

钱玲娟 主编



专家家教热线

Zhuanjia Jiajiao Rexian

3~6岁



中国计量出版社

主编的话

ZHUBIAN DE HUA

儿童是祖国的未来和希望。21世纪国际竞争归根结底是民族素质的竞争。中华民族要屹立于世界之林,关键在于全面提高国民素质。实施素质教育要从娃娃抓起,以培养儿童的创新精神和实践能力为核心,促使其德、智、体、美、劳全面发展,要面向现代化、面向世界、面向未来,才能造就具有鲜明时代特征的一代新人。提高民族素质,促进孩子们健康地茁壮成长,不仅是家庭和学校的神圣职责,也是全社会的共同使命。

从社会构成的角度看,作为社区,做好这方面的工作意义显得尤为重要。为了探索提高国民素质这一重要课题,我们于1997年选择了具有典型代表的北京北新桥地区作为试点。这是一个拥有8万人口的社区,含40个

居、家委会,3万户家庭,近千名学龄前儿童,两千余名学龄儿童。在近三年时间里,我们通过小型座谈、咨询访问、经验交流等多种形式,重点对0~6岁的学龄前儿童进行调查研究,了解在教育学龄前儿童中的情况和问题。此外,通过问卷调查和座谈形式,了解6~12岁、12~16岁的中小学生家长的意见和要求。调查充分表明在社区加强家庭教育的重要性和迫切性,同时也表明加强从社区到家庭到儿童少年的教育,是当前提高国民素质的重要途径之一。

社区由家庭组成,家庭是儿童最早接受教育的场所,父母是儿童的第一任老师,父母的素质和育儿能力对儿童的成长和发展起着极其重要的影响,家庭对儿童智力、体力的发展,思想品德和个性特征的形成起着重要的奠基作用。

儿童年龄越小,家庭对其影响力就越大。家庭成员不同的文化层次乃至不同的职业,都对子女的发展产生不同的影响。家庭是一个多功能的社会细胞,家庭环境是一种极为复杂的

多因素、多层次的动态结构系统。提高家长素质、转变家长观念、完善家庭结构,也就是对家庭教育效果的众多影响源进行调节、控制和选择,是十分必要的。

搞好家庭教育离不开家庭环境的优化,尤其是家庭精神环境的优化,这样才能使孩子经常处于良性的家庭环境之中,不断提高他们的品德水准,发展和谐的个性,以适应社会的需要。

家庭教育如何适应现代化的问题,还没有广泛为家长认识和重视。据调查,当前在家庭教育中存在的主要矛盾是:传统的教育思想与现代的教育观念不协调;家庭教育科学化与教育水平偏低,家庭中教养者的素质不适应时代的需求。具体表现是:教育观念陈旧,缺乏科学育儿知识;期望过多、过急,不顾儿童年龄特点拔苗助长,影响儿童身心健康;有的家长还有过强的补偿心理,对孩子过分娇惯溺爱;不注意个性培养,过多保护,不注意培养独立生活能力及创造力;教养儿童的科学性不足,教育内容及方法不当,又不按儿童各年龄特点进行。

所有这些都影响了儿童的生长发育和健康。事实说明,儿童的生长发育和健康水平与教养者身心健康及素质密切相关。

根据以上情况,我们认为要提高儿童少年的素质,首先必须提高父母及其他家庭教养者的素质。

我国现代著名的儿童教育家陈鹤琴先生曾指出:“教育的目的是培养做人的态度,养成良好习惯,发现内在的兴趣,获得求知的方法,训练人生的基本技能。”“做现代中国人”,“要求做一个身体心理健康,有创造能力,有服务精神,有合作态度,并有世界眼光的现代中国人”。从当前情况看,父母及其他家庭教养者的素质同上述要求相距甚远。为此,必须提高父母和其他家庭教养者的素养、能力和知识,才能为儿童少年创造一个身心和谐发展的良好的育人环境。

儿童教育是一项系统工程,各年龄段都有各自的教育内容和教育方法,任务十分艰巨,不能仅限于儿童所生长的家庭和受教育的学校,社区也应负起一定的责任。首先,应有针对

性地对父母及其他家庭教养者进行多种形式的教育,以提高他们的教养水平,解决他们在教育儿童中的实际困难。为此,我们根据3年的调研情况及实践经验,按0~3岁、3~6岁、6~12岁、12~16岁四个年龄段的孩子家长提出的问题,特邀请有几十年实践经验的托幼儿园所、中小学教师及保健工作者共同编写了本套丛书,共四册,内容简要、通俗、易懂、易学。编著为社区家庭提供教育儿童的学习参考材料尚属首次,不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

钱玲娟

2001年5月

前言

QIANYAN

3~6岁幼儿生理心理发育的特点是:身高长得快了,体重增加的速度相对减慢,脏器生理功能发育逐渐成熟,免疫功能显著提高;语言能力有了飞跃的变化,能表达所见所闻,进一步促进智力开发;运动能力发展较好,大小肌肉活动灵活;感知觉迅速发展,想像力发展也较迅速;自我保护的能力增强,心理与生理的发展密切相联。

