****小班生活活动：我爱喝水****

****活动目标：****

　　1.知道人每天都需要喝水，想喝水时会主动去喝。

　　2.懂得白开水是最好的饮品，在日常活动中能主动喝白开水。

****活动准备：****

　　1.自制PPT（锻炼后、外出游玩时、洗澡后、起床时等图片，池塘里的水、自来水、井水等不能饮用的水的图片），两盆洋花萝卜（一盆因浇水而发芽、长叶，一盆因没浇水而干枯）。

　　2.活动前，教师带幼儿进行实验探究，观察同样光照下的两盆洋花萝卜，每天带幼儿给一盆浇水，另一盆不浇水。

****活动过程：****

　　1.感知讨论，了解水对身体生长的重要作用。

　　（1）通过回忆激活已有体验，感受口渴后喝水带来的舒适。

　　（活动前进行体育活动，之后教师带幼儿喝水。）师：玩过游戏之后，你们感觉嘴巴有点怎么样？

　　师：喝了水之后有什么感觉？

　　师：喝了水之后我们就不渴了，身体舒服多了。

　　（2）观察洋花萝卜，了解缺水的后果。

　　师：这里有两盆洋花萝卜，一盆萝卜发芽长叶了，另一盆却枯萎了。请你仔细看一看，猜一猜为什么。

　　师：看看它们的泥土是怎么样的？（一干一湿。）师：原来，萝卜没有水喝就会枯死，就发不了芽、长不了叶。人也像萝卜一样离不开水，我们只有每天多喝水才能长高长大。

　　2.了解什么时候应喝水、哪些水不能喝。

　　（1）观察图片，了解锻炼后、外出游玩时、洗澡后等情况下人会想喝水，睡觉起床时也会想喝水。口渴了不喝水会很难受，小朋友想喝水的时候可以自己去喝水。

　　（2）了解有些水不能喝。

　　师（出示图片）：这些地方的水我们能喝吗？为什么？

　　师：池塘里的水、自来水、井水这些水看上去清清的，但是都不能直接喝，因为水里有细菌，只有烧开了才可以喝。我们保温桶里的水是烧开过的，所以可以喝。

　　3.通过保健医生的讲解，了解白开水是最好的饮品。

　　师：口渴的时候你最想喝什么？为什么？

　　师：到底喝什么对小朋友的身体最好呢？我们来听听保健医生怎么说。

　　师：小朋友喜欢喝的可乐、雪碧等饮料里面加了很多东西。喝起来甜甜的，是因为里面放了很多糖，这对我们的牙齿不好，容易让我们产生蛀牙。闻起来香香的，是因为里面加了很多香精；看上去红红的、绿绿的很漂亮，是因为里面加了很多色素。这些香精、色素其实都对我们的身体有害。只有白开水才是对身体最好的，最有利于健康的。

　　4.评选“喝水小宝贝”。

　　师：知道口渴了要喝白开水。想喝水的时候会自己去喝，就能被评为“喝水小宝贝”了。

　　师：你们想不想当“喝水小宝贝”？那你要记得口渴了、想喝水的时候就要去喝。

　　师：现在嘴巴有点渴了，我想喝水了。你们也喝点好吗？

****延伸活动：****

　　1.制作“今天你喝了没有”的记录表贴在保温桶旁，请幼儿每次喝水后用印章记录在自己的标记后，周五评选“喝水小宝贝”。

　　2.家园配合，提醒幼儿口渴时喝白开水，少喝饮料，养成健康饮水习惯。