

儿童

科学教养200方

● 孟庆轩 主编

(4~12岁)



金盾出版社

儿童科学教养 200 方

主 编 孟庆轩

副主编 王亚芹 陈国珍

参加编著者

米福强 杜 健 张 夏

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门介绍儿童科学教养方法的大众科普读物。书中汇集了家长们在儿童(4~12岁)教养中最常见的200个疑难问题,按照不同的养教内容,分为科学饮食、疾病防治、习惯培养、学习解疑、性格锤炼、品德教养、社会交往、其他教养八个方面,以“怎么办”的问答方式,逐个简明而又具体地讲授了正确的处理方法及科学的基本原理,同时指出了一些非科学的教养方法及其危害所在。

本书内容丰富,科学实用,语言简练,通俗易懂,具有很强的针对性和可操作性,是广大年轻父母及爷爷姥姥辈科学教养儿童的良师益友,也是幼儿园和小学等从事儿童教育工作的专业人员的好顾问、好参谋。

图书在版编目(CIP)数据

儿童科学教养 200 方/孟庆轩主编. —北京:金盾出版社,2009.6
ISBN 978-7-5082-5661-4

I. 儿… II. 孟… III. 儿童教育 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 040968 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:199 千字

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

望子成龙,望女成凤,是中华民族几千年来的传统观念,也是千千万万个父母的共同心愿。特别是改革开放以来,随着广大群众物质文化生活水平的不断提高和独生子女政策的严格贯彻执行,亿万家长更是渴望将家中的这棵独苗苗培育成出众的有用之材,把美好的希望都寄托在了下一代身上。为了实现这一愿望,许多家庭都在孩子身上倾注了大量的心血、时间与钱财,以至形成了爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆全家围着一个孩子转的宝塔局面,孩子俨然成了家中的小皇帝、小公主。这样做,其目的就是迫切希望宝宝能够茁壮成长,既聪明又健康。然而,这样娇生惯养的效果却不太理想,甚至事与愿违,适得其反,令人失望。

根据社会调查,有不少家长,特别是广大的年轻父母,对在儿童养育和教养过程中经常遇到的各种各样的具体问题,存在不少疑难、困惑和误区,由于缺乏科学的指导而往往感到束手无策,不知怎么办,或因处置不当而对孩子的身心健康造成了不应有的伤害。比如:在日常饮食上,他们生怕孩子营养不良而顿顿不离鸡鸭鱼肉,并常给孩子乱吃补品、乱买零食,结果造成孩子营养过剩,成了外强中干的小胖墩。在生活管理上,他们生怕孩子累坏身体或发生危险,而无微不至地包办一切,结果使孩子从小就成了“四体不勤,五谷不分”,依赖性很强、自理能力很差的低能儿。在言传身教上,他们生怕孩子老实吃亏,而有意无意地向孩子灌输一些似是而非的错误观念,结果使孩子纯洁的心灵受到污染,逐渐养成了孤傲自私、不顾他人的坏习气,成了逞强好斗的小霸王。如此等等,

不一而足。

正是基于上述这种普遍的社会现象,我们现在编写了《婴幼儿科学育养 200 方》(0~3 岁)和《儿童科学教养 200 方》(4~12 岁)这两本大众科普读物,以指导帮助广大家长运用科学的方法育养、教养孩子,从而使孩子正常发育、健康成长,德、智、体得到全面发展,将来长大以后能够成为一个真正对国家、对社会有用的人才。

本书汇集了家长们在儿童(4~12 岁)教养中最常见的 200 个疑难问题,按照不同的养教内容,分为科学饮食、疾病防治、习惯培养、学习解疑、性格锤炼、品德教养、社会交往、其他教养八个方面,以“怎么办”的问答方式,逐个简明而又具体地讲授了正确的处理方法及科学的基本原理,同时指出了一些非科学的教养方法的错误之处,可以说是交给读者解决儿童教养难题的一把金钥匙。

本书内容丰富,科学实用,语言简练,通俗易懂,具有很强的针对性和可操作性,是广大年轻父母及爷爷姥姥辈科学教养儿童的良好师益友,也是幼儿园和小学等从事儿童教育工作的专业人员的好顾问、好参谋。

祝天下父母如愿以偿,愿世上儿童聪明健康!

