

让孙辈养成好习惯





上海市老年教育普及教材

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

让孙辈养成好习惯

图书在版编目(CIP)数据

让孙辈养成好习惯/上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室编著. —上海: 中西书局, 2015.9

(上海市老年教育普及教材丛书)

ISBN 978-7-5475-0883-1

I. ①让… II. ①上… III. ①习惯性—能力培养—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第149831号

让孙辈养成好习惯

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室 编著

责任编辑 邓益明

装帧设计 孙 曙 杨智仁 梁业礼

出版发行 中西书局(www.zxpress.com.cn)

地 址 上海市打浦路443号荣科大厦17F(200023)

经 销 各地新华书店

排 版 南京展望文化发展有限公司

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 700×1000毫米 1/16

印 张 5.25

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5475-0883-1/G·252

定 价 26.00元



目 录

第一章 幼儿学自理 1



第二章 幼儿学进餐 15

第三章 幼儿学清洁 27



第四章 幼儿学交往 45

第五章 幼儿学自我保护 59



第一章 幼儿学自理

快速学习

进入幼儿园的幼儿要学会自己做很多事情。幼儿的自理能力是其成长中非常重要的技能,祖辈家长应对孩子的自理能力加以培养。在幼儿时就培养孩子良好的劳动习惯和照顾自己的能力,能让孩子受益一生。从小自理能力强的孩子,步入社会后的生存适应能力更强。如果孩子连自己都照顾不好,自立又从何谈起呢?

在日常生活中,祖辈家长要让孩子自己动手,养成自己做事的好习惯,从中体验自我服务的乐趣和感受成长的快乐,树立劳动光荣的意识与做事的责任感。

主体学习

一、跟我学自理

幼儿的生活自理能力是随着年龄的增长不断提高的。3岁幼儿手部小肌肉有较大发展,动作逐步精细化,有独立的做事愿望。4岁



幼儿的有意行为开始发展,他们能接受成人的指令,完成一些力所能及的任务,出现了最初的责任感。5岁幼儿在生活自理方面更独立了,他们喜欢参与成人的劳动,在劳动中表现出一定的责任感。

让幼儿学自理,做力所能及的事,能满足幼儿的发展需求,有利于培养幼儿的自理能力与自立精神。幼儿生活自理能力的形成,有助于培养幼儿的责任感、自信心以及自己处理问题的能力,对幼儿今后的生活也会产生深远的影响。但现在的大部分孩子受到祖辈家长的过度呵护,有些祖辈家长认为,孩子还小,长大了再干也不迟,因此什么事都包办代替,以至于吃饭、大小便都有大人帮忙,甚至有的孩子在幼儿园里自己能做的事情,回到家里却“衣来伸手,饭来张口”,久而久之,使孩子养成了“依赖”心理,生活自理能力较差。

你给孩子学习自理的机会了吗?

- 孩子,奶奶帮你穿衣服!
- 走不动了,爷爷抱!
- 孩子还小,他不会的(帮忙做家务)!



二、学自我服务

自我服务能力,简单说就是孩子自己为自己服务的能力。主要包



括学习自理生活的技能,提高动手能力;知道的事情自己做,有自立意识;体验自我服务的快乐,感受自己的成长。在家中,请祖辈家长们牢牢地记住我国教育家陈鹤琴先生的一句话:“凡是孩子自己能做的事,让他自己去做。”放手让孩子自己的事情自己做,不要包办代替,多给机会让幼儿自己练习,学习自我服务。祖辈家长可以从以下几个方面培养幼儿自我服务的能力。

1. 自己穿脱衣裤

幼儿学习自己穿脱衣裤,可以先从最简单的脱裤子开始,然后再学习自己穿。在幼儿自己穿脱衣裤的过程中,可能需要祖辈家长的具体帮助,但是请记住,大人的帮助只是助他一臂之力,不是直接帮他穿脱衣裤,要鼓励幼儿自己动手学习穿脱。在学习穿脱衣裤时,祖辈家长可以一边教幼儿念朗朗上口的儿歌,一边教幼儿学习穿脱衣裤的动作,这样可以帮助幼儿记住穿脱衣裤的方法和步骤,更快地学会。

儿歌《脱裤子》:

拉开橡皮筋,嘿哟哟!

拉住裤脚管,嘿哟哟!

