

PPS PreK 学前班日历

2026-2027



PPS 早期学习学校

Boise-Eliot/Humboldt

620 N Fremont Ave, 97227, 503-916-6171

Clarendon Early Learning Academy

9325 N Van Houten Ave, 97203, 503-916-6269

Creston Annex

4620 SE Powell Blvd, 97206, 503-916-6219

Dr. Martin Luther King Jr.

4906 NE 6th Ave, 97211, 503-916-6456

Faubion School

2930 NE Dekum St, 97211, 503-916-5686

Grout

3119 SE Holgate St, 97202, 503-916-6711

Kelly Center

9015 SE Rural St, 97266, 503-916-5774

Marysville

7733 SE Raymond St, 97206, 503-916-6363

Oliver P. Lent

5105 SE 97th Ave, 97266, 503-916-6322

Rosa Parks

8960 N Woolsey Ave, 97203, 503-916-6250

Sacajawea

4800 NE 74th Ave, 97218, 503-916-5724

Sitton

9930 N Smith St, 97203, 503-916-3043

Sunrise

2222 NE 92nd Ave, 97220, 503-916-3170

Whitman

7326 SE Flavel St, 97206, 503-916-3010





Portland Public Schools 2026-27 District Calendar

No school due to holiday, break period, or non-child day.

Escuelas cerradas por día festivo o vacaciones.

Trường học đóng cửa vì nghỉ lễ hoặc kỳ nghỉ.

学校因假期或休息时间而关闭

*Dates may change

October				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	🕒	22	23
26	27	28	29	30

November				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
+	+	25	26	27
30				

December				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	🕒	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

January				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	🕒	21	22
25	26	27	28	29

February				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
✳	16	🕒	18	19
22	23	24	25	26

March				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	🕒	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

April				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	🕒	22	23
26	27	28	29	30

May				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	🕒	20	21
24	25	26	27	28
31				

June				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1	2	3	4
7	8 ★	✳	✳	✳
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

PK	Pre-Kindergarten first day Primer día de Prekindergarten Ngày đầu tiên của Lớp Mầm Non 学前班/启蒙项目的第一天
★	Last day of school for students último día de clases para estudiantes Ngày cuối cùng của trường sinh 学生上学的最后一天
+	Day/evening conferences (no school for students) Conferencias (no hay clases para los estudiantes) Họp giáo viên-phụ huynh ban (học sinh không đi học) 白天/晚间会议 (学生不上学)
🕒	Possible snow make up day Posible día de recuperación de días perdidos por nieve Ngày có thể dùng để học bù cho những ngày nghỉ vì tuyết 可能的雪天弥补日
🕒	Early Release day Día de salida anticipada Ngày tan học sớm 提早放学日

No School Dates:

Sep 7	Dec 11	Mar 22-26
Sep 25	Dec 21-Jan 1	Apr 8-9
Oct 9	Jan 15	Apr 30
Oct 16	Jan 18	May 7
Oct 29-30	Jan 25-26	May 14
Nov 11	Feb 12	May 28
Nov 20	Feb 15	May 31
Nov 23-27	Mar 12	

Early Release Dates:

Sep 16
Oct 21
Dec 16
Jan 20
Feb 17
Mar 17
Apr 21
May 19

Version 05/05/26

PPS 早期学习者领导团队

州和联邦项目高级主管

Camedra Jefferson, EdD

cjefferson@pps.net

早期学习者主任

Dana Stiles, dstiles@pps.net

早期学习管理员

Amparo Garcia-Yurchenco, agarciayurchenco@pps.net

Boise-Eliot Humbolt, Clarendon, Rosa Parks, Sitton

Terry Marchyok, tmarchyok@pps.net

Marysville, Sacajawea, Sunrise

Yolanda Richardson-Williams

Grout, Kelly Center, Lent, Whitman

yrichardsonwilliams@pps.net

Jason Roepel, jroepel@pps.net

Creston Annex, Dr. MLK, Faubion

项目经理 - 参与+公平

Vanessa Valdez, vvaldez@pps.net

项目经理 - 注册+数据

Rhiannon Martin, rhmartin@pps.net

健康+发展协调员

Nikki Zanotti, nzanotti@pps.net

心理健康+健康经理

Alison Beanblossom, abeanblossom@pps.net

包容性经理

Daniela DeYoung, ddeyoung@pps.net

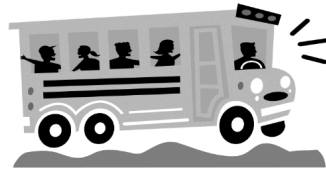
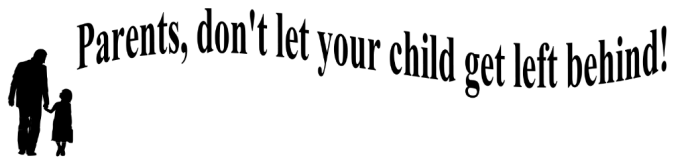
项目护士

