

学前教育专业“十二五”规划教材

学前儿童 卫生与保育

主编 谭娟 张勇



西北大学出版社

学前教育专业“十二五”规划教材

学前儿童卫生与保育

主 编 谭 娟 张 勇

副主编 窦敏娜 郑益乐

参 编 朱凯利 王宁堂

华嘉志 屈艳峰

西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童卫生与保育/谭娟,张勇主编. —西安:西北大学出版社,2015.7

ISBN 978-7-5604-3691-3

I. ①学… II. ①谭… ②张… III. ①学前儿童—卫生保健—高等学校—教材 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 188511 号

学前儿童卫生与保育

主 编:谭 娟 张 勇

出版发行:西北大学出版社

地 址:西安市太白北路 229 号

邮 编:710069

电 话:029-88305287

经 销:全国新华书店

印 装:陕西向阳印务有限公司

开 本:787 毫米×960 毫米 1/16

印 张:20.75

字 数:327 千字

版 次:2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5604-3691-3

定 价:39.80 元

前 言

教育部《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出:幼儿园教育应保教并重,尊重幼儿身心发展的规律和学习特点,将保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位,促进每个幼儿富有个性地发展。《幼儿园教师专业标准(试行)》提出相应规定:幼儿园教师应掌握幼儿发展和保育的专业知识,具有科学照料幼儿日常生活、指导和协助保育员做好班级常规保育和卫生工作、及时处理幼儿常见事故的专业能力。

“学前儿童卫生与保育”是一门融理论与实践于一体的专业核心课程,强调理论与实践相结合,突出对学生保育实践能力的培养。本教材以理论知识为基础,以技能训练为导向,兼顾学科、学生发展以及社会需求三者的和谐统一。其中,理论讲授与案例分析相结合,系统阐述了学前儿童卫生与保育的基本理论和基本知识,着重对学前儿童生理特点、生长发育与保育要点、营养与膳食、常见疾病的预防与护理、常见心理障碍及问题行为、托幼机构卫生保健工作等内容进行系统阐述,具有较强的科学性和研究性;在讲授理论的同时,结合大量幼儿园保育实践经典案例,以实训项目的形式,按照“实训目标→实训内容与要求→实训过程→实训建议→实训评价”的体例指导学生开展技能实训,突出以培养学生保教实践能力为主线的学前教育专业特色,具有较强的实用性和可操作性。

本教材由咸阳职业技术学院窦敏娜(第一章),咸阳职业技术学院三宁堂(第二章第1、2节),陕西职业技术学院张勇(第二章第3节、第六章),宝鸡文理学院郑益乐(第三章、第二章第1、2节),汉中职业技术学院华嘉志(第四章)、陕西理工学院谭娟(第四章、第五章)共同编写完成。陕西青年职业学院朱凯利、西北大学幼儿园屈艳峰参与了本教材大纲的拟定工作。张勇做了第一、二、六章的统稿工作,谭娟做了第三、四、五章的统稿工作。全书最终由谭娟统稿定稿。

本教材可作为高等院校学前教育专业学生的教材,亦可作为各级各类教育学院、教师进修学校接受继续教育的幼儿园教师,以及接受研究生课程班、学前教育函授班培训的学员的教材。

在教材编写过程中,借鉴了国内外相关文献资料和研究成果,在此表示诚挚的感谢。教材中如有不当之处,恳请读者指正,以便不断修正完善。

编 者

2015 年 7 月

目 录

第一章 学前儿童生理解剖特点及卫生保健 / 1

- 第一节 人体概述 / 2
- 第二节 运动系统 / 8
- 第三节 呼吸系统 / 16
- 第四节 循环系统 / 21
- 第五节 消化系统 / 30
- 第六节 泌尿系统 / 40
- 第七节 生殖系统 / 43
- 第八节 内分泌系统 / 46
- 第九节 神经系统 / 48
- 第十节 感觉器官 / 61
- 思考与实训 / 71

第二章 学前儿童生长发育与保育要点 / 75

- 第一节 学前儿童生长发育规律及影响因素 / 76
- 第二节 学前儿童生长发育的评价 / 89
- 第三节 各年龄期儿童保育要点及护理措施 / 98
- 思考与实训 / 104

