



家庭教育读本

婴幼儿教养

河北省家庭教育研究会 编

出 版 说 明

这套《家庭教育读本》是为河北省家庭教育函授学校编写的教材。共分四册，即：“家庭教育基本常识”、“卫生保健常识”、“婴幼儿教养”、“儿童少年教育”。供家长学习使用。

抚养和教育子女是每一位家长应尽的责任，因而，学习家庭教育有关知识，对大家来说是非常必要的。我们希望通过编印发行这套教材，能对广大家长的学习提供方便，有所帮助。

由于我们水平有限，加之时间仓促，尽管参加编写的同志付出了很大努力，错误仍在所难免，望广大家长和热心家庭教育的同志们批评指正。

在这套教材编写过程中，参考了大量有关专业文摘和资料，恕不一一列举，在此谨致谢意。河北省各级妇联干部为这套教材的出版做了大量工作，在此也表示衷心谢意。

河北省妇女联合会

河北省家庭教育研究会

一九八五年九月

成天下之才者在教化

(代序言)

河北省人大常委会副主任、
河北省家庭教育研究会理事长

韩启民

国家富强，民族兴旺，是全党和全国人民的共同愿望；子女成才，报国报民，是每个家长的殷切期望。要想实现国家富强，就必须有千百万各类人才；要想使孩子们成为合格人才，就必须搞好教育。“致天下之治者在人才，成天下之才者在教化”，这话是很有些道理的。家庭是社会的细胞，家庭教育是培养人才的重要组成部分。

我国素有重视家庭教育的优良传统。在出现学校之前，家庭教育曾是主要的教育形式。即使在数千年的封建社会里，一代代的家长也总以“养不教，父之过”来鞭策自己，出现了许许多多教子有方、育子得法的家长。古代“孟母择邻”、“岳母刺字”等故事，被世代代代传为佳话。

学校教育、社会教育对孩子的健康成长和成才非常重要，但不能代替家庭教育。因为孩子出生以后，最先熟悉和相处时间最长的是家长，家长最便于教育孩子。即使孩子入了托儿所、幼儿园，上了小学、中学，也多不住宿，大部分时间

仍然生活在这里，受着家庭的熏陶。

一般来说，孩子与家长感情最深，最相信家长，家长说的、做的，他们都看在眼里，记在心上，努力模仿。家长的思想品德、理想抱负、学业成就、脾气性格、志趣爱好、待人处事、举止言行等都在潜移默化地影响着孩子，故有“孩子是父母的影子”之说。有人曾对生活在不同家庭环境的儿童作过调查，发现他们成长的优劣，与家庭教育关系极大。我们每个成年人回顾一下自己的成长过程，都会感到在自己身上打着家庭教育的烙印。从一些伟大人物的成长过程看，不少人在幼年时期就曾受过良好的家庭教育。朱德同志在《回忆我的母亲》一文中深有感触地肯定了在童年时期母亲给予的启蒙教育，对自己革命生涯的重要影响。

随着时代的前进，经济的飞速发展，社会对人的素质要求越来越高。“人才是最重要的资本”已成为国际经济活动中新的价值观念。世界各国未来的竞争，将更激烈地表现在经济竞争上，经济竞争又集中表现在科技发展和在生产应用上的竞争。而科技竞争的关键是教育竞争，教育竞争实质上是人才和人才创造力的竞争。我们要想实现党和国家的宏伟目标，要想多出人才，早出人才，出好人才，就必须重视教育，搞好教育，特别是应搞好包括家庭教育在内的早期教育。因为孩子时期是身体发育和智力发育的“黄金时代”，是增长见识，学习做人，形成世界观的重要时期。这一时期的教育就好比建筑高楼大厦打地基一样，是人生的一个关键。俗话说，爱子之心人皆有之，在我们社会主义社会里，教育子女已不

是一家一户的私事，孩子培养教育的好坏、德智体全面发展如何，成才与否，既影响到孩子和家庭的幸福，更关系到中华民族的兴旺发达，经济的腾飞发展，祖国的前途和命运。因此，希望每位家长要充分认识教育子女的重要性和紧迫性，为了孩子，为了民族，为了祖国，为了人类，履行自己的职责，培养一代一代有理想、有道德、有文化、有纪律的共产主义接班人。

