



3岁方案

JIANKANG BU KUAICHE

健康不快车

访问宝宝玩耍游戏的宫殿

揭示科学教养的难点疑点

解答育儿全面发展的难题

展示最新教养幼儿的理念



新疆人民出版社

健康不快车

3岁方案

杨望平 张桂香 李 蓉 李思函
马玉梅 蔡朝阳 李 华 刘江明 编著



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康不快车. 3岁方案/杨望平 张桂香 李 蓉 李思函
□马玉梅 蔡朝阳 李 华 刘江明编著. —乌鲁木齐: 新疆
人民出版社, 2005. 7 (健康不快车)

ISBN 7-228-09453-0

I. 健… II. ①杨…②张…③李…④李…⑤马…⑥蔡…
⑦李…⑧刘… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 071254 号

策划编辑: 李明阳

责任编辑: 宋江丽

封面设计: 刘堪海

责任校对: 晓 华

健康不快车——3岁方案

杨望平 张桂香 李 蓉 李思函
马玉梅 蔡朝阳 李 华 刘江明 编著

出版发行新疆人民出版社

(乌鲁木齐市解放南路 348 号 邮编 830001)

印刷: 武汉大学出版社印刷总厂

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 10

字数: 210 千字

版次: 2006 年 1 月第 1 版

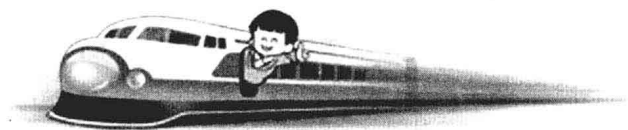
印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-228-09453-0 定价 16.80 元

(发现质量问题与厂家调换)

目 录



健康不快车

宝宝生活起居

两岁一个月	2
喂养特点	2
鱼肝油和钙剂的补充	2
饮食指导	3
以菜为主食	3
吃零食	3
怎样培养良好的饮食习惯	3
防止挑食偏食	3
尽早教会孩子独立进餐	4
定时进餐,适当控制零食	4
节制冷饮和甜食	4
饮食要适合小儿食用	4
细细嚼,慢慢咽	5
生活要有规律	5
春季的衣食住行	5
衣	6

食	6
住	6
行	6
睡	6
防止发生事故	7
两岁两个月	8
宝宝的饮食习惯	
与能力培养	8
饮食习惯	8
饮食能力	8
培养良好的喝水习惯	10
千万别让孩子狼吞虎咽	10
多吃紫菜的好处	10
宝宝的卧室布置	11
床	11
枕头	11
褥子	11
被子	11
床单	12
桌椅	12

沙发	12	行走	17
宝宝玩玩具的感官感觉	12	上下楼梯	18
靠垫	12	骑乘自行车和童用车	18
毛绒玩具	13	乘车	18
幼儿读物	13	幼儿生活料理四忌	18
积木	13	忌让蚊香伤害了幼儿	18
摇铃	13	幼儿忌穿松紧带裤	19
秋千架	14	打扮幼儿忌颠倒性别	19
重视环境对儿童		忌给幼儿掏耳朵	20
性格形成的影响	14	幼儿的劳动特点	21
建立良好的亲子关系	14	劳动与游戏分不开	21
以大人为中心的亲子关系 ..	14	以劳动过程为乐趣	21
以宝宝为中心的亲子关系 ..	14	劳动缺乏坚持性	22
两面性亲子关系	15	两岁四个月	22
理想型亲子关系	15	生活自理能力训练	22
加大宝宝与父亲交往		学会穿背心和套头衫	22
的密度	15	学会擦屁股	23
对宝宝的态度	15	不宜常吃的食品	23
处理问题的态度	15	碳酸饮料	23
两岁三个月	15	爆米花	23
孩子不要刻意装扮	15	人参食品	23
让宝宝学“游泳”	16	腌咸鱼	23
三种危险的服药方法	16	罐头食品	23
一忌在小儿睡眠状态		泡泡糖	24
下喂药	16	街头小贩制作的零食	24
二忌捏鼻子喂药	17	过咸的食物	24
三忌卧床病儿		根茎多的食物	24
的仰卧位服药	17	大量的动物脂肪	24
应注意宝宝出行的危险	17	浓茶	24

