

浙江省中等职业教育示范校建设课程改革创新系列教材

# 幼 儿 保 育

陈彬淋 鲍文敏 主编

科 学 出 版 社

北 京

科学出版社  
职教技术出版中心  
www.abook.cn

## 内 容 简 介

本书共分七个项目，包括幼儿的生理特点及卫生保健、幼儿的生长发育及健康评价、幼儿的营养与膳食卫生、常见幼儿疾病的预防和护理、常见幼儿意外事故的预防和急救、幼儿园的卫生保健制度、幼儿园的生活环境卫生。

本书以学前教育职业活动为导向，以对幼儿保育为主要内容，旨在提高学生的职业素质，培养学生的责任意识。

本书既可作为中等职业院校学前教育专业的教学用书，也可以作为社会学前教育企业的培训用书。

### 图书在版编目（CIP）数据

幼儿保育/陈彬淋, 鲍文敏主编. —北京: 科学出版社, 2018  
(浙江省中等职业教育示范校建设课程改革创新系列教材)  
ISBN 978-7-03-056161-9

I. ①幼… II. ①陈… ②鲍… III. ①婴幼儿-哺育-中等专业学校-教材 IV. ①R174  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 325970 号

责任编辑: 贾家琛 李 娜 / 责任校对: 陶丽荣  
责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 东方人华平面设计部

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号  
邮政编码: 100717  
<http://www.sciencep.com>

印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销  
\*

2018 年 1 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2018 年 1 月第一次印刷 印张: 5 1/2  
字数: 130 000

定价: 20.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈 〉)

销售部电话 010-62136230 编辑部电话 010-62135763-2041

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

# 浙江省中等职业教育示范校建设课程改革创新系列教材

## 编 委 会

主 任：林向明

副主任：徐建荣 苏彬静 冯少春

委 员：林慧杰 叶 丹 黄国升 陈肖龙

陈鹏飞 王富成 詹小明 叶育林

南存雷 周祥晓 柯丽雷 周小峰

叶品燕 戈崇胤 章利华 朱小喜

科学出版社  
职教技术出版中心  
www.abook.cn

科学出版社  
职教技术出版中心  
[www.abook.cn](http://www.abook.cn)

## 前 言

幼儿保育是中等职业学校学前教育专业的一门专业核心课程。同时，幼儿保育也是一门为幼儿的生存、发展创设有利的环境和物质条件，给予幼儿精心的照顾，帮助其身体和机能良好发育，促进其身心健康发展的学科。

在学前教育中，教师和保育员应该树立现代保育观，从传统的“保护身体发育”扩展到“促进幼儿生理、心理的全方面提高”，从“安全保护与卫生”扩展到“实施教育过程中生理、心理和社会保健”。但在目前的学前教育工作中，“重教轻保”的现象仍然十分严重，在很大程度上成为学前教育发展的薄弱环节。因此，学前教育应该体现以幼儿为本的专业思想，为幼儿提供良好的发展环境，做到保育与教育相互渗透。

现在市面上针对教师和保育员的保育培训教材很多，编者在编写本书时尽可能弥补了同类教材的不足，采用项目一任务式的编撰方法，介绍了幼儿的保育知识，包括幼儿的生理特点及卫生保健、生长发育规律和评价、营养知识、活动中的保育、常用的护理方法、设备和物品的保管，以及相关法律法规知识等，书中列举了相关案例供读者参考，视野链接能够帮助拓宽知识面，相关作业起到了巩固练习的作用；同时，编者为了弥补当前中等职业院校教学中存在的幼儿保育知识学习与实践脱节的问题，本书结合幼儿园的实际工作，编写学习任务，将理论与实践做到真正的有效融合。

本书由陈彬淋、鲍文敏担任主编。编者在编写本书的过程中借鉴了很多学者的观点，参阅了大量的文献资料和网络资料，在此一并向相关作者深表谢意。

由于时间仓促，加之编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者提出宝贵意见，以便再版时修改和完善。

科学出版社  
职教技术出版中心  
[www.abook.cn](http://www.abook.cn)

# 目 录

项目一 幼儿的生理特点及卫生保健	1
任务一 认识奇妙的人体	2
一、人体的基本形态	2
二、人体的基本结构	3
三、人体的基本生理特征和生理功能调节方式	5
任务二 掌握幼儿八大系统和感觉器官的特点及卫生保健	5
一、运动系统	5
二、呼吸系统	6
三、循环系统	8
四、消化系统	9
五、泌尿系统	10
六、内分泌系统	12
七、神经系统	13
八、生殖系统	14
九、感觉器官	15
项目二 幼儿的生长发育及健康评价	18
任务一 认识幼儿的生长发育	19
一、幼儿生长发育的一般状况	19
二、影响幼儿生长发育的因素	20
任务二 幼儿的健康检查	21
一、健康检查的时间	22
二、健康检查的内容	22
三、生长发育形态指标的测量	22
任务三 幼儿的生长发育评价	22
一、评价指标	23
二、评价标准	24
三、评价方法	24
项目三 幼儿的营养与膳食卫生	27
任务一 认识幼儿的营养卫生	28

一、营养概述	28
二、幼儿需要的营养素	29
任务二 了解幼儿膳食的配制及饮食卫生	32
一、幼儿合理营养和平衡膳食	32
二、幼儿膳食的特点	32
三、幼儿健康的膳食环境	33
四、幼儿膳食的配制	33
五、注意饮食卫生，预防食物中毒	34
六、培养良好的饮食习惯	35
<b>项目四 常见幼儿疾病的预防和护理</b>	<b>36</b>
任务一 幼儿传染病及其预防	37
一、有关传染病的基本知识	37
二、常见的幼儿传染病	39
任务二 幼儿非传染性常见病及其预防	45
一、佝偻病	45
二、缺铁性贫血	46
三、腹泻	46
四、肥胖	46
五、龋齿	47
六、弱视	47
七、中耳炎	47
八、疝子	48
任务三 常见的幼儿寄生虫病及其预防	48
一、蛔虫病	48
二、蛲虫病	49
<b>项目五 常见幼儿意外事故的预防和急救</b>	<b>51</b>
任务一 了解幼儿常见意外事故发生的原因	52
一、常见幼儿意外事故发生的原因	52
二、幼儿安全教育的内容	52
三、安全措施的内容	52
任务二 掌握常用的护理技术	52
一、测体温	53
二、物理降温法	53
三、喂药	53



