



# 準備好了嗎？ 設置。出發！

阿拉米達縣家庭開辦幼兒園指南

# 準備上幼兒園

開始上幼兒園對兒童和家庭來說是一個激動人心的時刻。孩子和父母感到緊張也是正常的。孩子們可能對他們的教師或在學校交朋友有很多疑問。父母可能會擔心誰來確保他們的孩子吃午飯或教師將如何支持他們的孩子。

這本小冊子提供信息、技巧和資源，以幫助父母和看護人為孩子成功上幼兒園做好準備。讓我們從基礎開始。

## 目錄

***點擊以跳轉到本指南的不同部分：***

1. [我的孩子應該在幾歲上幼兒園？](#)
2. [什麼是過渡幼兒園？](#)
3. [幼兒園報名：要準備的文件](#)
4. [如何幫助您的孩子為上幼兒園做好準備](#)
5. [幫助您的孩子培養準備上幼兒園的技能](#)
6. [雙語教育（多語教育）的好處](#)
7. [我的孩子準備好了嗎？](#)
8. [獲取支持提示並了解 First 5 的幫助我成長計劃。](#)
9. [出勤的重要性](#)
10. [健康飲食和健康睡眠](#)
11. [與學校和教師建立夥伴關係](#)
12. [有關為上幼兒園做準備的更多信息](#)



## 在 COVID-19 大流行期間開辦 幼兒園

我們意識到 COVID-19 大流行為進入幼兒園家庭帶來了新的挑戰，這裡可能無法解決這些挑戰。總體而言，積極的幼兒園過渡，無論是虛擬的還是面對面的，都包括您、您的孩子以及您孩子的教師和學校之間的早期互動、參與和聯絡。我們鼓勵家庭、教師和學校管理人員之間建立夥伴關

係，以最大程度地支持過渡活動，例如虛擬教師  
訪問。

# 如何為上幼兒園做準備 和註冊



# 我的孩子應該在幾歲上幼兒園？

下表可幫助您了解您的孩子根據他們的生日屬於哪個年級。這些年齡組由加利福尼亞州法律確定。除了年齡要求之外，這本小冊子還將解釋更多關於什麼可以幫助孩子為上幼兒園做好準備。

## 入讀幼兒園或過渡幼兒園的年齡和生日

去幼兒園	孩子在 9 月 1 日或之前滿 5 歲
去過渡幼兒園	孩子在 9 月 1 日或 12 月 2 日滿 5 歲
等到明年	孩子在 12 月 3 日或之後年滿 5 歲

# 什麼是過渡幼兒園？

2010年，加利福尼亞州將入學截止日期提前，從12月2日改為9月1日達到5歲入學。與此同時，加利福尼亞州為9月2日至12月2日期間滿五歲的兒童創建了所謂的“過渡幼兒園”

（TK）。TK讓年幼的孩子有時間成熟並發展他們在幼兒園取得成功所需的技能。該計劃是學前班和幼兒園活動的結合。

## 註冊幼兒園或過渡幼兒園

大多數阿拉米達縣學區的註冊在學年開始前一年的11月至1月之間開始。

傳統知識和幼兒園的註冊過程相同。

- 完成所需的文書工作。因學區而異。訪問我們的[阿拉米達兒童資源目錄](#)

([www.alamedakids.org/resource-](http://www.alamedakids.org/resource-)



directory/early-childhood-resource-

directory.php)，然後點擊“學區”以查找您的具體註冊流程和時間表。

- **為您的孩子完成必要的健康檢查。** 加利福尼亞州要求在您的孩子上幼兒園或 TK 之前進行健康檢查。這些健康檢查可確保您的孩子及時接種疫苗並保持良好的牙齒健康。他們還幫助與學校分享有關您孩子的任何重要健康信息。
- **上交您學區的文書文件以及官方記錄的副本。** 請參閱下面要準備的文件列表。

### ***要準備的文件\****

- 孩子的出生證明
- 居住證明（公用事業或互聯網賬單、駕照或銀行對賬單複印件）
- 健康和牙科信息
- 牙科檢查、健康檢查
- 最新的免疫記錄

\*無家可歸的家庭和具有無證移民身份的學生根據 [麥金尼-文託法案](http://www.acoe.org/Page/880) ((www.acoe.org/Page/880) 享有權利。在側邊欄中閱讀更多信息。

