



互满爱人与人中国

官方网站: www.hppchina.org.cn

联系我们: info@hppchina.org.cn

官方微博: weibo.com/hppchina

官方微信: 互满爱人与人中国



Blue Strategy
蓝色方略

Special thanks to Blue Strategy for designing this cover.
特别鸣谢蓝色方略为手册封面设计提供免费服务

本材料仅代表作者观点，不代表捐赠方的观点或立场。

本项目由瑞银慈善基金会资助
项目合作方: 中国社会福利基金会
儿童乐益会(中国)

POF

Preschools Of The Future

未来希望幼儿班

家长培训手册

Parents Training Manual

编写：互满爱人与人中国幼儿教育项目团队

特别说明：本书所有内容（包括文字及图画）只作为公益用途及本机构内部使用，非商业用途，也不会公开出版发行。任何机构和个人不得将其用于任何商业用途，经过本机构书面允许，可用于非商业赢利目的复印或翻印。

前言

2008 年开始，互满爱人与人国际运动联合会在云南省临沧市镇康县开展未来希望幼儿班项目（简称 POF），此项目为中国西南地区贫困 3–6 岁儿童提供学前教育，防止贫困儿童成为贫困成人。这是一个长期的深入社区的公益教育项目，目的是为少数民族贫困儿童创造更为公平的教育平台。通过对贫困地区弱势儿童进行早期教育成长干预，减少由于地区带来的起点不公平现象，缩小贫困地区与富裕地区儿童的距离，减少代际贫困的传递。优化现有学前教育课程，发展农村学前教育模式。

项目的可持续性在于培养社区的能力，包括培养农村当地社区幼儿教师，以及培养村民参与社区事务的能力。项目的目的之一在于提高社区的能力，所以项目的活动之一是培训家长有关幼儿早期教育、营养、卫生、健康、安全等方面的知识。目前，我们很多幼儿班的家长通过参与项目活动，了解了早期发展的重要性和意义，也学到一些相关的知识和技能。但在项目的实施过程中，我们也发现，很多农村家长往往不知道应该怎样科学地教育孩子，会有一些错误或者有失偏颇的教育方法或理念。另一方面，对于农村幼儿班教师也缺乏能够系统培训家长的材料。

有鉴于此，互满爱人与人幼儿教育团队开发了一本可以供农村幼儿教师培训家长的《家长培训手册》。通过清晰的目标、任务介绍、材料和道具准备、培训建议时间以及培训步骤，让农村幼儿教师培训起来更简单易操作。

在《家长培训手册》的编写过程中，我们以国家教育部《3–6 岁儿童学习与发展指南》为指导，并且参考了许多专业的书籍和其他相关材料。在第一部分中，我们根据《指南》中的幼儿发展五大领域，每个领域设计了 2 个亲子活动，这些活动能增进家长和孩子间的互动和交流，让孩子在父母的温暖陪伴中健康快乐的成长。第二部分我们的侧重点为社区营养、卫生、健康以及安全方面的知识，让家长不仅关注孩子的发展，更注重社区能力的建设。

由于时间、经验有限，本书的编写及编著未能做到尽善尽美，疏漏及不足之处在所难免。真诚希望读者给予批评指正，帮助我们改进工作。

使用说明及培训建议

《家长培训手册》一书分为 2 个部分，共包含了 30 个培训任务，每个幼儿班每学期需要开展至少 3 次家长培训（个别项目为每学期 4 次），培训人为农村教师，培训的顺序不一定要从头到尾按顺序进行，可以根据家长和幼儿班的需要调整，使之更符合当地实际情况。本书第一部分为幼儿早期发展，主要包括教育理念、语言、社会、幼儿健康、科学和艺术；第二部分为社区发展，主要包括营养、卫生、健康和安全知识。

目标：让老师和家长了解和掌握核心内容是什么，且农村教师可以在培训开始时告诉家长这次培训的目的，在总结时回顾整个活动是否达到了本任务的目的。

任务介绍：让老师和家长明确本任务的内容。

材料和道具准备：培训时所需要的材料和道具，让老师可以提前准备。

培训建议时间：本书所有的培训任务都控制在 1 小时内，大部分的培训任务建议时间为 30 分钟。

培训步骤：培训步骤是指导农村教师在开展培训过程中所要参考的步骤。通过这些步骤一步一步使家长在参与的过程中了解培训的内容和所要传达的知识。当然，有些培训步骤，如果农村教师认为需要结合实际情况进行必要的调整是可以的，使其更加符合当地情况。对于培训的方式，农村教师也可根据本班实际情况做些调整，可以带领家长以游戏、问答、比赛等体验方式来学习《家长培训手册》中的内容，例如在本书的第二部分有些疾病预防的知识，老师可以用连线、竞猜等有趣的方式帮助家长记忆，这样也可以鼓励家长参与到培训中来。

目录

第一部分 儿童发展

教育理念	
1-1 3 年学前教育的重要性	（ 2 ）
1-2 3-6 岁儿童的身心发展特点	（ 5 ）
1-3 3-6 岁的孩子应该学什么	（ 8 ）
1-4 家园共育的重要性	（ 11 ）
语言发展	
1-5 给孩子讲故事	（ 14 ）
1-6 教孩子自我介绍	（ 17 ）
社会发展	
1-7 带孩子去赶集	（ 19 ）
1-8 打开家门，邀请其他小朋友到家里玩	（ 22 ）
健康发展	
1-9 儿童常见病防治	（ 24 ）
1-10 幼儿心理健康	（ 28 ）
科学发展	
1-11 大自然课堂	（ 31 ）
1-12 数黄豆	（ 33 ）
艺术发展	
1-13 绘画角	（ 35 ）
1-14 小小音乐会	（ 38 ）

第二部分 社区发展

营养知识	
2-1 儿童早期营养知识	（ 42 ）
2-2 从小培养健康的饮食行为	（ 46 ）

目录

2-3 日常三餐营养 (48)

2-4 儿童常见营养缺乏疾病和预防 (51)

卫生知识

2-5 身体卫生 (54)

2-6 饮食卫生 (57)

2-7 家庭卫生 (60)

健康知识

2-8 酗酒的危害 (62)

2-9 吸烟的危害 (66)

2-10 常见肠胃疾病的症状及预防 (68)

安全知识

2-11 发生自然灾害时应该如何自救 (71)

2-12 发生火灾时应如何自救 (74)

2-13 烧烫伤后应该怎么办? (77)

2-14 常见昆虫叮咬人后应该怎么办 (80)

2-15 让孩子远离意外伤害 (84)

2-16 怎样照顾好孩子 (87)

2-17 怎样对孩子进行安全教育 (92)

第三部分 附录

附录 1 家长教育行为规范 (97)

附录 2 3-6 岁身高和体重参考 (98)

附录 3 家长培训记录表 (99)

附录 4 儿童阅读图书建议清单 (100)

第一部分：儿童发展

第一部分

儿童发展

教育理念

1-1▶3 年学前教育的重要性

目标:

通过培训让家长知道 3 年学前教育的重要性，让家长注重幼儿早期教育，从孩子 3 岁的时候就开始让其接受教育。

任务介绍:

在此任务中，老师需要培训家长中国教育体系结构以及 3 年学前教育的重要性。

材料和道具准备:

《家长培训手册》

培训建议时间:

40 分钟

培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；

2. 培训开始前，老师提问，家长讨论并回答：

- 孩子应该从几岁开始上幼儿园？上几年？
- 孩子到上小学前一年再上幼儿班（学前班），这样的做法好吗？为什么？

3. 带着这些问题，教师给家长阅读和讲解参考资料里的知识；

4. 本课题内容讲解完后，教师可以就参考资料里的知识进行抢答有奖提问。

参考资料：学前教育的重要性

案例 1：1920 年，美国牧师辛格在印度发现两个“狼孩”，小的两岁，不久就死去了；大的约八岁，取名卡玛拉。这两个“狼孩”从狼窝里救出来的时候，她们的行为习惯和狼一样，白天睡觉，夜晚嚎叫，爬着走路，用手抓食。他们怕水，怕火，从不洗澡。在辛格的悉心照料和教育下，卡玛拉花了两年才学会站立，4 年学会 6 个单词，6 年学会直立行走，7 年学会 45 个单词，并学会了用碗吃饭和用杯子喝水，到卡玛拉 17 岁去世时，她的智力仅仅相当于 4 岁儿童的心理发展水平。

案例 2：人们在东南亚大森林里面找到了第二次世界大战时走失的日本士兵横井庄一，他远离人类，像野人一样生活了 28 年，人的一切习惯甚至包括他的母语日本话都忘记了，可是他获救后，人们只用了 82 天的时间训练，就使他恢复了人的习惯，适应了人类的生活，一年后还结了婚。为什么横井庄一过野人生活比狼孩卡玛拉多 20 年，但是他的教育和训练却比狼孩容易多了，其原因就是横井庄一没有错过受教育的“关键期”，由此可见“关键期”的重要性

这 2 个例子告诉我们，儿童的教育有着一个“关键期”，它对于儿童智力的形成、能力的培养具有极其重要的作用。若错过了这个关键时期，相关的学习就得花几倍甚至几十倍的努力才能弥补，甚至永远无法弥补。

.....

在进行本课题的培训之前，让我们先来了解一下中国教育体系结构图，即每个年龄阶段应该受到什么教育。

中国教育体系结构图：

年龄 (岁)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
学年				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	学前教育	小学						普通初中		普通高中			大学			硕士			博士					
								职业初中		职业高中			大专											

1. 早期教育的重要性

学前教育不仅仅对幼儿进入小学做准备，对幼儿的终身发展也打下坚实的基础。0—6 岁幼儿的早期教育是一个不容忽视的问题，它是人的一生教育的黄金时间，如果错过了教育的“关键期”将影响孩子的一生，会造成无法挽回的损失。关键期是指儿童在某个时期最容易学习某种知识、技能或形成某种心理特征。只要错过了这个时期，发展的障碍就难以弥补。这就是人们常说的“三岁看大，七岁看老”的原因！

2. 家长如何对幼儿进行早期教育

（1）把握好幼儿教育的关键期

人的一生有很多关键期，但主要集中于 7 岁以前的阶段，回忆一下您的孩子是在什么时候学会爬行的呢？（老师请几位家长回答）大部分的孩子在 7 ~ 10 个月的时候学会爬行，10 ~ 12 个月的孩子是站立的关键期，我们不用怎么教孩子走路，他们都会很快地学会；当孩子进入各项能力学习的关键期，我们可根据各项能力学习的关键期来了解 3 ~ 6 岁的孩子应该学些什么。

3 ~ 6 岁的学习决定孩子日后成才与否。3 岁以前，主要是培养幼儿的基本行为、口头语言、数数以及立规矩的关键时期，3 岁时，孩子大脑的活跃程度能达到成人的两倍。因此 3 岁把孩子送到幼儿园是合理的，因为 3 岁的孩子已经具备了基本的口头语言，并具备一定的规则性，同时 3 岁也是孩子性格形成的关键期。

4 岁以前，是孩子形象视觉发展的关键期。形象视觉指的是平时我们所说的想象力与创造力，因此我们会发现 3 ~ 4 岁的孩子特别喜欢问“为什么”，有时候甚至会问得大人哑口无言，不知道怎么去回答。

5 岁，孩子进入到书面语言及数学概念和口头语言发展的第二个关键时期。

6 岁，主要是掌握语言词汇能力的关键期。

因此，对于 3 ~ 6 岁儿童的培养是决定其日后是否成才的一个关键期，培养领袖气质就要从幼儿时期开始。

看到上述这些“关键期”，各位家长应该清楚 3 ~ 6 岁是儿童各种能力的迅速发展期，错过了这个时期，您的孩子就比其他孩子落后了。所以 3 年的学前教育是必不可少的。有的家长认为只要在孩子上学前一年送到幼儿园（幼儿班）里就可以了，这是远远不够的。3 年的学前教育是最好的，从 3 岁开始孩子的大脑非常活跃，这个时期将孩子送到幼儿园（幼儿班），让孩子接受专业的早期教育，对孩子的一生都会产生积极的影响。

（2）家长和孩子一起成长

如果孩子生下来智力一点都不开发，不去教育的话，对孩子以后的发展是非常不利的，狼孩的故事就是一个例子，现在很多家长开始意识到早期教育的重要性，注意从小就培养孩子的各方面能力。但在实施过程中，家长们常常是有心无力，教育方法欠妥，但却不知道应该怎么改进，也找不到更好的帮手。有的家长为次购买了很多早期教育的书籍和光盘，不但花费高而且费时费力效果不理想。参加幼儿班组织的家长培训，让家长们了解更多专业的育儿知识，能够更好地教育孩子。

第一部分

儿童发展

教育理念

1-2 ▶ 3 - 6 岁儿童的身心发展特点



目标：

通过培训让家长知道 3 - 6 岁的孩子的身心发展特点，让家长了解应该怎么引导孩子，重视幼儿早期教育。



任务介绍：

在此任务中，老师需要培训家长 3 - 6 岁的孩子在脑的发育、动作的发育、语言的发展、思维与想象、记忆、辨别力、情绪和情感 7 个方面有什么特点和发展规律，让家长更好的了解自己孩子的身心发展特点。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

40 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 培训开始前，老师可以提问几位家长：
 - 你了解你的孩子吗？说说你的孩子的基本情况：姓名、性别、年龄、性格、脾气等
 - 你觉得你的孩子在语言表达、记忆力、情绪上有什么表现特点？
3. 教师给家长阅读和讲解参考资料里的知识；
4. 请家长对照附录 2 中的 3-6 岁身高和体重参考，看看自己的孩子是否达到平均标准。



参考资料：3-6 岁儿童的身心发展特点

3-6 岁，对孩子来说是一个发育的黄金时期，因为，这个年龄段 --

- * 是孩子一生中词汇量增长最快的时期，是语言飞速发展的时期；
- * 是孩子一生中智力发展最迅速的时期；
- * 是孩子个性形成的关键时期。

中国有句民谚：“三岁看大，七岁看老。”意思是说，小孩子三岁时候的脾气本性，可以预测他老年时的心理、行为表现；而他在七岁左右的行为特点，可以预测他在童年期（从 7 ~ 8 岁到 11 ~ 12 岁）时的行为特点。弗洛伊德（心理学家）认为 3 ~ 6 岁这个阶段是一个动荡不安的时期。这不是没有道理的。我们都知道，孩子到 3 岁时会突然发生很大变化，有些孩子变得非常不听话，固执，任性，有的孩子情绪突然变得很不稳定，在 3 ~ 4 岁的孩子中，男孩的恋母情结和女孩的恋父情结表现相当普遍。所以在心理学界，人们把 3 岁左右称为一个关键时期。

脑的发育

5 ~ 6 岁时，脑的结构已经较成熟，这意味着可以开始系统地学习知识了。

睡眠时间

3 岁：晚上睡 12 小时，白天睡 2 小时；
6 岁：晚上睡 10 ~ 11 小时，白天睡 1.5 小时。

动作的发展

由于大肌肉的发展，孩子会不知疲倦地从事各种活动。
如：自如地走、跑、跳；单脚跳跃，甚至跃过低矮的障碍物；跑上跑下楼梯，熟练地攀登；抛掷各种物体；在音乐的伴奏下，节奏明快、动作整齐地跳舞；在跑动中越过各种障碍物，如沙坑等；按照一定的规则参加体育竞赛。
5 ~ 6 岁，小肌肉开始发展，这时就能从事绘画、写字、塑造等活动了。

语言的发展

词汇：词汇量迅速增长，已经能掌握各类词，逐渐明确词义并有一定的概括性，基本上掌握了各种语法结构。
词汇量：
3 岁：800 ~ 1000 个；
4 岁：1600 ~ 2000 个；
5 岁：2200 ~ 3000 个；
6 岁：3000 ~ 4000 个。

言语表达

可以自由地与人交谈，出现了自我中心言语，例如频繁的使用“我”。

言语失常现象

这一阶段常出现三种言语失常现象：口齿不清、发音含糊和口吃。口齿不清一般发生在换牙期间，在新牙长出后就能纠正。
口吃的原因有多种，一般是由于情绪紧张、神经过敏，有的是模仿别人口吃形成的，还有一部分是因为遗传。

专家提示

这一时期，儿童说话常有重复或犹豫不决的情况，在与他们交谈时，要鼓励他们大胆地说话，对口吃现象不必太在意，训练孩子轻松愉快地发表议论。

思维与想象

学会在动作之前就能在头脑里进行思考，思考超越了时空的限制，有了一定的目的性和预见性。
但是，思维还离不开事物的形象，对事物的概括也总是具体的、形象的。6 岁时，可以进行简单的抽象逻辑思维，如口算 10 以内数字的加减，判断一个故事要说明的道理等。具有丰富的想象力，这集中表现在游戏以及泥工、绘画、讲故事等活动中。

记忆

对图像的辨认和记忆能力很强，认记图、字都有较好的效果。可以完整地记住一个短小的故事或大人委托的一件小事。一旦记住，就能保持较长的时间。
4 ~ 5 岁时，还不会利用语词作为记忆的中介；6 ~ 7 岁时，虽不会主动利用语词作为记忆的中介，但一经提醒，记忆的效果就会迅速提高。

辨别力

正常情况下，孩子到 7 岁可以正确辨别红、橙、黄等七种颜色，并能分辨每种颜色的几种不同色度。
正常情况下，3-5 岁的孩子就能辨别上下、前后和以自己为中心的左右。能说明什么是白天，什么是晚上。不仅知道“今天”“明天”和“昨天”、，而且知道“前天”和“后天”，并能正确使用它们。初步学习看钟表，会看整点和半点。知道一年有四季，共有 12 个月，一个月有 30 天或 31 天。
3-5 岁的孩子能看简单的图画，可以把握整体，照顾到部分与整体的关系，能看出所画各事物之间的联系。可以识别各种最基本的几何图形。

情绪和情感

一般成年人体验到的情绪，他们大部分已体验到了。
他们的情绪是外显的、缺少控制的，常常极度高涨。有时会出现极度的恐惧，有时会莫名其妙地发脾气。
他们的害怕随年龄的变化也在变化，对声音、陌生人或东西、痛或身体失去平衡等的害怕逐渐减弱，而对想像中的事物，如黑暗、动物、鬼怪等的害怕加剧了。
在集体生活中，道德感得到进一步发展，能把别人或自己的行为与行为准则相比较，从而产生积极或消极的道德体验。

第一部分

儿童发展

教育理念

1-3岁3 - 6 岁的孩子应该学些什么？



目标：

很多家长对幼儿教育存在误解：有的家长认为孩子到了幼儿园（幼儿班）里就应该学拼音、汉字、数学，如果学习画画、手工、唱歌或者做游戏就是“不务正业”。通过培训让家长知道3-6岁的孩子应该学些什么，学习什么可以让孩子更好地发展，让家长树立正确的教育观念。



任务介绍：

在此任务中，老师需要给家长阅读或讲解3-6岁的孩子应该学什么，好的幼儿园应该具备哪些因素，让家长走出幼儿教育的误区。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

30 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 引入讨论：选几位家长说说什么是幼儿教育？你认为孩子在幼儿班应该学些什么？
3. 教师给家长阅读和讲解参考资料里的知识；
4. 总结和整理培训的知识点



参考资料：3-6 岁的孩子应该学什么？

案例：然然是一个很聪明的孩子，3 岁的时候妈妈就教他唐诗宋词、数学和拼音，有时也会教他写字。不到 4 岁，他就能背很多唐诗，会写 20 个汉字，能数到 50。到了学前班，然然已经把 1 年级的所有知识学完了。到了 1 年级，然然发现课堂上很多内容他已经学过了，于是他开始失去兴趣，上课也不专心听讲，自己做自己的事，也没有养成一个良好的学习习惯，老师和父母都非常着急……然而正是妈妈这种超前教育的方式，让然然对学习失去了兴趣，这种揠苗助长式的学习让然然在幼儿时代就背负了很重的学习压力，而且没有在幼儿时期养成良好的学习习惯和生活习惯。也许在幼儿时代然然比同龄人要厉害很多，但上了小学以后，然然渐渐被其他孩子超越。到底 3-6 岁的孩子应该学些什么呢？

3 岁以后，孩子在智力方面呈现飞跃的发展，语言表达更加的丰富，记忆力增强，所以很多家长觉得不应该浪费孩子的学习能力，从而对幼儿教育产生误区：认为孩子在幼儿园里要学习汉语拼音、认识汉字、数学计算，到了小学才不会跟不上，如果孩子在幼儿园里不学习这些就是“不务正业”……家长的这种想法到底正确吗？

首先，我们国家对幼儿园应该教孩子什么是有规定和要求的，内容包括五个方面：

- ① **健康方面**：教孩子有良好的生活习惯、自理能力、安全常识、身体健康；
- ② **语言**：教会孩子理解别人的话，爱说话，会和其他人聊天交流；
- ③ **社会**：培养孩子的自信心，会和其他小朋友一起玩和分享，有同情心，有责任感，知道一些社会行为规范（如有礼貌，骂人打人不对，不能拿别人的东西等）；
- ④ **科学**：认识身边的动物、植物、自然现象（天气、季节变化）、时间、空间和数字；
- ⑤ **艺术**：感受到音乐和艺术作品的美。

游戏是幼儿园儿童学习的最主要的、最基本的方式。这里的游戏和我们平时理解的游戏是不太一样的，幼儿园里的游戏都是相关的专家和教师设计的，具有教育意义和作用的。所以当家长们看到幼儿班老师带领孩子做游戏，并不是“不务正业”，而是让孩子在游戏中学习。

幼儿园（幼儿班）活动安排有两种形式，一种是集体游戏 / 活动，老师带着孩子一起活动阅读、手工、唱歌、舞蹈；另外一种分组活动，因为 POF 幼儿班大部分是混龄班，所以根据年龄大小分组活动，大孩子学数学，小孩子玩玩具、



第一部分

儿童发展

教育理念

1-4 家园共育的重要性？



目标：

通过老师培训家长，让家长了解教育孩子不单是幼儿园（幼儿班）的事，父母也应该参与进来共同教育孩子。



任务介绍：

在此任务中，教师需要给家长讲解什么是家园共育，教育孩子不是家长或幼儿园的事，家园共育的重要性。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

40 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 教师阅读参考资料中的案例，让家长讨论：案例中浩浩为什么会说脏话？老师是怎样做的？
3. 教师给家长培训《家园共育的重要性》；
4. 教师和家长共同复习本课题的内容。

