

百年学前教育文库 第三辑

儿童生活与 健康教育

第六册

喻正莹 主 编
王先达
张翔升



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

百年学前教育文库

儿童生活与健康教育

第六册

主 编：喻正莹 王先达 张翔升



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

幼 童 教 养 法

◎ 沈陈式 译





編訂者言

這本書從翻譯，編訂，發排，付印到出版，一共花了兩年工夫，這實在是出乎意外的事。

在收到這一部譯稿的時候，編者還在重慶。我們認為這些材料對於中國一般做母親的人，可以有很大的益處和幫助，因此發願要把它編印出來。因此花了很多的時間去作編訂和修削的工作，同時收集了一些有關的資料加進去，希望它能成為一本比較完整和優良的幼童教養讀物。

在全書排好正在校對的時候，忽然勝利來臨了。編者爲了進行西風遞遞出版的事，忽忽趕回上海，把這一本書留給幾位同事去辦「善後工作」。勝利以後，各種書刊銷路大跌，土紙書幾乎沒有人問津，而且各地交通也很困難，因此這一本書在重慶排好紙型以後，就不敢付印，想要等紙型運回上海以後再用白報紙印。

這部書的紙型託朋友帶，勝利將近一年才算帶到，但是能够帶到已經很幸運了。於是我們就趕快付印。

因爲這部書是在重慶排的，因此印得不及上海排的好。書中錯字雖經多次改正，還是免不了有漏改的，這祇好等將來再想辦法了。

對於預約這本書的各位讀者，我們是懷着萬分疚歉的心情來告罪的。我們祇有以特別的優待辦法來補救出書遲緩的缺陷了。

黃 嘉 音

卅五年九月十九日

西風社書籍一覽

上海陝西路二二二號 電話七〇六九三

歐美印象 林語堂譯 老舍等著 定價二千七百元	特許全譯本 生活的藝術 林語堂著 黃嘉德譯 定價五千元	翻譯論集 執筆者為嚴幾道魯迅林語堂胡適會等 黃嘉德編 定價三千元	名人傳 羅斯福傳 黃特威著 黃嘉德譯 定價二千四百元
漢英對照 揚州十日記 王秀楚著 毛如升譯 定價一千二百元	有不為齋 古文小品 陶淵明等著 林語堂譯 定價一千八百元	西風漫畫集 如此人生 修養名著 定價一千二百元	內地版本 幸福的人生 費南魯著 顧啓源譯 定價二千四百元
內地版本 天才夢 定價六百元	生活修養文集 人生之路 定價一千八百元	內地版本 我愛講的故事 黃嘉德著 定價一千元	社會暴露文集 創子手 定價二千八百元
精華中之精華 西風精華 第一冊 每冊		西風合訂本 第一集（第一期至第六期） 定價一萬元 第二集（第七期至第十二期） 定價一萬元 第三集（第十三期至第十八期） 定價一萬元 第四集（第十九期至第二十四期） 定價一萬元 第五集（第二十五期至第三十期） 定價一萬元 第六集（第三十一期至第三十六期） 定價一萬元 第七集（第三十七期至第四十二期） 定價一萬元 第八集（第四十三期至第四十八期） 定價一萬元 第九集（第四十九期至第五十四期） 定價一萬元	
西風副刊合訂本 第一集（第一期至第十二期） 定價一萬元 第二集（第十三期至二十四期） 定價一萬元 第三集（第二十五期至第三十六期） 定價一萬元 第四集（第三十七期至第四十八期） 定價一萬元 第五集（第四十九期至第六十期） 定價一萬元			



前言

本書的原文是美國政府勞工部兒童局 (Children's Bureau of the United States Department of Labor) 編的，一九一八年初版書名『學齡前兒童教養法』 (Child Care- The Preschool Age)；於一九三一年重編，改名『一歲至六歲兒童之教養及訓練』 (The Child from One to Six: His Care and Training)；以後，並經陸續修訂。一九三一年參加重編的，有下列各專家：

