

冬季幼儿保健

冬季宝宝可以吃莲子百合羹，需要我们准备好莲子 15 克、干百合 15 克、鸡蛋 1 个、白糖适量。首先要给莲子去芯，然后和百合一起放到沙锅中，加入适量的清水之后，用小火煮到莲子肉烂，然后再加入鸡蛋以及白糖。等到鸡蛋煮熟之后就可以食用了。

南杏润肺汤同样是冬季很适合宝宝吃的，需要南杏 12 克、北杏 9 克、蜜枣 4 枚、猪肺 200 克。首先我们要给南杏、北杏去皮，而猪肺也要洗净之后，切成小块，用少许的食用油，在铁锅中炒熟了，就可以加适量开水，然后和蜜枣一起放到沙锅中，煲 1-2 小时就可以吃了。

上面给大家介绍了冬季的时候我们养生需要注意的情况，在冬季的时候大家养生要重视方法，特别是对于幼儿来说，在冬季的时候进行养生需要注意的情况就更多了，这样才能对宝宝的健康有好处，所以上面介绍的这些饮食大家不要错过。



第 十八 周工作计划

班级：小5班 实施主题：冬天到 日期：12月30日—1月3日 带班老师：刘、王老师

工作要求		1. 了解儿歌的内容，知道冬天多运动可以保持身体暖和。 2. 感受冬天的寒冷，初步了解冬天可以让身体温暖起来的方法。 3. 通过观察比较，了解冬天树的特点，并尝试用线条来表现出来。 4. 不惧寒冷，乐意参加户外体育活动，并学习在活动中保护自己的方法。 5. 如厕后及时整理好自己的衣服，遇到困难会寻求老师的帮助。				
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，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 ：热情接待幼儿入园，安抚好幼儿入园情绪，引导幼儿主动接受晨检。 2. 重点区域 ：美工区：冬日风景，提供棉签、白色和棕色的颜料、蓝色卡纸，引导幼儿用棉签绘画。 生活区：香香屋，提供热毛巾、各种不同的宝宝面霜和手霜、小镜子，引导幼儿自主涂抹脸部。 3. 晨间谈话 ：冬天的美食、冬天的运动等。				
	户外运动	1. 队列练习：两列纵队变一队练习。 2. 律动、早操：乐意跟随音乐，模仿老师的动作，进行韵律活动。				
		集体游戏：山洞拱桥 练习攀爬	集体游戏：跳区 尝试连续青蛙跳	元旦放假	集体游戏：篮球 尝试连续拍球	集体游戏：平衡区 尝试走平衡木
		分散活动：重点指导 幼儿手脚并用	分散活动：重点指导 幼儿起蹲姿势		分散活动：重点指导 幼儿保持重心	分散活动：重点指导 幼儿保持平衡
学习 活动	语言：不怕冷 知道冬天多运动	社会：天冷我不怕 初步了解冬季取暖的方法	美术：冬天的树 尝试用线条表现冬天的树		数学：好吃的 根据动物的数量 拿取相应数量的食物	
上午 游戏	角色游戏	图书室		科发室	区域游戏	
下午 户外 活动	户外写生	角色游戏		角色游戏	角色游戏	
日常生活	1. 围绕“人们是怎样过冬”这一话题进行交流，引导幼儿观察身边的事物。 2. 回顾已有经验，鼓励幼儿一起聊聊如何预防寒冷。					
家长工作	1. 根据幼儿的体质来合理调整着装，向家长介绍有关冬季幼儿穿戴护理要求。 2. 请家长与幼儿一起共同收集有关冬季防护的知识，张贴宣传栏。					
环境创设	1. 运用白色黏土、蓝色扭扭棒等制作冬天的装饰，与幼儿一起装饰教室。 2. 发放《天冷了怎么办》调查表，并将调查结果张贴在主题墙。					



不怕冷

冬天到,雪花飘,
小朋友,戴手套。
再捂一个大口罩。
小花猫,不怕冷。
手套、口罩都不要。
跑跑跳跳身体好。

表扬栏

吃饭新星： 杨子煜、顾昊祺

艺术新星： 赵可荣、倪语浠

能力新星： 马诗涵、吴攸

