学前卫生学

第一章　幼儿生长发育特点与卫生保健

一、运动系统

运动系统由骨、骨连结和骨骼肌组成。它们占人体体重的大部分，并构成人体的轮廓。具有保护、支持和运动等功能。组成人体的骨骼共有 206 块，骨的形态各异。

（一）幼儿运动系统的特点

1.**柔软的骨**

幼儿的骨骼比较柔软，软骨多。幼儿骨骼中的有机物多，无机物少，因此，骨的弹性大而硬度小，不易骨折，但受压后容易弯曲变形。

2.**灵活的关节**

幼儿的关节窝较浅，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的大，尤其是肩关节、脊柱和髋关节的灵活性和柔韧性明显超过成人，但关节的牢固性较差，在外力的作用下容易脱臼，并常伴有关节囊撕裂、韧带损伤，出现肿胀、疼痛，失去运动能力。

3.**易疲劳的骨骼肌**

肌肉是随着中枢神经系统的发育而发育的。由于幼儿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度，支配幼儿上下肢活动大肌肉群发育较早，而幼儿的小肌肉群，如手指和腕部肌肉群发育得晚，手指的精细动作不易掌握。

（二）幼儿运动系统的卫生保健

1.**培养正确的坐、立、行姿势**

2.合理组织体育锻炼和户外活动

适量接受阳光的照射，可使身体产生维生素 D 以预防佝偻病。要根据幼儿年龄特点，选择运动方式及运动量，使幼儿全身得到锻炼。不宜开展拔河、长跑、踢球等剧烈运动。

3.**保证充足的营养和睡眠**

蛋白质、钙、磷、维生素 D 都能促进骨的钙化和肌肉的发育，应供应充足的营养，还要让幼儿多晒太阳，并保证充足的睡眠，以保证运动系统的正常生长发育。

4.**衣服和鞋子应宽松适度**

衣服不宜过紧，以免影响血液循环。幼儿鞋子大小要合脚，不宜穿高跟鞋。

5.**注意安全，预防意外事故发生**

在组织活动时，要做好运动前的准备，避免用力过猛牵拉幼儿手臂，防止脱臼和肌肉损伤，女孩不宜从高处往硬的地面上跳，以免损伤骨盆。

二、呼吸系统

呼吸是通过呼吸系统完成的。呼吸系统包括鼻、咽、喉、气管和支气管和肺组成的。

肺是气体交换的场所，其余器官是气体的通道。鼻、咽、喉称为上呼吸道。气管和支气管称为下呼吸道。

（一）幼儿呼吸系统的特点

1.鼻腔易感染，还可能感染其它；

鼻是呼吸道的起始部分，也是嗅觉器官。幼儿鼻腔容易感染，并引起咽、中耳等部位的感染和疾病。

华图教育不过全退

2.喉腔狭窄，发炎时通路易被阻塞；

幼儿咽部相对狭小及垂直，幼儿咽鼓管较短且呈水平位，所以幼儿容易患中耳炎。

3.声带不够坚韧，易充血、肿胀变厚，造成声音嘶哑；

幼儿的声带不够坚韧，声门肌肉容易疲劳。如果发声时间过长，发声方法不对，经常哭闹，可使声带增厚，声音变嘶哑。

4.气管及支气管非常容易感染，且发病后症状较重；

幼儿的气管、支气管软骨柔软，缺乏弹力组织。粘膜柔嫩，纤毛运动差，粘液分泌少，不易清除外来微生物，易发生感染。

5.肺泡数量较少，且容量也少。

幼儿肺组织发育不完善，肺泡数量少，弹力组织发育较差，气体交换面积不足，但间质发育良好，血管组织丰富。毛细血管和淋巴细胞间隙比成人宽，因此幼儿肺含气量少，而含血量多，容易感染。

（二）幼儿呼吸系统的卫生保健

1.培养良好的卫生习惯

（1）要让幼儿养成用鼻呼吸的习惯，充分发挥鼻腔的保护作用。

（2）教育幼儿不要用手挖鼻孔，以防鼻腔感染或鼻出血。

（3）要教会幼儿擤鼻涕的正确方法。

（4）教育幼儿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

新鲜的空气病菌少，并含有充足的氧气，能促进人体的新陈代谢，有利于幼儿呼吸系统的健康，使幼儿情绪饱满，心情愉快。因此，室内要经常开窗，换气通风。

3.组织幼儿进行体育锻炼和户外活动

加强体育锻炼，增强呼吸系统的抵抗力。锻炼可以促进幼儿肺和胸廓的发育，使之肺活量加大，呼吸由浅而快逐渐变为深而慢。

4.保护幼儿的声带

（1）教师应选择适合幼儿音域特点的歌曲和朗读材料，每句话或歌词不要太长，音调不要太高或太低，以免造成声带疲劳。

（2）夏天玩得很热时不要马上吃冷食。感冒时，要多喝水、少说话。

5.严防异物进入呼吸道

培养幼儿安静进食的习惯，吃饭时不要哭笑打闹。不要让幼儿玩纽扣、硬币、玻璃球、豆类等小东西。

三、循环系统

（一）幼儿循环系统的特点

1.年龄越小，心率越快

幼儿的心肌薄弱，心脏容量小，为满足新陈代谢的需要，心率较成人快。新生儿可达 140 次/分钟；成人则一般为 60-75 次/分。

2.血液量相对比成人大

正常人的血量约占体重的 7%~8%。每公斤体重约有 70~80 毫升血液。幼儿每公斤体重的血量约为 85 毫升，较成人略多。年龄越小，相对值越大。为保证在成长过程中因代谢旺盛需较多氧气的供应。

3.淋巴系统发育迅速，防御和保护机能比较显著。

幼儿淋巴系统发育快，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。

（二）幼儿循环系统的卫生保健

1.保证营养，防止缺血

（1）供给蛋白质、铁及维生素丰富的食物，预防贫血。

（2）减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入量，预防动脉硬化。

（3）防止挑食、偏食，营养要均衡。

2.合理安排一日活动

在组织幼儿一日活动时，要注意动静结合，避免幼儿长时间精神过度紧张，使心脏保持正常的功能。

要养成按时作息的习惯，这样可以减少心脏的负担。

3.**组织体育锻炼，增强体质**

组织幼儿参加适合年龄特点的体育锻炼和户外活动，可促进血液循环，增强造血功能，从而增强体质。

4.**幼儿的衣服要宽大舒适**

窄小的衣服会影响血液的流动和养料、氧气的供给。因此，幼儿的衣服要宽大舒适，以保证血液循环的畅通。

5.**要预防传染病**

幼儿抵抗力差，容易患传染病。幼儿生病发烧时，要卧床休息，以减轻心脏负担。

6.**预防动脉硬化应始于幼儿**

幼儿膳食应控制胆固醇和饱和脂肪酸的摄入量，同时少食盐，口味淡。

四、消化系统

（一）幼儿消化系统的特点

消化系统由消化道和消化腺组成。

1.**牙齿**

牙齿是人体最坚硬的器官，人生有两套牙齿，即乳牙和恒牙。牙齿的发育始于胚胎第 6 周，到出生时有 20 颗乳牙的牙胚。2 岁半左右长出 20 颗乳牙。6 岁左右开始换牙，**12~13 岁换牙完毕。**

