



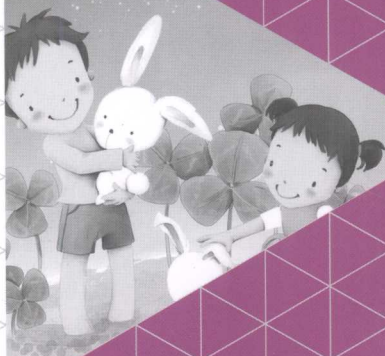
“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

学前儿童健康教育

新世纪高职高专教材编审委员会 组编

主 编 张振平

主 审 崔聚兴



大连理工大学出版社



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

学前儿童健康教育

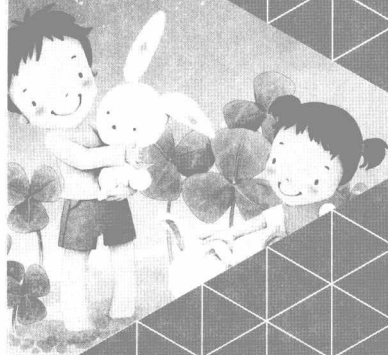
新世纪高职高专教材编审委员会 组编

主 编 张振平

副主编 龚 蓉 刘文英

王慧敏 陈明晖

主 审 崔聚兴



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童健康教育 / 张振平主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2014. 7
新世纪高职高专学前教育专业系列规划教材
ISBN 978-7-5611-8520-9

I. ①学… II. ①张… III. ①学前儿童—健康教育—
高等职业教育—教材 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 016734 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://www.dutp.cn

大连业发印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm	印张:10.25	字数:237 千字
2014 年 7 月第 1 版	2014 年 7 月第 1 次印刷	

责任编辑:郑淑琴

责任校对:孟珊珊

封面设计:张莹

ISBN 978-7-5611-8520-9

定 价:24.00 元

我们已经进入了一个新的充满机遇与挑战的时代,我们已经跨入了 21 世纪的门槛。

20 世纪与 21 世纪之交的中国,高等教育体制正经历着一场缓慢而深刻的革命,我们正在对传统的普通高等教育的培养目标与社会发展的现实需要不相适应的现状作历史性的反思与变革的尝试。

20 世纪最后的几年里,高等职业教育的迅速崛起,是影响高等教育体制变革的一件大事。在短短的几年时间里,普通中专教育、普通高专教育全面转轨,以高等职业教育为主导的各种形式的培养应用型人才的教育发展到与普通高等教育等量齐观的地步,其来势之迅猛,发人深思。

无论是正在缓慢变革着的普通高等教育,还是迅速推进着的培养应用型人才的高职教育,都向我们提出了一个同样的严肃问题:中国的高等教育为谁服务,是为教育发展自身,还是为包括教育在内的大千社会?答案肯定而且唯一,那就是教育也置身其中的现实社会。

由此又引发出高等教育的目的问题。既然教育必须服务于社会,它就必须按照不同领域的社会需要来完成自己的教育过程。换言之,教育资源必须按照社会划分的各个专业(行业)领域(岗位群)的需要实施配置,这就是我们长期以来明乎其理而疏于力行的学以致用问题,这就是我们长期以来未能给予足够关注的教育目的问题。

众所周知,整个社会由其发展所需要的不同部门构成,包括公共管理部门如国家机构、基础建设部门如教育研究机构和各种实业部门如工业部门、商业部门,等等。每一个部门又可作更为具体的划分,直至同它所需要的各种专门人才相对应。教育如果不能按照实际需要完成各种专门人才培养的目标,就不能很好地完成社会分工所赋予它的使命,而教育作为社会分工的一种独立存在就应受到质疑(在市场经济条件下尤其如此)。可以断言,按照社会的各种不同需要培养各种直接有用人才,是教育体制变革的终极目的。

随着教育体制变革的进一步深入,高等院校的设置是



否会同社会对人才类型的不同需要一一对应,我们姑且不论,但高等教育走应用型人才培养的道路和走研究型(也是一种特殊应用)人才培养的道路,学生们根据自己的偏好各取所需,始终是一个理性运行的社会状态下高等教育正常发展的途径。

