

家庭亲子早教课堂

0~1岁

郭书含 / 文 刘宇 / 图

SHUHAN
JIAYU

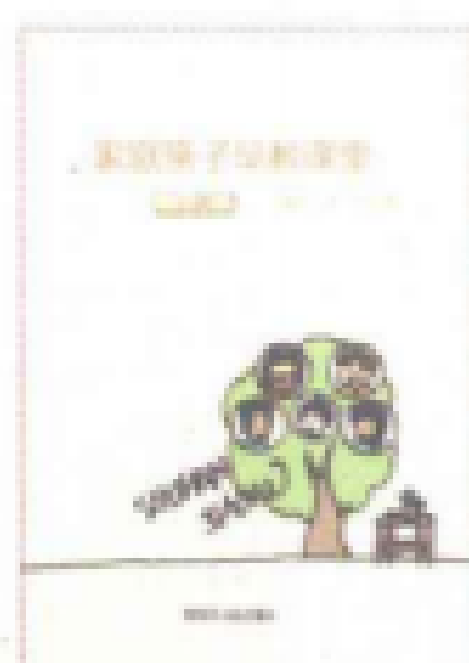
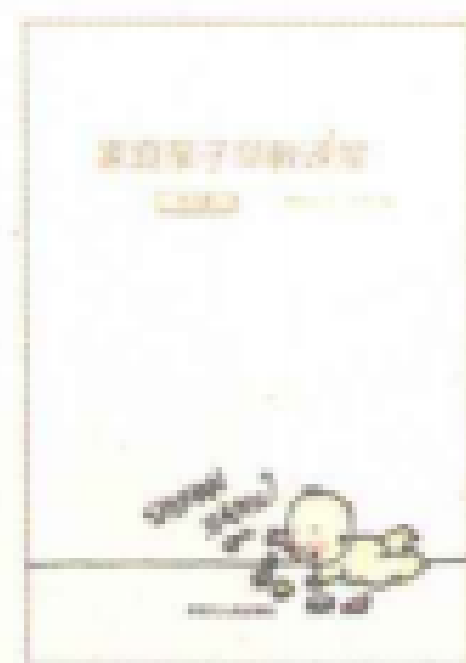


黑龙江人民出版社



SHUHAN JIAOYU

书含教育，发现每个孩子的与众不同……
书含教育，尊重儿童个体成长差异，改变中国早教模式……



0~1岁

1~2岁

2~3岁

ISBN 978-7-207-09056-0



9 787207 090560 >

定价：57.00元 (全三册)

www.shuhanjiaoyu.com

家庭亲子早教课堂

0~1岁

郭书含 / 文 刘宇 / 图



SHUHAN JIAOYU

书含教育，发现每个孩子的与众不同……

书含教育，尊重儿童个体成长差异，改变中国早教模式……

www.shuhanjiaoyu.com

黑龙江人民出版社

前言

现代科学研究证明，0~3岁是人类生命个体生理发育和心理发展最迅速的时期。在这三年当中，儿童的脑重由出生时约占成人脑重的25%发育至接近成人脑重范围。每个细心的爸爸、妈妈都能发现，在0~3岁这个阶段，儿童的动作、认知、语言、记忆、思维等能力的发生、发展与完善都以日新月异的速度在神奇地变化着。而且，与儿童智力发展、性格发展密切相关的，一生当中唯一一次的心理发展敏感期也基本上都集中在0~3岁之间，如：秩序敏感期（0~1岁）、细节敏感期（1~2岁）、行走敏感期（1~2岁）、手的敏感期（1.5~3岁）、语言敏感期（0~8岁），等等。近现代诸多经典的科学实验证实，在相应的敏感期内，儿童具有惊人的超强学习能力，敏感期是儿童为其一生奠定智力基础与人格基础的关键时刻，因此家长不宜有丝毫的疏忽、误导和干扰，早期教育的重要已经不言而喻。

