

kexue
yuer



科学育儿

辽宁省托幼工作领导小组 编
辽宁省妇女联合会

辽宁人民出版社

科学育儿

辽宁省托幼工作领导小组
辽宁省妇女联合会^编

辽宁人民出版社

一九八二年·沈阳

内 容 提 要

这本书是给父母和托幼工作者阅读的，主要是为他们在对新生儿到学龄前儿童进行德、智、体、美全面发展的教育方面，提供一些科学育儿知识和方法。全书十六讲，共分四部分：一、儿童家庭教育的重要性及其开始的时间；二、儿童的保健；三、儿童早期教育的内容和方法；四、办好儿童第一所学校、当好儿童第一任教师。

科 学 育 儿

辽宁省托幼工作领导小组 编
辽宁省妇女联合会

*

辽宁人民出版社出版
(沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行
沈阳新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：4 1/2
字数：90,000 印数：1—59,000

1982年4月第1版 1982年4月第1次印刷

统一书号：17090·40 定价：0.34元

把孩子的健康成长挂在心上

陈 璞 如

中央书记处关于儿童少年工作的指示发表以来，经过广泛深入的宣传，引起了全社会的普遍关注。广大群众倍受鼓舞，衷心拥护中央书记处的指示。

儿童和少年是祖国的未来，随着形势的发展，对儿童少年教育工作提出了越来越高的要求。为了教育好儿童，使他们健康地成长，儿童教育工作者和辽宁人民出版社，急广大群众之所急，编写和出版了《科学育儿》一书，为儿童早期教育提供了新的普及读物。这的确是一件令人高兴的好事。

家庭是孩子的第一个学府，父母是孩子的第一任教师，承担着为四化建设输送人才的重大责任。广大家长要担负起这个伟大而光荣的使命，不但要有美好的愿望，而且还

要学习一点儿童心理、生理、营养、卫生以及教育方面的知识，掌握科学育儿的方法，以便使孩子们在德、智、体、美几个方面得到健康的成长。

我们相信，在党和政府的关怀下，经过广大家长和热爱儿童教育的同志们的辛勤劳动，一定会把祖国的苗苗培养成挺拔的参天大树，成为祖国社会主义四个现代化建设的栋梁之材。使老一辈无产阶级革命家开创的共产主义大业，后继有人，代代相传。

目 录

大家都来重视儿童的家庭教育	(1)
一、正确认识家庭教育在儿童保教工作中的 地位	(2)
二、加强和改进儿童家庭教育	(5)
儿童早期教育要从新生儿开始	(7)
一、为什么要从新生儿开始	(7)
二、怎样对儿童进行早期教育	(10)
小儿的生长发育	(12)
一、小儿年龄阶段的划分	(12)
二、小儿体格的发育	(14)
三、小儿神经、精神的发育	(17)
浅谈儿童心理	(21)
一、为什么要学点儿童心理学	(21)
二、儿童心理发展的特点	(23)
谈谈儿童的营养	(32)
一、什么叫营养	(32)
二、胎儿时期的营养	(34)
三、婴儿时期的营养	(35)
四、儿童时期的营养	(38)

五、营养状况的评价·····	(41)
谈谈儿童的身体锻炼·····	(43)
一、从小锻炼身体好处多·····	(44)
二、要充分利用自然力锻炼身体·····	(46)
三、做婴幼儿保健体操效果好·····	(48)
谈谈儿童的服装·····	(51)
一、要有利于婴幼儿的身心发育·····	(51)
二、围涎和冬装·····	(56)
怎样才算爱孩子·····	(60)
一、必须爱孩子·····	(60)
二、怎样才是正确的爱·····	(61)
要重视发展孩子的口头语言·····	(69)
一、必须重视幼儿的口头语言·····	(69)
二、怎样指导幼儿学习口头语言·····	(71)
怎样指导儿童的阅读·····	(79)
一、怎样给儿童选择图书·····	(80)
二、怎样指导儿童阅读·····	(82)
怎样指导儿童计算·····	(85)
一、儿童计算的内容·····	(85)
二、对儿童计算的要求及指导方法·····	(86)
注意从小培养孩子爱科学·····	(96)
一、培养孩子爱科学要从小做起·····	(96)
二、怎样培养孩子对科学的爱好·····	(97)
怎样指导儿童画画·····	(103)
一、培养儿童的观察力·····	(103)

