

XUEQIAN ERTONG JIATING JIAOYU

学前儿童家庭教育

北京师范大学出版社

周俐君 编著



学前儿童家庭教育

周俐君 编著

北京师范大学出版社

责任编辑:彭洪贞
封面设计:杨 威
责任校对:关兰德
责任印刷:马洪林

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童家庭教育/周俐君编著. —北京:北京师范大学出版社, 1999.5
ISBN 7-303-03648-2

I. 学… II. 周… III. 学前教育; 家庭教育 N. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 04465 号

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码: 100875)

出版人: 常汝吉

北京东晓印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 7.875 字数: 163 千字

1994 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 5 次印刷

印数: 36 301~46 400 定价: 7.50 元

为了提高家庭教育水平,近十多年全国各地创办了多种形式的家长学校或讲座,迫切需要有指导性的教材。

周例君同志根据数十年教学和咨询服务的丰富经验,编写了《学前儿童家庭教育》一书,内容包括对学龄前儿童进行全面教育的必要性,并针对不同年龄阶段儿童身心发展的特点和家庭教育中常遇到的问题,提出科学的育儿知识和教育方法。做到理论与实际密切结合,为家长学校提供了一本好教材。

卢乐山

1994年1月

中华全国家庭教育学会会长
北京师范大学教育系教授

卢乐山 题词

前 言

一个人的成长离不开家庭、学校、社会三方面的教育和影响。学龄前期(0~6岁)是为入小学作准备和奠基的时期;学前儿童不能离开成人单独接触社会;与学前儿童关系亲密的是父母家长。因此,家庭教育对学前儿童尤为重要。

我国80年代初开始重视学前儿童家庭教育,全国各地开展了向家长普及科学育儿知识的工作。1989年中华全国家庭教育学会成立,家庭教育在理论研究上迈开了步伐。家庭教育是一门应用学科,只有在普及的基础上提高,在提高的指导下普及,才能充分显示出家庭教育应有的重要作用。

根据我国国情,一对夫妇只生一个孩子这一基本国策,将在相当长时期内贯彻执行。父母重视孩子的成长无庸赘言,但怎样才能做到符合科学要求的关心和教育孩子,则是不少年轻父母面临的难题,也是祖辈对孙辈进行教育而感到棘手的问题。为了解决家长的困惑,顺应家长的需要,为家长和学校提供具有科学性、通俗易懂的教材已成为必要。《学前儿童家

庭教育》一书，现在和大家见面了。本书内容共分六讲，另有阅读资料五篇，并附有关参考书目。希望老师们，针对学员的具体情况，补充修改和丰富这本教材；希望家长和学员们联系实际，总结优秀教子经验，树立正确教育思想，掌握科学教育方法。

编写这本教材过程中，参考运用了不少作者撰写的有关书籍文章资料，在此表示由衷地感谢！

由于水平所限，错误和不妥之处在所难免，恳请老师、家长和读者批评指正。

编者

1994年1月

目 录

第一讲 家庭教育必须促进儿童全面发展	(1)
一、培养儿童良好的生活习惯，保证儿童身 体健康.....	(1)
二、正确引导儿童学习，促进儿童智能发展.....	(6)
三、形成儿童良好品德是父母的重要责任	(10)
四、利用环境美、服装美、艺术美，使儿童 感受美的教育	(15)
第二讲 零至一岁儿童的家庭教育	(18)
一、零至一岁儿童的身心发展	(18)
二、零至一岁儿童的家庭教育	(22)
第三讲 两岁儿童的家庭教育	(40)
一、两岁儿童身心的主要特点	(40)
二、两岁儿童的家庭教育	(46)
第四讲 四五岁儿童的家庭教育	(54)
一、四五岁儿童身心的发展	(54)
二、四五岁儿童的家庭教育	(60)
第五讲 六七岁儿童的家庭教育	(69)
一、六七岁儿童身心的变化	(69)
二、六七岁儿童的家庭教育	(73)
第六讲 家庭教育问题解答	(84)
一、孩子不应与父母同睡一张床	(84)
二、保护孩子生命安全	(87)

