第一图书网, tushu007.com

<<为2岁孩子必做的49件事>>

图书基本信息

书名：<<为2岁孩子必做的49件事>>

13位ISBN编号：9787110073179

10位ISBN编号：7110073173

出版时间：2012-4

出版时间：科学普及出版社

作者：韩国《柠檬树》编辑部

页数：180

译者：杨俊娟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

如何使用本书 “ 为孩子必做的事系列 ” 是一套按照年龄段编写的实用育儿书。
我们抛弃了厚度和泡沫，把更多的时间花在寻找现实生活中真正需要的答案上。
不同年龄段的育儿重点 1岁(0～12个月)不同月龄的喂养方法；新手妈妈的育儿妙招。
2岁 培养好习惯；2岁孩子的 “ 话痨 ” 妈妈。
3岁 培养有想象力的孩子；在与孩子的主权争夺中获得胜利。
4岁 提高智商；让孩子在游戏中学习各种技能。
5岁 性格教育；培养社交能力，为未来的领导者打下基础。
6岁奠定学习能力的基础；准备入学，增强体质，培养耐性。
这是年轻妈妈身边的助手 本套书不同于育儿专家的论文或教育家的著作，虽然我们也得到了许多育儿专家的帮助，但并没有照搬照抄专业理论。
我们尽可能做到把理论与实际相结合，给出尽可能接近实际生活的正确答案。
当你需要专家时，请打开本书 在某个阶段，孩子应该发育到怎样的水平？
这应该是每个妈妈都想知道的问题。
本套书按照不同的年龄段，提供了孩子发育指标列表。
如果发现孩子存在异常，可以尽快寻求专业人士的帮助。
通常来说，异常被发现得越早越好，治疗得越及时越好。

<<为2岁孩子必做的49件事>>

内容概要

曾经，那个扶着东西才能站立的小孩子，不知不觉中，已经松开妈妈的双手……颤颤巍巍地想要迈步，却“扑通”一下坐在了地上。
偷偷瞄一眼妈妈，原来妈妈正面带笑容地看着自己呢。
主动放开了妈妈的双手，再次勇敢地迈出脚步。
一步、两步、三步……
“为了孩子必做的事”系列丛书是一套按年龄段编写的育儿书，专为年轻妈妈，特别是80后新手妈妈量身定制。
《为2岁孩子必做的49件事》是该套丛书中的一本，主要从孩子的健康、生活习惯、认知能力、社交能力、教育及父母的职责等方面进行了介绍，并附有各月龄（13～24个月）的正常发育指标，一看就用得上的50余条实用小贴士，及名人成长亲子小故事。
为2岁孩子妈妈提供了实用又知性的育儿知识。

作者简介

专家顾问委员会
高西焕曾担任韩国顺天乡大学和韩国成均馆大学的客座教授，是儿童肥胖症领域的权威专家，在家庭制作幼儿辅食方面也颇有建树。
目前独立经营一家儿科诊所。

金英勋毕业于韩国议政府天主教大学医学院，获得博士学位。
曾在美国贝勒大学进修儿科和小儿神经科，是韩国最优秀的小儿科专家。
目前担任韩国议政府天主教大学医学院附属圣母医院的副院长。

金仁京毕业于韩国梨花女子大学政治外交系，在美国特洛伊大学获得硕士学位。
目前主要从事儿童英语教育工作，同时担任韩国首尔小学英语研讨班的培训讲师以及韩国蔚山大学的英语培训讲师。

文美熙妊娠心理专家，曾在韩国首尔大学小儿精神系进修，目前担任韩国人类发展研究所所长。
作为三个孩子的母亲，文美熙在儿童心理与家庭教养方面有独到的见解。

徐贤珠著名SUKSUK网站的创办人。
网站主要服务对象是对儿童英语教育感兴趣的父母，目前已拥有大约30万名会员。
徐贤珠的不少著作都是受到广泛欢迎的畅销书。

孙硕汉毕业于韩国延世大学医学系，获得博士学位。
曾就职于韩国多家医院小儿精神科。
目前于韩国延世神经科附属小儿青少年神经科医院就职，致力于儿童和青少年的精神健康研究。

