

# 一年级班务计划上学期(精选5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间和资源分配。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 一年级班务计划上学期篇一

这个学期，我任一(2)班的语文老师兼班主任，本班共有学生75人，其中男生42人，女生33人，这是一个活泼开朗，积极向上的集体。随着课程改革的继续，我们的班主任工作也将迎接新的挑战。我们都知道，一个学校是由多个班级组成的，班级是学校的重要成员，它的一言一行都将影响着学校。为了使新学期班级上能有更新的气息，特制定班级管理计划如下：

二年级的小学生，对于学校的日常生活和学习还未完全适应，每一项规章制度对于他们来说是有些陌生的。为了使孩子能够及早进入角色，适应学校的生活，这就要班主任在日常生活能有序的引导，并且内容要近一点、小一点、实一点，时时处处向学生进行有针对性的常规教育。因此，我决定从以下几点入手：

- 1、充分利用班队会的时间学习《小学生守则》和《小学生日常行为规范》，并在日常学习的过程中让学生知道什么行为是对的，什么是不对的，使学生养成良好的学习和生活习惯。我将在班级设立“小小监督员”，专门负责监督检查学生的日常行为，并在周末时间进行总结，通过监督员的汇报，评出“最佳拇指奖”。对表现不够好的学生，及时进行点拨、指导，加强教育。

2、合理利用升旗仪式、重大节日，加强学生的德育教育。这学期利用教师节国庆节等重大活动举行一些有意义的主题班会，使学生懂得做人的道理，培养其爱国主义情感。同时，让学生在各种活动和劳动中学会合作，学会生活。

各项活动中的教育阵地的作用，增强学生的荣誉感，使学生心中有他人、有集体。比如：可以利用校园电视节目、故事会和流动红旗的评比等活动，对学生进行思想教育。另外，对于学生的书写读的姿势，我将采用“谁的小树长得最直”的活动进行监督，并在课堂上随时提醒与帮助。

一个班级，要想有良好的班风，必须要有良好的纪律才行。因而，我从以下几点入手：

1、课堂纪律首先师生共同制定班规班纪，并制定相应的奖惩办法。这样学生既感到有趣，又有动力，而且可以在不知不觉中遵守纪律。由于是孩子们自己制定的，这样变被动的各种要求为主动的行为，有助于学生将文字内化为行为。我们班的宗旨是“说到就要做到。”

## 2、课间纪律

课课间是学生轻松休息的时间，良好的课间纪律将会给整个校园带来活跃而轻松的气氛。然而，丰富多彩的课间活动，就是解决课间纪律乱的法宝。我将针对学生的年龄特点，采用师生共同参与的方式，开展“跳绳、做游戏、拍球”等活动，使学生既健体又受教育，还能增进师生之间的感情，扩大交流的空间。同时，随时提醒学生要注意的危险活动和场地，寓教于乐。

## 3、路队纪律

为了让学生养成良好的行为习惯，适应集体生活，将在班级开展“路队小标兵”评比活动，使学生不仅做到快、齐、静，

而且能够进行自主管理。每一个路队将分别设立一个小队长，每天定时向班级汇报路队情况，及时监督，及时管理。

#### 4. 卫生纪律

讲究卫生很重要。俗话说，病从口入。收拾好卫生，既能使身体健康，又能养成良好的生活习惯，还能创设一个良好的学习环境。

(1) 个人卫生：要求衣着整洁，做好“三勤”，桌箱勤清，物品勤摆，两操勤做。

(2) 班级卫生：每天早、中、晚分派值日生清扫，设立卫生监督岗，进行检查与监督。对于主动、及时打扫卫生的同学或小组，进行奖励。同时利用花草美化环境，并进行爱护环境和花草的教育。

班级管理光靠班主任一人来管理是不够的，而班干部却是班级管理的小助手。这学期我将采取班干部轮流制(包括班长和组长)，使班级管理再上新台阶，让每个孩子的潜能都得到充分的挖掘，培养有个性的人，使孩子们学会学习，学会生活，学会合作和学会管理。

