

## 主题目标

1. 回顾在园三年生活中印象深刻的事,为自己与同伴的成长感到欣喜。知道这是自己在幼儿园度过的最后一学期了,再过一个学期就要成为小学生,对小生活有初步的了解,并充满向往。

2. 在日常生活中,为上小学做好身心方面准备。

3. 知道在成长的过程中会遇到很多困难,能正确对待困难,并坚信通过自己的努力困难一定能被克服。

4. 能够保持开朗乐观的心态,学会调节自己的情绪状态。

5. 感受长大一岁的自己在身体、技能、情感、品质等方面发生的变化,知道每个人都是独一无二的,能够通过多种方式将自己的特点表现出来,并对上小学后自己会发生的变化有期待。

6. 正确认读 10 以内的阿拉伯数字,能发现生活中数字的多种用途,以及数字在人们生活中的实际意义。

7. 大胆地创造与想象,通过不同的形式表达自己的感受与理解。

8. 春节刚过,又恰逢元宵佳节,能尝试通过多种途径获得元宵节的相关经验,进一步了解元宵节的来历和风俗习惯,愿意与同伴分享自己的春节和寒假趣闻,并用自己的方式记录下来。

9. 能常准附点音符和十六分音符,掌握切分音的长发,并能用不舍与怀念的心情演唱歌曲。

## 第二周工作计划

班级：大3班 实施主题：最后一学期 日期：2月17日—2月21日 带班老师：张老师、胡老师

|          |                                                                                                                                                                 |                                                  |                           |                                                    |                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 工作要求     | 1. 指导生活中各种各样的职业，了解各种职业的具体工作。（主题目标）<br>2. 对情绪有初步的认识，知道人的情绪会变化，会用情绪温度计记录自己的情绪。（主题目标）<br>3. 能够正确、有序取餐，进行过程中动作协调，不撒饭。（保育目标）<br>4. 能够主动认真地做好值日生的工作，坚持不放弃。（常规目标）      |                                                  |                           |                                                    |                                                    |
| 星期<br>内容 | 二                                                                                                                                                               | 三                                                | 四                         | 五                                                  | 六                                                  |
| 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。<br>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<br>游戏 | 1. <b>签到：</b> 按时入园，坚持签到。<br>2. <b>重点区域：</b> 美工区：幼儿用各种材料制作自己的心情树，知道人有各种各样的心情。生活区：提供有关换牙期保护牙齿的方法，牙齿模型、牙具，幼儿知道换牙期保护牙齿的方法。<br>3. <b>晨间谈话：</b> 良好的坐姿、我是时间小主人、我的心情树等。 |                                                  |                           |                                                    |                                                    |
| 户外<br>锻炼 | 1. 队列练习：能自如的从一路纵队变成四路纵队。<br>2. 律动、早操：师幼一起学习新早操，动作有力。                                                                                                            |                                                  |                           |                                                    |                                                    |
|          | 阳光大运动                                                                                                                                                           | <b>集体游戏：综合1</b><br>尝试挑战障碍<br>分散活动：重点指导<br>连续翻越障碍 | 阳光大运动                     | <b>集体游戏：平衡区</b><br>尝试搭建赛道<br>分散活动：重点指导<br>用不同的方法挑战 | <b>集体游戏：骑行区</b><br>尝试绕桩骑行<br>分散活动：重点指导<br>根据间距调整方法 |
| 学习<br>活动 | <b>语言：歪歪扭扭与端端正正</b><br>了解不良姿势的危害                                                                                                                                | <b>数学：身体里有趣的数字</b><br>尝试用身体探索多种数字造型              | <b>健康：情绪温度计</b><br>初步认识情绪 | <b>社会：我是时间小主人</b><br>知道时间管理的重要性                    | <b>美术：我长大了做什么</b><br>畅想自己未来从事的职业                   |
| 上午<br>游戏 | 美术室：重点指导正确使用工具                                                                                                                                                  | 小舞台：重点指导大胆表现                                     | 遇见陶木舍：重点指导黏土的塑造技巧         | 过家家：重点指导交流与合作                                      | 户外建构：重点指导搭建技巧                                      |
| 下午<br>活动 | 区域活动                                                                                                                                                            | 区域活动                                             | 区域活动                      | 区域活动                                               | 区域活动                                               |
| 日常<br>生活 | 1. 引导幼儿发展良好的生活和学习习惯，养成做事有规划、坚持不懈、克服困难的良好品质。<br>2. 逐步缩短幼儿早上入园时间，培养幼儿上学不迟到、早睡早起的好习惯。                                                                              |                                                  |                           |                                                    |                                                    |
| 家长<br>工作 | 1. 请家长协助在家中指导孩子观看电视台的天气预报节目，了解气象符号和天气情况。<br>2. 建议家长引导孩子将自己的进步用自己喜欢的方式记录下来。                                                                                      |                                                  |                           |                                                    |                                                    |
| 环境<br>创设 | 1. 可主题墙上展览师幼共同收集的有关祖国的图片、中国地图和世界地图。<br>2. 引导幼儿将自己的作品布置成主题墙，并向同伴进行介绍。                                                                                            |                                                  |                           |                                                    |                                                    |
| 本周<br>反思 |                                                                                                                                                                 |                                                  |                           |                                                    |                                                    |

