

第一章

学前儿童健康教育概述

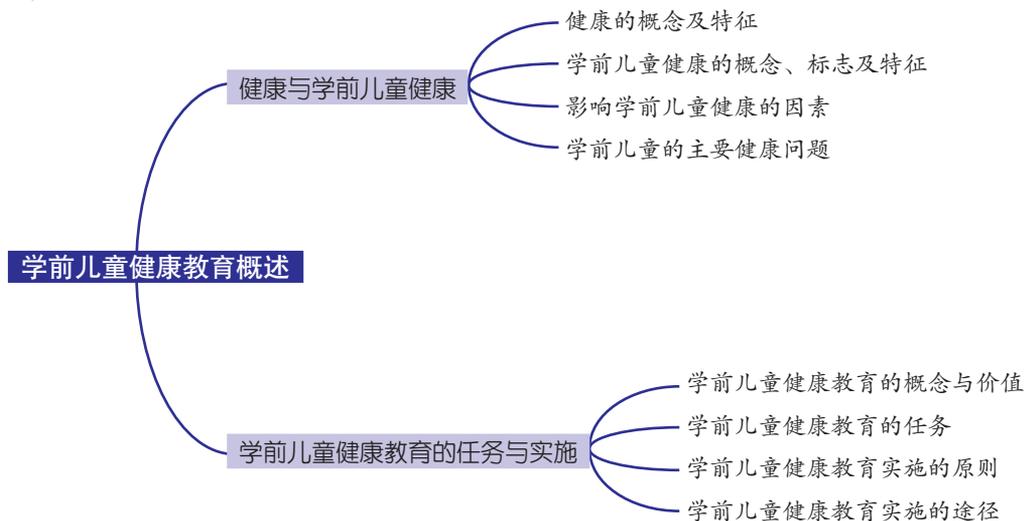
学习目标

1. 掌握健康与学前儿童健康的概念及特征；
2. 了解影响学前儿童健康的因素；
3. 理解学前儿童健康教育的价值与任务；
4. 树立科学的学前儿童健康教育理念；
5. 掌握学前儿童健康教育的实施途径。

课程思政目标

了解《“健康中国 2030”规划纲要》和《健康中国行动（2019—2030 年）》，引导学生树立提升公民健康素养的价值观，树立自己正确的健康观、健康教育观。

知识导图



导入

84岁的他像是一位小伙子，健步如飞，第一个踏上万众瞩目的红地毯，这是身板硬朗的钟南山院士，在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上留给大家的深刻印象之一。

在主题发言环节，他再次以最简单的标签“胸肺科呼吸科医生”介绍自己，他认为此次获“共和国勋章”的殊荣不是国家给予他一个人，而是对整个医疗卫生界、防控系统人员极大的认可和肯定。钟南山曾说，中国广大医务人员从来都是白衣天使，职责使命没有变过。这句话让人充满能量。在2020年9月8日全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会的发言中，他的另一句话让人们再次感受到了钟南山的情怀。他说，“不忘初心，牢记使命。我想，‘健康所系，性命相托’就是我们医者的初心；保障人民群众的身体健康和生命安全，就是我们医者的使命。”

资料来源：人民网，<http://www.people.com.cn/n1/2020/0910/c32306-31856843.html>

【思考】 阅读完上述材料，对你有什么启示？你对健康的理解是什么呢？影响健康的因素有哪些呢？分组讨论并分享。

《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）中指出：“幼儿园必须把保护幼儿生命和促进幼儿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。”

通过学习本章内容，引导学生树立正确的健康观，正确理解学前儿童健康教育，树立科学的学前儿童健康教育理念，从而引领学前儿童健康、和谐的发展。

第一节 健康与学前儿童健康

健康是人类最为宝贵的资源，也是人类社会的发展目标。人类对健康的认识随着社

会和科技的不断进步，经历了一个漫长的历史过程。全面认识健康的内涵，树立科学的健康观，对身心健康成长有着重要的意义。

一 健康的概念及特征

（一）健康的概念

健康是医学哲学最基本的概念之一，健康观念的发展受到政治、经济和文化等多种因素的影响，在人类发展的不同时期，人们对于健康含义的认识不尽相同。在过去很长的一段时期里，人们把“无病、无伤、无残”作为健康的标准，这种观点源自于“单纯的生物学模式”，它在指导、促进和保护人类的健康过程中做出了重要贡献。但是，随着社会的发展，这种健康观的局限性和消极影响也逐渐显现出来，人们开始以现代生物学、医学和心理学的研究成果为基础，从综合性、系统性的角度探索人类的健康问题，提出了更为科学的健康观。

20世纪80年代中期，世界卫生组织（World Health Organization，简称WHO）对健康概念做出了新的定义：健康是身体、心理和社会适应三个方面全部良好的一种状态，而不仅仅是指没有疾病。1989年WHO又将健康的概念调整为：“健康应包括生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

生理健康：指人体在形态、结构、机能、体力和环境适应方面处于良好状态。

心理健康：指人在情绪、意志、平衡人际和社会关系等方面处于良好状态。

社会适应良好：指人自身适应社会环境的变化与发展过程处于良好状态，包括群体关系、社会环境、应变能力、处理角色和工作能力等方面处于良好状态。

道德健康：指人的信仰、品德、情操、人格等处于积极向上、高尚和完善的状况。

《3~6岁儿童学习与发展指南》（以下简称《指南》）认为健康是指人在身体、心理和社会适应方面处于良好状态。

拓展阅读

世界卫生组织提出人体健康的十条标准

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔。

3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应各种环境的变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
6. 体重适当、体态匀称，头、臂、臀比例协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无缺损、无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
9. 头发光洁，无头屑。
10. 肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

资料来源：中国康复研究中心，<https://www.crrc.com.cn/Html/News/Articles/10757.html>

（二）健康的特征

1. 健康的客观性

个体是否健康，可以运用一定的客观指标来衡量。例如：身体的健康状况可以通过身体形态指标（身高、体重等），生理机能指标（肺活量、血压等），生化指标（血红蛋白容量、白细胞数量等）进行判断。生长发育状况、患病率和死亡率可以作为衡量儿童群体是否健康的指标。而个体的心理健康、社会 and 道德健康，也可以从认知发展、情绪反应、人际关系、性格特征等方面进行测量和判断。

