

/山东人民出版社/

/小学篇/朱培森 主编/

家庭

● 分析孩子的心理
心理指导

● 告诉家长如何与
孩子相处、沟通、能心

灵、体谅、性情、

道德等方面的教育

● 让您的孩子聪明、

让您的孩子健康、

让您的孩子懂事、

让您的孩子美丽

教育指南



家庭教育指南

(小学篇)

朱培森 主编

山东人民出版社

1999年10月

主 审:田紫亨 高孝传

主 编:朱培森

副主编:李玉珂 刘守坤

编 委(以姓氏笔划为序):

王玉凤 刘守坤 朱培森 陈家桂

李 磊 李玉珂 耿立云 袁柏生

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惴然: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,辛勤笔耕,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 儿童身体的发育特点和卫生保健	(1)
第一节 骨骼和肌肉的发育及卫生保健 ...	(2)
一、骨骼	(2)
二、肌肉	(4)
三、儿童骨骼和肌肉的卫生保健	(5)
第二节 心脏和肺的发育及卫生保健	(6)
一、心脏	(6)
二、肺	(7)
三、儿童心脏和肺的卫生保健	(8)
第三节 脑的发育及卫生保健	(9)
一、脑的结构和功能	(9)
二、脑机能的发展	(10)
三、脑的卫生保健	(12)
第四节 小学儿童的健康教育	(14)
一、小学儿童健康教育的意义	(14)
二、小学儿童健康教育的目标	(16)
三、小学儿童学习卫生与视力保护	(16)
四、小学儿童常见病的防治与护理	(20)
五、小学儿童急症处理	(24)

第二章 小学儿童的心理发展与教育	(26)
第一节 小学儿童心理发展的基本特点	
及其规律	(26)
一、影响儿童心理发展的重要因素	(26)
二、小学儿童心理发展的一般特点	(29)
三、小学儿童个性发展的一般特点	(31)
四、教育促进儿童心理发展的一般原理	(37)
第二节 小学儿童学习中常见错误的心理	
分析	(39)
一、写错别字的原因及防止的心理分析	(39)
二、在四则计算法则中常见错误的心理分析	
.....	(40)
三、应用题解答困难的心理分析	(41)
第三章 教子成功	(42)
第一节 学点人才学常识	(43)
一、怎样考察和看待孩子的智力	(44)
二、如何对待功课的好与坏	(51)
三、如何看待能否上重点中学	(58)
第二节 帮助孩子更好地发挥聪明才智	
.....	(61)
一、智力结构与关键期	(61)
二、如何培养孩子的能力	(64)
三、学与玩的关系	(85)
四、如何培养孩子科学用脑	(86)
五、家长作风对人才素质的影响	(91)

第四章 家庭美育	(94)
第一节 家庭美育与全面发展教育	(94)
一、什么是美育	(94)
二、家庭美育在全面发展教育中的作用	(95)
第二节 家庭美育的意义与内容	(102)
一、家庭美育的意义	(102)
二、家庭美育的内容	(103)
第三节 家庭美育的实施	(105)
一、实施美育的基本要求	(105)
二、创设环境美	(105)
三、领略自然美	(110)
四、美育与艺术教育	(112)
第五章 小学儿童的思想品德教育	(116)
第一节 小学儿童的思想品德教育概述	(116)
第二节 小学儿童思想品德形成的基本过程	(119)
一、品德的心理结构	(119)
二、思想品德形成的基本过程	(122)
第三节 小学儿童不良品德的矫正	(135)
一、品德不良儿童的心理特点及其表现	(135)
二、儿童品德不良的原因分析	(138)
三、小学儿童不良品德的矫正	(142)
附：主要参考书目	(152)

第一章 儿童身体的发育特点和卫生保健

儿童正处在生长发育时期,身体各部分的机能尚不成熟,对外界的适应能力差,对疾病的抵抗力弱。因此,了解儿童生长发育的特点和卫生保健知识,保证儿童的身体得到健康发展,是一项非常重要的工作,这关系到一代人的体质、工作能力和寿命的长短。儿童身体的发育是心理发展的基础,了解儿童的身体发育特点,对进一步研究儿童的心理,有效地实施家庭教育和学校教育,具有重要的意义。

生长和发育是两个不同的概念。生长是指量的增加,就是指体重、身高、头围、胸围、牙齿等数量的增加;发育是指身体各器官,如心脏、脑、肺等器官的功能的完善,是质的变化。儿童生长发育在个体间虽有很大差异,但仍有一定的规律和共同特点。如生长发育是一个连续的过程,且各年龄段的生长发育的速度并不相等。一般年龄越小,体格生长越快。儿童身体各器官发育亦不平衡,一般神经系统发育较早,生殖系统发育较晚,而肌肉组织则须到学龄期才发育加速。生长发育遵循由上到下、由低级到高级、由简单到复杂等规律。

