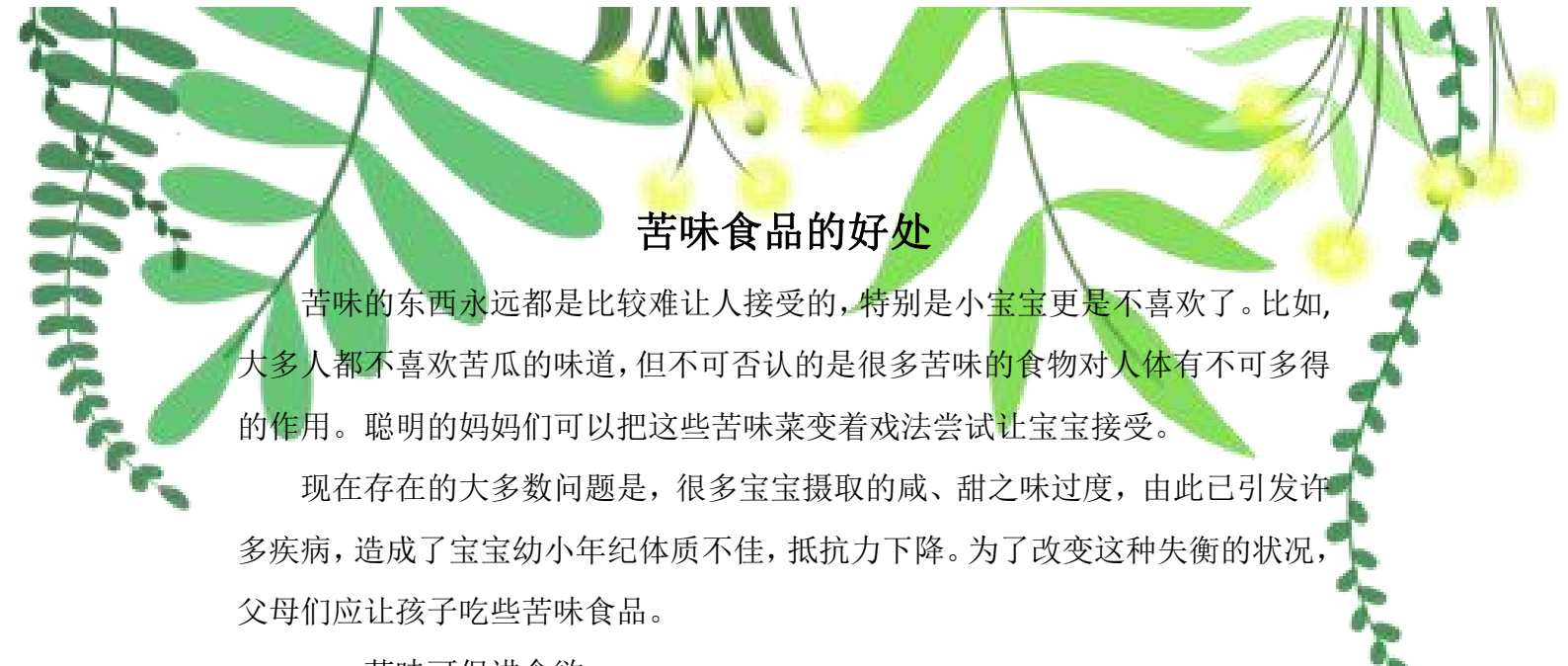


第七周工作计划

主题：《越来越棒》 班级：小（9）班 日期：3月20日—3月24日

带班老师：杨老师、邹老师

工作要求		1. 初步产生积极的自我体验，知道自己的性别和喜欢的活动。 2. 知道自己是家里的小主人，能用礼貌用语热情接待客人。 3. 愿意勤洗澡、勤换衣，做个干净的小朋友。 4. 积极做有礼貌的小客人。 5. 知道五官的正确位置，用变换图片的方位表现不同表情。 6. 能用自然的声音唱歌，用身体动作表示歌曲内容。				
星期 内容		一	二	三	四	五
晨间活动	来园	1. 来园接待：热情接待幼儿来园，帮助幼儿进行测体温和消毒手部。 2. 晨间谈话：我学会的本领等等。 3. 其他：强调班级常规。				
	户外锻炼	1. 队列练习：大声喊口号，踏步走。 2. 律动、早操：教师带领幼儿一起做律动和早操，要求合拍有力。 3. 分散活动：教师给幼儿提供皮球、呼啦圈等器械，幼儿自由选择器械活动。				
		集体游戏： 山坡	集体游戏： 攀爬区	集体游戏： 蹦跳区	集体游戏： 综合 2 区	集体游戏： 骑行区
学习活动		小猴请客 （语言）	小猪变干净了 （健康）	小客人有礼貌 （社会）	有趣的面具 （数学）	客人来了 （音乐）
上午游戏		活动区活动	快乐骑行	玩沙	户外娃娃家	美术室
下午活动		户外建构	活动区活动	活动区活动	创意社	户外写生
日常生活		1. 有小主人的意识，利用散步时间去别的班级做客。 2. 在日常生活中引导孩子主动漱口、擦嘴、勤洗手保持身体干净。				
家长工作		1. 帮孩子定期修剪头发、指甲，勤换衣服、被罩。 2. 引导孩子礼貌做主人、做客人。				
环境创设		1. 增添美工区、图书区游戏材料，创设两区环境。				
本周反思						