2.**胃**

胃是消化道中最膨大的部分，其主要功能是暂时储存食物，并初步消化食物。幼儿胃容量小，随着年龄的增长，胃容量逐渐增大。幼儿胃壁肌肉薄，伸展性和蠕动功能差，胃液分泌量比成人少，因此幼儿的消化能力较差。所以为幼儿选配食物及每餐的间隔时间，应考虑不同年龄的幼儿的胃容量，科学地制定幼儿的食谱。

3.**小肠**

小肠是消化道中最长的一段，是消化食物、吸收养料的重要部分。

4.**唾液腺**

人的唾液腺有三对，分泌的唾液中含淀粉酶，帮助消化淀粉食物；还有溶酶菌，杀灭口腔的细菌。

（1）新生儿的没发育好，唾液少，口腔比较干燥。

（2）3~4 个月，唾液的分泌增加。

（3）6~7 个月唾液的分泌更旺盛，常流口水。

5.肝脏

肝脏是人体最大的消化腺，位于腹腔的右上部。肝脏不仅分泌胆汁，促进肠液和胰液对脂肪的消化，还具有代谢、储存养料和解毒的作用。

（1）相对比成人大；

（2）消化脂肪的能力差；

（3）解毒能力不如成人，抵抗感染的能力较差；

（4）肝细胞代谢旺盛，再生能力强，患肝炎后恢复较快，不易发生肝硬化；

（5）新陈代谢旺盛，但肝糖元贮备相对较少，饥饿时容易发生低血糖症，甚至出现“低血糖休克”。

（二）消化系统的卫生保健

1.保护牙齿

（1）预防龋（qǔ）齿，定期检查。

（2）做好口腔卫生，养成早晚刷牙，饭后漱口的习惯。

（3）勤于咀嚼，不吃过冷或过热的食物。

（4）纠正某些不良行为习惯，如咬下嘴唇、咬指甲等。

2.建立合理的饮食制度，培养良好的卫生习惯

（1）不能让幼儿暴饮暴食，要少吃多餐，养成定时定量进食的习惯。

（2）饭前便后洗手，防止病从口入。

（3）培养幼儿细嚼慢咽、不挑食、不偏食的习惯，饭后擦嘴、漱口。

五、排泄系统

（一）幼儿排泄系统的特点

1.泌尿系统

泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。

幼儿泌尿系统特点：

（1）幼儿肾功能较差，易损失有用物质，也易发生脱水或浮肿。

（2）新陈代谢旺盛，需要水分多，但膀胱容量小，贮尿功能差，由“无约束”到“有约束”排尿（即主动控制排尿的能力差）

（3）儿童尿道短，容易发生上行性感染

幼儿的尿道较短，尤其是女性儿童的更短，再加上尿道离阴道、肛门都很近，易发生尿路感染，男性儿童尿道较长，但有包茎者，可因积垢而引起上行感染。

泌尿系统的卫生保健要求：

（1）定时排尿

（2）预防尿路感染

（3）充足饮水

2.皮肤

皮肤覆盖在身体表面，有厚薄之分，手掌和足底的皮肤最厚，眼皮等处的皮肤最薄。

幼儿皮肤的特点：

（1）皮肤薄嫩，角质层发育较差，保护机能不充足，易发生裂痕和擦伤。

（2）调节体温的功能差，易受冷或受热。

（3）角质层薄、血管多，吸收力和渗透力高，易吸收有害物质。

幼儿皮肤卫生保健要求：

（1）保持皮肤的清洁，防止皮肤病和其它疾病。

常洗澡、洗头，勤换内衣、勤剪指甲；每天用香皂或皂液等洗身体裸露部分；饭前、便前、便后要洗手，玩沙土或游戏后要洗手。

（2）衣着要讲究

幼儿平时着装不宜过多，衣服应安全舒适，式样简单，便于穿脱。冬季穿衣以御

华图教育不过全退

寒保暖为主，夏季要注意防暑降温，不仅要少穿，而且要注意通风、透气，以免皮肤受排泄物的刺激，发生皮肤病。

（3）提高冷热适应力——充分利用日光、空气和水进行锻炼。

（4）防止受伤，一旦受伤，轻伤不可忽视。

六、内分泌系统

幼儿内分泌系统特点：

1.生长激素在睡眠时分泌旺盛

生长激素是由内分泌之王——脑下垂体分泌的一种激素，它促进蛋白质合成，脂肪的利用，降低糖的消耗，把一切可利用的能源节约下来，供组织生长所需。

脑垂体有两个发育最快的时期，一是 4 岁前，二是青春期。 在一昼夜间，生长激素的分泌并不均匀。夜间入睡后，生长激素才大量分泌。但是如果儿童睡眠时间不够，睡眠不安，生长激素的分泌减少，就会影响身高的增长，使遗传的潜力不能充分发挥。

2.缺碘——影响甲状腺的功能，缺碘威胁幼儿智力发育。

甲状腺是人体最大的内分泌腺，位于气管的甲状软骨上面。
甲状腺分泌甲状腺激素，碘是构成甲状腺激素的原料。 碘是一种微量元素，但是与儿童的健康息息相关。缺碘会引起大脖子病、克汀病等。

幼儿内分泌系统的卫生保健：

（1）组织好幼儿的睡眠，保证充足的睡眠，睡得踏实。
幼儿在夜间入睡后，生长激素才大量分泌。所以孩子长个子，主要是在夜里。睡眠时间不够、睡眠不安稳，就会影响孩子的身高，使遗传的潜力不能充分发挥。

（2）膳食中使用加碘食盐。婴儿补碘应在医生指导下进行。
碘是合成甲状素的原料，缺碘会产生大脖子病，会导致幼儿的智力发育，听力下降、言语障碍等。

七、神经系统

中枢神经系统包括脑和脊髓。周围神经系统包括 12 对脑神经、31 对脊神经及自主神经，它们分布于全身各处。中枢神经系统通过周围神经系统与身体各部分发生联系，调节全身各部分的活动。

（一）幼儿神经系统的特点

1.脑的重量变化快

新生儿出生时，脑组织尚未发育完善，脑重量约 350 克。随着年龄的增长，脑的重量也随之增长，1 岁就达 950 克，6 岁达 1200 克，7 岁基本接近成人。

2.神经系统的发育不均衡

人出生的时候，脊髓和延髓已经基本发育成熟，这就确保了婴儿的呼吸、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。小脑的发育则相对较晚，这是幼儿早期肌肉活动不协调的主要原因。

