

# 幼儿园健康领域活动开展对策研究

邹磊磊

(苏州工业园区娄葑街道苏安幼儿园 江苏 苏州 215000)

**【摘要】**目前,深化幼儿园课程教育改革背景下,幼儿园健康领域活动已经越来越引起了重视。如何通过健康领域活动,激发幼儿的参与热情,已经引起了广泛关注。本次研究从幼儿园健康领域活动概念入手进行分析,发现在幼儿园健康领域活动中,依然存在幼儿园健康领域活动保障、健康领域活动开展方法、健康领域活动场地塑造方面的问题。在目前的幼儿园健康领域活动中必须强化幼儿园健康领域活动保障,采取适合活动的教学方法,推动活动环境塑造。

**【关键词】** 幼儿园;健康领域;活动

随着社会的发展,幼儿园健康领域活动越来越受到重视,幼儿的生理和心理方面的健康,对于幼儿的成长等都具有重要意义。幼儿园健康领域活动在幼儿教育中具有重要的价值,重要的是为了传授一种方法,让幼儿在活动的过程中形成自我的提升。

## 一、幼儿园健康领域活动概述

幼儿园健康领域活动的概念。幼儿园健康领域活动,是有计划、有组织和有系统的幼儿健康活动,从运动强调的角度,促进幼儿对运动产生兴趣,以及在运动培养和尊重个体的基础上,可以提高幼儿在运动方面的协调、平衡和灵敏性等。幼儿园健康领域活动对培养幼儿健康行为和生活方式,消除健康危险因素、预防疾病、促进健康等都具有重要的价值和意义。

## 二、幼儿园健康领域活动开展中存在的问题

### (一) 幼儿园健康领域活动保障薄弱

在幼儿园健康领域活动中,核心是实现安全和护理等方面的保障。人的生命是最宝贵的,生命对于每个人来说,都仅仅只有一次。珍惜和保护幼儿的生命,对于幼儿教育来说是必须承担的责任。从目前的幼儿园健康领域活动来看,在生命有效的保障,尤其是安全意识教育,幼儿园健康领域活动中的安全管理等方面依然存在比较大的漏洞。在幼儿园健康领域活动中,核心是需要形成在安全方面的首要保障,目前看还是没有形成全面保障。

### (二) 幼儿园健康领域活动教学方法粗糙

从目前的幼儿园健康领域活动游戏来看参与度不高。在进行幼儿园健康领域活动中教师传授和学生的学习都可以被看做是教学方法的两个层面。目前看幼儿在健康领域活动中参观法、直观演示法和谈话法方面不足。第一是参观法运用不足,主要是幼儿参与游戏前,需要让幼儿进行参观,这对于幼儿理解游戏,参与游戏,掌握游戏技巧都具有重要的作用。幼儿的健康领域活动中教师作为协助者,必须让幼儿参观游戏后,才能参加健康领域活动。在幼儿参加健康活动前,教师和家长进行交流和沟通不够,没有形成有效的家园互动。第二是直观演示法缺乏,在游戏活动前教师,或者是熟悉游戏的同学急性直观演示不足,而对于学生演示模仿存在缺乏情况。教师在进行幼儿园健康领域活动管理和推动中,结合本园的实际,形成在教学演示方面的有效创新,没有形成在方法方面的塑造和完善。第三在进行谈话法教学不足,幼儿身心塑造方面缺乏,健康活动后缺乏谈话、讨论和分析,形成有效的激励和推动方面缺乏。

### (三) 幼儿园健康领域活动场地塑造缺乏

幼儿参与幼儿园健康领域活动,一个重要的环节是形成良好的活动环境布置。在进行活动的环境布置中,核心是需要对环境的管理中,可以形成适合性、本土性、符合孩子们要求的场地。幼儿园健康领域活动环境需要从幼儿本身的角度出发,从目前活动环境的塑造看,多数是从教师的角度设计,忽略了孩子们在环境方面的感知。在幼儿健康领域活动环境中往往从购进设备的角度进行管理,没有形成幼儿园健康领域活动环境的有效构建和创造,尤其是发挥幼儿的积极性明显缺乏。

