

学前儿童健康教育

欧新明 编著

教育科学出版社

· 北京 ·

责任编辑 赵连杰
责任校对 何清萍
责任印制 滕景云

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童健康教育 / 欧新明编著. -北京: 教育科学出版社, 2002.7
ISBN 7-5041-2276-9

. 学... . 欧... . 学前儿童-健康教育 . G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第029484号

出版发行	教育科学出版社	市场部电话	010-62003339
社 址	北京·北三环中路46号	编辑部电话	010-62354624
邮 编	100088	网 址	Http://www.esph.com.cn
传 真	010-62013803		

经 销	各地新华书店		
印 刷	沂南县汇丰印刷有限公司		
开 本	787毫米 × 960毫米 1/16		
印 张	22	版 次	2003年6月第1版
字 数	290千	印 次	2003年6月第1次印刷
定 价	28.00元	印 数	1-5000册

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

序

张楚廷

自20世纪下半叶以来，教育的时空观念发生了根本性变化。从空间观念上看，学习社会化与教育社会化的发展趋势同时使教育无所不在；从时间上看，教育同时向“学前”和“学后”两头延伸，构成了当今最重要的教育概念之一：终身教育。

人们常常从教育对经济、文化、科技和社会的适应来看待教育时空观的这种根本变化，其实，从教育自身来看这一点更重要，从人自身的背景来看这一变化更重要。我们确实可以说，由于中国的经济水平、社会发展水平在近20多年里的极大提高而使得包括学前教育在内的教育内容极度丰富起来，同时，我们也可以说，是人自身地位的提高而使得教育内容极其丰富起来了。

学前教育在中国的发展和被深入研究，也不能仅仅从经济的和社会的因素去解释。否则，还难以充分说明在同样社会条件下教育有不同遭遇这样十分普遍的事实。

人的早期生长与发育对人的一生有多么重要，这几乎是人类本能地对自身的一种思索。儿童健康被关注，而当它被关注时，终归还是要在科学与教育那里寻求一片安息地。呈现在我们面前的这部著作所阐述的主题正是学前儿童的健康与教育的必然汇合。

教育跟人类文明一样古老，教育产生于人类自身，教育的生存被等同于人类的生存是一个远古的命题。学前教育被作为教育学大家庭的重要一员而确立其地位，则是人类为自身生存得更好而进行深层思索的必然结果。

学前教育在越来越受到普遍关注的情况下有了很大发展。华东师范大学、南京师范大学、北京师范大学等高校的一批学者做了极其有意义的工作。本书作者从学前教育的一个特定角度——学前儿童的健康教育所作的研究，自然是这一广泛研究领域里的一个重要部分。

学前儿童的健康教育固然可以从不同的方面分别去探讨，但是，综合性的研究更有意义，因为现实生活中的健康本身就有综合的含义。

撰写本书的困难不仅在于它需要一般的生理学、心理学、教育学乃至营养学、医学、体育学和环境科学知识，而且还需要熟悉儿童心理学、儿童生理学以及与儿童相关的其他学科。好在本书作者的经历使她具有医学、生理学、心理学、教育学等多方面的知识，使她能从容地面对这一困难。

作为一部完整的学前儿童健康教育著作，它所要做的显然不是上述诸多方面知识的堆砌，而是它们的有机融合。应当说，作者通过条分缕析有效地实现了这一融合。在第一章作了全书主题的概述之后，第二至四章分别叙述了生理健康、心理健康及健康的相对面——疾患，在通过第五章对健康教育的一般论说而后展开健康教育具体问题的研究。

健康不只是通过治疗使人脱离疾患，也不只是通过预防把疾患拒斥体外，而是要通过积极的教育使儿童远离疾患。本书的最后四章中的一些节次都体现了这一精神。

教育是富有未来眼光的，但是，教育在向“学后”延伸时，未来的眼光未必变得更远大，虽然也决非都是功利的；然而，在向“学前”延伸时，教育的未来眼光势必更深远了，越是教育的早期，也越需要教育工作者用深邃的眼光来看待人生、看待教育的真正含义。《学前儿童健康教育》一书的作者正是以自己对儿童的深切关怀、对教育本义的理解，以饱满的热情、深邃的眼光和自己多年辛勤的耕耘完成了一部令我们教育同行为之欣慰的著述。

