



上海市普陀区基础教育课程改革成果丛书

陈爱华 董莉莉 主编

▶▶ 什么是教育？简单一句话：教育就是要养成习惯。饭前便后一定要洗手，上下楼梯靠右走，过马路会走斑马线……这些好的生活习惯一旦形成，孩子就会在特定的情景中自然做相应事情。日久天长，孩子就会形成有规律的生活习惯，成为一种生活美、节奏美，这将直接影响着孩子一生的发展。

好生活 源于好习惯

Haoshenghuo
Yuanyu Haoxiguan



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

 上海市普陀区基础教育课程改革成果丛书

好生活 源于好习惯

陈爱华 董莉莉 主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

好生活源于好习惯 / 陈爱华, 董莉莉主编. —上海: 上海教育出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5444-6773-5

I. ①好… II. ①陈…②董… III. ①习惯性—能力培养—学前教育—教学参考资料 IV. ①G6133

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第022888号

责任编辑 姚欢远

封面设计 周 亚

好生活源于好习惯

陈爱华 董莉莉 主编

出 版 上海世纪出版股份有限公司
上 海 教 育 出 版 社
易文网 www.ewen.co
地 址 上海市永福路123号
邮 编 200031
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 上海中华印刷有限公司
开 本 700×1000 1/16 印张 11
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5444-6773-5/G·5587
定 价 24.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

丛书编委会名单

丛 书 主 编： 范以纲

丛书副主编： 杨 杰 瞿志军

本书编委会名单

本 册 主 编： 陈爱华 董莉莉

编 委： 俞文珺 顾英姿 孙霖珏 孙 岚



一校名师 全区共享(总序)

上海市普陀区教育局局长 范以纲

加强教师队伍建设是教育改革的重中之重,是一个系统工程。2007年9月,《普陀区教育系统教师队伍建设四年行动计划》正式颁布并实施,将市“双名工程”与区域骨干教师培养工程有机融合、同步实施、共同推进。2008年3月,普陀区教育系统教师专业发展团队开始组建,团队由五个序列组成,其中教师专业发展指导团队由特级教师、学科带头人、高级指导教师构成,教师专业发展实践团队由教育教学能手、教坛新秀组成。指导团队与实践团队的工作目标有层级非常清晰的界定:特级教师工作室力争培养出在上海市乃至全国范围内有影响力的教师和具有引领性的研修成果;学科带头人工作室应深入研究区域学科建设和发展的重点、难点、热点,培育在区内本学科中具备一定能力的骨干教师;高级指导教师着重跨校指导,努力提升基地学校的学科建设水平,并有所突破。教学(教育)能手、教坛新秀着重“定势”壮大,发展自身,示范他人。他们立足自身岗位,提升师德,锻炼能力,提高教学实效,形成教学特色,在校内发挥示范带动作用,并向更高一层骨干序列迈进。

同时,普陀区还引进强劲“外援”,组建19位市、区两级学科教师、教师培训专家组成的区域教师专业发展专家顾问团,实行专业引领,对区域教师队伍建设的全局性、长期性、综合性问题进行战略研究,并研讨对策。

在管理上,普陀区教育局负责整体设计、行政推进、统筹资源、全面保障。区教育学院作为区域基础教育改革发展专业支持中心和干部教师继续教育中心,提供专业指导、服务与管理。区教育学院成立“普陀区教师专业发展指导团队管理办公室”,具体负责计划制订、过程管理、统筹协调、评估考核等管理方面的事务,对区域性骨干教师培养的组织体制、运作机制与管理模式进行积极、有益的探索,并执行低调重心的柔性管理,开展循序渐进的工作评估,疏通成果的传导机制。

迄今为止,此项工作已进入第六个年头,取得了丰硕的成果。以第二轮教师专业发展指导团队为例,共有特级教师 14 人,学科带头人 42 人,高级指导教师 97 人,实践团队共有教育教学能手 597 人,教坛新秀 188 人。两个团队五个序列 938 人的区级骨干教师发展梯队,人数约为区专任教师总数的 15%,覆盖学前、小学、初中、高中、职教各学段,涉及从语数外到音体美、从德育到科研的 19 个学科或领域。

