《我们是会正确洗手的好宝宝》中班健康

周丽敏
忻州市忻府区幼儿园　山西　忻州　034000

[摘　要]习惯的培养必须从小抓起。在进入幼儿园时，中班幼儿由于年龄还较小，没有遵规守纪的意识，但也是养成良好习惯的最佳阶段。教师可以通过更新观念，实施教育活动，引导幼儿兴趣，来培养幼儿洗手习惯的养成，使其终身受益。鉴于此，本活动将开展中班健康教育，为幼儿养成良好的洗手习惯奠定基础。

[关键词]中班幼儿；洗手；健康教育
【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.276

设计意图

又是一年开学季，随着天气渐渐变冷，秋季流感悄然来袭。今年疫情形式仍然很严峻，在我们的周围环境存在着许多看不见的细菌、寄生虫卵，平时的坐、卧、行、走，都会沾上细菌，而手是前沿阵地，公交车的扶手，水龙头，门把手，桌椅，电梯按钮……等等，幼儿好奇的天性使他们走到哪里都想摸摸、玩玩，小手也在不知不觉中沾上细菌等微生物。如果不注意洗手，幼儿很可能将病菌带入口中。为了保护孩子们健康成长，在中班幼儿中开展学习洗手的活动，可以帮助幼儿初步掌握洗手的正确方法，养成良好的生活、卫生习惯，正确洗手可以有效的降低感染病毒的风险。

中班孩子动手能力还是比较弱，在幼儿园经常发现有小朋友不会正确洗手，在洗手时往往会出现洗手马虎，只是沾湿手或者冲一下就算了，还有的孩子在应付了事，或者玩水等现象，根本就没有把手洗干净。在通过与家长沟通之后，知道许多孩子在家很少自己独自洗手，都是长辈们帮着洗或是用手巾擦干净。在了解孩子的这一情况后。针对有些孩子不会洗手、不爱洗手还有不懂得节约用水的问题，为帮助他们学会自己洗手，我根据小班孩子好模仿的特点，在组织孩子洗手时通过视频的方法让幼儿学会正确的洗手方法，并且和孩子进行实际练习，从而养成讲卫生的好习惯。

活动目标：1.知道洗手的重要性。

2.学习正确洗手的方法。

3.愿意使用正确的方法洗手，初步养成良好的生活、卫生习惯。

活动准备：

1.《吃东西前要洗手》视频、手指操《三条小鱼水里游》、洗手视频以及洗手步骤图。

2.香皂若干、毛巾每人一条、蛋糕每人一块。

活动重难点：学习洗手的正确方法。

活动过程

一、手指操《三条小鱼水里游》，引入活动

1.师：小朋友，请你们伸出小手，和老师一起来做《三条小鱼水里游》的手指操吧。

2.教师与幼儿一同做手指操。

一条小鱼水里游，孤孤单单在发愁。

二条小鱼水里游，摇摇尾巴点点头。

三条小鱼水里游，大家一起做朋友。

3师：小朋友们做的可真好，刚刚我们做的手指操，用到的是我们的哪个部位？（手）

4.那我们的小手可以干什么呢？

5.小结：我们的手非常的能干，可以画画，捏彩泥，拿勺子吃饭，还可以玩玩具，搭积木，还会穿衣服，穿鞋子，和小朋友做游戏，除了这些之外，我们的小手还会做许多许多的事情，但是我们的小手做完这些事情之后会变得怎么样？（幼儿自由的回答）那脏脏的小手还好吗？（不好了）

二、播放视频，了解洗手的重要性

1.故事导入：“今天老师就给小朋友带来了一个关于小手脏脏的，一个很好听的故事，《吃东西前要洗手》小朋友看看故事里小手发生了什么事情？”

