**“科学护健康，习惯成自然”——研究随笔**

对接指南，梳理了中班幼儿需要培养哪些习惯

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 健康 | 生活习惯与生活能力 | 具有良好的生活与卫生习惯 | 每天按时睡觉和起床，并能坚持午睡 |
| 喜欢参加体育活动 |
| 不偏食、挑食，不暴饮暴食。喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品 |
| 常喝白开水，不贪喝饮料 |
| 知道保护眼睛，不在光线过强或过暗的地方看书，连续看电视等不超过20分钟 |
| 每天早晚刷牙、饭前便后洗手，方法基本正确。 |
| 具有基本的生活自理能力 | 能自己穿脱衣物、鞋袜、扣纽扣 |
| 能整理自己的物品 |
| 具备基本的安全知识和自我保护能力 | 认识常见的安全标志，能遵守安全规则，能遵守安全规则 |
| 运动时能主动躲避危险 |
| 语言 | 倾听与表达 | 具有文明的语言习惯 | 别人对自己讲话时能回应 |
| 能根据场合调节自己说话声音的大小 |
| 能主动使用礼貌用语，不说脏话、粗话 |
| 社会 | 人际交往 | 能与同伴友好相处 | 对大家喜欢的东西能轮流、分享 |
| 社会适应 | 遵守基本的行为规范 | 感受规则的意义，并能基本遵守规则 |
| 不私自拿不属于自己的东西 |
| 知道说谎是不对的 |
| 知道接受了的任务要努力完成 |
| 在提醒下，能节约粮食、水电等 |

问题呈现：

1. 你看到了幼儿哪些习惯？现状是怎样的？比如说操作习惯、游戏的习惯、专注力、思维习惯
2. 对于这些习惯，离不开环境的支持，离不开老师的支持性策略，你看到了哪些支持？
3. 你有哪些好的经验可以帮助孩子养成好的习惯呢？
4. 孩子的习惯是哪里来的？有的是要教的，给他正确的东西，告诉孩子应该怎样做。
5. 你在活动中看到了孩子哪些习惯的养成？
6. 对照本次活动目标，你有哪些建议或者策略？

人的一生中成长的关键期为孩童时代，处于幼儿园阶段的幼儿对外界产生诸多好奇，为了能够让孩子们接受健康生活的理念，培养良好的生活习惯，对幼儿进行相应的健康教育。就目前来看。健康教育相应工作的开展不仅仅依赖于幼儿园，更应该是幼儿园与家庭共同合作，让幼儿具有一定的健康保护意识，提高身体素质。

蒋 玲

2020、12、24