

四川省

中等职业学校**对口升学**考试系列用书

教育类专业 总复习

主编 何云珍



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书立足最新考试大纲的要求,设置了考纲要求、知识框架,明确每个专题的重点、难点,帮助学生系统梳理基础知识。本书共包含七部分,分别是幼儿卫生与保健、幼儿发展心理基础、保教政策法规与职业道德、幼儿生活照护、幼儿健康照护、幼儿安全照护、幼儿早期学习支持。每部分包含若干个专题。同时,本书在每个专题中分别设置了“例题精选”“专题训练”栏目,帮助学生熟悉考试的命题形式,从试题训练中获得实战经验,做到复习有的放矢。

本书可作为四川省中等职业学校对口升学考试的复习用书。

图书在版编目(CIP)数据

教育类专业总复习 / 何云珍主编. -- 上海 : 上海
交通大学出版社, 2024. 8 -- ISBN 978 - 7 - 313 - 31389 - 8
I. G40
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024RG2214 号

教育类专业总复习

JIAOYULEI ZHUANYE ZONGFUXI

主 编:何云珍

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:三河市骏杰印刷有限公司

开 本:880 mm×1 230 mm 1/16

字 数:497 千字

版 次:2024 年 8 月第 1 版

书 号:ISBN 978 - 7 - 313 - 31389 - 8

定 价:59.80 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:17.25

印 次:2024 年 8 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如您发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0316-3662258

PREFACE

前言

为适应经济和社会发展对人才的需求,同时也为扶持中等职业学校的发展,满足中职学校学生升学深造的愿望,教育部出台了“对口升学”政策。中职学生在学完本专业课程之后,可参加全国统一的升学考试,进入专科、本科高等院校继续学习。2023年9月,四川省高等教育招生考试委员会、四川省教育厅发布《关于公布四川省普通高校招生职业技能考试大纲的通知》(以下简称《通知》)。《通知》中提到:为深入贯彻落实国家和我省《职业教育改革实施方案》,推动现代职业教育高质量发展,经充分调研论证,结合我省实际,制定了四川省普通高校招生16个专业类别的职业技能考试大纲(2023年版)。

根据大纲中对教育类考试的基本要求,我们特组织多所一线院校的任课教师,深入研究近几年考试的命题规律,依据命题中出现的常考重点内容和最新考试大纲,精心编写了《教育类专业总复习》。本书具有以下特色。

1. 立足考试大纲,考点全面

本书立足最新考试大纲的要求,设置了考纲要求、知识框架,明确每个专题的重点、难点,帮助学生系统梳理基础知识。

2. 试题资源丰富,实战性强

本书在每个专题中分别设置了“例题精选”“专题训练”栏目,帮助学生熟悉考试的命题形式,从试题训练中获得实战经验,做到复习有的放矢。

3. 编写团队阵容强大,内容权威

本书编写团队成员均为四川省内院校的骨干教师,教学经验丰富,了解学生的学情,同时深谙考试命题规律,能够准确把握考试重难点。

最后,衷心地希望本书能为广大考生的复习备考提供实质性的帮助,预祝考生们考试顺利。

编者

CONTENTS

目录

1

第一部分 幼儿卫生与保健

- 专题一 学前儿童生理特点及保育 3
- 专题二 学前儿童的生长发育及健康
评价 14
- 专题三 学前儿童营养与膳食卫生 20
- 专题四 学前儿童的心理卫生 27
- 专题五 托幼园所卫生保健制度 34

2

第二部分 幼儿发展心理基础

- 专题一 心理学和学前儿童发展心理学
基本知识 45
- 专题二 学前儿童生理发展 54
- 专题三 学前儿童认知发展 60
- 专题四 学前儿童情绪和情感发展 70
- 专题五 学前儿童社会性发展 75
- 专题六 学前儿童个性发展 82

3

第三部分 保教政策法规与职业道德

- 专题一 保教政策法规 89
- 专题二 幼儿的权利 97
- 专题三 托幼园所的保育和教育
工作 103

专题四	托幼儿园所的工作人员	107
专题五	托幼儿园所保育人员的职业 道德	113

4

第四部分 幼儿生活照护

专题一	幼儿生活保育的基本认知	123
专题二	一日生活环节照护活动的 开展	128
专题三	幼儿生活环境的创设	153

5

第五部分 幼儿健康照护

专题一	幼儿健康管理的要求	165
专题二	托幼儿园所传染性疾病的 管理	170
专题三	幼儿常见疾病的识别与 应对	174
专题四	幼儿五官保健与照护	188
专题五	特殊幼儿的健康管理与 幼儿营养性疾病的照护	195

6

第六部分 幼儿安全照护

专题一	托幼儿园所的安全工作	203
专题二	幼儿的安全照护	208
专题三	特殊幼儿的安全照护	215
专题四	幼儿意外伤害与急症的 处理	222
专题五	幼儿安全教育	234
专题六	托幼儿园所突发事件的应对	240

7

第七部分 幼儿早期学习支持

专题一	幼儿早期学习	247
专题二	幼儿早期学习环境支持	253
专题三	幼儿早期学习活动实施	260

课后习题答案	266
--------------	-----

第一部分

幼儿卫生与保健

专题一

学前儿童生理特点及保育

考纲要求

- (1)了解人体基本形态、基本结构及人体生理特征。
- (2)理解学前儿童各大系统及感觉器官的形态结构特点和生理功能规律。
- (3)掌握托幼园所常见活动对学前儿童各大系统和感觉器官进行保育的要求。

知识框架

学前儿童生理特点及保育	人体基本形态	
	人体基本结构	细胞
		组织
		器官
		系统
	人体生理特征	
	学前儿童各大系统及感觉器官	学前儿童运动系统
		学前儿童呼吸系统
		学前儿童循环系统
		学前儿童消化系统
		学前儿童排泄系统
		学前儿童内分泌系统
		学前儿童神经系统
		学前儿童生殖系统
		学前儿童感觉器官

一、人体基本形态

人体从外形上可分为头、颈、躯干和四肢四部分。人的头颅包括脑颅和面颅两部分。颈是头和躯干相连接的部分。躯干前面分为胸部和腹部,后面分为背部和腰部。

二、人体基本结构

人体的结构层次按从小到大的顺序排序是细胞、组织、器官、系统。



1. 细胞

细胞是构成人体的基本单位。一个人的全身大约有 75 万亿个细胞。组成细胞的化学元素有 60 多种,碳、氢、氧、氮 4 种元素在体内含量最高,占总量的 96% 左右。人体内所有元素主要以化合物的形式存在,这些化合物可分为无机化合物和有机化合物两大类。无机化合物包括水和无机盐,有机化合物包括糖类、脂类、蛋白质与核酸等。

2. 组织

组织是人体内由许多形态和功能相似的细胞和细胞间质组成的结构。细胞间质位于细胞之间,对细胞有支持和营养等作用。人体的组织根据形态结构和功能的不同,可分为以下四大类。各类组织具有不同的结构和功能特点,它们互相结合,构成人体的各种器官。

(1) 上皮组织。上皮组织覆盖于人体表面和体内各种管腔壁的内表面,具有保护、吸收、分泌和排泄等功能。

(2) 结缔组织。结缔组织由数量较少的细胞和大量的细胞间质构成,几乎遍布所有器官,具有连接、保护、支持、营养等功能。

(3) 肌肉组织。肌肉组织分为平滑肌、骨骼肌和心肌三大类。

(4) 神经组织。神经组织存在于脑、脊髓和周围神经系统中。神经受刺激后能产生并传导兴奋,对人体的各种生理功能具有调节作用。

3. 器官

器官是指不同组织经发育分化并相互结合,构成特定形态和特定功能的结构,如心脏就是循环系统中的一个器官。

4. 系统

在人体内,若干功能相关的器官联合在一起,共同完成一系列连续生理机能的体系称为系统。人体可分为八大生理系统,分别是消化系统、运动系统、循环系统、呼吸系统、内分泌系统、排泄系统、神经系统和生殖系统。

三、人体生理特征

人体具有新陈代谢、兴奋性、生殖等基本生理特征,其中新陈代谢是其他基本特征的基础。新陈代谢包括同化作用和异化作用。同化作用是指机体不断从外界环境摄取营养物质,并把它合成、转化为机体自身的物质同时储存能量的过程,此时需要吸收能量;异化作用是指机体不断分解自身的物质,同时释放能量供生命活动的需要,并将其分解的产物排出体外的过程。儿童正处于生长发育期,同化作用一般大于异化作用。

四、学前儿童各大系统及感觉器官

1. 学前儿童运动系统

(1) 学前儿童运动系统的特点。运动系统由骨、骨连接和骨骼肌组成,具有保护、支持、运动等功能,组成人体的骨骼共有 206 块,骨的形态各异。学前儿童运动系统具有以下特点。

① 柔软的骨。

a. 骨由骨膜、骨质和骨髓构成。学前儿童的骨骼比较柔软,软骨多。骨膜内的成骨细胞,在幼年时期直接参与骨的成长,使骨不断地伸长、增粗。到 20~25 岁,骨(固)化过程完成。

b. 学前儿童的骨膜比较厚,血管丰富,这对骨的生长及再生起重要作用。当学前儿童的骨受损时,因为血液循环丰富,新陈代谢旺盛,所以愈合较成人快。

c. 骨髓是主要的造血器官。学前儿童的骨髓全是红色的,称为红骨髓,造血速度快,红骨髓具有造血的功能。成年后,红骨髓几乎都变成黄骨髓,失去造血的功能。但在大量失血和患贫血症时,黄



骨髓又可以暂时恢复造血功能。

d. 骨组织内含有有机物和无机物。有机物主要是胶原纤维,使骨具有弹性,无机物主要是钙盐,使骨具有坚固性。学前儿童骨骼中含有有机物较多,无机物较少。因此,学前儿童骨骼的弹性大而硬度小,不易骨折,但受压后容易弯曲变形。

e. 学前儿童的骨组织到 10 岁左右才能全部钙化。

腕骨:新生儿时期的腕骨都是软骨,所以学前儿童手腕的负重能力差。

胸骨:学前儿童的胸骨尚未完全结合,要在 20~25 岁才能完成。因此,维生素 D 缺乏、呼吸系统疾病及不正确的坐姿,都会影响学前儿童胸骨的正常发育。

骨盆:正常骨盆是由髋骨、骶骨和尾骨共同围合而成。学前儿童的髋骨由髂骨、耻骨、坐骨依靠软骨相连而成,还没有形成一个整体,骨盆也尚未定型,所以要避免学前儿童从高处向硬的地面上跳。

脊柱:成人脊柱有 4 个生理弯曲——颈曲、胸曲、腰曲、骶曲。它们可以起到缓冲震荡和平衡身体的作用。新生儿的脊柱由软骨组成,几乎是直的。2~3 个月婴儿开始抬头,出现颈曲;6~7 个月婴儿会坐,出现胸曲;10~12 个月婴儿开始站立行走,出现腰曲;骶曲在胎儿期便开始形成。随着学前儿童的生长发育,从抬头、坐立到行走时才初步形成脊柱的四个生理弯曲,之后逐渐被固定,到 21 岁或更晚,脊柱才最后定型。因此,在幼儿整个发育时期,都要注意培养学前儿童良好的体姿,预防脊柱变形。

足弓:足弓具有弹性,可以缓冲行走对身体所产生的震荡、保护足底的血管和神经免受压迫。如果学前儿童过于肥胖,走路、直立时间过长或负重过度,都会导致足弓塌陷,形成扁平足。

②灵活的关节。学前儿童关节窝较浅,关节附近的韧带较松,肌肉纤维比较细长,所以关节和韧带的伸展性和活动范围比成人大,但关节的牢固性较差。在外力作用下容易发生脱臼,并常伴有关节囊撕裂、韧带损伤,出现肿胀、疼痛,失去运动功能。

③易疲劳的骨骼肌。

a. 成人肌肉约占体重的 40%,而学前儿童肌肉只占体重的 30%左右。

b. 肌肉嫩、柔软,肌纤维较细,肌腱宽而短;肌肉中含水分相对较多,含蛋白质、脂肪、无机盐少,收缩力差,力量和耐力不足,容易疲劳或受损伤。但因为学前儿童新陈代谢比较旺盛,氧气供应充足,疲劳的恢复比成人快。

c. 由于学前儿童的神经系统发育不够完善,对骨骼肌的调节功能不强,所以肌肉的力量和协调性较差,大、小肌肉群发育不同速,大肌肉群发育得较早,小肌肉群(如手指和腕部肌肉群)发育得较晚,手指的精细动作不易掌握。例如,3~4 岁的幼儿虽然走路很稳,但拿筷子很吃力。

(2)学前儿童运动系统的保育要求。

①培养正确的坐、立、行姿势,做到头正、身直、胸舒、臂开、足安。婴儿不宜过早坐、站,不宜睡软床和久坐沙发。使用与学前儿童身材匹配的桌椅。

②合理地组织体育锻炼和户外活动。不宜开展拔河、长跑、踢球等剧烈运动,也不宜让学前儿童长时间站立。

③保证充足的营养和睡眠。供应充足的营养,让学前儿童多晒太阳,并保证充足的睡眠。

④衣服和鞋子应宽松适度。学前儿童不宜穿过于紧身的衣服,以免影响血液循环。衣服应宽松适度,过于肥大则影响运动。鞋的大小要合脚,过小则会影响足弓的正常发育,鞋头应宽松,鞋腰要稍硬,鞋底要有一定高度(1~1.5 cm),但不宜穿高跟鞋。走路时不可过度负重,站立和行走时间不宜过长,以防形成扁平足。

⑤注意安全,预防意外事故的发生。要做好运动前的各项准备工作,避免用力过猛牵拉学前儿童手臂,防止脱臼和肌肉损伤。女孩不宜从高处向硬的地面上跳,以免髌骨、耻骨和坐骨发生移位。不宜让学前儿童拎过重的东西,运用手做精细动作(如写字、画画)的时间宜短。

2. 学前儿童呼吸系统

人体不断吸进氧气,呼出二氧化碳的过程,称为呼吸,呼吸是通过呼吸系统完成的。呼吸系统由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺组成。肺是气体交换的场所,其余的器官是气体的通道,即呼吸道。鼻、咽、喉统称为上呼吸道,气管、支气管则称为下呼吸道。

(1)学前儿童呼吸系统的特点。

①鼻。新生儿无下鼻道。学前儿童鼻腔窄小,鼻毛细致,不能阻挡灰尘和细菌,所以易堵塞患上呼吸道感染;学前儿童鼻泪管特别短,鼻部炎症会影响耳、咽、眼等,引起中耳炎、扁桃体炎、泪囊炎等。

②咽。学前儿童咽部相对狭小且垂直,咽鼓管较短并且呈水平位,易患中耳炎。

③喉。学前儿童喉腔狭窄,软骨柔软,黏膜柔嫩,血管和淋巴组织丰富,有炎症时易发生梗阻而致吸气性呼吸困难。学前儿童声带不够坚韧,声门肌肉容易疲劳,如果发音时间过长、发音不得法,或经常哭闹,均可使声带增厚,声音变得嘶哑。

