

教育部关心下一代工作委员会审查推荐
家长学校系列教材

家庭教育

JIATING JIAOYU

幼儿园
大班

教育部基础教育课程教材发展中心 组织编写



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

教育部关心下一代工作委员会审查推荐
家长学校系列教材

家庭教育

幼儿园大班 JIATING JIAOYU

教育部基础教育课程教材发展中心 组织编写



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

家庭教育. 幼儿园大班 / 教育部基础教育课程教材发展中心组织编写. — 北京: 华文出版社, 2014. 1

家长学校系列教材

ISBN 978-7-5075-4113-7

I. ①家… II. ①教… III. ①学前儿童—家庭教育—家长学校—教材 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第290930号

家长学校系列教材: 家庭教育 (幼儿园大班)

作 者: 教育部基础教育课程教材发展中心

责任编辑: 刘孟丽

特约编辑: 顾力行

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广安门外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

电 话: 总编室 010-58336239

市场营销部 010-58336267 58336270

责任编辑 010-65259567

经 销: 新华书店

印 刷: 北京增富印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 9.25

字 数: 124千

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

定 价: 36.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

家长学校系列教材

编写委员会

- 总 顾 问 田淑兰 教育部关心下一代工作委员会主任
顾 问 郭振有 教育部关心下一代工作委员会副主任
刘仁镜 《中国教育报》总编辑
傅国亮 《人民教育》杂志总编辑
中国家庭教育学会副会长
马建华 中国教育学会副秘书长
主 任 曹志祥 教育部基础教育课程教材发展中心副主任
副 主 任 赵 晖 教育部关心下一代工作委员会秘书长
鲍 钢 国家留学基金管理委员会留学预科学院副院长
编 委 俞家庆 李水平 梁树生 叶 明
李 斌 胡东黎
丛 书 主 编 俞家庆
幼儿分册主编 祁爱莲
本 册 编 委 王 华 赵 薇

序

孩子的健康成长关系着千家万户的幸福，更关系着中华民族的未来和希望。一个孩子从出生到走入社会，家庭是孩子重要的生活空间，是培养和教育孩子的重要园地。家庭教育是学校教育的重要延伸和必要补充，具有不可替代的重要作用。

当前，经济社会的发展和独生子女剧增带来的家庭结构的变化，家庭教育出现了很多新的问题：一是家长对孩子的期望过高，望子成龙、望女成凤心切；二是孩子成长的环境发生了变化，孩子的压力逐步加大，面临的诱惑也逐渐增多；三是生活条件的改善，居住面积的增大，电脑、电视的普及，造成孩子与父母的沟通越来越少。这些问题带来的家庭教育缺位、错位、不到位现象比较普遍，最突出的就是重智育、轻德育，教育方式多训斥、少疏导，以及用溺爱或暴力等极端方式对待孩子，由此酿成的悲剧屡见不鲜。

近日，中共中央、国务院印发了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，明确要求：充分发挥家庭教育在儿童少年成长过程中的重要作用。家长要树立正确的教育观念，掌握科学的教育方法，尊重子女的健康情趣，培养子女的良好习惯，加强与学校的沟通配合，共同减轻学生课业负担。这为我们改进和加强家庭教育工作指明了方向。

我们党和政府一贯高度重视家庭教育，1991年国务院办公厅转发国家教委等部门《关于创造良好社会教育环境保护中小学生健康成长的若干意见》的通知。通知要求：重视家庭教育工作，帮助

家长提高家庭教育水平，纠正错误的教育方法。有关部门要密切配合，建立家庭教育咨询机构，举办家长学校。1994年中共中央下发的《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》，要求：学校教育、家庭教育、社会教育紧密结合；要通过家长委员会、家长学校、家长接待日等形式同学生家长建立经常联系，大力普及家庭教育知识。2001年《国务院关于基础教育改革与发展的决定》中指出：“重视家庭教育，加强对家庭教育的指导，帮助家长树立正确的教育观念，为子女健康成长营造良好的家庭环境”。2004年中共中央、国务院下发了《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，要求“重视和发展家庭教育”，并指出：家庭教育在未成年人思想建设中具有重要作用。要把家庭教育与社会教育、学校教育紧密结合起来。各级妇联组织、教育行政部门和中小学校要切实担负起指导和推进家庭教育的责任。充分发挥各类家庭教育学术团体的作用，针对家庭教育存在的突出问题，积极开展科学研究，为指导家庭教育工作提供理论支持和决策依据。以上意见，方向明确，要求具体，形成了比较系统的家庭教育指导思想和工作原则。

