实用育儿百科

（第二版）

第五分册　4—6岁

陈帼眉　主　编
姜维静　分册主编

中国农业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

实用育儿百科：4～6岁/陈帼眉主编；姜维静分册主编 .2版 .－北京：中国农业出版社，1999.10
ISBN 7-109-04099-2

Ⅰ.实… Ⅱ.①陈… ②姜… Ⅲ.婴幼儿-妇幼保健 Ⅳ.R174

中国版本图书馆CIP数据核字（1999）第63054号

中国农业出版社出版
（北京市朝阳区农展馆北路2号）
（邮政编码 100026）
出版人：沈镇昭
责任编辑 柯金水

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
1995年12月第2版 1999年10月北京第5次印刷

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：7.75
字数：150千字 印数：35 001～41 000册
定价：14.20元
（凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）

传播科学的育儿知识

培养聪明健康的孩子

彭珮云

第二版编纂人员

主　　编　陈帼眉(教　授)

编　　委　(按姓氏笔画为序)

刘　焱(副教授)　　张　燕(讲　师)

周俐君(副教授)　　姜维静(副编审)

梁志燊(教　授)

第五分册　4—6岁

分册主编　姜维静

作　　者　(按姓氏笔画为序)

于宪敏　　王蕴华　　成玉英

李　枫　　杨志松　　姜维静

耿延秋

责任编辑　柯金水

封面设计　赵之公

计算机排版　耿增强

第一版编纂人员

主　　编　陈帼眉(教　授)

编　　委　(按姓氏笔画为序)

刘　焱(讲　师)　　张　燕(讲　师)

周俐君(副教授)　　姜维静(编　辑)

梁志燊(副教授)

作　　者　(按姓氏笔画为序)

王金贵　王蕴华　刘丽丽　刘春华　刘　焱

纪唯颖　孙纪贤　阎玉芬　李　枫　何　平

张　燕　陈帼眉　杨志松　周俐君　姜维静

赵梅荪　梁志燊　耿延秋　徐　明　寇秀兰

霍力岩

责任编辑　柯金水

封面设计　林　华

版面设计　康汾龄

实用育儿百科

第 1 版　1990 年 5 月

重　印　1990 年 12 月　　1992 年 5 月

1991 年 4 月　　1993 年 3 月

1991 年 12 月　　1995 年 5 月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二版 前 言

《实用育儿百科》一书，1990年5月面世迄今，已印刷七次，深受读者的欢迎和好评。

一位教育科研机构的研究员来信说："《实用育儿百科》，是集科学性和实用性于一体的一部好书，是科学育儿所需要的书。它通俗易懂，实用性强，内容具体，资料翔实，实为家长及保教工作人员的良师益友"。

一家出版社一位副编审这样写道："《实用育儿百科》，集优生、优育、优教于一体，是所有关心下一代的老、中、青三代人都适用和必备的好书。我非常喜欢，获益甚大，我正协同家人带小孙女，有了这本书，怎样做是对的，怎样做是不对的，就有了对照，有了依据，有个准绳。我还向自己的亲友推荐此书，使更多的人得到本书的教益"。

一位在德国工作的中国年轻妈妈给本书的主编和责任编辑的信中说："我初为人母，面临很多问题。在我怀孕时，父母从国内给我寄来了很多有关育儿方面的书籍。在我遍读了所有这些书后，再加上近一年的'实习'，我认为，《实用育儿百科》一书最好。此书的内容与前言所作的介绍完全相符。除在系统性、实用性等各方面明显优秀外，还引进了一些国外的先进育儿方法，讲到一些习惯方法的不科学性，这一点更体现了此书的价值。确实是一本好书，可是宣传不够，关键是如何扩大宣传，让更多人知晓此书。"

中国人民解放军有一位读者在给主编的信中说："我有幸在一位朋友家拜读到您主编的《实用育儿百科》，此书深受广大读者的欢迎，尤其是深受即将做父母和已做父母的喜爱。我看后真有些舍不得，无奈，书是朋友的。我为购此书先后跑了十多家大小书店，都

已卖完，很是遗憾……但是我还是不能控制自己给您写这封信，很希望能够得到您的帮助。我实在很想得到一本属于自己的《实用育儿百科》……”。

为适应广大读者的需要，我们对《实用育儿百科》第一版进行了必要的修订，并增加了十多万字科学育儿的新内容，使其在实用性、知识性、资料性、检索性和指导性等方面更臻完善。同时考虑到不同读者的不同需求，修订后的第二版，按不同年龄段的科学内容划分为五个分册：

