



育儿知识:

适合宝宝的护眼水果清单

在宝宝的日常饮食中，适量添加护眼水果，能通过天然营养成分呵护眼部健康。以下几种水果富含对眼睛有益的物质，家长可以按需给宝宝搭配食用：

1. 蓝莓蓝莓富含维生素、氨基酸、矿物质等营养成分，其中的花青素是护眼关键物质。它能增进眼部血液循环、维持眼压正常，日常给宝宝食用，可减轻眼疲劳，还能帮助提高夜间视力。

2. 圣女果圣女果的维生素 A 含量在果蔬中表现突出，同时还含有丰富的维生素 C 和维生素 P。这几种成分能协同清除自由基，发挥强抗氧化作用，保护细胞的脱氧核糖核酸不被破坏、避免基因突变，从而对宝宝的眼睛起到良好的维护效果。

3. 猕猴桃猕猴桃被誉为“维 C 之王”，每 100 克果肉中维生素 C 含量不低于 200 毫克，远超普通水果。维生素 C 可以减缓光线和氧气对眼睛的刺激，既能呵护宝宝娇嫩的眼部组织，还能有效预防白内障。

4. 苹果苹果有“明目果”的美称，其含有的维生素 A 和微量元素硒，对维持正常视力至关重要。敏锐的视力与硒含量密切相关，而夜间视物不清的情况，多是因缺乏维生素 A 导致视紫红素合成减少。家长可常给宝宝吃苹果，帮助保护视力。

5. 橘子橘子的营养价值在柑橘果类中名列前茅，不仅能帮助肝脏解毒、保护免疫系统，还能养护宝宝的眼睛。考虑到宝宝的接受度，家长可以将橘子制作成蜜饯、果汁等形式，既能增进食欲，又能摄取护眼营养。

6. 甘蔗甘蔗含有多人体必需的营养物质，铁含量高达 1.3 毫克 / 100 克，稳居各类水果榜首，因此有“补血果”的美称。家长可给宝宝饮用甘蔗汁，既能起到清热、助消化的作用，对眼部健康也有积极的养护功效。

7、香蕉：香蕉能护眼，首先和其富含钾有关。其次，香蕉中含有大量的β-胡萝卜素。当人体摄入过多的盐分时，会导致细胞中存留大量的水分，这样可引起眼睛红肿，而香蕉中的钾可帮助人体排出这些多余的盐分，让身体达到钾、钠平衡，缓解眼睛的不适症状。



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。



第十九周工作计划

班级：大3班

实施主题：拥抱冬天

日期：1月5日—1月9日

带班老师：宁、吴老师

工作要求		1. 学习用绘画和语言表达自己观察到的冬景。（主题目标） 2. 知道在冬季参加体育锻炼，能够强身健体，尝试用多种方式制定自己的冬季锻炼计划，不怕寒冷，克服困难，坚持参加体育活动。（主题目标） 3. 能够根据天气的变化和自己的冷热感觉主动增减衣服。（保育目标） 4. 不乱拿同伴的东西，得到同意后可以借用并在用后归还。（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. 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 ：益智区：幼儿按记录单拼搭积木，并数一数一共有几块，将结果记录在记录单上。 建构区：小雪花：提供基本块、二倍块、四倍块、大小半圆形、三角块等积木，小雪花片、小梯子等多种专用积塑建构材料，雪花图片。 3. 晨间谈话 ：冬天到了、冬季锻炼我在行、动物怎么过冬等				
	户 外 运 动	1. 队列练习：能自如地从一路纵队变成四路纵队。 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：打地鼠 练习下蹲起立	阳光大运动	集体游戏：老鹰捉小鸡 反应能力	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 在蹦床注意安全		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	健康：冬季的健身 了解冬天健身运动	美术：漂亮的围巾 大胆创作	语言：冬天 感知描述冬天的相 关键词	科学：动物怎样 过冬 了解动物过冬方法	综合：冬天来到了 了解冬天来临变化	
上午 游戏	区域游戏	生活室	区域游戏	饲养区	自主游戏	
下午 户 外 活 动	户外娃娃家	区域游戏	二楼建构	图书室	区域游戏	
日常 生活	1. 知道在冬季参加体育锻炼，能够强身健体，尝试用多种方式制定自己的冬季锻炼计划。 2. 鼓励幼儿休息时主动和同伴交流人们多种多样的取暖方式。					
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. 在家长漂流书中交流鼓励幼儿早起的方法和经验。					
环境 创设	1. 引导幼儿从观察周围生活入手，感知、寻找和发现冬天的主要特征以及冬天里人们的活动。 2. 拍一些照片，布置“我眼中的冬天”主题墙。					
本周 反思						



苏州市吴中区吴淞江实验幼儿园

Wu Song Jiang Shi Yan You Er Yuan



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：家园共育，守护健康

不知不觉已步入初冬，气温大幅下降，寒潮频繁来袭，昼夜温差显著增大。幼儿抵抗力相对较弱，呼吸道、消化道等疾病进入高发期。为了让孩子们平安、健康地度过这个冬季，我们特此分享冬季保健实用建议，与家长朋友们携手守护孩子的成长。

一、穿衣有道：拒绝“过度保暖”，科学增减衣物

有一种冷，叫“家人觉得你冷”！天气转凉后，不少家长急于给孩子层层加衣，却忽略了幼儿活泼好动、新陈代谢旺盛的特点——过度穿衣会让孩子运动后大量出汗，冷风一吹反而容易受寒感冒；同时，厚重衣物会限制孩子的活动，导致体内热量无法及时散发，严重时可能引发“捂热综合征”，出现体温升高、脱水、缺氧等危险症状。幼儿园建议：加衣遵循“循序渐进”原则，不要一次性穿太厚，给孩子身体适应温度变化的时间；正确判断衣物薄厚：触摸孩子的颈背部是最准确的方法 颈背温热无汗：穿衣厚度合适；颈背发凉：需要及时加衣；颈背出汗：说明穿得过多，应减少衣物。

二、饮食调理：温补养胃，增强抵抗力

冬季是“藏养”的季节，合理的饮食能帮助孩子补充营养、增强体质：

多吃温热性食物：如羊肉、牛肉、鸡肉、小米粥、南瓜、红薯等，帮助身体抵御寒冷，保护肠胃；补充足量维生素：多吃新鲜蔬果，如橙子、柚子、猕猴桃、菠菜、胡萝卜等，富含维生素C和膳食纤维，提升免疫力；保证水分摄入：冬季气候干燥，孩子活动量减少但水分流失依然存在，要鼓励孩子少量多次饮用温水，避免上火。