



· 天才是教育的结晶 家庭是永远的学校 ·

成功家长

学前分册 ②

未成年人健康成长全方案
SUCCESSFUL PARENT'S MANUAL

王宝祥 闵乐夫◎主编



中国长安出版社



成功家长

(4-6岁分册)

未成年人健康成长全方案
SUCCESSFUL PARENT'S MANUAL

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功家长.学前分册/王宝祥, 闵乐夫主编

—北京: 中国长安出版社, 2004.8

ISBN 7-80175-189-2

I. 成… II. ①王…②闵… III. 学前儿童—家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088418 号

成功家长

王宝祥 闵乐夫 主编

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: cca@ccapress.com

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65270593

印刷: 北京密东印刷有限公司

开本: 850×1168mm 1/24

印张: 23.25

字数: 493 千字

版本: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~5000 册

书号: ISBN 7-80175-189-2/C·040

定价: 36.00 元 (全二册, 本册 18.00 元)

(如有印装错误 本社负责调换)

丛书编委会

丛书顾问：北京教育科学研究院 院长 李明明

北京教育科学研究院 副院长 侯铁道

丛书主编：王宝祥 周东亮

丛书编委：王宝祥 刘素萍 刘 楠 朱松茂 杨忠雄

周东亮 周 芳 孟 佳 赵国波 阎梦虹

(按姓氏笔画)

本册主编：周 芳

本册副主编：李荣峰 俞昌忠

本册编辑人：刘 楠 李继美 李荣峰 俞昌忠 戴晓莹

(以上丛书编委和编辑人均经北京市出版审批)

写给家长朋友的话

亲爱的家长朋友,您能拿起《成功家长》,想必有两个前提:您家有一个未成年的孩子,同时您期待着家庭教育成功。是的,这套丛书就是帮助家长预约成功的。

我们编写这套丛书也有两个前提。第一个前提是中共中央、国务院颁布《关于加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》,胡锦涛同志发表了“全党全社会都要关心未成年人思想道德教育”的讲话。党的号召激发了我们的社会责任感,我们愿意为改善未成年人家庭教育办一件实事。第二个前提是当前幼儿、小学生、中学生家长确实遇到一些教育困难无法解决。例如,不知道媒体中五花八门的教育新提法,哪些理念适用于自己的家庭;也不知道孩子在不同的年龄段该接受哪些家庭教育的内容;用什么方法教育孩子可以使他们乐于接受,选什么途径可以顺畅地实现这种教育等等。

本套丛书就是针对您在教育孩子的过程中可能出现的困难而编写的,力图实现家庭教育理念的科学性、内容的层次性、方法的多样性和途径的丰富性。全书精选一系列最具代表性的问题,有针对性地一一作答,为您提供教育理念的甄别、教育内容的参考、教育方法的指导、教育途径的建议;通过零距离的沟通和平等交流,使您避免教育内容的单调、方法的贫乏、途径的封闭。您遇到什么教育难题,翻开此书总有一页内容为您排忧解难,您的家长形象在孩子眼中也会变得和蔼可亲。

从事中小学教育的实践和理论研究多年之后,真能为您答疑解惑,

成功家长

我们再高兴不过了。我们预想,再过 20 年,您的孩子长大成人,您也进入老年人行列,某一天发现这本封尘的小书,重温您青年、中年时身为父母的辛劳和期待,回想这本小书曾经给予您家庭教育的激情、教育的智慧、教育的信心,您一定会感到非常的欣慰。当然,我们愿与您一起分享这种成功家长的欣慰。

孩子是未来的希望,怀着教育好下一代,使他们健康成长的美好心愿,我们由衷地祝愿您:教子成功!

