

优生优育丛书

育儿指导



YUERZHIDAO

中国教育电视台《生育指南》栏目指定教材

主 编 文晓萍



中国医药科技出版社

优生优育丛书

育儿指导

(2至3周岁)

文晓萍 主编

中国教育电视台《生育指南》栏目指定教材

中国医药科技出版社

登记证号: (京) 075 号

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿指导. 2~3 周岁/文晓萍主编. —2 版. —北京:
中国医药科技出版社, 2002.11

(优生优育丛书)

ISBN 7-5067-2660-2

I. 育… II. 文… III. ①婴幼儿-哺育-通俗读物
②婴幼儿-家庭教育-通俗读物 IV. TS976.31-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 084317 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

本社激光照排室 排版
北京友谊印刷经营公司 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm $\frac{1}{32}$ 印张 7 $\frac{1}{2}$

字数 147 千字 印数 1-5000

2002 年 11 月第 2 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

定价: 19.00 元

本社图书如存在印装质量问题, 请与本社联系调换 (电话: 62244206)

为了新的生命

献给年轻妈妈的书

内 容 提 要

本书是为养育2~3周岁孩子而编的通俗科普读物。书中包括了2~3岁孩子的生理指标、营养指导、大夫信箱、教育顾问、保健之窗、锻炼园地、温馨时刻等内容，重点在于帮助家长掌握科学地喂养孩子、充分地开发孩子的潜力、培养孩子学习的兴趣、对孩子进行合理的动作训练等方法，以达到培养孩子具有快乐、爱心、正直、勇气、信念五种品德的目的，使孩子将来成为一个热爱生活、有所作为的人。

该书图文并茂，语言简练生动，指导性强，最适合有相应年龄段孩子的家长以及准备做父母的人阅读。

编写名单

名誉主编

叶广俊 北京大学儿少卫生研究所所长，教授，博士生导师

主 编

文晓萍 北京大学生育健康研究所《中国生育健康》编辑部，医学硕士

编 委

鲍秀兰 中国医学科学院协和医院儿科教授
吴光驰 首都儿科研究所儿童营养研究室主任，研究员
李美珠 北京大学第三临床医学院儿科副主任，主任医师
马 婷 首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健科主任医师
李鸿江 北京体育师范学院党委副书记，副教授
高影君 北京师范大学教科所副研究员
周桂凤 湖南医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任医师
鲍慧玲 北京大学第三临床医院儿科副主任医师

编 写 人 员

常 春 北京大学健康教育教研室讲师
区幕洁 “中国社区儿童发展综合服务”课题组成员，副主

任医师

周俊鸣 中央教育科学研究所幼教室助理研究员

高隐君 北京师范大学教科所副研究员

马 婷 首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健科主任医师

钮文异 北京大学健康教育教研室副教授

郑 毅 首都医科大学副教授，北京安定医院儿科主任，副主任医师

陈晶琦 北京大学儿童青少年卫生研究所副研究员，医学博士

李美珠 北京大学第三临床医院儿科主任，主任医师

诸慧华 北京大学第三临床医院儿科主任医师

鲍慧玲 北京大学第三临床医院儿科副主任医师

王 军 北京大学第三临床医院儿科副主任医师，副教授，医学博士

前 言

翻开这套书，您将发现我们对儿童的早期教育倾注了全新的理念。对早期教育的观点和方法给予了新的科学的诠释。

来自儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学等领域的 30 多位老中青三代学者聚集在一起，用 3 年时间，研究国内外成功的教育方案，借鉴最新的科研成果撰写这套书。向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到 7 岁这段时间科学的早期教育实用方法。

我们强调优生从孕前起步，早期教育应从胎儿开始

优质的精子和卵子为胚胎的形成和发育提供了先天的良好的遗传基因。准备生育的父母可以通过提高营养、调节情绪、顺应生物节奏等方法来提高精子和卵子的质量，为新生命提供最好的“第一颗种子”。母体的身心健康是胎儿生长发育的优质土壤。母体中的胎儿，能敏锐地感受到母体的生理和心理的微小变化。科学的胎教可以促进胎儿的各种器官发育，改善大脑的功能。

