

幼小衔接 别急着给娃报班

“医教融合”视角,开出“科学衔接处方”

□本报记者 张帅

每到升学季,无数家长都很焦虑:

“全班一半孩子在学拼音,我家不学会不会跟不上?”

“别人都在刷100以内加减法,我现在不补,以后肯定拖后腿!”

7月31日晚,由福建卫生报社主办、福州儿童医院(福州市第一总医院儿童专科院区)协办、福州聚快乐科技有限公司支持的“幼小衔接,家长第一课”专场直播,首次以“医教融合”视角,集结医疗、教育专家与家长代表,为焦虑的家长们的开出了一张“科学衔接处方”。

截至发稿前,本场直播共吸引21万人次在线观看。



抢跑的代价:提前学完,二年级却“崩盘”

6岁的小宇(化名)在上大班期间被安排了密集补习,硬生生“啃完”了一年级的大半部分知识,家长暗自庆幸。然而,上一年级时,他因“都会了”而上课走神、不听讲。到了二年级,知识点难度陡增,“老本”吃尽,没有养成听讲习惯的小宇成绩断崖式下跌,甚至极度厌学。

与之形成鲜明对比的是,同样6岁的朵朵(化名),家长没有让她疯狂补课,而是着力打磨孩子的专注力、规则意识和自主能力,并做好心理铺垫、作息习惯培养。入学后,朵朵课堂专注力强、敢于提问,适应速度远超同龄人,成绩稳步上升。

福建卫生报健康大使、福州儿童医院(福州市第一总医院儿童专科院区)儿保科黄林娟主任指出:“幼小衔接的本质不是‘抢跑’,而是‘接稳’。很多家长只看到‘识字算数’这个显性指标,却忽略了身体状态、



生活能力、脑发育水平这些隐性地基。”

医学视角:看不见的“发育短板”才是适应困难的元凶

黄林娟主任从儿童保健专业出发,帮家长揪出最易被忽视的“隐形坑”:

体能比识字更重要:小学一节课40~45分钟,需要持续的坐姿耐力和脑力集中度。如果孩子核心肌肉力量不足或感统失调,再多的知识储备也架不住“身体跟不上”。

作息调整有“黄金窗口”:入学前半年就要调整生物钟。午睡时间控制在30~60分钟,晚上入睡时间逐步提前至8:30—9:00,保证10小时睡眠,避免开学后“起床气”导致全天状态低迷。

专注力可自测:可通过“发育预警征”或者“SNAP-IV”注意力筛查量表自查,超过临界值需要到医院注意力门诊进行专业诊断。

脑科学真相:幼小衔接期(3~6岁),人的大脑神经突触高速连接。过度刷题会让孩子大脑处于“被动接受”的疲劳状态,抑制主动思考能力的发展。真正的专注力培养,是保护孩子的好奇心。

营养与发育排查:保证优质蛋白和复合碳水摄入,减少高糖零食。入学前务必排查视力、龋齿、精细动作和情绪问题。

教育视角:幼儿园的“秘密武器”,是教能力

福州市仓山区实验幼儿园正校级督学、仓山区实验幼儿园教育集团附属幼儿园园长陈瑜,从一线园所的管理视角,揭开了公



办园“不教知识却能平稳衔接”的奥秘。

衔接的核心是“素养”而非“刷题”。幼儿园重点练的是“底层能力”——通过“安静游戏”培养专注力,通过“小小值日生”培养责任感,通过“整理玩具柜”培养条理性。家长们可以根据以下方法进行操作——

专注力培养:利用剥豆子、读绘本提问、“木头人”游戏等日常生活场景。

规则意识培养:明确家庭指令,设置“任务卡”。

自理能力陪练:整理书包、系鞋带等,家长要学会“忍住不帮忙”。

社会性交往:通过角色扮演,教孩子清晰表达需求。

陈瑜园长强调:“小学掉队的孩子,大部分不是因为知识不够,

而是习惯没养成,比如握笔姿势错误导致书写慢、时间观念模糊导致做作业拖拉、规则意识弱,不能很好遵守课堂纪律。”

家长视角:最好的衔接,藏在“高质量陪伴”里

道理都懂,普通家庭到底怎么做?家长代表池信旺先生用养育两个孩子的经验,给出了答案。

池先生的大宝8岁、小宝6岁。他坦言,自己也曾是“吼叫式育儿”的践行者,直到发现孩子越来越抵触、亲子对抗越来越强,“后来我才明白,孩子情绪猛烈时,往



往是我的情绪先失控了”。他还分享了一些“低成本衔接法”。

把“命令”变成“游戏”:比如跟孩子说:“我是顾客,你能帮我点餐、端水吗?”孩子瞬间进入角色,沟通能力、动手能力全在游戏中练了。

把“教学”藏进“日常”:比如,玩飞行棋练计算、逛超市认价签,将认字与生活结合,孩子记得牢。

把“控制”换成“选择”:给孩子有限的选择权,如“你想先整理书包,还是先喝完牛奶再整理”,孩子的主动性自然会提升。

幼小衔接,不是一场“抢跑竞赛”,而是一次“成长过渡”。

比起认识多少字、会算多少题,孩子拥有健康的体魄、稳定的专注力、良好的规则意识,才是顺利开启小学生活的真正钥匙。

活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:福州儿童医院(福州市第一总医院儿童专科院区)

支持单位:福州聚快乐科技有限公司