

学前儿童健康教育
(第二版)

主
编
王
金
洪
潘
一

北京出版集团
北京出版社



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

“互联网+教育”新形态一体化教材

XUEQIAN ERTONG JIANKANG JIAOYU

学前儿童健康教育

(第二版)

主 编 王金洪 潘 一



扫描二维码
共享立体资源

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童健康教育 / 王金洪, 潘一主编. — 2 版
— 北京: 北京出版社, 2020.6 (2024 重印)
ISBN 978-7-200-15685-0
I. ①学… II. ①王… ②潘… III. ①学前儿童—健
康教育—高等职业教育—教材 IV. ① G613.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 121501 号

学前儿童健康教育 (第二版)

XUEQIAN ERTONG JIANKANG JIAOYU (DI-ER BAN)

主 编: 王金洪 潘 一

出 版: 北京出版集团

北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2020 年 6 月第 2 版 2023 年 7 月修订 2024 年 1 月第 4 次印刷

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 14

字 数: 314 千字

书 号: ISBN 978-7-200-15685-0

定 价: 42.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

目 录

项目一 学前儿童健康教育概述..... 1

- 任务一 学前儿童健康 2
- 任务二 学前儿童健康教育的意义12

项目二 学前儿童健康教育的目标..... 19

- 任务一 学前儿童健康教育目标总述20
- 任务二 学前儿童健康教育各年龄阶段目标25
- 任务三 学前儿童健康教育目标的制定31

项目三 学前儿童健康教育的内容、方法、原则..... 39

- 任务一 学前儿童健康教育的内容41
- 任务二 学前儿童健康教育的组织形式与方法48
- 任务三 学前儿童健康教育活动的组织原则60

项目四 学前儿童体育活动..... 69

- 任务一 0~3岁儿童身体运动发展与开发训练70
- 任务二 学前儿童体育活动的目标81
- 任务三 学前儿童体育活动的内容86
- 任务四 学前儿童体育活动的设计95

项目五 学前儿童身体保健教育..... 115

- 任务一 学前儿童生长发育教育 116
- 任务二 学前儿童生活常规教育 126
- 任务三 学前儿童饮食与营养教育 136
- 任务四 学前儿童安全生活教育 145

任务五	学前儿童易患身体疾病的表现及预防	152
项目六	学前儿童心理健康教育	163
任务一	学前儿童心理健康概述	164
任务二	学前儿童心理健康教育的目标与内容	174
任务三	学前儿童常见的心理健康问题及指导	180
任务四	学前儿童心理健康教育的实施	191
项目七	学前儿童健康教育评价	197
任务一	学前儿童健康教育评价概述	198
任务二	学前儿童健康教育评价的内容和方法	200
任务三	学前儿童健康教育评价的组织与实施	210
参考文献		217

项目一 学前儿童健康教育概述

学习目标

● 知识目标

1. 了解学前儿童健康教育的意义。
2. 理解学前儿童健康教育的概念。
3. 掌握学前儿童健康教育的内容。

● 技能目标

1. 能够说出学前儿童心理健康的标志。
2. 能够举例说明影响学前儿童健康的因素。
3. 能够阐明学前儿童健康教育的规律。

● 素质目标

在了解健康教育概念的发展演变中，让学生建立科学、现代的健康观。

知识点

1. 健康的概念，学前儿童健康的概念。
2. 现代的健康观的内容。
3. 学前儿童心理健康的标志。
4. 学前儿童健康教育的意义。

导入案例

男孩钉钉子与拔钉子

有一个脾气很坏的男孩，他父亲给了他一袋钉子，并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一个钉子在后院的围栏上。第一天，这个男孩钉下了37颗钉子。慢慢地，每天钉下的数量减少了，他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子容易。终于有一天，这个男孩再也不会失去耐性，乱发脾气。他告诉父亲这件事情，父亲又说，现在开始每当他能控制自己脾气的时候，就拔除一颗钉子。一天天过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都给拔出来了。

父亲握着他的手，来到后院说：“你做得很好，我的好孩子。但是，看看那些围栏上的洞，这些围栏永远不能恢复到从前的样子。你生气时说的话就像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在，话语的伤痛就像刀子的伤痛一样令人无法承受。”

情境思考：身体没有病就是健康吗？对于学前儿童而言，吃得好，身高、体重达标就是健康吗？衡量健康的标准有哪些呢？

习近平总书记指出：健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志。要重视少年儿童健康，全面加强幼儿园、中小学的卫生与健康工作，加强健康知识宣传力度，提高学生主动防病意识，有针对性地实施贫困地区学生营养餐或营养包行动，保障生长发育。健康是儿童成长与发展的核心内容，健康教育是学前儿童教育的首要任务。学前儿童的健康包括生理上的健康、心理上的健康和良好的社会适应性。儿童健康教育在促进健康发育的同时，还要注重培养儿童健康的生活信念和生活方式，帮助幼儿形成健康的行为，为其身心和谐的全面发展奠定基础。

任务一 学前儿童健康

健康的英文是：health。在一些词典中，“健康”通常被简单扼要地定义为“机体处于正常运作状态，没有疾病”。这是传统的健康概念。通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰，导致功能下降，生活质量受到损害（主要由肉体疼痛引起）或早亡。

在《辞海》中健康的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法要比“健康就是没有病”完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待。因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当作社会人来对待。对健康的这种认识，在生物医学模式时代被公认为是正确的。

随着社会生活水平的逐渐提高,人们对“健康”的认识也逐渐加强,健康,不再只是单纯的身体健康,人们开始注意心理健康对学前儿童的影响。

17世纪英国伟大的哲学家和启蒙思想家约翰·洛克认为:“人生幸福有一个简短而充分的描述:健全的心智寓于健全的身体。凡身体和心智都健全的人就不必再有什么别的奢望了;身体或心智如果有一方面不健全那么即使得到了种种别的东西也是枉然。”

