

电大 2018 学前儿童
卫生与保健形成性考
核册答案

学前儿童卫生与保健作业 1

学前儿童一周食谱（根据各园的情况实际填写）

学前儿童卫生与保健作业 2

一、名词解释

1、等级评价法：将个体儿童的发育数值和标准的均值及标准差相比较，以此来评价个体

儿童发育状况的一种方法。

2、骨龄：根据儿童少年的骨骼发育程度同骨发育标准进行比较求得的发育年龄。

3、暴怒发作：当学前儿童个人的要求未能得到满足时，常出现大声哭闹、尖叫、自残等

发泄怒气的过激行为。

4、动力定型：动力定型是指一种由固定程序的条件作用建立的暂时联系系统，即条件反

射系统。它是巴甫洛夫学说中的一个概念。在这一种系统内各个条件刺激按严格的序列和时间呈现，即用一系列刺激的定型形式获得这种系统中的每个刺激的确切而不变的效果，最后的结果就是在大脑皮质的活动中建立的一种动力定型。

5、镶嵌式活动：学习时、大脑皮层只有相应部位的细胞处于兴奋状态，而其它部分则处

于抑制转态，形成了兴奋区的抑制区，出现了镶嵌式活动方式。因此，教学中注意力劳动和脑力劳动轮换。

6、一日生活制度：幼儿入园必须做到十大环节（晨检、进班、体育活动、培养与训练、

大小便、穿衣盥洗、进餐、午睡、游戏、离园） 二、简答题

1、学前儿童皮肤的特点。

皮肤的保护机能差；调节体温能力弱；吸收力和渗透力强。 2.简述学前儿童眼睛特点和用眼卫生。

特点：5岁前有生理性远视；晶状体弹性大，调节能力强；对环境敏感。 用眼

卫生：（1）要预防近视，创造支持性环境保护学前儿童视力，教育学前儿童养成良好的用眼习惯。（2）要预防眼部疾患。（3）定期给学前儿童测查视力，

及时矫治。（4）要早发现眼部异常。发现特殊时，提醒家长及时到医院检查治

疗。 3.如何理解身体各系统的生长发育不平衡？（1）神经系统率先发育。

（2）淋巴系统前十年快速发育。（3）生殖系统在第二生长高峰期迅速发育。

（4）其它各器官或系统呈波浪式发育。

4、简述学前儿童心理健康的标准和心理健康教育的途径。

标准：智力发展正常；情绪健康，反应适度；乐于与人交往，人际关系和谐；

心理活动和行为方式统一协调；有良好的性格特征。 途径：全面渗透学前儿童

的一日生活。通过常规指导和训练、各个领域教学、各种突发事件对学前儿童

进行健康教育。拓展并丰富各类活动。通过各种活动和游戏，实施心理健康教

育。家园同步。家园达成共识，协调教育方法，统一教育要求，保证学前儿童

心理健康教育的延续性和有效性。

5.简述碳水化合物的食物来源，以及学前儿童对碳水化合物的需求特点。

主要食物来源为谷类、薯类、根茎类食物。学前儿童碳水化合物摄入量应适量，过多会导致肥胖等。但如果摄取不足，会导致蛋白质消耗增加，体重减轻，导致营养不良。3-6岁儿童每日膳食中碳水化合物提供热量应占总高热量的50%-55%。6.分别简述钙、铁、锌和维生素A、维生素D的食物来源。

钙的食物来源：奶和奶制品含量丰富，小虾皮、海带、蔬菜、豆类等含钙也较丰富。铁的食物来源：动物性食品，如肝脏、肉类、蛋类、鱼类，植物性食物，如黑木耳、绿色蔬菜等含量较高。锌的食物来源：贝类食物、瘦肉、动物内脏、蛋、奶、鱼、坚果、豆类等。维生素A的食物来源：动物性食品，如动物肝脏、鱼肝油、乳类、禽蛋等，以及黄红色蔬菜和水果。维生素D的食物来源：鱼肝油、动物肝脏、禽蛋。7.简述学前儿童合理膳食的要求。

膳食搭配合理，比例适当，营养均衡；提供充足的热量和优质蛋白质；食物的色香味形俱全且少糖、少盐、不腻；一日多餐，定时定量；科学合理地选择零食。8、如何为学前儿童如厕创设良好的物质和心理环境。

