



全国高中专学前教师教育教材



# 幼儿卫生保健

YOUER WEISHENG BAOJIAN

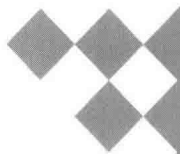
郅燕君 贺永琴 / 主 编  
舒仙桃 康松玲 / 副主编  
朱家雄 / 主 审



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



全国高中专学前教育教材



# 幼儿卫生保健

YOUER WEISHENG BAOJIAN

郦燕君 贺永琴 / 主 编

舒仙桃 康松玲 / 副主编

朱家雄 / 主 审



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

幼儿卫生保健 / 郦燕君, 贺永琴主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2012.9 (2014.6 重印)  
(全国高中专学前教师教育教材)  
ISBN 978-7-303-15296-4

I. ①幼… II. ①郦…②贺… III. ①幼儿—卫生保健—师范大学—教材 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 189526 号

---

营销中心电话 010-58802755 58800035  
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>  
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)  
北京新街口外大街 19 号  
邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司  
经销: 全国新华书店  
开本: 170 mm × 230 mm  
印张: 25.75  
字数: 490 千字  
版次: 2012 年 9 月第 1 版  
印次: 2014 年 6 月第 4 次印刷  
定价: 35.00 元

策划编辑: 张丽娟 责任编辑: 罗佩珍  
美术编辑: 袁麟 装帧设计: 李尘工作室  
责任校对: 李茵 责任印制: 马洁

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697  
北京读者服务部电话: 010-58808104  
外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。  
印制管理部电话: 010-58800825

## 编 委 会

### ► 全国高中专学前教育教材编写指导委员会

主 任：庞丽娟

副主任：郭亦勤 刘占兰

### ► 全国三年制高专学前教育教材编委会

总 编：彭世华

副总编：皮军功 陈 华 袁 旭 梁周全 郭亦勤

袁 萍 张祥华

编 委：贺永琴 占 峰 王保林 李怀星 崔 建

孙 杰 蔡 虹 唐 敏 尹宗利 陈雅芳

叶留青 罗 峰 柴志高 张根健 卢新予

周宗清 李晓慧 周玉衡 张建岁 孔宝刚

## 序 言

学前教育是基础教育的奠基阶段，是国民教育体系的重要组成部分，它不仅对个体身心全面健康发展，而且对义务教育质量、国民素质整体提高和社会发展均具有极其重要的奠基性作用。近两年，在党中央、国务院的高度重视下，在《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》（以下简称《教育规划纲要》）、《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》（以下简称“国十条”）和各地学前教育三年行动计划等政策的有力推动下，各省（区、市）政府纷纷把学前教育作为本地教育工作和改善民生的重要方面，大力发展学前教育，有力地促进了各地学前教育事业的发展。2010年，是近年我国学前教育发展最快的一年，全国学前三年毛入园率增至56.6%，比2009年（2009年为50.9%）提高了5.7个百分点。

同时，我们需要客观、冷静地看到，由于长期受经济、社会、文化、传统和教育等多方面因素的制约，目前我国学前教育在不少地区是低水平的普及，学前教师队伍整体素质不高，特别是城乡学前教师专业素质水平差距大，不少农村幼儿教师缺乏基本的专业教育，教育质量较低。

《教育规划纲要》和“国十条”明确指出了我国未来中长期学前教育发展的战略方向是“基本普及学前教育”，到2020年全国要实现基本普及学前教育。这在我国学前教育发展史上是具有里程碑、突破性意义的。但当前，如何更好地全面贯彻落实《教育规划纲要》和“国十条”精神，保障我国学前教育既大普及大发展，同时又是有质量的发展，因而我们的普及是有意义的普及，给我们的孩子提供的教育是真正令人向往的、有价值的教育机会，这一问题仍然非常艰巨、突出！

我国政府、社会、家长等各方面都对此表示了极大的关注，专家、学者们为此进行着努力的思考、研究和探索。

无疑，要确保学前教育质量，必须要有高水平的学前教师作为基础和保障。政策和实践研究均表明，世界发达国家都十分重视学前教育阶段教师队伍的建

设,在严格实施幼儿园教师资格制度和教师专业标准的同时,努力建构促进幼儿园教师专业发展的有效培养和支持体系,实现幼儿园教师培养的专业化和优质化。比如,美国、日本等国不仅基本实现了幼儿园教师培养的学士化,更值得关注的是,它们都非常注重幼儿园教师培养与培训教学资源的研究与优化,重视通过通识教育提高学生的人文和科学素养,注重通过深化专业课程设置、及时吸纳教育科学研究成果等培养学生对儿童的观察、理解与分析能力,教育教学实践能力及与儿童的有效互动和引导发展能力。

