



育儿知识:

冬季保健

随着立冬的到来，大部分地区气温将大幅度降低并伴有大风，昼夜温差将持续加大，寒冷的冬天即将到来，请家长做好孩子的保暖工作！

冬季的到来，对于每个家庭来说都是一个“挑战”，毕竟孩子的抵抗力较弱，容易感染各种疾病，希望家长们根据以下几个方面的温馨提示，做好孩子的日常护理，让孩子健康、愉快地度过冬天。

01 饮食护理

1. 孩子脾胃稚嫩，冬季在保证一日三餐正常进食的情况下，少吃油腻、不好消化的油煎食品。
2. 孩子饮食以蔬菜为主，适量添加肉食。避免孩子肺热不能排出，出现发热咳嗽等症状。
3. 冬季应多吃富含维生素的食物，且以时令蔬菜为主，有效增强身体免疫力。
4. 及时补充水分。冬季气候干燥，加上室内暖气，孩子容易发生口干、鼻干和咽干等缺水症状。

02 日常护理

1. 及时给孩子增添衣服，不可再追求“秋冻”。但要注意适量增衣，孩子穿的衣服一般比成人多一件即可。
2. 长期搁置不穿的衣服极有可能会让孩子发生皮肤过敏、红肿、发痒等症状，建议您将冬季衣服拿出后先进行洗涤、晾晒，以消除过敏因素。
3. 冬季寒冷干燥，孩子皮肤易干裂发痒，洗完脸后要及时为孩子面部、手部涂抹润肤霜，这样能有效滋润、适度锁水，缓解干燥状况。
4. 冬天孩子起床后会感觉喉咙干，容易咳嗽，在排除患病等原因之后，很可能是室内的湿度比较低引起的。因此，冬季需要对室内进行适当加湿。



主题目标:

1. 初步了解自己的喜好，感受自己的成长，并为自己的成长感到高兴。
2. 能在活动中大胆尝试、主动交往，愿意和同伴一起游戏，分享共同活动带来的欢乐。
3. 学习解扣子，练习自己穿脱简单的衣裤鞋袜，掌握初步的生活技能。
4. 学会用完整的短句表达自己的情感，复述简短有趣的故事、儿歌。
5. 通过完成力所能及的事情，感受到自己长大了，体验成长的骄傲。
6. 学习正确洗手、擦鼻子、刷牙的方法，愿意养成良好的生活习惯。
7. 初步学习一些生活自理的方法，尝试进行自我服务。



