

玩美幼教

帮助孩子从0岁开始
建立自信心!



0岁~6岁幼儿 生活自立 手册

著·[日] 谷田贝公昭

幼儿园及家庭
必备手册!

解答您关于幼儿生活 习惯养成的所有问题!



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青学研

学研

0岁~6岁幼儿 生活自立手册

著·[日]谷田贝公昭

排泄

进食



清洁

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明: 本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可, 任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为, 必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报, 对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话	中国青年出版社
全国“扫黄打非”工作小组办公室	010-59521100
010-65233456 65212870	E-mail: law@21books.com
http://www.shdf.gov.cn	MSN: chen_wenshi@hotmail.com

Seikatsu no Jiritsu Hand Book

©2009 Kimiaki Yatagai

First published in Japan 2009 by Gakken Co.,Ltd,Tokyo

Simplified Chinese translation rights arranged with
Gakken Education Publishing Co.,Ltd

图书在版编目(CIP)数据

0岁~6岁幼儿生活自立手册/ (日)谷田贝公昭著; 刘葵译.

——北京: 中国青年出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5153-0632-2

I. ①0… II. ①谷… ②刘… III. ①生活-卫生习惯-学前教育-
教学参考资料 IV.①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037733号

版权登记号: 01-2012-1335

0岁~6岁幼儿生活自立手册

著 • [日] 谷田贝公昭

出版发行:  中国青年出版社

地 址: 北京市东四十二条21号 邮政编码: 100708

电 话: (010) 59521254/1256 传 真: (010) 59521133

企 划: 北京中青学研教育科技有限公司

责任编辑: 郭 光 焦一然

封面设计: 梁代英

印 刷: 北京华联印刷有限公司

开 本: 889×1230 1/32 印 张: 4

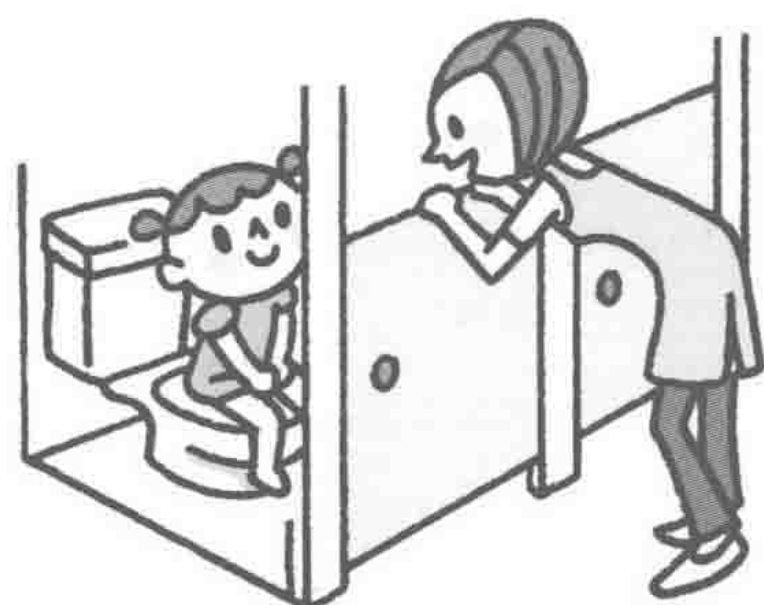
版 次: 2012年4月北京第1版 印 次: 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5153-0632-2 定 价: 36.00元

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

内文用字包括: 方正兰亭黑系列

CONTENTS



- p.8 了解孩子们的成长特点
- p.10 换尿布
- p.12 从尿布到内裤的过渡
- p.18 使用厕所
- p.22 保持厕所的清洁
- p.24 案例学习“排泄篇”
- p.28 数据观察 关于“排泄”



- p.30 了解孩子们的成长特点
- p.32 给孩子喂奶、让孩子喝奶
- p.34 添加离乳食
- p.36 使用勺子
- p.38 使用碗碟
- p.40 使用筷子
- p.42 如何应对会出现过敏反应的孩子
- p.44 用餐的好习惯
- p.46 关于进食老师需要注意的地方
- p.48 案例学习“进食篇”
- p.52 数据观察 关于“进食”