三、让孩子的腿脚健美	(89)
四、孩子应有坐相	(91)
五、正确处理孩子哭闹	(92)
六、孩子需要和小伙伴交往	(95)
七、父母的预见性可以减少孩子任性	(97)
八、培养孩子的责任心	(99)
九、教两岁孩子学习收拾玩具	(100)
十、教独生子女知道关心人	(103)
十一、从幼儿“过失”中看智慧品德	(106)
十二、孩子喜欢能拆装组合的玩具	(108)
十三、利用游戏发展孩子的认识能力	(109)
十四、培养幼儿的思辨能力	(115)
十五、父母初送孩子入园前后应做的工作	(116)
十六、家庭教育应与幼儿园教育配合	(118)
十七、六岁入学是合适的	(122)
十八、老人带养的孩子能够亲近父母	(124)
十九、小保姆带孩子到户外应注意之点	(128)
二十、没时间教育孩子不能成为理由	(129)
二十一、父母要善于平衡心态	(132)
二十二、家长要提高教育水平	(134)
阅读资料一 建立良好的家庭关系	(137)
阅读资料二 游戏十四则	(177)
阅读资料三 幼儿园工作规程（试行）	(208)
阅读资料四 中华人民共和国未成年人保护法	(220)
阅读资料五 90年代中国儿童发展规划纲要	(229)
参考书目	(240)

第一讲

家庭教育必须促进儿童全面发展

内 容 提 要

学龄前儿童即婴幼儿全面发展教育包括体育、智育、德育、美育。这四育存在着相互联系，互相制约的关系。在家庭中，父母必须对孩子实施上述四个方面的教育。根据家庭教育的特点，并照顾多数家长的水平，本讲从培养儿童良好的生活习惯；促进儿童智能发展；形成儿童良好品德；使儿童感受美等四个问题，论述对婴幼儿进行全面发展教育的重要性、内容、方法和手段。

体、智、德、美全面发展教育，是学前儿童家庭教育的中心或主线，侧重任何一个方面，有偏有废，都不利于儿童身心健康成长。这一思想还贯穿于本教材的各讲。

一、培养儿童良好的生活习惯，保证儿童身体健康

(一) 良好的饮食习惯

1. 组成“平衡饮食”。

家庭中给儿童调配饮食的原则是饭菜多样化，组成“平衡饮食”。平衡饮食是指食物供应的营养物质，基本上能满足

儿童对各种营养的需要。儿童的平衡饮食应包括：

(1) 谷类（大米、面粉等）。

(2) 肉类和蛋类。

(3) 豆类或豆制品。各种豆制品的营养价值都高，含有丰富的蛋白质和矿物质。等量豆腐粉蛋白质的含量为等量猪肉蛋白质含量的4倍，铁的含量为10倍。豆腐粉所含蛋白质是植物性蛋白，猪肉所含蛋白质是动物性蛋白。

(4) 蔬菜。蔬菜主要含钙、铁及多种维生素，对儿童的生长发育极为重要。蔬菜含大量粗纤维，可以促进消化液的分泌，增加肠子的蠕动，有助于调整消化系统的功能。有的儿童大便干燥或不能每天大便，是吃蔬菜太少的缘故。有的父母认为多给孩子吃肉吃蛋，才能保证营养，很不重视给孩子吃蔬菜，这是不平衡的做法。应当改变这种不全面的饮食调配。

(5) 水果。水果所含营养物质与蔬菜差不多，但维生素C的含量比蔬菜多。不同水果含维生素C的数量也不等，鲜桔含维生素C最多，苹果含维生素C极少，柿子含维生素C比梨多。桔子含维生素C最多，是不是可以让幼儿多喝瓶装桔子汁呢？没有必要，因为桔子汁从加工生产到出售要经过较长一段时间，维生素C早已被破坏，吃时再加点水，维生素C的含量就微乎其微了。当前父母是重视给孩子吃水果的，但也不要过量。水果淡季，也可给儿童吃“心里美”萝卜、胡萝卜，这些营养都很丰富。

除以上五类食物外，儿童每天要吃一定数量的脂肪和食糖。食糖不宜过多，每天两钱左右即可。总之，父母为孩子准备饮食时，应注意全面，养成儿童从小吃杂食，不挑食，不

偏食的良好习惯。同时，也应考虑经济实惠，并不是食物越贵营养价值就越高。

2. 培养良好的进餐习惯。

(1) 儿童一日三餐要定时，不吃或少吃零食。食物在胃内消化过程大约需三至四小时，每餐的食物间隔三小时左右才能在胃部消化完毕，胃部才能稍事休息。如果不停地送下零食，胃就要不停地蠕动，容易引起疲劳，造成消化液分泌紊乱，导致疾病。