目 录

成天下之才者在教化(代序言)·····	韩启民 (1)
第一章 0—1岁儿童(乳儿)教养·····	(1)
第一节 乳儿身心发展的特点·····	(1)
第二节 乳儿良好生活习惯的形成·····	(3)
第三节 乳儿的视听训练·····	(7)
第四节 乳儿的语言训练·····	(9)
第五节 乳儿的体育锻炼·····	(11)
第二章 1—3岁儿童(婴儿)教养·····	(24)
第一节 婴儿身心发展的特点·····	(24)
第二节 婴儿良好生活习惯的培养·····	(26)
第三节 婴儿的语言训练·····	(31)
第四节 婴儿的体育锻炼·····	(34)
第五节 婴儿的游戏活动·····	(35)
第三章 3—6岁儿童(幼儿)教养·····	(37)
第一节 幼儿身心发展的特点·····	(37)
第二节 幼儿良好生活习惯的培养·····	(39)
第三节 在玩中学·····	(40)
第四节 幼儿的体育锻炼·····	(45)
第五节 智力综合教育·····	(54)
第六节 美工与音乐活动·····	(71)

第一章 0—1岁儿童(乳儿)教养

儿童从出生(零岁)到上小学(六、七岁)以前,是学龄前期,也就是儿童的婴幼儿阶段。这个阶段一般地分为三个时期:0—1岁是乳儿期,1—3岁是婴儿期,3—6岁是幼儿期。不同年龄阶段的儿童,有不同的身心发展特点。家庭教育应根据不同年龄的身心发展特点来进行,才能收到良好的效果。

家长对儿童既有教育的责任,又有抚养的义务。在家庭中,对子女的教育与抚养两个方面是密切相联的,统称为教养。家庭教育从具体实施来说,实际上就是家长对儿童的教养。通过家庭教养,使儿童在德、智、体、美等方面得到全面的发展。

第一节 乳儿身心发展的特点

一、新生儿期是生命的第一个转折期

初生儿与胎儿相比有很大的不同,出生后的第一声啼哭,就表明孩子新的独立生活开始了。新生儿要用自己的肺真正呼吸;自己的嘴吸吮奶汁和水。虽然需要成人的精心照料,

可是他已从依赖母体的“寄存”生活，转到独自的生活了。这时，新生儿各器官的功能需要发生很大的变化，才能适应新的环境，这对新生儿是一个很大的转折。出生后接触的环境变了，各种刺激如光亮、声音、空气与水的温凉，母亲喂奶、洗澡、爱抚以及家里人的说笑声等等，都对新生儿有影响。生活环境发生了重大的变化，要求新生儿的身心也要适应这些变化。

二、乳儿期身心发展最快

孩子在一周岁以内，是人生生长发育最快的时期。体重、身长的变化反映乳儿身体各器官的变化，一周岁孩子的体重可达到出生时的三倍，身长为出生时的一倍半。这一年內也是动作发展迅速的时期，从仰卧、抬头、手抓、坐、爬、站立到开始行走。随着身体和动作的发展，乳儿的心理活动也开始发展。首先是感觉的发展很快，特别是听觉和视觉发展比较迅速。

出生一两个月的乳儿，就喜欢看光亮，看活动的和有色彩的东西；到五个月左右就喜欢看复杂一点的图案，爱看母亲和其它人的脸面，喜欢听人讲话，虽然还不可能听懂，可是他开始愿意与人交往了。特别是对母亲的谈话，能有愉快的表示。会笑，会张着嘴发出“伊伊呀呀”的声音。除了视觉、听觉有了发展以外，嗅觉、味觉、触觉等也都开始发展。能根据母乳的气味寻找母亲的乳头，舌头已能尝出滋味，对甜味的就吸吮，对苦味的就吐出。此外，对冷热、疼痛比较敏感，稍有不适，还会哭闹。

乳儿期是人的认识活动的萌发时期，也是语言的准备阶段。到一周岁时，小孩已能初步认识周围接近的事物，会要东西，开始表示自己的要求，叫出一些物体的名称。

总之，乳儿期是儿童身心发展的一个重要时期。要注意乳儿动作的发展与感官的训练，促使认识活动的萌发。不要以为“吃奶的娃娃谈不上什么教育”，不要把孩子当“玩意儿”逗着玩。有些不好的毛病，往往是从这时开始养成的。

