



第十三周工作计划

班级：中1班 实施主题：我们都是好朋友 日期：11月24日—11月28日 带班老师：顾、茅老师

工作要求	1. 感知体验5以内自然数列中相邻两数多1或少1的关系。（主题目标） 2. 感受歌曲欢快的情绪，在理解歌词内容的基础上，初步学会跳简单的邀请舞。（主题目标） 3. 能说出3-4种生活活动中容易发生危险的行为，掌握2-3种避免受伤的方法。（保健目标） 4. 通过故事回忆、经验分享、音乐游戏，体验解决矛盾的完整过程。（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 ：生活区：整理友谊角，提供玩具筐、绘本架、小抹布，幼儿和同伴合作，共同整理班级的“友谊角”，将玩具分类放进筐里、绘本摆整齐、擦干净桌面，分工完成后互相点赞。 阅读区：好朋友绘本，提供《好朋友》《小熊宝宝的好朋友》《分享的快乐》等友谊主题绘本、绘本手偶，幼儿可自主阅读绘本，也可和同伴一起，用手偶扮演绘本角色。 3. 晨间谈话 ：遇到矛盾怎么办				
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：飞机操 （平衡区） 能在狭窄道路上走 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 （趣味田径） 跑跨跳越过障碍物 分散活动：重点指导幼儿进行体能锻炼。	阳光大运动	集体游戏：球球操 （足球） 能够双脚交替运球 分散活动：重点指导幼儿踢足球。
学习活动	数学：相邻朋友在哪里 学会判断相邻数	语言：猴子过河 学会按顺序看图讲述故事	艺术：认识你呀真高兴 尝试参与集体舞蹈	健康：活动中的安全 学会主动远离危险	社会：我们和好了 学会自己解决同伴之间的矛盾
上午游戏	图书室：重点指导幼儿安静阅读关于友谊的书。	区域游戏	生活室：重点指导幼儿了解厨房安全注意事项。	区域游戏	角色游戏
下午户外活动	角色游戏	户外美术：重点指导幼儿进行户外粉笔涂鸦。	角色游戏	户外娃娃家：重点指导幼儿进行角色扮演。	骑行：重点指导幼儿进行躲避障碍物骑行。
日常生活	1. 在区域游戏的时候，鼓励能力强的幼儿去帮助能力弱的幼儿。 2. 在日常生活中，主动将叠好的衣服放在指定的位置，并将鞋子摆放整齐。				
家长工作	1. 鼓励家长与幼儿谈论“我的好朋友”，家长帮助记录并来园进行分享。 2. 鼓励家长通过讲故事的形式向幼儿传递帮助别人的技巧和方法。				
环境创设	1. 继续主题墙《我们都是好朋友》的布置，展示幼儿在区域游戏中的合作照片。 2. 布置出解决问题小法庭，当幼儿发生争执，不直接干预，而是引导他们说出需求，让孩子们自己来判别对错。				
本周反思					



中班保健小知识：健康小卫士养成记

中班是幼儿生长发育的关键时期，良好的生活习惯、卫生习惯和安全意识，能为孩子们的健康成长打下坚实基础。下面这些实用的保健小知识，让我们一起学起来，做自己的健康小卫士吧！

一、卫生习惯：勤洗手，防病菌

小手是我们探索世界的“好帮手”，但也容易沾染细菌和病毒，做好手部卫生至关重要。小朋友们要记住，饭前便后、玩完玩具后、户外活动回来，都必须认真洗手。洗手时要用上“七步洗手法”：先手心搓一搓，再手背交叉搓，手指缝里夹着搓，手指弯曲弓着搓，大拇指单独搓，小指尖立着搓，最后手腕转着搓，每个步骤都要搓够 20 秒，大概唱完一遍《生日快乐》歌的时间。一定要用流动的清水冲洗干净，再用干净的毛巾或纸巾擦干，不与别人共用毛巾，避免交叉感染。另外，不要用脏手揉眼睛、挖鼻孔，打喷嚏时要用手肘或纸巾捂住口鼻，做讲卫生的好宝宝。

二、穿衣搭配：巧增减，不生病

春秋季天气多变，早晚温差大，穿衣搭配有讲究。小朋友们要学会根据天气变化和活动量调整衣物，遵循“春捂秋冻”的原则，早上入园时穿一件薄外套，活动出汗后，先让老师帮忙擦干汗水，再适当脱掉外套，千万不能直接脱太多，不然容易着凉感冒。穿衣服要注意宽松舒适，方便活动，鞋子要选合脚的运动鞋，鞋底有弹性，跑跳时能保护小脚。冬天寒冷，要及时穿上棉衣、棉鞋，但也不能穿得太厚太臃肿，以免影响活动；夏天炎热，穿透气吸汗的短袖短裤，勤换衣物，保持身体干爽。

三、饮食健康：不挑食，营养全

吃饭是获取营养的重要途径，中班小朋友正处于长身体的阶段，更要养成良好的饮食习惯。吃饭时要按时入座，不拖拉、不挑食、不偏食，青菜、萝卜、肉类、蛋类、米饭、水果都要吃，每种食物都有不同的营养，缺一不可。吃饭时要细嚼慢咽，不边玩边吃，不打闹喧哗，避免食物呛到气管里。还要注意饮食适量，不暴饮暴食，吃到七八分饱就好，饭后不要马上剧烈运动，可以和小伙伴们一起散步 10 分钟，帮助肠胃消化。另外，要多喝水，每天喝足够的温水，少喝碳酸饮料和含糖果汁，保护肠胃和牙齿健康。

四、活动安全：守规则，防受伤

户外活动能锻炼体质，但安全第一不能忘。小朋友们在跑步、攀爬、玩滑梯时，要遵守游戏规则，不推挤、不打闹，排队有序进行。玩玩具时，不把小积木、小珠子、发卡等细小物品放进嘴里，以免误吞；不玩尖锐的玩具，避免划伤自己或同伴。在教室里，不追逐奔跑，不攀爬桌椅，不从高处往下跳。上下楼梯时，扶好扶手，靠右行走，不蹦跳、不拥挤。如果活动中不小心摔倒，要先观察有没有受伤，若有疼痛或擦伤，及时告诉老师。记住，遇到危险要大声喊老师，学会保护自己。

五、作息规律：睡好觉，精神足

规律的作息能让身体更好地发育。小朋友们要养成早睡早起的习惯，每天晚上 9 点前就要上床睡觉，早上 7 点左右起床，保证每天有 10-11 小时的充足睡眠。睡前不要看太久电视、玩手机或平板电脑，以免影响睡眠质量，可以听爸爸妈妈讲个小故事，放松心情。早上起床后，先伸伸懒腰，喝一杯温水，唤醒身体，再认真刷牙洗脸，整理好自己的衣物，精神饱满地去幼儿园。午睡时，要安静入睡，不说话、不打闹，让身体得到充分休息，下午才能有足够的精力学习和游戏。

健康是快乐成长的基础，希望小朋友们把这些保健小知识记在心里，落实到日常行动中，养成良好的习惯，做一个健康、快乐、勇敢的小卫士！