

# 2023年安全健康大班教案(大全10篇)

一年级教案的编写应该注重培养学生的学习兴趣和动手能力，激发他们对知识的探索 and 学习的欲望。在下面这些高一教案范文中，你可以看到不同教师的教学思路和创新点，希望能够为你的教学提供一些启示。

## 安全健康大班教案篇一

1、初步了解健康日，明白爱牙日、爱眼日、爱耳日都是和健康有关的宣传日。

2、阅读图文标记，明白健康日的具体日期，协商分配工作，尝试和大家一齐制作健康日的宣传栏。愿意向大家宣传健康知识，尝试设计健康日的宣传用语。

1、准备制作宣传专栏的材料，笔、纸、图片、照片等材料。

2、师生与健康日有关的一些资料。

一、念谜语，猜测五官，记录五官的形象

1、教师念谜语，幼儿猜测，

2、教师在黑板上画出五官的形象。

二、讨论五官的重要，引出健康日。

1、教师：眼睛、耳朵、牙齿这些器官有什么重要的作用？

三、阅读图文，了解健康日的由来。

1、教师在眼睛、耳朵和牙齿图片的上方写上具体的日期，并鼓励幼儿阅读，告诉幼儿这是健康日，启发幼儿想一想：写

在眼睛上方的日期表示选床什么日子呢？鼓励幼儿讲述爱眼日、爱耳日、爱牙日。

2、教师小结。

3、带领幼儿完整讲述，如：6月6日是爱眼日，3月3日是爱耳日，9月20日是爱牙日。

四、带领幼儿观察健康日教育方面的`图片或影像资料，加深对健康日的认识。

五、组织幼儿讨论，加深认识。

启发幼儿设计健康日宣传栏。

在课前，我准备了形象的五官图片，以及人们在健康日所开展的各项活动图片，让幼儿对五官以及健康日有更全面的了解。以猜谜的方式引发幼儿的学习的兴趣，并情境表演：“排除眼中的异物”。

## 安全健康大班教案篇二

1、幼儿在情境化、游戏化的过程中，自主学习和探讨，学会安全乘坐电梯的方法。

2、乐意参与集体讨论活动，大胆地表述自己的看法。

3、在活动中感受自己保护的重要性，培养遇到危险时能够想办法自救的勇敢精神。

重点：学会安全乘坐电梯的方法

难点：学习当电梯出现突发事故时的自救方法

活动准备ppt自制电梯按键面板图、轿厢地垫7套

## （一）开始部分

谈话引入课题

师：宝贝们，你们见过电梯吗？在哪里见过？那你坐过电梯吗？坐电梯的时候你觉得怎么样？那你喜欢坐电梯吗？今天，电梯王国的管理阿姨邀请我们去参观，你们想去吗？那我们跟着音乐一起出发吧。

