



育儿知识：

## 吃什么水果对眼睛好？

1、蓝莓：蓝莓中含有大量的维生素、氨基酸、矿物质等成分，有较好的营养保健作用。蓝莓有增进眼部血液循环、维持眼压正常的作用，这些都是蓝莓中所含有的“花青素”的功效，多食蓝莓能够减轻宝宝眼疲劳，还能提高夜间视力。

2、圣女果：圣女果里的维生素A的含量在果蔬中属于佼佼者，圣女果中还含有丰富的维生素C和维生素P，可以清除自由基，具有很强的抗氧化能力，从而能保护细胞的脱氧核糖核酸，避免基因突变，对宝宝眼睛起到很好的维护作用。

3、猕猴桃：猕猴桃能为人提供大量的维生素C，被誉为“维C之王”。据分析，每100克猕猴桃果肉便含有最少200毫克以上的维生素C，比一般水果高出几十倍。维生素C可减缓光线和氧气对眼睛的刺激，呵护宝宝眼睛，还能有效预防白内障。

4、苹果：苹果还有“明目果”的美称，因为它含有对视力有关键作用的维生素A和微量元素硒。敏锐的视力与硒含量有关，夜间视物不清的人，也是因缺乏维生素A而使视紫红素合成减少所致。因此家长可常给宝宝吃一些苹果，可保护视力。

5、橘子：橘子不仅对肝脏有解毒功能、还能养护眼睛、保护免疫系统，营养价值在柑橘果类中名列前茅。家长可以将橘子制作成蜜饯、饮料等食品，能增进宝宝食欲。

6、甘蔗：甘蔗含有许多人体所需的营养物质，特别是其铁含量高达1.3毫克/100克，在各种水果中雄踞冠军，具有“补血果”的美称。家长可给宝宝喝甘蔗汁，能起到清热、助消化的作用，对眼睛的养护更是功不可没。



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。



## 第十八周工作计划

班级：大3班 实施主题：动植物王国的秘密 日期：12月29日—1月4日 带班老师：吴、宁老师

工作要求		1. 能感知不同动物的形态轮廓，学画自己最喜欢的动物。（主题目标） 2. 会用多种美术形式表现动植物的特点，尝试合作表现的乐趣。（主题目标） 3. 鼓励幼儿不怕冷，早上按时上幼儿园，根据室内外的活动变化及时增减衣服。（保育目标） 4. 进一步了解冬季的特征，感知人们在冬天里的生活。（常规目标）					
星期 内容		一	二	三	四	五	日
	接待	1. 热情接待幼儿来园，与幼儿有礼貌地打招呼。 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. <b>签到</b> ：能迅速找到自己的标记图案，根据小组签到。 2. <b>重点区域</b> ：美工区：我设计的连环画：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故事，并用数字等符号标记记录顺序。 阅读区：收集有关动植物的故事书，引导幼儿仔细观察画面，并与同伴分享自己的想法，引导幼儿相互介绍自己认识的动植物，并能用语言描述它。 3. <b>晨间谈话</b> ：我喜欢的动植物、元旦假期安排、假期安全。					
	户外运动	1. 队列练习：练习一路纵队变四路纵队。 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：落叶飘飘 控制身体	阳光大运动	集体游戏：跳跃冒险 跳跃障碍物	元旦放假	集体游戏：扔沙包 尝试投掷	
		分散活动：重点指导 向上跳跃		分散活动：重点指导 手部抓握		分散活动：重点指导 手脚协同爬行	
学习活动	语言：拼小人 用火柴棒和圆片组合拼出人的动态	数学：学习看图 列式 看图列出6的加减 算式	美术：动物拼图 分割画面制作拼图			健康：动一动 懂得保护自己身体的 正确做法	
上午游戏	区域游戏	生活室	区域游戏		自主游戏		
下午 户外 活动	户外娃娃家	区域游戏	二楼建构		区域游戏		
日常生活		1. 晨谈时分享冬天人们多种多样的取暖方式。 2. 鼓励幼儿冬天要多吃高热量的食物，如肉类、鸡蛋、坚果、面食等增加热量、增强体质。					
家长工作		1. 家长鼓励幼儿天冷要坚持早起上幼儿园，要多带幼儿到户外活动。 2. 请家长与幼儿一起收集有关冬天的书籍、图片等资料，了解冬季人们的生活。					
环境创设		在教室角落设置“动植物知识小站”，摆放科普书籍、标本、模型等，供幼儿自主学习。					
本周反思							



表扬栏:

光盘小能手

康缪奕	闫宇辰	徐李昕
杨照临	刘珞然	蒋茉汐

小小智多星

邓予哲	张铭艺	李雨衡
何 牧	宋倾允	王安然

运动小健将

汪煜安	赵 吏	刘珞然
冯辰叙	胡靖希	高曼灵



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,说明衣服穿得过多。