

之宝贝书系83

>> 资深胎教早教咨询顾问倾心之作 <<

升级版

左脑右脑 开发全案

0~3岁

北京最具人气的胎教早教咨询顾问
之宝贝书系资深策划 菅波 主编

- 80后新手父母**开发宝宝智力**的必修课
- **深度探索**宝宝大脑发育的神奇奥妙之处
- 帮您打造健康聪慧宝宝的**必备精品读物**

中国人口出版社

左脑右脑 开发 全案

0~3岁

之宝贝书系资深策划 菅波 主编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

左脑右脑开发全案. 0~3岁 / 菅波主编. —北京:
中国人口出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5101-0579-1

I. ①左… II. ①菅… III. ①婴幼儿—智力开发
IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205969号

左脑右脑开发全案 (0~3岁)

菅波 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京人教方成彩色印刷有限公司印刷
开 本 635 × 965 1/12
印 张 20
字 数 250千字
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0579-1
定 价 29.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

P 前言

reface

如今，许多80后也已经为人父母，面对着抚育宝宝形形色色的问题，他们难免会感到迷茫、彷徨。而对于时下关于宝宝智力开发的热门话题，即怎样全面均衡地开发宝宝左右脑，也引来了越来越多的新手父母的关注。每一位新手父母都希望自己的宝宝聪明伶俐，而且绝不会忽视对宝宝智力和潜能的开发。科学研究表明，0~3岁是宝宝大脑发育的关键期，也是智力开发的重要时期。婴幼儿的左右脑能否得到均衡的发展，对于宝宝今后的健康成长具有重要的意义。因此，只有均衡开发左右脑，宝宝的智力才能得到全面的发展。新手父母们一定要抓住这个关键时期，适时地给予宝宝良好的训练和精心的培养，对宝宝今后的智力发育可谓是意义重大。

究竟新手父母们应该从何处着手开发宝宝的左右脑？又该如何科学均衡地刺激宝宝的左右脑开发？本书为此特别邀请全国知名专家进行编写，科学翔实，权威可靠。本书将引领新手父母们一起探索宝宝大脑的神奇奥秘之处，揭开婴幼儿大脑发育特点和发展规律的神秘面纱。同时让您透彻地了解宝宝左右脑究竟有怎样的分工和联系，并且教给新手父母们怎样根据左右脑的不同原理因地制宜地进行开发和引导。

本书正是从婴幼儿不同发展阶段的智能发育特点着手，针对不同时期宝宝的智能特点，进行左右脑开发、启智的训练，让您的宝宝在科学的指导下健康快乐地成长。同时，本书还从游戏和玩具中生发智慧，让宝宝在平日的玩耍中益脑启智，更具趣味性和实用性。另外，在关注宝宝智力发育的同时，也要同步地给宝宝科学合理地营养调配，为宝宝的左右脑开发提供充足的营养供应和启智动力，让您的宝宝更加聪慧出色！

C 目录

CONTENTS

第一章 宝宝左右脑 开发启程了



第一节 认识宝宝奇妙的大脑 … 3

开掘宝宝大脑神奇无穷的力量·····	3
宝宝大脑在母体里的奇妙之旅·····	3
宝宝大脑构造复杂和发育·····	4
左右脑均衡发展，激发宝宝潜能·····	6
左右脑分工不同·····	6
抓住0~3岁全脑开发的关键期·····	7

第二节 宝宝左右脑智能训练 大本营 … 8

左脑掌管智能·····	8
语言智能训练·····	8





数理逻辑智能训练·····	13
空间智能训练·····	15
右脑掌管智能·····	19
音乐智能训练·····	19
肢体运动智能训练·····	21
自我认知智能训练·····	23
人际关系智能训练·····	26
自然观察智能训练·····	28



第三节 认识宝宝大脑的敏感期 ···33

敏感期里要因材施教·····	33
机不可失的敏感期·····	33
不同年龄的敏感期·····	34
抓住敏感期，做宝宝的“好老师”·····	36
父母是宝宝最好的老师·····	36
创造和睦温馨的家庭氛围·····	36



