# 2024年开学第一课教育教案幼儿园大班(优秀10篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-24

*作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。开学第一课教育教案幼儿园大班篇一《幼儿园教育指导...*

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**开学第一课教育教案幼儿园大班篇一**

《幼儿园教育指导纲要（试行）》明确提出“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的`首位”，幼儿的安全是幼儿园工作的重中之重。为了确保孩子平安健康，开学工作安全有序，值此开学之际，特开展“开学第一课” 春季开学安全教育活动。

健康 平安 安全 有序

1、 通过谈话、情境表演、观看图片、多媒体等，进一步加强幼儿一日生活各环节的安全认知。

2、 强化孩子的安全行为意识，养成孩子良好的安全行为习惯

3、 带领幼儿扎实开展“安全在身边”行动。

（一）交通安全

1、不乘坐“三无”车辆。班级里排查、登记、下发告家长书、签订保证书。

2、自觉遵守交通规则，做到不闯红灯、过马路走斑马线、不在马路上玩耍、奔跑、不翻越栏杆等。

（二）进出园区安全

1、不在路边摊贩上买东西。

2、 督促家长凭卡接送，进入园区主动亮卡。

3、督促家长进入园区不吸烟。

4、上下楼梯靠右行，手扶栏杆，不推不挤，不在楼梯上玩耍和跳跃，

5、按规定路线进、出园区。

6、离园时和家长手拉手，防止走失。

（三）设施设备安全

1、没有老师的带领不玩大型玩具，不去危险的地方。

2、不碰击走道里的“安全出口”标记。

3、不玩厕所里的纸巾盒，以防夹手。

4、不爬桌椅、窗台，不随便搬动玩具柜等。

5、 不随便翻开钢琴盖，知道会夹手指头。

6、 不碰装开水的桶、壶、水瓶等。

7、 不触摸电源、插座。

8、 不随便开、关门，不玩门锁，不要把手放到门角、门缝处。

9、 不在活动室剧烈运动，不做危险游戏。

10、 教给幼儿正确的搬椅子方法，注意两旁的小朋友，轻拿轻放；坐椅子时要做好、坐正，不侧坐。

11、 离园后不在园区内逗留。

（四）一日生活安全

1、走路小心，不快跑，不撞桌子、椅子、柜子、门。

2、玩玩具时不争抢，不用玩具打人，不把玩具放在嘴巴、鼻子、耳朵里，知道不能打人、咬人。

3、饭前和饭后不做剧烈运动，不大声叫喊。

4、户外活动要遵守秩序和规则，知道互相谦让，不推挤，不离开老师视线，不做危险的动作和游戏。

5、学习正确地使用铅笔、剪刀、小棒、绳等教学具，以免受伤。

6、养成有序洗手、入厕、喝水等好习惯。

**开学第一课教育教案幼儿园大班篇二**

1、巩固幼儿已有的一日生活常规和各种生活习惯。

2、引导幼儿实现以家庭生活为主到以幼儿园生活为主的转变，将安全教育渗透到各个活动环节中。

3、学会关心和帮助中小班的弟弟妹妹，学会和同伴团结友爱，学习用关心爱护的语言和小朋友交往。

1、保教人员检查活动室内外的安全。

2、课前带孩子参观幼儿园，进一步熟悉周围的环境。

3、毽子

(一)入园活动

1、热情接待幼儿入园，师幼相互问好。

2、通过“问、看、查、摸”对幼儿晨检，消除安全隐患。

(二)谈话活动

1、让幼儿谈谈自己的新变化，新感觉，知道自己又长大了一岁。

2、启发引导幼儿说说自己应怎样做，才是个有礼貌的小朋友。

(三)如厕

在分组排队上厕所的过程中，发现问题，解决问题。

(四)户外活动

师幼一起踢毽子。教育幼儿在户外不乱跑，听从教师的指挥。

(五)室内活动

1、说说自己的新发现：

(1)教室里有哪些安全隐患?

(2)厕所有哪些安全隐患?

(3)户外有哪些安全隐患?

