

春季卫生保健知识培训心得(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

春季卫生保健知识培训心得篇一

国之古语：人命大于天！虽简单几个字，却道出了各行各业不可忽视的安全问题。阅古览今：从大的方面来说，国之盛状是“国泰民安”，人民是“安居乐业”；从小的方面来说，家人外出，也是“马上相逢无纸笔，凭君传语报平安”。可见安全是人之根本，完成各项任务的基础。在培养祖国栋梁的校园，“安全”更似警钟长鸣，不能有丝毫松懈之处。作为教师，只有抓好安全教育工作，才能让学生安心学习，茁壮成长。自参加工作十年来，我对安全教育有如下几点小小的体会。

一、校园的安全教育与教学质量必须双管齐下

正如“安居乐业”一词中的“安居”与“乐业”是相辅相成的一样，若不“乐业”，能“安居”吗？同理，一个学校，学生以“学习”为主，学习是学生的“业”；教师以“教学”为主，教学是教师的“业”。抓好教学质量，培养学生良好的学习习惯，激发学生对各种知识的学习兴趣，让学生自觉地、自主地学习。让学生养成爱看书，爱查阅资料，爱追踪讨论、探究自己感兴趣的问题。但须注意，中国是历经长久的科举考试，以及前期的应试教育，令许多人走入了“死读书，读死书”的胡同中。教师在抓教学质量时也会走入一天到晚都是作业的魔鬼似训练，虽然让教室里的孩子们变乖了，不到处惹事了，但低视力的、低能力的学生却是一大片。这是教

育中的糟粕现象，我们应该抛弃。古人常提“棋、琴、诗、画”，“文能治国，武能安邦”，“文韬武略”等，以及新中国成立后提倡的“德、智、体、美、劳”全面发展，无不说明了教育的多方面发展。因此，提高教学质量是教师在各科教学方面注重对学生的引导和激发兴趣。学生只有爱学习———乐业，才会杜绝在校打架斗殴，无所事事的不良现象。才会让校园真正平安。

二、必须规范学生的行为习惯

我国的教育家陶行知先生说过：“习惯成自然。”良好的行为习惯铸就人的性格，显示人的魅力，体现人的修养。良好的行为习惯让人受益终身。学校是培养人的地方，孩子们良好习惯的养成关系着祖国未来的社会风气。因此，作为教育工作者的我们，在培养学生行为习惯方面应该赏罚分明，公平公正地对待，才能让孩子们“知荣辱，辨是非”，只有爱憎分明，才能营造良好的育人环境。

三、普法教育迫在眉睫

面对是非观念弱，荣辱感不强的小学生，特别是高年级的孩子，身体的成长让他们对许多事产生好奇感。在农村，由于一些家长的乱开玩笑的语句，更让孩子们带进了校园，不加辨别地说和做。给其他同学带来伤害。我觉得，学校应该定期开展法制教育，让孩子们明白“肖像权”、“名誉权”等，加强法律意识，安定校园环境。

四、亟待整顿的家长教育

目前，在很多的家庭中，一是独苗苗成了公婆的手上明珠，父母的心中肉，饭来张口，衣来伸手的溺爱现象随处可见，家长对孩子的教育更谈不上严格。二是父母天天沉溺于麻将馆，地主桌，对孩子的教育放任自流。孩子放学要么守在喧闹的麻将桌旁，两眼发困不能回家，还挨赌输了的父母的气；

要么钻进网吧，也昏天黑地玩游戏，看图像；要么独守“空”房，饱一顿，饥一顿；要么三五成群，从这个山坡，浪荡到那个街角，打架斗殴没话说。三是留守儿童，公婆管其生活，却不能引导心灵的成长。孩子对公婆的逆反心重，不听公婆絮絮叨叨念陈旧的教育。特别是放任自流性的家长，学生在学校闹事，教师请家长，家长“忙”，总请不来；教师家访，家中大门紧闭。学校与家庭这一教育环节严重脱钩，加大学生良好行为习惯养成的难度。故，家长理应接受“培养孩子”的教育。

五、师德是教师的灵魂

“润物细无声”是教师教育学生的写照。我们常记“学高为师，身正为范”，没有身正何谓范？一位教师，哪怕学富五车，没有良好的行为习惯(修养)，是不会得到学生的尊重，何谈敬仰？作为教师，没有良好的行为习惯(修养)，潜移默化中，学生也会养成不良的行为习惯，还会引以为荣，减弱学生的正义感。

