

2023年幼儿园健康户外教育活动方案 幼儿园健康教育活动(精选8篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

幼儿园健康户外教育活动方案篇一

明白食品袋上有生产日期和保质期，要食用新鲜的食物。

了解几种常见的保存食物的方法，如冷藏、冷冻、干燥、罐装等。

乐意参加调查实践活动，能和同伴相互配合完成调查资料。

1教师引导幼儿初步了解事物的生产日期和保质期。

教师组织幼儿观察大家事先收集的食品外包装。

引导幼儿讨论：你发现食品袋上有什么？包装上为什么要注明生产日期和保质期。教师小结：在购买食品时要注意看清外包装上的生产日期和保质期，这样能够保证我们吃上新鲜、卫生的食物。

2、教师和幼儿共同进行食品保存方法的调查。

教师激发幼儿的调查兴趣。

幼儿园健康户外教育活动方案篇二

1. 引导幼儿初步掌握跳皮筋的方法。
2. 激发幼儿对民间体育游戏的兴趣，体验合作游戏的欢乐。
3. 锻炼幼儿的腿部力量，提高幼儿身体动作的协调性与灵敏性。

1. 经验准备：学会用杭州话念民间童谣《马兰开花》。
2. 材料准备：7根皮筋，一段跳皮筋的视频，小鼓一个。

（一）教师带领幼儿听音乐做热身运动。

小朋友我们听着音乐一齐来做做运动吧

（二）经过游戏，初步掌握跳皮筋的方法。

1. 引导幼儿尝试探索跳皮筋的基本方法。

今日余教师带来了一些皮筋，请你找个空地方和好朋友一齐玩一玩。

2. 结合民间童谣《马莲开花》，练习单脚内外跳皮筋。（幼儿围成圆圈，单脚撑皮筋，另一只脚练习跳）

3. 结合民间童谣《马莲开花》，尝试双脚交替绕圈跳。

（1）幼儿看视频，分组练习。

（2）请一组幼儿示范。

（3）跳皮筋比赛。

此刻我们要进行跳皮筋比赛了，看哪组小朋友跟着教师的节奏，跳的又快又整齐。

幼儿园健康户外教育活动方案篇三

一、设计意图：

在日常活动中，我发现幼儿对牙齿的了解并不深入，有坚持早晚刷牙习惯的幼儿并不多，蛀牙问题在幼儿中也严重存在，根据本班幼儿的认知特点和兴趣，我设想通过具体的牙齿模型、幼儿日常的生活经验，使幼儿在活动中整理和提升自己的经验，并寻找保护牙齿的方法。

二、活动目标：

- 1、了解牙齿的重要性。
- 2、通过活动使幼儿了解蛀牙形成的原因。
- 3、了解换牙的常识，学会保护恒牙，养成坚持每天刷牙的习惯。
- 4、引导孩子乐于接受治疗。鼓励、培养小朋友不怕打针的勇敢精神。
- 5、知道检查身体的重要性。

三、活动准备：

- 1、牙模、牙刷；
- 2、蛀牙形成的图片两张。

四、活动重点：

了解牙齿的重要性，学会正确的刷牙方法。

五、活动难点：

蛀牙形成的原因。

六、活动过程：

（一）以猜谜语的形式引出主题

1、师：今天老师请小朋友猜一个谜语，我请小朋友们猜到的小朋友上来轻轻的告诉老师，兄弟生来白又白，整整齐齐排两排。

2、切菜舂米快又快，人人吃饭离不开。（牙齿）

（二）、比一比，看一看

2、看，这个就是我们的牙齿的模型，哪位小朋友能告诉我牙齿有什么作用呢？”（引导幼儿发散思维，对积极回答的幼儿给予肯定表扬）

（二）讲述绘本故事《蛀牙王子》

1、看完了故事，蛀牙王子为什么会得蛀牙啊？

2、患了蛀牙之后会怎么样啊？

（三）知道正确的刷牙方法

2、学习刷牙步骤。

3、请幼儿演示刷牙动作师：我请小朋友做做看，刷牙的动作是怎么样的？（幼儿上前在牙模上演示）

师：小朋友们的刷牙动作都不大一样，那跟着老师一边听音乐，一边做刷牙操吧！

教学反思

通过学习，幼儿了解蛀牙形成的原因以及对人身体的危害，幼儿还掌握了正确的刷牙方法，有利于养成早晚刷牙的卫生习惯，收到良好的效果，整个教学活动层层递进，从材料，形成到组织的各个环节，教师的语言以及幼儿的表现等，都是个性化浓郁的，不断激发孩子欲望的，孩子主动探索主动学习发现知识的一次活动。总之，是把枯燥的科学活动和其他领域有机的结合在一起，达到了整合的目的。