一、现代健康观

WHO早在1948年成立之初的《宪章》中就指出:“健康不仅是没有病和不虚弱,而且是身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”

按照世界卫生组织所下的定义,“健康”包括“身体、心理和社会适应三方面的完满状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱现象”。由此,我们可以将健康理解为:

(一) 健康是机体、精神和社会三方面的完满状态

人人都希望自己健康,但并非人人对健康都有一个正确的认识。过去,很多人认为健康就是“饮食好、睡眠好、不生病”。随着时代的发展与进步,健康的概念大大地超过了疾病的范畴,把人体的健康与生物的、心理的和和社会的关系紧密地联系起来。从基本要求来看,机体应当发育匀称,功能健全;从心理方面来看,应当心理稳定,精力充沛;从社会方面来看,应当人际关系和谐,有利于融入人群。

(二) 健康到疾病是互相演变的过程

健康与疾病之间并不一定存在明确的界限,表面上不生病不等于健康,因为人体内可能潜伏着病理性缺陷或其他方面的功能障碍。另外,有些疾病一旦出现临床表现就已病入膏肓,如肝癌、肺癌等,所以应早发现、早治疗、防患于未然。现代医学又提出了“亚健康”这一医学概念,主要是指机体虽无明确的疾病,但却呈现出活力降低,机体代谢缓慢,是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态,也称为“第三状态”或“灰色状态”。“亚健康”状态的范畴很广,身体、心理上的不适应感,在相当长的时间内难以确定是哪一种疾病,均可包括其中。调查发现,这种状态下的人群数量是相当多的,如失眠、疲劳综合征、神经衰弱、更年期综合征,婴儿期生理性贫血、幼儿对环境的不适应、人际关系紧张、情绪障碍等。“亚健康”状态极有可能发展成为多种疾病。由此看来,疾病是由健康经“亚健康”或前疾病状态发展而来,即由健康到疾病是一个连续的逐渐演变的过程。综上所述,新的“健康观”反映了人类对人体的发展,对卫生、体育和教育工作的发展更有积极的意义。

1989年,世界卫生组织又将健康的概念调整为:“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

这一新概念表明健康不仅指生理健康,心理健康更为重要,如果一个生理残疾的人,有了健康的心理,他就能以乐观的情绪、坚强的



图 1-1 167 名学前专业学生挑
战团队游戏《编花篮》

毅力，去克服种种困难，正确面对人生，有的还成为生活的强者。但如果一个人心理不健康，有人格障碍和行为障碍，轻者使生理健康受到影响，严重者还会自己毁灭自己的躯体，酿成悲剧。

那么，究竟怎样才算是心理健康呢？心理健康，一般是指人的智力正常，情绪良好，个性健全，能适应环境，人际关系协调，心理行为符合年龄特征标准的心理状态。具体来说，主要包括以下几个方面的内容。

（1）对自己有一个正确的认识和客观的评价。心理健康的人，对自己的长处、短处，自己的个性特点，都有一个现实的、正确的认识。知道自己能干什么，适合干什么；对于办不到的事，也不会苛求自己。

（2）有自信自立精神，有自我发展的心理动力。心理健康的人，一般都有明确的生活目标，有自我发展的驱动力。因此，在困难和逆境面前能调整和控制自己的情绪，冷静对待和处理各种复杂的问题，并不断前进。

（3）能与他人友好相处，善于协调人际关系。心理健康的人，人对事都能采取和睦相处、友好对待、克己让人的态度；对人际交往中出现的问题和矛盾，能采取友好宽容的、公平的、有理有节的方式处理，容易与他人合作和相处。

（4）主动适应环境，顺应社会的需要。心理健康的人，能够自觉地调整个人和环境的关系，不是环境顺应自己，而是使自己适应环境。在任何复杂的环境中，一方面，保持自己人格、个性上的特点；另一方面，又有扬长避短、适应环境需要的应变能力，无论是在艰苦的逆境中，还是在顺利环境中，都能很好地发展自己。

判断一个人是否心理健康，很难用一个统一标准来衡量，所以一般学者认为，应以整个行为的适应情况为基准，而不要过分看重个别症状的有无。了解了心理健康的基本内涵，就可以帮助判断自己的心理健康状况，并采取相应的心理卫生保健措施，从而达到身心全面健康。

课程思政

习近平总书记在中国共产党第二十次全国代表大会报告中指出：“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策。”随着经济社会发展水平和人民生活水平不断提高，人民群众更加重视生命质量和健康安全，健康需要呈现多样化、差异化的特点。把保障人民健康放在优先发展的战略位置，加快形成有利于健康的生活方式、生产方式、经济社会发展模式和治理模式，努力全方位全周期保障人民健康，我们就一定能为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。

（三）衡量健康的十项标准

1978年世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义、衡量是否健康的十项标准：

（1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张和疲劳。

- (2) 处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息, 睡眠良好。
- (4) 应变能力强, 能够适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当, 身材均匀, 站立时头、肩、臂等位置协调。
- (7) 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感; 牙龈颜色正常, 无出血现象。
- (9) 头发有光泽, 无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性, 走路轻松有力。



考点聚焦

2014 年幼儿园教师资格证考试真题

关于 WHO 对健康的定义, 下列说法正确的是 ()。

- A. 1948 年, WHO 将“健康”定义为身体、心理和社会功能的完满状态。
- B. 1947 年, WHO 将“健康”定义为身体、心理和社会的健全状态。
- C. 1947 年, WHO 将“健康”定义为身体、心理和社会适应的健全状态。
- D. 1948 年, WHO 将“健康”定义为身体、心理和社会适应的健全状态。