为了推进骨干班主任队伍建设、推进教育信息化项目研究,在第二轮指导团队运作过程中,2011 年 11 月,又成立了区骨干班主任团队,共开设班主任带头人工作室 2 个,产生班主任标兵 23 名。同时还进行信息技术研究团队的试点工作,遴选出了信息技术研究团队成员 3 名。

第二轮指导团队的特级教师工作室、学科带头人工作室、班主任带头人工作室共带教 453 名具有发展潜质的中青年骨干教师,工作室、高级指导教师、班主任标兵共指导 88 所基地学校 178 个学科教研组建设。

据不完全统计,第二轮指导团队成员两年内共执教区级以上公开课 332 节,进行区级以上报告与公开交流 148 次,在区级以上刊物发表论文 324 篇,利用网络平台推出区域性共享资源 85 个,教师荣获各类奖项 436 次,获得各类荣誉称号 214 个,学员职称晋升 47 人。

2010 年,普陀区共有 12 名教师入选上海市第二期优青培养工程培养对象,其中 9 人为第一、二轮工作室领衔人、高级指导教师或学员;而在市第二期“双名工程”后备人选 33 人中,共有 7 人先后担任区学科带头人工作室领衔人,6 人先后承担区高级指导教师工作,7 人为区教育学院教育教学研究人员。2011 年,3 位工作室领衔人被上海市人民政府授予“上海市特级教师”称号;2011 年,在 33 名参加第二期“市双名工程”培养的教师中有 6 人被确定为重点培养对象;2012 年,我区共 30 名教师入选第三期“市双名工程”名师后备人选,2 名教师成为市名师培养基地主持人。

2013 年,第三轮普陀区教育系统教师专业团队工作启动了,并与 2014 年组建了信息技术研究团队和创新课程研发团队。从组织架构上,将单一的学科团队细化为学科专业指导团队、育德能力指导团队、创新课程研发团队、信息技术研究团队,凸显了队伍建设的专业化和合作倍增效应。学科专业指导团队着重



于激励和引导教师着力课程、聚焦课堂,发现能持续促进教师专业发展的新生长点和发展点;育德能力指导团队着重于切实为区域德育特色与品牌建设提供人力保障;创新课程研发团队着重于指导与促进学校创新教育的发展;信息技术研究团队着重于推动区域教育信息化发展。同时,受市教委的委托,市艺术教育工作室和体育教学工作室一并纳入区教师专业发展指导团队的管理系统,统一评估和奖惩。

同时,为让更多富含学术价值和推广意义的研修成果通过出版资助措施推向全区、全市乃至全国,借鉴上海市普教系统名校长名师培养工程学术成果出版管理办法,我们制定了《普陀区教师学术成果出版资助实施办法》,根据每年自主申报、专家评审、局院审核通过的程序,对全区教师在课程改革、教育教学研究方面有重要价值的学术成果提供出版资助,陆续推出各领域、各学段、各学科的研修成果,形成“上海市普陀区基础教育课程改革成果丛书”。

丛书的编写团队都是长期植根于教育第一线的骨干教师,有特级教师、特级校长、教研员、校园长和普通教师;各项研修成果也都来自于教育实践的田野,富有活力和操作性,具有积极的推广价值。从“一校名师、全区共享”到“一区成果、全国共享”,这将会是我区教师专业指导团队工作的努力的方向,也是“十三五”期间我区基础教育骨干教师队伍建设的重要组成部分。希望有更多的学校、教师和专业人员投身其中,共同浇灌和培育花繁锦簇的普陀教育。



前 言

著名教育家叶圣陶说过：“什么是教育？简单一句话，教育就是要养成习惯。”生活习惯，就是人在一定生活情景下所进行的某种动作。比如，饭前便后一定要洗手，上下楼梯靠右走，过马路会走斑马线……好的生活习惯一旦形成，孩子就自然会在特定的情景中做相应事情，长此以往，孩子就会形成有规律的生活习惯，这些好习惯将直接影响着孩子一生的发展。因此，国家《3—6岁幼儿学习与发展指南》将“养成良好的生活卫生习惯”作为幼儿园重要的教育目标。

