



好家长丛书
HAO JIAZHANG CONGSHU

HAO JIAZHANG BAN TONGNIAN

伴 好家长 | 童年

许宏 等 著

小学4—6年级



浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE



好家长丛书

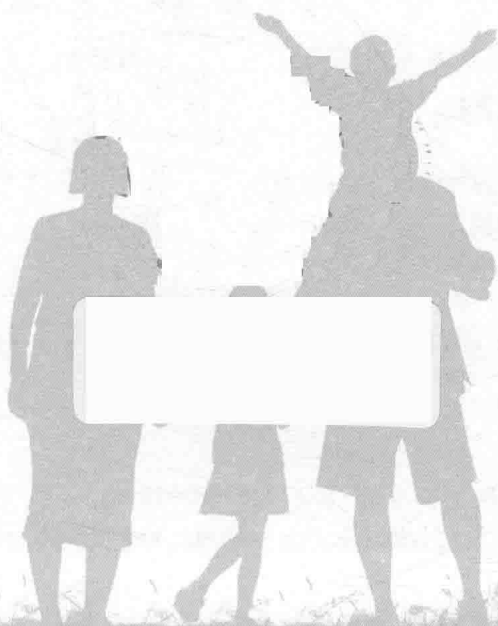
HAO JIAZHANG CONGSHU

HAO JIAZHANG BAN TONGNIAN

伴 好家长 | 童年

许宏 等 著

小学4—6年级



浙江教育出版社·杭州

图书在版编目 (C I P) 数据

好家长伴童年. 小学4-6年级 / 许宏著. — 杭州 :
浙江教育出版社, 2017.6
(好家长丛书)
ISBN 978-7-5536-5946-6

I. ①好… II. ①许… III. ①小学生—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第140280号

责任编辑 彭 宁 田兴姣
美术编辑 韩 波

责任校对 蔡 耘
责任印务 曹雨辰

好家长丛书 好家长伴童年 小学4—6年级

HAO JIAZHANG CONGSHU HAO JIAZHANG BAN TONGNIAN XIAOXUE 4—6 NIANJI

许宏 等 著

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编: 310013)
图文制作 杭州林智广告有限公司
印刷装订 浙江新华数码印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 12.25
字 数 247 000
版 次 2017年6月第1版
印 次 2017年6月第1次印刷
定 价 28.00元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com



杨一青

家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师，家庭教育工作开展得如何，关系到孩子的终身发展，关系到千家万户的切身利益，关系到国家和民族的未来。习近平总书记希望大家“注重家庭、注重家教、注重家风”，“广大家庭都要重言传、重身教，教知识、育品德，身体力行、耳濡目染，帮助孩子扣好人生的第一粒扣子，迈好人生的第一个台阶”。

做一个好家长，陪伴孩子健康成长，是广大家长热切的期望。孩子进入小学后，家长如何发挥在家庭教育中的主体作用，帮助孩子“扣好人生的第一粒扣子”？“好家长”丛书为家长提供了教育孩子的精神食粮。

