

现代家长应知应会手册

彭珮云

6~12岁

全国妇联儿童工作部
中国家庭教育学会

北京师范大学出版社

XIANDAI JIAZHANG YINGZHIYINGHUI SHOUCE

现代家长应知应会手册

(6~12岁)

全国妇联儿童工作部

中国家庭教育学会

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家长应知应会手册:6~12岁/全国妇联儿童工作部,
中国家庭教育学会. —北京:北京师范大学出版社,2002.7
ISBN 7-303-05008-6

I. 现… II. ①全…②中… III. 家庭教育:儿童教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 04317 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:850mm×1 168mm 1/32 印张:5.5 字数:100 千字

1999 年 2 月第 1 版 2002 年 7 月第 7 次印刷

印数:343 001~346 000 册 定价:7.30 元

《现代家长应知应会手册》

编写委员会

主 任：刘海荣

副 主 任：董 奇 甄 砚 蒋月娥

编 委：（以姓氏笔画为序）

万 钊 马迎华 王 耘 王进兰

叶广俊 丛立新 冯晓霞 冯蔼兰

向 阳 刘海荣 孙江平 芦咏莉

陈珊珊 苗淑新 郑新蓉 高 伟

高 峡 陶 沙 董 奇 蒋月娥

傅宗碧

责任编辑：康长运 张丽娟

现代家长应知应会手册

彭珮云

全国人大常委会副委员长
全国妇联主席彭珮云题词

普及家庭教育知识
造就跨世纪人才

陈慕华
一九九八年十二月

原全国人大常委会副委员长、全国妇联主席，现全国妇联名誉主席、中国儿童少年基金会会长陈慕华题词

提高家長素質
培養一代新人
顧秀蓮
一九九八年
十二月

全國婦聯副主席、書記處
第一書記顧秀蓮題詞

序

新的世纪即将来临，面对几亿正在成长的孩子，我们的儿童工作者在想些什么？面对望子成龙的家长，我们的家庭教育工作者应当做些什么？面对自己将要出生或已经问世的孩子，我们的家长应当怎样保育教育他们？这不仅是关系国家繁荣昌盛的大事，也是关系子女前程、家庭幸福的大事。

中华民族有着重视家庭、重视家庭教育的优良传统。在即将迈向 21 世纪时，如何充分调动我们亿万家长的教育力量，使源远流长的家庭教育传统进一步现代化，家庭教育观念和方法进一步科学化，已成为摆在我们面前的重要课题。为满足各个年龄段、不同层次的儿童家长的需要，全国妇联儿童工作部、中国家庭教育学会组织部分学术造诣深、在国内外有一定影响的儿童卫生保健、医疗、心理与教育系统等方面的专家和学者编写了《现代家长应知应会手册》系列丛书。该书涵盖儿童生长发育的不同阶段，向广大家长宣传、普及保育、教育儿童的基本知识及正确的观念与科学的方法，帮助广大家长掌握抚养、教育儿童的科学知识，改善抚养、教育行为，

树立正确的儿童观、教育观、人才观，使儿童在不断优化的家庭环境中成长，成为健康、智慧、具有较高社会适应能力的有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

《现代家长应知应会手册》系列丛书按儿童的年龄分为0~6岁、6~12岁、12~18岁三册，较全面地反映了国内外家庭教育研究的最新成果。该丛书语言简练、重点突出，使家长能在较短的时间里，抓住教育子女的要害；该丛书有较强的操作性，既向家长传播保育、教育儿童的理论知识，使家长了解掌握教育子女的基本原则，更重要的是告诉家长如何去做，使家长掌握教育子女的有效方法。该丛书融知识性、教育性、科学性、可操作性于一体，既有传统的教育理论，又融进现代的教育思想、教育理论，并配有一定的插图，图文并茂，雅俗共赏，可为不同层次的家长所接受，是我国家庭教育的很好读物。

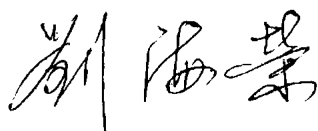
“把知识送给家长，把知识变成行动”是《现代家长应知应会手册》丛书编写者的心愿。我想这也值得每一位家长深思，同时殷切希望每一位家长重视家庭教育观念的更新，认真学习家庭教育知识，从客观规律出发去读这套书，从孩子的实际出发选择其中的教育内容，真正学以致用、融会贯通，成为既弘扬优良传统美德又具有现代思想意识，既懂科学又讲方法的高素质的家长。同时，我也希望全国的教育工作者，妇女、儿童工作者能够在《现代家长应知应会手册》系列丛书的启迪下，积

极、切实地引导和推进我国《家长教育行为规范》的实施，为培养下一代，提高全民族素质做出贡献。

祝愿这套丛书成为亿万家长的良师益友。

愿亿万家庭健康幸福，愿亿万儿童茁壮成长，愿中华民族繁荣昌盛。

全国妇联副主席、书记处书记
中国家庭教育学会常务副会长

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '刘', '海', and '荣' (Liu Hairong). The style is cursive and fluid.

