

父母育儿忠告书系

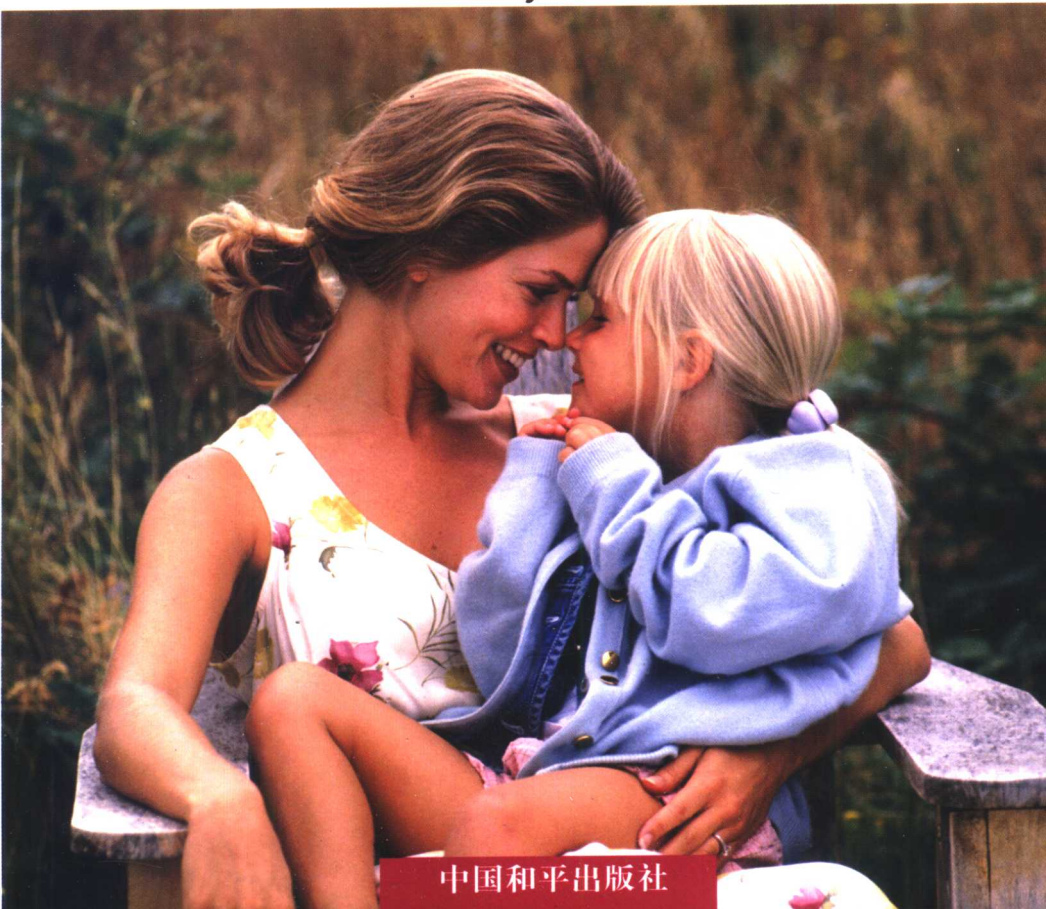
to Parents that Make

父母决定 孩子一生的

the Children's Life

300个 5-6 岁忠告

300 5-6 years old Advices



中国和平出版社

父母育儿忠告书系

父母决定孩子一生^①

300 个

5~6 岁忠告

欧德赛 编译

中国和平出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

父母育儿忠告书系/欧德赛主编. —北京: 中国和平出版社,
2004. 1

ISBN 7-80154-851-5

I. 父 II. 欧… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120791 号

父母育儿忠告书系

父母决定孩子一生的 300 个 5~6 岁忠告

创意策划: 钻石工坊

编 译: 欧德赛

责任编辑: 木子 杨光

装帧设计: 朱 懋

出版发行: 中国和平出版社

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 10

字 数: 160 千字

印 刷: 北京京丰印刷厂

版 次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80154-851-5/G·774

全套定价: 180 元 (共 10 册)

