

怎样培养 健康儿童

贵州省科学与健康协会◎编



贵州人民出版社

贵州省首届健康儿童大赛新闻发布会



2006年5月30日，“贵州省首届健康儿童大赛”新闻发布会在贵阳召开。

左起：贵州大学教授、贵州省科学与健康协会常务理事陈涛、贵州分公司经理危克舟、安利(中国)贵州省卫生厅妇孺处处长吴小平、贵州省教育厅厅长戴宣长、副省长吴嘉甫、贵州省食品药品监督管理局机关党委书记舒立志、贵州省卫生和计划生育委员会宣教处副处长李梦蓉等出席了新闻发布会。



贵州省人民政府副省长吴嘉甫、贵州省委宣传部原副部长、贵州省科学与健康协会会长戴宣长出席新闻发布会并讲话。

『贵州省首届健康儿童大赛』总决赛于二〇〇六年七月四日、五日在贵州省电视台举行。图为总决赛主持人郑鑫阳（女）、文飞（男）。



“贵州省首届健康儿童大赛”总决赛评委：（左起）黄宝秀、龚燕、屈进、王莉莉、贺永琴。



贵州省科学与健康协会戴宣长会长在“贵州省首届健康儿童大赛”总决赛开幕式上致词。



贵州省科学与健康协会巫怒安副会长在“贵州省首届健康儿童大赛”总决赛闭幕式上致词。



“贵州省省健康儿童大赛”总决赛选手与省领导及主办单位、承办单位、赞助单位有关负责人合影。

贵州省人民政府副省长吴嘉甫(左六)、贵州省人大常委会副主任司徒桂美(左七)、安利(中国)贵州分公司经理陈涛(左五)、贵州省教育厅基教处处长邹联克(左九)、贵州神奇集团总经理张涛涛(左四)、贵州省工商联秘书长田幼生(左八)、贵州省食品药品监督管理局办公室副主任王英伟(左十)、贵州省委宣传部原副部长、贵州省科学与健康协会会长戴宣长(左二)等领导与总决赛选手合影。



贵州省人大常委会副主任司徒桂美、贵州省人民政府副省长吴嘉甫为获奖儿童颁奖。



贵州省科学与健康协会戴宣会长为获奖儿童颁奖。



贵州省科学与健康协会巫怒安副会长、贵州省教育厅基教处邹联克处长、贵州省工商联田幼生秘书长为获奖儿童颁奖。

(本书照片摄影 贺培铨)

贵州省首届健康儿童大赛 组委会机构

主办单位：贵州省教育厅、贵州省人口和计划生育委员会、贵州省卫生厅、贵州省食品药品监督管理局、贵州省工商联、贵州省科学与健康协会

承办单位：贵州省科学与健康协会

协办单位：贵州电视台、贵州都市报、贵州商报、西部开发报、金黔在线贵州人民广播电台、贵阳晚报、贵阳电视台、贵阳人民广播电台、安利(中国)贵州分公司、贵州神奇集团、贵州利美康医疗股份有限公司

赞助单位：安利(中国)贵州分公司、贵州神奇集团、贵州利美康医疗股份有限公司、贵州益佰制药股份有限公司、贵州体育彩票管理中心、贵阳安泰健康服务中心、贵州北极熊实业有限公司

贵州省首届健康儿童大赛 组委会名单

顾 问: 龚贤永 司徒桂美 吴嘉甫 刘鸿麻

主 任: 周忠良 孔令中 王培安 杨克勤

董穗生 戴宣长

副 主 任: 邹开良 巫怒安 陈 涛 骆 刚

白芳芹 彭晓勇 张幼琪 刘世杰

戴振坤 黄喜文 彭明端 刘宝静

杨 健

秘 书 长: 戴宣长(兼)

副秘书长: 邹联克 李梦蓉 吴小平 张青峰

肖连宇 谭 君 凌 云

序

健康从儿童抓起

戴宣长

儿童是祖国的花朵,祖国的未来,民族的希望。营造良好的儿童成长环境,贯彻胡锦涛总书记科学发展观及落实国家的“优生、优育、优教”政策,关注儿童健康事业的发展,是建设小康社会的历史使命。

国民健康标志着一个国家人口的素质,也涉及一个国家生产力水平的高低,关系到国民经济的发展。体魄强健的国民,显示着一个民族的伟大和不可征服。新中国建立后,一个受尽了屈辱被人称为“东亚病夫”的历史再也不复返了!整个中华民族朝气蓬勃,意气风发,斗志昂扬,已经成为令世人瞩目而不可藐视的东方巨人。优越的社会制度,保障了人民的健康。人口素质的提升,促进了国民经济的发展。人民群众的健康已经列入了国家经济发展的总体规划,成为我国各级政府的主要职责和历史责任。

随着国民经济的发展,人们的生活方式、生活质量在发生着很大的变化。人民群众的健康仍然是一个亟待关注的问题。现在人们的生存环境遭受到不同程度的破坏,大气、水质等严重污染,一些从来没有听说的疾病发生了,一些发病率不高的疾病蔓延了。由于工作的压力、心里的压力、饮食结构等多方面的原因,中青年技术骨干和知识分子身体素质的下降,青少年学生身体亚健康明显上升。防治疾病,保健身体成为整个社会的一个热点。对以上这些群体的人,健康需要及时抓,积极采取措施进行应对。但是,从一个人的健康长寿来看,到这个时候是一个无奈的办法,纯属“亡羊补牢”的应急措施。人的真正健康,从长远观点看问题,应该从儿童抓起!这是带有战略性而不是权宜性的短期行为。比如有一个国家在根治阑尾炎时,就是从儿童开始治疗,孩子一生下就手术。现在,由于生活水平不断提高,特别是城市儿童的营养有过剩的现象。从北京儿童健康的统计看,由于大量摄入高热量的食物,平均10%的儿童有肥胖病。上海调查,儿童肥胖发生率十年翻一番。两城市的有关单位调查,有关儿童智力低下占各类儿童残废的首位,儿童视力不良呈持续上升趋势,龋齿发病率未得到有效控制,儿童心理疾病已达到10%。情况发展令人担忧,成为社会关注的问题。