本套书有三个特点：

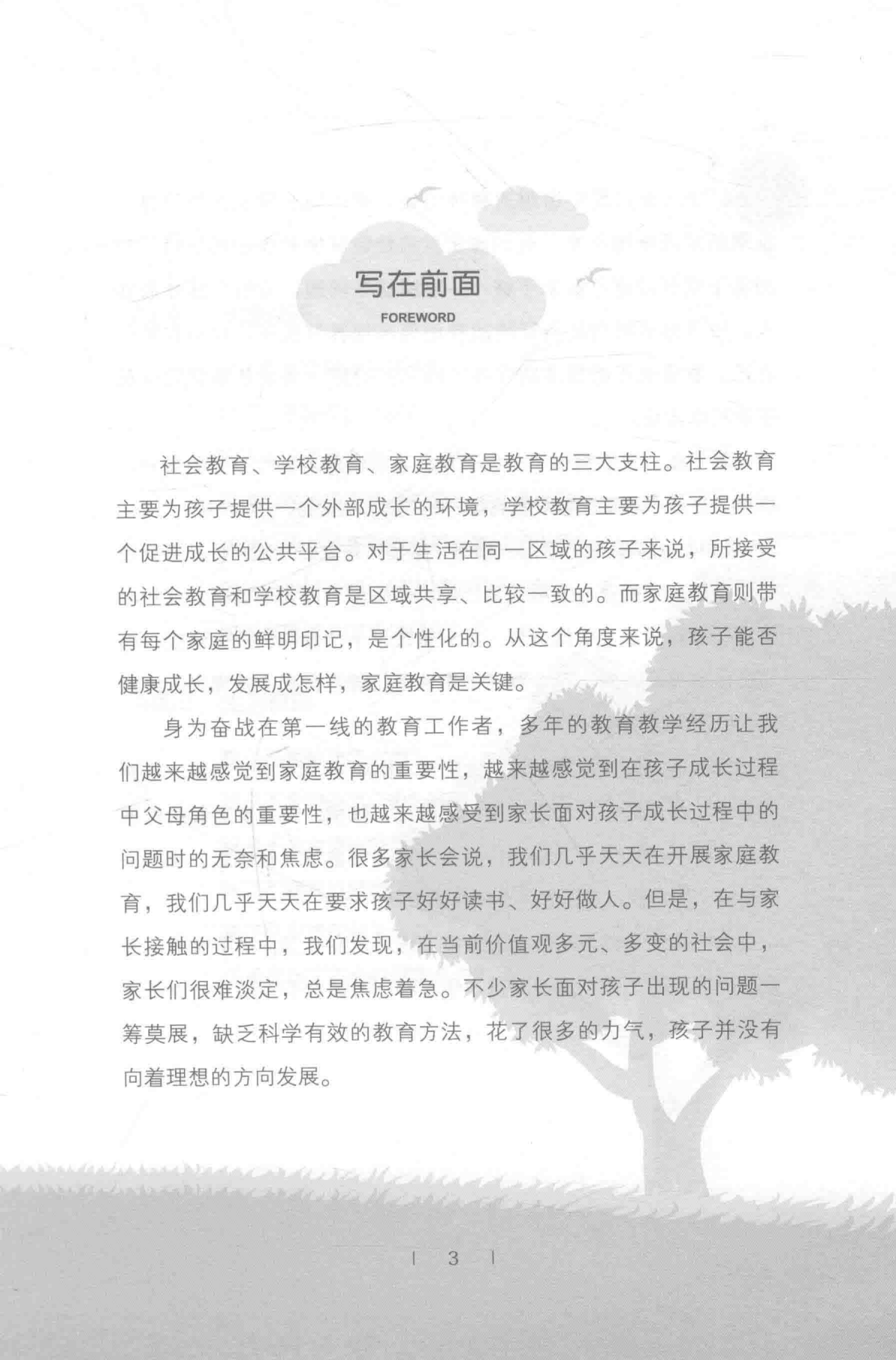
一是针对性强。本套书面对教育实际，坚持问题导向。书中讨论的近百个问题，都是家长们经常碰到的教育问题，十分典型，针对性很强。



二是可读性强。本套书通过案例引入，就事论理分析。每个案例由一两个故事组成，很多故事就发生在我们身边，读来十分亲切。案例分析则由点及面，剖析此类问题产生的症结，帮助读者更为深入地认识教育问题。

三是具有可操作性。从问题导向到案例分析，最终目的是要解决问题。为此，本套书在每个案例分析后提出了解决问题的建议。这些建议为家长出点子、支实招，供家长从孩子实际出发，参考选择，尝试运用。

教育是一门科学，也是一门艺术。教育孩子更是家长的法定职责。家长要创设良好的家庭教育环境，努力提高自身的素质，积极发挥自身的榜样作用，遵循孩子的成长规律，做个好家长，伴随孩子度过金色的童年。



写在前面

FOREWORD

社会教育、学校教育、家庭教育是教育的三大支柱。社会教育主要为孩子提供一个外部成长的环境，学校教育主要为孩子提供一个促进成长的公共平台。对于生活在同一区域的孩子来说，所接受的社会教育和学校教育是区域共享、比较一致的。而家庭教育则带有每个家庭的鲜明印记，是个性化的。从这个角度来说，孩子能否健康成长，发展成怎样，家庭教育是关键。

