



学前儿童健康教育

高庆春 梁周全 主编



全国高职高专学前教育专业规划教材

学前儿童健康教育

Xueqian Ertong Jiankang Jiaoyu

高庆春 梁周全 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是全国高职高专学前教育专业规划教材。

根据高等职业教育培养高素质技能型人才的目標,本书简化了理论性知识,加强了实践教学环节,强化了实践能力的培养。编写体例力求新颖,结构清晰、形式活泼,内容贴近实际,理论联系实践,既便于在教师指导下学习,又有利于学生自学。

全书共分五个单元,包括学前儿童健康和健康教育概述、学前儿童健康教育活动设计与实施、学前儿童身体保健教育、学前儿童心理健康教育、学前儿童体育。

本书可作为高职高专院校、本科学校举办的职业技术学院、成人教育、五年制高职、中职学校学前教育专业的教材,也可供学前教育工作者和幼儿园教师参考。

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童健康教育/高庆春,梁周全主编. —北京:高等教育出版社,2011.5

ISBN 978-7-04-031769-5

I. ①学… II. ①高… ②梁… III. ①学前儿童-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038268 号

策划编辑 张庆波
版式设计 王艳红

责任编辑 王建强
责任校对 杨凤玲

特约编辑 王 飞
责任印刷 尤 静

封面设计 杨立新

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 大厂回族自治县益利印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 10.5
字 数 240 000
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011 年 5 月第 1 版
印 次 2011 年 5 月第 1 次印刷
定 价 18.60 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 31769-00

全国高职高专学前教育专业规划教材 编写委员会

主任委员 (姓氏排名以汉语拼音为序)

陈虹岩 梁周全 罗长国 袁 旭

副主任委员 (姓氏排名以汉语拼音为序)

邓大河 丁立平 高庆春 金 哲 李桂英 李小邕

郦燕君 徐 燕 杨 枫 由显斌 周玲玲

委员 (姓氏排名以汉语拼音为序)

耿志涛 郭咏梅 胡玉智 姜晓燕 刘本剑 刘世音

莫源秋 王印英 徐 浩 徐 青 许晓春 张锋利

张文军 张晓嘉 张永红 周世华 左彩云

本书编写组

主 编: 高庆春 齐齐哈尔高等师范专科学校

梁周全 运城幼儿师范高等专科学校

副主编: 刘 洪 四川幼儿师范高等专科学校

参 编: 周文华 黑龙江幼儿师范高等专科学校

尚玉芳 运城幼儿师范高等专科学校

翟秀华 齐齐哈尔高等师范专科学校

巩惠香 运城幼儿师范高等专科学校

王晓娟 鞍山师范学院

审 稿: 朱李平 《家庭教育》杂志社

序

言

学前教育是基础教育的重要组成部分。发展学前教育,对促进儿童身心健康,构建终身教育体系,全面建设和谐社会具有重要意义。近年来,越来越多的研究揭示了学前期在人生发展中的重要作用,人民群众对学前教育质量的要求日益提高。学前教育的质量受多种因素的影响,但毋庸置疑的是,核心因素还是教师。

建设一支高素质的学前教育教师队伍,不断提高广大学前教育教师的专业水平,是保障学前教育质量的关键,也是我国幼教事业长远发展的根本保证。改革开放初期,我国学前教育教师队伍基本以中等幼师师范毕业生为主。之后,随着国家经济的发展,教育事业,尤其是高等教育突飞猛进,接受过专科学前教师教育的毕业生已经成为幼儿园教师的主要来源。据统计,2000年我国幼儿园教师队伍中,专科以上学历者仅占教师队伍总数的11.8%,而2008年这个比例已达57.6%,其中,专科毕业生占到47.21%。可以想见的是,这个比例在近期还会不断加大,在未来的20到30年内,专科毕业生将是我国学前教育教师队伍的主体。

在这种情况下,以培养幼儿教师为职责的高职高专教育质量就变得极为重要了,它将在很大程度上决定着我国学前教育的师资水平,进而决定着我国幼儿园教育的质量。高职高专学前教育专业的课程建设和教材建设的重要性不言而喻。

