




21世纪职业教育立体化精品教材



学前儿童健康教育

XUEQIAN ERTONG JIANKANG JIAOYU



主 编 徐 莹 杨丽娜 张 健
副主编 池浩田 连 娜 蔡佳莉
乔龙凤

汕頭大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童健康教育/徐莹, 杨丽娜, 张健主编. —
汕头: 汕头大学出版社, 2021. 9
ISBN 978-7-5658-4486-7

I. ①学… II. ①徐… ②杨… ③张… III. ①学前儿
童—健康教育—高等教育—教材 IV. ①G613. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 188585 号

学前儿童健康教育

XUEQIAN ERTONG JIANKANG JIAOYU

主 编: 徐 莹 杨丽娜 张 健

责任编辑: 胡开祥

责任技编: 黄东生

封面设计: 易 帅

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13. 5

字 数: 287 千字

版 次: 2021 年 9 月第 1 版

印 次: 2021 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 40. 50 元

ISBN 978-7-5658-4486-7

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



前言

《幼儿园教育指导纲要（试行）》中指出：“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。树立正确的健康观念，在重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。”

《国务院办公厅关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》中提出：“到2025年，婴幼儿照护服务的政策法规体系和标准规范体系基本健全，多元化、多样化、覆盖城乡的婴幼儿照护服务体系基本形成，婴幼儿照护服务水平明显提升，人民群众的婴幼儿照护服务需求得到进一步满足。”由此可见，婴幼儿照护服务发展空间巨大。

随着《3-6岁儿童学习与发展指南》的颁布实施，幼儿园展开了广泛而深入的教育改革，对五大领域教育活动提出了新的指导要求。为此，编者力图打造针对高等院校学前教育专业学生的特点，加入1+X幼儿照护的相关内容，融入课程思政的校企双元合作开发的职业教育规划教材，从而使未来的幼儿教师能更好地适应社会发展，并能为自身的不断学习和提高奠定基础。

本教材共分为六个模块，内容涵盖了学前儿童健康教育概述、学前儿童健康教育的目标和内容、学前儿童健康教育活动的设计和组织的组织、学前儿童身体保健教育、学前儿童体育和学前儿童心理健康教育。本教材所述内容符合职业教育的特点，针对学前儿童健康教育理论与实践中的突出问题进行了论述与分析，具有可操作性；语言通俗易懂，符合学生思维特点，简洁明了，便于学生学习；内容层次清晰，逻辑性较强，能够让学生清晰准确地掌握每个模块的内容，从而丰富学生的知识体系，提高学生的实践能力。

本教材不仅注重学生对基本理论和基本知识的掌握，还注重培养学生将所学知识运用在实践中的能力，注重拓展学生知识、拓宽学生视野，以适应学前教育专业的职业需要。



模块五 学前儿童体育教育	117
项目一 学前儿童体育教育概述	118
项目二 学前儿童体育教育的目标	122
项目三 学前儿童体育教育的内容	127
项目四 学前儿童体育活动的组织与实施	141
模块六 学前儿童心理健康教育	153
项目一 学前儿童心理健康教育概述	154
项目二 学前儿童心理健康教育的目标和内容	161
项目三 学前儿童心理健康教育的实施	169
项目四 学前儿童常见心理健康问题及其对策	179
附录 《幼儿园园长专业标准》	203
参考文献	209



项目一 学前儿童健康教育的内涵

正确理解学前儿童健康教育的内涵是科学实施学前儿童健康教育的前提，是学前儿童身心健康发展的保障。学前儿童健康教育的研究对象从广泛意义上理解是指0~6岁学龄前儿童的健康教育，本书着重研究幼儿园教育阶段儿童的健康教育，也就是3~6岁儿童的健康教育。为了更好地理解学前儿童健康教育的内涵，下面从健康、学前儿童健康和健康教育三个层面进行探讨。



一、健康

(一) 健康的内涵

《世界卫生组织宪章》提出：“健康不仅是没有疾病或缺陷，还是一种在生理、心理和社会功能上保持完好的状态。”这一定义从生理、心理和社会功能三个维度界定了健康的含义，被称为“全面健康观”或“积极健康观”。后来，世界卫生组织对健康的定义又加入了道德健康。

