



农民子女教育指南

NONGMIN ZINÜ JIAOYU ZHINAN



云南出版集团公司
云南科技出版社

云岭新农民素质丛书

农民子女教育指南

云南出版集团公司

云南科技出版社

·昆明·

图书在版编目(CIP) 数据

农民子女教育指南 / 陶树坤, 何蕙霞主编. —昆明: 云南科技出版社, 2006.12

ISBN 7-5416-2457-8

I. 农... II. ①陶...②何... III. 乡村教育: 家庭教育 - 指南 IV. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155888 号

策划编辑: 长 征 之 召

责任编辑: 明清贤

责任校对: 叶水金

责任印制: 翟 苑

封面设计: 熊惠明

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 4.125 字数: 95 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

定价: 6.00 元

《云岭新农民素质丛书》编委会

主 任：吴贵荣

成 员：蔡春生 严 建 李树洁 周鹄昌 孙海清
范建华 周天让 金桂兰 李 凡 李静波
饶南湖 陈 洁 赖永良 牛 霖 张雅琴
刘 荣 陈 乐 杨 丽 秦 穆 刁军培
段洪文 邓 胤 易会安 段 瑛 谭敦寰
李 江 李媛芬 高学明 郭天翼 江云华
陈卫东 宁德锦 伍建军 渠志荣 苏海琳

本书主编：陶树坤 何蕙霞

序 言

中共云南省委常委、宣传部部长 张田欣

推进社会主义新农村建设，是符合国情、顺应潮流、深得民心的历史选择，是统筹城乡发展、构建和谐社会的重要部署，是加强农业、繁荣农村、富裕农民的重大举措。中央作出建设社会主义新农村的战略决策后，省委、省政府高度重视，及时制定了立足云南实际的实施意见，提出了我省建设社会主义新农村的目标要求和重要措施。2006年5月，胡锦涛总书记来云南考察时，对我省建设社会主义新农村提出了新的更高的要求。全省各地各部门认识统一，行动积极，措施具体，广大农村干部群众加快发展生产、建设美好家园、追求幸福生活的热情高涨，干劲倍增。云岭新农村建设的热潮不断推进，全省上下关心、支持、参与新农村建设的良好态势正在形成。

社会主义新农村建设是一项复杂的系统工程，涉及经济建设、政治建设、文化建设、社会建设等方方面面。其中，文化建设既是新农村建设的题中应有之义，是新农村建设的重要内容，又可为新农村建设提供强大的精神动力和智力支持。没有新农民，就没有新农村；没有高素质的农民，就没有新农村建设的快速推进。

省委书记白恩培同志在省第八次党代会的报告中明确提出，要持之以恒地抓好教育培训，造就大批有文化、懂技术、会经营、守法纪的新型农民，充分发挥广大农民在新农村建设中的主体作用。我们要采取有效措施，推进新农村文化建设，努力提高广大农民的整体素质，从而把农村人口压力转化为人力资源优势，为新农村建设提供持久动力。

省委宣传部等部门按照中央和省委、省政府关于建设社会主义新农村的部署和要求，紧密结合我省农业发展实际，适应农民群众接受能力和水平，组织编写并由云南科技出版社出版《云岭新农民素质丛书》，这是重视农业、支持农村、服务农民，助力云岭新农村建设的实际行动，是推进新农村文化建设的具体举措。各地、各有关部门要充分运用农民群众喜闻乐见的形式，广泛开展针对性、实效性较强的读书用书活动，使这套丛书在提高我省农民群众的思想道德素质、文化科技素质和健康素质方面发挥更大的作用。

农业丰则基础强，农民富则国家盛，农村稳则社会安。希望社会各方面进一步关心、支持、参与新农村文化建设，不断推进云岭新农村建设步伐，使建设社会主义新农村成为惠及广大农民群众的民心工程，推动我省农村走上生产发展、生态良好、生活富裕的文明发展道路。