为此,高等教育出版社及时组织全国部分高校的教师,成立了高职高专学前教育专业规划教材编写委员会,启动了学前教育专业规划教材的编写工作。

编写委员会提出,高职高专教育教材编写要反映教学改革成果,按照就业导向、双证融通的原则,在内容和体系上体现出明显的工学结合特色,注重实践能力的培养。学前教育教材以培养学生从事幼儿教育必备的专业素养为目的,帮助学生形成正确的儿童观与教育观,有效掌握学前教育的基本知识和基本技能。教材结构布局上要体现综合性,从促进儿童发展的视角设置教材结构,将教学对象、教学目标、教学内容和教学方法等有机地结合在一起,体现前瞻性、科学性、实践性、实用性和新颖性等特点;教材内容选取上要与时俱进,删繁就简,避免从理论到理论、从概念到概念的论述,努力面向幼儿教育实践,理论联系实际,既能给学生以整体的入门知识和能力训练,又能为学生后续的学习与发展打下良好的基础;教材逻辑体系上要以幼儿教师岗位的典型工作任务为主线,融知识与技能为一体,体现教、学、做相结合的高职教育理念。为此,教材要加强实习、实训等关键环节,探索工学交替、任务驱动、项目导向、课堂与实习地点一体化的模式。

许多编写者则在多年的探索和改革的基础上,将这些要求和原则具体化为自己的行动。如大连职业技术学院艺术教育系的李桂英老师在编写艺术教育教材时,为自己的编写

工作确定了如下思路:(1)密切结合高职学生的学习特点,关注学生的兴趣和经验,给学生充分的创造性思维空间和实践空间。(2)密切结合幼儿园音乐教育实际,提供大量各地区幼儿园音乐教育案例供学生分析研究,提出幼儿音乐教学的常见问题与适宜策略,突出学生岗位职业能力的培养及可持续发展能力的培养。(3)采用独立探索、协作学习、教师辅导、案例收集、参观、技能训练、角色扮演、讲座等方式,以集体教学和小组教学为主,强调合作和交流,注重培养学生方法能力和社会能力。(4)有利于教师从知识传授者的角色转变为学习过程的组织者、咨询者、指导者和评估者;实现教学过程向学生自觉学习过程的转化。为此,她对教材体例进行了较大的调整,将教学内容分为不同的单元,每一单元均由“基础理论”、“案例评析”、“实践活动”和“拓展阅读”四个功能不同但又相互联系的部分组成,希望学生在掌握学前音乐教育的基本理论知识的同时,通过自主阅读深化对基础理论知识的把握,扩大教育视野,提升创造能力,并通过设计情境、角色扮演等方法,做中学,学中做,学做结合,不断提高实践操作能力。

反思我国以往各类学校学前教育专业的课程设计和教材编写,总感觉存在着培养目标定位不清的问题,这个问题导致课程设计和教学内容、方法分不出层次:大专是本科的“压缩版”,中专是大专的“压缩版”。课程内容过于“理论化”,忽视教育技能和实践能力的培养,同时又把教育技能狭隘地理解为艺术技能(其实只能说是学习者个人的艺术素养),而真正在教育实践中需要用的、用得着的教育知识和能力反而被弱化。

《幼儿园工作规程》和《幼儿园教育指导纲要(试行)》颁布以来,这种情况有所改变,各个层次的师范院校学前教育专业都在思考并探索如何从教育实践的需要出发,理论联系实际,培养新时代所需要的高质量幼教师资,也取得了不少成果。本套教材的编写和出版无疑将进一步强化这种新动向。

我相信在明确的导向下,在各位致力于改革同时又有丰富教学经验的编者的努力下,本套教材定会促进学前教育专业的教学工作,有利于培养出高质量的学前教育教师!