幼儿园健康户外教育活动方案篇四

1、练习用纸球击目标,发展幼儿投掷能力和目测力。

2、学习遵守游戏规则,体验规则在活动中的重要性。

1、用报纸、皱纸做成的只求若干只。

2、小脸盆若干只,盆内调好颜料,一盆一种颜色。

1、启发提问,引起兴趣:

(1)、教师启发提问:

——“如果不用笔,你能怎样在板上画出一幅美丽的画?”

(2)、幼儿讨论交流。

(3)、激发游戏兴趣:

——“今天我们做小猴投彩球的游戏,用纸团蘸上颜色投到板

上看看会不会变成一幅美丽的. 图案?”

2、提供材料, 自由探索:

(1)、 “小猴” 玩纸球:

幼儿每人拿一只纸球, 分散自由的地玩球(抛接, 投掷)。

(2)、 “小猴” 投纸球:

按幼儿意愿, 将幼儿分成人数相等的四队。

提问:

—— “今天的比赛分成四队进行, 可以怎么分?”

(3)、 每队幼儿分别推选出自己的队长, 并为自己组取名。

—— “你们想选谁做队长? 为自己的队取个名字?”

(4)、 每队幼儿对准本队的目标进行投掷练习。

3、难点练习, 重点指导:

(1)、 教师讲解并示范 “小猴投彩球” 的游戏:

提示: 每名幼儿拿一只纸球, 蘸上颜色, 然后投向白纸板。一对一块板, 各队的幼儿应投自己队的那块板。如果投到别队的板上, 那就为别队添彩。每人投了数个纸球后, 教师发出 “停止” 信号, 幼儿即停止投掷。

(2)、 幼儿进行游戏。各队幼儿对准自己的目标, 投出彩球。教师及时指导, 提醒幼儿颜料不要蘸得过多, 瞄准了再投, 不要投空, 也不要投到别队的板上。

4、共同讲评,结束游戏:

将各队色彩鲜艳的“画”集中在一起,师生共同进行评价。

幼儿园健康户外教育活动方案篇五

健康教育在整个幼儿教育中具有重要作用,幼儿健康教育包括幼儿的身体健康和心理健康,终极目标在于促进幼儿身心健康发展。下面是x为你精心整理的幼儿园健康教育实施方案,希望对你有帮助!

根据市、区教育局关于开展“健康唐山,幸福人民”健康教育进校园活动的有关规定,切实做好学校健康教育工作,促进幼儿身心健康,结合我园的实际情况,制定第二幼儿园20xx年健康教育工作实施方案。

一、指导思想

紧密围绕让幼儿更健康的总体目标,结合本园实际,通过多途径、多形式、全方位的教育活动,全面推进我园健康教育工作的开展。积极营造有益于健康的环境,传播健康信息,增强师生健康意识和自我保健能力,构建和谐、文明、健康的育人环境。

二、总体目标和工作原则

(一)总体目标

传播健康知识,培养幼儿良好的卫生习惯和生活方式,改善学校卫生环境和保健条件,加强幼儿常见病的预防和控制,提高幼儿的健康素质。宣传健康知识,提高教师、幼儿、家长的健康意识。

(二) 工作原则

1. 面向全体。在教育对象上面向全体师生。
2. 身心兼顾。在内容上做到身体健康知识与心理健康知识并重。
3. 统筹结合。在方式方法上统筹健康教育与安全教育等学校工作，把健康教育渗透到各种教育教学活动之中，坚持以学校教育带动家庭教育。
4. 知行转化。在效果上注重将健康知识内化为幼儿的健康习惯和文明生活方式。

三、具体措施

1. 加强组织领导, 完善网络建设

成立健康教育领导小组，构建园长主管健康教育工作，健康教师具体负责，各班教师、家长委员会成员通力协作的健康教育网络。形成领导重视，一级抓一级，人人参与的局面。要认真研究、统筹安排，制定具体的工作方案和计划，同时做好各项活动材料的收集、记录，确保健康教育工作的顺利开展。

