

基于小班幼儿良好卫生习惯的养成策略分析

河南省实验幼儿园 高 媛

摘 要：幼儿阶段是个体习惯养成的重要阶段。幼儿园在这一时期需要对幼儿的各方面习惯进行培养。卫生习惯是幼儿行为习惯培养中的重要部分，教师及家长需要通过有效手段促进幼儿良好卫生习惯的养成，并进一步关注幼儿身心健康促进幼儿全面发展。本文主要分析小班幼儿良好卫生习惯养成的重要性，并探讨有效培养幼儿卫生习惯的相关策略，以培养幼儿的综合素质。

关键词：卫生习惯；习惯养成；幼儿习惯

一、小班幼儿养成良好卫生习惯的重要性

（一）有利于幼儿健康成长

幼儿养成良好的卫生习惯最直接的好处就是有利于身体健康及发育成长。处于幼儿时期的孩子往往对外界事物充满好奇，在外面活动时什么都想要摸一摸、想要试一试，因此，手上常有很多细菌，并在幼儿吃东西的过程中从口腔进入体内。幼儿往往没有良好的卫生意识，因此，在日常活动中常常将手放入口中，且有小部分幼儿在口欲期没有得到满足，以至于到了3、4岁的年纪遇到新鲜事物时，依旧想要“用嘴”对其进行认知。而家长不可能为了孩子不接触外界的细菌就将孩子圈养在无菌环境中，这对幼儿的心理发育也不利。教师及家长通过培养幼儿良好的卫生习惯可以在不限制幼儿接触外界事物的前提下，有效减少外界细菌对幼儿身体的危害，增强幼儿体魄。幼儿通过接触外界事物可以更大程度上提高认知能力，近距离认识世界，这对幼儿的大脑发育及学习成长都有很大帮助。教师要教导幼儿勤洗手，爱干净，特别是如厕前后都要将手洗干净，避免幼儿在自由活动的过程中细菌从手进入口腔，对其身体健康造成危害。

（二）有利于开展幼儿美育与德育工作

美育就是教师及家长教导幼儿认识美、创造美的教育过程。幼儿的年龄较小，思维发育还不够成熟，对想要的东西往往是通过物品的外部条件决定的。比如，一个脏的娃娃和一个干净的娃娃，大部分幼儿都会选择干净的娃娃，这就是幼儿对美的认知。因此，教师在培养幼儿良好的卫生习惯时，可以通过类似娃娃外表的干净整洁与否等对幼儿较有吸引力的物品的外部特征，引导幼儿对卫生习惯产生正确认知。同时，通过培养幼儿良好的卫生习惯开展幼儿园美育可以帮助幼儿提高审美能力。

德育即培养幼儿政治、思想、道德的教育。由

于幼儿对外界事物还没有充足的了解，教师在日常教导过程中，通常将道德教育放在德育的首要位置。培养幼儿的卫生习惯可以有效提高幼儿的道德教育水平。卫生习惯在一定程度上属于文明教育，而文明教育又是道德教育的重点。教师通过培养幼儿良好的卫生习惯可以改善幼儿园整体的文明风貌，可使幼儿在集体中形成较高的道德意识，养成良好的文明行为习惯。

（三）有利于展现幼儿教育的质量与水平

教师培养幼儿良好的卫生习惯，还可以展现幼儿园的教育质量与水平。目前，我国大部分幼儿园都采用全日制教学，即幼儿每日三餐及午休都在幼儿园进行。家长出于对孩子的关心，往往不太放心将孩子交给教师，或者常常到幼儿园观察和询问孩子的基本情况。因此，幼儿园需要在开学之初就将园内的教育质量及精神面貌展现给家长，使家长将孩子放心交到教师手中。教师培养幼儿良好的卫生习惯还可以提高幼儿园的干净整洁程度。幼儿活泼好动，通常会在玩耍时将自己和场地弄得很脏。如果幼儿养成良好的卫生习惯，就会在玩耍后自行将场地清理干净，在玩耍时也会注意个人卫生。同时，幼儿拥有良好的饮食卫生及穿衣卫生习惯也可以避免一些交叉疾病的传染，并在园内活动时拥有干净整洁的精神面貌。家长看到在幼儿园生活学习一天后依旧保持整洁状态的孩子，以及在家中能自行清理玩耍场地的孩子，就会对幼儿教师的教育产生信任感，将孩子放心交给幼儿园进行教育及管理。

