

# 《创典家庭教育大学堂丛书》

## 图书基本信息

书名：《创典家庭教育大学堂丛书》

13位ISBN编号：9787535885050

10位ISBN编号：7535885055

出版时间：2013-1

出版社：湖南少儿出版社

页数：66

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

孩子关键期的启蒙钥匙 每一天，全世界大约有75万成年人开始成为新的父母。他们在感受为人父母所带来的喜悦、希望与欢乐的同时，也因孩子而体验着困惑、焦虑、挫折、懊悔与伤痛。教育孩子不仅仅需要爱，还需要科学和专门的技巧、方法和艺术。因此，父母不仅是一种家庭中的角色，还应该是一种专门性的职业。正如马克思所说，父母的职责就是教育孩子。著名教育家陈鹤琴说：“养花、养草、养鸟、养鱼，都要先懂得专门的方法，才可以养得好；难道养孩子，不懂得方法，可以养得好吗？”医生、教师、工程师等职业都需要经过专门的职业培训，同样，父母也需要接受专门的亲子教育。在我国，家庭教育已成为所有家长以及全社会较为关注的大问题之一。因为现在大多数是独生子女，社会竞争又空前激烈。孩子的教育和发展状况，关系到几代人的命运，牵系着所有父母和长辈的心。每个家长都有“输不起”的忧虑，但大多数家长太爱孩子，又太不会爱孩子。他们对孩子寄予极大的希望，但由于认识有误，方法不当，孩子的发展往往走向家长愿望的反面，甚至酿成许多悲剧。赫胥黎有一句名言：“欲造伟大之国民，必自家庭教育始。”以色列人也讲，一个好母亲胜过一百所学校。父母，特别是年轻的父母，要想把孩子教育好，就必须学习如何教育子女。我们特别期望有一些真正实用的、能切实提高父母养育水平的教育读本。《创典家庭教育大学堂丛书》就是用来帮助家长实现养育专业化的系列丛书。在当今众多的家教图书中，本套丛书具有以下几个显著的优点：——专门针对3~6岁孩子的年龄特点。每个年龄阶段的儿童都有着不同的发展特点。中国古话说，三岁看大，七岁看老。3~6岁作为人生的奠基阶段，极为关键，甚至有可能决定人的一生。这套丛书就专门针对3~6岁孩子的发展特点和成长需求，为父母提供家庭教育指导，具有很强的针对性。——全方位覆盖3~6岁孩子发展的各个方面。这套丛书从教育观念、能力培养、情商培养、身体健康四大领域中选取了18个家庭教育主题，满足了3~6岁孩子的家长在家庭教育中的各种需求，有助于家长构建出相对完整的家庭教育知识体系，系统地掌握幼儿家庭教育的方法。——以科学知识排除个人偏见和不实传闻。这套丛书是由一批教育学、心理学、养育科学、营养学等学科专家精心撰写的，所选取的知识和方法都具有科学和事实依据，体现了科学性、严谨性。——用丰富的实用方法提高操作性。这套丛书内容以操作性为主。作者们把科学理论和专业经验浓缩成父母们能够理解、掌握和运用的简单明了的行动指南，把抽象的家庭教育基本原则和观点化为具体的指导策略，并以生活实例加以说明。书中“家长实践作业”的操作指南，也能够促使家长把科学的教育理念践行到行动之中。——聊天式的写作语气增强了可读性。这套丛书的行文风格不是高高在上的专家讲座，而像是专家与父母之间轻声细语的聊天，语言轻松活泼、语气诚挚恳切，令人感到轻松愉快、兴趣盎然。这套丛书不仅为读者提供育儿的知识和经验，还帮助父母们用爱和智慧搭建起一座通往孩子心灵的桥梁。我相信，年轻的父母们一定能够在这套丛书中读有所获，和孩子一起成长。

## 内容概要

成人的健康可以自我管理，而对孩子健康管理重任则落到了家长的肩上。家庭是孩子日夜生活的场所，是孩子身心发展的主要场所；家长是孩子的第一任老师，同时也是孩子的健康管理者。家长首先应提高自身的素质，因为教育孩子是一门很深的学问，决不是无师自通、道听途说、简单的模仿，或者盲目从众就可以做好的。家长应该树立正确的教育观念，掌握科学的教育方法和孩子生理、心理发展规律，成为一个幼儿健康管理专家。王萍编写的《培养身体健康的孩子》就是一本能提高广大家长幼儿健康管理素质的书籍。

