

children

应用型学前教育专业系列教材

丛书主编 蔡迎旗

幼儿营养与健康

主 编 赵红霞

副主编 杨 秋 张丽娟 吕 猛



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

Children

应用型学前教育专业系列教材

丛书主编 蔡迎旗

本书是国家卓越幼儿园教师培养计划改革项目“中澳合作办学——国际性卓越幼儿园教师培养模式探索”的研究成果

幼儿营养与健康

主 编 赵红霞

副主编 杨 秋 张丽娟 吕 猛



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿营养与健康/赵红霞主编. —武汉:武汉大学出版社, 2016. 5

应用型学前教育专业系列教材/蔡迎旗主编

ISBN 978-7-307-17691-1

I. 幼… II. 赵… III. 学前儿童—营养卫生—高等教育—教材
IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 059715 号

责任编辑:谢群英

责任校对:汪欣怡

版式设计:韩闻锦

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:湖北金海印务有限公司

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 16.5 字数: 363 千字 插页: 1

版次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-17691-1

定价: 36.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

编写委员会名单

(按姓名音序排列)

丛书主编

蔡迎旗

编委会成员

- | | |
|-----|---------------|
| 蔡 艳 | 江汉艺术职业学院 |
| 陈 虹 | 开明出版社与心理分社 |
| 段晓娅 | 鄱阳师范高等专科学校 |
| 邓霁岚 | 江汉艺术职业学院 |
| 胡福贞 | 西南大学 |
| 黄胜梅 | 淮南师范学院 |
| 姜 华 | 荆州教育学院 |
| 姜 勇 | 华东师范大学 |
| 金晓梅 | 湖北省幼儿师范高等专科学校 |
| 李炳顺 | 襄阳职业技术学院 |
| 李玉鸽 | 襄阳职业技术学院 |
| 刘明华 | 广西幼儿师范高等专科学校 |
| 刘晓红 | 河南师范大学 |
| 龙明慧 | 长沙师范学院 |
| 秦振飙 | 湖北师范学院 |
| 王小英 | 东北师范大学 |
| 王 雯 | 华中师范大学 |
| 王 莹 | 华中师范大学 |
| 汪媛媛 | 信阳师范学院 |
| 肖全民 | 广西幼儿师范高等专科学校 |
| 邢莉莉 | 沧州师范学院 |
| 杨 宁 | 华南师范大学 |
| 张玉娥 | 江汉艺术职业学院 |
| 郑晓边 | 华中师范大学 |
| 赵红霞 | 荆楚理工学院 |
| 周立峰 | 仙桃职业技术学院 |
| 周端云 | 湖南民族职业学院 |
| 朱 楠 | 华中师范大学教育学院 |
| 卓 萍 | 武汉城市职业学院 |



总 序

幼儿教师是幼儿学习与发展的支持者、促进者与引导者。幼儿教师的素质直接决定着我国幼教机构的办学水平，也是保障我国适龄儿童接受基本而有质量的学前教育的关键性因素。而高质量的幼教师资来源于高水平的学前教师教育。为顺应我国学前教育事业发展的迫切需求，2011年至2012年，我国先后颁布了《教师教育课程标准（试行）》和《幼儿园教师专业标准（试行）》，幼儿园教师资格制度和聘任制度也随之进行了系列急剧变革与转型。

我国教师职前教育倡导育人为本，要求准教师们树立正确的儿童观、学生观、教师观与教育观；奉行实践取向，引导未来教师主动建构教育知识，掌握必备的专业知识与技能，发展实践能力，学会发现和解决实际问题，形成个人的教学风格和实践智慧；要求他们终身学习，树立正确的专业理想，养成独立思考和自主学习的习惯，加深专业理解，形成终身学习和应对挑战的能力。

我国学前教师教育课程改革既具有一般教师教育所具有的共性，也具有鲜明的学前教育特色，这彰显了学前儿童的年龄特征和我国独树一帜的学前教师教育的传统与积淀。当前，我国学前教师教育课程已呈现如下五种趋势。