二、对小班幼儿卫生习惯养成工作造成影响的要素

（一）幼儿发展的局限性

首先，幼儿在动作方面的发展规律。对幼儿来说，其动作发展规律为从大至小。小班时期的幼儿无法完成精细动作，例如，洗手过程中未等泡沫冲

洗干净便离开，或者在系纽扣的过程中无法使纽扣系到扣眼中。原因在于小班幼儿的手只可以大致冲走手背泡沫及手掌泡沫，无法顾及指缝泡沫，而系纽扣过程中只能使纽扣接近扣眼边，无法将其系进去，上述情况对教师开展幼儿正确卫生习惯培养工作较为不利。其次，幼儿在认知方面的水准有限。小班幼儿的思维主要是具体的形象思维，应该利用动作辅助思维。举例说明，教师在教幼儿洗脸的过程中，如果只对洗脸步骤进行讲解，没有进行具体操作，幼儿将无法掌握正确的洗脸方法。此外，幼儿自控水平较弱，在洗脸时，有一定概率会受周围事物影响，此种情况会在一定程度上阻碍幼儿养成正确的卫生习惯。最后，幼儿情绪易受外界影响。情绪可显著影响幼儿心理及行为。小班幼儿的行为受情绪影响严重，很容易被外界影响。举例说明，教师在传授正确洗手方法的过程中，能正确洗手的幼儿会得到教师奖励，不能认真洗手的幼儿会被教师训斥，被训斥的幼儿将出现抵触情绪，进而讨厌洗手。由此可见，幼儿的学习效果会在各种情绪的作用下有所不同。

（二）周边环境的阻碍

幼儿具有很高可塑性，如果幼儿长时间处在外界环境的负面影响下，他们的身心健康将受到不良影响。幼儿喜欢模仿，如模仿周边的不良卫生习惯，假如教师没有立刻制止他们的模仿行为，并明确告知幼儿此种做法是不正确的，幼儿将很难养成正确的卫生习惯。

（三）幼儿园教育影响

对小班幼儿来说，其心智处在发育时期，很容易形成崇拜榜样及模仿榜样心态。教师在幼儿心中具有重要位置，他们会向教师学习。如果教师在吃饭前不能做到正确洗手，等幼儿回家后同样不会洗手，就算有家长的要求也不会，还会和家长说明教师做不到饭前洗手这一事实，而自己会向教师学习。假如教师能在吃饭前带领幼儿洗手，那么，幼儿回家后也能主动洗手，表示自己要和教师一样做到饭前洗手，防止吃完饭肚子不舒服。

（四）家庭教育影响

如果家长和教师对幼儿提出了不同的要求，便会使他们变得不知所措，还会使他们出现家里家外两种表现的情况。举例说明，幼儿在幼儿园睡醒后

可以自己穿衣穿鞋，而到家后就会要求父母帮自己穿衣穿鞋，这种情况会使教师在幼儿园的努力付诸东流。此外，部分家长没能对培养孩子的卫生习惯提起高度重视，如在孩子上完厕所后没有要求他们洗手，导致幼儿失去了学习机会。

三、促使小班幼儿养成良好卫生习惯的策略

（一）在同伴交往中养成良好的卫生习惯

教师可以借助幼儿与同伴交往这一过程，促使幼儿之间相互影响，培养幼儿良好的卫生习惯。因此，教师需要先培养幼儿与人交往的兴趣和能力。目前，部分幼儿是独生子女，在家中只能与同小区的小朋友一起玩，突然步入幼儿园对他们来说是一个新的挑战。一些性格较为腼腆的幼儿在进入幼儿园之初不愿意与人交往，总是想要回家跟家长在一起。教师需要花费时间让其适应幼儿园的环境，并鼓励较为活泼的幼儿主动带领其他幼儿一起玩耍。教师只要引导幼儿发现在同伴交往过程中的乐趣，幼儿就会习惯同伴交往及互助学习。教师可以引导卫生习惯较差的幼儿与卫生习惯相对较好的幼儿一起玩耍，潜移默化地改变幼儿对卫生的认知，提高其卫生水平。在同伴交往过程中，教师不应过多干涉幼儿的交友行为，应该在幼儿一起玩耍时在旁边观察，发现较好的卫生行为习惯时，教师需要对幼儿进行口头表扬，必要时可以给予相应的奖励。当发现幼儿有不好的卫生行为时，教师可以引导幼儿改正自己的行为习惯。例如，当有幼儿在玩耍后衣物较脏且没有清理意识时，教师可以询问幼儿：“如果身上的皮肤被弄脏，你是否会因为感到不适而要及时清理，那么衣服会不会因为脏了也想要清理干净呢？”在教师的指引下，幼儿在不知不觉中就会养成良好的卫生习惯。

（二）教学与实践相结合

幼儿园需要组织相应的教学活动与实践活动，帮助幼儿养成良好的生活习惯。教师可以通过在上课的过程中教授幼儿卫生知识、讲述与卫生习惯有关的故事等方式，借助语言的力量促使幼儿形成良好的卫生意识。教师还可以根据本班幼儿可能出现的卫生问题进行教学。例如，幼儿的口腔卫生意识相对薄弱，教师可以在课上向其讲解刷牙的正确方式，并监督幼儿饭后漱口的情况。由于小班幼儿的年纪较小，相关生活常识还在养成阶段，教师在教

