

国内专业大型育儿网站专家团队权威著作

宝宝早教与 智能开发



◎开启多元智能 让宝宝赢在起跑线上
◎左右脑均衡发展 奠定宝宝一生发展的基础

zāojia
中国早教网 / 编

0~3岁



赠挂 ①宝贝益智按摩操
图 ②宝贝最佳益智食谱



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝早教与智能开发.0~3岁/中国早教网编.-北京:

中国纺织出版社,2008.6

ISBN 978-7-5064-5187-1

I.宝… II.中… III.①婴幼儿-早期教育②婴幼儿-智力开发 IV.G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 079059 号

策划编辑:尚雅 责任编辑:傅颖 特约编辑:谭丽
责任印制:刘强 装帧设计:刘金华 旭晖
美术编辑:冯静

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

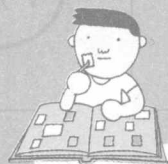
北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2008年6月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:16

字数:200千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



宝宝早教与 智能开发

中国早教网 / 编

0~3岁



中国纺织出版社

目录

CONTENTS

第一章



章

让孩子赢在起跑线上

幼儿教育始于胎儿时期	12
胎教能拓展能力	13
胎儿大脑的发育特点	14
大脑是智能的物质基础	15
左右脑分工不同	16
孩子重新塑造了父母	17
做父母并不复杂	18
幼儿智能开发的必要性	19
幼儿智能开发的可能性	20

第二章



章

科学早教

——奠定宝宝一生发展的基础

睡眠期 (0~4个月)

智能状况	22
早教要点	23
建立健康的依恋关系	23
安抚哭闹宝宝的妙招	25
睡眠和哺乳形成规律	27
在活动中进行亲子交流	29
为宝宝提供正确的刺激	31
给宝宝进行体格锻炼	33

翻身期·坐定期 (5~8个月)

智能状况	39
早教要点	40
教宝宝独自玩耍	40
多和宝宝说话	42
让宝宝单独睡	44
矫治宝宝吮吸手指	46
带宝宝感知世界	48
◎特别关注：婴儿身体部位最佳抚触法	49

爬行期·站立期 (9~12个月)

智能状况	53
早教要点	54
独立饮食的培养	54
卫生习惯的培养	55
帮助宝宝大胆起来	56
让宝宝充分爬行	57
鼓励宝宝探索	58
多和宝宝沟通	59
与父母同桌进餐	60
为宝宝学步做好准备	61
◎特别关注：0~1岁宝宝的排泄教养	63



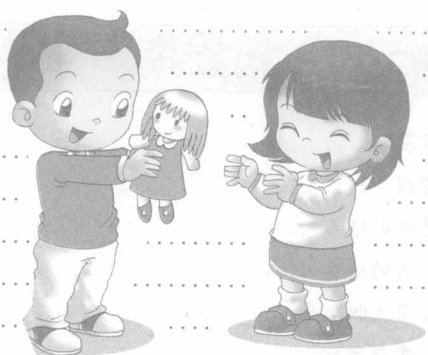
慢走期·快走期 (1~2岁)

智能状况	65
早教要点	66
促进宝宝开步走	66
培养良好的进餐习惯	68
训练宝宝自己大小便	70

◎特别关注：宝宝粪便的颜色与健康	71
进行早期的安全教育	73
教宝宝穿衣、脱衣	74
训练宝宝遵守纪律	75
帮助宝宝战胜恐惧和挫折感	76
培养宝宝的合作意识	78
为宝宝选择合适的玩具	79
◎特别关注：特别关注：1~2岁宝宝的排泄教养	80

说话期·对抗期 (2~3岁)

智能状况	82
早教要点	83
引导宝宝的反抗行为	83
对宝宝多称赞少责备	84
保护宝宝的好奇心	85
培养宝宝的积极性	86
多让宝宝和小伙伴玩	87
正确处理宝宝耍赖	89
教宝宝学会分辨性别	91
不强迫宝宝改变用手习惯	92
不介入宝宝的活动	94
◎特别关注：2~3岁宝宝的排泄教养	95