第三章 学前儿童营养与膳食 / 106

- 第一节 食物营养基础 / 107
- 第二节 学前儿童营养 / 136
- 第三节 学前儿童集体膳食 / 145
- 第四节 学前儿童饮食卫生 / 155

思考与实训 / 164

第四章 学前儿童常见疾病的预防与护理 / 167

第一节 学前儿童常见疾病的预防与护理 / 168

第二节 常用护理技术 / 214

第三节 儿童急救术 / 225

思考与实训 / 241

第五章 学前儿童常见心理障碍及问题行为的预防与矫治 / 246

第一节 学前儿童常见心理障碍及预防 / 247

第二节 学前儿童常见问题行为及矫治 / 263

思考与实训 / 278

第六章 托幼机构的卫生保健工作 / 281

第一节 托幼机构卫生保健工作的意义与任务 / 282

第二节 托幼机构卫生保健工作的主要内容 / 285

第三节 保育员在教育活动中的保育工作 / 310

思考与实训 / 313

附录 / 316

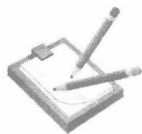
参考文献 / 321

第一章

学前儿童生理解剖特点及卫生保健

要点提示

本章主要通过介绍学前儿童生理解剖特点,使学生熟悉并掌握学前儿童各系统生理结构、功能及生长发育特点;在此基础上结合幼儿园保教实际,有针对性地提出各系统的卫生保健措施。本章内容是全书的基础,在学习本章之前应具备一定的生物学知识,特别是人体解剖生理学知识。



学习目标

知识目标:

1. 了解人体的基本形态、基本结构、基本功能及其调节;
2. 理解人体的八大系统和感觉器官的结构与功能;
3. 掌握学前儿童八大系统和感觉器官的生长发育特点及卫生保健要点。

能力目标:

1. 能够有针对性地做出符合学前儿童各系统特点的卫生保健措施;

2. 能够结合学前儿童各系统生长发育的程度和结构功能特点,选择适合学前儿童的保教环境、内容和方法。

3. 能够对家长在育儿过程中存在的生长发育方面的问题进行科学指导,给出合理建议。

我国教育部于2012年颁布的《3~6岁儿童学习与发展指南》中对健康领域提出教育建议:“1. 为幼儿提供营养丰富、健康的饮食。如:参照《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》,为幼儿提供谷物、蔬菜、水果、肉、奶、蛋、豆制品等多样化的食物,均衡搭配。烹调方式要科学,尽量少煎炸、烧烤、腌制。2. 保证幼儿每天睡11—12小时,其中午睡一般应达到2小时左右。午睡时间可根据幼儿的年龄、季节的变化和个体差异适当减少。3. 注意幼儿的体态,帮助他们形成正确的姿势。如:提醒幼儿要保持正确的站、坐、走姿势;发现有八字脚、罗圈腿、驼背等骨骼发育异常的情况,应及时就医矫治。桌、椅和床要合适。椅子的高度以幼儿写画时双脚能自然着地、大腿基本保持水平状为宜;桌子的高度以写画时身体能坐直,不驼背、不耸肩为宜;床不宜过软。4. 每年为幼儿进行健康检查。”上述建议提出的依据是学前儿童生理解剖特点及生长发育特点,而这些教育建议在本章的对应系统中都有详细的阐述。希望通过对本章知识的学习,能够深刻理解上述建议的内涵和意义,同时更系统、更全面、更科学地掌握学前儿童卫生保健知识。

第一节 人体概述

身体部位歌

头发肩膀膝盖脚,膝盖脚,膝盖脚;

