

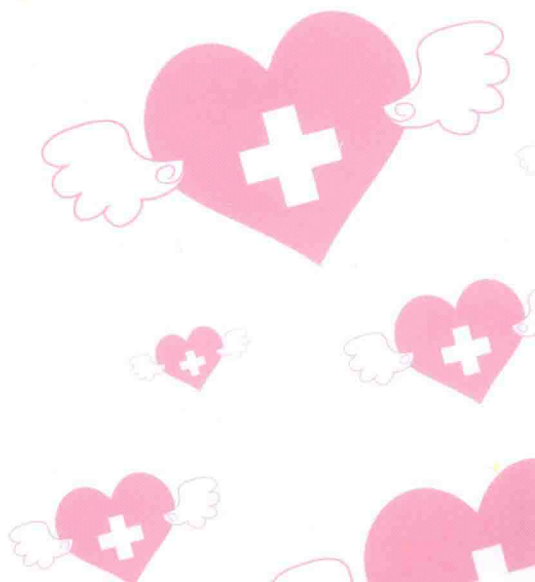


学前教育专业“十二五”系列规划教材

# 学前儿童 卫生与保健

Health and Health Care of Preprimary Children

主编 / 陆 颖



南京师范大学出版总社有限公司

# 学前儿童卫生与保健

主 编 陆 颖

编 者 (排名不分先后)

潘秀萍 黄燕霞 马瑞铭

高正春 宇文清凤 高飞

图书代号 JC13N1186

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童卫生与保健 / 陆颖主编. —西安: 陕西师范大学  
出版总社有限公司, 2014. 1  
ISBN 978 - 7 - 5613 - 7091 - 9

I. ①学… II. ①陆… III. ①学前儿童—卫生保健  
IV. ①R175

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 109412 号

## 学前儿童卫生与保健

---

---

主 编 / 陆 颖  
总 策 划 / 雷永利  
策划编辑 / 王东升  
责任编辑 / 王 颖  
责任校对 / 李 恒  
封面设计 / 安 梁  
出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司  
(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)  
网 址 / <http://www.snupg.com>  
经 销 / 新华书店  
印 刷 / 陕西迅捷印务有限责任公司  
开 本 / 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 / 15.5  
字 数 / 343 千  
版 次 / 2014 年 1 月第 1 版  
印 次 / 2014 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 / ISBN 978 - 7 - 5613 - 7091 - 9  
定 价 / 31.00 元

---

---

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题, 请与本社高教出版社联系、调换。  
电 话: (029) 85303622 (传真) 85307826

# 前 言

为适应幼儿教育事业的快速发展,按照教育部2012年《3~6岁儿童学习与发展指南》“以为幼儿后继学习和终身发展奠定良好素质基础为目标,以促进幼儿全面协调发展为核心,了解3~6岁幼儿学习与发展的基本规律和特点,建立对幼儿发展的合理期望,引导未来的幼儿园教师树立正确的教育观念”的指导思想,编写了本教材。

在熟悉学前儿童解剖生理特点及身心生长发育规律的基础上,通过对儿童群体和个体采取有效的干预措施,维护和增进学前儿童身心健康和社会适应能力是本教材的核心内容。根据教育部相关课程大纲并结合《指南》的要求,准确把握知识层面,理论与实践并重,突出针对性、适应性和实用性;注重教材的科学性、系统性和完整性,注意前后知识连贯。编写过程中参考国内外权威资料,力求做到知识的准确无误;同时,对于学前儿童保育过程中出现的新问题作了必要的阐述。为便于学生学习和拓展知识,本书在每章前均列有章节学习目标,章节后附有目标检测题和参考文献。

本教材适用于各高等院校学前教育专业教学,并惠及从事儿童保健研究、教学、生产和学习的人员,同时兼顾家庭使用。

本教材各章节执笔者分工如下:绪论、第七章:陆颖(西安文理学院);第一章:潘秀萍(运城幼儿师范高等专科学校);第二章:黄燕霞(西安市儿童医院);第三章:马瑞铭(西安文理学院);第四章第一至第五节、第五章:高正春(陕西能源职业技术学院);第六章:宇文清凤(陕西能源职业技术学院);第八章、第四章第六节:高飞(陕西能源职业技术学院)。教材的编写是全体作者辛勤工作的结果,在此对全体作者表示感谢!此外,高正春和黄燕霞两位老师在教材编写过程中提出了很多建设性的建议,在此特别感谢!教材编写过程中西安市第二保育院常小莉老师提供了大量资料,在此致谢!期望教材能得到广大教师、学生和幼教工作者的喜爱。由于时间仓促,编者水平有限,难免存在不足之处,恳请广大读者提出宝贵意见。