孙洪民曾在韩国淑明女子大学、韩国首尔女子大学、韩国广播通信大学教授幼儿美术。
创办了韩国儿童美术教育研究所。
在进行儿童美术指导的同时，还承担着电视台教育频道的儿童美术节目录制工作。

申东吉 儿科专家。
毕业于韩国庆熙大学中医系，获得博士学位。
目前担任韩国最好的儿
科中医院——韩国束草涵小儿中医院院长，从事儿童消化与发育方面的研究。

李仁实资深育儿专家，曾担任韩国女性职场幼儿园以及韩国三星幼儿园的院长，并兼任网络学校韩国三六大学的幼儿教育系教授。
他还凭借在实践中积累的宝贵经验，创办了专门服务于婴幼儿的教育机构。

玄顺英 毕业于韩国梨花女子大学特殊教育系和韩国东大学院特殊教育系。
在韩国圣母医
院语言治疗室、韩国红十字会语言治疗室从事儿童教育研究。
同时，还担任电视台教育频
道和文化频道幼儿节目的顾问。
目前担任李路达儿童发展研究所所长。

黄京淑 图书研究专家、插图画家。

曾为《大英百科全书?韩国部分》和《大英百科全
书《儿童图书馆》执笔，还曾在《柠檬树》和《东亚日报》连载作品。长期在育儿专业网
站《小书房》栏目中连载书评。

书籍目录

策划理念
年轻的妈妈到底需要一本怎样的育儿书
成书过程
6983位妈妈与403位专家共同给出了最实用的育儿答案
如何使用本书
专家顾问委员会
必知 读懂你的孩子
13～24个月，妈妈必须知道的事情
Part01 让孩子健康地长大 首要任务就是健康
01 请对孩子迈出的第一步倾注最大热情与关怀
02 帮助孩子走得更好
03 13～24个月孩子的免疫接种
04 开始吃饭啦
05 断奶，告别奶瓶
06 让孩子好好吃饭
07 关于营养保健品，你所不知道的事情
08 把小儿肥胖遏制在初级阶段
09 帮助孩子长高的按摩法与体操
10 提高免疫力，抵御感冒的侵袭
11 防止感冒后期出现中耳炎
12 应对过敏性皮炎的方法
13 周岁后，孩子的牙齿保健
Part02 健康成长的基础工程 培养良好的生活习惯
14 尽量不要让孩子单独睡
15 这样开始大小便训练
16 必须纠正的习惯
17 真的不能让孩子看电视吗
18 必须养成的三大饮食习惯
19 养成良好的睡眠习惯
20 家里有个夜哭郎
Part03 提高孩子的词汇量 必须重视孩子的认知能力
21 做一个喜欢与孩子唠叨的妈妈
22 了解孩子学习语言的过程
23 看着孩子的眼睛说长句子，可以提高孩子的词汇量
24 孩子说话晚，父母应思考的问题
25 2岁孩子的大脑发育信号及认知能力的发展过程
26 帮助孩子提高认知能力的游戏
27 适合13～24个月孩子的玩具
Part04 让孩子聪明又讲理 必须开展的教育
28 用“试试看”来代替“不行”
29 怎样展开亲子阅读
30 2岁孩子应该阅读的20本书
31 带2岁孩子去旅行
32 早教机构和各种教材教具有用吗
Part05 培养一个充满爱心的孩子 现在就要启动父母职责