高等职业教育的崛起,既是高等教育体制变革的结果,也是高等教育体制变革的一个阶段性表征。它的进一步发展,必将极大地推进中国教育体制变革的进程。作为一种应用型人才培养的教育,它从专科层次起步,进而应用本科教育、应用硕士教育、应用博士教育……当应用型人才培养的渠道贯通之时,也许就是我们迎接中国教育体制变革的成功之日。从这一意义上说,高等职业教育的崛起,正是在为必然会取得最后成功的教育体制变革奠基。

高等职业教育还刚刚开始自己发展道路的探索过程,它要全面达到应用型人才培养的正常理性发展状态,直至可以和现存的(同时也正处在变革分化过程中的)研究型人才培养的教育并驾齐驱,还需要假以时日;还需要政府教育主管部门的大力推进,需要人才需求市场的进一步完善发育,尤其需要高职教学单位及其直接相关部门肯于做长期的坚忍不拔的努力。新世纪高职高专教材编审委员会就是由全国100余所高职高专院校和出版单位组成的、旨在以推动高职高专教材建设来推进高等职业教育这一变革过程的联盟共同体。

在宏观层面上,这个联盟始终会以推动高职高专教材的特色建设为己任,始终会从高职高专教学单位实际教学需要出发,以其对高职教育发展的前瞻性的总体把握,以其纵览全国高职高专教材市场需求的广阔视野,以其创新的理念与创新的运作模式,通过不断深化的教材建设过程,总结高职高专教学成果,探索高职高专教材建设规律。

在微观层面上,我们将充分依托众多高职高专院校联盟的互补优势和丰裕的人才资源优势,从每一个专业领域、每一种教材入手,突破传统的片面追求理论体系严整性的意识限制,努力凸现高职教育职业能力培养的本质特征,在不断构建特色教材建设体系的过程中,逐步形成自己的品牌优势。

新世纪高职高专教材编审委员会在推进高职高专教材建设事业的过程中,始终得到了各级教育主管部门以及各相关院校相关部门的热忱支持和积极参与,对此我们谨致深深谢意,也希望一切关注、参与高职教育发展的同道朋友,在共同推动高职教育发展、进而推动高等教育体制变革的进程中,和我们携手并肩,共同担负起这一具有开拓性挑战意义的历史重任。

新世纪高职高专教材编审委员会

2001年8月18日

《学前儿童健康教育》是“十二五”职业教育国家规划教材，也是新世纪高职高专教材编审委员会组编的学前教育专业系列规划教材之一。

《幼儿园教育指导纲要(试行)》明确指出：幼儿园教育是全面的、启蒙性教育，要根据教育目标，选择和组织对幼儿最有价值又贴近实际生活的部分构成教育内容，使幼儿身心得到健康而良好的发展。幼儿健康教育是幼儿园教育五大领域之一，有着不可替代的重要地位。

学前儿童健康教育是高职高专院校学前教育专业的主干课，以卫生学、心理学、教育学等学科的理论为依据，研究与学前儿童健康有关的各种基本问题。在编写过程中，以《3~6岁儿童学习与发展指南》的具体内容为依据，理论联系实际，从健康概念入手，阐述了幼儿健康教育的目标、内容、方法与组织形式及评价相关内容，并把幼儿心理健康部分列为独立章节，以突出其重要地位，附以案例，以拉近理论与实践之间的距离。

本教材主要特点如下：

1. 在编写内容方面：密切结合高职高专学前教育专业的课程标准，编写内容强调“理论够用，实践为重”的原则，内容力求简洁明了，不仅便于教学，也方便学生学习、理解并应用。
2. 在编写体例方面：增加了“知识拓展”“考考你”等模块，还列举了一些“案例”，帮助学生理解并掌握学习难点，不仅能提高学习兴趣，还能够增强学习效果。
3. 在编写队伍方面：幼儿园优秀一线教师的参与，在教材编写方面实现了“校园合作”，幼儿园的真实情景再现于课堂内，有利于学生的学习与将来的实际工作“接轨”，能够使学生真正地学以致用。