第

三

章

开启多元智能

——让宝宝左右脑均衡发展

左脑之语言能力

0~3个月宝宝的语言能力	98
4~12个月宝宝的语言能力	101

1~2岁宝宝的语言能力	102
2~3岁宝宝的语言能力	104
◎特别关注: 为何宝宝不喜欢说话	106

左脑之动作能力

睡眠期的动作能力 (0~4个月)	108
翻身期·坐定期的动作能力 (5~8个月)	110
爬行期·站立期的动作能力 (9~12个月)	111
慢走期·快走期的动作能力 (1~2岁)	112
说话期·对抗期的动作能力 (2~3岁)	114

左脑之记忆能力

0~3个月宝宝的记忆能力	116
4~12个月宝宝的记忆能力	117
1~2岁宝宝的记忆能力	118
2~3岁宝宝的记忆能力	120

左脑之观察思考能力

0~1岁宝宝的观察思考能力	122
1~2岁宝宝的观察思考能力	123
2~3岁宝宝的观察思考能力	125

右脑之交际能力

0~1岁宝宝的交际能力	127
1~2岁宝宝的交际能力	128
2~3岁宝宝的交际能力	130

右脑之想象能力

0~3个月宝宝的想象能力	132
--------------------	-----

4~12个月宝宝的想象能力	133
◎特别关注: 想象力与智力	134
1~2岁宝宝的想象能力	136
2~3岁宝宝的想象能力	137
◎特别关注: 不要用知识束缚孩子的想象力	139

右脑之认知能力

0~1岁宝宝的认知能力	141
1~2岁宝宝的认知能力	143
2~3岁宝宝的认知能力	144

右脑之平衡能力

满3个月宝宝的平衡能力	146
学习走路时宝宝的平衡能力	147
学会走路时宝宝的平衡能力	149
步伐熟练时宝宝的平衡能力	150
◎特别关注: 剖腹产婴儿应加强三方面训练	153

第

四

章

营养与膳食

——解密宝宝所需的营养

母乳——增智健脑、强身健体首选	156
◎特别关注: 正确的哺乳方法	158
牛初乳——宝宝健康聪明的最佳辅食	160
配方奶刺激智能发育效用一览表	161
◎特别关注: 配方奶粉的选择	162
最佳健脑营养素	164
7大促进智能发育的食物	169
爱上胡萝卜——为宝宝视觉发育打好基础	177
西红柿的诱惑——补充宝宝大脑发育所需维生素	180

豆腐的健脑盛宴——营养和牛奶媲美	183
必不可少的鸡蛋——物美价廉的健脑食品	186
补脑益智营养餐	188
其他需要关注的营养餐	191
婴儿保健品	200
婴儿饮食禁忌	203

第

五

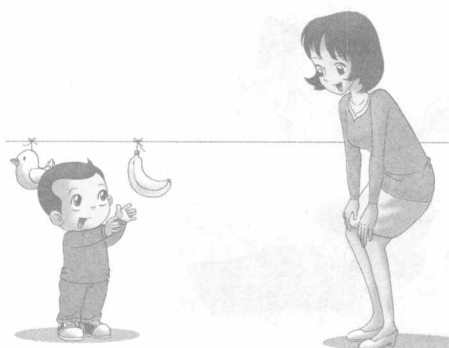
章

益智游戏

——开启宝宝智慧与创意

培养情感、社会性的游戏

游戏1：跟着妈妈画	210
游戏2：手指玩偶	210
游戏3：递苹果	210
游戏4：这是我的	211
游戏5：接受陌生人	211
游戏6：是谁啊	211
游戏7：开店	212
游戏8：过家家	212
游戏9：变脸	212
◎特别关注：游戏对儿童成长的意义	213



培养运动功能的的游戏

游戏 1: 踢球	214
游戏 2: 扫地	214
游戏 3: 够高高	214
游戏 4: 做体操	215
游戏 5: 穿衣服	215
游戏 6: 爬楼梯	215
游戏 7: 对手指	216
游戏 8: 拿笔	216
游戏 9: 摇摆舞	216
游戏 10: 投球	216
◎特别关注: 0~3 岁宝宝的的游戏特点	217

培养好奇心、积极性的游戏

游戏 1: 连图案	218
游戏 2: 以点连线	218
游戏 3: 叠积木	218
游戏 4: 寻找宝藏	218
游戏 5: 拼数字	219
游戏 6: 自己翻书	219
游戏 7: 潜水的碗	219
游戏 8: 捉迷藏	219
游戏 9: 不倒翁	220
游戏 10: 透明的窗	220
◎特别关注: 神奇的音乐	221