④气管、支气管。学前儿童支气管软骨柔软,缺乏弹力组织。黏膜柔嫩,纤毛运动差,黏液分泌少,不易清除外来微生物,易发生感染。同时因学前儿童气管管腔较小,有炎症后易引起水肿、充血而导致阻塞,引起呼吸困难。学前儿童气管位置较成人高,且更为柔软,右侧支气管较直,支气管异物亦以右下肺为多见。

⑤肺。学前儿童肺组织发育尚未完善,肺含气量少而含血量多,容易感染。肺部发炎时,炎症蔓延,易引起间质性炎症及坠积性肺炎。学前儿童机体需氧量相对比成人多,但呼吸中枢发育不够完善,呼吸表浅,肺容量相对较小,每次呼吸量少,只有通过增加每分钟呼吸的次数来满足需要。所以幼儿年龄越小,呼吸频率越快。新生儿易出现呼吸节律不齐、间歇呼吸及呼吸暂停等现象。

(2)学前儿童呼吸系统的保育要求。

①培养学前儿童良好的卫生习惯。要让学前儿童养成用鼻呼吸的习惯,充分发挥鼻腔的保护作用;要教育学前儿童不要用手挖鼻孔,以防鼻腔感染或鼻出血;要教会学前儿童擤鼻涕的正确方法;要教育学前儿童养成打喷嚏时用手帕捂住口、鼻,不随地吐痰,不蒙头睡觉等好习惯。

②保持室内空气新鲜。室内应经常开窗,通风换气。

③加强体育锻炼和户外活动。在组织学前儿童运动时,应注意配合动作,自然而正确地加深呼吸,使肺部充分换气。

④保护学前儿童声带。教师应选择适合学前儿童音域特点的歌曲和朗读材料,每句不要太长,音调不要过高或过低,唱歌或朗读的过程中要适当安排休息,以防声带过分疲劳。要避免学前儿童大声唱歌或喊叫,鼓励他们自然、优美的声音唱歌、说话,成人与学前儿童说话不要太大声,要教会学前儿童听到过大的声音捂耳或张口。当学前儿童咽部有炎症时,应减少发音,直至完全恢复。

⑤严防异物进入呼吸道。安静进餐,吃饭时不要哭笑打闹,不要边吃边玩,以免将食物呛入呼吸道。年龄小的孩子吃东西不能整吞,否则食物容易滑入气管,引起气管阻塞。不要让学前儿童玩扣子、硬币、玻璃球、豆类等小东西,更不要把这些放入鼻孔。

3. 学前儿童循环系统

循环系统包括血液循环系统和淋巴系统。

(1)学前儿童循环系统的特点。

①血液循环系统。

a. 血液。学前儿童年龄越小,血液量相对越多,越有利于学前儿童的生长发育,但凝血较慢,新生儿出血,需 8~10 min 凝固,学前儿童需 4~6 min 凝固;学前儿童血液中红细胞含血红蛋白的数量较多,有利于新陈代谢;血液中防御和保护功能较强的中性粒细胞较少,而防御功能较差的淋巴细胞较多,故抵抗疾病的能力较差,易感染疾病。

b. 心脏。心率快,即心脏每分钟搏动的次数多;学前儿童心脏收缩的节律不稳定,10 岁左右心律才较稳定;心脏体积比例较成人大。应在学前儿童安静时测量脉搏。当学前儿童出现脉搏显著增快,



睡眠时不减少者以及在劳累、走路时出现口周青紫、心慌气短等表现时,应怀疑是否有器质性心脏病,并及时就医。

c. 血管。学前儿童血管内径较成人粗,血流量大,供氧充足。学前儿童血管比成人短,血液在体内循环一周所需要的时间短,有利于生长发育和消除疲劳;学前儿童血管壁薄、弹性小,故学前儿童年龄越小,血压越低,一般为 $11.5 \sim 13.1/7.73 \sim 8.40$ kPa ($86 \sim 98/58 \sim 63$ mmHg)。应在学前儿童安静时测量血压。

②淋巴系统。学前儿童淋巴系统发育较快,淋巴结防御和保护功能比较显著,表现在幼儿时期常有淋巴结肿大的现象。扁桃体在 4~10 岁时发育达到高峰,而 14~15 岁就开始退化。扁桃体发炎是幼儿期常见的疾病。幼儿园应经常检查学前儿童的淋巴结和扁桃体。

(2)学前儿童循环系统的保育要求。

①保证营养,防止贫血。学前儿童生长发育所需补充的造血原料应充分而多样,应纠正学前儿童挑食、偏食的毛病,适当增加含铁和蛋白质较为丰富的食物,如猪肝、瘦肉、大豆等。

②合理安排学前儿童的一日活动。一日活动应动静交替,劳逸结合,避免长时间精神过度紧张,使心脏保持正常的功能。要让学前儿童养成按时睡眠的习惯,因为安静时血液量比活动时少,可以减轻心脏的负担。

③组织体育锻炼,增强体质。避免长时间的剧烈活动及开展要求憋气的活动,如果运动量过大,心跳太快,反而会减少每次心搏的血液输出量,表现为面色苍白、心慌、恶心。剧烈运动时不可立即停止,也不宜立刻喝大量的水,如果出汗过多,可让学前儿童喝少量的淡盐温开水。

④学前儿童的衣着应宽大舒适。窄小的衣服会影响血液的流动和养料、氧气的供给。因此,学前儿童的衣着应宽大舒适,以保证血液循环的畅通。

⑤要预防传染病和放射性污染。要关心学前儿童的起居和活动,预防各种传染病。学前儿童生病发烧时一定要卧床休息,以减轻身体负担。

⑥预防动脉硬化应始于学前儿童。膳食应控制胆固醇和饱和脂肪酸的摄入量,宜少盐。

⑦避免刺激。过度或突然刺激会影响身体各器官的正常功能。

4. 学前儿童消化系统

(1)学前儿童消化系统的特点。

①牙齿。学前儿童构成牙齿的主要物质是牙本质。牙齿的发育始于胚胎第 6 周,到出生时已有 20 个乳牙牙胚。婴幼儿 4~10 个月时出牙,2 岁半左右出齐 20 颗乳牙。乳牙萌出过程中,恒牙已开始发育。从 6 岁左右开始,乳牙先后脱落,逐渐换上恒牙。乳牙因牙釉质薄,牙本质松软,易生龋齿。乳牙存在时间虽短,却是学前儿童的主要咀嚼器官,它对消化和营养的吸收、刺激颌骨的正常发育、诱导恒牙的正常萌出及发育等都有重要的作用。

②食管。食管呈漏斗状,肌肉组织发育不成熟,控制能力差,容易溢奶,也常发生胃食管反流。学前儿童食管比成人短而窄,食管壁较薄,黏膜柔嫩,易受损伤。

③胃。学前儿童胃容量较小,消化能力较弱。新生儿胃容量为 $30 \sim 60$ mL,1~3 个月为 $90 \sim 150$ mL,1 岁时为 $250 \sim 300$ mL。婴儿胃呈水平位,当开始行走时,其位置变为垂直。

④肠。学前儿童肠的总长度相对比成人长,肠的吸收能力比消化能力强;学前儿童的肠蠕动能力比成人弱;如果食物停留在大肠的时间较长,容易造成便秘;学前儿童肠的位置不稳定,结肠与后壁固定差,易发生肠套叠、脱肛等疾病。

⑤唾液腺。人的唾液腺所含的黏蛋白对胃黏膜有保护作用,所以不要随便吐唾液。学前儿童的唾液腺在出生时已形成,但唾液腺分泌唾液少,口腔较干燥。3~6 个月时,唾液腺发育完善,但这时还没有吞咽大量唾液的习惯,唾液往往流到口腔外面,这种现象属“生理性流涎”,随年龄的增长可逐渐消失。

⑥肝脏。学前儿童的肝脏相对较大,成人的肝脏约占体重的 2.8%,5~6 岁幼儿的肝脏约占体重

的 3.3%,新生儿肝脏重量为体重的 4%;学前儿童分泌的胆汁较少,所以脂肪消化吸收能力差。学前儿童糖原贮存也较少,受饿容易发生低血糖;学前儿童肝细胞和肝功能不成熟,肝脏的解毒能力较差,故学前儿童用药剂量比成人要小,要注意准确,以免发生危险。还要严防食物中毒,预防传染性肝炎。

⑦胰。幼儿期胰腺还很不发达,胰液及其消化酶的分泌较少,对淀粉类和脂肪类的消化能力较弱,且极易受炎热气候及各种疾病影响而被抑制,导致消化不良。

(2)学前儿童消化系统的保育要求。

①保护牙齿。

a. 预防龋齿,定期检查。学前儿童的乳牙更容易发生龋齿,原因是乳牙钙化程度低,耐酸性能差,而学前儿童所吃食物软、黏稠、糖分高,易产酸,加之婴幼儿睡眠时间长,口腔较多处于静止状态,利于细菌生长。所以学前儿童要少吃甜食,吃甜食后及时漱口或刷牙,每半年检查一次牙齿,发现龋齿及时处理。

b. 养成学前儿童早晚刷牙、饭后漱口的习惯。

c. 让学前儿童勤于咀嚼,不吃过冷或过热的食物。要让学前儿童常吃含纤维素较多的食物(如蔬菜、水果、粗粮),可以清洁牙齿。

d. 纠正学前儿童某些不良习惯。不要吸吮手指、托腮、咬下嘴唇、咬手指甲、咬其他硬物(如铅笔和尺子)。

②建立合理的饮食制度,培养良好的卫生习惯。

a. 不能让学前儿童暴饮暴食,要少吃多餐,养成定时定量进餐的习惯。

b. 为学前儿童做的饭菜要新鲜无污染,营养丰富且易于消化,饭前便后要洗手,平时还要注意做好学前儿童的食品、食具、物品、玩具的消毒。

c. 应培养学前儿童细嚼慢咽,不吃汤泡饭,少吃零食的好习惯,不挑食的好习惯。饭后擦嘴、漱口,吃完零食及时漱口,不要边吃边说笑,更不要边玩耍边吃零食。

③饭后不做剧烈运动。饭后剧烈运动会抑制消化,也易导致阑尾炎。饭前应安排学前儿童进行室内较安静的活动。饭后不宜立即午睡,最好组织 15~20 min 散步再午睡。

④培养学前儿童定时排便的习惯。婴儿过了半岁便可以培养学前儿童定时排便的习惯,最好早饭后排便,不要让学前儿童憋大便,以防形成习惯性便秘。组织学前儿童经常参加运动,多吃蔬菜、水果、粗粮,多喝温开水,预防便秘。

5. 学前儿童排泄系统

(1)学前儿童排泄系统的特点。

①泌尿系统。泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。学前儿童肾脏的贮备能力差,调节机制不够成熟,经常处于紧张状态,喂养不当、疾病或应激状态下,易出现不适现象。学前儿童输尿管长而弯曲,管壁肌肉弹性纤维发育差,易于扩张尿道造成尿滞留及尿道感染。女童尿道较短,易受细菌感染。有些男童有包茎,藏垢后易引起上行性泌尿系统感染。贮尿功能差,排尿次数较多,且年龄越小,主动控制排尿的能力越差,常有遗尿。

②皮肤。皮肤具有保护、调节体温、感受刺激和排除废物等功能。学前儿童皮肤表面积相对较大,从皮孔蒸发的汗液是成人的 2 倍;学前儿童皮肤水分多,约占体内水分的 13%,而成人只占 7%;皮肤薄嫩,易受损伤和感染。学前儿童皮肤调节体温的能力较差,这是学前儿童易患感冒的原因之一。

(2)学前儿童排泄系统的保育要求。

①培养学前儿童及时排尿的习惯。在组织活动及睡觉之前均应提醒排尿,但注意不要太频繁,否则会影响正常的贮尿功能而引起尿频;不要让学前儿童长时间憋尿,这样不仅难以及时清除废物,还容易发生泌尿道感染;不要学前儿童长时间坐便盆,以免影响正常的排尿反射。对于有尿床习惯的学前儿童,要做好遗尿的防范工作。一旦发生尿床,应及时更换内裤,切勿责怪惩罚。注意提醒学前儿



童不要口渴了才喝水,保证充足的饮水可以减少泌尿系统感染。

②保持会阴部卫生,预防泌尿道感染。每晚睡前应给学前儿童清洗会阴部,要有专用的毛巾、脸盆,毛巾用后消毒,厕所、便盆要每天洗刷,定期消毒。不要让学前儿童穿开裆裤,教育他们不要坐地。教会学前儿童擦屁股时由前往后擦。注意防止个别学前儿童玩弄生殖器。

③供给充足水分。每天适量喝水,既可满足机体新陈代谢的需要,又可通过排尿起到清洁尿道的作用。

④保持皮肤的清洁。教育学前儿童每天擦洗身体裸露的部分,如脸、颈、手、耳等。学前儿童洗手洗脸后应使用儿童护肤品。手指甲应剪成弧形,脚趾指甲应剪平,边缘稍修剪即可。学前儿童不宜戴首饰。

⑤加强体育锻炼和户外活动。要加强“三浴”锻炼,即利用自然界的空气、阳光、水对婴幼儿进行的体格锻炼。坚持冷水洗脸,可提高皮肤调节体温的能力,增强对冷热变化的适应性。

⑥注意学前儿童衣着卫生。学前儿童平时着装不宜过多,衣服应安全舒适,便于穿脱。冬季应主要防寒保暖,夏季要注意防暑降温,不仅要少穿,还要注意内衣衣料要易于通风透气,以免皮肤受排泄物的刺激,而发生皮肤病。

⑦预防和及时处理皮肤外伤。教师应对学前儿童加强安全教育,预防事故的发生。一旦发生外伤事故,应及时给予处理。学前儿童皮肤渗透性强,易中毒,因此还要注意避免接触腐蚀性物品。

6. 学前儿童内分泌系统

(1)学前儿童内分泌系统的特点。

①甲状腺。甲状腺是人体内最大的内分泌腺,甲状腺能分泌甲状腺素,合成甲状腺素的主要原料是碘。甲状腺素功能不足,即甲状腺素分泌过少,会出现两种情况:一是人体代谢缓慢,体温偏低,有畏寒现象;二是神经兴奋性降低,反应迟钝,智力低下,并伴有嗜睡症状。如果同时骨骼生长发育缓慢,身体矮小、耳聋、并伴有性功能不成熟,这种症状就是患了“呆小症”。甲状腺功能亢进,即甲状腺素分泌过多,会出现两种情况:一是新陈代谢过于旺盛,虽然食量大增,身体却日渐消瘦;二是神经兴奋性增高,容易激动、紧张和烦躁,有怕热、多汗等现象。

②垂体。垂体可分泌生长激素、促甲状腺素和促性腺激素,对学前儿童的生长、发育及成熟起着重要作用。垂体主要在夜里分泌生长激素。

③胸腺。幼年时,腺体逐渐增大,青春期以后减小,到了成年,胸腺逐渐萎缩。胸腺既是一个淋巴器官,也是一个内分泌器官,与机体的免疫功能有密切关系。所以,幼年时期如果胸腺发育不全,会影响机体免疫功能,以致反复出现呼吸道感染或腹泻;到成年时,胸腺能帮助维持这种免疫功能。

