



育儿知识：

家长日常护眼实操指南

1. 严控电子产品，从源头减少伤害 3 岁以下幼儿尽量不接触手机、平板、电视等电子产品；3-6 岁孩子每天使用时间不超过 30 分钟，单次使用不超过 15 分钟，且必须在光线充足的房间里使用，眼睛与屏幕距离保持 30 厘米以上，看完后及时让孩子看向远处放松眼睛。

2. 养成良好坐姿，告别“歪头看书”孩子看书、画画、玩拼图时，一定要提醒保持端正坐姿：腰背挺直、胸口离桌子一拳、眼睛离书本 30-40 厘米；坚决不让孩子躺着、趴着看书，也不要晃动的车内、光线昏暗的角落看绘本。

3. 保证户外活动，多晒自然光每天累计户外活动不少于 2 小时，带孩子去公园跑跳、玩沙、观察花草，自然光线能有效促进孩子视网膜发育，是预防近视最有效的方法之一。哪怕是阴天，外出活动也能起到护眼作用。

4. 调节室内光线，避免强光刺激孩子看书、写字时，保证室内光线均匀柔和，不要让强光直射孩子眼睛；建议搭配使用“护眼台灯 + 室内主灯”，台灯放在孩子写字手的对侧，光线照亮书本即可，不晃眼、不刺眼。

5. 搭配护眼饮食，给眼睛“补营养”多给孩子吃富含维生素 A、C、E 和叶黄素的食物，比如胡萝卜、西兰花、菠菜、蓝莓、橙子、蛋黄、牛奶、坚果等，这些营养能保护视网膜；尽量少吃糖果、蛋糕、含糖饮料等甜食，过多糖分摄入会影响孩子视力发育。

6. 定期眼部检查，建立视力档案每年至少带孩子去正规医院或专业眼科机构做 1 次全面眼部检查，包括视力检测、屈光度检查、眼位检查等，为孩子建立专属的视力健康档案。若发现孩子有视力异常，及时遵医嘱矫正，不要拖延。



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。



第二十一周工作计划

班级：大3班

实施主题：拥抱冬天

日期：1月19日—1月23日

带班老师：宁、吴老师

工作要求	1. 乐于参与冬季特色游戏（如雪地游戏、户外趣味跑跳、室内暖冬手工游戏等），感受冬天游戏的独特乐趣，体验与同伴合作游戏的快乐，增强对冬季的喜爱之情。（主题目标） 2. 通过冬季游戏了解冬天的气候特点、自然景象，积累与冬天相关的生活经验。（主题目标） 3. 增强冬季御寒能力和身体抵抗力，主动参与户外冬季游戏，坚持锻炼（保育目标） 4. 能自觉遵守冬季游戏的规则，按指令有序参与游戏，户外游戏时不追逐打闹、不做危险动作，学会避让他人，主动爱护游戏材料和器械。（常规目标）				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿来园，与幼儿有礼貌地打招呼。 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 ：科学区：提供塑料杯、保温杯、温水、水温表、记录表，引导幼儿巩固使用水温表的方法，能准确读数，通过观察记录，发现杯中水温的变化。阅读区：提供各种有关动植物过冬、人们过冬的书籍，引导幼儿用完整的语言表述人们在冬天的生活及动植物的变化。 3. 晨间谈话 ：冬天的游戏、冬天的运动。				
户外活动	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。				
	集体游戏：落叶飘飘 控制身体	阳光大运动	集体游戏：跳跃冒险 跳跃障碍物	阳光大运动	集体游戏：扔沙包 尝试投掷
	分散活动：重点指导 手部抓握		分散活动：重点指导 正确骑行		分散活动：重点指导 保持平衡
学习活动	体育：玩报纸 用多种方式玩报纸	语言：毛毛和涛涛 能讲出故事内容	社会：十二生肖 了解十二生肖	美术：心愿树 将自己的新年愿望画下来	科学：化冰实验 感知盐能让冰块融化更快
上午游戏	区域游戏	美术室	区域游戏	一楼建构	自主游戏
下午户外活动	乐高	区域游戏	种植园	科学室	区域游戏
日常生活	1. 根据气温及室内外的活动变化，提醒幼儿及时增减衣服；午睡和起床时能快速脱穿衣服。 2. 户外活动时探索跳绳的方法，感受跳绳的乐趣。				
家长工作	1. 请家长根据孩子体质，合理调整着装，不要给孩子穿过多的衣服。 2. 请家长与幼儿一起收集有关冬天的书籍、图片等资料，了解冬季人们的生活。				
环境创设	鼓励幼儿将冬天里的问题，如：冬天为什么会下雪？用绘画或请家长记录等形式展示出来，布置成“冬天里的为什么”专栏，共同讨论并解答。				
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。