



育儿知识：

冬季育儿须知

冬天来了，气温下降、空气干燥，孩子们的身体和生活习惯都会面临新的挑战。中班幼儿正处于生长发育的关键阶段，抵抗力相对较弱，因此在冬季更需要家长给予科学、细致的呵护。以下是几点冬季育儿知识，希望能帮助孩子们健康、愉快地度过冬天。

一、合理穿衣，保暖又不“捂”冬季穿衣要遵循“保暖、舒适、方便活动”的原则。中班幼儿活动量大，容易出汗，如果穿得过多，反而容易感冒。建议采用“洋葱式穿衣法”：内层透气吸汗，中层保暖，外层防风。外出时可以适当增加围巾、帽子和手套，但要注意不要捂得太严实，以免影响孩子的活动和呼吸。

二、注意饮食，增强抵抗力冬季是孩子抵抗力较弱的时期，合理饮食尤为重要。家长可以为孩子准备富含蛋白质、维生素的食物，如瘦肉、鸡蛋、豆制品、蔬菜和水果等，帮助孩子增强体质。同时，要注意控制孩子的零食摄入，尤其是高糖、高油的食物，以免影响食欲和健康。冬季干燥，还要提醒孩子多喝水，保持身体水分平衡。

三、坚持户外活动，增强体质很多家长担心孩子冬天外出容易感冒，其实适当的户外活动对孩子的健康非常有益。户外活动可以增强孩子的免疫力，促进骨骼发育，还能让孩子呼吸新鲜空气，保持愉快的心情。建议每天安排 1 到 2 小时的户外活动，如散步、跑步、踢球、玩雪等，但要注意避免在风太大或气温过低的时段长时间停留户外。

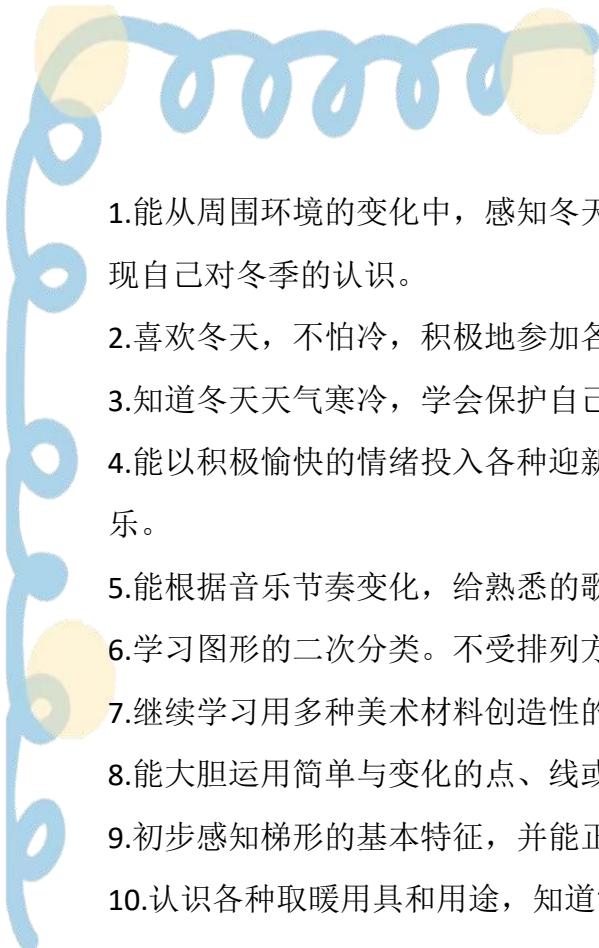
四、保持良好的生活习惯良好的生活习惯是孩子健康过冬的基础。家长要帮助孩子养成规律作息，保证充足的睡眠，这对提高免疫力非常重要。同时，要培养孩子勤洗手、不随地吐痰、咳嗽时用纸巾或手肘遮挡等卫生习惯，减少病菌传播。冬季室内空气干燥，可以适当使用加湿器，保持空气湿度在 40% 到 60% 之间，让孩子呼吸更舒适。

五、关注孩子的情绪变化冬季天气寒冷，户外活动减少，孩子容易出现情绪低落、烦躁等情况。家长要多陪伴孩子，多与孩子交流，了解他们的想法和感受。可以通过亲子游戏、讲故事、做手工等方式，让孩子保持愉快的心情。同时，要鼓励孩子多与同伴交往，增强社交能力，让他们在温暖的氛围中度过冬天。

