

大班春季育儿知识文章 大班春季育儿小知识(3篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/c6f0dc98b4de42dbc935f6f77afe850b.html>

范文网，为你加油喝彩！

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

大班春季育儿知识文章 大班春季育儿小知识篇一

培养幼儿的良好卫生习惯，比如勤洗手，不乱摸鼻子和眼睛，不随地吐痰等，要教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法，建议家长早晚用冷水为幼儿洗脸洗鼻，以增强幼儿鼻黏膜对冷空气的适应能力。冷水洗脸最好是在夏天或春季天气渐暖时开始进行，一旦开始，便要坚持，即使冬天也不要间断。室内要经常开窗通风，保持房间的湿度。幼儿床单被褥勤洗勤晒，此外，在打扫卫生时，尽量避免尘土扬。

在寒冷的冬季，幼儿的室外活动相应减少，春季来临，比如果然增加室外活动量，由于温度的差异，势必增加幼儿的发病率。因此，冬季也要常带幼儿到户外活动，增强其身体的抵抗力和对外界环境的适应能力。春季气候适宜，阳光灿烂，通过适量的户外活动增加幼儿抗病能力，改善体温调节功能，以减少春季疾病的发生。春季阳光中的紫外线能刺激造血功能，加速血液循环，促进维生素的生成，从而有效地促进体内钙的吸收，提高骨骼对钙的摄取能力；孩子在幼儿园每天都有足够的户外活动时间，让幼儿得到足够的日光照射，充分呼吸新鲜空气，幼儿园为幼儿安排了多样化的体育锻炼项目，以提高幼儿自身的抵抗，循序渐进地加大幼儿的运动量。

一方面，应为幼儿准备多样化的，色香味全的营养食谱，力求营养均衡，保证幼儿获得足够的蛋白质和维生素，满足幼儿的生长需要，鼓励幼儿多吃新鲜水果和蔬菜等，以增强幼儿的抵抗力，春季气候干燥，幼儿还应多喝水，活动量加大使幼儿体内缺少水份，多饮水有利于体内有毒物质的排出，有利于体内新陈代谢，减少患病的机率。另外还有一点也非常重要，就是要在幼儿开始活动前提醒他们喝水，这样既可避免因出汗而导致的失水状态，又能防止因口渴而诱发的咽喉炎等。

维生素c：具有抗病毒和增强抵抗力的功能。如青菜、小白菜、雪里红、番茄等。

维生素a：具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，能抵抗各种病菌的侵蚀。如胡萝卜、苋菜及一些黄绿蔬菜等。

食用菌：内含丰富的铁和钙，能促进生长发育，提高肌体抵抗力。如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等。对于有佝偻病或手足抽搐症的幼儿，春季还应当酌情补充钙剂和维生素。

春季气温变化大，而且多风，要注意幼儿衣物的增减，孩子身体的适应能力较差，最好不要轻易脱去冬衣，多焐焐更利于孩子的健康，虽然原则上要“春焐”，但也不宜穿的密不透风，限制孩子运动，不仅不利于汗液蒸发，风一吹更容易受凉。户外活动前，要给穿得多的孩子脱减1—2件衣服并帮他们把衣裤塞好，以免肚子受凉，待活动完毕后及时为他们穿上衣，孩子出汗后应拿快干毛巾垫在幼儿背部，帮助汗液的吸收。

幼儿要有充足的睡眠，注意早睡早起，人体睡眠时分泌旺盛的生长激素，对孩子的生长具有积极的意义，为了克服春困，可以安排午休时间，以弥补睡眠不足。此外，春季各种病原微生物肆虐，要保证儿童的住所有充分的光照并注意经常开窗换气，采取一些消毒措施。

大班春季育儿知识文章 大班春季育儿小知识篇二

无论是在幼儿园里，还是在家里，爸爸妈妈们都要培养自己的孩子良好的卫生习惯，告诉他们要勤洗手，不要用脏手乱摸鼻子和眼睛。如果您的孩子总是流鼻涕，那么您还要教会他如何正确擦拭鼻涕。

每天早晚洗脸的时候，爸爸妈妈们可以用冷水为幼儿洗脸洗鼻，来增强幼儿的鼻黏膜对冷空气的适应能力。

除此之外，还要注意孩子房间的通风换气，被褥要经常放在阳光下晒一晒，避免病菌虫卵的繁殖，危害到孩子的健康。

经常锻炼是增强幼儿体质以及免疫能力的最佳方法之一了。春天的时候气候适宜，阳光灿烂，常带孩子进行适量的户外活动，锻炼身体，能够增强幼儿的抗病能力，改善体温调节功能，同时更好的适应多变的温度，避免病菌的侵袭。

