

# 浅谈幼儿生理及心理卫生保健工作

谭蕾

(山东省淄博市博山区实验幼儿园 山东 淄博 255200)

**【摘要】**本文结合笔者在幼儿园日常工作中的观察和实践,从做好幼儿的生理及心理卫生保健工作出发,分析工作中的各项要求、措施及注意事项,以期提升当下幼儿园中,幼儿教育和管理水平。

**【关键词】**幼儿;生理卫生;制度化;心理卫生;关注;尊重

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.034

儿童是祖国的未来,是中华民族的希望。做好幼儿园儿童的生理及心理卫生保健工作,对提高幼儿的身心素质具有极其重要的意义。本人作为一名幼儿园保健医生,深入教学管理一线,注意观察幼儿日常行为,指导和实施幼儿卫生保健工作,在工作中积累了一定的经验,现结合幼儿生理及心理卫生保健工作,谈一下自己的认识,与同行商榷。

## 一、幼儿生理卫生保健工作

幼儿园的工作是琐碎的,让每一名孩子健康成长是幼儿园教学和管理的根本目的。因此幼儿生理卫生保健工作要落实到幼儿在园的每一个工作环节中,使卫生保健工作程序化,各项工作要求制度化,加强对各环节工作的培训、考核、检查落实,使每一项要求都成为幼儿园生活管理的日常行为,并及时与家长沟通,以赢得了家长的理解、支持和配合。

1、幼儿个人卫生要到位。幼儿每天衣着要整洁,头发、指甲要洁净。要求幼儿每周剪指甲一次,定期洗头、洗澡,每日入园时要进行检查,对不合格的幼儿要帮助家长一起整改。指导孩子饭前、便后要用流动水按“七步洗手法”进行洗手,并指导幼儿早晚要漱口、刷牙。对于园内日常生活用品做到专人专用,特别是每天接触的餐具、口杯、毛巾,不仅要专用,还应及时清洗和消毒。对被褥、床单也要做到勤洗勤晒。

2、幼儿餐饮卫生要严格。关注幼儿用餐安全,并形成制度。对厨房用的刀、菜板、盆筐、抹布等都要做到生熟分开,及时清洗消毒,餐具要做到一餐一消毒,不采购腐烂变质食物,严禁购买园外熟食,以杜绝食物中毒,严防肠道传染病的发生。注意培养幼儿不偏食、不吃零食的好习惯,通过“自主取餐”方式,提高幼儿就餐的主动性。

3、幼儿睡眠卫生要合理。由于幼儿的大脑还没有发育完善,必须有充足的睡眠时间,而且年龄越小,需要的睡眠时间会越长,一般情况下,3~6岁的幼儿的睡眠时间要在12小时以上,在园午休时间为2~2.5小时。午休时值班教师要时时巡查,确保有一个安静的睡眠环境,睡室内挂有温、湿度表,温度为冬季18~22℃,夏季26~29℃,适宜湿度为冬季不少于40%,夏季不大于70%。还要纠正幼儿正确的睡姿,防止形成不良的条件反射。

4、幼儿活动卫生要得当。由于幼儿手指的细小肌肉尚未发育完善,腕骨还未完全骨化,因此每次绘画的时间不可太长,应控制在每次0.5小时为宜。幼儿各器官系统发育尚未完善,组织幼儿运动,必须要考虑幼儿的生理特点,合理组织室内活动和户外运动。要严格控制幼儿看屏幕的时间,每次最长不超过0.5小时,室内光线不能太暗,距离一体机屏幕为2~4米,观看时坐姿要端正。

5、环境、玩教具卫生要保障。教室内要经常开窗通风,保持空气流通。幼儿的玩教具、图书、桌椅等每天消毒,防止交叉感染,并教育幼儿保持用具清洁。室外活动区域必须每天清扫,做到无杂草、无碎石、砖块及废弃物,避免蚊蝇滋生,防止蚊蝇传播疾病。每周定期进行检查评比,使幼儿园环境卫生工作做到经常化、制度化。

