

中图分类号：G623.31

密级：公开

UDC：300

学校代码：10094

河北师范大学

硕士学位论文

(学历教硕)

幼儿园午睡活动现状及对策研究

——以河北省石家庄市某幼儿园为例

Research on the Current State and Resolution Policies of
the Bottom Class' Nap Activities of Kindergartens in
Shijiazhuang City Hebei Province.

研究生姓名：韩冰

指导教师：王艳芝 副教授

学科专业：学前教育

研究方向：学前教育

论文开题日期：2015年6月24日

二〇一六年 五月 十七日

中图分类号：G623.31

密级：公开

UDC：300

学校代码：10094

河北师范大学

硕士学位论文

（学历教硕）

幼儿园午睡活动现状及对策研究

——以河北省石家庄市某幼儿园为例

Research on the Current State and Resolution Policies of
the Bottom Nap'Lunch Activities of Kindergartens in
Shijiazhuang City Hebei Province.

研究生姓名：韩冰

指导教师：王艳芝 副教授

学科专业：学前教育

研究方向：学前教育

论文开题日期：2015年6月24日

学位论文原创性声明

本人所提交的学位论文《幼儿园午睡活动现状及对策研究——以河北省石家庄市某幼儿园为例》，是在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的原创性成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中标明。

本声明的法律后果由本人承担。

论文作者（签名）：韩冰

2016年5月26日

指导教师确认（签名）：

2016年5月26日

学位论文授权使用授权书

本学位论文作者完全了解河北师范大学有权保留并向国家有关部门或机构送交学位论文的复印件和磁盘，允许论文被查阅和借阅。本人授权河北师范大学可以将学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或其它复制手段保存、汇编学位论文。

（保密的学位论文在_____年解密后适用本授权书）

论文作者（签名）：韩冰

2016年5月26日

指导教师（签名）：

2016年5月26日

摘 要

幼儿午睡活动是幼儿园一日生活的重要环节。教师通过对幼儿良好睡眠习惯的培养,可以提高幼儿的生活能力、自我服务能力,同时还可以培养幼儿的独立性,使幼儿获得自信。同时,幼儿午睡活动也是一个特别容易受到忽视的环节。很多幼儿园和教师只注重教育活动的组织,却忽视了午睡活动所蕴含的教育价值。教师能否合理有效地组织幼儿的午睡活动,关系到幼儿的健康成长和幼儿园教学活动的展开,同时这也是衡量一个幼儿园保教质量的关键指标。

本研究主要运用观察法、调查法和文献法,对幼儿园午睡活动进行分析,了解午睡活动的现状,从中发现问题,分析原因并提出建设性意见。

研究的内容分为五个部分:第一部分为绪论;第二部分为幼儿园午睡活动研究价值分析;第三部分为幼儿园午睡活动现状与问题分析;第四部分为幼儿园午睡活动存在问题的原因分析;第五部分为幼儿园午睡活动存在问题的应对策略。

研究发现,在幼儿园午睡活动中存在着如下问题:睡前睡后活动组织状态不理想;在午睡环节中部分教师存在负面行为,且骨干教师责任意识差;大部分幼儿还未形成良好的午睡习惯;片面强调午睡物质环境的创设而缺乏对精神环境的营造。针对以上这些问题,笔者提出了具体有效的解决策略:幼儿园和教师应该为睡前睡后活动创造良好的条件;加强午睡管理制度,提高幼儿教师的综合素质;加强家园合作,培养幼儿良好的睡眠习惯;营造良好的精神环境。

关键词:幼儿园 午睡活动 组织

Abstract

The nap activity is an important part of the kindergarten day life. Teachers through the cultivation of children's good sleep habits, can improve their social ability, the ability to care for life, but also can enhance children's self-reliance and self-confidence. However, infants nap activity is a particularly vulnerable to ignore the link. Many kindergartens and teachers only pay attention to the education activities of the organization, but ignored the nap activity contains the value of education. Whether teachers can efficiently make kindergarten nap activities be conducted smoothly or not, this is related to children's healthy growth, and kindergarten education teaching activities, and it is a key factor of measured a kindergarten conservation and education status whether high quality or not.

This research mainly using the method of observation, investigation method and literature method, analyze the kindergarten nap activity, understand the present situation of the nap activity, discover problems, analyze the reason and puts forward constructive Suggestions.

The content of the research is divided into five parts: the first part is introduction; The second part of research for kindergarten nap activity value analysis; The third part is the kindergarten nap activity present situation and problem analysis; The fourth part analysis of the causes of problems for kindergarten nap activity; The fifth part problems coping strategies for kindergarten nap activity.

Studies have found that there are the following problems: For the first, the activities of before and after sleeping is not ideal; Second, some teachers in the nap link exists negative behavior, and backbone teachers' responsibility consciousness is poor; Third, most of the children has not form good habits of taking a nap; Fourth, the creation of the physical environment and the lack of mental environment construction. To solve these problems, the author puts forward the effective solving strategies: first, the kindergarten and teachers create good conditions for before and after sleep activity; Second, strengthen the nap management system, improve the comprehensive quality of preschool teachers; Third, strengthening the

cooperation of the home and kindergarten , cultivate children's good sleep habits; Fourth, build good mental environment.

Keywords: kindergarten nap activity organization

目 录

摘 要.....	III
Abstract	V
绪 论.....	1
一、 问题的提出及研究意义.....	1
(一) 问题的提出.....	1
(二) 研究意义.....	1
二、 国内外相关综述研究.....	2
(一) 关于午睡的相关文献.....	2
(二) 关于幼儿园午睡活动的相关文献.....	3
三、 概念界定.....	5
(一) 午睡活动.....	5
(二) 组织.....	5
(三) 自理能力.....	5
四、 研究创新点.....	6
(一) 研究视角的独特性.....	6
(二) 研究方法的创新性.....	6
第一章 研究设计	7
一、 研究目的.....	7
二、 研究内容.....	7
三、 研究方法.....	7
(一) 研究对象的选取.....	7
(二) 研究方法的选择.....	7
(三) 分析工具.....	8
第二章 幼儿园午睡活动研究价值分析	14
一、 教师对幼儿园午睡活动课题研究价值的认识情况.....	14
二、 教师对幼儿园午睡活动的看法.....	14

(一) 教师对幼儿午睡的重视程度	14
(二) 幼儿园午睡活动中存在问题的程度	15
(三) 教师对午睡环节中存在问题的关注程度	16
(四) 幼儿午睡情况不佳对下午活动状态的影响程度	16
第三章 幼儿园午睡活动现状与问题分析	18
一、 睡前睡后活动组织状况不理想	18
(一) 教师对睡前睡后活动重视程度差	18
(二) 睡前睡后安静活动内容单一	18
(三) 睡后安静活动组织效果差	20
(四) 部分教师睡前提醒检查工作效率差	23
二、 在午睡环节中部分教师存在负面行为, 且骨干教师责任意识差	24
三、 大部分幼儿还未形成良好的睡眠习惯	26
(一) 自理能力	26
(二) 入睡情况	27
(三) 午睡行为	29
(四) 午睡时间	30
四、 片面强调午睡物质环境的创设而缺乏对精神环境的营造	30
(一) 物质环境	31
(二) 精神环境	35
第四章 幼儿园午睡活动存在问题的原因分析	37
一、 时间紧、任务重导致睡前睡后活动组织状况不理想	37
二、 教师自身各方面的不足造成了午睡期间教师负面行为的出现	39
(一) 教师的认识程度和实际做法存在偏差	39
(二) 试图改变, 但效果不明显	39
(三) 教师的个人因素	40
三、 教师因素、家园沟通状况及幼儿自身都会影响午睡习惯的形成	41
(一) 教师的包办代替影响了幼儿自理能力的提高	41
(二) 教师缺乏一定的指导能力	41

(三) 家园沟通状况在一定程度上影响了幼儿午睡习惯的形成.....	42
(四) 幼儿的年龄特征和性格差异.....	42
四、 物质层面的重视程度高于精神层面.....	43
(一) 教师受幼儿园理念影响.....	43
(二) 师幼互动中的教师权威.....	43
第五章 幼儿园午睡活动存在问题的应对策略.....	45
一、 幼儿园和教师应该为睡前睡后活动创造良好的条件.....	45
二、 加强午睡管理制度,提高幼儿教师的综合素质.....	46
三、 培养幼儿良好的睡眠习惯,加强家园合作.....	48
(一) 幼儿良好睡眠习惯的培养.....	48
(二) 加强家园合作.....	49
四、 营造良好的精神环境.....	49
结 语.....	51
参考文献.....	52
附 录.....	55
致 谢.....	60
攻读学位期间取得的科研成果清单.....	61

绪 论

一、 问题的提出及研究意义

（一） 问题的提出

《幼儿园教育指导纲要（试行）》中明确指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和健康放在首要位置。”睡眠是能够让幼儿的身体得到正常生长、保持健康的关键，作为成人，应该为幼儿有充足睡眠时间创造条件，并帮助他们形成良好的作息规律。而且充足的睡眠能够保证幼儿足够的精力，更好地进行下午的集体活动。教师通过帮助幼儿养成良好的睡眠习惯还有利于他们自理性和自立性的增强，以及自信心得到发展。

《3-6 岁儿童学习与发展指南》规定了不同年龄段的幼儿在睡眠习惯和生活自理能力培养上的健康教育目标。为了让幼儿的标准达到《指南》的规定，家长和教师应该帮助幼儿养成良好的睡眠习惯，使他们的自理能力得到提升。

午睡对于幼儿如此重要，但是在幼儿园午睡过程中还是存在着一系列问题，例如幼儿入睡情况差、幼儿午睡行为不当、教师缺乏一定的指导能力等等。正常情况下，进入午睡室每个幼儿 10-15 分钟就能入睡，可是有的幼儿到了午睡时间仍然很清醒，在活动室跑个不停、频繁说话、向老师提出各种要求、玩弄物品等等。如果没有充足的睡眠，幼儿无法从一上午的疲惫中缓解出来，更会直接影响下午集体活动的质量，从而导致幼儿注意力和记忆力的下降。有些教师会帮助幼儿克服这种现象，但有些教师为了方便自己，用恐吓的言语威胁幼儿，使幼儿尽快入睡。睡眠本来应该是用来放松的，长此以往，教师的某些不当行为会严重威胁到幼儿的身心健康。因此，研究者以“幼儿园午睡活动的现状及对策研究”为题进行更为细致的研究。

（二） 研究意义

1、理论意义

本研究通过对幼儿园午睡活动进行实地研究，从各方面对教师及幼儿的行为进行分析，从而可以发现在幼儿园午睡环节中存在着什么问题，并针对这些问题

提出具体的意见和建议。同时，午睡活动也是容易被教师和家长所忽略的环节，增强这方面的教育活动，有利于丰富幼儿园教育理论的发展，并对幼儿的健康、卫生、自理能力等方面的发展也是有很大的促进作用。

2、实践意义

研究者通过对石家庄市某幼儿园的午睡活动进行观察分析，得出的结论可以帮助我们剖析在午睡活动的管理上存在的不足，并适时改进。一、提高保教人员对午睡活动的重视程度，发现自己在组织活动时候的不足，并在以后的教育活动中更新自己的教育行为。二、使幼儿的自理能力得到增强，帮助他们养成良好的睡眠习惯和健康生活的习惯。

二、 国内外相关综述研究

（一） 关于午睡的相关文献

1、国内文献

我国有专门研究午睡行为的科研人员，例如宁夏医学院的贺弋、中国科学院上海生理所的刘世熠等都从事午睡研究。但是由于受到来自各方面的限制，例如实验方法、操作手段、实验环境等，目前我国对于午睡的研究，主要是借鉴国外的研究成果，从生理和心理两个方面都证明了午睡是有益的。^[1-2]我国从1992年起开始从事午睡研究，主要是通过问卷调查的方式进行的，同时也通过实验测定的方式在实验室对午睡效果进行了验证。^[3-5]

2、国外文献

最一开始对午睡进行科学研究的是美国的 Kleitman。这要追溯到上个世纪30年代，Kleitman 和他的助手选取了19-55岁之间的成年人36名，为了研究他们的午睡习惯，对他们进行了为期179天的观察，并做到实时记录。根据他们的调查，结果显示，其中39%的人从未有过午睡的习惯，33%的人一周睡2-3次，而11%的人每周午睡4次以上。^[6]1989年美国宾州大学的 Dinges 教授出版了一本关于午睡的专著《Sleep and Alertness Chronobiological, Behavioral, and Medical Aspects of Nap-ping》。^[7]这本书里面包含了截至90年代为止人类社会（主要是西方发达国家）对午睡的研究成果。有研究专门针对美国大学生的睡眠习惯，研究结果发现，美国大学生不午睡的其中一个原因是没有条件进行午睡（时间不允

许)。^[8]还有的研究发现午睡会影响当晚的睡眠质量,若午睡时间过长,晚上就会出现难以入睡的现象。Karacan 等人对此进行了第一次系统的研究,研究结果证明了午睡减少了晚上睡眠中的 SWS 睡眠。^[9]

(二) 关于幼儿园午睡活动的相关文献

1、幼儿午睡的重要性

朱家雄等人编制的《学前儿童卫生学》中提出这样的理论:充足的睡眠可以保证学龄前儿童的各项身体机能得到充分的休息,对其健康成长有较好的促进作用。对于新生儿来说,他们一天的活动除了饮食就是睡眠。随着年龄的增长,3-6岁的幼儿每天白天也要保证一次充足的睡眠。这样的睡眠一般在午餐之后,因为在午餐过后大脑皮层机能活动能力处于下降状态,有较强的疲劳程度,活动效果较差,需要午睡来缓解疲劳。^[10]付慧慧(2013)提到,幼儿园午睡活动能够使幼儿的身心得到发展,使下午的活动能够顺利有效地进行,保证幼儿良好生活习惯的养成等等。^[11]

2、从教师方面探讨幼儿园午睡活动的组织与管理

李丽(2015)从幼儿上午的半日活动要求、午睡前的要求以及爱的教育和爱的呵护等方面提出了教育策略。^[12]孙延珍(2014)从午睡前一系列的充分准备工作、午睡过程中的适时调整以及午睡后的一系列措施三个环节来探讨幼儿的午睡管理,并且每个环节都做了细致的分析。例如睡前上厕所、营造轻松睡前氛围,午睡中时刻关注每个幼儿的需求,如睡姿、冷暖、关注特殊幼儿,午睡后组织幼儿上厕所喝水等等。^[13]杜丛霞从睡前活动的组织、为幼儿创设良好的物质环境和精神环境及使幼儿形成良好的作息习惯来探讨幼儿午睡的管理。^[14]于关芳(2000)提出了幼儿园午睡活动涉及教师管理中出现的问题,例如把幼儿午睡的时间当成了为教师提供休息娱乐的时刻,影响了幼儿的午睡质量;把午睡当成了教师备课、写教案、看书的有利时机,降低了午睡质量;幼儿的衣服鞋子随意摆放,使午睡场面凌乱不堪;对少数睡眠需求少、入睡慢的幼儿不知如何管理,放任不管,影响了其他幼儿的休息。并针对以上这些问题提出了具体的解决策略。^[18]郑晓语(2013)提出午睡管理职责要点要做到八个字:“摸”、“看”、“听”、“巡”、“叫”、“帮”、“记”、“传”;对午睡环境方面的要求有以下四点:安全、

卫生、整齐、安静。^[15]伊翠娟（2013）针对如何改善幼儿在园午睡现状提出了具体的教育对策，即午睡时间的制定要合理、做好充分的睡前准备工作、纠正幼儿的不当睡姿、培养良好的睡眠习惯、要耐心对待刚入园的幼儿以及对睡眠有不同需求的幼儿、对于教师要遵从幼儿园的午睡管理制度、幼儿园和家长要及时沟通，培养幼儿良好午睡习惯。^[16]

3、从幼儿方面探讨幼儿园存在的午睡问题

杨晓静（2012）采用随机抽样的方式对幼儿园各年龄段幼儿的午睡情况进行了调查和分析，发现幼儿普遍存在入睡状况差、睡眠质量不高、在午睡期间有不当的行为出现等午睡问题。^[17]姜丽丽（2013）从幼儿的角度论述了幼儿园午睡活动过程中存在的问题及成因，存在的问题有幼儿在睡前多动，不能自己安静入睡；幼儿将脱下的衣服、鞋子随意摆放，午睡场面混乱，并且针对这些问题提出了具体的解决策略。^[18]韦琴芳（2008）将存在午睡困难幼儿的情绪分为为四种类型，有哭闹不止的、沉默不说话的、到老师那里寻找慰藉的、不接受他人的帮助；并提出了对应的解决策略，例如给孩子爱的抱抱，在情感上认同他，单独的提醒他，情绪创设等。^[19]于美荣（2006）提出，教师利用在园时间对幼儿午睡过程中表现出的依恋问题、拆东西问题、身体运动问题、玩弄生殖器问题和排尿问题进行有针对性的行为干预，将干预前后情况进行对比。结果发现幼儿在午睡中表现出的问题大部分都与幼儿的心理焦虑有关。拆东西是幼儿感到孤独寂寞，需要排解的表现；玩弄生殖器问题越小进行干预和矫治，它的成效就会越显著。幼儿入睡前和醒后起床前发生的问题类型有所不同。^[20]李依濛（2013）经过调查发现，从幼儿在家和在园的入睡状况、睡眠状况、穿脱衣服自理能力的得分平均值可以看出，幼儿在家比在园的入睡情况差，睡眠情况在家比在园好，幼儿睡眠环节中的穿脱衣服的能力在家里比较差。^[21]王占霞（2011）从刚进入幼儿园的幼儿不适应幼儿园的午睡和幼儿不良睡眠习惯两方面进行总结，指出幼儿午睡存在哭闹、依赖教师、害怕焦虑迟迟不睡、睡姿不当、蒙头睡觉等问题。^[22]

4、影响幼儿午睡质量的因素的相关文献

付慧慧（2013）分别从家庭、幼儿园、幼儿教师、幼儿自身四个方面探讨了幼儿午睡问题产生的原因，每个方面都进行了具体的分析。^[23]李丽（2015）针对

幼儿园午睡过程中存在的问题分析了原因,即个别幼儿不良的午睡习惯影响了其他幼儿、遇到问题部分教师的教育方式不合适、家庭方面的因素以及客观因素,其中客观因素又包括午睡室的空气不畅通、不新鲜,休息室物品摆放杂乱、休息室和活动室共用一个空间等。^[24]李铭(2009)提出影响幼儿午睡质量的因素有以下几点:大中小各年龄班的幼儿对于午睡时间的需求不同、与当天上午活动量的大小有关、幼儿自身对睡眠的需求不同、临时作息规律改变、环境(室内外环境和心理环境)都会对幼儿的午睡质量造成影响。^[25]卞彩云提出影响幼儿午睡质量的客观环境因素主要包括午睡室的温度及亮度,还包括音乐、故事等主观因素。

^[26]