第二章 宝宝左右脑 开发大讲堂



第一节 宝宝0~30天左右脑 开发 39

左脑启智密码..... 39

语言能力..... 39

精细动作能力..... 40

锻炼宝宝的视觉能力..... 40

训练宝宝的听觉能力..... 41

右脑启智密码..... 42

大动作能力..... 42

情绪和社交能力..... 44

第二节 宝宝1~2个月左右脑 开发 45

左脑启智密码..... 45

语言能力..... 45

精细动作能力..... 46

训练宝宝的听觉感知..... 46

训练宝宝的嗅觉感知..... 47

右脑启智密码..... 48

大动作能力..... 48



认知能力·····	49
情绪和社交能力·····	50

第三节 宝宝2~3个月左右脑 开发 ····· 51

左脑启智密码····· 51

语言能力·····	51
精细动作能力·····	52

右脑启智密码····· 54

大动作能力·····	54
认知能力·····	56
情绪和社交能力·····	56



第四节 宝宝3~4个月左右脑 开发 ····· 58

左脑启智密码····· 58

语言能力·····	58
精细动作能力·····	59

右脑启智密码····· 60

大动作能力·····	60
认知能力·····	62
情绪和社交能力·····	63





第五节 宝宝4~5个月左右脑 开发 65

左脑启智密码..... 65

语言能力..... 65

精细动作能力..... 66

训练宝宝的触摸感知..... 66

训练宝宝的视觉感知..... 66

右脑启智密码..... 67

大动作能力..... 67

认知能力..... 68

情绪和社交能力..... 70

第六节 宝宝5~6个月左右脑 开发 71

左脑启智密码..... 71

语言能力..... 71

精细动作能力..... 71

右脑启智密码 73

大动作能力 73

认知能力 74

情绪和社交能力 76



第七节 宝宝6~7个月左右脑 开发 78

左脑启智密码..... 78

语言能力..... 78

精细动作能力..... 79

右脑启智密码..... 81

大动作能力..... 81

认知能力..... 82

情绪和社交能力..... 83



第八节 宝宝7~8个月左右脑 开发 87

左脑启智密码..... 87

语言能力..... 87

精细动作能力..... 88

右脑启智密码..... 90

大动作能力..... 90

认知能力..... 91

情绪和社交能力..... 93



第九节 宝宝8~9个月左右脑 开发 94

左脑启智密码..... 94

语言能力..... 94



精细动作能力..... 96

右脑启智密码..... 97

大动作能力..... 97

认知能力..... 101

情绪和社交能力..... 102

第十节 宝宝9~10个月左右脑 开发 103

左脑启智密码..... 103

语言能力..... 103

精细动作能力..... 103

右脑启智密码..... 105

大动作能力..... 105

认知能力..... 107

情绪和社交能力..... 108



第十一节 宝宝10~11个月左右脑 开发 110

左脑启智密码..... 110

语言能力..... 110

精细动作能力..... 111

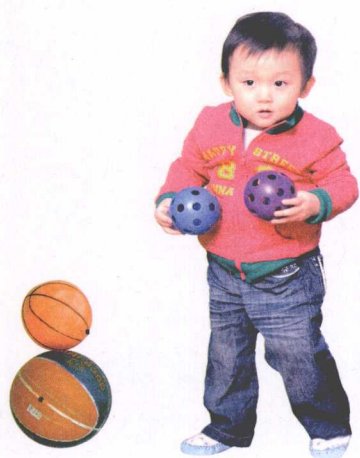
右脑启智密码..... 113

大动作能力..... 113

认知能力..... 114

情绪和社交能力..... 117





第十二节 宝宝11~12个月左右脑 开发 120

左脑启智密码..... 120

语言能力..... 120

精细动作能力..... 121

右脑启智密码..... 124

大动作能力..... 124

认知能力..... 126

情绪和社交能力..... 127



第十三节 宝宝1~1.5岁左右脑 开发 129

左脑启智密码..... 129

语言能力..... 129

精细动作能力..... 131

右脑启智密码..... 133

大动作能力..... 133

认知能力..... 136

情绪和社交能力..... 136



第十四节 宝宝1.5~2岁左右脑 开发 139

左脑启智密码..... 139

