

# 大班午睡心得体会反思(大全8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 大班午睡心得体会反思篇一

随着教育的进步和改革，越来越多的学校开始实行午休制度，让学生们在上午的学习之后有一个午睡的时间。在这种制度下，学生可以上半天的课，然后可以在午休期间进行找一个舒适的位子休息，这样有助于他们身心获得一定的放松。在过去几年中，我所在的班级也开始了这种午休制度。对于这种制度，我与许多同学有着共同的想法和心得体会。

### 第二段：初期体验，适应生物钟

在最初的几天内，我和我的同学感到非常困惑，因为我们没有完全适应午休的时间。由于我们开始上学时都是习惯了清晨醒来，然后开始一天的学习，所以即使我们在午休时间内进入了睡眠状态，我们的生物钟也确实无法支持我们的午休。不过，我们相信随着时间的推移，我们会逐渐适应这一新的制度。

### 第三段：睡眠质量的提高

在上了几个月的午休课程之后，我发现我的睡眠质量有了非常显著的提高。相比以前，在没有午休的时候，我经常感到疲惫不堪，晚上难以入睡，为了在第二天的学校活动中保持足够的精力而加班。但是在我坚持午休的几个个月内，我发现我已经睡得足够的时间，并且可以在下午的课程中保持警醒状态。这种睡眠质量的提高，显著提升了我的学习效率。

## 第四段：成为我的生活方式

如今，我已经习惯了每天的午休生活，这已经成为了我的一种生活方式，我的同学们也同样如此。午休并不只是可以帮助我提高睡眠质量——它还能允许我保持清醒精神和充满活力，让我更加专注于我的学习。这一新的习惯还为我提供了一个改善生活的机会，因为它鼓励了我在每天的晚餐之后早点睡觉，以保持我的睡眠周期中执行的一致性。

## 第五段：总结

综上所述，午休制度对于大班的学生来说，是一种非常可行的方式来改善学生的睡眠质量，增强他们的全天状态和减轻学生的压力。在接下来的学习过程中，我将继续积极参与午休制度，并以此为动力，继续努力，并期待从我的学生生涯中获得最大的幸福和成就。

## 大班午睡心得体会反思篇二

- 1、使幼儿知道9月10日是教师节，知道教师工作的意义，知道教师对自己的关心、帮助和爱，激发幼儿尊敬老师、关心老师的情感，懂得为老师做力所能及的事。
- 2、培养幼儿从小爱自己身边的人开始，引导幼儿有意识的感知教师对自己的关爱。
- 3、通过活动使幼儿学会感恩，并大胆尝试用行动表达自己对教师的爱意。

围绕目标教师在活动的第一部分设计了三个环节。第一个环节，介绍教师节的来历然后第二个环节引导幼儿为教师制作节日贺卡，在这一环节中当幼儿知道教师节已经来到时，都会用语言表达，祝愿老师节日快乐，这与活动之前的家长得教育有很大关系，可是老师提出除了用小嘴巴还可以用动作

表示时，有一个组的幼儿在常靓田田的带领下，主动上前一把抱住了老师，当老师在既意外又满意的情况下汇报给他们一个拥抱时，孩子们脸上洋溢着幸福与自信。接下来的一组幼儿于是也模仿了他们，这时教师及时提示除了拥抱还有什么动作也会让老师觉得很开心呢？于是下一组幼儿不用拥抱这个动作而是在个别幼儿的带领下为老师敲背的敲背敲腿的敲腿，一张张笑脸溢满笑容，最后在教师引导下还知道可以用自己的巧手亲手制作一张小卡片送给老师。

在这一环节中我们发现其实孩子对老师的感情也在寻找机会表现出来，而且中班的孩子已经具有了表达自己情感的经验，掌握了一些表达自己情感的方式方法，教师只要稍加引导，就能带动全体幼儿，体验到关心别人的快乐，而教师所做的就是提供这样一个交流的机会，同时进行适当的引导。在接下来的甜甜话接龙游戏中，可以说是教师对幼儿刚才情感表达得回应，当一开始教师神秘秘地要在一名幼儿耳边说一句悄悄话时，他很严肃有些紧张，当我对他说出“我爱你”时，我发现幼儿的脸上立刻绽出了笑容，当他把这一句简单的话传给其他幼儿时，我发现他们每个人都很开心，原来他们无形当中通过这个活动也是在传递着笑容。可以说这一部分的三个活动是层层递进又是环环相扣的，通过这一部分的开展，幼儿既了解了教师的工作意义又学习了表达自己情感的多种方式，同时又得到了教师的回应，感受到了情感的是可以传递的。

