



育儿知识:

开学温馨提醒

一、衣着

1. 适时增减衣服，遵循“春捂秋冻”的古训，初春乍暖时，不要急于给孩子减衣；气温骤降时，要及时添衣。
2. 衣着宜轻便，不要过于繁琐，避免幼儿入厕和活动时不便。
3. 由于早晚温差大，建议来园时给幼儿穿厚一点的大衣，再带一件稍薄的外衣，在户外活动时穿。
4. 每天晚上关注天气预报，根据气温为幼儿准备衣物，避免衣服穿得过多或过少。
5. 有特殊情况或幼儿特殊体质及时与教师沟通，避免发生意外。

二、饮食

1. 保证营养均衡，科学的为孩子安排膳食，注意膳食的多元化，让幼儿多吃一些新鲜水果和蔬菜等，开开胃，保证他们有充足的食欲。
2. 保证钙质的充足供应。春天是孩子长个的好季节，多吃一些含钙食物有利于孩子长个。含钙丰富的食物有：芝麻、黄花菜、笋卜、胡萝卜、海带、虾皮、骨头汤等。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。
3. 维生素C能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。可以给孩子多吃些含维生素C的蔬菜和水果。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。
4. 多吃粗粮、杂粮可以为人体补充矿物质，保证微量元素的供应。常食用的粗、杂粮有玉米、小米、绿豆、黄豆等。
5. 春季气候干燥，多喝水不仅能够及时补充孩子体内缺少的水分，还能够增强孩子的新陈代谢能力，有利于将体内的有毒物质的排出，降低生病的概率。
6. 不要给幼儿吃太多含脂肪量高的食物、不吃油炸食品和零食、不给幼儿吃太多的冷食，以免造成幼儿身体不适。

三、卫生保健

1. 保持室内清洁，开窗通风，使室内空气新鲜，阳光充足，以驱散病毒，以减少患病的机会。
2. 讲卫生，勤洗手，防止病从口入，勤晒被褥和换洗衣物。
3. 保证充足睡眠，注意早睡早起，既有利于孩子的成长发育，又可增强免疫力。
4. 加强户外运动，运动能促进人体新陈代谢，加速血液循环，改善呼吸消化功能，调节内分泌等。
5. 外出时，少带孩子去拥挤的公共场所，减少传染病的发病率。



主题目标:

1. 知道自己长大一岁了，在新学期里要不断进步，会做更多的事情（用筷子吃饭，系鞋带，大便后会用手纸擦干净等），有积极向上的愿望。
2. 愿意保持愉快的心情，乐意尝试用多种方法让自己和别人（同伴、家人）快乐。
3. 尝试自己制作标记，会用废旧材料进行小制作。（如灯笼、各种表情面具、开心帽等）
4. 能有感情地朗诵儿歌，理解并仿照儿歌的结构大胆想象，进行仿编。
5. 能听信号有精神地走和跑，学习新操，动作有力、到位。
6. 初步会唱八分休止符，唱准附点音符。
7. 正确感知 8 以内数，认识数字 8 及其表示的实际意义。理解
8. 以内自然数前后两数的关系。
9. 会通过多种途径和方法认识家庭，体验家庭的温暖、关怀与快乐，有爱父母、爱长辈以及爱家庭的情感。



第三周工作计划

班级：中3班 实施主题：你快乐，我快乐 日期：2月24日—2月28日 带班老师：宁、吴老师

工作要求	1. 认识常见的图形，如圆形、三角形、正方形、长方形、梯形等，能准确说出图形的名称和特征，能运用这些图形进行组合创作，拼出至少 3 - 4 种不同的图案。（主题目标） 2. 能有感情地朗诵儿歌，理解并仿照儿歌的结构大胆想象，进行仿编。（主题目标） 3. 增强安全意识，如上下楼梯靠右行、不推挤等，能自觉遵守安全规则。（保育目标） 4. 知道要多喝水，接水时保持安静，不打闹、不推挤，遵守排队秩序。（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。				
晨间游戏	1. 签到 ：能迅速找到自己的学号标记，根据小组签到。 2. 重点区域 ：生活区：提供梳子、皮筋、扎辫子步骤图，供幼儿练习扎辫子。 数学区：排数序：提供“数序拼板”及扑克牌、点卡，让幼儿练习从小到大排序。 3. 晨间谈话 ：我的小手真能干。				
	1. 队列练习：原地踏步走。 2. 律动、早操：师幼一起做操，鼓励幼儿动作合拍、到位。				
	户外运动	集体游戏：过山洞 钻山洞 分散活动：重点指导 平衡走吊桥	体能大循环	集体游戏：跨栏取物 助跑跨跳 分散活动：重点指导 手脚协同爬行	体能大循环
学习活动	健康：我会收拾房间 感知自己的能力	语言：我是家庭小主人 感知自己长大了	数学：认识梯形 接着数数	艺术：不再麻烦好妈妈 感知歌曲的节奏	社会：在爱中成长 用流畅的语言讲述
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	二楼建构	生活室	饲养区	骑行游戏
日常生活	1. 引导幼儿大胆地用礼貌用语跟教师和同伴相互问早。 3. 养成良好的卫生习惯，鼓励幼儿饭前便后不用提醒就能主动洗手。				
家长工作	1. 建议家长在家中和孩子一起玩游戏，融洽亲子之情，享受亲子合的乐趣。 2. 请家长在家中开辟一小块孩子的小天地，如展示作品、小书架、小玩具箱等，多供机会让孩子学会自己的事情自己做，对于孩子一点一滴的进步，都要及时给予表扬和励，并反馈给老师。				
环境创设	开始创设主题墙				
本周反思					



表扬栏:

光盘小能手

李昭一 何 牧 李雨衡

刘珞然 孟圣晞 蒋茉汐

小小智多星

邓予哲 林姝睿 崔暖阳

吴述卿 宋倾允 青 靖

运动小健将

汪煜安 严 霄 赵明宸

胡靖希 孙启硕 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。