Alexia Casio, RN, acasio@pps.net

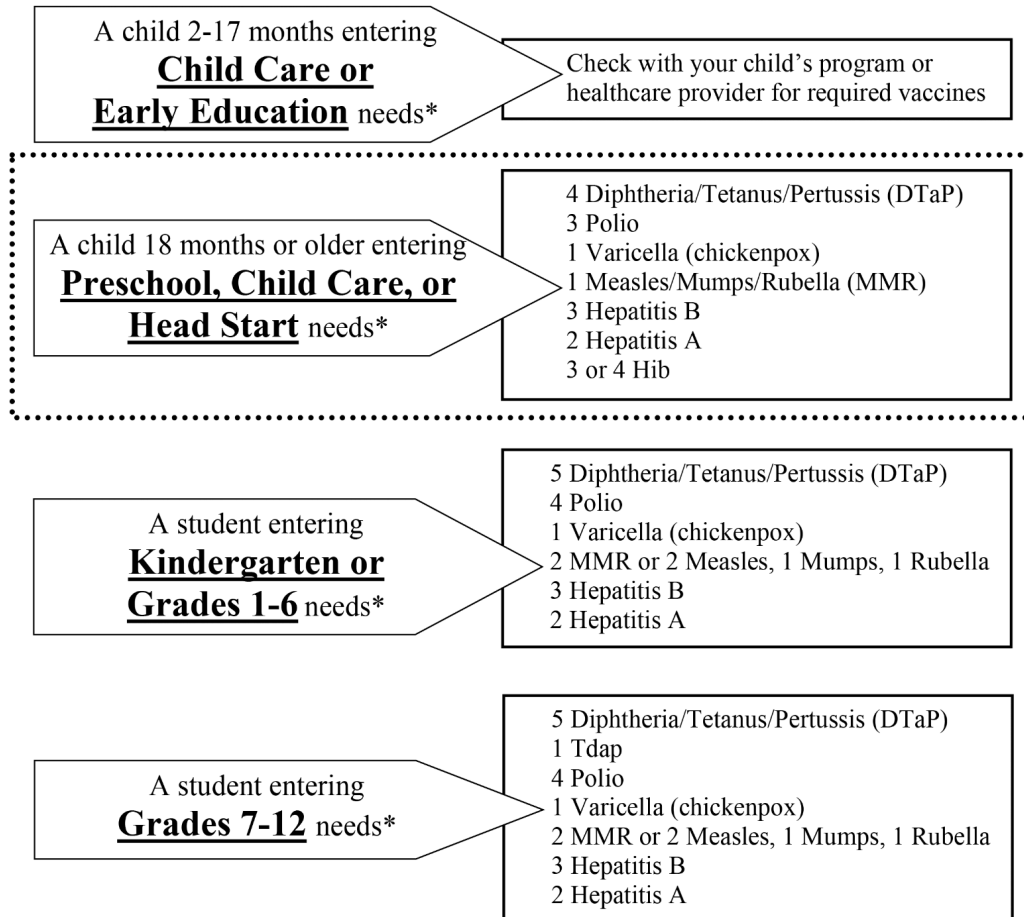
Kate Gardner, RN, kgardner@pps.net

项目营养师

Katlyn Wolf, kwolf@pps.net



Oregon law requires the following shots for school and child care attendance*



*At all ages and grades, the number of doses required varies by a child's age and how long ago they were vaccinated. Other vaccines may be recommended. Exemptions are also available. Please check with your child's school, child care or healthcare provider for details.

2/2025

准备上学

您可以通过以下方式帮助您的孩子做好入学准备：

- 建立日常习惯并早点睡觉。
睡眠时间保证 10-12 小时。
- 检查免疫接种是否是最新的。
- 安排课后练习。
- 审查交通安排。
- 为了帮助孩子们对学校充满信心，要积极地谈论学校，并倾听他们对学校的想法。玩“学校游戏”既有趣又有益！
- 孩子们需要对自己的能力充满信心。你可以鼓励他们的优点，倾听他们的想法，并教导他们所有的感觉都是可以接受的，但并非所有的行为都是可以接受的。
- 制定暑假期间的学校作息时间表。设定一个就寝时间并严格遵守。帮助孩子画一些视觉提醒物来提醒自己这些作息时间（刷牙、穿睡衣、阅读、睡觉），这样你们就可以一起参考了。数据显示，幼儿园出勤率高有助于学业成功。
- 带孩子去商店、银行、自助洗衣店。一起谈论你们的所见所闻，积累词汇量，提升认知。
- 去图书馆，帮孩子办一张免费借书证。借书，一起阅读。
- 通过让他/她做出选择（你想穿红裤子还是蓝裤子？）来培养独立性，并鼓励她尝试新事物和解决问题。
- 在家里为您的孩子准备一个“学习场所”，准备好纸张、剪刀、蜡笔等。每天留出一些时间让您的孩子画画和制作东西。
- 数一数所有东西！数一数窗户、餐巾纸、水果。

您可以采取以下措施来缓解早晨的交通高峰：

- 前一天晚上收拾好书包并放在门口。
- 前一天晚上选择衣服。
- 设置闹钟。
- 按合理的时间上床睡觉。

庆祝全国西班牙裔/拉丁裔传统月

九月

太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
		1	2	3 幼儿园开学第一天 ★	4	5
6	7 劳动节假期 所有学校和办公室关闭	8	9	10	11	12
13	14	15	16 提前发布日 11:45 放学	17	18	19
20	21 视力和听力筛查 Boise Eliot & MLK	22 视力和听力筛查 Faubion	23	24 视力和听力筛查 Whitman & Lent	25 无上课日	26
27	28 视力和听力筛查 Sunrise & Marysville	29 视力和听力筛查 Grout & Creston Annex	30 视力和听力筛查 Sacajawea	本月预期: 欢迎来到学校！ ● 开学第一天 ● 开学之夜 ● 提交更新的免疫接种记录		

2026



早期读写技巧！

从对话开始(口语)

