

• 健康成长系列 •

农村 儿童的 身心健康

NONGCUN ERTONG DE
SHENXIN JIANKANG

张凤梅 编著



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

• 健康成长系列 •

农村儿童的 身心健康

NONGCUN ERTONG DE
SHENXIN JIANKANG

张凤梅 编著



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

农村儿童的身心健康/张凤梅编著. —成都:西南财经大学出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 81138 - 448 - 2

I. 农… II. 张… III. 农村—儿童—通俗读物 IV. G61. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 114295 号

农村儿童的身心健康

张凤梅 编著

责任编辑:李霞湘

封面设计:大涛

责任印制:封俊川

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.bookcj.com
电子邮件:	bookcj@foxmail.com
邮政编码:	610074
电 话:	028 - 87353785 87352368
印 刷:	成都时时印务有限责任公司
成品尺寸:	148mm × 210mm
印 张:	6.5
字 数:	174 千字
版 次:	2009 年 7 月第 1 版
印 次:	2009 年 7 月第 1 次印刷
印 数:	1—15100 册
书 号:	ISBN 978 - 7 - 81138 - 448 - 2
定 价:	12.80 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。



前言

在我国 13 亿多人口中，有近 1/3 是儿童，这些儿童中的 70% 生活在贫困的农村地区。与城市同龄儿童相比，贫困农村地区的儿童更容易受到拐卖、水资源短缺、家庭暴力、碘缺乏、传染性疾病等问题的困扰。在一些少数民族地区，由于教育资源的匮乏，一些孩子十四岁才能上学。

我国许多农村位于干旱少雨的地区，饮水卫生是农村儿童面临的一大问题。在山西、甘肃等缺水地区，由于正常的饮用水都比较困难，因此这些地方的孩子没有经常饮水的习惯。而在那些没有用水困难的地区，孩子、家长包括学校又都缺乏卫生用水的常识。现在很多农村水源的卫生状况较差，儿童们往往不将水烧开就直接饮用。有些学校也没有准备开水供学生饮用。

农村孩子还面临着营养缺乏的问题。一方面，由于农村经济条件有限，不能给孩子提供必需的营养物质；另一方面，作为家长也没有这方面的意识，自己吃什么，孩子吃什么。

有的农村父母为了外出打工挣钱，使自己的孩子成为了“留守儿童”，他们从小缺乏父母的关爱、教育、管教、和家庭的温暖，因而，相对同龄儿童来说，他们会有一系列的心理问题，如自卑、孤独、不爱说话……有的农村父母为了照顾孩子，让孩子和他们一起进城而使这些孩子成为“进城流动儿童”。进城流动儿童虽然有了父母的照顾，但是他们面对复杂的社会环境，如城市儿童的鄙视、城市老师们的偏见以及城里人的歧视等，让他们幼小的心灵受到了很大的伤害。

有的农村父母因为各种原因离婚了，但是他们不能很好地向孩子解释离婚的原因。面对家庭的破裂，面对父爱或母爱的缺失，这些不懂事的孩子们开始在心理上发生一系列的变化，如有



的孩子比较叛逆、有的孩子比较孤僻……

有些农村儿童因为缺乏父母和老师的教育，再加上社会上一些不法分子的引诱，越来越多的农村儿童成为了失足儿童。有些失足儿童在正确的教育下，能够回头是岸。可是有些失足儿童因为缺乏正确的教育而一步步走上犯罪的道路。

意外伤害是我国1~14岁儿童死亡的第一原因，也是儿童后天残疾的罪魁祸首。农村的意外伤害有溺水、交通事故、农药中毒、触电等。由于农村的儿童家长医疗救护知识不足，当孩子受到意外伤害时，不能正确及时地进行先期处理，使孩子受到更大的损伤或耽误了治疗的时机，使得农村儿童意外伤害的死亡和伤残情况比城市严重得多。