2.教师讲述故事的前段故事。

师：有一天，皮皮在家门口的院子里开开心心的堆沙堡，就像一个小小的建筑师，最后他还在堆好的城堡上，插上了一面小旗，皮皮说：城堡看起来可真威风啊！皮皮玩得正开心，听见爸爸叫他吃点心，他听到点心，肚子也开始咕咕的叫了起来。他连忙进了屋里，看到桌上的葡萄和巧克力蛋糕，开心极了，爸爸去给他拿橙汁，让他先去把手洗干净再吃东西，可是皮皮看着这么多的好吃的，口水都流了下来，他拿起一个巧克力蛋糕吃了起来，蛋糕实在是太美味了，他一口接着一口的吃了起来，根本忘记了要去洗手。当爸爸拿着橙汁回来后看到皮皮已经把桌上的食物都吃完了。爸爸简直惊呆了。到了晚上皮皮突然感觉到肚子好疼，哭的在床上打滚，爸爸听到了声音，赶紧过来，关心的问“皮皮，皮皮你怎么了”。皮皮说爸爸，我的肚子好疼啊！”于是爸爸带着他去了医院。

3.提问：“小朋友，皮皮发生了什么事？为什么他会肚子疼呢？”

4.幼儿发表自己的想法。（因为他吃东西之前没有洗手，所以他才会肚子疼的。）

5.继续播放故事，教师讲述故事内容，让幼儿了解洗手的重要性。

（1）师：小朋友说的非常的棒！他确实是吃东西前没有洗手，所以才会肚子疼，那我们继续听一听，看后来发生了什么？

（2）教师讲述故事

经过医生的治疗，皮皮感觉好多了，皮皮好奇的问医生：我的肚子为什么会突然这么疼呢？医生说，因为你吃东西前没有洗手，手上的细菌就跟着食物，进入你的肚子里了，所以你的肚子才会疼。皮皮好奇的问医生：细菌，细菌是什么呀？医生告诉皮皮：细菌是用眼睛看不见的，只有用显微镜才能发现他们哦。说完，医生拿出一台显微镜，通过显微镜，皮皮看

到自己手上有好多的细菌在动来动去。皮皮立刻用力的甩手，他使劲地甩呀甩，想把细菌从手上甩下来。这时候医生笑着说“甩手是没用的，只有洗手才能把细菌赶走哦！说完皮皮立即去水龙头下去洗手。搓搓搓，搓手心，搓搓搓，搓手背，换只手在搓搓。冲冲手，小手洗干净了他闻了闻自己的小手说：好香啊！以后吃东西前我一定要先去洗手。看完医生，皮皮和爸爸回到家，桌上放着皮皮和爸爸都喜欢的曲奇饼干，爸爸高兴极了，伸手就去拿曲奇饼干，正要往嘴巴里塞，这时候皮皮大声的喊：爸爸，你还没去洗手。于是爸爸额皮皮去洗手啦。

（3）提问：医生说为什么他的肚子会疼呢？

（4）幼儿回答：因为他的手上有细菌。

（5）提问：那怎样把细菌赶走呢？甩手管用吗？

（6）幼儿回答甩手不管用，需要去洗手。

6.总结洗手的重要性。

师：洗手是预防病从口入的重要环节，手是人的身体部位中接触细菌最多的部位，如果不及时的洗手，细菌很容易通过接触来传播。对我们的什么造成威胁。如果我们用手揉眼睛，擦嘴巴就会引起疾病。

三、了解什么时候要洗手

1.师：小朋友，除了吃东西前要洗手，还有什么时候需要洗手呢？

2.幼儿举手发言：玩玩具之后要洗手。去淘气堡，玩了以后也要洗手。上完厕所要洗手。

3.教师和幼儿一起观看图片，了解什么时候要洗手。

师：小朋友说了这么多，那我们一起看看图片，看看除了刚刚我们说的那些情况，还有什么时候要洗手？

4.小结：吃东西前，上完厕所以后，接触了病人，接触了钱币后，打喷嚏或者咳嗽用手捂口鼻时，接触了公共物品如扶手，门把手，电梯按钮，公共交通工具，从外面回家之后，和宠物玩耍之后，双手有明显的污垢时，这些时候都要及时的洗手。

