



春季保健小知识

春季气候多变，幼儿需特别关注以下保健要点：

1. 科学穿衣：春季气温变化大，建议采用“洋葱式”穿衣法，方便增减衣物，避免幼儿着凉感冒。
2. 环境卫生：保持室内空气新鲜，定时开窗通风，减少病菌滋生。定期清洁消毒活动场所和玩具，降低感染风险
3. 外活动：鼓励幼 多进行 外活动、如散步、游戏等，增强体质。注意活动量和天气变化，避免过度运动和受凉。
4. 营养膳食：春季是幼儿生长发育关键期，应提供多样化、营养均衡饮食。多吃蔬果/优质蛋白，避免油腻/刺激性食物
5. 疾病预防：春季是流感、手足口病等高发期。家长和幼儿园应密切关注幼儿身体状况，加强晨检。发现不适及时就医，防止疾病传播。
6. 充足睡眠：保证幼儿每天有足够睡眠时间，有助于恢复体力增强免疫力。创造安静、舒适的睡眠环境，确保幼儿安心入睡
7. 心理关怀：春季气候多变，可能影响幼儿情绪。家长和幼儿园应多关注幼儿心理状态，及时给予关爱和疏导。

总结：幼儿的春季保健需要家长和幼儿园的共同努力。

通过合理穿衣、均衡饮食、加强锻炼、预防疾病等措施，帮助 儿健康度过春季，快乐成长。



吃饭香香宝：

李一铎

毛梓宸

张子俊

王禹诺

刘梓晗

任沐晓

陈紫涵

周子航

罗昱仁

陈汐玥

马子棋

董梓萌



第七周工作计划

班级：小5班 实施主题：可爱的我 日期：3月24日—3月28日 带班老师：朱、王老师

工作要求	1. 幼儿认识自己身体部位，了解其功能，知道眼睛可以看、耳朵可以听等。（主题目标） 2. 鼓励幼儿表达自己的情绪感受，如高兴、难过、生气等，并能用简单的语言描述原因。（主题目标） 3. 正确使用餐具，独立进餐，保持桌面整洁。（保育目标） 4. 在游戏中遵守规则，爱护玩具和游戏设施，游戏结束后能主动整理玩具。（常规目标）				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿，引导幼儿和老师打招呼，和小朋友相互问好。 2. 检查幼儿的个人卫生和衣物，确保幼儿穿着整洁、安全。				
晨间游戏	1. 签到 ：引导幼儿来园与大家问好，贴好贴纸完成签到。 2. 重点区域 ：美工区：提供树叶、树枝、小石头等自然物，引导幼儿用不同的材料拼拼摆摆，粘贴出可爱的小脸。益智区：提供不同形状、大小平面镜若干，观察镜子中的自己，发现五官的变化会产生各种表情。 3. 晨间谈话 ：我的表情，我的笑脸，各种各样的表情，镜子里的我，我会做表情。				
户外活动	1. 队列练习：能较快地站到自己的点点上，较快地向前靠拢排队。 2. 律动、早操：幼儿模仿教师动作，要求全体幼儿跟音乐做动作。				
	集体游戏：球区 尝试连续拍球	集体游戏：综合1 趣味滚轮胎	集体游戏：平衡区 勇敢过小桥	集体游戏：综合3 尝试翻过攀爬架	集体游戏：探险2 尝试过独木桥
	分散活动：重点指导 原地拍球	分散活动：重点指导 滚轮胎过障碍物	分散活动：重点指导 手眼协调过障碍	分散活动：重点指导 手眼协调的攀爬	分散活动：重点指导 过独木桥
学习活动	语言：我喜欢我自己 表达对自己的喜爱	社会：孤独的小熊 能体会各种情感	音乐：表情歌 表情丰富演唱歌曲	数学：照一照，哈哈笑 能了解对称图形	健康：快乐的花瓣 勇敢过障碍物
上午游戏	玩水	科发室	户外建构	区域活动	区域活动
下午户外活动	区域活动	区域活动	区域活动	过家家	沙池
日常生活	1. 日常生活中随机向要渗透自我保护知识。如上下楼梯时提醒幼儿靠右走，不推不挤。 2. 培养幼儿良好的生活习惯，如勤洗手、不咬手指等，预防疾病传播和意外伤害。				
家长工作	1. 请家长在家引导幼儿观察镜子中的脸，发现自己的脸部特征。 2. 鼓励家长引导孩子去发现自己的特点，并比较自己与他人的不同，了解自己的独特性。				
环境创设	1. 鼓励幼儿画出自己的自画像，作品张贴在显眼的位置，帮助幼儿稳定情绪，提示自我意识。 2. 开辟“心情播报站”：在班级门口开辟心情播报空间，引导幼儿早上来园后，可将自己当前的心情色彩贴纸贴到自己的心情花瓣上，记录下自己每天的心情。				
本周反思					