



春季幼儿卫生保健小知识

春季温暖湿润，但粉尘细菌也增多，所以家长要注意春季儿童保健。下面就让我们一起来看看幼儿春季保健小常识。

1、穿衣篇：看似温暖的春季，其实常常伴有凉风，孩子穿的多又容易出汗被风吹很容易受凉，最有效的春季儿童保健法则就是据一天的天气变化，适当的为孩子添减衣服。

2、饮食篇：春季万物复苏，就连食物中的细菌病毒也变得猖狂起来。因此我们建议孩子们饮食要有规律，不吃或尽量少吃冷饮和煎炒烤炸等容易引起上火的东西。尤其是冷饮和生冷的食物，会使咽喉道局部血管收缩。正常状态下喉道都会有细菌隐藏，一旦局部抵抗力差，就会引起呼吸道感染。煎炸的东西容易损伤口腔及咽喉的黏膜，引起炎症，因此也不能多吃。当然，每种食物都有自己益处，都含有必需的营养素，只有合理搭配、均衡营养才能吃出健康身体。

3、运动篇：想要踏青出游的朋友们，怎么能错过春天？春季正是幼儿爬山、踏青的好时节，带幼儿外出舒展筋骨，不仅可以让他们心情放松，更有增强抗病能力的功效。如果，家长没有太多的时间，平时可以进行空气浴、日光浴，这些方法对增强抵抗力也有极大的帮助。

早春三月，儿童不但要蓬勃生长，也要时刻注意这些保健的知识。温馨提示您，春季也是手足口病高发季节，除了要注意生活起居，饮食穿衣等问题外，对于幼托儿童或小学生更应该注意玩具、床上用品、毛巾、手帕、茶杯的卫生要特别注意，在家长和老师共同的监督下，积极预防手足口病带来的不良影响。





本周劳动之星：

李风霖 钱予诺 丁菀一 王依然

王锦晗 王昕玥 戴浩铭 仇苏颖

王允赫 孙锦西 沈 牧 马弈同

朱溪然 张书晨 陈 湛 袁明睿

张翊遥





第 五 周工作计划

班级：中 1 班 实施主题：春天在哪里 日期：3 月 18 日—3 月 22 日 带班老师：周、王老师

工作要求		1. 学说诗歌优美的词句并进行创编，体验春天大自然的美和诗歌的语言美。（主题目标） 2. 学会正确点数的方法，能清楚地点数花瓣，并用数字正确记录花瓣的数量。（主题目标） 3. 养成良好的个人卫生习惯，加强体育锻炼，增强抵抗力。（保育目标） 4. 喜爱参加体育锻炼，养成爱运动爱卫生的好习惯。（常规目标）				
星期 内容		一	二	三	四	五
接待		1. 幼儿主动积极与老师有礼貌地打招呼，老师和幼儿问好。 2. 进行二次晨检，了解幼儿身体情况及检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。				
晨间 游戏		1. 签到 ：能使用简单的方式记录自己是否来园。 2. 重点区域 ：生活区：提供大小不同、表面光滑或粗糙的材料，让幼儿练习使用筷子。 建构区：提供木质积木、拼插材料搭建公园。 3. 晨间谈话 ：春天在哪里、我找到春天了、春天的花、春天的锻炼活动、怎么过春天。				
晨间 活动	户外 锻炼	1. 队列练习：练习听到动令后自然停下，身体成正直姿势。 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力，会变换队形。				
		集体游戏：障碍走 保持平衡行走	阳光大运动	集体游戏：滚滚乐 多方式玩滚筒	阳光大运动	集体游戏：跳跳远 挑战跳的更远
		分散活动：重点指导 障碍钻爬		分散活动：重点指导 平衡过桥		分散活动：重点指导 带人骑车
学习 活动		综合：我找到的春天 培养观察能力	美术：桃花朵朵开 提高美术技巧	数学：数花瓣 学会正确点数	健康：春季的锻炼与 保健 提高防范意识	语言：春天的电话 尝试创编诗歌
上午 游戏		时光车业：重点 指导洗车要点	蓬蓬乐园：重点指 导与人合作游戏	美术室：重点指 导绘画春天	区域活动	区域活动
下午 户外 活动		图书室：重点指 导安静阅读	区域活动	户外建构：重点指导 多种材料组合搭建	时光市集：重点 指导制作手工	花点时间：重点指 导插花技巧
日常 生活		1. 晨锻时鼓励幼儿积极锻炼，并遵守运动的规则，引导幼儿注意自己的活动量。 2. 晨谈时引导幼儿关注班级签到栏，发现和统计本组同伴的出勤情况。				
家长 工作		1. 鼓励家长带领孩子到社区附近的公园、街道，观察春天里人、事、动植物的变化。 2. 引导幼儿感知春天的到来，激发孩子乐于快插的愿望和热爱春天的情感。 3. 鼓励孩子与父母一起搜集有关春天的趣闻。				
环境 创设		1. 开始创设《春天在哪里》主题墙，展示幼儿调查表和发现春天的美好瞬间。 2. 在各个区域增添关于春天的游戏材料，如：美工区迎春花、益智区种花游戏等。				
本周 反思						