



高等学校学前教育专业“十三五”规划教材

丛书主编：郭健 丛书副主编：田宝军

幼儿园健康教育 与活动指导

苟增强 刘建伟 罗萍 邢莉莉 / 编著

YOUERYUAN
JIANKANG JIAOYU
YU HUODONG
ZHIDAO



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



高等学校学前教育专业“十三五”规划教材

丛书主编：郭健 丛书副主编：田宝军

幼儿园健康教育 与活动指导

苟增强 刘建伟 罗萍 邢莉莉 / 编著

YOUERYUAN
JIANKANG JIAOYU
YU HUODONG
ZHIDAO



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园健康教育与活动指导/苟增强等编著. —北京: 北京师范大学出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-303-21745-8

I. ①幼… II. ①苟… III. ①健康教育-学前教育-教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 297174 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 12
字 数: 249 千字
版 次: 2017 年 1 月第 1 版
印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 28.00 元

策划编辑: 罗佩珍 责任编辑: 齐琳 张凌敏
美术编辑: 焦丽 装帧设计: 焦丽
责任校对: 陈民 责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

丛书编委会

主 编

郭 健

副主编

田宝军

编 委

(按姓氏拼音排序)

柴志高	盖春瑞	苟增强	郭建怀
李玉侠	刘永利	庞彦强	宋耀武
王冬岩	王国英	王艳玲	吴宝瑞
薛彦华	袁 铸	张成起	张丽娟
赵春兰			

丛书序

PREFACE

2010年7月，中共中央、国务院颁发《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，提出了到2020年全国基本普及学前教育的战略目标。2010年11月，国务院发布《国务院关于当前发展学前教育的若干意见（国发〔2010〕41号）》（简称“国十条”）。此后，中国学前教育事业进入了史无前例的快速发展时期。全国各地为解决学前教育师资问题，纷纷开设学前教育专业，不同层次的学前教育专业如雨后春笋般地涌现出来，学前教育专业在校生规模急剧扩大。然而，学前教育专业人才培养质量良莠不齐，状况令人担忧，引起社会广泛关注。学前教育专业改革呼声日益高涨。

2011年10月，教育部颁布《教师教育课程标准（试行）》，并发文要求各地要“按照《教师教育课程标准（试行）》的学习领域、建议模块和学分要求，制订有针对性的幼儿园、小学和中学教师教育课程方案，保证新入职教师基本适应基础教育新课程的需要”。为了推进《教师教育课程标准（试行）》的实施，教育部要求，“加强教师教育课程和教材管理”。同年，全国教师资格考试政策也进行了重大调整，教师资格考试由各省自主组织改为全国统考，河北省于2012年成为改革试点省份，2016年开始在全国范围内全面实施。

在全国学前教育大发展的背景下，在《教师教育课程标准（试行）》和教师资格考试改革政策的实施过程中，学前教育改革与发展显然跟不上时代步伐。例如，学前教育专业课程既无法满足《教师教育课程标准（试行）》的要求，也无法有效应对学生参加教师资格考试的需要，修订课程方案和教材势在必行。

为了适应我国学前教育发展改革趋势，有效地整合地方学前教育资源，提升地方高校学前教育整体发展水平和人才培养质量。2015年4月，河北省高等学校教育学教学指导委员会和北京师范大学出版社在充分调研的基础上，联合启动了河北省学前教育专业“十三五”规划教材建设工作。教材编写成员主要来自河北省内开设学前教育专业的各所高校，同时也吸收了部分幼儿园一线教师和省外高校教师参与。教材编写品种包括《学前教育学》《学前心理学》《学前儿童卫生与保育》《幼儿园健康教育与活动指导》《幼儿园社会教育与活动指导》《幼儿园语言教育与活动指导》《幼儿园科学教育与活动指导》《幼儿园数学教育与活动

指导》《幼儿园美术教育与活动指导》《幼儿园音乐教育与活动指导》《幼儿园教育活动设计与实施》《幼儿游戏与指导》《幼儿园组织与管理》《学前教育研究方法》《幼儿园一日活动指导》《幼儿园教育评价》《幼儿园环境创设与玩教具制作》《舞蹈基础》《美术基础》《音乐基础》《钢琴基础》《声乐基础》等。

