

# 令和 8 年度 关于幼儿・儿童的生活习惯状况

令和 8 年 9 月  
丹波篠山市教育研究所

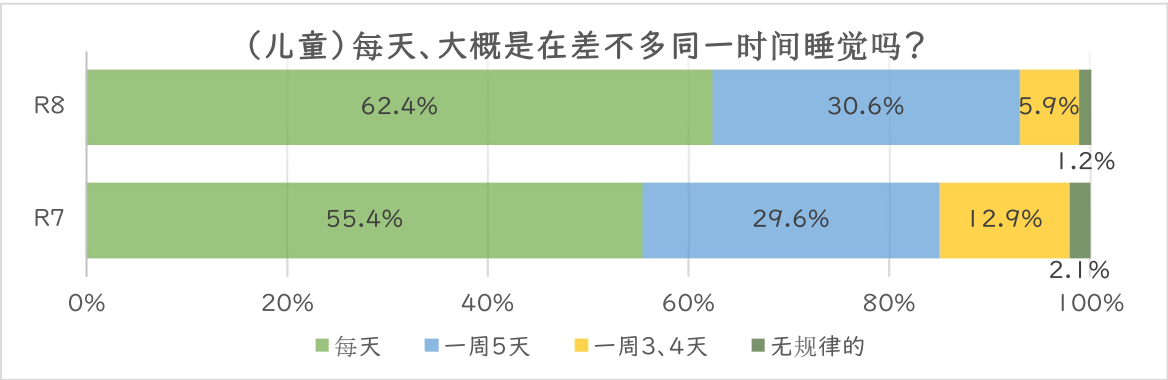
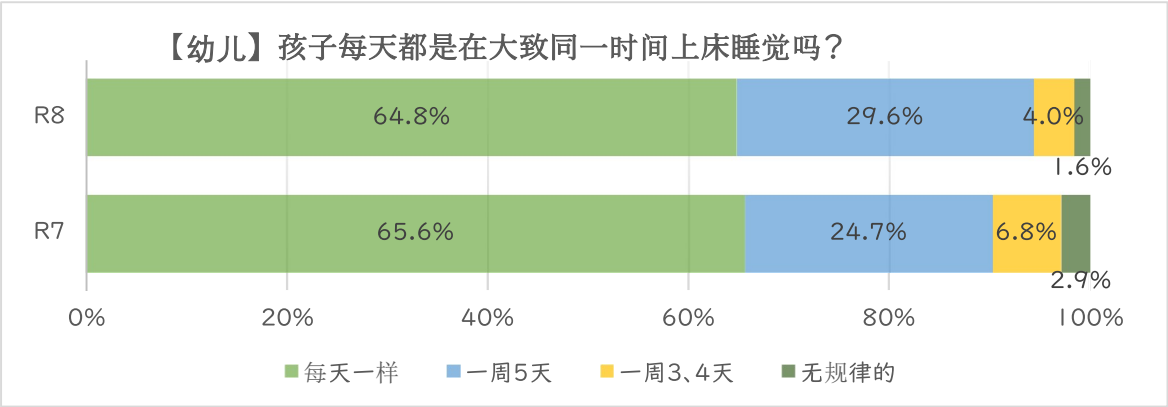
丹波篠山市为了让孩子们怀揣梦想、健康成长，非常重视培养作为其基础的生活习惯。为此，为了了解幼儿和低年级学生的生活习惯状况，于 5 月底开展了调查。

