|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活动主题 | **饮食卫生习惯** | 活动日期 | 2023.4 | 具体时间  （节数） | 周一第四节 |
| 活动形式 | 主题活动 | 活动主持 | 邓聪 | 活动辅导 | 邓聪 |
| 主要内容 | 使学生懂得良好的饮食卫生习惯与营养,发育和预防“病从口如”有密切关系,从小培养良好的饮食卫生习惯。 | | | | |
| 活    动  过  程 | 引入:上一段时间,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饮食卫生习惯。(即时出示课题)。  二. 学生表演小品(音乐)  三、看图(出示幻灯片)  问: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”)  四. 看图(出示图片)  1. 学生一边看图片一边讲解。  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. 判断题(看图)  六. 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。 | | | | |
| 活动效果 | 活动效果很好 | | | | |
| 活动评价 | 我们养成了良好的饮食卫生习惯,才会有健康的身体。有了健康的身体,才能为祖国的建设贡献出一份力量。所以从今天起,我们一定要养成良好的饮食卫生习惯。 | | | | |