

宁波市江东区社区教育系列读本之一  
ningboshi jiangdongqu shequ jiaoyu xilie duben



# 亲子早教读本



江东区社区教育委员会  
江东区早期教育中心

G78  
1137

## 序

构建终身教育体系,迈向学习化社会,是新世纪国际教育改革和社会发展的潮流。终身教育体系的构建,有赖于社区教育作为其重要组成部分;学习型社会的建立,又有赖于学习型社区作为其坚实的基础。社区是社会的基本单元,社区教育开展得如何,直接关系到社区居民素质的提高和生活质量的改善,关系到社区文明建设和持续发展,关系到整个社会的和谐稳定和繁荣富强。

江东区社区教育起步早、标准高、步子实,通过构建学习网络,完善学习机制,创新学习载体,极大拓展了社区教育的内涵,提升了社区教育的品质。经过几年的努力,初步建立了区社区学院、7个街道社区教育中心、72所市民学校三级学习阵地;基本形成了从婴幼儿教育、青少年校外素质教育、成人教育、老年教育互相衔接、互相促进的终身教育体系;实现了区域居民各种学习需求的“菜单式”服务以及“网上课堂”即时点播等新型的教育模式;构建了政府统筹领导、教育部门主管、有关部门配合、社会积极支持、社区自主活动、群众广泛参与的社区教育管理运行机制。今年7月,江东区荣获“全国社区教育实验区”称号,它将

为我区社区教育发展注入新的活力,促使我区向构建终身教育体系,建设学习型城区目标阔步前进,最终形成具有时代特征、江东特色的社区教育品牌。

由江东区社区教育委员会成员单位携手合作共同编写的社区教育系列读本,是推进我区社区教育发展的一个新载体,是市民提高生活质量和知识素养的好读本。它汇集了市民普遍关心、应知应会的一些基本常识,共分亲子早教、中小学礼仪规范、妇女教育、老年人教育、实用法律知识、劳动和社会保障知识、和谐家庭指导、市民日常英语对话等,它是一套简单而又实用的普及性学习资料,具有较强的可读性和可操作性。通过阅读系列读本,不仅可以使广大市民丰富生活,增长见识,而且可以启迪智慧,陶冶情操。社区教育系列读本的编印,无疑是我区社区教育的一件很有价值而又令人高兴的事。

全民学习、终身学习是当今社会发展的必然趋势。在迎接党“十七大”召开之际,希望全区广大市民自觉学习、主动学习,在学习中充实自己,在学习中发展自己,努力在全社会营造人人学习、时时学习、处处学习的良好氛围。同时也希望广大社区教育工作者以《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干问题的决定》中提出的“努力建设学习型社会”目标为指针,立足实际,真抓实干,与时俱进。开拓创新,努力把我区社区教育工作提高到一个新的发展水平。

# 目 录

## 第一章 胎教 想说爱你不容易

一、胎儿寄语

二、成长特征

三、教育要点

四、有问必答

1、什么是胎教？

2、胎教就是给宝宝听音乐吗？

3、什么时候开始胎教合适呢？

4、胎教时宝宝会与爸爸妈妈响应吗？

5、需要每天进行胎教吗，应多长时间合适呢？

6、抚摩胎教有哪些方法？

7、抚摩胎教要注意什么？

8、为什么要让准妈妈天天快乐？

9、怎么样使准妈妈快乐？

10、音乐胎教有哪些方法？

11、如何进行对话？

12、怎样给胎儿讲故事？

## 五、亲子乐园

- 1、准妈妈必听的十首乐曲
- 2、给宝宝听的诗歌、散文、故事
- 3、与胎儿玩的亲子游戏——踢肚游戏

## 第二章 运筹帷幄襁褓中

### 一、一岁宝宝寄语

### 二、成长特征

### 三、教育要点

### 四、有问必答

- 1、如何及早诊断宝宝不会模仿发音？
- 2、如何及时训练宝宝的发音能力？
- 3、如何培养宝宝对语言的理解能力？
- 4、怎样训练婴儿爬行？
- 5、怎样训练婴儿翻身？
- 6、如何选择婴儿的图书？
- 7、怎样选择婴儿的玩具？
- 8、如何对婴儿进行视觉刺激训练？
- 9、如何对婴儿进行听觉刺激训练？
- 10、如何对婴儿进行动感刺激训练？

