

原卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

中国农民卫生保健丛书

留守儿童的关注与教养

主 编 薛元坤
编 著 操少军

教你

怎样防病
怎样保健
怎样康复



人民卫生出版社

中国农民卫生保健丛书

留守儿童的 关爱与教养

主 编 薛成坤
编 著 操少军



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

留守儿童的关爱与教养 / 薛元坤主编. —北京:
人民卫生出版社, 2019

(中国农民卫生保健丛书)

ISBN 978-7-117-27945-1

I. ①留… II. ①薛… III. ①农村 — 儿童教育 — 中国
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 016564 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

中国农民卫生保健丛书
留守儿童的关爱与教养

主 编: 薛元坤

编 著: 操少军

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3

字 数: 53 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-27945-1

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序

农村健康教育工作关系到农民群众的健康,是农村社会发展的重要保证,是农村社会主义精神文明建设的重要环节。在农村开展健康教育工作,增强农民的自我保健意识和能力,有利于提高农民的健康水平,进而促进农村精神文明的建设和整体健康水平,构建和谐社会。

十年前,原卫生部、科技部组织专家编写了针对农民群众的《中国农民卫生保健丛书》,为广大农民送去了健康知识,深受农民群众的欢迎。随着新农村农民群众生活水平的不断提高,生产、生活模式发生了翻天覆地的变化,普及与农民现代新生活紧密相连的健康知识是当务之急。为此,在已出版的《中国农民卫生保健丛书》的基础上,我们针对现代农民新的健康问题增加了新的分册,以给农民群众提供新的权威、科学、实用的健康生活指导。

张家港澳洋医院作为江苏省首家通过第五版JCI认证、中国民营医院百强和中国百家“好口碑”医院,为广大农民服务是其服务基层的重要内容之

一;长期以来积极开展农村健康教育工作,经验丰富、成效显著,一直致力于为包括广大农民在内的社会群体提供优质便捷的健康医疗服务,始终坚持“回报社会,造福桑梓”的办院理念,我们组织了一批专业水平高、医疗经验丰富、长期从事医学科普健康教育的专家,精心编写了本套丛书,丛书结合当前农民现代新生活中特有的健康问题,进行了科学、生动、简明和实用的讲解,将先进的医学知识转化为农民大众看得懂、学得会、用得上的健康知识和良师益友。

墨香传健康。我们期望这套丛书能够帮助农民朋友们学会把健康牢牢地掌握在自己手中,实现“治未病,不生病”的愿望,不断提高健康水平,成为“中国梦、健康梦”的惠及者。

张家港澳洋医院

董事长 朱宝元

2016年6月



前言

目前我国越来越多的青壮年农民走入城市，在广大农村也随之产生了一个特殊的未成年人群体，即“留守儿童”。留守儿童中大部分处于0~14周岁。父母外出打工后，与留守儿童聚少离多，沟通少，远远达不到其作为监护人的要求。这些小孩大多由爷爷奶奶或者外公外婆照顾。父母教育小孩的作用，爷爷奶奶是不能取代的。这种状况使一些留守儿童产生“亲情饥渴”，学习成绩、心理健康、性格等方面出现偏差和问题。

为此，“留守儿童”成为一个社会问题。这一问题的解决有待于家庭、学校、社会等多方面共同努力。然而，首当其冲的是父母决不可忽视其肩负的责任，对孩子的关爱和呵护是家庭中的头等大事，其重要性绝不亚于外出打工挣钱，应重视孩子一生健康成长的问题。

本书以留守儿童生存状况为主题，以父母及家人如何关爱留守儿童为核心内容，通过留守儿童和健康、儿童饮食、儿童卫生健康知识，儿童习

惯培养、留守儿童的学习指导、留守儿童的心灵守护、留守儿童的常见疾病防治、留守儿童的意外防护、留守儿童的家庭关爱和教育问题,如何传输健康的知识,培养良好的生活习惯,如何建立与孩子有效的联系方式、与孩子的情感沟通、心理沟通、道德培养、学习监督,帮助孩子在父母亲情的关爱下健康成长。这难道不是我们辛苦打拼,为之而奋斗的家庭幸福和欢乐吗?如果你有一个可爱的孩子,如果你是一个负责任的父母,如果你在外奋斗,为了寻找和搭建更加幸福的生活,那么就请认真阅读此书吧。

由于编写时间有限,不足之处在所难免,希望读者提出宝贵意见。

编著者

2018年6月

目 录

一、留守儿童和健康

1. 什么是留守儿童 2
2. 儿童的年龄划分 2
3. 监护人包括哪些 2
4. 监护类型包括哪些 2
5. 什么是健康 3
6. 什么是躯体健康 3
7. 您的孩子心理健康吗 3

二、保护健康,防止意外不马虎

1. 如何防止烫伤 6
2. 冻伤如何处理 7
3. 意外骨折勿乱动 8
4. 刺伤扎伤怎么办 9
5. 如何防止农村家电意外 10
6. 家中失火会逃生 11

- 
7. 煤气泄漏如何处理 12
 8. 陌生人来要谨慎 13
 9. 农药放置要小心 14
 10. 鲜艳蘑菇要辨别 15
 11. 农忙时节防中暑 16
 12. 孩子游泳要当心 17
 13. 落水要学会自救 18
 14. 野外迷路要学会辨别方向 19
 15. 蚂蟥吸血会处理 21
 16. 蜈蚣咬伤怎么办 22
 17. 野外遇见毒蛇莫惊慌 23
 18. 狂风暴雨防雷电 24
 19. 泥石流要躲避 25
 20. 山中起火会逃生 26
 21. 地震来了会逃生 26
 22. 防止儿童被拐 27
 23. 防止儿童性侵 27
 24. 如何让孩子吃上安全食品 29
 25. 求救信号要记清 29

