

XIAOXUESHENG JIANKANG FANGAN

小学生 健康方案

李清亚 王晓慧 主编

开启小学生健康之门——托起明天的太阳

河北科学技术出版社

健康生活金钥匙



XIAOXUESHENG JIANKANG FANGAN

小学生

健康方案



李清亚 王晓慧 主编



河北科学技术出版社

主 编 李清亚 王晓慧
编 者 张 琳 杨颖丽 黄丽华 梁庆红
郭彩霞

图书在版编目 (C I P) 数据

小学生健康方案 / 李清亚, 王晓慧主编. — 石家庄:
河北科学技术出版社, 2005.1
(健康生活金钥匙)
ISBN 7 - 5375 - 3044 - 0

I. 小... II. ①李... ②王... III. 小学生 - 健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127098 号

健康生活金钥匙

小学生健康方案

李清亚 王晓慧 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号 (邮编: 050071)
印 刷 石家庄北方印刷厂
经 销 新华书店
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 9.25
字 数 214000
版 次 2005 年 5 月第 1 版
2005 年 5 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 17.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



儿童是祖国的花朵、家庭的希望。

学龄儿童的年龄为 6~12 岁。他（她）们正处于生长发育比较旺盛的阶段，生理、心理发育迅速，但尚未成熟，所以，他（她）们的可塑性很大。

学龄儿童由家庭或幼儿园进入学校，开始接受正规的学校教育，也就是开始为自己今后一生的事业和生活打基础。所以，学龄儿童时期是人生起点的关键时期。此时，不论是外界各种环境因素，还是自身的身体、心理因素，都会影响着学龄儿童的身体健康。对某些不利因素，如果不加强重视，就会对学龄儿童的身心健康甚至正常的生长发育造成严重危害，从而对他（她）们的学习将产生严重的不良影响，甚至会影响他（她）们的一生。

目前，我国学龄儿童的身心健康状况令人担忧。调查发现，学龄儿童患病多、身体素质及心理素质差、身高不理想、胖瘦不均等。这种状况与我国国民经济发展水平及我国居民生活水平是不相符合的，其形成原因是多方面的，但与家长的重视程度、知识水平有着非常密切的关系。所以，家长们学习一

些有关学龄儿童健康的知识是非常有必要的。本书共 11 章，分别介绍了学龄儿童的生理、心理发育特点，非智力因素的培养，饮食营养，体格锻炼，良好生活方式与行为习惯的养成，预防近视，肥胖的预防，常见病防治，意外伤害的现场急救与处理，心理和行为问题的防治，性教育。内容丰富、科学、实用，语言通俗，适合广大学龄儿童家长及小学教师阅读。

