



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。



第十周工作计划

班级：中3班 实施主题：我们身边的科学 日期：4月14日—4月18日 带班老师：吴、宁老师

工作要求	1. 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。（主题目标） 2. 通过积累一定的学习体验，形成科学探究的相关概念。（主题目标） 3. 能用正确的方法擦汗，注意个人卫生。（保育目标） 4. 排队时不推不挤，注意与前面人的距离。（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 ：阅读区：提供故事绘本《小黄和小蓝》，让幼儿在绘本阅读的过程中感受三原色的色彩变化。 美工区：提供纸杯、棉线、铅笔等材料，引导幼儿在纸杯底部打小洞，并讲两个纸杯通过棉线相连接，提醒幼儿两边拉直，感受声音的传播。 3. 晨间谈话 ：动手玩科学、科学真有趣。				
晨间活动	1. 队列练习：绕圈跑。 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：雨滴冒险 听信号变速跑	体能大循环	集体游戏：跳荷叶 深蹲跳	体能大循环	集体游戏：毛毛虫 一定范围内四散爬
	分散活动：重点指导正确拍球姿势		分散活动：重点指导手脚协同爬行		分散活动：重点指导保持平衡走独木桥
学习活动	健康：灵活的汽车 练习倒退走	语言：拼小人 大胆表达	科学：小灯泡亮起来 了解灯泡的由来	歌曲：计算器 歌唱工具给学习、生活带来的方便	社会：电的用处大 电的用处及注意
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	图书室	二楼建构	美术室	种植区	照相馆
日常生活	1. 引导幼儿乐意将自己带来的玩具、图书与同伴分享，并爱护珍惜别人带来的物品。 2. 户外活动时鼓励幼儿自由结伴，玩合作性的游戏，并注意安全。				
家长工作	1. 鼓励家长和孩子共同自制体育玩具，参加“亲子自制体育玩具比赛”，如：沙袋、布飞盘、飞镖、拉线瓶、纸毽子、马鞭等，发展孩子的创造力和动手制作的能力。 2. 请家长经常鼓励孩子利用一些小工具、小窍门解决所遇到的困难。				
环境创设	幼儿欣赏“小发明、小创意”的视频，并将小朋友收集的小工具陈列于班级展示区。				
本周反思					



表扬栏:

光盘小能手

李雨衡	高曼灵	严 霄
蒋茉汐	徐李昕	赵明宸

小小智多星

杨照临	邓予哲	孟圣晞
林姝睿	叶晞妍	冯辰叙

运动小健将

康缪奕	汪煜安	赵 吏
闫宇辰	张铭艺	赵明宸



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，多饮水。

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。