

学前教育精品教材

主编◎王萍 副主编◎屈迎辉 崔哲

学前儿童卫生学

XUEQIAN ERTONG
WEISHENGXUE



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
东北师范大学出版社
WWW.NENUP.COM

学前教育精品教材

主编◎王萍 副主编◎屈迎辉 崔哲

学前儿童卫生学

XUEQIAN ERTONG
WEISHENGXUE

编者 吕佳佳 宗勤瑶 姜艳秋 鲍婷婷 冯云琦
郑力 张巍 王帅 张影



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
东北师范大学出版社
WWW.NENUP.COM

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童卫生学 / 王萍主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2012. 6
ISBN 978 - 7 - 5602 - 8475 - 0

I. ①学… II. ①王… III. ①学前儿童—卫生保健—
高等职业教育—教材 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 140321 号

- 策划编辑: 韩 啸
 责任编辑: 韩 啸 封面设计: 宋 超
 责任校对: 张正吉 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码: 130117)
电话: 0431—85687213
传真: 0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

东北师大出版社旗舰店: <http://nenup.taobao.com>

读者服务部: 0431—84568069 0431—84568213

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林省良原印业有限公司印装

长春市净月经济开发区小合台工业五区(130117)

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷
幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 10.75 字数: 201 千

定价: 22.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

致读者朋友

《学前教育精品教材》丛书是学前教育专业学生的培养教材。本丛书以《幼儿园教育指导纲要（试行）》、《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》以及《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》精神为指针，借鉴了学前教育专业学生职前培养的多年经验编写而成。在教材内容的设计上，本丛书体现了理论与实践相结合的原则，在阐述基础理论的同时，为读者提供了生动、活泼、有代表性的案例、资料及相关链接，既在理论的基础上重视实践环节，又在实践的探索中运用理论，有助于学前教育专业学生在日后的教育实践活动中提出切实可行的建议，帮助其更新教育理念，提升实践智慧，促进专业成长。

为此，本丛书打破了传统的以理论叙述为主的编写体例，在编写体例上，在每一章节的开始部分都设有“内容导读”和“学习目标”。“内容导读”主要为学生概括本章的知识点和学习建议。“学习目标”为学生学习本节内容作一个目标性的定位。在每一章节的内容阐述中，设有“拓展提高”、“实践探索”、“行动研修”等模块，主要补充与本节内容相关的理论和新知识，也可插入简单明了的案例，来弥补和说明前面没有介绍的内容，同时通过引用教学中的具体活动案例来有效指导教学，或者提出1—2个实践性的作业，如在学习、见习和实习的过程中体验和操作相关的实践性知识，将理论与实践紧密结合起来，为学前教育专业学生将来入职积蓄经验。在每一章学习内容之后，设有“本章小结”、“复习思考题”、“课后学习指导”，以帮助学生复习巩固基础知识，从而增强学生运用所学理论分析教育实践以解决实际教学中的问题。

通过这些模块的设计，本丛书为学前教育专业学生提供了一个可阅读、可思考、可研讨、可行动的自主探究性学习情境，有利于发挥学生学习的主体性，培养学生的自学能力，具有较强的实用性和可操作性，引领学前教育专业学生建构新经验，在自主学习的探究下，提升自己的实践智慧。

前 言

2001年教育部颁发了《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》），标志着我国幼儿教育改革迈进了一个新的阶段。2010年国家决定实行学前教育的三年行动计划，大力发展学前教育。2011年国家颁发了《幼儿园教师专业标准（试行）》，以促进幼儿教师的专业发展，建设一支高素质的幼儿教师队伍。因此，为适应我国当前学前教育事业改革和发展的需要，为不断提高幼儿教师的专业素养，特别为满足幼儿教师攻读本科学位的需要，根据《纲要》精神，编写了本教材。