第一章 5~6 岁幼儿生理知识 1

5~6 岁幼儿体型如何	/ 1
如何看 5~6 岁孩子体重	/ 1
如何看 5~6 岁孩子身高	/ 2
如何观察 5~6 岁孩子姿势	/ 3
如何观察 5~6 岁孩子的动作	/ 4
可用哪些体格测量指标来评价生长	/ 5
身高增长的一般规律是什么	/ 6
气候和季节对生长发育有影响吗	/ 7
如何判断上下部量比例正常与否	/ 8
6 岁儿童的生长发育情况如何	/ 9
影响小儿生长发育的因素有哪些	/ 10
7 岁以下正常儿童体格发育衡量标准有哪些	/ 11
小儿运动系统的发育有哪些特点	/ 12
小儿淋巴系统发育的特点如何	/ 13
小儿呼吸系统有什么特点	/ 13
小儿消化系统的结构与特点是什么	/ 14
小儿循环系统的特点是什么	/ 14
小儿神经系统发育的特点是什么	/ 14
正常小儿的头围是多少	/ 15
正常小儿的胸围是多少	/ 15
小儿骨骼发育有什么特点	/ 16
小儿牙齿有什么特点	/ 17
小儿的脑和脊髓发育特点是什么	/ 17
什么是视觉	/ 18
小儿的视觉发育有什么特点	/ 19

小儿的听觉发育有什么特点	/ 20
小儿的皮肤感觉是怎样的	/ 20
6岁儿童的书包为什么不能太重	/ 21
6~12岁儿童的身体和骨骼的发育有何特点	/ 21
生长痛是怎么一回事	/ 26
给孩子一个什么样的房间	/ 26
怎样巧选儿童家具布置童房	/ 28
儿童间环境有何指标	/ 29
为什么要多让儿童呼吸新鲜空气	/ 30
冬季儿童居室如何调节室温	/ 31
噪声对幼儿有什么危害	/ 31
5岁孩子的室内环境如何布置	/ 32
儿童居室如何绿化	/ 33
哪些花卉不适宜摆放在幼儿居室	/ 33
儿童居室如何更加科学化	/ 34
儿童卧室装饰有何小窍门	/ 36
儿童房间中如何防污染	/ 37
怎样为小儿创造良好的居住环境	/ 38
为什么要让孩子多看看绿色	/ 38
如何选孩子用的凉席	/ 39
使用地毯有何利与弊	/ 39
为什么女孩不宜养猫和狗	/ 40
在家庭中如何创设音乐环境	/ 42
为什么左撇子不必强行纠正	/ 43
6~12岁儿童如何讲究姿势美	/ 45
如何给孩子穿一双舒服的鞋	/ 46
无机盐同儿童生长发育有什么关系	/ 47

