

# 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。

# 周计划：

## 第二十二周工作计划

班级：大1 实施主题：冬天来了 日期：1月26日—1月30日 带班老师：夏、朱老师

工作要求	1. 了解冬天常见安全隐患，掌握基本的冬季安全防护方法。（主题目标） 2. 愿意主动关注冬季安全问题，在生活中遵守安全规则。（主题目标） 3. 做好冬季保暖护理，预防幼儿冻伤、感冒，保障幼儿冬季户外活动安全。（保育目标） 4. 养成冬季正确穿衣、洗手保暖的好习惯，户外活动时遵守秩序，不做危险动作。（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. <b>签到：</b> 能根据自己的来园时间，寻找相对应的标记进行记录。 2. <b>重点区域：</b> 美工区：提供彩色卡纸、画笔、剪刀，供幼儿制作“冬季安全提示牌”； 益智区：提供冬季安全情景拼图、安全判断卡片，供幼儿辨别冬季安全行为； 生活区：提供危险、安全卡片供幼儿进行判断； 3. <b>晨间谈话：</b> 冬天出门要注意什么？怎样正确穿脱衣服才不会着凉？冬季玩雪、滑冰的安全小常识。				
活动	1. 队列练习：能自主有序地站点排直队伍。 2. 律动、早操：师幼一起做操，帮助幼儿熟悉律动、早操的音乐和动作。				
户外锻炼	集体游戏：暖宝宝 反应能力	阳光大运动	集体游戏：过雪山 手脚撑跳能力	阳光大运动	集体游戏：桂花香 追逐跑
	分散活动：重点指导幼儿上肢力量发展		分散活动：重点指导幼儿平衡能力发展		分散活动：重点指导幼儿上下肢配合
学习活动	健康：鼻子本领大 知道鼻子的作用	社会：好玩的 民间游戏 了解多种民间 游戏的玩法	音乐：滑雪歌 掌握滑雪的节奏，能 大声演唱	语言：新年礼物 体会故事中的温情	数学：图形找家 能根据各种图形的形 状进行分类
上午游戏	图书室	区域游戏	生活室	户外美术：捡落叶 创作	区域游戏
下午户外活动	区域游戏	户外娃娃家： 可以摘取水 果游戏	区域游戏	自主游戏	饲养区：给小动物 喂食
日常生活	1. 开展“冬季安全小检查”活动，引导幼儿课间检查自身衣物穿戴是否合适、活动区域有无安全隐患； 2. 组织幼儿学习正确的冬季洗手后保暖方法，养成及时擦护手霜、搓手取暖的习惯。				
家长工作	1. 向家长推送冬季幼儿安全防护知识，提醒家长做好幼儿居家及出行安全防护； 2. 鼓励家长和幼儿共同制作“家庭冬季安全小贴士”，分享至班级群。				
环境创设	1. 在班级墙面布置“冬季安全小卫士”主题墙，张贴幼儿制作的安全提示牌； 2. 在户外活动区设置冬季安全警示标识，如“小心地滑”“保暖休息区”提示。				
本周反思					

# 教材选登：

## 滑雪歌

梁 榆词  
金复载曲

1=F  $\frac{4}{4}$

( 3 4 | 5 - - 3 4 | 5 - - 1 | 6 - 6 . 5 | 4 5 5 - 5 |

1 - - ) 3 2 || 3 - - 3 2 | 1 - - 7 6 | 7 - 7 1 2 | 2 5 5 - 3 2 |

雪 花， 雪 花， 洁 白 的 雪 花， 飘 呀  
(来) 吧， 来 吧， 小 白 兔 快 来 吧， 来 滑

3 - - 3 2 | 1 - - 7 6 | 7 . 1 2.2 2 1 | 1 2 2 - 3 4 | 5 - - 3 4 |

飘， 飘 呀 飘， 给 大 地 披 上 银 纱。 雪 花， 雪  
雪， 来 滑 雪， 让 歌 声 一 路 飞 撒。 啦 啦 啦 啦

5 - - 1 | 6 - 6 . 6 | 4 5 5 - 4 3 | 4 2 2 - 3 2 | 3 6 6 - 5 5 |

花， 可 爱 的 雪 花， 转 呀 转， 转 呀 转， 伴 随  
啦， 有 了 朋 友 多 么 快 乐， 啦 啦 啦 啦， 田 野

2. 3 4 5 5 | 7 1 1 - (4 3 | 2 - - 3 2 | 1 - - 7.1 | 2 6 5 5 |

我 一 起 玩 耍。

森 林 都 是

1 - - ) 3 2 || 7 1 1 - - | ( i 7 i 7 i 7 i 7 | i 7 i 7 i 7 |

来 我 的 家。

# 表扬栏：

表扬认真学习百数表的小朋友

南木乐 张秋宇 费昱珩 沈钰宸 陈明泽 陆予植 卢奕辰  
刘一泽 钱奕宸 汪宇恩 邹潇然 徐辰昊 秦璟瑞 梁宇飞  
张逸曦 高一依 吕舒妍 苏奕潼 姚佳  
张佳伊 徐子芮 徐语桐 张佳玥 杨依晗 秦璟惜

