

面向“十二五”全国职业院校学前教育专业规划教材

学前儿童 卫生与保健

陈蔚红 主编

中央广播电视大学出版社

面向“十二五”全国职业院校学前教育专业规划教材

学前儿童卫生与保健

陈蔚红 主编

中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童卫生与保健 / 陈蔚红主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2011.12

面向“十二五”全国职业院校学前教育专业规划教材

ISBN 978-7-304-05353-6

I. ①学… II. ①陈… 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 (2011) 第 257422 号

版权所有, 翻印必究。

面向“十二五”全国职业院校学前教育专业规划教材
学前儿童卫生与保健

陈蔚红 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心: 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: 苏 醒

责任编辑: 冯 欢

印刷: 北京市全海印刷厂

印数: 0001~3000

版本: 2011 年 12 月第 1 版

2011 年 12 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16

印张: 9.5 字数: 225 千字

书号: ISBN 978-7-304-05353-6

定价: 22.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

《学前儿童卫生与保健》

编写人员

主 编：陈蔚红

副主编：李会平

编 委：王 冰 乔惠超 郭 倩 赵中玉

顾飞飞 李民凯 江君雷 尹 凡

周 良 张玉静 李 旋 郝文娣

杜林贤 李 静

前 言

为了适应我国当前学前教育改革与发展的要求，以新的教育理念和培养合格的幼儿园师资，我们根据教育部颁布的幼儿师范学校课程方案和《幼儿园教育指导纲要(试行)》的精神，组织高等师范院校和幼儿师范学校的教师以及其他教育研究人员编写了本套新的幼儿师范学校课本。

本套教材共9本，分别为：《学前儿童教育学》、《学前儿童心理学》、《学前儿童卫生与保健》、《学前儿童科学教育》、《学前儿童美术教育》、《学前儿童语言教育》、《学前儿童音乐教育》、《学前儿童社会教育》、《学前儿童游戏》。这套教材既可作为职业院校学前教育专业和幼儿园教师继续教育的教学用书，也可作为相关专业人员或幼儿家长的参考用书。

本套教材在撰稿过程中，突出了以下特点：

- (1) 理论领先。吸收了当代学前教育理论与实践研究的最新成果。
- (2) 注重实践。呈现丰富的实践范例，突出教材的系统性、实用性、操作性。
- (3) 语言朴实。语言表述简明易懂，深入浅出。
- (4) 大胆创新。内容结构多元化创新，方便教师的使用与操作；开放性的争议理论供教师和学生思考、讨论。

《学前儿童卫生与保健》是学前教育专业的必修课程，是一门实用性较强的课程，是为进行专业特色培养和职业技能训练而设置的重要课程。全书共分八章：第一章介绍了学前儿童健康和健康教育基本知识，第二章介绍了学前儿童的生理特点与生长发育，第三章、第四章分别介绍了学前儿童身体疾病和心理疾病的防治知识，第五章介绍了学前儿童日常生活卫生和能力培养，第六章、第七章分别介绍了托幼儿园所的环境卫生和卫生保健制度，第八章介绍了学前儿童的健康检查

与健康评价。每章后均附有思考题，以加深学生对本章知识点的理解和掌握。

在编写过程中，我们参考了大量书籍和论文，对于这些文献的作者，在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 学前儿童的健康与健康教育

第一节 学前儿童的健康	1
一、健康的含义	1
二、学前儿童健康的标志	2
第二节 学前儿童健康教育	3
一、学前儿童健康教育的意义	3
二、学前儿童健康教育的目的和任务	4
三、学前儿童健康教育的内容	5
四、托幼儿园所健康教育的途径与方法	6
思考题	8

第二章 学前儿童的生理特点与生长发育

第一节 学前儿童解剖生理特点及卫生保健	9
一、运动系统	9
二、循环系统	11
三、呼吸系统	14
四、消化系统	16
五、泌尿系统	20
六、神经系统	21
七、感觉器官	26
八、内分泌系统	29
九、生殖系统	33
十、皮肤	35
第二节 人体生长发育的规律	36
一、生长发育的年龄分期	37
二、生长发育的一般规律	37
三、人体生长发育的特点	39
四、影响学前儿童生长发育的因素	42
思考题	45

