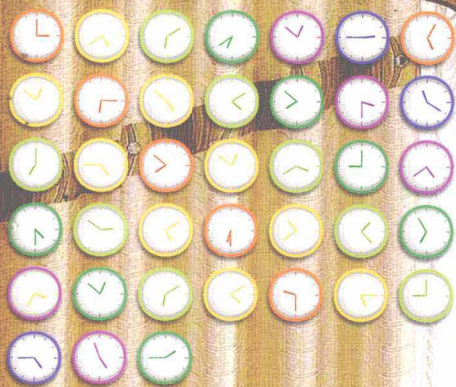




畅销 **18** 年的经典品牌
中国家长心目中的家教宝典

半小时爸爸

儿童非智力因素训练手册



1
岁



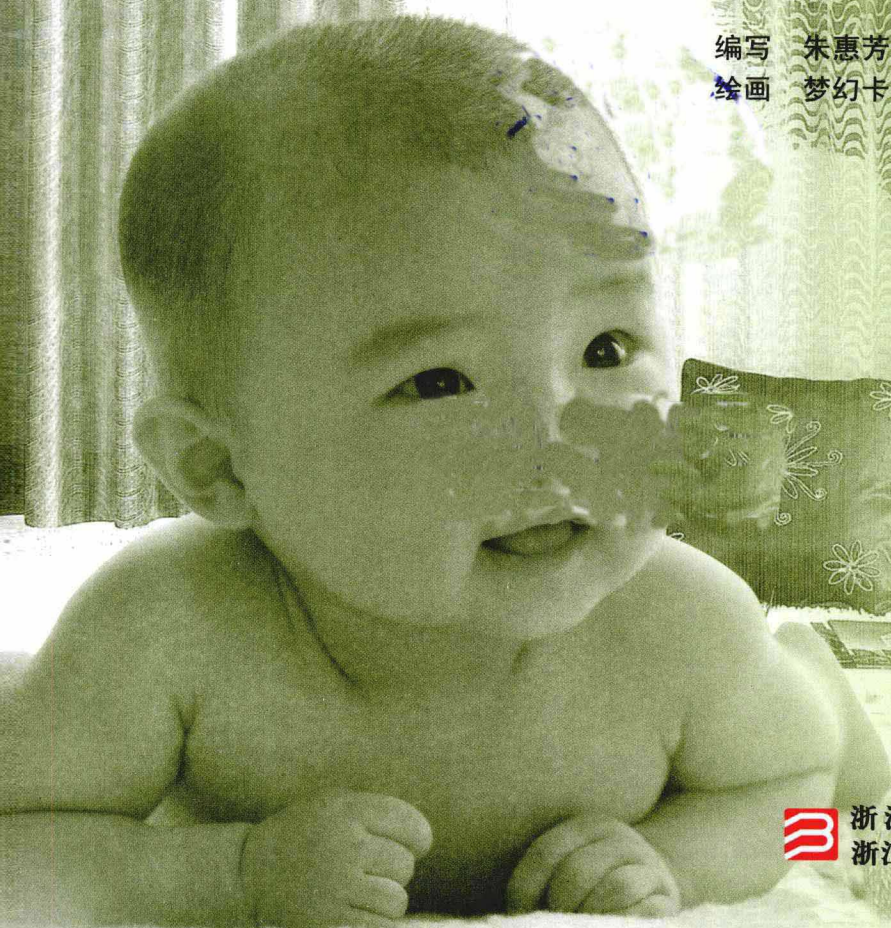
浙江出版联合集团
浙江少年儿童出版社

半小时爸爸

儿童非智力因素训练手册

编写 朱惠芳
绘画 梦幻卡通等

1
岁



浙江出版联合集团
浙江少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

半小时爸爸儿童非智力因素训练手册. 1岁/朱惠芳
编写. —杭州:浙江少年儿童出版社, 2012. 2
(半小时系列丛书)
ISBN 978-7-5342-6702-4

