

家庭优生优育优教知识

下 册

全国妇联儿童工作部 编
中华全国家庭教育学会

国防工业出版社

家庭优生优育优教知识

下 册

全国妇联儿童工作部 编
中华全国家庭教育学会

国防工业出版社

(京)新登字 106 号

内 容 简 介

本书包括儿童生理、儿童心理发育特点和家庭教育、国防教育四部分内容。涉及的范围是7~14岁儿童的生长发育、营养、卫生保健、青春期和家庭教育等问题。真实地反映出父母养儿育女最需要掌握的基本知识和最渴望给予指导的问题。全书文字浅显流畅,内容通俗易懂,办法具体实用,是普及优生、优教知识的最佳通俗读物。

本书适合儿童工作者及7~14岁儿童的家长参考,也可作培训教材使用。

家庭优生优育优教知识

下 册

全国妇联儿童工作部 编
中华全国家庭教育学会
责任编辑 赵克英

国防工业出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号)

(邮政编码 100044)

新华书店经售

三二〇九印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 印张5 $\frac{1}{8}$ 104千字

印数: 000001—100000册

1992年4月第一版 1992年4月第一次印刷

ISBN 7-118-01021-9/G·11 定价:2.30元

主 编

卢乐山 林崇德

本册撰稿人

(按姓氏笔画排列)

王 耘	叶广俊	吴凤岗	陈会昌
陈英和	余小鸣	林崇德	赵忠心
钮文异	蒋月娥		

前 言

为了建设有中国特色的社会主义,实现四个现代化,不仅需要控制人口的数量,更要保证人口的质量。

近年来我国的独生子女日益增多,每个家长都渴望自己的儿女成为身心健康、品德优良、聪明好学、具有良好的性格和习惯的后代。

人口素质的提高既关系到国家经济的发展、政权的巩固和社会的稳定,也关系到家庭的幸福。实行优生、优育、优教(简称“三优”)则是提高人口素质的一项重要战略决策。

优生不仅是指分娩的过程本身,还涉及到诸如配偶的选择,孕前的准备,孕期的生活、环境、保健等对胎儿的影响以及必要的胎教等等,关系到人类健康的繁衍。

优育主要包括儿童出生后身心健康发展所需要的各种条件。如卫生保健,疾病预防和护理,合理的营养,必备的用具以及良好的生活环境等等。

优教则要求按照儿童和少年的生理、心理特征,用正确的指导思想和科学的方法进行教育,使他们得到正常的、全面的发展,逐步成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人。

人的成长是从胎儿、新生儿、婴幼儿、少儿、青年直到成年的不断生长发育的过程。各年龄阶段有其典型的特征和对教育的独特需要,在整个成长的过程中都离不开父母、家长对他们的精心抚养和教育。

为了促进“三优”知识在家庭中的普及,更新家长的教子观念,提高抚养和教育的效益,全国妇联和中华全国家庭教育学会特聘请有经验的专家、学者编写了本书,并作为向今年“六一”国际儿童节的献礼。

全书分上下两册。上册是以新婚夫妇和0~6岁儿童的家长为主要对象,下册是以7~14岁儿童的家长为主要对象,介绍“三优”的最基本知识。内容注意到科学性、实用性和在我国家庭中的可行性。文字力求简练、通俗。

由于编写的时间急促,难免有疏漏或欠妥之处,望广大读者指正。

编 者

1992年2月

目 录

7~14岁儿童少年生理发育特点与教育

- 1 人体分几大系统,在人体发育过程中哪个系统
先发育,哪个系统后发育..... 1
- 2 骨骼的化学成分在儿童少年时期有何特点 2
- 3 儿童少年的骨盆发育有什么特点 2
- 4 肌肉组织的构成在儿童少年时期具有什么特
点 2
- 5 儿童少年的呼吸系统具有什么特点 3
- 6 在儿童少年生长过程中肺活量有什么
变化 3
- 7 儿童少年的血压与成人有什么不同,其血压
正常值的上限是多少 4
- 8 儿童少年的神经系统发育具有哪些特点 5
- 9 人体内哪些激素与儿童的生长发育有关 6
- 10 何谓生长发育长期加速现象..... 7
- 11 每个儿童少年的生长发育都会一样快吗..... 7
- 12 如何衡量儿童少年的生长发育水平..... 8
- 13 父母身高与子女身高有什么关系..... 8
- 14 什么叫青春期..... 9
- 15 身高、体重在什么时期增长最快..... 10
- 16 什么叫第一性征和第二性征 10
- 17 青春期男女少年在身体发育方面有哪些特点 ... 11