在令和 8 年度，我们请市内幼儿园 3 岁和 5 岁儿童的家长以及市内小学一年级学生的家长参与了问卷调查，共收到 424 份有效答卷。

本年度，我们通过 URL 和二维码请受访者访问问卷，并以此方式开展了调查。

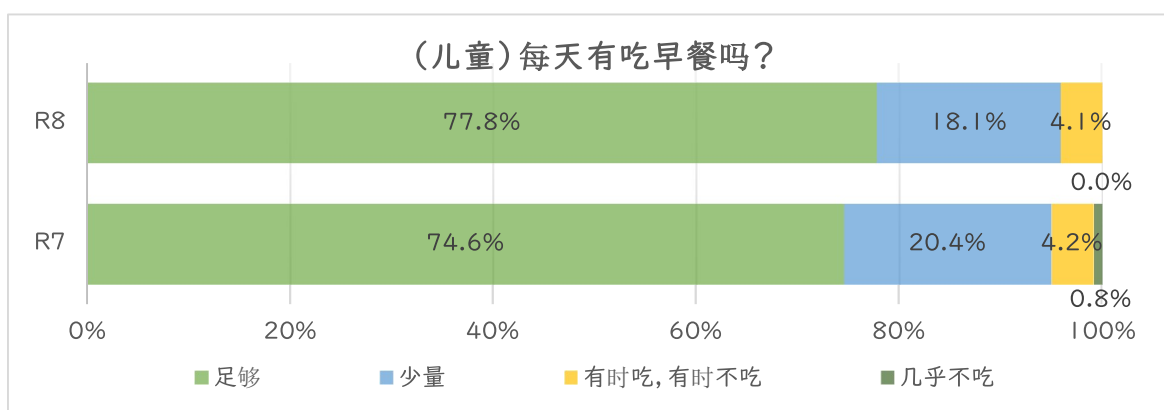
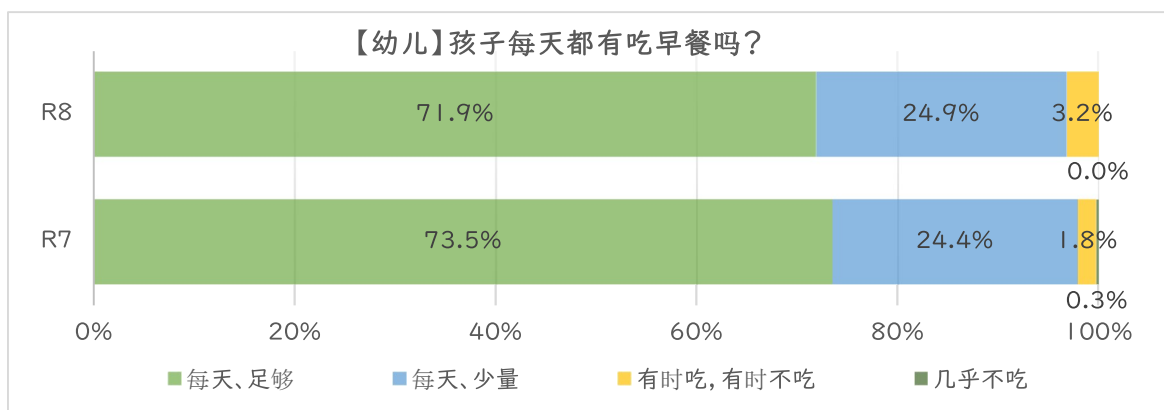
## ■关于睡眠习惯

回答“每天大约在同一时间上床睡觉”的比例，幼儿为 64.8% (R7: 65.6%)，虽略有下降，但学龄儿童为 62.4% (R7: 55.4%)，较上一年度有所改善。建议幼儿的睡眠时间为 10~13 小时，学龄儿童为 9~12 小时。请各位家长继续协助调整生活作息，确保孩子获得充足的睡眠时间。