班级管理中还应注重个体的发展，在各项活动中挖掘各种人才及学生的潜力，使班上的每个同学都能在某一方面得到进一步的发展。因此，在班级继续开展各种活动。如：文明小标兵评选、小书法家、小发明家、小诗人、数学小博士和爱书人等各种评比活动。在这些活动中，大力推出新人、新作，让每个孩子都敢于面对大家展示自我，充分锻炼自己，提高学生的自信心。另外，充分利用板报中的德育阵地，加强管理。还给孩子们一个金色的童年。这学期，我将会蹲下身子和学生说话，用心去交流，用欣赏的眼光寻找孩子身上的每一处闪光点。我相信，只要关爱孩子，尊重孩子，宽容孩子，我们就能找到开启学生心灵的钥匙。上述措施只是我对班级

本学期的初步打算，在今后的工作中，我将不断地加以改进。若有不足之处，敬请领导老师批评、指正。

## 一年级班务计划上学期篇二

新学期开始，我接手了一年级的.的班主任工作。担任一年级一班的班主任，虽不是首次，但感觉却完全不同。现针对一（1）班的实际情况，我制定了如下的工作计划。

养成一个良好的学习习惯和行为习惯，对学生终身有益。从学龄前的儿童到一年级的新生，对于他们来说，要有一个适应的过程，在这个过程当中，就需要班主任花大力气对他们进行常规教育，时刻提醒学生，让他们懂得在学校里就要遵守学校的制度，对他们进行常规训练。

小孩子刚入学，什么都不会，这种全新的环境对他们来说还不适应，这就需要班主任手把手的耐心的从各个方面教起。因此，在开学的前几天，我就要专门对他们进行各种常规教育，如上课不迟到，不早退，上课要专心听讲，要举手发言，要保持校园整洁等等。

一个优秀的班级往往都有一群得力的班干部在积极配合着班主任的工作。因此，在开学初，我就积极采用激励方法，表扬表现好的同学，并时刻注意观察他们的动态，观察他们的适应能力及组织能力，选择优秀的，有上进心的，关心集体的学生作为班干部培养对象，并委以他们重任，指导他们做好本职工作，让他们在不断的学习实践中锻炼自己，并培养他们热爱集体、关心他人的良好品质。通过他们来管好班级的各项事务，并让他们配合老师进行差生转换。

古人曾说，治事不如治人，治人不如治法，治法不如治势。良好的群体风气能产生一种“势能”，一种感染力量，它是群体的凝聚剂，个体优良品质的催化剂。因此，我计划等学生稍能适应学校生活，养成良好学习习惯后，根据学生情况，

在班级里开展“一帮一”活动，让优秀学生、班干部发挥其作用，帮助和带动本组其他成员，完成预期的学习任务，并营造出浓厚的你追我赶、互帮互助的学习气氛。学生在这集体风气的感染下，制约下，很容易形成关心集体，体贴他人的主动意识。同时，在班内经常开展一系列有利开发智力，促进他们健康发展的竞赛题，如：说话比赛，书写比赛等，提高他们的语文水平，发展团队意识。

在本学期内，我将会全力配合学校做好安全工作，对学生的安全工作常抓不懈。一年级的的小学生，由于年龄较小，自制力较差，还缺乏安全意识，需要老师及时提醒。并且认真按照学校要求，利用班会课在班级内开展各种安全主题班会，对学生进行专门的安全教育。同时，我还将充分利用各种渠道与家长进行联系交流，如家长会、家访等形式，与家长进行沟通，增强家长的安全意识，使其与学校配合，做好各种防范措施，共同做好学生的安全工作。

虽然，班主任的工作是烦琐的，但我会用我的耐心与爱心的去浇灌我的学生，做一名受学生爱戴的班主任。

1、充分利用班队会时间学习《小学生守则》和《小学生日常行为规范》，并在日常学习的过程中让学生知道什么行为是对的，什么是不对的，使学生养成良好的学习和生活习惯。我将在班级设立“小小监督岗“，专门负责监督检查学生的日常行为，对表现不够好的学生，及时进行点拨，指导，加强教育。

2、合理利用升旗仪式，重大节日，加强学生的德育教育。这学期利用教师节，国庆节，和元旦等重大活动举行一些有意义的主题班队会，使学生懂得做人的道理，培养其爱国主义情感。同时，让学生在各种活动和劳动中要学会合作，学会生活。