I. ①半… II. ①朱… III. ①智力开发-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(2011)第 232939 号

责任编辑:刘蕊

美术编辑:楼迎春

封面设计:沈利

电脑制作:枫桦图文

责任校对:石晓音

责任印制:林百乐

封面宝贝:常家豪

封面照片由杭州爱你宝贝专业儿童摄影提供

半小时系列丛书

半小时爸爸儿童非智力因素训练手册 1岁

朱惠芳 编写

浙江少年儿童出版社出版发行

(杭州市天目山路40号)

杭州滨江彩印厂印刷 全国各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 9.5

印数 1—15180

2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5342-6702-4

定价: 18.00 元

(如有印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换)



第1个月

新生儿触觉训练	3
新生儿视觉训练(一)	4
新生儿视觉训练(二)	5
新生儿听觉训练(一)	6
新生儿听觉训练(二)	7
新生儿嗅觉训练	8
手的运动	9
空气浴	10
踢球	11
成长的足迹	12



第2个月

认识周围环境	15
触摸手指尖	16
青蛙望天	17
培养睡眠习惯	18
逗引孩子发声	19



第3个月

照镜子	27
抓玩具	28
小蜈蚣	29
婴儿被动操(一)	30
婴儿被动操(二)	31
婴儿被动操(三)	32
婴儿被动操(四)	33
玩玩具	34
捉迷藏	35
学习自己入睡	36



第4个月

户外活动	39
烙烧饼	40
好玩的童车	41
坐飞机	42
小小鸭	43
鸡鸡斗,虫虫飞	44
荡秋千	45
好看的图画书	46
训练排便	47
抓手帕	48



第5个月

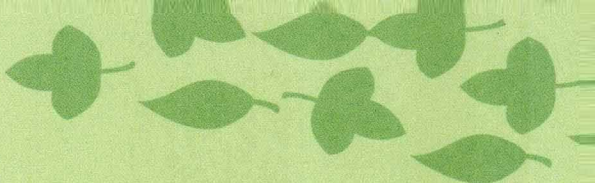
谁来了	51
声音的探索	55
学习自主入睡	56

俯卧拿玩具	57
甜嘴巴	58
抓东西	59
外出散步	60



第6个月

嘘——	63
玩具倒手	67
用勺子吃东西	68
翻滚和移动身体	69
喜鹊叫	70
拖小熊	71
不要随便打断孩子的活动 ...	72



第7个月

兔宝宝的床	75
让孩子自己做	80
坐小船	81
“参与”成人谈话	82
在爸爸的腿上玩游戏	83
利用玩具转移依恋	84
抓笔涂鸦	85
宝宝坐得稳	86

敲敲打打	97
认识三维世界	98



第9个月

蘑菇房子上的天窗	101
看看小狗	106
拉毛巾	107
爬过障碍	108
小花和我	109
跳舞	110



第8个月

天天的小汽车	89
滚球	93
好玩的纸	94
小剪刀	95
爸爸去哪里了	96





第10个月

问好	113
观赏名画	117
学表情	118
摇大船	119
小兔子不见了	120
雨	121
认五官	122



第12个月

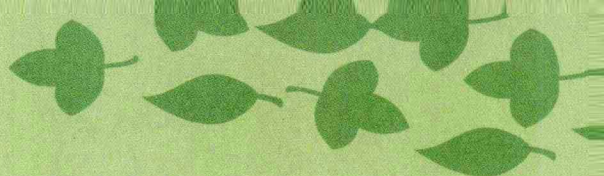
球宝宝	137
学走路	141
学习自己吃东西	142
星	143
搭积木	144
必要时让孩子发泄	145
学翻书	146



第11个月

会叫的鞋	125
换着玩	129
找亲人	130
钻“山洞”	131
噼啪	132
听音乐做动作	133
滚球着色	134



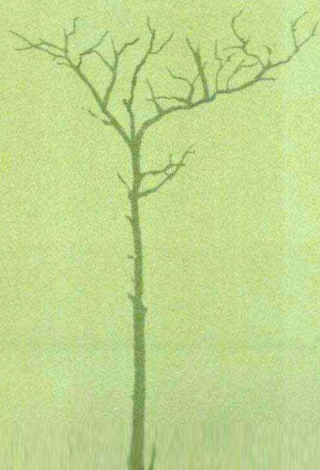


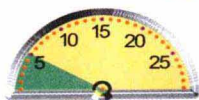
第1个月



第1个月

经过漫长的十月怀胎,盼望已久的宝宝终于呱呱坠地了!在这一个月里,宝宝自己能发出一些细小的声音;眼睛能跟随走动的人移动;听到声音、看到光会有反应;在饥饿、寒冷、不适和需要爱抚时,会用各种音调的哭声来表达自己的需求。这些可都是他与生俱来的本领哦!