做游戏，老师在旁边观察，偶尔会给建议。在时间安排上，幼儿园（幼儿班）每天至少保证 2 小时在教室外活动，中午午睡 1-2 小时。

为什么不能过早的学习拼音、数学和汉字等知识？

很多幼儿教育工作者都认为：孩子不用在上小学之前学习那么多的拼音、数学和汉字。因为假如孩子提前学会了小学一年级的知识，那么老师上课时，孩子就没那么有兴趣了，上课时老师说的他都懂，还能认真听吗？这会影响到孩子树立一个正确的学习方法。幼儿园的教育就是以游戏为主，从游戏中学习有利于孩子将来融会贯通，学习讲的是举一反三而不是死记硬背，会玩的孩子肯定是个聪明孩子。幼儿园阶段主要是培养孩子良好的生活习惯和学习习惯，让孩子做好上小学的准备，将来进入小学后能够尽快适应环境、与人很好的交往，更好的学习小学阶段的知识。

什么是好的幼儿园（幼儿班）？

现在的家长对孩子的教育都特别重视，尽可能送孩子上幼儿园（幼儿班）。但很多家长都错误地认为孩子上幼儿园（幼儿班），都是去学“知识”，家长所谓的“知识”，指的是拼音、汉字、算术等。拼音、汉字、算术对于孩子来说，又是一种抽象的、枯燥的知识。3-6 岁的幼儿对世界的认识是感性的、具体的、形象的，幼儿的学习是以直接经验为基础的。所以 3-6 岁的幼儿身心发展都不适合过早接触小学化的教育方式及内容。孩子是在 6 岁之后才会开始进入抽象逻辑思维阶段。这也是为什么全球的学校教育一般都是从 7 岁开始。在中国，小学阶段教育是以知识性学习为主，如识字，数学，背诗，加减法，这些都是抽象的且逻辑性很强的概念，如果要 6 岁之前的孩子提前学习，那么过程注定是艰难的。

好的幼儿园（幼儿班）应该是：

- ◆教孩子好的生活习惯。如多喝水，洗手，按时睡觉
- ◆教孩子懂礼貌，关心他人，与人交往
- ◆教孩子游戏，在游戏中学会语言、思考、与人交往



参考资料：家园共育的重要性

案例 1：浩浩今年 5 岁，是一个虎头虎脑、活泼好动的男孩，他喜欢和其他小朋友交往。但是最近，老师总是听到其他小朋友来告状，说浩浩会骂脏话、争抢其他小朋友的玩具。放学的时候，老师和浩浩的母亲交流得知：平时浩浩的父亲偶尔会在家里说脏话，于是浩浩就会模仿爸爸说脏话。老师和浩浩的妈妈沟通，希望她劝浩浩爸爸改掉说脏话的毛病，并且教育浩浩说脏话是不对的。经过浩浩妈妈的劝诫，浩浩爸爸也在纠正自己的不良言语习惯，现在浩浩也不说脏话了，小朋友们都很喜欢他。



1. 什么是家园共育？

家园共育，指的是家长和幼儿园共同完成幼儿的教育。也就是说，孩子的教育既不是家长也不是幼儿园一方面的事，一定要两者结合来教育孩子。

2. 家园共育的重要性

有位名人曾说过“家长是孩子的第一位老师。”可见家长在教育中的地位是多么的重要，对于孩子成长过程中的影响有多大。家长需要做到：

◆转变以往旧观念，配合老师的工作

幼儿教育是一项很全面很繁琐的工程，它的成功注定这个孩子的未来。有教育者研究：孩子在 0-6 岁所学到的一切将有可能影响孩子的一生，由此可见幼儿教育是多么的重要，所以不管是老师还是家长都应该重视孩子的学前教育。有些家长对幼儿期家庭教育的重要性缺乏认识，认为将孩子送到学校就可以清闲了，出了什么事情就是老师的责任了，跟自己没有关系了。对孩子身上存在的问题不闻不问，甚至不了解自己的孩子处于什么样的发展水平，孩子需要什么。大部分家长对孩子的教育上存在着重知识技能（只重视孩子的身体健康与智力发展），忽视孩子的心理需要、良好的性格和品德、行为习惯的培养。绝大部分家长对孩子过分溺爱娇纵，过度保护，样样事情包办代替等等，个个都是“小皇帝”“小公主”。或是孩子一犯错，家长就打骂或者责备孩子，这些教育方法都是不正确的。家长应该采取积极的正面教育法，如果孩子做错事，耐心的跟他讲道理，让他知道错在哪里，为什么错，应该怎么改正。

家长应该积极地跟学校老师配合，了解孩子在学校的情况，在家鼓励孩子发扬他的的的优点，和老师一起探讨如何弥补孩子的缺点，让孩子在老师和家长的正确引导下一步步的健康成长。

◆共同营造良好的环境

幼儿从不同的家庭来到幼儿园，面对新的环境，在心理上会有一定的压力。特别对于现在的孩子，在家中是一家人围着转的核心人物，但到了幼儿园他就要考虑别的同伴的喜好与意见，有的孩子就会不适应。良好的环境少不了幼儿园、家庭的共同努力。家庭是幼儿生存和发展的社会组织，家庭环境的教育功能会影响儿童的健康发展。因此要向孩子健康发展，除了老师的努力以外家长也需要努力。

◆共同创造爱的氛围

爱是拉近人与人之间的一条纽带、爱是构建社会文明的支柱，有了爱，人与人之间不再陌生，有了爱我们的灾区同胞重建了家园。同样，孩子更需要我们用心去爱他们，孩子的健康成长离不开身边每一位亲人的关爱。实践证明，一个充分受到成人有理智的爱的孩子，总是充满自信、朝气蓬勃、积极向上的；反之，被成人厌弃的孩子则常常自暴自弃，形成自卑、逆反的心理。由此看来，我们要懂得一些向幼儿表露爱的技巧。如一个拥抱、一个鼓励的眼神、一句赞扬的话，能让孩子开心一天，甚至能让孩子受益终身。但我们也要知道我们要爱得理智而不是溺爱，不是孩子要什么家长们就给什么。

父母是孩子的第一任老师，家庭教育对幼儿来说是重要组成部分。幼儿的健康成长离不开家长的用心陪伴，孩子成长的每一步都记载着父母一点一滴的辛劳，所以创设良好的家庭教育环境，对幼儿来说是必不可少的，也是孩子迈向成功的一个坚定的垫脚石。



第一部分

儿童发展

语言发展

1-5▶给孩子讲故事

目标:

父母通过给孩子讲自己年轻时候的故事,让孩子学会认真倾听,了解父母小时候都是怎么度过的;父母也能够通过给孩子讲解自己年轻时候的事,提高自己讲故事的能力。

任务介绍:

在这个培训任务中,父母要选取一个片段,可以围绕“我小时候的玩具”“我小时候的生活”“我、小时候的零食”等话题,给宝宝讲讲自己小时候的事。通过给孩子讲述父母小时候的事,让孩子了解父母,学会倾听。

材料和道具准备:

《家长培训手册》

培训建议时间:

30 分钟

培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求;

2. 让家长们回忆一件自己小时候意见印象深刻的事:可以是小时候的玩具、小时候的零食、小时候的村庄等等;

3. 选几位家长来讲讲自己小时候的故事,尽量用儿童化的语言,语速尽量放慢,语气要温和、平易近人;

4. 在家长讲完故事后,教师培训家长怎样给孩子讲故事:

· 在给孩子讲述自己小时候的故事之前,父母需要定一个主题,并且准备故事 把孩子在怀里或和

孩子坐在一起,告诉孩子:“今天爸爸/妈妈要给你讲一个我小时候的故事,你想听吗?”围绕选取的主题给宝宝讲讲自己小时候的故事,讲故事时需要注意语气语调,尽量慢的给孩子讲故事随后,鼓励宝宝把听到的内容复述给爸爸妈妈听,简单的词语表达也可以;

5. 让家长们互相讲述自己小时候的故事;

6. 老师给家长们阅读参考材料《父母给孩子讲故事的技巧》;

7. 给家长推荐附录 4 中的儿童书籍参考,建议家长给孩子购买儿童书籍。

参考资料:父母给孩子讲故事的技巧

案例:美国伊诺斯大学的德·多金教授对 205 位各方面比较出色的儿童进行研究表明:这些儿童都在学龄前(3-6 岁)就已经具有了相对独立的阅读能力。他们的共同点是:从很小的时候,父母就使他们养成了爱读书的习惯。这一研究结论可以找到经典的案例。卡尔·威特的父亲在威特很小的时候,就买了很多小人书和图册,把其中有趣的故事讲给他听,然后对他说:“如果你能识字,这些书你就能看明白。《培养“天才儿童的 60 法”》一书作者—美国的杰瑞·克里斯认为,培养天才儿童的第一法是“教孩子热爱阅读”。克里斯还建议父母:最好在孩子能够独立阅读之前,父母就应该让孩子坐在自己的大腿上,听自己讲故事,让孩子看着描述故事的图画。不久,孩子就会阅读下去了,然后就能自己阅读了。前美国总统小布什就是朗读教育的受益者,在他小时候,他的父母就经常给他读书。后来,老布什夫人将家庭朗读的经验归纳为①宜早不宜迟;②养成朗读的习惯;③让书籍伸手可及;④选择好书;⑤念的生动有趣。

经常给孩子讲故事,可以帮助孩子掌握语言技巧,提升孩子的词汇积累,给孩子营造丰富的情感世界,获得更多的知识。每一个故事就是一个哲理,一个好的故事可以影响孩子的一生。那么父母给孩子讲故事时应该注意哪些技巧呢?

1. 选择合适的故事

并不是所有的故事都能引起孩子的兴趣,家长要根据孩子的年龄来选择不同内容的故事。通常给 2 ~ 3 岁的宝宝讲些动物、植物等故事比较适合,故事要短、形象要生动、情节要简单。4 ~ 5 岁的宝宝正是发展想像力的时期,这时候,父母就可以讲些童话、民间故事,故事形象可以丰富一些,内容中的词汇量也可以逐步增加。等孩子再长大些, 就可以讲历史人物和寓言故事了,这些故事宣传爱国主义、富有哲理,是启蒙儿童思维和语言的好材料。

2. 临睡前是好时间

建议父母选择在孩子睡觉前讲故事。因为在临睡前,正是大脑神经和小脑神经交替工作的时候,是孩子一天精神状态最稳定、最平静的时候,如果在这段时间给宝宝讲一些美丽的、欢乐的及培养情感的故事,孩子会很容易接受。如果孩子只有 2 岁左右,那么在起初,父母讲故事的时

第一部分

儿童发展

语言发展

1-6 教孩子自我介绍



目标：

3-6 岁是儿童语言发展，特别是口语发展的重要时期，幼儿在运用语言进行交流的同时，也在发展着人际交往能力，让孩子学会自我介绍，愿意与人交往。



任务介绍：

利用孩子的生活体验进行自我介绍，家长需要正确引导孩子通过问答的方式做自我介绍，本课题中教师需要给家长介绍怎么教孩子自我介绍。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

30 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 父母先要教孩子记住一些简单的内容。包括：自己的姓名、年龄，父母的姓名等方法：可以设计一些问题，用问答的方式，让孩子记住它们。
比如：你叫什么名字？——我叫张晓明
今年几岁啦？——3 岁
3. 再教给孩子一些较为复杂的内容，例如家庭地址、电话号码等并教孩子记忆方法：像住址这类比较复杂的问题对孩子来说是很难一下子记住的，所以需要重复多次。而且可以分段提醒，例如：我们家住在哪里？在什么乡镇啊？——勐堆乡

间最好短些，时间控制在 3 ~ 5 分钟内，让孩子有个适应的过程，之后，就可以根据孩子的注意力情况，适当增加或减少故事的长度。基本上，一篇故事的长度要控制在 20 分钟以内。当然，如果孩子十分喜爱听故事，多讲一会儿也可以；如果发现孩子注意力分散，思想不集中了，那就要及时停止，不要勉强，以免孩子对听故事产生厌倦心理。

3. 声情并茂讲故事

给孩子讲故事，重要的是能提供宝宝许多“语料”，为将来的说话、写作储存资本。孩子将通过父母对他所说的故事，学会如何使用语言表达情感、描述事件。所以讲故事的言语要尽可能生动，多用象声字、象形字（比如讲到青蛙叫时父母可模仿青蛙的叫声），必要时还可以加上一些肢体动作来更好的表达这个故事。

4. 手舞足蹈

家长调动起自己的眼睛、眉毛、嘴巴乃至脸上的每寸肌肉吧！只有自己讲得津津有味，孩子才能听得津津有味。值得一提的是，故事一定要起个好开头，孩子才会有兴趣听下去，爸爸妈妈可以根据故事内容或主人公的特点编个谜语或者学动物的叫声等等来吸引宝宝注意。

5. 鼓励宝宝复述故事

在故事活动中还有一个十分重要的环节，就是要让孩子复述故事。复述不是背诵，而是要用孩子自己的语言来讲述故事里的人物和情节，这对孩子的语言、记忆、逻辑、想像等方面的能力是最好的锻炼。但是孩子要经历聆听、理解、记忆后，才有复述故事的可能，孩子在听故事的过程中是以形象记忆为主，如果像流水账一样一天一篇故事，等你把故事讲完了，他也忘得差不多了。

6. 反复念一个故事

反复念孩子喜欢的书，是协助孩子进入书本世界的方法之一。一遍又一遍地聆听，是孩子成为一位读者的必要过程。重复多次之后，孩子对文字与语音的印象加深了，对内容也会有进一步的了解。因此在听故事时，他们对故事的发展有所期待，也能预测书中的人、动物，会有什么样的反应。重复为孩子念一本书，不仅让幼儿从听懂的水平提升到欣赏、体会故事的层次，也能让孩子因为自己能预知、控制故事的发展，而在心里获得莫大的安全感和成就感。

家长需要给孩子购买一些儿童图书，从小培养孩子的阅读习惯。很多家长不知道该给孩子购买哪些图书，可参加本书最后的附录 3。

第一部分

儿童发展

社会发展

1-7 带孩子去赶集



目标:

通过把孩子带到集市上，观看父母怎样购买物品，在生活中学习，发展孩子的社会性。



任务介绍:

在这个课题中，家长要带孩子一起去集市买东西，通过观察成人的动作以及家长的引导来培养其社会性。



材料和道具准备:

《家长培训手册》



培训建议时间:

30 分钟



培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求;
2. 爸爸妈妈到市场买东西时也带着孩子一块去，可以让孩子知道市场上都卖什么，让孩子直观地了解到不同的物品（水果、蔬菜、日用品等）是什么样子的，各有什么作用，应该怎样买东西（询问、付钱、找钱等）；
3. 从市场回来的路上，爸爸妈妈可以问问孩子：
 - “宝宝你还记得刚刚妈妈在市场上买了什么东西吗？”
 - “你帮妈妈想想，菜市场里卖什么蔬菜（或水果）呢？”

哪个村？——塘尚水自然村

◎ 4. 将所有的资料组合成一段完整的话

方法：要孩子学会把这些问题的答案串联起来，组成完整的一段话，使孩子不需要你的提示就可以直接陈述出来。

注意：这时的自我介绍可以加进一些主观性较强的问题，比如：我最喜欢的人是——爸爸妈妈；我最喜欢看的动画片是《熊出没》；我最喜欢的故事是《三只小猪》；我会自己吃饭，会给自己穿鞋子……

◎ 5. 开始训练的时候，以大人说为主。替孩子作回答的时候，语速放慢一点，吐字尽量清晰，这有助于让孩子记住它们。慢慢地等他熟悉这样内容以后，就要可以在提问后停顿数秒，诱发孩子自己来回答。

◎ 6. 老师给家长阅读参考资料《为什么要教孩子进行自我介绍？》

◎ 7. 请家长回家后和孩子练习“如何自我介绍”。



参考资料：为什么要教孩子学会自我介绍？

理由一：多结识小朋友

如果孩子能做完整的自我介绍，并且能倾听小伙伴的自我介绍，无形中就增进交往能力，能在幼儿园里结识更多小朋友。

理由二：增强自信心

可以完整进行自我介绍的小朋友，必然会受到老师的表扬，又容易被别的小朋友认可，这样孩子的自信心也能受到鼓舞。

理由三：自我保护

宝宝向他人求助，有时需要介绍自己。比如，和爸爸妈妈外出走丢了，不知道怎么回家。遇到类似情况，宝宝不仅要向 110 报警，还得知道自己和父母的姓名、家庭住址、电话号码，以及父母的单位和单位的电话。



“刚才的菜市场里卖胡萝卜吗？”
“菜市场里卖绿色的东西吗？是什么？”
“菜市场里还卖什么其他的蔬菜了？”
……

这些小问题可以锻炼孩子的观察能力和记忆力，也能让孩子通过回答描述来锻炼表达能力；

- ◎ 4. 老师给家长阅读本课题参考资料《社会性发展对幼儿发展的意义》；
- ◎ 5. 培训结束后，请家长实践：带着孩子去赶集。

注意事项： 父母将孩子带到集市上时要注意孩子的安全，不要让孩子接触危险的物品，要看好孩子，不要让孩子走丢。



参考资料：社会性发展对幼儿发展的意义

案例 1：冬冬今年 3 岁，到了上幼儿园的年纪，平时在家冬冬就特别依赖妈妈，进入幼儿园的头两个月，冬冬都很难适应幼儿园的集体生活，每天都哭着吵着要找妈妈，老师很是头疼。对于很多刚刚进入幼儿园的孩子来说，有的孩子能很快的适应幼儿园生活，有的孩子却很久都不能适应。

案例 2：小雨是个很可爱的女孩，在幼儿园里老师和同学都很喜欢她，其中一个原因就是她乐于分享，当她有好玩的玩具和好吃的零食时，都会跟小伙伴们分享，其他小朋友都很喜欢和她玩。

上述两个案例其实都在说社会性发展对幼儿发展的意义，那么什么是社会性发展？社会性发展包含哪些内容？社会性发展对幼儿发展的意义是什么？

什么是幼儿社会性发展？

幼儿社会性发展是指幼儿适应社会的能力，具体是指孩子与人交往，融入社会所需的特点、品质。它是和平相处，解决矛盾，不伤人的技巧与能力。

学前儿童社会性发展的主要内容有：

亲子关系：孩子与父母的关系，包括抚养、管教及培育。“抚养”指的是把生理及心理上未成熟的幼子女抚养长大，使婴孩能生存下来，并且顺利发展。“管教”指的是协助子女学习，包括教育子女什么是对与不对、有些事该做哪些事不该做，以及生活知识，帮助子女养成良好的习惯，使子女能成长为健全的个人。“培育”乃指帮助子女获得机会及社会活动经验，具备适应社会的能力与信心。

同伴关系：就是指年龄相同或者相近的儿童之间的一种共同并相互协作的关系。

性别角色：性别概念就是社会对于男性及女性的期望的一种认识。儿童性别概念的发展要经历 3 个不同的阶段，首先就是性别认同，在孩子 2-3 岁的时候，孩子就能够正确的标定自己及他

人的性别、然后是性别稳定性，在孩子 4-5 岁的时候，就会知道人的性别是不会随着年龄的增长而改变的。最后就是性别恒常性的获得，在孩子 6-7 岁的时候，就会懂得不同的性别需要搭配不同的服饰、形象及活动。

亲社会行为：亲社会行为又叫利社会行为，是指人们表现出来的一种对社会有益的行为。比如帮助、分享、合作、安慰、捐赠、同情、关心、谦让、互助等。

攻击性行为：攻击性行为指的是一种故意或非故意、不顾他人观感，而且可能对社会造成危害的行为。拍、抓、掐、踢、吐、咬、威胁、侵略、羞辱、闲话、攻击、辱骂、欺负、毁坏和破坏都是攻击性行为的例子。

我国《幼儿园指导纲要》中的幼儿社会性发展目标：

- ◆ 1. 能主动地参与各项活动，有自信心；
- ◆ 2. 乐意与人交往，学习互助，合作和分享，有同情心；
- ◆ 3. 理解并遵守日常生活中基本的社会行为规则；
- ◆ 4. 能努力做好力所能及的事，不怕困难，有初步的责任感；
- ◆ 5. 爱父母长辈、老师和同伴，爱集体、爱家乡、爱祖国。

亲爱的各位家长，随着孩子的成长，有一天他也要进入社会，成为社会的一份子，不要认为社会性的培养是可有可无的。从小培养孩子的社会性非常重要，要想克服怕生、羞怯心理，培养孩子的社会性，最重要的是想办法引导孩子开口说话。和孩子一块去市场或超市，让孩子付款，这样无形中孩子就会和收款人形成一种社会关系。除了这个活动，父母在平时教育孩子的过程中，还需要引导孩子懂得分享，如何与他人合作等，因为这些对幼儿终身的发展是有益处的。



第一部分

儿童发展

社会发展

1-8 ▶ 打开家门，邀请其他小朋友到家里玩



目标：

人际交往和社会适应是幼儿社会学习的主要内容，也是其社会性发展的根本途径。幼儿在与成人和同伴交往的过程中，不仅学习如何与人友好相处，也在学习如何看待自己、对待他人，不断发展适应社会生活的能力。



任务介绍：

在本课题中，教师会培训家长怎么给孩子创造交往的机会，让孩子体会交往的乐趣。邀请其他小朋友到家里玩是一个很好的方法，通过和其他小朋友一起玩，孩子能在积极健康的人际关系中获得安全感和信任感，感受有朋友一起玩的乐趣。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

30 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 鼓励孩子邀请其他小朋友到家里玩：
 - 家长要通过和孩子沟通了解孩子的玩伴、朋友都有哪些；
 - 鼓励孩子参加小朋友的集体游戏，邀请小朋友到家里玩或到其他小朋友家里作客；
 - 若邀请小朋友到家里后，鼓励自己的孩子招待客人；
 - 尊重孩子交朋友的想法；
 - 对孩子的小伙伴要友好、平等、一视同仁，让孩子感到他的朋友也得到了友好的对待；
 - 如果孩子之间有矛盾，家长先不要干预，试着让孩子自己解决问题。
3. 各位爸爸妈妈们，不妨打开你们家的大门，让孩子走出去，让小朋友们走进来，给他们创造一个自己的天地，让他们尽情地享受童真的世界。
4. 老师给家长阅读本课题参考资料《家长如何帮助孩子培养友谊》。



参考资料：家长如何帮助孩子培养友谊

案例：女儿桐桐 2 岁时，我通过看书认识到她应该多交朋友，所以总是特别热情地拉着她跟小朋友打招呼。可桐桐偏偏不爱说话，急性子的我就替她说，不想玩游戏我就替她参加，桐桐总是默默地跟在后面。后来，我发现桐桐一个人的时候，竟然不知道自己玩什么，而且特别在乎别人是否把她当朋友。上幼儿园之后，她经常说不想去幼儿园，因为没有好朋友。我开始意识到我强迫孩子交往已经给她带来了深深的焦虑和不安。

我再也不强迫桐桐了，开始带她出去慢慢引导她自己玩。我的转变也带来了孩子的转变，她变得越来越自信，跟小朋友打招呼也很自然，朋友逐渐多起来。这件事让我深深感到：每个孩子有他独特的个性，他需要按照自己的节奏成长，父母只要适宜呵护就好，而不是去干涉甚至包办他的人生。

