

最新小班健康教案吃饭的时候(汇总8篇)

高三教案还包括评价方式和评价标准，能够帮助教师对学生的进行学习情况进行科学评估。以下是小编整理的高三教案指导方针，希望对广大教师有所启发和指导。

小班健康教案吃饭的时候篇一

如果经常出现暖气、打嗝的现象，甚至不吃饭都会不自觉地打嗝，就有可能是胃部疾病，如果出现上腹部隐痛、胃疼、食后饱胀、食欲不振及暖气等，症状时轻时重，可能反复发作或长期存在。

2. 中风预警信号

对于老年人来说，反复打嗝则更需要注意，因为这有可能是脑中风的征兆。中风之所以出现打嗝的症状，原因在于：一方面是由于中风后，颅内病变直接或间接影响呼吸中枢、脑干迷走神经核，调控呼吸心跳的延脑血管发生阻塞，植物神经功能紊乱，造成迷走神经异常放电，横膈膜的肌肉不断收缩，一直打嗝；另一方面是脑中风后常会发生应激性溃疡而致上消化道呃逆。

3. 小心癌症：

连续打嗝要当心癌症侵袭。如果出现连续打嗝，千万不要掉以轻心，临床上已有一些因连续打嗝被查出肝癌的病例。因为，连续打嗝有可能是因肿瘤导致肝脏肿大，刺激隔膜而引起隔膜痉挛。此外，食道癌、贲门癌、胃癌的患者也会出现连续打嗝的症状。

小班健康教案吃饭的时候篇二

- 1、进餐时,不要喝太多的饮料或水。因为喝进肚里的饮料,会把胃塞得满满的,冲淡了消化液,消化液浓度越低,打嗝就会越重。
- 2、不要喝过热的汤或饮料。因为热汤热饮料的蒸汽会随大量空气一起吸人体内,并且为了让热的东西很快冷却,你就吸气,这样也会把大量空气吸人体内。
- 3、尽量不要用嘴吸进很多空气。当你处于精神压力大的状态,身体对氧气的需求就会增加。结果,就会像鱼那样机械地用嘴吸进很多空气,引起打嗝。
- 4、吃饭不要太快,细嚼慢咽。在快餐店用餐后常会打嗝。因为匆匆忙忙进食的时候,会吸入很多空气,引起打嗝。
- 5、吃饭时,安静地吃,不要说太多的话。因为说话也可将大量的空气带进肚里。如果已出现打嗝,可以尽量地憋气,在你觉得下一个嗝来临时,把食物吞下。如此2-3次,然后,深后呼吸一下,接着再重复前述动作。
- 6、如果打嗝时,胃里发出咕噜咕噜声,且有异味,应找医生求治。因为这样的嗝可能与胃病、肠病、肝病、胆囊等疾病有关。

小班健康教案吃饭的时候篇三

- 1、让幼儿知道每个人都有不高兴的时候。
- 2、学习用适当的方式表达自己的情绪。
- 3、初步学会与朋友交往的简单方法。
- 4、学会保持愉快的心情,培养幼儿热爱生活,快乐生活的良好情感。

5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

1、教师平时注意本班幼儿较突出的不高兴实例。

2、介绍几种表达自己情绪的'方式。告诉幼儿:生气并不是一件坏事情,人人都会有生气的时候,如果生气后,问题解决了,大家互相更了解。这就是适度的生气,是件好事情。如果生气时,伤害自己,妨碍了别人,就是件坏事情。生气时,可以独自呆一会儿消消气,也可以对别人说出生气的原因,或者哭一哭,叫一叫,睡一觉,看看书,听听音乐等等,或者为别人想一想,这样很快就没事了。

3、组织幼儿讨论后,制定本班"公约",如生气的时候不能打人、大声吵闹、损坏东西等,并把这些内容画出来(事先画好)贴在教室的墙壁上。

4、幼儿唱歌曲《拉拉勾》。

附:《生气的时候》丽丽和豆豆是邻居。一天晚上,丽丽想让妈妈给自己讲故事,可妈妈正忙着,说:"明天再讲吧。"丽丽不高兴了,她一声不响地走到墙角边撅着嘴生闷气。这时,豆豆正坐在自己家的电视机前,津津有味地看着动画片,爸爸走过来说:"现在正播放精彩的足球赛,不看太可惜了。"说着把动画片换成了足球赛,豆豆生气了,他大哭大叫地跺着脚,哭得连嗓子也哑了,还把桌子上的东西弄得很乱很乱。