2002年4月

前 言

学前儿童是祖国的未来和希望。开展学前儿童健康教育，是促进学前儿童身心正常发育和发展，健康活泼成长，预防身心疾病，全面提高学前儿童基本素质的重要策略。学前儿童健康教育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。

近十年来，学前儿童健康教育受到不同专业、不同学科学者的广泛关注和深入研究，成果累累，形势喜人。只是站在不同角度对学前儿童健康教育研究的重点和内容有所不同。一般情况下，医学专业人士对学前儿童健康教育的研究偏重于影响学前儿童身体健康的生物因素，疾病的表现及其预防知识的宣传；教育专业人士则偏重于研究学前儿童健康教育的目标、内容、原则，教育活动的组织，以及教育活动的评价；心理学专业人士多局限于心理因素对学前儿童健康的不良影响及其预防；体育专业人士则强调体育对增强幼儿体质的作用，体能训练的要求，体育活动的组织。

现代交叉科学理论的发展和完善，尤其是1998年刘仲林等专家编著的《现代交叉科学》一书的面世，为学前儿童健康教育的定位找到了理论依据。学前儿童健康教育具有综合学科的性质和特点，是一门综合性很强的新兴学科。世界卫生组织将健康定义为“健康是身体、心理和社会适应三方面的完满状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱现象”。学前儿童健康教育研究的健康问题决非身体健康或心理健康单方面的内容，而应该综合分析、评价学前儿童的身心健康状况和影响因素，并进行相应内容的健康教育。此外，还必须按照新时代的特点和要求，针对学前

儿童身体生长发育和心理发展的特点开展健康教育。因此，作者产生了将学前儿童健康教育作为一门独立的综合学科进行研究，建构和完善学前儿童健康教育的理论体系和内容框架，撰写《学前儿童健康教育》一书的强烈愿望。经过四年断断续续的努力，这本书终于与大家见面了。

《学前儿童健康教育》共十章，第一章概论，论述了学前儿童健康教育基本概念，构建了学前儿童健康教育理论模式，讨论了学前儿童健康教育的意义，研究的目的、内容、方法及其评价，学前儿童健康教育的影响因素，有关学科与学前儿童健康教育的关系；第二章和第三章分别论述了学前儿童生长发育和心理健康的概念，各年龄学前儿童身心发育特点，身心健康标准及其评价；第四章对学前儿童常见身心疾患的病因、表现、预防进行了介绍；第五章专门讨论了学前儿童健康教育活动的目标、内容、途径、方法及其效果的评价；从第六章到第十章分别为学前儿童营养教育、体育、心理健康教育、环境教育、生活教育的有关概念和基础知识，讨论了上述诸因素对学前儿童健康的影响，以及各种健康教育的目标、内容、方法、活动的组织及评价，探索了创设健康环境和提供健康服务等有关方面的问题。

本书初稿的酝酿和撰写起始于四年前。在以后的日子里，作者又参阅了大量的国内外关于学前儿童健康教育的资料，吸纳新信息，并在健康教育实践和科研探索的基础上，听取有关专家的意见，重新构建了本书的理论体系和内容框架，对初稿作了全面的删改或重写。

尽管作者毕业于医学院，从医数年，又在高校承担过幼儿卫生学、幼儿心理咨询与教育、幼儿健康教育、营养学等多门学科的教学和科研，在撰写《学前儿童健康教育》一书时，仍觉得很不容易。原因之一是学前儿童健康教育具有极强的综合性特点，运用多学科的理论和方法进行分析和研究有很大的难度。最主要是因为作者水平有限，影响书稿的质量，直至本书定稿时，仍觉得存在很多遗憾和不足。为此，恳请读者不吝指正。

在本书的写作过程中，承蒙王玲、曹中平、杨莉君、雷志灶等领导

和专家多次提出了宝贵修改意见，并蒙华东师范大学学前教育学院博士生导师朱家雄教授的指点，作者从他的著作中借鉴了健康教育的新观念，还有湖南省政府第三机关幼儿院、湖南省军区幼儿园、长沙师范学校附属幼儿园、长沙市卷烟厂幼儿园、长沙市政府第三机关幼儿园、长沙市中华英才幼儿园、邵阳市蓓蕾幼儿园等单位提供资料、图片，支持和配合科研。在此一并表示诚挚的谢意。