(2)学前儿童内分泌系统的保育要求。

①组织好学前儿童的睡眠。学前儿童在夜间入睡后才分泌大量生长激素。

②安排好学前儿童的膳食。供给学前儿童的饮食中要注意补碘,如食用加碘食盐,多吃海带、海鱼等。

③预防性早熟。性早熟是指女童8岁前、男童9岁前呈现第二性特征发育的异常性疾病。女童主要表现为乳房发育,月经初潮。男童主要表现为阴茎增大,声音变粗。应饮食科学、合理,避免使用营养品和成人美容用品,避免食用含激素的蔬菜、水果、饮料和动物性食品。

7. 学前儿童神经系统

(1)学前儿童神经系统的特点。

①脑的重量变化快。出生前半年至出生后一年是脑细胞数目增长的重要阶段。妊娠3个月时,胎儿的神经系统已基本成形。新生儿出生时,脑的重量约350 g,1岁就达950 g,6岁为1 200 g,7岁左右已基本接近成人。

②神经系统的发育不均衡。人出生时,脊髓和延髓已基本发育成熟,这就确保了婴幼儿的呼吸、消化、血液循环和排泄等器官的正常活动,也保证了新陈代谢的调节。而小脑的发育则相对较晚,这



是学前儿童早期肌肉活动不协调、平衡能力差的主要原因。3岁时,小脑的功能逐渐加强,从而使肌肉活动的协调性也随着增强起来,5~6岁时,就能准确协调地进行各种动作,如走、跑、跳、上下台阶,而且能很好地维持身体平衡。

③高级神经活动的特点:容易兴奋、容易疲劳。兴奋强于抑制,主要表现在:好动不易静,容易激动、容易疲劳、注意力不稳定,不易集中,容易受外界刺激而转移。当高度兴奋或精力高度集中时很快会发生疲劳,而且年龄越小,表现越突出。大脑皮质的功能日趋完善,表现在兴奋过程和抑制过程会同步加强。兴奋过程的加强,使学前儿童睡眠时间逐渐减少;抑制过程的加强,使学前儿童逐渐学会控制自己的行为和较精确地进行各种活动。

④自主神经发育不完善。学前儿童的交感神经兴奋性强,而副交感神经兴奋性较弱,比如学前儿童心率及呼吸频率较快,需氧量大,但节律不稳定,因此学前儿童胃肠消化能力极易受情绪影响。

(2)学前儿童神经系统的保育要求。

①制定和执行合理的生活制度。一天中游戏时间多,上课时间少;各项活动时间较短,内容与方式多变;进餐间隔时间短,睡眠时间长;生活自理时间比较多。保证学前儿童呼吸到新鲜空气,学前儿童脑耗氧几乎占全身耗氧量的 $\frac{1}{2}$,成人只占 $\frac{1}{4}$,因此幼儿生活的环境应空气新鲜,以确保学前儿童发育对氧气的需求等。总之,生活有规律,形成良好习惯,使学前儿童大脑皮质在兴奋与抑制过程中有规律地交替进行,可以更好地发挥神经系统的功能。

②保证充足的睡眠。幼儿园要培养学前儿童午睡和夜间按时睡眠的习惯。

③提供合理的营养。应为学前儿童提供优质蛋白质、脂类、无机盐等,以保证学前儿童神经细胞发育的数量及质量。

④创造良好的生活环境,使学前儿童保持愉快的情绪。例如,可选择一些曲调优美、轻柔、明快但没有歌词的曲子,在学前儿童游戏、画画、吃饭时欣赏。学前儿童教师要坚持正面教育,不伤害学前儿童的自尊心;不歧视有缺陷的学前儿童;严禁体罚或变相体罚学前儿童。

⑤开发右脑,协调左右脑。应让学前儿童多动手,两手同时做手指操,尽早使用筷子进餐,学会使用剪刀等。

8. 学前儿童生殖系统

(1)学前儿童生殖系统的特点。学前儿童的生殖系统发育缓慢,进入青春期后发育迅速。学前儿童时期是性心理发育的关键时期,教师应注意对学前儿童进行科学、系统的性教育,使他们形成正确的性别自我认同。

(2)学前儿童生殖系统的保育要求。

①保持外生殖器的卫生,养成每天清洗外阴部的习惯。要有专用毛巾和洗屁股盆,毛巾要经常消毒、晾晒。

②若出现玩弄生殖器或习惯性擦腿动作,要以有趣的事情转移其注意力,并认真查明原因,如果是内裤过紧引起的,要给学前儿童换上宽松舒适的内裤;如果是蛲虫病等疾病引起的,则要积极治疗疾病。蛲虫病是由蛲虫引起的肠道寄生虫病。这种寄生虫有时会在夜间爬到肛门周围产卵,引起肛门瘙痒。女孩由于好奇或不舒服可能会抓挠,导致手部沾染虫卵,进而可能带入阴道,引发阴道炎。

9. 学前儿童感觉器官

感觉器官包括视觉器官、听觉器官、嗅觉器官、味觉器官和皮肤感受器等。视觉、听觉是人们认识世界的主要途径,人们获取的知识70%来自视觉、听觉。

(1)学前儿童感觉器官的特点。

①视觉器官(眼)。视觉器官的主要组成部分是眼球,此外还有眼睑、结膜、泪器、眼外肌等附属结构。学前儿童眼球较小,前后径较短,近处物体经折射后形成的物像落在视网膜的后方,故呈生理性远视。以后随年龄的增长,眼球前后径逐渐增长而被矫正。一般5~6岁转为正视。学前儿童晶状体的弹性大,调节力较强,所以能看清较近的物体,但长时间看近距离物体会使睫状肌过度紧张而疲劳,晶状体



凸度加大,可发生调节性近视,又称假性近视,调节性近视若不及时矫治,会发展为轴性近视,又称真性近视。胎儿从母亲怀孕第一天就开始了眼的生长发育,0~3岁是发育最快的时期,视觉功能的发育有赖于外界环境光的刺激。如果剥夺光的刺激,会影响视觉功能的正常发育,导致视力下降,甚至视觉丧失。

②听觉器官(耳)。学前儿童外耳道比较狭窄,外耳道壁尚未完全骨化;耳廓血液循环差,易生冻疮;咽鼓管与成人相比,既短又粗,倾斜度小,所以当咽、喉和鼻腔感染时,容易引起中耳炎。中耳炎又可引起脑膜炎;中耳炎治疗不及时,还会导致耳聋。

(2)学前儿童感觉器官的保育要求。

①眼的卫生保健。

a. 养成良好的用眼习惯。学前儿童看书时,坐姿要端正,眼睛与书本保持1尺(1尺 $\approx$ 0.33 m)距离;用眼时间不宜过长。每周使用电子产品1~2次,每次不超过1 h,小班不超过0.5 h,之后应远望或去户外活动。

b. 注意科学采光。柔和的光线应来自学前儿童的左上方,室内墙壁、桌椅家具等宜用浅色,反光较好。

c. 加强安全教育,防止眼外伤。不玩可能伤害眼睛的物品,不撒沙子,不燃放鞭炮。

d. 定期为学前儿童调换座位,以防斜视。合理安排视力差的学前儿童的座位。

e. 培养良好的卫生习惯。教育学前儿童不要用手揉眼睛,不用他人的毛巾和手帕,预防沙眼和结膜炎。

f. 定期给学前儿童测查视力。及时发现和处理眼部异常,及时到医院检查治疗。

g. 书籍字体宜大,字迹、图案应清晰。教具大小要适中,颜色鲜艳,画面清楚。

②耳的卫生保健。

a. 禁止用锐利的工具挖耳。外耳道内分泌的耵聍有保护作用,在张口、咀嚼、蹦跳时会自行脱落,若耵聍较多,发生栓塞,可请医生取出,不能随意用耳匙在无照明条件下取耵聍。

b. 预防中耳炎。保持鼻、咽部的清洁,既可预防感冒,又可预防中耳炎。要教会学前儿童正确擤鼻涕的方法,不要让学前儿童躺着进食、喝水。如果污水进入外耳道,可将头偏向进水一侧,单脚跳几下,将水排出,或用干软毛巾将水吸出。

c. 减少噪声,发展学前儿童的听力。听到过大的声音要捂耳或张口,预防强音震破鼓膜。幼儿园可组织各种游戏活动,如唱歌、欣赏音乐等;并鼓励学前儿童辨别各种细微而复杂的声音,如刮风、鸟叫等,以促进学前儿童听力的发展。

d. 观察学前儿童的活动,如果出现对突然的或过强的声音不敏感,与人交流时总盯着对方的嘴,听人说话喜欢侧着头,耳朵对着声源、不爱说话或发音不清、说话声音很大,平时很乖、很安静、睡前不怕吵,经常用手挠耳朵,说耳闷、耳内有响声等行为,要及早检查并进行治疗。

例题精选

【例题 1】(单项选择题)关于学前儿童运动系统,以下说法正确的是()。

A. 学前儿童骨骼比较硬,软骨比较少

B. 学前儿童红骨髓较少,造血功能差

C. 学前儿童骨骼中的有机物多,无机物少

D. 学前儿童骨骼的弹性比较小,硬度比较大

【答案】C

【解析】学前儿童的骨骼比较柔软,软骨多;学前儿童的骨髓全是红色的,称为红骨髓,造血速度快;学前儿童骨骼中含有机物较多,无机物较少。因此,学前儿童骨骼的弹性大而硬度小,不易骨折,但受压后容易弯曲变形。

【例题 2】(单项选择题)关于学前儿童呼吸系统,以下说法正确的是()。

A. 学前儿童咽部相对狭小且垂直,咽鼓管较短并且呈水平位,易患中耳炎



- B. 学前儿童气管位置比成人要低,且更为坚硬
- C. 学前儿童肺组织发育较为完善,不容易感染疾病
- D. 学前儿童呼吸量少,呼吸次数也很少

【答案】 A

【解析】 学前儿童咽部相对狭小且垂直,咽鼓管较短并且呈水平位,易患中耳炎。学前儿童气管位置较成人高,且更为柔软。学前儿童肺组织发育尚未完善,容易感染。学前儿童肺容量相对较小,每次呼吸量少,年龄越小,呼吸频率越快,呼吸次数越多。

【例题 3】(单项选择题)为保护好学前儿童的消化系统,应注意的保育要点是()。

- A. 汤泡饭比较容易咀嚼,应鼓励孩子多吃
- B. 如果中午吃饭后学前儿童犯困,可以立即组织午睡
- C. 如果学前儿童玩的时候累了,可以边玩耍边吃零食
- D. 学前儿童应多吃蔬菜、水果,搭配着吃点粗粮

【答案】 D

【解析】 要让学前儿童常吃含纤维素较多的食物(如蔬菜、水果、粗粮),不吃汤泡饭;饭后宜轻微活动,不宜立即午睡;不要边吃边说笑,更不要边玩耍边吃零食。

【例题 4】(多项选择题)为保护好学前儿童的呼吸系统,应注意的保育要点有()。

- A. 因学前儿童鼻腔发育不完善,可以鼓励其用嘴巴呼吸
- B. 为了有良好的演出效果,可以鼓励学前儿童用很高的音调唱歌
- C. 当学前儿童咽部有炎症时,应减少发音,直至完全恢复
- D. 吃东西不能整吞,否则食物容易滑入气管,引起气管阻塞

【答案】 CD

【解析】 要让学前儿童养成用鼻呼吸的习惯,充分发挥鼻腔的保护作用;要避免学前儿童大声唱歌或喊叫,鼓励他们自然、优美的声音唱歌、说话。

【例题 5】(多项选择题)为促进学前儿童运动系统的发展,应注意的保育要点有()。

- A. 婴儿不宜过早坐、站,不宜睡软床
- B. 应该多参与一些拔河、长跑、踢球等剧烈活动,让幼儿得到充分锻炼
- C. 多晒太阳,保证充足的睡眠
- D. 鞋的大小要合脚,鞋腰要稍微软一些

【答案】 AC

【解析】 不宜开展拔河、长跑、踢球等剧烈运动;鞋的大小要合脚,鞋头应宽松,鞋腰要稍硬,鞋底要有一定高度(1~1.5 cm)。

专题训练

一、单项选择题

1. 人体从外形上可以分为()四部分。

- A. 头、颈、躯干、四肢
- B. 脑颅、颈、背、腿
- C. 脑颅、躯干、腰、腿
- D. 头颅、颈、背、腿

2. 人体的结构层次,按从小到大的顺序排序是()。

- A. 细胞、组织、器官、系统
- B. 器官、组织、系统、细胞
- C. 系统、细胞、组织、器官
- D. 组织、器官、系统、细胞



3. 器官是指不同()经发育分化并相互结合构成特定形态和特定功能的结构。

- A. 细胞 B. 组织 C. 器官 D. 系统

4. 为促进学前儿童运动系统的发展,应注意的保育要点是()。

- A. 运动量越大越好,以充分锻炼幼儿的身体
B. 为充分促进幼儿手部精细动作的发展,可以长时间写字和画画
C. 供应充足的营养,多晒太阳,并保证充足的睡眠
D. 为了鼓励孩子多吃饭,可以在饭前多组织一些体育活动

5. 学前儿童极易引起中耳炎的原因是()。

- A. 支气管软骨柔软,缺乏弹力组织
B. 外耳道比较狭窄
C. 外耳道壁尚未完全骨化
D. 学前儿童的咽鼓管与成人相比,既短又粗,倾斜度小

二、多项选择题

1. 组成细胞的有机化合物有()。

- A. 糖类 B. 脂类 C. 蛋白质 D. 核酸

2. 上皮组织的功能有()。

- A. 保护 B. 吸收 C. 分泌 D. 排泄

3. 学前儿童生殖系统保育要求包括的要点有()。

- A. 养成每天清洗外阴部的习惯
B. 有专用毛巾和洗屁股盆
C. 若出现玩弄生殖器或习惯性擦腿动作,应认真查明原因,严肃对待
D. 毛巾要经常消毒、晾晒

4. 关于学前儿童脊柱发育过程,下列说法正确的有()。

- A. 2~3个月婴儿开始抬头,出现颈曲
B. 6~7个月婴儿会坐,出现胸曲
C. 10~12个月婴儿开始站立行走,出现腰曲
D. 骶曲在胎儿期便开始形成

5. 学前儿童运动系统的特点有()。

- A. 柔软的骨 B. 灵活的关节
C. 易疲劳的骨骼肌 D. 疲劳恢复较快的肌肉组织

三、判断题

1. 只要条件方便,可以用合适的工具为学前儿童取耳垢。 ()

2. 听到过大的声音要捂耳或张口,预防强音震破鼓膜。 ()

3. 如果发现学前儿童两眼“黑眼珠”不对称,不必大惊小怪。 ()

4. 可鼓励幼儿仔细辨别各种细微而复杂的声音,以促进听力发展。 ()

5. 胎儿从母亲怀孕第一天就开始了眼的生长发育,0~3岁是眼球发育最快的时期。 ()

