

幼儿园健康教育随笔

幼儿园健康教育随笔（精选 21 篇）

幼儿园健康教育随笔 篇 1

今天，心理健康状况对学习、工作及思想的影响为越来越多的人所重视，幼儿的心理健康教育也日益成为教育的重要内容。有了心理的健康，幼儿就可能有充分的发展。反之，若是缺少了心理健康，那么幼儿的发展就会受到限制，在其以后的发展就有可能出现人格障碍或心理疾患。

当听了宋教授对幼儿心理疾病的一系列举例后，我了解到在幼儿园中存在着一些不同程度的心理健康问题：

第一、挫折容忍力低，经不起磕磕碰碰，稍有不顺心就会哭闹、发脾气。例：我班有一小男生每天中午起床都要在床上拉扯着他的衣服哭，问他，他也不说话，并且哭的更大声，我知道他肯定是自己穿不上衣服就乱发脾气，后来等他哭完，我就问他：“为什么哭”。他说：“我穿不上衣服。”然后我就对他说：“以后如果穿不上就要告诉老师请老师帮忙，不要再哭了”。后来他得到了老师的帮助就不在发脾气了。

第二、缺乏与人交往和应付人际事件的能力。幼儿从不同的家庭进入幼儿园，面对新的生活环境，在心理上会面对一些困惑。对于大多数独生子女来说，在家庭中凡事以他们为中心，而在集体中他们却必须考虑到别的同伴的喜好和意见，独生子女的增多使越来越多的幼儿少有与外界接触的机会，导致在人际关系中无所适从，正如我国心理学家丁瓚教授所说：“人类的心理教育最主要的就是对人际交往的适应，所以，人类的心理病态，主要是由于人际关系而来的”。

第三、吮吸手指、咬指甲、多动症、抽动症等这些心理症状是由于幼儿缺少关爱、情绪紧张、孤独寂寞、抗干扰力差等导致幼儿产生的不良心理症状。幼儿期的儿童正处于自我意识的发展阶段，其知识与能力，生理年龄与心里年龄普遍存在一定的差距，在成长的过程中往往会出现一些问题。

那么如何才能发现幼儿这些心理现象，并对其健康的加以激励，对其不良的加以矫治呢？

一、首先教师要懂心理知识，特别是幼儿心理知识。

我们幼教工作者为了幼儿的心理健康，应该努力提升自己心理健康方面的有关知识，并将所学心理知识积极运用到幼教工作中。教师心理知识的缺失是不可能做好幼儿的心理健康工作的。同时，不仅要掌握心理知识，而且教师本人也要拥有一个健康的心理。因为心理健康具有很大的感染性，加之幼儿心理发展又有易感染性，他们很容易受到老师的影响。在老师和幼儿相互交往过程中，如果老师心理失常或心理不健康，那么就会在有意无意中把一些不健康因素传染给幼儿，进而影响幼儿心理的健康发展。因此教师要拥有一个健康心理，也是幼儿心理健康工作的一个极其重要的条件。

二、创造一个有利于幼儿心理健康发展的环境。

人总是在一定的环境中生活，在一定的关系条件下形成其思想、感情、行为和作风的。所谓“近朱者赤，近墨者黑”就是环境影响人的一般表述。由于幼儿年纪小，可塑性大，他们的心理发展很容易受到外界环境的影响。因此，创造一个健康的环境是作好幼儿心理健康工作的又一重要方面。

三、教师要端正对幼儿的态度、行为。

人与人互为环境，对幼儿来说教师就是其环境。要形成健康环境，教师行为态度必须端正，否则创造幼儿心理发展的健康环境只能是一句空话。我们一些幼儿教师不注意自己的言行，给幼儿心理抹上了一层灰色。如我班上有一位小朋友，他不太会说话，小便总撒在身上，还不太会提裤子，如果作为老师的我们说：“走开、走开，你又脏又臭。”这样就会在他的心理造成伤害，而且也使其他的孩子从小形成了不平等的观念以及对有缺陷人的偏见心理，并且从中染上了不尊重他人、小看他人的习性。可见，教师的言行态度是否端正对幼儿心理发展产生深刻影响。因此，教师要热爱、要尊重、要严而有格，不能借“严师出高徒”为口实惩罚幼儿，在处理教师和幼儿的关系中要努力创造一种平等、民主、鼓励的心理安全气氛，对幼儿要公正、不偏