儿童的生长发育受到各种因素的影响,如遗传因素、环境条件、营养状况、教育方式、体格锻炼及疾病等。只有考虑到个

体不同影响的因素,才能正确判断儿童的生长发育是否正常。

下面我们对儿童的几种器官的形态结构、发育特点以及有关的卫生保健知识,作一简介。

第一节 骨骼和肌肉的发育及卫生保健

一、骨骼

(一)骨骼的组成

人体骨骼按其部位不同,可分为颅骨、躯干骨和四肢骨。颅骨包括脊柱、肋骨和胸骨三部分。四肢骨包括上肢骨和下肢骨各一对。

(二)骨的构造

骨的基本构造有骨质、骨髓、骨膜三部分。

骨质 有密质和松质两种。骨密质结构致密坚硬,耐压性强,分布在骨的外层和长骨的骨干部分。骨松质在骨的内层和骨的两端,呈蜂窝状,弹性较大。

骨髓 骨的中央是骨髓腔,骨髓填充在长骨的骨髓腔和骨松质的空隙里。5岁前的儿童骨髓全是红色的,具有造血功能。5岁时,骨髓腔中脂肪组织逐渐增多。至成年时,红骨髓变成黄色,失去造血功能。但在大量失血或患贫血症时,黄骨髓又可以暂时恢复造血功能。长骨两端,短骨和扁骨的骨松质内,终生保持着具有造血功能的红骨髓。

骨膜 骨的表面有一层结缔组织膜叫骨膜。骨膜内有丰富的血管和神经,对骨有营养作用。骨膜内还有成骨细胞,对骨的再生有重要作用。

儿童时期,骨端之间和骨干之间有软骨层。软骨层不断产

生新的骨组织,使骨生长。成年后,这层软骨完全骨化,人就不再长高了。儿童时期,骨膜内的成骨细胞能不断产生新的骨组织,使骨长粗,同时骨内还有一种破骨细胞,能破坏和吸收骨髓腔周围的骨组织,使骨髓腔扩大。以上这些变化,使骨不断长长、长粗。儿童的骨膜比较厚;血管丰富,这对骨的生长及再生起重要作用。当儿童的骨受损伤时,愈合较成人快。

(三)骨的成分

骨是由有机物和无机盐构成的。有机物能使骨有韧性和弹性。无机盐能使骨变硬。有机物和无机盐结合起来使骨既坚硬而又有一定的弹性,能很好地承担支持、保护和运动的机能。

儿童骨内含有有机物比成人多,含无机盐比成人少,所以骨骼较软,弹性大,可塑性强,受压后容易弯曲变形。

(四)骨的发育特征

腕骨 儿童腕骨的发育是逐渐进行的。幼儿6个月后,逐渐出现骨化中心,直到9~11岁时才骨化完毕,所以儿童腕部力量不足,运用手的精细动作时,时间不易过长。

脊柱 成人脊柱有四个生理弯曲:颈曲、胸曲、腰曲、骶曲。这些弯曲与人类直立行走有关,可以起缓冲震荡和平衡身体的作用。颈曲、胸曲在儿童7岁时才固定下来,腰曲在性成熟期才完全被韧带固定。在20~21岁时,脊柱的骨化才完成。儿童的骨骼含胶质较多,石灰质少,不坚硬,骨化过程尚未完成,当体位不正时,或身体长时间一侧紧张,易弯曲变形。

足弓 足部的骨以及足底的韧带,肌腱共同构成一个凸向上方的弓,叫足弓。它使人体在站立、行走、运动时增加稳定性和减轻震荡,同时还有保护足底的血管和神经免受压迫的

作用。如果维持足弓的结构过度劳损或先天性发育不良,都可以导致足弓塌陷,形成扁平足。轻度扁平足感觉不明显,重者在跑跳或行走时,会出现足底麻木或疼痛。

(五)关节

人体骨与骨之间有的以韧带,软骨直接连结,有的以关节相连。关节是骨连接的主要形式。

关节由关节面、关节囊和关节腔构成。关节面又分关节头和关节窝。关节面上覆盖一层光滑的软骨,有减少两骨摩擦和减轻两骨撞击的作用,使人在活动中不致受到剧烈的震动。关节周围有一个结缔组织构成的囊叫关节囊,其内腔叫关节腔,内存滑液,能减少关节运动时的摩擦。