在我国,随着经济社会的快速发展,广大人民群众对学前教育规模和质量的要求越来越高,直接推动着我国学前教师教育的迅速发展。进入 21 世纪以来,包括幼儿师范学校和中职幼师班在内的中专层次的学前教师教育规模不断扩大,专科层次的初中起点五年制和高中起点三年制学前教师教育也迅速发展起来。迄今,全国已有独立设置的幼儿师范专科学校 15 所,今后几年数量还会急剧增长。然而,与此形势发展及其需求很不相适应的是,我国学前教师教育的教材建设却相对滞后,与学前教师教育规模、层次的发展速度与趋势很不相称。例如,初中起点五年制高专和高中起点三年制高专的教材还没有形成完善的体系,甚至可以说还是空白,教学中大量借用中专和本科教材;而三年制中专学前教师教育教材体系由于是在 20 世纪末期形成的,其时代性、先进性和适用性都急需加强;当前幼儿园教师在职培训、转岗培训、提升培训等的速度和规模迅速扩大,国家级培训已经覆盖全国,但其课程与教材建设却非常滞后,已经严重制约和影响培训的质量和效果。可见,要保障学前师资培养与培训的质量,必须要对学前教师教育的课程与教材体系进行新的系统建设。更为重要的是,去年国家教育部先后颁发了《教师教育课程标准(试行)》、《幼儿园教师专业标准(试行)》,对幼儿园教师的专业素养与能力以及学前教师教育的课程与教学等提出了明确的新要求,而这些新要求也急需通过建立一套新的更加完善的课程和教材才能更好地得到贯彻和落实。

适应事业发展形势的迫切需要,为了更好地贯彻落实《教育规划纲要》和“国十条”精神,促进学前教育大普及大发展的同时有质量地发展,有效推动我国学前教育事业的健康、可持续发展,在中国学前教育研究会的有力支持和领导下,教师发展专业委员会高职高专中职中专分委会从成立伊始,即将促进当前教育改革背景下我国学前教师教育和教师队伍的质量提升作为自身义不容辞的历史使命和责任,着手策划和研发这套“全国高中专学前教师教育教材”。就当前我国学前教育特别是学前教师教育和教师队伍建设中的关键矛盾、主要问题进行了多

次深入研讨；组织多次研讨会会对各地各校已有课程改革探索与教材创新进行深度的交流与研讨，并分享进一步改革的思考与建议。在策划和研发过程中，我参与了若干次当前现状与需求、编审理念与重点、系列及其册本的设计、各册本主审专家的遴选等工作，深感这是我国学前教育事业发展和教师队伍建设中的一件大事，责任重大，任务艰巨。现经过全国上下学前各领域多方面专家学者、历时三年的努力工作后，这套教材终于要出版了，值得祝贺！

就总体而言，这套教材及其编写过程具有如下三个主要特点：

一是设计全面，体系比较完整。即其分别对五年制高专、三年制高专、三年制中专和培训四个系列(除政治科目以外)的所有科目教材进行了全面系统的成套建设。在编写各科目册本的具体内容之前，系统研制了各系列人才培养方案和各门课程的教学大纲，以此作为纲领，使各系列在人才培养目标与课程设置、课时安排、教学内容选取、教学考核要求等方面形成一个比较完整的体系。

二是内容、体例力求创新。从《教师教育课程标准(试行)》和《幼儿园教师专业标准(试行)》等文件征求意见稿开始，全体编写人员即对这些政策文件进行了多轮的认真研读，努力使教材编写体现新文件对幼儿园教师应秉持的基本理念、应具有的专业理念与师德、专业知识和专业能力等提出的新要求。同时，所编各科教材都力图反映本学科领域的最新研究与实践改革成果。特别是本套教材不局限于传统的“三学六法”，在此基础上新增了幼儿学习与发展、幼儿发展观察与评价、幼儿园教育环境创设等深化、创新和拓展性的教材。在体例上，这套教材也有诸多的创新之处，如各科目以章节为单元，在学习目标与要求、理论学习与实践以及课后阅读、思考与练习等方面进行完整设计，使学生的学习既具有阶段递进性又具有相对完整性。此外，还安排了大量的案例以增强课程和教学的实践取向和学生的实践性体验。

