服务热线：400-615-1233
配套精品教学资料包
www.huatengedu.com.cn

学前儿童
卫生与保健

XUEQIAN ERTONG
WEISHENG YU BAOJIAN

ISBN 978-7-5608-9699-1
9 787560 896991 >
定价：49.80元

X-B

新型
活页式
教材

学前教育专业创新教材
教育信息化改革新形态一体化教材

学前儿童
卫生与保健

主编　程淑珍

AR（增强现实）

XUEQIAN ERTONG
WEISHENG YU BAOJIAN

同濟大學出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

学前教育专业创新教材

教育信息化改革新形态一体化教材

学前儿童卫生与保健

主编　程淑珍

XUEQIAN ERTONG WEISHENG YU BAOJIAN

同济大学出版社·上海

内 容 提 要

本书共分九个单元，主要内容为学前儿童生长发育与保健概述、学前儿童的生理基础与卫生保健、学前儿童的心理健康与保健、学前儿童的健康评价与健康检查、学前儿童膳食营养与卫生保健、学前儿童常见疾病及其防护、学前儿童常用的护理与急救技术、托幼机构的生活保健制度、托幼机构的环境卫生。本书具有理论联系实际、栏目设置丰富、理论课程与资格证书考试融为一体的特点。

本书既可以作为各类院校学前教育、早期教育专业的教材，也可以作为幼儿园工作人员及其他人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童卫生与保健 / 程淑珍主编. --上海：同济大学出版社，2021.5(2024.6 重印)

ISBN 978-7-5608-9699-1

Ⅰ.①学… Ⅱ.①程… Ⅲ.①学前儿童-卫生保健 Ⅳ.①R175

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2021）第 009368 号

学前儿童卫生与保健

程淑珍 **主编**

责任编辑 张平官 **责任校对** 谢卫奋 **封面设计** 黄燕美

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

（地址：上海市四平路 1239 号 邮编：200092 电话：021-65985622）

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市骏杰印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 13.5 插页 1

字 数 279 000

版 次 2021 年 5 月第 1 版

印 次 2024 年 6 月第 5 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-9699-1

定 价 49.80 元

本书若有印装质量问题，请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

PREFACE

前言

党的二十大报告强调，要办好人民满意的教育，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。为了积极推进学前教育教学改革及人才建设，更好地贯彻《教育部关于大力推进教师教育课程改革的意见》等重要文件精神，加强学前教育教材建设，促进应用型、技能型、创新型和复合型学前教育人才的培养，编者在大量收集资料的基础上，将新标准、新知识反映到教材中，编写了本书。

在2016年全国高校思想政治工作会议上，习近平总书记指出：其他各门课都要守好一段渠、种好责任田，使各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应。为响应新时代课程思政的要求，编者将思政元素与本课程专业知识恰当融合。例如，在介绍学前儿童膳食营养与卫生保健的专业知识中，帮助学生树立合理营养、平衡膳食的健康理念，同时融入了节约粮食、杜绝浪费的思政元素；在讲授学前儿童常见疾病及其防护等方面的专业知识时，注重体现人文关怀，帮助学生塑造坚毅的品格，培养学生科学理性的思维方式，力求将知识传授与立德树人有机结合。

本书具有以下编写特色。

(1) 理实一体。本书遵循“以就业为导向，以能力为本位，以学生为中心”的原则，力求实现教材与就业岗位的无缝对接，在理论知识后加入实训内容，以培养学生的实践能力。

(2) 课证融合。本书在每个单元对应的知识点下补充了幼儿园教师资格考试(以下简称“国考”)历年真题或模拟题，同时单元最后思考练习中的题型设置也与“国考”一致，使理论课程与资格证书考试融为一体，帮助学生更好地满足岗位需要。

(3) 栏目丰富。本书除理论知识外，还设置了知识目标、技能目标、案例导入、真题链接、直通国考、拓展阅读、实践活动和思考练习栏目，便于学生学习。

(4) 打造新形态一体化教材。与纸质教材相配套，本书上架了智慧学习平台“新思课堂”。“新思课堂”是信息化时代教材、资源和课堂的结合，帮助教师解决数字教材、在线考试和线上课堂三大难题，能够更好地促进教学与科技的新层次

融合。本书在“第二单元 学前儿童的生理基础与卫生保健”中引入了增强现实(AR)技术,可以更加形象地展示骨的构造、呼吸系统、消化系统、女性生殖系统、甲状腺结构、大脑结构功能分区等内容。

本书的教学内容与课时分配建议如下表所示。

单　　元	单元名称	课　　时
第一单元	学前儿童生长发育与保健概述	4
第二单元	学前儿童的生理基础与卫生保健	6
第三单元	学前儿童的心理健康与保健	6
第四单元	学前儿童的健康评价与健康检查	4
第五单元	学前儿童膳食营养与卫生保健	8
第六单元	学前儿童常见疾病及其防护	8
第七单元	学前儿童常用的护理与急救技术	8
第八单元	托幼机构的生活保健制度	3
第九单元	托幼机构的环境卫生	4
总课时		51

本书由江西师范高等专科学校程淑珍教授任主编,各参编教师集体编写而成。具体编写分工如下:第一单元和第四单元由程淑珍编写,第二单元由王振盟编写,第三单元和第九单元由李文珺编写,第五单元由高智君编写,第六单元和第七单元由陈小芳编写,第八单元由王英编写,全书由程淑珍负责统稿。在编写过程中,编者参考和借鉴了其他学者关于学前儿童卫生与保健的文献材料,在此一并表示感谢!

由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。

编　者

CONTENTS

目录

第一单元 学前儿童生长发育与保健概述 1

知识目标 1
技能目标 1
案例导入 1
知识学习 2
第一课 学前儿童生长发育的规律 2
一、生长发育的概念 2
二、学前儿童生长发育的规律特性 2
第二课 学前儿童各阶段生长发育的特点与保健 6
一、胎儿期 7
二、新生儿期 7
三、婴儿期 8
四、幼儿期 11
五、学龄前期 13
第三课 学前儿童生长发育的影响因素 14
一、先天因素 14
二、后天因素 14
实践活动 16
思考练习 17

第二单元 学前儿童的生理基础与卫生保健 21

知识目标 21
技能目标 21
案例导入 21
知识学习 22
第一课 学前儿童运动系统、呼吸系统的特点及保健 22
一、学前儿童运动系统的特点及保健 22
二、学前儿童呼吸系统的特点及保健 26
第二课 学前儿童脉管系统、消化系统的特点及保健 30
一、学前儿童脉管系统的特点及保健 30
二、学前儿童消化系统的特点及保健 33
第三课 学前儿童泌尿系统、生殖系统的特点及保健 37
一、学前儿童泌尿系统的特点及保健 37
二、学前儿童生殖系统的特点及保健 39
第四课 学前儿童内分泌系统、神经系统的特点及保健 41
一、学前儿童内分泌系统的特点及保健 41

二、学前儿童神经系统的特点及保健 43
第五课 学前儿童感觉器官的特点及保健 46
一、学前儿童视觉器官(眼)的特点及保健 46
二、学前儿童位听器官(耳)的特点及保健 48
三、学前儿童皮肤的特点及保健 50
实践活动 51
思考练习 52

第三单元 学前儿童的心理健康与保健 53

知识目标 53
技能目标 53
案例导入 53
知识学习 54
第一课 学前儿童心理健康概述 54
一、学前儿童心理健康的含义 54
二、学前儿童心理健康的标准 54
三、学前儿童心理健康的影响因素 55
第二课 学前儿童心理发展水平 56
一、婴幼儿期的心理发展水平及保健 56
二、学龄前期的心理发展水平及保健 58
第三课 学前儿童常见的心理问题及防治 60
一、学前儿童常见心理问题的鉴别 60
二、学前儿童常见心理问题的表现与防治 60
三、学前儿童常见心理问题的治疗方法 67
实践活动 68
思考练习 69