专题二

学前儿童的生长发育及健康评价

考纲要求

- (1)了解学前儿童生长发育的特点和一般规律。
- (2)掌握学前儿童生长发育的评价指标及评价方法。

知识框架

学前儿童的生长发育 及健康评价	学前儿童生长发育的一般规律	
	学前儿童生长发育的评价指标	形态指标
		生理功能指标
		心理指标
	学前儿童生长发育的评价方法	百分位数法
		等级评价法
		指数评价法
		三项指标综合评价法

一、学前儿童生长发育的一般规律

生长是指身体各个器官以及全身的大小、长短和重量的增加与变化,是机体在量的方面的变化,是能观测到的。例如,个子变高、手脚变大等。发育是指细胞、组织、器官和系统功能的成熟与完善,是机体在质的方面的变化。例如,1岁和15岁时肾的发育对比较为显著。成熟是指机体的生长发育达到一种完备的状态。例如,淋巴系统在学前期迅速增长,在11岁左右发育成熟,达到成人的200%,以后逐渐退化。

生长发育是一个连续的过程,有量的变化,也有质的变化,因而形成了不同的发展阶段。从出生到28天为新生儿期;婴儿期:从出生后的第29天到1岁,又称乳儿期;幼儿期:1~3岁,又称托儿所年龄期;学龄前期:3~6岁,又称幼儿园年龄期或学前期。但实际上相邻年龄期之间并没有明显的界限。学前儿童生长发育的一般状况表现如下。

1. 生长发育是由量变到质变的过程

学前儿童的生长发育是由细小的量变和质变到根本的质变的复杂过程,通常是同时进行的,不仅表现为身高、体重的增加,还表现为器官的逐渐分化、功能的逐渐成熟。

2. 生长发育是有阶段性和程序性的连续过程

学前儿童的生长发育是连续过程,但并非匀速进行,具有阶段性,每个阶段都有独特的特点,并且



各阶段间相互联系,前一阶段为后一阶段的发展打下必要的基础,各阶段按顺序衔接,不能跳跃。

3. 生长发育的速度是波浪式的,身体各部分的生长速度也不均衡

人的生长发育是快慢交替的,因此发育速度曲线并不是随年龄呈直线上升,而是波浪式上升的过程。人体有两次生长突增高峰,第一次是在婴儿期,第二次是在青春发育初期,而且女孩比男孩大约早两年出现。身体各部分生长速度也不完全相同,例如身体出生时头颅增加1倍,躯干增加2倍,上肢增加3倍,下肢增加4倍。

4. 身体各系统的生长发育不均衡,但统一协调

各系统的生长发育并非孤立地进行,而是互相影响、互相适应的。因此任何一种对机体起作用的因素,都可能影响到多个系统。

5. 生理的发育与心理的发展密切相关

生理发育是心理发育的基础,心理的发展影响生理的功能。

6. 生长发育具有个体差异性

学前儿童的生长发育有一般的规律,但由于每个幼儿的先天遗传素质与后天环境条件并不完全相同,因而无论是身体的形态,还是机体的功能都存在个体的差异。

二、学前儿童生长发育的评价指标

学前儿童生长发育的评价指标一般包括形态指标、生理功能指标和心理指标等,其中以形态指标最为常见。

1. 形态指标

(1) 身高。

①身高的形态指标。身高是人体站立时颅顶到脚跟(与地面相及处)的垂直高度。3岁以下的幼儿因立位测量不容易获得准确的数据,而应采用仰卧位测量,故身高又称身长。身高的个体差异较大,一般新生儿出生时身长平均为50 cm。第一年增长最快,前半年平均每月增长2.5 cm,后半年平均每月增长1~1.5 cm,1岁时约为出生时身长的1.5倍,即75 cm左右。1岁以后平均身高估算公式为

$$\text{身高(cm)} = \text{年龄(岁)} \times 7 + 70(\text{cm}) (\text{青春期例外})$$

②身高的测量。3岁以下的学前儿童可用量床测量身长。取仰卧位,脱去鞋袜,卧于量床底板中线上,测量者扶住学前儿童的头部,使足板接触足跟。卧式身高往往比立式身高长2~3 cm;3岁以上的学前儿童可用身高计测量身高。脱去鞋帽,立正姿势站在身高计的底板上,读取立柱上的数值,以厘米为单位,记录结果。测量误差不得超过0.5 cm。

(2) 体重。

①体重的形态指标。体重是指人体(包括组织、器官、体液等)的总重量。它与身高之间的相互比例是衡量学前儿童营养状况的重要标志。新生儿应在出生后8 h内测出体重;未满6个月,每月测1次;6~12个月,每2个月测1次。1~2岁,每3个月测1次;2岁以上每半年测1次。学前儿童平均体重估算公式如下。

出生后1~6个月,婴儿体重约为:出生时体重(g)+月龄×700(g)。

出生后7~12个月,婴儿体重约为:6 000(g)+月龄×250(g)。

1~10岁,学前儿童的体重(kg)约为:实足年龄×2+8(kg)。

②体重的测量。通常使用杠杆式体重计或身高体重测量仪测量体重,3岁以上的学前儿童可立于秤台或测量仪中央,1~3岁的学前儿童可蹲于秤台或测量仪中央,1岁以下的婴儿可躺着测量。体重

测量最好在早晨,空腹、便后进行。

(3)头围。

①头围的形态指标。头围是指经眉弓上方至枕后结节绕头一周的长度。头围的大小反映脑和颅骨的发育程度。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)提供的胎儿出生时头围的参考值为 34.8 cm。1 岁时头围增加约 12 cm,第二年头围只增加 2 cm,2~14 岁仅再增加 6~7 cm。头围的测量在出生后头 2 年意义重大,有助于了解大脑的发育情况,对诊断智力低下也有一定的参考意义。

②头围的测量。可用布尺测量头围,以学前儿童额部眉间为起点,将尺从右侧经过枕骨最突起处,绕至左侧,然后回到起点,测出的距离即为头围。测量时,布尺需贴紧头皮,左右对称。

(4)胸围。

①胸围的形态指标。胸围是指经过胸中点的胸部水平围度。胸围在一定程度上说明身体形态和呼吸功能的发育(如胸廓和肺),并能反映体育锻炼的效果。婴儿出生时胸围比头围小 1~2 cm,一般在 1 岁时赶上头围,头胸交叉时间与学前儿童的营养状况有关。

②胸围的测量。可用刻有厘米的软尺测量学前儿童的胸围。测量胸围时,3 岁以下的学前儿童取卧位,3 岁以上的取立位,不要取坐位。

(5)坐高。

①坐高的形态指标。坐高是从头顶至坐骨结节的长度,它与身高相比较,能反映躯干和下肢的比例关系,坐高的增长反映脊柱和头部的增长。新生儿出生时平均坐高为 33 cm,占身长的 66%,2 岁时为 61.1%,4 岁时为 60%,6~7 岁时为 56.4%。如果学前儿童此比例大于正常比例,应考虑内分泌疾病和软骨发育不全等疾病。

②坐高的测量。一般用坐高计测量坐高。

(6)其他主要形态指标。生长发育的主要形态指标还包括臂围、腿围和各部位皮肤褶厚度等。

2. 生理功能指标

(1)心血管系统功能的评价指标:脉搏、血压、心率。

(2)呼吸系统功能的评价指标:呼吸频率、肺活量、呼吸差。

(3)运动系统功能的评价指标:握力、拉力、背肌力。

3. 心理指标

心理指标测试采用的是经过专门设计的、国内外公认格式的测试量表或问卷调查表,必须由专业人士负责操作,以保证结果的可靠性和有效性。

三、学前儿童生长发育的评价方法

1. 百分位数法

百分位数法是以发育指标的第 50 百分位数为基准值,以其他百分位数为离散距所制成的评价生长发育的标准。

2. 等级评价法

等级评价法用标准差与均值相离的远近划分等级,即以均值($\bar{X}$)为基准值,以标准差($\bar{S}$)为离散距,确定生长发育的评价标准。

3. 指数评价法

指数评价法是利用人体各部分的比例关系,借助数学公式编成指数,用以评价发育水平、体型、体质和营养状况的方法。指数种类繁多,一般分为人体形态、功能和素质三方面的指数,以下所述为主要的四个形态指数。



①身高体重指数,即 $\frac{\text{体重(g)}}{\text{身高(cm)}}$ 。它表示每厘米身高所含的体重量,可显示人体的充实程度,也反映当时的营养状况。此指数随年龄的增长而增长,且男孩大于女孩。

②身高胸围指数,即 $\frac{\text{胸围(cm)}}{\text{身高(cm)}}$ 。它可反映胸廓发育状况,说明体型。指数大说明胸围相对较大。此指数在生后3个月内有一定增加,而后随年龄的增长而减少,且男孩大于女孩。

③身高坐高指数,即 $\frac{\text{坐高(cm)}}{\text{身高(cm)}}$ 。该指数通过坐高和身高的比值来反映人体躯干与下肢的比例关系,以说明体型特点。它随年龄的增长而逐渐减少,说明下身比例逐渐增加。

④Kaup指数,即 $\frac{\text{体重(kg)}}{[\text{身高(cm)}]^2} \times 10^4$,又称身体质量指数。该指数同样反映了人体营养状况和骨骼、肌肉充实度,尤其适合于婴幼儿。正常值为15~19(如>22为肥胖,13~15为消瘦,10~13为营养不良)。

4. 三项指标综合评价法

三项指标综合评价法是WHO近年来推荐的学前儿童营养状况的判断方法,也就是按身高的体重、按年龄的身高以及按年龄的体重三项指标全面评价学前儿童的生长发育状况。

例题精选

【例题1】(单项选择题)学前儿童生长发育的主要特点是()。

- A. 匀速生长 B. 加速生长 C. 减速生长 D. 波浪式生长

【答案】D

【解析】学前儿童生长发育呈波浪式生长的特点。

【例题2】(单项选择题)学前儿童身高发育最快的时期是()。

- A. 新生儿期 B. 婴儿期 C. 幼儿期 D. 学龄前期

【答案】B

【解析】新生儿期是指孩子从脐带结扎到生后满28天,此时期孩子的生长速度相对较慢,各项功能发育还不完善。婴儿期是一生中生长速度最快的时期,也是身体发育的第一个高峰期,此时期孩子的各器官、各系统发育迅速,尤其是体格发育。婴儿期孩子的体重可以达到出生时的3倍,而身高可以达到出生时的1.5~2倍。

【例题3】(单项选择题)评价学前儿童生长发育的主要指标不包括()。

- A. 身高 B. 体重 C. 头围 D. 智力

【答案】D

【解析】评价学前儿童生长发育的主要指标通常是身体发育方面的客观测量,包括身高、体重、头围等。智力虽然与儿童的发育有关,但它更多地属于心理发展的范畴。

【例题4】(单项选择题)评价学前儿童生长发育状况常用的方法是()。

- A. 问卷调查 B. 观察法 C. 身高标准体重法 D. 访谈法

【答案】C

【解析】身高标准体重法是一种常用的评价学前儿童生长发育状况的方法。该方法通过比较学前儿童的身高和体重数据,与相应年龄段的标准数据进行对比,从而评估学前儿童的生长发育状况。

【例题 5】(多项选择题)学前儿童生长发育的一般规律包括()。

- A. 由上到下 B. 由近到远 C. 由头到尾 D. 由粗到细

【答案】ABCD

【解析】学前儿童生长发育的一般规律包括由上到下、由近到远、由头到尾、由粗到细。由上到下:通常先从头部和上半身开始,然后逐渐向下半身发展。例如,儿童先学会抬头,然后是坐、爬、站和走。由近到远:从身体中心部位开始,逐渐向外围发展。例如,动作发展先从躯干开始,然后是四肢,最后是手和手指的精细动作。由头到尾:生长发育从头部开始,然后逐渐发展到躯干和四肢。这与神经系统的发育密切相关,因为头部是大脑所在的位置,控制着身体的各种功能。由粗到细:学前儿童的动作发育从大肌肉群开始,逐渐发展到小肌肉群和精细动作。例如,儿童先学会粗大动作(如爬行、站立),然后逐渐学会使用手指进行更精细的操作。

专题训练

一、单项选择题

- ()不是评价学前儿童生长发育的常用指标。
A. 身高 B. 体重 C. 胸围 D. 视力
- 学前儿童生长发育过程中,()系统的发育领先于其他系统。
A. 神经系统 B. 消化系统
C. 循环系统 D. 运动系统
- 学前儿童生长发育的特点中,不包括()。
A. 连续性 B. 阶段性 C. 匀速性 D. 不平衡性
- 神经系统发育较早,而生殖系统发育较晚。淋巴系统在儿童期迅速发育,到青春前期又逐渐退缩。这体现了学前儿童生长发育的()特点。
A. 连续性 B. 不均衡性
C. 顺序性 D. 个体差异性
- 关于幼儿生长发育的一般规律,下列说法不正确的是()。
A. 生长发育是由量变到质变的过程
B. 生长发育是有阶段性和程序性的连续过程
C. 生理的发育和心理的发展密切相关
D. 生长发育的速度呈直线上升的状态

二、多项选择题

- 学前儿童生长发育评价中常用的指标有()。
A. 身高 B. 体重 C. 胸围 D. 智力
- 影响学前儿童生长发育的因素有()。
A. 遗传 B. 营养 C. 运动 D. 睡眠
- 学前儿童生长发育加速期包括()阶段。
A. 新生儿期 B. 婴儿期 C. 幼儿期 D. 学龄前期



4. 学前儿童生长发育评价中,常用的方法有()。

A. 身高标准体重法

B. 生长发育曲线图法

C. 问卷调查法

D. 智力测试法

5. 学前儿童生长发育评价的目的包括()。

A. 了解学前儿童生长发育的水平

B. 发现生长发育异常

C. 制订个性化营养计划

D. 预测未来身高和体重

三、判断题

1. 学前儿童生长发育是一个匀速的过程。

()

2. 学前儿童的身高和体重是衡量其生长发育的重要指标。

()

3. 学前儿童生长发育的规律是由粗到细、由简单到复杂。

()

4. 遗传因素对学前儿童生长发育的影响是决定性的。

()

5. 营养状况是影响学前儿童生长发育的重要因素之一。

()

专题三

学前儿童营养与膳食卫生

考纲要求

- (1)了解营养学基础知识。
- (2)掌握学前儿童膳食特点及配制原则。

知识框架

学前儿童营养与 膳食卫生	营养学基础知识	营养
		营养素及其作用
		能量
	营养与学前儿童的生长发育	
	学前儿童需要的营养素	蛋白质
		脂肪
		糖类(碳水化合物)
		无机盐(又称矿物质)
		维生素
		水
	学前儿童膳食特点	
	学前儿童膳食配制原则	

一、营养学基础知识

1. 营养

营养是指机体摄取、消化、吸收和利用食物的整个过程,也可用来表示食物中营养素含量的多少和质量的好坏。

2. 营养素及其作用

营养素是指维护机体健康,提供生长发育、劳动和活动所需的各种食物中所含的营养成分。人的一生中需从膳食中摄取六大营养素,即蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素和水。营养素对人体的作用有以下三个方面:修补旧组织,增生新组织;供给能量;调节生理活动。