第二节 乳儿良好生活习惯的形成

小孩从一出生，父母遇到的第一件大事就是如何安排好孩子的一日生活，让孩子从小养成良好的生活习惯。好的生活习惯的形成，可以促进孩子的正常发育，使孩子身心能够健康发展。如果生活没有规律，形不成良好习惯，对孩子发育很不利。象有的母亲，孩子一哭就抱，抱惯了一放下就哭，哭了就赶紧喂奶，或者哭累了就睡。这样，孩子既吃不饱，又睡不好，日子一长，就可能使孩子的消化功能和神经系统紊乱，抵抗力减弱，容易闹病。孩子清醒的时候，除了吃奶以外，正是让他看、让他听，发展他的感觉和其它心理活动的好时机。所以，安排好孩子的生活，从小形成良好的生活习惯是很重要的。

一、生活要有规律

家庭对小孩一开始就要建立合理的生活制度，把孩子的吃、睡、玩等活动安排得有顺序，订出具体的活动时间。周

岁内的乳儿的生活顺序大体是：吃——玩——睡。在一般的情况下，孩子吃饱后，玩一会，然后睡觉，睡醒了，还要吃奶、换尿布或洗澡。吃、玩、睡的时间应有个安排，每隔三个月调整一下。喂奶开始一日六次，两次间隔3.5小时，三个月以后可改为一日五次，间隔3.5—4小时。玩（活动）的时间，开始每次1小时，以后逐渐延长到2—3小时。睡眠开始每天五次，以后逐渐改为白天三次，夜间一次。每天睡的时间可从18小时逐渐减到14小时。

二、乳儿的睡眠

睡眠与孩子的健康关系很大，新生儿几乎大部分时间是在睡眠。睡眠充足，孩子长得就壮。

首先要让孩子睡好，当孩子入睡后要保持安静，不要打扰他。值得注意的是，当新生儿入睡后出现眼睛乱动、呼吸不匀、时哭时笑、哼哼或抖动时，有的家长就急忙抱起。其实这种现象，民间叫“婆婆觉”。现代心理学称为快速动眼睡眠。新生儿的一半睡眠属于这种睡眠。3—4个月后这种现象逐渐减少，直到成年后仍保存少量。如果长时干扰孩子的这种睡眠，就会使他们变得容易急躁、发怒，甚至会影响智力的发展，如注意力不集中、记忆力差、思考力下降等。所以，我们见到孩子这样睡眠时，不要抱起他，而是应该让孩子继续睡下去。

到十个月以后，乳儿的睡眠时间和睡眠次数才逐渐减少，醒着的时间逐渐增加。这时，孩子容易贪玩，不能按时入睡，或因玩得太累，不能按时醒来，都会影响孩子的正常活动。

因此，家长应掌握时间让他按时睡、按时醒。在孩子睡前，要有一个安静的环境。如果睡前环境不安静，孩子不能按时就睡，还有大人经常哄、拍、摇，或让孩子嘴里叼着奶头，都会逐渐养成不良的习惯。还有的小孩白天睡个没完，晚上哭闹，这是不正常的。除了因为缺钙或有病以外，多是由于习惯不好造成的。这就需要进行纠正。随着孩子的长大，白天应让孩子多玩，清醒时间长些，他就会早睡早起。

要给孩子安排一个舒适的睡眠环境。睡前要给孩子把尿，换好尿布，铺平褥垫，被褥厚薄要适度；要排除蚊蝇干扰，空气要新鲜，冷热适当。室内空气流通，但是不要有对流风，不要让电风扇直吹在睡着的孩子身上，以免使孩子着凉闹病。最好让孩子单独睡，不要和大人挤在一个被窝里，这样容易压着孩子，也不卫生。

睡眠的姿势也是要注意的。一两个月的孩子可仰卧睡觉，两三个月后，白天可以俯卧睡，这样有利于孩子抬头动作的发展。逐渐大一些，可培养侧卧睡觉的习惯。右侧卧比左侧卧好，有利于胃中食物向十二指肠移动，并减少对心脏的压迫。孩子大一点就注意不要趴着睡，否则，会影响心肺发育；也不要蒙头睡，以免呼出的废气重新吸入体内，对身体不利。如果仰睡时手放在胸部，会影响呼吸，易做恶梦，小儿会突然惊哭。健康的孩子常是两只小手平放在头的两边举着，睡得很舒服。所以，从小有个正确的睡眠姿势，有益于孩子的身体健康。

