

优生优育丛书

育儿指导

(6至7周岁)

文晓萍 主编

中国教育电视台《生育指南》栏目指定教材

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

图书在版编目(CIP)数据

育儿指导:6至7周岁/文晓萍主编. -北京:中国医药科技出版社,1998.12

(优生优育丛书)

ISBN 7-5067-1962-2

I. 育… II. 文… III. 儿童-保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 32692 号

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

发行部电话 010-62244206
天译彩色图文制作部 排版制作
天津宝坻第二印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.875

字数 133 千字 印数 1-10000

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

内 容 提 要

本书是为养育6~7周岁孩子而编的通俗科普读物。书中包括了6~7岁孩子的发展目标、营养指导、大夫信箱、教育顾问、保健之窗、锻炼园地、温馨时刻等内容,重点在于帮助家长掌握科学地喂养孩子、充分地开发孩子的潜力、培养孩子的学习兴趣、对孩子进行合理的动作训练等方法,以达到培养孩子具有快乐、爱心、正直、勇气、信念五种品德的目的,使孩子将来成为一个热爱生活,有所作为的人。

该书图文并茂、语言简练生动、指导性强,最适合有相应年龄段孩子的家长以及准备做父母的人阅读。

编写名单

名誉主编

叶广俊 北京医科大学儿少卫生研究所所长, 教授, 博士生导师

主 编

文晓萍 北京夏禹文化传播有限责任公司儿童部主任, 主治医师, 医学硕士

编 委

鲍秀兰 中国医学科学院协和医院儿科教授
吴光驰 首都儿科研究所儿童营养研究室主任, 研究员
李美珠 北京医科大学第三临床医学院儿科副主任, 主任医师
马 婷 首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健科主任医师
李鸿江 北京体育师范学院党委副书记, 副教授
高影君 北京师范大学教科所副研究员
周桂凤 湖南医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任医师
鲍慧玲 北京医科大学第三临床医院儿科副主任医师

编写人员

马 婷 首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健科主任医师
周俊鸣 中国教育科学研究所幼教室助理研究员

- 李鸿江** 北京体育师范学院党委副书记、副教授
- 郑毅** 首都医科大学副教授,北京安定医院儿科主任
- 高影君** 北京师范大学教科所副研究员
- 鲍慧玲** 北京医科大学第三临床医院儿科副主任医师
- 李美珠** 北京医科大学第三临床医学院儿科主任,主任医师
- 钮文异** 北京医科大学健康教育教研室副教授
- 董红燕** 北京医科大学环境卫生教研室讲师,医学硕士
- 丛中笑** 中华女子学院学前教育系系主任,副教授
- 诸慧华** 北京医科大学第三临床医院儿科主任医师
- 常春** 北京医科大学健康教育教研室讲师
- 王军** 北京医科大学第三临床医院儿科主治医师
- 周桂凤** 湖南医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任
任医师

前 言

翻开这套书，您将发现我们对儿童的早期教育倾注了全新的理念。对早期教育的观点和方法给予了新的科学的诠释。

来自儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学等领域的 30 多位老中青三代学者聚集在一起，用 3 年时间，研究国内外成功的教育方案；借鉴最新的科研成果撰写这套书。向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到 7 岁这段时间科学的早期教育实用方法。

我们强调优生从孕前起步，早期教育应从胎儿开始

优质的精子和卵子为胚胎的形成和发育提供了先天的良好的遗传基因。准备生育的父母可以通过提高营养、调节情绪、顺应生物节奏等方法来提高精子和卵子的质量，为新生命提供最好的“第一颗种子”。母体的身心健康是胎儿生长发育的优质土壤。母体中的胎儿，能敏锐地感受到母体的生理和心理的微小变化。科学的胎教可以促进胎儿的各种器官发育，改善大脑的功能。

