幼儿园冬季安全教育:防寒保暖

活动目标

 1、知道防寒保暖是冬季的一项重要工作， 它关系着我们身体的健康状况。2、了解一些冬季防寒保暖的小常识。

 3、在生活实践中学习防寒保暖，确保自己身体健康。

活动准备

表现冬季寒冷的图片

活动过程

 一、谈话活动，引出主题

 1、现在是什么季节? 冬季给我们的感觉是怎样的?

2、 如果我们不注意保暖，会发生什么?

 3、时值冬季，寒气逼人。我们要如何做好身体的保暖工作呢?

 老师小结:冬季最冷的时节已然到来了。保健专家特别提醒，寒冷的气候使人免疫功能下降，内分泌失调，血液循环发生改变，易染疾病，因此要做好防寒保暖工作，及早防范。

 二、根据自己的生活经验进行讲述

 1、根据你的经验，你觉得冬季人体什么部位最冷，最容易受伤?

 2、你是怎样保暖的?或是你母亲是怎样保暖的?或是你看到的谁的保暖方法好?

三、教师总结所讲，并添进一些新的防寒保暖小常识

1、穿适当厚度的保暖御寒衣服。

 2、做好人体直接触空气部位的保暖。在冬季戴上帽子，可以减少头部的散热量，同样能达到周身保暖的目的。在更加严寒的时候，还应戴上口罩和手套。俗话说，"寒从脚下起。"在严冬， 人们还必须换上保暖性好的鞋子，注意脚部保暖。

3、在冬季宜穿深色衣服。深色衣服可以使人体多获得一些热量，具有保暖的功能。

4、要勤晒被褥。增加被褥内的空气量就等于提高了保暖能力。被褥经过日晒，变得蓬松，不仅增加了空气量，而且还增加了厚度。因此，盖着晒过的被子，会觉得很暖和。

 5、在生活，工作环境中保持适宜的温湿度。如在室内生炉子和设置暖气或空调设备等，使室内温度经常处于18C-20C,相对湿度50%-60%为最好。人们不应该长时间地处于10C以下的环境中。

 6、补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。要多吃一些性属温热的食品，以提高机体耐寒力。常见的温热食物有:牛、羊、狗、鸡肉，大蒜、辣椒、生姜、圆葱、山药、桂圆等。还要注意维生素C的摄入量，它能够提高我们的免疫能力。因此要增加柑橘类水果(桔子、细皮小柑桔、柚子、柠檬)、猕猴桃、芒果、卷心菜、花椰菜、菠菜和茴香的摄入量。