

学术
文库



学前儿童健康教育研究



谢小琴 著



世界图书出版公司



学前儿童健康教育研究

谢小琴 著

 世界图书出版公司
西安 北京 上海 广州

图书在版编目 (C I P) 数据

学前儿童健康教育研究 / 谢小琴著. — 西安: 世界图书出版西安有限公司, 2017.6 (2017.9 重印)
(学术文库)
ISBN 978-7-5192-2941-2

I. ①学… II. ①谢… III. ①学前儿童—健康教育—研究 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 140465 号

书 名	学前儿童健康教育研究 Xueqian Ertong Jiankang Jiaoyu Yanjiu
著 者	谢小琴
责任编辑	雷 丹
装帧设计	河北腾博广告有限公司
出版发行	世界图书出版西安有限公司
地 址	西安市北大街 85 号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647 (市场营销部) 029-87234767 (总编室)
网 址	http://www.wpcxa.com
邮 箱	xast@wpcxa.com
经 销	全国各地新华书店
印 刷	虎彩印艺股份有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	13.75
字 数	220 千
版 次	2017 年 6 月第 1 版 2017 年 9 月第 2 次印刷
国际书号	ISBN 978-7-5192-2941-2
定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究
(如有印装错误, 请与出版社联系)

前 言

目前，健康教育越来越关注人的整体的健康状态。学前儿童的健康教育作为人的健康教育最为基本的组成部分，历来为国内外学者所重视。学前儿童健康教育的目的是使少年儿童获得比较完整的健康观念，建立促进健康的行为，享有健康并为终身享有健康奠定基础。学前儿童健康教育是指通过信息传播和行为干预，帮助学前儿童掌握卫生保健知识和技能，树立健康观念，自愿采纳有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康和提高生活质量。健康教育是当前解决所有卫生问题、推行疾病预防方法和健康危险因素控制措施的基础策略。

本书以学前儿童健康教育为研究对象，首先明确了学前儿童健康教育的相关问题，包括学前儿童健康教育的概述以及目标、研究方法、评价方法等；在学前儿童健康教育中，幼儿园起着举足轻重的作用，幼儿园教育课程的科学实施是健康教育的保障；根据学前儿童的生长发育特点，应用相关行为养成理论，从学前儿童日常行为习惯、心理成长、适应社会等方面提出学前儿童健康习惯养成的科学方法；最后，主要从家长、幼儿教师两方面入手，为学前儿童健康教育提出了合理化建议。

本书共八章约 22 万字，由于时间和水平有限，本书肯定存在不少缺点和疏漏之处，敬请各位专家以及广大读者批评指正。

谢小琴

昭通学院教育科学学院

2016 年 11 月

目 录

第一章 学前儿童健康教育的概述	1
第一节 健康教育概述	1
第二节 学前儿童健康教育的基本问题	9
第三节 学前儿童健康教育的目标及其达成	15
第四节 学前儿童健康教育的研究方法	21
第五节 学前儿童健康教育评价	27
第二章 幼儿园健康教育活动的设计和实施	34
第一节 幼儿园健康领域课程中教育活动的设计和实施	34
第二节 幼儿园健康课程教学创新与实践	38
第三节 幼儿园整合课程中的健康教育设计	43
第三章 学前儿童生长发育及其评价	52
第一节 学前儿童解剖生理特点	52
第二节 学前儿童生长发育规律和影响因素	66
第三节 学前儿童体格生长发育的测量和评价	73

第四章 学前儿童健康行为养成理论探析	80
第一节 当代健康教育理论评析	80
第二节 学前儿童健康习惯养成基本理论	87
第三节 学前儿童健康养成层递假说	91
第四节 学前儿童健康养成的自我效能理论	100
第五章 学前儿童日常生活行为教育	106
第一节 学前儿童生活卫生习惯的培养	106
第二节 学前儿童安全行为教育	118
第三节 学前儿童日常生活行为教育	133
第六章 学前儿童心理健康教育	138
第一节 学前儿童心理特点	138
第二节 学前儿童心理健康教育的内容	145
第三节 学前儿童心理健康教育的组织形式	152
第四节 学前儿童常见心理障碍的表现与矫治	157
第五节 学前儿童健康教育存在的问题及对策	162
第七章 学前儿童社会适应教育	167
第一节 社会适应性对学前儿童健康的意义	167
第二节 促进学前儿童的社会适应性	169
第三节 道德教育的原则与途径	175
第四节 道德教育的内容与方法	181

