

· 保育新说 ·

幼儿一日生活

与

保育

□ 郑晓边

为了贯彻《幼儿园工作规程》，深化保育这一主题，本刊今年继续开办“保育新说”这一栏目，并请专家作系列评述，希望幼儿保教人员及家长都来参与讨论。

——编者

保育，是幼儿园的中心工作，也是广大教师、家长关注的话题。《幼教园地》率先在全国幼教论坛上创办“保育版”，该举措表明：保育工作已引起幼儿教育工作者的重视。人类即将进入 21 世纪，社会的发展需求高素质人才，现代幼儿的保育必将顺应社会的需求和现代生物—心理—社会医学模式的发展，保育对象要从幼儿的身体扩大到心理发育和社会化过程，保育队伍要从医生、保育员扩大到教师和家长。只有实施这种整合的、科学的保育，才能真正促进幼儿健康、全面发展。



本文从幼儿一日生活方面，对上述观点略谈粗浅看法，为幼儿保教工作者抛砖引玉。

一、一日生活制度要适应幼儿的身体、心理和社会化发展需求

制定科学的一日生活制度，是幼儿保育工作的重要内容。生活制度，就是规定出的生活中主要活动的的时间和程序。制定生活制度的主要目的在于，保障幼儿生活有规律，劳逸结合，促进身心健康，提高幼儿教育的质量与管理水平。一日生活制度怎样才算科学、合理？依现代保育观念看，下述诸方面颇为重要。

首先，一日生活制度要适应幼儿生理发育特点。如生活制度的制定要依据幼儿大脑皮层活动特点，注意生活制度的循序渐进，动静交替，劳逸结合，预防疲劳。如幼儿神经系统的活动能力一般在上午 10 点前最旺盛，所以语言和计算课宜安排在这一时间；10~11 点，幼儿神经活动能力降低，应安排游戏或音乐活动以缓解疲劳；午餐后神经活动降至最低点，所以幼儿必须午睡；午休后神经兴奋程度又增加，但不如上午旺盛，可安排美工、体操和游戏等。另外还有考虑幼儿的不同年龄和健康状况，如年龄越小的幼儿，睡眠所需时间越长，越易疲劳，所以安排学习的时间不能太长；幼儿健康状况在个体之间差异很大，对患儿、体弱儿和伤残儿要给予特殊护理，如先睡后起，锻炼适量，减轻学习负担，加强营养和训练等。

其次，一日生活制度要适应幼儿的心理发展特征。这一点保教人员在实际保育工作中常常忽略。幼儿活泼、好动，模仿力强，大脑易兴奋、易疲劳，要有机安排幼儿一日生

活内容，注意趣味性、新颖性、动态变化，满足幼儿心理需要，提高生活学习动机，避免日复一日的单调刺激与刻板的作息程序。须知，单调、重复的刺激会引起幼儿生理与心理的厌恶，致使一日生活活动达不到预期目的。如不少幼儿对午睡反感，对人厕恐惧，对饮食“礼仪”对抗，与生活制度不合理不无相关。一些基层教师用固定的哨声或风铃声作为幼儿一日生活各个环节的信号刺激，3 年下来，一成不变，这种机械的条件反射训练方式是有悖于幼儿的心理保育需求的。如何使一日生活制度更适合幼儿的心理特征，是摆在广大保育工作者面前的新课题。

再次，一日生活制度还要考虑当地的自然与社会文化环境。在不同地区和季节里，幼儿一日生活制度会有不同，如气候寒冷的地区或秋冬时节，可适当减少幼儿户外活动时间，延长睡眠；在天气炎热的地区或夏季，可安排幼儿提早起床，增加午睡时间。幼儿园应有冬夏两季不同的幼儿生活作息制度。一般讲，在幼儿园，幼儿生活制度一经建立，不宜经常大更改，遇特殊情况须作调整时，要以不损害幼儿身心健康



为前提条件。幼儿的一日生活制度还与家庭和社区的生活制度有关,一般要根据家长工作需要来制定幼儿园的作息时间表,以方便家长。幼儿园和家庭要紧密配合,为孩子们制定科学、合理、个性化的一日生活内容,把平日的幼儿园生活和周末的家庭生活以及社区游园等活动结合起来,使幼儿在丰富多彩的一日生活中健康成长。目前许多家长和不少幼儿园让孩子参加了一些特长班,有电子琴、钢琴、绘画、体操、舞蹈、游泳、外语、数学班等,有的孩子从周一到周日,每晚轮番参加不同班的学习,家长和孩子疲于奔命,家庭经济负担不仅加重,孩子的身心健康遭受严重摧残,快乐的生活被剥夺,心灵受到压抑,从小厌学。这种现象的产生有其深刻的社会根源,而幼儿的一日生活制度安排不尽合理,某些幼儿园只顾特长班的“创收”,不抓幼儿在园生活的管理,都是重要原因。

