



让家长理解教育系列丛书



幼儿 家长这样做 家教实战

主编：陈 刚



16招



华东师范大学出版社

幼儿家长这样做 ——家教实战16招

让家长理解教育系列丛书

主 编 陈 刚



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿家长这样做:家教实战 16 招/陈刚主编. —上海:华东师范大学出版社, 2015. 8

(让家长理解教育)

ISBN 978-7-5675-4073-6

I. ①幼… II. ①陈… III. ①学前儿童—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 205151 号

幼儿家长这样做——家教实战 16 招

让家长理解教育系列丛书

主 编 陈 刚
责任编辑 李 琴
审读编辑 罗 彦
封面设计 黄 旭
版式设计 徐颖超

出 版 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062

营销策划 上海龙智文化咨询有限公司
电 话 021-51698271 51698272
传 真 021-51698271

印 刷 者 宜兴市德胜印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 6.5
字 数 85 千字
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-4073-6/G·8628
定 价 21.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请与华东师范大学出版社联系
电话:021-51698271 51698272)



目 录

第一章 保障幼儿的安全 与健康 1

第一节	保证孩子合理的饮食	2
第二节	带领孩子开展体育锻炼	7
第三节	结合生活实际对孩子进行安全教育	13
第四节	引导孩子走出孤僻	18

第二章 培养幼儿良好的 行为习惯 23

第一节	教育孩子养成良好的卫生习惯	24
第二节	鼓励孩子学做力所能及的事情	29
第三节	理性对待孩子看电视、玩电脑	35
第四节	帮助孩子养成良好的作息习惯	40



目 录

第三章 促进幼儿的社会 性发展 45

- 第一节 减少孩子入园的分
离焦虑 46
- 第二节 重视孩子交往能力
的培养 51
- 第三节 让孩子学会面对挫折 56
- 第四节 激发孩子对小学生活
的好奇和向往 61

第四章 开发幼儿的早期 智能 67

- 第一节 注重孩子阅读兴趣
的培养 68
- 第二节 为孩子插上创造和
想象的翅膀 73
- 第三节 培养做事专注的孩子 77
- 第四节 善于发现孩子的潜能 82

温馨提示 87



第一章

保障幼儿的 安全与健康



第一节 保证孩子合理的 饮食

家教观点

《弟子规》中这样说道：“对饮食，勿拣择；食适可，勿过则。”它的意思是对于吃的、喝的，我们不要挑三拣四，食够量就可以，不要过分。这是根据《论语·学而》的君子“食无求饱”讲的，意思是君子吃够就行了，不要撑着，要适可，不要过量。



故事导读

天天是个性格开朗、活泼好动的孩子，他最大的喜好就是吃东西了。双休日在家时，面包、香肠、薯条、汉堡是他正餐的主要食物，而那些饮料、冰激凌更是他的最爱。天天喜欢的都是那些高热量、高脂肪、高糖分的食品，因此，即将升入小学的他体重就已经达到了 42 公斤。体检时，医生提醒天天的家长：“天天该减肥了。”但他并不想听爸爸妈妈的唠叨，家长也觉得天天之所以肥胖，有一半的因素是遗传。

有一天，爸爸妈妈下班回家。天天突然央求说：“妈妈，我肚子好饱，可不可以不吃晚饭了？”大人知道天天喜欢吃零食，所以吃不下晚饭也就没勉强他。晚上，天天开始呕吐不止，妈妈猜想：他是不是下午在家吃坏了肚子？次日中午，老师打来电话，说天天在幼儿园一直喊肚子疼。于是，妈妈去买了一些消炎药给天天服用，但他仍未见好转，反而发起了高烧。随后，妈妈带天天到医院检查，CT 显示是腹腔脓肿。医生提醒：“你家孩子是不是经常吃垃圾食品？”这时家长才恍然大悟。原来“垃圾食品”是孩子生病的罪魁祸首，也是造成孩子成为“肥胖儿”的主要原因。医生还说，从小喜欢吃“垃圾食品”会使孩子易患癫痫病，同时“垃圾食品”又是引起成年疾病的温床，如：高血压、心脏病、动脉硬化、肿瘤、糖尿病等，所以我们要让孩子从小远离“垃圾食品”，坚持科学均衡的饮食习惯。



图 1-1 远离“垃圾食品”