爱，杜绝那些有损于幼儿心理健康的言行。比如，谩骂、侮辱、指责、压制、强迫、威胁、挖苦、无情的惩罚等等。

幼儿心理教育至关重要，它关系着一代人的健康成长，我们作为幼教工作者一定要以身作则，用积极正确的心态去引导幼儿、关心幼儿，让每个幼儿的身心都能健康的成长！

幼儿园健康教育随笔 篇 2

开学已经一个多月了，领导们一直在强调这次大班的幼儿小衔接工作的重要，尤其是要培养们的良好书写姿势和握笔姿势，还做了很多关于大班考核的内容，对祝园长还发给大班组老师们一份幼儿正确的书写姿势学习资料，和我们一起学习，也不停的提醒老师们一定要为们上小学写字打好基础。不会握笔的就不要让她先写字，对于年龄小的小朋友先练习描红，但前提一定培养好正确的书写和握笔姿势，在领导们的反复教到下对于这项工作老师们都感到任务很重，所以在每次上书写课时除了讲到用笔的，重要的就是反复强调孩子们的坐姿和握笔姿势，对于握笔不好的小朋友就不会让他动笔去写，反复提醒他正确的握笔姿势。

有时老师发现有的小朋友就能够坚持一个正确的姿势一直到写完练习，但有的小朋友你纠正了一次又一次，总也坚持不住。握笔姿势是正确的，字写的也很正确就是不能正确的坐着，对于这样的小朋友我想就是先不要她写下去了，保持一个正确的坐姿，坐上 5 分钟重要的是坚持。握笔姿势很重要但也不能忽略了坐姿，领导培训后我也上网找了些资料来，坐姿不好的小朋友会影响到他的骨骼生长的，所以让小朋友知道一定要用正确的坐姿才可以更好的书写。没有良好坐姿的小朋友我们就要反复练习。对于没有正确握笔姿势的小朋友老师会建议给宝贝买一个握笔器在家来纠正孩子不正确的握笔姿势。对于自控力差的小朋友就需要朋友在一旁提醒渐渐养成了习惯了他就会独立的完成。

本学期我们大班的重点就是幼小衔接工作，所以在思想上我们一定要重视，在实际操作中对孩子书写方面要严格要求，不可以有丝毫的放松，还有让家长重视起来，所以在心连心上我粘贴上了“幼儿正

确的书写姿势”请家长配合并关注孩子回家后的书写姿势，光靠老师是不行的，当孩子一开始拿笔时，家长就要对他们进行执笔姿势的顺序训练，教会他们怎样握笔，怎样坐正，怎样写、画，写与画时，执笔姿势有什么不一样等等。在顺序训练一段时间后，孩子基本上习惯于正确的坐姿与执笔姿势了，还要时时提醒，经常观察、示范，直到孩子养成正确的执笔、书写习惯。每次书写，还要有一定时间的握笔练习。因为孩子在家里是很随意的，好的习惯还没有形成一回到家，家长也不太重视就很难更好的为孩子养成良好的书写姿势了。

老师们和家长还要注意就是要寓教于玩，不使孩子在完成定量的书写任务时，感到负担重、怕学、厌学。当孩子频繁出现执笔姿势错误时，一定要耐心纠正，不能训斥或打骂，以免孩子一握笔就产生恐惧心理。

幼儿园健康教育随笔 篇 3

面对来自不同的幼儿，我觉得应用多种不同的教育方法来教育幼儿。一次，户外活动结束后回到教室，准备和孩子们学习健康课时，我突然发现空着一个座位，“这是谁的座位”？一个小朋友说是桐樟。桐樟哪去了？我正要出去找，桐樟推开门进来了。“桐樟，你去哪儿了？怎么没一块回来呀。”他红着脸说：“我、我去小便了，去的时候忘了告诉老师了。”看着他紧张的表情，我心中有一丝丝歉意，如果我在回来前点数一下孩子，就不会有此插曲了。“对不起，是老师的原因，以后老师不会丢掉你了。”桐樟开心地笑了。

