



★★★★★ 婴幼儿早期发展系列培训教材 ★★★★★

0~3岁

0~3 Sui Kexue Yuer
Zhidao Shouce

科学育儿

指导手册

苏州市人口和计划生育委员会/编



我们不知道有什么责任
比培养一个孩子成长更神圣
的了……

——贝多芬

中国人口出版社

0~3岁

0~3 Sui Kexue Yuer
Zhidao Shouce

科学育儿

指导手册

苏州市人口和计划生育委员会 / 编



我们不知道有什么责任比培养
一个孩子成长更神圣的了……

——贝多芬



ISBN 978-7-5101-0468-8



定价：36.00元（共三册）

封面宝宝：马羽彤

责任编辑：朱双龙 李雯雯

封面设计：丁 丁

内文设计： 蚂蚁王国工作室

婴幼儿早期发展系列培训教材

0~3岁科学育儿 指导手册 (2~3岁)

苏州市人口和计划生育委员会 编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁科学育儿指导手册. 2~3岁 / 苏州市人口和
计划生育委员会编. —北京: 中国人口出版社, 2010. 6
(婴幼儿早期发展系列培训教材)
ISBN 978-7-5101-0468-8

I. ①0… II. ①苏… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第110560号

0~3岁科学育儿指导手册(2~3岁)

苏州市人口和计划生育委员会 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京和谐彩色印刷有限公司
开 本	889×1194 1/32
印 张	3.25
字 数	80千字
版 次	2010年9月第1版
印 次	2010年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0468-8
定 价	36.00元(全套3册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主 编 谭伟良

副 主 编 钟勤华 施蓉芳 许正龙

执 行 主 编 古桂雄

执行副主编 盘海鹰 倪 林 王晓蓉

主 审 戴耀华

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁晓娟 王 菁 王扣亮 白明华

朱 英 许祥友 李雪萍 张迎春

张新华 邵 琰 宋 媛 周 红

郎菊明 姜梅芳 袁晓月 顾玉芬

徐勤华 黄亚红 蒋满新



序

人口问题是影响经济社会发展的关键因素，是制约一个国家、一个地方全面协调可持续发展的重大问题。国民素质的提高事关民族的未来，事关现代化建设的进程。在当前加快转型升级、发展创新型经济的新形势下，人力资源要素显得尤为重要。0岁开始的早期教育是素质教育的源头和根系。从出生人口抓起，加强优生优育，对于提高全市人口素质，增强人力资本储备和城市综合竞争力具有十分重大的意义。

0~3岁是婴幼儿大脑快速生长的重要时期，也是其多元潜能发展的关键时期。开展0~3岁科学育儿指导服务工作，既是一件提高人口素质，落实基本国策的大事，也是一件惠民、利民的实事。近年来，全市人口计生系统充分发挥网络优势，依托社会各方资源，探索建立“政府倡导、部门协同、家庭参与、公益促进”的工作机制，全市公益性0~3岁科学育儿项目点如雨后春笋般涌现，成为百姓欢迎的一项实事工程，“挖掘孩子潜能始于零岁”的理念逐步成为全社会的共识。

根据婴幼儿生长发育规律，注重保健和教育科学结合，在科学喂养中，开展适宜的认知教育和非智力因素培养，促进婴幼儿的身心健康和全面发展，是广大儿童工作者和家长的共同心愿，也是规范、引导全市科学育儿机构全面提升科学育儿水平的迫切需要。苏州市人口和计划生育委员会组织本市各界优秀儿童工作者，精心编写了《婴幼儿早期发展系列培训教材》，内容涵盖发展特征、教育要点、科学喂养、教养活动、能力测试、卫生保健六大方面，每个环节都体现了保教结合的理念，并辅以切实可行的训练方案，为0~3岁婴幼儿家长们和科学育儿项目点奉献了一本科学实用的新型育儿宝典。

