

优生优育丛书

育儿指导

(1至2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:1至2周岁/文晓萍主编. -北京:中国医药科技出版社,1998.8

(优生优育丛书)

ISBN 7-5067-1898-7

I. 育… II. 文… III. ①婴幼儿-妇幼保健-普及读物②婴幼儿-家庭教育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 19019 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 6.625

字数 109.8 千字 印数 1-10000

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

定价:16.00 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 1~2 岁孩子而作的通俗科普读物。书中包括了 1~2 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,重点在于帮助家长科学地喂养孩子,充分地开发、培养孩子的兴趣,对孩子进行合理的动作训练,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

常 春 北京医科大学健康教育教研室讲师

- 区幕洁** “中国社区儿童发展综合服务”课题组成员,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
- 高隐君** 北京师范大学教科所副研究员
- 马 婷** 首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健科主任
医师
- 钮文异** 北京医科大学健康教育教研室副教授
- 郑 毅** 首都医科大学副教授,北京安定医院儿科主任,
副主任医师
- 陈晶琦** 北京医科大学儿童青少年卫生研究所副研究员,
医学博士
- 李美珠** 北京医科大学第三临床医院儿科主任,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副主任医师,副
教授,医学博士

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

1 岁 1 个月

1 岁 1~3 个月发展目标	(2)
----------------------	-----

1 岁 1~3 个月教育要点	(2)
----------------------	-----

生理指标	(3)
------------	-----

营养指导	(4)
------------	-----

1~3 岁宝宝一日所需食物	(4)
---------------------	-----

温馨时刻	(4)
------------	-----

开关瓶盖、盒盖	(4)
---------------	-----

站起来继续走	(5)
--------------	-----

猴子钻桶	(5)
------------	-----

一起做	(6)
-----------	-----

认红色	(6)
-----------	-----

投小丸	(7)
-----------	-----

模仿说句子最后一个字	(7)
------------------	-----

分清大小	(8)
------------	-----

电视机在哪里	(8)
--------------	-----

教育顾问	(9)
学步期就是探险期	(9)
宝宝摔倒后如何处理好	(9)
每天给宝宝讲故事	(11)
1~2岁儿童适龄玩具	(12)
锻炼园地	(12)
母子健身操	(12)
大夫信箱	(17)
病儿何时该住院治疗	(17)
孩子发烧该怎么办	(18)
保健之窗	(19)
1~1.5岁宝宝一日生活安排	(19)
1岁2个月	
营养指导	(22)
怎样合理地安排宝宝膳食	(22)
温馨时刻	(23)
叠高塔	(23)
看书翻页	(23)
推开障碍	(24)

脱掉鞋帽	(24)
认识自然现象	(24)
比较多少	(25)
学表演	(25)
教育顾问	(27)
经常带宝宝到室外去	(27)
安慰受伤的宝宝要适度	(28)
让宝宝在游戏中认知学习	(29)
锻炼园地	(30)
向前抛球	(30)
拉物钻洞	(30)
拉着玩具走	(31)
追光影	(31)
大夫信箱	(32)
宝宝吃东西卡住了怎么办	(32)
保健之窗	(33)
宝宝学走路要注意	(33)
做好预防接种,加强免疫	(34)
发育测评	(35)
1岁1~2个月发育测评表	(35)

1 岁 3 个月

生理指标 (38)

营养指导 (38)

 宝宝食品制作 (38)

温馨时刻 (40)

 找出圆形 (40)

 认识自己的东西 (41)

 倒糖豆 (41)

 称呼不认识的客人 (42)

 分清 1 和 2 (42)

 放物到原处 (43)

 在哪里吃饭 (43)

 找爸爸妈妈 (44)

教育顾问 (44)

 宝宝家教十不宜 (44)

 宝宝自己收拾玩具好处多 (46)

 拿起人生第一支笔 (47)

锻炼园地 (47)

 牵手上台阶 (47)

 滚球 (48)

 大马驮粮 (48)

绳下爬过	(49)
大夫信箱	(49)
宝宝泌尿系统感染有什么特点	(49)
保健之窗	(50)
如何预防家庭事故	(50)
1 岁 4 个月	
1 岁 4 ~ 6 个月发展目标	(54)
1 岁 4 ~ 6 个月教育要点	(54)
营养指导	(55)
吃糖有哪些利与弊	(55)
温馨时刻	(56)
认第二种颜色	(56)
区分瓶盖和石头子	(57)
画长头发和点芝麻	(57)
火柴盒搭火车	(58)
打鼓	(58)
自己坐盆	(59)
认人	(59)
不要吵	(60)

教育顾问	(60)
说话是不是迟了	(60)
让宝宝在模仿中造就健康人格	(61)
教宝宝认识颜色	(62)
锻炼园地	(63)
采蘑菇	(63)
指挥员	(63)
走斜坡	(64)
大夫信箱	(64)
谨防“手足口病”	(64)
保健之窗	(65)
如何训练孩子大小便	(65)
发育测评	(67)
1岁3~4个月发育测评表	(67)
1岁5个月	
营养指导	(70)
孩子不爱喝牛奶怎么办	(70)
温馨时刻	(70)

积木搭桥	(70)
逛动物园	(71)
学青蛙跳	(71)
认识第三种颜色	(72)
答问题	(72)
替大人拿东西	(73)
听! 这是什么声音	(73)
认数字	(74)
教育顾问	(74)
孩子为什么边涂鸦边说话	(74)
注意培养孩子的主动性	(75)
教孩子认识形状	(76)
锻炼园地	(76)
牵手下楼梯	(76)
爬过桥	(77)
迈过障碍物	(77)
抛球比高	(78)
大夫信箱	(78)
什么是小儿包茎与包皮过长	(78)
保健之窗	(79)
怎样保护乳牙	(79)

1 岁 6 个月

生理指标	(82)
------------	------

营养指导	(82)
------------	------

吃粗粮好处多	(82)
--------------	------

温馨时刻	(83)
------------	------

说自己名字和学说我几岁	(83)
-------------------	------

说出图中的物名	(84)
---------------	------

放三种形块入洞穴内	(85)
-----------------	------

帮助脱衣	(86)
------------	------

向三个方向抛球	(86)
---------------	------

自己用勺子吃饭	(86)
---------------	------

认识交通工具	(87)
--------------	------

自己坐椅子	(87)
-------------	------

教育顾问	(89)
------------	------

如何进行数学启蒙教育	(89)
------------------	------

给孩子创造解决“难题”的机会	(90)
----------------------	------

1~2 岁的孩子可以学外语	(90)
---------------------	------

锻炼园地	(91)
------------	------

学踢球	(91)
-----------	------

上上、下下	(92)
-------------	------