编 者

2013年6月

# 目 录

绪论	( 1 )
第一节 儿童的保健	( 1 )
一、儿童保健的任务与意义	( 1 )
二、学前儿童保健工作的基本内容	( 1 )
三、学前儿童保健现状与发展趋势	( 3 )
第二节 儿童健康与保健	( 4 )
一、健康的概念	( 4 )
二、促进儿童健康的重要意义	( 5 )
三、影响儿童健康的主要因素	( 5 )
四、儿童健康的主要标志	( 7 )
第三节 各年龄期小儿的健康指导	( 8 )
一、小儿年龄分期	( 8 )
二、各年龄期小儿的特点与保健要点	( 8 )
目标检测	( 10 )
第一章 学前儿童生理解剖特点及保育要点	( 12 )
第一节 人体概述	( 12 )
一、人体的形态结构	( 12 )
二、生命活动的基本特征	( 15 )
三、人体生理功能的调节	( 16 )
第二节 运动系统	( 16 )
一、运动系统的组成、结构及功能	( 16 )
二、学前儿童运动系统的特点	( 19 )
三、学前儿童运动系统保育要点	( 21 )
第三节 呼吸系统	( 23 )
一、呼吸系统的组成、结构及功能	( 23 )
二、学前儿童呼吸系统的特点	( 25 )
三、学前儿童呼吸系统保育要点	( 26 )
第四节 消化系统	( 27 )
一、消化系统的组成、结构及功能	( 27 )

二、学前儿童消化系统的特点 .....	( 30 )
三、学前儿童消化系统保育要点 .....	( 32 )
第五节 循环系统 .....	( 34 )
一、血液循环系统的组成、结构及功能 .....	( 34 )
二、学前儿童循环系统的特点 .....	( 37 )
三、学前儿童循环系统保育要点 .....	( 38 )
第六节 泌尿系统 .....	( 39 )
一、泌尿系统的组成、结构和功能 .....	( 39 )
二、学前儿童泌尿系统的特点 .....	( 40 )
三、学前儿童泌尿系统保育要点 .....	( 41 )
第七节 皮肤 .....	( 41 )
一、皮肤的构造和功能 .....	( 41 )
二、学前儿童皮肤的特点 .....	( 43 )
三、学前儿童皮肤保育要点 .....	( 43 )
第八节 神经系统 .....	( 44 )
一、神经系统的组成、结构和功能 .....	( 45 )
二、学前儿童神经系统的特点 .....	( 49 )
三、学前儿童神经系统保育要点 .....	( 51 )
第九节 内分泌系统 .....	( 54 )
一、人体主要的内分泌腺 .....	( 54 )
二、学前儿童内分泌系统的特点 .....	( 55 )
三、学前儿童内分泌系统保育要点 .....	( 55 )
第十节 感觉器官 .....	( 56 )
一、视觉器官(眼) .....	( 56 )
二、听觉器官(耳) .....	( 58 )
第十一节 生殖系统 .....	( 60 )
一、生殖系统的组成、结构和功能 .....	( 60 )
二、学前儿童生殖系统的特点 .....	( 61 )
三、学前儿童生殖系统保育要点 .....	( 61 )
目标检测 .....	( 62 )
<b>第二章 学前儿童的生长发育与保健</b> .....	( 64 )
第一节 生长发育概述 .....	( 64 )
一、生长发育的一般规律 .....	( 65 )
二、影响儿童生长发育的因素 .....	( 67 )
第二节 儿童体格生长发育评估 .....	( 71 )
一、体格生长常用指标及测量方法 .....	( 71 )
二、体格生长的评估 .....	( 74 )

