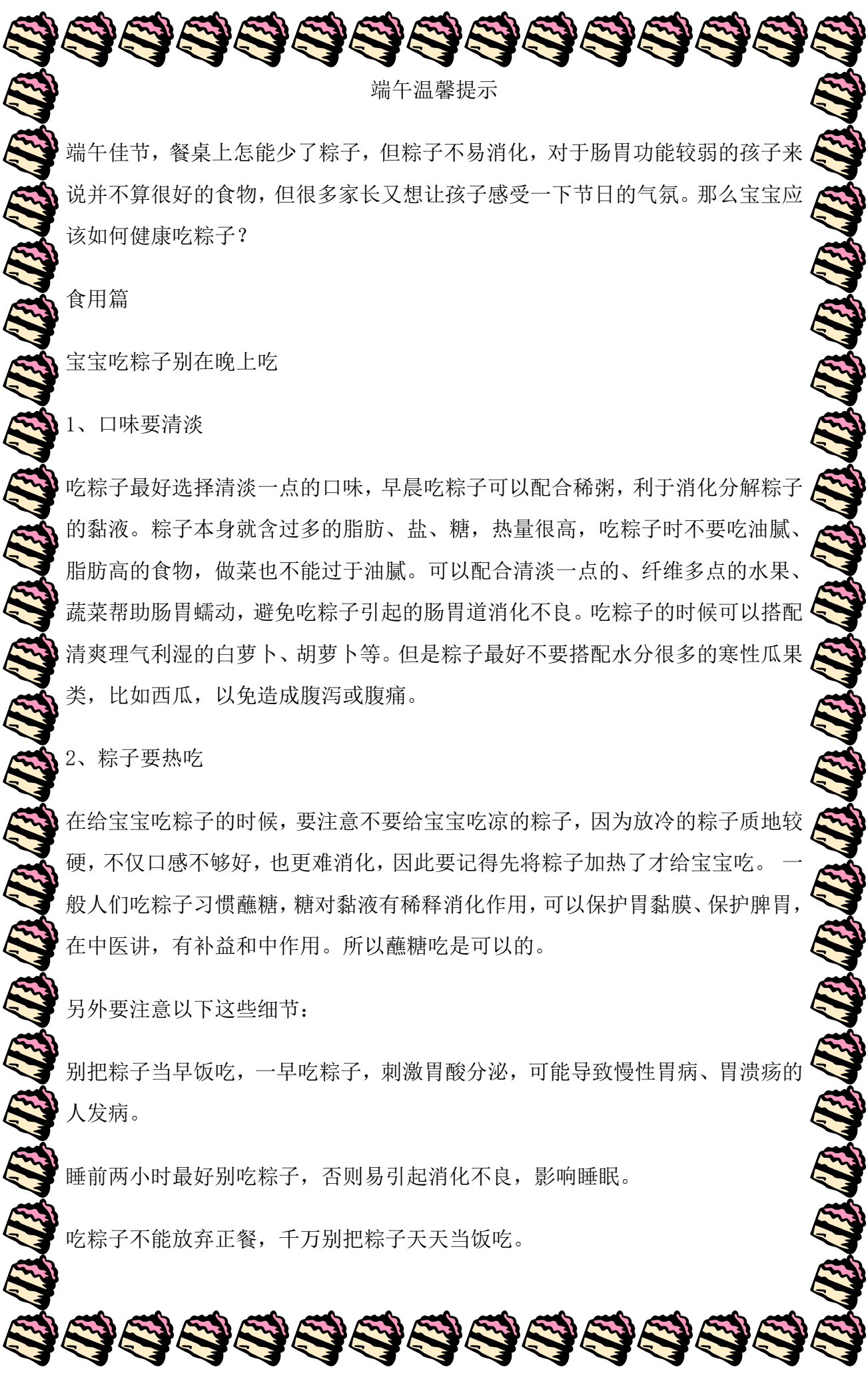


第二十一周工作计划

主题：《夏天真快乐》 班级：小（5）班 日期：6月26日—6月30日

带班老师：陆老师、张老师

作要求		1. 体验夏季生活的乐趣，喜欢夏季的生活与活动。 2. 按长短将 5 以内物体进行排序，理解物体的长短顺序关系。 3. 用动作表现乐曲的不同速度与力度，初步感知 3/4 拍歌曲的节奏特点。 4. 感知夏季的主要特征：天气热，多雨等，认识一些夏季常见的瓜果。 5. 能够较熟练双手交替向前行走，锻炼腿部肌肉。				
星期		一	二	三	四	五
	来园	1. 来园接待：热情接待幼儿来园，引导幼儿主动打招呼、洗手并签到。 2. 区域游戏：美工区：小雨滴：利用小手点印制作小雨滴。 3. 晨间谈话：夏天的天气。 4. 其他：种植地观察。				
	户外锻炼	1. 队列练习：熟悉掌握二列纵队转一列纵队。 2. 律动、早操：精神饱满地积极参与律动和早操，且跟随音乐节奏进行锻炼。 3. 分散活动：游戏：《运水》。				
		集体游戏： 平衡区	集体游戏： 攀爬区	集体游戏： 综合 1 区	集体游戏： 球区	集体游戏：
学习	快快乐乐过暑假 (综合)	小猴建筑师 (数学)	复习	复习	休业式	
上午	陶木社	玩沙	户外娃娃家	户外建构		