本教材由石家庄学院张振平任主编，河北师范大学教育学院龚蓉、河北省直机关第七幼儿园刘文英、河北女子职业技术学院王慧敏、石家庄幼儿师范高等专科学校陈明晖任副主编，石家庄市阳光小学张光祯、保定学院郭香菊、保定幼儿师范高等专科学校许奎云、石家庄市职教中心沈文秋参与了本教材的编写。具体编写分工如下：第一章由龚蓉、许奎云、郭香菊编写，第二章、第四章、第五章由张振平、刘文英、张光祯编写，第三章由





王慧敏、沈文秋编写,第六章由陈明晖、龚蓉编写。许昌职业技术学院崔聚兴老师通审了全部书稿,在此表示感谢!

在编写本教材的过程中,编者借鉴了国内外同行的相关研究成果,河北省部分幼儿园为本教材提供了一些案例,在此一并致谢!

由于时间仓促,加之编者水平有限,教材中仍可能存在疏漏之处,恳请广大读者多提宝贵建议!

编 者

2014年7月

所有意见和建议请发往: dutpgz@163.com

欢迎访问教材服务网站: <http://www.dutpbook.com>

联系电话:0411-84707492 84706104



第一章 健康与学前儿童健康教育	1
第一节 健康教育.....	1
第二节 学前儿童健康教育.....	5
第二章 学前儿童健康教育活动的目标、内容和设计	11
第一节 学前儿童健康教育活动的目标	11
第二节 学前儿童健康教育活动的内容	17
第三节 学前儿童健康教育活动的活动设计	20
第三章 学前儿童身体保健教育	29
第一节 学前儿童生活常规教育	29
第二节 学前儿童身体生长发育教育	34
第三节 学前儿童饮食与营养教育	36
第四节 学前儿童安全教育	38
第四章 学前儿童体育活动设计与指导	58
第一节 学前儿童体育活动的概述	58
第二节 学前儿童体育活动的目标和内容	63
第三节 学前儿童体育活动的组织与指导	77
第五章 学前儿童心理健康活动的设计与指导	89
第一节 学前儿童心理健康活动的概述	89
第二节 学前儿童心理健康教育的目标、内容和组织形式.....	94
第三节 学前儿童常见心理健康问题及生活矫治.....	100
第六章 幼儿园健康教育评价	119
第一节 幼儿园健康教育评价概述.....	119
第二节 学前儿童健康状况评价.....	121
第三节 幼儿园健康教育制度评价.....	134
第四节 幼儿园健康教育活动的活动评价.....	141
参考文献	156

第一章

健康与学前儿童健康教育

学习目标

1. 了解健康与健康教育的概念；
2. 理解健康及学前儿童健康标准；
3. 掌握学前儿童健康教育及影响因素。

第一节 健康教育

一、健康的概念

(一)健康的定义

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。

健康不仅是指没有疾病或病痛，而且是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄、乐观向上的精神状态和良好的心理素质，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。

健康是人体的一种状态，在这种状态下人体查不出任何疾病，其各种生物参数都稳定地处在正常变化范围内，对外部环境（自然的和社会的）日常范围内的变化有良好的适应能力。

因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

关于健康有许多定义，都有其依据也都有其不完善之处。在众多的定义中比较权威



的是世界卫生组织章程序言中提出的:健康是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态,而不只是没有疾病、身体没有不适或不衰弱。有人指责它是可望而不可及的“乌托邦式”的定义,或认为这不是健康的定义而是社会的奋斗目标,或称它是从社会学角度来理解健康。实际上不论从哪个角度来看,健康都是一个模糊的概念。没有病痛当然是健康的基本条件,但身高超过常人的运动员按照这个标准,就应划为不健康的范围。实际上这些正常值都是从正常人中调查后用统计学方法计算出来的,但其正常范围并未包括全部正常人,只取了中间的95%,即超过上限的2.5%和低于下限的2.5%的正常人并未包括在内。所以不少临床学家都认为在这里“正常值”的名称是不符合实际情况的,应改为“标准值”或“变异范围”,以免引起误解。世界卫生组织章程序言中提出的健康定义已为世界上大多数国家承认,但“体格上、精神上、社会上的完全安逸状态”是一个不易掌握的标准。

