



3岁

宝 宝 健 康 快 车

方案

- 尊重孩童是前提
- 多元化学习是捷径
- 身心健康是保证
- 父母亲投入是基础
- 当代市场经济独立人格意识的形成是目标



吉林摄影出版社

宝宝 3 岁方案



看清大世界

用纯洁的双眼，看清楚了生我养我的父母，
用热情的双眼，瞧清楚了爱我疼我的长辈，
用急切的双眼，目睹着急速发展的社会，
用殷切的双眼，扫描着飞速而去的卫星，
用盼望的双眼，收尽世界发生的变化，
用睁大的双眼，喷发着对未来的渴望。
我们将享受人生，享受幸福，享受变化，享受未来。
我们将变得坚强，变得聪明，变得自信，变得独立。



宝宝

3

岁方案

age Three

未来并不遥远

明天的理想从这里开始，
未来的世界靠这时努力，
任凭游戏如何变化莫测，
快乐的童年就是这么自信。



伟大的创造

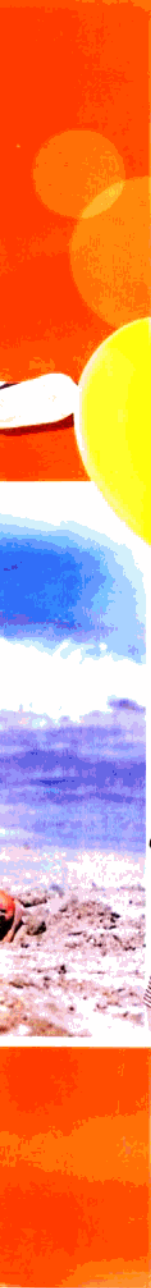
最好的游戏是和泥巴，
最好玩的还是和泥巴，
最令我们振奋的还是和泥巴。

BABY three . .



游戏

游戏充满温馨快乐，
游戏发挥想象境界，
父辈的游戏今日重演，
老鹰捉小鸡我们也会。



小积木



仿真饰物



智力玩具



宝宝的日常用品
YONGPIN

和年轻的父母亲说说话

(代序)

想同年轻的父母亲说说可爱的宝宝，本意是让天下所有的宝宝健康愉快幸福地度过幼儿期，在看到国内外专家学者的新论观念后，想集国内外科研、教育和实践之精华，从当代世人的生活综合环境出发，编著一套集时代特点，个性强烈，手段先进，理念超前，拾遗补缺的，较完整的，通俗易懂的，消化最新科研成果的宝宝育儿经典。在这一背景下，经我们不懈的努力，最终完成了《宝宝健康快车》——0岁方案、1岁方案、2岁方案、3岁方案、4岁方案、5岁方案，希望把它作为礼品献给年轻的父母亲和健康可爱的宝宝们。

要涉取知识、必须读书；要读书，必须读好书；要读好书，必须读懂书。这套《宝宝健康快车》正是根据这一思维定势编著而成的。这套书具备以下特点：

1. 有强烈的时代性

这套书吸纳了当代国内外最新的教学和科研成果，在总结国内外同仁和前辈成功经验的基础上，充分考虑了中国取得改革开放的巨大成功和社会进步，法制健全，综合国力增强及百姓安居乐业等综合因素，适时推出了这套书。

2. 有实用的可操作性

这套书充分考虑了中国当前的国情和未来发展的需要，从强壮宝宝体魄，建立独立人格意识和增加聪明智慧能力的可积累性入手，编排当代年轻父母亲认为实用的可具操作性的工具书。

3. 有通俗的可阅读性

当代年轻的父母亲，都是市场经济的主角，快节奏的生活，使读书阅刊的时间非常有限。因此，这套书采用了问答式的轻松短文，使用了适合快节奏生活人们阅读习惯的通俗语言。该套书内容明确，目的性强，语言通俗易懂，文章短小精练。

4. 有严谨的可指导性

系统严格地培训初为人父人母的年轻父母亲们，有诸多客观因素的限制，这套书在理论上，实践上，具体行为上，各项训练方法上，都视其具体困难，人为地回避了阅读该书将出现的障碍，在各项具体培训的方式、方法和手段上，给予了可具理念超前的可指导性介绍。