通过对以上文献的梳理,可以看出国内关于幼儿午睡活动的研究主要关注一类对象,比如只关注教师或者只关注幼儿,两者同时兼顾的很少,而且大多数只是专注于幼儿方面存在的午睡问题的研究。同时,关于午睡方面的内容和现状,为本研究提供了研究范围和现实依据。由于地域和文化的差别,关于国外幼儿午睡活动的研究,目前笔者只是从一篇文献中了解到关于幼儿午睡时间的信息。在美国,幼儿用1小时15分钟来午睡,法国的幼儿有30分钟的午睡时间,而英国的幼儿有1个半小时用来午睡。^[27]所以同时关注教师和幼儿的整个午睡活动的研究是很有价值的。

三、 概念界定

(一) 午睡活动

“午睡活动”,也就是“午间休息活动”,它是幼儿园一日活动中不可缺少的一部分。在本研究中的幼儿园午睡活动指的是该园在规定的时间内统一安排的集体睡眠活动,即午睡前、午睡中、午睡后的各个环节,是不包含家庭午睡行为的。

(二) 组织

“组织”作为动词来讲是指:“安排分散的人或者事物使具有一定的系统性或整体性”。本研究中的教师对幼儿园午睡活动的组织是指教师作为午睡环节的组织者,对幼儿园午睡活动进行统一的管理。

（三） 自理能力

所谓自理能力是指幼儿在日常的生活中自我服务的能力，它是作为个人应该具备的最基本的生活技能，包括自己穿脱衣服和鞋袜、整理衣服、能够自己进餐、自己洗脸等。此处的自理能力特指幼儿在午睡环节中的自我服务的能力。包括如厕、洗手、自己穿脱衣服、自己入睡等等。

四、 研究创新点

（一） 研究视角的独特性

1、从研究内容上来说，以往的研究者，研究内容主要是幼儿园午睡活动中幼儿存在的问题，而专门针对整个午睡活动的研究比较少。

2、从午睡活动反应的问题来看，以往的研究只涉及一个对象，比如只涉及幼儿，或者只涉及教师，而同时针对幼儿和教师的研究比较少。

（二） 研究方法的创新性

以往的研究者多采用的是文献法，而笔者将观察法、调查法和文献法进行结合来调查幼儿园午睡活动的现状和问题。并且，笔者在查阅了大量的相关文献后制定了关于幼儿园午睡活动的观察指标，观察指标涉及午睡前——午睡中——午睡后的整个午睡活动，条理清晰，可供观察者进行观察。

第一章 研究设计

一、 研究目的

本研究将幼儿园的整个午睡活动为研究背景,通过对午睡环节中教师和幼儿的行为表现进行观察,了解其活动的组织现状,发现并分析其中出现的问题,提出相应的可行性建议,为教师更好地组织幼儿园午睡活动提供参考。

二、 研究内容

1、对有关幼儿园午睡活动的相关文献进行梳理;2、对幼儿园午睡活动的组织状况进行分析,找出存在的问题;3、对午睡环节中出现的问题进行原因分析;4、针对问题提出建设性意见。

三、 研究方法

(一) 研究对象的选取

针对本研究,笔者选取了石家庄市某幼儿园作为研究对象,该园是省级示范园和卫生保健示范性幼儿园。为了使研究更具代表性,笔者随机选取了大、中、小各三个班,每个班各观察三天,进行为期一个多月的观察,最后选取了27个有效样本。该园有自己的一日活动时间表,根据研究的需要,笔者只选取了午睡活动的这部分进行观察分析和思考。

表 1-1: 中大班时间表(秋冬季)

11:45-12:00	餐后散步,午检(11:55),交接班
12:00-14:10	甜蜜午睡
14:10-15:00	起床,午检,盥洗,午点;梳头

(二) 研究方法的选择

1、 观察法

观察法是本研究的主要研究方法。为了全面而有效地了解幼儿园午睡活动的现状和问题,在研究前期笔者做了大量的准备工作。设计观察指标(见分析工具),并跟幼儿园明确观察目的进行协商,确定观察班级。

观察的时间段主要集中在睡前安静活动和睡后安静活动之间,为了使观察真实、有效,笔者只是向幼儿园说明观察幼儿的午睡情况,并未透露更明确的观察目的。其次,由于不需要介入活动,故笔者采用非参与性观察的方法进入班级,观察的重点集中在午睡环节中幼儿的表现和教师的组织情况。一般情况下笔者不干预幼儿及教师,让午睡活动照常发展。最后,由于该园注重私密性,所以笔者并未进行录像,只是根据自己的观察进行实时记录。当时来不及记全面的,事后也会回忆补充,还会针对教师和幼儿的某些行为进行访谈补充相关信息。

2、 调查法

问卷法:本问卷主要是在张梦颖编制的《常州市新北区幼儿午睡质量问卷调查表》的基础上进行修改编制的。在问卷编制的过程中,为了确保每个题目每个选项的准确性,笔者多次与导师进行沟通,并征得幼儿园及一线教师的意见。最终问卷包括以下几个方面:价值分析、关于睡前睡后活动的安排、教师的指导方法、幼儿午睡习惯及原因分析。该园小班和中班各6个班,大班有7个班,共计19个班,每班有两名教师负责每天的午睡活动值班工作,故一共发放38份问卷,并全部收回。

访谈法:访谈法也是本研究的辅助方法,本研究采用结构性访谈和非结构性访谈相结合。结构性访谈是比较正式的访谈,笔者主要在收集到数据的前提下,总结提出几个较为针对性的问题。非结构性的访谈主要针对在午睡活动中教师或者幼儿的某些行为,笔者需要进一步探寻原因、了解教师的想法。

3、 文献法

文献法始终贯穿论文的始终,为本研究提供重要的理论依据。本研究主要是围绕午睡、幼儿午睡活动、幼儿健康活动、幼儿园一日活动等关键词进行相关研究的查找,全面收集研究成果。并对已有的研究成果进行分析,力求在前人的基础上突破和创新。

(三) 分析工具

笔者在阅读大量文献的基础上初步制定了关于幼儿园午睡活动的观察指标。为了使其更具有可信度和可操作性,观察指标的修改都是在导师、幼儿园教师、保育员及行政教师等人员的反复讨论和推敲下完成的,综合他们的意见寻求最为

合适的表述。最终笔者将观察指标的确立分为午睡前、午睡中、午睡后以及整个午睡环节四个部分，具体分析工具如下表：

表 1-2：关于幼儿园午睡活动的观察指标

活动名称	一级指标	二级指标	三级指标
午睡前	睡前安静活动	活动内容	睡前散步
			看图书
			看动画片
			听故事
			听舒缓音乐
			其他
		活动效果	较好；一般；较差
	教师提醒检查工作	提醒检查内容	是否把私人物品带上床
			如厕
			洗手
			睡姿
			整理衣物
			盖被子
		提醒检查情况	较好；一般；较差
午睡中	教师值班	正面	对特殊儿童的照料
			对午睡困难的儿童的组织
			对午睡行为不当儿童的矫正
		负面	午睡
			玩手机
			聊天
			离开屋子
			对需要帮助的幼儿不管不顾

表 1-2：关于幼儿园午睡活动的观察指标（续）

活动名称	一级指标	二级指标	三级指标
午睡中	幼儿午睡	幼儿自理能力	自理穿脱衣物
		午睡情况	能自己很快入睡
			在教师的提醒下较快入睡
			午睡困难
		午睡时间	2 小时以内
			2—2.5 小时
			2.5 小时以上
午睡后	起床活动组织	组织内容	自理穿衣
			如厕
			洗手
			喝水
		活动效果	较好；一般；较差
	睡后安静活动	活动内容	看图书
			听音乐
			玩玩具
			手指操
			看动画片
		活动效果	较好；一般；较差
整个午睡环节	精神环境	睡眠氛围	轻松愉快
			喧闹嘈杂
			严肃压抑
	物质环境	午睡室的空间	独立午睡室
			午睡室兼活动室
		午睡室的卫生	地面；床铺被褥
		午睡室的创设	墙面；午睡室的通风、亮度

观察指标的具体解释如下：

1、午睡前。笔者将午睡前的活动分为睡前安静活动和教师提醒检查工作。其中睡前安静活动的内容和提醒检查工作的内容都做了详细的说明，便于理解。而活动效果还不清晰，故笔者进行了以下解释说明：

（1）睡前安静活动的效果

较好：大多数幼儿都能积极参加，情绪较好，与教师的配合程度高，并且可以针对教师组织的活动内容灵活变换活动形式（例如，很多幼儿的挑绳集合在一起拼成了“烟花状”）。

一般：在活动之初配合度较高，但随着活动的进行，部分幼儿已经不愿参与，逐渐分心。

较差：幼儿大部分心思不在这上面，不想参与，情绪较差。

（2）教师提醒检查工作的效果

较好：教师能够深刻认识到活动的重要性，认真组织和对待睡前提醒和检查工作。例如，教师会在睡前反复强调注意事项，认真检查幼儿手、耳、口是否异常。

一般：开始时候认真对待，仔细检查，过后便过于随意了。

较差：教师不愿组织，敷衍了事，甚至没有提醒检查工作。

2、午睡中。笔者将午睡中分为了教师值班和幼儿午睡情况。因为其他方面都阐述的比较清晰，便于理解，故笔者仅对教师值班工作中比较正面的情况和负面行为，对需要帮助的幼儿不管不顾以及幼儿午睡情况作出详细分析。如下：

对特殊儿童的照料：特殊儿童主要是指身体不适，生病、需要吃药的幼儿。

对午睡困难幼儿的组织：午睡困难是指晚睡、入睡难、早醒的幼儿。这些幼儿几乎整个午睡时间睁着眼，有的甚至吵醒旁边已经睡着的幼儿。

对午睡行为不当幼儿的矫正：午睡行为不当主要包括：错误睡姿（蒙头睡、趴睡等）、说话、玩弄物品或身体器官、不停地要求上厕所。

对需要帮助的幼儿不管不顾：包括对需要特殊照顾幼儿的帮助、对午睡困难的幼儿表现出不耐烦和不管不顾、对午睡行为不当的幼儿不予理睬等。

能自己很快入睡：是指幼儿在进入午睡室后 15 分钟内独立入睡。

午睡困难：是指幼儿存在迟睡、早醒现象。迟睡是进入午睡室 40 分钟仍未入睡，早醒是比幼儿园规定起床时间早 20 分钟。

3、午睡后。笔者将午睡后的活动分为了起床活动组织和睡后安静活动组织两个部分。其中活动内容都做了详细的说明，便于理解。而活动效果还不清晰，故笔者进行了以下解释说明：

较好：大多数幼儿都能积极参加，情绪良好且热心回应教师的互动。

一般：在活动之初热情度较高，但随着活动的进行部分幼儿已经不愿参与，逐渐分心，情绪不高。

较差：幼儿大部分心思不在这上面，不想参与，情绪较差。

4、整个午睡环节。

（1）精神环境。笔者将精神环境的睡眠氛围分成三种情况：轻松愉快，喧闹嘈杂，严肃压抑。

轻松愉快：指教师和幼儿相处得非常融洽，幼儿的心情处于愉悦的状态。

喧闹嘈杂：指教师疏于对幼儿的组织，场面比较混乱。

严肃压抑：指教师对幼儿要求严厉，呵斥幼儿，整个睡眠的氛围极度紧张。

（2）物质环境。笔者将物质环境分为午睡室的空间、卫生及环境创设。

午睡室的空间布置：独立午睡室或者午睡室兼活动室；布置是宽松、尚可、拥挤；儿童床的规格是否统一，是否有利于幼儿的健康以及符合幼儿的生长规律。

午睡室的卫生：地面卫生：干净整洁、有个别垃圾、脏乱差；床铺被褥：是否保证每人一铺，被褥齐全并定期清洗。

午睡室的环境创设：墙面：色彩是否柔和，易于睡眠

午睡室的亮度情况分为两种情况：柔和和刺眼

空气流通的情况分为三种：空气流通好、尚可、较闷

午睡室的温度分为三种情况：可调控、闷热和阴冷

湿度情况分为三种：干爽、尚可和阴湿

为确保分析的客观性，在进行正式观察之前，研究者与另两位同学在熟悉《幼儿园午睡活动的观察指标》的分析标准后，对同一个午睡活动进行了独立分析，得出了 3 位评定者对观察指标中内容的评定结果。研究者运用肯德尔和谐系数方

法对评定结果进行了一致性检验。

根据检测结果可知,肯德尔和谐系数(W)值为 0.96,P 值为 0.00(小于 0.01)。由于评定对象有 71 项内容 ($N>7$),则需要对 χ^2 进行显著性检验,若 χ^2 值达到显著性水平,则 W 值也达到显著性水平。求得 χ^2 为 201.6,大于 $\chi^2_{(0.05)}$ (90.53),大于 $\chi^2_{(70)0.01}$ (100.42),W 值达到显著水平,说明 3 位评定者评定结果的一致性很高。《幼儿园午睡活动的观察指标》具有较好的统计者信度,其分析结果的客观性可以得到一定的保证。

第二章 幼儿园午睡活动研究价值分析

一、 教师对幼儿园午睡活动课题研究价值的认识情况

通过收集教师对幼儿园午睡活动的课题研究价值认识情况方面的数据，可以直接了解该研究的研究价值。具体情况见图 2-1：

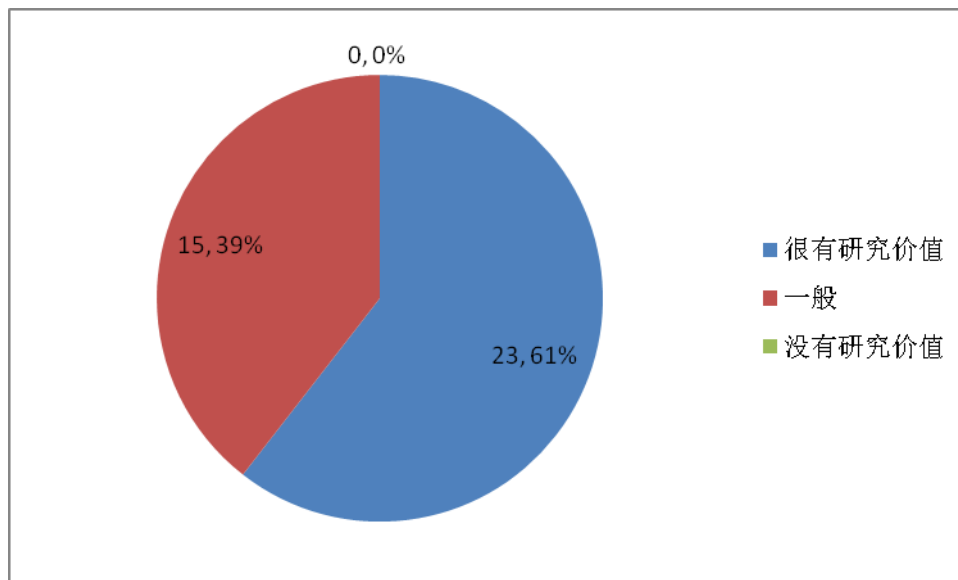


图 2-1：教师对幼儿园午睡活动课题研究价值的认识情况

从图 2-1 可以看出，在这些教师中，认为该课题“很有研究价值”的有 23 人，占总体数量的 61%；认为该课题的研究价值为“一般”的有 15 人，所占比例为 39%；而没有教师认为该课题“没有研究价值”。由此可以看出，绝大多数的教师认为此课题很有研究的必要。

二、 教师对幼儿园午睡活动的看法

（一） 教师对幼儿午睡的重视程度

针对教师对幼儿午睡的重视程度笔者进行统计和分析，具体的情况如图 2-2 所示：

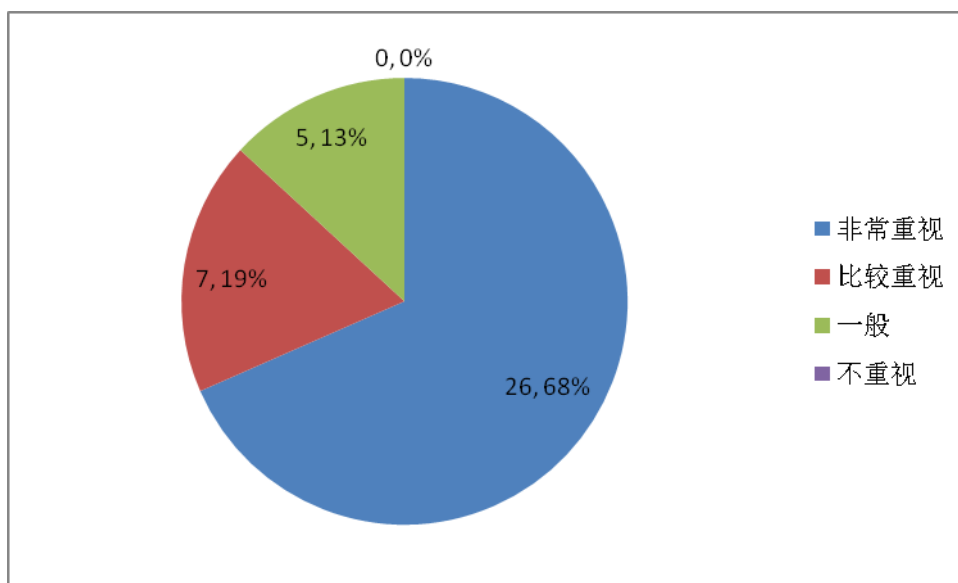


图 2-2：教师对幼儿午睡的重视程度

由上图可以看出，教师对幼儿午睡“非常重视”的有 26 人，占总体数量的 68%；“比较重视”的有 7 人，占总体数量的 19%；重视程度“一般”的有 5 人，所占百分比为 13%；而没有教师对幼儿的午睡“不重视”。由此可知，绝大多数的教师对幼儿午睡的情况是重视的。

（二） 幼儿园午睡活动中存在问题的程度

幼儿园午睡活动中存在问题的程度，具体情况如下图所示：

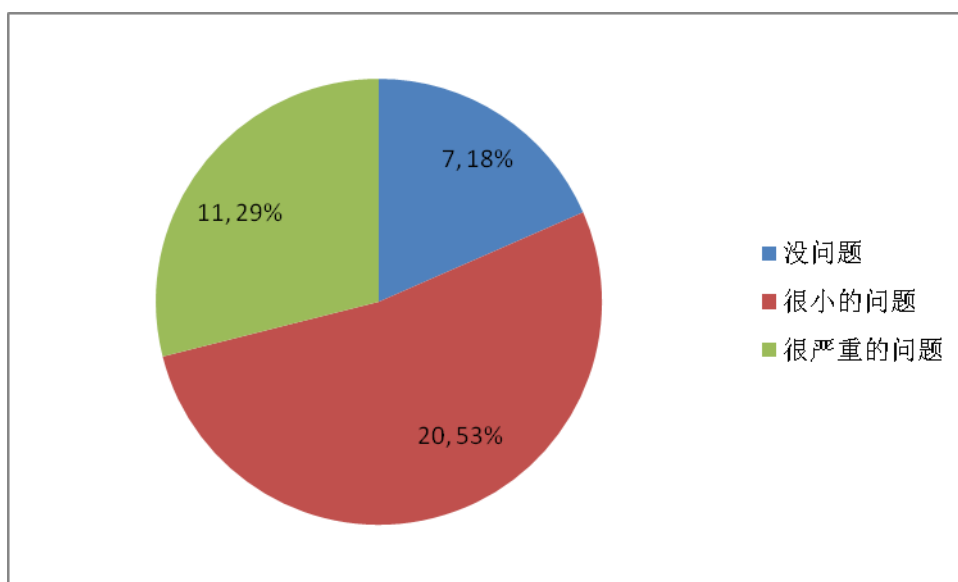


图 2-3：幼儿园午睡活动中存在问题的程度统计图

由上图可以看出，教师认为幼儿园午睡活动中“不存在问题”的有 7 人，占总体数量的 18%；认为在该活动中“存在很小的问题”有 20 人，占总体数量的 53%；而认为午睡活动中存在“很严重问题”的有 11 位老师，占总数的 29%。由