## 三、幼儿园健康领域活动开展对策

### (一) 强化幼儿园健康领域活动保障

幼儿园健康领域活动中,首要的是做好活动保障,在交通的安全方面,需要在健康活动中贯彻,进行活动路线的规划,避免幼儿在进入活动场地,以及参加活动中造成一定的伤害等。在幼儿的健康领域活动中需要对活动设备和活动工具进行管理,避免触电和漏水等。在幼儿园的玩具方面需要确保安全,不能存在任何的安全隐患,需要及时的排除。在幼儿园健康领域活动中需要从幼儿食品安全方面进行管理,进行必要的检测,游戏食材等,更需要进行严格性管理。在幼儿的游戏和生活的场景中,需要让幼儿形成切身的感知,通过活动让幼儿可以强化自己的安全常识掌握。另外幼儿参加健康领域活动需要做好护理保障,从参加活动前的运动准备保障,到活动中的补充水分,添加衣物尤其是需要引入健康的厨房等方面,都需要形成有效的保障情况。

### (二) 完善幼儿园健康领域活动教学方法

幼儿在幼儿园健康领域活动中主要是通过三点方法,推动幼儿在健康领域活动中获得成长。第一是进行参观法运用,第二是直观演示教学方法运用。幼儿根据教师的演示等养成良好的生活习惯。教师可以从童真、童趣的角度,形成在幼儿园健康领域活动方面的演示。教师在进行活动的推动中根据幼儿的个性特点进行演示。教师在进行演示互动中需要从幼儿的理解能力,以及幼儿的年龄情况进行考量。第三开展讨论法教学。教师在进行幼儿管理中,需要进行深入的讨论,激发幼儿的兴趣,促进幼儿的兴趣爱好激发。教师通过幼儿兴趣的讨论激发,可以促进幼儿强化学习的兴趣。

### (三) 完善幼儿园健康领域活动环境塑造

在软环境的塑造中,教师方面需要全面的运用教育环境,从有效的体现教育功能的角度,实现一定的教学方法和教学理论的应用,将教学理念引入幼儿园健康领域活动。比如在进行主题互动的开展中,需要提高效率,以及能够形成在活动质量方面的把控。在硬件环境中,对于幼儿来说,他们在日常的生活中所处的环境非常关键。比如在幼儿园健康领域的活动场地,就可以形成层次性和个性的划分。良好的幼儿园健康领域活动硬件环境塑造,可以推动幼儿创造力的激发,协调幼儿的人际关系,让幼儿实现健康成长。

综上所述,在幼儿园开展健康领域活动方面,可以促进幼儿建立健康的行为和良好的生活习惯。幼儿园方面需要从开展健康主题活动的角度,让幼儿可以获得真实的体验,幼儿园健康领域活动可以有有效的培养幼儿健康行为,以及实现良好的生活习惯塑造,可以让幼儿实现健康和快乐的成长等。

## 参考文献

- [1] 顾荣芳. 试论幼儿健康教育的渗透与融合——兼议《纲要》幼儿健康教育思想的贯彻[J]. 学前教育研究. 2002(01).
- [2] 韩晓霞. 浅谈巧用多媒体促幼儿健康素养形成的策略[J]. 名师在线. 2019(31).
- [3] 余桂春. 让赞赏助力幼儿健康成长[J]. 课程教育研究. 2019(49).
- [4] 柳依萍. 浅谈家园共育促进幼儿健康成长[J]. 当代教研论坛. 2017(01).

# 浅谈幼儿园中幼儿自我管理能力的培养

马茜

(湖南省邵阳市直属机关幼儿园 湖南 邵阳 422000)

**【摘要】**幼儿时期是人在成长过程中一个重要阶段,随着自我管理能力越受到社会的关注和重视,幼儿教师对于幼儿的自我管理意识与能力地培养就要从幼儿时期抓起。自我管理能力通常可以用来很好地衡量一个人的综合能力,是我们每一个人不可或缺的一项重要的能力。在进行幼儿教育的过程中,教师与家长应当要给予较多的关注在培养幼儿的自我管理能力上。

**【关键词】** 幼儿园;自我管理;自我管理意识;培养策略

在培养幼儿的自我管理能力的教学过程中,很重要的一点就是幼儿教师与幼儿一起建立一定的规范。在对幼儿进行管理时,幼儿教师应当避免多余的管理,尽量为幼儿预留出足够的自我管理空间。对于幼儿的引导,幼儿教师保证幼儿能够在遵守规则的基础上运用更加人性化的方式有效帮助幼儿进行自我管理能力的培养。