相信本书的出版，将惠及更多百姓和家庭。让我们共同祝愿苏州市0~3岁科学育儿事业蒸蒸日上！让婴幼儿健康成长，让家庭幸福美满，让社会和谐发展！

中共苏州市委副书记

2010年8月14日

前言

P R E F A C E

随着孩子的第一声“啼哭”和脐带的剪断，一个独立的自由主体诞生了。从此，孩子不断地与自然环境相互适应，不断发展，不断壮大。虽然他（她）看起来是那么的娇小柔弱，但实际上，已经具有惊人的能力。孩子一出生就具有视觉、听觉、嗅觉和触觉等各种能力。科学研究证明，孩子早期接受的各种适宜刺激，对大脑的发育有深刻的影响。

关注孩子早期发展，致力于早期孩子教育，是社会文明和进步的标志之一，但是，0~3岁孩子身心发展具有阶段性和特殊性，对0~3岁孩子的教养，无论是内容还是方法，都需要专业化的科学指导。因此，孩子教养要遵循孩子生理、心理的发展规律，寓教于乐，在生活和游戏中同时开展保健和教育。

本书是0~3岁保教指导系列手册，包含了一个完整的保育指南和不同领域的学习活动方案。旨在帮助早教人员和家长轻松掌握高质量的孩子保教技巧，也是一种有助于孩子在安全、健康的环境中发展心智和身体的保教方式。本书所提供的保教方案易懂、简便而且容易操作。许多活动可与孩子的日常保育同步进行，如在喂食和换尿布时开展某些保教活动。保教人员是一个特殊的工作群体，他们在协助家长照料孩子的过程中发挥着重要的作用，高质量的保教是保证孩子健康成长的前提。

早教不是单纯地找老师给孩子上课，额外强加给孩子训练，家长要做到“以情为先、以养为主、教养结合”，每天至少花一小时或更多的时间与孩子进行情感和语言交流，在生活和游戏中良好互动。

早期教育绝不是单纯的智力教育，人格塑造、习惯养成、心理卫生等方面均是重要内容。通过早期全方位的保健教育促进每个孩子潜能的早期发展，不仅仅是体格，也包括体魄；不仅仅是智商，也包括情商和多元能力。

孩子从生下来就开始学习，在此过程中，早教人员和父母扮演了非常重要的角色，然而，为孩子提供优质保教并非易事，早教人员和父母都要不断学习，不断完善各项工作。发展孩子的独立能力是一个终生的任务。

总之，早期发展是初步的和奠基性的，忽视早期发展的作用是危险的，然而过分夸大早期发展的作用也是有害的。

一、保教从0岁开始的重要性

脑是人心理和生理功能的中枢，是人体的指挥所，具有最精致、最复杂、最有效的重要功能。孩子出生后，大脑的发育比身体的其他任何器官发育都早而快，尤其是出生后的最初两年内更是如此。

出生时，脑的重量为350~400克，约占成人脑重量的25%；1岁时孩子的大脑重量已为出生时的2倍，达成人脑重量的50%；2岁时可达成人脑重量的75%。显然，在最初2年内，脑的发育是最快的，常称为大脑发育的“关键期”。

人的大脑可调节各种感官活动、储存记忆、处理信息，由数以亿万计的细胞-神经元组成。遗憾的是，人的一生中有90%以上的脑细胞均处于休眠状态，未能开发出来。显然，人脑存在着巨大的开发潜力，而孩子时期则是发展这种潜力的关键时期。孩子从出生那一刻开始，就感受着周围的一切事物，像一块海绵不断地吸取各种信息，不断地充实自己的大脑，不断地建立各种条件反射，其求知欲大，接受能力强，学习效果惊人。大脑的发育受两个因素的影响，即遗传和环境，而二者是相互作用，缺一不可的。

1. 遗传对大脑的影响

胎儿脑的发育始于受孕后，第1个月先出现神经管；第2个月出现大脑雏形；第3个月开始形成大脑皮层；第6个月大脑沟回逐渐增多；第7个月大脑主要结构已形成。此时是大脑发育的第一个关键时期，几乎每分钟要增加25万个神经细胞，并且构成迅速、准确与完美的连接，为大脑的各种功能奠定基础。