主编

王宝祥
周书史

.....
成功家长

目录

A 保健·锻炼

生长发育

- 2 ————— 如何让孩子长得更高、更健壮
- 4 ————— 身强力壮的孩子就一定是健康的孩子吗
- 6 ————— 孩子的情绪总不好,是否会影响发育
- 8 ————— 孩子尿频是怎么回事
- 9 ————— 孩子“口吃”或口齿不清楚是病吗
- 11 ————— 为什么要多带孩子到户外活动

四季保健

- 14 ————— 春季如何预防孩子患传染病
- 16 ————— 附:春季滋补小食谱
- 16 ————— 夏季如何预防孩子患沙土性皮炎
- 18 ————— 附:夏季增进食欲小食谱
- 19 ————— 为什么秋季驱虫效果好
- 20 ————— 附:秋季去燥小食谱
- 21 ————— 冬季怎样让孩子进行耐寒锻炼
- 24 ————— 附:冬季增加能量小食谱

疾病预防

- 24 ————— 保护儿童的新观念是“预防为主”吗
- 26 ————— 怎样观察孩子有无病痛
- 28 ————— 您注意到要保护孩子的耳朵了吗
- 30 ————— 尖叫和唱成人歌曲,是否会损害孩子的嗓子

.....
成功家长

32	怎样才能让孩子有一口漂亮的牙齿
34	“食重”的孩子真是爱生病吗
	体能锻炼
36	少“动”不利于孩子健康发展吗
38	为什么孩子在体育锻炼中很“胆小”
40	为什么孩子一到变天时就容易得病
42	怎样判断孩子的运动量是否过大
44	如何对孩子进行基本的体质测试
47	幼儿园是如何组织孩子进行体育活动的

3 个性·心理

适应社会

50	孩子胆小、怯生,怎么办
52	孩子“人来疯”,怎么办
54	孩子不愿意和小朋友一起玩,怎么办
57	孩子之间发生纠纷成人该不该管
60	孩子被同伴打了,怎么办
62	孩子经常抢别人玩具,怎么办

良好个性

65	孩子遇事总爱退缩,怎么办
68	孩子胆小懦弱,怎么办
70	孩子忌妒心强,怎么办
72	孩子脾气急、做事没耐心,怎么办
73	孩子自尊心强、听不得批评,怎么办
75	孩子有“蔫主意”好吗

健康情感

77	孩子的玩具或用品不让别人动,怎么办
----	-------------------

79	孩子不懂得珍惜东西,怎么办
81	孩子经常伤害小动物,怎么办
83	孩子遇到困难就哭,怎么办
85	孩子非常任性,怎么办
88	孩子不懂得关心父母,怎么办
	培养独立
90	孩子的手比较笨,怎么办
92	孩子不能单独睡觉,怎么办
95	孩子遇事总想让大人拿主意,好不好
96	孩子总是缠着大人,怎么办
98	孩子在游乐场不敢自己玩,怎么办
100	为什么孩子会做的不做,不会做的却抢着做

C 习惯·养成

生活习惯

104	孩子晚上不睡早上不起,怎么办
107	孩子玩完玩具就爱乱扔,怎么办
109	如何帮助孩子克服做事丢三落四的习惯
111	孩子看动画片没完没了,怎么办
113	孩子做事总是磨磨蹭蹭,怎么办
115	如何教给孩子基本的生活技能

卫生习惯

118	孩子老爱吃手,怎么办
120	孩子在幼儿园不大便,怎么办
122	如何使孩子养成良好的卫生习惯
123	孩子不喜欢理发或洗头,怎么办
125	如何使孩子注意保持室内整洁

.....
成功家长

- 127 ——— 饮食习惯
孩子不爱吃的就不吃,怎么办
129 ——— 孩子总惦记吃零食,怎么办
131 ——— 孩子在家不好好吃饭,怎么办
133 ——— 孩子在家总要喝饮料、吃冷饮,怎么办
135 ——— 孩子在幼儿园不知道主动喝水,怎么办
137 ——— 孩子吃饭没有食欲、特别慢,怎么办

