



幼儿教育工程系列

4岁宝宝

陈国鹏
汪泳涛
主编

上海科学技术出版社

小儿培育工程系列



◎陈国鹏
汪泳涛
主编



4岁宝宝

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

4岁宝宝 / 陈国鹏, 汪泳涛主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2005.1

(小儿培育工程系列)

ISBN 7-5323-7816-0

I .4... II .①陈...②汪... III . 婴幼儿—哺育—基本知识 IV .TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110204 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.25

字数 105 000

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

定价: 14.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

4岁孩子在运动、认知、情感、社会化等方面出现了跳跃式的发展，是真正可以教养的时期。这阶段孩子的发展优势点主要在于运动技能、语言能力、图形知觉等。

本书分健康指南和心理发展两部分，介绍了孩子身心发展规律及生长发育过程中出现的各种常见现象、问题及解决方法，为家长教养孩子提供了一些方法上的参考与借鉴。本书内容丰富，针对性强，可供广大婴幼儿家长参考。



前 言

4岁是婴幼儿一个重要的发展时期。这时期孩子在运动、认知、情感、社会化等方面出现了跳跃式的发展和变化。独立运动能力的增强扩大了孩子的活动范围,为其他方面的发展奠定了基础。认知能力取得了巨大进步,主要表现在语言、感知觉和思维发展上面。4岁是语言发展的高峰期,是图形知觉的敏感期,是创造思维的萌芽期。这时期孩子在负面情绪的表达上比以前稳定多了,懂得忍耐、会用语言表达自己的感受。他们在情感上开始寻找“爱的对象”。在社会化方面,他们一般都进入幼儿园,开始了与同龄伙伴的集体生活,开始学习与人友好相处的人际规则,开始慢慢适应从家庭到幼儿园的过渡。

普遍认为,4岁是真正可以开始教养的年龄。根据孩子身心发展的规律,抓住孩子发展的优势点,进行有针对性的教养,尤其要关注教养中常见的棘手问题。

4岁孩子的发展优势点主要在于运动技能、语言能力、图形知觉等,在这些方面应该下工夫培养。每天抽出一定时间带孩子到户外活动,有意识地加强运动技能的训练,同时因为孩子好动,所以要预防意外伤害的发生。这时期孩子还有话多的特点,主要因为他们正处于学习语言发音以及语句表达的关键时期,家长要有足够的耐心,对孩子说的每一句话作出积极的回应。早期识字是早期阅读能力形成的重要

基础,对孩子未来的发展意义深远。利用这时期孩子处于图形敏感期,开展识字训练不失为家庭育儿的明智之举。特别值得一提的是,4岁孩子普遍具有泛灵心理,这是自我中心思维的特殊表现形式。家长要充分理解,并借此进行同情心、爱心的教育,也要防止一些可能出现的弊端。

4岁孩子面临的重大生活转折就是进入幼儿园。首先他们必须克服分离焦虑,慢慢适应和父母、家人分开,融入同伴群体。他们还要学着和他人交往,掌握重要的交际技巧和规则。家长要积极帮助他们顺利地渡过这一重要时期。如果孩子在交友过程中遇到困难,家长可以及时教他们一些交往的技巧,同时在日常教育中渗透人际规则——分享和互惠的学习,让他们成为在集体中受欢迎的一员。另外,家长要积极配合幼儿园的教育,达到家园教育的一致性,进一步促进孩子的全面协调发展。

本书分健康指南和心理发展两部分,就孩子身心发展规律及其生长发育过程中出现的各种常见现象和问题,进行了详细介绍。为家长正确培养自己的孩子提供了一些方法上的参考与借鉴。当然每个孩子都是不一样的,家长应该结合自己孩子的特点,根据适当的条件,选择一些合适的培养途径,或者自己创造一些个性化的培养方案。我们衷心希望本书能够为家庭育儿提供切实的帮助。

由于我们水平有限,书中不免会有一些不妥之处,敬请同行专家、读者批评指正。

编者

2004年9月





◎目录

● 健康指南

- 1 生长发育特点
- 4 保健要点
- 5 影响小儿生长发育的因素
- 8 影响小儿长高的四大要素
- 9 小儿夜惊是病吗
- 11 小儿打呼噜是否正常
- 13 小儿汗症及其防治
- 15 为什么小儿夜间会磨牙
- 17 小儿冻疮的防治
- 18 小儿秋季干燥症的防治
- 20 虫咬皮炎的症状和家庭处理要点
- 22 水痘的护理和治疗要点
- 25 什么是白色糠疹
- 26 如何预防荨麻疹
- 27 单纯性疱疹的防治
- 28 什么是腺样体肥大
- 30 外耳道有异物怎么处理
- 31 鼓膜外伤怎么处理
- 32 食道有异物怎么处理
- 34 咽部、呼吸道异物如何处理