四、滴眼药	54
五、滴鼻药	54
六、滴耳药	54
七、止鼻血	54
八、简易通便法	54
任务三 掌握常用的急救技术	55
一、判断病情轻重的方法	55
二、常见幼儿意外事故的简单处理	55
项目六 幼儿园的卫生保健制度	61
任务一 了解幼儿园的生活制度	62
一、制定生活制度的意义	62
二、制定生活制度的原则	62
三、幼儿园日常生活保健制度中的内容及要求	63
任务二 了解幼儿园常见的其他卫生与保健制度	66
一、健康检查制度	66
二、膳食管理制度	66
三、隔离制度和消毒制度	67
四、预防接种制度和体格锻炼制度	67
五、环境卫生和幼儿个人卫生制度	68
六、安全制度	68
七、家长联系制度	68
项目七 幼儿园的生活环境卫生	70
任务一 了解幼儿园建筑卫生	71
一、园址的选择	71
二、幼儿园布局的要求	71
三、幼儿园房舍卫生要求	71
任务二 了解幼儿园用具设备卫生	72
一、玩具卫生	72
二、书籍卫生	72
三、文具卫生	73
任务三 幼儿园心理环境的创设	73
参考文献	76

科学出版社  
职教技术出版中心  
[www.abook.cn](http://www.abook.cn)

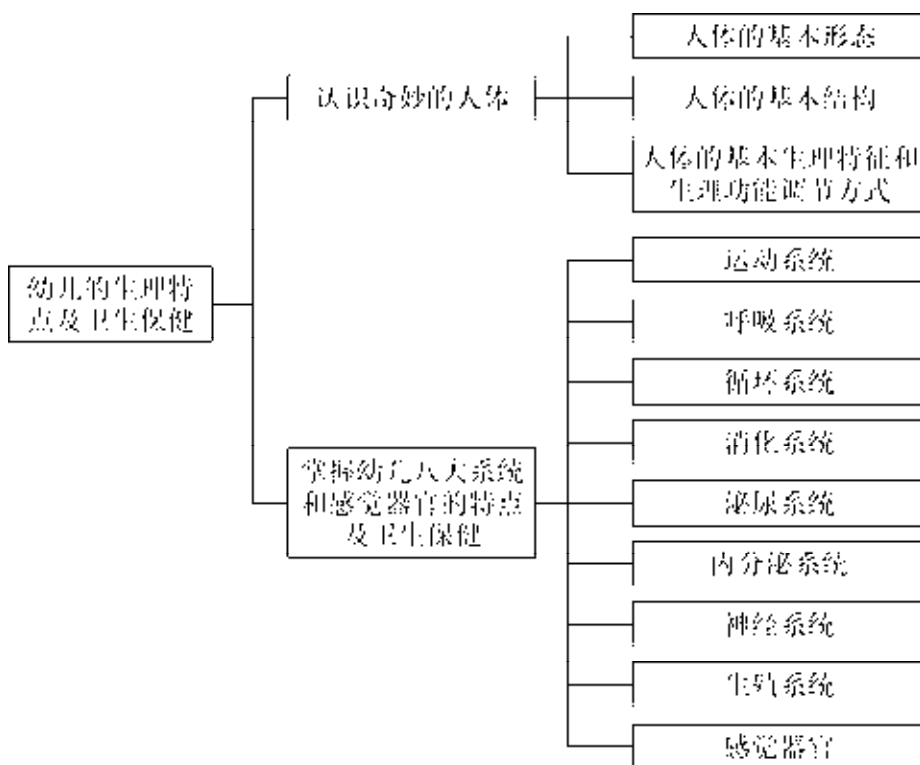
# 项目一

## 幼儿的生理特点及卫生保健

### 导语

人体从出生至成熟，在生理方面有很多明显的变化。人虽然从一出生就已经具有人体的基本结构和生理功能，但幼儿并不是成人的缩影，他们有其独特的生理特征。

### 知识导图



## 任务一 认识奇妙的人体



### 任务目标

#### 『教学知识目标』

1. 认识人体的基本形态。
2. 了解人体的基本结构。
3. 熟悉人体的基本生理特征和生理功能调节方式。

#### 『岗位技能目标』

能够熟记幼儿的基本生理特征，以及与成人不同的生理特点。



### 任务描述

#### 一、人体的基本形态

人体从外形上可分为头、颈、躯干和四肢四部分，如图 1-1 所示。



图 1-1 人体的基本形态

## 二、人体的基本结构

### 1. 细胞

人体是既复杂又统一的有机体,构成人体的基本单位是细胞。细胞结构如图 1-2 所示。

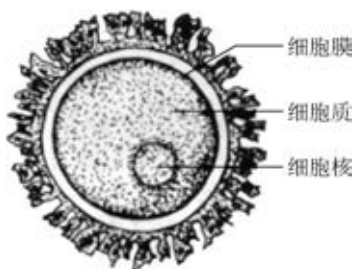


图 1-2 细胞结构

存在于细胞间的物质称为细胞间质,它是细胞与细胞之间的联系物质,也是维持细胞生命活动的内环境。细胞的大小差异也很大,如成熟的卵细胞的直径在 100 微米以上,而淋巴细胞的直径只有 6 微米。

### 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。

#### (1) 上皮组织

上皮组织(图 1-3)覆盖于人体表面和体内各种管腔壁的内表面,由排列紧密的上皮细胞和少量的细胞间质组成,具有保护、吸收、分泌等功能,如被覆上皮、小肠上皮、腺上皮等。

#### (2) 结缔组织

结缔组织(图 1-4)由多种细胞和大量的细胞间质组成。它的种类很多,广泛地分布于身体各部位,具有联结、保护、支持等功能,如淋巴、骨髓、软骨和血液等。

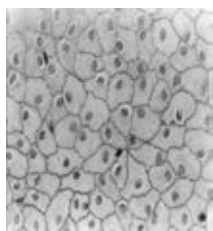


图 1-3 上皮组织

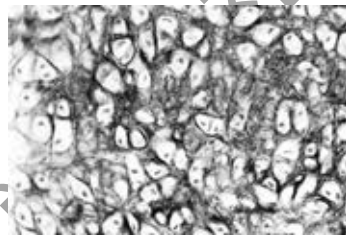


图 1-4 结缔组织

#### (3) 肌肉组织

肌肉组织主要由收缩性强的肌细胞构成,其主要机能是将化学能转变为机械能,使肌纤维收缩,机体得以进行各种运动。根据肌细胞的形态结构可将肌肉组织分为平滑肌、骨骼肌和心肌三大类,如图 1-5 所示。

