

教育部人才培养模式改革和开放教育试点教材

XUEQIAN ERTONG JIANKANG JIAOYU

学前儿童健康教育

● 李姍泽 主编



教育部人才培养模式改革和开放教育试点教材

学前儿童健康教育

李姗姗 主编

中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童健康教育/李姗泽主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2008.1

教育部人才培养模式改革和开放教育试点教材

ISBN 978-7-304-03983-7

I. 学… II. 李… III. 学前儿童-健康教育-电视大学-教材 IV. G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 013800 号

版权所有, 翻印必究。

教育部人才培养模式改革和开放教育试点教材

学前儿童健康教育

李姗泽 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 发行部: 010-58840200

总编室: 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号 邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 来继文

责任编辑: 王清珍

印刷: 北京博图彩色印刷有限公司

印数: 0001~5000

版本: 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 2 月第 1 次印刷

开本: B5

印张: 17.25 字数: 305 千字

书号: ISBN 978-7-304-03983-7

定价: 23.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

前 言

健康是维系生命的永恒话题，是人类的共同追求。健康教育是以维护与促进个体身心健康、培养儿童健康的行为习惯为目的的教育。个体的健康行为习惯起始于生命早期，因而学前儿童的健康教育显得尤为重要。

学前儿童健康教育学是高等师范院校教育科学学院学前教育专业主干课程，学生通过本课程的学习，了解儿童健康于儿童发展的重大意义，树立正确的儿童观、健康观。本课程的目的、任务在于让学前教育专业学生学习健康教育学的基本观念、基本理论和实际操作模式，使学生能将理论与实践相结合，初步具有对儿童健康教育领域内相关问题的研究能力，培养学生的创新精神与实践能力。

本书结合健康教育学科的特点、学前儿童的生长发育及身心发展特点，在教育部颁发的《幼儿园教育指导纲要（试行）》的引领下，着重介绍了健康的一般理论和学前儿童健康教育的目标、内容，幼儿园健康教育领域具体活动的设计及相关案例。本书共八章，第一章是学前儿童健康概述，介绍了健康的含义、影响健康的因素、学前儿童的解剖生理特点以及儿童的生长发育规律和评价；第二章论述了学前儿童健康教育的概念及发展概况，讨论了学前儿童健康教育的目标、内容、途径、组织和评价；从第三章到第八章分别就学前儿童的日常生活行为教育、营养教育、疾病防御教育、体育、环境教育、心理健康教育的相关概念和基础知识展开介绍，并就各部分健康教育活动的内容与教学方案设计进行了论述。

全书由西南大学教育学院李姍泽编写第一章、第二章，本书写作过程中，杨文婧承担大量写作编辑任务，刘宝根也出力不少，在此一并感谢。

本书承蒙中央广播电视大学出版社和浙江广播电视大学的大力支持，最终得以付梓，甚感欣慰，在此深表感谢。最后在本书出版之时还想对我在从事儿童健康教育教学及研究工作中真诚关心帮助的恩师李林静、潘先觉二位先生深表谢意，没有你们的教诲便没有今天的这本书。

由于作者水平有限，错误之处在所难免，敬请读者指正。

李姍泽于西南大学学府小区

2007年11月2日

目 录

第一章 学前儿童健康概述	(1)
第一节 健康的含义	(3)
一、健康的概念	(3)
二、健康的内容	(4)
三、评价学前儿童健康的标志	(5)
第二节 影响学前儿童健康的四大因素	(5)
一、环境因素	(6)
二、卫生保健服务因素	(8)
三、生物学因素	(8)
四、生活方式	(9)
第三节 学前儿童的解剖生理特点及卫生	(11)
一、运动系统	(11)
二、呼吸系统	(14)
三、循环系统	(16)
四、消化系统	(19)
五、泌尿、生殖系统	(22)
六、内分泌系统	(24)
七、皮肤	(25)
八、神经系统	(27)
九、感觉器官	(29)
第四节 学前儿童的生长发育规律和评价	(30)
一、学前儿童生长发育的一般规律	(30)
二、我国学前儿童身体形态的特征	(35)

三、学前儿童生长发育的测量与评价	(37)
------------------------	------

第二章 学前儿童健康教育概述

(45)