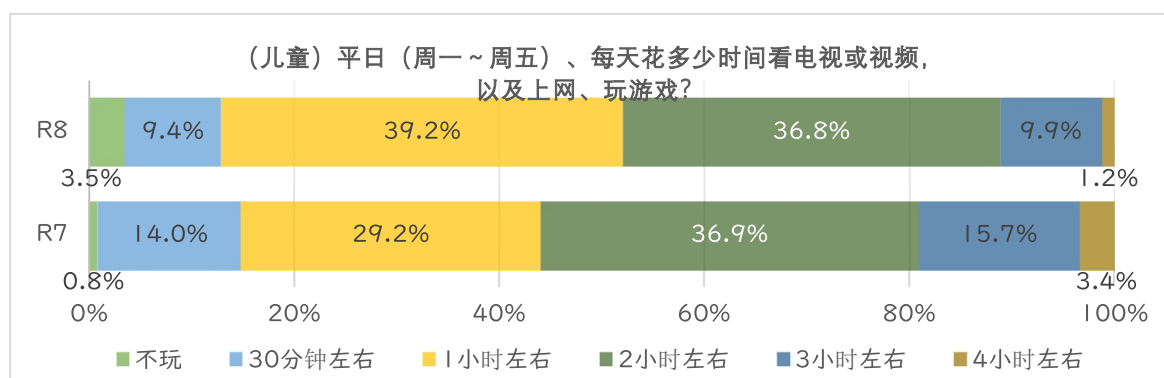
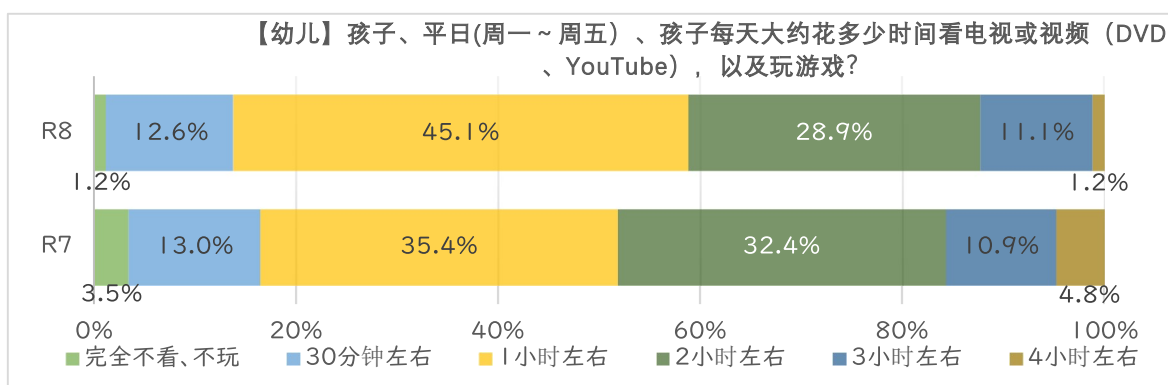
## ■关于早餐

“每天都吃足（或吃得足够）早餐”的比例，幼儿为 71.9% (R7: 73.5%)，儿童为 77.8% (R7: 74.6%)，其中儿童的早餐摄入情况有所改善。



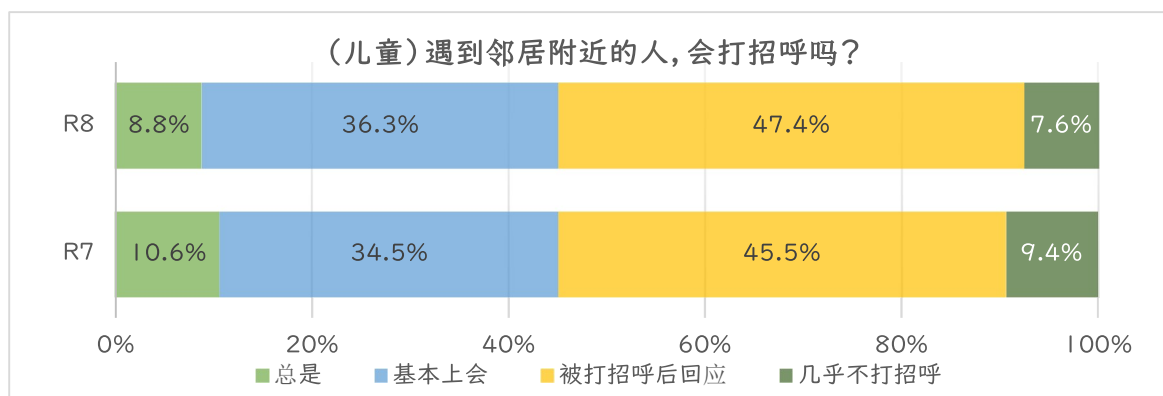
## ■关于媒体视听时间

在平日，每天“观看或使用约 1 小时”的比例，幼儿为 45.1% (R7: 35.4%)，儿童为 39.2% (R7: 29.2%)，两者均呈上升趋势。另一方面，使用时间超过 2 小时的人群也占一定比例。



