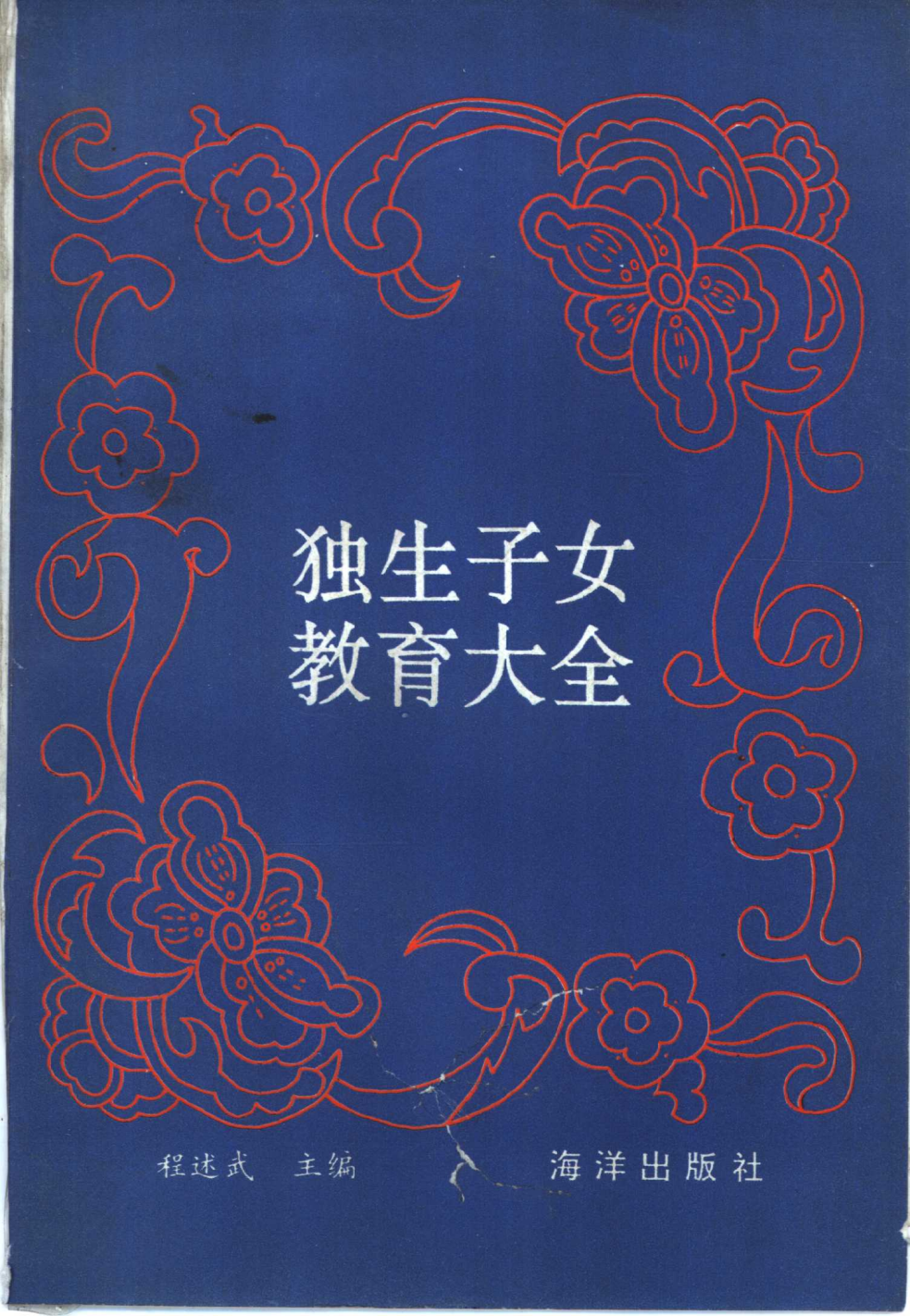


A decorative border in red line art surrounds the central text. It features stylized flowers, including a large peony-like flower at the top right and bottom left, and smaller blossoms at the top left, middle left, and bottom right. Swirling, vine-like lines connect the floral elements.