学龄期儿童的护理应注意哪些事项 / 48

第二章 5~6岁幼儿心理特征..... 51

小儿的知觉是什么样的 / 51

什么是感知觉 / 51

幼儿感知觉发展的主要内容有哪些 / 52

如何协助孩子从小建立自信心 / 52

如何更新父母的观念 / 54

自信心对孩子智力发展影响大吗 / 55

怎样给孩子建设性批评 / 55

怎样让孩子感到自己有用 / 56

如何查明儿童的自卑心理 / 56

生理缺陷的孩子如何克服自卑心理 / 57

如何培养儿童健全的人格 / 59

如何让孩子学会自我保护 / 61

如何培养5~6岁孩子的好习惯 / 62

男孩和女孩的交往如何 / 63

为什么要重视孩子的社会交往 / 64

孩子“人来疯”怎么办 / 65

怎样夸奖孩子 / 68

孩子怕当众讲话怎么办 / 68

独生子女的心理行为特点是什么 / 70

离异的父母怎样对付孩子 / 71

怎样识别孩子的情绪 / 73

怎样带孩子作客 / 74

怎样帮助孩子开“金”口 / 75

怎样正确地教孩子面对现实困难	/ 76
怎样辅导孩子做他不擅长做的事	/ 77
表扬为什么要具体	/ 78
怎样教育孩子认识偷窃是坏孩子的行为	/ 78
5岁孩子的有意注意是不是在逐步发展	/ 79
孩子的抽象逻辑思维何时开始发展	/ 80
为什么要少带孩子去电影院	/ 81
宝宝不愿呆在家里怎么办	/ 82
为什么说宝宝吃饭玩耍是感情需要	/ 83
如何培养6~12岁儿童的良好习惯	/ 84
如何让6~12岁儿童经受困难磨炼	/ 85
调整饮食可防治儿童孤独症吗	/ 86
为什么说动手能力很重要	/ 87
孩子做事慢吞吞怎么办	/ 88
孩子丢三落四怎么办	/ 90
5岁孩子的记忆能力是不是有了进一步发展	/ 90

第三章 5~6岁幼儿智能发育..... 92

早期教育是从什么时候开始的	/ 92
早期教育潜力有多大	/ 92
早期教育的重点内容是什么	/ 92
早期教育对名人的成长有何影响	/ 93
早期教育应该遵循哪些原则	/ 94
早期教育对普通孩子有什么意义	/ 94
有些“神童”为什么长大后不“神”	/ 94
孩子失去早期教育的机会怎么办	/ 95

印度“狼孩”为什么不能学会正常人的生活	/ 95
早期教育有哪些成功的先例	/ 96
莫扎特是怎样成才的	/ 97
贝多芬的成才说明了什么	/ 97
什么叫“印刻期”	/ 98
何谓素质教育	/ 99
学龄前期素质教育应该坚持什么样的原则	/ 100
应如何理解幼儿全面发展教育	/ 101
应如何实施幼儿全面发展教育	/ 101
美国幼教是怎样的	/ 101
如何培养外向性的人才	/ 102
如何测试孩子的特长	/ 103
如何抓住小儿关键期的教育	/ 104
学龄前期的特点和保健重点是什么	/ 105
练习倒背数对提高孩子记忆力有什么好处	/ 106
什么是记忆	/ 106
对幼儿进行记忆能力训练有什么好处	/ 107
怎样训练幼儿的记忆力	/ 107
怎样提高幼儿记忆的准确程度	/ 108
小儿的注意力和记忆力的发展有什么特点	/ 108
发展小儿的注意力和记忆力有什么重要性	/ 109
怎样培养入学前独生子女独立生活的能力	/ 110
怎样正确对待邋遢的孩子	/ 110
为什么感官训练可使孩子更聪明	/ 111
背诵有益于记忆力的训练吗	/ 112
“异想天开”的孩子聪明吗	/ 113
怎样教孩子学会正确提问	/ 115

怎样开发孩子右脑	/ 117
怎样教孩子做智力游戏	/ 118
使孩子更聪明的智能营养素有哪些	/ 119
能促进儿童大脑健康发育益智食品有哪些	/ 120
营养过剩会导致孩子变傻吗	/ 121
怎样为孩子创造良好的交谈环境	/ 122
怎样培养孩子对科学的兴趣	/ 124
怎样教孩子做科学小实验	/ 125
好拆玩具的孩子具有很强的创造性吗	/ 127
孩子养成自寻快乐的习惯有何益处	/ 127
怎样教孩子认识金钱的价值	/ 128
5岁孩子的观察力是如何发展的	/ 129
儿童何时可以上小学	/ 130
6岁儿童如何尽快适应学习生活	/ 132
如何教6~12岁儿童学步行	/ 133
5岁幼儿对量的感知与认识发展有什么特点	/ 133
什么是感知比较法	/ 135
4~5岁幼儿几何图形认知发展有什么特点	/ 138
怎样通过图形与图形之间的比较来认识图形	/ 140
怎样引导幼儿实现图形守恒	/ 141
怎样让幼儿感知认识图形之间关系	/ 142
怎样在日常生活中引导幼儿辨别各种形状的物体	/ 143
怎样在游戏和操作活动中巩固幼儿对图形的认识	/ 144
怎样在绘画、手工等活动中巩固对图形的认识	/ 146
怎样在建构操作活动中引导幼儿感知不同形状的物体	/ 146
4~5岁幼儿对空间感知能力发展有什么特点	/ 147