第一分册　优生与孕期
第二分册　0—1岁
第三分册　1—2岁
第四分册　2—4岁
第五分册　4—6岁

这样，读者可以根据自己的实际需要进行选购，同时也便于使用。

本书第二版的问世，希望能为提高中华民族素质，培养21世纪人才作出贡献。

本书第一版问世以来，纷纷收到读者来信，提出许多宝贵意见和建议。今借《实用育儿百科》第二版问世之际，特向所有关心和支持本书的出版、发行的单位和读者表示诚挚的谢意。

编　者
1995.元宵节

第一版 前 言

“望子成龙”,“望女成凤”,这是我国人民古老的传统观念。这种观念,至今还颇具影响力。特别是,独生子女日益增多,亿万父母都渴求把自己的“独苗苗”培育成有用之材,把美好的希望寄托在子女身上。但是,如何科学地培育自己的孩子,这对年轻父母完全是一个全新的陌生课题。以北京师范大学的中青年骨干教师为主体编写的这本《实用育儿百科》,就是为大家解答这个陌生的课题。

这本书是一部全面系统介绍科学育儿知识的中型工具书。具有实用性、知识性、资料性、检索性和指导性,而以实用性为其主要的特点。它用条目的形式介绍知识,每个条目就是一个知识主题,用以回答人们从科学育儿的实际工作中提出的具体问题,不仅介绍如何正确对待和处理的方法,而且,还尽可能说明其道理。

这部书还有一个重要的特点,就是它按时间序列为轴心,来安排全书的编写内容,以便年轻父母和婴幼儿工作者根据不同年龄段,去检索自己需要查找的知识,在每个年龄段中,再分门别类地介绍具体的知识。

本书共分五个部分:

一、优生与胎教

二、0—1岁(0—12月)

三、1—2岁(13—24月)

四、2—4岁(25—48月)

五、4—6岁(49—72月)

在每个部分中,一般按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面,突出各个年龄阶段的特征,而各有侧重点。在介绍知识时,以一般家庭实用为主,并引进国外一些先进

的育儿知识。同时，说明一些非科学育儿方法的错误之处。本书力求通俗易懂，语言流畅。主要是为年轻父母和抚育人撰写的工具书。也可供从事早期教育专业人员（托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生）参考。

编　者

1989.4

目　录

国务委员、国家计划生育委员会主任彭珮云同志为《实用育儿百科》第二版题词

第二版编纂人员

第一版编纂人员

第二版前言

第一版前言

为人小学做好准备 …… 1

身心发展

身高与体重 …… 2

心脏与脑 …… 4

抗疾病与消化 …… 5

运动机能 …… 6

视觉的发展 …… 6

方位知觉的发展 …… 7

形状知觉的发展 …… 8

全面理解健康 …… 8

活泼好动 …… 10

好奇心强 …… 11

思维具体形象 …… 12

开始会自己玩 …… 13

开始掌握认知方法 …… 14

抽象概括能力开始发展 …… 15

个性初具雏形 …… 16

口吃的形成与矫正 …… 17

好动不等于多动症 …… 19

“左撇子”不必强行矫正 …… 20

德育与品德

启发和培养孩子的同情心 …… 21

在社交场合中教育孩子 …… 21

要让孩子“合群”…… 24
礼貌的示范 …… 25
纠正孩子的粗秽语言 …… 25
表扬的学问 …… 27
给孩子零用钱的学问 …… 29
纠正孩子撒谎的坏习惯 …… 30
发现孩子偷摸行为以后 …… 33
培养自立能力 …… 33
让孩子自己成长 …… 35
允许孩子收藏自己的
“宝贝”…… 36
诱导孩子的艺术 …… 37
父母配合一致 …… 38
多陪陪你的孩子 …… 40
性教育的有关问题 …… 41
让孩子从父母口中得到
性知识 …… 41
性别教育不宜过早 …… 42
父母自测标准 …… 43

智育与智慧

让孩子聪明的十大要点 …… 46
让书成为孩子的好朋友 …… 47
读书习惯要早培养 …… 47
让孩子成为爱书人 …… 49
幼儿末期阅读的准备 …… 50
了解孩子的阅读能力和
兴趣 …… 51
选择优良的儿童读物 …… 52
向孩子介绍读物 …… 53
培养孩子看书的诀窍 …… 54
是否进行识字教育 …… 55
幼儿认字特点 …… 56
幼儿观察需要成人指导 …… 57
语言发展的要求 …… 58
格林兄弟和《格林童话全集》…… 59
安徒生和《卖火柴的小女孩》…… 60
孩子喜欢说儿歌 …… 60
一首“子字歌”…… 62
绕口令——训练语言的有
效途径 …… 63
谜语自有迷人处 …… 64
拍手歌谣 …… 65
4—5岁孩子应掌握的计
算内容 …… 66
5—6岁孩子应掌握的计
算内容 …… 67
数字棋 …… 68
聪明孩子应具备的能力 …… 69
儿童智力测量 …… 71
右脑洋溢着创造欲望 …… 72
开发右脑会使孩子更聪明 …… 75

