



全国学前教育专业（新课程标准）“十二五”规划教材

学前儿童健康教育

王娟 主编



复旦大学出版社



全国学前教育专业（新课程标准）“十二五”规划教材

河南省软科学计划项目“学前教育专科人才培养模式的实践研究”成果

561

754

学前儿童健康教育

总主编 卢新予

主 编 王 娟

副主编 姚素慧

编 写 范纺纺 鲍卫红



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童健康教育/王娟主编. —上海:复旦大学出版社,2012.8
全国学前教育专业(新课程标准)“十二五”规划教材
ISBN 978-7-309-08839-7

I. 学… II. 王… III. 学前儿童-健康教育-幼儿师范学校-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 074584 号

学前儿童健康教育

王娟 主编

责任编辑/张如意

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 890×1240 1/16 印张 9.5 字数 280 千

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4100

ISBN 978-7-309-08839-7/G · 1068

定价:23.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本教材遵循《幼儿园教育指导纲要（试行）》的基本精神，立足幼儿师范高等专科学校和幼儿师范学校学前儿童健康教育的教学实际，以幼儿教师从事幼儿园健康教育工作所需要的教育观念与教育知识技能为核心构建教材内容体系，力求全面系统反映学前儿童健康教育理论研究和实践的最新成果，体现时代性、科学性和操作性强的特点。

本教材以《幼儿教师教育课程标准》、《幼儿园教师专业标准（试行）》和《3~6岁儿童学习与发展指南》（征求意见稿）等一系列文件的核心思想为指导，吸收借鉴学前儿童健康教育理论研究与实践的最新成果，立足于幼儿教师实际工作的需要，联系学前教育实践建构了多侧面、多角度的教学内容，每章均包括学习要点、学前儿童健康教育有关理论和观点阐述、典型案例、课后思考和练习，便于教师和学生使用和操作。

本教材可用作普通高等院校、各类职业技术学院及幼儿师范学校的学前教育专业学生的教学用书，也可作为幼儿教师继续教育的参考资料。



FOREWORD

序

“育幼教英才，创特色名校”。挟时代东风之利，承历史发展之脉，此套具有地方性特色的学前教育专业课程系列丛书终于正式付梓出版。历时一年，终结硕果，实在令人欣喜。这套系列丛书以《教育部关于大力推进教师教育课程改革的意见》(教师[2011]6号)为指导思想，努力呈现了当前国家对于幼儿教师教育课程改革提出的新要求和新思路，汇集部分教学改革与研究成果，注入丰富的理论与实践内涵浓缩而成。

本套教材依托河南省软科学计划项目的研究平台，为“学前教育专科人才培养模式的实践研究”(课题编号：112400450345)课题的成果之一。为了加强幼儿教师教育课程和教材研究，郑州幼儿师范高等专科学校课程开发小组与复旦大学出版社、郑州大学出版社等多家单位联合启动了学前教育专业课程与教材研究计划项目，由郑州幼儿师范高等专科学校学前教育专业具有丰富教育经验的教师团队、河南省各地市学前教育领域优秀教研员和一线园长、教师团队及出版社教材资深编辑组成课程开发小组，进行了为期一年的研究与编写。教材根据幼儿教师的职业特点和专业发展需求、新时期幼儿教师的素质构成，形成了时代特征鲜明、实践性突出的课程设置和教材编写的整体思路，并成立了教材编写委员会，聘请富有教学经验和一定学术水平的学科带头人分别担任各科教材主编。

当前国家教师教育课程改革与幼儿教师专业发展所倡导的以学校为主体而开发的校本课程理论恰与我们的特色教育理论“不谋而合”。正是带着这种高度的认同感，我们怀着极大的热情投入到学前教育专业课程研发中。着眼于学生主动发展的教育价值观和为学生发展服务的基本价值取向，本着“以人为本”的课程理念，关注人的成长和发展，努力实现课程主客体之间互动互需互馈的理想效果，成为我们进行课程设计、课程内容改革和课程评价的原则和目标。本套教材以教育部新颁布的《教师教育课程改革标准》为依据，结合新下发的《幼儿教师专业标准(试行)》，以幼儿教师的专业核心课程为基础，以幼儿教师职业必备的专业知识和技能为着眼点，关注课程改革与创新，从发现学生的兴趣、尊重学生的选择、培养学生的特长出发，通过拓展、延伸，优化课程资源，引领学生在享受学习的快乐中主动发展。教材努力贴近幼儿教师岗位实际，尽量反映幼儿教师职业特点的新知识和新要求，并着力构建以实践为导向的课程体系与评价标准，为全面提高幼儿教师培养质量、造就高素质的应用型专门人才贡献微薄之力。