3.容易兴奋，容易疲劳

幼儿高级神经活动的特点是：兴奋占优势，抑制过程不够完善，兴奋过程强于抑制过程。

4.植物性神经发育不完善

幼儿的交感神经兴奋性强而副交感神经兴奋性弱。

（二）幼儿神经系统的卫生保健

1.制定和执行合理的生活制度

幼儿园应根据幼儿解剖生理特点，为不同年龄的幼儿安排好一天的活动时间和内容。

保证幼儿呼吸到新鲜的空气，幼儿脑耗氧量几乎占全身耗氧量的 1/2，成人只占 1/4。因此应保证幼儿生活的环境空气新鲜。

2.保证充足的睡眠

睡眠是一种保护性抑制，睡眠时脑组织的能量消耗减少，而且睡眠时脑垂体分泌的生长激素多于清醒时的分泌量。所以，睡眠与幼儿的生长发育关系密切。

3.提供合理营养

营养是大脑发育的物质基础，充足的营养能促进脑的发育。

4.创造良好的生活环境，使幼儿保持愉快的情绪

心情舒畅、精神愉快是幼儿身心健康发展的基本保证。

5.开发右脑，协调左右脑

引导幼儿多做体育性游戏和全身性运动，这样能促进幼儿脑发育，提高神经系统反应的灵敏性和准确性。

八、生殖系统

1.幼儿时期是性心理发育的关键期

2.保持外生殖器的卫生

九、**感觉器官**

（一）幼儿感觉器官的特点

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。

眼球由眼球壁及其内容物（折光装置）构成。眼球壁的最外层是巩膜和角膜，巩膜白色不透明，较厚，坚韧，能保护眼球；角膜有丰富的神经末梢。

中膜分为脉络膜、睫状体、虹膜三部分。脉络膜有大量血管和色素，能防止光线散射并为眼球输送营养。虹膜含色素，决定眼球的颜色。

眼球的折光装置包括房水、晶状体、玻璃体。

幼儿眼球的前后径较短，进出物体折射后形成的物象落在视网膜的后方，故称为生理性远视。一般到 5、6 岁即可转为正视。

3 岁前是视觉发育的敏感期，视觉功能的发育有赖于外界环境光的刺激。

2.**听觉器官（耳）**

人耳内有两种不同的感觉器官即听觉器官和位觉器官。耳分为外耳、中耳和内耳三部分。外耳和中耳是声波的传导器官，内耳是位、听觉器官的主要部分。外耳包括耳廓、外耳道和骨膜。中耳包括鼓室和咽鼓管，声波经鼓室内三块互相连接的听小骨传到内耳。

（二）幼儿感觉器官的卫生保健

1.眼的卫生保健

（1）教育幼儿养成良好的用眼习惯。

（2）注意科学采光。

（3）加强安全教育，预防斜视。

（4）培养良好的卫生习惯。不用手揉眼睛，不用他人毛巾，预防沙眼和结膜炎。

（5）定期为幼儿测查视力。

2.耳的卫生保健

华图教育不过全退

（1）禁止用锐利的工具为幼儿挖耳。
（2）预防中耳炎。
（3）减少噪音，发展幼儿听力。

第二节生长发育规律及影响因素及生长发育评价

一、幼儿生长发育的一般规律

（一）生长发育既有连续性又有阶段性

人的生长发育从卵细胞到发育成熟，是一个长达 20 年左右的连续、统一的过程。而生长发育有一定的阶段性，每个阶段都有其特点。前一阶段是后一阶段发展的基础，后一阶段是前一阶段的延续。

（二）生长发育的速度是波浪式的

儿童生长发育的速度不是直线上升的，而是呈波浪式的，有时快有时慢。在生长发育过程中，身体各部分发育的比例是不同的。

幼儿出生后第一年增长最快，身高约是出生时（50cm）的 1.5 倍，体重是出生时（3kg）的 3 倍。

在整个生长发育过程中，头颅增加 1 倍，躯干增加 2 倍，上肢增加 3 倍，下肢增加 4 倍。

（三）身体各部分的发育是不均衡的，但又是统一协调的

神经系统，尤其是大脑，在胎儿时期和出生后一直是领先的。出生时脑重量约为 350 克，到 6 岁时，脑重量已相当于成人的 90%。这 6 年中由于大脑的迅速发育，各种生理机能、语言和动作发展也是比较快的。

（四）每个儿童的发展有其自己的特点

由于先天遗传和后天环境的差异，个体发育是不相同的，表现出个体差异。在评价某一儿童的生长发育状况时，应将他以往的情况与现在的情况进行比较，观察其发育动态，才有意义。

二、影响幼儿生长发育的因素

（一）内在因素

1.遗传

染色体上的基因是决定生物性状遗传的物质基础，它决定个体发育的可能性。

2.性别

一般同龄男孩比女孩重而高，但女孩青春发育期比男孩早 2 年左右。

3.内分泌

甲状腺、脑垂体、性腺等内分泌器官所分泌的激素与幼儿的生长发育密切相关。

（二）外在因素

1.母亲的健康状况

母亲在受孕早期如受到精神创伤、患有感染性或病毒性疾病、X 线照射、服药、中毒等均可影响到生长发育。

哺乳期母亲的营养、工作条件及情绪状况等也会影响婴儿生长发育。

2.营养

营养是保证幼儿生长发育的物质基础。营养缺乏或不合理的膳食会影响幼儿的生长发育，严重的会导致疾病。

3.生活制度

合理的生活制度可以促进幼儿的生长发育，可以保证幼儿足够的户外活动时间，保证幼儿充足的睡眠，保证幼儿有规律地生活。

4.体育锻炼

体育锻炼是促进幼儿身体发育和增强体制的有效手段。

5.疾病

任何急性、慢性病对幼儿生长发育都能产生直接的影响。

6.季节与气候

季节对幼儿的生长发育有明显的影响。一般而言，春季身高增长最快，秋季体重增长最快。

7.环境污染

环境污染不仅影响幼儿的健康，幼儿各种疾病，而且明显抑制器正常发育进程。

8.家庭因素

家庭的社会经济状况、父母素质、早期智力开发、非智力因素的培养、正确的教育方式及家庭结构的完整性等都会影响幼儿的生长发育。

9.社会因素

地区社会经济状况的差异、城乡差异、战争、工业化等社会因素都会影响生长发育。

此外，精神因素也会影响幼儿的生长发育。得不到抚爱的幼儿，内分泌的生长激素少，平均身高可能低于同龄幼儿。

三、生长发育评价

（一）评价指标

1.形态指标

生长发育的形态指标是指身体及各部分在形态上可测出的各种度量，如身高、体重、头围等。

2.生理指标

幼儿生理机能受生长发育和外界条件的影响。生理机能的发育变化迅速，变化范围广，对外界环境的影响比较敏感。如心血管系统的功能以脉搏、血压为基本标志。

3.心理指标

关于幼儿心理发展的研究，一般是通过感觉、知觉、语言、记忆、思维、情感、意志、行为等进行观察。

（三）评价方法

1.百分位数法

2.等级评价法

3.指数评价法

4.三项指标综合评价法

5.幼儿心理发展评价

第二章 幼儿膳食

考纲要求

（1）安排幼儿膳食的原则。

（2）幼儿良好饮食习惯的培养。

一、安排幼儿膳食的原则

1.合理配膳

幼儿膳食中，蛋白质供给热能应占 12%-15%，脂肪占总热能的 20%-30%。糖类所供热能占总热能的 50%-60%。膳食中优质蛋白质，占蛋白质总量的 1/3~1/2 为好，每天喝半斤到 1 斤的牛奶或豆浆。每日膳食要使食物种类多样化，各类食品合理搭配。