总之,高职高专学前教育规划教材的编写是一件利在当代、功在千秋的大事,我对同仁们的辛勤奉献表示由衷的钦佩,并感谢各位编者为我国学前教育事业做出的新贡献。

中国学前教育研究会理事长 冯晓霞
北京师范大学教授

2010年5月

前

言

学前教育是国民教育体系的重要组成部分,是国家教育制度的起始阶段,关系到儿童的身心健康和终身发展。教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)明确指出,幼儿园教育是全面的、启蒙性的教育,要根据教育目标,选择和组织对幼儿最有价值又最贴近实际生活的部分构成教育内容,使幼儿得到良好的发展。

《纲要》颁布实施10年以来,我国的学前教育已发展到一个崭新的阶段。2010年《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》(以下简称《规划纲要》)明确提出了“优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量”的工作方针;提出了“坚持以人为本、全面实施素质教育。坚持德育为先、坚持能力为重、坚持全面发展”的战略主题。《规划纲要》在发展任务中要求“基本普及学前教育”、“积极发展学前教育”。作为学前教育专业,肩负着为学前教育机构培养优秀教师的重任;为了适应快速发展的学前教育事业,满足社会对学前教育的需求和期盼,高职高专学前教育的改革和发展需不断创新,课程改革、教材建设是重要保证。

高职高专学前教育专业的培养目标是高素质强技能的应用型人才,其中五大领域教学法课程是实现专业培养目标的核心课程,也是保证学生能够快速适应岗位要求、实现“零距离”上岗的关键课程,学生的专业知识和职业技能必须经过悉心培养和严格训练才能掌握,因此五大领域课程的教学质量直接关系到人才培养的水平,其教材的编写是学前教育教学改革的重要环节。

本套教材是在长期课题研究和实践的基础上编写的,是以学前教育理论为依据,以教育教学改革成果为基础,以学前教育实际工作要求为目标,注重人才培养目标和学前教育专业特点的有机结合。全套教材在编写过程中吸收了国内外学前儿童教育领域的先进理念和创新方法,体现出内容新颖、针对性强等特色。书中的理论知识以阐述基本问题为主,以够用、实用为度;专业技能根据实际需要,尽量做到内容全面、要求明确、指导具体,便于操作,以方便学生在学习过程中理论联系实际,融“教、学、做”为一体。全套教材在内容和体例的编排上力求有一定的变革和创新,改变了传统章和节的结构,以“单元”的模式编写,每个单元设有“学习目标”、“基础理论”、“案例评析”、“实践活动”、“拓展练习”等几部分,既有理论阐述,又有实例列举,既保证了知识学习的系统性,又有利于技能训练的操作性。

作为学前儿童教育五大领域之一的健康教育,《学前儿童健康教育》主要包括:学前儿童健康和健康教育概述、学前儿童健康教育活动设计与实施、学前儿童身体保健教育、学前儿童心理健康教育、学前儿童体育。

本书由齐齐哈尔高等师范专科学校高庆春、翟秀华负责单元一(健康教育评价除外)、

单元三的编写；黑龙江幼儿师范高等专科学校周文华负责单元二的编写；四川幼儿师范高等专科学校刘洪负责单元四的编写；运城幼儿师范高等专科学校梁周全、巩惠香、尚玉芳负责单元五的编写；鞍山师范学院高职院校王晓娟负责单元一中健康教育评价部分的编写。高庆春负责全书的统稿工作。《家庭教育》杂志社朱李平总编辑负责审稿工作。