第一，生动多样的师德与理念教育。除必要的公共政治课程以外，国家要求各级各类幼师院校突出师德修养教育，采取多种生动活泼的教育教学方式，提升准幼儿教师的师德修养。如开设幼儿园教师专业特点与道德规范、中国名师风采录、幼儿教师生涯讲座、学前教育政策法规、现代幼儿园教师职业风范与专长成长等课程。

第二，保教相融的课程体系。依据幼儿园教师专业标准，遵循教师培养和发展规律，以加强专业理想、专业基础、实践能力、反思与研究能力为核心，构建保育与教育相融合、幼儿园与家庭和社区教育相结合、幼儿生活与游戏和学习于一体的课程体系，用以培养准幼儿教师的保教一体化的能力。

第三，全面平衡的课程结构。我国正通过幼儿园教师资格制度、聘任制度、评优评先制度等的改革，倒逼各级各类幼师院校与专业，促使其纠正以往过分偏重艺术技能而相对忽视人文科学类课程、教育素养类课程的倾向，注意课程结构中的师德理念、人文素养、科学素养、信息素养、教育素养、艺体素养、科研素养等的协调与平衡。

第四，实践取向的课程内容。为培养准幼儿教师的教育教学能力，许多幼师院校与专业开设了大量务实的实践取向课程。如幼儿园五大领域的活动设计和案例分析类课



程、幼儿园环境布置与玩教具制作、动漫设计技术、音乐、美术、戏剧等方面的课程。

第五,模块式的课程设计。我国各类幼师院校与专业正竭力打破学前教育学、学前心理学、幼儿园各科教学法“老三门”的课程结构体系,开设模块化的、开放的、专题性的学前教育课程。基于学前教育专业各类人才培养目标,合理配置各课程模块,如音乐教育模块、美术教育模块、健康教育模块、特殊教育模块等。通过设先行课,将学生导入不同模块课程,引导学生多样化、有个性地发展。

以上学前教师教育课程改革已对我国原有的传统意义上的大中专学校的教材和教辅资料提出了严峻挑战,要求学前教育同仁务必更新教学资源观、教师教育观和学前教师观,依据我国幼儿园教师专业标准和教师教育课程标准,遴选课程并合理设计教材。

本套基于《教师教育课程标准(试行)》的“应用型学前教育专业系列教材”,正是应我国学前教师教育改革的时势而生,充分体现了以上提及的学前教师教育改革的五种发展趋势。适用于大中专学校的课程与教学,也可作为学前教育爱好者、相关工作人员的专业拓展学习。本丛书涵盖了学前教育大中专学校绝大多数专业课程;内容具有一定的理论性,更具有实践应用的特征;编写规范与设计务实活泼,知识点和案例穿插其中;丛书的编委遍及全国;作者主要来自华中和华南地区的本、专科院校,他们均具有丰富的教学经验和较好的研究基础。

在本套丛书编写的过程中,我们参阅、借鉴和引用了国内外许多同行的观点与成果。各位同仁的研究奠定了本套丛书的学术基础,在此一并感谢。另外,受水平和时间所限,书中难免有疏漏和不当之处,敬请读者批评指正。

最后,我谨代表本套丛书的所有编委和作者,衷心感谢本套丛书的策划者谢群英编辑和武汉大学出版社的有关领导。他们对学前教育满腔热情,对丛书的未来充满信心,极度地敬业与审慎。出版丛书虽是一项浩大而艰苦的工作,但有谢群英编辑和武汉大学出版社相伴而行,相信梦想终会成真。