头发肩膀膝盖脚,眼睛耳朵鼻子嘴。

一、人体的基本形态

人体由头、颈、躯干、四肢四个部分构成(图1-1)。

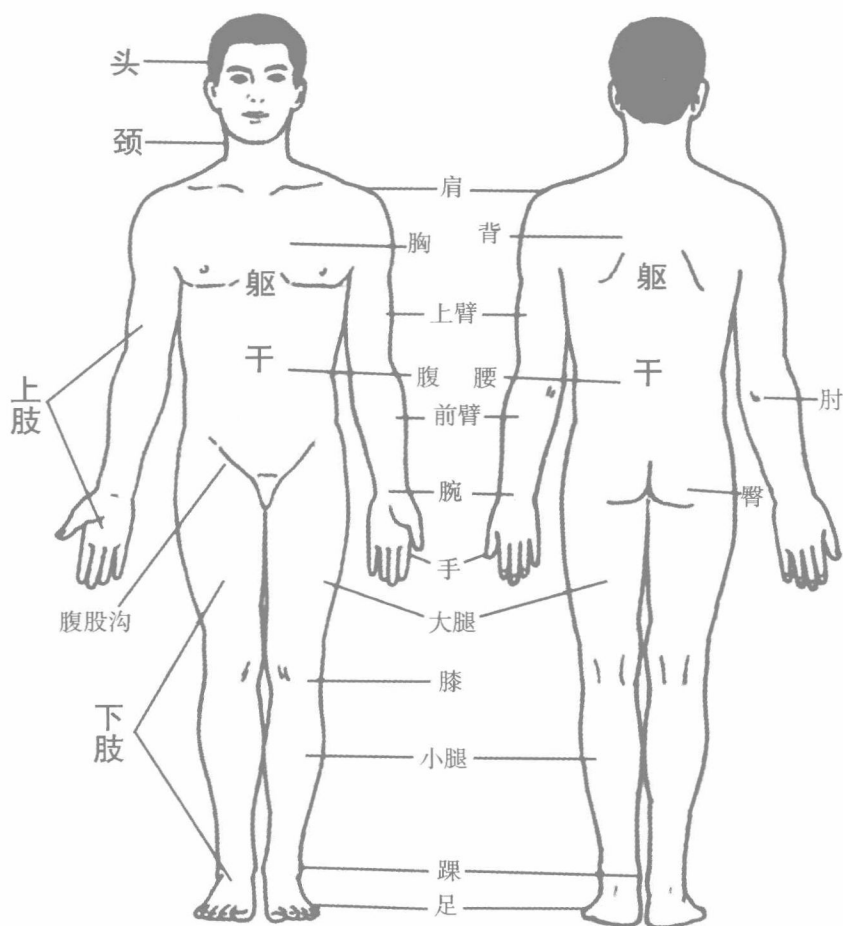


图 1-1 人体各部分名称

头包括脑颅和面颅。脑颅里有颅腔,颅腔内有脑。面颅上有眼、耳、口、鼻等器官。颈上连头部,下接躯干,较短且运动灵活。躯干的前面上为胸部,下为腹部;后面分为背、腰、骶三部分。躯干内部的体腔通过膈肌分为胸腔和腹盆腔两部分。胸腔内有心、肺等器官。腹腔内有胃、肠、肝、脾、胰、胆、肾等脏器。盆腔内有膀胱和直肠,女性盆腔内还有卵巢、子宫等器官。四肢包括上肢和下肢各一对。上肢由肩、上臂、肘、前臂、腕、手等部分组成。下肢由髋、大腿、膝、小腿、踝和足等部分组成。

二、人体的基本结构

(一) 细胞

人体中无论是坚硬的骨,还是柔软的脑,以及其他内脏等,都是由细胞构成的。细胞是人体结构、机能和生长发育的基本单位。

人体内的细胞可分为肌细胞、骨细胞、神经细胞、上皮细胞、腺细胞和生殖细胞等等。细胞大小不一,形态万千,功能多样,但都由细胞膜、细胞质、细胞核这三部分组成(图1-2)。

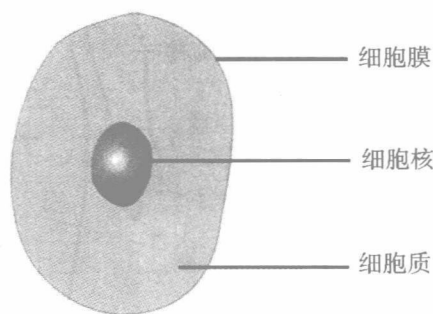


图1-2 人体细胞的简单结构

(二) 组织

人体组织是由一些功能相似的细胞以及细胞间质构成的。人体有四种基本组织,它们是构成人体各器官和系统的基础。

①上皮组织,由排列密集的上皮细胞和少量的细胞间质构成。上皮组织分为单层上皮和复层上皮,覆盖于人体表面或体内腔、肠、管的表面,具有保护、吸收、分泌、排泄和感觉等功能。