三是组织过程比较严谨规范。在编写程序上，从研制人才培养方案和各学科册本的计划，到各册本确定编写大纲、体例和样章，再到形成初稿、进行统稿和最后审稿等，每一个步骤均经过了起草、征求意见、论证修改等多个环节的不断反复。编、审队伍的遴选组织坚持了高标准严要求，编写者均是全国高中专学前教育教育骨干院校中有水平、有影响、有经验的教师，审稿专家均为全国有影响的本科院校和国家研究院所中本领域的知名专家教授。此外，所选择的出版单位也是全国有影响力、专业性强的出版社。这些严格的要求努力与复杂的操作过程，均为了实现一个目标——共同建设一套适应我国新时期学前教育发展需要的、具有较高质量的学前教育课程和教学资源体系。

总之，这套教材的编写出版是恰逢其时，相信将有利于促进我国学前教师教育工作的开展和质量的提高，并将有力促进我国学前教育事业高质量地、健康地、可持续地发展。同时，也希望通过这套教材的广泛使用进一步集结和吸纳更多高校一线教师的智慧与经验，使这套教材得到不断的发展和完善，从而不断推动我国学前教师教育教材的建设发展，并且积极服务和促进我国学前教育事业的发展。

庞丽娟

2012年6月26日

于北京师范大学新主楼



# 目 录

## 第一章 幼儿卫生保健概述 /1

### 第一节 幼儿卫生保健与健康 /2

一、卫生保健与健康的含义 /2

二、幼儿健康的标志 /4

三、幼儿健康的促进 /5

### 第二节 幼儿保育与托幼机构保育工作 /9

一、幼儿保育与教育的关系 /10

二、幼儿园保育工作的主要任务 /13

三、幼儿园保育工作的实施 /17

## 第二章 幼儿身体发育与保健 /28

### 第一节 人体基本概述 /28

一、人体形态结构特点 /29

二、人体生理活动规律 /30

### 第二节 幼儿各系统解剖生理特点与保健要点 /33

一、运动系统 /33

二、消化系统 /40

三、呼吸系统 /46

四、血液及循环系统 /50

五、神经系统 /56

六、感觉器官 /63

七、内分泌系统 /68

八、泌尿生殖系统 /70

九、皮肤 /74

### 第三章 幼儿的生长发育与评价 /85

#### 第一节 幼儿生长发育规律及其影响因素 /85

一、儿童生长发育各阶段的特点 /86

二、幼儿生长发育的规律 /87

三、影响幼儿生长发育的因素 /91

#### 第二节 幼儿生长发育的测量与评价 /93

一、幼儿生长发育的评价指标 /93

二、幼儿生长发育的评价 /96

#### 第三节 幼儿心理健康与保健 /100

一、心理健康 /100

二、幼儿心理健康 /102

三、幼儿发展中常见的心理异常问题 /106

四、幼儿心理健康的维护与促进 /116

### 第四章 幼儿营养与饮食 /128

#### 第一节 幼儿需要的各种营养素 /128

一、营养与营养素 /129

二、各种营养素的生理功能及食物来源 /130

三、幼儿对营养素的需求 /147

#### 第二节 幼儿膳食卫生 /149

一、幼儿膳食 /149

二、幼儿膳食的平衡 /153

三、幼儿膳食的配制 /155

四、幼儿良好饮食习惯的培养 /159

#### 第三节 幼儿园膳食管理 /162

一、食物的选购与储存 /162

二、食物的烹调 /164

三、厨房及厨房工作人员的卫生要求 /166

### 第五章 幼儿疾病及其预防 /182

#### 第一节 幼儿疾病早发现 /183

一、幼儿生病的迹象 /183

二、幼儿疾病一般症状的辨别 /186

#### 第二节 幼儿常见病及其预防 /193

|     |                        |
|-----|------------------------|
|     | 一、呼吸系统疾病 /193          |
|     | 二、消化系统疾病 /195          |
|     | 三、常见五官疾病 /197          |
|     | 四、常见营养性疾病 /201         |
|     | 五、常见皮肤疾病 /204          |
|     | 六、常见寄生虫病 /205          |
| 第三节 | 幼儿传染病及其预防 /207         |
|     | 一、传染病的概念 /207          |
|     | 二、传染病的特性 /208          |
|     | 三、传染病流行规律及预防措施 /210    |