18	进入青春期的男少年性发育有什么表现	12
19	进入青春期的女少年性发育有什么表现	12
20	月经是如何形成的	13
21	女孩子大约什么年龄会来月经	14
22	月经初潮是否意味着性发育完全成熟	14
23	初潮后月经不规律是不是病	15
24	正常的月经周期应该是多长	15
25	女孩子发生痛经时怎么办	16
26	家长如何指导女孩注意经期卫生	17
27	男孩子大约在什么年龄会出现遗精	18
28	遗精是正常的生理现象吗	18
29	青春期的男孩出现乳房增大是不是病	19
30	阴茎小是不是病	19
31	为什么男孩子也要注意会阴部卫生	20
32	什么是心理健康	21
33	为什么要特别注意青春期心理健康	22
34	儿童少年有哪些常见的心理卫生问题	22
35	对儿童少年如何进行性教育	23
36	发现儿童少年有心理卫生问题怎么办	24
37	为什么青春期的孩子容易怀疑自身生理 变化,家长如何指导	25
38	什么叫青春期痤疮,得了痤疮怎么办	25
39	儿童少年变声期应注意哪些卫生问题	26
40	长期营养缺乏对儿童少年的生长发育有 什么不良的影响	27
41	如何注意儿童少年时期的合理营养	28
42	总吃精米精面会产生什么问题	28

43	为什么要提倡儿童多吃蔬菜	29
44	为什么要提倡儿童少年积极参加体育锻炼	30
45	住高层建筑的家庭应如何注意儿童少年的 户外活动	31
46	生活不规律对儿童少年发育有何影响	31
47	家庭中如何安排儿童少年的生活作息	32
48	为什么儿童少年要有足够的睡眠	33
49	坚持儿童少年时期的健康体检有什么意义	34
50	保护儿童少年视力应注意哪些问题	34
51	儿童少年进行体育锻炼时应注意什么	35
52	家庭采光照明应注意什么	36
53	儿童视力下降时如何配眼镜	36
54	儿童经常不吃早餐有什么害处	37
55	桌椅对儿童少年坐姿与健康有何影响	38
56	家庭内如何调整桌椅以适合儿童读写	38
57	儿童少年在看电视时应注意什么	39
58	居室内通风换气对儿童健康有什么益处	40
59	为什么在儿童少年时期容易发生习惯性脊 柱弯曲	41
60	为什么会发生青春期缺铁性贫血,如何预防	41
61	少年为什么易发生甲状腺肿大,如何防治	43
62	肥胖的标准是什么	43
63	如何预防儿童肥胖	44
64	在儿童少年期应预防哪些成年期疾病	44
65	儿童少年吸烟有什么害处	45
66	被动吸烟对儿童少年的健康有什么影响	46
67	酗酒对儿童少年的健康有什么危害	46

68	如何引导儿童少年玩电子游戏机	47
69	儿童少年的着装应注意哪些问题	48
70	为什么要对儿童少年开展预防意外事故伤害的教育	49

7~14岁儿童少年心理发展特点与教育

71	学龄初期儿童在校学习活动的特点	50
72	小学生的主导活动与学前儿童的主导活动有什么区别	51
73	为什么小学生的主导活动可以从游戏转为学习	51
74	小学生的主要言语形式是什么,其发展特点是什么	52
75	幼儿与小学生在上学上有哪些区别	52
76	初入学儿童应该做好哪些心理上的准备	53
77	如何帮助初入学儿童尽快适应学校生活	54
78	在培养初入学儿童的学习态度方面,父母应该主要做好哪些工作	55
79	在培养初入学儿童的学习习惯方面,父母应该主要做好哪些工作	56
80	小学生的主要学习动机可以分为哪两类,其相互关系如何	56
81	小学生的学习态度主要包括哪几方面	57
82	小学生的学习兴趣有什么特点	58
83	学习兴趣与学习成绩之间是什么关系,如何培养小学生的学习兴趣	59
84	决定儿童是否能在学校中成功的因素有哪些,为什么	59