二、根据儿童年龄特点循序渐进·····	(105)
三、儿童手工·····	(110)
怎样指导儿童的音乐舞蹈活动·····	(112)
一、婴幼儿早期的听音乐活动·····	(112)
二、三岁到四岁儿童的音乐舞蹈活动·····	(115)
三、五岁到入小学前儿童的音乐舞蹈活动·····	(118)
谈谈儿童的游戏和玩具·····	(121)
一、游戏是教育儿童的最好方法·····	(121)
二、根据儿童年龄特点正确指导游戏·····	(123)
三、怎样选择玩具和安排游戏场所·····	(127)
建立良好的第一教育阵地·····	(130)
一、建立有规则的生活制度与和睦的家庭关系··	(131)
二、如何建立父母的威信·····	(133)
三、密切配合儿童集体教育·····	(135)
编后记·····	(138)

大家都来重视儿童的家庭教育



我们党历来十分重视儿童教育工作，早在革命战争年代，毛泽东同志就提出：“好好保育儿童。”各个革命根据地，都建立了托儿所、保育院，在当时艰苦革命战争环境中，尽一切可能保育儿童。建国以后，我省在五十年

年代，幼儿教育事业得到突飞猛进的发展，积累了大量的业务资料，基本上建立了一套较为完整的幼儿教育体系。在党和政府的关怀下，在幼教工作者和家长的共同努力下，儿童少年茁壮成长。“文化大革命”十年，使党、国家和人民遭到建国以来最严重的挫折和损失，幼儿教育事业也遭到了摧残和破坏，贻误了一代青少年，而这一代人现在都已陆续地做了父母。可是到底怎样做父母，做一个合格的父母，这还是一个很重要的议题。

今年以来，中共中央书记处做了重要指示，号召全党全社会都要重视儿童少年的健康成长。中央领导同志强调指出：关心下一代，关心儿童少年，就是关心祖国伟大的前程，就是关心世界的伟大前程。要求在我们这一代人手里，

把下一代人抚育、培养、教育好。这是党和国家的期望，也是做父母的心愿。这项工作除托儿所、幼儿园、学校、社会各方面应尽最大努力做好外，家庭是不可缺少的重要一环，父母则负有义不容辞的责任。

在我们社会里，多数家长对儿童保教工作是十分重视的。但有保教得法的，也有不得法的。由于知识不够，不懂得保教儿童的知识 and 规律，他们又不知用什么方法来抚育和教育孩子。也有一些家长由于受封建思想与旧的习惯势力的影响，加上社会上对科学育儿的知识不够普及，也存在着违反科学规律现象。如有的父母认为“树大自然直，人大自然好”，只管孩子吃饱、穿暖、不得病，而不管孩子的教育和成长；有的对孩子娇惯溺爱，百依百顺，无原则的迁就，使孩子养成了任性、自私等不良行为和习惯；有的对孩子感情用事，高兴了逗一逗，不高兴时随时斥责，甚至打骂；也有的单纯要求儿童识多少字、数多少数，对孩子“揠苗助长”，忽视儿童德、智、体、美全面的发展。所有这些，都非常不利于儿童的健康成长。

因此，做父母的要在家庭中切实担负起教育儿童的责任，并且真正做一个合格的父母，在认识上，必须来一个提高，认识父母责任的重大；在教育上，必须有一个加强和改进，以适应教养孩子的需要。

一、正确认识家庭教育在儿童 保教工作中的地位

大家知道，家庭是社会的一个细胞，孩子从出生的那一

天起，他就生活在家庭里。家庭的环境包围着孩子，熏陶着孩子，对孩子体格的发育，智力的开发，性格的形成起着不小的作用，这是托儿所、幼儿园、学校和社会的教育都不可能代替的。所以，家庭是一个重要的教育单位。是孩子的第一所学校。在家庭中，父母是孩子最早、最直接的教师。孩子最初的知识，都是从父母那里得来的，孩子的性格，很大程度上都是接受父母的影响而形成的。父母的举止言行都是孩子直接模仿的对象。父母的一言一行，一举一动，哪怕是极其微小的，甚至连自己都没有觉察到的，对孩子德、智、体、美全面发展，都有直接的影响。你们怎样穿衣服，戴帽子，你们怎样待人接物，你们怎样读书看报，你们怎样对待工作以及喜怒哀乐等，无不耳濡目染、潜移默化地影响着儿童，在他成长的过程中起着作用。克鲁普斯卡娅说过：“童年时代的一些最初印象，会在人一生中留下痕迹。”孩子在幼小的时候，从父母那里接受了好的影响，在他一生中都是难忘的，对他长大成才也是难能可贵的；反之，受了坏的影响，也是一生中的不幸，如果一旦染上恶习，再想改掉比起培养一个好习惯要难得多。常言说，孩子是父母的镜子，这是有道理的。《韩非子》一书里，记载了一个流传两千多年的小故事，叫“曾子杀猪”。故事大意是，一天，曾子的妻子上街买东西，她儿子哭着要跟去。妈妈说：你回去，不要哭，等我买东西回来，把家里的小猪杀了给你吃。妻子回来后，曾子就要捉猪去杀，妻子不肯，说：我只不过是哄哄孩子罢了，曾子说：对孩子是不能乱开玩笑的。孩子无知，现在你这样欺骗他，将来也就会行骗啊，这种教育方法怎么行