语言能力..... 139



精细动作能力..... 141

右脑启智密码..... 142

大动作能力..... 142

认知能力..... 143

情绪和社交能力..... 145

第十五节 宝宝2~2.5岁左右脑开发 147

左脑启智密码..... 147

语言能力..... 147

精细动作能力..... 149

右脑启智密码..... 150

大动作能力..... 150

认知能力..... 151

情绪和社交能力..... 152



第十六节 宝宝2.5~3岁左右脑开发 154

左脑启智密码..... 154

语言能力..... 154

精细动作能力..... 156

右脑启智密码..... 158

大动作能力..... 158

认知能力..... 161

情绪和社交能力..... 163



第三章

在游戏中开发宝宝的左右脑

第一节 小玩具，玩出大智慧 ... 169

让你的宝宝玩出新花样..... 169

什么样的玩具能培养宝宝的想象力和创造力 169

适合做体育运动的玩具..... 169

用玩具引导宝宝做游戏..... 170

玩具生发出新智慧..... 171

交通类玩具对宝宝的好处..... 171

通过玩具培养宝宝的爱心..... 171

通过玩具培养宝宝的亲情和友谊..... 171

保持玩具的清洁卫生..... 172

选择有益于智力开发的玩具..... 172

自制开发大脑的玩具..... 173

第二节 在游戏中开发宝宝的智力 174

游戏增加左右脑开发的均衡性..... 174

利用游戏开发宝宝的智力..... 174

在亲子游戏中开发宝宝的智力..... 174

游戏使宝宝各方面能力均衡发展..... 175

通过游戏训练宝宝的自理能力..... 175

运用游戏培养宝宝的模仿技能..... 175

游戏是宝宝智能培养的最好方法..... 176



第四章

关注宝宝营养， 为大脑提供充足动力

第一节 宝宝营养关乎智力 179



关注宝宝的营养..... 179

智力发展的物质基础是大脑..... 179

大脑发育的基本条件是营养..... 180

宝宝的营养与免疫力..... 180

科学饮食铸就聪明宝宝..... 182

宝宝的饮食原则..... 182

宝宝的营养来源..... 185

宝宝大脑发育必需的营养..... 188

蛋白质..... 188

脂肪..... 189

糖类..... 190

纤维素..... 191

热量..... 193

钙..... 194

磷..... 195

铁..... 195

碘..... 197

维生素A 198

B族维生素 199



叶酸·····	202
维生素C·····	202
维生素D·····	204
维生素E·····	206

第二节 开发大脑必吃的益智 宝宝餐 ····· 208

益智醒脑汤粥·····	208
蛋黄粥·····	208
虾肉粥·····	209
牛奶鸡蛋糊·····	209
香蕉南瓜泥·····	210
鱼肉羹·····	210
燕麦南瓜粥·····	211
鸡蛋羹·····	211
海带肉末粥·····	212
生菜肉汁麦片羹·····	212
什锦粥·····	213
鲜菠菜汤·····	213

第三节 与宝宝大脑发育密切相关的食物 ····· 214

对宝宝智力发育有益的食物·····	214
鱼肉·····	214
猪肉·····	214
鹌鹑蛋·····	215
黄豆·····	215



小米·····	216
玉米·····	216
南瓜·····	217
黄花菜·····	217
大蒜·····	218
橘子·····	218
葡萄·····	219
苹果·····	219
黑芝麻·····	219
核桃·····	220
花生·····	220
影响宝宝智力发育的食物·····	221
含糖饮料·····	221
茶和咖啡·····	221
松花蛋·····	222
冷饮·····	222
巧克力·····	222
山楂·····	223
味精·····	223

鸣谢

模特宝宝:	李浩天	姜佳妮	李 游	赛吉雅	鼎 鼎	之 之	熊 熊
	李佳颖	刘腾文	芊 芊	黄煜宸	多 多	邓智予	Johnny
	黄天泽						
特邀模特:	崔晶晶	瞿 力	王 艳	姜 忠	林 松	李 岚	罗小燕
	张东慧						
摄影师:	大 雄	郭泳君	李 晋	武 勇	红 雷	李 雪	