

# 农村幼儿卫生习惯养成的有效途径与实践方法

刘媛

兴文县古宋镇第一幼儿园

**摘要:** 本文聚焦农村幼儿卫生习惯养成,先阐述了农村幼儿在个人卫生、饮食卫生和公共卫生习惯方面的表现,指出其参差不齐且存在诸多问题。接着提出了环境创设、游戏活动、家校联合和教师引导等有效培养策略。旨在通过创设良好的环境等途径,为幼儿营造良好的卫生学习氛围,促进家庭与幼儿园的协同教育,以帮助农村幼儿养成良好的卫生习惯。

**关键词:** 农村; 幼儿; 卫生习惯养成; 实践

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2025.07.131

## 引言

对于农村幼儿而言,由于其所处的经济、文化和教育环境与城市幼儿存在一定差异,卫生习惯的养成面临着特殊的挑战。从经济层面看,农村地区经济发展水平相对滞后,卫生基础设施建设不够完善,这在一定程度上影响了幼儿接触和养成良好卫生习惯的条件。而且农村幼儿接触外界信息的渠道相对较少,获取卫生知识的途径有限,缺乏系统、科学的卫生教育。鉴于此,本文探究农村幼儿卫生习惯养成的有效途径,促进幼儿形成良好的卫生习惯。

### 一、农村幼儿卫生习惯的表现

#### (一) 个人卫生习惯表现

农村幼儿在个人卫生习惯方面表现参差不齐,部分幼儿能在大人提醒下做到饭前便后洗手,但洗手方法可能不够规范,草率地冲刷一番,未能借助肥皂等清洁剂彻底消灭细菌。另外,由于农村生活节奏和条件限制,不少幼儿很少做到洗发,发根易于积聚油垢。儿童刷牙漱口习惯也令人担忧,多数幼儿尚未养成早晚刷牙及餐后漱口的良好习惯,可能引起牙齿病变及其他口腔困扰。幼儿对衣物整洁的认知不足,很多幼儿经常穿脏衣服,且父母不能做到定期为幼儿修剪指甲,指甲过长易藏污纳垢,容易威胁幼儿健康。

#### (二) 饮食卫生习惯表现

农村幼儿的饮食卫生习惯略显粗糙,在饮食习性上,有些幼儿在饮食上似乎有自己偏好,导致营养果蔬摄入量偏低,观察发现,很多幼儿尚未学会慢慢咀嚼的用餐习惯,用餐时长过长、过短的现象凸显。某些农村地区的人们普遍认同“不干不净,吃了没病”的传统观念,幼小的孩子们有时会捡起地上的东西吃,感染风险指数攀升,部分幼儿多喝饮料、少喝白开水,对健康构成潜

在威胁。在农村家庭聚餐的温馨场合,幼儿们似乎还未充分认识到公筷公勺的必要性,也存在风险隐患。

#### (三) 公共卫生习惯表现

公共卫生习惯的板块之板块里,农村幼儿普遍对环保的认识较为狭隘,众多幼儿尚未掌握不随意丢弃垃圾的文明行为。在户外游玩中,往往不经思考就将垃圾丢弃,在公共空间中,诸如幼儿园、村中活动场所等场所,幼儿对公共卫生的关心不足,未将个人行为与公共环境整洁相统一。部分幼儿未改掉在地面吐痰的习惯,这无疑对公共卫生构成了负面影响,疾病传播的风险随之上升,在喷嚏咳嗽之间,幼儿们普遍未形成用纸巾或肘部遮挡的卫生习惯,幼儿往往在不经意间成为病菌的传播者,幼儿在使用公共设施后,这无疑加剧了细菌扩散的概率。

### 二、农村幼儿卫生习惯养成的培养策略

#### (一) 环境创设

幼儿阶段是培养良好卫生习惯的关键时期,对于农村幼儿而言,卫生习惯的养成尤为重要。环境创设在幼儿卫生习惯养成中起着至关重要的作用。通过创设适宜的环境,可以为幼儿提供直观、生动的学习和模仿榜样,激发他们的学习兴趣和积极性,使他们在潜移默化中养成良好的卫生习惯。

