

第一章

学前儿童健康教育概述



本章知识点

1. 学前儿童健康教育的内涵。
2. 影响学前儿童健康的因素。
3. 学前儿童健康教育的目的和任务。
4. 学前儿童健康教育的内容和目标。

《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)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”。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。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幼儿身心健康的重要标志,也是其他领域学习与发展的基础。因此,学前儿童健康教育在学前教育体系中具有任何其他教育活动不可替代的重要意义。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。

第一节 健康概述



【小故事】

健康、成功、财富

从前有三位老人,一个叫健康、一个叫财富、一个叫成功,他们都很有爱心,心胸无比宽阔,每天都在某个角落散布他们的爱心。一名妇女归家时,发现三位蓄着花白胡子的老者坐在自家门口。她不认识他们,便对他们说:“我不知道你们是什么人,但各位也许饿了,请进来吃些东西吧。”三位老者问道:“男主人在家吗?”她回答:“不在,他出去了。”老者们答道:“那我们不能进去。”

傍晚时分,丈夫回来了,也发现了门口的老者。妻子向他讲述了所发生的事。丈夫说:“快请他们到屋里坐。”妻子请三位老者进屋。但他们说:“我们不一起进屋。”其中一位老者指着身旁的两位解释:“这位的名字是财富,那位叫成功,而我的名字是健康。”接着,他又



说：“现在你们进屋去讨论一下，看你们愿意我们当中的哪一个进去。”于是，丈夫和妻子进屋里商量。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”他们的女儿在一旁倾听。她建议：“请健康进来不好吗？这样我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！”

丈夫对妻子说：“我们听女儿的吧。去请健康进屋做客。”妻子出去问三位老者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康。为什么两位也随同而来？”两位老者道：“健康走到什么地方，我们就会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他。如果你没请他进来，我们两个不论是谁进来，很快就会失去活力和生命。所以，我们在哪里都会和他在一起的。”

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？分组讨论并分享。

一、什么是健康

健康是医学哲学中最基本的概念之一，在不同的历史发展时期，人们对健康有不同的认识。



【延伸阅读】

世界卫生组织提出衡量健康与否的标准

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
2. 处世乐观，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：中国慢性疾病预防与控制 2007 年 8 月。

20 世纪 80 年代中期，世界卫生组织（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，而不仅仅是没有疾病。1989 年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。”

《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的良好状态。

二、什么是学前儿童健康

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（如近



视、扁平足、龅齿、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

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。^②

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。

《纲要》中指出:“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,既要重视其身体健康,又要重视其心理健康和适应能力的培养。一个人只有身体、心理和社会适应等方面都健全,才是健康的人。因此,学前儿童在幼儿园期间,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,培养学前儿童的独立生活能力和自我保护能力,预防身心疾病的发生,同时关注幼儿的情绪和需要,促进其身心和谐健康发展。

三、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) 学前儿童健康主要包含身心两层面的健康。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,但是对于道德发展水平十分有限的学前儿童而言,身体的健康和心理的健康是不可割裂开来的,而且身心健康是判断学前儿童健康状况的主要标志,二者密切相关。

(2) 学前儿童健康首先是指其身体器官组织的构造正常,各个生理系统功能良好,能有效抵抗各种疾病。同时学前儿童发育不一致,存在个体差异,同一儿童在不同时期的发育也不一致,但总体发展水平必须保持在儿童正常发育水平范围内,与同年龄儿童发展水平相近。倘若某个儿童的生长发育存在偏差,应及时检查并分析其本质原因,及早采取弥补措施。

(3) 学前儿童心理健康的重要前提是智力发展正常。这是因为正常的智力水平是儿童生活、学习、交往的基本条件。学前期是儿童智力发展极为迅速的时期,若有其他原因导致早期脑受损,将严重阻碍其智力发展,进而影响学前儿童的心理健康。

(4) 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,主要表现在能较快地适应幼儿园的新环境上,自我调节情绪的能力在不断增强。

总体来看,无论是学前儿童的身体发育还是心理的发展都应呈持续上升趋势,倘若某

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.

② 高庆全. 学前儿童健康教育[M]. 北京:高等教育出版社,2012.