全天与孩子交谈。描述你所看到的和所做的事，以扩大他们的词汇量。使用具体的词语——例如，说“金毛猎犬”而不是“狗”。他们听得越多，学到的就越多。

请不要让有症状的学生上学

本列表为学校指示，并非医疗建议。如有健康问题，请联系您的医疗保健提供者。

疾病症状	学生可在.....后返回 *以下列出的是待在家里的最短时间。 学生可能会因为某些疾病而需要在家中待较长时间。
 发烧： 体温达到或超过 38°C (100.4°F)	*停用退烧药后，24 小时不发烧。
 新发咳嗽疾病	*症状在 24 小时内有所改善（无咳嗽或咳嗽控制良好）。
 新发呼吸困难	*症状在 24 小时内有所改善（呼吸舒畅）。 <i>可能需要紧急医疗救护。</i>
 腹泻： 一天内排出 3 次稀便或水样便，或无法控制排便	*24 小时内症状改善(排便次数不超过正常排便两次，且不再发生意外)或有医生给校医的医嘱。
 呕吐： 两次或多次原因不明的呕吐	*24 小时内无症状或有医生和校医的医嘱。
 头痛伴有颈部僵硬和发烧	*无症状或有医生和校医的医嘱。遵循上面的发烧说明。→ <i>可能需要紧急医疗救护。</i>
皮疹或开放性溃疡	* 无症状 ，即皮疹消失或溃疡干燥或可以用绷带完全覆盖。 或有医生和校医的医嘱。
眼睛红肿且眼屎带有血色	* 无症状 ，即眼睛红肿和眼屎消失或有医生和校医的医嘱。
黄疸： 眼睛或皮肤发黄	* 学校收到医生或当地公共卫生部门给校医的医嘱后。
毫无理由地表现反常： 异常困倦、脾气暴躁或困惑。	* 无症状 ，即恢复到正常行为或有医生和校医的医嘱。
重大健康事件， 如持续 2 周或以上的疾病或住院治疗， 或健康状况需要更多学校工作人员无法安全提供的护理。	* 在学校收到医生和校医的医嘱 并对学生采取了安全措施后。请与学校工作人员合作，满足学生的特殊保健需求，使其能够安全入学。

在健康牙齿上涂含氟涂料

你孩子的学校提供免费的含氟涂料和牙科检查。牙科检查是快速检查你的孩子的口腔，检查他们牙齿的整体健康状况。含氟涂料是一种涂抹在牙齿上的保护膜。

你需要知道的是：

- 涂抹含氟涂料是一种安全快速保护牙齿不受蛀牙的方法。
- 含氟涂料不会造成伤害。
- 筛查和涂抹含氟涂料是由牙科保健专业人员做的。

保持健康的微笑

- 每天刷牙和使用牙线。
- 使用大小为一粒米左右的含氟化物牙膏。
- 选择健康的零食，如水果和蔬菜。
- 尽量喝水而不是喝果汁。
- 健康的乳牙将有助于预防成人牙齿问题。
- 每年至少看一次牙医。



如需更多信息，请致电
503-521-7166.

庆祝全国西班牙裔/拉丁裔传统月

十月

2026

太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
本月预期: 介入! ● 加入家长委员会、政策委员会和家庭活动; 还有父亲/父亲形象! ● 家庭倡导者将安排截至十二月的家访 ● 与校长及家庭联络员共同举办的家庭参与活动				1 视力和听力筛查 Kelly Center	2	3
4	5 视力和听力筛查 Rosa Parks & Sitton	6 视力和听力筛查 Clarendon	7	8	9 无上课日	10
11	12 原住民 人民日	13	14	15	16 无上课日	17
18	19	20 排灯节	21 提前发布日 11:45 放学	22	23	24
25	26 牙科检查 Sunrise & Marysville	27 牙科检查 Sacajawea	28 牙科检查 Boise Eliot & MLK	29 无上课日	30 无上课日	31
早期读写技巧! 玩转声音(语音意识): 唱押韵的歌曲, 玩文字游戏。问:“什么和‘cat’押韵?”或“什么以b/音开头?” 这些有趣的活动可以帮助孩子们听到并玩弄单词的声音——这是阅读的早期一步。						



食物资源

需要食物?

您可以获得满足食物需求方面的帮助。寻求帮助以获得新鲜的本地食物。

了解更多:

NEEDFOOD.OREGON.GOV



您辛苦了!



wic 乐意帮助您!

WIC 是一项为俄勒冈州家庭提供服务的公共健康营养计划。即使您没有资格参与 SNAP 或俄勒冈州健康计划 (OHP), 您仍可能有资格参与 WIC。请登录网站 healthoregon.org/wic 查阅详情。

我们可以提供以下帮助:

- 怀孕和母乳喂养指导
- 有益健康的食物
- 营养咨询
- 免费健康检查
- 获取资源

WIC 关心婴儿、孩子和家庭的健康成长。如果您怀孕、哺乳或有 5 岁以下的孩子, WIC 可能为您提供帮助!



您知道吗?

如果您是 5 岁以下孩子的父亲、祖父母、养父母或法定监护人, 您可以提出申请。WIC 为您提供想要成为看护人所需的信息、工具和支持。

了解更多资讯!



- ⇒ 拨打 211
- ⇒ 发送短信 HEALTH 到 898211
- ⇒ 请登录网站 healthoregon.org/wic, 填写 WIC 意向表, 我们将联系您!



发展健康的未来

如果您需要大号字体印刷或其他格式的信息版本, 请致电 971-673-0040 或拨打文本电话 800-735-2900。

此机构提供平等机会。 57-400 Chinese (7/2021)

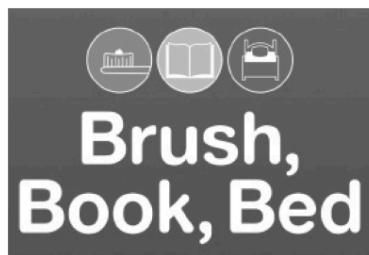
庆祝美国原住民传统月

十一月

2026

太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
本月预期: 健康的笑容和冬季准备 ● All Smiles 牙科参观教室 ● 您的孩子领到冬季外套了吗? 如果没有, 请咨询您的家庭联络员(通过“温暖外套计划”与 Local 43 工会的合作项目, 所有学生均可获赠一件外套) ● 校长与家庭联络员共同举办的家庭参与活动 ● 家长会即将开始						
1	2	3	4	5	6	7
8	9 牙科检查 Grout & Creston	10 牙科检查 Kelly Center	11 无上课日 退伍军人节	12 牙科检查 Faubion	13	14
15	16 牙科检查 Whitman & Lent	17 牙科检查 Clarendon	18 牙科检查 Rosa Parks & Sitton	19	20 无上课日	21
22	23 无上课日 家长/教师会议	24 无上课日 家长/教师会议	25 无上课日	26 无上课日 感恩节假期	27 无上课日 美国原住民传统日	28
29	30	早期读写技巧! 探索字母表(字母表知识) 指出标志、包裹以及孩子名字上的字母。唱字母歌, 玩字母配对游戏。				





刷, 书, 床

每天晚上在同一时间开始惯例: 睡前30分钟开始刷牙, 一起读书, 然后睡觉。

刷: 每天用豌豆大小的含氟牙膏刷牙两次。

书: 当你给孩子们刷完牙后, 是时候读书了!