2. 明确工作目标，落实工作责任制

时，应及时书面报教育局和防疫站。

3. 加大工作力度，扎实推进健康教育

努力按规定配备好兼职健康教师，要求教师对幼儿施教要有计划、有教案、有教具、有记录、有总结；要通过丰富多彩的校园文化生活，改善学生的习惯，陶冶学生的情操，愉悦学生的心灵，促其形成健康的生活方式；要通过家园共育活动，

加大健康教育的宣传力度，提高家长的健康意识，以学校教育带动家庭教育。

4. 加强队伍建设，提高健康教师素质

幼儿园除了对儿童进行健康教育外，还要采取多种形式对保教人员、健康教师进行培训，使他们认识到健康教育的重要性，掌握必要的卫生保健知识，提高他们的健康教育业务能力，促进幼儿园健康教育的发展。

一、指导目标：

1、本学期继续对全园幼儿开展心理健康教育及心理辅导活动，使幼儿不断正确认识自我，增强自我控制、承受挫折、适应环境的能力；学会相互关怀、团结合作；能够勇往直前、分享快乐；培养幼儿健全的人格和良好的个性心理品质。

2、针对个别留守儿童，给予科学有效的心理辅导，通过沙盘游戏等心理辅导活动，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

3、要以面向全园幼儿为主，个别辅导为辅，让心理健康教育及心理辅导真正进入课堂，在课堂教学中要有别于其他学科的教学方式，主要是通过活动让幼儿获得心理体验来改变自己。

4、对全园教师进行团体心理辅导活动，减轻教师来自各方面的压力，关爱自我，分享快乐！

二、具体工作：

1、加强高素质教师群体的培养；

2、为了更好的上好心理健康教育课，多与各班老师交流，分

享；

3、实施心理健康教育课，以面向全体幼儿为主，个别辅导为辅。

4、做好心联小屋的工作、幼儿园博客的更新、家长培训工作，为孩子的身心健康做出努力。

三、具体实施：

1、教师方面：

(1)、对教师进行一次团体心理辅导的培训。

(2)、为每个班的幼儿上好心理健康教育课。备好心理健康教育课教案，并请各班的老师随堂听课。

2、幼儿方面：

(1)、教会幼儿掌握几种让心情变好的方法。

(2)、让幼儿随时有表达和宣泄自己情感的地方。

(3)、让幼儿通过心理活动的开展，能够认识自我，改变错误行为，不断成长、快乐分享。

3、家长方面：

与家长多沟通；为全园家长组织一次培训。（听专家讲座的形式）

四、具体工作安排：（专责心理教师：邬涛 活动从第四周开始，若因幼儿园有其他活动，活动将会做临时的调整。）

(一)课程的定位

1、课程的界定——

以0~6岁婴幼儿“健康教育”为主要抓手，以促进婴幼儿“健康生活”为落点，以婴幼儿“健康人格”初始构建为目标的主题式综合课程。

2、课程的内涵——

健康的教育：是全程的教育(0—6岁婴幼儿的全程教育)；是全面的教育(涵盖生活、运动、游戏、学习全面的教育内容)；是全员的教育(园内的教师、保育员和其他工作人员，园外的家长、社区人员等)。

健康的生活：是指优质的环境、优质的服务、优质的教育的有机整合。
健康的人格：每一个婴幼儿生理与心理的健康，智商与情商的健全。

3、课程的特色——

重在“健康”：

满足每个孩子享受健康服务、健康环境和健康教育的基本权力。

保障孩子与其年龄段相应的身心安全和健康。

为孩子现时和未来的健康生活奠定良好的基础。

凸现“儿童”：

每一个的儿童——指每一个儿童获得的机会是均等的，是符合他(她)们这个年龄段身心发展规律并兼顾不同经验水平的。

不同的儿童——尊重儿童与生俱来的诸多差异，注重环境及教育的影响给儿童带来的适宜发展。

未来的儿童——谋求为儿童的未来发展、终身发展奠基的教育，即建立在儿童自身经验基础上的情感、认知、能力、社会性的建构和全面、和谐、健康的发展。？强调“综合”