三、儿童学习要关心

1. 儿童的最佳上学年龄 32
2. 如何安排儿童的作息时间 32
3. 如何与老师沟通 33
4. 如何培养孩子的注意力 34
5. 如何培养孩子的自学能力 34
6. 教会孩子使用普通话 37
7. 如何控制孩子看电视时间 37
8. 如何帮助孩子处理好学习和家务的关系 38
9. 如何帮助孩子克服考试焦虑情绪 38
10. 如何引导孩子得到学习榜样的力量 39
11. 如何帮助孩子避免骄傲自大 39
12. 多动症有哪些表现 40
13. 哪些属于学习障碍 40
14. 如何扩大留守儿童认识世界的“窗口” 41

四、心理守护要用心

1. 家长是孩子的第一任老师 44

2. 青少年心理健康的标准有哪些	45
3. 如何培养孩子良好的情绪	45
4. 如何培养孩子良好的性格	46
5. 了解儿童的心理是否正常	47
6. 留守儿童常见的心理问题	48
7. 怎样建立儿童自信心	49
8. 自卑儿童的早期表现	50
9. 孩子的第一个反抗期	51
10. 孩子顶嘴怎么办	52
11. 什么是儿童感觉统合失调综合征	53
12. 警惕孩子分离性焦虑	54
13. 儿童痴迷动画片怎么办	55
14. 培养孩子的正确归因	57
15. “心理孤儿”产生的原因	58
16. 减少“心理孤儿”现象的对策	59
17. 中学生的抑郁	59
18. 五类孩子最易染上网瘾	60
19. 如何引导孩子解除网瘾	62
20. 鼓励孩子勇于承担	63
21. 如何预防孩子“自闭”	64

22. 留守儿童如何自强	65
--------------------	----

五、出门在外, 亲子教育莫忽视

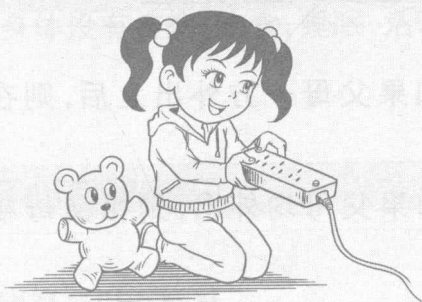
1. 亲子教育的原则	68
2. 爱孩子从良好的沟通开始	68
3. 留守儿童需要什么	68
4. 哪些属不理智的沟通方法呢	68
5. 什么是放纵	69
6. 在压制孩子挑衅行为时如何引导表达不满情绪	69
7. 父母教育分歧有害吗	70
8. 孩子成绩下降时	70
9. 认为孩子学习不用功时	71
10. 孩子热衷网络游戏时	71
11. 孩子结交不良朋友时	71
12. 孩子早恋时	72
13. 孩子总要零花钱时	72
14. 孩子为想要的东西威胁时	73
15. 孩子说谎时	73
16. 孩子消极时	73



17. 孩子不愿敞开心扉时	74
18. 孩子说话放肆时	74
19. 孩子指责你的过失时	74
20. 孩子被孤立时	75
21. 父母离异后如何管教	75
22. 真诚沟通最有效	75
23. 在家中要求孩子多说“谢谢”和“请”	76
24. 一定对孩子兑现你的承诺	76
25. 适时鼓励孩子	76
26. 给你的孩子写封家信	77
27. 经常倾听孩子的心声	77
28. 尊重孩子的爱好	77
29. 尝试召开家庭会议	78
30. 不要对孩子抱有成见	78
31. 何时与孩子谈论性话题	79
32. 正确对待孩子的叛逆	80
33. 让孩子感受你的爱	80



留守儿童 和健康



1. 什么是留守儿童

留守儿童一般是指父母双方或一方外出到城市打工,而自己留在农村生活的孩子们。他们一般与自己的父亲或母亲中的一人,或者与上辈亲人,甚至父母亲的其他亲戚、朋友一起生活。

2. 儿童的年龄划分

婴儿期(0~1岁)、幼儿期(1~3岁)、学龄前期(3~6岁)、学龄期(6~12岁)、青春期(12~18岁)。

3. 监护人包括哪些

如果父母一方外出之后,则在家的一方为监护人。

如果父母均外出,则祖父母或指定亲戚为监护人。

4. 监护类型包括哪些

隔代监护:由祖辈爷爷奶奶或外公外婆托管。

单亲监护：父亲或母亲一方外出打工，另一方在家照顾孩子。

亲戚监护：监护的主体是叔叔、婶婶，舅舅、舅妈，姑姑、姑父，姨、姨父等。

他人监护：父母信任的邻居、朋友作为监护人。

5. 什么是健康

健康是指一个人没有身体疾病，情绪稳定、能适应社会。在身体、精神和社会等方面都处在良好平衡状态。

6. 什么是躯体健康

躯体健康指身体没有疾病，饮食、睡眠、活动均能正常进行。

7. 您的孩子心理健康吗

孩子心理健康符合以下标准：

第一，具备健康的心理的人，人格是完整的，自我感觉是良好的。情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡。有自尊、

自爱、自信心以及有自知之明。

第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。

第三,健康的人对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。