



0~3岁 婴幼儿早期教育 家长指导手册

本书编写组 编写



责任编辑 吴梅香
封面设计 陈培亮



ISBN 978-7-211-06187-7



9 787211 061877 >

定价：19.00元

0~3岁 婴幼儿早期教育 家长指导手册



海峡出版发行集团 | 福建人民出版社
THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3 岁婴幼儿早期教育家长指导手册 / 《0~3 岁婴幼儿早期教育家长指导手册》编写组编. —福州: 福建人民出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-211-06187-7

I. ① 0… II. ① 0… III. ① 婴幼儿—早期教育: 家庭教育
IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 180679 号

0~3 岁婴幼儿早期教育家长指导手册

0~3 SUI YINGYOU'ER ZAOQI JIAOYU JIAZHANG ZHIDAO SHOUCHE

作 者: 本书编写组

责任编辑: 吴梅香

出版发行: 海峡出版发行集团

福建人民出版社

电 话: 0591-87533169 (发行部)

网 址: <http://www.fjpph.com>

电子邮箱: youerjiaoyu@yeah.net

地 址: 福州市东水路 76 号

邮政编码: 350001

印 刷: 福州德安彩色印刷有限公司

地 址: 福州金山工业区浦上标准厂房 B 区 42 幢 邮政编码: 350013

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张: 7.5

字 数: 111 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-211-06187-7

定 价: 19.00 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换
版权所有, 翻印必究

前言

自上世纪80年代以来，脑科学、生理学、儿科学、发展心理学、学习科学等众多学科的研究成果，不断揭示了早期经验，尤其是最初的三年在儿童一生发展中的重要作用。这些研究成果大大增加了社会、特别是家长们对儿童早期养育和教育问题的兴趣和热情，使得更多的儿童从出生的那一刻起就能生活在一个充满关爱、为其健康成长提供了所需要的各种物质和精神条件的良好环境中。

早期教育关注热潮同时也引发了家长普遍的育儿焦虑。面对媒体和商家不时推出的“神童”个案、“神童”方案和以促进早期发展为名的各种产品和服务项目，许多家长眼花缭乱，不知所措，甚至对自己能不能做一个合格的父母也产生了怀疑。

作为一个从事儿童早期发展和学前教育研究三十多年的人，我的看法是：

1. 每一位父母都有养育和教育孩子的“本能性”能力，对自己要有信心。只要你爱孩子、有责任感，凭着你的本

能去照顾孩子，其实教育就在其中了。例如，当你一边给孩子换尿布一边把他当成一个交谈对象和他说话时，你就在帮他建立起对父母的依恋，建立起一种对他今后的发展来说是至关重要的情感和人际关系，同时，也就在发展他的语言；当你和孩子一起玩捉迷藏的游戏时，他藏你捉，然后你藏他捉，这样的亲子游戏不仅让你们双方享受着天伦之乐，也让你的孩子学习一种更为复杂的思维方式——“双向”思维：站在捉者的角度，推测藏的人可能认为藏在哪里不易被发现；站在藏者的角度，估计捉的人可能不会到哪里去捉。

2. 仅仅靠本能性能力养育和教育孩子是不够的，要学习科学育儿知识。首先要学习科学喂养、卫生保健和疾病预防的基本知识，起码不要犯“卖了鸡蛋换麦乳精、方便面给孩子增加营养”“用各种饮料代替白开水”等等“贵的就是好的”式的营养方面的错误。在如何教育早期儿童方面，“贵的就是好的”式的错误是很常见的，家长对那些高收费的“神童方案”“早教方案”要提高警惕，不管这些方案有多么耀眼的招牌，宣扬能够取得什么可以立竿见影的、超出年龄阶段规律的效果。家长应切记的是一个早期教育方面的科学知识：儿童的成长是一个过程，这个过程中包含着自然的、非人的主观意志可以任意控制和改变的规律。年龄越小，自然的规律就越重要。教育的作用就是给孩子的成长提供必要的条件，使得他们在每个年龄段应该发展的东西充分发展起来，而不是逼着他们去过早地去发展下一个阶段才