正确答案: A

解析: WHO 早在 1948 年成立之初的《宪章》中就指出: “健康不仅是没有病和不虚弱, 而且是身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”

二、学前儿童健康

学前儿童健康是指学前儿童各个器官生长发育正常, 能较好地抵抗各种疾病; 性格开朗, 情绪乐观, 无心理障碍, 对环境有较快的适应能力。

学前儿童健康主要包括生理上的健康、心理上的健康与良好的适应性。

(一) 学前儿童的生理健康

学前儿童的生理健康是指儿童各个器官、组织的生长发育正常, 没有生理缺陷, 能有效抵抗各种急、慢性疾病, 体质不断增强。体质是人的质量, 是一切生命活动的基础, 健康是体质状况的反映和表现。儿童身体各个器官组织的正常生长发育、生理系统的正常运作是保证健康的前提。明显的生理缺陷必将产生生理障碍, 因而, 诸如器官组织的缺损或功能异常、视力不良、贫血、呼吸道感染等常见疾病、肥胖、瘦弱、体格生长偏离等, 都属于不健康状态。

1. 生长发育良好

身高、体重、头围、胸围等各项体格发育指标、生理机能指标和生化指标符合健康标准; 食欲好、睡眠好、精力充沛等。

考察儿童生长发育的规律，可以发现，生长发育是一个有阶段性和顺序性的连续过程。由于遗传基因及环境条件的差异，使得儿童的生长发育具有一定的个体差异性，但正常个体的发展过程基本稳定且差异幅度有限，虽然儿童身体各部分的生长速度不均等，但各个系统统一协调。因此，儿童各个器官的大小重量的变化以及身高、体重的增加速度，不同的儿童可以不完全一致，但总体发展水平必须保持在正常范围内，与同龄儿童的发展水平接近。

儿童生长发育最常用的评价指标是形态指标，即身体各部分在形态上可测出各种量度，如长、宽、围度及重量等，形态指标有身长（身高）、体重及头围、胸围、臀围、坐高、皮下脂肪、上下部量及指距等项目。其中，身长（身高）、体重及头围这三项指标不仅测试方便，而且能为准确评价儿童生长发育的水平提供重要信息。儿童生长发育评价标准参照国际通用的由世界卫生组织推荐的《0-6岁的幼儿体格发育标准》。

体格生长偏离是儿童生理的异常发育，主要包括低体重、消瘦、肥胖和身材矮小。其中，低体重是指儿童的体重比相应年龄组人群按年龄的体重均值数低两个标准差以下；肥胖是指体重超过身高计算的标准体重的20%以上，超过20%~30%为轻度肥胖，超过30%~50%为重度肥胖；身材矮小（又称侏儒）是指儿童身高比相应年龄组人群按年龄的身高均值低两个标准差以下。导致儿童体格生长偏离的原因是复杂的，包括遗传因素、营养因素、疾病因素、体质因素、心理因素等。

2. 机体对内、外界环境有一定的适应能力

具有一定的抵抗疾病的能力，较少得病；对冷热等环境的变化具有适应能力；能适应多种体位（如旋转、摆动等）变化。

儿童常见疾病主要有呼吸道疾病、消化道疾病、营养性疾病、先天发育不良等，世界卫生组织将“小儿四病”（即缺铁性贫血、维生素D缺乏性佝偻病、肺炎、婴幼儿腹泻）列为世界范围内的重点防治对象。

3. 体能发展良好

学前儿童的活动能力发展正常，各种基本动作（如转头、抬头、翻身、坐、爬、站立、走、跑、跳等）适时出现；肌肉较为有力，身体动作较平稳、准确、灵敏和协调；手眼的协调能力发展良好等。

（二）学前儿童的心理健康

心理健康是人的内心世界与客观环境的平衡，是自我与他人的平衡。当前对心理健康的界定尚不统一，但一般人认为心理健康的个体具有以下特征：有幸福感和安全感，遵守社会规范，适应周围环境，能够调节人际关系，具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力，具有自我实现的理想和能力。



图 1-2 让儿童健康快乐地成长
(东营市垦利街道中心幼儿园)

儿童时期是培养心理健康素质的重要时期，心理卫生已越来越受到人们高度重视。儿童心理健康是指儿童整个心理活动和心理特征的相互协调、适度发展、相对稳定，并与客观环境相适应的状态。

从医学专业上讲，人们的心理健康只有相对标志，没有绝对界限，只有量的变化，没有质的区别。众多医学专家、儿童心理和教育专家主要从动作、认知、情绪、意志、行为及人际关系等方面衡量儿童的心理健康。

学前儿童心理健康的标志有以下几个方面。

1. 动作发展正常

动作发展与脑的形态及功能的发育密切相关，幼儿躯体大动作和手指精细动作的发展水平处于正常范围是心理健康的基本条件。

2. 认知水平发展正常

一定的认知能力是学前儿童生活与学习的重要条件，学前期是儿童认知发展最为迅速的时期，保护儿童的大脑不受损伤或不适宜的刺激，可有助于预防学前儿童产生不健康的心理。心理健康的儿童智力是正常的，多数孩子的智商在 65 ~ 115 分之间。他们能够适应一定的学习生活，与周围环境取得平衡。天才儿童的记忆力极强，对事物观察细致，想象力丰富，才智超群，有独立的、独创的、机敏的、充满活力的人格特征。智力低下的儿童社会适应能力差，常常不能适应幼儿园的集体生活与学习，心理压力大，需要特殊的教育和护理。