第二部分，主要是让幼儿了解教师工作以外的一些事情，进一步拉近幼儿与教师的距离，满足幼儿的好奇心。在这一环节中教师准备了一些自己家人的照片，自家周围环境的照片，以及自己回家后做些什么的照片，当幼儿看到老师抱着自己的小孩时，他们都叫起来：“李老师家的小娃娃，李老师家的小娃娃”仿佛发现了好东西，他们不但互相说着，还将看到的照片内容高兴地说给自己的爸爸妈妈听，可见他们也渴望了解老师，其实以前的他们对老师下班以后的事情是一点都不知道的，但是他们充满着好奇，这个活动恰恰迎合孩子

们的好奇心，同时也让幼儿知道了班后的老师和她们的爸爸妈妈一样，也要烧饭，看电视，管小孩。这就在拉近老师和孩子们的距离。

第三部分，亲亲老师。这也是一个让幼儿感受爱的环节。老师因为爱他们所以把神秘的“口红”送给他们，他们因为爱老师还可以亲亲老师。当孩子们在老师的画像上留下自己的唇印时，他们总要驻足一会儿，不愿立刻离开，其实这正是他们在表达自己对教师情感的同时也体验着快乐。因为是中班的海子选择这种亲在画像上的方式，幼儿会更大胆地接受，如果是小托班的孩子，直接鼓励他们亲在老师脸上会更能激发幼儿对教师的情感。

通过这次活动，幼儿不仅展示了自己各方面的学习成果，增强了自信心，更主要的是体验到了热爱、尊敬等社会情感，从而促进其社会化的进程。

## 大班午睡心得体会反思篇三

大班的学生压力越来越大，日常的学习任务也越来越繁重，这就导致了許多学生晚上难以入眠，白天精神不够集中。为了解决这一问题，学校大力推广午睡，鼓励学生在午休期间放松身心。在这一过程中，我也有了自己的心得与体会。

### 第二段：午睡的好处

午睡一方面可以缓解学生身体疲劳，改善睡眠质量，既可以集中注意力，锻炼学生的学习能力，又可以让学生恢复精力，提高工作效率。另一方面，午睡也有助于提高学生的免疫力，降低抵抗力，减少疾病的发生，使学生身体更加健康。

### 第三段：午睡中的困难与挑战

然而，在现实中，一些学生往往难以入睡，导致午睡效果不

佳，主要有两个原因：一是学生没有养成良好的睡眠习惯，失去了中午午睡的机会。二是学生周围的环境与氛围并不适合睡觉，噪音、光线等因素会让学生难以入眠。

#### 第四段：解决午睡中的困难

针对午睡中的困难，我们可以采取一些措施来解决问题。首先，学生要养成良好的生活习惯，按时起床、睡觉，合理安排时间。同时，在午休时也可以调整好个人的睡眠状态，例如，把音乐放在枕边，或者听听放松的催眠音乐，创造最佳安眠环境，让自己的身体感受到安静和舒适才能更容易入睡。

#### 第五段：结语

总之，午睡是对学生身心健康的一种保障。作为具有一定自理能力的大班学生，我们应该养成好的睡眠习惯，提高自己的免疫力，同时也要让周围的同学、老师、家长和自己一起共同维护校园舒适和谐的睡眠环境，让每个人都能享受到安逸的午休时光。

## 大班午睡心得体会反思篇四

我们幼儿园共有两个大班，所以作为班主任我就要负责两个班的班级工作，对接好各班的老师，一起负责好班级的教学工作。同时，我还是其中一个大班的老师，所以在负责班主任工作的同时，我还要负责教学。

作为大班班主任，我和另外一个大班的老师经常开展教研情况讨论，沟通两个班的情况，了解班级学生的具体状况。我身为班主任，深知家长将孩子托付给我们，我们就要担负起责任，不仅要照顾好他们保障好他们的安全，还要交给他们只是，交给他们道理。在交给他们一些基本的学习内容的同时，还要努力培养他们好的行为习惯：尊敬长辈亲爱同学有礼貌，注重卫生讲究文明有素质。

