



育儿知识:

儿童保护视力，吃什么好

1、富含维生素A的食物：缺乏维生素A眼睛对黑暗环境的适应能力减退，严重的时候容易患夜盲症。而且维生素A还可以预防和治疗干眼病。

2、维生素B群含量丰富的食物：眼睛的视网膜中储存有相当多量的游离维生素B2。如果宝宝维生素B族缺乏，会导致眼睛畏光、流泪、烧疼及发痒、视觉疲劳、眼帘痉挛。

3、富含维生素C的食物：维生素C是组成眼球晶状体的成分之一，维生素还可以有效抑制细胞氧化，缺乏维生素C容易使宝宝眼睛干涩。

4、富含钙质的食物：钙具有消除眼睛紧张的作用，能缓解眼睛疲劳。

5、富含蛋白质的食物：蛋白质是组成细胞的主要成分，组织的修补更新需要不断地补充蛋白质。多食蛋白质可使宝宝眼睛明亮。

吃什么水果对眼睛好？

1、蓝莓：蓝莓中含有大量的维生素、氨基酸、矿物质等成分，有较好的营养保健作用。

2、圣女果：圣女果里的维生素A的含量在果蔬中属于佼佼者，圣女果中还含有丰富的维生素C和维生素P，对宝宝眼睛起到很好的维护作用。

3、猕猴桃：猕猴桃能为人提供大量的维生素C，被誉为“维C之王”。

4、苹果：苹果还有“明目果”的美称，因为它含有对视力有关键作用的维生素A和微量元素。

5、橘子：橘子不仅对肝脏有解毒功能、还能养护眼睛、保护免疫系统，营养价值在柑橘果类中名列前茅。家长可以将橘子制作成蜜饯、饮料等食品，能增进宝宝食欲。



主题目标:

1. 能说出自己家乡的名称及特点, 学习用较连贯的语言讲述当地的物产和风景名胜, 爱自己的家乡, 为自己的家乡自豪。

2. 进一步了解和关心幼儿园及家庭的周边环境, 初步感知“社区”的含义, 懂得爱护社区。

3. 会用游戏、绘画、制作等方法表现自己对家乡的认识及情感, 有建设、美化家乡的美好愿望。

4. 学习用“=”或“ $\neq$ ”表示两个集合之间的数量关系, 能比较出物体的宽窄, 体验宽窄的相对性, 理解宽和窄不是固定的。

5. 能连续走 30 分钟, 有一定的耐力; 练习接力快跑和跳格子。

6. 体验乐曲的轻快风格, 遵守音乐游戏的规则。

7. 爱护公共财物, 会正确使用; 会保管好个人物品, 注意不丢失。



第 十四 周工作计划

班级：中 3 班 实施主题：我们居住的地方 日期：5 月 12 日—5 月 16 日 带班老师：吴、宁老师

工作要求	1. 在游戏情境中念念玩玩，感受儿歌中上下、里外的空间方位和儿歌的节奏感。（主题目标） 2. 知道生活中有很多垃圾，了解生活中垃圾分类的简单方法。（主题目标） 3. 了解睡觉的正确姿势，知道并能坚持睡姿正确，不蒙住头睡觉。（保育目标） 4. 知道活动室内要用自然的声音讲话，轻轻走路，不影响他人。（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 ：自制社区迷宫：提供彩笔、画纸，师幼共同设计社区迷宫。在迷宫中找找我们的幼儿园在哪里。生活区：品尝家乡特产：提供家乡特产美食，引导幼儿用自己喜欢的方法，打开包装品尝美食。 3. 晨间谈话 ：我们的家乡、我家乡的特产等。				
户外 运动	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：小老鼠 过山洞	集体游戏：跨栏取物 助跑跨跳	集体游戏：蜜蜂采蜜 接力取物跑	集体游戏：雨滴冒险 听信号变速跑	集体游戏：捡松果 后退走
	分散活动：平衡	阳光大运动	分散活动：蹦床	阳光大运动	分散活动：骑行
学习 活动	健康：毛毛虫游 家乡 有节奏地数高楼	语言：家乡的故事 有节奏地数高楼	美术：家乡建筑 了解胎儿成长过程	科学：神奇的桥 助跑跨跳	社会：我们的家 乡 助跑跨跳
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	户外娃娃家	美术室	沙水区	种植区
日常 生活	1. 晨谈时，教师和幼儿一起谈论“我的家乡”，并愿意说说家乡的特产、建筑、美食、风景。 2. 建议幼儿养成起床后喝一杯温开水或盐开水的好习惯。				
家长 工作	1. 鼓励家长带孩子更多地关注自己生活的社区、街道等环境，积极参加社区活动。 2. 建议家长带幼儿了解各地的文化、设施、建筑等，培养孩子的观察力。				
环境 创设	在班级主题墙中张贴家乡的特产、风景名胜的照片和图片，增进幼儿对家乡的理解、培养爱家乡的情感。				
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:

幼儿园夏季疾病宣传小常识

夏季高温潮湿，细菌、病毒滋生活跃，幼儿园孩子抵抗力较弱，易受疾病侵袭。了解常见疾病知识，做好预防措施，才能为孩子健康保驾护航。

肠道传染病：夏季是腹泻、痢疾等肠道疾病高发期。食物易变质，幼儿若误食被细菌污染的食物，或饭前便后不洗手，都可能感染。症状表现为腹痛、腹泻、呕吐等。预防关键在于保证饮食卫生，食物现做现吃，避免生冷食物；督促孩子用七步洗手法认真洗手，减少病菌入口。

手足口病与疱疹性咽峡炎：这两种疾病均由肠道病毒引起，通过接触、飞沫传播，幼儿园内易交叉感染。患儿口腔、手足等部位会出现疱疹，伴随发热、食欲不振等症状。日常需加强园内消毒，定期对玩具、桌椅等消毒；教育孩子不与他人共用个人物品；若孩子出现相关症状，应及时隔离就医，痊愈后再返园。

中暑：高温环境下，幼儿体温调节功能不完善，易发生中暑。表现为头晕、恶心、体温升高等。幼儿园需合理安排户外活动时间，避开高温时段；保证室内通风良好，为孩子准备充足的温开水或淡盐水；若孩子中暑，应迅速转移到阴凉处，解开衣物，用湿毛巾降温。

掌握这些夏季疾病知识，做好预防和应对，能有效降低孩子患病风险。