

山东人民出版社

字前篇/木培森 主编

家庭

● 分析孩子的生理

心理特点

● 告诉家长又该搞

什么了

美姿、体态、性格、

道德等方面的教育

● 让您的孩子聪明

● 使您的孩子健康

● 教您的孩子懂事

● 让您的孩子美丽

教育指南



家庭教育指南

(学前篇)

朱培森 主编

鲁新登字 01 号

家庭教育指南

朱培森 主编

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

新华书店经销 山东日照市印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 15.5 印张 310 千字

1995 年 7 月第 1 版 1995 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-209-01770-4/G·138

共三篇 定价: 17.40 元 每篇定价: 5.80 元

主 审:田紫亨 高孝传

主 编:朱培森

副主编:袁柏生 崔瑞甲

编 委(按姓氏笔划为序):

马世鑫 王 瑶 艾修亮

朱培森 袁柏生 崔瑞甲

编者的话

一年前，当我们对人大代表、政协委员关于编写家教参考书的提案作答复的时候，我们深深感受到了信任的喜悦和责任的重大。一年后的今天，当我们把凝聚着众多专家心血和编者辛勤劳动的这套书，捧送到读者面前的时候，我们的心情又不免惶惑惘然：对我们的工作，人民满意吗？

社会主义的现代教育学认为，学校教育、家庭教育、社会教育和适当的生活、生产实践教育要更加密切地结合起来，构成一个更为完善的教育体系，在培养社会主义一代新人这个总任务中，发挥巨大的作用。家庭教育，作为社会主义教育体系的组成部分，在保证少年儿童健康成长、发展方面的积极作用和重大意义不言而喻。但是，如何高水平、高质量地来实施家庭教育呢？这就要求我们广大的家长必须首先成为从事这项工作的行家里手。《九十年代中国儿童发展规划纲要》中规定，到本世纪末要使90%的0~14岁儿童家长不同程度地掌握保育、教育儿童的知识。教人者先受教，对广大家长进行系统的家教知识教育，是一项更紧迫也更富有意义的工作。

正是带着这种强烈的使命感，我们毅然接受了编写这套书的光荣任务，并在紧张繁忙的工作之余，广泛地收集和整理资料，参阅了大量的经典、文献，焚膏继晷，辛苦笔耕，历时四百多个日日夜夜，终于使这项工作告一段落。在这套书中，我

们按照少年儿童不同年龄阶段身心发展的特点和规律,从少年儿童的生长发育、心理发展、家庭德育、家庭智育、家庭美育,以及常见疾病和卫生保健等若干方面,进行了比较系统、详尽的理论阐述,同时辅以具体的例证分析,尽可能做到深入浅出,通俗易懂,具有针对性和实用性,以期为各级各类家长学校提供一本切合实际、便于学习的教材,为广大家长提供一种具有启发性、指导性的家教参考书。

由于我们能力绵薄,水平有限,所以尽管我们做了很大的努力,书中不尽人意之处在所难免,请各单位和广大家长给我们提出宝贵意见。另外,在本套书的编写过程中,我们参考并借鉴了许多专家、学者的研究成果,得到了许多领导、专家、人大代表和政协委员的关心支持。在此,谨向他们表示衷心的感谢和崇高的敬意!

但愿我们的工作能为家教事业做出贡献。

作 者

一九九五年四月

目 录

第一章 幼儿的生长发育与保健	(1)
第一节 幼儿的身心特点	(1)
一、幼儿神经系统的发展	(1)
二、幼儿体格的发育	(3)
三、幼儿随意运动的发展	(7)
四、幼儿言语的发展	(11)
第二节 幼儿的卫生保健与营养	(17)
一、从儿童视觉发展到近视、弱视的防治	(17)
二、让儿童长一幅漂亮的牙	(19)
三、儿童营养与膳食	(22)
第二章 幼儿的心理发展与教养	(27)
第一节 幼儿心理活动特点	(28)
一、3~4岁幼儿心理发展的特点	(28)
二、4~5岁幼儿心理发展的特点	(34)
三、5~6、7岁幼儿心理发展的特点	(38)
第二节 幼儿的初步教养	(42)
一、培养孩子“爱”的情感	(42)
二、培养孩子的坚强意志	(44)