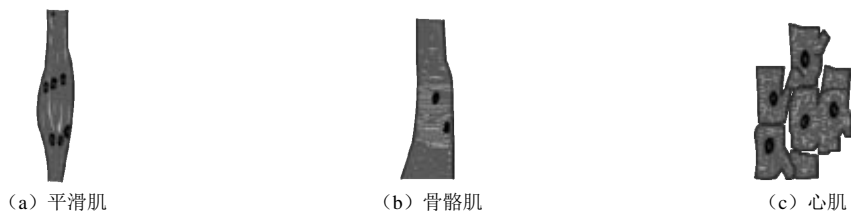


图 1-5 肌肉组织

(4) 神经组织

神经组织由神经元（神经细胞）、神经胶质和少量细胞间质组成，存在于脑、脊髓和周围神经系统中。神经组织具有高度发达的感受刺激的传导兴奋的能力。

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。例如，心脏就是循环系统中的一个器官，其心腔的内皮由上皮组织构成，心壁则主要由心肌组成，还含有一些结缔组织和神经组织。

4. 系统

在人体内，若干功能和结构相近的器官共同执行某一完整的生理功能而组成系统。

人体全身可分为八大系统，即运动系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、内分泌系统和生殖系统。人体的八大系统如图 1-6 所示。

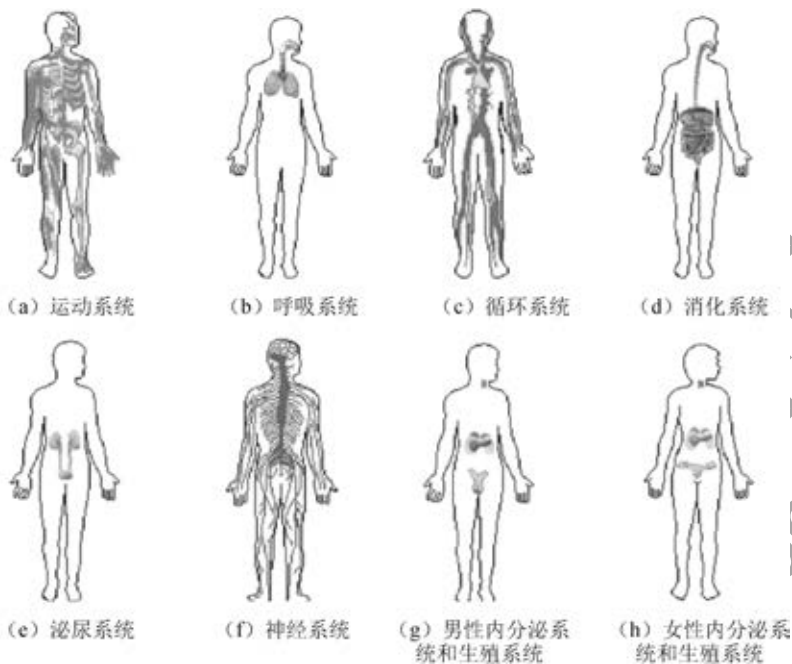


图 1-6 人体的八大系统

### 三、人体的基本生理特征和生理功能调节方式

#### 1. 人体的基本生理特征

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生理特征的基础。

新陈代谢是人体与外界环境之间的物质和能量的交换，以及人体内物质和能量的转变过程。它包括同化作用和异化作用，两者是密不可分的。

#### 2. 人体的生理功能调节方式

人体的生理功能调节方式主要有三种，即神经调节、体液调节和自身调节。在人体机能活动中，神经调节起主导作用；体液调节是指体内某些特殊的化学物质通过体液途径而影响生理功能的一种调节方式；自身调节是指组织细胞不依赖于神经或体液因素，自身对环境刺激发生的一种适应性反应。神经调节、体液调节和自身调节相互配合，使生理功能更趋完善。

## 任务二 掌握幼儿八大系统和感觉器官的特点及卫生保健



### 任务目标

#### 『教学知识目标』

1. 认识幼儿的八大系统和感觉器官的构成。
2. 了解幼儿的八大系统和感觉器官的作用。
3. 熟悉幼儿的八大系统和感觉器官的特点及卫生保健措施。

#### 『岗位技能目标』

1. 能够熟练掌握幼儿的八大系统和感觉器官的卫生保健措施。
2. 能够熟记幼儿与成人不同的卫生保健特点。



### 任务描述

#### 一、运动系统

##### 1. 幼儿运动系统的组成与特点

##### (1) 骨骼

骨骼由骨膜、骨质和骨髓构成。胎儿在胚胎时期的全部骨骼都是软骨，以后骨骼不断

骨化。幼儿骨骼与成人骨骼不同，如组成骨盆的大骨叫髌骨，由髌骨、坐骨、耻骨借助软骨连接而成，人到25岁左右髌骨、坐骨、耻骨经骨化才能成为一整块髌骨。幼儿的骨骼比较柔软，易弯曲、易变形；软骨未骨化完成；生长速度快，易修复和再生。

### (2) 关节

关节连接骨骼和组织，分为动关节和不动关节两种。一般所说的关节多指动关节。关节由关节面、关节囊和关节腔组成，如图1-7所示。



图1-7 关节

幼儿的关节与成人相比的特点是关节窝浅，附近韧带薄而松弛。

### (3) 骨骼肌

骨骼肌受神经系统支配，是运动的动力。幼儿的骨骼肌较为柔软，蛋白质和无机盐少，水分多，收缩力差，动作力量和耐力不足，因而幼儿容易感到疲劳。

虽然幼儿上下肢的大肌肉群发育早，但小肌肉群发育较晚，手指不易掌握精细动作。例如，3~4岁的幼儿，虽然走得很稳，但拿筷子或握笔画一条直线就显得很吃力。随着年龄的增长和通过各项活动的锻炼，幼儿动作的速度、准确程度及控制活动能力都会不断提高。

