

与幼儿成长同步

给你一个**五星级**的孩子

跨世纪育儿

- 健美之星
- 活泼之星
- 可爱之星
- 聪慧之星
- 大器之星



远方出版社

3岁方案

国际级达标训练

李萍 张强 编著

若按3岁方案实施——

- 身高达0.95米以上,体重达40斤以上
- 识字300个,数数到100,并会画简笔画
- 会背诗词30首,儿歌100首,会英语20句以上
- 会做游戏,摆弄各种玩具
- 习惯幼儿园生活,各方面素养达到最佳



李 萍 张 强 编 著

远 方 出 版 社

给你一个五星级孩子

跨世纪育儿丛书

3岁方案

誰使天下人望子成龍夢幻成真？



083733

083733

责任编辑:智清华 瓦罕娜

封面设计:成 鹰

跨世纪育儿丛书

3岁方案

李萍 张强 主编

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

内蒙古新华书店经销

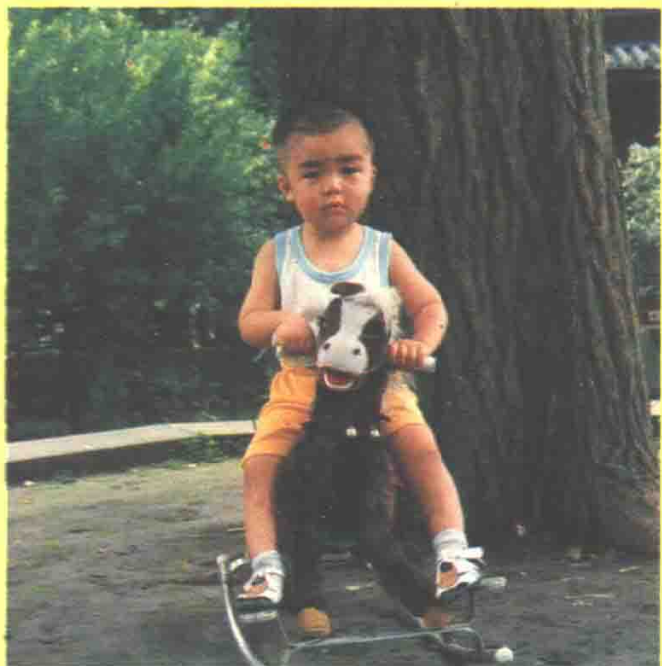
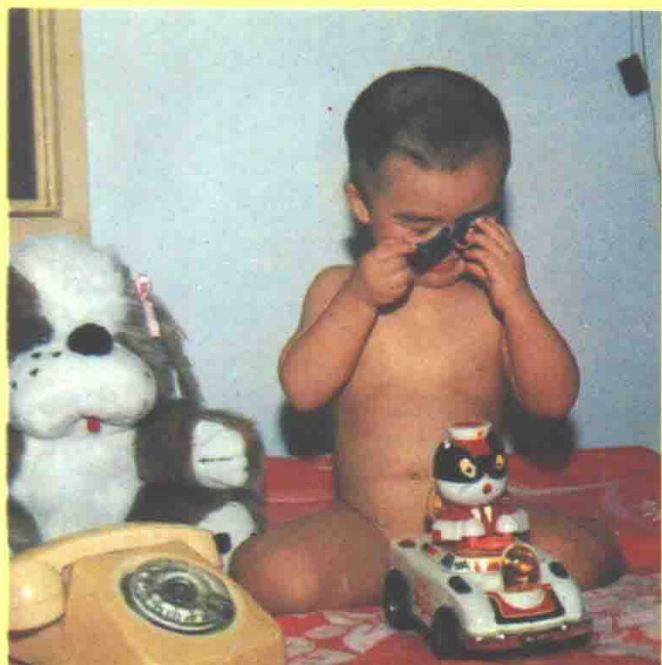
西南建筑设计研究院印刷厂印刷