2、做好哥哥，好姐姐

知道做表率，不欺小，尊长辈，讲安全。

(六)离园活动

1、仔细听值日生叫名字，不跟陌生人走，拉紧家长的手，以防走失。

2、知道靠右走，不抢行。

3、按照幼儿园的作息时间入园。

(七)延伸活动

家长给孩子讲生活中的安全知识，增强幼儿的安全意识，实现家园共育的教育目标。

活动内容：我该怎么办

活动背景：

《幼儿园教育指导纲要》明确指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。”也就是说，儿童的安全是一切发展的保障，只有在儿童生命健全的基础上才能保证其身心健康发展。

又是一年开学季，开学的第一课我们选择了和幼儿生活息息相关的安全常识进行教育，把一些简单的安全防护知识教给幼儿，增强幼儿的安全防护意识，学习保护自己的技能和方法，以便处理生活中可能出现的一些紧急情况。

活动目标：

1、让幼儿懂得一些基本的自我保护常识，对幼儿加强安全知识教育。

2、培养幼儿初步的处理突发事件的能力和初步的应变能力。

活动准备：

情境表演“小明在家”、独自在家的各种图片

活动过程：

1、引入“突然遇到事情怎么办”的`话题，加强幼儿的安全保护教育。

生活中突然遇到事情的时候，你会怎么办?(不惊慌、不害怕、尽力想办法解决问题)

你们遇到过什么事，当时你是怎样的?想过什么办法解决。

让幼儿各自讨论，并把经历与其他幼儿分享。

2、利用情境表演引导幼儿了解突发事件的处理办法。

(1)两位老师进行情境表演，让幼儿看情境表演，学会“家里突然来了陌生人”的处理办法。

教师小结：小明和机灵，遇到有陌生人来访，没有先打开门，而是先问清来人是谁。现在社会上有坏人，如不问清，很可能会让坏人钻空子，小朋友们也要当心。对待爸爸妈妈的客人要礼貌热情。

3、让幼儿了解一些基本的发生危险的应变措施和方法。

“发生火警(触电、受伤、溺水等)时你有什么办法?惊慌失措有帮助吗?”在此过程中引导幼儿知道火警、急救、匪警等的电话号码。

4、教师总结。

教育遇到突发事件，应沉者、有信心，做任何事情都要先用脑子想一下，相信自己能办好。

**开学第一课教育教案幼儿园大班篇三**

1 理解故事内容，学习故事中的.对话。

2 体验开开心心上幼儿园的情感。

故事磁带、教学挂图、幼儿用书《开开心心上幼儿园》

教学重点 学习故事中的对话

教学难点 故事表演

2、学说对话，进一步理解故事中的内容：

出示背景图和故事中的动物形象讲述故事：

小青蛙看见小鸭子、小乌龟是怎么说的?

小动物是怎样上幼儿园的?

幼儿自由结伴讨论故事内容，教师巡回

为什么要开开心心上幼儿园?

3、情景表演，体验高高兴兴上幼儿园的情感： 观看大班幼儿的表演。 大班幼儿带弟弟妹妹一起表演，进一步体验开开心心上幼儿园的情感。

4、经验迁移、表达感受：你会将自己开开心心上幼儿园的故事表演给大家看吗? 幼儿表演，教师观察、鼓励幼儿。

5 小结讲述幼儿表演情况。

**开学第一课教育教案幼儿园大班篇四**

一、教育教学目标

1、巩固幼儿已有的一日生活常规和各种生活习惯。

2、引导幼儿实现以家庭生活为主到以幼儿园生活为主的转变，将安全教育渗透到各个活动环节中。3、学会关心和帮助中小班的弟弟妹妹，学会和同伴团结友爱，学习用关心爱护的语言和小朋友交往。

二、教学准备

1、保教人员检查活动室内外的安全。2、课前带孩子参观幼儿园，进一步熟悉周围的环境。

三、活动过程(一)入园活动1、热情接待幼儿入园，师幼相互问好。

2、通过“问、看、查、摸”对幼儿晨检，消除安全隐患。(二)谈话活动1、让幼儿谈谈自己的新变化，新感觉，知道自己又长大了一岁。2、启发引导幼儿说说自己应怎样做，才是个有礼貌的小朋友。(三)如厕在分组排队上厕所的过程中，发现问题，解决问题。(四)室内活动1、说说自己的新发现：(1)教室里有哪些安全隐患?(2)厕所有哪些安全隐患?(3)户外有哪些安全隐患?2、做好哥哥，好姐姐知道做表率，不欺小，尊长辈，讲安全。(五)离园活动1、仔细听值日生叫名字，不跟陌生人走，拉紧家长的手，以防走失。2、知道靠右走，不抢行。3、按照幼儿园的作息时间入园。(六)延伸活动家长给孩子讲生活中的安全知识，增强幼儿的安全意识，实现家园共育的教育目标。