还要特别感谢湖南师范大学教学论博士生导师、原校长张楚廷教授在百忙之中抽时间审阅书稿，为本书写作序言。

欧新明

2002年4月



序	张楚廷
前言	(1)
第 一 章 概 论	
第一节 学前儿童健康教育的基本概念	(3)
第二节 学前儿童健康教育与相关学科的关系	(18)
第三节 学前儿童健康教育研究的任务和内容	(24)
第四节 学前儿童健康教育的研究方法	(30)
第五节 学前儿童健康教育的评价	(36)
第 二 章 学 前 儿 童 生 长 发 育 和 评 价	
第一节 学前儿童解剖生理特点	(47)
第二节 学前儿童生长发育规律和影响因素	(61)
第三节 学前儿童体格生长发育的测量和评价	(69)
第 三 章 学 前 儿 童 心 理 健 康	
第一节 学前儿童心理健康的标准和影响因素	(81)
第二节 学前儿童心理发展特征	(88)
第三节 学前儿童心理发展水平的测量与评价	(94)

第四章	学前儿童常见疾病	
第一节	学前儿童常见传染病的预防.....	(105)
第二节	学前儿童常见病的预防.....	(119)
第三节	学前儿童的一般行为偏异.....	(130)
第五章	学前儿童健康教育活动	
第一节	学前儿童健康教育活动的目标和内容.....	(141)
第二节	学前儿童健康教育活动的特点和原则.....	(152)
第三节	学前儿童健康教育活动组织形式和方法.....	(157)
第六章	学前儿童营养教育	
第一节	学前儿童对营养素和热量的需要量.....	(167)
第二节	各类食品的营养价值和饮食卫生.....	(182)
第三节	学前儿童营养教育活动的组织.....	(186)
第四节	幼儿园膳食管理和评价.....	(191)
第七章	学前儿童体育	
第一节	体育锻炼的作用和原则.....	(199)
第二节	学前儿童体育的目标和内容.....	(204)
第三节	学前儿童体育活动的组织与指导.....	(209)
第四节	利用自然因素进行体育锻炼.....	(215)
第五节	学前儿童体质的检测和评价.....	(221)
第八章	学前儿童心理健康教育	
第一节	学前儿童心理健康教育的目标和内容.....	(233)
第二节	学前儿童心理健康教育的途径和方法.....	(238)
第三节	幼儿园心理健康环境的创设.....	(242)

第四节	学前儿童心理障碍和行为异常的预防.....	(248)
第五节	儿童心理咨询简介.....	(253)
第九章	学前儿童环境教育	
第一节	环境与健康的关系.....	(265)
第二节	幼儿园物质环境的创设.....	(276)
第三节	学前儿童环境教育活动的组织.....	(290)
第十章	学前儿童生活常规和安全教育	
第一节	学前儿童生活教育概述.....	(299)
第二节	学前儿童生活常规教育.....	(304)
第三节	学前儿童安全教育.....	(314)
第四节	意外事故的紧急处理.....	(321)
主要参考文献		(334)

第一章

概 论

学前儿童健康教育是学前儿童教育的重要组成部分。学前儿童健康教育既要遵循学前儿童教育的一般理论与方法，又要以医学、心理学知识为理论基础，还与行为学、传播学等诸多学科有关，是一门必须采用多学科的理论和方法进行研究的综合学科。现代健康观和学前儿童健康教育的综合性，是构建学前儿童健康教育理论体系的基本依据。

第一节

学前儿童健康教育的基本概念

随着社会的发展，人们对健康的认识和追求，以及保健学家对健康教育研究与探索的深入，现代学前儿童健康教育的观念、内容、影响因素以及教育方法等，都发生了相应的改变。

一、现代健康观

（一）三维健康观：身体、心理与社会适应

不同时代对健康有不同的理解。过去，人们认为“无病”就是健康，或者把健康当做疾病、伤残、功能障碍等词的反义词。从现代的认识来看，这仅仅是对健康的机械理解。早在1948年，世界卫生组织（WHO）就在其宪章中将健康定义为：“健康是身体、心理和社会适应的完满状态，而不仅仅指没有疾病或虚弱现象。”从这一定义可以理解为：