独生子女 教育大全

程述武 主编

海洋出版社

独生子女教育大全

程述武 主编

海洋出版社

1993年·北京

特约责任编辑:方 非
责任编辑:王铸之

(京)新登字 087 号

独生子女教育大全

程述武 主编

*

海洋出版社出版(北京市复兴门外大街1号)
新华书店北京发行所发行 北京昌平兴华印刷厂印刷
开本:787×1092 1/32 印张:11.75 字数:240千字
1993年8月第一版 1993年8月第一次印刷
印数:1—5000

*

ISBN 7-5027-1784-6/G·553 定价:6.00元

序

1979年我国政府严格地执行控制人口政策，此举在各大、中城市得到了较好地贯彻。独生子女已经成为各家各户的必然现象。

对待独生子女，有的家庭溺爱、娇纵；有的家庭要求过严。目前较普遍的倾向是前者。这已不是某个家庭的问题，许多专家、学者开始重视、研究这个社会现象。

本书聘请各方面的专家、教授对儿童如何养育等一系列问题进行了细致地研讨。其主要著作者是：汉或、王如文、方意英、刘学易、丁霖、郭钟永、范晓慧、张意姜、岳冬梅、于道中、方湘等同志，全书由程述武教授主编。

年轻的父母们阅读此书可以按章按节通读，也可以就亟待解决的问题挑选有关段落看。比如正在妊娠的妇女和丈夫可以先读第一章；而那些正为孩子的任性和逆反心理苦恼的家长们可选着中学生篇章里的某些节。总之，本书是为已怀孕的妇女如何保护好腹中婴儿，出生后如何使幼儿健康成长，直到孩子长大到15岁这一人生的初级阶段而编写的，全书科学地论述了少年儿童如何在德、智、体、美、劳五个方面发展，是一部全面的育儿教科书。

父母都期望自己的子女成名成家，这种愿望本无可非议。但更重要的是认识到人的社会性质。子女长大成人时，无论是个普通劳动者，还是个有影响的人物，只要他（她）

在社会上起着积极作用，则父母的教诲与学校的培养就取得了应有的效果。

一个人从小孩长大成人是否受过良好的教育，其表现是完全不同的。所谓良好的教育绝不仅仅是学习成绩的高分数，它包括被教育者健壮的体魄；先人后己的思想境界；自强不息的奋斗精神；勤劳俭朴的生活习惯；优秀的学习成绩等。这样的人是推动社会进步的积极分子，更是建设社会主义的中坚力量。为了给我们的社会多输送这样的人，为了普及幼儿教育，中国民主同盟北京市委员会智力开发部集合了盟内和盟外的专家、教授共同执笔写成此书，献给年轻的父母和教师。以求为提高全民族的素质贡献一份力量。

编 者

1991. 4.

目 录

第一章 优生与优生	(1)
第一节 妊 娠	(1)
一、生男生女决定于谁	(1)
二、胎儿的性别怎样预测	(2)
(一) 检查羊水细胞	(2)
(二) 检查绒毛膜细胞	(2)
(三) 检查孕妇的血液或尿液成份	(3)
(四) 直接观察胎儿	(3)
三、血型是如何确定的	(3)
四、什么叫优生	(5)
五、怎样做到优生	(6)
(一) 禁止近亲婚姻	(6)
(二) 婚前咨询与检查	(7)
(三) 选择适当的生育年龄和受孕时机	(7)
(四) 不要盲目保胎	(8)
(五) 十月怀胎 精心孕育	(9)
第二节 婴 儿	(16)
一、婴儿初离母体有哪些变化	(16)
(一) 呼吸系统	(17)