《培养身体健康的孩子》是创典家庭教育大学堂丛书之一，由湖南少年儿童出版社出版发行。

## 作者简介

王萍(1966—)。女，东北师范大学教育科学学院学前教育系副教授。硕士研究生导师。东北师范大学教育学博士。多年从事学前儿童卫生学的教学与科研工作。

## 书籍目录

第一章 培养孩子良好的生活习惯 幼儿发展测评 “ 幼儿生活卫生习惯测评 ” 标准 家庭教育攻略 攻略1：爸爸妈妈是榜样 攻略2：从实际出发，对孩子提出合理的要求 攻略3：习惯的养成要持之以恒 攻略4：家长对孩子要严爱结合 攻略5：教育上的一致 攻略6：坚决的态度 攻略7：家园密切配合 攻略8：因势利导 攻略9：建立良好的家庭教育环境 攻略10：家长要有正确的教育观念 攻略11：制定家庭生活常规制度表 攻略12：运用激励机制反复强化 专业家长进阶 陈鹤琴的家庭教育原则 陶行知论儿童良好习惯的培养 家长实践作业 【作业一】制定生活时间表 【作业二】养成好习惯 【作业三】连线游戏：自己设计时间表

第二章 学会保护自己 幼儿发展测评 “ 幼儿自我保护测评 ” 标准 家庭教育攻略 攻略1：不要想帮孩子挡住所有危险 攻略2：相信孩子，放飞孩子 攻略3：有效加强孩子的体育锻炼 攻略4：抓住一日生活的契机进行随机教育 攻略5：经常对孩子的安全意识提醒巩固 攻略6：要给孩子选择安全的玩具 攻略7：教会孩子看标志 攻略8：教会孩子遵守规则 攻略9：教会孩子(而不是禁止)使用工具 攻略10：培养良好的生活习惯，提高孩子自我保护能力 专业家长进阶 学会看安全标志 保证孩子安全的做法 家长实践作业 【作业一】增强安全意识 【作业二】连线游戏：哪些物品有危险 【作业三】看看说说

第三章 如何锻炼孩子的身体 幼儿发展测评 “ 幼儿运动习惯测评 ” 标准 家庭教育攻略 攻略1：注重对幼儿体育兴趣的培养 攻略2：运动内容应根据幼儿的生理特点安排 攻略3：运动内容应根据幼儿的心理特点安排 攻略4：运动内容应根据运动目的安排 攻略5：运动前安全设施的检查 攻略6：教会孩子做事要有序 攻略7：运动中注意加强运动强度的监控 攻略8：要不断调整幼儿的运动内容、强度 攻略9：父母的坚持才会养成孩子的运动习惯 攻略10：科学安排，制定具体目标 专业家长进阶 警惕！幼儿锻炼身体不能做的危险运动 儿童的感觉统合训练 家长实践作业 【作业一】锻炼计划表 【作业二】老狼，老狼，几点了 【作业三】“上台阶”游戏

第四章 健康饮食 幼儿发展测评 “ 幼儿饮食习惯测评 ” 标准 家庭教育攻略 攻略1：定时定点吃饭 攻略2：吃东西要定量 攻略3：慎选零食和饮料 攻略4：食物要注意清洁卫生 攻略5：教育孩子不要偏食 攻略6：注意少食冷饮、雪糕等零食 攻略7：不要让孩子单独进餐 攻略8：不逼迫孩子吃饭 攻略9：明确你和孩子之间的责任 攻略10：用食品知识吸引孩子 攻略11：和孩子共同做饭 攻略12：快乐分享成果 专业家长进阶 健康饮食之零食计划 培养孩子的餐桌礼仪 家长实践作业 【作业一】餐桌礼仪 【作业二】看图说话

## 章节摘录

**攻略1：爸爸妈妈是榜样** 有些家长对孩子管束很严，规定孩子每天晚上9点钟睡觉，到时孩子必须躺在床上。而家长自己呢？则继续看电视，有时看到精彩处还大声喝彩，大笑不止。如此吵闹的环境，怎么能让孩子安然入睡呢？苏联教育家马卡连柯曾一再告诫父母“不要以为只有你们同儿童谈话或吩咐儿童的时候才是在教育儿童。在你们生活的每一瞬间，甚至当你们不在家的时候都在教育着孩子。你们怎样穿衣服，怎样对待朋友和仇敌，怎样评价他人，你们怎样表示欢心和不快，怎样笑，怎样读报，怎样穿衣服，怎样跟别人说话，怎样对待他人——所有这些都对儿童有很大的意义。”可见家长的行为对孩子的影响很大，如果要求孩子按时睡觉、不看电视，那么家长必须自己先做到，身体力行，因为家长是孩子学习的榜样。儿童的模仿能力强，看到好的举动，无形中就会模仿，反之也一样。所以，父母要多给孩子正面的形象。可以说：孩子是父母的影子，孩子对于外界是全方位吸收的，看到什么学什么。正所谓“身教重于言教”，因此父母在要求孩子的同时，要先要求自己，让自己成为孩子良好生活习惯养成的典范。

