

以画出来，添在书里。这样，我们的《快乐宝贝宝典》会越来越厚，我们的办法会越来越多，我们的心情也会越来越好，我们身边的快乐宝贝会越来越多。

活动建议

活动变式 结合班里的具体事例直接引出活动话题，可以不用故事作为开始。

重点提示 讨论时鼓励幼儿尽量结合自己的亲身经历，讲述自己遇到不高兴的事情时，是怎么做的，周围的成人是怎么帮助自己的以及情绪调整前后的体验等。有相同体验的幼儿可以交流经验，看一看谁的办法多。

个别指导 活动中教师要多关注平时情绪容易波动的幼儿，发现他们出现伤心、愤怒、焦虑等不良情绪时，鼓励他把不高兴的原因说出来，引导他和小朋友一起做游戏、画画、做手工，或到音乐区演戏、唱歌，在游戏中慢慢忘掉不高兴的事。

活动材料

[故事]

阿南的故事

早上来园时，阿南撅着嘴，低着头走进了教室。活动区游戏时间，阿南还是撅着嘴，低着头独自坐着。小朋友过来叫他一起去建筑区搭积木，阿南撅着嘴不高兴地说：“我不玩。”整整一天，阿南一直撅着嘴，“我不高兴”一直挂在嘴边。经老师再三询问，阿南终于说出了不高兴的原因。原来，妈妈早上有急事，没能亲自送他到幼儿园。

(庄薇/文)

活动3 食物旅行记

活动目标

1. 初步了解食物在人体内的消化、吸收过程。
2. 愿意养成饭前洗手、细嚼慢咽、不吃不洁食物的饮食卫生习惯。

活动准备

1. 幼儿用书。
2. 热牛奶，洗净的苹果。

活动过程

1. 体验活动：食物哪儿去了？

- * 请幼儿慢慢地喝温牛奶，体会水被慢慢咽下去的感觉，猜一猜喝下去的牛奶到哪儿去了？
- * 请幼儿吃苹果，体验苹果在口腔中初步被磨碎的过程，感受食物在口腔中的变化，体会下咽的感觉，说一说咽下的苹果去哪儿了。

2. 阅读幼儿用书，观察食物的旅行线路图。

* 教师引导幼儿观察幼儿用书的相关画面，并将上面的文字念给幼儿听，再结合幼儿喝牛奶、吃苹果的体验做适当的讲解，帮助幼儿了解食物在消化系统内的变化过程。

* 教师：食物进入人体后，都经过哪些器官？

* 教师：这些器官都有什么作用？

3. 讨论。

* 教师：小朋友有没有肠胃不舒服的时候？什么时候？为什么？

* 教师：小朋友应该怎样保护这些器官？

* 教师小结：吃东西时要细嚼慢咽，不要吃得太多，也不要饿着，不吃不干净的食物，少喝冷饮，多喝水，多吃蔬菜。

活动建议

活动变式 可以结合本班幼儿的饮食问题引出话题。也可以用故事、保健医生的话引出活动。

活动延伸 (1) 进餐时，引导幼儿体验不同的食物在口腔咀嚼的感觉；提醒幼儿饭后认真漱口，早晚刷牙，保护牙齿，以更好地咀嚼食物。也可开展娃娃家“喂娃娃”等游戏，或提供牙齿的图片、模型，帮助幼儿认识牙齿作用，练习用牙刷刷牙。(2) 引导幼儿听录音《胃的话》。

重点提示 讲述食物在消化系统的旅行活动过程时，只要让幼儿知道旅行的线路及各消化器官的名称即可。

个别指导 进餐时，指导值日生报菜名，提醒幼儿干稀搭配、荤素搭配、细嚼慢咽，不暴饮暴食，养成文明进餐的习惯。

参考资料

[故事]

胃的话

我叫胃，样子像只袋子。我的工作就是把食物磨碎送到肠子里去，再由肠子把营养交给血管送到身体的各个部分。

如果你忽然大吃一顿，把很多食物都堆到我这个袋子里，叫我没有活动的余地，我就没有力气工作了。要是食物总是很多，我就没法处理完，就会生病，你们就要喊肚子痛了。我还有个脾气，你吃热点的东西我会很快地把它们磨碎运走，你吃冰凉的东西我工作起来就较慢，也不容易磨碎食物，有时候还会生病，这时你也会喊肚子痛。

你吃一顿饭，我要花三个多小时才能处理（消化）完，要是你吃过饭又不停地吃零食，使我得不到休息，事情干不完我就会累倒，你还会喊肚子痛。有的小朋友爱吃油炸的点心，这些东西我很难处理，你吃多了我对付不了也会生病，你又要喊肚子痛。

你如果不注意卫生，吃一些不干净的东西，饭前不洗手把病菌带进来使我得了病，

我就不能很好地工作，就会影响你的身体健康。

小朋友，你们都应该爱护我，吃饭要定时、定量，少吃零食，饭前要洗手，吃生的东西要洗干净，这样我才能很好地工作，你们的身体才会长得很好。

肠胃小常识

幼儿的食管比成人的相对短，而且管腔较狭窄，黏膜层较薄嫩，管壁上的弹性组织发育较差，管壁较薄，所以很容易受损伤。

幼儿的胃容积较小，随着年龄的增长，胃的容积不断地扩大，6岁时可达到890mL。胃腺的数目较少，分泌的胃液中的胃酸和胃蛋白酶的效能较弱，所以消化能力较差。人们吃下去的食物，经过口腔咀嚼，通过食道送到胃里，胃继续将食物磨得很碎，所以要养成细嚼慢咽的好习惯。如果吃得太多或吃了不干净的食物，胃就会难受，人就会生病。

幼儿肠管的总长度比成人长，是幼儿躯干长度的12~13倍，小肠是消化食物和吸收养料最重要的部分。在胃中磨得很碎的食物进入肠，有营养的成分被留下，进入到血液中，没有用的残渣通过大肠从肛门被排出体外。幼儿的肠蠕动比成人弱，食物通过较慢，大肠吸收多量的水分，容易造成幼儿便秘。所以幼儿要养成定时排便的习惯，多吃蔬菜，多喝开水，经常参加运动。

活动4 感冒了，真难受



活动目标

1. 了解感冒的症状，对发病原因有粗浅的认识。
2. 体验感冒带给人的不愉快，乐意积极预防感冒。



活动准备

1. 活动前让幼儿向父母了解感冒的原因及预防感冒的有关知识。
2. 教师指导1名幼儿排练情境表演“感冒了”。
3. 幼儿用书。



活动过程

1. 观看情境表演，引入讨论话题。

* 1名幼儿扮感冒的病人，边咳嗽、擦鼻涕边说：今天一起床我就特别难受，又打喷嚏又流鼻涕，嗓子疼，头也疼，真是难受死了。我这是怎么了？

* 教师：这个小朋友怎么了？他为什么这么难受？

2. 讨论感冒的症状、原因和治疗方法。

* 教师：你得过感冒吗？感冒时有什么感觉？引导幼儿回忆自己患感冒时的症状及