党和国家领导人十分关心少年儿童的健康成长，尤其是农村少年儿童的成长。针对农村儿童上学难的问题，国家已经实行了“三免一补”的政策。但是，关爱农村儿童的身心健康，教育好祖国的下一代，需要社会、学校、家庭等多方面的配合与支持。为此，针对农村儿童的身心健康状况，我们及时地编写了《农村儿童的身心健康》。这本书共分为四大部分：第一部分主要讲述了健康的定义以及如何衡量儿童的身心健康；第二部分主要讲述了身体健康方面的情况；第三部分主要讲述了农村儿童心理健康方面的情况；第四部分主要讲述了影响农村儿童身心健康各方面的因素。本书所包括内容非常全面，希望本书的出版对广大农村儿童的身心健康发展有较大帮助。

由于编者水平有限，在编写过程中难免会出现一些错误和疏漏，希望广大朋友们批评指正。

编者

2009年7月



目 录

第一部分 健康概念

第一章 健康概念解读 \ 1

世界卫生组织关于健康的定义及标准 \ 1

生理健康与心理健康的标志 \ 2

生理健康与心理健康的关系 \ 5

第二章 如何衡量孩子的身心健康 \ 6

学龄前儿童身心发展规律 \ 6

学龄前儿童的身体生长发育特点 \ 7

学龄前儿童的心理发展特点 \ 10

学龄儿童的身体生长发育特点 \ 13

学龄儿童的心理发展特点 \ 16

儿童健康标准 \ 19

第二部分 农村儿童身体健康

第三章 农村儿童身体健康与疾病预防 \ 22

农村儿童的身体健康和发育 \ 22

睡眠质量是儿童身体健康的重要保障 \ 27

环境污染是儿童健康的杀手 \ 28

警惕铅污染对儿童的不可逆损害 \ 32

农村儿童铅中毒的途径 \ 37



第四章 饮食与儿童身体健康 \ 40

农村学龄前儿童的营养常识 \ 40

小学生的营养常识 \ 45

合理营养与健康饮食 \ 48

饮食不当与常见疾病 \ 53

蛋白质对于儿童身体健康的作用 \ 56

蔬菜对儿童身体健康有什么好处? \ 60

牛奶对儿童身体健康有哪些益处? \ 64

儿童健康十忌和四敌 \ 68

警惕劣质食品对农村儿童健康的危害 \ 72

附：儿童常见疾病的识别与预防 \ 76

第五章 运动与农村儿童身体健康 \ 85

体育锻炼对儿童身体发育和健康的作用 \ 85

儿童体育锻炼应注意的事项 \ 88

课外体育运动的防护 \ 94

农村中小学体育发展现状及对策 \ 107

运动与饮食健康 \ 110

第三部分 农村儿童心理健康

第六章 农村儿童心理健康解读 \ 114

- 心理健康程度决定儿童人生前景 \ 114
- 儿童的心理发育特点及心理健康的标准 \ 117
- 影响儿童心理健康因素 \ 123
- 孩子的健康心理来自和谐的家庭 \ 125
- 有害儿童心理健康的种种家教 \ 129
- 培养儿童心理健康的十个要点 \ 130

第七章 如何保持农村儿童心理健康 \ 133

- 怎样保持良好的心境 \ 133
- 怎样克服冲动情绪 \ 136
- 怎样克服孤独感 \ 138
- 怎样正确对待挫折和失败 \ 139
- 怎样克服自卑心理 \ 142
- 怎样克服怯懦的性格弱点 \ 145
- 怎样养成乐观向上的性格 \ 147
- 怎样培养同情心 \ 150
- 怎样培养健康的竞争心理 \ 153

