

5岁

宝 宝 健 康 快 车

方案

- 尊重孩童是前提
- 多元化学习是捷径
- 身心健康是保证
- 父母亲投入是基础
- 当代市场经济独立人格意识的形成是目标



吉林摄影出版社



5 sui fang an

5 岁方案

宝宝健康快车

杨伶俐 张桂香 李 华 主编
靳 松 马玉梅 陈海燕



吉林摄影出版社

策 划:李明阳
责任编辑:陈亚南
责任校对:蔡朝阳
封面设计:北京顾与孟

宝宝健康快车

5岁方案

杨伶俐 张桂香 李 华 编著
靳 松 马玉梅 陈海燕

吉林摄影出版社出版发行
(长春市人民大街124号)

湖北省新华印务有限公司印制

开本:880×1230毫米 1/32 印张:60 字数:1200千字

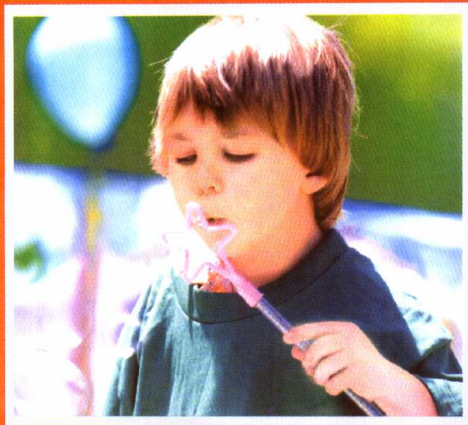
2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN7-80606-725-6/J · 474

全套定价:108.00元(全六册)

宝宝 5 岁方案



我们
要
长
大

我们的双足，变得有力而坚定，
我们的双手，变得灵活而厚实，
我们的双眼，变得明亮而热烈，
我们的身体，变得粗壮而结实，
我们的思想，变得单纯而可爱，
我们的希望，变得可信而实在。
我们会像小羊，让父母亲感到我们的可爱，
我们会像小鸟，自由地飞舞欢唱，
我们会像小河，欢快地环绕在大地，
我们会像大山，骄傲地屹立在未来。



宝宝 5 岁方案

最新最美的图

用我们的双手描绘，
用我们的双眼扫描，
用我们的大脑思考，
这种游戏真是好玩。



游戏

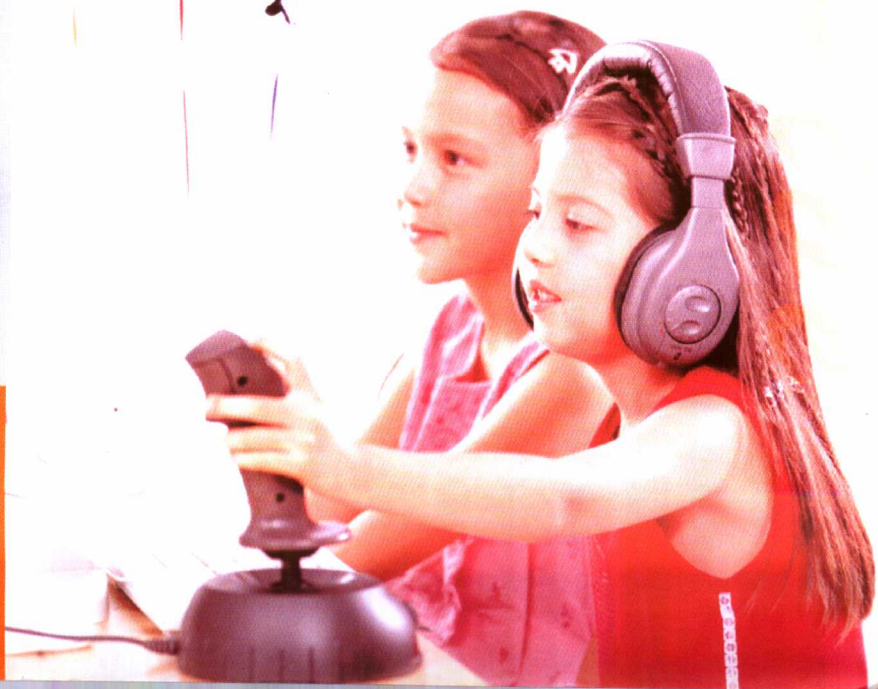
我们爱玩动手游戏，
我们爱玩组合玩具，
我们爱玩我们自己的游戏。

BABY live



科技

电脑游戏真不简单，
电脑音乐奇乐无穷，
虚拟世界变幻无常，
主宰未来操纵电脑。



小博士



谁画得好



什么都有了



宝宝的

日常

•

生活

SHENGHUO

和年轻的父母亲说说话

(代序)