第四单元 学前儿童的健康评价与健康检查 71

知识目标 71
技能目标 71
案例导入 71
知识学习 72
第一课 学前儿童生长发育评价 72
一、学前儿童生长发育评价的指标 72
二、学前儿童生长发育评价的标准 75
三、学前儿童生长发育评价的方法 75
第二课 学前儿童心理发展评价 78
一、学前儿童心理发展评价的内容 78
二、学前儿童心理发展评价的方法 80
第三课 学前儿童健康检查 83
一、学前儿童健康检查的种类 83
二、学前儿童健康检查的内容 84
实践活动 86
思考练习 87

第五单元 学前儿童膳食营养与卫生保健 89

知识目标 89
技能目标 89
案例导入 89
知识学习 90
第一课 营养基础知识 90
一、营养素 90
二、能量 91
三、六大营养素的主要功能及来源 92
四、幼儿每日膳食能量和营养素的需要量 100
第二课 幼儿膳食概述 100
一、幼儿膳食的特点 100
二、幼儿膳食指南 101
三、幼儿平衡膳食宝塔 102
四、幼儿膳食的配制原则 103
五、各年龄阶段幼儿膳食的配制 103
六、幼儿的进餐与喝水 105
第三课 幼儿园的膳食管理 105
一、幼儿园膳食管理的要求 106
二、幼儿园的膳食管理制度 106

三、幼儿膳食计划的制订　107
第四课　幼儿食物中毒的预防　109
一、食物中毒的特点　109
二、食物中毒的类型　109
三、常见的食物中毒　111
四、食物中毒的日常预防　112
实践活动　113
思考练习　113

第六单元　学前儿童常见疾病及其防护　115

知识目标　115
技能目标　115
案例导入　115
知识学习　116
第一课　疾病及学前儿童疾病的常见症状　116
一、疾病的含义　116
二、学前儿童疾病的常见症状　116
第二课　学前儿童常见疾病及其防护　118
一、常见呼吸系统疾病及其防护　118
二、常见消化系统疾病及其防护　120
三、常见营养性疾病及其防护　122
四、常见皮肤类疾病及其防护　126
五、常见五官类疾病及其防护　127
第三课　学前儿童常见传染病及其防护　131
一、传染病的相关概念　131
二、学前儿童常见传染病的类型及其防护　133
实践活动　142
思考练习　142

第七单元　学前儿童常用的护理与急救技术　149

知识目标　149
技能目标　149
案例导入　149
知识学习　150
第一课　学前儿童的常用护理技术　150
一、体温测量　150
二、数脉搏次数　150
三、物理降温　151
四、喂药　152
五、简易通便法　153
第二课　学前儿童意外伤害与安全教育　155
一、学前儿童常见意外伤害事故的类型　155
二、学前儿童常见意外伤害事故的发生原因　155
三、幼儿园安全教育　156
第三课　学前儿童意外伤害的急救　158
一、急救的基本知识　158
二、学前儿童常见意外伤害的应急处理　158
三、学前儿童意外伤害的急救技术　167
实践活动　173
思考练习　174

第八单元　托幼机构的生活保健制度　177

知识目标　177
技能目标　177
案例导入　177
知识学习　178
第一课　托幼机构生活作息制度　178
一、制定生活作息制度的意义　178
二、制定生活作息制度的依据　179
三、执行生活作息制度的注意事项　179
四、一日生活各环节的卫生要求　180
第二课　隔离与消毒制度　186
一、隔离制度　186
二、消毒制度　187
第三课　预防接种制度　191

一、预防接种的含义与意义 191
二、预防接种的卫生要求 194
实践活动 195
思考练习 195

第九单元 托幼机构的环境卫生 197

知识目标 197
技能目标 197
案例导入 197
知识学习 198
第一课 托幼机构的物质环境 198
一、托幼机构的房舍配置及要求 198
二、托幼机构环境布置的要求 201
三、托幼机构的设备和用具卫生 202
第二课 托幼机构的精神环境 204
一、良好的师幼关系 205
二、友好的同伴关系 205
三、良好的教师与教师间的交往关系 206
四、合理的日常规则与行为标准 206
实践活动 207
思考练习 208

参考文献 209

第一单元

学前儿童生长发育与保健概述

知识目标

1. 了解学前儿童生长发育的规律。
2. 掌握学前儿童各阶段生长发育的特点及保健要点。
3. 掌握学前儿童生长发育的影响因素。

技能目标

1. 能对学前儿童的生长发育进行简单的分析评价。
2. 能对学前儿童生长发育的异常表现进行初步的原因分析。

案例导入

同龄的孩子不同的发育程度

在景山公园，两个宝妈带着各自的孩子在草地上玩耍。两个孩子时而在草地上爬来爬去，时而相对坐着咿咿呀呀。两个宝妈也开始聊起来，A 宝妈说："你家孩子个子这么高，几个月啦？"B 宝妈说："8 个多月啦。""啊，8 个多月，我家小孩也 8 个多月，可你的孩子比我的孩子高多了。"A 宝妈惊讶道。B 宝妈宽慰她说："有的孩子会长得快一些，有的孩子会长得慢一些。你看，你的孩子和我的孩子一样能爬能坐，爬起来比我的孩子还灵活呢。"

问题：

为什么全世界的婴儿都是先学会抬头，然后学会翻身，再学会坐，学会爬，学会站，到12个月左右差不多就学会了走路？为什么有的孩子说话早，有的孩子说话晚？为什么同龄的孩子有的长得快，有的长得慢？

知识学习

第一课　学前儿童生长发育的规律

个体生命一旦孕育，就开始了生长发育的过程。在这个过程中，所有的个体将遵循共同的轨迹，同时也呈现个体的差异。

一、生长发育的概念

人的生长发育是从受精卵到成人的成熟过程。生长是指细胞繁殖、增大和细胞间质的增加，表现为身体各器官、系统的长大和形态变化，是机体在量方面的变化，是能观测到的，如个子增高、体重增长、牙齿数目增多等。发育是指细胞、组织和器官的分化与功能的成熟，是机体在质方面的变化，如1岁和15岁时肾的发育较为显著。生长与发育两者紧密相关，生长是发育的物质基础，发育寓于生长之中。

二、学前儿童生长发育规律的特性

生长发育是儿童不同于成人的重要特征。个体在生长发育过程中受到先天因素、后天因素、体育锻炼、疾病等的影响，会有其独特的发展模式。但是，纵观整个生长发育过程，学前儿童又具有一些共同的特征，即一般的规律仍然存在。学前儿童生长发育的规律是指群体儿童在生长发育过程中的一般现象。

（一）生长发育的顺序性

学前儿童身体各部分的生长发育有一定的规律，一般遵循由上到下、由近及远的发展规律。以婴儿期动作发育的顺序为例，首先是头部的活动，然后发展到上肢的活动，再发展到躯干的活动，最后发展到下肢的活动。这种由头部开始逐渐延伸到下肢的发展趋势又称为头尾规律。以婴幼儿期手部动作发育的顺序为例（表1-1），出生时手只会无意识地乱动，4～6个月时能有意识地去拿物体，但此时只会一把抓，到8个月左右会用手指去拿物体，到12个月的时候能用两个手指捏起细小的物体。这种发展表现称为近远规律。以婴幼儿期四肢动作发育的顺序为例，先发展大肌肉动作，后发展小肌肉动作（精细动作）。这种发展表现称为大小规律。学前儿童生长发育的规律如图1-1所示。

表 1-1　婴幼儿手部动作发育时间表①

年龄(月龄)	动作发展
1 个月	挥舞手臂
4～6 个月	取物时一把抓(用手掌抓物)
8 个月	用手指拿起物体
12 个月	用拇指和其余指尖拿细小物体,抓握自如,自己用手进食
2 岁	动作更准确,会用勺吃饭,用手抓握笔涂鸦
5～6 岁	完成写字、绘画、剪纸等复杂的精细动作