孩子之间的友谊是在共同活动和交往中逐步建立和深化的，家长可以从以下几方面帮助孩子培养友谊：

1. 创设交友环境，使孩子在与伙伴交往中产生友谊

多数孩子是很乐意与同龄伙伴相处的，家长应该鼓励孩子多交朋友，带领孩子到亲友、邻居、同事家去作客，让孩子与同龄的伙伴一起游戏。也可以邀请小伙伴到自己家里做客，家长可在家里提供游戏场所，购置一些图书、玩具，组织小朋友们一起活动和游戏。如果有条件，应让孩子尽早入幼儿园或幼儿班，结识更多的小伙伴。孩子有了朋友，一起游戏，共同欢乐，互相依恋，密切了关系，也就架起了友谊的桥梁。

2. 规范孩子的行为，使伙伴喜欢与其交往、友好相处、保持友谊

孩子往往大都以自我为中心，不会设身处地替别人着想，在与同伴交往中常常会“碰壁”。如到邻居家玩，说话不懂礼貌，不听邻居家大人的话，还翻乱抽屉，引起伙伴反感，不愿与其交往。这就需要规范孩子的行为，督促他们改正坏毛病，告诉孩子在交友中应该怎样做，并加以训练和指导，使其养成良好的行为习惯和形成活泼开朗的性格。这样，孩子才会受到伙伴的欢迎。

3. 引导孩子珍惜、发展有益

孩子们在一起斗嘴吵架是难免的，即使是好朋友也不例外。当孩子间发生了争吵，成人要保持冷静的态度，不要为此而杜绝孩子间的往来，要采取劝解的方法加以疏导，切不可袒护一方；要帮助孩子多从自身找原因，如果是自己的孩子错了，要让孩子主动去赔礼道歉，鼓励孩子与伙伴和好；还要教育孩子多关心帮助小伙伴，当孩子的小伙伴生病时，提醒孩子主动去关心探望。要让孩子将自己心爱的东西与同伴分享。教育孩子尊重、体谅伙伴，交往中要不怕吃亏，不要处处都想占上风；还可以鼓励孩子进行一些有意义的互赠礼品的活动，如画一幅美丽的画，自制一个小玩具送给好朋友，从而不断发展孩子之间的友谊。

4. 关注孩子之间的友谊，并鼓励孩子的好朋友来家中做客

家长要诚恳地欢迎小客人，平时要多询问孩子：“你今天与你好朋友怎么玩的？”发现孩子某一点有进步时，要及时地鼓励和表扬。如孩子将好吃的食品与朋友一起分享，将图书送给同伴看，就说：“这样关心小朋友，你真是个好孩子。”父母的关注以及表扬和鼓励，会大大激励孩子与同伴长期友好相处的愿望，促使孩子珍惜和巩固友谊。

第一部分

儿童发展

健康发展

1-9 儿童常见病防治



目标:

通过培训家长儿童容易得哪些常见疾病，怎样治疗和预防这些疾病，让家长更好地照顾孩子，帮助孩子增强抵抗力，少生病。



任务介绍:

在此任务中，教师需要给家长讲解怎样使孩子少生病、孩子发烧怎么办、如何预防小儿营养不良、怎样预防流行性感冒、怎样预防手足口病，让家长了解孩子一旦得了常见病后应该怎么照顾和护理。



材料和道具准备:

《家长培训手册》



培训建议时间:

40 分钟



培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《儿童常见病防治》
 - 怎样使孩子少生病？
 - 孩子发烧怎么办？
 - 如何预防小儿营养不良？
 - 怎么预防流行性感冒？
 - 怎样预防手足口病？
3. 教师培训完后，可以提问帮助家长复习知识点。



参考资料：儿童常见病防治

一、怎样使孩子少生病？

- 1、 按时进行预防接种。打预防针或口服预防药物是一种主动免疫的办法，目的是使人体在不患传染病的情况下，自身产生对该种传染病的免疫力，只要家长能按时给孩子进行预防接种，孩子就不会患这些传染病。
- 2、 注意补充营养。根据孩子的不同时期进行营养补充，尤其注意补充蛋白质和微量元素。
- 3、 注意锻炼身体。体育锻炼不仅能增强体质，增加机体对疾病的免疫力，而且能促进身体的生长发育。
- 4、 不要与有病的儿童接触。在传染病发生期间，不要到公共场所活动，平时不要与有病的孩子接触，以免自己被传染得病。
- 5、 讲究清洁卫生。孩子应从小养成不随地吐痰、不随地大小便和饭前、便后洗手的习惯。要常洗澡，勤换衣服，不吃脏臭不洁的食物。只有处讲究清洁卫生，才能减少疾病、预防疾病。

二、孩子发烧怎么办？

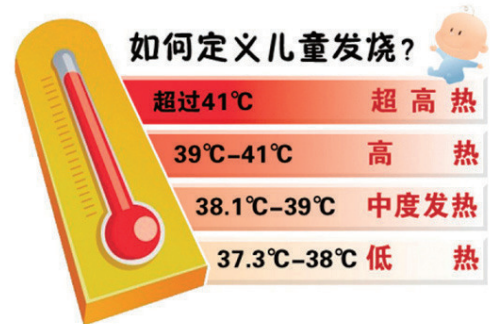
发烧是小儿最常见的病症，而且烧得过高还容易引起抽风，因此家长可采取些简单易行的降温退烧办法：

方法一：可用 20%–50% 的酒精反复擦拭孩子的背部及腋下、腹股沟、四肢皮肤，还可以用 34 度左右的湿水擦拭全身或用冷湿毛巾敷额头或用冷水袋置于头顶。松解、脱去外衣或减少被子让体热逐渐发散。千万不要越烧越穿衣服或多盖被子，这样汗就不容易出来了。多喝白开水也可加少量的食盐，促其发汗，有利于体温下降和毒素排泄，也可防止脱水。

方法二：对于有高烧抽风病史的、或提问超过 39 度的幼儿，家长要准备一些退烧药，如果服用以后依然高烧不退，需送医治疗。幼儿发烧后，父母的护理和照顾也是很重要的，具体方法如下：

● 首先要让幼儿卧床充分地休息，以减少体力的消耗。房间要保持安静、空气流通、温度和湿度适宜，开窗通风时不要让风直吹幼儿头部，这时幼儿身体不舒服脾气往往也容易变坏，易躁爱哭闹，父母应耐心照顾和爱抚，不要急躁粗暴的对待孩子。

● 其次，发烧会使人体内水分蒸发、盐分丢失、热量消耗，应及时补充，鼓励多饮水，既帮助退烧有利于体内代谢物和毒素的排泄，所以多喝水幼儿会好的更快。出汗过多的儿童，还应在水中



加入适量的盐或白糖，这样可以保持体内所需的盐分和糖分。

儿童发烧后一般胃口都不大好，此时别硬逼着孩子吃，多吃反而会引起消化不良。食欲差、体温高时可吃些流质，例如果汁、米汤、蛋奶、豆浆等；如果食欲好、体温不太高时，可进半流质，如藕粉、肉碎粥、鸡蛋羹等；退烧后可吃些稀饭、面条、新鲜蔬菜等，油腻食物尽量少吃或不吃。

如果儿童高烧持续在 39 度以上，抽搐频繁，时间持续长时，会使脑组织缺氧而损伤智力，留下后遗症。如儿童出现神志不清、两眼发直、面部肌肉抽动、牙关紧闭的抽风现象，家长应迅速给孩子进行降温措施，如用冷毛巾置于前额、腋窝、腹股沟部，或用温水擦身体进行降温，也可将冰块包在湿毛巾中进行冷敷降温，还可使用酒精选择手心、足心、腋窝、肘窝、后背、上下肢、颈部等擦拭降温。如果幼儿有呕吐现象时应将幼儿的头偏向一侧，以免呕吐物进入器官，发生窒息。

经过处理后，如果幼儿持续体温高，父母应将幼儿立即送医院进行治疗。

三、如何预防小儿营养不良？

营养不良是由于营养供给不足或长期消化不良引起，小儿出现体重下降消瘦、生长发育停止，甚至影响小儿智力发展。应及早预防：

- ◆ 1、尽量给婴儿喂母乳，提倡按需哺乳。
- ◆ 2、婴儿 4-6 个月左右应及时添加辅食。
- ◆ 3、经常到户外活动及体格锻炼，增强体质。
- ◆ 4、定期到保健院进行健康检查，参加儿童系统保健。
- ◆ 5、预防各种疾病如肺炎、腹泻等，有病及早到医院治疗。

四、怎样预防流行性感冒？

- ◆ 1、经常锻炼，增强体质，防止受凉和过度疲劳。
- ◆ 2、注意个人卫生和环境卫生。
- ◆ 3、流行期间可用过氧乙酸喷洒空气预防。
- ◆ 4、如果家庭中有一人患病，即有传染全家的危险，所以，孩子要及早隔离到其他地方，不使传染。

感冒如何护理与治疗？

孩子得了感冒，应适当休息，多喝开水，吃易消化的食物。居室要定时开窗，但应避免直接吹风，患儿卧位时头胸部要略高，并经常变换体位，以保持呼吸通畅，防止并发肺炎。鼻塞时，可用棉签在鼻腔内轻轻旋转，清除鼻腔分泌物。

五、怎样预防手足口病？

◆ 1. 什么是手足口病？

手足口病是由一组肠道病毒引起的传染病性疾病，它也被称作发疹性水疱性口腔炎。手足口病的传染主体是儿童，通常都是 5 岁以及 5 岁以下的儿童，这种疾病可以引起手足和口腔等部位的疱疹，也有一些少数的患儿可能引起水肿、无菌性脑膜脑炎以及心肌炎等并发症。

◆ 2. 儿童手足口病的症状有哪些？

患病初期的宝宝，有轻微的流鼻涕、咳嗽、低热等类似感冒的症状。继之，口腔内出小

水疱或溃疡。大一些的宝宝会告诉妈妈嘴疼，小宝宝则表现出爱流口水、拒绝吃东西、哭闹。妈妈检查一下宝宝的口腔黏膜可以发现，在舌、两颊部或唇齿侧有小米粒样的斑丘疹、水疱或溃疡，周围有红晕。同时，宝宝的手、脚、臀部出现或平或凸的斑丘疹或疱疹。

◆ 3. 手足口病是怎么传播的？

患病孩子和无症状的病毒携带者是主要传染源。这些人群的唾液、疱疹液、粪便中含有大量的病毒，可以污染手、毛巾、手帕、水杯、牙刷、玩具、餐具、衣物等。

孩子可能会通过一些接触过污染水或者饮用被污染的水经过口咽进行传染。患有手足口病的宝宝咽部的分泌物中是含有手足口病的病毒的，可以通过咳嗽、说话、喷嚏等方式污染周围的空气。

◆ 4. 怎么预防和控制

- 1）让孩子吃饭、吃东西前、上厕所、外出回家后要用肥皂或洗手液洗手；
- 2）看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手；
- 3）婴幼儿的尿布要及时清洗、曝晒或消毒；注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被；
- 4）婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴及儿童使用的餐具使用前应充分清洗、消毒；不要让儿童喝生水、吃生冷食物；
- 5）本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所；避免接触患病儿童；
- 6）儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊；
- 7）居家治疗的患儿避免与其他儿童接触，以减少交叉感染；
- 8）父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒，对患儿粪便及时进行消毒处理。

◆ 5. 五步洗手法：

正确的洗手能有效降低病菌的传染几率，以下是医生推荐了五步洗手法：湿、搓、冲、捧、擦。家长应该掌握。

第 1 步：湿在水龙头下把手

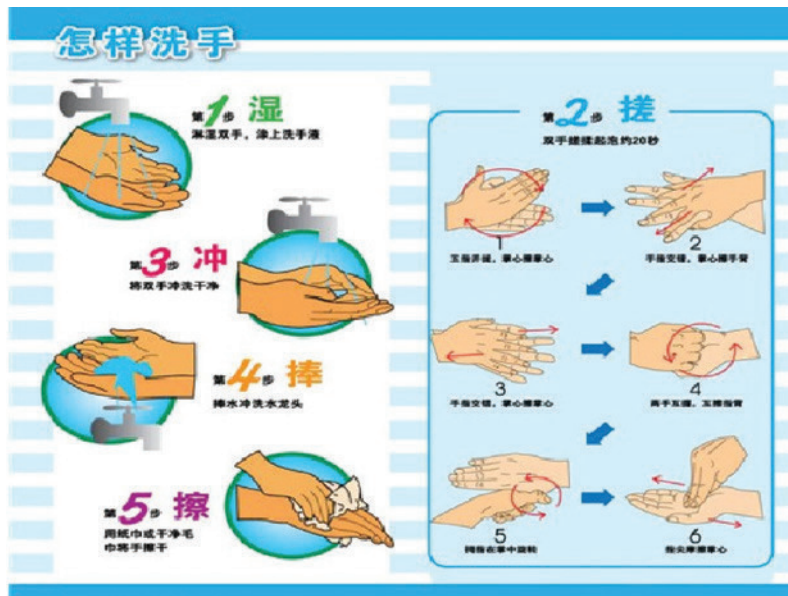
淋湿，擦上肥皂或洗手液。

第 2 步：搓手心、手背、指缝相对搓揉 20 秒。掌心相对，手指并拢相互摩擦；手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行；弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；搓洗手腕，交换进行。

第 3 步：冲 用清水把手冲洗干净。

第 4 步：捧 用清水将水龙头冲洗干净，再关闭水龙头。

第 5 步：擦 用干净的毛巾或纸巾擦干或烘干机烘干。



第一部分

儿童发展

健康发展

1-10▶ 幼儿心理健康发展

目标:

通过培训家长幼儿心理健康相关知识，让家长了解幼儿的健康不仅包括生理健康，也包括心理健康，让家长重视幼儿的心理健康发展。

任务介绍:

在此任务中，教师需要给家长讲解心理健康的定义，幼儿心理健康的标准，严重影响幼儿心理健康的六大因素等内容，让家长了解幼儿心理健康发展的重要性。

材料和道具准备:

《家长培训手册》

培训建议时间:

40 分钟

培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《 幼儿心理健康发展 》

· 心理健康的定义

· 幼儿心理健康的标准

· 严重影响幼儿心理健康的六大因素
3. 培训结束后，教师可以有奖问答的形式提问家长有关知识点

参考资料：幼儿心理健康发展

案例 1：有位幼儿园老师刚接一个新班，班上一名幼儿是有名的“淘气包”。班上组织集体活动时，他不是满屋子乱跑，就是趴在地上乱爬，或是钻到桌子底下，或是跑到小朋友的座位旁边，使老师十分头疼。在一次音乐活动中，老师发现这个孩子节奏感非常强，在学习一段较难的按节奏拍手时，别人都没有拍对，唯独他拍得好。老师请他带小朋友拍，这时，他脸上立即表现出惊讶，当确认是他时，他激动地站起来，把椅子都踢翻了。他紧张地看一看老师，见老师没有批评他的意思，于是走到老师身旁，认真地完成了任务。老师当众表扬了他，他高兴极了。从此，这个孩子突然地转变了，立即转变为一个非常可爱的孩子。

这个案例告诉我们：教师了解幼儿的心理特点，关注和欣赏幼儿的主动性和积极性，与幼儿建立深厚的情感，对幼儿的发展和幼儿活动的开展都会起到事半功倍的效果。家庭教育也是一样，只要了解了孩子的心理特点，就可以将孩子引导得更好。

1946 年，世界卫生组织对健康做出了定义：健康包括身体健康和心理健康。也就是说幼儿的健康不仅包括身体的健康，也包括心理的健康。

幼儿的心理健康主要是指其合理的需要和愿望得到满足之后，情绪和社会化等方面所表现出来的一种良好的心理状态。

幼儿心理健康的标准：

◆智力正常发展

智力正常幼儿在认知方面的表现：想象力丰富、好奇心强、求知欲望旺盛、动手能力和动作协调能力较强

◆ 情绪稳定愉快

心理健康的幼儿表现：情绪安定、积极向上、具有对他人的爱与同情心、愉快乐观、没有不必要的紧张感和不安全感

◆ 性格特征良好

心理健康的幼儿表现：活泼开朗、乐观、自信、积极主动、独立性较强、谦虚、诚实勇敢、意志较坚强

心理不健康的幼儿表现：胆怯、冷漠、吝啬、孤僻等

◆人际关系和谐

幼儿心理健康的表现：乐于与人交往、合群、能与他人友好相处

幼儿心理不健康的表现：不能与人合作、对人漠不关心、缺乏同情心、斤斤计较、猜疑、不能融入集体

各位家长您知道吗？

指责中长大的孩子，将来容易怨天尤人
敌对中长大的孩子，将来容易好斗无畏
恐惧中长大的孩子，将来容易畏首畏尾
怜悯中长大的孩子，将来容易自怨自艾
嘲讽中长大的孩子，将来容易消极退缩
嫉妒中长大的孩子，将来容易勾心斗角
羞辱中长大的孩子，将来容易心怀内疚

指责中长大的孩子，将来容易怨天尤人
敌对中长大的孩子，将来容易好斗无畏
恐惧中长大的孩子，将来容易畏首畏尾
怜悯中长大的孩子，将来容易自怨自艾
嘲讽中长大的孩子，将来容易消极退缩
嫉妒中长大的孩子，将来容易勾心斗角
羞辱中长大的孩子，将来容易心怀内疚

严重影响幼儿心理健康的六大因素：

1. 缺乏父母关爱

由于父母进城务工或离异，孩子之和父亲或母亲或者祖父母生活，欠缺母爱或父爱，得不到关心和照顾。

2. 父母教育态度不一

父母双方对待孩子的态度不一，或是父严母宽，或是前后态度不一致，对孩子忽冷忽热。父母、爷爷奶奶、外公外婆应该保持一致的教育态度，否则会影响孩子对行为的判断和选择。

3. 经常惩罚

为一点小事就经常在身体或心理上惩罚孩子。

4. 过分苛求

对孩子提出不现实或过高的要求，让孩子承受过大的压力。

5. 不以身作则

父母经常在孩子面前说脏话，孩子容易模仿。

6. 父母操纵

强迫孩子站在父亲或母亲一边，或企图控制儿童的情感和喜好。

第一部分

儿童发展

科学发展

1-11 大自然课堂



目标：

“每个人都是幼儿的老师，大自然也是我们的教室。” 幼儿在对自然事物的探究和运用数学解决实际生活问题的过程中，将孩子带到大自然中，不仅可以亲近自然，还能激发孩子的好奇心与探究欲望。



任务介绍：

在这个课题中，教师要鼓励家长将孩子带到大自然中去，可以是下地干活时带着孩子一起去，也可以是特地找一天带孩子去广阔的森林，目的是要让孩子接触大自然，开阔孩子的视野，丰富孩子的经验，帮助孩子健康成长。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

30 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 趁着去下地干活的机会，将孩子也一同带到田埂上去，使孩子能够接触到树、花、草、昆虫和小动物：
 - 爸爸妈妈利用下地干活的机会，带孩子接触大自然，介绍树、草、花朵、小鸟、昆虫给孩子。
 - 爸爸妈妈可以和孩子玩“找宝藏”的游戏：父母可以这样说：“宝宝，能给妈妈爸爸找一找玉米吗？”“宝宝，你能快速找到一只蚂蚁吗？”
 - 等孩子找到相应的动植物，父母可以和孩子一同观察，让孩子说说不同事物的颜色和特征等，父母可以让孩子将捡到的树叶或花朵等带回家做剪贴画；
 - 爸爸妈妈要鼓励孩子多问问题，也问孩子问题，不要认为孩子天真无邪的答案是错的，鼓励孩子多思考。
3. 老师给家长阅读本课题中参考资料的知识。
4. 爸爸妈妈带孩子外出回家后，请孩子画一画当天所见到的植物或动物，也可以用捡的树叶和花朵做剪贴画，如果做了剪贴画后，请孩子将其带到幼儿班来。



参考资料：大自然是最好的课堂

秋高气爽的时节，满地金黄的落叶，你带孩子一起去找秋天了吗？

大自然是最好的课堂，多带孩子到户外去。只要愿意让孩子置身于大自然这个最好的课堂中，春夏秋冬各有好的去处和风景。目前，许多幼儿园和父母都带领孩子走进大自然，在“自然课堂”中让孩子学到知识。下面是浙江省衢（qú）州市希望幼儿园的小朋友们，在家长和老师的带领下来到了府山公园，开展主题为“为秋天共舞”的亲子活动。

孩子们的创意无限



“爸爸，这片黄色的树叶不错，可以做小鱼儿的身子！”“这片绿色”的树叶，正好可以做鱼儿的尾巴。点 30，6 岁的牛牛牵着爸爸的手走”8 进公园小树林，一蹦一跳地拾起落叶，他准备做的树叶贴画名为“小鱼儿的一家”。

不到十分钟，牛牛和爸爸已是满载而归。牛牛整理好树叶，拿出剪刀、双面胶和一张淡蓝色的卡纸，神秘地对爸爸说：“我是小小魔术师，一会我就让小鱼儿游到我的卡纸上来。”

上幼儿园大班的文文，是一个爱跳舞的小女孩，“我要让树叶跳华尔兹！”文文拿出一袋子树叶，乐呵呵地对老师说。

在妈妈的帮助下，剪剪贴贴，十来分钟，一个头戴礼帽，身着红衣绿裙翩翩起舞的小姑娘做好了。

“跳华尔兹要有舞伴，我们再为她做个舞伴吧！”文文边和妈妈商量，边自己动手贴起来，完全沉浸在创作的乐趣中。

上午 11 点，活动结束了。小朋友们纷纷晒出自己的作品：美丽的蝴蝶、自由自在的小鱼儿、可爱的猫头鹰、小乌龟……孩子们的作品创意十足。

大自然是最好的课堂。“大自然的一草一木、一花一石都对孩子有着莫大的吸引力，开展找秋天活动，为的就是培养孩子探究的能力。”希望幼儿园老师姚美夏说，爱玩是孩子们的天性，特别在幼儿阶段，孩子们更是对大自然充满了好奇，他们通过亲近大自然，身体得到了锻炼，孩子们在游戏中边玩边学，成长得更快。

春天，家长可以和孩子一起走进田间地头，看小草发芽，看麦苗返青拔节抽穗；夏天，听蛙声蝉鸣、编柳帽、玩泥巴；秋天，看黄澄澄的柿子；冬天，远眺白雪皑皑的田野，都是最生动的教育。”一位从教十余年的幼儿园老师说，大自然是最好的课堂，学习、教育、探究无处不在，能满足孩子的好奇心，激发求知欲，让孩子在不断的探索中，感受最真实的自然体验和快乐。



第一部分

儿童发展

科学发展

1-12 数黄豆



目标：

通过数黄豆，认识“多”和“少”的概念，初步建立比较多少的概念。



任务介绍：

家长找来黄豆或绿豆等容易找到的物品，和孩子玩“数豆子”的游戏，引导孩子学会数数并比较多少。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

