



# 棒棒的我

蒋洲瑞 沈曦晗

吴嘉衡 熊甜伊



## 温馨提示

为了让我们的小宝贝们都能健康、快乐地度过一个温暖的冬天，幼儿园为您准备了以下温馨提示，让我们携手共同守护孩子的健康：

### 一、穿衣有度，灵活增减

遵循“洋葱式”穿衣法则：为孩子准备几件厚度适中的衣物，如贴身棉质内衣、保暖的毛衣/卫衣和防风的外套，方便根据室内外温度及活动量灵活穿脱，避免因出汗后吹风而着凉。

三暖二凉要记牢：时刻摸一摸孩子的小手和后背，确保“背暖、肚暖、足暖”。同时，头部和胸口不宜过度包裹，保持神清气爽，才更利于身体调节。

### 二、均衡饮食，增强抵抗

冬季“暖”食：多让孩子吃一些温热、易消化的食物，如热粥、汤羹、根茎类蔬菜（红薯、山药、萝卜等），既能补充能量，又能保护娇嫩的脾胃。

补充维生素：鼓励孩子多吃当季水果，如橙子、柚子、苹果，补充维生素，增强身体免疫力。同时注意饮水，保持呼吸道湿润。



## 主题说明

孩子们已经适应了幼儿园的生活，他们对幼儿园的一日生活有了更多的兴趣，也感受到了幼儿园生活和家里的不同，比如每天的活动都很有规律，需要遵守一定的规则；在幼儿园没有家人贴身照顾，很多事情需要自己做。为此幼儿需要了解哪些事情应该自己做，又该怎样做。在这一主题中，我们要和家长一起鼓励幼儿做力所能及的事情，为他们创造可以大胆尝试的条件与机会，引导他们做一些自己没有做过的事情，学习一些新本领。只有通过亲身经历，在活动中积累真实的经验，幼儿才能获得充分的发展，保持良好的情绪，发展动手能力、自理能力和交往能力，在活动中感受到自己的能干，获得自信和愉悦。

## 第十二周工作计划

班级：小4班 实施主题：宝宝真能干 日期：11月17日—11月21日 带班老师：黄老师、府老师

工作要求	1. 初步了解自己的喜好，感受自己的成长，并为自己的成长感到高兴。（主题目标） 2. 能在活动中大胆尝试、主动交往，愿意和同伴一起游戏，分享共同活动带来的欢乐。（主题目标） 3. 通过亲身体验，初步感知小手能做许多事情，理解“自己的事情自己做”的含义。（主题目标） 4. 在成人的提醒和帮助下，学习照顾自己，逐步提高生活自理能力。（常规目标） 5. 学习解扣子，练习自己穿脱简单的衣裤鞋袜，掌握初步的生活技能。（保育目标）				
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。 2. 进行二次晨检，了解幼儿身体情况、检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。				
晨间游戏	1. <b>签到：</b> 能在老师的提醒下，自己寻找签到牌并进行签到。 2. <b>重点区域：</b> 语言区：提供数量充足、适合幼儿的绘本，幼儿自由阅读；提供故事盒子，供幼儿大胆表演故事。 3. <b>晨间谈话：</b> 能干的小手、手指兄弟等。				
晨间活动	1. 队列练习：能够听从老师指令，在引导下比较安静地排成两列纵队。 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，愿意模仿老师的动作。				
户外锻炼	集体游戏：钻山洞 (山洞拱笼) 锻炼大肌肉群	集体游戏：上楼梯 (滑滑梯) 身体综合锻炼	集体游戏：大闯关 (平衡区) 掌握身体平衡	集体游戏：翻山越岭 (攀爬) 锻炼身体协调性	集体游戏：丛林穿越 (滑索) 锻炼上肢力量
	分散活动：重点指导 手臂发力	分散活动：重点指导 安全滑梯	分散活动：重点指 导保持平衡	重点指导：初步手脚 并用地攀爬	分散活动：重点指导 手臂发力
学习活动	科学：踩影子 <small>了解影子的形成</small>	社会：巧手叠衣服 <small>学会叠衣服</small>	美术：七彩糖果 <small>学包糖纸</small>	体育：手指兄弟 <small>保护小手</small>	语言：大拇指 <small>学习手指名称</small>
上午游戏	区域游戏	自主游戏	自主游戏	图书室：重点指 导有关小手绘本	生活室：重点指导 学做糖果
下午户外活动	自主游戏	骑行：重点指导骑 行规则	二楼建构：重点 指导探索积木	自主游戏	自主游戏
日常生活	1. 入园时，能愉快地与家人告别，会说“老师早”、“小朋友早”。 2. 知道饭前、便后、手脏时要洗手，初步学习用正确的方法（七步洗手法）洗手，不玩水，能节约用水。				
家长工作	1. <b>请家长在家培养幼儿爱护玩具，自己收玩具的好习惯。</b> 2. 鼓励同班家长、幼儿共同游戏，可以在双休日结伴出游，或者邀请小伙伴来家里做客。				
环境创设	1. 在生活区提供叠衣服、裤子的方法图，供幼儿进行练习。 2. 布置主题墙饰《宝宝真能干》，分为四个版块。				
本周反思					