脑发育经历三个重要阶段：

第一阶段 脑细胞增殖高峰阶段

从妊娠第八周起，胎儿脑神经细胞开始增殖，胎儿3~6个月，是脑细胞增殖的第一个高峰期。这个阶段，胎儿的脑细胞数目增加速度急剧加快，在孩子出生时，脑神经细胞数量可达到1000亿个。若脑发育不好，其细胞数量显著不足，会导致终身损害。相反，若脑细胞过度生长，也是十分有害的。

第二阶段 脑细胞增肥和功能发育阶段

从胎儿第7个月开始到出生，是脑细胞生长发育的第二个重要阶段。在这个阶段，脑细胞数量持续增加，同时伴有脑细胞体积的增大，树突分支增加，突触不断形成。脑细胞的质量等级主要由此阶段所决定，直接影响出生后的脑反应速度、记忆力、思维能力和智力水平。优生没有追赶式！一旦孩子出生，其脑神经细胞的数量、质量，将终生无法改变！

第三阶段 脑胶质细胞增殖及髓鞘化阶段

孩子出生后1年内，是脑细胞增长的又一个高峰期。这个阶段，脑神经细胞逐渐增大，而神经细胞数目则按照“用则进，不用则废”的原则进行修剪，比出生时明显减少。脑神经胶质细胞产生髓磷脂鞘，包裹脑神经细胞间互相联系的神经轴突，主导脑神经的信息传递。出生后的1岁左右，脑细胞的增殖完成、质量定型，脑硬件等级已经确定，所以说脑功能的结构是从孕期开始，哺乳期长成的。从胎儿3个月到出生后1年内，是脑发育的关键时期，是提升孩



子智能的唯一机会。

2.环境对大脑发育的影响

0~1岁是孩子大脑发育的黄金时期，早期的经历对孩子发展有重要意义。孩子出生后已具备多种感觉，开始探索世界，可见早期的环境和培养十分重要。研究表明，早期的经历体验可激活基因和基因产物，决定大脑的形态和功能组织。在出生直至一岁，是神经细胞的突触产生和神经细胞数量迅速减少的关键时期，而孩子的早期经历和体验，在这一过程中至关重要。

动物心理学研究资料表明，动物出生以后不久，有一个关键期。在这一期间，如果条件刺激适宜，可获得某种能力，若没有相应的条件刺激，或错过了关键期，就无法再掌握此种能力。人类也是如此。在学龄前期，尤其是孩子期，给予适当的教育训练，便能及时促进脑功能的发育。相反，若得不到适当的教育训练，大脑功能发育就会受阻，智力则明显下降。

人的一生有许多关键期，但主要集中于7岁以前。例如，2~3岁，是独立性发展的关键期，也是口头语言发展的关键期；3~4岁，是求知欲发展的关键期；5岁左右，是掌握数概念的关键期；学前阶段，是性别意识形成的关键期。在关键期进行合理的教育，可起到事半功倍的效果，若错过了关键期，即使通过加倍的努力教育，也仅仅是在一定程度上的微量弥补，其结果是事倍而功半。

对大脑正常发育起着潜在积极影响的是良好情感环境中的生长经历。环境多样化可促进脑的突触数目增加至少在20%以上。环境多样化是孩子与环境之间的主动交流，而不是被动观察。因此，父母和各位养育者经常与孩子的交流具有举足轻重的作用。

二、早期教育的原则

1.情感性原则

重视孩子的情感关怀，强调以亲为先，以情为主，关爱孩子、

赋予亲情，满足孩子成长的需求。创设良好环境，在宽松的氛围中，让孩子开心、开口、开窍。尊重孩子的意愿，使他们积极主动、健康愉快地发展。

2. 多因素原则

孩子除天性之外，他的成长是跟他所处的环境和后天的培养分不开的。良好的环境起着不可替代的作用。而环境又与社会、家庭、学校分不开。家庭对孩子的影响，更有着潜移默化的作用。父母是孩子心目中的榜样和描绘心理蓝图的样本。因此，由父母良好的文化素质和品质等形成的环境氛围，对孩子的影响和感染是一种无声教育，是任何一种显性教育所不及的。社会环境教育，是满足孩子成长需要的重要途径，充分挖掘利用社会资源，注重多元化，开放式地为孩子创设活动学习的空间，走出去，融入大自然，获得大发展。大自然是孩子最喜欢读取的一部真实丰富的百科全书，社会是孩子密切接触的一个生动有趣的大课堂。