(2) 教会儿童细嚼慢咽，不催促孩子过快进食，也不允许拖延进餐时间。咀嚼时，一方面将食物磨碎，一方面使唾液中的淀粉酶与食物拌和，使淀粉转化为葡萄糖，让食物中的碳水化合物等分解，食物进入胃肠内，再消化分解成能被吸收到血液中的物质。细嚼慢咽便于消化和吸收。有的孩子有吃一口饭喝一口水或吃汤泡饭的习惯，食物不经过细嚼从口腔咽下，会增加胃肠道的负担，不利于消化，有些食物得不到完全消化而排出体外，虽然吃进了食物，却不能被人体吸收，就会影响体重的增加。有的孩子一边吃饭一边玩，或者吃饭时过多的说话，一顿饭拖延很长时间，这也是不好的习惯。有的孩子吃甜食或巧克力过多，巧克力含糖量高，吃糖多发热量高，热量高容易产生饱足感，影响食欲，也会拖长进餐时间。儿童种种不良的饮食习惯并非天生，往往是由于父母缺乏科学育儿知识；对孩子娇惯；或者是父母本身的不良饮食习惯造成的。

3. 儿童进餐时应保持愉快情绪，不在饭前和吃饭时训斥孩子。

情绪愉快能增加食欲，当色香味俱全的食物引起中枢神

经兴奋时，可以促使消化器官分泌大量消化液，处于接受食物消化的最佳状态，并使胃肠道进行有规律的蠕动。如果饭前或吃饭时指责、打骂孩子，孩子生气哭闹，肾上腺分泌增多，副交感神经被抑制，胃液分泌减少，食欲降低。进餐时也不要大笑，避免和防止发生意外，因为大笑容易使食物呛入气管。

儿童身体不适也会表现出情绪不佳，食欲不振。父母应仔细观察，测量体温，发现病兆，及时就诊。

（二）良好的睡眠习惯

1. 保证睡眠时间。

儿童年龄越小，需要睡眠的时间越长。婴幼儿神经系统发育还不够完善，大脑皮层神经细胞的耐力小，容易疲劳，需要睡眠的时间长。一般来说，新生儿每昼夜需睡 18~20 小时；6~12 个月需睡眠 14 小时；1 岁~1 岁半需睡眠 13 小时；3~6 岁需睡眠 11~12 小时。儿童是有个别差异的，上述的睡眠时间只是大致如此，不能机械照搬。睡眠时间的长短与孩子的健康状况、神经类型的特点都有关系。体弱的孩子睡眠可以多一点。有时，孩子过于兴奋，容易疲劳，睡眠可能增多，也可能不容易入睡。父母要善于了解自己孩子的特点，为孩子创设舒适的睡眠条件，使孩子入睡快，睡得熟。按时睡，按时起。

2. 创设良好的睡眠条件。

（1）为儿童准备单独的小床，养成孩子从小独立睡眠的好习惯。住房条件差，没有空间放小床的家庭，孩子与父母同睡时，应有自己的被褥，不与父母同睡一床被。不要搂着孩子睡，室内通风不良，成人呼出的二氧化碳，被孩子吸入，

将影响孩子肺部的气体交换，使血内含氧量减少，呼吸增快，不利于机体代谢，也影响熟睡程度。

(2) 为儿童准备的被褥厚薄大小应适度。有的父母唯恐孩子着凉，给孩子盖厚被或穿毛衣睡觉，这样适得其反，被子过厚，超过了孩子的耐热限度，引起踢被，反而容易着凉，睡眠也不安稳。穿毛衣或紧身衣裤睡，肌肉得不到松弛，不易消除疲劳。