## （二）基本部分

### 1、认识乘坐升降电梯里的标

师：电梯王国的展览厅到了。这些标志你们见过没有？在哪里见过？看看有没有你认识的标志？这些标志表示什么意思？师重点引导认识警铃和超载的标志。

（2）超载这个标志上有什么？说明电梯里最多只能坐几个人？超载了怎么办？

师：管理员阿姨请我们帮忙想一想怎样才能安全乘坐电梯，你们愿意帮助她吗？乘电梯时发生危险的事情，你听说过没有？来说给大家听一听。

（1）乘坐电梯时摔倒了是一件非常危险的事，什么情况下会摔倒呢？应该怎样做才安全？

### 3、播放安全乘坐电梯视频，归纳总结安全乘坐电梯的方法

师：刚才，小朋友想了很多很多安全乘坐电梯的办法，老师也想了一些办法。我们把这些办法编成了一个安全乘坐电梯的动画片儿，一起来看看。

4、出示电梯管理员阿姨设计的乘坐电梯安全标志，进一步巩固乘坐的安全知识

5、学习电梯自救的方法

师：你们看看，这个小男孩他在什么地方呀？电梯发生故障了，小男孩做这个动作来保护自己，我们学一学保护自己的动作。

电梯发生故障的时候我们要先按警铃报警，告诉外面的人我们遇到危险了，然后再做这个动作保护自己。

6、进行乘坐电梯情景演练，复习巩固安全乘坐电梯和电梯自救的方法

7、播放乘坐自动扶梯出现事故的视频，讨论安全乘坐自动扶梯的方法

8、小结

师：所以，不管是乘坐升降电梯还是自动扶梯都一定要注意安全，只要我们掌握了安全乘坐电梯的方法，并且按照这些方法来做，就能保护好自己，避免受到伤害。

（三）结束部分

跟着老师一起跳《乘电梯安全操》，自然结束活动。

了解幼儿的积极性和主动性。整个活动环环相扣，层层递进，幼儿参与性高，兴趣点浓厚，最终达到此次健康教育活动的目标。但还是存在着一些问题：为了进一步突破重难点，可继续用多媒体课件为幼儿创设乘电梯时的情境，让幼儿体验更加真实化。

## 安全健康大班教案篇三

- 1、提高幼儿的自己保护能力。
- 2、培养幼儿识别游戏时识别安全和危险的能力。

1、图片两张

2、安全卡片和不安全卡片若干

1、小朋友都喜欢玩球，而且有许多玩球的方法，但是小朋友应该在哪里玩球呢？

2、出示图片

有两张图片，请大家仔细观察，然后讲讲在哪里玩球好

3、一张图片里有车道，旁边有小河，另一张是有围栏的空地

4、我们应该在第二张图片所表示的'地方玩，为什么，引导幼儿说出第一幅图片中的不安全的因素，只有在没有障碍的空地玩球才是安全的。

1、故事里有谁，讲了什么

2、皮皮为什么三次受伤

3、我们从故事里受到什么教育

玩法：教师准备有安全内容和不安全内容的卡片，幼儿围坐在一起听铃声传球，当铃声停下时，手拿球的幼儿从盒子里取出一张卡片面向全体幼儿问；这样玩可以吗，幼儿根据卡片内容边拍手边讲对，对，对对可以这样玩，或错，错，错不能这样玩。游戏可以反复进行。

今后在生活，游戏中如何学会自己保护，注意安全。

## 安全健康大班教案篇四

- 1、提高幼儿的自我保护能力。
- 2、培养幼儿识别游戏时识别安全和危险的能力。

1、图片两张

2、安全卡片和不安全卡片若干

1、小朋友都喜欢玩球，而且有许多玩球的'方法，但是小朋友应该在哪里玩球呢？

2、出示图片

有两张图片，请大家仔细观察，然后讲讲在哪里玩球好

- 3、一张图片里有车道，旁边有小河，另一张是有围栏的空地
- 4、我们应该在第二张图片所表示的地方玩，为什么，引导幼儿说出第一幅图片中的不安全的因素，只有在没有障碍的空地玩球才是安全的。

1、故事里有谁，讲了什么

2、皮皮为什么三次受伤

3、我们从故事里受到什么教育

玩法：教师准备有安全内容和不安全内容的卡片，幼儿围坐在一起听铃声传球，当铃声停下时，手拿球的幼儿从盒子里取出一张卡片面向全体幼儿问；这样玩可以吗，幼儿根据卡片内容边拍手边讲对，对，对对可以这样玩，或错，错，错