第三节	儿童神经心理行为发育评估	( 76 )
一、	神经系统发育	( 76 )
二、	感知觉发育	( 77 )
三、	运动发育	( 77 )
四、	感觉统合	( 77 )
五、	语言发育	( 78 )
六、	心理发展过程和特征	( 79 )
七、	神经心理发育的评估	( 80 )
第四节	学前儿童发展中常见问题与保健	( 81 )
一、	体格生长偏移与保健指导	( 81 )
二、	心理行为异常与保健指导	( 83 )
	目标检测	( 95 )
<b>第三章</b>	<b>学前儿童的营养与膳食</b>	( 97 )
第一节	学前儿童的营养需要	( 97 )
一、	学前儿童能量的需要	( 97 )
二、	学前儿童蛋白质的需要	( 98 )
三、	学前儿童脂类的需要	( 100 )
四、	学前儿童糖类的需要	( 101 )
五、	学前儿童维生素的需要	( 102 )
六、	学前儿童矿物质和微量元素的需要	( 105 )
七、	学前儿童水的需要	( 106 )
第二节	学前儿童的合理膳食	( 107 )
一、	合理膳食的概念	( 107 )
二、	合理膳食的特点	( 107 )
三、	合理膳食组成	( 107 )
四、	合理膳食制度	( 108 )
五、	合理膳食烹调	( 108 )
六、	合理选择零食	( 108 )
	目标检测	( 110 )
<b>第四章</b>	<b>学前儿童常见疾病健康管理及护理</b>	( 111 )
第一节	常用保健护理技术	( 111 )
一、	婴儿抚触	( 111 )
二、	婴幼儿盆浴	( 113 )
三、	婴儿更换尿布法	( 114 )
四、	奶瓶喂奶法	( 114 )
五、	生命体征监测	( 115 )
六、	婴儿口服喂药法	( 118 )

七、冷疗与热疗法 .....	(118)
八、耳鼻喉常用保健护理技术 .....	(119)
第二节 常见呼吸系统疾病的健康管理与护理 .....	(121)
一、急性上呼吸道感染 .....	(121)
二、急性支气管炎 .....	(123)
三、小儿肺炎 .....	(123)
第三节 常见消化系统疾病的健康管理与护理 .....	(125)
一、口炎 .....	(125)
二、小儿腹泻 .....	(126)
第四节 小儿营养性贫血的健康管理与护理 .....	(129)
一、概述 .....	(129)
二、营养性缺铁性贫血 .....	(129)
三、营养性巨幼红细胞性贫血 .....	(131)
第五节 常见五官疾病的健康管理与护理 .....	(133)
一、龋病 .....	(133)
二、弱视 .....	(135)
第六节 儿童铅中毒 .....	(137)
一、儿童铅中毒的原因 .....	(137)
二、儿童铅代谢特点 .....	(137)
三、临床表现 .....	(138)
四、治疗 .....	(138)
五、儿童铅中毒的预防 .....	(138)
目标检测 .....	(139)
<b>第五章 学前儿童常见传染病预防与护理 .....</b>	<b>(141)</b>
第一节 传染病概述 .....	(141)
一、传染病的基本特征 .....	(141)
二、传染病流行环节 .....	(142)
三、传染病的预防 .....	(142)
四、传染病小儿的一般护理 .....	(143)
第二节 计划免疫 .....	(143)
一、获得性免疫方式 .....	(144)
二、计划免疫程序 .....	(144)
三、预防接种的注意事项 .....	(145)
四、预防接种的反应及处理 .....	(146)
第三节 常见病毒性传染病预防与护理 .....	(146)
一、麻疹 .....	(146)
二、水痘 .....	(148)