3. 差异性原则

由于孩子年龄段之间有差异，同龄之间孩子的差异也很大。每个孩子在气质、兴趣、能力上的倾向性也不同，因此，老师和家长应避免以活动结果为评价标准的情况。而活动过程中的主动性、积极性、持续兴趣，以及所表现出早期的创造萌芽则是评价标准。提倡实施更多个别化的教育，使保教工作以自然的差异为基础。

4. 渗透性原则

强调孩子的身心健康是发展的基础。在开展保教工作时，应把孩子的健康、安全及养育工作放在首位。坚持保育与教育紧密结合的原则，即以养为主，教养融合；保中有教，教中重保；自然渗透，教养合一，促进孩子生理与心理的和谐发展。

5. 反复性原则

孩子的经验都是经过反复实践获得的，所以孩子喜欢反复操作



同一件事，反复进行已经玩过无数次的游戏。这类反复不是机械的重复，而是孩子加工信息的需要。老师和家长完全可以利用这一点，经常有间隔地复习已经学习过的内容。同时也是帮助孩子积累多种经验、熟练操作技能。

三、2~3岁孩子发展目标

发展肢体动作的协调性、平衡性，走、跑、跳等基本动作更加协调，使跳、跑、攀、爬、投掷等运动技能及身体控制能力逐步得到提高。

在摆弄物品的活动中，协调运用各种技能。

建立大小、颜色、形状等基本概念；分辨红、绿、蓝、黄、黑、白等基本色；能指出事物的相似处、不同处和显著的特征，能注意小的细节和差异，能按颜色、形状归类。

喜欢听故事、音乐、儿歌，有初步的图画概念，有一定的模仿能力。

能说几首完整的短儿歌，听故事后会复述简单的情节；会说简单的礼貌用语，能认读一些简单的汉字；培养语言理解和表达能力，掌握一定的礼貌用语和良好的生活习惯。

了解气候、时间的变化，认识并掌握一些日常生活用品。

理解“一样多”“相同”“相等”的概念，认识和分辨三角形、正方形、圆形，认识并能点数1~6，会认数字1~10，并能点数、背诵数1~20，建立初步的空间、时间概念。

学会唱音域1~5的歌曲，初步掌握2/4、3/4拍的节奏，并能随着音乐即兴表演动作；学会简单的添画、点画、印章画，会画直线、横线；掌握搓、压、团等玩橡皮泥的技巧，会简单的手工折纸。

与他人互动，乐意玩扮演角色的游戏，社会性进一步发展。

四、对2~3岁孩子家长的要求

1. 智力发展

能选择自己的爱好，培养孩子的“自主权”认识，不要强迫孩子做任何事情。每个月和孩子一同去书店一次，引导孩子的喜好，选择适宜的几本书购买，和孩子一起阅读，并指导、帮助孩子保存好。

培养孩子学习一种乐器，经常鼓励孩子“你真棒”，鼓励教育永远比强制教育有效。鼓励孩子幻想，幻想是孩子智能发育的翅膀。进行记忆训练，培养专注、思维、想象能力。在生活中为孩子选择早期教育的时间、空间和材料，逐渐接受正规教育。

2. 情感与社会

经常对孩子说“我爱你”，注重培养孩子的情感发展，提高家庭的和谐生活气氛。尊重孩子的选择，比如出去做客，主人给孩子吃什么、玩什么时，启发孩子作出自己的合理决定，不要代替孩子做主，有利于迅速提升孩子的社交能力。杜绝撒谎事件发生。即使是小事情，也要较真。维护孩子的自尊，在外人面前，切忌说孩子的缺点，同时夸赞要适当。创造条件帮助孩子找1~2个好朋友，不管年龄大小，学习友好交往，学会“相互尊敬”和“相互爱护”。鼓励孩子和小朋友一起玩耍，家长应充分放手，培养孩子的独立能力，不断发展。

3. 健康养护

鼓励孩子做力所能及的事情，培养孩子独立自主的性格。应每天给孩子洗澡，不仅是保持卫生的需要，也是培养孩子拥有自信的方法。预防龋齿，重视口腔卫生。关注孩子安全，包括玩具安全、

