

帮助 你的孩子



► 保持身心健康

帮助你的孩 保持身心健康

4 至 11 岁孩子的活动方案

作者：卡罗·卡茨曼
卡罗琳·迈考利
德博拉·金督西姆 - 艾伦
编辑：辛西娅·哈恩·多夫曼
插图：安妮·伦斯福德
翻译：周明圣

美国教育部
教育研究与改革办公室

图书在版编目(CIP)数据

帮助你的孩子保持身心健康 / (美)卡茨曼, (美)迈考利, (美)金督西姆-艾伦著; 周明圣译. —北京: 中国方正出版社, 2002

(帮助你的孩子丛书)

ISBN 7-80107-596-X

I. 帮... II. ①卡... ②迈... ③金... ④周... III. 家庭教育: 儿童教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 065637 号

帮助你的孩子保持身心健康

中国方正出版社出版发行 新华书店经销

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编: 100813)

编辑部电话: (010) 83085204 发行部电话: (010) 66124758

北京外文印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/24 印张: 2 字数: 12 千字 图: 81 幅

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月北京第 1 次印刷

定价: 29.00 元 (套) 5.80 元 (册)

(本书如有印装质量问题, 请与本社出版部联系)

儿童接种疫苗时间进度表 (建议)

疫苗		2个月	4个月	6个月	12个月	15个月	4—6岁
DTP		DTP	DTP	DTP		DTP*	DTP
Polio		Polio	Polio			Polio*	Polio
MMR						MMR+	MMR ◆
HIB 选择()▲ 选择()▲		HIB HIB	HIB HIB	HIB	HIB	HIB	
疫苗	出生	1-2月	4个月		6-18个月		
HBV 选择() 选择()		HBV★ HBV★	HBV★		HBV★ HBV★		

注解 1:

此表和相关标准只是参考, 中文读者请参照中国相关标准

注解 2:

DTP: 白喉、破伤风和百日咳
 Polio: 小儿麻痹症或脊髓灰白质炎
 MMR: 麻疹、腮腺炎和风疹
 HIB: 血友病
 HBV: 乙肝

注解 3:

- * 专家建议在 18 个月左右完成疫苗注射
- + 在有些地区此类疫苗的注射安排在 12 个月左右
- ◆ 有许多专家建议此类疫苗的注射可以安排在中学或高中低年级阶段
- ▲ 此类疫苗可以分成三次或四次来注射
- ★ 此类疫苗可与 DTP、Polio、MMR 和 HIB 同时注射

如何帮助我们的孩子：

倾听，留心他们的问题。

同孩子一起阅读。

讲家庭故事。

限制孩子看电视的时间。

在家里为孩子备书和阅读材料。

和孩子一起查字典。

鼓励孩子运用百科全书。

同孩子一起诵读诗歌。

同孩子一起去图书馆阅读——孩子有自己的阅读卡。

时间允许可带孩子参观博物馆和历史名胜。

同孩子一起谈论日常新闻。

同孩子一起探讨植物、动物和地理知识。

为孩子提供一个安静的学习环境。

检查孩子的家庭作业。

与孩子的老师沟通。

你还有其他的提议吗？



目录

前 言	1
基础知识	3
特别提示	5
活 动	10
面孔文件夹	11
我的镜子	12
多种感情的拼图	13
我的文件夹	15
洗手的方法	16
喜欢我就微笑!	17
遵照食谱	19
烤马铃薯	21
棒状点心	23
刷刷刷!	24
共享还是分享?	25
自己做	27
抓住那只老虎!	29
准备活动	31
伸展运动	33
开始跑步	35
继续运动	36
放松运动	37

更多的方法.....38

安全第一.....38

让孩子吃好.....40

健康成长不用药.....40

附 录

父母和学校.....42

前言

对于家长和孩子们来说，长期的身心健康比良好的习惯和明智的选择更能减少突发性的事故。要使孩子们在今天和未来保持身心健康，就必须让他们学会饮食、锻炼、睡眠和控制情绪，并对个人卫生和减少突发性疾病担负责任，另外，他们还得学会应对突发事件、学会在适当的时候说“不”。