床: 一起刷牙和阅读之后, 是时候上床睡觉了。

每天早晚
用含氟牙
膏刷牙两
分钟



尽可能多地给
孩子唱歌,
说话和朗读

睡前30分钟开始夜
间惯例:
刷牙, 读书和上床
睡觉



如需更多信息

www.HealthyChildren.org/BrushBookBed

恶劣天气信息

如果预计在上学日的早上会遇到恶劣天气, 我们会尽一切努力在前一天晚上决定学校停课和日程安排的变化。对于意外或不太确定的天气情况, 我们会尽可能早地做出决定。我们的目标是根据现有信息为我们的学生、教职员工和顾客做出最合适的决定。

学区工作人员从一系列可靠来源收集与天气相关的数据。然后, 领导网络决定是否会发生任何学校停课或时间表变更, 并安排尽快发布该决定。如果您在我们的媒体上没有看到任何紧急公告, 则 PPS 学校和办公室将在正常开始时间开放。

了解关闭和延误:

- PPS 将向选择在手机上接收 SMS 文本警报的家庭、学生和 PPS 工作人员发送文本警报。如果您是家长或监护人、学生或 PPS 工作人员, 您可以通过发送 YES 至 68453 来选择接收短信。
- 自动电话会发送给受影响的家庭。
- 该区有一个 Twitter 提要来传递关闭、延误和紧急信息。关注 @PPSConnect。
- 信息也发布在 PPS 网站上并提交给媒体。
- 根据路况或天气预报, 将在上午或下午或两者都调用雪地路线和替代站点。随着天气的监测, 可能会全天发布额外的学区公告。

延误和关闭: 如果天气不好, 学区有两种选择; 将学校开学时间推迟两个小时或完全关闭学校。在决定采取何种措施之前, 学区官员会咨询当地气象学家、城市交通官员和 PPS 现场交通工作人员。

晚开始: 如果实施了两小时晚开始决定, 例如您的响铃时间是上午 8:00, 那么您计划的晚开始时间将是上午 10:00。

个别学校决定: 学区可能会关闭或延迟较高海拔的学校, 同时保持较低海拔的学校开放。例如, Skyline、West Sylvan 和 Forest Park 可能会晚开两个小时, 而所有其他学校都准时开学。

补课日: 在学校停课的情况下, 教育委员会已在日历中设置了最多五个补课日。

十二月

2026

太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 无上课日	12
13	14	15	16 提前发布日 11:45 放学	17	18	19
20	21 无上课日 寒假 所有学校关闭	22 无上课日	23 无上课日	24 无上课日	25 无上课日 宽扎节开始 并于 1 月 1 日结束	26
27	28 无上课日 寒假 所有学校关闭	29 无上课日	30 无上课日	30 无上课日	本月预期:入住时间 ● 请咨询你的老师或家庭顾问 为了牙科结果 ● 与校长和家庭倡导者咖啡聊天	



早期读写技巧！

让书籍更有意义(印刷概念)
边读边指着单词。向孩子展示如何从左到右阅读和翻页。
写出书的封面、封底和书名。



做好準備，迎接您孩人生中最大冒險經歷之一！

學校快要開學了。這些建議可幫助您的孩子期待天天上學。

您知道嗎？僅是在學前班或幼兒園每隔幾週有一兩天沒去上學，便可使兒童發展閱讀技能、做好上幼兒園或一年級的準備更困難？

冒險時間！

帶您的孩子造訪學校，看看學校大樓

- 如有可能，與他們的教師見面，參觀他們的教室！
- 走訪鄰居，看看還有誰去同一所學校上學。有小伙伴一起總是樂趣多多。
- 與鄰居探討接送分擔計劃，或者「走路校車」。
- 在您孩子的教師聯繫您時立即回復。提出您有的任何問題！



故事時間！

告訴孩子您自己是小學生時的積極向上的故事

- 自編關於每日常規活動的好玩歌曲：起床吃早飯，然後去學校。
- 每晚用您的家庭語言給孩子讀故事。
- 書籍可採用遊戲的方式討論孩子擔心的問題，為對話提供支持。



每周上学的每一天都非常重要。

如果您的孩子不能上学，请在当天打电话给老师并说明缺席的原因。

學前班至一年級這段時間為關係建立和終身學習打下基礎。幫助您的孩子在里程碑事件中感到安心快樂，贏得自信。

習慣時間！

提前幾週定好標準的睡覺和起床時間

- 讓孩子選擇他們明天想穿的衣服。
- 常規活動會使人人感覺一切盡在掌控中，而這也是一種很好的感覺。



良好健康時間！

確保您的孩子有接種符合上學要求的疫苗

- 如果您擔心您孩子可能患有一種傳染病，請致電您孩子的健康照護提供者或學校諮詢建議。
- 如果您的孩子是常見病併發症的高危人群，請與學校商討編制一套健康計畫。



進入 Attendance Works 的網站 www.attendanceworks.org 獲取策略和資源

一月

2027

太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
本月预期: 健康角 - 冬季注重保持健康 - 冬季家庭活动					1 无上课日 寒假 所有学校关闭 宽扎节结束	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 无上课日	16
17	18 无上课日 马丁·路德 小金·霍利迪	19	20 提前发布日 11:45 放学	21	22	23
24	25 无上课日	26 无上课日	27	28	29	30
31	 早期读写技巧！ 每天一起读书(大声朗读) 每天在舒适的地方读书。让您的孩子选择书籍，并问一些简单的问题来保持他们的阅读兴趣。					

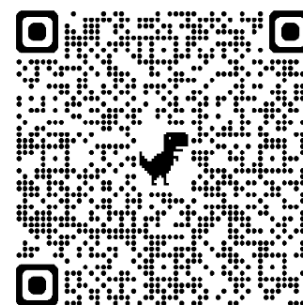


PORTLAND
Public Schools

了解幼儿园相关信息!