3、充分发挥各项活动中的教育阵地的作用，增强学生的荣誉

感，使学生心中有他人，有集体。

## 1、课堂纪律

首先师生共同制定班规班纪，并制定相应的奖惩办法。这样学生既感到有趣，又有动力，而且可以在不知不觉中遵守纪律。由于是孩子们自己制定的，这样变被动的各种要求为主动的行为，有助于学生将文字内化为行为。我们班的宗旨是“说到就要做到。”

## 2、课间纪律

课间是学生轻松休息的时间，良好的课间纪律将会给整个校园带来活跃而轻松的气氛。然而，丰富多彩的课间活动，就是解决课间纪律乱的法宝。我将针对学生的年龄特点，采用师生共同参与的方式，开展各种活动，使学生既健体又受教育，还能增进师生之间的感情，扩大交流的空间。同时，随时提醒学生要注意的危险活动和场地，寓教于乐。

讲究卫生很重要。俗话说，病从口入。收拾好卫生，既能使身体健康，又能养成良好的生活习惯，还能创设一个良好的学习环境。

1个人卫生：要求衣着整洁，做好“三勤”，桌箱勤清，物品勤摆，两操勤做。

2班级卫生：每天早、晚分派值日生清扫，设立卫生监督岗，进行检查与监督。对于主动，及时打扫卫生的同学或小组，进行奖励。同时利用花草美化环境，并进行爱护环境和花草的教育。

班级管理光靠班主任一人来管理是不够的，而班干部却是班级管理的小助手。这学期我将培养出优秀的班干部团队（包括班长和组长），使班级管理再上新台阶，让每个孩子的潜

能都得到充分的挖掘，培养有个性的人，使孩子们学会学习，学会生活，学会合作和学会管理。

## 一年级班务计划上学期篇三

为了丰富学生的校园生活，一年级的班主任制定了什么活动计划?小编精心收集了一年级班级活动计划，供大家欣赏学习!

### 一、指导思想

以丰富校园生活，促进学生全面发展为指导，创设生动活泼的育人环境。在规定时间内组织学生参加丰富多彩的课外兴趣小组活动，激发学习兴趣，发展个性特长，促进学生身心健康、全面发展。

### 二、目的意义

课外活动是学校课堂教学的延伸性活动，是进一步深化教育教学改革，全面实施、推进素质教育的一个重要体现。兴趣小组活动的正常开展，既可丰富学生的课余时间，也可为学生提供一个自主发展的时间与空间。组织丰富多彩的文化、艺术、科技、体育活动，符合广大学生家长的意愿，学生通过活动，能获得许多在课堂中学不到的知识、技能，有利于激发学生学习兴趣、发展个性特长，促进学生身心健康发展。

### 三、具体活动安排

#### (一)课外活动领导小组

组长：刘校长 副组长：刘主任

组员：各位老师。

## (二) 活动时间

每周一、二、三、四、五下午第三节课

## (三) 活动内容

根据我校特色建设情况，结合我校师资力量和教学资源，拟开设两个层面的活动：

1. 以体育(篮球、乒乓球、跳绳、田径、跳远、跳高)、美术、舞蹈、科技等组成校级兴趣活动小组。
2. 以班级为单位开展阅读、英语、跳绳、踢毽、乒乓球、羽毛球等，结合学校的特色建设，有计划的组织学生开展课外活动。在活动中，使学生学到技术，形成技能。并在实践活动中，培养学生的综合能力。具体详见课外小组活动安排表。

## 四、活动要求

课外活动必须落到实处，指导教师要有明确的活动目标，认真制定切实可行的活动计划，并认真安排好活动内容，及时地做好相关记录。根据学校实际情况，保证每次活动质量。

## 五、活动组织

1. 学校成立课外活动领导小组，根据学校实际条件，设置活动项目，统一安排活动的开展。
2. 各小组的活动要做到“三定”(即定内容、定地点、定人员)，活动有计划、有实施步骤、;活动内容切实可行，有利于学生的健康发展;辅导教师做好活动情况记载和活动小组学生的管理工作。
3. 学校课外活动领导小组加强督导，认真巡视，切实保证活动开展的时间和活动效率，杜绝将兴趣小组活动时间移作它



用。

## 一、指导思想

以“五星”德育为理念，以提高学生综合素质为核心，以创新德育为终点，坚持以人为本，为争创五星班级做准备，结合本班学生特点，做好中年级学生转折的准备工作，特制定以下活动计划。