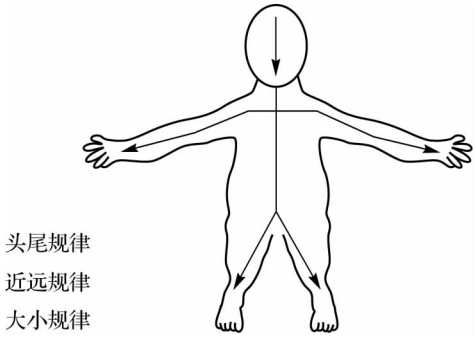

图 1-1　学前儿童生长发育的规律

(二) 生长发育的连续性和阶段性

生长发育是一个连续的、完整的发展过程,在这一过程中既有量的变化也有质的变化,因而形成了不同的发展阶段。不同的学者依据不同的划分标准将学前儿童的生长发育过程划分为不同的阶段,但无论哪一种划分模式,都是人为的。

儿童的生长发育是有阶段性的,每个阶段都有其独自的特点。前一阶段是后一阶段的基础和前提,后一阶段是前一阶段的完善和提高;在新的阶段中,前一个阶段并没有消失,而是被整合在其中。以婴幼儿语言发展为例,学会说话通常要经历听发音、单词、词组、句子和语法等发展阶段。

拓展阅读

生长发育的特殊表现②

1. 矮身材

矮身材是指儿童的身高低于其年龄相应标准的第 3 百分位数以下。导致矮身材的原因众多,其中大多数原因为家族性矮身材和体质性生长发育延迟,属于生长发育的正常变异。只有少部分矮身材明确是由内分泌疾病或其他全身性疾病引起的。进行矮身材的鉴别诊断时,除应考虑其即时身高外,更重要的是了解其身高的年增长

① 王练. 学前卫生学[M]. 北京:高等教育出版社,2011:58.

② 张兰香,潘秀萍. 学前儿童卫生与保健[M]. 北京:北京师范大学出版社,2011:53-55.

速度。

导致矮身材的原因错综复杂，应通过定期生长监测手段及早进行筛查筛检；一旦发现矮身材，应根据家族史、临床表现等加以鉴别，尽快确诊，并提供有针对性的治疗，使其获得较满意的成年身高。

2. 高身材

高身材是指儿童的身高高于其性别、年龄相应标准的第 97 百分位数以上。引起高身材的原因多数是正常的，如家族性高身材、体质性生长发育加速。前者多由遗传因素所致，父母身材较高，出生后（尤其 2 岁后）身高的增长持续处在第 97 百分位数以上，体态匀称，时间年龄与骨龄大体相符。后者多为早熟类型儿童，有一定的家族聚集性，主要表现为青春发育开始早，身高突增幅度大，骨龄大于时间年龄，但骨骺愈合也稍早，故成年期身高不一定很高。巨人症因垂体分泌生长激素过多而引起，通常在儿童期发病，在青春期前、青春早期的生长加速现象尤为明显，最终导致身材异常增高。

3. 性早熟

性早熟是一种以性成熟提前出现为特征的性发育异常。性早熟一般是指男孩在 9 岁前出现睾丸增大，女孩在 8 岁前出现乳房发育或 10 岁前发生月经初潮。性早熟有两种分类方法：一种是将性早熟分为真性和假性两类，另一种是将性早熟分为真性、假性和部分三类。

（1）真性性早熟。真性性早熟是指各性征发育的顺序和表现同正常性发育，只是发育年龄提前。

（2）假性性早熟。假性性早熟患儿仅有性器官的形态、第二性征的发育提前表现，但没有性功能的成熟，多起因于性腺或肾上腺皮质肿瘤等，导致性激素分泌过多，不伴有下丘脑垂体——性腺轴的提前发动。环境污染物中的激素代谢产物、外源性性激素药物和含性激素制剂的不当应用也是引发假性性早熟的重要原因。

（3）部分性早熟。部分性早熟患儿仅有某一方面的单独提前发育现象，不伴随其他异常表现。

4. 性发育延迟

性发育延迟的诊断标准以男童 14 岁未出现睾丸增大、女童 13 岁未出现乳房发育为依据，发病原因包括下丘脑、垂体、性腺疾病，染色体异常，全身性或消耗性疾病，体质性或家族性因素，以及营养、心理、运动锻炼等。性发育迟缓的女孩多于男孩，主要表现为生长速度缓慢，骨龄显著小于时间年龄，有全身性的生长迟滞表现。此类儿童有些属于体质性青春期延迟，对患儿进行全面检查时无器质性病变发现，多有遗传倾向（父母或其他家族成员中有类似晚熟的个体）。此类儿童属于正常范畴性发育，性发育可自发出现，只是时间较其他儿童晚；除提供心理咨询和指导外，不需做特殊处理，可短期应用小剂量的性激素，以促进性器官和第二性征发育。另一些患儿属于病理性性发育延迟，应针对病因进行治疗。

5. 性分化异常

性分化异常是指在胚胎的细胞分化过程中，各种原因导致性腺、性器官分化发生

障碍，使个体的内外性器官、第二性征在各年龄段出现不同程度的畸形发育，包括性腺分化异常（真两性畸形）、女性假两性畸形、男性假两性畸形，以及其他性分化异常。对两性畸形最重要的处理措施是早期诊断，尽早通过手术等方式进行性别选择，以便使患儿更好地适应社会生活，在青春期获得性定向明确的、较好的性发育。否则，伴随年龄的增长，将不可避免地出现一系列生理、心理和行为问题。

（三）生长发育的不均衡性

1. 生长速度不同

儿童生长发育速度在不同年龄阶段快慢不一，有时快些，有时慢些，表现为波浪式起伏，其中有两个明显的发育高峰，即 0～2 岁和 10～14 岁。

2. 增长比例不同

儿童身体比例随年龄增长而发生变化，各部分发育的增长比例是不同的。从胎儿时较大的头颅（占身长的 1/2）、较长的躯干和短小的两腿发育到成人时较小的头颅（占身长的 1/8）、较短的躯干和较长的两腿。由此可见，儿童身体各部位的增长幅度不一致，头部增大了1 倍，躯干增长了 2 倍，上肢增长了 3 倍，下肢增长了 4 倍，如图 1-2 所示。

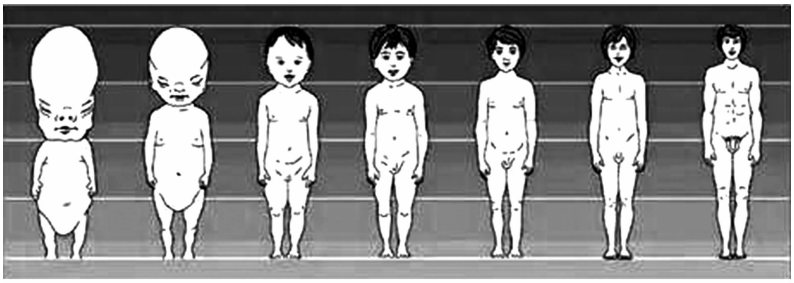

图 1-2　胎儿至成人各阶段身体发育的比例

3. 各系统发育不均衡

神经系统发育领先，尤其是大脑，在胎儿期和出生后发育一直保持着高速度。新生儿脑重迅速增加。

淋巴系统发育最快，6 岁时达到成人水平，12 岁时将近是成人水平的 2 倍，以后逐渐下降，至 20 岁时回到成人水平。

生殖系统发育较晚，出生后第 1 个 10 年内基本上处于静止状态，进入青春期后加速发育，直至成熟。

神经、淋巴、生殖系统及体格生长的生长模式如图 1-3 所示。

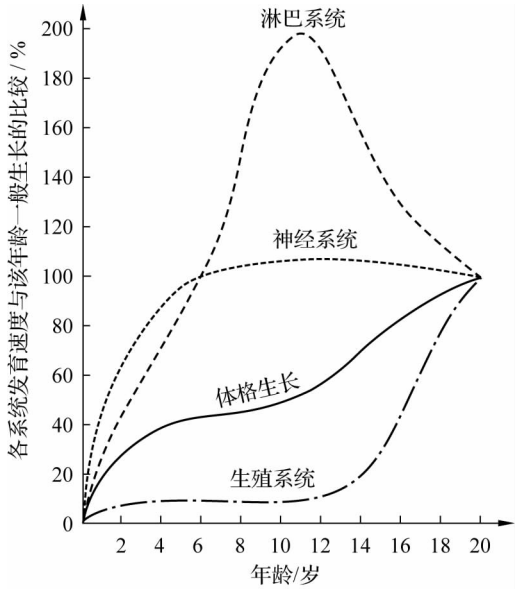

图 1-3　神经、淋巴、生殖系统及体格生长的生长模式

（四）生长发育的个体差异性

儿童的生长发育有一般的规律，但由于先天遗传基因、后天环境条件并不完全相同，无论是身体的形态还是机体的功能，都存在明显的个体差异，使每个儿童的生长发育都与众不同，具有独特性，具体表现在发展速度、最终达到的水平、发展的优势领域等方面往往是千差万别的。