3. 情绪健康、反应适度

心理健康的儿童以积极的情绪表现为主，充满了喜悦与欢乐，这样的情绪有助于提高活动的效率，多会受到父母和邻居的表扬与称赞，使积极的情绪得到强化，使孩子进入良性循环。儿童也有喜、怒、哀、乐，健康的孩子也会出现短时间的消极情绪，当消极情绪表现得太过分、太频繁，如焦虑、恐惧、强迫、抑郁等情绪反复出现，就难以称心理健康了。

4. 人际交往和谐

儿童的人际交往关系主要是指他们与父母、教师以及同伴之间的关系，从这些人际交往中可以反映出儿童的心理健康状态。

儿童之间的交往活动是一种全新的人际关系的表现，它既是维持心理健康的重要条件，也是获得心理健康的必要途径。心理健康的幼儿乐于与人交往，能与伙伴合作，会跟伙伴快乐地游戏。心理不健康的幼儿，其人际关系往往是失调的，或自己远离同伴，或成为群体中不受欢迎的人。

5. 性格特征良好

性格是个性中最核心、最本质的表现，它反映在对客观现实的稳定态度和习惯化了的行为方式。心理健康的儿童性格相对稳定，具有开朗、热情、大方、勇敢、主动、合作等性格特征；心理不健全的儿童性格发展不良，表现出胆怯、冷漠、孤僻、自卑、缺乏自尊心等性格特征。

6. 没有严重的心理卫生问题

心理健康的儿童3岁前就有意志的萌芽表现，能初步借助言语来支配自己的行动，表现出独立行动的愿望。3岁后，意志中的自觉性、坚持性和自制力得以发展，但总的来说，发展有限。意志不健全的孩子挫折容忍性差，怕困难，做事三心二意，注意力不集中，缺乏自控力。在行为表现上前后矛盾、思维混乱，行为反应变化无常，为一点小事就要大发脾气，或是对强烈的刺激反应淡漠。

（三）良好的社会适应能力

社会适应是指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态度的过程。在社会生活中，每一个人都有人际交往、合作、友情、尊重等愿望和需要，这些需要的满足，都依赖于自己对社会的适应，同时，它们又能促进个体社会适应能力的发展。如幼儿需要一定时间的睡眠和休息，需要合理的营养，需要适当的运动；幼儿需要一定的安全感，需要依赖于成人并受到成人的保护；幼儿需要爱，需要自尊，需要被同伴接受，需要独立，需要自己动手去解决一定的生活问题等。对幼儿来说，良好的社会适应能力主要表现在以下三个方面。

- （1）能较快地融入集体生活的能力。
- （2）乐于与人交往合作，有良好的人际关系的适应能力。
- （3）能主动积极地应付各种压力，以保持他们与环境之间及自身内在的平衡。

三、影响学前儿童健康的因素

健康是诸多相互交叉、渗透、影响和制约的因素交互作用的结果。儿童的身体、心理和社会适应的健全状态有赖于他们所处的良好的自然环境和社会环境，也有赖于其自身状况，还与其作用于环境的方式以及环境的反作用有关。影响儿童健康的主要因素有生理因素和环境因素。

（一）生理因素

生理因素是对儿童健康产生重大影响的生物学因素。生理因素包括细胞、组织、器官和系统的机能，以及在不同环境下机体的各个组成部分和整体的反映。儿童正处于迅速生长发育的过程中，其机体的生理状态在不断变化。机体自身某一部位的发育障碍，或者机体遭受损伤等，都会影响儿童的身心健康。例如，由于病变、外伤、中毒等原因而引起幼儿神经系统，特别是脑的损伤，会随之发生个体生理活动失常，还可引起机体，特别是各内脏器官器质性或功能性的继发改变以及心理活动的某些变化。

（二）环境因素

环境是影响儿童健康的重要因素之一，它包括自然环境和社会环境。

1. 自然环境

自然环境有的是自然界固有的，有的是人类制造的，但都对儿童的健康产生着影响。良好的自然环境能为幼儿提供各类物质条件，维持和促进其正常的生命活动和健康的发展，也会为他们提供各种精神条件，使他们清醒愉悦、积极向上。如充足的阳光、新鲜

的空气、清洁的水源、合理的膳食、安全的设施等都是保证和促进儿童健康的重要条件。但是,自然环境中也随时产生着、存在着和传播着危害幼儿健康的因素。如不适当的温度、湿度、照明、空间和噪音等刺激的长期作用,会影响儿童的生长发育,也会影响儿童的情绪和行为。调查表明,长期高强度的噪音刺激会使儿童大脑皮质的兴奋抑制过程失调,条件反射异常,脑血管功能受损,植物神经功能紊乱,产生头痛、耳鸣、心悸、失眠、嗜睡、乏力等症状;在生活空间小的环境中生活的儿童侵犯性行为增多,焦虑水平升高;营养过剩或不足也会引起相应的病症;通过饮食、呼吸等途径可感染致病性细菌、病毒,同样会引起相应的疾病。

2. 社会环境

儿童生活的社会环境大到国家、社区,小到幼教机构、家庭,他们都对幼儿的健康产生着重要的影响。如政治制度、社会经济、文化、人际关系等都以不同的形式影响着幼儿的健康。从幼儿出生到入小学来看,对他们影响较大的社会环境主要有家庭、托幼机构和社区。

(1) 家庭。家庭是儿童早期生活的基本的社会环境。家庭经济 and 营养状况、家庭结构、家庭氛围、家庭的教养方式、家长的身心素质、生活方式等都与儿童的生长发育和身心健康密切相关。