欲了解更多详情，请访问
您所在社区学校的网站，
或扫描下方二维码。



pps.net/earlylearners



kindergarten@pps.net

庆祝非裔美国人/黑人历史月

二月

2027

太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
本月预期: 家庭与健康焦点 - 家庭联络员家访: 回顾目标与支持需求 - 疫苗接种合规截止日——请确保疫苗接种记录更新到位! - 幼儿园择校/抽签相关信息发布 - 与校长及家庭联络员共同举办的家庭参与活动						
	1	2	3	4	5	6 农历新年
7	8	9	10	11	12 无上课日	13
14	15 无上课日 总统日	16	17 提前发布日 11:45 放学	18	19	20
21	22	23	24 免疫排除日	25	26 无上课日	27
28	早期读写技巧!  鼓励绘画和写作(早期写作技巧) 给孩子蜡笔和纸, 让他们画画或“写字”。涂鸦、列表和假装字母是早期写作的步骤。					

您可以做以下事情帮助您的孩子

在家：

- 将所有药品、清洁、有害的产品放在孩子够不到的地方。
- 使用柜锁和电源插座盖。
- 在楼梯上使用安全门。
- 使用侧面固定的婴儿床，而不是侧面可以落下的婴儿床。
- 婴儿床远离窗户和百叶窗拉绳。
- 如有可能，最好使用无绳窗帘。如果不可能，则将拉绳系在高处，让孩子够不到。
- 让宝宝仰卧在婴儿床上睡觉，不要用软的毯子、枕头或围垫。
- 让孩子远离热的食物和液体。
- 将锅柄转到炉灶的背面。
- 将热水器恒温器设置到 120 华氏度或以下。
- 让孩子远离加热器和火源。
- 每层楼都安设烟雾报警器。在春季和秋季更换电池。
- 如果没有，请安设一氧化碳探测器。
- 请向当地消防局核实，看看他们能否帮您找到烟雾报警器或一氧化碳探测器。
- 向您的儿科医生询问有关可能会导致窒息的食物和小物件的问题。
- 制定并演练逃生方案。

在室外：

- 使用防晒霜。
- 教孩子不要跑到马路上。
- 寻找表面柔软的游乐场，不要找表面是土或草的游乐场。
- 在游乐场密切关注您的孩子。
- 去除服装上的拉带。
- 鞋带要短且绑紧。

用水安全

- 知道盖过孩子口鼻的任何水量都能让孩子溺水。
- 如果孩子在水中或水边玩耍，一定要让孩子在伸手可及的范围内。
- 学习游泳，带孩子参加有专业监督的游泳课。
- 泳池周围使用带有自锁门的四个面的围墙。
- 学习心肺复苏 (CPR)。

汽车和卡车安全

- 选择刚好适合孩子年龄、身高和体重的汽车座椅。
- 选择适合您的汽车或卡车的座椅，并坚持使用。
- 询问启蒙计划的工作人员您可以去社区的什么地方学习如何安全地安装孩子的汽车座椅。
- 确保不满 13 岁的孩子只坐在后排。
- 没有成人陪护的情况下，请勿将孩子留在汽车内。
- 教孩子汽车决不是可以安全玩耍的地方。即使车窗打开，儿童也会在 10 分钟内出现过热危险。

Kỷ niệm Tháng Lịch sử Phụ nữ

三月

太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 无上课日	13
14	15	16	17 提前发布日 11:45 放学	18	19	20
21	22 无上课日 春假	23 无上课日	24 无上课日	25 无上课日	26 无上课日	27
28	29 牙科检查 Sunrise & Marysville	30 牙科检查 Sacajawea	31 牙科检查 Boise Eliot & MLK	本月预期: 提前规划 - 下学年重新注册现已开始 - 教师家访: 交流学习目标 - 家中是否有9月1日前满3岁的孩子? 欢迎咨询入学事宜 - 与校长及家庭联络员的家庭互动活动		

2027



早期读写技巧！

阅读你周围的世界(环境印刷)

大声朗读标志、标签和包装。指出“停止”或“Cheerios”等熟悉的词语，以表明 那幅画是有意义的。

心理健康

什么是心理健康？

心理健康是指儿童的以下能力在发展：

- 理解和分享感受
- 建立密切、积极的关系
- 探索和学习

为什么健康素养很重要？

拥有积极的心理健康让孩子更容易：

- 与家人和朋友建立密切的关系
- 在学校有好的表现
- 学习新事物
- 解决难题
- 培养耐心（或不放弃）
- 专注做一件事
- 寻求帮助

儿童焦虑、悲伤、或生气时，很难：

- 交朋友
- 遵从指令
- 表达感受或意愿
- 遵从简单的指示
- 注意听讲
- 采取积极的方式解决问题
- 在学校有好的表现

您可以做以下事情或说以下的话帮助您的孩子

针对婴儿

- 喂食时抱着宝宝。“我喜欢在喂你时抱着你。”
- 看着宝宝，微笑、微笑、微笑！“嘿，我微笑的时候，你也微笑回应。”
- 谈谈你在做什么。“我现在要给你换尿布了。”
- 尽量放松、开心。“我高兴的时候，你就不那么烦躁了。”
- 每天给宝宝阅读和唱歌。“睡觉时间到了。讲故事、唱歌的时间到了。”
- 照顾好自己。“我休息得好就能更好地照顾你。”