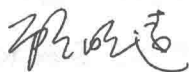
多年来，各级教育行政部门、学校和广大教育工作者一直在积极探索，努力改进和加强家庭教育工作。依托幼儿园和中小学校举办家长学校，就是行之有效的重要举措之一。家长学校成为提高家长素质、加强学校与家长沟通、推进家庭教育工作的重要平台。现在，教育部关心下一代工作委员会正在全国开展家庭教育工作实验区工作，推动各地家长学校的建设和发展，这是一项重要的有意义的工作。为了给家庭教育工作实验区提供支持和服务，教育部基础教育课程教材发展中心组织专家和学校教师共同

编写了这套《家庭教育》系列丛书。我相信这套丛书对于促进各地家长学校提高办学质量，帮助家长更新教育观念、掌握科学的教育子女的方法意义深远。

《家庭教育》系列丛书，编写指导思想明确，以儿童少年养成教育为宗旨，以儿童少年身体、心理发展特征为依据，以培养引导儿童少年学会学习、学会做事、学会交往、学会做人为主要内容。本套丛书针对家庭教育中存在的问题和家长的认识误区，结合鲜活、生动的案例分析，为家长介绍有关科学知识和正确的教育方法。本套丛书共12册，从幼儿园到初中每个年级一册，既考虑到不同年级孩子不同的生理、心理特点，又考虑到孩子成长的连续性，努力做到教育内容阶段性和连续性的统一。本套丛书内容丰富，特色鲜明，适合家长们阅读参考。

希望在家庭教育工作实验区试用的基础上，进一步总结新的经验，使本套丛书进一步丰富和完善。

在此，谨向为编写出版本套丛书付出辛勤劳动的专家、学者以及在家庭教育一线工作的同志们致以崇高的敬意！



2010年8月于北京



第一章 认识你的孩子	(1)
一、5岁儿童的身心特点	(3)
二、日常生活中的注意事项	(9)
第二章 帮助孩子应对“幼小衔接”	(21)
一、为上学做准备	(23)
二、常见的家长认识误区	(35)
第三章 教育孩子学会做人	(41)
一、如何营造良好的家庭氛围	(43)
二、怎样教育孩子学会关心他人	(50)
三、如何培养孩子的进取心	(55)
四、怎样培养孩子的自制力	(59)
五、怎样培养孩子的责任感	(63)
六、如何培养孩子的勇敢精神	(68)
第四章 引导孩子学会认知	(73)
一、怎样激发孩子的好奇心	(75)
二、如何激发孩子的求知欲	(79)
三、怎样培养孩子的规则意识	(85)
四、如何培养孩子的阅读习惯	(89)

第五章 培养孩子学会做事·····	(95)
一、如何培养孩子做事的耐性 ·····	(97)
二、怎样培养孩子做事的计划性 ·····	(101)
三、怎样提高孩子的记忆力 ·····	(106)
四、如何培养孩子专心的习惯 ·····	(110)
五、怎样培养孩子的环保意识 ·····	(116)
第六章 帮助孩子学会共处·····	(123)
一、怎样培养孩子的他人意识 ·····	(125)
二、怎样培养孩子的合作能力 ·····	(131)
后 记·····	(137)



第一章

认识你的孩子

儿童从5岁开始应逐步减少脂肪摄取量，并增加成人饮食中的碳水化合物，从而预防日后肥胖症、糖尿病以及心血管疾病的发生。相对于成人来说，5岁儿童的营养供给量仍较高。此外，5岁的儿童还应得到充足的维生素供给来保证身心发育。很多家长感到困惑的一个问题是是否有必要对这个阶段的儿童进行性别意识教育。答案是肯定的。实际上，性别意识教育必须从幼儿时期开始打下一定的基础，才能使小学、中学阶段的性教育过程得以顺利地进行。