一阶段的身心状况呈现下降趋势或较长时间停滞不前都应视为不健康。^①

四、影响学前儿童健康的因素

健康是诸多相互交叉、渗透、影响和制约的因素交互作用的结果,学前儿童的身体、心理和社会适应的健全状态有赖于他们所处的良好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反作用有关。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、生活方式以及卫生保健设施四个类别。

(一) 环境因素^②

环境是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、物理学因素和生物学因素等。自然环境中空气、阳光、水源、气候及食物等都是人类赖以生存的条件。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的发展,也为他们提供了各种精神条件,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的产生,预防学前儿童的佝偻病。然而由于人类活动,使得各种化学、物理学、生物学的因素影响了大气、水及土壤环境,这些影响破坏了大自然的平衡,造成了各种环境污染,从而影响了人体健康。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,可感染各种致病性细菌、病毒及其他各类致病微生物。

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、社会人际关系、家庭、社区等因素都会直接或间接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。日本学者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

① 顾荣芳. 学前儿童健康教育论[M]. 南京:江苏教育出版社,2011.

② 朱家雄. 学前儿童卫生学[M]. 上海:华东师范大学出版社,2006.



SHP。^① 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%,而异卵双生子的发病一致率为 17.5%。现代医学研究发现,目前已知的因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、糖尿病等。由病原微生物引起的霍乱、伤寒、脊髓灰质炎等疾病,幼儿机体抵抗力不足,更容易受影响。机体自身的年龄、性别等生物学特征也对人的健康维护有着重要的影响,不同环境下,不同个体的健康状态存在明显的个体差异。

(三) 生活方式

生活方式是个复杂的综合概念。博特认为,健康行为取决于人们选择这些生活方式的行动过程。著名教育专家巴斯德(Bates)、温德尔(Winder)认为,生活方式根植于个人的人体观、态度以及信念中,动之于行为。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、社会交往等方面。当今不良生活方式已经成为现代社会中影响人们健康最为主要的因素。据美国 1977 年的调查资料显示,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%。中国学者在 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%。

学前儿童阶段是人逐渐形成自己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卫生习惯,生活应有规律,坚持体育锻炼,平衡膳食并按时进餐,睡眠时间不少于每天 11 小时,户外活动时间每天不少于 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良好的生活方式。



【延伸阅读】

谁是最容易亚健康的人?

1. 精神负担过重的人;
2. 脑力劳动繁重者;
3. 有体力劳动负担的人;
4. 人际关系紧张,造成心理负担重的人;
5. 长期从事简单、机械化工作的人(缺少外界的沟通和刺激);
6. 压力过大的人;
7. 生活无规律的人;
8. 饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

(四) 卫生保健设施

学前儿童卫生保健设施为学前儿童提供了卫生保健服务,保健设施的完善程度和服务

^① 顾荣芳,薛菁华. 幼儿园健康教育[M]. 北京:人民教育出版社,2004.



质量直接影响着学前儿童的健康状况。我国儿童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,第二级为区儿童保健院、街道卫生院儿保组和红十字卫生站等组成,农村则为县儿童保健院、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,承担着对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,供给安全用水、开展预防接种和预防常见疾病等。

第二节 学前儿童健康教育内涵、目的和任务

一、什么是健康教育

1988年第13届世界健康大会提出关于健康教育的定义:健康教育是一门研究以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。

健康教育和一般教育一样,关系到人们知识、态度和行为的改变,是健康知识与健康行为之间的一座桥梁,健康教育工作的着眼点是人们和他们的行为,诱导并鼓励人们养成并保持有益于健康的生活,合理并明智地利用已有的保健措施,并自觉地实行改善个人和集体健康状况或环境的活动。

尽管对健康教育的定义提法各异,但是归纳起来有以下几个共同点:健康教育是以教育为中心的过程,是一种自愿学习而非强制;健康教育所关注的对象是人,它促使每个人获得与之相关的能力和责任感,以便对自我的健康作出抉择;健康教育的焦点在于促进健康知识与个人实际行为之间的联系与统一;健康教育重视个人行为的改变以及影响个人行为形成、改变的各种因素。

二、学前儿童健康教育的概念和意义

(一) 什么是学前儿童健康教育

学前儿童健康教育是健康教育的基础,它根据学前儿童身心发展的特点,提高学前儿童的健康认识,改善学前儿童的健康态度,培养学前儿童的健康行为,是保持和促进学前儿童健康的系统的教育活动。

(二) 学前儿童健康教育的意义

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岁的儿童身体各器官、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,而各方面的能力较差,如自我保护意识、抵抗疾病能力较弱。因此,需要成人给予他们精心的照顾和爱护。例如,应根据不同阶段学前儿童消化系统的特点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,有规律地生活;开展适宜的体育活动和身体锻炼,让儿童接受教育的同时也能积极主动地参与力所能及的健康活动。