②结缔组织,由数量较少的细胞和大量的细胞间质组成。具有联结、保护、支持、营养、防御、修复、运输等功能,如脂肪、骨、软骨、肌腱、血液等都属于结缔组织。

③肌肉组织,由肌细胞和少量的细胞间质构成。肌细胞的主要功能是收缩和舒张,肌肉的收缩舒张可完成各种运动。肌肉组织可以分为骨骼肌(附着于全身骨骼上,带动骨骼做各种运动)、平滑肌(位于全身脏器,除心脏外)和心肌(具有自律性,心脏特有)三种。肌肉组织是人体躯体运动、消化管蠕动、心脏血管收缩以及呼吸、泌尿、生殖器官等活动的动力来源。

④神经组织,由神经细胞(神经元)和神经胶质组成。神经元有感受刺激和传导兴奋、产生反应的机能。神经组织在体内分布广泛,遍布于身体各部位的组织和器官中,把机体的各部分联结成为一个整体,主宰着机体的生命活动。

(三)器官

由不同的组织按照一定次序结合在一起,形成具有一定功能的结构,叫作器官。例如,人的脑、心脏、肺、肠等(图1-3),这些器官一般由上述四种基本组织构成,并且以某种组织为主。器官的这种结构特点,是与它的生理功能相适应的。

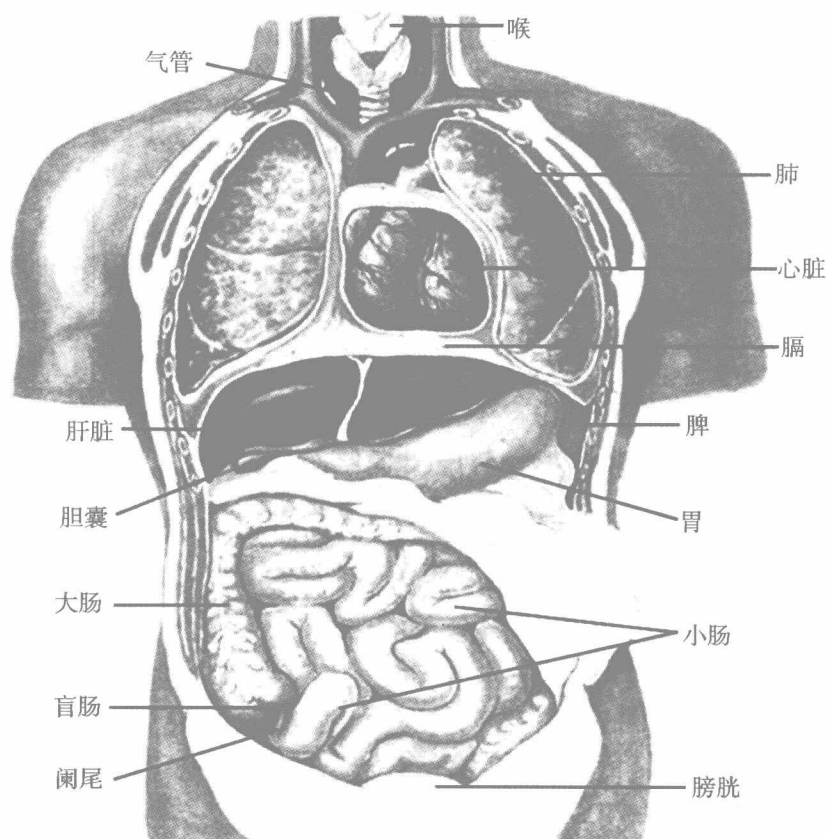


图1-3 人体的内部器官

(四) 系统

系统由共同完成一种或几种生理功能的多个器官构成。一系列在结构和功能上具有密切联系的器官结合在一起,共同完成某种特定的生理活动,便构成了人体的系统。如:口腔、牙齿、咽、食道、胃、肠、肝、胰等器官,共同完成消化和吸收的功能,所以这些器官总称为消化系统。人体可分为八个系统,即运动系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、神经系统、泌尿系统及生殖系统,各个系统都有其相应的生理功能。

