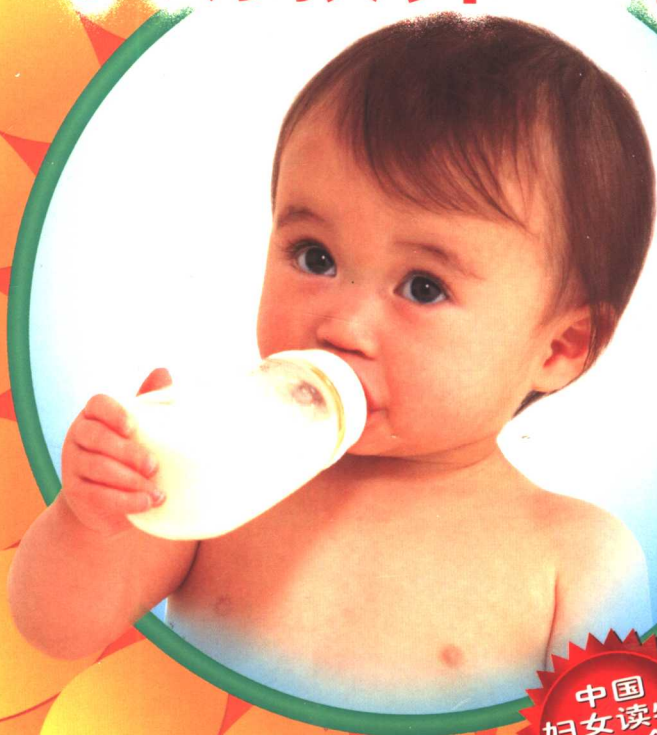


中国儿童教养工程书系

中国
儿童

戴淑凤 主编

早期教养工程



中国
妇女读物
研究会
推荐

1岁~1岁半
方案

中国妇女出版社

早期教养工程书系



早期教养工程

1岁~1岁半 方 案

顾问 严仁英

主编 戴淑凤

撰稿人 戴淑凤 ~~陈素坤~~ 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~1岁半方案/戴淑凤主编.
—北京:中国妇女出版社, 2003.5

ISBN 7-80131-834-X

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 032300 号

中国儿童早期教养工程

1岁~1岁半方案

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

北京忠信诚胶印厂印刷

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 7-80131-834-X/G·435

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~1岁半方案

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~1岁半方案

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~1岁半方案

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 1 个月 ~ 1 岁 2 个月

一、育儿要点 002

二、身心发育 003

三、营养须知 004

添加蛋白质要科学 / 004

两类蛋白质食品的选择 / 006

豆制品是宝宝重要的营养品 / 008

一日食谱举例 / 009

四、日常照料 010

1 岁 ~ 1 岁半宝宝的一日生活制度 / 010

了解宝宝的体温变化 / 011

出汗多的原因是什么 / 012

会走路的宝宝喂饭难吗 / 014

如何注意脚的保暖 / 017

怎样为 1 岁的宝宝选择鞋 / 018

1岁~1岁半方案

五、保健大夫 020

- 宝宝发热是怎么回事 / 020
- 寻找宝宝发热的原因 / 022
- 如何护理患“流感”的宝宝 / 024
- 高热时怎样物理降温 / 026
- 宝宝不能服成人 APC 片 / 029
- 鼻塞、流鼻涕时的细心照料 / 030
- 宝宝咳嗽是怎么回事 / 031
- 怎样帮助宝宝咳痰 / 033
- 喘息与憋气说明了什么 / 035
- 打针和吃药的利与弊 / 036
- 丙种球蛋白能预防疾病吗 / 038
- 打针后形成硬块怎么办 / 040
- 舌系带过短——要早治 / 042

