

图 文 精 解

0~12岁孩子

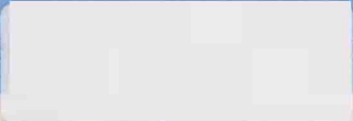
发展进程解读与掌控

主 编 刘晓红 刘 芳

我的孩子有没有偏离正常发育轨道

我能自己判断孩子的发育程度吗

如何让孩子从幼儿园到小学顺利过渡

如何  其助力

医学与教育专家为0-12岁孩子家长解读
他们最该知道的那些事儿

儿科学、儿童保健学与教育学的结合 | 教育部权威纲领性文件精髓体现

 人民卫生出版社

图 文 精 解

0~12岁孩子

发展进程解读与掌控

主 编 刘晓红 刘 芳

副主编 闫 琦 欧阳朝霞

编 者 (按姓氏笔画排序)

北京市海淀区妇幼保健院

王佳楣 任 捷 刘晓红
闫 琦 陈林英 高素红
韩 冰

中国科学院附属小学

王 雷 王珍荣 冯 琳 刘 芳 孙恩渠
李 波 杨 昊 宋洪威 欧阳朝霞 郑艳荣
徐婷婷 舒 鹏 熊海兰

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~12 岁孩子发展进程解读与掌控 / 刘晓红, 刘芳主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18410-6

I. ① 0… II. ①刘… ②刘… III. ①儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 292175 号

人卫社官网 www.pmph.com 出版物查询, 在线购书
人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导, 医学数据库服务,
医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

0~12 岁孩子发展进程解读与掌控

主 编: 刘晓红 刘 芳

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021 E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司 经销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/24 印张: 8.5 字数: 211 千字

版 次: 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18410-6/R · 18411

定 价: 36.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

序 一

本书由北京市海淀区妇幼保健院与中国农业科学院附属小学共同完成，以简明扼要的文字，配以丰富的照片，直观地诠释了 0~12 岁儿童体格、心理行为及社会能力发育的各个方面。

北京市海淀区妇幼保健院承担了本书 0~6 岁儿童发展的撰写工作。早在 2000 年，我院率先在北京市开展了儿童早期综合发展服务，十余年来，儿童早期综合发展服务中心以提高养育人的知识技能、改善家庭养育环境为主要手段，对学龄前儿童的生长发育、营养喂养、心理行为、情绪及社会性发展等方面进行了探索，并取得一些经验，也成为海淀区妇幼保健院的一个服务品牌。2004 年，联合国儿童基金会及原卫生部官员对我院儿童早期综合发展服务中心的工作进行了视察，对其服务理念、服务模式、专业内涵和技术水平给予了高度评价。该中心于 2012 年通过北京市验收评估，成为首批儿童早期综合发展服务中心。

儿童是家庭的希望、祖国的未来，如何让孩子健康成长、成为未来有用之才，是每个家长的梦想。主编刘晓红副院长、副主编闫琦主任及各位编者以通俗易懂的语言把多年的经验和理论与家长分享，使家长对孩子的发育进程能够全面了解，做到“心中有数”，以帮助孩子全面



发展，实现共同的梦想。

本书的编者既有多年临床经验的临床、保健人员，也有长期从事教育及心理的工作人员，总结父母在育儿过程中遇到的最多的、最易忽略的问题，凝集出简短的文字，言简意赅。她们从文字编写到照片的拍摄，都倾注了大量心血。希望各位读者看完此书能有所收获，减少育儿过程中的迷茫并少走弯路，同时，希望每个孩子都健康、快乐地成长！