下午	玩水	户外写生	活动区活动	活动区活动		
日常生活	1. 引导幼儿与同伴一起讲述夏日喜欢干什么。 2. 引导幼儿继续学习自己为自己盖被，根据天气的冷暖来盖适合自己的被子，如天太热可以把手、脚全部伸出来，盖住肚子，天冷的话可以全部盖住。					
家长工作	1. 与孩子一起关注每天的天气预报，鼓励幼儿细致观察雨天的变化。 2. 引导家长与孩子商量暑假生活安排，使其合理且有意义。在暑假期间也尽量按照幼儿园的作息制度生活，最大程度地维持原有生活习惯。					
环境创设	将幼儿自己制定的暑假计划张贴在班级活动室的墙面上。					
周反思						



端午温馨提示

端午佳节，餐桌上怎能少了粽子，但粽子不易消化，对于肠胃功能较弱的孩子来说并不算很好的食物，但很多家长又想让孩子感受一下节日的气氛。那么宝宝应该如何健康吃粽子？

食用篇

宝宝吃粽子别在晚上吃

1、口味要清淡

吃粽子最好选择清淡一点的口味，早晨吃粽子可以配合稀粥，利于消化分解粽子的黏液。粽子本身就含过多的脂肪、盐、糖，热量很高，吃粽子时不要吃油腻、脂肪高的食物，做菜也不能过于油腻。可以配合清淡一点的、纤维多点的水果、蔬菜帮助肠胃蠕动，避免吃粽子引起的肠胃道消化不良。吃粽子的时候可以搭配清爽理气利湿的白萝卜、胡萝卜等。但是粽子最好不要搭配水分很多的寒性瓜果类，比如西瓜，以免造成腹泻或腹痛。

