

## 农村地区幼儿良好生活习惯养成的实践路径与成效评估

肖 艳, 邵婷婷, 陈 淼, 罗 锐, 刘 敏

长宁县西城幼儿园 四川宜宾

**【摘要】**目前关于农村儿童生活习惯培养的研究还不够深入。一些研究主要集中在理论层面, 缺少对乡村基层工作的实际探讨, 所提对策的可操作性较差; 同时, 由于缺乏系统和科学的评价方法, 很难进行有效的测量。基于这一点, 本文在农村地区进行儿童良好生活习惯培养的实践探讨, 并建立一套相对科学的效果评价系统, 为农村学龄前教育工作者、父母和有关教育机构提供有实际指导意义的借鉴, 帮助乡村儿童健康发展。

**【关键词】**农村地区; 幼儿; 生活习惯养成

**【收稿日期】**2025 年 3 月 24 日

**【出刊日期】**2025 年 4 月 23 日

**【DOI】**10.12208/j.ije.20250166

### Practical paths and effectiveness evaluation of cultivating good living habits among young children in rural areas

*Yan Xiao, Tingting Shao, Miao Chen, Rui Luo, Min Liu*

*Xicheng Kindergarten, Changning County, Yibin, Sichuan*

**【Abstract】** At present, the research on the cultivation of living habits of rural children is not in-depth enough. Some studies mainly focus on the theoretical level, lacking practical discussions on rural grassroots work, and the operability of the proposed countermeasures is relatively poor. Meanwhile, due to the lack of systematic and scientific evaluation methods, it is difficult to conduct effective measurements. Based on this, this paper conducts practical discussions on cultivating good living habits of children in rural areas and establishes a relatively scientific effect evaluation system, providing practical and instructive references for preschool educators, parents and relevant educational institutions in rural areas, and helping rural children develop healthily.

**【Keywords】** Rural areas, Young children, Formation of living habits

#### 引言

幼儿期是个体生活习惯养成的关键阶段, 良好生活习惯对于幼儿的身心健康, 认知发展以及社会适应能力具有深远影响。农村地区幼儿由于地域, 经济, 文化等因素的制约, 在生活习惯养成方面面临挑战, 在幼儿阶段养成规律作息, 合理饮食, 个人卫生等习惯, 有助于幼儿身体机能的正常发育, 增强免疫力, 预防疾病。通过加强农村幼儿生活习惯养成教育, 能够弥补家庭教育的不足, 促进幼儿全面发展, 进而推动农村学前教育向高质量迈进, 缩小城乡学前教育差距。确保农村幼儿享有良好生活习惯养成教育的机会, 是实现教育公平, 社会公平的内在要求。

#### 1 农村地区幼儿良好生活习惯养成的实践路径

##### 1.1 家庭的引导策略

###### 1.1.1 加强家长教育意识

在农村, 父母的教育水平普遍比较低, 对幼儿教育

的关注不太在意, 这就导致常常忽视了儿童生活习惯形成的关键时期。为了改善这种状况, 当地的教育部门和幼儿园可以尝试让家长也参与到日常的教育中来, 有计划地对家长进行系统的训练。例如, 对儿童在不同年龄阶段饮食、睡眠、卫生习惯等方面的生理和心理需要进行了说明, 让父母了解到有规律的作息对于大脑的发展有多么重要, 同时也了解了好的饮食习惯对人体生长的作用。

###### 1.1.2 营造家庭良好氛围

在乡村, 父母应该成为幼儿们的榜样。平时要注意自己的言行举止, 培养良好的作息习惯, 每天按时起床, 按时入睡, 不要熬夜看电视、玩手机等不良习惯, 使幼儿在一个平稳的作息中, 自然而然地养成早睡早起的好习惯。要注意幼儿的饮食卫生, 不挑食, 不暴饮暴食, 在饭桌上给幼儿们树立良好的饮食习惯, 对各种蔬菜和粗粮都感兴趣, 引导他们去尝试新的食品; 还要让家长

里的环境保持干净,经常打扫房间,整理衣服,把东西放回原处,让幼儿们从小就受到影响,知道怎样保持居住环境的干净和整齐。

### 1.1.3 注重亲子互动与监督

农村父母在闲暇之余,结合日常生活情景,开展丰富多彩的亲子活动。例如,在做家务的时候,让幼儿一起参加,把擦拭桌椅、分拣蔬菜等工作交给幼儿,让他们在力所能及的范围内完成,在工作的时候,耐心地对幼儿们进行指导,培养他们的勤劳、负责的品质,并促进他们的亲子关系。进行亲子阅读,选择具有生活习惯培养教育意义的图画书,让幼儿们养成良好的睡眠习惯,和幼儿们一起阅读和分享他们的感受,使他们能够从故事中获得培养习惯的智慧。

