



全国职业教育学前教育专业“十二五”规划教材

学前儿童

卫生与保健

周勤慧 / 主编



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

全国职业教育学前教育专业“十二五”规划教材



学前儿童

卫生与保健

主 编 周勤慧

副主编 朱焕芝 罗 竞 路 雪

参 编 惠远见 刘丽萍 彭 俭 杜 颖



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童卫生与保健/周勤慧主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2015. 6
全国职业教育学前教育专业“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5680-1005-4

I. ①学… II. ①周… III. ①学前儿童-卫生保健-高等职业教育-教材 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 139903 号

学前儿童卫生与保健

Xueqian Ertong Weisheng yu Baojian

周勤慧 主编

策划编辑: 袁 冲

责任编辑: 赵巧玲

封面设计: 原色设计

责任校对: 祝 菲

责任监印: 张正林

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)81321913

录 排: 华中科技大学惠友文印中心

印 刷: 武汉鑫昶文化有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/16

印 张: 10.25

字 数: 307 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前 言

自《国家中长期教育改革与发展规划纲要(2010—2020年)》出台以来,学前教育事业迅猛发展。在这一迅猛发展背景下,随之而来的便是师资专业化的改革与探索。本书依据2011年教育部《关于大力推进教师教育课程改革的意见》(教师[2011]6号)、《幼儿园教师专业标准(试行)》和《教师教育课程标准(试行)》的要求,力求课程理念与新的课程标准要求保持一致,并积极进行了课程结构的合理化改革。

本课程是学前教育专业的核心课程,对学前教育专业学生保育能力培养、形成起关键作用。它涉及面广,综合了生物学、心理学、教育学、营养学、临床医学等学科,因此具有多面性和综合性的特点,属于学前教育专业中具有边缘学科性质的主干课程。本课程能使学生掌握幼儿各大系统发展的特点、营养学知识和常见疾病的症状及处理方法;能对幼儿园常见安全事故、幼儿园传染病及常见疾病进行预防和处理;能编制食谱,注意幼儿饮食搭配;具备初步的婴儿护理能力。更重要的是,通过本课程的学习,让学生树立正确的保教观,培养对学前儿童进行卫生保健的综合能力。

本书依据新的课程标准,在先进理念的支撑下注重实践操作,在内容组织上理论和实训项目交替出现,使学生将“学”与“用”结合起来。理论部分呈现与学前教育相关的生物学、营养学、临床医学知识,为技能训练提供科学依据,技能训练部分以幼儿园教师的典型工作任务为导向,或借鉴优秀幼儿园的案例,或遵循相关的行业标准,为学生提供直接、实用的指导。

本书的编者均长期从事相关课程的教学和科研,并具有幼儿园教育指导经验。具体编写分工为:杜颖编写第一单元理论部分,罗竞编写第二单元理论部分,刘丽萍编写第三单元理论部分,朱焕芝编写第四单元理论部分,彭俭编写第五单元理论部分及技能训练部分,路雪编写第一单元技能训练部分,惠远见编写第三单元技能训练部分,周勤慧编写第二单元技能训练部分。本书由周勤慧统稿。

本书的编写得到了汉江师范学院领导、教育系学前教育专业同仁的大力支持,在学生的技能训练方面得到了十堰市育苗幼儿园、十堰市政府机关幼儿园、十堰市富康幼儿园的大力支持,在此一并表示感谢!

本书在编撰过程中直接或间接借鉴了大量相关专著和研究成果,在书后列出了参考文献,在此向这些材料的原作者深表感谢!由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不妥之处,敬请同行、专家和广大读者不吝赐教!

编 者

二〇一六年一月

目 录

第一单元 学前儿童生理解剖特点及生活管理	(1)
理论一 学前儿童运动系统	(1)
技能训练1 早操或课间操的组织	(4)
技能训练2 学前儿童早操或课间操创编	(4)
理论二 学前儿童消化系统	(7)
技能训练3 进餐的组织	(10)
理论三 学前儿童神经系统	(13)
理论四 学前儿童内分泌系统	(17)
技能训练4 午睡的组织	(19)
技能训练5 学前儿童穿、脱衣服的指导	(20)
理论五 学前儿童循环系统	(21)
技能训练6 户外活动的组织	(24)
理论六 学前儿童泌尿系统	(27)
理论七 学前儿童生殖系统	(29)
技能训练7 如厕及盥洗的组织	(31)
理论八 学前儿童呼吸系统	(33)
理论九 学前儿童感觉器官	(35)
第二单元 学前儿童营养及膳食管理	(40)
理论一 营养及其生理功能	(40)
技能训练1 营养性疾病的鉴别及其防治	(53)
理论二 学前儿童的膳食计划	(57)
技能训练2 幼儿园一日食谱编制	(64)
理论三 幼儿园膳食评价及膳食安全	(71)
第三单元 学前儿童的疾病及预防	(80)
理论一 学前儿童常见疾病及其护理	(80)
技能训练1 学前儿童常见病的护理技能	(85)
技能训练2 幼儿园晨检、午检	(87)
理论二 学前儿童常见传染病及其预防	(88)
技能训练3 幼儿园常用消毒技能	(97)
技能训练4 学前儿童意外伤害的急救技术	(100)
第四单元 学前儿童常见意外伤害及紧急处理	(105)
理论一 幼儿园常见意外伤害及其处理	(105)
理论二 学前儿童自救能力的训练与培养	(111)
第五单元 婴幼儿照料与养护	(121)
第一部分 婴幼儿生长检测	(121)
第二部分 0~3岁婴幼儿喂养	(123)
第三部分 0~3岁婴幼儿生活照料	(127)