编 者

目 录



一、科学饮食

- 孩子体重偏低怎么办..... (1)
- 孩子身材矮小怎么办..... (2)
- 孩子消瘦怎么办..... (3)
- 孩子肥胖怎么办..... (4)
- 孩子不爱吃饭怎么办..... (5)
- 孩子不爱吃早餐怎么办..... (7)
- 孩子不爱吃蔬菜怎么办..... (8)
- 孩子不爱吃肉怎么办..... (9)
- 孩子只爱吃肉怎么办..... (10)

二、疾病防治

- 儿童免疫缺陷怎么办..... (12)
- 儿童高热不退怎么办..... (13)
- 儿童频繁感冒怎么办..... (14)
- 儿童口腔溃疡怎么办..... (15)
- 儿童夜间磨牙怎么办..... (16)
- 儿童患了龋齿怎么办..... (17)
- 儿童得了血尿怎么办..... (19)
- 儿童得了厌食症怎么办..... (20)
- 儿童患了“梦游症”怎么办..... (22)

儿童出现高血压怎么办	(23)
儿童有“恐惧症”怎么办	(24)
儿童微量元素缺乏怎么办	(24)
孩子失眠怎么办	(25)

三、习惯培养

孩子生活习惯差怎么办	(28)
孩子不愿上幼儿园怎么办	(29)
孩子不适应幼儿园怎么办	(30)
孩子冬天不愿去幼儿园怎么办	(31)
孩子害怕上幼儿园怎么办	(32)
孩子在幼儿园不爱讲话怎么办	(32)
孩子在幼儿园很淘气怎么办	(33)
孩子在幼儿园不服管怎么办	(33)
孩子在幼儿园不合群怎么办	(34)
孩子在幼儿园不敢大小便怎么办	(34)
孩子在幼儿园不吃饭怎么办	(35)
孩子在幼儿园吃不饱怎么办	(36)
孩子在幼儿园受人欺负怎么办	(36)
孩子在幼儿园总爱打别的小朋友怎么办	(36)
孩子在家和在幼儿园表现不一样怎么办	(38)
孩子懒惰怎么办	(39)
孩子莽撞怎么办	(40)
孩子邋遢怎么办	(41)
孩子害羞怎么办	(42)
孩子好生气怎么办	(43)
孩子好动怎么办	(45)

孩子爱乱涂乱画怎么办	(47)
孩子喜欢嘲弄别人怎么办	(48)
孩子喜欢送人东西怎么办	(49)
孩子做事慢吞吞怎么办	(51)
孩子丢三落四怎么办	(51)
孩子爱咬下嘴唇怎么办	(52)
孩子生活自理能力差怎么办	(52)
孩子不爱运动怎么办	(55)
孩子不爱劳动怎么办	(57)
孩子不讲卫生怎么办	(58)
孩子作息时间不规律怎么办	(60)

四、学习解疑

孩子怕上学怎么办	(62)
孩子不愿学习怎么办	(65)
孩子对学习没兴趣时怎么办	(66)
孩子患了“厌学症”怎么办	(67)
孩子怕做作业怎么办	(68)
孩子不做作业家长怎么办	(71)
孩子不做作业老师怎么办	(73)
孩子贪玩做作业不自觉怎么办	(75)
孩子做作业不专心怎么办	(77)
孩子太贪玩怎么办	(79)
孩子不喜欢自己的老师怎么办	(80)
孩子只听老师的话怎么办	(83)
孩子怕老师家长怎么办	(85)
孩子学习困难怎么办	(87)

孩子学习不刻苦怎么办	(89)
孩子考试总是马虎怎么办	(91)
孩子考试怯场怎么办	(93)
孩子没有时间观念怎么办	(96)
孩子上课爱走神怎么办	(100)
孩子动作比别人慢怎么办	(101)
孩子觉得自己笨记忆力差怎么办	(103)
孩子从来不肯问怎么办	(106)
孩子考了低分怎么办	(107)
孩子学习成绩不佳怎么办	(108)
孩子学习成绩下降怎么办	(109)
孩子旷课、逃学怎么办	(111)