这些数据可以知道，绝大多数的教师认为在幼儿午睡活动中是存在问题的。

（三） 教师对午睡环节中存在问题的关注程度

针对幼儿园午睡环节中存在的问题，教师的关注程度具体情况如图 3-4 所示：

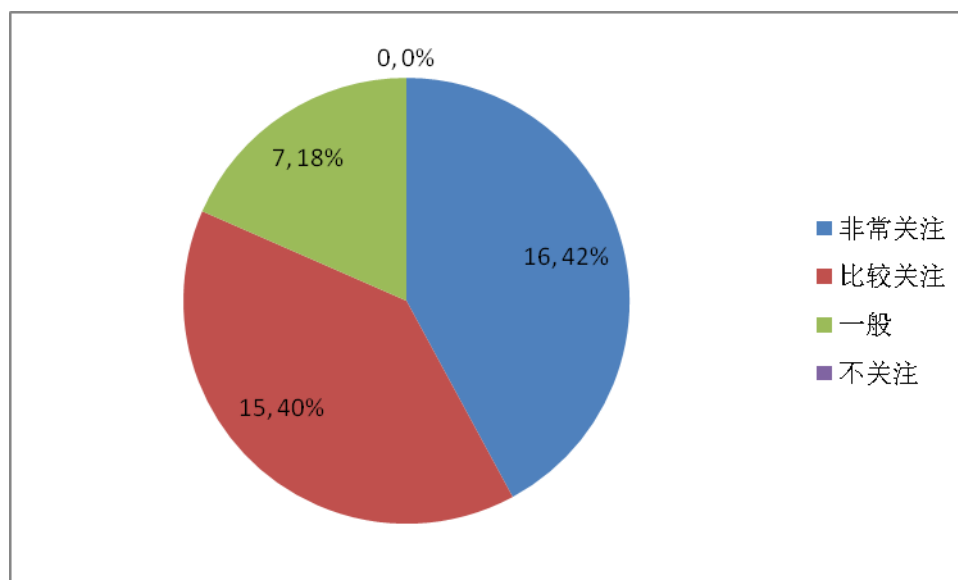


图 2-4：教师对午睡环节中存在问题的关注程度

由上图可以看出，教师对午睡环节中存在的问题“非常关注”的有 16 人，占总数的 42%；“比较关注”的有 15 人，占总体数量的 40%；重视程度“一般”的有 7 人，占总体数量的 18%；而没有教师“不关注”午睡环节中存在的问题。由此可以看出，教师对幼儿园午睡活动中存在的问题还是比较重视的，教师的这种重视程度有利于解决午睡环节中出现的这些问题，从而更能促进幼儿各方面的发展。

（四） 幼儿午睡情况不佳对下午活动状态的影响程度

教师针对幼儿午睡情况不佳，是否会影响其下午活动的认识情况，具体的统计描述情况如下图所示：

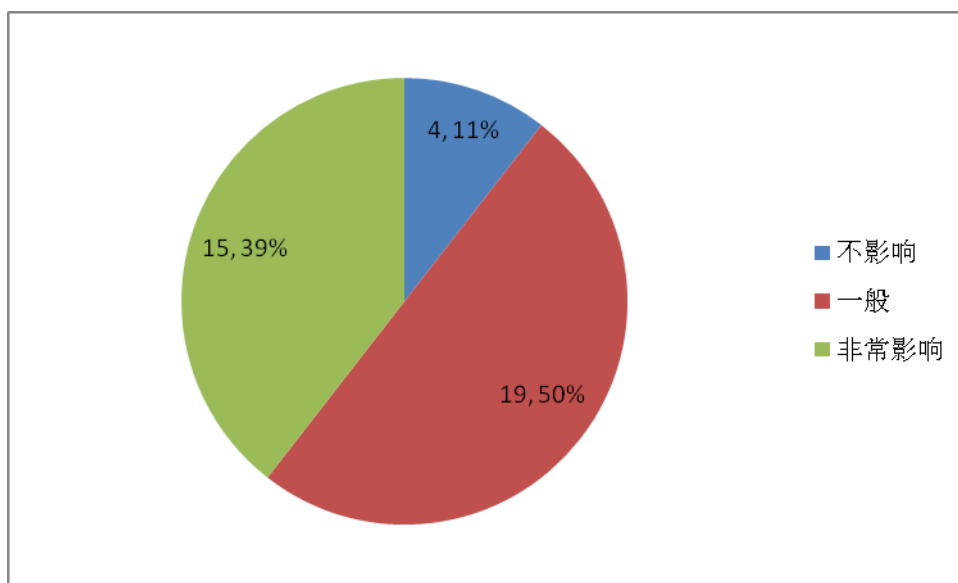


图 2-5：幼儿午睡情况不佳对下午活动状态的影响程度

由上图可以看出，教师认为幼儿午睡情况不佳，对下午的活动状态“不影响”的有 4 人，占总体数量的 11%；认为影响情况“一般”的有 19 人，占总体数量的 50%；而认为幼儿午睡状况不佳，“非常影响”其下午的活动状态的有 15 人，占总体数量的 39%。从以上数据可以看出，绝大多数教师认为午睡状况不佳是会对幼儿下午的活动状态造成影响的。所以，幼儿园午睡活动的组织更显得至关重要了。

从以上调查结果可以看出，无论是笔者直接调查关于幼儿园午睡活动的研究价值，还是侧面推敲反应此课题的价值，都可以证明该课题是值得深究的。在幼儿园午睡活动中确实存在着这样那样的问题，这些问题具体是什么，如何才能解决这些问题，笔者进行了更为深入的研究。

第三章 幼儿园午睡活动现状与问题分析

一、睡前睡后活动组织状况不理想

(一) 教师对睡前睡后活动重视程度差

笔者就教师对幼儿园午睡活动中睡前、睡后活动的重视程度开展了问卷调查，调查结果如下图所示：

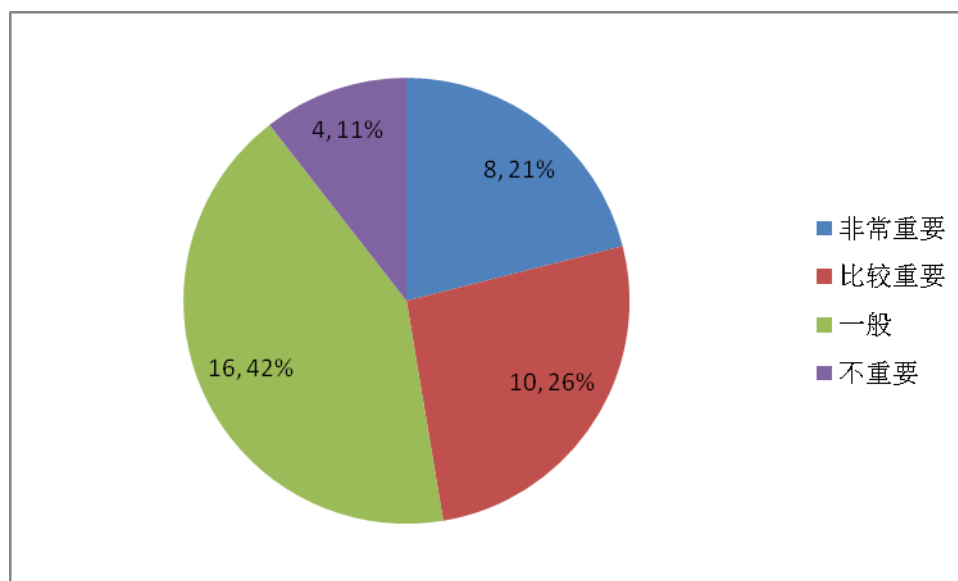


图 3-1：教师对于睡前睡后活动的重视程度

由上图我们可以看出，教师认为睡前睡后活动“非常重要”的有 8 人，占总体数量的 21%；认为“比较重要”的有 10 人，占总数的 26%；而对于此项活动重视程度“一般”的有 16 人，占的比重最大，高达 42%；有 4 名教师认为睡前睡后活动的组织“不重要”，所占比例为 11%。从这些数据我们可以清楚的看出，绝大多数教师认为幼儿园午睡活动对于睡前睡后活动的组织不那么重要，是个可有可无的过程。而且，在笔者长达一个多月的观察中也发现，教师对睡前睡后活动的组织也并不理想。

(二) 睡前睡后安静活动内容单一

在幼儿进入午睡室之前和午睡醒来之后，教师会分别组织幼儿进行睡前安静活动和睡后安静活动。在所取得的这些样本中，笔者就睡前安静活动和睡后安静活动的组织次数进行了如下统计：

表 3-1：睡前睡后安静活动次数统计表

班级	睡前安静活动（次）	睡后安静活动（次）
小三班	3	3
小四班	3	3
小五班	3	3
中三班	3	3
中四班	3	3
中五班	3	3
大三班	3	3
大四班	3	3
大五班	3	3

由上表可以看出，该园每班每天都会组织睡前安静活动。教师的这种做法完全符合幼儿园的规定，但是安静活动的内容又是如何呢？笔者又针对这一问题进行了统计，具体情况如下图所示：

表 3-2：睡前安静活动内容组织情况统计表

班级	活动内容	活动次数（次）
小三班	散步	3
小四班	散步	3
小五班	散步	3
中三班	故事书	3
中四班	故事书	3
中五班	故事书	3
大三班	故事书	3
大四班	玩挑绳	3
大五班	玩挑绳	3

由上表我们可以清晰看出，有三个班的睡前安静活动内容为散步，且每班的活动次数为 3 次，共计 9 个样本；看故事书的班级有 4 个，每班的活动次数为 3 次，总计有 12 个样本；有两个班的睡前安静活动为玩挑绳，每班活动次数为 3 次，总计 6 次。由此可见，小班的睡前安静活动都是睡前散步，中班都是看故事

书，大班有一个班看故事书，两个班玩挑绳。同时，为了使数据更加有效，笔者从该园教师那里得知，每个班每天的安静活动内容几乎一样的，一般不会有较大的变动。例如，大五班在中班的时候就是玩挑绳，现在升入大班了，活动内容依旧是玩挑绳。可以说该园睡前安静活动的内容比较单一，缺乏创新。

睡前安静活动的内容组织情况是这样的，那睡后安静活动的内容会不会有所不同？笔者又就睡后安静活动的组织内容进行了统计分析，具体情况如下图所示：

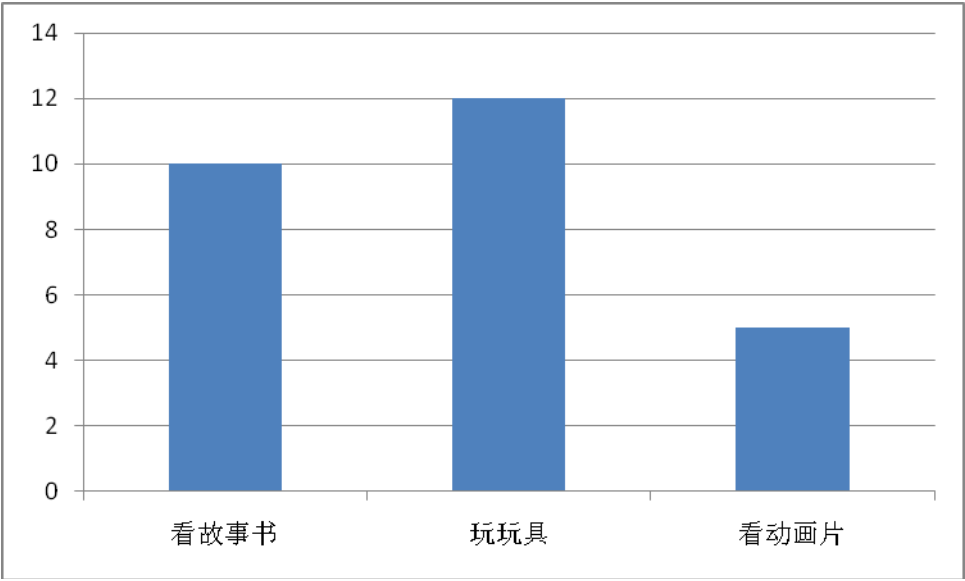


图 3-2：睡后安静活动内容的组织次数

由上图可以看出，教师对于睡后安静活动的组织有看故事书、玩玩具和看动画片三种形式。在这些样本中，玩玩具的次数最多，有 12 个样本；其次是看故事书，有 10 个样本；看动画片的次数最少，有 5 个样本。由此可见，睡后安静活动的内容也只有三种，与睡前安静活动相比不过是内容有所不同，并且教师的组织内容倾向于让幼儿玩玩具或者看故事书。睡后安静活动的组织内容可以有很多形式，但教师只拘泥于这三种形式，不免有些单一化。

（三） 睡后安静活动组织效果差

睡前安静活动的组织是为了让幼儿放松和安静下来的活动，如果组织效果不理想，幼儿很难进入良好的睡眠状态。睡后安静活动的组织是为了让幼儿尽快从午睡的混沌状态中清醒过来，若效果不理想，对下午的集体教学活动也会产生影响。同时，安静活动的组织与教育教学活动的展开具有同样的教育意义。笔者将睡前、睡后安静活动的效果定义为三种情况：较好、一般和较差。其中，较好表

现为幼儿热情互动，情绪良好；一般表现为幼儿在活动之初表现好，之后逐渐分心；较差表现为幼儿不想参加，情绪较差。

1、睡前安静活动的组织效果

在睡前安静活动的样本中，活动效果的统计表如下图所示：

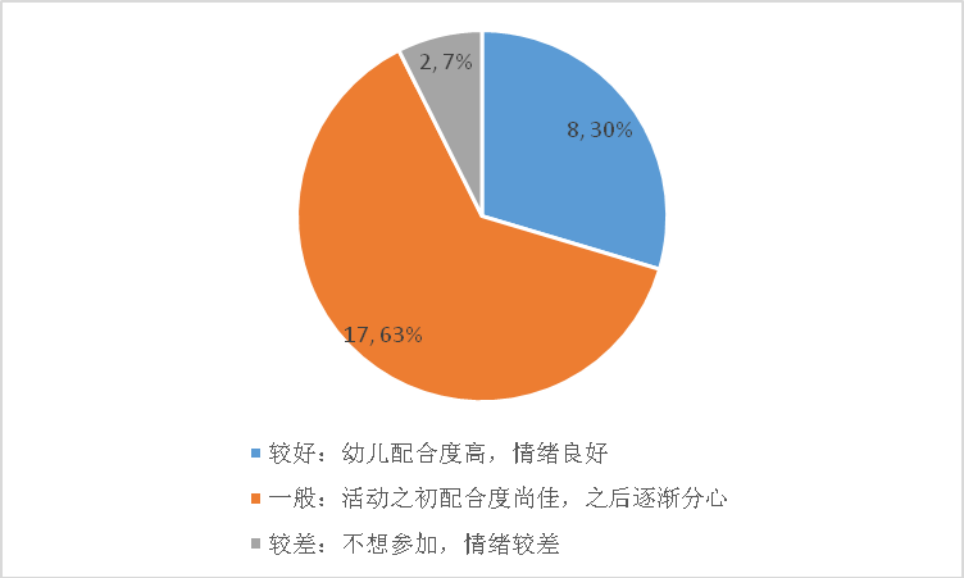


图 3-3：睡前安静活动的效果统计图

由上图可以看出，在睡前安静活动中幼儿“幼儿配合度高，情绪良好”的样本有 8 个，占样本总数的 30%；效果一般的样本最多，有 17 个，所占比例高达 63%，这些幼儿在活动之初配合度尚佳，但之后就逐渐分心；而幼儿表现为“不想参加，情绪较差”的样本数量最少，有 2 个，所占比例为 7%。由此可知，大部分教师对睡前安静活动的组织效果一般，没有太好，也没有太差。

2、睡后安静活动的组织效果

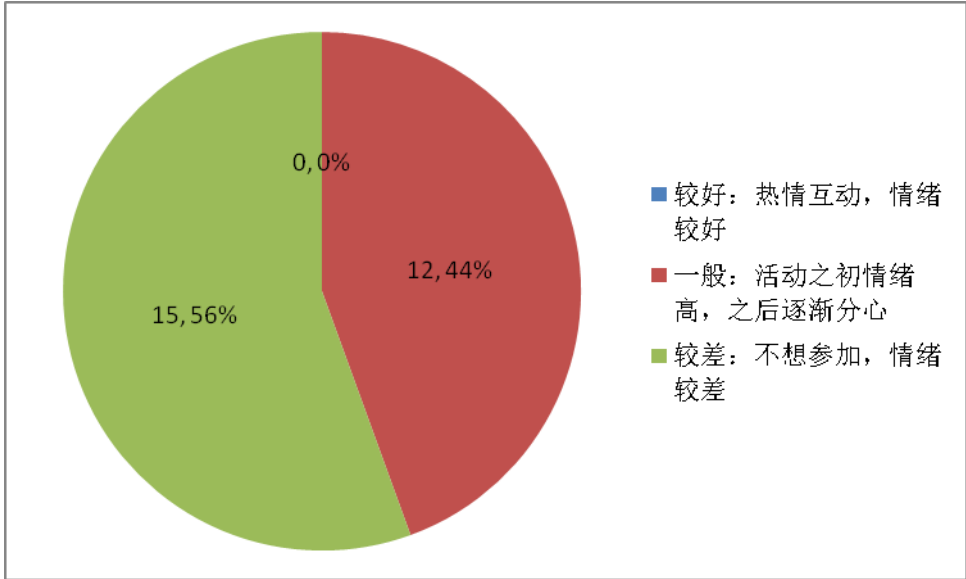


图 3-4：睡后安静活动的效果统计图

笔者根据睡后安静活动的样本进行了统计，具体的结果图 3-4 所示：

由上图可以看出，在睡后安静活动的组织中，幼儿“热情互动，情绪较好”的样本数量为 0；幼儿“活动之初情绪高，之后逐渐分心”的样本数量为 12 个，占样本总数的 44%；幼儿表现为“不想参加，情绪较差”的样本有 15 个，所占比重高达 56%。由此可以看出，幼儿园睡后安静活动的组织效果很差，幼儿很少对教师组织的活动内容感兴趣，甚至完全不感兴趣。在这个环节中存在着极大的问题，需要幼儿园和教师引起的足够重视。