2. 学前儿童健康教育是国家、社会发展的需要

“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和社会发展的需要。

3. 学前儿童健康教育是学前儿童全面发展教育不可或缺的组成部分

学前儿童身心健康是其全面和谐发展的基本条件。学前儿童健康教育在促进其身体健康发育及智力发育的同时,对学前儿童社会性发展也有着积极的影响,如学会关心公共环境卫生、讲究秩序等。丰富多彩的健康教育活动满足了学前儿童活泼好动的心理需要,同时也改变了学前儿童的不良习惯、学会与同伴和谐相处,这些都有利于学前儿童身心和谐全面的发展。

三、学前儿童健康教育的目的和任务

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认识水平,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。

通过传授有关的健康知识,使学前儿童粗知一些有利于身心健康知识,从而影响其行为习惯,加强自我保健能力。儿童不健康的行为和习惯通常建立在不正确的认识的基础上。例如,有的儿童没有掌握正确的刷牙方法,只会横着刷牙;有些儿童不懂得怎样与人交往,在集体生活中不能很好地被别人接受。

改善学前儿童的健康态度是学前儿童健康教育的一个重要方面。态度是个体对人、对事物所持的一种具有持久性和一致性的行为倾向,它能够对行为起直接的干预作用,儿童对待健康问题的正确态度是促进其健康知识转化为行为和习惯的动力,一旦形成就不容易改变,并对他们的行为起着直接持久的影响,甚至影响其一生的卫生行为和习惯。

学前儿童健康教育将学前儿童健康行为的养成视为核心目标,学前儿童的身心健康归根结底取决于学前儿童的健康行为和习惯,著名教育家陈鹤琴先生说过:人类动作



十之八九是习惯,而这种习惯大部分是在幼年时形成的,并揭示了良好习惯对人一生的影响,学前儿童的行为可塑性大,接受能力强,是养成良好习惯的最佳时机。因此,在学前时期适时适度地进行健康教育,对于健康行为的形成与确立能够起到事半功倍的效果。

健康知识的传播应着眼于儿童的内化程度,培养健康态度着眼于儿童的情感体验,形成健康行为要着眼于儿童的自觉主动,健康教育要调动儿童参与的积极性,遵循儿童的身心发展规律。

第三节 学前儿童健康教育的目标与内容

一、学前儿童健康教育的目标

《纲要》明确要求: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。教师应该明确学前儿童健康教育的目标,通过多种途径和方法实现促进学前儿童健康发展。学前儿童健康教育目标是幼儿园健康教育活动的出发点和归宿,是科学开展学前儿童健康教育活动的关键,是确定学前儿童阶段目标和具体活动目标的依据。一般认为,学前儿童健康教育目标包括三个层面:总目标、分类目标、年龄阶段目标和活动目标。具体到幼儿园实施层面来说,可以进一步细化为总目标(健康领域目标或课程目标)、学年目标、学期目标、月目标、周目标、具体教育活动目标。

(一) 学前儿童健康教育目标确立的依据

1. 遵循学前儿童身心发展的特点和规律

学前儿童是教育的对象,教育是诱导儿童发展的外部重要条件,教育是有目的、有计划地对儿童施以自觉影响的过程,为此,教育的针对性、可接受性和超前诱导性是儿童发展不可或缺的因素。儿童身心发展水平及特点,展示了儿童作为教育对象接受教育的现有基础和对发展的需求。因此,学前儿童身体、心理和各种能力的发展规律,各年龄特点和儿童现有的能力发展水平,是确定学前儿童健康教育目标的根本依据。只有充分把握学前儿童身心发展的现状及发展趋势,才能切实促进学前儿童的身心健康。因此,学前儿童健康教育的目标首先依赖于学前儿童群体发展的一般规律,只有立足于学前儿童健康发展的适宜目标才有实践与实现的可能。

儿童发展具有差异性,就是同一年龄阶段的儿童,其身心发展存在一定的差异,身心发展状况也存在不一致性,即使是同一儿童,其不同时期的生长发育情况也是不一致的,因此活动目标的制订必须深入学习学前儿童健康教育理论,并进行实践研究,以期更好地制订科学适宜的健康教育活动目标。



2. 根据学前教育和健康教育的目标要求

1996年原国家教委颁布的《幼儿园工作规程》第五条规定了我国幼儿园保育和教育的目标。



【延伸阅读】

幼儿园保育和教育的主要目标

促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展,增强体质,培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣。

发展幼儿智力,培养正确运用感官和运用语言交往的基本能力,增进对环境的认识,培养有益的兴趣和求知欲望,培养初步的动手能力。

启发幼儿爱家乡、爱祖国、爱集体、爱劳动、爱科学的情感,培养诚实、自信、好问、友爱、勇敢、爱护公物、克服困难、讲礼貌、守纪律等良好的品德行为和习惯,以及活泼、开朗的性格。

培养幼儿初步的感受美和表现美的情趣和能力。

资料来源:全国保育员技术等级岗位考核培训教材[M]. 北京:北京师范大学出版社,2000.

