

图说生活
畅销升级版

◎家庭是孩子的第一所“学校”
◎父母是孩子的第一任“老师”

宝宝这样教

最聪明： 1~3岁

1~3岁是宝宝大脑发育的关键期，
关键期教育应以引导、启蒙为主，
顺应宝宝天性，因材施教，
让宝宝健康快乐地成长！

王如文 主编

中国儿童中心
儿童营养与健康总顾问



上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

1~3岁

宝宝这样教最聪明

王如文 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝这样教最聪明：1~3岁 / 王如文主编. — 上海：上海科学普及出版社，2011.5

(图说生活：畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4924-6

I. ①宝… II. ①王… III. ①学前儿童—智力开发
IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056623号

宝宝这样教最聪明：1~3岁

王如文 主编

责任编辑：张吉容

统 筹：徐丽萍 刘湘雯

出 版：上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行：上海科学普及出版社

开 本：787×1092 1/16

印 张：12

字 数：262千字

标准书号：ISBN 978-7-5427-4924-6

版 次：2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价：19.90元

©如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

宝宝聪明就这样简单

1~3岁是宝宝成长发育的关键时期，这个时期的宝宝对未来的认知是茫然的、懵懂的，他的一切都需要父母去开发、引导、培养！家庭是宝宝成长的第一所学校，妈妈是宝宝最好的启蒙老师，但每个宝宝都是完全的个体，在每个阶段发育的状况都不一样，所以父母要根据宝宝的发育特点，全面开发宝宝的各项潜能。



选择最合适的养育方案

宝宝的综合能力分为两种：体能和智能，其中体能包括体格发育、大运动发育、精细动作发育，智能包括适应能力、语言能力、社交能力。本书依据1~3岁宝宝生长发育特点，按月龄进行细分，给新手父母讲解宝宝生长发育警示和养育要点，给父母提供各种能力发育指标及测评方法。这些测评方法简单便捷，通过宝宝几个小动作、几个发音、几个小游戏等，就能让父母及时全面地了解宝宝的发育状况，并根据宝宝测评结果选择最合适的养育策略，科学地、有目的地开发宝宝的潜能。



采取有针对性的培养方式

每个宝宝都有自己的个性，有的宝宝在行为上会出现一些问题，如哭闹不止、没有礼貌等；有一些宝宝会出现心理和情绪方面的问题，如爱嫉妒、爱发脾气等。这需要家长耐心细致地去观察，注意宝宝成长过程中的变化；同时，尊重宝宝的情感世界，尊重宝宝之间的个体差异性，对宝宝进行悉心指导和耐心教育，采取有针对性的培养方式，让宝宝改掉小毛病，健康快乐地成长，千万不要用通常的标准和程式化经验去要求宝宝！



最后，祝愿天下的宝宝都能健康快乐地成长！

王如文

中国儿童中心营养与健康总顾问
中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任



目录 Contents



Part 01



宝宝体能智能发育评估与提高方案 / 8

■ 13~15个月宝宝：进入感知觉发展的敏感期 / 8

- * 养育要点 / 8
- * 体能发育监测：体格发育 / 8
- * 体能发育监测：大运动 / 8
- * 体能发育监测：精细动作 / 9
- * 智能发育监测：适应能力 / 9
- * 智能发育监测：语言能力 / 10
- * 智能发育监测：社交能力 / 10
- * 宝宝体能智能居家测试评分 / 11

■ 16~18个月宝宝：每天都有新进步 / 12

- * 养育要点 / 12
- * 体能发育监测：体格发育 / 12
- * 体能发育监测：大运动 / 12
- * 体能发育监测：精细动作 / 13

- * 智能发育监测：适应能力 / 13
- * 智能发育监测：语言能力 / 14
- * 智能发育监测：社交能力 / 14
- * 宝宝体能智能居家测试评分 / 15

■ 19~21个月宝宝：学会使用工具了 / 16

- * 养育要点 / 16
- * 体能发育监测：体格发育 / 16
- * 体能发育监测：大运动 / 16
- * 体能发育监测：精细动作 / 17
- * 智能发育监测：适应能力 / 17
- * 智能发育监测：语言能力 / 18
- * 智能发育监测：社交能力 / 18
- * 宝宝体能智能居家测试评分 / 19

