

● 姜云香 主编

走向成熟

青少年生理心理
健康成长指南

ZOU XIANG CHENG SHU

长征出版社



序

姜云香

自从越寰家庭教育研究中心成立以来,先后在全国各地组织了数百场,几十万人次的中小學生及其学前儿童家长学校。因为工作的关系,我们有机会接触到了大量的青少年朋友和家长朋友。

也许,我们大家都知道,每一位作父母的都很希望自己的孩子快些长大,并且成为社会需要的人才。而每一个孩子呢,当然也应该是盼望着自己能够快快长大成人独立自主的。可是,事实上呢?我们却发现不在少数的家长朋友和青少年朋友们发出了这样的感叹:“还不如这孩子不长大呢!”“我一点也不想长大!”

为什么会发生如此不正常的事情呢?因为“长大”已经给我们的青少年朋友和他们的家长朋友们带来了许多困惑和烦恼。

一个人的“长大”并不只意味着身体的增高加大,还应该包括心理素质的提高,道德品质的提高,生活能力的提高和交往能力的提高,等等等等,然而。孩子们身体的快速发育,身体中某些部位的奇妙变化以及与此相伴的一些莫名其妙的感觉,都常常会使一些青少年朋友感到困惑和不安。

人体生理是一门科学,只要了解了其中的科学规律,就不会因为自己的正常成长而烦恼甚至恐怖。

人的心理发展也是有规律的,一个人在不同的年龄阶段,常常

会表现出不同的心理特点,如果我们的家长朋友和青少年朋友都能够了解这些特点,就可能避免“代沟”的困扰。

为此,北京越寰家庭教育研究中心应广大家长朋友的要求,组织力量编写了这部《走向成熟》,献给广大的家长朋友与教师朋友,也献给广大的青少年朋友们。希望青少年朋友们能够科学地了解自己的生理发育和心理发展的规律与特点,正确地认识自己、认识他人;也希望广大的教师与家长朋友们,能够正确地了解孩子们的生理发育和心理发展的特点,并且能够给成长中的孩子们以必要的帮助和指导。

希望这部《走向成熟》能够成为大家的朋友,希望所有的家长朋友和教师朋友,都能够客观而全面地了解自己的孩子和学生,并且成为孩子们的良师益友;希望所有的青少年朋友都能够乐观向上地健康成长,并且能够在这个成长的过程中,拥有强壮的体魄和健康的心理,能够学会如何求知,能够学会如何做事,能够学会如何与人共处,能够学会如何做人,能够真正的走向成熟!

目 录

序.....	(1)
第一章 生理发育的主要过程及特点.....	(1)
一、胎儿的发育和胎教	(2)
二、婴幼儿的营养与早期培养	(7)
三、儿童青少年的生长发育	(17)
四、学龄期儿童青少年生理卫生	(55)
第二章 儿童青少年心理发展的主要特征	(94)
一、心理及其发展的基本常识	(94)
二、心理的个别差异	(98)
三、小学生心理特征	(108)
四、中学生心理特征	(134)
第三章 儿童青少年的心理健康	(157)
一、心理健康概述	(157)
二、小学生心理健康咨询	(174)
三、中学生心理问题咨询	(197)
第四章 青春期的奥秘	(222)
一、成长的烦恼	(223)
二、男孩与女孩	(237)

第五章 儿童青少年如何学会自我保护	(243)
一、意志品质修养	(243)
二、饮食	(246)
三、运动	(252)
四、注意交通安全	(261)
五、远离恶习	(262)
六、预防坏人的伤害	(266)
七、预防家用电器和生活器具的伤害	(271)
八、自然灾害和意外事件	(273)
九、其他意外伤害	(278)
十、家庭和学校的伤害	(286)
十一、自我伤害	(294)
十二、求助电话	(295)
十三、有关未成年人的法律	(298)
第六章 跨越代沟	(300)
一、关于代沟的困扰	(300)
二、代沟的形成原因	(301)
三、跨越代沟	(332)
后 记	(384)
参考书目	(385)

