

北京市朝阳区社区家庭教育工程
《儿童家庭教育系列家长手册》

Parents Handbook

为家庭教育打开一扇窗户
为家长孩子架起一座桥梁



6~12 岁儿童 家长手册

《儿童家庭教育系列家长手册》编写组

北京市朝阳区社区家庭教育工程



6~12 岁儿童 家长手册

Parents handbook for 6~12 years old children's family



《儿童家庭教育系列家长手册》编写组

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

6~12 岁儿童家长手册/《儿童家庭教育系列家长手册》编写组 编写. —北京: 中国人民大学出版社, 2012. 7

(儿童家庭教育系列家长手册)

北京市朝阳区社区家庭教育工程

ISBN 978-7-300-16126-6

I. ①6… II. ①儿… III. ①儿童教育-家庭教育-手册 IV. ①G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 158424 号

北京市朝阳区社区家庭教育工程

6~12 岁儿童家长手册

《儿童家庭教育系列家长手册》编写组

6~12 Sui Ertong Jiazhang Shouce

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 12.75

字 数 291 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2012 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 3 次印刷

定 价 30.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

《儿童家庭教育系列家长手册》

编委会

顾 问 刘海荣 李观政

主 任 孙其军 李 洁

主 编 马金东 朱宝敏

副 主 编 宁雪娟 陈 刚

编审委员 (排名不分先后)

韩 斌 蔡 芳 杨 青 朱 萍 温永春

王东异 张成林 景为国 李文道 齐大辉

鲁 杰 齐慧芳 王永郊

编写委员 (排名不分先后)

孙 杰 马琳琳 张健筠 谢 青 林晓军

刘自敏 王小春 金媛媛 史胜强 赵英超

王 芳 谢 晶 曹毕琴 韩妍妍 霍海云

增广华 唐京文 孙月辉 冯 斌 白亚琴

谨将本书献给
所有希望用爱心与责任教养好6~12岁孩子的
父母们

序

朝阳区是北京市人口最多的城区，有近 20 万未成年人。为了提高朝阳区家庭教育整体水平，为未成年人发展创造良好的环境，推进朝阳教育的现代化，我们启动了社区家庭教育工程。

这项工程坚持“儿童为本”、“家长主体”、“多向互动”的原则，以促进未成年人全面、主动发展为核心，服务社会、服务学校、服务家庭，将家庭教育指导纳入公共服务，构建和完善家庭教育管理体系、家庭教育内容体系和家庭教育指导服务体系，建立家庭教育的优质资源整合机制和评估机制，形成覆盖全区的未成年人家庭教育指导网络，努力使朝阳区家庭教育指导工作居于全市的前列。

为了全面推动家庭教育指导工作，朝阳区依托社区学院建立了家庭教育指导中心，指导社区、学校开展家庭教育指导工作。家庭教育指导中心将建立区级家庭教育讲堂，并指导社区、学校开办家庭教育课堂，推广先进的家庭教育理念和经验。同时，还将开设网上家庭教育课堂，将家庭教育课程纳入社区教育数字化课程体系，依托朝阳区数字化学习中心，整合优质家庭教育指导资源，开展家庭教育网络教学，提供能够满足家长多样化需求、便于家长学习的家庭教育指导平台，扩大家庭教育指导工作的覆盖面。

家庭教育指导内容体系建设是提高家庭教育指导水平的基础性工作。在



全国妇联的指导下，在北京市教育学会的支持下，我们根据《全国家庭教育指导大纲》的要求，组织多年从事未成年人教育、医疗、保健等工作的专家、学者，按新婚至孕期、0~3岁、3~6岁、6~12岁、12~15岁、15~18岁年龄段开发家庭教育手册。手册针对不同成长阶段儿童的生理、心理特点，从营养健康、体能健康、心理健康、家庭环境健康等方面帮助家长了解孩子的成长规律，指导家长科学开展家庭教育。