目 录

保育篇

母乳喂养，是母亲给孩子终身的礼物/3

哺乳期的妈妈应当注意饮食的质量/4

重视辅食添加，为孩子的健康奠基/5

孩子不会爬，直接会走好吗/6

3岁看大——0~3岁是孩子成长的关键/8

关注孩子的生长发育，促进孩子健康成长/9

培养孩子良好的生活习惯，使孩子受益终身/11

写给父母——顺其自然不等于任其自然/12

教育篇

孩子的童年应该是什么样子的/17

如何培养孩子广泛的兴趣、爱好和能力/18

如何应对孩子的跃跃欲试——“我来……”/20

如何帮助孩子萌发对书籍的兴趣——早期阅读/22

如何对待孩子的“为什么”/23
上学前班或入学一味提前是否恰当/25

如何实现亲子之间沟通交流的双赢/27

如何从小培养孩子良好的学习习惯/28

如何看待和应对教育中的城乡差别/30

换一种沟通的方式让孩子听话/33

家长怎样正确对待孩子撒谎/35

家长怎样有效疏解孩子的郁闷/37

家长怎样教育孩子管好、用好零花钱/38

为什么成为一个合格的家长需要不断学习/39

写给父母——父母应该是孩子眼中最高大、最完美的形象化身/40

农民工子女教育篇

留守儿童之生活现状/47

留守儿童之问题/48

留守儿童之需求/51

留守儿童之教育/53



目 录

流动儿童之生活现状/54
流动儿童之问题/56
流动儿童之教育/59
写给父母——孩子才是自己最大的作品/62
要重视“暗示”在家庭教育中的应用/64
“唯我独尊”的家长作风要革除/65
一位母亲与家长会/66
家长别把自己塑造成为家庭牺牲者的形象/68
别把自己未实现的理想和抱负 加强给孩子们/68
家长千万别当众出孩子的丑/69
别让孩子成为新的“读书无用 论”思想教育的牺牲品/70
把德育放在家庭教育的首位/70
多鼓励、引导，少训斥、批评 /72
父亲和母亲在家庭教育中的配 合/74
给家长读篇在网络论坛中的帖 子/76
根据小学的特点采取不同的教

育方法/77
家长要注意加强情感沟通，了 解孩子需求/78
家长必须学会与孩子的老师相 处/80
家长不能偏袒孩子，但要学会 保护孩子/82
家长对孩子的学业要求要实事 求是/83
家长该把握的教育孩子十个最 佳时机/84
家长要给孩子营造一个良好的 家庭成长环境/85
家长要积极培养孩子良好的习 惯/88
家长要解决家庭教育的思想认 识问题/90
家长要明确，家庭教育要靠感 情教育孩子/91
家长要引导孩子走好入学的第一 步/92
家长也要积极探索科学的家庭 教育方法/94
家长怎样在孩子面前树立威信 /96