一、5岁儿童的身心特点

1. 5岁儿童的生理发育特点

5岁男孩的体重在16.6千克—21.1千克之间，平均体重为17.80千克；身高在105.3厘米—114.5厘米之间，平均身高为107.9厘米；坐高67.02厘米；头围50.98厘米；胸围54.45厘米。5岁女孩的体重在15.7千克—20.4千克之间，平均体重为17.50千克；身高在104.0厘米—112.8厘米之间，平均身高为107.7厘米；坐高66.6厘米；头围50.02厘米；胸围53.24厘米。

这个年龄段的儿童心脏发育迅速，5岁时的心脏重量已达到出生时的4倍，但这时他们的心脏的负荷力仍然较小，所以不能进行长时间的或剧烈的活动。大脑的发育速度在这个年龄段也较快，到6岁时，儿童的脑重已达1250克（成人脑重平均为1400克）。这个阶段大脑的功能大有发展，大脑的神经结构也趋向成熟。

但这一时期，5岁儿童神经系统的兴奋和抑制机能都在不断增强，每日醒着的时间比以前相对地增加了，但抑制机能还是较弱。因此，要求他们长时间保持一种姿势或集中注意于单调乏味的课业，往往会让他们感觉疲劳，引起高级神经活动的紊乱。这个年龄段的儿童肺部的弹力较差，胸腔狭小，肋骨是水平的，因此他们的呼吸较浅，呼吸次数比成人多。家长要保证幼儿生活环境中空气的流畅，并让孩子注意躺、坐的姿势，以免影响他们胸廓的正常发育。

从3岁起一直到小学低年级为止，扁桃腺肥大（增殖腺肥大）的孩子通常比较多。这是由于扁桃腺、增殖腺及淋巴腺均属于淋巴系统，而这个年龄段又恰好是淋巴系统发育最为快速的阶段。围绕



着扁桃腺肥大及增殖腺肥大会出现各种问题。如果只是扁桃腺肥大倒并不严重，但倘若孩子患上扁桃腺炎，且伴有发高烧、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、打呼噜、一直张嘴不闭等症状，则应请专门的医生进行检查和治疗。

5岁儿童的神经系统发育已接近最后完成阶段，动作控制能力进一步增强，不会像以前那样容易摔伤了。这时的孩子喜欢蹦蹦跳跳，有的孩子已经学会了跳绳，有的已经学会了一些舞步，特别是这个年龄的小女孩会很喜欢跳舞，有些孩子在动作模仿力和表现力方面已经显示出一定的天赋。这段时间内儿童的运动机能发展过程为：两腿会做交换的跳跃，会跳绳；能整齐地收拾玩具；会用锤头钉钉子；穿衣、脱衣能自理，会系鞋带；会临摹三角形，能画出有六个组成部分的人像。

在投掷东西方面，男孩与女孩发展出了不同的投掷方式。男孩可能更喜欢从旁边投掷，而女孩则习惯于过头顶投掷。经过练习，他们的手眼协调能力都有所发展，接住东西的技能也有提高，比如家长从稍远一些的地方面对面地扔给孩子一个皮球，孩子已经能够接住了，虽然还不太稳。

5岁的儿童已经可以学习写字了。开始时，他们写的字很大，而且大小不一、歪七扭八。这时家长要注意教给孩子正确的书写姿势，多鼓励，少强迫。在这个过程中，孩子还会对不同的书写工具感兴趣。

这一阶段的儿童更多地使用某一只手来完成各种操作，用左手也是正常的，不必强迫孩子使用右手来操作。他们的精细动作能力已发展完善，可以独立地去捆东西、串珠子、用剪刀、拉拉链、系纽扣、按按扣儿、装配东西、拼拼图以及完成其他更多的事情。

2. 5岁儿童的智力发育特征

5岁的儿童求知欲旺盛，对什么东西都感兴趣，而且记忆力、思考能力及探索能力也发展得很快。



5岁的儿童一般已掌握了2200—2500个词汇，能自由地表达自己的思想感情，有强烈的语言要求，乐于谈论每一件事。随着言语水平的不断提高以及知识经验的不断丰富，在正确的教育下，他们的观察力也有很大提高。这时的孩子不但可以画出日常生活中的一些人和物，给图形染上各种颜色，还会有一些出人意料的想象，比如有可能把大雨和太阳画在同一张图中。他们现在还能用剪刀裁剪出一些事先画好标记的形状。有的孩子已经开始学习某种乐器，如弹钢琴、拉小提琴等。