第 十四 周工作计划

主题：宝宝真能干 小（3）班 日期：11月27日—12月1日 带班老师：郭老师、宁老师

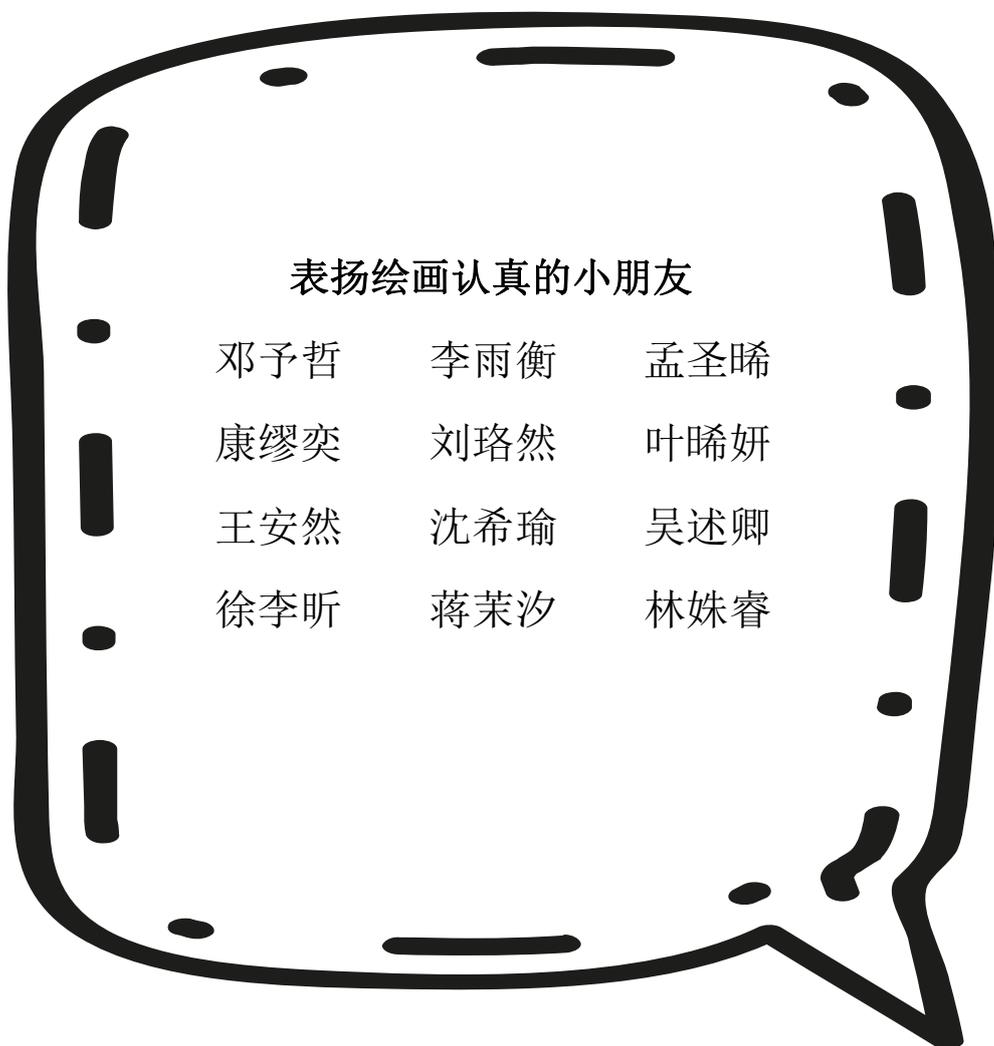
工作要求		1. 初步认识自己的身体器官，知道它们的重要性，了解简单的保护方法。 2. 知道一些冬季保健知识，如多喝温水等，萌发照顾自己的意识。 3. 愿意在幼儿园和家中遵守养成的好习惯，知道好的习惯对自己有好处。				
星期 内容		一	二	三	四	五
晨间活动	来园	1. 来园接待：热情接待幼儿来园，引导幼儿主动与同伴老师打招呼，鼓励幼儿积极投入游戏。 2. 区域游戏：☆生活区：设置“喝水记录卡”，鼓励幼儿养成多喝水的习惯。 美工区：提供颜料、涂鸦墙，幼儿自由印手掌印并进行添画。 3. 晨间谈话：我养成了好习惯、我会自己吃饭。 4. 其他：开展户外活动，引导幼儿跟着班级活动，不乱跑，遵守规则。				
	户外锻炼	1. 队列练习：抱臂向前靠拢。 2. 律动、早操：师幼共同进行律动和早操，要求幼儿活动起来。 3. 分散活动：提供攀爬架、梯子等供幼儿攀爬，注意观察幼儿活动情况，注意安全。				
		体能大循环	体能大循环	体能大循环	体能大循环	体能大循环
学习活动	爱喝白开水 (综合)	自己全吃光 (语言)	我不挖耳朵 (健康)	鞋子一对对 (数学)	生活模仿活动 (音乐)	
上午游戏	区域游戏	区域游戏	科发室	户外娃娃家	区域游戏	
下午活动	户外写生	二楼建构	区域游戏	区域游戏	自主游戏	
日常生活	1. 用餐后提醒幼儿漱口，养成良好的口腔卫生习惯。 2. 关注幼儿餐前便后以及美术活动后的洗手过程，帮助幼儿掌握正确的洗手方法。					
家长工作	1. 请家长在家遇到孩子流鼻涕时，提醒孩子自己用纸巾擦鼻涕，培养良好卫生习惯。 2. 鼓励幼儿在家中自己将玩过的玩具、看过的书本收拾整齐，并给予一定表扬。					
环境创设	在盥洗室张贴洗手方法步骤图。					



本周反思	
------	--



表扬栏:





教材选登:

附乐曲:

生活模仿动作

佚名曲

$1=E \frac{2}{4}$

5 5 3 5 5 3 | 5 i i 3 | 2 3 2 1 2 1 2 3 | 5 5 5 |

5 5 3 5 5 3 | 5 i i 3 | 2 3 2 1 2 5 3 2 | 1 1 1 ||



温馨提示:

冬季保暖小技巧



“三暖”即“背暖、肚暖、足暖”

保持幼儿的背部温暖可以预防疾病，减少感冒；幼儿的肚子连接脾胃，如果腹部受凉的话，会造成脾胃虚弱，从而引起食欲不振或者是消化不良、腹泻等；幼儿脚上的神经比较多，还有很多的穴位，对外部的温度也是比较敏感，如不注意保暖容易引起一些疾病。

“二凉”指的是“头凉、心胸凉”

幼儿经由体表散发的热量，有1/3是由头部发散，头热容易导致心烦头晕而神昏，就是中医所说的上火，所以，一定要保证幼儿头部散热；幼儿如果穿着过于厚重臃肿，会压迫到胸部，影响正常的呼吸与心脏功能，穿着过厚，还容易造成心烦与内热，所以，要保证幼儿心胸凉爽舒适。