1. 健康是身体、心理和社会适应三方面的完满状态

所谓健康，除无病或虚弱外，还从身体、心理和社会适应三方面提

出了要求。完满状态是很不容易达到的，而且在不同条件下可能有不同的标准。从基本要求来看，机体应当发育匀称，功能健全；在心理方面应当心理稳定，精力充沛；在社会适应方面应当关系和谐，道德健康。

2. 健康和疾病是互相演变的过程

健康是动态过程，也是机体不断调节和维持的平衡状态。这种平衡表现在个体内部，也表现在个体与环境（包括其他个体）之间，一旦机体出现某种平衡失调，便脱离正常状态，可称为“不健康”或异常。正常状态应合乎“生理、心理和社会适应三方面的完满状态”的要求。所谓疾病是“产生症状和体征的异常生理或心理状态”，疾病完全可以用偏离正常的、可测量的生物学（躯体）指标来说明。显然，不健康或异常之中的绝大多数状态不属于疾病，如婴儿发生生理性贫血、儿童对环境的不适应、人际关系紧张、情绪障碍、神经衰弱等均属于不健康状态，但又不属于疾病。这种介于健康与疾病之间的生理、心理功能低下的不健康状态可称之为“灰色状态”或“亚健康状态”。疾病一般是由健康经“亚健康”或前疾病状态发展而来，即由健康到疾病是一个连续的互相演变的过程。

总之，此定义破除了“无病即健康”的传统观念，从机体、心理、社会适应三方面提出了健康的要求，使健康的概念更加全面，有力地促进了医学模式的发展，表达了人类对完满健康的追求。儿童健康应该是指儿童各器官、各组织的生长发育和心理发展良好，没有身心疾病或缺陷（如近视、沙眼、龋齿、脊柱弯曲等），性格开朗、情绪乐观，对社会和自然环境有较强的适应能力。

（二）影响健康的因素

人的身体、心理和社会适应的健康状况有赖于环境、机体和病因三者的平衡关系。破坏健康、产生疾病的原因有时来自环境，有时来自人体本身。然而，在绝大多数情况下是来自双方的，只不过在维持健康或发生疾病时，偏重于机体因素或环境因素。总之，健康是许多相互交叉、渗透、影响、制约等因素综合作用的结果。保健学家把这些影响因

素归纳为四类：

1．环境（包括自然环境和社会环境）：影响人类的自然环境包括化学因素、物理因素与生物因素。有些是自然界固有的，有些是人类制造的，但都以自然因素的形态对有机体产生影响。个体和人群的健康，除了受自然因素的影响外，更重要的还受到政治、经济、文化、教育、风俗习惯等社会因素的影响。

2．生物学基础（包括机体的生物学和心理学因素）：身体健康是心理健康的基础，而心理健康又是身体健康的必要条件。生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的。

3．生活方式（指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、习俗、规范，特别是家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识）：在我国20世纪80年代初的死亡调查中，居前三位的死因为脑血管病、心脏病、恶性肿瘤，其致病因素与生活方式有十分重要的关系。儿童发生营养不良与偏食、挑食、过食等不良生活方式有关。

4．卫生保健设施：正如世界卫生组织于1978年在《阿拉木图宣言》中指出的，初级卫生保健“是全世界在可预见的将来达到令人满意的健康水平的关键”。我国的健康服务也逐步从重视疾病的治疗扩大到防治并举，从身体健康服务扩大到身体、心理、社会适应的健康服务。

二、医学模式的演变和幼儿园保健模式的更新

（一）医学模式的演变

医学是研究人体健康和疾病及其相互转化的规律的科学。医学的发展在每一个时期都具有不同的特点，这些特点的集中和概括，就构成了不同的医学模式。

1．机械唯物模式

17世纪以前，由于生产力发展水平低下及封建专制与宗教统治的影响，人们认为疾病是鬼神作怪，天谴神罚。健康是上帝或鬼神赐予和主宰的，只有用祈祷乞求上帝祛病保平安，这种迷信思想曾一度限制和