课程开发是一个富有创造力的工程，每一步设想和实践都渗透着教育的独特和创造性要求。立足实践，传承经典，通过整合、优化及创造性课程资源的开发和推广，我们在构建校本文化资源的同时，也构建了学校自身的特色，丰富了同类系列校本课程的资源，做出了有积极意义的尝试。我



们坚信,学校应该是播种幸福、引领学生和教师共同发展的乐园。特色课程使学生各得其所,教师人尽其才,学校特色彰显。作为一项系统的重大工程,我们所做的工作不过是开了一个头,筚路蓝缕,开启山林。我们深感肩上担子的沉重和自身知识水平的匮乏,教材在知识性与趣味性、理论性与实践性的衔接、融合中还存在一些不足,我们期待同行专家的批评、指正。

卢新予

2012年3月



PREFACE

前言

为了适应我国学前教育改革和发展的需要,培养高素质的学前教育师资,依据《幼儿园教育指导纲要(试行)》的基本精神,吸收借鉴学前儿童健康教育理论研究与实践的最新成果,紧密联系学前教育实际,我们编写了这本教材,力求体现科学性、时代性、实践性及可操作性等特点。

本教材提供了学前儿童健康教育的基本理论和方法的新成果,可以供普通高等学校、职业教育院校的学前教育专业及幼儿师范院校的学生使用,也可以作为受过专业训练并有一定工作经验的幼儿教师继续教育的培训教材,也可以作为幼儿教师自学进修教材。

本教材的编写围绕便于教师的“教”和学前教育专业学生的“学”两个方面,适用面宽,操作性强,文字简明易懂,深入浅出,编排形式生动活泼,在每一章的开头都列有本章的学习要点,达到提纲挈领、突出重点的目的。此外每一章的结尾都安排了复习思考题,以帮助学生复习巩固,进一步加深对所学内容的理解和掌握。

本教材共九章,第一至第三章重点阐述了学前儿童健康教育的基本理论、基本观念,学前儿童健康教育的发展,学前儿童健康教育的目标、内容;第四至第八章介绍了学前儿童健康教育活动设计及心理健康教育、生活自理教育、体育、安全教育等,本部分内容理论与实例相结合,便于师生学习和操作;最后一章探讨如何评价学前儿童健康教育活动,以发挥评价的应有作用。

本教材由郑州幼儿师范高等专科学校王娟担任主编,第一章、第四章由王娟编写,第二章、第三章由王娟、鲍卫红(安阳幼儿师范高等专科学校)编写,第五章由王娟、范纺纺(郑州幼儿师范高等专科学校)编写,第六至第九章由姚素慧(郑州幼儿师范高等专科学校)编写。

本教材引用了国内外许多专家、学者的著作,教材中的案例来自各地优秀幼儿园教师的教育实践,教材编写也得到了复旦大学出版社的鼎力支持,在此一并表示衷心的感谢。由于编写时间紧迫,又加之编写水平和占有资料有限,难免存在一些疏漏和不足之处,敬请读者批评指正。



CONTENTS

目 录

第一章 健康与学前儿童健康教育	1
第一节 健康与学前儿童健康的概念	1
一、健康的概念	1
二、学前儿童健康的概念	3
三、影响学前儿童健康的因素	4
第二节 学前儿童健康教育的含义和意义	5
一、学前儿童健康教育的含义	5
二、学前儿童健康教育的意义	6
第三节 学前儿童健康教育的任务	7
一、传授健康的基本知识	7
二、树立健康态度和信念	8
三、培养健康行为和习惯	8
第四节 学前儿童健康教育的规律和原则	9
一、学前儿童健康教育的规律	9
二、学前儿童健康教育的原则	10
第二章 学前儿童健康教育的目标和内容	14
第一节 学前儿童健康教育的目标	14
一、制定学前儿童健康教育目标的依据	14
二、学前儿童健康教育总目标	15
三、学前儿童健康教育的分类目标	16
四、学前儿童健康教育的年龄阶段目标	16
第二节 学前儿童健康教育的内容和要求	24
一、选择学前儿童健康教育内容的要求	24
二、学前儿童健康教育的内容	25
第三章 学前儿童健康教育活动的实施	29
第一节 学前儿童健康教育活动的特点	29
一、生活化	29