综上所述,细胞是人体结构和功能的基本单位。由细胞构成组织,由组织构成器官,再由器官构成系统,由各个系统进一步构成人体。

三、人体的基本生理特征

(一) 新陈代谢

新陈代谢是指机体与外界环境之间不断地进行物质交换和能量交换,最终实现自我更新的过程。它包括同化作用(合成代谢)和异化作用(分解代谢)两个方面。同化作用是指机体不断从外界环境中摄取营养物质(如糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐等),同时摄取氧气,来合成自身成分并贮存能量的过程。异化作用是指机体不断分解自身物质(或储存于体内的物质),同时释放能量以供生命活动和合成物质之需,并把废物排出体外的过程。

在物质代谢的同时,始终伴随着能量代谢。一般物质分解时释放能量,物质合成时吸收能量,后者所需要的能量正是由前者提供的。因此,新陈代谢既包括物质代谢又包括能量代谢,二者密不可分。

一般来说,成人的新陈代谢是相对平衡的。婴幼儿青少年正在长身体的过程中,需要更多的物质来建造自身的机体,因此他们的新陈代谢旺盛,同化作用占主导地位。到了老年,人体机能日趋退化,新陈代谢就逐渐缓慢,异化作用逐渐取代了同化作用,人也逐渐走向生命的终点。

人体内新陈代谢的过程包含许多生化反应,这些反应能在体内顺利进行是由于一种叫酶的生物催化剂在起作用。酶是活细胞产生的具有催化能力的蛋白质,这种催化能力称为酶的活性。人体内如果缺乏某种酶或者酶分泌不足,就会发生代谢紊乱,从而引起疾病。

酶的主要特点有:①高度的专一性。一种酶只能催化一种或某一类化

学反应。②催化作用与温度和酸碱度有关。大多数酶在正常体温下,催化作用发挥得最好;人体内大多数酶在近乎中性(pH 值为 7)的环境中,催化作用发挥得最好。③高效性。酶的催化效率很高,远远超过一般的非生物催化剂。

(二)兴奋性

生物体或组织对刺激产生反应的能力或特性称为兴奋性。能为生物体或组织感受到的环境变化,称为刺激。

生物体或组织接受刺激后所发生的一切变化,称为反应。不同的组织对刺激产生反应的形式不同,归纳起来有两种,即兴奋和抑制。兴奋是指生物体或组织接受刺激后,由相对静止变为活动状态,或活动由弱变强。抑制是指生物体或组织接受刺激后,由活动变为相对静止状态,或活动由强变弱。生物体或组织接受刺激后,是产生兴奋还是抑制反应,取决于刺激的质和量以及生物体或组织当时所处的功能状态。

(三)生殖

生殖是指生物体在生长发育到一定阶段后具有产生与自己相似的子代个体的功能。任何生物体的寿命都是有限的,都要通过繁殖子代来延续种系,所以生殖也是生命的基本特征之一。高等动物以及人类的生殖过程比较复杂。父系与母系的遗传信息分别由各自生殖细胞中的脱氧核糖核酸(DNA)带到子代细胞,它控制子代细胞各种生物分子的合成,使子代细胞与亲代细胞具有同样的结构和功能。

四、人体生理功能的调节

人体由多个系统、器官按一定的形式组织起来,并且机体内部各组成部分之间相互协调、密切配合,形成一个有序的整体。作为一个整体,人体又与外界环境相接触,并能对环境变化做出适应性反应。这是由于人体内存在着重要的调节装置,并能对各种生理功能进行有效调节。

人体生理功能的调节方式主要有神经调节和体液调节两种。

(一)神经调节

神经调节是人体内最主要的调节方式,是通过神经系统的活动来实现的。神经调节的基本方式是反射。所谓反射是指在中枢神经系统的参与下,机体对内外环境刺激做出的规律性反应。如我们的手在碰到火焰时会

