



儿童防肥胖科普小知识

一、肥胖标准

国际通用的标准体重是体重指数（BMI）

体重指数 = $\frac{\text{体重}}{\text{身高的平方}}$ （公斤/米²）

体重超过同性别、同身高参照人群标准体重超过 20%以上者便可诊断为肥胖症。

二、肥胖的原因

主要是饮食结构不合理，膳食结构的改变、脂肪功能比增高、高糖食品摄入等原因，以及运动不足，久坐时间增加，视屏活动时间增加，使儿童能量消耗减少，此外还有遗传因素、药物因素、病理因素等。

三、肥胖的危害

儿童肥胖程度越严重，对健康的危害越大。肥胖可导致循环、呼吸、消化、内分泌、免疫等多系统的损害。降低儿童生活，学习、交际能力，久而久之导致儿童出现抑郁、自卑，影响儿童心理健康和生长发育。儿童肥胖多会发展为成人肥胖，易诱发代谢综合征，如糖尿病、冠心病、高血压、痛风等疾病。

四、肥胖的预防措施

1. 认识肥胖的危害，肥胖产生原因及防治方法，提高预防肥胖的知识和能力。
2. 培养良好的饮食习惯。进食量适中，不过饱，为了增加饱腹感，餐前可先吃水果和汤类。少吃糖果、点心等甜食，少吃油腻食物，吃饭要细嚼慢咽，防止狼吞虎咽，两餐间的零食可以以水果和玉米花一类的小食品来代替糖果糕点。
3. 积极参加体格锻炼活动，合理安排作息制度，睡眠时间不要过多，饭后不要马上看书或看电视，晚饭与上床睡觉之间最好有 3 小时的间隔。
4. 如果已发胖，千万不要强行采取饥饿疗法或减肥药物来降低体重，应该及时进行饮食成分的调整，如减少主食，限制吃肥肉、奶油、精制糕点、糖果；多吃含纤维素多的食物，如新鲜蔬菜和水果；瘦肉、鸡蛋、黄豆，则不宜减少。
5. 加强体育锻炼，增加热量消耗，如做减肥体操、游泳、跑步等各种活动。应有一定的运动量，并坚持锻炼持之以恒，这样既可增强体质，提高身体抵抗力，又可起到减轻体重的作用。



手工茄子之星：

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 李一铎 | 毛梓宸 | 罗昱仁 | 董梓萌 |
| 夏云容 | 黄锦辰 | 任沐晓 | 陈汐玥 |
| 陈紫涵 | 马子棋 | 刘梓晗 | 叶润棋 |
| 鲍晨溪 | 王若菲 | | |



第十三周工作计划

班级：中5班 实施主题：我们爱家乡 日期：5月25日—5月29日 带班老师：周、王老师

| | | | | | |
|--------|--|---|--------------------------------------|--|-------------------------------------|
| 工作要求 | 1. 会用游戏、绘画等方式表现自己对家乡对认识及情感。（主题目标） 2. 在关于家乡的儿歌中，体验乐曲的轻快风格，遵守音乐游戏的规则。（主题目标） 3. 提醒幼儿多喝水，养成主动饮水习惯，补充身体水分，缓解天气干燥。（保育目标） 4. 活动中遵守集体规则，懂得谦让礼貌，学会友好和同伴相处，控制自身情绪。（常规目标） | | | | |
| 星期内容 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 接待 | 1. 严格做好晨间入园检查，观察幼儿精神状态、面色及有无出汗燥热情况，测量体温。 2. 留意幼儿皮肤是否有蚊虫叮咬、红疹，及时记录身体异常状况，不适幼儿做好交接、妥善照料。 | | | | |
| 晨间游戏 | 1. 来园接待 ：微笑迎接幼儿来园，查看幼儿穿着厚薄，根据气温提醒、协助幼儿更换适宜衣物。 2. 重点区域 ：建构区：家乡建筑：提供各种积木、各种塑料拼插玩具，组合运用架空、盖顶的建构表现出组合式的房子及楼梯、院子、花坛等。美工区：家乡美食：提供各色油泥、小棒、树叶等辅助材料，让幼儿学会用分泥、压扁、团圆、捏边等方法制作家乡的美食。 3. 晨间谈话 ：我的家乡在哪里、我的家乡有什么、家乡的房子、我喜欢家乡、夸夸我的家乡 | | | | |
| | 晨间活动 | 1. 队列练习：引导幼儿听清口令，做到排队整齐、不推挤、不插队。 2. 律动、早操：做操时动作舒展、跟随节奏到位，保持队形整齐。 | | | |
| 户外运动 | 集体游戏：云梯攀爬（探险1） 紧抓稳踏慢爬 | 阳光大运动 | 集体游戏：悬空渡桥（探险2） 平视保持平衡 | 阳光大运动 | 集体游戏：快乐骑行（骑行） 匀速控距慢行 |
| | 分散活动：重点指导动静交替运动 | | 分散活动：重点指导肢体发力、身体平衡 | | 分散活动：重点指导运动前后热身 |
| 学习活动 | 社会： 我们的家乡 家乡的地点和特产 | 语言： 家乡的故事 家乡的历史 | 科学： 神奇的桥 了解桥的发展史 | 美术： 美丽的家乡 自由创作家乡景观 | 音乐： 夸家乡 边唱歌边夸家乡 |
| 上午游戏 | 创意社 | 游戏活动 | 游戏活动 | 游戏活动 | 游戏活动 |
| 下午户外活动 | 游戏活动 | 快乐骑行 | 过家家 | 户外建构 | 农乐园 |
| 日常生活 | 1. 晨谈时，教师和幼儿一起谈论“我的家乡”，并愿意说说家乡的特产、建筑、美食、风景。 2. 过渡环节中引导幼儿观察各种桥的图片，并尝试说说每种桥的特点。 | | | | |
| 家长工作 | 1. 请家长带孩子参观家乡的名胜，让孩子更好地了解家乡。 2. 鼓励家长向孩子讲述一些家乡的民间故事。 | | | | |
| 环境创设 | 1. 在区域中张贴家乡特产、风景名胜的照片和图片，增进幼儿对家乡理解，培养爱家乡的情感。 2. 布置我们爱家乡主题墙，张贴幼儿关于社区和家乡的作品和活动过程照片。 | | | | |
| 本周反思 | | | | | |