|     | 四、幼儿常见传染病及其预防 /213     |
| 第六章 | 幼儿园保教活动的卫生保健 /236      |
| 第一节 | 幼儿园卫生保健制度 /236         |
|     | 一、生活制度 /237            |
|     | 二、幼儿膳食制度 /238          |
|     | 三、体格锻炼制度 /239          |
|     | 四、健康检查制度 /239          |
|     | 五、预防疾病制度 /241          |
|     | 六、消毒制度 /241            |
|     | 七、隔离制度 /243            |
|     | 八、环境卫生制度 /244          |
|     | 九、卫生保健登记、统计制度 /244     |
|     | 十、安全制度 /245            |
|     | 十一、家长联系制度 /246         |
| 第二节 | 幼儿园生活活动的卫生保健 /246      |
|     | 一、幼儿园生活制度的制订 /246      |
|     | 二、幼儿园生活制度的执行 /250      |
|     | 三、幼儿园一日生活各环节的卫生要求 /252 |
| 第三节 | 幼儿园教学活动的卫生保健 /257      |
|     | 一、幼儿园教学活动的卫生保健 /257    |
|     | 二、幼儿游戏及户外活动的卫生保健 /259  |
| 第四节 | 幼儿体育锻炼的卫生保健 /261       |
|     | 一、幼儿体育锻炼的身体保健 /261     |

二、幼儿体育锻炼的心理保健 /263

三、利用自然条件的锻炼 /264

## 第七章 幼儿的安全与急救 /279

第一节 幼儿意外伤害与安全意识的培养 /279

一、幼儿意外伤害的概念 /280

二、幼儿意外伤害的危害 /281

三、幼儿安全意识的养成 /283

第二节 幼儿意外伤害的预防与安全教育 /285

一、幼儿意外伤害的预防 /285

二、幼儿园安全教育 /290

第三节 常见意外伤害的紧急处理 /294

一、意外伤害紧急处理的原则 /294

二、常见意外伤害的种类及紧急处理 /295

## 第八章 幼儿园环境卫生 /324

第一节 幼儿园环境 /324

一、幼儿园环境的含义 /325

二、幼儿园环境的组成 /325

第二节 幼儿园精神环境卫生 /326

一、幼儿园精神环境的卫生要求 /327

二、幼儿园与家庭、社会等精神环境的联系 /329

第三节 幼儿园物质环境卫生 /332

一、幼儿园的建筑卫生 /332

二、幼儿园的设备卫生 /342

## 附 录 /359

附录一 国民体质测定标准手册（幼儿部分） /359

附录二 中国 7 岁以下儿童生长发育参照标准 /376

附录三 常用食物成分表 /382

附录四 托儿所幼儿园卫生保健工作规范（节选） /386

## 主要参考资料 /396

## 后 记 /397

# 第一章 幼儿卫生保健概述

## 【本章导读】

本章主要对幼儿卫生保健、幼儿健康以及幼儿保育、幼儿园保育工作进行概述。通过本章学习，学生可了解幼儿卫生保健、保育的含义，掌握幼儿卫生保健和保育工作的任务、内容以及实施方法，从而树立全面的保育观和保教并重的理念，为本书后几章的学习奠定理论基础，为今后从事托幼机构的保教工作奠定思想基础。

## 【学习目标】

1. 了解卫生、保健、保育的概念及含义。
2. 了解幼儿健康的特质和影响幼儿健康的主要因素。
3. 熟知幼儿卫生保健内容、托幼机构卫生保健工作。
4. 理解幼儿园保教结合的重要意义。
5. 树立全面的保育观和保教并重的理念。
6. 掌握幼儿园保育工作的主要内容及实施方法。

托幼机构是学龄前儿童学习、生活的主要场所，呵护他们的身心是幼儿教师的职责和义务。由于这个阶段的幼儿正处于生长发育的关键时期，他们生长发育迅速，然而身体尚未发育完善，适应环境的能力和对疾病的抵抗力不足，容易受内外各种因素的干扰，从而影响他们的身体健康。作为幼儿教师，必须树立科学、全面的保育观、健康观，树立一切为了孩子的观念，必须把保护幼儿的生命、促进幼儿健康发展放在工作的首位，所以，理解幼儿卫生保健、幼儿保育的含义，了解幼儿卫生保健内容与要求，熟悉托幼机构保育工作的内容与实施途径等，不仅是学习本课程的理论基础，同时也是将来走上幼教工作岗位、从事幼儿园保教工作的重要思想基础。