85	小学生的劳动包括哪几种主要形式,对儿童心理的发展各有什么作用	60
86	如何培养小学生良好的劳动习惯	61
87	小学生的游戏具有哪些特点	61
88	小学生的游戏包括哪些种类	62
89	游戏对小学生心理发展有哪些促进作用	62
90	什么叫儿童的社会性发展	63
91	学校生活的开始,对儿童的口头言语提出了哪几方面的要求	63
92	小学生掌握书面言语包括哪几个环节	64
93	怎样帮助孩子提高阅读能力	64
94	小学生的注意有哪些特点	65
95	小学生的有意注意能持续多长时间	65
96	为什么小学生做作业或考试时会把题抄错	65
97	为什么在一段时间里适当更换儿童的学习内容,学习效果会更好	65
98	小学生的记忆能力与幼儿相比,在量上有哪些发展	66
99	小学生的记忆能力与幼儿相比,在质上有哪些变化	66
100	为什么小学低年级学生仍更多地使用机械识记	66
101	培养孩子的意义识记能力时应从哪几方面着手	67
102	遗忘有哪些特点,怎样帮助孩子克服遗忘	67
103	怎样培养孩子的观察力	67
104	小学生思维的基本特点是什么	68

105	小学生概括水平的发展经历哪几个阶段·····	68
106	小学生推理发展有哪两个阶段·····	68
107	培养儿童创造性思维应从哪几个方面入手·····	69
108	小学生的想象与幼儿的想象有什么区别·····	70
109	小学生情感发展有何特点,如何培养积极的 情感体验·····	71
110	男女儿童在智力发展上各有什么特点·····	72
111	如何培养小学生的自制力·····	73
112	为什么集体生活对于儿童的自我评价能力 有积极作用·····	74
113	自尊心在儿童成长过程中有什么作用,如何 保护儿童的自尊心·····	75
114	过于自卑会严重阻碍儿童的发展,应如何尽 早识别·····	76
115	儿童自卑的原因主要有哪些·····	77
116	如何帮助儿童克服自卑感·····	78
117	孩子好动就是多动症吗·····	79
118	小学生道德意识的发展有哪些特点·····	80
119	小学生言行脱节现象主要有哪些表现和 原因·····	81
120	小学生的学习兴趣爱好有哪些表现·····	82
121	奖励与惩罚在儿童心理发展中的作用各是 什么·····	83
122	在家中使用惩罚手段应避免什么问题·····	84
123	如何培养儿童良好的行为习惯·····	85
124	为什么孩子到了青春期会出现生理发展与心 理发展的不平衡·····	86

125	青春期孩子生理与心理发展不平衡主要表现 在哪几个方面.....	86
126	如何理解初中生心理发展上出现的成人感.....	87
127	什么叫“心理断乳”,对孩子的心理发展有什 么影响.....	88
128	在交友方式上初中生与小学生有何区别.....	89
129	青春期的孩子在与父母的感情交流方面有了 哪些变化.....	89
130	初中生的思维发展大致有哪些特点.....	90
131	初中生的情感发生了哪些变化.....	91
132	与小学生相比,初中生在异性交往上有了 哪些变化.....	92
133	初中生的自我意识有了哪些新发展.....	92
134	为什么要培养初中生的非智力因素.....	93
135	与小学生相比,初中生的学习兴趣有哪些特 点.....	94
136	子女进入青春期后,父母在教育方式上应做 哪些调整.....	94
137	青春期孩子情绪两面性都有哪些表现.....	95
138	说明青春期孩子反抗性与依赖性的统一.....	96
139	试说明青春期孩子情绪上既“闭锁”又“开放” 的特点.....	97
140	在什么情况下青春期的孩子出现强烈的“反 抗行为”.....	97
141	如何理解青春期是个体心理发展充满矛盾的 阶段.....	98
142	青春期孩子为什么容易品德不良和犯罪.....	98