目 录

家庭教育方式忌简单粗暴/97

家庭教育需要遵循的一些原则
/98

家庭教育也应重视孩子的思想
教育/99

家庭教育之道：身教重于言传
/100

教育孩子时不要被你的情绪所左
右/102

两个母亲的教育感悟会给你有所
启发/103

农村隔代家庭教育的问题必须重
视/104

农村家长思想道德行为失范成
为家庭教育污染区/105

农村家庭教育不能对孩子偏爱
/106

农村家庭教育存在的问题/107

农村家庭教育也要增强家庭的
文化教育氛围/107

批评孩子应掌握的五个技巧/108

千万别将孩子交给学校了事/109

轻轻松松做中学生父母/110

全面关心，克服重智轻德，使
孩子德智体全面发展/114

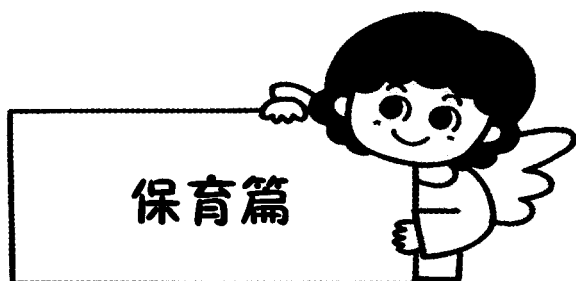
小学阶段家长要注意培养孩子
积极的情绪状态/116

晓之以理，动之以情，让孩子
树立正确的人生观/117

要注意帮助孩子养成良好的学
习习惯和生活习惯/118

中学生家长要懂得孩子生理和
心理发展的规律/119

尊重孩子，别随意翻孩子的东
西/121



母乳喂养，是母亲给孩子终身的礼物

母乳是宝宝最适宜的天然营养品，联合国世界卫生组织及儿童基金会都十分重视母乳的喂养，要求4个月以下宝宝的母乳喂养率要达到85%以上，以保障儿童健康。据研究，母乳是宝宝出生后4~6个月内最佳营养食品，年轻妈妈应坚持给宝宝母乳喂养。首先，母乳有任何乳类无可比拟的优点，含有婴幼儿所需要的全部营养素，易吸收消化，含有抗体，能够增强婴儿的免疫力和抗病力；通过母乳喂养能够密切母婴之间的情感联系，同时有利于母亲产后恢复。没有任何一种配方奶粉或人工制成品可以与母乳的营养成分相媲美。不同时期的母乳有着不同的特点。初乳：产后7天内所分泌的乳汁称为初乳。初乳中含有丰富的免疫球蛋白及其他免疫因子、抗感染物质，其中免疫球蛋白A比成熟乳高8倍，并且在产后第一天含量最高，活性最强。因此，初乳可使宝宝出生后即能获得口服免疫抗体及提高抗病能力，有利于宝宝的健康成长。过渡乳：产后7~14天内所分泌的乳汁称为过渡乳。其中所含蛋白质质量逐渐减少，而脂肪和乳糖含量逐渐增加，是初乳向成熟乳的过渡。成熟乳：产后14天后所分泌的乳汁称为成熟乳。

母乳喂养关键在于早开奶，让孩子喝到高品质的初乳。据“农村学龄前儿童营养改善效果”调查分析，随着经济的发展，母乳喂养率逐年下降。就下降的速度而言，农村情况较好一些。但是，我国农村有一些传统的喂养习惯不太合理，晚开奶是其中之一，一些地区人们要在2天后才能开奶，糖水仍然是开奶前婴儿的主要食物，宣传尽早开奶已是当务之急。因此，在有



条件的情况下，产后半个小时甚至 10 分钟之内，让刚出生的婴儿马上与母亲的乳头进行接触，这叫做产后早吸吮。它的好处是避免孩子由于接触橡皮奶头产生错觉而拒绝吃母乳的情况。每次可持续半小时，即使没有乳汁也应哺乳。早吸吮比晚吸吮的泌乳状况要好得多。除白天让婴儿有足够的哺乳次数外，应注意夜间喂养。因夜间泌乳素的产生是白天的 50 倍。通过频繁的乳头刺激，既有利于反射地引起子宫收缩，减少出血，又有利于泌乳系统分泌更多的泌乳素，有利于增加乳汁，有利于产妇的康复，也有利于增加母子感情。乳汁不是自动分泌的，而是要有婴儿的吸吮刺激。喂奶的次数越多，每次喂奶婴儿吃走的奶越多，母亲产生的奶也会越多。增加喂奶时间和次数，奶量就会逐渐跟上来。

哺乳期的妈妈应当注意饮食的质量

母乳是由母体营养转化而成，为了自身及宝宝的健康，哺乳期的妈妈应该食量充足，营养丰富，因为她肩负双重任务，一是供给自身需要；二是泌乳需要。食物中蛋白质应该多一些，因为食物中的蛋白质仅 40% 转化成母乳中的蛋白质。食物中还应有足够的热量和水，较多的钙、铁、维生素 B₁ 和维生素 C。还应避免摄取某些会影响乳汁分泌的食物或个人的一些特殊嗜好，尽量不吃辛辣刺激的食物，以免孩子受到影响。应注意增加餐次：每日以 5~6 餐为宜，有利于胃肠功能的恢复，减轻胃肠负担。食物应干稀搭配：干的能保证营养的供给，稀的能保证水分的供应。荤素搭配，避免偏食：不同食物所含的营养成分的种类及数量不同，而人体需要的营养是多方面的，只有全

