



经全国职业教育教材审定委员会审定
“十四五”职业教育国家规划教材



“十四五”职业教育河南省规划教材
新时代教师教育类“岗课赛证”“融合媒体”系列教材

学前儿童 卫生与保育

(第2版)

主编◎杨玉红



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童卫生与保育 / 杨玉红主编. — 2 版.
北京 : 首都师范大学出版社, 2025. 5. — ISBN 978-7-5656-9121-8

I . R179

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025527ME0 号

学前儿童卫生与保育 (第 2 版)

杨玉红 主编

责任编辑 丁小兰

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京市西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 <http://cnupn.cnu.edu.cn>

印 刷 河南和印印务有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2025 年 5 月第 2 版

印 次 2025 年 5 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15.5

字 数 335 千

定 价 49.80 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

编委会

主 编 杨玉红
副主编 蔡太生 杨冯圆 韩若男 牛志远
参 编 赵晓瑞 李 飞 裴保河 李会姣

前言

“学前儿童卫生与保育”是学前教育专业的基础课，也是幼儿园工作的重要内容。它对幼儿的健康成长起着不可低估的作用，是维护和增进幼儿身心健康与发展的重要保证。幼儿时期是人生发展的关键时期，为幼儿提供必要的生存、发展、受保护的机会和条件，能最大限度地发挥幼儿潜能，为幼儿一生的发展奠定基础。本教材围绕维护和增进幼儿健康这一主题，在内容的选择上，体现出服务职业能力培养的特点。

本教材以《教师教育课程标准（试行）》为编写依据，以《3—6岁儿童学习与发展指南》为参照体系，以现代健康观和健康促进理念为引领，在广泛吸取前人研究成果和实践经验的基础上，系统地阐述了幼儿卫生与保育的相关知识。从幼儿体格和各系统生长发育、心理和社会发展的规律与特点入手，阐述了幼儿时期的各项保育工作和卫生保健要点，以及多种常见生理和心理健康问题的症状表现与识别方法、产生原因及预防控制策略。

本教材特色如下：

1. 渗透思政，立德树人

党的二十大报告提出，“育人的根本在于立德”，而立德树人需要强化“课程思政”意识，要把专业课程的显性教育和日常生活的隐性教育结合起来，让学生在日常学习中树立正确的教育观。本教材将党的二十大“尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造”的精神有机融入，重在培养学生的劳动精神、奋斗精神、敬业精神、创造精神。我们还在篇章页设置了“名人故事”栏目，精选中国古代医学名人故事，在传递传统文化的同时，强化培养学生钻研、好学、坚韧等优秀品质，帮助学生建立正确的价值观、健康观。

2. 教考一体，助力考证

针对幼儿园教师资格考试制度，教材中特意设置了“考点预测”“思考练习”等栏目，梳理教师资格考试重点，链接历年教师资格考试真题，让学生有重点地学、有目的地练习，为学生顺利考证做准备。

3. 线上测试，夯实基础

本教材根据各个项目的内容设置练习题，并研发了线上刷题的小程序，学生扫描二维码即可进行线上测试，测试完毕后，可以查看自己的测试成绩以及错题分析，通过刷题夯实学生对基础知识的掌握。

4. 工学结合，能力导向

本教材力求将抽象的理论知识简明化，使其贴近实际、融入生活、适合学生。注重学生实践技能的提升，强调理论与实践相结合，所设“资料贴吧”聚焦实际生活中的热点问题，

突出实用性与操作性，可读性强。

5. 配套手册，贴合一线

本教材以就业为导向，满足学生学习和就业的要求，为此特地配套了工作手册。工作手册收录了关于幼儿卫生保健、保教、膳食管理、活动观察、实习见习的方方面面，干货满满，贴合幼儿园一线，帮助学生了解幼儿园的工作性质。

6. 精选微课，扫码即学

本教材除了在内容上精益求精，还大力开发数字化教学资源，所配备的二维码微课资源，形式多样、内容丰富，凸现代学习方式的互动性、移动性、随时性，以丰富教师教学手段，提高学生学习效率。

本教材供学前教育专业的学生使用，也可作为幼儿教师的在职培训教材，同时适用于广大从事幼教专业的工作人员及幼儿家长学习、参考。

由于编者水平所限，书中难免有不足之处，恳请有关专家和广大读者批评、指正。

编者
2025年4月



幼儿园教师资格考试真题

项目一 了解幼儿健康与保育基础知识	1
任务一 幼儿健康概述	3
任务二 幼儿健康的决定因素	7
任务三 幼儿保健的内容	10
任务四 幼儿的保育工作	13
任务五 任务实训	18
项目二 掌握幼儿体格的生长特点及评价要点	21
任务一 人体的基本形态、结构和功能	23
任务二 幼儿体格的生长规律	25
任务三 幼儿体格生长发育的影响因素	28
任务四 幼儿体格生长发育的测量与评价技术	31
任务五 任务实训	37
项目三 掌握幼儿生理的发育特点与保健要点	41
任务一 运动系统	43
任务二 呼吸系统	48
任务三 循环系统	50
任务四 消化系统	54
任务五 泌尿系统	57
任务六 生殖系统	59
任务七 内分泌系统	61
任务八 免疫屏障系统	63
任务九 神经系统	66
任务十 感觉器官	69
任务十一 任务实训	75

项目四 掌握幼儿心理的发展特点与行为指导要点	79
任务一 幼儿心理的发展	81
任务二 幼儿常见的心理行为问题及其引导	87
任务三 幼儿常见的心理疾患及其预防	94
任务四 任务实训	96
项目五 掌握幼儿膳食营养和卫生管理要求	99
任务一 幼儿的营养要求	101
任务二 幼儿合理膳食的要求	108
任务三 托幼儿园所的膳食营养管理	111
任务四 托幼儿园所的食品卫生管理	115
任务五 任务实训	122
项目六 掌握幼儿生活卫生与保育管理制度	125
任务一 幼儿生活制度	127
任务二 托幼儿园所的卫生保健制度	134
任务三 任务实训	143
项目七 知道托幼儿园所的环境卫生要求	147
任务一 托幼儿园所的建筑卫生	149
任务二 托幼儿园所的设备及玩具、教具卫生	157
任务三 托幼儿园所的心理环境	164
任务四 任务实训	168
项目八 掌握幼儿常见生理疾病的预防及控制方法	171
任务一 疾病概述	173
任务二 幼儿期常见感染性疾病	175
任务三 幼儿期常见传染性疾病	180
任务四 幼儿期常见慢性健康问题或疾病	191
任务五 幼儿疾病常用护理技术	199
任务六 任务实训	203