	三、培养孩子广泛的兴趣	(45)
	四、送给孩子一个好的性格	(46)
	五、劳动更是一门必修课	(48)
第三章	儿童常见病及其保健	(51)
第一节	常见病种类及症状	(51)
一、	常见体表传染病 麻疹	(51)
二、	常见肠道传染病	(53)
三、	呼吸道传染病	(53)
四、	常见消化系统疾病	(56)
五、	常见的肠寄生虫病	(57)
第二节	常见病的早期发现及治疗	(58)
一、	病的发现	(58)
二、	病的处理	(59)
三、	病的护理	(60)
四、	家庭用药常识	(61)
第三节	家庭急救常识	(62)
一、	家庭对危重病儿的急救原则	(62)
二、	几种常见意外的处理方法	(64)
第四章	家庭美育探讨	(69)
第一节	家庭美育在人生中的地位	(70)
一、	爱美是儿童的天性	(70)
二、	家庭是审美教育的摇篮	(72)
三、	家庭美育是儿童个性全面发展的 重要环节	(74)
第二节	家庭美育应全方位进行	(75)

一、家庭审美教育的主要内容	(75)
二、家庭美育对孩子成长的意义何在	(84)
第三节 学前期幼儿美育特点及父母 修养	(90)
一、学前期儿童美育特点	(90)
二、家长在家庭美育中应有的修养	(92)
第五章 教子健康成长	(100)
第一节 早期教育——高素质人才的摇篮	(100)
一、什么是早期教育	(100)
二、早期教育的意义	(101)
第二节 早期教育的原则及方法	(108)
一、早期教育的主要原则	(108)
二、早期教育的方法	(112)
三、早期教育存在的问题	(115)
第三节 特殊儿童与教育	(122)
一、超常儿童与教育	(123)
二、低常儿童的特点及教育	(128)
第六章 幼儿的家庭道德品质教育	(131)
第一节 孩子道德品质的形成和发展	(131)
一、当孩子的心灵开始着色的时候	(132)
二、道德认识的形成	(133)
三、道德情感的丰富	(134)
四、道德行为的训练	(136)
五、道德意志的培养	(138)

六、知、情、行、意的全面发展	(139)
第二节 家庭道德品质教育的一般内容	(140)
一、教子尊敬父母	(140)
二、让孩子“合群”	(142)
三、当孩子们发生争吵的时候	(143)
四、教孩子学一些文明语言	(144)
五、让孩子具有“秀雅合适”的举止	(145)
六、教育孩子不说谎	(147)
七、当孩子带回别人的玩具时	(148)
八、当孩子拾到东西时	(149)
九、培养孩子正直、厚道的品格	(149)
十、珍惜劳动成果,养成俭朴习惯	(151)
十一、培养集体观念	(152)
十二、要有宽广的胸怀,肯为公共事 业出力	(153)
十三、热爱祖国,了解世界	(155)
第三节 家长如何对孩子进行道德品 质教育	(156)
一、父母要作出好样子	(156)
二、寓教于事,生动具体	(157)
三、因时而导,掌握时机	(159)
四、正确地爱,严格地教	(160)
附:主要参考书目	(164)

第一章 幼儿的生长发育与保健

幼儿是指3足岁到6、7岁这一年龄段的儿童。因为这是儿童在幼儿园接受教育的时期，所以称为幼儿期，又因为这是儿童正式进入学校学习之前的一个时期，所以也称学龄前期。在幼儿园学习时，依据年龄把孩子分别编在小班（3~4岁）、中班（4~5岁）、大班（5~6、7岁），以保证学前初期、学前中期和学前晚期都能受到适宜的教育。此时，父母的职责也不可避免地要依据幼儿的年龄特点进行教育，这就要学些基本的儿童生理、心理知识，了解儿童身体结构、机能的特点。下面通过此章的每一节将告诉年轻的父母，孩子在幼儿期的生长发育规律，以便及时把握住发展的关键时机，帮助孩子们健康成长。

第一节 幼儿的身心特点

幼儿的身心发展同其他事物的发展一样，也是有规律可循的，了解掌握了幼儿身心发展的特点和规律，就能使每一位家长更好地帮助和促进孩子的健康成长。

一、幼儿神经系统的发展

人体是由许多器官和系统组成的，每个器官、系统都有独特的功能，但它们都是直接或间接地在神经系统的调节控制

下完成的。也就是说神经系统使所有器官和系统的活动协调一致,以保持机体的统一完整性,神经系统使机体与外界环境保持密切联系,以保证机体与环境的协调统一。如果神经系统发育不健全,或者神经系统发生了机能障碍,人体就会因为信息的错乱而出现精神疾患,甚至造成死亡。在生理学中,通常把人的神经系统分为周围神经系统(由脑神经、脊神经和植物神经组成)和中枢神经系统(脑和脊髓)两大部分,其中大脑是人体一切活动的最高司令部,是高级感觉中枢和运动中枢的最高决策机构,是人的心理活动的物质基础。