3、睡后安静活动比睡前安静活动的效果差

笔者将睡前安静活动和睡后安静活动的效果进行比较，具体情况如下图所示：

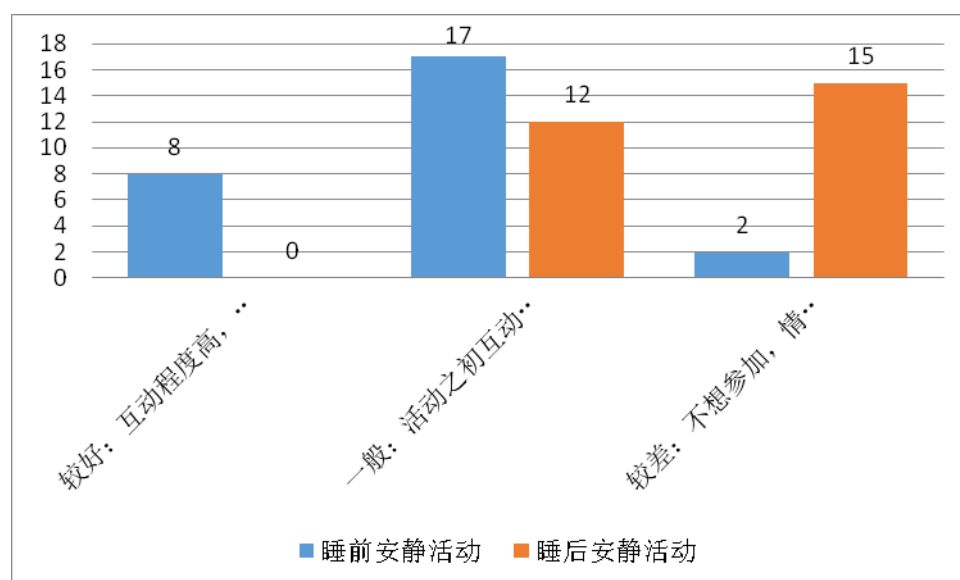


图 3-5：睡前安静活动和睡后安静活动效果比较统计图

由上图将睡前、睡后安静活动的组织效果进行比较我们可以看出，睡前安静活动和睡后安静活动的效果情况“一般”的分别为 17 个样本和 12 个样本；单是活动效果“较好”和“较差”的情况相比，睡后安静活动的组织效果比睡前安静活动的组织效果差。笔者还发现，所有的教师都是自己决定活动内容和活动形式，活动过程太过随意。

综上所述，虽然该园每班每天都会组织睡前和睡后安静活动，但是教师的重视程度不高，活动内容单一，缺乏创新性。并且睡后安静活动的效果比较差，需要幼儿园和教师引起足够的关注。

（四） 部分教师睡前提醒检查工作效果差

1、睡前提醒检查工作的内容

笔者将睡前教师提醒检查工作的内容定义为：是否将私人物品带上床、如厕、洗手、睡姿、整理衣物、盖被子、以及手耳口的检查等。在所取得的样本中，笔者将睡前教师提醒检查工作的情况作了详细的统计分析，具体的情况如下图所示：

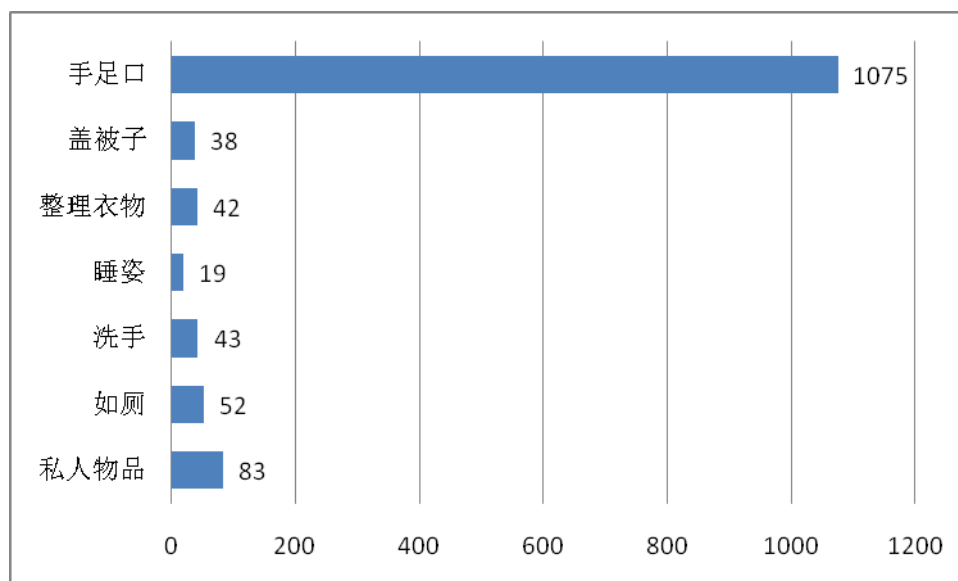


图 3-6：教师提醒检查工作的次数统计图

在这些样本活动中，教师每提醒检查一次，笔者便记录一次，所以不排除每项内容出现多次检查或者提醒的情况。由上图可以看出，教师的提醒检查内容都有涉及，只是涉及的频率和所占的比例会有所不同。

从教师提醒检查的次数上看，对于手耳口的检查数量是最多的，共计 1075 次。是否将私人物品带上床也是教师提醒次数较频繁的内容，数量为 83 次，教师平均每天要向幼儿重复三遍以上。其次是如厕，提醒次数为 52 次。而洗手、盖被子、整理衣物这几类的提醒次数分别为 43 次、38 次和 42 次。最后教师对睡姿的提醒次数最少，为 19 次。由此可见，该园教师对于手耳口的检查和是否将私人物品带上床的重视程度比较高，而且根据笔者的观察，每个班的教师每天都会将幼儿集中来检查手耳口，可以说教师对幼儿的身体状况引起了足够的重视。但是教师对幼儿睡姿的重视程度比较小，可见教师对午睡活动中幼儿的睡姿并不做强制要求，只要舒服即可。

2、睡前提醒检查工作的效果

虽然教师对于各种提醒检查的内容都有涉及,但是提醒检查工作的效果是否理想?故笔者将提醒检查工作的效果分成三种:较好、一般和较差。其中较好定义为:认真对待,强调注意事项;一般定义为:开始认真,过后随意;较差定义为:敷衍了事。针对这些样本,具体的统计分析如下图:

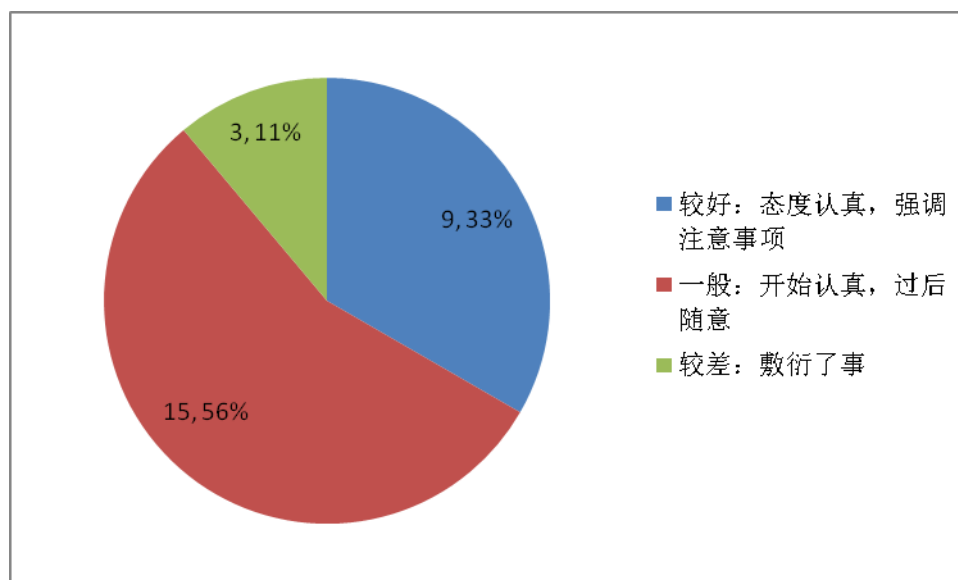


图 3-7：教师提醒检查工作的效果统计图

由上图可以看出,教师提醒检查表现为“态度认真,强调注意事项”的有9个样本,所占比例为33%;教师表现为“开始认真,过后随意”的有15个样本,所占比例为56%;而提醒检查工作的效果较差,教师表现出“敷衍了事”的样本数量为3个,所占比例为11%。可见,提醒检查工作的效果并不理想,尤其是大部分教师表现为刚开始提醒检查的时候比较认真,过后就比较随意了。

二、 在午睡环节中部分教师存在负面行为,且骨干教师责任意识差

在幼儿午睡过程中,教师的行为是值得我们关注的。笔者将教师在午睡活动期间的行为分为了正面行为和负面行为。所谓正面行为就是在组织午睡环节中教师比较正面的做法,包括对特殊儿童的照料、对午睡困难幼儿的照料以及对午睡行为不当幼儿的矫正。而负面行为则是指教师做的不够好的方面,比如利用幼儿午睡的时间自己也倒头大睡、玩手机、聊天、离开屋子、对需要帮助的幼儿不管不顾等等。

首先,笔者将教师在幼儿午睡过程中的正面行为进行了统计分析,具体情况

如下图所示：

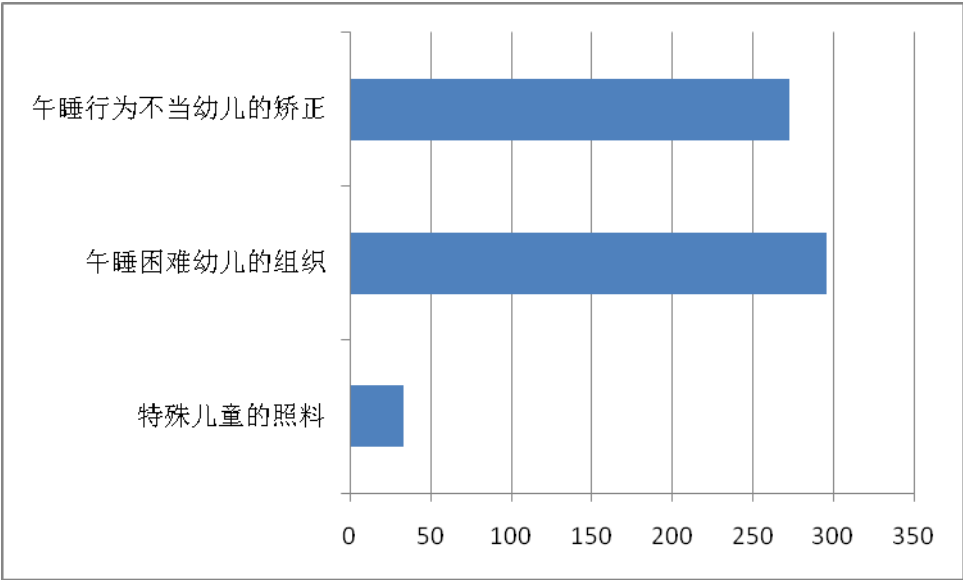


图 3-8：午睡过程中教师正面行为的统计图

由上图可以看出，教师对特殊儿童照料的次数为 33 次，占正面行为总次数的 5%；对午睡行为不当幼儿矫正的次数为 273 次，占总次数的 45%；对午睡困难幼儿的组织次数多达 296 次，占正面行为总次数的 49%。因为每班每天需要特殊照料的幼儿毕竟是少数，主要集中在生病、需要吃药、身体异常等。但是只要发生以上问题，教师都会及时给以关心和帮助。

在幼儿午睡过程中教师除了比较正面的行为外，是否有些许不当的行为出现？笔者针对这个问题进行了统计分析，具体情况见下图：

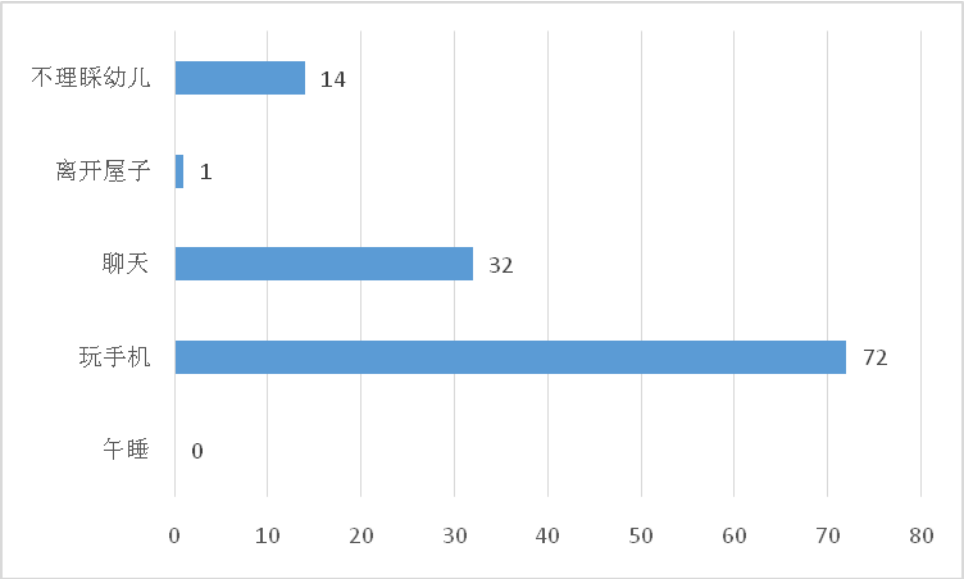


图 3-9：午睡过程中教师的负面行为

在这些样本活动中，教师每出现上述的一种行为笔者就记录一次。由上图

可以看出，玩手机出现的次数最多，高达 72 次；聊天的行为也比较多，有 32 次；其次为对需要帮助的幼儿不管不顾，出现的次数为 14 次；还有 1 次是教师离开了午睡室；而没有教师在幼儿午睡期间倒头大睡。通过这些数据可以明显看出，在午睡活动中部分教师的行为不可取，玩手机和聊天的现象经常出现，甚至离开了午睡室，这反映了教师对待值班的意识还不强烈。

为了了解年轻教师（教龄两年以下）和骨干教师（教龄 15 年以上）在幼儿午睡期间的行为有何不同，笔者随机选取了年轻教师和骨干教师各 4 名，就午睡期间教师负面行为进行了统计分析，具体情况如下图所示：

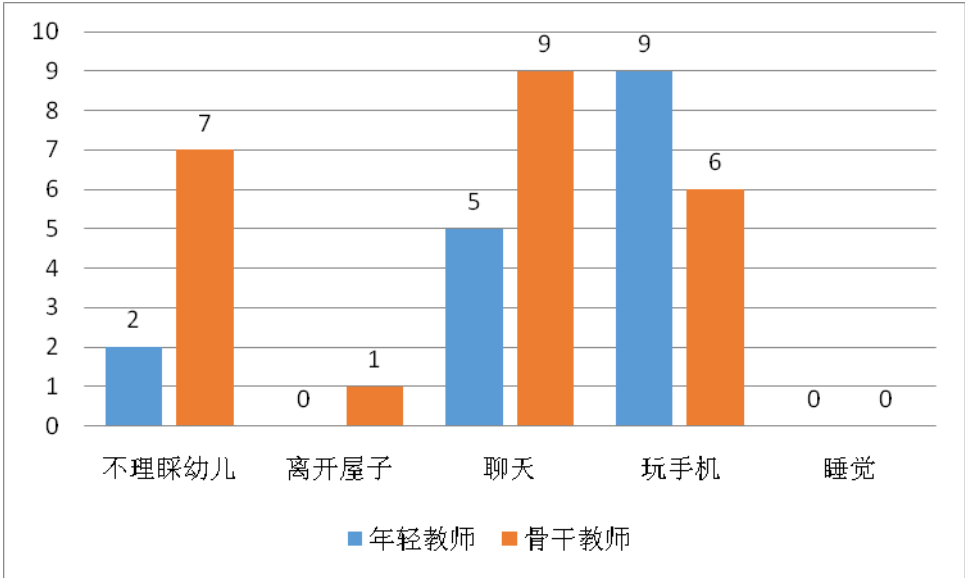


图 3-10：午睡过程中年轻教师和骨干教师行为比较统计图

由上图可以看出，在午睡期间对需要帮助的幼儿不管不顾多发生在骨干教师身上（7>2）；教师在幼儿午睡期间聊天也是骨干教师居多（9>5）；骨干教师出现了一次离开午睡室的现象；玩手机的现象年轻教师比较多（9>6）。可以说，在一定程度上，年轻教师比骨干教师更有责任意识。

三、 大部分幼儿还未形成良好的睡眠习惯

良好睡眠习惯的培养有利于幼儿各方面能力的提高。笔者从“自理能力”、“入睡情况”、“午睡行为”以及“午睡时间”四个方面对幼儿的睡眠习惯进行具体分析。

（一） 自理能力

本研究中的自理能力主要是指幼儿在午睡期间的自我服务能力，主要包括如厕、洗手、自己穿脱衣物、自己入睡、自己整理床铺等。据观察，对于如厕和洗

手，无论是大、中、小班的幼儿都能完全独立做到；对于整理床铺小班是由教师代劳的，而中班和大班的被子都是往床上一铺，教师会视幼儿的情况是否代劳；对于自己入睡的情况，小班大部分幼儿都要靠教师拍睡才能入睡，中班有个别幼儿需要教师陪伴入睡，而大班幼儿多数自己入睡，教师基本不做任何指导。故这三方面笔者不做详细的数据统计。

《3-6 岁儿童学习与发展指南》中提到：“3-4 岁的幼儿在帮助下能穿脱衣服和鞋袜；4-5 岁的幼儿能够自己穿脱衣服、鞋袜和纽扣；5-6 岁的幼儿能够根据冷热增添衣物。”^[28]由此可以看出，大部分小班幼儿还不能独立穿衣，中大班的幼儿有了独立穿衣的能力。故笔者针对各年龄班幼儿穿脱衣服能力的情况进行了分析，如下图所示：

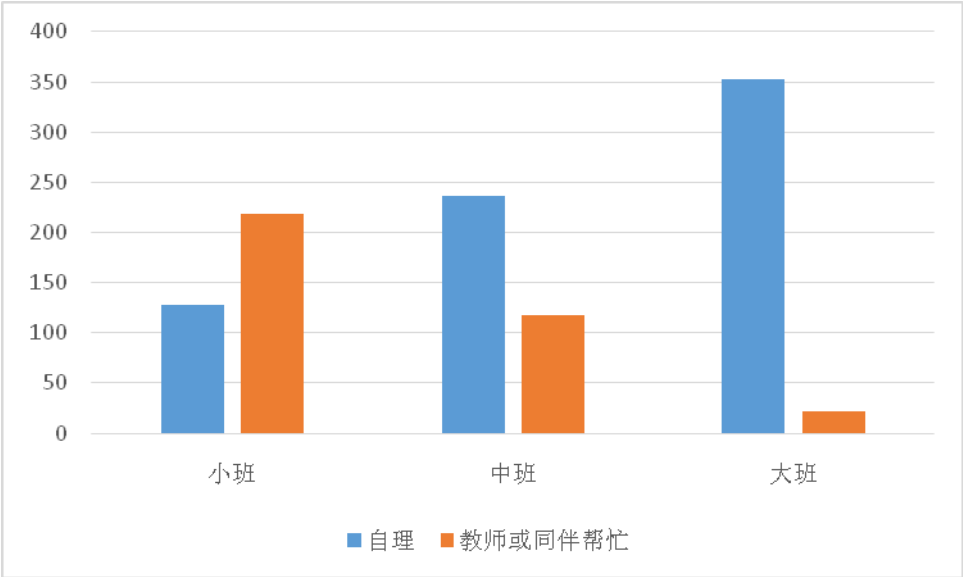


图 3-11：中大班幼儿穿脱衣服的情况统计图

笔者会在这一天的午睡活动仅记录一次穿脱衣服的情况，或者记录穿衣服的情况，或者记录脱衣服的情况。由上图可知，小班幼儿自理穿脱衣服的能力为 37%；中班幼儿自理穿脱衣服的能力为 67%；而大班幼儿基本都能够自理穿衣，百分比达到 94%。可以说，该园中班和大班穿脱衣服的能力还未达标，有待加强。

