

实用育儿百科

5



4-6岁

主 编 陈帼眉

册主编 姜维静

中国工业出版社

第二版

74
2
5

实用育儿百科(第二版)

第五分册 4—6岁

陈帼眉 主 编

姜维静 分册主编

* * *

责任编辑 柯金水

中国农业出版社出版(北京市朝阳区农展馆北路2号)

邮政编码 100026

北京市密云县印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168mm 32开本 7.75印张 150千字

1995年12月第2版 1995年12月北京第1次印刷

印数1—10 000册 定价:14.20元

ISBN 7-109-04099-2/Z·390

传播科学的育儿知识
培养聪明健康的孩子

彭珮云

第二版编纂人员

主 编 陈帼眉(教 授)
编 委 (按姓氏笔画为序)
刘 焱(副教授) 张 燕(讲 师)
周俐君(副教授) 姜维静(副编审)
梁志荣(教 授)

第五分册 4—6 岁

分册主编 姜维静
作 者 (按姓氏笔画为序)
于宪敏 王蕴华 成玉英
李 枫 杨志松 姜维静
耿延秋

责任编辑 柯金水
封面设计 赵之公
计算机排版 耿增强

第一版编纂人员

主 编 陈帼眉(教 授)

编 委 (按姓氏笔画为序)

刘 焱(讲 师) 张 燕(讲 师)

周俐君(副教授) 姜维静(编 辑)

梁志荣(副教授)

作 者 (按姓氏笔画为序)

王金贵 王蕴华 刘丽丽 刘春华 刘 焱

纪唯颖 孙纪贤 闫玉芬 李 枫 何 平

张 燕 陈帼眉 杨志松 周俐君 姜维静

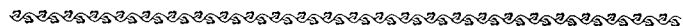
赵梅荪 赵 静 梁志荣 耿延秋 徐 明

寇秀兰 霍力岩

责任编辑 柯金水

封面设计 林 华

版面设计 康汾龄



实用育儿百科

第 1 版 1990 年 5 月

重 印 1990 年 12 月 1992 年 5 月

1991 年 4 月 1993 年 3 月

1991 年 12 月 1995 年 5 月

第二版 前 言

《实用育儿百科》一书,1990年5月面世迄今,已印刷七次,深受读者的欢迎和好评。

一位教育科研机构的研究员来信说:“《实用育儿百科》,是集科学性和实用性于一体的一部好书,是科学育儿所需要的书。它通俗易懂,实用性强,内容具体,资料翔实,实为家长及保教工作人员的良师益友”。

一家出版社一位副编审这样写道:“《实用育儿百科》,集优生、优生、优教于一体,是所有关心下一代的老、中、青三代人都适用和必备的好书。我非常喜欢,获益甚大,我正协同家人带小孙女,有了这本书,怎样做是对的,怎样做是不对的,就有了对照,有了依据,有个准绳。我还向自己的亲友推荐此书,使更多的人得到本书的教益”。

一位在德国工作的中国年轻妈妈给本书的主编和责任编辑的信中说:“我初为人母,面临很多问题。在我怀孕时,父母从国内给我寄来了很多有关育儿方面的书籍。在我遍读了所有这些书后,再加上近一年的‘实习’,我认为,《实用育儿百科》一书最好。此书的内容与前言所作的介绍完全相符。除在系统性、实用性等各方面明显优秀外,还引进了一些国外的先进育儿方法,讲到一些习惯方法的不科学性,这一点更体现了此书的价值。确实是一本好书,可是宣传不够,关键是如何扩大宣传,让更多人知晓此书。”

中国人民解放军有一位读者在给主编的信中说:“我有幸在一位朋友家拜读到您主编的《实用育儿百科》,此书深受广大读者的欢迎,尤其是深受即将做父母和已做父母的喜爱。我看后真有些舍不得,无奈,书是朋友的。我为购此书先后跑了十多家大小书店,都

已卖完,很是遗憾……但是我还是不能控制自己给您写这封信,很希望能够得到您的帮助。我实在很想得到一本属于自己的《实用育儿百科》……”。

为适应广大读者的需要,我们对《实用育儿百科》第一版进行了必要的修订,并增加了十多万字科学育儿的新内容,使其在实用性、知识性、资料性、检索性和指导性等方面更臻完善。同时考虑到不同读者的不同需求,修订后的第二版,按不同年龄段的科学内容划分为五个分册:

