



學前兒童的 家庭生活制度

魯薩柯娃著

學前兒童的
家庭生活制度

魯薩柯娃著
星原譯

湖北人民出版社

一九五四年·漢口

內 容 提 要

本書簡要闡明蘇聯每個家庭教育學前兒童，培養學前兒童健康身心的重要責任；說明學前兒童在家庭生活中應該怎樣養成整潔、飲食、活動、散步、娛樂等各方面的良好習慣；論述家庭應該怎樣養成學前兒童健康的身體，活潑的性格，有秩序的生活，愛好整潔、衛生、勞動和集體生活的習慣等內容。本書可供各幼兒園和一般家庭教育學前兒童參考之用。

學前兒童的家庭生活制度

魯薩柯娃著 星 原譯

湖北人民出版社出版（漢口解放大道332號）

武漢市書刊出版業營業許可證新出字第一號

新華書店武漢發行所發行

中南新華印刷廠漢口廠印刷

書號：053·787×1092 $\frac{1}{32}$ 開· $\frac{5}{16}$ 印張·16,000字

一九五四年十一月第一版

一九五四年十一月第一次印刷

印數：1—6,000

目 錄

生活制度的意義·····	(一)
整潔制度·····	(六)
飲食·····	(九)
睡眠·····	(二三)
活動·····	(二七)
散步·····	(三三)
娛樂·····	(三四)

生活制度的意義

認真教養將來要參加共產主義大規模建設的下一代，是擺在每一個蘇維埃家庭面前光榮而重要的任務。爲了建成共產主義社會，必須要有高度的思想水平、堅強、勇敢並善於有組織、有計劃地進行工作的人們。

培養共產主義社會的未來建設者，使之具備這些品質，是父母對國家應負的義務。爲了履行這一義務，應當知道從兒童的幼年起，就如何正確地教育他們。

確定正確的生活制度，明確生活的程序，是教育兒童成爲健康的、愉快活潑的、有紀律性的、具有堅強的意志和習慣的重要條件之一。

如果兒童在家庭中一貫地過着有規則的生活，也就是說，如果他們每天都在規定的時間內遊玩、散步、飲食和睡眠，那麼這就會幫助教育他成爲健康而安靜的兒童。按時的飲食，呼吸足夠的新鮮空氣，正確地更替睡眠和醒覺的時間，能够增強兒童的神經系統，並且促進其智力的正常發展。

在遵守生活制度的家庭裏，兒童易於遵守衛生規則，養成遵守時間和熱愛勞動的習慣。

習慣於一定的日程以後，甚至幼小的兒童也記得它的次序。一個三歲的兒童說：

「祖母出去以後，我就畫畫，然後我又和她去散步，再以後吃午飯，最後我就睡覺。」相反地，如果兒童的周圍是亂七八糟，不能遵守生活制度，那麼兒童就不能養成守秩序的習慣。他就會變成沒有組織性的、調皮的和神經系統不健全的兒童。因此，父母不得不每天勸誘兒童坐下吃飯、睡覺、洗臉等等。這種勸誘會時常伴隨着兒童的哭聲與父母的激怒。

家庭裏安排着生活制度，就不會無謂地浪費時間。飲食、睡眠、工作、休息都才能在規定的時間內，用適合於每個家庭要求的最好方式去進行；家庭的每個成員都才能樂意地按時完成自己所担負的職務：採買食品、預備飲食、收拾房間，把幼小的兒童帶到幼兒園去等等。

合理的兒童生活制度在很大程度上是依靠整個家庭的生活方式，依靠良好的家庭氣氛，特別是依靠成年人和兒童之間的相互關係而定的。家庭是和睦的，那麼兒童一般會長得安靜、快樂和有朝氣。

在我們蘇聯的家庭裏，兒童是受到關注和愛護的。但是有時父母過分地寵愛，會使兒童嬌生慣養起來。父母應該注意，這樣的兒童，以後是難以再教育的。

也往往有另外一種極端，父母藉口忙碌或別的理由，不給兒童以應有的注意，這是不能容許的。任何理由也不能辯護父母對正確地教育自己孩子的重大責任採取漫不關心的態度。因此在任何情況下都應當爲此而抽出時間來。重要的是要把抽出來和兒