第三章 学前儿童身体疾病的预防及处理

第一节 学前儿童常见病的预防	46
一、上呼吸道感染	46
二、佝偻病	47

	三、肺炎	48
	四、弱视	49
	五、急性结膜炎	49
	六、缺铁性贫血	50
	七、肥胖症	50
	八、蛔虫病	51
	九、蛲虫病	52
第二节	学前儿童常见传染病的预防	52
	一、传染病的发生和流行	52
	二、传染病的预防	54
	三、学前儿童常见传染病及其预防	55
第三节	学前儿童身体疾病的常用护理方法	59
	一、测体温	59
	二、高热护理	59
	三、数脉搏、观察呼吸	60
	四、喂药	60
	五、滴眼药、涂眼药膏	60
	六、滴鼻药	60
	七、滴耳药	61
	八、止鼻血	61
	思考题	61
第四章	学前儿童的心理卫生与保健	
第一节	学前儿童心理卫生概述	62
	一、学前儿童心理卫生的内涵	62
	二、学前儿童心理卫生工作的内容	63
第二节	学前儿童的年龄特点与心理卫生	64
	一、乳儿期的心理卫生(0~1岁)	64
	二、婴儿期的心理卫生(1~3岁)	64
	三、学龄前期的心理卫生	65
第三节	学前儿童常见的心理和行为问题	67
	一、遗尿症	67
	二、发育性口吃	68
	三、夜惊	68
	四、吃手	69
	五、咬指甲	70
	六、习惯性阴部摩擦	70
	七、说谎	71
	八、选择性缄默症	71
	九、多动症	72

	十、攻击性行为·····	73
	思考题·····	73
第五章	学前儿童日常生活卫生与保健	
第一节	学前儿童的膳食与营养·····	74
	一、营养基础知识·····	74
	二、学前儿童膳食的配制·····	82
	三、学前儿童的进食卫生·····	89
第二节	学前儿童的睡眠·····	91
	一、学前儿童睡眠的重要性·····	91
	二、学前儿童睡眠的准备·····	91
	三、学前儿童睡眠的卫生·····	92
第三节	学前儿童的着装·····	93
	一、学前儿童衣着选择的主要原则·····	93
	二、学前儿童衣着面料的选择·····	93
	三、学前儿童衣着款式和大小选择·····	94
	四、学前儿童穿脱衣服的方法·····	95
第四节	学前儿童的排泄·····	96
	一、学前儿童排尿排便的指导与训练·····	96
	二、学前儿童排泄的卫生·····	98
第五节	学前儿童的盥洗·····	99
	一、学前儿童盥洗的重要性·····	99
	二、学前儿童日常盥洗的内容·····	99
	三、学前儿童盥洗过程中的照料、检查与指导·····	100
第六节	对体弱儿、残疾儿的照料·····	100
	思考题·····	101
第六章	托幼儿园所的环境与卫生	
第一节	托幼儿园所中物质环境的重要性·····	102
	一、儿童生活的保障·····	102
	二、促进儿童身心健康·····	102
	三、激发智力潜能·····	102
	四、锻炼对环境的选择能力和判断能力·····	103
	五、萌发爱护创造周围环境的意识·····	103
第二节	托幼儿园所的园舍·····	103
	一、园所基地的选择·····	103
	二、园所占地面积·····	103
第三节	托幼儿园所建筑卫生·····	106
	一、园址的选择·····	106
	二、园内布局要求·····	107