蔡迎旗

2015年12月

武汉桂子山·华中师范大学教育学院



前言

儿童营养与健康水平是衡量人群健康状况的最敏感指标，是衡量国家综合国力的重要指标，也是社会关注的焦点。2011年7月，国务院印发的《中国儿童发展纲要（2011—2020）》，将改善儿童营养状况、提高儿童身心健康水平作为主要目标和策略措施之一。幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习与发展的基础。现在，许多家庭和幼儿园对营养健康的认识还是非常不够的。2013年5月29日，中华儿童文化艺术促进会和《母子健康》杂志携手美国专业膳食营养补充剂品牌自然之宝，在中国儿童活动中心科学宫报告厅联合发布《2013年度中国儿童营养健康调查报告》。调查结果显示，“免疫力差，容易生病；食欲不振，挑食偏食；补钙问题，以及身高体重不达标”是2~3岁儿童的家长主要关心的健康问题。25%~30%的4~5岁儿童不能保证“每天都吃早餐”。身体健康是儿童健康成长的基础，为保障儿童健康成长，不仅需要孩子积极锻炼身体，也需要普及儿童营养健康知识。

本教材由8个章节组成。力图将《幼儿园教育指导纲要》和《3~6岁儿童学习与发展指南》所提倡的理念转化为幼儿教育工作者的行为，并指导于幼儿教育的实践，内容紧扣学前教育需求这一前提，以“实用”为核心，紧紧围绕幼儿健康这一主题，从幼儿营养入手，引导教育者（家长）懂得应为幼儿提供合理均衡的营养，保证充足的睡眠和适宜的锻炼，满足幼儿生长发育的需要；创设温馨的人际环境，让幼儿充分感受到亲情和关爱，形成积极稳定的情绪情感；帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯，提高自我保护能力，形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式，从而维护和促进幼儿的健康。

本教材的撰写在体例和内容上比较侧重实用性与实践性，做到理论联系实际。体例上每章节都以“案例引导”开头，逐步展开，并在章节里面设置了“知识拓展”、“知识链接”等模块，这种体例设计既能帮助学生更好地了解幼儿营养与健康教育教学实际，也增强了教材的可读性，激发学生的学习兴趣。内容上体现与幼儿园保教工作的一体化，以幼儿园保教工作需求合理选取教材内容，既适合学前教育专业的教学需要，体现专业特色，又兼顾幼儿的营养与健康的维护与促进，使学生在今后的工作中能够充分运用所学知识进行实践操作，最大化地做到理论与实践相结合，学以致用。



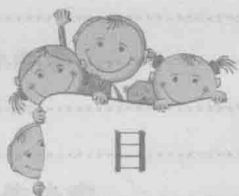
本教材由武汉大学出版社组织编写，荆楚理工学院师范学院赵红霞副教授任主编，荆楚理工学院师范学院杨秋老师、张丽娟老师和湖北幼儿师范高等专科学校吕猛老师任副主编。具体编写分工如下：第一章、第八章由赵红霞撰写，第二章、第五章、第七章由杨秋撰写，第三章、第四章由张丽娟撰写，第七章由吕猛撰写。

在编写本教材的过程中，得到了华中师范大学蔡迎旗教授的指导和武汉大学出版社谢群英编辑及其他同志们的大力支持，同时参考和引用了一些同仁的相关研究成果，在此一并表示感谢。

由于编者的水平和能力有限，书中难免存在不当之处，敬请广大读者批评指正，以便进一步修改。

《幼儿营养与健康》编写组

2016年3月



目 录

第一章 幼儿生长发育保健	1
第一节 幼儿的生理解剖特点及保健	2
一、循环系统	2
二、呼吸系统	5
三、神经系统	8
四、消化系统	11
五、运动系统	14
六、排泄系统	19
七、内分泌系统	23
八、免疫系统	25
九、感觉器官	27
第二节 幼儿生长发育规律	30
一、生长发育的基本概念	31
二、各年龄阶段儿童发育特点及保健要点	32
三、幼儿生长发育的一般规律	33
四、生长发育的影响因素	38
第三节 幼儿体格生长发育健康评价	42
一、体格生长的常用指标	43
二、体格生长评价常用方法	45
第二章 幼儿营养概述	49
第一节 营养基础知识	50
一、热能	50
二、蛋白质	53
三、脂肪	56
四、碳水化合物(糖类)	59
五、维持生命的要素——维生素	61