想同年轻的父母亲说说可爱的宝宝，本意是让天下所有的宝宝健康愉快幸福地度过幼儿期，在看到国内外专家学者的新论观念后，想集国内外科研、教育和实践之精华，从当代世人的生活综合环境出发，编著一套集时代特点，个性强烈，手段先进，理念超前，拾遗补缺的，较完整的，通俗易懂的，消化最新科研成果的宝宝育儿经典。在这一背景下，经我们不懈的努力，最终完成了《宝宝健康快车》——0岁方案、1岁方案、2岁方案、3岁方案、4岁方案、5岁方案，希望把它作为礼品献给年轻的父母亲和健康可爱的宝宝们。

要涉取知识、必须读书；要读书，必须读好书；要读好书，必须读懂书。这套《宝宝健康快车》正是根据这一思维定势编著而成的。这套书具备以下特点：

1. 有强烈的时代性

这套书吸纳了当代国内外最新的教学和科研成果，在总结国内外同仁和前辈成功经验的基础上，充分考虑了中国取得改革开放的巨大成功和社会进步，法制健全，综合国力增强及百姓安居乐业等综合因素，适时推出了这套书。

2. 有实用的可操作性

这套书充分考虑了中国当前的国情和未来发展的需要，从强壮宝宝体魄，建立独立人格意识和增加聪明智慧能力的可积累性入手，编排当代年轻父母亲认为实用的可具操作性的工具书。

3. 有通俗的可阅读性

当代年轻的父母亲，都是市场经济的主角，快节奏的生活，使读书阅刊的时间非常有限。因此，这套书采用了问答式的轻松短文，使用了适合快节奏生活人们阅读习惯的通俗语言。该套书内容明确，目的性强，语言通俗易懂，文章短小精练。

4. 有严谨的可指导性

系统严格地培训初为人父人母的年轻父母亲们，有诸多客观因素的限制，这套书在理论上，实践上，具体行为上，各项训练方法上，都视其具体困难，人为地回避了阅读该书将出现的障碍，在各项具体培训的方式、方法和手段上，给予了可具理念超前的可指导性介绍。

5. 有聪明的可娱乐性

宝宝来到人世间，应该从小享受社会生活的美好。为了全方位的开发宝宝智力，让游戏使宝宝越来越聪明，在娱乐中开始人生、开始积累、开始人生成功的初级阶段的基础准备。这就是这套书娱乐游戏的高度机密的要害所在。

最后，在这里向本套书提供资料、提供信息、提供支持、提供指导的专家学者们表达内心谢意。也为借鉴使用了同仁和前辈资料和有价值信息的发出寻音，见书后同我们联系，以表达我们对你的敬意。

祝阅读《宝宝健康快车》的朋友们，家庭幸福，生活美好，宝宝健康，万事如意。也希望你把阅读该书的敬言以各种方式告诉我们。

编者

2004年春节

目 录

孩童身体发育

身体发育的特征	2
体重与骨骼	3
体温与脉搏数	4
体力增强	4
行为能力	5
耐力增强	6
做好预防接种	7
我国现行的儿童免疫程序	7
推荐免疫程序	8
积极预防疾病	8
增强儿童体质,提高抗病能力	8
坚持合理营养,奠定健康基础	8
实施计划免疫,控制传染病发生	9
注重卫生习惯,防止病菌侵入	9
抓好患儿隔离,杜绝交叉感染	9

5岁幼儿的一般特征

安定时期	12
情感和现实主义	13
社会性的扩展与深化	15

基本的生活习惯与教养	16
此时期需检查的项目	17
入学准备的注意事项	19
丰富的户外活动	20
承认个体差异	21
孩童保健	22
学龄前儿童容易发生意外	22
给孩子创造良好的感情环境	23
为何要保持孩子愉快用餐	23
孩子食欲不好的原因	24
肌内注射局部肿块不消怎么办	24
不要惧怕医生和医院	25
看医生和治牙病	25
孩子必须住院时	26
日常保健之道	26

孩童日常生活

儿童游戏区	28
儿童游戏区的设计原则	28
游戏对孩子的意义	28
社会行为的学习	29
游戏注意事项	29
电视节目的选择	29
小孩为何喜欢看电视	30
电视会对孩子造成不良影响	30
谁让孩子看太多电视	31
善用录放映机的功能	32
正确地引导孩子看电视	32

多才多艺的培养	34
才艺课程和游戏团体.....	34
如何帮孩子选择课程.....	35
5岁儿童的文化	36
以成年人社会文化为背景	36
别出心裁的游戏.....	36
儿童文学.....	39
选择漫画书的注意事项	40
儿童与戏剧	41

孩童的心理发育

独立可以增强自信心	44
如何建立孩子的自信.....	44
个性人格的发展.....	45
感官认知的发展.....	46
培养孩子对学校向往的心情.....	47
思考、学习和理解能力	49
智力的发展	50
语言表达能力与多种能力密不可分	51
语言能力的发展.....	52
让孩子心情愉快.....	54
社会行为的发展.....	55
家人与孩童的伙伴关系	55
让孩子心中有爱.....	55
父母与孩子是伙伴关系	58
父母对孩子的影响.....	58
学会艺术地跟孩子讲话	59
让孩子不再只是一知半解.....	60