三、排便习惯的养成

良好的排便习惯，主要是指不随意便溺。由于乳儿消化

力和调节功能差，所以六个月以前每天大便次数较多，六个月以后一般每天大便一次。从小就要注意训练孩子定时排便。小孩在睡醒与清醒时，每隔半小时左右把尿一次；大便时间以清晨为好，晚睡前也可。三个月以上的孩子大便前，会有面部发呆的表情或身体乱动、扭腿不耐烦等现象，大人发现后就可把他大便。六个月时可训练坐盆，大人从后面扶着，并发出“嗯……嗯……”的声音，让孩子使劲排便。

训练乳儿小便比较难些，但只要有耐心，也可训练好。月娃时，要注意尿湿后要及时换尿布，从小养成睡“干窝”的习惯。还要注意让乳儿慢慢形成夜里不尿的习惯，这样可以睡长觉。两个月左右就可以训练把尿。一周岁以内的孩子，吃奶、喝水后十分钟左右就有尿，大人注意及时把尿。把尿时间一般可在睡觉前后、饮食前后、大人外出回来以后。把尿时可发出“嘘……嘘……”的声音，使孩子建立条件反射。六个月后可训练坐盆小便。小孩逐渐有了排便习惯，以后有尿就会表示出来，到一岁时就可以养成不尿裤、不尿床的好习惯了。

四、卫生习惯的初步培养

有的家长说，孩子怕水不爱洗。其实，孩子是喜欢水的，早在胎儿时就是生活在羊水里，出生后从小养成洗脸、洗澡的习惯是不难的。从小多洗澡很有好处，能促使孩子身体的血液循环，清洁皮肤，利于健康。天冷时给孩子洗澡，室内温度要在20—23℃，水温保持在37—38℃。洗之前先准备好干毛巾、尿布、内衣等，洗完后要迅速擦干包好，防止着凉。

冬季过后，可逐渐降低水温，以锻炼孩子的皮肤。给孩子洗澡，不要让肥皂水流到孩子眼里。一边洗，还可以一边和孩子说笑，使孩子感到舒适愉快。日子长了，孩子就会逐步养成爱清洁的习惯。

第三节 乳儿的视听训练

一岁以内的孩子，感觉发展很快。一个月的孩子会看光亮、听声音。在生活的第一年，已经可以感知周围环境和体内情况的变化。三个月能用眼睛追寻活动的玩具和成人的位置，开始认识经常照顾他的人。对声音有定向反映，能向有声音的方向寻找。四、五个月就能认人，听到了欢快的音乐，手脚就有活动。半岁以后，由于眼、手协调动作的发展，可以把视觉、触觉、运动觉联系起来，孩子会手舞足蹈。七、八个月时，对鲜艳的颜色感到兴趣，手开始能抚摸、抓握好玩的新奇的东西。为了促使孩子的心理发展，就要先从感知觉的训练开始。应有意识地发展孩子的感觉器官，主要是视觉和听觉，这就是视听训练。下面介绍几种方法：

看大彩球

如图，在孩子躺卧的地方，离他胸前上方约40—70厘米高处，用绳悬挂一个或几个颜色鲜艳的彩色球、布制小鱼、小鸭等，并挂上小铃铛。大人摇动玩具来吸引孩子的视线，或让孩子自己观看。注意不要把彩球放在



孩子身体的侧面，以免让孩子形成斜视。

看小鸟

如图，用彩色纸折成许多小鸟，然后挂在一起，拴一小铃，用一根松紧带牵动。把松紧带另一端系在孩子的脚上，孩子的脚一活动，就会带动小鸟飞动，孩子的视线就随小鸟移动。



找铃铛、铃鼓

用一个能发出悦耳声音的铃铛或铃鼓，先从一侧摇动，然后在孩子的四周，从不同的方向摇动，吸引孩子去找发声的地方。注意动作要慢，不要移动太快，声响不宜过大，以儿童听了高兴、舒适为准。

让孩子经常听音乐

可以让孩子经常听一些轻快的乐曲，边听边握着孩子的小手，轻轻地按节奏摇动。这样可以帮助孩子发展听觉。

经常和孩子谈笑

大人微笑着和孩子说笑，让孩子看着大人的脸，听着大人的说话声音。虽然孩子听不懂，可是他很爱看，看了高兴，也就爱听。这样，可以训练孩子的语言听力，同时发展视觉。

看看听听

在墙上挂些小动物玩具或图片，边让孩子看，边说出动物或物体的名称。看看听听，反复多次，他再听到名称就会去看相应的物体。

在发展感觉能力的同时，可以结合语言训练，教孩子认

识简单事物，知道这是什么，那是什么，练习学说话。

第四节 乳儿的语言训练

一岁前是儿童学习说话的准备阶段，也叫口语发生期。小孩说话有的早，有的晚，除了遗传因素外，还和大人的训练有关。孩子说话早晚，对智力发展关系很大。说话早，智力发展就早，懂事多，小孩显得聪明伶俐；说话晚的孩子会显得迟顿一些。

