



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。



## 第十五周工作计划

主题：宝宝真能干 小（3）班 日期：12月4日—12月8日 带班老师：宁老师、郭老师

工作要求		1. 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。 2. 遇到问题和困难尝试进行解决，不放弃，体验成功解决问题后的喜悦感。 3. 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。				
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：☆娃娃家：提供纸巾，幼儿尝试给娃娃擦鼻涕。 美工区：提供镭射玻璃纸，幼儿制作花窗，感受阳光透过花窗的色彩。 3. 晨间谈话：遇到困难我不怕。 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		我会打招呼 （社会）	我要自己走 （语言）	我会自己擦鼻涕 （健康）	帮妈妈找餐具 （数学）	彩色玻璃窗 （艺术）
上午游戏		生活室	饲养区	种植园	科发室	区域游戏
下午活动		区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏	自主游戏
日常生活		1. 帮助幼儿掌握正确的擦鼻涕、刷牙方法，知道不能抠鼻子、挖耳朵，要爱护自己的身体器官。 2. 鼓励幼儿自己的事情自己做，遇到困难不马上找老师，自己尝试解决。				
家长工作		1. 在家鼓励幼儿做一些劳动，如帮忙择菜、扫地、洗水果等，培养幼儿爱劳动的好习惯。				



	2. 幼儿在家遇到困难鼓励幼儿自己尝试解决，家长不包办代替，培养幼儿的动手和解决问题的能力。
环境创设	继续创设《宝宝真能干》主题墙。
本周反思	



表扬栏:

表扬体锻积极的小朋友

邓予哲	李雨衡	孟圣晞
康缪奕	刘珞然	叶晞妍
王安然	沈希瑜	吴述卿
徐李昕	蒋茉汐	胡靖希
赵 吏	宋倾允	崔暖阳



教材选登：

### 我要自己走

妈妈、妈妈，你快撒手，

我要自己走。

你看小燕子能飞，

小兔儿能跳，

小狗儿能跑，

小鱼儿能游，

我为什么不能自己走？

妈妈、妈妈，你快撒手。



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。