1. 生理健康

生理健康即人体生理的健康，主要是指生长发育正常、身材匀称、体重标准、体魄健壮、动作协调、反应灵敏、体内代谢稳定、对一般疾病有抵抗力、没有躯体疾病等。生理健康往往有明确的标准，可以用量化的指标表示出来，如体温、血压和脉搏等。

世界卫生组织提出的身体健康标准：精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力；处世乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔；善于休息，睡眠良好；应变能力较强，能适应外界环境的各种变化；对一般性感冒和传染病有抵抗力；体重适当，身材匀称，头、臂、臀比例协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；牙齿清洁、无缺损、无疼痛感，牙龈颜色正常、无出血；头发光洁，无头屑；肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

2. 心理健康

心理健康主要是指具有良好的情绪和情感、坚定的意志、统一协调的行为、正常的智力、对自己和他人的复杂情感的认识和接受能力、表达情绪的能力、独立的能力以及应付各种应激源的能力，没有精神疾病等。

世界心理卫生联合会提出的心理健康标准：躯体、智力、情绪十分协调；适应环境，在人际关系中彼此谦让；有幸福感；在学习和工作中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

一个心理健康的人，人格是完整的，情绪是稳定的，具有积极的自我意识，拥有一种良好的心理状态。

3. 社会健康

社会健康主要是指能适应社会环境，与他人和睦相处，能建立起积极的人际关系，拥有良好的生活行为方式，具有实现社会角色的能力，能为社会做贡献等。一个社会健康的人，即便处在复杂多变的环境中，其心理和行为也能良好地适应环境。

4. 道德健康

道德健康是指不损坏他人的利益来满足自己的需要，能按照社会认可的行为道德来约束自己及支配自己的思维和行动，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。有研究表明，违背社会道德、品行不端者，往往会产生消极的情绪，造成自主神经功能紊乱和内分泌失调，也容易破坏免疫系统；而遵守社会道德、品德高尚者，多能保持积极的情绪和各身体系统的平衡，有利于身体健康。



二、学前儿童健康

(一) 学前儿童健康的内涵

学前儿童健康是指学前儿童的各种器官、组织正常生长发育，能较好地抵抗各种急性、慢性疾病；性格开朗、情绪乐观、无心理障碍，对环境有较快的适应能力。学前儿童健康的获得需要成人的关心和教育，也需要学前儿童力所能及地自我努力。具体而言，学前儿童健康具有以下特性。

(1) 学前儿童健康主要包含身心层面的健康。对于学前儿童个体而言，生理健康与心理健康是密不可分的，尽管两者的外在表现常常并不一致。

(2) 学前儿童生理健康是指学前儿童身体器官、组织的构造正常，各种生理系统的主要功能可良好发挥，没有明显的生理缺陷。

(3) 学前儿童各种器官的大小、变化，以及身高、体重的增加速度，不同的儿童不完全一致，同一儿童在不同时期也不完全一致，但总体发展水平必须保持在正常范围内，应与同龄儿童的平均发展水平接近。

(4) 学前儿童心理健康的重要前提是智力发展正常，因为正常的智力水平是学前儿童生活、学习和交往的基本条件。

(5) 学前儿童心理健康的重要标志是情绪反应适度、社会适应良好，这主要表现为能较快适应幼儿园的新环境、新生活。

(6) 从总体上看，学前儿童无论是身体发育，还是心理发展，都应呈上升趋势，否则应视为不健康。

综上所述，学前儿童健康仍然包含着生理健康、心理健康和社会健康三个方面，且三者需有机统一。学前儿童健康表现为身体发育（即各个器官、组织的生长发育状况）处于正常水平，并且体质不断增强；心理发展达到同龄儿童的正常水平，情绪积极、性格开朗，并且自我意识发展正常；社会健康方面表现为有初步的规则意识和较多的亲社会行



