**10月校园活动：我爱喝水**

**活动目标**

* 愿意喝水，不贪喝饮料。
* 知道什么时候需要喝水。
* 知道多喝水对身体有好处。

**活动准备**

* 课件准备：《宝宝多喝水》动画视频；“什么时候要喝水”组图。

**活动过程**

* 师幼交流，组织幼儿谈论口渴时怎么办。

——你们口渴了会怎么办？

——会选择喝白开水还是饮料？

——你喝过哪些饮料？

* 播放动画视频《宝宝多喝水》，引导幼儿知道水比饮料健康。

——小老鼠皮皮他不爱喝水，只喜欢喝饮料，结果会发生什么？我们一起来看看吧。

——熊猫奇奇和熊猫妙妙在喝水的时候，皮皮在喝什么？

——最后皮皮怎么了？

小结：饮料虽然味道好，但是有些饮料糖分过高，对小朋友牙齿和身体健康不好。只有水才是每个小朋友都可以喝的最健康的饮料。

* 师幼交流讨论，引导幼儿知道多喝水对身体有好处。

——如果小朋友不喝水会怎样？

小结：小朋友如果不喝水，容易流鼻血、皮肤会干燥、嘴唇会干裂、还会经常生病。所以我们要多喝水，小朋友的身体才会健康，每天才会有活力。

* 出示组图“什么时候喝水”，帮助幼儿了解什么时候需要喝水。

——我们什么时候需要喝水？

小结：早操、活动结束前后要喝水，早晨起床后要喝水，生病的时候要喝水，当我们感到渴

的时候要喝水，运动后也要喝水。

**活动延伸**

* 日常活动

 在一日生活中提醒幼儿自觉喝水，养成运动前后、起床后、活动结束后喝水的习惯。

* 家园共育

 家长可以在家中帮助幼儿养成少喝饮料、多喝水的好习惯。