本教材在编写过程中参阅了大量的国内外权威资料，遵循科学性、思想性、系统性、实用性、时代性等原则，有系统、有条理地构建了学前儿童卫生学的理论体系和内容框架。考虑到学前专业学生的学习特点和在职幼儿教师的接受能力，所以理论知识的选择上以阐述基本问题为主，每一章前面都列有内容导读和学习目标，使学生在在学习之前就对学习内容和要达到的目标有明确的了解；各章内容中附有大量案例，有利于学生对理论知识的掌握，也便于学生在学的过程中理论联系实际，提高其实际工作能力；章节后附有复习思考题和课后学习指导，帮助学生复习巩固所学的内容，并开拓学生的视野，从而使教材的内容更加完善。

本教材共分八章，包括绪论中对学前儿童卫生学研究对象、研究内容、研究方法的阐述以及对健康概念的界定；学前儿童各系统解剖生理的特点及卫生保健；学前儿童心理卫生；托幼机构儿童营养膳食的卫生；托幼机构保教活动的卫生；托幼机构的环境卫生；学前儿童身体的疾病及预防；托幼机构的安全与急救等。

本书编者团队包括高校教育理论工作者、学前教育专业的研究生、教育教研部门人员、一线园长和教师等各个方面的人员。由于本教材设计内容较广，编写时间较紧，加之编者水平所限，难免存在不足之处，敬请读者提出宝贵意见。

王 萍

2012年6月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 学前儿童卫生学研究的对象和任务	(1)
第二节 学前儿童卫生学研究的内容和方法	(2)
第三节 健康儿童与优生优育	(5)
第二章 学前儿童解剖生理特点及卫生保健	(13)
第一节 运动系统与卫生保健	(13)
第二节 呼吸系统与卫生保健	(17)
第三节 循环系统与卫生保健	(19)
第四节 消化系统与卫生保健	(21)
第五节 泌尿系统与卫生保健	(23)
第六节 皮肤与卫生保健	(24)
第七节 神经系统与卫生保健	(25)
第八节 感觉器官与卫生保健	(28)
第九节 内分泌系统与卫生保健	(33)
第十节 免疫系统与卫生保健	(34)
第三章 学前儿童心理卫生	(36)
第一节 学前儿童心理卫生概述	(36)
第二节 学前儿童常见的心理问题及预防和矫治	(42)
第四章 托幼机构儿童营养膳食的卫生	(50)
第一节 幼儿营养	(50)
第二节 热量的需要	(51)
第三节 营养素	(53)

学前儿童卫生学

第四节 幼儿的膳食	(60)
第五节 托幼机构的膳食卫生	(65)
第五章 托幼机构保教活动的卫生	(69)
第一节 托幼机构的生活制度	(69)
第二节 托幼机构保育活动的卫生	(74)
第三节 托幼机构教育活动的卫生	(82)
第六章 托幼机构的环境卫生	(91)
第一节 托幼机构健康的心理社会环境	(91)
第二节 托幼机构的物理环境	(95)
第七章 学前儿童身体的疾病及预防	(102)
第一节 学前儿童常见病及其预防	(102)
第二节 学前儿童常见传染病及其预防	(112)
第八章 托幼机构的安全与急救	(127)
第一节 托幼机构的安全	(127)
第二节 急救	(139)

第一章 绪 论



内容导读

学前儿童卫生学是学前教育学专业的的基础学科与主干课程。扎实的学前儿童卫生学知识会为学前专业学生其他学科的学习与进入幼儿园工作奠定良好的基础。本章主要介绍了学前儿童卫生学的研究对象、任务、内容与方法，在此基础上，论述了学前儿童健康及其影响因素，并提倡优生优育。

