

家长学校系列教材

2

小学儿童的 家庭教育

西南师范大学出版社

家长学校系列教材

小学儿童的家庭教育

(二)

重庆市教育委员会
重庆市妇女联合会
重庆市家庭教育研究会 编

西南师范大学出版社

1992·重庆

责任编辑：唐莉蓉
 玉兆麟
 苏晓敏
封面设计：王正端

小学儿童的家庭教育 2

市教委、市妇联、市家教会 编

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

重庆市九宫庙印刷厂印刷

*

开本：1/32 787×1092 印张：3.4375 插页：1 字数：73千

1990年9月第一版

1996年7月第5次印刷

*

印数：189,801—229,800

ISBN 7-5621-0486-7/G·322

定价：2.80元

《家长学校系列教材》编辑委员会：

主 任 肖祖修

副主任 张仲明 李长岷 杨桂华

编 委 曾欣然 彭新鼎 郑惠莲

唐佐铨 余桂芳 王兆麟

本分册撰稿者 陈 勇

王光渝

孙嘉陵

序

言

重庆市人民政府副市长 肖祖修

我们从事的是人类历史上最伟大的事业，同时也是艰巨而长期的事业，需要一代又一代人持续不断为之奋斗，才能最终实现我们的理想。儿童少年是继往开来的一代，培养和教育好儿童、少年，使他们健康成长，是使我们的事业后继有人的百年大计，千年大计。家庭教育、学校教育和社会教育，是培养造就下一代的三个重要方面。家庭教育对每一个人来说，不仅是做人的摇篮教育，也是做人的终身教育。提高全民族家长素质，提高家庭教育的科学水平，是达到我国社会主义现代化建设长远目标的一项重大社会工程。当前我市三百多万儿童少年，都是跨世纪的一代，实现中华腾飞的伟大重任，历史地落在他们的双肩。我们搞好家庭教育，健全培养一代新人的摇篮，并与学校教育，社会教育同步发展，培养出德智体美劳全面发展的接班人，对于中华民族的振兴具有深远的战略意义。同时开展家庭教育工作对加强社会主义精神文明建设也具有重要的现实意义。

党和政府及革命老一辈都非常重视家庭教育。李鹏总理在七届人大政府工作报告中指出“各级政府和教育部门……还要充分重视家庭教育，以便同学校教育相配合，帮助青少年健康成长”。聂荣臻同志在写给军委总政治部主任余秋里的信中指出：“从全社会的各个教育环节上看，我以为家庭

教育是最关键的环节之一。”这些高瞻远瞩的论述，都深刻地说明了培养和造就一代新人，必须从孩子抓起，必须从孩子的第一任教师——家长抓起，同时也对我们家庭教育工作提出了新的要求和希望。市教委、市妇联、市家庭教育研究会正是从培养二十一世纪的人才出发，联合组织编写了《家长学校系列教材》，以此指导我市广大家长更好地“为国教子”，提高科学育人水平。

这套教材，根据儿童在各个年龄段生理、心理的特点，结合我市家庭教育的实际，告诉家长适时的教育孩子的一些原则，方法。这套教材凝聚了本市部分专家、教授、教育工作者及热心家庭教育工作的有识之士的智慧和辛劳，是值得推崇的。当然家庭教育是一门内容极为丰富的综合性的科学，在我国这门科学还很年轻，研究工作才刚刚起步，因此我市发行的这套试用教材也需要不断完善和充实，亟待教育工作者和广大家长来探索，研究，实践。

我热切的希望全市广大家长，每一位教育工作者，都把搞好家庭教育当作自己神圣的职责。为了提高下一代人的素质，我们每个家长必须认识到肩负的责任，必须努力学习家庭教育知识，必须尽可能地参加各级各类家长学校的学习。我们每一个家长都能为自己孩子创造一个良好的家庭教育环境，为了孩子，为了祖国，为了未来，让我们努力奋斗，为提高全民族的家庭教育水平，积极做出各自的贡献，把家庭教育这项具有深远意义和光辉前景的事业推向前进。

