

# 通过学习和游戏 预防铅中毒

童年早期积极正面的经历可帮助儿童抵御铅中毒带来的影响，也利于养成良好的卫生习惯并为入学做好准备。幼儿园和家庭的支持是至关重要的，因为早期教育、开心玩乐以及成年人对孩子的关爱都将帮助其取得成功！以下三种方法可以帮助您孩子抵御铅中毒：

1. 向您孩子的医生咨询潜在的铅元素接触途径，定期检查孩子血液中的铅含量。
2. 为您的孩子报名参加一些儿童早教计划，如 Head Start 或 Great Start Readiness 计划。
3. 每天与孩子一起阅读！



## 抗铅活动

### 阅读

每天给您的孩子大声朗读！从孩子出生开始，如果每天坚持阅读 30 分钟，那么当孩子步入幼儿园时已经积累了超过 900 个小时的“精神食粮”，这有助于他们在学校取得好成绩！建立起对阅读的兴趣：

- 参观当地的图书馆，帮助您的孩子选择新奇有趣的书籍。
- 根据孩子的兴趣爱好选择适合的书籍。
- 全方位地向您的孩子展示日常生活中使用文字和语言的方式。
- 当与孩子在家中时，在他们面前阅读书籍、杂志或新闻。
- 唱歌、听歌，并教孩子学习圣歌和童谣。

### 培养社交技巧

学习就是社交！当孩子态度友善，愿意聆听并按照指示行动时，他们更有可能在学校取得良好的表现，哪怕在他们遇到困难之时。通过以下方式帮助孩子发展这些重要技能：

- 给孩子留出与同伴玩耍的时间。
- 教会孩子在遇到问题，或在他/她不喜欢某件事物时应该如何正确表达自己的情感。
- 帮助您的孩子学习解决问题，以及在愤怒的时候如何保持冷静。
- 与您的孩子通力协作，在如何聆听和遵循指示的方面达成一致。

### 培养学习兴趣

愿意上学的孩子往往做得更好！其实有许多方法可以帮助您的孩子建立好奇心和求知欲，包括：

- 向孩子提出如“为什么能这样做啊？”或者“接下来会发生什么呢？”一类的问题，以此提高他或她对这个世界的兴趣。
- 鼓励孩子参加科学和数学活动。
- 让您的孩子自主选择他或她想要参加的游戏和学习活动。
- 请多留意您孩子付出努力的时刻，无论结果如何。



## 关于铅元素的几点事实

铅元素不利于人的身体健康，对幼童的伤害尤为巨大。避免您的家人与铅元素接触，确保家人在铅安全问题上万无一失。如果您居住在弗林特市或者从该市的供水系统获取水资源，则一定要使用经过 NSF 认证的净水器完成水处理后再行饮用、烹饪或冲调婴儿配方奶粉。请确保在滤芯包装上的有效期之前更换滤芯。请牢记，您和孩子也可能会从旧油漆、灰尘、污垢、陶器、化妆品、玩具和一些家庭药品中接触到铅元素。如果您对铅安全或孩子的成长健康有任何疑问，请咨询您的医生。

## 铅元素资源

- 杰纳西县卫生局铅计划 (Genesee County Health Department Lead Program): [www.gchd.us/](http://www.gchd.us/); 电话: 810-257-3833
- 密歇根州环境质量部 (DEQ): [www.michigan.gov/flintwater](http://www.michigan.gov/flintwater)
- 密歇根州卫生和人类服务部 (DHHS) 儿童铅元素中毒预防计划: [www.michigan.gov/lead](http://www.michigan.gov/lead); 电话: 888-322-4453
- 密歇根州立大学扩展计划-抵抗铅暴漏项目: [www.msue.msu.edu/lead](http://www.msue.msu.edu/lead)
- 美国疾病控制和预防中心 (CDC): [www.cdc.gov/nceh/lead/](http://www.cdc.gov/nceh/lead/)
- 美国环境保护署 (EPA): [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)

## 在这里获取帮助

### 杰纳西县儿童早教资源

- **弗林特社区学校 (FCS)** – FCS 提供优质的儿童早教计划和全面的服务, 以此向儿童及其家庭提供支持。包括 Early Head Start 和 Head Start Great Start Readiness 计划以及学前班课程。如需了解 4 岁儿童报名 Great Start Readiness 计划的相关事宜, 请致电 810-767-6113。如需了解 3 岁和 4 岁儿童报名 Head Star 计划的相关事宜, 请致电 810-591-5437。如需了解早期教育发展迟缓计划, 请致电 810-767-6113。
- **杰纳西县社区行动资源部 (GCCARD) Head Start 计划** – Head Start 是一个由联邦政府资助, 面向 3 岁和 4 岁儿童的早教计划。GCCARD 的 Head Start 计划采用以游戏模式为主的课程, 帮助孩子为上学做好准备。如需了解更多信息, 请致电 810-235-5613。(注: 还可提供免费的净水器。) 请致电 810-789-3746 或 810-232-2185 了解详情。
- **杰纳西县中级学区 (GISD) 特殊教育计划** – GISD 儿童早教服务项目面向 0 至 7 岁的儿童开设了特别教育计划和服务, 以此支持杰纳西县境内的所有学校。GISD 的 Early-On 计划帮助筛查潜在的发展迟缓儿童, 并提供幼儿特殊教育教室。请致电 810-591-4883 了解详情。