2. 健康的主观性

个体的主观感觉也是反映个体是否健康的重要标志。健康的自我知觉，突出了健康的心理层面。例如有些身残志坚者，尽管身体有一定缺陷，但是心理意志非常坚强。

3. 健康的整体性

健康不仅仅意味着个体生理上无疾病，还意味着人的心理健康，如积极乐观的心态；社会适应良好，如乐意与人交往；道德健康，如富有同情心等。同时个体的健康与他人的健康、群体的健康和环境的健康也息息相关。人类社会是一个相互依存的共同体，健康既有微观层面的个体健康，还有宏观层面的生态健康。由此可见，除了个体的健康，还有个体、群体、环境、生态等多个方面的健康，充分体现了人类命运与共同体的思想理念。

4. 健康的动态性

健康与疾病之间并不一定存在明确的界限，个体表面上不生病不等于健康，因为人体可能潜伏着病理性缺陷或其他方面的功能不全。因此，介于健康与疾病之间，存在一种“亚健康”状态，即机体虽无明显或明确的疾病，却呈现出活力降低、代谢缓慢、生理功能下降的状态。长期处于亚健康状态极有可能爆发疾病。

5. 健康的调适性

健康意味着人体机能能够有效地适应内、外环境，有效应对各种威胁身体的挑战。因此健康是指对疾病的有效抵抗与对生活环境的良好适应。

二 学前儿童健康的概念、标志及特征

（一）学前儿童健康的概念及标志

学前儿童阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。学前儿童健康是指学前儿童身体各个器官、各个组织发育正常，没有身体缺点（如弱视、扁平足、龋齿、姿势性脊柱弯曲异常、沙眼等），能较好地抵抗各种疾病；性格开朗，情绪乐观，对环境有较快的适应能力。¹ 学前儿童健康的具体内容如下。

1. 身体健康

1) 生长发育良好，体形正常，身体姿势端正

身高、体重、头围、胸围等指标的数值均在该年龄组儿童发展的正常范围内；身材比例符合该年龄组儿童发展的一般规律；身体各器官、系统的生理功能正常（如脉搏、血压、握力、肺活量等在本年龄组儿童发育的正常值内），并处于不断完善的过程；身体无疾病和缺陷（如贫血、佝偻病、龋齿、斜视、弱视、脊柱异常弯曲、扁平足等）；食欲良好，睡眠好，精力较充沛等。

2) 机体对内、外环境有一定的适应能力

具有一定的抵抗疾病的能力，较少生病；对环境的变化（寒冷、炎热、冷热的交替）具有一定的适应能力；能适应多种体位的变化，如摆动、旋转、身居高处等。

1 张慧和. 幼儿园课程实施指导丛书：健康 [M]. 南京：南京师范大学出版社，1997.

3) 体能发展良好

身体的基本动作能适时地产生，如抬头、翻身、坐、爬、站立、走、跑等；各种基本动作能力不断提高；肌肉较有力，身体动作较平稳、准确、灵敏和协调；手眼协调能力发展良好等。

2. 心理健康

学前儿童心理健康是指心理发展达到相应年龄组学前儿童的正常水平，情绪积极、性格开朗、无心理障碍，对环境有较快的适应能力。我国的儿科学专家、学前儿童心理和教育专家主要从动作、认知、情绪、意志、行为及人际关系等方面衡量学前儿童的心理健康，认为学前儿童心理健康有以下6个标志。

1) 动作发展正常

动作发展与脑的形态及功能的发育密切相关。学前儿童躯体大动作和手指精细动作的发育水平处于正常范围是心理健康的基本条件。

2) 认知发展正常

正常的认知水平是学前儿童生活与学习的重要条件。学前儿童阶段是认知发展极为迅速的时期，应避免因各种原因造成脑损伤，避免不适宜的环境刺激，防止以上因素导致学前儿童产生不健康心理。

3) 情绪稳定，情绪反应适度

情绪是一个人对客观事物的内心体验。它既是一种心理过程，又是心理活动赖以进行的背景。积极的情绪状态反映了中枢神经系统功能的协调性，也表明个体的身心处于良好的平衡状态。学前儿童的情绪具有很大的冲动性和易变性，但随着年龄的增长，情绪的自我调节有所增强，稳定性逐渐提高，并开始学习合理地疏泄消极情绪。

4) 乐于与人交往，人际关系融洽

良好的同伴关系是学前儿童心理健康发展的重要精神环境，有利于他们形成自信、自尊、活泼开朗的性格。人际关系融洽的学前儿童乐于与人交往，能与同伴合作，游戏中能够谦让，乐于帮助他人。人际关系失调的学前儿童往往远离同伴，或者成为群体中的不受欢迎者，容易形成较强的自卑、孤僻等不健康心理。

5) 性格特征良好

性格是个性中最核心、最本质的表现，它反映在对客观现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中。心理健康的学前儿童一般具有热情、勇敢、自信、主动、合作等性格特

征，而心理不健康的学前儿童常常具有冷漠、胆怯、自卑、被动、孤僻等性格特征。

6) 没有严重的心理卫生问题

学前儿童不健康的心理往往会以各种行为表现出来，诸如吮手指、遗尿、口吃、多动等。在日常生活中，一个心理健康的学前儿童应该表现出以下状态：有充沛的精力；心情开朗、愉快，乐观；态度积极主动；能与小朋友和睦相处，在集体中受欢迎和信任；能较好地适应环境的变化；没有不良行为和习惯；注意力能集中；睡眠好。

3. 良好的社会适应能力

在社会生活中，每一个人都有人际交往、合作、发展友情、被尊重等愿望和需要，这些需要的满足依赖于个体的社会适应能力，同时这些需要又能促进个体的社会适应能力的发展。学前儿童需要一定时间的睡眠和休息，需要合理的营养，需要适当的运动，需要一定的安全感，需要依赖成人并受到其保护，需要爱，需要得到尊重，需要被同伴接受，需要独立，需要自己动手去解决生活问题等。对学前儿童来说，良好的社会适应能力主要表现在以下三个方面。

- (1) 能较快地融入集体生活的能力。
- (2) 乐于与人交往合作，有良好的人际关系适应能力。
- (3) 能主动积极地应付各种压力，以保持他们与环境之间及自身内在的平衡。

发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是学前儿童身心健康的重要标志，也是学前儿童在其他领域学习与发展的基础。

身体健康是指学前儿童各个器官与系统发育正常，具有一定的抵御疾病的能力。身体健康是学前儿童健康的基础。¹

心理健康是指学前儿童人格发展正常，具有强烈的求知欲，情绪稳定，无任何心理障碍。良好的心理状态是保证身体健康的必要条件。

社会适应良好是指学前儿童自我意识发展正常，乐于交往，具有初步的规则意识和互助、合作、分享的品质，对环境具有较好的适应能力。

1 高庆全. 学前儿童健康教育 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.

