

罗燕 编著



国内第一本 **可看视频** 的育儿书

在家做早教

——0~3 岁家庭亲子活动方案



在家做早教

0~3岁家庭亲子活动方案

罗燕 编著



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

在家做早教:0~3岁家庭亲子活动方案 / 罗燕编著.
--南京:南京师范大学出版社,2015.3
ISBN 978-7-5651-2046-6

I. ①在… II. ①罗… III. ①婴幼儿-早期教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第028535号

书 名	在家做早教:0~3岁家庭亲子活动方案
编 著	罗 燕
责 任 编 辑	王欲祥
出 版 发 行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路122号(邮编:210097)
电 话	(025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://www.njnup.com
电 子 信 箱	nspzbb@163.com
照 排	经纶照排
印 刷	安徽宣城海峰印刷包装有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	10
字 数	207 千
版 次	2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5651-2046-6
定 价	36.00 元

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

▶ 本书特色

+ 全媒体学习

率先采用全媒体学习理念，将书本和二维码技术结合，突破文字局限性，可以看视频、听音频、拓展知识，专家通过视频手把手教，让早教更易懂、更好学。



+ 知识全方位

全面介绍各个月龄下婴幼儿的身体发育、语言发展、智力发展和个性发展水平，并提出促进身体、智力和个性发展的教育措施，为婴幼儿的全面发展保驾护航。

+ 在家做早教

本书突出在家做早教的理念。提供的家庭亲子活动方案可操作性强、切实有效，提高家长的早教能力，让家长也能成为专业的早教人员。



二维码总码



专家讲座

由幼儿教育专家倾力打造，根据婴幼儿发展的突出特点和现今早教诸多社会现象，帮助家长理清早教重点，避免早教误区。

汇集书中 20 个专家讲座视频



保育教育

运用二维码拓展书中的知识，让家长对孩子了解更多；另外，用二维码将文字内容转换为动作视频，让早教更直观、更易学。

汇集书中 46 个保育教育视频



诗歌故事

由知名儿童故事播讲者若虹妈妈朗读，给孩子听合适的诗歌、故事，促进孩子语言能力的发展。

汇集书中 15 个诗歌音频

用“扫扫看”扫描二维码总码，打包下载本书所含二维码资源，下载后可直接观看，无需流量。总码容量比较大，最好在 wifi 环境下下载。

编者序

当你十月怀胎,准备迎接新生命到来时;当你全力以赴,听到宝宝第一声啼哭时,你一定是最幸福、最欣慰的!那时的你,对孩子的爱是用语言无法表达的。幸福、感动之余,你的心情也是忐忑不安的,因为你太想把最好的一切都给予自己的孩子,可是面对这样一个可爱的小生命,却不知道给予孩子的是否都科学。

2004年,我有了自己的女儿,虽然当时已经从事幼儿教育多年,但我仍然感到焦虑,生怕在抚养孩子的过程中哪步出了错,留下遗憾。这样的焦虑并不是我独有的,在和家长接触、交流时,我深深地觉察到家长们非常想了解自己的孩子。他们觉得只有自己具备了育儿的基本知识后,才能保持良好的心态,从容地面对自己孩子的成长。这种需求迫切到一刻也不能多等,因为孩子是如此飞速地成长,而有些成长是不可逆的。

为了了解科学育儿的知识,我相信大多数家长和曾经的我一样,选择书店、网站,查阅和购买相关的育儿资料。可是面对琳琅满目的书籍时,我们更加茫然,因为婴幼儿的教养知识是多方位的,市场上的育儿书籍大多数是从一两个领域里阐述育儿知识,如果想全面了解,则需要买回很多书籍,然后对应着查找学习。面对如此巨大的工程,相信没多少家长是能应付得来的。

为了做一个合格的母亲,我在自己原有的幼儿教育知识基础上,大量地学习关于婴幼儿的生理学、心理学、脑科学、神经科学等相关知识,在抚养自己女儿的过程中和从事幼儿工作的实践基础上,前后历经8年,整合出《在家做早教》这本书的初稿。

在准备出版的过程中,我有幸接触到扫扫看数字出版平台。这个平台的创新之处在于能把视频、音频等多媒体内容植入书中,通过手机扫描二维码观看,这对本书来说是个福音,因为书中有很多内容只能通过视频来呈现,但DVD光盘已经逐渐被淘汰,如果配上厚厚的一套光盘,估计没有多少家长会去看。而现在,只要拿出手机扫描书中的二维码,就能即刻观看到相应的视频,这是科技带给我们的阅读新体验。

