

中国
儿童

戴淑凤 主编

中国儿童教养工程书系

早期教养工程



中国
妇女读物
研究会
推荐

2岁半~3岁
方案

中国妇女出版社

养工程书系



早期教养工程

2岁半~3岁 方 案

顾问 严仁英

主编 戴淑凤

撰稿人 戴淑凤 熊 晖 秦 炯

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国儿童早期教养工程.2岁半~3岁方案/戴淑凤主编. —
北京:中国妇女出版社,2003.5

ISBN 7-80131-833-1

I. 中... II. 戴... III. 儿童教育:早期教育-中国
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 032303 号

中国儿童早期教养工程

2岁半~3岁方案

戴淑凤 主编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京才智印刷厂印刷

850×1168 1/32 8.5 印张 160 千字

2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月第一次印刷

印数:1—8000 册

ISBN 7-80131-833-1/G·434

定价:14.80 元



重視兒童的發育 提高民族素質

何魯麗

全國人大常委會副委員長 何魯麗題詞

用科学知识和先进
教育方法

全面提高婴幼儿素质

严仁英

北京大学第一临床医学院教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

严仁英题词

序

也许因为我是学医的，又当了多年儿科大夫的缘故吧，我对儿童有一种特殊的很难用语言表达的感情。儿童的孕育、出生、成长特别引起我的关心。那憨态幼稚的笑、抑扬顿挫的哭，小拳头的振臂挥舞，小脚丫的胡乱蹬踹以及顽皮的恶作剧，对我来说，都是歌、是舞、是诗、是画，是向往伟大实践创造的开始，是面对生活迎接挑战的尝试。冰心先生曾说，哪里有儿童，哪里就有歌声，有笑声，有光明，有希望。我也从儿童的稚趣里看到了心地清纯和未来的灿烂，有时梦中被儿童包围起来，自己也回到了童年。

因为爱儿童，所以对儿童的培养、儿童的教育，特别是儿童的早期智力开发、儿童心理和生理疾患的调理诊治，也就更为关注。曾经有朋友送给我几本书，是关于儿童教育的，就是中国妇女出版社出版的那几本，主编是戴淑凤教授。因为是同行，戴教授的名字我是知道的，也见过一次面，但印象不深。只听说她是北大第一临床医学院妇儿医院的大夫，医德高尚，医术精湛。待我看过她主编的书后，方知名不虚传，深深佩服她于医学、心理学、教育学、社会学、伦理学等方面涉猎之广，研究之深。书写得通俗易懂，图文并茂，将东西文化、古今义理明白晓畅地写出来，献给已经做父母和正希望做父母的人，真如渴饮甘泉，其情感、其心胸、其志向、

2岁半~3岁方案

其抱负令我钦佩。

儿童的出生成长如幼苗的立地滋生，在生长中也会有疾患，生理的或心理的，细菌的或病毒的，这就需要早发现、早诊治、早教育，以防贻误。智力要早开发，儿童早期智力开发是一门新学科。开发不当，急于求成，拔苗助长，会适得其反，可能会摧残一棵栋梁之材。这几本书是在实践的基础上写成的，相信根据此书对儿童渐进调教，效果会很明显。我感谢戴教授为中国儿童早期智力开发所做的努力。

本丛书对原来《胎教方案》、《零岁~1岁方案》、《1岁~3岁方案》进行了增删修改，吸收了新的科研成果。为阅读方便，将原来一岁一册改编为半岁一册，共八册，仍冠之以《中国儿童早期教养工程》丛书的总题目。

何鲁丽

2003年3月8日

前 言

生育一个健康、聪明的孩子，是每一个年轻父母的共同心愿，也是国家、民族的希望所在。为了让孩子成为 21 世纪的高素质人才，年轻夫妇从计划怀孕那天起，就要了解妊娠知识、科学的胎教方法及儿童身心发展规律，掌握不同年龄段孩子的身心发展水平、言行、思维和情感方式，懂得与孩子相处的技能、技巧，成为孩子喜欢亲近、对孩子身心健康发展产生积极影响的人。

《中国儿童早期教养工程》丛书是我们总结多年早期教育和科学育儿知识的经验，同时又借鉴了国外先进的早期教育理念而编写的。我们的愿望是，把全新的科学育儿理念、知识和方法奉献给新世纪的年轻父母。

本丛书以感觉教育理念为理论核心，以感觉教育游戏为施教特点，介绍了妊娠、分娩，婴幼儿的合理营养、保健、疾病预防、良好习惯的养成教育和多元智能培养等方面的知识。为了便于阅读和理解，我们还为图书设计了大量插图，以直观的形象体现教养技巧，并希望以此愉悦读者的心情，增加教子的乐趣。

2岁半~3岁方案

本丛书共分八册：《中国儿童早期教养工程·胎教方案》上下册，《中国儿童早期教养工程·零岁~半岁方案》、《中国儿童早期教养工程·半岁~1岁方案》、《中国儿童早期教养工程·1岁~1岁半方案》、《中国儿童早期教养工程·1岁半~2岁方案》、《中国儿童早期教养工程·2岁~2岁半方案》、《中国儿童早期教养工程·2岁半~3岁方案》。

《胎教方案》上下册解答了准备怀孕的妇女和孕产妇在计划妊娠、妊娠和分娩过程中所遇到的各种问题。如怀孕前的准备、怀孕十个月、从阵痛到分娩、产后生活、健康宝宝以及如何科学地理解和实施胎教。

《中国儿童早期教养工程》丛书1999年初刚一面世，就受到国内外广大读者的欢迎，有关专家、学者也给予了高度的评价。为使这套书日臻完善，我们在听取大家的意见和要求的基础上，进行了重要的修订，并吸取了最新的研究成果，增补了内容，现重新出版。为方便读者，丛书以月龄划分提供同步指导，每个阶段包括九个部分：

