

冬季幼儿保健

冬季宝宝可以吃莲子百合羹，需要我们准备好莲子 15 克、干百合 15 克、鸡蛋 1 个、白糖适量。首先要给莲子去芯，然后和百合一起放到沙锅中，加入适量的清水之后，用小火煮到莲子肉烂，然后再加入鸡蛋以及白糖。等到鸡蛋煮熟之后就可以食用了。

南杏润肺汤同样是冬季很适合宝宝吃的，需要南杏 12 克、北杏 9 克、蜜枣 4 枚、猪肺 200 克。首先我们要给南杏、北杏去皮，而猪肺也要洗净之后，切成小块，用少许的食用油，在铁锅中炒熟了，就可以加适量开水，然后和蜜枣一起放到沙锅中，煲 1-2 小时就可以吃了。

上面给大家介绍了冬季的时候我们养生需要注意的情况，在冬季的时候大家养生要重视方法，特别是对于幼儿来说，在冬季的时候进行养生需要注意的情况就更多了，这样才能对宝宝的健康有好处，所以上面介绍的这些饮食大家不要错过。



第 十四 周工作计划

班级：中5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：刘、王老师

工作要求		1. 有主动与人交往的意识,乐意结识更多的朋友。(主题目标) 2. 正确感知 7 以内的数量,愿意与同伴一起活动,并能按要求检查操作结果。(主题目标) 3. 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) 4. 会正确脱放衣物,并整理好自己的储物柜。(常规目标) 5. 能有序并正确洗手,不玩水和肥皂。(保育目标)				
星期 内容		一	二	三	四	五
	接待	1. 热情接待幼儿,引导幼儿在户外点位集合。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,了解幼儿身体情况及检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。				
晨间活动	晨间游戏	1. 签到: 热情接待幼儿入园,引导幼儿按照自己的学号进行签到。 2. 重点区域: 益智区: 提供印有“帮小松鼠找到好朋友小兔子”等主题的迷宫图,幼儿用彩笔画出迷宫的正确路线,帮助画面中的角色找到好朋友。(重点指导) 生活区: 提供玩具筐、绘本架、小抹布,幼儿和同伴合作,共同整理班级的“友谊角”,将玩具分类放进筐里、绘本摆整齐、用抹布擦干净桌面,分工完成后互相点赞。 3. 晨间谈话: 介绍我喜欢的动物朋友、好朋友喜欢做的游戏等。				
	户外运动	1. 队列练习: 在教师的引导下练习向前合并走,引导幼儿保持适当间距。 2. 律动、早操: 乐意跟随音乐,模仿老师的动作,进行韵律活动。				
		集体游戏: 老鼠笼 (综合) 尝试排队跳圈	阳光大运动	集体游戏: 贴烧饼 (趣味田径) 尝试跑酷运动	阳光大运动	集体游戏: 蜗牛赛跑 (骑行) 尝试障碍骑行
		分散活动: 重点指导 幼儿立定跳圈		分散活动: 重点指导 幼儿手脚并用爬坡		分散活动: 重点指导 幼儿绕过障碍骑行
学习活动	语言: 朋友大家谈 用恰当的词句描述 好朋友的外貌特征。	数学: 小小送货员 正确感知 7 以内的数量	健康: 救小羊 学习正面钻过 60 厘米高的障碍物	美术: 我是化妆师 能用多种材料 装饰头饰和道具	社会: 我身边的大朋友 学会用“你好!谢谢你 为我们……”等语言	
上午游戏	角色游戏	科发室: 重点指 导做磁铁实验	区域游戏	区域游戏	美术室: 重点指导 幼儿学习吹画	
下午 户外 活动	乐高: 重点指导 搭建游乐园	种植园: 重点指 导幼儿观察青菜	角色游戏	角色游戏	沙水区: 重点指导 搭建城堡	
日常生活	1. 不乱扔乱放玩具等物品,学会整理玩具。 2. 幼儿进餐时会正确使用餐具,能够独立进餐,不挑食、不偏食、细嚼慢咽,及时吃完。					
家长工作	1. 请家长为孩子创设交友环境,让孩子自己想办法与同伴一起学习、游戏。 2. 在家长园地中,以“培养幼儿交往能力”为话题,展开讨论和交流。					



我们都是好朋友

我是一只小黄狗
汪汪汪汪汪汪
谁来和我交朋友
汪汪汪汪汪汪
我是一只小花猫
喵喵喵喵喵喵
我来和你交朋友
喵喵喵喵喵喵
我是一只小黄狗
汪汪汪汪汪汪
谁来和我交朋友
汪汪汪汪汪汪
我是一只小青蛙
呱呱呱呱呱呱
我来和你交朋友
呱呱呱呱呱呱

表扬栏

吃饭新星：顾欣媛、倪语浠

艺术新星：马诗涵、赵可荣

能力新星：沈星芮、张筱可