五、性格锤炼

孩子感情脆弱怎么办	(114)
孩子乱发脾气怎么办	(115)
孩子不听话怎么办(一)	(118)
孩子不听话怎么办(二)	(119)
孩子胆小怎么办(一)	(122)
孩子胆小怎么办(二)	(123)
孩子性格软弱怎么办	(126)
孩子“神经质”怎么办	(127)
孩子“人来疯”怎么办	(128)
孩子怕看医生怎么办	(129)
孩子怕电闪雷鸣怎么办	(130)
孩子怕猫怕狗怎么办	(131)
孩子怕黑、怕鬼怎么办	(132)

孩子焦虑怎么办.....	(133)
孩子抑郁怎么办.....	(136)
孩子有悲观情绪怎么办.....	(140)
孩子性格逆反怎么办.....	(142)
孩子性格懦弱怎么办.....	(146)
孩子不接受批评怎么办.....	(149)
孩子总爱搞“恶作剧”怎么办.....	(153)
孩子做事偏激怎么办.....	(154)
孩子太娇气怎么办.....	(155)
孩子做事急躁怎么办.....	(157)
孩子总是冒失怎么办.....	(159)
孩子爱磨蹭怎么办.....	(162)
孩子不爱说话怎么办.....	(166)

六、品德教养

孩子自卑怎么办.....	(168)
幼儿自大怎么办.....	(169)
幼儿自私怎么办.....	(169)
孩子自负怎么办.....	(173)
孩子虚荣心强怎么办.....	(175)
孩子心胸狭窄怎么办.....	(177)
孩子讨价还价怎么办.....	(180)
孩子缺乏同情心怎么办.....	(180)
孩子说粗话怎么办.....	(183)
孩子好嫉妒怎么办.....	(184)
孩子爱猜疑怎么办.....	(185)
孩子撒谎怎么办.....	(186)

孩子不懂礼貌怎么办.....	(187)
孩子爱欺负人怎么办.....	(188)
孩子受人欺负怎么办.....	(190)
孩子爱拿别人的东西怎么办.....	(192)
孩子做错了事怎么办.....	(194)
孩子知错又犯错怎么办.....	(195)
孩子受惩罚后哭个不停怎么办.....	(197)
孩子不讲心里话怎么办.....	(198)
孩子“看人学样”怎么办.....	(199)
孩子爱捉弄别人怎么办.....	(200)
孩子爱装病怎么办.....	(201)
孩子爱犟嘴怎么办.....	(202)
孩子固执怎么办.....	(204)
孩子爱哭怎么办.....	(206)
孩子霸道怎么办.....	(208)
孩子缺乏爱心怎么办.....	(209)
孩子冷漠怎么办.....	(211)
孩子有偷窃行为怎么办.....	(213)
孩子偷拿家里钱怎么办.....	(215)
孩子自私自利怎么办.....	(216)
孩子自我意识薄弱怎么办.....	(218)
孩子缺乏责任心怎么办.....	(220)
孩子不讲诚信怎么办.....	(222)
孩子道德意识差怎么办.....	(225)
孩子有乱花钱的不良习惯怎么办.....	(227)
孩子有浪费的不良习惯怎么办.....	(229)
孩子不遵守纪律怎么办.....	(232)
孩子没有上进心怎么办.....	(234)

(235)	七、社会交往	(235)
(236)	孩子沉默寡言怎么办	(236)
(237)	孩子怕生人怎么办	(237)
(238)	孩子与人不合群怎么办	(238)
(240)	孩子与同伴打架怎么办	(240)
(242)	孩子是个“小霸王”怎么办	(242)
(244)	孩子人缘不好怎么办	(244)
(244)	孩子不敢去小朋友家玩怎么办	(244)
(246)	外出做客时孩子哭闹怎么办	(246)
(247)	孩子不让大人交谈逗留怎么办	(247)
(248)	孩子见了人不愿打招呼怎么办	(248)
(250)	孩子只会当小朋友的“小尾巴”怎么办	(250)
(251)	孩子怕当众讲话怎么办	(251)

(236)	孩子沉默寡言怎么办	(236)
(237)	孩子怕生人怎么办	(237)
(238)	孩子与人不合群怎么办	(238)
(240)	孩子与同伴打架怎么办	(240)
(242)	孩子是个“小霸王”怎么办	(242)
(244)	孩子人缘不好怎么办	(244)
(244)	孩子不敢去小朋友家玩怎么办	(244)
(246)	外出做客时孩子哭闹怎么办	(246)
(247)	孩子不让大人交谈逗留怎么办	(247)
(248)	孩子见了人不愿打招呼怎么办	(248)
(250)	孩子只会当小朋友的“小尾巴”怎么办	(250)
(251)	孩子怕当众讲话怎么办	(251)