### 儿童早教资源

下列组织机构可以提供支持儿童早期发展教育的信息、活动和资源。

- **密歇根州立大学扩展计划** ([http://msue.anr.msu.edu/topic/info/early\\_childhood\\_development](http://msue.anr.msu.edu/topic/info/early_childhood_development)) – 提供帮助培养儿童读写和识字能力的资源, 如家庭书单 (Family Book Sheets)。
- **关爱儿童扩展计划 (eXtension Child Care)** ([http://articles.extension.org/child\\_care](http://articles.extension.org/child_care)) – 参与免费的实践活动并能获取关于手指游戏、歌曲和童谣的可搜索列表。
- **育儿扩展计划 (eXtension Parenting)** (<http://articles.extension.org/parenting>) – 支持所有年龄段的儿童父母。注册后即可订阅免费育儿简报, 内容涵盖实用的心得、建议和新思路。

- **PBS 育儿计划 (PBS Parents)** (<http://www.pbs.org/parents/>) – 为父母介绍实用的育儿心得, 为儿童提供活动和资源。

### 弗林特儿童活动

- **弗林特儿童博物馆 (Flint Children's Museum)** (<http://thefcm.org/>) – 向 2 至 10 岁的儿童提供动手实践和学习活动。
- **斯隆博物馆 (Sloan Museum)** (<http://sloanlongway.org/Sloan-Museum>) – 探索当地的历史和汽车文化, 并亲身体会实践科学。
- **朗韦天文馆 (Longway Planetarium)** (<http://sloanlongway.org/longway-planetarium>) – 探索天空和行星!
- **Crossroads 村庄和 Huckleberry 铁路** (<http://www.geneseecountyparks.org/CRVDefault.asp>) – 探索 1900 年的村庄, 体验真正的铁路。
- **杰纳西县公园 (Genesee County Parks)** (<http://www.geneseecountyparks.org/>) – 了解杰纳西县更多的户外出游去处。

### 杰纳西县其他资源

#### 211

- 可以向杰纳西县居民提供一些社区资源, 范围包括食品、交通、教育、医疗、净水设备和替换滤芯。
- 由当地的杰纳西县联合劝募协会 (United Way of Genesee County) 提供资助。
- 电话: 211; 网址: [www.211.org/](http://www.211.org/)

### 参考资料

*Linking Social Development and Behavior to School Readiness*. 社会和情感基础早教中心 (CSEFEL). (2010年)。摘自 <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/inftodd/mod4/4.3.pdf>

*Educational Interventions for Children Affected by Lead*. 美国卫生署和人类服务部 (U.S. Department of Health and Human Services). (2015年)。摘自 [http://www.cdc.gov/nceh/lead/publications/Educational\\_Interventions\\_Children\\_Affected\\_by\\_Lead.pdf](http://www.cdc.gov/nceh/lead/publications/Educational_Interventions_Children_Affected_by_Lead.pdf)

*Learn About Lead* [概述和实况报道]。美国环境保护署 (EPA). (2015年)。摘自 <http://www.epa.gov/lead/learn-about-lead>

### 致谢

由密歇根州立大学扩展计划的 ANR 传媒 (ANR ANR Communications) 制作, 网址: <http://msue.anr.msu.edu/>。

### 弗林特水利部门 (Flint Water Department)

- 提供免费的水质检测。
- 电话: 810-787-6537

### 杰纳西县卫生局 (Genesee County Health Department)

- 提供关于铅元素、水、净水器领取站点、铅含量筛查、听力和视力筛查以及免疫接种的信息。
- 电话: 810-257-3612

### 密歇根州立大学扩展计划 (MSUE)

- 提供免费的幼儿教育 and 营养教育课程、土壤铅含量测试以及更多。
- 电话: 810-244-8500

### 妇女、婴儿及儿童计划 (WIC)

WIC 计划会向低收入孕妇或哺乳期妇女、婴儿以及未满 5 岁且存在营养不良风险的儿童提供额外的粮食补助。请致电 800-262-4784 (免费电话) 或 810-237-4537 申请加入 WIC。

### WIC 新鲜果蔬计划 (WIC-Project Fresh)

如果您已获得 WIC 福利, 则可以获取新鲜果蔬项目发放的优惠券, 可以用其购买当地种植的水果和蔬菜! 该计划运行时间为每年的 6 月 1 日至 10 月 31 日。请致电 810-237-4537 联系杰纳西县妇女、婴儿及儿童计划部, 或拨打 810-244-8500 联系密歇根州立大学 (MSU) 扩展计划了解详情。