不能这样玩。游戏可以反复进行。

今后在生活，游戏中如何学会自我保护，注意安全。

## 安全健康大班教案篇五

- 1、了解使用剪刀的不安全行为以及产生的危险。
- 2、会安全使用剪刀，能够说出哪些尖尖的物品有安全隐患。
- 3、增强安全意识，遵守安全规则。

1、导入：通过窗花引出剪刀的主题。

教师：小朋友们看一看，这是什么？

教师：它是怎么做出来的？

2、观察

(1) 观看视频，寻找视频里的小朋友们是怎样使用剪刀的。

(2) 教师：哪位小朋友发现了，他们是怎样使用剪刀的？

3、讨论

(1) 讨论怎样安全的使用剪刀。

教师：那怎样安全的使用剪刀呢？

(2) 幼儿根据讨论的结果进行表演。

(3) 教师进行总结。

教师：使用剪刀时要选择圆头的安全剪刀；传递剪刀时，握

住剪刀头的方向；使用剪刀时不要打闹；小手放在剪刀的后面或旁边；用完剪刀放回原处，方便下次使用。

#### 4、探索

(1) 探索生活中尖尖的物品。

教师：我们要注意使用剪刀的安全是因为剪刀有尖尖的位置，不正确使用会让我们受伤。在我们生活中还有很多尖尖的、危险的物品。请你想一想，然后画在画纸上。

(2) 幼儿进行操作。

(3) 每组小朋友汇报成果。

教师：在我们的生活中有像针、刀、钉子等尖尖的物品，需要我们注意，保证自己的安全和健康。

在幼儿园的生活当中，幼儿经常会使用剪刀做游戏。不会安全的使用剪刀，不遵守使用剪刀时的要求与规则，这些问题为幼儿的安全带来很多隐患。通过《安安全全用剪刀》这节课活动，幼儿了解到了使用剪刀的不安全行为以及产生的危险；并能够找出生活当中尖尖的、危险的物品；知道了安全的重要性。

本节活动通过观察区域中使用剪刀的视频，让幼儿从身边的小事情上发现问题，从而加深印象。并通过表演的形式分享正确使用剪刀的方法，在行动上遵守使用剪刀的各种要求。最后，探索生活中尖尖的物品，是对本节活动的一个延伸，知道尖尖的、危险的物品要注意。增强幼儿的安全意识，加强自己保护。



# 安全健康大班教案篇六

教学目标：

了解并认识细菌对人体的危害，从而养成良好的饮食、卫生习惯。活动准备：课件

## 一、活动导入

上课伊始，教师出示多媒体课件——一群可恶的细菌出现在画面上，一边肆无忌惮地侵蚀着健康人的身体，一边讲述自己对人体的危害。那难看的现象、古怪的声音一定会引起学生的反感——细菌真恶心，从而在心理上开始排斥它们。

## 二、活动过程

### 1、多媒体展示——细菌的旅行

细菌来到菜园里，菜园可美啦：绿油油的白菜，红灯笼似的辣椒，金灿灿的黄花菜迎来一群小蜜蜂翩翩起舞。这时，细菌沾到一条嫩绿的黄瓜上。小军放学回家来到菜园里，摘下这条黄瓜就美滋滋地吃起来。刚刚吃到一半，一些细菌就在小军的肚子里“大闹天宫”了，小军疼得扔下了手中的半截黄瓜。留在黄瓜上的细菌骄傲地大笑：“我们真了不起！”

细菌继续旅行。它们来到城市里，沾在马路旁的垃圾上。一辆汽车飞驰而过，细菌跟着灰尘飞舞起来，落在路旁小摊的麻辣豆干上。“叮铃——”放学了，小文冲到小摊旁，买了一片麻辣豆腐干就狼吞虎咽地吃了起来。晚上，小文上吐下泻。可难受了！爸爸妈妈急忙把他送进了医院，在大夫的帮助下，细菌终于被消灭了。