2.膳食巧搭配

（1）粗细粮搭配

细粮容易消化，口感好；粗粮富含维生素 B1，耐嚼。粗细粮搭配着吃，兼顾了儿童的食欲和营养需要。

（2）米面搭配

米比面食耐嚼，多嚼有益。但面食花样多，巧做、细做，可以引起食欲。

（3）荤素搭配

动物性食品多属于酸性食物，蔬菜为碱性食物，荤素搭配不仅不腻，还可以使体内酸碱基本平衡，有利于健康。

（4）谷类与豆类搭配

豆类蛋白质为优质蛋白质，谷类中的蛋白质营养价值较低。豆类与谷类混合食用，可以起到“蛋白质的互补作用”。

（5）蔬菜五色搭配

绿色、红色、黄色蔬菜，所含胡萝卜素、铁、钙等优于浅色蔬菜。浅色蔬菜可以调剂口味，但菜篮子要以深色菜为主。

（6）干稀搭配

主食有干有稀，或有菜有汤，吃着舒服，水分充足。

3.精心烹调

由于幼儿咀嚼能力尚弱，肠胃消化能力尚差，食物宜碎、软、细、烂，不宜喂食粗硬的食物，如腊肉、香肠、硬豆粒等。

4.进餐的次数

1-2 岁小儿每日可进食 5 次，三餐加上、下午各一次点心，以后逐渐改为 4 次，三餐加午后点心一次。每次间隔约 4 小时。

二、培养良好的饮食习惯

1.培养良好饮食习惯的重要性

饮食习惯是生活习惯的重要组成部分，对儿童来说，良好的饮食习惯是身心健康的必要条件。

2.好的饮食习惯包括哪些内容

（1）按时进食，食前有准备

进食前，告诉幼儿要吃饭了。1-2 岁孩子，要求他们洗好手，带上围嘴，坐在自己的小椅子上。3 岁左右可以在吃饭前做一些就餐的准备，如擦桌子、摆筷子，放好自己用的碗和小汤匙。切忌放任幼儿端着碗到处走，边玩边吃。

（2）饮食定量，控制饮食

除了三顿饭，1~2 次点心外，要控制零食，使幼儿养成吃好三餐的习惯。教育幼儿不能贪食，以免消化不良。

（3）不偏食

偏食是一种不良的饮食习惯，不仅影响幼儿的健康，而且形成固定的口味以后，长大成人也难以适应多样化的膳食。膳食多样化才能保证人体获得全面的营养。

华图教育不过全退

（4）注意饮食卫生和就餐礼貌

注意饮食卫生，如饭前洗手，饭后漱口，不吃不清洁、不新鲜的食物，不喝生水，不捡掉在桌上或地下的东西吃，使用自己的水杯和餐具等。

自幼儿上桌开始，就应培养良好的就餐礼貌，如咀嚼和喝汤时不应发出大的声响，夹菜不可东挑西捡，不糟蹋饭菜等。特别是要懂得谦让，不应把好吃的独占。

3.家长的责任

（1）要有科学的"家庭食物圈"

所谓"家庭食物圈"包括从采购到烹调，以及经常在餐桌上出现的菜肴，还包括家长对饭菜表现出的好恶。家庭营养要以科学为指导，使营养均衡；少盐、少甜食，使儿童形成"杂食"的习惯，而且口味清淡，不馋糖。

（2）安排好正餐之外的"点心"

时间安排上，可安排在上午 10 点、下午 4 点左右。点心应以低脂肪、低热量为宜。

（3）创造和谐的餐桌气氛

餐桌上不处理问题，形成良好的就餐氛围，增强幼儿的食欲。

补充

1.营养素是食物中所含的、能维持生命和促进机体生长发育的化学物质。包括宏量营养素和微量营养素。宏量元素包括蛋白质、脂类、碳水化合物（糖类）；微量营养素包括：矿物质、维生素。其他膳食成分：膳食纤维、水、其他生物活性物质。

2.水溶性维生素包括：维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、叶酸和维生素 C；脂溶性维生素包括：维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K。

3.在每日膳食中，动物性蛋白质和豆类蛋白质不宜少于每日所需要蛋白质总量的 50%。但动物性食品含脂肪、胆固醇较高，尤其猪肉比其他肉类更高，所以不是吃肉越多越好。

4.饱和脂肪酸可使血胆固醇增高，促成动脉硬化。动物性油脂，如猪油、牛油、奶油等，含饱和脂肪酸多。植物油，如芝麻油、豆油、花生油、菜籽油等不饱和脂肪酸较多，所以为了预防动脉硬化，应多选用植物油。

5.碳水化合物又称为糖类，是人能的主要食物来源。每日碳水化合物供给的热能应占总热能的 50%以上。神经系统所需要的人能完全由碳水化合物的代谢产物——葡萄糖来提供。

6.钙是生理功能十分重要而人体又较容易缺乏的无机盐。人体中的钙，99%存在于骨骼和牙齿中，其余 1%存在于血液和细胞外液中。

7.含钙的食物中以牛奶最佳，且容易被人体吸收。

8.一般把膳食中的铁分为两类：即血红素铁和非血红素铁。血红素铁主要来自动物性食物，铁吸收利用率高。非血红素铁主要来自植物性食物，铁吸收利用率低。乳类含铁量很少，所以以乳类为主食的婴儿要注意补铁。