刘海荣

1998年12月

目 录

第一章 合理营养——小学生 身心健康的重要保障

1. 食物多样，膳食平衡，饮食适量、适度又卫生，既是科学的营养观，又应成为家庭配膳的指南 (2)
2. 膳食平衡最重要，食物要会巧搭配 (4)
3. 要想孩子身体好，精心安排早餐不可少 (6)
4. 高级食品不一定好，日常的饮食习惯才重要 (7)

第二章 科学促进小学生 的生长发育

1. 科学评价孩子的高矮胖瘦 (10)
2. 定期检查身体，有利于及时发现问题 (11)
3. 及时对小学高年级学生进行青春期教育 (13)

第三章 培养并保持体育锻炼的好习惯

1. 体育锻炼有助于促进儿童的生长和发育 (17)
2. 体育锻炼有益于孩子的身心健康 (19)
3. 根据孩子的特点和身体发育的需要，选择
适合孩子的体育锻炼方式 (20)
4. 教孩子在体育活动中学会自我保护 (23)

第四章 防止意外事故，对孩子进行自我保护教育

1. 意外事故是小学生致死、致残、致伤的主要原因 (27)
2. 帮助孩子掌握交通安全常识，遵守交通规则 (29)
3. 教育孩子在游玩中注意安全 (30)
4. 放置好各种生活物品，避免孩子中毒 (34)
5. 注意防范烧伤、烫伤的发生 (36)
6. 教孩子在日常生活中和面对应急事件时学会
自我保护 (38)

第五章 卫生保健常识

1. 坚持按期进行全程预防接种，切莫半途而废 (41)
2. 家庭卫生是全家健康的保证 (43)
3. 教育孩子养成良好的个人卫生习惯 (45)
4. 从小建立科学健康的生活方式，预防各种成年期的慢性病 (47)
5. 有病不讳医，早发现，早治疗 (48)

第六章 入学适应

1. 让孩子熟悉学校环境，减轻孩子的入学紧张心理 (51)
2. 和孩子一起准备学习用品，帮助孩子建立学习的意识 (52)
3. 培养孩子良好的学习习惯，走好学习的第一步 (53)
4. 家长主动、恰当地与教师交流，可以有效地帮助孩子适应小学生活 (56)
5. 及时发现孩子入学初的适应困难，有的放矢地积极引导 (58)

第七章 培养良好的生活习惯

1. 从小培养的生活习惯将陪伴孩子一生 (64)
2. 引导孩子形成良好的生活习惯，是父母的重要责任 (64)
3. 合理安排孩子的生活作息时间，让孩子养成守时有序的好习惯 (67)
4. 重视从小培养孩子的生活自理能力、独立生活能力和责任心 (69)
5. 培养文明礼貌的行为习惯，使孩子形成谦虚有礼的行为方式，更好地适应社会交往 (70)

第八章 培养良好性格

1. 传递给孩子爱，善用表扬与批评，帮助孩子建立自信，让自信陪伴孩子成长 (74)
2. 放手、放权，多倾听孩子的意见，给孩子自主发展的机会 (77)
3. 教孩子学会关心、学会爱，在日常生活中培养孩子的责任心 (78)
4. 鼓励孩子走出家门，在与他人的交往中培养孩子的合作精神 (81)

第九章 同伴交往能力培养

1. 同伴交往是父母不能替代的，孩子需要与同伴交往 (83)
2. 接纳孩子的同伴，尊重孩子的选择，鼓励孩子与同伴交往 (85)
3. 把握交往环节，指导孩子的交往技巧 (87)
4. 以耐心和爱心帮助有特殊交往需要的孩子 (90)

第十章 促进孩子的心理健康

1. 恰当认识孩子的能力，建立合理期望 (95)
2. 给予孩子情感支持，指导孩子正确对待失败与挫折 (97)
3. 以支持与鼓励帮助孩子改善不良心理状态 (100)
4. 善用批评与鼓励，在督促中帮助孩子改正不良行为 (103)

第十一章 课外教育与生活指导

1. 以身作则，提供好书，让阅读成为孩子终生相随、终生受益的习惯 (108)

2. 正确认识并重视电视、电脑对孩子的多种影响，制订有效措施，在积极监控中促进孩子的发展 (110)
3. 合理安排，帮助孩子过一个愉快、充实的假日 (112)
4. 引导孩子树立正确的消费观，学会合理消费与支配零花钱 (116)

第十二章 建设良好家庭环境

1. 共同努力，给孩子一个自主、有序的空间 (120)
2. 重视良好夫妻关系的建立，这是孩子健康成长的重要条件 (121)
3. 父亲要参与，夫妻要一致，家庭的全体成员应保持对孩子教育的一致性 (123)
4. 恰当沟通，给孩子理解和爱，对孩子的需要保持敏感，帮助孩子适应生活的变化 (124)

第十三章 小学生权益保护

1. 父母及其他法定监护人有权利和义务保护小学生的合法身心权益 (130)
2. 无论什么原因，家长对小学生的身心伤害都是违法的，应严格避免 (132)

3. 无论什么原因，使适龄儿童失学或辍学的行为都是违法的。家长应尽一切可能保证儿童享有受教育的权利	(134)
4. 积极预防并恰当处理小学生在学校中发生的事故	(135)
5. 小学生违法犯罪享有司法保护，家长应依法要求权益保护	(137)
附录 I 自测题.....	(139)
附录 II 中国妇女儿童发展主要目标.....	(146)
后记.....	(152)