

社科文献论丛第13辑 / 张泽民主编

XUEQIANERTONGJIANKANGJIAOKANGJIAOYU

◆包呼和 编著

学前儿童健康及 健康教育

人民教育出版社

社科文献论丛第13辑/张泽民主编

学前儿童健康及 健康教育

包呼和 编著

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童健康及健康教育 / 包呼和编著. —北京:线装书局, 2009. 6

(社科文献论丛第 13 辑/张泽民主编)

ISBN 978-7-80106-956-6

I. 学… II. 包… III. 学前儿童—健康教育—研究
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 088597 号

学前儿童健康及健康教育

著 者:包呼和

责任编辑:杜 语 孙嘉镇

排版设计:秋 水

出版发行:线装书局

地 址:北京鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话:010-64045283 64041012

网 址:www.xzhbc.com

经 销:新华书店

印 刷:北京忠信诚胶印厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:10.5

字 数:310 千字

版 次:2009 年 6 月北京第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数:2000 册

定 价:269.00 元 (全 10 册)

前 言

现代社会的人们越来越追求高质量的生活，更加关注自身的健康问题。2000 年联合国在全球进行了一次“千年民意测验”，测验的主题是“你最大的希望是什么”，结果显示，“健康”排在全世界人民众多希望的首位。我们都知道，健康是人类永恒的话题，作为万物之灵的人，谁都想活得健康、潇洒，度过幸福而短暂的一生。但是疾病往往悄悄缠身，使人感到生、老、病、死的痛苦和人生旅途的艰难，有的人因此而丢失宝贵生命，有的由于长期患病，给家庭和社会增加了不少负担。随着时代的发展，疾病的种类也越来越多，新病、奇病、心理疾病、时代病、富贵病以及不能适应社会的痛苦、缺少道德等不断出现，它们经常困扰着现代人。

人类的健康促进与科学技术发展被看成本世纪社会发展与教育创新的一大主题。健康是人的一切活动的基础。有人将健康比喻为 1，如果没有这个 1，其余的包括事业、生活、家庭、娱乐、幸福、快乐等等都等于 0。尤其是近来，经常会听到一些名人甚至眼前同事、同学英年早逝，令人伤心的同时，也让人感到非常的遗憾。可见，健康对一个人、一个家庭乃至一个国家有多重要。我国要提高全民素质，就必须重视健康及健康教育，尤其是学前儿童的健康教育。

生一个健康、聪明的孩子，并让他们健康成长，把他们培养成为有用的人才，是每一个家长的共同心愿，也是国家和民族的希望所在。每一个家长都希望自己的孩子能赢在起跑线上。0~6 岁年龄段的学前儿童是一个生命的最初几年，正处于生长发育的重要时期，他们不仅在身

体上生机勃勃，发育迅速，而且在心理上也开始了社会化的发展及个性的奠基，具有很大的发展潜力。良好的环境条件，科学的教育、训练措施等是决定能否把他们培养成健康新一代的关键，这就要求家长、看护人和从事学前教育的工作者能够全面系统掌握关于学前儿童健康及健康教育的基本理论和基本技能，以便运用在实际的工作与生活中，自觉维护和促进学前儿童的健康发展。

本书以健康的基本概念出发，按照世界卫生组织（WHO）提出的健康概念的构成要素：身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四部分作为学前儿童健康教育的基本框架加以论述并逐步展开。为了强调有些内容，对学前儿童的自我保护和健康检查与健康评价等内容单列章节进行论述。在本书的后面提出了作者近年来对健康教育问题的思考作为建议提出。为了增加可操作性，最后章节选择了一些可供教师、家长选用的较为适合幼儿园或家庭进行健康教育的活动方案和游戏。

本书可供家长和学前教育工作者参考。由于时间较仓促，难免出现错误，敬请批评指正。

目 录

前言	(1)
第一章 学前儿童健康与健康教育概述	(1)
第一节 健康与健康教育概述	(1)
第二节 学前儿童健康教育	(4)
第三节 学前儿童健康教育的组织形式与要求	(10)
第四节 实施学前儿童健康教育一体化	(14)
第二章 学前儿童健康教育依据	(18)
第一节 学前儿童生理特点	(18)
第二节 学前儿童心理特点	(35)
第三节 生长发育的基本规律	(42)
第四节 影响学前儿童健康成长的因素	(47)
第三章 学前儿童身体健康策略	(49)
第一节 优生优生	(50)
第二节 合理营养	(59)
第三节 预防疾病	(92)
第四节 安全保障	(128)
第五节 良好环境	(152)
第六节 生活保健	(160)
第七节 体格锻炼	(185)