世界卫生组织(WHD)对健康下了一个定义:健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体上,心理上和社会上

的完好状态。此定义提出了健康的三要素；1、无身体疾病；2、无心理疾病；3、有适应社会能力。因此，健康必须包括身体和心理健康两部分。所以健康儿童不单指身体健康，还有心理健康。一个人只有身心健康才是全面的健康，真正的健康。这些都和小的时候打什么基础有关。“小树不直，大不成材”，基础不深，盖不了高楼。独生子女如众星捧月，儿童的心里健康，影响着他们的一生，也影响着以后几代人。中华民族优秀品德的传承，无不与孩时的教育有关。

儿童的教育，古人有很多名篇名句。甚至成为育人经典。清朝康熙年间的《弟子规》让孩子从小启蒙养正，敦伦尽份，防邪存诚，养成忠厚家风品德。荀子的《劝学篇》的“木直中绳，輶以为轮，其曲中规，虽有槁暴，不复挺者，輶使之然也。故木受绳则直，金就砺则利，君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”的教诲，使人们明确任何事物的“最初”也就是它的开始非常重要。一根笔直木材，如果把它烤弯了，煨成了车轮，即使干枯了，它也再也不会挺直了。

一位著名的儿童专家在怎么判断儿童心里的健康时说，一看他有没有求知的欲望，是否兴趣广泛，喜欢观察事物，爱动脑筋，思维敏捷，对新事物反应快，勇于提出自己的见解；二看意志力是否坚强和不怕困难和挫折，做事不半途而废，能够根据自己的需要控制自己的愿望和行为，还能排除外界和内心的干扰，集中注意力

进行学习和工作;三看是否活泼乐观,与人交往坦诚、随和,不掩饰自己的喜、怒、哀、乐,乐意接受别人的意见,遇到困难和挫折所引起的不良情绪能够很快释放,不淤积心里;四看是否心态平衡,经常保持欢乐愉快的心态,遇事冷静,情绪很少大起大落,能够理智地分析遇到的问题,很少表现出焦虑不安或忧郁;五看是否富于同情心,乐于帮助别人,乐于关心别人,心胸开朗,善于尊重别人,能够与别人和睦相处,积极参加集体活动,适应纪律约束和行为规范。判断儿童心里是否健康的六条标准,其实折射到成年人的身上,也不过如此。可见,无论身体健康和心理健康,作为国民的身体素质和心理素质应从儿童抓起。

2006年5月举办的“贵州省首届儿童健康大赛”的实践也告诉我们,健康从儿童抓起,势在必行。如何科学培养儿童,使儿童健康成长已经成为孩子父母的强烈要求,也成为政府和全社会所关心的重要问题和历史任务。这次活动,对如何抓好儿童健康问题有了进一步的认识,明确了方向,有了紧迫感,引起了全社会的关注。我们举办“贵州省首届儿童健康大赛”的目的已达到。在本书付梓之时,我们十分欣慰。

目 录

序	戴宣长(1)
培养孩子的好习惯	陈 宏(1)
引领女儿健康快乐地成长	龙多雪(6)
用“心”教育孩子	简器开 周 秀(11)
让孩子在游戏中快乐成长	吴 姗(16)
让孩子健康成长的几点体会	欧满华(20)
以爱育人 以诚示教	倪 俨(22)
育儿要做到“一营造、二尊重、二坚持” ...	邓 清(25)
让良好的品质扎根在孩子的心里	童 琳(29)
深深母爱浓浓亲情是孩子健康成长的基础	郑惠杰(32)
多观察 多参与 多鼓励	庞 维(38)
健康是根 习惯是枝 知识是叶	陈少毅(41)
坚持就是胜利	冯 影(43)
说到做到 诚信为贵	黄伊聪(45)
浅谈教育孩子的体会	任 芳(47)

快乐地学 健康地长	文玉蕾(50)
培养孩子独立睡觉	朱咏梅 熊春龙(52)
要重视孩子情感智力的培养 ...	李 华 余贵琴(54)
让孩子身心在健康快乐中成长	张立新(57)
家庭教育中父母容易忽视的问题	赵慧琼 廖海涛(61)
为孩子营造一个良好的家庭氛围	高绍静(67)
重视孩子的心理素质教育是孩子健康成长的基础	汪 洋 沈 青(71)
言传身教,做好孩子的启蒙老师 陈 柯 胡 华	(75)
育儿要从具体事做起	赵明艳(78)
对孩子的优点要及时鼓励	何友谊(80)
给孩子动手的机会	甘 燕(82)
在生活中培养孩子的能力	王丽娜(86)
开启孩子的智慧之门	伍 常(88)
爱心为孩子营造良好的教育环境	沈长春 田晓菲(90)
养育孩子是父母一生的事业	宋红宇(93)
从生活的小事中寻找教育孩子的时机 ...	廖 雨(98)
育儿是科学 育儿是艺术	张兴芳(101)
懂孩子! 爱孩子! 才能培育好孩子	张集伟 汪忠会(104)
育儿之乐	汪 勇 李 簪(107)
父母做好 孩子做对	严 莹(110)