33 该给孩子怎样的自由
34 对孩子表达情感的方法
35 送2岁孩子去儿童之家
36 孩子有了弟弟妹妹，会出现发育倒退
37 孩子2岁以后，更要注意防范安全事故
38 调节父母的愤怒情绪
39 当父母在孩子面前吵架的时候
Part06 让孩子在爱的关怀下成长 必须培养孩子的社交能力
40 经常进行户外活动
41 妈妈不在身边就哭，怎么办
42 怎样对待易怒的孩子
43 怎样对待不喜欢和小朋友一起玩的孩子
44 怎样对待胆小的孩子
45 怎样对待固执的孩子
46 帮助孩子克服胆怯
47 掌握孩子的气质，让育儿更加轻松
48 用爱去弥补孩子的性格弱点
49 可以体罚孩子吗
Tips 实用小贴士
眼睛一刻不离开孩子
百白破三联疫苗
让食物变咸的方法
孩子不吃肉，只吃蔬菜怎么办
洋白菜对胀奶的特效作用
不吃药也可以减少乳汁分泌
医生推荐的解决食欲不振的六个方法
孩子是真的“虚”吗
小儿肥胖
有助于孩子长高的食物
先天免疫力和后天免疫力
当慢性中耳炎导致耳朵听不见的时候
过敏与肺炎、哮喘的关系
战胜过敏的小秘诀
乳牙出牙的顺序和时间
宝宝出牙的情况正常吗
训练大小便的时候，不要这样说
一刻也离不开妈妈
养成习惯之前，爸爸妈妈要做的事
不要让孩子边看电视边吃饭
哄孩子睡觉的小法宝
改掉夜里吃奶的习惯
孩子夜里哭闹得厉害是怎么回事
“实况转播”孩子的动态
怎样让孩子学说话
这样做，只会让孩子说话更晚
说话晚的案例
有些孩子说话晚，父母不必担心

听力不好的孩子
20个月孩子的记忆力
管理玩具的方法
全集与单行本
孩子旅行后的状态
选择教材及教具的原则
身体接触比称赞更有效
去儿童之家前要做的事
家里又有一个小宝宝后，绝对不要对第一个孩子说这样的话
不能让孩子碰的东西
孩子可能会吞下的东西
无论多么生气也绝不能说的话
妈妈的育儿方式有问题会导致孩子的行为有问题
如果一定要吵架
通过游戏治疗孩子的分离不安
把暴躁孩子送到亲子园
可以培养社会性的玩具
当孩子害怕的时候，妈妈应该这样做
孩子只偏好一件东西怎么办
通过游戏培养孩子的表现力
儿童气质判断结果
怎样让孩子有个好性格
体罚孩子时必须注意的问题
Story 每个伟大人物的背后都有伟大的父母
爸爸的热情造就的音乐天才——莫扎特
妈妈独创读书法培养的杰出作家——歌德
儿时就有沙漠星空下的电影梦——斯皮尔伯格
曾经结巴的通用电气前董事长——杰克?韦尔奇
爸爸的故事为他插上想象翅膀的“ 世界童话大王 ”——安徒生
曾因脑子“ 笨 ”而无法适应学校生活的伟大发明家——爱迪生