学习习惯

- 139 ——— 孩子似乎对学习没有兴趣,怎么办
141 ——— 孩子习惯左手画画或做事,需不需要改
143 ——— 孩子看书或玩玩具注意力都不能持久,怎么办
145 ——— 想让孩子学点东西,但他总是坐不住,怎么办
147 ——— 孩子看书或画画总是离书、纸很近,怎么办
149 ——— 如何引导孩子学会看书

D 启蒙·情趣·语言

科学启蒙

- 153 ——— 孩子总爱把玩具拆拆卸卸的,怎么办
156 ——— 孩子总不爱照书上的画而是自己乱涂,怎么办
158 ——— 孩子特别爱玩沙子或玩水,为什么
160 ——— 如何在家庭生活中指导孩子学习数学
162 ——— 孩子玩电脑好吗
164 ——— 孩子对参观博物馆、看科普书等不感兴趣,怎么办

审美情趣

- 166 ——— 孩子这么小就喜欢“奥美”,怎么办
168 ——— 如何为孩子选择兴趣班
170 ——— 孩子不爱学习弹钢琴,怎么办

成功家长

- 172 ——— 孩子不敢当众表演,怎么办
 174 ——— 为什么老师让家长多带孩子去亲近大自然
- 语言运用**
- 176 ——— 孩子喜欢插嘴、接下茬,怎么办
 178 ——— 对孩子说话,他不能都听进去,怎么办
 180 ——— 向孩子询问幼儿园的事,他总是讲不明白,怎么办
 182 ——— 为什么孩子背唐诗总记不住,可广告词一听就能说
 183 ——— 孩子不愿意当众说话,怎么办

■ 衔接·乐群·人际关系

家幼衔接

- 186 ——— 如何为孩子选择幼儿园
 187 ——— 孩子上幼儿园前,家长应做哪些准备
 190 ——— 如何减少孩子的入园分离焦虑

融于班级

- 192 ——— 孩子总喜欢黏着一个老师,怎么办
 194 ——— 老师组织游戏时,孩子总站在一旁不动,怎么办
 196 ——— 孩子在班里总爱招人,怎么办

幼小衔接

- 198 ——— 让孩子上学前多识字、多数数,到底好不好
 200 ——— 为了顺利升入小学,是否应该让孩子上学前班
 201 ——— 让孩子提前背书包有没有好处

初涉社会

- 203 ——— 别人加塞他不敢说,玩不上游乐设施,怎么办
 205 ——— 他常占着好玩的游乐设施不让别人玩怎么办
 207 ——— 在餐厅吃完饭孩子不敢找阿姨要餐巾纸怎么办

- 208 ——— 安全自护
孩子总是疯跑打闹,不会保护自己,怎么办
- 210 ——— 孩子喜欢与人打交道,又缺乏防范意识,怎么办
- 212 ——— 怎样培养孩子的自我保护能力

F 交流·沟通·配合

认识孩子

- 216 ——— 为什么我的孩子没有别的孩子聪明
- 218 ——— 为什么老师奖励孩子一朵小红花他还不高兴
- 220 ——— 孩子混淆想象与现实,怎么办

以身作则

- 222 ——— 为什么孩子一点也不喜欢看书
- 224 ——— 为什么孩子总爱“耍赖皮”
- 225 ——— 为什么孩子对爸爸说话总爱发横

亲人一致

- 227 ——— 老人过分宠爱孩子,怎么办
- 229 ——— 父母之间对孩子教育出现不一致时,怎么办
- 230 ——— 为什么爸爸应该多参与对孩子的教育

家园配合

- 232 ——— 为什么幼儿园总让孩子玩而不多教点知识
- 234 ——— 家长经常向老师反映孩子的特殊需要,老师会烦吗
- 235 ——— 幼儿园给家长留的任务太多,该怎么面对