- 37 眼异物伤的分类及其常规处理方法
- 39 儿童鼻窦炎的特点及护理
- 40 小儿鼻出血如何处理
- 42 小儿口臭的防治
- 44 蛔虫病的致病特点及其预防
- 46 蛲虫病的特点及其预防
- 48 急性扁桃体炎的防治
- 49 小儿风湿热的防治
- 51 病毒性心肌炎的护理
- 52 小儿腹胀及其防治
- 54 斜视的早期发现和矫正
- 56 如何区别假性斜视
- 57 弱视及其防治
- 59 沙眼的特点及防治要点
- 61 什么是红眼病
- 62 急性肾小球肾炎的特点及防治
- 64 什么是小儿血尿
- 66 遗尿症的防治
- 69 小儿包茎是否正常
- 71 小儿烧伤的常见原因及处理
- 73 小儿烫伤的常见原因、预防及护理
- 74 家庭小药箱的准备
- 78 如何保管药品及识别变质的药物
- 80 小孩用药剂量的计算方法
- 82 什么是家庭隔离和家庭消毒法





● 心理发展

- 84 运动技能的发展期
- 86 孩子爱动没有错
- 88 “左撇子”需要纠正吗
- 90 语言高峰期的到来
- 92 孩子为何自言自语
- 94 孩子整天说个没完好吗
- 96 让孩子在讲故事、背儿歌中发展语言
- 98 锻炼孩子语言表达的好方法——看图说话
- 100 巧妙培养孩子的观察力
- 102 分心走神大王
- 104 记忆还是个青苹果
- 106 促进记忆的妙方
- 108 你的孩子具有想象力吗
- 110 把想象力还给孩子
- 111 丰富孩子的生活经验
- 113 他们已经拎得清了
- 115 不可忽视的创造潜能
- 118 不要扼杀孩子的创造性思维
- 120 重视培养孩子的发散性思维能力
- 122 简简单单让孩子掌握分类和比较的概念
- 124 发展孩子认识图形的能力
- 126 该不该让孩子学习第二语言
- 128 孩子可以开始学识字了吗
- 130 孩子学习写字是否为时过早

- 132 3~4岁孩子更害怕什么
- 134 面对孩子的愤怒
- 136 捧人与被人捧的年龄
- 138 自我中心和自私是两码事
- 140 多交朋友,多欢笑
- 142 学习人际规则——分享和互惠
- 144 孩子真的独立了吗
- 146 孩子对自身究竟了解多少
- 148 让孩子自己动手
- 150 懒孩子未必真的懒
- 152 家里出了个“小霸王”
- 154 让孩子从小有一颗爱心
- 156 关于爱的学习
- 158 没有耐性的孩子需要“磨”
- 160 关注缺乏热情的孩子
- 162 冷处理也是一种教育
- 164 耍赖的“小皇帝”
- 166 提防脏话的心灵污染
- 168 胆怯、软弱的孩子需要点拨
- 170 怯生和“人来疯”都伤脑筋
- 172 大人眼中的“双面宝宝”
- 174 给孩子喂食适量维生素“N”
- 176 孩子答非所问不是故意
- 178 给孩子立规矩有用吗
- 180 游戏和学习是一回事
- 182 玩具引出来的文章
- 184 哪些玩具能使孩子称心满意
- 186 不妨让孩子受点科学熏陶
- 188 关于特色班





健康指南

生长发育特点

(1) 体格发育 3~4 岁的孩子,体格生长较缓慢而平稳,一年的体重增加 2 千克左右;身高一年增长 7 厘米左右。这个阶段的孩子,多数看起来似乎较以前要稍微瘦了些,这是正常现象。体重的测量方法仍同 3 岁以前一样,站着或坐着测量都可以,但身高的测量却不能像 3 岁以前那样躺着量了(躺着量时称为“身长”),而应站着测量(站着量时称为“身高”)。该阶段孩子的体重、身高的正常参考值如下:3 岁体重平均为 14 千克,身高平均为 91 厘米;3 岁半体重平均为 15 千克,身高平均为 94 厘米;4 岁体重平均为 16 千克,身高平均为 98 厘米。