班主任寄语

俗话说：“民以食为天”。随着社会的发展，人们已不再为吃饭而发愁。要让幼儿吃得好，从而拥有一个健康的体魄，已成为家长们最大的



心愿。如果我们缺乏科学的营养知识,对幼儿的饮食习惯和食物营养的调配存在误区和盲点的话,将会导致一些孩子出现身体发育不健康的情况。如故事中的天天小朋友就是因为平时嗜吃“垃圾食品”而成为“肥胖儿”。当然,如果情况严重的话,有的还会出现体弱多病、营养不良,甚至贫血等症状。由此可见,为幼儿合理安排饮食已迫在眉睫,家长应该从小对幼儿的饮食行为给予正确的指导,告诉幼儿应该吃什么,不应该多吃什么,并告诫孩子学会控制自己不健康的饮食欲望。家长更不能轻视孩子的身体健康,任其暴饮暴食,或盲目地给其乱服药。当孩子出现不适的症状时,家长应带他及早就医,让医生给予正确的指导,以避免不良后果的发生。



心理导航

马斯洛需要层次理论指出,生理需要是人最基本、最优先、最强烈的不可避免的需要,是推动人行动最首要的动力,食物、水便是生理需要的重要内容。只有这些最基本的需要得到满足后,其他更高层次的需要才能出现,从而实现人的顺利发展。生理需要是幼儿期的主导需要之一。所以保障幼儿的合理饮食不仅关系幼儿的身体健康,还关系幼儿的心理发展。在平时生活中家长要让幼儿适当体验饥饿感,不能过度喂养,做到合理饮食。



家教观点

合理营养是健康的物质基础,平衡膳食是合理营养的基本途径。幼儿时期是孩子身体和智力发展最快的时期,为了保证幼儿正常的生长发育和智力发展,具备抵抗疾病和适应环境的应变能力,作为家长,我们应该如何均衡幼儿的饮食,为其提供充足的营养,保证幼儿的健康成长呢?



1. 要均衡膳食 不要偏食挑食

在日常生活中,我们经常看到一些孩子体弱多病、营养不良等,究其原因还是家长的溺爱、娇惯所造成的,孩子不喜欢的菜就任其不吃,做饭时经常给予“特殊”照顾,孩子学着大人的样子爱挑食等。对此,家长要注意粗细、荤素搭配,不要经常给孩子吃一些低矿物质、低维生素、低膳食纤维或高脂肪、高蛋白、高能量的食物,应根据“儿童膳食金字塔”为幼儿合理调配饮食,科学烹饪。



图 1-2 儿童膳食金字塔

2. 要清淡适宜 不要暴饮暴食

随着生活条件的逐渐改善,现在“肥胖儿”的情况也与日俱增,主要原因来自于幼儿家庭的饮食习惯和遗传,他们都喜欢暴饮暴食,且有爱吃零食和甜食的习惯。有些孩子还因为自己胖,不乐于活动,吃得多、动得少,久而久之形成了恶性循环,使他们得了肥胖症。另外,一些家长还盲目地给孩子吃营养品,导致孩子营养过剩,这都是致使幼儿不健康的原因。

3. 要三餐适度 不要多吃零食

贪吃零食是绝大部分幼儿不良饮食行为的突出表现,有的幼儿对那些营养十分单调、被营养学家称为“垃圾食品”和“能量炸弹”的各种袋装小食品和“洋快餐”情有独钟。有的父母对孩子偏爱零食的行为,采取迁就、放任的态度,导致孩子用餐无规律,出现贪零食、厌正食的现象。其实这些行为对幼儿的健康成长是非常不利的,家长应合理安排幼儿的一日三餐,遵循“早餐要吃好,中餐要吃饱,晚餐要吃少”的原则。



4. 要快乐用餐 不要养成陋习

家庭的就餐环境将影响孩子快乐用餐。众所周知,孩子吃饭心情好,自然会多吃一些。而有时我们的家长往往喜欢在吃饭时,大声训斥孩子,这对孩子的用餐会造成极大的干扰。家长应给孩子营造宽松、自然、愉快的用餐氛围,这有利于幼儿增进食欲、健康成长。切忌在用餐时看电视、看书、玩耍或大声交谈,这将大大降低幼儿饮食的质量。



亲子互动

(1) 参照“儿童膳食金字塔”的要求,为幼儿每天准备的食物应力求多样化、多花色,如:谷类和薯类、动物性食物、豆类和坚果、蔬菜、水果和菌藻类、纯能量食物,从而引起幼儿的食欲,使营养达到平衡。

