



第十周工作计划

班级：中1班 实施主题：美丽的秋天 日期：11月3日—11月7日 带班老师：茅、顾老师

工作要求	1. 学习用简单的词句和想象,表述自己观察后的表现。(主题目标) 2. 尝试用领唱、齐唱的方法感受和表现乐曲的整体结构。(主题目标) 3. 了解豆制品的来源,能说出几种豆制品的名称,知道豆制品的种类丰富多样。(保健目标) 4. 正确判断7以内数量并比较数量的多少,能将相同数量的物体进行匹配。(常规目标)				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 主动向老师、保安和小朋友们问好,积极进行晨间检查,并在班级入口处签到。 2. 二次晨检,掌握孩子们的健康状况,并检查他们的口袋里是否藏有小玩具等物品。				
晨间游戏	1. 签到 : 在签到区域把写了自己学号的石头放入对应学号的格子中进行签到。 2. 重点区域 : 益智区: 找不同,提供相同场景的秋游主题图片两张,小塑料圈若干。引导幼儿对照原图,找出另一张图片中的不同之处,并用小塑料圈标出。 角色区: 菜场,可增加农作物专柜,巩固幼儿对秋季农作物的认识,鼓励幼儿能主动报出农作物的名称和价格,并热情用礼貌用语接待顾客。 3. 晨间谈话 : 秋天的游戏、秋游的准备				
户外活动	1. 队列练习: 能够找到自己同队的小朋友并有序站好。 2. 律动、早操: 能够跟随音乐和老师的引导,积极参与做操活动。				
	集体游戏: 球球操 (篮球) 能够双手连续拍球 分散活动: 重点指导幼儿拍皮球。	阳光大运动	集体游戏: 大风吹 (平衡区) 尝试在低矮物体上走 分散活动: 重点指导幼儿走平衡木。	阳光大运动	集体游戏: 吹泡泡 (吊桥) 双手抓握保持平衡 分散活动: 重点指导幼儿走吊桥。
学习活动	语言: 云彩和风儿 学习用简单的词句	音乐: 郊游 学会领唱和齐唱	健康: 黄豆爷爷找宝宝 了解豆制品的来源	数学: 朋友来做客 学会比较	社会: 秋游去 知道爱护环境
上午游戏	美术室: 重点指导幼儿使用剪刀制作太阳花。	区域游戏	科发室: 重点指导幼儿探秘放大镜的奥秘。	区域游戏	角色游戏
下午户外活动	角色游戏	乐高: 重点指导幼儿进行创意拼搭。	角色游戏	种植园: 重点指导幼儿挖地瓜。	一楼建构: 重点指导幼儿自主建构
日常生活	1. 在大循环的时候,知道游戏规则,在游戏中学会保护自己。 2. 在散步的时候,去菜地里拔草给饲养区的小兔子吃。				
家长工作	1. 为秋收运动会作准备,在家中和孩子锻炼身体,强壮体魄。 2. 在周末的时候,带孩子前往公园等地方寻找自然材料,感受秋天的美。				
环境创设	1. 完成主题墙《美丽的秋天》的布置,把幼儿在秋天里的照片张贴在主题墙上。 2. 改造美工区,把收集到的自然材料按类摆放整齐,放置一些提醒牌,鼓励幼儿在美工区里进行变废为宝的手工游戏。				
本周反思					



秋季饮食小提醒：细节决定健康

秋季孩子肠胃敏感，且易受“秋泻”“过敏”等问题困扰，以下几类食物需谨慎食用：

忌生冷寒凉食物：刚从冰箱拿出来的水果、酸奶、冷饮等，会刺激孩子娇嫩的肠胃，可能引发腹泻或腹痛。建议水果提前常温放置，酸奶可温水稍微加热后食用。

少吃高糖高油零食：秋季干燥易上火，糖果、薯片、油炸食品等会加重体内燥热，还可能影响正餐食欲。可替换为蒸梨干、烤山药条、原味坚果碎（3岁以下需磨粉，避免呛噎）等健康加餐。

慎食“易过敏”食材：秋季是海鲜、坚果等易过敏食材的旺季，尤其是初次给孩子添加新食材时，需遵循“单一添加、少量尝试、观察3天”的原则，确认无皮疹、腹泻等过敏反应后再正常食用。

避免过量“滋补”：有些家长认为秋季需要进补，给孩子吃人参、燕窝、阿胶等补品，实则孩子脾胃功能尚未发育完善，补品易导致“虚不受补”，出现上火、积食等问题，日常饮食均衡即可满足营养需求。

针对秋季孩子易出现的便秘、咳嗽、积食等问题，推荐几个简单易做的食疗方，无副作用更安心：

1. 秋燥便秘：南瓜小米粥 食材：南瓜50克、小米30克。做法：南瓜去皮切小块，与淘洗干净的小米同煮成粥，煮至南瓜软烂、小米开花即可。功效：南瓜含果胶，能促进肠道蠕动，小米养胃，适合干燥引起的便秘。

2. 肺热咳嗽：川贝蒸梨 食材：雪梨1个、川贝3克（研末）、少许冰糖。做法：雪梨顶部切开，挖去内核，放入川贝末和冰糖，盖上顶盖，隔水蒸20分钟，吃梨肉喝汤汁。功效：润肺止咳，适合秋季干咳无痰的情况（风寒咳嗽者慎用）。

3. 积食不消化：山楂麦芽水 食材：山楂5颗（去核）、麦芽10克、少许冰糖。做法：山楂和麦芽加水煮15分钟，加冰糖调味，代水饮用。功效：山楂消食化积，麦芽健脾开胃，缓解吃肉过多或暴饮暴食后的积食。

除了食材选择，饮食习惯也很重要：① 定时定量进餐，避免饥一顿饱一顿，每餐吃到七八分饱即可；② 烹饪方式以蒸、煮、炖、炒为主，减少油炸、烧烤；③ 注意饮食卫生，生熟食材分开处理，剩菜剩饭彻底加热后再给孩子吃，预防秋季腹泻。

秋季是养娃的“黄金季”，饮食上抓住“润燥、养胃、均衡”三个关键词，让孩子在干燥的季节也能吃得香、长得壮！