**如何使幼儿养成良好的卫生习惯**

刘美叶 青岛市城阳区红岛街道办事处西大洋幼儿园

健康的身体是孩子成长的基础，健康教育从身体方面来说，首要任务就是要对孩子进行个人卫生教育，特别是从小培养孩子的个人卫生习惯，幼儿的良好卫生习惯是经过不断重复和练习而固定下来变成需要的良好的行为方式，幼儿良好卫生习惯的内容很多，主要有生活卫生习惯、清洁卫生习惯、环境卫生习惯、器官卫生习惯、心理卫生习惯等。如何才能使幼儿养成良好的卫生习惯呢？

一、晓之以理，让幼儿明白讲卫生的道理

为什么要讲卫生是每个孩子都想知道的事情。可是，为什么一会要洗手、一会要洗脸，还要刷牙、洗澡……幼儿如果不明白讲卫生的道理，就很难真正做到讲卫生，她会误认为讲卫生是为了某一个人，如：妈妈经常督促我，让我洗手、洗脸、刷牙等。妈妈看见我就按妈妈说得做，如果妈妈不在身边，我就可以不刷牙、不洗脸、不…….记得一天早晨女儿起床后,我让她去洗手、洗脸，她极不情愿的去了洗手间，不一会她跑到我面前说她洗完了，我一看，对她说：“你去照照镜子，这样上幼儿园，老师、小朋友会怎样看你，婷婷都这么大了，连手脸都不会洗，还上幼儿园呢？”女儿又回到了洗手间。从这里看出，许多孩子有些事好像为了妈妈而做，不能变成自己自觉的行动，更谈不上把讲卫生变成自身需要的行为方式，也就形成不了讲卫生的习惯。因此，要帮助幼儿养成良好的卫生习惯，这需要家长与老师密切配合，给幼儿讲清道理。如，为了让幼儿养成每天都刷牙的习惯，我与幼儿共同做了一个实验：取一个鸡蛋让幼儿摸摸蛋壳的软硬程度。第二天，再让幼儿观察，他们会发现，鸡蛋壳由光滑坚硬变得粗糙绵软，再给幼儿讲清楚鸡蛋变软的原因：鸡蛋壳含有钙，食醋腐蚀了蛋壳，所以蛋壳变得软了。我们的牙齿也是一种高度钙化的组织，它的咀嚼为肠胃的消化做准备，牙齿若出了毛病，剧烈的疼痛会让我们无法进食。保护牙齿首先注意维护牙齿的清洁，不让残留的食物引发细菌活动，刷牙是保持牙齿清洁的一个最长用的方法。如果不注意刷牙，口腔里的食物残渣会产生酸菌，腐蚀牙齿，在牙齿上形成龋洞，不但影响咀嚼和面部美观，还会经常发生疼痛。让幼儿互相看看谁有龋齿，讲讲龋齿给他带来那些不良影响。 每次区保健所查出有龋齿的幼儿，我都会及时与家长联系，讲清龋齿会给幼儿带来什么不良影响，让家长及时带孩子去医院牙科检查矫治，并把有龋齿的幼儿记入疾病缺点矫治随访记录中。由于儿童幼小无知，有些家长认为乳牙反正要换，发现龋齿也不及时给孩子治疗，更不用说让幼儿养成刷牙的习惯了，甚至在睡觉前给孩子喝饮料或加糖牛奶。教师告诉孩子，要保护牙齿，还不要用牙齿去咬硬物、赃物，防止牙齿的意外损伤。另外，少吃甜食对牙齿有极大的好处。再让幼儿看一些关于龋齿的图片、录像，让幼儿进一步了解龋齿的危害，形成深刻印象，将刷牙变成自觉行动，从而形成良好的刷牙习惯。

二、施之以行，教给幼儿讲卫生的正确行为

幼儿要形成讲卫生的习惯，必须先要掌握讲卫生的方法。教师可以交给幼儿正确的方法，然后再通过多种渠道多种途径进行练习，加以巩固。如，教给孩子正确的刷牙方法：（1）先用水冲一下牙刷。（2）把牙膏挤在牙刷毛上，牙膏不要挤得太多。（3）用温水漱口。（4）把挤有牙膏的牙刷放在杯子里蘸点水。（5）刷牙时要上下刷，先刷牙的外侧在刷两边牙的外侧。（6）刷牙齿的里边，应将牙刷平着刷。（8）用水漱口后再按以上顺序刷一遍。（9）漱口后，将牙刷冲洗干净。（10）存放牙刷时，应将牙刷有毛的一端向上放在杯子里，使牙刷保持干燥，以免细菌寄生。最后，告诉孩子每天早晚各刷一次，选用的牙刷毛不要太硬、也不要太长，一月换一次牙刷，选刺激性小的、含氟的牙膏，保证孩子养成良好的刷牙习惯。