授卫生知识时需要一些对特定的名词进行解释,如,生水就是未经消毒过滤处理过的水。幼儿只有在理解了卫生知识所表述的内容时,才会在日常生活中加以应用。教师还需要组织实践活动帮助幼儿将卫生知识运用到生活中。教师可以利用幼儿的好胜心理,开展卫生评比活动。在制定好卫生标准后,以班级为单位进行评比,优秀的班级可以获得相应奖励,借助榜样的力量激励幼儿养成良好的卫生习惯。同时,对小班幼儿来说,通常会模仿身边年龄较大的幼儿的行为习惯。因此,教师可以开展互帮互助活动,要求大班幼儿指导小班幼儿正确的卫生行为,使其养成良好的卫生习惯。在工作实践中,幼儿教师也需要采取趣味性十足的教学手段帮助幼儿养成良好的卫生习惯。此时,教师可以利用儿歌或者游戏等常见的幼儿教育手段实现寓教于乐的目的。比如,组织小班幼儿和大班幼儿一起演唱儿歌“小手洗一洗”,在教学中按照顺序展示歌词中的“开水龙头”“打肥皂”“搓一搓”“转一转”等动作,让幼儿将儿歌内容与生活实践联系起来,通过肢体语言激发他们的学习热情并提高其记忆。当一些小班幼儿不清楚正确洗手方法时,如不会打肥皂,大班幼儿可以适当给予指导,让小班幼儿能更快速地养成良好卫生习惯。

(三) 利用师幼关系培养幼儿良好的卫生习惯

教师在日常教学过程中需要注意与幼儿的关系,并通过构建良好的师幼关系培养幼儿正确的卫生习惯。小班幼儿的心理活动相对简单,如果一个较他年长且认为与其关系很好的人教导他做事情时,幼儿很容易听取对方的意见。教师作为幼儿能接触到的除家长之外的成年人,需要注意与其师幼关系的培养,并在交往过程中培养幼儿的卫生习惯。教师要时刻关注幼儿的状态变化,并适时给予幼儿鼓励,拉近彼此之间的距离。有些幼儿会对教师产生恐惧心理,教师在与这些幼儿交往时需要把握分寸,不要一下将彼此间的距离拉得太近,使幼儿产生抵触心理。建立良好的师幼关系可以提高教师与幼儿之间的交流效率,教师可以以朋友的身份引导幼儿养成良好的卫生习惯。在课上,如果教师与幼儿的关系较好,幼儿对教师的教导就越信服,教师教授卫生知识的效果就越好。因此,教师可以在日常活动中以伙伴的身份参与到幼儿的游戏中,并在

游戏过程中用行为及语言引导幼儿注意自己及周边的卫生,通过与幼儿近距离接触培养幼儿良好的卫生习惯。

(四) 家园协作共同培养幼儿良好的卫生习惯

培养幼儿良好的卫生习惯不只是幼儿教师的事,也是家长的事。家长需要与幼儿教师统一行为规范,并在家中监督孩子卫生习惯的保持。教师需要多与家长沟通幼儿在园的卫生情况,并告知家长幼儿在园的卫生行为习惯,督促家长在家中以同样的卫生标准要求幼儿。同时,家长在家中也应与幼儿教师的教导行为保持一致。以洗手习惯培养为例,教师与家长在洗手时机、洗手方法以及频率等方面应达成共识,并且家长应该以身作则,通过言传身教成为幼儿学习良好卫生习惯的榜样。此时,教师还可以通过家园共育的方式帮助幼儿实现行为强化,在幼儿园和家庭中按照同样标准观察和评价幼儿行为,明确其欠缺的卫生习惯,进而提出个性化的强化训练方案,使幼儿能养成正确的卫生习惯。在实践工作中,幼儿教师必须时刻观察幼儿卫生习惯的养成状态,并与家长进行持续交流和互动,以便切实发挥家园共育效果。从现实角度来看,家长与教师的身份不同,在教导幼儿时往往会产生溺爱行为。这时,教师需要提醒家长不要对幼儿产生溺爱心理。家长在家中教导幼儿卫生行为的过程也要保持一致,不能时而严格,时而松懈,这对培养幼儿的卫生习惯非常不利。

四、结语

综上所述,培养幼儿良好卫生习惯是家长及教师在幼儿教育过程中的重点内容,卫生习惯在其成长过程中起着重要作用。培养幼儿良好的卫生习惯可以帮助幼儿健康成长,同时帮助幼儿园有效开展德育与美育。教师可以通过促进幼儿同伴交往、教学与实践相结合、建立良好的师生关系以及家园协作的方式培养幼儿良好的卫生习惯,促进幼儿全面发展。

本文为2021年度河南省基础教育教学研究项目“3-6岁幼儿卫生习惯养成的策略研究”(课题编号:JCJYC2116zy110)的研究成果。

参考文献:

[1] 张淑慧. 浅谈如何培养幼儿良好卫生习惯[J]. 陕西教育, 2012(04).