## 1、学习上面

我们虽然已经是老师了，但是还是要保持始终学习，我们教的知识都是非常基本的，但越是基本的我们就越容易忘记，所以我在班主任和老师的角色上面，要坚持对基础知识的掌握，只有自己掌握的牢固了，才能交给他们东西的时候才不会出错，给他们打下一个好的底子。而且我们幼儿园是不仅叫知识，琴棋书画和舞蹈等都会教，所以我们身为老师，自己必须要养成始终学习的理念，要自己保持充电，才能够更好地对学生负责对家长负责。

## 2、思想上面

班里的学生都是才几岁的小孩子，都是正脆弱的时候，家长们给予了我们信任将孩子送到我们学校，我们要有很高的责任心，要对得起他们的信任，对待学生有爱心有耐心，无论他们活泼做出了什么不好的事情，我们也要忍住自己的脾气不能打他们骂他们，而是要冷静地处理问题，告诉孩子这是不应该的事情是不对的，必须要道歉等等，之后也要跟家长反映问题，协同家长管理好孩子。

我相信，只要我保持着一颗责任心和一颗爱心，肯定能够做好自己的幼儿园班主任工作，请家长们放心！

## 大班午睡心得体会反思篇五

大班的孩子们已经长大了，他们需要休息来增强身体和脑力的发展。学校的午休时间通常是在中午，这是一段休息时间，我们可以让孩子们在这个时间中放松一下，充电一下，以应对下午学习的需求。大班午睡对于孩子们的成长来说非常重要，以下六个方面是我们总结出来的大班午睡的心得体会。

### 第二段：午睡的意义

大班时期的孩子们，他们的大脑发育已经进入了一个较快的时期。学习效果和记忆力是他们学习成果的主要因素之一。午睡可以帮助大脑恢复疲劳，缓解压力，帮助儿童感觉更清新，也让他们更容易注意力集中，认真听讲并参与。午睡可以帮助孩子们提高思维能力，进步学习水平。因此，我们看到了为什么大班需要午睡的意义，以及对于他们学习和成长的价值。

### 第三段：午睡环境的创建

午睡的环境对孩子们的安静睡眠有着至关重要的影响。学校为了创造好的午睡环境，需要提供一个安静、干净和舒适的环境。教室尽量避免噪音，使空气流通，提供充足的阳光和良好的睡眠设施，如柔软而结实的床垫、被子、枕头。我们还需要建立规范的午睡体验，并确保具有一定的监督和支持。午睡环境能够让孩子们更加清醒，安心入睡，并在保证质量的同时，缓解孩子们作息不规律的问题。

### 第四段：调动孩子们的积极性

建立好的午睡环境，是为了保证孩子们在午睡时有充足的休息和充电的机会，但同时，孩子们的主动参与也是非常关键的。我们需要调整孩子们的作息安排，并让孩子们在正确认知午睡的重要性、不放弃午睡机会，自发地选择午睡，逐渐形成良好的生活习惯。

### 第五段：监督和对孩子们的鼓励

监督和对孩子们的支持，也是大班午睡的重要组成部分。在保证孩子们在午睡时得到充足的休息和放松的同时，也需要我们在一定程度上调整和监督孩子们的午休情况。如果发现孩子们没有好好地午睡，做出调整并对他们进行正反馈。而如果孩子们能够在午睡中积极参与，尽全力进行放松和休息，更应该被鼓励和肯定。

## 第六段：结尾

总的来说，大班午睡对于孩子们的成长和发展来说非常重要。我们需要为孩子们提供一个好的午睡环境，并逐渐让孩子们理解并自发选择午睡，养成良好的生活习惯。同时，我们还要监督和对孩子们进行支持和鼓励，以使他们在健康成长和全面发展的道路上更进一步。

## 大班午睡心得体会反思篇六

孩子是未来的希望，父母把孩子生下，不光要把他们养育长大，更负有教育他们成人的重责。

但并不是每个父母都是天生的教育家，所以我觉得父母应该主动地通过书籍学习一些育儿的知识和方法，或者经常和别的家长交流学习他们成功的育儿经验。当然孩子是有个性差异的，一些成功的育儿经验用在自己孩子身上却未必有用。