八、其他教养

(252)	孩子“偏亲”怎么办	(252)
(252)	孩子对待大人的态度不一样怎么办	(252)
(253)	孩子不尊敬长辈怎么办	(253)
(254)	孩子不理父母怎么办	(254)
(255)	孩子依赖性太强怎么办	(255)
(256)	孩子常和大人嘻皮笑脸怎么办	(256)
(257)	孩子不爱动脑筋怎么办	(257)
(258)	孩子“性倒错”怎么办	(258)
(260)	孩子有了自虐性倾向怎么办	(260)
(262)	孩子玩弄性器官怎么办	(262)

孩子玩性游戏怎么办.....	(263)
孩子迷上游戏机怎么办.....	(264)
孩子迷恋电视怎么办.....	(265)
孩子染上网瘾怎么办.....	(268)
孩子早恋怎么办.....	(271)

养性篇 八

(272).....	依公慈“求同”于慈
(273).....	依公慈将一不类亦的人大补补于慈
(274).....	依公慈“求同”于慈
(275).....	依公慈“求同”于慈
(276).....	依公慈“求同”于慈
(277).....	依公慈“求同”于慈
(278).....	依公慈“求同”于慈
(279).....	依公慈“求同”于慈
(280).....	依公慈“求同”于慈
(281).....	依公慈“求同”于慈

一、科学饮食

孩子体重偏低怎么办

体重偏低又称为“低体重”，是指小儿的体重低于同年龄、同性别正常体重均值减1个标准差，根据体重偏低的程度不同，体重偏低又可分为轻度体重偏低（小儿体重在正常体重的均值减1个标准差至均值减2个标准差之间）、中度体重偏低（小儿体重在正常体重的均值减2个标准差至均值减3个标准差之间）、重度体重偏低（小儿体重在正常体重的均值减3个标准差以下）。但有时因工作需要而仅将中、重度体重偏低称为“低体重”。

孩子体重偏低尤其是轻度偏低不等于孩子一定就有问题。因为体重偏低的孩子，可能个子比较矮小但长得却比较匀称甚至还比较胖，这种孩子一般都属于正常的孩子，而不能说他们有“急性营养不良”；体重偏低的孩子也可能个子比较高但身上很瘦，或者又矮又瘦，这两种情况都属于异常情况，说明孩子有“急性营养不良”（又称“近期营养不良”），这类孩子往往需要尽快给予治疗。

导致孩子体重偏低的原因很多，主要有以下几类：

1. 营养问题：这是引起体重偏低的常见原因，主要因孩子吃得太少或偏食、挑食引起。
2. 疾病因素：许多疾病尤其是一些慢性疾病（如反复呼吸道感染、慢性肝炎、肠寄生虫病等）都易导致孩子体重偏低，且多伴有

消瘦。

3. 体质因素:多有家族史,孩子没有明显疾病因素存在,生长速度正常,小儿体重较轻,看上去仍较匀称(不瘦),但也可看上去稍瘦,此外小儿无其他方面异常。这类小儿多数也活泼好动。

孩子一旦出现体重偏低,最好的办法是尽快带孩子到医疗保健部门去做进一步的检查以尽快明确病因和诊断,并给予相应的处理。对营养因素引起者,主要是通过调整饮食、适当增加营养、合理喂养;对于疾病因素引起者,主要是通过治疗原发疾病,辅以营养调整和补充;对于体质因素引起者,可适当增加能量和蛋白质的供给,活动多者适当减少活动量,此外一般不需要特殊处理。

