



# 4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

# 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

## 身体发育

|                |   |
|----------------|---|
| 身体发育的特征 .....  | 2 |
| 维持发育的健康 .....  | 2 |
| 身体发育的过程 .....  | 3 |
| 身体的比例 .....    | 4 |
| 身高与体重的关系 ..... | 5 |
| 骨骼的形成 .....    | 6 |
| 力气的增大 .....    | 7 |

## 心理发育

|                    |    |
|--------------------|----|
| 发育特别旺盛 .....       | 10 |
| 想长大的心情 .....       | 11 |
| 自我主张与反抗意识 .....    | 12 |
| 运动能力和生活技能的增强 ..... | 13 |
| 深厚情感的培养 .....      | 14 |
| 沉醉于想象的世界 .....     | 14 |
| 语言和思维的特征 .....     | 16 |
| 肢体的掌握能力 .....      | 17 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 不可忽略定期健康检查 ..... | 18 |
|------------------|----|

### **将健康教育导入日常生活**

|                  |    |
|------------------|----|
| 正确的身体保健 .....    | 20 |
| 皮肤与头发的护理 .....   | 20 |
| 牙齿的保健 .....      | 21 |
| 正常人每天需要多少铁 ..... | 22 |
| 人体每天需要多少碘 .....  | 23 |
| 人体每天需要多少锌 .....  | 24 |
| 水也是一种营养素 .....   | 25 |
| 膳食纤维有什么作用 .....  | 25 |
| 阳光、空气和气候 .....   | 27 |
| 预防传染病的感染 .....   | 28 |
| 骨架与肌肉 .....      | 28 |

### **常见病的防治**

|             |    |
|-------------|----|
| 病毒性肝炎 ..... | 30 |
| 肾病综合征 ..... | 30 |
| 便秘 .....    | 31 |
| 支原体肺炎 ..... | 31 |
| 结核病 .....   | 32 |
| 肺脓肿 .....   | 33 |
| 胃炎 .....    | 33 |

|             |    |
|-------------|----|
| 过敏性鼻炎 ..... | 34 |
|-------------|----|

## 让环境成为学习的天堂

|                    |    |
|--------------------|----|
| 怎样培养孩子的自强自立 .....  | 36 |
| 怎样培养孩子正确的姿势 .....  | 37 |
| 要重视对幼儿的品德教育 .....  | 37 |
| 怎样教育孩子懂礼貌 .....    | 38 |
| 怎样培养孩子热爱劳动 .....   | 39 |
| 不要阻止幼儿参加游戏 .....   | 41 |
| 教孩子克服困难 .....      | 43 |
| 培养有责任感的孩子 .....    | 44 |
| 如何规划生活规律 .....     | 45 |
| 培养孩子初步的独立能力 .....  | 47 |
| 控制和调节自己行为的提高 ..... | 48 |
| 要区别孩子的想象和说谎 .....  | 50 |
| 帮助孩子适应新环境 .....    | 51 |
| 协助孩子适应小学生活 .....   | 52 |
| 难以控制的“环境” .....    | 53 |
| 投身于外界的空间 .....     | 54 |
| 孩子创造的空间 .....      | 55 |
| 接近自然 .....         | 58 |
| 育儿环境中的家人 .....     | 59 |
| 让孩子学会自我控制 .....    | 64 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 符合优良环境的重要标准 ..... | 65 |
| 如何为孩子营造生活环境 ..... | 67 |

### 幼儿园生活与保育者的姿态

|                     |    |
|---------------------|----|
| 承认小孩的个性差异 .....     | 70 |
| 与家庭协同创造幼儿园生活 .....  | 71 |
| 接触社会的规则 .....       | 72 |
| 通过自己的体验进行判断 .....   | 74 |
| 搜集各自经验的活动 .....     | 75 |
| 抓紧对孩子的早期教育 .....    | 77 |
| 留心孩子的兴趣爱好 .....     | 77 |
| 让孩子学习愿意学的东西 .....   | 78 |
| 不要把知识当智力 .....      | 79 |
| 教育学龄前儿童应注意的事宜 ..... | 80 |
| 给孩子创造学外语的环境 .....   | 81 |
| 为孩子入学接轨 .....       | 82 |

### 智能发育

|                    |    |
|--------------------|----|
| 大运动 .....          | 84 |
| 精细动作 .....         | 85 |
| 语言 .....           | 86 |
| 3~4岁所展现的各项能力 ..... | 88 |
| 进入学龄前阶段 .....      | 88 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 空间感与时间感 .....      | 89 |
| 记忆力、思考与学习 .....    | 90 |
| 语言发展与说话能力 .....    | 92 |
| 情绪、社会行为与性别认同 ..... | 94 |
| 自由自在地游戏 .....      | 96 |
| 游戏中玩出创造性 .....     | 96 |
| 4岁宝宝的玩具游戏 .....    | 97 |
| 想象游戏 .....         | 98 |
| 假装游戏 .....         | 99 |