二、一日生活不仅仅是保育员的事

不少教师认为,幼儿的一日生活保育就是管理好幼儿的“吃、喝、拉、撒、睡”,这是保育员的事,与教学无关。这种看法与现代保育观念大相径庭。“吃、喝、拉、撒、睡”包含着幼儿生活的主要内容,不仅反映着幼儿的保教工作质量,也体现出幼儿生理、心理、社会方面的发育水平;不仅需要保育员的辛勤工作,也需要教师的参与和对幼儿的教育指导。幼儿的一日生活,包括起床、入园、上课作业、游戏、户外活动、进餐、盥洗、入厕、休息、睡眠和离园等。通过这一系列的生活常规活动,不仅能够促进幼儿身体健康,还可

以培养幼儿良好的行为习惯和独立生活的能力。一日生活常规的具体保育要求包括如下几方面:

1. 入园和离园。入园和离园是幼儿园与家庭联系的重要环节,要利用这一时刻,教师与家长之间互通信息,交流孩子的生活状况,提出一致的要求和保教措施。保教人员在幼儿入园前要做好园内的清洁准备工作,对入园幼儿搞好接待和晨检,对疾病和心理行为问题早发现、早治疗,对幼儿提出具体的一日生活保育要求。离园时保教人员要指导幼儿把桌椅、玩具安放整齐,清点幼儿人数,将幼儿安全地托付给家长,并为之提供针对性的家教指导。幼儿离园后保教人员要做好园内清理工作,关闭水电,保持幼儿园的环境卫生。

2. 起床与睡眠。起床的训练对幼儿良好生活习惯的形成有重要作用,无论幼儿是在幼儿园还是在家,都要训练他们自己起床穿衣,逐步教会他们穿衣裤、穿袜子和鞋的方法,并教他们学会叠被子、整理床铺。教师和家长应先对幼儿进行指导,再逐步“放手”。要从小培养幼儿良好的睡眠习惯,早睡早起。睡眠所需时间因幼儿年龄的不同而各异,3~5岁幼儿每天需要12~14小时的睡眠,5~7岁幼儿需要12~13小时。午睡一般2~3小时。睡前要作好准备,先入厕小便,再洗手,并按顺序脱鞋、裤子和衣服,上床盖好被子,右侧卧或仰卧,不要蒙头。睡时要保证室内微小气候适宜,心理气氛温馨,保教人员随时巡查和做好护理。

3. 盥洗与入厕。幼儿的盥洗宜分组进行,要教会他们正确洗手、洗

脸和刷牙漱口的方法。对于小班幼儿,保教人员可帮助他们洗,中班以上幼儿应在教师示范下学习自己盥洗。毛巾、牙刷要每人分开挂放,冬天盥洗后要擦护肤油,要逐步学会梳头发。要培养幼儿定时排便的习惯,但不能苛求,不宜强制他们集体排队撒尿或久蹲便坑、坐痰盂,要让幼儿学会便后清洁臀部 and 洗手的方法。

4. 进食与饮水。要求幼儿在进食前不作剧烈运动,洗手作好准备。在进食过程中保持环境气氛和谐,不要批评或体罚幼儿,注意对幼儿进行饮食知识和文化的传授。饭与菜分开盛放,注意食具的卫生。小班幼儿用勺,中班以上幼儿可学习用筷子。要求幼儿细嚼慢咽,不挑食偏食,不暴饮暴食,不剩饭撒菜。餐后要洗手漱口。幼儿要鼓励幼儿多喝水,每人要有自己专用的杯子,分开存放。饮水设施要安全,预防烫伤幼儿。

5. 户外活动与休息。幼儿一日生活中要安排一定时间的户外活动。《幼儿园工作规程》规定:幼儿户外活动时间每天不得少于2小时,寄宿制幼儿园不得少于3小时,每日户外体育活动不得少于1小时。活动内容的安排要顾及幼儿身体、心理和社会化发展诸方面,结合教学目标和地区民俗文化特点,以提高户外活动效果。如三浴锻炼、远足步行等。一日生活中要注意幼儿的休息。除了夜间睡眠和午休外,大、中班每天上午两节课之间要安排一些活动式休息或课间操,可提高作业效率。对患病幼儿和体弱、伤残的幼儿要特殊照顾。