	三、托幼儿园所房舍卫生要求	108
第二节	托幼儿园所用具设备卫生	110
	一、玩具卫生	110
	二、书籍卫生	110
	三、文具卫生	110
	四、黑板卫生	110
	五、电视卫生	110
	六、桌椅卫生	111
	七、其他家具卫生	112
第三节	托幼儿园所心理环境的创设	112
	思考题	113
第七章	托幼儿园所的卫生保健常规制度	
第一节	生活制度	114
	一、制定生活制度的意义	114
	二、制定生活制度的原则	115
	三、托幼儿园所生活作息制度举例	116
	四、学前儿童日常生活保健制度中的卫生要求	117
第二节	其他卫生保健常规制度	123
	一、健康检查制度	123
	二、膳食管理制度	125
	三、隔离制度和消毒制度	126
	四、预防接种制度和体格锻炼制度	127
	五、环境卫生制度和学前儿童个人卫生制度	128
	六、安全制度	128
	七、家长联系制度	129
	思考题	129
第八章	学前儿童健康检查与健康评价	
第一节	学前儿童的健康检查	130
	一、健康检查的时间	130
	二、健康检查的内容	130
	三、生长发育形态指标的测量	131
第二节	学前儿童的健康评价	132
	一、评价指标	132
	二、评价标准	133
	三、评价方法	134
	思考题	141
	参考文献	142

第一章 学前儿童的健康与健康教育



学习目标

- 熟知健康的含义及学前儿童健康的标志。
- 熟知学前儿童健康教育的意义。
- 熟知学前儿童健康教育的目的与任务。
- 了解托幼儿园所健康教育的途径与方法。

现在的学前儿童是 21 世纪的主人，学前儿童的卫生与保健已成为全社会广泛关注的重要课题。当代学前儿童面临着哪些健康问题？当代学前儿童卫生与保健的任务、内容同传统的学前儿童卫生保健有何区别？托幼儿园所健康教育的途径与方法有哪些？这是值得每一位幼教工作者探讨的问题。为了明确回答这一系列问题，首先应了解学前儿童卫生保健的任务、内容与方法等，以期读者能从整体上把握这门学科。

第一节 学前儿童的健康

一、健康的含义

健康，无疑是每个人追求的目标。然而，什么是健康？健康的内涵怎样正确理解？长期以来，人们受传统观念和世俗文化的影响，认为“不生病”、“不虚弱”、“身体棒”就是健康。殊不知，这种观念并不科学。近年来，随着科学技术的发展和生活水平的提高，人类对健康内涵的认识不断深化。

世界卫生组织（WHO）对健康下的定义为：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会幸福的完满状态。”新的健康概念把人体的健康与生物的、心理的和社会的关系紧密地联系起来，有了一次飞跃性的进步。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面。其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏身体某种功能而引起疾病。而身体状况的改变又可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。

对于学前儿童来说，健康不仅应该是身体各器官系统发育正常、功能良好、没有疾病和身体缺陷，而且还应该具有情绪愉快、开朗乐观等良好的心理状态以及对社会环境较好的适应能力。

由于良好的心理状态和社会适应能力均属于心理健康的范畴，因此，“健康”这一概念主要包含身体健康和心理健康两大方面。同时，又因为身体健康与心理健康之间是相互关联的，因而对于健康概念的理解，还应该考虑其两者之间的关系。

健康，首先应是身体的健康。人的认知、情感、行为等方面的发展，都需要建立在健康的身体之上。身体是心理的物质基础，健全的大脑是心理发展的基本保证，只有身体各个器官、系统发育正常、功能良好，才能保证心理功能得到正常发挥和良好发展。因此，一方面，身体健康是心理健康的基础，人要在社会中求得生存并得到发展，首先必须有健康的身体。另一方面，一个人的心理发展状态（尤其是人的情绪、个性特征和对于社会的适应能力）对于身体的健康也会产生重要的影响，健康的心理又是身体健康的必要条件。

综上所述，整体的健康观应该包括以下主要内容：

第一，健康这一概念主要包含身体健康和心理健康两个层面。

第二，身体健康与心理健康之间是密切关联、相互影响的。身体健康是心理健康的基础，心理健康又是身体健康的必要条件。一个人只有身体和心理两个方面都处于健全、良好的状态，相互协调发展，才能成为一个真正健康的人。