睡眠篇



p.54

了解孩子们的成长特点

p.56

关于孩子睡眠的基本情况

p.58

睡午觉

p.61

创造午睡的环境

p.64

帮助孩子早起早睡

p.66

案例学习“睡眠篇”

p.68

数据观察 关于“睡眠”

穿脱衣篇



p.70

了解孩子们的成长特点

p.72

穿脱上衣

p.74

穿裤子·内裤

p.76

穿鞋袜

p.78

扣扣子、拉拉链、系绳子

p.80

叠衣服、收拾东西

p.82

培养孩子穿脱衣服的力道

p.84

案例学习“穿脱衣篇”

p.86

数据观察 关于“穿脱衣”

清洁篇

- p.88 了解孩子们的成长特点
- p.90 洗手
- p.92 漱口
- p.94 擤鼻子
- p.96 刷牙
- p.98 收拾东西
- p.100 案例学习“清洁篇”
- p.103 数据观察 关于“清洁”
- p.104 数据观察“生活自立的标准年龄”



家长篇

- p.106 应该传达给家长的生活自立

资料篇

- p.114 用心创造生活环境
- p.120 自制玩具和游戏
- p.126 绘本
- 卷末附录
- 生活自立 发展对照表

STAFF

- 正文插图 青山京子
有栖 sachiko
Tamura kazumi
- 设计 EJI design office
(大六野雄二 川田真实)
- 取材协助 甲之原保育园(日本东京市)
心之保育园(日本东京市)
二叶健康园(日本东京市)
- 摄影 臼田洋一郎
大野真人 清水紘子(学研摄影部)
- 编辑协助 小林留美
- 审校 株式会社 白凤社

0岁~6岁幼儿 生活自立手册

著·[日]谷田贝公昭

排泄

进食

睡眠

穿脱衣

清洁



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青学研

前言

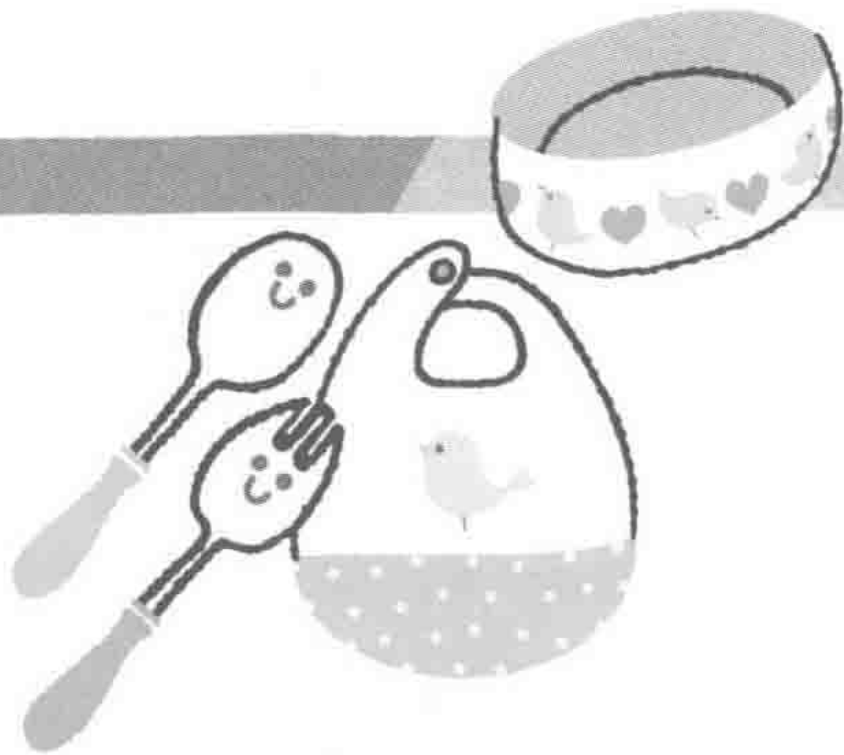
在幼儿园的保教工作中有很多非常重要的目标，其中最为重要的目标之一就是“养成良好的基本生活习惯”。