30 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 培训家长怎么和孩子玩“数豆子”的游戏：从家里找来一碗黄豆，左手捧几颗，右手捧几颗（左右手最好不一样多），问孩子：“能告诉爸爸妈妈左手的豆多还是右手的豆多？”“多几个？少几个”“数给爸爸妈妈听”。可以反复强调两只手黄豆的数量，让孩子反复进行比较和说明。
3. 在孩子数黄豆之后，家长可以给孩子介绍黄豆可以做成哪些食品：豆腐、豆浆等。
4. 老师给家长阅读本课题中参考资料中的知识。

注意事项：在幼儿数黄豆的过程中请家长留意，不要让幼儿将黄豆塞进鼻孔或耳朵里。



参考资料：怎样教孩子数数？

当孩子成功地从 1 数到 20 时，父母会觉得教孩子数数也很简单。其实并非如此，如果把 20 个小石头放在一堆，再让他数，往往就数不清了。这说明从会说数到真正会数数还有很大差异。那么怎样教会孩子数数呢？

我们先了解一下 3—5 岁孩子认识数的规律：“孩子总是先从口头数数开始，然后再点着实物数，接着才能根据数的结果说出总数，再按着实物数拿出同样多的实物”这一全过程的特点，是“由掌握无意义的数字声音到掌握数的实际意义，由学会认数到会运用数，由形成数的观念到形成数的概念。”

由此规律出发，当孩子开始学习时，首先让孩子像背歌谣一样地从 1 数到 10、20 等。当孩子掌握了这一点，才能开始让孩子手脑并用，点一个实物，数一个数字，这一点需要慢慢掌握。如：家里的水果、积木等不同种类的东西都可以让他学着数。每次练习的时间，以不超过 5 分钟为宜，否则孩子就烦了。在教孩子数数时，先少数几个，然后再慢慢增加。要注意结合实际生活，例如：家里吃点心，每人拿一块，拿到最后没有了，这有助于孩子认识 1 和许多的概念。

对于 3—4 岁的孩子可以学会 5 以内的数字概念。从 2 岁半起，孩子就可以开始认识数字的概念，3 岁左右的可以懂得 2，到 3 岁半应该能懂得 5。

其实，学龄前的孩子在家里，或者在幼儿园内是可以学到很多有关数的本领，但都是以实物为基础的，他们还没有抽象的数学概念。有些父母急于求成，或者不了解幼儿学数数的规律，总渴望教他从抽象的数字到抽象的数学，结果只能使孩子头疼，而且觉得学习数学是困难而无趣味的东西，以致影响了一生职业的选择。寓教育于游戏吧！不使孩子感到这是在教育他、培养他，使他觉得数数游戏，是一件快乐有趣的事。正如诗人曼斯菲特所说的：“快乐的时光使我们聪明！”



第一部分

儿童发展

艺术发展

1-13 绘画角



目标：

家长创造机会和条件，帮孩子营造一个“绘画角”，让孩子敢于并乐于表达表现。



任务介绍：

在家的一个角落，家长给孩子设置一个“绘画角”，鼓励孩子将自己的绘画、手工作品或艺术品展示在这里。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

30 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 培训家长怎么给孩子营造“绘画角”：
 - 爸爸妈妈在家里（客厅或者孩子的房间）留出一个角落作为图画角，让孩子自己来安排图画角，张贴自己的画或喜欢的图片、卡片等等。
 - 让孩子按自己的想法来进行，爸爸妈妈可以听从孩子的安排来协助进行布置。尊重、鼓励孩子的想法，并听听孩子为什么要这么布置。
3. “绘画角”粘贴的图画可以是孩子在幼儿班画的，也可以是平时在家画的。
4. 老师给教师阅读本课题参考资料中的内容。



参考资料：幼儿学习绘画的益处

案例：所有的孩子都爱涂鸦，朵朵也不例外！最开始，她只在画板上随便画。后来，她发现墙上也能画，以至于家具、鱼缸、衣服、电器、包装盒都没能幸免！我总是不经意地发现，这儿多了几笔，那儿又画了一团，到处是像龙卷风、毛线团那样的痕迹。虽然一眼看上去乱乱的，但仔细欣赏，你会发现这里面的乐趣和美！

后来，我和朵朵约定好，划分了可以涂鸦的区域。餐厅区和电视背景墙归姐姐，沙发背景墙和书房是她的底盘，大家只能在自己的区域画。朵朵牢牢记住了这个约定。从此以后，朵朵就在自己的区域画画，一有时间就去画几笔，不知不觉，整面墙都快画满了！

后来，我又在卧室开辟了一面墙给她，她常常一边画一边还喃喃自语地讲她画出来的故事。虽然每次讲，可能都有新的发现。这是女儿创作的迷宫。每天从幼儿园回来她都会上去添几条路。如此超强的表现力令我惊讶！

朵朵在不知不觉中，用画笔表现自己的感情和思想，不仅充实了她的心灵，也美化了我们的家，愉悦了我们的心情。每天看她在墙面上安静专注地涂鸦，总有一种感动充盈于我的心间……



艺术是儿童的另一种语言，绘画是发展这种“内在语言”表达的最好方式。

一、绘画活动培养动手能力。

培养幼儿动手能力是绘画活动的直接目的，通过绘画动作练习增强手部小肌肉的力量，促进手臂、手腕、手指协调配合能力，发展手眼协调能力。为儿童入小学学习正规书写数字、汉字、拼音做好充分的动作预备。

二、绘画培养审美能力。

在绘画活动中，无论是构图、涂色、装饰都是儿童表现美的过程。画面的构图是否稳定、合理，

线条是否流畅，色彩搭配是否协调，画面装饰是否丰富、丰满等等都可以显示出儿童对美的感受力。因此，练习绘画的过程更是儿童练习审美的过程。

三、绘画培养创造能力。

儿童绘画的过程，不是模仿的教师动作的过程，而是根据教师指导的基本方法进行再次创作的过程。例如：教师教幼儿画一个太阳，只是示范太阳的基本形状“画一个圆形封闭的线条”，然后启发儿童拓展思维“你认为怎样的太阳才是最漂亮的？”有的孩子，说“给她画上大大的眼睛，穿上漂亮的裙子才漂亮！有的说”“给他戴上皇冠。……有位教育家曾这样形容”……“孩子心灵天生拥有创造的种子，只要有天使圣水的浇灌，这颗种子就会生根、发芽、开花，插上想象的翅膀飞翔在自由的宇宙空间，越来越高，越来越远。”其中的“天使”指的是教师和家长，“圣水”指的是科学的教育方法。儿童在绘画活动的自我创作发展了他们空间想象的能力，从小培养了他们勇于创造的精神。未来的科学家就是这样培养的。

四、绘画培养良好的学习习惯。

绘画属于安静的创作活动，需要高度专注的状态。孩子在绘画过程中，需要动手、动脑双重劳动，并且他们对绘画充满了兴趣，因此能够自觉控制注意力，仔细、耐心的坚持完成自己的作品，进入专心操作状态，能够促使幼儿养成良好的学习习惯。

五、绘画能培养敏捷的思维。

儿童在绘画过程中，需要思考画面的结构、布局、线条搭配、颜色搭配等问题。需要根据自己的审美，有条理的安排绘画步骤的先后顺序。在这个过程中幼儿在不断的进行思考、计划、实施、调整，总结等心智活动，我们经常看到孩子画画的时候，画画，想想，添添，改改，就是在不断的思维活动中，完成自己认为尽善尽美的作品。

六、绘画能够帮助发展语言组织与表达能力。

幼儿园的绘画活动，不仅限于让孩子动手画，更强调让儿童通过绘画表达自己独特的思想和心理活动。教师在孩子们完成作品后，让他们讲讲自己的画面内容，培养幼儿语言组织与表达能力。

据研究表明：人脑的左半部是抽象思维，右半部处理总体形象信息。而目前部分家长和教师重视的文字、数字这些教育内容，则使幼儿左脑负担过重，右脑锻炼不足。这种现象有损于幼儿正常的和谐发展。美术教育就是有趣、新奇的刺激，启发和诱导幼儿去感知事物的外形、结构，主要通过想象和形象思维，有利于右脑的发育。



第一部分

儿童发展

艺术发展

1-14 小小音乐会



目标:

让孩子倾听和分辨各种声响,引导幼儿用自己的方式来表达他对音色、强弱、快慢的感受,让幼儿一起发现美的事物的特征,感受和欣赏美。



任务介绍:

在这个课题中,家长需要准备不同大小的碗或杯子(必须是开口不同深浅的容器),在每个容器中装上不同容量的水,给孩子提供一双筷子(不要用一次性筷子,因为无法敲击出声响),让孩子用筷子轻轻敲击碗或杯子的边缘发出不同的声响,让孩子自己创造出美妙的音乐。



材料和道具准备:

《家长培训手册》7个相同杯子或碗、一双筷子



培训建议时间:

30 分钟



培训步骤:

1. 老师介绍培训的内容、目的和要求;
2. 老师给家长介绍怎样在家里做出简单的乐器,让孩子自己创造出美妙的音乐:(教师在介绍的过程给家长演示)
 - 家长需要找来家里同样大小的碗和杯子或者其他开口容器,在这些容器中盛上不一样多的水,按水量从多到少排列,然后给孩子一双筷子;
 - 给孩子示范怎么用筷子轻轻敲击碗和杯子的边缘发出不同的音乐,让孩子自己敲击这些容器,并在孩子敲击时问:“宝宝,你觉得敲击哪个碗或杯子发出的声音最好听?”“敲击哪个杯子音最高?”“你能敲击不同的碗和杯子来演奏出美妙的音乐吗?”
 - 让孩子自由发挥:通过轻轻敲击碗和杯子边缘演奏一段音乐。不管孩子演奏的怎样,家长都应给予鼓励。
- ◎ 3. 老师给家长阅读本课题中参考资料的知识。



参考资料:音乐对幼儿的影响

音乐教育可以使幼儿体验快乐,培养兴趣。可以说,音乐是和人的生命关系最为密切的一种艺术形式。婴幼儿对音乐具有一种本能的反应。丰富的音响、鲜明的节奏、动听的音调会使他们情绪激动、心情愉快。音乐的变化对感官具有强烈的刺激作用。特别是音乐的节奏,间接地影响到血液循环、呼吸甚至内分泌,和人的心理更有着密切关系。让幼儿体验快乐,应该是音乐带给幼儿的第一份珍贵礼物。“培养兴趣”不仅是指对音乐的兴趣,更是指由此引发的对世间一切的兴趣。

音乐教育可以发展幼儿的情感、美感,为其今后的健康生活及终生的艺术学习培植动力、奠定基础。在艺术世界里,音乐是最善于表达、激发情感的艺术,它可以使幼儿兴奋,也可以使幼儿镇静,消除紧张情绪,获得情感的平衡;通过广泛接触表现不同情感、内容的音乐,幼儿的情感世界将逐渐变得丰富、充实。

音乐教育可以发展幼儿的基本音乐能力。幼儿阶段是各种感官发育最迅速的时期,是听力培养最重要的时期。这个时期的音乐学习是通过多种感官体验音乐的要素,通过体验形成经验。幼儿阶段通过音乐的母语获得的音调积累,对继承民族音乐文化、发展音乐的创造性能力具有深远意义;形成的趣味、态度,获得的音乐能力,将会成为幼儿血肉的一部分。

音乐教育可以发展幼儿的感知觉。幼儿学习音乐不需要先认识文字符号,而是通过感知觉。对于音高、节奏、力度、音色等的辨别力,对于音乐结构形式的感知,都会提高幼儿听觉的敏锐性、选择性和对音乐的整体感受性。音乐的学习不仅是耳朵和手指的事情,它还会引起全身官能的反应。伴随着



律动、舞蹈、乐器进行的歌唱或表演活动，要求幼儿的耳、眼、脑、四肢协调作用，可以培养幼儿的敏锐感觉，提高大脑反应的灵活性。音乐艺术和其他艺术一样，具有形象性的特征，但音乐中最重要的乐音又是看不见、摸不着的，其高低与时值的长短、音乐的开始和结束、时间和空间的关系等等，对于培养幼儿的直觉、分析、想像、创造等具有重要意义。

音乐的欣赏和演奏可以训练儿童注意力。音乐作为一种转瞬即逝的时间艺术，要求幼儿保持注意力的稳定，习惯于跟随乐音的运动和变化，以便了解音乐所表现的内容和情感，形成对乐曲的整体感受。音乐欣赏和演奏还要求儿童具有一定的注意力分配能力。在演唱中，既要控制自己的发声，使自己的音高、节奏和自己的声部协调统一，还要倾听其他的声部，注意指挥的手势和要求；在欣赏中，既要聆听主旋律，又要注意其他的声部，倾听不同的音色、表情的变化等等，否则就无法完整地体会音乐作品的丰富性和层次性。

音乐活动中幼儿的参与、探索、表演、动手实践，使他们有机会独创、试验自己的艺术想象。幼儿哼唱或是拍击出一个旋律或节奏的片断，或者表演了什么动作，可能很幼稚，甚至不可能再重复，但这是可贵的创造性活动，是幼儿尝试对已经感知了的东西进行变化与重新组合。这些创造性活动没有对、错之分，也不会给幼儿造成挫折感；这个尝试的过程能够使他们体验到发现的乐趣与成功的喜悦，表达自己的独创性与个性，丰富自身经验，是教育中最有价值意义的部分。音乐教育应该重视的是创造过程对幼儿的影响，以及审美经验带给幼儿的感受、体验，而不应追求成品。强调个性和创造性潜能的开发，应该是艺术教育对人的发展最有价值的贡献。

音乐教育对于培养幼儿的合作精神、人际交往能力具有积极的作用。艺术活动的一个重要功能就是开拓人的交流手段，使人们得到更多的心与心的沟通。音乐内在的节拍、节奏，合奏中声部的安排，律动、舞蹈中动作的编排，音乐游戏规则等等，都使幼儿在一种愉快的、“不强迫”的形式中，养成自愿遵守规则的习惯，培养了自律、自我激励。也正是在这些活动中，幼儿体验到集体创造的快乐，学习与他人非词语的交流、默契合作，学会理解、接纳、欣赏他人。



第二部分：社区发展

第二部分

社区发展

营养知识

2-1

儿童早期营养知识

目标：

通过教师给家长讲解 4 岁 - 学龄前儿童需要注意的营养知识，为幼儿提供营养丰富、健康的饮食，使幼儿能够正常发育。

任务介绍：

儿童营养是保障和促进儿童健康和发展的的重要因素，儿童早期如果得不到充足的营养，到后期则是不可逆转的，不利于儿童的健康和成长。而营养不良和营养素不足仍然是当前农村儿童营养的主要问题，为此，作为农村家长需要了解一些关于儿童早期营养的知识。

材料和道具准备：

《家长培训手册》

培训建议时间：

40 分钟

培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 儿童营养膳食要有合理的搭配
 - 食物多样、谷类为主
 - 多吃蔬菜、水果和薯类
 - 常吃奶类、豆类或其制品
 - 常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉或荤油
 - 食量与体力活动要平衡；保持适当体重
 - 吃清淡少盐的膳食
3. 老师给家长阅读本课题参考资料《儿童早期营养》

参考资料：儿童早期营养

大家都知道“民以食为天”“营养”是孩子们身心健康成长的物质基础，也是每个孩子拥有的权利。但是，现在中国 5 岁以下儿童营养不良的患病率为 10 ~ 17%，而在贫困地区的农村高达 20 ~ 40% 情况很严重。早期儿童是身体和大脑发育最快的时期，营养不仅要维持他们生命，还有保障生长发育，满足儿童营养的要求是不能等待的，过了这个时期补都来不及了。

★ 什么是营养呢？

“营养”是我们人体摄取、消化、吸收和利用食物中的养料来维持生命活动的整个过程。食物中的养料主要是指蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和食物纤维，这是人体所必需的七大类营养素。这些存在于食物中的营养素能被人体消化吸收和利用，是维持人命和保持活力的保障。对于孩子来说，营养不仅要维持他们生命，还有保障生长发育。除了维持生命，为了让孩子发育良好和保持健康，我们需要给他们安排均衡的饮食，使他们获得全面的营养素。

★ 七大类养料（营养素）存在于什么食物中

1. 蛋白质

蛋白质的食物来源有两种，一种是动物性食物，如奶、蛋、肉、鱼等；另一种是植物性食品，比如黄豆、黄生、豆腐、腰果、椰子等，黄豆中的的蛋白质加工成豆腐、豆浆后更容易被吸收。学前儿童需要多少蛋白质：

平均来说，学前儿童每天需要 45-60 克，相当于每天 1 个鸡蛋、300 毫升奶和 1 公两瘦肉加在一起的量，或者 1 小碗水煮黄豆、花生或豆腐的量。所以学前的孩子应该每餐都应该有动物性或植物性的蛋白质食物。一般说来，动物性的和植物性搭配最合理。

提示：油煎、炸食物会破坏食物中蛋白质，所以给孩子准备食物时，尽量蒸或煮。
2. 碳水化合物

碳水化合物也叫能量，主要存在于这些食物中，细粮：水稻（大米）、小麦，主要的主食粗粮 / 杂粮：玉米、小米、高粱、薯类（包括马铃薯、红薯、木薯等）等。

学前儿童需要多少能量

学前儿童根据体重和活动量的大小，每天需要量在 400-880 卡路里（kcal）之间，相当于每天 2.5-3.5 小碗米饭或面条，或等量的其它米、面、包谷、小米等主食的量。
3. 脂肪

脂肪主要存在于动物性食物和坚果类食物中，对于儿童来说，鱼类中的脂肪最有利于儿童的脑和神经的发育。学前儿童的对脂肪需要量为每天 72-120 克之间，一般说来，如果儿童一日三餐的饮食正常，并且有动物性食物和植物油做的菜，基本就够孩子的脂肪需要量了。

提示：如果孩子的三餐饮食不正常或食物不丰富，可以给孩子吃点富含不饱和脂肪酸的花生、核桃或生瓜子一类的坚果。

4. 维生素

维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质，在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。维生素有十多种，它们广泛存在于我们常见的食物当中，包括植物性的和动物性的食物，其中植物性的食物含量比动物性的含量要高。

对于学前儿童来说，每天吃不同种类的蔬菜很重要，就所需量来说，每餐应该有一小碗蔬菜；各餐间应该吃水果和坚果类零食。

提示：颜色鲜艳的蔬菜，如胡萝卜、番茄等含有较多的对孩子生长发育有利的维生素。如果孩子不喜欢吃蔬菜，可以调整一下烹饪的方式，比如蔬菜炒鸡蛋或瘦肉，可以同时补充蛋白质和维生素。

5. 矿物质

矿物质是构成人体的重要原料，如钙、磷、镁是构成骨骼、牙齿的主要原料，血液中的血红蛋白、甲状腺素等需要铁、碘的参与才能合成。在人体的新陈代谢过程中，每天都有一定数量的矿物质通过粪 便、尿液、汗液、头发等途径排出体外，因此必须通过饮食予以补充，尤其是处于生长发育期的孩子。矿物质广泛存在于我们常见的食物当中，包括植物性的和动物性的食物。

对学前孩子来说，瘦肉、奶、豆类、坚果、绿色蔬菜、海产品这类食物中富含孩子生长发育所需的矿物质。所以孩子每天应该尽量吃各类食物。

6. 水

水是一种常常被人们忽略的营养素。对于人来说，水是仅次于氧气的重要物质。在成人体内，60 ~ 70% 的质量是水。儿童体内水的比重更大，可达近 80%。如果一个人不吃 饭，仅依靠自己体内贮存的营养物质或消耗自体组织，可以活上一个月。但是如果不喝水，连一周时间也很难度过。体内失水 10% 就威胁健康，如失水 20%，就有生命危险，足可见水对生命的重要意义。

对于学前儿童来说，每天需水量大约为 1200—1600 毫升（2-4 瓶矿泉水的量）除去饮食摄入的水分外，还应该每天直接饮水至少为 600 毫升。那么，喝水不足会发生什么呢？皮肤干燥、容易上火、天气炎热时会中暑或有头痛等轻度脱水的症状。

温馨提示：孩子拉肚子时，应该给孩子多喝水，帮助减轻症状和避免脱水。如果孩子表现无力，可以给孩子喝点葡萄糖水或淡盐糖水。

7. 膳食纤维

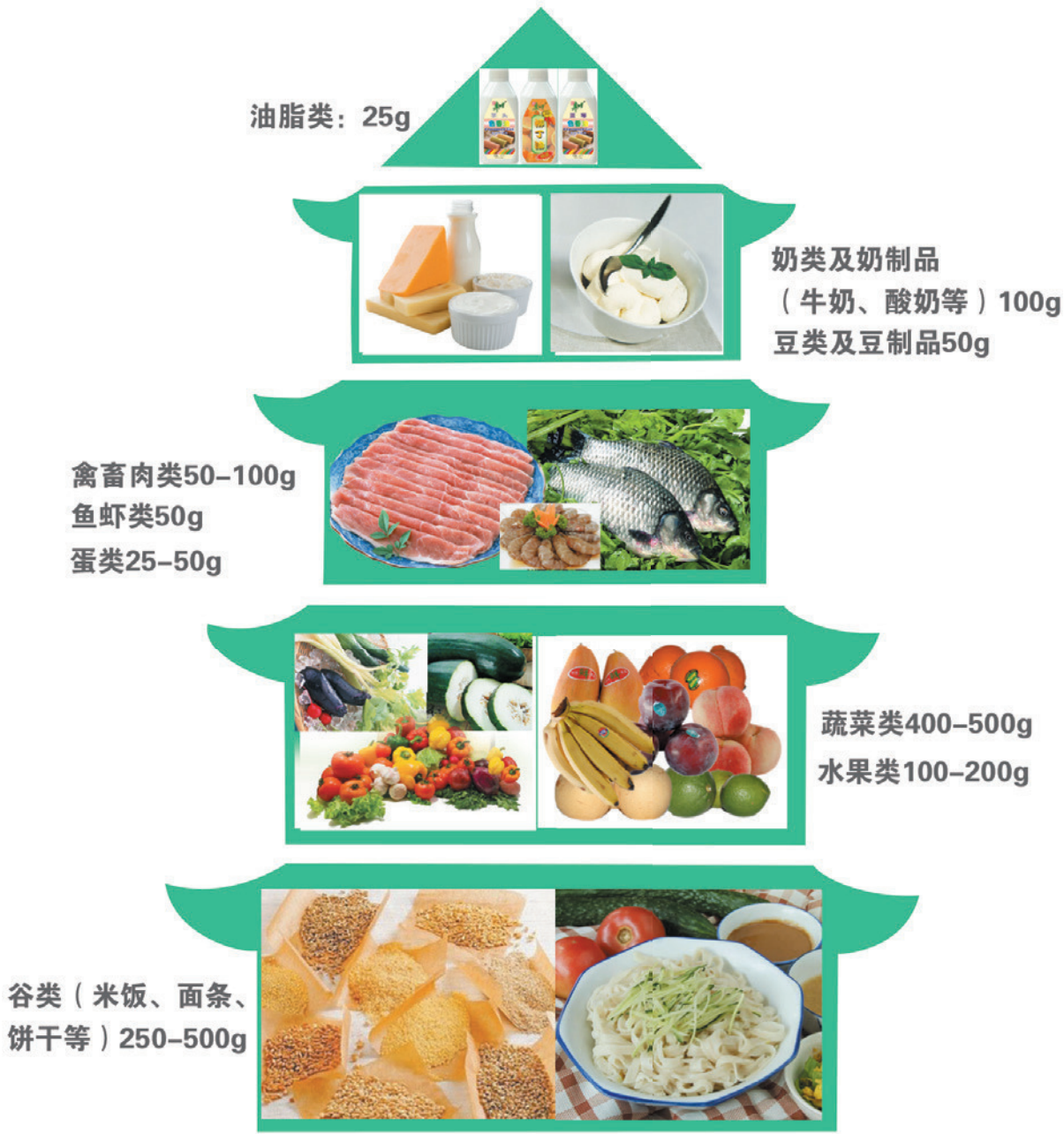
膳食纤维主要是指谷类、薯类和柑橘、苹果、香蕉等水果，膳食纤维主要作用是帮助消化和止泻。学前孩子需要量不大，一般正常饮食可提供需要量。

