



育儿知识:

孩子小，近视度数低是否可以先不戴眼镜？

一些家长认为孩子是低度近视，视力不算太差，戴上眼镜后再摘下眼镜发现视力变差了，干脆让孩子先不要戴眼镜。由于这些观念的影响，有一些近视的孩子没有戴眼镜。

近视的孩子如果长期不戴眼镜，视网膜一直都成模糊像，大脑中枢会通过一定的补偿机制(例如：动眼调节、眯眼、歪头等)来改善这种模糊的像从而提高视力，长时间会导致视疲劳，可能造成近视度数增长。

因此，及时配戴合适度数的眼镜可以帮助清晰地看东西，缓解视疲劳。度数低但有看不清黑板等情况也建议戴眼镜，否则会因看不清而形成眯眼、近距离阅读等不良习惯，长此以往，易加重视疲劳，加速近视进展。对于孩子来说，可能会造成长期的不良影响。

还有一种情况家长需要注意，如果孩子两只眼睛近视度数差别大，一只眼睛度数低，另一只眼睛度数高，双眼一起看可以看清。一些家长觉得这样不必戴眼镜，但是，实际并非如此！两眼视力差距大，长时间可能会影响大脑的双眼融像功能，抑制视力不好的眼睛看东西，影响双眼的立体视觉，从而使视力不好眼变成弱视。

配戴眼镜后近视度数会越来越深吗？

发现孩子近视后，一些家长会抵触孩子戴眼镜。一是认为影响外观，二是根深蒂固地认为戴眼镜会让近视度数加深得更快，再也摘不下来眼镜了。这种想法究竟可不可取呢？

首先需要明确，近视度数的加深与环境因素及遗传因素密切相关。度数合适且质量合格的眼镜一般不会使近视度数加深。如果发现孩子近视而不进行矫正，孩子看东西费劲，便会采取眯眼歪头等行为努力让自己看得清楚些，久而久之会使眼睛过于疲劳，可能加速近视发展。

目前，发生近视后配戴眼镜依然是简单可靠的方法。配戴一副合适的眼镜对于提高近视孩子的远视力，恢复双眼的正常功能，防止斜视、弱视等具有重要的意义。

当然，配戴度数不合适或质量不合格的眼镜可能会造成近视加速发展。规范的医学验光配镜有助于获得度数合适且质量合格的眼镜，避免上述情况的发生。对于戴眼镜后近视度数仍然加深较快的孩子，可以考虑采用其他方法来加强控制近视进展，如角膜塑形镜、低浓度阿托品滴眼液等可以在医生的指导下酌情采用。

如何预防儿童近视眼是一个非常有意义的一个话题,主要做到以下几点:

第一、一定要养成科学合理的用眼习惯，学龄期的儿童及学龄儿童都一定要养成每 40 分钟左右就停下学习用眼，让眼睛休息一下的习惯，可以做做眼保健操，可以向远处眺望，或者按揉一下眼睛周围都是有好处的。

第二、要保证户外活动的的时间，包括在学校的体育课的时间，加上自己回家以后户外运动的时间加起来不要少于两个小时，当然时间越多越好。

第三、要保证一个充足的睡眠时间，根据每个年龄段不同，儿童平均要达到 8-10 个小时的睡眠时间，这个对于预防近视也是很有好处的。

第四、还要均衡饮食，少吃甜食，不要喝碳酸饮料，多吃富含维生素的水果、蔬菜，饮食上的营养均衡也能很好的帮助预防近视眼。



主题目标:

1. 感受春天的景象,知道春天到来时花、草、树木、小动物、河水等的变化。
2. 喜欢观察周围事物的变化,感知春天的美景,知道春天是播种和植物生长的季节,能关心爱护春天的芽、花、草等,有一定的环保意识。
3. 会通过观察和欣赏文学作品来感受春天的美丽,会用讲述、诗歌、故事、音乐、美术等多种形式,表现出自己对春天的认识和情感。
4. 会编简短的诗歌,会复述和表演有关故事,会欣赏较长的诗歌和散文。
5. 会用折、画、印染等方式参与活动室里春天的环境布置。
6. 了解诗歌内容,学习用较连贯的语言大胆讲述自己发现的春天的秘密。
7. 能认真地参加集体劳动。能与同伴协商使用玩具和材料。会用筷子进餐,会正确地使用手纸,不将异物放进鼻孔里。
8. 知道春季是疾病多发的季节,提高自我防护意识。
9. 认识数序和9以内相邻数的关系。感知10以内的数量。
10. 能协调地走、跳、攀登,能徒步行走1.5千米左右,对疾病有一定的抵御能力。