为了保证教材编写质量，我们设立了丛书编写委员会，实行主编负责制，并确立了以下编写原则。

第一，以本科教育层次为主，兼顾其他层次。目前，我国幼儿园师资的培养一般包括中职中专、高职高专和本科教育三个层次。此外，还有五年制专科、专接本、专升本、专业硕士研究生等。本套教材主要面向全日制四年制学前教育本科专业，同时兼顾其他层次培养所需。

第二，全面系统与灵活性相结合。本套教材涵盖学前教育专业人才培养基础课程，注重教材之间衔接和统一，注重基础理论、专业实践和基本技能等内容的交叉与协调。同时，根据地域、院校特点，为各校开设选修课程保留了较大的自主发挥空间。

第三，理论与实践相结合。本套教材强调深入落实《教师教育课程标准(试行)》“实践取向”“能力为重”的精神，注重实践性教学内容及环节，关注解决教育实践问题。在板块设计上，有正文的理论阐述，同时还辅以导入案例、案例分析、实践练习题、建议的活动、想一想、做一做等实践板块，引导学生将所学理论运用到实践中。整套教材旨在让学生不仅知道怎样做，也要知道为什么这样做，而且还要具备进一步去探索、发现并提出新问题、新理念和新方法的基础能力。

第四，基础性与时代性相结合。本套教材坚持呈现各学科领域的基本概念、基本知识、基本理论，为学生搭建一个全面而扎实的知识体系。在此基础上，本套教材紧密结合《教师教育课程标准(试行)》《3—6岁儿童学习与发展指南》《幼儿园工作规程》(2016)等最新国家政策文件精神，吸纳教育学、心理学、学科教学的最新研究成果，同时根据教师资格考试改革需要设置了专门的学习模块，确保教材内容与时俱进。在教材的呈现方式上，我们也谨慎采用了一些信息化的新媒体技术，以适应全媒体时代的学习方式。

经过大家一年多的共同努力，首批教材即将付梓。作为丛书主编，我们对参与教材编写工作的所有人员致以诚挚的谢意，特别要感谢丛书副主编田宝军教授以及各分册主编付出的辛勤劳动。感谢北京师范大学出版社编辑罗佩珍女士精心策划、积极协调，为丛书编写工作付出了极大的精力与努力。当然，由于时间比较仓促，教材在体系建设、内容选择等方面肯定存在着不足与疏漏，欢迎广大学界同仁和读者朋友不吝赐教，多提宝贵意见。

郭健

2016年6月30日

前 言

FOREWORD

儿童是祖国的未来和希望，幼儿园教育是全面的、启蒙性的教育，其关乎国家、民族前途的重要性和作用已被越来越多的人所认识。根据教育目标，选择和组织对幼儿最有价值又最贴近实际生活的素材构成教育内容，才能更有效地促进儿童良好发展。幼儿园肩负着保育和教育的双重任务，幼儿在健康领域的学习与发展是其他领域学习与发展的基础，在幼儿身心发展中发挥着重要作用，也进一步显示出健康教育在幼儿园课程中的特殊地位。开展幼儿健康教育活动，应遵循幼教改革的趋势，遵循幼儿身心发展的客观规律，全面探索幼儿健康教育的目标任务、教育内容和实施方法，努力促进幼儿身心正常发育和健康发展。对这些相关理论和实践内容的学习和了解，是学前教育专业学生专业素养培养的重要内容。作为未来的幼儿园教师，促进幼儿健康活泼地成长，预防幼儿身心疾病，使幼儿获得与自身、他人和社会健康有关的知识 and 态度，形成良好的行为和习惯等，是他们的基础专业规范和保障。

本教材由河北省高等学校教育学教学指导委员会组织编写，是河北省教师教育学前教育专业本科统编教材。教材的编写历经启动会、主编会、大纲修改、初稿、修订等过程，丛书主编郭健教授、田宝军教授对教材编写的体例规范、内容观点、文献引用等方面提出了高标准、严要求，确保了教材的质量，突出强调教材要体现密切结合幼儿教育实践的特点，要体现科学性、时代性和可操作性，为学前教育专业学生、幼儿园一线教师理解和践行《3—6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)、开展健康教育活动提供有效的指导和帮助。