拓展阅读

家庭教养方式对幼儿社会适应的影响



008

《纲要》指出：“在重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。”所以在促进学前儿童健康的过程中，既要重视身体健康，又要重视心理健康和适应能力的培养。一个人只有身体健康、心理健康和社会适应良好，才能称之为健康的人。幼儿园必须加强对学前儿童的健康服务和保育，对其进行精心的照顾和养育，培养其独立生活和自我保护的能力，预防身心疾病的发生。同时关注学前儿童的情绪和需要，促进其身心和谐发展。

拓展阅读

《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》中的儿童与健康策略措施



（二）学前儿童健康的特征

学前儿童的健康一方面需要成人的关心和教育，另一方面也需要学前儿童自身的努力。学前儿童健康具有以下特征。

1. 整体性

主要包含身心两个层面的健康。尽管随着时代的发展，人们为健康注入了越来越丰富的内涵，涵盖生理、心理、道德等众多层面，但是对于学前儿童而言，身心健康是判断学前儿童健康状况的主要标志，身体的健康和心理的健康两者密不可分。

2. 易变性

学前儿童常处于健康与疾病的交替状态。因学前儿童身体发育不完善，机体功能不稳定，抗病能力低，容易感染病原体罹患多种疾病。与此同时，学前儿童机体代谢旺盛，修复能力强，病后康复快。生活中的学前儿童经常处于健康与生病的动态变化过程中，很少有学前儿童一直处于健康状态。

3. 多样性

每个学前儿童所表现出的健康状态存在个体差异。个体健康受先天遗传因素和后天生长环境的共同影响。因每个学前儿童先天因素和后天成长环境不同，其发展速度和发展水平是不完全相同的，他们所表现出的健康状态也存在一定的差异。但只要学前儿童总体发展水平保持在正常范围内，与同龄儿童发展水平接近即为健康。

三 影响学前儿童健康的因素

健康是诸多相互交叉、渗透、影响和制约的因素作用的结果，学前儿童的身体、心理和社会适应状态有赖于他们所处的自然环境和社会环境，也有赖于其自身状况，还与其作用于环境的方式以及环境对其的反作用有关联。要将影响学前儿童健康的诸多因素截然分割开来是困难的。20世纪70年代，布拉姆将影响健康的因素归纳为环境因素（包括自然和社会环境）、生物学因素、生活方式、卫生保健设施4个类别。

（一）环境因素

环境是指以人类为主体的外部世界，是人类赖以生存和发展的基本条件。环境因素是影响学前儿童的重要因素，它包括自然环境和社会环境。

1. 自然环境因素

自然环境因素包括化学因素、物理因素等。自然环境中的空气、阳光、水源、气候及食物等都是人类赖以生存的要素。良好的自然环境能为学前儿童提供各类物质条件，维持和促进其正常的生命活动和健康发展，也会为他们提供各种精神条件，使他们清醒愉悦、积极向上。如充足的阳光不仅可以使学前儿童的心情愉悦，促进血液循环，同时紫外线的照射有助于维生素D的合成，预防学前儿童的佝偻病。然而由于人类活动生成的各种化学、物理等因素影响了大气、水及土壤环境，使大自然的平衡遭到破坏，造成了各种环境污染，反过来又影响了人体健康。比如学前儿童生活环境中超过卫生标准的

铅、汞、铬、锰等元素都会导致急性或慢性中毒；长期高强度的噪声刺激会使学前儿童大脑皮层及神经系统功能紊乱，产生头晕、嗜睡或乏力等症状；学前儿童免疫力低下，经由饮水、饮食、呼吸、皮肤接触等途径，可能感染各种致病性细菌、病毒及其他各类致病微生物。¹

拓展阅读

噪音对儿童发展的影响



010

2. 社会环境因素

学前儿童与社会其他人群一样，都生活在具有复杂关系的社会文化体系之中，政治制度、社会经济关系、伦理道德、宗教、风俗、文化变迁、家庭、社区等因素都会直接或间接地影响学前儿童的健康。学前儿童时期，家庭、社区和幼儿园对他们影响较大。

（二）生物学因素

生物学因素主要包括遗传、病原微生物及机体自身差异等。在影响学前儿童健康的生物学因素中，遗传是重要的因素之一，对于儿童人群，可以根据某一年龄段的发育状况预测发育的平均速率。日本的武田纯教授发现了导致 15 岁以下儿童轻度肥胖的遗传因子。² 双生子研究表明，同卵双生子的精神分裂症发病一致率为 69.0%，而异卵双生子为 17.5%。现代医学研究发现，目前已知的遗传因素直接引起的人类遗传缺陷或疾病有 3000 多种，占人类各种疾病的 1/5 以上，如高血压、糖尿病。由病原微生物引起的霍乱、伤寒、脊髓灰质炎等疾病更容易影响机体抵抗力不足的学前儿童。机体自身的年龄、性别等生物学特征也对人的健康有着重要影响，相同的环境下，不同个体的健康状态存在明显的个体差异。

1 朱家雄. 学前儿童卫生学 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2006.12: 4-5.
2 顾荣芳, 薛菁华. 幼儿园健康教育 [M]. 北京: 人民教育出版社. 2004: 8.