呢？于是，他把小猪杀给儿子吃了。可见，古人早就懂得父母在家庭中的举止言行，对孩子的成长有很大影响。所以，家庭教育在儿童保教工作中处于一个十分重要的地位，父母的表率对子女的健康成长起着十分重要的作用。作为父母，对儿童家庭教育，决不可等闲视之。

再从家庭教育同整个教育关系来看，婴幼儿教育是小学教育的基础。因为孩子从出生到七岁是大脑发育、智力发展的最好时期，一个人总的智力有一半是在四岁以前形成的。在这期间，如给予合乎科学规律的教育，就有利于儿童智力的开发，就为升入小学打下一个牢固的基础，特别是一些智力非凡的幼儿，可以得到早期发现，早期培养。马卡连柯曾说过：“教育的基础主要是在五岁前奠定的，它占整个教育过程的百分之九十。在这以后，教育还要继续进行。人进一步成长、开花、结果，而您精心培植的花朵在五岁以前就已绽蕾。”古今中外许多早期成才的事例，很有说服力地证明，他们所显示的非凡才能都是与良好的家庭环境的影响，父母施以早期启蒙教育分不开的。

当前普遍谈论要给孩子三种“食品”，一是饮食营养；二是知识与智力发展；三是感官、感情。合理的饮食营养是保证儿童身体发育和智力发展的基本条件；脑和身体一样，也需要营养，这种营养就是知识，知识是大脑不可缺少的“食品”，不供给大脑足够的食品——知识，它就会产生一种智力落后的“病”。爱和感情是培养人的性格的最好“食品”，尤其是婴幼儿更需要父母的爱抚和温暖。营养、知识和感情是孩子生长的三要素，三者缺一不可。做父母的在家

庭教育中，不能只管孩子的吃、穿、睡，也不能只管智力开发，而不管孩子德、智、体、美的全面发展，否则，在这方面做得再好，也不能算合格的父母。因为我们是社会主义国家，在社会主义制度下，父母教育子女，不能仅仅局限于把孩子养好，或限于“望子成才”，为父母争光。你们今天怀里抱的宝宝，到二十一世纪将是主宰我国社会主义建设的主人，建设社会主义的工作者和战士，所以我们要向祖国负责，向未来的建设负责。在未来的社会主义现代化建设中，父母的责任是举足轻重的。既然如此，父母留给孩子最宝贵的财富，不是金钱、财产，而应该是良好的品德和知识，对他们进行五爱教育，使他们从小热爱中国共产党，热爱社会主义，引导他们成为有理想、有道德、有知识、有体力的一代新人。这是关系到党和国家前途命运的大事，关系到民族兴衰的大事，关系到发展社会主义建设和共产主义事业代代相传的大事。所以每个父母，必须把儿童家庭教育抓好。

二、加强和改进儿童家庭教育

做父母的用什么态度对待孩子，用什么方法教育孩子，对儿童的身心健康关系极大。实践证明，只有根据儿童的年龄特点，注意德、智、体、美全面发展，用科学的方法教育孩子，才能收到父母所期望的效果。如果方法不对，就有碍于儿童的身心发育和健康成长。比如父母溺爱孩子，就可能使他们任性、自私；经常打骂孩子，就可能使他们产生自卑；心灵和感情麻木不仁；忽视培养儿童的学习兴趣，只追

求识字数数，就可能使孩子对学习感到压力和厌倦。总之，家庭教育方法和作风，影响着孩子的素质。所以，要教育好孩子，除提高认识外，还要了解儿童，掌握儿童的年龄特点，按照教育规律办事，屏弃那些违反规律的教育方法。每个父母都要懂得怎样教育子女。随着计划生育的开展，独生子女越来越多，不仅引起了家庭结构的变化，而且也给家庭教育带来了新课题，所以，父母应当重视儿童心理学，家庭教育学的研究。

高尔基有这样一段名言：“爱护孩子，这是母鸡都会做的事。然而，会教育子女，这就是一件伟大的国家事业了，它需要才能和广泛的知识。”所以，孩子的成长，很大程度上取决于父母的教子艺术和广泛的知识兴趣。著名科学家爱迪生，童年时代只上过三个月的学，是他母亲教给他文化科学知识，支持他的科学实验，培养他持久的学习兴趣和孜孜不倦的刻苦钻研精神，经过长期不懈的努力，他终于成为一个大发明家。高尔基在童年时期，他的外祖母给高尔基讲了那么多动人的故事，这对高尔基后来成为作家奠定一个好的基础。