通过这件事也给了我很大的启发，在组织集体活动尤其是户外活动时，老师一定要时刻关注着孩子，随时点数孩子，不能让一个孩子掉队，避免孩子丢失，真正做到一个都不能少！

幼儿园工作中，教育孩子的工作固然重要，但幼儿保健工作也不能忽视。只有一个干净的环境，孩子有一个健康的身体，才能愉快地学习和生活。所以，我班教师在注意了教育教学工作的同时更注意了保育工作的落实，严格按照安全、卫生制度，每天坚持教室的通风及室内外环境的清洁，定时消毒。其实只要做好卫生和预防工作，加强自身的锻炼，“手足口病”并不是那么可怕的。于是我们非常注重做好

幼儿保健工作。首先做好班级卫生清洁工作、消毒工作。于是班级每天教室用紫外线定期对幼儿的睡具、玩具、用具进行暴晒、清洗、消毒等。其次开展幼儿卫生保健教育活动。通过讲故事等形式，让幼儿懂得预防“手足口病”的方法是要讲卫生、勤洗手、不去人多的地方等，而且每天都要监督幼儿户外活动后、饭前、便后洗手情况，初步学会自我保护的方法，再次增强幼儿体质，鼓励幼儿早入园进行晨练活动。总之，今后我将不断努力，不断学习理论与实践探索，转变教育观念，争取再更上新台阶！

幼儿园健康教育随笔 篇 4

对很多孩子来说，蔬菜的味道寡淡，口感似乎没有肉类那么鲜美，孩子常常拒绝食用。但是无论是养生专家还是营养学家都建议孩子要多吃蔬菜，以下，我们就来谈谈多吃蔬菜的 7 大好处。

孩子多吃蔬菜的 7 大好处是维生素的重要来源食物中只有蔬菜和水果含有 VC 和 VA 原的胡萝卜素，还含有 VB1、B2 及尼克酸、VP 等。VC 能防治坏血病，VA 可保持视力，防止干眼病及夜盲症。

是矿物质的重要来源蔬菜中含有钙、铁、铜等矿物质，其中钙是孩子骨骼和牙齿发育的主要物质，还可防治佝偻病；铁和铜能促进色素的合成，刺激红细胞发育，防止孩子食欲不振、贫血，促进生长发育；矿物质可使蔬菜成为碱性食物，与五谷和肉类等酸性食物中和，具有调整体液酸碱平衡的作用。

是纤维素的重要来源蔬菜中含有丰富的纤维素，能刺激胃液分泌和肠道蠕动，增加食物与消化液的接触面积，有助于人体消化吸收食物，促进代谢废物排出，并防止便秘。

是挥发性芳香油的重要来源

有些蔬菜含有挥发性芳香油，味道特别，如姜、葱、蒜等含有辛辣香气。这种独特的香气有刺激食欲的作用，并可防治某些疾病。

多吃蔬菜也能帮身体补钙

牛奶中的磷含量相当高，以致钙磷比例不适当。钙磷比例不合适便会影响钙在体内的吸收。蔬菜中的钙虽然没有牛奶那么高，并易受到植酸或草酸的影响而减少在肠道的吸收率，但人体对有些蔬菜的钙

吸收甚至高于牛奶，如芥菜、黄豆芽菜等。因此，一些不习惯喝牛奶的孩子，他们身体所需的钙也可以通过蔬菜补充一些。

多吃蔬菜有利于牙齿健康

孩子的咀嚼动作有利于牙齿健康，而能够促使牙齿进行咀嚼的食物首推蔬菜，尤其以胡萝卜、芹菜、卷心菜、菠菜、黄瓜为佳。

常吃蔬菜可使牙齿中的钼元素增加，增强牙齿硬度和牢固度。因此，厌食蔬菜和肉类的孩子，牙骨密度比正常吃蔬菜和肉类的孩子的要低。

常吃蔬菜还能防龋齿，蔬菜含有 90%的水分和丰富的纤维素，咀嚼时可稀释糖分，改善口腔环境，抑制细菌生长。另外，纤维素还有洁齿作用。

可提高蛋白质的吸收率

蔬菜吃得过少的孩子不仅各种维生素和微量元素摄取得少，易患营养缺乏症，使免疫力和健康水平迅速降低，还会影响蛋白质的吸收量。如果在吃肉时加吃蔬菜，蛋白质吸收就会高达 87%，比单纯吃肉类高出 20%。