家庭教育

143	什么是家庭教育	100
144	家庭教育在孩子成长中的作用	101
145	抚养教育子女是家长的义务	102
146	评价孩子的标准	102
147	“一俊”不能“遮百丑”	103
148	正确看待独生子女	104
149	家庭结构和子女教育	105
150	建立和睦的家庭关系	106
151	家庭生活方式本身就是一种教育	106
152	建立良好的生活秩序	107
153	任性的孩子最痛苦	108
154	怎样才算是真正爱孩子	109
155	孩子的地位要摆恰当	110
156	越护越“短”	111
157	怎样才能了解子女	111
158	怎样才能提高家长的威信	112
159	“其身正，不令而行”	113
160	“数子十过，不如奖子一长”	114
161	“父严母慈”不是成功的诀窍	115
162	选择最佳教育机会	115
163	掌握分寸尺度	116
164	跟孩子谈话的艺术	117
165	“情通”方能“理达”	118
166	表扬奖励的艺术	119
167	批评惩罚的艺术	120
168	是“不打不成材”吗	120

169	怎样运用“自然后果的惩罚”	121
170	指导孩子交友	122
171	合理安排孩子的消费	123
172	注意培养孩子生活自理的能力	124
173	指导孩子用好零花钱	125
174	让孩子参与家庭管理好	126
175	多让孩子参加群体活动	127
176	家庭教育也要开放	127
177	对孩子的期望要适当	128
178	“胜任”才能“愉快”	129
179	并非“想入非非”	130
180	帮孩子建立正常的学习秩序	131
181	正确对待孩子的考试分数	132
182	不要“越俎代庖”	133
183	怎样指导孩子课外阅读	133
184	怎样对待孩子看电视	134
185	怎样对待孩子的兴趣爱好	135
186	怎样发展孩子的特长	136
187	“陪读”利少弊多	137
188	还是“先严后松”好	138
189	家长要有理智	139
190	发挥老年人在家庭教育中的优势	139
191	如何当好继父、继母	140
192	青少年犯罪的家庭原因	141
193	家庭教育要和学校教育相互配合	142
要对儿童少年进行国防教育		
194	国防教育的意义	143

195	国防教育的主要任务	144
196	以国情教育为中心	144
197	国防教育的主要内容	145
198	国防教育的途径	146
199	要教育儿童少年热爱解放军	147
200	强大的国防	147

7~14 岁儿童少年 生理发育特点与教育

1 人体分几大系统,在人体发育过程中哪个系统先发育,哪个系统后发育

人体是由运动系统、消化系统、呼吸系统、循环系统、泌尿系统、内分泌系统、生殖系统和神经系统组成。全身的各器官系统在发育时间上有先有后,速度上有快有慢。神经系统在胚胎时就最先发育,此后也一直优先发展,6岁时脑重已达成人脑重的90%。神经系统是全身的指挥中心,它的优先发育保证了各系统的生理功能、语言和动作发育的正常进行。耐人寻味的是,淋巴系统是起防御作用的,在出生后头10年内,当其他系统发育尚未成熟,机体对疾病的抵抗力较弱需要强有力的保护时,淋巴系统就以特殊的快速发育达到高峰,12岁时达到成人淋巴组织的200%。在出生后第二个10年内,随着其他系统的逐渐成熟,免疫功能的逐渐完善,已不需要如此强大的保护时,淋巴系统逐渐萎缩、退化至成人水平,到老年时更加衰退。全身的呼吸、循环、消化、泌尿、运动等器官系统的发育也呈波浪式,并在青春期出现第二次快速增长。生殖系统是用于繁殖后代的,故在童年期没有什么发育,只有在其他系统发育接近成熟时,该系统自青春期开始发育并迅速达到成熟才具有意义。因此,该系统是人体最后发育的系统。