### 2、学生讨论交流：小军和小文为什么病倒了

教师鼓励学生各抒己见，让学生讨论后明白：炉膛上的食品不卫生，我们的小手上沾有细菌，生吃的瓜果上有细菌——从而牢牢记住：病从口入。

### 三、活动总结

学生讨论：怎样才能使自己成为一个讲卫生的好孩子？第二课时教学目标：

1、了解并认识细菌对人体的危害，从而养成良好的饮食、卫生习惯。

2、了解并认识哪些食物是有害食物，哪些食物是不能再吃的。

活动准备：图片

#### 一、活动导入

教师出示图片——一些不能吃的食物，有过期的面包，长了芽的土豆，在野外活动时不认识的野果，还有下雨后，山上长出的野蘑菇，以及馊了的饭菜。让学生初步了解，在日常生活中有哪些常见的食物是不能吃的。

#### 二、活动过程

##### 1、展示——有害的食物

小芳一个人在家，中午爸爸妈妈还没下班，小芳想给爸爸妈妈一个惊喜做一顿丰盛的午餐。她跑到厨房看到地上有好多土豆，可是都发芽了，小芳想把土豆芽用小刀切掉就可以了，于是她做了香喷喷的土豆烧肉，可是爸爸妈妈回来吃了之后，都肚子疼得不得了，一家人都上了医院。

##### 2、学生交流讨论：小明和小芳为什么会病倒？

教师鼓励学生各抒己见，让学生讨论后明白：过期的食物是

不能吃的，土豆长芽后是有毒的，也是不能吃的……从而让学生牢牢记住不能随便吃东西。

### 三、活动总结

学生讨论：还有哪些食品是不能吃的？怎样才能保护好自己？

#### 第三课时教学目标

1、了解并认识细菌对人体的危害，养成良好的饮食和卫生习惯。

2、养成良好的饮食习惯，正确认识自己饮食习惯的优点和缺点。活动准备：

教师准备小朋友饮食习惯的图片

#### 一、激发兴趣

#### 二、活动过程

1、教师展示图片资料——小朋友们的饮食习惯(1)小明在外面玩得满头大汗，回到家里打开冰箱拿出冰棍就往嘴里塞，立刻胃就痛得受不了了。

(2)小明刚刚吃完饭，就跑到操场上踢足球去了，胃里刚刚进了食，经过剧烈的运动，马上就扭到一起去了。

(3)小平看到今天晚上的饭菜真的很好吃，于是他把所有的饭菜全都吃光了，肚子胀得大大的，这时，他的胃就好像是吹了气一样鼓得高高的。

(4)小明在菜园里玩，玩累了看到旁边有一颗西红柿树，树上长满了果子，在下来就往嘴里送，可是到了晚上肚子剧烈地痛了起来，不得不住进了医院。

## 2、学生讨论交流：小明和小平为什么会病倒？

鼓励学生各抒己见，让学生讨论后明白：应该养成良好的饮食习惯，应该从小事做起，这样才能保证自己的健康。

## 三、活动总结

学生讨论：还有哪些不好的饮食习惯应该改正？

小心，病从口入

一、活动导入：

二、活动过程：

1、看细菌的旅行。

2、小朋友讨论交流：小军和小文为什么病倒了？

3、路摊上的食品不卫生，我们的小手上沾有细菌，生吃的水果上有细菌……从而牢牢记住：病从口入。

4、活动总结：怎样才能使自己成为一个讲卫生的好孩子。第

## 二、三课时吃的习惯

一、引入：上次活动中，各位同学已学了不少卫生知识，今天老师准备和你们一起学习如何养成良好的吃的习惯。（即时出示课题）。

## 二、学生表演

这位同学表演得精彩吗？大家回想一下，刚才那位同学为什么会肚子疼？拿出一只塑料小熊举例什么叫做暴饮暴食。

如果同学们也暴饮暴食，小小的胃一下子装得满满的，肠和胃负担过重，引起消化不良就意味着要吃药打针。但也不是说完全不能吃，好象花生核桃水果等可以增加营养的摄入，就可以吃一点。但买食品时要注意生产日期和有效期，过了期的食物就不要吃了，否则就会象刚才那位同学那样。

### 三、看图

1. 小朋友正在干什么?什么时候吃早餐，午餐，晚餐?师：这就是要求同学们一日三餐要定时定量。（并解释“定时定量”）2. 问答题(小黑板)