左脚伸出来,右脚伸出来,

裤子脱好啦。



► 温馨提示:手握裤腰往下拽,拽到小膝盖露出来;左手拽住右



裤脚，右脚出来了；右手拽住左裤脚，左脚出来了。

儿歌《穿裤子——火车要钻山洞了》：

左边的火车钻左边的洞——

呜！火车出来了。

右边的火车钻右边的洞——

呜！火车出来了。



➤ 温馨提示：手拽紧裤腰，双脚要用力往洞里钻。

儿歌《脱套衫》：

拉住领口往上提，脑袋缩进小洞洞。

用力往前拉呀拉，脑袋逃出大洞洞。

拉袖口，缩起手，再拉袖口缩起手。

哈哈！我把衣服脱掉了。



➤ 温馨提示：手要用力拉住领口，伸出手臂时小手一定要拉住袖口。



儿歌《穿套衫》:

一件衣服四个洞，
我先套进大洞洞，
脑袋钻进中洞洞，
小手伸出小洞洞。



➤ 温馨提示：衣服分清前后，穿衣服时衣服的前面亲亲桌子或被褥（前面放在下面）。

儿歌《脱开衫》:

小手解开纽扣，
打开一扇大门。
抖抖肩膀，
脱下两只衣袖。



➤ 温馨提示：拉衣袖时，双手在背后，右手拉左手的袖口，左手跑出来；衣服回到前面来，左手拉住右手的袖口，右手跑出来。



儿歌《穿开衫》:

拉住领子向后甩,
衣服披在肩膀上;
小手钻进衣袖里,
最后扣上小纽扣。



► 温馨提示: 告诉幼儿拿衣服时, 领子上的商标对着大人; 小手钻衣袖时, 要拉住穿在身上的衣服的袖口, 避免衣袖缩上去。

2. 自己穿鞋袜

幼儿穿鞋袜是为了保护脚, 尤其是学会走路以后, 因此更要给幼儿穿上合适的鞋袜, 这样不但能给幼儿的脚保暖, 还能保护幼儿的脚部发育。

幼儿的鞋子种类多样, 家长刚开始教幼儿穿鞋时要选那种粘贴式的、幼儿容易穿的鞋子。在选择鞋子的时候大小、形状、款式一定要合适, 鞋子内长比脚长1厘米为宜。鞋底不宜太厚, 也不能过于柔软。宽大的鞋子、不合脚的鞋子、过紧的鞋子都不利于幼儿的脚, 甚至可能有摔跤的危险, 因此在选择鞋子的时候一定要谨慎。在幼儿学习如何穿鞋时, 祖辈家长可以一边念有趣的儿歌, 一边帮助幼儿学穿鞋袜。



儿歌《穿鞋》:

小脚往前钻，
小手向上提；
粘上小粘扣，
迈步一二一。



儿歌《穿袜子》:

袜跟朝下张开口，
小脚轻轻往里游；
袜头套住脚趾头，
袜跟套住脚后跟，
轻轻一拉穿好了。



3. 自己上厕所

进入幼儿园集体生活的幼儿应该具备自己独立上厕所的能力，幼儿园为幼儿设置了方便、卫生、舒适的厕所环境，老师也会教幼儿正确的如厕方法，鼓励幼儿自己上厕所。祖辈家长们在家也要让幼儿自己上厕所，自己学习擦屁股，上完厕所洗小手，做一个爱干净的好孩子。



(1) 为幼儿准备一个可爱的小马桶



家中的马桶对于幼儿来说太大太高,不方便幼儿自己如厕。祖辈家长可以带着幼儿去商场一同挑选他喜欢的小马桶,小马桶的旁边准备好可以让幼儿擦屁股的便纸,为幼儿在家中自己上厕所做好物质准备。小马桶不仅仅是小马桶,它也是孩子学习打理生活、确认自我的起点。小马桶最好放在厕所里,不要放在玩耍、起居场所里面,这样有利于幼儿树立正确的如厕场所的观念。

(2) 学习自己擦屁股

首先要让幼儿学习折叠卫生纸。擦屁股之前先让幼儿练习如何折叠好卫生纸,告诉幼儿必须让纸巾足够厚,才能保证手指的干净。

其次,可以用玩具先进行模拟训练。把大米粥涂在玩具娃娃的屁股上,让幼儿先折叠好卫生纸,然后试着去擦,遵循“从前到后,不要太用力”的原则,擦一次小心地折叠一次纸巾,折叠纸巾2—3次还擦不干净再换新的卫生纸继续擦,直到纸巾上没有痕迹为止。