3. 能量

能量是人体所需的动力来源,人体所需能量是食物中的热源营养素,即糖类、脂肪和蛋白质在机



体内经氧化产生的。机体摄入和消耗的能量通常用热量单位[千卡(kcal)(俗称大卡)]表示。焦耳和千卡的换算关系如下。

$$1 \text{ kcal} = 4.184 \text{ kJ}$$

(1) 学前儿童热能的消耗。

①基础代谢。基础代谢是指人体在空腹、静卧、清醒及 18~25℃ 的环境下,用以维持基本生命活动时机体的能量需要量,婴幼儿时期基础代谢的能量需要量占总能量的 60%,学前儿童基础代谢的能量需要量比成人高 20% 左右。

②食物的特殊动力作用,又称代谢反应,是指消化和吸收食物时所需的能量。三种主要营养素的特殊动力作用各不相同,以蛋白质的特殊动力作用为最大。

③活动所需。肌肉活动的能量消耗是机体能量消耗的主要部分,与活动量大小、时间及动作的熟练程度有关。

④生长发育所需。这部分能量是学前儿童所特有的需要,生长越快,需要能量越多。1 岁以内婴儿生长最快,所需能量占总能量的 25%~30%。

⑤排泄的消耗。人体摄入的食物不能完全被吸收,部分未经消化、吸收的食物随排泄物被排出体外,需要消耗能量。

(2) 学前儿童所需热能。学前儿童膳食中三大产热能的营养素要保持合适的比例,在每日总热量摄入中,糖类占 55%~60%,脂肪占 25%~30%,蛋白质占 12%~15%,使能量的供给与消耗保持平衡。

二、营养与学前儿童的生长发育

学前儿童正处于生长发育的旺盛时期,每天必须从膳食中摄取足够的营养物质和热量,才能满足身体发育、修补组织、维持体内各种生理活动的需要。

三、学前儿童需要的营养素

学前儿童所需要的营养素包括蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素和水。其中,蛋白质、脂肪、糖类是三大产热能的营养素。

1. 蛋白质

(1) 蛋白质的生理功能。蛋白质的生理功能有构成组织、调节生理功能、增强抵抗力、提供热能。此外,人体内多种物质的运输、体液酸碱度的调节、遗传信息的传递等都与蛋白质有密切关系。

(2) 蛋白质的组成。蛋白质由氨基酸构成,常见的氨基酸有 20 种,人体内不能自行合成、必须由食物供给的必需氨基酸共有 8 种。学前儿童生长发育时期共有 9 种,还有 1 种是组氨酸。

(3) 蛋白质的食物来源。动物性食物中含蛋白质较丰富的有乳类、蛋类、肉类、鱼类;植物性食物中豆类及豆制品、谷类、干果类等蛋白质含量较丰富,但转基因大豆和玉米不可多食。将几种营养价值较低的植物蛋白质混合食用,可提高混合食物的营养价值,故学前儿童的饮食应丰富多样。

(4) 学前儿童的需要量。学前儿童因生长构成新组织的需要,所需蛋白质较成人多,尤其是优质蛋白质。在安排学前儿童膳食时,动物性蛋白质和豆类蛋白质以占所需蛋白质总量的 50% 较为理想。学前儿童膳食中蛋白质所供的热能应占总热能的 12%~15%,多余的蛋白质则被分解代谢,以含氮废物的形式通过肾脏随尿排出体外,不仅造成浪费,还会增加肝、肾的负担。

2. 脂肪

(1) 脂肪的生理功能。脂肪的生理功能有供给热能、保持体温、保护内脏及神经和血管、构成身体组织和细胞,是胡萝卜素和维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 的良好溶剂,还可以间接帮助身

体组织运用钙,有助于学前儿童骨骼和牙齿的发育。

(2)脂肪的组成和营养价值。从结构上分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸,前者可在人体内合成,后者大多数须从食物摄取。不饱和脂肪酸有促进学前儿童正常生长发育,维持神经、动脉和血液健康的作用,与学前儿童视网膜和脑部发育有关,能提高记忆力、学习及认知应答能力。含不饱和脂肪酸多的油脂营养价值高,动物脂肪中的鱼类脂肪和多数植物油含不饱和脂肪酸较多。

(3)脂肪的食物来源。脂肪主要来自动物性食物,如猪油、牛油、羊油、奶油、鱼油、肥肉、乳类、蛋类、肝类。部分植物性食物中含量亦较丰富,如豆类、花生、菜籽、芝麻及干果类。植物油含丰富的维生素C,奶油、鱼油消化率高,富含维生素A、D。

(4)学前儿童的需要量。学前儿童每日脂肪供给量,一般以占每日热能总量的25%~30%为宜。长期缺乏脂肪使学前儿童发育迟缓、体重下降,出现各种脂溶性维生素缺乏症。进食脂肪过多会引起肥胖、动脉硬化、心脏和循环系统疾病。为预防心脑血管疾病、保护动脉健康,应从幼儿期开始控制脂肪,尤其是胆固醇含量高的脂肪食物的摄入量。

3. 糖类(碳水化合物)

(1)糖类的生理功能。糖类的生理功能有供给热能、能量贮存、节约蛋白质、维持内脏和神经等的正常功能,促进肠蠕动和排空。糖类还是构成机体的重要物质,血糖过低会引起昏迷、休克,甚至死亡。

(2)糖类的组成。糖类由碳、氢、氧三种元素构成,分单糖(如葡萄糖、果糖等)、双糖(如蔗糖、麦芽糖、乳糖等)、多糖(如淀粉、糖原、果胶、纤维素等)。学前儿童对蔗糖的消化能力较差,且不能吸收果胶和纤维素。

(3)糖类的食物来源。糖类主要来源于食物中的谷类和根茎类,少数来自蔬菜和水果等。

(4)学前儿童的需要量。糖类以占总热能的55%~60%为宜。

4. 无机盐(又叫矿物质)

(1)无机盐的生理功能。无机盐可促进学前儿童的生长发育。年龄越小的学前儿童,越易缺乏无机盐。人体内含量较多的无机盐有钙、镁、钾、钠、磷、氯、硫等;人体内含量极少的无机盐称为微量元素,如铜、铁、碘、锌、氟,这些都是学前儿童生长发育中不可缺少的元素。

(2)学前儿童较易缺乏的几种无机盐。

①钙。

a. 钙的生理功能。钙是构成牙齿和骨骼的主要成分,能维持神经、肌肉的兴奋性,能参与血凝过程,能参与机体能量代谢和激活酶。

b. 缺钙所带来的危害。学前儿童缺钙,不仅发育迟缓、牙齿不整齐,严重的还会出现手足搐搦症或患佝偻病,成年后易骨质疏松。

c. 钙的食物来源。食物中乳类含钙量最高且易于吸收和利用。鱼、虾、紫菜、海带、金针菜、豆类及豆制品、绿叶蔬菜(如小白菜、油菜、芹菜)等含钙量亦较高,芝麻酱含钙丰富。

d. 学前儿童对钙的需要量。学前儿童正处在生长时期,需钙量较多,6个月以内每日需300mg,6个月至1岁需400mg,1~4岁需600mg,5~6岁需800mg。多提供蛋白质、维生素D等含量丰富的食物有利于钙的吸收。如果食物中植酸、草酸含量过高,钙的吸收率就会降低。

②铁。

a. 铁的生理功能。铁是合成血红蛋白的主要成分,参与氧的输送和组织的呼吸。

b. 缺铁所带来的危害。缺铁性贫血导致苍白乏力,影响学前儿童体格及智力的发育。

c. 铁的食物来源。铁主要来源于动物性食物,如肝、瘦肉、动物血、蛋黄、鱼类,且吸收率高;植物性食品中含铁量高的有黑木耳、海带、发菜、芝麻酱、淡菜等。



d. 学前儿童对铁的需要量。学前儿童每日需铁量为 10 mg。

③锌。

a. 锌的生理功能：促进生长发育，促进伤口和创伤的愈合；促进性器官发育；增强消化系统功能，影响味觉及食欲；增强免疫力；促进皮肤健康，保持头发健康。

b. 缺锌所带来的危害。学前儿童缺锌会表现为厌食、味觉降低，经常发生口腔炎及口腔溃疡，还会导致生长发育迟缓、皮肤发黄、脱发等，严重的会患异食癖及缺锌性侏儒综合征。

c. 锌的食物来源。肉类、肝、鱼类、奶类及海产食品中含量较高，花生、玉米中含锌量较多，蔬菜、水果中含锌很少，谷类中的锌可利用率较低。

d. 学前儿童对锌的需要量。6 个月以内婴儿每日需锌 3 mg，1 岁以内为 5 mg，1~7 岁为 10 mg。

④碘。

a. 碘的生理功能。碘是合成甲状腺素的主要成分，能促进物质和能量代谢，促进生长发育。

b. 缺碘所带来的危害。胎儿期缺碘可致死胎、早产及先天畸形，新生儿和儿童期食物中如长期缺碘会引起甲状腺肿大，严重的碘缺乏症可导致“克汀病”，也叫“呆小症”，引起的严重后果是智残。

c. 碘的食物来源。海带、紫菜、海鱼等海产食品；蔬菜、肉类、蛋类、奶类及谷物；饮用水中也含有微量碘。食用碘盐是摄入碘的重要途径。

d. 学前儿童对碘的需要量。1 岁以内每月需碘 40~50 μg，1~3 岁为 70 μg，4~6 岁为 90 μg。

5. 维生素

维生素不能在体内合成，必须由食物供给。维生素不能提供能量，也不能构成组织，但可以调节人体的生理功能。与学前儿童营养关系较密切的脂溶性维生素有维生素 A、维生素 D 等，水溶性维生素有维生素 B、维生素 C 等(见表 1-3-1)。

表 1-3-1 与学前儿童营养关系较密切的维生素

维生素	生理功能	缺乏症	食物来源	学前儿童需要量
维生素 A	①维持夜视功能：使眼睛对弱光敏感，在暗处视物时起作用。 ②维持上皮细胞的正常发育。 ③提高机体免疫力	导致夜盲症，在弱光下看不清东西；还会引起眼干燥症，皮肤干燥、粗糙，毛发干脆易脱落，也容易患呼吸道感染。摄入过量又可导致维生素 A 中毒	维生素 A 只存在于动物性食品中，如肾、心、肺、肝、蛋黄、乳类、鱼肝油。某些植物性食品如菠菜、胡萝卜、青椒、红心甜薯、番茄、柿子、杞果、杏等绿色、橙色蔬菜及水果等中含有胡萝卜素，可在小肠内转变为维生素 A	1 岁以内每日需 200 μg，1~2 岁为 300 μg，2~3 岁为 400 μg，3~4 岁为 500 μg，5~7 岁为 750 μg
维生素 D	增进人体对钙、磷的吸收和利用，促进骨骼和牙齿的生长，还有抗佝偻病的作用	佝偻病和手足搐搦症；但服用过多会引起维生素 D 中毒	经常接受日照是学前儿童获得维生素 D 的主要来源。动物肝脏、鱼肝油、蛋类、海鱼、奶油等食品中也含有一定的维生素 D	学前儿童每日约需 10 μg

(续表)

维生素	生理功能	缺乏症	食物来源	学前儿童需要量
维生素 B ₁	促进糖类代谢;促进胃的排空,增进食欲;保持神经系统和心脏的正常生理功能	缺乏时可引起脚气病,主要症状为人易疲劳,腿无力,食欲不振,下肢水肿麻痹、感觉迟钝等,严重时会引起心力衰竭而死亡	谷类、豆类、麦胚、硬果类及动物内脏、蛋类、肉类等,谷类粮食皮中含量最丰富,但应注意减少烹调中的损失。维生素 B ₁ 在碱性环境中遇热极不稳定	学前儿童每日需要量为 0.6~1.3 mg
维生素 B ₂	维生素 B ₂ 是酶的重要组成部分,能促进细胞的氧化还原反应,并参与物质和能量代谢,帮助消除口腔内唇、舌的炎症	口腔溃疡、口角炎、舌炎、唇干裂及角膜炎脂溢性皮炎等	谷类、豆类、麦胚、硬果类及动物内脏、蛋类、肉类等,谷类粮食皮中含量最丰富,但应注意减少烹调中的损失。维生素 B ₂ 在碱性环境中遇热极不稳定	学前儿童每日需要量为 0.6~1.3 mg
维生素 C	促进组织中胶原蛋白的形成;促进伤口愈合;治疗贫血;保护和解毒功能;保护心脏、防止动脉硬化和提高免疫力	皮下出血;牙龈出血溃烂,骨膜下出血,出血局部疼痛、肿胀等	主要来源于新鲜水果与蔬菜。柑橘、山楂、鲜枣、柚子、番茄、白菜及深色蔬菜(如韭菜、菠菜、青椒)中含量较丰富。某些野果如酸枣、猕猴桃、刺梨含丰富的维生素 C。烹调中应注意蔬菜要现切现洗、急火快炒,以减少维生素 C 的损失	学前儿童每日需要量为 30~50 mg

6. 水

学前儿童体内水分相对较成人多,占体重的 70%~75%,水分占成人体重的 55%~60%。

(1)水的生理功能帮助体内生理活动的进行,参与物质的吸收、运输及排泄;体腔、关节、眼球等器官的良好润滑剂;调节体温和维持渗透压。

(2)缺水所带来的危害。人体失水 10%会造成酸中毒,失水 20%以上即可危及生命。

(3)水的来源。水主要来源于自来水、矿泉水和食物,最理想的是白开水、温开水,更易透过细胞膜,使细胞得到水分。

(4)学前儿童对水的需要量。学前儿童对水的需要量相对较成人多,每日为 1 600~1 800 mL。

四、学前儿童膳食特点

(1)膳食营养的丰富性和均衡性。

(2)学前儿童因地域、环境的不同,对膳食的喜好也不同。

(3)各年龄段学前儿童的膳食心理特点表现不一。



(4)膳食次数较多。1岁以内的婴儿膳食次数从10~12次/天逐渐向7~8次/天过渡,1~3岁幼儿5~6次/天,3~6岁幼儿4~5次/天,其中包括正常的三餐和两餐之间的点心或水果。