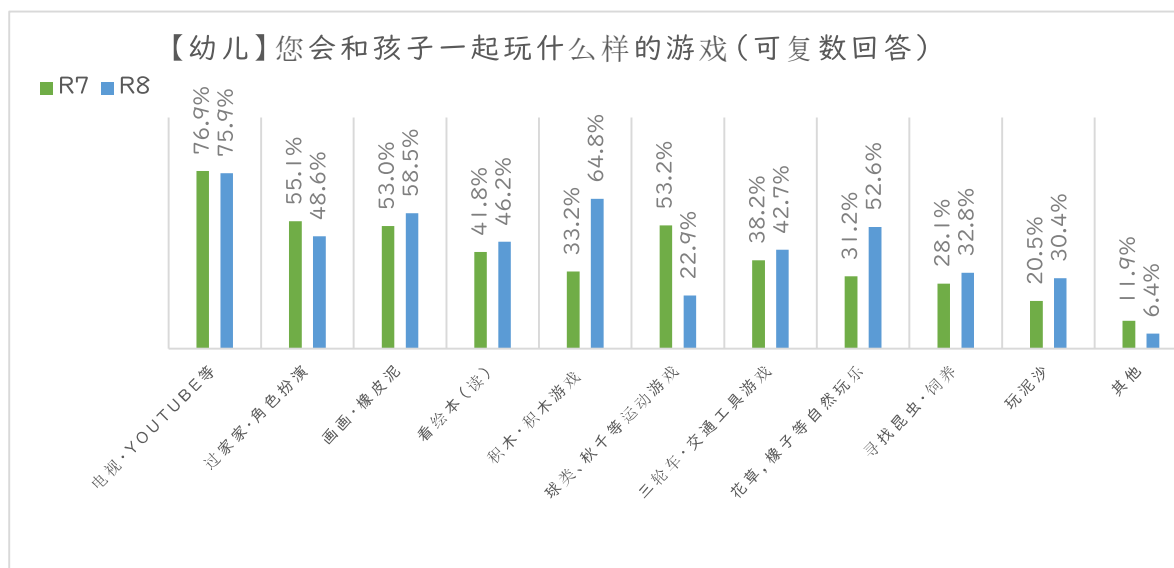
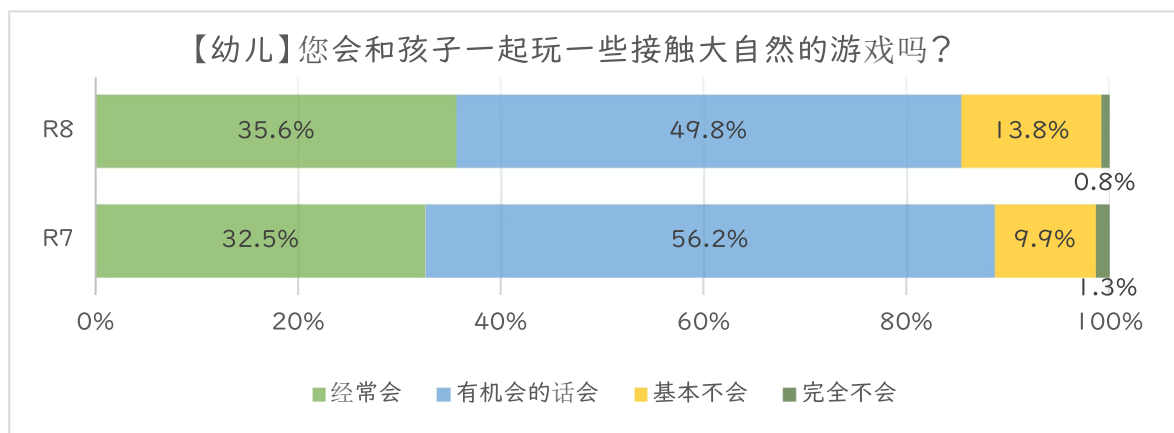
## ■关于问候

关于问候方面,我们通过对儿童的调查进行了研究。在遇到邻居时“总是”打招呼的儿童仅占 8.8%(R7: 10.6%),而“基本上 (36.3%)”和“对方先打招呼才回礼 (47.4%)”的儿童占了大多数。