在写作成书的过程中,我尤其要感谢南京师范大学的殷飞老师,他对婴幼儿家庭教育的独到见解给予我很多新的启发,也促使我将理论和家庭教育的实践结合得更紧密。同时,我还要感谢南京师范大学虞永平教授、北京师范大学钱志亮教授等一大批专业学者对本书的指导和推荐。

衷心希望这本书能实现我的初衷,能对新手父母的育儿起到指导作用,能让父母从容地陪伴孩子成长。

罗 燕

2014年12月8日

让父母成为孩子的早教专家

早期教育在当下中国社会越来越得到重视,从政府、研究机构到普通民众,都开始意识到儿童早期教育对一个人的一生和一个民族的可持续发展的重要性。在早期教育被如此高度重视的社会背景下,各种早期教育的观念层出不穷,各种类型的早期教育机构也如雨后春笋般出现在中国的城市和乡村。和家长朋友交流中,除了感受到他们已认识到“早期教育很重要”外,还有就是他们对孩子成长过程中各种“敏感期”“关键期”的焦虑。因担心自己的无知或者不够重视会影响孩子的发展,不少家长会毫不犹豫地把孩子送到各种早教机构,希望能给孩子最好的教育。

早期教育在国人的心中经过了一轮非理性的发展后,越来越多的父母开始反思自己的教育行为和教育理念:到底怎样才算是早期教育?早期教育到底该做什么?早期教育的主要实施者是谁?早期教育一定是高大上的奢侈教育吗?

关于这些问题,罗燕老师的《在家做早教》在对早期教育观念和实践的反思与重建中给出了自己的答案。作为一位常年在早期教育和幼儿教育躬身实践的一线教师与园长,罗老师结合自己培养孩子的经历,致力于理论与实践的积极探索,发现了父母和家庭的教育力量,并通过多年的总结和改进,形成了这本让家长一学就会的家庭早期教育指导用书。

翻阅这本书,你可以很快得出以下两个结论:

1. **早期教育并不神秘。**早期教育的快速发展以及对其系统地认识是最近十几年的事情,一些机构为了商业目的把早期教育渲染包装成精英阶层的盛宴,各种令人炫目的专业术语被用来制造教育距离和教育焦虑。其实,早期教育并不神秘,罗老师在书中把令人生畏的专业术语隐藏起来,通过一个个好玩好学的亲子活动,让父母在不知不觉中进行科学的早期教育。同时也为那些想深入了解其中奥秘的父母准备了专家讲解的二维码视频,把文字的容量最大限度地缩小,用人们喜闻乐见的方式传播专业的教育观念和知识。

2. **父母是孩子最好的早教专家。**好的教育是让父母拥有教育的自信,而不是让父母把教育的权力拱手相让。早期教育应该是生活的教育,是在自然的生活情景中对孩子进行具有

潜移默化影响的教育。《在家做早教》倡导的理念就是努力把早期教育的主阵地还给家庭,把教育的责任人还原成父母。

在使用这本书时,广大父母还需要注意两点:

1. 儿童的发展是有差异的。为了让父母朋友使用起来方便,本书根据月份编排,可以逐月学习,循序渐进,有章可循。但因为婴幼儿的发展进度个体差异很大,随着月龄的增加,孩子们之间的身心发育有可能会存在2~3个月的差距。因此,父母朋友在使用这本书的过程中可以兼顾前后一两个月的内容,当自己孩子的能力没能达到当月描述时,在排除了身心发展障碍的因素之后,耐心陪伴孩子成长即可。

2. 亲子活动需在生活中不断重复。亲子活动对儿童的发展而言是“营养品”,而不是“药”,因此不要奢望哪个亲子活动能起到立竿见影的效果。功夫在平时,效果在重复。限于本书的篇幅,作者不能列举出所有的亲子活动,父母可以根据本书的亲子活动和视频讲解搜寻相关主题的活动,在生活中和孩子重复游戏,加强互动。

愿更多的家庭和孩子因这本书而受益,也祝福所有的孩子都能健康成长!