孩子身材矮小怎么办

有些家长总是希望自己的孩子长得又胖又高,当发现比同龄的某个孩子矮时,就很担心,唯恐自己的宝宝发展成为矮小儿童。

我们知道,宝宝正常生长受多种因素的影响,如内因的遗传因素,外因的营养、疾病、生活条件、体育锻炼以及精神因素等。除某些先天遗传因素不能防治外,绝大多数的后天因素都是可以防治的。如七大营养素是保证孩子健康成长的物质基础,因此要注意小儿的科学喂养、合理膳食及按时进餐;随时纠正一些不良的饮食习惯,如挑食、偏食、厌食、甚至拒食等,以保证孩子能得到生长发育需要的营养物质及热能。及早治疗一些营养不良性疾病,如维生素 D 缺乏性佝偻病、缺铁性贫血、微量元素锌或铜缺乏症以及反复感染等疾病。

合理的一日生活,是促使孩子健康成长的重要保证。因此,应每天给宝宝安排充足的睡眠及户外活动时间,因为孩子在睡眠及活动时体内生长激素分泌较多。

要为宝宝安排一个良好的生活环境。家长还应懂得幼儿心理

卫生,不要揠苗助长(急于求成)而采取一些不适合孩子年龄特点的教育方法,给孩子造成过重的思想负担及精神压力,使孩子心情长期抑郁而导致大脑分泌生长激素减少。

此外,还应治疗全身各大系统的慢性疾病,早期发现一些内分泌遗传代谢性疾病,并进行干预治疗。

孩子消瘦怎么办

消瘦是指体重低于正常同龄儿的5%~25%以上,伴有皮肤松弛、弹性减退、皮下脂肪减少、肌肉萎缩,严重者可有水肿和皮肤明显呈黄色。

对幼儿消瘦应注意区分生理性或病理性,前者无其他异常症状出现,是由于遗传等原因的个别差异所致,但如果为病理性消瘦则应注意有无先天性幽门狭窄可能(该病患儿在出生后2~3周,出现频繁呕吐,呈喷射状);如伴有腹泻、呕吐等,应考虑为婴儿腹泻;如伴低热、乏力、盗汗等症状,应怀疑结核病;若消瘦呈进行性发展且伴发热、贫血等,排除感染性疾病后,应考虑恶性肿瘤的可能。

孩子消瘦的原因很多,主要的有:

1. 活动量过大

在人的一生中,生长速度最快的时期是出生后的第一年,其中一个原因是1岁以内的小儿还不会走路,因此活动量小,而且一天有2/3的时间处于睡眠状态,再加上摄取足够的营养和热量,使身体始终处于“入大于出”的状态。当孩子长大后,倘若活动量过大,能量消耗过多,尽管吃得很多,但容易处于“入不敷出”,就会导致“吃饭不长肉”。

2. 睡眠过少

常言道,孩子是在睡眠中长大的,这种说法确实具有一定道

理。现代科学研究发现,人在睡眠时会分泌一种“生长激素”,可以促进人体生长发育。同时,睡眠时人的新陈代谢处于最低水平,消耗最小,因此也最有利于人体的生长发育。

3. 肠道寄生虫

一条蛔虫每天可产卵 20 多万个。蛔虫寄生在人的肠腔,就像吸血鬼一样,大量吸取小儿体内的各种营养。这时,孩子便会出现“吃饭不长肉”的现象。

4. 患有慢性疾病

结核病、慢性腹泻、某些内分泌疾病等,都属于慢性消耗性疾病,孩子一旦患有这些疾病,也会出现“吃饭不长肉”的现象。

幼儿出现明显消瘦,应针对病因进行治疗,同时可给促进消化和改善代谢的药物,如多酶片、维生素等,必要时可输血或白蛋白;饮食方面应尽量选高蛋白、高热能的膳食,并摄取足量的蔬菜、水果等。

孩子肥胖怎么办

肥胖是指小儿的体重超过同性别、同身高的正常体重均值的 20% 以上,其中超过 20%~30% 为轻度肥胖、超过 30%~40% 为中度肥胖、超过 40% 为重度肥胖。另外,将体重超过正常体重 10%~20% 者称为超重。

根据肥胖发生的原因及处理的方式不同,通常将肥胖分为单纯性肥胖和继发性肥胖。

1. 单纯性肥胖

单纯性肥胖是最常见的肥胖,儿童的肥胖绝大多数属于单纯性肥胖。单纯性肥胖主要是由于糖和脂肪含量较高的食物摄入过多,使能量摄入过多以及活动过少致体内能量消耗减少,则多余的能量将转化成脂肪积储在体内,从而出现肥胖。单纯性肥胖和遗