(2) 托幼机构。托幼机构是幼儿生活的又一个重要的社会环境,也是影响其身心健康的重要因素。儿童教育机构是对儿童实施保育和教育的机构,承担着对儿童提供保健服务的任务。托幼机构保健设施的完善程度和服务质量等直接影响着儿童的健康状况。幼儿园对幼儿提供的保健服务不仅应体现在供给合理平衡的膳食、安全用水、基本环境卫生设施、对幼儿进行健康检查、生长发育的评价、身心疾病的防治、心理咨询、预防接种、生活的照顾、建立家园联系等方面,而且更应体现在对幼儿实施健康教育上。“幼儿园应为幼儿提供健康、丰富的生活和活动环境,满足他们多方面发展的需要,使他们在快乐的童年生活中获得有益于身心发展的经验”。为此,幼儿园应当重视创设健康的物质生活环境,譬如,园内设置警示标志、大型活动器械定期检修并有保护设施、自来水龙头旁的洗手图示、就餐时的轻音乐等,让物体与空间更有益于幼儿的健康。《幼儿园教育指导纲要(试行)》同时指出:“教师的态度和管理方式应有助于形成安全、温馨的心理环境;言行举止应成为幼儿学习的良好榜样。”教师应“以关怀、接纳、尊重的态度与幼儿交往”。为此,幼儿园还应当积极构建健康的心理生活环境,创设和谐的班级氛围、平等的师幼关系和互帮互助的家园关系,使幼儿情绪安定、心情愉快。

要充分认识到,心理环境对儿童的影响有时比物质环境的影响更为深刻,要根据儿童的情绪和行为表现进行反思、调整和改进心理环境,这些因素都将对儿童的身心健康起重要的促进作用。

(3) 社区。社区是由生活在一定地域范围内的



图 1-3 在老师的陪伴下健康快乐成长(大地幼儿园)

人所形成的一种社会生活共同体，它既是人们聚集、生活的一定地域，也是社会成员参与社会活动的基本场所。它是具体的地方社会，是大社会的缩影。儿童生活在这里，周围的一些人口、地理、环境、经济、文化、社会组织等资源，都将对儿童的身心健康产生影响。儿童的身心保健既是个人的义务，也是全社会的责任。利用社区环境，对儿童进行健康教育是教育的需要，也是社会发展的需要。如社区中的健康教育机构、医疗卫生机构、宣传和新闻部门、文化和娱乐部门、各类社会团体等都是我们在对儿童进行健康教育时可利用的社会环境资源。为保证健康教育取得良好的效果，我们一定要调动各种社会力量，发挥各自的优势和特点，参与配合幼儿园的健康教育活动，为儿童一生的健康打下良好的基础。

拓展阅读

心理健康测试

人的心理健康问题，是很受社会重视的，没有健康的心理素质，那么以后承担责任、压力的能力将会受到置疑。以下的小测试可以帮助你了解自身的心理健康状况。对以下 40 道题，如果感到“经常是”，画√号；“偶尔”是，画△号；“完全没有”，画×号。

测试题：

1. 平时不知道为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。（ ）
2. 上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。（ ）
3. 经常做噩梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。（ ）
4. 经常醒 1～2 小时，醒后很难再入睡。（ ）
5. 学习常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。（ ）
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心致志，往往自己也搞不清在想什么。（ ）
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。（ ）
8. 感到很多事情不称心，无端发火。（ ）
9. 哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。（ ）
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。（ ）
11. 老师讲课，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。（ ）
12. 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。（ ）
13. 经常与人争吵发火，过后又后悔不已。（ ）
14. 经常追悔自己做过的，有负疚感。（ ）
15. 一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。（ ）
16. 一遇到挫折，便心灰意冷，丧失信心。（ ）
17. 非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。（ ）
18. 感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。（ ）
19. 自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。（ ）

20. 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。()
21. 感到没有人理解自己, 烦闷时别人很难使自己高兴。()
22. 发现别人在窃窃私语, 便怀疑是在背后议论自己。()
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑, 甚至嫉妒。()
24. 缺乏安全感, 总觉得别人要加害自己。()
25. 参加春游等集体活动时, 总有孤独感。()
26. 害怕见陌生人, 人多时说话就脸红。()
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。()
28. 一旦离开父母, 心里就不踏实。()
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净, 反复洗手或换衣服, 对清洁极端注意。
()
30. 担心忘记锁门和东西忘记拿, 反复检查, 经常躺在床上又起来确认, 或刚一出门又返回检查。()
31. 站在沟边、楼顶、阳台上, 有摇摇晃晃要掉下去的感觉。()
32. 对他人的疾病非常敏感, 经常打听, 生怕自己也身患相同的病。()
33. 对特定的事物、交通工具(如公共汽车)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐惧倾向。()
34. 经常怀疑自己发育不良。()
35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。()
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。()
37. 怀疑自己患了严重的不治之症, 反复看医书或去医院检查。()
38. 有依赖止痛或镇静药的习惯。()
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。()
40. 感到内心痛苦无法解脱, 只能自伤或自杀。()

测评方法:

√得2分, △得1分, ×得0分。

评价参考:

- (1) 0~8分, 心理非常健康, 请你放心。
- (2) 9~16分, 大致还属于健康的范围, 但应有所注意, 可以找老师或同学聊聊, 心情应保持愉快、乐观。
- (3) 17~30分, 你在心理方面有一些障碍, 应该采取适当的方法进行调适, 或找心理辅导老师帮助你。
- (4) 31~40分, 是黄牌警告, 你有可能患了某些心理疾病, 建议寻求专业心理医生的帮助进行检查治疗。
- (5) 41分以上, 有较严重的心理障碍, 建议你寻求专业心理医生的帮助进行检查治疗。