(3) 安静的睡眠环境。睡前，父母不要让孩子做过于兴奋的活动，如打闹着玩，不停地跟孩子讲故事都会影响入睡速度。睡眠前室内应通风。孩子入睡时，成人说话声音要轻。

3. 养成正确的睡眠姿势。正确的睡眠姿势是向右边侧身睡，这样可以使偏于身体左侧的心脏少受压力，使位于身体右侧的肝脏得到更多的血，更好地进行新陈代谢。趴着睡腹部受压，易使孩子尿床。蒙头睡，吸入被子里含二氧化碳多的空气，影响健康。有的孩子有咬物品、吮指头、抓东西才能入睡的不良习惯，应及早发现，予以纠正。养成按时入睡的习惯，使时间成为孩子入睡的条件刺激。

(三) 良好的排泄与盥洗习惯

1. 养成孩子每天定时大便的习惯。

大便时间不要过长，最好不超过五分钟，蹲坐时间过长，易引起肛门脱出。要防止孩子边大便边看图画书，或是边大便边听成人讲故事的不良习惯，以免分散注意力，拖长大便时间，危害健康。

2. 养成盥洗的好习惯。

早晚盥洗的好习惯。大小便后洗手的好习惯。饭前及吃其他食物前洗手的好习惯。定期洗头洗澡的好习惯。

3. 创设良好的盥洗条件。

(1) 用流动水洗手洗脸。家中有自来水龙头设备的一定要训练孩子用流动水洗手洗脸，才能保持清洁。用脸盆盛水洗，等于脏水反复用，是不够卫生的。一般家庭里的水龙头设备是为成人方便安置的，孩子使用不方便，应设法采取临时措施，在冬季，应特别注意，避免凉水流入孩子的袖管，引起着凉、感冒。

(2) 儿童应有自己专用的各类小毛巾。毛巾要挂在孩子够得着的地方，有利于培养幼儿独立盥洗的能力。

二、正确引导儿童学习，促进儿童智能发展

(一) 重视跟儿童早期交往

儿童获得知识发展智能需要丰富的环境刺激。儿童就是在不断地接受外界刺激，并对刺激作出反映的过程中，获得知识发展智能的。母亲是第一个与孩子接触的家庭成员，母乳是母亲特有的，孩子出生后，母亲应利用哺乳的机会跟孩子交往，不要以为孩子小，什么都不懂，其实孩子的听觉和视觉发展得很早很快。国外有的心理学家证实，出生 36 小时的新生儿便能区分愉快和不愉快的面部表情。父母抱孩子、喂孩子、给孩子换尿布时，应伴以愉快的表情，用温柔的声音逗引孩子，你逗他，他也会用“啊啊”的声音、笑容、手脚划动来回答你，这就是母子间的交往、依恋情感的建立过程。当孩子大一点时，利用帮他穿脱衣服的机会进行交往，让他开始听到一些有关自己身体部位的词，比如一边帮他穿衣服一边说“把‘胳膊’伸到‘袖子’里去”等。以后，当他听到妈妈说这句话时，自己会将胳膊伸向袖子，说明他已经听懂了这句话。父母抓住时机用语言鼓励他，孩子听到父母的

赞扬会产生愉快的情绪和愿意自己穿衣服的积极性，对这些父母都应支持。在交往过程中应逐步培养孩子的独立性和自理生活的初步技能，对于幼儿，凡是他能做和愿意做的事，父母不要消极限制，可以给予必要的帮助。

随着孩子年龄的增长，跟孩子交往时要注意培养孩子的口语表达能力。语言和思维的关系非常密切，人们总是用语言来表达自己的思想，与人进行交往。婴幼儿口语发展的规律是从不会说→能听懂→能用口语表达思想→能用语言跟人交往。父母跟孩子交往时，不要以为孩子不会说完整的句子，你也就不跟他说完整的句子；不要因为孩子发音不准确，你也不予理睬，甚至笑话或重复孩子不准确的发音。这样做会阻碍幼儿口语的发展。幼儿期是口语发展的重要时期，父母在跟孩子交往中应认真地而不是紧逼地帮助幼儿纠正不正确的发音。当幼儿语句不连贯完整时，父母不要重复、迁就幼儿说话的水平，应帮助他说出完整的句子。

（二）让儿童在游戏中学习知识发展能力

游戏是婴幼儿最喜爱的活动，是促进孩子身心健康发展的主要活动。孩子除了睡觉吃饭外，其它时间差不多都在玩，如果孩子不到睡觉的时候发蔫不想玩，很大程度上是身体不舒服，可能要生病了，这是年轻父母应注意观察的。