中医对健康的描述:一个人健康与否关键在于脏腑和经络是否健康,而脏腑是否健康关键看脾胃的健康状况。中医有个著名论断“脾胃为后天之本”,人出生之后,一切饮食和活动的供应完全在于脾胃的功能,所以中医判断一个人是否健康就在于脾胃是否健康。

(二)现代健康的含义

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已,根据“世界卫生组织”的解释:健康不仅指一个人没有疾病,而且是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态,这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,引发各种不正常的心理状态。作为身心合一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

维护健康的四大基石:平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。

二、健康的标志

世界卫生组织(WHO)提出的衡量是否健康的十项标准:

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;
3. 善于休息,睡眠良好;
4. 应变能力强,能适应各种环境变化;
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;
6. 体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调;
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
8. 牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙;
9. 头发光洁,无头屑;
10. 肌肤有光泽,有弹性,走路轻松,有活力。

三、影响健康的主要因素

人类的健康取决于多种因素的影响和制约。目前,人们认为影响健康的主要因素有四种,即环境因素、生物遗传因素、行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素。其中行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素均属于环境因素中的社会环境因素,但由于这两种因素对人类健康具有极其重要的影响,所以将其置于突出的位置并与环境因素和生物遗传因素相提并论。因此,在分析影响健康的因素时,可以从环境因素和生物遗传因素两大方面进行描述。

1. 环境因素

环境是指围绕着人类空间、直接或间接影响人类生活的各种自然因素和社会因素的总和。因此,人类环境包括自然环境和社会环境。

(1)自然环境又称物质环境,是指围绕人类周围的客观物质世界,如水、空气、土壤及其他生物等。自然环境是人类生存的必要条件。在自然环境中,影响人类健康的因素主要有生物因素、物理因素和化学因素。

自然环境中的生物因素包括动物、植物及微生物。一些动物、植物及微生物为人类的生存提供了必要的保证,但另一些动物、植物及微生物却通过直接或间接的方式影响甚至危害人类的健康。

自然环境中的物理因素包括气流、气温、气压、噪声、电离辐射、电磁辐射等。在自然状况下,物理因素一般对人类无危害,但当某些物理因素的强度、剂量及作用于人体的时间超出一定限度时,就会对人类健康造成危害。

自然环境中的化学因素包括天然的无机化学物质、人工合成的化学物质及动物和微生物体内的化学物质。一些化学元素是保证人类正常活动和健康的必要元素;一些化学元素及化学物质在正常接触和使用情况下对人体无害,但当它们的浓度、剂量及与人体接触的时间超出一定限度时,将对人体产生严重的危害。

(2)社会环境又称非物质环境,是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等。在社会环境中,有诸多的因素与人类健康有关,如社会制度、经济状况、人口状况、文化教育水平等,但对人类健康影响最大的两个因素是行为和生活方式因素与医疗卫生服务因素。

行为是人类在其主观因素影响下产生的外部活动,而生活方式是指人们在长期的民族习俗、规范和家庭影响下所形成的一系列生活意识及习惯。随着社会的发展、人们健康观的转变以及人类疾病谱的改变,人类行为和生活方式对健康的影响越来越引起人们的重视。合理、卫生的行为和生活方式将促进、维护人类的健康,而不良的行为和生活方式将严重威胁人类的健康。不良的行为和生活方式对人们健康的影响日益严重,吸烟、酗酒、吸毒、纵欲、赌博、滥用药物等不良的行为和生活方式导致一系列身心疾病日益增多。

医疗卫生服务是指促进及维护人类健康的各类医疗和卫生活动。它既包括医疗机构所提供的诊断、治疗服务,也包括卫生保健机构提供的各种预防保健服务。一个国家医疗卫生服务资源的拥有、分布及利用将对国民的健康状况起重要的作用。



2. 生物遗传因素

生物遗传因素是指人类在长期生物进化过程中所形成的遗传、成熟、老化及机体内部的复合因素。生物遗传因素直接影响人类健康,它对人类诸多疾病的发生、发展及分布具有决定性影响。