为，对新环境有较快的适应能力。

（二）影响学前儿童健康的因素

1. 生理性因素

生理性因素主要包括遗传、疾病和自然环境等方面的因素。就学前儿童个体而言，来自双亲的遗传基因以及疾病感染是影响健康的最基本因素。遗传基因不仅影响着学前儿童的身体形态，而且影响着学前儿童生理功能的发展，并且在一定程度上决定了学前儿童遗传性疾病的易患性和遗传度。例如，有研究表明，人体第7号和第15号染色体上来自父方的显性基因出现紊乱是引发孤独症的原因之一。学前儿童的免疫系统发育还不够成熟，自身机体的防御感染、自我稳定及免疫监视功能不够强，患各种疾病的可能性更大，如小儿肺炎、脊髓灰质炎等疾病都对学前儿童的生理健康产生了影响。自然环境对学前儿童的健康也有着重要的影响，例如，环境污染在一定程度上影响了学前儿童的健康。

2. 心理性因素

心理性因素是在生理性因素的基础上产生的，一旦产生便会对学前儿童的健康产生严重的影响。由紧张和压力引起的情绪反应和冲突，可能会形成慢性疾病，也可能会加重或加速生物致病因子的作用，即心理性因素有时会成为疾病的助力。

3. 社会性因素

社会性因素包括社区生活方式、伦理道德观念、文化经济和社会环境变化等方面的因素，它们对学前儿童的健康发展也有着极大的影响。社会性因素对学前儿童健康的影响是多方面的，学前儿童是社会的成员，他们在社会中生活、学习并成长，因此，无论是学前儿童家长，还是学前儿童教育者，都应重视纷繁复杂的社会性因素对学前儿童健康的影响。



知识延伸

电子产品对孩子的危害

随着手机、平板电脑等电子产品大行其道，很多家长把其作为礼物或奖品送给孩子。对于年龄较小的孩子来说，他们可以通过感受电视机、平板电脑和手机上的声音、色彩、图像等来培养感知能力；对于年龄稍大的孩子来说，学着操作这些电子产品，也能增强他们的协调和反应能力。但是，电子产品在让孩子享受快乐的同时，也在不知不觉中给孩子带来了潜在危害。

过早接触电子产品的弊端是不容忽视的，孩子长时间与这些电子产品打交道，其创造力、想象力和注意力很难得到锻炼。孩子过度迷恋电子产品，对他们的认知和情感发展也会产生不良的影响。孩子用笔书写汉字有助于记忆，也可从中明白字义，而电子产品却蚕食了孩子学习的机会，影响了孩子书写能力的提升。过早使用电子产品易使孩子对其产生眷恋之情，与小同伴的交往兴趣下降，不愿融入周围的环境，从而缺乏与人沟通的体验，最终影响孩子健康情感的培养。

此外,过早使用电子产品对孩子的危害还表现在以下几个方面:①长时间在电子屏幕前,电磁辐射可能影响孩子正在发育的脑细胞;②长时间注视电子屏幕,对孩子的视力发育十分不利,相关医院报告显示,近三成孩子的眼睛存在散光、斜视、弱视和近视等症状,其中大部分与使用电子产品有关,甚至有玩平板电脑半年导致眼睛严重屈光不正的现象。

调查资料显示,一些3岁以上的孩子每天在电视机、电子游戏机或手机前度过至少1小时,而阅读书本的时间只有39分钟,这不仅对孩子阅读能力和阅读习惯的培养非常不利,而且还会损伤孩子的视力。建议孩子看电视的时间不应超过20分钟,并且要让孩子距离电视机2.5~3米远,电视机高度要略低于眼睛视平线,电视机还需要摆放得正一些。



三、健康教育

过去,我国一直把健康教育称为“卫生宣传”或“卫生宣传教育”,20世纪80年代后期才改称“健康教育”。当时,人们已经认识到,促进人体健康不能仅靠传播医学知识来解决,而是要普遍提高人们的自我保健意识和能力,推行符合健康要求的生活方式,因此,我国将“卫生宣传”改称为“健康教育”。