美育与审美

美育不是无关紧要 …… 77
培养健康体态 …… 77

需要全本请访问 www.ertongbook.com

为孩子创造美 …… 78
引导孩子欣赏自然美 …… 78
增进孩子的艺术才能 …… 79
花钮扣印图案 …… 81
打扮过于花哨不是美 …… 81
音乐——艺术与思维发展 …… 82
孩子尤其需要音乐 …… 82
让孩子高兴地进入音乐世界 …… 83
听音乐要适当 …… 84
歌声育童心 …… 85
保护嗓音加强音质训练 …… 86
学习一种乐器 …… 87
孩子学钢琴的几个问题 …… 88
引导孩子画画 …… 89
让4—5岁孩子学会写生 …… 90
教4—5岁的孩子捏泥 …… 91
教4—5岁的孩子折纸 …… 93
教孩子剪贴 …… 94
教4—5岁孩子给图案画上颜色 …… 96
帮助4—5岁孩子画图案画 …… 97
4—5岁孩子也可以撕纸 …… 98
4—5岁的孩子能自己制作一些玩具 …… 99
帮助4—5岁孩子画自由画 …… 101
对4—5岁孩子画画的指导 …… 102
让孩子欣赏些什么 …… 104
大自然的审美与欣赏活动 …… 108
美术与幼儿审美 …… 109
给孩子创造合作与分享的机会 …… 110
让孩子欣赏文学作品 …… 110
服装的选择 …… 111
服装的图案 …… 112

游　戏

游戏对孩子的用处 …… 113
游戏与学习 …… 115
孩子的游戏 …… 116
游戏世界 …… 117
贪玩与成才 …… 118
通过游戏了解孩子 …… 119
一具多玩的玩具与想象力 …… 120
折纸与大脑 …… 121
和孩子一块玩的艺术 …… 121
“杂物”与玩具 …… 122
玩球 …… 123

玩沙子 …… 124
玩水 …… 125
学游泳 …… 126
去旅游 …… 127
4—5岁孩子做游戏时的意愿 …… 128
运用小肌肉的游戏活动 …… 129
为4—5岁孩子选购玩具 …… 130
为4—5岁孩子选择玩具 …… 132
发展大肌肉的创造性活动游戏 …… 133

饮食起居

维生素与健康 …… 134
保护菜中的维生素 …… 135
4—5岁孩子每日膳食中营养素供给量 …… 136
多吃萝卜 …… 137
多喝粥保健康 …… 138
孩子的膨化食品 …… 140
孩子不宜多吃罐头水果 …… 141
不宜多吃菠菜 …… 142
不吃半熟的鸡蛋 …… 142
美食与美器 …… 143
孩子吃饭慢怎么办？ …… 144
用筷与大脑 …… 146
剥蛋壳的启示 …… 146
多穿棉布衣服 …… 147
买鞋的学问 …… 148
不要烫发 …… 148
不用唇膏 …… 149
孩子适用的擦脸油 …… 149
肥皂的选择 …… 150
不用肥皂洗头 …… 150
4—5岁孩子应学会系带子 …… 151
孩子睡中的惊叫与叫喊 …… 151

入学准备

为入学做准备 …… 153
适龄上学好 …… 153
入学准备不是提前读写算 …… 154
激发孩子上学的愿望 …… 155
培养孩子尊敬和热爱老师 …… 156
加强文明行为和礼貌习惯的培养 …… 156
培养一定的生活卫生习惯 …… 157
教好普通话 …… 158
购置必须的学习用具 …… 159
安排符合科学要求的学习位置 …… 160

懂得交通规则 …… 161
教孩子认钟看时间 …… 161
孩子放学与家长没下班
怎么办 …… 162
入学孩子须知 …… 163

幼儿常见病及其防治

麻疹 …… 165
急性上呼吸道感染 …… 168
肺炎 …… 169
扁平足的防治 …… 172
遗尿症 …… 173
小儿心律失常 …… 175
尿路感染 …… 177
孩子长期发热 …… 179
小胖墩问题 …… 182
多关心“豆芽菜” …… 184
儿童类风湿病 …… 186
暑热症 …… 188
腹痛 …… 189
流行性腮腺炎 …… 191
口腔粘膜疾病 …… 193
急性肾炎 …… 195
预防晕车晕船 …… 197
哭喊——婴幼儿不适的
表现 …… 198
中毒性痢疾 …… 200
小儿贫血 …… 202
结核病 …… 204
过敏性紫癜 …… 205
惊厥 …… 207
龋齿 …… 208
蛔虫病 …… 210
肛门奇痒 …… 211
佝偻病 …… 213
呼吸道异物 …… 214
痱子与痱毒 …… 216
病毒性肝炎 …… 218
儿童药物过敏 …… 219
小儿烧烫伤 …… 221
幼儿脊柱弯曲 …… 222
儿童近视 …… 224
小儿冻疮 …… 225
虫咬皮炎 …… 226
鼻出血 …… 227
谨防爆竹伤人 …… 229
电击——可怕的瞬间伤
害 …… 230

