



踏入 幼儿园

家庭入学准备指南

Fairfax County



Office for Children

邻里和社区服务·儿童事务办公室
12011 Government Center Parkway, Suite 920
Fairfax, Virginia 22035-1102
电话号码: 703-324-8000
www.fairfaxcounty.gov/OFC



费尔法克斯县，
维吉尼亚出版。
2022年5月出版



费尔法克斯县致力于为其所有公民和活动提供平等的机会。如果未指明 TTY 号码，请使用 711/Virginia Relay。应要求提供的合理便利：致电 703-324-8000。

踏入 幼儿园

家庭入学准备指南



踏入幼儿园！

如果您的孩子在9月30日之前满5岁，那么他们很快就会开始上幼儿园了。

这份指南将会为您提供一些概念，是关于您可以在您的孩子踏入幼儿园之前的一年中做些什么，以确保他们为“踏入幼儿园”做好准备。

这份指南也概括了您在今年可以采取的步骤，以确保您的孩子已正确地注册入学幼儿园。

最后，它也包含有关学校和社区资源的信息，以协助您培养孩子的幼儿园学前准备技能。



目录

您是其中重要的组成部分.....	4
良好的沟通始于家里.....	4
生活常规可帮助您的孩子为上幼儿园做好准备.....	5
与他人相处.....	6
建立健康的身心.....	7
入学准备体验的季节性日历.....	8-11
过渡到幼儿园.....	12
与社区资源联系.....	13
对家庭有用的资源.....	14
出版物.....	14
网页.....	14
视频.....	15
应用软件.....	15

您是其中重要的组成部分

良好的沟通始于家里

在幼儿园，您的孩子将全天与他人交谈。您的孩子会需要：

- 传达他们的需求和想要。
- 描述不同的人物、地点、物体和事件。
- 分享当天或前一天发生的某些事情。
- 参与合作游戏。

当您和您的孩子使用您的母语交谈时，您正在建立沟通技巧。

- 与您的孩子谈论您在做什么以及他们在做什么。
- 询问有关在进行游戏或与朋友访问期间所发生的事情的问题。
- 询问从开始、接下来和最后所发生的事情。
- 让您的孩子加入描述物体和动作的细节。
- 让您的孩子遵循简单的指示。
- 让您的孩子预测接下来会发生什么事。



生活常规可帮助您的孩子为上 幼儿园做好准备

在家中进行日常活动将有助于您的孩子准备好遵循幼儿园的日常活动。

- 制定一个规律的早晨时间表（起床、穿衣、吃饭、上学前班或为一天做计划）。
- 确保早餐是早晨日常活动的一部分。
- 大约在同一时间吃饭和点心。
- 安排体育活动。
- 安排允许使用屏幕的时间。
- 计划从一项活动过渡到另一项活动。
- 准备第二天的用品。
- 每天计划阅读时间。
- 制定规律的睡觉时间。



与他人相处

与他人相处是一项让孩子们能够更容易过渡到幼儿园的技能。

会与他人相处的孩子知道如何：

- 花时间与其他孩子和大人相处。
- 合作和轮流玩耍。
- 分享玩具。
- 用言辞解决问题。
- 尊重他人和财产。
- 寻求帮助。
- 结交朋友。
- 表达他们的感受。
- 使用请、谢谢、不好意思、对不起、我需要帮助、我可以试试等词。
- 遵循简单的指示。
- 与您和其他家庭成员分开。



建立健康的身心



睡觉

制定规律的睡觉时间以确保您的孩子获得充足的睡眠。大多数幼儿需要 10 到 13 小时的睡眠时间。您的孩子在幼儿园不会有午睡时间。

运动

让定期的体育锻炼成为您家庭日常活动的一部分。玩一些鼓励跑步、攀爬、投掷、跳跃、踢球、单脚平衡、秋千摆动等活动的游戏。

良好的营养

让您的孩子帮助您制作健康的零食和膳食。鼓励您的孩子每周选择一种新的食物来尝试。在幼儿园，您的孩子可以从家里自带午餐或在自助餐厅自行选择食物。

屏幕使用时间

谈论他们在屏幕（电脑、iPad、电视）上所看到的内容。制定使用屏幕的时间限制，尤其是在睡前。

情绪发展和自我调节

讨论并遵守规则和后果。帮助您的孩子了解犯错是学习的一部分。鼓励他们即使在遇到困难的时候也继续尝试。鼓励您的孩子为一个问题找到多种解决方案。帮助他们计划、集中注意力和记得。

