



第十三周工作计划

班级：中3班 实施主题：美丽的秋天 日期：11月24日—11月28日 带班老师：谷、何老师

工作要求	1.欣赏散文诗，初步感受散文诗优美的语言和描述的语境，大胆表达自己想法。（主题目标） 2.初步学会歌曲，能跟着音乐完整演唱，并根据歌词内容创编2-3个动作。（主题目标） 3.知道水果含有丰富的营养，知道多吃水果对身体好。（保育目标） 4.集体活动中知道举手回答问题，回答问题时声音响亮，清楚表达。（常规目标）				
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 ：热情接待孩子来园，引导孩子洗手签到，在区域中比较安静地玩耍。 2. 重点区域 ：阅读区：提供有关于郊游的绘本故事图书。例如：《我们去郊游》，引导幼儿欣赏秋天美景，保护大自然的情感，了解郊游的安全及注意事项。益智区：《秋林暮艳》：将名画《秋林暮艳》制作成20块拼图，引导幼儿完整拼搭。建构区：搭建主题《秋天的公园》。生活区：菊花茶：尝试泡煮菊花茶，嗅闻和品尝菊花茶的味道。美工区：秋天的色卡：观察对比自然物和底板颜色是否相近，尝试将同色系物品摆放在一起。 3. 晨间谈话 ：秋游计划、郊游、秋天的公园等等。				
	户外锻炼 1.队列练习：能在老师的点名、引导下，按照序号排成两条队伍。 2.律动、早操：乐意跟随音乐，模仿老师的动作，进行韵律活动。				
	集体游戏：运粮食 (骑行区) 综合能力 分散活动：重点指导 幼儿按标识行驶	阳光大运动	集体游戏：轮胎山 (综合1区) 手脚交替爬 分散活动：重点指 导合作推轮胎	阳光大运动	集体游戏：追秋风 (平衡区) 躲闪能力 分散活动：重点指导 组合平衡攀爬
学习活动	语言：捉迷藏 感受秋天	社会：秋游计划 讨论秋游计划	数学：逛公园 巩固5以内数字	音乐：郊游 结合歌唱与律动	健康：秋游真快乐 合作完成任务
上午游戏	沙地	快乐骑行	图书室	科发室	过家家
下午户外活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动
日常生活	1.带领幼儿去社区或在幼儿园户外的场地上， 引导幼儿拾秋叶、捡起丢弃的垃圾等，用行动来保护我们的环境。 2.引导幼儿感知秋天天气的温差变化， 提醒幼儿及时增减衣物。				
家长工作	1.建议家长利用周末的时间， 带领幼儿进行了户外亲子游活动 ，帮助幼儿建立秋游经验。 2.周末鼓励家长与幼儿一起到户外 寻找秋天观察各种树叶、花 ，了解秋天的变化。				
环境创设	1.完成“美丽的秋天”主题墙，并将作品陈列于展示区。 2.投入相关主题的区域材料。				
本周反思	本周是我们开展的主题是《美丽的秋天》，是开展主题的第四周。				



表扬积极参与运动的宝贝：

梁亦铭 朱宇珩 朱与墨 黄熠照

杨沐言 欧阳芄睿 智冠瑞 刘卓翊

戚耀之 邵钰徽 徐纳嘉

汪苏昀 顾高汐 刘嵩 初宇琪

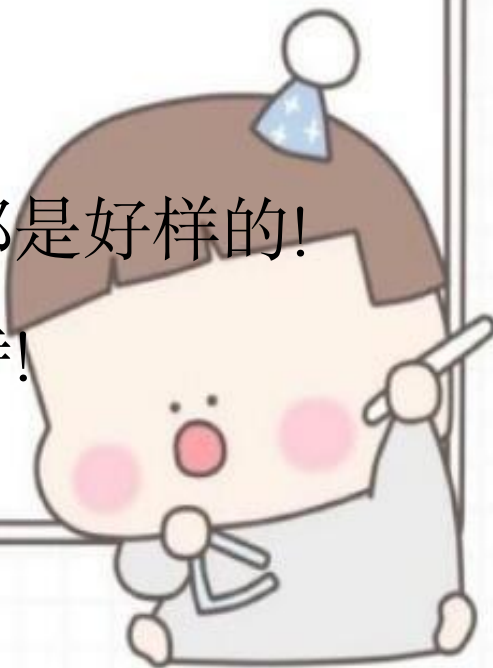
王堇禾 王知南 沈若画 周泚可

阚婉清 胡可芯 惠子萱 侯泮芮

高晨溪 王依沐

积极参与运动的宝贝都是好样的！

也谢谢各位家长的支持！





秋意渐浓，守护萌娃健康成长——秋季幼儿保健家园共育指南

亲爱的家长朋友们：

随着秋风送爽，季节悄然更替，秋季的凉爽与舒适让孩子们格外喜爱户外活动，但昼夜温差大、空气干燥、病菌活跃等特点，也给幼儿的健康带来了不少挑战。为了让孩子们在这个丰收的季节里健康快乐地成长，我们特别整理了这份秋季幼儿保健指南，邀请家长们携手同行，共同为孩子的健康保驾护航。