本书的内容设计坚持理论与实践相结合的原则，既坚持在书中保留传统幼儿卫生学关于儿童生理发展、营养、疾病预防等方面的理论内容，也结合健康教育学相关理论内容以及幼儿园健康教育实践操作部分的要求与专业规范，特别是2012年颁布的《指南》提出的幼儿健康教育领域的相关要求，最终确定了本书七章的内容。第一章“幼儿健康教育概述”，着重介绍了健康与幼儿健康教育的概念、幼儿生长发育特点和标准，以及影响幼儿健康教育的因素；第二章“幼儿健康教育的目标和内容”，较为详细地介绍了幼儿健康教育的总目标、年龄阶

段目标、活动目标以及幼儿健康教育的内容；第三章“幼儿身体保健教育与饮食营养教育”，分别针对幼儿身体保健教育和饮食营养教育，介绍了教育活动形式和活动方法以及注意事项；第四章“幼儿心理健康教育”，具体介绍了幼儿心理健康教育的目的、内容、途径和方法；第五章“幼儿体育”，具体介绍了幼儿体育活动的目标、意义、内容、组织原则、形式和方法；第六章“幼儿安全教育”，介绍了幼儿安全教育的目的、内容、途径、方法以及相关制度；最后一章“幼儿健康教育的评价”，介绍了幼儿健康教育评价的含义、原则、意义、内容、方法以及组织与实施，为教师进行课程评价提供指导。

全书内容详略得当，重点突出，主要表现出以下几个特色。一是从编写的表达形式上，力求各章相对独立。每章开篇设置了学习目标，使学生清楚每章重点的知识目标和技能目标，初步形成一个较为完整的知识框架，并在每章开始使用导入案例，引发学生思考；中间穿插案例，直观阐述理论内涵；在每章完结后都有本章小结和思考题，有针对性地对整章内容进行高度概括和反思性考核；最后附有丰富的实训练习和拓展阅读，增强了教材的针对性和操作性，目的在于指导学生的实践，开阔学生的视野和思路，扩展实践操作环节的知识体系和教育方法，培养学生以渗透、整合的观念开展幼儿健康教育活动的的能力。二是从编写的内容体系上，注重理论引领和实践指导，实用性和可操作性强，在学科体系和内容结构上注重吸收和借鉴国内外最新研究成果，力图知识信息的前沿化；同时选编了丰富的案例，深入浅出，力求在内容和体例上有所创新，体现了应用型人才培养的要求。

本书由苟增强、刘建伟、罗萍、邢莉莉编著，具体分工如下：第一章(苟增强)、第二章(邢莉莉)、第三章(罗萍)、第四章(邢莉莉)、第五章(刘建伟、罗萍)、第六章(邢莉莉)、第七章(苟增强)，最后由苟增强、刘建伟统全稿。

本书付梓得益于河北省高等学校教育学会教指委主任、本套丛书主编郭健教授、田宝军教授以及河北大学、保定幼儿师范高等专科学校等单位的领导和老师的大力支持与帮助，在此深表感谢。同时，还要感谢丛书副主编田宝军教授和北京师范大学出版社的领导、编辑付出的大量心血与辛勤劳动。本书在编写过程中参阅和借鉴了许多专家、学者的研究成果，河北省保定市定兴县实验幼儿园王美丽、河北省涿州市第二幼儿园龙美丽两位老师也给本书提供了大量的案例。除了文献所列之外，未能详尽之处敬请谅解，在此一并表示衷心的感谢。

由于时间仓促，加之学识所限，书中若有错误之处，敬请批评指正，以便日后修正完善。

编者

2016年6月

目 录

CONTENTS

第一章 幼儿健康教育的概述 | 001

第一节 健康教育 | 002

- 一、什么是健康 | 002
- 二、健康的标志 | 003
- 三、什么是健康教育 | 006

第二节 幼儿健康教育 | 006

- 一、幼儿健康教育的目的 | 007
- 二、幼儿生长发育的特点 | 008
- 三、幼儿健康成长的标准 | 012
- 四、幼儿健康教育的研究现状和影响因素 | 014