科学实验和观察还告诉我们，新生儿自见到这个世界起，就在勤勉地学习，大脑通过从周围环境中吸收知识来促使自己成长、丰富、完善。儿童身边的每一个人，甚至是环境中的某一个元素，都有可能促进或引导儿童的学习过程，后天环境的影响以及经验的积累对婴儿期的儿童来说是至关重要的。在0~3岁这个阶段，儿童接触最多的外界环境就是家庭和父母本身。为儿童准备和谐幸福的家庭亲子氛围，为儿童准备可以让儿童自己主导的与父母共同在场创造、共同实践的亲子活动是给予儿童最好的成长关爱。

本书从儿童发展需求的每一个细微处出发，把最适宜儿童主导全程的亲子活动介绍给社会和家庭。让儿童主导活动，是我们提倡的首要原则；家庭人员的全心快乐参与是我们的真诚期盼。因充分考虑到0~3岁的儿童在认知过程中感官需要反复练习、总结经验特征，所以本书创设的亲子活动，对儿童的视、听、味、嗅、触以及空间知觉（方位、距离）和物体知觉（大小、形状）都有积极的锻炼促进作用，并且着力培养儿童的想象力、创造力和意志力。活动下方的教育箴言明确地告诉了家长活动的意义和价值所在。不仅如此，我们还根据儿童的生理和心理成长发育的双重规律，精心为父母以及家庭准备了儿童成长特征、成长表现、成长格言，妈妈絮语，发育测评等科学实用的内容，让年轻的爸爸妈妈可以轻松地掌握宝贝的成长规律，做权威、专业、优秀的家长。

知易行难。在繁忙和琐碎的生活当中，能够真正兑现与宝贝亲密互动的人，才是最伟大的爸爸、妈妈，因为童年的每一刻都不再重来。为此，我们把每一个活动都做成开放式的结构，留有活动时间及发现两栏内容，期待着父母和孩子们的点睛之笔。相信用心实践的人会有更多的收获！把童年成长的瞬间点滴积累、收藏，留给未来的孩子和未来的自己，想象一下吧，这将是一笔宝贵的人生财富！

家是每个生命温暖栖息的巢穴，人生幸福的起点。希望每个家庭面对天使的到来，都能够努力担当起育儿的责任，希望本书能够成为您全家忠实有益的伙伴，见证您和孩子共同幸福快乐的时光！