在此期间应注意对幼儿3岁前已有的生活习惯及行为习惯的继续培养和提高,为幼儿期良好全面的发展打下坚实的基础。

幼儿好奇心最强,爱问、好动是求知欲的萌芽,是学习积极性、主动性的表现,是形成爱好、发生兴趣的先导,开始具有探索精神和创造性思维。这些都要好好加以引导。

在科学技术飞速发展的21世纪,家长如何培养一个具有独立能力和创

新本领的新人,似应注意以下几点:

转变教育观念。现在仍有一些家长认为,听话就是好孩子。但从小一味接受听话、服从教育的,会影响孩子的创造力,使之缺乏独立人格、独立思考和创新精神。这是需要首先提醒家长注意的。

注意全面发展。家长只注意孩子智力的发展,忽视非智力因素的培养,尤其对从小学做人,保证儿童身心健康、健全人格及良好个性的培养,缺乏足够的认识。这是需要注意的第二点。

家长是一家之长、具有很高权威、唯我独尊说一不二的传统观念需要改变。如今的家长是孩子的长辈,是对孩子负有教育责任及抚养义务的监护人,同时也是孩子的朋友,应尊重、保护儿童的权利,处处以身示范,在平等待人、友好合作等方面给孩子做好榜样。

教育方法也应改变。一切包办代替,使孩子成为温室的花朵,无力应对纷繁复杂的大千世界;对孩子期望值过高,拔苗助长,过早对孩子进行定向培养,强迫孩子学这学那等各种做法,不但会使孩子失去主动积极动手动脑的机会,而且也会使孩子缺乏自信心,独

立能力差。都是不可取的。

总之,如何培养适合时代需要的一代新人,做父母的应认真对待才是。

本书分为四部分:3~6岁幼儿年龄特点、营养与保健、家庭教育的内容及方法、家长修养。

编者

2001年5月

目 录

MULU

年龄特点篇

1. 怎样衡量幼儿的发育是否健康? (3)
2. 幼儿神经系统的发育有什么主要特征? (4)
3. 幼儿运动系统有什么主要特点? (6)
4. 幼儿呼吸系统的主要特点是什么? (8)
5. 幼儿感知觉有什么特点? (10)
6. 幼儿记忆有什么特点? (11)
7. 幼儿想像有什么特点? (13)
8. 幼儿思维有什么特点? (14)
9. 幼儿注意的特点是什么? (15)
10. 什么是意志? 幼儿意志是如何发展的? (16)
11. 为什么说游戏是促进幼儿身心发展的基本活动? (18)

12. 什么是幼儿智力发展的关键期?
..... (20)
13. 孩子3岁了为什么越来越不听
话、爱哭? (21)
14. 幼儿期应具备哪些能力? (22)
15. 幼儿各年龄阶段牙齿发育情况
该如何掌握? (24)
16. 如何掌握幼儿时期的睡眠特点?
..... (25)

营养保健篇

17. 什么是平衡膳食? 孩子的1日
三餐该怎么搭配? (29)
18. 幼儿应该多吃哪类食品才能适
合发育需要? (30)
19. 孩子食欲很好,如何正确掌握
防止肥胖? (32)
20. 孩子冷饮吃多了对身体有何
影响? (34)
21. 孩子总爱吃零食该如何纠正?
..... (35)
22. 孩子偏食、挑食该怎么办?
..... (36)
23. 孩子吃饭总要追着喂,否则
就吃得很少,该怎么办?
..... (37)
24. 孩子吃饭少,能否借助零食补充
营养? (38)

25. 孩子食欲不好,不爱吃饭,也 不爱吃零食,为什么?	(40)
26. 孩子吃饭忽多忽少不定量怎 么办?	(42)
27. 孩子不爱吃蔬菜只吃鱼和肉, 如何纠正?	(44)
28. 孩子不爱吃水果怎么办?	(45)
29. 幼儿期易患哪些营养缺乏症? 该如何预防?	(47)
30. 儿童易患哪些传染病? 该如何预防?	(50)
31. 孩子经常咳嗽怎样预防?	(53)
32. 如何防止孩子上呼吸道感染?	(55)
33. 如何防止幼儿大便干燥?	(56)
34. 孩子爱出汗是什么原因?	(57)
35. 怎样保护孩子牙齿?	(58)
36. 孩子不爱刷牙怎么办?	(59)
37. 怎样预防孩子近视?	(61)
38. 孩子弱视是怎样引起的? 如何 防治?	(63)
39. 孩子长时间看电视有何害处?	(64)
40. 日常如何观察孩子健康状况? 怎样才能了解孩子缺什么 营养?	(65)
41. 如何给孩子补充维生素 B ₂ ?	(68)
42. 怎样给孩子补锌?	(69)
43. 孩子缺钙该怎么补充?	(71)

