

## 高師大附小 小一新生 導師愛的叮嚀

## 1、生活教育：

## (1) 在家裡

1. **整理書包**：協助督導孩子前一晚務必檢查是否帶齊隔日簿本及物品
2. **吃完早餐再上學**：用完早餐再上學，以免影響在校作息，也不會發生一整個早上都未進食的狀況。(相信老師，孩子會為了下課要玩，而忘了吃帶來的早餐……還有會在抽屜和置物櫃裡養蟑螂和老鼠喔!)
3. **熟記資料**：請孩子熟記爸媽手機及家中電話，即時需要聯絡接送會方便許多。
4. **請用墊板寫字**：避免握筆過度用力，使用墊板較好掌握寫字力度。
5. **常修剪指甲**：每週一固定檢查指甲，以保持個人衛生。

## (2) 在學校

## 1. 接送孩子：

|      | 週一                                        | 週二    | 週三    | 週四    | 週五    |
|------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 上學時間 | 7:45~7:55 進教室<br>請將孩子送至校門口，讓孩子能獨立從玄關走進教室。 |       |       |       |       |
| 放學時間 | 12:30                                     | 15:50 | 12:30 | 12:30 | 12:30 |
| 午餐時間 | 每天都在校用餐，請帶餐具                              |       |       |       |       |

※放學地點皆為玄關，請家長在校門口等待接送，請勿在教學區等待。

## 2. 和幼稚園最大的不同：國小沒有點心時間，也不能帶玩具來學校玩。

如果孩子早餐胃口不大，家長可以準備水果、麵包當作點心，但是不能帶餅乾、糖果、零食、飲料來學校，多糖多調味的食品不只對孩子健康無益，也可能會變成交換友情的籌碼。玩具也是一樣，所以上述物品都請勿帶來學校喔！

## 3. 書包內容：

- (1)教科書建議放學校即可(避免書包過重)，基本上只帶作業、聯絡簿回家，請爸爸媽媽每天協助檢查孩子書包，看看有沒有當天沒吃完的點心、營養午餐偷偷帶回家的水果，或不是屬於小朋友的文具(小朋友喜歡以物換物，避免日後困擾，希望能提醒小朋友：不要拿不屬於自己的物品喔！)
- (2)請勿帶花俏華麗的文具(含鉛筆盒)，像是有吊飾的自動鉛筆、無敵鐵金剛造型按了會自動彈出橡皮擦的鉛筆盒……，這些花俏的文具都會影響孩子上課專心，也很容易變成同學吵架的爭端。所以只要帶簡單可用的文具：2B六角鉛筆3-4支、中小型橡皮擦一塊(建議：靖○牌、Pent○○，好擦！大

小也很標準)、刻度清楚 15cm 的一把尺、簡單開合的鉛筆盒即可。

(3)請使用雙肩背的書包為主，勿帶行李箱、拖拉式的書包(每天上學都好像弄得要出國旅行一樣)，以免造成教室整體雜亂，也易督促小朋友每天整理。

4. 協助事先確認上廁所習慣(是否有習慣憋尿到最後一刻而來不及上廁所的情況？或腸胃不佳常拉肚子？)，若臨時需要接送，會不會打公共電話回家？

## 5、 攜帶備用之物品

(1) 手帕/小毛巾、袖珍包衛生紙(放書包)、抽取式衛生紙(放學校)、口罩(每週 5 個新的備用)、刷牙三寶 (皆需要貼姓名貼)。

(有小朋友在使用衛生紙是很浪費的，一次抽個 2-3 張是常有的事，請家長可以記錄一下孩子多久使用完一包幾抽的衛生紙)

(2) 水壺：請貼上姓名貼

(3) 請勿讓孩子帶手機來學校，不但影響孩子專心，手機可能連什麼時候不見的都不知道。有急事需要連繫家長，請孩子直接找師長協助。

(4) 備用衣物：若孩子是容易流汗體質，或是腸胃不佳/緊張容易拉肚子，建議爸媽可以讓孩子多備幾件乾淨衣褲(含內衣褲)在學校，以備不時之需。請教導孩子體育課後要更換乾淨上衣，保持身體乾爽不易生病。

