

## 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)				
	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。				
晨间游戏	1. <b>签到:</b> 热情接待幼儿入园,引导幼儿按照自己的学号进行签到。 2. <b>重点区域:</b> 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. <b>晨间谈话:</b> 介绍我喜欢的动物朋友、好朋友喜欢做的游戏等。				
晨间活动	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,模仿老师动作,进行韵律活动。				
户外运动	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  
谁来和我交朋友  
汪汪汪汪汪  
我是一只小花猫  
喵喵喵喵喵  
我来和你交朋友  
喵喵喵喵喵  
我是一只小黄狗  
汪汪汪汪汪  
谁来和我交朋友  
汪汪汪汪汪  
我是一只小青蛙  
呱呱呱呱呱  
我来和你交朋友  
呱呱呱呱呱



## 表扬栏

**吃饭新星:** 顾欣湲、倪语浠

**艺术新星:** 马诗涵、赵可荣

**能力新星:** 沈星芮、张筱可