孩子与母亲的关系.....	61
孩子与父亲的关系.....	63
孩子与手足间的关系.....	65
家中亲人生病了.....	66
单亲父母如何脱离困境.....	67
单亲家庭.....	68
角色混淆是单亲家庭的危机.....	70
5岁孩子的教育重点.....	71
价值观的发展.....	71
生活习惯的教养.....	72
性教育的最佳启蒙时机.....	76
预防性早熟与早恋.....	77
选择最好的教育模式.....	77
非智力因素开发.....	77
非智力因素是成才的关键.....	78
对孩子的教育要全面.....	78
诱导孩子完成任务.....	78
重视培养孩子的自信心.....	79
以爱为基础的亲子关系.....	80
平等与理性的亲子关系.....	80
孩子需要你的鼓励和赞美.....	80
实践总结出的有效的教育方法.....	81
父母不要当着孩子的面吵架.....	87
父母不要对孩子说谎.....	87
天才出于勤奋.....	88
良好的沟通模式.....	88
朋友间的交往.....	88
正视孩子的纠纷.....	90

和朋友一起玩耍	92
扮演头目与随从	93
让孩子相互尊重	94
母亲应当注意的事项	95
和谐的家庭	96
听听孩子怎么说	96
教孩子如何善花零用钱	97
及早发现孩子的特殊能力	98
聪明孩子的背后都会有爱孩子的父母	98
加强幼儿期记忆力训练	99
注意力是一切智力的基础	99
表现多好才算是天才	100
特殊天赋的征兆	100
如何善待有天赋的孩子	100

越玩越聪明的游戏与活动

帮助孩子人格发展的游戏	102
幼儿园游戏	102
我是一个小当家	102
朋友多多的小狗	106
小小眼睛大烦恼	109
我们都是小书迷	113
能演善说的小明星	116
我们都爱讲英语	120
调皮的小动物	123
聪明的小机灵	126
自制器材玩得欢	130
探险家们寻宝藏	134

游泳健儿夺金牌	137
团体游戏	140
个人游戏	141
帮助孩子学习的认知游戏	142

选择最佳的学习游戏

诱发儿童的兴趣	146
重点培养孩子的学习兴趣	146
要使孩子有远大的理想	148
5岁儿童对生活的关心	148
生活的扩展	149
如何引起孩子的兴趣	151
在幼儿园中的学习	154
神童的早期表现	155
训练感官能力的游戏	156
儿童情感的发展	156
对儿童情感的培养	157
儿童意志的特点	157
对儿童意志的培养	157
儿童的性格特征	158
对儿童性格的培养	159
5岁宝宝别出心裁的游戏	159
提高感觉器官的敏感度	163
增加生活乐趣和认知学习	164
培养孩子的观察能力	165
增进语言表达能力的游戏	167
5岁儿童的语言	167
从语言看5岁儿童的世界	168

语言发展期的语言智能开发	170
--------------------	-----

5岁宝宝的各项发展

怎样培养孩子的语言能力	174
抓住关键期进行培养	175
创设良好的家庭语言环境	176
丰富孩子的生活	177
让孩子多讲多练	177
增进语言表达能力的游戏	180
借助角色扮演	180
矫正发音	183
专注力训练	183
学说普通话	183
丰富孩子的语言辞汇能力	184
学会找资料	185
借助重复强化认知学习	185
观察和表达能力训练	185
训练思考能力的游戏	186
思维的发展	186
在玩耍中思考	188
已知事物的分类整理	189
思维能力的培养与促进	190
认识自己的身体	198
让孩子了解工作日和节假日的不同	199
认识自己的家	199
认识自己居住的社区	200
参观各项文艺活动	201
交通规则教育	201

观察植物的生长情形	201
认识物质的特性	202
利用地球仪和地图认识世界	203
益智问答从游戏中增进知识	203
培养孩子对音乐的喜爱	206
让 5 岁孩子的歌声悠扬起来	206
音乐表现	207
评价与培养相结合	211
节奏感的培养	213
音乐练习	215
培养孩子音乐欣赏能力	217
培养孩子对音乐的喜好	219
激发孩子创造力的游戏	222
自由自在地游戏	222
游戏中玩出智能	223
游戏中玩出社会性	224
游戏中玩出情感	224
游戏中玩出健康	226
游戏中玩出创造性	226
游戏中玩出能力	227
怎样培养孩子的创造力	229
训练孩子体能的的游戏	235
培育健康的孩子	235
多让孩子去户外活动与户外游戏	237
利用日光、空气和水锻炼的好处	238
运动与 5 岁儿童的生长	239
培养孩子对运动的兴趣	243
适应环境改善体质	249