(1) “早上时间太紧张，可以不吃早餐。”对吗?为什么?学生分组讨论。

师：经过一夜的消化，早上起来肚子已空空的，如果不吃早餐，挨饿上课。而上午课时多，活动多，体力消耗大，热量一下子供应不上，就会头晕眼花。长期如此会引起贫血等疾病，所以早餐不但要吃，还要吃的好，要吃有丰富蛋白质的食物，好象牛奶加面包或者鸡蛋更好。(2) “一日三餐那一餐最主要?为什么?”学生分组讨论。

师：上午体内的热量消耗大，需要得到补充，而且还要为下午的学习活动做准备，所以午餐要吃饱。而晚餐吃的太多，会引响睡眠。所以不要吃的太饱。但如果晚上有很多事情要做，要帮妈妈洗碗扫地，还要学习，那晚餐要吃得较好。

### 四、看插图

1、学生一边看图片一边讲解。

这位小朋友拿着饭碗睁大眼睛，正在收看“叮当”这个节目，这时大雄被肥仔捉住打，圆头圆脑的叮当正跑过去救大雄。那小朋友顾不上吃饭喊：叮当跑快点。

2、“吃饭时看电视，对吗？”学生分组讨论。师：吃饭时情绪要稳定专一，一边吃饭一边看电视，会引起情绪变化。看到高兴时哈哈大笑，看到悲伤时擦眼流泪。这样会影响食欲和营养的吸收，这样是不卫生的，你们是这样吃饭吗？所以一定要养成良好的饮食习惯。

五、儿歌：饮食卫生要做到一日三餐，定时定量，不偏食，不挑食。早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少。暴饮暴食最不好。从小养成好习惯，身体健康又强壮。

六、猜字游戏。

分别请两位同学表演，让其他同学猜少年儿童饮食“十”忌。忌“零”食，忌“偏”食，忌“哭”食，忌“笑”食，忌“甜”食，忌“咸”食，忌“走”食，忌“玩”食，忌“暴”食，忌“蹲”食。

八、总结。

## 安全健康大班教案篇七

- 1、知道进餐时菜汤泼在桌子上或身上时的简单处理方法。
- 2、能根据图片大胆讲述画面内容。
- 3、探索、发现生活中的多样性及特征。
- 4、初步培养幼儿用已有的生活经验解决问题的能力。
- 5、加强幼儿的安全意识。

故事《碗里的汤泼了》

- 1、教师讲故事，引起幼儿兴趣，讨论：汤泼了怎么办？

了解正确的处理方法。

教师小结：吃饭时，汤泼在了桌子上，要赶紧把胳膊移开，以免汤把自己的衣服、袖子弄脏了，甚至烫伤了自己。

## 2、继续听故事，继续讨论：汤泼了怎么办？

教师：我们再来听听，这个小朋友的汤泼在哪里了？（汤顺着桌子往下流。）他该怎么办？”来听听这个小朋友是怎么做的？（让开流下来的汤，再请成人帮忙。）教师小结：汤泼在桌子上，又顺着桌子往下流，小朋友要立刻让开留下来的汤，以免汤把自己的衣服、裤子弄湿。然后，可以请成人帮忙处理泼下来的汤。

## 3、教师总结。

教师：有时，因为小朋友不小心把桌子上的汤弄泼了，当大家遇到这种事时，首先要让开泼下来的汤，然后再请成人帮忙。如果不让开，汤就会弄湿自己的衣服，甚至会烫伤自己。

为了提高幼儿的安全意识和自己保护的能力，6月份我们开展了《我会保护自己》的主题活动。在课程中安排了一系列和安全有关的活动，小朋友们知道了《会咬人的电老虎》，知道了《小手流血了》，《不跟陌生人走》等等。在上到课程《汤洒了，怎么办》时，我用了图片和讲故事的方式来引导幼儿，可是小朋友们的思维一直局限在“用抹布擦”“用拖把拖”上。为了让孩子们更好地知道要先保护自己，我给孩子们拿来了一碗热水，并实际演示“汤洒了，怎么办”。当热水洒出来的那一刻，小朋友们纷纷喊道：“老师，快走开”。直到这时孩子们才领悟到原来最先做的是，要赶紧离开，先保护自己，再来清理。接下来我又请了几个小朋友来实际操作，亲身体验。真正的提高孩子们的自己保护意识。