习惯包括饮用有营养的食物和学会理解身体健康与情绪健康之间的关系，这些将帮助你的孩子健康地成长。通过开展和实施本书中关于身心健康的活动，你的孩子在学习和获得长期的更有规律的生活能力方面将得到显著的提高。

认识到你的孩子的特殊性

孩子在心理和情绪的健康方面与身体健康同等重要。从最早的时候，一个孩子就需要感受他或她的个体的特殊性以及家庭成员和朋友的关注程度。

一个心理和情绪健康的孩子能够很自信地接受和把握新的环境。自信的孩子能够积极地表达他们的情绪和意见。当孩子们学会了自我尊重并通过自我的正确决策而建立了自信意识之后，他们就建立起了自我尊重的意识。

孩子父母和教师共同分担着帮助孩子建立自信的责任。在与同伴和成人的日常生活和接触中，一个自信的孩子会做



得更好,而要学习新的困难的技艺,对自己能力保持或拥有自信也很重要并深刻影响到一个孩子未来的发展。对于家长来说,与自己的孩子建立相互信任的关系、及时进行沟通并发现他们个人的进步都非常重要。当孩子们知道能做好某些事情的时候,这种感觉或认识会让他们与众不同。

做好准备,做好安排,使孩子健康成长

从孩子出生的时候开始,家长就得学会如何帮助孩子健康成长,本书通过如下活动和方法帮助孩子健康成长:

- 理解孩子的情绪并帮助他们建立自尊意识;
- 吃合适的食物;
- 防止疾病;
- 养成健康的体魄。

本书还帮助孩子们有效地识别并拒绝毒品。对于家长和学校来说它也是一本有价值的参考书,在儿童疫苗注射方面也提供了参考和指南。



基础知识

这是否意味着我不能吃冰激凌？

好的营养并不意味着你的孩子不能吃他们喜欢的食物，也不代表他们非得吃他们不喜欢的食物。好的营养意味着一个人的食谱是多样化和适度的，因此，健康的生活方式首先应有科学合理的食物选择。你的孩子可能选择那些他们觉得好吃的或有益的食品，但对于家长来说，则必须保证食品营养的有效性，有时还得对含糖小吃和含脂肪的点心进行有效地管理。



我更喜欢玩

健康包括身体健康和心理健康。作为玩耍的一部分，锻炼是达到身体健康的重要组成部分。锻炼分成有氧锻炼和无氧锻炼两种方式。有氧锻炼包括慢跑和跳高等，它们能够加速心脏跳动、锻炼心脏和肌肉、提高忍耐力、提高身体整体素质和帮助预防疾病。无氧锻炼比如舒缓地伸展性的锻炼，能够提高灵活性和肌肉弹性。以上两种锻炼方式都是非常重要的有趣的锻炼活动。



“我恐怕”和“我不乐意”。

我们都经历过紧张或者尴尬的局面。在家庭成员、老师、朋友和陌生人面前，你的孩子可能都会不同程度地引发焦急、紧张、厌烦甚至恐慌等情绪，过分的以及错误的紧张状态都会带来孩子学习的困难。因此，对于家长来说，重要的是要通过锻炼、适度的睡眠、与成人讨论问题等方式帮助孩子学会正确的健康的处理紧张状态的方式，有时，家长们还得立即停下手边的工作对孩子进行现场指导和分析。

你的喷嚏打到我脸上了！



健康的生活方式包括良好的生活习惯。良好的生活习惯能帮助他们避免因细菌传染而导致的疾病。带菌的物质会通过握手、接吻、咳嗽、喷嚏以及其他直接接触的方式传染，因此，家长应教会孩子养成良好的生活习惯，这样可以帮助孩子减少细菌传染，当然其他人也应该养成类似的良好习惯。

我难受！

一个清洁的环境是孩子当前和未来健康成长的关键所在，因此，家长应从现在开始采取措施使家庭免除脏物、灰尘、细菌、危险物质如氢和铅等化学物质对孩子的危害。家庭中使用的杀虫剂和清洁剂都是有毒物品，它们都应当妥善放置以免孩子们接触或使用。饭菜应当首先保证清洁、干净并通过适当的方式进行烹饪。在家庭之外，家长应当与社区的成员一同行动减少污染、净化环境。