第八周工作计划

班级：中3班 实施主题：我找到了春天 日期：3月31日—4月3日 带班老师：吴、宁老师

工作要求	1. 会通过观察和欣赏文学作品来感受春天的美丽，会用讲述、诗歌、故事、音乐、美术等多种形式，表现出自己对春天的认识和情感。（主题目标） 2. 运用多种感官探索春天，能用多种方式记录下来并与同伴分享自己的发现。（主题目标） 3. 学习春季自我保护、预防疾病的一些方法和注意事项。（保育目标） 4. 能够正确认识幼儿园里的各个图标，并遵守图标代表的规则。（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 ：美工区：收集各种风筝，布置风筝展览，并提供宣纸、各色颜料等，鼓励幼儿用对称印染的方法制作风筝。 阅读区：提供提供各种有关春季花草动物的书，按图书画面顺序边看边讲述。 3. 晨间谈话 ：春天的植物、春天到了、春天的变化。				
	晨间活动	1. 队列练习：侧向滑步走。 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：运西瓜 双腿夹球跳	体能大循环	集体游戏：蜜蜂采蜜 接力取物跑	体能大循环	清明放假
	分散活动：重点指导 向上跳		分散活动：重点指导 正确滑行姿势		
学习活动	健康：看谁投得远 正确投掷姿势	语言：蒲公英去旅行 感受蒲公英随风飘舞的优美意境	数学：给春天的信 知道9以内数字的实际意义	艺术：我眼中的春天 用丰富的色彩表现春天	清明放假
上午游戏	角色游戏	区域游戏	角色游戏	区域游戏	
下午户外活动	图书室	户外娃娃家	美术室	二楼建构	
日常生活	1. 鼓励幼儿尝试收集自然物，喜欢参加园内的种植活动，自主决定的种植品种，并主动照料。 2. 提醒幼儿洗手时认真按洗手的步骤洗手。				
家长工作	1. 设置“春天探秘”信箱，鼓励孩子与父母一起搜集有关春天的趣闻。 2. 请家长引导孩子根据气温变化及时增减衣服，多做户外运动，降低春季疾病感染的概率。				
环境创设	以“我找到了春天”为主题，收集相关的图片、照片和诗歌等，布置主题墙。				
本周反思					



表扬栏:

光盘小能手

高曼灵 李昭一 宋倾允

何 牧 刘珞然 杨照临

小小智多星

赵明宸 邓予哲 宋倾允

孟圣晞 林姝睿 叶晞妍

运动小健将

赵 吏 闫宇辰 蒋茉汐

张铭艺 崔暖阳 林姝睿



温馨提示:

春季幼儿疾病宣传小常识

幼儿是一个体抗力最为薄弱的群体，加上春季又是一个疾病多发季节，所以家长和学校都要加强安全防范，以下内容是幼儿园春季传染病预防知识宣传，希望可以帮到大家！

一、流行性感

又称上呼吸道感染，主要表现为：鼻塞、流涕、打喷嚏、音哑和咳嗽、咳痰等主要症状。天气变化时，应注意防寒保暖，多进行户外活动，应经常加强身体锻炼。

注意事项：饮食宜清淡，多喝水。

二、肺炎

肺炎会引起咳嗽、呼吸短促、发烧、呼吸频率加快中的一种或是全部症状。一旦幼儿的感冒如果得不到很好的控制时，尤其是身体虚弱的幼儿容易从感冒发展为肺炎。

注意事项：如果孩子患感冒或者其他呼吸道感染性疾病时，尽量让他与其他孩子隔离，避免传染；室内经常通风；保护孩子不会受到被动吸烟的危害；如有可能，让孩子注射预防肺炎的疫苗，也是预防幼儿得肺炎的一种有效途径。

三、腮腺炎

本病多发生于 5-10 岁的儿童，它是腮腺炎病毒感染引起的传染性疾

疾病，主要表现为发热、腮腺肿痛、食欲下降等，一般潜伏期为 2-3 周，应对患儿进行隔离，消肿一周后，就不会传染了。

注意事项：

1、发现腮腺炎应立即隔离，卧床休息。饮食宜软、易消化，避免酸辣等刺激性食物。因为这些食物易刺激唾液腺分泌，导致局部疼痛加剧。

2、多饮开水，保持口腔清洁。