项目九 掌握幼儿伤害和托幼儿园所安全防护要求	205
任务一 幼儿伤害概述	207
任务二 幼儿伤害发生的常见原因和防控原则	209
任务三 托幼儿园所安全防护与管理	211
任务四 幼儿伤害的现场急救原则与紧急处理	214
任务五 任务实训	218
项目十 了解幼儿保育与教育的政策与内容	221
任务一 幼儿保育与教育的原则	223
任务二 幼儿园活动中的保教结合及其实施方法	225
任务三 我国幼儿保育与教育政策的发展	230
任务四 任务实训	234
参考文献	238

项目一

了解幼儿健康与保育 基础知识

名人故事

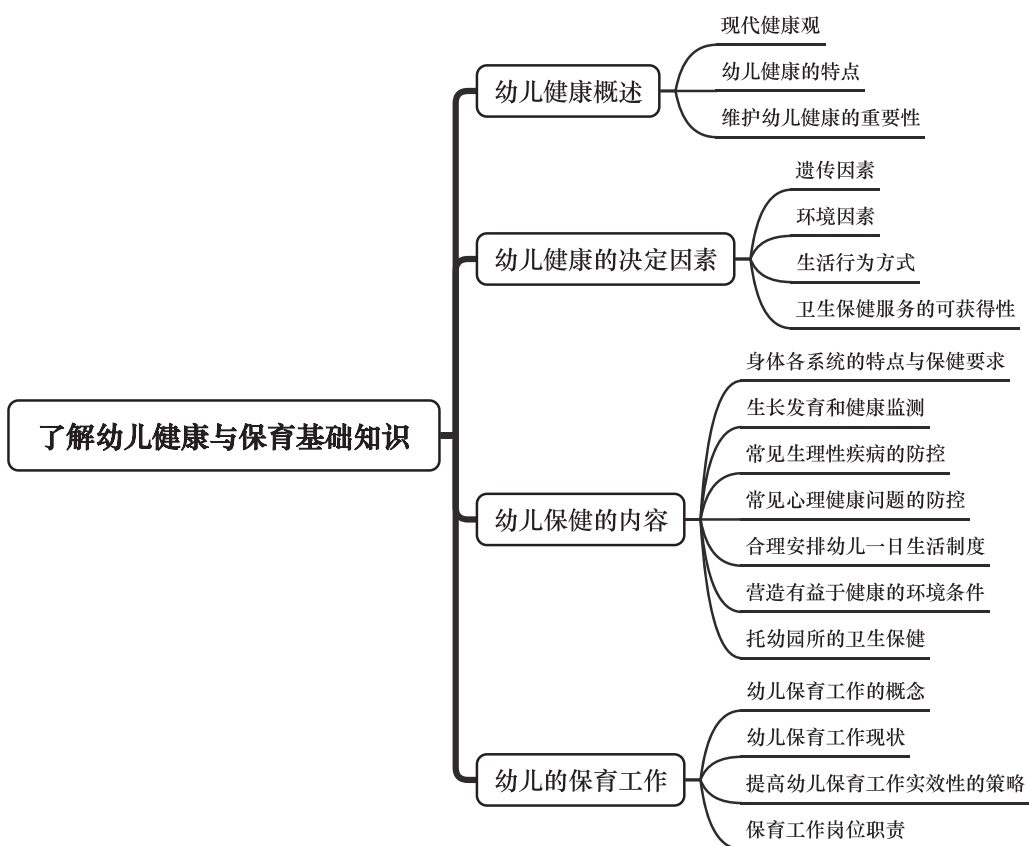
“药王”孙思邈之养生智慧

孙思邈是隋唐时期的一位医药学家，不仅医术精湛，而且寿命很高。

孙思邈养生方法极富智慧，他提出防止六个“久”（久立、久行、久坐、久卧、久视、久听）；遵循十个“莫”（莫强食、莫强酒、莫强举重、莫忧思、莫大怒、莫悲愁、莫大惧、莫跳踉、莫多言、莫大笑）；倡导十二个“少”（少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶）；反对十二个“多”（即与十二个“少”相反的事）等。

忧愁易伤身而娱乐可健身，这是人所共知的常识，孙氏却认为不管喜怒哀乐，一概以少为佳，“多笑则伤脏，多乐则意溢”“忍怒以全阴，抑喜以养阳”。他对心理与生理、病理各个环节之间的密切关系，有颇为深切的见解，主张什么事都不能太过，过则必有所伤，“凡言伤者，亦不即觉也，谓久则损寿耳”。

思维导图



学习目标

知识目标

1. 了解现代健康观及幼儿健康的含义。
2. 了解决定幼儿健康的因素。
3. 掌握幼儿卫生与保育的主要研究内容。

能力目标

能够对幼儿健康案例作出客观的评判。

素质目标

热爱学前教育事业，理解、尊重、关爱幼儿。



幼儿的入园、晨检、游戏、教学、户外活动、进餐、如厕、午睡、盥洗、点心时间、离园等，都蕴含着教育与保育、教育与卫生保健相结合的要求，这是学前教育的重要特点。作为一名幼儿教师，需要学习和掌握哪些卫生保健知识？在日常教学活动中，如何做到保教结合？采取怎样的措施才能为幼儿营造健康、安全的教育环境，确保幼儿健康成长？本项目将重点了解这些内容。

任务一 幼儿健康概述

3岁以前的幼儿以养为主，3~6岁的幼儿要养教结合，并应将其重点逐渐由以养为主过渡到以教为主。从3岁开始，幼儿进入智力发展以及道德品质形成最重要的时期。智力发展怎样、道德品质如何，都将对幼儿的一生产生非常重要的影响。所以，幼儿的身心健康应引起我们的高度重视。

一、现代健康观

什么是健康？由于人们所处时代、环境和生活条件不同，对健康的需求和认识也不尽相同。受传统观念和世俗文化的影响，人们一直认为“无痛、无病就是健康”，把身体有无病痛作为“健康”的判断标准，把“健康”单纯理解为“无病、无残、无伤”。

1948年，世界卫生组织将健康定义为：“健康是指生理、心理和社会适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱。”其中，生理的完好状态，是指躯体的整体功能良好，各项生理指标正常，没有生理上的疾病、残疾，没有持续的身体不适或虚弱，且生理需要能得到基本满足；心理的完好状态，是指内心没有严重的矛盾冲突，情绪稳定、愉快，个体能得到自然发展，并且能够自如地应对各种紧张状态，没有不良的行为方式和生活习惯，没有明显的精神活动异常；社会适应的完好状态，是指个体具有良好的人际交往和社会适应能力，能够适应社会生活的要求，对生活环境变化做出适当的反应。