任务二 学前儿童健康教育的意义



学前儿童健康教育的意义

一、学前儿童健康教育的含义

健康教育概念的产生是与人们对于健康的认识和需要密切联系的。健康教育的出现最早源于与学校有关的卫生教育。从 19 世纪后期开始,美国及欧洲一些国家相继尝试在学校开设生理卫生课,“健康”开始被列入一系列学校教育的目标之一。据有关文献报道,“Health Education”(健康教育)一词最早采用在 1919 年的美国儿童健康协会的会议上。以后,一些直接从事卫生和教育专家们也逐渐明确地把健康与教育联系起来,指出要通过健康教育指导人们预防疾病。健康教育工作者和健康组织都基于各自的认识与理解,提出自己对健康教育的界定。目前,有关健康教育的定义有数十种,比较常用的有以下八种。

(1) 联合国世界卫生组织(1969 年)提出:健康教育的重点是人与行动。其目标就是要劝说人们采取和保持健康的生活方式,明智的选择现有的卫生服务并制定个人和集体的决策,从而改善自身的健康状况和生活环境。

(2) 美国健康教育总统委员会(1973 年)提出:健康教育是连接健康信息和健康实践的桥梁。健康教育激发人们接受并利用健康信息,形成有益的习惯,避免有害的行为,从而使自己健康。

(3) 达登(1973 年)从学校卫生教育的观点提出:“一个卓有成效的健康教育应着眼于帮助每个人,更好地理解 and 估价自己,了解自己的行为动机,并树立自尊心。该项目帮助个体和其他人和睦相处,并对其周围的人负有责任感,通过上述过程使受教育者获得自我负责、自我决策和实行符合实际目标的必要能力。”

(4) 赛门斯(1974 年)从公共卫生的观点指出:“健康教育的最终目标,是全民健康的改善和可预防性疾病、残疾和死亡的减少。健康教育是以影响行为因素为重点所实施的卫生保健。”

(5) 世界卫生组织健康教育处穆·沃勒飞博士 1981 年对健康教育提出定义:“健康教育帮助并鼓励人们建立达到健康状态的愿望,知道怎样做才能达到这样的目的。每个人都应尽量做好本身或集体应做的努力,并知道在必要时如何寻求适当的帮助。”

(6) 劳伦斯·W. 格林(1982 年)则言简意赅地阐明:“健康教育是综合各种学习经验,以促使人们主动采取有利于健康的行为。”

(7) 美国健康教育家大卫·布尔克曼提出了“K(Knowledge)—A(Attitude)—B(Behavior)”模式。健康教育和一般的教育一样,关系到人们的健康知识、健康态度和健康行为的改变。他致力于引导人们养成有益于健康的行为,使之达到最佳的健康状态。

(8) 1988 年和 1990 年召开了第 13、14 届世界健康教育大会,一百多个国家的有关专家和学者指出:健康教育不是一般的卫生知识的传播、宣传和动员,它的着眼点是行为问题,是帮助人们建立并形成有益于健康的生活方式和行为。

尽管健康教育的定义提法各异,但其共识归纳起来有如下四点。

- (1) 健康教育是一种以教育为中心的过程,是一种自愿的学习而不是强制的。
- (2) 健康教育所关注的对象是人,它促使每个人获得与之相关的能力和责任感,以便对自我的健康做出抉择。
- (3) 健康教育的焦点在于沟通健康知识和个人实际行为之间的联系与统一。
- (4) 健康教育重视个人行为的改变以及影响个人行为形成、改变的各种因素。

我国有关专家一般都认为 1988 年第 13 次世界健康教育大会提出的关于健康教育的定义比较贴切,即健康教育是一门研究传播健康知识和技术,影响个体和群体行为,预防疾病、消除危险因素,促进健康的科学。现代社会的人们迫切需要进行以健康为目的、有计划、有组织、有步骤的教育活动,促使人们自觉地采取有利于健康的行为和生活方式,消除或降低影响健康的危害因素,以便预防疾病,提高生活质量。

健康教育首先是健康与教育的有机结合,它的核心就是教育人们树立正确的健康观,增强自我和群体的保健意识及保健能力,营造一种全民范围的健康意识。因此,首先,健康教育就必须为人们提供改变对健康有害的行为和生活方式所需的知识、技能与服务,并促使人们自觉地去应用这些知识和服务;其次,健康教育又是一种有目的的教育活动,它强调改变人们的行为,提高人们的生活质量。因此,健康教育要有组织地加以实施,要贯穿在人的整个学习生活中,要在他们的意识形态、生活理念和独立生活习惯形成的过程当中自然地渗透健康的行为准则,以便使受教育者在接受其他知识、认识问题、解决问题的同时,也接受正确的健康知识,学会认识和处理自身的、周围的健康问题。

健康教育就是指通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动,使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康,提高生活质量,并对教育效果做出评价。

健康教育的核心是教育人们树立健康意识、促使人们改变不健康的行为生活方式,养成良好的行为生活方式,以降低或消除影响健康的危险因素。通过健康教育,能够帮助人们了解哪些行为是影响健康的,并能自觉地选择有益于健康的行为生活方式。

学前儿童健康教育是根据学前儿童身心发展特点,以提高儿童的健康知识、改善儿童的健康态度、培养儿童的健康行为、维护和促进儿童的健康为核心目标而开展的有组织、有计划、有目的的一系列教育活动。

学前儿童健康教育包括学前儿童的身体健康教育、心理健康教育两大领域。儿童健康教育观是确立幼儿园健康教育目标、构建教育内容和评价体系的重要依据。

幼儿园健康教育活动,是指以保护和促进儿童的健康为主要目的,以身体锻炼和身体保健有关知识、技能为主要内容而实施的多种教育过程是幼儿园教育活动的重要组成部分。



图 1-4 健康快乐的儿童团体操
(温岭市庆六一广播操比赛)