## 1.2 幼儿园的教育举措

### 1.2.1 习惯养成教育

根据幼儿的年龄特点和生活习惯培养目标,设计专门的游戏课程。例如,通过“角色扮演”游戏,让幼儿分别扮演家庭成员,模拟日常生活场景,如起床、洗漱、吃饭等,在游戏过程中引导幼儿学习正确的生活习惯和自理能力,如如何正确刷牙、叠被子等。将游戏元素融入到幼儿的日常活动中,使习惯养成变得更加有趣。利用线上教育平台,为幼儿提供专门的生活习惯养成课程视频。这些视频可以包括有趣的动画、儿歌、故事等形式,生动形象地展示良好生活习惯的重要性和具体做法。引入智能互动设备,如智能机器人、电子绘本等,与幼儿进行互动交流,帮助他们学习生活习惯知识。智能机器人可以通过语音对话、问答游戏等方式,引导幼儿了解不同的生活习惯,如按时睡觉、文明进餐等,并及时给予鼓励和反馈。

### 1.2.2 强化师资培训

积极参加各类聚焦幼儿习惯养成的高端培训,如“幼儿生活习惯养成的跨学科实践培训”,深入学习脑科学、心理学在幼儿习惯塑造中的应用原理,将最新研究成果,像幼儿大脑发育关键期与习惯培养节点的关联知识,融入日常教学。改编本地传统民谣,融入洗手、穿衣、整理物品等习惯养成步骤,发起园内“21天好习惯养成挑战”,教师带头参与,与幼儿一起设定目标,如坚持每天早起晨练。

### 1.2.3 完善园内环境

利用幼儿园的自然环境,开展自然教育活动,将生活习惯养成与自然教育有机结合。在幼儿园内创设生活体验区,如小厨房、小卧室、小超市等,模拟真实的生活场景,让幼儿在亲身体验中学习和实践生活技能,

养成良好的生活习惯。利用短视频平台,教师自制3-5分钟“每日习惯小贴士”,针对幼儿个体差异,如有的幼儿入睡困难、有的挑食严重,精准推送个性化建议视频,家长可随时回看、评论互动,实现家园共育无缝对接。

## 2 农村地区幼儿良好生活习惯养成的成效评估体系

### 2.1 评估指标

#### 2.1.1 习惯养成维度

在饮食习惯方面,将“挑食情况”作为关键评估点,通过观察幼儿在园用餐以及家长反馈在家用餐时对各类食物的选择,判断幼儿是否存在偏爱或抗拒某种食物的现象,比如连续多日拒绝食用蔬菜或过度偏好高糖零食。考察幼儿每日三餐及加餐的固定进食时间,是否符合幼儿营养需求的时间间隔,以及能否自主按时进食,不因玩耍等原因延迟用餐。

饭前便后洗手的自觉性与规范性,能否主动洗手、能否按照七步洗手法彻底清洁双手;早晚刷牙的频率与方法正确性,观察幼儿是否每日早晚按时刷牙、刷牙时长是否达标、牙刷放置与牙膏使用是否合理。“衣物整理与整洁”着重考量幼儿能否根据天气自主选择合适的衣物、衣物脏污后是否及时更换、脱下的衣物是否整齐摆放或收纳,以此衡量幼儿对自身外在形象的维护意识与生活自理技能。

记录幼儿平日上床睡觉与早晨起床时间,是否与幼儿园作息基本一致,尤其是节假日与在园期间作息的连贯性,判断幼儿生物钟的稳定性。“睡眠质量”通过询问幼儿入睡所需时间、夜间觉醒次数、早晨起床后的精神状态等间接指标评估。

#### 2.1.2 幼儿发展维度

身体健康是幼儿成长基石,定期测量幼儿身高、体重、视力等生理指标,与同年龄、同性别幼儿生长发育标准曲线对比,判断幼儿身体发育是否在正常范围,良好生活习惯有助于营养吸收、身体机能正常运转,促进体格健康成长。例如,一年内身高增长符合相应年龄段5-7厘米标准、体重维持合理区间,视力无明显下降。

观察幼儿在课堂学习、游戏探索中的注意力集中程度,习惯良好的幼儿通常能专注听讲、沉浸于益智游戏,学习新知识、掌握新技能效率更高;思维活跃度表现为幼儿能否积极提问、主动思考解决问题,如在建构游戏中创造性搭建不同造型,反映出生活习惯对大脑思维刺激与拓展作用,促进认知灵活发展。

社会交往能力体现于幼儿与同伴相处表现,习惯

优良的幼儿更易融入集体游戏,懂得分享玩具、轮流等待、合作完成任务,较少发生争抢冲突;在与教师、长辈交流中,礼貌用语使用频率高、倾听他人讲话专注,展现出良好家教与习惯熏陶下的人际沟通素养,利于未来社会适应。