这一时期，儿童的观察逐渐演变为一个相对独立、有目的、有组织并且自觉的过程，他们的观察更富有目的性，能按活动的任务或成人的要求来进行。比如让孩子看两幅貌似相同的画，从中找出不同的地方时，他们大多能细心地观察图画各个部分，把这些不同一一找出来。5岁儿童逐步学会了持续地注意观察某一事物，特别是符合他们的经验或兴趣的事物。此外，他们观察的概括性也不断增强，逐渐学会从整个事物中发现其内在的联系和一般的性质。比如让孩子看两幅图画，一幅画的是小鸡掉进河里，另一幅画的是小鸭把小鸡救上岸。孩子通过观察就能说出这两幅画的关系。

儿童思维的发展是复杂而漫长的，这是一个从低级到高级、从不完善到完善的发展过程。它经历了直觉行动思维、具体形象思维和抽象逻辑思维几个阶段。5岁儿童的思维仍以具体形象思维为主，但已开始有抽象逻辑思维的萌芽，即出现了依靠概念、判断和推理等形式的思维。他们能够初步理解事物的本质属性和内在规律性的联系；能够掌握最初的词的概念、实物概念、社会概念及数的概念。例如，在分类能力方面，如果给孩子画有青菜、苹果、萝卜、香蕉、车、船等物体的图片，要求他们将物体分为几类，4岁孩子往往还不会独立分类，5岁以后他们就能够按蔬菜、水果、交通工具来分类了。在社会概念方面，他们知道工人是做工的，农民是种田的。在这个年龄段，孩子在记忆具体事物时也会自动把他



们按类别记住。如让他们记住一些物体：车、桌子、橘子、椅子、船、梨等，5岁多的孩子在回忆起来时会打乱原来的秩序，按类别说出来，说成：车、船、桌子、椅子、橘子、梨等。

5岁的儿童也开始掌握一些比较抽象的概念，比如“左”和“右”这样有很大的相对性和灵活性的概念，他们一般能够正确辨认自己的左、右手。

由于思维水平的发展，5岁的孩子在看图书、听故事等方面的要求也和以前不一样了。3—4岁的孩子喜欢简单的、短小的故事，5岁的孩子则喜欢连贯的、有情节的故事。

5岁的儿童由于活动内容的进一步发展，对周围新鲜事物的兴趣日益增加，喜欢看看、摸摸，力求发现事物中那些不曾注意过的方面。这样，儿童注意的有意性和稳定性就在不断增长，他们可以较长时间地做他们感兴趣的的游戏或听成人讲故事。另外，对这个年龄的孩子，成人都或多或少地要给他们的活动提出一定的要求，儿童为了实现这些，就要不断有意识地调节和控制自己的行为，这样孩子的有意注意就逐步形成和发展起来。

5岁的儿童，由于活动的复杂化及言语能力的进一步发展，记忆的范围更加扩大，记忆能力也得到了进一步的发展。在教育的影响下，这时期孩子的有意记忆和追忆能力逐步发展起来。儿童能够根据成人的要求有意识地复述故事、回想问题，理解记忆能力也在逐步发展，他们的记忆不只是根据事物的外部特征，而且还能通过逻辑推理来进行识记。这时的孩子在复述他所熟悉的故事时，不再是一字一句地照背，而是在理解的基础上或多或少地进行逻辑加工，用自己的语言将故事复述出来。5岁儿童记忆的持久性也有了进一步的发展，对于自己感到有趣的、印象很深的或与情绪有关的事情，他们能记住很长时间。但这时期儿童记忆的精确性还较差，他们对简单、熟悉的事情较容易记得精确些，面对复杂的事情的复述就容易有遗漏和歪曲，因而常常被成人误解为故意撒谎。家长应