## 二、主要工作

1. 坚持一月五项常规养成，增强学生集体荣誉感，培养良好的行为规范。
2. 开展拟定一月常规、班训、班徽设计活动。
3. 利用“五一”长假，继续开展“创新素质实践行”活动。
4. 开好“我是光荣的少先队员”主题队会。

## 三、活动内容

- 一：寒假“创新素质实践行”活动反馈与总结
- 二：压岁钱怎么用
- 三：学校教育和家庭教育报告会
- 四：我爱妈妈
- 五：小树和我一起长大
- 六：美丽的教室，可爱的班级
- 七：争当文明星自评互评

八：我来设计班徽

九：春游

十：春季趣味运动会

十一：学习《未成年保护法》

十二：我爱武昌

十三：我的“五一”长假

十四：“我是光荣的少先队员”主题队会准备

十五：“我是光荣的少先队员”主题队会预演

十六：“我是光荣的少先队员”主题队会比赛

十七：“我们的节目”

十八：小队互帮互助，争做“学习星”

十九：五星小队自评

二十：期末总结。

## 一 班级基本情况

本班的学生能够严格遵守学校的各种制度，按照小学的统一安排，完成自己本学期的班级任何。不断探索，创新。摸索适合本班的教学管理制度。争取不断前进，树立良好的班风、学风。把学生培养成有理想、有要道德、有文化、有纪律的一代新人。

## 二 本学期工作目标

1、进一步加强学生行为规范的养成教育，努力营造良好的校园德育氛围。

2、狠抓校园文化建设，特别是班级文化建设，不断提升校园的文化品位，全力打造和谐校园。

3、树立人人都是德育工作者，全员育人的观念，做好特殊学生的转化工作，严防安全事故和学生违法犯罪事件的发生。

### 三 具体措施

1 树立安全第一的思想观念，充分利用晨间谈话，班会向学生进行思想安全教育。严格要求学生做到《小学生日常行为规范》，并要求学生遵守其中的规章制度，对学生进行行为习惯教育。

2 抓好学生的早读和午读，对后进生进行耐心的辅导，尽可能提高他们的学习成绩，在生活上、学习上从“爱出发”。主动接近，真诚、平等对待。要求班干部给学差生进行“一对一”活动。

3 培养班干部，管理班级。给每个班干部一本本子，要求班干部每天写下自己的工作感受，写下自己的工作安排，对班级工作进行条理化、条理化、条理化，这同时可以监督班干部的工作。

4 要求每个学生树立“班级主人翁思想”，让每个学生知道班级就是自己的家，班荣我荣。每个人都在班集体里找到自己的角色，对班集体有强烈的责任感和归属感。

### 四 活动安排

#### 九月份

1 报名注册，打扫校园卫生。

- 2 组织好始业教育的纪律。
- 3 加强期初行为规范教育和安全教育，制订班级公约。
- 4 建立受导学生档案，开始对受导学生进行辅导。

## 十月份

- 1 号召学生人人做好事，并在班级里宣传。
- 2 以“老人节为契机，开展以“孝”为主要内容的家庭伦理教育，举行小小的活动：每月当一次家、为父母洗一次脚、自制贺卡，开展“我向爷爷奶奶表心意”活动。
- 3 出好第一期黑板报专刊。
- 4 开展讲安全，讲卫生，讲文明的活动。

## 十一月份

- 1、利用早晨加强常规和行为养成教育。
- 2、开展爱国主义教育。革命传统教育
- 3 开展“做和谐少年，勾建和谐校园”。

## 十二月份

- 1 “真情献长辈”的活动。
- 2 开展丰富的书法活动《图画、美术、剪纸》

## 元月份

- 1 庆祝元旦(联欢活动)

2 加强复习，迎接期末考试。

3 总结班级情况，让每位学生总结自己这一学期的学习表现，对学生提出新的希望

## 一年级班务计划上学期篇四

随着新一轮课程改革的到来，我们的班主任工作也将迎接新的挑战。我们都知道，一个学校是由多个班级组成的，班级是学校的重要成员，它的一言一行都将影响着学校。如何才能将班级工作开展得有声有色呢？那就要看这个班的指挥官——班主任的工作是怎样进行的。有人说：一个好班主任就是一个好班集体。如果说每个孩子都是一颗小星星，我愿用真诚，热情为他们撑起一片挚爱的晴空，让他们各自闪烁出最灿烂，最动人的光辉！为了让班级充满活力与创新，为了能更好地塑造孩子们的心灵，让他们得到全面的发展，也为了使新学期班级上能有更新的气息，特制定小学班主任班级管理工作计划如下：