家庭是人生的第一课堂，也是终身的学堂，家庭教育是任何学校教育和社会教育也无法代替的。从一般意义上，家长对家庭教育都是重视的，但并不是重视就能成为合格的家长，就能培育出优秀的孩子。培养孩子只靠摸索是不够的，孩子等不起！培养孩子更不能走弯路，孩子误不起！希望家长本着对孩子负责、对家庭负责、对国家负责的态度，利用好手册，自觉地学习科学育人的知识，不断提高家庭教育水平，切实担负起家长的责任。

在手册编写过程中，我们还得到了北京市教育学会、区妇联等单位的大力支持，在此我们也表示感谢。对手册中的不妥之处，欢迎大家提出意见，以便不断地完善。

孙其军

北京市朝阳区教委 主任

前言



我从事教育工作几十年，作为一位老教育工作者，这几十年来，每一天我都在思考一个问题：如何能够把每一个孩子都培养成对社会有益的人才，培养成对家庭有益的一代。

美国的汤麦士·哥顿博士的话让我感触很深。他说：“青少年本身出问题或制造社会问题时，受责难的总是他们的父母，可是有谁来帮助父母们使他们在教养子女方面更具效能呢？父母受责难，但他们没有受过训练。每年都有数以百万计的新母亲和新父亲开始从事一项最艰苦的工作，那便是养了个婴儿，而对这么一个一无所知的小人儿负起身心健康的全部责任，抚育他，让他成为一个有建设性的、能与他人合作的、对社会有所贡献的公民，还有什么比这更困难、更需要伤脑筋的工作呢？然而，又有多少父母曾经为此受过训练呢？”

事实也是如此。在现代社会，对从事不同工作的角色，无论是做教师还是当医生，无论是办企业还是搞研究，无论是当公务员还是当明星，没有哪一样是生而知之的，是天生就干得了的。人们不仅要边干边学习，很多工作甚至是需要取得合格的资质后才能上岗的，否则就不具备做好这件事的资格。但是，唯独当父母不用学习，似乎是生来就会的。不需要上岗前的培训，更无需有什么资质证书。而承担的，却是一件造就一个人的一生，甚至

会影响社会发展的重大工作。研究没做好可以重来，企业没办好可以重来，唯独孩子的培养没有重来的可能。因此说，家长们的责任很重大，工作很艰巨。

我要以几十年的教育领域的工作体会跟家长们说：不要把孩子的教育推给别人。固然学校教育和社会教育是孩子成长中不可或缺的方面，固然我们的教师、我们的社会为此付出了巨大的努力，但是，从孩子的孕育开始，真正对孩子的一生负最完整责任的，只有家长，只有他的父母。孩子的老师可以选择、环境可以选择，唯有谁是他（她）的父母不可以选择。对于学校来讲，对于社会来讲，你的孩子是千百个大体相似的孩子中的一个。但对于家庭来讲，你的孩子是独具特点的唯一。

从一些在人类历史上名垂千古的伟大人物的成长历程我们看到——达尔文上学时多次受到校长的训斥，由于学习成绩差被称为笨蛋，爱迪生被老师看作没有希望的人，但由于家庭的温暖、家长的鼓励，使他们的才能得到了充分的发展；著名科学家马赫在学校里被老师宣布为没有天赋的儿童，只好由父亲领回家中，博学的父亲在家里给他讲授拉丁语、希腊语、历史、代数、几何，为他打下了良好的基础，后来成为启蒙爱因斯坦创立相对论的先哲之一；孟子的母亲为了孩子成长有一个良好的社会环境而三迁住所……这些事例告诉我们：合格的家长不一定能够养出优秀的孩子，但不合格的家长一定培养不出优秀的孩子。