由于每个儿童的体型、生理功能和心理特点都各不相同，因此在制订、实施卫生保健工作计划时，既要面向全体，也要因人而异，只有这样才能促进每个儿童的健康发展。

第二课　学前儿童各阶段生长发育的特点与保健

个体的生长发育是一个长达 20 多年的过程，这个过程既有连续性又有阶段性，医学儿科学将人体的生长发育划分为以下 7 个阶段。

（1）胎儿期。胎儿期从受精卵形成至出生为止。

（2）新生儿期。新生儿期从胎儿出生至出生后 28 天。

（3）婴儿期。婴儿期从满月至 1 岁。

（4）幼儿期。幼儿期是指 1～3 岁。

（5）学龄前期。学龄前期指 3～6 岁或 3～7 岁。

（6）学龄期。学龄期泛指进入小学以后到青春发育期之前的这一阶段，一般是 6～12 岁。

（7）青春发育期。青春发育期在女童为 11～18 岁，男童为 13～21 岁。

在学前教育中，一般只讨论 0～7 岁的儿童，故学龄期和青春期在这里不展开介绍。

一、胎儿期

从受精卵形成到小儿出生为止共 40 周，称为胎儿期。在这一时期，胎儿完全依赖母体生存(组织器官正在形成)，母体的身体状况、情绪、营养、卫生环境等均可影响胎儿的生长发育。

胎内前 3 个月称为胚胎期，是生长发育最重要的时期，是细胞核组织按照一定的顺序进行分化的过程。在这一过程中，任何一个环节受到干扰都会引起畸形发育。在胚胎期末，各系统、器官已基本分化成型。胎内中间 3 个月为内脏发育更趋完善的时期。胎内后 3 个月为形体增长、体格发育更加迅速的时期。

胎儿期保健措施：孕妇生活要有规律，避免情绪激动，多摄取富含营养的食品；防止各种疾病，尤其是病毒性疾病的感染；防止接触各种有毒物品和放射源等，以保证胎儿正常的生长发育；预防各种先天性畸形，以达到优生的目的。

二、新生儿期

新生儿期是指胎儿娩出、脐带结扎至出生后 28 天(按年龄划分，此时期其实包含在婴儿期内)。在此期间，小儿脱离母体，由之前的寄生生活转而独立生存，所处的内外环境发生了根本性的变化，其适应外界的能力尚不完善。

拓展阅读

新生儿的适应[①]

胎儿的生活环境是非常安全和舒适的。他生活在母体内，通过胎盘得到养料，呼吸和排泄都由母亲代替，周围的环境是羊水，保持着温暖和恒定的温度。胎儿很少受到外界刺激的直接影响，只有母体运动时给他一些刺激，或者偶然受到外界特别大的声响刺激。

出生以后，环境骤然发生了质的变化，新生儿必须独立地进行维持生命的活动。他必须自己吃奶，而吃奶对新生儿来说是要用很大力气的，许多孩子还没有吃饱就睡着了，他疲劳了要休息一会儿，妈妈把他弄醒以后他又继续吃。吃奶之后，孩子必须自己去消化和排泄。新生儿需要独立进行呼吸。此外，他必须自己去适应千变万化的环境，胎外环境与胎内的单调环境相比刺激物实在太多了。这里充满了空气，温度比胎内低得多，而且时常变化：孩子有时被人抱得紧紧的，很热，有时又被打开襁褓换尿布，突然冷下来。环境中光和声音的刺激不断袭来，都要求孩子做出适当的反应。总之，从胎内生活到胎外生活的巨大变化要求新生儿付出很大努力，要适应新生活，为维持生命而斗争。

1. 新生儿的生理状况

刚出生时，新生儿体重平均为 3 kg，身长约为 50 cm。在出生后的第 1 周，新生儿的体重会

① 陈帼眉. 学前心理学[M]. 北京：人民教育出版社，2003：24.

有所下降，但两周以后就会恢复到出生时的体重。新生儿体重暂时下降的原因有三个：一是出生后皮肤水分的蒸发，二是大小便的排泄，三是饮食尚未适应。此后，新生儿慢慢适应了外界的环境，体重会迅速增加。新生儿出生后 2～3 天皮肤和巩膜会发黄，大约要持续 1 周，这是生理性黄疸，与疾病无关。有些新生儿会乳房肿大，有些女婴会阴道出血，这些都属于正常现象，随着时间推移会自然消退。有些新生儿的上腭或牙龈边缘有一些由上皮细胞堆积形成的灰白色小颗粒，俗称“马牙”，不必处理，过几个月就会消退。

2. 新生儿的生理功能

新生儿出生时，各项生理功能已经具备，此时的呼吸、心跳都比较快，呼吸为每分钟 40～44 次，心跳为每分钟 140 次。睡眠时间也比较长，一般每天睡 17～22 h，也就是说新生儿的大部分时间处于睡眠状态。其消化系统和泌尿系统也在正常工作，新生儿出生后 6～12 h 就开始排大便和排尿，刚开始排出来的大便是胎便，颜色呈黑绿色、黏稠状、无臭味，经过三四天胎便可排净。新生儿出生时的嗅觉、味觉和触觉都比较灵敏，但是视觉比较弱，看物体比较模糊，仅能看见近物。新生儿出生时已有听觉，对声音会做出反应。

新生儿期保健措施大致有如下几项：

（1）保暖。冬季室内以温度在 20～22 ℃、湿度在 55%～60%为宜，无条件的可用热水袋保暖，夏季应避免室内温度过高。

（2）哺乳。尽早吸吮母乳（可在出生后 30 min 进行第一次），妈妈要掌握正确的哺育方法，以维持良好乳汁分泌。当母乳不足或无法进行母乳喂养时，应选择配方奶粉喂养。

（3）清洁。每日洗澡一次，保持脐带残端的洁净和干燥，根据室温选择合适的衣服和尿布。

（4）卫生。居室空气保持新鲜，新生儿用具（主要指奶具）每日需煮沸消毒。

三、婴儿期

婴儿期通常指满月后到 1 周岁。这是儿童生长发育速度最快的一个时期。这个时期的儿童成长变化惊人，人们常形容这个年龄的儿童是“一个月一个样”。

1. 婴儿的生理状况

婴儿在出生后 1 年内，平均身高可以增加 25 cm，体重可以增加 6～7 kg。到 1 岁的时候，大多数孩子平均身高达 75 cm，体重可达到 10 kg 左右。

出生时，婴儿的头围大于胸围，头围是 33～34 cm，经过 1 年的生长发育，头围可增加 12 cm，达到 46 cm。婴儿出生时的胸围为 32 cm 左右，经过 1 年的生长发育，胸围接近头围，大约为 46 cm，再继续生长，胸围慢慢超过头围。

2. 婴儿的生理功能

（1）动作发展。在婴儿期的 1 年时间里，婴儿的动作发展非常快速，手部动作经历从无意识地挥舞手臂到有目的地抓握，再到用拇指与食指捏取细小物体的发展历程。婴儿身体动作能力的发展也比较迅速，如表 1-2 所示。民间总结为“三抬头、四翻身、七坐、八爬、九站立、十二走”。但是，婴儿在刚刚能站的时候不能站时间太久，此时，其骨骼力量比较弱，站时间久了容易导致骨骼变形。