第三章　幼儿常见疾病和意外事故的防护

第一节　幼儿常见病的种类和预防

一、维生素 D 缺乏性佝偻病（考试频率较高）

维生素 D 缺乏性佝偻病 简称佝偻病，3 岁以下幼儿的常见病。

（一）病因

1.接触日光不足；

2.生长过快；

3.疾病的影响，影响了对维生素 D 的摄取；
4.钙的吸收利用障碍。

（二）症状

1.一般症状

神经精神症状、运动功能发育迟缓、出牙迟。

2.骨骼改变

头部、胸部、四肢、脊柱等发育异常。

（三）预防（需要记忆）

（1）预防先天性佝偻病；
（2）提倡母乳喂养，及时添加辅食；
（3）多组织小儿在户外活动，多晒太阳；
（4）补充维生素 D。

二、肥胖症

（一）概念

因过量的脂肪储存使体重超过正常的 20%以上的营养过剩性疾病称为肥胖症。（选择题）

（二）病因

1.多食　　2.少动　　3.遗传　4.心理因素　　5.内分泌疾病

（三）预防

1.掌握乳儿哺乳量。
2.掌握幼儿的运动量。
3.减少遗传的影响。

（四）矫治

1.饮食管理（即适当控制饮食）

①必须满足幼儿的基本营养需要；
②不宜使体重骤然减轻；
③仍须设法满足幼儿食欲；
④蛋白质的供应量不宜少于 1～2 克／公斤／日；
⑤饮食调理须长期坚持。

2.解除精神负担；
3.适当地增加运动量；
4.不可用减肥药；
5.因内分泌疾病等所致的肥胖症，针对病因进行治疗。

三、贫血

（一）缺铁性贫血

1.体内缺铁的原因　（选择题）

（1）先天储铁不足；
（2）饮食中铁的摄入量不足；
（3）生长发育过快；
（4）疾病的影响。

2. 预防（注意简答）

（1）注意孕母的营养，多吃含铁丰富的饮食；
（2）合理喂养乳儿，出生第 4 个月添加含铁丰富的辅食，注意纠正幼儿偏食习惯。

华图教育不过全退

（3）及时治疗各种感染性疾病；
（4）有钩虫病的，要进行驱虫治疗；
（5）早产儿、双胎儿可补充铁剂。

四、龋齿——儿童最常见的牙病

（一）原因

1.口腔中细菌的破坏作用；
2.牙面、牙缝中的食物残渣；
3.牙齿结构上的缺陷；
①牙釉质发育不良；氟是增进抗龋的最主要的微量元素。
②牙齿排列不齐。

（二）预防

1.注意口腔卫生；
2.多晒太阳，注意营养；
3.氟化防龋。

五、斜视

当两眼向前平视时，两眼的黑眼珠位置不匀称，即称为斜视。

六、弱视

（一）概念

眼球没有器质病变而戴矫正镜片后视力仍达不到正常。

（二）病因

斜视性弱视、屈光参差性弱视、形觉剥夺性弱视、先天性弱视。

（三）矫治

年龄越小，治愈率越高，大于 7 岁的治愈率明显下降。常规遮盖法 ，被公认为是一种简便易行的有效方法。

七、　化脓性中耳炎（简答题或材料分析）

1.病因：化脓性细菌侵入中耳所致的炎症，多发生在 8 岁以下儿童。
2.症状：有耳痛和耳道流脓的症状，而且可有发烧。
3.预防
（1）压住一侧擤鼻涕；
（2）给婴儿喂奶取坐位，防止呛奶；
（3）不要给幼儿挖耳屎；
（4）预防传染病。
4.治疗
对急性化脓性中耳炎要及时治疗和彻底治疗。

八、　肺炎

（一）病因

1.病毒或细菌感染引起，3 岁以下幼儿冬春季常见病；（选择）
2.患佝偻病或感染麻疹、百日咳后容易发生。

（二）症状

发烧、咳嗽、气喘。

华图教育不过全退

（三）护理

1.居室环境：房间内要保持空气新鲜，但要避免对流风；
2.穿衣盖被均不宜太厚；
3.乳儿喂母乳或牛奶时应尽量减少呛咳，且要勤喂水；
4.一般肺炎经 2～4 周可好转，否则出现异样现象，应立即送医院就诊。

九、扁桃体炎 （选择题或简答题）

（一）原因

溶血性链球菌感染所引起。 （选择题）

（二）症状

1.发烧、畏寒；
2.嗓子痛，不敢吞咽。

（三）护理

1.彻底治疗；
2.可吃流食或半流食；
3.多喝水；
4.饭前、饭后用温淡盐水簌簌口。

第二节 传染病的特性、预防传染病的主要措施

一、传染病的特性

1．有病原体

病原体包括病毒、细菌等。各种传染病都有其特异的病原体，如麻疹的病原体是麻疹病毒，结核病的病原体是结核杆菌。

2．有传染性

病原体经一定的途径进入易感者体内，引起传染病的发生。所有传染病都具有一定的传染性。

3．有免疫性

传染病痊愈后，人体对该传染病产生不感受性，称为免疫。人体的免疫状态因病而异，个体之间也有差别。如，麻疹、水痘等，一次得病后几乎不再感染，称为持久免疫。流行性感冒痊愈后，经一段时间后可再度感染。

4.病程发展有一定的规律性

（1）潜伏期 （2）前驱期（3）症状明显期（4）恢复期

5.可以预防

二、传染病发生和流行的三个环节

1．传染源——被病原体感染的人或动物

传染源是指体内有病原体生长、繁殖并能排出病原体的人或动物。

（1）病人：病人是主要传染源

（2）病原携带者：是指无症状而能排出病原体的人或动物。 （危险，不容忽视，如乙肝）

（3）受感染的动物：如狂犬病、鼠疫、乙脑。

2．传播途径

病原体由传染源传给易感者，在外界环境所经历的全部过程，称为传播途径。主要的传播途径有以下几种：

（1）空气飞沫传播——呼吸道传染病的主要传播途径

（2）食物传播 ——肠道传染病的主要传播途径

华图教育不过全退

（3）水源传播——肠道传染病的主要传播途径
（4）土壤传播——寄生虫等传染病的主要传播途径
（5）日常生活接触传播，如餐具、洗具等。
（6）虫媒传播
（7）直接接触传播
（8）医源性传播
（9）母婴传播

3．易感者

对某种传染病缺乏特异免疫力，被传染后易发病的人，称为对该种传染病的易感者。人群中对某种传染病的易感者多，则容易发生该传染病的流行。

三、传染病的预防

1.监控传染源

（1）依法监控甲、乙、丙三类传染病
《传染病防治法》规定的传染病分为甲类、乙类和丙类。
（2） 早发现、早隔离、早治疗病人即“三早”
（3）管好传染病接触者

2.切断传播途径

（1）搞好环境卫生（通风、不随地吐痰、湿式打扫）
（2）讲究饮食卫生
（3）养成良好个人卫生习惯（饭前便后洗手、不吃不干净的食物、用自己的毛巾、不用手揉眼睛、保持皮肤清洁）
（4）做好经常性的消毒工作（煮沸法、日晒法、化学法）

3.提高易感者的抵抗力

（1）坚持锻炼身体，增强体质；
（2）预防接种（人工自动免疫）

第三节　幼儿常见传染病的种类和预防

几种主要疫苗及其预防的传染病（注意考选择题）
（1）卡介苗（预防结核病）
（2）乙肝疫苗（预防乙型肝炎）
（3）百白破三联制剂（预防百日咳、白喉、破伤风）
（4）脊髓灰质炎疫苗（预防小儿麻痹）
（5）麻疹减毒活疫苗（预防麻疹）