明确“健康”的含义，树立起整体的健康观，是从事学前儿童教育工作的基础观念，学前儿童教育的最终目标就是要促使学前儿童身心和谐、健康地发展。

二、学前儿童健康的标志

生长发育、患病率和死亡率是衡量学前儿童健康状况的标志。

（一）生长发育

儿童新陈代谢的特点是同化作用明显大于异化作用，表现为机体的生长发育。生长发育是在机体与外界环境相互作用下实现的，是儿童的机体在中枢神经系统和内分泌系统的调节与控制下各系统、各器官协调活动，使机体成为统一的整体与外界事物发生联系，为适应外界环境而发生相应的变化。在正常的情况下，儿童身心的发育存在着一个共同的模式，而在正常范围内，个体间生长发育又存在着明显的差异，这种生长发育的共同模式和个体差异是由个体生长发育潜力的范围以及发挥这种潜力的内在因素和外部环境所决定的。生长发育是一个发生在作为整体的人身上的极为复杂的现象，它是多种因素共同作用而产生的综合结果。健康儿童的身心发育遵循儿童发育的共同模式和规律，并能与外界环境的交互作用中发挥自身最大的潜能。能够反映儿童生长发育的常用指标包括形态指标、生理指标、运动素质指标和心理指标。形态指标有体重、身高、头围、胸围、臂围等；生理指标有脉搏、血压、肺活量等；运动素质指标有运动速度、耐力、肌力、协调性、灵活性等；心理指标有智商、社会商数等。

（二）患病率

患病率是指在一个时间点上患某种疾病的人数占全体人数的百分率，这是理论上的概念。在实际中，常根据在短时间作一次性调查患病人数占受检人数的百分率作为患病率。学龄前儿童的患病率与疾病谱有其不同于其他人群的特点，这些特点是与学龄前儿童生长发育的年龄特点以及他们的生活环境条件密不可分的。由此，患病率也常被作为衡量学前儿童健康状况和评价保健工作效果的一个标志。

（三）死亡率

死亡率指的是某年死亡人数与同年总人数的比率。在理想的健康与死亡之间，存在着无数种能反映人不同健康程度的状态，在这个连续的状态中，死亡无疑是最不健康的状态。学龄前儿童，特别是年龄越小的学龄前儿童，就越容易从健康状态向不健康状态甚至向死亡状态发展；学前儿童的死亡率也是与其年龄特点及其生活环境条件密不可分的。由此，死亡率也是衡量学前儿童健康状况和评价保健工作效果的一个标志。

第二节 学前儿童健康教育

一、学前儿童健康教育的意义

健康教育是以促进人们的健康为目的、以教育为手段的一门新兴学科。在教育领域，健康教育作为人的培养与塑造工程，又是人的全面发展教育、人口素质教育的重要组成部分。

（一）对学前儿童进行健康教育，有利于学前儿童身心健康发展

对学前儿童进行健康教育，就是要向学前儿童传授基本的健康知识，帮助学前儿童逐步形成有益于健康的行为和习惯，提高学前儿童自我保健和自我保护的意识与能力，从而达到提高学前儿童的生活质量和健康水平，促进其身心和谐、健康发展的目的。这不仅有益于学前儿童的身心健康，而且还将为其一生的健康打下良好的基础，使其受益终生。

学前儿童健康教育的实质，就是要把通向健康之门的金钥匙交给学前儿童，使学前儿童能逐步学会关心自己的健康，成为自己健康的小主人。因而，它是帮助学前儿童获得维护和促进自身健康的一种积极的、重要的途径。

（二）对学前儿童进行健康教育，是社会发展的需要

世界卫生组织把健康教育作为20世纪90年代促进全球初级卫生保健的战略重点。1988年第13届世界健康教育大会明确提出：健康教育应该从小抓起，要让健康教育系统地走上托幼儿园和中小学校的课堂。1991年第14届世界健康教育大会，更是突出地强调健康教