第一章

生理发育的主要过程及特点

人的生理发育有三个维度:(1)各器官组织逐步分化,机能逐步完善;(2)身高体重逐步增加;(3)身体形态发生变化。这三方面的变化有规律地交替进行,由量的积累达到质的飞跃,最终使机体获得协调一致的发展。

生长发育的一般规律:

1、生长发育的连续性和阶段性

人体的生长发育是逐步完成的。在不同的年龄阶段,生长发育的速度和组织器官的机能特征都有所不同,但各阶段之间既互相衔接,又各有特点。前一阶段的发展为后一阶段打下基础,量的积累达到一定程度后发生质的飞跃,进入新的发育阶段。且每一阶段的发展是不可逆的。例如脑细胞的分裂,在胎儿早中期为高峰,出生时已基本完成,如果胎儿因营养不良细胞分裂不足,出生后的补救是非常有限的。

2、生长发育的不均衡性

在整个生长发育的过程中,各组织器官发育的开始年龄和发育速度是不均衡的。例如人的生长发育一般遵循头尾律与向心律。即头部优先发育,再躯体,后四肢。四肢发育由足、小腿、下肢到手、上肢。胎儿2个月时,头长为整个身长的 $\frac{1}{2}$,新生儿为 $\frac{1}{4}$,6岁为 $\frac{1}{6}$,成人则为 $\frac{1}{8}$ 。

因为各年龄段生长发育的速度不同,表现在身高、体重上即有

三次生长高峰:第一次在胎儿期,第二次在半岁前,第三次则在青春发育期。

3、生长发育的个体差异

遗传、比例、营养、环境等因素都会对儿童青少年的发育产生影响,因此每个人的身高、体重、体质、智能等也有所不同。先天因素为个体发育提供物质基础,决定发育的可能性,后天因素则决定其现实的发育状况,因此,生长发育的正常指标是相对的,绝大多数人接近发育的平均水平。超常或低常的判断要考虑先天和后天两方面因素,如父母都是大个子,孩子的身高、体重超过同年龄其他孩子也是正常的。

4、身心发育互为关系

生理发育和心理发育是相互影响,互为条件的。生理缺陷和机能障碍会引发心理障碍,例如儿童疲劳会导致注意力下降、情绪低落,分娩时婴儿脑部损伤会导致智力低下。相反,不良心理因素也可导致生理疾患,如长期压抑、缺乏安全感的孩子,会因食欲低下、睡眠障碍等原因导致发育不良。因此,要保证儿童青少年健康发展,就必须做到身心协调,统一发展。

一、胎儿的发育与胎教

(一)受孕与遗传

当父亲的精子与母亲的卵子成功结合后,一个新生命便开始了他一生的历程。精子穿过卵细胞壁时,会释放 23 个含有遗传信息的染色体,卵子接到信号,也相应地释放 23 个染色体与之匹配。父母亲给予受精卵的 23 对染色体中,有 22 对为常染色体,男女都一样,只有一对是性染色体,女性为 XX,男性为 XY。母亲只产生

X 卵子,父亲则产生 X、Y 两种精子。受精时,X 精子与 X 卵子结合,形成 XX 受精卵,发育成女性;Y 精子与 X 卵子结合,形成 XY 受精卵,发育成男性。

染色体的主要成份是 DNA(脱氧核糖核酸)和蛋白质,平均每个染色体中含有 2 万多个基因,基因在 DNA 分子内部都有固定位置,因此 DNA 成为遗传信息的主要保管者和传递者。DNA 有自我复制的功能,当受精卵进行细胞分裂时,两个复制的 DNA 随着它所在的染色体分别进入两个新细胞,新细胞便获得完全相同的遗传基因。这些基因决定了每个人的遗传特征,如五官形状、身高、体重、肤色、神经系统特征等等。按数学上的排列组合方式推算,受精卵的基因组合方式可达上千万,因此除同卵双生子外,其它人要获得同样的遗传基因是不可能的。