五、学前儿童膳食配制原则

(1)满足学前儿童营养需要,达到营养均衡。要以中国营养学会推荐的每日膳食中营养素供给量(RDA)为依据,制订膳食计划。

①主副食搭配合理,品种多样。

②每日食物中所含的蛋白质、脂肪、糖类三大营养素分别占总热量的12%~15%、25%~30%和55%~60%。

③动植物食品平衡。

④动物性蛋白质和豆类蛋白质以占所需蛋白质总量的50%较为理想。

(2)能增进学前儿童食欲,适合学前儿童消化。

(3)根据季节变化,调整膳食。冬季适当增加脂肪量,春末夏初要补充充分的维生素D和钙,夏季多选用清淡爽口的食品,秋季要及时补足热量和各种维生素。

例题精选

【例题1】(单项选择题)6个月以内婴儿每日需要()锌。

- A. 3 mg B. 5 mg C. 10 mg D. 12 mg

【答案】A

【解析】6个月以内婴儿每日需锌3 mg。

【例题2】(单项选择题)三大产热能的营养素是()。

- A. 蛋白质、无机盐、水 B. 糖类、无机盐、维生素
C. 脂肪、糖类、无机盐 D. 蛋白质、脂肪、糖类

【答案】D

【解析】蛋白质、脂肪、糖类是三大产热能的营养素。

【例题3】(单项选择题)在安排学前儿童膳食时,动物性蛋白质和豆类蛋白质以占所需蛋白质总量的()较为理想。

- A. 30% B. 40% C. 50% D. 60%

【答案】C

【解析】动物性蛋白质和豆类蛋白质以占所需蛋白质总量的50%较为理想。

【例题4】(多项选择题)学前儿童热能的消耗主要用于()。

- A. 活动所需 B. 食物的特殊动力作用
C. 排泄的消耗 D. 生长发育及基础代谢

【答案】ABCD

【解析】学前儿童热能的消耗主要包括基础代谢、食物的特殊动力作用或代谢反应、活动所需、生长发育所需、排泄的消耗。

【例题5】(多项选择题)蛋白质的生理功能包括()。

- A. 构成组织 B. 调节生理功能
C. 增强抵抗力 D. 提供热能

【答案】ABCD



【解析】蛋白质的生理功能包括构成组织、调节生理功能、增强抵抗力、提供热能。此外,人体内多种物质的运输、体液酸碱度的调节、遗传信息的传递等都与蛋白质有密切关系。

专题训练

一、单项选择题

1. 学前儿童膳食中蛋白质所供的热能应占总热能的()。
A. 55%~60% B. 25%~30% C. 30%~40% D. 12%~15%
2. ()环节是学前儿童所特有的消耗热量的方式。
A. 活动所需 B. 食物的特殊动力作用
C. 排泄的消耗 D. 生长发育
3. ()富含维生素 A。
A. 鸡蛋 B. 胡萝卜 C. 牛奶 D. 土豆
4. 学前儿童缺钙可能会导致()问题。
A. 贫血 B. 佝偻病 C. 肥胖 D. 龋齿
5. 学前儿童每日所需的蛋白质主要来源于()食物。
A. 蔬菜 B. 水果 C. 肉类 D. 谷物

二、多项选择题

1. 学前儿童膳食中,应确保摄入足够的()。
A. 蛋白质 B. 脂肪 C. 碳水化合物 D. 维生素
2. 学前儿童膳食中,应适量摄入的食物包括()。
A. 新鲜蔬菜 B. 水果 C. 零食 D. 奶制品
3. 学前儿童膳食中,()富含膳食纤维。
A. 蔬菜 B. 水果 C. 肉类 D. 谷物
4. 学前儿童膳食配制时,需要考虑不同个体的()因素。
A. 身高 B. 体重 C. 活动量 D. 口味偏好
5. 关于学前儿童膳食,以下说法正确的是()。
A. 学前儿童应多吃甜食 B. 学前儿童膳食应清淡、易消化
C. 学前儿童应多摄入膳食纤维 D. 学前儿童膳食可以随意搭配

三、判断题

1. 学前儿童体内不能自行合成,必须由食物供给的氨基酸,共有 8 种。 ()
2. 千卡和焦耳的换算关系是:1 kcal=4.184 kJ。 ()
3. 人体失水 10%会造成酸中毒,失水 20%以上即可危及生命。 ()
4. 学前儿童每日需水量为 1 000~1 200 mL。 ()
5. 蔬菜要现切现洗、急火快炒,以减少维生素 C 的损失。 ()

专题四

学前儿童的心理健康

考纲要求

- (1)了解心理健康的概念及标志、学前儿童常见心理问题及身心疾病的表现和原因。
- (2)掌握维护和促进学前儿童心理健康的措施。

知识框架

学前儿童的 心理健康	心理健康的概念及标志	
	学前儿童常见心理问题的表现、原因和 矫正	情绪障碍
		睡眠障碍
		品行障碍
		学习障碍
		不良习惯
		多动症
	学前儿童的心理疾患的表现、原因和矫治	智力落后
		孤独症
	维护和促进学前儿童心理健康的措施	

一、心理健康的概念及标志

- (1)智力发展正常。《韦氏学前儿童智力量表》将学前儿童的平均智商(IQ)定为 100,IQ 在 140 以上的称为天才,IQ 低于 70 的可能存在智力低下问题。
- (2)情绪稳定愉快。
- (3)人际关系和谐。
- (4)行为统一协调。
- (5)性格乐观开朗。
- (6)自我意识良好。

二、学前儿童常见心理问题的表现、原因和矫正

1. 情绪障碍

情绪障碍包括幼儿期恐惧、暴怒发作和选择性缄默。



(1) 幼儿期恐惧。

①幼儿期恐惧的表现。学前儿童对特定的动物、人、物品或情境所产生的过分的或不合理的恐惧和回避反应。如生疏的动物和情境、陌生人、闪光、阴影、噪声、黑暗、孤独、梦境等。

②幼儿期恐惧的原因。学前儿童的恐惧多数产生于父母和成人的恐吓和学前儿童自身的直接感受。随着年龄的增长可以自行消退,如果恐惧感长期不消退,就有可能导致学前儿童的退缩或回避行为。

③幼儿期恐惧的矫正。家长和教师在任何情况下都不可采用恐吓、威胁的方法教育学前儿童,应积极鼓励学前儿童投入所恐惧的情境中,学会如何应对而不是消极回避。如果个别学前儿童的恐惧程度严重,则要进行专门治疗。

(2) 暴怒发作。

①暴怒发作的表现。学前儿童在自己的要求或欲望得不到满足、受到挫折时,会出现大声哭闹、摔东西、在地上打滚、自残(如撞头、拽头发)等发泄怒气的过激行为。

②暴怒发作的原因。学前儿童的易怒发作有可能与其气质类型有关,但多数来源于父母的不合理教育方式。

③暴怒发作的矫正。学前儿童的易怒发作时“冷处理”,安静时讲道理,帮助其学习控制自己的行为。

(3) 选择性缄默。

①选择性缄默的表现。学前儿童在没有言语器官损伤或智力发展障碍情况下表现出的沉默不语、问之不答或毫无反应的现象。

②选择性缄默的原因。多数是由于受惊、紧张、恐惧、生气等精神因素引起的防卫性反应,常见于某些比较敏感、胆小的学前儿童,女孩多于男孩。这类学前儿童可以和关系密切的亲友交谈,但在众人聚集的陌生场合或面对陌生人、初到幼儿园后表现出缄默不语现象。

③选择性缄默的矫正。对于非品质性缄默学前儿童,一方面应消除精神紧张因素的影响,使其能在轻松、愉快的环境中生活和活动,另一方面不要对其予以过分注意,避免逼其讲话而进一步造成情绪紧张,鼓励学前儿童参与到各种游戏活动中。对于患此症较严重的学前儿童,可以请儿童精神科医生帮助治疗。

2. 睡眠障碍

睡眠障碍包括夜惊、梦游、遗尿症。

(1) 夜惊。

①夜惊的表现。在睡眠中惊醒,突然哭喊出声,两眼直视,并从床上坐起,表情恐惧,且伴有心跳加快、呼吸急促、全身出汗等症状。不易唤醒,夜惊的发作可持续数分钟,过后可再度入睡,醒后对此事基本上没有记忆。男孩发生夜惊多于女孩。

②夜惊的原因。学前儿童夜惊,多由心理因素引起,如离开亲人到陌生环境,受到成人的严厉责备,睡前看了惊险电影或听了情节紧张的故事,或卧室空气污浊,手压迫前胸,晚餐过饱等。鼻咽部疾病致睡眠时呼吸不畅,肠寄生虫病和癫痫发作也可导致夜惊。

③夜惊的矫正。对于夜惊的学前儿童,一般不需药物治疗,主要从解除产生夜惊的心理诱因和改变不良环境因素入手,及早治疗躯体疾病,还应注意培养学前儿童良好的睡眠习惯。随着年龄的增长,大多数学前儿童的夜惊会自行消失。

(2) 梦游。

①梦游的表现。在睡眠状态中起床行走,做一些简单或复杂动作,可持续几分钟至半小时,然后接着入睡。梦游发作时面部表情呆滞,神态迷茫,难以唤醒。醒后对夜间行为多不能回忆。



②梦游的原因。常与学前儿童大脑皮质抑制过程不完善有关。身体疲劳、精神紧张或过度兴奋是其主要诱因,与机体疾病亦有关系。

③梦游的矫正。首先查明原因,排除机体因素和药物诱发因素。属功能性的多数,会随着年龄的增长而自愈,不需特殊处理。对非功能性患者的矫治,应消除引起学前儿童紧张、恐惧的各种因素,避免过度疲劳,不要在学前儿童面前谈论梦游情况,发作时应予以保护,消除房间内的危险物品,防止学前儿童从窗户等处跌落。

(3)遗尿症。

①遗尿症的表现。5岁以上学前儿童仍不能控制自己排尿,经常夜间尿床、白天尿裤,男孩多于女孩。

②遗尿症的原因。由生理因素导致的遗尿约占10%,如蛲虫症、膀胱疾病等;大部分遗尿症都与心理因素有关,家庭教育不当、没有养成良好的排尿习惯。白天疲劳过度而引起夜间睡眠过深,或精神紧张均有可能导致遗尿。家长不适当的惩罚有可能使遗尿延续。

③遗尿症的矫正。建立合理的作息制度,养成良好的生活习惯,加强对学前儿童自觉排尿的训练。例如,按时睡觉,夜间定时唤醒学前儿童排尿,白天避免过度紧张和疲劳,晚间适当控制学前儿童的饮水量。一旦发生尿床,以温和、亲切、耐心的态度对待学前儿童,帮助学前儿童逐渐树立起克服遗尿的信心。切忌对学前儿童施加压力。

3.品行障碍

品行障碍包括攻击性行为和说谎。

(1)攻击性行为。

①攻击性行为的表現。学前儿童通常表现出发作性暴怒、冲撞、打人、咬人、踢人等攻击性行为。

②攻击性行为的原因。当学前儿童感受到挫折、威胁、羞耻或不满时,常出现攻击性行为。

③攻击性行为的矫正。对于学前儿童的这类行为,成人应尽早查明原因,给予矫正。家长应采用正确的教育方法。学前儿童发作时,可暂不予理睬,待其行为自行消退后给予说服教育。

(2)说谎。

①说谎的表现。说假话。它包括无意说谎和有意说谎。

②说谎的原因。三四岁的学前儿童由于认知水平低,在思维、记忆、想象、判断等方面,往往会出现与事实不相符合的情况。而有的学前儿童则是为了得到表扬、奖励或逃避责备、惩罚,故意编造谎言。

③说谎的矫正。无意说谎是受学前儿童的心理发展水平的限制,成人不该指责他们,只需让学前儿童明白该怎么说。对于学前儿童故意编造谎话,即有意说谎,成人要及时揭穿其谎言,不能使其得逞。可以给学前儿童讲“狼来了”的故事,让其明白说谎的后果。同时,成人应言传身教,为其树立榜样。

4.学习障碍

学习障碍包括语言发育迟缓、口吃。

(1)语言发育迟缓。

①语言发育迟缓的表现。学前儿童口头语言的发育明显落后于同龄学前儿童的正常发育水平。

②语言发育迟缓的原因。由生理、心理、社会多种因素引起。主要病因有精神发育迟滞、脑性瘫痪、听力障碍、学前儿童孤独症、心理及社会不良环境影响、缺少言语刺激以及存在特殊性语言障碍等。

③语言发育迟缓的矫正。对语言发育迟缓的学前儿童要强调早期训练,早期训练,家长要参与训练过程,家庭和托幼儿园所同步训练效果更好。可先让其倾听各种声音,并告之名称;再要求学前儿童

模仿教师口型,发音从简单到复杂;然后让其听音指物,再指物说名;接着学习简单的口语对话;最后念儿歌。要长期坚持。

(2)口吃。

①口吃的表现。说话多停顿,重复发音而造成语言不流畅,多发生于3岁左右的学前儿童。

②口吃的原因。口吃的发生主要与心理状态有关。学前儿童由于肌肉控制能力的发展落后于情绪和智力活动表达的需要,常表现为说话踌躇和重复。少数学前儿童可能因家长对其语言的表达做过多矫正或采取威吓、强制等方法来训练语言,导致学前儿童精神过度紧张,而造成口吃。患有某种疾病也有可能导致口吃。

③口吃的矫正。发育迟缓是口吃的主要原因,随着年龄的增长可自行消失。对于少数口吃学前儿童的矫正,应从消除其心理紧张入手,避免对学前儿童嘲笑、指责或过分矫正。对口吃学前儿童进行口型示范和发音矫正的训练,可以多练习朗诵和唱歌,运用鼓励和表扬的方法培养其信心和勇气。

5.不良习惯

不良习惯有习惯性口腔动作和习惯性阴部摩擦。

(1)习惯性口腔动作。

①习惯性口腔动作的表现。吮吸手指、咬指甲或咬衣物、舔嘴唇等习惯性口腔运动。

②习惯性口腔动作的原因。婴儿吮吸手指极为常见,但这种行为会逐渐消失。吮吸手指的幼儿多因婴儿期喂养不当,以及缺乏环境刺激和爱抚,导致婴儿以吮吸手指来抑制饥饿或自我娱乐。咬指甲或咬衣物通常是内心焦虑、反抗的一种表现,如身处紧张的环境或内心焦虑无法表露,以此来缓解心理紧张。

③习惯性口腔动作的矫正。消除引起学前儿童过度紧张的因素,如家长和教师对其不要过于严厉,作业难度不宜过大等。丰富学前儿童物质和精神生活以消除寂寞感和厌倦情绪。对吮吸手指和咬指甲的学前儿童可用玩具、图片等学前儿童喜爱之物或感兴趣的活动去吸引其注意力,冲淡吮吸手指的欲望。另外需引导学前儿童养成按时修剪指甲的卫生习惯。

(2)习惯性阴部摩擦。

①习惯性阴部摩擦的表现。学前儿童用手玩弄或摩擦生殖器。通常男孩比女孩多。

②习惯性阴部摩擦的原因。生殖器局部不洁或患有疾患,如湿疹、蛲虫、包茎,引起阴部瘙痒,促使学前儿童用手去摩擦阴部,以达到止痒的目的。还有的学前儿童由于精神紧张或觉得性器官很好玩儿,而逐渐形成习惯。

③习惯性阴部摩擦的矫正。偶尔抚摸或玩弄性器官属正常现象,但如果经常抚弄则需加以纠正。应冷静地予以制止,正确诱导,分散学前儿童对性器官的过分注意,切忌惩罚、羞辱、讥笑和恐吓孩子。要注意培养学前儿童的卫生习惯,勤洗阴部,防止局部疾患和感染。学前儿童衣着不要过暖,内裤不要太紧。多鼓励学前儿童参加集体活动和体育锻炼。

6.多动症

(1)多动症的表现。注意力不集中、活动过多、情绪不稳、冲动任性、感知觉及认识障碍、学习困难。在患多动症的学前儿童中,通常男孩多于女孩。可采用康纳氏量表作为判断标准。