第二章 幼儿健康教育的目标与内容 | 021

第一节 幼儿健康教育的目标 | 022

- 一、幼儿健康教育的目标分析 | 022
- 二、幼儿健康教育的总目标 | 023
- 三、幼儿健康教育的年龄阶段目标 | 024
- 四、幼儿健康教育的活动目标 | 029

第二节 幼儿健康教育的内容 | 032

- 一、选择幼儿健康教育内容的依据 | 032
- 二、选择幼儿健康教育内容的基本原则 | 033
- 三、幼儿健康教育的主要内容 | 034

第三章 幼儿身体保健教育与饮食营养教育 | 048

第一节 幼儿身体保健教育的目的与内容 | 049

- 一、幼儿身体保健教育的目的 | 049
- 二、幼儿身体保健教育的内容 | 050

第二节 幼儿身体保健教育的实施	055
一、幼儿身体保健教育的原则	055
二、幼儿身体保健教育的特点	056
三、幼儿身体保健教育的途径	057
四、幼儿身体保健教育的方法	059
五、幼儿身体保健教育的注意事项	060
第三节 幼儿饮食营养教育的目的与内容	061
一、幼儿饮食营养教育的目的	061
二、幼儿饮食营养教育的内容	069
第四节 幼儿饮食营养教育的实施	070
一、幼儿饮食营养教育的原则	070
二、幼儿饮食营养教育的组织	072
三、幼儿饮食营养教育的方法	075
四、幼儿饮食营养教育的注意事项	076

第四章 幼儿心理健康教育 | 079

第一节 幼儿心理健康教育的目的与内容	080
一、幼儿心理健康教育的目的	080
二、幼儿心理健康教育的内容	081
第二节 幼儿心理健康的实施	090
一、幼儿心理健康教育的原则	090
二、幼儿心理健康教育的途径	092
三、幼儿心理健康教育的方法	095
四、幼儿心理健康教育的注意事项	099

第五章 幼儿体育 | 106

第一节 幼儿体育活动的目标	106
一、幼儿体育活动的总目标	107
二、幼儿体育活动的年龄阶段目标	107
三、幼儿体育具体活动目标的制定	112
第二节 幼儿体育活动的意义与内容	114
一、幼儿体育活动的意义	114
二、幼儿体育活动的的内容	115
第三节 幼儿体育活动的实施	121
一、幼儿体育活动的组织原则	121
二、幼儿体育活动的组织形式	123
三、幼儿体育活动的组织方法	129
四、幼儿体育活动指导中的注意事项	132

第六章 幼儿安全教育 | 136

第一节 幼儿安全教育的目的与内容 | 137

一、幼儿安全教育的目的 | 137

二、幼儿安全教育的内容 | 138

第二节 幼儿安全教育的实施 | 144

一、幼儿安全教育的原则 | 144

二、幼儿安全教育的途径 | 145

三、幼儿安全教育的方法 | 148

四、幼儿安全教育活动的实践指导 | 149

五、幼儿安全教育的制度保证 | 151

六、幼儿安全教育的注意事项 | 156

第七章 幼儿健康教育的评价 | 161

第一节 幼儿健康教育评价的概述 | 162

一、幼儿健康教育评价的含义 | 162

二、幼儿健康教育评价的原则 | 163

三、幼儿健康教育评价的意义 | 166

第二节 幼儿健康教育评价的内容和方法 | 167

一、幼儿健康教育评价的内容 | 167

二、幼儿健康教育评价的方法 | 174

第三节 幼儿健康教育评价的组织与实施 | 175

一、评价的准备阶段 | 175

二、评价的实施阶段 | 175

三、评价结果的反馈阶段 | 176

参考文献 | 180

第一章 幼儿健康教育的概述

学习目标

1. 识记健康、健康教育的含义。
2. 了解健康的标志和幼儿健康成长的标准。
3. 掌握影响健康的主要因素。
4. 理解幼儿健康教育的目的并促进教育活动的实施。
5. 掌握影响幼儿健康教育的因素。