特别提示

营养与孩子的健康

营养学知识以及相关标准应当贴在您的碗碟橱柜里……

今天，多数家庭在抚养孩子的问题上开始普遍关注心脏病、糖尿病、癌症和高血压，这些问题也的确值得关注。从调查资料来看，如今的美国孩子有20%属于肥胖儿童，他们在成年之后将有50%—70%的人成为肥胖症患者。研究表明，孩子的饮食习惯与家长的所作所为密切相关，因此，家长在健康饮食方面最重要的是为孩子树立榜样。根据下图，家长只需要保证孩子在五类食品中保持选择的平衡，而孩子在选择食品的种类和数量上则应当有一定的自由。

如果父母不能正确引导孩子的饮食习惯，他们会热衷于甜点和高脂肪的食品，这种不良习惯将不断发展。切记，关键不是“好的食物”与“不良的食物”的对抗。不要担心孩子不吃放在他们面前的食物，研究表明：如果你给他们提供了健康的选择，一段时间之后，孩子会吃这些食物。当父母在喝苏打水时，如果还有法式油炸食品、牛奶、桔汁，你就不要期望孩子吃花椰菜。当然，如果不是代替营养食品的话，偶尔吃一次高脂肪食品、糖、甜点或苏打水是可以的。父母可以通过建立正确的、健康的饮食观使整个家庭吃的更好。

五类食品是什么？如何能帮助整个家庭建立良好的饮食习惯？本页的饮食指南金字塔表明了如何去选择饮食平衡和如何教会你的孩子正确的选择。

平衡的饮食来自于下述的食物组的任何一组：1. 谷物（面包、谷类、大米和面食）；2. 水果（新鲜的、干制的或不加糖罐制的）；3. 蔬菜（熟的或轻微烧制的）；4. 肉类（鲜肉、禽类、鱼肉、干豆、蛋和果仁）；5. 奶制品（牛奶、酸奶和奶酪）。然后为你的孩子作肉类和点心的正确选择。这种方式有助于控制他们的饮食。比如你可以帮他们选择一个苹果、一个桔子或一个香蕉。对大一点的孩子（七岁或大于七岁）你可以通过和他一起设计一个菜单，让孩子们确信菜单中包含了五类食品。

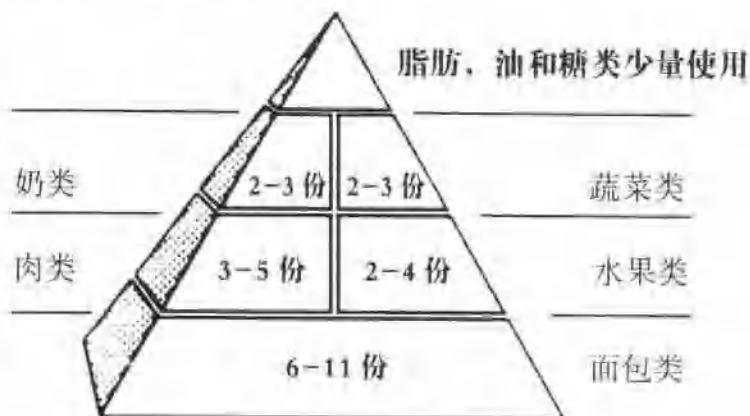
每天需要多少份？			
	多数妇女， 成年人 活跃的女人，	孩子， 十几岁的女孩， 多数的男人	十几岁的男孩， 活跃的男子，
热量标准*	约 1, 600	约 2, 200	约 2, 800
面包份数	6	9	11
蔬菜份数	3	4	5
水果的份数	2	3	4
牛奶的份数	2~3**	2~3**	2~3**
肉类的份数	2 或 5 盎司	2 或 6 盎司	3 或 7 盎司
脂肪总计（克）	53	73	93

* 这些热量标准适应于那些从 5 类食物中选择低脂的、瘦肉类食品和少量的使用脂肪、油、糖类食品的人群。

** 怀孕和哺乳期间的妇女，青少年和 24 岁的青年需要 3 份。

备注：1 盎司 = 28.25 克。

食物指南金字塔 日常食物选择指南



你早饭吃什么？许多人不吃早饭，据估计 25% 的孩子不吃早饭上学。

你可能认为早饭就是另一顿饭。对一个孩子来讲，早饭为他们提供了开始新的一天所需的能量（热量卡）。成人可以通过在上班或者是做某些工作的途中吃一些东西，以弥补遗漏的早餐。然而你的孩子没有那种机会。一个托儿所的孩子在起来后 3 到 5 小时有一顿早点。上幼儿园之后，孩子们很少吃早点。