又如，要让幼儿形成良好的洗手习惯，首先，教师要让幼儿明白为什么要洗手，带幼儿到盥洗室教给幼儿正确的洗手方法：（1）卷好袖子。（2）冲冲手关好水笼头，打肥皂。（3）搓手心、搓手被、搓指缝、搓手腕。（4）打开笼头冲一冲。（5）捧点水冲水笼头。（6）甩甩小手。（7）拿起自己手绢擦擦手。（8）挂好毛巾，放下衣袖。在幼儿学会了正确的洗手方法后，要让幼儿知道每天早晨起床后要洗手、便后要洗手、手脏了要洗手。在幼儿洗手过程中，老师们编了一些儿歌，如：小肥皂四方方，天天为我忙又忙。小小手搓呀搓，搓出泡泡多又多。小泡泡本领大，能把细菌全吞下。小手帕擦一擦，我的小手干净啦。让幼儿边念儿歌边洗手，增加幼儿洗手的乐趣。教师在一日生活中时时提醒幼儿用正确的方法洗手，对做的好的幼儿及时给予表扬、鼓励。

再如：小班幼儿刚入园时，对如厕这一习惯还未形成。小女孩小便后不擦屁股，小男孩厕所卫生纸乱扔。针对这些现象，我给他们上卫生保健课，让他们了解小女孩小便后为什么要擦屁股，应怎样擦屁股，如：大小便前就要撕好手纸，手纸不要撕得太多，也不要撕得太少，有小朋友三个手那么长就可以了。大便后，将手纸叠两折，然后放到屁股下由前向后擦，擦一次后将纸对折，再擦一次，最后将手纸扔到便池里。讲完以后，再让幼儿给玩具娃娃擦屁股，并及时指导。针对小男孩乱扔卫生纸这一现象及时与老师联系，不定时的去厕所检查，发现乱扔纸的幼儿，及时对其批评教育。再通过给幼儿上卫生保健课，使幼儿逐步了解如厕应注意的问题，基本上掌握了如厕的卫生要求。

三、家园密切配合，有利于幼儿形成良好的卫生习惯

由于幼儿的生活空间不只是在幼儿园，许多卫生习惯的养成要靠家长的帮助，如：定期理发、洗澡、换洗衣服；每天早晚洗脸、刷牙；每天晚上洗脚、洗屁股；每天换洗手帕；学会使用自己专用的手帕、面巾和浴巾、一次性使用的卫生纸巾等，特别是咳嗽、打喷嚏时，会用手帕、纸巾捂住口鼻，不冲向别人，外出时注意环境卫生；教育孩子不要用手挖耳、抠鼻、揉眼，也不要将手指、蜡笔、铅笔等放入口中；连续看电视不能超过1小时等。教师每天晨检、午检，发现问题及时与家长联系、交流。如：幼儿指甲长了，老师会不厌其烦得为他们剪；手脸脏了让他们到盥洗室洗；衣服脏了老师给他脱下来洗洗。老师们所做的这些，也得到家长们的赞许，感谢老师们让孩子养成这么好的卫生习惯，表示在家也要注意培养孩子这些方面的习惯。通过家园的密切配合，孩子的卫生习惯有了很大的提高。同时，利用宣传栏、组织家长学习、园报等形式，宣传一些卫生保健知识，如：怎样教育好孩子保护牙齿，保护儿童视力应注意什么，教孩子正确用眼，为什么要养成饭前、便后洗手的习惯，怎样培养幼儿饭前、便后的洗手的习惯，孩子爱吸吮手指、咬指甲怎么办等，使家长能正确科学地指导孩子形成良好的卫生习惯。

总之，幼儿良好卫生习惯的养成使幼儿健康成长的重要保证，每一个幼教工作者都要结合自己的工作实际，在一日活动的各个环节中加强对幼儿良好卫生习惯的培养，以促进幼儿身心和谐发展。