

0~1

岁

幼儿全脑潜能智力开发



哈佛宝宝

早教一点通

编著 房平



- 宝宝生活习性全指导!
- 宝宝多元化智力开发!
- 开启宝宝哈佛之旅的大门!

中国人口出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

哈佛宝宝早教一点通. 0~1岁 / 房平编著. — 北京:
中国人口出版社, 2009.1

(幼儿全脑潜能智力开发)

ISBN 978-7-80202-953-8

I. 哈… II. 房… III. 婴幼儿—智力开发 IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 189124 号



哈佛宝宝早教一点通 (0 ~ 1 岁)

编 著 房 平

出版发行	中国人口出版社
印 刷	河南省邮发印刷有限责任公司
开 本	889 × 1194 1/24
印 张	4
字 数	40 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-953-8/G.453
定 价	48.00 元 (全四册)

社 长	陶庆军
电子邮箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
电 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换





写给家长的话

让孩子身心发育良好，每日都有进步，是天下父母共同的心愿。

很多年轻父母发现，自己拥有良好、系统的育儿理论，但具体到每一天，却不知道到底如何才能做到“通过游戏完成教育”。《哈佛宝宝早教一点通》以年龄分界，根据0~4岁各年龄段孩子的认知能力，编排了各种游戏，内容涉及语言、数学、智能、社会、健康、常识、生活教养等各方面，这些简便易行、取材生活的游戏，既能促进孩子的全脑开发，又能提高孩子的生活能力，更能通过游戏增进亲子关系。如果您觉得这本书对您的育儿提供了便捷有效的帮助，那我们的目的就达到了。

还等什么呢？现在就和孩子一起享受游戏的快乐吧！

献给天下最无私的父母和最可爱的孩子。



宝宝1岁全家福

贴照片处

目录

养育篇

我来啦	1
不能不理我	2
我最需要的是大家关心和保护	3
抚触宝宝	4
单杠游戏	5
宝宝长胖了	6
宝宝长高了	7
宝宝身高、体重均值表	8
俯卧抬头练习	9
睡觉喽	10
小脚蹬蹬	11
妈妈我爱你	12
寻找目标	13

妈妈在叫我	14
抓一抓	15
翻个身	16
大小便	17
我能坐	18
照镜子	19
爬行比赛	20
撕纸片	21
真好吃	22
出牙了	23
出牙记录	24
扶着栏杆站起来	25
扔玩具	26
拉着妈妈走几步	27
小勺子	28
自己向前迈一步	29
洗一洗	30
阳光浴	31
钻山洞	32
宝宝自己喝水	33
藏猫猫	34

宝宝说您好	35
宝宝说再见	36
小手拉一拉	37

健康篇

妈妈的抚触好舒服	38
脚部按摩	39
腿部按摩	40
腹部按摩	41
胸部按摩	42
肩和臂部按摩	43
手部按摩	44
背部和脊椎	45
头和颈部按摩	46
婴儿被动操	47
扩胸运动	48
伸屈肘关节	49
上肢运动	50
肩关节运动	51
两腿屈伸运动	52
屈伸趾、踝关节	53



下肢伸直上举	54
转体和翻身	55
婴儿主被动操	56
起坐运动	57
起立运动	58
提腿运动	59
弯腰运动	60
挺胸运动	61
游泳运动	62

常识篇

开始认字	63
------	----



我来啦



我出生了，爸爸妈妈真高兴呀。



家教建议

刚出生的新生儿已经有视觉、听觉、味觉及触觉，也有痛觉、温度觉。孩子听到响的声音会出现四肢的跳动，看到明亮的光会两眼紧闭，轻触孩子的口唇他会去觅食，闻到奶香会将头向乳房一侧靠。



不能不理我

妈妈爸爸，快来和我玩！



家教建议

半个月以内的婴儿往往吃饱就睡，睡醒就吃。一般一天要睡20小时左右，其中3小时属于深度睡眠。有些家长就不去多理睬婴儿。其实，这时的婴儿也需要父母与他交流。父母可以在婴儿吃奶时或换尿布后抱抱他，对他说话，用手抚摩他的皮肤、头发，同时进行眼神的交流。

我最需要的是大家关心和保护



家教建议

早期教育非常重要，但对0~1岁的婴幼儿的早期教育，重点不是ABC、123，而是亲人的爱心、陪伴、照顾和情感上的支持，让孩子有安全感，身心得到健康的发展，潜能得到开发。



接触宝宝

按摩小手，按摩小腿，按摩小肚肚。



家教建议

宝宝两次喂奶之间清醒时或换尿布时，妈妈可用双手轻轻从上到下按摩宝宝的双臂或双腿4~5次，还可以用双手掌面按顺时针方向按摩宝宝的腹部6~8次。



家教建议

在宝宝情绪好的时候，妈妈把食指轻轻塞进宝宝的小手中，让宝宝握住妈妈的手指使劲。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