面对学生，教师要“宰相肚里能撑船”。宽容学生，公平公正对待每位学生。当我们的孺子犯错时，我们应该弄清事情的原委，给他讲清楚“错在什么地方”，并指明“他应该怎样做”的方向。只有学生认识到错误，才会心服口服地改正错误。切不可教师自身对学生的好恶来评价学生，一旦学生与教师处于对立面，教育只有失败，更谈不上安全教育了。

校园的安全教育与教师、学生、家长、校园、家庭、社会都息息相关。不可忽视安全教育，更应该从各个方面加强安全教育，才能真正建立“平安、和谐”的校园。

春季卫生保健知识培训心得篇二

一、我们严格执行幼儿体检

1. 我园每学期的开学初期，都严抓新生体检工作，在本学期入园的幼儿全部经过医院全面的健康检查，合格率达100%。

2. 我们园的每位老师都以亲切的话语和最热情的态度接待每一位幼儿，认真做好晨检工作，晨检时我们注重“看”、“摸”、“问”，发现异常情况及时处理，并做好记录，确保每天出入园的幼儿身体健康。

3. 对于患病带药的幼儿，实行家长对幼儿药品的登记并签名。我们认真做好对幼儿的观察护理工作，发现病情变化的幼儿，及时与家长联系，并做好适当的护理工作，帮助测量体温，服药等，并做好相关的记录。

二、加强检查，抓好管理，完善制度，通过检查使制度真正贯彻并落到实处。

首先，定期检查。我园的卫生小组，定期对各班幼儿的午睡、用餐、卫生、消毒等工作进行检查。

其次，把日常工作检查与每月考核紧密结合，做到检查与惩罚挂钩，考核高分与奖金对等，完善管理制度，提高每位教职员工的自律意识。

三、严格执行消毒制度，预防疾病的发生

幼儿园是幼儿较密集的场所，幼儿餐具、用具、玩具洗刷不彻底，消毒不到位就会病从口入，引发各种疾病。因此，我们园完善了各类消毒制度，配备专门消毒餐具的蒸汽消毒柜，每个班级都配有小消毒柜，教室、寝室配有紫外线消毒灯，严格按时按要求消毒，并做好记录。

四、严格幼儿食品管理，严把质量关，杜绝食物中毒事故发生

1. 我园各类食品、蔬菜全部在正规购置点采购，出入库负责人并做好登记20__年幼儿园卫生保健工作总结20__年幼儿园卫生保健工作总结。

2. 管理员做到及时检查，有腐烂变质及过期货物不准发放出库，并做处理。

3. 把好制作关，厨房师傅严格按程序烹制，把好幼儿的入口关，相关负责人各负其责，层层把关，发现问题及时处理，避免事故的发生，使保健工作更加细致化，合理化。

五、重视幼儿个人卫生习惯的培养和户外锻炼

每周一我们对幼儿指甲进行检查，给幼儿灌输讲卫生的益处，培养幼儿养成注意个人卫生的好习惯，并帮助幼儿修剪指甲。为了幼儿充分享受空气、阳光自然因素的锻炼活动，我们对幼儿加强户外活动的锻炼，要求每个班级每天保持2小时的户外活动。

六、保证幼儿充足睡眠

幼儿入睡后会分泌生长激素，为了孩子的健康成长，我们加强午睡管理，巡查幼儿的睡姿，盖被情况，并做有记录。

七、我们成立负责安全管理人员，负责园内的安全工作，针对园里的大型玩具，户外活动器械，水电管线进行安全检查，全体职工在工作中细心观察，发现问题上报并及时处理，强化安全防范意识，杜绝事故隐患。教育幼儿不佩戴首饰，不带危险品入园等，尽最大努力做到更好，给孩子一个安全、舒适的环境。

以上是本学期的工作总结，工作上如有不足之处将虚心接受与家长意见，和大家一起把我园卫生保健工作做得更好。

春季卫生保健知识培训心得篇三

答：结合各年龄、季节变化，安排多样的体格锻炼内容，并充分利用阳光、空气、水等自然因素让幼儿参加户外活动和锻炼，每日户外活动时间不少于2小时，体育活动时间不少于2小时，提高他们对外界气候变化的适应能力、增强对疾病的抵抗能力。在户外活动中，要进行适合幼儿生理条件的体育活动，只要不妨碍幼儿安全的活动都可以进行、活动重要掌握幼儿的活动密度和负荷量，做到动静交替，对“疯玩”过度的幼儿要让其休息一会，炎热夏季要避免幼儿过多的跑跳，以防脱水或中暑。