二、游戏化	29
三、综合化	30
四、可操作性	30
第二节 学前儿童健康教育活动的组织形式、途径和方法	31
一、学前儿童健康教育活动的组织形式	31
二、学前儿童健康教育活动的途径	32
三、学前儿童健康教育活动的组织方法	33
第三节 学前儿童健康教育活动的组织方法	35
一、什么是健康教育设计	35
二、学前儿童健康教育设计的原则	35
三、学前儿童健康教育设计步骤	38

第四章 学前儿童心理健康教育 43

第一节 心理健康教育概述	43
一、心理健康的概念	43
二、学前儿童心理健康的标准	44
三、影响学前儿童心理健康的因素	45
四、学前儿童心理健康教育的意义	46
第二节 学前儿童心理健康教育的目标和内容	46
一、学前儿童心理健康教育的目标	46
二、学前儿童心理健康教育的内容	47
第三节 学前儿童心理健康教育的途径和方法	50
一、学前儿童心理健康教育的途径	50
二、学前儿童心理健康教育的主要方法	51
第四节 学前儿童一般行为偏异的矫治方法	52
一、行为治疗	52
二、游戏治疗	52
三、家庭治疗	53
第五节 学前儿童常见的心理障碍与行为问题的预防和教育	53
一、学前儿童心理卫生问题的特点	53
二、学前儿童常见的各种问题行为及其预防	54

第五章 学前儿童体育 63

第一节 学前儿童体育概述	63
一、学前儿童体育锻炼的内涵	63
二、学前儿童体育锻炼的特点	63
三、学前儿童体育锻炼活动的意义	66
第二节 学前儿童体育锻炼的目标和内容	67
一、学前儿童体育锻炼目标和内容设定的基本原则	67
二、学前儿童体育锻炼的总目标和内容	68
三、学前儿童体育锻炼的年龄阶段目标和内容	70
第三节 学前儿童体育锻炼的组织形式和方法	71



一、学前儿童体育锻炼的组织形式	71
二、学前儿童体育锻炼的组织方法	72
三、学前儿童体育锻炼的原则	77
第四节 学前儿童体育锻炼活动的设计、组织与指导	78
一、学前儿童早操活动的设计与组织	78
二、学前儿童户外体育活动的设计与组织	79
三、学前儿童体育教学活动的设计与组织	79
四、亲子运动会的设计与组织	82

第六章 学前儿童身体保健和生活自理教育 86

第一节 学前儿童身体保健和生活自理教育概述	86
一、学前儿童身体保健和生活自理教育的概念	86
二、学前儿童身体保健和生活自理教育的意义	87
第二节 学前儿童身体保健和生活自理教育的目标和内容	88
一、学前儿童身体保健和生活自理教育的目标	88
二、学前儿童身体保健和生活自理教育的内容	89
第三节 学前儿童身体保健和生活自理教育的组织	91
一、学前儿童身体保健和生活自理教育的组织应该注意的问题	91
二、身体保健和生活自理教育活动案例	94

第七章 学前儿童的安全教育 98

第一节 学前儿童的安全教育概述	98
一、学前儿童发生意外事故的原因	99
二、学前儿童的安全教育的意义	99
第二节 学前儿童安全教育的目标和内容	100
一、学前儿童安全教育的目标	100
二、学前儿童安全教育的内容	102
第三节 学前儿童安全教育活动的组织	104
一、组织学前儿童安全教育活动应该注意的问题	104
二、幼儿园安全教育活动案例	106