培养想象力的游戏

游戏1: 戴帽子	222
游戏2: 纸箱屋	222
游戏3: 坐火车	222
游戏4: 骑大马	223
游戏5: 照顾布娃娃	223
游戏6: 扮动物	223
游戏7: 寄信	224
游戏8: 身体彩绘	224
游戏9: 车子过山洞	224
◎特别关注: 父亲对孩子成长的特殊作用	225

培养创造力的游戏

游戏1: 做积木	226
游戏2: 制作衣服	226
游戏3: 玩沙	226
游戏4: 做雪人	227
游戏5: 涂鸦板	227
游戏6: 使纸船浮起	227
游戏7: 摆火柴	227
游戏8: 包装礼物	228
游戏9: 黏土创作	228

第

六

章

疾病的预防护理

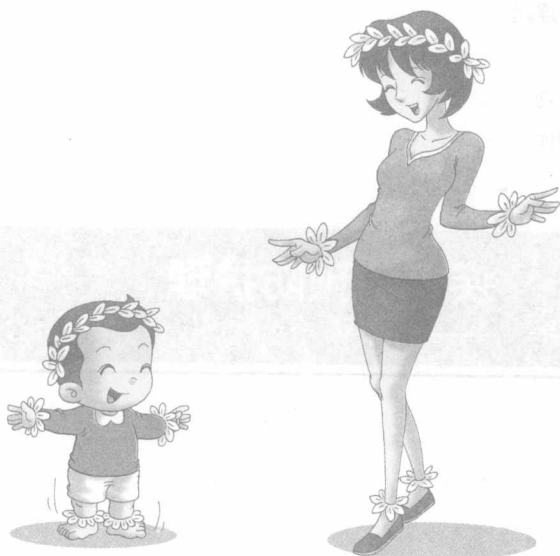
——上帝赐予的礼物，需要精心的呵护

及时接种疫苗	230
◎特别关注: 预防接种时间表	233
耳聋的防治	234
口吃的防治	235

注意宝宝的视力	236
注意预防宝宝贫血	237
预防宝宝脑震荡	238
头部外伤的护理	239
◎特别关注：生活场所中的安全隐患	240
宝宝发烧的护理	241
给宝宝喂药的方法	242
家用简易小药箱	243

附录

准妈妈的待产包	244
母爱清单	245
育儿理财1：孕期	246
育儿理财2：生产期	249
育儿理财3：哺乳期	250
育儿理财4：保险	253
育儿理财5：教育	253



第一章 《

让孩子

赢在起跑线上

PART 1

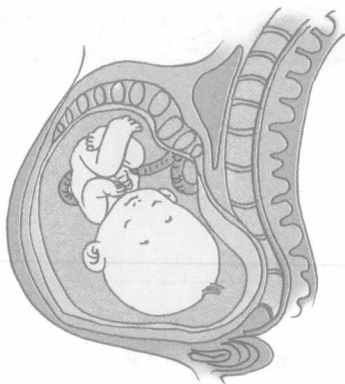


乍临人世，宝宝在哭，父母却在笑，一个新生命就在这一哭一笑中开始了。每个父母都希望自己的孩子从人生的起跑线上就已经取得了优势，但这要看父母是否有宝宝早教与智能开发的意识，以及早教与智能开发的方法是否得当了。

幼儿教育始于胎儿时期

许多准妈妈对胎教的重要性缺乏认识。在孩子出生之前,她们认为最好让一切顺其自然,其实,这是一种错误的观点。心理学家已经证实,人类从胎儿时期开始,就具有惊人的能力,一旦了解这一点,就知道育儿工作要从胎儿时期开始。

目前,人们对胎教的认识还存在误区,许多人不相信胎教,认为胎儿不可能接受教育——胎儿不具备思维能力,最重要的是隔着肚皮怎么教育?这是因为,这些人还不了解胎儿的发育情况,不了解胎儿的能力。科学研究证实,5个月的胎儿已经能接受教育了。这里所说的教育,不同于出生后的教育,主要是对胎儿感觉功能的训练,如皮肤的感觉、鼻子的嗅觉、耳的听觉、眼的视觉、舌的味觉和躯体的运动觉。