“健康教育”是全面的、全程的、全员的、全方位的。

“健康教育”的内容应综合幼儿生活经验、追随幼儿生活经验又螺旋型上升、回归幼儿的健康生活。

“健康教育”的学习，是在主题背景下，采用“融合式、集体式、田野式”活动相结合，以生活、运动、学习、游戏的形态交互、交织呈现于幼儿一日生活之中。

(二)课程的目标

通过本课程的实施，促进幼儿健康水平以及情感、态度、认知能力等各方面的发展，使幼儿成为健康活泼、好奇探索、文明乐群、亲近自然、爱护环境、勇敢自信、有初步责任感的儿童(见)，成为健康和谐、全面发展，当前得益、终身受益的一代儿童。

(三)课程的结构、内容

1、共同性课程：遵循的要求，体现确保基础，重在保底；面向全体，覆盖全日；着眼累积，重视体悟；全面发展，和谐进步的原则。

内容及示例：（见p5□p8）

2、选择性课程：以本园“健康教育”为特色，体现健康身体、健康心智、健康生活、健康人格的综合内容。

具体内容：

食物与营养疾病的预防

自我保护

生理和心理健康

选择性课程提要：

制订幼儿园“健康教育”的总体目标、各年龄段分目标，制订学年、学期幼儿园“健康教育”计划。

开发、研制、实践“健康教育”的教学内容和活动系列。开发、研制、幼儿园“健康教育”的教学内容，实施相关活动，建立评价标准。

建立完善幼儿园健康服务保障体系

各项健康保障制度(常规制度、各类应急预案及制度等)

幼儿健康档案(身高、体重、视力、体检等)

幼儿健康护理服务(文本、实际、物质、精神等)

急救(设备、人员培训等)

传染病控制(红眼病、肝炎、流感、手足口病、腮腺炎、禽流感、sars等)教工保健(生理、心理等)

创设安全、健康、优质、富有儿童特点的幼儿园物质环境

校舍建筑、桌椅、照明设备、专用活动室、办公室、盥洗环境、饮水、饮食环境、走廊、操场、绿化、环境维护、废弃物处理、厕所、节约水、电、煤、室内外布置等。

营造健康的心理环境

幼儿：自信、友善、关爱、开朗、活泼、勇敢

教师：人际关系、心理减压、情绪纾解、心理成长

领导：大气、民主、积极、互动

家长：理解、支持、合作、共营

与社区、家庭联合建设健康、和谐、健康、文明校园

与社区建立良好的合作、互动关系，共建健康校园(信息互通、资源共享、环境互动、成果互惠)

努力建设一支主动关心幼儿园工作、积极参与幼儿园管理、自愿提供各方面资源、热心履行志愿者义务的家长志愿者队伍，建立健康、互动、协作、有效的合作伙伴关系。

(四) 课程的实施

1、课程实施的基本方式：

“健康教育”实施方式

2、课程实施的主要特点：凸现主体性、坚持活动化、注重体验式？凸现主体性(孩子、教师、家长、园所本身)

坚持活动化(创设环境、提供材料、走向自然与社会)

注重体验式(尊重兴趣、鼓励探索、培养合作)

3、课程实施的要求：

园长是幼儿园课程管理的第一责任人，要依照法规和本园课程管理方案实施

有效管理。负责建立完善各项课程管理制度，领导课程实施方案的编制，对课程资源进行统筹协调，并在动态的过程中，形成适合本园和幼儿发展需要的课程运作流程，对课程实施质量进行评价等。