### 预防异常的行为障碍

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 父母不当行为对孩子造成影响 ..... | 102 |
| 教育态度太松与太紧皆不宜 .....  | 103 |
| 对孩子造成的不良影响 .....    | 104 |
| 父母最常犯的错误教育方式 .....  | 105 |
| 异常行为和治疗方法 .....     | 108 |
| 情境分析 .....          | 108 |
| 目标分析 .....          | 109 |
| 导正孩子行为的有效方法 .....   | 109 |
| 家人一起投入 .....        | 109 |
| 积极接受专家帮助 .....      | 110 |
| 控制结果 .....          | 110 |
| 帮助其他的孩子和家庭 .....    | 110 |
| 孩子吃饭慢原因种种 .....     | 111 |
| 动作协调失衡 .....        | 111 |
| 肠胃有问题 .....         | 111 |
| 牙齿有问题 .....         | 111 |





|                     |     |
|---------------------|-----|
| 智力开发紊乱 .....        | 121 |
| 自理能力差 .....         | 121 |
| 儿童溺爱综合症的预防和护理 ..... | 121 |
| 情绪障碍与行为障碍 .....     | 122 |
| 过动的问题 .....         | 125 |
| 身心异常 .....          | 128 |
| 游戏能力出现障碍 .....      | 129 |
| 吸吮拇指 .....          | 130 |
| 咬指甲 .....           | 131 |
| 扯或玩自己的头发 .....      | 132 |
| 妥瑞氏症候群 .....        | 132 |
| 摇摆晃动和磨牙 .....       | 133 |
| 睡不安稳及做噩梦 .....      | 135 |
| 对分离的恐惧 .....        | 136 |
| 对特定的情况或对象感到害怕 ..... | 136 |
| 沉默 .....            | 136 |
| 尿湿裤子 .....          | 137 |
| 大便失禁或玩自己的粪便 .....   | 138 |
| 睡眠障碍 .....          | 139 |
| 进食障碍 .....          | 140 |
| 肥胖 .....            | 141 |
| 消化系统功能障碍 .....      | 142 |
| 离家出走 .....          | 143 |
| 说谎 .....            | 143 |
| 偷东西 .....           | 144 |
| 语言障碍 .....          | 145 |
| 克服恐惧感 .....         | 146 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 积极促进儿童的自尊 .....     | 146 |
| 纪律不等于惩罚 .....       | 148 |
| 父母对孩子既要严格又要友好 ..... | 148 |
| 教孩子克服紧张 .....       | 149 |
| 教孩子面对压力 .....       | 150 |
| 消弥孩子的攻击性行为 .....    | 151 |
| 批评孩子的方法 .....       | 152 |
| 教孩子自己收拾东西 .....     | 153 |
| 要做孩子的榜样 .....       | 153 |

### 选择游戏与玩具

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 有趣而奇妙的益智游戏 .....   | 156 |
| 争取独立的个体游戏 .....    | 156 |
| 打保龄球 .....         | 157 |
| 给小椅子穿新衣 .....      | 158 |
| 渴望合作的同伴游戏 .....    | 159 |
| 游戏中的遵守规则教育 .....   | 162 |
| 宝宝的思维世界 .....      | 164 |
| 享受竞争的乐趣 .....      | 166 |
| 在游戏中学习——教学游戏 ..... | 167 |
| 几项选购玩具的标准 .....    | 168 |
| 父母是最佳玩伴不是老师 .....  | 169 |
| 儿童游戏的种类 .....      | 170 |



## 学前教育——父母亲的另一项责任

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 学前教育的现况 .....         | 172 |
| 父母该如何引导孩子 .....       | 174 |
| 幼儿园带给你很大的帮助 .....     | 176 |
| 和孩子一同游戏一同学习 .....     | 177 |
| 哪些人格特质应该加以激发 .....    | 178 |
| 早期教育应遵循的原则 .....      | 181 |
| 三岁半后 .....            | 186 |
| 有计划地找东西 .....         | 186 |
| 仔细的在较大的范围内搜寻 .....    | 187 |
| 通过看与问猜某样东西 .....      | 187 |
| 认识与使用可描述视觉印象的字汇 ..... | 187 |
| 认识各种气味 .....          | 188 |
| 将气味作比较并归类 .....       | 188 |
| 分辨主要的四类味道 .....       | 188 |
| 利用味觉和嗅觉辨认不同的食物 .....  | 188 |
| 认一认,数一数 .....         | 189 |
| 儿童益智游戏实例 .....        | 190 |
| 假想游戏助成长 .....         | 192 |

## 学习用语言表达一切

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 4岁幼儿的语言生活 .....    | 196 |
| 语言发展期的语言智能开发 ..... | 211 |
| 丰富的基本知识轻松理解 .....  | 222 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 激发孩子的音乐天赋 .....    | 238 |
| 在歌舞中激发孩子的音乐感 ..... | 242 |
| 启发语言的创造力 .....     | 249 |

### **培育健壮的孩子**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 户外活动 .....            | 258 |
| 多让孩子去户外活动 .....       | 261 |
| 利用日光、空气和水锻炼的好处 .....  | 262 |
| 让孩子从小学会游泳 .....       | 263 |
| 动作游戏 .....            | 264 |
| 寓运动于游戏中 .....         | 273 |
| 学得越多独立性越高 .....       | 282 |
| 孩子越来越能自我控制了 .....     | 285 |
| 引导孩子处理自己的感觉与 EQ ..... | 289 |
| 教孩子如何交朋友 .....        | 296 |

### **益智游戏是开启智慧的钥匙**

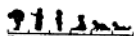
|                  |     |
|------------------|-----|
| 教宝宝做思维训练游戏 ..... | 302 |
| 怎样和宝宝玩电脑游戏 ..... | 304 |



# 身体发育

.....