最后,让幼儿进行“实战练习”。擦屁股最好从天气暖的时候开始练习,保证幼儿穿的裤子少,方便他进行操作。让他回忆一下给娃娃擦屁股的步骤,然后指导他先叠卫生纸,擦一下,叠一下,再重复,直到干净。记得要提醒幼儿如厕后要冲水,千万不要忘记这个步骤,因为有始有终才能让幼儿完整地掌握整个如厕的步骤,才能在这个方面真正实现自理和独立。

4. 自己整理玩具

玩具是幼儿的好朋友,现在孩子们的玩具越来越多,在家中,经常出现这样的一幕:孩子的玩具摊满地,家里的各个角落都有玩具,孩



子玩好后,爷爷奶奶外公外婆们跟在后面收拾整理。其实,祖辈家长不知道,让孩子自己整理玩具益处多多:有利于培养孩子的责任感,有利于形成孩子做事认真、仔细的良好习惯。祖辈家长,让孩子自己整理玩具,你准备好了吗?

(1) 送玩具回家

为孩子提供一个放置玩具的地方(橱柜、盒子、箱子等),可以帮助孩子做好标记,便于他们分类取放玩具。孩子每次玩好玩具后,祖辈家长需要提醒孩子把玩具“送回家”。在整理玩具的过程中,可以允许孩子按自己的主张收拾玩具,不要在乎孩子做得如何,重要的是他自己动手收拾,培养孩子物归原处的好习惯就从这里起步。



(2) 让整理本身变得更有趣。

和孩子一起设计一个玩具休息区,让孩子觉得玩具到这里是来“充电”的,比如,娃娃要睡觉了,小熊该吃饭了。整理玩具本身成为游戏的一种延续。整理玩具之后依然有孩子期待的活动,例如去小区游乐场找同伴玩耍,可以调动起幼儿整理玩具的积极性。当孩子整理好玩具后,别忘了夸一夸他:“现在你的玩具一找就找到了吧,真方便!”“这么漂亮的游戏区,我都想多待一会儿。”你的欣赏对孩子会是一种很好的鼓励。

三、我爱劳动

劳动是人类最基本的活动。但劳动并不是与生俱来的,而是需要



培养的,促使幼儿能够习惯于从劳动中获得各种技能,锻炼他们的意志,培养他们独立自主的能力,促使他们热爱生活,热爱学习,热爱集体和主动为他人服务。当然让幼儿学劳动并不是为了让幼儿取得多少劳动成果,而是在于培养幼儿爱劳动的习惯。童年是培养孩子劳动习惯的最佳时期。

1. 我来做家务

孩子在幼儿期好奇心和模仿力很强,这个时期的孩子对家务劳动充满了热情,祖辈家长要抓住时机,让孩子参与到家务活动中来,无论大小,让孩子在参与中体验到劳动的乐趣。做家务是孩子建立自信的一种方式,并能帮他们培养良好的生活习惯。



(1) 我能做的家务

孩子可以做哪些家务,要根据孩子的年龄来决定。太小的孩子不宜做较难的家务,如2岁左右的孩子可以帮忙拿拖鞋、自己把果皮扔进垃圾桶之类。3岁的孩子则可以让他们帮忙递东西、给家里养的植物浇水、整理自己的玩具等。到了4—5岁他们能做的事情就更多了,自己穿衣服、叠衣服、洗脸刷牙、帮妈妈整理床上的被子等。等孩子到了6岁上学的年龄,就可以自己扫地、洗碗、洗自己的内衣裤、独立整理自己的房间了。

曾出过8本畅销书的美国育儿专家伊丽莎白·潘特丽,针对不同年龄段孩子的特点设计了一份《儿童学做家务事年龄表》。祖辈家长可以参照此表格鼓励幼儿学做家务,不要总认为孩子小,许多事情都舍不得让他做而事事代劳,久而久之,孩子没有机会练习,渐渐地,很