小班健康教案吃饭的时候篇四

1、培养幼儿独立进餐的好习惯,让幼儿明白独立进餐的重要性。

2、学习独立进餐的基本方法:一手拿勺一手扶碗,把饭菜一勺一勺送进嘴里细嚼慢咽。

张大嘴的小动物模型若干、小勺若干、各种食物若干□ppt视频好习惯宝宝贴画。

一、活动导入

1、带领幼儿随着好习惯歌曲做律动。

二、新授课程

1、“听”故事提问导入：小朋友，你是自己吃饭的吗？请听故事《小兔子学吃饭》。

2、安静听故事，情境导入。

教师提问：小兔子为什么会饿的肚子咕咕叫？

学会了吃饭，这样再也不会饿肚子了。

3、“看”动画提问导入：小朋友，你们会自己吃饭吗？

4、认真看动画，启发思考，教师提出如下问题：

（1）小朋友们吃饭之前先做什么？

（2）妈妈教会萌萌怎样吃饭？

（3）妈妈告诉我们吃饭时应该注意些什么？

5、幼儿有疑问可再次观看动画，老师根据本班级幼儿共性特征及个体差异，对动画进行暂停或播放，结合剧情节点，在幼儿已有经验上进行选择性互动提问教学。

教师总结：妈妈告诉我们吃饭的时候应该一手扶碗一手拿勺子，吃饭的时候不能说话，应该慢慢嚼慢慢咽，以后我们也要像蒙蒙学习，自己吃饭！

6、图谱演示，游戏导入。

教师出示两张图片并讲述图片故事，让幼儿判断对错并说明原因。

教师看图总结：我们要像宝宝学习，自己吃饭，不用妈妈喂，不剩饭，这样才是好孩子。

三、结束部分、游戏互动

游戏名称：《给动物宝宝喂食》

游戏准备：张大嘴的小动物模型若干、小勺若干、各种食物若干

游戏玩法：幼儿分组喂小动物吃食物。

四、活动延伸

(1) 带领幼儿唱读儿歌：

“小勺子手中拿小米饭送嘴中

细细嚼慢慢咽自己吃真能干”

(2) 吃饭的时候鼓励孩子独立用餐，不浪费粮食；

小班健康教案吃饭的时候篇五

一日三餐，天天如此。培养良好的进餐习惯，是幼儿园苗班生活教育中，最基本的内容之一。因为，现在的孩子在家大多数往往是饭来张口，家长包办代替。那么，进入幼儿园以后，集体的生活场所，需要他们增强一些生活的自理能力，逐步学会自己的事自己做。自己吃饭是最基本的生活自理能

力，也是这一年齡的孩子力所能及的。注重幼儿独立进餐习惯的培养，不仅能使幼儿摆脱依赖的习惯，还将对幼儿形成良好的进餐习惯，获得一些生活能力的锻炼，促进他们身心健康的发展都是非常有利的。因此，我根据苗班幼儿特点设计了本次活动。

1、得要自己吃饭，不要别人喂。

2、学习一些独立进餐的基本方法：学用小勺，能把饭菜一勺一勺送进嘴里细嚼慢咽。

掌握一些独立进餐的基本方法，改变进餐依赖的习惯。

1、生活区角活动：舀小勺

2、体育游戏：给小动物喂食

3、饭厅环境布置：自己吃饭真能干、小镜子若干、小奖品若干

感知讨论--实践操作--强化巩固

1、感知讨论

(1) 餐厅环境布置“自己吃饭真能干”。用环境隐性的教育手段，让幼儿潜移默化感知，吃饭要自己吃。

(2) 演示“学用小勺”。请几名幼儿演示各自用小勺的方法，然后让小朋友说说谁拿的方法对或不对。教师再示范讲解正确使用小勺的方法：左手扶碗，右手拿小勺，用拇指、食指和中指捏住勺柄，无名指和小指配合抵住，不宜捏得过低或过高。