综上所述，该园的幼儿在如厕和洗手方面的自理能力比较高，但是穿脱衣服方面的能力有所欠缺，教师需要全方面提高幼儿的自理能力。

（二） 入睡情况

据笔者观察，该园幼儿的入睡状况并不理想，每个班总有几个幼儿并不是每天都能睡着，而且还存在早醒的现象。笔者就幼儿上床后能够很快入睡（15 分

钟内) 的状况展开了问卷调查, 调查显示:

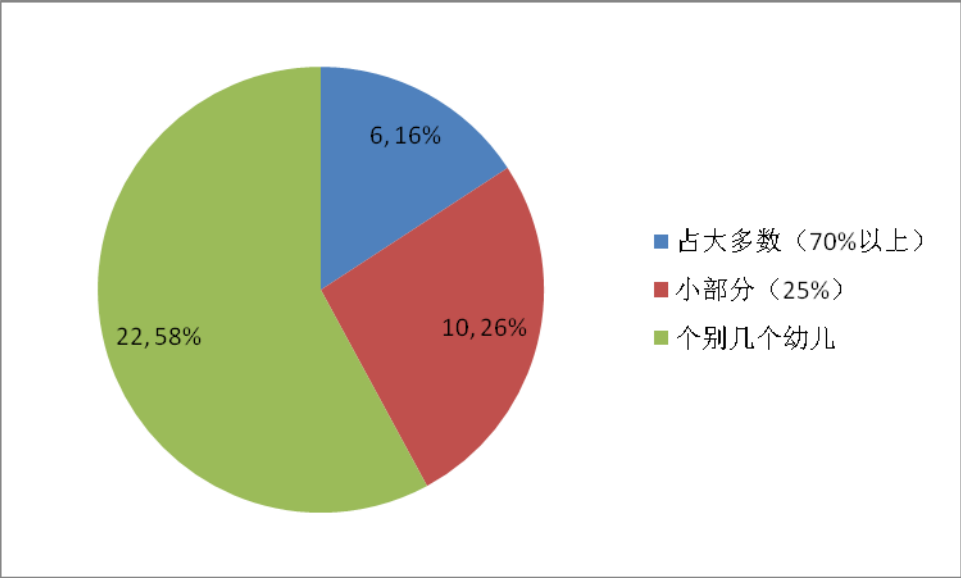


图 3-12: 幼儿很快入睡情况统计图

据调查问卷显示, 教师认为幼儿在上床后能够很快入睡占“大多数”的人数为 6 人, 所占百分比为 16%; 占“小部分”的人数为 10 人, 所占百分比为 26%; “仅个别几个幼儿”入睡的人数为 22 人, 百分比高达 58%。足以看到, 绝大多数的班级都存在入睡比较迟的现象。

其次, 笔者就幼儿迟睡 (进入午睡室 40 分钟尚未入睡) 的情况进行了统计分析, 如下图所示:

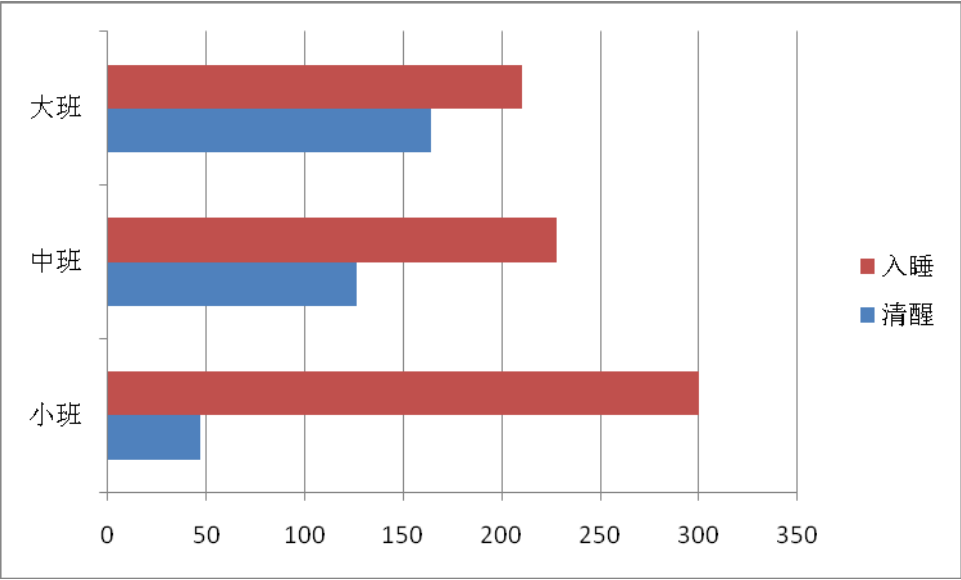


图 3-13: 各年龄班幼儿迟睡情况的统计图

由上图可知, 在幼儿进入午睡室 40 分钟后, 大班幼儿的入睡率为 56%; 中班幼儿的入睡率为 64%; 小班幼儿的入睡率达到 86%。可以说, 无论是大、中、

小班的幼儿都在不同程度上存在迟睡的现象。

最后，笔者还就幼儿早醒（比预定起床时间早 20 分钟）的情况进行了统计分析，如下图所示：

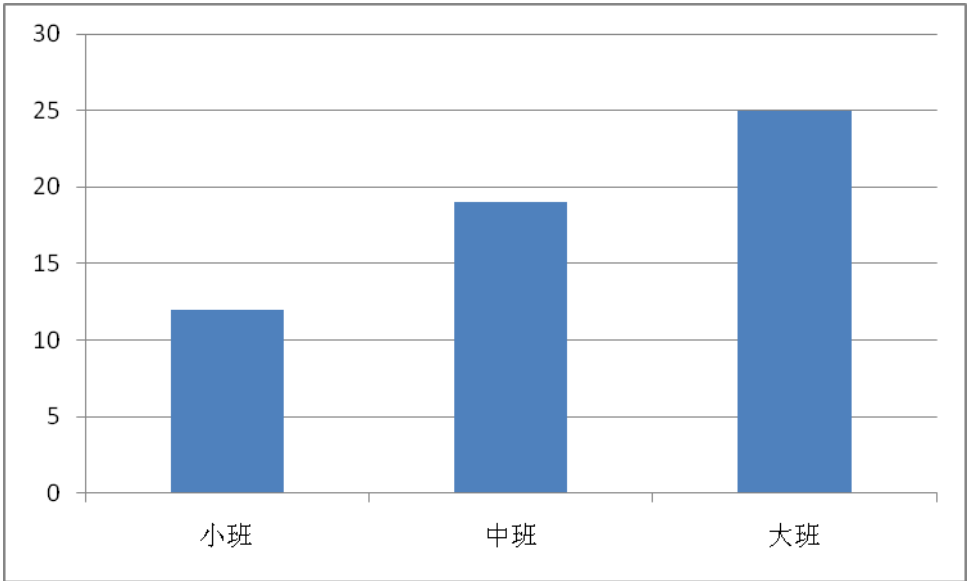


图 3-14：各年龄班幼儿早醒情况的统计图

由上图可知，比预定起床时间早 20 分钟的情况，小班有 12 人，中班有 19 人，大班有 25 人。可以看出，大班幼儿出现早醒的现象比中班和小班略多一些，但差别不大。

综上所述，幼儿入睡的情况在各年龄班存在差异，具体表现为小班最好，中班次之，大班较差。

（三） 午睡行为

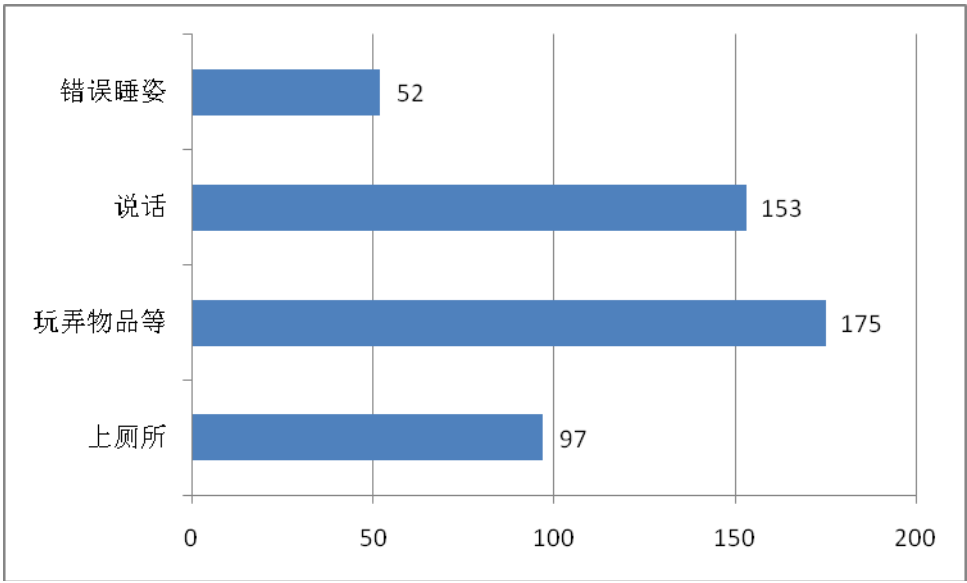


图 3-15：幼儿午睡行为不当的情况统计图

幼儿午睡期间极易发生不良行为，这些不良行为包括：错误睡姿（趴睡、蒙头睡）、说话、玩弄物品或身体器官、不停地要求上厕所。笔者就这些现象进行了统计分析，具体情况如图 3-15 所示：

笔者在观察过程中，幼儿每出现其中的一种行为笔者就记录一次。其中不停地要求上厕所的次数为 97 次，玩弄物品或者身体器官的次数为 175 次，说话的次数为 153 次，错误睡姿为 52 次。由此可知，幼儿午睡过程中行为不当的现象经常发生，且玩弄物品或身体器官的居多。

（四） 午睡时间

就笔者观察的该园来看，幼儿午睡仅有季节的差异，春夏执行夏季作息时间表，午睡时间为 12:00——14:30；秋冬执行冬季作息时间表，午睡时间为 12:00-14:10，而各年龄班之间的午睡时间并无差别。并且每个班每天的情况也不尽相同。具体情况如下表：

表 3-3： 幼儿午睡时间的统计表

午睡时间	班级个数
12:00——14:10	16
12:00——14:30	8
12:00——14:35	3

表 3-3 是各班幼儿午睡时间的统计表，值得注意的是笔者统计的时间是教师统一让幼儿起床的时间，这并不排除有的幼儿早醒或是晚醒的个别情况。由上表可以看出，笔者观察的这 27 个有效样本中，有 16 个样本在幼儿园规定的时间内起床，午睡时间为 12:00-14:10。有 8 个班的午睡时间在 12:00-14:30 之间，比规定时间晚 20 分钟之内；有 3 个班的午睡时间为 12:00-14:35，比规定时间晚 25 分钟，午睡时间在 2 个半小时以上。笔者还发现，尽管每个幼儿进入午睡室的时间相同，但由于入睡时间不同，有的幼儿入睡时间比较晚，就导致大家起的时候他起不来。但是这时候教师也不强迫他起来，而是先组织其他幼儿起床，等大家都收拾完后再叫醒没睡醒的幼儿。可以说，在一定程度上部分教师并没有遵守幼儿园的午睡管理制度，没有让幼儿在规定的时间内起床，这种行为不利于幼儿良好睡眠习惯的养成。

四、 片面强调午睡物质环境的创设而缺乏对精神环境的营造

幼儿的午睡环境既少不了物质环境的支持,更加少不了精神环境的营造。良好的环境有利于幼儿的身心健康,为幼儿创造一个良好的睡眠环境是教师不可推卸的责任。

(一) 物质环境

物质环境是保证幼儿午睡的基础。在这里,笔者所考虑的午睡物质环境主要是指午睡室的空间及布置、卫生情况以及环境创设。

1、午睡室的空间及布置

本部分笔者主要是将午睡室是否独立、拥挤;幼儿是否每人一床一铺的情况进行分析的。

首先,笔者对午睡室是否独立进行了调查,具体情况如下:

表 3-4: 午睡室是否独立的情况统计表

	独立午睡室	午睡室兼活动室
大班	0	9
中班	9	0
小班	9	0

由上表可以看出,该园小班和中班是独立的午睡室,只为幼儿提供休息。而大班是午睡室兼活动室,幼儿不休息的时候,教师会将午睡室留出最大的面积为幼儿提供活动场地。

其次,笔者对午睡室的空间进行了调查,具体情况如下表:

表 3-5: 午睡室空间情况的统计表

	拥挤	尚可	宽敞
大班	0	2	7
中班	1	3	5
小班	9	0	0

由于小班的床是固定床,不可移动,故每天的摆放都是一致的,有 9 个相同情况的样本。而中班和大班的床是活动床,可移动,每天的摆放会有所不同,故样本的情况会有所不同。由上表可以看出,大班午睡室的空间宽敞的有 7 个样本,尚可的有 2 个样本,空间拥挤的数量为 0;中班午睡室的空间宽敞的有 5 个,尚可的数量为 3 个,空间比较拥挤的样本为 1 个;小班午睡室空间拥挤的有 9 个样

本，没有宽敞和尚可的情况出现。可以说，小班的午睡室空间是比较拥挤的，会给幼儿带来沉闷的感觉；大班教师则会根据该班情况为幼儿提供较为宽敞的空间，既为幼儿创造了良好的环境，也为教师巡视提供了方便。

此外，据笔者观察，该园每班每个幼儿都是一床一铺。小班所有床的规格都是一致的，材料为木质，无论是大小、高度还是材料都是科学定制的。大班和中班床的规格是一样的，分为两种。一种是可推拉的三层木床，另一种是可搬的简约塑料床。大小、高度和材料也是较为科学的，都贴有合格标志。

2、卫生情况

《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》中明确提到：托儿所和幼儿园应该保证班级内卫生状况良好，并且有严格的检查制度。每周有固定的时间清洁并检查，保证环境的整洁、舒适。^[29]

笔者就午睡室的地面卫生情况分成了三种：干净整洁、有个别垃圾和脏乱差。具体情况如下图所示：

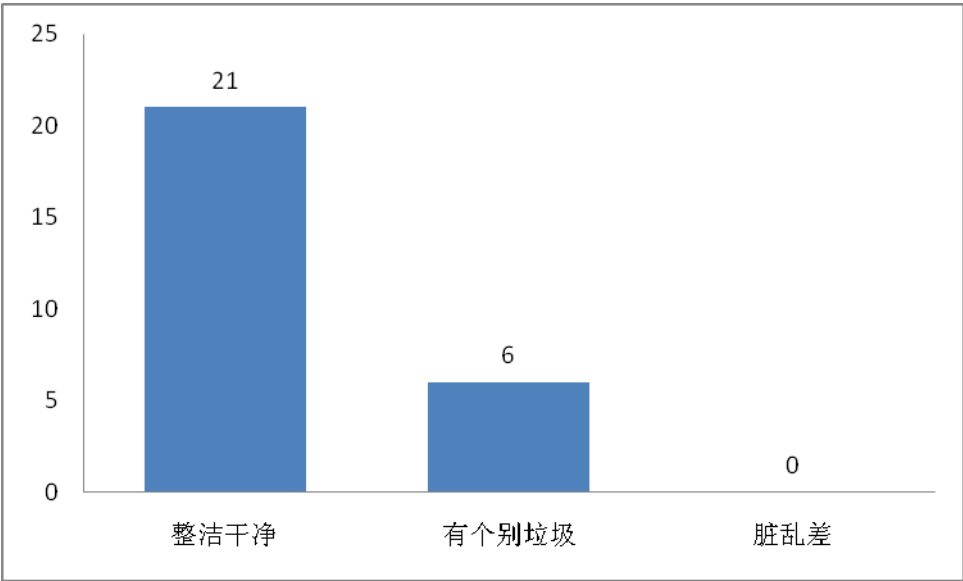


图 3-16：午睡室地面卫生情况的统计图

由上图可以看出，午睡室“整洁干净”的样本数量为 21 个，占样本总数的 78%；“有个别垃圾”的样本数量为 6 个，所占比例为 22%；午睡室地面“脏乱差”的样本数量为 0。笔者还了解到，为了避免地面湿滑，虽然睡前和睡后教师并没有对午睡室进行清洁，但是每天闭园后会对整个班级进行湿式清洁，并且每周五有固定的时间进行大扫除。

《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》中规定了幼儿的被褥每个月应该暴晒

1-2 次，并且保证床上用品的卫生，要经常换洗。^[30]据笔者观察，该园每个幼儿都有着每个季节不同的被褥，家长会在教师的提醒下根据季节变化为幼儿选择合适的被褥。而且教师也会提醒家长每隔两周将被褥带回家清洗或者暴晒。

3、环境创设

关于午睡室的环境创设笔者主要是从墙面布置和午睡室的亮度、通风、温度、湿度几个方面来说。

适宜的墙面设计可以帮助幼儿尽快入睡。该园大、中、小各年龄班有不同的设计。小班的墙粉刷成粉色，午睡室的墙面多以动物为主，色彩柔和。中班的墙面粉刷成绿色，墙面多贴些睡觉的星星月亮图片。大班的墙则粉刷成蓝色，墙面设计简单，有的班仅贴些花花草草，有的班什么都没贴。但是所有班的窗户上都贴有窗花，使光线变暗，适宜幼儿午睡。