导入案例

任性的康康

康康是这个学期新来的小朋友，今年四岁了，是一个聪明的孩子。开学时他的妈妈向老师抱怨孩子淘气、任性、不听话；想要的东西哭闹着要，不到手不罢休；经常和大人“闹独立”，总是力图摆脱大人的约束，不按照大人的要求去做，抗拒、不服从大人的管教，让他去做的事偏不去做，不让他去做的事偏去做，或者表面上答应，内心不服，当大人不在旁边时，就由着自己的性子来。家长担心，孩子如此任性会严重影响其健康成长，可是不知采取什么方法来引导他，让他改掉身上的坏毛病。

案例中的康康怎么了？为什么会如此任性？怎样才能使他变得像其他小朋友一样健康活泼呢？

对幼儿健康的理解和关注，无论是父母还是教师，在思想上、认识上以及教养方法上，都或多或少存在着偏差。健康的生命并非完全由自然给予，还需要个体的积极参与。幼儿健康状况随个体自身的活动而不断发生变化，特别是家长持有的健康观念也会直接影响其教养方式和行为。

第一节 健康教育

一、什么是健康

健康是人类生命存在的正常状态，是经济发展、社会进步、民族兴旺的保证。维护全体公民的健康，提高各族人民的健康水平，是社会主义建设的重要任务之一。帮助人民获得健康是每一个卫生工作者的职责，更是每一个健康教育工作者的神圣使命。古往今来，人人都希望健康。因为健康总是与家庭幸福、学业成功和社会发展联系在一起。

(一)健康的含义

人们所处的时代、环境和条件不同，对健康一词的理解也不尽相同。按照传统的观念和习惯的看法，人们对健康的理解多限于生理健康，主要是指躯体发育良好，生理功能正常，而很少考虑心理方面的健康。人既是一个生物性的个体，也是一个社会性的个体。人的健康不仅受生物因素的制约，也受心理因素和社会因素的影响。《现代汉语词典》(第6版)对健康的解释为：(人体)发育良好，机理正常，有健全的心理和社会适应能力，或(事物)情况正常，没有缺陷。

世界卫生组织(WHO)1948年在《组织法》中对健康的含义做了科学的界定：健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。就是说，健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面，表现为个体在生理和心理上一种良好的机能状态，亦即生理和心理没有缺陷和疾病，能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功能，保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。1990年，WHO又重新修改并公布了健康的定义：健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个健康的人。这是一个完整而又科学的健康概念，因为它不仅对人类的健康状态做出了准确的判断，而且对人类健康内涵的理解更加深刻。

现代的人们认识到：除了生物性因素外，心理、社会因素以及不良的生活习惯、生活方式、行为等是引发许多疾病甚至死亡的重要原因。在关注人的健康时，单从“生物人”的角度看问题就明显不够全面，还必须考虑到社会因素和心理因素对人的健康的影响。随着这种认识的加深，对“健康”的理解就从过去的“生物医学模式”转化为“生物—心理—社会”模式。

（二）健康的意义

从大的方面来说，作为社会成员的每一个公民，个人的健康状况与整个社会有着千丝万缕的联系，而不仅仅是个人和家庭的事情。健康对整个社会的发展和进步是不可或缺的。据世界银行的专家测算，过去40年，世界经济增长的8%~10%归因于健康人群。近期哈佛大学的研究结果也表明，30%~40%的亚洲经济奇迹源于健康人群。

从小的方面说，即对个人而言，健康是生命中最重要的一部分。健康是每天生活愉快的必要条件，是人的生命旅途中的第一目标。著名作曲家刘炽曾在一次健康恳谈会上做了一个生动的比喻：健康为“1”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的“0”，只有有了“1”，后面的“0”才有意义，事业的成功使您拥有了“10”，家庭的幸福使您拥有了“100”，但是如果没有“1”，后面的“0”再多也毫无意义。这个比喻将健康的本质表达得淋漓尽致。

