



第二十一周工作计划

班级：中2班 实施主题：冬爷爷的礼物 日期：1月19日—1月23日 带班老师：韩、张老师

工作要求	1. 能从周围环境的变化中，感知和发现冬天的季节特征，体验冬季对动植物和人的影响。（主题目标） 2. 学习用多种美术材料创造性地表现冬天自然景色的特征。（主题目标） 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。（保育目标） 4. 学会整理自己的物品，保持个人和环境的整洁卫生。（常规目标）				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿，关注幼儿的情绪状态，确保他们能以良好的心态开始一天的活动。 2. 进行二次晨检，了解幼儿身体情况、检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。				
晨间游戏	1. 签到 ：热情接待幼儿来园，引导与老师打招呼，开始体育锻炼。 2. 重点区域 ：益智区：用具配对：准备用具卡片让幼儿根据场景图片选择对应的用具。阅读区提供关于冬天用具相关的书籍《冬天穿什么》、以及人们的冬季里生活的图片让幼儿说一说。 3. 晨间谈话 ：冬天到、冬天里的活动、冬天里的取暖用具。				
晨间活动	1. 队列练习：学习立正、稍息、看齐等基本动作，保持队伍整齐有序。 2. 律动、早操：跟随音乐节奏，精神饱满地做律动和早操，动作规范有力。				
	集体游戏：边走边拍（球区） 练习手眼协调 分散活动：重点指导幼儿边走边拍球	阳光大运动	集体游戏：红灯停（骑行区） 练习规则意识 分散活动：重点指导幼儿及时启动、停止	阳光大运动	集体游戏：闪电飞（探险1区） 练习爆发力 分散活动：重点指导幼儿快速反应
学习活动	社会：冬爷爷来了 感知冬天	语言：冬天到 发现冬天季节特征	美术：冬天里的活动 表现自然景色特征	数学：冬娃娃找数字 观察认识数字	科学：各种各样的取暖用具 知道用具名称、用
上午游戏	美术室	户外建构	科发室	游戏活动	花点时间
下午户外活动	游戏活动	游戏活动	沙池	快乐骑行	游戏活动
日常生活	1. 晨谈中讨论：天气冷了，怎么样才能不感冒。我认识的保暖用具。抵御寒风的方法。 2. 散步中，引导幼儿观察园内冬天的景色和植物，感受阳光的温暖。				
家长工作	1. 家长利用各种机会带孩子到户外活动，引导孩子观察冬天的景色以及冬天人们的活动。 2. 家长鼓励幼儿每天早睡早起，按时入园参加幼儿园体育锻炼，并根据气温变化穿合适的服装				
环境创设	收集冬季人们的生活用品，布置冬季展示台。				
本周反思					



冬季日常护理

朔风起，万物藏，我们已步入一年中最寒冷的季节。近期气温持续走低，空气干燥，正是考验孩子们身体适应能力和我们共同护理细心的关键时期。为了确保每一个小宝贝都能健康、舒适、充满活力地度过这个冬天，我园结合季节特点，梳理了以下全方位的冬季护理建议，希望能与您形成更紧密的家园共育合力。

一、穿衣法则再细化：让温暖与自如兼得

“穿得多不如穿得对”，科学的着装是孩子冬季健康的第一道防线。

1.“洋葱式”穿衣法核心解读：

内层关键：务必纯棉、柔软、贴身。避免化纤材质，防止静电和出汗后冰凉贴肤。

中层选择：羊毛、羊绒、抓绒衣都是优秀的保暖层，轻便且保温性好。避免过于厚重的毛衣，以免限制活动。

外层要点：防风防水性能至关重要。外套不宜过长过大，以免影响孩子奔跑、上下楼梯的安全。检查拉链、扣子是否顺滑易操作，培养孩子自我服务能力。

2.“三暖二凉”原则：

保持背暖、肚暖、脚暖：背部保暖可预防感冒；腹部保暖保护脾胃，防止腹泻；脚部离心脏最远，血液循环慢，务必穿上厚袜和保暖的鞋子。

确保头凉、胸凉：头部可以适当戴帽保暖，但不宜过厚过紧，孩子代谢旺盛，头部散热量大，保持头部相对凉爽，孩子会更清醒舒适。胸部衣物不要过于厚重臃肿，以免压迫胸部，影响呼吸和心脏活动。