例如,针对园内物质环境创设,教师要做好卫生设施的合理布局与配备。在每个洗手池旁边放置天然、无刺激的儿童专用洗手液,方便幼儿使用。在卫生间的墙壁上,可以贴上可爱的卡通形象,鼓励幼儿养成正确洗手的习惯,如“我是洗手小能手,细菌全部跑光光”。保育员要定期对教室进行消毒,每天开窗通风,保证室内空气流通。为每个幼儿配备专用的水杯和毛巾,放置在固定的位置,并贴上幼儿的照片或名字标签,方便幼儿识别和使用。在教室的主题墙上,可以定期更换与卫

生习惯相关的主题内容。例如，在春季传染病高发期，制作“预防传染病，健康我先行”的主题墙。展示各种传染病的症状、传播途径和预防方法，用图片和简单的文字进行说明。在图书角投放一些与卫生习惯相关的绘本和图书，如《我会刷牙》《肚子里有个火车站》《细菌不是用来分享的》等。又例如，针对园内文化环境创设，教师可以开展幼儿园可以定期举办卫生知识竞赛活动，以班级为单位进行比赛。比如，设立“卫生小明星”评比制度，每周对幼儿的卫生习惯进行评比。评比内容包括个人卫生（如洗手、洗脸、刷牙、穿衣整洁等）、公共卫生（如不随地吐痰、不乱扔垃圾等）。通过评比活动，激励幼儿养成良好的卫生习惯。教师是幼儿的重要模仿对象，他们的言行举止对幼儿有着潜移默化的影响。教师在日常生活中要以身作则，养成良好的卫生习惯。教师在引导幼儿养成卫生习惯时，要使用规范、文明的语言。通过语言引导，让幼儿明白养成卫生习惯的重要性。通过以上环境创设的做法，可以为农村幼儿营造一个良好的卫生习惯养成环境，促进他们卫生习惯的健康发展。

### （二）游戏活动

卫生习惯的养成，在幼儿阶段尤为关键，它不仅关乎幼儿当下的身体健康，更是其未来全面发展的重要保障。从农村的经济发展状况来看，相较于城市，农村地区的经济水平普遍较低，这直接影响了卫生设施建设和完善。游戏活动在农村幼儿卫生习惯养成中具有不可替代的意义。

例如，在“卫生小能手大闯关”游戏中，在幼儿园的活动室内或操场上，设置多个闯关区域，每个区域代表一个卫生习惯的主题，如洗手区、刷牙区、整理衣物区、垃圾分类区等。每个区域用彩色胶带或绳子进行划分，并设置明显的标识牌。教师为每个区域准备相应的道具。在洗手区，放置洗手池、洗手液、毛巾等；在刷牙区，准备牙刷、牙膏、漱口杯等；在整理衣物区，摆放一些幼儿的衣物和衣柜；在垃圾分类区，设置不同颜色的垃圾桶和各种垃圾卡片。幼儿分组进行闯关，每组3-5名幼儿。每个幼儿依次进入各个闯关区域，按照要求完成相应的卫生行为任务。教师在旁边观察并指导，若幼儿步骤正确、动作规范，则视为闯关成功，可获得一张小贴纸。在刷牙区，幼儿要正确拿起牙刷，挤出适量牙膏，按照正确的刷牙方法（如巴氏刷牙法）进行刷牙，时间不少于2分钟。完成后，经教师检查合格，可获得一张小贴纸。在整理衣物区，幼儿要将散落在地上的衣物快速、