幼儿园健康教育随笔 篇 5

一般现在的大部分的家长都比较注重这个问题了，每天都会让宝宝多喝水补充水分。

如果宝宝上幼儿园了，幼儿园的老师们也会耐心的培养宝宝们爱喝水的好习惯。让宝宝们在起床后，课间，课外活动后自发的去喝水。

如果有些爸爸妈妈以前没有注意这些问题的，那么从现在开始就要注意了，因为秋天的气候比较干燥，要保持还在体内的一个水分平常就要督促他们多喝水。

如果宝宝不爱喝水的，可以让宝宝多吃些水分比较多的水果，或者让宝宝多喝点汤。另外要保持孩子体内的一个水分平衡，也要注意少让孩子吃容易上火或刺激性的食物，这样可以减少体内水分的散失。

幼儿园健康教育随笔 篇 6

根据中班幼儿的特点和中班上学期工作任务，制定如下健康教育计划：

一、生活、卫生习惯：

1、在成人的帮助下学会饭前洗手，饭后漱口，学会使用手巾、认真洗手不玩水。

2、会使用小勺吃饭，吃完自己的一份食物。培养幼儿不挑食，不偏食，不剩饭菜，不弄脏桌面等好习惯，知道饮食和健康的简单关系，懂得健康的重要性。

3、安静就寝，在成人的帮助下有次序地穿脱衣物、鞋子、并把它们放在固定地方。

4、学习自己的事情自己做，学习独立地穿脱衣服、鞋子，使用自己的杯子，学习简单整理自己的床铺。学习分类收放玩具和用品，放在指定的地方。

5、学习正确的洗手方法，知道饭前便后要洗手；学习饭后漱口的正确方法，懂得保护牙齿健康的重要性，养成好习惯。

6、爱护五官，不要挖鼻孔、耳孔，不吃手、饰物。帮助幼儿保持仪表整洁。

7、知道不乱拿他人的物品和玩具，也不能使用他人的物品。

8、建立良好的师生、同伴关系，让幼儿体验到幼儿园生活的愉快，形成安全感、依赖感。

二、卫生保健

由于幼儿年龄较小，各方面都需要老师的帮助、示范与督促。因而我们需要给孩子制定较好的常规工作。

首先，我们要保证幼儿在最佳的生活和心理状态下进餐。餐前不能训斥幼儿，不能强迫进食，造成环境压抑。进餐前，要热情的态度向幼儿介绍饭菜，让幼儿看一看颜色、闻一闻香味，尝一尝味道，并播放优美舒缓的音乐。使孩子进餐时感到愉悦，促使唾液分泌，激发幼儿的食欲。

其次，培养良好的饮食习惯及进餐卫生也是很重要的。良好的饮食习惯能增进幼儿食欲，促进人体对食物的消化和吸收，从而增进健康。我要求幼儿养成饭前洗手，饭后擦嘴，保持桌面及衣服清洁的习惯；养成吃饭时要安静、愉快地进餐，细嚼慢咽，学会用不挑食、不

剩饭菜的习惯；养成不喝生水，少吃零食，睡前及饭前不吃零食，不吃不洁食物的习惯。

认真做好大扫除工作，祛除卫生死角。配合保健医生做好晨检记录。定期向家长宣传卫生保健知识。

健康：

- 1、能较好地适应环境、气候和生活条件的变化。懂得一些健康、卫生知识，有较好的生活、卫生习惯，有初步的生活自理能力；
- 2、能积极参加多种体育活动，能使用运动器械进行活动并注意安全。
- 3、认识人体的主要器官，了解其功能。帮助幼儿了解常见病的简单知识，乐于接受预防接种的好习惯。
- 4、了解高兴的情绪对身体的好处。学习走、跑、跳、投掷、钻爬等基本动作，培养幼儿动作的灵活性、协调性，姿势正确。
- 5、培养幼儿在体育活动中团结合作、遵守纪律、宽容谦勇敢的好品质。