春季适合孩子的运动：

- 1、抻拉：双臂上举，然后向各个方向抻拉，同时踮起脚后跟，重复6—8次，中间稍休息。
- 2、单杠练习：悬垂（20秒、1分钟），同时身体向右、左转动，双脚并拢；身体向前、后摆荡；顺时针或逆时针方向摆荡。
- 3、跳跃式引体向上：下蹲，脊背保持平直，向上跳起，抓住单杠，并利用跳跃的惯性做引体向上（单杠的高度和双手的握距因人而异）。每次至少重复6—8次。
- 4、跳跃：向上跳，逐渐增高，或达到一定高度；从稍高的地方向下跳；下蹲跳起。做30—60个不同姿势的跳跃，双脚用力蹬地。可选择练习，但一开始就要按规定数量做，逐渐加大运动量。

均衡的营养，科学的为孩子安排膳食，也是能够帮助孩子提高免疫能力的。孩子一般喜欢色香味全的营养食谱，同时也喜欢色泽鲜艳丰富的食物，爸爸妈妈们在给孩子准备饮食的时候，除了要力求营养均衡，保证孩子每一天都摄取到充足的蛋白质和维生素，满足他们的生长需要之外，还

要注意膳食的多样化，多元化，让幼儿多吃一些新鲜水果和蔬菜等，开开胃，保证他们有充足的食欲。

春季气候干燥，孩子每天喝水也是不能少的一个环节。多喝水不仅能够及时补充孩子体内缺少的水分，还能够增强孩子的新陈代谢能力，有利于将体内的有毒物质的排出，降低生病的概率。

春天虽然有时候会比较温暖，但这时候的天气依然变化大，温度骤变都是时有发生，所以爸爸妈妈们要注意为幼儿及时增减衣物。孩子的适应能力不够好，即使他们觉得热，您最好也不要轻易脱去他们的冬衣，避免着凉。

当然，适宜的时候还是要注意脱衣，不要捂坏孩子，可以穿一些透气性好的衣物，这样也有利于孩子进行户外活动。如果孩子衣服穿多了出汗，您也要及时为孩子擦去汗液，避免汗液自然蒸发带走热量，让孩子着凉。

春季幼儿保健小常识除了要注意以上几点，还要注意让孩子早睡早起，充足的睡眠才是孩子进行良好的生长发育以及增强免疫能力减少生病概率的基础。这就有赖于爸爸妈妈们帮助孩子培养良好的生活习惯，用一颗开心快乐的心，去迎接生活里的所有可能。

大班春季育儿知识文章 大班春季育儿小知识篇三

春季乍寒还暖，气候很不稳定，但这个季节恰好是孩子生长发育较快的一个季节，更加应该给孩子补充更多营养。

1、补充钙：孩子每天需要的钙量是700-800毫克，适宜的供给量是每日不少于1000毫克。食补法补钙最佳，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。排骨汤或骨头汤也是补钙佳品，比较利于身体对于钙质吸收。

2、补充维生素c：维生素c在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。补充维生素c可以服用维生素c片，要尽量多吃些含维生素c的蔬菜和水果，如柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等等。

3、补自然糖分：春季由于气候转暖和昼长夜短，使孩子的代谢机能旺盛，户外活动时间也大为加长，热量和营养物质的消耗就会相对加大，使孩子经常感到饥饿。所以春季要时常给孩子加餐，利用加餐的方式给孩子补充热量和营养物质。多吃花生米、红薯干、栗子、葡萄干、蜂蜜、果脯等含有自然糖分的食品。

4、少给孩子吃燥热食物：春天风多气候干燥，不要给孩子吃羊肉等燥热食物，诸如巧克力、果脯等也不要给孩子食用。春季阳气上升，像是韭菜、蒜苗等蔬菜对阳气生发有好处，可适当给孩子吃一些，另外春天也是易发过敏季节，有过敏体质的孩子要慎食海鲜类。

1、多给孩子安排锻炼时间，增强孩子的体质。家长应充分利用双休日和平时饭后散步时间，进行孩子乐于接受的亲子游戏活动，循序渐进地加大孩子的运动量。加强运动，多让孩子到室外活动，能得到日光照射，吸进新鲜空气，增强小儿造血及免疫功能。

2、春季气候变化无常，及时为孩子增减衣服，避免孩子受凉，衣服切勿骤增骤减，春夏季气候变化无常，温差大，要根据气候的变化随时给孩子增减衣服，早晚适当多穿一件。同时还要保证

幼儿有足够的睡眠时间，劳逸结合。春季是孩子长身体的关键时期，家长应该抓住这个时期提高孩子的免疫力，增强孩子的免疫力。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发