■ 22~24个月宝宝：自主行为逐渐增多 / 20

- * 养育要点 / 20
- * 体能发育监测：体格发育 / 20
- * 体能发育监测：大运动 / 20
- * 体能发育监测：精细动作 / 21
- * 智能发育监测：适应能力 / 21
- * 智能发育监测：语言能力 / 22
- * 智能发育监测：社交能力 / 22
- * 宝宝体能智能居家测试评分 / 23

■ 25~30个月宝宝：进入大脑活跃期 / 24

- * 养育要点 / 24
- * 体能发育监测：体格发育 / 24



- * 体能发育监测：大运动 / 24
- * 体能发育监测：精细动作 / 25
- * 智能发育监测：适应能力 / 25
- * 智能发育监测：语言能力 / 26
- * 智能发育监测：社交能力 / 27
- * 宝宝体能智能居家测试评分 / 27

■ 31~36个月宝宝：在学习中不断成长 / 28

- * 养育要点 / 28
- * 体能发育监测：体格发育 / 28
- * 体能发育监测：大运动 / 28
- * 体能发育监测：精细动作 / 29

- * 智能发育监测：适应能力 / 29
- * 智能发育监测：语言能力 / 30
- * 智能发育监测：社交能力 / 31
- * 宝宝体能智能居家测试评分 / 31



Part 02

全面均衡营养：聪明宝宝吃出来 / 32

■ 聪明宝宝同步喂养指南 / 32

- * 13~15个月：“小大人”的多样化食谱 / 32
- * 16~18个月：照顾娇嫩的消化系统 / 33
- * 19~21个月：让宝宝愉快进餐 / 35
- * 22~24个月：粗细搭配营养高效 / 36
- * 25~27个月：更多热量更多能量 / 38
- * 28~30个月：避免补充营养的误区 / 39
- * 31~33个月：完成饮食过渡期 / 41
- * 34~36个月：培养宝宝良好的用餐习惯 / 42



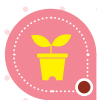
■ 16种营养素，给宝宝聪明成长添动力 / 45

- * 蛋白质：构筑宝宝生命的支柱 / 45
- * 脂肪：宝宝的能源宝库 / 46
- * 糖类：宝宝能量供应站 / 47
- * 不饱和脂肪酸：提升宝宝智力关键营养素 / 48
- * 维生素A：加强宝宝免疫力 / 49
- * 维生素C：增强宝宝抵抗力 / 49
- * 维生素B₁：促进宝宝吸收消化功能 / 51
- * 维生素B₂：保护宝宝皮肤和毛发 / 51
- * 维生素B₆：加速宝宝新陈代谢 / 52
- * 维生素D：促进宝宝发育的“阳光维生素” / 52
- * 叶酸：全面促进宝宝组织细胞发育 / 53
- * 钙：让宝宝骨骼更强壮 / 54
- * 铁：宝宝最佳血液制造剂 / 54
- * 锌：避免宝宝发育不良的“生命之花” / 55
- * 硒：帮宝宝排除毒素和致癌物质 / 55
- * 碘：让宝宝精力更充沛 / 56

■ 聪明宝宝必吃的20种明星健康食物 / 57

- * 牛奶：宝宝最理想的营养品 / 57
- * 酸奶：更利于吸收的乳制品 / 58
- * 鸡蛋：宝宝成长营养宝库 / 59
- * 豆腐：绝佳蛋白质食物 / 60
- * 猪肉：宝宝的“餐桌之王” / 61
- * 牛肉：让宝宝变得更强壮 / 62
- * 鸡肉：宝宝的高蛋白营养品 / 63
- * 草鱼：宝宝理想的断奶食物 / 65
- * 胡萝卜：有助宝宝成长的小人参 / 66
- * 番茄：神奇的菜中之果 / 67

- * 西兰花：宝宝的叶酸补充剂 / 68
 - * 香菇：宝宝最佳食物医生 / 69
 - * 海带：宝宝补碘专家 / 69
 - * 苹果：全方位的健康水果 / 71
 - * 柑橘：酸酸甜甜营养佳 / 71
 - * 猕猴桃：水果中的VC之王 / 72
 - * 红枣：宝宝补血好帮手 / 72
 - * 小米：谷物中的精华 / 73
 - * 玉米：粗粮中的保健佳品 / 74
 - * 核桃：宝宝聪明益智果 / 75
- 妈妈最容易忽视的营养素 / 76