约束了医学的研究和发展。

随着工业革命，物理学、机械制造学的发展，西方哲学出现了“人是机器”的说法，人体被看成由零件组合成的机器，疾病是某个部分“零件”发生故障，治疗疾病就是维修“机器”。这种模式看到了健康和疾病的“物质”性，但是它忽视了人和机器之间本质的区别，忽视了人的生物性和社会性，防治疾病收效甚微。

2．生物医学模式

19世纪以后，由于自然科学的迅速进步，全世界先后发现了30多种细菌，进入了“细菌学时代”。人们开始认识到疾病是生物因素引起的，防治疾病就是通过预防接种和抗菌药来消灭生物性病原体。这种方法明显降低了传染病的发病率，成效显著。尤其是随着生物学进入到分子生物学水平，对疾病的认识愈来愈深入。迄今为止，已查明有三千多种疾病可在染色体或基因水平上找到其病因。还有成功的化学疗法、器官移植、人工器官置换和人工受孕，在防治疾病方面取得了显著的成效。生物医学模式认为：“每一种疾病都必须并且也可以在器官、细胞或生物分子上找到可测量的形态或化学的变化，都可以确定生物的或理化的特定原因，都应找到特异的治疗手段。”但是，生物医学模式只重视引起疾病的生物学因素，忽视了影响人体健康的心理因素和社会因素。

3．生物—心理—社会医学模式

随着自然科学和社会科学的迅速发展，人和环境的关系，心理和生理的关系的重要性愈来愈被人们所认识。社会上的种种事件，通过人的心理反映到机体上，引起其心理的、生理的和生化的种种变化，从而影响健康，引起疾病。生物医学模式不能很好地解释所有资料和现象，现代医学必须从生物医学模式中解脱出来，建立新的医学模式。1977年美国学者G.L.Engel在《科学》杂志上发表了论文“需要新的医学模式—对生物医学的挑战”，正式提出生物—心理—社会医学模式的概念。该模式研究生物、心理、社会的三方面因素对健康和疾病的影响，只有在

三者之间保持相对的动态平衡，才意味着健康。致病因素除了细菌、病毒、各种物理化学因素外，社会生活中种种事件，如与家人、邻居、同事之间关系不融洽，工作不称心，经济困难，住房拥挤，都有可能通过影响人的心理，破坏人的健康，引起身心疾病。

（二）幼儿园保健模式的更新

医学模式的演变影响幼儿园保健模式的发展。传统的幼儿园保健模式重在学前儿童生理疾病的防治，它强调对学前儿童实施计划免疫，供给充足的营养等，使之“不得病，睡得安，吃得饱，长得高”。这种传统的保健模式不能满足学前儿童健康的需要。目前，绝大多数儿童是独生子女，在生理保健方面均能得到及时充分的保证，但仍有不少学前儿童“营养缺乏”或“肥胖”、“体弱多病”，有的学前儿童生活自理能力差，不能适应集体生活，有的甚至自私、孤独、不善于与人交往等。究其原因，多数是由于父母的“溺爱”、“不正确的教养”以及“过高的期望”，使孩子受到太多的心理压力，从而影响学前儿童的身心健康和正常发育。显然，学前儿童除了生理上的需要外，还有心理上的多层次需要。因此，幼儿园保健模式必须顺应这个新的观念变化，根据现代医学模式的理论框架提出新的保健模式，由单纯的生理保健模式转变为生理心理保健模式，学前儿童在幼儿园期间，幼儿园必须加强对学前儿童的健康服务和保育，对其进行精心照顾和养育，培养学前儿童独立生活能力和自我保护能力，预防身心疾病的发生，使其正常生长发育并身心健康。

三、健康教育和学前儿童健康教育模式

（一）健康教育

过去，我国一直把健康教育称为“卫生宣传”或“卫生宣传教育”，20世纪80年代以来，改为“健康教育”。因为人们已经认识到，增进人体健康不是靠单纯传播医学知识就可以解决的，而更积极的策略是普