关于健康教育的定义有多种说法。最常引用的是世界卫生组织健康教育处前处长慕沃勒菲博士提出的健康教育定义:“帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望,知道怎样做才能达到这样的目的,每个人都尽力做好本身和集体应做的努力,并知道在必要时如何寻求适当的帮助。”

第十三届世界健康教育大会对健康教育的定义为“健康教育是一门研究如何传播保健知识和技术、影响个体和群体行为、消除危险因素、预防疾病、促进健康的科学”。这个定义比较具体,易于理解。

第十四届世界健康教育大会又提出了健康教育的另一定义:“健康教育是帮助人们通过系统的、有计划的社会行动和学习经验的综合,使人们获得控制健康和健康相关行为的决定因素,控制影响个人和他人健康的环境条件的能力。”

现代健康教育的含义如下。

(一) 健康教育是教育活动

健康教育和一般教育一样,是有目的、有计划、有组织、有评价的教育活动,关系到人们的知识、态度和行为的改变。健康教育的目的是预防疾病、促进健康和提高生活质量(其着眼点是人民群众及其行为),引导、帮助并鼓励人们树立促进健康的观念,使人们养成并保持有益于健康的、科学的生活方式,合理而明智地利用已有的保健措施,并自觉地开展改善个人和集体状况或改善环境的活动,以消除或降低外界危险因素的影响,并学会在必要时求得适当的帮助,从而达到促进健康的目的。



（二）健康教育需要社会行动和行政干预

采取社会行动和行政干预是推动健康教育的良策。社会行动强调的是全社会的配合和支持，只有人人参与才能最终实现人人享有卫生保健权益。行政干预是指相关行政部门、研究机构和教育机构，以及各项法律、法规和政策，在加强健康教育、改变不健康的生活方式、创设有利于健康的环境、建立和完善保健体系等方面所进行的干预。总之，在有计划地学习经验的同时，健康教育还应该强调社会行动和行政干预。

生命的健康是开展一切活动的基础，更是儿童全面发展的前提。教师要尽可能地在学习学前儿童教育学、心理学和卫生学的基础上，准确把握学前儿童生长发育的规律，以实施具有前瞻性的学前儿童健康教育。学前儿童健康教育的模式要避免不同程度的程序化、成人化，在教育、训练的同时也要考虑学前儿童的身体和心理发展特征，面对学前儿童的实际情况，选择合适的健康教育内容、方法和手段。

总之，学前儿童健康教育是健康教育的基础，它能根据学前儿童身心发展的特点，提高学前儿童对健康的认识，培养学前儿童的健康意识，养成学前儿童的健康习惯，是保持和促进学前儿童健康成长的系统的教育活动。学前儿童健康教育对学前儿童发展具有独特的价值。

学前儿童健康教育观念的转变也使得传统的幼儿园保育教育工作的观念发生了转变，以前传统的保育教育工作重心在于预防学前儿童生病和学前儿童生长发育指标的达成，现在的保育教育工作则是基于新的健康观念，既强调学前儿童的生理发展，又关注学前儿童的心理发展和社会发展。



项目二 学前儿童健康教育的发展



一、学前儿童健康教育的历史回顾

中国近代由国家颁布的第一个在全国范围内推行的系统学制是1904年1月13日清政府颁布的癸卯学制。清末蒙养院制度的建立就是以癸卯学制中的《奏定蒙养院章程及家庭教育法章程》的正式颁布为标志的，这也是清末学前教育制度在法律形式上的正式确立。该章程规定蒙养院的教育目标为“保育教导儿童，专在发育其身体，渐启其心知，使之远于浇薄之恶风，习于善良之轨范”。这也是我国关于幼儿教育的法规中首次规定了健康教育的目标。蒙养院的保育条目划分为游戏、歌谣、谈话、手技四个方面。

1927年11月，在陶行知的领导下，陈鹤琴、张宗麟等人创办了我国第一所民办乡村幼稚园——燕子矶幼稚园，研究和试验了如何办好农村幼稚园，其教育总目标是使学前儿童具有健康的体魄、劳动的身手、科学的头脑、艺术的兴趣、改造社会的精神，为此对学