身为奋战在第一线的教育工作者，多年的教育教学经历让我们越来越感觉到家庭教育的重要性，越来越感觉到在孩子成长过程中父母角色的重要性，也越来越感受到家长面对孩子成长过程中的问题时的无奈和焦虑。很多家长会说，我们几乎天天在开展家庭教育，我们几乎天天在要求孩子好好读书、好好做人。但是，在与家长接触的过程中，我们发现，在当前价值观多元、多变的社会中，家长们很难淡定，总是焦虑着急。不少家长面对孩子出现的问题一筹莫展，缺乏科学有效的教育方法，花了很多的力气，孩子并没有向着理想的方向发展。

孩子成长过程中出现的种种问题，有的源于家长对孩子身心发展的规律把握不准，有的源于当前社会环境和舆论的影响，有的源于家长对自己要求不够……解决这些问题，没有办法依靠他人，没有办法等待外界环境改变后再来培养好孩子，只有靠家长自己，靠家长不断提高陪伴孩子成长的智慧，靠家长掌握陪伴孩子的科学方法。

基于此，我们组织了一批长年从事小学教育工作的优秀教师，梳理了当前小学阶段家长教育孩子的过程中出现的一些问题，分1—3年级和4—6年级两个学段，编写了这套“好家长”丛书。丛书针对小学阶段孩子的身心发展需要以及小学生学习成长的要求，从幼小衔接、生理成长、生活自理、学习适应、个性发展、社会适应、小初衔接等方面，对一个个鲜活的案例进行理性分析，并提出具体对策，以供家长参考。

本套书由汪培新和许宏总体负责。小学1—3年级分册由汪培新任主编，由虞碧云、江汶、黄红、叶彬、陈莺、余力等老师共同撰写。小学4—6年级分册由许宏任主编，由张鑫华、何铭之、周沁、傅超楠、吴嘉楠、章桂芳等老师共同撰写。

由于撰写者都为小学一线教师，理论功底不深，水平有限，书中难免有不妥之处，诚请同行、学者和广大读者不吝指正，以便进一步修订完善。



第一章 生理成长

- 孩子身体发育异常怎么办? 3
- 如何引导孩子科学锻炼? 8
- 孩子近视了怎么办? 11
- 怎样指导男孩正确应对第二性征的出现? 13
- 怎样指导女孩正确应对第二性征的出现? 17
- 孩子总爱挤痘痘、刻意减肥怎么办? 20
- 如何引导孩子防范性侵犯? 23

第二章 生活自理

- 孩子不爱劳动怎么办? 29
- 孩子不会整理怎么办? 32
- 孩子不会合理安排时间怎么办? 35
- 孩子不能独立外出怎么办? 38
- 孩子乱用零花钱怎么办? 41
- 孩子受伤了不会处理怎么办? 44

第三章 学习适应

面对学习，孩子和家长谈条件、要奖励，怎么办？49

孩子不会自主预习、复习怎么办？53

孩子花了较多时间学习，成绩却不理想，怎么办？57

孩子学习偏科怎么办？62

孩子学习产生惰性怎么办？66

孩子不善于参与合作学习怎么办？69

孩子爱看“闲书”怎么办？74

第四章 个性发展

你真的尊重你的孩子吗？81

如何克服孩子的畏难情绪？86

如何应对孩子的无理行为？89

如何让孩子坚持到底？93

如何提高孩子的受挫能力？97

如何面对完美主义的孩子？101

如何战胜孩子的拖延症？106

如何引导孩子正确进行自我评价？111





第五章 社会适应

- 如何面对孩子的叛逆? 119
- 孩子交朋友, 我该不该管? 125
- 孩子“早恋”, 怎么办? 130
- 孩子遇到不喜欢的老师, 怎么办? 135
- 孩子遇到校园欺凌, 怎么办? 141
- 如何引导孩子珍爱生命? 145

第六章 小升初衔接

- 如何帮助孩子平稳度过小学学习生活的最后阶段? 153
- 如何培养孩子的感恩之心? 158
- 如何引导孩子选择适合自己的初中? 163
- 如何引导孩子树立人生理想, 憧憬未来生活? 168
- 小升初, 家长可以帮助孩子做哪些衔接准备? 173

附 录 182

第一章

生理成长

进入四年级后，孩子的生理和心理都会发生明显的变化，不同程度地表现出一些青春早期特征。以前天真烂漫的孩子，开始有了自己的“小心思”。这个时期，父母要密切关注孩子生理和心理的变化，适时给予相应的指导和关怀。