第四章 学前儿童心理健康策略	(192)
第一节 心理健康标准	(193)
第二节 学前儿童心理保健	(194)
第五章 学前儿童社会适应良好发展策略	(205)
第一节 社会适应性对学前儿童健康的意义	(205)
第二节 促进学前儿童的社会适应性	(207)
第六章 学前儿童道德健康策略	(214)
第一节 道德教育的原则与途径	(215)
第三节 道德教育的内容与方法	(220)
第七章 学前儿童自我保护	(228)
第一节 学前儿童自我保护能力的培养	(228)
第二节 学前儿童自救能力的训练与培养	(234)
第八章 健康评价与健康教育评价	(240)
第一节 学前儿童健康评价	(240)
第二节 学前儿童健康教育评价	(245)
第九章 学前儿童健康教育建议	(250)
第一节 给家长的健康教育忠告	(250)
第二节 给幼儿教师的教育建议	(259)
第十章 健康教育活动案例与游戏	(266)
第一节 健康教育活动案例	(266)
第二节 学前儿童健康教育游戏	(298)
第三节 选择运动性游戏	(304)
最后想说的话	(308)
主要参考文献	(309)

第一章 学前儿童健康 与健康教育概述

第一节 健康与健康教育概述

一、健康

(一) 健康的定义

何谓健康?人人都希望自己健康,要想达到健康,就必须正确地认识健康的涵义。作为学前教育工作者、幼儿教师、家长才能采取各种有效措施,保证学前儿童的健康。

1. 世界卫生组织(WHO)于1948年在它的宪章中对健康的解释:“健康是指身体、心理和社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”

2. 世界卫生组织(WHO)1989年又提出:“除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还要加上道德健康,只有这四个方面的健康才算是完全的健康。”这一定义指导人们把健康放在一个更广阔的背景上,从更高的认识水平对它进行考察,即从生物、心理和社会因素的结合上去全面考察健康问题,使健康教育更趋合理和完善,并取得综合、整体的健康效益。

（二）健康的具体内涵

根据世界卫生组织（WHO）对健康所下的定义，我们不难看出，健康包括四方面的内容：生理方面、心理方面、社会适应性方面以及道德方面。

1. 身体健康：也就是生理健康。它是人们正常生活和工作的基本保障，主要指身体各器官结构完整、发育正常、功能良好、生理生化指标正常等。

2. 心理健康：主要指人格发展健全、智力、情感、意志行为活动正常，人际关系良好社会适应能力强。良好的心理状态能促进人体分泌更多有益的激素，增强机体抗病能力，促进身体健康。

3. 社会健康：也就是社会适应性良好。它包括家庭教育、群体关系、社会环境、应变能力、处理角色的能力和工作能力均正常。能够很好地融入社会之中。

4. 道德健康：主要指能够按照社会道德行为规范准则约束并支配自己的思想和行为。有辨别是非的能力。行为符合主流社会的行为准则，知荣明辱，扬荣抑耻，向善而行。

二、健康教育

（一）健康教育定义

目前，尚无一致公认的标准定义。现代健康教育虽然已有 100 多年的历史，国外建立健康教育专业也有七八十年了，但健康教育毕竟尚在迅速发展，需要不断赋予新的职能。世界各地发展不平衡，长期未能求得一致。仅美国 1984 年编著的《健康教育概论》一书就在附录中列出了 18 个定义。几个定义在措词上虽有出入，但有个共同点，就是着眼行为，强调自觉。

世界比较常用的有关健康教育的定义有以下几种。

1. 世界卫生组织 1969 年提出：健康教育的重点是人与行动。其目标就是要劝说人们采取和保持健康的生活方式，明智地选择现有的卫生服务并制定个人和集体决策，从而改善自身的健康状况和生活环境。

2. 美国健康教育总统委员会 1973 年提出：健康教育是连接健康信息和健康实践的桥梁。健康教育激发人们接受并利用健康信息，形成有益的习惯，避免有害的行为，从而使自己健康。

3. 最常引用的是世界卫生组织健康教育处前处长慕沃勒菲 (A. Moarefi) 博士于 1981 年提出的定义：“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望；知道怎样做以达到这样的目的；每个人都尽力做好本身或集体应做的努力；并知道在必要时如何寻求适当的帮助。”