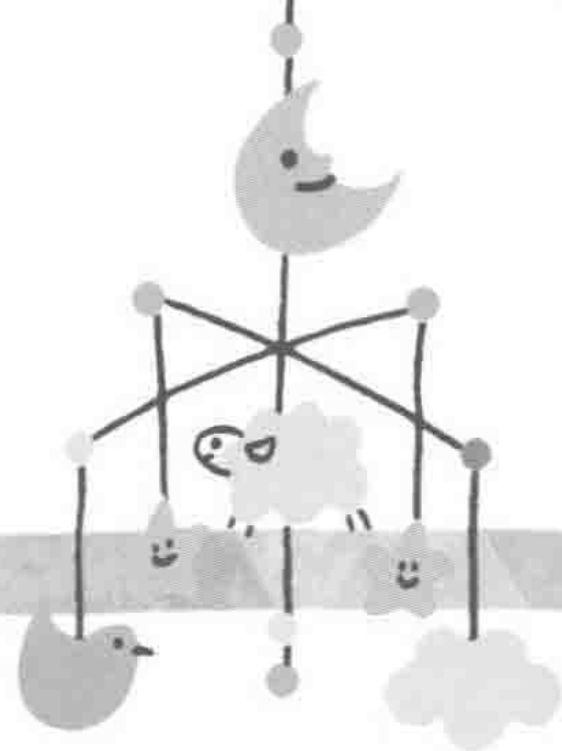
所谓“基本生活习惯”指的是和日常生活相关的最基本的生活准则，换句话说，它是作为一个社会人生活在这个社会中最低限度应该掌握的习惯和准则。这些生活习惯是人们如果不遵循就无法正常生活的习惯。

具体说来有排泄、进食、睡眠、穿脱衣以及清洁这五大习惯。

“习惯”的特点是在特定情况下最容易表现出来，而且相对固定的行为模式。这样的习惯是在特定的国家和社会中日积月累形成的，也是组成各国文化内容的重要因素。美国著名发展心理学家格赛尔（Gesell.A）提出的“文化适应”（acculturation）理论正与“习惯”有关，而且心理发展与该理论之间有重要的联系。所以说，基本生活习惯的养成不仅仅是保教和养育孩子的过程中一个必不可少的环节，它更对培养孩子的社会适应性具有极其重大的意义。

但是根据近几年的调查显示，没有养成良好的基本生活习惯的孩子也不在少数。





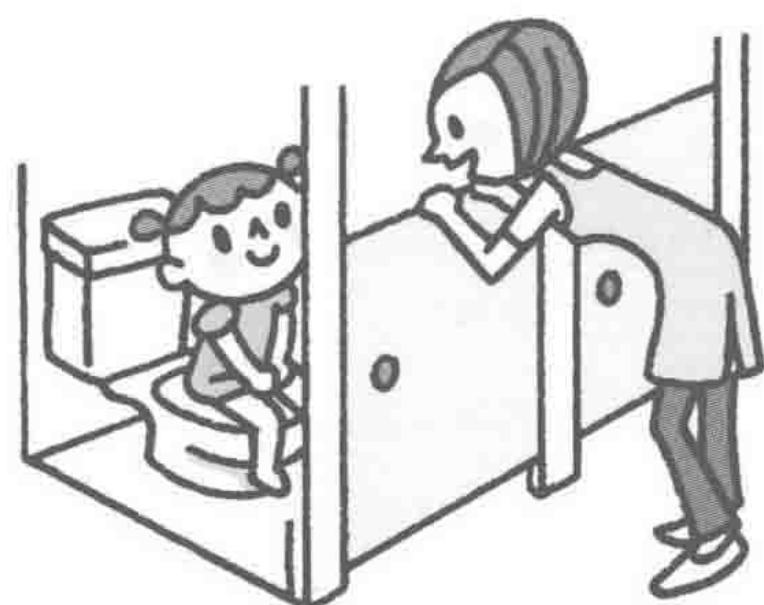
没有养成良好的基本生活习惯和家长的育儿态度有很大的关系，当今家长在育儿方面所关注的焦点已经不再是生活习惯和教养的养成。但是促使孩子养成良好的习惯，又非常需要周围的大人特别是家长的帮助。这里所说的帮助并非什么都替孩子做，而是时刻关心着孩子的一举一动。如果孩子确实遇到了他自己难以解决的问题，那么此时家长可以适当给予帮助或者进行言语上的提示。