(一)幼儿大脑结构的发展

在先前发展的基础上,幼儿大脑结构继续发展,表现在大脑重量的不断增加,有关研究证明,婴儿出生时就已具有和成人差不多的脑细胞,6个月以后数量就不再增加,但在形态上还不成熟,机能还在不断分化。到3岁左右大脑皮层细胞机能的分化已基本完成,脑量也由新生儿的390克左右增加到1011克左右,相当于成人脑量的三分之一。5~6岁儿童,脑的结构已相当成熟。到6岁时,大脑皮层各区都已接近成人水平。到7岁时,脑重已达1280克左右,基本接近成人的脑重(1400克)。这就是说,幼儿完全具备了接受早期教育的生理基础,即大脑结构的发展提供了学龄前儿童智力活动迅速发展的可能性,年轻的父母完全可以消除“对孩子进行早期教育,会把孩子的脑子累坏了,甚至损寿短命”的顾虑。

(二)神经过程不断增强

学前儿童的高级神经活动的基本过程——兴奋和抑制比以前有所增强,表现在儿童睡眠时间大量减少上:新生儿每日睡眠时间几乎达到22小时,3岁儿童只需睡14小时左右,而

7岁儿童每日睡11小时就够了。虽然幼儿的兴奋和抑制力都增强了,但相比较起来,幼儿的兴奋能力强于抑制能力,所以学前儿童容易激动,也就是俗话说的“小孩的脸六月的天”。

正是由于幼儿易兴奋、易产生疲劳的特点,所以家长必须保证幼儿有足够的睡眠时间,同时还要给孩子养成良好的睡眠习惯,如培养孩子定时、定量睡觉的规律,早睡早起的习惯,不论白天晚上,即使是节假日,星期天也不打破原有的规律等。再如培养孩子良好的睡觉姿势,教会他们用右位和仰位的姿势,不能让他趴着和左侧躺,这样容易压迫心脏,血液流通不畅,以至引起做恶梦等。也正是由于这一时期幼儿的神经系统和脑重都发育很快的特点,所以提醒家长给孩子们足够的丰富的营养,以保证身体各方面发育的需要。

二、幼儿体格的发育

判断儿童体格发育是否正常,可以用身长、体重、头围、胸围等指标来衡量。多数父母都希望自己的孩子长得高一些,强壮些,那么幼儿期儿童身高、体重的一般指标是多少?在幼儿期能否预测孩子将来的身高?

(一)幼儿体重、身高的发育

体重是生长发育的重要指标,它在很大程度上反映人体肌肉的发育程度和营养状况,是衡量正常与异常的客观数据,根据1987年北京儿童医院实用儿科学的记述,我国初生婴儿一般体重3~3.5公斤,半岁以内的婴儿平均每月增重0.6公斤,最高记录每月增重1公斤,最低增0.25公斤,从第7个月至1岁,平均每月增重0.5公斤,由此可推算不同月龄婴儿的体重。按这个速度,满1岁时的婴儿体重差不多是初生时的3倍,约10公斤。以后婴儿体重增加逐渐减慢,每年约增2公

斤。进入幼儿期，儿童体重可以用这样一个公式算得：

$$3\sim 7 \text{ 岁幼儿体重(公斤)} = \text{年龄} \times 2 + 8 \text{ (公斤)}$$

到学龄前期结束时，体重约为 1 岁时的 2 倍，达 20 公斤左右。这只是个粗略的标准，随着生活条件的逐步改善，幼儿的体重也相应有所增加。据统计，近十年来，儿童平均体重增加了 0.37 公斤，所以父母不必为自己孩子的体重略高于一般孩子而担忧，只要注意防止营养过剩就是了。

身高和体重一样，也能反映生长发育情况，它主要是骨骼发育的重要标志，幼儿期儿童身高的粗略标准可以这样计算：

$$3\sim 7 \text{ 岁幼儿的身高(厘米)} = \text{年龄} \times 5 + 75 \text{ (厘米)}$$

以上公式是和计算体重公式在同一时期概括而来。当然，就现在城区男孩的身高来说，十年来也有所增长，平均高了 1.4 厘米；郊区男孩增长更快，平均高了 2.14 厘米。生活水平的提高，使人越长越高。那么，在幼儿期能预测将来的身高吗？这是父母较为关心的焦点之一，多年来确实有不少人在力求探索一种最可靠的方法，但由于人的生长受遗传、环境等多种因素错综复杂的影响，人与人之间存在很大的个别差异。下面提供一个预测方法，仅供参考：

1. 根据父母身高进行推算。

捷克哈弗利采克根据大量调查，得出子女与父母身高的相关规律：

$$\text{儿子身高} = \frac{(\text{父身高} + \text{母身高}) \times 1.08}{2}$$

$$\text{女儿身高} = \frac{\text{父身高} \times 0.923 + \text{母身高}}{2}$$

以上预测法强调了遗传作用对身高的影响。

2. 从子女当时的身高来计算。

此法是用统计学的方法,将不同年龄儿童的身高与已基本定型的 17~20 岁的身高比较,从中找出规律,并据此来推算某个体未来的身高。

捷克的卡帕林与英国的坦纳都统计出了从 3 岁起每年身高与成年后期的百分比例,在这只提供误差较小的坦纳百分比例表。(见表 1)