第一节 健康教育的概念及发展概况	(47)
------------------------	------

一、健康教育的概念	(47)
-----------------	------

二、健康教育发展概述	(47)
------------------	------

三、我国集体教育教养机构健康教育发展简况	(51)
----------------------------	------

第二节 学前儿童健康教育的目标、内容	(56)
--------------------------	------

一、学前儿童健康教育活动的目标	(56)
-----------------------	------

二、学前儿童健康教育的内容	(57)
---------------------	------

第三节 幼儿园健康教育的途径和组织	(60)
-------------------------	------

一、幼儿园健康教育活动的途径	(60)
----------------------	------

二、幼儿园健康教育活动的组织方法	(60)
------------------------	------

三、幼儿园健康教育活动的组织	(61)
----------------------	------

第四节 学前儿童健康教育的评价	(63)
-----------------------	------

一、学前儿童健康教育评价概述	(63)
----------------------	------

二、学前儿童健康教育评价指标	(65)
----------------------	------

三、学前儿童健康教育的评价方法	(66)
-----------------------	------

第三章 学前儿童日常生活行为教育

(71)

第一节 学前儿童生活卫生习惯的培养	(73)
-------------------------	------

一、学前儿童一日生活常规的卫生要求	(73)
-------------------------	------

二、学前儿童主要活动的卫生要求	(79)
-----------------------	------

第二节 学前儿童安全行为教育	(84)
----------------------	------

一、幼儿园的安全	(84)
----------------	------

二、意外事故的紧急处理	(85)
-------------------	------

第三节 学前儿童日常生活行为教育活动的组织	(96)
-----------------------------	------

一、学前儿童日常生活行为教育的基本内容	(96)
---------------------------	------

二、学前儿童日常生活行为教育活动设计与评价	(97)
-----------------------------	------

第四章 学前儿童营养教育	(103)
第一节 学前儿童需要的营养素和热量	(105)
一、蛋白质	(106)
二、脂类	(107)
三、碳水化合物	(108)
四、热量	(109)
五、微量营养素	(110)
六、膳食纤维和水	(113)
第二节 营养素的缺乏对学前儿童的影响	(114)
一、热量及蛋白质不足对学前儿童的影响	(115)
二、铁缺乏对学前儿童的影响	(115)
三、锌缺乏对学前儿童的影响	(115)
四、碘缺乏对学前儿童的影响	(115)
五、维生素缺乏对学前儿童的影响	(116)
第三节 学前儿童营养教育活动的设计与组织	(116)
一、学前儿童营养教育的基本内容	(116)
二、学前儿童营养教育活动设计与评价	(117)
第四节 幼儿园膳食管理和评价	(119)
一、合理膳食的卫生要求	(119)
二、幼儿园膳食的卫生管理	(120)
三、幼儿园膳食的调查与评价	(122)
第五章 学前儿童疾病防御教育	(128)
第一节 与疾病相关的一般知识	(130)
一、健康与疾病	(130)
二、传染病的发生、流行与预防	(131)
第二节 学前儿童常见传染病	(137)
一、水痘	(137)
二、麻疹	(138)

三、风疹	(140)
四、流行性感 冒	(140)
五、猩红热	(141)
六、流行性腮腺炎	(141)
七、传染性肝炎	(142)
八、细菌性痢疾	(143)
九、流行性乙型脑炎	(144)
第三节 学前儿童常见病	(144)
一、常见营养性疾病	(144)
二、常见五官疾病	(151)
三、常见呼吸道疾病	(154)
四、常见消化系统疾病	(156)
五、常见皮肤病	(158)
六、常见寄生虫病	(159)
第四节 学前儿童疾病防御教育活动的设计与组织	(161)
一、学前儿童疾病防御教育的基本内容	(161)
二、学前儿童疾病防御教育活动设计与评价	(162)
 第六章 学前儿童体育	 (166)
第一节 学前儿童体育概述	(168)
一、体育锻炼对学前儿童生理发展的作用	(169)
二、体育锻炼对学前儿童心理发展的作用	(170)
第二节 学前儿童体育的目标和内容	(171)
一、学前儿童体育目标和内容设定的基本原则	(171)
二、学前儿童体育的总目标和内容	(173)
三、学前儿童体育的年龄阶段目标和内容	(178)
第三节 学前儿童体育活动的 设计与组织	(181)
一、学前儿童早操活动的 设计与组织	(181)
二、学前儿童户外体育游 戏活动的设计与组织	(184)
三、学前儿童体育教学活 动的设计与组织	(187)
四、幼儿园“亲子运动会” 的设计与组织	(193)

