



项目日程表							
项目名称：《“衣”起成长》			立项时间：2025.11.21		班级：小3班		
项目第2周 (12月1日—12月5日)							
项目目标	1. 能独立地完成穿脱裤子、上衣的动作，掌握将反穿衣服翻正的基本方法，提升自理能力。 2. 理解穿衣比赛的基本规则（如快速、整齐等），愿意遵守规则参与比赛，增强规则意识。 3. 在穿衣、比赛过程中锻炼手眼协调、肢体灵活性，培养动作的协调性与敏捷性。 4. 乐于参与集体穿衣活动，体验与同伴合作、竞争的乐趣，增强自信心与集体荣誉感。 5. 愿意主动尝试自己的事情自己做，养成独立、自主的生活习惯，萌发自我服务的意识。						
星期 内容	一	二	三	四	五		
晨间游戏	1. <b>签到：</b> 引导幼儿按时入园，签到洗手。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。 2. <b>重点区域：</b> 生活操作区：投放不同款式衣物（松紧裤、带扣衣），练习穿脱与翻正。角色扮演区：扮演“小老师”，互相指导穿衣技巧。 3. <b>晨间谈话：</b> 裤子的秘密、脱衣小技巧、衣服穿反怎么办、合作真快乐、比赛规则我知道。						
晨间活动	1. 队列练习：能跟着老师有序站点排直队伍，站姿挺拔。 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力。						
户外锻炼	集体游戏：翻山越岭（跑酷区） 尝试翻越山坡	集体游戏：翻山越岭 (探险1区) 尝试穿越“障碍”	集体游戏：走小桥 (探险2区) 尝试保持平衡	集体游戏：足球小子 (综合2) 尝试和球玩游戏	集体游戏：勇攀高峰 (山坡) 尝试攀爬、钻山洞		
	分散活动：重点指导跨动作	分散活动：重点指导跑在对应跑道	分散活动：重点指导翻越三脚架	分散活动：重点指导走滑索	分散活动：重点指导用脚踢球		
集体活动	综合《穿裤我能行》 (了解并学穿裤子)	综合：《脱衣有方》(知道脱衣服的方法，学习合作互助)	综合：衣正衣反 (学会辨认衣服正反并掌握翻衣技巧)	综合：比赛规则我知道 (了解并掌握穿衣比赛的规则)	穿衣大比拼		
上午游戏	分享并解决穿裤子遇到的问题	活动区活动	活动区活动	遇见陶木舍			
下午活动	图书室	上衣大比拼	裤子大比拼	光荣代表落谁家	分享成长体验		
日常渗透	1. 在午睡前后，引导幼儿自主穿脱衣物，鼓励幼儿相互帮助，提醒幼儿检查衣物是否穿整齐。 2. 开展“穿衣小挑战”微型游戏，如“穿裤子比赛”“快速翻正衣服”，让幼儿巩固技能。						
家长工作	1. <b>建议家长在家中为幼儿提供自主穿脱衣物的机会，减少包办代替。</b> 2. <b>与幼儿共同制定穿衣小计划，记录幼儿一周穿衣进步，家园共育助力幼儿掌握穿衣技能。</b>						
环境资源	PBL板、区域材料的提供等						



## 苏州疾控提醒：切勿带病上班上学

市疾控中心最新监测数据显示我市已进入流感流行期哨点医院流感样病例标本流感阳性率呈快速上升趋势

上周（11月17—23日）国家级哨点医院监测标本阳性率达35.00%苏州市疾病预防控制中心传染病防制科副主任医师谭亚运提醒市民感染后应及早就医并居家休息切勿带病上班上学

### 流感绝非“重感冒”

谭亚运介绍，本季流感主要流行毒株为甲型H3N2亚型，与上一流行季以甲型H1N1为主的情况相比，毒株构成虽有变化，但均属于已知常见病原体，未发现新型或未知传染病病原。秋冬季节是呼吸道传染病高发期，预计未来一段时间内，我市流感活动水平还将进一步上升。

“流感绝非‘重感冒’。”谭亚运强调，与普通感冒相比，流感具有三个显著特点：一是起病急骤，常突发高热，体温可达39—40℃；二是全身症状明显，如剧烈头痛、肌肉酸痛、极度乏力等；三是可能引发肺炎、心肌炎等严重并发症，对老年人、儿童和慢性病患者等重点人群的威胁更大。

### 及时接种流感疫苗最经济、最有效

面对当前流感高发态势，市民无需恐慌，可通过科学手段有效防控。

首先，及时接种流感疫苗是最经济、最有效的预防措施，可显著降低感染风险和重症发生率。建议6月龄以上无禁忌症人群，尤其是医务人员、老年人、慢性病患者、学生等重点人群尽快接种，在整个流感流行期内接种均具有保护作用。

其次，坚持良好卫生习惯至关重要，包括勤洗手、科学佩戴口罩、保持室内通风、遵守咳嗽礼仪等，这些都能有效阻断病毒传播。

此外，践行健康生活方式也有助于提升免疫力，如合理膳食、适量运动、规律作息，并在人群密集场所加强个人防护，从而降低感染风险。

谭亚运提醒市民，若出现流感症状，应及早就医，在医生指导下规范治疗，切勿自行滥用抗生素。同时应居家休息，避免带病上班或上学，既有利于自身康复，也能



减少病毒传播。此外，还需密切观察病情变化，如出现呼吸困难、持续高热不退、意识模糊等重症迹象，应立即就医。