苦味食品的好处

苦味的东西永远都是比较难让人接受的，特别是小宝宝更是不喜欢了。比如，大多人都不喜欢苦瓜的味道，但不可否认的是很多苦味的食物对人体有不可多得的作用。聪明的妈妈们可以把这些苦味菜变着戏法尝试让宝宝接受。

现在存在的大多数问题是，很多宝宝摄取的咸、甜之味过度，由此已引发许多疾病，造成了宝宝幼小年纪体质不佳，抵抗力下降。为了改变这种失衡的状况，父母们应让孩子吃些苦味食品。

一、苦味可促进食欲

苦味以其清新、爽口而能刺激舌头的味蕾，激活味觉神经，也能刺激唾液腺，增进唾液分泌；还能刺激胃液和胆汁的分泌。这一系列作用结合起来，便会增进食欲、促进消化，对增强体质、提高免疫力有益。

二、苦味可清心健脑

苦味食品洩去心中烦热，具有清心作用，使头脑清醒，使大脑更好地发挥功能。

三、苦味可促进造血功能

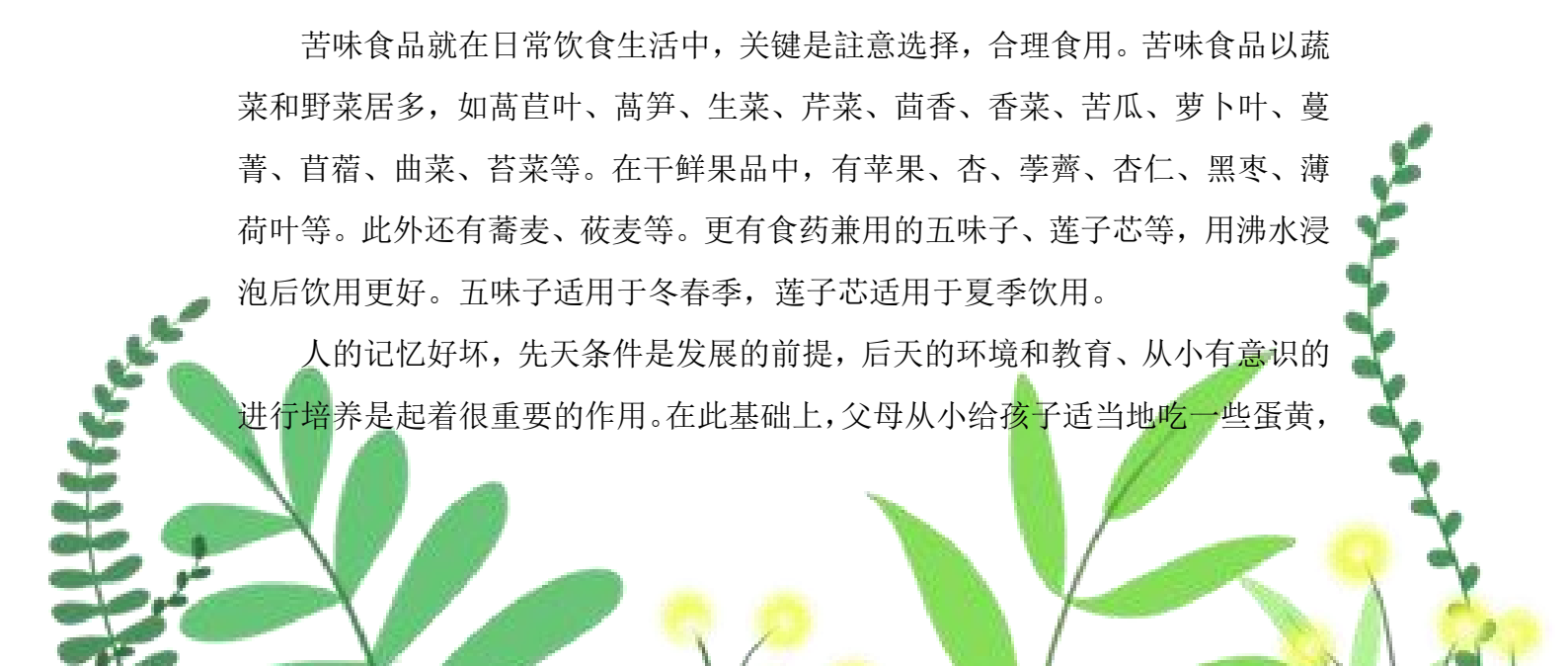
苦味食品可使肠道内的细菌保持正常的平衡状态。这种抑制有害菌、帮助有益菌的功能，有助于肠道发挥功能，尤其是肠道和骨髓的造血功能，改善少儿的贫血状态。