三、流行性腮腺炎 .....	(149)
四、小儿手足口病 .....	(151)
五、病毒性肝炎 .....	(152)
第四节 常见细菌性传染病的预防与护理 .....	(155)
一、急性细菌性痢疾 .....	(155)
二、结核病 .....	(156)
第五节 常见寄生虫病的预防与护理 .....	(160)
一、蛔虫病 .....	(160)
二、蛲虫病 .....	(161)
目标检测 .....	(162)
<b>第六章 托幼机构意外事故的预防和急救 .....</b>	<b>(164)</b>
第一节 安全教育和安全措施 .....	(164)
一、安全教育 .....	(164)
二、安全措施 .....	(164)
第二节 托幼机构常见意外事故的处理 .....	(165)
一、儿童意外伤害的表现 .....	(165)
二、儿童常见意外伤害的处理 .....	(166)
第三节 常用急救技术 .....	(172)
一、止血 .....	(172)
二、包扎 .....	(173)
三、骨折的固定 .....	(174)
四、搬运 .....	(176)
目标检测 .....	(177)
<b>第七章 托幼机构的卫生保健制度 .....</b>	<b>(178)</b>
第一节 托幼机构的生活制度 .....	(178)
一、制订一日生活制度 .....	(178)
二、主要生活环节的安排与要求 .....	(181)
第二节 托幼机构的健康检查制度 .....	(186)
一、儿童的健康检查 .....	(186)
二、工作人员的健康检查 .....	(187)
第三节 托幼机构的膳食管理制度 .....	(188)
一、幼儿的膳食管理 .....	(188)
二、厨房工作人员的卫生要求 .....	(189)
第四节 托幼机构的消毒制度 .....	(189)
一、物品消毒 .....	(189)
二、环境消毒 .....	(190)
第五节 托幼机构其他卫生保健制度 .....	(192)

一、隔离制度 .....	(192)
二、预防接种制度 .....	(193)
三、常见疾病预防与管理制度 .....	(194)
四、伤害预防制度 .....	(194)
五、健康教育制度 .....	(194)
六、卫生保健信息收集制度 .....	(194)
七、体格锻炼制度 .....	(195)
目标检测 .....	(195)
<b>第八章 托幼机构的环境卫生</b> .....	(197)
第一节 托幼机构的心理社会环境 .....	(197)
一、良好的师生关系 .....	(197)
二、良好的同伴关系 .....	(198)
第二节 托幼机构的物理环境 .....	(199)
一、托幼机构的建筑卫生 .....	(199)
二、托幼机构的设备和用具卫生 .....	(203)
目标检测 .....	(206)
<b>实验指导</b> .....	(207)
实验一 儿童生长发育常用指标测量 .....	(207)
实验二 生长发育的评价方法 .....	(210)
实验三 心理行为发育的评估方法 .....	(212)
实验四 心肺复苏术 .....	(215)
<b>附 录</b> .....	(217)
附录一 中国7岁以下儿童生长发育参照标准 .....	(217)
附录二 常用食物成分表 .....	(231)

# 绪 论

## 学习目标

1. 掌握健康的含义,明确影响健康的主要因素。
2. 了解学前儿童保健的意义、现状及发展趋势。
3. 熟悉儿童年龄分期及特点。

## 第一节 儿童的保健

### 一、儿童保健的任务与意义

儿童问题是目前国际社会普遍关注的问题之一,“儿童优先”已是现代全球性道德观念和维护人类健康、发展的行为准则。我国人口的三分之一是儿童,其身心健康发展与否关系到整个国家和民族的未来。儿童保健的对象是从胎儿期的胎儿到青春期的青少年,但重点是7岁以下的学前儿童。学前儿童卫生与保健学是以学前儿童解剖生理特点及身心生长发育规律为基础,通过对儿童群体和个体采取有效的干预措施,维护和增进学前儿童身心健康和社会适应能力的一门学科。学前儿童卫生与保健学是一门综合性学科,学前儿童保健工作的指导方针是预防为主,以健康教育为手段,培养幼儿科学文明的生活习惯,增强幼儿自我保健能力,促进幼儿身心健康发展,提高幼儿的健康水平,并对托幼机构的环境卫生和卫生保健制度给予指导。

生长发育是儿童生命过程中最基本的特征。学前儿童的健康成长离不开成人的保护和帮助,研究学前儿童身心发展规律及其影响因素,研究学前儿童的机体与其生活和学习环境之间的相互关系,为幼儿创造良好的发展环境,促进幼儿身心健康发展是学前儿童保健的主要任务。

### 二、学前儿童保健工作的基本内容

#### (一) 学前儿童生理解剖特点及保育要点

儿童身心发育均不成熟,不能将他们简单地当成“小大人”。只有充分认识学前儿童的生理解剖特点,才能根据不同年龄儿童的生理特点,合理地安排一日的生活内容,保证其在托幼机构内生活的规律性、稳定性,促进集居儿童身心健康成长。