# 安全健康大班教案篇八

- 1、知道哪些是危险的事，懂得要远离它。
- 2、积细安全生活的经验，增过自己保护的意识
- 3、初步培养幼儿的安全意识，提高自己保护能力。
- 4、培养幼儿对事物的判断能力。

安全flash□图片、记录表格

1、讨论导入：

师：什么是运动安全？

2、播放安全flash□并讨论：在户外时，我们要注意哪些运动安全？

（1）户外活动时及时让幼儿知道哪些是危险的事，并学习远离危险的方法：如奔跑时应学会躲闪，否则相互碰撞容易发生危险。活动中，如发现鞋带散了，应有时系好。

（2）户外活动时，要注意房屋、场地、玩具、用具使用的安全，避免砸伤、摔伤等事故发生。

（3）所有幼儿的活动均应在教师视线范围内，对于玩攀爬等大型玩具的幼儿，带班教师距幼儿不得超过2米，对特别调皮好动的幼儿，教师要格外关注，及时干预其具有潜在危险的举动。

（4）户外活动以有组织的集体游戏为主，注意动静交替，教师既要参与其中又要关注全体，时刻观察幼儿的活动情况，避免幼儿之间冲突及其它意外发生。



3、请幼儿表演正确的户外运动作法。

4、带班教师要教会幼儿各类玩具的`正确玩法，避免因玩法不当造成意外事故。并请幼儿上来演示正确的作法，如幼儿操作不当，教师应告知正确作法。

1、评价

2、总结

这节课，主要是针对学生在校的运动安全而设计的，因为体育课是学生事故的“多发地带”，这节课对学生今后运动及上课要注意到细节都作了详细的解读，不足之处就是还不够有趣味，今后我会继续改进。部、伤害脊柱或者大脑。

## 安全健康大班教案篇九

1、能意识到安全的重要性，增强对班级和同伴的责任感。

2、能关注周围环境，找出班级中的安全隐患，并设计相应标志。

3、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

挂图、彩笔、胶带。

1、出示安全标志图，引导幼儿找出自己认识的标记，并说一说在哪里见过，代表什么意思。感受在生活中标志无处不在，知道其作用，体会标志与人们生活的关系。

2、请幼儿自由分组，寻找班级中的安全隐患。

(1) 幼儿分组观察班级里的环境，查找班级中有危险的地方。

(2) 讨论：班级中有哪些不安全的事物？会带来什么危险？应该怎么预防？

3、幼儿以绘画、符号等表征方式为班级设计安全标志，教师帮幼儿将设计意图用文字说明。

4、幼儿相互介绍自己设计的标志，并张贴在适宜位置。

这个活动的开展让孩子不仅体验到歌曲创编的快乐，同时也增强了孩子自我保护和保护他人的意识。在活动中幼儿积极思考和踊跃回答问题这个现象，让我感受到了欣慰，这个欣慰在于幼儿这短短三个星期的安全教育没有徒劳，孩子在活动中逐渐的在成熟和成长。此类活动可以继续延伸下去，如大带小活动，幼儿的宣传安全小卫士活动，相信这样更能让孩子在活动中成长起来！