致 家 长 信

各位家长：你们好！

我们正在进行着前所未有的社会主义建设和伟大的改革事业。改变我们的落后面貌，实现我们党所提出的宏伟目标，跻身于世界先进国家之林，需要几代人持续不断地奋斗。今天的少年儿童，将是明天社会主义现代化建设事业的主力军，是祖国的未来，民族的希望，振兴中华的伟业将由他们推向前进。他们的思想道德素质、科学文化水平如何，将决定着将来我们整个民族素质的高低，决定着将来我们整个民族是否兴旺发达。而决定他们今天的思想品德、科学文化、身体各方面素质的，正是今天对他们所进行的教育。

家庭教育是做人的摇篮教育，也是做人的终身教育。父母是孩子的第一任教师，是孩子们健康成长的重要“奠基人”。父母怎样抚养和教育自己的孩子，对造就社会主义建设人才，对我们民族素质的提高，有着不可忽视的重大作用。倘若孩子身体瘦弱，智力低下，品德不好，不仅给家庭带来不幸，还会给社会造成危害与负担。因此，对孩子的心灵给予美的启迪，对其行为施以文明、道德的教育，是父母的天职。然而不少父母虽然精通自己的工作业务，成为骨干，但对怎样教育子女既不懂也不会，不能真正负起父母的责任，我曾目睹许多家长因在教育孩子方法上的若干偏失，

致使孩子在成长中出现一些令人忧虑的现象，引起我的深思。对当今的孩子，特别是独生子女，如何教育？难道每一位父母不该反省自问吗？正确的科学的教育方法是什么？难道不可以去探求吗？

近几年，家长学校在我市蓬勃兴起，这是应四化大业之所需，顺民心之所求，在新的历史时期产生的新事物。目前，全市有不同类型的家长学校4500多所，对提高我市家长教育子女的水平，推动社会、学校、家庭三结合教育的深入发展，起了十分重要的作用。市教委、市妇联、市家庭教育研究会联合编写的《家长学校系列教材》，解决了我市家长学校无教材的问题。为每一位关心国家、民族命运前途的有识之士提供了有益的帮助，我谨向积极工作并热心撰稿、审稿的专家、学者及有关同志表示崇高的敬意和热情地问候。

希望我们各级党和政府、各人民团体、社会各个方面，都要重视家庭教育工作。所有家长都来虚心学习做父母的学问，学习家庭教育的科学知识和科学方法，担负起教育下一代的重任，做一个合格的家长。希望这套书成为家长学校的好材料，父母教育子女的好顾问。

愿少年儿童在家庭、学校、社会的教育园地中茁壮成长！

中共四川省委常委、组织部长 秦玉琴

编 辑 前 言

这本小册子是家长学校系列教材的小学中年级分册。

家长学校系列教材《小学儿童的家庭教育》（低年级分册）第一章已讲了“小学儿童家庭教育的意义”；第二章讲了“如何做一个合格的家长”；第三章讲了“小学低年级孩子的特点及教育”；本分册（中年级分册）为第四章，着重讲“小学中年级孩子的特点与家庭教育”。全章紧紧围绕“小学中年级孩子的生理特点及保健”，“小学中年级孩子的心理特点与教育”，“注意保持小学中年级孩子的心理健康”，“小学中年级孩子学习上的特点及教育”，“小学中年级孩子道德行为特点及教育”，“教育孩子勤劳、俭朴”，“怎样引导孩子参加有益的活动”等七个方面的问题进行讲述。内容健康、丰富，中年级年龄段和重庆地区的特点突出，针对性较强。全章说理清楚，论据比较充实、生动，语言朴实，通俗易懂，有较强的可读性。

使用本分册教材时，可参看系列教材的“低年级分册”和“高年级分册”的内容，这样，才能使教育做到系统性和连贯性，才能收到更好的效果。

编委会

目 录

第四章 小学中年级孩子的特点与家庭教育

- 第一节** 中年级孩子的生理特点及保健…………… (2)
- 第二节** 中年级孩子的心理特点及教育…………… (8)
- 第三节** 注意保持中年级孩子的心理健康…………… (28)
- 第四节** 中年级孩子学习上的特点及教育…………… (40)
- 第五节** 中年级孩子道德行为的特点及教育… (61)
- 第六节** 教育孩子勤劳、俭朴…………… (74)
- 第七节** 引导孩子参加有益的活动…………… (84)