二、学前儿童健康教育的意义

在个体的发展历程中，生命的健康存在是保证人的全面发展的物质基础，人的认知、情感和行为诸方面的发展都必须建立在这个物质基础之上。因此，个体要求得生存并获得社会化发展，首先必须要有健康的身体。尤其是0～6岁的儿童处于一个人生命的早期，其身体各个器官的生理机能尚未发育成熟，各个组织基本上比较柔嫩，其物质基础还相当薄弱；同时，0～6岁又是生长发育十分迅速、新陈代谢极为旺盛的时期，有利于儿童建立良好的物质基础，若成人能够为儿童提供适宜的健康教育，则有利于他们形成有益终身的健康行为方式与行为习惯。

（一）学前儿童健康教育是幼儿教育中最重要的组成部分

学前儿童教育根据《幼儿园教育指导纲要（试行）》规定，主要包括健康教育、社会教育、语言教育、科学教育和艺术教育五大领域。处于学前期的儿童，具有生长发育十分迅速但远未完善、心灵稚嫩纯洁但容易受到伤害、活泼好动但自我保护能力欠缺等特点。儿童身心发育的这些特点决定了健康教育是学前儿童教育的首要任务，是终身健康教育的基础，是幼儿教育中最重要的组成部分。它的关键是使儿童形成健康的行为。

（二）学前儿童健康教育的意义

《幼儿园教育指导纲要（试行）》明确要求：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。”幼儿健康教育可以通过多种多样的手段，有计划、有目的、有组织地使幼儿掌握健康知识，养成有益于个人、集体和社会的健康生活方式、行为方式，促进幼儿身心健康、道德健康和社会适应能力的全面发展。可见，对幼儿进行健康教育有着十分重要的意义。

1. 幼儿期是人身心发展的关键时期，对幼儿进行健康教育十分必要

陈鹤琴先生认为“幼稚园第一要注意的是儿童的健康”。夸美纽斯认为，教育儿童最主要的目的之一是必须重视如何增强儿童的健康。这是因为幼儿身体器官、系统的发育和功能尚未完善，自我保护的意识和对疾病的抵抗能力较弱，对环境的变化非常敏感，容易受到各种伤害。因此，他们不仅需要成人的精心照顾、爱护和帮助，同时也需要主动参与一些力所能及的健康活动。一个健康的儿童应该是一个能够积极参与有利于自己健康活动的儿童。在接受健康教育的过程中，幼儿能够学到许多健康知识，改变自己对健康的态度，形成有利于自身和他人健康的行为。

2. 幼儿健康教育将为幼儿一生的健康和生活奠定良好的基础

17世纪英国伟大的哲学家和启蒙思想家约翰·洛克认为：“人生幸福有一个简短而充分的描述：健全的心智寓于健全的身体。凡身体和心智都健全的人就不必再有什么别的奢望了；身体或心智如果有一方面不健全，那么即使得到了种种别的东西也是枉然。”人的生命历程的每一阶段都必须高度重视健康问题，都必须吸取健康信息，任何时候放松了对健康知识的学习和应用，健康就会远离自己。幼儿健康教育是终身健康教育的基础阶段，幼儿时期的健康不仅能提高幼儿期的生命质量，而且为一生的健康赢得了时间。

所以说,对幼儿进行健康教育,培养其健康的生活信念和生活方式,对他们一生的生活质量和生命质量是十分必要的。

3. 幼儿健康教育是对幼儿进行全面素质教育的重要组成部分

幼儿的身心健康是其全面和谐发展的基本条件,是智能素质、品德素质和审美素质的基础。健康既是幼儿身心和谐发展的结果,也是幼儿身心充分发展的前提。健康的身体是个体求得生存并获得良好的社会化发展的必备条件。幼儿健康教育在促进其身体健康发育的同时,对幼儿道德的发展也有着积极的影响。丰富多彩的健康教育活动不仅能够满足幼儿活泼好动的心理需要,同时也能改变幼儿的某些不良习惯。如幼儿在学习自我服务技能的同时,也学会了与同伴和谐相处,感受和创造健康美……这些都有利于幼儿身心和谐全面的发展。

4. 幼儿的身心健康是国家、民族发展的需要

《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出:“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。”陈鹤琴先生认为:“健全的身体是一个人做人、做事、做学问的基础”;“强国必先强种,强种必先强身,要强身先要注意幼年的儿童。”一个国家的未来是由他们下一代人的素质和竞争实力所决定的,因此,幼儿的健康是提高人口素质和民族素质的重要保证。只有个体的身心健康,才能促进整个社会的健康发展,才能建设强大而繁荣的国家。

三、学前儿童健康教育的规律

因学前儿童年龄小,身体正处于迅速成长时期,学前儿童的健康教育有其特殊的教育规律,只有把握学前儿童的健康教育规律,才能够在儿童健康教育活动中取得预期的教育效果。

(一) 学前儿童健康教育具有一定的复杂性

儿童对待健康的认识、态度与行为往往不一致,因此,学前儿童健康教育具有一定的复杂性。提高儿童对健康的认识水平,有利于他们形成积极的态度,进而有利于儿童的健康行为。但是,儿童对健康的认识、态度及其行为三者之间并不存在必然的因果关系,我们只能认为:儿童掌握的健康知识越多,产生某种有益健康行为的可能性就越大;儿童不健康的行为习惯不一定是由于认识水平低,健康知识的增加并非一定在儿童的行为习惯中体现效果;儿童对健康所持的态度是健康知识转化为健康行为的关键。因此,儿童健康教育过程中,必须丰富儿童的健康知识,改善儿童对健康的态度,教给儿童促进健康的方法,训练儿童保持健康的行为,从而使儿童养成良好的生活习惯、卫生习惯和体育锻炼的习惯。