温馨提示：1. 孩子拉肚子时，除了给孩子多喝水，可补充点膳食纤维，如红薯、玉米、小米粥等。

世界上没有一种食物含有人体所需的一切营养素，所以，必须多种食品互相搭配好，达到“平衡膳食”。什么是“平衡膳食”呢？“平衡膳食”，也就是指各种营养素种类齐全、数量充足、比例适当；正好能满足孩子的各种需要。

★ 怎么才能做到营养素种类齐全和平衡呢？

我们可以参考以下的膳食宝塔图



第二部分

社区发展

营养知识

2-2▶ 从小培养健康的饮食行为

目标:

儿童少年期是饮食行为形成的关键时期，健康的饮食行为不仅促进儿童少年健康生长发育，也将使他们受益一生。

任务介绍:

在此任务中，教师需要给家长阅读参考资料中的内容：怎样合理选择零食、油炸食品要少吃、每天足量饮水，碳酸饮料要少喝等内容，让家长了解怎样引导孩子养成健康的饮食行为。

材料和道具准备:

《家长培训手册》

培训建议时间:

40 分钟

培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；

2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《从小培养健康的饮食行为》

- 合理选择零食
- 油炸食品要少吃
- 每天足量饮水，碳酸饮料要少喝

3. 总结和整理培训的知识点，进行有奖问答。

参考资料：从小培养健康的饮食行为

儿童少年期是饮食行为形成的关键时期，健康的饮食行为不仅促进儿童少年健康生长发育，也将使他们受益一生。

一、合理选择零食

零食是指正餐以外所吃的所有食物或饮料（不包括水）。幼儿正处于长身体的特殊时期，对能量和各种营养素的需求量比成年人相对要多，适当的零食可以补充一些营养素。因此，有条件的孩子可以在适宜时间适量吃一点健康的零食。值得注意的是，零食的营养远不如正餐食物的营养均衡、全面，零食是不能代替正餐的。

吃零食应在两顿饭之间，不要在正餐之前 1 小时内吃零食；睡前、看电视时也不要吃零食。

适宜的零食种类包括：

坚果类：如花生、瓜子、核桃等。

水果：新鲜的苹果、香蕉、橙子、梨、葡萄等。

蔬菜：西红柿、黄瓜、红薯、山药、玉米等。

饮料：鲜牛奶、绿豆汤、果蔬汁、酸奶等。

谷类制品：烧饼、面包、蛋糕、饼干等。

最好不选用的零食包括各种膨化食品（如薯片、薯条等），属于高盐、高脂、高能量食品。

二、油炸食品要少吃

油炸食物会使能量过剩，容易出现超重肥胖等慢性疾病。因此，尽量少吃油炸食物。尽量少吃方便面和干脆面，更不能作为正餐使用，因为方便面不能提供幼儿成长所需的维生素、矿物质和膳食纤维。

三、每天足量饮水，碳酸饮料要少喝

白开水是幼儿最佳的饮料，提倡常喝白开水。

每天应喝水 1200–1600 毫升水，一般采用少量多次的饮水方式，每次喝 200 毫升左右，不要到感觉渴再喝水。夏季天气炎热或活动后出汗较多时，从室外活动回家最好适当休息一下，然后少量多次地喝些凉白开水、绿豆汤、或吃些西瓜等，这样才有益健康。

1. 首选饮用水 – 白开水

白开水是最符合人体需要的饮用水。科学研究证实，煮沸后自然冷却的白开水能及时清除人体在代谢过程中产生的废物，促进新陈代谢。习惯喝白开水的人，不易产生疲劳感。白开水保持水中某些矿物质不受损失，是满足人体健康、最经济实用的首选饮用水。

2. 少喝碳酸饮料

碳酸饮料是指在一定条件下冲入二氧化碳气体的饮料，几乎不含其它营养素，常喝这类饮料会影响幼儿的身体健康。例如多数碳酸饮料的能量含量都很高，多喝可能引起肥胖，并且碳酸饮料中的酸性物质可导致儿童牙齿保护外层被腐蚀，损害牙齿健康。因此，幼儿应该少喝碳酸饮料。

第二部分

社区发展

营养知识

2-3

▶ 日常三餐营养

🎯

目标:

通过培训常见蔬菜和水果的营养价值，怎样搭配幼儿的一日三餐，更好地搭配日常膳食，让饮食变得科学、合理、有营养。

📋

任务介绍:

在这个培训任务中，教师需要给家长阅读参考资料里的知识，让家长清楚怎样搭配幼儿的一日三餐，哪些食物可以让身体更健康，从而减少疾病的发生。

📦

材料和道具准备:

《家长培训手册》

🕒

培训建议时间:

40 分钟

📖

培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求;

2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《食物的营养价值》

• 合理安排一日三餐

• 食物的营养价值

3. 总结和整理培训的知识点，并向家长简单提问知识要点。

📖

参考资料：食物的营养价值

一、合理安排一日三餐

一般情况下，早、中、晚餐的能量和营养素供给应分别占全日总能量的 25% ~ 30%、30% ~ 40%、30% ~ 40% 为宜。

1. 保证吃好早餐

孩子睡了一个晚上起来是最需要能量的时候，所以早餐对孩子来说很重要。早餐是一天中能量和营养素的重要来源，营养充足的早餐可为孩子提供体格和智力发育所需的能量和营养素。如果不吃早餐，孩子上学时会犯困和反应迟钝。

儿童合理早餐应该包括这些食物:

- ✓ 主食 1 份: 比如米饭、面条、包子、馒头、面包、玉米棒、红薯等

✓ 蛋白质 1 份: 1 个鸡蛋、1 杯牛奶或豆浆、1 份豆腐和煮或炖的瘦肉 1 份当中任选 1 种

✓ 新鲜蔬菜 1 小碗

✓ 水果 1 个

温馨提示:

如果没有条件和时间，至少应该给孩子准备第 1、2 项，或至少第 1 项的食物加第 2 项的食物每周 3-4 次。

如果用袋装的牛奶、奶粉和豆奶准备早餐，购买时间没有失效的，以及原味或添加剂少的。

2. 午餐及晚餐

儿童合理正餐应该包括这些食物:

- ✓ 主食 1 份: 比如米饭、面条、包子、馒头、面包、玉米棒、红薯等

✓ 鱼、鸡、鸭肉、猪、牛、羊瘦肉、豆腐、鸡蛋、豆类食物任一种

✓ 新鲜蔬菜 1 小碗

✓ 每周吃 1 次猪肝或猪血

✓ 每周吃 1 次海产品，如海带、紫菜等

温馨提示:

如果没有条件和时间，至少应该给孩子准备第 1、2、3 项或至少第 1、3 项的食物

如果没有条件为孩子提供鱼、肉、奶、蛋等动物性蛋白食物，可以用植物性蛋白代替，如水煮黄豆、豆腐、花生、椰子汁等

鸡蛋 1 天不宜超过 2 个

孩子的食物尽量煮或者炖，便于孩子消化吸收

提醒孩子多喝水

二、食物的营养价值

最佳食品排行榜：

- ✓ **水果：**番茄、草莓、桔子、猕猴桃、芒果、柿子、西瓜、苹果等
- ✓ **蔬菜：**红薯（是维生素的“富矿”，又是抗癌能手）、芦笋、卷心菜、椰菜、芹菜、茄子、胡萝卜（别称“红参”，含大量维生素，及胡萝卜素，防止高血脂，脂溶性物质，宜用油炒而非生榨汁。）、金针菇、雪里红、）大白菜
- ✓ **最佳肉食：**鸡肉等
- ✓ **最佳护脑食物：**菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜；核桃、花生（花生应控制食用量，多吃反而有害）、开心果、松子、大豆等以及糙米饭、猪肝等。
- ✓ **最佳汤类：**鸡汤。

哪些食物可以治疗感冒：

摄入盐能杀死细菌或抑制细菌的生长繁殖，同样影响人体防御功能下降，且可并发咽喉炎、扁桃腺炎等呼吸道炎症，所以食物尽量清淡；喝热辣的含大量大蒜的鸡汤；西红柿蛋汤；生姜红糖水



第二部分

社区发展

营养知识

2-4 儿童常见营养缺乏疾病和预防



目标：

通过培训家长，让家长了解儿童常见营养缺乏会导致什么疾病以及怎样预防。



任务介绍：

在此任务中，教师需要给家长讲解营养素种类不全会有什么危害、儿童常见维生素缺乏症状及预防、儿童矿物质缺乏症状及预防、如何安排好孩子的营养饮食、怎么烹饪食物最营养，让家长给孩子提供营养的饮食。



材料和道具准备：

《家长培训手册》、白纸、笔



培训建议时间：

50 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《常见营养缺乏疾病及预防》
3. 教师可以将家长分成若干小组，让家长讨论本次培训学到什么，并以小组为单位写在白纸上展示。

参考资料：常见营养缺乏疾病和预防

儿童来说，营养素种类不齐全和不充足有什么危害？

一般说来，膳食搭配不平衡就不能满足儿童生长发育的需要。你能说说营养不良的危害吗？

- a. 会损害儿童的身体、智力发展，对心理行为产生不良影响。
- b. 会损害成人后的劳动力和谋生能力。
- c. 会影响孩子潜能的发挥。
- d. 会使孩子抵抗力下降，容易得病，得病后营养更不良，形成恶性循环，
- e. 甚至导致死亡。
- f. 对女孩 --- 未来的母亲，营养不良的恶性循环可能影响下一代。
- g. 引起营养缺乏性疾病

儿童常见维生素缺乏症状及预防

★维生素 A:

不足的症状：皮肤粗糙、瘙痒，指甲出现深刻的白线，头发干枯，干眼症、夜盲症。

预防 措施：多吃动物肝脏、蛋类、乳制品、胡萝卜、南瓜、香蕉、橘子和绿叶蔬菜。

★维生素 B1:

不足的症状：对声音过敏，对音响有过敏性反应，小腿有间歇性的酸痛，患脚气病、神经性皮炎等。

预防 措施：应多吃谷类、葵花籽、花生、大豆、猪肉、谷类、野生食用菌、水果、牛奶和绿叶菜。

★维生素 B2:

不足的症状：口角发炎，出现各种皮肤病如皮肤炎等，手肢有灼热感觉，对光有过度敏感的反应等。

预防 措施：多进食肝脏、牛奶、鸡蛋、豆类、绿色蔬菜、肉类、谷类、蔬菜和坚果。

★维生素 C:

不足的症状：常感疲劳，常易感冒、咳嗽，抵抗力下降，牙龈经常出血，伤口难愈，舌头有深痕等。

预防 措施：多进食柑、橙、柚子、红枣、酸、柠檬、橘子、苹果、酸枣、草莓、辣椒、土豆、菠菜等。

儿童矿物质缺乏症状及预防

★钙:

不足的症状：不易入睡、不易进入深睡状态，入睡后爱啼哭、易惊醒，入睡后多汗；阵发性腹痛、腹泻，抽筋，胸骨疼痛，“X”型腿、“O”型腿，鸡胸，指甲灰白或有白痕；厌食、偏食；白天烦躁、坐立不安；智力发育迟、说话晚出牙晚，，牙齿排列稀疏、不整齐、不紧密，牙齿呈黑尖形或锯齿形；头发稀疏；健康状况不好，容易感冒等。

预防和治疗: 补充钙，多喝牛奶，多吃小鱼虾、豆腐、豆类、杏仁、南瓜子、豆类，卷心菜、面制品。

★钾

不足症状：心跳过快且心律不齐、肌肉无力、手脚发麻和针刺感、易怒、恶心、呕吐、腹泻、腹胀。

预 防：多吃豆瓣菜、芹菜、小黄瓜、萝卜、白色菜花、南瓜、蜂蜜。

★铁

不足症状：贫血、面色苍白、舌痛、疲劳、无精打采、缺乏食欲、恶心及对寒冷敏感。

预 防：多吃南瓜子、杏仁、腰果、葡萄干、胡桃、猪肉、煮熟晾干的豆、芝麻、山核桃。

★锌

不足症状：味觉和嗅觉不灵敏、至少有两个手指甲出现白斑点、易感染、皮肤伸张纹、痤疮或皮肤分泌油脂多、生育能力低、肤色苍白、抑郁倾向、缺乏食欲。

预 防：多吃鱼类、海产品、炒瘦肉、山核桃、小虾、青豆、豌豆、蛋黄、全麦谷物、燕麦、花生、杏仁。

温馨提示：如果孩子出现维生素和矿物质缺乏的症状，而家长也没有条件为孩子准备营养均衡的饮食，可考虑为孩子补充复合维生素片、钙片等。

怎么烹饪食物最营养？

- ❶ 1. 淘米不用手搓，用勺子轻搅，淘洗 1-2 次就行，煮前不长时间浸泡
- ❷ 2. 不长时间用水浸泡食物
- ❸ 3. 先洗后切，急火快炒，现做现吃
- ❹ 4. 少油少盐
- ❺ 5. 蔬菜水涨下锅，开锅盖煮
- ❻ 6. 肉类多蒸、煮、炖，煮菜时间不宜过长
- ❼ 7. 少油炸，炒过炸过的油不重复使用
- ❽ 8. 波菜先用开水焯一下再炒或重新放水煮
- ❾ 9. 不吃炒过的隔夜的蔬菜
- ❿ 10. 水果洗净再吃

第二部分

社区发展

卫生知识

2-5 ▶ 身体卫生



目标：

通过培训家长身体卫生方面的知识，让孩子和家长都养成良好的卫生习惯，从而促使身体健康。



任务介绍：

人们在日常生活中的衣食住行和劳动、休息等等，都涉及到一系列的卫生内容。如果缺乏卫生知识，没有良好的卫生习惯，就很难有一个健康的身体。所以在此任务中，教师需要给家长讲解或阅读有关手部卫生、皮肤卫生以及口腔卫生的有关知识。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

30 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《讲究卫生 - 从生活点滴做起》
 - 手部卫生
 - 皮肤卫生
 - 口腔卫生
3. 老师给家长示范刷牙、洗手的正确步骤；
4. 总结和整理培训的知识点，并和家长一起练习：怎样正确洗手？怎样正确刷牙？（或请几个家长上台带领其他家长一起做）



参考资料：讲究卫生 - 从生活点滴做起

手部卫生：

人的双手在日常生活中与各种各样的东西接触，必然会沾染灰尘、污物，以及有害有毒物品，还有微生物、细菌、病毒等等。手能够沾染我们可以看见的灰尘、污物，还能够沾染我们无法看见的微生物、细菌等，必须要用显微镜放大。

有科学家作过调查，一双不清洁的手，可能有 4 - 40 万个细菌。因此我们应当重视手的清洁卫生，要养成经常洗手的习惯，饭前便后更应洗手，还要经常剪指甲，防止微生物、细菌躲藏在里面。

人体上的指甲及趾甲的缝隙，容易成为细菌的繁殖场所。指甲应当勤剪，甲缝处亦应刷洗干净。有些人指甲留得很长，并常常用指甲去搔痒、掏耳，这是一种极不卫生的习惯。

指甲里面的细菌很多，搔痒时往往会使皮肤破损，细菌就会乘机而入，在破损的部位造成感染。至于用指甲去挖耳朵，掏耳垢（俗称“耳结”，更容易使外耳道发炎，遭致患病。）

正确的洗手方法：

正确的洗手方法是养成幼儿个人卫生重要内容之一，能有效的防止手足口病的传播。

- ✓ 1. 在流动水下，使双手充分淋湿。
- ✓ 2. 取适量肥皂（皂液），均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。
- ✓ 3. 认真揉搓双手至少 15 秒钟，应注意清洗双手所有皮肤，包括指背、指尖和指缝，具体揉搓步骤为：

- 掌心相对，手指并拢，相互揉搓。见图 A.1
- 手心对于背沿指缝相互揉搓，交换进行。见图 A.2
- 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。见图 A.3
- 弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。见图 A.4
- 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。见图 A.5
- 将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。见图 A.6
- ✓ 4. 在流动水下彻底冲净双手，擦干。



A.1

掌心相对揉搓



A.2

手指交叉，掌心对手背揉搓



A.3

手指交叉，掌心相对揉搓



A.4

弯曲手指关节在掌心揉搓



A.5

拇指在掌中揉搓



A.6

指尖在掌心中揉搓

皮肤卫生:

人体的皮肤功能很重要,不仅能防御有害物质对人体的侵犯,保护健康,还参与调节人体新陈代谢的功能。

由于皮肤不断分泌汗液及皮脂,因此灰尘及微生物、细菌等很容易沾附在皮肤上,如果皮肤不能保持清

洁卫生,不但影响皮肤正常生理功能,还可能引起皮肤病。

勤洗澡,换衣服,能除去皮肤上的污垢,尘污和皮屑等不洁之物,保持皮肤的清洁卫生。



常洗澡

洗衣服

口腔卫生:

口腔是消化道的入口,由于温度、湿度等原因以及残留在口腔中的食物残渣,适宜微生物、细菌的生长繁殖,这不仅容易导致牙齿损坏,还能引起其他疾病,如:扁桃体炎、呼吸道疾病、风湿性心脏病、肾炎等

因此我们应当注意口腔的清洁卫生,坚持每天刷牙漱口,但刷牙方法不当,不但达不到刷牙目的,还会损害牙齿和牙周组织的健康。

正确的刷牙方法

- ✓ 1、先刷上、下排牙齿的外侧面,把牙刷摆放在牙龈的边缘位置,以两三颗牙齿为一组,用适中力度来回移动牙刷。注意上面的牙齿要往下刷,下面的牙齿往上刷。
- ✓ 2、刷牙内侧的时候,牙刷要树立放置,用适中的力度从牙龈刷向牙冠
- ✓ 3、然后再刷牙齿的内侧面,重复以上动作。
- ✓ 4、最后要刷咀嚼面,把牙刷放在咀嚼面上前后移动



先刷上下排牙齿的外侧面



刷门牙内侧时,从上往下



然后再刷牙齿的内侧面



重复上述动作

第二部分

社区发展

卫生知识

2-6 饮食卫生



目标:

通过培训家长饮食卫生方面的知识,让家长了解哪些是饮食方面的误区或需要注意的地方,从而使饮食更安全。



任务介绍:

在此任务中,教师需要给家长讲解或阅读有关饮食卫生与安全的知识:不喝生水和变质饮料;饭菜要做熟;不吃变质腐烂的食物;生吃瓜果要洗净;不随便吃野菜和野果。



材料和道具准备:

《家长培训手册》



培训建议时间:

40 分钟



培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求;
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《饮食卫生与健康》
 - 不喝生水和变质饮料
 - 饭菜要做熟
 - 不吃变质腐烂的食物
 - 生吃瓜果要洗净
 - 不随便吃野菜和野果
3. 总结和整理培训的知识点,并提问家长帮助家长巩固知识点:
 - 怎样辨别毒蘑菇?
 - 如果不小心食用了毒蘑菇后应该怎么办?



