



第二十一周工作计划

班级：小3班 实施主题：冬天到 日期：1月19日—1月23日 带班老师：姚、陆老师

工作要求		1. 树立“不怕冷、爱运动”的意识，主动参与拍球、长跑、跳绳等户外活动，提升动作协调性与御寒能力，养成坚持锻炼的好习惯。（主题目标） 2. 掌握均匀涂色、撕贴、拓印等基础美术技能，乐于参与教室环境装扮，能用作品表达对冬季与新年的喜爱。（主题目标） 3. 参与阳光充足时段的户外体育活动，通过跑跳、钻爬等游戏增强体质。（保育目标） 4. 户外游戏时遵守规则，不擅自离开集体，听从老师指令。（常规目标）				
星期内容		一	二	三	四	日
晨间活动	接待	1. 热情接待幼儿，幼儿自主签到。 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：教师引导幼儿进行签到。 2. 重点区域：生活区：皮肤护理：引导幼儿正确涂抹方法，强化冬季皮肤保护意识。建构区：冬天的公园：引导幼儿用积木搭建“雪地小屋”“滑雪场”“新年城堡”。 3. 晨间谈话：我不怕冷、冬天的树、早睡早起身体好				
	户外锻炼	1. 队列练习：一个跟着一个拉衣服开火车练习。 2. 律动、早操：能跟着老师一起合拍地做动作。				
		集体游戏：踢一踢（球区） 引导幼儿正确踢球	集体游戏：翻越山坡（跑酷区） 尝试翻越山坡	集体游戏：跳一跳（综合3区） 学习攀爬技巧	集体游戏：骑小车（骑行区） 按照交通规则骑行	集体游戏：攀爬闯关（平衡区） 尝试自主攀爬
		分散活动：重点指导踢球技巧	分散活动：重点指导跨跳	分散活动：重点指导攀爬技巧	分散活动：重点指导根据箭头骑行	分散活动：重点指导踩稳攀爬
		语言：不怕冷 理解故事内容并懂得冬天也不要怕冷	美术：冬天的树 能用彩纸撕出小树，并用粘土做雪花	科学：冬天穿什么 感受冬天的衣物的变化	健康：早睡早起身体好 知道早睡早起身体更棒	综合：猴子过冬 了解猴子是怎么过冬的
上午游戏	区域活动 重点指导幼儿遵守小超市的规则	户外建构	美术室 重点指导幼儿制作新年小马	区域游戏	创意社 重点指导用这种材料搭建公园	
下午户外活动	沙池 重点指导幼儿在沙池用模型印出形状	农乐园 重点指导幼儿观察冬天的蔬菜	区域活动	图书室 重点指导幼儿安静看书	区域游戏 重点指导星星家吃火锅	
日常生活	1. 引导幼儿轻拿轻放椅子、玩具等物品，养成爱护公物、保持环境整洁的好习惯。 2. 利用散步、户外活动时间，组织幼儿观察冬季的自然景象，如光秃秃的树枝、枯黄的草地等。					
家长工作	1. 家长利用散步、外出的机会引导幼儿感知数量的多少。 2. 鼓励家长利用周末或节假日，带幼儿参与户外亲子活动，充分感受冬季运动的乐趣。					
环境创设	1. 布置“过新年”的教室环境，并将幼儿的美术作品“雪花”、“冬天的树”等布置在教室里。 2. 创设《冬天到》主题海报，请幼儿收集各种冬季生活用品图片张贴在主题墙上，供幼儿认识。					
本周反思						



爱护心灵之窗“眼睛”

亲爱的家长朋友们：

您好！眼睛是孩子探索世界的“心灵之窗”，清晰的视力能让宝贝更好地感受色彩、观察细节、参与游戏与学习。然而，随着科技飞速发展，电子产品已融入日常生活，孩子们接触手机、平板、电视的机会大幅增加，不少宝贝对动画、小游戏产生强烈迷恋，长时间紧盯屏幕的场景屡见不鲜。眼科医生与儿童眼保健专家反复呼吁：幼儿视力保护刻不容缓，家园携手科学干预，才能为宝贝的“视界”保驾护航！

守护眼部卫生是基础。宝贝小手易沾染灰尘细菌，用脏手揉眼极易引发结膜炎等疾病。请引导宝贝饭前便后、户外活动后及时洗手，不触碰眼睛；使用专属清洁毛巾，避免共用，从源头减少感染风险。

科学用眼习惯是核心。小班宝贝眼部肌肉尚未发育成熟，不良姿势会加重眼部负担。请提醒宝贝看书、画画时腰背挺直，胸口离桌一拳、眼睛离书一尺、握笔离笔尖一寸；杜绝歪头、趴桌或躺在床上看绘本、玩电子产品，这类行为会导致双眼受力不均，加上照明不当，易引发视力疲劳。同时严格控制电子产品使用时间，每天累计不超过 1 小时，单次不超过 20 分钟，看完及时关闭。

坚持幼儿版眼保健操益处多。专为幼儿设计的眼保健操动作简单、节奏轻快，能促进眼部血液循环、放松肌肉，还能训练小手灵活性，宝贝们乐于参与。

合理饮食为视力补充营养。维生素 A（鱼、牛奶、蛋黄）和胡萝卜素（胡萝卜、西红柿）是维持视觉功能的关键营养素，维生素 C、E 及膳食纤维也能助力眼部健康。请注重饮食均衡，让宝贝不挑食，多吃豆制品、青菜、新鲜水果等护眼食物。

定期检测视力不可或缺。学龄前期幼儿视力问题不易察觉，建议每 6-12 个月带宝贝到正规眼科医院检查，包括屈光度数、眼轴长度等项目，早发现早干预，避免小问题拖成大麻烦。

远眺护眼能让眼睛放松。长时间近距离用眼后，可陪伴宝贝窗边远眺绿树、蓝天，每次不少于 5 分钟；户外活动时引导宝贝观察远处景物，在亲子时光中呵护眼部健康。

专家强调，学龄前期的用眼习惯对孩子未来视力影响深远。电子产品普及虽带来挑战，但只要家园同心、科学干预，就能为宝贝的眼睛筑起防护墙。让我们用耐心与爱心，守护好宝贝的“心灵之窗”，让他们清晰感受世界的美好，健康快乐成长！