章节摘录

版权页： 插图： 同样是在寒冷的天气里，有的孩子经常感冒，有的孩子却身体健壮。
这是因为每个孩子的免疫力有所不同。
小时候的免疫力，在一定程度上会决定孩子一生的健康。
那么，怎样才能提高孩子的免疫力呢？
免疫力到底是什么 所谓免疫力，是人体自身的一种防御机制，可以抵御威胁生命的各种外部侵袭。
我们的身体里存在着一套免疫系统，这套系统可以击退病原菌等外部攻击，从而战胜疾病。
不过，在现代社会中，环境越来越整洁，医学越来越发达，身体受到病原菌侵袭的机会也越来越少，身体里的免疫系统也就失去了与这些病菌面对面斗争的机会。
很多人认为，现代人的免疫力比起以前的人，已经降低了许多。
提高免疫力的九个生活原则 保证充足的睡眠睡得不好，会让孩子感觉非常疲倦。
特别是这个时期的孩子，每天的活动量很大，如果睡不好，孩子就会情绪烦躁、爱黏人。
睡眠不好，还会导致人体肾上腺释放的去甲肾上腺素、肾上腺素等化学物质增加，而这些化学物质增加是降低免疫力的一个重要原因。
因此，13～24个月的孩子，每天应该保证13小时以上的睡眠。
如果孩子的睡眠少于7小时，就很可能会导致孩子发生运动障碍，甚至免疫力降低。
所以，如果想提高孩子的免疫力，最重要的就是保证孩子充足的睡眠。
远离电磁辐射虽然目前还没有明确的证据表明电磁辐射对人体的有害程度，但种种研究都表明，它的确是会伤害到人的健康。
美国约翰霍普金斯大学的马塔诺斯基博士认为，电磁辐射会妨碍人体细胞中DNA和RNA的功能，降低免疫力，引发癌症、流产、神经痛等。
还有报告显示，如果父母长期处于电磁辐射环境中，他们的孩子因脑癌死亡的几率要比其他孩子高2倍；生活在电力线周围的孩子，白血病发病率要比其他孩子高2～3倍。
因此，几乎可以确定，电磁辐射会对孩子造成伤害，并且降低其免疫力。
要想避开电磁辐射，首先就是不能在孩子的房间放置电脑、电视机、吸尘器、微波炉等，这些都是会产生电磁辐射的电子产品，最好不要让孩子接触这些产品。
另外，一定要记得：在用过这些产品之后要拔掉电源插头，如果只是关闭电源，没有拔掉插头的话，电磁辐射仍然会存在。
多和同龄孩子一起玩过了周岁，当孩子可以蹒跚走路的时候，妈妈可以经常带孩子到公园里，让他（她）和其他孩子一起玩。
对于13～24个月的孩子来说，与其他孩子相处，其实是一个很大的挑战，应该尽可能地给予鼓励。
和很多伙伴一起成长的孩子，免疫力比较高。
从这时候开始，就应该有意识地增加孩子与其他孩子共处的机会和时间。
经常按摩根据美国迈阿密佛罗里达州立大学一个研究所的报告，经常得到妈妈温柔按摩的孩子，身体发育要比其他孩子更快，免疫力也更强，而且这些孩子情绪稳定，睡眠质量好。
还有研究显示，在孤儿院长大的孩子，即使摄取到了足够的营养，平均身高也比同龄孩子矮。
这是因为，按摩等肌肤接触，可以降低体内影响免疫力的激素。
用手温柔地按摩孩子的肚子和后背，不仅可以稳定孩子的情绪，对孩子的健康也大有好处。
经常进行日光浴紫外线的危害是众所周知的，因而现在有很多妈妈会给孩子涂抹防晒霜，不过这会使孩子因为缺乏日照而导致维生素D不足。
经过阳光照射后，人体自身能产生维生素D。
维生素D有助于生长期孩子的骨骼与牙齿发育，并能够提高其免疫力。
因此，平时通过日光浴让皮肤得到适当锻炼，可以很好地减少感冒和过敏。
进行日光浴的最佳时间是上午10～12点，可以在这个时间带孩子到户外活动。
如果刮大风或天气特别寒冷，可以带孩子在阳台上进行日光浴。
多吃含有丰富DHA的鱼类DHA是大脑生长发育的重要物质，它可以刺激大脑活动，并提高免疫力。

不过，有一个问题，就是DHA是人体无法制造的，必须要通过食物进行摄取。
沙丁鱼、鲣鱼、金枪鱼、银白鱼、鲭鱼等鱼类都含有丰富的DHA。
多吃富含膳食纤维的食物免疫力低下的人，通常易患一些成人病以及癌症。
对于重金属、胆固醇等可能引起成人病的元素和各种致癌物质，膳食纤维有助于它们排出体外。
考虑到孩子的未来，最好能让孩子从小开始吸收膳食纤维。
谷物的表皮中含有大量的膳食纤维，还可以让孩子多吃一些小米、大麦米、豆子、粟米、红小豆、玉米、薏米等。
海带等也含有丰富的膳食纤维，在烹饪食物的时候，可以适当增加以上食材。
多吃含有丰富维生素和矿物质的蔬菜维生素和矿物质非常重要，它们可以产生多种酶，这些酶有助于身体吸收各种营养，还可以提高免疫力。
如果没有充分摄取维生素和矿物质，即使吃再多营养丰富的食物，也无法提高免疫力。
维生素和矿物质最好通过食物摄取，因此应该多给孩子吃含有丰富维生素和矿物质的蔬菜。

编辑推荐

《为2岁孩子必做的49件事(全彩配图)》写到，年轻的妈妈，到底需要一本怎样的育儿书？
6983位妈妈和403位专家共同给出了——最实用、最知性的育儿方案。
年轻的妈妈都已经意识到，现在的社会环境与长辈们的成长年代大为不同，妈妈的努力以及所作出的每一个细微决定，都会对孩子的一生产生深远的影响。
那么，可以化解困惑与焦虑的“妈妈指南”哪里有呢？
“为孩子必做的事”系列为韩国《柠檬树》编辑部的经典育图书，是一套按年龄段（0～6岁）编写的育儿指南。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com