记得\_\_上幼儿园的时候有学扬琴的培训班，我问他喜不喜欢扬琴，他说喜欢，于是报了名，可是没多久他就不愿意去了。教扬琴的老师教给我一个方法：预先准备一个孩子最喜欢的玩具，告诉他必须认真听老师讲、跟老师做才可以得到，但是结果是无效。

后来在孩子学扬琴这件事上我分析是孩子不感兴趣，理智地放弃了。所以家长更要学会在和孩子相处的生活点滴中去体会、分析、总结适合自己孩子的育儿经验。

父母还应注意：自己平时的言行举止对孩子的影响是非常大的。孩子的身上有着父母的影子，不仅仅有遗传的因素，还有就是父母言行举止潜移默化的影响。

有一个笑话：妈妈问儿子：“明明，你的练习本是哪来的？”儿子回答说：“学校办公室没人时顺手拿了两本。”妈妈很



生气，骂儿子：“谁叫你偷的？我从办公室拿回来的还不够你用吗？”所以父母在因为孩子的不良言行举止责骂他们时，要想想自己有没有责任。当然如果希望自己的孩子拥有诸多优良品质，那么父母就应该做好榜样，言传不如身教。

在孩子生活、学习习惯方面的培养上我觉得贵在坚持。这一点我深有体会。我的孩子有很多坏习惯，比如邋遢、做事拖拉、自理能力差等等，这都是我的责任，等发现问题要改变过来那是相当的困难。

所以我自认为不是个成功的母亲，不过孩子有两个优点是我至今都为之骄傲的：一是善良。善是为人根本，我鼓励孩子的善举，让他感知与人为善是美好的。二是爱读书。孩子小的时候我陪他一起看书，等他自己识文解字了，需要我当听众的时候我从不吝啬我的时间和赞扬。

以上是我陪伴孩子成长过程中的一点个人心得。什么是好的育儿方法没有现成的标准，我觉得孩子的成长给了我们大人重新学习的机会，为人父母应该珍惜这样的机会和孩子一起快乐成长。

大班育儿心得体会3

## 大班午睡心得体会反思篇七

幼儿大班的午睡时间是我每天最期待的时刻。午餐后的小憩不仅能让我的疲惫得到缓解，还能让我重新充电，迎接下午的学习。在午睡前，老师会给我们讲一个小故事，让我们的心情放松，进入梦乡。与此同时，老师还会把一些轻柔的音乐播放出来，使整个教室充满着宁静的氛围。这一切都让我觉得非常舒适和放松，想着晚上可以好好休息，我就躺在小床上，闭上眼睛迎接甜美的梦乡。

## 段落二：梦境中的奇妙冒险

在午睡的梦乡里，我会梦见一些奇妙的冒险，看到一些平时无法想象的场景。有时我会梦见自己成为一名勇敢的探险家，探索未知的丛林，与各种奇妙的动物相伴。有时我会梦见自己在美丽的庄园里郊游，看到各种五彩斑斓的花朵盛开，感受大自然的美好。这些奇妙的梦境让我感到无比兴奋和充实，仿佛我真的亲身经历了一场冒险。虽然是在睡梦中，但这些梦境仿佛给了我无限的可能性和想象力。

## 段落三：弥补白天的疲惫，提高学习效率

午睡不仅能让我们的身体得到休息，还能让大脑得到片刻的放松，让我们在下午的学习中更加集中注意力。每天在学校里，我们会经历一系列的学习活动，比如听课、练习、参观等等，这些都需要我们的大脑处于高度集中的状态。而午睡可以有效地减轻我们的学习压力，让我们的思维更加灵活，提高学习效果。有过午睡之后，我发现自己的注意力更加集中，学习效率也有了明显的提高，这让我对午睡的重要性有了更深刻的认识。

## 段落四：培养良好的午睡习惯，养成健康的生活方式

午睡不仅在幼儿阶段对我们的发展非常重要，而且在成年后也十分有益。科学研究表明，午睡可以提高大脑的记忆力、增强免疫力、缓解焦虑和抑郁等多方面的好处。因此，培养良好的午睡习惯是十分重要的。在班级里，老师会定时帮助我们午睡，并且时常和我们强调午睡的重要性。通过这种方式，我逐渐养成了每天午睡的习惯，也学会了如何正确地午睡。我相信，这种养成的良好习惯将伴随我一生，使我的生活更加健康、充实和有条理。