## 1. 幼儿自我管理意识的激发

在帮助幼儿形成一种良好的行为习惯之前,幼儿教师需要先让幼儿拥有与行为相对应的意识,因此在培养幼儿的自我管理能力时,幼儿教师首先要注重幼儿自我管理意识的培养。在进行幼儿教育的过程中,由于所面对的幼儿在动手能力、性格等方面都会有较大的差别,所以幼儿教师应当要针对幼儿的不同特质给予不同程度的引导。比如,“吃东西前要洗手”是一件在生活中经常出现的事情,许多幼儿在家庭中已经形成了相应的意识,就会在吃东西前自觉地去洗手,但是存在部分幼儿在

这方面的意识稍有欠缺,这时候就需要幼儿教师的提醒,通过多次的提醒强化幼儿“吃东西前洗手”这个意识,进而促使幼儿今后在吃东西前形成自觉去洗手的好习惯。在进行幼儿自我管理能力的培养的过程中,幼儿教师应尽量让幼儿参与到每一件事情中,通过适当的提醒和引导,更好地帮助幼儿进行自我管理。

## 2. 为幼儿创设自我管理的机会

自我管理作为一项能力,需要幼儿在培养过程中通过不断练习来加强。对于幼儿自我管理能力的提升若只是停留在理论上,而不能够在园内加以一定练习,对于能力培养的效率 and 效果而言都具有较消极的影响。所以,幼儿教师首先应当要明确认识到幼儿自我管理能力的成长的重要性,通过不断创新寻找更多帮助幼儿培养自我管理能力的机会。除此之外,幼儿教师还需要面向全体幼儿展开自我管理能力的培养,使幼儿能够在园内获得平等的机会,能够对于自己的自我管理进行练习。

### 3. 加强对于幼儿自我管理技能的训练

能力与技能的掌握之间有着密切的关系,所以幼儿教师提升幼儿自我管理技能的时候,还需要通过多种方法来提高幼儿自我管理相关的技能。一般而言,在诸多提升幼儿自我管理技能的方法中,示范讲解法是其中非常有效的一种方法。示范讲解法一般就是幼师在幼儿面前进行动作的示范,通过示范每一个步骤来引导幼儿更好地掌握新的技能,学习新的事物。因此,在为幼儿进行动作示范的过程中,幼儿教师对于动作的分解需要有一个良好的把握,并且将动作示范得足够标准和规范,避免幼儿在进行模仿的过程中出现二次的错误。

由于幼儿年纪尚小,在进行模仿和学习的过程中难免会比较缓慢,所以幼儿教师给予幼儿足够的耐心,在幼儿出现问题时给予及时的帮助和鼓励,可以通过动作的多次重复来帮助幼儿熟练每个步骤,为幼儿树立更加积极、正面的形象,用更加温和的态度陪同幼儿成长,让幼儿更好地掌握新的技能和能力。

### 4. 借助户外活动进行幼儿自我管理能力的提升

处在幼儿园时期的孩童,由于缺乏自主性,进行各样活动的过程中更多的需要他人的引导,所以在幼儿园进行户外活动的过程中,幼儿教师通常都会进行指导。在这一过程中,若幼儿教师对于幼儿活动干涉过多,幼儿自由发挥的空间会变小,进而会很大程度上不利于幼儿自我管理能力的提升。所以,幼儿教师应当调整原来一味追求幼师安排、幼儿顺从听从幼师指挥的教学模式,培养幼儿的自主意识,让幼儿在每次的户外活动中不断加强自己的自主意识,累积自我管理的经验。比如,幼儿教师可以为幼儿举办“小朋友来送货”的游戏,在游戏前准备一些类似积木、

书本等道具当作货物,需要幼儿通过思考,利用手头可以获得的工具来进行货物的运输。在这一游戏中,幼儿教师主要起到监督的作用,并针对幼儿在游戏过程中遇到的情况给予一定的调整,并适时给予幼儿一定的引导和帮助。这种方式可以让幼儿在参与户外活动的过程中最大限度地来提升自己的自主意识,更好地享受户外活动所带来的乐趣。