第四章 小学中年级孩子的



特点与家庭教育



在实际生活中，我们经常可听到中年级孩子家长的抱怨：“我那孩子原来是挺乖的，怎么到了中年级后就变得不听话了呢？”是的，中年级的孩子的确变了，变得没有低年级那样听话了。这一时期的孩子，说话办事有了许多“大人”的味道，同时又存在不少“儿童”的特征：男孩子有的变得暴躁，好冒险，爱激动；女孩子有的也变得执拗，爱顶嘴，常与爸爸妈妈闹矛盾了。面对孩子的急剧变化，许多家长往往不知如何是好，感到过去一些行之有效的教育方法，今天不那么顶用了。为什么昨天温顺听话的“乖孩子”，如今却变成了执拗任性的“小调皮”呢？这说明了一个问题：我们不少家长对于中年级时期的孩子，在生理、心理上“发展迅速”的这一特点不甚了解，对孩子进入中年级后，各方面可能发生的一系列变化缺乏足够的认识和思想准备。

为了帮助中年级家长了解、掌握这一时期孩子生理、心理发展的特点和规律，以利于他们根据这些特点和规律对孩子的品德、行为、学习、身体发育等施以针对性的教育，使之在德育、智育、体育几方面都得到全面的发展，为此，本章特就中年级孩子的生理、心理、品德行为、学习等方面的特点及

其教育进行专题分析和讲述。

第一节 中年级孩子的生理特点及保健

中年级孩子大多是9至10岁，他们正处在由儿童向少年转变的重要时期。根据有关调查材料表明，这一时期孩子的身材增高了（城市：男孩约1.32米，女孩约1.34米；农村：男孩约1.27米，女孩约1.26米）；体重增加了（城市：男孩约27公斤，女孩约为26公斤；农村：男孩约为25公斤，女孩约为24公斤）；大脑发展很快，其重量已接近成人水平；视力迅速发展；心脏、呼吸器官和消化系统的功能均显著增大；新陈代谢旺盛，活动量和活动范围也不断增大。

一、大脑发育的特点及保护

脑是人的神经系统的最高级部分，也是人思维、意识和智慧活动的重要器官。中年级孩子脑的主要特点是各方面发育都很迅速。从脑的重量来看，低年级孩子（7—8岁）脑重量约为1280克，中年级孩子（9—10岁）脑重量约为1350克，而成人的脑重量则为1450克左右，可见中年级孩子的脑发展较快，其重量已逐渐接近成年人的水平；从脑的结构来看，皮层上沟和回在迅速增多和加深，额叶也显著增大；这些为孩子控制自己的行为活动，开发和调节智力等奠定了良好的物质基础；从脑的生理机能来看，兴奋机能在质量上有了新的发展；条件反射比低年级孩子容易形成，而且也较巩固，睡眠时间相对缩短，觉醒时间相对延长，如低年级孩子每天平均睡眠约10小时，而中年级孩子则需9小时左右，内

抑制机能发展更快，这主要表现在对外界事物分析、综合的能力较低年级时有了显著的增强，从两种信号系统相互关系的变化上看，中年级孩子第二信号系统活动在第一信号系统活动发展的基础上越来越占主要地位了，这两种信号系统的变化，使儿童形成具有抽象性和概括性的联系，为掌握概念提供了可能的条件。

尽管中年级孩子的脑发展较快，但它仍处在发育过程之中，各种生理机能尚未成熟，神经中枢容易引起过度兴奋，脑机能容易受损，身体也容易疲乏，以致容易患各种神经疾病。因此，作为中年级孩子的家长，尤其应注意配合学校，教育孩子保护好脑，使之得以健康发展。