写给家长朋友的话

亲爱的家长朋友,您能拿起《成功家长》,想必有两个前提:您家有一个未成年的孩子,同时您期待着家庭教育的成功。是的,这套丛书就是帮助家长预约成功的。

我们编写这套丛书也有两个前提。第一个前提是中共中央、国务院颁布《关于加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》,胡锦涛同志发表了“全党全社会都要关心未成年人思想道德教育”的讲话。党的号召激发了我们的社会责任感,我们愿意为改善未成年人家庭教育办一件实事。第二个前提是当前幼儿、小学生、中学生家长确实遇到一些教育困难无法解决。例如,不知道媒体中五花八门的教育新提法,哪些理念适用于自己的家庭;也不知道孩子在不同的年龄段该接受哪些家庭教育的内容;用什么方法教育孩子可以使他们乐于接受,选什么途径可以顺畅地实现这种教育等等。

本套丛书就是针对您在教育孩子的过程中可能出现的困难而编写的,力图实现家庭教育理念的科学性、内容的层次性、方法的多样性和途径的丰富性。全书精选一系列最具代表性的问题,有针对性地一一作答,为您提供教育理念的甄别、教育内容的参考、教育方法的指导、教育途径的建议;通过零距离的沟通和平等交流,使您避免教育内容的单调、方法的贫乏、途径的封闭。您遇到什么教育难题,翻开此书总有一页内容为您排忧解难,您的家长形象在孩子眼中也会变得和蔼可亲。

从事中小学教育的实践和理论研究多年之后,真能为您答疑解惑,

成功家长*

生长发育

如何让孩子长得更高、更健壮



与别人家的孩子相比，我总感到自己的孩子不够高、不够壮，请问，我怎样做才能使孩子长得更高、更健壮？



家长您好！现在每个家庭只有一个孩子，每个家长都希望自己的儿女有挺拔健美的身材。这可不是仅靠其自然发育就能达到的。虽然孩子的体格发育受遗传、性别等先天因素的影响，但后天的环境、教育与运动等更是主要因素。要想孩子健壮，家长就要在孩子生长发育期间，通过提供充足的营养、提高睡眠质量、加强运动等途径，为孩子长得健壮创造有利条件。

人的体格发育包括长高过程有两个高峰期，一个是婴幼儿时期，另一个是青春期。在幼儿时期，合理地安排一个有规律、有节奏的生活制度，使孩子得到足够的户外活动、丰富的营养和充足的睡眠时间，对孩子生长发育均能起促进作用。因为合理的生活安排能使孩子身体各部分的活动与休息得到适宜的交替，消除疲劳，保证身体的正常代谢，主要包括三大方面：一吃、二睡、三运动。

第一，合理的营养是孩子体格健康发育的基本保证。

不少家长认为，我只要肯给孩子花钱，给他买最贵、最好的东西吃，孩子

.....
成功家长



就可以长得好。但是事实却不是这样。吃，只是孩子健康成长的一个因素，如果没有良好的生活方式，没有融洽和睦的家庭气氛，吃的再好也没有用。因为，情绪对人的健康发展有很大影响，无论是家长的情绪不好，还是孩子的情绪不好，都会直接或间接地影响到孩子的健康和营养。孩子不高兴的时候，吃再好

的东西也不长肉，反而会得胃肠道疾病，所以不要吓唬或强迫孩子吃东西，而要设法使他高高兴兴、轻轻松松地吃。

另外，给孩子吃的东西品种要多，多吃些富含各类营养的食物，要经常喝牛奶。饭桌的食物要有红、绿、白。红就是禽畜肉，如牛羊肉、兔子肉等；绿就是青菜，如小白菜、油菜等，以深绿色蔬菜为最佳；白就是鱼肉和豆制品。还要多吃富含维生素C的食物，如水果。给4-6岁的孩子添加适量的钙和鱼肝油，对孩子体格长得健壮是很有益处的。

第二，充足、安稳的睡眠有利于孩子长高。

专家常说：“孩子睡得好，长得高”。因为科学家研究发现，生长激素出现分泌高峰一般是在孩子睡眠时，即在晚上10点以后，而且持续较长时间。所以，如果家长希望孩子长个子，一定要让孩子在晚上10点以前睡觉。