### 五、亲子乐园

- 1、语言游戏：《和妈妈说话》
- 2、健康游戏：〈追逐小蜜蜂〉
- 3、认知游戏：〈你看你看，妈妈的脸〉
- 4、社会游戏：：《妈妈宝宝照镜子》

### 5、艺术游戏：〈摇摆舞〉

## 第三章 开步亦开窍

### 一、二岁宝宝寄语

### 二、成长特征

### 三、教育要点：

### 四、有问必答：

1、1—2岁宝宝的动作发展进程如何？

2、1岁到1岁半宝宝的动作如何培养？

3、1岁半到二岁宝宝的动作如何培养？

4、如何发展宝宝的精细动作？

5、宝宝摔倒后怎么办？

6、怎样培养宝宝的观察能力？

7、怎样培养宝宝的记忆力？

8、怎样为宝宝选择适合的玩具？

### 五、亲子乐园

1、语言游戏：《打电话》

2、健康游戏：《搭“拱桥”》

3、认知游戏：《找东西》

4、社会游戏：《过家家》

5、艺术游戏：《拉拉手跳个舞》、《添画游戏》

## 第四章 三岁决定一生

### 一、三岁宝宝寄语

### 二、成长特征

### 三、教育要点

#### 四、有问必答

- 1、宝宝能学会自己穿衣、脱衣吗？
- 2、选择怎样的书给宝宝看？
- 3、3岁宝宝在语言方面应该会什么？
- 4、如何教两岁至两岁半的宝宝说话？
- 5、怎样教两岁半至三岁的宝宝说话？
- 6、宝宝“不听话”、总喜欢自己来是为什么？
- 7、宝宝胆子小怎么办？
- 8、宝宝不太合群怎么办？
- 9、宝宝上幼儿园该做哪些准备工作？
- 10、孩子刚入园总爱哭闹，为什么？

#### 五、亲子乐园

- 1、语言游戏：《猜猜我是谁》、《都有什么用》、《手指游戏》
- 2、健康游戏：《抬花轿》、《小青蛙》
- 3、认知游戏：《摸一摸》、《瓶子里面装的啥》、《投物》
- 4、艺术游戏：《萝卜印画》、《时装表演》、《小小音乐家》

## 第一章 胎教 想说爱你不容易

### 胎儿寄语



一片蓝天，一朵白云，

一片草地，一湖碧水。

当爱情深入，必有生命延续，

当浓情结晶，必有火种延续。

我们，聆听自然，聆听世界，

我们，属于自然，属于世界。

我们，需要快乐，需要挚爱，

我们，喜欢运动，喜欢感知。

一个生命，一个希望，

深深地爱我们，科学地教我们，

虽然我们那么微小，

但一切都会留下烙印。



## 成长特征

周月龄	特征
第一周	受精卵在输卵管中行进4天到达子宫腔,然后在子宫腔内自由地停留3天左右,等待子宫内膜准备好了,便在那里找个合适的地方埋进去,就叫做着床。受精卵经过多次分裂,形成一个细胞团,逐渐长大,同时开始分化,一部分变成胎儿,另一部分变成了供给胎儿营养并保护胎儿的附属器官。
第二周	脊椎形成了,脑组织、脊髓及神经系统,还有眼睛,都具有一定的雏形,脊椎的另一头是一个小小的尾巴。此时开始有血管,心脏尚未形成,但在心脏生成的部位有心跳。
第四周	出现心脏,又过1周出现肢体萌芽,眼睛、耳朵随着出现,肺、肝也开始出现雏形,人脑重量增加很快,明显快于其它动物。
第七周	手足开始出现手指、足趾,眼睛清晰可见,胚胎开始伸直并在羊水中活动,整个外观近似幼儿,尾巴消失。至第八周末,胚胎已近3厘米,所有的器官已初具原形。以后的几个月就只待逐渐完善了。
三个月	开始被称为胎儿。第八周初胎头占整个胎儿全长的1/2,以后生长加快,至第十二周末身体重量增加1倍。内脏系统已开始具有功能,能吞咽羊水,变成尿液排泄出来。第九周时,男女胎儿外阴大致相似,至第十二周末,已显示成熟胎儿男女外阴的形态。上肢和腿能自如地活动了,有了触觉。