从幼儿园踏入小学，学生们充满了新奇，为了使能够及早进入角色，适应学校紧张而又丰富多彩的生活，这就要班主任在日常生活能有序的引导，时时处处向学生进行有针对性的常规教育。因此，我决定从以下几点入手：

1、充分利用班队会及晨会的时间学习《小学生守则》和《小学生日常行为规范》，并在日常学习的过程中让学生知道什么行为是对的，什么是不对的，使学生养成良好的学习和生活习惯。如：见师长热情问好。教给学生待人接物的基本礼仪。

2、充分发挥各项活动中的教育阵地的作用，增强学生的荣誉感，使学生心中有他人，有集体，比如：可以利用文明班的评比活动，对学生进行思想行为教育。另外，还要充分发挥教

室内外的刊版的教育作用，进一步规范学生的行为习惯。

一个班级，要想有良好的班风，必须要有良好的纪律才行。因而，我从以下几点入手：

### 1、课堂纪律

首先利用班队课师生共同制定班规班纪，并制定相应的奖惩办法。这样学生既感到有努力目标，又有约束力，而且可以在不知不觉中遵守纪律。由于是孩子们自己制定的，这样变被动的各种要求为主动的行为，有助于学生将文字内化为行为。我们班的宗旨是“说到做到，言行一致。”

### 2、课间纪律

课间是学生轻松休息的时间，良好的课间纪律将会给整个校园带来活跃而轻松的气氛，然而，丰富多彩的课间活动，就是解决课间纪律乱的法宝。我将针对学生的年龄特点开展跳绳，做游戏等活动，使学生既健体又受教育。同时，随时提醒学生要注意文明活动，寓教于乐。

### 3、路队纪律

为了让学生养成良好的行为习惯，适应集体生活，要求学生做到不仅做到快，齐，静而且能够进行自主管理。做到高高兴兴来上学，平平安安回家去。

讲究卫生很重要。俗话说，病从口入，收拾好卫生，既能使身体健康，又能养成良好的生活习惯，还能创设一个良好的学习环境。

1、个人卫生，要求衣着整洁，常剪指甲，饭前便后洗手。

2、班级卫生：每天两次分派值日生清扫，设立卫生监督岗，

进行检查与监督。对于主动，及时打扫卫生的同学或小组，进行奖励。同时进行爱护环境和花草的教育。

班级管理光靠班主任一人来管理是不够的，而班干部却是班级管理的小助手。这学期我仍将培养做事认真有责任心的人，使他们学会学习，学会生活，学会合作和学会管理。齐心协力搞好工作，建立一个积极向上，朝气蓬勃的班集体。

班级管理中还应注重个体的发展，在各项活动中挖掘各种人才及学生的潜力，使班上的每个同学都能在某一方面得到进一步的发展。因此，在班级继续开展各种活动。如，文明小标兵评选、小书法家、小发明家、数学小博士等各种评比活动。在这些活动中，大力推出新人，新作，让每个孩子都敢于面对大家展示自我，充分锻炼自己，提高学生的自信心。另外，充分利用班级板报中的德育阵地，加强管理。

还给孩子们一个金色的童年。这学期，我仍将会用心去和学生交流，用欣赏的眼光寻找孩子身上的每一处闪光点。我相信，只要关爱孩子，尊重孩子，宽容孩子，我们就能找到开启学生心灵的钥匙。上述措施只是我对班级本学期的初步打算，在今后的工作中，我将不断地加以改进。若有不足之处，发现后会及时纠正。

## 一年级班务计划上学期篇五

新的学期开始了，可以说，一年级的孩子是养成良好习惯的开始，也是重要的关键时期，故从防近、防肥胖两方面做出以下计划及措施。

### （一）目标：

培养学生良好的用眼卫生习惯：读写时保持正确体位和姿势，让学生有保护眼睛的意识，认识到眼睛的重要性。

## （二）措施：

- 1、在孩子读书、写字、画图画时，应保持正确的姿势。
- 2、每月调换学生座位一次。
- 3、认真做好新版眼保健操，积极推广家庭护眼按摩操，力求按揉穴位要准确，手法要适当，用力不要过轻过重，以穴位感到酸胀为宜。教师随时纠正学生不良用眼行为及习惯。