目录

1个月宝宝

写给新手妈妈的话/001

妈妈絮语/004

1.黑和白/005

2.抓握玩具/006

3.发出响声的玩具/007

4.我的宝贝小甜心/008

5.专门的谈话时间/009

发育测评/015

成长特征/003

亲子活动/004

6.诗歌朗诵/010

7.手部动作训练/011

8.发现声音/012

9.摇篮曲/013

10.魔幻手套/014



2个月宝宝

成长特征/017

亲子活动/018

1.抬头练习/019

2.我能看到什么/020

3.唱数字歌/021

4.我们好爱你/022

5.抓住悬挂玩具/023

发育测评/029

妈妈絮语/018

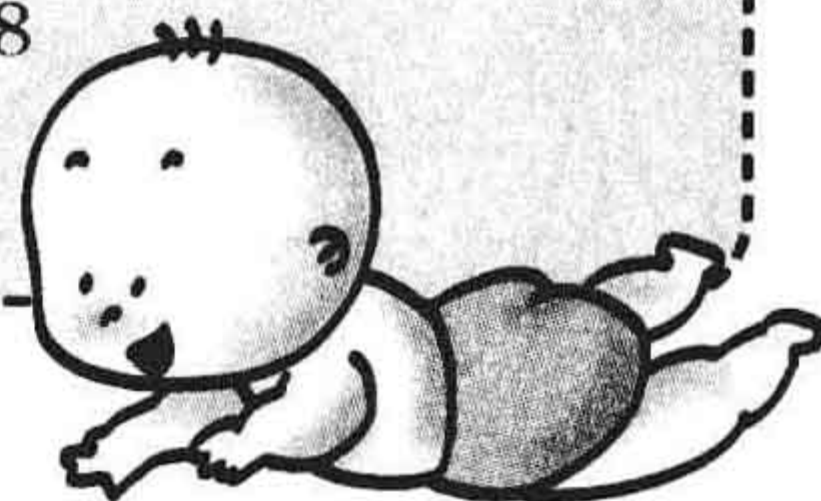
6.翻身, 宝宝/024

7.小鸟/025

8.爱的亲吻/026

9.眼睛眨眨/027

10.落下来喽/028



3个月宝宝

成长特征/031

亲子活动/032

1.手指偶游戏/033

2.回应/034

3.180° 翻身/035

4.舌头的乐趣/036

5.悬挂玩具/037

发育测评/043

妈妈絮语/032

6.趣味贴纸/038

7.挤压玩具/039

8.打招呼/040

9.水滴/041

10.敲打悬挂玩具/042



4个月宝宝

成长特征/045

妈妈絮语/046

亲子活动/046

1. 哇哇/047
2. 镜子练习/048
3. 丢积木，找积木/049
4. 眼睛、鼻子和嘴巴/050
5. 蹬自行车/051

6. 碰鼻子/052
7. 训练宝宝下床/053
8. 在房子的各处/054
9. 魔毯/055
10. 不同材质的图片/056

发育测评/057



5个月宝宝

成长特征/059

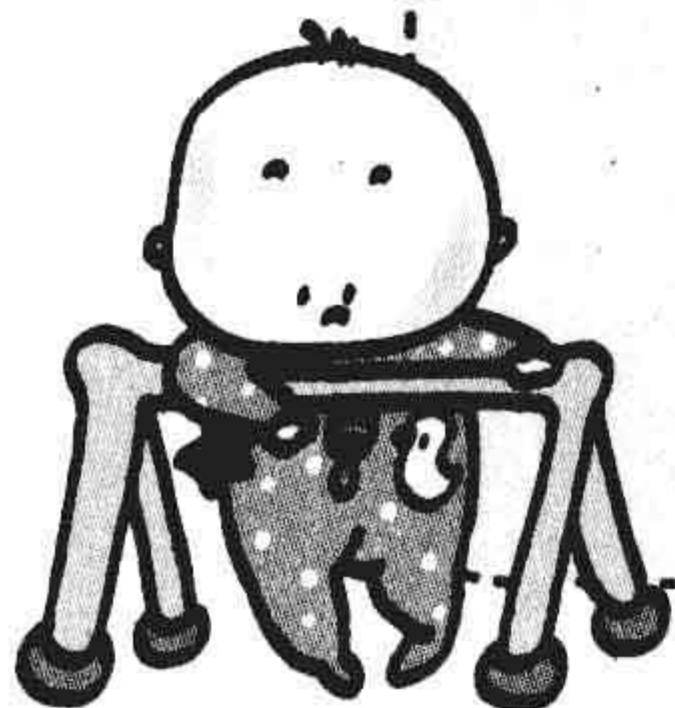
妈妈絮语/060

亲子活动/060

1. 铃铛/061
2. 探索/062
3. 数玩具/063
4. 千纸鹤/064
5. 闪亮的小星星/065

6. 跳跳/066
7. 敲敲打打/067