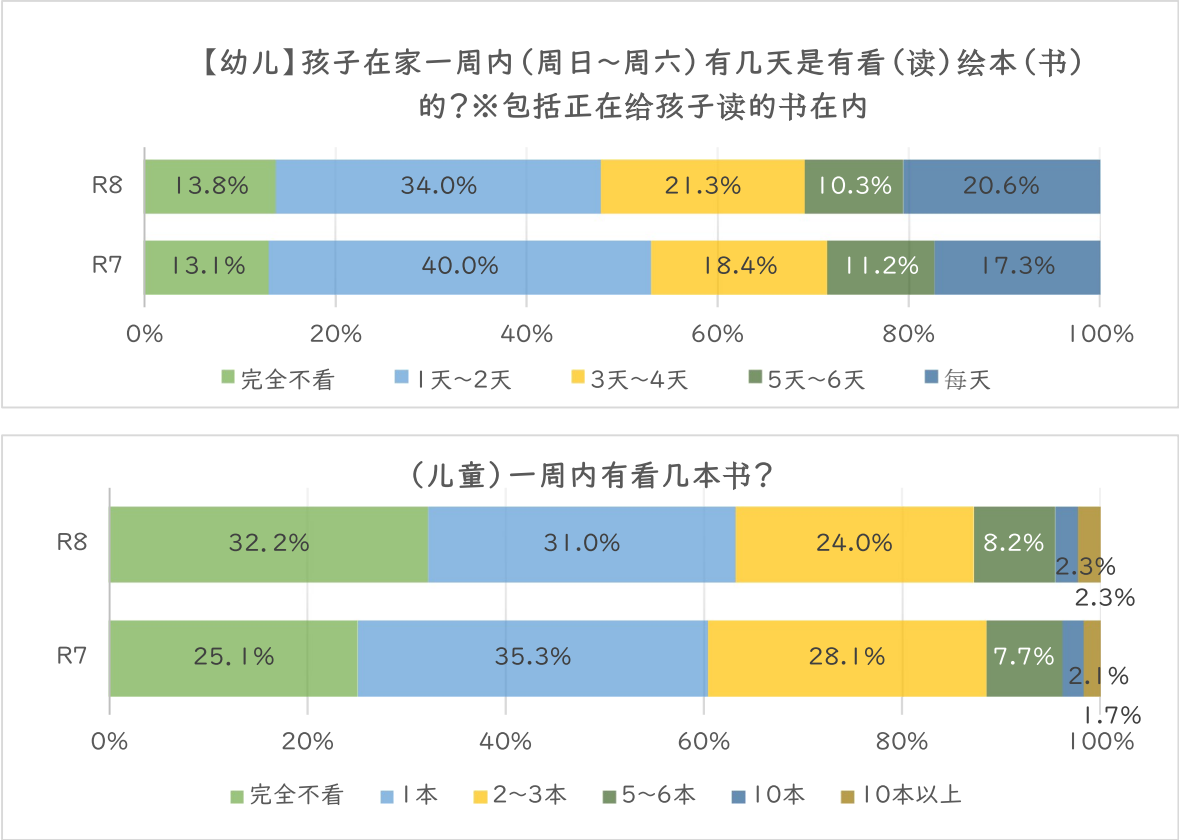
## ■关于玩乐

关于玩乐方面,我们通过对幼儿的调查进行了研究。表示“经常”与孩子一起进行亲近大自然游戏的家长比例为 35.6%,较上一年度的 32.5%略有上升。虽然“看电视、YouTube 等”以 75.9%的比例位居最常进行的玩乐之首,但“积木游戏”的比例从 R7 年的 33.2%大幅上升至 64.8%,而“草花、橡子等自然游戏”的比例也从 R7 年的 31.2%增长至 52.6%,此类富有创造性和活动性的游戏比例也在不断提升。



■接触书本的时间

在家中“每天”翻看或阅读绘本的幼儿占 20.6%，较 R7 年的 17.3%有所增加。值得注意的是，回答“一周完全不读”的儿童占 32.2%，增加了约 7 个百分点。另一方面，每周阅读“1 本”的儿童占 31.0%，阅读“2~3 本”的占 24.0%。对于幼儿和儿童来说，接触书籍的机会非常重要。此外，据说给孩子朗读绘本可以带来以下 5 大益处：①稳定孩子的心态；②培养想象力；③提高语言能力；④丰富情感表达；⑤增强专注力。