## 2. 幼儿运动系统的卫生保健

幼儿运动系统的卫生保健主要体现在五个方面，如图1-8所示。

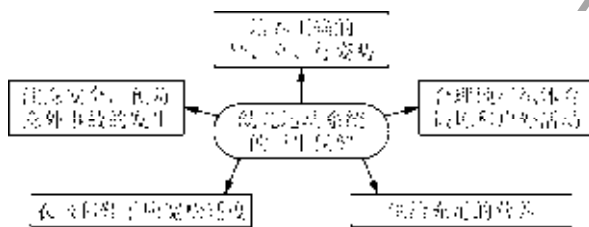


图1-8 幼儿运动系统的卫生保健

## 二、呼吸系统

呼吸系统由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺组成，如图1-9所示。



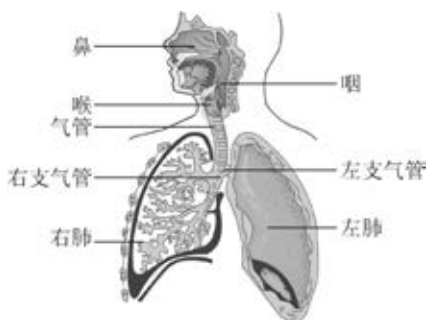


图 1-9 呼吸系统的构成

### 1. 幼儿呼吸系统的组成与特点

#### (1) 鼻

鼻是呼吸道的起始部分，也是嗅觉器官。幼儿鼻腔短小、狭窄，黏膜柔嫩，鼻毛发育不够完善，阻挡灰尘的能力差，容易感染细菌和鼻塞。

#### (2) 咽

咽是呼吸道与消化道的共同通道。幼儿的耳咽管短、粗、平直，易患中耳炎。

#### (3) 喉

喉既是呼吸道的一部分，也是发音器官。幼儿的喉腔较窄，声门短而窄，声带短而细薄，不够坚韧，如果幼儿长时间发音，喉部容易因疲劳而肿胀。

#### (4) 气管、支气管

气管上接喉的下方，下端在胸腔内分为左、右支气管。幼儿的气管、支气管管腔较狭窄，软骨柔软，肌肉发育不完善，缺乏弹力组织，黏膜血管丰富，黏液腺分泌不足而较干燥，黏膜纤毛运动差，不能很好排出黏液，因而容易引起感染，导致呼吸道狭窄而发生阻塞现象。

#### (5) 肺

肺位于胸腔内，是呼吸系统的主要器官，是气体交换的场所。幼儿新陈代谢旺盛，机体需氧量比成人多，但幼儿呼吸表浅，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，所以年龄越小，呼吸频率越快，如表 1-1 所示。

表 1-1 人体在不同年龄的呼吸频率

年龄	新生儿	<1 岁	1~3 岁	4~7 岁	8~14 岁
呼吸次数/分钟	40~45	30~40	25~30	20~25	18~20

幼儿肺弹力组织发育较差，血管丰富。整个肺含血多，含气少，肺间质发育旺盛，肺泡数量较少，因而容易导致黏液阻塞，并易引起肺不张、肺气肿及肺淤血。

### 2. 幼儿呼吸系统的卫生保健

幼儿呼吸系统的卫生保健主要体现在五个方面，如图 1-10 所示。

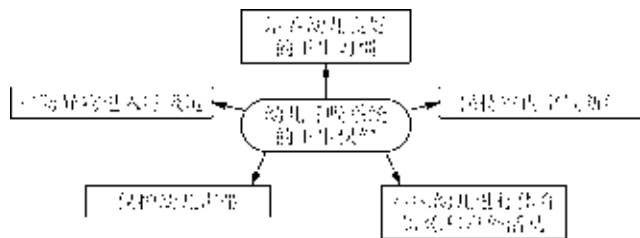


图 1-10 幼儿呼吸系统的卫生保健

### 三、循环系统

循环系统包括血液循环系统和淋巴系统，如图 1-11 所示。

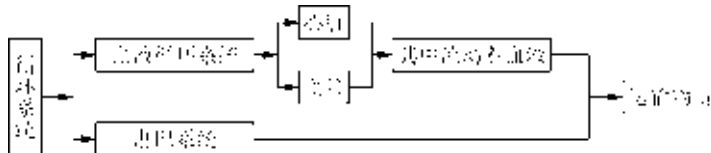


图 1-11 循环系统的构成

#### 1. 幼儿循环系统的组成与特点

##### (1) 血液循环系统

血液存在于心脏和血管中，由血浆和血细胞组成。血液具有多方面的功能，机体所需要的氧气和养料的供应，以及在代谢过程中所产生的二氧化碳和各种代谢废物的排出，都要通过血液的运输来实现。血细胞分为红细胞、白细胞和血小板三种。

1) 血液。年龄越小，血液量与体重比同成人相比越高，如表 1-2 所示，这对幼儿的生长发育是有利的。

表 1-2 人体在不同年龄血液量与体重比对照

年龄	新生儿	1 岁	14 岁	成人
血液量与体重比/%	15	11	9	7~8

2) 心脏。幼儿心脏体积比例与成人相比较大。婴幼儿的心肌薄弱，心腔小，心排出量少，而新陈代谢旺盛，所以幼儿心脏每分钟跳动的次数多，即心率快。人体在不同年龄的平均心率如表 1-3 所示。

表 1-3 人体在不同年龄的平均心率

年龄	新生儿	1~2 岁	3~4 岁	5~6 岁	7~8 岁	成人
平均心率 / (次/分钟)	140	110	105	95	85	72

3) 血管。血管有三种，即动脉、静脉和毛细血管。幼儿血管的内径与成人相比较粗，

毛细血管丰富，血流量大，供氧充足。幼儿血管比成人短，血液在体内循环一周所需要的时间短，对幼儿生长发育和消除疲劳都有良好的作用。

## (2) 淋巴系统

淋巴系统是循环系统的一个组成部分，由淋巴管、淋巴结、脾、扁桃体组成。淋巴系统是运输全身淋巴液流入静脉的系统，是静脉回流的辅助装置。幼儿的淋巴系统发育较快，淋巴结的防御和保护功能比较显著，常有淋巴结肿大的现象。