孩子身体发育异常怎么办？

4—6 年级，是孩子身体发育的关键时期。这个阶段，家长要及时关注孩子的身体发育情况，有异常状况要及时采取应对措施。

案例

【案例 1】眼看同龄的孩子都长到 140 厘米以上了，可每月给孩子测身高，总是在 135 厘米左右，小米妈妈越看越着急，孩子爸爸身高 175 厘米，自己也有 160 厘米，都不算矮，为什么孩子老是长不高？在班里，孩子都是坐在第一排，长期如此，会不会由于离黑板、投影近而影响视力呢？小米妈妈心急如焚，看着铺天盖地的增高产品广告，很想买来试试，但又吃不准到底哪个才是真正有效的，怕万一上当反而害了孩子。小米妈妈打听到同事的孩子吃了某增高保健品，一年内长高了十多厘米。虽然那保健品价格昂贵，小米妈妈还是咬咬牙买了。刚开始疗效“果然显著”，小米一下子长高了十多厘米，但到了第二年就没有那么明显的效果了，后来索性停止长个儿了。小米妈妈带她到医院去检查，发现孩子的骨骺已提前闭合，不会再长个儿了。原来保健品中添加了激素，所以小米吃了后在短时间内会迅速长高，但长期吃会导致骨骺闭合，反而影响正常生长，小米妈妈真是后悔莫及！

【案例 2】最近一段时间，越越每餐吃两碗米饭，可总是感觉没吃饱。学校的老师反映越越这学期以来做事情时动作越来越慢，懒洋洋的，

有几项体育运动，越越都没达标！再看越越的体重，五年级的他现在已经有 57 千克了，达到肥胖儿童标准。可是越越还不停地吃零食，薯片、甜筒等油炸高糖食品一样不少。每天早上叫越越起床非常艰难，妈妈总要叫他才爬起来，起床穿衣洗漱用餐，没有个把小时就完不成，所以妈妈又得早些叫他起床，一来二往，只能牺牲越越的睡眠时间了。

分析

进入四年级后，孩子的身体开始快速发育。身高、坐高、体重、胸围、肩宽、盆骨宽等指标，均出现增长高峰。

身高是身体发育的重要指标。孩子长不高的原因有很多种：家族遗传，甲状腺功能低下，生长激素分泌不足，性早熟，精神因素等。家长应根据孩子自身情况做具体分析，有疑问应带孩子去医院问询医生。案例 1 中小米发育迟缓，妈妈没有寻求专业医师的指导，而是相信所谓“增高术”，购买“增高药”等增高产品，延误了小米的最佳治疗时机，导致小米的骨骼提早闭合，使“长高”成为困扰小米一生的难题。

案例 2 中越越体重超标，这也是孩子身体发育异常的表现。以下不良生活习惯都会引起肥胖：①长期不吃早餐；②吃饭速度过快；③吃过多高热量的零食；④经常吃西式快餐；⑤久坐少动；⑥过量饮食；⑦饮食结构不合理；⑧进食不规律；⑨睡眠过少。肥胖儿童往往有以上多个不良生活习惯。肥胖还不是单纯的身体胖，往往还会伴随着心慌气短、头晕头痛、血压升高等症状，长期如此，身体素质堪忧。

下表为 0—18 岁男 / 女孩身高、体重表，供家长参考。

0—18 岁男孩身高、体重表

年龄	身高（厘米）				体重（千克）			
	矮小	偏矮	标准	超高	偏瘦	标准	超重	肥胖
1岁	71.2	73.8	76.5	79.3	9.00	10.05	11.23	12.54
2岁	81.6	85.1	88.5	92.1	11.24	12.54	14.01	15.67
3岁	89.3	93.0	96.8	100.7	13.13	14.65	16.39	18.37
4岁	96.3	100.2	104.1	108.2	14.88	16.64	18.67	21.01
5岁	102.8	107.0	111.3	115.7	16.87	18.98	21.46	24.38
6岁	108.6	113.1	117.7	122.4	18.71	21.26	24.32	28.03
7岁	114.0	119.0	124.0	129.1	20.83	24.06	28.05	33.08
8岁	119.3	124.6	130.0	135.5	23.23	27.33	32.57	39.41
9岁	123.9	129.6	135.4	141.2	25.50	30.46	36.92	45.52
10岁	127.9	134.0	140.2	146.4	27.93	33.74	41.31	51.38
11岁	132.1	138.7	145.3	152.1	30.95	37.69	46.33	57.58
12岁	137.2	144.6	151.9	159.4	34.67	42.49	52.31	64.68
13岁	144.0	151.8	159.5	167.3	39.22	48.08	59.04	72.60
14岁	151.5	158.7	165.9	173.1	44.08	53.37	64.84	79.07
15岁	156.7	163.3	169.8	176.3	48.00	57.08	68.35	82.45
16岁	159.1	165.4	171.6	177.8	50.62	59.35	70.20	83.85
17岁	160.1	166.3	172.3	178.4	52.20	60.68	71.20	84.45
18岁	160.5	166.6	172.7	178.7	53.08	61.40	71.73	84.72