第一节 学前儿童卫生学研究的对象和任务



学习目标

1. 掌握学前儿童卫生学研究的对象。
2. 理解学前儿童卫生学研究的任务。

一、学前儿童卫生学研究的对象

学前儿童卫生学是研究学前儿童生长发育、健康状况与托幼机构及卫生环境的相互关系，研究如何保护、促进学前儿童身心健康成长及增强体质等理论问题与实践问题的一门科学。

二、学前儿童卫生学研究的任务

学前儿童卫生学运用医学、心理学和教育学的理论和方法，根据儿童的解剖生理特点、生长发育规律及教育任务的要求，研究儿童自身生命活动的规律，研究自然环境和社会环境对幼儿机体的影响以及两者之间的相互关系。依据研究所得出的科学结论，制定各种卫生制度和指标，提出各种卫生要求。利用、改造、创建各种外界环境的条件，促进儿童生长发育，积极增强体质，不断提高健康水平，促进儿童体、智、德、美全面和谐的发展。



资料卡片

学前儿童的年龄分段

新生儿期：是指出生后的第一个月内，即俗语所称的“月科孩子”。

婴儿期：是指出生后 1—12 个月，也有人称这个阶段为乳儿期。

幼儿前期：是指一周岁至三周岁阶段。

幼儿期：是指 3—6 岁，即幼儿园教育阶段，也称学龄前期。

第二节 学前儿童卫生学研究的内容和方法



学习目标

1. 掌握学前儿童卫生学研究的内容。
2. 了解学前儿童卫生学的研究方法，重点掌握身体检查法与观察法的使用。

一、学前儿童卫生学研究的内容

（一）学前儿童生理解剖特点及卫生保健

在研究学前儿童生理解剖特点的基础上，研究儿童生长发育的一般规律及各种因素对儿童生长发育的影响，收集儿童生长发育和健康状况的有关资料，进行整理、分析和评价，从而拟定出促进儿童生长发育和提高健康水平的措施。

（二）学前儿童的心理卫生

本学科根据学前儿童生长发育规律和不同的年龄特点，研究儿童的心理卫生问题，在此基础上，加强各种心理保健措施，对儿童进行心理卫生教育，不断改善生活和教育环境，促进儿童心理健康发展，及早发现儿童心理问题，并进行早期干预和治疗。

（三）托幼机构保育、教育活动的卫生

本学科在遵循教育规律、儿童身心发展规律和国家教育方针的基础上，研究托幼机构各项保育和教育措施中的卫生学问题，包括儿童的生活制度、学习、游戏、劳动、卫生习惯的培养与儿童生长发育及健康的关系。重点研究在保教过程中，如何不断地改善外界环境的条件，增强儿童对外界环境的适应能力，以利于学前儿童

身心健康发展等一系列理论问题和实际问题的解决。

(四) 托幼机构的环境卫生

托幼机构的环境对儿童生长发育和健康有较大的影响，本学科要根据人的机体与环境统一的原则，研究托幼机构物理环境的卫生要求，研究如何利用、改造、创建外界环境的条件，从而保证儿童有良好的学习环境和生活条件，有利于其健康成长。

(五) 学前儿童的疾病及预防

本学科研究如何对儿童进行卫生教育及安全教育，培养其良好的卫生习惯，贯彻“预防为主”的方针，进一步研究托幼机构如何控制和消灭危害儿童健康的各种疾病和传染病，并提出切实可行的卫生保健制度和措施，制定并落实安全措施，预防意外事故的发生，及时妥善处置突发的意外事故，保证儿童在受教育的过程中能够健康成长等问题。



拓展提高

学习学前儿童卫生学的意义在于，为进入幼儿园工作奠定基础，为学习其他相关专业奠定基础。下面的案例可以充分说明本学科的意义。



案例 1.1

这天，我看到晴晴在抠鼻子，好像出于习惯似的，我马上叫她不要抠，并没有太在意。我走了一圈回来，又发现晴晴在抠鼻子，我还是叫她不要抠鼻子了。我边说边拉开她的手，这时候晴晴挣开我的手，看着我说：“我的鼻子里面有东西。”我马上意识到什么，问：“有什么？”晴晴说：“有玩具！”这时吓了我一大跳，原来晴晴抠鼻子是因为她书包上的小铃铛吊饰掉下来了，她因为好奇于是就把小铃铛塞到鼻孔去了，幸好铃铛的位置不是很深，我马上带她去医生那里用夹子把铃铛夹了出来。