## 2. 幼儿循环系统的卫生保健

幼儿循环系统的卫生保健主要体现在五个方面，图 1-12 所示。

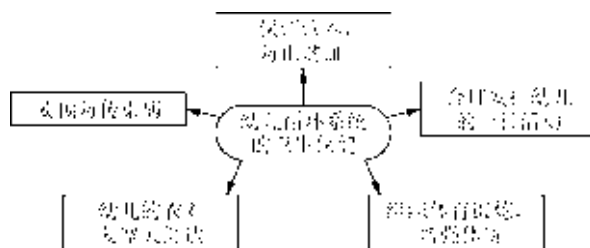


图 1-12 幼儿循环系统的卫生保健

## 四、消化系统

人体必须不断地从外界摄取营养物质，供给新陈代谢的需要，才能维持生命活动。

### 1. 幼儿消化系统的组成与构成

#### (1) 牙齿

牙齿是人体最坚硬的器官，人一生有两套牙齿，即乳牙和恒牙。牙齿的外部结构包括牙冠、牙颈和牙根三部分，如图 1-13 所示。牙齿的内部结构包括釉质、牙本质、牙髓、牙骨质，如图 1-14 所示。

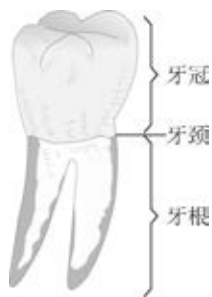


图 1-13 牙齿的外部结构

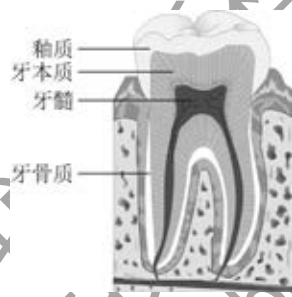


图 1-14 牙齿的内部结构

#### (2) 胃

胃的主要功能是暂时贮存食物，并初步消化食物。

胃壁内表面为黏膜层，可分泌胃液。胃液中的主要成分有胃蛋白酶、盐酸、黏液和黏蛋白等。

为幼儿选配食物及每餐的间隔时间时，应考虑不同年龄幼儿的胃容量（表 1-4），科学地制订幼儿的食谱。

表 1-4 幼儿年龄与胃容量对照

年龄	新生儿	3 个月	1 岁	3 岁	4 岁	5 岁	6 岁
胃的容量/毫升	30~50	150	250	680	760	830	890

### (3) 肠

小肠是消化道中最长的一段，是消化食物、吸收养料的最重要部分。大肠的主要功能是贮存经消化吸收后剩余的食物残渣，此外还能吸收水分、无机盐和部分维生素。食物残渣最后形成粪便，由肛门排出。

### (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；还溶菌酶，杀灭口腔细菌，所含的黏蛋白对胃黏膜有保护作用。

### (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、贮存养料和解毒的作用。

### (6) 胰腺

胰腺位于胃的后面，能分泌胰液帮助消化食物。胰腺内还有特殊的细胞群，称为“胰岛”，它能分泌胰岛素，不经导管而直接被吸收入血液，调节血糖浓度，保持血糖相对稳定。

## 2. 幼儿消化系统的卫生保健

1) 保护牙齿。牙齿的卫生保健必须贯彻以预防为主的方针，具体应做到以下四点，如图 1-15 所示。



图 1-15 牙齿的卫生保健

- 2) 建立合理的饮食制度，培养良好的卫生习惯。
- 3) 饭后不做剧烈运动。
- 4) 培养幼儿定时排便的习惯。

## 五、泌尿系统

人体新陈代谢过程中的最终产物，如二氧化碳、尿素、尿酸、水和无机盐等，在人体

内积存过多是有害的，必须及时排出体外。

### 1. 幼儿泌尿系统的组成与特点

泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道，如图 1-16 所示。

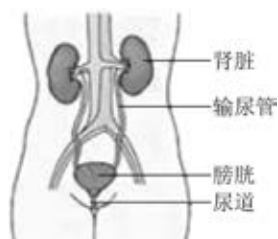


图 1-16 泌尿系统的构成

#### (1) 肾脏

肾脏是人体主要的泌尿器官，形状似蚕豆，左右各一。肾脏以尿的形式排出大量的各种代谢终产物，如果肾脏的功能发生障碍，代谢的终产物将积聚在体内，破坏体内酸碱平衡，严重的甚至发展成为尿毒症。幼儿肾脏中不起作用和成熟的肾单位较多，易患肾病并影响肾脏发育。

#### (2) 输尿管

输尿管上接肾盂，下连膀胱，是一对细长的管道，呈扁圆柱状。输尿管的功能是输送尿液。幼儿的输尿管长且弯，尿道短，易患尿潴留及尿路感染。

#### (3) 膀胱

膀胱是由平滑肌组成的一个囊形结构，位于骨盆内，其后端开口与尿道相通。膀胱与尿道的交界处有括约肌，可以控制尿液的排出。幼儿膀胱弹性弱，贮尿功能差，年龄越小，排尿次数越多。

#### (4) 尿道

尿道是从膀胱通向体外的管道。因为幼儿穿开裆裤，若不注意卫生很容易引起感染，细菌容易从尿道口侵入尿路而致感染；同时，幼儿的尿道较短，黏膜薄嫩，细菌容易滋生、存留及繁衍。

### 2. 幼儿泌尿系统的卫生保健

幼儿泌尿系统的卫生保健主要体现在六个方面，如图 1-17 所示。

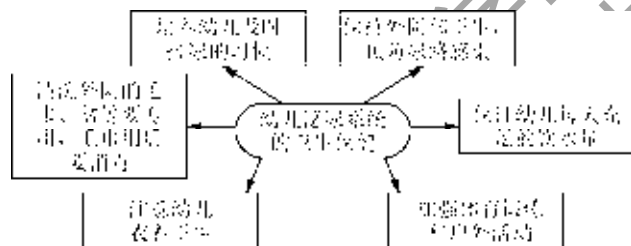


图 1-17 幼儿泌尿系统的卫生保健

## 六、内分泌系统

### 1. 幼儿内分泌系统的组成与特点

对幼儿影响较大的内分泌腺有甲状腺、垂体、胸腺等，如图 1-18 所示。

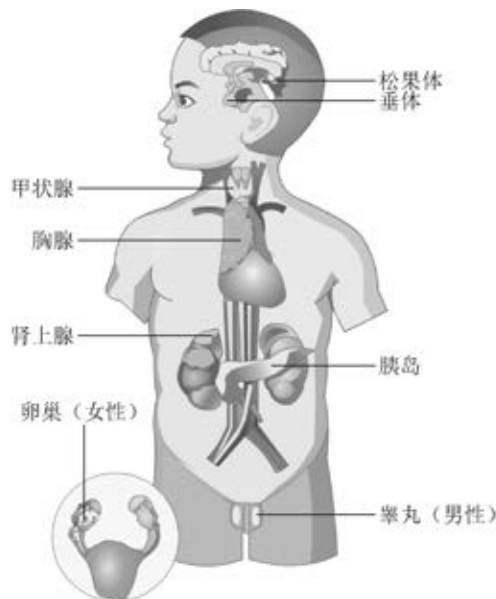


图 1-18 幼儿的内分泌腺的构成

#### (1) 甲状腺

甲状腺是人体中最大的内分泌腺，位于喉下部和气管两侧，分左右两叶。甲状腺能分泌甲状腺素，碘是合成甲状腺素的主要成分。甲状腺素具有调节机体的新陈代谢、促进儿童的生长发育和提高神经系统的兴奋性等功能。