怎样引导幼儿描述自己对空间方位的感知体验	/ 148
怎样引导幼儿在日常生活中感知自己身体的前后	/ 148
怎样引导幼儿正确理解不同情况下的上下、前后空间方位	/ 149
怎样在日常生活中引导幼儿感知体验时间	/ 150
怎样引导幼儿在谈话中感知时间的顺序性	/ 151
怎样引导幼儿体验活动的快、慢、快些、慢些等	/ 151
怎样制定合理的生活常规	/ 151
怎样引导幼儿感知认识时间	/ 152
怎样在游戏活动中进行感知理解时间	/ 152
怎样在谈话中注意经常使用一些常用的时间词汇	/ 152
怎样通过各种活动开展计数活动	/ 153
怎样引导幼儿感知与认识 10 以内的数	/ 154
怎样引导幼儿感知体验物体数量的守恒	/ 156
怎样引导幼儿认识序数	/ 158
怎样引导幼儿感知认识 10 以内阿拉伯数字	/ 163
怎样引导幼儿通过多种感官体验几何形体的特征	/ 167
怎样比较平面图形和几何体之间的不同	/ 167
5~6 岁幼儿空间感知能力发展的特点	/ 169
怎样让幼儿感知描述自己的左右方位	/ 170
怎样引导幼儿在生活中辨别左右	/ 171
怎样在活动与生活中引导幼儿正确运用方位词语	/ 172
怎样感知描述幼儿生活周围环境中物体的位置	/ 172
怎样引导幼儿感知体验物体的运动和位置	/ 172
怎样引导幼儿辨别画面中的空间方位	/ 173
5~6 岁幼儿分类能力发展的特点	/ 174

怎样引导幼儿探索研究事物的各种特征	/ 175
怎样培养幼儿的分类意识	/ 175
怎样引导幼儿同时注意并发现事物的两个特征	/ 176
怎样引导幼儿感知并区分“整体”与“部分”	/ 176
5~6岁幼儿时间概念发展有哪些特点	/ 177
怎样在日常生活与活动中引导幼儿感知时间特征	/ 177
怎样认识钟表	/ 178
怎样感知认识日历、一星期中每天的名称及顺序	/ 179
怎样判别事情发生的顺序	/ 180
怎样培育书写阿拉伯数字	/ 180
幼儿加减能力发展有哪些基本特征	/ 183
怎样引导幼儿自编口述应用题	/ 184
怎样运用游戏引导幼儿描述口述应用题	/ 184
怎样引导幼儿初步理解加减法的含义	/ 185
怎样引导幼儿认识加减等符号, 初步理解算式	/ 186
怎样利用日常生活学习加减	/ 187
家长怎样为孩子选购玩具	/ 188
什么样的玩具是好玩具	/ 190
家长应该为宝宝做哪些准备	/ 193

第四章 5~6岁幼儿健康指导 195

如何对付儿童多动症	/ 195
如何培养孩子良好的饮食习惯	/ 196
5~6岁儿童的最佳营养方式是什么	/ 197
如何让孩子改正吃饭爱说话的习惯	/ 198
如何让孩子改正爱吃零食的习惯	/ 199

