



## 第十九周工作计划

班级：中4班 实施主题：可爱的动物 日期：1月4日—1月9日 带班老师：田、蒋老师

工作要求		1. 初步了解海洋中有各种各样形态、大小、颜色的鱼，种类繁多。（主题目标） 2. 能用线条和色彩表现出不同鱼的基本特征，尝试用水草、水泡表现海底世界。（主题目标） 3. 户外活动时能够及时、主动饮水，补充水分。（保育目标） 4. 区域活动时自主探索，遵守各区域规则，将物品整理整齐。（常规目标）					
星期	内容	五	一	二	三	四	五
接待		1. 热情接待幼儿，与幼儿打招呼或者引导幼儿进行同伴间互动。 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：热情接待幼儿来园，引导幼儿签到后洗手吃点心。 2. 重点区域：美工区：提供彩泥、模具、小石子、干树叶，引导幼儿用彩泥捏制喜欢的水中动物，搭建自己的海底小场景。科学区：提供塑料瓶、积木、树叶、石头、回形针、水盆、记录单，引导幼儿将不同材料放入水中，观察沉浮情况，在记录单上标记。建构区：提供积木、纸盒、管道玩具、蓝色纱巾，引导幼儿合作搭建海底城堡，邀请小鱼住进城堡。 3. 晨间谈话：我喜欢的小鱼、神秘的海洋、海底世界等。					
	户外锻炼	1. 队列练习：能在老师的点名、引导下，按照序号排成两条队伍。 2. 律动、早操：乐意跟随音乐，模仿老师的动作，进行韵律活动。					
		集体游戏：摘果 (综合1区) 推、滚轮胎	集体游戏：运货 (骑行) 绕障碍骑行	阳光大运动	集体游戏：跳圈 (综合3区) 多方式攀爬	阳光大运动	集体游戏：翻山 (探险1区) 平衡、翻越
学习活动		语言：七彩虾 关心、帮助他人	健康：动物运动会 模仿动物的动作	美术：快乐的鱼儿 鱼的基本特征	音乐：小象玩水 小象的基本动作	社会：有趣的螃蟹 认识螃蟹	科学：美丽的海洋 海洋生物
上午户外活动		骨碌碌小山坡	快乐骑行	花点时间	创意社	图书室	沙地
下午游戏		游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动
日常生活		1. 午餐时介绍小鱼爱吃水草、小虾，引导幼儿不挑食，像小鱼一样多吃蔬菜长得壮。 2. 洗手时讲解小鱼生活在干净的水里，我们也要勤洗手保持卫生，用“小鱼洗手歌”强化步骤。					
家长工作		1. 发放水中动物探索卡，邀请家长带幼儿参观水族馆、公园池塘，记录我看到的水中动物。 2. 通过群分享主题活动动态，推荐相关绘本、动画片段，引导家长在家延伸主题教育。					
环境创设		益智区：用魔术贴固定游动的小鱼，张贴水中动物小知识，幼儿可随时翻看学习					
本周反思							



# 表扬栏

表扬本周积极参与“新年市集”的小朋友

刘研李 刘柏睿 王知与 赵珣安 杨瑾承

沈洛亦 顾庭谷 陈闾屹 胡锦一 刘舒阳

吴姜 赵珈伊 刘云舒 吴沐阳 张沐宸 胡可芯

朱梓萌 陈奕孜 明欣锦 赵知雨

汪诺一 陆伊橙 陆伊柠



## 温馨提示

### 科学守护，让孩子温暖过冬

亲爱的家长：

正值冬季，气温降低，如何为孩子科学保暖，防止受凉生病，成为我们共同关心的话题。保暖并非一味地“多穿”，科学的“智慧保暖”比单纯的“物理包裹”更重要。

以下是为幼儿冬季保暖的几点实用建议。

#### 一、避免保暖误区：这些“常识”可能错了

##### 1. 误区一：穿得越多越安全

实际情况：孩子新陈代谢旺盛，活动量大，穿得过多过厚，反而容易因出汗浸湿内衣，经冷风一吹，更易受凉。且过度束缚不利于活动和大运动发展。

正确做法：遵循“孩子比成人多一件”或“与成人相当”的原则，并通过触摸孩子后颈背部来判断冷暖（温热干燥为佳，潮热有汗则穿多了）。

##### 2. 误区二：室内室外穿一样多

实际情况：室内外、活动静止时温差大，穿同一套衣服无法灵活适应。

正确做法：采用“洋葱式分层穿衣法”，方便根据温度和环境随时增减。

##### 3. 误区三：忽视头部、脚部、肚子的保暖

实际情况：幼儿头部散热占比大，脚部血液循环末梢易冷，肚子受凉易引发肠胃不适。

正确做法：外出务必佩戴帽子，穿保暖的袜子和合脚的棉鞋，确保上衣塞入裤内，或穿着背心保护腹部。

#### 二、核心策略：掌握“洋葱式”分层穿衣法

“洋葱式”分层穿衣法是最科学、灵活的幼儿冬季着装法则。

内层（排汗层）：选择柔软、吸湿排汗的纯棉内衣，保持皮肤干爽。

中层（保温层）：选择宽松、保暖的毛衣、绒衫或摇粒绒马甲，锁住热量。

外层（防风防水层）：在户外活动时，穿着防风防水、透气性好的外套或羽绒服，抵御寒风。

优点：便于在室内（脱掉外层）、户外活动时（根据情况减中层）、安静时（穿回中层）自由切换，让孩子始终处于舒适状态。



### 三、重点部位，特殊呵护

1. 足部保暖：“寒从脚起”，务必选择吸汗透气、厚度适宜的棉袜，鞋子要宽松一些，保证脚趾能活动，有利于血液循环，切勿鞋子过紧。
2. 腹部保暖：选择长款上衣或背心，确保活动或午睡时腹部不会裸露受凉。
3. 背部保暖：保持背部“适当温暖”，是判断穿衣是否合适的黄金标准。可以穿着棉质或羽绒背心，既保暖又不影响手臂活动。

### 四、室内外环境的灵活调整

在幼儿园/家中（室内）：通常有暖气或空调，温度较高。可脱去厚重外套，穿着轻便的毛衣和内衣即可，鼓励孩子进行室内活动。

1. 户外活动时：务必穿戴齐全（帽子、围巾、手套），根据户外活动量，可在活动前适当减一件，活动中如出汗，在回到室内前用干毛巾垫背，并及时更换汗湿的内衣。
2. 睡觉时：使用睡袋是理想选择，可防止踢被。若盖被，厚度要适宜，切忌过重。穿着宽松的纯棉长袖睡衣裤即可，无需穿着白天的厚毛衣入睡。

### 五、提升内在御寒能力

保暖不仅靠穿衣，增强孩子自身抵抗力才是根本。

1. 均衡营养：冬季可适当增加高热量、高蛋白食物，并保证蔬菜水果的摄入，补充维生素。
2. 适度锻炼：坚持每日户外活动（选择阳光好、风小的时候），接受冷空气刺激，能增强孩子体温调节能力和适应力。
3. 充足饮水：冬季干燥，保证充足的饮水量，有助于新陈代谢和预防呼吸道疾病。
4. 规律作息：保证充足的睡眠，是维持免疫系统正常运转的基础。

亲爱的家长朋友们，冬季保暖是一门需要细心观察和灵活调整的“功课”。让我们用科学的理念，代替过度的担忧；用灵活的搭配，代替笨重的包裹。愿我们家园携手，共同守护每一位宝贝，让他们在寒冷的冬天里，也能健康、活泼、温暖地奔跑和成长！