六、教育顾问 044

- 独立行走——探索的里程碑 / 044
- 通过动作来学习 / 045
- 爱扔东西的小顽童 / 047
- 宝宝成长的家——幸福的港湾 / 050
- 宝宝需要安全的环境 / 052
- 帮助宝宝获得安全感 / 053
- 培养良好的饮食行为习惯 / 055
- 鼓励宝宝把话说出来 / 057

七、脑力开发与情商培养	060
举起双手开步走 / 060	
自己坐在小椅子上 / 061	
宝宝搭个二层楼 / 062	
配瓶盖和配盒盖 / 063	
和宝宝一起倒豆与捡豆 / 064	
搀扶双肩上楼梯 / 066	
动动小手翻翻书 / 066	
开开心心玩套环 / 067	
说出来再给你 / 067	
让宝宝做点儿事 / 069	
你来模仿动物叫 / 069	
教你认一认形状 / 070	
教你辨一辨颜色 / 071	
教宝宝看书识图 / 073	
分清大小和多少 / 073	
教宝宝分辨表情 / 074	
宝宝学会独自玩 / 075	
学会坐便盆大小便 / 076	
主动配合穿衣裤 / 077	
伴随宝宝成长的教科书——玩具 / 078	
八、智能发展测评	079
九、儿歌、玩具与玩法	080

1岁~1岁半方案



1岁3个月~1岁4个月

一、育儿要点 084

二、身心发育 085

三、营养须知 086

合理摄入脂肪食品 / 086

油炸食品不宜多吃 / 087

宝宝不能多吃肥肉 / 088

一日食谱举例 / 089

四、日常照料 090

让宝宝愉快地进餐 / 090

保证好好吃正餐 / 091

吃多吃少因人而异 / 093

如何对待食欲不振的宝宝 / 095

宝宝为什么会挑食 / 096

膨化食品多吃无益 / 098

五、保健大夫 100

宝宝又“肚肚痛”了 / 100

宝宝会患慢性胃炎吗 / 102

怎么选用助消化药 / 103

如何辨别大便的性状 / 104

- 怎样防治细菌性痢疾 / 107
- 便秘的危害有多大 / 108
- 宝宝便秘怎么办 / 110
- 脱肛的判断与处理 / 111
- 出现肛裂怎么办 / 113
- 宝宝的阴茎为何勃起 / 114
- 宝宝烫伤后要即刻处理 / 116
- 眼、鼻、耳进了异物怎么办 / 117
- 宝宝容易患中耳炎 / 119

六、教育顾问 121

- 快乐的家庭氛围最重要 / 121
- 让宝宝笑得更多、更好 / 123
- 每个宝宝都有自己的特点 / 124
- 培养宝宝良好的个性 / 126
- 耍脾气时“冷处理” / 127
- 帮助宝宝克服恐惧心理 / 129
- 重视培养宝宝的自理能力 / 131
- 给宝宝创造做事的机会 / 132
- 给宝宝排个生活自理时间表 / 134

七、脑力开发与情商培养 136

- 练习独立行走 / 136
- 比比谁走得快 / 136
- 拉着一只手上楼梯 / 137

1岁~1岁半方案

- 快来抛皮球 / 138
- 该搭三层塔啦 / 139
- 试试来接龙 / 140
- 看妈妈穿算盘珠 / 140
- 练练说名字 / 141
- 用词组表达意图 / 142
- 接着说出儿歌的最后一个字 / 143
- 跟着说“一、二、三” / 143
- 模仿生活中的各种声音 / 144
- 准确指出身体的两个部位 / 145
- 指认有颜色的积木 / 146
- 认一认自己的东西 / 147
- 指出画片中的物品 / 148
- 进一步认识圆形 / 148
- 教宝宝画长线 / 149
- 反复教会说“谢谢” / 151
- 分享食物和玩具 / 152
- 学会与小伙伴玩 / 152
- 要东西请爸爸妈妈来帮忙 / 153
- 继续训练良好的生活习惯 / 155
- 学习关心别人 / 155

八、智能发展测评  157

九、儿歌、玩具与玩法  158