21世纪初教育部颁布了《纲要》从五大领域对幼儿园教育目标进行了详细阐述,其中包括了幼儿园健康教育的目标。

学前教育和健康教育的总目标是制订学前儿童健康教育目标的直接依据,学前儿童健康教育的目标应有助于学前教育和健康教育的总目标的整体实现,学前儿童健康教育可以说是学前教育和健康教育的具体内容。

3. 结合社会发展的需要

当人们认识到生存环境与自身息息相关时,健康教育的目标就会表现为既关注主体自身的身心和谐又关注主体与环境的关系和谐。因此,社会发展与需要是确定学前儿童健康教育目标的重要依据。儿童是在现实生活和现实社会中成长的,他们要适应现实社会。社会环境对人的思想、行为具有潜移默化的影响,学前儿童的接受能力(尤其是模仿能力)较强,所以学前儿童接触过的事物,诸如生活环境的危险物品、不良刺激,以及电视、图书等大众传播媒介中的内容,都会潜移默化地影响学前儿童的身心。所以,学前儿童健康教育要积极适应现代社会发展需要,适时调整健康教育的目标,以促进学前儿童身体、心理素质的和谐发展。

(二) 学前儿童健康教育的总目标

学前儿童健康教育总目标既是学前儿童健康教育的根本目的,也是学前儿童健康教育的终极目标,也是制订具体健康教育活动的依据。原国家教委颁布的《纲要》明确提出了四条幼儿园健康领域的总目标。



- (1) 身体健康,在集体生活中情绪安定、愉快;
- (2) 生活、卫生习惯良好,有基本的生活自理能力;
- (3) 知道必要的安全保健常识,学习保护自己;
- (4) 喜欢参加体育活动,动作协调、灵活。

为深入贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》和《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》(国发〔2010〕41 号),指导幼儿园和家庭实施科学的保育和教育,促进幼儿身心全面和谐发展,教育部 2012 年发布《指南》,其中对健康领域的目标从以下三个方面进行了阐述,如表 1-1 所示。

表 1-1 《指南》健康领域目标

身心状况	动作发展	生活习惯与生活能力
目标 1:具有健康的体态 目标 2:情绪安定愉快 目标 3:具有一定的适应能力	目标 1:具有一定的平衡能力,动作协调、灵敏 目标 2:具有一定的力量和耐力 目标 3:手的动作灵活协调	目标 1:具有良好的生活与卫生习惯 目标 2:具有基本的生活自理能力 目标 3:具有基本的安全知识和自我保护能力

资料来源:教育部网站 http://www.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s3327/201210/xxgk_143254.html。

上述关于学前儿童健康教育的总目标是制订健康教育活动最直接的依据。从上述各个时期关于学前儿童健康教育的目标表述来看,各个时期都能考虑到幼儿健康发展的多个方面,都非常重视学前儿童的身体发展,对心理发展的重视程度也在逐步增加。特别是近些年颁布的《纲要》与《指南》更体现出一脉相承的价值观,具体体现在以下几个方面。

1. 身心和谐发展

无论是《纲要》中将“身体健康,在集体生活中情绪安定、愉快”作为第一目标,还是在《指南》中将“身心状况”单独提出来并列在第一的位置,都可以看出学前儿童健康既要重视身体健康,也要关注心理健康,这是正确健康观念的重要体现。学前儿童的身体健康主要外显为发育健全、具备基本的生活自理能力等生理特征;儿童的心理健康则以情绪稳定、适应集体生活等相对内隐的因素为主要特征。然而,学前儿童的身体健康与心理健康是密不可分的,身体健康是心理健康的基础与载体,心理健康是身体健康的条件和保证。只有全面考虑到身体健康与心理健康才能保证儿童身心和谐发展。

2. 保护与锻炼并重

学前儿童身体的各个器官、系统处于不断发育的过程中,其机体易受损伤、易感染疾病。因此,学前儿童健康目标的达成需要成人提供一定的帮助,但更要重视让学前儿童自己掌握必要的保健、安全知识以提高自我服务、自我保护的能力。同时,也应强调在体育锻炼中逐步提高学前儿童的体能,促进其体质发展。自我保护能力的提高为学前儿童顺利开展体育锻炼提供了有利条件,而儿童体质的增强又可提高其进行自我保护的技能,二者相辅相成,互相促进。