前儿童实施健康教育、劳动教育、科学教育、艺术教育和集体（主义）教育。该园在健康教育的实施过程中，坚持让儿童有尽可能多的户外活动，并针对当时中国农村家庭不太讲究卫生的实际情况进行有的放矢的教育。

陈鹤琴曾明确提出，幼稚园应该把健康放在第一位。陈鹤琴充分认识到健康对于儿童个体以及国家前途的意义，认为“健全的身体是一个人做人、做事、做学问的基础”“幼稚园第一要注意的是儿童的健康”。他曾在南京鼓楼幼稚园进行了相关的课程试验活动，如培养儿童的行为习惯、儿童生活的安排等。陈鹤琴的“五指活动”第一个方面就是“儿童健康”，包括饮食、睡眠、早操、游戏、户外活动和散步等。陈鹤琴十分注重儿童习惯与技能的培养，他将良好的习惯与健全人格的培养、个人的健康和幸福联系在一起。在他的《幼稚生应有的习惯和技能表》一文中，共有7张表，囊括185条习惯和技能，其中与健康有关的条目多达91条，包含了极为丰富的健康教育内容，涉及学前儿童的日常生活习惯、饮食问题、安全问题和公共卫生问题等多个方面。

1932年10月国民政府教育部颁发的《幼稚园课程标准》是我国第一个全国统一的幼稚园课程标准。它提出幼稚教育总目标为四个方面：增进幼稚儿童身心的健康；力谋幼稚儿童应有的快乐和幸福；培养人生基本的优良习惯（包括身体、行为等各方面的习惯）；协助家庭教养幼稚儿童，并谋家庭教育的改进。《幼稚园课程标准》规定幼稚园的课程包括音乐、故事和儿歌、游戏、社会和自然、工作、静息、餐点等。

综观蒙养院制度、幼稚园制度和《幼稚园课程标准》的内容，可以看出在学前儿童教育目标的界定上，它们都关注学前儿童的身心健康发展和学前儿童良好生活习惯的养成。《幼稚园课程标准》虽然没有明确地提到健康教育，但在其他课程范围内也涵盖了健康教育的内容，如“社会和自然”的内容大要中就提出：（丁）身体各部的认识和简易卫生规律（如不吃担上的糖果，不吃杂食，食前必洗手，食后必洗脸，不随地便溺，不随地吐痰，不吃手，不用手挖耳揉眼，早睡早起，爱清洁等）的实践；（戊）健康和清洁的查察。

1951年7月，我国颁布的《幼儿园暂行教学纲要（草案）》提出要培养幼儿基本的卫生习惯，注意其营养，锻炼其体格，保证幼儿身体的正常发育和健康。幼儿园教养活动项目包括体育、语言、认识环境、图画和手工、音乐、计算等。

1981年10月，我国颁布的《幼儿园教育纲要（试行草案）》从我国的教育方针出发，结合幼儿园阶段儿童的特点，提出向幼儿进行初步的体、智、德、美全面发展的教育，具体任务如下：保证幼儿必需的营养，做好卫生保健工作，培养幼儿良好的生活卫生习惯和独立生活的能力，发展他们的基本动作，培养幼儿对体育活动的兴趣，提高机体的功能，增强体质，以保护和促进幼儿的健康。幼儿园的教育内容与要求分为生活卫生习惯、体育活动、思想品德、语言、常识、计算、音乐、美术等八个方面。

教育部2001年颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》中明确指出“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”，并将幼儿园的教育内容划分为五个领域，其中包括“健康领域”。

2016年开始施行的《幼儿园工作规程》中总则的第五条提出：“幼儿园保育和教育的



主要目标是：（一）促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，增强体质，促进心理健康，培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣。”

我国在学前儿童教育的规定上，始终关注学前儿童的健康。从 20 世纪 50 年代的“体育”到 80 年代的“生活卫生习惯”和“体育活动”，再到 2001 年《幼儿园教育指导纲要（试行）》中的“健康领域”，最后到 2016 年《幼儿园工作规程》中的“增强体质”和“心理健康”，体现了我国对于健康教育的认识在不断地深化。