McKinney-Vento 是一項聯邦法律，旨在確保無家可歸的兒童和青少年（包括無證移民身份的兒童）的教育權利和保護。這意味著所有兒童都有權入學。它要求所有學區確保無家可歸的學生獲得相同的免費、適當的公共教育，包括公立學前班。每個學區

都有一個聯絡員，負責與無家可歸的家庭和兒童合作，以便入學並獲得其他學校服務。諮詢您所在學區的 McKinney-Vento 聯絡員。McKinney-Vento 將無家可歸定義為缺乏固定、定期和充足的夜間住所。在阿拉米達縣教育辦公室網站 ([www.acoe.org/Page/880](http://www.acoe.org/Page/880)) 上了解更多信息。



# 如何幫助您的孩子為上幼兒園做好準備

開始上幼兒園對孩子和家長來說是一個激動人心的時刻。這也是孩子和父母可能會感到緊張的時候。這是正常的。生活中的所有過渡或變化都會

引起擔憂和焦慮。父母們，請注意您對過渡的感受。孩子們接受了成人的壓力，這會增加他們自己的壓力。

您是否擔心您的孩子還沒有準備好？獲取支持提示並了解 [First 5 的幫助我成長計劃](#) ([alamedakids.org/help-me-grow](http://alamedakids.org/help-me-grow))。

當您幫助您的孩子做好準備時，讓他們對學校抱有積極的看法很重要。讓他們對自己的學習能力充滿信心也很重要。這裡有您可以和孩子一起做的一些準備活動：

- *經常與您的孩子談論幼兒園。* 您的孩子有什麼問題？[有關提示，請查看哈佛健康博客](#) ([www.health.harvard.edu/blog/12-ways-to-help-a-child-make-the-transition-to-kindergarten-201308166611#story](http://www.health.harvard.edu/blog/12-ways-to-help-a-child-make-the-transition-to-kindergarten-201308166611#story)) 中的這篇文章。
- *參加您的學校或學區提供的幼兒園迎新活動。\**

- **開學前參觀學校和教室。**一些學校提供旅遊和特殊時間參觀。\*
- **嘗試認識教師和其他新的幼兒園家庭。**一些學校會在開學前安排玩耍日和/或家庭聚會。\*
- **與您的孩子一起閱讀有關幼兒園的書籍或觀看視頻。**
- **與您的孩子練習分離。**讓您和您的孩子有機會練習分離時間。