（三）生活方式

生活方式是个复杂的综合概念。生活方式是一定历史时期和社会条件下，各民族、阶级和社会群体的生活模式，包括衣、食、住、行、娱乐等方面。著名教育专家温德尔（Winder）认为，生活方式根植于个人的人生观、态度以及信念中，动之于行为。当今不良生活方式已经成为现代社会中影响人们健康的最为主要的因素。据美国 1977 年的调查资料，在健康危害因素中，人的生活方式与行为占 48.9%，而环境、生物学因素和保健设施则分别占 17.6%、23.2% 和 10.3%。在中国学者 1981 年所做的同类研究中，人的生活方式与行为占 37.3%，而其他三项分别占 19.7%、32.1%、10.9%。

拓展阅读

《“健康中国 2030”规划纲要》中普及健康生活、提高全民健康素养措施



学前儿童阶段是人逐渐形成自己的生活方式的起始阶段，接受并形成良好的生活方式与行为将对其一生健康有益。学前儿童应养成良好的生活习惯：生活应有规律，坚持体育锻炼，平衡膳食并按时进餐，每天睡眠时间不少于 11 小时，每天户外活动时间不少于 2 小时，能定期接受健康检查，配合医务保健人员做好各项保健工作，能在日常生活中保持稳定和乐观的情绪等。

拓展阅读

健康生活方式五要素



（四）卫生保健设施

学前儿童卫生保健设施为学前儿童提供卫生保健服务，保健设施的完善程度和服务质量直接影响学前儿童的健康状况。我国儿童卫生保健社会服务已经基本形成较为系统的网络体系。第一级由省（市、自治区）妇幼保健院、儿童医院、儿童保健所构成；第二级由区儿童保健院、街道卫生院儿保组和红十字卫生站等组成；农村则由县儿童保健院（所、站），乡（镇）卫生院及村卫生室组成。托幼机构是对学前儿童实施保育和教育的机构，承担着为学前儿童提供保健服务的任务，比如提供符合营养要求的食物，供给安全饮用水、开展预防接种和预防常见疾病等。

拓展阅读

《健康中国行动（2019—2030年）》中干预健康影响因素的部分专项行动



四 学前儿童的主要健康问题

学前儿童面临的健康问题主要表现为近视、龋齿、肥胖、运动不足等。

（一）近视

2018年教育部、国家卫生健康委员会等八部门联合印发的《综合防控儿童青少年近视实施方案》指出，儿童青少年是祖国的未来和民族的希望。但是近年来，我国儿童青少年近视率居高不下，数量不断攀升，近视日益向低龄化、重度化趋势发展，给学前儿童的健康带来了严峻的挑战，已成为一个关系国家和民族未来的大问题。

（二）龋齿

随着市场经济的发展，市场上的休闲食品和饮料的种类越来越多，在各路媒体的宣传之下，导致学前儿童过度食用甜食，加之没有及时有效地帮助和引导学前儿童清洁和保护牙齿，没有养成良好的口腔健康行为，学前儿童龋齿率逐年上升。

拓展阅读**《综合防控儿童青少年近视实施方案》家庭方面的行动**

013

拓展阅读**儿童口腔健康行为与龋齿发生状况的相关性分析****(三) 肥胖**

随着我国经济社会快速发展和人民生活水平的显著提高,学前儿童超重率、肥胖率呈现快速上升趋势,肥胖已成为威胁我国儿童身心健康的重要公共卫生问题。我国某些偏远农村或山区,因经济发展较落后,生活条件较差,尚存在着学前儿童营养不良、身材矮小、体重偏轻等现象,而在某些大中城市里,超重和肥胖的学前儿童越来越多,学前儿童肥胖症现已成为危害我国儿童健康的重要问题之一。这与人们生活条件的不断提高、家长片面的健康观与饮食观以及学前儿童热量摄入过多、运动不足等方面有一定的关系。这两种状况都不利于学前儿童的身心健康成长,家庭、幼儿园以及相关部门应高度重视。

拓展阅读

加强防控，有效遏制超重肥胖流行



014

(四) 运动不足

我国城市中不少家长对孩子过度地保护和照顾，导致学前儿童的运动机会有时会受到一定的限制。此外，随着人们生活水平的不断提高以及城市公共设施的不断完善，学前儿童出门就坐自行车或乘车、上楼就乘电梯等现象也越来越多，这无形之中减少了学前儿童身体运动的机会。有的家长对学前儿童身体运动的价值认识不够，因而较少关注学前儿童的身体运动和动作能力的发展。有些幼儿园因为某些原因，也存在着忽视儿童体育活动的现象。以上情况都会影响学前儿童体质的增强以及身心的健康发展。

随着工业化和都市化的发展，学前儿童与大自然互动的时间和空间无形中被剥夺，在室内静坐的时间越来越多，在户外活动的越来越少。由于都市化家庭的布局多是小高层的单门独户，加之都市外来人口居多，邻里之间的交往和互动较少，生活在封闭空间且缺少人际交流和互动的环境使学前儿童更容易发生感觉统合失调、语言障碍、情绪障碍和动作障碍等问题，严重影响学前儿童的身心健康。

第二节 学前儿童健康教育的任务与实施

正确理解学前儿童健康教育的内涵及其对儿童成长的意义，从而树立科学、正确的学前儿童健康教育理念，掌握学前儿童健康教育的任务与实施，对于学生未来从事学前儿童健康教育实际工作有着重要的价值和意义。

一 学前儿童健康教育的概念与价值

（一）学前儿童健康教育的概念

《纲要》认为学前儿童健康教育是根据学前儿童身心发展的特征，以提高学前儿童健康认识、改善学前儿童健康态度、培养学前儿童健康行为、维护和促进学前儿童健康为目的的系统的教育活动。学前儿童时期健康认知、健康态度以及健康行为的特点以及三者之间的复杂关系决定了幼儿健康教育不同于一般人群的健康教育。学前儿童健康行为的养成是健康教育的核心目标。