四个月	胎儿身长已达 16 厘米,体重约 120 克,生长迅速。胎头与身体的比例不那么悬殊了,腿相对变长,骨骼迅速骨化。在肝、胃、肠的功能作用下,已形成绿色的胎便,等出生后才能排出。皮肤出现胎毛。心率是成人的两倍。有各种运动,中枢神经发育趋向完善,大脑产生最初的意识,负责脑部记忆功能的海马开始运作,视觉形成
五个月	胎儿体长约 20-25 厘米,重 300-500 克。全身长出细毛,开始长头发,眉毛、指甲等也出齐,出现胎动,胎儿传来的另一个信息是在腹部听到胎心音,一般为 120-160 次/分。胎儿已具备听力,能听见声音,会吸吮手指,可开始进行胎教了。皮肤的触觉已经发育,能做些细小的动作
六个月	胎儿约 30 厘米长,600-800 克重,骨骼相当结实,,骨关节开始发育,皮肤呈黄色开始有胎脂附着,两条胳膊弯曲在胸前,两只膝盖提到腹部。这时出生往往仅能存活几个小时,因为呼吸系统发育还不完善。大脑皮层已有六层结构,沟回明显增多,脑开始产生皱褶
七个月	胎儿约 35 厘米长,1000-1200 克重,看起来像个小老头儿。这时出生虽能有浅表的呼吸和哭泣,但仍很难存活。大脑的皱褶越来越多,大脑皮层已经很发达,原始的感情开始萌芽,开始能分辨妈妈的声音

八个月	胎儿身长约40—44厘米,体重约1400—2100克。胎儿在子宫内活动自由,胎动协调,位置基本固定,一般头部朝下。神经系统进一步完善,肺及其它内脏已基本发育完成。这时出生的早产儿,如在暖箱里精心照料,已能存活。能透过孕妇的腹壁感到光线肌肉和神经的发育明显,除了能分辨节奏、声音的高低和强弱,对日常生活中的各种声音都会有反应
九个月	胎儿约45厘米长,体重在4周内可以增加1000克,发育基本完成。这时出生的早产儿如果能精心照顾,成活率可达90%以上
十个月	胎儿发育完成,约50厘米长,3000克重。皮肤呈白色微带粉红色,体表有一层白色的脂肪,胸部发育良好,双乳凸出,会打嗝、会吮自己的拇指,男性睾丸常位于阴囊内。形成味觉,喜欢甜味



## 教育要点

生命就是奇迹,胎儿在母腹中就有了观看、记忆和思维的奇妙能力,正是在相信这些能力存在的基础上才有理由实施胎教,才使自己的宝宝出生后,就表现出让人不可思议的非凡能力。应根据怀孕的先后阶段和分娩等不同时期,对腹中胎儿进行不间断教育,就象春、夏、秋、冬不同季节对植物管理呵护一

样,适时进行有利于胎儿高智商发育的各种教育。惊人的分裂,快速的繁殖,那生命的源头是受精的细胞。精心的呵护,科学的培养,造天才的起点惟父母的胎教——(意)蒙台梭利)

胎教要从孕妇自我情绪调整和人为地对感官进行刺激两方面进行。最好的胎教是愉快的心情和合理的营养。间接胎教从新婚期开始,直接胎教从怀孕第五个月起,六月起,可以为胎儿取个乳名,天天亲切地呼唤。无论是运动胎教、语言胎教、抚摩胎教、音乐胎教、光照胎教,都要定时、重复、适度。准爸爸要积极参与胎教。

## 有问必答

### 1、什么是胎教？

胎教,是为了促进胎儿身心健康发展地发育成长,并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施。同时利用一定的方法和手段,通过母体给予胎儿有利胎儿大脑和神经系统功能尽早成熟的有益活动,进而为出生后的继续教育奠定下良好基础。



### 2、胎教就是给宝宝听音乐吗？

现代医学对胎教的定义是:胎教是指从怀孕开始,调节和控制母体的内外环境,避免不良刺激对胚胎和胎儿的影响,利用现代化的科学知识和技术,根据胎儿各时期发育成长的实际情况,有针对性地、积极主动地给予各种信息刺激,促使胎儿健康发展,以利于出生后有良好的智力发育和健康成长。不仅仅是听听

音乐、摸摸肚子。

### 3、什么时候开始胎教合适呢？

自孕5个月开始，胎儿的内耳基本发育完成，有了听力，这时就可以开始接受语言和音乐胎教。抚摸胎教一般从孕6月开始，因为这时的准妈妈能够比较清楚地触摸到孩子的肢体了。孕7个月后，胎儿大脑开始长足地发育，此时是胎教的冲刺期。

### 4、胎教时宝宝会与爸爸妈妈响应吗？

会的。最典型的就是“踢球游戏”：一开始，准妈妈在胎动的地方（腹部）拍打；当胎儿习惯后，当妈妈在胎动以外的地方（腹部）拍打时，胎儿会自动踢向新的地方。

### 5、需要每天进行胎教吗，应多长时间合适呢？

如果希望有个良好的胎教效果，必须持之以恒，天天实践。这个道理如同小学生学习——“两天打鱼、三天晒网”是要前功尽弃的。不同胎教有不同的时间规定。如音乐胎教，每天2次，每次20分钟；抚摸胎教每天2次，每次5分钟。