儿童关节的特点:儿童的关节窝较浅,关节附近的韧带较松,肌肉纤维比较细长,所以关节的伸展性及活动范围比成人,尤其是肩关节、脊柱和髋关节的灵活性与柔韧性显著超过成人,但关节的牢固性较差,在外力作用下,如用力过猛,悬吊或不慎摔倒,均可能引起脱臼。

二、肌肉

肌肉分为骨骼肌、平滑肌和心肌三种。骨骼肌是运动的动力部分,在神经系统的支配下,能随人的意志而收缩,所以又称随意肌。每一块肌肉可分为肌腹、肌腱两部分。肌腹有收缩能力,借肌腱附着于骨骼上。

肌肉的特点:儿童的年龄越小,肌肉含水量相对越大,含蛋白质、脂肪、无机盐少,力量较差,容易疲劳和受损伤。长时间的站立、写字、静坐时,都容易使肌肉疲劳。又因儿童的代谢旺盛,供氧充足,疲劳的肌肉能较快地恢复功能。儿童一般大肌肉发育较早,小肌肉发育迟些。低年级的小学儿童小肌肉发

有较差,神经系统指挥小肌肉活动的机能不成熟,所以手部小动作的精确性较差。

三、儿童骨骼和肌肉的卫生保健

(一)培养正确姿势

儿童坐立行走时都应该有正确的姿势,防止脊柱和胸廓的畸形。正确的姿势还可以减少肌肉疲劳,提高肌肉的工作效率。应根据身高制作适合小学生适用的桌椅。小学生不宜睡软床、沙发等,以保证骨骼的正常发育。

正确的坐势应该是身体坐直,靠近椅背,自然放松,胸部的脊柱不要向前弯,脚自然地放在地面上,小腿跟大腿呈直角,胸部不要靠在桌子上,两肩要一样高。

(二)扁平足的预防

为防止扁平足,穿鞋要合适、跟脚,鞋底要有弹性,鞋跟不要高于8毫米。不要穿尖头鞋或硬底鞋。在家不穿很暖和的鞋,因为腿脚太热,会减低足韧带的弹力,促成扁平足。要适当地进行腿与足的肌肉锻炼,每天洗脚后,可按摩足底肌肉和小腿内侧表皮。

(三)骨折和骨折的急救

骨受到猛烈的撞击,会发生骨折。四肢的长骨最易发生骨折。骨折后的急救方法:首先要及时正确地用夹板把骨折的两端的关节固定起来。夹板要长过断骨的上下两端的关节。如果有伤口,应先用消毒巾包扎好。夹板与肢体之间要垫棉花或纱布。给夹板缠绷带时,松紧要使夹板不滑脱,又要保证血液循环畅通。固定之后,应立即送往医院,作进一步的处理和治理。

(四)脱臼和脱臼的急救

进行体育锻炼或从事体力劳动的时候,因用力过猛或不慎摔倒,会使关节从关节窝里滑脱出来,造成脱臼。脱臼的部位往往出现肿胀,疼痛,并且失去运动的功能。这时候必须注意不要让已受伤的关节再活动,以免伤势加重,并且应立即请医生治疗,将关节复位。

(五)合理地组织体育锻炼

体育锻炼对于增强骨、关节、骨骼肌的功能影响很大。因此,正处在生长发育时期的儿童,要积极参加体育锻炼。进行体育锻炼时要选择适宜的运动项目和控制一定的运动量,要循序渐进。

(六)供给充足的营养

蛋白质、钙、磷、维生素等都能促进骨的钙化和肌肉的发育。

第二节 心脏和肺的发育及卫生保健

一、心脏

(一)心脏的特点和功能

心脏是血液循环的动力器官,由于它的收缩、舒张,血液便在全身不断地循环。

心脏位于胸腔左右两肺之间略偏左处,大小相当于自己的拳头,形状似桃,尖端朝下偏向左前方叫心尖,底部朝上偏向右方叫心底,心底部有动脉和静脉出入。

心脏是由心肌构成的囊体,内部有左心房、左心室、右心房、右心室四个腔。左房室间有二尖瓣,右房室间有三尖瓣。此外,主动脉及肺动脉和心室之间有瓣膜,瓣膜只向一个方向开

放,防止血液倒流。

心脏的运动是靠心肌有节律地收缩而引起的,心脏收缩时向动脉输出血量的多少,可以作为衡量心脏工作能力的高低标志。神经和体液能调节心脏的活动。

(二)儿童心脏的特点

儿童心脏体积相对比成人大。新生儿心脏重量为 20~25 克,占体重的 0.7%,而成人只占 0.5%。

儿童正处在生长发育时期,新陈代谢旺盛,对氧气和养料需要量多,而儿童心肌收缩力比成人差,血输出量较少,只有通过神经系统的调节,由增加心跳次数来满足需要,所以年龄越小,心率越快。5~6 岁每分钟收缩次数是 95 次,7~8 岁每分钟收缩次数是 85 次,成人每分钟收缩次数是 72 次。

