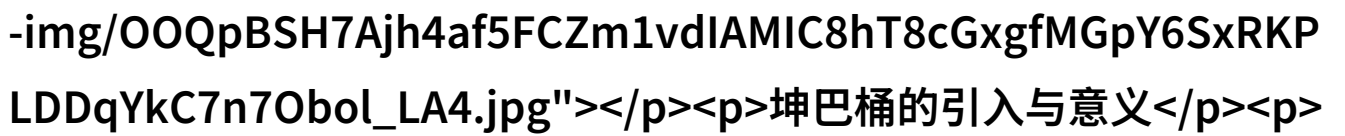


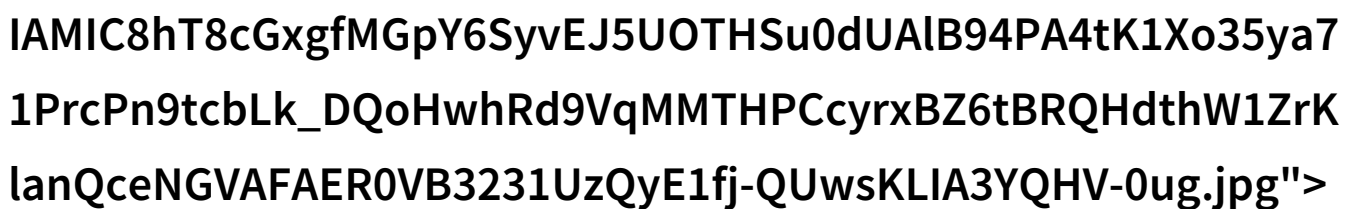
坤巴桶小学生探索健康生活的第一步

坤巴桶小学生：探索健康生活的第一步



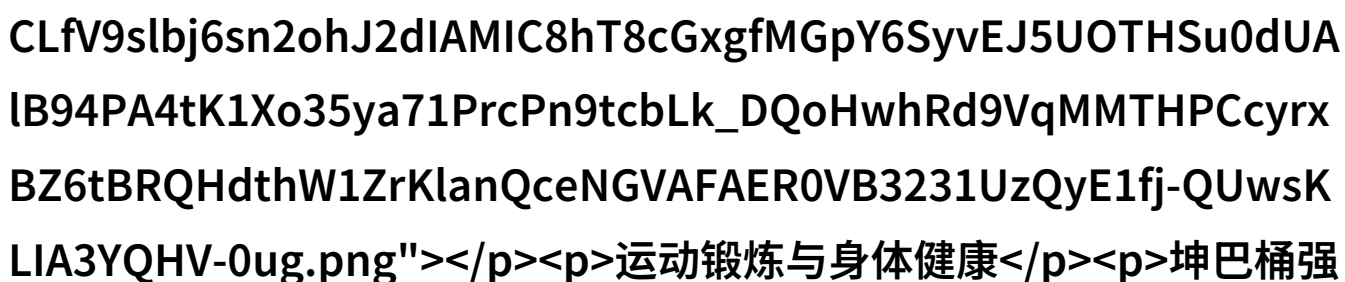
坤巴桶的引入与意义

小学生在进入坤巴桶这一健康教育项目时，首先会接触到它所蕴含的丰富知识和实践活动。通过学习如何合理安排饮食、进行适量运动以及培养良好的卫生习惯，小学生能够从一开始就建立起一个积极向上的生活态度。



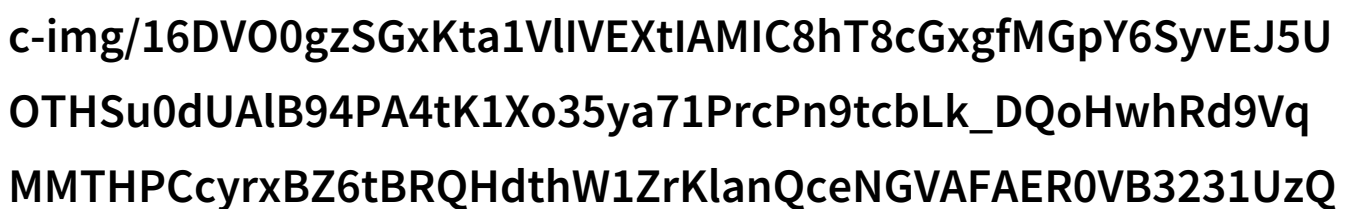
营养均衡与餐桌文化

在坤巴桶中，小学生学会了如何将营养均衡融入日常饮食中，他们不仅了解不同食品的营养价值，还学会了怎样搭配各种食物来确保每天都能摄取足够的必需元素。此外，通过参与餐桌文化活动，如礼貌用餐、尊重他人喜好等，小学生提升了自己的社交能力和团队协作精神。



运动锻炼与身体健康

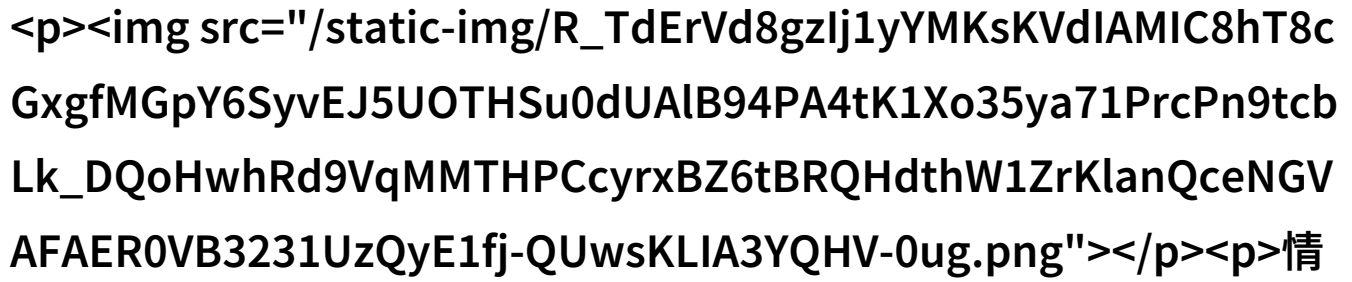
坤巴桶强调了体育锻炼对于儿童身心发展的重要性。小学生参与各种有氧运动和力量训练，不仅增强了体质，也提高了自信心，同时他们学会如何在快节奏生活中找到平衡，从而维护身体健康。



环境保护与绿色行动

通过坤巴桶的小规模环保项目，比如减少浪费、植树造林等，小

学生逐渐意识到了自己对环境保护工作中的作用。这不仅让他们学到了实际技能，更重要的是培养了一种为未来的地球贡献力量的心态。



情绪管理与心理素质

在学习过程中，坤巴桶注重情绪管理和心理素质建设。小学生被教导如何识别并处理自己的情绪，以及如何在面对困难时保持积极向上的心态，这些都是成长过程中的宝贵财富，为未来的人生道路打下坚实基础。

社区服务与社会责任感

最后，通过社区服务活动，如志愿者工作、小组合作等，小学生学会担当社会责任，他们认识到个人的行为可以影响周围环境，并且能够为社会做出贡献。这不仅增强了他们对社会正义的一般理解，也锻炼出了实际解决问题的手段。

[下载本文pdf文件](/pdf/1099990-坤巴桶小学生探索健康生活的第一步.pdf)