



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. <b>签到</b> ：能迅速找到自己的标记图案，根据小组签到。 2. <b>重点区域</b> ：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. <b>晨间谈话</b> ：冬天安全知识、冬天疾病预防。				
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：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。