二、健康的标志

人们对身心健康的重视是社会进步的标志，追求健康就是追求文明进步。只有健康的人，才能成为21世纪全面和谐发展的人。在现代社会生活中，社会个体生理、心理与行为适应的整体性，决定着健康的整体性。因此，人类的健康已不能再忽视心理、社会交际和行为适应方面的健康。一个健康的人，不仅能够和谐地同自己的同伴一起生活，能够驾驭自己的躯体，而且对自己的形象也感到满意。不仅如此，健康的人还能采取各种必要的措施，使自己追求并保持一种高水平的生活标准和人格目标，最大限度地发挥自己的能力。

（一）现代人健康标准的确定依据

我们确定现代人的健康标准，必须依据具体的、现实的、历史的和整体的社会发展状况、文化环境、时代特征和人的身心发展状况。

1. 社会依据

这是确定时代和社会文化背景中现代人的健康标准的主要依据或基本依据。现代意义的健康的本质，就是人们能够顺利地适应社会进步和发展的一种良好的状态，是一个人能顺利地适应环境的行为模式和思考方式，只有适应环境、适应社会进步和发展需要的人，才是一定社会历史时期内的健康的人。

2. 理论依据

所谓理论依据，是指现代人健康标准的确立应该建立在科学的理论基础之上。在现代社会，马克思提出的“人的全面发展”的理论是关于人的科学理论的制高点，是确立现代化社会健康人格标准的理论依据。马克思关于“人”的理论认为，人的全面发展就是人要以一种全面的方式，也就是说，作为一个完整的人，占有自己的全面的本质。按照这种“人的全面发展”的理论，人虽然要经历由低级到高级的若干发

展阶段，但是在任何一个发展阶段上，人都应该完整、均衡地全面发展，而不能畸形发展。

3. 身心依据

现代人的健康是一个人的生理、心理和行为适应整体、协调发展的过程及其结果。人的生理、心理和行为适应三个方面是互相影响、互相制约的，因此，确立现代人的健康标准也必须规定人的身心依据。

(二) 现代人健康的标志

21 世纪，WHO 拓宽了健康的含义。健康的标志细则表现在以下 10 个方面。

①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

②态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

③善于休息，睡眠良好。

④能适应外界环境变化，应变能力强。

⑤能抵御一般性的感冒和传染病。

⑥体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑无炎症。

⑧牙齿清洁，无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。

⑨头发光泽，无头屑。

⑩肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松。

(三) 影响健康的主要因素

健康的重要性人人皆知，健康是人生的第一财富，是许多因素相互制约、相互作用的结果。一个人的机体机能和其生活、工作环境处于相对稳定的平衡状态，这种平衡一旦被破坏，就会影响人的健康。根据健康的整体观念和现代医学知识，可将影响健康的因素归结为以下两大类。

1. 生物学因素

生物学因素是指人类在长期生物进化过程中所形成的遗传、成熟、老化及机体内部的复合因素。生物学因素直接影响人类健康，对人类诸多疾病的发生、发展及分布具有决定性作用。

从古代到 20 世纪初，人类死亡的主要原因是病原微生物引起的传染病和感染性疾病，也称为生物致病因素。另一类称为生物遗传因素。除了明确的遗传性疾病外，许多疾病如高血压、糖尿病等的发生也包含了一定的遗传因素，如寿命的长短，可见遗传性也是一个不可排除的重要原因。

2. 环境因素

环境因素是指围绕着人类空间及其直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素之总和。因此，人类环境包括自然和社会环境。

(1) 自然环境

自然环境又称物质环境，是指围绕在人类周围的客观物质世界，如水、空气、土壤及其他生物等。自然环境是人类生存的必要条件。在自然环境中，影响人类健康的因素主要有生物因素、物理因素和化学因素。

自然环境中的生物因素包括动物、植物及微生物。一些动物、植物及微生物为人类的生存提供了必要的保证，但另一些动物、植物及微生物却通过直接或间接的方式影响甚至危害人类的健康。

自然环境中的物理因素包括气流、气温、气压、噪声、电离辐射、电磁辐射等。在自然状况下，物理因素一般对人类无危害，但当某些物理因素的强度、作用于人体的时间超出一定限度时，则会对人类健康造成危害。