5.谈话：洗手这么重要，那你们你会洗手吗？（小朋友说自己都会洗手。）那你们是怎样洗手呢？幼儿自由发言。

6.小朋友说了许多，有的说抹香皂，有的说要搓一搓。

四、观看视频，学习洗手的正确方法

1.观看视频，初步感知正确洗手方法。

师：那我们看一段视频，看看护士阿姨和我们洗手方法一样吗？

2.师幼共同学习洗手的方法

卷袖子，打开水龙头，把手打湿，关掉水龙头，擦香皂，放回香皂，认真的搓手心，手背，手指缝，手腕，手指尖，打开水龙头，冲走手上的泡泡，再给水龙头冲个澡，关掉水龙头，取着自己的毛巾擦手，擦完一只手后，再擦另一只手，最后把毛巾放回去。

3.出示洗手步骤图，逐一看步骤学习洗手的正确方法。

师：那我们看看这些图是怎么洗手的？第一幅图—卷袖子、第二幅图——湿湿手、第三幅图——擦香皂、第四幅图——搓搓指缝、第五幅图——搓搓指尖、第六幅图——搓搓手腕、第七幅图——搓搓大拇指、第八幅图——冲冲小手、第九幅图——小小手变干净了。

4.师幼共同讲述正确的洗手顺序和方法：

提问：我们要用这样的方法把两只手都洗你们学会了吗？那我们一起来试一试。

5.请1-2名幼儿进行演示洗手

师：小朋友学的好快，很快就学会了，那有谁愿意上来和大家一起展示一下呢？

6.教师和幼儿边说儿歌边模拟洗手。卷袖子—湿手—打洗手液—搓手（搓手心、搓手背、交叉搓、搓关节、搓拇指、搓指尖、搓手腕）—冲肥皂—擦手。

7.小结：小朋友们都学会了正确洗手的方法，回家以后也要告诉你们的爸爸妈妈，爷爷奶奶，让他们也用正确的洗手的方法来洗手哦！

五、实际操作，练习洗手，进一步掌握洗手的正确方法。

1.教师出示蛋糕，激发幼儿洗手的主动性。

师：老师已经准备好了，美味的蛋糕，你们想吃吗？那吃蛋糕前，我们要去干什么？

师：好，看来小朋友们，都知道要去洗手，那现在请第一组的小朋友出来站队，我们要去洗手了。

2.幼儿分为五组，通过实践练习正确洗手的方法，教师关注幼儿的操作过程，并且给予指导，提醒幼儿正确洗手的方法。

3.师：首先我们要把袖子卷起来，打开水龙头，按着七步洗手法来洗手哦!水龙头不要i的太到我们要节约用水，洗完手一定要用自己的毛巾擦手，并且把他们放回自己的家。

六、活动小结，分享蛋糕

1.小朋友洗完手后，请小组脏检查小鹏有的手是否干净，并给小朋友分发蛋糕。

2.师：小朋友们，我们的小手上很容易沾着细菌，在吃东西前要用刚才学习到的正确方法洗手。就可以预防生病，保护自己，让我们变得健健康康。

结束语

陶行知先生说过“生活即教育”，秋季是各种疾病的高发期，中班刚开学时，发现幼儿在洗手这一环节中存在很多问题，不会洗手，爱玩水。或者洗手液抹太多搓个不停，水龙头开的不是太大就是太小，忘记关水龙头，还有幼儿在脏水里湿湿手就算是洗手了。不知道洗手的重要性。孩子们正处于对周围世界充满好奇的时候，在他们探索世界的时候，要交要正确的引导，积极地帮助他们，而不是说教，指责。因此，我觉得学习正确洗手的方法很重要。在活动中利用视频，洗手步骤图引导幼儿学习正确洗手方法，并在活动中加入洗手的环节，激发幼儿参与活动的兴趣。在幼儿练习洗手的时候，我也加入了进来，并且适时的提醒幼儿，通过动作，儿歌促使幼儿潜移默化中掌握基本生活技能。虽然只是一个小小的洗手环节，只要认真观察，贴近幼儿生活就抓住了教育契机。生活中的每个细节都应该创造亲身体验的机会，把教育转化为幼儿的生活需要。

参考文献

[1]《3-6岁儿童学习与发展指南》