



育儿知识：

肥胖儿童饮食和运动指导

一、饮食

1、吃得快容易长胖。一般人在进餐 20 分钟左右才会感到吃饱了，吃得太快的孩子在自己感到吃饱之前已经不知不觉吃多了。

2、进餐前可先喝点清淡的汤，用小碗盛饭，荤素搭配，增加粗纤维食物，饮食不要太精细，可食用一些体积庞大易有饱腹感而热卡含量低的蔬菜，如茼蒿、黄瓜、笋、冬瓜、萝卜等。

3、避免零食，如热量很高的薯片、巧克力、饼干等。少吃糖果、奶油等甜食及油炸类食品。少喝饮料，一方面饮料多含糖，另一方面一些添加剂也对孩子不利。

4、改掉不良习惯：嗜肉，嗜甜食，吃得太快，吃了不动，长时间静坐，边看电视边吃零食，饮食不规律，经常以高热量洋快餐为主食等。

二、运动

坚持中等量有氧运动，如跑步、快步走、爬山、游泳、各种球类运动、跳操等。每天坚持半小时到一小时的运动量，最开始可从 15 分钟开始，逐渐增加运动量和运动时间，让孩子有个适应过程。家长也可陪同孩子运动，一方面锻炼身体，另一方面也给孩子一个榜样和督促。

注：家中可备体重秤，以空腹排泄完大小便后体重为准，前后对照，争取每周减重 1-2 斤，如孩子有进步，请给孩子表扬和鼓励，提高孩子减肥的信心。



主题目标:

1. 能运用绘画（棉签画落叶）、手工（用果实拼贴）、语言（讲述“秋天的故事”）等多种方式表现秋天，尝试用连贯的句子描述自己观察到的秋天细节。
2. 感受秋天的美好与丰收的喜悦，愿意主动参与秋收体验活动（如摘果实、拾落叶），增强对大自然的热爱。
3. 通过实验（观察树叶腐烂、果实保鲜）了解秋天植物的变化原理，初步建立“季节与生物变化”的关联认知。
4. 在小组秋收游戏、秋天主题表演等活动中，学会与同伴分工合作（如共同收集落叶、合作完成果实拼贴画），提升沟通与协作能力。
5. 知道秋天天气干燥的特点，学会主动饮水、增减衣物，了解1-2种适合秋天食用的健康食物（如梨、南瓜），养成良好的秋季生活习惯。
6. 初步了解秋天的传统习俗，感受传统文化的意义，萌发尊重长辈的情感。



第 十一 周工作计划

班级：大3班 实施主题：在金色的秋天里 日期：11月10日—11月14日 带班老师：宁、吴老师

工作要求	1. 能运用绘画（棉签画落叶）、手工（用果实拼贴）、语言（讲述“秋天的故事”）等多种方式表现秋天，尝试用连贯的句子描述自己观察到的秋天细节。（主题目标） 2. 知道秋天天气干燥的特点，学会主动饮水、增减衣物。（主题目标） 3. 了解秋季保健知识，根据天气变化主动增减衣物，养成良好的个人卫生习惯。（保育目标） 4. 养成良好的倾听习惯，能专注聆听老师和同伴的发言，积极参与互动。（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 活动	晨间游戏 1. 签到：能迅速找到自己的标记图案，根据小组签到。 2. 重点区域：美工区：落叶创意：提供落叶、黏土、颜料、棉签、卡纸、剪刀、胶水，用落叶拼贴“秋天的小动物”（如落叶小鱼、落叶蝴蝶），或给落叶涂色装饰。 数学区：按树叶的形状或颜色分类，按果实大小排序。 3. 晨间谈话：我找到的秋天、秋天的变化、秋天的活动。				
	户外运动 1. 队列练习：能自如的从一路纵队变成四路纵队。 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：打地鼠 练习下蹲起立	阳光大运动	集体游戏：老鹰捉小鸡 反应能力	阳光大运动	集体游戏：夺红旗 直线快跑 15 米
	分散活动：重点指导 平掷薄片		分散活动：重点指导 手部抓握		分散活动：重点指导 向上跳跃
学习活动	健康：预防秋燥 了解秋天保健知识	社会：小动物们 过秋的准备 了解动物的活动	语言：秋天的雨 看图标有感情地朗 诵诗歌	美术：秋天的树 林 学习点彩的技法	科学：种子的旅 行 了解种子传播方式
上午 游戏	区域游戏	美术室	区域游戏	一楼建构	自主游戏
下午 户外 活动	沙水区	区域游戏	种植园	科学室	区域游戏
日常 生活	1. 晨间谈话时鼓励幼儿分享当天入园路上看到的落叶颜色、路边的果实等，激活对秋天的感知。 2. 散步时引导幼儿观察幼儿园内的秋天变化，如捡不同形状的落叶，并用简单语言描述。				
家长 工作	1. 每周更新家园联系栏“秋天专栏”，分享秋天育儿知识，提供亲子活动建议。 2. 邀请家长带家里的秋天特色食材，让幼儿感受不同家庭的秋天味道。				
环境 创设	在卫生间镜子旁贴“秋天健康小贴士”图片（如“秋天多喝水”“勤洗手防干燥”），用橙色、黄色贴纸装饰洗手池边缘，呼应秋天色调。				
本周 反思					



表扬栏:

光盘小能手

康缪奕 赵 吏 李雨衡

杨照临 孟圣晞 蒋茉汐

小小智多星

邓予哲 张铭艺 崔暖阳

沈希瑜 宋倾允 王安然

运动小健将

汪煜安 严 霄 赵明宸

何 牧 孙启硕 高曼灵



温馨提示:

秋冬季传染病预防小知识

一、流行性感冒：简称流感，不同于普通感冒，是常见的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播。

- 1、一般表现为急性发病，有高热，体温可达 39-40℃，伴畏寒；
- 2、全身中毒症状重，如乏力、头痛、头晕、全身酸痛；
- 3、常有咽痛，咳嗽。

二、水痘：是一种急性传染病，1-14 岁为高发年龄，传染性很强。主要经过呼吸道飞沫或直接接触传播。

- 1、可出现发热、头痛、全身不适等症状，发病 24 小时内出现皮疹，皮损呈现由细小的红色丘疹→疱疹→结痂→脱痂的演变过程；
- 2、皮疹先发于头皮、躯干受压部分，呈向心性分布，即躯干部最多，头面部次之，四肢较少，手、足底更少。

三、流行性腮腺炎：冬春季常见，多见于 5-15 岁的儿童和青少年，主要通过呼吸道飞沫传播。

- 1、大多数急性起病，有发热，体温可达 39℃ 以上，可伴畏寒，咽痛、头痛、全身不适等症状；
- 2、腮腺肿痛最具特征性，一般以耳垂为中心，向前、后、下发展，边缘不清；张口、咀嚼（尤其进酸性饮食）时疼痛加剧。

应对措施：

- 1、勤洗手。进餐、如厕、接触钱币等情况下都要洗手。要用流动的水、使用肥皂彻底洗净双手。
- 2、多喝水，饮食合理，多吃蔬菜水果，适当增加水和维生素的摄入。
- 3、搞好环境卫生，不要随意吐痰，经常开窗通风，保持室内空气新鲜。
- 4、搞好个人卫生，勤洗晒被褥、勤换洗衣服。
- 5、生活有规律、保证睡眠，并注意保暖，提高免疫力。坚持体育锻炼和耐寒锻炼，适当增加户外活动，但雾霾天不要晨练。

6 咳嗽 打喷嚏时捂住口鼻，或戴口罩出门，防治污染环境。