针对幼儿/学龄前儿童

- 确保他们始终有安全感。
“我知道大的响声很可怕，但没事的。”
- 提供选择。
“你想穿蓝色 T 恤还是想穿红色 T 恤？”
- 锻炼耐心。
“我们等到歌曲结束，然后再出去。”
- 表示理解。
“你真的想再要一块小甜饼！你只能吃一块，这样太苛刻了。”
- 多留些时间。
“我看得出你不想离开游乐场。再滑一次滑梯，我们就得离开了。”
- 每天至少一起玩 15 分钟。
“有好多事情要做，但是对我们来说，一起玩也很重要。”
- 顺从她的兴趣。
“我看得出你想玩积木。你准备搭什么呢？”
- 孩子不停地尝试时，表扬她。
“我喜欢你不断尝试要找到正确的拼图块。”
- 练习遵从指令。
“先拿起积木，然后拿出小汽车。”

四月

2027

儿童安全和伤害预防：

- 确保孩子拥有安全的环境成长和学习
- 保护孩子免遭危险
- 教孩子做什么才是安全的

孩子喜欢探索，但是需要：

- 安全的地方玩耍
- 成人的看护，以免发生伤害
- 安全练习新技能的机会

孩子安全时，更有可能：

- 免受伤害
- 专注于学习
- 自信地探索新情况

警察, 消防, 緊急..... 911

211 資訊.....211 or 1-866-698-6155
www.211info.org

Oregon Health Plan..... 1-800-699-9075
www.oregon.gov/oha/hsd/ohp

WIC.....211
www.healthoregon.org/wic

波特蘭婦女危机熱線.....503-235-5333
或.....1-888-235-5333
www.calltosafety.org

毒品控制中心..... 1-800-222-1222
www.poisonhelp.org

有助于预防哮喘：家中禁止吸烟

为什么健康素养很重要？

- 孩子应该始终在无烟的地方。
- 二手烟和三手烟是哮喘的诱发因素，但您可以避免它们。
- 香烟烟雾和电子香烟的烟雾中含有化学物质，其中包括一些可能致癌的物质。

您可以做以下事情帮助您的孩子

- 对于患有哮喘的孩子，您可以为他做的最重要的事情就是家中禁止吸烟。
- 如果孩子患有哮喘，吸入二手烟可导致更严重的哮喘发作。
- 二手烟绝不安全。
- 近距离接触二手烟可导致没有哮喘的孩子出现类似哮喘的症状。
- 二手烟可引起感染。
- 由于孩子还小，还在不断成长，二手烟对他们而言甚至比对成人更加危险。
- 香烟熄灭后，烟草烟雾中的化学物质（三手烟）可停留在空气中以及您的衣服上长达数日或数周。
- 孩子因为哮喘住院的情况比因为大多数其他健康问题住院的情况要多。
- 患有哮喘的孩子缺课的天数要比没有哮喘的孩子多。
- 三手烟绝不安全。
- 您的儿科医生可以帮助您或其他人戒烟。

庆祝亚裔美国人和太平洋岛民传统月

五月

2027

太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
本月预期: 强势收尾 - 向您的家庭联络员 (Family Advocate) 办理幼儿园入学或重新注册手续 - 参加家校会谈, 回顾目标与成长情况 - 参加由校长与家庭联络员共同举办的家庭参与活动 - 教师感谢周: 5月3日至5月7日						1
2	3	4	5	6	7 无上课日	8
9	10	11	12	13	14 无上课日	15
16	17	18	19 提前发布日 11:45 放学	20	21	22
23	24	25	26	27	28 无上课日	29
30	31 无上课日 阵亡将士纪念日假期	早期读写技巧！ 通过动手乐趣支持写作(精细运动技能) 使用橡皮泥、夹子或珠子来增强手部力量。提供蜡笔和铅笔供孩子绘画和书写。				



城市裡的家庭乐

公園及康樂

503-823-2525

www.portlandoregon.gov/parks

當地有日間夏令營的公園和課程的地區。

圖書館講故事的時間

503-988-5123

<https://multcolib.org>

致電詢問你當地的圖書館活動時間表。

Belmont—1038 SE Cesar E. Chavez Blvd

Capitol Hill—10723 SW Capitol Hwy

Fairview-Columbia—1520 NE Village St

Gregory Heights—7921 NE Sandy Blvd

Gresham—385 NW Miller Ave

Hillsdale—1525 SW Sunset Blvd

Holgate—7905 SE Holgate St

Hollywood—4040 NE Tillamook St

Kenton—8226 N Denver Ave

Midland—805 SE 122nd Ave

Northwest—2300 NW Thurman St

Rockwood—17917 SE Stark St

Sellwood-Moreland—7860 SE 13th Ave

St. Johns—7510 N Charleston St

Troutdale—2451 SW Cherry Park Rd

Woodstock—6008 SE 49th Ave

健康素养：理解和运用健康信息的一把钥匙

理解医生告诉您的信息健康素养是对健康信息的理解程度如何，并就卫生和医疗保健做出良好的选择。

为什么健康素养很重要？

很多人发现他们难以理解照顾自己和家人所需的健康信息。

父母和看护人理解健康信息并且懂得如何运用健康信息时，孩子更有可能：

- 少缺课
- 少看儿科医生或少去不需要的急诊室
- 生活得更健康
- 得到流感疫苗等预防保健
- 拥有安全的家庭环境，少出意外

学习理解和运用健康信息的方法有助于：

- 与您的医生交谈
- 提问
- 遵从医嘱
- 正确服药或拿药
- 获得所需的医疗检查和护理
- 知道孩子生病时该怎么办
- 预防糖尿病、哮喘、癌症等疾病
- 为您以及您的家人做出健康的选择
- 求助

您可以做以下事情帮助您的孩子

- 如果您不理解一张健康表格或者不知道怎么填写表格，请寻求帮助。
- 要求获得您最容易阅读的语言版本的印刷品。
- 进行任何保健访视之前，写下您的问题。
- 如果您不理解医生说的是什么，请告知您的医生。
- 去图书馆询问如何找到有关您的健康问题和药品的准确信息。
- 向启蒙计划或儿童保育计划工作人员询问有关您的健康问题的信息。
- 参加孩子的启蒙计划以及您所在社区举办的健康讲座。

庆祝 **LGBTQ+** 骄傲月

六月

2027

太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
本月预期：夏天准备好了！ • 庆祝成功的一年！ • 注意安全，享受暑假！ • 年终庆祝活动		1	2	3	4	5
6	7	8 学校最后一天 	9 可能补雪日	10 可能补雪日	11	12
13	14	15	16	17	18	19 六月节假期
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



早期读写技巧！
 庆祝语言和文化（多语言支持）
 用你的母语说话、阅读和唱歌。分享传统，建立身份认同，并支持语言发展。



**211info 提供免費指導及
下列資訊：**

- 兒童保育
- 行為策略
- 學前教育準備及提點
- 早期兒童發展
- 家庭壓力及焦慮
- 親子課程及輔導
- 地方遊戲團體
- 寄養照顧輔導
- 基本家庭資源…
等多項資訊!



