



## 第十八周工作计划

班级：大8班 实施主题：再见啦，幼儿园 日期：6月9日—6月13日 带班老师：李、姚老师

|        |                                                                                                                                                                                   |                                                                |                   |                                   |                                              |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|
| 工作要求   | 1. 理解故事内容，感受故事中的小朋友带着“宝贝”拍毕业照时的快乐与满足。（主题目标）<br>2. 通过有趣的教学活动激发幼儿的学习兴趣和积极性。（主题目标）<br>3. 阴雨天气较多，引导幼儿根据天气，及时穿脱衣物。（保育目标）<br>4. 通过活动，提高幼儿观察力、动手能力和合作能力。（常规目标）                           |                                                                |                   |                                   |                                              |
| 星期内容   | 一                                                                                                                                                                                 | 二                                                              | 三                 | 四                                 | 五                                            |
| 接待     | 1. 热情接待幼儿，与幼儿打招呼或者引导幼儿进行同伴间互动。<br>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> ：能初步看懂电子时钟，会根据时间进行签到。<br>2. <b>重点区域</b> ：建构区：收集各类废旧物品，引导幼儿搭建“我心目中的毕业舞台”。生活区：我的小书包，提供书包、文具盒书本，引导幼儿学习整理书包，保持整洁，懂得爱惜学习用品。<br>3. <b>晨间谈话</b> ：我们的毕业照、我的小书包、想要成为怎样的小学生等等。 |                                                                |                   |                                   |                                              |
| 晨间活动   | 户外锻炼                                                                                                                                                                              | 1. 队列练习：能自如的从一路纵队变成四路纵队。<br>2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力，会变换队形。 |                   |                                   |                                              |
|        |                                                                                                                                                                                   | <b>集体游戏：踢一踢</b><br>（综合2区）<br>过障碍踢球                             | 阳光大运动             | <b>集体游戏：冒险家</b><br>（探险2区）<br>走独木桥 | 阳光大运动<br><b>集体游戏：翻越障碍</b><br>（探险1区）<br>速度和平衡 |
| 学习活动   | 语言：我们的毕业照<br>描述毕业照                                                                                                                                                                | 科学：不一样的书包<br>知道不一样的书包有哪些                                       | 毕业典礼              | 音乐：毕业歌<br>学唱毕业歌                   | 社会：背上小书包<br>知道背上小书包                          |
| 上午游戏   | 区域活动<br>重点指导材料使用                                                                                                                                                                  | 区域活动<br>重点指导美工区制作粘土                                            |                   | 区域活动<br>重点指导材料利用                  | 活动区活动<br>重点指导语言区阅读习惯                         |
| 下午户外活动 | 科发室                                                                                                                                                                               | 美术室                                                            | 区域活动<br>重点指导生活区插花 | 图书室                               | 星光小舞台                                        |
| 日常生活   | 1. 引导幼儿给自己的朋友送祝福。<br>2. 散步时引导幼儿观察幼儿园内的环境，回忆幼儿园快乐难忘的时光。                                                                                                                            |                                                                |                   |                                   |                                              |
| 家长工作   | 1. 请家长提醒孩子注意夏季饮食卫生，少吃冷饮，多喝开水，不吃变质的食品，勤洗澡、洗发、擦汗，保持皮肤清洁、仪容整洁。<br>2. 暑假里请家长带孩子到报名的学校参观，了解学校的环境和各种设施，熟悉上学的路线。                                                                         |                                                                |                   |                                   |                                              |
| 环境创设   | 主题墙布置：“毕业季”、“再见啦，幼儿园”、“感恩的心”。                                                                                                                                                     |                                                                |                   |                                   |                                              |
| 本周反思   |                                                                                                                                                                                   |                                                                |                   |                                   |                                              |



## 营养小贴士

绿豆是一种非常常见的豆类作物，属于豆科豇豆属。它个头小巧，通常呈绿色（这也是名字的由来），但也有黄色、黄绿色或棕色的品种。绿豆在中国乃至整个亚洲的饮食文化中都占有重要地位。

绿豆的功效：

一、清热消暑 1. 解暑降温：绿豆性寒，能有效清除体内暑热，预防中暑，缓解夏季心烦、口渴等症状。绿豆汤是传统消暑饮品，其多酚类物质（如牡荆素）具有抗氧化作用，可减轻高温引起的自由基损伤。2. 外敷治皮肤问题：绿豆粉外敷可治疗痱子、湿疹、痤疮等皮肤炎症，鲜荷搭配增强效果。

二、代谢调节与心血管保护 1. 降血脂：绿豆中的植物甾醇与胆固醇竞争吸收，减少肠道对胆固醇的摄取；球蛋白和多糖则促进胆固醇在肝脏分解，降低血清胆固醇水平，预防动脉硬化及冠心病。2. 降血压与血糖：富含钾、镁、膳食纤维，可调节血压；抗性淀粉和纤维延缓糖分吸收，搭配抗氧化成分（牡荆素等）刺激胰岛素分泌，辅助控血糖。

三、解毒与器官保护 1. 解毒机制：绿豆蛋白、鞣质、黄酮类物质能与重金属（汞、铅）、农药残留结合成沉淀物，减少毒性吸收。生绿豆浆内服可保护胃肠黏膜。2. 护肾脏：胰蛋白酶抑制剂减少蛋白质过度分解，降低氮质血症风险，保护肾脏功能。3. 护肝：胰蛋白酶抑制剂同样减轻肝脏负担，辅助维持肝功能。

四、抗菌与免疫调节 1. 直接抑菌：单宁凝固微生物原生质，黄酮类、生物碱等成分抑制葡萄球菌等病原体。2. 增强免疫：香豆素、皂甙等活性物质提升吞噬细胞功能，间接强化抗菌能力。3. 抗过敏：临床证实可缓解荨麻疹等过敏反应，调节免疫过度应答。

五、抗肿瘤与肠道健康 1. 抗肿瘤机制：膳食纤维和低聚糖增殖肠道益生菌（如双歧杆菌），减少致癌物吸收；提取物苯丙氨酸氨解酶对白血病细胞有抑制作用。2. 善消化：高纤维含量（15.4克/杯熟绿豆）促进肠道蠕动，抗性淀粉转化为丁酸，维护肠道黏膜健康，预防便秘和结直肠癌。