笔者将午睡室的亮度情况分为两种情况：柔和和刺眼。具体的统计分析如下图所示：

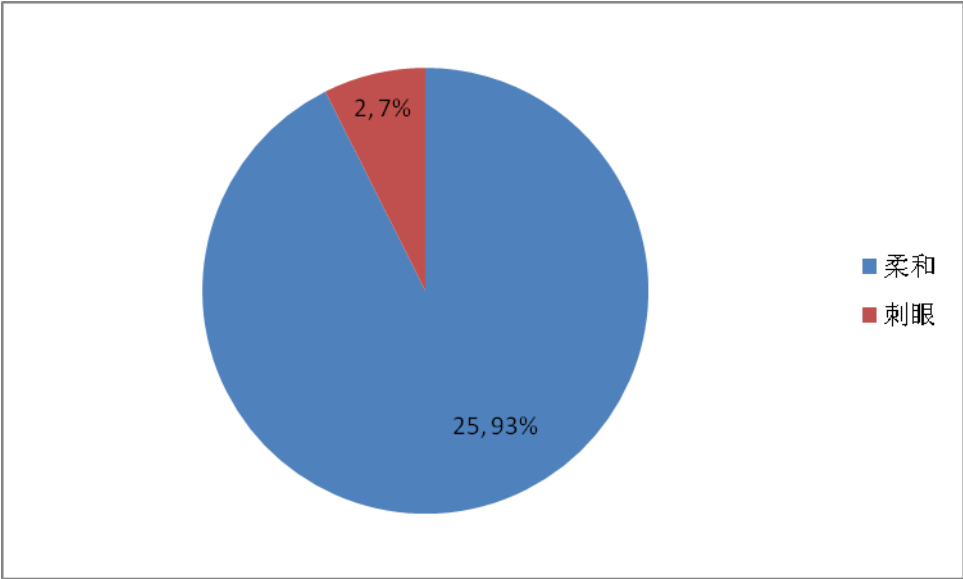


图 3-17：午睡室亮度情况统计图

由上图可以看出，该园午睡室亮度柔和的样本数量为 25 个，所占比例为 93%；亮度刺眼的样本数量为 2 个，所占比例为 7%。可以说，绝大多数教师都能够保证午睡室光线柔和，适宜幼儿午睡。

其次，笔者将午睡室的空气流通情况进行了统计分析。空气流通的情况分为三种：空气流通好、尚可、较闷。

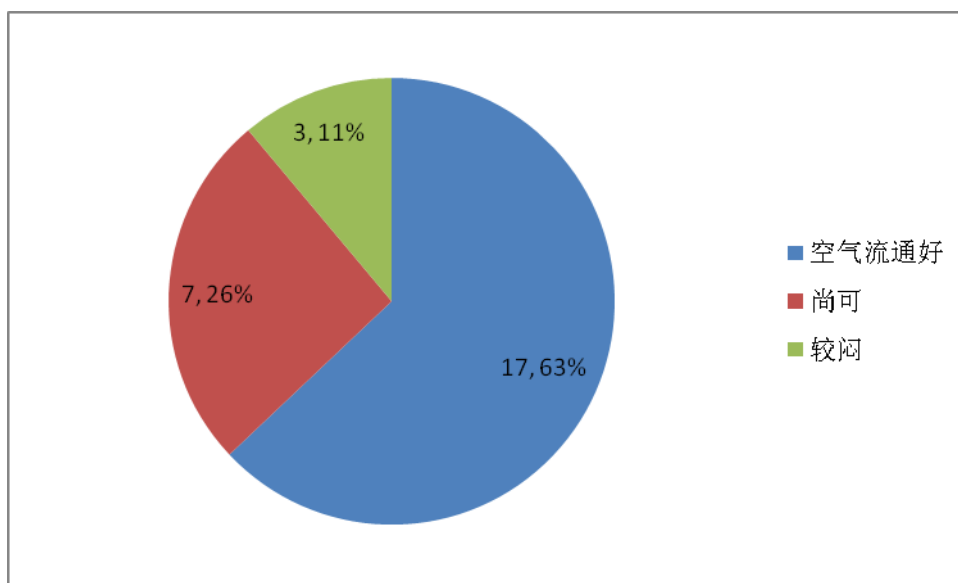


图 3-18：午睡室空气流通情况的统计图

由上图可以看出，午睡室“空气流通好”的样本数量为 17，所占比例为 63%；有 7 个样本的空气“流通还可以”，所占比例为 26%；有 3 个样本的空气“较闷”，所占比例为 11%。笔者还观察到，保健医还会定期检查每班水房异味问题，发现问题及时采取措施，避免异味对幼儿睡眠造成影响。可以说，大部分午睡室的空气流通情况比较好，易于幼儿睡眠。

再次，笔者将午睡室的温度情况进行了统计分析，午睡室的温度分为三种情况：可调控、闷热和阴冷。如下图所示：

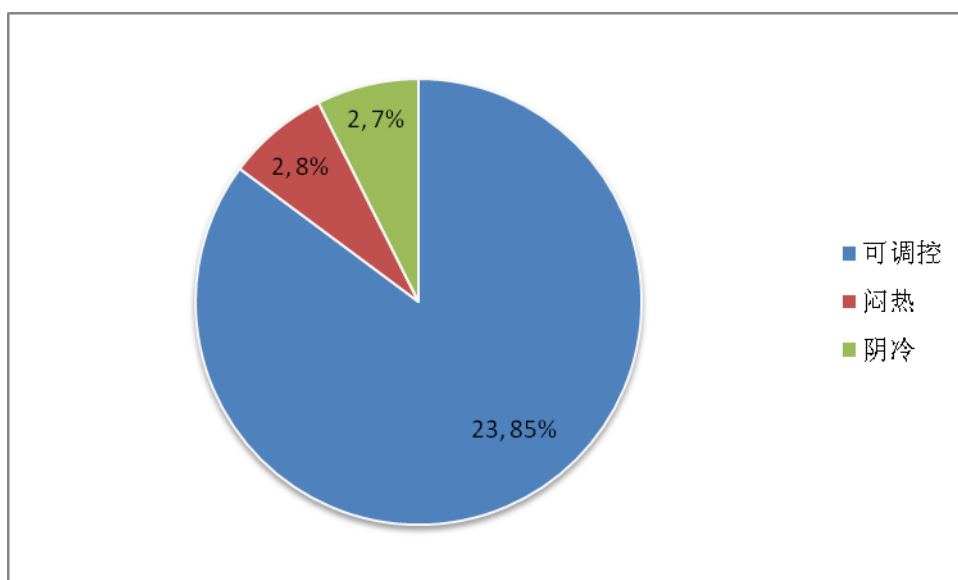


图 3-19：午睡室温度的情况统计图

由上图可以看出，在幼儿午睡过程中，午睡室温度是“可调控”的数量为 23 个，所占比例为 85%；闷热和阴冷的样本数量各为 2 个。可以说，大部分教师

能够根据当天天气和温度的变化来调控午睡室的温度，为幼儿午睡创造良好的条件。

最后，笔者将午睡室的湿度情况进行了统计分析，湿度情况分为三种：干爽、尚可和阴湿。如下图所示：

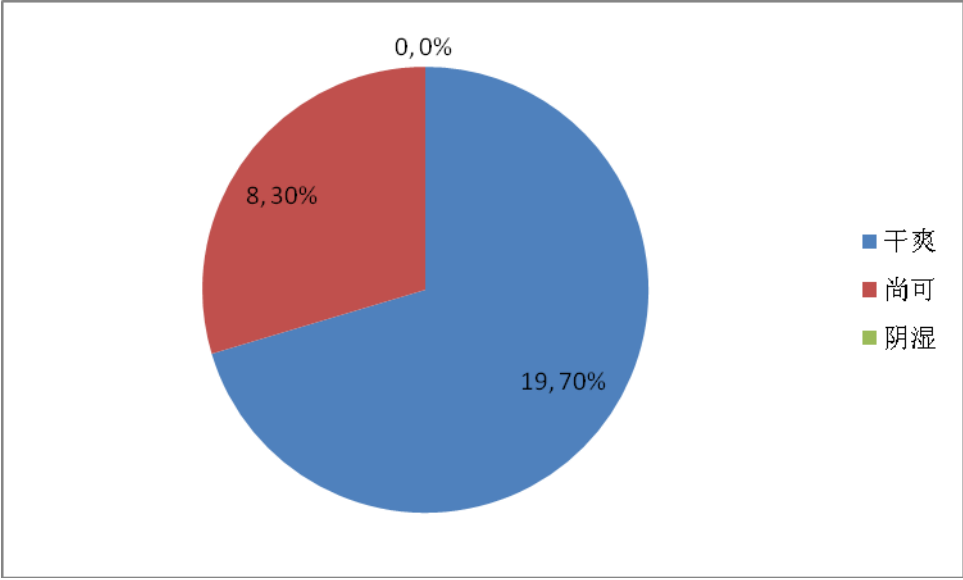


图 3-20：午睡室湿度情况统计图

由上图可以看出，午睡室“干爽”的样本数量为 19 个，所占比例为 70%；湿度情况“尚可”的样本为 8 个，占样本总数的 30%；“阴湿”的样本数量为 0。可以说，该园大部分班级的湿度情况比较好，能够保持午睡室干爽适宜。笔者还发现，为了避免冬天天气干燥，家长还从家里拿来了加湿器，为幼儿的睡眠提供了保障。

综上所述，该园的午睡物质环境方面营造的比较到位，为幼儿午睡创造了极好的条件。

（二） 精神环境

笔者将精神环境的睡眠氛围分成了三种情况：轻松愉快、喧闹嘈杂、严肃压抑。其中轻松愉快是指在午睡过程中，幼儿和教师相处得非常融洽，幼儿的心情处于愉悦的状态。喧闹嘈杂是指教师疏于对幼儿的组织，场面比较混乱。严肃压抑指教师对幼儿要求严厉，呵斥幼儿，整个睡眠的氛围极度紧张。就该园的情况来看，如下表：

表 3-6：精神环境睡眠氛围的统计表

精神环境	次数
轻松愉快	3
喧闹嘈杂	13
严肃压抑	11

从上表中可以看出，在搜集到的 27 个有效样本活动中，午睡环境为“喧闹嘈杂类”型的数量最多，为 13 次，占活动总数的 48%；其次为“严肃压抑”，有 11 个活动，占总数的 41%；而“轻松愉快”类型的午睡氛围数量最少，仅 3 个，是活动总数的 11%。据笔者观察，在幼儿进入午睡室后，大部分情况是混论不堪的，也有部分教师过于严格要求幼儿，导致午睡环境严肃压抑。

由此可见，虽然该园的午睡活动有强有力的物质保证，但是缺乏对精神环境的营造。

第四章 幼儿园午睡活动存在问题的原因分析

一、时间紧、任务重导致睡前睡后活动组织状况不理想

笔者就幼儿园教师对于睡前睡后活动的态度开展了问卷调查,调查结果如下表显示:

表 4-1: 教师对于睡前睡后活动的态度

教师态度	数量	百分比
态度认真, 尽心组织	8	21%
事情太多, 无暇顾及	21	55%
心不在焉, 敷衍了事	9	24%
无所谓, 不组织	0	0

由表 4-1 我们可以看出, 教师表现为“态度认真, 尽心组织”的数量为 8 个, 所占百分比为 21%; “事情太多, 无暇顾及”的数量为 21 个, 所占百分比为 55%; “心不在焉, 敷衍了事”的数量为 9 个, 所占百分比为 24%; 没有教师的态度表现为此活动“无所谓, 不组织”。由此可以看出, 大部分教师认为在睡前睡后活动这段时间有太多事情要忙, 根本没有太多心思去组织。

案例: 2015.9.23 大五班

孩子们刚吃过饭, 老师便组织他们搬着小椅子去天台。男孩和女孩分别坐在两侧, 这个时候老师给坐好的小朋友发绳子。有的孩子拿到绳子玩各种花样, 有的两两组合, 互相挑来挑去, 也有的好几个小朋友把绳子集成一起, 呈烟花状。但有的孩子仅仅是拿着不做任何玩法, 或者跟其他小朋友说话, 或者自己玩自己的(大部分已经离开了自己的座位)。更有的小朋友已经玩天台上的各种玩具(天台上有好多吸引孩子的玩具, 孩子们大多数已经开始疯玩, 已经听不到老师的指挥)。老师说: 我只做一个要求, 不能离开座位。孩子们刚开始还可以, 后面就开始随心所欲, 玩自己的玩具, 三五成群打闹。

老师看到一个叫王浩的小朋友, 就让他在前面为大家指挥唱歌, 可是他不想指挥。(老师反复叫了他三次, 但他就说“不”)。他旁边的两三个别的小朋友听到也想指挥, 一直在说: 老师我想指挥! 老师我想指挥! 老师瞥了他们几眼,

说道：就你？你连坐都坐不好！

等所有孩子吃完饭，小值日生做完值日，老师便带着孩子回班了。

由上述案例可以看出，尽管有部分幼儿按老师的要求进行活动，但大部分幼儿对教师组织的安静活动并无兴趣，而是按自己的意愿想玩什么玩什么，参与度和配合度均不高。而且教师的态度也很敷衍，并未对幼儿提出的想法做出恰当回应，似乎将安静活动的组织当做了必须完成的任务。

由于每个班每天的睡前活动都是一样的，故笔者针对这一情况向教师询问了原因。“我们也想尽全力去组织这项活动，但是你也看到了，咱们班孩子每天的出勤率都挺高的。这么多孩子，就这么三个老师，要是遇上一个老师请假都忙不过来，更别说耐心组织这项活动了。”“都挺忙的，顾不上了，看着他们别出什么大事儿就行了”。睡前活动集中在幼儿吃完午饭到上床休息的这个时间段，大约有 20 分钟左右的时间。而这 20 分钟内，教师要完成给午睡室通风、饭后清扫工作、组织幼儿睡前安静活动等一系列工作，不少教师感到“心有余而力不足”。睡后活动的组织永远是忙碌与催促并存，教师的工作更是繁重。叫起床、午睡室通风、叠被子、看着幼儿如厕和洗手、帮着幼儿穿衣服、发午点、给女孩儿梳头发以及睡后安静活动的组织这一系列的工作都要在 50 分钟内结束。教师经常忙得团团转，随便打发幼儿“去看书吧”“去玩玩具吧”或者直接放动画片给幼儿看。他们丝毫意识不到这项活动内容的单一性，或者发现了也没有过多的心思再组织一个较好的方案。

幼儿长时间做同一种事情早已失去了兴趣，睡前睡后安静活动内容的单一也在一定程度上影响了活动的效果。幼儿往往会因为活动过于枯燥或者这项活动对他来说太简单太复杂而出现问题行为。如果大部分幼儿的心思不在教师组织的活动上面，那么这时候教师应该就当时的状况进行反思，是不是幼儿已经失去了兴趣，而教师也要针对这种情况“对症下药”。^[31]就如大五班的情况来说，该班在中班阶段的睡前安静活动是玩挑绳（据该班教师介绍），如今已经升入大班了，睡前安静活动依旧如此。绝大多数的幼儿直接把老师发的绳子扔到一边，甚至玩起了天台上的玩具。这说明幼儿已经不满足长时间单一活动带来的乐趣，他们试图通过别的活动来满足自己。

并且，在睡前提醒检查工作中，有大部分教师表现为“开始认真，过后随意”。

笔者针对这一情况向教师提出了疑问，得到的答复是“开始的时候总觉得时间够用，就很认真，但是实际情况不允许这样做。就比如检查孩子手耳口的时候，总会有别的事情牵绊着你，一会儿忙这个去了，一会儿又忘了这件事有没有提醒过幼儿。慌慌张张时间就过去了，所以越到后面就越随意了。”可以看出，教师有意识认真对待提醒检查工作，但是现实情况不允许，在有限的时间内要完成过多的工作，给教师带来了很大的负担。

综上所述，可以说，“时间紧、任务重”是导致睡前和睡后活动状况不理想的原因。

二、 教师自身各方面的不足造成了午睡期间教师负面行为的出现

（一） 教师的认识程度和实际做法存在偏差

笔者就教师对午睡活动的重视程度展开过调查，结果发现，教师对午睡活动“非常重视”所占百分比为 68%；“比较重视”的百分比为 19%；重视程度“一般”的为 13%；而没有教师对午睡活动不重视。

虽然绝大多数教师能够深刻认识到午睡活动的重要性，但是仍有部分教师认为午睡不过是休息时间，自己完全能够从半天的忙碌中跟幼儿一起放松下来。他们认为只要组织好教育活动就好，完全没有意识到午睡活动的组织也蕴含着极大的教育价值。访谈中笔者发现，教师的观念是存在问题的，“看着他们睡觉，利用这段时间休息休息，忙点自己的事情就行了”。由此可见，教师的这种价值偏差会影响活动的组织。

（二） 试图改变，但效果不明显

笔者就幼儿出现不当行为教师采取措施的情况展开问卷调查，情况如下图：

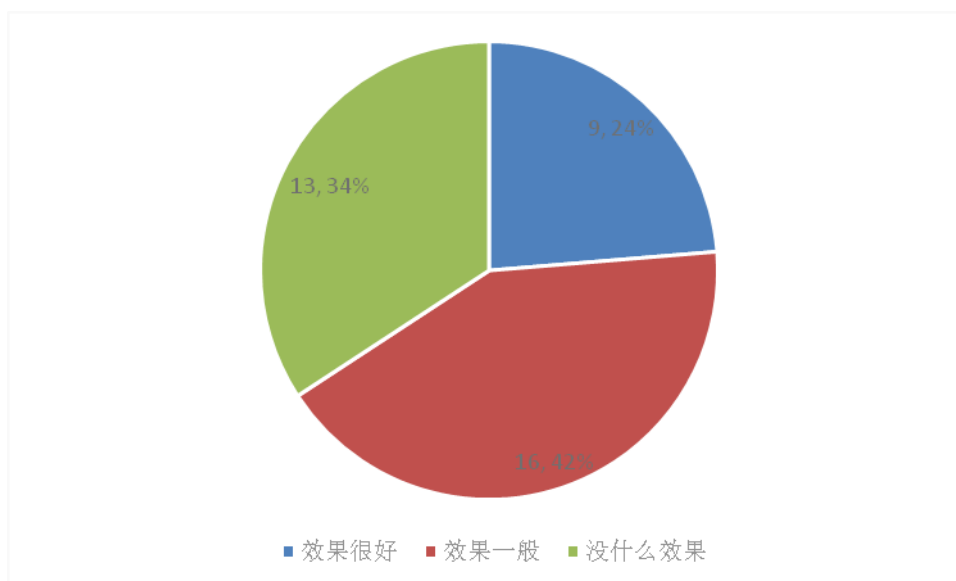


图 4-1：教师纠正幼儿不当行为的效果统计图

由上图可知，教师认为“效果很好，很快入睡”的数量为 9 个，所占百分比为 24%；有 16 位教师认为“效果一般，较长时间才入睡”，百分比为 42%；有 13 位教师认为“没什么效果”，所占比例为 34%。由此可以看出，有部分教师就幼儿出现的不当行为试图做出改变，但是没什么效果，所以就放弃了。这也能在一定程度上解释为什么教师会对有的幼儿不管不顾以及教师出现负面行为的原因了。

（三） 教师的个人因素

有研究表明，教师的个人因素包括性格、年龄、教龄、婚育状况等都会影响组织的质量。^[32]笔者在该园的实际调查中也发现，教师的性格、教龄对组织质量多少会有影响。有的教师性格温和，对待幼儿极其有耐心，会尽量满足幼儿的各种需求。而对于那种脾气暴躁的教师来说，幼儿的一丁点问题在他们看来都是极大的问题，动不动就批评、呵斥。此外，笔者将教师在幼儿午睡期间的行为进行了对比，发现骨干教师的不当行为比年轻教师较为严重。可以说，在一定程度上刚步入工作岗位的年轻教师比骨干教师更有责任心。年轻教师刚刚步入工作岗位，对工作充满了热情，渴望有所建树；对于教龄时间比较长的教师来说，他们已经进入了职业倦怠期，工作多年耐心也渐渐被磨灭了，家里还会有各种事情作牵绊，所以根本没有过多的心思去满足幼儿的需求。例如该园一位骨干教师为了给自己的孩子编一个发卡，粗鲁对待幼儿，甚至离开了午睡室。教师要端正自己的工作态度，努力满足幼儿的需求，认真对待教育事业。