第七章 学前儿童环境教育 (198)

第一节 幼儿园的园地选择与规划 (200)

一、园地的选择 (200)

二、园地的用地 (201)

三、防污染 (203)

第二节 幼儿园房舍配置的卫生 (205)

一、房舍卫生的衡量标准 (205)

二、幼儿园房舍配置具体的卫生要求 (209)

第三节 幼儿园的设备卫生 (210)

一、桌椅卫生 (210)

二、玩具、教具卫生 (213)

三、其他 (215)

第四节 学前儿童环境教育活动的设计与组织 (215)

一、学前儿童环境教育的基本内容 (215)

二、学前儿童环境教育活动的设计与评价 (216)

第八章 学前儿童心理健康教育 (222)

第一节 学前儿童心理健康教育概述 (224)

一、心理健康概述 (224)

二、学前儿童心理发展特点 (226)

三、学前儿童心理健康的标准 (230)

四、学前儿童心理健康的影响因素 (231)

第二节 学前儿童心理健康水平的测量与评价 (234)

一、学前儿童心理发展水平测量的工具 (234)

二、学前儿童心理健康水平评价的注意事项 (238)

第三节 学前儿童心理健康教育活动 (239)

一、学前儿童心理健康教育活动的目标和内容 (239)

二、学前儿童心理健康教育活动的设计 (242)

三、学前儿童心理健康教育活动实施的基本途径 (244)

四、学前儿童心理健康教育活动案例分析	(246)
第四节 学前儿童心理咨询与治疗简介	(247)
一、游戏治疗法	(247)
二、家庭疗法	(249)
三、沙盘疗法	(251)
四、行为疗法	(253)
五、感觉统合训练	(255)
第五节 学前儿童性健康教育	(256)
一、学前儿童性健康教育概述	(256)
二、学前儿童性健康教育活动的设计与组织	(259)

第一章

学前儿童健康概述

◇ 学习目标

1. 理解健康的内涵。
2. 了解影响健康的因素。
3. 了解学前儿童的解剖生理特点。
4. 掌握学前儿童的生长发育和评价。

◇ 本章导读

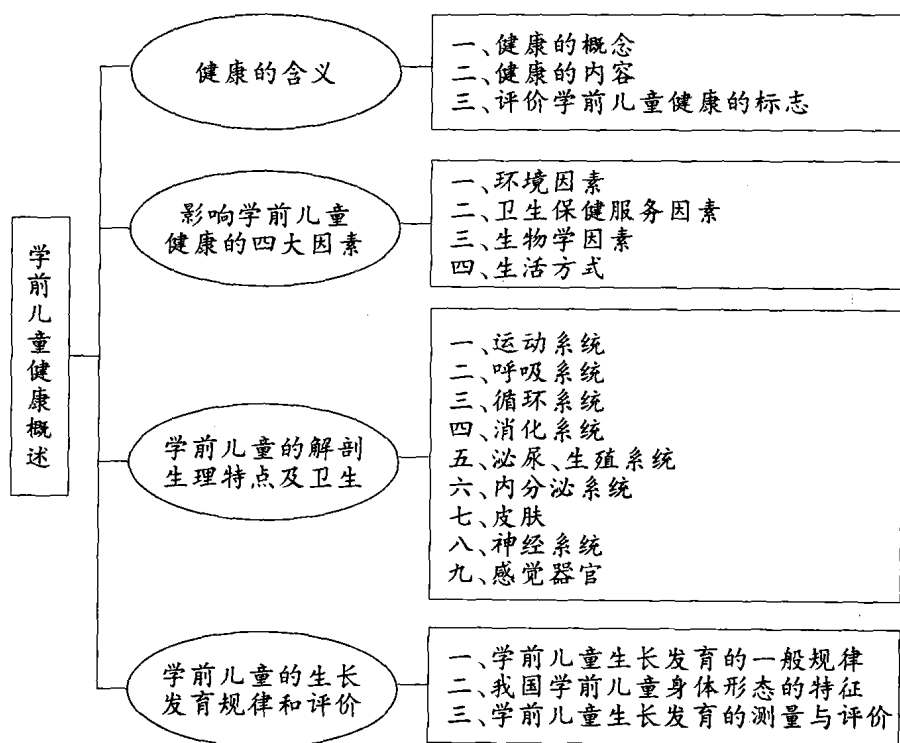
健康是儿童成长与发展的核心内容，也是健康教育要达到的终极目标。学习学前儿童的健康教育应从了解儿童的健康开始，最重要的是明白什么样的状态才是儿童的健康状态。

