



棒棒的我

顾亦礼 刘亦彤

施彦泽 熊甜婳



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。

第十三周工作计划

班级：小4班 实施主题：宝宝真能干 日期：11月24日—11月28日 带班老师：黄老师、府老师

工作要求	1. 知道哪些是好的生活卫生习惯，如洗手、漱口、擦嘴，并能说出其名称。（主题目标） 2. 初步理解这些好习惯对身体的好处，如洗手可以不生病、漱口可以保护牙齿。（主题目标） 3. 知道物品的固定位置，理解“物归原处”的含义。（主题目标） 4. 能在饭前、便后、手脏时，主动或在提醒下要求洗手，并尝试用正确的方法洗手，不玩水（常规目标） 5. 在睡眠和起床时，愿意主动尝试自己穿脱简单的衣物，并能将脱下的衣物放在固定位置。（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. 签到： 能在老师的提醒下，自己寻找签到牌并进行签到。 2. 重点区域： 美工区：提供油画棒和画有小鱼、水草的背景图，幼儿用油画棒在背景上画圈圈表示小鱼吐泡泡。 3. 晨间谈话： 送玩具回家、光盘行动、主动找招呼等。				
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：大闯关 (平衡区) 掌握身体平衡	集体游戏：投篮大赛 (篮球) 训练手眼协调	集体游戏：上楼梯 (滑滑梯) 身体综合锻炼	集体游戏：丛林穿越 (滑索) 锻炼上肢力量	集体游戏：小勇士 (吊桥) 锻炼平衡感和手臂
	分散活动：重点指导 保持平衡	分散活动：重点指导 投篮姿势	分散活动：重点指 导安全滑梯	分散活动：重点指导 手臂发力	分散活动：重点指导 勇敢挑战
学习活动	数学：鞋子一对对 学习配对	社会：爱喝白开水 了解白开水的好处	音乐：蓬蓬头 学唱儿歌	健康：我不挖耳朵 保护耳朵	语言：自己全吃光 理解故事内容
上午游戏	区域游戏	自主游戏	自主游戏	图书室：重点指 导有关习惯绘本	生活室：重点指导 整理厨具
下午户外活动	自主游戏	饲养区：重点指导 喂小兔子	户外美术：重点 指导细致观察	自主游戏	自主游戏
日常生活	1. 能尽量独立用餐，保持桌面、地面和衣服的清洁，不挑食、不撒饭。 2. 认识自己的储物柜，学习将自己的书包、衣物放入柜中。离园时，能在提醒下带好自己的物品。				
家长工作	1. 在家鼓励幼儿做一些劳动，如帮忙择菜、扫地、洗水果等，培养幼儿爱劳动的好习惯。 2. 天气寒冷，早上幼儿可能起不来床，请家长鼓励幼儿按时起床，克服寒冷，坚持来上幼儿园。				
环境创设	1. 在益智区提供各种物品的影子图片，幼儿尝试进行配对。 2. 布置主题墙饰《宝宝真能干》，分为四个版块。				
本周反思					