二、托幼机构不安全因素有哪些？

答：制度是否健全，是否存在危房、安全通道是否堵塞，大型玩具连接处是否松动、油漆是否脱落、带刺、有棱角、缝隙等，地面是否过滑、台阶是否过高，电源是否安全，食品来源是否安全、饮用水、饭菜是否过烫，班级洗涤剂消毒用品是否保管合理，工作人员看护是否到位等等。

三、怎样合理安排幼儿一日生活制度？

答；1. 根据幼儿年龄特点、季节变化情况制定幼儿一日生活安排表。2. 将幼儿一日生活的主要内容(睡眠、进餐、活动、游戏、作业等)各个生活环节的时间、顺序、次数和间隔给予科学合理的安排，结合季节变换特点、考虑到家长的工作时间和需要。3. 寓教于一日生活之中，注意动静结合、室内外活动结合。每日户外活动时间日托不少于2小时，全托不少于3小时，体育活动时间不少于1小时。4. 取得家长配合，保证幼儿出勤率。

四、幼儿卫生习惯的培养指哪几个方面？

答：饮食、睡眠、盥洗、大小便、自理与互助。

五、伙委会会有哪些人员组成?意义是什么?

答：园长或分管园长、保健员、保健人员代表、炊事人员代表、财务人员代表组成的。其成员能简单懂得儿童营养的基础知识，掌握每月伙食费的收支情况，深入班级、厨房了解幼儿的进餐情况和炊事人员的实际操作能力；监督幼儿园的饮食卫生安全工作，做好防止中毒、防盗、防腐工作；监督师生伙食严格分开，并有明细的教师伙食账目；监督每月定期向家长公布伙食账目；监督幼儿伙食多样化、不单调、不重复，做到荤素搭配、精细搭配、软硬搭配，不能一天吃得多，一天吃的少；对会议提出的问题是否得到解决要警醒追踪，这道问题得到解决。

六、膳食管理的重点是什么?

答：

1. 膳食必须合乎营养需求，以满足幼儿迅速生长发育时期所必须的一切物质。
2. 食物中应有足够的食物营养素。
3. 建立合理的膳食制度，包括就餐时间、次数和每餐热量的分配。
4. 专款专用、避免中毒。

七、答：

1. 采购食品时应向供方提出质量要求，并且查看食品质量，索取合格证或检验报告单。
2. 腐败变质、发霉、生虫、有害有毒、参杂参假、质量不新鲜的食品不能采购。

3. 检验所采购食品有无合格证或检疫证明。
4. 腐败变质、发霉、生虫、虫蛀、有害有毒、参杂参假、质量不新鲜的食品不呢验收。
5. 验收记录妥善保存以备考察。

春季卫生保健知识培训心得篇四

春季天气变化无常，又是传染病的多发季节。儿童饮食要以健脾扶阳为原则，多吃鸡鸭鱼肉蛋豆制品以及时令蔬菜瓜果，还有什么知识呢？下面是百分网小编为大家整理的关于春季幼儿健康知识，希望大家喜欢！

春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙，因此，春季应供给孩子充足的钙。孩子每天需要的钙量是700-800毫克，适宜的供给量是每日不少于1000毫克。可以多吃一些芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等，还有骨头汤也是含钙量相当丰富的。

脂肪既可以滋润整个身体，使人面色光润，又能在代谢过程中转化成热量，供给孩子活动中使用，还能经代谢转化为脑的结构物质，扩大脑容量。因为人脑的 50-80%是脂肪，而且主要是由植物脂肪构成的不饱和脂肪，因此，给孩子提供足量的植物脂肪是非常必要的。提供植物脂肪的途径：一是菜中多加些植物油， 但注意油炸食品不宜多吃；二是吃些富含植物脂肪的小食品，如花生米、核桃仁、松子、葵花子等。

春季由于气候转暖和昼长夜短，使孩子的代谢机能旺盛，户外活动时间也大为加长，热量和营养物质的`消耗就会相对加大，使孩子经常感到饥饿。因此，春季可以用 加餐的方式给

孩子补充热量和营养物质。适宜的加餐时间为上午10-11时，下午3-5时，加餐食品可选花生米、红薯干、栗子、葡萄干、果脯、蜂蜜水等含有自然糖分的食品。

粗粮、杂粮首先是能给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌、锰、铜、钙、磷等，其次是纤维素和各种维生素，再次是具有特殊结构的有机化合物，如芳香物质、氨基酸等。而且食物的多样化对促进食欲、引发孩子胃口和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助。常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。

维生素c在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素c对防止出血有很好的作用，必须及时供给。补充维生素c的方式也有两种：其一是服用维生素c片，其二是尽量多吃些含维生素c的蔬菜和水果。如柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

