



身体棒棒宝宝：

沈 牧 薛亦然 王昕玥 李风霖

马奕同 丁菀一 钱予诺 赵亦可

梅 煊 王依然 张书晨

1

2





小儿感冒的 5 大禁忌家长必须牢记

感冒，是小儿的常见病，特别是在早晚温差较大，孩子抵抗力又不足的情况下，容易患有感冒。家长在治疗小儿感冒时要注意哪些禁忌？

1、因为怕冷总呆在屋里

正确做法：开开窗户，新鲜流通的空气自然会赶走病毒。此外，暖气别开太强，以免黏膜变干，削弱眼口鼻黏膜，这条抵抗病毒的第一防线。

2、伤风、发烧时挨点饿。

正确做法：正常饮食，多喝水，多摄入当季的新鲜水果，多摄取富含抗氧化物（如尾-胡萝卜素、维生素 C 与 E）的抗感冒食物。

3、咳嗽或打喷嚏时以手遮口。

正确做法：打喷嚏或咳嗽时，用面纸遮住口鼻，之后一定要将面纸丢弃。若以手遮口，应立即洗手。揉眼睛要用指节，指节不像指尖那么容易触碰到别人的病菌。

4、急着找医生开抗生素。

正确做法：

有症状时最好还是多休息，有必要时再服鼻塞药、退烧止痛药。如果一周后还不好，可以看医生，但一定要遵医嘱吃抗生素。

1

2



第 十七 周工作计划

主题：《冬天到》 班级：小（1）班 日期：12月19日—12月23日

带班老师：周老师、王老师

工作要求		1. 知道请求别人帮忙时要有礼貌，会使用礼貌用语。 2. 理解故事情节的发展，感受小动物们分享食物的快乐。 3. 初步了解人们在冬季衣着的特征，知道人们的穿戴要适应季节的变化。 4. 能单手将海绵球之类的软球向前投掷 1-2 米，尝试软球的多种玩法。 5. 初步熟悉歌曲旋律，在猜测雪花变成什么的游戏中学唱歌曲。				
星期 内容		一	二	三	四	五
晨间 活动	来园	1. 来园接待：幼儿主动与老师有礼貌地打招呼，提醒幼儿戴好口罩入园。 2. 区域游戏：扮演区：提供小雪花头饰、纱巾供幼儿装扮表演。 科学区：提供不同难度和块数的拼图以供幼儿操作。 美工区：提供条形彩纸、胶棒，引导幼儿做彩链装饰教室。 3. 晨间谈话：冬天的服装、冬天的食物、下雪天、好看的雪花				
	户外 锻炼	1. 队列练习：能站好队形并根据固定路线绕线走。 2. 律动操：师幼一起做操，跟随音乐做动作，要求动作到位。 3. 分散活动：提供体育器械，引导幼儿尝试自己搭建游戏区，老师在一旁进行观察指导，重点指导幼儿收放器械的方法。				
		树林 （综合）	蹦跳区 （跳跃）	山坡 （协调）	骑行区 （平衡）	钻爬区 （爬行）
学习 活动		没礼貌的“喂” 先生（社会）	好喝的汤 （语言）	冬天穿什么 （科学）	打雪仗 （健康）	雪花变变变 （音乐）
上午 游戏		户外建构	手指游戏	遇见陶木舍	活动区活动	科发室
下午 活动		图书室	活动区活动	户外建构	体育游戏	活动区活动
日常生活		1. 围绕“人们怎样过冬”这一话题进行交流，引导幼儿观察身边的事物，大胆交流； 2. 回顾已有经验，鼓励幼儿与同伴交流“如何做一个勇敢的、不怕冷的孩子”。				
家长工作		1. 鼓励家长接送幼儿时，引导幼儿观察、了解冬天里人们的一些活动。 2. 鼓励幼儿不怕冷，多带孩子到户外阳光下活动：如玩雪、玩冰、踢球等。				
环境创设		1. 布置新年的节日环境，如雪花飘、放鞭炮等师幼共同完成的手作品可以展示出来。 2. 在区域中展示幼儿游戏过程性资料，如幼儿自主探索的问题、解决问题的展示。				
本周反思						