**开学第一课教育教案幼儿园大班篇五**

1、通过学习乘车小常识，增强幼儿的交通安全意识。

2、激发幼儿主动关心别人，愿意做一名文明小乘客。

3、在绘画和游戏活动中体验交通安全的重要性，从而自觉地遵守交通规则。

教学图片、音乐《叭叭叭、汽车开来了》、a4白纸若干、油画棒每人一盒

一、放音乐带领幼儿玩开汽车的游戏，引出主题。

——在音乐声中，幼儿与教师一起开汽车进入课室。

——“公交车是什么样子的，和其他车子哪里不一样？

——“公交车前排座位是留给谁做的？

——“我们在乘车时需要注意什么呢？

（1）出示图1：有个小朋友在公交车上与其他小朋友大声吵闹，走来走去的。

——教师：这样的小乘客能做文明小乘客吗？为什么？他该怎么做？

（2）出示图2：有个小朋友把头伸到窗外东张西望，而且把手伸出去。

——教师：这样的小乘客能做文明小乘客吗？为什么？他该怎么做？

（3）出示图3：有个小朋友在公交车上吃东西，而且把垃圾乱扔。

——教师：这样的小乘客能做文明小乘客吗？为什么？他该怎么做？

三、教师小结：

我们在乘坐公交车时都要做一个注意安全，讲文明、讲礼貌的小朋友，不能像图中的小朋友那样不注意乘车安全，不讲文明礼貌。小朋友你下次乘车时，你会怎么做？请个别小朋友讲述正确的乘车方法，然后让全班小朋友用绘画的形式，表现自己乘车的行为。

四、幼儿绘画，教师指导。

引导幼儿发挥想象把自己的想法画出来。教师鼓励、启发幼儿根据自己的想法，大胆的绘画，同时细心的添画细节部分，丰富内容。

1、展示幼儿作品，讲述作品内容。

2、在交通安全模拟城，组织幼儿玩“文明小乘客”的模拟游戏。

**开学第一课教育教案幼儿园大班篇六**

2024年春节,新型冠状病毒肺炎的疫情依旧严峻，学校延迟开学，老师们开启直播，网络授课，学生在家停课不停学，登录网络学习。在这个时刻，知识是力量，学习固然重要，但教育的意义不仅仅在于课本14亿人在打一场终将胜利的战役，无数普通人拼尽全力，仅为守卫我们的国，我们的家。本节主题班会让学生去了解，去面对，去感悟，去懂得责任与担当，去自我成长，国写家才有希望。

幼儿园学生

幼儿园阶段是一个充满生机、活力，又是一个充满矛盾、困惑的时期，幼儿园学生思维还未开发，需要老师的正面引导一场疫情，一场灾难，值得我们反思的地方很多。本次主题班会，目的在于引领学生如何从这次疫情中自我调适，思考人性问题、责任和担当问题,促进学生的自我成长。

1.知识与技能：通过活动，学生在疫情期间能够进行反思和自我调道，感悟责任和担当，思考自己的成长。

2.过程与方法：通过问卷调查，观看视频、图片，互动交流等活动，学生感悟疫情背景下自我成长，并在日常生活中践行。

1.讨论：疫情下的成长与思考?

2.搜集相关视频、图片;制作ppt课件。

学生班主任互动对话交流。

导入：教师简单介绍新冠肺炎，开启本节主题班会。

(一)迎接挑战，拥抱变化

1.教师展示数据：大家是什么时候开始关注疫情的?情绪如何?