本章学习的目的是要让学生知道健康的内涵，了解学前儿童发展的基本特征及卫生要求，掌握评价学前儿童健康的方法，为本书后面章节的学习打下基础。

◇ 主题词

健康 健康的标志 解剖生理特点 生长发育规律 生长发育评价方法

◇ 知识框架



◇ 学习建议

1. 对学前儿童相关的健康知识和理论有基本认识。
2. 结合实际评价学前儿童的健康。

引子 小明怎么了？

小明是一个长相帅气的5岁小男孩，从来没有生过病进过医院，家长一直认为他很健康。可近半年来，小明常常控制不住自己的情绪，经常发脾气，有时还不自觉地咬手指甲，与班上的小朋友也不怎么说话和交往，在幼儿园的表现有些孤僻。

小明正常吗？小明的妈妈有些担心，这些表现对于小明所处的年龄阶段来说是否正常，小明还是一个健康的孩子吗？这一章的内容将为你解答相关问题。

第一节 健康的含义

一、健康的概念

人们传统的健康观念中，往往将健康简单地理解为“没有疾病”，是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态，它的特征是机体有正常的功能，没有症状和体征”。“症状和体征”是医务人员用来确定人体处于某种生物学紊乱状态的证据，这种紊乱状态降低了人体执行正常生理机能的能力，为此就需要接受治疗，使机体恢复到原来的健康状态。这种健康观念与细菌学理论是相吻合的。细菌学理论认为，一旦细菌引起了疾病，人们便失去了健康，而体征和症状是某种细菌侵入机体引起疾病的证据。医学的任务就是要消灭细菌，从而消除疾病，使人们恢复到原来的健康水平。这种以疾病的发生、变化和转归的关系为依据的健康观念建立在单因单果的疾病形式的基础上，也被称为消极健康观。它对健康的解释陷入了循环定义，不但未界定健康是什么、疾病是什么，还忽略了疾病和健康之间的过渡状态以及人们的情绪和社会需要。

随着疾病谱和死因谱的演变，许多非传染性疾病和慢性流行性疾病逐渐增加，如心脑血管疾病、恶性肿瘤等，成为人类健康的主要威胁。但要防治这些疾病并不像防治传染病那么单一，因为这些疾病发生的因素复杂，往往表现为多因单果、单因多果和多因多果的疾病形式。要消灭这类疾病，就不能单纯依

赖对症治疗，而是要结合疾病发生的各种因素，更多地或主要地依靠社会预防，采用综合防治的方法降低和排除各种危险因素，达到个体的身心平衡，并与环境协调一致，这样才能获得健康。

因此，健康已经不是简单的治愈疾病，而是要改善和控制影响健康的多种因素，达到综合防治的目的。1948年，世界卫生组织提出：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是包括身体、心理和社会方面的完好状态。”这一定义从生物、心理和社会三个维度界定了健康的含义，被称为全面健康观或积极健康观。

二、健康的内容

根据积极健康观，健康可被理解为生物、心理和社会三维组合的概念。从生物角度看人体的健康，主要是检查器官功能和各项指标是否正常；从心理、精神角度观察人体的健康，主要是看有无自我控制能力、能否正确对待外界影响、是否处于内心平衡的状态；从社会角度衡量人体的健康，主要涉及个体的社会适应性、良好的工作和生活习惯、人际关系和应付各种突发事件的能力。