8. 咯咯哒/068
9. 查里·卓别林/069
10. 一、二，踢！/070

发育测评/071



6个月宝宝

成长特征/073

妈妈絮语/074

亲子活动/074

1. 坐稳练习/075
2. 衣物的歌/076
3. 和颜色躲猫猫/077
4. 清晨的味道/078
5. 手电筒的光/079

6. 触摸水果/080
7. 胶带球/081
8. 闻歌起舞/082
9. 出怪声/083
10. 唱，唱，唱/084

发育测评/085



7个月宝宝

成长特征/087

亲子活动/088

1. 拴着绳子的玩具/089
2. 积木搭建与倒塌/090
3. 帮妈妈拿东西/091
4. 边敲边唱/092
5. 不倒翁/093

发育测评/099

妈妈絮语/088

6. 早上好/094
7. 宝宝仰泳/095
8. 诗歌朗诵/096
9. 玩偶跳出来/097
10. 风在吹/098



8个月宝宝

成长特征/101

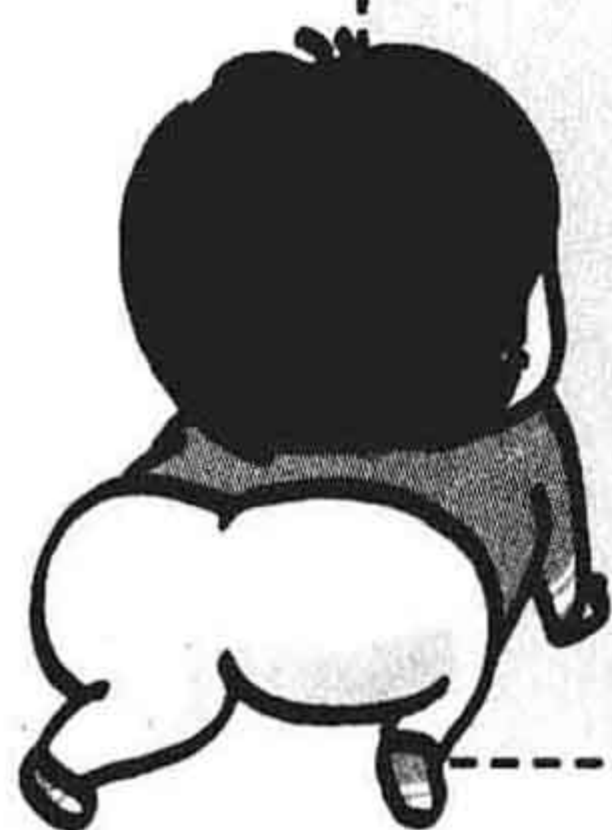
亲子活动/102

1. 第一个图书馆/103
2. 拆玩具/104
3. 洋娃娃和小熊跳舞/105
4. 户外/106
5. 玩水/107

发育测评/113

妈妈絮语/102

6. 放到盒子里/108
7. 我会抠/109
8. 自制的图画书/110
9. 小鸡下蛋/111
10. 袋鼠妈妈/112



9个月宝宝

成长特征/115

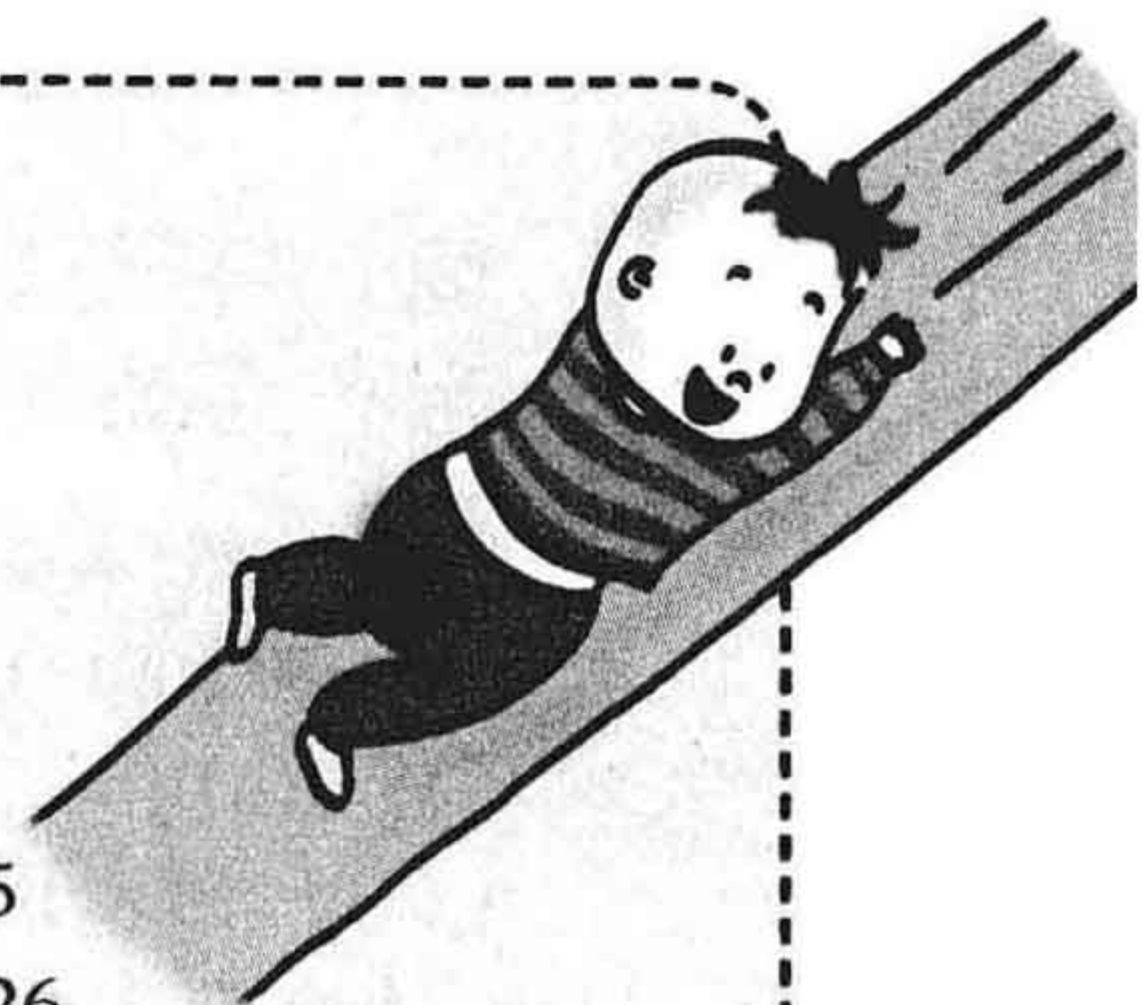
亲子活动/116

1. 找玩具/117
2. 隧道爬行/118
3. 音乐游戏/119
4. 表演双簧/120
5. 阳光下跳舞/121

发育测评/127

妈妈絮语/116

6. 我的手/122
7. 下山坡/123
8. 一堆鞋子/124
9. 不同的表情/125
10. 有趣的冰块/126



10个月宝宝

成长特征/129

亲子活动/130

- 1.玩面团/131
- 2.唱歌拍手/132
- 3.美丽小屋/133
- 4.捉萤火虫/134
