



## 饮食营养要均衡

1、孩子脾胃稚嫩，冬季在保证一日三餐正常进食的情况下，少吃油腻、不易消化的油煎食品。

2、孩子饮食以蔬菜为主，适量添加肉食，避免孩子肺热不能排出，出现发热、咳嗽等症状。

3、冬季应多吃富含维生素的食物，且以时令蔬菜为主，有效增强身体免疫力。

4、及时补充水份。冬季气候干燥，加上室内空调、暖气，孩子容易出现口干、鼻干和咽干等缺水症状。



## 第 十六 周工作计划

班级：中 5 班 实施主题：可爱的动物 日期：12 月 15 日—12 月 19 日 带班老师：王、刘老师

工作要求	1. 初步了解自然界中人与动物、动物与动物、动物与植物间相互依存的关系。（主题目标） 2. 学做器械操。学习拿放器械的常规。（主题目标） 3. 能够通过目测比较粗细和宽窄，能“记录”7 以内两个序列的排序。（主题目标） 4. 喜欢阅读绘本，能按页码翻阅，爱护图书。（常规目标） 5. 饭后主动擦嘴、漱口，将餐具放回指定位置。（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	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> 建构区：引导幼儿了解动物的主要特征，选用合适的建构材料，综合运用架空、延长、组合等建构技能，表现出动物的家。（重点指导） 益智区：提供 6 个不同小动物的图片并给它们分别写上 1~6 的编号，再提供一列有 6 节车厢的小火车图片，车厢按照顺序写上 1-6 的编号。引导幼儿按小动物编号的顺序将其对应贴入小火车的车厢中。 3. <b>晨间谈话：</b> 爱护动物小约定、小兔子喜欢吃什么等。				
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。				
	<b>集体游戏：一圈到底</b> （篮球） 尝试定点拍球	阳光大运动	<b>集体游戏：蜗牛赛跑</b> （滑索） 有序排队游戏	阳光大运动	<b>集体游戏：压路机</b> （骑行） 障碍骑行
	分散活动：重点指导 幼儿找空地练习		分散活动：重点指导 幼儿滑过障碍		分散活动：重点指导 幼儿遵守交通规则
学习 活动	<b>科学：金鱼和鲫鱼</b> 了解金鱼和鲫鱼 的身体特征	<b>语言：七彩虾</b> 学会关心、 帮助别人	<b>健康：小鱼快跑</b> 初步掌握手脚着 地屈膝爬行的方法	<b>美术：有趣的螃蟹</b> 用自己喜欢的方式 表现螃蟹的外形	<b>综合：美丽的海洋</b> 介绍自己所知道的 有关海洋的知识
上午 游戏	角色游戏	科发室：重点指 导探索磁铁秘密	区域游戏	区域游戏	美术室：重点指导 毛线编织
下午 户外 活动	自然成长：重点 指导制作树叶帐 篷	沙水区：重点指 导搭建城堡	角色游戏	角色游戏	乐高：重点指导搭 建小兔子的家
日常 生活	1. 散步时观察幼儿园所饲养的小动物，在阅读区阅读有关的动物绘本。 2. 进餐时保持安静，在一定时间内吃完饭菜，不吃冷饭冷菜。				
家长 工作	1. 请家长引导幼儿以绘画日记的方式展示幼儿与动物之间发生的趣事。 2. 建议家长周末带孩子去“动物主题亲子打卡地”，家附近的宠物公园、城市动物园等。				



## 七彩虾

虾公公老了，游不动了，只能躺在河底。

小青鱼经常去陪虾公公，还背他去河面上看彩虹。虾公公很喜欢彩虹，觉得彩虹像一只七彩虾。可彩虹一会儿就不见了，虾公公失望极了。

小青鱼就去找朋友帮忙，请他们把自己涂成一条七彩鱼。当小青鱼弓着身子游到虾公公身边时，虾公公开心极了，他轻轻地说：“真是一只七彩虾呀，我一直想着你。”“我也是！”小青鱼高兴地回答。

他就这么弓着身子，陪伴着虾公公，虾公公觉得真快乐。

## **表扬栏**

**吃饭新星：** 吴攸、陆祎泽

**艺术新星：** 王沐辰、高宁辰

**能力新星：** 顾吴祺、吴子芮