第八章 农村特殊儿童心理健康维护 \ 156

- 农村留守儿童心理健康维护 \ 156
- 进城流动儿童心理健康维护 \ 162
- 单亲家庭儿童心理健康维护 \ 168



再婚家庭儿童心理健康维护 \ 172

第四部分 影响农村儿童身心健康的因素

第九章 学习考试与农村儿童身心健康 \ 174

家长的教育观念与孩子的成长 \ 174

缓解学习压力 \ 178

科学的学习方法 \ 181

第十章 生活方式与农村儿童身心健康 \ 184

家庭环境与儿童身心健康 \ 184

学校环境与儿童身心健康 \ 188

人际交往与儿童身心健康 \ 190

不良生活方式与儿童身心健康 \ 191

网络生活与儿童身心健康 \ 196

第十一章 安全与农村儿童身心健康 \ 200

教会农村儿童自我保护 \ 200

孩子的自我保护能力测试题 \ 201

教会农村儿童交通安全知识 \ 202

教会农村儿童消防安全知识 \ 206

教会农村儿童网络安全知识 \ 213

农村儿童意外伤害的紧急救助 \ 216

参考文献 \ 220



第一部分 健康概念

第一章 健康概念解读

世界卫生组织关于健康的定义及标准

世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义是：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅是指没有生病或者体质健壮。”世卫组织对健康的重新定义，说明人是社会的人，医生在预防、诊断和治疗疾病的时候，不仅要考虑到身体的情况，还要考虑到社会、心理、精神、情绪等因素对人体健康的影响。

世卫组织提出衡量健康的 10 项标准是：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 适应环境，应变能力强；
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；



- (6) 体重适当，体态匀称；
- (7) 眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；
- (8) 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

生理健康与心理健康的标志

一、生理健康的标志

人类生理健康的标志一般体现在以下五个方面，如图 1-1 所示。

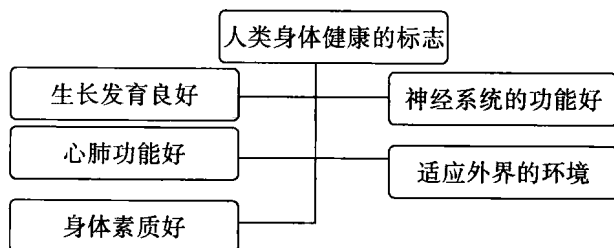


图 1-1 人类身体健康的标志

1. 生长发育良好

健康的人，身体发育比较好，表现为个子高大，体态匀称，肌肉丰满，四肢有力。同样年岁的两个人，在身高、体重、胸围、呼吸差、肺活量、握力、弹跳力等方面，如果这个人比那个人的上述指标要高，说明这个人比那个人身体健康。当然，身体发育的好坏，还和种族、地区、遗传、营养等有关系，不能单从某一方面来判断。

2. 心肺功能好

心脏和肺脏是主要的内脏器官。健康的的心脏心肌发达，心脏容量大，每跳动一次能排出血液 80~110 毫升，比一般人多 20~30 毫升。由于身体在一定的时间内，需要的血液量是一定的，心跳一次的排量增多了，心脏跳动的次数就要减少。

一般来说，心跳减慢是一种好现象，能使心脏在跳动后有较长的时间休息，不容易产生疲劳，可以为参加体力劳动储备力量，即使担负重体力劳动，也不致心跳过速而发生心慌、头晕等不舒服的感觉。健康的肺脏，肺活量比一般人大，肺内气体交换良好。因为胸廓发达，呼吸肌强壮，呼吸缓慢而深沉，每分钟呼吸 10 次左右就能满足身体对氧气的需要（一般人需要呼吸 13~18 次）。这种功效高、用力少的呼吸方法，能够增强肝脏和胃肠等内脏器官的血液循环，为人体供应充足的养分。

3. 身体素质好

人们的劳动、运动以及日常生活中的各种动作，都是由神经系统支配的不同形式的肌肉运动。肌肉所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的差别，能够反映出人体神经系统和内脏功能的好坏，因此，它也是健康的重要标志。健康的人，肌肉的体积大、力量大，可占体重的 40%~50%。

4. 神经系统的功能好

大脑是身体的主宰，指挥着身体的一切活动。不管是工作、学习、思考、判断，还是日常生活中的各个方面的行动，它们都会受到大脑的支配。身体健康的一种表现就是平时吃得香，睡得甜，不头痛，不失眠，工作效率高。