表 1 儿童年龄与成年后身高的百分比例

百分比例 年 龄	性 别	
	男	女
3	53.5	57.2
4	57.7	61.8
5	61.6	66.2
6	65.3	70.3

推算方法:

未来的身高=某子女当时的身高÷按年龄查得的百分比

例如:某 4 岁女孩当时身高为 100 厘米,由上表查得的百分比是 61.8%,那么该女孩将来的身高大致为 $100 \div 61.8\% = 161.8$ (厘米)。值得注意的是,运用这些国外经验公式预测中国儿童身高时,须审慎。

(二) 幼儿骨骼肌肉的发育

骨骼是人体的支架,它支撑身体各部的软组织,使人体具有一定的形状,骨还保护着脑、脊髓、心、肺、肝、肾等内脏器

官,使外力不易损伤这些器官。

在儿童整个生长发育过程中,身体各部分骨骼的生长速度是有差别的,而且这种差别遵循一定的规律。

3岁前,四肢骨的生长相对来说是缓慢的,所以显得肢体短,躯干长,坐高约占身高的57%,以后逐渐出现四肢生长加速的趋势。到12~13岁时,坐高与身高的比例下降到52%,13岁后坐高的比例又出现回升。这是儿童身高形态正常发展的一般趋势,如果儿童坐高与身高之比过大或过小,可初步预示将来的体型状态。

幼儿胸廓的前后径与左右径几乎是相等的,胸廓近似于圆筒形。随着年龄的增长,胸廓的左右径逐渐大于前后径。如果儿童的胸廓前后径过大,甚至大于左右径,则称为鸡胸。鸡胸的出现是由于缺钙或缺磷引起的,是佝偻病的一种表现。

儿童肩臂的长度在14岁前应该小于身高,14~15岁时接近身高,到成人时又小于身高。肩臂长度如果超过了身高3厘米以上,称长臂型,这种体型的孩子适于训练篮球和游泳。而肩臂长度短于身高10厘米以上,这种孩子适宜当举重运动员。

腿长的情况也有一定发展规律,如果3岁前小儿的大腿长于小腿3厘米左右,3~6岁时大腿比小腿约长4厘米,7~12岁时大腿要长于小腿6厘米左右。成人后,大腿一定会长于小腿。

父母们如细心观察和测量孩子的身体,就会对其发育的匀称与否作出及时的评价,以采取相应举措。

从幼儿骨骼发育总体看,幼儿的骨骼比较柔软,有弹性,易于变形,易于发育成异常状,如扁平足、脊柱变形、腿形异常

等,这就要请父母注意。在幼儿期尽量让孩子做些适度、适量的活动,平时注意行走姿势和坐姿,防止在不良习惯下出现骨骼变形,既影响孩子的健康,又影响孩子的体型美。

肌肉是由肌纤维组成的,每根肌纤维就是一个肌细胞。幼儿的肌纤维很细,细胞内含水份多,蛋白质的含量也较少,而且充塞于细胞之间的细胞间质较多。所以,摸摸幼儿的小腿和胳膊会感觉他们的肌肉比成人柔软。

运动的产生是靠肌肉的收缩,一块肌肉的收缩又是靠成千上万根肌纤维收缩引起。在幼儿的肌纤维中,由于肌肉收缩蛋白含量少,因此,幼儿的肌肉收缩力量差。同时,幼儿肌肉中能量储备少,毛细血管的数量也少,这都影响肌肉工作的耐力。所以,幼儿活动时容易疲劳,但又由于幼儿新陈代谢旺盛,疲劳又容易恢复。因此,幼儿所进行的各种活动和训练,重复动作都不宜时间过长。单调、重复的活动模式最容易引起疲劳,因此,幼儿活动的方式应多样化,使活动部位更广泛。如果让儿童一次练字时间太长,结果会越写越差,除了注意力难以持久之外,主要原因是手腕的小肌肉群疲劳不听使唤了。但适度的书写、绘画等活动,既能锻炼手腕的小肌肉群,同时还会促进神经系统的发育。有位生理学家说:“肌肉的训练就是对大脑的操作。”这是因为,身体各部分的发育生长都是相辅相承的。

三、幼儿随意运动的发展

学前儿童的随意运动有很大发展。这时期儿童不仅走得稳,而且能够跑、跳、攀登。手的动作也更加灵活,能够做多种游戏,完成幼儿园里的作业,做一些自我服务性劳动和简单劳动,如做值日等。具体表现在以下几个方面。