



第 四 周工作计划

班级：中 10 班 实施主题：你快乐，我快乐 日期：3 月 11 日—3 月 15 日 带班老师：徐、柳老师

工作要求	1. 主动感知自己与人分享快乐就能收获双倍快乐。（主题目标） 2. 尝试学习控制自己的情绪，遇事不气馁。（主题目标） 3. 了解龋齿产生的过程、原因，坚持正确的生活习惯保护牙齿。（保育目标） 4. 熟悉幼儿园改造后的大环境和小环境，认识每一个新的活动区域。（常规目标）				
星期 内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿，与幼儿打招呼或者引导幼儿进行同伴间互动。 2. 进行二次晨检，关注幼儿手指甲长度和指甲缝隙是否藏垢。				
晨间 游戏	1. 签到 ：能看懂当日签到图纸，按照先后顺序进行签到。 2. 重点区域 ：生活区：提供筷子弹珠，引导幼儿练习夹弹珠。 益智区：提供汽车模型、停车场、车牌号，引导幼儿根据图示将汽车停入相应车位。 3. 晨间谈话 ：好心情、快乐、筷子、表情、给我一个抱抱。				
户外 锻炼	1. 队列练习：能自如的从一路纵队变成四路纵队。 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：网小鱼 短距离快速跑	阳光大运动	集体游戏：兔子和熊 尝试往返跑	阳光大运动	集体游戏：跳房子 双脚开合连续跳
	分散活动：重点指导 手脚并用往上爬		分散活动：重点指导 平衡车如何平衡		分散活动：重点指导 有高度的攀爬
学习 活动	语言：胖胖兔减肥 坚持运动健身	健康：今天你喝了没有 养成喝奶好习惯	社会：锻炼的规则 遵守规则锻炼	数学：认识梯形 了解梯形特点	美术：多彩的轮胎 厚涂和薄涂
上午 游戏	悠悠小农庄：重 点指导撒种	户外写生：重点 指导泼水画	户外建构：重点 指导隧道	遇见陶木舍：重 点指导春天小景	玩水：重点指导清 青苔
下午 户外 活动	区域活动	区域活动	科发室：重点指 导回弹车	户外写生：重点 指导石头画	区域活动
日常 生活	1. 引导幼儿种植适合阴暗生长的植物。 2. 为幼儿提供各种表达自己情感体验的机会。				
家长 工作	1. 严格执行接送制度，引导家长按学号排队放学。 2. 请家长引导孩子学习控制情绪。				
环境 创设	1. 师幼共同布置班级环境，增加有关心情的元素。 2. 发动幼儿家长带一些花卉植物，丰富班内的春天小景。				
本周 反思					



表扬栏

表扬上周按时上学的小朋友

(以下名单按照学号顺序排列)：

**许励昂、朱宥恩、张腾宇、杨辰烨、
丁泽晨、石可遇、董诺、汤至诚、朱
焕哲、蔡明轩、张君泽、王家佑、高
熙然、林宥安、郁一蔓、李杨馨、程
锦帆、孔令仪、田紫阳、梁雨菲、梁
雨桐、刘子溪、袁瑶**



儿童吃什么水果补锌?

锌是人体必需的微量元素之一，对儿童来说，锌元素尤为重要，儿童缺锌危害大，儿童补锌的渠道除了服用补锌制剂如伊分子育辛特生物锌片外，多是从食物补充的，那么儿童吃什么水果可以补锌呢?下面小编跟大家说一下含锌量高的水果有哪些?

苹果含锌量最高，其次是鲜枣、梨、酸枣、黑枣、草莓、杏、香蕉、桃、柿子、柠檬、橘。其中，水果中苹果的含锌量为最高。

含锌量高的水果之苹果。苹果素有“益智果”与“记忆果”之美称。它不仅富含锌等微量元素，还富含脂质、碳水化合物、多种维生素等营养成分，尤其是细纤维含量很高。每天吃1-2个苹果即可以满足锌的需要量。

含锌量高的水果之鲜枣。鲜枣甘脆爽口，风味独特，营养特别丰富，不但含有丰富的营养物质和矿物质元素，而且还含有丰富的药用物质。鲜冬枣果肉中还含有适中的矿质元素和微量元素，多食用鲜枣不仅补锌，而且还能补铁，对孕妇和胎儿的成长都有很多益处。

含锌量高的水果之梨。梨是很多人喜爱的水果，它不但鲜嫩多汁，并且含有丰富的维生素、膳食纤维和锌、钙、磷、铁、碘等微量元素，是适合给身体补锌的水果之一。

含锌量高的水果之荔枝。荔枝所含丰富的糖分能补充能量，抵抗精神疲劳，同时，荔枝肉含丰富的维生素C和蛋白质，以及钠、镁、锌、铁等多种人体所需的元素。

含锌量高的水果之香蕉、香蕉味香、富于营养。香蕉果肉营养价值颇高，每100克果肉含碳水化合物20克、蛋白质1.2克、脂肪0.6克;此外，还含多种微量元素如锌、铁和维生素A。在水果范畴中，香蕉不失为补锌的良果。

以上就是儿童可以补锌的水果。锌主要存在于海产品、动物内脏中，如蛎、牛肉、动物肝脏、鱼类等，家里有需要补锌的宝宝，家长可以多利用此类的食材烹饪哦!