*\*在 COVID-19 大流行期間，這些活動可能會以虛擬方式進行。*

幫助您的孩子培養準備

上幼兒園的技能

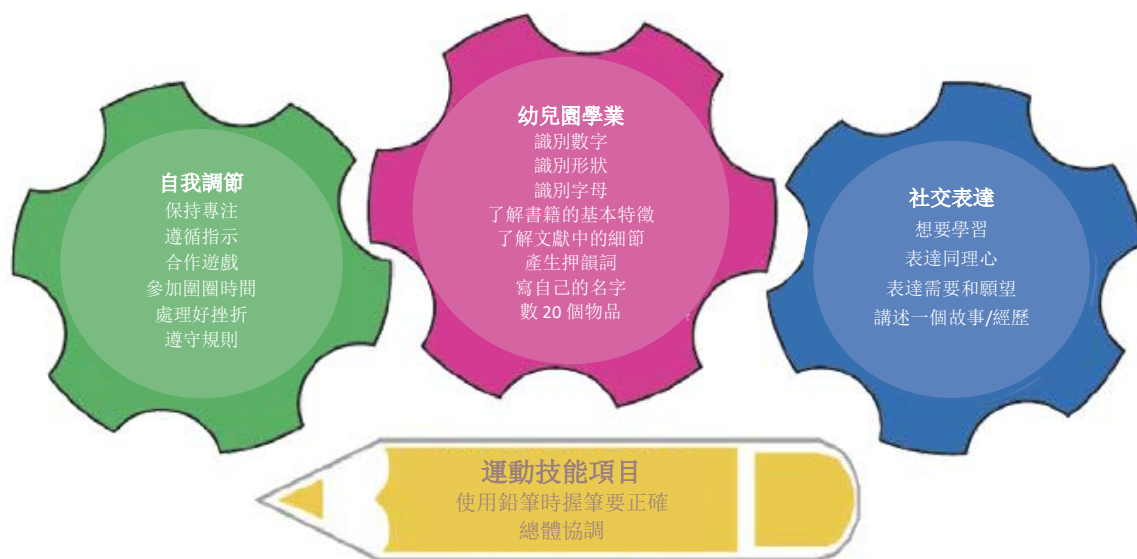


為上幼兒園做好充分準備取決於技能的組合。這還取決於您所在社區和您孩子學校的支持。準備就緒的積木代表了對準備上幼兒園的孩子來說很重要的發展領域。在 First 5 Alameda County，作為 [幼兒園準備就緒程度評估](#)

([www.first5alameda.org/alameda-county-kindergarten-readiness-assessment](http://www.first5alameda.org/alameda-county-kindergarten-readiness-assessment)) 的一部分，我們使用準備就緒的積木來確定為上幼兒園準備的就緒情況。

# 準備就緒的積木





## 自我調節

自我調節能力強的孩子可以保持專注，遵守規則和方向，與他人玩得很好，並參與集體活動。這些技能有時對年幼的孩子來說很難，這是很正常的。您可以通過以下一些方法與孩子一起練習和提高自我調節能力。

### 您可以做的事情：

- 和孩子談談感受。說出他們或其他人可能有的感受。教他們積極（快樂）和消極（悲

傷) 的感覺都很重要。孩子們需要知道表達和談論他們的感受是健康的。如果他們感到害怕或悲傷，問他們什麼可以幫助他們感覺更好。幫助他們思考解決方案並找到可能對他們有用的方法。

- 示範禮貌。在適當的時候說“請”和“謝謝”將幫助他們知道何時使用這些詞。
- 鼓勵您的孩子為自己的努力感到自豪，即使結果不是他們想要的。
- 為您的孩子提供與他人玩耍的機會。遊戲日期、遊戲小組和其他與孩子互動的機會可以幫助您的孩子練習社交和情感技能。
- 設定界限。制定合理的規則，遵守規則並保持一致。嚴格的規則幫助孩子們知道可以期望什麼。



## 社交表達

社交表達是一個人的需要、慾望和感受的交流。當嬰兒通過哭聲傳達他們需要的東西時，就開始了社交表達。然後年幼的孩子會使用肢體語言、指指點點，並最終使用語言和言語。在家中與孩子交談、閱讀和唱歌的孩子會更快地學習閱讀。具有較強社交表達能力的孩子可以講故事，表達他們的需求和願望，對他人表現出同情心，並且渴望學習。

**您可以做的事情：**

- 盡可能多地與您的孩子交談、閱讀和唱歌。  
吃飯時說話。睡前閱讀。在車上唱歌。
- 給您的孩子講故事，讓他們告訴您他們的故事。
- 將與孩子相處的困難時刻視為學習機會。  
當您的孩子發脾氣時，這很困難。一旦每個人都冷靜下來，試著和您的孩子談談發生了什麼。在分享您的感受時，承認您孩子的感受。
- 教您的孩子關於同理心。孩子們通過觀察我們和體驗我們對他們的同理心來學習同理心。向您的孩子詢問他們的朋友可以幫助他們與他們產生共鳴。例如，當發生衝突時，讓他們從朋友的角度考慮。
- 舉行家庭會議。當有家庭挑戰或衝突時，召開家庭會議。讓孩子有發言權，鼓勵他們考慮其他家庭成員的觀點。仔細聆聽孩子的意見，並要求孩子仔細聆聽他人的意見。



## 幼兒園學業

幼兒園學業可能是最容易理解的準備就緒基石。它包括數字、字母、形狀、顏色等基本知識和基本的寫作技巧。它還包括理解書籍，能夠押韻單詞和數數的能力。

### 您可以做的事情：

- 每天給您的孩子讀書。描述圖片並詢問他們有關故事的問題。以一種有趣的方式閱讀，這樣您的孩子就能看到您是如何享受這個故事的。

- 與您的孩子練習書寫字母和數字。為了讓它變得有趣，請使用手指顏料或顏色鮮豔的東西。
- 與您的孩子一起數數家中的物品，例如餐桌上的盤子、叉子和杯子或衣物。
- 描述日常物品的形狀。例如，向您的孩子指出橙子看起來像圓形，而窗戶看起來像矩形。
- 練習和他們一起寫孩子的名字。每次為每個字母起一個名字。
- 用積木搭建。孩子們從積木中學習數學、工程和其他概念。