张运平

北京市海淀区妇幼保健院 院长

2014 年 1 月

序 二

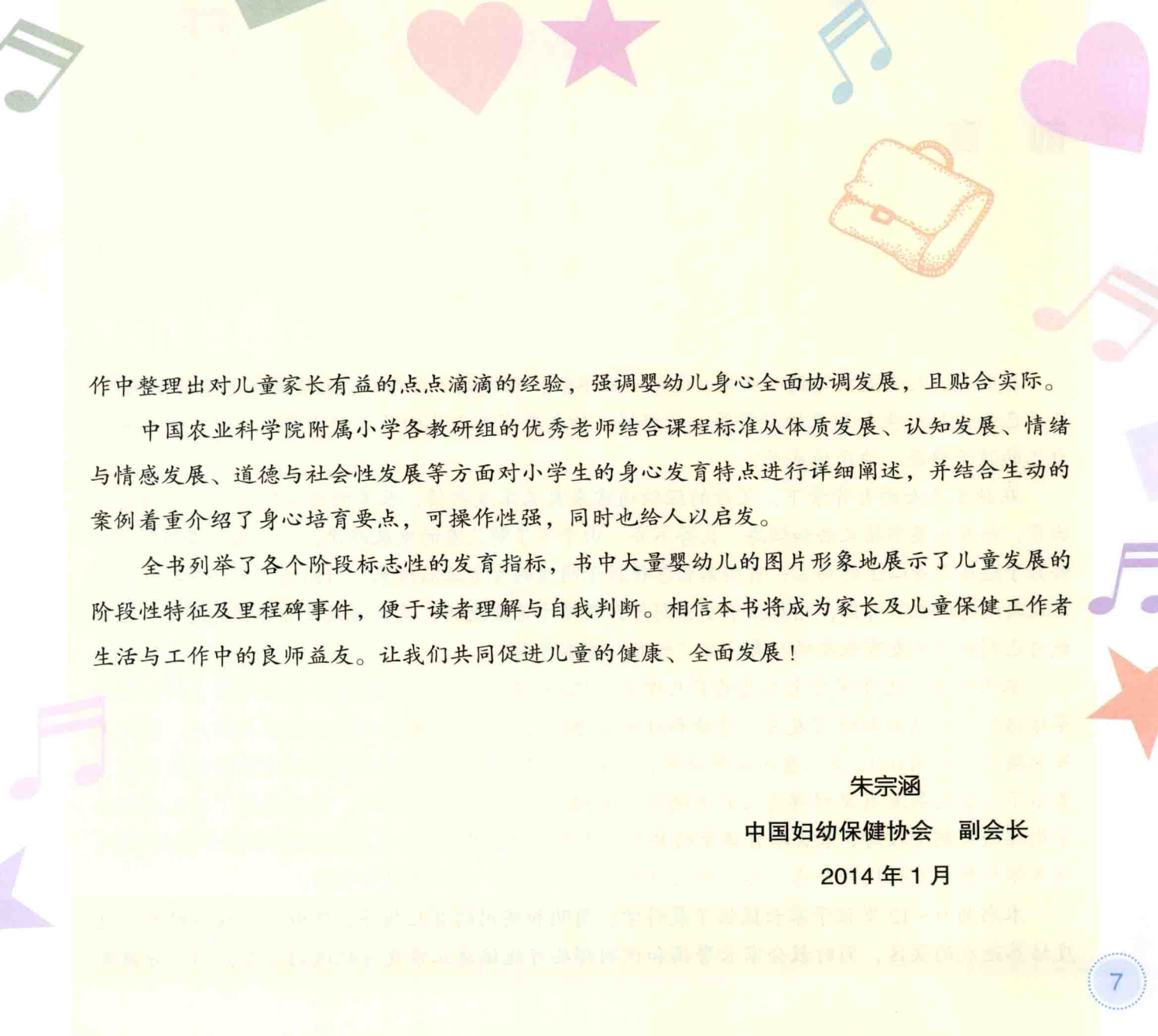
儿童是国家的希望，儿童的健康成长关系到家庭的幸福、民族的素质和国家的未来。儿童时期的成长和发展对人的一生起到重要的作用。

联合国原秘书长安南在 2001 年 9 月召开的联合国大会儿童特别会议上提出“每个儿童有权拥有最佳人生开端”。促进儿童早期发展是实现“中国儿童发展纲要”关于儿童权益的重要策略。2011 年，北京市启动了儿童早期综合发展工程，旨在落实《健康北京“十二五”发展建设规划》、《北京市“十二五”时期儿童发展规划》，提高儿童综合素质和健康水平。

目前，我国家庭对子女的早期教育非常重视，但儿童早期综合发展不等于传统的早期教育，它关注的不仅是儿童的学习，而且还重视家庭、社会对儿童早期整体生长发育的促进过程，使每个儿童享有生存、体格、认知和社会能力的全面发展。

本书涵盖了 0~12 岁儿童体格、心理行为及社会能力发育的各个方面，由北京市海淀区妇幼保健院和中国农业科学院附属小学多次研讨，历时一年共同完成。

北京市海淀区妇幼保健院于 2003 年率先在北京市成立了儿童早期发展中心，创建了婴幼儿早期发展的连续和综合的服务体系。本书集合了该团队中经验丰富的医师，在繁忙的日常工



作中整理出对儿童家长有益的点点滴滴的经验，强调婴幼儿身心全面协调发展，且贴合实际。

中国农业科学院附属小学各教研组的优秀老师结合课程标准从体质发展、认知发展、情绪与情感发展、道德与社会性发展等方面对小学生的身心发育特点进行详细阐述，并结合生动的案例着重介绍了身心培育要点，可操作性强，同时也给人以启发。