所以综上所述，作为幼儿园教师对孩子们进行指导当然也非常重要，不过也千万不能忽视与家长之间的沟通和联系。

本书将使用大量的插图对上面列出的五大习惯的指导要点进行简单易懂的介绍和解说。希望这本书能够对奋斗在幼儿园教育一线的老师们在进行生活习惯养成的指导时有所帮助，这是本书全体执笔者最大的心愿。

谷田贝公昭

CONTENTS



- p.8 了解孩子们的成长特点
- p.10 换尿布
- p.12 从尿布到内裤的过渡
- p.18 使用厕所
- p.22 保持厕所的清洁
- p.24 案例学习“排泄篇”
- p.28 数据观察 关于“排泄”



- p.30 了解孩子们的成长特点
- p.32 给孩子喂奶、让孩子喝奶
- p.34 添加离乳食
- p.36 使用勺子
- p.38 使用碗碟
- p.40 使用筷子
- p.42 如何应对会出现过敏反应的孩子
- p.44 用餐的好习惯
- p.46 关于进食老师需要注意的地方
- p.48 案例学习“进食篇”
- p.52 数据观察 关于“进食”



睡眠篇



p.54

了解孩子们的成长特点

p.56

关于孩子睡眠的基本情况

p.58

睡午觉

p.61

创造午睡的环境

p.64

帮助孩子早起早睡

p.66

案例学习“睡眠篇”

p.68

数据观察 关于“睡眠”

穿脱衣篇



p.70

了解孩子们的成长特点

p.72

穿脱上衣

p.74

穿裤子·内裤

p.76

穿鞋袜

p.78

扣扣子、拉拉链、系绳子

p.80

叠衣服、收拾东西

p.82

培养孩子穿脱衣服的力道

p.84

案例学习“穿脱衣篇”

p.86

数据观察 关于“穿脱衣”

清洁篇

- p.88 了解孩子们的成长特点
- p.90 洗手
- p.92 漱口
- p.94 擤鼻子
- p.96 刷牙
- p.98 收拾东西
- p.100 案例学习“清洁篇”
- p.103 数据观察 关于“清洁”
- p.104 数据观察“生活自立的标准年龄”



家长篇

- p.106 应该传达给家长的生活自立

资料篇

- p.114 用心创造生活环境
- p.120 自制玩具和游戏
- p.126 绘本
- 卷末附录
- 生活自立 发展对照表

STAFF

- 正文插图 青山京子
有栖 sachiko
Tamura kazumi
- 设计 EJI design office
(大六野雄二 川田真实)
- 取材协助 甲之原保育园(日本东京市)
心之保育园(日本东京市)
二叶健康园(日本东京市)
- 摄影 臼田洋一郎
大野真人 清水紘子(学研摄影部)
- 编辑协助 小林留美
- 审校 株式会社 白凤社



排泄篇

排泄对于孩子们来说，

是非常精细的问题。

和家庭一起携手，进行适当的援助，

达到帮助孩子尽快自立的目的。

了解孩子们的成长特点

0~1岁的时期

表达不愉快的情绪、感知积极情绪的时期

即使是0岁大的孩子也会通过哭泣来表达自己的不愉快,同时他们也能感受到新换的干净尿布的舒适。老师们在帮孩子更换尿布以消除不适感的时候,一定不要忘记使用“这样就舒服很多了吧”等安抚情绪的话语。