## 段落五：感恩与班级共度的午休时光

回顾幼儿大班的一年，午睡时间是最珍惜的片刻，让我体会到了许多宝贵的记忆和成长。在这段时间里，我不仅能够放松自己，恢复体力和精神，还能与同学们一同分享欢乐和温暖。坦诚相待的友情和彼此的关怀，使得我们的团结更加紧凑，班级更加和谐。在午眠的时光里，我们互相搀扶，互相关心，一同迎接下午的学习挑战。我深深感激这段美好的午休时光，它将成为我美好回忆的一部分，教会我珍惜生活中的每个片刻。

总结：幼儿大班的午睡时间给我带来了无尽的欢乐和积极的体验。不仅在午睡时刻可以恢复体力和精神，提高学习效果，更能培养良好的午睡习惯，养成健康的生活方式。与班级共同度过的午休时光更是增进了我们之间的友情和团结。这些都让我深深感激和珍惜，我相信，在未来的成长中，午睡的甜蜜时光将一直伴随着我。

## 大班午睡心得体会反思篇八

在开展了“宇宙的秘密”这一主题后，幼儿产生了许多疑问，提出了很多的问题。“宇宙中有些什么？”“白天的时候，月亮和星星跑哪里去了？”“为什么天是蓝的？”“真有外星人吗？”……好奇好问是幼儿的突出特点，他们的这些疑问和问题都是学习科学的起点，科学探索要依靠问题的不断推动，我们对待他们提问的态度直接影响到他们的发展，所以要善待幼儿的提问。

1、接纳问题。当孩子提出一个问题时，无论自己是不是很忙，无论自己是不是知道答案，都不要斥责或回避岔开他们的问题。如果只是一笑置之，敷衍了事，几次得到消极的反馈后，孩子会感到老师不喜欢他提问题，他问的问题很傻，他们的问题会逐渐减少，对周围事物的关注和兴趣也会减少，这将导致其智慧的萌芽逐渐枯萎。因此，我们必须接纳孩子的问题。

2、以问代答。为了鼓励孩子养成有问题先自己动脑筋思考的习惯，对孩子的问题可作适当地反问，反问时要启发、引导，问题的难度要适宜。我们习惯用对与不对、可以与不可以、好与不好等肯定或否定的回答，孩子问：“老师，太阳比地球大，对吗？”“对。”这样的回答虽然简洁明了，但不如这样回答：“你认为对吗？”这更能促进孩子的思考。经常用反问的方法，能促使孩子主动积极地思考问题，并渐渐地形成对周围事物特有的、属于自身的认识。有些孩子问你问题，有时只是想验证一下他自己的想法，这时你采用反问的方式正合他的心意，并且这样的回答比你挖空心思去从科学的角度来回答更能让孩子感到满足。

3、间接回答。孩子的提问是各种各样的，有时极平常的问题，也会使大人难以回答，或者即使回答了，也难以使得孩子感到满足。如果这种体验连续几次之后，孩子提问的次数就可能减少，甚至会使得孩子对事物失去了应有的好奇心。如“太阳为什么会落下去”这个问题，如从太阳与地球的关系上回答，或是用其他物理学说来回答，孩子不能理解。因此，要根据孩子的年龄特点，采用拟人化的方法给予回答：“一到晚上，动物们回家睡觉了，太阳公公也到山的那边去啦。”这样的回答虽然不符合相关科学原理，但却能使孩子的好奇心得到满足。

4、启发思考。有些提问，答案多个，如果以一概全，简单回答，是不科学的，这时可采用启发式的回答。如有的孩子问：“老师，地球是最美丽的星球吗？”如果从成人的眼光来看，自然地球是美丽的，但孩子看事物有独特的一面，如果回答“我说可能是地球最美丽，你说呢？”后面还可添加个“为什么？”巧妙启发，抛砖引玉，点燃幼儿的思维火花，启发他们大胆发挥想像，自己回答问题。

5、共寻答案。“我们要为孩子创设一种鼓励提问的氛围，使孩子们感到他们能提问、可以提问、有权利提问。”确实，孩子们所提的问题有时老师也不知道答案，当面对这样的情

况，除了轻松地说：“我也不知道”外，还应该加上一句“让我们一起来寻找答案吧”。这会使孩子从小养成爱看书的良好习惯，将来遇到疑难问题自己就知道如何去找答案。