多家幼儿园和幼儿教育机构为本书的编写提供了案例。本书参考并借鉴吸收了国内许多专家、学者及同行的研究成果、观点和资料。在此一并表示感谢。

由于编者的水平和能力有限，书中难免存在不妥之处，望读者多加批评指正。

编 者
2011年1月



单元一 学前儿童健康和健康教育概述	1	案例一 牙齿多漂亮(小班)	72
【基础理论】	1	案例二 小脚找朋友(小班)	74
一 学前儿童健康	2	案例三 有趣的脚(中班)	76
二 学前儿童健康教育	7	案例四 蔬菜好吃有营养(中班)	78
三 学前儿童健康教育评价	13	案例五 “火”(大班)	80
【案例评析】	29	【实践活动】	83
从高处往下跳(中班)	29	项目一 观摩活动课并评析(小班)	83
【实践活动】	31	项目二 生活常规教育活动课设计(小班)	83
项目一 对学前儿童健康教育活动目标的表述		项目三 生长发育教育活动课设计(小班)	83
进行分析	31	项目四 安全生活教育活动计划设计(中班)	84
项目二 对学前儿童健康教育活动进行评价	32	项目五 饮食与营养教育活动课设计(大班)	84
单元二 学前儿童健康教育活动设计与实施	33	单元四 学前儿童心理健康教育	85
【基础理论】	33	【基础理论】	85
一 学前儿童健康教育活动的特点	34	一 学前儿童心理健康教育的目标	86
二 学前儿童健康教育活动设计的原则	40	二 学前儿童心理健康教育的内容	87
三 学前儿童健康教育活动设计的基本要求	43	三 学前儿童心理健康教育的实施	96
【案例评析】	52	【案例评析】	99
案例一 红眼咪咪(中班)	52	我们不怕困难(大班)	99
案例二 阴天、雨天变晴天(中班)	54	【实践活动】	101
【实践活动】	56	项目一 观摩心理健康教育活动	101
项目一 观摩健康教育活动(大班)	56	项目二 心理健康教育活动课设计(大班)	101
项目二 健康教育活动课设计(中班)	56	单元五 学前儿童体育	103
【拓展练习】	56	【基础理论】	103
单元三 学前儿童身体保健教育	57	一 0—3岁儿童身体运动发展与开发训练	104
【基础理论】	57	二 学前儿童体育活动的目标	108
一 学前儿童身体生长发育教育	58	三 学前儿童体育活动的內容与方法	116
二 学前儿童生活常规教育	61	四 学前儿童体育活动的设计	136
三 学前儿童饮食与营养教育	66	【案例评析】	148
四 学前儿童安全生活教育	69	案例一 猫捉老鼠(大班)	148
【案例评析】	72	案例二 有趣的小椅子(中班)	149
		案例三 远足活动(小班)	151

【实践活动】	153
项目一 观摩活动课并评析(小班)	153
项目二 基本动作教学活动课设计(小班)	153
项目三 观摩活动课并评析(中班)	153
项目四 小球教学活动课设计(中班)	154

项目五 观摩远足活动并评析(大班)	154
项目六 远足活动设计(大班)	154

参考文献	155
------------	-----

单元一

学前儿童健康和健康教育概述

学习目标

通过对本单元的学习，你应该能够：

- 了解学前儿童健康教育的目标及意义，了解学前儿童健康的标志及影响学前儿童健康的因素，了解学前儿童健康教育评价的原则和内容
- 理解健康及健康教育概念，理解健康教育评价的内涵
- 掌握学前儿童健康教育的基本方法，掌握学前儿童健康教育评价实施方法
- 能够结合实际开展儿童健康教育实践活动并进行评价

基础理论

《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）中指出，幼儿园教育是基础教育的重要组成部分，是我国学校教育和终身教育的奠基阶段。《纲要》指导要点强调，幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。树立正确的健康观念，在重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。要把幼儿园教育五大领域（健康、语言、社会、科学、艺术）的内容相互渗透，从不同的角度促进幼儿情感、态度、能力、知识、技能等方面的发展。健康领域的活动要充分尊重幼儿生长发育的规律，组织生动有趣、形式多样的活动，吸引幼儿主动参与。

一 学前儿童健康

（一）学前儿童健康的内涵

健康是个体实现生命价值的基本潜能。随着现代医学模式的改变，健康的含义也发生了相应的改变。联合国世界卫生组织给健康下了这样的定义：健康是指身体、心理和社会适应的健全状态。1989年，世界卫生组织又将健康的概念调整为：“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