世界卫生组织对健康的定义具体标准是：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地承担日常的繁重工作，而不会感到过分紧张和疲劳；
- (2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，遇事不挑剔；
- (3) 拥有充分的休息；
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- (5) 能抵抗一般感冒和传染病；
- (6) 体重适当，身体发育匀称；
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，伤口不易发炎；

(8) 牙齿清洁，无龋齿、无疼痛，牙龈色泽正常，无出血现象；

(9) 头发有光泽，无头皮屑；

(10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

20世纪90年代，世界卫生组织在借鉴科学研究成果的基础上，将道德因素加入健康概念。所谓道德健康，是指个体具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力，在参与社会活动时能够保持积极向上的精神，具有较高的道德品质，不以损害他人的利益来满足自己的需要，能够按照社会公认的道德、文化准则和行为规范约束自己的言行。

纵观健康概念的发展和演变过程，现代的健康概念已经被赋予了相当广泛的含义，从单纯的医学概念，拓展为关注个体全面发展的整体概念，包括生理、心理、社会适应和道德四个方面的内容，四者之间密切相关、相互影响。

二、幼儿健康的特点

对于正处在成长阶段的学龄前幼儿的健康状况该如何进行评判呢？考虑到幼儿的年龄特点，在认识和运用“健康”这一概念时必须注意以下几点。



学前儿童健康标准

（一）注重生理健康和心理健康

生理健康和心理健康是判断幼儿健康状况的主要依据，不宜使用道德指标来衡量幼儿的健康状况。因为幼儿的道德认知发展水平较低，根据皮亚杰的认知发展理论，幼儿处于前道德判断阶段时，很难深刻地认识和区分善恶，难以具备良好的道德能力。

生长发育水平和生理机能是衡量幼儿生理健康水平的重要指标。一个身体健康的幼儿，通常表现为体格生长速度正常，身高、体重等指标保持在同龄人的正常范围内，身体各器官和系统结构没有缺陷，功能发挥正常，且对疾病有一定的抵抗力。

智力、情绪、人际交往能力、行为、性格和气质是衡量幼儿心理发育水平的重要指标。一个心理健康的幼儿常常表现为智力发育正常，能够胜任符合其年龄的各种游戏和学习活动；情绪愉快、稳定，反应适度；乐于与人交往、与同伴合作，能较快适应新环境；性格乐观、自信、热情、勇敢；行为与环境协调一致，并符合其年龄发展水平。

（二）健康处于多变状态

幼儿正处于快速的生长发育阶段，生理和心理状况都处于不断变化之中，各器官、系统和全身功能尚未达到成熟状态，外界很多因素都可能对其身体和心理的发展产生影响，因而其健康处于多变状态。非常有必要定期对幼儿的健康状况进行评定，以便发现问题及时进行纠正。往往幼儿的年龄越小，健康评定的频度越高。

（三）具有明显的个体差异

受遗传因素和环境因素的影响，每个幼儿的生长发育速度和水平都不完全相同。幼儿有



身体高矮胖瘦、性格内向和外向、心智发育水平高和低之分。每个幼儿都有其自身的成长规律，只要其发育水平与大多数同龄幼儿相符，就是正常的、健康的。

三、维护幼儿健康的重要性

健康能使人保持良好的体力、充沛的精力、愉悦的心态，使人们能够享受生活，从而改善个人的生活质量。对于幼儿而言，拥有健康可以更好地学习。

资料贴吧

学前儿童健康问题面临的挑战

根据国家卫健委、湖南省儿童医院、《柳叶刀》等权威机构发布的最新数据（截至2025年），我国学前儿童（3~6岁）健康问题面临多维度挑战，具体表现如下。

1. 口腔健康：龋齿仍是头号问题

全国5岁儿童乳牙龋齿率达70.9%，某市区2025年春季入园体检显示，30.8%的幼儿存在龋齿。湖南省儿童医院近三年数据中，龋齿检出9467例，是最常见的异常体征。

2. 视力问题：低龄化趋势加剧

全国数据显示，6岁儿童近视率超过9%，部分区域高达19.1%，小学阶段每升高一个年级近视率平均增长9.3个百分点。

3. 营养与代谢健康：肥胖与营养素缺乏并存

某市区2025年入园体检显示，学前儿童超重率19.0%、肥胖率6.1%。

维生素D不足或缺乏在学龄前儿童中占比超20%，湖南省儿童医院三年数据中检出9075例，主要原因是户外活动不足。维生素A缺乏和边缘缺乏率也较高，尤其在家庭年收入低于6万元的幼儿中更为显著。

4. 免疫与感染性疾病：过敏与反复感染交织

1~6岁儿童中，免疫球蛋白E（IgE）增高的过敏性风险病例达6371例，1~3岁幼儿过敏率攀升至8%。

感染性疾病频发，颈部淋巴结肿大14753例、腹腔淋巴结肿大12010例，多与呼吸道和胃肠道感染相关。

5. 体态与骨骼发育：脊柱异常与龋齿形成恶性循环

湖南省儿童医院检出脊柱侧弯/高低肩2326例，不良坐姿（如久坐看屏幕）是主因。

龋齿与骨骼发育相互影响，龋齿导致咀嚼功能下降，可能间接影响颌骨发育，增加脊柱代偿性侧弯风险。

学前阶段是人生发展的最初阶段。在这一阶段，幼儿的身体和心理能得到良好的发育与发展，这不仅关系到幼儿的健康，也关系到国家和民族的兴旺以及社会的稳定和发展。

处于生命早期的个体，身体和心理各方面的基础都相当薄弱，主要表现为：

- (1) 身体各个器官、系统正处于发育之中，机体组织较柔嫩，机能不够成熟和完善；
- (2) 机体的调节和适应能力较差，对疾病的抵抗能力较弱，机体易受损伤、易感染疾病；
- (3) 基本动作处于学习与发展中，动作能力和身体素质较差，体质较弱；
- (4) 认知能力不足，知识经验欠缺，自我保护能力较弱；
- (5) 心理能力脆弱，自我调节能力较差，社会适应性不强。

因此，幼儿需要成人给予精心的照料与呵护，应尽量减少外界不良因素对幼儿的影响。

学前阶段是身体发育与机能发展极为迅速以及体质增强的重要阶段，也是获得安全感、形成积极的情绪情感与良好个性品质的重要阶段，且幼儿的可塑性很大，这为幼儿身体与心理的良好发展提供了有利时机。