教师：在新型冠状病毒流行和传播期间，我们关心、关注疫情，对疫情发展感到焦虑、害怕、甚至恐惧，这些心理活动来源于对自身和亲人安全的关心，以及对疫情发展的可能性无法判断，或者对自己的判断产生怀疑。(分组讨论)

2.教师提问：在这样一个严肃的时期，大家能怎么办?怎样才能让自己身心健康?(分组讨论)

学生分享：疫情期间的作息时间，进行适当的体育运动，守护好自己的身体健康。

教师小结：“巧”视情绪，适时自我调节，加强体育锻炼，否理安排作息。宅护好自己的身心健康，既是对自己的负责，也是对家庭和社会的贡献。

3.教师提问：疫情以来，大家的心情如何调整?(学生代表发言)

教师追问：听了他的发言，大家有什么感触?(学生讨论)

学生分享：通过讨论，学生知道要“迎接挑战，拥抱变化”在校做好新冠肺炎预防，莫让“疫恐”困扰着我们。让我们一起努力，用科学的防疫方式、稳定的情绪和健康的心态，积极面对，共克时艰。

(二)独善其身兼济天下

1.教师提问：而对疫情，我们在家又做了什么?(分组讨论)

播放图片;疫情下，我们身边的普通人是这样做的。

2.教师追问：作为学生，这场疫情给你什么触动?(学生代表发言)

3.教师展示图片：听了他的发言，大家有什么感触?除了学习，我们还能做些什么?(学生讨论)

学生分享：通过讨论，学生知道要“独善其身，兼济天下”。疫情时间，我们多了独处觉察与反思的机会。利用这段宅在家里的时间做好规划，好好提升自己，思考自己未来的目标、理想，并为之奋斗。我们也可以用实际行动诠释着当代新青年的奉献与担当。

(三)事不避难义不逃责

1.教师：肺炎建虐这些人挺身而出，共赴国难。播放视频《一场14亿人民的战疫，我们终将胜利》，(学生分享自己对进行者的感受)。让学生感悟到，无数普通人拼尽全力，仅为守卫我们的国，我们的家，让学生去了解，去感到，无数普通人拼尽全力，仅为守卫我们的国，我们的家，让学生去了解、去感悟，去懂得责任与担当，去自我成长。

教师小结：这次疫情，我们看到了国家的决断力和行动力，我们看到了众志成城的凝聚力。

学生分享：反思自己在疫请下的自我成长。(学生代表发言)

2.教师提问：听了他们的发言，大家有什么感触?(学生讨论举手分享)

学生分享：他们是现实中的\'英雄，是他们撑起了整个民族的脊梁，撑起了一个民族的兴衰。在这场战役面前，每个人都能成为英雄。

**开学第一课教育教案幼儿园大班篇七**

1、充分认识安全工作的重要意义。

2、在学习和生活中注意人身安全，饮食安全，交通安全，防溺水安全等。

3、进行预防，防流行性疾病的\'教育。

一、导入：列举出生活中的安全事例。

二、安全工作的重要性

1、安全事故时有发生，是因为安全意识不强。

2、班级举例，学校发生的事故及后果。

3、国家、政府狠抓安全教育工作。

4、目前学校抓的几项工作。

三、中学生应注意安全的地方：

1、学生讨论。

2、集体归纳。

（1）人身安全，在校园内或公路上不追逐打闹，不爬围墙，不爬树，不接近有电等危险地点，劳动时，注意安全，不与社会上不三不四的人交往，特别是吸毒者，课外不玩火，不玩火。

（2）交通安全，在公路上不追逐打闹，自觉遵守交通规则，交叉路口要注意行人车辆，骑自行车宁慢勿快，上、下坡要下车，通过公路要做到一停二看三通过。

（3）财产安全，保管好自己的`物品、钱财，如有遗失或遇偷盗、敲诈等应向老师及时反映或报警。

（4）饮食安全，不饮生水，不吃不卫生的食品，不吃有病的鸡肉、猪肉等，饭前便后要洗手，不吃霉变或过期食品。

（5）防溺水安全，要到正规的游泳场所游泳，并由家长陪同。

（6）拒绝，真爱生命。

四、学生自查哪些方面未做好，今后要加强注意。

五、安全教育总结

新学期开学以来，为提高初二（6）班全体学生的安全意识和自护自救能力，预防和杜绝各类事故的发生，我积极采取有效措施，认真上好新学期第一堂安全课：在开学第一天对学生进行安全教育。