每个孩子都喜欢父母的爱抚，胎宝宝也不例外哦。经常受到父母爱抚的孩子长大后遇事更冷静沉着、反应更机敏。

### 6、抚摩胎教有哪些方法？

柔情的生命亲昵，应该是母亲的本能。摸一摸你创造出来的小生命，那将是生活的一大乐趣。要经常抚摸胎儿，孕妇仰躺在床上，全身尽量放松，在腹部松弛的情况下抚摩胎儿。具体方法有：(1)捧腹，从上到下，从左到右抚摩约3分钟。(2)用手指在腹正中反复按呼吸的节奏轻轻压腹部一下、歇一下，连续做2分钟左右。(3)推腹，用手腹部左侧轻轻推5次，使胎儿借助外界的力量在母腹内上下、左右运动。(4)拍腹，母亲用手在同一个地方轻轻拍腹3-5次，再换个地方轻拍，一共约3分钟。

### 7、抚摩胎教要注意什么？

抚摸胎教应有规律性,每天2次,坚持在固定的时间进行,这样胎宝宝才能心领神会地在此时间里做出反应。

抚摸胎宝宝之前,准妈妈应排空小便。

抚摸胎宝宝时,准妈妈避免情绪不佳,应保持稳定、轻松、愉快、平和的心态。

进行抚摸胎教时,室内环境舒适,空气新鲜,温度适宜。

进行抚摸胎教时,如能配合对话胎教和音乐胎教等方法,效果会更好。

#### 8、为什么要让准妈妈天天快乐?

孕妇的情绪可作为思维信息直接传递给胎儿,母亲心情愉快或恐惧,可影响胎儿生长发育。良好的心理有利于胎儿的健康发育,准妈妈情绪不佳,长期过度紧张,如发怒、恐惧、痛苦、忧虑,会对胎儿产生不良影响,出生的宝宝好动、情绪不稳定、易哭闹、消化功能紊乱发病率高。

那是因为人类脑下垂体的激素可以分为两种。一种是与情绪有关的激素,当情绪不好的时候,人体会分泌一些肾上腺素、压力激素或是紧张激素,这些激素对胎儿及整个子宫环境来说,都会产生比较不好的生理反应。

另外一种则是良性激素,也可以说是快乐激素。快乐激素能够让一个人的心情好起来,当我们在听一些悦耳的音乐时,准妈妈就会分泌这种快乐激素,它从妈妈的脑部开始分泌之后到达全身,当然也会到达子宫的血管,通过脐带送到胎儿身上,由脐带血管的放松过程中,提供给胎儿更多、更好的养分和氧气。改善生活环境。用美丽的饰品来装点你的家,添些小摆设、做些工艺品或是更换一下窗帘的颜色。

#### 9、怎么样使准妈妈快乐?

孕妇要积极调理好自己的心理,使之处于最佳状态:(1)胸

怀宽广,乐观舒畅,多想孩子远大的前途和美好的未来,避免烦恼、惊恐和忧虑。(2)把生活环境布置得整洁美观,赏心悦目,可多挂几张健美的娃娃头像,天天看并且想象腹中的孩子也是这样健康、美丽、可爱。多欣赏花卉盆景、美术作品和大自然美好的景色。(3)常听优美的音乐,常读诗歌、童话和科学育儿书刊,不看恐惧、紧张的电影、电视和小说。(4)当遇到不愉快或利益受到伤害时,不要只看到不利的一面,也要看到有利的一面,既要宁静淡泊,又要乐观处事,可采取听音乐和哼歌曲等办法,尽量在短时间内使自己的情绪得到缓解和松弛,时刻想到胎儿需要母亲的欢乐情绪。