表 1-2　婴儿身体动作能力发展①

平均月龄	动作能力
0.5 个月(2 周)	俯卧位时能将头转向侧方
2.5 个月	俯卧位时能将头和前胸抬离支撑面
4 个月	可以从仰卧位翻滚为侧卧位
4.5 个月	手臂支撑着俯卧,双臂支撑在支撑面上坐立
5 个月	弓着背,躯干前倾,独立坐着
6 个月	背部挺直地独立坐着
7.5 个月	腹部贴附着支撑面爬行
8 个月	拉站(自己从坐位拉到站立位)
8.5 个月	腹部脱离支撑面,依靠手和膝爬行
9 个月	扶物行走
10.5 个月	独自站立
11 个月	连续地独立行走

拓展阅读

爬　　行②

爬行是婴儿动作发展中非常重要的一个环节,大多数婴儿在独立行走之前要经历爬行。爬行对婴儿动作发展有着十分重要的作用。一是爬行可促进婴儿身体协调性和自主控制能力的发展,爬行过程需要婴儿借助手、足、腹部、背部、手臂和腿部等肌肉力量的协同作用;二是爬行扩大了婴儿的活动范围和视野,有助于婴儿建立空间方位、探究物体等;三是爬行能促进婴儿情绪、认知和社会性发展。因此,应创设条件鼓励婴儿爬行。

有专家认为婴儿不经历爬行就直接学走,对其将来的发展会有以下影响。

(1) 对平衡能力有影响。爬行是学习走路的准备阶段,爬行可让四肢和躯体动作逐渐掌握协调平衡,还可以锻炼全身的肌肉。所以,没有经历爬行就直接学走的婴儿,相对来说,其走路时平衡能力差、容易摔倒、容易晕车等。

(2) 容易出现感统(感觉系统与运动系统等的联合)障碍,造成感统失调。直接学走的宝宝因为没有爬行的过程,会对感知有影响,错过了感统敏感期,对其最大危害表现为容易多动及注意力不集中。

(3) 影响性格。因为爬行是宝宝在最初力所能及主动探索的一个过程。因此,不爬行而直接走的宝宝在反应能力上有可能会出现比较迟钝,并且在后期有可能会出现情绪低落的现象,从而影响其性格的形成。

① Payne,耿培新,梁国立. 人类动作发展概论[M]. 北京:人民教育出版社,2008:161.
② 程淑珍. 学前卫生学[M]. 杭州:浙江工商大学出版社,2018:10.

（2）感知觉发展。新生儿视觉模糊，视野窄，晶状体调节能力差，但是在出生后的第1年内视觉迅速发展，2～3个月的时候，视觉调节能力趋于成熟，无论是近物还是远物都可看清，9个月左右视觉发育基本完成，能够分辨不同的颜色。婴儿期视觉发展迅速，如表1-3所示。新生儿出生时已有听觉，对声音会做出反应。经过2～3个月的时间，婴儿的听觉更加灵敏，婴儿会随着声源方向的变化转动头部；3～4个月的时候，能够区分大人的说话声，能够分辨熟悉的声音与陌生的声音；10～12个月时，婴儿听音辨位的能力发展得更好。

表1-3　婴儿视觉发展①

年　　龄	视觉功能
初生	婴儿的瞳孔会随着不同强度的光线放大和缩小，会眨眼
1个月	对人的面孔有兴趣，泪腺开始分泌眼泪
1.5～3个月	两眼可同时注视同一物品，两眼同时转动观看近物
3～5个月	看到熟悉的物品或人物有特别的反应，坐起来或躺下会看着自己的手，注视镜中自己的影像
5～7个月	手眼协调能力开始发展，可以将一只手上的物品放至另一只手上；喜欢看一些图案复杂的图片或实物；喜欢红色和黄色；为了看某件物品，会调整自己的姿势，如低头、转头等
7～11个月	会注视细小的物品，如葡萄干
11～13个月	眼睛会随着转动的物品快速转动

真题链接

（《**保教知识与能力**》**2017年下半年统考**）下面几种新生儿的感觉中，发展相对最不成熟的是（　　）。

A. 视觉　　B. 听觉　　C. 嗅觉　　D. 味觉

（3）消化能力的发展。婴儿的各系统、器官还不够成熟完善，其中消化系统在逐步发展。刚出生时，婴儿没有牙齿，不具备咀嚼能力，只能吃奶类流质食物，胃容量仅为30～50 mL。4个月左右时，婴儿唾液腺发育成熟，开始分泌唾液，可消化淀粉类食物。6～8个月的婴儿开始长乳牙，7～8个月的婴儿肠道内的各种消化酶开始分泌并工作，可吃蛋羹、肉末、碎菜等食品。到1周岁时，婴儿的胃容量可达250 mL，可以吃软烂的各种固体食品，其消化能力进步非常快。

3. 婴儿的免疫力

婴儿在出生后的半年内较少生病，因为从母亲体内带来了部分抗体。出生后，如果是母乳喂养，婴儿又可从母乳中获得部分抗体。但是6个月以后，随着体内抗体逐渐消耗，婴儿的免疫水平慢慢变低。因此，如果照料不周，6个月后的婴儿很容易患感染性疾病，如腹泻、上呼吸道感染等。

① 钱郭小葵，徐谢清芬. 婴幼儿生长及发展[M]. 北京：北京师范大学出版社，1995：101.

婴儿期保健措施：婴儿体格生长发育最迅速，必须有丰富的、易消化的各种营养素来满足婴儿生长发育的需要。但此时期，婴儿的消化功能尚未成熟，易患消化紊乱、腹泻、营养不良等疾病，因此应提倡纯母乳喂养。4～6 个月后，部分母乳喂养或人工喂养的婴幼儿应正确选择配方奶粉。从 6 个月开始，可添加辅食，为断离母乳做准备；应定期对婴儿进行体格检查，便于早期发现缺铁性贫血、佝偻病等疾病；应坚持带婴儿到户外活动，进行空气浴、日光浴和被动体操；用带有声、光、色的玩具促进其感知觉发展；按计划免疫程序完成基础免疫。

四、幼儿期

1～3 岁称为幼儿期，此时幼儿身高、体重的增长速度减慢，但是智力发育迅速，动作发展较快。

资料
缺铁性贫血的主要症状

1. 幼儿的生理状况

1～2 岁时，幼儿的生长速度比较快，平均每年身高增加 10 cm，体重可增加 3 kg。2～3 岁时，幼儿的生长发育速度减慢、减缓，平均每年身高只增加 5 cm，体重增加 2 kg 左右。

2. 幼儿的生理功能

(1) 动作发展。1 岁左右的幼儿开始迈步，但走路时步子不稳，显得僵硬，头向前倾，容易摔跤。1 岁多的幼儿开始学习走楼梯，先是手脚并用爬台阶，不但向上爬，而且向下爬。2 岁左右的幼儿能够原地跳，学会跑，还能站着扔球和踢球，弯腰从地上捡东西不跌跤，但是此时的动作仍然比较笨拙。2～3 岁的幼儿能够学会多种动作，不但双手协调，而且能使全身和四肢的动作协调起来，如端盛水的碗走路。总的来说，在这一阶段，幼儿掌握了走、跑、跳、攀爬等基本动作，并可以初步学会系纽扣、用勺吃饭等精细动作。1～3 岁幼儿动作能力发展很快，如表 1-4 所示。

表 1-4　1～3 岁幼儿动作能力发展①

年　　龄	大动作发展	精细动作发展
13～15 个月	能在平地上行走，但步伐不稳，容易摔倒	能用手打开和合上盖子，能握粗杆的笔
1.5 岁	能拉着玩具或抱着玩具走，扶着栏杆能自己走上楼梯，能笨拙地小跑，会爬椅子	能准确地拿起物体，能垒 2～3 块积木，握紧笔乱涂，能投掷小件东西，如皮球
2 岁	能独立上、下楼梯	能翻书
2.5 岁	基本掌握了跳、跑、攀登等动作，可独脚跳（跳 1～2 次），会骑小三轮车	能穿、脱袜子，用勺吃饭，能垒起 8 块积木
3 岁	能步行自如，稳步跑，上台阶仍小心翼翼	能两手配合系纽扣，尝试折纸，开始临摹画直线和水平线

① 王练. 学前卫生学[M]. 北京：高等教育出版社，2011：54.