(二) 利用良好的儿童群体开展健康教育效果显著

幼儿园是进行健康教育的有利场所,从培养多种卫生习惯而言,首先应该对儿童集体进行健康教育,因为要想改变儿童个体的不良健康行为,与其针对某个儿童,不如从改变儿童群体的行为习惯入手,这也是针对儿童常有的心态——“随同伴”而采取的行

之有效的教育对策。

（三）儿童健康教育必须坚持不懈并注意发挥健康教育的多种功能

虽然健康教育的效果是潜在的，但随着儿童健康教育活动的开展，常常能在短期内使儿童形成某种健康习惯，如饭前、游戏后洗手等。但随着儿童认识的淡化或其他因素（如有负面榜样的作用等），儿童往往又会很快改变自己已经形成的健康行为，可在原有基础上加以提高。只有这样，健康教育的效果才能真正得到体现。



案例评析

人与人之间常常因为一些无法释怀的坚持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，宽容地看待他人，相信你一定能收到许多意想不到的结果。给别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。



知识链接

3～6岁儿童心理健康测试题：

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. 孩子能否容易被逗笑？ | 是（ ） 否（ ） |
| 2. 孩子是否经常耍脾气？ | 是（ ） 否（ ） |
| 3. 孩子能否安静地躺下睡觉？ | 是（ ） 否（ ） |
| 4. 孩子是否总把家人激怒？ | 是（ ） 否（ ） |
| 5. 孩子是否挑食？ | 是（ ） 否（ ） |
| 6. 孩子的饭量是否稳定？ | 是（ ） 否（ ） |
| 7. 孩子吃饭时是否经常玩耍？ | 是（ ） 否（ ） |
| 8. 孩子有没有要好的小朋友？ | 是（ ） 否（ ） |
| 9. 孩子是否经常失去自制力？ | 是（ ） 否（ ） |
| 10. 孩子是否总是需要看管？ | 是（ ） 否（ ） |
| 11. 孩子是否做到夜间不尿床？ | 是（ ） 否（ ） |
| 12. 孩子是否有吮手指的习惯？ | 是（ ） 否（ ） |
| 13. 孩子是否经常抽噎、啜泣？ | 是（ ） 否（ ） |
| 14. 孩子能否安静地独自待一会儿？ | 是（ ） 否（ ） |
| 15. 孩子是否有恐惧心理？ | 是（ ） 否（ ） |

3～6岁儿童心理健康测试结果说明：

- 11～15分，心理状态较好。
- 6～10分，心理状态正常。
- 0～5分，心理状态较差。

拓展阅读

斯芬克斯之谜

在古希腊的时候，人类存在着大量的烧、杀、抢、掠等各种罪行。神觉得人类没有真正认识自己，就决定让人类认识自己的同时也顺便惩罚一下人类。于是神就派了一个“狮身人面”的怪兽到人间。它作为神的使者，带着对人类的忠告——“人，认识你自己”从奥林匹斯山来到了古希腊的忒拜城堡，驻扎在城堡通向外部的一条道路上。它每天都向过路的行人重复着一个谜语，如果行人能够答对谜底它就放他们过去，否则就把他们吃掉。就这样，时间一天一天地过去，从没有人回答出怪兽的问题。所以，众多的行人就成了怪兽的口中之物。

有一天，一个叫俄狄浦斯的年轻人从这儿路过，这个“狮身人面”的怪兽又让他猜那个日益重复的谜语，怪兽说：“什么动物早上用四条腿走路，中午用两条腿走路，而到了晚上则用三条腿走路？”俄狄浦斯想了想说：“这不就是人吗！人刚出生不久的时候好比是早上，这个时候我们是爬行，所以说是用四条腿走路；到了青壮年的时候，就相当于人生的正午，这个时候我们是直立行走，所以说是用两条腿走路；而到了晚年，就相当于走到人生的傍晚，这个时候由于我们年迈体衰，我们需要借助拐杖行走，所以说是用三条腿走路。”怪兽一听，顿时气得浑身发抖，一气之下跳悬崖自杀了。



图 1-5 狮身人面像

故事中“狮身人面”的怪兽可以说是我们成长、发展过程中的一大障碍。当俄狄浦斯回答出谜底“人”，即当我们真正了解我们人类成长、发展过程的时候，障碍就会逐渐消失了。所以，只有充分地了解自己，我们才能排除生活中的一切障碍，使自己顺利前行。



思考与练习

一、填空题

1. 1989 年，世界卫生组织又将健康的概念调整为“健康应包括（ ）、（ ）、（ ）和（ ）。”
2. 学前儿童健康包括（ ）和（ ）。
3. （ ）从公共卫生的观点指出：“健康教育的最终目标，是全民健康的改善和可预防性疾病、残疾和死亡的减少。”

二、选择题

1. 学前儿童心理健康的前提是（ ）。
A. 情绪反应适度
B. 社会适应良好
C. 自我调节能力良好
D. 智力发展水平正常
2. 健康是指个人在生理、心理、（ ）三方面综合表现出来的一种最佳状况。
A. 生活
B. 社会
C. 人际交往
D. 自我认知
3. 健康的关键层面是（ ）。
A. 身体完善
B. 心理适应
C. 道德健康
D. 社会适应良好

三、判断题

1. 儿童没有病就是健康。（ ）
2. 儿童智力正常就是健康。（ ）
3. 儿童生理、心理及适应性良好就是健康。（ ）

四、问答题

1. 如何理解健康的含义？
2. 简述学前儿童健康教育的含义。
3. 学前儿童心理健康的标志有哪些？