# 育儿知识：

## 幼儿冬季保暖的误区

正值冬季，气温降低，如何为孩子科学保暖，防止受凉生病，成为我们共同关心的话题。保暖并非一味地“多穿”，科学的“智慧保暖”比单纯的“物理包裹”更重要。以下是为幼儿冬季保暖的几点误区。

### 1. 误区一：穿得越多越安全

实际情况：孩子新陈代谢旺盛，活动量大，穿得过多过厚，反而容易因出汗浸湿内衣，经冷风一吹，更易受凉。且过度束缚不利于活动和大运动发展。

正确做法：遵循“孩子比成人多一件”或“与成人相当”的原则，并通过触摸孩子后颈背部来判断冷暖（温热干燥为佳，潮热有汗则穿多了）。

### 2. 误区二：室内室外穿一样多

实际情况：室内外、活动静止时温差大，穿同一套衣服无法灵活适应。

正确做法：采用“洋葱式分层穿衣法”，方便根据温度和环境随时增减。

### 3. 误区三：忽视头部、脚部、肚子的保暖

实际情况：幼儿头部散热占比大，脚部血液循环末梢易冷，肚子受凉易引发肠胃不适。

正确做法：外出务必佩戴帽子，穿保暖的袜子和合脚的棉鞋；确保上衣塞入裤内，或穿着背心保护腹部。

# 家园共育：

## 冬季科学保暖的策略

### 一、核心策略：掌握“洋葱式”分层穿衣法

“洋葱式”分层穿衣法是最科学、灵活的幼儿冬季着装法则。

内层（排汗层）：选择柔软、吸湿排汗的纯棉内衣，保持皮肤干爽。

中层（保温层）：选择宽松、保暖的毛衣、绒衫或摇粒绒马甲，锁住热量。

外层（防风防水层）：在户外活动时，穿着防风防水、透气性好的外套或羽绒服，抵御寒风。

优点：便于在室内（脱掉外层）、户外活动时（根据情况减中层）、安静时（穿回中层）自由切换，让孩子始终处于舒适状态。

### 二、重点部位，特殊呵护

1. 足部保暖：“寒从脚起”，务必选择吸汗透气、厚度适宜的棉袜，鞋子要宽松一些，保证脚趾能活动，有利于血液循环，切勿鞋子过紧。

2. 腹部保暖：选择长款上衣或背心，确保活动或午睡时腹部不会裸露受凉。

3. 背部保暖：保持背部“适当温暖”，是判断穿衣是否合适的黄金标准。可以穿着棉质或羽绒背心，既保暖又不影响手臂活动。

### 三、室内外环境的灵活调整

在幼儿园/家中（室内）：通常有暖气或空调，温度较高。可脱去厚重外套，穿着轻便的毛衣和内衣即可，鼓励孩子进行室内活动。

1. 户外活动时：务必穿戴齐全（帽子、围巾、手套），根据户外活动量，可在活动前适当减一件，活动中如出汗，在回到室内前用干毛巾垫背，并及时更换汗湿的内衣。

2. 睡觉时：使用睡袋是理想选择，可防止踢被。若盖被，厚度要适宜，切忌过重。穿着宽松的纯棉长袖睡衣裤即可，无需穿着白天的厚毛衣入睡。

### 四、提升内在御寒能力

保暖不仅靠穿衣，增强孩子自身抵抗力才是根本。

1. 均衡营养：冬季可适当增加高热量、高蛋白食物，并保证蔬菜水果的摄入，补充维生素。

2. 适度锻炼：坚持每日户外活动（选择阳光好、风小的时候），接受冷空气刺激，能增强孩子体温调节能力和适应力。
3. 充足饮水：冬季干燥，保证充足的饮水量，有助于新陈代谢和预防呼吸道疾病。
4. 规律作息：保证充足的睡眠，是维持免疫系统正常运转的基础。

亲爱的家长朋友们，冬季保暖是一门需要细心观察和灵活调整的“功课”。让我们用科学的理念，代替过度的担忧；用灵活的搭配，代替笨重的包裹。愿我们家园携手，共同守护每一位宝贝，让他们在寒冷的冬天里，也能健康、活泼、温暖地奔跑和成长！