015

（二）学前儿童健康教育的价值

1. 学前儿童健康教育是儿童身心发展的需要

学龄时期是人身心发展的关键时期，对学前儿童进行健康教育非常必要。促进儿童身心发展是学前儿童健康教育的最直接目的。0~6岁儿童的身体各器官、系统的发育和功能尚未完善，组织比较柔嫩，生长发育处于十分迅速和旺盛的时期，各方面的能力较差，自我保护意识、抵抗疾病能力较弱，因此需要成人对他们给予精心的照顾、爱护。家庭和幼儿园可以根据不同阶段学前儿童消化系统的特点为其提供科学合理的营养和膳食。同时，成人需要积极地为学前儿童创设良好的生活环境，利用一切有利因素促进学前儿童正常的生长发育，增进和维护学前儿童的身心健康。例如，为学前儿童建立合理的生活制度，使其有规律地生活；开展适宜的体育活动和身体锻炼，让学前儿童接受教育的同时也能积极主动参与力所能及的健康活动。

2. 学前儿童健康教育是学前儿童全面素质教育不可或缺的组成部分

实施“五育并举”，将学前儿童培养成德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。学前儿童身心健康是其全面和谐发展的基本条件。学前儿童健康教育作为儿童全面发展教育中不可缺少的一个部分，是促进学前儿童在感知、情感、个性及社会性等方面协调发展的重要途径之一。丰富多彩的健康教育活动既能满足学前儿童活泼好动的心理需要，同时也能改正学前儿童的不良习惯，让其学会与同伴和谐相处。因此，学前儿童健康教育是儿童教育体系中其他教育活动不可替代的。

3. 学前儿童健康教育是国家、社会、民族发展的需要

《中国儿童发展纲要（2021—2030）》指出，儿童是国家的未来、民族的希望。当代中国少年儿童既是实现第一个百年奋斗目标的经历者、见证者，更是实现第二个百年奋斗目标、建设社会主义现代化强国的生力军。促进儿童健康成长，能够为国家可持续发展提供宝贵资源和不竭动力，是建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴中国梦的必然要求。陈鹤琴先生认为，“健全的身体是一个人做人、做事、做学问的基础”“强国必先强种，强种必先强身，要强身先要注意幼年的儿童”。学前儿童的身心健康关系着国家和民族的未来，因此学前儿童的健康是提高人口素质、民族素质的重要保证。只有个体的身心健康，才能促进整个社会的健康发展，才能建设强大的国家。关注学前儿童的健康教育是国家、社会发展的需要。

二 学前儿童健康教育的任务

学前儿童健康教育是学前教育的一个重要组成部分，是健康教育的基础，其目的是提高学前儿童对健康知识的掌握水平，改善学前儿童的健康态度，培养学前儿童有益于个人、社会的健康行为和习惯。学前儿童对健康的认识、态度与行为往往并不一致，因此学前儿童健康教育具有一定的复杂性，其任务概括来讲包括以下三个方面。

（一）帮助学前儿童获得有关健康的基本知识、技能

帮助学前儿童获得有关健康的基本知识、技能是健康教育的基础。家长和教师应该设法使幼儿懂得为了自己的健康乃至他人的健康，“我应该怎样去做”“我不应该怎样做”，并且知道“否则会出现什么样的后果”。健康知识的获得，是帮助儿童树立起对健康的意识和正确态度、形成健康行为的基础。

（二）帮助学前儿童建立健康的意识和态度

帮助学前儿童建立健康的意识和态度是健康行为产生的动力和关键。健康教育应该帮助学前儿童逐步学会关心自己的健康，树立起“我要爱护我自己”“我注意安全”等方面的意识和正确态度。学前儿童对于健康的意识以及正确态度的形成，是促使其将有关健康的知识转化为健康行为和习惯的动力。提高儿童对健康的认知水平，有利于他们形成积极的态度，进而有利于培养学前儿童的健康行为。学前儿童对健康所持的态度是健康知识能否转化为健康行为的关键。但是，学前儿童对健康的认识、态度以及行为三

者之间并不存在必然的因果关系：学前儿童不健康的行为习惯，并不一定是由于其认识水平低导致的；学前儿童健康知识的增加，并不一定能在其行为习惯中体现出来。

（三）帮助学前儿童逐渐形成有益于健康的行为和习惯

健康教育的主要任务和最终目的就是要促使人们建立和形成有益于健康的行为和习惯，是健康教育的最终目的。只有将健康的知识、态度转化为健康的行为，才能真正达到维护和促进健康的目的。教师应努力帮助学前儿童在日常生活中逐步改掉不利于健康的行为和习惯，使其形成健康的行为和习惯。

学前阶段正是行为习惯形成的关键时期。学前儿童健康教育应注重在儿童尚未受到不良的生活、卫生行为影响之前，就予以适时、适当的健康教育，这将对学前儿童健康行为的形成起到事半功倍的效果。而在生活中经常、不断地引导儿童践行健康的行为，则有助于儿童建立起比较稳固的动力定型，从而形成健康的行为习惯。

以上学前儿童健康教育的三项任务是相互联系、相互作用的。健康知识的获得是基础；正确的意识和态度是形成健康行为的动力；而养成健康的行为习惯则是最终的目的。在对儿童进行健康教育的时候，一定要处理好这三者之间的关系，把它们有机结合起来，相互渗透、相互促进，最终达到增进儿童身心健康的目的。教师应把通向健康的“金钥匙”交给儿童，帮助他们学习、学会关心自己的健康，形成健康的行为，这是帮助学前儿童获得维护和促进自身健康的一种积极的、重要的途径。

三 学前儿童健康教育实施的原则

（一）生活化原则

学前儿童的健康教育应渗透于学前儿童一日生活之中，“一日生活即课程”。陈鹤琴先生认为：“儿童离不开生活，生活离不开健康教育；儿童的生活是丰富多彩的，健康教育也应把握时机。”学前儿童健康教育的出发点与落脚点都是培养学前儿童良好的行为与习惯，即养成健康的生活方式，然而，良好习惯的培养与行为的养成不是一蹴而就的，应贯穿于学前儿童一日生活的全过程，应在盥洗、进餐、清洁、睡眠、锻炼、游戏等日常生活的各环节渗透健康教育理念，实施健康教育策略。持之以恒在一日生活中不断地学习、培养、巩固、提高，从而逐步形成自觉的行动。