4. 1988 年和 1990 年召开了第 13、14 届国际健康教育大会，一百多个国家和有关专家学者提出：健康教育不是一般的卫生知识的传播、宣传和动员，它的着眼点是行为问题，是帮助人们建立并宣传有益于健康的生活方式和行为。

健康教育 (health education) 是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动，促使人们自愿地改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康和提高生活质量。

(二) 健康教育的具体内涵

综合健康教育的各种概念表述，有几个词表达了其核心所在。

1. “协助”：它表明了健康教育与受教育者之间的关系是平等的，受教育者与受教育者之间的关系也是平等的，健康教育的角色是提供帮助与支持，受教育者之间也同样可以互相帮助与支持。

2. “行为”：揭示了健康教育的最终目标是促使人们采纳有利于健康的行为。当然，不排除中间产物如知识的增加，态度的改变等。

3. “活动”：健康教育是一系列的活动，它包括了计划、教育、干预、评估；针对某一特定的问题所采取的手段和方式也经常是多种多样的。

4. “设计”：健康教育的各种活动是经过精心设计，要比自发的、零散的无计划的活动更具有计划性。

此外，比健康教育更为完整的概念是健康促进，因为健康促进涵盖了健康教育和生态学因素（环境因素和行政手段）。健康促进是一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与生态学支持的综合体。

健康促进是健康教育发展的结果。

第二节 学前儿童健康教育

学前儿童早期生长发育迅速，求知欲强，好奇、好问、好模仿，是人的一生中身心发育的关键时期，也是进行健康教育的最佳年龄阶段。从这个时期开始对学前儿童进行健康教育，不但可以获得良好的近期效果，而且将使他们获益终生。

一、学前儿童健康教育的意义

（一）学前儿童身心健康是国家、民族发展的需要

我国著名学前教育家陈鹤琴先生认为：“健全的身体是一个人做人、做事、做学问的基础。”；“强国必先强种，强种必先强身，要强身先要注意幼年的儿童。”因此，学前儿童的健康是提高国家民族素质的保障。只有个体的身心健康，才能促进整个社会的健康发展。

（二）健康教育有利于学前儿童顺利渡过关键时期

学前儿童是个体发展历程中的最初几年，新陈代谢旺盛，生长发育迅速，对人一生的生长发育、身体素质、智力和人格发展将产生重要影响，是人一生的奠基阶段。但是，由于其生理机能不完善，各个组织、器官都比较娇嫩，如果不能科学喂养，方法不当，将难于满足学前儿童生长发育的需要。因此，若能够为学前儿童提供适宜的健康教育，帮助他们形成有益于终生的健康行为方式和行为习惯，将会极大地有利于孩子的健康成长。

（三）健康教育是学前儿童时期的健康保障

由于学前儿童年龄小，不仅没有学习多少知识，也几乎没有什么生活经验，经常会由于没有相关知识和经验而缺乏安全意识，由于缺乏对安全隐患的意识而胆大妄为，由于不明白一些基本的健康知识而做些损害健康的事情。及时的健康教育，将帮助学前儿童获得基本的健康知

识,明白一些健康的道理,因而产生健康行为,促进学前儿童健康成长。

二、学前儿童健康教育的目的和任务

(一) 学前儿童健康教育的目的

提高学前儿童对于健康的认识水平,改善学前儿童对待个人健康的态度,培养学前儿童的各种有益于个人、社会和民族健康的行为和习惯,使之成为健康快乐的人。

(二) 学前儿童健康教育的主要任务

通过健康教育使学前儿童懂得一定的生活和卫生常识,培养爱清洁、讲卫生、讲道德的思想观念,养成良好的卫生习惯,懂得一些卫生与社会公德,提高其独立生活能力,促进其身心健康成长,为以后的健康打好基础。

三、学前儿童健康教育的主要内容

(一) 日常生活习惯教育

1. 洗手、刷牙的基本方法;
2. 穿脱、整理衣服的习惯;
3. 手帕或纸巾的使用;
4. 坐、站、行、睡姿势正确;
5. 按时排便;
6. 良好的作息习惯和生活制度(包括活动与锻炼、盥洗、进餐、大小便、睡眠);
7. 活动用具的整理,保持玩具清洁;
8. 关心环境的卫生与整洁。