(2) 引导幼儿吃清淡的食物,不嗜吃油炸食品、糖果、冰激凌及含糖饮料等高能量的食物,避免引起幼儿消化不良等疾病的发生。

(3) 在烹制食物时,家长要注意色、香、味俱全,注意将食物切小、切细,与孩子一起进行颜色、口味、营养的搭配,以利于孩子的咀嚼和吞咽,激发幼儿的用餐兴趣。

(4) 保证三餐营养科学搭配。早餐最好吃一些牛奶、豆浆、肉蛋类等食物;午餐要增加一些富含蛋白质、脂肪的食物以及适量的蔬菜;晚餐以清淡、易消化为原则,至少要在就寝两个小时前进餐。

(5) 为幼儿营造良好的饮食氛围。进餐前,请孩子承担小值日的任务为家人分碗筷、收拾桌面;通过猜谜语的方法,与家人一起来猜菜名、介绍菜谱。幼儿进餐时,播放一些轻松柔和的音乐,让孩子专心致志地吃饭。

(6) 及时巩固幼儿良好的饮食习惯。利用文学作品的榜样作用、五角星的奖励机制、亲子之间的体育运动等方式,能有效地引导幼儿养成和巩固良好的进餐习惯,促进幼儿食物的消化吸收和身体的健康成长。



第二节 带领孩子开展 体育锻炼

家教观点

《吕氏春秋》云：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”意思是流动的水不会发臭，时常滚动的门轴不会腐烂。古人为我们道出了生命在于运动的道理及体育锻炼的重要性。



故事导读

小怪是一位体弱多病的孩子,从小他都在长辈的精心呵护下长大,但还是三天两头地生病,更不用说天天坚持上幼儿园了。为了增强孩子的体质,大人也是绞尽脑汁想了很多的办法,但效果往往并不明显。偶然的一次机会,父母带孩子在小区楼下玩“跳房子”的游戏,孩子甚是喜欢,并要求父母以后经常下楼来玩。看到孩子开心快乐的样子,父母决定以后多带孩子出来走走,开展户外体育锻炼活动。刚开始时,父母还是为孩子的体质困扰过、犹豫过,老人更是以孩子出汗多、易感冒为由反对过,但是父母的身体力行,让孩子渐渐地坚持了下来。一年四季,寒暑不改,从不间断。小怪主动地融入了体育锻炼的队伍中,跑步、

玩球、做游戏……只要家长有空,经常能看到他们一家三口快乐的身影。

坚持不懈地锻炼,让小怪的身体状况明显好转,不仅身体长结实了,而且抵抗力也有了很大的提高。长期以来“药罐子”的称号慢慢地远离了孩子和家人的生活,而坚持体育锻炼却成了一家人坚持不懈的选择。在锻炼中,家长与孩子一起愉快地沟通,一起愉快地学习,小怪喜欢把每一次的户外体育锻炼说成是一次“玩耍”,因为有父母的陪伴,让他在快乐的玩耍中变得自信、乐观、向上和健康。



图 1-3 跳房子



班主任寄语

提到体育锻炼,很多人可能会想到强健的体魄、激烈的运动,但体



体育锻炼更重要的一点应是贵在坚持。对于小恽这样体弱多病的孩子来说,过多的保护、锻炼的缺失是孩子不健康的主要原因。所以,父母的坚持,让他们看到了孩子健康的希望;父母的陪伴,让孩子感受到了亲子间的快乐。孩子把锻炼说成是一次“玩耍”,这是最真切的肺腑之言。如今我们的孩子,尽管在幼儿园的体育锻炼时间都保证在1小时左右,但孩子们的体质依然越来越差,究其原因还是我们的家长对体育锻炼不够重视。随着人们工作节奏的逐步加快,许多家长懒得走出户外,孩子的活动多以在家的静态亲子活动为主,如:阅读、下棋、看电视、玩电脑游戏等,从而忽视了户外体育锻炼的重要性。一项数据显示:10年来,我国青少年肥胖率增长近50%,近视率达31%。有的父母觉得体育锻炼不像学习或其他兴趣活动一样有必要,往往很少带孩子出去进行日常的户外体育活动,其实这是错误的想法。普希金曾经说过:“生活多么美好,体育锻炼乐趣无穷。”让我们的家长与孩子“一起走出户外,一起享受阳光,一起快乐运动”,这就是最好的生活。



心理导航

孩子出生时受之于父母的机体,它是心理发展的基础;神经系统的发育和外界环境是孩子心理发展的必要条件。生理素质与机能的发展顺序又制约着心理发展的顺序。体育锻炼可以促进幼儿神经系统的发展,提高其生理素质与机能,这不仅为幼儿的智力发展提供身体条件,而且还可以直接促进孩子的智力发展。所以积极、正确、科学地带领幼儿进行体育锻炼,可以在增强幼儿体质的基础上,促进幼儿智力的发育,磨炼幼儿的意志,使孩子性格开朗、活泼乐观,促进孩子身心的健康发展。



家教观点

体育锻炼可以增强幼儿的体质,提高幼儿对环境的适应能力。爱玩



是孩子的天性,他们往往在玩中迸发激情、获得成长。当我们的家长平时忙于工作无暇顾及孩子时,当我们的孩子长时间生活在大厦中时,孩子们的体育锻炼任务却终未达成。那么,作为家长我们应该怎么做呢?