#### (二) 学前儿童生长发育与保健

生长发育是反映儿童个体和群体健康状况的重要内容。熟悉幼儿体格发育的规律,对幼儿体格发育进行监测和评价,了解群体儿童体格发育水平及健康状况,为制定相关卫生标





准,提出有关教育、运动、营养、生活制度等的卫生要求提供参考依据;判断个体儿童营养状况及体格发育过程中的偏离,及时采取干预措施,促进儿童健康成长。

儿童神经心理行为发展是遗传因素和社会环境因素相互作用的结果。随着社会发展和压力的剧增,人类的疾病谱发生了很大的变化,越来越多的心理问题显现出来。尽管导致人们产生心理障碍的原因很多,但越来越多的研究表明,幼儿时期存在的心理缺陷是导致人们后来出现心理问题的原因之一。熟悉儿童神经心理行为发育的影响因素,切实加强托幼机构儿童心理卫生保健,对于培养儿童健全的人格有着重要的作用和意义。

### (三) 学前儿童营养与食品安全

合理营养是儿童健康成长的重要因素,良好的营养状态可帮助儿童预防急慢性疾病,有益于儿童神经心理发育。儿童的营养状况及生长发育水平与饮食习惯有着直接的关系,学前阶段是培养儿童良好饮食习惯的关键时期。因此根据儿童生理需求,参考《中国居民膳食营养素参考摄入量(DRI)》为儿童提供平衡膳食,培养儿童科学、合理的饮食习惯,制订合理的膳食制度,定期进行膳食调查和营养评估是托幼机构的重要任务之一。

### (四) 学前儿童常见疾病护理及预防

由于儿童发育不够成熟,缺乏免疫能力,调节和适应能力也差,所以儿童疾病不仅种类上与成人有很大不同,对不同病因引起的反应也异于成人。充分认识儿童疾病发生、发展、预后和治疗的规律,特别是对急性传染性疾病采取早预防、早识别、早诊断、早隔离、早治疗的综合预防措施,有效地控制传染源、切断传播途径,保护易感人群可将疾病的危害控制在最低程度。

随着人类疾病谱的变化,慢性非传染性疾病成为威胁人类健康的主要“杀手”,而这些疾病往往在儿童期即有先兆表现,因此对儿童进行定期检测、健康知识宣教、培养良好的生活习惯,从源头上预防慢性非传染性疾病的发生成为托幼机构新形势下的新任务。

### (五) 托幼机构意外事故的预防和急救

根据儿童少年疾病谱的变化,伤害已取代疾病成为影响儿童健康的主要问题之一,严重威胁着儿童的生命安全。托幼机构应切实加强安全管理工作,杜绝各种安全隐患,强化安全意识,教职员工应掌握意外伤害的应对方法,防止或减少意外伤害的发生,保障儿童的生命安全。

### (六) 托幼机构的卫生保健制度

托幼机构的环境包括物理环境和心理环境。苏霍姆林斯基说过:“学校的物质基础——这首先是一个完备教育过程中必不可少的条件;其次,它又是对学生精神世界施加影响的手段,是培养他们观点、信念和习惯的手段。”心理环境对幼儿的心理活动乃至对幼儿园的教育、教学活动都会有很大影响。托幼机构应努力创造实用有效,具有科学性、教育性的以幼儿为主体的物理环境;优化幼儿园的心理环境,让儿童在宽松和谐的环境中,感受到爱的关怀,从而保证每一位儿童身心健康成长。

托幼机构所制订并实施合理的生活制度,既有利于幼儿的生长发育和健康成长,培养幼儿有规律的生活习惯,也为保教人员顺利地做好保育和教育工作提供了重要的条件。



托幼机构应建立和健全健康检查制度,严格执行预防接种制度、消毒隔离制度等疾病预防制度可有效防控传染病的流行和传播。

### 三、学前儿童保健现状与发展趋势

1990年9月30日联合国在纽约召开了世界儿童问题首脑会议,强调儿童保健的重点以儿童早期发展为主题,以提高儿童身心素质为重点,使儿童保健工作进入新的发展阶段。

#### (一) 儿童死亡率下降

1991年全国5岁以下儿童死亡基础调查结果显示,全国5岁以下儿童死亡率为61‰,2000年这一数字是39.7‰。2010年的妇幼卫生监测统计表明,全国5岁以下儿童死亡率已降为16.4‰,比1991年下降了73.1%,婴儿死亡率也从2000年32.3‰下降到2010年的13.1‰。我国的婴儿死亡率和5岁以下儿童死亡率呈逐年下降趋势。