## 雙語教育（多語教育）的好處

您在家會說英語以外的其他語言嗎？說一種以上的語言對孩子有很多好處。最重要的是，保持您的母語有助於將您的文化和價值觀傳遞給您的孩子。研究表明，幼兒的大腦已經準備好學習不同的語言，多語言學習有助於建立更強大的大腦。在學校的適當資源和支持下，學習一種以上語言的幼兒在五年級時會在學業上超越同齡人。

我的孩子準備好了嗎？





# 您是否擔心您的孩子還沒有準備好？獲取支持提示並了解 First 5 的幫助我成長計劃。

每個孩子的幼兒園準備看起來都不一樣。您最了解您的孩子。相信您的直覺。父母通常是第一個注意到孩子在某些發展領域需要額外支持的人。如果您擔心您的孩子還沒有準備好上幼兒園，您可以採取以下措施：

- 如果您的孩子有個性化教育計劃 (IEP)，請與您的 IEP 團隊或孩子的個案經理討論開始“學前 IEP 到幼兒園 IEP”流程。以下是需要考慮的過渡問題 ([adayinourshoes.com/wp-content/uploads/IEP-kindergarten-questions-to-ask.pdf](http://adayinourshoes.com/wp-content/uploads/IEP-kindergarten-questions-to-ask.pdf))。如果您想與經歷過這種情況的父母一起工作，請聯絡 [家庭資源導航員](#) 以獲得支持服務 ([familyresourcenavigators.org/what-we-do/services-programs/get-support/](http://familyresourcenavigators.org/what-we-do/services-programs/get-support/))。

- 如果您的孩子上學前班，請諮詢您孩子的教師。很多時候，您可以在家裡做一些簡單的活動來幫助您的孩子為上幼兒園做好準備。
- 與您孩子的兒科醫生分享您的擔憂。您的兒科醫生可以幫助您的孩子接受身體發育篩查，包括聽力和視力篩查。一些兒科辦公室還提供發育篩查。發育篩查有助於我們了解您孩子的學習、成長和行為是否符合他們的年齡。它還顯示了他們可能需要更多練習或支持的地方。
- 如有問題或疑慮，請致電幫助我成長 (HMG) 阿拉米達縣的電話熱線：1.888.510.1211.



## 幫助我成長

阿拉米達縣

First 5 幫助我成長阿拉米達縣計劃

# First 5 幫助我成長阿拉米達縣計劃

First 5 的幫助我成長(HMG) 計劃基於國家模式。它幫助家庭聯絡並瀏覽機構系統，這些機構協同工作以支持從出生到五歲兒童的最佳發展。居住在阿拉米達縣的所有有五歲及以下兒童的家庭都有資格獲得 HMG 的免費服務。以下是 HMG 為家庭提供的支持列表，以支持他們的孩子為上幼兒園做準備。

- **幫助我成長電話熱線，**  
**1.888.510.1211**，這裡沒有太大或太小的問題。電話熱線配備兒童發展專家，他們可以回答父母關於孩子學習、發展和行為的問題。
- 電話熱線還可以幫助家庭**與資源建立聯絡**，  
例如適合年齡的活動、遊戲小組、育兒課程和支持兒童發展的早期干預服務。與家庭相關的其他資源包括基本需求，例如食物和尿布、父親支持團體和計劃、心理健康計劃以及符合 Medi-Cal 資格的服務。

- HMG 有一個**發育篩選項目 (DSP)**。DSP 使用年齡和階段問卷為父母提供免費的發育篩查。問卷由父母完成，有助於確保孩子達到他們的發展里程碑。調查問卷的分數有助於了解兒童在哪些方面的發展符合我們的預期以及兒童可能需要額外支持的方面。
- 訪問 [HMG 網站](http://www.helpmegrowalameda.org)  
**www.helpmegrowalameda.org** 查找更多信息和資源目錄，以支持您孩子的發展和為上幼兒園做準備。