育的重点是儿童和青少年……由此可见，重视学前儿童的健康教育，已逐渐成为当今世界健康教育发展的重要趋势之一。

我国卫生工作的基本方针是以预防为主。把健康教育纳入到托幼儿园所的教育之中，从学前儿童抓起，这是提高全民族素质的基础环节。

学前儿童是 21 世纪的主人，他们的态度、行为、习惯以及健康状况对未来的社会面貌将会产生决定性的影响。对学前儿童进行健康教育，就是对未来进行投资，因为，他们是未来的父母、未来的公民、未来的领导人。只有实现了个体的身心健康，才能促进整个社会健康。

二、学前儿童健康教育的目的和任务

健康教育是为儿童的发展提供有计划的学习经验的过程，旨在提高儿童对有关健康科学的认知水平，改善对待个人和群体健康的态度，培养有益于个人、社会和民族健康的行为方式和习惯。换言之，当儿童遇到影响其自身及其所处的社会健康的问题时，健康教育能起到帮助儿童对解决这些问题作出明智的决策，即通过健康教育，儿童学习明确了对于个人健康和社会健康的自身责任，这样可以使其健康状况得到改善，并达到较高水平的健全状态。

对于学前儿童而言，健康教育的目的是通过与学前儿童健康有关的经验和学习活动，促进他们的健康；健康教育的任务是让学前儿童获取有益于健康行为和减少有害于健康行为的知识和能力，具体包括以下几个方面：儿童会认同自身对维护健康的责任性；儿童会认同与健康有关联的自身需要；儿童会比较安全的行为和有危害的行为；儿童会初步获取改进或保持自身健康的策略和方法；儿童会初步学会预防受伤害和处理自身健康问题的策略和方法；儿童会初步运用处理紧急事件的技能。

对于托幼儿园所来讲，对学前儿童进行健康教育的任务主要包括以下三个方面。

第一，在学前儿童健康教育中，健康知识的传授是不可或缺的一个重要方面。学前儿童的健康态度和信念的确立以及健康行为和习惯的养成，一般说来是建立在正确的健康知识基础之上的，有些学前儿童的不良行为习惯，往往是由于他们没有或者缺乏健康科学知识所造成的。提高学前儿童对健康科学的认知水平有益于将其行为引向正确的方向。但是，学前儿童的不健康行为和习惯并不一定是由于其认知水平低下，认知水平的提高也并非必然在儿童的行为和习惯方面体现出效果。

第二，帮助学前儿童确立健康的态度和信念也是学前儿童健康教育的一个重要方面。态度是个体对人、对事所持的一种具有持久性而又有一致性的行为倾向，态度对行为能起到直接的干预作用。态度是情感领域中的一个概念，学前儿童对待自身、他人以及社会健康问题的态度，是促使知识转化成为行为和习惯的动力。学前儿童对待健康问题的态度和信念的形成以及改变过程，是个体与环境相互作用的复杂过程，儿童的态度和信念一旦形成，就不容易改变，并能对其行为起直接的、持久的影响作用。态度和信念的形成常与儿童社会化的过程是分不开的，社会化的过程促进了儿童与健康有关的价值观和态度的形成，同时，该过程也促使儿童产生与价值观有联系的知识 and 信念，以支持这些价值观抵御外来

的干扰。学前儿童健康教育要充分认识到儿童早期态度形成的重要性，因为它不仅会影响儿童早期的健康行为和习惯，也会影响其一生的健康态度的形成、信念的确立以及行为和习惯的养成。当然，正确的健康态度和信念也并不一定必然产生正确的健康行为和习惯。