我们希望广大父母，提高认识，切实负起责任，加强和改进对儿童的教育，努力办好儿童的第一所学校，当好儿童第一任教师，使家庭变成儿童的乐园，知识的宝库，为二十一世纪培养人才，打好坚实的基础！

辽宁省妇女联合会 贺 之

儿童早期教育要从新生儿开始

一、为什么要从新生儿开始



对儿童进行早期教育，应该从什么时候开始？这是做父母的非常关心的问题。有人认为，孩子受教育应该从入学开始；有人认为，孩子从三岁进入幼儿园就开始受教育了；也有的认为，三岁前的孩子还太小，不必进行早期教育，只要使他不生病，吃的好，长的白白胖胖就行了；更有的认为，早期教育就是提早给孩子识字、数数。这都是一种狭隘的看法。

要知道，儿童在三岁前是一个人体格发育、心理发展和智力开发的极为重要的时期。婴儿出生后第一年，大脑发育最快，而出生后第五个月到第十个月之间是发育的关键期。婴儿出生后，在较好的营养和卫生条件下，如果不失时机地给予促进智力发展的外界刺激，就能促进大脑更好地发育，就有利于婴儿智力的开发。相反，如果不给孩子安排丰富多采的教育环境，大脑发育就会受到影响，智力发展就会受到

压抑和损失。因为人的智力发展是大脑活动的结果，除了依赖于大脑皮层结构的一定成熟程度和感官的一定发展外（这与营养有关），还有赖于外界环境的刺激。如不从小给孩子适当的学习机会，孩子的学习能力就差；不从小创造动作发展的条件，孩子走路就晚；不从小教孩子说话，孩子语言就差，根本听不到说话，可以造成失语（如狼孩）；不从小让孩子作自我服务性劳动，孩子自理生活能力就差。可见，孩子智力的开发，并非随着年龄的增长而自然被开发的，它离不开外界的刺激，也就是说，离不开对儿童的早期教育。

婴儿从他出生之日起，就逐步形成一系列的条件反射对外界刺激产生反应，了解事物，学习生活，从而使自己的感官、动作、认识能力、语言和思维不断发生和发展。因此，对儿童的早期教育，不是在入小学以后，也不是在入幼儿园以后，而是在三岁以前，从新生儿就应开始了。也就是说，孩子在摇篮时期，便需要受教育了。经验证明，比较聪明的孩子与普通的孩子在刚生下来时智力差别并不大，但早期教育的深浅程度的不同，却会造成孩子在智力发展上很大差别。例如中国科技大学破格录取的少年班的大学生，如果不是生长在一个重视儿童早期教育的家庭里，如果没有机会从小就接触到那么多关心儿童又能传授各种知识的亲友和师长的话，就不会有今天这样的智力，也就不能成为今天这样一批才华初露的少年儿童。这就说明了，孩子生下来都具有潜在能力，而这些潜在的能力能不能得到开发，关键在于早期教育。早期教育如何，往往影响甚至决定一个人的一生。正象一个人经常锻炼身体，肌肉得到发育一样，人脑经常锻

炼，智力也就得到发展。脑子开始积极工作的时间越早，延续的时间越长，它的细胞老化得越慢。一个儿童，如果缺乏早期教育，大脑得不到锻炼，即使生活在优裕的物质条件下，也会对智力发展带来不良后果。

再从儿童个性和良好习惯的形成来看，也需要早期教育。孩子的个性和习惯是在教育和客观环境影响下形成的。从小给予良好的环境影响，孩子就能形成良好的个性和习惯，在不良环境的影响下，孩子就能形成不良的个性和习惯。在很小的婴儿身上，我们就可以看到这种情况。比如，哭是孩子的天性，也是孩子表达自己要求和病痛的唯一方式，细心的妈妈可以从孩子的哭声中了解孩子的要求和病痛。但是，如果孩子一哭，立即有人去抱他，而且每次都这样，那就不用几天，这个孩子就会养成哭闹习惯，非得有人抱，才能安静下来。如果孩子所遇到的是另一种环境，除了必要的喂奶、换尿布等生活照料外，没有更多地把孩子抱在怀里，这个孩子就会习惯于安静地躺着。常见有的婴儿睡足了吃，吃饱了玩，玩累了睡，到下一次醒后又正是哺乳的时间，这样养成循环交替的规律，大脑皮层在时间刺激的影响下，就能形成良好的条件反射，习惯安静地躺着，不哭不闹。再如，从小对孩子“娇宠”会造成孩子任性，而“爱而不娇，严而不苛”会培养孩子活泼向上的性格。孩子从出生之日起，便逐渐接触环境，形成习惯，发展个性。所以，从新生儿开始，对孩子进行必要的、合乎科学要求的早期教育，对形成孩子良好的个性和习惯会产生积极作用。无数事实说明，孩子个性和行为习惯上的毛病，不是天生的，而是