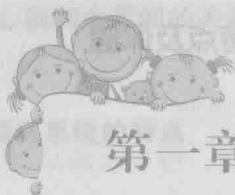
六、矿物质(无机盐)	67
七、水	71
第二节 幼儿的膳食	73
一、平衡膳食	75
二、幼儿的合理膳食	77
第三节 托幼机构膳食管理	81
一、托幼机构的膳食计划	83
二、托幼机构的膳食评价	84
三、托幼机构的膳食卫生	86
第三章 幼儿营养疾病诊断与预防	90
第一节 幼儿常见的一般性疾病及预防	91
一、呼吸系统疾病	91
二、消化系统疾病	95
三、五官疾病	99
四、湿疹	101
五、发热	103
第二节 幼儿营养障碍性疾病	104
一、营养不良	104
二、肥胖	105
三、缺铁性贫血	108
四、维生素D缺乏性佝偻病	109
五、钙缺乏	111
第三节 生长发育偏离	113
一、儿童体格发育偏离	113
二、儿童神经心理发育偏离	117
第四章 幼儿健康概述	129
第一节 健康概述	129
第二节 幼儿健康的标志	130
一、幼儿健康的含义	130
二、幼儿健康的标志	130
第三节 影响幼儿健康的因素	132
一、生理因素	132
二、心理因素	132
三、社会因素	133



第四节 幼儿健康状况的评价	136
一、幼儿身体生长发育状况评价	136
二、幼儿心理发展特点	136
三、幼儿心理发展水平评价内容	139
四、幼儿心理发育的评价方法	140
第五章 幼儿免疫与常见的传染病	143
第一节 传染病的基础知识	144
一、传染病的概念	144
二、传染病的基本特征	145
三、传染病的分类	147
四、传染病的流行过程	149
第二节 预防接种与幼儿计划免疫	153
一、预防接种的免疫学基础	154
二、计划免疫	156
第三节 幼儿园传染病的预防与管理	159
一、控制传染源	160
二、切断传播途径	162
三、保护易感者	163
第四节 幼儿常见的传染病及其预防	164
一、流行性感冒	164
二、水痘	166
三、病毒性肝炎	167
四、麻疹	169
五、流行性腮腺炎	170
六、细菌性痢疾	171
七、流行性乙型脑炎（乙脑）	172
八、手足口病	172
第六章 幼儿常见的问题行为及预防	175
第一节 心理卫生概述	176
一、心理卫生的含义及标志	176
二、影响婴幼儿心理健康的因素	178
第二节 学前儿童常见的问题行为及其预防	180
一、学前儿童问题行为的特征	180
二、学前儿童各种问题行为及其预防	181



第七章 幼儿园意外事故的预防与急救处理	204
第一节 幼儿园一般性意外事故的预防与处理	204
一、幼儿园意外事故的概述	204
二、幼儿园意外事故的类型	204
三、幼儿园常见意外事故的预防和处理	205
第二节 幼儿园常见意外伤害的预防与处理	206
一、幼儿意外伤害的概述	206
二、幼儿意外伤害的类型及处理办法	207
第三节 幼儿身体保护和自理能力训练与培养	219
一、幼儿身体保护和自理能力教育的概念	219
二、幼儿身体保护和自理能力训练与培养的内容	220
三、幼儿身体保护和自理能力训练与培养的方法	223
第八章 幼儿园卫生保健与幼儿的健康	224
第一节 幼儿园卫生保健的意义与任务	225
一、幼儿园卫生保健的意义	225
二、幼儿园卫生保健工作的任务内容	225
第二节 幼儿园一日生活卫生保健与幼儿的健康	226
一、幼儿园一日生活安排的原则	227
二、幼儿园一日生活安排的要求	232
三、幼儿园一日生活各环节的卫生保健要求	235
第三节 体格锻炼与幼儿的健康	242
一、体格锻炼的原则	242
二、体格锻炼的方法	243
三、锻炼实施中的注意事项	245
第四节 幼儿园健康卫生保健与幼儿的健康	246
一、健康检查	246
二、疾病防治	249
三、特殊儿童保健	249
四、心理保健	250
第五节 幼儿园卫生消毒与安全管理	251
一、卫生及消毒隔离	251
二、安全管理	253
三、室内外活动的安全工作	254
四、工作人员安全守则	255