骨骼的主要成分是无机盐和有机物。无机盐主要



是钙盐,它们赋予骨骼以硬度;有机物主要是蛋白质,它们赋予骨骼以韧性和弹性。小儿的骨骼中各种成分的比例与成人有所不同。成人的骨骼中,有机物约占1/3,无机盐约占2/3;而小儿的骨骼中有机物和无机盐各占一半。所以,小儿的骨骼特点是较柔软、富于弹性、韧性好,但容易受外力的影响而发生变形。如长期用裤带或松紧带束缚胸腹部,则会影响胸廓发育,发生肋骨下部凹陷;不正确的坐立姿势、写字姿势及背书包姿势,都可能造成驼背或脊柱侧弯等。因此,在小儿发育时期,要特别注意小儿的坐、立、走等动作的正确姿势。

(2) 动作发育 该阶段的小儿已经可以自由地支配身体的各个部分,可以自由地调节奔跑速度、收住脚步和急转弯,以及随着音乐的节拍跑步。另外,平衡能力也比较强,可以踮着脚尖往前走好几步远,能不扶栏杆,双脚交替一级级上下楼梯,可以从40~50厘米高处往下跳,或单脚蹦着走,会翻筋斗等。手指也开始灵巧起来,能做很多细小的动作,如画圆圈、折纸、用筷子吃饭、双手能接住对方抛来的球、会用剪刀剪纸、穿脱衣服、刷牙、洗脸、穿鞋等。

(3) 语言发育 语言发展迅速,能用语言来表达自己的希望和要求,反映自己的需要和意见等,并能说出周围事物的形态和名称。2岁的孩子只能讲200个词左右,而到3岁就猛增到900个词左右,到了4岁增





加到 1 600 个左右,因此 3~4 岁的孩子在语言方面的发展是相当快的。孩子到了 3 岁,讲话时已能够使用名词、动词、形容词、连词等来表达比较复杂的意思了,快 4 岁时,已能和别人随意交谈,能用语言表达自己的思想,听得懂归纳性的话,在语言质量上大为提高。虽然语言发展得较快,但大多还是幼儿式的发音,据统计,4 岁儿能发准音的只有 10% 左右,因为此期是语言发展的过渡期,只需反复教正确的发音即可。周围的人不要在对孩子讲话时故意夹杂那些幼儿式的话,也不要让孩子多说这种话,这对孩子的发音是不利的。

这时的孩子语言表达能力处在初期,想说的话不容易完全表达出来,因此有暂时性口吃现象,只要不让孩子意识到自己讲话口吃,随着表达能力的提高会纠正过来的。孩子有些口吃时,家长最好不要急忙让孩子重讲,也不要过分地要孩子讲慢些,因为这样做会使孩子在讲话时经常意识到这一点而紧张起来,反而使口吃加剧。

(4) 神经系统发育 神经细胞的数目出生时已经与成人相同,大脑的主要沟回也已经全部具备,只是皮层较薄,沟回较浅,神经细胞的树突和轴突还不够多、不够长,神经纤维还没有被髓鞘包裹。出生后神经系统的发育主要是神经细胞体积的增大和树突、轴突的增多、增长以及神经髓鞘的形成和发育,3 岁时神经细胞

分化基本完成,4岁时神经纤维髓鞘化完成,每条神经纤维都有髓鞘包裹,这样神经纤维之间互相隔离,使神经传导速度加快,引起的中枢兴奋点准确,使感觉、动作、反应更加灵敏、稳定、有效。

保健要点

3岁是人生的一个跨越。在医学上,从出生到1岁以内称婴儿期,是生命最脆弱的时期,完全没有生存能力,因为语言还没有发育,甚至没有求助、求救的能力,需要成人时时事事无微不至的照顾,但却是体格发育最快的时期;1~3岁称为幼儿期,各项生理功能逐渐发育,各组织器官的功能还不成熟,生存能力仍然很弱,生命依然受到很多因素的威胁;而3岁以后一直到7岁上学以前称为学前期,此期各个系统、各项生理功能都极大发育,尤其是免疫系统功能的成熟,使抗病能力提高,生命力增强。语言的发育成熟,使此时的小儿可以清楚地表达自己的需要和感受,生存能力极大提高。因此可以说3岁是人生一道坎,跨过这道坎,是生命的一次跨越,是从体格的快速发育向智能高速发展的跨越。此阶段孩子体格的生长速度较慢,而智能发育更趋完善,好奇多问,模仿性强,可塑性大,是道德品德和性格形成的关键时期。所以,3~4岁的小儿首先应注意学