### 4、教师做到“三不”：

- （1）上课板书工整、字迹不要过小；
- （2）充分发挥课堂教学效率，不拖堂；
- （3）严格执行课表，不变相占用学生的活动课时间。

### “二要”是：

- （1）读写姿势要端正，眼离书本距离一尺；
- （2）连续读书1小时应休息或远眺10分钟。

### “二不要”是：

- （1）不要在光线暗或直射阳光下看书、写字，不要边吃饭边看书；
- （2）不要在走路、躺卧和晃动的车上看书，看电视要有节制。

6、保证体育活动的时间和质量。坚持学生每天一小时体育锻炼制度。保质保量上好体育课，认真开展丰富多彩的户外体育活动，切实保证学生每天参加一小时大课间阳光体育活动。强健的体魄不仅可以避免全身性疾病，而且也有利于眼球的



正常发育。另外，要加强营养，防止过劳，生活要有规律。

7、劳逸结合，按时作息。严格按照规定的课程计划，安排每周课程和作息时间。依据学生学习和生活规律，按照静动结合、视近与视远交替的原则安排每天课程与活动。保证学生每天至少有8小时睡眠。改进教学方法，提高课堂教学的质量和效率，切实做到不拖堂。严格控制考试的科目与次数，限制课外作业量。每科每天的作业量不超30分钟。

8、做好家长与社会宣传工作，向家长宣传保护视力的重要性和方法，使家长能为学生创造良好的学习条件，督促学生合理安排时间。

9、充分动员，广泛宣传。利用广播、宣传栏等多种形式，经常性宣传科学用眼、预防近视等眼保健知识，培养学生爱眼、护眼意识，养成正确的读写姿势和用眼卫生习惯，从真正意义上起到预防作用。

### （一）目标：

争取让班上每个孩子远离肥胖，合理饮食，最终加强身体素质。

### （二）现状及措施

现在的小胖敦越来越多了，我们看着班中的胖儿孩喜忧参半，孩子过胖既影响形体美，也影响参加户外活动和体测成绩。应采取什么措施防止班中的肥胖呢？已成小胖敦的孩子应如何减轻体重呢？孩子肥胖的原因最重要的一条是因为不爱运动所致，所以我们要鼓励孩子多参加户外体育锻炼，户外活动尤其应当提倡。在这学期里，我们班有两名超重幼儿。首先，应该督促孩子们养成热爱体育锻炼的好习惯，培养好习惯将会使他终身受益。在加强锻炼的同时，增加幼儿运动量。我们都知道运动能增加能量的消耗，达到减肥的目的。要提

高孩子对运动的兴趣，并成为日常爱好，才能持之以恒。运动应多样化，学生可跑步、踢球、跳绳等。唯有让孩子在运动中上气不接下气地喘气，心脏扑通扑通地剧跳，才能使孩子的心肺等内脏器官得到锻炼，达到增加肌肉，减少脂肪，增强体质的目的。

其次，控制好学生的饮食。目的是使总热量的摄入低于实际消耗量，从而运用和消耗体内多余的脂肪，达到减肥的目的。然而，学生正处于生长发育时期，饮食控制必须考虑到幼儿基本营养需要和生长发育，不宜使体重骤然减轻。最初只要求制止体重过快增长，以后可使其逐渐下降。在学校的进餐中，我们引导学生少食主食，都吃些蔬菜。从而促使体重恢复到正常重量。

最后，我们要与家长沟通，共同帮助学生。在家中重点限制的食物为糖果、奶油蛋糕、肥肉、巧克力、冷饮和米、面等。为了保证儿童的生长发育，蛋白质供给不能少，可吃瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品。在控制饮食时，为不使儿童发生饥饿的痛苦，可选择热量少而体积大的食物，如芹菜、笋、萝卜、茭白等各种新鲜蔬菜和苹果等水果。此外，肥胖儿童不宜多吃各种含糖饮料，宜喝白开水、茶水和矿泉水等饮料。

除此以外，我们要严格遵守保健要求，每月按时让孩子去称体重，做好记录，争取在这个学期中使两名学生体重恢复到正常，尽量杜绝肥胖儿我们这个集体中出现。