拓展阅读

1～2 岁孩子不能自如行走的原因①

1～2 岁孩子独立行走还不自如，原因在于以下三点。

1. 头大脚小

成人头长和身长的比例是 1∶8，孩子出生时头长和身长的比例是 1∶4，2 岁时头长和身长的比例是 1∶5。孩子的胸围比较小，1 岁前头围大于胸围，1 岁左右时胸围与头围差不多。以上两方面都说明，头和身体的比例不平衡，头比较大，同时孩子的脚相对小，头重脚轻，因此走路时难以保持平衡。

2. 骨骼肌肉力量弱

孩子全身的骨骼肌肉比较嫩弱。孩子的骨骼系统布满血管，组织不很坚实，骨骼的纤维组织基本上是由软骨组成，因此支撑身体直立行走不够有力。

3. 脊柱的弯曲没形成

孩子出生时脊柱几乎是直的，在开始抬头时出现第一个弯曲，即颈椎向前凸起，颈弯曲支持头的活动，孩子可以抬头和自如地转动头部。六七个月时出现胸椎向后凸起，支持坐的动作。1 岁左右时腰部向前方的弯曲逐渐成熟，而这个弯曲的形成是与直立行走的姿势相辅相成的。一方面，它的形成支持了直立行走的姿势；另一方面，这个弯曲是在学习直立行走的过程中逐渐形成的。如果不学走路，就不会形成这个弯曲。

（2）消化能力的发展。两岁半左右的幼儿乳牙完全长齐（6 个月左右乳牙开始萌出），咀嚼食物的能力不断提高，对食物的消化能力明显增强，可食用的食物范围不断扩大。

（3）视觉发展。幼儿的视觉在不断发展完善。1～2 岁幼儿的视力为 0.5～0.6，3 岁时视力可达 1.0，4 岁后视力趋于稳定。

（4）语言发展。幼儿期是口头语言快速发展的时期，在这一时期，幼儿的语言发展经历了模仿、理解词汇和使用词汇，说出完整而简短的句子等过程。1 岁以前是幼儿语言发生的准备阶段，1～1.5 岁的幼儿处于理解语言阶段，他能听懂许多话，但是能说出的不多，有的幼儿甚至完全不能说话。1.5 岁以后的幼儿有一个似乎是突然开口的阶段，一下子会说话了。2 岁左右的幼儿虽然说话不成句，但总是喜欢叽里咕噜地说话，更喜欢模仿大人说话。3 岁幼儿已基本掌握口语的表达和应用能力，能说出完整的、简短的句子来表达自己的想法，甚至能说出简单的复合句。

（5）大脑功能发展。在这一阶段，幼儿大脑功能增强，脑重随年龄增长逐渐增加，3 岁时已经达到成人脑重的 80%。随着脑重量的增长，脑的功能逐渐复杂、成熟和完善起来。在 2 岁左右，幼儿的想象、思维已产生萌芽。此时的思维是直觉行动思维，思维非常具体，只能在活动中进行。此时的想象水平比较低，只是简单的联想和再造想象。但至此，幼儿的认识

① 陈帼眉. 学前心理学[M]. 北京：人民教育出版社，2003：37-38.

过程从感觉到思维都已形成。

幼儿期保健措施：幼儿由于心理活动，尤其是自我意识的发展，对周围环境产生好奇，好模仿，但易被成人过分呵护而抑制其独立能力的发展。因此，对幼儿除进行合理喂养、供给丰富的营养素外，还应注意训练幼儿的自行进食技能，并养成良好的饮食及卫生习惯。要对幼儿进行语言训练及早期教育，重视与幼儿的语言交流，促进幼儿语言发育。要对幼儿进行早期教育，通过游戏、讲故事、唱歌等促进其大脑功能的发展。注意培养幼儿的自我生活能力，为其安排有规律的生活，使其养成良好的生活习惯，如睡眠、进食、排便、沐浴、游戏、户外活动等。对幼儿每 3～6 个月应进行一次体格检查，预防龋齿，筛查听视力异常；预防疾病与异物吸入、烫伤、跌伤等意外事故。

五、学龄前期

从 3 岁到入小学以前称为学龄前期。此阶段儿童的身高和体重的增长速度已经减慢，处于稳步增长状态。

1. 学龄前期儿童的生理状况

学龄前期儿童平均每年身高增长 5 cm，体重增加 2 kg，通常会出现抽条现象，即体重增加速度落后于身高增长速度。到 6 岁时，儿童身体发育比例接近成年人。6 岁时，儿童开始换牙，乳牙脱落，恒牙萌出。

此阶段儿童大脑结构发育逐渐趋于成熟，6 岁时，脑重可达 1 200 g，占成人脑重的 90%（成人脑重为 1 400 g 左右）。

2. 学龄前期儿童的生理功能

（1）运动技能发展。此阶段儿童动作的灵活性、协调性和准确性有了长足进步，平衡能力增强，能走、跑、跳、爬、跨越障碍、攀登、投掷等，尤其是精细动作，发展变化明显。3～4 岁的儿童能熟练地用勺子吃饭，用笔涂鸦；4～5 岁的儿童能用筷子吃饭，使用剪刀；5～6 岁的儿童能使用简单的劳动工具，能进行书写、绘画等复杂的精细活动。学龄前儿童的运动技能发展很快，如表 1-5 所示。

表 1-5　学龄前儿童的运动技能发展①

年　龄	身体运动技能	手部动作技能
3～4 岁	能双脚交替上、下楼梯，爬滑梯和攀登架，能沿线或足迹走，熟练地单脚跳跃	能用剪刀剪纸条，尝试填色，用积木搭桥
4～5 岁	能双手接球，能两脚轮换着跳或单脚跳，能走平衡木，能投掷	能用剪刀剪出简单的图形，会系鞋带，能串珠
5～6 岁	能绕弯跑、在走动中接球；拍皮球，爬绳梯	能用筷子进食，灵活操作物体，写简单的字

① 王练. 学前卫生学[M]. 北京：高等教育出版社，2011：56，有改动.

（2）大脑功能发展。随着中枢神经系统发育的逐渐完善，儿童大脑功能增强，注意的维持时间延长，记忆力明显增强，语言理解能力和运用能力增强，词汇量突飞猛进。学龄前期儿童会讲故事，还能进行 10 以内的数学计算。

3. 学龄前期儿童社会性发展

进入幼儿园，与同龄儿童和社会有了更广泛的接触，尤其是与同伴的交往，促进了儿童的社会交往能力的发展。此阶段是儿童形成规则意识，形成良好的饮食习惯、卫生习惯和爱运动习惯的关键时期。

学龄前期保健措施：本时期是进行学前教育的重要时期，应重视儿童潜在智能的开发，但应循序渐进，避免强求，以适应其发育速度。应培养儿童热爱劳动、热爱集体的社会主义思想。同时，对其仍应注意供应充分营养，注意安全护理。要有意识地引导、教育儿童，帮助儿童建立规则意识和行为规范，养成良好的饮食习惯、卫生习惯和运动习惯。培养儿童的社会交往能力，如学会与同伴沟通、协商、合作、分享等。

第三课　学前儿童生长发育的影响因素

影响学前儿童生长发育的因素来自众多方面，这些因素不仅相互关联，而且错综复杂，概括起来有先天因素和后天因素两类。先天因素决定了生长发育的潜力、发育的速度及达到的程度。后天因素则影响遗传潜力的发挥，最后决定发育的速度及达到的程度。