#### (2) 垂体

垂体位于大脑底部，受下丘脑控制，能分泌多种激素，对幼儿的生长、发育及成熟起着重要作用，并能调节其他内分泌腺的活动。

垂体分泌生长激素、促甲状腺素和促性腺激素。在幼年时期，如果生长激素分泌不足，会导致幼儿生长发育缓慢，身材矮小，性器官发育不全。如果幼年时期生长激素分泌过多，则会出现过度生长的现象，即“巨人症”，如图 1-19 所示。

#### (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。胸腺与机体的免疫功能有密切关系。

### 2. 幼儿内分泌系统的卫生保健

1) 幼儿应有充足的睡眠。一个人的身高既受遗传因素的影响，又受后天环境的影响。

垂体分泌生长激素，一昼夜间，生长激素的分泌并不均匀。幼儿在夜间入睡后，生长激素才大量分泌。睡眠时间不够、睡眠不安，就会影响孩子的身高，使遗传的潜力不能充分发挥。保育员要组织好幼儿的睡眠，使幼儿有充足的睡眠时间。

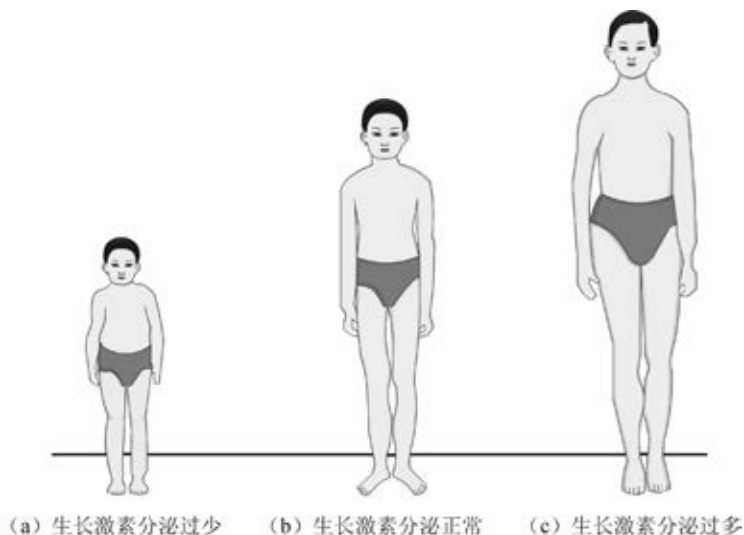


图 1-19 生长激素分泌与生长情况对比

2) 安排好幼儿的膳食。幼儿的膳食必须精心安排，保证供给足够的热能和各种营养素。其中，蛋白质供给热能应占总热能的 12%~15%，脂肪所供热能占总热能的 20%~30%，糖类所供热能占总热能的 50%~60%。为了使幼儿每天摄取足够的营养素，还要根据幼儿消化系统的特点制订合理的膳食制度，安排好进餐时间、次数及各餐热量分配。

## 七、神经系统

神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两部分，如图 1-21 所示。

### 1. 幼儿神经系统的特点

#### (1) 脑的重量变化快

妊娠 3 个月时，胎儿的神经系统已基本成形。出生前 6 个月至出生后一年是脑细胞数目增长的重要阶段。新生儿出生时，脑组织尚未发育完善，脑的重量约 350 克。不同年龄与大脑重量的对照如表 1-5 所示。脑的迅速发育为实施早期教育提供了物质基础。

#### (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，这是幼儿早期肌肉活动不协调的主要原因。

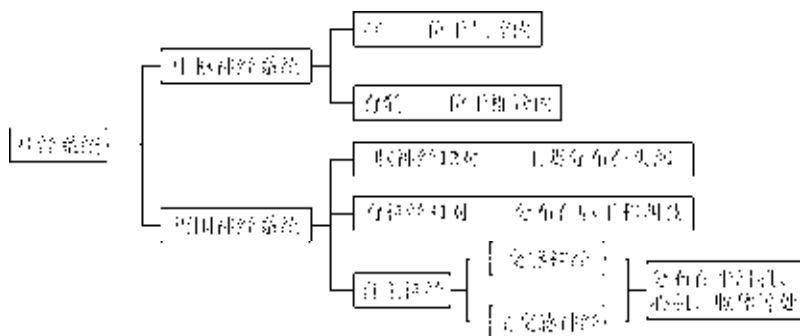


图 1-20 神经系统

表 1-5 不同年龄与大脑重量对照

年龄	新生儿	6个月	1岁	6岁	7~8岁	成人
大脑重量/克	350~380	700	950	1200	1353	1400

(3) 容易兴奋、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。

2. 幼儿神经系统的卫生保健

幼儿神经系统的卫生保健主要体现在五个方面，如图 1-21 所示。

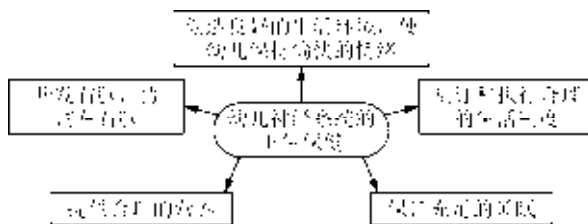


图 1-21 幼儿神经系统的卫生保健

八、生殖系统

生殖是生物繁衍后代、保证种族延续的重要生命过程。生殖系统可分为外生殖器官和内生殖器官两部分。幼儿的生殖系统发育缓慢，进入青春期后发育迅速。

应帮助幼儿养成每天清洗外阴部的习惯。要有专用毛巾和水盆，不要用洗澡水洗外阴，毛巾要经常消毒。若幼儿出现摆弄生殖器的现象或出现习惯性擦腿动作，成人不要责骂幼儿，而要以有趣的事情转移其注意力，并认真查明原因，如果是由内裤过紧引起的，要给幼儿换上宽松舒适的内裤；如因蛲虫引起，则要积极进行治疗。