### 5. 按照科学的方式,逐步提升幼儿的自我管理能力的提升

对于幼儿的自我管理能力的提升,并不是一项短期的工作,而是需要幼儿教师在学习和生活过程中对于幼儿一步一步的引导和指引,通过不断的累积来慢慢形成的。在引导幼儿的过程中,幼儿教师首先要引导幼儿形成“自主完成”的意识;接着,寻求家长的配合,为幼儿营造更加独立自主的家校氛围;最后,引导幼儿积极主动地参与班级管理,在提升幼儿自我管理能力的同时增强幼儿集体意识。

### 6. 结语

总的来说,幼儿时期是幼儿发展的重要时期,这一阶段地孩童具有极强的模仿能力,极易容易受到外界的影响,因此幼儿教师应当重视幼儿自我管理能力的培养,把握好幼儿教育的关键时期,通过给予幼儿一定的指导,帮助幼儿更好地进行自我管理能力的提升。

### 参考文献

- [1] 支沁. 谈如何秉承“生态理念”、让孩子成为班级环境的主人[J]. 才智, 2019, 9.
- [2] 支沁. “生活教育”理念之培养幼儿自我管理能力的[J]. 才智, 2020, 63.

## 基层医院老年心血管疾病患者出院后自我管理行为与健康

聂泽先

(甘肃省煤田地质局145队卫生所 甘肃 张掖 734000)

**【摘要】**目的:有针对性的调查和分析基层医院老年心血管疾病患者出院之后的自我管理行为和健康状况等内容。方法:选取在2018年9月到2019年9月这个时间范围内出院的老年心血管疾病患者80例作为研究对象,随机分成对照组和观察组,各40例患者。其中,针对对照组实施常规院后护理干预,而针对观察组患者是以对照组为基础进一步加之综合性院后护理干预。结果:观察组患者出院之后的自我管理行为和健康状况等都要十分显著的优于对照组,  $P < 0.05$ 。结论:针对基层医院的老年心血管疾病患者而言,在出院之后要对其进行有针对性的综合性护理干预,对其进行全面系统的干预和指导,进行切实有效的健康教育和心理护理等等,使患者能够按照医生的嘱咐,着重加强心血管疾病的了解,掌握自我防护技能,进一步提升自身的管理质量和健康效果,从而及早恢复健康。

**【关键词】**基层医院;老年心血管疾病;出院后;自我管理行为;健康

当前,从整体情况来看,我国居民的生活水平日益提升,饮食结构也发生了巨大的变化,在这样的情况下,心血管疾病也呈现出日益增长的趋势,特别是针对老年人而言,心血管疾病的患病率逐步提高,对老年患者的生命健康造成严重威胁。从基层医院的收治患者来看,老年心血管疾病患者占据很大的比例。而基层地区的老年心血管疾病患者出院之后,因为缺乏科学合理的锻炼方式,自身的健康意识和自我防护技能都比较欠缺。所以,在出院之后,要对其进行切实有效的护理干预,采取综合性的院后护理干预措施,这样能够呈现出良好的护理效果,使患者的自我管理行为和健康水平得到显著提升。结合这样的情况,本次研究着重选取从我院出院的患者进行分析和研究。现在针对具体情况总结分析如下

### 1 资料与方法

#### 1.1 临床资料

选取我院2018年9月到2019年9月内出院的80例里心血管疾病老年患者进行深入细致的分析和研究,对其随机分成两个组别,分别是对照组和观察组,每一个组各有40例患者,其中男患者有45例,女患者有35例,年龄63~78岁,平均(69.03±4.43)岁,两组基本资料分布均衡,不具有统计学差异( $P > 0.05$ ),有可比性。

#### 1.2 方法

针对对照组实施常规院后护理措施,嘱咐患者定期来医院复诊,对其自我管理行为 and 血压等相关情况进行监测。对于观察组采取对照组常规护理基础上的综合性护理干预措施,具体内容主要体现在:

(1) 结合具体情况构建综合护理小组。小组成员主要包括护士长,主治医师,责任护士等相关人员,针对不同患者的心理状态,疾病认知度以及自我管理行为和健康状况等相关内容进行全面的评估,并建立相对应的个人健康档案,结合患者的实际情况和具体需求,采取有针对性的护理干预。(2) 注重做好用药指导等相关工作。针对老年心血管疾病的恢复期而言,是一个周期特别长的过程,为了使其血压等情况有效控制,要运用多种药物,过程比较烦琐,有很多的注意事项,有些患者出现药物抵触等情况,护理人员要着重做好后续的跟踪和指导工作,询问指导和鼓励患者家属对其用药情况进行切实有效的监督和指导,使其心血管疾病的各项指标得到有效控制。(3) 做好针对性的健康教育。因为基层医院中很多患者都是农民,他们的文化素质,疾病认知和健康都是比较欠缺,所以要结合具体情况着重做好健康教育相关工作。可以通过播放视频、健康宣教、分发宣传手册以及口头宣教等相关方式,使患者能够在自我管理行为和健康认知方面有更显著的提升,着重掌握相关的注意事项,做好饮食控制,提升用药的依从性,有更积极的配合态度,定期来医院复诊,发现异常要及时有效地进行处理等等,在根本上提升其自我的管理质量和健康质量。(4) 切实有效的做好心理护理。因为老年心血管疾病周期特别长,要长期服药,有些患者会出现比较严重的负面心理情绪,心理压力比较大,对疾病的恢复造成很大影响。针对这样的情况,护理人员要鼓励患者居家或者劳作的时候通过播放音乐、小品等形式,放松心情,使其负面心理情绪有效消除,对其进行正面指导,树立正面心理情绪,积极地面对生活。(5) 运动护理。要引导患者结合自身的实际情况,制定出科学合理的运动方案,以此使其机体免疫力进一步提升,稳定心血管的各项参数,同时要注意劳逸结合,以此使自身的自我管理行为更

科学合理,更积极健康。

#### 1.3 观察标准

针对两组患者在出院之后的自我管理行为和健康水平等相关方面进行分析和对比。

#### 1.4 统计学分析

用SPSS25.0统计学软件包对本次研究中的相关数据进行分析和处理,计量资料( $\bar{x} \pm s$ )、计数资料行t检验、对比,  $P < 0.05$ 代表对照组和观察组的组间比较差异,有统计学意义。

### 2 结果

观察组患者出院之后的自我管理行为,心理状态,服药依从性,疾病认知以及自我健康防护水平等等,都要比对照组患者有十分明显的改善, ( $P < 0.05$ )。

### 3 讨论

在老年患者中,心血管疾病患者是特别常见的疾病类型,其中高血压等疾病对患者的生命健康会造成严重的威胁,使患者的心、肺、脑、肾等重要器官造成严重的损害或者病变。对该类疾病进行治疗,有着特别长的周期,即便患者在出院之后,也要对其进行全面系统的综合护理干预,进行有针对性的指导。然而,针对基层医院出院的老年患者而言,他们的文化水平有限,在自我管理行为和健康认知方面,都有很大的限制,服药的依从性不高。针对这样的情况,就需要进一步有效落实综合性护理干预措施,对其进行科学合理的引导,使患者的家属能够有效的配合,做好科学用药以及心理,健康教育,运动,饮食等相关方面的护理干预,给患者优质的全面的护理服务,这样可以使患者的自我管理行为和健康水平得到显著提升。

### 4 结论

综上,从上面对于整个研究过程的探讨和分析中,能够进一步明确,针对基层医院老年心血管疾病患者而言,在出院之后对其进行切实可行的综合护理干预,这样能够使其心血管疾病得到更有效的恢复,使其各项参数和指标恢复到正常,进一步加强其自我管理能力的提升,使其健康状况得到更显著的提升,这种方法值得在临床实践中大范围的推行。

### 参考文献

- [1] 曹乔. 定期健康讲座提升高血压肾病患者依从性及疾病知晓率效果研究[J]. 中国校医, 2018, 32(4): 318-319.
- [2] 张宇清. 提高高血压的控制率, 重视心血管总体风险控制[J]. 中华全科医师杂志, 2019, 18(4): 299-300.
- [3] 唐莉, 张剑勇, 谢静静. 痛风泰联合家庭跟进式护理对痛风患者治疗疗效和自我管理能力的影响[J]. 国际护理学杂志, 2019, 38(2): 273-276.
- [4] 单成花. 动态心电图、动态血压在原发性高血压和肾性高血压患者中的应用[J]. 中外医学研究, 2019, 17(24): 75-77.
- [5] 程艳秋, 熊桂丽, 贺双. 高血压合并2型糖尿病患者目标收缩压对心血管事件的影响[J]. 中国实用护理杂志, 2019, 35(4): 258-262.