我们认为早期教育必须适合年龄特点

我们根据普遍并可预知的生长发育的典型状况和各种能力发展的关键期，以月为单位，设计教育方法、安排教育内容、提出教育措施。

每月我们设置以下主要栏目：

(1) 生理指标：主要介绍胎儿和儿童身体发育的各项

指标。

(2) 营养指导:介绍孕妇和儿童的膳食营养知识。

(3) 温馨时刻:提供促进胎儿发育的胎教措施和儿童发展的各种益智游戏。

(4) 锻炼园地:介绍孕妇和儿童适宜的运动方法。

(5) 教育顾问:阐述早期教育中的热点问题和特别需要注意的问题。

(6) 大夫信箱:介绍孕妇和儿童预防疾病的知识。

(7) 保健之窗:提供孕妇和儿童保健方面的常识。

我们认为早期教育应适宜个体

每一个孩子都有不同的特质。在成长类型和发展进度上,都会有区别。孩子可能在某些领域优先发展,某些领域相对滞后。我们在每个发展关键期,提供了发展目标和发育评价,通过对照您可以随时了解孩子的发展水平,及时发现孩子在这些项目上的强项和弱项。根据教育指导,确定近期发展目标。使弱项得到改善,均衡发展;强项得到重视,重点培养。

我们认为早期教育要涉及儿童发展的各个领域

我们不仅注重儿童的智力发展,而且注重非智力发展。在激发和培养孩子的感知能力、观察力、注意力、创造力、记忆力、思维能力的同时,还有意识塑造孩子的人格,培养孩子的独立性、广泛的兴趣爱好、强烈的求知欲、充分的自信心、坚韧不拔的毅力、健康的情感和良好的性格。

我们认为早期教育要从培养兴趣着手

早期教育的动力来源于孩子对周围环境和事物的

好奇心。这种原动力直接影响早期教育的成果。我们将教育科学的理论用通俗易懂的文字和图画表达出来，把早期教育的知识和技能融汇在日常生活和丰富多彩的游戏当中。根据孩子的兴趣和需要，把玩具和各种实物作为教育的工具和媒介，寓教于乐。使父母在与孩子的交流和游戏的过程中，达到教育的目的。

对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平。付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报；耕耘就有收获。

在本套书的撰写过程中，得到了吴凤岗先生、吕姿之女士、钱玲娟女士、佟静洋先生的鼎力支持，在此，谨表示诚挚的感谢！

谨以此书献给天下父母！

文晓萍

一九九八年五月十二日

目 录

6岁1个月

6~6岁半发展目标	(2)
6~6岁半教育要点	(2)
生理指标	(3)
营养指导	(3)
让您的孩子每天喝牛奶	(3)
温馨时刻	(4)
两位数计算	(4)
算日期	(4)
看谁划得准	(5)
你该怎么办	(6)
改正故事	(7)
攀高峰	(8)
以花生为材料的手工制作	(8)
自制太阳钟	(10)

教育顾问 (11)

早为儿童做好入学前准备 (11)

儿童最需要的是自信 (12)

六、七岁孩子的适龄玩具 (13)

锻炼园地 (14)

骑棒爬行 (14)

夹球 (14)

传递 (15)

兔跳 (16)

大夫信箱 (16)

什么叫急性颌下淋巴腺炎 (16)

保健之窗 (17)

注意保护孩子的耳朵 (17)

6岁2个月**营养指导** (20)

早餐要让孩子吃好 (20)

孩子早餐食谱举例 (21)

温馨时刻 (21)

背乘法口诀表 (21)

填数.....	(22)
分字盘.....	(23)
它能干什么	(24)
找规律	(24)
找相同点.....	(25)
教孩子背诵诗歌散文	(25)
画脸谱	(26)
会走的布娃娃	(26)

教育顾问.....(27)

如何增强孩子的自我意识	(27)
孩子任性怎么办	(28)
用艺术作品培养儿童的审美情趣	(29)

锻炼园地.....(30)

跳越跑	(30)
水中顶球	(30)
推手	(31)
单脚支撑推手	(32)

大夫信箱.....(32)