(二) 循环系统	(17)
(三) 泌尿系统	(18)
(四) 消化系统	(18)
(五) 血液	(18)
(六) 神经系统	(19)
(七) 免疫系统	(19)
二、新生婴儿有哪些特殊生理状态	(19)
(一) 生理性体重下降	(19)
(二) 新生儿脱水热	(19)
(三) 生理性黄疸	(20)
(四) 生理性乳腺肿胀	(20)
(五) 生理性阴道出血	(20)
三、为什么初生儿易患病、病情变化快	(20)
四、新生儿有哪些常见病、应如何防治	(21)
(一) 感染性疾病	(21)
(二) 新生儿硬肿症	(22)
(三) 新生儿颅内出血	(22)
(四) 新生儿溶血症	(22)
(五) 尿布疹	(23)
五、婴儿需要什么环境、如何护理	(23)
(一) 保暖	(24)
(二) 预防感染和损伤	(24)
(三) 如何预防扁平足	(25)
第三节 怎样对婴幼儿进行美的教育	(26)

第二章 儿童营养	(31)
第一节 有关儿童营养的基本知识	(31)
一、热能的需求.....	(31)
(一) 热能的计算单位.....	(31)
(二) 热量的消耗.....	(32)
二、食物的分类与功能.....	(33)
(一) 热能主食.....	(34)
(二) 保证生长发育食物.....	(34)
(三) 预防保健食物.....	(34)
(四) 补充能量的食物.....	(34)
三、平衡膳食.....	(35)
(一) 什么叫平衡膳食.....	(35)
(二) 营养素有几大类.....	(35)
(三) 营养素供给量多少才合理.....	(38)
(四) 如何制定平衡膳食.....	(39)
第二节 儿童膳食营养要求	(46)
一、婴儿喂养.....	(46)
(一) 母乳喂养.....	(46)
(二) 人工喂养.....	(55)
(三) 混合喂养.....	(57)
(四) 婴儿辅助食品.....	(58)
二、幼儿、学前儿童膳食.....	(63)
(一) 一般要求.....	(63)

(二) 怎样培养良好的进食习惯·····	(64)
(三) 1-6 岁儿童热能和各种营养素的 供给量·····	(67)
三、学龄及青春儿童·····	(69)
(一) 基本情况·····	(69)
(二) 主要膳食问题及其解决途径·····	(71)
第三节 儿童营养状况的评价 ·····	(73)
一、怎样在家庭中作膳食调查、如何评 价·····	(73)
二、体格检查有何意义、如何评价·····	(77)
(一) 体重·····	(78)
(二) 身高·····	(83)
(三) 怎样使用生长发育监测图·····	(85)
三、神经心理发育·····	(86)
四、健康检查·····	(90)
附录: 简易食物成分表 ·····	(92)
 第三章 儿童心理发展与教育 ·····	(97)
第一节 儿童心理发展 ·····	(97)
一、什么是儿童发展心理学·····	(97)
(一) 什么是儿童的感知——运动 发展 ·····	(102)
(二) 儿童的个性是怎么形成和 发展的 ·····	(108)
第二节 独生子女的心理特点和教养·····	(112)
一、独生子女能否健康成长 ·····	(112)

二、家长应取何种教养态度	(114)
第三节 儿童游戏和玩具的教育作用.....	(120)
一、儿童游戏的重要性	(120)
(一) 游戏促进儿童的身体发育	(121)
(二) 游戏促进儿童的社会化发展 ...	(121)
(三) 游戏促进儿童的认知发展	(121)
二、玩具的重要性	(123)
三、玩具的选择	(124)
四、玩具的安全卫生	(126)
第四章 小学生.....	(128)
第一节 小学教育.....	(128)
一、配合学校让小学生做好家庭作业 ...	(128)
二、同学之间不团结、打架怎么办	(131)
三、孩子和老师闹别扭怎么办	(133)
四、小学生中出现看坏书、说谎、偷窃、 欺侮同学等不良行为怎么办	(134)
第二节 正确对待自己的孩子.....	(136)
一、怎样正确看待自己的孩子	(136)
二、孩子不听话的时候怎么办	(137)
三、家长要让孩子劳动	(140)
四、说说孩子的玩	(142)
五、家长要学点教育学和心理学	(143)
第三节 如何保护儿童.....	(145)
一、如何保护儿童的牙齿	(145)
(一) 增加牙齿的抗龋性	(146)