立即缩回,眼睛被强光照射时瞳孔会缩小等。

神经调节具有反应速度快、作用时间短、作用部位精确等特点。正常机体,只要其感受器感受到内外环境的变化,就会通过一定的反射途径引起有关器官的规律性反应,来恢复和维持机体的相对稳定状态。

(二) 体液调节

体液调节是通过体液中某些化学物质,对机体各部分发挥的调节作用。它与神经调节相互配合,使生理功能的调节更趋于完善。体液调节有两种方式:全身性调节和局部性调节。全身性调节是通过由内分泌腺分泌的激素经血液运输至全身,来调节组织器官的活动。人体内的体液调节主要是这一种。激素通过血液循环的运输到达全身各组织器官或某一组织器官,对这些组织器官发挥调节作用。局部性调节是指某些组织细胞产生的一些化学物质,可在局部组织内扩散,改变邻近组织细胞的活动。

体液调节的特点是比较缓慢、持久而弥散,作用范围广泛。

人体的这两种调节方式是互相联系的。一方面,内分泌腺受中枢神经系统的控制;另一方面,激素也可影响神经系统的功能。因此,机体是在神经调节和体液调节的共同作用下适应内外环境变化的。

第二节 运动系统

胳膊怎么了

4岁的东东性格开朗,活蹦乱跳。一天,东东在幼儿园参加户外活动时不小心从滑梯上摔了下来,老师赶紧上前询问,东东说没事,老师就没在意。10多天后,东东妈妈觉得孩子胳膊不直,就带他去医院检查。医生说东东骨折了,而且已经错位生长,需要复位治疗。

一、运动系统的结构功能

运动系统是由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成的,有维持体形、支撑体重和保护内部器官等功能。

每块骨大小不同,形态各异,大致可分为四类:长骨、短骨、扁骨和不规则骨。

每块骨都是由骨膜、骨质和骨髓构成。骨膜是紧贴在骨的表面的一层结缔组织膜,有丰富的血管和神经,对骨的营养、再生和感觉有重要作用。骨膜最内层的细胞,在幼年时期非常活跃,能进行分裂繁殖,并分化为成骨细胞,直接参与骨的形成,使骨长粗;成年后虽处于静止状态,但终生保持分化能力。骨质是构成骨的主要成分,分为骨密质和骨松质。骨髓填充在长骨的骨髓腔和骨松质的网眼内,是主要的造血器官。婴幼儿时期的骨髓全部都是红骨髓,造血机能强。人在成年以前,长骨的两端有一层软骨叫骺软骨,这层骺软骨能不断生长,不断骨化,使骨逐渐变长。骨往处长,人就长个子,直到20—25岁的时候,这层软骨完全骨化,人就不再长个儿了。因此,骨的生长方式有两种:骨膜内成骨(长粗)和骺软骨成骨(长高)。

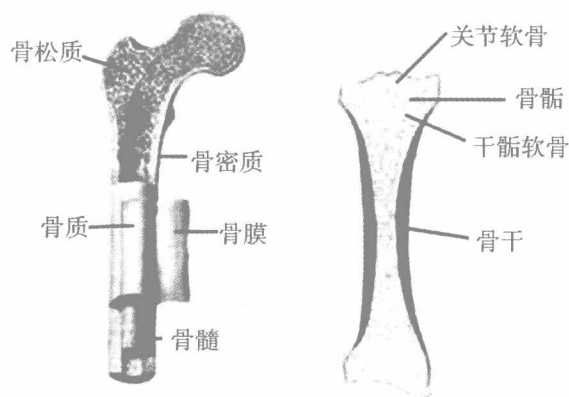


图1-5 骨的构造

骨是由有机物和无机物(无机盐)构成的。成人骨中有机物占1/3,无机盐占2/3。骨中的有机物使骨具有韧性和弹性,无机盐使骨具有坚固性。

(二) 骨连结

骨与骨之间的连结称为骨连结。人体骨连结的构造和功能各有不同,有直接连结和间接连结两种方式。

1. 直接连结

直接连结是指两骨之间以结缔组织膜、软骨或骨直接连结,中间无腔隙,活动范围很小或不能活动,如颅骨、脊椎骨。