



营养饮食：食样助力，为健康添活力

1. 均衡膳食，筑牢生长基石秋季是幼儿生长发育的“黄金期”，均衡营养是强健体魄的核心。幼儿园精心搭配餐食，涵盖谷物、新鲜蔬果、优质蛋白（肉、蛋、奶、鱼）等多元食材，全面满足孩子生长需求。家长在家可延续这一原则，多给孩子准备富含维生素C的橙子、胡萝卜，富含优质蛋白的牛奶、鱼肉，以及健脾养胃的杂粮粥等，通过丰富食材、多样烹饪方式激发食欲，引导孩子不挑食、不偏食，在三餐中摄入充足营养，为抵御疾病储备能量。

2. 足量饮水，滋润健康日常干燥的深秋季节，充足补水是维持身体代谢、预防呼吸道不适的关键。幼儿园会定时提醒宝贝们饮水，帮助养成规律补水习惯。家长在家可准备造型可爱的专属水杯，通过“亲子饮水打卡”“故事化引导”等方式，提高孩子主动喝水的兴趣；同时鼓励孩子少量多次饮用温水，避免用饮料、果汁替代白开水，让身体时刻保持水润状态，助力新陈代谢与免疫力提升。

卫生保健

卫生保健藏在三餐四季的小细节里，藏在穿衣饮水的琐碎日常中——它需要我们用耐心引导孩子养成好习惯，用坚持筑牢健康防护墙。让家园携手，把科学防护融入每一个生活瞬间，用细致呵护为宝贝们撑起一片安全天地，愿每个萌娃都能在干净舒适的环境里，健健康康、无忧无虑地成长，收获满满的快乐与活力！





运动小健将：

李一铎	毛梓宸	阙扬珂	崔翰章
郑泽贤	黄锦辰	张子俊	张清予
郑苏文	王禹诺	夏云容	陈汐玥
曾子玥	马子棋	任沐晓	董梓萌
鲍晨溪	王若菲	叶润棋	陈紫涵





第十三周工作计划

班级：中5班 实施主题：美丽的秋天 日期：11月24日—11月28日 带班老师：周、王老师

工作要求	1. 欣赏散文诗，感受诗歌优美的语言和描述的意境。（主题目标） 2. 初步学会歌曲，能跟着音乐完整演唱，注意唱速均匀和气息控制。（主题目标） 3. 强化秋季饮食护理，鼓励幼儿不挑食、多吃蔬果，多喝水，养成良好卫生习惯。（保育目标） 4. 提升集体活动规则意识，排队做到不推挤，主动使用礼貌用语。（常规目标）				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 以微笑、蹲姿问候幼儿，快速观察幼儿精神状态、衣物穿戴情况。 2. 引导幼儿主动问好，自主放书包，培养表达与自主整理的好习惯。				
晨间游戏	1. 来园接待 ：热情接待幼儿来园，引导幼儿自主吃点心。 2. 重点区域 ：生活区：菊花茶：尝试泡煮菊花茶，嗅闻和品尝菊花茶的味道。阅读区：提供有关于郊游的绘本故事图书。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。 3. 晨间谈话 ：秋天去哪玩、我想要的秋游、秋天的美、秋天的故事、秋天的儿歌				
	户外运动	1. 队列练习：能听口令踏步走，整齐向左、向右转弯走。 2. 律动、早操：师幼一起做早操，尝试两两交换队形。			
	集体游戏：山野闯关（山坡） 用不同速度爬坡 分散活动：重点指导慢走起步、慢跑爬坡	阳光大运动	集体游戏：腾跃闯关（综合2） 看清障碍，稳步前进 分散活动：重点指导弯腰钻、轻轻跨	阳光大运动	集体游戏：燃动球场（球区） 练习传球 分散活动：重点指导拍球走过障碍物
学习活动	社会：秋游计划 自主制定秋游计划	语言：捉迷藏 感受散文诗的优美	数学：逛公园 动物与数量匹配	健康：秋游真快乐 练习钻、爬、跳	音乐：郊游 尝试领唱和齐唱
上午游戏	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动
下午户外活动	玩水	过家家	快乐骑行	图书室	创意社
日常生活	1. 带领幼儿去户外的场地上，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，了解到自己的变化。				
环境创设	1. 在教室里展示幼儿亲子户外或秋游的照片，让幼儿相互交流，感受秋游的快乐和秋天的美景。 2. 将幼儿在秋游中捡到的各种秋天的材料，投放在各个区域，进行装饰和游戏。				
本周反思					