(二) 减少或消除菌斑	(146)
(三) 控制食物中的含糖量	(146)
(四) 防治结合	(146)
二、防止出现近视	(147)
第五章 初中生.....	(150)
第一节 初中生的学习.....	(150)
一、初中生应该怎样培养自学能力	(150)
二、初中生怎样安排自己的课余时间 ...	(152)
第二节 初中生德育.....	(154)
一、德育的必要性和目的	(154)
二、怎样启发孩子的爱国思想	(155)
三、怎样帮助孩子树立崇高的理想	(157)
四、怎样培养孩子的劳动观点与劳动习惯	(159)
五、如何向孩子灌输法制观念	(162)
六、培养孩子的集体观念父母该做 什么	(164)
七、怎样锻炼孩子坚持真理的品质	(166)
八、如何培养孩子的意志与毅力	(169)
九、怎样教育孩子提高审美情趣	(171)
十、如何教育孩子谦虚谨慎、礼貌待 人	(173)
十一、如何培养孩子诚实的品质	(174)
十二、怎么培养孩子活泼乐观的性格 ...	(176)
十三、怎样对孩子进行艰苦朴素的教	

育	(178)
十四、怎样培养孩子遵守社会公德 的习惯	(181)
十五、如何对孩子进行交友的教育	(183)
十六、如何对待书刊、影视的影响	(185)
第三节 中学生美育.....	(186)
一、美的感染诱惑力	(186)
二、德育的最得力助手	(189)
三、智育的亲密伴侣	(190)
四、浑然一体的体育、美育	(192)
五、仪表美	(194)
第四节 青春期.....	(198)
一、家长在孩子青春期加强教育的目的 是什么	(198)
二、“早恋”的观念为什么是错误的.....	(201)
三、中学生该不该知道“这种事”	(203)
四、父亲在女性性心理形成中的作用 ...	(204)
五、母亲在男性性心理形成中的作用 ...	(206)
六、孩子处于青春期时的家庭影响问题	(208)
第六章 体质与体育锻炼.....	(213)
一、几个基本概念.....	(213)
(一) 什么是体质.....	(213)
(二) 什么是理想体质 理想体质 的标志是什么.....	(214)
(三) 健康的含义是什么 标志是 什么.....	(214)

(四) 人体活动的基础——身体素 质.....	(215)
二、体育锻炼的效果与方法.....	(216)
(一) 神经系统有什么功能 怎样锻 炼.....	(216)
(二) 循环系统有什么功能 怎样锻 炼.....	(217)
(三) 呼吸系统有什么功能 怎样锻 炼.....	(218)
(四) 消化系统有什么功能 怎样锻 炼.....	(219)
(五) 如何提高孩子们对自然环境的 适应能力.....	(220)
三、如何提高身体素质.....	(222)
(一) 如何提高力量素质.....	(223)
(二) 如何提高速度素质.....	(224)
(三) 如何提高耐力性素质.....	(226)
(四) 如何提高灵敏性素质.....	(227)
(五) 如何提高柔韧性素质.....	(228)
(六) 如何提高弹跳力素质.....	(229)
(七) 如何提高投掷力素质.....	(229)
四、体育锻炼的科学性.....	(230)
(一) 青少年儿童体质特点.....	(230)
(二) 体育锻炼要讲究科学方法.....	(234)
(三) 选择体育锻炼项目的原则.....	(236)
(四) 体育锻炼的卫生保健应注意的	