安全教育内容紧扣学生实际，主要从以下三方面展开教育：

一是教育学生时刻注意交通安全，平时外出严格遵守交通规则，不乘坐无安全保障的黑车、病车等。

二是教育学生谨防发生在身边的伤害事故，用血淋淋的事例教育学生平时严格遵守《守则》《规范》，远离学生伤害事故。

三是教育学生做好个人卫生，严防各类传染病的发生，若有发烧症状的及时自觉就医等。

同时，给学生上的安全第一课，坚持安全第一，落实安全措施的原则，着重进行防水、防电、防火、防毒、防骗、防病等知识的宣传及交通法规、卫生知识、安全常规等知识教育，切实提高了孩子们的安全意识和安全防范的能力，为全学期学校教育教学工作的顺利开展打下了扎实的基础。

**开学第一课教育教案幼儿园大班篇八**

1、经过活动，让幼儿了解几种常见的灭火方法，初步了解简单的消防知识。

2、教育幼儿不玩火，避免发生火灾。

3、初步培养幼儿用已有的生活经验解决问题的本事。

4、探索、发现生活中的多样性及特征。

5、加强幼儿的安全意识。

1、蜡烛2根，打火机一个，水、沙子、湿布、扇子等。

2、有关灭火的录像。

3、人手一份操作图片（图上画的是在着火的时候，几个小朋友采取的不一样的灭火方法）。

“请小朋友动脑筋想一想，用什么办法能把蜡烛熄灭呢”幼儿想出办法后，教师供给备有的材料，请幼儿到前面试一下，教师小结。

小结：刚才小朋友想出的办法都不错，如果出现了火情，我们能够用水泼灭火、用湿布扑灭火、用沙子灭火、用灭火器灭火……但小朋友要记住，如果出现大火的时候，我们必须要先拨打119电话。

“前几天，有个地方着火了，我们来看看他们想出的办法和我们想出的办法一样不一样”看完录像，提问：“他们想到了哪些办法”“哪些办法是我们没想到的”（开窗，捂着嘴、鼻跑出烟火区）。

小结：火小的情景下，我们能够采取开窗，用水、沙子、湿棉被、灭火器等灭火，火很大的.时候，我们拨打119电话，消防叔叔还没到，我们小朋友必须要把嘴巴、鼻子捂上，以最快的速度跑出烟火区，学会保护自我。

“请小朋友看操作图片，图上画的是几个小朋友在着火的时候采取的不一样的办法，每幅图的左下方有一个圆圈，你认为办法好的就在圆圈内打上“？”号。

讨论：用扇子扇，是不是的办法

“小朋友想一想，爷爷、奶奶生炉子的时候，用扇子轻轻地扇，火就越扇越旺了。如果火很大，用扇子扇来灭火行不行呢着火的时候，我们能够想别的办法。

“一旦发生了火灾，对我们的危害异常大，房子没有了，人也受伤了。那我们平时怎样做才能避免火灾呢”