■为了孩子的健康成长

为了支持孩子的健康成长，首先必须调整“睡觉、起床、吃饭”等日常作息节奏，调查结果也显示，许多家庭都注重在同一时间就寝以及保证吃好早餐。

具体来说，除了利用计时器引导孩子转换到下一项活动、制定晚间固定流程等方法外，在饮食方面，通过调整烹饪方式让孩子更容易接受，或加入他们喜欢的菜品，都能为孩子建立稳定的身心基础。此外，关于电视、视频和游戏等的使用，应事先与孩子约定好时间并养成遵守的习惯，同时要积极确保阅读绘本、户外游戏以及亲近大自然等能刺激五感的丰富体验时间。

在日常互动中，为了让孩子能够靠自己的力量进行准备和收拾，应营造适宜的环境，例如将工具调整为适合孩子尺寸的大小；对于孩子做到的每一件小事，都要用肯定的语言给予表扬和认可，这是培养自立心和自信的关键。在平凡的日常中，珍视那些温暖的言语和一起散步等互动时光，让孩子共同享受乐趣，一步一个脚印地分享成长的喜悦。

## ■来自自由填写部分

在调查问卷的自由填写栏中，各位家长写下了“遇到的困难”以及“做得好的诀窍和方法”。我们汇总了其中被许多人提及的内容，供大家参考。

### 关于就寝时间和起床时间的烦恼（入睡困难、睡得太晚、起床困难等）

#### 1 调整生活节奏的方法

从每天尽量将起床、就寝、用餐、洗澡等时间保持在大致相同的时间点来看，可以看出家长正在努力稳定孩子的生活节奏。此外，也有反馈称，家长会让孩子在周末也尽量保持与平日相同的生活节奏，当孩子显得疲惫时，会在周末早上让其多休息一会儿，以此努力确保充足的睡眠时间。

#### 2 建立睡前习惯

可以看出，家长会通过在睡前确认次日的安排并表达期待来帮助孩子调整心态，同时通过保持睡前流程的固定性，让孩子能够顺利入睡。无论是养成在被窝里读绘本的习惯，还是在睡前安排“聊聊今天发生的事情”的时间，都能让人感受到家长非常重视营造一个让孩子安心入睡的环境。

#### 3 增强时间意识

可以看出，家长通过利用计时器划分活动时段，或尽量在“大致相同的时间”完成吃饭、洗澡等活动，以此帮助孩子更容易建立时间观念。此外，还能看到家长在力所能及的范围内努力保持规律作息，例如要求孩子在晚上9点前上床睡觉等。

#### 4 调整媒体使用

有家长表示，他们正有意识地保持与媒体的适当距离，例如减少观看YouTube的时间，或为玩游戏和看电视设定时间限制，避免时间过长。

#### 5 父母的参与方式

可以见到许多充满关爱的细节，例如家长为了能和孩子在同一时间就寝而提前处理好事务，早上在固定时间叫醒孩子一次，以及稍微拉开窗帘让晨光照进来以帮助孩子调整作息等。此外，从让孩子吃上包含米饭、配菜和水果的早餐等细节中，也能感受到家长在有意识地为生活安排张弛有度的节奏。

### 关于电视、视频（如YouTube等）和游戏的烦恼

#### 1 观看时长和规则的设置

可以看出，家长们为了避免孩子只看YouTube或电视，会事先设定观看时长和规则。此外，也有家长反映，在观看视频时，通过告知结束时间或使用计时器设定时间段等方式，让孩子更容易意识到时间的流逝。

#### 2 媒体环境的调整

有些家庭通过调整家庭环境本身——例如不放置电视机——从而避免了过度长时间看电视的情况。此外，还能看出这些家庭通常会将电视使用限制在必要场合，例如在没有特定目的时不打开电视。

#### 3 增加户外活动和与他人互动的机会

也有家长表示，为了避免孩子过分沉迷于YouTube和游戏，他们会有意识地增加户外活动时间，或创造与年龄相仿的亲戚一起玩耍的机会，从而积极安排媒体以外的活动。可以看出，他们通过在休息日外出或确保共同玩耍的时间，巧妙地让孩子的媒体使用时间自然减少。

#### 4 制定孩子容易接受的规则

还可以看到一些举措，例如事先约定“玩到几点”，然后再让孩子玩游戏或看视频，以此帮助孩子有条不紊地行动。也有反馈称，使用计时器能使规则更加明确，孩子自己也会逐渐习惯，从而避免过度观看。