面摄取食物，才能满足身体的需要。一般哺乳期的妈妈每天应吃粗粮 0.5 千克，牛奶 0.25 千克，鸡蛋 2 个，蔬菜 0.5 千克，水果 0.25 千克，油一两，适量的肉类和豆制品。哺乳期的妈妈还应该坚持补钙和维生素 A、D，为宝宝提供优质“奶源”。如果妈妈缺钙，为保证乳汁中钙含量的恒定，就要动用妈妈本身的骨钙，会造成产妇骨软化、骨质疏松、腰腿疼痛等。同时注意劳逸结合、心情舒畅，泌乳和排乳受中枢神经系统和内分泌调节，不良刺激能干扰这种调节作用，所以，要力求保持轻松、愉快的情绪。不要过早节食，这样才能保证乳汁的正常分泌，且营养及免疫成分不会下降。

重视辅食添加，为孩子的健康奠基

许多调查结果表明，我国婴儿 4 个月以前的生长指标是达到国际标准的，并不逊色于发达国家的孩子，但 4 个月以后，我国婴儿的生长指标却逐渐落后于国际标准。有关专家分析：这主要是由于喂养不当（如添加营养辅助食品不足等）造成的。儿童辅食添加是生长过程中的重要环节，在一些地区特别是农村地区，辅食添加的时间和品种不太合理，或早或晚，有些儿童在 8 个月以后才给添加蛋类、水果类食物，在添加的方式上也过于简单，普遍存在对辅食添加的重视程度不够，随意性过大的现象。

重要辅食添加的主要目的，是让婴儿习惯由流体食物过渡到吃半流体、固体食物，训练宝宝吞咽固体食物和咀嚼的能力和胃肠道消化的能力，以逐渐适应一般的固体食物，为断奶作准备。重要为营养的补充：宝宝在出生之后最先接触到的食物



即是母乳或婴儿配方奶粉；渐渐地，随着一天天的成长，母乳或是婴儿配方奶粉已经无法提供足够的营养素来应付孩子的成长所需，宝宝从母体内带来的铁和 DHA 及维生素 D 等已开始逐渐减少，需要从饮食中得到补充。及时添加辅食可补充乳类营养素的不足，以保证婴儿快速生长发育的需要。辅食添加应当遵循：辅食品种从单一到多样，一次只添加一种新食物，隔几天之后再添加另一种，千万不能过分心急。辅食质地由稀到稠。重要选择质地细腻的辅食有利于宝宝学会吞咽的动作，逐渐增加辅食的黏稠度，从而适应宝宝胃肠道的发育。重要辅食添加量由少到多。开始时只喂宝宝少量的新食物，待宝宝习惯了新食物后，再慢慢增加分量。随着宝宝不断长大，他需要的食物亦相对增多。辅食制作由细到粗。开始添加辅食时，选择颗粒细腻的辅食，随着宝宝咀嚼能力的完善，逐渐增大辅食的颗粒。在宝宝接受固体食物后，相对的也可以渐渐减少母乳或是婴儿配方奶粉的食用量。

婴儿在出生后一年中从添加辅食开始，就要根据婴儿的发育情况（包括摄食技巧、消化功能以及肾脏功能），逐步改变食物性状（如从流质到半流质，再到固体食物）和摄食方式（从奶头、奶瓶到杯、碗、匙、筷子）。经过循序渐进的适应过程，完成的这种转变，在断奶时才不致因食物性状、摄食方式的突然转变而遭婴儿心理上的拒绝或引起消化紊乱等问题。这一过程为宝宝的饮食模式建立一个良好的开端，令他一生受益。

