



育儿知识:

预防病毒性感冒知识

病毒性感冒即上呼吸道感染，又简称上感，是由多种病毒引起的常见呼吸道传染病。症状：感染初期会出现喉咙痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛、胃口不好、恶心、呕吐、拉肚子、发烧、肌肉酸痛等症状。

对于儿童的感冒咳嗽预防胜于治疗，家长平时可通过建立儿童的健康饮食、生活习惯来加强儿童的体质。防止感冒咳嗽可多吃以下食物：

多吃维生素 A 含量丰富的食物，可增强人体的免疫力，对抗呼吸道感染。维生素 A 缺乏是感冒发病高峰季节容易引起呼吸道感染的一个诱因。如胡萝卜、苋菜、菠菜、南瓜、红黄色水果、动物肝、奶类等，可有效减少感冒的发生率。多吃锌含量丰富的食物。专家介绍，富锌食物有助于人体抵抗感冒病毒，可直接抑制病毒增强，增强细胞免疫功能，特别是吞噬细胞的抗病毒作用。锌在肉类海产品和家禽类食物中含量最丰富。

多吃维生素 C 含量丰富的食物。新鲜绿叶蔬菜和各种水果中都富含维生素 C，它可促进人体免疫群抗体合成，增强免疫力，由此具有预防感冒的作用。

多吃铁含量丰富的食物。奶类、蛋类、菠菜、肉类等都是铁含量非常丰富的食物。体内缺铁时，会使免疫细胞的功能被削弱，而富铁食物可促使免疫细胞的功能恢复。需注意的是，补充铁要适宜，过量补铁尤其是铁强化食品反而有害无益。

正确护理方法是鼓励孩子多饮温开水，多吃水果、蔬菜及含蛋白质低的食物。



主题目标:

- (1) 能察觉到动植物的外形特征、习性与生存环境的适应关系。初步了解常见动植物的名称、生活环境，能够用比较丰富的词汇表达对动植物外形特征、习性等的认识，乐意并大胆地在集体面前表达出来。
- (2) 学会比较物体的粗细，初步体验粗细是相对的，能给粗细不同的 7 个物体进行排序。
- (3) 能将儿歌和歌曲的旋律进行匹配，能用不同的表现方式表演，表现 AB 乐段不同的曲调情绪。
- (4) 能感知不同动物的形态轮廓，学画自己最喜欢的动物。
- (5) 喜欢参加观察、饲养、种植、养护等活动，充分感受动植物的美，并能以自己的方式表现出来。
- (6) 能随音乐变化改变动作力度、速度、节拍、节奏、节奏型等，尝试随音乐合拍地表演；在熟悉歌词的基础上，与旋律匹配，主动学唱歌曲。
- (7) 会用多种美术形式表现动物的特点，尝试合作表现的乐趣。



第十七周工作计划

班级：大3班 实施主题：动植物王国的秘密 日期：12月22日—12月26日 带班老师：宁、吴老师

工作要求	1. 关心身边动物，如照顾班级饲养角的小动物，体验和谐相处的快乐。（主题目标） 2. 了解动物对生态平衡的重要性，学会用温和方式对待小动物。（主题目标） 3. 接触动植物后能主动用肥皂正确洗手，保持手部卫生。（保育目标） 4. 使用观察工具（如放大镜、观察盒）时能轻拿轻放，用完后归位到指定位置；观察动植物时保持安静有序，不打扰同伴的观察活动。（常规目标）				
星期 内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿来园，与幼儿礼貌地打招呼。 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：能迅速找到自己的标记图案，根据小组签到。 2. 重点区域：美工区：提供裁成长条的白纸若干，引导幼儿用连环画的方式表现自己创编的动物故事，并用数字等符号标记记录顺序。 阅读区：收集动物的故事书，引导幼儿仔细观察画面，并与同伴分享自己的想法。 3. 晨间谈话：动物是我们的好朋友。				
	户外运动 1. 队列练习：跑步走。 2. 律动、早操：师幼一起做操，鼓励幼儿动作合拍、到位。				
	集体游戏：打地鼠 练习下蹲起立	阳光大运动	集体游戏：小鼓咚咚 折返跑	阳光大运动	集体游戏：夺红旗 直线快跑 15 米
	分散活动：重点指导 手部抓握		分散活动：重点指导 纵向跳跃		分散活动：重点指导 手脚协同攀爬
学习活动	健康：动物运动会 学习快速侧步行走	语言：河马村长 根据动物特性进行 想象和理的分工	科学：保护野生 动物 了解我国的许多珍 稀动物	社会：动物是我 们的好朋友 感知人类和动物的 关系	美术：恐龙蛋 用报纸和纸巾塑造 出立体的恐龙蛋
上午 游戏	区域游戏	美术室	区域游戏	自然成长	自主游戏
下午 户外 活动	沙水区	区域游戏	种植园	科学室	区域游戏
日常 生活	1. 入园和离园时都能主动与老师和同伴问如好，知道要做一个有礼貌、受欢迎的孩子。 2. 天气渐凉，在晨锻时引导幼儿及时穿脱外衣，提醒幼儿擦汗和补充水分。				
家长 工作	1. 鼓励家长和幼儿一起收集动植物标本、图片、书籍、视频等资料，丰富班级资源库。 2. 发动家长协助制作教学道具，如动物模型、植物拼图等。				
环境 创设	绘制简单的生态系统示意图，帮助幼儿理解动植物之间、动植物与环境之间的相互关系。				
本周 反思					



表扬栏:

光盘小能手

邓予哲 严 霄 高曼灵

何 牧 宋倾允 蒋茉汐

小小智多星

赵明宸 冯辰叙 康缪奕

张铭艺 孟圣晞 刘珞然

运动小健将

胡靖希 孙启硕 赵 吏

王安然 吴述卿 闫宇辰



温馨提示:

幼儿冬季保健小常识

不知不觉，已到初冬时节，天气大幅度降温，寒潮来袭，昼夜温差大，而孩子抵抗力较弱，容易感染各种疾病。为了让孩子们能度过一个美好的冬季，做好孩子的冬季保健工作，我们与您共同守护孩子的健康。

有一种冷，叫“爷爷奶奶外公外婆妈妈觉得你冷”！天气逐渐转凉，不少家长们迫不及待地给孩子加上了层层冬衣。有些家长则以自己的冷暖为准，自己觉得冷了，就赶快给孩子加衣，不知孩子运动后会出汗，经冷风一吹，孩子反而更容易受寒感冒。一下子穿得太多，孩子身体被厚厚的衣服限制，无法及时散发身上的热量，长期捂热会让孩子体温越来越高，严重的出现脱水、缺氧等症状。

幼儿园建议：加衣服要循序渐进，不要太心急，给孩子增加不必要的甜蜜负担。

如何判断孩子的衣服薄厚是否合适？

正确的判断方法是触摸孩子颈背部：

1. 摸起来温热，说明衣服穿得很合适；
2. 后颈发凉，说明衣服穿少了；
3. 后颈出汗，说明衣服穿得太多了。