四、健康教育的含义

(一) 健康教育

健康教育是通过有计划、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,提高生活质量。

健康教育的核心问题是促使个体或群体改变不健康的行为和生活方式,尤其是组织行为改变。诚然,改变行为和生活方式是艰巨的、复杂的过程。许多不良行为并非属于个人责任,也不是有了个人的愿望就可以改变的,因为许多不良行为和生活方式受社会习俗、文化背景、经济条件、卫生服务等影响,更广泛的行为涉及生活状况,如居住条件、饮食习惯、工作条件、市场供应、社会规范、环境状况等。因此,要改变行为还必须增进有利健康的相关因素,如获得充足的资源、有效的社区领导和社会的支持以及自我帮助的技能等。此外,还要采取各种方法帮助群众了解自己的健康状况并使其做出选择以改善健康状况,而不是强迫他们改变某种行为。所以健康教育必须通过有计划、有组织、有系统的教育过程,才能达到预期的目的。

迄今为止,仍有不少人把健康教育与卫生宣传等同起来。无疑,卫生知识的传播是十分必要的,但当个体和群体做出健康选择时,更需要得到有利于健康的政策的、物质的、社会的和经济环境的支持及自我保健技能的掌握和获得一定的卫生服务等,否则要改变行为是很困难的。因此,单纯传播卫生知识的卫生宣传是健康教育的重要手段而不同于健康教育。健康教育应提供改变行为所必需的知识、技能和服务以促使个体、群体和社会的行为改变。

(二) 健康促进

健康促进的概念比健康教育更为广义。1986年在加拿大渥太华召开的第一届国际健康促进大会发表的《渥太华宪章》中指出:“健康促进是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程。”这一定义表达了健康促进的目的和哲理,也强调了范围和方法。

《渥太华宪章》提出了健康促进的五点策略,制定健康的公共政策。健康促进超越了保健范畴,它把健康问题提到了各个部门、各级领导的议事日程上,使他们了解其决策对健康后果的影响并承担健康的责任。

1. 健康促进的政策由多样而互补的各方面综合而成,包括政策、法规、财政、税收和组织改变等。

2. 创造支持性环境。人类与其生存的环境是密不可分的,这是对健康采取社会—生态学方法的基础。健康促进在于创造一种安全、舒适、满意、愉悦的生活和工作条件。任何健康促进策略必须提出:保护自然,创造良好的环境以及保护自然资源。

3. 强化社区性行动。健康促进工作是通过具体和有效的社区行动,包括确定需优先

解决的健康问题、做出决策、设计策略及其执行,以达到促进健康的目标。在这一过程中核心问题是赋予社区以当家做主、积极参与和主宰自己命运的权力。

4. 发展个人技能。健康促进通过提供信息、健康教育和提高生活技能以支持个人和社会的发展,目的是使群众更有效地维护自身的健康及生存环境,并做出有利于健康的选择。

5. 调整卫生服务方向。卫生部门的作用不仅是提供临床与治疗服务而且必须坚持健康促进的方向。调整卫生服务方向也要求更重视卫生研究及专业教育与培训的转变,并立足于把一个完整的人的总需求作为服务对象。

同样,教育部2012年9月颁布的《3~6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)总则中明确提出:“为有效促进幼儿身心健康发展,成人应为幼儿提供合理均衡的营养,保证充足的睡眠和适宜的锻炼,满足幼儿生长发育的需要;创设温馨的人际环境,让幼儿充分感受到亲情和关爱,形成积极稳定的情绪情感;帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯,提高自我保护能力,形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。”

综上所述,健康促进的概念要比健康教育更为完整,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)。健康促进是指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。健康促进是新的公共卫生方法的精髓,是人人享有卫生保健的关键要素。

第二节 学前儿童健康教育

一、什么是学前儿童健康教育

处于学前期的儿童,具有生长发育十分迅速但远未完善、心灵稚嫩纯洁但容易受到伤害、活泼好动但自我保护能力欠缺等特点。学前儿童身心发育的这些特点决定了健康教育是幼儿园教育的首要任务,是终身健康教育的基础,是幼儿园教育中最重要的组成部分。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的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。