Part 03

● 天才宝宝综合能力大开发 / 78

■ 1~2岁：发展运动能力，鼓励语言表达 / 78

- * 行走能力训练：帮宝宝走好人生的第一步 / 78
- * 运动能力训练：通过运动促进宝宝智力水平 / 83
- * 身体协调能力训练：让宝宝的行动越来越灵活 / 88
- * 视觉能力训练：加深宝宝对事物的认识 / 92
- * 听觉能力训练：聪明宝宝会倾听 / 94
- * 触觉能力训练：提升宝宝的触觉经验 / 96
- * 味觉与嗅觉能力训练：让宝宝的感觉更敏锐 / 97
- * 音乐智能启蒙训练：用音乐灌溉宝宝的心灵 / 99
- * 语言能力训练：我家宝宝爱交流 / 102



- * 认知能力训练：让宝宝认识外部世界 / 106
 - * 思维能力训练：聪明宝宝爱思考 / 109
 - * 社交能力训练：让宝宝拥有好人缘 / 111
 - * 自理能力训练：自己的事情自己做 / 114
- 宝宝语言能力发展缓慢怎么办 / 118
- 2岁宝宝智能水平测试 / 120

■ 2~3岁：激发学习兴趣，让宝宝拥有创造力 / 122

- * 观察能力训练：积累知识的重要途径 / 122
- * 注意力训练：天才来自专注 / 124
- * 记忆能力训练：记得住才能学得好 / 126
- * 语言能力训练：好口才需要从小培养 / 128
- * 书写能力训练：能写会画才是聪明宝宝 / 131
- * 数学能力训练：我家的小小“数学家” / 133
- * 思考能力训练：提升宝宝的逻辑思维能力 / 137
- * 生存能力训练：从小培养宝宝的独立性 / 139
- * 交际能力训练：让宝宝学会融入社会 / 141
- * 礼仪能力训练：我家宝宝有礼貌 / 143
- * 创造能力训练：成就天才宝宝的关键 / 145

- 你注意培养宝宝的注意力了吗 / 148
- 3岁宝宝智能水平测试 / 150



好妈妈必备的聪明宝宝早教三部曲 / 152

■ 心理问题：悉心疏导，逐渐改善 / 152

- * 让宝宝不再哭闹不止 / 152
- * 纠正宝宝爱发脾气的技巧 / 153
- * 纠正宝宝独占意识 / 154
- * 培养宝宝的自信心 / 154
- * 疏导宝宝的嫉妒心理 / 156
- * 引导宝宝勇敢面对变化 / 158
- * 如何让害羞的宝宝大胆起来 / 160
- * 正确引导宝宝的竞争意识 / 161
- * 不能满足宝宝的所有要求 / 162
- * 帮助宝宝克服夜间恐惧 / 163
- * 儿童孤独症的早发现和早干预 / 164
- * 如何矫正儿童多动症 / 166
- * 宝宝患了抽动一秽语综合征怎么办 / 167
- * 警惕儿童性角色畸形 / 169

■ 行为问题：提早发现，耐心处理 / 170

- * 冷静处理宝宝的暴力行为 / 170
- * 宝宝毁坏财物怎么办 / 170

- * 正确对待宝宝说谎 / 171
- * 让不服管教的宝宝听话 / 173
- * 如何应对爱插嘴的宝宝 / 175
- * 矫正宝宝的莽撞行为 / 176
- * 正确对待宝宝的偷窃行为 / 176
- * 宝宝没有礼貌怎么办 / 177
- * 如何对待宝宝的不良行为 / 178
- * 了解宝宝的气质问题 / 180
- * 宝宝感觉统合失调怎么办 / 182

■ 习惯问题：从小培养，及时矫正 / 184

- * 纠正宝宝吸吮手指的习惯 / 184
- * 改善宝宝的不良口腔习惯 / 185
- * 培养宝宝独立吃饭的习惯 / 185
- * 纠正宝宝偏食的习惯 / 186
- * 培养宝宝良好的卫生习惯 / 187
- * 培养宝宝的正确坐姿与走姿 / 188
- * 让宝宝形成规律的生活习惯 / 189
- * 让宝宝形成正确的是非观 / 191