一、先天因素

先天因素包括遗传因素和非遗传因素，其中遗传因素占主导。

遗传因素为儿童的发展提供了物质前提。遗传是指子代与亲代之间在形态结构和生理功能上的相似。学前儿童生长发育的各项形态指标和生理指标，如身高、体重、皮下脂肪、血压等，都可体现父母的遗传倾向，其中身高的遗传倾向更为明显。

非遗传因素是指儿童出生以前在母体内所形成的除遗传因素以外的影响因素，主要包括儿童在母体内发育过程中的营养状态，以及母体在此期间所给予的种种影响。例如，孕妇长期营养不良，可造成胎儿先天性脑细胞减少；母亲体内甲状腺功能出现故障或母亲的饮食中长期缺乏碘，可能会造成孩子呆小症；孕妇服用四环素，会使孩子乳牙变黄，牙齿变脆，骨髓发育受到影响。

二、后天因素

影响学前儿童生长发育的后天因素有很多，归纳起来主要有环境、生活习惯、营养、药物、体育锻炼、季节与气候、社会经济状况等。

1. 环境

环境是人类赖以生存的首要条件。对于幼儿来说，卫生的居住环境、新鲜的空气、适宜的阳光等都是幼儿正常发育、良好发展的重要保证。适宜的阳光照在幼儿的皮肤上，能让幼

儿机体产生一定的维生素 D，这有利于机体对钙的吸收，促进骨骼的生长发育。

然而环境污染会阻碍儿童的生长发育。环境污染主要包括水污染、空气污染、土壤污染和食品污染。水污染导致的传播疾病中死亡率最高的是腹泻，据统计，全球每年有 130 多万名儿童死于腹泻，其中 12%是发展中国家 5 岁以下的儿童。室内空气污染可能诱发儿童血液性疾病。北京儿童医院血液科的统计结果表明，该医院接诊的白血病患儿中，有 90%的家庭在半年内曾经进行过装修。土壤污染对学前儿童造成的危害主要是有毒有害物质通过食物链进入人体并集聚，最终体现为疾病的发生。食品污染，有调查显示，易拉罐饮料的铝含量比普通罐装饮料高 3～6 倍，若常饮易拉罐饮料，必然造成铝摄入过多。此外，过量色素和香精进入学前儿童体内后会引起食欲下降与消化不良，也可能阻碍学前儿童的发育。

拓展阅读

铅对学前儿童发育的影响①

铅是广泛存在于环境中的一种重金属。燃煤、钢铁冶炼、化工厂等排放的废水或废气，汽车排放的尾气，油漆、水管、绘画材料、塑料奶瓶、口红等物质，松花蛋、爆米花、含色素的饮料等食物，其中的铅含量均较高。环境中的铅主要是通过呼吸系统和消化系统进入人体。相对于成人而言，幼儿更容易受到铅的污染和影响。铅中毒对幼儿的危害相当大，影响幼儿机体主要器官和系统的发育，尤其会使神经系统受损，导致智力发育迟缓、下降或出现情绪、行为等问题。

2. 生活习惯

合理的生活习惯可以促进学前儿童生长发育。养成合理而有规律、有节奏的生活习惯，保障儿童有足够的户外活动和适当的学习时间，定时进餐及充足的睡眠，可以促进儿童的生长发育。因为在合理的生活习惯下，包括大脑在内的身体各部分的活动和休息都能得到适宜的交替，加上及时补充营养，保证能量代谢正常进行，有利于促进身体各部位的充分发展。许多学前儿童的家庭生活无规律，身高、体重增加得都比较慢，而进入托幼机构后，由于生活有规律、作息有定时、饮食有节制，其身高和体重增加显著。

3. 营养

合理而充足的营养是保证学前儿童生长发育的物质基础，儿童必须不断从外界吸收足够的各种营养素，尤其是足够的热量和优质的蛋白质，足够的铁、钙，各种维生素等。营养丰富且平衡的膳食能促进学前儿童生长发育（尤其是幼儿早期大脑良好发育），有效地提高学前儿童机体的免疫力。相反，营养缺乏或不合理的膳食不仅影响学前儿童正常的生长发育，还会导致各种营养缺乏症。

4. 药物

用药不当或过量对学前儿童生长发育有不良影响。某些药物具有一定的毒副作用，如

① 刘馨，万钫. 幼儿卫生保育教程[M]. 2 版. 北京：北京师范大学出版社，2017：6.

庆大霉素、霉素、卡那霉素、链霉素等药物属于致耳聋性药物，对于幼儿不适宜使用或遵医嘱慎用，否则有可能导致幼儿听力损失。因此，对学前儿童用药应谨慎小心。

5. 体育锻炼

体育锻炼是促进学前儿童身体发育和增强体质的有效手段，体育锻炼可以加快机体的新陈代谢，提高呼吸、运动和心血管系统的功能，特别是能促进骨骼和肌肉的发育。适量的体育锻炼可加速骨组织的增殖，从而促进骨的生长；此外，还能刺激脑垂体分泌生长激素，加快儿童的生长发育，促使儿童长高。

资料
生长激素

6. 季节与气候

季节与气候因素对学前儿童的生长发育也有一定的影响。季节对学前儿童生长发育的影响显著地体现在身高和体重等方面。一般来说，在春季（3～5 月）身高增长最快，在秋季（9～11 月）体重增长最快。世界卫生组织研究发现，儿童的生长速度在各个月份中并不是一样的，其中身高增长最快的月份是 5 月，平均达 7.3 mm，因此 5 月被称为“奥秘的 5 月”，而身高增长最慢的月份是 10 月，平均只有 3.3 mm。气候一般包括日照、气温、地表温、相对湿度、气温年较差（最高月平均气温与最低月平均气温之差）、降水量等。有些调查表明，年日照时数和气温年较差对学前儿童的生长发育有较大影响，一般来说，年日照时数较少、气温年较差低城市的儿童身材较矮小，反之身材较高。

7. 社会经济状况

我国经济不断发展，生活物资日益丰富充裕，人们的生活和医疗条件也不断得到改善，这都为儿童获得良好的营养、接受计划免疫提供了基本保障，使儿童生长发育水平有了明显提高。

但是，由于我国不同地区在经济和生活条件上存在较大差异，某些偏远农村和山区尚存在一些营养不良导致的低体重儿。而在一些大中城市，由于营养摄入过剩或不平衡而导致的超重和肥胖的儿童越来越多，超重和肥胖已经成为危害我国儿童健康的重要问题之一。