（一）生理健康

生理健康主要指生长发育正常，身材匀称，体重适当，体魄健壮，动作协调，反应灵敏，体内代谢稳定，适应外界环境变化，对一般疾病有抵抗力，没有躯体疾病等。

世界卫生组织提出的躯体健康标准是：精力充沛，能从容不迫地应付正常生活和工作压力，不感到过分疲劳紧张；处事乐观，态度积极，乐于承担责任；善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应外界环境的各种变化；能抵抗一般疾病和传染病；体重适中，身材匀称，发育正常；眼睛明亮，反应敏锐；牙齿清洁，不痛，无龋齿，牙龈颜色正常，不出血；头发有光泽，无头屑；皮肤有弹性，肌肉丰满。

（二）心理健康

心理健康主要包括：具有良好的情绪和情感，坚定的意志，统一协调的行为，正常的智力，对自己和他人的复杂情感的认识和接受的能力，表达情绪的能力，独立的能力以及应付各种应激原挑战的能力，没有精神疾病等。世界心理卫生联合会提出的心理健康标准是：躯体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系良好；有幸福感，生活态度积极乐观；在工作和生活中能充分发

挥自己的能力，效率高。

(三) 社会健康

社会健康主要指适应社会环境，具有实现社会角色的能力，为社会作贡献，与他人和睦相处，建立起积极的人际关系，以及良好的生活行为方式等。

三、评价学前儿童健康的标志

儿童与成人相比，其健康状态表现出不同的特点。中小學生个体身心变化大，不同学生个体之间差异大。学前儿童健康的标志是：(1) 身高与年龄相符，体重适当，无肥胖或消瘦倾向；(2) 皮肤光滑润泽，无变色、无皮疹；(3) 毛发整洁有光泽；(4) 眼睛明亮有神，眼白清洁无疵，眼圈不发黑；(5) 无口臭，牙齿清洁，排列整齐，无龋齿；(6) 不用口呼吸；(7) 坐、立、行、走都能保持良好的姿势；(8) 食欲良好，睡眠充足，定时排便；(9) 能够完成日常学习活动，不产生过度疲劳或情绪紊乱；(10) 能够完成日常体育课和其他体力活动，即使产生疲劳，经适当休息即可恢复如常；(11) 在游戏和一般活动中，具有与其年龄、性别和经验相适应的技巧和充沛的精力；(12) 对同班同学普遍喜欢的大部分活动亦感兴趣并热心参加；(13) 有自信心，也合群；(14) 能够 and 大部分同学一样控制自己的情绪；(15) 与成人或同龄人相处时，表现正直、诚实、真挚。

第二节 影响学前儿童健康的四大因素

健康是诸多相互交叉、渗透、影响和制约的因素交互作用的结果。学龄前儿童的身体、心理和社会适应的健全状态有赖于他们所处的良好的自然环境和社会环境，也有赖于其自身状况，还与其作用于环境的方式以及环境对其的反作用有关联。要将影响学前儿童健康的诸多因素截然分割开来是困难的。

1976 年布拉姆在考察了影响个体和群体的诸多因素以后，对这些因素进行了归纳和概括，提出了一个考量个体或群体健康状态的公式：

$$HS = f(E) + AcHS + B + LS$$

在这个公式中，“HS” (health status) 指的是“健康状态”；“f” 是函数符号；“E” 表示“环境”；AcHS (accessibility to health service) 表示“保健设施的易

获得性”；“B”（biological factors）表示“生物学因素”；“LS”（life style）指的是“生活方式”。布拉姆将影响健康的因素归纳为环境（包括自然环境和社会环境）、保健设施的易得性程度、生物学因素以及人的生活方式等4个类别，虽然有其不尽合理之处，但是这种归类在总体上来说还是有益于深入研究和认识各种影响健康的因素的。

一、环境因素

（一）自然环境因素

自然环境因素包括化学因素、物理学因素和生物学因素等，有些是自然界固有的，有些是人为的，但都以自然因素的形态对学前儿童的健康产生影响。有一些社会环境因素，也可以通过自然因素为中介，间接地影响学前儿童的健康。