可能发展的东西。拔苗助长式的教育是不科学的、反教育的，很可能是灾难性的——只不过这种灾难性的后果可能要若干年以后才能被家长们亲身体验到。然而，那时可能悔之晚矣！

3. 科学的育儿知识和技能固然重要，但科学育儿的理念和心态更重要。家长们心胸要开阔些，眼光要长远些，要放松心态，不要紧张，不要焦虑，更不要拿媒体上塑造的小天才、小神童来比对和要求自己的孩子。儿童的发展有着某些共同的规律，但每个孩子又都是不同的。只要有正确的理念、良好的心态，加上科学育儿的知识和作为父母的本能性养育能力，相信大家就会在享受养育子女的快乐中为孩子们的健康成长创造一个良好的环境！

为了帮助年轻的家长树立正确的育儿理念，了解儿童早期发展的规律，掌握科学育儿的知识，提高养育和教育0~3岁婴幼儿的信心和能力，福建省教育厅组织多学科的专家编写了《0~3岁婴幼儿早期教育家长指导手册》，这是家长们的福音，也是孩子们的福音。相信这本专业的指导手册能给年轻的父母带来非常实际而有效的帮助！

北京师范大学教育学部学前教育研究所教授 冯晓霞

2010年9月3日

编写说明

前联合国秘书长科菲·A·安南曾说：“每个儿童都应该有一个尽可能好的人生开端；每个儿童都应该接受良好的基础教育；每个儿童都应该有机会充分发掘自身潜能，成长为一名有益于社会的人。”0~3岁代表着开端，亦象征着未来。尊重儿童的身心发展规律，顺应儿童的天性，把握每个阶段的发展特点和水平，创设适宜的环境，让儿童获得全面和谐的发展是每位家长应承担的责任和义务。从孩子呱呱坠地的那一刻起，最先、最亲密接触的是父母。父母自觉和不自觉地承担着生命起始的启蒙教育，这是人生最关键的一步，如同在生命的白纸上书写精彩的人生。因此，树立科学的早教理念，掌握适时、适度、准确、均衡、全面的教养内容和方式至关重要。

2008年6月，福建省教育厅在广泛调研和初步试点研究工作的基础上，在全省9个设区市确定了14个省级实验区，正式启动了0~3岁婴幼儿早期教育实验工作。同年10月，根据福建省经济发展水平和0~3岁婴幼儿早期教育现状与发展需要，又组织制订并颁发《福建省0~3岁儿童早期教育指南（试行）》，指导实验区和基地园推进实验工作，提高其指导家长和抚养者科学实施0~3岁婴幼儿早期教育的水平。2010年9月，为落实《福建省人民政府关于福建省2010~2012年教育改革和发展的重点实施意见》提出的“到2010年底，省、市、县示范性幼儿园均成为区域早期教育指导、咨询服务中心。到2012年乡镇（街道）中心园全部开展这项工作，使之成为本区域早期教育的基地”的目标，福建省教育厅组织编写了《0~3岁婴幼儿早期教育家长指导手册》（以下简称《手册》），通过《手册》以及今年组织开展的以省、市、县级示范性幼儿园为基地，面向社区0~3岁婴幼儿家长开展免费的早教宣传、培训指导与咨询服务工作，旨在让家长了解现代0~3岁婴幼儿发展和教育的最新理念，了解0~3岁婴幼儿生理、心理发展特点，掌握其喂养、护理、教育以及常见疾病、意外伤害的预防等

不同领域的知识和操作方法，提高科学育儿水平。

《手册》分为0~3岁婴幼儿的发展特点、0~3岁婴幼儿的卫生保健、0~3岁婴幼儿的教育要点与亲子游戏三篇，分别阐述了0~1岁、1~2岁和2~3岁三个年龄段婴幼儿早期教育相关领域的知识和操作方法，具有较强的科学性、实用性和可操作性，为家长科学地进行0~3岁婴幼儿早期教育提供重要的参考文本，尤其是从婴幼儿的动作、语言、认知、情感与社会性四个领域提供的亲子游戏，为家长提供了可资借鉴的生动、具体的活动案例。透过《手册》，我们可以了解到0~3岁婴幼儿生理心理发展的“顺序性”“阶段性”和“规律性”，学会把握0~3岁婴幼儿喂养的“均衡性”和“适度性”；护理的“精细性”以及教育的“生活化”“全面性”“游戏性”和“顺应性”等规律。我们期望《手册》能成为家长科学地进行0~3岁婴幼儿早期教育好帮手，成为我省0~3岁婴幼儿早期教育重要的综合性指导用书。