童打交道的時間，合理地利用起來：可以進行談話、讀書、共同工作與一道玩耍。這些都要做得生動活潑，使兒童感到興趣。

心平氣和地對待兒童是正確教育的必要條件。這個條件往往被破壞了。母親、父親和祖母爲某些事而不安時，他們就會拿自己的孩子出氣。過了一會，當他們焦急的心情平息了下來時，他們感到自己有錯誤，就去努力改正自己的缺點，開始撫愛兒童，用糖果安慰孩子，但是此時兒童却感到傷心而抱怨父母了。

也往往有這樣的情形，在家庭成員之間，對待兒童和評價他的行爲沒有應有的一致性。這會使兒童混亂不清，妨礙他接受行動的準則，並且降低父母的威信。

教育兒童要具有極大的耐性、慈愛和責任心。而父母的威信以及他們的榜樣，對形成兒童的個性則發生巨大的影響。

教育的效果，完全依靠父母和家庭的成年人怎樣對待自己的勞動和社會義務，與他們自己怎樣執行向兒童提出了的規定要求。

假如兒童看到父母的服裝整潔，假如成年人愛護自己的衣服和物品，那麼兒童就會隨時摹做着，接受這些衛生習慣，而他們也就很快地習慣起來。

相反地，如果成年人不注意自己的外貌：穿得馬虎，不愛護物品，那就會被兒童很快地接受下來，並且比父母的教訓還更長久地、更強烈地記住在腦子裏。

由於每個家庭考慮了成年人勞動的狀況、有無別的兒童、日常生活的條件等等，

所以建立了自己的生活規律。在不費很多的時間和精力的情況下，家庭成員之間必須進行協商，創造和睦、平靜的氣氛，以便有可能養育出健康的有組織性的兒童。

在各種不同的家庭裏，應當根據勞動的性質，按照不同的方式進行休息活動：成年人在作緊張的腦力勞動以後，要以適當的體力勞動作為休息；相反地，大體上在做與緊張的體力勞動有聯系的工作之後，聽音樂、讀書是神經系統的最好休息。兒童還需要正確地交迭活動和休息、醒覺和睡眠。

在正確的規定時間內，食用有充分營養的食品，和履行整潔規則，是安排兒童生活制度的必要條件。

在有些家庭裏，兒童的日程是以成年人的生活方式為轉移：兒童在便利於父母的時間內吃飯、睡覺和散步，他們的利益很少引起注意。

假使清早兒童和成年人同時起身或者兒童的晚飯和成年人的晚飯同時吃（晚上七點鐘），那是可以不反對的。但是不允許在晚上十一、十二點鐘才安置兒童睡覺，或者把他們的主要飲食延遲到很晚的時間。