鸡蛋清	25
油炸食品	25
饮食需注意的危险	25
餐具	25
进食	25
食物中毒	26
安全注意事项	26
避免严重伤害的重要提示	26
卫生间	27
厨房	27
卧室	28
注意宝宝衣物方面	
的危险源	28
衣服上的小饰品	28
裤子	28
鞋子	28
宝宝安全着装的法则	29
保证宝宝个人卫生	
和服装整洁	29
服装以合体、舒适、便于	
活动为原则	29
服装的式样要简单	29
服装色彩要鲜艳	29
生理特征对洗护品的要求	29
皮肤面积与体重比例大,易	
吸收洗护品	29
皮肤薄,易受损	30
色素层较薄,易被灼伤	30
体温调节机能差,易生痱子	30

免疫系统功能低下,易出现	
皮肤过敏	30
泪腺发育不成熟	30
如何给宝宝选择洗护用品	30
婴儿香皂	30
婴儿沐浴露	31
两岁五个月	31
不把冷饮当作解暑佳品	31
明智的解暑做法	31
良好习惯的告诫	32
不给宝宝吃水泡饭	32
不吃水泡饭	32
奥秘五月的户外活动	33
正确指导宝宝刷牙	33
为宝宝选购夏装	34
帽子	34
夏装新款	34
凉鞋	35
袜子	35
拖鞋	35
凉爽寝具	35
床	35
凉席	36
毛巾被	36
夏被	36
枕头	36
宝宝为什么长不高	36
胎儿在母体内先天不足	36
儿童营养不足	36

遗传性疾病	37	阳光强烈时做身体防护	43
内分泌疾病	37	使用防晒护肤品	43
长期精神紧张	37	水和沙全反射紫外线	44
睡眠不足	37	阴天和下雨天也要 避开紫外线	44
食糖过量	37	安全防暑	44
过量食入味精	37	居室内温度 和湿度不可过高	45
长期使用糖皮质激素	38	让宝宝按时起居	45
怎样为宝宝选购图书	38	户外活动要适度	45
宝宝学游泳	39	比平时更多地摄取水分	45
什么时候开始学游泳合适	39	别待在一个固定的地方	45
学游泳前应做哪些准备	39	中暑紧急救护	45
夏日的防晒护理	39	如何防止宝宝溺水	46
遮阳装备	39	不要把宝宝单独 留在水边	46
婴儿车上遮阳篷	39	千万不能让宝宝 独自下水	46
穿上衣服	40	尽心尽力的照料	46
遮阳伞	40	妥善安置有可能发生 溺水的地方	46
太阳镜	40	照料宝宝玩水的人必须 熟知紧急救护方法	46
防晒露	40	宝宝溺水紧急救护法	46
夏日需注意的两大误区	40	两岁七个月	47
避免让电风扇和冷气 对着宝宝吹	40	喂养须知	47
用六神丸来预防 热痱和热疖	41	一日饮食要合理	48
两岁六个月	42	宝宝吃柑橘要适量	48
喂养特点	42	怎样清洁皮肤	49
给宝宝多吃芝麻酱	42		
做好防晒	43		
减少强烈阳光照射	43		
避免阳光的直接照射	43		

纠正孩子用口呼吸	50	帮助宝宝调整情绪	60
玩具、食物、服装		宝宝打架应采取的措施	60
相关安全标准	50	打架对宝宝的成长	
玩具	50	有害无益吗	60
服装	52	如何对待宝宝的打架	60
食品	52	如何给孩子选择幼儿园	61
自理能力的培养	53	两岁九个月	62
怎样教宝宝上厕所	53	喂养的比例和热量	62
爱玩沙子的宝宝	54	宝宝吃药的办法	62
有序生活和学习的培养	55	不肯吃药	62
摄取营养	56	学会吞药片	64
多给孩子吃猪肝	56	幼儿正常的视力是多少	65
提高钙的摄入量	56	看电视时应注意什么	65
粗粮食品的做法	57	观看电视时要保持	
小窝头	57	一定距离	65
金银糕	57	看电视时室内光线	
枣豆糕	57	不要太暗	65
豆馅糕	57	看电视的时间不要太长	66
贴饼子	57	儿童近视眼的食疗方法	66
两面焦	57	枸杞饮	66
菜团子	58	猪肝汤	66
扒糕	58	羊肝汤	66
荞麦面窝窝	58	鲜鱼汤	66
让孩子快乐的方案	58	枸杞桂圆	66
家庭和睦是快乐的源泉	58	黑芝麻粥	67
快乐父母养育快乐宝宝	58	枸杞粥	67
给宝宝选择的权利	59	两岁十个月	67
教会宝宝与人相处	59	饮料可以代替水吗	67
别给宝宝太多	59	精汤难使宝宝壮	68