三、 教师因素、家园沟通状况及幼儿自身都会影响午睡习惯的形成

（一） 教师的包办代替影响了幼儿自理能力的提高

陈鹤琴先生曾经提出：“凡是儿童自己能做的，应当让他自己做。”^[33]但是就笔者的观察结果来看，该园教师在很多事情上都存在着包办代替的现象。例如，小班有些幼儿已经能够自己穿衣服了，只不过有些慢，教师看不过去了，就直接说“某某到老师这边来，你自己穿的太慢了，耽误时间，我帮你穿”。笔者也在访谈过程中了解到不少教师的想法“虽然也想让他们自己做，但是你是不知道看他们做有多煎熬，还不如自己顺手就干完了”。教师的这种观点和包办代替的行为忽略了幼儿自身的价值，也在一定深度上影响了他们自理能力的提高。

（二） 教师缺乏一定的指导能力

笔者就教师如何管理午睡困难的幼儿开展了问卷调查，具体情况如下图：

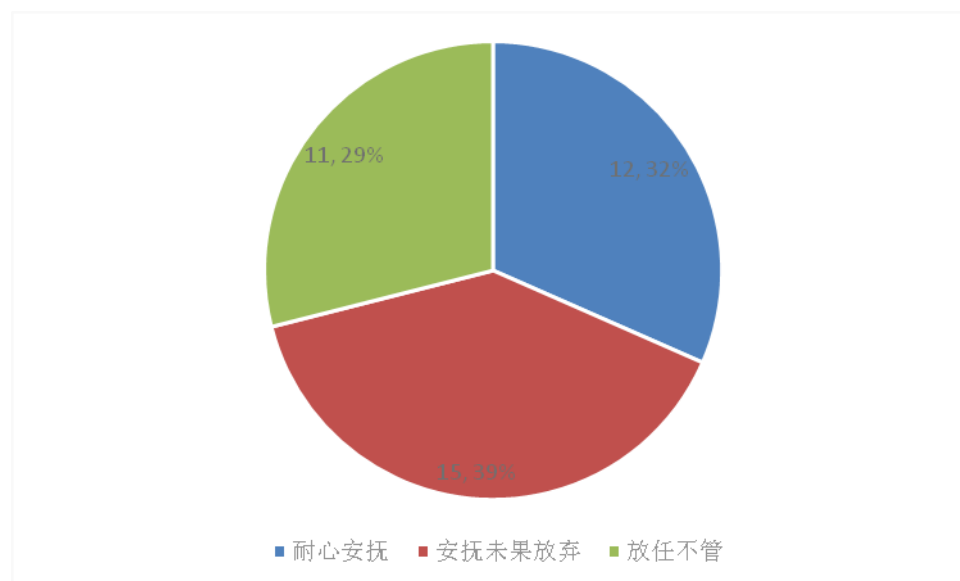


图 4-2：教师管理午睡困难幼儿情况的统计图

由上图可以看出，当幼儿出现午睡晚、午睡难、不午睡的现象时，有 32% 的教师“耐心安抚”；39% 的教师“安抚未果放弃”了；而剩下的 29% 的教师直接“放任不管”。由此可以知道，有一部分教师设法对午睡困难的幼儿采取措施，但是没有什么效果，就选择放弃了；还有小部分教师直接放任不管。笔者了解到“小班的孩子还可以让他们抱着娃娃睡，拍睡啊，但是到了大班了就不允许他们带玩具来幼儿园了，就看着他们就行了，玩累了就睡着了。”那么这也能解释为

什么部分教师放任不管了。可以说，教师缺乏一定的指导能力，在一定程度上也影响了幼儿午睡习惯的形成。

（三） 家园沟通状况在一定程度上影响了幼儿午睡习惯的形成

笔者就教师根据幼儿在园午睡问题是否跟家长交流进行了问卷调查，调查结果显示：对于教师根据幼儿在园午睡问题“有时”会跟家长交流的为 25 人，所占百分比为 66%；“经常”交流的人数为 8 人，所占百分比为 18%；而“完全不会”交流的有 5 人，所占百分比为 16%。有时交流意味着并不是经常，据笔者在班级的观察发现，家长与教师的沟通一般发生在下午离园的时候。有些家长会顺便问一句自己的孩子今天有没有睡觉，睡的怎么样之类。教师一般会主动告知自己比较熟悉、聊得来的家长，交代他的孩子睡的怎么样，或者提醒已经长期出现午睡问题的幼儿家长。但是，教师并未针对午睡问题跟所有家长进行沟通，家园的不及时沟通也会滋长幼儿的午睡问题。

另外，偶尔还会出现家长对幼儿园活动不配合的情况。笔者也就教师在与家长沟通后，幼儿的午睡质量改善程度展开了问卷调查，调查结果显示：幼儿的午睡质量“明显提高”所占百分比为 7.9%；认为“没有改善”的占 15.8%；而“稍微有所改善”所占比重最大，达到 76.3%，这也在一定程度上反应了家长的重视程度。如果家长对教师提出的建议引起足够重视，那么就不会出现幼儿午睡质量没有改善的情况。通过访谈，笔者了解到“我们跟家长提到过他们家孩子老是玩够了才睡，让家长在家里也督促孩子按时睡。但是家长只是当时听了，过后又不配合，让我们也很难办。”可以看出，有些家长只是表面上应付教师，回家后根本不践行。并且有的幼儿一周在园五天养成的良好午睡习惯，在家两天的时间就被催跨了。家园的这种沟通状况、家长的不配合对于培养幼儿良好的睡眠习惯极为不利。

（四） 幼儿的年龄特征和性格差异

不同年龄段的幼儿有着不同的身心发展特征，而且就算是同一年龄段的幼儿也会因为有着不同的性格有很大的差异。据相关研究表明，幼儿的年龄越小，所需的睡眠时间越长。随着年龄的增长，幼儿的睡眠需求也就不那么多了。^[34]由于性格和气质类型不同，每个幼儿对午睡的需求也不相同。有的幼儿生来需要的睡眠时间就多，所以能够在教师的组织下入睡；有的幼儿天生活泼，就不爱睡觉，

教师也不必勉强。而且，幼儿躺在床上不睡觉，容易将自己手边的东西玩弄。幼儿迟睡很容易导致午睡期间不当行为的发生。

四、 物质层面的重视程度高于精神层面

（一） 教师受幼儿园理念影响

据笔者观察，该园对于午睡环境创设中物质环境的创造基本符合《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》的规定。现在很多幼儿园认为物质层面提高了才会吸引更多的家长慕名而来。特别是生活质量的提升，很多家长首先看到的就是幼儿园的环境好不好，将这些表面现象作为评价幼儿园的标准。“来我们园的孩子家里生活条件都是特别好的，我们给他们创造的条件当然也是最高端的。”该园的一位行政人员曾经这样说。事实也确实是这样的，该园总是竭尽全力为幼儿创设一个很好的环境，庆祝各种中西方节日、不停地搞环境创设、隔三差五补充材料等等。这当然是可取的，但是重视物质环境的创设而忽视精神环境的营造对幼儿的成长是极其不利的。

（二） 师幼互动中的教师权威

教师往往会将社会所赋予的正式权威地位与权力视为理所当然，以至于在和学生（幼儿）的交往中自觉或不自觉地带有权威意识，并将班级作为施展自己权威的得天独厚的对象。^[35]在幼儿园午睡过程中，幼儿与教师最多的互动就是教师阻止幼儿说话、催促幼儿尽快入睡。教师认为，幼儿进入午睡室后就应该闭上眼睛睡觉，禁止一切与午睡无关的事情，更别提发出一点声音。即使有幼儿有任何生理上和感情上的需要，教师也认为幼儿是为了逃避午睡，一般情况下不会接受。

案例：2015.10.27 大四班

到了换班的时候，老师一来就是带着脾气来的，一进来就说：好了，该说的也都说完了，该聊的也都聊完了，故事也讲完了，现在请大家闭上眼睛睡觉。过了一会儿，她的孩子（上小学）过来了跟她说了几句话惹恼了她，顿时急了，提着嗓门大喊：都跟你说了多少遍了，自己的事情自己不记着谁给你记着！我不管，自己想办法，总让大人给你记着，大人那么多事儿都记不过来谁还记得你的事儿！小女孩一听这语气就跑到外屋哭去了，她又在屋里嚷了一会儿。见还乱糟糟的，就开始冲小朋友发火：没看见我正在跟佳佳姐姐生气，怎么都这么没有眼力见儿呢，这不找挨批呢！都给我闭上眼睛睡觉，听见没有！大家听了这话都吓坏了，

有的已经闭上了眼睛，有调皮的就是趴着不睡，东看西看。中途有个小女孩想要上厕所，老师直接用眼神回绝了。后来老师出去了一下，小女孩在屋里喊：老师，我想上厕所。说了好几遍，还说自己快尿裤子了。我见状赶紧让她去，可是她却不敢，说：李老师不让我去。我说你憋不住了就赶快去吧，她就是怯生生的不敢，还在屋里喊自己想上厕所，老师并不为所动。等过了大概 10 分钟进来后，小女孩接着说，老师就硬生生说：不让！就是不让！小女孩说自己憋不住了，老师不说话。过了两分钟，小女孩又说，老师说：憋着！小女孩说自己憋不住了，老师说：憋不住了怎么办？还不让她去。小女孩又躺下，试图闭上眼睛睡觉，可是看得出来她很难受，翻来覆去睡不着。就这样她问了至少六次都被老师无情拒绝。终于小女孩又说自己憋不住了，老师才让她去。

分析：由上述案例可以看出，该班的教师在组织午睡活动过程中呈现的师幼关系并不是平等、和谐的。她不仅将不好的氛围带到班级里，还把不好的情绪传递给幼儿，让幼儿成为教师的发泄工具。特别是幼儿有上厕所的需要时，教师居然拒绝，并严厉呵斥幼儿，使整个班处于一种紧张的氛围。

总的来说，该园的教师在幼儿午睡活动中并没有与幼儿进行平等的交流，而是多以高高在上的姿态命令幼儿强制遵循。教师很难站在幼儿的角度思考问题，他们认为幼儿必须“惟命是从”，长时间如此，幼儿也就认为“老师是最有权威的，我们不能挑战”。

第五章 幼儿园午睡活动存在问题的应对策略

一、 幼儿园和教师应该为睡前睡后活动创造良好的条件

首先，幼儿园要控制每个班的班容量。该园每个班的班容量都比较大，不利于管理。《幼儿园工作规程》对幼儿园每个班的幼儿数量做了合理的规定：小班（3-4 周岁）25 人，中班（4 周岁-5 周岁）30 人，大班（5 周岁-6 周岁）35 人。^[36]所以，幼儿园要适当减少每个班的人数，将多于规定人数之外的幼儿重新编排成新的班级。这样不仅能够减少教师的工作量，又可以使教师有充足的时间策划睡前睡后活动的安排，还能够保障活动效果的质量。

其次，幼儿园要保证充足的师资，并且职责分明。由于睡前睡后活动时间紧、任务较重，部分教师手忙脚乱，所以幼儿园必须保证每个班每天有充足的教师配备，并且合理分工。教师要恪尽职责，努力做好分内之事，将活动内容的效果发挥到极致。

再次，让幼儿成为选择活动内容的决定者。教师要正视幼儿的社会地位，他们每个人都是独立的个体，具有主观能动性。幼儿会根据自己的兴趣和需要选择自己所认同的事物，拒绝自己所排斥的事物。^[37]幼儿长时间处于一种状态，教师说什么就是什么，教师让做什么就做什么。即使教师替自己选择不合自己的心意也不会拒绝，不过就是呈现出来的效果不好。既然如此，教师可以适当放给幼儿一些权力，和幼儿一起商量，共同决定今天的活动内容是什么，活动的规则又是什么。幼儿还可以充当教师的小助手，帮教师维持纪律，这样既减轻了教师的压力，幼儿也乐在其中。幼儿对自己选择的活动感兴趣，他们会竭尽全力使活动效果呈现最完美的一面。

最后，适当变换活动内容，丰富活动内容的形式。尽管安静活动的内容无外乎语言活动、音乐活动、游戏活动，但是教师可以隔几天变换一种，不要长时间重复一种，否则幼儿的耐心和兴趣也会慢慢消失。除了这些安静活动，教师可以适当向孩子开放区域活动。区域活动的使用不应当局限在每天的固定时间，教师可视时间安排和安静活动的性质适当向幼儿开放。而且活动内容的形式适当灵活多样，教师可以和幼儿一起制定游戏规则，体现教师主导、幼儿主体的地位。

二、 加强午睡管理制度，提高幼儿教师的综合素质

首先，教师要有终身学习的教育理念。只有不断地学习，丰富自己的知识，充实自己，才能更好地将学前教育的理念贯彻的更加透彻。午睡活动的组织同教育活动同等重要。午睡活动本身就属于健康领域，活动过程中的师幼互动和幼儿之间的互动属于社会领域，睡前和睡后安静活动的组织属于语言领域和艺术领域。教师要把握午睡活动带来的教育价值，不断提高自己的能力。

其次，教师要提高自身的责任意识。无论是年轻教师还是骨干教师都应该有较强的责任意识，把幼教事业当作终身事业。年轻教师要保持刚步入工作岗位时的热情，骨干教师更要以身作则，为年轻教师树立榜样。骨干教师并不意味着各方面都做得突出，年轻教师也并不代表某些方面做得不够好。幼儿园应该将午睡活动的组织状况纳入考核评定制度中，督促所有教师的行为。

最后，教师要严格遵守幼儿园制定的管理制度。1、教师在进入午睡室后应该避免大声说话，在要求幼儿“食不言，寝不语”的前提下以身作则，为幼儿营造一种安静和谐的氛围。2、在幼儿午睡期间做好值班工作，不做任何与工作无关的事情。耐心安抚每一个不睡的幼儿，做到及时巡视，纠正幼儿的睡姿、帮幼儿盖好被子等。3、对于小动作多、晚睡或者不睡的幼儿，教师要对他们采取行之有效的管理策略，不可对他们视而不见。4、认真观察每一个幼儿的情况，做好午睡记录，填写午睡观察记录表。

案例：2015.10.16 小五班

孩子们刚刚躺下，在门口睡觉的两个小男孩一直说话，打打闹闹，老师让其中一个男孩换另一头睡，避免两个人继续说。但是这样还不管用，因为趁老师哄别的小朋友的时候，两个人又开始说起来。说了好久之后，老师终于注意到他们两个了，说：A和B，你俩比赛好不好，看看谁先睡着。其中一个小男孩A说：老师，我和他比赛！然后两个人真的就不说话了，另一个小朋友B很快闭上眼睛睡着了，而A也在自己玩了一会儿后睡着了。

一个小男孩在老师反复提醒后还不睡，老师哄完一个孩子后就坐到他身边，先是帮他叠好衣服，又是弄好枕头，让孩子侧卧，盖好被子，亲孩子一下，在耳边轻声说了什么，就轻拍着入睡了。

老师在哄完孩子后巡视一遍，把被子给他们重新盖一遍，谁的被子厚了就少

盖点，谁的薄了就多盖些。老师还帮趴着睡的孩子重新纠正睡姿，看到孩子们都安静了，老师打开电脑准备备课，隔 10-15 分钟抬头看一下或者巡视一圈。

分析：从以上案例中可以看出，值班教师会在幼儿难以入睡的情况下进行针对性的指导，采用“比赛”或者“拍睡”的方式使幼儿尽快入睡。该教师的做法比较遵守幼儿园的规章制度，在幼儿睡着后会帮幼儿盖被子、纠正睡姿，即使打开电脑备课也是在安抚好每个孩子巡视一遍以后，并且每隔 10-15 分钟还会看一下每个幼儿的情况。

表 5-1：对于午睡过程中幼儿出现行为问题的解决策略

问题	解决策略
不停嘟囔或者窃窃私语	1、针对这类幼儿教师应该以身作则，自己在进入活动室后就尽量不要说话或者小声说话。让幼儿养成一种习惯，午睡室就是用来休息和睡觉的，一进午睡室就要管好自己的小嘴巴，不要打扰别人休息。
	2、教师要把话多的孩子分开，不要让这样的孩子扎堆。采取对头睡的方式，尽量避免孩子间的交谈。必要的时候要把实在不听管教的孩子放在门口靠近教师的位置，有教师的时刻关注，可以在一定程度上避免话多孩子的交谈。
趴睡、蒙头睡	1、教师发现这种情况要及时纠正幼儿的睡姿，谨防安全事故的发生。
	2、家园配合纠正幼儿的睡姿，教师要向家长讲明错误睡姿的危险性，提醒家长在家里及时纠正并培养幼儿正确的睡姿。
	3、在幼儿园的教育活动中或者区域活动中教师可以适时渗透关于正确的睡姿，并说明错误睡姿的害处，给幼儿讲明道理，让幼儿真正信服。
玩弄物品或者身体器官	1、在提醒检查工作时教师要反复提醒幼儿不要把私人的物品带进午睡室或者带上床，并要认真检查幼儿的口袋、手里及床上是否有不该有的物品。
	2、教师要及时制止这类幼儿，并告诉幼儿这是一种不好的行为。同时，教师也要以身作则，在值班时把手机放到一边，形成榜样。

表 5-1：对于午睡过程中幼儿出现行为问题的解决策略（续）

问题	解决策略
玩弄物品或者身体器官	3、不强制不睡幼儿午睡，可以让他们闭上眼睛躺在床上，或者实在不睡的幼儿可以让他们去活动室看书、画画等等，可以避免由于不睡而乱动乱摸。
不停的要求上厕所	1、在进入午睡室前教师要反复提醒幼儿上厕所，排除生理因素对午睡质量的干扰。 2、对于不停上厕所的幼儿教师要给与正确的教育，如果实在过分就采取冷处理的方式，先试着不去理睬，但是不可采取一刀切的方式对待每个这样的幼儿。

三、 培养幼儿良好的睡眠习惯，加强家园合作

（一） 幼儿良好睡眠习惯的培养

1、培养幼儿的自理能力。幼儿在自己劳动的过程中可以学会独立的思考，有利于各种能力的提高，同时心理状态也在不断地成熟。^[38]在午睡活动中培养幼儿的自理能力，不仅可以在一定程度上减轻教师的负担，又可以使幼儿的社会性得到发展。教师在组织幼儿穿脱衣服的时候，要鼓励那些能力强的幼儿自己动手，不要怕耽误时间事事代劳。对于那些还不能独立穿衣的幼儿，教师要允许他们找同伴或者教师帮忙。并且教师可以在午睡室的墙上贴一些穿衣、叠被子步骤的图片，幼儿长期在这样的环境下熏陶，也会将力所能及的东西所内化。