學前兒童的標準的家庭生活日程要這樣：

起床——早上八時

早餐——八時三十分

遊戲與家中作業——自九時至十時

散步——自十時十五分至十二時十五分

午餐——十二時三十分

午睡——自十三時三十分至十五時（較小兒童睡至十五時三十分）

中午小食——十六時

散步——自十六時三十分至十八時三十分

晚餐——十九時

夜睡——二十時（較大兒童二十時三十分睡覺）

夏天增加兒童外出呼吸新鮮空氣的時間。晚上必須較晚安置他們睡覺——二十一時（白天的光綫妨礙睡眠）。

爲了適應家庭生活條件和兒童的個別特點，上述的時間安排可以稍加變動。但是睡眠和散步的時數以及餐間休息時間的長短却是絕對不可變動的。

假如兒童進入了幼兒園，那就必須熟悉幼兒園的日程，而且當兒童在家時（假日、患病等），也照常遵循它。

兒童在具有某些家庭條件的家庭裏受教育，在母親、祖母或者其他成年人的監督下生活，關心他們生活秩序的責任，就完全落在整個家庭裏。

生活制度一經確定，那就必須嚴格地執行。但是，可惜得很，往往有這種情形：今天母親洗東西去了，沒有任何人同孩子散步；明天熟人來了，兒童就會睡得晚些；

家裏在打掃房子，就沒有人按時去餵他。這樣對待制度，損害了兒童正在確立中的一些秩序的習慣。這些情況只是嚴重地破壞兒童生活的慣常過程。

執行一日的制度，不僅是爲了按時餵飽兒童與安置他睡眠，而且必須是爲了每天能有有趣和有益的遊戲和作業，以使兒童習慣於獨立行動。這樣，才能使兒童養成遵守規定的、合乎正確行爲準則的，有組織性與紀律性的習慣。

整潔制度

照料學前的兒童，並且教育他養成與兒童衛生規則有聯系的習慣，是具有特殊意義的。

爲兒童的正常成長創造衛生條件，保持周圍環境的整潔和秩序，照料兒童的身體與衣服，所有這些都必須在固定的時間內和一定的秩序下經常地進行。例如，假使在規定的日子裏用熱水和肥皂給兒童洗澡，然後給他換過襯衣和外衣，假使每日給他清潔的手帕，讓他擦皮鞋、刷外套；那麼這些就可培養兒童愛好整潔的願望，使他願意經常保持清潔。

成年人不能減弱對兒童的關心，而必須逐步使兒童習慣於獨立活動，例如在盥洗時使兒童自己會用肥皂擦手，洗手，洗脖子，洗胸部和腳。給兒童有活動的可能，儘

力更好地適合他們經常的積極性，並且給他們以很大的滿足。

而相反地，成年人粗暴地干涉兒童的行動，會引起兒童的強烈反抗：「我自己」——他叫喊着，拒絕成年人不恰當的幫助。

爲了要使兒童從不活潑的、消極的狀態中解脫出來，變成活潑的、積極的兒童，有些父母常常性急，企圖很快結束某些教育過程，這樣作是不允許的。

兒童的獨立行動應該受到多方面的鼓勵，這樣就能鞏固兒童良好的習慣；這裏所說的習慣，是指整潔的習慣。只有在兒童自己所不能作的事情上，才給以必要的幫助。

耐心地促使三歲的兒童習慣於每天早晨和晚上仔細地洗臉與漱口；在四歲以上的兒童則要他刷牙，在飯前和上廁所以後洗手，在飯後漱口。母親要逐漸地給兒童以更多的獨立活動：讓他自己用肥皂洗手，用水洗臉，並且把臉擦乾。如果兒童還不會自己洗臉，那就由母親替他洗，但是要給兒童留下一個這樣的印象，好像所有這些都是他自己做完的：「你臉洗完了——母親說——現在你可多麼清潔呀！」

爲了在沒有成年人幫助的情況下，讓兒童能在高腳臉盆旁邊洗臉，不浸濕袖子，必須有一個台子——一個不高的板櫈。肥皂要經常放在靠近臉盆的肥皂盒子裏，免得臨時尋找，兒童也必須在一定的地方找到自己的面巾，假使面巾掛得低，和他的身材一樣高，那就更方便了。

幼小的兒童時常忘記在飯前或者在雙手弄髒之後應當洗手，因而應該和藹地、毫

不動怒地提醒他。假如成年人平常注意兒童按時洗臉和刷牙，那麼兒童到五六歲時他就會養成這種習慣：不要提醒，他就會做這一切。

必須注意兒童的外貌，以便使他們的雙手和臉都經常清潔，頭髮時常梳好，外衫和大衣所有的鈕扣全扣上，腰帶都束好，長襪子繫緊，皮鞋帶子綁好、繫牢。

爲了實現成年人向兒童所提出的要求，必須消除一切障礙：衣服上的鈕扣和鈕孔必須很方便，使得兒童用他非常柔弱的指頭就能扣上和解開；必須使皮鞋帶子易於穿過鈕孔，並且要在末端鈕孔上留出一段帶子來；必須使長襪的鬆緊帶有足夠的長度等等。