技能训练 0~3岁婴幼儿身体保健促进方法——三浴及三操	(128)
附录 A 世界卫生组织 0~6岁儿童身高、体重参考值及评价标准	(134)
附录 B 中国居民膳食能量推荐摄入量(RNIs)	(145)
附录 C 常用食用营养成分表	(147)
附录 D 学龄前儿童膳食宝塔	(155)
参考文献	(157)

第一单元

学前儿童生理解剖特点及生活管理

理论一 学前儿童运动系统

一、运动系统概述

运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三种器官组成。不同形式(不活动、半活动或活动)的骨连结在一起,构成骨骼,它是人体体形的基础,起着杠杆作用。人体骨骼(见图 1-1)共有 206 块,约占体重的 1/5,而新生儿仅占 1/7。

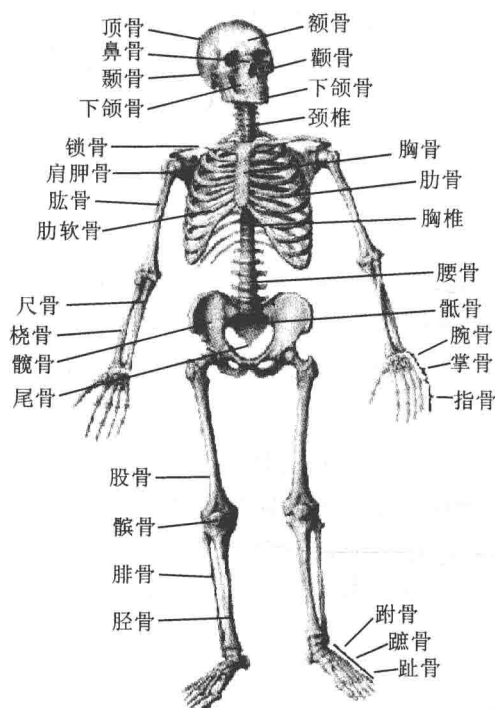


图 1-1 人体骨骼

骨连结是指骨与骨之间通过软骨组织和结缔组织等相连结。骨连结分为直接连结和间接连结两种。直接连结是骨与骨之间通过软骨组织和结缔组织直接连结,相连的骨之间没有间隙,不易活动,如椎骨与椎间盘的连结方式。间接连结是指骨与骨之间借结缔组织囊构成的囊相连,又称关节。关节面、关节腔和关节囊共同构成关节。间接连结的两骨面之间有间隙,活动幅度较大,如肘关节、肩关节等。骨连结起

着枢纽作用。

肌肉由肌腹和肌腱两部分组成(肌腹在肌肉的中间,肌腱在肌肉的两端)。肌腹由很多肌纤维构成。骨骼肌大部分附着于骨骼上,人体的肌肉有 600 多块。肌肉是运动系统的主动动力装置,在神经系统的调节和各系统的配合下,当肌肉收缩时产生不同的运动。运动系统有支撑身体、保护心脏等内脏器官、维持身体姿势和产生各种运动等功能。

二、学前儿童运动系统的生理解剖特点

(一)学前儿童骨骼的特点

1. 学前儿童部分骨头未被完全骨化,骨骼生长迅速

新生儿在刚出生时有很多骨头都是软骨或未被完全骨化。如 8 块腕骨是软骨,到 10 岁左右腕骨才能被完全骨化。新生儿的颅骨也未被完全骨化,有些骨与骨之间没有连接,有的只是通过结缔组织膜(卤门)相连接。成人的脊椎骨有四个生理弯曲(颈曲、胸曲、腰曲和骶曲),而新生儿脊柱只有骶曲,3 个月左右形成颈曲,6 个月左右形成胸曲,1 岁左右出现腰曲。但这三个生理弯曲还没有完全固定,7 岁时颈曲和胸曲固定,腰曲要到性成熟后才能固定。20~22 岁脊椎才完全被骨化。学前儿童的髌骨与成人不同,成人的骨盆由髌骨、髌骨和尾骨组成的,而学前儿童的髌骨由髌骨、坐骨和耻骨通过软骨连结在一起,到 25 岁时软骨才能完全被骨化。学前儿童四肢的长骨的两端是软骨,随着年龄的增长,软骨也在不断地生长和被骨化,使骨增长,直到软骨被完全骨化。因此,学前儿童的骨骼会迅速生长。