2、正确对待入睡情况比较差的幼儿。对于入睡迟的幼儿，教师要耐心安抚，切不可进行言语上的攻击，也不能急于求成。对待入睡较困难的幼儿最好的方法就是鼓励法。例如，教师可以做一个花名册，如果某个幼儿能够入睡比较快，教师就会在他的名字后面加盖两个小印章，只要集满 20 个小印章就会获得一个小礼物。或者某个不经常午睡的幼儿在该天睡着了，教师要及时给予鼓励“宝宝真棒”，奖励幼儿在下午的区域活动中使用新的材料。这样不仅可以调动该幼儿的积极性，还会鼓励其他幼儿在以后的午睡活动中尽快入睡。对于早醒或者不午休的幼儿，教师也不必强迫他们入睡，午休安排可根据个性化需求进行调整。如为他们提供活动和场地，在不影响其他幼儿午休的前提下进行安静活动。

3、培养幼儿正确的睡姿。我们一般认为右侧卧和平躺的姿势最适宜睡眠，

因为这样才不至于压迫心脏，而且有利于四肢处于放松的状态。^[39]教师要不时巡视并纠正幼儿的睡姿，避免趴睡、蒙头睡等危险睡姿对幼儿造成威胁。同时也要向幼儿讲明不为什么不能这样做的道理，这样幼儿才能从心底里认同教师的做法。

4、合理控制幼儿的午睡时间。《3-6岁儿童学习与发展指南》对幼儿的睡眠时间进行了说明，幼儿每天的睡眠时间应该达到11-12小时，其中午睡一般控制在2个小时左右。而且据相关研究表明，各个年龄段幼儿所需的午睡时间分别为：小班1.5-2.5小时左右，中班1-1.5小时左右，大班1小时左右。^[40]由此可以看出，午睡时间的制定应该根据幼儿的年龄特点为依据。此外，季节的变化也会或多或少的影响幼儿的午睡时间。由于夏天日照时间比较长，且中午天气炎热，易产生困倦之意，所以，幼儿园要适当延长幼儿的午睡时间。冬天日照时间比较短，夜间的睡眠时间有所增长，所以幼儿园要适当减少幼儿白天的午睡时间。最后，教师要严格控制幼儿的午睡时间，让幼儿养成按时睡觉，按时起床的习惯，这也在一定程度上避免了幼儿不良睡眠习惯的形成。

（二） 加强家园合作

陈鹤琴的观点认为，幼稚教育的成功并不是依托一方就能完成的，它是幼稚园和家庭双方共同努力的结果。^[44]所以，良好睡眠习惯的养成既需要教师的努力，又需要家长的密切配合。首先，家长要认同教师的做法，切不可随意敷衍。幼儿在家的午睡时间要和幼儿园保持一致。其次，家庭成员之间的观念要统一，不能让幼儿感受到不一致的教育观念。再次，家长和教师之间要及时沟通。教师既要向家长反映幼儿当天的午睡状况，又要适时了解幼儿在家的情况。总之，家园的共同努力，才能让幼儿得到更大的进步。

四、 营造良好的精神环境

首先，幼儿园应该有正确的教育理念。精神环境与物质环境对幼儿来说同等重要，幼儿园在注重物质环境的同时也要为幼儿营造一个良好的精神环境。而且，据相关研究表明，精神环境与物质环境相比，精神环境对幼儿的身心发展有更大的影响。对于睡眠环境来说，幼儿园在保证物质环境的整洁、舒适之外，更要确保幼儿在轻松、愉快的氛围下安静入睡。

其次，幼儿也有自己独立的社会群体地位，教师没有并没还原，这一点也是

教师为什么一副高高在上的样子，肆意行使自己权威的关键所在。在午睡环节中，不同的幼儿对睡眠有不同的需求，教师想让幼儿从上午紧张劳累的状态中休息下来是对的，但是也要讲究方法。通常一副“颐指气使”、“杀鸡给猴看”的样子只会让幼儿身心受到伤害，并不能杜绝此类事情的发生。教师不妨放下身段努力倾听幼儿的想法，从心灵上与幼儿进行沟通和交流，让幼儿有“情感认同”的感觉。教师要尽可能照顾到幼儿的情绪，切忌在睡觉前严厉训斥幼儿，以防影响幼儿的心情，降低他们的睡眠质量。

最后，等幼儿躺在床上以后，教师可以为幼儿放一些轻柔的音乐或者一些故事帮助幼儿尽快入睡。教师最好亲自为幼儿讲故事，这样带着感情的讲故事也会使幼儿更好的配合教师。教师要轻言细语，提醒幼儿闭上眼睛安静的听故事，故事讲完了可以告诉幼儿“明天继续”，使幼儿全身放松下来，安然入睡。

结 语

幼儿园午睡活动是幼儿一日生活中不可或缺的部分，良好的睡眠习惯应该从学前期开始培养。学前期的幼儿是发展着的人，他们的可塑性是比较大的，通过用心的教育和培养，幼儿良好睡眠习惯的养成是比较可行的。

研究中笔者发现在幼儿园午睡活动存在着如下的现状和问题：睡前睡后活动组织状况不理想；在午睡环节中部分教师存在负面行为，且骨干教师责任意识差；大多数幼儿还未形成良好的睡眠习惯；片面强调午睡物质环境的创设而缺乏对精神环境的营造。

针对这些问题，笔者进行了相应的思考，并归纳出以下几点原因：时间紧、任务重导致睡前睡后活动状况不理想；教师自身各方面的不足造成了午睡期间教师负面行为的出现；教师因素、家园沟通状况及幼儿自身都会影响午睡习惯的形成；物质层面的重视程度高于精神层面。

最后笔者提出了相应的对策：幼儿园和教师应该为睡前睡后活动创造良好的条件；加强午睡管理制度，提高幼儿教师的综合素质；培养幼儿良好的睡眠习惯，加强家园合作；营造良好的精神环境。

但是，受多方面的影响，本人的学术能力有限，该研究肯定存在着诸多不足。第一，由于实习单位的限制，该研究只选取了一个幼儿园进行研究，并不能反映普遍情况。第二，由于涉及一些隐私，该园不允许全程摄像，且部分班级教师不配合，故笔者尽可能的还原该活动的真实性，凭借实时记录，事后进行回忆、整理，不可避免存在一些误差。第三，笔者的学术能力有限，虽然在研究之前攻读了很多文献资料，但毕竟会有缺失之处，会对研究造成或多或少的影响。为了使以后的研究更具准确性，笔者会更加注重资料收集的全面性。

参考文献

- [1]贺弋. 昼间短时相睡眠的生理和心理功能与人类工效[J]. 人类工效学, 1997, 2: 53-55.
- [2]刘世熠, 睡眠与健康[J]. 大众心理学, 1997, (5): 1-4.
- [3]廖建桥. 午睡的原因及其作用[J]. 国外医学: 社会分册, 1994, 11(4): 1-5.
- [4]廖建桥. 关于午睡对人的警觉性影响的研究[J]. 人类工效学, 1996, 2(4): 29-31.
- [5]廖建桥. 午睡对人的信息加工能力影响的研究[J]. 人类工效学, 1997, 3(3): 32-35.
- [6] Kleitman N, Mullin FJ, Cooperman NR, et al. Sleep Characteristics. How They Vary and React to Changing Conditions in the Group and the Individual[M]. Chicago: University of Chicago Press. 1937.
- [7] Dinges DF, Broughton RJ. Sleep and Alertness Chronobiological, Behavioral and Medical Aspects of Napping[M]. Raven Press, 1989.
- [8] Daiss SR, Bertelson AD, Benjamin LT. Napping versus resting: Effects on performance and mood[J]. Psychophysiology, 1986, 23: 82-88.
- [9] Karacan L, Williams RL, Finley WW, et al. The effects of naps on nocturnal sleep: influence of the need for stage 1 REM and stage 4 sleep[J]. Biological Psychiatry, 1970, 391-399.
- [10] 朱家雄等. 学前儿童卫生学[M]. 南京: 江苏教育出版社, 1990: 94.
- [11] 付慧慧. 幼儿在园午睡问题研究[J]. 学理论. 2013(24): 344-345.
- [12] 李丽. 关于幼儿在园午休不睡觉的问题研究[J]. 考试周刊. 2015(10): 191-192.
- [13] 孙延珍. 精心细管 贴心照顾 正确引导——谈对小班午睡的精细管理[J]. 文
学教育. 2014: 158.
- [14] 杜丛霞. 幼儿午睡的管理[J]. 现代营销(学苑版). 2012(8): 312.
- [15] 于关芳. 幼儿午睡管理存在的问题及其策略[J]. 山东教育(幼教版). 2000
(12).

- [16]伊翠娟. 幼儿在园午睡存在的问题及对策研究[J]. 科教文汇, 2013(255): 90.
- [17]杨晓静. 幼儿午睡问题的调查研究[J]. 幼儿教育. 2012(1):38-40.
- [18]姜丽丽. 对幼儿园午睡常规的研究[J]. 考试周刊. 2013(88):191-192.
- [19]韦琴芳. 小班幼儿午睡环节的情绪表现及回应策略[J]. 早期教育(教师版). 2008(9):53.
- [20]于美荣. 午睡环节中幼儿行为问题及教育对策研究[A]. 中国心理卫生协会儿童心理卫生专业委员会第十次学术交流会论文集[C]. 2006:1.
- [21]李依濛. 幼儿生活与卫生行为调查研究——以 B 市 S 幼儿园小班为例[D]. 长春: 东北师范大学. 2013:43.
- [22]王占霞. 幼儿在园午睡问题及对策研究[J]. 学周刊. 2011. (3)82-83.
- [23]付慧慧. 幼儿在园午睡问题研究[J]. 学理论. 2013(24):344-345.
- [24]李丽. 关于幼儿在园午休不睡觉的问题研究[J]. 考试周刊. 2015(10): 191-192.
- [25]李铭. 浅谈幼儿午睡质量对其活动的影响[J]. 科学时代. 2009(01):143.
- [26]卞彩云, 王小婵. 影响幼儿午睡的若干因素[J]. 家庭与家教(现代幼教). 2007(4):53-54.
- [27]潘洁. 各国幼儿园一日活动日程表简介(上)[J]. 幼儿教育. 1992(4):20.
- [28]教育部基础教育司编著. 3-6 岁儿童发展与指南[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012:10.
- [29][30]卫生部关于印发《托儿所卫生保健工作规范》的通知 http://www.law-lib.com/law/law_view.asp?id=385046.
- [31]蔡迎旗. 学前教育概论[M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2006:72.
- [32]廖迎. 一日生活中幼儿常规的管理[J]. 早期教育, 2003(271).
- [33]肖燕. 教师组织幼儿午睡的研究——以武汉市 A 园为例[D]. 武汉: 华中师范大学, 2013:41.
- [33]陈鹤琴. 家庭教育[M]. 北京: 中国汉公出版社, 2001:231.
- [34]伊翠娟. 幼儿在园午睡存在的问题及对策研究[J]. 科教文汇, 2013(255): 90.

- [35]刘晶波. 谈师幼互动中教师的权威及其限度[J]. 诊断与咨询. 2005:53.
- [36]教育部基础教育司编著. 幼儿园工作规程[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2016.
- [37]梁志燊. 学前教育学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1998:93.
- [38]冷淑珍. 怎样培养幼儿的自理能力[J]. 新课程学习(下). 2013(12):181.
- [39]伊翠娟. 幼儿在园午睡存在的问题及对策研究[J]. 教科文汇, 2013(255):90-91.
- [40]教育部基础教育司编著. 3-6 岁儿童发展指南[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2012.

附 录

附录一：

幼儿园午睡活动的现状调查

尊敬的老师：

您好！首先感谢您能在百忙之中抽空完成此问卷。本问卷主要是向您了解幼儿在幼儿园的午睡情况，下面共有 41 个问题，每一问题之后有若干选项，请您在选择赞同的选项上打“√”。我们的调查结果仅用于学术研究，本问卷的答案不存在正确与错误之分，仅用于客观的反应目前的情况，因此不会对您有任何不良影响，更不会泄露您的个人信息，请放心填写。真诚感谢您的支持与合作！

基本信息

1、您目前所在的班级是：

A、小班 B、中班 C、大班

2、您的专业背景是：

A、学前教育 B、非学前师范类专业 C、艺术类 D 其他

3、您目前的学历是：

A、高中或中专及其以下 B、大专 C、本科 D、研究生及以上

4、您的年龄是：

A、20 岁以下 B、20 岁—29 岁 C、30—39 岁 D、40 岁以上

5、您参加学前教育的工作时间是：

A、两年以下（包括两年） B、两年到五年 C、五年到十年 D、十年及以上

价值分析

6、您认为幼儿午睡活动的课题有研究价值吗？

A、很有研究价值 B、一般 C、没有研究价值

7、您重视幼儿的午睡吗？

A、非常重视 B、比较重视 C、一般 D、不重视

8、您认为在幼儿午睡活动中存在问题吗？

A、没问题 B、很小的问题 C、很严重的问题

9、针对幼儿午睡环节中存在的问题，您的关注程度如何？

A、非常关注 B、比较关注 C、一般 D、不关注

10、您认为幼儿午睡的情况不佳，会影响其下午的活动状态吗？

A、不影响 B、一般 C、非常影响

现状调查

11、您认为睡前和睡后的安静活动安排重要吗？

A、非常重要 B、比较重要 C、一般 D、不重要

12、您认为睡前检查工作重要吗？

A、非常重要 B、比较重要 C、一般 D、不重要

13、您是如何安排睡前和睡后的安静活动的？

A、态度认真，尽心组织

B、事情太多，无暇顾及

C、心不在焉，敷衍了事

D、无所谓，不组织

14、您在幼儿午睡期间的行为（可多选）

A、认真值班并做到随时巡视

B、备课

C、玩手机

D、睡觉

E、其他

15、您一般隔多长时间巡视下幼儿的睡眠情况？

A、15 分钟之内 B、15-30 分钟 C、30 分钟-1 小时 D、不巡视

16、您如何管理不午睡、午睡晚、午睡难的幼儿？

A、耐心安抚，帮助其尽快入睡

B、安抚未果放弃

C、放任不管

17、您是否会纠正幼儿的错误睡姿或者不当行为？

A、积极纠正 B、怕吵醒幼儿不去纠正 C、放任不管

18、如果对个别幼儿采取措施，那效果如何？

A、效果很好,很快入睡 B、效果一般,较长时间才入睡 C、没什么效果

19、您认为未睡幼儿适合做什么?

A、坚持躺着休息 B、看书 C、玩玩具 D、自己去活动室

20、您会根据幼儿在园午睡问题跟家长进行交流吗?

A、完全不会 B、有时会 C、经常

21、在与家长沟通以后,该幼儿的午睡质量是否有改善?

A、午睡质量明显提高 B、稍微改善 C、没有改善

22、一般情况下,幼儿进入午睡室后多久才能安静下来进入午睡状态?

A、15分钟之内 B、15至30分钟 C、30分钟以上

23、幼儿在上床后能够很快入睡(15分钟内)的人数占多少?

A、占大多数(70%以上) B、小部分(25%以内) C、个别几个幼儿

24、本班孩子午睡活动的自理能力怎样?(如自理穿脱衣物并摆放整齐)

A、非常好 B、很好 C、一般 D、很差

25、据您观察,您班级的幼儿睡姿有没有不正确的?

A、有少部分不正确 B、有大部分不正确 C、没有

26、您对幼儿的睡姿有什么要求?

A、自然,不作什么要求 B、统一要求 C、有时有要求 D、不太介意

27、起床是否按时间规定统一要求?

A、是 B、否

28、一般情况下,大部分幼儿午睡多长时间?

A、2小时以内 B、2-2.5个小时 C、2.5小时以上

29、您认为幼儿午睡时间的长短的安排最重要的依据是什么?(可多选)

A、生长的需要 B、学习的需要 C、年龄的差异 D、幼儿园的需要 E、其它

30、一般情况下,您认为您所在班级的睡眠环境是什么样的?

A、轻松愉快 B、喧闹嘈杂 C、严肃压抑

31、您班级午睡室的空间如何?

A、宽敞 B、拥挤 C、尚可

32、您班级午睡活动室的空气质量流通度如何?

A、空气流通好 B、尚可 C、较闷

33、您班级午睡活动室的湿度如何？

- A、干爽 B、尚可 C、阴湿

34、您班级午睡活动室的温度如何？

- A、可控 B、自然状态 C、阴冷

35、您班级午睡活动室的亮度如何？

- A、柔和 B、刺眼

37、您班级午睡时,几人睡一张床?

- A、1 人 B、2 人 C、3 人

38、午睡室幼儿的被褥是否自带?

- A、是 B、否

39、幼儿的被褥隔多长时间换洗一次?

- A、两周之内 B、一个月之内 C、两个月之内 D、两个月以上

40、从教师自身因素考虑,您认为幼儿午睡活动的影响因素有哪些?(可多选)

- A、教师对幼儿午睡活动的认识程度
- B、教师对幼儿及幼教事业的认识态度
- C、教师对幼儿的组织能力
- D、教师的个人因素（如性别、年龄、性格、学历、婚育状况等）

41、除教师因素之外，您认为影响幼儿午睡活动的因素有哪些？（可多选）

- A、幼儿的年龄特征及性格差异
- B、家庭的配合程度
- C、家庭教养方式
- D、午睡环境

附录二：

访谈提纲

1. 该园的午睡时间是统一的吗？有年龄和季节的差异吗？
2. 本班的孩子在进入午睡活动室后多长时间能够入睡？有没有午睡难或者不午睡的孩子吗？您是如何管理的？
3. 孩子午睡中您在做什么？一般情况下多长时间观察下孩子的午睡情况？
4. 当孩子不午睡或者发现睡姿有问题时，您是怎样做的？

致 谢

转眼间，研究生的学习生活已经接近尾声。依稀记得自己备战考研的时候，每天在图书馆从早到晚忙碌的日子。要感谢那时候的自己，毫不犹豫的选择了考研道路，才会有这段时间每天在自己的小天地里奋笔疾书。一提起毕业，内心并没有以往的激动，反而多了一份焦虑。再也不能用学习逃避工作，再也不能像孩子一样无忧无虑。两年的时间，让我学到了以前本科时候学不到的东西，自己也大胆的迈出了第一步。

首先，我要衷心的感谢我敬爱的导师王艳芝。谢谢她这两年的悉心教导，也谢谢她的包容和体谅。依稀记得第一次导师见面会上她让我们的自我介绍，后来也是因为王老师我才有了机会和勇气在台上讲话不那么怯生生。感谢王老师对我毕业论文的指点和帮助，从论文的选题、开题、到撰写期间给了我许多想法，才能使我的论文成型。千言万语汇成一句话：老师辛苦了！

其次，要感谢跟我在一个园实习的同学，刘迎晓，吴诗源，张雅慧。感谢她们几个给我的鼓励，向我传递职场经验，我们几个同甘共苦，度过了这几个月。再次谢谢我的同门，为我的论文提供了宝贵的建议。

在此，我也谢谢我的家人在我的求学生涯中给我莫大的鼓励，感谢家人的默默付出和关怀，使我毕生难忘。

求学生涯即将结束，但是未来还有很长的路要走。希望自己敢爱前行，永不放弃！

韩冰

2015 年 12 月 22 日 星期二

于河北师范大学

攻读学位期间取得的科研成果清单

文章名称	发表刊物	刊发时间	刊物级别	署名次序
学前教育专业毕业论文 选题存在的问题及对策	东方教育	2016年1月	全国综合性教育 理论学术期刊	1