不僅兒童的衣服必須清潔、方便，而且還必須漂亮。兒童穿上方便而漂亮的衣服以後，他會小心地對待衣服，並且會更加有條理地料理自己。

冬天兒童是難以穿上上衣的，因而必須幫助他。要脫下兒童的外衣和襯衣，只要成年人予以稍許幫助，即令幼小的兒童也容易做到的。而五、六歲以上較大的兒童，在成年人的監督下就能獨自穿衣了。

假使外衫和大衣的掛架和兒童的身材一樣高，那麼他自己就容易掛上和取下自己的衣服。

必須指給兒童看，按照怎樣的次序更便於穿脫衣服，睡前怎樣更好地把襯衣和外衣放在椅子上。在兒童懂得了穿脫襯衣和外衣的次序以後，應當立即要求兒童每日遵

守這些不複雜的規則，遵守這些規則，能使兒童養成守秩序與愛整潔的習慣。

飲食

迅速成長着的兒童身體，不但需要補償他每天所消耗的精力，而且要積蓄養料以增進身體的成長和發育。所以學齡前兒童的飲食制度具有特別重大的意義，這就要求父母給予特別的注意。

確定恰當的飲食時間，對兒童說來是完全必要的。

我們要使兒童習慣於在固定的時間內吃飯，幫助他的神經系統管理複雜的消化器官和消化食物。快到制度所確定的吃飯時間時，消化器官就開始分泌消化液，然後食物落到準備消化它的胃裏。飲食制度中的偏差——延遲餐食與改變飲食時間，只是由於嚴重的原因才能允許的。

學前兒童每日飲食四次：早餐、午餐、中午小食和晚餐。大約每隔四小時飲食一次。

早餐（上午八時至九時）必須按照規定吃飽，大約要吃一晝夜口糧的百分之二十五。早晨兒童就開始積極地生活，因此必需具備供給活動所消費的養料。

午餐（十二時至十三時）是一天以內的基本餐食；必需吃到大約一日食料的百分

之四十五。午餐最好爲兒童預備三個菜。

兒童的食物必須要富有足夠營養的、家常的、多樣化的而且味美的營養品。多種多樣的食品能保證兒童身體所必需的物質（蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物鹽、維他命以及其他等等）。食物希望不要時常重複，否則，他們很快就會吃厭，不樂意再吃下去。例如星期一午飯兒童吃的是牛乳蕎麥粥，那麼星期二可以做帶有煮熟了的馬鈴薯和黃瓜的肉餅給他吃，星期三可給酪漿烤紅蘿蔔他吃，而星期四就給甜汁小米飯他吃。

早餐與午餐應該適當地給兒童吃富有蛋白質的食品（肉、魚、大豆、豌豆等），這是他們身體發育所必需的。假如午餐的頭道菜是有營養的（豌豆或大豆湯、黃瓜肉湯），那麼第二道菜就應該是容易消化的蔬菜；相反地，假如頭道菜是容易消化的，那麼第二道菜可以是頗富營養的——肉或魚。假如湯中有米粒，那麼第二道菜最好是蔬菜，反之亦然。每天必須先給他吃一次一定數量（即二百至三百公分）的湯，俾便兒童吃了頭道菜以後能夠有胃口吃完第二道菜。

中午小食給兒童們吃些茶和麵包或者牛乳和麵包。

兒童應當於睡前一點至一點半之間吃晚餐。晚餐應給他吃更易消化的蔬菜，牛乳做的和米粉做的食品。晚餐不應該以肉類和魚類的菜給他吃。晚睡時消化食品較慢，而刺激神經系統的蛋白質會使兒童睡眠不安，以致剝奪他們的必需的休息。

食品的外形與滋味是很重要的。食品的誘人的樣子不僅使兒童看了滿意，而且這也是更好地消化食品所必需的。怎樣供應食品，創造怎樣的用餐環境是具有重大的意義的。坐在蓋着乾淨的桌布或油布的餐桌旁邊用膳，食具及其外形能使兒童高興，份量不多的食品整齊地擺到盤子上去——所有這些都能刺激兒童的食慾，而他就會很愉快地吃完所有食品。