学前儿童健康是指学前儿童各个器官生长发育正常，能较好地抵抗各种疾病；性格开朗，情绪乐观，无心理障碍，对环境有较快的适应能力（图1-1）。



图1-1 让儿童身心健康快乐成长（徐州幼教集团儿童）

身体健康是指学前儿童各个器官与系统发育正常，具有一定的抵御疾病的能力。身体健康是学前儿童健康的基础。

心理健康是指学前儿童人格发展正常，具有强烈的求知欲，情绪稳定，无任何心理障碍。良好的心理状态是保证健康的基本条件。

社会性健康则是指学前儿童自我意识发展正常，乐于交往，具有初步的规则意识和互助、合作、分享的品质，对环境有较好的适应能力。

道德健康是指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。

（二）学前儿童健康的标志

学前儿童健康是一个动态的过程，所以只有及时了解、准确评价学前儿童的健康状态，才能更积极地改进和完善学前儿童健康教育工作。

1. 身体健康

(1) 生长发育良好

身高、体重、头围、胸围等各项体格发育指标、生理机能指标和生化指标符合健康标准。食欲良好、睡眠好、精力较充沛等。

(2) 机体对内外界环境有一定的适应能力

具有一定的抵抗疾病的能力，较少得病；对冷热等环境的变化具有适应能力；能适应多种体位（摆动、旋转等）的变化。

(3) 体能发展良好

学前儿童的活动能力发展正常，各种基本动作（抬头、翻身、坐、爬、站立、走、跑）适时出现；肌肉较有力，身体动作较平稳、准确、灵敏和协调；手眼的协调能力发展良好等。

2. 心理健康

(1) 动作发展正常

动作发展与脑的形态及功能的发育密切相关，学前儿童躯体大动作和手指精确动作的发展水平处于正常范围是心理健康的基本条件。

(2) 认知发展正常

一定的认知能力是学前儿童生活与学习的重要条件，学前期是儿童认知发展极为迅速的时期，所以应避免因各种原因造成的脑损伤或不适宜的环境刺激，防止学前儿童产生不健康的心理。

(3) 情绪健康，反应适度

情绪健康是心理健康的重要组成部分，积极的情绪状态可以提高儿童活动的效率。同时，积极的情绪状态反映了中枢神经系统功能的协调性，亦表明个体的身心处于良好的平衡状态。学前儿童的情绪具有很大的冲动性和易变性，但随着年龄的增长，情绪的自我调节能力有所增强，稳定性逐渐提高，并开始学习合理地发泄消极的情绪。

(4) 人际关系融洽

学前儿童之间的交往是维持心理健康的重要条件，也是获得心理健康的必要途径。心理健康的学前儿童乐于与人交往，能与同伴合作，游戏中能够谦让。

(5) 性格特征良好

性格是个性最核心、最本质的表现，它反映在对客观现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中。心理健康的学前儿童，一般具有热情、勇敢、自信、主动、合作等性格特征。

(6) 没有严重的心理卫生问题

学前儿童由于发育不完善，极易产生心理问题，学前儿童不健康的心理往往以各种行为方式表现出来，诸如吮吸手指、遗尿、口吃、多动等。心理健康的学前儿童应没有严重的或复杂的心理卫生问题。

3. 社会性发展良好

良好的社会性是学前儿童智力发展的基础，是儿童终身发展的需要。学前儿童社会性是指儿童在生物特性的基础上，在与环境作用的过程中，掌握社会规范，形成社会技

能,学习社会角色,获得社会性需要、态度、价值等,发展社会性行为,并以独特的个性与他人相互交往、相互影响,适应周围社会环境,由自然人发展为社会人的社会化过程中所形成的心理特性。学前儿童良好的社会性发展表现为:

(1) 社会适应能力较强,能较快地融入集体生活。

(2) 人际关系良好,乐于与人交往并具有较好的人际交往能力。学前儿童在与他人的交往过程中,学习共享、互助、平等与友爱,能够满足自身的心理需要,使得心理健康得以维持和发展。

(3) 自我意识发展良好,具有一定的自我调控能力,能主动地应对各种压力,以保持他们与环境之间及自身内在的平衡。

(三) 学前儿童健康的基本特性

学前儿童的健康需要成人的关心和教育,也需要学前儿童力所能及的自我努力。

1. 学前儿童健康主要包含身体和心理两个层面的健康。虽然世界卫生组织给出的关于健康的定义包含四个层面,但就学前儿童而言道德发展水平十分有限,所以身体与心理健康是判断其健康状况的主要标志,并且二者密切相关。

2. 学前儿童健康首先指身体器官组织的构造正常,生理功能良好并能有效抵抗疾病。学前儿童生理组织和构造的完整是身心良好发育的物质基础,生理上的严重缺陷有可能导致学前儿童某些方面的发育障碍或带来生活学习中的不便,而机体抵抗力的增强有助于随时抵御变化多样的外界致病因子的侵袭。