二、学前儿童健康的标志

《指南》中明确规定了:“健康包括身体和心理两个方面,是一种在身体上和精神上的完满状态及良好的适应能力。幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志,也是其他领域学习与发展的基础。”

（一）身体健康

1. 健康的身体

这是指学前儿童的身高、体重等测量指标符合该年龄段的正常标准。自 20 世纪 90 年代以来,我国统一应用世界卫生组织所提供的 0~7 岁儿童体重的标准,来衡量每个儿童的身体状况。结果表明,大多数儿童都达到了这一标准,但也有 2%~6% 的儿童低于这一标准水平。另外,肥胖的儿童逐年增多,这都是不健康的身体状况。

《指南》中对儿童身体发育健康方面,做了较为详细的说明,见表 1-1。

表 1-1 3~6 岁儿童身体发育健康参考指标

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 身高和体重适宜。 参考标准: 男孩: 身高:94.9~111.7 cm 体重:12.7~21.2 kg 女孩: 身高:94.1~111.3 cm 体重:12.3~21.5 kg	1. 身高和体重适宜。 参考标准: 男孩: 身高:100.7~119.2 cm 体重:14.1~24.2 kg 女孩: 身高:99.9~118.9 cm 体重:13.7~24.9 kg	1. 身高和体重适宜。 参考标准: 男孩: 身高:106.1~125.8 cm 体重:15.9~27.1 kg 女孩: 身高:104.9~125.4 cm 体重:15.3~27.8 kg
2. 在提醒下能自然坐直、站直。	2. 在提醒下能保持正确的站、坐和行走姿势。	2. 经常保持正确的站、坐和行走姿势。

注:身高和体重数据来源:《2006 年世界卫生组织儿童生长标准》4、5、6 周岁儿童身高和体重的参考数据。

2. 良好的抗病能力

儿童对各种疾病的抵抗能力是体现其身体素质好坏的重要方面。一名健康的儿童每两三个月患感冒一次,每年患感冒五六次,这是大多数儿童都能达到的体质要求。而部分儿童免疫功能差,每月患感冒一两次或更多。也有的儿童继发了肺炎、腹泻等更为严重的疾病,威胁着他们的身心健康。

3. 健康的五官

五官在这里主要是指儿童的听力、视力及口腔。20 世纪 90 年代以来,人们发现儿童听力障碍、视力不良的患病率较高(占 10%~20%),并有逐年增高的趋势。儿童的听力用声阻抗方式检查正常,单眼裸视力以对数视力表检查在 0.8 以上,才符合当前听力、视力的健康要求。近年来,对儿童口腔牙齿状况的调查结果更令人担忧,儿童乳牙龋患率(虫牙)高达 40%~80%,恒牙龋患率达 60%。此外,儿童牙齿排列不整齐、错位畸形高达 30%~40%。这些对儿童的消化与营养的摄入都会造成较大的影响。

4. 良好的心理与社会适应能力

每个儿童都要从出生时的自然人逐步转化为社会人。儿童只有具备健康的心理和较强的社会适应能力,长大后才能够更好地适应飞速发展的社会。当前,在享受良好生活和教育条件的独生子女群体中,有的儿童出现心理障碍、性格偏离,有的儿童动手能力和适应环境能力差,有的儿童任性、孤僻等,这些无疑都会影响儿童的健康成长。

（二）心理健康

根据《指南》中健康领域的目标要求,为有效促进幼儿身心健康发展,成人除了“应为幼儿提供合理均衡的营养,保证充足的睡眠和适宜的锻炼,满足幼儿生长发育的需要”外,

还要“创设温馨的人际环境,让幼儿充分感受到亲情和关爱,形成积极稳定的情绪情感;帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯,提高自我保护能力,形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式”;同时“需要成人的精心呵护和照顾,但不宜过度保护和包办代替,以免剥夺幼儿自主学习的机会,养成过于依赖的不良习惯,影响其主动性、独立性的发展”。具体目标见表 1-2。