主要的传染病：

1.麻疹、风疹、幼儿急疹 、水痘（共同点：都是由病毒引起，且通过飞沫传染。）

（一）麻疹（重点）

1.病因及传染途径

由麻疹病毒引起的呼吸道传染病，主要经飞沫传染。

（二）风疹（重点）

1.病因及传染途径

由风疹病毒引起的呼吸道传染病，主要经飞沫传染。传染性较小。多见于 5 个月-5 岁的幼儿。

华图教育不过全退

（三）幼儿急疹

1.病因及传染途径

由病毒引起的呼吸道传染病，主要经飞沫传染。传染性不强。多见于 6 个月-1 岁半的幼儿。

2.症状

（1）起病突然，高烧可大 40 度，食欲差，但精神还好；

（2）高烧 3～4 天后，体温骤然下降，同时面部及身上出现红色疹子，经 1～2 日皮疹全部退尽。

3.护理

高烧期间多喝水，适当服退烧药并配合物理降温法，降低体温至 38℃左右，以免因高烧而抽风。

4.预防

（1）避免接触患病的幼儿（最佳的预防措施）；

（2）提倡和鼓励孩子增加运动，提高自身的免疫力（从根本上防患于未然）。

（四）水痘（重点）

1.病因及传染途径

由病毒引起的呼吸道传染病，主要经飞沫传染。

（五）流行性感冒（流感）

1.病因及传染途径

由流感病毒引起的呼吸道传染病，主要经飞沫传染。

（五）腮腺炎

1.病因及传染途径

由病毒引起的呼吸道传染病，主要经飞沫传染。

2.症状

（1）起病急，可有发烧、畏寒、头痛、食欲不振等表现；

（2）1～ 2 天后腮腺肿大；

（3）经 4～5 天腮肿消退。

3.护理

（1）注意口腔清洁，常用淡盐水漱口；

（2）腮腺肿痛可用湿毛巾做冷敷，也可外敷清热解毒的中药；

（3）在腮肿期间饮食以流质、半流质为宜，避免吃酸的食物；

（4）应用中药治疗。

（六）流行性乙型脑炎（乙脑）——多发生于儿童，流行于夏秋季

1.病因及传染途径

由乙脑病毒引起的急性中枢神经系统传染病，主要经蚊虫传播。

（七）传染性肝炎

1.症状

- 甲肝和戊肝属于急性病症，多由饮食、消化道感染引起，病程较短，多可以自限和痊愈。乙肝和丙肝多为慢性病变，病情缠绵，活动性病变者易导致肝硬化甚至肝癌。乙肝传染途径多为垂直传播和血液传播；丙肝为输血和静脉吸毒传播。

华图教育不过全退

2.综合性预防措施 （注意：简答题）

（1）接种甲肝疫苗、乙肝疫苗，保护易感者；

（2）家庭中注意个人卫生、

饮食卫生，培养幼儿有好的个人卫生习惯，水杯、牙刷等要专用；

（3）集体儿童机构的保教人员、炊事员等要定期进行体检，乙肝表面抗原携带者应不再直接接触儿奄；

（4）注射用的针头、针管，用后彻底消毒，可用一次性注射器；

（5）对肝炎病人的食具、用具、玩具以及便盆、屎尿，均应严格消毒，病人应隔离治疗；

（6）避免“母婴传播”，认真做好产前检查，必要时及时给新生儿注射乙肝疫苗，患乙肝的母亲慎重对待母乳喂养。

（八）狂犬病（选择题）

1.病因及传染途径

狂犬病又名恐水症，是由狂犬病毒所致的自然疫源性人畜共患急性传染病。流行性广，病死率极高，几乎为 100%。

2.症状

特有的恐水、恐声、怕风、恐惧不安、咽肌痉挛、进行性瘫痪等。

三、细菌性传染病

（一）百日咳

1.病因及传染途径

- 百日咳是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病。

（二）猩红热

1.病因及传染途径

由乙型溶血性链球菌病毒引起的呼吸道传染病，主要经飞沫传染。（选择题）

（三）流行性脑脊髓膜炎（流脑）（需要注意）

1.病因及传染途径

由细菌引起的呼吸道传染病，主要经飞沫传染。

（四）小儿结核病

1.病因及传染途径

- **由结核杆菌引起的慢性传染病。（选择题）**

第四节　幼儿常见意外事故的防护和急救

一、呼吸停止的急救方法——人工呼吸

不管是哪一种伤害，已经造成呼吸极其微弱或呼吸停止，要立即施行人工呼吸，因为呼吸完全停止 4 分钟以上就濒临死亡。

1.什么是人工呼吸

人工呼吸是采取人工方法帮助病人呼吸，最后使病人恢复呼吸功能的一种急救技术。

最常用的人工呼吸是口对口人工呼吸法和口对鼻人工呼吸法。

2.步骤

（1）畅通呼吸道

（2）吹气

对小婴儿和对较大的儿童各有不同的要求：小婴儿——每隔 2—3 秒钟吹一次；较

华图教育不过全退

大的儿童——有节律地进行，每隔 3—4 秒钟吹一次。

二、心跳停止的急救方法 ——胸外按压法

- **步骤：**

1.使病儿仰卧，背部有硬物支撑；
2.挤压心脏；
3.与口对口吹气法同时进行。

三、创伤出血的急救方法

在短时间内人体丢失全身血量的 1/3 就会有生命危险。
1.小伤口——用干净的纱布紧压出血处
2.较大伤口——用干净的布、棉花垫在伤口上，用绷带包扎
3.动脉出血——指压止血，用拇指压住出血血管的上端（近心端）

四、骨折的急救 （注意，可能考材料分析）

（一）症状

1.疼痛
2.失去正常功能
3.出现畸形

- 什么叫“青枝骨折”?
- 由于小儿骨头最外层的骨膜较厚，可以发生“折而不断”的现象，就像鲜嫩的柳枝，被折后，外皮还连着。小儿的这种骨折称为“青枝骨折”。

（二）现场处理

- 骨折的现场急救原则——限制伤肢再活动，避免断骨再刺伤周围组织，以减轻疼痛。这种处理叫“固定”。

2.肋骨骨折：

（1）不觉呼吸困难的，可用宽布带将断骨固定；
（2）感到呼吸困难的，不要处理，速送医院。

3.颈椎骨折

（1）在颈下垫一小枕，保持生理屈曲度；
（2）在头的两侧各垫一小枕，避免头部摇晃。

4.腰椎骨折：

凡伤及腰部，应严禁伤者弯腰、走动，也不得搀扶、抱持伤者而使腰部弯曲。应由数名救护者动作一致地托住伤者的肩胛、腰和臀部，使伤者的腰部不致弯曲，将伤者“滚”到木板上，伤者俯卧，用宽布带将其身体固定在木板上。

