**探索 1 完成练习：水对幼儿健康的价值及幼儿需水量**

水对于幼儿的生长发育真有那么重要吗？幼儿每天到底需要多少水量？计算幼儿喝了多少水量就看他喝的白开水量吗？佳佳幼儿园保育老师的这些疑惑在本园保健老师的指导下——获得了答案。作为未来保育老师的你知道答案了吗？请小组合作，完成以下练习题。

**一、填空题**

1. 对于 3—6 岁的幼儿而言,水占人体体重的\_65％-70%\_\_\_。

2. 不同年龄的幼儿对水的需要量不同，1岁以内的婴儿，每日每千克体重应摄取\_\_\_\_120ml-135ml\_\_水，2岁的幼儿，每日每千克体重应摄取\_\_115ml-125ml\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_水，4—6岁的幼儿，每日每千克体重应摄取\_\_90ml-110ml\_\_\_\_\_\_水。

3.幼儿对水需求量取决于幼儿的\_活动量\_\_\_\_\_\_\_、气候、饮食等。通常气温越高，出汗越多，活动量越大，食入的蛋白质、无机盐较多，则需水量\_\_较多\_\_\_\_。当天气寒冷，活动量少时，饮水量也会\_\_减少\_\_\_\_\_\_。奶粉喂养的婴儿比母乳喂养的婴儿需水量\_\_多\_\_\_\_。

**二、选择题**

1.水的功能主要包括（ E ）。

A 构成机体 B 参与人体内新陈代谢的全过程

C 是细胞和体液的重要组成部分 D 对调节人体体温起着重要作用

E 以上选项都是

2.水是人体各种组织的重要成分，能帮助体内各系统新陈代谢并有（ C ）的作用。

A 促进肠蠕动 B 提供热能 C 调节体温 D 抗坏血酸

3.体内各种物质的吸收、运输及排泄的载体是( C )。

A 钙 B 维生素 C 水 D 膳食纤维

4.培养幼儿主动喝水的习惯，主要包括（ D ）。

A 按时提醒幼儿喝水，每次尽可能喝足量

B 帮助幼儿学会渴了就喝的主动饮水的好习惯

C 对体质差、感冒的幼儿、患病初愈的幼儿多提醒他们饮水

D 以上都是

**三、判断题**

1.幼儿体内的水分较成人而言少，对水的需求量也相对要少。 （ × ）

2.水是一切物质的最佳溶媒，而在人体内，水也是一切物质交换的媒介。（ √ ）

3.一些家长为了能让孩子多喝水，爱喝水，常常用饮料代替白开水。这种做法是可取的。 （ × ）

4.以每千克体重的需水量而言，幼儿对水的需求量不比成人多。 （ × ）

5.幼儿年龄越小，每千克体重的需水量也越少，需水量随着年龄的增长而增多。 （ × ）

**四、连线题**

蔬菜、水果 含水量80％—95％

奶类 含水量14％—15％

肉类 含水量87％—90％

粮食 含水量60％—80％

**探索 2 模拟进行饮水前准备的规范操作**

佳佳幼儿园小一班的保育老师今天有事请假了，该班幼儿饮水前的准备工作就由我们实习生来承担。请按照操作规范，小组合作模拟进行小班幼儿饮水前的准备工作。操作后，请填写操作感悟。

开放题

**探索 3 模拟进行饮水健康教育**

在佳佳幼儿园里，很多幼儿不习惯自己喝水，还有的不喜欢喝白开水。请选取某个年龄班，针对幼儿喝水方面的某个问题，小组合作模拟进行饮水健康教育（可参考表演素材）。在表演结束后写下感悟。

开放题

**探索 4 探一探幼儿饮水前保育蕴含的教育资源**

幼儿饮水前，蕴含着丰富的教育资源，让我们一起来尝试探索这些教育资源。

资源1：饮水前的卫生教育

资源2：饮水前的安全教育

资源3：饮水的健康教育

资源4：水的相关知识教育

资源5：环保教育

资源6：饮水习惯教育

**探索 5 找一找幼儿饮水前保育的美**

在饮水前的保育环节中，蕴藏着许多审美教育元素，你能找到并做到吗？

审美元素1： 物品摆放整齐、幼儿有序排队洗手的秩序美

审美元素2： 饮水规则图文介绍清晰明了，张贴位置适宜，形象生动、色彩和

谐的环境美

审美元素3： 保育老师形态优雅，操作动作轻巧、熟练，轻拿轻放的举止美

审美元素4： 水杯、茶水桶、茶杯柜等的物品美

审美元素5： 老师耐心指导的爱心美

审美元素6： 茶水桶、地面等整齐、干净、卫生的整洁美