## 篇



## 身体发育的特征

身体发育是孩子各种发育的基础，但通过自主性等各个方面的发育，也可促进身体上的发育。

了解4岁幼儿的发育特征，积极地创造有助于孩子自身发育的体验及给予孩子适当的环境和援助。

父母必须根据孩子的身高、体重、体格，以及以前的生活经验等个别差异，采取不同的教养方法。

留意孩子的健康、营养等，是大人的重要责任。但过分干涉、保护，或放任不管，同样会阻碍小孩的发展。

## 维持发育的健康

4岁以后，宝宝的体格开始变得健壮，以前给人的“婴儿”感觉已消失了，而成为完完全全的“小孩”体型。同时，抬、支、撑、抓、拉、压等力量也增强了。

这种身体上的发育、发达，与精神面、社会面的发育是相辅相成的，4岁幼儿的活动范围开始变广，不仅量相对增加，质也变得复杂而高级了。

为了让4岁幼儿能够逐渐完成以后的发育，必须增加其活动的数量和范围，而充分支撑这些活动的根本条件正是健康。

正在发育的孩子，只有依照下图所示的周期运行，才具有实质上的意义。因此，要注意的不只是不生病就行的消极因素，自觉地



维持活跃的运动状态之积极面也是相当重要的。

为了增强4岁幼儿的健康,促进其充分发育,以下几点在育儿过程中是相当重要的。

充分了解4岁幼儿身体发育的特征。

不要因为怕小孩受伤或生病,而过度限制他行动的种类、范围和程度。

即使同为4岁幼儿,但各自的身体发育仍具有相当大的差异性,应准确地掌握孩子自身的发育状况,采取相应的教养方式。

不要为过分重视小孩身体的发育,而强制他做他讨厌的运动。这种强制的行为易导致小孩讨厌运动,甚至会对他身体发育造成不良的后果。

通过孩子在运动或游戏的过程中,注意他的欲望、挑战性、自立性、忍耐力、决断、创意、开发脑力等精神层面,并给予恰当的评价或建议。

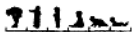
马拉松、赤脚、裸体等各种可促进身体发育的保育方法,若轻率地用于每个孩子身上则相当危险。有必要针对各个小孩,分析对他真正适用的最好方法。

## 身体发育的过程

### 从出生到两岁半是成长迅速期

幼儿的身高、体重、胸围等从出生起就迅速地成长。这种迅速的发育在2岁至2岁半时暂告一段落,以后就会以大致一定的比例稳定发育。宝宝到了3岁以后,身高、体重、胸围都大致呈直线增长。所谓直线增长,是指过去一定期间的发育和以后一定期间的发育大致相等。根据这种现象,特别是在四五岁时,就能够预测





半年后的身体发育状况。

在某个时期无法做的运动，常常在身体发育到一定程度后就能顺利完成，例如拉单杠（或类似单杠的东西）这种依靠腹部进行支撑的运动。当单杠的高度高过小孩的肩膀时，则相当困难；但如果单杠的高度只到达胸部，这时可以鼓励他：“加油呀！只要拼命努力，就一定能够做到。”实际上，即使没有拼命努力，只要身体发育到了一定程度就能做到，但已发育到这种程度并且能够做到的孩子，就会对是经过努力才做到的这一点深信不疑。

## 要买合脚的鞋子

能够预测身体的发育状况后，也出现了一些困扰，例如买鞋子。小孩脚长得很快，刚买的鞋子不久就不能穿了，常常是鞋子一点都没坏，但就是穿不下而不得不买新的，于是有些妈妈会替孩子买大一点的鞋。其结果是，穿上去之后松松垮垮的，好像要掉下来似的。如果鞋子不合脚，无论跑跳，都会对孩子的活动造成极大的限制。孩子如果一直有跑不动、跳不起来的感觉，就会渐渐变得不想动。笔者就发现那些不喜欢运动、不活跃的孩子多半都穿着松松的鞋子。

为了让孩子成为喜欢运动、爱游戏的小孩，买鞋的费用是必要的投资，你没有必要花很多钱去买名牌的鞋子，只需给孩子穿上合脚的鞋子就行了。

## 身体的比例

大家都知道，小孩的头部与整个身体相比，相对于大人来说要大得多、重得多。新生儿的头部占全身的  $\frac{1}{4}$  比例、2岁儿占  $\frac{1}{5}$ 、6