### 关于饮食的烦恼（不怎么愿意吃饭。只吃零食。吃饭时坐不住。）

## 1 便于食用方面的设计及对营养的考量

从早餐中务必摄入蛋白质，以及在制作蛋包饭或炒饭时加入切碎的蔬菜等细节，可以看出餐食在形式上经过精心设计，以便孩子更容易接受。此外，也有反馈称，虽然注重营养，但首先将“让孩子愿意吃”放在首位，并选择了孩子容易接受的餐食内容。

## 2 如何安排用餐时间和营造用餐环境

可以看到有些家庭通过每天在固定时间用餐来调整生活节奏。此外，从这些家庭的做法中可以看出，他们努力营造一个便于专注于用餐的环境，例如不在餐桌旁放置电视，将游戏和玩具控制在最低限度等。

## 如何养成生活习惯（准备和整理）？

### 1 营造前瞻性的巧思

从睡前确认次日的安排，或提前告知“接下来要做什么”等做法中，可以看出家长正努力让孩子能够有条不紊地行动。此外，也有家长反映，在告知孩子该做什么时，若能一并说明原因及后续安排，孩子会更容易理解并主动配合。

### 2 建立生活节奏和日常习惯

可以看到有些家庭通过保持稳定的日常作息，将吃饭、刷牙、起床、睡觉等活动安排在固定时间段进行，从而自然地规范孩子的行为。也有家长反映，与兄弟姐妹在同一时间进行活动，不仅能增加互动交流，孩子也更容易产生“一起做吧”的意愿。

### 3 营造环境（自己就能做到的机制）

从将收纳设计得一目了然，以便孩子能自行准备，以及将必需品以清单形式展示在显眼位置等细节中，可以看出家长正努力营造一个让孩子能够主动做好准备的环境。此外，还可见家长在白板上写下每周计划和需携带物品，让孩子一边确认一边做准备的做法。

### 4 增强时间意识

有反馈称，通过一边看表一边决定“几点做什么”并付诸行动，或者利用计时器划分时间段，能够促使孩子养成有时间意识的行为。此外，还有一种做法是让孩子们在开始玩耍或吃饭前自己决定“几分钟后结束”，这样他们就能心甘情愿地转换状态。

### 5 将乐趣融入其中的巧思

为了引导孩子迈向下一步行动，大家纷纷分享了将行动与有趣的事情相结合的妙招。

#### 【 示例 】

- 在浴缸里准备孩子最喜欢的玩具
- 在被褥上放一本新绘本
- 和家人一起玩“预备—跑”的游戏
- 和父母比比谁做得更快

可以看出，通过融入这些游戏元素，孩子更容易积极主动地采取行动。

### 6 数字工具的应用

目前还出现了一些利用数字工具帮助孩子建立时间观念的举措，例如使用提醒功能来告知准备和就寝时间等。有反馈称，通过语音提醒，孩子更容易主动行动起来。

### 7 父母的参与与对心理稳定的关注

从家长的言行中可以看出，家长非常重视在忙碌的日子里，哪怕只是稍微腾出一点时间与孩子互动，或是营造一个能让孩子放松身心的环境，因为当忙碌的日子持续时，孩子有时会因为平时不会在意的小事而闹情绪或耍脾气。也有家长反馈说，正是通过这样的互动，孩子才能过上平静的生活。

## 关于如何与孩子互动

### 1 贴近孩子内心的互动

从这些情况可以看出，家长们非常重视与孩子分享感受的时光，例如询问孩子“现在是什么心情？”，或者温和地表达自己想说的话。此外，也有反馈称，家长们尽量避免使用否定性言辞，

并有意识地多给予表扬，以此让孩子能够安心地表达自己的感受。

## **2 肢体接触和积极的言语鼓励**

可以看到一些家庭在日常生活中通过拥抱并说“最喜欢你了”、“真可爱”等方式，不断进行着温馨的肢体接触。他们重视“通过表扬促进成长”的态度，并以孩子的视角一同享受乐趣，由此能感受到这种互动正为孩子带来安全感和自我肯定感。

## **3 让生活充满希望的妙招**

可以看到一些举措，例如在开始玩耍或用餐前，让孩子自己决定“几分钟后结束”，以此帮助他们带着明确预期去行动。有反馈称，即使到了时间难以及时结束，相比父母规定的时间，“自己决定的时间”更容易让孩子接受。

