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 十九 周工作计划**

**班级：中3班 实施主题：冬爷爷的礼物 日期:1月6日—1月13日 带班老师：宁、吴老师**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 工作要求 | | 1.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。（主题目标）  2..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。（主题目标）  3.进餐时能主动添饭添菜，并保持座位干净整洁。（保育目标）  4.参与班级的物品整理与收纳，做好放假前的准备。（常规目标） | | | | | |
| 星期  内容 | | **一** | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 |
|  | 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：卷鞭炮：提供彩纸、剪刀、双面胶，幼儿将彩纸卷成鞭炮形状，并将一个个小鞭炮串联起来，迎接新年。建构区：新年小屋：提供新年物品、玩具，用各种积木材料进行搭建新年小屋并用新年物品进行装饰。  **3.晨间谈话**：新年到了、怎么过年、假期安全。 | | | | | |
| 户外运动 | 1.队列练习：圆圈走。  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：大风吹**  尝试追逐跑 | **体能大循环** | **集体游戏：贴膏药**  双手抓杠悬空15秒 | **体能大循环** | **集体游戏：小熊爬**  正向爬行 | **集体游戏：切西瓜**  反应能力及追逐 |
| 分散活动：重点指导拍球姿势 | 分散活动：重点指导手脚协同爬 | 分散活动：重点指导吊桥平衡 | 分散活动：重点指导向上方投掷 |
| 学习  活动 | | **社会：新年真快乐**  了解新年相关知识 | **语言：新年**  大胆朗诵儿歌 | **科学：好玩的冰**  感知冰的特征 | **艺术：卷炮仗**  用多种动作表现卷炮仗 | **综合：给大家拜年**  了解过年相关习俗 | **健康：假期安全**  了解假期相关安全知识 |
| 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 | 乐高 | 生活室 | 二楼建构 | 沙水区 |  |
| 日 常 生 活 | | 1.平时引导幼儿观察园内环创变化，感受新年氛围。  2.讨论我的新年愿望、新年祝福、新年规划。 | | | | | |
| 家长工作 | | 1.请家长幼儿一起收集一些新年的东西到幼儿园，如：台历、挂历、礼物盒、拉花等。  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 | | 创设冬天的环境装饰，展示孩子的新年愿望，将幼儿的活动照片布置上墙，把幼儿关于冬天景物的作品、雪花作品、制作的贺卡布置到主题墙上。 | | | | | |
| 本周反思 | |  | | | | | |

表扬栏：

**光盘小能手**

邓予哲 严 霄 高曼灵

何 牧 宋倾允 王安然

**小小智多星**

赵明宸 冯辰叙 林姝睿

徐李昕 孟圣晞 刘珞然

**运动小健将**

胡靖希 孙启硕 赵 吏

叶晞妍 吴述卿 闫宇辰

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。