《手册》由福建省教育厅组织福建省0~3岁婴幼儿早期教育实验工作专家指导组讨论和编写。《手册》的具体编写工作由指导组组长林菁教授总负责，副组长郑健成教授和陈雅芳教授协助《手册》编写的组织工作。具体编写和各部分统稿人员为：第一篇由欧萍（生理发育特点）、陈燕惠（心理发展特点）编写，由林宏负责统稿。第二篇由任榕娜（营养与喂养、护理）、林宏（常见疾病、意外伤害与预防）编写，林宏统稿。第三篇中“0~1岁婴幼儿的教育要点和亲子游戏”由王颖慧（动作）、颜晓燕（语言）、曹桂莲（认知）、林吟玲（情感与社会性）编写，颜晓燕统稿；“1~2岁幼儿的教育要点和亲子游戏”由林红（动作）、吴丽芳（语言）、彭琦凡（认知）、陈凤玉（情感与社会性）编写，郑健成统稿；“2~3岁幼儿的教育要点和亲子游戏”由毛新巧（动作）、林菁（语言）、严碧端（认知）、吴荔红（情感与社会性）编写，林菁统稿。在编写过程中，难免有遗漏和不足，敬请见谅和指正。

希望《手册》能成为0~3岁婴幼儿家长和抚养者的良师益友，伴随着宝宝和父母们共同成长！

编者

2010年10月9日



目 录



第一篇 0~3岁婴幼儿的发展特点 1

第一章 0~3岁婴幼儿的生理特点和规律 2

第一节 0~3岁婴幼儿的生长发育特点 2

第二节 0~3岁婴幼儿的生长发育规律 3

第三节 0~3岁婴幼儿的各期生理特点 5

第二章 0~3岁婴幼儿的心理发展规律和特点 10

第一节 0~3岁婴幼儿的心理发展规律 10

第二节 0~3岁婴幼儿的心理发展特点 11

第二篇 0~3岁婴幼儿的卫生保健 21

第一章 0~3岁婴幼儿的营养与喂养 22

第一节 0~1岁婴儿的营养与喂养 23

第二节 1~2岁幼儿的营养与喂养 27

第三节 2~3岁幼儿的营养与喂养 30

第二章 0~3岁婴幼儿的护理 35

第一节 0~1岁婴儿的护理 35

第二节 1~2岁幼儿的护理 40

第三节 2~3岁幼儿的护理 43

第三章 0~3岁婴幼儿的常见疾病、意外伤害与防治 46

第一节 0~1岁婴儿的常见疾病、意外伤害与防治 46

第二节 1~2岁幼儿的常见疾病、意外伤害与防治 57

第三节 2~3岁幼儿的常见疾病、意外伤害与防治 61

第三篇 0~3岁婴幼儿的教育要点与亲子游戏 63

第一章 0~1岁婴儿的教育要点与亲子游戏 64

第一节 0~1岁婴儿的动作教育要点与亲子游戏 64

第二节 0~1岁婴儿的语言教育要点与亲子游戏 71

第三节 0~1岁婴儿的认知教育要点与亲子游戏 79



第四节 0~1岁婴儿的情感与社会性教育要点与亲子游戏 88

第二章 1~2岁幼儿的教育要点与亲子游戏 95

第一节 1~2岁幼儿的动作教育要点与亲子游戏 95

第二节 1~2岁幼儿的语言教育要点与亲子游戏 103

第三节 1~2岁幼儿的认知教育要点与亲子游戏 112

第四节 1~2岁幼儿的情感与社会性教育要点与亲子游戏 121

第三章 2~3岁幼儿的教育要点与亲子游戏 131

第一节 2~3岁幼儿的动作教育要点与亲子游戏 131

第二节 2~3岁幼儿的语言教育要点与亲子游戏 140

第三节 2~3岁幼儿的认知教育要点与亲子游戏 147

第四节 2~3岁幼儿的情感与社会性教育要点与亲子游戏 154

附 录

表1 3岁以下男童身长标准值 163

表2 3岁以下女童身长标准值 164

表3 3岁以下男童体重标准值 165



表4 3岁以下女童体重标准值 166