染色体数目或结构异常,如染色体数目增多、减少,染色体部分断裂后重排时出现易位、缺失、倒位、重复等,都会使染色体所载基因在数量或排列组合上发生错误,引起遗传性疾病。例如 XYY 综合症,患者比普通男性多了一个 Y 染色体,身材比正常男性高大,性格凶猛好斗,但性腺机能减退。另外,大家常听说的血友病、唇裂、先天性心脏病、精神分裂症等等,都是与基因变异有关的遗传性疾病。

遗传病基因携带者不一定都会发病,隐性基因携带者自身并不显现病状,但能将致病基因或异常染色体传给子代,使部分子代发病。因此现代优生学强调,父母(尤其是有家族遗传病史的父母)在怀孕前应作基因检查。

(二)胎儿的生长发育

胚胎期 受孕后的前 8 周为胚胎期。卵子受精后即开始分裂,大约 72 小时左右形成桑椹状的卵裂球;卵裂球进入子宫后,细胞继续分裂增殖,形成囊泡状的胚泡,受精后 6~8 天胚泡在子宫

壁着床；胚泡的内细胞群继续分化，产生胚胎的内胚层和原始外胚层，由外胚层再分化出中胚层；三个胚层又分化形成各器官的原基，最后形成新个体的各种组织器官。

受精后的第4周，胚胎开始出现心跳；第8周胚胎初具人型。此阶段是胚胎敏感期，各种不良因素，如母体疾病、药物刺激等，都极易影响胚胎的正常分化，导致各种发育畸形或异常。

胎儿期 受精后第9周到出生称为胎儿期。胎儿的神经和血液循环系统最早发育，第8周肌肉对刺激开始出现收缩反应；大约12周时，胎儿体重达14g左右，身长约7~9cm，已初具男女外形，循环系统也基本形成，消化系统已形成食道、肠胃，肝脏开始分泌胆汁，胎儿出现吞咽动作；18周，母亲已感觉到胎动，胎儿出现呼吸运动；28周后出现吸吮动作，体重已达1000g左右，身长约37cm；36周，胃的结构基本形成；足月时，胎儿平均体重约3000g，身长约50cm。

影响胎儿发育的因素 除前面所述遗传因素外，胎儿能否健康发育，主要取决于母体为胎儿营造的子宫内环境因素。

母亲营养 胎儿生长发育所需养分直接来源于母体，母亲长期营养不良影响胎儿发育，造成胎儿体重过轻或器官机能发育不全。

母亲疾病 母亲患慢性心、肾、肝及子宫疾病，或患感染性疾病引起全身性严重症状等，都可以导致流产、早产及胎儿死亡。

理化因素 外界强烈的噪音、振动等物理因素也会影响胎儿神经系统发育，尤其是辐射，在胎儿16周前可导致染色体异常，中枢神经、骨骼、五官等畸形。母亲接触铅、苯、汞及有毒农药、母亲吸烟酗酒，或服用某些治疗精神病类及抗生素类药物，均可导致胎儿畸形或死亡。

(三)胎教

1. 胎儿的能力

说到胎教,尽管随着人们物质、精神生活水平的提高,越来越多的人开始认识到其重要性并着手实施,但仍不排除部分人所持的怀疑态度。这种不信任,主要来自对胎儿能力的错误认识,在一些人看来,胎儿是不成熟的,因而也是无能的,然而事实并非如此。

发达的现代医学已向人们证明,2~3个月时胎儿已初具条件反射能力;5个月具备皮肤感觉,包括温度觉、触压觉、痛觉等;6个月具备听力;8个月时,其神经系统已基本发育成熟,和新生儿已没有太大差别。