（二）游戏化原则

游戏是学前儿童学习最基本的形式，也是儿童最喜欢的学习方式之一。在游戏的过程中，学前儿童不仅可以体验学习的乐趣，满足自身的情感需求，同时还能在游戏的过程中潜移默化地学到很多与健康有关的知识，这对促进学前儿童的身心健康有着重要的意义。例如，跑、跳、攀爬等游戏能促进学前儿童粗大动作的发展，使动作趋于协调；撕纸、穿珠、捏泥等活动能锻炼学前儿童精细动作的协调发展。所以学前儿童健康教育得以有效实施，需要借助游戏这一载体，以游戏化的方式开展学前儿童健康教育，将学前儿童健康教育的内容寓于游戏中。同时，在实施过程中，还应尊重学前儿童在游戏中的主体性，让学前儿童在游戏的过程中自由地、充分地活动，从而促使学前儿童身体、情感和社会性等方面和谐发展。

拓展阅读

健康教育区域活动贯穿游戏化



（三）融合性原则

《〈幼儿园教育指导纲要（试行）〉解读》指出：“教育活动内容的组织应充分考虑学前儿童的学习特点和认知规律，各领域的内容要有机联系，相互渗透，注重综合性、趣味性、活动性，寓教育于生活、游戏之中。”学前儿童健康的价值和成长的特点决定了在进行任何领域的教育时都必须将维护和促进学前儿童的健康放在首位，真正树立“健康第一”的教育理念，所以健康领域与其他领域的融合是必要的。

其他领域可以帮助实现学前儿童健康教育的某些目标。在小班，通过科学活动，了解自己身体的器官，懂得锻炼对身体的好处；通过数学活动，幼儿可以了解身体形态的变化。在中班，通过语言活动，能加强幼儿的人际交往能力，学会“大胆表达”。此外，健康知识的学习、健康态度的转变以及健康行为的形成都离不开其他领域的密切配合，如以朗朗上口的儿歌、形象有趣的谜语、声情并茂的故事和栩栩如生的画面都能激发幼

儿探究的兴趣，唤起学前儿童对自己身体的好奇，对健康食品的兴趣，对健康行为的向往。各领域教育的融合也是当前幼儿园课程研究的一个重要课题。

（四）共育性原则

学前儿童健康教育不能只局限于幼教机构，还需要家庭和社会各方面力量的共同关注和积极参与，发挥各自的优势和特点，共同为孩子营造一个轻松、安全、优美的园所环境、家庭环境和社区环境，全方位发挥健康教育的功能，从而促进幼儿的健康成长和发展。《家庭教育促进法》指出，要促进家园社共育，充分利用各种教育资源，拓展学前儿童的生活和学习空间。例如，借助社区医院保健科的资源，开展儿童五官保健、营养咨询、疾病预防等宣教活动，对学前儿童生长发育的不同时期给予营养、智力发展等方面的指导。¹充分发挥幼儿园教育、家庭教育、社区教育的整体功能，可以使学前儿童健康教育取得更大的成效，从而促进学前儿童和谐发展。

四 学前儿童健康教育实施的途径

学前儿童健康教育活动的组织和实施是教师创造性地开展工作的过程。教师在这一过程中需要思考：可以采取哪些方式对儿童进行健康教育？怎样做才能切实有效地实现学前儿童健康领域学习与发展的目标，更好地促进学前儿童的健康？从学前儿童健康教育的年龄特点出发，我们将学前儿童健康教育的实施途径概括为以下几个方面。

（一）创设良好的生活环境

《纲要》中指出：“环境是重要的教育资源，应通过环境的创设和利用，有效促进儿童的发展。”环境是影响幼儿身心发展的重要因素之一，在促进学前儿童的健康成长方面发挥着举足轻重的作用。环境创设已经成为学前儿童教育学界及实践领域的热点之一，其重要性和价值越来越得到认同。如何为学前儿童创设良好的生活环境已成为当前广受重视的课题。由于学前儿童的身心发展不够完善，发展基础较薄弱，对成人具有较强的依赖性，因此，需要成人为学前儿童提供良好的生活环境，其中既包括与其生活直接关联的自然环境、社会环境，也包括学前儿童的保育环境。满足学前儿童身心发展的需要，尽量减少外界不良因素对他们的伤害，是维护和增进学前儿童身心健康的重要保证。

1 陈仕范. 幼儿健康教育应重视的几个问题 [J]. 学前教育研究, 2005 (7).

结合《指南》健康领域围绕学前儿童的生活环境的教育建议，良好的生活环境应该关注以下几个方面。

1. 安全、卫生的物质生活环境

成人应当为学前儿童提供一个安全、卫生、有利于生长发育的物质生活环境，提供必要的保护措施，例如为学前儿童配备适合其特点的安全桌椅、睡眠床、玩具架、盥洗卫生用品及安全、卫生的玩教具和体育器材等，这直接关系到学前儿童正常的生长发育与身体健康。

2. 环境创设应有利于学前儿童与周围环境的互动

幼儿园、家庭环境创设应有利于引发儿童的各种游戏和探索活动，有利于引发、支持学前儿童与周围环境之间积极的互动。例如，定期在活动区投放适宜的原材料或半成品，让其有更多的机会参与动手操作；为学前儿童准备必要的体育设施和多种体育活动材料，激发学前儿童对体育活动的兴趣，养成锻炼的习惯；根据户外场地规模开辟适宜的沙地、水池、草地、休憩区和种植园地等，让学前儿童在丰富、适宜的生活环境中健康成长。

3. 营造良好的心理环境

为学前儿童营造一个温暖、轻松、支持学前儿童心理健康成长的环境，使学前儿童感受到成人给予他们的尊重、理解、关爱和接纳，耐心倾听、努力理解学前儿童的想法和感受，支持、鼓励他们大胆表达，让学前儿童愉快地生活和活动，并形成安全感和对成人的信赖。

4. 良好常规的建立

科学、合理地安排和组织一日生活，建立良好的常规，引导学前儿童学习自我管理，做好幼儿园保育和卫生保健工作，这是为学前儿童提供良好的生活环境的重要环节。

5. 充分利用自然环境和社区教育资源

充分利用自然环境和社区的教育资源，积极拓展学前儿童生活和学习的空间。例如，充分利用幼儿园所在社区的教育资源为学前儿童创设良好的学习环境，也可以利用附近的公园、植物园、诊所等社区环境资源为学前儿童提供适宜的学习机会。