白養醫院 (Mary Imogene Bassett Hospital) 小兒科主任慕麗醫師 (Dr. Marjorie F. Murray)

美國兒童局衛生組組長伊莉荷特博士 (Dr. Martha M. Eliot)

美國兒童衛生協會代表卡本德博士 (Dr. Howard Childs Carpenter)

美國醫學會兒童疾病組代表赫士醫師 (Dr. Julius H. Hess)

美國小兒科協會代表史密斯醫師 (Dr. Richard Smith)



第三輯 兒童生活与健康教育

幼童教養法

11

美國蘇州心理疾病部心理衛生組組長托姆博士(Dr. D. A. Thom)

美國約翰霍金斯大學衛生及公衆健康學院生理化學教授麥柯倫博士(Dr. E. V. McCollum)

蘇州衛生局局長，白宮兒童健康保育會議防止傳染病委員會主席畢格羅博士(Dr. George H. Bigelow)

這本書可說是多數專家積多年的經驗而成的，其內容不重理論，只講方法，而且都是做得到的。這本書的目的是科學智識大衆化，使關於兒童教養法的科學上種種發明，能普遍應用。本書的翻譯，也是以科學智識大衆化爲目標的。在文字方面力求通俗淺顯，希望每個母親看了都能明白。



幼童教養法目錄

第一章 嬰兒至幼童時期…………… (一)

幫助你的孩子長大起來——注意你的孩子的生長——一歲的孩子——二歲的幼童——三歲的幼童——四歲的幼童——五六歲的幼童

第二章 幼童的環境…………… (九)

鄉下和城區——飲水和垃圾——暖氣的設備和流通空氣的方法——遊戲室或遊戲的角落

第三章 保持健康免除疾病…………… (一四)

保持健康的要點——檢查身體——教孩子跟醫師友善——醫生檢查些甚麼：一般狀況——姿勢——臂，腿，和脚——體重和身高——皮膚和皮下纖維——眼——鼻喉——耳——

幼童教育法

二

一牙——心和肺——腹——生殖器——給醫生的報告須正確——遵照醫生的囑咐——牙的檢查——預備入校的兒童——體重身高表的用處——怎樣應用體重身高表

第四章 疾病預防法

(二七)

傳染病散佈的方法：直接的方法——間接的方法——預防傳染病：避免與病人接觸——清潔的習慣——當心帶病菌給你的孩子——注射能預防或減輕疾病——預防天花——預防白喉——預防傷寒——預防破傷風——預防或減輕疹子——以衛生預防疾病——預防癆病——預防瘧疾預防鉤頭蟲——預防小孩傳染疾病，必先醫治母親的病——預防先天花柳病——以普通衛生方法預防疾病——預防缺陷病——預防軟骨病——預防壞血病——預防軟腳病——預防蜀黍疹——預防貧血病——預防乾性眼炎——預防甲狀腺腫——預防營養不足——預防闖禍：中毒——其他禍患——衛生習慣：衛生是健康之本——快樂的聯想能幫助養成習慣——怎樣發生厭惡——應該鼓勵甚麼習慣——日常生活能養成習慣——日程表：一歲至二歲的日常生活表——二歲至六歲的日常生活表——吃的習慣——睡的習慣——遊戲和運動的習慣：新鮮的空氣和陽光——學步——平衡——站的姿



第五章 牙齒

(六五)

勢——運動和休息——排泄的習慣：適合小孩的便桶——教小孩用正確的字句——訓練大便——便秘——訓練不溺潮的習慣——訓練不溺床——注意兒童衛生：洗浴——教小孩自己洗澡——脚布和大浴巾——肥皂——滑石粉——油——生殖器——手——指甲——趾甲——眼睛——耳朵——鼻——牙齒——頭髮——衣服整潔的習慣