自然环境中的化学因素包括天然的无机化学物质、人工合成的化学物质及动物和微生物体内的化学元素。一些化学元素是保证人类正常活动和健康的必要元素；一些化学元素及化学物质在正常接触和使用的情况下对人体无害，但当它们的浓度、剂量及与人体接触的时间超出一定限度时，将对人体产生严重的危害。

(2) 社会环境

社会环境又称非物质环境，是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等。在社会环境中，诸多因素与人类健康有关，如社会制度、经济状况、人口状况、文化教育水平等，但对人类健康影响最大的两个因素是行为和生活方式因素与医疗卫生服务因素。

行为和生活方式是指人们长期受一定的社会、经济、文化、民族、家庭等因素影响而形成的一系列比较固定的生活习惯、生活制度和生活意识。良好的个人行为 and 生活方式有利于提高身体健康水平，降低损害健康的危险因素，包括经常自觉地参加体育锻炼、摄入平衡的膳食、保持充足适宜的睡眠、能够缓冲和处理精神紧张与压力、有安全的出行习惯、不吸烟、节制饮酒、不吸毒、无不正当的性行为等。不良的个人行为和生活方式影响着人体的健康。国内外大量研究表明，吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯等不良行为与生活方式，是使高血压、冠心病、糖尿病、癌症等“现代生活方式病”的患病率和死亡率不断上升的主要原因。

医疗卫生服务是指促进及维护人类健康的各类医疗、卫生活动，是保证人类健康极为重要的因素，是人类战胜疾病、控制疾病的重要措施。一个国家，一个民族，要求得生存发展，国民必须具有健康的身体，这是一个基本条件。要保证国民的身体健康，国家和社会就需要加强卫生服务，这体现在医疗政策、制度、经费保障和人力、物力、财力的投入力度上，主要包括完好的医疗服务和卫生保健系统、必要的药物供应、足够的医务人员等，如良好的卫生保健服务可以及时地指导人们在无病时能防病，有病时能获得治疗。医疗卫生服务资源的拥有、分布及利用将对人民的健康状况起重要的作用。

三、什么是健康教育

健康教育是一门研究与传播保健知识和技术、影响个人和群体行为、预防疾病、消除健康的危险因素、促进健康的科学，重点研究卫生知识传播和卫生行为改变(养成)的理论、规律与方法，以及社会教育的组织、规划、评价的理论与实践。其理论依据和专业技术主要来源于医学、社会学、教育学、心理学、传播学、科普学、统计学和美学等学科，运用人际传播和大众传播的教育手段，向社会、家庭和个人传授卫生保健知识，提高人们的自我保健能力，使人们养成健康的行为习惯，促进人类健康和幸福。

我们认为，健康教育就是教育者为了促进受教育者的身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康所进行的一切有目的、有计划、有组织的影响活动，主要包括学校健康教育、社区健康教育及患者健康教育三部分。

幼儿园教师资格证考试：考点预测

关于健康教育的内涵，下列说法正确的是()。

- A. 身体健康和心理健康
- B. 心理健康和社会适应健康
- C. 身体健康和社会适应健康
- D. 身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康

答案 D. 专家解析：在现代社会生活中，社会个体生理、心理与行为适应的整体性决定着健康的整体性。所谓健康教育，就是教育者为了促进受教育者的身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康所进行的一切有目的、有计划、有组织的影响活动。

第二节 幼儿健康教育

在我国幼儿教育领域中首先使用“健康教育”一词的是陈鹤琴先生，他认为“五指活动”的第一个方面就是“儿童健康”，包括饮食、睡眠、早操、游戏、户外活动、散步等。在20世纪，教育部所颁布的关于幼儿教育的纲领性文件中多用“体育”“生活卫生习惯”“安全教育”“生理和心理卫生保健”等词语来表示与健康教育有关的内容，而且保育与教育是分列的。到了20世纪90年代，融合了“卫生保健”“饮食营养”“体育锻炼”“安全保护”“心理健康”等内容的健康教育概念逐渐为人们所接受，体现在教育部2001年颁布的《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)中。

概言之，幼儿园健康教育是指：在幼儿园中，根据幼儿身心发展特点，以提高