（二）在学前儿童日常生活中渗透健康指导

《纲要》中指出：“教师要善于发现幼儿感兴趣的事物、游戏和偶发事件中隐含的教育价值，把握时机，积极引导。”《幼儿园工作规程》（以下简称《规程》）中也指出，“幼儿园应当把安全教育融入一日生活”，密切结合生活实际对学前儿童进行安全教育。生活中蕴含着很多教育契机，教师要善于发现和把握，进行随机指导和在生活中渗透健康教育。各种健康的行为习惯以及健康意识的形成都是在日常生活中慢慢养成的，这自然离不开教师在日常生活的各个环节进行强化。学前儿童日常生活中的吃、住、行、玩等方面与健康有着密切关联。学前儿童生活中的每个环节都包含着许多学习与发展的机会，在此过程中渗透健康知识自然而有效，学前儿童可以在日常生活中通过反复地体验、学习、练习和实践，逐渐习得有益于健康的行为，获得能力上的发展。

《指南》关于健康教育的建议有，“提醒幼儿要保持正确的站、坐、走姿势”“发现幼儿不高兴时，主动询问情况，帮助他们化解消极情绪”“经常带幼儿接触不同的人际环境，如参加亲戚朋友聚会，多和不熟悉的小朋友玩”“日常生活中鼓励幼儿多走路、少坐车”“提醒幼儿保护五官，如不乱挖耳朵、鼻孔，看电视时保持3米左右的距离”“帮助幼儿了解周围环境中不安全的事物，不做危险的事”“告诉幼儿不允许别人触摸自己的隐私部位”“引导幼儿生活自理或参与家务劳动，如练习自己用筷子吃饭、扣扣子，帮助家人择菜叶、做面食”等，这些均体现了在学前儿童的日常生活中渗透健康指导的教育理念。我们应充分利用日常生活作为学前儿童健康知识学习和发展的途径，为学前儿童提供适宜的学习与发展机会，促进学前儿童健康成长。

（三）根据需要开展适宜的健康教育教学活动

根据需要开展适宜的健康教育教学活动，可以更具体、深入地对学前儿童进行系统、全面的健康指导，这是帮助学前儿童获得基本的健康知识、形成健康意识和培养其健康行为与习惯的重要途径。《纲要》中指出：“教育活动的组织形式应根据需要合理安排，因时、因地、因内容、因材料灵活地运用。”因此，幼儿园有必要根据学前儿童的年龄特点、生活实际与发展需要，有目的、有计划地开展学前儿童健康教育教学活动，采取灵活多样的组织形式和活动方法，注意将集体指导、小组活动和个别指导相结合，为每个学前儿童提供充分参与的机会，促使每个学前儿童在不同水平上得到不同程度的发展。在设计这一类教育教学活动时，应当基于对学前儿童年龄特点和发展水平的分析了解，关键在于确定鲜明的活动主题、制定明确的活动目标、选择适宜的活动内容、提供充分的活动准备、设计巧妙的活动过程及持续一致的活动延伸。活动主题既可以是单一

的健康领域的主题，例如，“白开水真好喝”“我是爱牙小卫士”“不跟陌生人走”等；也可以是围绕一个主题生成的一系列活动，例如，为大班学前儿童入学准备而开展的“我会整理书包”“我是小小值日生”“我会过马路”“我会洗衣服”等主题系列活动。

1. 分析了解学前儿童的年龄特点和发展水平

任何教育和教学活动都要基于学前儿童的年龄特点和发展水平。第一，分析必须建立在对儿童身心发展水平观察和调查的客观基础上，避免主观臆断。第二，教师要通过扎实的理论学习和实践观察，全面把握学前儿童身心发展的年龄特点和一般规律，深入了解本班学前儿童目前身心发展的整体水平、已有经验和兴趣需要。

2. 确定鲜明的活动主题

确定鲜明的活动主题即为确定活动名称的过程，在活动名称前面注明能反映健康领域特点的内容及适合的年龄阶段。为了引起学前儿童对活动的兴趣和好奇，活动主题的名称应具体鲜明、简洁明了，语言生动有趣，而且最好从学前儿童的视角来命名，如小班体育活动“小刺猬背果子”，中班营养教育活动“爱吃蔬菜营养多”等。

3. 制定明确的活动目标

具体的活动目标是学前儿童健康教育活动目标、年龄阶段目标以及领域目标的具体化。活动目标指引着整个活动设计的方向，是活动设计中的重要一环。具体的健康教育目标应符合班级学前儿童实际发展水平。目标的制定应准确具体、简洁清晰，具有可操作性，切忌大而笼统、模棱两可。同时，在目标陈述中，也可以指明哪些是重点要发展的目标，哪些是比较难以解决的目标，从而确立活动的重点和难点，做到目标全面而又重难点突出。

4. 选择适宜的活动内容

活动内容是由活动目标决定的，是帮助学前儿童实现活动目标的载体，也是活动设计和实施的主要依据。活动内容的选择必须有利于实现活动目标，内容要科学准确、具体明确，符合班级学前儿童的年龄特点和发展水平。

5. 提供充分的活动准备

一个完整的生活和卫生教育活动需要教师的多方面准备，包括现有物质条件和环境的创设、教师已有经验和知识的储备，以及学前儿童已有的经验和心理准备。

6. 设计巧妙的活动过程

活动过程是为实现活动目标对活动内容的具体展开和教育方法的具体运用的过程，是活动设计中最为关键的部分。教师需要从预设的活动目标和内容出发，做到“心中有目标，眼中有孩子”，从活动的引发和导入、活动过程的展开以及活动的结束等几个部分进行设计。其中，活动过程的展开是整个活动过程中最重要的部分。