现在北京市朝阳区教委联合妇联系统等多个部门，启动了朝阳区社区家庭教育工程。目的和宗旨就是通过各个相关部门共同协作，帮助朝阳区内的每一个家庭、每一位家长成为教育子女的合格家长；通过多种多样的形式和方法，把成为一个合格家长最需要的知识和方法传达到千家万户。《儿童家庭教育系列家长手册》的编写和发行是朝阳区社区家庭教育工程的重要组成部分。它涵盖了新婚至孕期、0~3岁婴幼儿期儿童、3~6岁学龄前期儿童、6~12岁小学期儿童、12~15岁初中期儿童和15~18岁高中期儿童六个儿童成长阶段，帮助家长充分了解每个阶段儿童的生理发育特点和心理发育特点，指导家长如何在儿童营养健康、体能健康、心理健康和家庭教育环境健

康等方面做好充分的准备工作，帮助父母提高自身的教养水平，帮助家长掌握科学、简易养育孩子的具体方式和方法。除此之外，整个工程还包括了建立完整的家长课程体系，培养可以为家长提供专业育儿帮助的专业人员培训等一系列内容。

希望通过政府各部门的共同努力和帮助，更希望通过我们每一位家长不断提高自己的育儿水平，真正把朝阳区的家庭教育工作提升到一个更高的层次，让每一个家庭，都能培养出无愧于家庭的希望、无愧于社会的希望的优秀人才。

李观政

北京市教育学会 会长

《全国家庭教育指导大纲》(摘录)*



三、家庭教育指导内容及要求

.....

(四) 7~12 岁年龄段的家庭教育指导

1. 7~12 岁儿童的身心发展特点

7~12 岁是整个儿童期十分重要的发展阶段。该阶段的儿童身心发展特点主要体现在：儿童身高和体重处于比较迅速的发展阶段；外部器官有了较快发展，但感知能力还不够完善；儿童处于从以具体的形象思维为主向抽象的逻辑思维过渡的阶段；情绪情感方面表现得比较外显。

2. 家庭教育指导内容要点

(1) 做好儿童健康监测，预防常见疾病发生。

指导家长科学安排儿童的饮食，引导儿童养成健康的饮食习惯；培养儿童良好的卫生习惯和作息习惯；为儿童提供良好的学习环境，注意用眼卫生并定期检查视力；督促儿童坚持开展体育锻炼，积极配合卫生部门定期做好儿童健康监测。

(2) 将生命教育纳入生活实践之中。

指导家长带领儿童认识自然界的生命现象，帮助儿童建立热爱生命、珍惜生命、呵护生命的意识；抓住日常生活事件增长儿童居家出行的自我保护知识及基本的生命自救技能。

(3) 培养儿童基本生活自理能力。

指导家长重视养成教育，防止因为溺爱造成孩子的依赖性，注重儿童生活自理意识的培养；创设家庭环境，坚持从细微处入手，以激励教育为主，提高儿童的生活自理能力，养成生活自理的习惯。

* 此处仅摘录了与本书有关的内容，感兴趣的读者请自行查阅全文。

(4) 培养儿童的劳动观念和适度花费习惯。

指导家长教授儿童一定的劳动技巧，给儿童创造劳动的机会，培养儿童劳动的热情；鼓励儿童参与家庭财务预算，合理支配零用钱，防止欲望膨胀，形成量入为出的观念，培养儿童理财的意识。