- 5.爬楼梯/135

发育测评/141

妈妈絮语/130

- 6.手偶游戏/136
- 7.睡觉前的故事/137
- 8.吃东西/138
- 9.小老鼠/139
- 10.滑滑梯/140



11个月宝宝

成长特征/143

亲子活动/144

- 1.彩色喷雾/145
- 2.押韵儿歌/146
- 3.风向标/147
- 4.丝带的乐趣/148
- 5.追球游戏/149

发育测评/155

妈妈絮语/144

- 6.冰块/150
- 7.过障碍/151
- 8.盒子, 盒子/152
- 9.粘贴游戏/153
- 10.大硬纸板游戏/154



12个月宝宝

成长特征/157

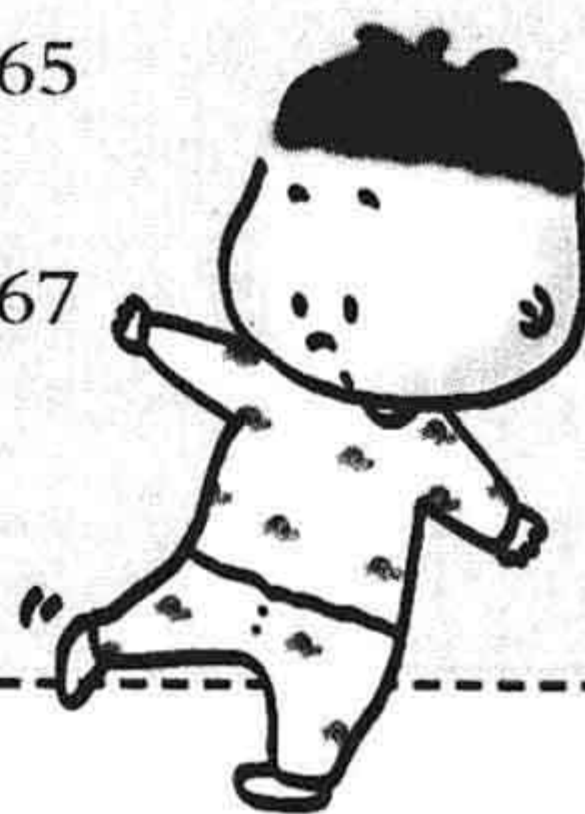
亲子活动/158

- 1.玩小船/159
- 2.人工降雨/160
- 3.球/161
- 4.数套叠玩具/162
- 5.感受雨或雪/163

发育测评/169

妈妈絮语/158

- 6.八音盒/164
- 7.我的记号/165
- 8.小魔术/166
- 9.三只小猪/167
- 10.玩水/168



写给新手妈妈的话

- 洗完澡后不要立刻包住宝宝，让宝宝的身体在空气中裸露一会，裸露的时间可以每天递增。这样可以宝宝的皮肤接触到冷的新鲜空气，在温差的刺激下，可以促进皮肤血管的收缩与扩张，有益于适应外界的变化。
- 家人要统一对宝宝的称呼，只叫宝宝一个名字，让宝宝很早知道这就是他。
- 妈妈应保持心情愉悦，最好坚持母乳喂养，经过孩子的吸吮，乳汁会越来越多。
- 宝宝刚降生，彼此接受也是需要时间的，有部分妈妈的体会是这样的：真正感觉到自己是那么深深的爱宝宝，大概要在宝宝3个月以后。了解这样的心态后，可以适当调节心情，避免产后抑郁。
- 帮助宝宝打嗝。宝宝吸奶时，同时也会吸进不少的空气，如果长时间排不出这些气体，就会使宝宝的肚子发胀，有时还会吐奶。所以在宝宝吃完奶之后，要进行“拍嗝”。通常用的办法就是让宝宝趴在妈妈的肩膀上，妈妈用一只手托住宝宝的小屁股，另一只手就用来拍背。对大多数宝宝来说，趴在肩膀上拍嗝是最有效的方式。