第八章 学前儿童健康教育建议	189
第一节 给家长的健康教育忠告	189
第二节 给幼儿教师的教育建议	198
第三节 学前儿童健康教育的发展趋势展望	204
参考文献	209

第一章 学前儿童健康教育的概述

第一节 健康教育概述

一、健康的概念

人们传统的健康观念中，往往将健康简单地理解为“没有疾病”，是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态，它的特征是机体有正常的功能，没有症状和体征”。“症状和体征”是医务人员用来确定人体处于某种生物学紊乱状态的证据，这种紊乱状态降低了人体执行正常生理机能的能力，为此就需要接受治疗，使机体恢复到原来的健康状态。这种健康观念与细菌学理论是相吻合的。细菌学理论认为，一旦细菌引起了疾病，人们便失去了健康，而体征和症状是某种细菌侵入机体引起疾病的证据。医学的任务就是要消灭细菌，从而消除疾病，使人们恢复到原来的健康水平。这种以疾病的发生、变化和转归的关系为依据的健康观念建立在单因单果的疾病形式的基础上，也被称为消极健康观。它对健康

的解释陷入了循环定义，不但未界定健康是什么、疾病是什么，还忽略了疾病和健康之间的过渡状态以及人们的情绪和社会需要。

随着疾病谱和死因谱的演变，许多非传染性疾病和慢性流行性疾病逐渐增加，如心脑血管疾病、恶性肿瘤等，成为人类健康的主要威胁。但要防治这些疾病并不像防治传染病那么单一，因为这些疾病发生的因素复杂，往往表现为多因单果、单因多果和多因多果的疾病形式。要消灭这类疾病，就不能单纯依赖对症治疗，而是要结合疾病发生的各种因素，更多地或主要地依靠社会预防。采用综合防治的方法降低和排除各种危险因素，达到个体的身心平衡，并与环境协调一致，这样才能获得健康。

因此，健康已经不是简单的治愈疾病，而是要改善和控制影响健康的多种因素，达到综合防治的目的。1948年，世界卫生组织提出：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是包括身体、心理和社会方面的完好状态。”这一定义从生物、心理和社会三个维度界定了健康的含义，被称为全面健康观或积极健康观。

二、健康的内容

根据积极健康观的界定，健康可以从生物、心理和社会三个维度剖析健康的内涵。从生物角度看人的健康，主要是检查人体的器官功能和各项指标是否正常；从心理、精神角度观察人的健康，主要是观察个体有无自我控制能力、能否正确对待外界影响、是否处于内心平衡的状态；从社会角度衡量人的健康，主要是审视作为社会的群体中的一员，个体是否具备良好的社会适应能力，是否用拥有较为健康的审美情趣和和谐的人际关系，是否具备处理突发事件的应变能力。

（一）生理健康

生理健康主要指生长发育正常，身材匀称，体重适当，体魄健壮，动作协调，反应灵敏，新陈代谢稳定，适应外界环境变化，对一般疾病有抵抗力，没有躯体疾病等。

世界卫生组织提出的躯体健康标准是：精力充沛，能从容不迫地应付

正常生活和工作压力，不感到过分疲劳紧张；处事乐观，态度积极，乐于承担责任；善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应外界环境的各种变化；能抵抗一般疾病和传染病；体重适中，身材匀称，发育正常；眼睛明亮，反应敏锐；牙齿清洁，不痛，无龋齿，牙龈颜色正常，不出血；头发有光泽，无头屑；皮肤有弹性，肌肉丰满。

（二）心理健康

心理健康主要包括：具有良好的情绪和情感，坚定的意志，统一协调的行为，正常的智力，对自己和他人的复杂情感的认识和接受的能力。表达情绪的能力，独立的能力以及应付各种应激原挑战的能力，没有精神疾病等。世界心理卫生联合会提出的心理健康标准是：躯体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系良好；有幸福感，生活态度积极乐观；在工作和生活中能充分发挥自己的能力，效率高。

