

中国
儿童

中国儿童教养工程书系

早期教养工程

戴淑凤 主编



中国
妇女读物
研究会
推荐

1岁半~2岁
方案

中国妇女出版社

0-3岁早期教养工程书系



早期教养工程

1岁半~2岁 方 案

顾问 严仁英

主编 戴淑凤

撰稿人 戴淑凤 陈坤 陈贤楠

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.1岁半~2岁方案/戴淑凤主编.
—北京:中国妇女出版社,2003.5
ISBN 7-80131-835-8

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 032299 号

中国儿童早期教养工程

1岁半~2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 8.375 印张 159 千字
2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月第一次印刷
印数:1—8000 册

ISBN 7-80131-835-8/G·436

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 严仁英题词
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

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、

1岁半~2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。

1 岁半 ~ 2 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,

1 岁半~2 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

CONTENTS



1 岁 7 个月 ~ 1 岁 8 个月

一、育儿要点 002

二、身心发育 003

三、营养须知 004

宝宝健康不能缺少的物质——无机盐 / 004

含钙丰富的食物 / 006

宝宝尽量少吃盐 / 008

一日食谱举例 / 010

四、日常照料 011

1 岁半至 2 岁宝宝的生活制度 / 011

放手让宝宝自己吃饭 / 012

正确对待宝宝偏食 / 014

怎么看待宝宝吃零食 / 016

1岁半~2岁方案

适当吃些硬食好 / 017

调教宝宝的大小便习惯 / 020

五、保健大夫 022

宝宝的运动与健康 / 022

充分的活动和营养缺一不可 / 023

宝宝胃口不好是什么原因 / 025

预防宝宝缺锌 / 026

宝宝经常跌跤怎么办 / 028

宝宝足底平就是平足吗 / 030

宝宝跌伤了不要乱揉 / 031

髋脱位与跛行怎么办 / 033

头部摔伤后怎么观察 / 034

鼻子经常出血怎么办 / 036

手指挤压伤的处理 / 037

防止意外事件的发生 / 038

六、教育顾问 041

宝宝与父母的交往本领 / 041

“缠人”宝宝的教养策略 / 042

宝宝对言语的理解和手势表达 / 044

宝宝会说单词句了 / 046

语言发展进入突发期 / 048

面对面地教宝宝讲话 / 050

鼓励宝宝大胆开口 / 051

宝宝说话有早有晚 / 053

请经常给宝宝讲故事 / 056

七、脑力开发与情商培养 058

练习自己上楼梯 / 058

学习双脚跳 / 058

该练习跑步啦 / 059

和爸爸妈妈一起掷球 / 059

自己动手穿珠子 / 060

把小球投入瓶中 / 061

学说双语句 / 061

背诵儿歌的最后一句 / 061

分辨是什么声音 / 062

增加词汇量 / 062

宝宝来讲画片 / 063

让宝宝练习模仿 / 063

翻书找画 / 064

继续练习画画 / 064

学会给图片配对 / 065

学习做家务 / 066

1岁半~2岁方案

用语言称呼 / 067

控制大小便 / 067

认路回家 / 067

八、智能发展测评 069

九、儿歌、玩具与玩法 070



1岁9个月~1岁10个月

一、育儿要点 074

二、身心发育 075

三、营养须知 076

不容忽视的助长因素——维生素 / 076

1岁~2岁宝宝的饮食安排 / 078

1岁~2岁宝宝的饮食制作原则 / 079

一日食谱举例 / 080

四、日常照料 081

要养成良好的饮食习惯 / 081

边吃边玩害处多 / 082

宝宝忌“积食” / 084

如何为宝宝选择营养品 / 086

宝宝怎么长不胖 / 088

宝宝看电视应注意些什么 / 089

五、保健大夫 092

吃维生素越多越好吗 / 092

患病时别忘补充维生素 A / 094

宝宝患“地图舌”怎么办 / 095

如何分辨“疹子” / 096

什么是水痘 / 098

预防接种:接种水痘病毒减毒活疫苗 / 100

哪些宝宝不能打预防针 / 101

宝宝身上的疱疹是怎么回事 / 102

宝宝得了风疹怎么护理 / 104

什么是手足口病 / 105

习惯性擦腿动作是怎么回事 / 106

习惯性擦腿动作的防治 / 108

六、教育顾问 109

宝宝在玩中成长 / 109

游戏是宝宝学习的最好途径 / 111

让彩泥在宝宝手里翻新 / 114

如何与您的宝宝玩游戏 / 116

精细动作中培养注意力 / 117

1岁半~2岁方案

教宝宝学习优美语言 / 119

保护好奇心,认真回答提问 / 121

培养宝宝的自信心 / 123

正确看待“自我中心行为” / 125

“不”——自我意识的萌芽 / 127

该拒绝时就拒绝 / 129

不给宝宝说“不”的机会 / 131

七、脑力开发与情商培养 133

试试走直线 / 133

练习双脚跳 / 133

爬上高处 / 133

扶着栏杆下楼梯 / 134

继续练跑步 / 134

把球踢过来 / 135

和妈妈比赛穿珠子 / 135

用小瓶、小碗倒水 / 136

学习开门 / 136

搭方木 / 137

熟练地盖瓶盖 / 137

说出自己的名字 / 137

会用“我的” / 138