幼儿园基础保教部是幼儿园课程实施的职能部门，负责对整个幼儿园共同性

通的联系。

幼儿园教师是课程有效实施、开发和改革的主体力量，要充分发挥自身的主

动性和积极性，提高参与课程和执行各项课程制度的自觉性，把课程实施作为自身专业化发展，提升专业能力的平台，勇于实践，善于研究，敢于创新。

(五) 课程的评价

1、课程评价的依据：

2、课程评价的要点：

以人为本、关注过程、多方参与、促进发展——

评价内容的多元性；

评价视角的全面性；

评价过程的动态性；

评价者的广泛性；

评价方法的多样性。

幼儿园健康户外教育活动方案篇六

活动地点：二楼大厅

活动组织者：张琿娟

活动主持人：李友花

现场记录人：李静

参加人员：星星幼儿园青年教师组老师、区园本教研专题推广班成员

我园老师在工作中存在从理念到行为，行为到理念转换的脱节。具体表现为：教师观察评价幼儿表现及行为的视角不够专业；教师反思教育行为不够及时。

在区教研组参加活动时，张老师推荐了《作品取样系统》一书，经过阅读后，书中的一些信息能指导我园的教师解决一些问题：

- 1、让老师有共同的任务及共同的评价语言，有共同的架构基础。
- 2、让老师了解每位孩子的成长状况，帮助教师建立自信，让老师说话“有凭有据”。

我园在学习《作品取样系统》一书的基础上，也尝试开展系列的活动，内容有：

- 1、每位教师配了一套《作品取样系统》，利用暑假时间阅读，写读书笔记。
- 2、对一些重点章节分步学习。

3、制定我园发展检核表（a结合园内教研组分领域制定，语言和体育b年级组制定出本年龄段的发展检核表c各班制定适合自己班的发展检核表。）

在检核表试行中，我们将检核表和观察笔记、成长册的制作结合，今天就来交流，我们如何根据幼儿的行为表现分析评价幼儿？使大家的经验得以分享。

如何根据观察到的幼儿的行为表现分析评价幼儿？

1、在学习《作品取样系统》的基础上，探索、交流如何运用适宜的观察方法记录幼儿的行为表现。

2、通过交流、归纳、提升，交流如何根据观察到的幼儿的行为，分析评价幼儿的发展现状。

3、通过对幼儿行为的观察分析，培养教师制定有关观察标准以及分析评价幼儿的能力。

1、两位教师准备好的案例。

2、组员前期经验：已学习《作品取样系统》一书的关于观察记录的章节。

3、各班的检核表正在试行中。

（一）、星星幼儿园教研组研讨（时间：9：00—9：50）

2、讨论交流：

教师交流观察记录的方法。

幼儿园健康户外教育活动方案篇七

涪陵城区第四幼儿园

魏婕

活动目标：1. 能够通过绘本故事感受妈妈的爱并且表达出来。

2. 了解妈妈的辛苦，能够用力所能及的事情来帮助。

3. 愿意与同伴分享自己对妈妈的爱，喜欢参与集体活动。

活动准备：绘本故事《我妈妈》 【幼儿园ppt课件制作】

2. 视频

3. 音乐《世上只有妈妈好》、《我的好妈妈》

活动过程：

一、导入

放《世上只有妈妈好》的歌曲，声音由弱到强，教师轻轻哼唱进入课堂。

1. 小朋友们，你们知道这首歌的名字吗？

2. 听到这首歌词时，你的脑海中出现了哪些情景？你的心里有什么感受？

3. 谁能说一说这首歌表达了怎样的情感？（母爱的伟大、我们对妈妈的爱）

二、听绘本故事，说说我们的妈妈

教师：“今天，老师给小朋友带来了一个绘本故事，我们一起来听一听，好不好？”

（小朋友们要竖起耳朵来听，等故事听完了老师会有问题问你们）

听完故事后，教师提问：

1. 故事里的小朋友说他的妈妈是什么呢？老师先来说，故事里面说他的妈妈是个大厨师.....是个神奇的画家.....是个大力士.....还有什么呢，请小朋友们举手回答。

2. 现在让我们再回顾一遍故事，看看小朋友们说的对不对.....（真棒，小朋友们给自己鼓鼓掌）

3. 听完了故事，请小朋友说一说自己的妈妈。

4. 最后我们要跟我们的妈妈说一句什么话呢？（我爱她，永远爱她）

三、看视频，用自己的行动表现对妈妈的爱

1. 小朋友们说一说两个视频分别讲的什么内容。

视频一：小朋友的妈妈给他送牛奶

视频二：妈妈给奶奶洗脚，小朋友给妈妈洗脚，还给她讲小鸭子的故事

2. 教师：“视频里的小朋友爱他的妈妈，所以给她妈妈洗脚，那我们也爱我们的妈妈，我可以为我们的妈妈做些什么呢？”.....比如妈妈下班回家，我们可以做些什么呢？.....

