



第十九周工作计划

班级：大8班 实施主题：拥抱冬天 日期：1月6日-1月10日 带班老师：姚、李老師

工作要求	1. 感受元旦带来的快乐，知道 2025 年即将到来，知道自己又长大一岁了。（主题目标） 2. 能用语言表达自己对别人的祝福。（主题目标） 3. 了解龋齿产生的过程、原因，坚持正确的生活习惯保护牙齿。（保育目标） 4. 初步学习正确评价自己的能力，培养不轻易放弃的精神。（常规目标）				
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。				
晨间游戏	1. 签到 ：热情接待幼儿来园，与幼儿有礼貌地打招呼，进行二次晨检，幼儿洗手后进行游戏。 2. 重点区域 ：美工区：提供彩纸，请幼儿进行剪窗花，并装饰在班级内；建构区：提供红色彩纸，引导幼儿搭建新年的班级；图书区：提供关于新年的书籍，请幼儿进行阅读。 3. 晨间谈话 ：新年习俗、新年愿望、我长大一岁啦等。				
	户外活动	1. 队列练习：能自如的从一路纵队变成四路纵队。 2. 律动、早操：师幼一起学习新早操，动作有力。			
	集体游戏：球区 尝试拍球过障碍 分散活动：重点指导拍球能力	阳光大运动	集体游戏：摘果子 尝试滚轮胎 分散活动：重点指导滚轮胎能力	阳光大运动	集体游戏：邮递员过桥 反应能力和平衡能力 分散活动：重点指导反应能力和平衡能力
学习活动	语言：有趣的年俗“年”的来历	科学：灯笼亮起来 灯笼亮起来的方法	健康：品年味 各地美食	美术：心愿树 剪、贴、画	社会：十二生肖 认识十二生肖
上午游戏	区域活动 指导黏土的使用与整理	区域活动 指导建构区搭建	区域活动	区域活动	星光小舞台
下午活动	科发室	农乐园	美术室 重点指导颜色搭配	创意社 重点指导搭建技巧	区域活动 指导益智区游戏
日常生活	1. 户外活动时探索跳绳的方法，感受跳绳的乐趣。 2. 鼓励幼儿冬天要多吃高热量的食物，如肉类、鸡蛋、坚果、面食，增加热量，增强体质。				
家长工作	1. 请家长根据孩子的体质，合理调整着装，不要给孩子穿过多的衣服。 2. 请家长与幼儿一起收集有关冬天的书籍、图片等资料，了解冬季人们的生活、气象及动植物过冬的一些自然知识。				
环境创设	“冬天里的为什么”、“科学小达人”展示区、冬天里动物生存方式的图片等。				
本周反思					

营养小贴士



冬日饮食禁忌

与成年人相比，孩子的身体免疫力较弱，寒冷的冬季，稍微不注意就会感冒。家长们要想防止孩子少生病感冒，除了要做好日常防寒护理工作外，还应从饮食着手，增强孩子的身体抗寒和抗病力。那么，儿童冬季饮食需要注意些什么？赶快一起来看一看吧！

1. 切忌暴饮暴食冬季由于食欲增强，人们容易暴饮暴食。然而，暴饮暴食不仅容易导致肥胖，还可能引发消化系统问题。因此，在冬季需要合理控制饮食，避免暴饮暴食。

2. 少吃油腻煎炸食物少吃煎炸食物，如炸鸡、烧烤、炸薯条等。因为这类食物比较油腻，难以消化，孩子的肠胃功能较弱，长期进食油腻难消化的食品容易损伤脾胃，导致积食、大便秘结。

3. 少吃高脂高糖食物冬季由于气温降低，人体需要更多的热量来保持体温。然而，过多摄入高糖食物容易造成儿童超重甚至肥胖，影响营养物质的正常吸收利用。

4. 少食生冷寒凉食物不宜给孩子多吃生冷寒凉的食物。生冷寒凉的食物不易消化，容易刺激肠胃，造成腹痛、腹泻。