我们认为早期教育必须适合年龄特点

我们根据普遍并可预知的生长发育的典型状况和各种能

2 前言

力发展的关键期，以月为单位，设计教育方法、安排教育内容、提出教育措施。

每月我们设置以下主要栏目：

(1) 生理指标：主要介绍胎儿和儿童身体发育的各项指标。

(2) 营养指导：介绍孕妇和儿童的膳食营养知识。

(3) 温馨时刻：提供促进胎儿发育的胎教措施和儿童发展的各种益智游戏。

(4) 锻炼园地：介绍孕妇和儿童适宜的运动方法。

(5) 教育顾问：阐述早期教育中的热点问题和特别需要注意的问题。

(6) 大夫信箱：介绍孕妇和儿童预防疾病的知识。

(7) 保健之窗：提供孕妇和儿童保健方面的常识。

我们认为早期教育应适宜个体

每一个孩子都有不同的特质。在成长类型和发展进度上，都会有区别。孩子可能在某些领域优先发展，某些领域相对滞后。我们在每个发展关键期，提供了发展目标和发育评价，通过对照您可以随时了解孩子的发展水平，及时发现孩子在这些项目上的强项和弱项。根据教育指导，确定近期发展目标。使弱项得到改善，均衡发展；强项得到重视，重点培养。

我们认为早期教育要涉及儿童发展的各个领域

我们不仅注重儿童的智力发展，而且注重非智力发展。在激发和培养儿童的感知能力、观察力、注意力、创造力、记忆力、思维能力的同时，还有意识塑造孩子的人格，培养

孩子的独立性、广泛的兴趣爱好、强烈的求知欲、充分的自信心、坚韧不拔的毅力、健康的情感和良好的性格。

我们认为早期教育要从培养兴趣着手

早期教育的动力来源于孩子对周围环境和事物的好奇心。这种原动力直接影响早期教育的成果。我们将教育科学的理论用通俗易懂的文字和图画表达出来，把早期教育的知识和技能融汇在日常生活和丰富多彩的游戏当中。根据孩子的兴趣和需要，把玩具和各种实物作为教育的工具和媒介，寓教于乐。使父母在与孩子的交流和游戏的过程中，达到教育的目的。

对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平。付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报；耕耘就有收获。

在本套书的撰写过程中，得到了吴凤岗先生、吕姿之女士、钱玲娟女士、佟静洋先生的鼎力支持，在此，谨表示诚挚的感谢！

谨以此书献给天下父母！

文晓萍

一九九八年五月十二日

目 录

2岁1个月

2岁1~3个月发展目标	(3)
2岁1~3个月教育要点	(3)
生理指标	(4)
营养指导	(5)
怎样培养孩子的进餐兴趣	(5)
温馨时刻	(6)
按序背数	(6)
分里、外	(6)
配上缺角	(6)
积木搭门楼	(7)
分清自己的性别	(7)
谁的东西	(7)
学漱口	(8)
听动物叫	(9)
冬天和夏天	(9)
教育顾问	(10)
孩子说话迟怎么办	(10)

2 目 录

当孩子哭闹时如何处理	(11)
培养孩子感受音乐	(12)
2~3岁儿童的适龄玩具	(13)
锻炼园地	(15)
单足站立	(15)
捡滚球	(15)
骑三轮车	(16)
双足连续跳	(16)
大夫信箱	(16)
儿童为什么容易发生“口吃”	(16)
保健之窗	(17)
预防龋齿	(17)

2岁2个月

营养指导	(21)
五大类食物要按比例食用	(21)
温馨时刻	(22)
画香蕉、画月亮	(22)
赢字卡	(22)
辨左右	(23)
分上下	(24)
插积塑	(24)
刚才这里有什么	(26)
学洗手	(26)
招待小客人	(26)