幼儿园健康教育随笔 篇 7

由于健康活动“开心跳跳糖”的需要，拆了好几包跳跳糖，大家一起分享，结果发现现在有的跳跳糖的包装袋里面还装了一支棒棒糖。跳跳糖大家一起分享着，吃完了，可这多余的棒棒糖该怎么办？留着？下次吃。不行，已经拆封了，会受潮融化的，影响口感的；吃了，给谁吃？给乖孩子吃，看着孩子们恋恋不舍的目光，我知道他们都想吃，这可怎么办？数一数，只有七根，给乖孩子吃，小班的孩子都认为自己是乖孩子，我自己选几个吧！会不会伤到个别孩子的自尊心。一直以来，乖孩子的尺度都是以老师的标尺为主的，老师说他（她）是，她（他）就是，今天何不让孩子自己争取做一次乖孩子，凭自己的努力来赢取这份奖品呢！做什么事好呢？对了！午餐时，总有个别幼儿挑食，何不把棒棒糖作为孩子认真用完午餐的奖品呢！主意一定，我就对孩子们说：“宝贝们，这儿还有七根棒棒糖，我要奖励给中午吃饭吃得好的小朋友，三个碗都吃完的孩子，而且是前面七名小朋友，吃得慢了，机会就给了人家，你只能争取下一次了。”孩子们高兴地

点头答应了。

到了午餐时间了，今天食堂的伙食也很配合我，菜肴是鸭肉和西红柿蛋花汤。汤是孩子们平时爱吃的，可鸭肉就有几个孩子不爱吃了，对于他们自己动手吃，可是一大挑战，因为他们平时在家吃，都是由爷爷奶奶给他们撕好鸭肉，放在饭里的。于是在用餐前，我又提醒幼儿，完成三个碗里的饭、菜、汤，并且是在前面完成的，就有机会得到棒棒糖的。孩子们如我所料的，认真用餐了。平时爱说话的幼儿也能静悄悄的自个儿用餐；爱东张西望的几个也能专心用餐了，静悄悄的，真好，看来糖果的吸引力满足的。过了一会儿，我班食量大的陶馨小朋友拿着她的三个白白碗过来了，我问：“陶馨，你还需要添饭吗？”陶馨说：“不要了。”于是我马上兑现了我的诺言，把一支大大的棒棒糖奖励给她，并请她坐到位置上去品尝。陶馨美滋滋的品尝着，同桌顿时瞟来了羡慕的眼神，有的小朋友立马加速调羹抄饭的速度。我再次提醒其余幼儿争取得棒棒糖。又过了一会儿，又有两个孩子先后完成自己碗里的饭菜，同样我也对他们兑现了奖品，这可不得了了，眼看奖品越来越少了，陈陆和皓杨可不干了，他们俩一前一后的把三个空碗拿过来，我正准备把棒棒糖给他们，忽然，潘老师阻止了，原来他们俩的任务还没完成，他们的鸭肉还没吃掉，就倒在了桌子中间放骨头的餐点盘内，他们自以为做得聪明，骗过了同伴，可没逃过潘老师的火眼金睛，就这样，他们又继续完成自己的任务去了，当他们完成好了，确实没有遗漏了，他们才得到了奖品。俗话说得好，杀一儆百，后面的幼儿就不敢这样做了。愉快的午餐继续进行着。

通过今天的糖果诱惑法，孩子们用餐的情况确实得到了改善，吃饭专心了，挑食的现象减少了，能学习自己啃咬带骨头的实物了，速度慢的个别孩子明显提快了，赶上班级内幼儿的正常用餐速度了，可我也发现，个别幼儿用完餐后，还不愿离开位置，分析原因，是他没有吃掉菜，只吃空了两个碗；可同时他也想得到棒棒糖的奖励。像洋洋就是这样的，于是我上前对坐在位置上的洋洋说：“洋洋，你也想吃棒棒糖，对吗？”洋洋点点头，“棒棒糖都吃完了，没关系的，洋洋继续努力，今天得不到，争取明天拿到棒棒糖。”洋洋若有所思

的点点头，搬起了小椅子离开了桌子。

“甜甜蜜蜜”主题将要连续开展两周，看来，孩子们跟糖果要打持久战了，我们老师也变成了魔法师了，用手中的魅力法宝“糖果”培养孩子坚持良好习惯的形成。

幼儿园健康教育随笔 篇8

我们常常教育孩子，要认真聆听。我们注重培养孩子倾听他人的好习惯，却忽略了自己是否做到了认真聆听孩子的想法。教师，在很多时候，容易不耐烦，容易把自己的想法强加到孩子的身上，却不自知。若不是发生这件事，我很难意识到自己不是个好听众。