冬天外出要不要	两岁十二个月	78
给宝宝戴口罩	不良饮食习惯	
放手让宝宝多活动	有损于宝宝的健康	78
过多地在楼房内活动	避免餐餐暴食	78
不利于身体发育	“三高”食品导致不良后果	79
宝宝在“吵闹”中成长	过量食油炸食品	
幼儿嫉妒心理	有损儿童身体健康	79
的正确引导方案	避免餐前、餐中	
减轻宝宝的嫉妒	或餐后饮水的习惯	79
设法使嫉妒的消极作用	饱餐后不易饮汽水	80
向积极方面转化	不易常常空腹吃甜食	80
帮助宝宝摆脱伤害性	甜食降低宝宝正餐食欲	
情感的困扰	甚至不愿吃正餐	80
两岁十一个月	空腹吃甜食	
营养合理调剂	会使胰岛素过度释放	80
豆浆是宝宝的调剂饮食	容易引起动脉粥样硬化	81
钙	平衡搭配饮食	81
锌	定期给孩子检查视力	81
铜	宝宝入园新说	82
锰	宝宝应送托幼机构	82
镁	托幼机构里玩伴多	83
淡茶是宝宝的上选饮料	得到专业教师的培养	83
吃水果多多益善吗	激发宝宝上幼儿园的兴趣	83
宝宝秋季饮食	培养宝宝独立生活的能力	83
父母行为的影响	心理上的准备	83
表情	宝宝入园的分离焦虑	84
手势和动作	年龄	84
目光	与宝宝过去	
给孩子一个广阔的天地	是否入托入园有关	84

诸多因素	84
让宝宝愉快地进入幼儿园 ...	85
帮助幼儿做好入园准备	85
为什么要送宝宝去幼儿园 ...	86
入园前应帮助宝宝 作哪些准备	86

认知能力	94
情绪与社会行为	95
生活作息	95
父母及孩子的作息习惯	95
避免强迫孩子	96
合理安排时间	97

生长发育

生理发育	88
身体发育	88
体重和身高	88
身体的比例	89
身体的发育过程	89
孩子的身体组织变得 较为强韧	89
大肌肉和小肌肉的发育	90
机能发育	91
运动机能	91
语言	91
情绪	92
玩耍	92
右撇子和左撇子	93
身体健康检查	94
心理素质	94
大动作	94
精细动作	94
言语	94

生活环境

精心布置宝宝的房间	100
宝宝的房间	100
宝宝房间的位置	101
宝宝房间的颜色	102
宝宝房间的墙壁颜色	103
不同颜色产生的效果	103
有关布置房间的建议	104
床	104
寝具	104
橱柜和架子	104
墙壁	105
地板	105
窗户	105
照明	106
趣味小建议	106
如何让孩子穿得舒适	106
颜色和花样	107
宜用屁股兜,忌 久穿开裆裤	107

宜穿背带裤,忌紧身衣裤...	108
衣料宜棉柔软,忌穿衣过多	108
适合任何场所的衣服鞋袜	108
鞋子	109
幼儿穿鞋有讲究	109
旅游对宝宝产生的影响	111
旅行方式	111
开车旅行	111
坐火车旅行	111
搭飞机旅行	112
适合的气候	112
适合的戏水场所	112
寻常的饮食	112
适当的旅游季节	113
旅行社提供的行程	113
假期的注意话题	113
医疗问题	113
不要安排过于劳累	
的行程	113

独立人格的建立

心理发育的转折期	116
科学训练和培养	116
让孩子做力所能及的事	117
做得不好也是理所当然的	117
妈妈和爸爸要作榜样	117
清楚孩子的成长阶段	117

不要强迫	118
发展孩子自己想做的愿望	118
培养自主性	118
不断发现宝宝的天赋	118
语言发育早	119
智力发育早,记忆力强	119
有敏锐的观察力和丰富	
的想像力	119
学习兴趣浓、求知欲望强	119
能专心致志干一件事情	119
主动性强,有创新精神	119
有丰富的思维能力	
和逻辑分析能力	119
兴趣广泛,思维活跃	119
具有良好的个性品质	120
认知发展过程	120
认知是一种过程	120
视觉认知的发展	120
认知和练习	121
通过特定的刺激加强	
认知能力	122
经验和思考	122
合乎逻辑的思考能力	123
语言对思考能力的影响	123
记忆力和思考能力	123
宝宝语言训练	124
说话问题	124
语言发展的迟缓	125
语言发展情况异常	125