第三，培养学前儿童健康的行为和习惯，让儿童初步学会对健康问题作出正确的抉择，会自觉抵制各种不健康的行为，增强自身保护健康的意识和能力，这是学前儿童健康教育所要达到的最终目的。学前儿童的身心健康最终取决于他们的健康行为，学前儿童健康教育所期望获得的效果就是让儿童形成各种有益于自身、社会和民族健康的行为和习惯。习惯是一种比较固定的、完成自动化动作的行为方式。健康行为通过反复实践，持久积累，自然地就形成了健康习惯。健康习惯不只是对外界环境的机械反应，它本身包含着一种理性地应付健康问题和情境的倾向，在某种意义上说，真正称得上健康行为的，就是这样一种健康习惯。在学龄前期，儿童所形成的习惯还只是“习以为常”的行为，理性成分较少，但是已经形成的习惯一旦受阻，也会产生消极的情绪体验。学前儿童行为的可塑性较大，是养成健康习惯的良好时机，应抓住这一时机，尽力培养我们期望学前儿童形成的各种健康习惯。

总之，从认知到行为是一个复杂的过程。知识、态度和行为这三者，知识是基础，态度是动力，行为是目标，为了达到目标，就要使受教育者具有应有的知识和正确的态度。当然，从认知到行为，三者之间只存在因果关系，不存在必然性。知识、态度和行为的转变所需的时间和困难程度是不同的，知识的转变较为容易，态度的转变涉及情感问题，不仅较为困难，而且历时也较长，行为和习惯的转变则最难。对学前儿童而言，从认知到行为这样一个过程比其他任何年龄阶段的人群都容易，在学龄前阶段抓好健康教育比抓其他年龄阶段人群的健康教育更为有效。

三、学前儿童健康教育的内容

学前儿童的健康教育主要涉及生活卫生教育、安全教育、体育锻炼以及心理卫生教育四个方面的内容。

（一）生活卫生教育

学前儿童生活卫生教育的主要目的在于：帮助学前儿童获得日常生活中必需的、基本的生活知识和卫生知识，培养学前儿童良好的生活习惯、卫生习惯和初步的生活自理能力，逐步提高学前儿童自我保健的意识和能力，使学前儿童逐步学会以健康的方式来生活。学前儿童的生活卫生教育具体包括以下几个方面：个人卫生习惯的培养、生活自理能力的培养、健康生活方式的教育、预防保健的教育、保持环境整洁的教育等。

（二）安全教育

学前儿童安全教育的主要目的在于：帮助学前儿童获得和掌握日常生活中最基本的安全知识和技能，使学前儿童逐步懂得爱护自己和他人，不断地增强学前儿童自我保护的意识和能力。学前儿童的安全教育具体包括以下几个方面：基本的安全知识的教育、自我保

护意识的培养、保护自己不受伤害或少受伤害的能力培养等。

（三）体育锻炼

学前儿童体育锻炼的主要目的在于：激发学前儿童参加体育活动的兴趣，培养学前儿童积极锻炼身体的良好态度、行为与习惯，促使学前儿童身体正常发育和机能的协调发展，发展学前儿童的体能，同时，帮助学前儿童获得一些基本的体育卫生知识，培养学前儿童勇敢、不怕困难等良好的心理品质。学前儿童的体育锻炼具体包括以下几个方面：体育活动兴趣与习惯的培养，全面协调地发展学前儿童的体能，基本的体育卫生知识的教育等。

（四）心理卫生教育

学前儿童心理卫生教育的主要目的在于：培养学前儿童良好的心理品质，增强学前儿童自身的心理强度，提高学前儿童对社会生活的适应能力。学前儿童的心理卫生教育具体包括以下几个方面：情绪情感的教育、社会交往能力的培养、自我价值感的培养、性教育等。

学前儿童健康教育的内容虽然可以相对地分为上述四个方面，但由于这些内容之间存在着一定的交叉、渗透和关联，因此，在对学前儿童进行健康教育的时候，应该将上述几个方面综合地加以考虑，注意它们之间的相互渗透、相互影响和相互促进。只有这样，才能使健康教育成为一个有机的整体，从而对学前儿童身心的健康发展产生综合的效应。

