

培養幼兒健康習慣

顧學箕醫師著



家出版發行

顧學箕醫師著

培養幼兒健康習慣

家出版社發行

一九五一年九月初版三，〇〇〇冊

培養幼兒健康習慣

著作者 顧學箕 醫師

發行人 黃嘉音

發行所 家出版社

上海(23)膠州路一八六號
電話三九五七八

印刷者

上海柳林路一一二號
大眾文化服務社印刷廠
電話八〇三五八

版權所有
翻印必究

家 出 版 社 新 書

口 腔 衛 生

詹子猶牙醫師著

本書作者是華東軍區醫院牙科主任。他詳述了口腔與牙齒的構造和性能，齲齒和口腔疾病的原因和治療，兼及口腔病的來源和影響，其他傳染病在口腔內的表徵，文字通俗，內容豐富。

兒 童 外 傷 預 防

蘇聯·納·蓋·達米艾著
薛 蛙 生 譯

本書是蘇聯通俗醫學小叢書之一。本書的目的，在於將兒童不幸事件的發生情況，以及預防兒童沉重外傷的措施，介紹給廣大的居民層，尤其是父母、教育者與醫生。全書着重預防，實例很多。

心 理 治 療 三 百 例

黃嘉晉著

這是作者過去一年半中從事於心理治療工作的一個總結報告。作者提出了用辯證法唯物論和歷史唯物論的立場，來進行心理治療的原則。是醫學上的一種新型治療，解決了一部份藥物治療所不能解決的醫療問題。是研究和了解心理治療工作的重要參考。定價三千五百元

兒 童 心 理 病 態 防 治

素 例

黃嘉晉著

本書內容包含曾經作者治愈的兩個性質不同的兒童心理病態的病例，並附『用正確態度對待子女』一文，給父母們作教導子女的參攷，減少兒童行為問題和心理病態的發生。

上 海 (23) 膠 州 路 一 八 六 號

家 出 版 社

書 前 的 話

習慣就是重複的去做以往曾經做過的事，它是一種感覺、思想及行動的密切結合，一次養成了，以後就很容易跟着去做的。

習慣是學習得來的，與其他所有的學習一樣，是由累次重複而學來的。經過一次的學習，就使重做那件事時更有規則，因而節省不少時間，這對個人幸福是頗為重要的。有規律的適當的飲食、睡眠、新鮮空氣、日光、運動、遊戲與清潔，使一個兒童壯健而快樂。爲要使良好習慣經常地存在，我們必須使兒童在幼年期就養成。同時我們也不能忽略使他們養成深思體念、辨別好壞的習慣。兒童學到喜歡某些進食的方式，他學到喜好那些顏色的服飾，他學到厭惡髒而破爛的衣

服，就這樣他養成了『會領略』『好整潔』的習慣。甚至生活態度都是習慣的一部份，由於他們的習慣養成的不同，兒童的情緒可成為歡愉快樂，或是乖戾和怪僻的。

快樂的聯繫，在習慣養成方面，佔重要位置。正如它在各種學習方面佔重要位置一樣。因此我們應注意到兒童是否從我們要他做的事中得到滿足。我們也應當注意到他並不太感興趣的事，他不會學習得很好。

培養幼兒健康習慣目錄

書前的話	(一)
第一章 幼兒生活常規	(一)
第二章 良好的飲食習慣	(八)
第三章 管制大小便的學習	(二〇)
第四章 睡眠的習慣	(二六)
第五章 學習保持清潔	(三三)
第六章 牙齒的保護	(三六)
第七章 學習穿衣服	(三八)
第八章 遊戲和運動的習慣	(四五)
第九章 防止意外的災禍	(四八)

第一章 幼兒生活常規

常規生活例如飲食、睡眠、運動、洗浴等對兒童生長的重要性，大家已經公認。更重要的是應將生活的規律性，貫通於整個兒童時代，使已經養成的有規律的習慣，更見牢固。有秩序的生活，使兒童獲得更多的享受，漫無規律雜亂無章，會使他不愉快。

兒童有規律的日常生活，使母親能利用其餘時間去做一天所需要做的事。每個母親都應該為兒童排好日常生活程序，一方面要最適合於他的需要，一方面又要可能地適合於家庭日常生活的需要。無論怎樣排法，總要根據下面幾個原則：一定的午睡時間，戶外遊戲，進餐時間，早睡，規定的大便時間等。假如工作計劃排列得很好，母親常

會輕易地將帶孩子和理家事，安排得從容不迫。

在一天的開始，這被放在床上的兒童，會很早就醒了，而且希望立刻起來。這種早晨醒來想活動活動的慾望，應該讓他滿足，因為這是兒童的一種自然的需要，也是後來生活上良好習慣的開始。因此兒童醒後就該把他抱起來，或者在等候大人起身時，給他些玩具在床上玩玩。能自己穿衣的較大兒童，應該任他的意願，早些起身活動。

起床後不久就讓他進早膳，以免影響他的早上活動，並能使他在午餐前有一段夠長的時間。

早上應有一較長時間的戶外遊戲，自然一歲大的嬰兒，在上午都應有一次小睡。如果他一天內只需一次小睡時，最好在午餐後跟着就午睡。通常兒童由每天二次小睡轉到只睡一次時，午餐時間宜稍為提早，以免他過分疲勞；或者在此過渡時期中，讓他在午餐之前小睡。