7. 持续一致的活动延伸

生活和卫生教育的目标不是某一次活动就能达到的，它是一个长期、持续的过程。当涉及生活和卫生习惯的培养以及自理能力的养成时，目标更不是一朝一夕就能实现的，持续的活动延伸必不可少。例如，将健康教育活动的内容适时延伸至区域活动、游戏活动或实践活动中，引导学前儿童在不断的练习中提高能力，养成行为习惯；也可以进一步延伸至家庭活动中，在家园的紧密合作下更好地促进学前儿童健康成长。

（四）开设适宜的区域游戏活动

以游戏为载体的区域活动是幼儿园教育的一大亮点，在学前儿童健康教育中发挥着独特的作用，也是学前儿童喜闻乐见的主要活动。《幼儿园工作规程》提出，“幼儿园应当将游戏作为对幼儿进行全面发展教育的重要形式”；在区域活动中，“幼儿园应当合理利用室内外环境，创设开放的、多样的室内外活动空间，提供适合学前儿童年龄特点的丰富的玩具、操作材料和儿童读物，支持学前儿童自主选择 and 主动学习，激发儿童学习的兴趣和探究的愿望”。教师要注意在区域活动中适时为学前儿童创设相应的环境和投放相应的活动材料，引发学前儿童主动、积极地练习、探索和发展。例如，生活区活动可以让学前儿童练习穿脱衣服、鞋袜，整理物品等，提升他们的生活自理能力；娃娃餐厅活动可以让学前儿童训练自主进餐和为他人服务的能力；医院区活动可以帮助学前儿童认识与配合预防接种，缓解对打针的恐惧心理，知道生病后要配合医生进行治疗；交通区活动可以帮助学前儿童认识交通道路和常见的交通标志，学习基本的交通规则。

（五）重视学前健康领域与其他领域的有机结合

幼儿园期间各领域的教学不是截然分开，而是相互渗透、有机结合的。《指南》在“说明”中指出：“儿童的发展是一个整体，要注重领域之间、目标之间的相互渗透和整合，促进幼儿身心全面协调发展，而不应片面追求某一方面或几方面发展。”

学前儿童是作为一个具有整体性的人发展的，学前儿童健康领域同其他领域的学习

与发展对促进儿童的整体发展来说是密不可分的。学前教育健康知识的学习、健康态度的转变和健康行为的养成都离不开各领域特有的教育形式的密切配合。在学前教育健康教育的实施中应充分挖掘各领域之间的联系，构筑全面的、多功能的教育活动设计与指导。例如，健康领域与社会领域之间密切关联、相互补充，学前儿童在这两个领域的学习与发展都有助于学前儿童的身心健康。学前儿童在其他领域的学习与发展也有助于其身心的健康成长。例如，在社会领域中与同伴友好相处、共同游戏时，在艺术领域中随着音乐自由地哼唱、表演时，在语言领域中与成人一起阅读图画书时，都能很自然地表现出积极、愉快的情绪，这便是实现“情绪安定愉快”目标最好的体验。由此可见，学前教育健康领域的学习与发展应同其他领域的学习与发展有机结合、相互渗透，只有这样，才能促进学前儿童身心全面协调发展，这正体现出《指南》中所倡导的要“关注幼儿学习与发展的整体性”的基本理念。

（六）家园社区共育，共同促进学前儿童健康成长

家庭和社区是幼儿园教育的重要合作伙伴，其作为学前儿童成长的重要环境对学前儿童的健康发挥重要的影响。《规程》指出：“幼儿园应当主动与家庭沟通合作，为家长提供科学育儿宣传指导，帮助家长创设良好的家庭教育环境，共同担负教育幼儿的任务。幼儿园应当加强与社区的联系与合作，面向社区宣传科学育儿知识，开展灵活多样的公益性早期教育服务，争取社区对幼儿园的多方面支持。”

幼儿园是社区的一分子，社区是幼儿园的大家庭。社区得天独厚的地理位置和活动空间可以为幼儿园提供丰富的教育资源。对学前儿童来说，幼儿园生活、家庭生活和社区生活不是截然分开，而是融为一体的，家庭、幼儿园及社区合作能进一步提高学前儿童健康教育的有效性和持久性。需要注意的是，幼儿园、家庭及社区应该是平等、合作的伙伴关系，合作内容是双向互动的，既包括社区、家庭对幼儿园的支持，也包括幼儿园对家庭、社区的服务和指导。幼儿园应当在园长指导下成立家长委员会，家长委员会对幼儿园重大决策和涉及学前儿童切身利益的事项提供意见和建议，发挥来自不同领域家长的专业优势和资源优势，支持幼儿园的健康教育工作。

例如，家长通过家长委员会了解幼儿园的工作内容和要求，协助幼儿园开展家庭教育指导和交流；幼儿园及时将学前儿童在园的健康和生活状况通过家长委员会、家园联系单、家园互动平台等反馈给家长，与家长共同促进儿童健康成长；家长积极配合幼儿园的教育活动，一起参加如亲子趣味运动会等亲子活动，或将学前儿童在家的生活卫生习惯及生活自理能力通过家长会、家长开放日、家园联系单等形式，及时反馈到幼儿园，

帮助教师更好地了解学前儿童的发展水平；家长和社区还可以主动参与学前儿童健康教育指导，如有卫生专长的家长或社区卫生工作人员可以到幼儿园开展生活和卫生教育活动，幼儿园也可以充分利用自身的教育资源回馈社区，如面向社区开展多种形式的早期教育指导与服务活动；当地社区具有如公园、植物园、绿化带等一些较好的自然资源，可为开展学前儿童健康教育活动提供场地，幼儿园可以根据需要充分利用。

拓展阅读

中国十城市 0~6 岁儿童健康状况调查

025



思考练习

一、简答题

1. 简述健康、学前儿童教育、学前儿童健康教育的概念。
2. 简述学前儿童健康的特征。
3. 简述影响学前儿童健康的因素。
4. 简述学前儿童健康教育的任务。
5. 简述学前儿童健康教育实施的原则。
6. 简述学前儿童健康教育实施的途径。

二、实践练习

1. 调查周围的同学、老师或者父母对健康有什么理解，对学前儿童健康又有什么看法，并分析他们的异同。
2. 利用周末或者假期走访周边小区或者幼儿园，对学前儿童家长进行儿童健康行为调查，了解学前儿童的健康状况并写成调查报告。