

第 四 周工作计划

班级：大 3 班 实施主题：我们是大班哥哥姐姐日期：9 月 22 日—9 月 26 日带班老师：沈、郑老师

工作要求		1. 初步了解中国古代的四大发明，知道中国的重大成就给我们的生活带来了改变。（主题目标） 2. 知道自己的民族，知道中国是一个多民族的大家庭，各民族之间要互相尊重团结友爱。（主题目标） 3. 知道饭前便后要洗手，能自己卷衣袖，避免弄湿衣服，保持衣服清洁（保育目标） 4. 乐意与同伴一起游戏，并主动遵守游戏规则。（常规目标）				
星期内容		一	二	三	四	五
	接待	1. 热情接待幼儿来园，帮助幼儿进行测体温和消毒手部。 2. 引导主动问好，并指导幼儿先去洗手，再进行游戏。				
晨间活动	晨间游戏	1. 签到 ：学写自己的名字，能够根据人数统计出勤。 2. 重点区域 ：语言区：提供四大发明的图片供幼儿浏览，鼓励相互介绍，了解中国的四大发明。 美工区：提供印好的民族娃娃图案底图和水彩笔。引导幼儿在印好民族娃娃图案的底图上涂色，也可以自己设计漂亮的民族娃娃服装等。 3. 晨间谈话 ：我是中国娃、我的祖国妈妈、伟大的科学家等。				
	户外锻炼	1. 队列练习：排成一排有序前进。 2. 律动、早操：师幼共同律动，请动作有力、协调的幼儿领操。				
		集体游戏：小骑手 （骑行区） 尝试绕过障碍物	集体游戏：走一走 （探险 2 区） 能两人合作的过	集体游戏：平衡高手 （综合 3 区） 尝试综合挑战	集体游戏：骑一骑 （骑行区） 能曲线骑行	集体游戏：爬梯子 （平衡区） 手脚并用保持平衡
		分散活动：重点指导 绕过障碍骑行	分散活动：重点指导 幼儿走绳索	分散活动：重点知道 跳得高	分散活动：重点指导 有序挑战	分散活动：重点指导 在梯子上平衡前进
学习活动	综合：祖国大家庭 了解 56 个民族	音乐：龟兔赛跑 了解京歌的唱腔	美术：京剧脸谱 了解对称画	健康：快乐的小牧民 了解少数民族	科学：古代的发 明 了解四大发明	
上午游戏	沙池	快乐骑行	农乐园	蓬蓬乐园	骨碌碌小山坡	
下午户外活动	区域活动	区域活动	区域活动	区域活动	图书室	
日常生活	1. 晨锻中鼓励幼儿积极参加各个项目的锻炼，活动中能注意控制自己的运动量。 2. 户外活动中带领幼儿学玩多种民间游戏，感受中国民间传统游戏的乐趣。					
家长工作	1. 和家长分享本周主要内容是认识少数民族，鼓励家长和幼儿一起搜集材料。 2. 请家长朋友帮小朋友准备好跳绳带到幼儿园，开始尝试学跳绳。					
环境创设	展览师幼共同收集的有关祖国的图片、中国地图和世界地图，并向同伴进行介绍。					
本周反思						



大班保健知识

一、个人卫生：健康的第一道屏障

个人卫生是预防病原体入侵的最直接方式。

*勤洗手：这是最简单、最经济、最有效的防病措施。在接触食物前、用餐后、如厕后、外出归来以及接触分泌物后，务必使用肥皂（或洗手液）和流动水彻底清洗双手，时长不少于 20 秒。正确洗手能切断细菌和病毒（如流感、诺如病毒）通过手-口、手-眼传播的途径。

*注重口腔卫生：每天早晚刷牙两次，每次至少两分钟，并配合使用牙线清洁牙缝。良好的口腔卫生不仅能预防龋齿和牙周病，更能降低心脏病、糖尿病等全身性疾病的风险。

*定期沐浴与衣物换洗：及时清洁身体，更换干净衣物，可以减少皮肤表面的细菌和污垢，预防皮肤感染和不适。

二、合理膳食：为身体注入优质燃料

“你即你所食”，均衡的营养是维持机体正常运转的基石。

*食物多样化：确保膳食中包含丰富的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质（如鱼、禽、蛋、豆类）和健康脂肪。避免高油、高盐、高糖的加工食品。

*足量饮水：成年人每日应饮用 1.5-2 升水。充足的水分有助于新陈代谢、维持体温、润滑关节和排出废物。

三、规律作息与适度运动：维持身心平衡

*保证充足睡眠：成年人每晚应保持 7-9 小时的高质量睡眠。睡眠是身体修复、巩固记忆和调节免疫系统的关键时期，长期睡眠不足会严重削弱免疫力。

*坚持体育锻炼：每周至少进行 150 分钟的中等强度运动（如快走、慢跑、游泳）。运动能增强心肺功能、控制体重、改善情绪并提升免疫力。

表扬认真整理的小朋友

焦辰阔

张颂玥

孔成羲

王佳钰

朱晓熙

王昕琪

王鹤鸣

王昱苏

顾嘉名

张家昱

黄彦鸣

张悦苒

朱予安

潘裕琬

姚答李

王悦颖

黄泽之

李梓涵

杨文煊

高雨晴

倪熳

邢喜雅

武赫奕