二、学前儿童健康教育的发展趋势

随着社会的发展和人们对于健康的关注度普遍提高，人们迫切地希望开展有价值的健康教育，学前儿童健康教育势在必行。建立在“生理—心理—社会”模式下的全新的健康观，要求学前儿童健康教育的发展紧跟时代的步伐，把握时代发展的趋势。

（一）学前儿童健康教育的普遍化

生理健康和心理健康的重要性深入人心，人们普遍认识到健康对于个人生存和发展的重要作用。健康教育要从现在抓起，从小抓起，个人将来所有的可能都要建立在生理健康和心理健康的基础上。学前期是个人发展中的早期阶段，也是个人生长发育的关键时期，这一时期的教育就显得更加重要。幼儿园、家庭和社会应重视这个时期的健康教育，遵循学前儿童的身心特点，积极探索有效的教育方式。

（二）学前儿童健康教育的规范化

学前儿童健康教育作为教育的一种，现在以及未来都应该是科学的、系统的、规范的。要在学前儿童健康教育实施的基础上，实现幼儿园、家庭和社会三者的有机结合。这对幼儿园和幼儿教师提出了更高的要求，幼儿教师必须了解受教育对象的特点和身心发展规律，对照专业标准，提升专业化水平。

（三）学前儿童健康教育的多元化

对学前儿童及其家长进行多元化的健康教育，能够提高学前儿童学习的主动性和积极性，丰富课堂内容，展示课堂的多样性。具体可以从以下几个方面入手：进行学前儿童健康教育的宣传和教育，给家长发放宣传材料；开展学前儿童健康教育专题活动；请专家和学者定期举办讲座，邀请家长和学前儿童参加；做好学前儿童健康状况的自我监督和管理；组织幼儿教师进行学前儿童健康教育知识的讲解和示范工作；通过网络平台、电话和家庭访问等渠道与家长进行交流，有效地指导和强化学前儿童健康教育。

学前儿童健康教育可以进一步提高学前儿童对于自身生理和心理的认知，减少由于缺乏认识所导致的生理或心理问题，避免发生只有当健康出现严重问题时，才引起家长和教师重视的现象。进行健康教育和教育管理是学前儿童健康的关键，同时，幼儿园应考虑学

前儿童性格及学前儿童家长的经济状况、年龄和文化程度等的差异，以进行个体化的教育。



项目三 学前儿童健康教育的意义



一、学前儿童健康教育是保证学前儿童全面发展的基本条件

学前儿童教育的目标是促进和保证学前儿童在体、智、德、美等方面的全面发展，而学前儿童的全面发展必须有健康教育和卫生保健措施的保证才能得以实现。在日常生活中，体弱多病的学前儿童精神萎靡、情绪低落、少言寡语、注意力不集中、学习困难、易疲劳，而健康的学前儿童则精力充沛、活泼敏捷、理解力强、学习轻松、注意力集中且持久。这说明身心健康是学前儿童全面发展的基本条件。学前儿童健康教育在促进学前儿童身心发展的同时，还能促进学前儿童其他领域的发展。学前儿童健康教育活动可以提高学前儿童小肌肉群的灵活度，促进学前儿童掌握学前艺术教育活动中的绘画等技能、技巧；在进行体育游戏时，学前儿童还能学习如何与同伴相处、合作完成任务等，这些都有利于学前儿童全面发展。学前儿童健康教育是基础教育的基础，因此，必须重视学前儿童的健康教育，只有使学前儿童身心健康，方能保证学前儿童的全面发展。



