



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. <b>来园接待</b> ：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. <b>重点区域</b> ：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. <b>晨间谈话</b> ：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	<b>集体游戏：小能手（篮球）</b> 双手进行拍球 分散活动：重点指导能够双手拍球	<b>阳光大循环</b>	<b>集体游戏：小猴子（攀爬）</b> 双手双脚匍匐爬行 分散活动：重点指导在攀爬架上攀爬	<b>阳光大循环</b>	<b>集体游戏：骑车能手（骑行）</b> 尝试骑四轮车 分散活动：重点指导尝试骑一段距离
学习 活动	<b>社会：早起的人们</b> 珍惜劳动成果	<b>语言：不怕冷的大衣</b> 能够做到不怕冷	<b>健康：安全过冬</b> 知道安全规则	<b>艺术：冰糖葫芦甜</b> 知道冰糖葫芦特征	<b>科学：各种各样的取暖用具</b> 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

张卫铭 谢衍知 梁子浩

徐陈棵 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！