



第二周工作计划

班级：大8班 实施主题：我们是大班哥哥姐姐 日期：9月9日—9月14日 带班老师：李、姚老师

工作要求	1. 理解故事内容，了解中秋拜月的传统习俗。（主题目标） 2. 愿意带弟弟妹妹一起游戏，体验和弟弟妹妹相处的快乐。（主题目标） 3. 积极学做新操，变换队形，动作合拍有力，参与收拾整理场地和器械。（保育目标） 4. 主动参与制定大班值日生的分工表，有初步的责任感。（常规目标）					
星期内容	一	二	三	四	五	六
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，了解幼儿身体情况及检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。					
晨间活动	晨间游戏	1. 签到 ：能根据每日入园情况如实签到。 2. 重点区域 ：益智区：提供多米诺骨牌。幼儿尝试将骨牌直立按一定的间距排列，排到任意一块后将其向前推倒。美工区：提供卡纸、彩笔、胶棒、颜料等，幼儿小组合作，设计区域标志牌，随后布置在区域指定位置。 3. 晨间谈话 ：中秋节、我爱吃的月饼、和弟弟妹妹相处等。				
	户外锻炼	集体游戏：轮胎 力量和平衡 分散活动：重点 指导幼儿滚轮胎	阳光大运动	集体游戏：平衡木 尝试走平衡木 分散活动：重点指导 幼儿平衡能力	阳光大运动	集体游戏：骑小车 尝试骑车躲避障碍 分散活动：重点指 导幼儿躲避障碍
学习活动	语言：嫦娥奔月 理解故事内容	科学：纸杯电话 自制电话	社会：好哥哥好姐姐 愿意与弟弟妹妹玩	美术：美味的月饼 绘画月饼花纹	数学：分礼物 探索5的分合	综合：中秋节，团圆节 知道中秋节习俗
上午游戏	美术室 指导颜料的使用	户外建构 指导用新技巧搭建	创意社 重点指导材料的使用	星光小舞台 大胆表现自己	科发室 重点指导材料的使用	活动区活动
下午户外活动	活动区活动	活动区活动	活动区活动	图书室	活动区活动	活动区活动
日常生活	1. 户外活动时，引导幼儿在幼儿园里寻找各种标志，并说说这些标志的作用。 2. 鼓励幼儿做力所能及的事，做好自我服务。如起床后自己叠毛巾被、餐前分发餐具等。					
家长工作	1. 请家长积极支持和鼓励孩子参与班级小主人的活动。 2. 请家长督促孩子进行体育锻炼，增强身体素质。					
环境创设	1. 增加阅读区图书的种类和数量，鼓励幼儿进行阅读，养成主动阅读的良好习惯。 2. 将幼儿为活动区设计的规则标志，贴到班级的各个活动区。					
本周反思						



营养小贴士

苹果

一、营养价值

功效作用

苹果营养价值高，而且是一种低热量的食物，富含矿物质和维生素，含钙量丰富，有助于代谢掉体内多余盐分，而苹果水是以苹果为主要食材熬制而成的饮品，具有减少肠胃刺激、抗氧化的功效。

1、减少胃肠道刺激：苹果水适合一些特殊人群，比如卧病在床、口腔牙齿不健全或胃肠功能不好的人饮用，可以减少咀嚼，减少对胃肠道的刺激，使得进食更顺畅。

2、抗氧化：苹果加热制成苹果水后，所含的多酚类天然抗氧化物质含量增加。多酚类物质不仅能够降血糖、血脂、抑制自由基而抗氧化、抗炎杀菌，能抑制血浆胆固醇升高。

二、注意事项

吃苹果要注意什么？

吃苹果要注意不能与海鲜同食、溃疡性结肠炎患者不宜吃、睡前饭后不宜吃、苹果核不宜吃、高血压患者要少吃。

1.不宜与海鲜同食：苹果中含有丰富的鞣酸，与海鲜同食会降低蛋白质的营养价值，还易引发腹痛、恶心等。

2.溃疡性结肠炎患者不宜吃苹果：溃结病人肠壁溃疡变薄，然而苹果质地较硬，又有粗纤维和有机酸的刺激，机械性地作用肠壁易诱发肠穿孔、肠梗阻等。

3.睡前饭后不宜吃苹果：睡前饭后吃苹果容易增加肠道负担，引起消化不良。

4.不宜吃苹果核：苹果核中含有有毒物质氢氰酸，氢氰酸在体内，会引起头晕、头痛等。

5.高血压患者应少食苹果：苹果中含有丰富的糖类物质，会刺激下丘脑使心跳加快，使血压升高。

苹果营养丰富，但要注意吃苹果时要细嚼慢咽，吃太快的话，不利于消化。