



★★★★★ 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：王 丁

责任编辑：朱双龙 李雯雯

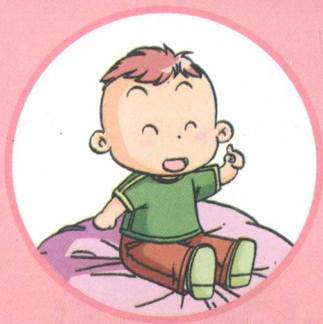
封面设计：丁 丁

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 (1~2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. 1~2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110556号

0~3岁科学育儿指导手册(1~2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	3.625
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

林林原余氏系图实照早儿位婴

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

林林原余氏系图实照早儿位婴



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天春笋般涌现，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，致力于早期儿童教育，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2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

胎儿脑的发育开始于受孕后，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、思维能力和智商水平。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。从出生直至1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，充分挖掘利用社区资源，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、1~2岁孩子发展目标

- 1.从行走平稳，乐意追逐跑，能借助辅助物上台阶，会踢静止的球，到臂力、腿力、平衡能力等得到发展，会跑、跳、自己上下楼梯、跨越和钻爬障碍。
- 2.从乐意操作小体积的物品，愿意用手连接或搭积木到学会一些基本的动作技能，如挤、拧、套、搭、捞等，手眼协调能力逐步发展。
- 3.生活自理能力明显提高，会脱鞋袜。
- 4.初步萌发与小伙伴交往的兴趣，会表达自己的喜怒哀乐到喜欢和别人一起玩，愿意接近同伴。
- 5.能听懂指令性语言，从学说一个单字发展到用简单的单句，再到与人交谈；会说出常用物品的名称，知道动物的叫声，并会说自己的名字，念简单的儿歌。词汇量急剧增加，能理解成人的语言并做出判断，能说出较完整的句子。
- 6.好奇心、求知欲增强，有意地注意事物发展、明显特征及变化。
- 7.从会背诵数字1~10，到能口头数1~3，能区分多、少、上、下，有“1”和“许多”的概念，认识圆形、方形、三角形。
- 8.对汉字、读书产生浓烈的兴趣，喜欢听儿歌、讲故事。
- 9.能辨认4~6种不同的颜色，会画简单的横、竖线条，掌握粘贴及简单的手工技巧。
- 10.喜欢听音乐，并能用肢体语言进行表演，能唱简单的歌曲。

四、对孩子家长的要求

1. 智力发展

准备一个专用的学习空间，专门放孩子的书和玩具，不要放任任何其他东西。给他足够的空间，讲有益的故事，最好是可互动的有助培养想象力的。问各种问题，要给予充足的思考时间，不要抢先回答，更不要包办回答。不论回答是否正确，首先要充分鼓励，然后一起探究分析，让孩子知道所回答的问题。事实上，孩子对各种问题的回答，勇于回答是重要的，其次是是否正确。对孩子所提出的每一个问题都要认真对待，共同讨论，然后再回答，以培养孩子分析解决问题的能力。正确玩玩具，先让孩子观察玩具，了解外观、功能等，再让孩子自己玩，最后和孩子一起玩。此外，要孩子自己学会收拾玩具。尽管他要花费较长的时间才能努力完成的事情，对于成人来说，是十分简单的事，父母也不可嫌麻烦，应创造机会，让孩子自己解决一些“难题”，是培养孩子意志、发展智慧的一种好办法。用耳濡目染的方式让孩子接触母语之外的语言，比如英语。

2. 情感与社会

杜绝指责。孩子时常会冒出一些“大不敬”的话，这不是孩子的过错，仅说明他已接触和感觉到此语言。对孩子来说，仅仅是模仿重复而已，不存在过错，更不必追究。净化环境和树立父母的榜样十分重要。孩子有时会向大人提出一些不合理的要求，此时应慎重、正确地对待，可置若罔闻保持一会儿沉默，立即转向孩子开心的其他游戏。至于此要求是否合理，可在讲故事中启发孩子，让孩子自己明白，并约束自己的行为。教养孩子的时候，大人应保持一致意见，切不可出现红脸白脸的角色分化。培养孩子的爱心，父母本身须具有一颗仁慈的心，孩子能模仿和体验到父母的爱心，并能逐渐获得爱心。培养信念，尽管孩子还谈不上信念，但已有了自己稚嫩的计划和愿望，要予以鼓励。



3. 健康养护

定期体检，密切观察身高、体重、器官功能发育等，即使有发育障碍，也要早发现、早防治，以求早日康复。在2岁前，一定要养成定时定点大小便的习惯，培养孩子自己完成洗手的能力。合理安排孩子看电视的时间、时限和内容，切不可让孩子长时间看电视。教给孩子简单的安全常识，比如不碰开水、不摸电源插眼、不玩转动的风扇等。帮助孩子建立良好的睡眠习惯，培养良好的情绪，若有不良情绪，应追找原因。衣着应舒适，在质和量方面，应比母亲少一件，因为孩子新陈代谢最旺盛。式样要符合孩子的年龄特征和心理发展，不宜穿皮鞋、尼龙衣服等。

4. 营养供给

每餐至少有一个菜是专门为孩子制作的，并尽量少加调料，如少盐为主、控制甜食，限制任何饮料，如可乐、果奶等。帮助孩子养成喝水的习惯，保证每天的奶制品摄入，如鲜奶等。

5. 亲子生活

每天至少要留一个小时与孩子交流，陪孩子游戏，听孩子倾诉。同时提高父母自身的思想道德修养，因为父母是孩子的第一任老师。此外可为孩子购买保险，不但是为孩子提供保障，还可帮孩子存笔钱，供学习使用。

6. 安全防护

此年龄段的孩子最容易发生的意外包括：淹溺、跌落、气管异物、误食中毒和烧烫伤等，这些意外一旦发生将对孩子生命安全和健康带来严重影响，必须防范在前、预防在先。

1~2岁的孩子已经开始由会走到会跑、会跳和骑三轮车。随着动作技能的发展，自发的好奇心将驱使他们探索各种新鲜事物，喜欢看一、摸一摸、尝一尝、试一试，但不知躲避各种危险，因此，容易发生各种意外，需要父母或监护人注意充分地保护。切忌让孩子独自一人而无人看管。



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。