词汇量的增加	125
发音	126
文法的学习	126
语言能力的培养	127
说话能力对于发展 的意义	127
社会行为也对语言发展 有加强作用	127
口吃只是一个过渡阶段	128
行为的发展	128
进餐	129
穿衣和脱衣	129
清洁	130
睡眠	130
自我意识	130
尊重幼儿的独立性	131
你一定有过这样的经验	132
情绪表现和社会化行为	133
情绪表现	133
挥别了爱哭期	133
容易发脾气	134
任性的开始	135
对人和事物的感觉	136
和父母及成人间的关系	136
与朋友的关系	137
吵架的功能	139
吵架的对象	139
喜当仲裁、好加禁止	140
教训不是解决吵架的办法	140

社会适应和父母身教 的作用	141
宝宝会自我服务	141

游戏天地

孩子发现了新的游戏形式	144
角色游戏和建筑游戏	145
角色游戏	145
建筑游戏这是一种利用 某些材料进	145
爱护孩子的自尊	146
不指责、命令、惩罚学生	147
尊重每一个孩子的个性	147
每一个孩子都需要爱	147
孩子的幻想是什么	148
幻想带给孩子什么	148
创造力与想像力	152
对于发展的意义	152
造型游戏所需的材料	153
集中注意力的游戏	153
喜欢模仿游戏	154
对声音很敏感	154
玩具种类	154
可充当玩具的家庭用品	154
可以做运动的玩具	155
给予能创造及组合 的玩具	155

能享受韵律感的器材	155
如何培养孩子的注意力	155
游戏促进思维更敏捷	156
认识环境的游戏	156

社会交往与游戏行为

孩子应知道什么	158
家庭生活必读	158
家庭成员	158
人的身体	158
卫生用品	158
衣服	158
食物	158
餐具	158
时间	158
社会生活必读	158
植物	158
物的特征	158
动物	159
季节	159
计算	159
社会生活	159
颜色	159
社会角色	159
社交活动与游戏行为 的障碍	159
让孩子掌握正确	

的交往方式	159
社交及游戏行为障碍	160
害羞和退缩	160
不想和父母在一起	161
好动	161
耍乖	162
原委与改善之举	162
游戏障碍的征兆	163
原因和辅导之途	164
孩子如何学习游戏	165
选择最适当 的风格教育宝宝	165
教育目标的讨论	165
教育目标如何拟定	166
孩子人格的发展目标	166
体验生活创造力不断	168
热情接待孩子的朋友	169
补充说明	169

理想的教育目标

幼儿不良行为的矫治	172
潜移默化	172
模仿脏话的矫治	172
攻击性动作的矫治	173
执拗、任性行为的矫治	173
典型教育风格的探讨	174
专制的教育风格	174

理想教育目标	176
训练孩子上厕所	176
别扭的年纪	178
成长中必经的阶段	178
保护孩子的心理健康	179
懂得让步	179
承认错误	179
避免命令的口气	180
防止孩子闹别扭	180
注意保护孩子 的心理健康	180
对性的启蒙态度	181
父母的态度要自然	181
性是人格的一部分	182
孩子对性开始好奇	182
孩子爱上父母	183

宝宝健康饮食

讲究饮食文化	186
餐桌亲情	186
饮食的标准	186
一天吃几餐	186
孩子所需的热量	187
食物中的热量	187
食物的营养成分	188
蛋白质	188
糖类	189

脂肪	190
矿物质和微量元素	190
维生素	192
体内的水分	192
香料和调味料	193
均衡饮食	194

越玩越聪明 的游戏天地

越玩越聪明的游戏和活动	196
有刺激才有成长	196
鼓励孩子创造性地游戏	197
情境式学习法	197
最重要的学习原则	198
有效进行活动的小秘诀	200
选择合适的时间来跟 孩子做这些游戏和练习	200
父母也要有 属于自己的时间	200
孩子可以学什么	201
数数	201
十以内各数的相邻数	201
十以内数的分合	202
十以内加减法	202
认读十以内数字	202
认识几何图形	202
认识各种形状	202



认识方向和位置	202
知道日期	202
认识货币	202
“玩”戏剧, 给孩子 的发展添动力	202
看童话书, 开启想像力	202
做道具, 训练动手力	203
“说”动画片, 培养 语言表达力	203

宝宝认识的世界

对颜色敏感	206
两岁起	206
两岁四个月	207
两岁七个月	207
石头展览	209
图片展览	209
叶子展览	209
图书展览	209
积木展览	209
水果展览	209
建筑工地	210
市场	210
两岁十个月	210
把说话演变成游戏	211
两岁起	211
餐馆	212