保证厕所干净、清洁、无异味，营造“家”的感觉。厕所设置安全、美观，便池尺寸适合学前儿童使用，有扶手，有间隔，地板不滑，裁好的手纸放置盒内，便于取放。户外活动场所也应有方便学前儿童随时大小便的设备。教师提醒幼儿大小便时，说话口气要亲切、柔和，不强制幼儿大小便，允许幼儿根据需要随时大小便，并在每个活动的过渡环节予以提醒。对待个别大便困难或不会蹲厕所的学前儿童，可设置一些痰盂，教师适当陪伴，消除其紧张心理，使其逐步学会自己蹲厕所大小便。9、简述学前儿童体育锻炼的卫生原则。

经常锻炼；全面锻炼；循序渐进；注意个体差异；注意准备活动和整理活动的组织；注意运动与休息的交替。

10、简述学前儿童基本动作练习的注意事项。

学前儿童基本动作练习的核心任务是发展儿童力量、速度、耐力、平衡性、协调性和灵敏度等身体素质。在基本动作练习中，要重视柔韧性和协调性的素质练习；力量、速度、耐力的练习比重要相对减少。

三、论述题

1、学前儿童呼吸系统有什么特点？举例说明应如何做好学前儿童呼吸系统的卫生保健工作？

答：

学前儿童呼吸系统的特征是：（1）鼻腔狭容易阻塞，一旦感染会波及其它。鼻腔感染会引起鼻黏膜充血、肿胀。分泌物增多，造成鼻腔阻塞，呼吸困难。（2）喉腔狭窄，易致呼吸困难。喉腔一旦感染，会因黏膜肿胀而影响到呼吸。（3）声带不够坚韧。学前儿童声带不够坚韧，易充血、肿胀变厚，造成声音嘶哑。（4）气管易感染。学前儿童的气管、支气管管腔狭小，管壁柔软，缺乏弹性组织，分泌黏液少，纤毛运动能力差，因而非常容易感染。（5）肺泡数量少、容量小。学前儿童肺的弹力组织发育较差，间质发育旺盛，血管丰富。（6）呼吸肌不发达，呼吸时胸廓运动差；呼吸浅而快（肺活量比成人小，耗氧量与成人差不多）。学前儿童呼吸系统卫生保健：（1）戒除用口呼吸，使之养成用鼻呼吸的好习惯。用口呼吸是一种不良习惯。首先，它使尘粒、细菌等可不经呼吸系统的第壹道屏障而长驱直入，久之会造成呼吸系统和消化系统的疾病。其次，用口呼吸导致呼吸浅，肺部扩张不全，影响胸廓发育，形成漏斗胸。再次，用口呼吸使睡眠不安稳，影响精力和体力恢复。最后，用口呼吸会在吃饭时忙着喘气，造成“囫圇吞枣”，导致消化不

良。 (2) 禁止用手挖鼻。用手挖鼻孔是一种坏习惯，它能使鼻毛脱落，黏膜损伤，血管破裂引起出血。还会导致鼻腔感染，严重者细菌可经面部血管回流颅脑内，引起危险的并发症。除此之外，长期用手挖鼻孔，可使鼻孔变大，形成“朝天鼻”。 (3) 正确地擤鼻涕。正确的方法是：用手轻轻捂住一侧鼻孔，将另一侧的鼻涕擤出，然后用同样的方法擤另一侧。擤鼻涕不要太用力，如果擤时太吃力，可先点一些黄麻素药水。 (4) 遮挡着打喷嚏。打喷嚏的正确做法是：用手帕或纸巾轻遮口鼻打喷嚏，如果一时找不到遮挡物，也可用手代替，之后立即洗手。千万不能向别人打喷嚏，也不能憋喷嚏。 (5) 保护声带。要鼓励学前儿童用自然、优美的声音唱歌、说话，避免扯着嗓子喊叫。学前儿童唱歌的场所要空气清新，避免尘土飞扬，温度、湿度要合适。得了伤风感冒要少说话、多喝水。避免学前儿童在温度骤变的情况下练习发声。 (6) 严防呼吸道异物。培养学前儿童安静进餐的习惯，不能边吃饭边说笑，更不能在吃饭时打闹。教育学前儿童不要边玩边吃小食品。不能让学前儿童玩玻璃球、纽扣、豆子等小物件，以免他们把这些小物件放入鼻孔。 (7) 多在空气新鲜处进行活动、锻炼。清新的空气能使学前儿童精神饱满、心情愉快，乐于活动和锻炼。经常锻炼还可促进学前儿童肺和胸廓的发育，使其肺活量加大，呼吸由浅而快逐渐变为深和慢。