参考资料：饮食卫生与健康

不喝生水及变质饮料

生水中可能含有一些致病微生物如细菌、病毒、寄生虫或虫卵等，此外还可能含有一些对人体有害的化学成份。当饮用了这些不卫生的生水后，就容易患病。而经过加热煮沸后的水，致病微生物已被杀死，某些有害化学成份经加热后分解，对人体致病的可能性大大降低或消除了。

变质饮料中有大量的细菌繁殖，这些细菌产生的有毒、有害产物会致人体中毒，出现头晕、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、高热、抽搐等症状，甚至危及生命，所以变质饮料不能喝。



饭菜要做熟

饭菜要做熟病从口入。如果吃未经充分加热烧熟的食物，食物中就可能含有未被杀死的细菌、病毒、毒素、寄生虫等，会引起肠道传染病、食物中毒或寄生虫感染等。所以，饭菜要烧熟煮透再吃。吃冰箱里的剩饭菜，因存放隔夜，或者放置过久，其中的致病细菌会大量繁殖，如不彻底加热再吃会致病，应重新彻底加热再吃。



不吃腐烂变质的食物

食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

生吃蔬菜瓜果要洗净

瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。



不随便吃野菜、野果

野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。

不要随意食用野生菌。夏秋交替，进入野生菌采食旺季，切记：不要随意食用野生菌。

1. 若食用了有毒野生菌，轻则出现恶心、呕吐、腹痛，重则出现头昏、幻觉等症状，严重的会导致肝功能损坏、肠胃炎症、皮炎、呼吸循环衰竭等症状甚至导致休克、死亡。误食毒蘑菇后的中毒反应最快是 10 分钟，慢的在 12 小时后才会发作。

2. 中毒后应该怎么办？中毒自救方法是尽快刺激咽部催吐，用温盐水灌肠催泻，同时尽快就医。

3. 怎样辨别毒蘑菇？看颜色：有毒蘑菇颜色比较鲜艳，有红、绿、紫色等；生长环境：毒蘑菇往往生长在阴暗、潮湿的地方；撕开看：有毒的蘑菇撕开会变色，一般呈紫褐色；有毒的蘑菇其菌盖中间呈凸状，像小伞一样，而无毒的蘑菇一般比较平。



第二部分

社区发展

卫生知识

2-7 ▶ 家庭卫生

目标：

通过培训家长家庭卫生方面的知识，减少室内污染，不给细菌、病毒、螨虫等致病物生存的机会，从而减少疾病的发生。

任务介绍：

在此任务中，教师需要给家长讲解或阅读有关家庭卫生的有关知识：常晒被子不生病和重视厨房卫生。

材料和道具准备：

《家长培训手册》

培训建议时间：

30 分钟

- 培训步骤：**
1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
 2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《家庭卫生与健康》
 - 常晒被子不生病
 - 重视厨房卫生
 3. 总结和整理培训的知识点，并提问家长帮助家长巩固知识点。

参考资料：家庭卫生与健康

家庭卫生是全家人健康的保证，保持室内清洁，减少室内污染。常讲究卫生，百病不生，不给细菌、病毒、螨虫等致病物生存的机会，从而减少疾病的发生。

常晒被子不生病

日光不照，医生上门。要经常晾晒被褥、枕头等寝具、开窗通风。

即使在冬天也应该坚持每天开窗几次。

睡觉时，身体会出汗，还会蒸发出一些蒸气，这些水分被困在被子里出不去，就使被褥的棉花潮湿发硬，这样既不暖和又容易滋生细菌，会影响到我们的健康。把被子抱出去晒晒太阳，即可让被子里的水分蒸发，使被子变得蓬松柔软，更加保暖，又可以使阳光中的紫外线杀死细菌，让人睡得更加舒服健康。清早起床后，也不要急着叠被子，可先刷牙、洗脸后再去折被子。



重视厨房卫生

厨房卫生关系到一家人的健康，也是严防“病从口入”的具体方面。厨房应该常保持通风，最好安装换气扇和抽油烟机，避免燃气和油烟中的有害物质对室内造成污染。

食品食具要生熟分开。生食品往往沾有病菌、寄生虫卵和其他污物。因此，不要让熟食接触生食品。同时还要把盛放和处理生熟食品的器具分开。如果只有一套器具，要及时用开水浇烫或用热碱水洗干净，然后再用来盛、切熟食。



第二部分

社区发展

健康知识

2-8 ▶ 酗酒的危害

- 🎯

目标:

通过培训家长酗酒的危害,让家长能够合理饮酒、适度饮酒,从而促使身体健康。
- 📖

任务介绍:

在此任务中,教师需要给家长讲解饮酒对儿童的危害、酗酒对成年人的危害、预防酗酒的措施等,让家长了解为什么要合理饮酒。
- 📚

材料和道具准备:

《家长培训手册》
- 🕒

培训建议时间:

30 分钟
- 📋

培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求;

2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《酗酒的危害》
 - 饮酒对儿童的危害
 - 酗酒对成年人的危害
 - 预防酗酒的措施
 - 合理饮酒
 - 简单有效的解酒方法

3. 总结和整理培训的知识点,有奖问答:酗酒有哪些危害?预防酗酒有哪些措施?简单有效的解酒方法有哪些?

📖 参考资料：酗酒的危害

案例：今年 4 月，攀枝花市民王某带着两岁的儿子小林去朋友家做客，王某的三名朋友一直逗小林喝酒，结果，小林在喝下差不多二两白酒后昏睡不醒，两天后因急性酒精毒抢救无效身亡。5 月 15 日，从攀枝花市西区检察院获悉，日前，王某的三名朋友涉嫌过失致人死亡，被依法批捕。



大人拿着筷子在杯子里蘸酒，让孩子舔一舔以表示慈爱，孩子抿上一口因辛辣而吐舌头，让家长感到非常可爱，在饭桌上经常能看到这样的画面，可这样的细节却给家长敲响了警钟。少量饮酒有益健康，这仅仅是对成年人，儿童饮酒害处很大，对生理和心理都有很大的影响，必须要禁止。孩子正处在生长发育期，身体各部及内脏器官还不成熟，此时饮酒危害远大于成人。

饮酒对儿童的危害：

- 1、儿童喝酒影响消化系统

饮酒后，首先受到伤害的是孩子的消化系统。儿童的肝脏发育还未成熟，对酒精的解毒能力很差，喝酒会使肝功能受损，酒精的刺激性对胃肠消化伤害也很大，会引起消化不良。
- 2、儿童喝酒影响大脑发育

人体的神经系统对酒精极为敏感，少年儿童经常喝酒，影响大脑发育，以至反应迟钝，记忆力下降，还可能出现失眠，多梦、幻觉等精神障碍疾病。
- 3、儿童喝酒影响生殖系统发育

男孩子喝酒，酒精会对发育期的睾丸有很大的损害，轻的使发育减缓，严重的会造成成年后的不育。对女孩来说，酒精也会影响性腺的发育，使内分泌紊乱，到青春期到来时，容易出现月经不调、经期水肿、痛经、头痛等现象。
- 4、儿童喝酒妨碍身体生长发育

儿童处在长身体的发育阶段，体内各器官的发育尚未成熟，酒精会延缓、阻碍他们身体的正常发育。经常饮酒的儿童，其成熟期会推迟 2-3 年。
- 5、儿童喝酒容易患病

由于儿童体内各器官比较娇嫩，经不起酒精的刺激和毒害，所以容易产生胃炎、胃溃疡、脂肪肝、糖尿病和急性胰腺炎等病症。

由于饮酒会对幼儿的身心产生不良的影响，所以家长不应该引导或教孩子喝酒。为了孩子有个健康的成长环境，父母也要知道酗酒的危害，从而做到适量饮酒。

酗酒对成年人的危害：



若进一步发展，生命中枢麻痹，则心跳呼吸停止以致死亡。

2. 损害食道和胃黏膜

酒精对食管和胃的黏膜损害很大，会引起黏膜充血、肿胀和糜烂，导致食管炎、胃炎、溃疡病。由于酒精首先进入的是胃肠道，随即又由肝脏代谢，那么消化系统的损害是首当其冲的。过量饮酒与慢性胃肠道炎症的关系非常密切。一次大量饮酒会出现急性胃炎的不适症状，连续大量摄入酒精，会导致更严重的慢性胃炎。

3. 诱发脑中风

大量饮酒会使心率增快，血压急剧上升，极易诱发脑中风。摄入较多酒精对记忆力、注意力、判断力、机能及情绪反应都有严重伤害。饮酒太多会造成口齿不清，视线模糊，失去平衡力。

4. 危害下一代

酒精对精子和卵子也有毒副作用，不管父亲还是母亲酗酒，都会造成下一代发育畸形、智力低下等不良后果。孕妇饮酒，酒精能通过胎盘进入胎儿体内直接毒害胎儿，影响其正常生长发育。

预防酗酒的措施：

1. 饮酒之前先吃点东西，空腹酣饮是最容易醉倒的；
2. “干杯”，本是礼节性的辞令，不要“一饮而尽”。要尽量避免“干杯”，少喝并不失风雅；
3. 量力而行，适可而止，记住自己的酒量；
4. 喝酒已感到不适，产生反应时，联想一下自己和他人醉酒后难堪的情景。

合理饮酒

1. 饮酒关键要适时、适量
2. 防止酒精危害，饮酒最好以带糖食物、碱性食品、绿叶蔬菜和水果为下酒菜。
3. 酒精有利尿作用，能将盐分随尿排出。为补充体内盐分的损失，饮酒后的第二天清晨，最好喝一杯淡盐水。

简单有效的解酒方法



第一种方法，喝醉之后喝蜂蜜，这种方法不仅仅能够较快速地醒酒，而且对于醉酒之后头疼的缓解非常有效，所以喝蜂蜜是醉酒之后非常完美的解酒方式。



第二种方法，吃水果或者喝水果汁解酒。比较常见的解酒水果有葡萄、苹果、橙子、梨、甘蔗等等。而且有些水果除了醒酒之外，还有催吐、缓解头疼等功能，是比较健康经济的解酒方法。



第三种方法，绿豆汤或者绿豆沙都是能解酒的。取出适量的绿豆，洗干净之后把它捣烂，用开水煮成汤或者直接服食也可。



第四种方法，用新鲜的鸡蛋配合牛奶也能够起到解酒作用。因为牛奶本身就能够起到保护胃的作用，将鸡蛋中的蛋清和牛奶一起煎熟服下，可以起到醒酒解热的作用。



第五种方法，比较简单常用的方法，拿毛巾冷敷额头。这种方法解酒的速度并不快，但是胜在经济方便，而且随时可以使用。



第六种方法，如果酒醉的比较厉害的话，可以试试用白醋加一点白糖，然后搅拌均匀了服下，一次全都喝光，解酒的效果很快。白醋大概 20-30 毫升的样子，白糖只要少许几克就可以。

第二部分

社区发展

健康知识

2-9 ▶ 吸烟的危害

目标:

通过培训家长吸烟的危害，让家长能够了解吸烟有害健康等知识，充分认识吸烟的危害，倡导规劝家长戒烟、控烟，培养良好的健康习惯。

任务介绍:

在此任务中，教师需要给家长讲解吸烟的危害、吸烟对小孩有什么影响等，让家长了解为什么要控烟、戒烟。

材料和道具准备:

《家长培训手册》

培训建议时间:

30 分钟

培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《吸烟的危害》
 - 吸烟的危害
 - 什么叫做被动吸烟？被动吸烟者受到哪些毒害？
 - 大人吸烟对小孩有什么影响？
3. 总结和整理培训的知识点

参考资料：吸烟的危害

吸烟被世界卫生组织（WHO）称为人类“第五种威胁”（前四种是战争、饥荒、瘟疫、污染）。据报道，目前全国每天有 2000 余人死于吸烟，预计到 2050 年将增至 8000 人。在与吸烟有关的死亡病例中，慢性肺部疾患占 45%，肺癌占 15%，食道癌、胃癌、肝癌、中风、心脏病以及肺结核共占 40%。如果现有的吸烟模式持续下去的话，目前的年轻人将有三分之一死于烟草，其中一半以上的人将过早死亡，其死亡就发生在 35 至 69 岁期间。



① 吸烟究竟有什么害处？

- 1、害自己：吸烟者一般平均寿命要减少 5–8 年，吸烟对呼吸系统、消化系统均有严重影响。全世界每年死于烟害者均有 1000 万人。
- 2、害他人：吸烟时，有 85% 的烟雾散发出来，造成他人受害。
- 3、害后代：父母吸烟，特别是孕妇吸烟，直接影响胎儿、婴儿的正常发育和少年儿童的健康成长。

② 什么叫做被动吸烟？

被动吸烟是吸入吸烟者所呼出的烟气。室内空气污染最主要的原因是来自这些烟气，如在一间密不透风的房间内有人吸两支烟，此室内空气污染要比市中心繁华街道的污染多出 20 倍。如在这样的房间内工作或学习，大约有 50% 的人会感到鼻部或喉部疼痛、眼部剧痛、咳嗽、头晕或头痛等。

③ 大人吸烟对小孩有什么影响？

使孕妇体内的胎儿器官生长发育迟缓，出生时的体重比不吸烟妇女所生的新生儿要轻 150 ~ 250 克，当这些孩子长到 7 岁时，身高和体重还不能赶上正常儿童的平均水平。增加下呼吸道感染的机会。吸烟家长的孩子易患支气管炎、细支气管炎或肺炎，而且其发生率与父母吸烟的程度成正比。

虽然吸烟不是导致孩子哮喘的直接原因，但却能增加哮喘的发作次数和加重发作。有研究报道 2 岁以下小儿因喘息而急诊者与家庭环境中烟暴露密切相关。

中耳疾病儿童生活在烟雾缭绕的家庭环境中可增加急性或慢性中耳炎的可能性。如果孩子的父母都吸烟，孩子就有两倍的机会染上呼吸系统疾病，如感冒、咳嗽、痰多、扁桃腺炎，甚至会导致肺炎。

另外由于父母都吸烟，小孩容易模仿父母，将来也比较容易染上烟瘾。

④ 丈夫吸烟对妻子健康有影响吗？

不吸烟的女性与吸烟的男性结婚后，发生肺癌的机会比那些不吸烟的妇女高 2 倍，平均寿命短 4 年。

第二部分

社区发展

健康知识

2-10▶ 常见肠胃疾病的症状及预防



目标:

通过培训家长常见肠胃疾病（胃病、腹泻）的症状以及预防方法，让家长了解各种肠胃疾病引起的原因及治疗护理方法，使身体更加健康。



任务介绍:

在此任务中，教师需要给家长讲解常见肠胃疾病（胃病、腹泻），的有关知识，从而预防肠胃疾病。



材料和道具准备:

《家长培训手册》



培训建议时间:

30 分钟



培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《常见肠胃疾病的症状及预防》
 - 常见肠胃疾病的症状
 - 如何预防胃病？胃病饮食；胃病应该如何治疗？
 - 腹泻的症状；腹泻引起的并发症；引起腹泻的原因；腹泻应该如何预防？如何预防小儿腹泻？腹泻常用药品
3. 总结和整理培训的知识点



参考资料：常见肠胃疾病的症状及预防

常见肠胃疾病及其症状：

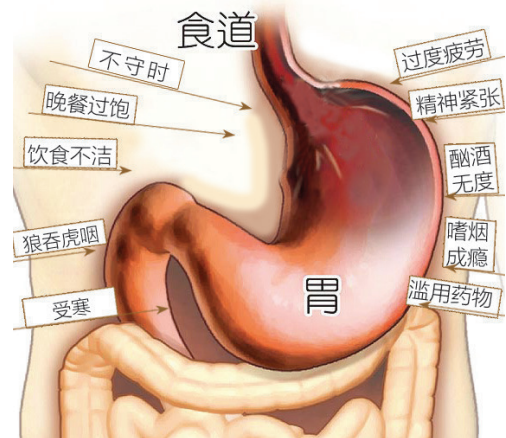
- 1、慢性胃炎：饭后饱胀或终日饱胀，胃口不好，体重逐渐减轻，面色轻度苍白或发灰。
- 2、胃溃疡：饭后上中腹痛，或有恶心、呕吐、积食感，病的时间可能已经很长，疼痛有规律，如受凉、生气、吃了刺激性食物后发作。
- 3、十二指肠溃疡或十二指肠炎症：经常在饭后 2 小时左右出现胃痛，甚至半夜疼醒，吃点东西可以缓解，常有反酸现象。秋冬季节容易发作，疼痛在上腹偏右，有节律。
- 4、胃癌：饭后腹部胀痛，常有恶心、呕吐，偶可呕血，过去有胃病史近来加重，或过去无胃病近期才出现，且伴有贫血、消瘦、不思饮食，在脐上或心口处摸到硬块。
- 5、急性胃肠炎或急性痢疾：饮食不当或受凉后发生腹痛、腹泻，可伴有呕吐、畏寒发热。
- 6、肠炎：饭后立即腹泻，吃一顿泻一次，稍有受凉或饮食不当就发作。

★胃病：

人们常说的胃病，一般是指胃炎和胃、十二指肠溃疡病，经常发生于 40 ~ 50 岁之间，男性多于女性。引起胃病的原因很多，包括遗传、环境、饮食、药物、细菌感染等以及吸烟，过度酗酒都可引起。

如何预防胃病？

- 一戒长期精神紧张。
- 二戒过度劳累。
- 三戒饮食不均。
- 四戒酗酒无度。
- 五戒嗜烟成癖。
- 六戒浓茶咖啡。
- 七戒进食时狼吞虎咽。
- 八戒睡前进食。
- 九戒不讲卫生。
- 十戒滥用药物。



胃病饮食：得了胃病饮食上要注意以下 11 条原则：

1. 少吃油炸食物。
2. 少吃腌制食物。
3. 少吃生冷食物刺激性食物。
4. 规律饮食。
5. 定时定量进餐。
6. 温度适宜：饮食的温度应以“不烫不凉”为度。
7. 细嚼慢咽。
8. 饮水择时：最佳的饮水时间是晨起空腹时及每次进餐前 1 小时。



第二部分

社区发展

安全知识

2-11▶ 发生自然灾害时应该如何自救？



目标：

通过培训家长发生自然灾害（地震、洪水爆发、雷击）时应该如何自救的有关知识，让家长了解发生这些自然灾害时应该怎么做能够逃生，从而提高安全自救能力。



任务介绍：

在此任务中，教师需要给家长讲解地震、洪水暴发、雷击时应该怎么应对，使家长对这些自然灾害有更深入的了解，知道当自然灾害发生时应该怎样做。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

30 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《发生自然灾害时应该如何自救？》
 - 地震时应该怎么办？
 - 洪水暴发时如何自救？
 - 如何避免遭受雷击？
3. 老师可以进行有奖问答来帮助家长记忆知识点，：
 - 地震时应该怎么办？
 - 洪水暴发时要怎样跑可以逃生？
 - 电闪雷鸣时怎样做才更安全？

9. 注意胃部保暖不要受寒。
10. 避免刺激：不吸烟，应少饮酒，少吃辣椒、胡椒等辛辣食物。
11. 补充维生素 C，多吃蔬菜和水果。

胃病应该如何治疗？

重视胃病患者的一般治疗，如合理的作息制度和饮食习惯，适度的休息、禁止吸烟和饮酒、禁用咖啡和浓茶。

同时，根据医生诊断胃病的类型服用药物。

腹泻（别名：痢疾、泻肚子、拉肚子）：

腹泻有哪些症状？

畏寒、发热和不适感，腹痛、腹泻，排便每天数次，常伴里急后重、恶心、呕吐与脱水。粪便在病初可为水样，以后排出脓血便或黏液血便。

腹泻可引起的并发症：

急性病毒性心肌炎，心脑血管意外，低血糖，脱水和酸中毒，胃病复发。

引起腹泻的原因是什么？

受凉，细菌感染，病毒感染，食物中毒等。

腹泻应该如何预防？

- (1)2 岁以内的婴幼儿要特别注意卫生条件，提倡母乳喂养、科学护理，做好奶瓶与餐具消毒；
- (2) 养成良好的卫生习惯，看护人和小儿饭前便后要用香皂彻底洗净双手；
- (3) 保证饮用洁净水；
- (4) 不吃变质食物，生吃的瓜果要洗净；
- (5) 避免孩子间的接触传染等。

如何预防小儿腹泻？

- 1、注意饮食卫生：食品应新鲜、清洁，凡变质的食物均不可喂养小儿，食具也必须注意消毒。
 - 2、提倡母乳喂养。
 - 3、按需添加营养。
 - 4、加强户外活动，注意天气变化，避免冷热不均，注意环境及个人卫生，不要让孩子养成“吃手”的坏习惯。
 - 5、避免不良刺激（如惊吓、疲劳、紧张）。
 - 6、尽量避免与患有腹泻的小儿接触。
- 孩子的食物要现吃现配，不要贪图方便而吃隔夜食物，冰箱里拿出来的食物要加热透。
- 家长还要注意玩具的清洁，孩子容易把玩具放入口中，或玩过以后将手放入口中，这就造成了一个极大的感染机会，这一感染机会往往被年轻的父母们所忽略。

腹泻常用药品：

小儿腹泻宁糖浆，小儿腹泻贴，蒙脱石散，复方地芬诺酯片。腹泻时应该尽量减少吃蔬菜。

参考资料：发生自然灾害时应如何自救？

案例：在 08 年汶川地震中，17 岁少年马志成跟随家人到汶川走亲戚，在亲戚家中，灾难发生了。马志成所在的房屋整个坍塌，他跑到房梁处时，被压在了梁下，他不幸地被埋在了废墟中。但马志成竟然自己爬出了废墟，自救成功。事后，马志成自己说，被掩埋后，房梁虽然压住了他，但形成了一个小空间，他能够活动手臂，也能摸到全身的各部位。在等待了几个小时后，他开始一点点朝一个方向挖掘，一直不断用手挖，在挖了 30 个小时后，竟然爬了出来……

地震时应该怎么办

遇震时一定要镇静，选择室内结实、能掩护身体的物体下（旁）或易于形成三角空间的地方和开间小有支撑的地方，如跨度小的厨房、厕所、墙角或桌子、床等家具下进行躲避。

千万不要跳楼！不要站在窗边和阳台上。绝对不可以使用打火机或蜡烛，因为空气中可能含有易燃易爆气体。

避开高大建筑物，如楼房、特别是有玻璃幕墙的高层建筑、立交桥、高烟囱及桥梁、隧道、峭壁陡坡或海边等；避开危险物，如变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等，更不要在狭窄的巷道和楼梯上停留。

遇到山崩、滑坡，要横着与滚石前进方向跑，切不可顺着滚石方向往山下跑；也可躲在结实的障碍物下，或蹲在地沟、坎下；特别要保护好头部。

处于泥石流区域时，应迅速向泥石流沟两侧跑离，切记不能顺沟向上或向下跑动。要避开山脚、陡峭的山坡、山崖等。

实施平时设想好的各种避震方式方法，带上必要的救护药品及避震器物。

尽可能迅速逃离建筑物，转移到空旷场地。来不及逃出时，尽量躲在室内墙角或支撑结构较多的空间部位及器物之下。

迅速切断电源和煤气管道，迅速远离易燃易爆及有毒气体源。

洪水暴发时如何自救？

受到洪水威胁，如果时间充裕，应按照预定路线，有组织地向山坡、高地等处转移；在措手不及，已经受到洪水包围的情况下，要尽可能利用船只、木排、门板、木床等，做水上转移。

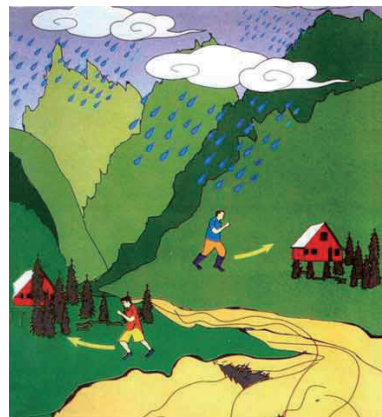


洪水来得太快，已经来不及转移时，要立即爬上屋顶、楼房高屋、大树、高墙，做暂时避险，等待援救。不要单身游水转移。

在山区，如果连降大雨，用容易暴发山洪。遇到这种情况，应该注意避免渡河，以防止被山洪冲走，还要注意防止山体滑坡、滚石、泥石流的伤害。

发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或断折；要远离避险，不可触摸或接近，防止触电。

洪水过后，要服用预防流行病的药物，做好卫生防疫工作，避免发生传染病。



电闪雷鸣时怎样做才安全

关闭门窗，远离门窗、水管等金属物体；

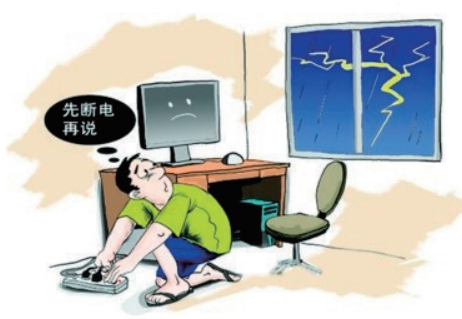
关闭电视，拔掉插头；

千万不可使用太阳能热水器洗澡；

在户外不使用手机；

在户外赶紧躲到低矮处或蹲下，远离大树、电线杆；

在户外立即停止游泳、划船等。



第二部分

社区发展

安全知识

2-12▶ 发生火灾时应如何自救



目标:

通过培训家长发生火灾时应如何自救的有关知识,让家长了解着火时怎么做能够逃生,从而提高安全自救能力。



任务介绍:

在此任务中,教师需要给家长讲解发生火灾后应该如何自救、发生火灾时要如何报警以及如何防火,让家长提高安全意识。



材料和道具准备:

《家长培训手册》



培训建议时间:

30 分钟



培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求;
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《消防安全知识手册》
 - 发生火灾时如何自救
 - 发生火灾时如何报警?
 - 农村防火注意事项
3. 教师可以创设一些情景,组织家长进行一次火灾逃生演习



参考资料:消防安全知识手册

发生火灾如何自救?