宝宝长胖了



家教建议

家长可先抱着宝宝测量体重，然后自己单独量一次，两数相减，即为宝宝的体重。

宝宝长高了



家教建议

在家中为婴儿测量可用两块干净的硬纸板贴在宝宝的头顶与脚底，先用笔做个记号，然后将宝宝抱开，再用尺子量出记号之间的长度，即可知宝宝身高。

宝宝身高、体重均值表

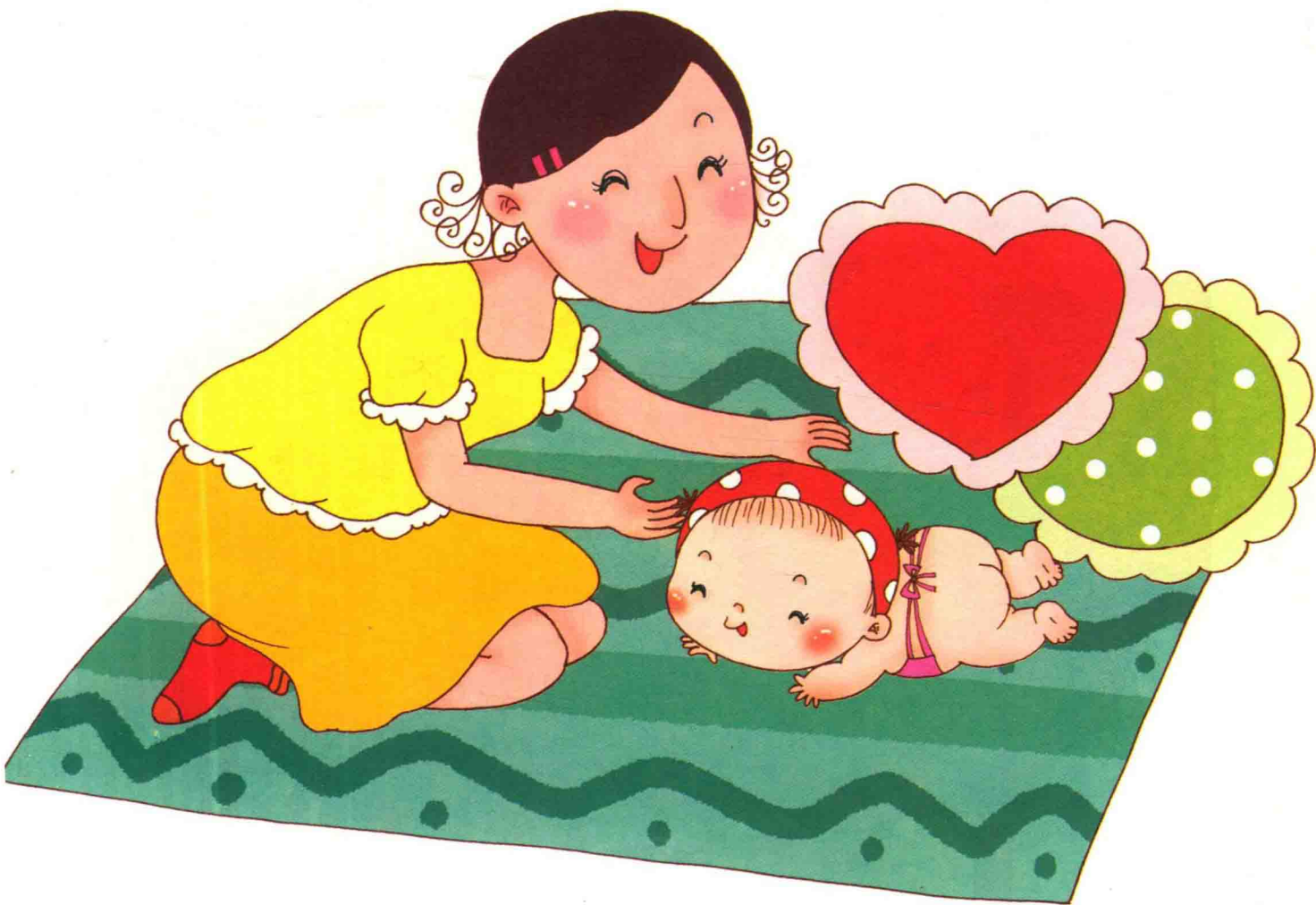
正常体重均值

1月:	3.1~3.2kg
2月:	4.6~4.9kg
3月:	5.5~6.0kg
4月:	6.2~6.7kg
5月:	6.8~7.4kg
6月:	7.2~7.8kg
7月:	7.8~8.3kg
8月:	8.1~8.7kg
9月:	8.3~8.6kg
10月:	8.6~9.2kg
11月:	8.8~9.4kg
12月:	9.0~9.7kg

正常身高均值

1月:	49.6~50.2cm
2月:	55.6~56.5cm
3月:	58.8~60.1cm
4月:	61.1~62.4cm
5月:	63.1~64.5cm
6月:	64.8~65.3cm
7月:	67.0~68.6cm
8月:	68.4~70.1cm
9月:	69.6~71.9cm
10月:	71.6~72.6cm
11月:	72.3~73.8cm
12月:	73.7~75.7cm

俯卧抬头练习



家教建议

1个月左右的孩子，可让他把双手放在胸前俯卧一会儿，他会努力抬头、挺胸。训练俯卧抬头是为训练爬作准备。

睡觉喽



家教建议

如果有条件，不要让孩子和妈妈一起睡，这样既不卫生，妈妈又不能好好休息。妈妈可将孩子的小床放在身边。

小脚蹬蹬



家教建议

家长可以将手掌心对着孩子的小脚丫，让孩子蹬蹬自己的手掌，或轻轻拽拽孩子的脚脖子。这对锻炼孩子的腿部肌肉很有好处。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com