运动场	212
游泳池	212
游戏场	212
建筑工地	212
商业大厦	212
火车站	212
花坛	213
交通	213
动物园	213
四季	213
两岁四个月	214
两岁七个月	215
两岁十个月	216
增强思考力	217
两岁起	217
两岁四个月	219
两岁七个月	220
三岁的孩子会有什么	224
语言	224
识字	224
认数	224
认识家庭	224
认识日常用品	225
认识祖国	225
认识四季	225
认识动物	225
认识时间和空间	225
音乐	225
绘画	225

折纸	225	折折、投投	244
泥工	226	快快接	244
诱发孩子对环境好奇	226	甩甩、踩踩	244
两岁起	226	踩绳子	244
两岁四个月	228	钻“山洞”	244
两岁七个月	231	金鸡独立	245
两岁十个月	232	串珠子	245
孩子喜欢的“宝物”	234	拼图	245
启发孩子的音乐天赋	235	肢体活动增强主动性	246
音乐的启迪作用	235	培养个性的游戏	246
用耳多听	236	两岁起	246
用眼多看	236	两岁四个月	247
动嘴多学	236	两岁七个月	249
动手动足多模仿	236	两岁十个月	252
用脑多思考	237	爱说“我”的时候	253
两岁起	237	提高孩子的成就感	253
两岁七个月	238	两岁起	253
丰富多彩的造型游戏	239	两岁七个月	254
越来越多的提问	239	让孩子适应社会	255
关注孩子的创造潜能	239	让孩子多交友	255
两岁起	240	多和伙伴接触	256
两岁四个月	241	给孩子足够	
两岁七个月	241	的选择余地	256
两岁十个月	242	尊重孩子间的差异	256
过小路	243	培养广泛的兴趣,增强	
快乐蹦蹦跳	243	自信心	256
风车转起来	243	为孩子作出榜样	256
踢踢小足球	243	帮助孩子适应	
彩球抛得高	243	集体生活	257

好提问的孩子	258
--------------	-----

常见病的预防和治疗

常见病的中医治疗和食疗	260
-------------------	-----

流行性腮腺炎的食疗	260
-----------------	-----

蝉蜕粉	260
-----------	-----

复方蓝根饮	260
-------------	-----

绿豆饮	260
-----------	-----

紫菜萝卜汤	260
-------------	-----

黄花菜汤	260
------------	-----

鸭蛋糖	260
-----------	-----

小儿出汗多的中医治疗	261
------------------	-----

发烧的治疗与护理	262
----------------	-----

发烧患儿的最佳降温法	262
------------------	-----

高热惊厥的治疗与护理	263
------------------	-----

治疗方法	264
------------	-----

家庭护理要点	264
--------------	-----

发烧时的护理措施	264
----------------	-----

春季要防百日咳	266
---------------	-----

过程	266
----------	-----

注意	266
----------	-----

护理	266
----------	-----

缺铁性贫血的食疗	267
----------------	-----

从幼儿面色看贫血	267
----------------	-----

龙眼花生汤	268
-------------	-----

红枣花生汤	268
-------------	-----

红枣木耳汤	268
-------------	-----

荔枝大枣汤	268
-------------	-----

山药生姜羊肉汤	268
---------------	-----

骨髓汤	268
-----------	-----

紫河车粉(胎盘粉)	268
-----------------	-----

乌鸡汤	268
-----------	-----

燕麦片	268
-----------	-----

糯米薏仁红枣粥	269
---------------	-----

龙眼莲子粥	269
-------------	-----

八味粥	269
-----------	-----

菠菜粥	269
-----------	-----

枣矾丸	269
-----------	-----

芝麻粥	269
-----------	-----

小儿腹痛须知	269
--------------	-----

发病诱因	269
------------	-----

发病年龄	270
------------	-----

腹痛性质	270
------------	-----

腹痛程度	270
------------	-----

腹痛部位	270
------------	-----

伴随症状	270
------------	-----

不可随意处理	270
--------------	-----

湿疹的食疗	271
-------------	-----

常见病预防和治疗	272
----------------	-----

预防流脑	272
------------	-----

幼儿斜颈防治	273
--------------	-----

症状	274
----------	-----

代偿性斜颈	274
-------------	-----

骨性斜颈	274
------------	-----

肌性斜颈	274
------------	-----

腹股沟疝防治	275
--------------	-----