孩子厌食怎么办	/ 200
为什么说安全教育不容忽视	/ 201
5岁孩子为什么会夜惊和梦魇	/ 202
5岁孩子生活习惯如何培养	/ 202
如何让孩子远离灯光的刺激	/ 203
小儿热退后还需要调理吗	/ 204
孩子夏日为什么常常受蚊虫叮咬	/ 205
蚊虫叮咬对孩子健康有何威胁	/ 205
孩子发热不吃东西怎么办	/ 206
宝宝爱玩弄生殖器怎么办	/ 206
怎样才能让幼儿不憋尿	/ 207
如何不让电视节目成为儿童增肥的陷阱	/ 207
如何注意换牙期卫生	/ 208
6~12岁儿童夜磨牙为什么要查原因	/ 209
6~12岁儿童为什么要常剪指甲勤洗手	/ 209
为什么眼里灰沙不可用手揉	/ 210
小儿为什么保持三分饥与寒	/ 211
给孩子买鞋有何误区	/ 211
为什么不要给孩子穿松紧带裤	/ 213
怎样教孩子穿衣服	/ 213
怎样打扮孩子	/ 214
如何为孩子采购冬装	/ 215
6~12岁儿童衣着有哪些不相宜	/ 216
6~12岁儿童的春秋季节服装有何要求	/ 219
6~12岁儿童的夏季服装有何要求	/ 220
6~12岁儿童的冬季服装有何要求	/ 221
儿童穿裤子有何讲究	/ 223

儿童为什么不宜戴首饰	/ 224
春捂秋冻有没有道理	/ 225
为什么儿童不宜穿合成纤维内衣	/ 226
冬日孩子外出如何装备	/ 226
儿童自护自救的方法有哪些	/ 227
儿童轻微外伤如何进行家庭处理	/ 229
孩子发生了眼外伤怎么办	/ 231
孩子把异物吃进胃里怎么办	/ 232
厨房要采取哪些安全措施	/ 233
带孩子上街为什么要注意安全	/ 234
如何防止自行车绞伤孩子脚	/ 234
为什么儿童比成人更容易铅中毒	/ 235
儿童创伤如何急救	/ 236
儿童冻伤急救时如何急救	/ 236
儿童头部外伤怎么办	/ 237
儿童咽部烫伤后怎么办	/ 238
孩子使用学步车如何注意安全	/ 239
旅行中怎样处理儿童意外	/ 240
发生了烫伤怎么办	/ 241
给孩子选购玩具应该注意哪些安全因素	/ 241
为什么不能把孩子反锁在家中	/ 242
客厅要采取哪些安全措施	/ 243
头部受伤昏迷时怎样急救	/ 244
头部受伤流血时应如何救治	/ 244
让孩子学会跑步中的自我保护	/ 245
卫生间里要采取什么安全措施	/ 245
卧室里要采取什么安全措施	/ 246

在家如何防止孩子触电事故	/ 247
儿童烫伤该怎样处理	/ 247
孩子出血了怎么办	/ 248
煤气中毒后如何急救	/ 248
夏季郊游如何防溺水	/ 249
为什么孩子吃饭要定时定量	/ 250
怎样教育孩子吃饭要细嚼慢咽	/ 251
为什么要坚持让孩子吃早饭	/ 252
怎样给孩子配制早餐	/ 252
蛋白质对儿童身体健康有哪些重要作用	/ 253
为什么要给孩子吃适量脂肪	/ 254
为什么要让孩子多吃青菜	/ 254
怎样纠正孩子厌食	/ 256
孩子“多动”与饮食有关吗	/ 256
为什么儿童服用维生素 C 要谨慎	/ 257
儿童得了近视怎么防治	/ 257
儿童弱视有什么训练疗法	/ 258
孩子烫伤烧伤怎样急救	/ 258
孩子溺水怎样急救	/ 259
怎样护理“先心病”患儿	/ 259
小儿服中药有无副作用	/ 260
小儿煎服中药应注意哪些事项	/ 260
服中药可以加糖吗	/ 261
为什么不要用牛奶送服药物	/ 262
为什么要让孩子养成良好的口腔卫生习惯	/ 263
如何治疗儿童口腔粘膜病	/ 264
为什么儿童龋齿应早防	/ 265