第六章 食物和飲食的習慣

(七一)

出牙——牙的構成和保護——健全牙齒的構成——怎樣長成整齊的牙——牙的衛生——牙醫方面——六歲的白牙——牙肉

吃的好習慣——吃的好習慣怎樣養成——吃飯有定時——學用杯子吃牛奶——喝水——教孩子吃混雜的食物——小孩拒絕吃有益的食物時怎樣對付——吃飯時以吵鬧引人注意的孩子——學習自己吃東西——與家人共餐——成人的食品不適於兒童——孩子需要的食物——供給兒童熱和力的營養品——維持身體機能纖維新陳代謝和幫助發育的食品要



第三輯 兒童生活与健康教育

幼童餵養法

四

素——一歲至六歲的標準菜單——牛奶——菜蔬——水果五穀和麵包——雞蛋——肉類
和魚——湯——糖果——魚肝油——禁食的物品——各種年齡兒童應吃的食物——嬰兒
飲食指南

第七章 睡眠和睡眠習慣

(110)

幼童睡眠的地方——被和睡衣——睡後不安靜——晝寢——睡眠時的幾個壞習慣——夜
裏覺醒和吵鬧——潮床——吸吮——用口呼吸——玩弄生殖器

第八章 衣服

(111)

服裝的設計——該穿多少衣服——自助——兒童的服裝——襯衣——襪子——鞋——工
褲，男女童裝——日浴衣——女孩衣——男孩服裝——外衣——大衣——外套——帽子
——防雨物——手套——睡衣——雨衣——保護衣服

第九章 遊戲

(116)



遊戲是學習的方法——獨自遊玩——活動的遊戲——和其他孩子遊戲——學習怎樣適應環境——摹仿遊戲——假想——玩具——運動器具——故事和圖畫——眼，耳，指的訓練——節拍的遊戲和音樂的欣賞——過節或請客——公衆集會

第十章 兒童的發育

(一四八)

家庭的影響——一個幼童必須學些甚麼——兒童怎樣才能學會——滿足——注意——經驗——發問——摹仿——暗示——給孩子充分的時間學習——教育孩子：父母必須合作——不矛盾和誠實——服從——了解兒童——『你的』和『我的』——錢——感覺和情感——恐懼——性教育——妒忌——每個家庭都有的問題——難於管教的孩子——發脾氣的孩子——時常說『不』的孩子——不誠實的孩子——責罰——管教孩子須貫徹一致——怎樣能避免責罰——責罰有益嗎——稱讚和獎賞——行賄無用——恐嚇——幼童教育的意義——快樂家庭是值得我們努力的

第十一章 病孩

(一七一)

目

錄

五

第三輯 兒童生活与健康教育

幼童救養法

六

母親的責任——急病的症象——孩子生病時你怎麼辦——醫師未到以前，怎樣看護病孩——病孩看護法：牀上看護法——熱海布裹身法——量體溫法——呼吸和脈搏——飲食——食品——通便——灌腸法——兒童的普通疾病——傷風——扁桃腺和增殖腺發炎——喉痛——腺的腫脹——耳病——喉炎——癰腫性喉炎——氣管炎——眼病——軟骨病——壞血病——貧血病——甲狀腺腫——便秘——腹瀉——嘔吐——氣喘，乾草熱，蕁麻疹——寄生蟲——營養不良——過重——神經衰弱——發育遲緩，智力薄弱，抽筋和其他癱瘓的習慣——癲癇——舞蹈病——發育性痛，骨節腫痛，風濕熱——瘡病——腎病，陰道炎——糖尿病——皮膚病——齒——意外事件：割傷或擦破——挫傷，損傷，和折骨——流鼻血——燙傷——哽塞——傳染病表