2. 学前儿童的骨膜比较厚并且骨髓全是红骨髓,造血功能强

骨由骨膜、骨质和骨髓及血管神经等构成。骨膜是由致密结缔组织构成的膜,包裹除关节面以外的整个骨面,分为骨外膜和骨内膜。骨膜内含有丰富的血管、淋巴管和神经,促进骨的生长。人在幼年时骨膜内层的成骨细胞和破骨细胞直接参与骨的生长。对学前儿童来说,他们的骨膜比较厚,血管也比较多,这些特点有利于骨的生长与再生。骨质分为骨密质和骨松质两种。骨质是骨的主要成分。骨密质坚硬致密、抗压能力强,它分布在骨的外表面和长骨的骨干。骨松质位于长骨的骺和其他类型骨的内部,由呈杆状或片状的骨小梁构成。骨髓分为红骨髓和黄骨髓。红骨髓有造血的功能,人在胎儿和学前儿童时期骨髓是红骨髓,因此,学前儿童时期骨髓的造血功能很强,随着年龄的增长在 6 岁以后骨髓腔中脂肪组织增多,逐渐代替红骨髓而变成无造血功能的黄骨髓。

3. 学前儿童的骨骼的硬度小,弹性较大,易变性

人的骨头既坚硬又有弹性,主要因为骨是由有机质和无机质两种物质构成。有机质主要是骨胶原,使骨具有韧性和弹性,成人骨中有机质约占 30%,无机质主要是由水和磷酸钙、碳酸钙等钙盐组成,使骨具有坚硬度,约占人体的 70%。学前儿童的骨中无机质含量较少,有机质含量较多,有机质和无机质的比大约是 1:1,因此骨骼的硬度小,弹性较大,易变性。

(二)学前儿童关节的特点

学前儿童的关节面软骨相对较厚,关节窝比较浅,关节窝附近的韧带也比较薄、松弛,伸展性大,关节周围的肌肉相对来说比较细长,与成人相比,关节的牢固性差,用力过度易脱臼。

学前儿童的足弓不结实,容易变形。正常人的脚底都成拱形,叫足弓,足弓是由肌肉和韧带来维持的。足弓的作用是缓冲震动和保护脚底的血管和神经免受压迫。学前儿童足弓处的肌肉和韧带比较薄和松弛,所以容易变形。学前儿童的过度肥胖、走路和站立时间过长都易引起足弓塌陷形成扁平足。



(三)学前儿童肌肉的特点

1. 易疲劳

学前儿童骨骼肌中水分较多,肌纤维较细,无机盐、蛋白质和脂肪含量较少。因此,学前儿童的肌肉较柔嫩,收缩机能较弱,耐力较差,容易疲劳。随着年龄的增长,有机物含量增加,水分减少,肌肉重量增加,力量也会相应地加强。

2. 各部分肌肉发育早晚不一致

学前儿童身体各部位肌肉发育时间不同:躯干的肌肉比四肢的肌肉先发育,上肢的肌肉比下肢的肌肉发育早,大肌肉群发育较早,小肌肉群发育较晚,大块的肌肉比小块的肌肉发育早。3~4岁时,上下肢的活动比较协调了,但是还不能做各种精细的动作,如拿叉子和筷子等。到5~6岁时就可以做一些精细的动作了。

三、学前儿童运动系统的卫生保健

(一)提供足够的营养

学前儿童正处在长身体的阶段,身体各个器官都需要足够的营养,骨骼、肌肉和关节的生长都需要钙、磷、葡萄糖、蛋白质和维生素D等,因此要多摄入牛奶、蛋黄、豆浆、虾等食品,合理膳食保证机体生长的需要。

(二)培养学前儿童养成正确的姿势,防止骨骼变形

由于学前儿童的骨骼正处在生长发育过程中,错误的身体姿势会使骨骼变形,如驼背、严重的脊柱侧弯和胸廓畸形等,不利于孩子的成长,也容易使孩子生病。不良的身体姿势还会让儿童产生自卑感从而影响其性格的形成。

(三)科学合理地安排体育锻炼和户外运动

学前儿童正处在生长发育中,体育锻炼和户外运动能促进儿童肌肉和骨骼的生长。户外运动可以让儿童呼吸到新鲜的空气,接受太阳光的照射,有助于儿童机体内产生维生素D,促进机体对钙的吸收。组织活动时应注意以下几点。

1. 运动量要适当

学前儿童正在长身体的时候,运动量不可过大,过大就会使机体疲劳,不利于他们的生长发育。

2. 全面发展动作

学前儿童的动作正处于迅速发展的阶段,选择活动时应尽量多样化,达到锻炼全身各个部位的目的,应尽量上下肢交替做动作,不要只做单一的动作,如让学前儿童长时间的举小哑铃。