（三）社会健康

社会健康主要指适应社会环境，具有实现社会角色的能力，为社会做贡献，与他人和睦相处，建立起积极的人际关系，以及良好的生活行为方式等。

三、学前儿童健康的标志

儿童与成人相比，其健康状态表现出不同的特点。中小學生个体身心变化大，不同学生个体之间差异大。学前儿童健康的标志是：① 身高与年龄相符，体重适当，无肥胖或消瘦倾向；② 皮肤光滑润泽，无变色、无皮疹；③ 毛头整洁有光泽；④ 眼睛明亮有神，眼白清洁无疵，眼圈不发黑；⑤ 无口臭，牙齿清洁，排列整齐，无龋齿；⑥ 不用口呼吸；⑦ 坐、立、行、走都能保持良好的姿势；⑧ 食欲良好，睡眠充足，排便定时；⑨ 能够完成日常学习活动，无过度疲劳或情绪紊乱；⑩ 能够完成日常体育课和其他体力活动，即使产生疲劳，经适当休息即可恢复如常；⑪ 在游戏和一般活动中，具有与其年龄、性别和经验相适应的技巧和充沛的精力；⑫ 对同班同学普遍喜欢的大部分活动亦感兴趣并热心参加；⑬ 有自信心，能合群；⑭ 能够和大部分同学一样控制自己的情绪；⑮ 与成人或同

龄人相处时，表现正直、诚实、真挚。

四、影响健康的主要因素

人的身体、心理和社会适应的健康状况有赖于环境、机体和病因三者的平衡关系。健康是许多相互交叉渗透、彼此关联制约的因素综合作用的结果，这些影响因素可以归纳为以下四类。

（一）环境

1. 自然环境

自然环境因素包括化学因素、物理学因素和生物学因素等，有些是自然界固有的。有些是人为的，但都以自然因素的形态对学前儿童的健康产生影响。有一些社会环境因素，也可以通过自然因素为中介，间接地影响学前儿童的健康。

自然界中的空气、阳光、水、动植物等各种无机物和有机物都是人类赖以生存的条件。良好的自然环境能为学前儿童提供各类物质条件，维持和促进其正常的生命活动和健康的发展，也为他们提供各种精神条件，使他们情绪愉悦、积极向上。但是，自然环境中也随时产生着、存在着和传播着危害因素，它们主要通过化学、物理和生物因素产生影响作用，直接或间接地危害着学前儿童的健康。

物理学因素是影响学前儿童健康的自然因素的另一个方面。气候的酷暑严寒，空气湿度、气压或气流的突变、电离辐射、噪声等物理变化都会影响到学前儿童的健康。例如，长期高强度的噪声刺激会使学前儿童大脑皮层及植物神经系统出现功能紊乱，产生头晕、嗜睡或乏力等一系列症状。又如，因外伤（包括生活和交通事故等方面）致死的儿童在儿童总死亡数中占相当的比例。

2. 社会环境

人不但是具有自然属性的人，而且是具有社会属性的人，人的健康除了受自然环境因素的影响外，也受社会环境因素的影响。学前儿童与社会其他人群一样，都生活在具有复杂关系的社会文化体系之中，这个体系中的各种因素，包括政治制度、社会经济关系、伦理道德、宗教、

风俗、文化变迁、社会人际关系、教育等，都会直接或者间接地影响学前儿童的健康。

文化由人类创造，文化又影响着人类的发展以及对客观事物的认识和控制能力。文化可以直接制约人对健康的认识和行为，也可以通过影响人的伦理观念、道德观念、宗教信仰、风俗习惯以及人生观等间接地制约人对健康的认识和行为。社会环境对健康产生的影响作用，往往与社会文化的变迁有关，特别是与工业化、都市化、生活现代技术化以及地理上的人口流动等密切相连的文化变迁有更为紧密的联系。作为生活在社会文化背景中的学前儿童，其健康也不可避免地会受到这种因素的影响和制约。