新生儿触觉训练

爸爸可以通过以下方式给新生儿进行触觉训练：

第一，多抱抱孩子。平时，爸爸可以经常把孩子抱起来，逗逗他，和他说说话。

第二，给孩子做一些简单的按摩。新生儿只会伸伸小胳膊，蹬蹬小腿。因此，爸爸给孩子做按摩时，动作一定要简单、轻柔。例如：可轻轻按摩孩子的手臂，每次4~6下。



专家建议

父子关系和母子关系一样，都是从孩子一出生就开始的。爸爸和新生儿的密切接触，可以使孩子产生一种亲切感、安全感，从而加深孩子与爸爸的感情。当孩子打预防针或者身体不适时，抱抱他会减少他的烦躁和不安，使他得到爱抚和安慰。轻柔的按摩可以活动孩子的大肌肉，使孩子产生舒适愉快的情绪。

在抱孩子的时候，爸爸要注意：新生儿的颈椎和背部肌肉发育尚不完善，还不能较长时间地支撑头的重量。因此，1~2个月的孩子，主要应该平抱。平抱时关键是托住孩子的头部、腰部和臀部。

（活动时间：约5分钟）



新生儿视觉训练(一)

和孩子对视

新生儿每天约 70% 的时间都在睡觉。当孩子醒来时,爸爸可以亲切地凑到孩子面前,看着孩子,拍拍他、抱抱他,和他说说话。

张贴图片

爸爸可以准备一些基本几何图形的彩色图片,张贴在距离孩子的小床较近、孩子容易看得见的墙上,对孩子进行视觉训练。图片的面积要大一些,长宽不小于 30 厘米。色彩要鲜艳,边缘线要清晰。

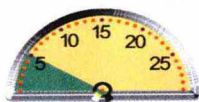


专家建议

眼睛是心灵的窗户。孩子一出生就有视觉能力,婴儿的大脑里有上千亿的神经细胞渴望着从这扇“窗户”里读入信息。父母温柔地看着孩子,不仅能让孩子感知父母的样子,而且能表达亲情,让孩子体验到安全感和愉快感。

在和孩子对视时,爸爸须注意两点:第一,孩子的视焦距调节能力差,爸爸与孩子对视的最佳距离是 19 厘米左右。第二,孩子一开始不能和父母对视,一般要到三个月左右才具备这种能力,但适当的训练能增强孩子的视觉能力。

(活动时间:约 10 分钟)



新生儿视觉训练(二)

