

培养孩子的卫生习惯正当时

病毒来势汹汹，我们会格外注意“戴口罩、勤洗手”，那么幼儿呢？很多幼儿都不喜欢戴口罩，怎样让他们了解并主动配合呢？疫情期间，媒体也在反复强调“卫生习惯”，那么，是否可以把居家期间作为幼儿良好卫生习惯养成的契机呢？

图片来自网络



家长要做示范者、配合者

案例一：

晚餐时间到了，妈妈一边催静静、田田两姐妹洗手，一边准备碗筷。摆好餐具，妈妈问：“你们用七步洗手法了吗？”姐姐不说话，妹妹睁大眼睛说：“没有啊，妈妈也没用七步洗手法啊。”

案例二：

疫情期间，我们每天推送“宅家”游戏。

这天，妈妈和布丁一起观看“身体大清洁”游戏。观看结束之后，布丁说：“妈妈，那今晚你帮我洗澡好吗？”妈妈说：“今天有点冷，明天吧。”到了第二天，妈妈又说：“今天我没空，下次吧。”

家长要做良好卫生习惯的示范者。幼儿最喜欢模仿成人，要让幼儿养成好习惯，家长首先自己要做到。案例一中，家长的所说与所做是分离的，不但无法正确引导幼儿，反而消解了家长的权威，让幼儿产生了“妈妈就是这样洗手的，我也可以这样”的想法。因此，我们特意提醒家长，必须做良好卫生习惯培养的带头人，只有家长做得好，幼儿才能学得好。

家长要做幼儿园教育的配合者。比如案例二中幼儿园提供的“身体大清洁”游戏，本来就是对幼儿进行清洁习惯培养的好时机，但一些家长并未意识到，从而搁置了幼儿的请求。这不但会让幼儿失去了卫生习惯养成的机会，还会让幼儿觉得家长在敷衍自己。作为家长，应充分抓住疫情期间幼儿园提供的好素材，配合幼儿园对幼儿进行及时、有效

的引导。

多策略培养幼儿卫生习惯

游戏是幼儿的学习方式，生活及故事是幼儿的学习素材。要培养幼儿良好卫生习惯，家长就要了解幼儿学习特点，采取适宜的策略。在近两个月的实践中，我们发现，情境体验法、趣味示范法、多元巩固法是三种比较有效的策略。

案例三：

妞妞喜欢抠鼻子，有时抠久了鼻子还会流鼻血。为此，爸爸妈妈费尽了心思，但效果甚微。直到妈妈给妞妞讲了绘本《不许抠鼻子》。听到拥有“最美鼻子”的奈莉，因为抠鼻子，手指卡在鼻子里，很多人费了很大劲都拔不出来，妞妞害怕了。在妈妈的讲述中，妞妞看到奈莉的鼻子变得又大又红，这才意识到抠鼻子不是件好事。

案例四：

亮亮一直都不喜欢刷牙，不过每次听完关于牙齿的故事，他总会主动地跟妈妈说：“我会好好刷牙，我不要牙齿大街有蛀虫。”但他真正刷牙的时候还是很敷衍，只是刷三两下就结束了。妈妈灵机一动，让亮亮用“巧虎”里的刷牙游戏练习刷牙。如果亮亮认真刷牙，妈妈还会给他“海底小纵队”的玩偶，让他也帮它们刷牙。这让亮亮感受到了刷牙的乐趣，刷牙便不再是难事了。

情境体验法。幼儿年龄比较小，单纯的道理很难讲清楚，因此在培养幼儿卫生习惯时，一定要充分利用情境。如案例三中的绘本引导法、案例四中的游戏体

验法，都有一个特定的情境，它让幼儿在特定的情境中产生了情感共鸣，由绘本故事联想到自己，于是就会自觉纠正不良的卫生行为。

趣味示范法。在培养幼儿的卫生习惯时，家长遇到最大的问题就是“不管我怎么说，他（她）就是不听”。其实，卫生习惯都可以通过趣味化的引导，让幼儿感兴趣。

比如，年龄小的幼儿学习“七步洗手法”时，可采用《螃蟹洗手歌》：“两个朋友手碰手，你背背我，我背背你。来了两只小螃蟹，小螃蟹爬呀爬，举起两只大钳子，我跟它点点头，它跟我握握手，握握手。”

多元巩固法。幼儿在学习一种卫生习惯时，及时巩固很重要。比如，为强化乐乐的卫生习惯，妈妈和他商量一起“摘星”。两人一起讨论“摘星”项目，如饭前便后采用“七步洗手法”洗手、早晚刷牙、不乱扔垃圾。如果做到了，妈妈就给乐乐画上一颗星星。“摘星”成功后，可以换自己喜欢的玩具、图书，乐乐别提多开心了。

树立“四有”心态

通过与家长沟通，我们发现，亲子关系直接影响幼儿卫生习惯培养的效果。不少家长表示：“孩子卫生习惯还没培养好，我先气坏了。”因此，培养幼儿卫生习惯时，家长应树立“四有”心态。

有包容。培养幼儿良好卫生习惯时，家长要有包容心，不要因幼儿和自己预想的状态、进度不一致就烦躁。比如，甜甜妈妈

在培养甜甜卫生整理习惯时，就会明确告诉她：玩具区是你自己的区域，妈妈不会打扰，但卫生要自己收拾。当发现甜甜丢三落四，妈妈会说：娃娃的头饰肯定是迷路了才没回家。我想还要数“100”下，它们才能回家吧。结果妈妈刚数到“30”，甜甜就整理好了。

有共情。在与幼儿交流时，家长要能体验幼儿的感受，并对幼儿的感情作出恰当的反应。比如，当幼儿忘记把垃圾放入相应的垃圾桶时，家长可以说：“噢，其实爸爸也经常搞不清，我们一起想想，这个放哪个垃圾桶合适。”

有欣赏。家长要及时捕捉幼儿的闪光点，从而使其更有信心。如亮亮从不愿刷牙到主动刷牙就是进步，于是妈妈就不断鼓励他：你又进步了！这样的欣赏会让幼儿觉得自己做的事很重要，一定要坚持做好。

有期待。家长将自己的期待通过言行举止传达给幼儿，可以让幼儿不知不觉按家长的期待行动。比如，社会上出现了使用公筷的倡议，妈妈也和成成约定，一起努力养成这个新习惯。进餐时，妈妈习惯性地拿起自己的筷子夹菜，成成马上说：“妈妈，要用公筷。”妈妈立即说：“成成记性好，以后我们都要靠你监督了。”如妈妈所料，成成成了家里的就餐监督员。

良好的卫生习惯深刻影响每个人的健康，疫情期间尤其如此。教师及家长都应充分利用这个特殊时机，采取恰当的方式，让幼儿建立起受益一生的良好卫生习惯。

来源：中国教育报