1. 育儿要点：根据不同年龄段宝宝的生理、智能及心理行为发展的特点，提出简明扼要的育儿建议，使父母首先抓住关键。
2. 身心发育：本年龄段宝宝的身心发育的平均水平。
3. 营养须知：根据不同年龄段宝宝的生长发育特点，提

出针对性指导,包括母乳喂养、辅食添加、科学营养、饮食习惯等。

4. 日常照料:介绍如何进行日常生活护理,包括衣着、睡眠习惯、安全卫生等。

5. 保健大夫:介绍不同年龄段的宝宝在不同季节常见疾病的辨认、预防与护理,安全与意外急救等的知识与技巧,具有实用性和可操作性。

6. 教育顾问:介绍不同年龄段宝宝的心理行为特点、教育重点以及容易出现的误区,提醒父母尽可能避免和减少失误,不致使宝宝在成长的关键期失去很多发展机会。

7. 脑力开发与情商培养:遵循“感觉教育”理念和模式,针对宝宝身心发展的特点,编写了大量的亲子益智游戏,旨在通过亲子互动,开发智慧潜能,培养和提高多元智商。

8. 智能发展测评:以智能发展的六大方面提出测评的代表性项目、方法和通过的标准,由父母进行测评。父母可以通过测评,了解宝宝哪些方面比较突出,哪些方面尚需努力,以促进宝宝全面发展。

9. 儿歌、玩具与玩法:儿歌、童话、故事是伴随宝宝成长的最好伙伴,甚至影响孩子的终生。儿歌朗朗上口,童话、故事非常有趣,寓意深远,只要父母天天坚持给宝宝读,宝宝一定会成为爱读书、明事理的孩子;玩具是伴随宝宝成长的教科书,不同的玩具,

2岁半~3岁方案

相同的玩法;相同的玩具,不同的玩法,其作用大不相同。这里以表格方式举例说明,愿父母能举一反三,并同宝宝一起制作玩具,进行不同玩法,从不同角度开发宝宝的大脑潜能。

戴淑凤

2003年3月

C 目 录

ONTENTS



2岁7个月~2岁8个月

一、育儿要点 002

二、身心发育 003

三、营养须知 004

根据体重调节饮食/004

单调食品导致营养失调/005

宝宝忌常吃葡萄糖/007

注意防止营养不良/008

哪些宝宝容易成为肥胖儿/009

如何安排肥胖儿的饮食/010

四、日常照料 013

培养宝宝进餐规矩/013

自己蹲盆大小便/014

2岁半~3岁方案

怎样为2岁~3岁的宝宝选玩具/016

宝宝贪玩儿多智慧/018

陪宝宝游戏也有技巧/020

身体长高的窍门/021

宝宝不长个儿的心理因素/023

离异母亲如何照料孩子/026

再婚家庭的孩子教育/028

五、保健大夫 030

肥胖导致的宝宝疾病/030

注意给宝宝检查视力/032

宝宝视力障碍不容忽视/033

尿频是怎么回事/036

切勿滥用“消炎药”/038

宝宝脱肛的防治/039

六、教育顾问 041

父母争吵伤害孩子/041

对孩子要巧用体罚/043

不要在人前讲孩子的缺点/045

要让孩子自信自立/046

宝宝也有优越的识别能力/048

对孩子“用眼神进行教育”/049

为造就天才而教育孩子是不行的/051

培养孩子的想像力 / 053

培养孩子的理解力 / 057

宝宝智力不宜过度开发 / 059

七、脑力开发与情商培养 062

从小灌输规矩与规则 / 062

今天我做值日生 / 063

学穿鞋袜 / 065

小小采购员 / 065

妈妈讲故事 / 066

八、智能发展测评 069

九、儿歌、玩具与玩法 070



2岁9个月~2岁10个月

一、育儿要点 074

二、身心发育 075

三、营养须知 076

宝宝膳食要均衡 / 076

宝宝生长发育需要哪些微量元素 / 077

给宝宝一副好肠胃 / 079

2岁半~3岁方案

宝宝能否进补/082

宝宝生长发育需要补充维生素吗/084

宝宝营养状况的肉眼判断/085

四、日常照料 087

安全乘车/087

在大自然中玩耍的好处/088

给宝宝什么样的画册好/090

善于布置宝宝的房间/092

如何保护乳牙/094

给宝宝健美的牙齿/096

宝宝为何会烂嘴角/097

五、保健大夫 099

宝宝贫血应注意什么/099

防治幼儿消化道疾病/100

婴幼儿生病有症状/101

宝宝要不要打流感疫苗/102

中耳炎的诱发因素/107

宝宝感冒的家庭护理/108

宝宝易患扁桃腺炎的原因/110

六、教育顾问 112

异性装扮有害无益/112

宝宝教育不分性别/114

对宝宝进行适度性教育 / 115	
切勿过多“唇唇相印” / 118	
不要因为宝宝小,就灌输随便的性观念 / 119	
用有规律的生活培养宝宝的时间观念 / 121	
孩子性格不同,教育方法有别 / 123	
挫折教育与幸福品质 / 124	
正确对待“严”与“宽” / 127	
七、脑力开发与情商培养	128
认职业 / 128	
说反义词 / 129	
让宝宝广交小朋友 / 129	
辨认方向 / 130	
认时间 / 130	
边走边玩 / 131	
八、智能发展测评	135
九、儿歌、玩具与玩法	136



2岁11个月~2岁12个月

一、育儿要点	140
二、身心发育	141