第一章 嬰兒至幼童時期

「你的孩子多大了？」

「他差不多一歲，我恨他長得那麼快，不知不覺已不是一個嬰孩了。」講這樣話的父母，實在沒有明白孩子們從一歲到六歲的發育，對於他們的將來，何等重大！他們只知道盡力撫育嬰孩，選一個最好的學校使他的孩子去受教育。他們就不明白幼童入學校以後他們心身的發育是多麼快。有時候，父母不但不鼓勵他們有獨立的精神，和自由的活動，反而事事都由母親替他做，一直把他當嬰孩看待，使他不能發育健全。

父母對於沒有滿歲的嬰孩，常常比對已能跑跳的兒童多注意些。可是我們要知道，我們對待幼童，應該和嬰孩一樣地注意，有時或許還要多注意些。有幾個問題，注意幼童教養的父母要問的，就是孩子應該長得多快？他應該有多少牙齒了？甚麼食物對他最好？怎樣使他養成最好的習慣？這些問題都可以請醫師回答的。本書的目的是幫助你實行醫師的指示，並解決每個家庭的普通問題。

第一章 嬰兒至幼童時期

第三輯 兒童生活与健康教育

幼童教學法

二

幫助你的孩子長大起來——每個人都知道孩子變得多快。你如果出門幾個月回來，你料得到你的孩子一定改樣了。如果一個大人也這樣的改變，你一定要嚇一跳了。心理學家說，幼童在一個月內得到的新經驗，好抵大人幾個月所得到的。在每天的生活中，他得到新的觸覺，視覺，聽覺，和嗅覺，每一個新經驗，幫助他們明白第二個新經驗。他們就是發育得這樣快的。

兒童在幼童時代，經驗愈來愈多，先是在他自己家裏，後來又和外界接觸。一歲的孩子也許自己脫襪子，和講幾個字。到了六歲呢，他已能土學了。他講話，玩耍，自己吃飯，穿衣服，脫衣服，他和他的同年的友伴遊戲，並且和他們比賽。這些事他得自己學着做才學得會，不是大人替他做了就能會的。這些事都學會了，那麼在學校的新環境裏就不會吃虧。那些在學校裏好哭怕羞，和不活潑的孩子，都是因為家人太溺愛他，以致沒有養成自立和勇敢的性格的緣故。

注意你的孩子的生長——一個正常的孩子，他的體重，身高，腦力長得多快呢？做父母的一定要知道，才能幫助孩子得到正常的發育。他們不但該知道孩子該有多少體重，該有多少身高，應該有幾個牙齒。他們也得知道，一歲和六歲的兒童，該會做些甚麼。他們能希望孩子明瞭些甚麼，對於你的命令能實行到什麼程度？能管理他的東西到甚麼程度？他們也該明白



孩子們的發育是各不相同的，有的高，有的矮，有的在這個年齡比別人重，有的思想快，有的手指靈敏，有的有特種天才。張三也許會唱歌，可是不會搭積木，李四會搭積木，也許不會唱歌。我們應該幫助每個孩子把他的長處發展出來，普通的孩子和軟弱的，笨的，或天才的孩子，需要我們同樣的去注意他們。

雖然每個小孩子是不同的，可是有幾件事，做母親的還是要注意的，就是她的孩子在各個年齡中發育得怎樣？

一歲的孩子——一歲的小孩普通已能爬，並能扶着東西自己站起來。也有很多孩子已能獨自站着。偶然也有幾個又小巧又強壯的，就會走了。他的手已能動作自如，開始玩積木，盒子和皮球。他也能叫一兩樣東西，或人的名字，如爸爸，媽媽，貓，餅等。

一歲以後，孩子吃奶該不再用奶瓶了。他須學用碗或匙來吃東西。夜裏睡覺學脫襪子。他已進了幼童時代，不能再像嬰孩一樣看待。他的父母該幫助他長大起來，教他做自己的事。

如果母親好好訓練他的話，他現在對於大便已能自制，小便亦能開始不用尿布。如果還沒訓練過，應該立刻開始訓練。