(5) 引导儿童学会感恩父母、诚实为人、诚信做事。

指导家长为儿童树立积极的人格榜样，创造健康和谐的家庭环境；从大处着眼、从小事入手，及时抓住日常生活事件教育儿童尊敬老师、孝敬长辈，学会关心、感激和回报他人。

(6) 帮助儿童养成良好的学习习惯和学习兴趣。

指导家长以身作则、言传身教，创设安静的环境，引导儿童专心学习，养成良好的学习习惯；注意培养儿童的学习兴趣；正确对待儿童的学习成绩。

亲爱的家长朋友，为了您更加方便地使用本手册，请先阅读本页导读。

1. 年龄段的界定

(1) 对于“儿童”年龄的定义有很多不同的说法，本儿童家庭教育系列家长手册的阅读对象是孕期至年满 18 岁儿童的家长。如此定义的依据在于：

- 联合国《儿童权利公约》中定义“儿童系指 18 岁以下的任何人”。
- 《全国家庭教育指导大纲》中家庭教育指导要点涉及的年龄段为“孕期至 18 岁儿童”。

(2) 年龄段的划分会有一个边沿年龄问题。“3 岁孩子”可以指将满 3 岁的孩子，也可以指 4 岁前的孩子。因此，本系列手册的年龄阶段为：

- 0~3 岁婴幼儿期儿童——出生到 3 周岁前的孩子；
- 3~6 岁学龄前期儿童——年满 3 周岁到 6 周岁前，幼儿园在园的孩子；
- 6~12 岁小学期儿童——年满 6 周岁到 12 周岁前，小学在读的孩子；
- 12~15 岁初中期儿童——年满 12 周岁到 15 周岁前，初中在读的孩子；
- 15~18 岁高中期儿童——年满 15 周岁到 18 周岁前，高中在读的孩子。

孩子的成长和发展有阶段性，但并没有非常严格的年龄划分，更为科学的界定应是他所处环境的定义年龄和其生理年龄的共同参照。比如一个 5 岁多的孩子就上了小学，这是他的生活环境定义了他的阶段。家长要同时参考他实际的年龄和他的生活环境定义年龄来

学习。只要您的孩子处于大致的年龄区域，您就是相应年龄段手册的适合人群。

2. 小贴士

文中还会有一些小贴士，如右所示，以灰色底纹方框显示。这部分是一些重要而短小的内容，无法纳入正文，却是对正文的补充和延伸，因此将它们单独以小贴士的形式呈现。

芝麻酱含有丰富的蛋白质、氨基酸、多种维生素、铁、钙、磷、核黄素和芳香的芝麻酚，这些物质都是儿童生长发育所需的营养素。芝麻酱的……

3. 配套电子书

因为家长的需求各不相同，而本系列手册中的内容重在突出实用性和操作性，不可能把所有知识点都描述出来，因此，我们汇编了大量基础知识内容（如人体的生理学基础以及营养素基础知识等），并把它们制作成电子书。您可以在“朝阳社区教育网（www.cycledu.com）”上免费下载，在电脑上打开它详细阅读。



概 述 1

第一篇 6~12 岁儿童生理发育特点 3



6~12 岁儿童都有自己的发育速率,受不同因素影响会存在相当大的个体差异。有些父母会发现,孩子生长得非常快。有些孩子则没有经历急速发育期,而以平稳的速率持续发展。大多数女孩的青春发育期比男孩要早,她们的身体迅速发育时间也较早,女孩的青春期开始年龄和结束年龄都比男孩早 2 年左右。在小学高年级时,许多女孩的身高超过男孩。通常男孩的身高在 15、16 岁时赶上或超过女孩。

- | | |
|-----------------|----|
| 一、6~12 岁儿童的发育 | 4 |
| 二、小学期儿童生理发育的规律 | 8 |
| 三、做好准备——青春期的性发展 | 11 |

第二篇 6~12 岁儿童心理发育特点 13



伴随生理发育各方面的逐渐完备,儿童的心理发育逐渐成熟。上了小学的孩子已经开始有了个人尊严的意识。他们不希望父母帮他们包办一切,希望别人把他们当做一个独立的人来对待,能表达自己的思想和感觉,做自己喜欢的事情。他们在心里仍然热爱自己的父母,但通常不会表露出来。在这一阶段,父母应该鼓励孩子做一些力所能及的事情,增强孩子的独立能力。

- | | |
|-------------------|----|
| 一、6~12 岁儿童是这样的 | 14 |
| 二、6 岁前后儿童心理的变化 | 17 |
| 三、影响个性的因素:遗传还是教育? | 20 |

