

幼儿的日常保育与能力培养:幼儿的睡眠教师资格证考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E5_B9_BC_E5_84_BF_E7_9A_84_E6_c38_647564.htm

第二节 幼儿的睡眠

一、幼儿睡眠的准备 为了提高幼儿的睡眠质量，需要为幼儿提供良好的睡眠条件。 1．活动安排上的准备 睡眠前可组织

幼儿进行一些安静的活动，如户外散步、桌面游戏等，提醒全体幼儿排尿，检查幼儿的衣袋，防止幼儿将小物品带到床上玩耍。

2．睡眠环境上的准备 寝室里新鲜流通的空气、适宜的温度与湿度、较暗的光线、安静的环境以及舒适温暖的寝具是幼儿高质量睡眠的保证。

3．幼儿心理上的准备 睡前，教师应注意保持幼儿愉快轻松的情绪，使幼儿在良好的精神状态中安然入睡。

教师不应在睡前批评或恐吓幼儿，也不得给幼儿讲激烈的、易引起悬念的故事。

4．对个别幼儿进行指导 幼儿的睡眠同其他活动一样，存在着个体差异，需要教师区别对待。

例如，对于需要睡觉时间较长的幼儿、脱衣动作较慢的幼儿、年龄较小的幼儿以及体弱多病的幼儿，应让他们提前进入睡眠室，提前睡觉；

而对于那些精力旺盛、体质较好、不喜欢睡觉的或上床后爱与他人逗玩的幼儿，可分成几组依次上床睡觉，这样便于教师管理，也能满足不同幼儿的需要。

二、幼儿睡眠的卫生 (一)培养幼儿良好的睡眠习惯

1．培养幼儿独自入睡的习惯 对于入睡困难的幼儿，保教人员应有耐心，努力理解幼儿，满足他们的要求。教师可以坐下来，轻拍幼儿，陪伴他们入睡，使幼儿对新环境产生安全感。

也可以让幼儿将家里陪睡的小被子或毛绒玩具等带来陪着自己入睡。

2．养成幼儿按时睡眠、按时起床的习惯 托

幼儿园所应执行一定的生活作息制度，使幼儿逐渐养成按时睡眠、按时起床的良好习惯。同时，也应促使幼儿家庭配合工作，使幼儿在家庭中也逐渐养成按时入睡、按时起床的习惯。

3. 培养幼儿正确的睡眠姿势

托幼儿园所和家庭都应注意幼儿的睡姿，引导幼儿不趴卧、不跪卧、不蒙头睡觉，鼓励幼儿侧卧或仰卧，以保证幼儿的睡眠质量和身体的健康。

(二)掌握排尿规律。及时提醒幼儿排尿 教师应了解每一个幼儿的排尿规律，注意有尿床习惯的幼儿，观察他是每天尿床还是偶尔尿床。偶尔尿床的幼儿大多由于白天玩得过于劳累、喝水或喝汤过多等缘故。有尿床习惯的幼儿应进行身体检查：防止上器质性病变。

(三)仔细观察。及时发现异常情况 在幼儿睡眠的过程中，教师要注意观察每个幼儿的睡眠情况，一方面要注意幼儿的被子是否盖好，睡姿是否正确，有无蒙头睡觉。另一方面，教师应注意及早发现突发疾病的幼儿，若发现幼儿的身体有异常表现或已患病，应及时采取相应的措施。

相关知识：幼儿的日常保育与能力培养:幼儿的膳食 幼儿的解剖生理特点与卫生汇总 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com