第一章 幼儿生长发育保健



内容导言

幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，但在幼儿园和培训机构组织开展的幼儿体育活动中，违背儿童生长发育规律的做法却不胜枚举，这需要引起幼教工作者认真研究和反思。

5岁的红红是幼儿园大班的孩子，平时活泼好动的她，非常喜欢模仿一些电视上的节目，尤其对舞蹈情有独钟。新学年，红红所在的幼儿园新来了一位姓李的舞蹈老师，李老师是学习体育舞蹈出身的，擅长于跳拉丁舞。李老师带来的拉丁舞也深深地吸引了红红，争强好胜的红红一心想在小朋友面前露一手，投入了很大的精力学习拉丁舞，可是没过多久，家长发现，红红走路时有点瘸，红红也说自己的髌关节很疼。这一现象引起了红红爸爸的重视，于是带着红红去医院拍片，发现红红的髌关节错位了。

作为体育运动的一个项目，体育舞蹈既是一种健身运动，也是一个娱乐项目。但是，人们往往只看到拉丁舞好的一面，而忽略了其对孩子成长的负面影响。拉丁舞有很多过度的扭腰、扭臀等动作，对低龄孩子尤其是3~6岁的幼儿会造成一定的伤害，不利于其骨骼的发育，长期或过度的训练还会造成运动伤害。红红就是由于训练不当和过度训练，直接导致了运动损伤。“因为大幅度、剧烈的扭腰、扭臀等动作，会使孩子的颈椎、脊椎、腰椎和关节等因受力过度而受伤、变形，甚至发生提前蜕变”。因此，我们应根据儿童身心特点和发展规律安排体育锻炼，使体育锻炼和活动更有针对性。^①

幼儿正处在生长发育的时期，各器官系统的解剖生理特点与成年人有很大的不同，如何按照身心发展规律促进幼儿的健康成长？本章我们将带领同学们进入这样的情景，从而引领同学们了解幼儿的解剖生理特点、生长发育规律、体格生长及评价。这部分内

^① 摘自李小伟：《关注幼儿体育活动：莫让“超载”的运动压坏身体》，载《中国教育报》，2012年11月25日第1版。



容是本书的重要理论基础。

第一节 幼儿的生理解剖特点及保健

一、循环系统



问题情境

近年来有些幼儿园把拔河比赛作为幼儿冬季锻炼的一项体育活动，电视屏幕上也时有报道幼儿拔河的镜头，那热烈的场面、活跃的气氛的确吸引人。据有关专家测定表明，拔河活动并不适合幼儿，太小的孩子不易做拔河运动。

分析：

从生理学角度来讲，儿童心脏正在发育中，植物神经对心脏调节功能尚不完善，当肢体负荷量增加时，主要是依靠提高心率来增加供血量。拔河需屏气用力，有时一次憋气长达十几秒钟，当憋气突然变成开口呼气时，静脉血流也会突然涌向心房，损伤孩子柔薄的心房壁。有医学工作者曾对 250 名 5~6 岁的儿童在拔河比赛中进行生理检查，发现心率均高，赛后 1 小时有 30% 的儿童心率未能恢复正常。^①