国家采用立法、行政等手段，设立医药卫生、社会福利救济、人身安全、环境保护、文化体育和教育等职能部门，举办社会保险、社会救济和群众卫生事业，以保障社会成员享有健康的权利，并调动社会各种力量，消除各种不良的社会因素，以保护社会成员的健康免受损害。政治制度是保障学前儿童健康发育和成长的根本保证。健康的社会环境是一个规模浩大的系统工程，有赖于社会的经济实力，社会只有投入相当的财力和资源，方能改善社会的环境。因此，社会经济是影响学前儿童健康的一个不可缺少的条件。

在社会生活中，人总是与其他人结成一定的社会关系而展开各种活动的。人们在生活中结成的这种社会人际关系包括了多方面的特征，例如，与人发生联系的范围、接触的强度、持续的时间和频率以及相互作用的内容等。社会人际关系的失调常可使人产生身体和心理上的问题，甚至导致躯体或心理上的障碍或疾患。尽管学前儿童的社会人际关系比社会其他人群都相对简单，但是，如若正常的社会人际关系受到损害，例如家庭破裂、儿童受虐、家庭成员意外伤亡等，都会给他们的健康带来很大的损害，有的还可能导致极大的创伤。

学前儿童所处的社会地位以及所接受的教育也是影响他们健康的社会因素中的一个方面。有证据表明，较低社会阶层的人比中上阶层的人有更高的患病率和死亡率，其原因是多方面的，例如，社会地位决定了

人的生活条件，表现为不同的衣、食、住、行的条件，而衣、食、住、行对健康的影响作用常是通过自然环境因素作为中介而实现的。人的社会地位也决定了人接受教育的程度，教育能改善人的认识、态度和行为，从而提高人的健康水平。

（二）生物学因素

在影响学前儿童健康的生物学因素中，遗传是重要的因素之一。遗传是指祖先的性状对其后裔的传递，亲代与子代之间传递遗传信息的物质是细胞核内构成染色体的主要物质—脱氧核糖核酸（DNA）。在儿童生长发育的过程中，这些遗传信息通过代谢作用，在不同条件下控制着蛋白质的合成，从而导致各种遗传性状的产生，使亲代的性状得以在子代中重新出现。亲代通过遗传传递给子代的性状是多方面的，包括体态、体质、行为等方面，还可以传递给子代一些隐性的或显性的遗传性疾病或缺陷。

对同卵双生和异卵双生的对比研究能为遗传因素对儿童健康的影响作用提供理想的材料。同卵双生的孪生子由于遗传型相同，无论在外貌、指纹、血清型、抗体型、生理、生化等方面，还是在遗传性疾病的发生和发展等方面都极为相似。遗传因素在儿童行为方面的影响作用较为复杂，有研究表明，同卵双生的孪生子之间不仅在情绪、活力（包括个人速度）、思维能力和抽象能力等方面比异卵双生的孪生子之间更具相似性，而且还表现了从儿童时代到成人期种种倾向的不变性。

医学事业的发展使一些严重威胁健康和生命的烈性传染病和常见病得以控制，发病率已大为下降，而遗传性疾病在人类疾病中所占的地位日益突出。目前，已发现按孟德尔式遗传的人类遗传病有 3000 种左右，估计每 100 个新生儿中有 3 ~ 10 人患有各种不同类型的遗传病。虽然有些治疗方法可以矫治或缓解一些临床症状，或者预防疾病的发生，但是一般尚无根治的方法。

生理因素也是对学前儿童健康产生重大影响的生物学因素。生理因素包括细胞、组织、器官和系统的机能，以及在不同环境下机体的各个组成部分和整体的反应。学前儿童正处于迅速的生长发育的过程中，其

机体的生理状态在不断的变化中。机体自身某一部位的发育障碍，或者机体遭受损伤等，都会影响学前儿童的身心健康。例如，由于病变、外伤、中毒等原因而引起儿童神经系统，特别是脑的损伤，会导致个体生理活动失常，还可引起机体特别是各内脏器官器质性或功能性的改变。