## 九、感觉器官

### 1. 幼儿感觉器官的组成与特点

#### (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。眼球的折光结构如图 1-22 所示。

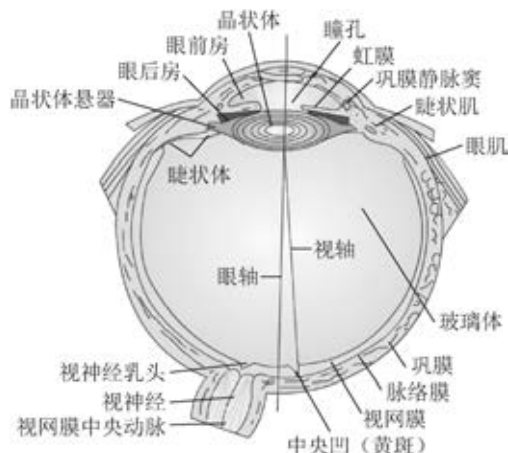


图 1-22 眼球的折光结构

幼儿眼球的前后径较短，近处物体经折射后形成的物象落在视网膜的后方，故呈生理性远视。幼儿晶状体的弹性大，调节力较强，所以能看清较近的物体，但较长时间地看近距离物体，也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）。

#### (2) 听觉器官——耳

耳分为外耳、中耳和内耳三部分。外耳包括耳郭、外耳道、鼓膜三部分。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（锤骨、砧骨、镫骨）传到内耳。内耳包括半规管、前庭、耳蜗。耳的结构模式如图 1-23 所示。

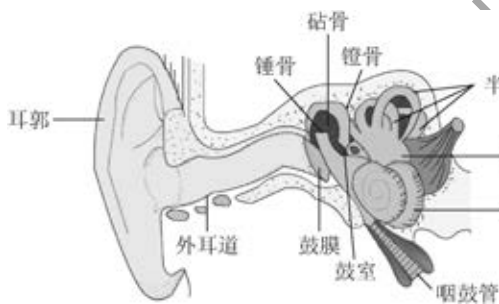


图 1-23 耳的结构模式

幼儿的耳正处在发育过程中，外耳道比较狭窄，外耳道壁尚未完全骨化。幼儿的咽鼓管与成人相比，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。

## 2. 幼儿感觉器官的卫生保健

### (1) 眼的卫生保健

幼儿眼球发育还不够完善，可因各种因素而影响视力，因此幼儿眼部的卫生保健应做到以下五点，如图 1-24 所示。

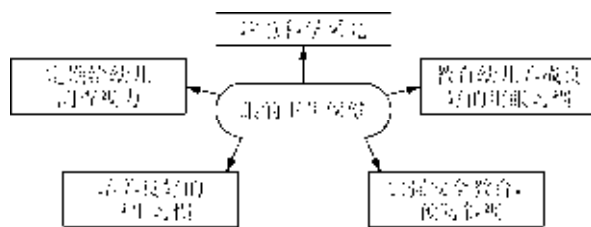


图 1-24 眼的卫生保健

### (2) 耳的卫生保健

1) 禁止用锐利的工具为幼儿挖耳。有些家长喜欢为孩子掏耳朵，所用工具不但未经消毒，还十分尖锐锋利，容易刺破皮肤和耳膜。

2) 做好中耳炎的预防工作：①预防伤风感冒。中耳炎多是由于咽鼓管的感染而引起的，这种感染多半发生于感冒时，预防伤风感冒可减少发生中耳炎的概率。②游泳时应注意防止耳朵进水。有一小部分中耳炎是在游泳时受到外伤而发生的，因此应掌握正确的游泳方法，避免游泳时外耳道压力突然增高，使耳膜震裂，发生感染。③积极预防治疗急性传染病。中耳炎往往是一些急性传染病的并发症，常在麻疹、猩红热、中毒性菌痢、肺炎、流感等病的后期发生。做好传染病的预防、隔离和早期治疗，增强机体的抵抗力，可减少发生中耳炎的机会。④积极预防和治疗耳鼻喉疾病。鼻和咽部的疾病，如扁桃体炎、增殖腺炎等，常并发中耳炎。

3) 减少噪声，促进幼儿听力发展。噪声是一种环境污染，会影响婴幼儿的健康。噪声在 50 分贝以下，属于比较安静的环境。噪声达 60 分贝，便会影响睡眠和休息。噪声达 80 分贝以上，就会造成睡眠不足、烦躁不安、消化不良、记忆力减退及听觉迟钝。

幼儿的听觉是随听觉器官的不断完善而发展的，幼儿园可组织各种游戏活动，如唱歌、欣赏音乐等，以培养幼儿的节奏感。另外，还可以教育幼儿辨别各种细微而复杂的声音，如风声、鸟鸣等，这些都能促进幼儿的听力发展。此外，若发现幼儿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，发音不清、说话声音很大等行为，要及早到医院检查、治疗，以免进一步恶化。



### 视野链接

#### 儿童拔牙禁忌证

儿童需要拔牙时，有如下情况之一者，牙医都会根据病情来慎重考虑是否拔牙。

- 1) 血液病。例如，血友病、血小板减少性紫癜、白血病、再生障碍性贫血等。因为拔牙后可能引起出血不止的情况，故一般先治疗或控制该病后，才考虑拔牙。
- 2) 先天性心脏病。患有先天性心脏病的儿童，若处于发作期，应暂缓拔牙。拔牙前，应提前3天服用抗生素，以预防细菌性心内膜炎的发生。
- 3) 肝损伤。患有急性肝炎的儿童，由于拔牙后易引起术后出血，应该暂缓拔牙。
- 4) 高血压。患有高血压病的儿童，应慎重拔牙。
- 5) 糖尿病。患有糖尿病的儿童，对感染的抵抗力差，所以术前术后必须采取控制感染的措施，并且早晨空腹血糖不超过160毫克/分升时，才可考虑拔牙。
- 6) 急性炎症。患有急性炎症的儿童，一般不宜拔牙。