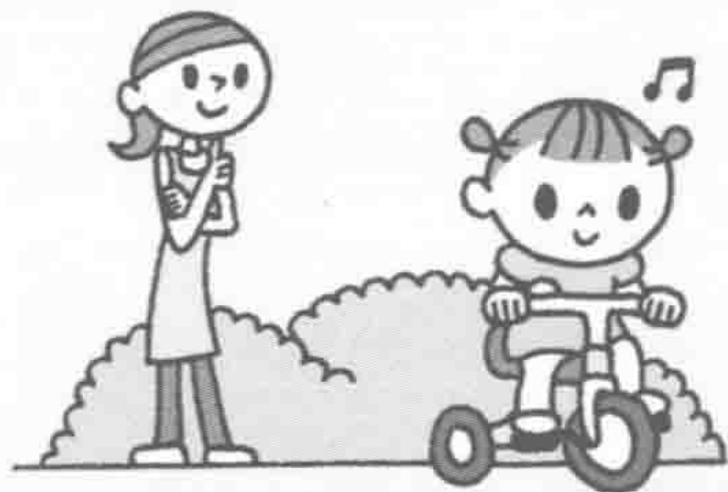
这样一来,孩子在1岁左右时,排泄后就会通过动作及表情来传达给大人,1岁2~3个月时就已经会使用“尿尿”等词汇来告知大人。随着孩子身心的发展,在1岁左右这个时期会表现出对尿盆及厕所的好奇,这时就可以引导他们学会使用这些用具。在这个时期一定不能让孩子对厕所产生负面的印象,作为老师应该不急不躁,配合每个孩子的发展速度使他们逐渐掌握使用厕所的方法。



2岁的时期

在厕所进行排泄的时期

1岁半之后就可以逐渐开始让孩子接受上厕所的训练了,虽然每个孩子发展的速度不同,但是基本上这个时期孩子们都能够意识到自己的尿意,并且知道要去厕所进行排泄。不过在这个时期,孩子难免会出现很多失误,但是不应责怪他们,而应认真观察并正确引导。在孩子的生理发展尚未成熟时急于让孩子掌握上厕所的方法有时候反而会欲速则不达,耽误了孩子的自立时间。所以这个时期一定要把握住每个孩子排泄的间隔时间,正确地进行引导和相关指导。



对于2岁左右的孩子来说,他们什么都想自己去做,所以排泄后的清洁和穿衣等也想由自己完成。此时老师应该一边帮助他们一边温柔地教给他们正确的做法。

排泄是人类最基本的活动之一，也是和人体的健康有着紧密联系的、非常重要的一个习惯。为了能够在促进孩子自立时给予他们适当的帮助，首先让我们了解一下在这方面孩子从婴儿到幼儿时期的发展进程。



3岁的时期

开始穿内裤的时期

在这个时期，孩子能够在自己的膀胱里积攒一定量的尿，每次的尿量也比以前增多了，并且能够2~3小时上一次厕所。虽然基本上一整天都是穿着内裤度过，但是在玩得忘我或者午睡时也会出现一些失控的情况。这个时期正是孩子萌生羞耻情感的时期，所以有些孩子可能会因为失控的情况而变得不安或者出现非必要的频繁上厕所的行为。此时，作为老师要能够接受每个孩子的不同、掌握每个孩子特点，尤其在情感方面要十分注意。