评估与提高方案

宝宝体能智能发育



13~15个月宝宝： 进入感知觉发展的敏感期



养育要点

- ◎宝宝食欲下降时要灵活应对，不要强迫宝宝吃饭。
- ◎及时纠正宝宝不良的口腔习惯，保护好宝宝的牙齿。
- ◎让宝宝自己用勺子，逐渐培养宝宝独立吃饭的习惯。
- ◎进一步训练宝宝手指的灵活性，让宝宝多拿捏物品。
- ◎注意宝宝学走路时的安全问题，消除安全隐患。
- ◎为宝宝创造良好的语言环境，激发宝宝的表达兴趣。



体能发育监测：体格发育

男宝宝	
身长	73.4~85.0厘米，平均79.2厘米
体重	7.7~11.9千克，平均9.8千克
头围	44.2~49.4厘米，平均46.8厘米
胸围	43.1~51.1厘米，平均47.1厘米

女宝宝	
身长	71.9~83.9厘米，平均77.9厘米
体重	7.7~11.9千克，平均9.8千克
头围	43.2~48.4厘米，平均45.8厘米
胸围	42.1~49.7厘米，平均45.9厘米



体能发育监测：大运动

● 大运动发育水平

宝宝能独自走，并且走得很好，很少因为失去平衡而跌倒。

拉着宝宝的一只手，帮助他掌握平衡，宝宝就能处于直立体位走上楼梯。

宝宝能面向大椅子爬上去，然后转身坐下。

● 促进发育方法

收拾玩具 将玩具放在距宝宝1米远的地方，让宝宝捡起来自己玩耍或交给父母。给宝宝准备拖拉玩具，训练宝宝拉着拖拉玩具向着指定的方向走；也可以将玩具分散在场地内，要求宝宝一个一个捡回来交给父母。

取放皮球 把小皮球放在筐里，让宝宝站在距筐2米左右的地方，父母发出指令后，让宝宝自己到筐里拿小皮球玩，然后再让宝宝把小皮球放进筐里去。如此反复，训练宝宝朝着指定的方向走。

🐰 体能发育监测：精细动作

● 精细动作发育水平

把小丸放进瓶子里后，宝宝能自己从瓶中取出小丸。

能用笔在纸上自行乱画。

● 促进发育方法

倒豆 准备两个瓶子，在一个瓶子里装几粒豆子，让宝宝练习对准瓶口，将瓶里的豆子倒入另一个瓶子里。刚开始，宝宝可能会将豆子撒落一地，但经过多次练习，宝宝就能够准确地将豆子从一个瓶子倒入另一个瓶子内，而不撒到外面。这种游戏可以锻炼宝宝手的灵活性和准确性。

插插片 父母先示范，然后教宝宝由

🌸 专家导航

● 流行性乙型脑炎灭活疫苗 ●

在6个月开始初次免疫的基础上，周岁后开始接种第一针加强针。

● 乙脑疫苗 ●

按规定满周岁后可初次免疫接种。

简单到复杂学着插片，练习造型。插片可以训练宝宝手部肌肉的协调功能，这是一种要求有较高协调能力和较灵活手部肌肉关节活动的游戏，对宝宝来说难度比较大，因此父母不要操之过急，一定要慢慢来。



智能发育监测：适应能力

● 适应能力发育水平

宝宝能自发地或在父母的鼓励下，将10块方木全部放进杯中。

宝宝对瓶与瓶盖的关系已有一个清楚的认识，知道将盖往瓶子上放，但有时会倒着放，甚至将盖碰下来。



宝宝能认识物体的准确方位，会把简单形状的东西放入模型中。多数宝宝能够搭起3块积木。会翻稍厚的小人书的书页，但不是一页一页地翻。喜欢看图画，会指着图画并拍打它们。喜欢用蜡笔乱涂乱画。

● 促进发育方法

分大小 将两个大小相差比较悬殊的苹果放在桌子上，先告诉宝宝哪个苹果大，哪个苹果小，再让他亲手摸一摸、比一比，然后让他把小的给父母，观察他能否拿对。父母还可以配合念些儿歌，帮助宝宝增强记忆和发展思维能力，通过游戏，如“排排坐，分果果，大的给妈妈，小的留给我”等，培养宝宝的观察力和比较能力。