这些现象说明，儿童不能拔河的重要原因与其心脏发育有关。心脏是血液循环的动力器官，血液循环与淋巴循环共同组成人体的循环系统，循环系统的主要机能是把机体从外界摄取的氧气和营养运送到全身各处，供给组织进行新陈代谢，如二氧化碳、尿素等，分别运送到肺、肾和皮肤等处排出体外，从而维持人体的新陈代谢和内环境的稳定。它还把为数众多的与生命调节有关的物质（如激素）运送到相应的器官，以调节各器官的活动。^②

循环系统是人体内的运输系统，它将消化道吸收的营养物质和肺吸进的氧输送到各组织器官并将各组织器官的代谢产物通过同样的途径输入血液，经肺、肾排出，它还输

① 参见王金玉：《幼儿不宜搞拔河比赛》，载《幼儿教育》，1989 年第 1 期。

② 参见 De Agostini：《图解家庭医学大百科》，静子等译，天津教育出版社，2006 年版，第 64 页。



送热量到身体各部以保持体温，这是人体的生命运输线，具有非同寻常的意义。幼教工作者对幼儿循环系统和成人循环系统的区别会较难理解，因此要抓住幼儿的特点，深入理解幼儿血液、心脏和血管间的关系，进而掌握保护幼儿循环系统健康发育的卫生保健措施。

（一）幼儿循环系统的特点

1. 血液

婴幼儿的血量和血液里的成分与成人不同，所以它的生理功能也与成人不同。

表 1-1

不同年龄的血量

年 龄	新生儿	1 岁	14 岁	成人
血量与体重之比/%	15	11	9	7~8

如表 1-1 所示，婴幼儿与成人相比，年龄越小其血量越多，这就使婴幼儿的新陈代谢作用更为旺盛。但是在幼儿血液里的白细胞的分类中，对人体有防御和保护机能较强的中性粒细胞较少，而防御和保护机能较差的淋巴细胞较多，因此，婴幼儿时期传染病的感受性较高。



视野链接

为什么人类的血液是红色的，而蜗牛的血液是蓝色的？

一提到血液，人们就联想到红色，其实血液不一定是红色的，例如，章鱼和蜗牛的血液是蓝色的，海鞘类动物的血液还是绿色的呢。为什么血液的颜色不同呢？

血液又叫天然氧载体，血液的一个重要功能就是输送氧气和二氧化碳（还有其他功能），所以动物体内凡是能输送氧气的体液都应该叫血液。血液的颜色不同是因为含有负责输送氧气的金属化合物不同，红色的血液是因为含有铁的化合物，蓝色的血液是因为含有铜的化合物，绿色的血液是因为含有钒的化合物。^①

众所周知，黑人运动员在竞技运动，例如田径、篮球等运动方面成绩突出，长、短跑的世界纪录保持者几乎都是黑人运动员。这是因为在黑人的血液里含有的红细胞、血红蛋白比别的人种多，身体在激烈的运动时可以得到更充足的氧气，所以黑人的爆发力、耐力比别的人种更强。

① 参见 De Agostini:《图解家庭医学大百科》，静子等译，天津教育出版社，2006 年版，第 82 页。



2. 心脏

(1) 幼儿的心脏在解剖上与成人差不多,它是由心肌组成的囊状体,共分四个腔,即左右心房和左右心室。各腔都与血管连接,组成一个密闭的管道系统遍及全身。心脏的外形,幼儿6岁前呈球状,6岁后接近成人,呈椭圆形。

(2) 幼儿的心脏肌纤维细弱,心壁薄,收缩力差,每次收缩时输出的血量少。年龄越小,心脏每分钟输出的血量越少。但是幼儿新陈代谢旺盛,身体所需要的血液供给量多,为了满足需要的供血量,就必须加快心跳,因此幼儿时期心跳是快的。如表1-2所示,年龄越小心跳越快。