**攻略2：从实际出发，对孩子提出合理的要求** 良好的生活习惯是在生活中逐步形成的，因此，无论是生活制度还是卫生方面的要求，都不能操之过急，要从实际出发，对孩子提出合理的要求。采用孩子喜闻乐见的方式，引导孩子养成良好的习惯。如：要求孩子玩完玩具放回原处，可以用游戏的口吻对孩子说：“玩具要回家了，你帮它找找家在哪儿，把它送回家吧！”这就比向孩子提要求效果要好得多。当孩子把玩具收好以后，家长要及时给予肯定和表扬。

**攻略3：习惯的养成要持之以恒** 培养孩子良好习惯不能想起来就要求一下，想不起来就听之任之，需要家长有坚定的教育意志，立下规矩之后就应要求孩子坚持这样做，在要求孩子持之以恒的同时，家长也要做到坚持到底，为了培养好习惯，必须一直坚持下去，直到新习惯在孩子身上根深蒂固。

**攻略4：家长对孩子要严爱结合** 当前，对家长来说最难做的是严格要求，将爱与严格要求结合起来。这主要是由于家长在对子女的教育上最容易情感失控，不少家长也知道应该如何要求孩子，但做起来往往以情感代替理智，这在婴幼儿家庭教育中尤为明显。例如：晚上睡觉前说了不能吃零食，但只要孩子一哭一闹家长就心软，常常迁就、退让，以妥协告终，养成睡前吃零食的坏习惯。这里说的“严”，并非要孩子一朝一夕就达到很高的要求，而是要维持已定的规则。在形成良好习惯的过程中，出现反复是正常现象，应该因势利导，循序渐进。

**攻略5：教育上的一致** 培养孩子良好的生活习惯特别需要家长在教育上的态度一致。家长对孩子要求一致包括父母双方对孩子要求一致，家中所有人对孩子要求一致，以及家庭与幼儿园的教育要求一致。即使父母在教育方法上有冲突也不能当着孩子的面表现出来，应当私下沟通调整。

**攻略6：坚决的态度** 在孩子面前，家长必须有主见，做每一件事都要态度坚决。家长自己拿不定主意，孩子就会受到影响。有一位母亲很怕她的孩子不吃她准备的食物，每次拿东西给孩子吃的时候，总是很紧张地问：“喜欢不喜欢吃？”长此以往，孩子就养成了挑食的坏习惯。此外，家长的态度一定要前后一致，如果孩子今天在桌子旁吃饭，明天坐在台阶上吃饭，后天坐在沙发上一边看电视一边吃饭，我们如何帮助孩子养成良好的饮食习惯呢？

**攻略7：家园密切配合** 要孩子养成良好的卫生、生活习惯，只注重家庭单方面的作用还不够，还要求父母积极配合幼儿园的工作，在培养孩子良好卫生、生活习惯方面形成合力。家长要了解孩子在幼儿园的生活，把幼儿园养成的良好卫生、生活习惯带回家，父母监督孩子坚持下来。在家中养成的良好习惯也要求孩子带到幼儿园，父母请幼儿园老师帮助监督，这样才能养成孩子良好的卫生、生活习惯，并且成效更明显。

**攻略8：因势利导** 孩子的思想很单纯，对于什么是对的什么是错的、什么是该做的什么是不该做的，没有一个清晰的概念，需要家长正确地指导，慢慢地引导。但孩子也有自己的自尊心，一味地责怪，只会造成孩子的逆反心理。如孩子在玩完玩具后将玩具弄得满地都是，家长如果责怪说：“你不可以这样做！”“你下次再这样就不给你玩了。”等，他们可能会负气地把玩具摔个稀烂，起不到教育引导的作用。但如果换个方式，说：“你这样到处丢玩具，玩具很容易就坏了，那么下次你就没有玩的了。”或者以另一种方式说：“让我们来比一比，看看谁把玩具保护得更好。”那么孩子就很容易接受这种教育方式，也会很好地控制自己的行为。 P5-8

## 编辑推荐

王萍编写《培养身体健康的孩子》一书的目的是帮助家长培养身体健康的孩子，内容包括生活习惯、自我保护、体育锻炼、健康饮食四方面。本书是创典家庭教育大学堂丛书之一，由湖南少年儿童出版社出版发行。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)