3. 听歌做动作

结束语：今天我们从绘本故事还有视频里都知道了妈妈对我们的爱，那我们小朋友是不是也很爱自己的妈妈呀？可是我们有些小朋友的妈妈都不知道呢，所以我們也要大声说出我们对她们的爱。今天回到家看到妈妈，我们要对妈妈说什么呢？让我们大声说出来。

幼儿园健康户外教育活动方案篇八

1、初步了解食物在人体内的消化、吸收过程和消化系统各器官的功能

2、初步知道要怎么保护它们

教学挂图，字卡

（一）、故事导入

1、教师讲述故事教师：“今天小诺老师给你们带来了一个故事，故事的名字叫《食物旅行记》，将故事之前，小诺老师有一个小要求，那就是请小朋友们安静地、认真地听，讲完之后小诺老师可是有问题要问你们的啊。”

2、提问：

（1）教师：“故事的名字是什么啊？”幼儿：“《食物旅行记》。”

（2）教师：“故事中都有谁啊？”幼儿：“面条先生、导游。”

（3）教师：“面条先生第一站去了哪里啊？”幼儿：“口腔”。

（4）教师：“面条先生第二站去了哪里啊？”幼儿：“食道。”

（5）教师：“面条先生第三站去了哪里啊？”幼儿：“胃。”

(6) 教师：“面条先生第四站去了哪里啊？”幼儿：“小肠。”

(7) 教师：“面条先生第五站去了哪里啊？”幼儿：“大肠。”

(8) 教师：“最后，面条先生变成了什么排出了人的体外？”
幼儿：“粪便。”

(二)、结合挂图，认识消化系统各器官的名称

1、教师：“故事中的面条先生在人体中旅行了一次，你们想不想看看他去的地方都是什么样子的？”

2、出示挂图，一部分一部分地出示，并出示字卡。

3、提问：这里是哪里啊？分别是：口腔、食道、胃、小肠和大肠。

4、教师总结：从口腔到大肠。

(三)、结合故事内容，了解消化系统个器官的作用

1、教师：“为什么面条先生在口腔中变成了小碎块了呀？”
“口腔有什么作用啊？”幼儿：“因为牙齿把它嚼碎了。”
“咀嚼和吞咽，一个功能是把食物嚼碎，另一个功能上就是把食物咽下去。”

2、教师：“那我们把食物从口腔咽下去之后，食物到了哪里了呀？”
“食道的作用是什么啊？”幼儿：“食道，运输食物。”

3、教师：“为什么面条先生在胃里会头很痛，还感觉动来动去的呀？”
“为有什么作用啊？”幼儿：“因为他在胃里”，“分泌胃液消化食物”
“食物进入胃里，胃就会分泌胃液，并且开始一动一动的，这样时在消化食物，所以面条先生才会头痛并且动来东去的。”

4、教师：“细细的长长地小肠有什么作用呢？吸收了面条先生的什么呀？”幼儿：“吸收营养，吸收了面条先生的营养。”

5、教师：“大肠有什么作用呢？”幼儿：“形成、暂存和排泄粪便。”

（四）、如何合理地促进消化

1、教师：“我们刚刚说的食物的旅程是从口腔开始的到大肠结束，这是我们身体的消化系统，我们每天吃的东西都是这样消化吸收地。”

2、提问

（1）教师：“我有一个问题要问你们。我们每天吃饭的时候，是吃饱了就不吃了，还是不管吃没吃饱就是使劲儿地吃啊？为什么啊？”幼儿：“吃饱了就不吃了，因为消化不了，胃里的食物多了，就消化不了啦。”

（2）教师：“我还有一个问题要问你们，我们每天九点钟，洗了手之后都干什么啊？”幼儿：“吃水果”教师：“吃水果有什么好处啊？”幼儿：“有营养，能补充水分，能长高，还能帮助消化。”

（3）教师：“老是还有一个更难得问题，我们每天都喝水，谁知道喝水有什么好处啊？”幼儿：“能排毒，补充水分，解渴，还能帮助消化。”

（4）教师总结：“我们平时应该多吃水果，蔬菜，多喝水，养成按时大便的习惯，这样食物的残渣就能顺利对排除身体了。”

（五）、拼图游戏今天小诺老师还请来了一个朋友，看看是谁呀？（小草莓）小草莓有难题了，他听说面条先生在人的

身体里旅行了一次，他也想去旅行一次，睡能当一次小导游，帮小草莓完成他的旅行呢。