教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。”“幼儿园的教育是为所有在园幼儿的健康成长服务的。”由此可见，对于幼儿来说，健康是第一位的。保证幼儿良好的生长发育，促使幼儿身心和谐、健康地发展是托幼儿园所保教工作的重要任务。不仅如此，幼儿阶段身心的健康发展还将为其一生的健康奠定良好的基础。对于一个家庭而言，幼儿是家庭的希望，是家庭幸福的重要来源，每个家庭都期望自己的孩子能健康成长。从社会发展的角度来看，现代社会需要身心健康的公民来从事社会的各项工作，这是促使社会进步与发展的重要条件。重视幼儿早期的身心健康，不断提高幼儿的健康水平，可以提高新一代人口的基本素质，使其未来能更好地适应社会发展的需要。

资料贴吧

幼儿健康状况的衡量标志

衡量幼儿健康状况的标志有三个，分别是生长发育、患病率和死亡率。

生长发育是一个极为复杂的现象，是在人体上、由多种因素共同作用而产生的综合结果。幼儿的生长发育是机体在中枢神经系统和内分泌系统的调节和控制下，各系统、各器官协调活动，使机体成为统一的整体并与外界事物发生联系，为适应外界环境而发生相应的变化。一般情况下，幼儿身心的发育存在着共同的模式，而个体的生长发育又存在着明显的差异，个体生长发育潜力的范围以及发挥这种潜力的内在因素和外部环境决定了这种生长发育的共同模式和个体差异。健康幼儿的身心发育遵循幼儿发育的共同模式和规律，并能与外界环境的交互作用中发挥自身最大的潜能。能够反映幼儿生长发育的常用形态指标有体重、身高、头围、胸围、臂围等；生理指标有脉搏、血压、肺活量等；运动素质指标有运动速度、耐力、肌力、协调性、灵活性等；心理指标有智商、社会商数等。

患病率是指在一个时间点上，患某种疾病的人数占全体人数的百分率。幼儿生长发育的年龄特点以及他们的生活环境条件致使幼儿的患病率呈现不同于其他人群的特点。没有疾病或虚弱现象不代表身体一定健康，但疾病状态肯定不是健康的状态。所以，患病率常



被作为衡量幼儿健康状况和评价保健工作效果的一个标志。

死亡率是指某年死亡人数与总人数的比率。幼儿的死亡率与其年龄特点及其生活环境条件密不可分，越是年幼的儿童，就越容易从健康状态向不健康状态，甚至向死亡状态发展。因此，死亡率是衡量幼儿健康状况和评价保健工作效果的又一个标志。

任务二 幼儿健康的决定因素

决定个体和人群健康状态的因素称为健康决定因素。2024年出版的《健康中国：全生命周期视角》一书，从生物遗传、生活方式、环境与卫生服务等多维度展开研究，以“将健康融入所有政策”为核心理念，系统分析全生命周期各阶段（孕育、托育、教育、职业、养老）的健康决定因素。结合国家卫健委、教育部等多部门调研数据，提出“全人群、全生命周期、全方位”的健康融入路径。

一、遗传因素

遗传是指子代和亲代间在身体形态结构、生理和心理功能上的相似性。DNA是遗传的物质基础。胚胎在发育过程中，由于来自父母双方各种基因的不同组合，决定了子代个体发育的各种遗传性状，使子代可以显现亲代的形态、功能、性状和心理素质等特点，形成幼儿各自的生长发育潜力。但这些潜力能否充分发挥，常常受到环境因素的制约。

遗传因素通常有种族性和家族性之分。种族（人种）是在体质形态上具有共同遗传特征的人群。个体的外貌特征（肤色、发色、眼色等）、体型、初潮年龄、生长发育水平等都有鲜明的种族遗传特征。

【考点预测】

影响幼儿健康的决定因素有哪些？

家族性遗传是遗传信息传递的最直接方式。研究显示，幼儿在良好环境下成长至成年时，其身高与父母平均身高的遗传度为0.75，即人体的身高的75%取决于遗传因素，25%取决于营养、锻炼等环境因素。除了身高之外，性成熟的早晚、生长模式、对某些疾病的易感性等也和家族遗传有关。

值得注意的是，遗传因素是先天赋予的，理论上是不可逆转的。但随着现代分子生物学技术的发展，已经可以通过产前筛查和诊断、基因修饰和基因敲除等方法，避免部分遗传性疾病的发生。

二、环境因素

环境因素在现代疾病发生和发展过程中所起的重要作用已经不容忽视。控制和避免接触外源性环境危险因素，对提升人群健康水平和人口素质具有战略性意义。

环境因素包括自然环境因素和社会环境因素两方面。

（一）自然环境因素

自然界中的阳光、空气、水和动植物等是人类赖以生存的条件。良好的自然生态环境可以为幼儿的健康发展提供各种必要的物质基础和学习条件，保证充足的营养摄入和身体活动，促进生长发育，提高机体免疫力，如图 1-1 所示。

自然环境主要通过化学性、物理性和生物性三种作用方式，直接或间接地影响幼儿的健康。

化学性环境有害因素主要包括大气污染物、重金属污染物和环境内分泌干扰物，目前是所有环境因素中危害最直接、最严重的。生长发育中的幼儿对化学性污染物有远高于成人的易感性，不仅阻碍其身心发育，而且会引发各种疾病。例如，大气污染物会削弱幼儿肺部的免疫功能，增加幼儿呼吸道对细菌等感染的易感性，以及哮喘发病率，甚至影响肺部发育。

物理性环境有害因素主要包括气候的酷暑严寒、空气湿度的异常、气压和气流的突变、噪声、电磁辐射、放射性辐射和光辐射等。例如，电磁场与幼儿白血病（尤其是急性淋巴细胞白血病）和脑肿瘤具有较为明确的关系；紫外线不仅会增加日后患皮肤癌的可能性，也会增加幼儿视网膜的损伤及日后白内障的发生概率，同时抑制机体免疫的反应能力。

生物性环境有害因素主要是指环境中存在的致病性细菌、病毒等微生物，幼儿可以通过饮食、饮水、呼吸、皮肤接触、血液接触等途径受到感染而引起相应的疾病。

（二）社会环境因素

1979年，美国著名心理学家布朗芬布伦纳借用生态学术语提出了社会生态系统理论，全面阐述了对人的发展产生重要影响的四个环境系统：微系统、中系统、外系统和宏系统。

微系统对幼儿健康有直接作用，主要包括幼儿的父母和其他家庭成员、同伴。家庭成员的年龄、职业、文化程度、个性特征和个人卫生习惯等属性会对子女健康产生影响；家庭成员的构成和家庭关系，如单亲家庭、父母关系等也会对子女的健康产生影响。此外，家长的教养方式，如父母的养育态度和行为、亲子互动和隔代教养等也可能对幼儿健康产生重要影响。