目前我国减低儿童死亡率的速度虽已趋缓,但仍存在问题。多数可避免的儿童死亡发生在边远贫困地区,城市流动人口中的儿童尚无良好的保健服务,出生缺陷死亡率呈上升趋势,1~5岁幼儿死因中意外死亡要格外引起重视。

#### (二) 体格发育呈持续增长

卫生部从1975年开始,每10年对我国9个城市及其郊区儿童生长发育状况组织一次抽样调查。2005年完成第4次儿童体格发育调查,从3个10年的儿童体重、身高的增幅来看,多数年龄组儿童的平均身高和体重值均呈现出逐年快速增长的趋势,说明我国儿童的生长发育水平在不断地提高。

调查的结果也反映出我国城乡地区存在差异,农村儿童的生长发育水平仍然低于城市儿童。在中西部地区部分农村,营养不良仍然是影响儿童生长发育和健康的主要原因。城市中儿童超重和肥胖呈快速上升趋势。因此,改善儿童营养不良,预防儿童肥胖,促进儿童体格发育,增强儿童体质健康,是我国一项长期的任务。

#### (三) 儿童疾病谱变化明显

近30年来儿童疾病谱发生了明显变化。19世纪至20世纪末儿童死亡的首要原因是急性传染性疾病和营养不良,随着社会经济的发展,抗生素和疫苗的使用,急性传染性疾病和营养不良的发病率有所下降。但急性传染性疾病的患病绝对数仍然较高,这与新的传染病(如高致病性人禽流感、甲型H1N1流行性感冒等)不断出现,旧的传染病死灰复燃(如结核病等)有很大关系。营养不良更是呈现低体重和超重、肥胖症并存的两极化现象。

目前我国婴儿前五位死因分别是新生儿疾病、先天性疾病、呼吸道疾病、神经系统疾病和儿童伤害,1~14岁儿童的前五位死因是儿童伤害、肿瘤、先天性畸形、呼吸道疾病和神经系统疾病。近年来损伤中毒患儿也呈明显上升趋势,儿童龋齿患病率仍处在一个相对较高的水平。

#### (四) 儿童心理问题日益突出

学龄前期是一个人心理行为发育的关键时期。有人认为多种病态人格就是在学龄前期开始逐渐形成的。儿童心理问题与社会环境、家庭环境因素有关。儿童多动、发脾气、吮手



指这些症状都有可能是儿童心理问题的表现,而这些问题很容易被忽视,若不能及时进行干预极易引起儿童严重的心理和精神障碍,影响儿童适应社会的能力、人际交往能力和学业成绩,给家庭和社会带来负担。感觉统合失调是近年来才被国内儿童保健专家重视的一种心理行为疾病,该病在城市儿童中的发病率不低于小儿多动症。

(五)环境化学污染对儿童健康的影响受到更多关注

随着工业化、城市化和全球化的进程加快,加剧了环境恶化并由此带来新的健康问题。儿童作为个体发育的早期阶段,对环境化学污染物的毒性作用特别敏感;同样的暴露水平可能对成人不产生影响,但可导致儿童严重的发育障碍。

随着卫生部、教育部关于《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》和《3~6岁儿童学习与发展指南》的颁布和实施,将促使全社会进一步深入认识学前儿童健康的重要性,转变托幼机构保育观念,逐步构建学前儿童健康教育体系,对儿童的权利,对他们的生存、保护和发展给予高度优先,使儿童获得最大程度的成长和发展。