## 安全健康大班教案篇十

教学目标：

了解并认识细菌对人体的危害，从而养成良好的饮食、卫生习惯。活动准备：课件

### 一、活动导入

上课伊始，教师出示多媒体课件——一群可恶的细菌出现在画面上，一边肆无忌惮地侵蚀着健康人的身体，一边讲述自己对人体的危害。那难看的现象、古怪的声音一定会引起学生的反感——细菌真恶心，从而在心理上开始排斥它们。

### 二、活动过程

## 1、多媒体展示——细菌的旅行

细菌来到菜园里，菜园可真美啦：绿油油的白菜，红灯笼似的辣椒，金灿灿的黄花菜迎来一群小蜜蜂翩翩起舞。这时，细菌沾到一条嫩绿的黄瓜上。小军放学回家来到菜园里，摘下这条黄瓜就美滋滋地吃起来。刚刚吃到一半，一些细菌就在小军的肚子里“大闹天宫”了，小军疼得扔下了手中的半截黄瓜。留在黄瓜上的细菌骄傲地大笑：“我们真了不起！”

细菌继续旅行。它们来到城市里，沾在马路旁的垃圾上。一辆汽车飞驰而过，细菌跟着灰尘飞舞起来，落在路旁小摊的麻辣豆干上。“叮铃——”放学了，小文冲到小摊旁，买了一片麻辣豆腐干就狼吞虎咽地吃了起来。晚上，小文上吐下泻。可难受了！爸爸妈妈急忙把他送进了医院，在大夫的帮助下，细菌终于被消灭了。

## 2、学生讨论交流：小军和小文为什么病倒了

教师鼓励学生各抒己见，让学生讨论后明白：炉膛上的食品不卫生，我们的小手上沾有细菌，生吃的瓜果上有细菌——从而牢牢记住：病从口入。

## 三、活动总结

学生讨论：怎样才能使自己成为一个讲卫生的好孩子？第二课时教学目标：

1、了解并认识细菌对人体的危害，从而养成良好的饮食、卫生习惯。

2、了解并认识哪些食物是有害食物，哪些食物是不能再吃的。

活动准备：图片

## 一、活动导入

教师出示图片——一些不能吃的食物，有过期的面包，长了芽的土豆，在野外活动时不认识的野果，还有下雨后，山上长出的野蘑菇，以及馊了的饭菜。让学生初步了解，在日常生活中有哪些常见的食物是不能吃的。

## 二、活动过程

### 1、展示——有害的食物

小芳一个人在家，中午爸爸妈妈还没下班，小芳想给爸爸妈妈一个惊喜做一顿丰盛的午餐。她跑到厨房看到地上有好多土豆，可是都发芽了，小芳想把土豆芽用小刀切掉就可以了，于是她做了香喷喷的土豆烧肉，可是爸爸妈妈回来吃了之后，都肚子疼得不得了，一家人都上了医院。

### 2、学生交流讨论：小明和小芳为什么会病倒？

教师鼓励学生各抒己见，让学生讨论后明白：过期的食物是不能吃的，土豆长芽后是有毒的，也是不能吃的……从而让学生牢牢记住不能随便吃东西。

## 三、活动总结

学生讨论：还有哪些食品是不能吃的？怎样才能保护好自己？  
第三课时教学目标

1、了解并认识细菌对人体的危害，养成良好的饮食和卫生习惯。

2、养成良好的饮食习惯，正确认识自己饮食习惯的优点和缺点。活动准备：

教师准备小朋友饮食习惯的图片

### 一、激发兴趣

## 二、活动过程

1、教师展示图片资料——小朋友们的饮食习惯(1)小明在外面玩得满头大汗，回到家里打开冰箱拿出冰棍就往嘴里塞，立刻胃就痛得受不了了。

(2)小明刚刚吃完饭，就跑到操场上踢足球去了，胃里刚刚进了食，经过剧烈的运动，马上就扭到一起去了。

(3)小平看到今天晚上的饭菜真的很好吃，于是他把所有的饭菜全都吃光了，肚子胀得大大的，这时，他的胃就好像是吹了气一样鼓得高高的。

(4)小明在菜园里玩，玩累了看到旁边有一颗西红柿树，树上长满了果子，在下来就往嘴里送，可是到了晚上肚子剧烈地痛了起来，不得不住进了医院。

2、学生讨论交流：小明和小平为什么会病倒？

鼓励学生各抒己见，让学生讨论后明白：应该养成良好的饮食习惯，应该从小事做起，这样才能保证自己的健康。

## 三、活动总结

学生讨论：还有哪些不好的饮食习惯应该改正？

小心，病从口入

一、活动导入：

二、活动过程：

1、看细菌的旅行。

2、小朋友讨论交流：小军和小文为什么病倒了？

3、路摊上的食品不卫生，我们的小手上沾有细菌，生吃的水果上有细菌……从而牢牢记住：病从口入。

4、活动总结：怎样才能使自己成为一个讲卫生的好孩子。第

## 二、三课时吃的习惯

一、引入：上次活动中，各位同学已学了不少卫生知识，今天老师准备和你们一起学习如何养成良好的吃的习惯。（即时出示课题）。

### 二、学生表演

这位同学表演得精彩吗？大家回想一下，刚才那位同学为什么会肚子疼？拿出一只塑料小熊举例什么叫做暴饮暴食。

如果同学们也暴饮暴食，小小的胃一下子装得满满的，肠和胃负担过重，引起消化不良就意味着要吃药打针。但也不是说完全不能吃，好象花生核桃水果等可以增加营养的摄入，就可以吃一点。但买食品时要注意生产日期和有效期，过了期的食物就不要吃了，否则就会象刚才那位同学那样。

### 三、看图

1. 小朋友正在干什么？什么时候吃早餐，午餐，晚餐？师：这就是要求同学们一日三餐要定时定量。（并解释“定时定量”） 2. 问答题（小黑板）

(1) “早上时间太紧张，可以不吃早餐。”对吗？为什么？学生分组讨论。

师：经过一夜的消化，早上起来肚子已空空的，如果不吃早餐，挨饿上课。而上午课时多，活动多，体力消耗大，热量一下子供应不上，就会头晕眼花。长期如此会引起贫血等疾

病，所以早餐不但要吃，还要吃的好，要吃有丰富蛋白质的食物，好象牛奶加面包或者鸡蛋更好。(2)“一日三餐那一餐最主要?为什么?”学生分组讨论。

师：上午体内的热量消耗大，需要得到补充，而且还要为下午的学习活动做准备，所以午餐要吃饱。而晚餐吃的太多，会引响睡眠。所以不要吃的太饱。但如果晚上有很多事情要做，要帮妈妈洗碗扫地，还要学习，那晚餐要吃得较好。

#### 四、看插图

1、学生一边看图片一边讲解。

这位小朋友拿着饭碗睁大眼睛，正在收看“叮当”这个节目，这时大雄被肥仔捉住打，圆头圆脑的叮当正跑过去救大雄。那小朋友顾不上吃饭喊：叮当跑快点。

2、“吃饭时看电视，对吗?”学生分组讨论。师：吃饭时情绪要稳定专一，一边吃饭一边看电视，会引起情绪变化。看到高兴时哈哈大笑，看到悲伤时擦眼流泪。这样会影响食欲和营养的吸收，这样是不卫生的，你们是这样吃饭吗?所以一定要养成良好的饮食习惯。

五、儿歌：饮食卫生要做到一日三餐，定时定量，不偏食，不挑食。早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少。暴饮暴食最不好。从小养成好习惯，身体健康又强壮。

#### 六、猜字游戏。

分别请两位同学表演，让其他同学猜少年儿童饮食“十”忌。  
忌“零”食，忌“偏”食，忌“哭”食，忌“笑”食，  
忌“甜”食，忌“咸”食，忌“走”食，忌“玩”食，  
忌“暴”食，忌“蹲”食。

## 八、总结。