图 1-1 幼儿在自然环境中进行采摘活动



同伴关系是影响幼儿社会化的一个重要的家庭外部因素，同伴关系在幼儿心理发展中具有成人无法替代的独特作用和重要价值。良好的同伴关系有利于幼儿社会价值观的获得、社会技能的发展、自我概念和人格的健康发展等。不良的同伴关系可能导致幼儿集体生活适应困难，甚至可能给其成年后的社会适应带来消极的影响。

中系统是指幼儿生活和学习所在的邻里、社区、教育机构，如果这些场所内自然环境良好、设施设备齐全、人际关系和谐、制度安排合理，可以为其范围内生活的幼儿提供良好的成长环境。

外系统和宏系统则是指广泛意义上的社会文化、经济和政治因素。

三、生活行为方式

人类的行为既是健康状态的一种反映，又会对人类健康产生巨大的影响。

1967年，美国公共卫生学专家布瑞斯洛，在加利福尼亚州对近7000名成年人进行为期五年半的随访观察，发现人类的健康质量和期望寿命与7项简单而基本的日常行为有显著的相关性，分别是：①夜间睡眠7~8h；②每天吃早饭；③每天三餐正常、规律；④少吃零食；⑤保持适当的体重；⑥限制饮酒；⑦不吸烟。具有6~7种健康行为的人比那些少于4种健康行为的人生活得更健康、长寿。

行为和生活方式在人类疾病的发生和发展过程中起着非常重要的作用，不良的行为和生活方式不仅与慢性退行性疾病（如心脑血管疾病、肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病等）有着密切的关系，也是引发其他类型疾病的重要因素。例如，肠道传染病与个人的饮食习惯有关，酒后驾车或不系安全带会增加意外伤害，不遵守安全生产操作可能引起职业损伤等。

学龄前期是幼儿学习并逐渐建立生活习惯的重要时期，形成良好的生活方式将受益终身。幼儿的健康行为方式主要有以下几个方面：

(1) 具有良好的生活习惯，能按时进食、规律作息、刷牙漱口、饭前便后洗手、大小便自理；

(2) 饮食习惯良好，不过多摄入高脂肪、高糖和高热量的食物，不挑食，不吃不洁食品；

(3) 经常进行户外运动，睡眠时间充足，不长时间看电视、玩电子游戏；

(4) 懂得自我保护和安全避险，以避免触电、坠楼、溺水、烧伤、跌伤、中毒等意外事故的发生；

(5) 逐步认识和了解周围世界，学会并遵守家庭和幼儿园中的规定，与人交往情绪稳定、愉快。



健康操



四、卫生保健服务的可获得性

数量完备和质量保证的卫生服务网络体系，对人群健康具有重要的促进作用。妇幼保健设施的完善程度和服务质量直接决定着人们对幼儿保健服务的可获得性，也直接影响着幼儿的健康。

托幼儿园是对幼儿实施保健和教育的机构，承担着为幼儿提供卫生保健服务的重要任务。这一任务不仅体现在实施幼儿健康体检，预防和控制幼儿常见病、多发病上，更体现在为幼儿提供良好的生活和教育环境，合理安排保教活动，以及培养幼儿健康的生活方式上。

各种健康决定因素的影响作用具有综合性，人体健康是诸多相互交叉、渗透、影响和制约因素共同作用的结果。

任务三 幼儿保健的内容

1986年，首届全球健康促进大会上发表的《渥太华宪章》中提出了现代健康促进的概念：“健康促进是促使人们维护和改善自身健康的过程。”这是一个涵盖多层面的疾病预防和干预手段的综合过程，它不仅包括提高个人的健康知识、增强个人的健康生活技能，还包括改善社会、环境和经济的条件，以减少它们对大众和个人健康的影响。因此，健康促进是针对健康的多种决定因素而采取的切实行动，强调社会、部门以及个人共同承担健康责任。

健康促进的五项行动策略包括：制定健康的公共政策，营造有利于健康的支持性环境，强化社区公众参与，培养个人健康生活技能，确立以疾病预防为主的卫生服务方向。

社会变迁导致生活环境和生活方式改变、社会心理应激增加，当前保健工作重点应围绕以下内容展开。

一、身体各系统的特点与保健要求

幼儿虽然已具备人体的基本结构，但各器官、系统和全身功能尚未发育成熟。因此，需在充分了解幼儿生理和心理发育规律与特点的基础上，采取有针对性的保健和教育活动，促使幼儿健康成长。



学前儿童卫生与
保育的主要任务

对点案例

小嘉痊愈了

小嘉重感冒康复之后回到幼儿园上课。期间，老师发现小嘉总是听不到老师点名和提问，一副无精打采的样子。经过询问以后，小嘉告诉老师，耳朵里面好像有尖叫声，



听不太清楚，老师意识到小嘉可能得了中耳炎，于是第一时间通知家长，并征求家长同意，带小嘉到校医那里进行检查，后续小嘉及时就医。由于发现较早，小嘉很快痊愈。

二、生长发育和健康监测

幼儿正处于快速的生长发育阶段，尚未发育完善的器官、系统对外界环境的刺激甚为敏感，易受不良环境因素的伤害，其健康状况处于多变状态，因此非常有必要对幼儿的生长发育和健康状况进行定期的评定，以便及时发现问题并纠正。例如，幼儿必须摄取足够的热量和多种营养素以满足快速生长发育的需要，否则会导致生长发育迟滞和多器官系统功能受抑，影响智力发育和学习能力。反之，过度摄入热能和脂肪，会造成超重和肥胖，增加患病风险。因此，幼儿期的一项重要预防保健措施，是对幼儿生长发育水平进行定期监测、评估，合理喂养，坚持平衡膳食。

对点案例

健康监测，呵护成长

幼儿阶段是儿童身体发育和技能发展极为迅速的时期。关注幼儿健康，是每个家庭、学校及社会的一件大事。为全面了解幼儿的身体发育和健康状况，促进幼儿的健康成长，某幼儿园组织不同年龄段的幼儿进行健康体检。

体检前，老师给小朋友们科普了体检的注意事项和重要性。在老师的指导下，小朋友们手拿体检表，井然有序地排好队，等待体检。老师与医生分工明确，用鼓励、表扬的方式给予幼儿心理疏导，积极营造一个轻松的检查氛围。