怎样教育孩子保护脑呢？

第一，要注意孩子脑的劳逸结合。中年级孩子大脑皮层产生的兴奋越占优势，其兴奋的抑制和扩散就越快，孩子的兴趣和注意也就越不能持久。因此，各种学习活动的就不能过长。根据国家教委的有关规定，中年级孩子每天学习的总时数不能超过6小时（包括上课和自习时间）。孩子的自习，如做课外作业、复习功课、家长辅导等活动，一般都在家里进行，因此，家长应掌握好孩子的自习时间，每天自习应以1—1.5小时为宜，时间长了就会引起孩子大脑的疲劳，导致注意力分散，兴趣减弱，反应迟钝，效率降低。特别是在进行某些艰巨复杂的学习活动时，时间就更应相应减少些。有的家长望子成才心切，不注意孩子脑的劳逸结合，辅导孩子功课或监督孩子做作业，让孩子一坐就是半天，造成孩子的脑过度疲劳，这种作法是万万不可取的。

第二，要适时调节孩子脑的活动。孩子经过一段时间的

用脑后，脑就会疲乏。这时，家长就应及时调节孩子用脑的活动。调节的办法有：一是让孩子进行一些户外活动，或者打打乒乓，玩玩皮球、足球，或者让孩子与伙伴们唱唱歌，聊聊天，做做游戏，观赏户外风光等；二是让孩子有足够的睡眠时间，教育孩子养成良好的睡觉习惯，按时午睡和晚寝，并且不能少于9小时；三是教会孩子科学用脑，根据人体内生物钟对人活动的节律来看，中年级孩子一般上午九——十点钟精力最充足，注意最容易集中，记忆力、想象力、思维能力最强，有利于孩子在校学习；下午七——八点钟用脑效果也好，家长应该安排这个时间让孩子做家庭作业，或进行辅导活动。

第三，要注意孩子脑的营养和卫生。用脑后能量必然要消耗，因此家长应注意给孩子补充营养，其途径有两个：一是让孩子参加一些户外体育锻炼活动，增强血液循环，呼吸新鲜空气，给脑补充氧气；二是给孩子多吃一些含脂质、蛋白质、糖类、维生素B、维生素C、维生素E和钙质的食物，如鱼、肉、蛋、豆、蔬菜、水果、小米、玉米、芝麻、大枣等；另外，还要注意保持孩子脑的卫生，防止孩子脑受振受损，严禁孩子吸烟、喝酒。以避免尼古丁和酒精对大脑的危害。

二、心脏和呼吸器官发育的特点及保健

中年级孩子之所以比低年级孩子好动，精力旺盛，活动量大，其重要原因之一是心脏和呼吸器官发育很快，机能大大增强。现以脉搏频率和肺活量为例，根据有关调查资料看，中年级孩子的平均脉搏频率为75次/分，而成年人的平

均脉搏频率为70—75次/分；中年级孩子的肺活量，男孩为1839—2052毫升，女孩为1650—1898毫升，而成年人平均肺活量为2500毫升左右。以上两例可以看出，中年级孩子脉搏频率和肺活量已接近于成年人的水平。

尽管中年级孩子的心脏和呼吸器官发展较迅速，但是就他们的心跳比成人快，而肺活量又比成人小的这一现象来看，正说明中年级孩子的心脏和呼吸器官的机能还不强，承受力还较差，若不加强保健，很容易导致心血管和呼吸系统方面的疾病。因此，作为家长，首先要制止孩子做过分剧烈的体育活动和紧张繁重的体力劳动，以避免心脏和呼吸器官的过度疲乏。其次，要教育和指导孩子参加一些力所能及的劳动和户外体育锻炼活动，以此促进血液循环，增加心脏容量和心肌收缩能力，不断增大肺活量，增强呼吸器官的生理机能。再次，要经常注意保持孩子心脏和呼吸器官的生理卫生，教育孩子要用鼻吸气，不用口吸气，以免冷空气和脏物刺激气管和肺部；运动出汗需要补充水份，但切莫要在孩子运动中或刚刚结束运动时给以大量饮水，以免引起血流量骤增，加重孩子的心脏负担，有的家长不懂这个常识，一看到孩子跑得气喘吁吁，汗流夹背，就马上给予冰糕、糖水以示关心，这实际上是非常有害的。此外，还要严格禁止孩子吸烟、喝酒，以免导致心血管疾病和肺部疾病。