(3) 照镜子“我们的牙齿真能干”建议可利用吃点心时，发给每位幼儿一面小镜子，先张开小嘴照一照，看见嘴巴里有牙

齿和咽喉部等，再拿一块点心放进嘴里，看看原来的点心怎么会变得越来越碎？最后是从哪里咽下去的？让幼儿直观感知一下，自己的牙齿真能干，吃东西时要咀嚼，一口一口咽下去，这样才能吸收营养长身体。

2、实践操作

(1) 生活区角活动：在生活角里投放一些玻璃弹或各类豆粒等材料，让幼儿练习舀小勺，掌握正确用小勺的方法。

(2) 体育游戏“给小动物喂食”，让幼儿扮演饲养员，给小动物喂食（要用小勺舀起“食物”送进小动物嘴里）看哪组饲养员喂得又快又多。

(3) 幼儿餐点时，注意督促提醒幼儿要正确使用小勺，一勺一勺把食物舀进嘴里，要细嚼慢咽。对特殊幼儿，先要求会嚼会咽，逐步要求自己拿勺吃。

3、强化巩固建议可不定期地在午餐时搞一些小奖励，对那些能独立吃完自己一份饭菜的幼儿送以小奖品，激发幼儿独立进餐的积极性，逐步形成良好的进餐习惯。

4、活动延伸

通过家园之窗，向家长进行幼儿独立进餐要求的宣传，要求幼儿在家在园一个样，父母不要包办代替，尽可能坚持培养幼儿独立进餐的习惯，随时保持家园联系，沟通了解幼儿进餐的情况。

小班健康教案吃饭的时候篇六

1、欣赏儿歌，理解儿歌内容，知道正确的进餐方法。

2、愿意学习自己吃饭，不要别人喂。

1、小花猫头饰，小碗，小勺，小玩具：青菜，鱼，虾。

2、教师练习独自表演儿歌《小花猫自己吃饭》。

1、观看情景表演，引出主题。

教师戴上小花猫头饰，表演儿歌《小花猫自己吃饭》。

教师：刚才你看见了什么？桌子上有什么菜？小花猫是怎样吃饭的？

2、请幼儿在集体面前谈谈：你自己会吃饭吗？在家里，你是怎样吃饭的？在幼儿园，你又是怎样吃饭的？鼓励幼儿在家里要和在幼儿园一样，做个自己吃饭的好孩子。

3、组织小朋友讨论：

如果在家里，爸爸妈妈要喂你，怎么办？启发幼儿对大人说：宝宝长大了，我会自己吃饭。

我们小朋友吃饭时，应该怎么做？了解正确的吃饭方法，知道小朋友吃饭要坐端正，扶着碗，拿好勺，一口一口地吃饭，不能边跑边吃，也不能饭在嘴里不咬。

4、欣赏儿歌《小花猫自己吃饭》

1、在日常生活中，引导幼儿阅读幼儿用书，学习念儿歌《小花猫自己吃饭》。

在餐前，可经常带领幼儿念此儿歌，教育幼儿自己吃饭。

儿歌：

小花猫，吃饭了。

扶好碗，拿好勺，

吃青菜，吃鱼虾。

吃的香，吃的饱。

小班健康教案吃饭的时候篇七

1、通过多媒体活动幼儿知道自己长大了，要独立进餐。

2、懂得无论是在家里还是在幼儿园都要自己用筷子，自己吃饭。

1、多媒体课件

2、多媒体设备。【幼儿园ppt课件制作】

3、筷子、各种小点心。

进餐对幼儿的生命和健康有着直接的关系。但幼儿家庭环境的不同、个体成长的变化，他们的饮食习惯都有差别，在我们班级普遍存在的就是在幼儿园是独立进餐，但是到了家里却是家长喂。

中班的孩子是练习使用筷子独立进餐的时期，虽然在自己学习独立进餐时速度会很慢，但是我们还是要尊重他们学习的积极性。

设计“一岁到4岁成长过程”这个环节，是为了能让孩子更感性感受到自己在长大，能做许多事情，要学会在家里和幼儿园都是自己使用筷子独立进餐，这才真正长大了，是一个中班小朋友。