比多少 将苹果分成两堆放在桌子上，一堆为2个，另一堆是4个。父母可以先告诉宝宝，哪堆苹果多，哪堆苹果少，然后让宝宝自己比一比和数一数，再鼓励宝宝用手指指出哪堆苹果多，哪堆苹果少。

智能发育监测：语言能力

● 语言能力发育水平

能说10~19个字。说出的这些字均有含义，包括称呼兄弟姐妹、亲戚朋友和各种动作等，但发音不一定清楚。

把图画书或卡片给宝宝，让他指出一张画，如狗、鞋、帽子等。宝宝能按要求用手指指对一张图画。如果宝宝不愿意指，只要他确切地看着那张画也可以。

● 促进发育方法

小帮手 这个年龄宝宝的特点是喜欢动，不肯闲着，好听表扬。父母要根据这些特点，每天给他一些展示自己才能的机会，比如，吩咐他“给妈妈开门”，“给爸爸把帽子拿来”，“给小兔子喂点草”等。

模仿动物叫 父母拿出小狗的玩具，发出“汪汪”的声音；拿出小猫的图片，发出“喵喵”的声音，诸如此类，给宝宝提供更多开口模仿发出声音的机会。

智能发育监测：社交能力

● 社交能力发育水平

进餐时宝宝不需要父母帮助，会自己用勺吃饭，而不用手抓，但残羹会掉洒满桌。

当宝宝接受别人给的东西时会说“谢谢”，或者任何表示这种意思的声音。

当宝宝在做某件事需要他人帮助时，他会主动求助父母。

专家导航

● 13~15个月宝宝发育警示 ●

这个阶段的宝宝如果出现下列发育延迟的特征，请尽快带宝宝看儿科医生或向育儿专家咨询：

- 1.不明白“再见”、“不”等常用词的意义。
- 2.不会说1~3个词。
- 3.在家长的帮助下也无法行走。
- 4.无法用拇指和食指捏起小物品。



● 促进发育方法

自己玩 给宝宝准备他喜欢的玩具，如小汽车、积木、布娃娃、图片等，让宝宝在父母的视线内自己玩耍。如果宝宝在玩的过程中提出问题，父母要实事求是地认真回答，不能搪塞或敷衍了事。如果宝宝玩得好好的，也不要随意打扰宝宝。

能观察和分辨大人的表情 父母要在日常生活中多用自己表情的变化来启发宝宝分辨他人情绪的能力，让他在和大人的接触中，逐渐体验大人喜、怒、哀、乐的各种表情。

听音拍手 给宝宝播放一些节奏明快充满童趣的乐曲或儿歌，和宝宝一起拍手打节奏……如果全家都能参与进来，这种活跃温馨的家庭气氛会给宝宝很多快乐的情绪体验。



宝宝体能智能居家测试评分

1. 能独自行走吗?
2. 可以爬几级台阶吗?
3. 能搭两块或以上的积木吗?
4. 能说儿歌的最后一个字吗?
5. 能挑出红色吗?
6. 能认识三角形吗?
7. 能理解家长简单的命令吗?
8. 会主动坐便盆吗?
9. 能自己用勺子吃饭吗?
10. 能将球投掷出去吗?

答是加1分，答否得0分。

评分结果：

9~10分，优秀；7~8分，良好；5~6分，一般。

5分以下也不要担心，如果能够做到测验中的1、2、3这三点就可以了。



16~18个月宝宝：每天都有新进步



养育要点

- ◎可以适当给宝宝吃一些较硬的食物，提高宝宝的咀嚼、吞咽能力。
- ◎少给宝宝吃那些容易影响大脑发育的食物，以免有损智力发育。
- ◎合理安排宝宝的生活动内容，让宝宝的睡眠、就餐、活动形成规律。
- ◎客观评价宝宝的行为，让宝宝形成正确的是非观。
- ◎顾及宝宝精神上的需求，培养良好的性格素质。
- ◎鼓励宝宝的好奇心，开发宝宝的思维能力。



体能发育监测：体格发育

男宝宝		女宝宝	
身长	75.2~88.0厘米，平均81.6厘米	身长	74.4~86.4厘米，平均80.4厘米
体重	9.6~13.2千克，平均10.9千克	体重	8.2~12.5千克，平均10.3千克
头围	44.8~50.0厘米，平均47.4厘米	头围	43.8~48.6厘米，平均46.2厘米
胸围	43.8~51.8厘米，平均47.8厘米	胸围	42.7~50.7厘米，平均46.7厘米