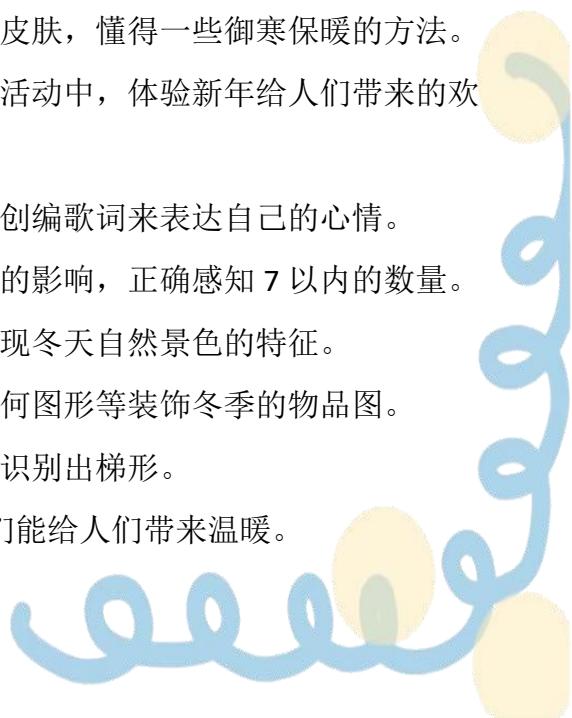
六、预防常见冬季疾病冬季是流感、肺炎、支气管炎等疾病的高发期。家长要注意观察孩子的身体状况，如果出现发热、咳嗽、流鼻涕等症状，要及时就医。同时，要按时为孩子接种疫苗，增强对常见疾病的抵抗力。在疾病高发期，尽量减少带孩子去人多拥挤的公共场所，降低感染风险。



主题目标：



- 1.能从周围环境的变化中，感知冬天明显的季节特征，尝试用多种手段表现自己对冬季的认识。
- 2.喜欢冬天，不怕冷，积极地参加各种活动，能协调、灵敏地跑和跳。
- 3.知道冬天天气寒冷，学会保护自己的皮肤，懂得一些御寒保暖的方法。
- 4.能以积极愉快的情绪投入各种迎新年活动中，体验新年给人们带来的欢乐。
- 5.能根据音乐节奏变化，给熟悉的歌曲创编歌词来表达自己的心情。
- 6.学习图形的二次分类。不受排列方式的影响，正确感知 7 以内的数量。
- 7.继续学习用多种美术材料创造性的表现冬天自然景色的特征。
- 8.能大胆运用简单与变化的点、线或几何图形等装饰冬季的物品图。
- 9.初步感知梯形的基本特征，并能正确识别出梯形。
- 10.认识各种取暖用具和用途，知道它们能给人们带来温暖。





第二十周工作计划

班级: 中(2)班 主题: 《冬爷爷的礼物》 日期: 1月12日—1月16日 带班老师: 钱、郭老师

工作要求	1. 了解社会上的一些特殊职业人员, 知道他们给大家提供的便利和服务。 (主题目标) 2. 理解故事内容, 知道冬天多运动, 身体就会暖和。 (主题目标) 3. 认识各种取暖用具和用途, 知道它们能给人们带来温暖。 (主题目标) 4. 了解保护自己的方法, 学会保护自己。 (保育目标)				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情迎接幼儿入园, 引导幼儿有礼貌地与家长说再见。 2. 进行二次晨检, 引导幼儿主动来园签到。				
晨间游戏	1. 来园接待: 热情接待孩子来园, 引导孩子洗手, 在区域中比较安静地玩耍。 2. 重点区域: 建构区提供鸡蛋托、幼儿散步捡回来的树枝、树叶、纸砖, 引导幼儿用不同材料的积木搭建北极熊的冰屋、蜜蜂的蜂巢、小鸟的鸟巢等; 益智区提供小石头若干, 操作单几份, 引导幼儿用剪刀、石头、布的方式游戏, 赢的幼儿按照操作单按数取石头, 引导幼儿了解数概念, 掌握数物对应的方法; 阅读区增设图书修补区, 鼓励幼儿爱护图书, 尝试修补图书。 3. 晨间谈话: 冰糖葫芦、保暖的衣服、取暖用具、冬天的树叶、冰等。				
晨间活动	1. 队列练习: 能根据口令站在自己的点点上。 2. 律动、早操: 师幼一起律动、早操, 要求动作合拍有力, 会变换队形。				
户外运动	集体游戏: 小能手 (篮球) 双手进行拍球	阳光大循环	集体游戏: 小猴子 (攀爬) 双手双脚匍匐爬行	阳光大循环	集体游戏: 骑车能手 (骑行) 尝试骑四轮车
	分散活动: 重点指导 能够双手拍球		分散活动: 重点指导 在攀爬架上攀爬		分散活动: 重点指导 尝试骑一段距离
学习活动	社会: 早起的人们 珍惜劳动成果	语言: 不怕冷的大衣 能够做到不怕冷	健康: 安全过冬 知道安全规则	艺术: 冰糖葫芦甜 知道冰糖葫芦特征	科学: 各种各样的取暖用具 认识各种取暖用具
上午游戏	区域游戏	美术室: 重点指导手指点画	区域游戏	科发室: 重点指导观察冰融化	种植园: 重点指导 摘生菜
下午户外活动	乐高: 重点指导 搭冰雪世界	角色游戏	沙水区: 重点指导堆沙堡	角色游戏	角色游戏
日常生活	1. 午睡和起床时, 加快穿脱衣服速度, 注意保暖。 2. 正确洗手, 入厕后愿意自己整理衣物。				
家长工作	1. 建议家长鼓励幼儿每天早睡早起, 按时参加幼儿园的活动, 根据气温穿合适的服装。 2. 请家长带领幼儿一起收集生活中的自然物, 如: 干树枝等。				
环境创设	1. 展示幼儿在区域游戏中的作品。 2. 在主题墙中分类展示幼儿绘制的不同种类的取暖用具、冰糖葫芦等作品照片。				