5. 适应外界的环境

外界是不断变化的，人体必须适应外界环境的各种变化。当外界温度升高时，身体通过皮肤毛细血管的扩张向外散热；当外界温度降低时，身体通过皮肤血管收缩，减少向外散热，以便保持体温的平衡。

健康的人，天热了不易中暑，天冷了不易感冒。人体对传染病的抵抗力也是一样，身体健康的人，血液中的抗体多，在同样的环境中，不容易得传染病。

二、心理健康的标准

世界卫生组织确定心理健康的标志有六项，即：

(1) 有良好的自我意识，能做到自知自觉，既对自己的优点和长处感到欣慰，保持自尊、自信，又不因自己的缺点感到沮丧，甚至自暴自弃。

(2) 有较强的情绪控制力，能保持情绪稳定与心理平衡，对外界的刺激反应适度，行为协调。

(3) 坦然面对现实，既有高于现实的理想，又能正确对待生活中的缺陷和挫折，做到“胜不骄，败不馁”。

(4) 处事乐观，满怀希望，始终保持一种积极向上的进取态度。

(5) 保持正常的人际关系，能承认别人，限制自己，能接纳别人，包容别人的短处。在与人相处中，尊重多于嫉妒，信任多于怀疑，喜爱多于憎恶。

(6) 珍惜生命，热爱生活，有经久一致的人生哲学。健康的成长有一种一致的定向，为一定的目的而生活，有一种主要的愿望。

生理健康与心理健康的关系

生理健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是生理健康的条件和保证。人是由大脑皮层统一指挥、各生理系统协调活动的有机体，生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的。

一、心理健康对身体健康的影响

如人的心理活动不仅可以影响心理功能，同时也会对人的生理功能，如内脏功能、免疫功能、内分泌功能等产生影响。如情绪和情感，是客观刺激作用于大脑皮层活动的结果。植物神经系统分布在内脏器官，它的主要机能是支配机体的消化系统、呼吸系统、生殖系统等器官的活动，调节内脏平滑肌、心肌及腺体的功能。现代医学研究表明：情绪反应的特点在很大程度上取决于下丘脑、边缘系统、脑干网状结构的功能。大脑皮质调节着情绪和情感，控制着下中枢的活动。

心理因素既可以成为导致疾病的重要原因，也可以作为治疗疾病、维护健康的重要途径。在同样的环境下，不同的人会有不同的感受，不同个性的人会患不同的疾病。不良的心理紧张刺激因素，会造成人对疾病的易感状态，可引起心因性疾病，促发心身疾病，也可诱发精神病。良好的心理素质，如正确的自我认识与评价，积极愉快的情绪可促进疾病痊愈、维护健康。

古人云：“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。也就是说，喜、怒、哀、乐、思、忧、恐是人类最基本的情绪情感体验，但如果太过于强烈，都会伤及身体。俗话说：笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。这些都充分说明了心理状态与身体健



康的关系。

二、生理健康对心理健康的影响

当我们身体健康时，就能够愉快的生活；反之，当身体机能发生障碍，产生疾病，引起机能减退、过亢、衰老、退化时，人的心理活动也会发生变化，这种变化常常带来许多新问题。

人的内分泌系统疾患对心理活动有明显影响。如甲状腺机能亢进病，当甲状腺分泌过多时，新陈代谢作用加速，会出现个体的紧张反应，情绪易激动、发怒、失眠、手颤抖、注意力不集中，少数还可以出现焦虑不安的反应，甚或有妄想及幻觉出现；反之，当甲状腺机能不足时，可患黏液性浮肿病，患者的心智活动都有趋于迟钝的现象，反应缓慢，记忆减退，且有抑郁的倾向。当病人进行系统的治疗后，在身体功能恢复的同时，心理方面的症状也随之消失了。