全书列举了各个阶段标志性的发育指标，书中大量婴幼儿的图片形象地展示了儿童发展的阶段性特征及里程碑事件，便于读者理解与自我判断。相信本书将成为家长及儿童保健工作者生活与工作中的良师益友。让我们共同促进儿童的健康、全面发展！

朱宗涵

中国妇幼保健协会 副会长

2014年1月

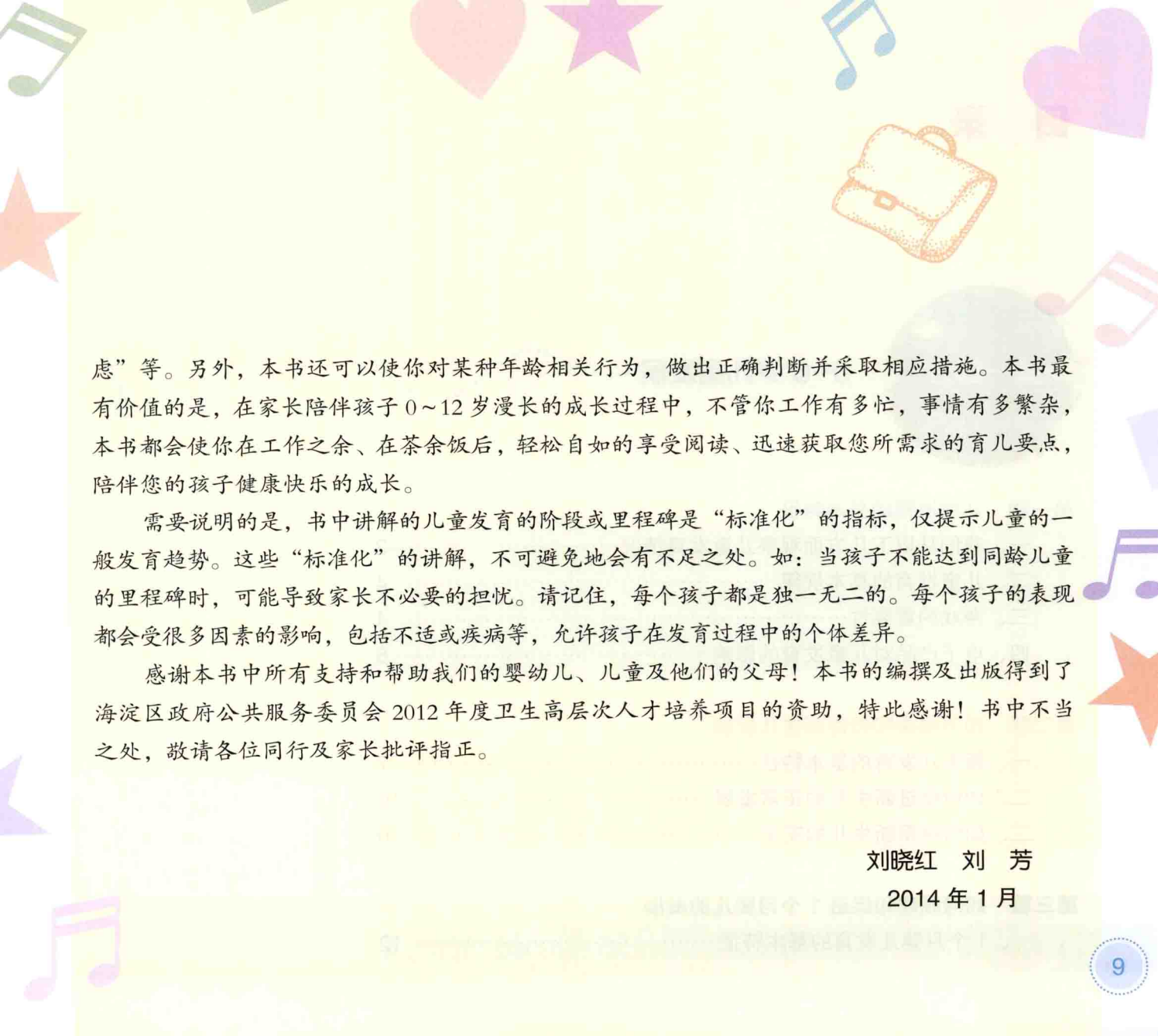
前言

俗话说：儿女是父母的心头肉。这话一点不假！可怜天下父母心，无论是怀孕中的准妈妈，还是已经迎接新生命到来的新爸爸、新妈妈，抑或是家有小儿初长成的小学生家长，谁不希望自己的孩子健康、快乐地成长？