生活安全等。正确地让孩子认识自己的性别，懂得男、女之分。重视孩子心理发展，关注孩子卫生。

4. 营养供给

提供充足、新鲜而又精心制作的食物，定期的素食，以求营养平衡。拒绝油炸食品，每周至少吃两次豆腐。“欲要小儿安，常带三分‘饥和寒’”，宁愿饿一餐，也不要撑着。吃下过多食物的危害远远大于饿一下孩子。有必要定期清理肠胃，最安全有效的方法就是半个月或一周内进行一天全素食。

5. 亲子生活

理智地爱孩子，不宠不溺，是非分明，奖惩分明。认识“养不教，父之过”，父亲在教养方面是不可或缺的重要人物。不当着孩子的面争吵，即使有满腔怒火，也绝对不能当着孩子的面发火，父母的各种言语行动均会潜移默化地感染孩子。应多说“好的、可以”，少说“不许、不能”，允许孩子用自己的方式玩，如果孩子做的有错，应帮助孩子自己发现错误，可采用讲故事的方法来引导，切忌直接的批评。要兑现自己的承诺，如果你对孩子许了诺言，一定要遵守，孩子才信任你。孩子和父母之间应是平等的，在家庭中建立和谐的社会关系，培养文明的社会公德。定期带孩子出去旅游，增长见识，有利于孩子的成长。

6. 安全防护

随着孩子活动的空间越来越大，与外界的接触越来越多，对周围的感觉日新月异，自主意识不断增强，但孩子不具备自我保护的意识和能力，每位孩子工作者应随时随地，事事处处关注孩子，避免各种意外的发生。

五、对育婴师的要求

1. 满足孩子发展的需要：提倡创设环境、条件，让孩子玩个够、亲个够、吃个够，以满足游戏的需要，情感交流的需要，语言、认知和社会化发展的需要。毫无限制，让孩子在宽敞的空间尽情玩耍、尽情开心、尽情兴奋。充分体现了对孩子各种需要的尊重与满足，也体现了“营造温馨的家庭式环境”“满足孩子情感需要，给孩子母亲般的关爱”的教养理念。

2. 教师应学会关注孩子的发展，给予积极的支持。例如，要会观察孩子的一般行为：他们对哪些事物感兴趣，用什么方式作用于事物，提出了什么问题，是否产生了认知冲突，解决问题的困难是什么，等等。同时，也要会关注孩子的学习特点、认知规律、多元智能的差异以及个性特点。在观察、关注的基础上，予以因人而异、个性化的发展指导。

3. 在早期孩子教养活动中，组织教养活动的行动原则是，强调环境与孩子自然和谐的影响，倡导多提供“爬行自如、独自活动、平行互动、群体共处”的空间，提供“生活中的真实物品，让孩子摆弄、操作”，提供“利用阳光、空气、水等自然因素”开展户外锻炼的机会，提供“丰富的语言环境，在生活中随时随地与孩子多讲话，进行沟通交流”。在生活中引导学习，在蕴涵教育价值的环境中促进发展。

4. 在托幼机构内开展孩子教养活动，提倡根据每个孩子发育、发展的不同特点，实施个别化的教养活动。“面对面、一对一地进行个别交流”，不仅仅是母亲或养育者与孩子之间的交流，也包括孩子与孩子之间的交流，使每个孩子能获得更适合自己“最近发展区”的“课程”。显然，创设与同龄、异龄伙伴交往的机会，创设小集体一起阅读、一起游戏的机会，对孩子发展也是有积极意义的。



目 录

C O N T E N T S

前 言..... 1

PART 1 25~30个月

- 一、发展特征..... 2
- 二、教养策略..... 3
- 三、科学喂养..... 5
- 四、教养方案..... 6
- 五、能力测试..... 36
- 六、卫生保健..... 37

PART 2 31~36个月

- 一、发展特征..... 44
- 二、教养策略..... 45
- 三、科学喂养..... 46
- 四、教养方案..... 48
- 五、能力测试..... 79
- 六、卫生保健..... 80