（三）生活方式

生活方式是一个复杂的综合概念。博特将生活方式分为 12 个方面，它们是：① 应付方式；② 适应方式；③ 决策方式；④ 冒险方式；⑤ 工作方式；⑥ 自我保护方式；⑦ 环境保护方式；⑧ 休闲方式；⑨ 营养方式；⑩ 寻求快乐方式；⑪ 消费方式；⑫ 衣饰方式。博特认为，健康行为取决于人们选择这些生活方式的行动过程。换言之，生活方式是在一定历史时期和社会条件下，各民族、阶级和社会群体的生活模式，包括衣、食、住、行、休息、娱乐、社会交往等方面。

随着工业化、都市化、信息化时代的到来，社会的物质和文化不断地丰富，陈旧的生活方式必然会受到现代生活方式的冲击，并最终会被现代生活方式所取代。现代生活方式中文明、科学和先进的成分会对保护和增进学前儿童健康起积极的影响作用，然而，现代生活方式中的一些消极因素则会对学前儿童的健康产生负面影响作用。

当今，不良生活方式已经成为现代社会中影响人们健康的最为主要的因素。据美国 1977 年的调查资料，在健康危害因素中，人的生活方式与行为占 48.9%，而环境、生物学因素和保健设施则分别占 17.6%、23.2% 和 10.3%；在中国学者 1981 年所做的同类研究中，人的生活方式与行为占 37.3%，其他 3 项则分别占 19.7%、32.1% 和 10.9%。人类主要死亡原因由数十年以前的呼吸系统疾病、急性传染病、消化系统疾病等转变为心血管系统疾病、恶性肿瘤、事故等，而后者与人的生活方式与行为密切相关，例如，进食过量的动物脂肪、吸烟、摄入过多的热量和食盐、缺乏体力劳动等都容易引发心血管系统的疾病。

学前儿童阶段是人逐渐形成自己的生活方式的起始阶段，接受并形成良好的生活方式与行为将对其一生健康有益。在学前儿童阶段，有益于健康的生活方式主要有合理和平衡的膳食，包括限制食糖和钠盐的摄入量，

注意饮食卫生，养成良好的饮食卫生习惯等；生活有规律，坚持体育运动等；注意消费行为卫生，能对各种消费物品初步做出较为明智的消费决策，采取相应的消费行动等；能定期接受健康检查，配合医务保健人员做好各项保健工作等；能在日常生活中保持稳定和乐观的情绪，能自尊自重等。

（四）卫生保健设施

学前儿童卫生保健设施为学前儿童提供了卫生保健服务，保健设施的易得性程度，包括保健设施的完善程度和服务质量等，直接影响着儿童的健康状况。

在我国，儿童保健的社会服务在组织形式上有两大体系，其一是专司制订方针、政策，提出具体要求，监督保健政策和策略落实情况的保健管理组织体系，其二是负责执行儿童保健业务具体工作的儿童保健执行机构体系。前者如卫生部妇幼司及省、直辖市、自治区卫生厅（局）的妇幼处，可领导后者，即省、直辖市、自治区的妇幼（或儿童）保健院，区、县的妇幼保健院（所、站），街道、乡的妇幼保健组（配有专职人员），最基层则有卫生保健员。两个体系中上、下级之间的直接联系及两体系间同一层次间工作上的制约关系，再配合以各级卫生防疫站负责传染病管理及计划免疫工作，各级爱国卫生委员会主管环境卫生工作。这种由儿童保健管理机构、儿童保健业务机构以及其他一些有关部门结合而形成的一种组织系统形成了一个儿童保健的网络系统。近些年以来，随着人们对健康概念认识的深化以及医学模式的改变，心理学工作者、社会学工作者、教育工作者和精神病医师等也加入了儿童保健的行列，儿童心理保健机构应运而生，改变了以往重视儿童身体保健、忽视儿童心理保健和社会适应能力培养的倾向，从而将儿童保健工作的水平推上一个新的台阶，使儿童对保健设施的获得可能性得以增加。