这件事发生在周一的上午，小朋友们都穿好了园服，排好了队伍，准备升旗。唯独，然然不紧不慢的溜达。然然平时就是慢悠悠，跟不上节奏的孩子。别的孩子叠被子，他开始穿衣服。别的孩子洗手喝水，他还在叠被子。等所有的小朋友吃完水果要活动，他才开始喝水了。队伍出发了，他落在了后面。我赶紧过去找他。然然说，我不走，我要换衣服。我告诉然然，你看小朋友都穿着园服出去了，大家都穿的一样啊！基于我对他的了解，他脾气很犟，不换衣服他一定不会出去的。看着队伍已经没了踪影，我一边很着急，也很生气，我心里想他一定是觉得穿着自己的大棉袄很帅气，很时尚。我一边给他换衣服，一边没好气的说为什么非要穿你的大棉袄，你是不是觉得你的衣服很帅气？然然说，不是，因为穿这个出去我会冷，我怕冷。听完这句话，我的火变成了懊恼。看着他穿上棉袄，高高兴兴出去的样子，我觉得很惭愧。如果，一开始我不是用自己的思维方式误解然然，我就不会生气。如果，我知道孩子仅仅是因为生理需要怕冷才换衣服，我又怎么可能火大。

这件事发生后，我想了很多。这绝不是我第一次用自己的思维断定孩子的想法，只不过以前未曾发觉。在教育中，我们过分强调了孩子要学会倾听别人的想法，却忽略了孩子要勇于表达自己的想法。在与孩子的相处中，我们太自以为是了，认为我们认为的孩子就是孩子本身，不知不觉中思维变得定势，视觉变得狭窄，在心里为每个孩子贴上了固有的标签。正是因为这样，教师宁可发挥自己的想象力去理

解孩子，也不给孩子一个说话解释的机会。静心倾听，这是我对自已提出的要求，也是我的教育格言。

幼儿园健康教育随笔 篇 9

冬季已经到来，为了促进孩子们的健康成长。我们幼儿园进行了幼儿健康查体活动。孩子们的身体普遍都很健康，但是通过查体活动我发现了孩子们存在的问题。个别孩子的体重过重，这对于孩子的健康是危害很大的，容易造成很多的肥胖病；还有的孩子体重过轻，身高过矮，典型的营养不良，这对于孩子的身体健康也是非常不利的。最令我吃惊的是孩子们的视力问题，小朋友们的视力普遍不好，对于五六岁的孩子这样的视力简直太糟糕了。看着孩子们可爱的笑脸，再摸了摸我鼻梁上的眼镜，想到这副眼镜给我的生活带来的不便，我下定决心不能再让孩子们因为视力问题戴上眼镜了。

活动室里孩子们有的在画画，头埋的很低，姿势根本不对，这样真的对小朋友的视力危害很大；有的小朋友聚在一起聊着什么，走近一听原来是在聊昨天晚上看的动画片，而且动画片一看就是很长时间；经过跟家长的交流发现孩子们还喜欢玩电脑，放学回家的第一件事情就是打开电脑，一玩起游戏就什么也不顾了。就以上发现的问题，我们在班里进行了矫正视力活动，为孩子们演示正确的书写姿势，在孩子们写字、画画、看书时，及时纠正错误姿势；为孩子们讲解保护视力的小常识；跟孩子们一起做眼保健操；与家长沟通，严格控制孩子看电视，玩电脑的时间；定时带幼儿到户外看看天空，远方的小树绿草来缓解眼睛的疲劳。

现代科技的发展给我们的生活带来了巨大的变化，给我们的生活带来了便利，同时也存在着它的弊端，希望我们能够利用好它的优势而将他的弊端减小为零。相信通过我们的共同努力孩子们的视力一定会有所恢复。

幼儿园健康教育随笔 篇 10

《指南》是深入贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要》、《国务院关于当前学前教育的若干意见》的精神，是对《纲要》的细化，为我们更清楚地了解对各年龄段幼儿大致的发展水平提供了参考。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/298061044022006036>