

# 学习任务 4 幼儿睡眠保育习题

## 学习活动 1 幼儿睡眠前准备

### 一、判断题

(1) 刷完牙齿后应把牙刷柄朝上放。( × )

(2) 为了方便消毒，紫外线灯应该装在卧室里。( × )

解释：以往可以安装在卧室，但是开关不与照明灯开关安装在一起。不过目前新规不可以。

(3) 睡眠时间包括睡眠的准备及起床，一般各 30 分钟。( × )

(4) 为了方便幼儿就寝，保证幼儿的安全，托幼机构不宜使用双层床。( × )

解释：小年龄幼儿不可以使用双层床，中大班可以使用。

(5) 充足的睡眠可使全身各系统、血管，特别是神经系统得到充分休息，消除疲劳，积蓄身体所需的养料和能量。( ✓ )

(6) 室内应经常开窗通风，进行湿性扫除，以保持空气新鲜。( ✓ )

(7) 根据幼儿情况合理安排床位，可以选择头脚交叉睡或并排睡。( × )

答案：根据幼儿情况合理安排床位，全体幼儿要头脚交叉睡，不能头对头或并排睡，防止交叉感染。

(8) 幼儿起床后，保育员应指导并帮助幼儿按顺序穿好衣服、叠好被褥，然后与幼儿一同离开卧室。( × )

答案：幼儿起床后，保育员应指导并帮助幼儿按顺序穿好衣服，鼓励中大班幼儿自己穿衣晾被，幼儿离开卧室后，保育员要关门开窗，将被子里侧（靠近身体那一侧）朝上，晾 10 分钟以上（将被子的湿气晾干），随后整理床铺、叠被、擦拭卧室地面。

(9) 在为幼儿创设良好的午睡环境时，应选择遮光性强，有一定厚度的窗帘。

( **×** )

答案：卧室光线要柔和，使用的窗帘应该具有一定的遮光性，但不宜使用过厚的窗帘，以免保教人员巡视时因光线过暗而无法看清幼儿的睡眠状况。

(10) 幼儿午睡前，保育员应按室温要求提前开启空调，冬季室温在 12 摄氏度以下时要开暖空调，夏季室温高于 28 摄氏度时要开冷空调。( **✓** )

## 二、单选题

(1) 以下不属于睡眠作用的是 ( **A** )。

- A. 生长激素分泌减少
- B. 促进骨骼生长
- C. 消除疲劳
- D. 弥补损耗

(2) 睡眠有助于 ( **D** )。

- A. 保护神经系统
- B. 加速骨骼生长
- C. 消除疲劳
- D. 以上都是

(3) 睡眠保育的主要任务是 ( **C** )。

- A. 指导幼儿自己穿脱衣服
- B. 帮助幼儿学习叠被子
- C. 保证幼儿睡好睡足
- D. 把鞋子放在固定处

(4) 保育员要合理安排幼儿午睡的床位，生病和体质弱的幼儿应睡在 ( **C** )。

- A. 窗口
- B. 通风处
- C. 避风处
- D. 卧室门边

(5) 幼儿一天的睡眠时间应在 ( **A** ) 左右。

- A. 13 小时
- B. 8 小时
- C. 10 小时
- D. 9 小时

答案：幼儿睡眠时间一天应在 13 小时左右。

(6) 幼儿的身体耐受性 ( **B** ) 疲劳，通过午睡可以使他们的一日活动动静交替，确保其身心健康。

- A. 好、不易
- B. 差、易
- C. 差、不易
- D. 好、不易

答案：幼儿的身体耐受性差，易疲劳，通过午睡可以使他们的一日活动动静交替，确保其身心健康。

（7）不同年龄班幼儿的午睡时间略有差别，小班幼儿的午睡时间为（ A ），中班幼儿的午睡时间为（ C ），大班幼儿的午睡时间为（ B ）。

A.2 小时 40 分钟 B.2 小时 C.2 小时 30 分钟 D.2 小时 50 分钟

答案：小班午睡时间为 2 小时 40 分钟，中班午睡时间为 2 小时 30 分钟，大班午睡时间为 2 小时

### 三、上海市保育员初级、中级考工应会真题

#### 1. 席子的消毒及清洁（初级）

每天用温水擦净、晾干，对折擦席子法，每周消毒一次，再用清水擦、晾干。有传染病用 250mL/L 消毒液擦好后 20 分钟，再用清水擦一遍，再晾干。

#### 2. 睡眠的保育要求（初级）

##### （1）睡眠环境。

整洁、舒适、安静，避光、通风。

##### （2）铺床。

每天早上要开窗通风，小床上的被子、小枕头、床单应铺放整齐；卧室与活动室、饭厅合用的，必须先扫净地上的垃圾后，用半干的拖把拖净地面，待地板干后再铺床。铺的被褥不要拥挤，一张大床睡 5 名婴幼儿为宜，被角不拖在地板上，安排床位时要头脚交叉睡。

##### （3）睡眠时窗户“两开两关”。

两开——睡前、睡后开窗通风（冬天睡后打开气窗），要避免对流风；两关——脱衣时要关窗，起床穿衣时也要关窗。

##### （4）加强巡视。

婴幼儿入睡后，保育员不能离开，每隔 15 分钟巡回观察一次，检查婴幼儿是否有异常情况发生，特别注意不能让婴幼儿蒙头睡，以免窒息；要检查婴幼儿是否盖好被子，睡姿是否正确，双手是否压住胸口，发现以上情况及时纠正，有出汗的要及时给予擦干。

##### （5）帮助、指导。

要帮助、指导幼儿穿、脱衣服及整理床铺。

#### 3. 卧具清洁保管的要求（初级）

### （1）被褥的晒和清洗。

被套、床单、枕套每月清洗 1~2 次，棉褥、棉被每两周要晒 1 次太阳，发现有脱线要及时缝合。夏季，小床上的席子每天先用温水用力擦拭一遍，定期用消毒液消毒，再用清水擦拭，晾干后才能使用，以免婴幼儿的皮肤受损。如果是婴幼儿集体使用的席子，必须每天擦拭消毒。

### （2）更换床上用品。

按季节气温的变化及时增减被褥和更换被单、席子。提醒家长 5 月换薄被，6 月换毛巾被、铺凉席，9 月换薄被，11 月换厚被。

### （3）卧具贮藏。

暂时不用的卧具要洗干净、消毒、晒干，折叠整齐，有序地放在储藏室。本班卧具做到无误、不丢、不错、无开线。

### （4）贮藏室。

储藏室、柜子要经常通风，保持干燥、整洁。

### （5）被褥使用前。

被褥、枕芯再次使用前需再经过日晒后方可使用，席子储藏后清水擦擦拭、消毒、晾干后使用。

## 4. 幼儿午睡的防暑降温保育措施（中级）

铺凉席，凉席清洁卫生；睡铺宽松，卧室通风，适当延长午睡时间；醒时开电扇，睡时开微风，有条件的可开空调。

## 5. 幼儿午睡的防寒保暖保育措施（中级）

垫被盖被及时加厚，勤晒被子；睡眠时幼儿脱衣即睡，起床即穿衣，防止着凉，有条件的开空调。

## 拓展题

11. 午睡时间到了，小二班的张老师正在组织午睡前的活动，下列（ ABD ）活动适合睡前进行。

A. 请幼儿听情节舒缓的故事

- B. 带幼儿出去散步
- C. 带幼儿进行户外游戏
- D. 带领幼儿听轻柔的音乐