体检项目包括身高、体重、视力、听力筛查、血红蛋白、口腔保健等。幼儿体检的主要目的在于监测其生长发育情况，及时发现问题、解决问题，更好地做到：了解幼儿的生长发育和营养状况是否符合正常指标；当体格发育异常时，可以及时查明原因，进行矫正或治疗。

通过此次健康体检，幼儿园不仅及时了解了在园幼儿生长发育及身体状况，对幼儿的健康问题做到早发现、早干预，同时也提高了幼儿爱护自己身体的意识，促进幼儿健康成长。

三、常见生理性疾病的防控

近视和弱视、龋齿和牙周疾病、单纯性肥胖、过敏性哮喘、缺铁性贫血等是我国幼儿的常见病和多发病，许多慢性病危险因素检出率也居高不下，威胁着幼儿的健康。近几年的科学研究已经证明，培养幼儿健康膳食行为和体育锻炼习惯，加强对幼儿本人、家长以及教师的康复指导，是幼儿常见病和慢性病低成本、高效益的干预手段。

四、常见心理健康问题的防控

幼儿期是认知、情绪、人格和社会适应性等心理发展的重要时期。近年来，有关幼儿心理、情绪、行为问题及其发生发展的相关研究取得了重大进展，研究内容涵盖个体素质、人文社会环境、社会变革背景等多维度。为此，应充分发挥托幼园所在幼儿心理卫生问题防治网络中的初级保健作用，开展心理健康教育，促进幼儿心理和社会适应能力的健康发展。同时，应尽早识别幼儿的情绪问题、顽固性不良习惯、学习困难等发育性心理行为问题，提高教师和家长的应对能力与养育技巧。

五、合理安排幼儿一日生活制度

幼儿一日生活制度，是指按照幼儿生理和心理发育特点而制定的，包括睡眠、进餐、如厕和游戏等一日生活环节的时间长短、顺序、次数和间隔等。有规律的生活和学习安排，可以保证幼儿机体各器官得到活动和休息的良好交替，避免身心疲劳；有规律的进餐和身体活动，可以保证幼儿获得足量的必需营养素，加快机体新陈代谢，促进幼儿身心发育，如图1-2所示。

六、营造有益于健康的环境条件

托幼园所的建筑和设备卫生条件，可以为幼儿的身心发育和健康成长提供可靠的物质保障，如图1-3、图1-4所示。良好的社会心理环境可以为幼儿营造相互尊重、彼此平等的人际氛围，激发幼儿探索和学习兴趣，促进幼儿的认知发展和心理健康。



图 1-3 干净整洁的午睡室



图 1-4 幼儿园消毒柜

幼儿园一日生活流程

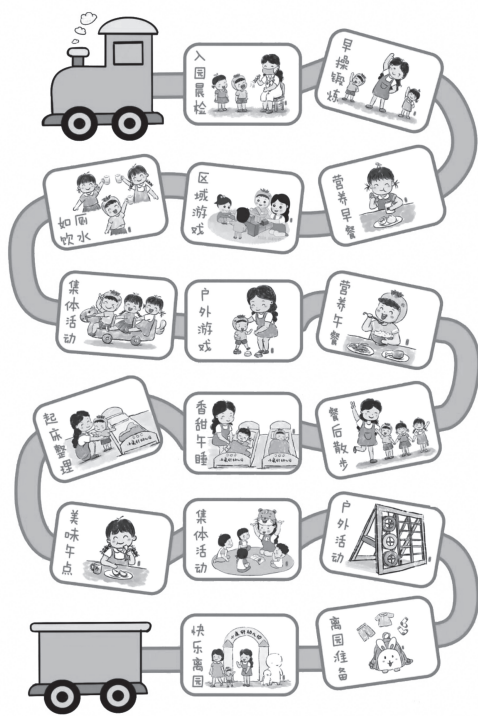


图 1-2 幼儿园一日生活流程



七、托幼儿园所的卫生保健

学前教育机构是幼儿集体生活和活动的场所，由于人员密集、活动场所集中、集体活动频繁，加上免疫功能发育尚未完善的幼儿之间密切接触又缺乏防范意识，使得学前教育机构成为传染病暴发、食物中毒等公共卫生事件的高发场所，因此，公共卫生突发事件的预防和预警是托幼儿园所卫生保健工作的重要内容。随着社会的进步和幼儿生活水平的不断提高，新时期托幼儿园所的卫生工作将逐渐承担起健康监测、健康教育、健康干预和健康管理四大功能，既要促进幼儿的生理健康，也要促进幼儿的心理健康；既要采取人群健康干预策略，又要注重个性化的预防保健和康复服务。

任务四 幼儿的保育工作

幼儿的保育工作是托幼儿园所的重点工作，与教育工作同等重要。近年来，随着国家对幼儿保育工作的重视，社会各界逐渐意识到保育工作的重要性。

一、幼儿保育工作的概念

保育工作是托幼儿园所工作的重要组成部分。幼儿年龄越小，保育工作就越显重要。

【考点预测】

幼儿保育的含义是什么？

对“保育”一词的传统理解，是指成人对幼儿身体方面进行保护和照顾。例如，为幼儿提供安全、卫生的环境；照顾好幼儿的吃、喝、拉、撒、睡等生活需求，保障供给幼儿生长发育所需要的膳食和营养；避免幼儿出现意外伤害等。对于保育的这种理解是最基本的，并不全面。首先，它只强调了“保”的含义，即对幼儿的保护与照顾，没有体现“育”的成分，如对孩子的培育与促进。其次，它涉及的主要是幼儿身体层面的保护和照顾，没有关注幼儿心理层面的爱护和关注。随着人们对健康概念理解的不断深入，对幼儿生理、心理发展特点的进一步理解，以及学者对幼儿教育的不断探索与研究，人们对“幼儿保育”这一概念的认识也在不断扩展和深化。

保育是指成人为幼儿的成长提供良好的生活环境，给予幼儿精心的保护、照顾和养育，以保证幼儿正常的生长发育，促进幼儿身心良好发展。所以，幼儿保育应包括身体保育和心理保育两个方面。

身体保育是指成人对幼儿身体及其机能的保护、照顾和促进。它既包括对幼儿的身体进行保护和照顾，使其免受伤害或不良因素的影响，保障他们正常地生长发育，也包括采取积极有效的保健措施，促进幼儿身体形态、结构与机能的发展和完善。例如，当外界气温变冷