新生儿的某些反应,实际上也向我们证明了胎儿的能力。例如:几乎所有的新生儿都能分辨母亲的声音和气味,能够用啼哭和微笑表达自己的心情;喜欢接触柔软温暖的物体。这说明新生儿已具备相当发达的听、触等能力,而这些能力不过是胎儿能力的延续。

如果说胎儿具有记忆力,也许有人会视为奇谈怪论,但实际上确有这方面的研究和记载。捷克斯洛伐克的精神科医生斯塔尼拉夫·古洛夫就曾记载过一个实例:一位男子吃了某种药物后就会回忆起胎儿时听到过的一种混杂着很多人笑声、喊声的声音。据其母亲讲,她在怀这个男孩时,曾多次参加过狂欢节一类的活动。胎儿具有一定的记忆力是有可能的,不久的将来,相信现代医学一定能为我们揭示其中的奥秘。

2. 促使胎儿获得接受胎教的能力

我们强调胎教的目的,不仅是要使胎儿具备自然发展的能力,而且要促使这些能力的早熟和最大限度的发挥。那么需要注意哪些问题,才能使胎儿接受胎教的能力增强呢?

要培养一个健康优秀的胎儿,首先必须保证胚胎的质量。在

准备受孕的一段时间,夫妻双方都应戒除烟酒及刺激性太强的食品,加强营养、补充丰富的蛋白质和维生素,为胚胎的发育提供一片肥沃的土壤。

母亲怀孕后须十分注意生活环境,避免到人多嘈杂的公共场所,避免有害物质的伤害。需提请注意的是,生活的现代化使许多有害因素进入家庭,如煤气燃烧不完全产生的一氧化碳,空调对自然空气中正负离子的破坏,彩电、电脑的辐射,装修房间的各种化合物排放的有毒气体等,怀孕的母亲应尽量远离。

母亲的生活习惯直接影响着胎儿的发育及新生儿的生活习惯。麻将迷的母亲造成胎死腹中的事件屡有发生。只有安定、舒适、轻松、愉悦的生活环境,才能使胎儿具有安全感。母亲有规律的生活使母子间联系加强,对利用条件反射进行胎教是很有利的。

3. 胎教的实施

究竟什么样的内容适合胎教,使许多母亲困惑。要使胎儿适应胎教,需要利用胎儿不同发育阶段所具备的能力“因材施教”。

正常胎儿3个月后便具备了条件反射能力。马戏团的动物为什么比一般动物聪明?其奥秘就在于利用条件反射反复训练。我们完全可以相信,作为高级动物的人类,在出生前就可以进行类似的训练了。例如母亲有规律的生活就是一种良好的条件刺激,胎儿似乎知道每天哪个时间该“做”什么事情,他(她)会愉快地响应母亲的号召。经常听听轻音乐,到空气清新、风景优美的场所散散步,安安静静地做做小衣服等等,对胎儿都是良好有效的刺激。

胎儿到5个月时皮肤感觉已相当发达,到6个月时,胎儿已具备了听力,真正的胎教在这时就应该开始了。

胎教的内容应以正、善、美、悦为标准,一些有强暴内容的儿童故事是不适合胎儿的,如“小红帽”、“大灰狼”等,过早地用世间的丑恶刺激胎儿,会使胎儿感到不安,影响其发育。

进行胎教应注重声、形、色的配合。比如到了给胎儿讲故事的

时间,母亲可以先轻拍几下腹部,告诉孩子“我们要讲故事了”,然后看着色彩鲜艳、形象活泼可爱的图案,开始用生动形象的语言轻言细语地讲解。听音乐时,可随着节拍轻踏脚步或轻拍腹部。总之,所有动作都应该是轻柔而亲切的。

8个月后,胎儿的神经系统已相当发达,这时便到了胎教的黄金时期,如不充分利用是十分可惜的。这时的胎教内容可以扩大到简单的字母、单词、生活常识、自然知识等,但讲授时需结合形象材料或实物,母亲要在头脑中形象鲜明地想象这些内容。