本周反思	
------	--



教材链接：

不怕冷的大衣

下过了雪，又刮起了大风，天好冷啊！躲在被窝里睡懒觉。

“我的小乖乖，快起来，快起来呀。”兔妈妈叫小白兔起床。

“不起来，不起来，起来要冻坏。”小白兔怎么也不肯起来。

兔妈妈想了想就自言自语起来：“唉！天也真冷，要穿上姥姥家那件不怕冷的大衣，那就太好了，冻不着，还冒汗呢。”

“真的呀？”小白兔听了觉得奇怪，就从被窝里伸出小脑袋：“姥姥家真有这么件不怕冷的大衣，您穿过吗？”

“没有，没有，姥姥说不怕冷的大衣是给她的小外孙做的。”

“姥姥的小外孙就是我呀，是给我做的，是给我做的，妈妈，妈妈，你快到姥姥家去，把大衣拿回来。”

“那可不行，姥姥说过的，不怕冷的大衣呀，谁来拿都不给，只有小外孙来才能给呢！”

小白兔一蹦就从被窝里蹦出来了，“稀里哗啦”穿上小袄，套上小棉裤，围上小围巾，戴上小绒帽。向妈妈告别“妈妈，妈妈，我到姥姥家去了。”

“不行，不行，你去怎么成呢？外面风那么大，你不怕冻坏吗？”

“没关系，不要紧，姥姥给了我不怕冷的大衣，我就冻不坏了。”

小白兔说完就往外跑，风刮在脸上就像刀子割似的，那么疼。小白兔想早一点拿到不怕冷的大衣，就飞快地跑了起来。

跑啊，跑啊，怎么脖子热烘烘的，它就把围巾拿下来。再跑啊，跑啊，又怎么了，头顶上热乎乎的，它把帽子拿下来了。跑啊，跑啊，跑到姥姥家，额头上都冒汗了。

兔姥姥看见小白兔，心里可高兴了，捡了一个挺大的胡萝卜给它吃。

“我不要吃萝卜，我要穿大衣，不怕冷的大衣。”

“嗯？哈哈，哪有什么不怕冷的大衣呀！”“我不要吃萝卜，我要穿大衣，不怕冷的大衣。”

“妈妈说的，您给我做了一件不怕冷的大衣呀！穿上它冻不着，还冒汗呢！”

“哈哈，小乖乖，你看你的头上汗津津的，不怕冷的大衣呀，不就穿在你的身上吗？”



表扬栏:

表扬不迟到的小朋友

张卫锦 谢衍知 梁子浩

徐陈裸 邢 朗 汪知珩 陆 怀

刘 念 潘泽霖 周天问

杨黄帅 王亦萱 魏安然 张一柔

邹瑞希 季灵玥 李泽郁

沈益安 胡梓晗 杨 哲 成昕和



温馨提示：

冬季防传染病温馨提示

亲爱的家长朋友们：

冬季来临，气温骤降，空气干燥，是流感、诺如病毒、手足口病等传染病的高发期。幼儿免疫力较弱，极易成为传染病侵袭的对象。为了守护孩子们的身体健康，幼儿园特向您发出以下温馨提示：

做好日常防护引导幼儿养成良好卫生习惯，饭前便后、外出归来及时用七步洗手法清洁双手；教育幼儿不随地吐痰、不揉眼睛挖鼻孔。尽量避免带幼儿前往人群密集、空气不流通的公共场所，减少接触病菌的机会。

加强生活护理根据天气变化及时为幼儿增减衣物，遵循“薄衣多穿”原则，避免着凉或过热。保证幼儿充足睡眠，督促幼儿多喝温水，促进新陈代谢。饮食上注重营养均衡，多摄入富含维生素的蔬菜水果，增强免疫力。

保持环境通风居家期间，每天定时开窗通风 2-3 次，每次不少于 30 分钟，保持室内空气新鲜。定期对幼儿的玩具、餐具、衣物等进行清洗消毒，切断病菌传播途径。

密切关注健康状况请密切留意幼儿的身体状态，若出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻等症状，切勿送幼儿入园，及时带幼儿就医诊治，并第一时间告知班级老师。待幼儿痊愈后，凭医院证明返园。

家园携手，共筑健康防线。让我们一起为孩子们营造安全、健康的成长环境，陪伴孩子们度过一个温暖、快乐的冬天！