四、托幼儿园所健康教育的途径与方法

（一）托幼儿园所健康教育的途径

托幼儿园所有效的健康教育应通过教育环境的创设、一日生活活动、成人的榜样以及成人直接的教学等途径得以实施。例如，包括与健康有关的实践在内的一日生活活动能帮助学前儿童建立良好的卫生行为和习惯，在一日生活活动中，儿童接触了与健康有关材料，参与了各种有关的活动，学习了有关的榜样和示范行为，他们会开始认识到健康是他们生活中不可或缺的一部分，也会开始建立自身对健康所负有的责任感。

健康教育不仅与托幼儿园所课程设置中的与健康直接有关的领域有直接的联系，也与课程设置中的其他各个领域有密切的联系。健康教育可以通过各个科目或领域，从不同的方面和角度，影响和作用于学前儿童，换言之，健康教育可以十分自然地整合在各个科目或领域的教育之中。例如，在科学教育中可让学前儿童认识眼、耳和其他器官以及它们的功用，了解保护这些器官的粗浅知识；在品德教育中可教育学前儿童应与同伴友好相处，相互关心和相互谦让；在美术教育中可给学前儿童自由表达自己的思想和情感提供机会，让他们尽情地宣泄和释放积压的能量，将被压抑在潜意识中的情感或创伤性的体验投射在美术作品中，疏泄内在的积郁，以维持心理上的平衡。

托幼儿园所的健康教育还必须通过家庭教育和社区教育的途径得以实现。托幼儿园所与家

庭、社区密切结合、协调一致，是学前儿童健康教育取得预期成效的基本保证。

（二）托幼儿园所健康教育的方法

学前儿童健康教育强调将儿童在教育过程中获得的知识和形成的态度转化为对儿童健康有益的行为和习惯。因此，托幼儿园所在选择和运用教育方法时，应有利于健康教育这一基本任务的完成。

在学前儿童健康教育中，可以运用的方法是多种多样的，但是不可能找到一种固定的最佳方法能适合于所有的儿童。健康教育方法的选择和运用，实际上是托幼儿园所的保教人员在熟悉各种教育方法的性质、特点以及局限性的基础上，根据不同的教育内容、教育对象和教育情景，为实现健康教育的目标和任务，进行最优化运作的过程。在学前儿童健康教育中，可供选择和运用的教育方法主要有以下六种。

1. 动作和行为练习

动作和行为练习是让学前儿童对已经学过的动作技能和行动方式进行反复练习，加深儿童对它们的理解和掌握，从而形成稳固的行为习惯。学前儿童动作和行为的练习，会使业已形成的动作和行为巩固、完善，并逐步实现自动化，使儿童身心以最经济的消耗，收到最大的活动和学习的效果。对于学前儿童而言，特别是年龄较小的儿童，有些动作和行为，如衣服的穿脱和整理、盥洗的基本顺序等，都须通过具体指导，让儿童进行反复练习，方能掌握和巩固。

2. 情境演示

情境演示是让学前儿童以表演的方式思考和表现在不同的生活情境中作出行为对策的方法。在学前儿童健康教育中，运用情境演示法可望取得一定的教育效果，这是因为情境演示的主题往往取自于儿童的现实生活，情境演示的方法生动有趣，能够引起儿童的注意和兴趣；通过儿童自己的表演和演示，能帮助儿童摸索和领悟解决问题的方法和技能，提高儿童对健康问题进行决策的能力。

3. 游戏

游戏是托幼儿园所的重要活动之一，也应是学前儿童健康教育的一种重要方法。在学龄前期，健康教育与其他年龄阶段的健康教育在途径和方法上的不同之处，部分地体现在学龄前期可以通过游戏活动实施健康教育。

游戏虽然没有社会功利性的目标，儿童在游戏中只是用已有的经验去同化现实，它强调的是过程和儿童自主的活动，但是由于游戏是儿童自发的、主动参与的活动，它是由儿童内部动机强烈控制的行为，儿童在游戏过程中会学到特别是练习和巩固一些与健康有关的知识和技能。

4. 讨论

组织讨论，能使学前儿童积极地参与健康教育的过程，为他们提出问题、发表意见以及与他人交流思想和情感提供机会，并能帮助他们理解和尊重他人的观点。讨论可以有以