父亲对胎教的响应很重要,因为父亲的态度直接影响母亲的热情。父亲也可以通过一些方式与胎儿建立亲密的关系。如每天下班后摸摸妻子的腹部对胎儿说:“爸爸回家了!”晚间休息前可将白天的见闻及有趣的知识讲给胎儿“听”,既可以让胎儿熟悉父亲的声音,又可以帮助母亲调节情绪,向胎儿提供有效的刺激。

当然,对没有直接回应的胎儿进行教育,需要年轻的父母们付出十二分的爱心和耐心,只要持之以恒,相信您一定能培育一个健康、聪明的宝宝。

二、婴幼儿的营养与早期培养(0~6岁)

(一)婴幼儿的营养

婴幼儿处于快速生长发育的时期,加之活泼好动,体能消耗量大,对各种营养素的需求量相对较大。但婴幼儿的消化功能较弱,胃容量小,对很多食物又尚未适应,营养供给与消耗之间有较大矛盾。足够的营养摄取是婴幼儿组织器官发育、生理机能增强、维持正常活动、增强抗病能力所必须。因此,通过科学的喂养和合理安排膳食,保质保量地供给营养素,是婴幼儿健康成长的保证。

1. 营养素分类及生理功能

蛋白质 蛋白质是构成人体组织细胞的重要成份,是生命的物质基础。当机体能量供应不足时,蛋白质还可转化为能量。婴幼儿正处于生长旺盛时期,对蛋白质的需求高于其他年龄段的儿童及成人。

人体蛋白质主要由氨基酸组成,共有二十余种,其中有一部分不能在体内合成,必须由食物供应,因此充足而平衡的蛋白质供给是衡量食物营养价值的重要标准。各种蛋白质的作用是不一样的,乳类和蛋类所含蛋白质能提供人体蛋白构成的必需氨基酸,营养价值很高;动物蛋白质优于植物蛋白质,但豆类因富含氨基酸,营养价值比一般植物高,若与其它各类植物混食,可提高蛋白质利用率。

碳水化合物 碳水化合物是供应人体能量的主要物质,也是构成细胞和组织的必需成分。碳水化合物摄入不足会造成机体能量缺失,机体只能消耗贮存的脂肪和蛋白质以补充热量,导致机体消瘦,体质下降。相反,如果碳水化合物摄入过多,机体不能消耗就会转化为脂肪贮存在体内,形成肥胖。婴幼儿对碳水化合物需求量比成人相对较多,但他们胃容量小,而供给碳水化合物的食物一般体积较大,因此可适当补充糖份。

脂肪 脂肪的主要作用是供给能量,能提供人体必需的脂肪酸,可协助脂溶性维生素吸收,同时还具有保暖、隔热及保护脏器、关节等组织的功能。婴幼儿从脂肪获得的能量应占到每日摄入总能量的30%左右。植物油和动物脂肪是食物脂肪的主要来源,植物油中富含人体不能合成的必需脂肪酸,对婴幼儿发育尤其重要。

维生素 维生素虽然不能提供热量,但能调节人体新陈代谢,是维持人体正常生理功能的重要物质。

维生素可分为脂溶和水溶两大类。脂溶性维生素包括维生素A、D、E、K等,主要作用是维护一些高度分化组织的发育,如维生

素 A 是维持正常视觉和上皮组织结构完整的必需物质,也可增强机体的免疫功能。脂溶性维生素可在体内脂肪中贮存,故不需每日摄入,缺乏时症状出现缓慢,但过量则有明显的中毒反应。水溶性维生素包括 B、C 两类,主要参加辅酶的形成,如维生素 C,又名抗坏血酸,有维持组织细胞间质完整,促进铁、叶酸等的代谢,增强机体抵抗力等作用。水溶性维生素机体不易储存,需每日供给。过量无大碍,缺乏时症状迅速出现。