- 宝宝生理性黄疸在出生后第5天左右有可能出现，大概5~10后天会逐渐消失。
- 母乳喂养时，尽量抱着喂，不要躺着喂，以免造成反颌（地包天）。
- 洗澡的注意事项：一、水温38℃~40℃为宜；二、洗澡时间不要过长；三、避免耳朵进水，脐带脱落前不要沾水；四、褶皱处要着重清洗（脖子、屁股、腋窝、大腿根、腿窝等）；五、无需用肥皂，清水即可。
- 尽量不要抱睡，因为这样做不仅会使宝宝睡得不深，身体不得舒展，影响睡眠质量，也不利于宝宝呼吸换气，影响新陈代谢。同时也严重影响了大人的休息。最好是能够让宝宝在吃饱了奶之后，舒舒服服地躺在床上自然入睡。如果抱睡也不要过度的“悠”宝宝。
- 给宝宝做抚触有利于刺激婴儿神经发育，改进睡眠质量，刺激食欲，对于小宝宝的身体健康十分有利。
- 日光浴和空气浴。日光浴有利于促进钙质的吸收和加速新生宝宝体内黄疸的消退；空气浴可以帮助宝宝更快地适应外界环境，增强抵抗力。需要注意的是，进行日光浴时，要打开玻璃窗，因为玻璃会吸收掉阳光中大部分紫外线；另外，还要注意皮肤和眼睛的防晒。

1个月宝宝



成长特征

身体

体重	男婴约5.03千克	女婴约4.68千克
身高	男婴约57.06厘米	女婴约56.17厘米
头围	男婴约38.43厘米	女婴约37.56厘米
胸高	男婴约37.88厘米	女婴约37.00厘米
坐高	男婴约37.94厘米	女婴约37.35厘米

动作

宝宝在出生8天时，俯卧位时下巴离床的角度可达 45° ，但不能持久。从出生到满1个月的宝宝，动作发育处于活跃阶段，宝宝可以做出许多不同的动作，特别精彩的是面部表情逐渐丰富。在睡眠中有时会做出哭相，憋着小嘴好像很委屈的样子，有时会出现无意识的笑。其实这些面部的动作都是宝宝吃饱后安详愉快的表现。

感觉

经过1个月的哺育，宝宝对妈妈说话的声音很熟悉了，听到陌生人的声音就会感到厌烦或害怕，甚至会哭起来。1个月的宝宝，皮肤感觉比成人要敏感得多，把头发丝或其他东西弄到宝宝的皮肤上刺激皮肤，他就会全身左右乱动或者哭闹表示很不舒服。这时的宝宝对过冷、过热都比较敏感，以哭闹向大人表示自己的不满。两只眼睛的运动还不够协调，对亮光与黑暗的环境都有反应。