第三，合理适当的运动有利于孩子长高。

户外活动与锻炼既能促使骨骼生长，又能接触阳光，促进体内维生素D的合成和钙、磷的吸收利用，有利于孩子长得健壮。家长可选择适合孩子、又为孩子所喜欢的一些轻松活泼、自由伸展和开放性的活动项目，比如游戏、舞蹈、羽毛球、乒乓球、攀登等。

成功家长

★特别提醒

那些负重、收缩或压缩性的运动，比如举重、举哑铃、拉力器、摔跤、长距离跑步，对孩子是不适合的，对身体的增长也是不利的，所以不要选择这样的运动。

身强力壮的孩子就一定是健康的孩子吗



我的孩子长得高高的、壮壮的，别人都说一看孩子就非常健康。可他也挺容易得病的，所以我想问一下，健康的标准应该是什么？只要身体健康了就是真正的健康吗？



家长您好！世界卫生组织早在1948年就提出了健康的定义：“健康不只是消除疾病，更是实现生理、心理和社会能力的完好状态”。根据儿童的特点，健康应该是生理和心理成长和发育的过程，而不仅仅是一种完好的状态，也就是说，儿童健康不只是身体强壮，还应是智力正常和心理健康。所以，我们更应该注重孩子全面的健康发育，避免出现重体格发育而忽视心理发育的现象。

在国外，婴幼儿精神医学已成为专门学科。因为婴幼儿也是社会的一分子，从生下来他们就开始主动与人交往了，他的每一声啼哭，每一次微笑，每一个动作都是主动交往的信号。特别是6至22个月的婴幼儿，需要固定的依恋对象，如果这时的孩子缺少依恋对象，就会产生“母爱剥夺”。结果，尽管他们身体没病，却发育得不好，出现消瘦、发育迟缓等症状。这样的孩子长大后，对周围环境容易缺乏信任感和安全感，也缺乏探索和冒险精神。

我们知道，孩子的智力发育存在着个体差异。但是一般而言，只有少数孩子智力超群，另有少数孩子则达不到正常标准，而大多数孩子都属于正常范围。因此，对孩子进行早期教育是必要的，但切莫盲目地不顾自己孩子的身心发展特点而进行，拔苗助长或“掠夺性”开发都会对孩子的身心健康造成损害。优秀的孩子，不仅身体强壮，智力出众，更应该心理健康，有良好的心理素质。那么，家长怎样在为孩子的营养状况、身体发育操心的同时，关注孩子的心理健康呢？

第一，为孩子营造一个良好的家庭环境。

为了能使孩子幼小的心灵健康地发育成长，并形成良好的个性，父母尤其是年轻的爸爸、妈妈们就一定要为孩子营造一个温馨、愉快、团结、友好的家庭环境，让孩子在舒畅、宽松的氛围中成长。

第二，掌握正确的教育孩子的方法。

父母在教育孩子时要有耐心，要多肯定、多表扬孩子，多从正面进行引导。另外，还应注意，切忌父母管教态度不一致，让孩子无所适从。

第三，逐步培养孩子独立生活能力、坚强的意志和顽强的性格。

要培养孩子的独立生活能力，最好在孩子上小学甚至上幼儿园前就开始进行。诸如鼓励孩子自己吃饭、穿衣、洗脸、梳头、铺床、叠被等等。父母应不厌其烦地、耐心地鼓励孩子去做力所能及的事情。

第四，培养孩子的自尊心和自我控制能力。

在入学前，孩子一般已有了初步判断是非的能力，比如家长表扬时就兴高采烈，批评时就羞涩自卑。因此，父母要特别注意，在责备孩子时一定要适度，适可而止，不要因家长一时的情绪发泄而使孩子幼小的心灵蒙受任何伤害。

第五，培养孩子的集体生活观念。

当孩子满3岁时就应送到幼儿园进行集体生活锻炼，不要因为孩子“不愿意”或怕孩子“受罪”而把孩子放在家里，并且要从小培养孩子具有遵守纪律、乐于助人的好品德与集体主义观念。