整齐地整理到衣柜中，并将衣物分类摆放。整理完毕后，教师检查通过，幼儿可获得一张小贴纸。在垃圾分类区，幼儿要根据垃圾卡片上的内容，将卡片正确投放到相应颜色的垃圾桶中。全部投放正确，即可获得一张小贴纸。每个幼儿完成所有闯关区域的任务后，统计获得的小贴纸数量。获得3张及以上小贴纸的幼儿为闯关成功，可获得一个小奖品。对于表现出色的幼儿，教师要及时进行表扬，如“你洗手的步骤很正确，动作也很熟练，真是卫生小能手！”对于表现不够好的幼儿，教师也要给予鼓励，如“没关系，再试一次，你一定可以做得更好！”

### （三）家校联合

幼儿阶段是幼儿形成良好卫生习惯的关键时期，直接影响幼儿以后的成长。好习惯是一种能够伴随人一生的东西，好的习惯能够使人身体健康、积极向上，不好的习惯可能会影响人的正常生活、工作，因此好习惯的培养也就显得尤其重要。<sup>[1]</sup>对于农村幼儿而言，这一问题尤为关键且面临着特殊的背景与挑战。从农村的实际情况来看，经济发展水平相对滞后，卫生基础设施建设不够完善。家庭环境对幼儿卫生习惯的养成起着至关重要的作用。家校联合在农村幼儿卫生习惯养成中具有不可替代的意义。家庭是幼儿成长的第一课堂，父母是幼儿的第一任老师，家庭环境和家长的教育方式对幼儿的影响深远。

例如，教师可以组织亲子互动游戏，让幼儿和家长共同参与。例如，在洗手区，开展“洗手比赛”活动，家长和孩子一起按照正确的洗手步骤进行洗手，看谁洗得又快又干净。在刷牙区，进行“刷牙大挑战”，家长和孩子互相监督，正确刷牙。在整理衣物区，举办“衣物整理小能手”比赛，家长和孩子一起将衣物快速、整齐地整理好，引导幼儿和家长在活动现场进行卫生习惯实践。教师在一旁观察，及时纠正幼儿和家长的错误动作，并给予鼓励和表扬。活动结束后，教师对活动进行总结，表扬表现优秀的幼儿和家长。幼儿在与家长的互动游戏中，积极参与卫生习惯的实践，增强了动手能力和自我管理能力。活动结束后，许多家长表示会在家庭中积极配合幼儿园的工作，共同培养幼儿良好的卫生习惯。教师也要建立家长卫生教育微信群。幼儿园教师通过发放通知、面对面沟通等方式，邀请幼儿家长加入家长卫生教育微信群。明确群的目的和规则，如禁止发布与卫生教育无关的信息、尊重他人意见、积极参与讨论等。安排专人负责群的管理，及时处理群内的违规行为。教师

定期在群内分享卫生知识,如不同季节的传染病预防知识、幼儿常见卫生问题的处理方法等。教师及时在群内反馈幼儿在园的卫生情况,如哪些幼儿洗手很认真、哪些幼儿能够主动整理自己的物品等。家长也可以在微信群里反馈:“小明在家也能自己主动刷牙了,进步很大。”教师鼓励家长在群内提出幼儿卫生习惯培养中遇到的问题,教师和其他家长共同参与讨论,分享经验和解决方法。在此背景下,教师可以根据家长的反馈,及时调整教育策略,提高教育效果。

#### (四) 教师引导

幼儿养成教育是人生教育的开端,让幼儿从小养成良好的学习和生活习惯,有利于幼儿更好地步入学校,更好地接触和融入社会。而幼儿阶段又是幼儿行为习惯培养的关键时期,在这一阶段注重对幼儿良好行为习惯的培养,将会让幼儿受益终生。<sup>[2]</sup> 幼儿阶段是习惯养成的关键时期,良好的卫生习惯对幼儿的身心健康和未来发展至关重要。农村幼儿接触外界信息的渠道相对较少,获取卫生知识的途径有限,缺乏系统、科学的卫生教育。因此,教师要做好榜样,以自己良好的卫生习惯影响幼儿。