## 第一节 幼儿卫生保健与健康

健康的身体是人类素质结构的要素，是婴幼儿身心和谐发展的基础。在婴幼儿时期加强卫生保健工作，是保证婴幼儿健康成长的重要保证。

### 一、卫生保健与健康的含义

#### (一)健康的含义

人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是健康。人类自从有了文明，一直在追求着健康与快乐。什么是健康？要探讨健康的概念，还得追根溯源，了解健康概念的发展和演变过程，对此，不同历史阶段、不同的人有不同的看法。

#### 1. 健康的含义

1948年，世界卫生组织(World Health Organization, WHO)曾对健康下了定义：“健康是身体的、心理的健康和社会适应的良好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱的现象。”<sup>①</sup>正是这一健康的新概念，促使人们的健康观发生了变化，结束了“无病就是健康”的旧观念，人们开始从生物学角度逐渐转变为从心理学角度、社会学角度考虑健康。

#### 2. 健康的发展

在古代，以神鬼论来解释健康：生命为神灵所赐，病痛为神灵之惩。随着生产的发展和社会经验的积累，人们开始重视临床观察。这时的健康专注于治疗个体的躯体疾病，不过问精神疾病。16世纪中叶以后，自然科学有了很大的进步，医学进步很快，人们认识到生命现象以及健康与疾病的关系，但总的来说，还是认为健康就等于身体没有疾病。英国产业革命以后，生产力获得了突飞猛进的发展，但机械化大生产、环境的破坏、城市化等使人的心理压力增加，人们开始重视健康与环境的关系。随着人们对健康认识的加深，20世纪90年代，世界卫生组织又将“道德的健全”纳入健康的定义，即健康应是身体、心理、社会适应及道德品质的良好状态。一个人只有在身体、心理、社会适应和道德品质四个方面都

<sup>①</sup> 万钊. 幼儿卫生保育教程(第1版). 北京: 北京师范大学出版社, 1999: 2.

健全，才算是完全健康的人。

### 3. 全面的健康观

从以上分析我们了解到：健康是包括生理状态、精神状态、思想境界、社会环境、生存环境及智力水平的总和。因此，健康很难孤立存在，只有自然社会整体健康态成立，生命个体的健康才可得以保障；同时，也只有人人都知晓这一道理，人人都真正热爱与追求健康，健康自然生态结构的良性链才可以形成。这是形成健康的基本原则。

## (二) 卫生保健的含义

### 1. 卫生保健

“卫生”一词在日常口语中大多指的是“干净、清洁”的意思，其实“卫生”还有“保卫身体、维护健康”的含义，而“干净、清洁”正是达到这一目的的手段之一。在中国传统语境中，如在《中国医药大辞典》中，把“卫生”解释为“防卫其生命也”。“卫”是动词，保卫、维护的意思，“生”是名词，生命、身体的意思，“卫生”是“保卫生命，维护身体健康”的意思<sup>①</sup>，在近代以前历经数千年没有明显变化。近代以后，随着西方术语的大量输入，“卫生”有了新的内涵，具有了科学性、公共性和预防性等现代性<sup>②</sup>，“卫生学”应运而生，突出了它以健康为出发点、维护和增进健康的目的。所以，“卫生”就是指为增进人体健康，预防疾病，改善和创造合乎生理要求的生活环境、生活条件所采取的个人和社会的措施<sup>③</sup>。

“保健”，从字面上看，“保”就是保证、保护，“健”指人的健康，“保健”就是“保护健康”的意思<sup>④</sup>。以疾病为中介点，在发病前所做的一切预防措施均可纳入“保健”范畴，其后则属于诊治范畴。所以，“保健”，即保护健康，也指为保护和增进人体健康、防治疾病所采取的综合性措施，这也是卫生的要求。所以，不难看出，“保健”一直从属于“卫生”和“健康”。

综上所述，“卫生”与“保健”都是指对个人和集体采取预防与诊治相结合的措施，其目的都是促进人的健康。“卫生保健”就是从预防角度出发，以达到维护和

① 杜志章. 解读中国传统文化中的“卫生”. 光明日报, 2006-08-21, 第 011 版.

② 杜志章. 论晚清民国时期“卫生”涵义的演变. 史学月刊, 2008(10).

③ 刘正琰, 高明凯, 等. 汉语外来词词典(第 1 版). 上海: 上海辞书出版社, 1984: 375.

