



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. 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. 晨间谈话 ：冬天的故事、冬天会做什么。				
户外 运动	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。				
	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。