第一分册 优生与孕期

第二分册 0—1岁

第三分册 1—2岁

第四分册 2—4岁

第五分册 4—6岁

这样,读者可以根据自己的实际需要进行选购,同时也便于使用。

本书第二版的问世,希望能为提高中华民族素质,培养21世纪人才作出贡献。

本书第一版问世以来,纷纷收到读者来信,提出许多宝贵意见和建议。今借《实用育儿百科》第二版问世之际,特向所有关心和支持本书的出版、发行的单位和读者表示诚挚的谢意。

编 者

1995. 元宵节

第一版 前 言

“望子成龙”，“望女成凤”，这是我国人民古老的传统观念。这种观念，至今还颇具影响力。特别是，独生子女日益增多，亿万父母都渴求把自己的“独苗苗”培育成有用之材，把美好的希望寄托在子女身上。但是，如何科学地培育自己的孩子，这对年轻父母完全是一个全新的陌生课题。以北京师范大学的中青年骨干教师为主体编写的这本《实用育儿百科》，就是为大家解答这个陌生的课题。

这本书是一部全面系统介绍科学育儿知识的中型工具书。具有实用性、知识性、资料性、检索性和指导性，而以实用性为其主要的特点。它用条目的形式介绍知识，每个条目就是一个知识主题，用以回答人们从科学育儿的实际工作中提出的具体问题，不仅介绍如何正确对待和处理的方法，而且，还尽可能说明其道理。

这部书还有一个重要的特点，就是它按时间序列为轴心，来安排全书的编写内容，以便年轻父母和婴幼儿工作者根据不同年龄段，去检索自己需要查找的知识，在每个年龄段中，再分门别类地介绍具体的知识。

本书共分五个部分：

一、优生与胎教

二、0—1岁(0—12月)

三、1—2岁(13—24月)

四、2—4岁(25—48月)

五、4—6岁(49—72月)

在每个部分中，一般按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面，突出各个年龄阶段的特征，而各有侧重点。在介绍知识时，以一般家庭实用为主，并引进国外一些先进

的育儿知识。同时,说明一些非科学育儿方法的错误之处。本书力求通俗易懂,语言流畅。主要是为年轻父母和抚育人撰写的工具书。也可供从事早期教育专业人员(托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生)参考。

编 者

1989.4

目 录

国务委员、国家计划生育委员会主任彭珮云同志

为《实用育儿百科》第二版题词

第二版编纂人员

第一版编纂人员

第二版前言

第一版前言

为人小学做好准 1



身高与体重 2

心脏与脑 4

抗疾病与消化 5

运动机能 6

视觉的发展 6

方位知觉的发展 7

形状知觉的发展 8

全面理解健康 8

活泼好动 10

好奇心强 11

思维具体形象 12

开始会自己玩 13

开始掌握认知方法 14

抽象概括能力开始发展 15

个性初具雏形 16

口吃的形成与矫正 17

好动不等于多动症 19

“左撇子”不必强行矫正 20



启发和培养孩子的同情

心 21

在社交场合中教育孩子 21

要让孩子“合群”	24	选择优良的儿童读物	52
礼貌的示范	25	向孩子介绍读物	53
纠正孩子的粗秽语言	25	培养孩子看书的诀窍	54
表扬的学问	27	是否进行识字教育	55
给孩子零用钱的学问	29	幼儿认字特点	56
纠正孩子撒谎的坏习惯	30	幼儿观察需要成人指导	57
发现孩子偷摸行为以后	33	语言发展的要求	58
培养自立能力	33	格林兄弟和《格林童话全集》	59
让孩子自己成长	35	安徒生和《卖火柴的小女孩》	60
允许孩子收藏自己的		孩子喜欢说儿歌	60
“宝贝”	36	一首“子字歌”	62
诱导孩子的艺术	37	绕口令——训练语言的有	
父母配合一致	38	效途径	63
多陪陪你的孩子	40	谜语自有迷人处	64
性教育的有关问题	41	拍手歌谣	65
让孩子从父母口中得到		4—5岁孩子应掌握的计	
性知识	41	算内容	66
性别教育不宜过早	42	5—6岁孩子应掌握的计	
父母自测标准	43	算内容	67

智育与智慧

让孩子聪明的十大要点	46
让书成为孩子的好朋友	47
读书习惯要早培养	47
让孩子成为爱书人	49
幼儿末期阅读的准备	50
了解孩子的阅读能力和	
兴趣	51