心理

宝宝先天的本能就是会吸吮，吃饱后被竖直在妈妈的怀抱中轻轻地拍打后背，有时会打几个嗝出来，之后他会有一种满足感。对于刚出世的宝宝来说，除了吃奶的需要，再也没有比母爱更珍贵、更重要的精神营养了。母爱是无与伦比的营养素，这不仅是因为宝宝从子宫来到大千世界感觉到了许多东西，更重要的是宝宝心理上已经懂得母爱，并能用自己的语言（哭声）与微笑来传递他的内心世界。

睡眠

1个多月的宝宝，大部分时间都是在睡眠中度过的。一昼夜能睡18~20个小时，其中约有3个小时睡得很香甜，处于深睡不易醒的状态。



母乳

抚触

和宝宝说话

温柔地唱歌

无意识蹬腿

露出宝宝的手

妈妈絮语

怀着期盼迎来了可爱的宝宝，你的到来，给了妈妈太多的幸福：听到你的第一声啼哭，所有的疼痛都忘记了，一切都那么值得；第一次看到你，感受着生命的神奇；看着你用力吸吮时，感受着生命的力量；吃饱后安详愉悦的你，给了妈妈极大的满足。手忙脚乱几天后就摸出了规律：洗澡、抚触、一起唱歌、25天以后开始把尿，成功！……我可爱的宝宝是那么善解人意，每天晚上都睡大觉，让我们能够好好休息……

亲子活动



1. 黑和白

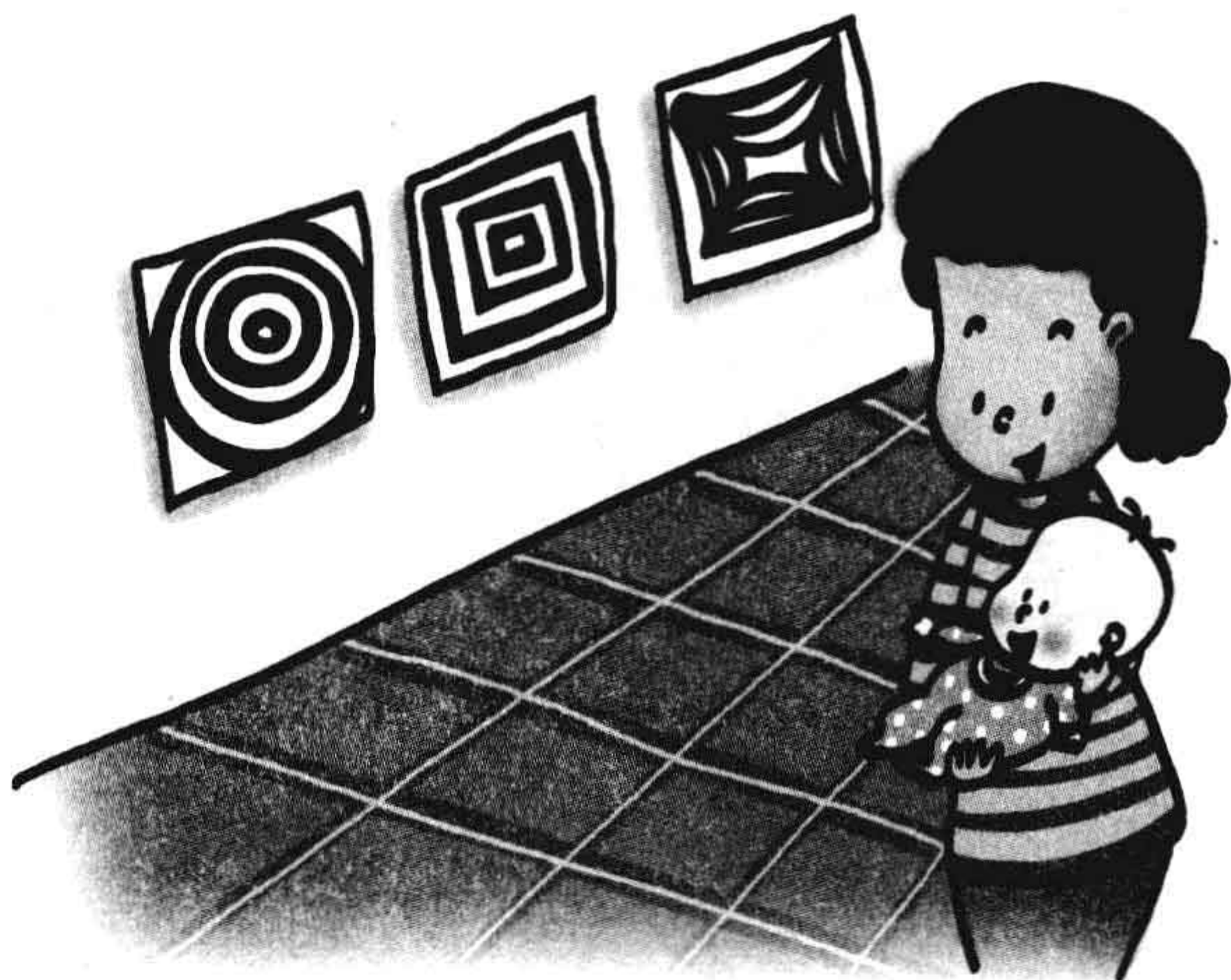
宝宝在出生一周以后，就开始辨认形状了。对比鲜明的颜色和形状最容易吸引他们的注意力。把一张白色的硬纸板按16开书本大小剪成几张，然后在上面画一些图形，也可以直接从杂志上剪下一些图片，把它们贴到婴儿床四周宝宝可以看到的地方。

宝宝将学到

辨认颜色

视觉发展

认识发展



教育箴言

婴儿脑的大小和功能都受其后天经验的影响和制约，为宝宝提供恰当的刺激物及环境，将对宝宝的大脑发育有积极的促进作用。因此，宝宝出生后，我们应该尽量让宝宝周围的环境丰富有趣，并充满吸引。

活动时间：_____

发 现：_____



2. 抓握玩具

用小玩具或小木块摩擦宝宝的手掌，促使他抓握。当他的手指碰着木块的边缘时，让他自己抓住木块。对宝宝说：

这里有一个木块，宝宝，你能握住吗？



宝宝将学到

理解语言

手的运动

触觉发展



婴儿在摆弄、抓握物品和玩具时，加强了触摸觉和视觉的联系，不仅可以促进大脑的发育，对于更有效地认识物体也大有益处。因此，要注意宝宝抓握能力的发展。1个月内的婴儿，他的手常表现为握拳形状，有时能够张开。

活动时间：_____

发 现：_____



3. 发出响声的玩具

准备一个一捏就能发出响声的玩具。把玩具放到宝宝的手里，宝宝会本能地抓住，并对它发出的声音感到奇怪。反复给宝宝玩这个玩具，很快宝宝就会明白玩具是怎么发出声音的了。

宝宝将学到

小肌肉运动能力

探索能力

听觉



教育箴言

新生宝宝对有节奏的声音非常敏感，这可能同胎儿期天天听到母亲有节律的心跳有密切的联系，从而产生一种安全感。新生宝宝喜欢柔和、缓慢、淳美的声音，听到这些声音，他们表现为安静、微笑；而对于尖锐的声音则马上显露出烦躁、不安的情绪。

活动时间：_____

发 现：_____



4. 我的宝贝小甜心

宝宝穿衣服的时候玩这个游戏，洗澡时尤其适用。摸宝宝，告诉宝宝你爱他。按摩宝宝身体各部位，并告诉宝宝你正按摩的某个身体部位的名。当你给宝宝穿衣服的时候，可以朗诵下面的儿歌：

妈妈（或者爸爸）非常爱你，我的宝贝小甜心。
抚摩着你，柔软又舒服。
我要捏捏你的鼻子，晃动你的十个脚趾，
然后抚摸你软软的肚子。
现在让我亲亲你，我的宝贝小甜心。



宝宝将学到

感受亲情

语言发展

身体意识



妈妈最好能时常和婴儿说话，亲热和温馨的话语能让婴儿感觉到安全感。同时，这也是巩固良好亲子关系的重要方法。

活动时间：_____

发 现：_____