



## 第十八周工作计划

班级：中1班 实施主题：可爱的动物 日期：12月29日—1月4日 带班老师：茅、顾老师

工作要求	1. 观察并描述多种动物尾巴的外形特征，能区分不同动物尾巴的外形差异。（主题目标） 2. 能准确感知 6 以内物体的大小差异，学习将“猫”和“鱼”两个序列按照“大对大、小对小”的规则对应排序。（主题目标） 3. 学习看信号向指定方向快速跑，能较灵活地躲闪、避让。（保健目标） 4. 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。（常规目标）				
星期 内容	一	二	三	四	日
接待	1. 主动向老师、保安和小朋友们问好，积极进行晨间检查，并在班级入口处签到。 2. 二次晨检，掌握孩子们的健康状况，并检查他们的口袋里是否藏有小玩具等物品。				
晨间 游戏	1. <b>签到</b> ：在签到区域把写了自己学号的石头放入对应学号的格子中进行签到。 2. <b>重点区域</b> ：美工区：大熊猫，提供不同材质的纸张和画笔，让幼儿自由创作大熊猫的形象，鼓励幼儿大胆用色，发挥想象力。 科学区：蛋蛋浮起来：提供鹌鹑蛋、盐、小勺等，引导幼儿往杯中倒水并放入鹌鹑蛋，观察蛋在水中的沉浮现象。用小勺加盐，搅拌后继续观察，发现蛋在盐水中的沉浮变化。 3. <b>晨间谈话</b> ：小动物的本领				
户外 锻炼	1. 队列练习：能够找到自己同队的小朋友并有序站好。 2. 律动、早操：能够跟随音乐和老师的引导，积极参与做操活动。				
学习 活动	<b>集体游戏：海盗跑</b> (滑滑梯) 有规则进行游戏	阳光大运动	<b>集体游戏：拍拍操</b> (篮球) 能够连续拍球	元旦 假期	<b>集体游戏：钻钻乐</b> (山洞拱桥) 能匍匐前进
	分散活动：重点指导 幼儿玩滑梯。		分散活动：重点指导 幼儿拍皮球。		分散活动：重点指 导幼儿钻拱桥。
	<b>语言：小壁虎借尾巴</b> 学会描述尾巴特征。		<b>数学：喂猫咪</b> 学会观察与比较。		<b>美工：大熊猫</b> 运用绘画的方式表 现大熊猫的外形。
	<b>健康：灵活的小老鼠</b> 学习看信号跑。				
上午 游戏	美术室：重点指 导幼儿使用剪刀 进行窗花制作。	区域游戏	科发室：重点指 导幼儿学会用放 大镜观察物体。		角色游戏
下午 户外 活动	角色游戏	沙水池：重点指导 幼儿使用工具来 运沙子。	角色游戏		乐高：重点指导 幼儿根据主题自 主搭建。
日常 生活	1. 在晨谈时鼓励幼儿收集与动物有关的谜语，每天轮流给大家出题。 2. 在晨谈的时候，和幼儿聊一聊元旦的由来。				
家长 工作	1. 做好元旦假期工作的通知，提醒家长在假期中注意安全，注意作息。 2. 趁着假期，请家长带着幼儿去了解新年的含义，发现更多新年的特点。				
环境 创设	1. 完成主题墙《可爱的动物》的布置，把幼儿发现的动物的不同特征张贴出来。 2. 完善美工区，准备过年的装饰，鼓励幼儿在新的一年里装扮自己的教室。				
本周 反思					



## 培养良好进餐习惯，助力幼儿健康成长

中班下学期是幼儿生活习惯养成的黄金关键期，这一阶段幼儿的自我意识和自主能力快速发展，良好的进餐习惯不仅能保证孩子获得充足的营养，支撑身体和智力的正常发育，还能培养其专注力、规则意识和自理能力，对孩子的长远发展意义重大。但在实际生活中，很多家长都会遇到孩子进餐时挑食偏食、拖延磨蹭、依赖喂食等问题，其实这些问题都可以通过科学的引导逐步解决，家长可从以下几方面系统入手：

建立规律的进餐节奏是培养良好进餐习惯的基础。家长为孩子制定固定的三餐时间，早餐建议在 7:30-8:30 之间，午餐 11:30-12:30，晚餐 17:30-18:30，两餐之间的间隔保持在 3-4 小时。在两餐之间如果孩子感到饥饿，可适当安排健康的加餐，比如一份水果、一杯酸奶或几颗坚果，加餐时间要距离正餐至少 1 小时，避免因加餐过量导致孩子在正餐时没有食欲。需要注意的是，加餐要选择营养密度高的食物，坚决杜绝薯片、糖果、含糖饮料等不健康零食，这些食物不仅会影响孩子的正餐食欲，还可能导致孩子营养不良、蛀牙等问题。其次，营造轻松愉悦的进餐氛围不可或缺。进餐时，全家尽量围坐在一起共同用餐，家长要以身作则，放下手机、关掉电视，不边吃饭边聊天分心，而是专注于进餐，用细嚼慢咽的行为给孩子树立良好的榜样。对于中班幼儿，要鼓励他们自主使用筷子或勺子进餐，即使孩子吃得不熟练、饭菜撒落在餐桌上或弄脏衣物，家长也不要指责批评，而是给予足够的耐心和鼓励。如果孩子实在无法独立完成，家长可适当辅助，但不要全程喂食，让孩子在尝试中逐步提升自理能力。此外，进餐时间要控制在 20-30 分钟左右，避免过长时间的拖延，让孩子形成“进餐有时间限制”的规则意识。

合理引导孩子克服挑食、偏食的问题，是保证营养均衡的核心。很多孩子挑食是因为对某些食物的外观、气味或口感不熟悉，家长可以通过变换食材的烹饪方式和造型来激发孩子的兴趣。比如，孩子不喜欢吃蔬菜，就可以将胡萝卜、菠菜、香菇等蔬菜切碎，做成蔬菜丸子、蔬菜小饼、蔬菜粥，或者将蔬菜摆成卡通人物、小动物的造型，让食物变得更有吸引力。同时，让孩子参与到食材准备的过程中也是一个好方法，比如让孩子帮忙择菜、洗菜、摆放餐具，孩子在参与过程中会对食物产生更多的认同感和好奇心，从而更愿意尝试。家长还要注意避免在孩子面前评价食物的好坏，以免给孩子传递负面信号，强化挑食行为。如果孩子明确表示不喜欢某种食物，家长不要强迫喂食，强迫只会让孩子对这种食物产生抵触情绪，可适当减少分量，多次少量地让孩子尝试，慢慢让孩子适应。控制孩子的零食和含糖饮料摄入也很关键，很多家长在孩子挑食时会用零食来“妥协”，这种做法会形成恶性循环，进一步降低孩子对正餐的兴趣。除了固定的健康加餐，其他时间坚决不给孩子吃零食，让孩子在正餐时产生自然的饥饿感。若孩子进餐时出现拖延、哭闹、拒绝进食等情况，家长要保持冷静，不要急躁催促，也不要妥协退让。可以温和地提醒孩子“进餐时间快结束了哦”，如果时间到了孩子还没吃完，就平静地收拾餐桌，让孩子明白“错过了进餐时间就只能等到下次加餐才能吃东西”。通过这种方式，让孩子逐渐认识到按时进餐的重要性，逐步养成自主、有序的进餐习惯。同时，家长要多关注孩子的情绪，若孩子长期挑食、食欲不佳，还要排查是否存在身体不适等问题，必要时咨询医生。