习习惯、提高想象与思维能力、培养开朗乐观的性格,使之具有良好的心理素质,养成遵守规则、友善与人交往的习惯。其次,由于活动范围扩大,接触面扩大,仍有发生传染病和意外事故的可能。由于免疫系统的成熟,感染性疾病的发病率降低,但免疫变态反应性疾病,如急性肾炎、风湿热等的发病率增高。因此,一方面对他们应加强看护,每年体检1~2次,进行视力、龋齿等常见病的筛查,争取早发现、早治疗,科学护理,以达到促进痊愈、减少后遗症的目的;另一方面应通过合理安排饮食和加强游戏、体育锻炼进一步增强体质,提高抗病能力。由于活动范围扩大,好奇心强,意外事故的发生率增加,应加强看管,预防外伤、溺水、误服药物或有毒物品以及食物中毒等意外事故的发生。

影响小儿生长发育的因素

年轻的父母经常会提出这样的问题:“我们的孩子和邻居家的孩子年龄一样大,但就是没有人家孩子长得高,也没有人家长得胖,是不是缺少什么营养?”

小儿生长发育虽然是有一定规律的,但是在一定范围内受到多种因素的影响,存在相当大的个体差异。所谓正常值也不是绝对的,要考虑个体不同的影



响因素,才能较正确地判断是正常还是异常。同时还要进行系统、连续地观察,才能了解小儿生长发育的真实情况。那么哪些因素可以影响小儿的生长发育呢?

(1) **遗传因素** 小儿生长发育的特征、潜力、趋向、限度以及某些疾病的易患性等都受父母双方遗传因素的影响。遗传基因决定了每个小儿体格发育的特点,种族、家庭对小儿的生长发育影响极大,如肤色、面型特征、身高、性发育、遗传性疾病等。就身高来讲,一般高个子父母所生孩子的身高要比矮个子父母所生的同龄小儿身高要高些。

(2) **性别** 不同性别的小儿,其生长发育各有其规律性和特点。如女孩的语言发育略早于男孩,而动作发育则相反。故评估小儿生长发育的水平应按性别有所区分。

(3) **营养因素** 营养是影响小儿生长发育的重要因素之一。充足和调配合理的营养是小儿生长发育的物质基础,如果营养不足则导致小儿体重不增甚至下降,最终影响身高的增长和身体其他各系统的功能,如免疫功能、内分泌功能、神经调节功能等,而且年龄越小,受营养的影响越大。

(4) **孕妇状况** 胎儿在母亲体内孕育 10 月后娩出,这一阶段孕妇的任何不健康因素都影响胎儿的发育,如生活环境、情绪、营养、疾病等,严重的将影响小





儿终生，如一些先天性疾病、各种原因导致的畸形胎儿、流产、早产，甚至生产的过程都对小儿产生极大的影响，如难产、窒息等。因此孕妇的健康状况对小儿的发育极为重要。

(5) 疾病 对小儿生长发育的影响更是明显。孕期疾病可直接影响胎儿的生长发育，尤其是围产期疾病如窒息、颅内出血、中枢神经系统感染均可影响小儿的智力发育。急性感染常使体重不增或减轻，慢性感染则同时影响体重和身高的增长。内分泌疾病(如甲状腺功能减退症)对生长发育的影响更为突出，常引起骨骼生长和神经系统发育迟缓。先天性疾病(如先天愚型)对小儿体格发育和智力发育都会产生明显影响。营养缺乏、消化系统疾病、骨骼系统疾病等均可以影响体重及身高的增长。

(6) 药物 性激素类的药物可使身高提前停止增长，细胞毒性药物也可间接或直接影响生长。

另外，良好的居住环境和卫生条件，如阳光充足、空气新鲜、水源清洁等有利于小儿生长发育，反之则带来不利影响。合理的生活制度、护理、教养、锻炼等对小儿体格生长和智力发育也起着重要的促进作用。家庭的温暖、父母的关爱和良好的榜样作用、良好的学校教育和社会教育等，对小儿性格和品德的形成、情绪的稳定和神经精神的发育都有深远的影响。