## 第二节 儿童健康与保健

### 一、健康的概念

健康是一个综合概念,在不同的历史发展阶段中,人类对健康的认识随着社会生产力、社会结构的变化而变化,特别是随着医学的发展和医学模式的变化其内涵也发生了演变。起初人们认为,没有疾病就是健康。1989年,世界卫生组织(WHO)深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。躯体健康是指体格发育正常,生理功能正常。心理健康是比较而言的,绝对的健康是不存在的,心理健康应是较长一段时间内持续存在的状态。心理健康的标准包括正确的人生态度、满意的心境、和谐的人际、良好的个性、统一的人格、适度的情绪、充分的理智。社会适应良好是指心理活动和行为表现在受到社会环境中各种有益或有害刺激时,能积极调整、适应,让自己易于被他人接受的状态。道德健康是平衡健康的第一要素,健康应“以道德为本”。道德是人类所应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规律的统称。违反了这些规律,人们的身心健康就会受到伤害。

### 知识链接

世界卫生组织提出身心健康八大标准——

**食得快:**进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,这证明内脏功能正常。

**便得快:**一旦有便意时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好。

**睡得快:**上床能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒。

**说得快:**语言表达正确,说话流利。表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。

**走得快:**行动自如、转变敏捷,证明精力充沛旺盛。





良好的个性:性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境。

良好的处世能力:看问题客观现实,具有自我控制能力,适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。

良好的人际关系:待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,与人为善。

## 二、促进儿童健康的重要意义

教育部为指导托幼机构和家庭实施科学的保育和教育,促进幼儿身心全面和谐发展,制定了《3~6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)。《指南》将幼儿的学习与发展分为健康、语言、社会、科学、艺术五个领域,健康被放在首要位置。

学龄前期是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。幼儿身心健康是其他领域学习发展的基础。幼儿阶段的教育是国民素质教育的奠基阶段,将为人一生的发展打好心理健康和健全人格的基础。

## 三、影响儿童健康的主要因素

影响健康的众多危险因素可归纳为4类:

### (一) 生物学因素

#### 1. 遗传

已知人类的遗传性疾病和遗传性缺陷有近3000种,约占人类各种疾病的五分之一。遗传性疾病无论是染色体畸变或代谢缺陷对儿童健康均有显著影响。监测显示,我国出生缺陷率呈上升趋势。排在前五位的是唇腭裂、先天性心脏病、神经管畸形、多指(趾)和先天性脑积水。遗传还与糖尿病、肿瘤、高血压等慢性非传染性疾病有关。

#### 2. 病原微生物

人类和病原微生物之间存在着旷日持久的殊死较量。病原微生物可引起人类患各种疾病,影响人的健康、生活和生存质量,甚至危及生命。人类因病原微生物感染导致的疾病和传染性疾病仍占疾病总数的1/3。

#### 3. 个人的生物学特征

包括年龄、性别、形态和健康状况等。不同的人处在相同的危险因素之中对健康的危害是不相同的。

### (二) 环境因素

#### 1. 自然环境

人类是自然的产物,自然环境是人类赖以生存和发展的物质基础。人类通过新陈代谢不断地与自然环境进行物质和能量代谢,良好的自然环境是人类健康的保障。然而随着人类的发展,人类的活动对自然环境造成一定的破坏,自然环境质量下降,特别是环境污染问题,对人类的健康产生严重的危害。

#### 2. 社会环境

包括社会制度、社会经济、文化教育、人口发展、社会关系等。社会制度确定了与健康相





关的政策和资源保障;社会经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行;文化教育对人的健康观形成起着决定性作用,影响着与健康有关的风俗、习惯、道德等;人口发展加重社会负担,加重环境污染和生态破坏,流动人口增多卫生状况下降,老龄化问题突出;社会关系包括人际关系、人际网络、社会凝聚力,构成与健康相关的支持体系。

### 3. 心理环境

心理环境指对人的心理发挥着实际影响的社会生活环境,包括对人产生影响的一切人、事、物。幼儿园作为群体式的保育和教育机构,其心理环境包括了幼儿生活、学习和游戏的全部空间,特别是幼儿的学习、活动及生活的气氛,幼儿园的人际关系及风气等,对幼儿的身心发展起着潜移默化的影响作用。良好的心理环境有助于儿童健康心理的形成。不良的心理环境,只能使人感到处处受压抑,导致各种个性不良品质的形成,养成消极的思想方法和行为习惯。