第八章 学前儿童环境教育 112

第一节 学前儿童环境教育概述	112
一、环境的基本概念	112
二、环境与学前儿童健康的关系	113
三、学前儿童环境教育的意义	116
第二节 学前儿童环境教育的目标和内容	116
一、学前儿童环境教育的目标	117
二、学前儿童环境教育的内容	117
第三节 学前儿童环境教育活动的组织	118
一、组织学前儿童环境教育活动应该注意的问题	118



二、学前儿童环境保护教育活动案例.....121

第九章 学前儿童健康教育的评价.....126

第一节 学前儿童健康教育评价概述.....126

 一、学前儿童健康教育评价的含义.....126

 二、学前儿童健康教育评价的原则.....127

 三、学前儿童健康教育评价的意义.....128

第二节 学前儿童健康教育评价的内容、方法和实施.....129

 一、学前儿童健康教育评价的指标.....129

 二、学前儿童健康教育评价的方法.....135

 三、学前儿童健康教育评价的组织与实施.....137

参考文献.....139



第一章

健康与学前儿童健康教育

本章要点

1. 学前儿童健康教育的概念和特征。
2. 影响学前儿童健康的因素。
3. 学前儿童健康教育的意义和任务。
4. 学前儿童健康教育的规律和原则。

第一节 健康与学前儿童健康的概念

健康,是人类生存和生活的基本前提。对于每一个人来说,健康都是十分宝贵的财富,是人一生中最渴望得到的,是人类的基本需求。那么,健康的真正含义是什么呢?

一、健康的概念

(一) 健康概念的演变

关于“健康”,历史上许多伟大的思想家都作过精辟的论述。马克思提出把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存的第一个前提;美国哲学家爱默生认为健康是人生的第一财富;英国教育家洛克强调若没有健康,就不可能有什么幸福可言;德国哲学家叔本华形象地指出,一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。的确,没有健康作为基础,人生的一切就会黯然失色。对于成天吃药打针的人,对于心理不正常的人,对于社会适应不良的人,快乐和幸福犹如水中月、雾里花,可望而不可及。为人师者,为人父母者,谁不热切盼望自己的学生、子女幸福?而这一切的第一个前提是孩子们健康地成长。

过去,人们普遍认为,身体没病就是健康。有人说得更具体:不吃药、不打针、不感到身体不舒服就是健康。这些话有一定道理,但不完全正确。健康是一个综合的、历史性的概念。随着人类社会的发展,人类对健康的要求和认识也不断变化、更新和扩展。

在人类社会发展的早期,生产力水平极低,为了适应环境,取得食物,必须与大自然搏斗,所以此时的健康等同于生命。随着生产力逐渐提高和物质日渐丰富,医疗技术也有了进步。人们有可能寻求一些医治疾病、减轻伤害、延长生命的办法。在很长的一段历史时期中,人们衡量一个人的健康状况是看其是否患病以及患病的严重程度为尺度的,认为不生病就是健康。

进入 20 世纪,随着科学技术的迅速发展和新兴边缘学科的出现,人类对健康的认识日益深入,对健康的要求日益提高。当今,人们已越来越清楚地认识到,对健康概念的较为完整的认识应该包括生物学、心理学和社会学三个维度。20 世纪 30 年代,美国健康教育专家鲍尔(W. W. Bauer)认为:“健康”是



人们身体、心情和精神方面都自觉良好、活力充沛的一种状态。1948年,联合国世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出了健康的定义:“健康是身体、心理和社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”这一定义改变了以往“健康”仅指无生理异常而免于疾病的观念。1978年,国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》提出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项重要的重要的社会性目标”。1988年,WHO总干事马勒博士(Dr. Moarefi)强调了这样一种思想,即:健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。

从大的方面来说,作为社会成员的每一个公民,其个人的健康状况与整个社会有着千丝万缕的联系,而不仅仅是个人和家庭的事情。从小的方面来说,即对个人而言,健康也是生命中最重要,著名作曲家刘炽在一次健康恳谈会上做了一个生动的比喻:健康为“1”,幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的“0”,如果有了“1”,后面的“0”才有意义,但是如果没有“1”,后面的“0”再多也毫无意义。这个比喻也充分说明了健康的重要性。