入学准备体验的 季节性日历

如果您对您的孩子的发育有疑虑，请致电 571-423-4121 与 Fairfax County Public Early Childhood Identification and Services 联系。他们将会提供有关干预、研讨会、筛查和评估的信息。针对 20 个月至 5 岁的儿童提供这些“儿童发现”服务。

一些适合秋天的 好书：

“A is for Autumn”
Robert Maass 著作

“Leaf Man”
Lois Ehlert 著作

“It’s Fall!”
Linda Glaser 著作

“Sixteen Runaway
Pumpkins”
Dianne Ochiltree 著作

“Dappled Apples”
Jan Carr 著作

“Turkey Trouble”
Wendi Silvano 著作

全年

- 唱歌、讲述和复述故事。
- 阅读书籍。讨论正在发生的事情。
- 寻找孩子名字中的字母。
- 帮助您的孩子注意押韵或以相同声音开头的单词。
- 玩拼图。
- 玩简单的棋盘游戏。
- 使用记号笔、蜡笔和铅笔画图。
- 练习使用剪刀。
- 玩分类和计数游戏。
- 计算和使用数字。
- 鼓励您的孩子在描述物体的时候使用不同的颜色、形状和大小的词。
- 玩体力活动游戏。
- 玩一些您的孩子必须安静地站立或坐下的游戏。
- 定期去图书馆。帮助您的孩子选择书籍。
- 鼓励您的孩子发问问题。

秋天（九月 - 十一月）

- 与家人一起散步，察看秋天到来的迹象。
- 寻找埋坚果的松鼠、在头顶飞过的天鹅以及变色的树叶。谈一谈天气的变化。
- 教您的孩子穿上或脱下外套。练习扣纽扣和/或拉拉链。



冬天（十二月 - 二月）

幼儿园的入学注册

- <http://boundary.fcps.edu/boundary/www.fcps.edu>
- (FairfaxCounty.gov Search: SACC)

一些适合冬天的好书：

“How to Build a Snow Bear”
Eric Pinder 著作

“Over and Under the Snow”
Kate Messner 著作

“The Snow Dancer”
Addie K. Boswell 著作

“Snowballs”
Lois Ehlert 著作

“The Snowy Day”
Ezra Jack Keats 著作

和您的孩子一起进行的活动



春天（三月 - 五月）

幼儿园的入学注册

- 与您的儿科医生或健康诊所预约。
- 完成所有注册文件并将其交给您当地的小学。
- 参与在您附近的小学所安排的幼儿园迎新活动。
- 签署信息交换表，让您的幼儿教育计划可以与您孩子即将就读的小学共享信息。
- “点赞”或“关注”您孩子即将就读的学校的 Facebook 页面。在 Twitter 上关注该学校。
- 注册以接收费尔法克斯县公立学校：您选择从学校获得定期更新的信息。要订阅，请访问 FCPS 订阅者偏好页面并提供电子邮件地址。点选“标题”。选择“小学”。选择一所学校。

一些适合春天的好书：

“It’s Spring!”
Linda Glaser 著作

“UnderGROUND”
Denise Fleming 著作

“In the Garden with Dr.
Carver”
Susan Grigsby 著作

“So Many Circles, So Many
Squares” Tana Hoban 著作

“Rosie’s Walk”
Pat Hutchins 著作

“Planting a Rainbow”
Lois Ehlert 著作

更多与您的孩子一起进行的活动

- 开始与您的孩子谈论有关幼儿园的事情。
- 请图书管理员为您推荐关于上幼儿园的书籍。
- 看看您是否可以安排与您的孩子一起参观学校并参观幼儿园的房间。
- 参观学校的游乐场。
- 看看是否有人会让您的孩子参观公共汽车的内部。
- 访问您社区中的各个地方，例如消防局或警察局、邮政局或农贸市场。
- 和您的孩子一起做一份购物清单。让他们在商店里找到这些物品。