自然界中的空气、阳光、水、动植物等各种无机物和有机物都是人类赖以生存的条件。良好的自然环境能为学前儿童提供各类物质条件，维持和促进其正常的生命活动和健康的发展，也为他们提供各种精神条件，使他们情绪愉悦、积极向上。但是，自然环境中也随时产生着、存在着和传播着危害因素，它们主要通过化学、物理和生物因素产生影响作用，直接或间接地危害着学前儿童的健康。

化学因素是影响学前儿童健康的自然因素的主要方面。学前儿童从外部自然环境中摄入体内的化学物质过量或者不足，均可使他们遭受伤害。例如，学前儿童摄入蛋白质、维生素、无机盐等营养素过量或不足，都可引起相应的病症。又如，学前儿童生活环境中超过卫生标准的铅、砷、汞、镉、铬、锰等元素皆可导致其急性或慢性中毒。

物理学因素是影响学前儿童健康的自然因素的另一个方面。气候的酷暑严寒，空气湿度、气压或气流的突变、电离辐射、噪声等物理变化都会影响到学前儿童的健康。例如，长期高强度的噪声刺激会使学前儿童大脑皮层及植物神经系统出现功能紊乱，产生头晕、嗜睡或乏力等一系列症状。又如，因外伤（包括生活和交通事故等方面）致死的儿童在儿童总死亡数中占相当的比例。

（二）社会环境因素

人不但是生物的人，而且是社会的人，人的健康除了受自然环境因素的影响外，也受社会环境因素的影响。学前儿童与社会其他人群一样，都生活在具

有复杂关系的社会文化体系之中，这个体系中的各种因素，包括政治制度、社会经济关系、伦理道德、宗教、风俗、文化变迁、社会人际关系、教育等，都会直接或者间接地影响学前儿童的健康。

文化由人类创造，文化又决定着人类的发展以及对客观事物的认识和控制能力。文化可以直接制约人对健康的认识和行为，也可以通过影响人的伦理观念、道德观念、宗教信仰、风俗习惯以及人生观等间接地制约人对健康的认识和行为。社会环境对健康产生的影响作用，往往与社会文化的变迁有关，特别是与工业化、都市化、生活现代技术化以及地理上的人口流动等密切相连的文化变迁有更为紧密的联系。作为生活在社会文化背景中的学前儿童，其健康也不可避免地会受到这种因素的影响和制约。

国家采用立法、行政等手段，设立医药卫生、社会福利救济、人身安全、环境保护、文化体育和教育等职能部门，举办社会保险、社会救济和群众卫生事业，以保障社会成员享有健康的权利，并调动社会各种力量，消除各种不良的社会因素，以保护社会成员的健康免受损害。政治制度是保障学前儿童健康发育和成长的根本保证。健康的社会环境是一个规模浩大的系统工程，有赖于社会的经济实力，社会只有投入相当的财力和资源，方能改善社会的环境。因此，社会经济是影响学前儿童健康的一个不可缺少的条件。

在社会生活中，人总是与其他人结成一定的社会关系而展开各种活动的。人们在生活中结成的这种社会人际关系包括了多方面的特征，例如，与人发生联系的范围、接触的强度、持续的时间和频率以及相互作用的内容等。社会人际关系的失调常可使人产生身体和心理上的问题，甚至导致躯体或心理上的障碍或疾患。尽管学前儿童的社会人际关系比社会其他人群都相对简单，但是，如若正常的社会人际关系受到损害，例如家庭破裂、儿童受虐、家庭成员意外伤亡等，都会给他们的健康带来很大的损害，有的还可能导致极大的创伤。

学前儿童所处的社会地位以及所接受的教育也是影响他们健康的社会因素中的一个方面。有证据表明，较低社会阶层的人比中上阶层的人有更高的患病率和死亡率，其原因是多方面的，例如，社会地位决定了人的生活条件，表现为不同的衣、食、住、行的条件，而衣、食、住、行对健康的影响作用常是通过自然环境因素作为中介而实现的。人的社会地位也决定了人接受教育的程度，教育能改善人的认识、态度和行为，从而提高人的健康水平。