视线追踪物体

当孩子可以睁眼张望时,爸爸可以准备一个较大的玩具,拿到孩子的视线之内(距孩子的眼睛约 30 厘米),把它晃动一下,然后慢慢地左右移动。如果孩子的视线

不能追踪玩具,可以把玩具移近孩子眼睛几厘米试

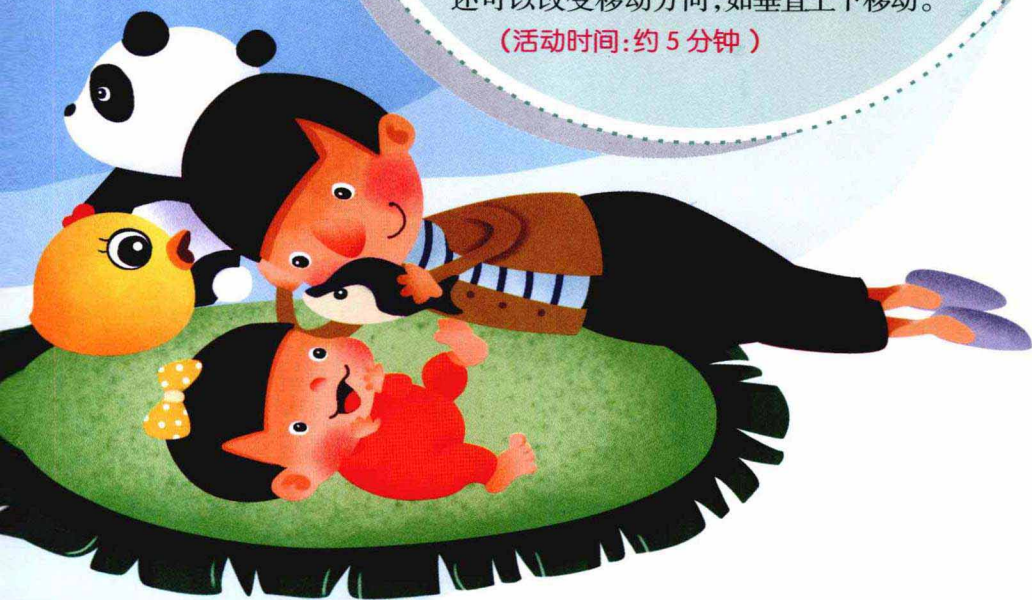
一试。如果还是不行,把玩具晃动一下,看是否能吸引孩子。

专家建议

人类所学的知识约有 85% 是通过视觉获得的,用眼睛看东西的过程能刺激新生儿大脑的发育。健康的孩子在睡醒的时候,一般都有注视物体以及慢慢移动头和眼睛追随移动物体的能力。因此,父母可以适当地进行让孩子的视线追踪物体的训练。

在进行该训练时,爸爸要注意:供训练的道具不一定是玩具,但要求颜色单纯而鲜艳,大小适当。开始移动玩具让孩子追踪时,速度要缓慢。待孩子熟悉后,可稍微加快速度。以后还可以改变移动方向,如垂直上下移动。

(活动时间:约 5 分钟)





新生儿听觉训练(一)

听音找物

当孩子醒着的时候,爸爸可以用各种发声玩具(摇铃、拨浪鼓、铃铛等)在孩子头部的前后左右轻轻摇动,使玩具发出声音。这样不但可以训练孩子的听觉,而且,在孩子追随着声音转动头部时,还可以活动孩子颈部的肌肉。

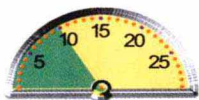
音乐欣赏

爸爸可以准备一些短小、悦耳的乐曲,在不同的时间段,放给孩子听。例如:当孩子刚刚睡醒时,放一首清新优美的乐曲;在孩子吃奶时,放一首舒缓悠扬的乐曲;孩子快要睡觉时,放一首缓慢温柔的摇篮曲。

专家建议

新生儿对声音比较敏感,让孩子听听不同种类的悦耳声音可以锻炼孩子的听觉,促进听觉能力的发展。此外,有目的地让孩子欣赏一些具有一定情绪表现的音乐,也有助于陶冶孩子的性情和品格,调节孩子的情绪,丰富孩子的情感。要注意的是:给婴儿选择的音乐作品,速度应以中等或稍慢为宜,节奏宜明快、舒展,音量也要弱一些,播放音乐的时间不要过长。对新生儿听觉能力的培养不是一朝一夕的事,须持之以恒。

(活动时间:约 10 分钟)



新生儿听觉训练(二)

跟孩子说话

爸爸平时抱着孩子的时候,可以常跟孩子说说话,例如:“乖宝宝,笑一笑。”或者“宝宝,该睡觉啦!”“宝宝不哭了,爸爸喜欢你。”等等。

给孩子唱歌

当孩子哭闹或者晚上不肯入睡时,爸爸可以给孩子唱一些旋律简单优美、节奏舒缓的歌。

专家建议

有些父母认为,新生儿太小,无法与他们交流、游戏。其实,孩子虽然听不懂父母的话,但能感受到父母温柔的声音,这种听觉刺激会增强父母与孩子之间的感情。另外,爸爸说话的音调较低,尾音变化较少,孩子往往会觉得爸爸的声音比妈妈的声音“安静”。因此,爸爸的声音会给孩子带来别样的快乐感受。