五、 溺水的急救（需注意）

1.抓紧水上救护；
2.救上岸后采取以下措施：
（1）迅速清除溺水者口鼻内的淤泥杂草，松解内衣、裤带。
（2）控水。注意时间不能过长。
（3）迅速复苏。

六、煤气中毒（需注意）

（一）症状

轻度中毒者：头晕、耳鸣、眼花、恶心、全身无力。
中毒较严重者：呼吸困难、昏迷。

华图教育不过全退

（二）急救

立即打开门窗或尽快将病人通风好的房间内或户外；

注意保暖，给病人盖好被子，防止着凉；

呼吸、心跳已停止的，立即进行人工呼吸和心脏按压。

第四章　幼儿园一日生活各环节的卫生要求与指导

考纲要求

（1）生活活动（进餐、睡眠、盥洗等）

（2）教学活动

（3）游戏活动

（4）户外活动

一、生活活动

1.晨（午、晚）检

检查儿童的卫生习惯、观察儿童的精神状态及衣着整洁情况。

2.进餐

（1）进餐前可组织幼儿安静地做游戏，不要剧烈运动。

（2）吃饭前要洗手；进餐应定时。

（3）掌握幼儿的进餐情况，要幼儿学会自己独立进餐。

（4）每顿饭约 20~30 分钟，不要催促小朋友快吃，或比谁吃得快，但边吃边玩的小朋友，要提醒他专心吃饭。

（5）应教育幼儿专心吃饭，细嚼慢咽，掉在地上的食物不要捡起来再吃。

（6）进餐时不处理问题。

3.睡眠

（1）按时入睡，睡得好，按时起床；

（2）要有正确姿势，双腿弯曲，向右侧卧睡；

（3）用鼻子呼吸，冬天要盖好被子，不露肩，不蒙头睡觉，不睡沙发床等；

（4）自己整理床铺、被褥，按顺序穿脱衣服、鞋袜，衣服脱下后叠放在固定的地方。

4.盥洗

培养幼儿自己洗手、刷牙、洗脸等能力，可以按一定顺序，习惯成自然。

（1）用流水和香皂洗净身体的裸露部分。

（2）饭前、便前、便后、手脏时能主动洗手，随时保持清洁 。

（3）饭后漱口、早晚刷牙，按时剪指甲。

（4）晚上洗脚，洗屁股。

（5）定期洗头、洗澡。

（6）洗脸、洗手的方法要正确。

（7）要有专用的毛巾、漱口杯等。

5.入厕

（1）应逐渐培养幼儿定时排便的习惯，教会幼儿擦屁股由前向后擦。

（2）在活动间歇，提醒幼儿入厕，不要憋尿。

（3）教育幼儿大便后要用肥皂洗手，拉稀要告诉老师。

华图教育不过全退

二、教学活动（注意）

（1）上课时间应安排在每天精力最充沛的时间段内。

（2）每节课持续时间应根据不同年龄的主动注意时间而规定。

（3）教师应严格掌握时间。

（4）上课环境要干净，有良好的通风换气设备，空气清新、光线充足。

（5）培养幼儿坐立行的正确姿势，注意保护幼儿的视力。

三、游戏和户外活动

《幼儿园工作规程》第三章幼儿园的卫生保健第十三条：　幼儿园应制订合理的幼儿一日生活作息制度。两餐间隔时间不得少于三小时半。幼儿户外活动时间在正常情况下，每天不得少于二小时，寄宿制幼儿园不得少于三小时，高寒、高温地区可酌情增减。

（1）遵守规则要求，合理选择内容和玩法，注意活动安全，不过度活动；

（2）根据活动量的大小、身体出汗的情况及时增减衣服，有汗及时擦干；

（3）学会适当的休息，调整内容和时间，培养自我控制的能力；

（4）对体弱儿要给予照顾。

第五章　幼儿安全与教育

考纲要求

1.组织幼儿活动的安全措施。

2.幼儿安全教育。

一、预防烫伤(需注意)

1.幼儿洗手、洗澡、洗脚、洗头前，教师先试水温，调节好后适宜再洗。

2.热汤、热粥等食物，温度适宜再端入班中，并放在安全的地方，不要放在幼儿饭桌上或附近的地上，分发食品不要越过幼儿头顶传递，要从侧面送到幼儿面前。

3.教师提出水壶或保温桶均要加盖，要注意周围的孩子。

4.幼儿不得出入厨房，不得接近有火、有电、有煤气、有热水的地方。

二、　预防外伤

1.教育幼儿不打闹，更不能拿着玩具或树枝等投掷、抡打，学会保护自己，同时也不伤着别人。

2..教育幼儿不以小刀、玻璃片等危险物品做玩具，晨、午、晚检时，注意发现幼儿衣袋里有无不安全物品。

3.教育幼儿不要背着手走路，以免失去平衡，摔伤面部，体育锻炼或户外活动时，不要穿硬皮鞋。

4.幼儿在大型玩具上活动，教师要注意照顾保护，户外活动时，孩子均要在教师的视眼中。

5.教育儿童不要爬到窗台及楼道栏杆上游戏或向下张望，以免发生摔伤事故。

6.每月检修大型玩具，发现损坏及时修理，修好之前停止使用。

7.对儿童不要拖、拉、拽，防止发生关节脱臼。

三、　室内安全

1. 保持活动室的整洁，因为杂物撒落或放置在地上，容易使人走路绊倒。
2. 在活动室开展活动时，要跟桌椅保持一定距离，注意不要碰到桌椅坚硬的角。
3. 打扫幼儿出入的地方时，不要洒太多的水，以免地面湿滑摔倒。
4. 发现桌椅有突出在外面的钉子等尖利的东西，活动室内有电线松落，电线开关或插

华图教育不过全退

座破裂，风扇或灯具松动等情况，要及时维护，不要让幼儿自己动手修理。
5. 不要在走廊及其他费运动场所踢球、打球，不在走廊追逐打闹。
6. 上下楼梯靠右行，不在楼梯扶手处滑行，不准挤着上下楼梯。
7. 发现幼儿园其他场所有奇怪的声音，不明的物体时，要立刻报告老师，不要自己去触碰。

四、 户外活动

1. 儿童必须懂得走路靠右边，要走人行横道。
2. 让儿童知道车辆速度与距离的关系。
3. 告诉儿童不能在马路上追逐打闹、东张西望或突然跳进跳出。
4. 走在路上不去碰摇晃的树干、电线和其他的高悬物体。
5. 不随意捡拾一些不明之物。
6. 不随意践踏看上去凹凸不平的地方。
7. 遇到雨天打雷时要尽可能在屋内。
8. 不要拥挤在人多的地方。
9. 外出时一定要金穗同去的成人。
10. 在外面要知道与家人联系的电话号码以及自己的家庭住址。
11. 知道遇事可以求助他人或警察的帮助。