4~5岁的时期

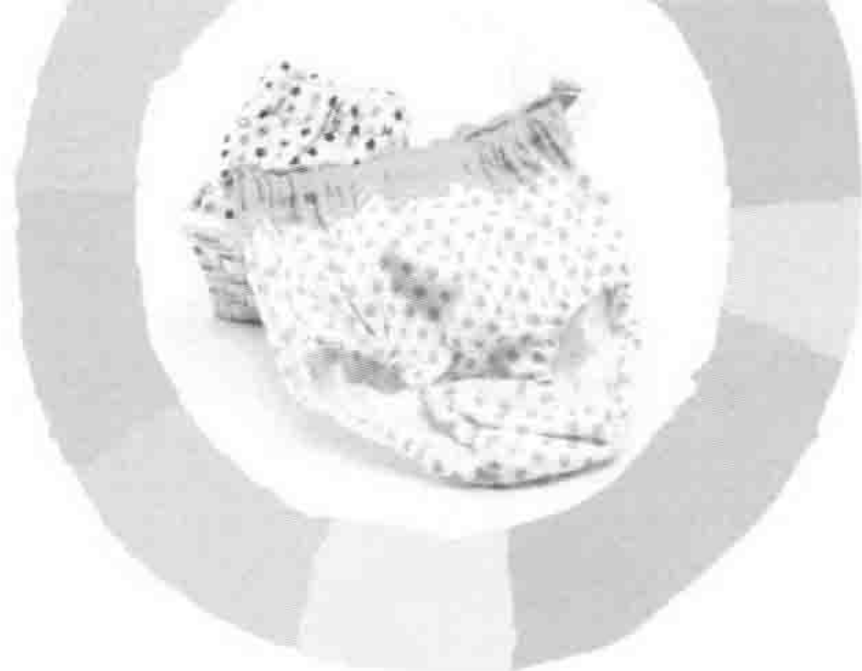
排泄的自立时期

在这个时期，孩子已经能够掌握上厕所的基本技能，并且能够不借助老师的力量独自完成上完厕所后的清洁、穿衣等事情。只是有些孩子可能会忘记洗手、将拖鞋摆放整齐（注：日本幼儿园的教室里都铺着木地板，而厕所里则是瓷砖，所以去厕所时需要换上专用的拖鞋）等琐碎的事情，这时需要老师每个人每个人地进行确认并且对忘记这些事情的孩子们加以语言上的提示。

此外，有些男孩可能会不脱裤子直接排尿，从而弄脏自己的裤子和便池，作为老师也要注意这一点，并及时提醒他们按照正确的方法操作。



因为此时孩子即将进入小学，所以最好能够帮助他们养成早饭后排便的好习惯，不过排便次数上会存在一些个人差异。这时需要老师和家长取得联系，双方协力来应对这个问题。



换尿布

换尿布的时间也是老师和孩子进行肌肤交流的时间。无论多么忙都不要把换尿布变成一项机械的活动，而应该慢慢地和孩子说说话，温柔而仔细地地完成这个活动。

换尿布的时机

婴儿的皮肤非常娇嫩，如果长时间接触脏尿布则会存在变红甚至发炎的可能性。月龄越低的婴儿排尿的次数越多，排尿间隔的时间因人而异，所以需要掌握每个孩子的排尿状况，一旦尿布弄脏就及时更换。



排便的信号

从外观来看尿布的下半部分会比平时更鼓一些，略微有些向下垂的样子。如果闻到一些异味，可以走近孩子然后稍微拉开他裤子的后部进行确认。而且有些孩子一旦产生便意会做出一些特殊的动作，大人一看就知道。

※和排便相比，从外观上判断排尿相对比较困难。所以作为老师要熟知每个孩子排尿的间隔时间，看好时间进行确认。

<比较常见的排便信号>



突然停下不动。



停在固定的场所。



脸蛋通红，表情出现变化（流出眼泪、鼓起鼻子等）。



坐立不安。

换尿布的时候

1. 确认孩子已经排尿或排便之后，轻声地对孩子说“拉便便（尿尿）了呀，那我们来换尿布吧”，然后将孩子带到换尿布的地方。



2. 在换尿布之前首先要确认换尿布所需的物品是否全都准备好了，准备好后让孩子躺在垫子上，一边微笑着对孩子说“让宝宝变干净”等话语一边更换尿布。如果孩子的动作比较大、情绪比较激动，可以递给孩子一些玩具、哼唱歌曲或者轻轻抚摸孩子的身体来缓和孩子的情绪并转移其注意力。



需要准备的东西……更换尿布专用的垫子
尿布、擦屁股的毛巾（或湿毛巾）

3. 脱下尿布后，可以用湿毛巾或湿纱布（天气冷的时候最好用热水浸湿）以及市面上贩卖的擦屁股专用湿巾快速地将孩子的屁股擦拭干净。然后可以轻声地跟孩子说“这下清爽多了吧”。如果孩子出现拉肚子的情况导致便便粘在屁股上时，应该把孩子抱到洗浴台附近将屁股周围清洗干净后再换上新尿布，千万不要让便便粘附在孩子的屁股上。



给孩子穿尿布时要注意既要防止动一动就滑落，又要让孩子的腿可以自由活动。

不要过分压迫腹部。

4. 更换完尿布后要及时记录孩子便便的状态及时间等信息。如果换尿布用的垫子是塑料或其他防水材料制品，每次使用后一定要用消毒水清洗干净。