事后我想，如果我当时疏忽了晴晴的情况，认为她只是习惯性的抠鼻子而不去理会，那么，后果不堪设想。

二、学前儿童卫生学研究的方法

(一) 身体检查法

是对儿童进行健康检查、身体测量、体力测验及有关疾病的检查、诊断的一种方法，是经常运用的方法。

学前儿童卫生学

(二) 调查法

主要针对群体的学前儿童，运用体检、访问、谈话、考查等手段，通过对学前儿童身心发育的各项指标进行测量，对患病情况进行检查和登记，对个体、集体和环境各方面的卫生状况进行调查和测定，对托幼机构生活制度和各项活动情况作观察和记录，对专家或家长进行谈话或问卷等，收集原始资料，并作统计学处理，进行分析和评价，得出科学结论的方法。

调查法包括横断面调查法和追踪调查法两种：

横断面调查法是指在某一较短时期内，在一定的地区范围选择有代表性的对象，对某几种项目进行一次大样本的测量检查。

追踪调查法是一种动态调查法，选择调查的对象数量较少，在一个比较长的时间内进行连续多次的调查，以了解被调查对象的生长发育情况。

(三) 实验法

依据一定的理论假设，在严格控制各种相关因素的条件下，对研究对象实施目的性实验干预，以了解其干预效果的方法。学前儿童卫生学一般采用教育实验法，在教育教学过程中通过控制条件，采用对比方法，对实验组和对照组进行分析和比较，然后得出实验结论。

(四) 观察法

有目的、有计划地对所发生的现象或行为进行考察、记录和分析的一种研究方法，在学前儿童卫生学的研究中常被运用。

观察法可以分成两种：

一种是自然观察，即在不加控制的自然状态下对儿童的行为进行观察，如在家庭或幼儿园对儿童进行直接观察，也可以通过录像等手段进行间接观察。

另一种是控制观察，即控制被观察者的条件下，或对其作某种处理，以观察儿童的行为反应或变化，如给儿童提供一定的玩具和游戏情境，再观察他们的合作性与利他性。

(五) 案例分析法

通过个案的分析，对学前儿童存在的各种与身心健康和障碍有关的问题加以揭示，并在此基础上进行归纳和总结，提炼出有规律性的结论。这种方法运用简便，适用范围广，不需要特殊器材，但在使用时要注意排除研究者个人的主观印象和可能的偏见，以确保研究结果的准确性和客观性。

第三节 健康儿童与优生优育



学习目标

1. 明确理解健康的概念，了解影响学前儿童健康的重要因素。
2. 掌握优生的措施，了解优生的一些常识。

一、健康的概念

(一) 健康的定义

健康是医学最基本的概念之一，也是很难阐明的概念之一。在不同的历史发展时期，人们对于健康有不同的认识。

许多年来，人们常把“健康”看作是没有疾病，把“疾病”看成是不健康。

随着社会的进步、医学的发展以及人们对自身认识的不断深入，人们逐渐认识到只从生物学的角度来理解健康是不全面的。医学研究也不断证明，不仅生物因素会导致疾病，而且许多心理因素、社会因素也会作用于机体，引起疾病的发生，影响人的健康。

1948年，世界卫生组织（WHO）在其宪章中首先为健康下了这样的定义：“健康是指身体、心理和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病和虚弱现象。”这一定义对健康作了一个较全面而深刻的界定，产生了世界性的影响，使得人们的健康观发生了很大的变化，推动了医学界对健康这一重要概念的深入研究。而且近50年来，世界卫生组织（WHO）对健康的定义和解释已被越来越多的人所认可和接受。

对于儿童来说，健康的儿童不仅应该是身体各器官系统发育正常、功能良好，没有疾病和身体缺陷，而且还应该具有愉快情绪、乐观开朗等良好的心理状态以及对社会环境有较好的适应能力。

