



育儿知识：

## 幼儿期眼保健指南

### 一、弱视的危害，家长别忽视

视力模糊：看东西不清，看电视、看书时会不自觉凑近；

影响学习：进入小学后，可能因看不清黑板板书导致学习效率下降；

缺乏立体视觉：无法准确判断物体的远近、深浅，未来可能受限部分职业；

终身风险：若未及时治疗，可能导致终生低视力，严重时甚至失明。

### 二、家长日常护眼实操指南（简单易执行）

控制电子产品使用：3 岁以下幼儿尽量不接触手机、平板、电视等；3-6 岁每天使用时间不超过 30 分钟，单次不超过 15 分钟，且需在光线充足处使用，距离保持 30 厘米以上；

养成良好用眼习惯：孩子看书、画画时，坐姿要端正（腰背挺直、眼睛离书本 30-40 厘米），不躺着、趴着或在晃动的车内看书；

保证充足户外活动：每天累计户外活动不少于 2 小时，多接触自然光线，能有效促进视力发育，预防近视；

调节室内光线：看书、写字时，保证光线均匀柔和，避免强光直射眼睛（可使用护眼台灯，搭配室内主灯）；

饮食辅助护眼：多给孩子吃富含维生素 A、C、E 及叶黄素的食物，如胡萝卜、西兰花、蓝莓、橙子、鸡蛋、牛奶等，少吃甜食；

定期眼部检查：每年至少做 1 次全面眼部检查，包括视力、屈光度、眼位等，建立孩子的视力健康档案。



主题目标：

- (1) 了解冬季的特征，感知人们在冬天里的生活。感受、发现、欣赏冬天的美，能运用音乐、舞蹈、绘画、手工等艺术形式表现冬天的人、事、物。
- (2) 不怕寒冷，坚持参加体育锻炼和户外活动，提高自己适应寒冷气候的能力，克服困难，增强体质。
- (3) 了解人们过冬的好办法，知道呼吸对人的重要性，懂得要保护人体呼吸器官，具有一定的自我保护意识。
- (4) 感受文学作品的优美，学习运用多种方式表现自己对冬天的认识。
- (5) 能观察和描述冬季的特征，感知人们在冬天的生活及动植物的变化，体验冬日活动的乐趣。
- (6) 感受新年来临的快乐，知道自己又长大一岁了。
- (7) 通过折纸、剪窗花、做贺卡等制作新年礼物的活动，锻炼动手能力，尝试设计和布置环境，感受节日的气氛。



## 第二十周工作计划

班级: 大3班 实施主题: 拥抱冬天 日期: 1月12日—1月16日 带班老师: 吴、宁老师

工作要求	1. 了解冬季的特征, 感知人们在冬天里的生活。感受、发现、欣赏冬天的美, 能运用音乐、舞蹈、绘画、手工等艺术形式表现冬天的人、事、物。(主题目标) 2. 了解人们过冬的好办法, 知道呼吸对人的重要性, 懂得要保护人体呼吸器官, 具有一定的自我保护意识。(主题目标) 3. 养成冬季健康的生活习惯, 保证充足饮水量, 预防呼吸道和消化道疾病。(保育目标) 4. 养成冬季良好的活动习惯, 在户外游戏时不追逐打闹, 出汗后及时告知老师。(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: 提供油画棒、画纸、写生板, 画出下雪天幼儿园的树木房屋人物的形象。建构区: 提供雪橇车图片, 幼儿观察图片, 了解雪橇车的基本结构, 选择合适的材料进行组合, 表现出雪橇车的多种造型。 3. <b>晨间谈话:</b> 冬天的故事、冬天会做什么。				
晨间活动	1. 队列练习: 能快速、安静地按指令排成纵队或横队, 站位准确, 保持间距适中, 行进过程中不推挤、不喧哗, 听从教师的口令变化调整队列方向。 2. 律动、早操: 师幼一起做操, 鼓励幼儿动作合拍、到位。				
户外运动	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 平掷飞盘		分散活动: 重点指导 手脚协同攀爬		分散活动: 重点指导 手部抓握
学习活动	健康: 球儿最听我的话 练习脚步控球	音乐: 冬爷爷的礼物 能用好听的声音演唱	语言: 会变颜色的房子 了解故事内容	综合: 冬天里的故事 分享自己在冬天发生的故事	数学: 他们一样多吗 正确区分数量多少
上午游戏	区域游戏	美术室	区域游戏	乐高	自主游戏
下午户外活动	沙水区	区域游戏	一楼建构	科学室	区域游戏
日常生活	1. 引导幼儿自主整理衣物, 养成物品归位的习惯, 活动后主动清理桌面、地面的游戏材料。 2. 晨谈时分享冬天人们多种多样的取暖方式; 交流雪天防滑的好办法。				
家长工作	1. 家长鼓励幼儿天冷要坚持早起上幼儿园, 多带幼儿到户外活动。 2. 建议家长利用居家时间陪幼儿进行简单的控球游戏, 增强幼儿动作协调性同时增进亲子互动。				
环境创设	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, 并拍一些照片, 布置成“我眼中的冬天”主题墙饰。				
本周反思					



表扬栏：

光盘小能手

邓予哲 李雨衡 徐李昕

张铭艺 闫宇辰 蒋茉汐

小小智多星

青 靖 孟圣晞 赵明宸

叶晞妍 孙启硕 沈希瑜

运动小健将

严 霄 康缪奕 吴述卿

杨照临 刘珞然 何 牧



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；

衣物材质优先选择棉质、透气款，既保暖又方便活动，避免化纤材质不透气导致出汗后着凉；

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；

外出时做好局部保暖，搭配帽子、手套、围巾和防滑保暖的鞋子，尤其注意脚部保暖（脚部受凉易引发感冒），但避免穿戴过紧影响血液循环。