育儿知识：

**肥胖儿童饮食和运动指导**

一、饮食

1、吃得快容易长胖。一般人在进餐20分钟左右才会感到吃饱了，吃得太快的孩子在自己感到吃饱之前已经不知不觉吃多了。

2、进餐前可先喝点清淡的汤，用小碗盛饭，荤素搭配，增加粗纤维食物，饮食不要太精细，可食用一些体积庞大易有饱腹感而热卡含量低的蔬菜，如莴苣、黄瓜、笋、冬瓜、萝卜等。

3、避免零食，如热量很高的薯片、巧克力、饼干等。少吃糖果、奶油等甜食及油炸类食品。少喝饮料，一方面饮料多含糖，另一方面一些添加剂也对孩子不利。

4、改掉不良习惯：嗜肉，嗜甜食，吃得太快，吃了不动，长时间静坐，边看电视边吃零食，饮食不规律，经常以高热量洋快餐为主食等。

二、运动

坚持中等量有氧运动，如跑步、快步走、爬山、游泳、各种球类运动、跳操等。每天坚持半小时到一小时的运动量，最开始可从15分钟开始，逐渐增加运动量和运动时间，让孩子有个适应过程。家长也可陪同孩子运动，一方面锻炼身体，另一方面也给孩子一个榜样和督促。

注：家中可备体重秤，以空腹排泄完大小便后体重为准，前后对照，争取每周减重1-2斤，如孩子有进步，请给孩子表扬和鼓励，提高孩子减肥的信心。

主题目标：

1.有观察的兴趣,初步感受秋天的美,会用优美的词语描述秋天的花、草、树木等自然景色。

2.会用多种自然材料(树叶、花瓣)等表现秋季的特征,大胆地进行创造性的造型活动。

3.对种植活动感兴趣,学习简单的种植方法(点种),能正确使用劳动工具,和同伴分享劳动经验。

4.注意保持手、脸和服装的整洁,并能根据气温的变化和自己活动的状况主动要求增减衣服。

5.喜欢做器械操,努力做到动作到位、有力,能协调地跳和钻爬。

6.认识数字6和7,理解它们表示的含义。会按照比较复杂的规律进行排序。

7.学习说唱风格的歌曲,按音乐节奏协调地做动作初步学会看指挥齐奏和轮流演奏。

8.能综合运用围合、架高等多种技能表现出秋天的景象。

**第 十一 周工作计划**

**班级：中3班 实施主题：美丽的秋天 日期:11月11日—11月15日 带班老师：宁、吴老师**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 工作要求 | | 1.会用多种自然材料(树叶、花瓣)表现秋季的特征,大胆地进行创造性的造型活动。（主题目标）  2.学唱歌曲《买菜》能唱清歌词，唱准曲调，初步表现歌曲的说唱风格。（主题目标）  3.在进餐时知道爱惜粮食,不挑食。（保育目标）  4.在入园时关注班级签到栏，发现班级同伴的出勤情况。（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**：美工区：一盘水果:提供各色油泥和叶子、小棒等辅助材料，让幼儿学会用分泥、压坑、捏边等方法制作水果。  科学区：蔬菜切切乐:提供卷心菜、青椒、西兰花、青菜等蔬菜,引导幼儿用西餐刀切开蔬菜，观察蔬菜剖面。  **3.晨间谈话**：秋天的水果、秋天的农作物 | | | | |
| 户外运动 | 1.队列练习：练习两排变一排，插空。  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：打地鼠**  练习下蹲起立 | **集体游戏：拍球过桥**  边走边拍球 | **集体游戏：小鼓咚咚**  折返跑 | **集体游戏：扔沙包**  尝试投掷 | **集体游戏：夺红旗**  直线快跑15米 |
| 分散活动：重点指导平掷薄片 | 分散活动：重点指导手部抓握 | 分散活动：重点指导按照箭头骑行 | 分散活动：重点指导手脚协同爬行 | 分散活动：重点指导正确滑行的姿势 |
| 学习  活动 | | **健康：小兔采蘑菇**  双脚直线两侧跳跃 | **语言：彩色牛奶**  感知喝牛奶的变化 | **数学：蔬菜卡片接龙**  按照特定规律排序 | **音乐：买菜**  知道菜场里多种多样的蔬菜 | **社会：田野里有什么**  有去过田野的经验 |
| 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 | 骑行游戏 | 乐高 |
| 日 常 生 活 | | 1.散步时观察种植园的蔬果，认识秋季的时令食材如南瓜、草头等。  2.午餐前引导幼儿认识盘中的蔬菜，说一说吃蔬菜的好处，鼓励幼儿多吃蔬菜。 | | | | |
| 家长工作 | | 1.请家长与幼儿共同收集秋果和蔬菜，带到幼儿园来进行整理、分类和展示。  2.鼓励家长带幼儿去菜市场参观、买菜，感受秋天蔬菜种类的丰富。 | | | | |
| 环境创设 | | 继续收集秋季的植物、水果、农作物的照片和实物展示在主题墙和自然角中，感受秋天的气息。 | | | | |
| 本周反思 | |  | | | | |

表扬栏：

**光盘小能手**

严 霄 杨照临 王安然

吴述卿 徐李昕 宋倾允

**小小智多星**

沈希瑜 邓予哲 高曼灵

李雨衡 赵明宸 刘珞然

**运动小健将**

叶晞妍 张铭艺 孟圣晞

王安然 林姝睿 何 牧

温馨提示：

**秋冬季传染病预防小知识**

一、流行性感冒：简称流感，不同于普通感冒，是常见的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播。

1、 一般表现为急性发病，有高热，体温可达39-40℃，伴畏寒；

2、全身中毒症状重，如乏力、头痛、头晕、全身酸痛；

3、常有咽痛，咳嗽。

二、水痘：是一种急性传染病，1-14岁为高发年龄，传染性很强。主要经过呼吸道飞沫或直接接触传播。

1、可出现发热、头痛、全身不适等症状，发病24小时内出现皮疹，皮损呈现由细小的红色丘疹→疱疹→结痂→脱痂的演变过程；

2、皮疹先发于头皮、躯干受压部分，呈向心性分布，即躯干部最多，头面部次之，四肢较少，手、足底更少。

三、流行性腮腺炎：冬春季常见，多见于5-15岁的儿童和青少年，主要通过呼吸道飞沫传播。

1、大多数急性起病，有发热，体温可达39℃以上，可伴畏寒，咽痛、头痛、全身不适等症状；

2、腮腺肿痛最具特征性，一般以耳垂未中心，向前、后、下发展，边缘不清；张口、咀嚼（尤其进酸性饮食）时疼痛加剧。

应 对 措 施：

1、勤洗手。进餐、如厕、接触钱币等情况下都要洗手。要用流动的清水、使用肥皂彻底洗净双手。

2、多喝水，饮食合理，多吃蔬菜水果，适当增加水和维生素的摄入。

3、搞好环境卫生，不要随意吐痰，经常开窗通风，保持室内空气新鲜。

4、搞好个人卫生，勤洗晒被褥、勤换洗衣服。

5、生活有规律、保证睡眠，并注意保暖，提高免疫力。坚持体育锻炼和耐寒锻炼，适当增加户外活动，但雾霾天不要晨练。

6、咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻，或带口罩出门，防治污染空气。

7、尽量减少与呼吸道传染病患者及其家属的密切接触。

8、免疫预防。流行季节前可进行相应的预防接种。