殷 飞

注:殷飞,南京亲范学堂家庭教育指导中心主任,南京师范大学儿童发展与家庭教育研究中心副主任。主要研究和教学方向为:家庭教育学,成人教育学。兼任南京市家庭教育研究会常务理事,江苏省家庭教育研究会理事,江苏省心理学会家庭教育心理专业委员会秘书长。曾被评为江苏省家庭教育十大公益人物。

目 录

第一章 0~6个月——生命如此多娇

1个月	2
2个月	4
3个月	6
4个月	8
5个月	10
6个月	12

第二章 7个月——能坐起来了

身心发育	15
身体照料	16
疾病防治	16
认知发展	16
个性发展	18
附诗歌	19

第三章 8个月——爬行多快乐

身心发育	21
身体照料	22
疾病防治	23
认知发展	23
个性发展	25
附诗歌	26

第四章 9个月——我是小小探险家

身心发育	28
身体照料	29
疾病防治	30
认知发展	31
个性发展	32
附诗歌	33

第五章 10个月——我的模仿本领大

身心发育	35
身体照料	36
疾病防治	37
认知发展	37
个性发展	38
附诗歌	40

第六章 11个月——开始迈出第一步

身心发育	42
身体照料	43
疾病防治	44
认知发展	44
个性发展	46
附诗歌	47

第七章 12个月——乖宝宝真听话

身心发育	49
身体照料	50
疾病防治	51
认知发展	51
个性发展	53

第八章 13个月——学步关键期

身心发育	55
身体照料	57
疾病防治	58
认知发展	58
个性发展	60
附诗歌	61

第九章 14个月——唧唧呀呀来学话

身心发育	63
身体照料	64
疾病防治	65
认知发展	65
个性发展	67
附诗歌	68

第十章 15个月——开始耍耍小脾气

身心发育	70
身体照料	71
疾病防治	72
认知发展	72
个性发展	73
附诗歌	75

第十一章 16个月——识物能力强

身心发育	77
身体照料	79
疾病防治	79
认知发展	80
附诗歌	83

第十二章 17个月——爸爸妈妈听我指挥

身心发育	85
身体照料	86
疾病防治	86
认知发展	88
个性发展	90
附诗歌	91

第十三章 18个月——语言爆发期

身心发育	93
身体照料	93
疾病防治	93
认知发展	94
个性发展	96

第十四章 19个月——爱听儿歌,喜欢数数

身心发育	99
身体照料	100
疾病防治	100
认知发展	100
个性发展	103

第十五章 20个月

——跑步、踢球我都行

身心发育	105
身体照料	107
疾病防治	107
认知发展	107
个性发展	109

第十六章 21~24个月

——总是爱问“为什么”

身心发育	112
身体照料	113
疾病防治	113
认知发展	114
个性发展	116
附诗歌	117

第十七章 25~27个月

——我喜欢玩游戏

身心发育	119
身体照料	120
疾病防治	120
认知发展	121
个性发展	124
附诗歌	125

第十八章 28~30个月

——别让电子产品毁了眼睛

身心发育	127
身体照料	128
疾病防治	129
认知发展	130
个性发展	131
附诗歌	132

第十九章 31~33个月

——我会的真不少

身心发育	134
身体照料	135
疾病防治	135
认知发展	137
个性发展	139
附诗歌	140

第二十章 34~36个月

——开始出现叛逆期

身心发育	142
身体照料	143
疾病防治	144
认知发展	146
个性发展	148
附诗歌	149

第一章 0~6 个月

——生命如此多娇

一个新生命的诞生让父母感到无比欣喜。在生命的最初六个月当中,宝宝幼小的身体发展迅速,他们渐渐能坐起来了,会在大人扶着站起来时进行蹦跳;开始会表达快乐、恐惧、惊奇等多种情绪,并对他人的情绪会有强烈反应;喜欢抓起东西放嘴里尝尝,这是宝宝探索世界的最初方式。



0~6个月专家讲座

1个月

身心发育

一、主要生理指标

正常均值:(此类数据参考值为收集的200名婴幼儿调研报告数据,由于地域性和婴幼儿的个体差异性,此类数值仅作参考。)

- ① 体重:3.12—3.21 kg
- ② 身高:49.0—50.2 cm
- ③ 头围:33.5—33.9 cm
- ④ 胸围:32.2—32.3 cm

二、发育水平

- ① 能注视黑白图画10秒以上,听到声音有反应,能转头眨眼;
- ② 对大人模仿哭声有回应性反应,小嘴能模仿大人开合;
- ③ 扶腋迈步8步以上,拉腕坐起头能竖直片刻;
- ④ 用笔杆碰触手掌能紧握;
- ⑤ 15天前即能笑。