让孩子吃早饭不是很容易。调整孩子早晨的习惯，一个困倦的孩子需要的是快餐；一个早起的孩子喜欢在穿衣服之前就吃早餐，如果这与你早上的时间安排相抵触，就让你的孩子自己吃早饭。一个六岁的孩子也可以打开一瓶酸奶。



一顿好的早饭包含碳水化合物和糖（面包、谷类、纤维食品、水果和蔬菜）；蛋白质（奶制品、鸡肉、牛肉、鱼肉、糖、果仁和干豆）和一些脂类。碳水化合物和少量的糖，提供的是快速的能量，但是会迅速消化掉。仅仅是碳水化合物的早餐只能提供给孩子上午所需。当加上牛奶、酸奶、奶酪、瘦肉或一个鸡蛋，食物在胃中的停留时间会加长，并且能提供长时间所需要的能量。

孩子们的戏

身体健康是健康的关键所在。孩子们适度的活动所伴随的身体运动，被称为游戏！使他们深呼吸的运动就是有氧运动，如果他们不停地做12到15分钟的有氧运动，例如：骑自行车、跳绳、溜旱冰、跑步、跳舞和游泳，是非常有益的。

当孩子开始动、爬行和走路的时候，他就形成了一种积极的活方式。孩子在他们自己的活动空间单独游戏，也就学会了如何在自己的环境中运动。

随着孩子逐渐长大，他们开始跳、正步走、跑、转动、摇摆、弹跳和踢打。他们的身高和体重在不断变化，并在与别人的比较中建立起自己的观念。

当游戏变成有组织的特殊活动，就被称为锻炼。因为锻炼作为每天生活的一部分，是要满足孩子们的兴趣和需求的。游戏只是开端，随之而来的是他们通过游戏认识到



自己的需要，并根据自己的兴趣建立起健康的生活方式。

看电视时间过长会占去孩子玩和锻炼的机会。树立一个好的榜样，限制孩子看电视的时间，尽可能使其达到你的目标。与孩子玩有意义的游戏。建立街坊娱乐队，参加娱乐活动。

人人能锻炼，锻炼能使身心健康，健壮结实的肌肉随锻炼而形成。当孩子通过锻炼使身体健壮的同时，自信也随之产生，这是健康所带来的另一种益处。

保持好

减少疾病的危害是使孩子健康成长的主要目标。细菌和病毒会促使疾病产生，清洁会阻止病菌的传播。即使在家庭成员中，共用一把梳子、牙刷或茶杯，也会传播疾病。让孩子穿干净的衣服，每天洗澡，保持清洁，这不仅会使他们感觉好，而且身体健康。

在孩子还小的时候，就教他洗手。让他们知道皮肤能阻止细菌进入体内。如果孩子身上出现伤口或被擦破，清洗将可以防止感染。

让孩子知道，打喷嚏和咳嗽是传播有害细菌和病毒的主要途径。让孩子远离那些打喷嚏或咳嗽的人。告诉孩子当打喷嚏或咳嗽时，用纸巾来阻碍疾病的传播。

每个人都有个内部疾病防御系统(免疫系统)，它是由抗体和白细胞组成。孩子可通过充足的睡眠、吃营养食





情 绪



营 养



清 洁



锻 炼

品和锻炼来增强免疫力。

疫苗也可以预防疾病，且对孩子的健康成长起重要作用。注射疫苗对孩子来说是令他们害怕的。要让孩子了解疫苗是预防疾病的良药，不生病能和朋友一起玩将会有很多快乐。

在封页的里边可找到接种疫苗的图表。孩子在适当年龄时接受免疫是不容忽视的。

活 动

向孩子介绍一些保持健康的基本方法。这些活动主要是针对让孩子理解情绪、建立自信、加强营养、重视清洁、爱惜身体、增强锻炼(看右边指示的活动符号)而言的。这些活动正是你可以在生活中与孩子一起做的，而且是让孩子加强健康意识的典范。因此，快行动，乐趣无穷！