健康的生活习惯从早期开始

良好的作息习惯从孩子生命的早期开始。早在婴儿阶段，您就可以帮助您的孩子培养终身的健康游戏习惯。您的孩子会向您学习，所以在帮助他保持活跃时，试着做同样的事情！

游戏时间可以是活跃时间！

针对婴儿

- 通过趴着的时间和在荡椅或摇椅之外的时间让宝宝保持活跃。这会给他很多机会伸展、够及和踢脚，这样他就可以达到爬行、坐起等重要里程碑
- 避免在宝宝的房间内安设电视机。您跟宝宝交谈得越多，玩儿得越多，他就越有可能健康成长。

针对幼儿

- 即使是非常活跃的幼儿也需要体力活动。通过跳舞、跳跃、一起走路保持运动。
- 尽量将看电视的时间限制在每天 2 小时或以下。孩子的室外和室内活跃游戏时间越多，就越有可能在成长过程中保持健康和活跃。

针对学龄前儿童

- 在室外活动，帮助孩子保持活跃，同时学习知识。
- 尽量将看电视、玩电子游戏和玩电脑的时间限制在每天 2 小时或以下。每天看电视超过 2 小时的孩子更有可能在成长过程中超重。

针对您自己以及您的家人

- 您活跃地过日子时，您的孩子会从您身上学到健康的习惯。
- 设定游戏时间、进餐时间、就寝时间等例行程序，让日常生活更容易掌控。
- 与孩子的儿科医生、早期护理和教育人员以及其他家长交谈，获取让游戏时间成为活跃时间的灵感。

七月 2027	太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
					1	2	3
	4 七月四 日假期	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

八月 2027	太阳	我的	星期二	星期三	收集	周五	星期六
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				



Early
Learners

立即申请



现已开放学前班 (Pre-K) 报名!

波特兰公立学校 (Portland Public Schools) 为您的家庭提供免费、优质的教育及全方位支持。欢迎截至9月1日年满3至5岁的儿童报名。

PPS Pre-Kindergarten is a free preschool program that promotes the school readiness of children ages 3 to 5 by enhancing their cognitive, social, and emotional development.

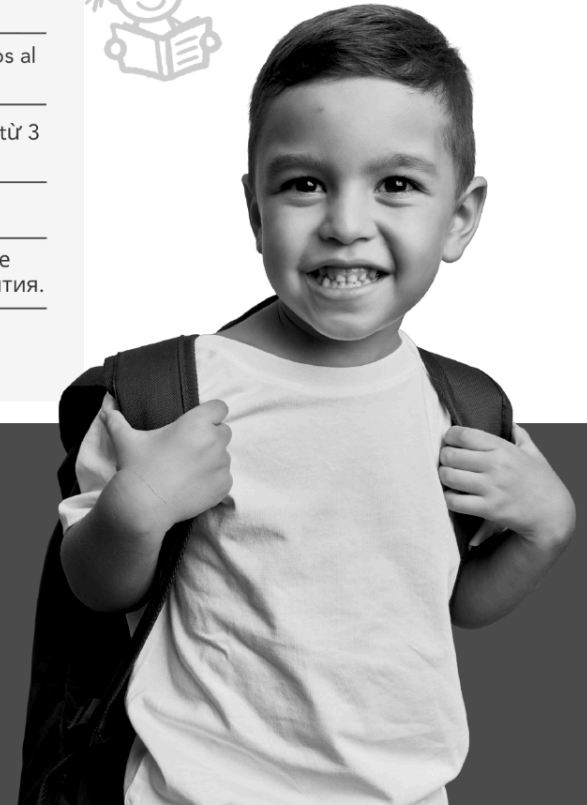
El prekínder de PPS es un programa preescolar gratuito que promueve la preparación escolar de niños de 3 a 5 años al mejorar su desarrollo cognitivo, social y emocional.

PPS Pre-Kindergarten là một chương trình mầm non miễn phí nhằm thúc đẩy khả năng sẵn sàng đi học của trẻ em từ 3 đến 5 tuổi bằng cách nâng cao sự phát triển nhận thức, xã hội và tình cảm của trẻ.

PPS Pre-Kindergarten 是一项免费的学前班计划,旨在提高 3 至 5 岁儿童的认知、社交和情感发展以及入学准备。

PPS Pre-Kindergarten — это бесплатная дошкольная программа, которая способствует подготовке к школе детей в возрасте от 3 до 5 лет путем улучшения их когнитивного, социального и эмоционального развития.

PPS Pre-Kindergarten waa barnaamij bilaash ah oo ka caawiya u diyaarinta carruurta da'doodu u dhaxayso 3 ilaa 5 dugsiga iyadoo kor u qaadaysa garashada, bulshada, iyo horumarka shucuurta.