7个月的胎儿开始有记忆力,此时父母可以为他朗诵儿歌、故事等,这会促进胎儿大脑皮层的发育,为以后语言发育打下基础。

还有一些人认为,经过胎教的孩子,也不一定个个都是神童。是的,这种说法不无

道理。但提倡胎教,并不是因为胎教可以培养神童,而是因为胎教可以尽可能早地发掘个体的素质潜能,让每个胎儿的先天遗传素质得以最大发挥。

在妊娠期间,胎儿不可能受到母亲的直接教育,但是,母亲的心理活动和情绪状态,能间接地给胎儿的生长发育以影响,这已为现代科学和实践所证实。孕妇的子宫好比是胎儿的天堂,未出世的胎儿不仅享受着最优惠的物质生活,同时也享受着丰富多彩的精神生活。有人曾用微型集声器从母腹中测到,子宫内的音频与母亲的心律相吻合。这就是说,胎儿在这“音乐之乡”里,一面吮吸着生命的养分,一面又在音乐的熏陶下开放着智慧的花朵。因此,母亲的心境是很重要的。

当母亲在美好的大自然里赏心悦目,或是倾听优美的音乐演奏,这时她心情愉快、情绪和谐,其心律是正常的,胎儿在子宫里接受到的便是动听的“音乐”。反之,孕妇的精神忧虑,心境郁闷,其心律就不正常,胎儿在子宫里接受到的就是“噪音”,就会影响胎儿心理和智力的正常发育。

胎教能拓展能力

6个月胎儿的条件反射基本上已经形成，在此前后，科学地、适度地给予早期人为干预，可以使胎儿各感觉器官在众多的良性信号刺激下，功能发育得更加完善，同时还能起到发掘胎儿心理潜能的积极作用，为出生后的早期教育奠定良好基础。

胎教有广义与狭义之分。广义胎教指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发育成长，同时确保孕妇能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。因为不健康的母亲，亦将不会生出健康聪明的宝宝。

狭义胎教是指根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑功能、躯体运动功能、感觉功能及神经系统功能的成熟。换言之，狭义胎教就是在胎儿发育成长的各阶段，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、抚摸等，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，神经系统在各个器官的功能得到合理的开发和训练，以最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到提高人类素质的目的。

科学研究证明，胎儿不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力，而且能够感受母亲的情绪变化。在妊娠期间，采取适当的方法和手段，有规律地对胎儿的听觉和触觉实施良性刺激，通过神经系统传递到大脑，可使

胎儿大脑皮质得到良好的发育，不断开发潜在能力。使一个优秀人才所具备的丰富想象力、深刻洞察力、良好记忆力、敏捷的思维能力和动手能力等在胎儿期通过胎教都能得到潜在的培养。古今中外大量事实也表明，胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。

温馨小提示

受过胎教的孩子的特点

1. 不爱哭。由于受过胎教的婴儿感音能力较好，每当听到母亲的脚步声、说话声就会停止啼哭；比较容易养成正常的生活规律。
2. 较早学会发音。受过胎教的婴儿2个月时会发几个元音，4个月会发几个辅音，5~6个月发出的声音能表达一定的意思。
3. 较早地理解语言。受过胎教的婴儿能较早理解“不”的意思，早期学会服从“不”的孩子更懂事、更听话。
4. 较早学会说话。经过胎教和早教的孩子9~10个月时，就会有目的地叫爸爸妈妈，如果出生后不继续给以发音和认物训练，胎教的影响在6~7个月时就会消失。

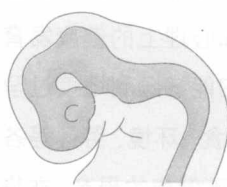
胎儿大脑的发育特点

做父母的都想得到一个聪明伶俐、活泼可爱的好孩子。然而，聪明孩子的前提取决于胎儿期大脑的发育情况。现在我们就来看看胎儿的大脑是怎样发育的。

在受孕后的第20天左右，胚胎中已有大脑原基存在；妊娠2个月时，大脑里沟回的轮廓已经很明显；到了3个月时，脑细胞的发育进入了第一个高峰时期；妊娠4~5个月时，胎儿的脑细胞仍处于迅速发育的高峰阶段，并且偶然出现记忆痕迹；从6个月起，胎儿大脑表面开始出现沟回，大脑皮质的层次结构也已经基本定型；7个月的胎儿大脑中主持知觉和运动的神经已经比较发达，开始具有思维和记忆的能力；8个月时，胎儿的大脑皮质更为发达，大脑表面的主要沟回也已经完全形成。