例如,教师在日常生活中要时刻注意自己的个人卫生。在与幼儿互动过程中,教师要经常洗手,尤其是在接触食物、照顾幼儿前后。例如,教师在给幼儿分发点心前,会当着幼儿的面,认真地按照“七步洗手法”洗手,一边洗一边说:“小朋友们看,老师洗手洗得可认真啦,这样才能把手上的细菌都洗掉,我们吃东西才健康。”让幼儿直观地看到正确的洗手方法和卫生习惯。教师要爱护公共环境,不随地吐痰、不乱丢垃圾。在教室里,教师看到地上有纸屑,会主动弯腰捡起,放入垃圾桶,并对幼儿说:“小朋友们,我们要爱护教室的环境,看到垃圾要主动捡起来,这样我们的教室才会又干净又漂亮。”教师的这些行为会潜移默化地影响幼儿,让幼儿逐渐养成爱护公共卫生的习惯。在引导幼儿养成良好的饮食习惯时,教师要说:“小朋友们,我们要像老师一样,不挑食、不偏食,每一种食物都有它的营养,把饭菜都吃光光,我们才能长得又高又壮。”此外,教师要利用看图片、讲故事、教儿歌、游戏等形式进行渗透教育,让幼儿在轻松愉快的氛围中养成卫生习惯。比如,教师会收集一些与卫生习惯相关的图片,如小朋友正确洗手、刷牙、洗脸的图片,以及不卫生行为导致生病的图片等。例如,展示一张小朋友不洗手就拿东西吃,

然后肚子疼的图片,教师会说:“小朋友们看,这个小朋友没有洗手就吃东西,手上的细菌都跑到肚子里去了,所以他肚子疼啦。我们可不能像他一样,要养成勤洗手的好习惯。”又比如,在讲《小猪变干净了》的故事后,教师会和幼儿一起讨论:“小猪一开始为什么没有朋友呀?后来它是怎么做的,朋友们才愿意和它一起玩呢?”引导幼儿思考卫生习惯对人际交往的影响,让幼儿明白讲卫生才能成为受欢迎的人。教师会教幼儿一些简单易记的卫生习惯儿歌,如《洗手歌》:“手心手背搓一搓,手指缝里也搓搓,龙头下面冲一冲,小手洗得真干净。”幼儿在洗手时,也会不自觉地唱起这首儿歌,按照儿歌中的步骤洗手。在幼儿的一日生活中,教师会适时地进行卫生习惯提醒。在午睡起床后,教师会说:“起床啦,我们要先整理好自己的衣服,然后去洗脸、刷牙,让自己变得干干净净。”通过不断地提醒,让幼儿逐渐形成卫生习惯的意识。

#### 结语

总之,通过对农村幼儿卫生习惯表现的分析,我们清晰地认识到当前存在的问题,如个人卫生习惯不规范、饮食卫生习惯粗糙、公共卫生习惯淡薄等。环境创设为幼儿提供了直观、生动的学习和模仿榜样,让幼儿在潜移默化中受到卫生习惯的熏陶;游戏活动以其趣味性和互动性,激发了幼儿参与卫生行为的积极性和主动性;家校联合加强了家庭与幼儿园之间的沟通与合作,形成了教育合力,为幼儿卫生习惯的养成提供了持续的支持;教师引导则通过言传身教和多样化的教育方式,帮助幼儿树立正确的卫生观念,养成良好的卫生行为。但在实际实施过程中,我们也面临着一些挑战。教师要不断探索方法,促进幼儿全面成长。

#### 参考文献

[1] 郑伊然,陈治颖,梁嘉玲,等.农村地区幼儿卫生健康教育问题及解决途径探究——以阿坝藏族羌族自治州小金县为例[C]//外语教育与翻译发展创新研究(14).绵阳城市学院;,2023:298-300.

[2] 鲁志春.农村留守幼儿卫生习惯的问题与对策[J].智力,2023,(12):171-174.

基金项目:本文是四川省农村幼儿教育研究中心2022年立项课题《农村幼儿卫生习惯养成策略研究》(课题编号:NYJ20210617)的阶段性研究成果。