科學院院士巴甫洛夫和他的學生們指出，在食品的外形和氣味的影響下，人體內部就分泌豐富的消化液，從而促使迅速消化好體內食品。

但是關心兒童去吃味美的與多種多樣的食物，不能走極端。不要過分臆想特別合乎嬌生慣養的兒童的胃口的菜餚，不要縱容兒童的癖嗜。

可以不必過分討論兒童的菜單，但是在選菜時應當考慮到它們的味道。同時必須逐步使兒童肯吃擺在餐桌上的一切食物。

有些母親以為他們的孩子消瘦了，吃得少，並且會導致胃口失調。他們盡力促使他們的子女盡可能地多吃一些。健康的兒童時常自己調節他的身體所需要的食量，而拒絕吃多餘的東西。母親的關懷、勸說與懇求，終久不僅不能刺激兒童的食慾，有時反會引起兒童嫌棄某種菜或其他的食物。必須說明，強制的食物時常不能消化，並且給兒童的腸胃帶來過度的累贅。散步、愉快的集體遊戲與露天下力能勝任的勞動，都是改善胃口的良好方法。

有時父母爲了滿足兒童的不合理的要求，於非吃飯時間給兒童吃麵包、糖果、冰淇淋和其他東西。這會破壞飲食制度，使兒童的食慾惡化，並且養成飲食時的疏忽大意：兒童帶着一塊麵包與羊肉，拿在沒有洗過的手裏，走到院子裏，站着就吃。

飲食制度必須遵守一定的規則：兒童必須按時在餐桌邊坐下，知道自己的位置，準時用膳。

家庭的成年人必須注意到，要使兒童吃飯時不弄髒手，不慌不忙地把食物嚼爛；在兒童飲食有困難時，還要幫助他。

飯前，幼小的兒童必須繫上圍裙或餐巾。假若較大的兒童習慣於吃得乾淨，那麼可以把餐巾放在盤子的旁邊，俾使用它擦嘴。

給兒童備好單獨的食具，是必要的條件。

較小的兒童用飯匙和茶匙來吃一切的食物。從四五歲起，就可以給兒童用叉子吃第二道食品，稍大一點還可以給他不鋒利的刀子，使他能用它切開黃瓜、肉類及其他食品。

假使父母不使兒童養成用膳時坐好在餐桌旁邊的習慣，那麼兒童就會離開，講很多話，東張西望，看窗子甚或從餐桌旁邊走出去。必須耐心地使幼小的兒童慣於不離開餐桌吃飯。爲了使他們吃得較快，較迅速地吃完餐食，應該對年滿五六歲的兒童提出較嚴格的要求。

用膳時的一切訓誡都必須用平靜的聲調，絲毫不用激怒的口吻，只有這樣，他們才能達到用膳的目的而不致減弱兒童的胃口。

用膳時，坐在餐桌旁邊的成年人時常交談着自己的感想，說說笑話，進行平靜的毫不拘束的談話，這也不會妨害吃飯。但是此時不能因為某些不愉快的事故而譴責和申斥兒童，以及發生使得彼此間引起激怒的譴責，這會有害於食慾，而且對成年人、兒童和任何什麼人都毫無益處。

睡眠

兒童在一天之中因耳聞、目見和感觸而得到許多印象，他會很快地適應周圍的事物，一切都使他感到興趣。兒童發育未全的神經系統，會因長期的興奮而疲乏。睡眠對它是最好的休息。對兒童正在成長中的身體說來，這與飲食同樣重要。

學前兒童需有十至十一個小時的夜間睡眠；此外，三四歲的兒童尚需二小時的日中休息，五至七歲的兒童則尚需一小時半的日中休息。

破壞睡眠規則，立刻就影響到兒童的情緒。假如由於某些原因而減少睡眠的時數，兒童通常是沒有精神的，那麼，他會常常發怒，或者耍脾氣與無故啼哭。

為了使兒童的睡眠正常地進行，並且成為真正的休息，就必須為此創造必需的條