孩子不会爬，直接会走好吗

据调查，现在近 60% 的孩子没有经过比较充分的爬的过程

就直接学走。在不经意之间，孩子爬的天性被剥夺。孩子从出生睁眼之时开始抬头、翻身、坐起，每一次的努力，都能让自己的视野开阔一些，但在此之前，他都还只能在原地。只有孩子开始爬，才第一次主动向自己的目标靠近，是孩子主动认知周围世界的开端。是孩子发展的一个必经的阶段，可以说是孩子主动迈步的准备。爬是一种天性，通过爬行，孩子可以扩大视野范围，而这样的运动对孩子智力开发有促进作用，可以刺激大脑的发育。孩子经过比较充分的爬行的练习，上下肢的肌肉得到锻炼，扶着东西挪动，或者进一步放开双手向前迈开人生第一步就成了水到渠成、自然而然的事了，这是孩子在自我内驱力驱使下主动成长的自然规律。

然而不少家长对于婴儿需不需要爬感到很困惑，有的家长为防止孩子爬的时候跌伤或碰伤而限制孩子，有的家长会因为孩子会爬之后就满地爬不卫生而加以限制，还有些是因为家里爷爷奶奶都在，孩子基本上都被抱着，没有爬的机会。有的家长会因为自己有事情要做，怕孩子添乱而把孩子整天背在背上，一旦背不动了，放下来的时候，孩子也就该走了。也有的家长为了让孩子尽快长大像成人一样行走，过早教孩子迈步，直接跳过爬行的阶段学走。往往各种各样的过度关爱，使得孩子在婴儿期没有爬的机会。

有些宝宝学会走路后也爱爬，很多家长对此更不理解，“会走了还爬了干吗？”更不让孩子爬。其实孩子“连走带爬”可锻炼孩子的颈部肌肉、胳膊及腕力。经常爬能增强孩子的活动能力。因为爬需要抬高转动头部和四肢，这样有利于锻炼孩子的颈部肌肉、胳膊及腕的力量，对今后用笔涂鸦、用勺子吃饭都有好处；爬行时还要保持动作协调一致，有利于锻炼孩子的协调能力，有益于骨骼及神经器官的发展。对于孩子来说，爬行是一种运动，可以变化多种形式：用手和膝盖爬行，手和脚爬



行。我们不妨顺应孩子的天性，选择一个宽敞的地方作为孩子的游乐区，和孩子在愉快交流中练习爬行，也可放些好听的音乐，让他感觉爬是一件很轻松、快乐的事。

3岁看大——0~3岁是孩子成长的关键

在农村有不少家长有这样的观念：“树大自然直”，孩子的教育从上学交给老师才开始，3岁以前只要有吃有喝，没病没痛就好。殊不知孩子日后的很多方面的发展都有赖于这一时期奠定的基础。为什么三岁前的教育如此重要？这是由人类大脑发育的特点所决定的。大量研究表明，人的大脑在发育中有两个显著特点：一是关键期；二是可塑性。

所谓大脑发育的关键期，就是人的大脑在发育中有一些敏感阶段，也称学习的关键期。在这些阶段内，孩子学习相关的能力特别敏感、特别有效，可以获得事半功倍的效果。若是错过了学习的关键期，相关的学习就会变得相当困难，抓住开端，引导孩子进行相关的学习，能为日后从事比较复杂的学习打好基础。所谓大脑发育的可塑性，就是人脑的可改变性，这是人脑对环境的适应能力。脑科学研究表明，孩子年龄越小，脑的可塑性越大，尤其是出生的第一年，大脑发育环境的影响特别大，让宝宝一出生就生活在适宜的环境中，大脑发育健全的宝宝就会更聪明和健康，有点缺点的大脑也会得到较快的修复。

想要孩子将来有一个好的发展，就要用心给孩子充分的学习发展机会，这是用足够的爱和时间堆积的结果。

首先，对宝宝要有责任和爱心。责任和爱心不仅体现在满足孩子的物质需要，孩子需要的并不仅仅是物质上的满足，他