上海幼儿园二期课改，编制、出台了《生活活动》《运动》《游戏活动》《学习活动》等的教师参考用书，但是在现实中，幼儿园对于这四类活动存在着一定的偏差，对于《生活活动》的研读以及对幼儿生活习惯的培养相对薄弱。究其原因，一方面，可能由于《生活活动》部分内容在方法指导上比较宽泛，借鉴性和操作性还不够强；另一方面，也是最为主要的，一些幼儿园缺乏实实在在、深入细致的实践研究，缺乏对幼儿生活习惯培养规律的探索。

2013年，普陀区学前教研室结合所承担的市幼儿园“《生活活动》教师参考用书意见收集”的研究任务，带领8所基地幼儿园和普陀区“生活研究”中心组，严谨而又踏实地开展了对《生活活动》的研究，同时对幼儿良好生活习惯的培养展开了扎实的实践探索，形成并提供了有价值的修改意见与操作经验。我作为“项目联络人”，经历了普陀区这一项目研究的整个过程，亲眼看见项目组成员认真的研究态度、实在的工作精神，感同身受，启示颇多。他们的研究有几个方面非常值得肯定：

第一，以孩子的立场引导孩子习惯的养成。任何一项研究，或是一项改革，最重要的是方向感。普陀区在项目研究中的方向感主要体现在“心中有目标，眼中有幼儿”。他们始终强化“形成和发展幼儿生活习惯的核心素养”这一目标，以作息、饮食、卫生、劳动等基本生活习惯为基点，提炼了对幼儿发展的要求、教师的指导策略、家园共育等关键要素。更值得推崇的是，在实践研究中他

们突出孩子“视角”——以孩子的立场,关注幼儿感受与体验,注重孩子在真实的生活情境中习惯的主动养成。比如,以幼儿园最习以为常的“午睡护理”为例,豪园幼儿园教师把卧室分成“我能自己入睡”和“我需要老师关心”两个区域,让幼儿自主选择进行午睡,结果有越来越多的孩子不需要教师提醒,他们更愿意自己独立入睡了;让幼儿自主选择上下床位,也为孩子们提供了更多互相帮助、相互关心的机会。幼儿的变化是可喜的,也是难能可贵的。这个实例告诉我们,即便是在静悄悄的卧室里,只要教师心中有目标,有孩子的立场和视角,仍然可以点化出教育的“精彩”,促进孩子好习惯的主动养成。

第二,探索习惯“落地”的策略。3—6岁孩子生活习惯的培养并非易事,而要让好习惯“落地”,难度更大。普陀区项目组从实际出发,注重课题研究与实施问题的解决紧密结合,体现了研究内容“接地气”,研究过程“全员性”,研究结果“重落地”。即充分利用幼儿园各个环节、各种途径,依靠全体人员,包括前勤、后勤、教师、保育员、保健等共同担当,扎实解决幼儿在习惯养成中的真问题、教师的真困惑。可以说,真正来源于实践的问题解决的方法是多样的,具有创新性的,它突破了一般“共性、划一的惯用的思路”,而是具有原生态的、有实际意义的成功经验。例如:“洗漱如厕”,除了共性方法及生活中的指导外,还将幼儿容易产生的问题归为9类,探索并积累了有针对性解决实际问题的个性化指导策略。又如,在“爱护环境”中,教师对幼儿常见的问题进行了梳理,并对喜欢在墙面上涂画、不爱护小椅子、在盥洗室不会节约用水、乱扔乱放玩具的现象,分别形成了具有针对性的操作提示。再如“小喇叭叫你吃点心了”“洗手的享受”等,向我们呈现了生活习惯培养方面系列化的思考与运作——生活化环境的布局与规划,简洁、实用的图示,生活中的具体指导,与其他活动的融合指导,团队合作中的协调与补位等。很明显,普陀区对于幼儿生活习惯培养的定位抬高了,解决问题的途径丰富了,实践操作的载体也发生了质的变化。