二、学前儿童健康教育是促进学前儿童健康成长的特殊需要

学前儿童的身体和心理处于不断生长、发育和完善的阶段，容易患各种传染病；各组织、器官发育不成熟，比较脆弱，易受损伤；身体系统的各项功能还不健全，免疫力较差，适应环境的能力也较弱。所以，学前儿童容易产生生理、心理和社会适应诸方面的问题或疾病。因此，根据学前儿童的生理和心理特点，积极开展健康教育，鼓励学前儿童参加适宜的健康教育活动，可以普及健康知识，消除危险因素，纠正不良的生活、卫生习惯，降低发病率，这对促进学前儿童正常生长发育，具有特殊的意义。学前儿童健康教育可以为学前儿童的后续发展以及学前儿童的一生健康奠定良好的基础。



三、加强学前儿童健康教育有利于人口素质的提高

《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。”健康教育具有全面性的特征，个体的健康和民族的健康、人类的健康密不可分，健康是社会和民族的重要标志和推动力。对学前儿童的健康教育更是提高人口素质的重要前提和保证。学前儿童健



康教育让学前儿童懂得基本的健康知识、改善对个人和社会的情感及态度、培养良好的生活和卫生习惯，促进学前儿童正常生长发育，防治身心疾病，提高其身心健康水平。学前儿童健康教育效果的好坏，明显影响着个人素质和民族素质的高低，因此，学前儿童健康教育是提高人口素质的关键。加强学前儿童健康教育顺应了当前改变应试教育、提倡素质教育的需要。

案例透视

案例一描述

学前儿童健康教育主要关注学前儿童的生理健康，只要不生病、吃得好、睡得好、长得高就行。

案例分析

此观点理解比较狭隘，健康的新定义使得人们对于健康的理解更加全面和完善，学前儿童健康也同样如此，既要注重生理健康，也要注重心理健康和社会健康，强调关注学前儿童的情绪和内在的需要，提高学前儿童的生活质量。《幼儿园教育指导纲要（试行）》中提到“树立正确的健康观念，在重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康”；同时，社会健康也是学前儿童健康不可分割的一部分。学前儿童健康教育不仅要重视生理健康，还应把心理健康和社会健康摆在与生理健康同等重要的位置上，让学前儿童身心全面发展。

案例二描述

在学前儿童群体中，挑食、偏食等是普遍存在的现象。有些学前儿童尤其喜欢吃肉，不喜欢吃蔬菜，总是挑出肉来先吃掉，剩下的蔬菜却怎么也不肯吃了。幼儿教师非常着急，于是，在一节健康教育课上，幼儿教师给学前儿童讲解了饮食、营养与健康的关系，告诉学前儿童要好好地吃饭，这样才能吸收各种营养，身体才会健康，以期能够改善学前儿童挑食和偏食的行为，事后却发现收效甚微。

案例分析

在此案例中，幼儿教师没有考虑到学前儿童健康教育的特点，没有采用合适的教育手段，一味枯燥地讲解并不能达到改善学前儿童挑食、偏食行为的目的，学前儿童也就无法掌握健康教育的知识。长此以往，学前儿童有可能产生抵触甚至逆反心理，不仅达不到幼儿教师预期的目标，更谈不上让学前儿童掌握健康教育知识、改善对健康教育的态度及培养良好的行为习惯了。

幼儿教师要考虑学前儿童的心理特点进行健康教育，可以准备一些蔬菜的图片资料或者是蔬菜实物，并介绍它们的名称；也可以将蔬菜做成成品请学前儿童品尝，并讨论吃蔬菜的营养价值和好处，鼓励学前儿童仔细地咀嚼，吃完一份蔬菜；还可以延伸讲解蔬菜的种植情况，让学前儿童回家后在爸爸妈妈的帮助下种植一种蔬菜。

 思考练习

简答题

1. 如何理解现代健康教育的含义?
2. 如果只能在健康、财富、智慧和相貌等选项中选择一项作为你最想要的答案,请问你的选择是什么?联系实际,解释你选择此项的原因。
3. 简述学前儿童健康教育的重要性。
4. 结合实际,谈一谈学前儿童健康教育的特殊性体现在哪些方面。
5. 谈一谈你对学前儿童健康教育发展趋势的理解。
6. 根据所学内容,分析我国学前儿童健康教育发展历程中的经验教训。

★ 练一练