时，应及时为幼儿添加衣物，防止幼儿身体受凉，这就是对幼儿身体进行保护和照顾的过程，是身体保育的基本环节。

心理保育即心理保健，是指成人对幼儿心理的保护及心理能力的增进。它既包括对幼儿的心理加以呵护和关心，使其免受伤害或不良因素的影响，保障他们正常地发育和发展；也包括积极地应对幼儿面临的问题，采取适宜的方式与方法加以引导与培育，增强幼儿的心理承受能力。例如，当幼儿在活动中受到挫折而伤心或退缩时，保教人员应表现出对幼儿的理解和关爱，使幼儿感受到温暖，保护幼儿的心理不受伤害。另外，保教人员还应该引导幼儿调整情绪，让幼儿逐渐从不良情绪中解脱出来，进而愉快地投入新的活动中，这便是对幼儿心理能力的培育，也是一种积极的心理保育。

幼儿的身体与心理之间是相互关联、不可分割的，在对幼儿进行保育的过程中，还应该考虑身体保育和心理保育的有机结合，不能顾此失彼。只有将这两者有机地结合起来，才能真正有效地维护和增进幼儿的健康，促使幼儿身心和谐发展。例如，托幼儿园所为幼儿提供了营养丰富、搭配合理的膳食，保教人员须尽可能地引导每个幼儿吃完一定量的食物，以满足其身体生长发育的需要。如果为了完成任务而采取消极的办法，如逼迫幼儿吃完，则会使幼儿对进餐过程产生消极的情绪，不仅影响幼儿机体对食物的消化和吸收，还会逐渐导致幼儿产生不良的条件反射或厌食行为。因此，在对幼儿进行身体保育的过程中，必须高度重视对幼儿的心理保育，关注幼儿的心理感受，为幼儿提供一个轻松、愉快的进餐环境，积极鼓励幼儿多吃一些食物，如果幼儿实在不想吃，也应该尊重幼儿的意愿。

二、幼儿保育工作现状

（一）工作理念方面

《中华人民共和国学前教育法》等法规的出台，使得幼儿园越发重视保育与教育的有机结合，强调“保中有教，教中有保”，“以幼儿为本”的理念得到深入贯彻——幼儿园在保育工作中更加尊重幼儿的个性差异和主体地位，关注幼儿的身心健康和全面发展，努力为幼儿提供个性化的保育服务。对于部分幼儿园仍存在的“重教轻保”现象，随着对《中华人民共和国学前教育法》的学习，相关人员也将会逐渐认识到保育工作对幼儿全面发展的重要性。

（二）专业水平方面

部分保育人员经过专业培训，具备一定的幼儿保育知识和技能，但仍有不少保育人员专业素养较低，缺乏系统的专业学习和培训，在幼儿护理、卫生保健、心理支持等方面的能力有待提高。



（三）工作内容方面

1. 生活照料精细化

保育人员需要负责幼儿在园期间的日常生活起居，如协助幼儿穿衣、洗漱、进餐、如厕等，且越来越注重根据幼儿个体差异提供精细化的照料，例如，关注特殊体质幼儿的饮食禁忌、对自理能力较弱的幼儿给予更多耐心引导等。

2. 卫生保健常态化

每日要对班级进行清洁和消毒，包括玩具、桌椅、地面等，严格执行卫生标准以预防疾病传播。同时，配合保健医生做好幼儿的健康监测，如晨午检，记录幼儿的体温、身体状况等信息，及时发现异常情况并采取相应措施。

（四）家园合作方面

幼儿园普遍认识到家园合作对保育工作的重要性，通过家长会、家长群、家园联系手册等方式与家长保持沟通，向家长反馈幼儿在园的生活和健康状况，同时了解幼儿在家的情况，以便更好地开展保育工作。尽管家园合作的形式多样，但在实际工作中，部分家长参与幼儿园保育工作的积极性不高，对保育工作的理解和支持不够，导致家园合作往往停留在表面，缺乏深度和实质性的互动。

三、提高幼儿保育工作实效性的策略

（一）完善系统培训体系

1. 入职培训规范化

对新入职的保育人员开展全面且细致的入职培训，内容涵盖幼儿生理与心理发展特点、常见疾病预防与护理、班级卫生消毒规范、幼儿生活照料技巧等基础知识，确保他们在上岗前对保育工作有清晰的认知和基本的操作能力。

2. 定期开展在职培训

根据保育工作实际需求和行业发展动态，定期组织在职保育人员参加集中培训。培训主题可以包括新型卫生保健理念与方法、幼儿突发状况急救技能、幼儿营养膳食搭配、幼儿心理健康引导等，不断更新他们的知识储备，提升专业技能。

对点案例

线上学习活动

为全面提高保教质量，提升保育人员专业能力，细化保育活动各环节的管理措施及要求，进一步促进保教一体化，某幼儿园对保育老师们进行了全方位的线上培训学

习活动。

培训过程中，老师们细心聆听，认真做笔记。培训围绕“卫生保健工作内容”“幼儿园常见意外伤害的急救常识”“儿童营养膳食与管理”“幼儿园常见传染病的预防与管理”等内容进行详细讲解。幼儿的一日生活安排、体格锻炼、幼儿膳食、健康检查、卫生与消毒的要求被作为重点讲解内容。这些培训进一步细化了保育老师的日常工作，强化安全意识，提高专业能力，使保育工作更加科学、有效。

（二）完善保育制度，明确保育工作目标

保育制度是否完善，对保育工作开展的顺利与否起决定性作用，因此完善制度措施至关重要。首先，应规范管理条例，将保育工作作为幼儿园的核心工作，使教育与保育协同开展，推行量化评估机制，提升保育工作的地位。其次，制度的完善需要结合幼儿家长、教师、保育员及社会的诉求，积极采纳各方的有效建议，通过整合与调整，实施相应的管理办法，使幼儿园的保育管理制度逐步趋于完善。在保育制度的改革中，还有一项十分重要的内容，就是建立健全保育员考核机制，考核机制对保育工作有监督和促进的作用。

（三）搭建学习交流平台

幼儿园要积极搭建线上或线下的经验分享平台，例如，设置保育工作经验分享会、建立内部保育工作交流群等，方便保育人员随时交流工作中的心得、分享优秀案例、探讨遇到的难题，营造良好的学习氛围，促进彼此的专业素养共同提高。

（四）促进家园合作与交流

鼓励保育人员积极与家长进行沟通交流，及时向家长反馈幼儿在园的生活情况，同时了解幼儿在家的生活习惯、健康状况等信息，根据家长反馈来调整和完善保育工作方法，在此过程中，也能从家长那里获取一些有益的育儿经验和建议，拓宽自身的专业视野。