#### 10、音乐胎教有哪些方法?

常可供孕妇采用的音乐胎教方法有:(1)母唱胎听法,孕妇低声自己所喜欢的有益于自己及胎儿身心健康的歌曲或戏剧以感染胎儿。哼唱时要凝神于腹中的胎儿,是自己在抒发感情与内心寄托的同时,让胎儿受到音乐的享受。(2)母教胎唱法。孕妇选好一首合适的歌曲后,自己唱一句,随即凝思胎儿在自己的腹内学唱。尽管胎儿不具备歌唱的能力,但是可以通过充分发挥孕妇的想象力,利用“感通”途径,使胎儿得到教育。可每天教唱1-2次,每次3分钟。(3)器物灌输法。用一架微型扩音器,将扬声器放置于孕妇的腹部,当音乐响时不断轻轻缓慢地移动扬声器,将优美的乐曲通过母腹的隔层,源源不断地灌输给胎儿,每次以10-15分钟为宜,音量要适中,母亲也应放松自然地同胎儿一起欣赏。(4)朗诵抒情法。在音乐伴奏或歌曲伴唱的同时,朗读诗词以抒发感情。

#### 11、如何进行对话?

怀孕20周,胎儿的听觉功能已经完全建立。母亲的说话声不但可以传递给胎儿,而且胸腔的振动对胎儿也有一定影响。因

此,孕妇要特别注意自己说话的音调、语气和用词,以便给胎儿一个良好的刺激印记。对话胎教要求父母双方共同参与,因为男性的低音是比较容易传入子宫内的,久而久之,也不失为一种良性的音波刺激。父母可以给胎儿起一个中性的乳名,如“平平”、“乐乐”等,经常呼唤之,使胎儿牢牢记住。对话的内容不宜太复杂,最好在一段时间内反复重复一两句话,以便使胎儿大脑皮层产生深刻的记忆。

与胎儿对话。一般从怀孕3-4个月时开始,每天定时进行,每次时间宜短,对话的内容不限,可以结合孕妇一家的日常生活内容进行,例如,早晨起床前轻抚腹部,说声:“亲爱的宝宝,早上好”。打开窗户告诉胎儿:“哦,今天天气真好!”吃早餐的时候可以边吃边说:“妈妈喝的是牛奶,好香啊!”上班路上,可以把路上见到的景色讲给胎儿听等等,给胎儿最好每次都以相同的词句开头和结尾,注意重复,循环往复,不断强化。

## 12、怎样给胎儿讲故事?

给胎儿讲故事是一项不可缺少的胎教内容,讲故事时孕妇取一个自己感到舒服的姿势,精力集中,吐字清楚,语速和缓。孕妇应把腹内的胎儿当成一个大孩子,以亲切的语调娓娓动听地述说。故事的内容可以自编,也可以是读故事书,内容宜短小、轻快,一个故事可以反复讲。还可以给胎儿朗读一些轻快活泼的儿歌、诗歌、散文或顺口溜等。讲故事既要避免尖声尖气的喊叫,又要防止平淡乏味的读书,方式可以根据孕妇的具体情况而定。

# 亲子乐园

## (一)准妈妈必听的十首乐曲



### 1、普罗科菲耶夫的《彼得与狼》——做个勇敢的宝宝

作曲家运用乐器来刻画人物和动物的性格、动作和神情,形式新颖活泼,旋律通俗易懂,富有艺术魅力。长笛的高音区表现小鸟的灵活好动;弦乐描绘了彼得的机智勇敢;双簧管生动地刻画出鸭子那蹒跚的步态;爷爷老态龙钟的神态由大管浑厚、粗犷的声音来表现;狼阴森可怕的嚎叫用三只圆号来体现。当然,最可宝贵的还是这部作品的思想内容:只要团结起来,勇敢而机智地进行斗争,任何貌似强大的敌人都是可以战胜的。整个乐曲生动活泼,犹如在面前展开一幅生动的画。(让你的小宝宝跟小鸟、小猫、



小鸭子玩玩,并与彼得一起战胜恶狼,做一个勇敢的宝宝)。

### 2、德沃夏克的 e 小调第九交响曲《自新大陆》第二乐章——淡淡的悲伤与思乡

这一乐章是整部交响曲中最为有名的乐章,其浓烈的乡愁之情,表达了德沃夏克对祖国无限眷恋之情。乐曲中那舒缓的旋律,表现出淡淡的相思,淡淡的哀愁。(让舒缓的旋律抚平焦躁的心情,随着旋律一起入睡)。

### 3、约纳森的《杜鹃圆舞曲》——与鸟儿一起嬉戏

睡醒了该活动一下了,听听约纳森的《杜鹃圆舞曲》吧!整首乐曲欢快清新,特别适合在熟睡的早晨倾听。那跳跃的旋律犹如杜鹃在歌唱,它以轻快、活泼的节奏和清新、流畅的旋律,描绘了一幅生机盎然的景象。(听一听活泼、可爱、明朗的《杜鹃圆舞曲》,让肚子里的小宝宝做做运动吧)。