幼儿讨论回答。

**开学第一课教育教案幼儿园大班篇九**

1、鼓励幼儿在生活中做一个善于观察的有心人。

2、进一步培养幼儿的语言表达能力，观察能力和判断的能力。

3、帮助幼儿认识生活中的一些常见的标志，主要认识：当心触电当心中毒禁止烟火。

4、懂得基本的安全知识知道发生火灾以后简单的自救方法，提高自我保护意识。

5、初步懂得做事要小心，遇到意外不慌张，并设法解决。

6、知道哪些地方存在危险，不能去玩耍。

1、多媒体课件一套。

2、自制安全标志图片一套。

3、彩笔、勾线笔、a4白纸

1、开始部分：多媒体课件导入课题。

师：小朋友现在我们一起来看一看几张图片，指导幼儿注意图片中的（安全标志。

2、读一读：

小朋友，你别跑，站稳脚步把灯瞧。

红灯停，绿灯行，黄灯请你准备好，过路应走斑马线，交通规则要记牢。

指导幼儿牢记交通安全儿歌，遵守交通规则。

3、认一认：

师：小朋友我们来认一认你所知道的标志，看他叫什么？

提醒我们怎么做？

也可以把你所知道标志友的本领告诉你的好朋友。

大家互相说一说。动脑筋想一想。

（小朋友自由讨论一分钟）

4、找一找：

老师这里还有一些标志想和我们做好朋友。

老师现在把这些标志介绍给我们，让大家都来认识他。

师：小朋友，我们坐下来和你的标志朋友说说悄悄话，看他叫什么？提醒我们怎么做？也可以把你的标志朋友的名字告诉你的朋友，大家相互说一说，动脑筋想一想。

现在老师请小朋友把你的标志朋友介绍给大家，让大家都来看一看。

这样吧请小朋友把你的标志朋友送到磁力板上，老师和你们一起来认识。老师有一个小小的要求：请把颜色一样，形状一样的标志朋友放到一排。

（幼儿寻找，老师操作多媒体找出三个标志：当心触电当心中毒禁止烟火）当心触电：警示我们这里有电，危险，告诉我们小朋友不要用手摸更不能进去玩，要远离这个地方。

当心中毒：提醒我们这里的物品有剧毒，千万不能用手去摸。

禁止烟火：告诉我们这里堆放的物品都是易燃物品，禁止在这里点火，抽烟，放鞭炮。否则会发生火灾。

小朋友，火灾可怕吗？无情的大火能吞掉一座座房屋，让人们无家可归，大火还能吞没一片片森林，让动物没有了自己的家园，大火还能烧死人和动物，让我们感受痛苦，所以火灾太可怕了。

小朋友，万一我们身边发生火灾我们该怎么办呀？（幼儿自由回答）老师这里有几个问题请小朋友思考：如果我们身边发生小火，该怎么办？（用水扑灭用脚踩灭用厚的东西压灭）万一小火变成了大火该怎么办呀？（立即告诉大人，打火警电话119等）如果放生火灾以后我们被困在屋子里该怎么办？（幼儿自由回答）（用湿毛巾湿衣服把门缝堵住不让浓烟进屋子，然后打开窗户，拿出最鲜艳的衣服大声呼喊：救命呀！人们听到喊声就会来就你。我们看大屏幕上的朋友是怎么做的？（出示大屏幕让幼儿模仿用湿布堵住嘴弯腰逃离火场的办法）今天老师和小朋友认识了这么多的安全标志。还知道了发生火灾以后怎么办？我们不仅保护了自己而且还要学会帮助别人。

5、画一画：

看，谁来了，是喜羊羊给我们带来了很多漂亮的标志，那我们请宝宝画一画自己喜欢的标志，做个小小设计师。

**开学第一课教育教案幼儿园大班篇十**

一、

让学生了解良好的饮食卫生习惯与营养的吸收、身体的生长发育、疾病的预防有密切的关系。从小养成良好的饮食卫生习惯，防止“病从口入”，保障身体健康。

二、

挂图重点、难点：

三、

一、以常见的胃肠道疾病如：腹痛、呕吐、腹泻等为实例，引入新课。

二、让学生对照健康与不健康的两组彩图，与现实生活联系起来分析、思考，哪些饮食情况不符合卫生要求?为什么?在设疑与直观对比的情境中，讲解课义：“病从口入”分为两大类，一是细菌感染性的，二是“非感染性”的，后一种情况比较复杂，多以饮食无规律性、无节制所致，如暴食暴饮、酗酒、偏食、挑食，一日三餐不定时定量等引起的“胃肠功能失调综合症”。按本课的要求是以，细菌感染性和非感染性“病从口入”均为为讨论主题：

1、细菌在什么地方?

2、致病菌是怎样污染我们的.食物的呢?致病菌在温暖、潮湿不清洁的环境中繁殖，它们的传播途径有很多，这里重点谈谈，昆虫和接触传播两种类型。

3、预防“病从口入”的主要措施：

(1)保持双手干净，常剪指甲，做到饭前便后都洗手。

(2)不能用饮料代替饮用水，喝水要喝符合卫生标准的饮用水。

(3)不吃过期、变质的食物和不清洁的食物。

(4)水果及其他一些生吃的食品，一定要彻底洗干净，除细菌外，农药和防腐剂残留物也会使人生病。

(5)一日三餐要定时定量，吃好吃饱吃科学，不挑食、不偏食。

(6)情绪不良和过多进食零食或冷冻食物会影响食欲，导致肠胃功能失调，影响营养的消化吸收，甚至引起消化系统的疾病。

三、作业

1、食品清洁、餐具和手不清洁行吗?

2、为什么饭前便后要洗手?

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn