育儿知识：

**幼儿心理健康知识宣传——孩子自卑**

自卑是一种心理缺陷，也是幼儿常见的问题之一，虽然有个别儿童的自卑心理随着年龄增长可以逐渐减轻或消失，但是如果不加调控，对孩子的危害很大，因此作为家长应该注意孩子的心理发育，及早发现孩子自卑的苗头，及早调整孩子心理，为宝宝建立自信。

孩子自卑一般有以下几种表现：

1.做事没主见，不敢自己实践

分析与对策：这种情况的出现，很可能跟家长包办一切事物﹐或者是动不动就批评孩子有关。因此，面对这种情况，在家里时，家长要试着放手让孩子去解决自己的事情，为孩子制造更多的锻炼机会﹐帮助孩子掌握一些基本能力，放手让孩子自己去完成一些简单的力所能及的事情﹐逐步培养孩子的自信。当然，鼓励也是非常重要的，即便孩子只是取得一个小小的进步，也不要忘记鼓励,更不要常常批评孩子。

⒉回避竞赛、竞争，不敢在他人面前表现自己

分析与对策：这种情况的出现，很大程度上与家长的爱比较有关。家长最爱拿自己的孩子与他人进行横向或是纵向的比较中，成绩、才艺、行为等等，孩子的方方面面都可以纳入家长的比较范围之内，家长以为，这样的比较可以激发孩子的上进心，殊不知，却是对孩子心理的极大伤害。

3.拒绝交明结友，不敢与人交流

分析与对策：如果孩子出现这种情况，家长应常带孩子出外进行户外活动，耐心引导孩子走出自己的小圈子。同时，在户外活动的过程中﹐家长还可以邀请有相近年龄的小孩的家庭一同进行。这样户外锻炼，既可以让孩子开阔心胸，逐渐致于与他人交流，也可以增进亲子感情，让爱唤起孩子心中的自信。设置不同的奖励，如勇敢尝试新事物奖、乐于助人奖、遵守规则奖等，激发孩子们的积极性和自信心。

3. 帮助从成功中积累经验：

◉ 当孩子们成功完成一项任务时，引导他们回顾自己的努力过程，让他们明白成功是通过自己的努力得来的。例如，在孩子们完成一幅拼图后，可以问他们：“你是怎么做到的呀？你觉得哪个部分最有挑战性？你是怎么克服困难的？”

◉ 鼓励孩子们将成功的经验运用到其他方面。如果一个孩子在绘画方面取得了进步，可以引导他尝试用同样的耐心和专注去完成其他任务，如搭建积木、阅读故事等，让他们相信自己在其他领域也能取得成功。

主题目标：

1. 喜欢和同伴交往，有经常一起玩的小伙伴，尝试运用多种方法了解、关心朋友。
2. 有主动与人交往的意识，学习交往的基本规则和技能。
3. 能和同伴一起参加体育活动，完成各种基本动作，活动中动作协调。

4.学习5以内的相邻数，会二等分。

5.在文学活动中，体验与朋友快乐相处的情感。

6.会用动作与歌声表现歌曲轻松、愉快的情趣。能按歌词内容创编简单的表演动作，能身体协调地跳邀请舞。

7.能为好朋友画正面半身像,尽量表现出好朋友的基本外形特征及脸部特征。

8.学会用“你好！谢谢你为我们……”等语言，表达对给予自己帮助和关心的成人的问候与感谢，感受日常交往的乐趣。

**第 七 周工作计划**

**班级：中3班 实施主题：我们都是好朋友 日期:10月14日—10月18日 带班老师：宁、吴老师**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 工作要求 | | 1.愿意把自己的情绪告诉朋友，一起分享快乐或寻求安慰。 （主题目标）  2.能运用多种方式关心朋友，发现朋友不高兴时主动询问情况，帮他们化解情绪。 （主题目标）  3.确保幼儿在园的活动环境安全，无安全隐患，如尖锐边角防护、防滑处理等。（保育目标）  4.继续开展值日生工作，增强幼儿的责任感和劳动意识。（常规目标） | | | | |
| 星期  内容 | | **一** | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | 接待 | 1.热情接待幼儿来园，与幼儿有礼貌地打招呼。  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**：能迅速找到自己的标记图案，根据小组签到。  **2.重点区域**：语言区：好朋友猜猜乐：一名幼儿抽取一张幼儿照片，用语言描述该幼儿的外貌特点，另一名幼儿根据线索说出好朋友的名字。  美工区：提供各色彩纸、折纸电话的步骤图示，请幼儿看图示在教师指导下学习折电话的方法，然后两两玩打电话游戏。  **3.晨间谈话**：朋友怎么了？朋友不高兴了怎么办？ | | | | |
| 户外运动 | 1.队列练习：模仿猩猩走直线。  2.律动、早操：师幼一起做操，鼓励幼儿动作合拍、到位。 | | | | |
| **集体游戏：小鼓咚咚**  折返跑 | **集体游戏：小熊爬**  手脚交替正向爬 | **集体游戏：夺红旗**  直线快跑15米 | **集体游戏：打地鼠**  练习下蹲起立 | **集体游戏：扔沙包**  尝试投掷 |
| 分散活动：重点指导腿部发力踢球 | 分散活动：重点指导向上跳跃保持平衡 | 分散活动：重点指导手脚协调爬行 | 分散活动：重点指导手部抓握 | 分散活动：重点指导正确滑行姿势 |
| 学习  活动 | | **健康：好朋友抱一抱**  根据数字迅速抱成团 | **语言：微笑**  知道在交往过程中需要微笑 | **数学：朋友来做客**  正确判断7以内的数量 | **舞蹈：认识你呀真高兴**  能够邀请同伴跳舞 | **社会：我们和好了**  能够想办法解决朋友间的矛盾 |
| 上午  游戏 | | 角色游戏 | 区域游戏 | 角色游戏 | 区域游戏 | 角色游戏 |
| 下午  户外  活动 | | 科发室 | 二楼建构 | 生活室 | 乐高 | 饲养区 |
| 日 常 生 活 | | 1.餐前活动时，组织幼儿听音乐和同伴玩"拉拉勾""找朋友"的音乐游戏。  2.选择一些游戏材料，如球、圈、小汽车等。讨论一个人玩、两个人玩或很多人一起玩的方法。 | | | | |
| 家长工作 | | 1.向家长介绍孩子的在园表现，鼓励家长以漂流本的形式记录孩子日常交友的点滴。  2.家长有意识地为幼儿创设同伴间交往的机会，让幼儿体验交往的愉悦，习得交往的方式。 | | | | |
| 环境创设 | | 布置主题墙,开设一个版块展示和分享朋友交往的故事，比如：我的朋友多、好朋友在一起。 | | | | |
| 本周反思 | |  | | | | |

表扬栏：

**光盘小能手**

杨照临 宋倾允 高曼灵

孟圣晞 徐李昕 汪煜安

**小小智多星**

张铭艺 邓予哲 李雨衡

赵明宸 王安然 冯辰叙

**运动小健将**

吴述卿 康缪奕 严 霄

林姝睿 赵 吏 闫宇辰

温馨提示：

**如何保护牙齿**

1、养成良好的口腔卫生习惯，做到饭后漱口，早晨和晚上都刷牙，每次应该刷3分钟。

2、掌握正确刷牙方法:应采用竖刷法即上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，每一个面都刷到。

3、正确选择牙刷:要使用自已的牙刷刷牙。应该购买和使用保健牙刷，而不要用不合格的牙刷(如刷毛太硬或刷毛太密)刷牙。同时要注意保持牙刷的清洁卫生和好的状态(如牙刷的毛不能歪倒脱落)，最好每3个月更换一把。

4、正确选择牙膏:根据自已口腔的实际情况选择合适的牙膏。含氟牙膏能降低40%的龋齿发病率，但3-4岁前的孩子及高氟地区的人不宜使用。不宜长期使用某一种药物牙膏。

5、牙签和牙线的使用:牙签对上年纪的人很适用，但年轻人最好不用，以免出现牙隙变大。牙签应选用清洁、不易折断、光滑、无毛刺，横断面呈扁圆形和三角楔形的。牙线对牙龈损伤小，较安全，但使用时用力要轻柔。注意不要压入龈沟以下过深的龈组织内。

6、定期做口腔检查，及时治疗牙病或口腔疾病。在幼儿时期，进行窝沟封闭能有效预防龋齿。

7、不用牙齿咬硬物。

8、牙齿缺失、缺损后应及时镶补。牙齿的缺失、缺损对健康有一定的影响，如能及时修复，可保护牙齿健康，恢复正常的咀嚼功能。牙齿缺失易造成邻牙松动，对侧牙伸长和咬合创伤，也可造成食物嵌塞引起口臭、龋齿、牙周病等问题。