(二) 饮食与营养教育

1. 按时进餐,进餐习惯良好,精神愉快地进餐并愿意独立进餐;
2. 认识常见食物,平衡膳食,饮食多样化,不挑食、不偏食;少吃零食,主动饮水;

3. 不暴饮暴食，进餐不说话，不剩饭，饭后收拾餐具。
4. 不喝生水、不吃腐败、不洁食物，保持清洁。

（三）身体认识与卫生知识教育

1. 了解身体外形，认识与保护五官（如注意用眼卫生，保护眼睛）；
2. 初步掌握换牙、护牙的知识；
3. 积极配合疾病预防与治疗；
4. 探索生命现象的兴趣；
5. 懂得快乐利于人体健康。

（四）自身安全教育

1. 日常生活中安全常识与规则的了解及遵守，过马路、乘坐交通工具、玩大型运动器械时能注意安全；
2. 认识有关的安全标志，遵守交通规则，初步形成自我保护意识，预防伤害；
3. 了解应付意外事故（如火灾、雷击、地震、台风等）的常识，具有基本的求生技能。

（五）心理健康教育

1. 生活中情绪安定、愉快，保持健康的情绪；
2. 行为协调统一；
3. 反应适度。

（六）社会适应性教育

1. 乐意与同伴交往，学习互助、合作和分享；
2. 遵守基本社会行为规则；
3. 主动参与各项活动，有自信心，生活自理。

（七）道德教育

1. 文明行为习惯；
2. 同伴之间友爱相助，尊敬长辈，富有同情心；
3. 爱劳动、爱集体，努力做好事，不怕困难，有初步的责任感；

4. 爱父母及家人、爱老师及同伴；爱人民、爱家乡、爱祖国。

幼儿园以及家庭在健康教育内容的选择时，应注意以下相关方面。

1. 与学前儿童健康教育目标相匹配。一方面，教育目标要以教育内容为依托才能得到落实，另一方面教育内容也必须以教育目标为依据。例如，目标中提出要培养学前儿童不偏食、不挑食的饮食习惯，为此就要选择与认识和品尝各类食物有关的内容。

2. 与学前儿童身心发展及生活经验相关联。要针对学前儿童的健康现状及其发展趋势选择教育内容。例如，学前儿童中存在着肥胖、消瘦、胆小、尿裤、换牙等情况，教育者就应进行有的放矢的教育。

3. 与学前儿童的接受能力相吻合。内容的深浅必须符合学前儿童的接受能力，必要的内容应以他们可接受的方式呈现。比如前面提及的要求学前儿童“不偏食、不挑食”，实际上想说明“膳食均衡”有利于健康，但我们不便对他们直接说“膳食均衡”，只能通过分别介绍各种各样的食物，让他们了解到每一种食物的最主要的特点，感受到只有样样食物都吃才能有利于健康。

4. 适当考虑社会因素。社会环境是影响学前儿童身心健康的重要因素之一，为此可针对社会治安问题，教给学前儿童一些最基本的防身策略，如不吃陌生人的东西，不随便跟人走；针对家庭越来越多的电器，让他们了解防电、防火等基本的知识和技能。

5. 注意年龄特点和个体差异。同样的健康教育内容对于不同年龄的学前儿童的具体要求常常是不一样的，教师和家长应注意他们的年龄特点和个体差异，选择适宜的教育内容。

四、学前儿童健康教育的基本指导原则

（一）量力性原则

量力性原则是指在健康教育过程中，一定要考虑学前儿童身心发展的实际水平，决不能拔苗助长。如不能用小学生、中学生、大学生的标准去要求学前儿童。

（二）直观性原则

直观性原则是指在向学前儿童传授健康知识技能时，应当通过实物

或教具材料，让他们获得直接具体的感知。如讲解水果，就应该以实物讲解它的外形，最后亲自品尝它的味道。

（三）启发性原则

启发性原则是指在健康教育过程中，要循循善诱，帮助学前儿童理解健康相关的知识，掌握基本技能。

（四）督导性原则

督导性原则是指在健康教育过程中，对学前儿童的健康行为要进行督促、检查、评价与指导。如讲解保护牙齿要饭后漱口，早晚刷牙，就应按时的督促检查，及时评价并给予方法指导。