在给孩子唱歌的时候,爸爸可结合当时正在进行的活动,如吃奶、睡觉、出门到公园玩等,用一些适合当时情境的旋律加上自创的歌词给孩子唱歌。

(活动时间:约 10 分钟)





新生儿嗅觉训练



爸爸可以把孩子抱在怀里,把妈妈常用的香水或带有香味的物品打开,放在孩子的鼻子下方,来回缓缓移动三次。间隔 10 秒钟后,换一种香味再进行同样的活动。如果孩子脸部的肌肉微微抽动,则说明他感受到了不同香味的刺激。

专家建议

出生不久的孩子就具有辨认自己母亲身体气味的能力了。孩子通过嗅觉来认识世界,并逐渐养成喜香厌臭的卫生习惯。爸爸要注意:在进行这项活动时,香味不能太强烈,以免孩子受到过度刺激。此外,平时要注意保持房间的清洁卫生,避免油烟等污染室内的空气,经常开窗通风。让孩子沐浴在阳光下,生活在清新的气味中,这对孩子的身体健康以及大脑发育都十分重要。

(活动时间:约 5 分钟)



手的运动

解开孩子的包被,让他舒适自在地平躺在床上。帮孩子剪好指甲,给孩子穿的衣服袖子不要太长,让他把手露在外面,自由地挥动拳头,看自己的手、玩手、吃手。

轻轻按摩孩子的手指,让孩子感受舒适的刺激。当爸爸的手指接触到孩子的手心时,孩子的小手会握住不放。也可以把不同质地、适合孩子小手抓握的物品,如小摇铃、小绒布玩具、纸卷、小积木等,放在孩子的小手里,让他握一会儿,获得各种触觉体验。

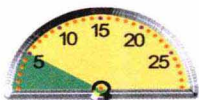


专家建议

多动手,才聪明。手部动作的发展在孩子的成长发育中占有十分重要的位置,对孩子智力的发展也具有非常关键的作用。有的父母害怕孩子抓破自己的脸,给孩子戴上手套。其实,这样做反而不利于孩子的发展。孩子戴上手套,平时活动时就无法看到、认识自己的小手,更重要的是,这样做减少了手部肌肉锻炼的机会,不利于手部运动能力的发展。长期这样,会导致孩子的运动能力发展迟滞,甚至影响智力发育。因此,爸爸应当充分创造条件,让孩子用小手去抓、握、拍、打、敲、叩、击、挖、画……使孩子心灵手巧。

(活动时间:约 10 分钟)





空气浴

在孩子出生的头几个星期里,如果室温在 20°C 以上,可以不用把孩子包得很暖和,也不用给他戴帽子,更不用在身旁加置取暖设备。在给孩子换内衣时,让他赤身裸体几分钟,进行空气浴。

室外空气浴同样适合新生儿。夏天出生的孩子,在出生后的 7~10 天,冬季出生的孩子在满月后,都可以抱到户外进行空气浴。夏季最好选择早晚到户外去,冬季可选择中午外界气温较高的时候到户外去。出去的时候,孩子衣服不要穿得太多,也不要包得太严。户外空气浴最好选择室内外温差较小的好天气,每日 1~2 次,每次 3~5 分钟。当室外温度在 10°C 以下或风很大时,就不要再到外面去了,以免孩子受凉感冒。

专家建议

空气浴可以锻炼孩子的皮肤,促进其新陈代谢,对孩子的健康很有好处。孩子出生后,应让他首先习惯室内的空气。夏天要尽量把窗户和门打开,让外面的新鲜空气自由流通。春秋季节,只要外面的气温在 18°C 以上,风又不大,就可以打开窗户。即便是冬天,在阳光好的温暖天气,也可以每隔一小时开一次窗户换换空气。目前,很多城市在努力绿化环境,控制污染,人们居住环境的空气质量与过去相比,有了较大的提高。适度的空气浴对孩子机体抵抗力的提高具有重要的意义。

(活动时间:约 5 分钟)