思考练习

一、单选题

1. 一般来说，新生儿属于（　　）。

A. 婴儿期　　B. 幼儿期　　C. 学龄前期　　D. 学龄期

2. （　　）决定机体生长发育的可能性，环境因素决定生长发育的现实性。

A. 营养　　B. 遗传因素　　C. 环境　　D. 学习

3. 儿童动作发展过程经历了抬头、俯卧、撑、翻身和坐，这表明儿童动作发展遵循的规律是（　　）。

A. 首尾规律　　B. 近远规律　　C. 大小规律　　D. 无规律

4. （《保教知识与能力》2017 年上半年统考）生活在不同环境中的同卵双胞胎的智商测试分数很接近，这说明（　　）。

A. 遗传和后天环境对儿童的影响是平行的

B. 后天环境对智商的影响较大

C. 遗传对智商的影响较大

D. 遗传和后天环境对智商的影响相当

5. 人体从出生到发育成熟，身体的(　　)增长了 2 倍。

A. 下肢　　B. 上肢　　C. 躯干　　D. 头部

二、简答题

1. 简述幼儿身体发育的特点。

2. 简述学前儿童生长发育的规律。

三、论述题

影响学前儿童生长发育的因素有哪些？

四、材料分析题

材料 1

婴儿体重为 4 kg，前囟为 1.5 cm×1.5 cm，能微笑，头不能竖立，抱起喂奶时出现吸吮反射。

问题：

(1) 该婴儿最可能的月龄是多少？

(2) 原始反射是在什么时间出现，在什么时间消失的？

材料 2

一家长带孩子来医院进行体格检查。体格检查结果：体重为 10.5 kg，身长为 80 cm，前囟已闭，出牙 12 颗，胸围大于头围。

问题：

(1) 衡量幼儿营养状态的最佳指标是什么？

(2) 该幼儿最可能的年龄是多少？

(3) 该年龄段的幼儿通常能完成哪些精细动作？

实践活动

实践活动一　婴儿抚触

班　　级		姓　　名	
时　　间		地　　点	
活动目标	了解婴儿抚触的原理，掌握婴儿抚触的基本手法		

续表

活动内容	一、婴儿抚触的原理 婴儿抚触又称为婴儿按摩，是一种医疗方法。皮肤是人体接受外界刺激的最大感觉器官，是神经系统的外在感受器。早期抚触就是在婴儿脑发育的关键期，给其脑细胞和神经系统以适宜的刺激，促进其神经系统发育，促进其生长及智能发育。 二、婴儿抚触步骤 (1) 头面部按摩。首先用两手拇指指腹从眉弓部向两侧太阳穴按摩，重复 3 次；然后两手拇指从下颌部中央向外上方按摩，让上、下唇形成微笑状，重复 3 次；再用一只手托头，用另一只手五指的指腹从前额发际向上、向后按摩至两耳后乳突。 作用：舒缓脸部。 (2) 胸部按摩。双手放在婴儿胸部两侧，左手向上滑向婴儿右肩，右手向上滑向婴儿左肩，以同样的手法重复 3 次。 作用：顺畅呼吸循环。 (3) 手部按摩。一只手握住婴儿左胳膊，另一只手从上臂到手腕轻轻挤捏；用手指按摩婴儿手腕，用拇指从其手掌心按摩到手指头。以同样的方法按摩右胳膊。 作用：增强手的灵活性。 (4) 腹部按摩。用中间 3 根手指按顺时针按摩婴儿腹部(如果脐带未脱落，不要触碰到该区域)，从操作者的左方向右按摩，即由左至右画一个倒写的 U。以同样的手法重复 3 次。 作用：增强肠胃功能。 (5) 腿部按摩。从婴儿的大腿、膝部、小腿至踝部轻轻挤捏，然后用拇指从其脚后跟按摩到脚指头。 作用：增强运动协调性。 (6) 背部按摩。双手平放于婴儿背部，从颈肩部开始，由中线(脊柱)向两边按摩，顺次而下，最后从颈部顺着脊柱直线往下按摩，重复 3 次。 作用：舒缓背部肌肉		
注意事项	(1) 抚触开始的时间越早越好，并且要长期坚持，每天进行 1～2 次，每次 15 min 左右。 (2) 婴儿皮肤娇嫩，抚触时注意用力要适度、动作要轻柔。 (3) 进行抚触时，要营造良好的环境，室温不能低于 25 ℃，有阳光最好，有音乐更佳。 (4) 进行抚触前要清洗双手，修剪指甲。 (5) 抚触开始时要轻轻的，逐渐增加压力，让婴儿慢慢适应。 (6) 不要在婴儿过饱、过饿、过度疲劳或情绪不好的时候抚触。 (7) 如果婴儿的脐带还未脱落，按摩到腹部时一定要小心，不要碰到脐带。 (8) 在抚触过程中，要注意情感的交流，所以在抚触前一定要调整好自己的情绪，保持微笑，与婴儿进行眼神交流，还可与其说话		
活动总结			
评　　语			
成　　绩		指导教师签字	

实践活动二　婴儿洗澡

班　　级		姓　　名	
时　　间		地　　点	
活动目标	理解婴儿洗澡的作用，掌握婴儿洗澡的基本手法		
活动准备	婴儿洗发乳、宝宝沐浴露、洗浴盆、小毛巾、大浴巾和毯子		
活动内容	一、婴儿洗澡的作用 经常给婴儿洗澡，可以有效地开发婴儿的听觉和视觉能力，有利于婴儿大脑的健康发育，使婴儿变得更加聪明，也有利于婴儿体格发育。如果妈妈给宝宝洗澡，可以通过基本的语言和肢体动作进行沟通，从而促进母子之间的情感。 二、婴儿洗澡步骤 1. 姿势 将宝宝的身体夹持在操作者的腰侧处，用夹持的一只手托住宝宝的头、脖子和背，像抱橄榄球的方式。 2. 洗脸 另一只手用小毛巾的四个角按眼—鼻—耳—脸的顺序依次由内向外清洗。 3. 洗头 用托扶宝宝那只手的大拇指、中指分别压住宝宝的两只耳朵，以防止水流入耳内，用另一只手搓些婴儿洗发乳，将宝宝的头发轻轻搓洗，然后用清水洗干净并擦干头发。 4. 洗身体 (1) 先洗身体前面。用一只手手掌沾水，轻拍宝宝前胸，让其适应水温。一只手横过宝宝肩膀托在其腋下，另一只手将婴儿沐浴露顺次涂于宝宝颈部、前胸、上肢、腹部、下肢、生殖器等部位并清洗干净。 (2) 再洗身体后面。将宝宝翻转过来，一只手横过宝宝胸前，托在其腋下，将其反趴于操作者手臂上，另一只手将婴儿沐浴露顺次涂于宝宝背部、臀、下肢等部位并清洗干净。 5. 擦干身体 清洗干净后，将宝宝抱出浴盆，并用大浴巾裹住，放置于铺有毯子的台面上，用大浴巾擦干宝宝的身体。擦拭时，注意宝宝耳朵后面、关节、皮肤褶皱等部位，可适当涂些身体乳或婴儿油。擦好后，立即为其穿好衣物		
注意事项	(1) 宝宝不宜天天洗澡，婴儿沐浴露也不宜频繁使用，建议一周两次。 (2) 洗浴盆上可以携带冲浪、泡泡、音乐等功能		
活动总结			
评　　语			
成　　绩		指导教师签字	

实践活动 三 婴儿被动体操

班　　级		姓　　名	
时　　间		地　　点	
活动目标	了解婴儿被动体操的原理，掌握婴儿被动体操的基本手法		
活动原理	婴儿被动体操是指婴儿在家长或者育婴师的帮助下对身体进行运动的体操，能帮助婴儿运动全身，以促进新陈代谢，增强呼吸系统、血液循环系统和运动系统的机能，从而有助于婴儿的生长发育		
活动内容	(1) 双手胸前交叉。让婴儿仰卧，握住婴儿的双臂，左右张开，然后在胸前交叉。重复两个八拍。 (2) 伸屈肘关节。握住婴儿的双手，先向上弯曲其左臂肘关节，还原；然后向上弯曲其右臂肘关节，还原。重复两个八拍。 (3) 肩关节运动。握住婴儿的左手由内向外做圆形旋转肩关节运动，然后握住右手由内向外做圆形旋转肩关节运动。重复两个八拍。 (4) 伸展上肢运动。握住婴儿的双手向外展平，然后在胸前交叉；握住婴儿的双手使其掌心向上慢慢举起(上举 90°)，然后掌心向下还原。重复两个八拍。 (5) 屈伸踝关节。让婴儿仰卧，左手握住婴儿左侧脚踝，右手握住其脚掌，开始向上屈伸踝关节，然后向下还原。左手握住婴儿右侧脚踝，右手握住其脚掌，开始向上屈伸踝关节，然后向下还原。重复两个八拍。 (6) 双腿轮流伸屈。双手握住婴儿双腿(小腿)，交替伸展膝关节，腿部可屈缩到腹部，然后伸直，两腿轮流做蹬脚踏车的动作。重复两个八拍。 (7) 下肢升直上举。让婴儿双腿放平，双手握住婴儿脚踝，将膝关节伸直上举 90°，与床面成直角，然后慢慢还原。重复两个八拍。 (8) 转体和翻身。让婴儿仰卧，一只手扶着其胸部，另一只手垫在其背部，帮助婴儿从仰卧位变为侧卧位，然后从侧卧位到俯卧位，接着将婴儿从俯卧位翻转为仰卧位。顺时针和逆时针方向各两个八拍		
活动总结			
评　　语			
成　　绩		指导教师签字	