幼兒期中，下午的小睡最好要早一些，以免到晚上沒有睡意。

在兒童午睡時，母親最好也同時小睡或休息一下，這使母親更能適應於每日的工作。

假如一家中有一個以上的幼兒，母親應仔細地安排她的時間，以使他們都能得到必需的照護。有一樣事必須記在心裏，就是兒童的年齡不同，照護的方法亦各不相同，這是因為他們的發育程度各不相同的緣故。在某些事可以同時去做，例如就餐小睡的時間，沐浴的時間，都可同時舉行。但在遊戲一類的事，不同年齡的兒童，興緻與能力，亦各不同。舉例來說，十八個月的兒童不能像三、四歲的哥哥一樣地能夠往四鄰跑，也不能跟哥哥及他的玩伴一樣地玩，這幾個兒童就應有不同的遊戲，以適合他們各自年齡的需要。雖然如此，哥哥弟弟同在家裏時，應該教哥哥如何跟弟弟玩。

日常生活程序：在下面我們爲一到三歲及三到六歲的兒童排就一個日常生活的簡表。這不必在每個家庭裏呆板地施用，因爲每個母親都會爲她自己的家庭計劃一個最好的安排的。這僅指示我們可以排出一個簡單的程序，以使兒童能有規則地獲得其生活上的需要。並且照這樣做，它可以非常適合於許多家庭的常規生活。

一歲到三歲兒童日常生活程序：上午六時到七時左右（依兒童何時醒來而定）：小便，餵開水或菜湯、菓子汁，假如還想睡，可以讓他再睡，或獨個兒在小牀上玩，早餐前穿好衣服並盥洗。

上午七時半左右：早餐，遊戲，天氣適合，宜在室外，在日光裏晒晒。如有魚肝油可以在早餐後給他吃。（遊戲時讓他喝些開水。）上午十一時半左右：午餐，小睡（脫去衣服），醒後給他吃些水菓（菓子汁）、一杯牛乳或豆漿、或者餅乾和水，遊戲（遊戲時喝些

開水）。假如小睡不在午後而在早上，應在上午十時半到十一時之間，脫去他的衣服放在牀上，睡到一時或一時半，再讓他進午餐。

下午五時左右：沐浴（假如在早上更方便則可改在早上），冬天可減少次數。

下午五時半左右：晚餐。

下午六時到六時半左右（在熱天晚一兩小時）：就寢。（室內熄燈。）

多數兒童在午睡剛醒來或晚上就寢前，都要想便溺，在遊戲後喝了許多水，他們也可能不久就要小便。但定時的大便習慣，應該逐漸的養成，最好的時間在早餐以後。

三到六歲兒童日常生活簡表：

早上：

穿衣，盥洗。

早餐。

遊戲（天氣適合，宜在戶外）、日光浴（在遊戲時穿短袖衣和短褲）。

十時：

水果汁、菜湯或鮮水果。

正午：

午餐。

下午：

小睡，醒後給牛乳或豆漿一杯，或鮮果。

戶外遊戲。

晚餐。

沐浴（次數隨需要而定）。

就寢。

三餐之間可隨時給開水喝。

自三歲起一般兒童都可按時自上廁所，但有時仍需幫他解鈕扣。

第二章 良好的飲食習慣

因為飲食是一種享受，兒童學習進食，是比較容易養成的習慣中之一種，兒童時代飲食習慣的成功與否，完全以母親餵食方法是否合宜而定。

兒童既然發覺進食是一種愉快的事，很早他就會有自己幫助進食的願望，一俟他有這種趨勢，就應該儘量讓他參與幫助進食。假如母親只管餵他而不讓他自己動手，這會使他自己不努力於嘗試的。

當他第一次要想自己拿杯子，後來又想拿湯匙時，就應該爲他預備一隻他容易拿的大小適合的杯子及湯匙，給他的食物不宜太乾或太稀，以致難於進食（例如過稀的粥與碎餅乾）。在他開始嘗試時候，就

給他以困難，會使他減少學習的勇氣。

開始時，前半餐飯，母親應讓他自己吃，那時他最餓，其餘的由母親靜靜地餵他。重要的是選擇就食時候，要在兒童不疲倦不瞌睡的時候。

下面幾點，應當記着實行：

1. 當兒童急欲自己進食時，那時就是讓他嘗試的時候了。

2. 技巧的學成需要多的練習機會，所以兒童自己進食雖然狼藉滿桌，也應該讓他多吃一會。許多母親怕他把桌子弄髒，或喫的東西冷了，不給他自己進食，這是不對的。

3. 絕不能罵他、催促他，使他不快，且怯於再試。

4. 合適的盛器與碟子很關重要——至少要有一隻有把手的矮杯，一隻有短而直的把柄的湯匙。

母親對正在學進食的兒童，需要隨時予以幫助，但決不能經常注視着他。最好母親在兒童附近做其他的事，而同時又可以照看着他。

與家人共食問題：在三歲以前的兒童，最好與家人分開進食，理由如下：

1. 當兒童尚不能熟練自己進餐時，有時可能因家人的注意與批評而感窘迫，會妨礙其學習。

2. 兒童的食品與家人的食品總有不同，最好不讓他把自己的食物和其他人的比較。同時兒童易於學到成人進食的壞習慣，如厭惡喫某種食物等。

3. 兒童進餐需絕對按時，而家庭進餐時間常有變更。有時，遇到宴會，兒童會覺得與大人在一起進餐，要坐那樣長的一段時間，未免太討厭了。