5. 有聪明的可娱乐性

宝宝来到人世间，应该从小享受社会生活的美好。为了全方位的开发宝宝智力，让游戏使宝宝越来越聪明，在娱乐中开始人生、开始积累、开始人生成功的初级阶段的基础准备。这就是这套书娱乐游戏的高度机密的要害所在。

最后，在这里向本套书提供资料、提供信息、提供支持、提供指导的专家学者们表达内心谢意。也为借鉴使用了同仁和前辈资料和有价值信息的发出寻音，见书后同我们联系，以表达我们对你的敬意。

祝阅读《宝宝健康快车》的朋友们，家庭幸福，生活美好，宝宝健康，万事如意。也希望你把阅读该书的敬言以各种方式告诉我们。

编者

2004 年春节

目 录

生长发育

生理发育和智力发育	2
体重身高.....	2
身体的比例	3
身体的发育过程.....	3
孩子的身体组织变得较为强韧.....	3
大肌肉和小肌肉的发育	4
运动机能.....	5
语言	5
情绪或玩耍	6
玩耍	7
右撇子和左撇子	7

心理发展

日常行为	10
大动作.....	10
言语	10
认知能力.....	10
情绪与社会行为	10
生活作息的培养	11
父母及孩子的作息习惯	11
避免强迫孩子	11

合理安排时间	12
--------------	----

生活环境

精心布置宝宝的房间	16
宝宝的房间	16
宝宝房间的位置	17
宝宝房间的颜色	18
宝宝房间墙壁的颜色	19
不同颜色产生的效果	19
有关布置房间的一些实际建议	20
床	20
寝具	21
橱柜和架子	21
桌椅	21
沙发	22
墙壁	22
地板	23
窗户	23
照明	23
其他的小建议	23
如何让孩子穿得舒适	24
适合任何场所的衣服	26
鞋子	27
幼儿穿鞋有讲究	28
旅游对宝宝产生的影响	29
假期的重要性	29
开车旅行	29
坐火车旅行	30

搭飞机旅行	30
适合的气候	30
适合的戏水场所	31
寻常的饮食	31
适当的旅游季节	31
旅行社提供的行程	31
医疗问题	32
不要安排过于劳累的行程	33
再叮咛一下	33

独立人格的建立

生理心理发育的转折期	36
父母育子经验	37
做得不好也是理所当然的	37
妈妈和爸爸要做榜样	37
明了孩子的成长阶段	37
不要强迫	38
发展孩子自己想做的愿望	38
培养自主性	38
不断发现宝宝的天赋	39
什么是认知	41
认知是一种过程	41
视觉认知的发展	41
认知和练习	42
通过特定的刺激加强认知能力	43
思考力	43
经验和思考	43
2岁大有合乎逻辑的思考能力	44

语言对思考能力的影响	44
记忆力和思考能力	45
宝宝语言训练	46
说话问题	46
语言发展的迟缓	46
幼儿监护	47
说话和语言	47
字汇量的增加	47
发音	48
文法的学习	48
语言能力的培养	49
说话能力对于发展的意义	49
社会行为对语言发展有加强作用	50
口吃只是一个过渡阶段	50
行为的发展	50
进餐	51
穿衣和脱衣	52
清洁	52
睡眠	52
自我意识	53
尊重幼儿的独立性	53
你一定有过这样的经验	55
情绪表现和社会化行为	56
挥别了爱哭期	56
容易发脾气	57
任性的开始	58
对人和事物的感觉	59
和父母及成人间的关系	60