# 出勤的重要性

## 定期出勤很重要

人們普遍認為，讓幼兒定期上學不如初中或高中重要。然而，研究表明，經常出勤的幼兒在學校的表現要好於經常缺勤的孩子。讓您的孩子從上學開始就養成定期出勤的習慣非常重要。這將幫

助他們建立一個強大的學業基礎，這個基礎將持續到高中、大學和成年期。

## 您可以採取以下措施來支持您的孩子定期出勤：

- **決定很重要：** 決定您的孩子將定期出勤。盡量讓您的孩子只有在他們真正生病時才請假。避免在正常學年中請假超過三天。
- **例程：** 練習有助於您和您的孩子按時上學的例程。想想睡眠和醒來的時間，有足夠的時間吃早餐，穿衣服，準備午餐，把孩子需要的東西裝在背包裡。您做的越多，它就會越容易。
- **後備計劃：** 與家人、朋友或鄰居交談，看看他們是否可以在需要時幫助您的孩子上下學。



# 健康飲食和健 康睡眠

當孩子們休息好、吃得好、整體健康時，他們的表現最好。他們需要能量來學習和集中注意力。每晚充足的睡眠與吃足夠的食物一樣重要。飢餓或疲倦的孩子將難以集中注意力。

## 以下是一些可以幫助孩子做好 學習準備的健康習慣：

- **獲得充足的睡眠：** 幼兒每晚需要大約 10 到 12 個小時的睡眠。如果睡眠不足，孩子的成長和學習就會更加困難。設定就寢時間，以幫助您的家人按時入睡。
- **吃健康的食物：** 健康飲食對年幼的孩子來說並不總是那麼容易。盡最大努力為您的孩子提供健康的選擇。儘早養成良好的飲食習慣將持續一生。[WIC](https://acphd.org/wic) (<https://acphd.org/wic>)、[Cal Fresh](https://foodnow.net/choose-one) (<https://foodnow.net/choose-one>)和[阿拉米達食品銀行](https://foodnow.net/) (<https://foodnow.net/>)可以幫助您的家人獲得健康食物。[學校也可以提供幫助！許多學校在早上提供早餐，並為符合條件的家庭提供免費或減價午餐。請聯絡您的學區以了解更多信息。](#) ([www.acoe.org/meals](http://www.acoe.org/meals))。



- **每天鍛煉和玩耍：**積極的玩耍和鍛煉對孩子的健康成長和發展很重要。兒科醫生鼓勵兒童每天至少進行 60 分鐘的體育活動。
- **呵護您的牙齒：**您孩子的乳牙很重要。兒科牙醫建議您的孩子在 1 歲或長出第一顆牙齒的 6 個月內看牙醫。蛀牙和疼痛是兒童缺課和難以集中注意力的常見原因。儘早開始健康的牙齒習慣。年幼的孩子需要幫助刷牙，直到他們 9 歲，因為研究發現他們在那之前沒有手動靈巧。記得一天刷兩次。

*您是否需要健康或牙科保險、為您的孩子和家人獲取食物或其他資源方面的幫助？如果需要，請致電幫助我成長*

計劃，1.888.510.1211，

以獲取信息和支持，以

申請包括 Medi-Cal 在內

的健康保險。





# 與學校和教師建立夥伴關係

盡快開始與您孩子的教師和學校建立聯絡。當父母參與學校活動時，孩子在學校的表現會更好。當孩子們看到父母參與學校活動時，他們對自己的學校更加自豪。您最了解您的孩子。與教師分享有關您孩子和您家人的信息將有助於教師更好

地與您的孩子合作。在 COVID-19 大流行期間，其中許多活動可能無法進行，但您可以通過電子郵件、電話甚至電腦上的虛擬會議與您孩子的教師進行交流。

- 在上課的第一天之前，利用機會參觀學校。由於大流行，這些參觀可能是電腦上的“虛擬”訪問。
- 嘗試在學年早期與教師會面、發送電子郵件或要求與教師進行虛擬會議。
- 當面對面的活動恢復時，在教室或學校做志願者。
- 參加返校之夜、迎新會、家長/教師會議和實地考察。
- 與他們的教師分享有關您孩子的信息。教師可能會提供一張表格供家長填寫。如果沒有，請填寫本指南第 X 頁提供的表格。在開學第一天將表格交給您的教師。在遠程教學期間，您可以將您的答案拍照並通過電子郵件發送給教師。