第三篇 促进 6~12 岁儿童营养体质健康 21

小学期是儿童生长发育的旺盛阶段。孩子活泼好动,体力活动逐渐



增多,肌肉系统和智力的发育迅速,并承担着为青春期迅猛发育所需要的营养进行储备的任务。因此,此时的孩子对热能、蛋白质等营养的需求量很大,相对高于成年人。家长在这个时期要特别注意孩子的饮食,使孩子能够健康成长。

- | | |
|------------------|----|
| 一、让营养更均衡 | 22 |
| 二、让眼睛健康漂亮 | 46 |
| 三、让牙齿又白又坚固 | 50 |
| 四、让耳朵更灵敏 | 53 |
| 五、儿童常见疾病的预防及处理方法 | 56 |

第四篇 促进 6~12 岁儿童心理发展健康 64



孩子进入小学后,开始有自己的独立思想,但是父母认为他们是小孩子,如果他们的表现令自己不满意,会使用压制的手段对他们进行批评、指责。这样会让孩子感到不公平,觉得自己受到了不应有或不适当的待遇,感觉自己的正确行为没有得到理解和支持,从而产生反抗心理和盲目的反抗行为。

- | | |
|----------------|----|
| 一、男孩和女孩需要不同的友谊 | 65 |
| 二、培养孩子的自律能力 | 66 |
| 三、培养孩子的独立性 | 68 |
| 四、培养孩子的同情心 | 69 |
| 五、培养孩子的忍耐力 | 72 |
| 六、发展孩子的爱好 | 72 |
| 七、培养孩子的社会交往能力 | 73 |
| 八、儿童心理发展问题指导 | 75 |

第五篇 促进 6~12 岁儿童体能发展健康 87



运动能提高孩子的免疫力,增强孩子的体质,促进孩子大脑智力的提升。运动有利于孩子的健康成长,但也要注意劳逸结合,过量、过度的运动反而会损害孩子的健康。根据孩子的体质和年龄,在运动过程中要安排孩子适当休息,连续运动时间不要超过1小时。家长需要注意的是孩子不能只运动,拥有良好的睡眠对于孩子来说也是非常重要的,或者说绝对不亚于运动的重要性。

- | | |
|--------------|----|
| 一、孩子运动好处多多 | 88 |
| 二、适合小学生的运动 | 89 |
| 三、避免孩子在运动中受伤 | 93 |
| 四、要运动,也要休息 | 95 |

第六篇 促进 6~12 岁儿童家庭教育环境健康 98



家长要为孩子创造一个宽松多元的家庭环境，不仅要让孩子进行文化学习，还要让他们参加其他各种学习，如体育、科技、娱乐、旅游、社交等活动，从中调剂精神，开阔视野，增强心理适应能力，培养乐观、开朗、豁达的良好品质。父母只有为孩子做好榜样，才能从根本上感染和影响孩子，有利于孩子健全人格的形成。

一、家长观念更新指导	99
二、教养方式指导	100
三、生活习惯指导	115
四、父母角色定位	122
五、家庭教育与非智力因素	125
六、亲子沟通指导	126
七、走出家庭教育的误区	132

第七篇 6~12 岁儿童成长顾问 135



6~12 岁儿童对和性有关的事情会表现得很平静。但是这一时期的性教育是否成功，决定了孩子青春期时的经历是否会混乱。如果想让孩子成长为一个身心健康、道德高尚的人，就要在这一时期对他们进行正确的性教育。

一、家校沟通指导	136
二、性别和性教育指导	139
三、家庭课业辅导	145
四、英语教育	149
五、成长问题分析与解决	154

第八篇 6~12 岁儿童意外伤害的预防与处理 163



对于孩子的意外伤害，家长如果不能在短时间内（几分钟，甚至几秒钟）采取有效的处理办法，就可能导致孩子的终生伤害（肢残、毁容），甚至失去生命。

一旦意外在眼前发生，是眼看着孩子痛苦挣扎而束手无策，还是马上采取专业、有效的措施将伤害化解或将伤害降到最低，完全在于家长平时是否有充分的准备和专业的训练。

一、让孩子远离烧烫伤	164
二、保护好孩子的鼻子	165