



棒棒的我

蒋琰 熊甜伊

马萱柠 顾亦礼



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。

第十四周工作计划

班级：小4班 实施主题：宝宝真能干 日期：12月1日—12月4日 带班老师：黄老师、府老师

工作要求	1. 知道什么是“困难”，能初步识别自己或同伴遇到的简单困难。（主题目标） 2. 知道遇到困难时可以有多种解决方法，最基本和有效的方法是“自己再试一次”和“大声请人帮忙”。（主题目标） 3. 认识到遇到困难时产生难过、着急、生气等情绪是正常的，并能说出“我有点着急”等。（主题目标） 4. 能在需要帮助时，主动走到老师身边或用清晰的声音请求帮助，而不是停留在原地哭泣。（常规目标） 5. 当因挫折而情绪激动时，能在老师的安抚下，愿意平复心情。（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： 生活区：提供小朋友的衣物供幼儿练习叠衣服的技能；提供牙刷和假牙，幼儿学习用正确的方法刷牙；提供正确穿鞋的示意图，供幼儿练习正确的穿鞋方法。 3. 晨间谈话： 有哪些困难、如何应对困难、主动找老师帮忙等。				
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：钻山洞 (山洞拱笼) 锻炼大肌肉群	集体游戏：翻山越岭 (攀爬) 锻炼身体协调性	集体游戏：大闯关 (平衡区) 掌握身体平衡	集体游戏：小勇士 (吊桥) 锻炼平衡感和手臂	集体游戏：上楼梯 (滑滑梯) 身体综合锻炼
	分散活动：重点指导 手臂发力	重点指导：初步手脚 并用地攀爬	分散活动：重点指 导保持平衡	分散活动：重点指导 勇敢挑战	分散活动：重点指导 安全滑梯
学习活动	数学：帮妈妈找餐具 学习配对	社会：甜甜的招呼 主动打招呼	艺术：彩色玻璃窗 了解剪纸	健康：鼻涕不见了 学会擤鼻涕	语言：我要自己走 自己的事情自己做
上午游戏	区域游戏	自主游戏	自主游戏	图书室：重点指 导有关挑战绘本	生活室：重点指导 自己整理
下午户外活动	自主游戏	户外娃娃家：重点 指导角色扮演	乐高：重点指导 搭建方法	自主游戏	自主游戏
日常生活	1. 引导幼儿在完成一件有挑战的事情后，学会为自己“点赞”或鼓掌，进行自我鼓励。 2. 与同伴发生争抢时，能在老师引导下，学习用“轮流玩”或“交换玩”的方式解决问题。				
家长工作	1. 请家长根据孩子体质，合理调整着装，提高孩子自我保护意识。 2. 鼓励家长在家中同样“延迟救助”，不要急于代劳，给孩子自己尝试和面对困难的机会，并与幼儿园保持一致的鼓励态度。				
环境创设	1. 在生活区提供洗手过程图标，帮助幼儿学习正确的洗手方法：提供叠衣服、裤子的方法图，供幼儿进行练习。 2. 布置主题墙饰《宝宝真能干》，分为四个版块。				