胎儿的脑从妊娠9个月起已具有140亿个脑细胞，也就是说已经基本具备了一生中所有的脑细胞数量，其后的任务只是在如何提高大脑细胞的质量，所以孕妇营养对胎儿脑的发育有一定影响。

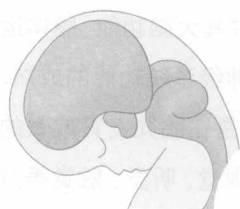
由此可见，胎儿期是脑发育十分重要的时期，仅仅从这一点来看，从胎儿期开始系统的、科学的胎教就势在必行。当然，胎儿脑的发育还不够成熟，尤其起重要作用的脑神经鞘尚未完全形成，大概要到出生后10岁左右才能全部发育完成。



1. 妊娠18日之前，形成管状的神经管，其头端变厚形成3个膨大，其后成为脑，而剩下的另一头形成脊髓。



2. 这3个膨大重叠、弯曲，区分为间脑、小脑以及端脑，并形成了聚集脑脊液的脑室。



3. 端脑逐渐变大形成大脑半球，神经系统开始发育，首先出现感受触觉和气味的感觉区，脑内部也开始形成感受快感和不快感区域。



4. 大神经元细胞分裂达到高峰，表面褶皱开始形成，到妊娠9个月时脑细胞达到140亿个，与成人基本相同。



5. 大脑半球表面皮质开始发育，包裹间脑和小脑而形成大脑皮质。前方的皮质特别厚，形成额叶，听觉和视觉的神经回路也逐渐形成。

脑的发育过程

大脑是智能的物质基础

有人将人脑称为“小宇宙”，这并非狂妄之言，而是具有深刻的科学根据的。许多心理学家指出，人类使用自己的大脑潜能，充其量在10%以下，而90%以上属于未开发的空白地带。

一般认为，智能是指个体对客观事物进行合理分析、判断及有目的地行动和有效地处理周围环境事宜的综合能力。

自从1983年美国哈佛大学教育系霍华德·加德纳教授提出多元智能以来，智能的定义有所改变，他提出：“智能是一种人性整合的生活操作模式，是解决问题或创造的能力，智能不是与生俱来的，每个人都有能力改进并扩展自己的智能。每个人的智能是多元的，并有自己独特的智能组合。”这告诉我们，不能以传统的智商分数来判断孩子的智能。

智能的物质基础是人的大脑。大脑的发育是从胚胎开始的。新生儿的脑的重量为350~390克，大约为成人的1/4，4个月时达700克，周岁时达900克，到3岁时达1040克，相当于成人的3/4。所以说0~3岁是大脑发育最快的时期。这期间，一方面大脑的代谢率高，学习最容易；另一方面，根据用进废退原则，如果有某种能力未得到开发和利用，管理这方面的神经元有可能消退。例如，有的家庭特别重视教孩子早期认字，有些1岁半的宝宝已能认识1000多个字，但是

却忽略了动手能力的练习，使这些神经元消退了，因而动手能力很差。

有些能力在3岁前练习才有可能学会，例如分辨半音，在3岁前学十分容易，如果7岁以前从来未听过半音，以后分辨就会困难，就不能分清带有半音的和声，要学乐器、声乐、作曲等就存在障碍。3岁前右脑比左脑优先开发，如果将文学艺术等各种有美感的事物储存在右脑，不但右脑开发得更好，而且能为左脑输入的信息留下图像，使左脑获得的记忆图像化，将来无论学什么都感觉很容易。

温馨小提示

准妈妈多食豆制品好处多

准妈妈多食用豆制品是非常必要的，不仅对自身的健康大有益处——预防新陈代谢紊乱、肌肉萎缩、营养不良性浮肿等等，而且对胎儿的大脑发育有重要作用。因为豆制品中含有大量脑磷脂，它能促进胎儿脑细胞内部结构生长旺盛，从而提高胎儿的智力。