## 2.2 评估方法

### 2.2.1 观察法

研究人员要深入农村幼儿园的课堂、寝室、餐厅以及户外活动场地等各个角落,在自然情境下对幼儿的日常行为表现进行细致入微的观察,力求真实还原幼儿习惯养成的实际状态。在课堂上,观察幼儿是否能够专注听讲、积极参与互动,有无随意走动、分心打闹等现象,以此判断其学习习惯的养成情况;在寝室里,留意幼儿睡前准备动作是否规范,入睡速度、睡眠姿势以及夜间睡眠质量如何,洞察其睡眠习惯的优劣;餐厅中,仔细记录幼儿用餐时的坐姿、餐具使用熟练度、进食速度、挑食与否,还有就餐结束后是否主动清理桌面等细节,精准评估饮食习惯的养成成效;户外活动环节,则聚焦幼儿与同伴的协作互动、规则遵守以及自我保护等行为表现,考量社会交往与自我管理习惯的发展水平。

### 2.2.2 数据评估法

教师在幼儿园日常活动里细致入微地观察记录,如在进餐环节,不仅留意幼儿对食物的选择、进食速度,还用表格详细登记每餐挑食行为出现的频率、涉及的食物种类,以及用餐结束后的桌面整洁度等;午睡时段,借助计时器和睡眠观察记录表,精准记录幼儿入睡潜伏期、睡眠时长、中途觉醒次数,为了解幼儿睡眠习惯提供一手资料。算出各项习惯数据的均值、中位数、众数与标准差,直观展现幼儿群体习惯的集中趋势与离散程度。如计算幼儿每日洗手次数均值,如果发现某班幼儿洗手次数普遍低于标准值,就可以确定该班洗手习惯有待强化。教师依据每周数据分析,迅速调整教学,如果本周幼儿卫生习惯养成不佳,下周健康课便增加卫生知识讲解与实践演练时长。

### 2.2.3 指标评估法

从习惯养成维度出发,针对饮食习惯精心设立系列细化指标。食物多样性摄取成为关键观测点,记录幼儿一周内食用蔬菜、水果、谷物、肉类等不同种类食物的天数,卫生习惯方面,每日洗手次数、是否使用肥皂或洗手液按规范流程操作,口腔卫生同检查幼儿早晚刷牙的自觉性、刷牙时长以及刷牙方法的正确性,衣物

整理与环境卫生维护也在考量范围内,观察幼儿能否自主穿衣、叠被,主动捡起身边垃圾、保持活动区域整洁,这些指标反映出幼儿对自身及周边环境的打理能力。

## 3 结语

农村幼儿生活习惯现状不是很好,成因涵盖家庭、幼儿园与社会环境多层面。家庭中家长教育观念滞后、文化素质局限、教养方式不当;幼儿园面临教育理念偏差、师资薄弱、课程设置不合理困境;社会环境里农村文化氛围不良、社区支持乏力、同伴负面影响干扰习惯养成。家长教育意识提升,经培训、讲座知晓习惯养成重要性;家庭氛围营造与亲子互动监督促使家长以身作则,亲子共做家务、阅读,为幼儿树立榜样,助力习惯内化。幼儿园优化课程融入农村特色,“田园课程”结合农事培养多种习惯;强化师资培训,专家引领、园内研讨提升教师专业素养,精准施教;园内环境精心布置,墙面、区角、标识处处渗透教育元素,潜移默化熏陶幼儿。家园合作与社会支持协同发力,借助信息技术搭建沟通平台,信息共享、问题共商;整合社区资源,志愿者与实践活动丰富幼儿体验;政策保障下政府加大投入、完善法规,为习惯养成筑牢根基。

## 参考文献

- [1] 廖文苏.浅谈如何在幼小衔接中培养大班幼儿良好学习习惯的探究[J].散文选刊:中旬刊,2022(6):93-94.
- [2] 闫滢.如何在学前教育中培养幼儿良好的生活习惯[J].基础教育论坛,2020(17):56-57.
- [3] 葛伟娟.浅谈如何在学前教育中培养幼儿良好的生活习惯[J].中国科技经济新闻数据库教育,2021(8):1.
- [4] 旦增旺姆.浅谈在学前教育时期培养幼儿良好习惯的有效策略[J].传奇故事,2022(39):59-60.
- [5] 崔丽清.如何培养留守幼儿养成良好的行为习惯[J].科学咨询(教育科研),2021(9):150-151.
- [6] 王莹.浅谈幼儿良好生活习惯的培养[J].早期教育,2021(35):53-54.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS