

优生优育丛书

育儿指导

(5至6周岁)

文晓萍 主编

中国教育电视台《生育指南》栏目指定教材

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075号

图书在版编目(CIP)数据

育儿指导:5至6周岁/文晓萍主编. -北京:中国医药科技出版社,1998.12

(优生优育丛书)

ISBN 7-5067-1965-7

I. 育… II. 文… III. 儿童-保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 36291 号

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

发行部电话 010-62244206
天译彩色图文制作部 排版制作
天津宝坻第二印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.5
字数 127 千字 印数 1-10000
1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

内 容 提 要

本书是为养育 5~6 岁孩子而作的通俗科普读物。书中包括了 5~6 岁孩子的发展目标、营养指导、大夫信箱、教育顾问、保健之窗、锻炼园地、温馨时刻等内容,重点在于帮助家长学会科学地喂养孩子、充分地培养孩子的兴趣、对孩子进行合理的动作训练等方法,以达到培养孩子具有快乐、爱心、正直、勇气、信念五种品德的目的,使孩子将来成为一个热爱生活,有所作为的人。

本书图文并茂、语言简练生动、指导性强,最适合有相应年龄段孩子的家长以及准备做父母的人阅读。

编写名单

名誉主编

叶广俊 北京医科大学儿少卫生研究所所长, 教授, 博士生导师

主 编

文晓萍 北京夏禹文化传播有限责任公司儿童部主任, 主治医师, 医学硕士

编 委

鲍秀兰 中国医学科学院协和医院儿科教授
吴光驰 首都儿科研究所儿童营养研究室主任, 研究员
李美珠 北京医科大学第三临床医学院儿科副主任, 主任医师
马 婷 首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健科主任医师
李鸿江 北京体育师范学院党委副书记, 副教授
高影君 北京师范大学教科所副研究员
周桂凤 湖南医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任医师
鲍慧玲 北京医科大学第三临床医院儿科副主任医师

编写人员

丛中笑 中华女子学院学前教育系系主任, 副教授
马 婷 首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健科主任医师

- 郑毅** 首都医科大学副教授,北京安定医院儿科科主任
- 李鸿江** 北京体育师范学院党委副书记,副教授
- 高影君** 北京师范大学教科所副研究员
- 董红燕** 北京医科大学环境卫生教研室讲师,医学硕士
- 李美珠** 北京医科大学第三临床医学院儿科副主任,主任医师
- 诸慧华** 北京医科大学第三临床医院儿科主任医师
- 鲍慧玲** 北京医科大学第三临床医院儿科副主任医师
- 王军** 北京医科大学第三临床医院儿科主治医师,副教授,医学博士
- 周薇** 北京医科大学第三临床医院儿科主治医师
- 周桂凤** 湖南医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任
医师

前 言

翻开这套书，您将发现我们对儿童的早期教育倾注了全新的理念。对早期教育的观点和方法给予了新的科学的诠释。

来自儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学等领域的 30 多位老中青三代学者聚集在一起，用 3 年时间，研究国内外成功的教育方案；借鉴最新的科研成果撰写这套书。向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到 7 岁这段时间科学的早期教育实用方法。

我们强调优生从孕前起步，早期教育应从胎儿开始

优质的精子和卵子为胚胎的形成和发育提供了先天的良好的遗传基因。准备生育的父母可以通过提高营养、调节情绪、顺应生物节奏等方法来提高精子和卵子的质量，为新生命提供最好的“第一颗种子”。母体的身心健康是胎儿生长发育的优质土壤。母体中的胎儿，能敏锐地感受到母体的生理和心理的微小变化。科学的胎教可以促进胎儿的各种器官发育，改善大脑的功能。