校区分布

Boise-Eliot/Humboldt
620 N Fremont Ave

Clarendon Early Learning
9325 N Van Houten Ave

Creston Annex
4620 SE Powell Blvd

Dr. Martin Luther King Jr.
4906 NE 6th Ave

Faubion School
2930 NE Dekum St

Grout
3119 SE Holgate Blvd

Kelly Center
9015 SE Rural St

Marysville
7733 SE Raymond St

Oliver P. Lent
5105 SE 97th Ave

Rosa Parks
8960 N Woolsey Ave

Sacajawea
4800 NE 74th Ave

Sitton
9930 N Smith

Sunrise
2222 NE 92nd Ave

Whitman
7326 SE Flavel St



pps.net/earlylearners



prekprograms@pps.net



503-916-3627

I Love School! • ¡Amo la Escuela! • Em yêu học đường! • 我愛學校

My name • Mi nombre es • Tên em là • 我的姓名

My teacher's names • El nombre de mis maestros/as • Tên thầy/cô lớp em • 我老師的姓名

My family advocate • Mi Trabajador/a de la Familia es •
Người trong gia-đình em để liên lạc • 幫助我家庭的服務部職員

School name • Nombre de la Escuela • Người trong gia-đình em để liên lạc • 學校的名

Room number • Número de la Clase • Trung tâm • 課室號碼

School phone number • Teléfono de la Escuela • Phòng số • 學校電話

Center address • Dirección de la Escuela • Điện thoại của trung tâm • 地址

My class time • Horario de clase • Địa chỉ trung-tâm • 上課時間

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotope, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint>, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:

1. Mail: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410;
2. Fax: 202-690-7442; or
3. Email: program.intake@usda.gov.

This institution is an equal opportunity provider.

De acuerdo con la Ley Federal de derechos civiles y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), regulaciones y pólizas de derechos civiles, sus agencias, oficinas y empleados, instituciones participantes o que administran programas de USDA tienen prohibida la discriminación basada en raza color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género, (incluyendo expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado marital/parental, ingresos derivados de programas de asistencia pública, creencias políticas, represarias por anteriores actividades de derechos civiles, en cualquier programa o actividad desarrollada o financiada por USDA (no todas las bases aplican a todos los programas). Soluciones y plazos de presentación de quejas varía por programa o incidente.

Personas con discapacidades que necesitan medios alternativos de comunicación de la información del programa (por ejem. Braille, Letra grande, cintas de audio, Lenguaje de Señas Americano, etc.), deberán consultar a la Agencia responsable o USDA Centro TARGET en el teléfono (202) 720-2600 (voz y TTY) o contactar USDA a través del servicio Federal de transmisión en el teléfono (800) 877-8339. Adicionalmente, programas de información auditiva quizás estén disponibles en diferentes idiomas diferentes al inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, complete la forma "USDA Discrimination Complaint Form, AD-3027", que podrá encontrar en el internet en https://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina USDA o escriba una carta dirigida a USDA y en la carta incluya toda la información requerida en la forma. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta completa a USDA a través de:

1. Correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Ave, SW, Washington, D.C. 20250-9410;
2. Fax: 202-690-7442; or
3. Correo electrónico (email): program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Theo luật dân quyền của Liên Bang, và quy định và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (USDA), USDA, các cơ quan của USDA, văn phòng, nhân viên, và các tổ chức tham gia hoặc quản lý các chương trình của USDA không được phép phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, thương tật, tuổi tác, hoặc trả đũa hay trả thù các tiền hoạt động dân sự trong bất kỳ chương trình hay hoạt động nào do USDA thực hiện hay tài trợ.

Người khuyết tật cần phương tiện truyền thông thay thế để nhận được thông tin của chương trình (chẳng hạn như Chữ Nổi cho Người Mù, chữ in lớn, băng ghi âm, Ngôn Ngữ Dấu Hiệu Mỹ, v.v.) nên liên lạc với Cơ Quan (Tiểu Bang hay địa phương) mà họ đã nộp đơn xin trợ cấp. Người bị điếc, khiếm thính hoặc có khuyết tật về âm ngữ có thể liên lạc với USDA thông qua Dịch Vụ Tiếp Âm Liên Bang theo số 800-877-8339. Ngoài ra, bên cạnh tiếng Anh, thông tin của chương trình còn có sẵn trong các ngôn ngữ khác.

Để nộp đơn khiếu nại về phân biệt đối xử trong chương trình, hãy hoàn tất Mẫu Đơn Khiếu Nại Phân Biệt Đối Xử trong Chương Trình USDA, tìm thấy trực tuyến tại: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, và ở tại bất kỳ văn phòng USDA nào, hoặc viết thư cho USDA trong đó ghi tất cả các thông tin yêu cầu trong mẫu đơn. Để yêu cầu bản sao của mẫu đơn khiếu nại, hãy gọi 866-632-9992. Hãy nộp mẫu đơn đã hoàn tất hoặc thư của quý vị đến USDA bằng:

1. Thư tín: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410
2. Điện sao (fax): 202-690-7442; hoặc
3. Điện thư (email): program.intake@usda.gov.

Cơ sở này là nơi cung cấp cơ hội bình đẳng.

根據聯邦民權法與美國農業部 (USDA) 民權法規與政策規定，美國農業部，其機關，辦事處，員工，美國農業部方案的參與或管理機構之任何方案的事前民權活動或美國農業部 進行或資助的活動禁止種族，膚色，國籍，性別，殘障，年齡或報復歧視。

方案資料需要替代溝通方式（例如點字，大字，錄音帶，美國手語等）的殘障人士，應聯絡機關（州或地方）申請福利。聽障，重聽或言語障礙人士可透過聯邦中繼服務 (Federal Relay Service) 電話 800-877-8339 聯絡美國農業部。此外，方案資料提供 英語以外的語言。

要提出方案歧視投訴，請填妥表格 USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027)，表格可上網：http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html 下載與 向美國農業部辦事處索取，或寫信郵寄至美國農業部並隨信附上表格要求的完整資料。欲 索取投訴表格請撥打電話 866-632-9992。填妥的表格或信件繳交至美國農業部的方式 如下：

1. 郵寄：U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410
2. 傳真：202-690-7442
3. 電子信箱：program.intake@usda.gov。

本機構是提供平等機會。