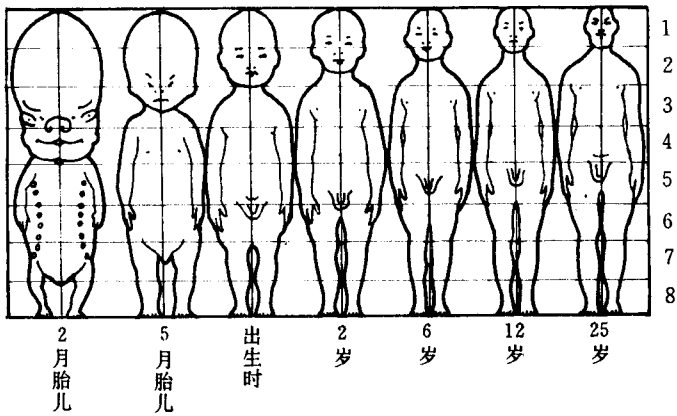
为入小学做好准备

4—6岁孩子身高、体重的发展速度仅次于3岁以前，在整个一生中仍处于第一个高速度发展阶段。小孩子的头部看上去显得特别大，5岁左右头长和身长的比例因身高增长而逐渐发生变化，身体各部分外观比较匀称了(见图)。

4—6岁的儿童活泼好动，蹦蹦跳跳。他们基本上具备了所有的运动机能。特别是5岁以后，孩子更为活跃，肌肉结实，细小的手工活动也能做得比较出色。在这两年里，日常生活的良好习惯大致可以形成，如吃饭时不会弄得满桌都是，大小便能自理，能够独立上床睡觉，洗手洗脸，穿脱衣服等等。

在这个年龄段的孩子思维形象具体，抽象的逻辑思维能力开始萌芽；好学好问，学到新的知识后很喜欢对别人讲；语言比较连贯，词汇也比较丰富。他们爱玩，会玩，做游戏时能够自己商量，分配角色，玩起来会配合得很协调。与此同时，在这个年龄段的孩子已经开始有了个性的雏形，逐渐明显地表现出了个人的特长、兴趣爱好和性格的倾向。

6岁以后，孩子将进入小学学习。整个学前年龄，都是为进入小学作准备的年龄，而4—6岁是其中最接近入学



头长与身长的比例

的年龄。在这个阶段，儿童的发展和对儿童各方面的教育，都应该围绕入学准备这个基本任务来进行。

身心发展

身高与体重

4—6岁孩子的生长较前一年龄阶段相对缓慢，一般每年身高增长约5厘米，体重增加约2000克。

作为家长，您一定想知道自己孩子的身高、体重是否符合标准吧？我们在这里向您提供我国3—7岁儿童体格发育衡量表（见表1、2、3、4）可作参考。

影响孩子体格生长的因素很多，有先天的遗传因素，

出生时的基本素质，也有后天的因素。营养、疾病和内分泌功能状态对孩子生长的影响最为明显。如果孩子的身高、体重与一般标准有出入，您不必焦虑，可以从各个方面分析其原因，判断其是否属于正常生长发育状况。

表1　城市女童身高、体重

年龄组	体　重（千克）			身　高（厘米）		
	最大值	平均值	最小值	最大值	平均值	最小值
3岁—	16.04	13.26	10.48	101.4	93.6	85.8
3.5岁—	17.0	14.12	11.24	104.7	96.9	89.1
4岁—	18.13	15.01	11.89	108.9	100.7	92.5
4.5岁—	19.37	15.83	12.29	112.2	103.8	95.4
5岁—	20.22	16.54	12.86	115.6	107.0	98.4
5.5岁—	21.19	17.33	13.47	118.7	109.9	101.1
6—7岁	23.08	18.60	14.12	123.8	114.0	104.2

表2　农村女童身高、体重

年龄组	体　重（千克）			身　高（厘米）		
	最大值	平均值	最小值	最大值	平均值	最小值
3岁—	14.93	12.43	9.93	97.8	89.4	81.0
3.5岁—	15.84	13.16	10.48	100.9	92.3	83.7
4岁—	16.84	13.96	11.08	104.9	95.9	86.9
4.5岁—	17.48	14.58	11.68	107.6	98.6	89.6
5岁—	18.73	15.45	12.17	111.6	102.2	92.8
5.5岁—	19.57	16.09	12.61	114.3	104.5	94.7
6—7岁	21.10	17.38	13.66	119.1	109.1	99.1

需要全本请访问 www.ertongbook.com