由于良好的心理状态和社会适应能力均属于心理健康的范畴，因此，健康的概念主要包括身体健康和心理健康两个层面。身体健康和心理健康之间是密切关联、相互影响的。身体健康是心理健康的基础，心理健康又是身体健康的必要条件。一个人只有身体和心理两个方面都处于健全、良好的状态，相互协调发展，才能成为一个真正健康的人。

明确健康概念的含义，树立整体、科学、现代的健康观，是从事学前儿童教育工作的观念基础，学前儿童教育的最终目标就是要促进儿童身心和谐、健康发展。



健康概念的演变

古往今来，人们对健康有着不同的诠释。近代健康概念的演变大致分为三个阶段：

第一阶段：生物—医学模式

人们对健康的早期认识主要停留在生物学层面。“健康”一词常被人们用来描述个人的生理状态，一个人健康与否通常单纯用有无疾病来衡量。1979年版《辞海》对健康的描述是：健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。这样一种定义实际上反映了人们对健康的基本认识，即健康就是身体好，不生病、不虚弱。

然而，生物—医学模式下的健康观存在明显的局限性。健康就是“身体没有疾病”的健康观是不全面、不科学的，它忽视了人的社会性和心理因素、社会因素对人体健康的影响。

第二阶段：生物—心理—社会模式

20世纪70年代，美国学者恩格尔（G. L. Engle）率先提出了生物—心理—社会模式。该模式认为，人体是由生物因素、心理因素、社会因素三者共同构成的一个统一整体，三方面因素相互影响，共同决定着人的健康状况。

这种新模式的提出，对人们的健康观念产生了巨大冲击，由此带来了健康观念的革命以及卫生保健工作模式的改变。人们开始普遍接受世界卫生组织（WHO）1948年提出的健康概念，开始关注个体心理健康，以及环境、文化、经济等社会因素对个体的影响。1948年世界卫生组织（WHO）提出的这一健康概念，大大拓展了健康的范畴，健康观由此从过去的“一维”演变为“三维”。卫生保健的着眼点也由单纯的身体疾病预防扩展到广泛开展健康教育和宣传，改变人的健康意识和行为，改善社会环境，推进全民身心健康发展。

第三阶段：新观念的产生

进入20世纪90年代，美国健康教育专家科纳千叶（Cornacchia）和尼克森（Nickerson）（1994）提出了健康是动态变化的观点。他们认为：“健康乃是有机体从良好健康至不良健康或从完好至疾病连续谱上所呈现的状态。”世上没有绝对的“完全健康”和“完全疾病”，健康只是一个相对的动态性概念，大部分人总是处于良好健康与疾病这两者的相互转换状态。同时，科纳千叶（Cornacchia）指出：健康作为一种复杂的现象，其构成要素分别是身体、心理、社会和精神因素，其中精神层面是健康的核心内容。

在借鉴新的研究成果的基础上，世界卫生组织（WHO）在 20 世纪 90 年代重新定义了健康概念：“一个人只有在躯体、心理、生活适应和道德四个方面都健康，才算是完全健康。”“道德健康就是不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力，能够按照社会公认的准则约束、支配自己的言行，愿为人们的幸福作贡献。”



资料卡片

1978 年世界卫生组织（WHO）确定衡量是否健康的十项标准

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。
5. 能抵抗一般的感冒和传染病。
6. 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮反应敏捷，眼和眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

（二）影响学前儿童健康的因素

影响学前儿童健康的因素有很多，而这些因素又相互交叉、相互渗透，为了便于分析，可以归纳为以下几个方面：

1. 环境因素

环境是指人类周围的客观世界，它是影响学前儿童健康的重要因素之一，包括自然环境和社会环境。

自然环境又称物质环境，是人类赖以生存和发展的物质条件。对于儿童来说，新鲜的空气、合理的膳食、安全的设施、卫生的环境等，都是保证和促进儿童身心健康的重要物质条件。但自然环境中有时也存在着和传播着危害因素，它们主要通过化学、物理和生物因素产生影响作用，直接或间接地危害着学前儿童的健康。