(二) 健康的特性

健康具有整体性、动态性、客观性、主观性和调适性。^①

1. 健康的整体性

健康的整体性是指把幼儿的身心发展看成一个整体,并使他们在教育中逐渐成为德、智、体全面发展的人。正如健康的概念中所述,幼儿健康的整体性包括身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。对健康概念认识的变化,使人们认识到不能只从生物学的角度去理解健康,还应关注心理学因素和社会学因素,从人与环境之间、心与身之间整体关系的层面去研究健康。

2. 健康的动态性

健康的动态性是指健康乃有机体从良好健康至不良健康或从完好至疾病连续谱上所呈现的状态,在此过程中有许多变化。健康与疾病之间并不一定存在明确的界限,个体表面上不生病也不等于健康,因为人体内可能潜伏着病理性缺陷或其他方面的功能不全;因此现代医学提出了亚健康(又称为“第三状态”或“灰色状态”)的概念,即机体虽无明显或明确的疾病,却呈现出活力下降、代谢缓慢、生理功能低下的状态,并且亚健康状态极有可能发展成为各种疾病。健康状态的动态性由高到低划分为四种水平:第一,理想的或希望的健康状态;第二,所谓的或现实的健康状态;第三,亚健康状态;第四,健康障碍。四种健康状态之间既是相互联系的,又是可逆的。如果人们能够较为准确地把握自身不断变化的身心状态,就有助于防患于未然,使机体转向更为理想的健康状态。健康具有动态性的特点表明人的健康状况是一种动态的过程,而非静止的状态。一方面,每个人的健康状况与特点并非完全一样,而是因人而异的;另一方面,即使是同一个人,在不同的年龄阶段、不同的时期、甚至是在每天每时,其健康状况也是会有一定变化的,学前儿童也是如此。正因为如此,我们在评价和衡量学前儿童是否健康的时候,应该充分地考虑到学前儿童的年龄特点以及个体差异性,做到既注重同一年龄阶段儿童发展的共性,又要针对每个儿童的具体情况进行因材施教,使每一个儿童都能在原有的水平上在身心方面得到最大限度的发展。

3. 健康的客观性

健康的客观性是指健康可以运用一定的客观指标加以衡量,比如形态指标、生理指标、身体素质指标、社会健康指标、营养指标等。目前随着对心理健康问题研究的深入,对个体心理是否健康的把握也越来越趋向客观,例如衡量个体心理健康的主要标志——认知发展是否正常、情绪反应是否适度、人际关系是否融洽、性格特征是否良好等,就可以通过越来越客观的测试加以评定。

4. 健康的主观性

健康的主观性是指个人对自己健康的主观感觉。健康的主观性特别强调健康的自我知觉,突出了健康的心理层面。

^① 教育部基础教育司. 幼儿园教育指导纲要(试行)解读[M]. 南京:江苏教育出版社,2002. 76~78.



5. 健康的调适性

身体健康的人能够有效地适应内外环境,有效对付各种威胁身体的挑战。他们不是消极被动地接受外界环境,而是积极地去适应周围的生活环境,对疾病进行有效抵抗。根据微生物学家勒内·杜博斯(R. Dubos)的观点,真正的健康“不仅指个体在当时能适应良好,同时也应具备抵抗未来威胁的力量。如体内已有某些传染病抗体的儿童比起无抗体保护的儿童更健康。”^①

二、学前儿童健康的概念

学前儿童健康是指学前儿童身体各个器官、各个组织发育正常,没有身体缺点(如视力不良、扁平足、龋齿、姿势性脊柱弯曲异常、沙眼等),性格开朗,情绪乐观,对环境有较快的适应能力。^②

《幼儿园教育指导纲要(试行)》中指出:“树立正确的健康观念,在重视幼儿身体健康的同时,要高度重视幼儿的心理健康。”所以对学前儿童进行健康教育时,既要重视身体健康,又要重视心理健康和良好的社会适应能力的培养。身体健康是心理健康的基础,心理健康是身体健康的必要条件。一个人只有身体、心理和社会适应等方面都健全,才是健康的人,只有身心健康的人才能适应复杂的环境变化。