四、保育工作岗位职责

（一）清洁与护理

（1）负责班级活动室、寝室、盥洗室、包干区的清洁卫生工作。

（2）严格执行卫生消毒制度，熟练掌握消毒卫生技能与方法。

（3）严格执行各项安全制度，平时细心观察，消除各种事故隐患。

（4）随时开窗换气，保持室内空气清新、光线充足。

（5）负责进餐时和进餐后的清洁与卫生：餐前用消毒水擦干净桌子，准备餐具、漱口水；根据幼儿饭量随时添加饭菜，进餐时不催促幼儿，尽可能地满足每个幼儿的需求；保证所有

【考点预测】

简述幼儿园保育岗位的工作职责。



幼儿的进餐量和幼儿的安全，不让幼儿抬送餐具；餐后打扫卫生等。

(6) 创设安静、整洁的睡眠环境；根据季节注意保暖与通风；收拾床铺，仔细检查被褥下是否有影响幼儿安全的物品。

(7) 根据季节保证幼儿有足够且温度适宜的饮用水，并提醒幼儿及时饮水。

(8) 为幼儿开展体育活动做好场地布置和运动器械的准备工作；锻炼前检查幼儿的服装、鞋子；备好干毛巾供幼儿擦汗；对体弱幼儿进行个别照顾。

(9) 帮助幼儿整理衣服，根据天气及活动量及时为幼儿增减衣物；做好防暑降温、防寒保暖工作。

(二) 配合教学

(1) 在集体教学、区域活动、户外活动及生活活动中，把理解、尊重、接纳每个幼儿放在第一位，并在此基础上引导幼儿全面发展。

(2) 和教师共同教育、研究班级幼儿，合理安排幼儿的一日生活，减少过渡环节的等待现象，把教育渗透在一日生活之中。

① 指导幼儿穿、脱衣服，学习按图示、儿歌的要求叠衣服，并放在固定位置。

② 指导值日生的工作，包括分发餐具、擦桌子、照顾自然角、收拾体育器械等。

③ 指导幼儿如厕时按墙饰与脚印的提示，不拥挤，大小便入池。

④ 指导幼儿爱护桌、椅、门、窗、墙饰，节约用水。

⑤ 尽可能多地与幼儿一起活动、游戏。

(3) 根据集体教学、游戏的需要与教师一起添置玩具、布置墙饰、设计制作活动区材料。经常检查班级的材料配备，及时增添、维护。

(4) 配合教师在教学活动中指导幼儿，保护幼儿的安全，协助教师做好个别幼儿的教学工作。

(三) 物品保管

(1) 负责保管班级的设备、玩教具，并登记造册，经常清点。一旦遗失或损坏，应立即通知有关人员做相应处理。

(2) 负责保管幼儿的衣物、用品，防止遗失、混淆。

(3) 每天离园前检查水、电、门、窗等是否关闭。

(四) 日常工作

(1) 开学前后，全面清洗（扫）室内墙（窗）面、用具、玩教具，晾晒被褥，验收财产。

(2) 每月清洗床单、枕巾一次。

(3) 每周掸灰、擦窗、洗用具各一次。

(4) 每日晨间紫外线灯消毒 30 min，餐后及离园前后拖地一次，水杯上午、下午各消毒

一次，毛巾每天消毒一次，门、窗、桌、椅等随脏随抹。

- (5) 每天配合教师开展教学活动、游戏活动、体育活动。
- (6) 每周参加一次政治学习，每两周参加一次业务学习。
- (7) 每天认真按《幼儿服药登记表》给幼儿服药。
- (8) 利用接送幼儿的时间与家长做简短的交流。
- (9) 协助医务室人员做好幼儿的预防接种工作。

任务五 任务实训

实训目标

1. 掌握评判幼儿健康的影响因素。
2. 查阅相关文献，扩大对幼儿健康的关注与了解。

实训内容

一、分组讨论“如何评判幼儿的健康”这个问题。

遗传因素	
环境因素	
生活行为 方式	
其他	

二、查阅相关文献，了解当前学术界关注的幼儿健康问题有哪些？

你查阅资料的途径有哪些？



(续表)

你查阅了哪些资料?
通过学习以上资料, 你对幼儿健康的评判标准是否有新的认识?

实训评价

请同学们就实训的内容进行自我评价, 评价要客观, 并撰写成长与反思。评价结束后, 请同学们拍照将实训成果上传至班级线上学习平台, 供任课教师审阅。

序号	评价要点	简述评价依据	分值范围	评分
1	是否达到实训的目标?		0 ~ 25 分	
2	是否完成所有实训内容?		0 ~ 25 分	
3	是否向同学分享了自己搜集资料的途径?		0 ~ 25 分	
4	通过实训, 是否有所收获?		0 ~ 25 分	
成长与反思				

思考练习

一、选择题

1. 下列不属于幼儿园教师工作职责的内容是（ ）。
 - A. 观察了解幼儿，制订教育工作计划
 - B. 调配幼儿膳食，检查食品安全
 - C. 创设良好的教育环境，合理组织教育内容
 - D. 与家长经常保持联系，共同完成教育任务
2. 幼儿园的双重任务是（ ）。
 - A. 保教幼儿和服务家长
 - B. 看护幼儿和服务家长
 - C. 培养习惯和教育幼儿
 - D. 保育和教育幼儿

二、材料分析题

小班入园第二周，王老师发现小雅在餐点与运动后，仍会哭着找妈妈，老师抱她，感觉她身体绷得很紧，问她要不要去小便，她摇头。老师又问她要不要去大便，她点头。老师牵着她到卫生间，她只拉了一点儿就离开了。过一会儿，她又哭了。老师给她拿了新玩具并和她一起玩游戏，但她的情绪还是不好。离园时，老师与她妈妈约谈，了解到小雅在幼儿园拉不出大便。

第二天早操后，小雅又哭了，老师蹲下轻声问：“小雅是想上厕所了吗？”她点头。老师带她去上厕所，她又只拉一点儿就站起来。“老师陪你多蹲一会儿，把大便都拉出来，好吗？”小雅又蹲下，但频频回头。这时，自动冲厕水箱的水“哗”的一声冲水，小雅哇哇大哭，扑到老师身上。老师紧紧地抱住她，轻柔地说：“老师抱着你，好吗？”老师将水箱龙头关小，把小雅抱到离冲厕水箱远一点儿的位置蹲下，小雅顺利拉完大便。连续一段时间，老师们轮流陪小雅上厕所，并指导她观察、了解水箱装满水会自动冲水清洁厕所这个现象。小雅渐渐适应了幼儿园的厕所，笑容回到了脸上。

问题：请分析上述材料中教师的适宜行为。



项目一 思考练习答案



项目一 线上测试