## **4 该做的事与娱乐的顺序安排**

可以看出，家长会采取一些措施来明确“该做的事”和“玩耍”的顺序，例如先完成上学前的准备和作业再去玩。从这些做法中可以看出，家长有意识地在玩耍前提醒孩子，力求将这种做法养成习惯。

## **5 融入乐趣的鼓励话语**

大家纷纷分享了各种巧妙的方法，例如设定时间像玩游戏一样进行，或者“比比谁做得到更快”，在融入乐趣的同时鼓励孩子采取行动。也有人表示，这些游戏化的元素有助于培养积极的行为。

## **6 尊重孩子节奏的态度**

从这些细节中可以看出，在刷牙等该做的事情上，家长似乎非常重视尊重孩子的节奏，例如尽可能等待孩子主动开始行动。

## **7 家庭的准备工作及时间的合理安排**

即使是在全职工作的情况下，为了减轻回家后的负担，家长也会提前准备饭菜等，想方设法确保与孩子共处的时光。在休息日，家长们也会尽可能安排时间带孩子到户外玩耍，可见大家非常重视亲子互动。

# **读书（朗读）**

## **1 为孩子创造自己做选择的机会**

可以看出，家长非常重视培养孩子们在图书馆自主挑选感兴趣的书籍、借阅并阅读的习惯。有反馈称，通过让孩子们自己挑选睡前绘本，有效培养了他们对阅读的主体意识。

## **2 利用图书馆培养阅读习惯**

可以看到有些家庭养成了每两周一次在周末去图书馆，借来喜欢的书并在睡前阅读的习惯。从这一点可以看出，他们通过利用图书馆，既避免了绘本阅读的单调乏味，又设法让孩子能不断邂逅新书。

## **3 家庭环境的调整（建立自己能做到的机制）**

也有家长表示，他们会将清洁用具和置物架调整到适合孩子的身高，并将这些物品整齐地放在固定位置以便孩子随时协助，以此营造一个让孩子能够自主行动的环境。由此可以看出，这样的环境不仅有助于阅读，似乎也促进了孩子日常生活的自立。

# **其他**

## **1 与自然的互动以及尊重兴趣的活动**

从孩子们从幼儿园回来后去抓小龙虾，或是玩到天黑才进屋等行为中，可以看出家长非常重视让孩子们接触自然的机会。此外，除了危险的情况外，家长会尽可能让孩子们体验他们想尝试的事情，这种互动方式充分体现了对孩子兴趣和积极性的尊重。

## **2 在与周围的人及相关机构商讨的同时，积极育儿的态度**

有家长反映，在初次育儿过程中遇到困惑时，他们会随时上网查询，或向父母、朋友以及同校的其他家长请教，以此应对。从中可以看出，他们非常重视不要独自承担压力，而是向周围的人倾诉困扰并寻求帮助。

## **3 与孩子保持同一视线的对话方式**

在与孩子交谈时，家长会尽量与孩子保持同一视线高度面对面交流，从中可以看出他们十分

注重让孩子们在没有压迫感的情况下表达自己的想法。

#### 4 与他人交流时的技巧及对时机把握的考量

由于有些情况仅靠一次提醒无法传达，因此家长会采取反复、耐心地提醒的策略，直到孩子付诸行动为止。此外，考虑到孩子容易集中注意力的特点，家长会根据具体情况调整提醒的时机，在必要时故意打断孩子的专注状态，或者在孩子专注时选择静观其变，展现出因地制宜的互动方式。

#### 5 营造适合自己的环境

家长在白板上制作了“完成卡”，当孩子刷牙、吃饭、做好准备等工作完成后，便翻开卡片标记为完成，以此建立能让孩子获得成就感的机制。此外，在注重规律作息的同时，家长还会倾听孩子的心声，并通过交流帮助孩子意识到“现在该做的事”和“想做的事”。

#### 6 在尊重孩子感受的同时引导其行动的方法

家长们纷纷分享了重视孩子主体性的互动方式，例如仔细倾听孩子的心声，以此为切入点展开话题，并共同思考“如何才能实现目标”等。

此外，问卷调查中还记载了许多关于育儿的妙招。  
感谢您的配合。