我国曾因历史的原因忽视过对学前儿童心理健康的研究。传统的幼儿园保健模式重在学前儿童生理疾病的防治,它强调对学前儿童实施计划免疫,供给充足的营养等,使之“不得病,睡得安,吃得饱,长得高”。这种传统的保健模式不能满足学前儿童健康的需要。目前,绝大多数儿童是独生子女,在生理保健方面均能得到及时充分的保证,但仍有不少学前儿童“营养缺乏”或“肥胖”“体弱多病”,有的学前儿童生活自理能力差,不能适应集体生活,有的甚至自私、孤独、不善于与人交往。究其原因,多数是由于父母的“溺爱”“不正确的教养”以及“过高的期望”,使孩子受到太多的心理压力,从而影响学前儿童的身心健康和正常发育。显然,学前儿童除了生理上的需要外,还有心理上的多层次需要。因此,现代保育应是生理-心理-保健模式。学前儿童在幼儿园期间,幼儿园必须加强对学前儿童的健康服务和保育,对其进行精心照顾和养育,培养学前儿童独立生活能力和自我保护能力,预防身心疾病的发生,同时,要关注幼儿的情绪和需要,促进其身心和谐健康发展。

下面从生理和心理两方面,列出一些准则,作为衡量健康孩子的标准。

(一) 生理方面

一个健康的孩子应能表现出:

1. 肌肉结实;
2. 身高体重有稳定的增长;
3. 嘴唇和肤色红润;
4. 眼睛明亮有神;
5. 牙齿健康,没有龋齿;
6. 身体能保持挺直姿势;
7. 身体四肢动作协调能力良好;
8. 手眼协调能力进展良好;
9. 不容易疲倦。

(二) 心理方面

1. 社会性方面

在社会性方面,一个健康的孩子应有下列表现:

- (1) 喜欢参与各种活动,包括学习和游戏;
- (2) 容易适应新环境,对周围的事物充满兴趣和好奇心;

① 吕磐. 卫生教育概论[M]. 台北:大洋出版社,1997. 15.

② 张慧和. 幼儿园课程实施指导丛书:健康[M]. 南京:南京师范大学出版社,1997. 2.



- (3) 对人友善,能享受与别人共同参与活动的乐趣;
- (4) 愿意用语言表达自己的需要或感觉,愿意与人沟通;
- (5) 喜欢自己,喜欢别人,能理解别人的感觉;
- (6) 开始学习自我控制;
- (7) 自信,能享受成功的喜悦,也能面对失败不灰心;
- (8) 大部分时间表现出愉快的心情。

2. 参与活动时的表现

在参与游戏和学习时,一个健康的幼儿应表现出:

- (1) 注意力集中在某一件事情上;
- (2) 对学习有兴趣,求知欲强;
- (3) 做事能逐渐做到有始有终,专心致志;
- (4) 逐渐趋向于独立地游戏和工作,也能与人合作;
- (5) 有想象力和创意;
- (6) 乐于接受任务;
- (7) 对别人的指示能迅速作出反应;
- (8) 能与别人分担责任;
- (9) 敢于接受挑战。

思考:假设有一位教师,以上面所列的准则,去检查她所辅导的3岁幼儿是不是符合“健康”的标准,你预期检查的结果会是什么样的?

三、影响学前儿童健康的因素

健康是许多相互交叉、渗透、影响和制约的因素相互作用的结果。保健学家通常将影响学前儿童健康的因素归纳为以下四类。

(一) 环境因素

环境是指人类周围的客观世界,它包括自然环境和社会环境。它是影响学前儿童健康的重要因素之一。影响人类的自然环境包括化学因素、物理因素与生物因素。自然界中的空气、阳光、水、动植物以及各种无机盐和有机物都是人类赖以生存的条件,给人以必需的营养,维持人的正常生命活动。

人不但是生物的人,而且是社会的人,人的健康除了受自然因素的影响外,也受社会环境因素的制约,社会的政治制度、社会经济关系、社会文化、社会人际关系等都会影响儿童的健康和正常的发育。

(二) 机体自身因素

机体自身因素包括机体的生物学因素和心理学因素。在影响学前儿童健康的生物学因素中,遗传是重要的因素之一。随着医学事业的发展,原先严重威胁人类健康和生命的一些烈性传染性疾病和常见病得到控制,发病率已大大下降,而遗传性疾病在人类疾病中所占的地位日益突出。