### (三) 行为、生活方式因素

#### 1. 行为因素

行为是机体在各种内外部刺激影响下产生的活动。人的行为既是健康状态的反映,同时又对人的健康产生巨大的影响。人类个体、群体与健康 and 疾病有关的行为称为健康相关行为,可分为健康行为和危险行为。

#### 2. 生活方式

世界卫生组织(WHO)曾向世界宣布,个人的健康和寿命60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响,而取决于个人的因素中,生活方式是主要因素。不良生活方式对人们健康的影响具有潜伏期长的特点,使得人们不易发现、理解不良生活方式与疾病的关系。据美国研究者调查,只要有效地控制生活方式和行为危险因素,就能减少40%~70%的早死、1/3的急性残疾、2/3的慢性残疾。对学前儿童进行相关的健康教育,养成健康的生活方式,可有效预防生活方式疾病。

## 知识链接

1984年,世界卫生组织公布了有害健康的不良生活方式,主要有:(1)吸烟;(2)饮酒过量;(3)不恰当的服药,包括未经医生处方服药和不按医嘱的方式和剂量服药;(4)体育活动不足或者突然运动量过大;(5)食用热量过高或多盐的饮食,饮食没有节制;(6)不接受合理的医疗处理,信巫不信医;(7)对社会压力产生适应不良的反应;(8)破坏身体生理节奏和心理节奏的生活。

### (四) 健康服务因素

健康服务又称卫生保健服务。卫生保健是保障人民健康的重要方式,是决定健康的因素之一。卫生保健服务质量的高低,对所服务的人群的生活质量、寿命的长短有着深刻的影响;会影响社会经济发展,甚至影响社会稳定。







## 四、儿童健康的主要标志

### 案例

3岁的爱丽,身高1m,体重21kg,比正常的体重超出了6kg左右。爱丽每天摄取的热量远远超过她所必需的。她最爱喝的是汽水,饿了喜欢用炸薯条填饱肚子,而且她不爱动,最喜欢的游戏是像菩萨一样坐在沙坑里。

博博3岁时仍然像个婴儿一样爱哭、爱闹,特别容易烦躁。随着年龄的增长,博博的哭闹减少了,但是却越来越不安分了。他从白天到晚上没有安静下来的时候,在幼儿园里也是个表现“突出”的孩子,整天都跑来跑去,惹怒其他小朋友、破坏别人的游戏,似乎是他最喜欢做的事。

教育部为指导托幼机构和家庭实施科学的保育和教育,促进幼儿身心全面和谐发展,制定《指南》并指出:健康包括身体和心理两个方面,是一种在身体上和精神上的完满状态及良好的适应能力。幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志,也是其他领域学习与发展的基础。

需要指出的是学前儿童的身体和心理都处于不断发育、变化的过程中,各器官、系统发育不完善,身体功能尚未达到最佳状态,外界诸多因素都可能对其身体和心理的发展产生影响,故学前儿童健康处于多变状态。健康与疾病之间的互相转换是学前儿童健康的常态。

受先天遗传因素和后天成长环境的影响,每个儿童的发展速度和发展水平并不完全相同,每个儿童有其自身的健康表现。所以,我们经常看到,同为健康儿童,却有高矮胖瘦、性格内向和外向之分。要尊重幼儿发展的个体差异。

### 知识链接

实施《指南》应坚持以下原则:

1. 遵循幼儿的发展规律和学习特点。珍视幼儿生活和游戏的独特价值,充分尊重和保护其好奇心和学习兴趣,创设丰富的教育环境,合理安排一日生活,最大限度地支持和满足幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取经验的需要,严禁“拔苗助长”式的超前教育和强化训练。

2. 关注幼儿身心全面和谐发展。要注重学习与发展各领域之间的相互渗透和整合,从不同角度促进幼儿全面协调发展,而不要片面追求某一方面或几方面的发展。

3. 尊重幼儿发展的个体差异。既要准确把握幼儿发展的阶段性特征,又要充分尊重幼儿发展连续性进程上的个别差异,支持和引导每个幼儿从原有水平向更高水平发展,按照自身的速度和方式到达《指南》呈现的发展“阶梯”,切忌用一把“尺子”衡量所有幼儿。