44. 学龄前儿童一昼夜睡眠时
间应多长? (72)
45. 儿童不爱睡觉,睡眠不足怎
么办? (74)
46. 孩子睡觉爱说梦话是什么
原因? (75)
47. 孩子睡觉时咬牙该怎么办?
..... (76)
48. 如何加强儿童自我保护能
力的教育? (77)
49. 孩子比同龄儿童矮,如何
锻炼可以长得高一些? (79)
50. 孩子快6岁了活动时经
常摔跤怎么办? (81)
51. 孩子经常打嗝怎么办? (83)
52. 孩子睡觉时爱咬着被子
角怎么办? (84)
53. 孩子爱吮手指啃指甲如何
纠正? (85)
54. 为什么父母对子女的站、
坐、走姿势应注意? (87)
55. 如何培养儿童锻炼的兴
趣? (88)
56. 幼儿体育活动有哪些内容?
怎样进行体格锻炼? (91)

教 育 篇

57. 怎样向幼儿进行科学启蒙
教育? (97)

58. 怎样激发和培养幼儿的学 习兴趣?	(99)
59. 怎样培养幼儿的口头语言 表达能力?	(100)
60. 怎样保护孩子的好奇心?	(101)
61. 怎样保护孩子的创新能力?	(102)
62. 幼儿几岁开始学外语,应 注意些什么?	(103)
63. 怎样理解自信心是幼儿上 进的保证?	(105)
64. 为什么要注意发展幼儿的 坚持性?	(106)
65. 孩子坐不住,学习不踏实, 怎么办?	(107)
66. 如何培养孩子的观察兴趣 并发展孩子的观察力?	(108)
67. 带孩子参观游览时怎样 引导才能使其学到更多的 东西?	(110)
68. 如何纠正孩子口吃?	(111)
69. 如何培养幼儿活泼开朗的 性格?	(112)
70. 孩子已经学会很多儿歌、 歌曲等,但却不肯在生人面 前表演,怎么办?	(114)
71. 孩子不好动如何引导?	(115)
72. 孩子性格内向,羞怯,是否 会影响长大以后的竞争 意识?	(116)

73. 孩子爱发脾气为什么? 怎么办?	(117)
74. 孩子性格暴躁应如何教育?	(119)
75. 孩子任性爱打滚,大哭不 止,该如何对待?	(120)
76. 如何从小培养幼儿的坚 强意志?	(122)
77. 如何培养孩子不怕困难, 有毅力?	(123)
78. 如何从小培养幼儿的责 任感?	(125)
79. 如何培养幼儿的独立性?	(126)
80. 怎样克服孩子的依赖性?	(127)
81. 如何培养幼儿的自我意识?	(129)
82. 如何恰当地表扬孩子?	(131)
83. 怎样奖励孩子?	(132)
84. 对幼儿该不该惩罚?	(134)
85. 如何培养幼儿良好的个 品质?	(136)
86. 孩子偶尔说谎怎么办?	(137)
87. 怎样防止孩子的攻击性 行为?	(139)
88. 怎样对待幼儿的性教育?	(140)
89. 孩子爱摸生殖器怎么办?	(141)

90. 孩子从小学弹钢琴好不 好?	(143)
91. 在为幼儿选择购买玩具时应 注意哪些问题?	(144)
92. 孩子在家玩些什么好? 怎 样在游戏中开发智力?	(146)
93. 孩子每天早晨哭闹不爱去 幼儿园怎么办?	(148)
94. 怎样培养孩子的注意力? 孩子在幼儿园上课精神不 集中爱走神怎么办?	(148)
95. 孩子没完没了地提问题, 应如何对待?	(149)
96. 如何发挥孩子的潜在能 力?	(150)
97. 孩子入学前应做哪些准 备?	(152)
98. 对独生子女应加强哪方 面的教育?	(153)
99. 怎样向幼儿进行教育才 能取得最佳效果?	(156)
100. 怎样教育孩子既按家长 的要求做,又不伤其自尊 心?	(158)
101. “棒打出孝子,娇养忤逆 儿”的说法对不对?	(160)
102. 怎样培养孩子珍惜他人 劳动并养成热爱劳动的 习惯?	(161)

103. 孩子爱拣脏东西还经常放在
口袋里,该如何教育? (163)
104. 孩子爱磨蹭怎么办? (164)
105. 孩子只愿自己玩,不合群,
该如何教育? (166)
106. 孩子什么都说“是我的”,
怎么办? (168)
107. 孩子“人来疯”用什么方
法能使他安静听话? (170)
108. 孩子挑吃又挑穿,怎么克
服? (171)
109. 孩子胆小怎么办? (173)
110. 怎样教育孩子尊敬老人?
..... (175)

家长修养篇

111. 温馨和睦的家庭与孩子身
心健康成长有何关系? (179)
112. 如何理解身教胜于言教的
意义? (180)
113. “孟母三迁”对孩子教育的
重要意义是什么? (181)
114. 为什么必须先要尊重孩子才
有利于培养孩子自尊自爱自
强等优良品质? (183)
115. 为什么家长心情不好不能
拿孩子当出气筒? (184)