我们认为早期教育必须适合年龄特点

我们根据普遍并可预知的生长发育的典型状况和各种能力发展的关键期，以月为单位，设计教育方法、安排教育内容、提出教育措施。

每月我们设置以下主要栏目：

(1) 生理指标：主要介绍胎儿和儿童身体发育的各项

指标。

(2) 营养指导:介绍孕妇和儿童的膳食营养知识。

(3) 温馨时刻:提供促进胎儿发育的胎教措施和儿童发展的各种益智游戏。

(4) 锻炼园地:介绍孕妇和儿童适宜的运动方法。

(5) 教育顾问:阐述早期教育中的热点问题和特别需要注意的问题。

(6) 大夫信箱:介绍孕妇和儿童预防疾病的知识。

(7) 保健之窗:提供孕妇和儿童保健方面的常识。

我们认为早期教育应适宜个体

每一个孩子都有不同的特质。在成长类型和发展进度上,都会有区别。孩子可能在某些领域优先发展,某些领域相对滞后。我们在每个发展关键期,提供了发展目标和发育评价,通过对照您可以随时了解孩子的发展水平,及时发现孩子在这些项目上的强项和弱项。根据教育指导,确定近期发展目标。使弱项得到改善,均衡发展;强项得到重视,重点培养。

我们认为早期教育要涉及儿童发展的各个领域

我们不仅注重儿童的智力发展,而且注重非智力发展。在激发和培养孩子的感知能力、观察力、注意力、创造力、记忆力、思维能力的同时,还有意识塑造孩子的人格,培养孩子的独立性、广泛的兴趣爱好、强烈的求知欲、充分的自信心、坚韧不拔的毅力、健康的情感和良好的性格。

我们认为早期教育要从培养兴趣着手

早期教育的动力来源于孩子对周围环境和事物的

好奇心。这种原动力直接影响早期教育的成果。我们将教育科学的理论用通俗易懂的文字和图画表达出来，把早期教育的知识和技能融汇在日常生活和丰富多彩的游戏当中。根据孩子的兴趣和需要，把玩具和各种实物作为教育的工具和媒介，寓教于乐。使父母在与孩子的交流和游戏的过程中，达到教育的目的。

对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平。付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报；耕耘就有收获。

在本套书的撰写过程中，得到了吴凤岗先生、吕姿之女士、钱玲娟女士、佟静洋先生的鼎力支持，在此，谨表示诚挚的感谢！

谨以此书献给天下父母！

文晓萍

一九九八年五月十二日

目 录

5岁1个月

5~5岁半发展目标	(2)
5~5岁半教育要点	(2)
生理指标	(3)
营养指导	(3)
合理烹调	(3)
温馨时刻	(4)
学分合加减	(4)
寄信	(5)
几个小朋友	(5)
谁最高	(6)
画出一样的图形	(7)
你知道吗	(8)
数圆	(9)
眼尖手准	(10)
为什么会下雪	(11)

教育顾问	(11)
教孩子学会交友	(11)
把握数的概念形成的关键期	(13)
5至6岁孩子适龄玩具	(14)
锻炼园地	(15)
水中舞蹈	(15)
跳长绳	(15)
骑线跳	(16)
毛巾操	(17)
大夫信箱	(18)
为什么有的孩子日常生活中行为异常	(18)
保健之窗	(19)
要重视儿童的睡眠	(19)

5岁2个月

营养指导	(22)
不要让孩子养成吃炸、腌、熏制食品习惯	(22)
温馨时刻	(22)
认单数双数	(22)
魔术转盘	(23)
猜猜看	(24)

分割图形找图形	(25)
哪些是昆虫	(25)
为什么小朋友不愿意跟明明玩?	(27)
像什么	(27)
学表演	(28)
触觉感受	(29)
空气的压力	(29)
教育顾问	(30)
如何激发孩子识字的兴趣	(30)
培养孩子倾听别人说话的技巧	(32)
培养孩子对表演的兴趣	(32)
锻炼园地	(33)
拉大车	(33)
握棒转肩	(33)
运球	(34)
抢围巾	(35)
大夫信箱	(36)
孩子皮肤有出血点该怎么办	(36)
保健之窗	(36)
观察孩子睡眠,及早发现异常	(36)