#### 相关作业

1. 幼儿骨骼为什么容易弯曲变形？如何培养幼儿正确的坐、立、行姿势？
2. 幼儿心脏、血管有哪些主要特点？如何照顾患有先天性心脏病的幼儿？
3. 儿童声带有什么特点？怎样保护嗓音？
4. 幼儿呼吸系统有哪些特点？应采取哪些相应的卫生措施？
5. 幼儿的消化器官各有什么特点？如何根据幼儿的消化器官的特点来安排膳食？

科学出版社  
职教技术出版中心  
www.abook.cn

## 项目二

# 幼儿的生长发育及健康评价

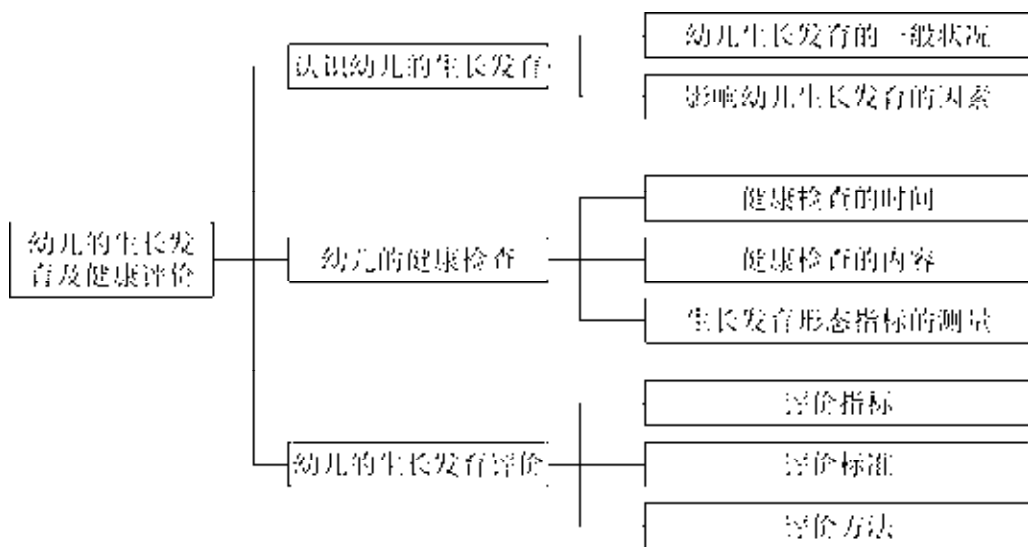
### 导语

生长是指身体各个器官的大小、长短和重量的变化，是机体在量的方面的变化，如手脚变大、个子变高等。

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，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。

### 知识导图



## 任务一 认识幼儿的生长发育



### 任务目标

#### 『教学知识目标』

1. 熟悉幼儿的生长发育规律。
2. 了解幼儿的生长发育特点。

#### 『岗位技能目标』

能根据幼儿的生长发育规律来评价幼儿的身心发展。



### 任务描述

幼儿的生长发育过程可划分为以下几个阶段，如表 2-1 所示。

表 2-1 幼儿的生长发育过程阶段

年龄时期	时间段
婴儿期	从出生到 1 岁，也称乳儿期
幼儿前期	1~3 岁，也称托儿所年龄期
幼儿期	3~7 岁，也称幼儿园年龄期

### 一、幼儿生长发育的一般状况

#### 1. 生长发育是由量变到质变的过程

幼儿的生长发育是由细小的量变到质变的复杂过程，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。

幼儿与成人相比，不仅身体比例小，对环境的适应性和对自身的保护功能也比较差。

#### 2. 生长发育是有阶段性和程序性的连续过程

幼儿的生长发育是有阶段性的，每个阶段各有独特的特点，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的态势，而是波浪式上升的。在整个生长发育期间，大多数器官、系统有两次生长突增高峰。1~17 岁的人生长发育的一般状况如图 2-1 所示。

由图 2-1 可以看出，2 岁以后，人的生长速度逐渐缓慢，并保持相对的稳定。

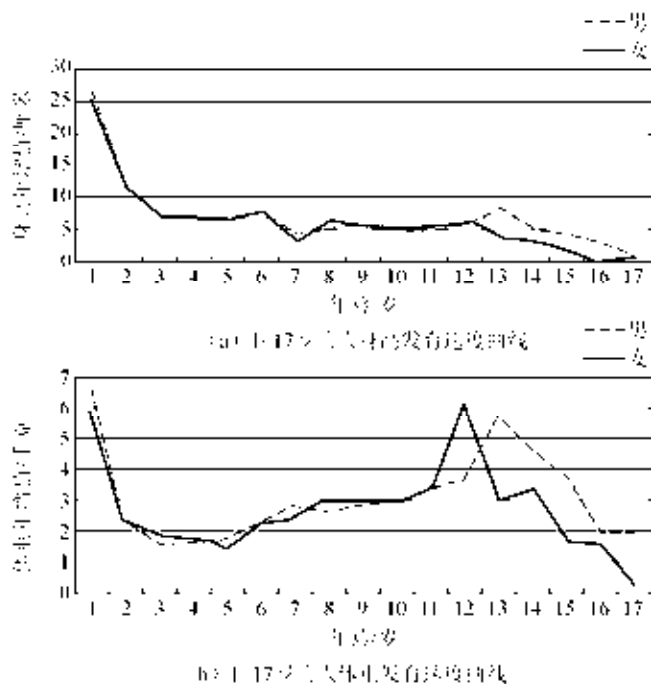


图 2-1 1~17 岁的人生长发育的一般状况

#### 4. 身体各系统的生长发育不均衡

一般来说，除身高、体重外，全身的肌肉、骨骼、心脏、血管、肾、脾、呼吸器官、消化器官等的生长与身高、体重呈同样的模式，即出生后第一年最快，以后逐渐减慢到青春期出现第二次生长高峰，然后又逐渐减慢，直到成熟。

#### 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

幼儿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的环境条件并不完全相同，因而无论身体的形态还是机体的功能都存在个体的差异。

### 二、影响幼儿生长发育的因素

#### 1. 遗传

幼儿生长发育的特征、潜力、趋向、限度等都受父母遗传因素的影响。例如，皮肤和头发的颜色、脸型特征、身材高矮、性成熟的早晚及对疾病的易感性等都与遗传有关。