养护指导

一、喂养指导

1. **母乳喂养:**提倡母乳喂养,喂奶时间2—3小时1次。开始几天每次喂奶时间间隔短些,2小时1次,夜间间隔时间可适当延长。

2. **混合喂养:**母乳不足时可采用混合喂养,分为:

补授法:每日喂母乳次数不变,每次先喂母乳,不足时再喂配方奶粉或牛奶。

代授法:代乳品完全替代一次母乳。

但仍应鼓励尽量不减少母乳喂哺次数。

3. **补充营养:**出生15天后可补充维生素AD、菜水。

二、身体护理

1. **脐部护理:**一般出生后3—7天脐带脱落,几天后可完全长好。出生第二天,如脐部无感染,可以将覆盖的纱布拿开,使脐部充分暴露,以利于脐带尽早干燥、脱落。

每天洗澡后可用95%的酒精棉球清洁脐根部。注意切勿将尿布盖在脐部,防止大小便污染。如发现脐部有分泌物或脐周皮肤发红,可能是脐部感染,应尽快到 hospital 治疗。

2. **室温:**居室应采光好、阳光充足、通风,保持空气新鲜,室温应在24℃—25℃,湿度应保持在55%左右。

3. **预防接种项目:**乙肝疫苗、卡介苗。

促进宝宝身心发育的活动

1. **全身抚触**:用轻柔的动作,有序地边哼唱歌曲边抚摸婴儿全身皮肤以促进婴幼儿感觉能力发展,每日1—2次。

2. **听力训练**:给婴儿听一些悦耳、优美的音乐,每日2—3次。

根据不同的场景和婴儿讲话,声音抑扬顿挫,引逗婴儿发笑。

3. **感知训练**:用色彩鲜艳、能发出声音的物品在婴儿眼前慢慢移动,并不断重复物品的名称,让婴儿注视物体,并随物体转头,满足其视听发展和认识环境的需要。

4. **发音训练**:最好由母亲亲自训练,婴儿清醒时,用充满爱意的表情夸张地和宝宝说话,多发元音(a—e—o等)让婴儿模仿。

5. **抬头训练**:10天后让婴儿俯卧,引逗其抬头向上看,以此锻炼颈背肌肉力量。每日1—2次,每次数分钟。

6. **握持训练**:用大人手指、笔杆等接触婴儿手掌,引发婴儿的握持动作。

7. **迈步训练**:扶掖直立于床或桌上,引发婴儿迈步的动作,每日2—3次。



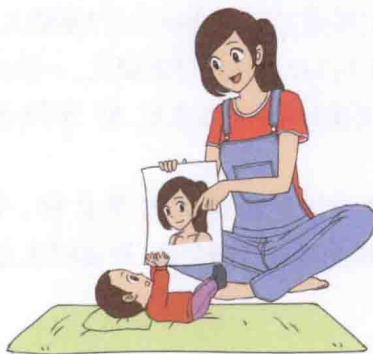
新生儿的抚触动作详解(1个月)



促进1个月婴儿感观发育的活动(1个月)



8. **视觉训练**:用画有母亲脸、黑白相间条纹、方格、圆等的图画放在离婴儿眼睛20 cm左右处让其观看,每日数次,每3—4天换一幅。注意应确定婴儿是否注视图画。



2个月

身心发育

一、主要生理指标

正常均值:

- ① 体重:4.6—4.9 kg
- ② 身高:55.6—56.5 cm
- ③ 头围:37.0—37.8 cm
- ④ 胸围:36.5—37.3 cm

二、发育水平

- ① 仰卧位能追视红球,左右达180°,头眼同时转动;
- ② 会看自己的小手,对喜欢的画笑;
- ③ 能握笔片刻;
- ④ 情绪好时会发三个以上的音,逗笑出声;
- ⑤ 听到母亲的声音会转头;
- ⑥ 俯卧位时头能抬起离床面片刻;拉腕坐起,头能直立片刻。

养护指导

一、喂养指导

1. **母乳喂养**:母乳喂养的宝宝,吸食时有连续吞咽声,吃奶后能安静入睡。大便每日3—5次,浅黄色糊状,体重增加明显,说明母乳充足。
2. **混合喂养**:如有母乳不足等情况,应及时选用混合喂养,最好用补授法,代乳品最好选择母乳化奶粉,宜于消化吸收,其次是鲜牛奶。
3. **补充营养**:人工喂养者加果汁、菜水、钙剂及维生素AD。

