

优生优育丛书

育儿指导

(3至4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:3 至 4 周岁/文晓萍主编. - 北京:中国医药科技出版社,1998. 10

(优生优育丛书)

ISBN 7-5067-1930-4

I. 育… II. 文… III. 婴幼儿-哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24264 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
字数 118 千字 印数 1-10000
1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

为了新的生命

——献给年轻妈妈的书

内 容 提 要

本书是为养育3~4周岁孩子而编的通俗科普读物。书中包括了3~4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,重点在于帮助家长掌握科学地喂养孩子、充分地开发孩子的潜力、培养孩子的学习兴趣、对孩子进行合理的动作训练等方法,以达到培养孩子快乐、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。

该书文图并茂、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

周亚君 中央教育科学研究所幼教室教育学硕士
钮文异 北京医科大学健康教育教研室副教授

- 高影君** 北京师范大学教育科学研究所副研究员
- 郑毅** 首都医科大学副教授,北京安定医院儿科主任
- 李鸿江** 北京体育师范学院副教授,党委副书记
- 董红燕** 北京医科大学环境卫生教研室讲师,医学硕士
- 周桂凤** 湖南医学高等专科学校预防医学系副主任医师
- 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
- 周俊鸣** 中央教育科学研究所幼教室助理研究员
- 常春** 北京医科大学健康教育教研室讲师
-

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

3岁1个月

3~3.5岁发展目标	(2)
3~3.5岁教育要点	(2)
生理指标	(3)
营养指导	(3)
3岁孩子的膳食量和时间	(3)
温馨时刻	(4)
点数说总数	(4)
学序数	(5)
这些是谁的脑袋	(6)
小动物坐汽车	(6)
“石头、剪子、布”	(7)
哪两个娃娃的衣服完全一样	(8)
教育顾问	(9)
谈孩子入园的“分离焦虑”	(9)
帮助孩子适应从家庭到幼儿园的转折	(10)

教孩子折纸的基本技能.....(10)

3~4岁孩子的适龄玩具.....(11)

锻炼园地.....(13)

钻洞.....(13)

边跑边敲.....(13)

坐、卧、仰、爬.....(14)

水中移动.....(15)

保健之窗.....(15)

加强乙脑疫苗的注射.....(15)

3岁2个月

营养指导.....(18)

3岁孩子的进食心理.....(18)

温馨时刻.....(18)

认读数字.....(18)

区分动植物.....(19)

他们在做什么.....(20)

辨左右.....(21)

拼娃娃头.....(22)

看图识字.....(23)

教育顾问.....(24)

3岁孩子的“自我中心”.....(24)

教孩子学会与他人相处	(24)
------------------	------

让孩子掌握基本生活技能	(25)
-------------------	------

锻炼园地	(26)
-------------------	------

高矮、高矮	(26)
-------------	------

踩线走(跑)	(27)
--------------	------

大步跨	(28)
-----------	------

滚动	(28)
----------	------

大夫信箱	(29)
-------------------	------

孩子咳嗽的护理	(29)
---------------	------

保健之窗	(30)
-------------------	------

锻炼身体提高机体适应能力	(30)
--------------------	------

3岁3个月

营养指导	(34)
-------------------	------

照顾3岁孩子膳食的注意事项	(34)
---------------------	------

温馨时刻	(34)
-------------------	------

按数取物	(34)
------------	------

食物有哪几类	(35)
--------------	------

拼图案找形块	(36)
--------------	------

复述句子	(36)
------------	------

哪些方法可过河	(37)
---------------	------

走迷宫	(37)
-----------	------

点和线	(39)
感知空气的存在	(39)
教育顾问	(41)
与孩子共享读书的乐趣	(41)
培养孩子对生活的热情	(42)
重视孩子的音乐启蒙教育	(43)
锻炼园地	(44)
沿线爬行	(44)
摆振	(44)
接反跳来的球	(45)
翻跟头	(46)
大夫信箱	(46)
如何掌握小儿用药量	(46)
保健之窗	(48)
家庭小药箱使用须知	(48)
3岁4个月	
营养指导	(52)
为什么要给日托孩子加餐	(52)
温馨时刻	(53)
有几只小鸟	(53)

学排序	(53)
涂画	(54)
卖柿子	(55)
哪一个动作先发生	(56)
找相同的手套	(56)
学画基本线条	(57)
拍手操	(59)
教育顾问	(60)
什么样的孩子具有良好的音乐感受能力	(60)
三四岁孩子易发怒	(60)
发展孩子认识图形能力	(61)
锻炼园地	(62)
滑坡	(62)
隔棒传球	(62)
钻椅子	(63)
大夫信箱	(64)
如何防治“红眼病”	(64)
保健之窗	(65)
儿童衣着卫生	(65)
3岁5个月	
营养指导	(68)
3~6岁孩子食谱举例	(68)

温馨时刻	(68)
小白兔找妈妈	(68)
数字圆点拼图	(69)
宝宝吃小的	(70)
看图说故事回答问题	(71)
时间概念	(71)
直线构图	(72)
哪支冰棒先融	(72)
教育顾问	(73)
3~4岁孩子可以学写字了吗	(73)
培养孩子的耐性	(74)
在日常生活中帮助儿童掌握分类和对应的概念	(75)
锻炼园地	(75)
钻后再跑	(75)
单脚跳	(76)
水中翘翘板	(76)
滚球	(77)
大夫信箱	(78)
暴怒发作可能是一种心理障碍	(78)
保健之窗	(80)
3~5岁孩子需选择哪些衣物	(80)

3岁6个月

营养指导	(84)
-------------	------

注意饮食预防龋齿	(84)
----------	------

温馨时刻	(85)
-------------	------

对应比较	(85)
------	------

学画圆	(86)
-----	------

动物爱吃什么	(87)
--------	------

学说地名	(87)
------	------

不同的季节	(88)
-------	------

今天我们做了什么	(89)
----------	------

种植物	(90)
-----	------

奇妙的照像术	(90)
--------	------

教育顾问	(91)
-------------	------

让孩子在讲故事、背儿歌中发展语言	(91)
------------------	------

“冷处理”的好处	(92)
----------	------

指导孩子玩拼图游戏	(93)
-----------	------

锻炼园地	(93)
-------------	------

踩木棒	(93)
-----	------

滚球	(94)
----	------

跳木棒	(94)
-----	------

角力	(95)
----	------

大夫信箱	(96)
-------------	------

小儿病毒性肝炎是怎么得的·····	(96)
保健之窗 ·····	(96)
如何预防小儿病毒性肝炎·····	(96)
发育测评 ·····	(97)
3~3岁半发育测评表 ·····	(97)
3岁7个月	
3.5~4周岁发展目标 ·····	(102)
3.5~4周岁教育要点 ·····	(102)
生理指标 ·····	(103)
营养指导 ·····	(103)
食物混合食用营养好 ·····	(103)
温馨时刻 ·····	(104)
谁多谁少 ·····	(104)
照顾小弟弟 ·····	(106)
踩一踩 ·····	(106)
复述故事 ·····	(106)
曲线、垂线·····	(107)
我不怕 ·····	(108)
做动作学认字 ·····	(109)