2. 学前儿童神经系统有何特点？举例说明应如何做好学前儿童神经系统的卫生保健工作？

答：学前儿童神经系统的特点是： (1) 快速发育。胎儿时期，脑是优先发育的。在胎儿 2~6 个月及出生后的第一年脑细胞数量增长的重要阶段。6 个月时脑的重量约为成人脑重的 50%，1 岁时脑的重量约为成人脑重的 60%，4~6

岁时脑的重量约为成人脑重的 85%~90% (2) 脑的可塑性强。在脑的发育过程中, 良好的教育能使学前儿童大脑的发育达到最佳水平。 (3) 需氧量大。在清醒安静的状态下, 学前儿童脑的耗氧量大约为全身耗氧量的 50%, 而成人约为 20%。 (4) 对糖的依赖强。学前儿童的肝糖原储备少, 血糖的水平对食物的依赖较强, 一旦饥饿易造成低血糖。血糖降低时, 可使脑功能发生紊乱。 (5) 易兴奋、易疲劳。学前儿童大脑皮层的抑制过程不完善, 兴奋过程强于抑制过程, 兴奋占优势, 且易于扩散, 往往在大脑皮层形成较大的皮层兴奋区。因此, 学前儿童常表现为易激动, 自控力较差, 注意力不容易集中且很难持久。

做好学前儿童神经系统的卫生保健工作包括: (1) 提供丰富的营养, 保证大脑的发育。长期的营养不良, 尤其是蛋白质摄入不足, 不仅会使学前儿童生长发育迟缓、消瘦、体重过轻, 而且还会影响到智力的发育。学前儿童的每餐膳食中应包含一定量的粮谷类或根茎类食物。因为粮谷类、根茎类食物富含丰富的碳水化合物, 可分解为葡萄糖, 以满足脑组织代谢所需要的能量。 (2) 保证充足、高质量的睡眠。对于学前儿童来说, 睡眠能促进大脑的发育, 睡得好大脑发育就更好。因为婴幼儿在快速眼动睡眠时期大脑仍处于活跃状态。活动得越多表明大脑用得越多, 发育程度就越高。正在生长发育中的学前儿童的神经系统发育不完善, 因而需要较长时间的睡眠, 年龄越小, 需要的睡眠时间越长。 (3) 制定合理的生活作息制度。幼儿园的生活制度最主要的就是一日生活作息制度, 除此之外还有学年生活制度、周生活制度。学前儿童一日生活环节主要包括入园、进餐、如厕、盥洗、睡眠、教学活动与游戏、户外活动和离园等。建立合理的生活制度, 可以保证学前儿童有足够的游戏和户外活动时

间、定时进餐及充足的睡眠。学前儿童身体各部分（包括大脑皮层 在内）的活动与休息能得到适宜的交替，身体的营养消耗可以得到及时的补充，有利于促进其生长发育。（4）注重学前儿童左右脑的平衡发展，重视右脑开发。大脑两个半球功能的高度专门化及学前儿童脑发育的可塑性，要求我们高度重视如何在学前期充分利用两个半球的特点，发挥整个大脑的整体功能，特别是右半球的潜力，把具体的和形象的、抽象的和概括的东西结合起来，以促进左、右脑的均衡发展。开发右脑，应多提倡对儿童开展图形及绘画训练。

3.学前儿童运动系统有何特点？举例说明应如何做好学前儿童运动系统的卫生保健工作？.

答：学前儿童运动系统的特点是：柔韧性大而硬度低，不易发生骨折；学前儿童的骨不断生长；脊柱易弯曲；随着骨的生长发育，某些原来分离的骨，逐渐愈合；腕骨的骨化情况可判断骨骼的发育年龄；足弓易塌陷；关节灵活；骨骼肌易疲劳。做好学前儿童运动系统的卫生保健工作包括：（1）培养学前儿童坐、立、行等正确的姿势。坐着时，身体挺直，不耸肩，躯干与大腿垂直，两小腿与地面垂直或向前伸，两脚平放地面，使膝关节后面的肌肉、血管、神经不受压迫，这种坐姿使人感到舒适而又不易产生疲劳。站立时，身体正，腿不弯，两肩在同一水平上自然下垂，抬头，挺胸，两眼向前平视，腹部微内收，两脚稍稍分开约两拳的距离，脚尖微向外斜，把身体重量落在两脚的脚跟和外缘上。行走时，为了维护身体的左右平衡，上身要保持端正的姿势，当右脚向前迈步时，左手同时向前摆动，身体重心向前移；当左脚向前迈步时，右手同时向前摆动，身体重心又向前移，如此反复；两脚脚尖应该指向前方，不要向里勾或向外撇。（2）要合理安排体育锻炼。体育锻炼可以促进全身的新陈代