乳儿学习语言的过程是怎样的？怎样进行语言训练？下面分别来谈。

一、乳儿学习语言的过程，即语言发生过程，大体可分为三个阶段

第一阶段：自发的发声阶段，主要是出生后的前半年。孩子出生后第一声啼哭就是发声的开始。第一个月里，孩子的哭声没有什么特别的意思。第二个月里，哭声已经有所示意，主要反映生理上的需要。哭的意思不外乎：“饿了”、“尿布湿了”、“拉屎了”等等。第三个月里，孩子吃饱睡好了，精神愉快的时候，会自发地发出一些单音，如“阿”“鹅”等。大约在六个月左右，小孩会发出复合音，即两三个音拼成的音，如“妈”“那”等。这种自发的音，为以后的语言发生作了准备。

第二阶段：开始听懂成人说出的词语，大约在七至九个月。如果给小孩看具体的物体，又跟他说这个物体的名称，经过多次重复，就可以在孩子头脑里，把物体和名称（语音）

建立起联系。不仅是物体，对动作也可以建立起联系。例如，家长每次出门，都一边摆手一边说：“再见，再见！”同时，另外一位家长把着孩子的手做摆手的动作，嘴里说“再见，再见！”经过多次训练，孩子就可以在摆手的动作和“再见”的语音之间建立起联系。以后你再摆手说“再见”，孩子虽然还不能说出“再见”，可是却能摆手，说明懂得再见的意思了。不过，小孩这时对词的声音分辨能力差，对声音相近、意思不同的词，还不可能分辨出来。

第三阶段：孩子自己说出词语的阶段，大约在十至十二个月。

一岁左右的孩子由听懂到能说出词语，是从模仿成人的说话开始的。孩子最先说出的词一般是“妈妈”，这是因为妈妈从小和他接触最多，是最亲近、最熟悉的人。

二、乳儿口语发生的训练方法

根据乳儿语言发生的特点，家长要在和孩子交往中，多和孩子说话。另外，把教词语和孩子的认识活动结合起来。乳儿从四个月开始，家长就可以反复教他认识物品，并说出名称给他听。还可以把词和动作结合起来，一边做动作，一边让他听。词语与动作一结合，孩子虽然还不能学着说出来，但已开始懂点儿意思了。经过训练，六个月以后，孩子就会懂得一些话。七、八个月的时候让他拍手，他就会拍手；说声再见，他会学着摆手。如果注意经常训练，一周岁的孩子不仅能听懂很多话，还可以说出几十个词。为了提高孩子的兴趣，还可以把教话和游戏结合起来。如把一个塑料小猫或

娃娃，藏在枕头下面让孩子找，问他“小猫（或娃娃）在哪里？”他找到了很高兴，这样就把猫或娃娃的玩具与名称联系起来了。孩子爱玩，在玩中就懂得了词的意思。还可以教孩子看图听话。给孩子看有动物、花朵等的图片或画册，最好每张只有一种东西。家长让孩子看画，边看边告诉他物体的名称，然后问他：“小猫在哪里？”“小狗呢？”让孩子指认，孩子就会高兴地记住词语，甚至会叫出声来，直至说出名称。

教乳儿说话需要注意两件事：

1、教话时要给孩子创设一个良好的语言环境。一定要在孩子高兴的时候才教，孩子情绪好，就爱玩、爱听，学得就快。所以，大人应该让孩子吃饱、睡好、没有不舒服的感觉；再给孩子一些色彩鲜艳、会响会动的玩具，或播放一些优美的乐曲，还可逗逗孩子，这样一个有欢快气氛的语言环境，孩子高兴，就学得好。

2、教话时要慢，家长的语言要正确、清楚，声音要柔和动听，不要教不正确的发音，不说重复词，如“饭饭”、“拿拿”等。因为这样教，以后还得纠正。

第五节 乳儿的体育锻炼

一、乳儿动作的发展

小孩也是需要体育锻炼的，但需要按照孩子身体发育的规律和特点来进行，特别是要按照孩子出生后的动作发展顺序来进行。孩子不能站，就不会走；不能走，也就不会跑。