如何早期发现儿童多动症	(32)
-------------------	------

保健之窗.....(34)

保证让孩子吃好早餐的措施	(34)
--------------------	------

6岁3个月

营养指导	(36)
别忘了给入学的孩子加午点	(36)
温馨时刻	(36)
搭积木	(36)
先借后还	(37)
默数	(38)
巧分物	(39)
传话	(39)
猜谜	(40)
做风筝	(41)
教育顾问	(42)
怎样对待孩子的攀比心理	(42)
避免消极的心理暗示	(43)
培养孩子学习下棋的兴趣	(44)
锻炼园地	(45)
捉迷藏	(45)
学动物走	(46)
自抛自接	(47)
双人追	(48)
大夫信箱	(48)

为什么有的孩子在游戏活动中动作异常(48)

保健之窗(50)

让孩子掌握一些食物选购的卫生常识(50)

6岁4个月

营养指导(54)

为入学孩子准备好午餐(54)

温馨时刻(55)

分桃(55)

多少个圆(55)

听词找物(56)

抗拒诱惑(57)

绳画(58)

制作植物标本(59)

奇妙的放大镜(59)

教育顾问(60)

指导孩子掌握记忆方法(60)

要适当给孩子一些劣性刺激(61)

怎样让孩子练习书法(62)

锻炼园地(63)

踩尾巴(63)

蛙跳	(64)
踩盒跷	(65)
追球	(65)
大夫信箱	(66)
什么是“退缩行为”	(66)
保健之窗	(68)
及早教育孩子不要抽烟	(68)

6岁5个月

营养指导	(72)
多吃粮少吃糖有益于智力发展	(72)
温馨时刻	(73)
算时间	(73)
巧种树	(73)
巧移硬币	(74)
记物名	(75)
说话的学问	(76)
白雪公主和小矮人	(76)
七巧板	(77)
不用秤能称重	(77)
教育顾问	(79)
了解孩子是否有音乐天赋	(79)

正确对待孩子的争吵	(80)
怎样辅导孩子弹钢琴	(81)
锻炼园地	(82)
旗间运球	(82)
摔跤	(83)
跳皮筋	(84)
打雪仗	(85)
大夫信箱	(85)
什么是“学校恐怖症”	(85)
保健之窗	(86)
防止孩子被动吸烟	(86)

6岁6个月

营养指导	(90)
预防贫血要从调整饮食开始	(90)
温馨时刻	(91)
算一算	(91)
巧辨轻重	(92)
注意力训练	(93)
谁轻谁重,谁多谁少	(93)
哪些东西变一下更好	(94)

巧学成语(95)

影戏(96)

热胀冷缩(96)

教育顾问(97)

重视孩子的能力培养(97)

培养孩子自己的事情自己做(99)

提高孩子的剪贴水平(100)

锻炼园地(101)

荡秋千(101)

脚运球(102)

划船(102)

跳木棒(103)

大夫信箱(103)

孩子学习无能与感觉和运动发育障碍有关(103)

保健之窗(105)

怎么预防小儿近视(105)

发育测评(106)

6~6岁半发育测评表(106)

6岁7个月

6岁半~7岁发展目标	(110)
------------------	-------

6岁半~7岁教育要点	(110)
------------------	-------

生理指标	(111)
------------	-------

营养指导	(111)
------------	-------

别忘了经常给孩子进食薯类	(111)
--------------------	-------

温馨时刻	(112)
------------	-------

仔细算	(112)
-----------	-------

火柴棍学计算	(112)
--------------	-------

请你当老师	(114)
-------------	-------

巧分隔	(114)
-----------	-------

学常识	(115)
-----------	-------

辨别异同	(116)
------------	-------

闻气味找物	(117)
-------------	-------

制作昆虫标本	(118)
--------------	-------

教育顾问	(119)
------------	-------

孩子对学习没兴趣时怎么办	(119)
--------------------	-------

对有攻击行为的孩子怎么办	(120)
--------------------	-------