谢，加速血液循环，使骨骼和肌肉得到更多的营养。学前儿童参加体育锻炼不仅能使其肌纤维变粗，肌肉重量增加；而且还能促进骨骼的生长发育，加速骨的钙化，使骨质更加粗壮结实；同时还可促进韧带发育，增加关节的牢固性和灵活性。在组织学前儿童锻炼时，一定要合理安排锻炼的内容、锻炼持续的时间及运动强度。

(3) 提供充足的营养。学前儿童的骨骼和肌肉正处在不断生长、发育的过程中，充足的营养是它们生长发育的基础，如钙、维生素 D 能促进骨的钙化，蛋白质能促进肌肉的发育等。因此，要供给学前儿童充足的营养，以保证学前儿童正常的发育。

(4) 护好手和足。学前儿童腕部骨骼尚未骨化完成，这决定了其腕部力气不大；手部、腕部小肌肉群活动能力较差，难以完成精细动作。因此，不宜让学前儿童拎重物，不宜让学前儿童进行长时间的写字、绘画练习，给学前儿童提供的玩具不能过重。为了保护 and 促进学前儿童足弓的正常发育，应给他们提供宽松、合适的鞋子，并且以软底为宜，可以适当让学前儿童光脚在沙坑或鹅卵石上行走或玩耍，以免形成扁平足。

(5) 预防意外事故。不要牵拉肘，悠圈子，防止脱臼和伤孩子筋骨。当肘部处于伸直位置时，若被猛烈牵拉，就可造成牵拉肘。这种现象的出现常常是因为大人带着孩子上楼梯、过马路或帮孩子穿脱衣袖时，用力拉扯小孩的手臂造成的。有的大人逗孩子玩时，抓住小孩的两手，使孩子全身离地，一圈一圈地悠着玩，这种玩法易伤孩子的筋骨，应禁止。

(6) 着装应宽松适度。学前儿童不宜穿过于紧身的衣服，以免影响血液循环进而影响骨骼、肌肉的发育；也不能穿过于肥大的衣服，以免在运动中造成意外伤害。

4、试述如何根据大脑皮层活动规律安排幼儿园的学期、周、日活动？

一学期内，学期开始、快结束时的教育内容安排应相对轻松。学期开始时，特别初入园所的幼儿，由于从家庭生活转入集体生活有一个适应过程，教师和工作人员的语言、态度以及周围的环境要便于形成初步的条件反射，使儿童情绪安定，逐渐适应集体生活。另外，学期的生活应考虑动静交替，劳逸结合，以保持大脑的工作效率。一周内，学前儿童每天的工作能力不同。幼儿园的一周计划，在星期一、五安排较为轻松的学习内容，星期三、四可安排难度和强度较大的学习任务，星期三下午安排户外锻炼或娱乐活动，以提高下半周的活动能力。不要在课余、周末给幼儿安排过重的学习任务，否则全周的疲劳不能消除，长此以往会形成过度疲劳。一日内，学前儿童工作能力的变化具有一定的规律。早晨7~8时起，神经系统经过一晚的休息，能力逐渐上升，早操和晨间活动可使大脑皮层的机能活动克服“惰性”。到上午9~10点达到最高峰，这时精力充沛，大脑处于高度兴奋状态，为最佳用脑时间，可安排学前儿童用脑量大的活动。上午10点至11点，儿童神经系统兴奋性逐渐降低，此时应安排轻松的游戏。午睡后形成第二高峰，但不如上午旺盛，可安排集中教学。晚上睡觉前可为儿童安排一些安静的活动，勿使他们过分兴奋而影响入睡。

学前儿童卫生与保健作业3

幼儿园一日生活各环节卫生观察记录 or 幼儿园建筑设备卫生调查（100分，二选一）

一、幼儿园一日生活各环节卫生观察记录

目的：了解托幼机构一日生活环节的安排原则和卫生要求

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/857101126153006041>