动物肝脏、蛋黄、乳类及富含胡萝卜素的有色蔬菜,如胡萝卜、菠菜、黑木耳等均可提供丰富的脂溶性维生素,各种新鲜蔬菜和水果中均含有大量的维生素 C。

矿物质 矿物质是维持机体正常代谢,促进组织增长必不可少的物质。正常情况下,钾、钠、钙、磷、镁等易从食物中摄取,不易缺乏。另外一些微量元素如铁、锌、碘、铜等,一般食物含量较少,人体又不易吸收,故易缺乏。缺铁可引起贫血,还可妨碍生长发育,降低智能;缺锌可导致生长减慢,免疫力下降,性发育迟滞等症状;缺碘可导致甲状腺病变,还可影响体格及智能发育。因此在搭配食物时,要注意粗细、荤素搭配,品种尽量多样化。

水 水不仅是机体的重要组成部分,而且参与机体所有新陈代谢和体温调节。年龄越小,体内水的含量越高,成人为体重的 59%,新生儿则占到 75%。婴幼儿新陈代谢旺盛,每日排水量极大,应重视补充水份,尤其是发生腹泻时,大量水份丢失易造成生命危险。

另外,植物纤维虽不能为人体吸收,也不提供营养素,但对肠道排便有调节作用,可减少肠道中各种有害物质。如致癌物质的吸收。但过多的纤维可妨碍铁、锌、钙等元素,以及蛋白质的消化吸收。

各种食物营养成份的比例,请参看附录二。

2. 营养状况的评价

婴幼儿的营养状况,可以根据年龄、身高、体重三个指标判定,如果低于世界卫生组织公布的“按年龄的身高”、“按年龄的体重”、“按身高的体重”指标中位数两个标准差(-25),即为营养不良。根据营养不良的程度可将之分为四类:

低体重:按年龄的体重低于国际标准。

消瘦:按年龄的身高正常,但按身高的体重低于国际标准。

发育迟缓:即生长迟缓,按年龄的身高低于国际标准,按身高的体重正常。

严重慢性营养不良:按年龄的身高、体重均低于国际标准。

具体指标见附录一:表1、表2、表3。

(二)婴幼儿的早期教养

1. 能力递减原则

国外一些心理学家提出了早期教育的“能力递减”原则,即0~8岁的孩子,智能开发越早,能力增长的可能性越大,随着年龄增长,其潜能被开发出来的可能性逐年降低。他们还“对能力递减”理论进行了实验验证,效果明显。如日本教育家伏见猛弥设立了一个尖子教室,收8岁以内的孩子入学,经过一段时间的训练,他发现智力发育最快的是2~3岁入室的孩子,4~5岁次之,以后年龄入室的孩子智力增长指数逐渐降低。

“能力递减原则”告诉我们:早期教育具有巨大的潜力,科学的早期教育有助于儿童智能的增长。

一提到早期教育,很多人误以为就是用大量知识和技能训练充斥孩子的大脑,填满他们的时间,其实这种看法是早期培养的一个误区。我这里之所以不提“教育”,而提“教养”,主要是想强调婴幼儿,尤其是婴儿期,应养、教并重,以增进健康,开发智能及养成良好卫生和行为习惯为主要内容。

2. 乳儿的养与教(0~1岁)

乳儿期是婴儿期一个很特殊的阶段,乳儿最大的特点是不会走,不会说,因此对乳儿的训练重在“养”上,通过生活训练,培养其健壮的体格、良好的生活规律,为大脑发育提供尽量多的有效刺激,给以后的学习打下基础。