3.每日检查与备用物品：请每日在孩子书包内准备1-2件干爽的备用内衣袜（特别是爱出汗的孩子），以及一个存放替换衣物的小袋子。一旦孩子在园活动出汗或弄湿衣物，老师能及时帮忙更换，避免着凉。



二、饮食调理全方位：以内养外，增强体质

冬季饮食，重在“藏热量、补营养、润干燥”。

1.早餐要吃“皇帝餐”：高质量的早餐能提供全天约30%的能量。建议包含：温热的主食（粥、面、馄饨）、优质蛋白（鸡蛋、牛奶、豆浆）和少量蔬果。避免用零食、冷食匆忙替代。

2.午餐晚餐巧搭配：保证主食、肉禽鱼蛋、蔬菜的合理搭配。多选用当季根茎类蔬菜（红薯、土豆、山药、莲藕），它们不仅能提供热量，还富含矿物质和纤维。烹饪方式以蒸、煮、炖、烩为主，易于消化吸收。

3.加餐与零食有选择：两餐之间可适量添加水果、酸奶、坚果碎或小份点心。坚决避免让孩子食用过多油炸、膨化、过甜或生冷的零食，这些食物易生内热，消耗体内水分，影响正餐食欲。

4.饮水习惯要巩固：教育孩子主动喝水，不要等到口渴再喝。我们可以提供有吸引力的水杯，并在水中偶尔放入一片柠檬或苹果片增加风味。观察孩子尿液颜色，确保为清澈或淡黄色。

5.维生素D的补充：冬季日照时间短，孩子户外活动减少，皮肤合成维生素D不足。在医生指导下，可考虑适量补充维生素D，促进钙质吸收，强健骨骼。

三、疾病预防精细化：构筑牢固的免疫长城

寒冷干燥的环境是病毒和细菌的活跃期，预防工作需细致入微。

1.洗手，再强调也不为过**：正确洗手是阻断接触性传播的最有效手段。请在家指导并监督孩子使用“七步洗手法”，尤其是在咳嗽、打喷嚏、接触公共物品后。

2.疫苗接种与健康监测：按时完成计划免疫接种。每日清晨请为孩子测量体温，并观察其精神状态、食欲、有无咳嗽流涕等症状。如发现不适，请让孩子居家休息观察，



并及时就医，这既是对孩子的保护，也是对集体健康的负责。

3.避免交叉感染的高危场景：尽量减少带孩子前往空气不流通、人员密集的商场、游乐场等密闭公共场所。如需前往，请务必佩戴口罩，并缩短停留时间。

4.家庭环境卫生：定期清洗、消毒孩子的玩具、图书和常用物品。被褥勤晒晒，利用阳光中的紫外线天然杀菌。

5.咳嗽礼仪从小教：教导孩子在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手肘弯曲处捂住口鼻，用过的纸巾立刻扔进垃圾桶，然后洗手。

亲爱的家长朋友们，孩子的健康成长是我们共同的心愿。冬天的每一个细节，都需要我们付出更多的关爱与耐心。让我们家园携手，用科学的护理和温暖的陪伴，帮助孩子们积蓄能量，以最棒的状态迎接春暖花开的到来！

表扬知道冬日保暖方法的幼儿：

吁颂哲、邓予珩、贺言喆、徐葛辰、

朱安宸、顾柏宇、鲁亦辰、夏开言

孟瑶、王妙仪、柳梓晨、蔡张琪

陈瑾瑜、孙羽晞、钟淇蒙、马云馨

马王芊、陈玮伊、方芮柠