(5) 到校請穿合身舒適吸汗的衣物，若女生要穿細肩帶，請留意衣物是否太寬鬆，適時加件背心或內搭衣褲。鞋子請穿布鞋、球鞋，以保護足部；若遇下大雨則可穿涼鞋到校，並帶一雙運動鞋和乾淨襪子來更換。

(6) 營養午餐多為三菜一湯一水果。

6-1 至少準備兩個碗(一大一小)，有蓋子尤佳。如選不銹鋼材質，請留意是否隔熱與防燙。

6-2 要給孩子準備的餐碗不要太小(大碗以泡麵碗的尺寸為最佳選擇)，以免飯菜外溢。尤其裝湯的碗不要太淺，容易溢出。

6-3 孩子不會在學校洗自己個人的碗，請孩子用餐過後先以衛生紙吸附油汁，回家再洗碗，家長可以準備塑膠袋給孩子裝用過的碗。

## 6、 課業方面

(1) **聯絡簿**：請家長每天逐條檢閱聯絡簿後簽名(完成的可以打勾，避免遺漏)。

(2) **檢查作業**：仔細檢查孩子每項作業，訂正好並簽名。

(3) **課外讀物**：多陪孩子閱讀優良讀物，每天找一個時段，大人小孩不碰觸 3C，建立家庭閱讀時間，有助於培養孩子閱讀習慣，也能幫助孩子學習狀況更穩定。

(4) **愛惜物品**：學用品及水壺皆貼上姓名貼(無法黏貼則以油性簽字筆寫上名

字)。

- (5) **督導學習**：在家了解孩子學習狀況，並視情況加強練習，以增加其熟練度。
- (6) **固定每週二早上有特色課程**，低年級為扯鈴，訓練孩子的手腳協調靈活，請家長每週二讓孩子務必穿褲裝，方便活動。

## 7、 請假手續

- 1. 事前請假：請於聯絡簿上留言，或打電話/留言告知導師假因。
- 2. 臨時請假：可以直接打電話或傳短訊給導師，也可打電話至國小部辦公室 7613875#420 或 421，請其他老師代為轉告(班級/姓名/假別原因)。

※國小仍為腸病毒好發期，若生病請假、發燒症狀(請在家多休息，勿勉強到校)等，請務必主動告知導師，教室將進行簡單酒精消毒及清潔，以免疫情擴大。

若有診斷感冒、流感、新冠、水痘、腸病毒、病毒性腸胃炎等傳染病時，請即時填寫表單通報健康中心。

★傳染病防治通報表單連結：<https://forms.gle/kz7gDzHHKyohfV2H6>

## 8、 心態調整

### (1) 先想一想：

在幼稚園裡，一個班有兩個老師在照顧：從洗餐具、整理教室書櫃，到掃地、拖地，大小事都由老師一手包辦；但是進入國小階段，要開始訓練孩子生活自理、學習獨立，更重要的是國小學童年齡層變廣，是與幼稚園生態不同的團體生活，孩子在心理成長與年齡成長是否有同步成熟穩定呢？

### (2) 觀察與陪伴：

**對子女安心，是給他們最溫柔的放心**

回想我們自己的成長之路，並不全然只有無憂無慮的笑容，對吧？那些曾經跌倒的痛、傷心落淚的時刻，以及付出所有汗水後，終於迎來欣喜的滿足感，全都交織成了我們豐盈的生命。孩子的生命也是如此，正由這一連串酸甜苦辣的體驗拼湊而成。喜怒哀樂，都是他們成長中珍貴的養分。身為陪伴者的我們，若能試著學會適時放手、溫柔觀察，並在旁靜靜引導，這些經歷就會化為他們心中最堅實的力量。

**心若定下來，前方的路就不難了**

當孩子感到著急或委屈時，別擔心，您不需要跟著焦慮。請張開雙臂給孩子一個深深的擁抱，陪著他一起深深呼吸。教導孩子學會「心靜」與「情緒穩定」，這會是送給他們人格成長過程中，最棒的禮物。

接下來，讓我們帶著滿心歡喜，一起迎接這個充滿意義的里程碑。這條路上，我們陪伴您一起加油！

國小部教師群