2、粽子要热吃

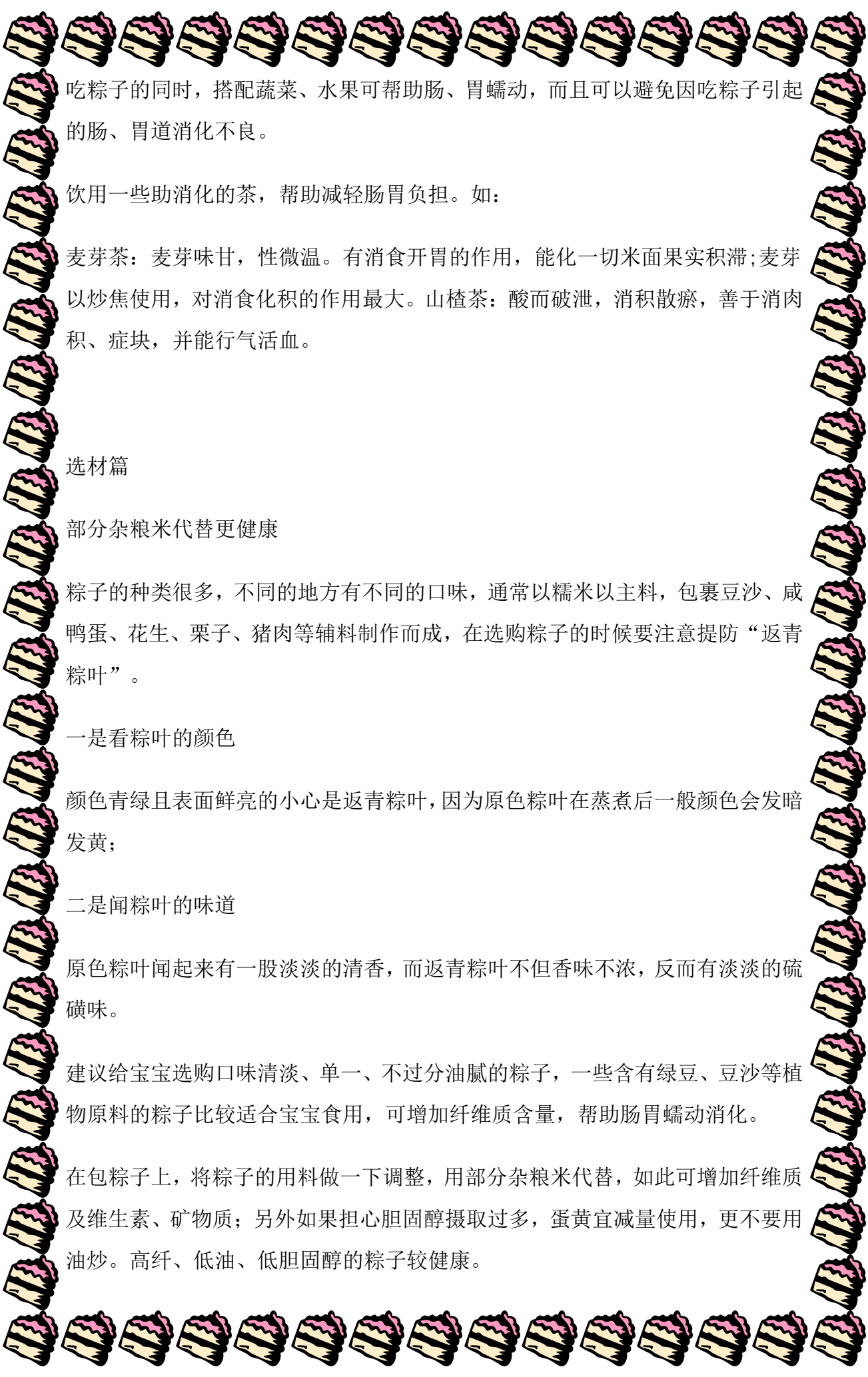
在给宝宝吃粽子的时候，要注意不要给宝宝吃凉的粽子，因为放冷的粽子质地较硬，不仅口感不够好，也更难消化，因此要记得先将粽子加热了才给宝宝吃。一般人们吃粽子习惯蘸糖，糖对黏液有稀释消化作用，可以保护胃黏膜、保护脾胃，在中医讲，有补益和中作用。所以蘸糖吃是可以的。

另外要注意以下这些细节：

别把粽子当早饭吃，一早吃粽子，刺激胃酸分泌，可能导致慢性胃病、胃溃疡的人发病。

睡前两小时最好别吃粽子，否则易引起消化不良，影响睡眠。

吃粽子不能放弃正餐，千万别把粽子天天当饭吃。



吃粽子的同时，搭配蔬菜、水果可帮助肠、胃蠕动，而且可以避免因吃粽子引起的肠、胃道消化不良。

饮用一些助消化的茶，帮助减轻肠胃负担。如：

麦芽茶：麦芽味甘，性微温。有消食开胃的作用，能化一切米面果实积滞；麦芽以炒焦使用，对消食化积的作用最大。山楂茶：酸而破泄，消积散瘀，善于消肉积、症块，并能行气活血。

