



第 五 周工作计划

班级：大 8 班 施主题：中国娃 日期：9 月 29 日—10 月 4 日 带班老师：姚、李老師

工作要求		1. 知道自己的民族，知道中国是一个多民族的大家庭，各民族之间要互相尊重，团结友爱。（主题目标） 2. 喜欢欣赏并初步了解天安门，乐于尝试用绘画、动作等形式表达自己对天安门的感受。（主题目标） 3. 能合群、开朗、积极主动地参加节日庆祝活动，并从中感到快乐。（保育目标） 4. 能积极主动地参加劳动，做事有条理并注重成效。（常规目标）							
星期 内容		日	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，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 ：建构区：提供基本块、二倍块、四倍块等积木和长城的图片，引导幼儿与同伴商量讨论，表现出长城的特征和细节部分。美工区：提供民族娃娃图案底图和水彩笔，引导幼儿设计漂亮的民族娃娃服装。 3. 晨间谈话 ：相邻数、国庆假期计划、假期安全等。							
	户外 锻炼	1. 队列练习：大声喊口号，踏步走。 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力。							
		集体游戏：骑车 力量和平衡		集体游戏：乌龟车 速度和平衡		国庆假期			
		分散活动：重点指导幼 儿力量和平衡		分散活动：重点指导幼儿力 量和平衡					
	学习 活动		数学：我们的好邻居 认识相邻数		美术：我爱北京天安门 用各种材料测量				
上午 游戏		星光小舞台 自信大胆表演		活动区活动 生活区材料的使用					
下午 户外 活动		活动区活动		美术室					
日常生 活		1. 晨锻中鼓励幼儿积极参加各个项目的锻炼，活动中能注意控制自己的运动量。 2. 户外活动中带领幼儿学玩多种民间游戏，感受中国民间传统游戏的乐趣。							
家长工作		1. 建议家长国庆期间带着幼儿游览祖国各地或当地的文化胜地，感受祖国的文化、民俗、风景等。 2. 家长和幼儿一起收集祖国各地的图片。							
环境创设		1. 提供一些关于运动会的绘本，幼儿自由阅读与欣赏。 2. 根据主题对班级环境进行装饰。							
本周反思									



九月营养搭配

01

多吃应季果蔬，润燥养肺

九月，正是许多秋季果蔬大量上市的时候，如苹果、梨、葡萄、南瓜、莲藕等。这些果蔬不仅富含维生素和矿物质，还有助于润燥养肺，缓解秋季干燥带来的不适。比如，梨具有清热生津、润肺止咳的功效，而南瓜则富含β-胡萝卜素，有助于增强免疫力。

02

适量增加蛋白质摄入

随着气温下降，人体对能量的需求逐渐增加。此时，适量增加优质蛋白质的摄入，如鱼、禽、蛋、奶及豆制品等，不仅能为身体提供必要的能量，还能帮助增强抵抗力，抵御寒冷。

同时，这些食物中的氨基酸和脂肪酸也对维护皮肤健康、促进毛发生长有积极作用。

03

多喝水，保持身体水分

虽然秋季不如夏季炎热，但空气干燥，人体容易失水。因此，保持充足的水分摄入依然非常重要。建议每天至少喝8杯水，

04

合理搭配，均衡营养

在享受美食的同时，也不要忘记合理搭配，确保营养均衡。主食、蔬菜、水果、肉类、蛋类、奶类及豆制品等各类食物都应适量摄入，以满足身体对各种营养素的需求。