发生火灾的情况很复杂,火势发展也非常迅速,不可能有什么标准方法,只能按一般常规,介绍一些自救方法:

1. 火势开始不大,应该迅速采取措施,尽快设法扑灭初起之火,这是最有利的办法;或设法延缓火势的发展,以利于自救。

2. 住平房比较容易自救,住楼房发生火灾时,自救要比住平房难一些。因为火灾发生后,烟雾弥漫难以下楼。此时,不要盲目开门,可向门上洒些冷水进行冷却,以延长火势蔓延时间,同时,应立刻向窗外挂出醒目物件,以示室内有人,也可以大声呼救,便于来人营救。



3. 在火势越来越大,不能立即扑灭,有人被围困的危险的情况下,应尽快设法脱险。如果门窗、通道、楼梯已被烟火封住,确实没有可能向外冲时,可向头部、身上浇些冷水或用湿毛巾、湿被单将头部包好,用湿棉被、湿毯子将身体裹好,再冲出险区。如果浓烟太大,呛得透不过气来,可用口罩或毛巾捂住口鼻,身体尽量贴近地面行进或者爬行,穿过险区。

4. 当楼梯已被烧断,通道已被堵死,应保持镇静,设法从别的安全地方转移。可按当时具体情况,采取以下几种方法脱离险区:

(1) 是可以从别的楼梯或室外消防梯走出险区。有些高层楼房设有消防梯,住户应熟悉通向消防梯的通道,着火后可迅速由消防梯的安全门下楼;

(2) 住在比较低的楼层可以利用结实的绳索(如果找不到绳索,可将被褥里儿、床单或结实的窗帘布等

物撕成条,拧好成绳),拴在牢固的窗框或床架上,然后沿绳缓缓爬下;

(3) 如果被火困于二楼,可以先向楼外扔一些被褥作垫子,然后攀着窗口或阳台往下跳。这样可以缩短距离,更好地保证人身安全。如果被困于三楼以上,那就千万不要急于往下跳,因距离大,容易造成伤亡;

发生火灾时如何报警?

一旦发生火灾,首先要做的就是要将火灾的信息传给消防人员。各单位义务消防队员要积极参加扑救初起

火灾,当火势蔓延,火情恶化时,要及时拨打“119”火警电话,并派人到路口迎候消防车。拨打电话时要注意

意到以下几点:

(1) 说清楚起火单位的详细地址,具体起火部位;

第二部分

社区发展

安全知识

2-13 ▶ 烧烫伤后应该怎么办？



目标：

让家长了解烧烫伤发生时的紧急救护及预防措施。

任务介绍：



任务介绍：

在此任务中，教师需要给家长讲解被烧烫伤后应该采取的紧急救护措施和预防措施。



材料和道具准备：

《家长培训手册》



培训建议时间：

30 分钟



培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 培训开始，请家长分享身边有关烧烫伤的故事，或者阅读“参考资料”中的案例；
3. 教师提问家长：
 - 案例中刘大妈给 8 个月大的孩子洗澡时，方法正确吗？
 - 当小孙子掉进了开水后，刘大妈采取的方法正确吗？
 - 如何预防烧烫伤的发生？
4. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《烧烫伤后应该怎么办？》

- (2) 起火单位燃烧物质的性质，如油、电器或棉织物等；
- (3) 火势的大小；
- (4) 报警人的姓名及联系方式。

如果有伤亡人员时，要拨打“120”急救电话，尽快将伤亡人员送到医院进行就医。

农村防火注意事项

(一) 火灰（如柴灰、灶灰、煤灰）不能乱倒，要用水将火灰的余火泼灭，倒在安全的地方，不要靠近易燃物、可燃物。

(二) 草地、草堆附近要禁止吸烟，防止未熄灭的烟头、火柴梗引起火灾。尤其是农村中的芦苇田（荡）更要杜绝火源，严禁吸烟，以防星火燎原，特别是在收割时期，更要倍加防范。

(三) 教育小孩不玩火，家长更不能逗小孩玩火，不要让小孩开煤气灶和液化石油气灶，各种火具不要乱放，要放在小孩够不着、拿不到的地方。家长（家庭成人）外出的时候，不要把小孩锁在家中。小孩春游，教师要教育小孩不要在野外玩火、烧火，还要教育小孩不要在架空线下放风筝，以防电气火灾、电气事故和人员触电事故的发生。

(四) 农药、化肥要保管好。由于农药、化肥的品种很多，性质各异，有些农药、化肥如果放在一起，会发生化学反应，轻则失效，重则会发生爆炸、火灾，造成人畜中毒事故，因此农药、化肥不能混存、混运。

(五) 对稻草草（秸秆）堆垛，要经常检查测温，防止自燃火灾的发生。

(六) 农村养鸡、养鸭、养猪等养殖场所以及种植蔬菜、花卉、植物的大棚等场所一定要加强安全用火用电的管理，尤其是塑料薄膜、稻草帘、泡沫保温层等易燃物与供热管道及用电线路要保持一定的安全距离。

(七) 乡村工企业在生产任务重的情况下，要加强用电安全，严格易燃易爆化学危险物品的安全管理，加强检查，消除火险隐患，备足消防器材，确保安全生产。要坚决取缔和打击私自非法产销烟花爆竹。对有证的生产厂家和经销单位，要强化安全管理，避免一般事故，遏制重特大事故的发生。

农村消防



农药等化学物品乱放



烧荒、祭祖用火不慎



乱扔烟头、火材梗



炉灶、烟囱设置不当



乱放烟花爆竹



稻草草堆垛乱堆放，长时间不检查

参考资料：烧烫伤的表现、急救原则及预防措施

案例：刘大妈独自照看一个 8 个月多的小孙子，有一天他给小孙子洗澡时，照例倒了一暖水瓶的热水到盆里，还没来得及放冷水，想不到抱在手里的孙子突然一挣扎，整个人跌落到了滚烫的开水中，刘大妈傻眼了，赶忙把孙子抱出来，脱掉了身上的衣服和裤子，这一脱，竟然把孙子身上的皮肤给扯了下来……

烧烫伤的表现：

按照受伤深度和面积分为三种程度：

- ★ 轻度：仅表皮外层受伤，伤处肿胀并有相当程度的疼痛
- ★ 中度：表皮和部分真皮受伤，皮肤发红、外表潮湿、起水泡、肿胀，疼痛比轻度要厉害
- ★ 重度：整个皮肤及皮下组织受到破坏，皮肤呈白色或焦黑，由于神经末梢破坏了，反而不会有剧痛

烧烫伤的急救原则：

立即脱离致热源

发生烧烫伤，首先应使患儿脱离热源，并尽快脱掉或剪掉烧烫伤部位的衣物，如衣服和皮肤粘在一起，切勿撕拉，只要将未粘在皮肤上的衣服剪开。

依据烧烫伤程度不同采取不同处理方法：

若是程度较轻的烧烫伤，如皮肤表面有红肿现象，但无破皮伤口，只需冷敷即可，不要涂任何药物，尽可能地用干净冷水对伤口冷却直到疼痛消失，充分冷却之后用干净的布进行包扎，如果穿了衣服，应连衣服一起冷却。

烧伤程度严重时，处理基本的原则就是散热和冷敷，可依循“冲、脱、泡、盖、送”五个步骤，即：发生烧伤时，可将烧烫伤部位用自来水轻轻冲洗，在未伤处未肿胀之前或伤害发生后，脱或剪掉伤处的衣服，轻度的伤害也可泡在冷水中约 10 分钟到不疼为止，中度以上的伤害，冲洗之后，要用干净的布块吸干伤处的水分，然后用消毒纱布或有消毒辅料的布盖住伤口，视情况送往医院治疗。

化学烧伤依据特殊要求处理：

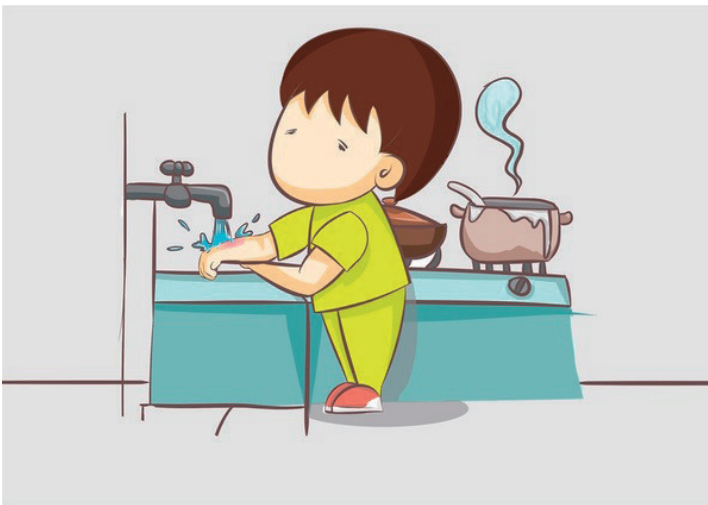
发生化学药品导致的烧烫伤，应仔细查看化学容器上是否有急救知识，如有，则照着指示去做。

儿童烧烫伤的预防：

- ★ 注意家中的暖水瓶的摆放位置，儿童喝水要专门配备凉水杯或矿泉水壶，以避免烧烫伤事故发生。

- ★ 在给孩子洗澡时，一定要先倒凉水（老师可以给家长讲解案例中刘大妈为什么做的不对），再倒入热水，使用家庭热水器洗澡时，应先开冷水开关，再开热水开关。

- ★ 教育孩子不要玩气体打火机等。
- ★ 做饭时不要让孩子到厨房玩耍，盛放热汤、热水的锅、水壶等不要朝向桌子或台面的外沿。
- ★ 家庭的各种清洁剂、烧碱、液态化肥、石灰等具有腐蚀作用的物品必须妥善保存。
- ★ 要教育儿童不要乱动电源，对电插板上的插孔要加以保护，防止电烧伤。
- ★ 冬季取暖的炉子或其他电热器，周围要加以护栏，不要让孩子在其附近玩耍。



第二部分

社区发展

安全知识

2-14▶ 常见昆虫叮咬人后应该怎么办？

目标:

夏秋两季是昆虫活动非常活跃的季节，如果被一些昆虫叮咬后不及时处理，后果会很严重。在此任务中,通过培训家长常见的昆虫哪些会叮咬人,让家长知道被一些常见昆虫叮咬后应该怎么处理。

任务介绍:

在此任务中，教师需要给家长讲解一些常见的会咬人的昆虫，让家长了解到被这些昆虫叮咬后应该怎么办。

材料和道具准备:

《家长培训手册》

培训建议时间:

40 分钟

培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；

2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《昆虫叮咬人后应该怎么办？》

- 被跳蚤叮了应该怎么办？
- 被马蜂咬了应该怎么办？
- 被蚂蝗咬了应该怎么办？

3. 教师可以让家长补充一些会叮咬人的昆虫以及被叮咬以后应该怎么办

参考资料：昆虫叮咬人后应该怎么办？

案例 1：刘大爷是海南省海口市的一位农民。有天他照常下地干活，做完农活后他顺便在田里洗了把脸，之后奇怪的事情发生了……刘大爷会经常无缘无故的流鼻血，他去了很多医院都没有检查出是什么问题。为此，刘大爷非常痛苦，以为得了什么罕见的病。最后，在海南省人民医院检查出了问题：原来正是刘大爷那次在田里洗了脸，一只小蚂蝗进入到了他的鼻腔内，之后在他的鼻子内生长，导致流鼻血。终于水落石出，刘大爷鼻腔内的蚂蝗被取了出来……

被跳蚤叮咬了应该怎么办？

跳蚤是小型、没有翅膀、善跳跃的寄生性昆虫，通常生活在哺乳类身上，少数在鸟类。当跳蚤咬住皮肤吸血时，会排出黑黑的粒便，像灰尘一样，常被误以为是跳蚤卵。翻开毛，有时找不到跳蚤，只见一堆堆的“黑砂子”，这些“黑砂子”，碰到水就溶解变成血色，可以很容易区别这是跳蚤的排便而不是尘土。



对人危害：

对于过敏性人群，跳蚤咬后可能导致一些皮肤病的发生，尤其在夏季，家里有猫狗等宠物的，如果宠物不干净就会滋生跳蚤等寄生虫，咬过人体后易导致季节性湿疹。跳蚤鼠疫杆菌是引起鼠疫的一种很小的杆菌。这种菌通过老鼠身上的跳蚤（鼠蚤）传染给人类。跳蚤吸食鼠疫患者的血液后它的胃中充满了鼠疫的杆菌。它们虽是鼠蚤，但有时亦咬人。这种带菌的跳蚤吸入血时血液因食道被细菌阻塞无法入胃而从口部回流到被咬人的身体里，鼠疫杆菌就在这时随同进入人体，使人患上鼠疫。跳蚤在吸食人血时还可能把粪便排在人的皮肤上，其中也含有大量鼠疫杆菌。因为被咬部位发痒，搔痒时会将鼠疫细菌带入微细的伤口，也能使人染上鼠疫。跳蚤咬伤呈现为有核米粒大小的小红点。

一般处理：

1. 如果被咬了，可以涂些花露水、风油精或肥皂都有止痒消炎效果。

2. 如果你养了宠物则首先需要做好宠物的卫生。如果遇到猫狗之类最好离它远点。

3. 注意家里的卫生。还可以在墙边喷些消毒药水。喷之前注意看使用说明及注意事项。避免自己受到伤害。

4. 贴身衣物拿去煮，大件衣物、席子用开水烫；然后再阳光下暴晒。

5. 杀虫剂：一般建议用公共卫生用药，立威跳蚤药喷床板、宿舍地面、角落；

6. 最关键的一步：10% 的硫软膏，药店有卖，很便宜的 5 毛一支 10g，均匀涂在身上、席子上，连续几天，不要怕弄脏衣服。硫软膏里的硫对人无害，并且只有接触人皮肤表面才能发挥最大作用。味道有些不好，不过涂完人百毒不侵，基本上通杀一切体表寄生虫。平常用硫磺皂洗澡。

被马蜂咬了怎么办？

马蜂，又称黄蜂。身长毒性也大，马蜂身上有一根有力的长针，在遇到攻击或不友善干扰时，会群起攻击，可以致人出现过敏反应和毒性反应，严重者可导致死亡。

危害表现：

马蜂叮人后皮肤立刻红肿、疼痛，甚至出现瘀点和皮肤坏死；眼睛被螫时疼痛剧烈，流泪，红肿，可以发生角膜溃疡。全身症状有头晕、头痛、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安、血压升高等，以上症状一般在数小时至数天内消失；严重者可有嗜睡、全身水肿、少尿、昏迷、溶血、心肌炎、肝炎、急性肾功能衰竭和休克。部分对蜂毒过敏者可表现为荨麻疹、过敏性休克等。

黄蜂的预防：

- ① 注意不要惊扰胡蜂，出门带帽子。
- ② 庭院要经常修剪树木，翻松土壤，减少马蜂筑巢的机会，房前屋后避免栽种多汁植物，减少胡蜂进入宅院的机会。
- ③ 不要在村庄附近养蜜蜂。
- ④ 不应在空旷地方摆放没有掩盖的糖类食物及饮品，以免马蜂集结。
- ⑤ 马蜂是色盲，零星几只蜂在身边飞舞骚扰时不必理会；蜂停落在头上、肩上时，轻轻抖落即可，不要拍打。
- ⑥ 被蜂群攻击，应尽快用衣物包裹暴露部位，可蹲伏不动，不要迅速奔跑，更不要反复扑打。
- ⑦ 野外作业时观察周边环境，避免惊扰蜂巢，在胡蜂分布密集区作业要穿深色长衣裤防护。
- ⑧ 野外如遇见单飞的马蜂在周围盘旋，表示你已接近它的警戒范围，绝不要挥赶或骚扰它，也不要距离很近观察马蜂，要尽快离开，以免它发出讯息招来群蜂攻击。
- ⑨ 在人类活动区附近发现马蜂巢穴，没有完善的防护装备切勿自行摘巢，报告消防部门处理。野外作业人员应随身携带急救药品（如蛇药、息斯敏等）。

紧急处理：

- 1. 轻度蜇伤：黄蜂毒是碱性的，所以应该即用酸性水冲洗。
- 2. 中度可立即用手挤压被蜇伤部位，挤出毒液，这样可以大大减少红肿和过敏反应，或立即用弱酸性液体洗敷被蜇处，中和蜂毒的碱性，减弱毒性，亦可起到止痛的作用。如果有洋葱，可以洗净后切片在伤口上涂抹，此外还可可用母乳、风油精、清凉油等去除蜂毒，切记不可用红药水或碘酒搽抹，那样不但不能治疗，反而会加重肿胀。如果发现被蜇伤者呼吸困难、呼吸声音变粗、带有喘息声，要立即送最近的医院急救。



被蚂蝗 / 水蛭咬了怎么办？

水蛭，俗称“蚂蝗”。生活在稻田、沟渠、浅水塘等处，喜欢吸人畜血液，行动非常敏捷，会波浪式游。每到春天开始活跃，6 ~ 10 月均为其产卵期，到冬季往往蛰伏在近岸淤泥中，不食不动，生存能力强。

蚂蝗为杂食性动物，以吸食动物的血液或体液为主要生活方式。

一旦被蚂蝗咬了以后，可按如下方法处理：

- 1. 千万不要硬性将蚂蝗拔掉，因为越拉蚂蝗的吸盘吸得越紧，这样，一旦蚂蝗被拉断，其吸盘就会留在伤口内，容易引起感染、溃烂；
- 2. 可以在蚂蝗叮咬部位的上方轻轻拍打，使蚂蝗松开吸盘而掉落。如果正在抽烟，可以用烟烫蚂蝗，它就会自动掉落。也可以用食盐、浓醋、酒精、辣椒粉、石灰等滴撒在蚂蝗上，让它放松吸盘而自行掉落。
- 3. 蚂蝗掉落後，若伤口流血不止，可先用干净纱布包扎 1-2 分钟，止血后再用 5% 碳酸氢钠溶液洗净伤口，涂上碘酒，用消毒纱布包扎。若再出血，可在伤口上撒一些云南白药。
- 4. 蚂蝗掉落後，若伤口没有出血，可将手洗净再将伤口内的污血挤出，用小苏打水或清水冲洗干净，再涂碘酒或酒精进行消毒。
- 5. 若蚂蝗钻入鼻腔，可用蜂蜜滴鼻使它掉落。若它没有掉落，可以打一盆清水，屏气将鼻孔浸入水中，不断搅动盆中的水，蚂蝗可被诱出。



第二部分

社区发展

安全知识

2-15▶ 让孩子远离意外伤害

目标:

通过家长培训，让家长意识到意外伤害对于孩子以及家庭的不幸，从而保障幼儿的生命安全，让儿童远离伤害，健康成长。

任务介绍:

在此任务中，教师需要给家长讲解儿童意外伤害的种类和特点、幼儿意外发生的原因分析以及家长应该怎样保障幼儿的安全。

材料和道具准备:

《家长培训手册》

培训建议时间:

40 分钟

培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；

2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《让孩子远离意外伤害》

- 儿童意外伤害的种类和特点
- 儿童大多数的意外伤害是可以预防和避免的
- 幼儿意外发生的原因分析

参考资料：让孩子远离意外伤害

1. 儿童意外伤害的种类和特点:

在学前儿童中，常见的意外伤害有：交通事故、坠落和跌落、烫伤、烧伤、溺水、动物伤害、中毒、气管异物、窒息等。

相关的调查与研究表明，儿童的意外伤害具有明显的年龄特征和一定的地区差异，如：

- ◆ 1岁以内的儿童因窒息而死亡的人数最多；
- ◆ 1-4岁的儿童常死于溺水；
- ◆ 气管异物在3岁以下的儿童中发生最多；
- ◆ 烫伤在5岁以下的儿童中发生最多；
- ◆ 坠落在3-9岁的儿童中发生的比例最高；
- ◆ 交通事故在儿童4岁后所占的比例最高，并延续至8岁；
- ◆ 城市儿童意外伤害的首位死因是交通事故，而农村则为溺水。

调查还发现：学前儿童大多数的意外伤害是在家中或住所附近发生的。

儿童大多数的意外伤害是可以避免和预防的:

从许多意外伤害的原因分析中可知,导致学前儿童意外伤害的主要原因有以下三个方面:

原因 1: 环境中存在着危险因素或安全隐患

例如:

- ◆ 马路上、铁道旁、河边、井边、施工工地、高压电线、没有井盖的路面、未封闭的化粪池、没有护栏的窗台或阳台等危险地段、地方；
- ◆ 电源插座、炉子、开水、热的汤或菜饭、热水瓶、打火机、火柴、绞肉机、绳子、剪刀、农药、灭鼠药等危险的物品；
- ◆ 秋千、滑梯、攀登器材、空中飞船等运动器材或娱乐设施；
- ◆ 宠物、家畜、昆虫等动物；
- ◆ 火灾、地震、滑坡、雷电、传染病等不可预测的灾难。

原因 2: 幼儿的年龄特点和性格特点

例如:

- ◆ 缺乏安全意识和安全知识，不了解行为的后果，缺乏判断能力；
- ◆ 好奇、爱探索、好模仿、活泼好动；
- ◆ 性子急、好冲动、好逞强、做事毛糙；
- ◆ 身体动作不协调、不灵敏；
- ◆ 遇到危急情况时躲避、逃生等应对能力差。

原因 3: 成人的意识、知识、能力与行为

例如:

- ◆ 安全意识薄弱，安全知识匮乏或不足；
- ◆ 照顾不周、不细心； 缺乏责任心；
- ◆ 应急能力差、心理素质差；

第二部分

社区发展

安全知识

2-16▶ 怎样照顾好孩子



目标:

通过家长培训,让家长知道如何能照顾好孩子,使孩子避免意外伤害,让孩子健康快乐地成长。



任务介绍:

在此任务中,教师需要给家长讲解怎样妥善保管可能导致孩子受到伤害的物品,不要让孩子接触到;让孩子在安全的地方进行活动;怎样细心照看孩子。



材料和道具准备:

《家长培训手册》



培训建议时间:

40 分钟



培训步骤:

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求;
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《如何照顾好孩子》
 - 妥善保管可能导致孩子受到伤害的物品,不要让孩子接触到。
 - 让孩子在安全的地方进行活动
 - 孩子生活中的每个细节都需要成人细心照看。

◆ 缺乏基本的道德规范和文明的行为等。

从意外伤害的实例分析和调查中发现,很多来自于环境和成人的因素是可以事先预防和控制,同时,如果能就儿童的年龄特点和性格特点加以适当引导和教育,那么,绝大多数的意外伤害是可以预防和避免的。

2. 幼儿意外发生的原因分析

案例 1: 被狗咬伤的小女孩

妈妈带着 3 岁的女儿在村子里玩,不料,女儿被一只到处乱跑的大狗咬伤了脸和手臂,妈妈赶紧将女儿送

往附近的卫生所救治,医生给小女孩进行了伤口处理,并打了狂犬病疫苗。由于抢救及时,小女孩脱离了危险。

【分析】

外出时将饲养的宠物狗用狗链子拴起来,这是养狗人的责任和基本道德,但是该事件中的主要负责人一养犬人却没有做到,这是导致小女孩受到伤害的直接原因。同时,小女孩的母亲由于没能照顾好自己的孩子,也应该承担一定的责任。

预防的对策:

- ◆ 再温顺的狗也有咬人的时候。外出时注意让自己的孩子远离可能造成伤害的动物!
- ◆ 出门遛狗时请拴好你的狗,以免狗咬伤他人!