表 1-2

3~6 岁儿童心理健康发展目标

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 情绪比较稳定,很少因一点小事哭闹不止。 2. 有比较强烈的情绪反应时,能在成人的安抚下逐渐平静下来。	1. 经常保持愉快的情绪,不高兴时能较快缓解。 2. 有比较强烈的情绪反应时,能在成人的提醒下逐渐平静下来。 3. 愿意把自己的情绪告诉亲近的人,一起分享快乐或求得安慰。	1. 经常保持愉快的情绪。知道引起自己某种情绪的原因,并努力缓解。 2. 表达情绪的方式比较适度,不乱发脾气。 3. 能随着活动的需要转换情绪和注意。

三、学前儿童健康教育的意义

《幼儿园教育指导纲要》(以下简称《纲要》)明确要求:“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。”学前儿童健康教育可以通过多种多样的手段,有计划、有目的、有组织地使其掌握健康知识,养成有益于个人、集体和社会的健康生活方式、行为方式,促进学前儿童身心健康、道德健康和社会适应能力的全面发展。可见,对学前儿童进行健康教育有着十分重要的意义。

1. 学前儿童期是人身心发展的关键时期,对学前儿童进行健康教育十分必要。陈鹤琴先生认为“幼稚园第一要注意的是儿童的健康”。夸美纽斯认为,教育儿童最主要的目的之一是必须重视增强儿童的健康。这是因为学前儿童身体器官、系统的发育和功能尚未完善,自我保护的意识和对疾病的抵抗能力较弱,对环境的变化非常敏感,容易受到各种伤害。因此,他们不仅需要成人的精心照顾、爱护和帮助,同时也需要主动参与一些力所能及的健康活动。一个健康的儿童应该是一个能够积极参与有利于健康的活动的儿童。在接受健康教育的过程中,学前儿童能够学到许多健康知识,改变自己对健康的态度,形成有利于自身和他人健康的行为。

2. 学前儿童健康教育将为学前儿童一生的健康和生活奠定良好的基础。17 世纪英国伟大的哲学家和启蒙思想家约翰·洛克认为:“人生幸福有一个简短而充分的描述:健全的心智寓于健全的身体。凡身体和心智都健全的人就不必再有什么别的奢望了;身体或心智如果有一方面不健全,那么即使得到了种种别的东西也是枉然。”人的生命历程的每一阶段都必须高度重视健康问题,都必须吸取健康信息,任何时候放松了对健康知识的学习和应用,健康就会远离自己。学前儿童健康教育是终身健康教育的基础阶段,学前儿童时期的健康不仅能提高学前儿童期的生命质量,而且为一生的健康赢得了时间。所以说,对学前儿童进行健康教育,培养其健康的生活信念和生活方式,对提高他们一生的生活质量和生命质量是十分必要的。

3. 学前儿童健康教育是对学前儿童进行全面素质教育的重要组成部分。无论是《刚

要》，还是《指南》都有相关论述。学前儿童的身心健康是其全面和谐发展的基本条件，是智能素质、品德素质和审美素质的基础。健康既是学前儿童身心和谐发展的结果，也是学前儿童身心充分发育的前提。健康的身体是个体求得生存并获得良好的社会化发展的必备条件。学前儿童健康教育在促进其身体健康发育的同时，对学前儿童道德的培养也有着积极的影响。丰富多彩的健康教育活动不仅能够满足学前儿童活泼好动的心理需要，同时也能改变学前儿童的某些不良习惯。如学前儿童在学习自我服务技能的同时，也学会了与同伴和谐相处，感受和创造健康美，这些都有利于学前儿童身心和谐全面的发展。

4. 学前儿童的身心健康是国家、民族发展的需要。《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》指出：“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。”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。”一个国家的未来是由下一代人的素质和竞争实力所决定的，因此，学前儿童的健康是提高人口素质、民族素质的重要保证。只有个体的身心健康，才能促进整个社会的健康发展，才能建设强大而繁荣的国家。