体能发育监测：大运动

● 大运动发育水平

能扶着栏杆连续两步一级地爬楼梯。

父母拉着宝宝一只手帮助其掌握平衡，他能自己走下楼梯。

宝宝知道设法利用椅子或凳子去够拿不到的东西。

● 促进发育方法

吹泡泡 让宝宝站立，双手放在嘴前假装吹泡泡，父母念儿歌并随着做动作，当说到最后一个字时，可以张开手做爆炸了的动作。

捉蝴蝶 父母将系在绳上的彩色蝴蝶晃动着落在某处，当宝宝去捉时，父母立刻提起，让他去追，追到后再提起，如此反复地玩。通过游戏，让宝宝练习走步、小步跑和拍的动作；也可以在墙上贴上用鲜艳的纸做成的蝴蝶，让宝宝靠墙坐着，当听到父母“快去捉蝴蝶”的口令时，宝宝跑过去碰一下蝴蝶然后再回来。

小猫捡球 在客厅一端放上几个球，让宝宝假扮小猫，从客厅另一端爬过去，捡起一个玩具，爬回来给父母或者放在小桶、小篮子里。这个游戏可以训练宝宝双膝着地爬行的动作。



体能发育监测：精细动作

● 精细动作发育水平

不需父母帮助，宝宝能用积木搭起四层塔。

将一本图书放在宝宝面前，当父母给他讲书上的画时，他能用手从一个方向把书页翻过去，每次翻2~3页。

● 促进发育方法

套环 给宝宝一些彩环，父母做出示范动作后，让他学习将彩环套在垂直的塑料柱上。通过游戏，训练宝宝手指的准确性和灵活性。

穿扣子 父母先示范用细塑料绳穿扣眼，再让宝宝模仿，通过游戏，训练宝宝手指动作的准确性和眼手协调能力。

投小丸 父母先做示范动作，然后让宝宝用拇指、食指捏起小丸往杯里投，投4~5个后，可倒出来重新再投。通过游戏，可以培养宝宝手的动作准确性和眼、手、脑的协调能力。



智能发育监测：适应能力

● 适应能力发育水平

宝宝能自发地或按父母的要求，把瓶子翻转后，将里面的小丸倒出来。

宝宝能模仿父母明确地在纸上或桌面上画一道线。

宝宝吃完饭后，会将空碗递给父母去洗。每当想要喝水时，能自己熟练地举起杯子喝水，也能自己放下。

● 促进发育方法

分清自己的东西 教会宝宝认识自己的玩具，常用的食具，洗脸的用具和鞋子、帽子等，并让他放在固定的地方，逐步养成良好的生活习惯，培养宝宝的观察力。

认识圆形 借助各种玩具，教宝宝从认识圆形入手，开始理解图形的概念，提高宝宝的观察力和理解力。

学会脱鞋、袜和手套 每天睡觉前父母要示范并鼓励宝宝自己脱鞋、脱袜，进屋后自己摘帽子，培养宝宝的生活自理能力。经过一段时间的练习，宝宝一般能很快掌握这些能力，不久还会主动配合父母脱掉上衣。

专家导航

16~18个月宝宝发育警示

这个阶段的宝宝如果出现下列发育延迟的特征，请尽快带宝宝看儿科医生或向育儿专家咨询：

1. 仍然不会独站。
2. 学走路几个月后不能独自行走。
3. 不能指认自己的五官。
4. 不会叫“爸爸”、“妈妈”。
5. 说不出5个以上的词。

寻找玩具 将小玩具放进盒里，让宝宝自己掀开盒盖，取出玩具。也可用布将小玩具蒙上，让宝宝自己拿开布，拿取玩具。通过这种游戏，训练宝宝提高观察能力。



智能发育监测：语言能力

● 语言能力发育水平

能说20~29个字。说出的这些字均有含义，包括称呼兄弟姐妹、亲戚朋友，但发音不一定清楚。

将2~3个字组合起来，形成有一定意义的句子。如“爸爸走”，“宝宝吃”，“妈妈再见”等。

会用小名称呼伙伴。

能用语言表达自己的需要，常伴有手势。

会要吃和喝的东西，如饼干、面包、水果、牛奶、水和饮料等。

让宝宝看过鞋、铅笔、钥匙、钱币和球5种物品后，能说出其中一种物品的名称。经父母指点和说明后，如再问宝

宝时，他能指对两种物品。

当电视或录音机播放儿童节目时，宝宝会立即跑进来看。

● 促进发育方法

模仿环境中的声音 父母平时可引导宝宝注意分辨环境中的声响，并尝试模仿发出类似的音。如打鼓的“咚咚”声，打雷的“隆隆”声，拍手的“啪啪”声等，以提高宝宝听声模仿的能力及听与动作的统合能力。