（五）发展性原则

发展性原则是指在健康教育过程中，采取各种健康教育的措施和手段，促进学前儿童身心的全面发展。

（六）实践性原则

实践性原则是指在健康教育过程中，要让学前儿童在懂得基本知识的基础上，尽可能多地实践。只有多次的践行，才能形成比较良好的健康行为。

五、学前儿童健康教育的常用方法

（一）观察法

在健康教育过程中，对于健康知识讲解和健康基本技能的训练均可以让学前儿童观察相应的学习对象，给学前儿童以初步的感性认识。

（二）游戏法

游戏法是健康教育最为常用，符合学前儿童年龄特点的一种方法。通过各种游戏活动，帮助学前儿童理解健康相关的知识，掌握基本技能，形成健康行为。

（三）示范法

在健康基本技能的训练过程中，一般都可以采用正确方法的示范，帮助学前儿童初步形成正确的基本概念，有利于进一步的技能训练。

(四) 提问法

为了巩固学前儿童学习的健康知识,可以通过提出相关的问题,学前儿童回答来加深他们对已经学习的健康知识的印象。

(五) 练习法

教师、家长和其他教养人应该有目的、有计划地在日常生活、游戏、教学、劳动等各项活动中,引导学前儿童练习有关的健康行为。

六、树立适合教育的健康教育理念

(一) 适合的才是最好的

几乎每一个家长都希望自己的子女能得到最好的健康教育,许多家长不惜花大价钱,给自己的孩子买最贵的食物与用品,将自己的孩子送到高规格、高收费的学前教育机构。几乎每个学前教育机构都希望能够吸引每一个学前儿童,并成为他们心中最好的最喜欢去的地方。几乎每一名教师都希望,自己的教育效果是最佳的。但是,什么样的健康教育是最好的教育?什么样的学前教育机构是最好的机构?什么样的教师是最好的教师?我们可以这样说,最适合的健康教育才是最好的教育。最适合学前儿童个体发展的学前教育机构是最好的机构;最适合学前儿童个体健康成长的教师是最好的教师。总之,适合的才是最好的,健康教育也是如此。

(二) 选择最适合的

从健康教育角度考虑,无论是家长、学前教育机构还是从事学前儿童健康教育的教师或者其他教养人,都应该从每一个学前儿童的个体出发,选择最适合于他本身特点的健康教育的理念、健康教育模式、健康教育方法等等。让每一个学前儿童在0~6岁所受到的健康教育,能够使之在体智德美各个方面的潜能都得以有利的发展,能够健康成长。换句话说,每一个家长、学前教育机构、学前教育工作者,都应该树立适合教育的健康教育理念,给每一个学前儿童最适合的健康教育。要让每一个学前儿童有幸在一出生就能逐步享受来自家庭中的家长,学前教育机构及其他教养人的最适合他的健康教育,促进其健康成长。

第三节 学前儿童健康教育的组织形式与要求

学前儿童的健康教育是根据学前儿童身心发展的特点，提高其健康认识、改善健康态度、培养健康行为，维护和促进学前儿童健康的系统教育活动。学前儿童健康教育规律的探寻是建立在他们的健康认知、健康态度及健康行为特点的把握之上。

从健康认知来讲，学前儿童对于问题的理解是直接的，许多孩子会认为只要接近生病的人就会被传染，他们无法理解、体会和想象现在坚持喝牛奶将会对今后骨骼、牙齿的发育产生怎样的有利影响。

从健康态度来讲，学前儿童的健康态度有别于成人，大多数孩子常常口头轻易地表示愿意采取种种健康行为，而不像成人那样往往有各种明确的理由说明不愿意的原因。

从健康行为来说，学前儿童健康行为的建立，常常因缺乏动机而拒绝执行健康行为、常常容易受到成人的暗示或环境的干扰。

学前儿童在健康认知、健康态度和健康行为的特点决定了学前儿童健康教育不同于一般人群的健康教育，健康教育应着眼于学前儿童健康行为的建立、改变和巩固的一般规律的探讨，有着自身鲜明的组织特点和组织要求。

一、健康教育的组织形式

（一）幼儿园健康教育的组织形式

幼儿园健康教育的基本组织形式主要是日常健康教育和健康教育教学活动。

1. 日常生活健康教育

我国著名儿童教育家陈鹤琴先生认为：“儿童离不开生活，生活离不开健康教育；儿童的生活是丰富多彩的，健康教育也应把握时机。”幼儿健康教育的出发点与归宿是培养幼儿的健康行为即养成健康的生活方式，幼儿健康教育的根本目的是提高幼儿期的生活乃至生命的质量，