选材篇

部分杂粮米代替更健康

粽子的种类很多，不同的地方有不同的口味，通常以糯米以主料，包裹豆沙、咸鸭蛋、花生、栗子、猪肉等辅料制作而成，在选购粽子的时候要注意提防“返青粽叶”。

一是看粽叶的颜色

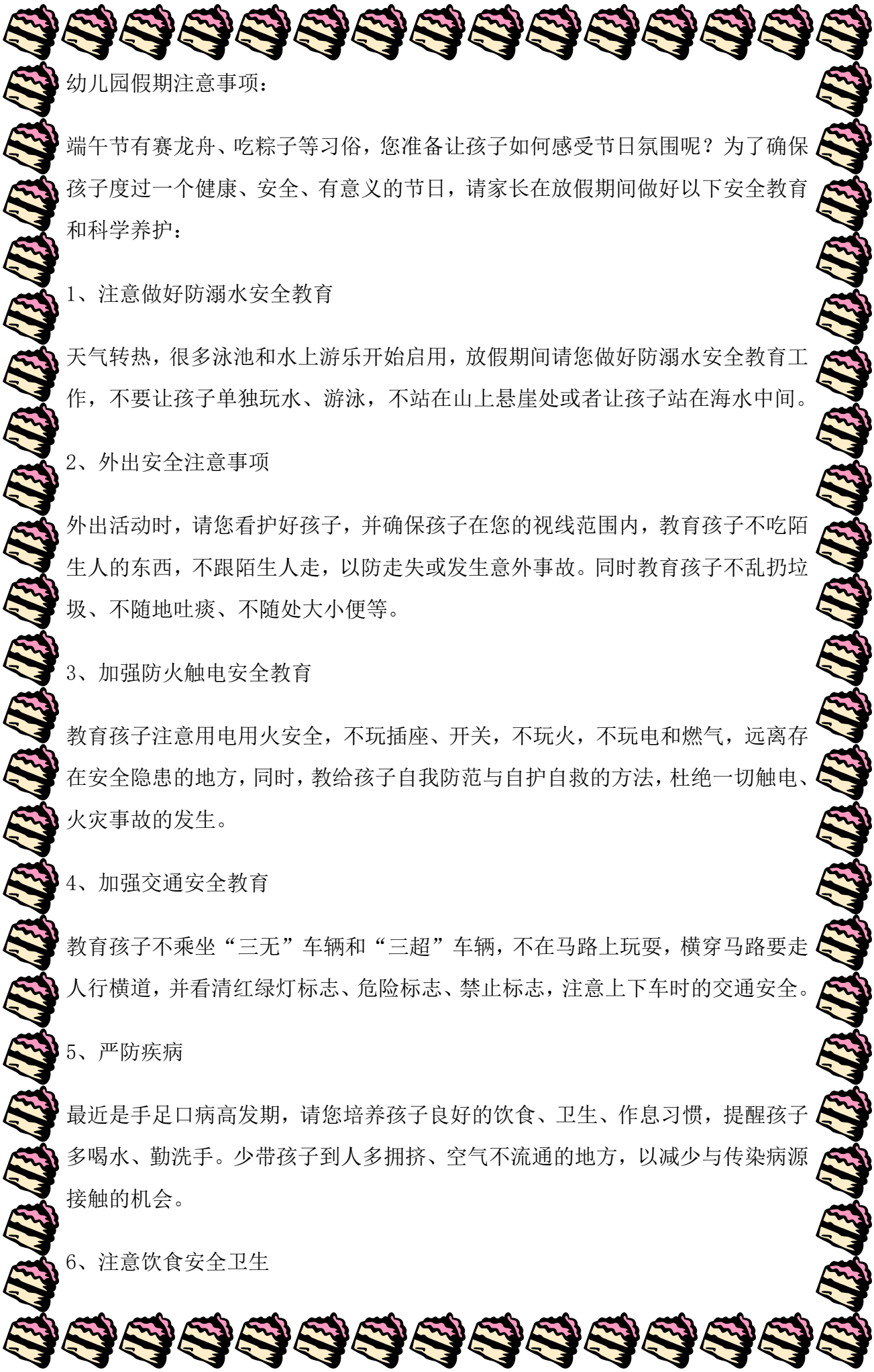
颜色青绿且表面鲜亮的小心是返青粽叶，因为原色粽叶在蒸煮后一般颜色会发暗发黄；

二是闻粽叶的味道

原色粽叶闻起来有一股淡淡的清香，而返青粽叶不但香味不浓，反而有淡淡的硫磺味。

建议给宝宝选购口味清淡、单一、不过分油腻的粽子，一些含有绿豆、豆沙等植物原料的粽子比较适合宝宝食用，可增加纤维质含量，帮助肠胃蠕动消化。

在包粽子上，将粽子的用料做一下调整，用部分杂粮米代替，如此可增加纤维质及维生素、矿物质；另外如果担心胆固醇摄取过多，蛋黄宜减量使用，更不要用油炒。高纤、低油、低胆固醇的粽子较健康。



幼儿园假期注意事项：

端午节有赛龙舟、吃粽子等习俗，您准备让孩子如何感受节日氛围呢？为了确保孩子度过一个健康、安全、有意义的节日，请家长在放假期间做好以下安全教育和科学养护：

1、注意做好防溺水安全教育

天气转热，很多泳池和水上游乐开始启用，放假期间请您做好防溺水安全教育工作，不要让孩子单独玩水、游泳，不站在山上悬崖处或者让孩子站在海水中间。

2、外出安全注意事项

外出活动时，请您看护好孩子，并确保孩子在您的视线范围内，教育孩子不吃陌生人的东西，不跟陌生人走，以防走失或发生意外事故。同时教育孩子不乱扔垃圾、不随地吐痰、不随处大小便等。

