

# 第九周工作计划

主题：《秋叶飘》 班级：小（10）班 日期：10月24日—10月28日

带班老师：朱老师、徐老师

工作要求		1. 喜欢听故事，能安静倾听别人讲话。 2. 知道秋天来了，能发现秋天来了幼儿园里发生的变化。 3. 能大胆用多种方法表现秋天的树林。 4. 学习搓、压的技能，体验操作的乐趣。 5. 敢于在集体中大胆表述自己的见解。				
星期	一	二	三	四	五	
内容						
晨间活动	来园	1. 来园接待：热情接待幼儿入园，鼓励幼儿主动和老师同伴打招呼。 2. 区域游戏：美工区：投入方形彩纸，根据图示进行折纸游戏。 建构区：拼接、垒高积木。娃娃家：提供衣架，晾衣服和裤子。 3. 晨间谈话：秋天来了，秋天的幼儿园等等。				
	户外锻炼	1. 队列练习：能跟着老师的指令，有序地将队伍排成直线。 2. 律动、早操：能跟随音乐和老师一起进行律动。 3. 分散活动：提供沙包、平衡木等玩具，幼儿自己选择进行游戏，提醒幼儿不奔跑追逐。				
		集体游戏： 钻爬区	集体游戏： 跨跳区	集体游戏： 平衡区	集体游戏： 综合2区	集体游戏： 综合2区
学习活动	落叶 (语言)	秋天景色美 (综合)	秋天的树林 (美术)	秋叶 (音乐)	按图形分类 (数学)	
上午游戏	户外建构	快乐骑行	活动区游戏	创意社	玩水	
下午活动	美术室	活动区游戏	亲亲小树林	流转小山丘	图书室	
日常生活	1. 根据季节变化，提醒幼儿多喝温水。 2. 在一日活动中，引导幼儿学会自己叠衣服和裤子。 3. 对幼儿进行安全教育，知道哪些是危险的事情，是不能做的。					
家长工作	1. 请家长在家帮助幼儿勤剪指甲。 2. 请家长陪同孩子复习老师所教的新内容，以加强巩固。					
环境创设	1 创设建构区，为幼儿投入多元化的建构材料，如奶粉罐、水瓶、积木等。 2. 布置《秋叶飘》主题墙，将幼儿的过程性材料展示在主题海报内。					
本周反思						

# 表扬榜

表扬本周在集体活动中能认真倾听的宝贝

(以下名单按照学号顺序排列)

吴博承、许励昂、张腾宇、杨辰烨

丁泽晨、董诺、汤至诚、朱焕哲

张君泽、王家佑、高熙然、林宥安

郁一蔓、李杨馨、杨苒苒、程锦帆

孔令仪、田紫阳、梁雨菲、梁雨桐

刘子溪、袁瑶

## 儿童吃什么水果补锌?

锌是人体必需的微量元素之一，对儿童来说，锌元素尤为重要，儿童缺锌危害大，儿童补锌的渠道除了服用补锌制剂如伊分子育辛特生物锌片外，多是从食物补充的，那么儿童吃什么水果可以补锌呢?下面小编就跟大家说一下含锌量高的水果有哪些?

苹果含锌量最高，其次是鲜枣、梨、酸枣、黑枣、草莓、杏、香蕉、桃、柿子、柠檬、橘。其中，水果中苹果的含锌量为最高。

含锌量高的水果之苹果。苹果素有“益智果”与“记忆果”之美称。它不仅富含锌等微量元素，还富含脂质、碳水化合物、多种维生素等营养成分，尤其是细纤维含量很高。每天吃1-2个苹果即可以满足锌的需要量。

含锌量高的水果之鲜枣。鲜枣甘脆爽口，风味独特，营养特别丰富，不但含有丰富的营养物质和矿物质元素，而且还含有丰富的药用物质。鲜冬枣果肉中还含有适中的矿质元素和微量元素，多食用鲜枣不仅补锌，而且还能补铁，对孕妇和胎儿的成长都有很多益处。

含锌量高的水果之梨。梨是很多人喜爱的水果，它不但鲜嫩多汁，并且含有丰富的维生素、膳食纤维和锌、钙、磷、铁、碘等微量元素，是适合给身体补锌的水果之一。

含锌量高的水果之荔枝。荔枝所含丰富的糖分能补充能量，抵抗精神疲劳，同时，荔枝肉含丰富的维生素 C 和蛋白质，以及钠、镁、锌、铁等多种人体所需的元素。

含锌量高的水果之香蕉、香蕉味香、富于营养。香蕉果肉营养价值颇高，每 100 克果肉含碳水化合物 20 克、蛋白质 1.2 克、脂肪 0.6 克;此外，还含多种微量元素如锌、铁和维生素 A。在水果范畴中，香蕉不失为补锌的良果。

以上就是儿童可以补锌的水果。锌主要存在于海产品、动物内脏中，如蛎、牛肉、动物肝脏、鱼类等，家里有需要补锌的宝宝，家长可以多利用此类的食材烹饪哦!