与朋友的关系	60
吵架的功能	62
吵架的对象	63
喜欢教训	64
社会适应和情绪控制	64

游戏天地

孩子发现了新的游戏形式	66
角色游戏和建筑游戏	67
角色游戏	67
建筑游戏	67
爱护孩子的自尊	68
创造力与想象力的	71
对于发展的意义	71
造型游戏所需的材料	72
集中注意力的游戏	73
3岁幼儿的的游戏与玩具	73
对声音很敏感	74
玩“过家家”游戏	74
做运动	74
给予能创造及组合的玩具	74
能享受韵律感的器材	75
如何培养孩子的注意力	75
游戏使幼儿记忆更牢固	76
游戏促进思维更敏捷	76
有助于培养注意力的玩具	76
认识环境的游戏	77
越用越聪明的游戏和活动	77

有刺激才有成长	78
鼓励孩子创造性地游戏	78
最重要的学习原则	80
有效进行活动的小秘诀	82
合适的时间跟孩子做游戏和练习	82
父母也要有属于自己的时间	82
孩子可以学什么	83
数数	83
10 以内各数的相邻数	84
认识 10 以内数字	84
认识几何图形	84
1 认识各种形状	84
认识方向和位置	84
知道日期	84

社交游戏行为

孩子应知道什么	86
人的身体	86
卫生用品	86
衣服	86
食物	86
餐具	86
时间	86
植物	87
物的特征	87
动物	87
季节	87
计算	87

社会生活.....	87
颜色.....	87
角色.....	87
社交活动与游戏行为的障碍	88
让孩子掌握正确的交往方式.....	88
社交及游戏行为障碍.....	88
社交障碍.....	89
害羞和退缩	89
不想和父母在一起.....	90
好动.....	90
耍乖.....	91
原委与改善之举	91
游戏障碍的征兆	92
原因和辅导之途	93
孩子如何学习游戏	94
选择最适当的风格教育宝宝	95
教育目标的讨论	95
教育目标如何拟定.....	96
孩子人格的发展目标.....	96
补充说明.....	97

如何达成理想的教育目标

潜移默化	100
幼儿不良行为的矫治	100
典型教育风格的探讨	102
专制的教育风格	103
理想教育目标	104

别扭的年龄成长中必经的阶段	106
对性的启蒙态度	109

健康饮食

一天吃几餐什么时候吃	114
餐桌亲情	115
食物的成分	116
生吃食品	124

宝宝认识的世界

对颜色敏感	128
把说话演义成游戏	133
增强思考力	139
3岁的孩子会什么	147
诱发孩子对环境好奇	150
孩子喜欢的“宝物”	158
启发孩子的音乐天赋	159
造型游戏丰富多彩的世界	163
肢体活动增强主动性	171
爱说“我”的时候	179

生活起居

2岁1个月大	186
春季的衣食住行	188
2岁2个月	190

宝宝的卧室布置	193
宝宝玩玩具的感官感觉	194
重视环境对儿童性格形成的影响	196
加大宝宝与父亲交往的密度	198
2岁3个月大	198
2岁4个月大	203
不宜常吃的食品	204
如何给宝宝选择洗护用品	213
2岁5个月大	214
2岁6个月大	226
2岁7个月大	231
2岁9个月大	249
2岁10个月大	254
2岁11个月大	260
2岁12个月大	267
宝宝入园新说	271

卫生保健

药物的吸收	276
婴幼儿期(1月~3岁)	277
儿童期(3岁~12岁)	277
不宜服用四环素	277
儿童接种后饮食无禁忌	278
儿童常见病用药提醒	279
给药方法	281

小儿服中药应掌握以下几项原则	282
“人体卫士”扁桃体	283
急性扁桃体炎	283
慢性扁桃体炎	284
扁桃体炎患者的保健	285
儿童上感莫轻视	286
怎样才能知道孩子得了肺炎	286
急性呼吸道感染分为 3 型	287
可怕的蛔虫	288
幼虫移行症	289
胆道蛔虫症	289
蛔虫性肠梗阻	289
其他	290
防治遗尿症	290
防治儿童近视眼	292
补充维生素 A 的食疗	293
补充维生素 B 的食疗	294
补充维生素 C 的食疗	295
呕吐患儿的食疗	296
营养过剩有害健康	298
儿童肥胖的预防	300
家庭噪声影响孩子健康	303
龋齿防治应从小做起	304