3、加强防火触电安全教育

教育孩子注意用电用火安全，不玩插座、开关，不玩火，不玩电和燃气，远离存在安全隐患的地方，同时，教给孩子自我防范与自护自救的方法，杜绝一切触电、火灾事故的发生。

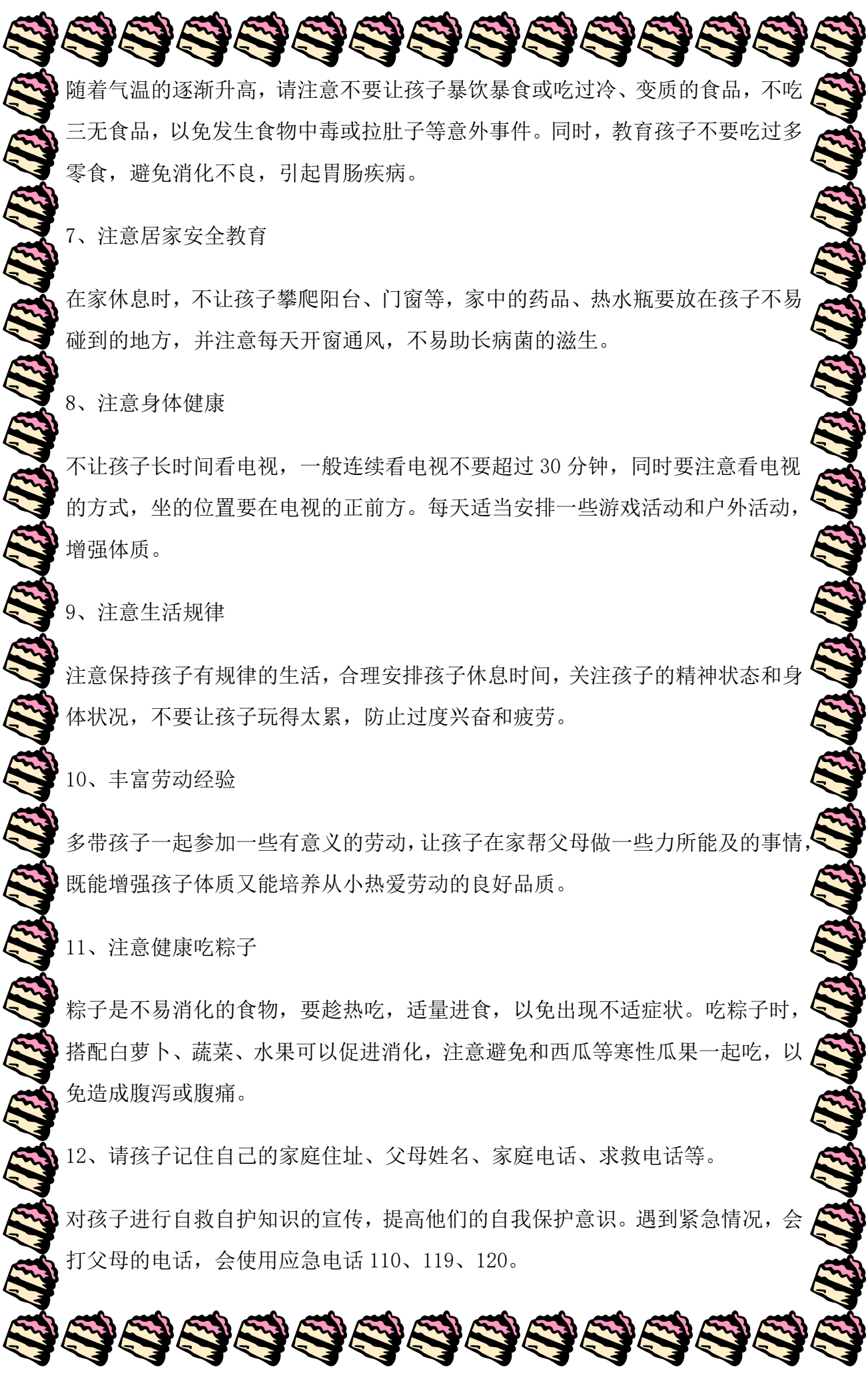
4、加强交通安全教育

教育孩子不乘坐“三无”车辆和“三超”车辆，不在马路上玩耍，横穿马路要走人行横道，并看清红绿灯标志、危险标志、禁止标志，注意上下车时的交通安全。

5、严防疾病

最近是手足口病高发期，请您培养孩子良好的饮食、卫生、作息习惯，提醒孩子多喝水、勤洗手。少带孩子到人多拥挤、空气不流通的地方，以减少与传染病源接触的机会。

6、注意饮食安全卫生



随着气温的逐渐升高，请注意不要让孩子暴饮暴食或吃过冷、变质的食品，不吃三无食品，以免发生食物中毒或拉肚子等意外事件。同时，教育孩子不要吃过多零食，避免消化不良，引起胃肠疾病。