数字棋	68
聪明孩子应具备的能力	69
儿童智力测量	71
右脑洋溢着创造欲望	72
开发右脑会使孩子更聪明	75

美育与审美

美育不是无关紧要	77
培养健康体态	77

为孩子创造美	78	制作一些玩具	99
引导孩子欣赏自然美	78	帮助 4—5 岁孩子画自	
增进孩子的艺术才能	79	由画	101
花钮扣印图案	81	对 4—5 岁孩子画画的	
打扮过于花哨不是美	81	指导	102
音乐——艺术与思维发		让孩子欣赏些什么	104
展	82	大自然的审美与欣赏活	
孩子尤其需要音乐	82	动	108
让孩子高兴地进入音乐		美术与幼儿审美	109
世界	83	给孩子创造合作与分享	
听音乐要适当	84	的机会	110
歌声育童心	85	让孩子欣赏文学作品	110
保护嗓音加强音质训练	86	服装的选择	111
学习一种乐器	87	服装的图案	112
孩子学钢琴的几个问题	88		
引导孩子画画	89		
让 4—5 岁孩子学会写			
生	90		
教 4—5 岁的孩子捏泥	91		
教 4—5 岁的孩子折纸	93		
教孩子剪贴	94		
教 4—5 岁孩子给图案			
画上颜色	96		
帮助 4—5 岁孩子画图			
案画	97		
4—5 岁孩子也可以撕			
纸	98		
4—5 岁的孩子能自己			



游戏对孩子的用处	113
游戏与学习	115
孩子的游戏	116
游戏世界	117
贪玩与成才	118
通过游戏了解孩子	119
一具多玩的玩具与想象	
力	120
折纸与大脑	121
和孩子一块玩的艺术	121
“杂物”与玩具	122
玩球	123

玩沙子	124
玩水	125
学游泳	126
去旅游	127
4—5岁孩子做游戏时 的意愿	128
运用小肌肉的游戏活动	129
为4—5岁孩子选购玩 具	130
为4—5岁孩子选择玩 具	132
发展大肌肉的创造性活 动游戏	133

饮 食 起 居

维生素与健康	134
保护菜中的维生素	135
4—5岁孩子每日膳食 中营养素供给量	136
多吃萝卜	137
多喝粥保健康	138
孩子的膨化食品	140
孩子不宜多吃罐头水果	141
不宜多吃菠菜	142
不吃半熟的鸡蛋	142
美食与美器	143
孩子吃饭慢怎么办?	144
用筷与大脑	146

剥蛋壳的启示	146
多穿棉布衣服	147
买鞋的学问	148
不要烫发	148
不用唇膏	149
孩子适用的擦脸油	149
肥皂的选择	150
不用肥皂洗头	150
4—5岁孩子应学会系 带子	151
孩子睡中的惊叫与叫喊	151

入 学 准 备

为入学做准备	153
适龄上学好	153
入学准备不是提前读写 算	154
激发孩子上学的愿望	155
培养孩子尊敬和热爱老 师	156
加强文明行为和礼貌习 惯的培养	156
培养一定的生活卫生习 惯	157
教好普通话	158
购置必须的学习用具	159
安排符合科学要求的学 习位置	160

懂得交通规则	161
教孩子认钟看时间	161
孩子放学与家长没下班 怎么办	162
入学孩子须知	163

幼儿常见病及其防治

麻疹	165
急性上呼吸道感染	168
肺炎	169
扁平足的防治	172
遗尿症	173
小儿心律失常	175
尿路感染	177
孩子长期发热	179
小胖墩问题	182
多关心“豆芽菜”	184
儿童类风湿病	186
暑热症	188
腹痛	189
流行性腮腺炎	191
口腔粘膜疾病	193
急性肾炎	195
预防晕车晕船	197

哭喊——婴幼儿不适的 表现	198
中毒性痢疾	200
小儿贫血	202
结核病	204
过敏性紫癜	205
惊厥	207
龋齿	208
蛔虫病	210
肛门奇痒	211
佝偻病	213
呼吸道异物	214
痱子与痒毒	216
病毒性肝炎	218
儿童药物过敏	219
小儿烧烫伤	221
幼儿脊柱弯曲	222
儿童近视	224
小儿冻疮	225
虫咬皮炎	226
鼻出血	227
谨防爆竹伤人	229
电击——可怕的瞬间伤 害	230