案例 2: 在池塘边玩很危险!

6 岁的哥哥和 3 岁的妹妹在池塘边玩,妹妹发现水面上漂来了一只球,便嚷着要球,于是哥哥就从浅处下去够那只球,没想到刚往下走了几步,就陷入水中,结果溺水而死。

【分析】

家长对孩子的监护不当、缺乏对孩子的安全指导,以及年幼的哥哥缺乏安全知识、自我保护能力欠缺等,都是导致这一溺水事件发生的主要原因。

预防措施:

- ◆ 不能让学龄前孩子独自到河边、池塘、马路等危险的地方玩耍,不要让他们远离成人的视线独自活动。
- ◆ 让孩子知道,玩具和物品不慎掉到危险的地方时,不要冒险去取,一定要找成人帮忙。

参考资料：如何照顾好孩子

案例 1：妈妈将灭蟑螂的敌敌畏装在一个喝完的可乐瓶中，并把它放在厨房的一个角落里。这天，妈妈外出买东西，让 5 岁的儿子一个人呆在家里玩，结果，孩子发现了这个可乐瓶，误以为可以喝，就将其中的敌敌畏喝了一些，幸亏发现和抢救及时，才使孩子脱离危险。

孩子对周围的事物有强烈的好奇心，请保管好一切有毒、有害、易燃、易爆的物品，千万不要让孩子接触到。

要点 1：妥善保管可能导致孩子受到伤害的物品，不要让孩子接触到。

- 例如：
- ◆ 保管好消毒剂、杀虫剂、灭虫药、农药、安眠药等，不要让孩子接触到；
 - ◆ 不能用可乐瓶、矿泉水瓶等孩子喜欢的饮料瓶存放有毒的物品，以免孩子误服而发生中毒；
 - ◆ 保管好火柴、打火机，以免孩子擅自玩弄而引起火灾；
 - ◆ 保管好尖锐的物品（如刀、锥子）、热水瓶、绳子、塑料袋等，以免孩子擅自玩弄而导致戳伤、烫伤或窒息等。

案例 2：在一个小餐馆里，妈妈把熬好的热粥放到地上，转身到旁边的水池洗菜，不料，正在一旁玩耍的 3 岁儿子不小心一屁股坐到装满热粥的锅里，造成屁股严重烫伤。

请注意对热水、灶火、取暖的炉子等采取防护措施，预防孩子收到烫伤或烧伤。
无论在家里还是在户外，都要注意选择安全的场所，才能让孩子自由活动。

要点 2：让孩子在安全的地方进行活动

- 例如：
- ◆ 不要让孩子在炉子边、热食物或热水旁活动，以防孩子烫伤；
 - ◆ 尽量不要让孩子在床上做蹦跳活动，以防孩子摔伤；
 - ◆ 移开周围带有棱角的危险物，以防戳伤孩子；
 - ◆ 外出活动时，让孩子在安全的地方活动，远离危险地带（如马路边、池塘边、井边、施工工地、高压电线）等。

案例 3：妈妈在给 3 岁的儿子洗澡时，客厅里的电话铃响了，妈妈让孩子独自在浴盆里玩一会水，自己去客厅接电话，等妈妈接完电话回到浴室时，却发现孩子已经仰躺在浴盆里头被水淹没，由于发现早并抢救及时，孩子才捡回一条命。

意外往往发生在不经意的时候，成人在任何时候都要关注孩子的行为，让孩子在成人的视线内活动！

要点 3：孩子生活中的每个细节都需要成人细心照看。

- 例如：
- ◆ 保证孩子每天都能吃到蛋、奶或豆制品、蔬菜、水果等必需的营养食品，少吃方便面、油炸食品、饮料等；
 - ◆ 进食时应防止孩子被食物烫伤、噎着或呛着；
 - ◆ 睡眠时防止孩子被杯子捂住鼻子，以免窒息；
 - ◆ 根据天气、气温的变化，及时给孩子增减衣服；
 - ◆ 孩子使用剪刀、锤子等工具时，成人应进行指导或监护；
 - ◆ 安全使用煤气灶或炉子，保持室内空气流通，以防煤气中毒；
 - ◆ 不要随意让不熟悉的人照看自己的孩子，以防被拐骗等。

紧急救助的主要方法：

常见事故	救助方法
气管异物	1. 当孩子被物体噎住时，可倒抱住他的身体，使他头朝下，然后用力拍打他的背部，使他吐出东西。大一点的孩子可在他的身后，用双手相叠压在他的正气管异物中上腹部（心窝口处），向着胸腔方向做 4-5 次冲击性用力加压动作，争取把卡在气管处的异物冲出来。窒息者应立即做人工呼吸。 2. 不要试图用手或借助他物从孩子的喉咙处往外掏物体。
跌落、摔伤	1. 若怀疑是颈部或背部骨折，千万不要移动，赶紧打急救电话请医务人员处理。若怀疑是其他部位骨折或关节脱臼，可用夹板和绷带将受伤部位按当时的形状固定住，送往医院。 2. 一般性摔伤或跌伤，可在受伤后的 48 个小时内，每隔 2-3 小时对伤口进行冷敷，每次 20 分钟。若出现流血，应用纱布压住止血。严重者应立即送往医院。

常见事故	救助方法
烫伤、烧伤	1. 立即用冷水冲伤口至少 20 分钟，并在水中小心脱下或剪下伤处的衣服。 2. 烫伤所引起的水泡不要弄破；严重的烫伤或烧伤应用干净的纱布盖住伤口立即送往医院。 3. 绝不能用牙膏、酱油等物涂在伤口上，以免引起感染或使症状恶化。
鼻出血	1. 让孩子坐下，使头稍向前倾，用手指捏住其鼻子 5–10 分钟，同时可冷敷其额头或鼻子旁边。若鼻出血无法控制，应立即送往医院。 2. 若鼻子出血量少，也可将纱布、棉花等物卷起来，塞入鼻孔。 3. 绝不能让孩子仰头或平躺。
叮咬伤	1. 被蜂毒等昆虫叮咬，应及时除去昆虫的刺针，涂上风油精。 2. 被狗等宠物咬伤者，立即用流动清水或大量的肥皂水冲洗伤口，用手挤压伤口周围的软组织出血，送医院注射狂犬病疫苗。 3. 被蛇咬伤的部位要保持与心脏同水平的高度或低于心脏，并在血液回流的方向用止血带或手帕绑扎，从靠近心脏一端向伤口挤出毒液，同时尽快送往医院。 4. 不要包扎伤口。
中毒	1. 估计食物中毒在四小时之内，可用食指刺激孩子的咽部进行催吐，并带上可疑物，立即送往医院；如果进食时间在四小时以上，可给孩子饮用大量的淡盐水，然后送往医院。 2. 煤气中毒时，应迅速打开窗户，关掉煤气开关，尽快将孩子撤离现场，使其平卧，解开衣领，注意保暖。严重者应立即拨打急救电话，呼吸停止者应立即实施人工呼吸。
溺水	1. 迅速清除孩子口、鼻内的异物，将其弄成俯卧位，使头朝下，拍打背部，使进入呼吸道和肺中的水流出。 2. 呼吸、心跳停止者，应立即进行人工呼吸和胸外心脏按压法。 3. 就地抢救时，要注意给孩子保暖。
电击伤	1. 迅速切断电源，如关闭电源或用干燥的木棍、木板、竹竿等物挑开孩子身上的电线。 2. 呼吸、心跳停止者，应立即实施人工呼吸和胸外心脏按压法，并拨打急救电话。

常见事故	救助方法
被鱼刺卡住	1. 在光线明亮的条件下，让孩子尽量张大嘴巴，家长找来手电筒照亮孩子的咽喉部，观察鱼刺的大小及位置，如果能够看到鱼刺，并且所处位置较容易触到，父母就可以用小镊子，最好用酒精棉擦拭干净，直接夹出。往外夹的时候父母要配合完成，一人固定孩子的头部并用手电筒照明，另一人负责夹出鱼刺。如果根本看不到孩子咽喉中有鱼刺，但孩子出现吞咽困难及疼痛，或是能看到鱼刺，但位置较深不易夹出的，一定要尽快带孩子去医院请大夫做处理。 2. 有些家长会采取让孩子吞咽饭团和喝醋的方式来处理，但是这两种处理方法是错误的。吃饭团或吞馒头，目的是将鱼刺随食物带入食管，但饭团、馒头的吞咽反会将露在外面的鱼刺推入组织的深部，增加发现及取出的难度。喝醋也不是马上就可以使鱼刺骨软化的，相反醋的酸度可以刺激并灼伤食管的粘膜，使受伤的部位扩大和加深。

要点 4：不要让孩子一直看电视，每次看电视时间不超过 15–20 分钟

例如：

◆ 孩子看电视时间长所造成的不良伤害影响层出不穷，由于孩子视神经未完全发育成熟，不主张两岁以下孩子看电视。幼小儿童的视觉和听觉系统正在不断发育中，还非常稚嫩，调节功能不完善，而电视节目的图像、色彩、明暗变化非常快、声音高低大小也交替变化，孩子在对这些变换做出反应时，视听机能容易产生疲劳，时间长了就会损害视听系统的发育。

◆ 建议两岁以后可以适当看电视，要有选择性的，距离电视二米以上，每次看电视的时间以 15–20 分钟为宜，而且每天看的次数不要过多。看电视时间比较长，或距离比较近，肯定对眼睛是有害的。

◆ 家长可以选择给孩子讲故事或带孩子去户外走来代替看电视，有时孩子看电视是因为没有大人的陪伴，所以如果家长有时间，可和孩子进行一些游戏，这样孩子的注意力就不会全部集中在看电视上了。

第二部分

社区发展

安全知识

2-17▶ 怎样对孩子进行安全教育

目标：

通过前几章的培训，我们了解到家庭或社会上存在着很多安全隐患，除了家长接受培训，我们也要教育孩子如何提高安全意识，使孩子避免意外伤害，增强自我保护能力。

任务介绍：

在此任务中，教师需要给家长讲解如何给孩子进行安全教育，怎样增强自我保护意识。

材料和道具准备：

《家长培训手册》

培训建议时间：

30 分钟

培训步骤：

1. 老师介绍任务、培训目的以及要求；
2. 教师给家长阅读本课题中的参考资料《怎样对孩子进行安全教育》；
3. 教师讲解完毕后，给家长进行有奖提问帮助家记忆知识点。

参考资料：怎样对孩子进行安全教育？

案例：家住河南省某村的小丽（化名），是一名小学五年级的留守儿童。去年 8 月 30 日，小丽因为身体不适被外婆带去检查，发现 12 岁的她竟已怀孕 4 个月了。在小丽的案件中，公安机关调查后发现，曾参与侵害的人竟然达 4 人之多。其中一名同村村民李某，曾以种种借口多次把小丽叫到自己家，对小丽做出猥亵强奸行为，并威胁如果敢透露给外人，就要将她扔到河里。另外两名也是同村的村民。还有一名远房亲戚，也曾对小丽进行性侵犯。

近几年，我们从新闻上听说很多少年儿童被侵犯的案例，所以对孩子进行安全教育，让孩子提高自我保护 意识是非常必要的！

要点 1：安全教育的主要内容（家长需要教育孩子的事）

生活常规

- ◆ 在吃饭、睡觉、喝水时不打闹嬉戏；
- ◆ 上下楼梯时不拥挤、跑跳，学会靠右有秩序地一个跟着一个走，不推人、不挤人，养成安全上下楼梯的良好习惯；
- ◆ 离园时一定要告诉老师，不独自离园，不跟陌生人走；
- ◆ 外出活动时，跟随老师，不得擅自离开等。

活动安全

- ◆ 不到危险的地方去玩，如：井边、池塘边、马路边、铁道边、施工工地；
- ◆ 不做危险的事情，如：爬阳台、摸电源插座、把绳子绕在脖子上、把塑料袋和小桶套在头上、拽猫或狗的尾巴、放鞭炮、用嘴吹气球、把硬币等物放在嘴里、把小珠子等物放在鼻子里；
- ◆ 不玩危险的物品，如：火柴、打火机、切菜刀、绞肉机、割草机；
- ◆ 不随便吃东西，如：未经清洗的水果、不认识的野果；
- ◆ 认识生活中常见的危险警示标志和安全标识，如：有电或小心触电、有毒、禁止游泳等危险警示标志以及紧急出口等安全标识；
- ◆ 能安全地使用常用工具，如：剪刀、锤子、缝衣针；
- ◆ 知道并学会如何对待陌生人，如：不跟陌生人走，不吃陌生人给的东西；
- ◆ 知道并学会躲避他人伤害性或危险性的行为，如：打人、推人、扔小石头、触摸或窥视自己身体的隐私部位；
- ◆ 身体不舒服能及时告知老师；
- ◆ 如果受到伤害，知道告诉自己的父母或其他可信任的人，如：被打、受到性侵等；

交通安全

- ◆ 不独自过马路；
 - ◆ 认识交通信号灯和基本的交通标志，知道基本的交通规则，如：红灯停、绿灯行；
- 乘车时，知道并遵守基本的安全要求，如：不把头或手伸出窗外，站时手要扶着椅子靠背或把手，乘坐小汽车或校车时要系上安全带等。

自我保护（尤其女童）

- ◆ 背心、裤衩是保护我们隐私部位的，不能随便暴露，更不能随便让别人触摸；
 - ◆ 了解哪些是性侵害，对不可以接受的身体接触我们要坚决地说“不”！
- 不是只有女孩会被性侵害，男孩也会。



注意：这部分内容非常重要，应该引起家长高度重视，老师应该叮嘱家长，回到家后应该及时把这部分内容讲授给自己的子女，不要因为敏感就不给孩子讲！！

碰到以下情况时，孩子要小心了！！

- ◆ 有人经常找借口单独和你在一起
- ◆ 有人对你做出让你不舒服的身体接触
- ◆ 有人对你过分关心和亲热，比如给你礼物、金钱，甚至还会给你一些别的孩子没有的好处，让你觉得自己很“特殊”，然后找机会侵害你
- ◆ 有人给你或让你观看、阅读、收集色情书刊或影像
- ◆ 有人用手机或相机拍下你的隐私部位的照片
- ◆ 有客人来到家里，趁你爸爸妈妈不在身边，想搂抱、亲吻、触摸你的隐私部位

注意：这部分内容非常重要，应该引起家长高度重视，老师应该叮嘱家长，回到家后应该及时把这部分内容讲授给自己的子女，不要因为敏感就不给孩子讲！！

自我救助

- ◆ 记住有关自己和家人的重要信息，如孩子自己的姓名、家庭住址、父母的名字和电话等，以备走失等紧急情况的使用，如：自己的姓名、所在的村名、家中的电话号码、父母的名字等；
- ◆ 知道并逐渐学会在危急情况下躲避危险的基本方法，如：防火逃生的正确要领、躲避雷电袭击的正确方法。

附录 1:

家长教育行为规范

- 一、树立为国教子思想，自觉履行教育子女的职责。
- 二、重在教子做人，提高子女思想道德水平，培养子女遵守社会公德习惯，增强子女法律意识和
社会责任感。
- 三、关心子女的智力开发和科学文化学习，培养良好的学习习惯，要求要适当，方法要正确。
- 四、培养和训练子女的良好生活习惯，鼓励子女参加文体体育和社会交往活动，促进子女身心的
健康发展。
- 五、引导子女参加力所能及的家务劳动，支持子女参加社会公益劳动，培养子女的自理能力及劳
动习惯。
- 六、爱护、关心、严格要求子女。不溺爱、不打骂、不歧视，保障子女的合法权益。
- 七、要举止文明、情趣健康，言行一致、敬业进取，各方面为子女做榜样。
- 八、保持家庭和睦，创建民主、平等、和谐的关系，形成良好的家庭教育环境。
- 九、学习和掌握教育子女的科学知识及方法，针对子女的年龄特征、个性特点实施教育。
- 十、要和学校、社会密切联系，互相配合，保持教育的一致性。

附录

3 - 6 岁身高和体重参考

年龄		身高	体重	
3 - 4 岁	男孩	94.9 - 111.7 厘米	12.7 - 21.2 公斤	
	女孩	94.1 - 111.3 厘米	12.3 - 21.5 公斤	
4 - 5 岁	男孩	100.7 - 119.2 厘米	14.1 - 24.2 公斤	
	女孩	99.9 - 118.9 厘米	13.7 - 24.9 公斤	
5 - 6 岁	男孩	106.1 - 125.8 厘米	15.9 - 27.1 公斤	
	女孩	104.9 - 125.4 厘米	15.3 - 27.8 公斤	

附录 3:

幼儿班项目培训 / 活动 / 会议记录表

(教师 / 项目经理 / 家长委员会 / 家长)

[illegible]

附录 4：

儿童图书阅读建议清单

说明：
1. 本建议只提供成人辅助孩子的阅读参考，不作为标准使用。
2. 儿童阅读中影响因素众多，本建议只提供一般性心智发展和相关的阅读建议。

3-4 岁				
序号	书目	作者	出版社	类别
1	首先有一个苹果	【日】伊东宽 蒲蒲兰 译	二十一世纪出版社	图画书
2	圆白菜小弟	【日】长新太文 / 图 彭懿 译	南海出版公司	图画书
3	喵喵	【日】长野英子 文 / 图 蒲蒲兰 译	二十一世纪出版社	图画书
4	给爸爸的吻	【澳】弗朗西斯·沃茨 著 【英】戴维·利格 图 熊怡然 译	湖北美术出版社	图画书
5	池塘真的会变魔术吗	谢武彰 文 陈志贤 图	江西高校出版社	图画书
6	好饿的小蛇	【日】宫西达也 著 彭懿 译	二十一世纪出版社	图画书
7	可爱动物操	方素珍 著 郝洛玟 绘	河北教育出版社	儿歌
8	一园青菜成了精	周翔 绘	明天出版社	图画书

序号	书目	作者	出版社	类别
9	大卫，不可以	【美】大卫·香农 著 / 图 余治莹 译	河北教育出版社	图画书
10	中国优秀图画书典藏系列一：詹同	詹同 著	贵州人民出版社	图画书
11	小熊不刷牙	【瑞士】斯伐拉纳·提欧利娜 著	湖北美术出版社	图画书
12	中国经典图画书大师卷第一、二辑	鲁兵 等文 施晓颀 等图	新蕾出版社	图画书
13	母鸡罗丝去散步	【美】佩特·哈群斯 等 台北上谊文化编辑部 译	明天出版社	图画书
14	我爸爸	【英】安东尼·布朗 著 / 图 余治莹 译	河北教育出版社	图画书
15	黄雨伞	【韩】柳在守 著 / 绘	接力出版社	图画书
16	彩虹色的花	【波兰】麦克·格雷涅茨 著 蒲蒲兰 译	二十一世纪出版社	图画书
17	奥莉薇	【美】伊恩·福尔克纳 著 / 图 郝广才 译	河北教育出版社	图画书
18	登登在哪里	马怡 著 翱子 绘	接力出版社	图画书
19	甜蜜小仓鼠系列	【比】卡尔·诺拉克 文 谢逢蓓 译	接力出版社	图画书
20	鳄鱼怕怕牙医怕怕	【日】五味太郎 著 / 图 台北上谊文化编辑部 译	明天出版社	图画书

5-6 岁				
序号	书目	作者	出版社	类别
1	“人文科学图画书”系列	王晓明 著	华东师范大学出版社	图画书
2	巴巴爸爸经典系列	【法】安娜特·提森 德鲁斯·泰勒 著 谢逢蓓 译	接力出版社	图画书
3	七只瞎老鼠	【美】杨志成 著 王林 译	河北教育出版社	图画书
4	三个笨学生	冰波 文 费肖夫 图	少年儿童出版社	图画书
5	小黑鱼	【美】李欧·里奥尼 文 / 图 彭懿 译	南海出版公司	图画书
6	云朵面包	【韩】白嬉娜 著 陈艳敏 译	上海人民美术出版社	图画书
7	大拇指无字故事书	集体创作	接力出版社	图画书
8	兄弟	胡中节 文 姚红 图	美术出版社	图画书
9	妈妈的红沙发	【美】薇拉·威廉斯 著 / 图 柯倩华 译	河北教育出版社	图画书
10	当我们同在一起	黄郁钦 著	外语教学与研究出版社	图画书
11	求雨	汪曾祺 著 岑龙 图	明天出版社	图画书
12	“贝贝熊”系列图书	【美】斯坦·博丹 简·博丹 绘 / 著 张德启等 译	新疆青少年出版社	图画书

序号	书目	作者	出版社	类别
13	神奇的窗子	【美】诺顿·贾斯特 著 【美】克里斯·拉希卡 图 任溶溶 译	接力出版社	图画书
14	骨碌骨碌滚的啤酒桶	王一梅 文 王图	新时代出版社	图画书
15	蓝精灵图画故事书	【比】贝约 著	接力出版社	图画书
16	数学小子丛书	【美】玛瑞琳·伯恩斯等 【美】戴比·泰勒等 图 班春虹等 译	新蕾出版社	科普
17	简单的科学 4 岁以上	【英】米克·曼宁等 著 丁一等 译	北京科学技术出版社	科普
18	“红袋鼠安全自护金牌故事”系列	高洪波等 著	中国少年儿童出版社	童话
19	飞上天的鱼	葛翠琳 著	中国福利会出版社	童话
20	红袋鼠幽默童话	高洪波 金波 葛冰 刘丙钧等 著	中国少年儿童出版社	童话