## 二、幼儿心理卫生保健工作

幼儿园心理卫生保健工作是一项直接影响到幼儿身心健康的工作,要做好幼儿心理卫生保健,必须了解幼儿期的心理特点,从幼儿的心理实际出发,制定出有助于促进幼儿心理健康的教育、教学活动。还要防止和改变幼儿胆怯、懦弱

的异常心理,尽可能地正确引导、要帮助幼儿克服任性、固执的不良性格。要有目的、有意识地培养幼儿良好的智力和非智力品质,为幼儿今后更好地学习、发挥特长,打下一个良好的基础。

1、许多新生初入园时会较长时间地哭闹,主要是因为幼儿园里没有其可依恋的对象。如果在新生入园前,教师就和每个幼儿建立了最初的情感,那么当幼儿初次进入相对陌生的幼儿园环境时,心里就不会那么紧张了。在新生入园前,教师应努力通过照片,记住每个幼儿的相貌和名字;当幼儿入园时,对小班幼儿可用他在家用的小名称呼他,同时今后幼儿每天来园时,教师都要大声而亲切地称呼他,这样可以缩短师生之间的心理距离。

2、教师要关注每一个处于心理困境的幼儿。教师要善于观察与揣摩幼儿的心态处境,然后选择时机有针对性地用“良言”抚摸他、温暖他、激励他。当幼儿沮丧时,教师要适时说几句热情的话予以鼓励;当幼儿疑惑时,教师要及时用柔和的语言给他提醒;当幼儿自卑时,教师不忘记用他的“闪光点”燃起他的自信心;当幼儿痛苦时,教师尽量设身处地地说些安慰的话。

3、要允许幼儿犯错误,不要对幼儿发火。幼儿总会犯这样那样的错误,这是幼儿心理发展所必需经过的,属于正常现象。如果我们以成人的标准去苛求幼儿,那么幼儿将被置于一种无形的压力之中,危害幼儿心理的健康发展。如果教师在幼儿“不听话”时对幼儿发火,这种发火对幼儿心理健康发展是极为不利的。因为在此状态下,教师可能会失去理智,而做出许多有碍幼儿身心健康发展的事情来,因此要耐心对幼儿的错误进行疏导、指正,发挥教育机智,从而体现教师的价值。

4、教师要尊重每个幼儿的人格,与幼儿平等相待。交谈时,应尽量蹲下或弯下腰,注意倾听幼儿说话,这是一种平等的交往态度,也是对幼儿的一种尊重。坚持每天都要与每个幼儿有肯定性的接触,坚持每天和每个幼儿说说话或者进行目光交流,或者经常对幼儿微笑,或者对幼儿进行适当的身体接触,尽可能地满足幼儿的情感需要。让我们在与幼儿的交往中,鼓励、微笑的行为成为一种习惯。不要用命令、警告、威胁、讽刺、指责、贬低、心不在焉等高压式的口气与幼儿谈话,应该多用商量的口气和幼儿谈话。

此外,对体质受障碍及才智不足的幼儿给予特殊的护理和训练。如对沉默寡言的幼儿,教师和家长应和蔼亲切,要经常鼓励他、与他对话。对“口吃”的幼儿,应当设法增强幼儿克服口吃毛病的信心,教育幼儿说话要慢些,想好了再说。父母、教师可示范性带他说话,背诵儿歌、诗歌等。有时幼儿情绪紧张,应叫幼儿放松,待情绪稳定后,再把事情说出来。对有夜惊的幼儿,应避免在睡前听紧张的故事和看情节紧张的电影、电视。对有功能性夜尿的幼儿,不要歧视、责怪与嘲笑,要耐心地帮助、鼓励幼儿建立自信心。睡前要提醒排小便,有尿自己起来,使孩子在大脑皮层建立警戒点。

总之,幼儿园应成为幼儿一个温馨的家,使幼儿感受到爱的气息,从而实现在和谐、宽松、愉快、有序的环境中健康成长。

## 参考文献

[1]纪贝婷.浅谈幼儿心理健康教育研究[J].新课程,2020(39):214.