3. 学前儿童身心发育水平存在个体差异,但总体发展水平必须保持在正常范围内,与同年龄儿童的发展水平接近。

4. 智力发展正常是学前儿童心理健康的重要前提。正常的智力水平是学前儿童生活、学习、交往等的基本条件。学前期是儿童智力发展极为迅速的时期,儿童在社会生活中通过不断的认知与学习体会真挚的情感,培养基本的意志品质,影响着良好个性的发展。

5. 情绪反应适度、社会适应良好是学前儿童心理健康的重要标志。学前阶段是儿童社会性发展的关键期,儿童的自我意识、交往、人际关系和对社会环境的认识与适应是学前儿童社会健康应当关注的重点。良好的社会适应主要表现在能较快地适应托幼机构的新环境、新生活上,没有过多的消极情绪,自我调节情绪的能力随着年龄的增长而不断增强。

6. 学前儿童的身体发育及心理发展均呈上升趋势。学前儿童的身体发育、心理及社会性发展均沿着幼稚—成熟—完善的方向逐步发展,倘若某一阶段的身心状况呈现下降趋势或较长时间的停滞不前都应视为非健康。

(四) 影响学前儿童健康的因素

随着社会的进步及医学、生物学、心理学、社会学等众多学科的发展,以及各种检测手段的科学化和精确化,人类对生命本质的认识越来越深刻,影响人类健康的因素亦得以明朗化。

1. 生物学因素

生物学因素主要包括遗传、病原微生物及个人生物学特征等。现代医学研究发现,目前已知的因遗传因素直接引起的人类遗传缺陷或疾病有3 000多种,占人类各种疾病的1/5以上,如高血压、糖尿病等。各种病原微生物,如细菌、病毒、真菌等在人体内的生存与繁殖也会引发新陈代谢紊乱、生理功能障碍而导致罹患各种疾病。个人的年龄、性别等生物学特征对人的健康的维护也有着重要的影响作用,在相同的环境下,不同个体的健康状态存在明显的个体差异。

2. 环境因素

环境是以人类为主体的外部世界,是人类赖以生存和发展的基本条件。环境因素也是影响学前儿童健康的重要因素,它包括自然环境与社会环境。

(1) 自然环境

自然环境,即直接或间接影响到人类生活、生产的一切自然形成的物质、能量的总体。自然环境中的空气、阳光、水源、气候及食物等,给人类提供了基本的生活条件。良好的自然环境能维持学前儿童正常的生命活动和健康的发展,也会为他们提供各种精神条件,使他们清醒愉悦、积极向上。如充足的阳光不仅可以使儿童的心情愉悦,促进血液循环,同时紫外线的照射有助于维生素D的产生,预防学前儿童的佝偻病。然而,由于人类活动,使得各种物理的、化学的、生物的因素干预了大气、水及土壤环境,这些影响超过了环境的自净力,甚至破坏了生态平衡,造成了环境污染,从而影响了人体的健康。

(2) 社会环境

学前儿童作为社会的成员,其身心发展必然受到错综复杂的社会因素的影响。在社会意识层面,受到道德观念、风俗习惯、文化信仰等因素的影响;在社会组织层面,受到幼儿园、家庭、社区等因素的影响。不同的社会为人们提供的生活环境和生活条件不同,特别是社会经济和政治发展水平,是影响健康的最主要的社会因素。虽然家庭、幼教机构、社区及国家对学前儿童的健康均有一定的影响,但在学前期,对他们影响较大的社会环境主要有家庭、托幼机构和社区。

3. 生活方式

生活方式是影响人类健康的极其重要的因素。德弗(Dever, 1976)对美国佐治亚州居民的13大死因作了研究,结果表明:对人类死亡影响最大的因素有4种,即医疗保健因素、环境因素、人类生物学因素及生活方式因素。这4种影响因素所占百分比依次为:10.3%、17.6%、23.2%及48.9%。生活方式因素之所以对美国人的健康影响更大,是因为美国人生活方式的选择余地更大。其实随着社会的发展,经济水平的提高,人们的生活方式也发生了较大的变化。著名教育专家巴德斯(Bates)及温德尔(Winder)认为,生活方式根植于个体的人体观、态度以及信念中,动之于行为。生活方式是个体采取的日常行为或养成的生活习惯之总体表现,它受到风俗习惯、文化信仰、个性特点及经济条件的制约,对人类的健康具有长期性影响。