5 岁 3 个月

营养指导	(40)
合理膳食预防维生素 B ₂ 缺乏	(40)
温馨时刻	(40)
猴子找妈妈、摘桃子	(40)
小方乘车	(41)
一共有几只小白兔	(42)
鸟类有什么特征	(43)
问路	(44)
找相反图形	(44)
学会宽容	(44)
自己绘制“地图”	(46)
教育顾问	(47)
让孩子走进大自然	(47)
孩子粗心大意怎么办	(48)
培养灵活多变的思维方法	(48)
锻炼园地	(49)
跳、钻绳子	(49)
掷准	(50)
立定跳远	(51)
滚圆圈	(51)
大夫信箱	(52)

小儿病毒性心肌炎的表现及预防	(52)
保健之窗	(53)
如何让孩子睡好觉	(53)

5 岁 4 个月

营养指导	(56)
儿童最好少吃酸菜	(56)
温馨时刻	(56)
一样多与不一样多	(56)
算距离	(58)
画线	(59)
图形组合	(60)
假如..... ..	(61)
换同义词	(61)
辨方位和距离	(62)
做泥工	(62)
教育顾问	(64)
如何指导孩子观赏影视节目	(64)
孩子爱磨蹭怎么办	(65)
帮助孩子掌握关键概念	(66)
锻炼园地	(67)

起跑	(67)
抛滚球	(68)
钻跨绳	(68)
水中赛跑	(69)
大夫信箱	(70)
猩红热有哪些并发症	(70)
保健之窗	(71)
注意提高孩子的肌肉力量和耐力	(71)

5岁5个月

营养指导	(74)
常见面食的做法	(74)
温馨时刻	(75)
为什么不一样多	(75)
比年龄	(76)
猜图形	(76)
联想记忆	(78)
图形贴画	(78)
学包饺子.....	(79)
寄信	(80)
考触觉	(80)
谁会浮起	(81)
教育顾问	(83)

发展孩子创造性思维	(83)
重视孩子道德意识的培养	(83)
引导孩子走进科学的殿堂	(84)
锻炼园地	(85)
套圈	(85)
跳钻过绳	(85)
头夹球	(87)
蜗牛争	(87)
大夫信箱	(88)
怎样预防小儿急性肾炎	(88)
保健之窗	(89)
要重视男童生殖器卫生	(89)

5 岁 6 个月

营养指导	(92)
5 至 6 岁孩子食谱参考	(92)
温馨时刻	(92)
看图编题	(92)
学 10 位以上加减法	(93)
分辨真假	(94)
让你想办法	(95)
绕口令	(96)

用图画记录天气	(96)
了解自己的身体	(97)
编故事	(98)
白天、黑夜是怎么形成的	(99)
教育顾问	(100)
对孩子的称赞要适当	(100)
塑造孩子诚实的品德	(101)
教孩子学习收藏	(102)
锻炼园地	(103)
堆雪人	(103)
跳绳跑	(103)
人造卫星	(105)
掷球	(105)
大夫信箱	(106)
小儿肾病综合征有哪些症状	(106)
保健之窗	(107)
让孩子保持良好基本姿势	(107)
发育测评	(109)
5~5岁半发育测评表	(109)

5 岁 7 个月

5 岁半 ~ 6 周岁发展目标	(112)
-----------------------	-------

5 岁半 ~ 6 周岁教育要点	(112)
-----------------------	-------

生理指标	(113)
------------	-------

营养指导	(113)
------------	-------

多吃蔬菜、水果预防维生素 C 缺乏症	(113)
--------------------------	-------

温馨时刻	(114)
------------	-------

学习按群数数	(114)
--------------	-------

想一想	(115)
-----------	-------

巧补墙洞	(115)
------------	-------

我是谁	(116)
-----------	-------

帮豆豆猜谜语	(116)
--------------	-------

找错	(117)
----------	-------

玩手影	(118)
-----------	-------

动植物的繁殖	(119)
--------------	-------

水为什么会往高处流	(120)
-----------------	-------

教育顾问	(120)
------------	-------

重视安全教育	(120)
--------------	-------