学前儿童与社会其他人群一样都生活在具有复杂关系的社会文化体系之中，这个体系中的各种因素，包括政治制度、社会经济关系、伦理道德、宗教、风俗、文化变迁、社会人际关系、教育等，都会直接或间接地影响学前儿童的健康。从围绕

学前儿童卫生学

儿童生活的环境来看，较小的社会环境有家庭、托幼机构，较大的社会环境有社区、地区、国家乃至国际社会。良好的社会环境有益于儿童健康成长，反之，则对儿童的身心健康产生不利的影响。

2. 机体自身因素

机体自身因素是指机体的生物学因素和心理因素。人作为一个整体，身体和心理之间相互关联、相互影响、密不可分。

在影响学前儿童健康的生物学因素中，遗传是重要的因素之一。在儿童生长发育的过程中，这些遗传信息通过代谢作用，在不同条件下控制着蛋白质的合成，从而导致各种遗传性状的产生，使亲代的性状得以在子代中重新出现。亲代通过遗传传递给子代的性状是多方面的，包括体态、体质、行为等方面，还可以传递给子代一些隐性或显性的遗传疾病或缺陷。随着医学的发展，一些严重威胁健康和生命的烈性传染病和常见病被得以控制，发病率已大大下降，但遗传性疾病在人类疾病中所占的地位却日益突出。虽然有些治疗方法可以矫治或缓解一些临床症状，或者预防疾病的发生，但是尚无根治的方法。

生理因素也是对学前儿童健康产生重大影响的生物学因素。学前儿童正处于迅速生长发育的过程中，其机体的生理状态在不断地变化中。机体自身某一部位的发育障碍，或者机体遭受损伤，尤其是脑受损或发育障碍等，都会影响儿童身体的正常发育和健康，会导致儿童某些心理活动和行为的改变，或造成儿童自卑、退缩、孤独等不良的心理特征，从而引起儿童各种心理问题。

一个人的情绪反应、认知水平、个性特征等心理方面的因素，也会影响人的身心健康。如情绪反应过强或持续过久，则会使人失去心理上的平衡或造成生理机能的失调，甚至引起神经系统、内分泌系统、免疫功能的紊乱以及内脏器官病变，从而导致各种疾病的发生。因此，良好的心理状态是维护和增进儿童健康的必要条件。

3. 卫生保健设施因素

卫生保健设施主要指社会为保护人们的健康，防治疾病所提供的有关预防服务、保健服务、医疗服务和康复服务。

社会专门为儿童提供卫生保健服务的儿童卫生保健设施，其服务的种类和质量将直接影响儿童的健康状况。在我国，儿童保健的社会服务在组织上有两大体系：一是专门制定方针、政策，提出具体要求，监督保健政策和政策落实情况的保健管理组织体系，如卫生部妇幼司及省、直辖市、自治区卫生厅（局）的妇幼处；二是负责执行儿童保健服务具体工作的儿童保健执行机构体系，如省、直辖市、自治区的妇幼保健院，区、县的妇幼保健院，街道、乡的妇幼保健组，最基层则有卫生保健员。近年来，随着人们对健康概念认识的深化以及医学模式的改变，心理学工作

者、社会学工作者、教育工作者和精神病医师等也加入了儿童保健的行列，儿童心理保健机构应运而生，加强了儿童身体和心理的保健。

4. 生活方式因素

生活方式是指人们长期受一定社会的经济、文化、传统风俗、规范等影响，特别是受家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活模式和生活意识。它包括人们的衣、食、住、行、休息、娱乐、社会交往等各个方面。

生活方式具有正负两个侧面，良好的生活方式有益于人的健康，而不良的生活方式则有害于人的健康。学前儿童阶段是人逐渐形成自己的生活方式的起始阶段，接受并形成良好的生活方式与行为将对其一生健康有益。在学前儿童阶段，有益于健康的生活方式主要有合理的膳食，注意饮食卫生，养成良好的饮食习惯，生活有规律，坚持体育运动，注意消费行为卫生，能采取相应的消费行动，能定期接受健康检查，配合医务保健人员做好各项保健工作，能在日常生活中保持稳定和乐观的情绪。