0—18岁女孩身高、体重表

年龄	身高（厘米）				体重（千克）			
	矮小	偏矮	标准	超高	偏瘦	标准	超重	肥胖
1岁	69.7	72.3	75	77.7	8.45	9.4	10.48	11.73
2岁	80.5	83.8	87.2	90.7	10.70	119.2	13.31	14.92
3岁	88.2	91.8	95.6	99.4	12.65	14.13	15.83	17.81
4岁	95.4	99.2	103.1	107.0	14.44	16.17	18.19	20.54
5岁	101.8	106.0	110.2	114.5	16.20	18.26	20.66	23.50
6岁	107.6	112.0	116.6	121.2	17.94	20.37	23.27	26.74
7岁	112.7	117.6	122.5	127.6	19.74	22.64	26.16	30.45
8岁	117.9	123.1	128.5	133.9	21.75	25.25	29.56	34.94
9岁	122.6	128.3	134.1	139.9	23.96	28.19	33.51	40.32
10岁	127.6	133.8	140.1	146.4	26.60	31.76	38.41	47.15
11岁	133.4	140.0	146.6	153.3	29.99	36.10	44.09	54.78
12岁	139.5	145.9	152.4	158.8	34.04	40.77	49.54	61.22
13岁	144.2	150.3	156.3	162.3	37.94	44.79	53.55	64.99
14岁	147.2	152.9	158.6	164.3	41.18	47.83	56.16	66.77
15岁	148.8	154.3	159.8	165.3	43.42	49.82	57.72	67.61
16岁	149.2	154.7	160.1	165.5	44.56	50.81	58.45	67.93
17岁	149.5	154.9	160.3	165.7	45.01	51.20	58.73	68.04
18岁	149.8	155.2	160.6	165.9	45.26	51.41	58.88	68.10

注：①上述数据根据 2005 年九省 / 市儿童体格发育调查数据研究制定。②参考文献：《中华儿科杂志》2009 年第 7 期。③上述标准数值可根据孩子的实际身高、体重上下浮动两个百分位。

■ 建议

1. 随时关注孩子的身体发育状况。

家长要密切关注孩子的身体发育变化，一旦发现孩子身体发育异常（发育迟缓、肥胖或瘦小），要及时就医，切莫自作诊断，滥用药物或保健品。

2. 健康均衡饮食。

家长应保证孩子的日常饮食多样化、全面化，提供充足、均衡的营养。

（1）建议多吃谷类食物。谷类食物是身体热能的主要来源，能为人体提供充足的能量。谷类食物一般包括稻米、面粉、小米、玉米、甘薯等。

（2）增加优质蛋白质的摄入。蛋白质可有效促进生长发育，鸡、鱼、猪、牛、蛋类、乳制品、豆制品等都含有丰富的蛋白质。另外注意补充维生素、矿物质及微量元素，多吃新鲜的蔬菜水果。

（3）快餐店出售的炸鸡、汉堡、三明治等炸制食品，含有高脂肪、高热量、高蛋白，长期食用会伤害脾胃，影响身体的正常发育，引发肥胖等疾病。家长要严格控制孩子对这类食品的摄入量，最好是不让孩子食用。

3. 适当的体育锻炼。

合理、适当的体育锻炼对孩子的成长发育有积极的促进作用。家长可以和孩子一起参加体育锻炼，如跑步、打篮球、骑车、游泳等，不仅增加了亲子共处时间，家长本人的身体也能得到锻炼。锻炼时，家长要尽量让孩子保持愉快的心情，少批评指责，多鼓励。