孩子在游戏中学习比呆板的、枯燥无味的你教他学，效果要显著。孩子在多种多样的游戏中，可以轻松愉快地获得知识，发展智力，学习良好的道德品质，促进身体健康。父母应怎样为孩子创造游戏环境，提供玩具，鼓励孩子游戏，必要时和孩子一起游戏呢？

孩子出生后，躺在小床上时，父母应利用玩具训练发展

他的感知觉。可以在孩子的床头上方距离孩子胸前50~70厘米处悬挂一两件色彩鲜艳、带响、便于移动的玩具，让孩子看到颜色，发展视力；听到响声，发展听力；将玩具移动时，可以训练孩子的头和眼睛随之转动。当孩子会抓握物体时，给他带色带响的小玩具，让他自己抓着玩，随着他的手的摆动，玩具发出的响声，会引起他好奇，四处寻找发声处。

当孩子再大一点，能坐和爬时，他的视野比只能躺着时扩大了，不只是能凝视上方，而是可以东张西望了，因此，学习的机会大为增多。父母可以给他更多能抓握能捧住的彩色积木块和彩色球，让孩子扔和滚，使他感知物体的形状大小和性质。

当孩子会独立行走时，给他买一辆小卡车，车头系上绳子，让他拖着卡车行走，以后卡车上放点小玩具，他会更高兴。再大一点，为他准备一个小塑料铲子和一只小桶，让他在户外铲土铲沙，孩子不断地铲土，又将土从桶里倒出来，开始意识到自己的力量，情绪很愉快，动作也得到发展。这对孩子来说就是学习，就是求知和探索。

三四岁的孩子就可以搭积木、插积塑、玩拼图玩具了。孩子搭积木，可以学会区分不同的形状，分辨不同的颜色。要求孩子用积木摆出各种东西，开始任其自由不按图样摆，以后引导他照图样摆。搭积木、插积塑有利于训练孩子的构思，发展对称感。要求应逐步提高，促使孩子认识水平不断发展。各种拼图、镶嵌游戏对发展孩子上下左右等方位知觉和手指的小肌肉是很有益的。用不同的几块拼片拼成一只动物，在父母看来，确实简单容易，三四岁的孩子却要付出极大的努力，他必须熟悉某动物的整体形象以及动物每个部分，如头、

身子、四肢、尾巴的特点，并找准有关位置，才能拼出一只完整的动物，这是锻炼孩子思维和意志的很好的玩具和游戏。

四五岁的孩子，会产生一种模仿成人活动的强烈愿望。因为，孩子已有四五年的生活经历了，很想学成人从事一些活动，如想模仿妈妈切菜做饭，想学司机开汽车，想当医生用听诊器给人看病……这些愿望由于他年龄的限制是不能真正实现的，只有将自己看到的、听到的利用玩具通过游戏反映出来。在家庭里经常可以看到女孩子抱娃娃，喂娃娃吃饭，用块小手绢当被子盖在娃娃身上，让娃娃睡觉，这些动作的出现都是孩子在将自己想象成“妈妈”。有时也可以看到女孩子把纱巾披在头上，对着镜子又跳又唱，这是她在模仿舞蹈演员表演。这类游戏的最大优点是能够发展孩子的想象力和创造性，父母应当支持鼓励孩子玩这种游戏。这种游戏不需要很多成形玩具，给他准备一点小瓶、小棍、纸片……，他会运用自己的经验和想象，玩得津津有味。比如给他一支用完了的废圆珠笔心，一个空的塑料药瓶，瓶内放几粒糖豆，他便会用它们当体温表，当药，给娃娃试体温，喂娃娃吃药。

五六岁的孩子思维进一步发展了，开始懂得竞争，坚持性也逐渐增强。父母可以跟孩子一起玩下棋的游戏；玩训练逻辑思维的游戏，如运用孩子熟知的物品，让他学习口语造句，游戏是这样进行：在孩子面前出示人、交通工具、食物三张卡片，要求孩子根据卡片上的物品说出句子。所说句子要符合生活逻辑。父母先示范，如说：“爸爸星期日骑自行车上街买菜。”然后要求孩子思考，说出一些不同的句子。当孩子说对了，应鼓掌、赞扬，说得不准确时，应启发引导他动脑筋，使他达到成功的目的。三张游戏卡片上的物品可以由