教育顾问.....	(27)
让孩子单独睡好	(27)
培养孩子口语表达能力	(29)
唱歌要从儿时培养	(30)
锻炼园地.....	(32)
走平衡木	(32)
接滚来的皮球	(33)
一步一阶上楼梯	(33)
扑蝴蝶	(33)
大夫信箱.....	(35)
小儿心肺复苏的方法	(35)
保健之窗.....	(36)
防止儿童在生活中的意外伤害	(36)

2岁3个月

营养指导.....	(41)
加工烹调方法要适合儿童	(41)
温馨时刻.....	(42)
寄信	(42)
动物的特点	(42)
过家家	(43)
摸左右	(44)
怎么办	(44)
穿上松紧带裤子	(45)
自己洗脸	(45)

4 目录

上小朋友家做客	(46)
教育顾问	(47)
2岁孩子口语能力培养方法	(47)
如何劝阻孩子的危险行为	(48)
手指作画——激发孩子绘画的好方法	(49)
锻炼园地	(50)
花样滑滑梯	(50)
跨桥墩	(51)
接反跳的球	(51)
走走停停	(52)
大夫信箱	(53)
常见事故的家庭处理	(53)
保健之窗	(55)
坚持3浴锻炼好	(55)
发育测评	(56)
2岁1~3个月发育测评表	(56)

2岁4个月

2岁4个月~2岁半发展目标	(61)
2岁4个月~2岁半教育要点	(61)
生理指标	(62)
营养指导	(62)
宝宝食品制作	(62)
温馨时刻	(64)
画圆形	(64)

比多少	(65)
多形盒	(66)
学外语、学礼貌用语	(66)
捉迷藏	(67)
捏面团	(68)
看电视学表演	(69)
教育顾问	(70)
如何教孩子正确发音	(70)
让孩子自己收拾玩具和书籍	(71)
如何指导孩子拼插、拼图	(72)
锻炼园地	(73)
老鹰抓小鸡	(73)
猎人打枪	(73)
撞瓶子	(73)
捉蝴蝶	(73)
大夫信箱	(75)
什么是孩子夜惊	(75)
保健之窗	(76)
如何让您的宝宝睡好	(76)

2岁5个月

营养指导	(79)
重视孩子的早餐	(79)
温馨时刻	(79)
学画十	(79)

6 目录

认职业	(80)
拼图	(80)
放大镜	(81)
为娃娃选衣服	(82)
耳语传话	(82)
分前后	(84)
大、中、小	(84)
学刷牙	(84)
教育顾问	(85)
如何激发孩子阅读的兴趣	(85)
孩子爱拿别人东西怎么办	(86)
认真对待孩子的提问	(87)
锻炼园地	(88)
跳过小溪	(88)
玩毛巾球	(89)
放球入篮	(90)
绕过障碍物跑	(91)
金鸡独立	(91)
大夫信箱	(92)
如何早期发现儿童孤独症	(92)
保健之窗	(93)
如何防止孩子发生斜视	(93)

2岁6个月

营养指导	(97)
------------	--------

宝宝食品制作技巧	(97)
温馨时刻	(98)
复述数字	(98)
大小分类	(98)
分长短	(99)
搭高楼、金字塔	(99)
围着模型画轮廓	(100)
袋中的东西有什么用	(101)
学习脱去衣裤鞋袜	(101)
教育顾问	(102)
孩子为什么爱抢东西	(102)
让孩子乐于服从的艺术	(103)
教孩子跳舞，从模仿动作开始	(104)
锻炼园地	(104)
踢沙包	(104)
找“宝藏”	(106)
沿线滚环	(106)
大夫信箱	(107)
结核性脑膜炎患儿早期有哪些症状	(107)
保健之窗	(108)
如何预防结核病的传染	(108)
发育测评	(109)
2岁4个月~2岁半发育测评表	(109)