提高语言表达能力 在学会用语言正确地表达自己的要求的基础上，可进一步训练用两个字以上的词组来表达。如爸爸问：“到哪儿玩去？”教他回答“上公园去”。父母要在日常生活中有意识地帮助宝宝扩大词汇量，提高其语言表达能力。



智能发育监测：社交能力

● 社交能力发育水平

吃完饭后，宝宝会将空碗递给父母去洗。

能重复父母说的句子中的最后2个或更多的字。

能在家模仿父母做些事情，如扫地、擦桌子等。

● 促进发育方法

学习分享 无论在室内还是户外，父母都要尽可能创造各种机会让宝宝与小朋友一起玩耍，多做一些集体游戏（如拉大锯和盖房子游戏）。通过游戏，建立起宝宝和小朋友之间的友情，学会分享。

坐飞机 父母可以自己创设一些游戏和宝宝一起玩，增进亲子关系。如父母当飞机，把宝宝扛在肩膀上，抓好宝宝的双手说：“现在飞机起飞了，请乘客坐好。”然后在室内转着走几圈后，告诉宝宝：“飞机到北京了，请下飞机！”接着，将宝宝放下来，开始新一轮的游戏。



宝宝体能智能居家测试评分

1. 能独自上下楼梯吗？
2. 能举手过肩并抛球吗？
3. 能搭4块或以上的积木吗？

4. 能说出自己的名字吗？
5. 能说出儿歌中的押韵字吗？
6. 认识自己的家吗？
7. 会照顾布娃娃吗？
8. 能独立吃饭吗？
9. 能自己用杯子喝水吗？
10. 能跑几步吗？

答是加1分，答否得0分。

评分结果：

9~10分，优秀；7~8分，良好；
5~6分，一般。

5分以下也不要担心，如果能够做到测验中的1、2、3这三点就可以了。





19~21个月宝宝：学会使用工具了



养育要点

- ◎宝宝不宜吃太多的精细食物，应该粗细搭配，对宝宝的点心要限时限量。
- ◎及时纠正宝宝任性的坏习惯，奖励和惩罚都要适度。
- ◎让宝宝逐步能够体察自己的情绪，认识自己的性格。
- ◎培养宝宝懂得关心别人，让宝宝能够感受他人的情绪。
- ◎循序渐进地训练宝宝跑和跳的能力。
- ◎多与宝宝聊天，给宝宝讲比较复杂的故事。



体能发育监测：体格发育

男宝宝		女宝宝	
身长	78.0~90.8厘米，平均84.4厘米	身长	76.9~89.3厘米，平均83.1厘米
体重	10.0~13.9千克，平均11.1千克	体重	8.6~13.2千克，平均10.9千克
头围	45.2~50.4厘米，平均47.8厘米	头围	44.3~49.1厘米，平均46.7厘米
胸围	44.4~52.4厘米，平均48.4厘米	胸围	43.3~51.3厘米，平均47.3厘米



体能发育监测：大运动

大运动发育水平

- 走路自如，扶栏杆能自己上下楼梯。
- 能连续跑5~6米。
- 能双脚连续跳，但不超过10次。
- 能在宽25~35厘米、外有两条平行线中间的宽度内不踩线走。
- 在父母的保护下，能在小攀登架上下两层。
- 能迈过8~10厘米高的横杆。
- 能将小沙包投出约父母一臂远的距离。

促进发育方法

捉尾巴 让宝宝练习追逐跑，训练宝宝的动作反应能力。

在宝宝和家长身后各系一条“尾巴”。在做训练的过程中，家长要提醒宝宝在捉对方“尾巴”的同时，还要保护好自己的“尾巴”不被对方捉到。被对方捉到“尾巴”的宝宝要大声学小猫叫。