(2)多动症的原因。多种因素共同作用的结果,如遗传因素、脑损伤、代谢障碍、铅中毒以及不良的教育方式。

(3)多动症的矫正。对多动症学前儿童应耐心地帮助和指导,多鼓励表扬;引导其遵守一定的行为规范,加强动作练习;进行注意力训练;改善身体状况;应用药物等。



三、学前儿童心理疾患的表现、原因和矫治

心理疾患不同于心理卫生问题,心理疾患是严重的,会影响正常的生活、学习。学前儿童的心理疾患主要包括智力落后和孤独症。

1. 智力落后

智力落后又称精神发育迟缓,智力测验所测查出来的智商低于 70(正常儿童在 100 左右)为智力落后。“弱智”一词一般指轻度和中度智力落后。

(1)智力落后的表现。

①轻度。早年发育较正常儿童落后。语言发育迟缓,但仍有一定的表达能力。经过耐心帮助可达小学毕业水平,有一定社交能力,生活基本能自理。成年后具有低水平的职业能力,缺乏主见,对环境变化的适应能力差。

②中度。自幼语言及运动功能发育都较正常儿童缓慢。学习能力低下,生活自理能力差。经过耐心训练可以从事简单的劳动。

③重度。因脑部损害同时有脑瘫、癫痫等症状,出生不久即被发现其精神及运动发育明显落后。年长后,仅能说很简单的语句,不能接受学校教育,生活不能自理,很难学会简单技能,无社会适应能力。

④极重度。完全没有语言能力,不认识亲人,仅有原始的情绪反应,如以哭闹、尖叫表示要吃东西或不高兴时,有攻击性或破坏性行为,不知躲避危险,全部生活需别人照料。

(2)智力落后原因。先天愚型在智力落后中占有重要位置,它的发病率高,主要是由遗传因素引起的。孕妇服用有害于胚胎或胎儿的药物,不适当地运用 X 线做检查、治疗,产妇健康状况不佳,难产致胎儿宫内窒息缺氧,早产,产后脑外伤以及疾病,儿童早期经验等,均可造成智力落后。

(3)智力落后矫治。对智障或可能偏离正常的五六岁以前的学前儿童采取教育、训练措施,通过早期干预,可望使这部分学前儿童的智力有所提高,并获得一定的生活能力和技巧。到了入学年龄,可以和正常学前儿童安置在一起接受教育,也可上培智学校,接受特殊教育,以使智障学前儿童尽早适应社会。家长应在专业人员的指导下对智障学前儿童进行各种训练。

2. 孤独症

(1)孤独症表现。孤独症也叫自闭症。一般在 3 岁前发病,性情孤僻;严重的语言障碍,不愿与人交往;其兴趣范围狭窄,行为方式刻板僵硬,感知觉异常,出现智力和认知缺陷。

(2)孤独症原因。包括生物因素(如遗传、病毒感染、宫内窒息、产伤),早期环境缺乏情感交流、无语言交流。

(3)孤独症矫治。对孤独症学前儿童的矫治应以最终进入社会为主要目标,要多对患儿进行生活自理训练、语言训练、购物训练等。家长参与治疗能够提高患儿的疗效,应给学前儿童创造正常的生活环境,不宜长期住院;膳食应合理,少食酸性食品,多食绿色蔬菜。

四、维护和促进学前儿童心理健康的措施

(1)创设适宜环境,促进学前儿童健康成长。

(2)开展心理咨询,加强保健措施。

(3)开展各项活动,进行心理健康教育。

(4)密切家园合作,增强教育合力。

例题精选

【例题 1】(单项选择题)学前儿童心理健康的主要标志不包括()。

- A. 情绪稳定
B. 社交能力强
C. 偶尔出现行为问题
D. 适应能力强

【答案】C

【解析】偶尔出现行为问题并不一定是心理健康问题,学前儿童正处于身心发展的关键期,行为和认知还在不断完善中,偶尔出现一些行为问题可能只是暂时的、正常的表现。

【例题 2】(单项选择题)学前儿童出现焦虑情绪的主要原因可能是()。

- A. 遗传因素
B. 环境压力过大
C. 饮食不当
D. 睡眠不足

【答案】B

【解析】学前儿童正处于身心发展的关键阶段,对外界环境特别敏感。当环境压力过大时,他们可能会感到不安、紧张或焦虑。

【例题 3】(单项选择题)()是维护和促进学前儿童心理健康的有效措施。

- A. 过度溺爱
B. 忽视情感需求
C. 提供稳定和谐的家庭环境
D. 限制社交活动

【答案】C

【解析】提供稳定和谐的家庭环境有助于促进学前儿童心理健康。

【例题 4】(多项选择题)学前儿童常见的心理问题有()。

- A. 焦虑症
B. 抑郁症
C. 依赖症
D. 多动症

【答案】ABCD

【解析】学前儿童常见的心理问题包括焦虑症、抑郁症、依赖症和多动症。

【例题 5】(多项选择题)导致学前儿童出现身心疾病的原因可能包括()。

- A. 遗传因素
B. 家庭环境不和谐
C. 生活习惯不良
D. 缺乏运动

【答案】ABCD

【解析】A、B、C、D 四个选项相互作用,共同影响学前儿童的身心健康。

专题训练

一、单项选择题

1. 学前儿童心理健康教育中,()不是常见的教育策略。

- A. 增强自信心
B. 培养积极情绪
C. 过度保护
D. 鼓励社交

2. 学前儿童常见的心理问题中,()表现为过分依赖他人。

- A. 焦虑症
B. 依赖症
C. 恐惧症
D. 强迫症



3. ()不属于学前儿童常见的心理问题。
- A. 焦虑症 B. 抑郁症
C. 感冒 D. 依赖症
4. 学前儿童心理健康的重要标志之一是()。
- A. 频繁出现行为问题 B. 情绪稳定愉快
C. 社交能力极弱 D. 智力发展缓慢
5. 学前儿童出现身心疾病的主要原因可能不包括()。
- A. 遗传因素 B. 饮食均衡
C. 家庭环境不和谐 D. 缺乏运动

二、多项选择题

1. 学前儿童常见的身心疾病可能表现为()。
- A. 注意力不集中 B. 情绪低落
C. 身体发育迟缓 D. 社交障碍
2. 导致学前儿童出现心理问题的因素有()。
- A. 遗传因素 B. 家庭氛围
C. 生活习惯 D. 偶尔的挫折
3. 维护学前儿童心理健康的有效措施包括()。
- A. 提供稳定和谐的家庭环境 B. 过度保护,限制社交
C. 建立规律的作息时间与生活习惯 D. 提供丰富的教育与游戏资源
4. 学前儿童心理健康受到()因素的影响。
- A. 家庭氛围 B. 遗传因素
C. 饮食习惯 D. 睡眠质量
5. 对学前儿童心理健康问题,家长应采取()措施。
- A. 忽视问题,期待自然解决 B. 及时寻求专业帮助
C. 营造积极的家庭环境 D. 加强与孩子的沟通互动

三、判断题

1. 学前儿童出现依赖症是因为家长过度溺爱。 ()
2. 学前儿童多动症是一种心理疾病,需要专业的治疗。 ()
3. 学前儿童偶尔的焦虑情绪是正常的,不需要特别关注。 ()
4. 学前儿童偶尔出现行为问题属于心理健康的正常范围。 ()
5. 学前儿童的心理问题可以通过药物治疗完全解决。 ()

专题五

托幼儿园所卫生保健制度

考纲要求

- (1)理解托幼儿园所卫生保健制度的具体内容。
- (2)掌握托幼儿园所卫生保健的相关要求。

知识框架

托幼儿园所卫生保健制度	学前儿童生活制度	学前儿童一学年生活制度的内容及要求
		学前儿童一周生活制度的内容及要求
		学前儿童一日生活制度的内容及要求
	健康检查制度	学前儿童的健康检查
		工作人员的健康检查
	膳食管理制度	学前儿童的膳食制度
		厨房的管理制度
	体格锻炼制度	
	传染病预防与控制制度	
	常见病预防与管理制度的	
	卫生与消毒制度	环境卫生制度
		个人卫生制度
		消毒制度
	伤害预防制度	
	健康教育制度	
	信息收集制度	

托幼儿园所卫生保健制度包括学前儿童生活制度、健康检查制度、膳食管理制度、体格锻炼制度、传染病预防与控制制度、常见病预防与管理制度的、卫生与消毒制度、伤害预防制度、健康教育制度、信息收集制度等。

一、学前儿童生活制度

学前儿童托幼儿园所生活制度是根据学前儿童各器官活动及心理活动的规律,将学前儿童在托幼



园所内一日生活中的主要环节,在时间和程序上固定下来,以形成制度。主要包括一学年、一周和一日生活制度。

1. 学前儿童一学年生活制度的内容及要求

学前儿童的一学年生活制度通常分为两个学期,每个学期包括多个月份。这样的安排有助于学前儿童分阶段地学习和成长,同时也能适应季节的变化。

2. 学前儿童一周生活制度的内容及要求

学前儿童一周的生活制度也要根据学前儿童的身心特点来合理安排。周一和周五可安排较简单的教育活动,而在周二至周四可以多安排一些有难度的教育活动。

3. 学前儿童一日生活制度的内容及要求

学前儿童一日的主要生活环节有晨检、进餐、睡眠、盥洗、如厕、喝水、集中教学活动、户外活动、来园和离园等内容,各环节都有一定的卫生要求。

(1) 进餐。

①进餐前。创设舒适、愉快的进餐环境,可指导中、大班值日生将桌子抹干净或分发碗筷;说话轻声细语,欢快热情;洗手,如厕,听听音乐、故事,做一点安静的游戏,不做剧烈运动;增加学前儿童的食欲。

②进餐中。不进行说教;培养文明的进餐习惯:要求学前儿童安静就餐,不说话,不左顾右盼,尽量做到细嚼慢咽,不挑食、不剩饭菜;培养良好的卫生习惯:保持进餐时桌面、地面和衣服的清洁,不掉饭、漏饭、撒饭,不用衣袖擦嘴。

③进餐后。养成擦嘴、漱口、收拾碗筷的良好习惯,带学前儿童散步。

(2) 睡眠。

①睡前准备工作要做好。提醒学前儿童如厕;要求学前儿童不做剧烈运动,也不刺激学前儿童情绪,保持安静愉快的睡眠情绪;要求学前儿童安静地上床,不与同伴讲话、疯闹。

②营造良好的睡眠环境。安静,尤其教师不能在此时串班、说话、进餐、打电话,等等;空气清新,教师要提前让卧室通风换气;室内光线不宜太强。

③培养学前儿童的正确睡姿。以右侧睡、平睡为宜,不蒙头睡,不用手压着心脏、腹部、头脸,宜用鼻呼吸;教师还要细心观察学前儿童睡眠,若发现学前儿童有不良睡姿的,及时纠正;若发现学前儿童有异常行为问题,如吮吸手指、玩弄生殖器、尿床等,要及时处理,教育纠正。

④培养学前儿童初步的自理能力。教师要教学前儿童穿脱衣、鞋、袜的正确顺序和摆放的位置,还要教学前儿童自己整理床铺、被褥。

(3) 盥洗和如厕。

洗脸、洗脚盆要专人专用,定期清洗消毒。盥洗池、厕所、便盆应天天清洗消毒。

①刷牙。养成早晚刷牙、进食后漱口的好习惯,要掌握正确的刷牙方法:上下刷,里外刷,每个牙齿都刷到,尽量刷 3 min;漱口时用力鼓水,反复几次,将水吐掉。

②洗脸。每天早晚、外出归来要洗脸,用流动水或湿毛巾洗,耳后、脖子都要洗到。

③洗手。饭前便后、手脏时能主动洗手;先用流动水淋湿手,再用肥皂或洗手液将手心、手背、手指甲、手指缝反复搓洗至少 1 min,最后用流动水冲洗 3 min。

④洗澡、洗头。学前儿童应定期洗澡、洗头。夏季每天可以洗一两次澡,冬季不用每天洗澡,但必须每晚为学前儿童清洗外阴部和脚,以保持清洁卫生。夏季可以隔一两天洗一次头,冬季可以隔三天或一个星期洗一次头。

⑤剪(趾)指甲。每周剪一次手指甲,每两周剪一次脚趾甲,避免残留污垢。

⑥如厕。培养学前儿童不随地大小便,活动时不尿裤,睡觉时不尿床,按时排便、排尿,不憋便、尿

等良好的卫生习惯。中大班的学前儿童,应学会自己料理大小便和穿、脱裤子。

(4)喝水。

①上下午各组织一次集体饮水,提醒并允许学前儿童随时喝水。提醒、帮助学前儿童安全有序地取水和取放水杯。剧烈运动后不应喝大量的水。

②学前儿童应坐在自己的座位上喝水,避免泼洒。喝水的速度不能太快。

③学前儿童个人专用水杯每天清洗并消毒。

④帮助学前儿童养成渴了主动饮水、喝白开水的习惯。

(5)教育活动。

①上课活动卫生。

a. 时间安排合理。教学活动应安排在学前儿童精力最充沛的时间,一般在早饭后半小时,时间在上午 9:00~10:00。小班每天安排一节课,10~15 min;中班每天安排两节课,每节 20~25 min;大班每天安排两节课,每节 25~30 min,到大班末期每节课可延长 5 min。

b. 室内外清洁。教室要保持干净卫生、通风透气、光线充足,桌椅排列有利于人际交流。上体育课或音乐课前应用湿拖把拖地,以免尘土飞扬。若在室外,要避免选择尘土多、不平坦、不干净的地面进行奔跑跳跃、钻爬等教学活动。

c. 培养学前儿童正确的姿势,教师预防学前儿童近视,不提倡学前儿童手背在后面听课。

②艺术活动卫生。教师应选择适合学前儿童音域特点的歌曲和朗读材料,不宜演唱成人歌曲,以防止学前儿童声带疲劳;教给学前儿童正确的发声方法,达到保护嗓子和预防呼吸系统疾病的目的。地点要求无尘,空气新鲜,温度适宜;唱歌姿势以立式为主,挺胸抬头,以保证胸腔与横膈膜的充分活动。唱歌时间不宜过长,并注意配合舞蹈、动作训练和音乐欣赏;中大班学前儿童还可以学打击乐,为歌曲和律动乐曲伴奏,培养节奏感。

③游戏活动卫生。学前儿童游戏最好在户外进行;注意保持学前儿童的愉快情绪;游戏活动时间适当合理。春、夏、秋季每天不少于 3~4 h,夏季太阳过大时,可选择在树荫下或凉棚下活动;冬季不少于 2 h,其中 1 h 为体育活动。游戏中注意安全保护。

④体育锻炼卫生。

a. 日常体育活动。如体育游戏活动、早操、晨间活动、户外活动等。要科学组织,掌握活动量,培养正确姿势,注意安全防护。

b. “三浴”锻炼。“三浴”锻炼是指空气浴、日光浴和水浴锻炼。

(6)来园及离园

①来园。在学前儿童来园前,教师应做好活动室的清洁卫生及通风换气工作,冬季要提前做好采暖工作。当家长把学前儿童送来时,由教师对他们进行晨检,并对学前儿童提出一日的卫生要求。