三、牙齿发育的特点及保护

牙齿是人消化系统的一大卫士，它对消化功能的影响极大，不少胃肠疾病，大多由牙齿引起的，家长对此不能轻视。

儿童从5—6岁起，乳牙就开始换恒牙了，这一过程一直要到12岁左右才能完成。中年级孩子的牙齿，正是处在乳牙与恒牙转换的过程之中。在这一时期里，孩子的乳牙常落，恒牙常长，在乳牙快脱离时，容易引起孩子用手去乱掰乱拨。在恒牙刚刚露头时，由于发痒，也容易诱发孩子乱咬筷子、笔杆或用舌头去舐舔。由于恒牙较娇嫩，这就容易被坚硬的和酸碱性食物磨损和腐蚀。加之有些孩子喜欢吃甜食、零食，所以，也就很容易长龋齿和患其他牙病。对这一时期孩子牙齿的保护，家长必须要给予足够的重视。

怎样教育和保护孩子的牙齿呢？

第一，要注意孩子的饮食。含糖酸成分高的食物，容易腐蚀孩子幼嫩的牙齿，因此，家长不要过多地给孩子吃这些食物，而应该多给孩子吃一些含糖酸低的食物，如水果、蔬菜、瓜豆等。同时，家长还应预防和纠正孩子好吃甜食和零食的不良习惯。有的家长不注意这一点，孩子喜欢吃甜食、零食就一味满足，结果导致孩子长龋齿和患其他牙病。

第二，要教育孩子保持口腔的卫生。要使孩子保持口腔卫生，家长就应该注意以下几点：一是要教育孩子坚持每天早、晚刷牙，每顿饭后要用清水漱口；二是要教育孩子吃饭时细嚼慢咽，切忌狼吞虎咽，以免增加胃肠的负担；三是要禁止孩子乱咬指甲或笔杆，防止细菌感染牙齿；四是要教育孩子嚼东西时，不要光用一侧牙嚼，尽量用两侧牙嚼，以保持两侧牙齿的平衡发展；五是要关心孩子牙齿的健康，每半年带孩子上医院检查一次口腔，发现龋齿或其他牙病就及早矫正和医治。

四、视力发展的特点及保护

“眼睛是心灵的窗户”。人一生的信息多半来源于眼睛的传递。中年级孩子眼睛发育的特点，主要是眼球晶状体逐渐变凸，弹性相对减弱，眼球的前后轴逐渐增长，屈光状况已由8岁左右的远视，逐渐趋向正视，对事物的颜色、形状等的认识也比低年级时更加清楚。这一时期孩子的眼睛，如果因为看书、写字的姿势不正确，或者光线太强太弱，或者场所、设备不适宜，或者持续用眼过度等，均容易造成屈光性近视。据在重庆市沙坪坝区某校三年级一个班（50人），四年级一个班（52人）的抽样调查表明，眼睛近视的学生，分别占全班总人数的10%和12%。此外，一些孩子不注意眼睛的清洁卫生，衬在眼睑内面的结膜感染了沙眼衣原体（介于细菌和病毒之间的一种微生物）也会引起沙眼。由此看来，对孩子视力的保护至关重要，家长对此切莫掉以轻心。这里，我们介绍几种如何教育和保护孩子视力的方法：

第一，教育孩子看书、写字要有正确的姿势。不少中年级孩子看书不讲究正确姿势，歪着头看，趴着看，睡着看，走路看，乘车（船）也看。写字胸靠着桌沿，或者在较强、较弱的灯光下趴着写字。这些不正确的姿势和不良习惯，都会直接影响孩子的视力。作为家长，一方面要教会孩子看书、写字的正确姿势，及时纠正孩子的不良习惯；另一方面要尽量为孩子提供良好的学习环境和物质条件，如房间宽敞、安静，光线强弱适度，书桌、凳子高矮适中等。使人遗憾的是有些家长很不注意这个问题，他们不但不为孩子看书、写字创造条件，反而还影响孩子。例如重庆某校四年级