表5 3岁以下男童头围标准值 167

表6 3岁以下女童头围标准值 168

第一篇

0~3岁婴幼儿的 发展特点



第一章 0~3岁婴幼儿的生理特点和规律

生长发育是各期儿童共同、主要的生理特点。生长一般指形体数和量的增加,也称为体格生长或体格发育。发育是指细胞、组织、器官的成熟与功能的完善。生长和发育两者紧密相关,生长是发育的物质基础,而发育的成熟状况又反映在数量变化上。由于受到遗传、营养、疾病、环境和教育等影响,各人可有各自的生长发育特点和潜力,但总的来说还是有共同、相似的规律。

第一节 0~3岁婴幼儿的生长发育特点

一、连续性和阶段性

生长发育在整个儿童时期不断进行,但各年龄阶段有各自的特点,不同年龄阶段的生长速度不同。例如,体重和身长在出生后第一年,尤其是前三个月增加很快,第一年为出生后的第一个生长高峰期;第二年以后生长速度逐渐减慢,至青春期末生长速度再次加快,出现第二个生长高峰期。



二、头尾规律

头在胎儿期和婴幼儿期领先生长,而后生



长不多。婴儿出生时头大，身体小，肢体短；以后四肢的增长速度快于躯干，渐渐变成躯干粗、四肢长，同时胸围增大的速度大于头围，出现了成人体型。婴儿头部高度约占身高的 $\frac{1}{4}$ ，成人头部高度约占身高的 $\frac{1}{8}$ 。

三、各系统发育不平衡性

人体各系统的发育快慢不一。神经系统发育较早，脑在出生后头两年发育最快，5岁儿童脑的重量和大小已接近成人水平；淋巴系统在出生后生长迅速，于青春期前达到高峰，以后逐渐减缓；生殖系统到青春期才迅速发育。其他如呼吸、循环、消化、泌尿、运动等系统的发育基本与体格生长相平行。这种各系统发育速度的不同与其在不同年龄的生理功能有关。

四、个体差异

发育虽按一定规律进行，但其在一定范围内受遗传、环境的影响，存在着相当大的个体差异，每个人生长的“轨道”不会完全相同。因此，儿童生长发育水平有一定的正常范围，所谓的正常值不是绝对的，评价时必须考虑个体差异。

3

第二节 0~3岁婴幼儿的生长发育规律

一、体重

体重是指人体的总重量。它是衡量儿童体格生长及近期营养状况最灵敏、实用的指标。具体数据见附录部分的表1和表2。

常用的体重计算公式为：

$$3\sim 12\text{个月体重} = (\text{月龄} + 9) / 2 \text{ (kg)}$$

$$1\sim 6\text{岁体重} = \text{年龄} \times 2 + 8 \text{ (kg)}$$

$$7\sim 12\text{岁体重} = (\text{年龄} \times 7 - 5) / 2 \text{ (kg)}$$

二、身长（高）

身长（高）是指头顶到足底的长度。它是反映儿童远期营养状况的指标。具体数据见附录部分的表3和表4。

常用的身长计算公式为：

$$2\sim 12\text{岁身长} = \text{年龄} \times 7 + 77 \text{ (cm)}$$

三、头围

头围反映头颅和脑的大小及发育情况。婴儿出生时头围为33~34 cm；6个月时约为43 cm；1岁时约为46 cm；2岁时约为48 cm；5岁时约为50 cm；15岁时接近成人，约为54~58 cm。具体数据见附录部分的表5和表6。

四、胸廓

婴儿出生时胸廓呈圆筒状，胸围比头围小1~2 cm；随着年龄增长，胸廓的横径快速增加，至12~21个月时胸围大于头围。

五、腹部

婴儿期胸围与腹围相近，以后腹围小于胸围。