# 學校可以做什麼

一些可以幫助孩子及其家人對上幼兒園感到更舒適和興奮的活動通常是由學校贊助的活動。學校可能會與家庭聯絡，以確保孩子們有一個強大而健康的開端。其他幼兒園過渡支持包括迎新活動、開放日、家庭社交活動、幼兒園和學前班教師之間關於學生和課程的交流、家長會和家訪。家長也可以幫助學校。如果您覺得學校可以使用更多過渡活動，請聯絡學校並讓他們知道您想要更多活動。[家長領導行動網絡 \(www.bayareaplan.org\)](http://www.bayareaplan.org) 和 [家長之聲 \(www.parentvoices.org\)](http://www.parentvoices.org) 是家長領導的組織，支持家長提高他們在學校和社區中的領導作用。

# 有關為上幼兒園 做準備的更多信息：



## 額外資源

# 與教師分享您孩子的信息

下載一個表格，您可以使用該表格與他們的教師分享有關您孩子和您的家人的信息。您的教師也可能會給您一份學校的表格。

The image shows two overlapping forms. The top form is titled "Teacher Connection Form" and contains the following questions:

1. What is your child's name? \_\_\_\_\_
2. What name/nickname would you prefer we call your child by? \_\_\_\_\_
3. What is your child's birthday? \_\_\_\_\_
4. What would you like your child's teacher to know about your child? (For example, personality, behavior, living arrangements, special needs, etc.) \_\_\_\_\_
5. What are some things that your child enjoys or is interested in? \_\_\_\_\_
6. What language(s) do you speak at home? \_\_\_\_\_
7. Any other children living at home?  
Name: \_\_\_\_\_ Age: \_\_\_\_\_ Relationship: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Who are the adults living at home?  
Adult's Name: \_\_\_\_\_ Relationship to Child: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

The bottom form is a checklist titled "Is in your family that might affect your child." It has a table with columns "No", "Not Sure", and "Describe".

No	Not Sure	Describe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Below the table is a section titled "Full-time or part-time" with a note: "Full-time is 35 hours or more per week, part-time is less than 35 hours per week." It has several blank lines for input.

At the bottom of the forms, there are logos for "FIRST 5" and "Help Me Grow" with the text "Courtesy of".



下載教師表格

例程圖像 - 這樣家庭就可以在家中  
中製定例行日程表。

有關例程的更多信息，請閱讀 [教您的孩子：通過  
日常例程變得獨立](#)

([https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching\\_routines.pdf](https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_routines.pdf))



下載並打印圖像以幫助安排早晨和就寢時間。

下載例程圖像表

感覺/平靜的圖像—所以家庭可以用來教孩子關於自我調節的感覺和平靜技巧



**Comfortable**  
CÓmodo(a)



**Curious**  
Curioso(a)



**Creative**  
Creativo(a)



**Cheerful**  
Alegre



**Fearful**  
Miedoso(a)



**Disappointed**  
Decepcionado(a)

下載並打印感受表，幫助孩子了解自己和他人的感受。

與 [本文檔](#)

([https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching\\_your\\_child\\_feeling.pdf](https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_your_child_feeling.pdf)) 一起使用，教您的孩子關於感受的知識

## 下載感情圖片表

### 學分:

使用 CDC 的圖像創建 - “這張照片拍攝於佐治亞州亞特蘭大市的一所小學，描繪了一個典型的課堂場景，一群小學生坐在地板上，坐在房間前面的教師面前，他正在閱讀插圖故事書，在一次預定的課堂課程中。協助指導教師的是她左邊的兩名女學生和她右邊的一名男學生，他們拿著書，而坐著的同學們則舉手回答有關剛剛讀完的故事的問題。” • 埃里卡弗萊徹 - “無標題圖片” • 貝西 - “童模女郎” • 高塔姆阿羅拉 - “無標題圖片” • OmarMedinaFilms - “兒童幼兒園的樂趣” • 高塔姆阿羅拉 - “無標題圖片” • 盧卡斯布拉澤克 - “鬧鐘朋友的情況與手” • Element5 數字 - “無標題圖片”