在正常情况下,心率和脉搏是一致的,儿童的脉搏易受各种因素——进食、运动、哭闹等的影响,因此应在儿童安静时测量脉搏。凡脉搏显著增快,而在睡眠时亦不减少者,以及在劳累、走路时,出现口周围青紫、心慌气短等现象时,应怀疑是否有器质性心脏病,应及时就医。

二、肺

(一)肺的构造和功能

肺是气体交换的场所,它位于胸腔,左右各一,左肺分二叶,右肺分三叶。左右支气管分别进入左右两肺,在肺内形成树枝状分支,其末端附有肺泡。肺泡壁由一层薄的上皮细胞构成,外面缠绕着毛细血管和弹性纤维,有利于气体交换。外界气体和肺泡内气体的交换是通过呼吸运动实现的。呼吸运动包括吸气和呼气两个过程。吸气时,肋间外肌收缩使肋骨和胸骨向上向外移动,胸廓的前后径和左右径增大,同时膈肌收

缩,其顶部稍下降,胸廓的上下径也增大,这样就扩大了整个胸廓的容积,肺也随之扩大,当肺泡里气体的压力降低到外界大气压时,外界气体进入肺泡。呼气时,肋间外隔和隔肌舒张,肺廓容积缩小,肺借本身的弹性而回缩,肺容积缩小,肺内的气压升高,高于大气压,迫使肺泡内的部分气体排出体外。在平静时,吸气是主动的,呼气是被动的。在深呼吸或呼吸急促时,除上述主要呼吸肌以外,还有胸肌和腹肌参加活动。

(二)儿童肺的特点

儿童肺泡的组织结构与成人基本相似,但肺泡量较少。整个肺组织含血量多而含气量少,因此,稍有粘液阻塞便会引起肺不张,肺瘀血。随着年龄增长及体格的发育,肺总容积才逐渐增加。

儿童的年龄越小,呼吸节律性越不强,往往是深度与表浅的呼吸相交替,这跟呼吸中枢发育不完善有关。儿童的呼气和吸气的动作表浅,因而每次呼吸量较成人少。但这个时期代谢旺盛,需氧量大,所以只有通过增加每分钟呼吸的次数来加大通气量,以补偿呼吸量的不足。儿童的呼吸频率为每分钟约20次,而成人约为16~18次。

三、儿童心脏和肺的卫生保健

1. 小学生活动前应做准备工作,结束时应做整理运动。尤其在剧烈运动时,不应立即停止。突然停止必然会影响肌肉血液流回心脏,此时,心脏血液输出量减少,血压降低,由于重力影响,血液不容易送到头部,这样能造成暂时性脑贫血,其表现为头昏、恶心、呕吐、面色苍白、心慌甚至晕倒等症状。

2. 剧烈运动后不宜马上喝大量的开水,因为大量水分在胃部妨碍横隔膜的运动,水分被吸入血液中会增加循环血量,

加重心脏负担。

3. 运动时出汗过多,丧失盐分,会出现头晕、眼花、口渴等症状,严重时昏倒,所以最好喝少量的淡盐水。

4. 培养小学生良好的卫生习惯。要求用鼻呼吸,掌握擤鼻涕的正确方法和用手帕擤鼻涕。咳嗽、打喷嚏时用手帕捂住口鼻,不随地吐痰,不蒙头睡觉,不用手指挖鼻孔。

5. 教育小学生以正确姿势来坐、站、走及睡眠,保证脊柱、胸廓的正常发育和呼吸运动的正常进行。

6. 经常参加适宜的体育锻炼能使心肌、呼吸肌发达,提高心脏和肺的工作潜力。

7. 劳逸结合,预防传染病,保证心脏和呼吸系统的健康发展。

第三节 脑的发育及卫生保健

一、脑的结构和功能

脑位于颅腔内,包括大脑、小脑和脑干三部分。

大脑 大脑是由两个大脑半球组成。大脑半球的表层是灰质,也叫大脑皮层,平均厚度约为2~3毫米。大脑皮层表面有许多凹陷的沟和隆起的回,因而增加了大脑皮层的总面积和神经元的数量。大脑是调节人体生理活动的最高级中枢,其中比较重要的神经中枢有:躯体运动中枢(负责身体对侧骨骼肌的运动)、躯体感觉中枢(与身体对侧皮肤、肌肉等处接受刺激而使人产生感觉有关)、语言中枢(与说话、书写、阅读有关,为人类特有)、视觉中枢(与产生视觉有关)、听觉中枢(与产生听觉有关)。