④ 中国社会科学院语言研究所词典编辑室. 现代汉语词典(第 6 版). 北京: 商务印书馆, 2012: 46.

增进健康、保护生命、预防疾病、提高身体素质和提高生活质量的目 的所采取的综合防护措施。幼儿卫生保健就是从预防角度出发,根据幼儿身体发育的特点和规律,采取有利的防护措施,以维护和增进幼儿健康、保障生命安全、预防疾病发生,从而提高幼儿的身体素质,确保幼儿正常发育。其内容主要包括为幼儿创设良好的生活、学习环境;提供安全、合理的膳食;做好幼儿常见病、传染病的预防,做好幼儿安全教育,紧急处理意外事故,科学管理幼儿一日生活及培养幼儿的良好习惯等。

## 2. 卫生保健、医疗与健康的关系

卫生保健和医疗都是有利于健康的措施。卫生保健是预防措施,使人保持健康;医疗是治疗措施,使人由不健康达到健康。影响人的健康和长寿的诸多因素中,世界卫生组织的研究报告显示自我保健占 60%<sup>①</sup>。这种新观念要求人们把注意力从偏重于治疗转向积极地保健,从依赖医生转向由自己把握健康。所以,做好卫生保健是实现健康的根本保证,而卫生保健的目的是促进健康;人们要健康,就要重视日常的卫生保健。

## 二、幼儿健康的标志

从人们对健康的认识发展以及健康的含义上看,健康是身与心之间、人与人、人与环境之间整体关系和谐的结果,不仅具有生命形态属性,而且具有社会形态属性。

### (一)健康的特质

#### 1. 健康的动态性

健康是有机体从良好状态到不良状态,或从完好到疾病连续谱上所呈现的状态,期间有许多变化,并非是一成不变和一劳永逸。健康的生命并不完全由自然给予,需要个体的积极参与,健康状况因个体自身活动而不断发生变化<sup>②</sup>。

#### 2. 健康的主观性和客观性

健康状态来自自我感知,具有主观性。个人健全的感觉,也是反映个体是否

① 贺军成. 健康需要经营. 生活与健康, 2005(5).

② 顾荣芳. 学前儿童健康教育论(第1版). 南京: 江苏教育出版社, 2003: 9.



健康的重要指标，强调健康的自我知觉，实际上是突出了健康的心理层面。同时，健康又是可测量的，具有客观性。个体身心是否健康，可以运用一定的客观指标加以衡量。身体健康指标有：形态指标（身高、体重等）、生理机能指标（血压、心率等）、生化指标（血色素、血细胞等）；心理健康指标有：感知觉、情绪、记忆、思维、能力、气质、性格等。

## （二）幼儿健康的标志

### 1. 幼儿生理健康的标志

幼儿的生理健康是指身体各器官、系统生理功能正常，无拉肚、咳嗽、发烧等生病症状。生理健康的幼儿具有以下特征：皮肤红润水嫩，头发疏密适度，四肢发育正常，睡眠良好，食欲旺盛，大小便正常；骨骼发育正常，囟门闭合时间、出齿情况正常；体格发育正常，身高、体重、头围、胸围等各项形态指标在正常范围内，不肥胖和消瘦；身体器官组织结构正常，各个生理系统的主要功能发挥良好，能很好地适应外界环境的变化，有免疫力，不易生病等。

### 2. 幼儿心理健康的标志

幼儿的心理健康是指心理发展达到相应年龄组幼儿的正常水平，情绪积极，性格开朗，无心理障碍，对环境有较快的适应能力。心理健康的幼儿具有以下标志：智力发育正常、注意力集中，记忆力正常；爱说话，语言表达能力与年龄相符；好奇心强，对生活中的事乐于自己探索着去做，能完成成人的指令；情绪反应适度，不经常发怒、睡眠安稳，不过分挑食、不经常无理取闹；合群、能适应集体生活，乐于交往，能与同伴友好相处；有自尊心和自信心，对成人的称赞感到高兴，对批评指责感到羞愧、不过分畏难、胆怯等。

## 三、幼儿健康的促进

### （一）影响幼儿健康的主要因素

世界卫生组织经研究提出，影响个人健康和寿命有五大因素——环境因素、饮食营养因素、行为与生活方式因素、生物学因素、卫生与医疗因素，其中行为与生活方式占的比例较大。

#### 1. 环境因素

环境因素包括各种生物因素和非生物因素；人们生活和工作环境中接触到的