一、童年的回忆

- 1、以“大风车俱乐部”节目形式展开活动，激发幼儿参与活动的兴趣。
- 2、导入活动:让我们看看你们小时候是用什么吃饭的?
- 3、播放多媒体，幼儿观看多媒体中的图象。
- 4、教师有意识引导幼儿讲讲不同的年龄时期分别是怎样进餐的。

二、自己吃饭真能干

- 1、利用点心时间开个“大风车餐厅”，准备各种食物和餐具。
- 2、餐前，请幼儿讲讲:文明用餐的常规和礼仪。
- 3、在游戏中学会一首简单的儿歌《自己吃饭真能干》

小朋友，来吃饭，坐端正，手扶碗，小筷子，本领大，吃饭夹菜全靠它。

不剩饭，不挑菜，自己吃饭真能干。

小班健康教案吃饭的时候篇八

设计思路:

新入园的小班孩子，这一年龄段已形成与生活经验有关的概念。秋天在孩子们眼中是五彩缤纷的、盛满丰收喜悦的。最近发现我班的小朋友对水果产生了特别浓厚的兴趣，小朋友经常议论说：“苹果吃了很有营养的。”“我爸爸给我买香蕉吃。”……孩子们还通过水果形象地认识了相对应的颜色。

《纲要》也指出要密切结合幼儿的生活进行营养方面的教育。所以我选择了这节健康课《香甜的水果》让小朋友通过说一

说、找一找、想一想、尝一尝、玩一玩等一系列活动，培养幼儿爱吃水果的良好习惯。另外运用情景游戏的方式，让幼儿知道各种水果的作用，激发幼儿对各种水果的喜爱，体验游戏中快乐的情绪。

活动目标：

1. 愿意吃各种水果，知道水果有不同的味道。
2. 初步了解常见水果的营养价值。尝试自己剥香蕉和桔子。
3. 体验品尝水果的快乐。

活动准备：

1. 活动前请幼儿从家中带来水果：苹果、香蕉、桔子、梨子。
2. 苹果、香蕉、桔子、梨子的图片若干及标记图。
3. 教师事先准备画有苹果、香蕉、桔子、梨子五官的水果娃娃图。
4. 活动前做好水果拼盘。

活动过程：

一、游戏“水果找家”导入，激发兴趣。

1.t请s从装有水果的托盘里拿出自己准备的水果：你们手里都有什么水果宝贝呢□□s自由回答)

2.t出示水果标记图，请幼儿将水果归类：香甜的苹果要找家了，请小朋友送它回家！酸甜的桔子要回家了，请小朋友送它回家！软软的香蕉要回家了，请小朋友送它回家！甜甜的

梨子要回家了，请小朋友送它回家！

二、初步了解几种常见水果的营养价值。

□1□t说出香蕉的作用：小朋友们喜欢我，我就能帮助你们排大便。

□2□t说出桔子、苹果的作用：小朋友们喜欢我，我就能帮助你们预防感冒。

□3□t说出梨子的作用：小朋友们喜欢我，我就能让你们不咳嗽。

2.t□下面水果娃娃要考考小朋友，你们谁能说出它的`好处，说过娃娃就和小朋友握握手。（如有幼儿说：吃了香蕉能帮助排便，“香蕉娃娃”就和它握握手，幼儿说：吃苹果能预防感冒，“苹果娃娃”就和他握握手等等。）

三、品尝美味的水果。

1.t□宝宝，你们会自己剥水果吗□□t让幼儿尝试剥，然后老师示范）你们刚才很能干，不但说出了水果的好处.而且还会自己剥香蕉、桔子呢！水果们要好好慰问你们，请你们一边尝尝它们的味道，一边想想它们的好处。不过，在品尝之前，我们一定要先干嘛呢？（把小手洗干净，别让细菌进入小肚子里去）

2.t将事先制作好的水果拼盘盛在幼儿的小碗里，请幼儿品尝□t□每种水果都有营养，我们一定要和所有水果宝宝做朋友，要是只喜欢一种水果，其他水果就会不高兴了。鼓励幼儿不挑食。

四、游戏“水果宝宝蹲蹲蹲”

1.t请小朋友们到篓子里选一样最喜爱的水果宝宝贴在身上，一起玩“水果宝宝蹲蹲蹲”的游戏，并说出它的好处.

2.t请小朋友带着水果宝宝一起到教室外面去游戏吧！