的您是孩子的第一位老师。
- 了解与学校有关的信息，以便掌握孩子入学后将可能发生的事情。
- 如果可以的话，可以接受老师的学前家访。
- 查看学校的网站。

确保了解第一天的流程：早上送到哪里去，以及从哪里接孩子。



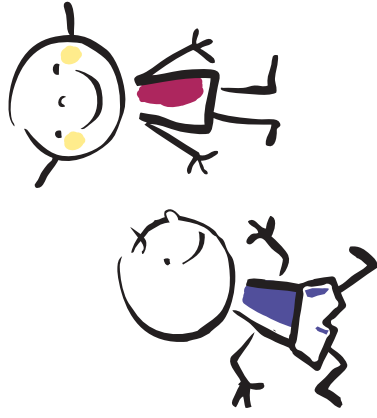
您知道吗？孩子们对新学校或幼儿园越熟悉，就会越快适应。

阅读关于入学的新书

您可以阅读许多介绍学校的不同书籍。这可以帮助您的孩子做好入学准备或重返学校。

以下为部分书单：

- 《开学啦》 作者：珍妮特和艾伦·阿尔伯格
- 《托普西和蒂姆-开学啦!》 作者：吉恩和加雷斯·亚当森
- 《上学去》 作者：安娜·奇瓦迪和史蒂芬·卡特赖特
- 《哈利和恐龙：去学校》 作者：伊恩·惠布罗
- 《一起来学校吧，蓝袋鼠!》 作者：艾玛·奇切斯特·克拉克
- 《我太小了，不适合上学》 作者：劳伦·蔡尔德



练习新习惯

练习早起例行之事，包括在“按时上学”基础上起床、穿衣、吃早餐。确保孩子拥有充足的睡眠，并且在上学的第一天准备充分。

星标小贴士

在一天结束的时候——用微笑而不是手机来问候孩子!

聊天小窍门

分享清单上的一本书。谈谈您孩子的入学感觉。



电话: 020 7587 1842

电子邮件: contact@literacytrust.org.uk

网址: literacytrust.org.uk

 在Facebook上找到我们: [facebook.com/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)

 在Twitter上关注我们: [@Literacy_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)

 在Instagram上关注我们: [@Literacy_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)

 注册我们的免费新闻资讯电子邮件: literacytrust.org.uk/newsletter

英国全国读写信托组织 (National Literacy Trust, 简称NLT) 为一家注册慈善机构 (注册号: 1116260), 也是一家注册于英格兰和威尔士的担保责任有限公司 (注册号: 5836486), 以及注册于苏格兰的慈善机构 (注册号: SC042944)。注册地址: 68 South Lambeth Road, London SW8 1RL。

赞助人: 现英国王室康沃尔公爵夫人卡米拉殿下

2020英国全国读写信托组织。本“大家做好入学准备的资源”已获得“公开政府许可证3.0”的许可。

参考书目:

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. 《有效学前中小学教育项目》(EPPSE) 凯西·西尔瓦等
5. 《16岁认知得分体现的社会不均衡: 阅读的角色》。爱丽丝·沙利文, 马特·布朗, 20136。
6. 《父母的观点: 儿童早期对科技的运用》, 苏茜·福姆比博士, 全国读写信托组织, 2014年