夏天（六月 - 八月）

过渡到幼儿园

- 写一封信给学校以介绍您的孩子。
- 经常访问学校网站并关注有关“返校”活动的信息。
- 整个夏天都去访问您孩子的小学。
- 与即将在同一所学校上学的其他孩子一起计划玩耍时间。
- 选择在家中存放孩子幼儿园用品的地方，例如他们的书包和图书馆书籍。

更多与您的孩子一起进行的活动

- 您的孩子应该要知道他们自己的全名和印刷书写出来的样子。如果他们使用昵称或其他名字，他们也需要知道他们的出生名字。
- 让您的孩子练习独立进食（打开果汁盒等）。
- 购买易于穿脱的衣服。
- 查看安全规则，例如在人行道上行走，不要在没有成年人的情况下过马路。

一些适合夏天的好书：

“Beetle Bop”
Denise Fleming 著作

“The Kissing Hand”
Audrey Penn 著作

“One, Two Grandma
Loves You”
Shelly Becker 著作

“Yoko Writes her Name”
Rosemary Wells 著作

“Actual Size”
Steve Jenkins 著作

“How Do Dinosaurs
Go to School?”
Jane Yolen 著作

“School Bus”
Donald Crews 著作

“Countdown to
Kindergarten”
Alison McGhee 著作



过渡到幼儿园

每个幼儿园班级都是不同的，但所有幼儿园班级都允许孩子全天参与全体、小组和个人的学习体验。右侧是幼儿园时间表示例。

如果孩子有以下的特质，他们将更容易过渡到幼儿园：

- 会解决问题。
- 可适应新环境。
- 会做决策。
- 好奇。
- 勇于冒险。
- 会良好的沟通。

时间 (分钟)	一天里的组成部分
10-15	抵达/早餐/联系
20	早会
25-30	阅读工作坊
45-50	单词学习和识字站
40-45	书写工作坊
15	休息
30	午餐
10	反思/处理时段
55	数学工作坊
60	特备活动
15	休息
40	科学/社会研究/健康
25	选择时间
10	闭环/解散

与社区资源联系

费尔法克斯县公共图书馆

www.fairfaxcounty.gov/library

每个图书馆分馆都有专门的儿童读物区，旨在培养孩子的想象力和早期识字能力。一次最多可以借 50 本书，借期为三周。备用多种语言的书籍。全年为学龄前儿童和学龄儿童提供特别活动和故事时间。图书馆网页上提供的每月“Ready to Read”时事通讯为您的孩子提供有关可阅读的书籍的好主意。

费尔法克斯县公园管理局

www.fairfaxcounty.gov/parks

学龄前儿童的愉快课程可在“Parktakes”杂志中找到，您也可以在网上或在您的公共图书馆找到。

费尔法克斯县有许多大小不一的公园。以下两个公园可能特别受幼儿家庭的欢迎：

Clemyjontri 是一个占地两英亩的游乐场，分为四个室外“房间”。所有儿童都可以使用，包括身体残疾的儿童。园内设有一个旋转木马和野餐亭。

6317 Georgetown Pike, McLean, VA 22101
703-388-2807.

Frying Pan Farm Park 内有 1920 年代农场的复制品、旋转木马、干草机、乡村商店和游客中心。孩子们可以看到各种农场的动物和旧农场设备。园内设有野餐桌和游乐场。

2709 West Ox Road, Herndon, VA 20171
703-437-9101.

费尔法克斯县健康诊所

www.fairfaxcounty.gov/health/clinics

免疫接种

入读幼儿园的儿童需要提供免疫接种证明文件。费尔法克斯县卫生局在一些诊所免费提供入学所需的免疫接种。

请访问我们的网站，获取接种地点列表和入学所需的免疫接种。

牙科服务

一些诊所可为儿童提供牙科服务 - 需要预约。

对家庭有用的资源

出版物



帮助您的孩子爱上学习
www.fairfaxcounty.gov
搜索：帮助您的孩子爱上学习

了解从出生到 5 岁的儿童早期发展。探索家庭和教育工作者可以引入的活动，以鼓励在科学、数学、识字、语言、创意艺术、社会和情感发展以及健康和身体发展方面的发展。提供多种语言版本。

**费尔法克斯县公立学校家长宣传手册：
为幼儿园做准备**

www.fcps.edu
搜索：“为幼儿园做准备”