1. 树立正确的运动观念

俗话说:“生命在于运动。”在日常生活中,父母不能因为忙于家务和工作,而忽视了户外体育锻炼的重要性,要以身作则走出房间,暂时放下案头的工作,带头锻炼,做孩子体育活动的伙伴、朋友,以进一步激发孩子参与体育锻炼的积极性。



图 1-4 合理安排运动量

2. 选择合适的运动项目

选择合适的体育锻炼内容是亲子参与体育锻炼的基础。家长可以选择一些既照顾幼儿兴趣,又能达到锻炼目的的体育项目,如从“捉迷藏”、“老鹰捉小鸡”等民间游戏入手来开展体育锻炼。这些活动趣味性、游戏性强,有角色参与感和活动量,为孩子所喜爱。

3. 掌握一定的运动知识

身体锻炼是一个循序渐进的过程,不能操之过急,作为家长要懂得一些必要的锻炼知识。带领孩子锻炼身体时,父母要根据孩子的身体状况和年龄特点来合理安排运动量。在短期内

不容易看到锻炼效果,家长和孩子不要灰心,更不要半途而废,要持之以恒,不断提高。

4. 鼓励大胆地尝试和探索

在安排幼儿进行体育锻炼时,要避免单一的机械模仿,应该启发和鼓励孩子自己去发现和创造各种玩法。如果孩子仅仅是被动地去做你要求他做的事,即使他学会了做什么,也不懂得为什么要这样做,更不了解如何去学。所以,在体育活动中,我们要引导孩子成为主动的探索



者和学习者。

5. 培养良好的意志品质

积极参与体育锻炼对幼儿的身心发育、个性形成、自信心的培养都起着不可替代的作用。对于那些先天运动生理条件不好、好静不好动的孩子,父母可从孩子相对感兴趣的体育锻炼项目入手,对其多指导、多激励,少指责、少批评,只要其有一点进步就给予肯定,让孩子在一个宽松、愉悦的氛围中体会到成功的喜悦,感受运动带来的快乐。



亲子互动

(1) 与孩子一起进行体育锻炼时,家长应该从营造温馨的氛围入手,因为有了父母的陪伴,会使幼儿多一份安全感;有了父母的呵护和鼓励,会使幼儿多一份自信。比如晚饭后,一家人可以出去散散步,边走边聊聊幼儿园的见闻、生活中的趣事,这样既有利于消化,也有利于亲子之间的沟通。双休日或节假日的时间,我们可以带孩子进行户外运动,如:钓鱼、骑车、踏青等,尽享大自然的美好。

(2) 我们可以把器械类运动(如:球类、绳类、车类等)、无器械类游戏(如:民间游戏、创编游戏等)和亲子出游(如:爬山、旅游等)结合起来,带领幼儿围绕基本的动作发展(如:走、跑、跳、投掷等)来进行练习,达到体育锻炼项目的多样化、适宜性。我们还可以利用自家附近的社区健身场地和健身器材,进行有效的体育锻炼。



图 1-5 亲子游戏



(3) 如果孩子年龄较小,锻炼强度就不宜过大,时间也不宜过长。要循序渐进、小步递进。如果孩子对各类体育明星十分钦佩,也渴望学点专门的体育技术时,父母可在这方面为孩子创造一定的条件,如:参观体育场馆、观看体育比赛等,使他们如愿以偿,从而大大激发孩子的锻炼热情。

(4) 在与孩子一起开展体育锻炼时,父母应鼓励幼儿大胆地尝试,及时帮助孩子克服较难解决的困难,通过亲身体验来正确地认识自己的能力,使他们获得自信和成功。如果我们可以有效地利用闲暇时间和孩子一起玩皮球、踢毽子、跳绳,在一物多玩的过程中,使孩子在不经意间学习和掌握一些体育技能,消除他们因不会玩、反复练习而造成的枯燥感和反感。

(5) 父母可以和孩子一起制订一份作息时间表,早上准点起床、不赖被窝,不论天气冷热,都抽出时间与孩子一起做做体操,一起去小区里进行晨练,这样的坚持有利于形成孩子健康、良好的“生物钟”,也能为他们的学习注入意志和活力。