春季万物萌动，阳气升发，儿童饮食要以“健脾扶阳”为原则，多吃鸡鸭鱼肉蛋豆制品以及时令蔬菜瓜果。在春季传染病多发季节，注意家中空气的流通，家中有人感冒，请及时给孩子服预防药，并给孩子多吃大蒜。

一、春季常见传染病的预防及家庭护理：

1. 麻疹：

最主要的传染源是患儿，一般从潜伏期至出疹后5天有传染源，潜伏期2-3天。预防：按时接种麻疹病毒和疫苗。护理：卧床休息，食物清淡易消化，多喝开水，注意皮肤、眼、口腔、鼻腔的清洁，高热的护理，注意观察病情谨防并发症。

2. 流行性腮腺炎：

是常见的呼吸道传染病，传染源为患儿，潜伏期2--3周。预防：接种疫苗，隔离患儿，接触者可预防性服药。护理：隔离，卧床休息，多喝开水，注意口腔卫生，用温盐水漱口，室内要保持通风等。

3. 风疹：

是由风疹病毒引起的轻型急性的传染病，通过呼吸道飞沫传播，发生于冬春两季，传染性强。护理：病儿不要送到幼儿园。居室开窗通风，注意口腔卫生，加强营养，多喝水，进食牛奶、粥等营养容易消化的食物。

1. 为孩子创造良好的生活环境。居室定时开窗通风，保持空气新鲜，大人不要在室内吸烟，伤害孩子的呼吸道。

2. 常常带孩子到户外做适当的运动，进行力所能及的锻炼，如散步、慢跑、踢球等。

3. 避免接触传染源。不到空气混浊、人口密集的地方，如超市、茶馆等。

4. 防过敏性疾病。如过敏性疾病史的孩子，如：哮喘。过敏性鼻炎等，春天是疾病的好发季节，应避免让孩子接触过敏源，不带孩子到花园玩耍，少吃或不吃鱼、虾等食物。

5. 营养均衡，合理。按时进餐，不偏食、荤素搭配，粗细粮混吃甜咸适合。

6. 多喝开水。尤其是25度的新鲜开水。

7. 足部保暖。

春季卫生保健知识培训心得篇五

本次学习主要学习了学校常见传染病基本知识及预防，初级救护知识；青少年营养与健康，培养学生良好的饮食卫生习惯；青少年心理与健康，减少学生心理疾病的发生；青少年近视预防和矫正，培养学生良好的用眼卫生习惯。

三是加强青少年视力低下预防控制工作，降低青少年近视率。

培训班还专门聘请保健学研究、营养学研究、教育心理学及近视预防等方面的专家为参加培训的校医们进行专业培训，本次培训班结合新形势实际、内容丰富，形式新颖、多样化，并配有相关图片进行认真细致的解说，参加培训学习的各地学员不仅学习和掌握了如何科学降低学生近视率等知识，也在学校卫生管理方面获得了很好的经验交流和相互学习的机会，充分提高了校医的整体素质和专业水平。

专家们的讲座中既有高深超前的理论，又有贴近教育生活的实际范例，令我耳目一新。这些讲座，对我不仅是一次业务理论的学习，也是一次思想认识的提升，更是一次心灵的荡涤。也让我感到自身工作存在的差距和不足，现记录下自己的一些感受体会与大家分享。

1、读书写字时要有充足的光线，窗户光线及台灯灯光要从左前方射来。不要在过亮、过暗的光线下读写。

2、尽量不用铅芯过细的笔写作业，铅芯要软硬适中，作业用纸要洁净，书写字体不要过小。

3、选择适宜的桌椅读书写字，书桌高度以到上腹部附近为宜。

3、不玩或少玩游戏机。偶尔玩一下时要注意眼睛与游戏机的距离不能太近，持续时间不要超过半小时。

1、每天上下午要做一次眼保健操。

2、做眼保健操应注意双手干净，做到穴位准确、手法正确、力度适当。

1、每学期要检查两次视力，出现视力下降时，要尽快到医院眼科做进一步的检查。

2、如果确认已患近视，要及时到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。不追求过高的矫正视力，矫正视力达到5.0即可。

3、不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼疲劳等症状，影响视力，有害无益。

4、16岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

总之，通过培训，使我更加深刻地认识到卫生管理工作与教育教学工作对于一个学校的发展是同样的重要，它同样是教师与学生共同成长的过程。只有健康成长的学生和教师，师生关系才能和谐发展，才有利于促进教育教学工作，提高教育教学质量，最后促进学校的发展。