四、苦味可洩热、排毒

祖国医学认为，苦味属阴，有疏洩作用，对于由内热过盛引发的烦躁不安有洩热寧神之作用。洩热、通便不仅可以退烧，还能使体内毒素随大、小便排出体外，使少儿不生疮癤，少患其他疾病。

苦味食品就在日常饮食生活中，关键是注意选择，合理食用。苦味食品以蔬菜和野菜居多，如莴苣叶、莴笋、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶、蔓菁、苜蓿、曲菜、苔菜等。在干鲜果品中，有苹果、杏、荸薺、杏仁、黑枣、薄荷叶等。此外还有蕎麦、莜麦等。更有食药兼用的五味子、莲子芯等，用沸水浸泡后饮用更好。五味子适用于冬春季，莲子芯适用于夏季饮用。

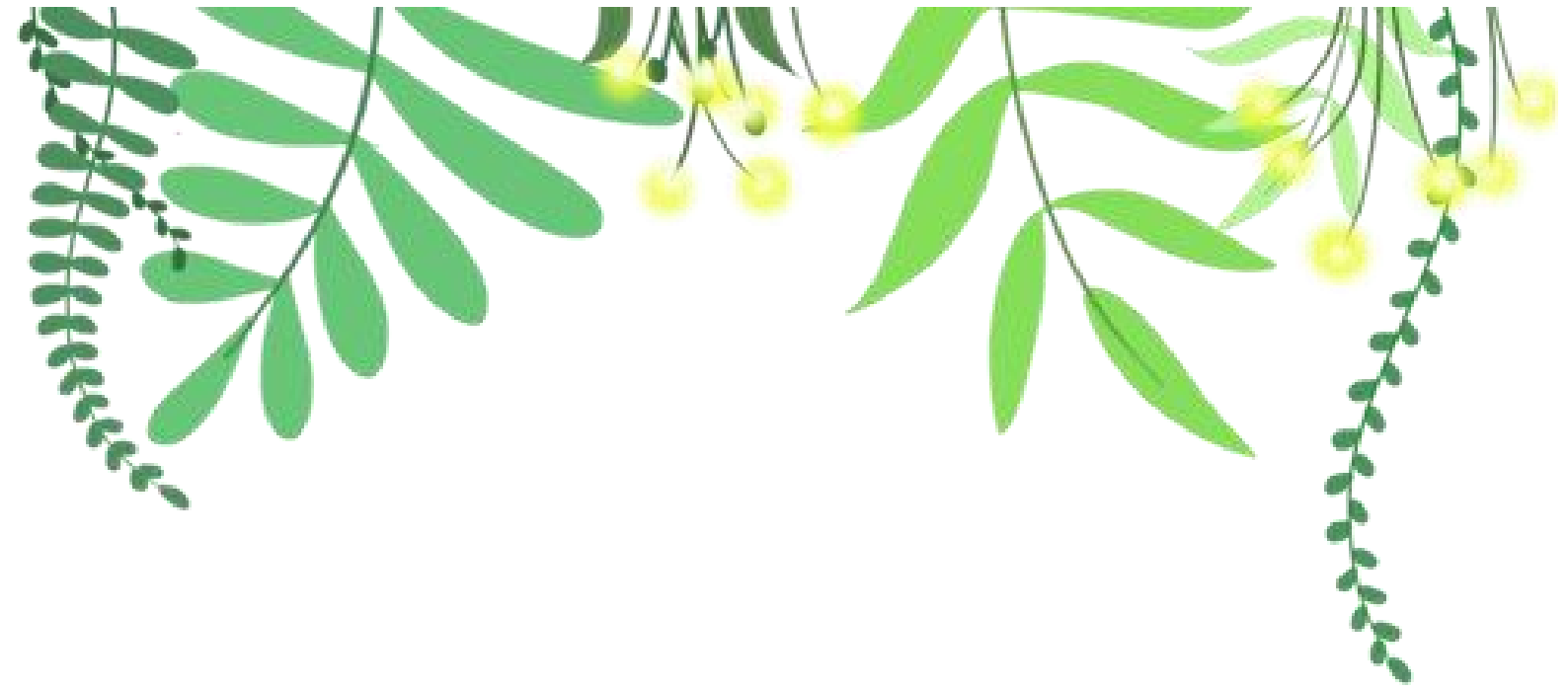
人的记忆好坏，先天条件是发展的前提，后天的环境 and 教育、从小有意识的进行培养是起着很重要的作用。在此基础上，父母从小给孩子适当地吃一些蛋黄，





作为补充大脑的营养，对于增强孩子的记忆力是十分有益的。





爱打招呼好孩子

石许诺、刘沛宸、刘其炎、张泽禹、张尧嘉、张铭辰、
王言溪、马景悠、季芮宁、陈语汐、吴悠、陆九川