作 者

2005 年 1 月





第一章 要想养育好孩子，家长们就应该对孩子的生理、心理发育情况及其影响因素有所了解——学龄儿童生理、心理发育特点及其影响因素

学龄儿童体格发育的特点/3

学龄儿童心理发育的特点/6

影响生长发育的因素/9

第二章 成功的孩子需要聪明、勤奋加道德——父母不但要重视孩子智力因素的培养，还要加强对孩子的非智力因素进行培养

推动智力的发育/15

加速培养非智力心理因素/26

促进正确道德观的建立/32

第三章 让孩子吃好是父母一项很重要的任务——吃得好不好对孩子的体格发育和智力发育影响都很大

只有吃好身体才会健康/37

学龄儿童饮食及营养素需要的特点/38

膳食指南/45

学龄儿童营养食谱套餐举例/49

第四章 学龄期强壮的体格将促进生长发育，并为今后一生的健康打下坚实基础，强壮的体格来源于体育锻炼——加强身体锻炼很重要

体育锻炼对身体发育的好处/67

科学锻炼/68

体育锻炼时应注意的事项/70

运动项目的选择/72

第五章 播种良好的习惯，便收获健康的身体。日常生活中的点点滴滴都要对孩子照顾周到——培养孩子从小养成良好的生活方式和行为习惯

注意饮食卫生/87

多喝水/88

不随地吐痰/90

注意手的卫生/92

早晚洗脸，睡前洗脚，勤换衣服/93

常剪指（趾）甲、常理发/95

保证睡眠/96

不要穿得太多/97

不要给孩子饮酒/98

养成良好的饮食习惯/99

尽量少吃糖/101

多吃蔬菜/102

坚持“三浴”/104

坚持冷水洗漱/105

不过多使用冷暖设备/106

一年四季中的注意事项/107

多动手/110

要有正确的姿势/111

不抠鼻孔/111

注意眼的卫生/112

**第六章 学龄儿童近视高发。得了近视将长期与眼镜为伴；
得了近视其聪明才智的发挥将受到限制——应重视学
龄儿童近视的预防**

近视有什么感觉/115

近视形成的原因/118

近视的预防/120

近视的治疗/125

**第七章 学龄期肥胖将为今后一生的健康埋下隐患——学龄期
肥胖应早预防**

学龄儿童肥胖的发生率越来越高/129

肥胖对儿童危害多/130

学龄儿童肥胖的预防/141

第八章 不能忽视孩子的“头痛脑热”，因为“小病”也会酿成大祸——积极防治常见疾病

急性上呼吸道感染/149

急性支气管炎/150

大叶性肺炎/150

小儿心肌炎/151

急性肾炎/151

遗尿症/152

龋齿/153

急性喉炎/154

口角炎/155

口腔溃疡/156

急性扁桃体炎/156

急性结膜炎/157

沙眼/157

过敏性紫癜/158

风湿热/159

急腹症/160

急性阑尾炎/161

荨麻疹/161

脓疱疮/162

手足癣/163
鼻疖子/163
鼻出血/164
缺铁性贫血/165
锌缺乏症/167
维生素 A 缺乏症/168
厌食症/169
儿童糖尿病/170
流行性感 冒/170
麻疹/172
风疹/173
水痘/174
猩红热/175
流行性乙型脑炎/175
病毒性肝炎/176
流行性腮腺炎/177
流行性脑脊髓膜炎/178
肺结核/179
细菌性痢疾/180

第九章 无论孩子淘气不淘气，意外伤害总是难以避免的——
家长应学会一些意外伤害的现场急救与处理方法

触电/183

溺水/184
气管、支气管异物/185
外耳道异物/186
眼异物/187
咽部异物/188
喉部异物/188
消化道异物/189
切割伤/189
刺伤/190
扭伤/191
烧烫伤/191
骨折与脱位/193
颅脑损伤/195
鼻外伤/197
中暑/198
冻伤/200
冻疮/203
毒蛇咬伤/204
毒虫蜇咬伤/205
猫、狗抓咬伤/207
细菌性食物中毒/207
一氧化碳中毒/208
有机磷农药中毒/209

第十章 心理是否健康，行为是否正常，决定着孩子今后一
生的命运——学龄儿童心理和行为问题应及时防治

- 害羞/213
- 怕生人/214
- 胆小/214
- 过度依赖/215
- 固执任性/217
- 不认错/218
- 分离性焦虑/219
- 情绪忽高忽低/221
- 爱哭/221
- 悲观失望/222
- 暴怒发作/223
- 口吃/224
- 偏食与厌食/226
- 吸吮手指、咬指甲/228
- 拔毛发/229
- 说谎/230
- 发脾气/231
- 爱打架/233
- 偷东西/234
- 离家出走/237
- 厌学/239

学习焦虑/240

学习困难/241

考试焦虑/242

学校恐惧/243

多动症/245

**第十一章 孩子发育加快，从而容易产生很多困惑与不适，甚
至对孩子造成严重影响——儿童性教育应尽早进行**

家庭在儿童性教育中的作用/249

父母在儿童性教育过程中的责任/250

对孩子进行性教育时应注意的问题/250

自然环境对性发育的影响/255

新生命的诞生/255

双胞胎和多胞胎/256

性别/257

性别的形成/258

性别角色的形成过程/259

性别角色的巩固/259

性别角色的培养/260

学龄儿童男女生殖器官的发育/261

学龄儿童阶段性心理发育/262

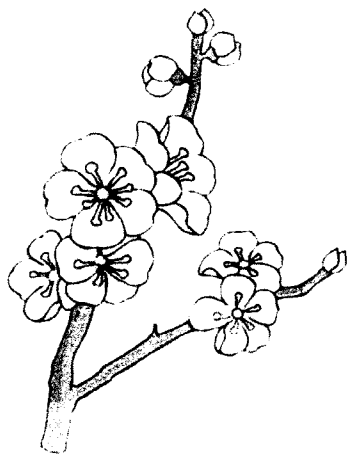
男孩、女孩的性心理差异/264

不能把男孩当女孩养/269

儿童的同性倾向/269
性别倒错的形成/271
儿童期性角色的训练/271
超常发育/272
学龄初期“童恋”的性意识/273
儿童手淫/274
儿童性游戏/275
过早性体验对儿童心理发展的不良影响/276
女孩月经来潮的心理准备/277
正确对待遗精/278
男孩的卫生保健/279
女孩的卫生保健/280

第一章

要想养育好孩子，家长们就应该对孩子的生理、心理发育情况及其影响因素有所了解——学龄儿童生理、心理发育特点及其影响因素



学龄儿童体格发育的特点

学龄儿童指的就是小学生，其年龄一般为6~12岁，他们的体格正处在迅速生长发育阶段。学龄儿童时期也可以叫做童年期，童年期有其特殊的体格发育特点。

◆骨骼系统

童年期骨骼比较柔软，软骨较多，骨较短细，骨化没有完成。骨的弹性大而硬度较小，不易骨折而易变形。随着年龄增长，骨内的无机物（主要是钙质）不断增加，坚硬度也逐渐加大。

◆肌肉系统

童年期的肌肉发育尚未完全，肌肉较成人柔软，肌纤维较细，肌腱宽而短。肌肉中所含水分较成人多，蛋白质、脂肪、碳水化合物及无机物质较成人少，能量储备较差。年龄越小，这个特点越明显。

◆呼吸系统

童年期呼吸器官的基本特点是组织娇嫩，呼吸道的黏膜容易损伤。在童年期常见疾病中，呼吸系统感染发生率较高。