7、注意居家安全教育

在家休息时，不让孩子攀爬阳台、门窗等，家中的药品、热水瓶要放在孩子不易碰到的地方，并注意每天开窗通风，不易助长病菌的滋生。

8、注意身体健康

不让孩子长时间看电视，一般连续看电视不要超过 30 分钟，同时要注意看电视的方式，坐的位置要在电视的正前方。每天适当安排一些游戏活动和户外活动，增强体质。

9、注意生活规律

注意保持孩子有规律的生活，合理安排孩子休息时间，关注孩子的精神状态和身体状况，不要让孩子玩得太累，防止过度兴奋和疲劳。

10、丰富劳动经验

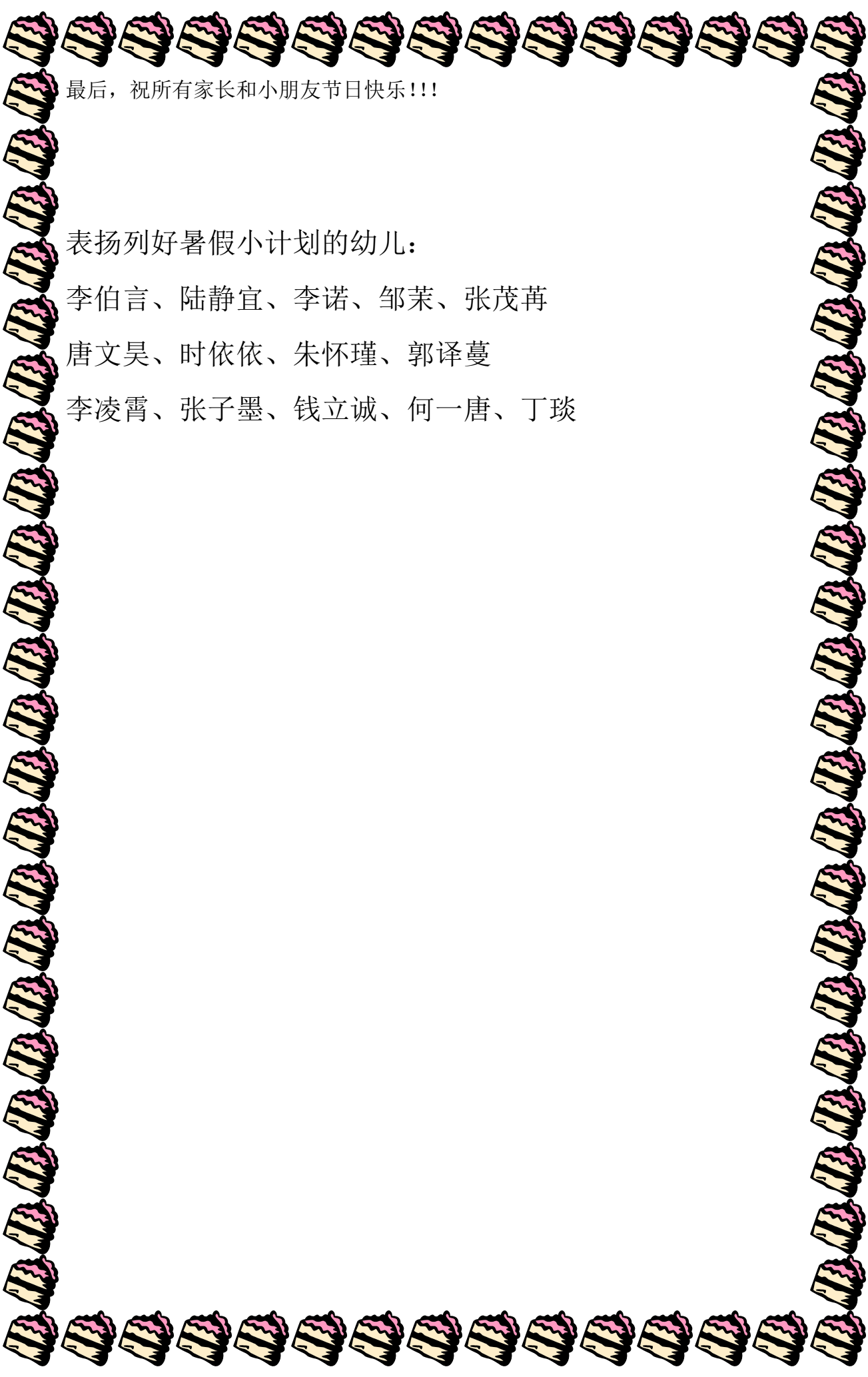
多带孩子一起参加一些有意义的劳动，让孩子在家帮父母做一些力所能及的事情，既能增强孩子体质又能培养从小热爱劳动的良好品质。

11、注意健康吃粽子

粽子是不易消化的食物，要趁热吃，适量进食，以免出现不适症状。吃粽子时，搭配白萝卜、蔬菜、水果可以促进消化，注意避免和西瓜等寒性瓜果一起吃，以免造成腹泻或腹痛。

12、请孩子记住自己的家庭住址、父母姓名、家庭电话、求救电话等。

对孩子进行自救自护知识的宣传，提高他们的自我保护意识。遇到紧急情况，会打父母的电话，会使用应急电话 110、119、120。



最后，祝所有家长和小朋友节日快乐!!!

表扬列好暑假小计划的幼儿：

李伯言、陆静宜、李诺、邹茉、张茂苒

唐文昊、时依依、朱怀瑾、郭译蔓

李凌霄、张子墨、钱立诚、何一唐、丁琰