二、身体护理

1. **预防接种**:首次服用脊髓灰质炎三价混合疫苗(口服糖丸),注射乙肝疫苗。
2. **湿疹的护理**:湿疹常发于生后1~2个月较胖的婴儿,一般由对动物蛋白质过敏引起。

母乳喂养可根据母亲进食情况找过敏原,如吃鱼、虾、辛辣等食物后宝宝湿疹加重,可适当进行控制。

人工喂养的宝宝,可在牛奶中加米粉等淀粉类食物,牛奶可多煮一些时间。

忌用热水、肥皂清洗宝宝,以减少对皮肤的刺激,避免阳光直照在有湿疹的部位。内衣应为棉质且柔软、宽大。

促进宝宝身心发育的活动

1. **视觉训练**: 每天除让宝宝看黑白相间的图画外,室内可挂鲜艳的、对视觉有较大刺激的挂图和彩球等,并引导宝宝注视、追视。

2. **颈背肌肉训练**: 将婴儿面向前托抱于胸前,让婴儿上身直立,锻炼其颈部力量,开阔婴儿视野。

3. **发音训练**: 在照料婴儿时,用不同声音、不同口音与其说话;宝宝发音时,家长应及时回应;引逗婴儿笑出声音。

4. **生理准备**: 用勺子喂钙剂促进口腔运动。

5. **触觉训练**: 用各种不同质地的物品,如拨浪鼓、小球,放在婴儿手上,引发握持动作,丰富触觉刺激,发展手部运动的能力。



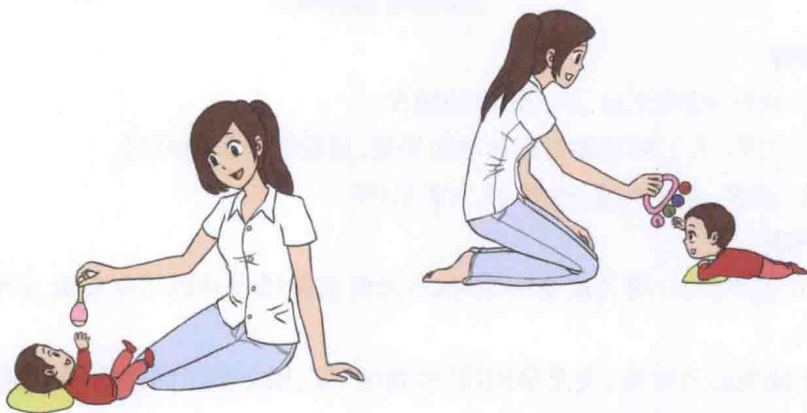
利用镜子促进婴儿的视觉发育(2个月)



促进2个月婴儿感观发育的活动(2个月)



6. **大动作训练**: 仰卧位时,使用各种玩具引逗婴儿抬头挺身,做全身自由活动,每日1—2次。



3个月

身心发育

一、主要生理指标

正常均值：

- ① 体重：5.54—6.02 kg
- ② 身高：58.8—60.1 cm
- ③ 头围：38.6—39.6 cm
- ④ 胸围：38.7—39.8 cm

二、发育水平

- ① 能认识母亲；
- ② 会追视红球，能做180°及环形追视；
- ③ 会发长元音及双元音3—4个；
- ④ 俯卧时能用手肘支撑抬头，能翻身90°；竖抱时头能稳住；
- ⑤ 能很快注意到色彩鲜艳的大玩具，且能双手抓握玩具；
- ⑥ 见人会笑，常常会笑出声音。

养护指导

一、喂养指导

- 1. 母乳喂养：母乳充足，不必加其他辅食。
- 2. 人工喂养：人工喂养的要逐渐增加奶量，延长喂奶间隔时间。
加果汁、菜水、少量米汤、钙剂、维生素AD等。

二、身体护理

1. 预防尿布皮炎：婴儿皮肤娇嫩，如不及时更换尿布易患尿布皮炎，因此要勤换尿布，并清洁皮肤。

如有皮肤发红及皮疹，应及早使用“红臀油”等，尿布尽可能使用棉布制品，注意每次要清洗干净及通过高温或紫外线消毒。

- 2. 预防接种项目：第二次服用脊髓灰质炎三价混合疫苗（口服糖丸），注射百白破疫苗。