



## 第十四周工作计划

班级：中1班 实施主题：我们都是好朋友 日期：12月1日—12月5日 带班老师：茅、顾老师

工作要求	1. 学习正面钻过 60 厘米高的障碍物, 发展动作的协调性。 (主题目标) 2. 在观察和亲身体验中了解保健医生、厨师、门卫、保安、园丁等人的工作内容。 (主题目标) 3. 秋季传染病高发, 能够知道打喷嚏要捂住口鼻, 学会保护自己。 (保健目标) 4. 有主动与人交往的意识, 乐意结识更多的朋友。 (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. <b>签到:</b> 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. <b>重点区域:</b> 美工区: 友谊手链, 提供彩色绳线等, 幼儿选择喜欢的绳线, 将串珠、吸管段依次串起来, 可搭配贴纸装饰, 制作完成后戴在自己手上或送给好朋友。 数学区: 好朋友分一分, 提供彩色积木、小玩具、分类盘, 幼儿先将物品按颜色、形状分类, 再模拟“给好朋友分玩具”练习按数量分配。 3. <b>晨间谈话:</b> 朋友要一直一起玩吗?				
晨间活动	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。				
户外锻炼	集体游戏: 袋鼠跳 (趣味田径) 跨跑跳过高障碍	阳光大运动	集体游戏: 爬爬乐 (攀爬) 尝试手肘触底爬行	阳光大运动	集体游戏: 拍拍乐 (篮球) 能双手交替运球
	分散活动: 重点指导幼儿进行体能训练。		分散活动: 重点指导幼儿爬安吉梯。		分散活动: 重点指导幼儿拍皮球。
学习活动	语言: 朋友大家谈 学会描述朋友特征	美术: 我是化妆师 学会多种材料装饰	健康: 救小羊 学习正面钻过障碍	数学: 小小送货员 学会数物匹配	社会: 我身边的大朋友 学会关心他人
上午游戏	美术室: 重点指导幼儿制作冬天的蓝色挂饰。	区域游戏	科发室: 重点指导幼儿探秘冬日结冰的奥秘。	区域游戏	角色游戏
下午户外活动	角色游戏	沙水区: 重点指导幼儿挖沙。	角色游戏	乐高: 重点指导幼儿自由搭建。	自然成长: 重点指导幼儿观察自然。
日常生活	1. 在日常中, 可以组织小组游戏, 确保每个幼儿都有角色, 感受集体归属感。 2. 针对班级中小朋友们关于朋友出现的问题进行辩论会。				
家长工作	1. 请家长为幼儿准备好薄外套, 供幼儿在班中脱下厚外套的时候穿着, 防止幼儿感冒。 2. 在家中引导幼儿学会礼貌用语, 引导幼儿学会去帮助有需要的人, 做好榜样。				
环境创设	1. 完成主题墙《我们都是好朋友》的布置, 开始优化班级展台, 把秋天的东西撤下, 换上冬日的景色, 和小朋友们一起迎接冬天。 2. 阅读区打造好友共读小角落, 铺设柔软地垫、摆放小靠枕, 将友谊主题绘本分类摆放, 搭配绘本角色手偶, 吸引幼儿与同伴共同阅读、演绎故事。				
本周反思					



秋冬流感高发季，这份育儿预防指南请收好！

秋冬季节气温多变，流感病毒进入活跃期。孩子免疫系统尚未成熟，易受感染，不仅影响健康还可能耽误学业。其实流感可防可控，掌握科学方法就能筑牢防线，以下预防知识建议收藏。

### 一、核心预防：这 5 件事是“关键防线”

#### 1. 及时接种流感疫苗，最有效！

接种流感疫苗是最有效手段，能降低患病风险和症状严重程度。因疫苗保护期约 1 年且病毒易变异，建议每年接种，9-11 月接种最佳，可在高发季（12 月-次年 3 月）前形成保护。6 月龄以上儿童即可接种，特殊健康状况需提前告知医生，具体方案咨询社区卫生服务中心。

#### 2. 做好个人防护，切断传播途径

流感通过飞沫和密切接触传播，个人防护至关重要。教孩子勤洗手，用肥皂或洗手液+流动水搓洗 20 秒以上；高发期少去人群密集场所，必要外出戴儿童专用医用外科或 N95 口罩并正确佩戴；咳嗽打喷嚏用纸巾或肘部遮挡，避免飞沫传播。

#### 3. 保持环境清洁，营造健康空间

保持家庭环境清洁：每天开窗通风 2-3 次，每次 30 分钟以上；定期用含氯消毒剂或酒精棉片擦拭门把手、玩具等高频接触物品，消毒时避开孩子。室内保持 20-24℃、40%-60% 湿度，干燥时用加湿器并定期清洗。

#### 4. 增强免疫力，从饮食和运动入手

饮食和运动可增强免疫力：保证营养均衡，多吃富含维生素 C 的蔬果和鸡蛋、牛奶等优质蛋白，少吃高糖高油食物。每天安排 1 小时户外活动（散步、跳绳等），雾霾或高发期可改为室内运动，避免感染。

#### 5. 规律作息，保证充足睡眠

睡眠不足会降低免疫力，需帮孩子养成规律作息：3-5 岁每天睡 10-13 小时，6-13 岁睡 9-11 小时，尽量晚上 9 点前入睡。睡前避免接触电子产品，可通过讲故事助眠，提升睡眠质量。

### 二、应急提醒：出现这些症状，及时就医！

孩子出现以下症状需及时就医：①39℃以上高烧持续不退；②头痛、肌肉酸痛明显且精神差；③剧烈咳嗽、咽痛或呼吸困难；④伴呕吐腹泻；⑤高烧超 3 天或症状加重。就医时戴口罩，告知医生接触史，遵医嘱用药，勿自行用抗生素。