



育儿知识：

寒冬护幼、保健有方

进入冬季，气温骤降、昼夜温差大、空气干燥，幼儿易出现口唇干裂、感冒、气管炎等呼吸道问题，做好日常护理至关重要。以下 7 条核心保健要点，家园携手守护幼儿健康过冬：

1. 饮食清淡，护好稚嫩脾胃

保证一日三餐规律，少吃油腻、油炸、辛辣刺激食物，减轻脾胃负担；

多吃富含维生素的蔬菜，适量搭配瘦肉、鱼虾、鸡蛋，避免“肺热”引发发热、咳嗽。

2. 及时补水，缓解口鼻干燥

冬季空气湿度低，幼儿易口干、鼻干、咽干，少量多次喝温水，每天保证充足饮水量；

避免用饮料、果汁代替白开水，可适当喝淡米汤、梨水，滋润呼吸道。

3. 室温适宜，避免冷热交替

定时开窗通风（每天 2-3 次，每次 20-30 分钟），保持空气流通，减少病菌滋生；

进出室内外及时增减衣物，避免“捂汗”后吹风着凉。

4. 科学穿衣，保暖不“捂汗”

重点护好头、颈、手、脚，出门戴帽子、围巾、手套，穿防滑棉鞋；

穿衣标准：比成人多一件薄外套即可，摸后颈温热无汗 = 刚好，出汗及时擦干换衣。

5. 皮肤护理，预防干裂发痒

用温水洗脸、洗手、洗澡，时间≤10 分钟，避免用碱性强的清洁用品；

洗完后 3 分钟内涂抹儿童专用润肤霜，重点涂面部、手背、嘴唇、脚后跟，每天多次涂抹；

嘴唇干裂涂儿童润唇膏，不要用舌头舔。

6. 多晒太阳，增强抗病能力

阳光中的紫外线帮助钙、磷吸收，增强免疫力，提高皮肤调温能力；

避免正午强光直射，可在树荫下、阳台活动，阴天也可适度外出。

7. 疾病预防，筑牢健康防线

勤洗手：饭前便后、外出回家、接触公共物品后，用七步洗手法彻底清洁，



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。



第二十二周工作计划

班级: 大3班 实施主题: 拥抱冬天 日期: 1月26日—1月30日 带班老师: 吴、宁老师

工作要求	1. 了解冬季常见的安全隐患, 掌握基本的冬季安全自我保护知识。(主题目标) 2. 能在冬季生活、游戏中主动运用安全知识规避风险。(主题目标) 3. 掌握冬季健康安全技能, 知道冬季取暖时的安全距离, 不近距离接触取暖设备。(保育目标) 4. 遵守冬季一日生活安全常规, 上下楼梯、户外活动时不推挤、不奔跑, 在结冰路面、湿滑场地行走时放慢速度, 养成稳步慢行的习惯。(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: 美工区: 提供大小不同的正方形白纸、雪花剪纸步骤图。能根据剪纸的步骤图, 先折纸, 再画出雪花的轮廓, 最后根据轮廓剪出雪花的图案。数学区: 提供记录单, 立方体积木, 幼儿按记录单拼搭积木, 并数一数一共有几块, 将结果记录在记录单上。 3. 晨间谈话: 冬天安全知识、冬天疾病预防。					
晨间活动	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。					
户外运动	集体游戏: 打地鼠 练习下蹲起立	阳光大运动	集体游戏: 小鼓咚咚 折返跑	阳光大运动	集体游戏: 夺红旗 直线快跑 15 米	
	分散活动: 重点指导安全跑酷		分散活动: 重点指导正确滑行		分散活动: 重点指导手脚协同爬行	
学习活动	健康: 鼻子本领大 保护鼻子的方法	语言: 卖火柴的小女孩 讲出故事大致内容	科学: 摩擦起电 实验注意安全	社会: 好玩的民间游戏 了解民间游戏玩法	音乐: 滑雪歌 用好听的声音演唱	
上午游戏	区域游戏	美术室	区域游戏	骑行	自主游戏	
下午户外活动	户外娃娃家	生活室	二楼建构	图书室	区域游戏	
日常生活	1. 开展冬季安全情景模拟活动, 如“结冰路面怎么走”, 让幼儿在实践中巩固安全知识和技能。 2. 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。					
家长工作	1. 向家长宣传冬季家庭安全知识, 提醒家长做好家庭安全隐患排查, 加强居家安全监护。 2. 邀请家长配合班级冬季安全主题活动, 和幼儿一起学习冬季安全知识。					
环境创设	布置“科学小达人”展示区, 开展“测量气温”“哪种材料最保温”等活动。					
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。