3. 保证安全,防止意外事故

学前儿童的自我保护意识较差,他们意识不到会发生的危险,如跑得太快会摔倒。在运动之前要做好充分的热身活动。

4. 儿童在运动时穿衣应尽量得当

衣服过紧不利于运动,也不利于血液的循环,过松的衣服也会影响运动,易造成意外事故。

(四)保护好关节和韧带

学前儿童关节的牢固性差,韧带比较松弛,所以外界用力过度就容易使他的骨骼脱臼。不要让孩子从高处往硬地上跳以免挫伤膝盖和骨盆。不要让孩子过度地负重、走路和站立时间过长,否则易引起足弓塌陷形成扁平足。

技能训练 1 早操或课间操的组织

一、保教目标

- (1)学前儿童喜欢参加体育锻炼活动,能和老师一起完成基本动作、律动和集体舞。
- (2)学前儿童动作协调、灵活,能听各种口令进行队形变化。
- (3)学前儿童能在音乐的伴奏下完成各种动作和队形变化。
- (4)体验团体活动的集体荣誉感,乐于参加集体活动。

二、工作程序

1. 准备部分

- (1)准备好做操需要的相关器械,放置于儿童易于拿取的位置。
- (2)检查场地及器械安全设施。
- (3)检查学前儿童服装,保证学前儿童安全。
- (4)主班、配班老师一前一后,带领和组织学前儿童排队进入户外活动场地。
- (5)示范教师精神饱满,有活力,保持良好的情绪感染力。

2. 运动部分

(1)主班老师:

在队伍前方为学前儿童做镜面示范或其他肢体指导语;根据学前儿童活动情况,及时给予合适的指导语;观察学前儿童的活动情况,如出汗、动作不到位、突发状况等,与配班老师合作处理。

(2)配班老师:

组织学前儿童拿取和整理活动器械;观察学前儿童的活动情况,如出汗、动作不到位、突发情况等,与主班老师合作处理。

3. 整理部分

(1)主班老师:

带领学前儿童做整理放松运动。

(2)配班老师:

组织学前儿童收拾器械,并将其放回原处。

技能训练 2 学前儿童早操或课间操创编^①

学前儿童早操创编一般包括准备部分、运动部分和放松部分。

^① 资料来源:湖北省十堰市富康幼儿园。



准备部分,即入场热身活动(见图 1-2 和图 1-3),其主要形式有蹲步、走步、跑步、走跑交替及有一定运动量的晨间游戏活动。

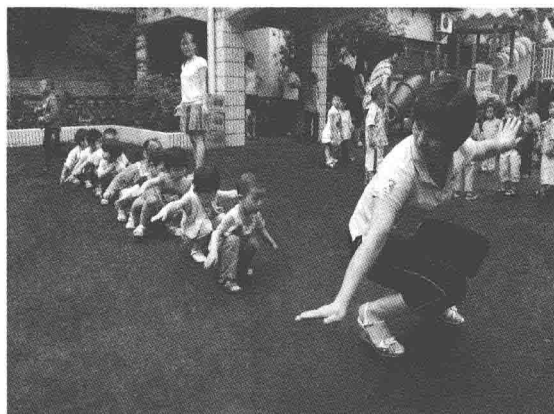


图 1-2 入场热身活动一



图 1-3 入场热身活动二

运动部分是早操活动的主体,主要类型包括队形队列、操节、歌舞表演和体育游戏。

队形队列练习(见图 1-4 至图 1-7)包括立正、稍息、踏步走等常规队形练习。学前儿童常用队形有横队、多路纵队、圆形、半圆形、密集形(学前儿童围拢在教师周围)、分散队形(在一定范围内分散站立)、切段分队走或左右分队走、四队变两队、两队变四队,等等。