善于按照儿童记忆发展的特点，有意识地对儿童的记忆加以组织、指导和培养，以提高他们的记忆力。

比起年龄小的宝宝，5岁左右的儿童活动能力和思维能力更强。因此，在为他们选择玩具时，父母需要考虑得更多。适合5岁儿童的玩具一般可分为三类。一类是运动型玩具，能增强孩子的体质，如皮球、跳绳、儿童自行车、沙包等；另外一类是技巧型玩具，能帮助孩子锻炼小肌肉群及提高机体的协调能力，如钓鱼玩具、画板和画笔、投球、套圈等；还有一类是智力型玩具，有利于锻炼孩子的思维和动手能力，如拼图、插塑积木、橡皮泥、组装玩具、科学模拟玩具等。

3. 5岁儿童的情感发育特征

随着年龄的逐渐增长，5岁儿童的情感也越来越复杂了，他们能表现出喜怒哀乐等各种感情，早些时候的烦躁、恐惧等情绪少了许多，相对来说安稳多了。

5岁的儿童喜欢无拘无束地表现自己的情绪，其情绪的表现具有冲动性、外显性和情境性的特征。他们说哭就哭，说闹就闹，大人把孩子哄高兴也比较容易。孩子的喜怒哀乐皆形于外，他们还不会掩饰自己的情绪，从他们的表情就可以看出他们的内心体验。这个时期孩子情绪的保持时间一般不长，情绪来得快，去得也快，容易转移，家长常常可以看到孩子破涕为笑的场面。

孩子在4岁以后对父母的依恋之情日益加深，男孩发展着依恋母亲的感情，女孩则发展着依恋父亲的感情，甚至当发现父母之间很亲密时，他们会产生失落感和嫉妒情绪。家长对孩子这种依恋父母的现象不必担心，这是孩子的一段正常经历，待孩子的兴趣和注意逐渐转移到探索外界事物、学习和游戏活动中以后，对父母的依恋就会逐渐减少。

个性是一个人比较稳定、比较经常的心理特征。性格和能力是个性的主要表现。影响个性发展的因素有两种：一种是遗传，另一



种是环境。儿童在出生后，个性方面就存在着差异。例如，有的活泼，有的沉静；有的灵活，有的呆板。这主要取决于先天神经类型的差异。这些差异在后天的生活和教育的影响下不断发生着改变，有些类型的特点被掩盖了，有的则发展了。也就是说，在个性的发展中，随着年龄的增长，遗传的作用越来越小，而环境的影响却越来越大。

3岁以前儿童的心理特征是不稳定的，很容易受外界事物的吸引而不断发生变化。而3岁以后，特别是到了5岁左右，由于生活环境的不断变化和幼儿园集体生活的要求，儿童心理活动的独立性和目的性逐步增强。这时，儿童开始能为较远的目的而行动，能使自己的行动服从于成人或集体的要求。在这个过程中，儿童逐步形成了最初的一些比较稳定、比较经常的心理特征，行为的冲动性相对减少，自觉性相对增强。儿童不但能按照成人的要求来调节自己的行为，而且也开始能比较自觉地控制和调节自己的行为。例如，孩子在做“哨兵站岗”一类的游戏时，虽然有时会受外界事物的影响而分散注意力，但仍能为了完成任务而自觉地控制自己的姿势。因此，5岁的儿童已开始形成了比较稳定、经常的心理特征，这个阶段是个性最初开始形成的时期。

5岁儿童由于言语和思维的不断发展，加上正确的教育影响，意志行动也有了进一步发展，其意志品质，如自觉性、坚持性、自制力等开始有了比较明显的表现。这一时期，孩子开始能使自己的行动服从于别人或自己提出的目的，而不受周围情境的影响；同时，孩子也开始不仅能控制自己的外部行动，而且也逐渐能掌握自己内部的心理过程，从而产生了有意注意、有意识记和有意想象等。例如，幼儿园里上课时，要求自觉遵守纪律，专心听讲，积极发言，这就需要孩子发展有意注意和记忆，要有自觉性；坚持早起上幼儿园，坚持画画、写字、计算，坚持为小朋友发作业和帮老师擦桌子，这就要有初步的毅力；打针要咬牙，摔倒不能哭，这就