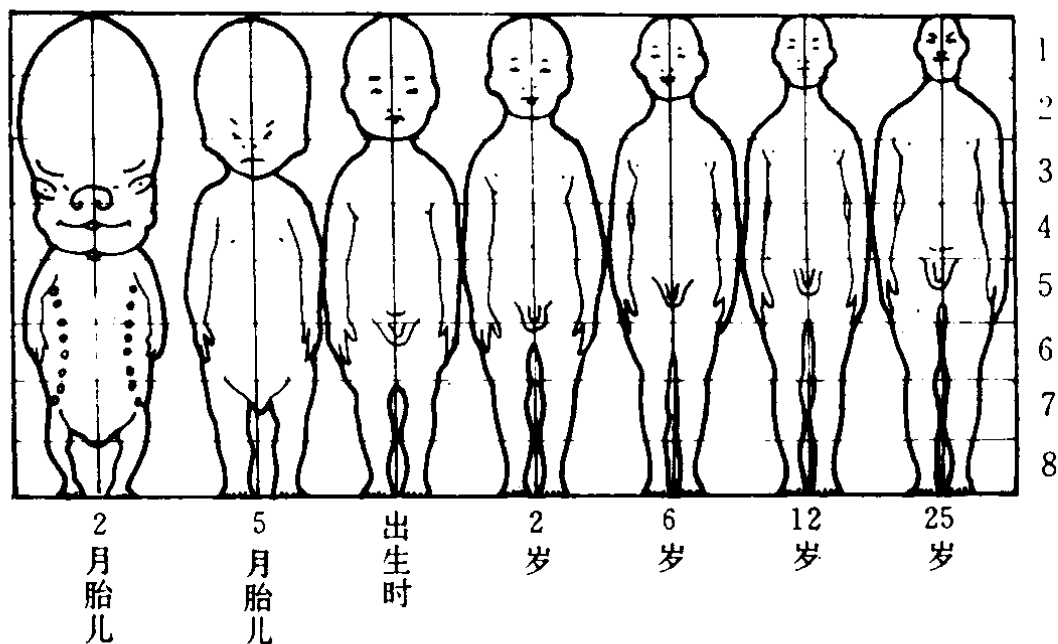
为入小学做好准备

4—6 岁孩子身高、体重的发展速度仅次于 3 岁以前，在整个一生中仍处于第一个高速度发展阶段。小孩子的头部看上去显得特别大，5 岁左右头长和身长的比例因身高增长而逐渐发生变化，身体各部分外观比较匀称了（见图）。

4—6 岁的儿童活泼好动，蹦蹦跳跳。他们基本上具备了所有的运动机能。特别是 5 岁以后，孩子更为活跃，肌肉结实，细小的手工活动也能做得比较出色。在这两年里，日常生活的良好习惯大致可以形成，如吃饭时不会弄得满桌都是，大小便能自理，能够独立上床睡觉，洗手洗脸，穿脱衣服等等。

在这个年龄段的孩子思维形象具体，抽象的逻辑思维能力开始萌芽；好学好问，学到新的知识后很喜欢对别人讲；语言比较连贯，词汇也比较丰富。他们爱玩，会玩，做游戏时能够自己商量，分配角色，玩起来会配合得很协调。与此同时，在这个年龄段的孩子已经开始有了个性的雏形，逐渐明显地表现出了个人的特长、兴趣爱好和性格的倾向。

6 岁以后，孩子将进入小学学习。整个学前年龄，都是为进入小学作准备的年龄，而 4—6 岁是其中最接近入学



头长与身长的比例

的年龄。在这个阶段,儿童的发展和对儿童各方面的教育,都应该围绕入学准备这个基本任务来进行。

身心发展

身高与体重

4—6 岁孩子的生长较前一年龄阶段相对缓慢,一般每年身高增长约 5 厘米,体重增加约 2000 克。

作为家长,您一定想知道自己孩子的身高、体重是否符合标准吧? 我们在这里向您提供我国 3—7 岁儿童体格发育衡量表(见表 1、2、3、4)可作参考。

影响孩子体格生长的因素很多,有先天的遗传因素,

出生时的基本素质,也有后天的因素。营养、疾病和内分泌功能状态对孩子生长的影响最为明显。如果孩子的身高、体重与一般标准有出入,您不必焦虑,可以从各个方面分析其原因,判断其是否属于正常生长发育状况。

表 1 城市女童身高、体重

年龄组	体 重 (千克)			身 高 (厘米)		
	最大值	平均值	最小值	最大值	平均值	最小值
3 岁—	16.04	13.26	10.48	101.4	93.6	85.8
3.5 岁—	17.0	14.12	11.24	104.7	96.9	89.1
4 岁—	18.13	15.01	11.89	108.9	100.7	92.5
4.5 岁—	19.37	15.83	12.29	112.2	103.8	95.4
5 岁—	20.22	16.54	12.86	115.6	107.0	98.4
5.5 岁—	21.19	17.33	13.47	118.7	109.9	101.1
6—7 岁	23.08	18.60	14.12	123.8	114.0	104.2

表 2 农村女童身高、体重

年龄组	体 重 (千克)			身 高 (厘米)		
	最大值	平均值	最小值	最大值	平均值	最小值
3 岁—	14.93	12.43	9.93	97.8	89.4	81.0
3.5 岁—	15.84	13.16	10.48	100.9	92.3	83.7
4 岁—	16.84	13.96	11.08	104.9	95.9	86.9
4.5 岁—	17.48	14.58	11.68	107.6	98.6	89.6
5 岁—	18.73	15.45	12.17	111.6	102.2	92.8
5.5 岁—	19.57	16.09	12.61	114.3	104.5	94.7
6—7 岁	21.10	17.38	13.66	119.1	109.1	99.1