第三,以习惯培养为媒介,让家园互动“双赢”。幼儿生活习惯培养仅靠园方之力,往往事倍功半,普陀幼教人深谙其理。在项目研究中,他们始终怀有社会责任感,重视引导家长和社会形成“好生活源于好习惯”的教育共识。一方面,与家长一起,调查、梳理在生活习惯培养上让家长“头痛”的事,并针对孩子在家大多不喜欢喝白开水、用餐挑食、不懂用餐礼仪欠缺等问题,进行有针对性



的教育。另一方面,也通过“家园共育”之窗、“案例与分析”向家长传递正确的理念和相关操作方法与策略,赢得了家长的支持,使家园关系更密切,也逐渐形成了良好的家园共育氛围,使“生活习惯培养”的理念与目标,落到了实处。

现在,普陀区学前教研室将项目研究的成果整理成书,不仅反映了普陀幼教人将操作性强、值得借鉴运用的实践经验,与幼教同仁分享的气度,更反映了普陀幼教人在幼教教研员带领下,坚持走“科研强区”“科研强园”之路,坚持以科研引领区域改革,形成区域特色,整体提升生活品质的精神气质。我们相信,《好生活源于好习惯》这一研究成果定能给幼儿园以及幼儿家长在幼儿生活习惯培养方面带来一些有益的启示。

孩子的成长是一笔巨大的人生财富,那是因为时间无法倒流,成长无法复制。我们愿更多的幼儿园、家长一起抓住幼儿期这个黄金时期,帮助孩子从小养成良好的生活习惯,使我们的孩子受益一辈子。

上海市教委教研室 周洪飞



目 录

MULU

1	作息篇
3	每天午睡
15	早睡早起
20	生活有序
32	案例分享
45	饮食篇
47	自己吃
59	多喝水
66	懂营养
75	案例分享
87	卫生篇
89	洗漱如厕
101	保持干净
107	爱护环境
114	案例分享
123	劳动篇
125	整理物品
133	乐做值日
140	学做家务
148	案例分享
161	后记

作息篇

《3—6岁儿童学习与发展指南》中提出:要“让幼儿保持有规律的生活,养成良好的作息习惯,如早睡早起、每天午睡、按时进餐、吃好早餐等”。

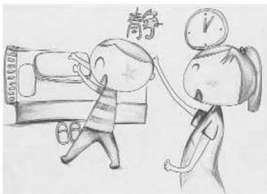
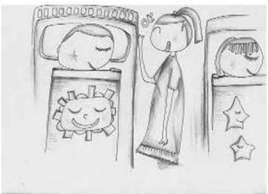
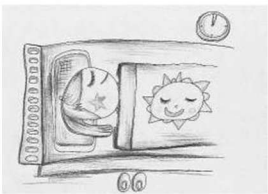
从小培养幼儿有规律的生活习惯对幼儿发展具有重要意义。有规律的作息生活是幼儿身体成长的需要,更是幼儿心智成长的需要。有规律的作息生活不仅能帮助幼儿的身体获得充分的休整,并且有利于幼儿产生积极、稳定的情感。稳定的作息还能让幼儿对下一步发生的事情进行预测,并且了解日常生活中每一种情况下的正确行为,这不仅会给幼儿带来自信,还有利于幼儿形成秩序感、安全感。

教师应通过环境创设、日常指导、家园共育等不同形式的教育手段帮助幼儿和家长了解有规律的作息生活的内容及方法,最终培养幼儿养成有规律的作息生活的好习惯。

每天午睡

对幼儿来说,午睡是生活中必不可少的环节。3—6 岁的孩子,由于身体和大脑的不成熟,需要通过午睡获得长时间在园活动的放松与调整,而年龄越小的孩子越需要午睡,午睡对“促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展,增强体质,培养良好的生活习惯”起着重要的作用。教师必须充分认识幼儿午睡的重要性,创设有利于幼儿午睡的环境,让幼儿养成每天午睡的习惯。