我国有给初生儿包尿布的传统习惯,对于生在冬天的孩子,包一段时间的确是最方便、安全的办法,但总是包着,孩子就不会形成定时大小便的规律,而且下身总是又湿又脏,容易引起疾病,所以孩子应尽早穿衣裤,按时大小便。晚上睡觉时若使用“尿不湿”,也应在中途更换。孩子吃喝的时间不必过于呆板,但也应有一定的规律。乳儿由于吐奶、大小便,身上易脏,应勤洗涤、洗下身,勤换衣裤。这样做开始时也许会有些麻烦,只要坚持下去,孩子就会尽早养成良好的习惯,更多的麻烦就可省去,也有利于孩子的健康。

有的父母怕麻烦而总是让孩子躺着,躺惯的孩子似乎也乐意躺,但是躺着的孩子看到的世界总是一个平面,而抱起来的孩子看到的却是五彩缤纷的、活动的立体世界。孩子醒着时还是应多抱起来玩耍,让孩子看各种东西,并向他(她)解说这些东西的名称、特点、作用等。当然解说词应该是生动活泼、简单明了,符合乳儿心理的。如果孩子醒后的哭闹总是得不到回应,长大后易形成胆小、孤僻或暴躁的性恪。也许有人 would 认为对着不会说话的孩子说个不停显得很滑稽,但我还是要强调:对于说话前的孩子来说,他们学习的方式与成人不同,他们往往利用潜意识记住并重新组合所看到、听到的东西,并在以后的学习中发挥作用。这种能力可以说是一种非凡的天赋,越是接近零岁的孩子,这种能力越强。

乳儿教养的内容应有所选择。音乐对这个时期孩子的教养有很明显的效果。节奏明快而和谐优美的音乐,是对孩子大脑非常好的刺激。常听古典音乐和轻音乐的孩子显得愉快、安定,听惯音乐的孩子你甚至可以发现他们会用身体动作配合音乐节拍呢。

乳儿的动作能力发展很快,应及时帮助孩子锻炼,辅助他们顺

利完成抬头、抬胸、坐、爬、立、走等动作。例如,可以配合音乐帮助孩子锻炼;用手握住孩子的小手、小脚,随着音乐节奏做各种动作。随兴自编动作比呆板地按照婴儿操活动更易于母亲和孩子接受,只要动作幅度、强度适中,不要拉伤孩子就行了。

乳儿会看后就可以玩玩具了。光滑、柔软、鲜艳的玩具都适合这时的孩子,能发音的最好。太复杂、高档的玩具既是经济上的负担,又根本不适合这个阶段的孩子。

尽管乳儿还很稚嫩,但他们的能力常常超出成人的估计,与其消极适应,不如积极开发,不要轻易放过孩子潜意识发展的关键时机。

3. 飞速进步的婴儿(1~3岁)

婴儿的动作和语言能力发展迅速,他们开始模仿成人的语言和动作,并进行一些创造性的运用。婴儿期又是孩子“懂事”到上幼儿园前,居家时间最长的时期,此阶段可看作早期家庭教育的关键期。

生活习惯的养成 婴儿期是形成生活规律的重要时期。与成人一样,良好的睡眠可以提高生活质量。与乳儿相比,婴儿睡眠时间相对集中到夜晚,约10~12个小时,1~1.5岁的婴儿白天一般睡2次,每次2小时左右;1.5~3岁白天睡1次,2小时左右。睡眠过多与睡眠不足都不可取。

婴儿已长出部分牙齿,咀嚼功能增强,饮食应从单纯的流质过渡到半流质、软食。断乳后为保证营养,食物品种应多样化,可添加肉末、肉丸、鱼块、鲜虾、碎菜、水果片等食品。随着年龄增长,婴儿饮食应逐步过渡到与成人饮食规律同步,养成一日三餐的习惯。为解决婴儿胃容量小、消耗大的矛盾,两餐之间可加点心、水果等辅食。

要帮助婴儿养成饭前、便后洗手的习惯;教会他们使用手巾并经常换洗(婴儿不宜用纸巾,以免误食);养成定时大小便的习惯,学会使用便盆或蹲厕等卫生习惯。