为什么学龄前儿童弱视要及早治疗 / 267

如何观察小儿咳嗽 / 267

孩子经常感冒怎么办 / 270

为什么小儿感冒应注意兼夹症 / 271

发热患儿怎样护理 / 272

小儿发烧后怎样调养 / 274

为什么饮食不当容易患感冒 / 275

小儿受凉后为什么容易腹痛、腹泻 / 276

为什么小儿保健饮膳重脾胃 / 277

为什么夏秋应谨防小儿腹泻 / 278

什么是小儿异嗜症 / 279

为什么警惕小儿药源性耳聋 / 280

什么是小儿神经性尿频 / 282

如何解脱尿床的烦恼 / 283

小儿患急性肾炎如何护理 / 283

孩子吃错了药怎么办 / 285

5~6岁儿童每天需要什么 / 286

宝宝出现口吃怎么办 / 287

宝宝出现夜惊梦游怎么办 / 288

宝宝出现儿童睡眠障碍怎么办 / 290

什么是阴茎包皮炎 / 291

什么是肾病综合症 / 293

桡骨小头半脱位怎么办 / 296

宝宝得了关节炎怎么办 / 297

孩子出现斜视怎么办 / 299

宝宝得了中耳炎怎么办 / 303



第一章 5~6 岁幼儿生理知识

5~6 岁幼儿体型如何

5~6 岁幼儿生理指标:

男孩体重正常均值 16.0~19.9 千克

身高正常均值 106.5~125.8 厘米

女孩体重正常均值 15.0~26.4 千克

身高正常均值 104.8~124.6 厘米

如何看 5~6 岁孩子体重

体重过重

如果孩子体重一直偏高,且体格发育匀称,肌肉结实,爱活动,食欲好,睡觉深沉,则不属于体重过重。如孩子体重显著高于平均水平,且肌肉松软,动作缓慢,活动费力,偏爱甜食,则可能为体重过重,要去医院检查认定。

孩子体重过重可能是因为食物结构不平衡,不爱运动、缺少运动,贪吃零食或零食供应过多等因素造成的,要采取措施找出主要原因进行改进。

体重过轻

孩子体重显著低于平均水平,且带有明显厌食、怠动



及脸色发白症状，则可认为孩子体重过轻。造成孩子体重过轻的原因有以下几种：

①饮食结构不平衡，其中高蛋白高脂肪、高糖类食物被动摄入过多，致使孩子消化不良，造成胃肠功能紊乱，食欲减退。

纠正方法：平时不强迫孩子吃，孩子想吃时再吃，请医生诊治。

②挑食、偏食、暴食暴饮造成孩子体重过轻，表现为对正餐不热心，跟着电视广告要零食，对感兴趣的食物过量食用，夏季过量饮用饮品等。

纠正方法：限量供应孩子偏爱的食物；饭前一小时绝不给孩子零食；定时吃正餐；减少饮品供应量；养成科学的生活规律。

③衣服过于保暖，造成孩子畏冷，抵抗力下降，患病服药使体重减轻，体质下降。

纠正方法：依据气候变化为孩子及时增减衣服；多参与户外活动，活动量逐渐增加，对于孩子病情要冷静处理，一般以口服药为主，不主动要求医生用静脉途径（注射、输液）。

④楼房干燥，空气不流通，户外活动少，造成孩子肠干、上火，影响食欲和消化（北方地区儿童易患此症）。

纠正方式：注意早晚为孩子居室通风换气，适当增加湿度；洗漱前用热毛巾敷眼、鼻和下腭部，以防上火。

如何看5~6岁孩子身高

身高显著异常

身高和种族、遗传有很大关系。按遗传学规律，父母显著身高且生长经历健康，孩子身高显著是正常的。另