育儿知识：

**幼儿期眼保健**

幼儿期眼保健是一生中最重要的眼保健，因为它涉及到小孩视力是否发育好，是否发生弱视，今后是否会近视等。幼儿期注意眼保健，孩子的眼睛将会终生受益；如不注意用眼卫生，可能会导致终生低视力，或戴一辈子眼镜，因此需要积极预防，做好眼保健。

一、幼儿视力发育特点

初生小孩的视力只有光感；1岁时达0.2；2岁0.5；3岁0.7～0.8。在幼儿园期视力发育障碍（弱视）大多为可复性，即可通过弱视治疗重新发育达正常。

二、幼儿弱视（视力差）的原因：

1.散光：散光是幼儿视力差最常见的原因，散光是一种先天变异，可以简单看成“黑眼球”不圆而是椭圆形（象鸡蛋），结果引起眼球水平和垂直方向的屈光度不同，形成散光。100度以上的散光就可以引起弱视。

2.远视或近视，特别是高度远视和高度近视必定引起弱视，而且属于难治性弱视。这种弱视等到6岁以后才治疗效果极差。

3.斜视、眼球震颤等虽然少见，但引起的弱视极为严重。

三、弱视的危害性：

1.弱视眼视力差，看电视常越看越走近电视机。

2.弱视可引起学习成绩不好，因看不清黑板字。

3.弱视可引起立体视觉缺陷，使小孩今后不能从事许多好的工种。

4.弱视可造成终生低视力甚至眼盲。

四、弱视的防治：

早发现早治疗：是防治弱视的关键。弱视越早发现，治愈率越高，8岁以后治疗效果较差，12岁以后极少有效。因此，学龄前期（3—7岁）是治疗弱视的最佳时期。早期发现弱视的最简单方法即是查视力，凡查到视力低于0.9的儿童均应尽早到医院（保健院）作散瞳验光检查，可以尽早发现弱视。

主题目标：

1.能从周围环境的变化中，感知和发现冬天的季节特征，体验冬季对动植物和人的影响。

2.喜欢冬天，不怕冷，积极地参加各种体育活动，能动作协调、灵敏地跑跳。

3.知道冬天天气寒冷，学会保护自己的皮肤，懂得一些御寒保暖的方法。

4.了解冬日的保暖工具，知道如何使用保暖工具御寒，并能在寒冬中关心户外工作的人们，知道他们的辛苦。

5.能根据音乐节奏的变化，给熟悉的歌曲创编歌词来表达自己的心情。

6.继续学习用多种美术材料创造性地表现冬天自然景色的特征。

7.在迎新年的活动中，和好朋友共同布置环境，积极参加活动，体验过节的快乐。

8.能以积极愉快地情绪投入各种迎新年活动中，体验新年给人们带来的欢乐。

**第 十八 周工作计划**

**班级：中3班 实施主题：冬爷爷的礼物 日期:12月30日—1月3日 带班老师：吴、宁老师**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 工作要求 | | 1.能从周围环境的变化中，感知和发现冬天的季节特征，体验冬季对动植物和人的影响。（主题目标）  2.继续学习用多种美术材料创造性地表现冬天自然景色的特征。（主题目标）  3.知道冬天天气寒冷，学会保护自己的皮肤，懂得一些御寒保暖的方法。（保育目标）  4.喜欢冬天，不怕冷，积极地参加各种体育活动，能动作协调、灵敏地跑跳。（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**：科学区：玩冰游戏：提供幼儿前期用各种器皿（酸奶盒、废旧小罐子、一次性手套、气球等）做成的冰块，引导幼儿观察冰块形状，自主探索取出冰块的方法，感知冰块的特性并相互交流自己的发现。美工区：拼贴雪花：提供不同长短的棉棒，幼儿组合、拼贴成雪花。  **3.晨间谈话**：美丽的雪花、玩雪。 | | | | |
| 户外运动 | 1.队列练习：一队一隔一变两队。  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 | **体能大循环** | **元旦放假** | **体能大循环** | **集体游戏：袋鼠跳**  双脚并拢跳 |
| 分散活动：重点指导在吊桥保持平衡 | 分散活动：重点指导向上跳跃 |
| 学习  活动 | | **数学：冬娃娃和雪花**  大小匹配 | **语言：下雪天像过节**  感受下雪天的美景 | **艺术：雪花和雨滴**  用不同的动作表现 | **健康：下雪真好玩**  感受下雪的有趣 |
| 上午  游戏 | | 角色游戏 | 区域游戏 | 区域游戏 | 角色游戏 |
| 下午  户外  活动 | | 图书室 | 种植区 | 二楼建构 | 户外娃娃家 |
| 日 常 生 活 | | 1.讨论“雪花的形状”引导幼儿发现雪花和正六边形的相似特点，感受雪花的美丽。  2.户外体锻时，可以引导幼儿观察地面草皮上还有器械上凝结的霜花。 | | | | |
| 家长工作 | | 1.请家长在家中可以和幼儿一起查阅资料，了解下雪的天气是怎样形成的。  2.请家长与幼儿共同在日记本中记录关于冬天的景色及人物的变化。 | | | | |
| 环境创设 | | 收集冬季人们的生活用品，布置冬季展示台。 | | | | |
| 本周反思 | |  | | | | |

表扬栏：

**光盘小能手**

康缪奕 赵 吏 李雨衡

杨照临 孟圣晞 蒋茉汐

**小小智多星**

邓予哲 张铭艺 崔暖阳

吴述卿 宋倾允 王安然

**运动小健将**

汪煜安 严 霄 赵明宸

何 牧 林姝睿 高曼灵

温馨提示：

**冬季咳嗽，温馨提示**

冬季，天气迅速降温，昼夜温差大，干燥的空气为病毒的传播创造了良好的条件，近来班里感冒的孩子越来越多，特此，温馨提示各位家长注意以下事项:

饮食上：注意不给孩子吃过于油腻辛辣、有刺激性的食物，这不利于咳嗽的平息。

环境上：带孩子远离油烟、二手烟，经常开窗通风，保持室内空气湿度适中，一般维持在45%~50%为宜。

穿衣上：注意保暖，看好天气预报，及时给孩子增减衣物，但也注意不要过厚，过热更容易感冒。

生活上：尽量避免带孩子到人员密集的场所，以免交叉感染。流感流行期间，可给孩子注射疫苗，防患于未然。

食疗方法：孩子感冒咳嗽，除了打针吃药之外，我们还很有必要辅以食疗，让孩子的咳嗽好的更快。

1.花椒+雪梨+冰糖

材料用量:花椒10粒、雪梨一个、冰糖5粒。

做法:将洗好的雪梨去核填入花椒和冰糖，放在锅里清蒸半个小时左右。

用途:对于风寒感冒咳嗽，此方具有很好的效果，而且健康安全，老少皆宜。

2.红糖+姜

材料用量:姜5片，红糖200克。

做法:把生姜切成片状，放入锅中，往锅中加两碗水，加上红糖，煮沸。

用途:生姜有驱寒的作用，生姜+红糖，对于风寒感冒引发的咳嗽的治疗效果很好。

3.荸荠+百合

材料用量:荸荠(马蹄) 30克、百合1克、雪梨1个，冰糖适量。

做法:将荸荠洗净去皮捣烂，雪梨洗净连皮切碎去核,百合洗净后，三者混合加水煎煮，后加适量冰糖煮至熟烂，趁热服下。

用途:荸荠能去热生津，具有化痰止咳的作用，对葡萄球菌等细菌具有抑制再生的作用，梨、百合都能润肺止咳，三者结合则化痰止咳效果倍加。