②离园。教师把活动室收拾好,然后到厕所、卧室等巡视一遍,确定没有学前儿童留下时再锁门。

二、健康检查制度

1. 学前儿童的健康检查

(1)入园前健康检查。通常是在所在地的妇幼卫生保健院所,此检查只在 1 个月内有效。

(2)入园后健康检查。入园后每年要定期进行健康检查,一般 12 个月以内的小儿每 3 个月检查一次,1 周岁时做一次总的健康评价;1~3 岁,每半年检查一次,3 岁时做一次总的健康评价;3~6(7)岁时,每年检查一次,6(7)岁时做一次总的健康评价。

(3)晨、午、晚间的检查。在早晨起床或入园时、中午起床后及晚间入睡前(寄宿制托幼儿园所)进行



健康情况的观察。晨检可概括为：一问、二摸、三看、四查。“一问”是指询问家长，学前儿童有无不舒服，在家的饮食、睡眠、排便等生活情况；“二摸”是指摸额部，了解体温是否正常，摸颈部淋巴结及腮腺有无肿大；“三看”是指认真查看咽喉部是否发红，脸色、皮肤和精神状况等有无异常；“四查”是指检查是否携带不安全物品到托幼儿园所来。

(4)全日观察。随时观察食欲状况、精神状况、大小便情况、睡眠情况、体温情况等。

2. 工作人员的健康检查

托幼儿园所工作人员在参加工作之前必须进行全身检查，并且每年复查一次。

三、膳食管理制度

1. 学前儿童的膳食制度

应由专人管理，伙食费专用，并做到计划开支、合理使用。学前儿童的膳食制度应包括：根据当地不同季节制订出适合学前儿童饮食特点的食谱，并每周进行更换；科学合理地安排学前儿童就餐时间和次数，一般是每日安排三餐及午后的一次点心；严格遵守开饭时间，不提早、不推迟，保证学前儿童吃饱、吃好每餐饭；每天准确记录学前儿童的出勤人数。

2. 厨房的管理制度

(1)厨房的卫生要求。设置有盖的垃圾箱、污物箱，并及时处理；还要有防蝇、防鼠等设备；有排烟、排气装置，保持厨房光线充足、空气流通；定期清扫，保持厨房及厨房用具的清洁。有足够的清洁用水，有供工作人员洗手的设备。要保证厨房内无蝇、无蚊、无蚂蚁、无蟑螂、无老鼠等。洗菜池与洗餐具池要分开；切生、熟食品的刀和案板要分开。烹调操作应采用流水作业法，以防生食与熟食交叉感染。每餐使用过的用具和餐具应及时清洗和消毒；严禁外人出入，严禁吸烟等。

(2)厨房工作人员的卫生要求。定期进行全面的体格检查；保持个人的清洁卫生，上班时不化妆、不涂指甲油、不戴首饰；坚持上岗前洗手、换上工作服、戴好帽子；尤其在制作面点及分饭、分菜前，以及便后或接触过污物、生食后应用肥皂洗净双手，再接触食物；在尝菜时要使用专用的筷子或匙；不能对着食物咳嗽、打喷嚏或说话等。

(3)食品的卫生要求。严格执行《中华人民共和国食品安全法》的规定，生、熟食品，食品与杂物，熟食与天然冰要隔离，不要放在一起。外购的熟食，需经蒸煮消毒后再食用；要购买新鲜、质量好的食品，并做好食品的贮存和保鲜工作，不用、不食腐坏变质的食品；每日记录好学前儿童到园人数，并按学前儿童人数配膳，尽量少剩和不剩饭菜，所剩饭菜不给学前儿童食用；生吃的瓜果，可先用洗涤剂洗净，再削去果皮食用，或洗净用开水烫后再吃；学前儿童每天食用的食品在送往各班之前，应留样在冰箱保存 24 h，以备随时检查。

四、体格锻炼制度

体格锻炼制度是指幼儿每天坚持 2 h 以上户外活动，并加强冬季锻炼。

五、传染病预防与控制制度

(1)接种前，要对家长和学前儿童宣传预防接种的意义和注意事项，了解学前儿童健康情况，有禁忌证和发热者不予注射。接种后注意观察学前儿童的反应，一旦发现头晕、恶心、呕吐、面色苍白、心跳加速、脉搏增快、出冷汗等过敏反应，要立即进行抢救。应为每个学前儿童建立预防接种卡，每次接种后要在预防接种卡上记载注射日期、剂量、初次免疫还是加强免疫，防止漏种、错种、重种。同时要保存好预防接种卡。



(2)托幼园所内发现传染病或疑似病例后,应当立即向属地疾病预防控制机构报告。

(3)托幼园所内发现疑似传染病例时,应当及时设立临时隔离室,对患儿采取有效的隔离控制措施。临时隔离室内环境、物品应当便于消毒。

(4)发生传染病期间,加强晨午检和全日健康观察,并采取必要的预防措施,保护易感学前儿童。对发生传染病的班级按要求进行医学观察,医学观察期间该班与其他班相对隔离,不办理入园和转园手续。在传染病流行期间,不要带学前儿童到公共场所,要及时了解疫情,发现传染病要及时报告,做到早预防、早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗。

(5)患传染病的学前儿童隔离期满后,凭医疗卫生机构出具的痊愈证明方可返回幼儿园。根据需要,来自疫区或有传染病接触史的学前儿童,检疫期过后方可入园。

六、常见病预防与管理制度

(1)定期开展学前儿童眼、耳、口腔保健,发现视力异常、听力异常、龋齿等问题进行登记管理,督促家长及时带患病学前儿童到医疗卫生机构进行诊断及矫治。

(2)对患贫血、营养不良、肥胖等营养性疾病的学前儿童进行登记管理,对中重度贫血和营养不良学前儿童进行专案管理,督促家长及时带患病学前儿童进行治疗和复诊。

(3)对患先心病、哮喘、癫痫等疾病的学前儿童,及对有药物过敏史或食物过敏史的学前儿童进行登记,加强日常健康观察和保育护理工作。

(4)重视学前儿童心理行为保健,开展儿童心理卫生知识的宣传教育,发现有心理行为问题的学前儿童,应及时告知家长到医疗保健机构进行诊疗。

七、卫生与消毒制度

1. 环境卫生制度

(1)室内环境卫生制度。每天在学前儿童入园前做好清洁卫生工作,上音乐课和体育课前用湿拖把拖地,避免尘埃飞扬。要经常保持空气流通、阳光充足,冬天也要定时开窗通风换气,还要有防蚊、防蝇、防暑和取暖设备。

(2)室外环境卫生制度。室外每天一小扫,每周一大扫。做到环境整洁,无杂草、无碎砖石。活动场地周围不堆放杂物、污物,下水道畅通、无积水。垃圾箱要设在远离活动场地处并加盖。对环境还要进行定人、定点、定期检查。

(3)厕所环境卫生制度。学前儿童厕所要清洁通风,每天打扫干净,每周用消毒水消毒一次。学前儿童用的便盆,每次用后要立即倾倒,刷洗干净,并每日用消毒液浸泡。3岁以上学前儿童提倡用蹲式厕所。

(4)玩教具环境卫生制度。要保持玩教具清洁,定期消毒、清洗。学前儿童桌椅高度应符合要求。

(5)绿化环境卫生制度。要有计划搞好绿化,以净化空气、美化环境、陶冶情操为宗旨。

2. 个人卫生制度

(1)学前儿童日常生活用品专人专用,保持清洁。要求每人每日1巾1杯专用,每人1床位1被。

(2)培养学前儿童良好的卫生习惯。饭前便后应用肥皂、流动水洗手,早晚洗脸、刷牙,饭后漱口,做到勤洗头、勤洗澡、勤换衣、勤剪指(趾)甲,保持服装整洁。

(3)工作人员应保持仪表整洁,注意个人卫生。饭前便后和护理学前儿童前应当用肥皂、流动水洗手;上班时不戴戒指,不留长指甲;不在园(所)内吸烟。



3. 消毒制度

(1) 餐具消毒。学前儿童的餐具,用完后要及时洗净,每日煮沸一次,一般 5~10 min,或严格按消毒柜使用说明消毒,然后取出,注意保洁。

(2) 水果消毒。食用前用清水洗净或用高锰酸钾溶液消毒,然后削皮。

(3) 玩具消毒。玩具要定期在阳光下暴晒,或用 0.1% 过氧乙酸消毒。

(4) 被褥、床单消毒。学前儿童的被褥、床单要定期洗晒,发生传染病时可用煮沸法或一定浓度的消毒剂消毒。

(5) 图书消毒。学前儿童读物要定期在阳光下翻晒消毒或用紫外线消毒灯消毒。

(6) 便盆消毒。便盆要定期消毒,可用含氯石灰(俗称漂白粉)或过氧乙酸溶液浸泡。

(7) 空气消毒。学前儿童的活动室和卧室要经常开窗,通风换气。传染病发生后可用食醋蒸熏或用漂白粉喷雾。

此外,门把手、水龙头要保持清洁,每天消毒一次。有游泳池的托幼园所,应按环境卫生有关条例要求,做好水的消毒。

八、伤害预防制度

(1) 托幼园所的各项活动应以学前儿童安全为前提,建立定期安全排查制度,落实预防学前儿童伤害的各项措施。

(2) 托幼园所的房屋、场地、家具、玩教具、生活设施等应当符合国家相关安全标准和规定。

(3) 托幼园所应当建立重大自然灾害、食物中毒、踩踏、火灾、暴力等突发事件的应急预案,如果发生重大伤害,应当立即采取有效措施,并及时向上级有关部门报告。

(4) 保教人员应当定期接受预防学前儿童伤害相关知识和急救技能的培训,做好学前儿童安全工作,消除安全隐患,预防跌落、溺水、交通事故、烧(烫)伤、中毒、动物致伤等伤害的发生。

九、健康教育制度

(1) 托幼园所应当根据不同季节、疾病流行等情况制订全年健康教育工作计划并组织实施。

(2) 健康教育的内容包括膳食营养、心理卫生、疾病预防、学前儿童安全以及良好行为习惯的培养等。健康教育的形式包括举办健康教育课堂、发放健康教育资料、宣传专栏、咨询指导、家长开放日等。

(3) 采取多种途径开展健康教育宣传。每季度对保教人员开展 1 次健康讲座,每学期至少举办 1 次家长讲座。每班有健康教育图书,并组织学前儿童开展健康教育活动。

十、信息收集制度

(1) 托幼园所应当建立健康档案,包括托幼园所工作人员健康合格证、学前儿童入园健康检查表、学前儿童健康检查表或手册、学前儿童转园健康证明。

(2) 托幼园所应当对卫生保健工作进行记录,内容包括出勤、晨午检及全日健康观察、膳食管理、卫生消毒、营养性疾病、常见病、传染病、伤害和健康教育等记录。

(3) 工作记录和健康档案应当真实、完整、字迹清晰。工作记录应当及时归档,至少保存 3 年。

(4) 定期对学前儿童的出勤、健康检查、膳食营养、常见病和传染病等进行统计分析,掌握学前儿童的健康及营养状况。

例题精选

【例题 1】(单项选择题)托幼儿园所每天户外活动时间应不少于() h。

- A. 1 B. 2 C. 3 D. 4

【答案】B

【解析】根据《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》等相关规定,托幼儿园所应保证学前儿童每天有适当的户外活动时间,通常建议不少于 2 h。

【例题 2】(单项选择题)托幼儿园所学前儿童健康检查包括()。

- A. 入园前体检 B. 定期体检
C. 晨检和全日健康观察 D. 以上都是

【答案】D

【解析】学前儿童的健康检查包括入园前健康检查,入园后定期健康检查,晨、午、晚间的检查和全日观察。

【例题 3】(单项选择题)托幼儿园所的膳食管理应确保()。

- A. 食物多样化 B. 食物营养均衡
C. 食物安全卫生 D. 以上都是

【答案】D

【解析】托幼儿园所的膳食管理应确保食物多样化、食物营养均衡、安全卫生。

【例题 4】(多项选择题)健康检查制度中,属于定期体检的内容有()。

- A. 身高 B. 体重 C. 视力 D. 听力

【答案】ABCD

【解析】定期体检的内容通常包括身高、体重、视力和听力等方面的检查。

【例题 5】(多项选择题)托幼儿园所生活制度应包括()。

- A. 作息时间 B. 饮食安排 C. 睡眠管理 D. 活动安排

【答案】ABCD

【解析】托幼儿园所生活制度包括作息时间、饮食安排、睡眠管理、活动安排。

专题训练

一、单项选择题

1. ()不属于体格锻炼的目的。

- A. 增强学前儿童体质 B. 提高学前儿童抵抗力
C. 培养学前儿童运动习惯 D. 替代学前儿童药物治疗

2. 托幼儿园所预防传染病的主要措施包括()。

- A. 加强环境卫生 B. 定期进行消毒
C. 及时接种疫苗 D. 以上都是

3. 托幼儿园所对传染病疑似病例的处理,正确的是()。

- A. 立即隔离并通知家长 B. 继续留在班级观察
C. 自行购买药物治疗 D. 直接送往医院



4. 在托幼儿园所中,预防常见病的主要措施不包括()。
- A. 加强营养摄入 B. 减少户外活动时间
C. 定期开展健康教育 D. 定期体检筛查
5. 托幼儿园所卫生与消毒制度中,对玩具的消毒频率要求是()。
- A. 每天一次 B. 每周一次
C. 每月一次 D. 根据玩具的材质和使用频率决定

二、多项选择题

1. 托幼儿园所的膳食管理制度要求包括()。
- A. 食物新鲜 B. 营养搭配合理
C. 餐点定时定量 D. 禁止提供零食
2. 体格锻炼制度中,常见的锻炼方式有()。
- A. 户外活动 B. 体育课 C. 舞蹈课 D. 游泳课
3. 预防传染病时,托幼儿园所应()。
- A. 加强晨检 B. 隔离患病学前儿童
C. 消毒玩具和设施 D. 停止一切户外活动
4. 传染病预防与控制制度中,托幼儿园所应做到()。
- A. 严格执行疫情报告制度 B. 定期开展传染病知识培训
C. 对环境进行全面消毒 D. 禁止学前儿童参加任何集体活动
5. 在常见病预防与管理制度中,托幼儿园所应注意()。
- A. 加强学前儿童个人卫生教育 B. 定期开展视力、听力筛查
C. 自行购买药物为学前儿童治疗 D. 及时调整饮食结构,预防营养不良

三、判断题

1. 托幼儿园所的生活制度应根据学前儿童的年龄特点和季节变化来制定。 ()
2. 托幼儿园所应每天对学前儿童进行晨检,以便在早期发现患病学前儿童。 ()
3. 托幼儿园所的膳食可以根据家长的喜好来安排,无须特别考虑学前儿童的营养需求。 ()
4. 体格锻炼对提高学前儿童的免疫力和身体素质非常重要。 ()
5. 在传染病高发期,托幼儿园所可以暂停户外活动以降低感染风险。 ()