一、幼儿发展

3—4 岁	4—5 岁	5—6 岁
1. 在提醒下按时午睡,并知道要保持安静,不打扰别人。 	1. 坚持午睡,知道要保持良好的睡姿。 	1. 养成每天按时午睡、起床的习惯。 
2. 学会自己钻被子。 	2. 学习整理床铺。 	2. 能自己整理床铺。 

(续表)

3—4 岁	4—5 岁	5—6 岁
3. 在帮助下自己穿脱衣服或鞋袜,并将衣物放在固定处。	3. 自己穿脱衣服、鞋袜,自己扣纽扣、叠衣服。	3. 自己系鞋带,并按类别整理自己的衣裤。
		

二、指导建议

(一) 环境创设

1. 生活设施

(1) 卧具和安排



- 卧室小床长度应符合儿童身高的要求,每个幼儿一床一被一枕。床单被套应每月清洗一次。床间通道不得小于 60 cm。小班应配备单层床,中、大班如配备固定式双层床,床层总高度不应高于 120 cm,床隔板高度 ≥ 20 cm,且只能沿墙体摆放。

- 把每个孩子都安排在老师能够观察到的地方。尽量不要把孩子的床位安排在卧室的出入口附近或房间的死角处。

- 体弱的幼儿应安排在背风处,体质较好、怕热的幼儿可安排在通风处(但不宜吹对流风),易尿床和难入睡的幼儿睡在较明显的位置。

(2) 温度和采光

• 温度

为了让幼儿睡眠更为舒适,夏季应提早半小时开启空调,室内温度控制在 28°C ,在冬季,室内的温度控制在 20°C 。

- 光线

为了让幼儿安心入睡、如厕,尤其是小年龄幼儿容易因光线过暗导致紧张和不安,卧室窗帘应具有一定的透光性,卧室的光线应偏暗、柔和,能让教师观察每位幼儿的情况。

- 色调

卧室的装饰应选用淡色系,有利于增加幼儿的安全感和舒适感,如淡粉、淡黄、浅蓝等。

(3) 通风和安全

- 通风

“三开三关”有利于卧室空气流通。“三开”即幼儿来园时、午睡被子盖好后、离开卧室后要开窗,“三关”即幼儿脱衣时、起床前、离园后要关窗。



- 安全

卧室如安装电扇,以安装封闭式扇叶的为佳,电扇安装在幼儿触及不到的高处。

2. 创设环境

(1) 标记提示

• 教师可在床头贴上幼儿的姓名和照片,便于他们认识自己的床位,方便教师管理。高低床上,可贴上小脚印,帮助幼儿更好地掌握上下床的方法。



• 教师可以根据对幼儿入睡情况的了解及日常观察,将幼儿入睡情况进行相应的标注(入睡时间长短、睡眠中要特别关注的等),如三颗星说明

该幼儿入睡快，一颗星说明该幼儿入睡慢……便于教师进行午睡的管理。

• 午睡是一个安静的活动，教师可以通过一些图文并茂、幼儿易于理解的环境提示，如进卧室保持安静、衣裤放在指定位置等，帮助幼儿更好地遵守集体午睡中的规则，从而让幼儿的午睡活动安静、有序。



进卧室要午睡



进卧室保持安静



衣裤放在指定位置上



随身物品(如头饰、
眼镜等)放收纳盒

(2) 方法学习

午睡是一个幼儿学习自理方法并进行练习、巩固的环节。教师要根据幼儿的年龄特点和生活要求，创设适宜的卧室环境，提供便于幼儿理解、学习的图示，让幼儿主动进行实践操作。

小年龄幼儿需要学习的图示有：钻被子、穿脱裤子、穿脱套头衫、穿鞋、叠衣裤等方法。

大年龄幼儿需要学习的图示有：穿开衫、拉拉链、系鞋带、整理衣裤、整理床铺、梳头等方法。