在独生子女的大背景下，父母的经验通常来自长辈或书籍，长辈的许多概念难以跟上时代脚步，而育儿类书籍又浩如烟海、良莠不齐。由于不了解儿童的发展规律，有些家长揠苗助长，给孩子造成了身心上的伤害；有些家长忽视孩子明显的发育落后现象，而错过了某些疾病的早期发现与治疗时机。那么，究竟孩子发育到什么程度才是健康的、没有偏离正常发育轨道呢？父母能自己判断孩子发育程度吗？有什么“标准”可参考吗？

本书借鉴了近年国际上先进的育儿理念，根据我国儿童发育的特点，从大运动、精细动作等体格发育、认知和语言发展、情绪和社交能力发展等几大方面，配合大量生动照片，图文并茂的展示了我国 0~12 岁儿童的发展全貌，以及父母可操作的促进儿童发展的方法和注意事项，展示了儿童发展具有里程碑意义的关键环节和相应的具体措施。同时，首次讲解了幼儿园与小学衔接的关键阶段时，家长培养孩子的要点。开创性地将儿科学、儿童保健学与教育学相结合，将医学与教育有机地融合在一起，使之更加科学、系统，并且简明和实用。

本书为 0~12 岁孩子家长提供了最科学、简明和实用的育儿指导，既避免了揠苗助长、过度培养造成的误区，同时教会家长警惕和识别那些可能偏离正常发育轨道的迹象，如“分离焦



虑”等。另外，本书还可以使你对某种年龄相关行为，做出正确判断并采取相应措施。本书最有价值的是，在家长陪伴孩子0~12岁漫长的成长过程中，不管你工作有多忙，事情有多繁杂，本书都会使你在工作之余、在茶余饭后，轻松自如的享受阅读、迅速获取您所需求的育儿要点，陪伴您的孩子健康快乐的成长。

需要说明的是，书中讲解的儿童发育的阶段或里程碑是“标准化”的指标，仅提示儿童的一般发育趋势。这些“标准化”的讲解，不可避免地会有不足之处。如：当孩子不能达到同龄儿童的里程碑时，可能导致家长不必要的担忧。请记住，每个孩子都是独一无二的。每个孩子的表现都会受很多因素的影响，包括不适或疾病等，允许孩子在发育过程中的个体差异。

感谢本书中所有支持和帮助我们的婴幼儿、儿童及他们的父母！本书的编撰及出版得到了海淀区政府公共服务委员会2012年度卫生高层次人才培养项目的资助，特此感谢！书中不当之处，敬请各位同行及家长批评指正。

刘晓红 刘 芳

2014年1月

目 录

第一部分

0~6 岁儿童发展

1

第一篇 儿童发育的基本特征..... 2

- 一、我们从以下几方面观察儿童发育情况..... 3
- 二、儿童发育的基本规律..... 4
- 三、游戏的重要性..... 4
- 四、电子产品对儿童发育的影响..... 5

第二篇 如何观察和促进新生儿发展..... 6

- 一、新生儿发育的基本特征..... 7
- 二、如何促进新生儿的正常发展..... 10
- 三、如何维系新生儿的安全..... 10

第三篇 如何观察和促进 1 个月婴儿的发展 11

- 一、1 个月婴儿发育的基本特征 12

二、如何促进 1 个月婴儿的正常发展	14
三、父母需要注意的事	14
第四篇 如何观察和促进 3 个月婴儿的发展	15
一、3 个月婴儿发育的基本特征	16
二、如何促进 3 个月婴儿的正常发展	18
三、如何维系 3 个月婴儿的安全	18
第五篇 如何观察和促进 6 个月婴儿的发展	19
一、6 个月婴儿发育的基本特征	20
二、如何促进 6 个月婴儿的正常发展	22
三、如何维系 6 个月婴儿的安全	22
四、促进 6 个月婴儿发展的活动	23
第六篇 如何观察和促进 9 个月婴儿的发展	24
一、9 个月婴儿发育的基本特征	25
二、如何促进 9 个月婴儿的正常发展	27
三、促进 9 个月婴儿发展的活动	28
第七篇 如何观察和促进 12 个月幼儿的发展	30
一、12 个月幼儿发育的基本特征	31
二、如何促进 12 个月幼儿的正常发展	34
三、如何维系 12 个月幼儿的安全	34

四、促进 12 个月幼儿发展的活动	35
五、营养指导	35

第八篇 如何观察和促进 18 个月幼儿的发展 37

一、18 个月幼儿发育的基本特征	38
二、如何促进 18 个月幼儿的正常发展	42
三、如何维系 18 个月幼儿的安全	42
四、促进 18 个月幼儿发展的活动	43