四、学前儿童健康教育的现状

审视和探讨儿童健康方面的问题，反映出“儿童忽视”是世界各国普遍存在的现象。“儿童忽视”可导致儿童心理及行为异常、生长发育障碍、伤害甚至死亡，对儿童的身心健康具有“毁灭性”的打击。按照学术界的定义，忽视是指儿童照管者因疏于其对儿童照顾的责任和义务，导致儿童身心健康受损的情况。一般可将“儿童忽视”分为身体忽视、情感忽视、教育忽视、安全忽视和医疗忽视五类。我国的“儿童忽视”主要表现在以下两个方面：第一，意外伤害频繁发生。由忽视导致的意外伤害发生率逐年上升，已经占据我国0~14岁儿童意外伤亡原因的第一位。有调查指出，全国每年有超过20万的0~14岁儿童因意外伤害死亡，即每三个死亡儿童中就有一个是意外伤害所导致。包括上海在内的三个城市中，每六个儿童中就有一个发生过意外伤害。现实表明，因“儿童忽视”导致的安全隐患已经成为影响儿童健康的第一杀手。第二，情感问题日益增多。作为“儿童忽视”的核心问题，情感忽视的发生相当普遍，且最容易被忽视。据“国际防止虐待儿童研讨会”调查数据显示，目前我国3~6岁的城市儿童中，平均三成遭受了某些形式的忽视，尤其是在大城市中，因为家长不与孩子交流、游戏而造成的情感忽视已经成为发生率最高的一种忽视形式。

案例分析

很久以前，一名妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。她不认识他们，就说：“我不知道你们是什么人，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”三位老者问道：“男主人在家吗？”她回答：“不在，他出去了。”老者们答到：“那我们不能进去。”傍晚时分，妻子在丈夫到家后向他讲述了所发生的事。丈夫说：“快去告诉他们我在家，请他们进来。”

妻子出去请三位老者进屋。但他们说：“我们不一起进屋。”其中一位老者指着身旁的

两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”接着，他又说：“现在回去和你的丈夫讨论一下，看你们愿意请我们当中的哪一位进去。”妻子回去将此话告诉了丈夫。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”他们的女儿在一旁倾听。她建议道：“请健康进来不好吗？这样一来我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！”丈夫对妻子说：“听我们女儿的吧，去请健康进屋做客。”妻子出去问三位老者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康，为什么两位也随同而来？”两位老者道：“健康走到什么地方我们就会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他，如果你没请他进来，我们两个不论是谁进来，很快就会失去活力和生命，所以，我们在哪里都会和他在一起的！”

最后，我要说：“人生的幸福之一，是保持了你的健康。”

评析：这一故事道出了“健康”在一个人的生命过程中的重要性。财富、成功都是身外之物，唯有健康是人生的一大幸福。



考考你

1. 健康的标志是什么？
2. 学前儿童健康的指标是什么？
3. 心理健康一般从哪几个方面反映出来？



实践训练

通过电话、电子邮件等现代化手段，与家人联系并了解爷爷奶奶、姥姥姥爷、父母及其兄弟姐妹（叔、舅、姑、姨）等的健康状况，如有无疾病、何时患病及卫生习惯等，分析健康与何种因素有关。



知识拓展

婴幼儿咬手指的危害及矫治

人的手接触外界最多，特别是儿童，出于好奇，总喜欢这儿摸摸、那儿抓抓，甚至在地上爬，指甲缝中和指尖上会沾有大量的细菌、病毒等病原微生物。指甲缝是利于细菌滋生的场所，虫卵在指甲缝中可存活多天。儿童在咬指甲时，无疑会在不知不觉中把大量病菌带入口腔和体内。

经常咬指甲还会对儿童的牙齿造成伤害，造成牙齿排列不整齐等，影响儿童的容貌。咬指甲还可能造成指甲畸形，破坏甲床，引发出血或感染，甚至造成甲沟炎。

目前中国很多儿童体内含铅量过高，除了大气铅污染外，儿童在玩玩具有时，手上会沾染铅，咬指甲时就会把铅吃进体内。因而，纠正爱咬指甲的不良习惯，在一定程度上有助于减少铅的摄入。