学前儿童应养成经常参加体育锻炼、生活有规律性、保持个人清洁卫生、平衡膳食并按时进餐、注意安全、积极配合健康检查、适度的情绪表达及关心环境卫生等良好的

生活方式,以促进身心健康。

4. 医疗卫生服务

医疗卫生服务是指社会卫生机构和专业人员为了防治疾病,增进健康,运用卫生资源和各种医疗手段,有目的、有计划地向个人、群体和社会提供必要的社会服务的活动过程。随着社会的发展与经济水平的提高,社会的医疗卫生服务逐步完善,医疗机构日益健全,卫生资源投入逐步增加,卫生服务网络的覆盖面愈来愈广泛,医疗卫生服务质量的提高有效地保障了广大人民群众卫生条件和健康水平。



延伸阅读

对健康的认识

人们对健康的认识随着历史的发展、社会的进步,大致经历了从神灵自然医学模式、生物医学模式到现在的生物心理社会医学模式三个阶段。

神灵自然医学模式:早期的人类社会,由于生产力水平和认识水平低下,对于生命现象和疾病的认识甚少,健康被认为是神灵赐予的礼物。如古希腊人认为“血液、黏液、黄胆、黑胆”四种液体平衡便会健康,否则就会生病,人有了疾病无法医治应求神问卜。这就是早期的神灵自然医学模式。

生物医学模式:随着医学研究的不断发展,生产力水平的提高,人们认识事物的能力和水平也得到了极大的提高,并因此建立了以生物机体和机体的生物性为研究对象的生物医学模式。开始从生物学的角度认识疾病。随着社会的发展,生物医学模式也暴露出许多局限性,它不但不能全面反映健康的内涵,而且束缚了医学研究的进一步深化。

生物心理社会医学模式:20世纪后半叶,人们发现,由理化、生物刺激所导致的死亡率已退居次要地位,而与心理、社会因素密切相关的高血压、冠心病、癌症、溃疡和精神疾病的发病率和死亡率则明显提高。据统计,上述这些身心疾患的死亡率已进入了人类疾病死亡谱的前三名。另外,政治、经济、战争、教育、居住、职业等社会因素以及冲动、孤独、紧张、恐惧、忧虑等心理因素对健康的威胁也日趋严重。这种现象说明仅从生物医学的角度来描述健康是不够的,应该充分考虑社会心理和行为因素对疾病和健康的影响。

选自麦少美,孙树珍等.学前儿童健康教育活动指导[M].复旦大学出版社,2007.1.

二 学前儿童健康教育

（一）学前儿童健康教育的内涵与意义

1. 内涵

不同时代及不同国家的经济、文化、卫生法规、保健要求的差异导致人们对健康教育的理解不同，但总体而言可以达成以下共识：

- （1）健康教育是一种以教育为中心的过程，是一种主体性教育。
- （2）健康教育是以人的身心健康作为教育的终极目标。
- （3）健康教育的焦点在于促进健康知识与个人实际行为之间的联系与统一。
- （4）健康教育重视个人行为的改变以及影响个人行为形成、改变的各种因素。
- （5）健康教育需要社会行动和行政干预。采取社会行动和行政干预是推动健康教育的良策。

1988年第13届世界健康教育大会关于健康教育给出的定义为：健康教育是一门传播健康知识和技术、研究个体和群体行为、预防疾病、消除危险因素、促进健康的科学。学前儿童健康教育是根据学前儿童身心发展的特点，以提高学前儿童的健康认识，改善学前儿童的健康态度，培养学前儿童的健康行为，维护和促进学前儿童健康为核心目标而开展的有组织、有计划、有目的的一系列教育活动，它的关键是使学前儿童形成健康的行为（图1-2）。



图1-2 快乐学习

2. 意义

学前儿童健康教育对学前儿童的发展具有独特的价值。

（1）促进学前儿童身心发展

促进儿童身心发展是学前儿童健康教育的最直接目的。学前儿童的器官、系统发育