# 如果你坐得歪歪扭扭



(韩)李念慈口著 (韩)朴世熙口绘 金野在口译



北京科学出版社

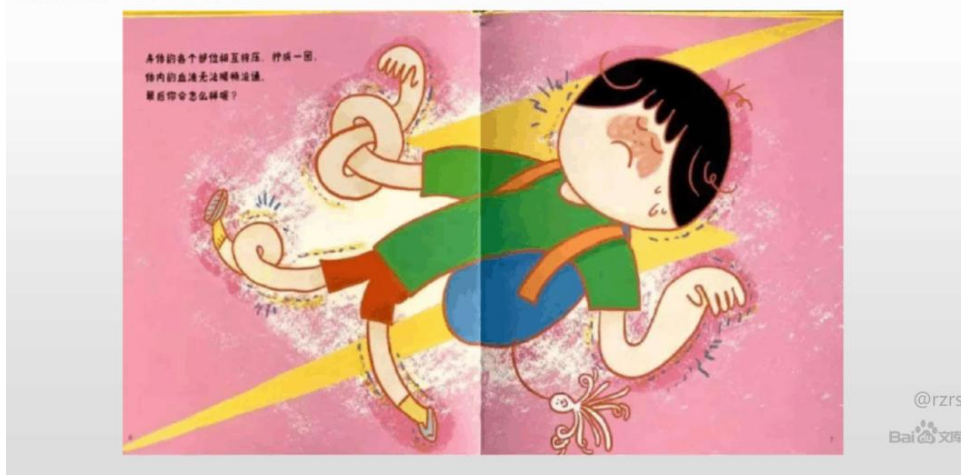
你如果坐得歪歪扭扭，屁股就会歪歪扭扭。屁股歪歪扭扭，脊柱就会弯曲。



脊柱弯曲了，肩膀就会一高一低。肩膀一高一低，脑袋就会歪向一侧，整个身体就会嘎吱嘎吱响。



身体的各个部位相互挤压，拧成一团，体内的血液无法顺畅流通，最后你会怎么样呢？



会晕过去！



你如果长时间低头玩手机，就会变得像乌龟一样，总是把脖子往前伸得长长的。长此以往，你会头痛、肩膀酸痛、颈部僵硬……你的脖子变成了“乌龟脖！”



躺下，放松身体，伸直双腿！咦？两条腿不一样长！



平时，你如果坐得端正，不跷二郎腿，就会身姿挺拔！你如果身姿挺拔，身体的各个部位就不会相互挤压，拧成一团。体内的血液流通顺畅了，营养成分顺利地抵达身体的各个部位，垃圾也被及时地排出体外，你会变得身强力壮。



你如果坐得端正，挺直腰板，脊柱就会被拉得直直的。个子变高啦！



你如果坐得端正，抬头挺胸，就会头脑清醒、双眼有神，课堂上老师讲的话也变得格外入耳。



这时，请昂首挺胸，用力打开双肩，向上伸直双臂！心情瞬间就好了，是不是？



@rzs  
Baidu文库

当你感到伤心、忧郁、孤独时，肩膀会不自觉地耷拉下来。



@rzs  
Baidu文库

当你打开双肩、昂起头时，害怕的情绪立即消失得无影无踪，你变得自信满满。来呀！什么事都难不倒我！



@rzs  
Baidu文库

**你如果坐得端正，就会身心舒畅，变得健康强壮。让我们一起坐端正吧！**



@rzrs

Baidu 文库

## 表扬栏

|     |     |
|-----|-----|
| 王木子 | 崔旭  |
| 盛研斐 | 王逸然 |
| 张熙涵 | 陈亦晴 |

## 父母如何帮助孩子建立安全感

安全感在我们很小的时候，就开始扎根，它就是生命的底色，深深影响这每个人的存在状态。而父母给孩子创造的成长环境，给孩子的心理关注，影响着孩子安全感的构建。的幼儿不敢独处、不愿与父母分床、内心敏感多疑、说话声音比较小、喜欢躲在角落……这些是欠缺安全感的现象，我们知道缺乏安全感会引发很多问题，那如何建立孩子的安全感呢？我们一起来看看吧！

### 1. 家庭和谐，孩子安心

有安全感的孩子成长于能够提供安全感的家庭关系之中。和谐的家庭环境，为孩子提供了应对外部世界的一种保护，能让他们随时随地感觉到庇护——被照顾、被养育和被保护，这为孩子提供了一个安全的天堂。

### 2. 情感联结，滋养心灵

父母通过高质量的亲子陪伴，和孩子之间建立互相信任、互相支持、充满关爱和尊重的情感关系。与家人的良好关系是孩子抵御外界伤害的盾牌，能让他觉得随时随地都受到保护和照顾，这样他在面临压力时可以寻求依靠，获得慰藉，从而得到放松并且找到解决办法。

### 3. 理解孩子，正确回应

父母了解和接纳孩子的感受，给予孩子关爱与支持，能够有效提升孩子的安全感。当孩子满怀忧虑或者感到害怕时，父母一个充满理解的眼神，一个温暖的拥抱，一句鼓励的话语能给孩子带来勇气和力量。

### 4. 有效沟通，内心安定

在孩子成长的不同阶段，会遇到很多让他们感到恐惧、担心以及焦虑的事情。亲子间的有效沟通，父母的认真倾听，及时回应，有效引导，能让孩子内心感到安定。