五、 幼儿园安全

1. 幼儿园设施安全

幼儿园内的装置、设施、器件的安全直接关系到幼儿的安全，也是引发意外事故的主要原因之一。因此，幼儿园要建立安全检查制度，确保幼儿园内的设施安全。

2. 幼儿园的制度保证

（1）门卫制度。为确保幼儿园的秩序安全，必须严格把好进门关，无关人员一律不得进入园内；若有事需进园，必须做好登记工作。门卫人员必须严格禁止幼儿擅自离园。

（2）幼儿接送制度。家长送幼儿入园必须和教师做好交接工作；幼儿离园后，家长必须到幼儿所在班级接幼儿。一般情况下，非幼儿家长不能接走孩子。

（3）食品安全制度。《幼儿园管理条例》规定：“幼儿园应当建立卫生保健制度，防止发生食物中毒和传染病的流行。”

（4）药品保管制度。幼儿生病许带药到幼儿园服用，必须在药品上写上名字、服用剂量及时间等，避免服错药。

（5）日常安全常规。带班幼儿不得离开活动室，每个幼儿必须在教师或保育员的视野之内，以便及时发现不安全因素。

（6）安全管理制度。对涉及安全方面的各项制度本身的制定、执行的情况要加强管理，做到专人负责，定期检查，及时反馈，改进到位。

六、安全教育（需重点注意）

（一）遵守幼儿园的安全制度

1.教育幼儿不得随便离开自己的班级，有事必须得到老师的允许才能离开。
2.遵守秩序，出入各室及上下楼梯时不要拥挤。
3.运动、游戏时遵守规则。
4.不做有危险的活动或游戏。

（二）遵守交通规则

华图教育不过全退

儿童常常不懂得或不遵守交通规则而发生车祸。如在车前横穿马路，在马路上玩耍、踢足球等。要教育儿童遵守公共交通秩序。如，要走人行道，横过马路要走人行横道线，不要在马路上停留、玩耍、打闹。

（三）懂得“水”、“火”、“电”的危险

1.儿童平衡及自救能力差，误入水中，无挣扎及自救能力，很易溺水。

2.教育儿童不玩火，不摆弄电器。

3.在室外遇到雷雨，不可在大树下避雨，尤其是高大孤树下，以免被雷击，并注意躲开被刮断的电线。

（四）不要捡拾小物件

应教育儿童不要捡拾小物件，更不能讲小物件放入口、鼻、耳中。

第六章 幼儿常见的心理卫生问题的预防与矫正

考纲要求

（1）情绪障碍

（2）睡眠障碍

（3）语言障碍

- 本章主要考选择和材料分析。

一、 儿童期恐惧(材料分析)

1.含义

儿童期恐惧是指儿童对某些物体或情景产生过分激烈的情感反应；恐惧强烈、持久，影响正常的情绪和生活，特别是到了某个年龄本该不再怕的事，仍表现惧怕。

2.原因

（1）特殊刺激引起的直接经验；

（2）恐惧是一种共鸣；

（3）恐惧是受恐吓的结果。

3.预防

（1）.诱导、鼓励儿童去认识自然现象；

（2）不要恐吓孩子或让他们看恐怖影视；

（3）系统脱敏法。

二、夜惊（已考材料分析）

1.概念

- 是睡眠障碍的一种表现，俗称“撒呓挣”，男孩夜惊多于女孩。

2.表现

入睡不久（一般半小时左右），在没有任何外界刺激的情况下，突然哭喊出声，坐起，两眼直视，表情恐惧。若叫他，不易唤醒。发作一般持续数分钟，醒后完全遗忘。

3.原因

①儿童夜惊，多由心理因素所致；

②睡前精神紧张易发生夜惊；

③室内空气污浊、室温过高、盖被过厚、手压迫前胸、晚餐过饱等；

④鼻咽部疾病致呼吸不畅，肠寄生虫病使小 儿的睡眠受骚扰，也可导致夜惊。

4.预防

①改善不良环境；

②培养好的睡眠习惯；

③预防和治疗躯体疾病。

●

三、梦游症

1.概念

睡眠障碍的一种表现。儿童于熟睡中突然起床，并逐件穿好衣服，在室内或到室外做些简单的活动，如来回踱步、跑步等。游荡时，表情茫然，步态不稳，动作刻板，可能口中念念有词，但是意识并不清醒。上述发作持续时间可长可短，然后上床继续入睡，醒后完全遗忘。

2.原因

（1）家族遗传

（2）患某些传染病或脑外伤后，大脑皮质内功能减退

（3） 白天过度兴奋后紧张、不安等不良情绪得不到缓解。比如，幼儿在白天玩得过于兴奋，于睡眠中可出现模拟白天游戏的动作。

3.处理

（1）.一般，随着儿童年龄的增长，梦游症可自行消失，不必进行特殊的治疗；

（2）家长不要渲染其发作时的表现或取笑他；

（3）对经常发作的要求助医生，加强安全措施，防止意外发生。

四、口吃——语言节奏障碍（选择、材料分析）

1.含义

口吃并非生理上的缺陷或发音器官的疾病，而是与心理状态有着密切关系的言语障碍。

2.表现

（1）发音障碍：常在某个字音、单词上表现停顿、重复、拖音等现象，说话失去流畅性。

（2）肌肉紧张：说话时唇舌不能随意活动。

（3）伴随动作：常有摇头、跺脚、挤眼、等动作。

（4）常伴有其他心理异常，如易兴奋、易激惹、胆小、睡眠障碍等。

3.原因

（1）精神创伤

（2）模仿

（3）疾病

● “发育性口齿不流利”不是“口吃”。

4.矫治

无论是模仿、精神受刺激，还是初学口头语言时的不流畅现象，最初并非真正的口吃。真正口吃，必须有心理因素掺杂进去，即对自己口吃的高度注意和嫌恶，对说话的恐惧心理。若没有以上心理因素，口吃只是一时性的。

五、儿童强迫症（需要注意）

1.表现

强迫观念——反复出现的毫无意义的观念、思想或冲动。

强迫行为 ——一些刻板的、仪式式的行为，反复地去做。

若被强行制止，引起深度焦虑。

2.诱因

个性特征；

教养方式不当；

突遭精神创伤；

患严重的躯体疾病；

环境重大变迁。

3.预防

培养良好性格；

创设宽松、融洽的生活氛围

六、儿童期多动综合征（多动症）（需要注意）

又名“轻微脑功能失调（MBD）”或“注意缺陷障碍（ADD）”，是一类以注意障碍为最突出表现，以多动为主要特征的儿童行为问题。

1.表现

在不同年龄阶段的表现不尽相同。但，小动作多，易冲动，注意力有明显缺陷是多动症的主要表现。

2.原因

- **是由多重原因引起的一组综合征。有先天原因和后天原因。**

3.矫治

- 对于学前儿童，治疗一般不宜使用药物。
- 心理治疗
- “视、听、动”能力训练；
- 注意力训练：“视觉注意力训练”、“听觉注意力训练”、“动作注意力训练”、“混合注意力训练”。

华图教育不过全退

添加老师免费海量备考资料

华图教育不过全退