神经系统方面的变化与心理变化最为密切，当由于脂肪代谢变化而出现脑血管硬化时，形成脑动脉硬化症，此时伴随有情绪波动、急躁、易怒、记忆减退，甚至性格改变等。

第二章 如何衡量孩子的身心健康

学龄前儿童身心发展规律

学龄前儿童是指3岁后至6~7岁入小学前的儿童。这个时期的生长发育速度减慢，脑及神经系统发育持续并逐渐成熟，心理发展中具体性和不随意性占主导地位，抽象概括性和随意性也在

逐步发展。下面介绍学龄前儿童的身体发育特点与心理发展特点：

学龄前儿童的身体生长发育特点

学龄前儿童的身体生长发育特点包括以下九个方面的内容，如图 2-1 所示。

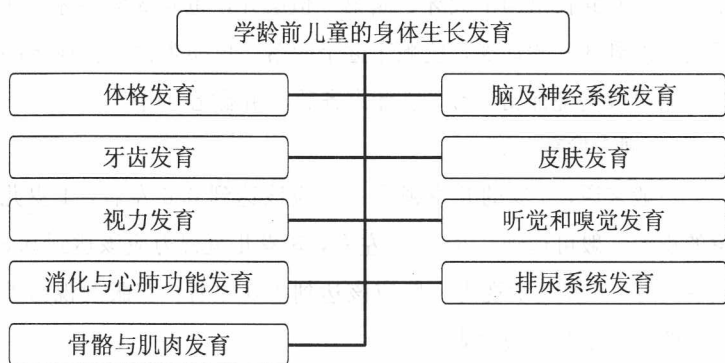


图 2-1 学龄前儿童的身体生长发育

1. 体格发育

与婴儿期相比，学龄前儿童的体格发育速度相对减慢，但仍保持稳步增长。在这个阶段，儿童的身高大约每年增长 4~7 公分，体重每年增加 4 公斤左右，头部增长逐渐减慢，头围每年增加小于 1 厘米，学龄前儿童四肢的加长较躯干迅速。此时期儿童的各项生理的发育速度很快，新陈代谢比较旺盛，但由于身体的机能发育还不成熟，对外界环境的适应能力以及对疾病的抵抗能力都较弱。

需要注意的是，体格发育具有个体差异。作为一个连续的过



程, 学龄前儿童的生长发育水平会在一定范围内波动。在评价儿童个体的生长情况时, 需要考虑影响生长的多种因素, 例如遗传、性别、营养、教育、训练在内的环境因素、社会因素等。此外, 疾病也会对儿童的生长发育产生影响, 造成其身高、体重的变化。

2. 牙齿发育

本期乳牙已出齐, 换牙已开始, 首先在乳白齿的后边上、下、左、右共长出四个大牙, 叫第一恒磨牙, 也叫 6 岁磨牙。此后幼儿的乳牙开始动摇, 按顺序逐个脱落, 更换为恒牙。换牙的时间略早或略晚都属正常。乳牙出齐后, 咀嚼能力增强。

3. 视力发育

一般来说, 3 岁的儿童视力一般应该达到 0.6 左右, 4 岁儿童的视力一般可达到 0.6~0.8 左右, 5 岁儿童视力应该达到 0.8 或者更好, 6 岁儿童视力一般应该达到 1.0 左右。双眼的视力差距一般不大于两行视力表。

家长应重视孩子日常用眼卫生, 合理看电视及阅读等。幼儿园老师在日常教育教学中要注重对孩子视力的保护, 除定期更换孩子的位置、随时提醒孩子注意保持正确的姿势、多带幼儿参加户外活动、帮助幼儿养成良好的用眼习惯等, 还应帮助家长做好弱视幼儿的视力矫正监督工作。

4. 消化与心肺功能发育

儿童到 3 岁的时候, 20 颗乳牙已经出齐, 6 岁时第一颗恒牙可能萌出, 但是咀嚼能力仅达到成年人的 40%; 同时, 肠胃功能不成熟, 胃液酸度不足, 消化酶分泌少且活性低, 因而承受食物的能力低, 消化能力仍然有限, 尤其是对固体食物还需要较长时间来适应。因此不宜过早食用家庭中的成人膳食, 以免导致消化