多事情就真的不会做了。因此,要舍得让孩子学做力所能及的家务,成为家庭的小帮手。

儿童学做家务事年龄表

9—24个月	可以给孩子一些简单易行的指示,比如可以让宝宝自己拿汤匙吃饭、把脏的尿布扔到垃圾箱里等。
2—3岁	可以在家长的指导下把垃圾扔进垃圾箱,或当家长请求帮助时帮忙拿取东西,如帮奶奶把衣服挂上衣架、浇花,晚上睡前整理自己的玩具等。
3—4岁	睡前帮忙铺床,饭后自己把碗盘放到厨房水池里,并帮助奶奶把叠好的干净衣服放回衣柜,把自己的脏衣服放到装脏衣服的篮子里。
4—5岁	要学会准备餐桌,饭后把脏的餐具放回厨房;准备自己第二天要穿的衣服;将自己用好的毛巾、牙刷挂好,放整齐。
5—6岁	自己准备第二天去幼儿园要用的书包和要穿的鞋,并且学会收拾房间。

(2) 家务学习小贴士

在幼儿学做家务的过程中,祖辈家长要注意幼儿的安全和卫生。孩子的身体较柔弱,缺乏自我保护的知识和经验,因此,分配家务时,必须注意安全和卫生。不能分配幼儿做使用锐利工具的家务,不要让4岁以下的宝宝独自穿过街道去买东西,切勿让幼儿独自去河边、井边干活。

对于年幼的孩子来说,他的生活就是游戏,学习做家务也是一种游戏。开饭的时候你可以说:“奶奶当厨师,你当服务员,请服务员帮忙把菜端出去。”当孩子感觉做家务就像玩游戏那么有趣时,他们一定会喜欢。



祖辈家长要珍惜孩子每次学做家务的尝试,以鼓励表扬为主。孩子每做好一件事,应及时给予肯定和鼓励。比如,给他一个微笑、拥抱一下或说声“谢谢”、“干得不错”,都可以使孩子感到高兴和自豪,体验做家务的愉快,激起做家务的欲望。

2. 我来学种植

在幼儿园的植物角,孩子们可以动手挖土、浇水、照顾植物,对于照顾植物,孩子们都很感兴趣。祖辈家长们大都有着丰富的种植经验,家中的阳台是种植的好场所,让孩子们跟着你一起学种植,体验劳动的快乐。



(1) 我能种什么

在幼儿学习种植时,祖辈家长要挑选一些适合的植物。不要栽植有毒的植物,例如夹竹桃、变叶木等。不要栽植有枝刺或者叶刺的植物,如玫瑰、黄刺玫等。可以挑选颜色鲜艳的植物,也可以栽植些小果树,如圣女果、小黄瓜等。在种植时,告诉孩子不同植物的作用,例如,芦荟具有药用价值,能消肿止痛,对蚊虫叮咬、烫伤之类有效,还能净化空气;吊兰可以清除空气中的有害物质,净化空气;滴水观音有清除空气中灰尘的功效等。这样孩子也会有兴趣认识更多的植物。

(2) 有趣的种植活动

除了在家开辟一个小小的植物角,家长也可以定期带幼儿参加各种有趣的种植活动。例如在“植树节”带幼儿去社区参与或观察成人的植树活动。在春秋适合郊游的季节,带幼儿到野外去挖红薯、到果园去采摘水果等,丰富幼儿的劳动经历。幼儿还能将自己的劳动果实带回家和家人一起分享,为自己的劳动成果自豪。



互动学习

1. 家园一个样

幼儿与家长一起制作记录卡,卡中项目可以是幼儿生活中的自理内容。在幼儿园和家里分别让幼儿为自己打分,也可以让幼儿用自己的方式记录,督促他们做到家园一个样。



2. 摆碗筷

让孩子参与进餐前的准备工作,如摆放餐具。第一次,可以让孩子在家长指导下摆放餐具。然后,可以让孩子听指令摆放餐具,如几双筷子、几个碗。最后,让孩子学会自己根据人数摆放餐具。



3. 报菜名

奶奶烧好菜,把菜名告诉孩子,端菜上桌时,让孩子报菜名,如“红烧肉来了”,提高幼儿做事的兴趣,并从中认识许多菜,丰富幼儿的生活常识。



4. 快乐的品尝

幼儿自己收割劳动成果,如帮助妈妈剪下葱制作成葱油饼,请全家人一起品尝,使幼儿体验劳动带来的乐趣。



5. 爷爷奶奶的节日

结合“重阳节”为幼儿提供为长辈服务的机会。告诉幼儿“重阳节”的意义,在家里为自