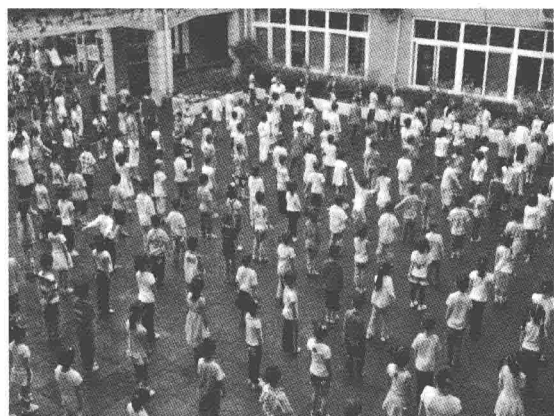


图 1-4 队形队列练习一



图 1-5 队形队列练习二

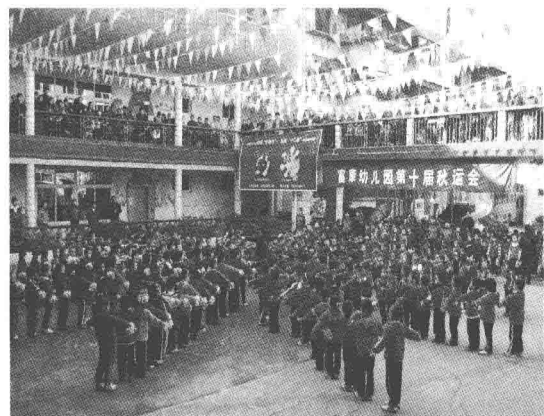


图 1-6 队形队列练习三

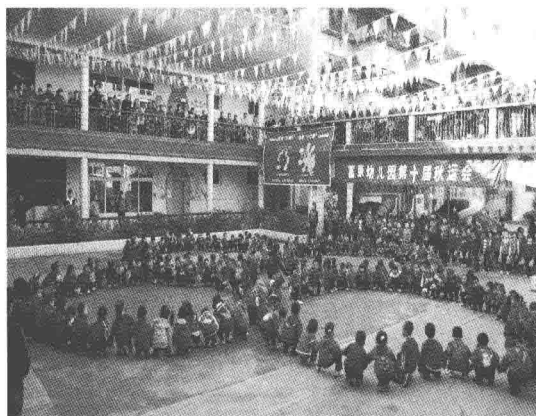


图 1-7 队形队列练习四

操节包括徒手操、器械操(见图 1-8)。一般来说,小班以徒手操和动物模仿操为主;中班和大班以徒手操和轻器材操为主。徒手操有模仿操、韵律操、武术操、健美操等,一般包含上肢运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动等,但不同的年龄班有一定的差别。器械操是指有创意地使用日常生活中的一些物品作为运动早操的器材或直接购买一些运动早操器材编排的操节。选取材料时应注意废物利用,一物多用,而且要注意材料的安全性。



图 1-8 器械操

歌舞表演和体育游戏(见图 1-9 和图 1-10)的重要作用在于激发学前儿童的活动兴趣,要注意避免舞蹈动作过多过杂,注重学前儿童互动。



图 1-9 体育游戏一



图 1-10 体育游戏二

4. 放松部分

放松部分,即早操或课间操结束后的放松活动。主要形式有学前儿童深呼吸便步走、柔韧性练习动作等,在放松活动时宜播放柔美的音乐或摇篮曲。

早操或课间操运动量过大或过小都不合适。其强度与密度要呈现出“曲线上升,波形进展,曲线下降”的规律。同时要注意运动强度大的活动,运动密度相应减小;反之,运动强度较小的活动,则相应增加运动密度。

早操或课间操的创编步骤如下。

(1)确定操名。



(2)选配音乐。准备及运动部分应选择活泼、明快、节奏鲜明的音乐;放松部分应选择舒缓柔和、摇篮曲风格的音乐;童趣、符合学前儿童年龄的特点;乐曲旋律有明显的节奏变化。

(3)创编动作。以年级组为单位进行创编;组织有特长的教师创编具体动作;不同年级组动作要符合本年级组学前儿童年龄的特点;不同季节编排的早操运动量应有所不同。

(4)教师汇操。各年级组编排好后全体教师一起汇操;讨论早操的编排是否合理;统一早操的动作、口令及掌握重点、难点动作的要领;明确所编排的动作对促进学前儿童体能发展的作用。

(5)学前儿童活动。

理论二 学前儿童消化系统

一、消化系统概述

消化系统(见图 1-11)由消化道和消化腺两部分组成。消化道是一条迂回的肌性管道,包括口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠和肛门。消化腺由小消化腺和大消化腺组成,它能够分泌消化液,消化分解不同的营养物质。小消化腺散在于消化管各部的管壁内,如唇腺、颊腺等。大消化腺包括唾液腺、肝和胰等。消化系统的功能是将外界摄取的实物通过转运、消化和吸收提取营养物质供机体新陈代谢,将没有被消化和被吸收的食物残渣(粪便)排出体外。

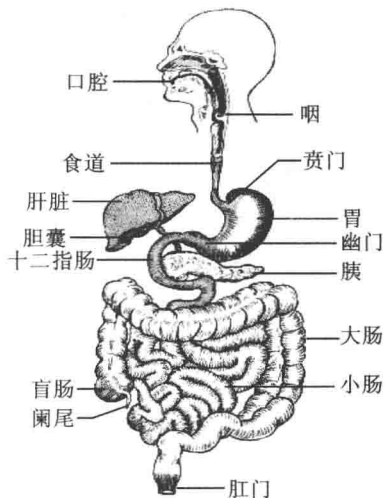


图 1-11 消化系统

二、学前儿童消化系统的特点

(一)口腔

口腔是消化道的始端。口腔内的器官有牙齿、舌头和唾液腺。口腔壁上附着一层黏膜。学前儿童的口腔比成人的小,口腔黏膜比较嫩,很容易感染和损伤。

1. 牙齿

牙齿是口腔内不可缺少的器官。牙齿的主要功能是切割和磨碎食物,并辅助发声。牙齿位于上、下颌骨的牙槽内。学前儿童的牙齿从外观上来看由牙冠、牙根及牙颈三部分组成。平时学前儿童一张嘴就能看到牙的部分就是牙冠,色白而富有光泽,它是咀嚼功能的重要组成部分。牙根生长在牙槽内,它是牙体的支持部分。介于牙冠与牙根之间的部分被牙龈包绕,称牙颈。从学前儿童牙齿的纵型剖开图来观察,牙齿是由牙釉质、牙本质和牙骨质三层硬组织和最里层的一种牙髓软组织构成的。牙釉质呈白色,是人体最坚硬的物质。硬化完全的牙釉质仅含 4% 的有机物,而无机物则可高达 96%。牙本质是构成牙齿的主体,颜色淡黄,位于牙釉质和牙骨质的内层,硬度低于牙釉质。牙骨质包绕牙根的外层,较薄,颜色较黄,硬度类似于骨组织,具有不断新生的特点。牙髓主要由结缔组织、血管和神经构成,牙髓神经对外界的刺激特别敏感,可产生难以忍受的剧烈的疼痛。

牙齿的长出是儿童生长发育的标志,人的牙齿共有两组。第一组称为乳牙,共 20 个。乳牙一般在出生后 6~10 个月萌出,在两岁半左右全部出齐。2 岁内乳牙数可用下列公式计算:乳牙数=(月龄-6)。

学前儿童在乳牙萌出时一般不疼。学前儿童乳牙的牙釉质比较薄,牙本质较软脆,容易被酸性物质所腐蚀而发生龋齿。第二组称为恒牙,在乳牙开始脱时长出,大约到25岁全部长出,一共32颗。恒牙中有20颗代替乳牙,还有12颗磨牙从乳牙的后方长出来。12颗磨牙包括4颗第一磨牙(六龄齿),4颗第二磨牙,4颗第三磨牙(智齿)。

2. 舌头

舌头由舌内和舌外的骨骼肌构成,舌头后面连着喉咙的部分叫“舌根”,舌根的前面部分叫“舌体”,舌体的最前面叫“舌尖”,舌体的上面叫“舌背”,舌背上有舌乳头、舌苔,舌体的下面叫“舌腹”,舌腹上有舌系带、血管和突起。舌头有咀嚼、搅拌食物和帮助发音的作用。儿童的舌头相对于成人来说,灵活性差,搅拌食物能力不足。

3. 唾液腺

唾液腺是分泌唾液的腺体总称。腮腺、颌下腺和舌下腺是人体三对较大的唾液腺。其中腮腺是最大的腺体。这三个腺体都有导管可通到口腔。唾液腺可以分泌唾液。唾液可以保障口腔的湿润,清洗口腔,有利于吞咽和说话。唾液中含有溶菌酶(可以杀灭口腔中的细菌)和唾液淀粉酶,能初步地分解食物中的淀粉。新生儿唾液腺还没完全发育,分泌功能比较差,分泌的唾液量少,口腔内比较干燥。出生后3~7个月,唾液腺逐渐发育,唾液的分泌量增加,但由于学前儿童的口腔较浅并且吞咽唾液的能力差,所以学前儿童经常会出现流口水的现象。这种现象被称为“生理性流涎”。随着年龄的增长这一现象会逐渐消失,但智力不正常的学前儿童也会因嘴巴半开着流口水,这种现象被称为“假生理性流涎”。

(二)食管

食管是一条输送食物的肌性管道,是咽和胃之间的消化管。食管在系统发生上起初很短,随着颈部的伸长和心肺的下降,逐渐增长。新生儿的食道长10~11厘米,弹力组织和肌层不太发达容易出现“溢乳”的现象。学前儿童的食管与成人相比较短并且比较窄,黏膜较薄,管壁肌肉组织和弹性纤维发育较差,容易受到损伤。

(三)胃

胃是消化管中最膨大的部分,上连食管,下连十二指肠,具有容纳食物、分泌胃液和对食物进行初步消化的作用。胃有前、后两壁和上、下两缘。上缘较短且凹陷,称胃小弯;下缘大而凸,称胃大弯。胃的入口称贲门,与食管相连。胃的出口称幽门,与十二指肠相接。学前儿童的胃呈水平横位(贲门和幽门几乎在同平面上),胃的容量也比较小,贲口的肌肉又松弛,幽门的肌肉较紧,所以新生婴儿经常出现溢奶现象。新生婴儿的胃容量是30~50毫升,3个月左右大约为100毫升,一岁左右大约为250毫升,3岁左右大约为680毫升,4岁左右大约为760毫升,5岁左右大约为830毫升,6岁左右大约为890毫升。学前儿童的胃容积较小,胃壁的肌肉比较薄且伸展性较差,因此胃蠕动的能力不强,加上胃分泌的消化酶和胃酸较少所以消化能力较弱。

(四)肠

从胃的幽门到肛门的这段消化管被称为肠。人的肠分为小肠、大肠和直肠。小肠又可分为十二指肠、空肠和回肠,小肠的作用是消化食物和吸收营养物质。小肠内有肠液、胆汁和胰液,通过这三种消化液和消化酶的共同作用可将碳水化合物转化成葡萄糖,将蛋白质转化成氨基酸,将脂肪转化成甘油和脂肪酸,进而被小肠吸收进入血液供人体新陈代谢。大肠的作用是吸收食物残渣中的水和无机盐,形成粪便,通过直肠经肛门排出体外。

学前儿童的肠的总长度相对成人占比身长要长,新生儿肠的长度是身长的8倍,学前儿童的长度大约是身长的6倍,而成人的长度只有身长的4倍。学前儿童的肠黏膜较柔嫩,血管及淋巴管丰富,小肠的



绒毛发育较好,因此他们的肠道的吸收能力强。

学前儿童消化能力较差。他们的肠壁肌层及弹性纤维未发育成熟,肠的蠕动能力较弱,容易发生便秘。

学前儿童的肠的固定能力较差。他们的肠黏膜柔软,黏膜下层组织松弛,所以固定能力较差,如果在厕所里蹲的时间过长容易出现脱肛的现象。儿童的肠壁较薄且固定性较差,加上外界的刺激如腹部受凉、腹泻等都会导致肠蠕动失常,从而出现“肠套叠”的现象。

(五)肝脏

肝脏是以代谢功能为主的一个器官,它也是人体最大的消化腺,位于胆囊的前端,右边肾脏的前方和胃的上方。正常肝呈红褐色,质地柔软。成人的肝重量相当于体重的2%,学前儿童的肝脏比成人所占体重比要大些,5岁左右的学前儿童的肝脏占体重的3.3%。肝脏的功能有代谢、排毒、防御、分泌胆汁和参与消化活动等。

学前儿童的肝细胞未完全发育成熟,肝功能也不完善,胆囊较小因此分泌的胆汁也较少,对脂肪的消化能力也就相对较差,糖原储备得较少,容易发生低血糖,肝脏的排毒能力较差,尽量少吃损害肝功能的药物。

(六)胰腺

胰腺是人体第二大消化腺,位于胃的后方,胰腺分为两部分:外分泌部和内分泌部。胰腺的外分泌部分泌的胰液,有分解蛋白质、糖类和脂肪的功能。内分泌又称胰岛,能分泌胰岛素和胰高血糖素,直接进入血液,调节血糖的代谢。学前儿童的胰腺发育不发达,对淀粉类等消化能力较弱,主要依靠小肠液进行消化。

三、学前儿童消化系统的卫生保健

(一)注意口腔卫生,保护牙齿

1. 养成早晚刷牙,饭后漱口的好习惯

牙齿是儿童咀嚼食物的工具,如果这个工具出了问题,那么就影响儿童的进食,进而影响其生长发育。饭后漱口和早晚刷牙都可以将口腔中的残留食物及时地清理出去,有效地保护牙齿。儿童两岁多可以只饭后漱口,儿童到了3岁左右就可以学习刷牙了。指导儿童使用正确的刷牙方法,选择合适的牙刷——头小、刷毛软并且刷毛稀少的儿童牙刷。牙刷的使用时间不宜过长,一般一个月左右更换一次,最长不能超过3个月。牙刷使用后,要用水冲洗刷毛内部,并将水分尽量甩去,将牙刷头朝上放在漱口杯里,或者放在通风有日光的地方,使它干燥而杀菌。

2. 经常让儿童做咀嚼练习

高度的咀嚼是预防牙齿畸形的最有效的方法之一。

3. 定期去医院检查牙齿

学前儿童的牙齿正处在生长期,很有可能出现不同的牙齿问题,因此至少要半年左右去检查一次,及时发现问题,及时治疗。

4. 不吃过于刺激牙齿的食物,不咬坚硬的物品

学前儿童的牙齿咬松子等坚硬的东西或受到冷、热、酸等强刺激可能会使牙釉质产生裂缝或脱落导致龋齿,影响牙齿的正常发育。

5. 合理膳食和户外运动

牙齿主要是由钙盐构成,因此要合理膳食,多吃含钙盐的食品。同时还应多出去参加户外运动,人体受到紫外线照射后维生素 D 含量会增加,从而促进机体对钙的吸收。

6. 养成用牙的好习惯

现实生活中,学前儿童经常有用自己的牙齿咬指甲、吃手、咬铅笔等不良习惯,这些习惯都不利于牙齿的健康成长。要教育他们养成正确的用牙习惯。

(二)注意饮食卫生,养成良好的饮食习惯

俗话说:“病从口入。”学前儿童应该注意饮食卫生,不要吃一些不干净的东西,应多吃一些营养食品,补充生长发育所需要的营养成分,少吃膨化食品等垃圾食物。学前儿童的胃与成人相比较小,消化能力较弱,因此,不能一次摄入太多的和难以消化的食物,应教育学前儿童慢慢吃,将食物充分地咀嚼,不挑食,不吃冷、热、酸、辣等强刺激的食物,避免进餐时说话打闹,以免将食物卡在食管中,出现意外事故。

(三)饭前饭后不做剧烈运动

饭前可以安排学前儿童在教室中安静的活动,比如,让他们听音乐、画画等,饭后也不可剧烈运动,否则会导致血液都聚集到运动器官上而使消化器官的血流量减少,不利于消化食物,还会引起胃下垂等疾病。

(四)养成良好的排便习惯

学前儿童要养成早餐后排便的习惯。教育学前儿童不要憋大便,防止习惯性的便秘。适量的运动、饮水、摄入蔬菜、水果和粗粮有利于肠道蠕动,进而有利于排便。

【小技能】

刷牙的方法

刷牙时牙刷指向牙根方向,顺序为:由前向后,由外向里。刷上牙时由上向下刷,刷下牙时由下往上刷,刷咬合面时先来回横刷几遍,刷去牙齿表面的污垢,再上下来回竖刷,清除牙缝里的残留物。让孩子注意横刷时用力轻,竖刷时稍加力。最后教孩子洗净刷牙用具并用毛巾擦干嘴巴。在孩子学刷牙时,家长可以让孩子配合儿歌进行刷牙动作,以提高学习的兴趣,同时给予鼓励和表扬。

技能训练 3 进餐的组织

一、进餐环节的保教目标

- (1)进餐时保持良好的情绪。
- (2)养成良好的进餐习惯:坐定吃饭、不撒饭、自己吃饭、收拾餐具。
- (3)有良好的食欲,不挑食、不偏食。

二、进餐环节的工作程序

- (1)餐前——酝酿轻松愉悦的进餐氛围。

先通过恰当的墙面环境创设,明确的盥洗标识,使如厕安全有序。再将孩子熟悉并喜爱的音乐串联



在一起,中间用小鸟飞、小兔跳、小猫走、小鱼游等分隔开来,对应地将学前儿童分成小鸟、小兔、小猫、小鱼几组,听到哪组的音乐,哪组学前儿童就去如厕,在教室等待的学前儿童跟着音乐活动,盥洗回来的学前儿童随时跟进。在音乐声中有序地分组如厕,既减少了消极等待,又可为孩子洗净的小手不再被弄脏。在分组如厕时,中、大班可以请当天的值日生或个别小朋友轮流带领同伴进行手指游戏、语言游戏,如说地名、猜谜语等活动以增强游戏的趣味性。^① 营造就餐环境如图 1-12 和图 1-13 所示。



图 1-12 营造就餐环境一



图 1-13 营造就餐环境二

(2) 餐中——营造安全有序的进餐环境。

进餐中,教师要注意做到以下几点。

第一,有明确的要求:餐具的使用、添饭的流程、进餐的卫生要求应明确提出,让学前儿童准确理解。

首先,要求学前儿童自拿餐具。以小组为单位,组织学前儿童排队按顺序到指定位置自拿餐具。保育员注意提醒学前儿童不要拥挤、争抢。拿餐具的具体要求是:将勺子放在碗中,双手拿碗。

其次,要求学前儿童自取食物。保育员组织拿到餐具的学前儿童到指定位置自取食物。自取食物的要求是:学前儿童按顺序拿取食物,一次不可拿取太多,吃完再拿,以免造成浪费。要鼓励学前儿童不偏食、不挑食。培养良好的用餐习惯。

再次,要求学前儿童独自进餐前,保育员要教会学前儿童正确的进餐姿势和方法。进餐时,身体要坐端正,不要左右摇晃,左手扶碗,右手拿汤匙或筷子,双手配合协调一致。要求学前儿童安静就餐,不说笑打闹。

最后,要求学前儿童饭后自我清洁。进餐完毕,保育员要组织学前儿童进行自我清洁。具体步骤是:先用餐巾纸将嘴和手擦拭干净,然后把碗筷送到指定位置,用抹布卫生纸将桌面擦干净,最后搬着座椅回到自己的位置。

第二,有安全的路线(见图 1-14):学前儿童取饭、添汤、归还餐具等应尽可能地设计相对安全的路线。

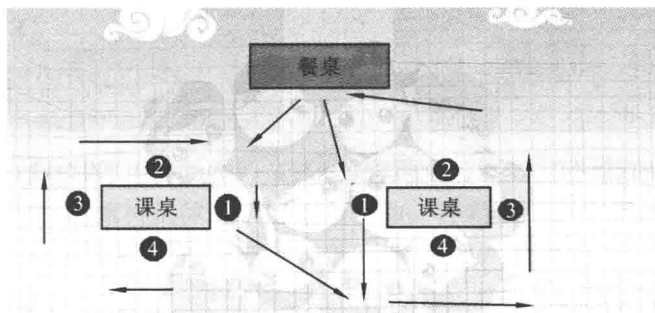


图 1-14 安全的路线

^① 资料来源:湖北省十堰市实验幼儿园。