生理因素也是对学前儿童健康产生重大影响的生物学因素。生理因素包括细胞、组织、器官和系统的功能,以及在不同环境下机体的各个组成部分和整体的反应。学前儿童正处于生长发育迅速的时期,其机体的生理状态在不断地变化。如果学前儿童遇到躯体受损或躯体发育障碍,尤其是脑受损或脑发育障碍,则不仅会影响学前儿童身体的正常发育,而且会导致学前儿童某些心理和行为的异常,从而引起学前儿童各种心理问题。

另外,一个人的情绪反应、认知水平、个性特征等心理方面的因素,也会影响人的身心健康。医学心理学研究表明,许多疾病和健康状态的发生和发展是与个体的心理状态有密切联系的,导致儿童心理障碍或社会适应不良的心理因素更为复杂,常与儿童的动机冲突和挫折以及儿童对造成挫折的各种因素的认知、评价、容忍力和解决问题的能力有关。因此,良好的心理状态是维护和增进学前儿童健康的必



要条件。

(三) 生活方式

生活方式是指人们长期受一定社会的经济、文化、传统风俗、规范等影响,特别是受家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活模式和生活意识。它包括人们的衣、食、住、行、休息、娱乐、社会交往等各个方面。当今,不良生活方式已经成为现代社会中影响人们健康的最主要因素。据统计,美国 1976 年死亡人数中,50%与不良生活方式有关;我国 20 世纪 80 年代初的调查结果表明,生活方式因素在全部死因中占 44.7%,死因中居前 3 位的脑血管病、心脏病、恶性肿瘤,其致病因素都与生活方式有十分重要的关系。可见,健康的生活方式对于人的健康是十分重要的。

学前儿童正处于逐渐形成自己的生活方式的阶段,接受并形成良好的生活方式将对其一生的健康有益。有益于学前儿童健康的生活方式包括:合理营养,即营养要多样、平衡、适度;注意饮食卫生,培养良好的饮食和进餐习惯;保证幼儿每天有足够的睡眠时间和户外活动时间,即 3~6 岁幼儿的睡眠时间应不少于每天 11 小时,户外活动时间每天不少于 2 小时。还应培养幼儿具有积极乐观的情绪和一定的社会交往能力。

(四) 卫生保健设施

卫生保健设施主要是指社会为保护人们的健康、防治疾病所提供的有关预防服务、保健服务、医疗服务和康复服务。^①

儿童卫生保健设施为儿童提供卫生保健服务,其服务的种类和质量将直接影响儿童的健康状况。儿童的初级卫生保健费用低、效果好、易于普及,在中国已有较长的历史,也被世界上许多国家所重视。随着医学的发展和社会的进步,我国儿童保健的社会服务已基本形成较为系统的网络体系。在城市,儿童保健网络由省、市、自治区的妇幼保健院、儿童医院、儿童保健所构成最高一级,其次为区儿童保健院、所,再次为街道卫生院儿保组和街道居民区红十字卫生站等基层群众性卫生组织。农村儿童保健网络则由县儿童保健院、所、站,乡、镇卫生院儿保组及村卫生室三级组成。不仅如此,儿童卫生保健服务还逐渐从医疗服务逐渐扩展到预防服务、保健服务和康复服务,从对儿童生理的保健扩大到对儿童心理的保健。所有这些,均为我国儿童的健康发展提供了良好的社会保障。

第二节 学前儿童健康教育的含义和意义

一、学前儿童健康教育的含义

(一) 健康教育

对于健康教育,目前还没有一个公认且十分准确的定义。美国全国教育协会把健康教育定义为为增进个人或社区卫生知识、态度和行为而提供的学习经验之过程。也就是说,健康教育是以提供知识、改进态度以及影响行为等方式来发展并提供有计划的学习经验之过程。还有学者认为健康教育是指通过信息传播和行为干预,帮助人们掌握卫生保健知识和技能,树立健康观念,自愿采取有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。

WHO 的第十三届世界健康教育大会对健康教育的定义为:“健康教育是一门研究如何传播保健知识和技术、影响个体和群体行为、消除危险因素、预防疾病、促进健康的科学。”

第十四届世界健康教育大会上提出健康教育的另一定义:“健康教育是帮助人们通过系统的、有计划的社会行动和学习经验的综合,使人们获得控制健康和健康相关行为的决定因素,控制影响个人和他人的健康的环境条件的能力。”

^① 万钊. 幼儿卫生保育教程[M]. 北京:北京师范大学出版社,1999. 6.