作为您孩子的第一位老师，您帮助他们为上幼儿园做好准备。提供多种语言版本。

网页

费尔法克斯县公立学校幼儿园注册
www.fcps.edu/registration/kindergarten-registration

5 FCPS

费尔法克斯县公立学校幼儿园
www.fcps.edu/academics/elementary-school-academics-k-6/kindergarten

FCPS 703-204-6734 RegistrationQuestions@fcps.edu

帮助孩子学习的时事通讯

(英语和西班牙语)

www.fcps.edu

搜索：“帮助孩子学习的时事通讯”

帮助孩子学习的时事通讯为家庭提供帮助儿童在学校取得成功的理念。

每日学习计划每天提供一个新想法，可供家庭用来帮助孩子为上学做准备。

视频

仔细查看家庭入学准备情况

www.youtube.com/watch?v=LjPK53Gfo9Y

当家庭、小学教职员和幼儿教育工作者齐心协力支持每一位孩子时，成功的过渡就会发生。

费尔法克斯县公立学校欢迎您来到幼儿园

<https://youtu.be/YxFWY3Uj2g>

该视频概述了 FCPS 幼儿园计划。



应用软件



Vroom

www.Vroom.org

Vroom 的大脑建设技巧是一种有趣的方式，让家庭和早期教育工作者可以帮助孩子学习和发展他们在学校内外所需的技能。此免费应用软件可在 iOS 和安卓设备（电脑、平板电脑、智能手机）上使用。该应用软件备有英语和西班牙语版本。



CDC Milestone Tracker 手机应用软件

www.cdc.gov

搜索：Milestone Tracker

美国疾病管制与预防中心的发育里程碑追踪器 Milestone Tracker 可帮助您跟踪孩子的发育进度。它包含支持 2 个月至 5 岁儿童发育的建议。此免费应用软件可在 iOS 和安卓设备上使用，并提供英语和西班牙语版本。

是时候注册 就读幼儿园了!

是註冊就讀幼稚園的時候了!
如果您的孩子將於 9 月 30 日
前年滿 5 週歲,請聯絡您附近
的小學,以了解相關入學資訊
並取得註冊資料袋。

유치원에 등록하실 때입니다!
귀하의 자녀가 9 월 30 일
이전에 만 5 세가 된다면 지금
주변의 초등학교에 연락하시어
학교 정보 및 등록 서류에 대해
알아보십시오.

Đã đến lúc để đăng ký cho lớp
mẫu giáo!

Khi con em quý vị được 5 tuổi vào
ngày 30 tháng 9, thì đây là thời
điểm thích hợp để quý vị liên
lạc với trường tiểu học gần
khu vực của quý vị để biết
thêm thông tin và hồ sơ
ghi danh.

If your child will
be 5 years old by
September 30, now
is the time to contact
your neighborhood
elementary school for
information and the
registration packet.

¡Ha llegado el momento de inscribirse
para Kindergarten! Si su hijo va a
tener 5 años el 30 de setiembre
próximo, ahora es el momento de
ponerse en contacto con la escuela
primaria de su vecindario para
obtener información y el paquete de
inscripción.

”زمان ثبت نام برای مهد کودک است!“
اگر فرزند شما تا 30 سپتامبر، 5 ساله می شود، اکنون
زمان آن است که با دبستان محل خود تماس بگیرید
تا اطلاعات مورد نیاز و بسته ثبت نام را دریافت کنید.

”یہ کنڈرگارٹن میں اندراج کرانے کا وقت ہے!“
اگر 30 ستمبر تک یا اس سے قبل آپ کے بچے کی
عمر 5 سال ہو رہی ہے، تو وقت آگیا ہے کہ آپ
اپنے علاقے کے اسکول سے رابطہ کریں اور معلومات
اور داخلے کی تفصیلات طلب کریں

”لقد حان الوقت للتسجيل في رياض الأطفال“
إذا كان طفلك سيبلغ عمر 5 سنوات بحلول
30 سبتمبر، فقد حان الآن وقت الاتصال
بالمدرسة الابتدائية القريبة للحصول
على المزيد من المعلومات
وحزمة التسجيل الخاصة بها.



了解如何进行:

<http://boundary.fcps.edu/boundary>





Fairfax County

O F C Office for Children

www.fairfaxCounty.gov/OFC