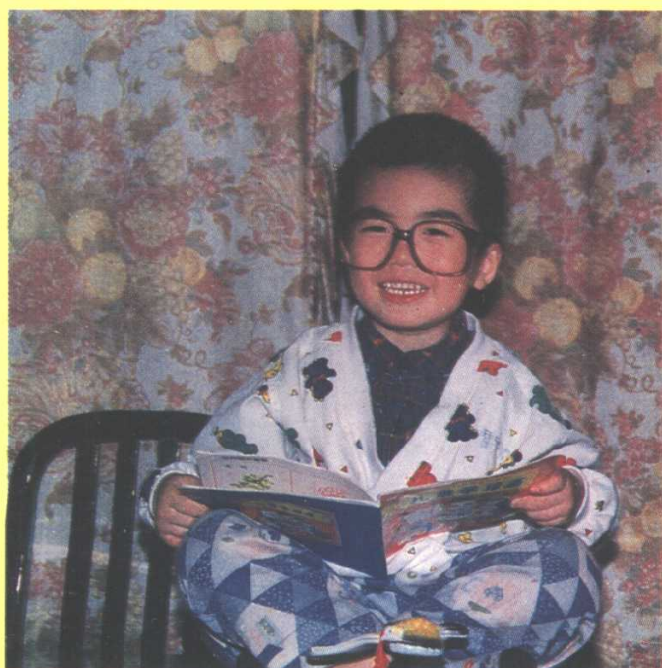
开本:850×1168 1/32 印张:12.5 字数:300千

1997年1月第1版 1997年1月第1次印刷

印数:1—10000册

ISBN7—80595—272—8/R·7 定价:16.80元





3 岁 方 案

目 录

3 岁宝宝成长的主要变化及指标

特征	(1)
生理发育	(2)
心理发展	(2)

第 1 章

身心发展	(7)
☐ 生理发育	(7)
☐ 心理特点	(7)
育儿要点	(8)
喂养	(8)
☐ 补充鱼肝油和钙剂	(8)
☐ 饮食指导	(9)

☐ 喂养中的问题	(10)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(10)
日常照料	(11)
☐ 大小便	(11)
☐ 饮食教养	(12)
☐ 穿衣	(12)
☐ 刷牙、洗手	(12)
☐ 睡眠	(13)
☐ 防止事故	(13)
医疗保健	(14)
☐ 牙齿保健检查	(14)
☐ 发热	(14)
家教顾问	(16)
宝宝成长记录	(18)
☐ 第一周	(18)
☐ 第二周	(24)
☐ 第三周	(29)
☐ 第四周	(34)
留真岁月	(39)

第 2 个月

身心发展	(43)
☐ 生理发育	(43)
☐ 心理特点	(43)
育儿要点	(44)

喂养	(44)
☐ 培养良好的喝水习惯	(44)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(45)
家教顾问	(45)
宝宝成长记录	(47)
☐ 第一周	(47)
☐ 第二周	(52)
☐ 第三周	(57)
☐ 第四周	(62)
留真岁月	(67)

第 3 个月

身心发展	(71)
☐ 生理发育	(71)
☐ 心理特点	(71)
育儿要点	(72)
喂养	(72)
☐ 多吃含碘食物	(72)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(73)
医疗保健	(73)
☐ 注射乙脑疫苗	(73)
家教顾问	(74)
宝宝成长记录	(76)
☐ 第一周	(76)
☐ 第二周	(82)

☐ 第三周	(87)
☐ 第四周	(92)
留真岁月	(97)

第4个月

身心发展	(101)
☐ 生理发育	(101)
☐ 心理特点	(101)
育儿要点	(102)
喂养	(102)
☐ 使宝宝爱吃菜	(102)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(103)
家教顾问	(103)
宝宝成长记录	(105)
☐ 第一周	(105)
☐ 第二周	(112)
☐ 第三周	(117)
☐ 第四周	(122)
留真岁月	(128)

第5个月

身心发展	(133)
☐ 生理发育	(133)
☐ 心理特点	(133)
育儿要点	(134)

喂养	(134)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(134)
日常照料	(135)
☐ 教宝宝刷牙	(135)
☐ 安静训练	(136)
宝宝成长记录	(137)
☐ 第一周	(137)
☐ 第二周	(143)
☐ 第三周	(148)
☐ 第四周	(153)
留真岁月	(158)

第 6 个月

身心发展	(161)
☐ 生理发育	(161)
☐ 心理特点	(161)
育儿要点	(162)
喂养	(162)
☐ 预防宝宝贫血	(162)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(163)
家教顾问	(164)
宝宝成长记录	(165)
☐ 第一周	(165)
☐ 第二周	(170)
☐ 第三周	(176)

☐ 第四周	(181)
留真岁月	(187)

第7个月

身心发展	(193)
☐ 生理发育	(193)
☐ 心理特点	(193)
育儿要点	(194)
喂养	(194)
☐ 致敏食物	(194)
☐ 宝宝一日食谱(例)	(195)
☐ 培养有序的生活和学习	(196)
医疗保健	(197)
☐ 异食癖的防治	(197)
宝宝成长记录	(198)
☐ 第一周	(198)
☐ 第二周	(203)
☐ 第三周	(209)
☐ 第四周	(214)
留真岁月	(221)

第8个月

身心发展	(225)
☐ 生理发育	(225)
☐ 心理特点	(225)