随着健康教育定义的不断补充和完善,现代健康教育的含义为:

1. 健康教育是教育活动

健康教育是以健康为目的,以教育为主要手段的一门边缘学科,介于自然科学与社会科学之间。它是一种有目的、有计划、有组织的教育活动,旨在帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望,传播一定的健康知识,促使人们自愿地采取有益于健康的行为,养成健康的生活方式,创造健康的环境,并学会在必要时求得适当的帮助,从而保护和促进健康,提高生活质量。健康教育的目的是预防疾病、增进健康和提高生活质量,其着眼点是人民群众和他们的行为,诱导并鼓励人们养成并保持有益于健康的生活方式,合理而明智地利用已有的保健措施,并自觉地开展改善个人和集体状况和环境的活动。

2. 健康教育需要社会行动和行政干预

采取社会行动和行政干预是推动健康教育的良策。社会行动强调的是全社会的配合和支持,只有人人参与,才能最终实现人人享有卫生保健。行政干预是指各有关行政、研究、教育机构或部门,各项法律、法规和政策,在加强健康教育、改变不健康的生活方式、创设有利于健康的环境、建立和完善保健体系等方面所进行的干预。

3. 健康教育工作者应首先了解健康的决定因素

健康教育工作者必须首先对当前影响人们健康和健康相关行为的决定因素,以及影响健康的环境条件有一个基本了解。只有这样,才能明确教育的具体内容,并有针对性地开展教育活动。

(二) 学前儿童健康教育

学前儿童健康教育是根据学前儿童身心发展的特点,提高学前儿童健康认识、改善学前儿童健康态度、培养学前儿童健康行为、维护和促进学前儿童健康的系统的教育活动。它包括身体和心理的健康教育、体育、生活自理教育、安全自护教育和环境与健康教育。

二、学前儿童健康教育的意义

向学前儿童进行健康教育是人类社会进步的必然要求,是学前儿童身心发展的需要,也是学前儿童教育必不可少的组成部分。无论从社会的发展还是从儿童个体的发展来看,都具有十分重要的价值与功能。具体来讲,学前儿童健康教育的意义主要体现在以下几个方面。

(一) 学前儿童健康教育是社会发展的需要

在当今生存环境越来越舒适的知识经济时代,人们几乎用不着让自身去适应自然条件,但为此付出的代价却是身心素质的弱化。从社会的发展来看,现代和未来社会更需要身心健康的公民去从事社会的各项工作,这是促使社会进步与发展的重要条件。因此在生活节奏日渐加快、竞争日益激烈的当今社会,人们比任何时候都需要了解如何保持和促进身心健康,即比任何时候都更需要健康教育。健康教育应贯穿人的生命历程的每一阶段,任何时候放松了健康知识的学习与运用,健康就会远离自己。

因此,对学前儿童进行健康教育,是社会发展的需要。重视学前儿童的身心健康,不断提高学前儿童的健康水平,必将能提高新一代人的素质,从而使其将来能更好地适应社会多方面发展的需要,更好地为社会做出贡献。

(二) 学前儿童健康教育是学前儿童全面发展教育的重要组成部分

学前儿童教育就是根据教育总目标,选择适合儿童发展的教育内容和方法,促进每个幼儿在不同水平上得到发展,关于人类自身认识与保护的学前儿童健康教育是儿童教育整体结构的重要组成部分之一。在个体的发展历程中,生命的健康存在是保证人的全面发展的物质基础,人的认知、情感和行为诸方面的发展都必须建立在这个物质基础之上。《幼儿园教育指导纲要(试行)》中明确指出:“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位”,强调了幼儿健康在幼儿身心发展中的重要意义。因此,儿童健康教育在整个学前儿童教育体系中具有任何其他教育活动不可替代的重要意义。健康教育作为全面发展教育中不可缺少的一个部分,是促进儿童在感知、情感、个性及社会性等方面协调发展的重要途径之一。