**教育随笔**

每个孩子都有自己的生活习惯，这种习惯是在日常生活中逐渐形成的。最初，孩子被动地按照家长或成人的要求吃、睡、玩，去处理、安排自己的学习、游戏及其它活动，久而久之，这种安排发展成一些较少变化的行为方式，这就是人们平时所说的习惯。习惯是逐渐养成的，但它一经形成，改变起来就非常困难。幼儿期儿童可塑性大，是培养良好习惯的最佳时期，这一时期培养好习惯比较容易，即使有了不良习惯，纠正也比较容易。因此，从小培养幼儿良好的生活习惯，使他们有好的生活节奏，这对孩子一生的成长都具有十分的意作用。

一、良好的生活习惯首先表现在科学、合理的生活制度上。

家庭和幼儿园都要合理地安排幼儿的生活，其中最重要的是合理地规定他们的睡眠和饮食时间，并加以严格执行。家长要让孩子形成明确的时间观念，什么时候起床，什么时候睡觉，什么时候吃饭，什么时候做游戏，什么时候看电视，大体上都要有个规定，使孩子“有章可循”。这样，孩子到了一定的时间就按要求去做相应的事情，久而久之，按时作息的习惯也就养成了。家长也要为幼儿创造良好的环境和有利的条件，家长自己的生活规律，是幼儿良好生活习惯形成的教育因素。

同时对孩子的饮食要有一定的规定和要求，教育孩子不挑食、偏食、不吃零食、防止暴饮暴食等。养成这些好的习惯，对他的一生的发展都是有益的。

二、培养孩子的生活自理能力，指导孩子学会自我服务。

这是形成良好生活惯的基础。一个人的生活习惯，总是和他们生活上的自理能力联系在一起的。现在许多孩子生活习惯不好，一个重要的原因，就是自小在生活自理上缺少锻炼造成的。不少家长对孩子过分溺爱，过于保护，片面强调孩子年龄小，轻视孩子劳动习惯的培养，压抑了孩子对劳动习惯的需要，阻碍了孩子劳动能力的发展，这种爱孩子的方式是不明智的，缺乏主见的。要培养孩子的生活自理能力，就要从孩子的年龄特点和实际状况出发，要求和教育孩子自己的事情自己做，让他们自己去做一些在日常生活中天天碰到又不难做到的事。在力所能及的范围内，选择孩子能胜任的事，从孩子自我服务劳动开始，让他获得成功，激发他进一步的劳动热情。通过这种细小的活动，可以使孩子及早摆脱成人的照顾，养成良好的行为习惯。

三、培养幼儿良好的生活习惯，要从实际出发，对幼儿提出合理的要求。

良好的生活习惯是在长期生活中逐步形成的，因此，无论是社生活制度还是自我服务方面的要求，都不能操之过急，要讲究科学性。采用孩子喜闻乐见的方式，引导孩子养成良好的习惯。如：要求孩子玩完玩具放会原处，可以用游戏的口吻对孩子说：“玩具要回家了，你帮它找找家在哪儿，把它送回家吧！“这就比向孩子提要求效果要好的多。当孩子把玩具收放好以后家长要及时给予肯定和表扬。

我国著名教育家叶圣陶先生曾说：“教育就是习惯的培养。”另一位著名教育家陈鹤琴先生则说：“人类的动作十分之八九是习惯，而这种习惯有大部分在幼年养成的；所以幼年时代应特别注重习惯的养成。但是习惯不是一律的，有好有坏；习惯养的好，终身受其福，习惯养的不好，则终身受其累。”他们如此强调习惯的培养，可见习惯对人的一生发展何等重要。