几个问题.....	(240)
五、体质测定与评价.....	(241)
(一) 身高的测量方法与评价标准...	(241)
(二) 预测身高的几种方法.....	(244)
(三) 体重评价的方法.....	(257)
(四) 躯干评定方法与标准.....	(269)
(五) 胸围评定方法与标准.....	(272)
(六) 上臂松紧差评定方法与标准...	(274)
(七) 肺活量的测试与评价.....	(275)
(八) 身体素质的测试与评价.....	(284)
1. 测试方法	(284)
2. 10 个项目的评价标准	(286)
3. 体质综合评价方法	(300)
第七章 怎样做好独生子女的父母.....	(310)
一、为人父母意味着什么.....	(310)
二、年轻夫妇怎样适应从“二人世界”向 “三人世界”过渡.....	(311)
三、养育独生子女真是很困难吗.....	(314)
四、父母应有哪些现代科学育儿知识, 如何学习.....	(317)
五、子女既是教育对象也是父母的老师.....	(319)
六、父母的素养对子女成长的影响.....	(321)
七、父母对待子女的态度与子女性格 形成的关系.....	(323)

八、哪些陈腐的育儿观念必须更新·····	(325)
九、什么样的父母最有威信·····	(329)
十、如何掌握好“爱与严相结合”的家教原则·····	(332)
(一) 要把爱孩子当成伟大的教育力量·····	(332)
(二) 要掌握好对子女的爱与严的分寸·····	(333)
十一、尊重孩子·····	(334)
(一) 无论是什么样的孩子都要承认他是家庭中的一员，享有平等待遇和受到尊重·····	(335)
(二) 正确地对待子女的长处和短处·····	(336)
(三) 相信孩子，依靠他自身的力量促进他成长·····	(337)
十二、了解孩子·····	(339)
(一) 了解孩子的健康状况与身体发育·····	(340)
(二) 了解孩子的智力发育和学习情况·····	(341)
(三) 了解孩子的生活和行为表现·····	(342)
(四) 了解孩子的情感发展也是父母的一项非常重要的任务·····	(344)
十三、教育子女的技巧·····	(347)
(一) 注意多做少说，说做结合·····	(347)

(二) 注意自己要和孩子站在同一个立场上帮助他提高或改正错误, 不要把他推向对立面·····	(347)
(三) 要善于创造家庭的良好一致的气氛·····	(352)
十四、独生子女养育中易出哪些偏差 ···	(355)
(一) 吃的问题·····	(355)
(二) 厌学问题·····	(356)
(三) 家庭成员关系颠倒·····	(356)
(四) 社会适应力差·····	(357)

第一章 优生与优生

第一节 妊 娠

一、生男生女决定于谁？

人体是由无数的细胞所构成的，从性生殖和遗传的观点看，可分为两大类。一类是体细胞，它们是构成人体的骨骼、肌肉、皮肤、血液、脑以及其它器官和组织的细胞，是构成人体与维持生命活动绝不可少的；另一类细胞是性细胞，或称生殖细胞，那就是男性的精子与女性的卵子，专司生殖职责。在每个细胞中都含有染色体，它们是遗传因子（基因）的载体。

体细胞与性细胞在结构上是有区别的，其差别在于它们所包含的染色体数目不同。体细胞中有 23 对染色体，第 1 到 22 对为男女共同的，称为常染色体，第 23 对为性染色体，这就是男女区别之点，即 X 染色体和 Y 染色体。女性的这一对性染色体是 XX，而男性的这一对性染色体是 XY。在成熟的性细胞中，只有 23 条染色体，即 22 条常染色体与 1 条性染色体。卵子中的性染色体都是 X；而精子则不然，约一半精子的性染色体为 X，另一半精子的性染色体为 Y。

卵子受精后，精卵结合成为合子时，染色体重新组合为 46 条，如卵子与含有性染色体为 X 的精子结合则成为 XX