第九篇 如何观察和促进 2 岁幼儿的发展 45

一、2 岁幼儿发育的基本特征	46
二、如何促进 2 岁幼儿的正常发展	51
三、如何维系 2 岁幼儿的安全	51
四、促进 2 岁幼儿发展的活动	52

第十篇 如何观察和促进 3 岁儿童的发展 54

一、3 岁儿童发育的基本特征	55
二、如何促进 3 岁儿童的正常发展	58
三、促进 3 岁儿童发展的活动	60

第十一篇 如何观察和促进 4 岁儿童的发展 62

- 一、4 岁儿童发育的基本特征 63
- 二、如何促进 4 岁儿童的正常发展 67
- 三、如何维系 4 岁儿童的安全 68
- 四、促进 4 岁儿童发展的活动 69

第十二篇 如何观察和促进 5 岁儿童的发展 70

- 一、5 岁儿童发育的基本特征 71
- 二、如何促进 5 岁儿童的正常发展 75
- 三、如何维系 5 岁儿童的安全 77
- 四、促进 5 岁儿童发展的活动 77

第十三篇 如何观察和促进 6 岁儿童的发展 81

- 一、6 岁儿童发育的基本特征 82
- 二、如何促进 6 岁儿童的正常发展 86
- 三、如何维系 6 岁儿童的安全 86
- 四、促进 6 岁儿童发展的活动 86



第二部分

幼小衔接



89

第十四篇 幼小衔接时期身心发育特点 90

一、健康	92
(一) 身心状况	92
(二) 动作发展	92
(三) 生活习惯与生活能力	93
二、语言	93
(一) 倾听与表达	93
(二) 阅读与书写准备	94
三、社会	94
(一) 人际交往	94
(二) 社会适应	95
四、科学	95
(一) 科学探究	95
(二) 数学认知	95

第十五篇 幼小衔接时期孩子掌控和培育要点..... 97

- 一、帮儿童做好入学心理准备..... 98
- 二、做好生活自理能力的准备..... 98
- 三、良好生活方式的准备..... 99
- 四、良好习惯的准备..... 99
- 五、学习能力的培养..... 100

第三部分

7~12 岁儿童发展

103

第十六篇 7~8 岁儿童身心发育特点及培育要点..... 104

第一章 7~8 岁儿童身心发育要点..... 104

- 一、体质发展..... 104
- 二、认知发展..... 105
 - (一) 语文篇..... 105
 - (二) 数学篇..... 107
 - (三) 科学篇..... 108
- 三、情绪与情感发展..... 109
 - (一) 自我情绪与情感..... 109
 - (二) 社会情绪与情感..... 109
- 四、道德与社会性发展..... 110

(一) 社会适应性·····	110
(二) 开始学会与人相处·····	110
第二章 7~8 岁儿童培育要点 ·····	111
一、体质发展·····	111
二、认知发展·····	112
(一) 语文篇·····	112
(二) 数学篇·····	114
(三) 科学篇·····	116
三、情绪与情感发展·····	116
四、道德与社会性发展·····	118
(一) 生活习惯要逐渐养成·····	118
(二) 学会与他人友好交往·····	118
第三章 7~8 岁儿童标准身高体重、体能发育表 ·····	119

第十七篇 9~10 岁儿童身心发育特点及培育要点····· 127

第一章 9~10 岁儿童身心发育特点 ·····	127
一、体质发展·····	127
二、认知发展·····	128
(一) 语文篇·····	128
(二) 数学篇·····	129
(三) 科学篇·····	131
三、情绪与情感发展·····	132
(一) 自我情绪与情感·····	132

(二) 社会情绪与情感·····	132
四、道德与社会性发展·····	133
(一) 形成家庭的概念·····	133
(二) 社会性发展方面·····	133
第二章 9~10 岁儿童身心培育特点 ·····	134
一、体质发展·····	134
二、认知发展·····	135
(一) 语文篇·····	135
(二) 数学篇·····	136
(三) 科学篇·····	137
三、情绪与情感发展·····	139
四、道德与社会性发展·····	140
(一) 在生活中培养儿童的责任感·····	140
(二) 走进儿童的心理, 了解他的交友圈·····	140
第三章 9~10 岁儿童标准身高体重、体能发育表 ·····	141
 第十八篇 11~12 岁儿童身心发育特点及培育要点 ·····	147
第一章 11~12 岁儿童身心发育特点 ·····	147
一、体质发展·····	147
二、认知发展·····	148
(一) 语文篇·····	148
(二) 数学篇·····	149
(三) 科学篇·····	151