



育儿知识:

## 春季保健小常识

一、春季天气变化无常，又是传染病的多发季节，为了保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，特向家长介绍几种幼儿保健常识。

- 1、幼儿衣服的增减要适当，最好能根据当天天气来决定穿多少衣服。
- 2、在春季传染病多发季节，注意家中空气的流通。
- 3、带孩子外出时注意不要去人多的地方。
- 4、教育孩子注意卫生，防止病从口入，公共场合戴好口罩。
- 5、孩子运动后容易出汗着凉，请在孩子运动前先脱去一件外衣，运动后再及时穿上。

二、春天是孩子生长发育较快的一个季节。为了适应这一特点，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几个方面。

### 1、保证钙质的充足供应

春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙。多食含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、笋卜、胡萝卜、海带、虾皮等。再就是排骨汤和骨头汤。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。

### 2、多补充维生素 C

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。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素 C 对防止出血有很好的作用，必须及时供给。尽量多吃些含维生素 C 的蔬菜和水果。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

### 3、粗粮、杂粮有好处。

粗粮、杂粮首先是给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌等，其次是纤维素和各种维生素，再次是具有特殊结构的有机化合物。常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、绿豆、黄豆等。



主题目标：

1. 对生活中的科学现象感兴趣，能积极地参与探索活动，会用语言大胆表述自己的发现。
2. 通过积累一定的学习体验，形成科学探究的相关概念。
3. 感受成功的快乐，增强自信心，增强独立性和创造性。
4. 理解 8 以内数的实际意义，感知相邻两数之间的数量关系。
5. 能在宽 15 厘米~20 厘米的平行线中平稳地走，保持身体平衡。
6. 会用动作和歌声表现歌曲的诙谐情趣，体现歌曲的风格。
7. 尝试用自己的身体造型表现不同交通工具的外形特征，并进行创意表演。



## 第九周工作计划

班级：中3班 实施主题：我们身边的科学 日期：4月7日—4月11日 带班老师：宁、吴老师

工作要求	1. 通过对图形的拼折、组合，感知图形的变化。（主题目标） 2. 对图形探索活动表现出浓厚兴趣，积极参与课堂讨论、游戏、手工等与图形相关的活动。（主题目标） 3. 知道餐后不能剧烈运动，能够跟随老师有序进行散步等轻柔的活动。（保育目标） 4. 正确使用活动器械，注意爱护，用完后能够放回原处并摆放整齐。（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. <b>签到</b> ：能迅速找到自己的学号标记，根据小组签到。 2. <b>重点区域</b> ：美工区：提供不同大小、不同花纹的轮子，引导幼儿使用多种材料，在指定区域进行创意绘画；提供各种大小不同、造型不同的纸盒子，鼓励幼儿选择不同的纸盒进行自由拼搭、连接成不同的交通工具。 数学区：提供多米诺骨牌，让幼儿根据路线图，自己摆放牌进行游戏，探索牌与牌之间的距离和成功的关系，也可以幼儿自己绘画路线图进行游戏。 3. <b>晨间谈话</b> ：我知道的图形、图形组合。				
户外活动	1. 队列练习：报数。 2. 律动、早操：师幼一起做操，鼓励幼儿动作合拍、到位。				
	集体游戏：蜗牛踏春 屈伸爬	体能大循环	集体游戏：去种花 立定跳远	体能大循环	集体游戏：彩蝶飞飞 四散躲闪跑
	分散活动：重点指导 手部抓握		分散活动：重点指导 正确滑行姿势		分散活动：重点指导 手脚协同爬行
学习活动	<b>健康</b> ：飞舞的彩球 多种方法玩彩球	<b>语言</b> ：圆圆和方方 知道物体有圆有方	<b>科学</b> ：为什么车轮都是圆的 知道圆形车轮好滚	<b>艺术</b> ：独特的球装饰球	<b>综合</b> ：小猴卖○ 猜想物体和变化形状
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	户外娃娃家	沙水区
日常生活	1. 引导幼儿入园后观察自然角的动植物，了解动植物的习性，用恰当的方法照料和喂养它们。 2. 在晨练时提醒幼儿出汗了可以适当脱去一件衣服，或休息一会儿，自己尝试用干毛巾擦汗。				
家长工作	1. 鼓励家长指导孩子发现生活中的科学现象，鼓励孩子提问，并耐心解答。 2. 鼓励家长带领孩子搜集玩具，如电动玩具、发条玩具等，进一步引导孩子探索玩具的结构。				
环境创设	在户外区域增设形态各异、功能多样的轮子，帮助孩子感知轮子的结构和运动原理。				
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。