表 1-2

不同年龄的心率

年 龄	新生儿	1~2 岁	3~4 岁	5~6 岁	7~8 岁	成人
平均心率/(次·min ⁻¹)	140	110	105	95	85	72

(3) 调节心脏跳动的神经发育尚未完善,婴幼儿时期,支配心脏跳动加快的神经发育较好,支配心脏跳动减慢的神经发育较差,因此心脏兴奋性较高,跳动的节律变化也较大。

3. 淋巴系统

淋巴系统是循环系统的一个组成部分,是血液循环系统的辅助系统,包括淋巴管、淋巴结、脾、扁桃体等。淋巴系统的主要功能是运输淋巴液入静脉,是静脉回流的辅助装置。淋巴结、扁桃体和脾还有生成淋巴细胞,清除体内的微生物等有害物质和生产抗体等免疫功能。

幼儿淋巴系统发育快,淋巴结防御和保护功能比较显著,表现在幼儿时期常有淋巴结肿大的现象。扁桃体在4~10岁时发育达到高峰,而14~15岁开始退化,所以扁桃体发炎是幼儿时期常见的疾病。

(二) 循环系统的卫生保健

1. 根据婴幼儿循环系统解剖生理上的特点,我们应该经常组织幼儿参加适当的体育锻炼和户外活动,以加强心脏的收缩力,促进血液循环,提高心脏的工作能力。

2. 幼儿参加的体育活动或活动量较大的游戏,应安排在室外进行。因为室外的新鲜空气可以使幼儿得到充分的氧气,增强心脏的活动能力,保证幼儿心脏的正常发育。

3. 幼儿时期要防止剧烈的体育活动。幼儿不适宜进行较长距离的快跑,应以走跑交替去进行锻炼,以免剧烈活动时心脏负担加重。同时,活动的时间也不能过长,否则也会加重心脏的负担。

4. 心脏的跳动是受大脑皮层支配的,兴奋和抑制都会影响心跳的次数,所以应让



婴幼儿有愉快的情绪，不要让他们过分激动、受惊或抑制，以保证心脏跳动正常。

5. 要合理安排婴幼儿一天的生活内容，做到动静交替、劳逸结合，避免长时间的精神紧张而影响心脏的正常活动。

6. 要注意婴幼儿的营养，防止贫血。衣服要宽大舒适，以利于血液循环畅通。

二、呼吸系统



问题情境

由于幼儿的好奇心特别强，经常会有个别幼儿将身边的东西如豆类、扣子、纸屑、弹球、橡皮擦等放入自己或他人的鼻孔里。异物进入鼻子，若时间太久容易导致鼻子发炎，所以应尽快将异物取出。碰到这样的情况，老师可以采取什么方法呢？^①

(1) 若异物在鼻内深处，从外面无法看见时，不要勉强想办法取出，应请耳鼻喉科医师帮忙。

(2) 若异物有一部分露出孔外，先让小孩安静坐好，再用圆头小钳子轻轻地取出。不过要注意的是若小孩乱动很容易伤到鼻黏膜，或是把异物推入更深处，所以对于好动的小孩，最好不要使用上述方法。否则可能会有反效果。

(3) 堵住没有异物进入的鼻孔，用力擤鼻子，或用纸捻刺激鼻黏膜，使小孩借着打喷嚏将异物喷出鼻外。

以上问题表明，用手挖鼻孔是幼儿经常出现的一种行为，这与人体的呼吸系统有关。呼吸系统是机体和外界进行气体交换的器官的总称，由传送气体的呼吸道和进行气体交换的肺两部分组成。呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管和各级支气管。鼻腔、咽、喉称为上呼吸道，气管和各级支气管称为下呼吸道。鼻是呼吸系统的门户，咽是呼吸系统和消化系统的共同通道，喉是呼吸道上部最狭窄的部分，不仅是呼吸通道，也是一个发音器官。我们常说的上呼吸道感染，就是指鼻、咽、喉等部位的感染性炎症。

呼吸的目的是排出二氧化碳，吸进新鲜空气，保证气体交换过程的正常进行。幼儿由于年龄和发育状况，呼吸器官的功能与成人相比有显著的不同，因此养成幼儿良好的

^① 摘引自 <http://www.haokoo.com/kids/7845662.html>。