托幼机构是对学前儿童实施保育和教育的机构，承担着对学前儿童提供保健服务的任务。托幼机构对学前儿童提供的保健服务不仅应体现在供给符合营养要求的食品、供给安全用水和基本环境卫生设施、开展预防接种和预防常见疾病等方面，而且更应体现在托幼机构的主要服务功能，即对学前儿童实施健康教育之上。

将影响学前儿童健康的因素分成环境、生物学、卫生保健服务以及生活方式 4 种类型，完全是人为的。事实上，所有的这些因素都在交互地起着作用，难以完全地将它们分割清楚。有人提出，应将健康放置于生态系统去考察，在这个生态系统中，有许多种生态因子和条件，有些会促使人向健康方向发展，有些则可导致人向与健康相反的方向转化。在这个生态系统中，各种生态因子和条件对健康的影响作用具有综合性。它们之间相互制约，相互消长。有时，某些生态因子和条件还可能成为触发因子，触发健康状态发生急剧的变化。

第二节 学前儿童健康教育的基本问题

一、学前儿童健康教育的意义

健康教育是以促进人们的健康为目的、以教育为手段的一门新兴学科。在教育领域，健康教育作为人的培养与塑造工程，又是人的全面发展教育、人口素质教育的重要组成部分。

（一）对学前儿童进行健康教育，有利于学前儿童身心健康发展

对学前儿童进行健康教育，就是要向学前儿童传授基本的健康知识，帮助学前儿童逐步形成有益于健康的行为和习惯，提高学前儿童自我保健和自我保护的意识与能力，从而达到提高学前儿童的生活质量和健康水平，促进其身心和谐、健康发展的目的。这不仅有益于学前儿童的身心健康，而且还将为其一生的健康打下良好的基础，使其受益终生。

学前儿童健康教育的实质，就是要把通向健康之门的金钥匙交给学前儿童，使学前儿童能逐步学会关心自己的健康，成为自己健康的小主人。因而，它是帮助学前儿童获得维护和促进自身健康的一种积极的、重要的途径。

（二）对学前儿童进行健康教育，是社会发展的需要

世界卫生组织把健康教育作为 20 世纪 90 年代促进全球初级卫生保

健的战略重点。1988年第13届世界健康教育大会明确提出：健康教育应该从小抓起，要让健康教育系统地走上托幼儿园所和中小学校的课堂。1991年第14届世界健康教育大会，更是突出地强调健康教育的重点是儿童和青少年……由此可见，重视学前儿童的健康教育，已逐渐成为当今世界健康教育发展的重要趋势之一。

我国卫生工作的基本方针是以预防为主。把健康教育纳入到托幼儿园所的教育之中，从学前儿童抓起，这是提高全民族素质的基础环节。学前儿童是21世纪的主人，他们的态度、行为、习惯以及健康状况对未来的社会面貌将会产生决定性的影响。对学前儿童进行健康教育，就是对未来进行投资，因为，他们是未来的父母、未来的公民、未来的领导人。只有实现了个体的身心健康，才能促进整个社会健康。

二、学前儿童健康教育的目的

健康教育是为儿童的发展提供有计划的学习经验的过程，旨在提高儿童对有关健康科学的认知水平，改善对待个人和群体健康的态度，培养有益于个人、社会和民族健康的行为方式和习惯。换言之，当儿童遇到影响其自身及其所处的社会健康的问题时，健康教育能起到帮助儿童对解决这些问题做出明智的决策，即通过健康教育，儿童学习明确了对于个人健康和社会健康的自身责任，这样可以使其健康状况得到改善，并达到较高水平的健全状态。

对于学前儿童而言，健康教育的目的是通过与学前儿童健康有关的经验和学习活动，促进他们的健康；健康教育的任务是让学前儿童获取有益于健康行为和减少有害于健康行为的知识和能力，具体包括以下几个方面：儿童会认同自身对维护健康的责任性；儿童会认同与健康有关联的自身需要；儿童会比较安全的行为和有危害的行为；儿童会初步获取改进或保持自身健康的策略和方法；儿童会初步学会预防受伤害和处理自身健康问题的策略和方法；儿童会初步运用处理紧急事件的技能。

对于托幼儿园所来讲，对学前儿童进行健康教育的任务主要包括以下三个方面：