(三) 学前儿童健康的标志

生长发育、患病率和死亡率是衡量学前儿童健康状况的标志。

生长发育是在机体与外界环境相互作用下实现的，是儿童的机体在中枢神经系统和内分泌系统的调节和控制下，各系统、各器官协调活动，使机体成为统一的整体与外界事物发生联系，为适应外界环境而发生相应的变化。能够反映儿童生长发育的常用形态指标有体重、身高、头围、胸围、臀围等；生理指标有脉搏、血压、肺活量等；运动素质指标有运动速度、耐力、肌力、协调性、灵活性等；心理指标有智商、情商等。

患病率是指在一个时间点上患某种疾病的人数占全体人数的百分率。在实际生活中常常在短时间内作一次性调查，将患病人数占受检人数的百分率作为患病率。患病率常被作为衡量学前儿童健康状况和评价保健工作效果的一个标志。

死亡率指的是某年死亡人数与同年总人数的比率。学前儿童的死亡率与其年龄特点及其生活环境条件密不可分。因此，死亡率也是衡量学前儿童健康状况和评价保健工作效果的一个标志。

什么样的儿童是健康的儿童呢？可以从身体和心理两方面来看，总的来说，身体和心理两方面都是健全的、良好的，并处于和谐发展的状态。

但人的健康具有动态的特点，我们在衡量儿童是否健康的时候，应充分地考虑到儿童在发展过程中的年龄特点以及个体差异性，要从培养与发展的角度出发，明确每个儿童比较理想的发展方向，然后，积极地创造条件，努力促使每个儿童都能在身、心两方面朝着健康的目标发展。



资料卡片

身体健康的儿童应具备以下主要特征

1. 生长发育良好，体型正常，身体姿势端正
 - 身高、体重、头围、胸围等指标的数值，均在该年龄组儿童发展的正常值范围之内。
 - 形态发育正常，如无脊柱异常弯曲、无扁平足、身体的比例符合该年龄组儿童发展的基本特点等。
 - 身体能保持正确的姿势，如站姿、坐姿等。
 - 身体无疾病和缺陷，如无龋齿、斜视、弱视、近视、佝偻病、贫血等。
 - 食欲较好，睡眠较沉，精力较充沛等。
2. 机体对外界环境具有一定的适应能力
 - 具有一定的抵抗疾病的能力，较少患病。
 - 对环境及其变化具有一定的适应能力，如寒冷、炎热、冷热的变化等。
 - 能适应多种体位的变化，如摆动、旋转、身居高处等。
3. 体能发展良好
 - 身体的基本动作能适时地产生，如抬头、翻身、坐、爬、站立、走、跑、跳跃等。
 - 走、跑、跳跃、投掷、钻、爬、攀登等动作的能力不断提高。
 - 肌肉较有力，身体动作较平稳、准确、灵敏和协调。
 - 手眼协调能力发展良好等。

心理健康的儿童应具备以下主要特征

1. 智力发展正常。主要指在感知、注意、记忆、语言、想象、思维等方面的表现，都符合其年龄发展的特点。
2. 具有良好的情绪特征。例如，情绪愉快，积极情绪多于消极情绪，情绪反应较适度，逐渐学会调节和控制自己的情绪等。
3. 个性特征良好。例如，活泼开朗，乐观，自信，积极主动，独立性较强，谦虚，诚实，勇敢，意志较坚强等。
4. 具有良好的社会适应能力。例如，乐于与人交往，合群，能与他人友好相处，行为较能符合社会的要求和规范等。
5. 具有良好的生活态度、生活方式和行为。例如，知道爱惜自己，具有良好的生活与卫生习惯以及初步的生活自理能力等。
6. 没有较明显的心理问题或心理障碍。例如，攻击性行为，口吃，夜惊，遗尿症等。