一、饮食调理：滋阴润燥，增强免疫力

秋季气候干燥，幼儿常会出现口干、喉咙干、大便干结等“秋燥”症状，同时秋季也是补充营养、增强体质的关键时期。饮食上需遵循“滋阴润燥、清淡均衡”的原则：

多吃润燥蔬果：梨、银耳、百合、冬瓜、白萝卜等都是滋阴润燥的佳品，可做成冰糖雪梨水、银耳百合粥、冬瓜排骨汤等，既能补充水分，又能缓解秋燥；富含维生素的橙子、柚子、猕猴桃等水果，能增强抵抗力，预防感冒。**保证优质蛋白：**适量摄入鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾等优质蛋白质，搭配杂粮粥、燕麦、玉米等粗粮，让营养更全面，帮助孩子构建强健的免疫系统。**少食生冷辛辣：**秋季幼儿肠胃功能相对较弱，应避免吃冰淇淋、冷饮、辛辣刺激的食物，以免刺激肠胃，引发腹痛、腹泻等不适；同时少吃油炸、肥腻食物，保持饮食清淡易消化。**养成良好习惯：**饭前洗手、不挑食不偏食、细嚼慢咽，鼓励孩子自主进食，帮助培养良好的饮食习惯。

二、日常护理：顺应时节，做好防护

秋季昼夜温差可达 10℃ 以上，早晚寒凉、中午温热，加上空气干燥，日常护理需格外细心，做到“顺应时节、按需调整”：

合理增减衣物：遵循“春捂秋冻”的原则，不要过早给孩子穿太厚的衣服，让身体逐渐适应秋季的凉爽，增强耐寒能力。但“秋冻”需适度，早晚温差大时及时增添衣物，尤其要注意腹部、背部和脚部的保暖，避免着凉感冒。

保持皮肤滋润：秋季空气干燥，幼儿皮肤娇嫩，容易出现脱皮、瘙痒等问题。每天给孩子洗脸后，及时涂抹儿童专用润肤霜；洗澡频率不宜过高，水温不宜过热，洗澡后涂抹身体乳，保持皮肤水润。

注意环境卫生：秋季是流感、手足口病等传染病的高发期，要保持家中环境清洁，经常开窗通风，保持空气流通；定期对孩子的玩具、餐具进行消毒；避免带孩子去人群密集、空气不流通的公共场所，减少感染风险。



三、作息与运动：劳逸结合，强健体魄

充足的睡眠和适度的运动，是提升幼儿免疫力的重要保障，秋季应合理安排孩子的作息和户外活动：

保证充足睡眠：秋季昼短夜长，可适当调整孩子的作息，早睡早起，睡前避免让孩子看电子产品、玩过于兴奋的游戏，可通过讲故事、听舒缓的音乐等方式，帮助孩子放松身心，提高睡眠质量。

坚持户外活动：秋季阳光温和，紫外线强度适中，是进行户外活动的好时机。每天保证孩子有 1-2 小时的户外活动时间，如散步、慢跑、玩滑梯、踢皮球等，既能让孩子呼吸新鲜空气，享受阳光照射（促进维生素 D 合成，帮助钙吸收），又能增强体质，提高抵抗力。但需注意户外活动时的防护，避免在强光下长时间暴晒，出汗后及时擦干，更换干爽衣物。

四、情绪关怀：呵护心灵，快乐相伴

秋季万物凋零，部分幼儿可能会因为环境变化出现情绪低落、烦躁等情况，家长需多关注孩子的心理状态：

多陪伴多沟通：利用周末或闲暇时间，带孩子走进大自然，欣赏秋季的美景，如看落叶、摘果实等，让孩子感受秋季的生机与美好；多与孩子交流，倾听他们的想法和感受，给予足够的关爱和陪伴，让孩子感受到温暖与安全感。

培养兴趣爱好：鼓励孩子参与绘画、手工、唱歌等兴趣活动，转移注意力，丰富精神生活，让孩子在活动中收获快乐和成就感，保持积极乐观的心态。

家长朋友们，孩子的健康是我们共同的心愿。秋季保健需要家园密切配合，让我们携手并肩，从饮食、护理、作息、情绪等方方面面细致呵护，帮助孩子们顺利适应秋季的气候变化，增强体质，远离疾病，在这个充满诗意的季节里，健康、快乐、茁壮地成长！