

第三周工作计划

主题：《你快乐我快乐》 班级：中（9）班 日期：3月4日—3月8日

带班老师：杨老师、吕老师

工作要求		1. 仔细观察图片, 能根据画面信息进行描述, 讲述基本完整的故事内容。 2. 会用简单的人物动态表现出自己的不同情绪, 注意情绪不同时神态的变化。 3. 感知人的多种情绪, 能与同伴交流、分享让自己高兴的办法。 4. 学习正确与人交往的方法, 讲述同伴喜欢自己的原因。 5. 能动脑筋操作, 按实物的数量圈出相应的数字。				
星期 内容		一	二	三	四	五
晨间 活动	来园	1. 来园接待: 热情友好地接待幼儿来园, 与幼儿有礼貌地打招呼。 2. 晨间谈话: 如何保持好心情、表达心情的方法等。 3. 其他: 引导幼儿养成在饭前用七步洗手法洗手的习惯。				
	户外 锻炼	1. 队列练习: 练习从多条队伍合为一条队伍。 2. 律动、早操: 师幼一起做操, 提醒幼儿跟随音乐做操。 3. 分散活动: 提供梯子、平衡木、拱门等, 幼儿自己选择进行游戏, 提醒幼儿不奔跑追逐。				
		集体游戏: 跨跳区	集体游戏: 综合 2 区	集体游戏: 钻爬区	集体游戏: 树林	集体游戏: 山坡
学习 活动		好心的小蛇 (语言)	我的心情故事 (音乐)	我的开心法宝 (健康)	大家喜欢我 (社会)	圈数字 (数学)
上午 游戏		户外写生	户外建构	玩沙	活动区活动	美术室
下午 活动		科发室	创意社	图书室	快乐骑行	活动区活动
日常生活		1. 在日常活动中, 多为幼儿提供各种表达自己情感体验的机会或者建立“开心宝宝”箱, 让幼儿相互诉说开心与不开心的事。 2. 天气逐渐变暖, 提醒幼儿及时增减衣服, 春天也是病菌繁殖的季节, 教育幼儿尽量不要到人多拥挤的地方, 以免传染疾病。				
家长工作		1. 请家长配合主题活动的开展, 对幼儿进行一些相应的教育, 并协助老师收集相关的资料。 2. 在家中, 家长可以陪同幼儿一起制作“情绪温度计”, 让幼儿记录爸爸妈妈的情绪。				
环境创设		1. 继续完善《你快乐我快乐》主题墙。 2. 利用幼儿的绘制的“心情故事”装饰墙面, 并展示情绪调查表。				
本周反思						

光盘小能手：

石许诺、刘沛宸、张泽禹、张尧嘉、曹一阳、张铭辰、刘苏尔、马景悠、王言溪、季芮宁、巩鑫萍、丁嘉美、刘煦暖、陆九川

冬季保健小知识

1. 增加御寒食物的摄入

在寒冷的冬季，往往使人觉得因寒冷而不适，而且有些人由于体内阳气虚弱而特别怕冷。因此，在冬季要适当用具有御寒功效的食物进行温补和调养，以起到温养全身组织、增强体质、促进新陈代谢、提高防寒能力、维持机体组织功能活动、抗拒外邪、减少疾病的发生。祖国医学认为，在冬季应吃性温热御寒并补益的食物，如羊肉、狗肉、甲鱼、麻雀、虾、鸽、鹌鹑、海参、枸杞、韭菜、胡桃、糯米等。

2. 增加产热食物的摄入

由于冬季气候寒冷，机体每天为适应外界寒冷环境，消耗能量相应增多，因而要增加产热营养素的摄入量。产热营养素主要指蛋白质、脂肪、碳水化合物等，因而要多吃富含这三大营养素的食物，尤其是要相对增加脂肪的摄入量，如在吃荤菜时注重肥肉的摄入量，在炒菜时多放些烹调油等。

3. 补充必要的蛋氨酸

蛋氨酸可通过转移作用，提供一系列适应耐寒所必需的甲基。寒冷的气候使人体尿液中肌酸的排出量增多，脂肪代谢加快，而合成肌酸及脂酸、磷脂在线粒体内氧化释放出的热量都需要甲基，因此，在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物，如芝麻、葵花籽、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

4. 多吃富含维生素类食物

由于寒冷气候使人体氧化产热加强，机体维生素代谢也发生明显变化。如增加摄入维生素 A，以增强人体的耐寒能力。增加对维生素 C 的摄入量，以提高人体对寒冷的适应能力，并对血管具有良好的保护作用。维生素 A 主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等食物，维生素 C 主要来自新鲜水果和蔬菜等食物。

5. 适量补充矿物质

人怕冷与机体摄入矿物质质量也有一定关系。如钙在人体内含量的多少，可直

接影响人体的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙可提高机体的御寒能力。含钙丰富的食物有牛奶、豆制品、海带等。食盐对人体御寒也很重要，它可使人体产热功能增强，因而在冬季调味以重味辛热为主，但也不能过咸，每日摄盐量最多不超过 6 克为宜。