育儿要点	(226)
喂养	(226)
☐ 提高钙的摄入量	(226)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(227)
日常照料	(228)
让宝宝理解时间的概念	(228)
医疗保健	(229)
宝宝成长记录	(230)
☐ 第一周	(230)
☐ 第二周	(235)
☐ 第三周	(242)
☐ 第四周	(247)
留真岁月	(254)

第 9 个月

身心发展	(257)
☐ 生理发育	(257)
☐ 心理特点	(257)
育儿要点	(258)
喂养	(258)
☐ 注意宝宝食物的比例和量	(258)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(259)
医疗保健	(260)
☐ 夏季预防痱毒和虫咬	(260)
☐ 怎样喂宝宝吃药	(261)

宝宝成长记录		(262)
☐ 第一周		(262)
☐ 第二周		(268)
☐ 第三周		(273)
☐ 第四周		(279)
留真岁月		(285)

第 10 个月

身心发展		(289)
☐ 生理发育		(289)
☐ 心理特点		(289)
育儿要点		(290)
喂养		(290)
☐ 宝宝一日食谱 (例)		(290)
宝宝成长记录		(291)
☐ 第一周		(291)
☐ 第二周		(297)
☐ 第三周		(303)
☐ 第四周		(308)
留真岁月		(314)

第 11 个月

身心发展		(319)
☐ 生理发育		(319)
☐ 心理特点		(319)

育儿要点	(320)
喂养	(320)
☐ 合理摄入水分	(320)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(321)
日常照料	(322)
☐ 尿床的防治	(322)
宝宝成长记录	(323)
☐ 第一周	(323)
☐ 第二周	(328)
☐ 第三周	(334)
☐ 第四周	(339)
留真岁月	(345)

第 12 个月

身心发展	(349)
☐ 生理发育	(349)
☐ 心理特点	(349)
育儿要点	(350)
喂养	(350)
☐ 饮食的平衡搭配	(350)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(351)
医疗保健	(352)
检查视力	(352)
家教顾问	(353)
宝宝成长记录	(355)

☐ 第一周	(355)
☐ 第二周	(360)
☐ 第三周	(366)
☐ 第四周	(372)
发展的里程碑	(377)
3 周岁宝宝的发展水平	(377)
大运动	(377)
精细动作	(377)
认知	(378)
艺术能力	(379)
语言	(379)
社交行为	(379)
三岁看大，七岁看老	(380)
留真岁月	(381)

3岁宝宝 成长的主要变化及指标

特 征

孩子满2岁以后就会做很多事了：能自己吃饭，大部分孩子白天要大小便会叫人，也会讲很多话，不但走路很稳，而且能连跑带跳的了。

这个时期的孩子对任何事物都有很大的兴趣，什么东西都想自己弄玩玩，要认认真真全干却干不好。看上去孩子所做的一切都是那么危险，那么令人担心，尽管如此，还得尊重、爱护孩子的热情。

2岁的孩子好任性，什么都要以我为主，稍不合心意，马上就躺在地上哭闹。在和小朋友们玩时，也容易吵架。这些现象对于2岁小儿来说是很正常的。而且，2岁，正是孩子的情绪急剧动荡的时期。有时，突然跟妈妈撒娇，有时又怕妈妈，让人很难对付。但是，这都是暂时性的，用不着过分担心，应该冷静对待、好好照料。

孩子只要一受到表扬，就很高兴、很得意。如果做了错事，就应该明确指出，但只要有一点好的地方，就应该给以表扬。有时孩子要求给妈妈帮忙、做事，尽管这是令人讨厌的好意，但妈妈还是应该培养孩子的这种情感。

生 理 发 育

体重：2~3 岁之间增加约 2 公斤。

身长：全身增长约 5~7.5 厘米。

牙龄：2 岁半乳牙完全出齐，共 20 颗。

脑发育：2~3 岁头围约增加 1 厘米，3 岁时脑重已接近成人，小脑的发育已基本完成，能维持身体平衡和动作的准确性。脑的功能日益复杂化，成熟化。

心 理 发 展

2 岁半和 3 岁是两个关键年龄，宝宝在大运动、精细动作、认知能力、语言以及情绪与社会行为方面的平均发展水平如下表。

分 类	2 岁 半	3 岁
大动作	单足站立 3 秒 独立上楼交替一步一阶，下楼 两步一阶	两脚原地交替跳起 5 厘米以，上会骑脚踏 三轮车
精细动作	会砌积木造桥、门楼，每分钟 穿 4~6 颗珠子，画圆封口	会画圈和正方形、折 纸边角整齐，会用筷 子夹枣