



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 $\leq 10$  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。



## 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 二十三 周工作计划

班级：大3班

实施主题：拥抱冬天

日期：2月2日—2月7日

带班老师：宁、吴老师

工作要求		1. 能感知不同动物的形态轮廓，学画自己最喜欢的动物。（主题目标） 2. 会用多种美术形式表现动植物的特点，尝试合作表现的乐趣。（主题目标） 3. 鼓励幼儿不怕冷，按时上幼儿园，根据气温及室内外活动变化及时增减衣服。（保育目标） 4. 进一步了解冬季的特征，感知人们在冬天里的生活。（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。				
晨间活动	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：我设计的连环画：提供裁成长条的白纸若干，引导幼儿用连环画的方式表现自己创编的故事，并用数字等符号标记记录顺序。 阅读区：收集有关动植物的故事书，引导幼儿仔细观察画面，并与同伴分享自己的想法，引导幼儿相互介绍自己认识的动植物，并能用语言描述它。 3. <b>晨间谈话</b> ：我喜欢的动植物、元旦假期安排、假期安全。				
	户外运动	1. 队列练习：练习一路纵队变四路纵队。 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：落叶飘飘 控制身体	阳光大运动	集体游戏：跳跃冒险 跳跃障碍物	阳光大运动	集体游戏：扔沙包 尝试投掷
		分散活动：重点指导向上跳跃		分散活动：重点指导手部抓握		分散活动：重点指导手脚协同爬行
学习活动	项目结项                    复习                    复习                    复习                    休業式					
上午游戏						
下午户外活动						
日常生活	1. 晨谈时分享冬天人们多种多样的取暖方式。 2. 鼓励幼儿冬天要多吃高热量的食物，如肉类、鸡蛋、坚果、面食等增加热量、增强体质。					
家长工作	1. 家长鼓励幼儿天冷要坚持早起上幼儿园，要多带幼儿到户外活动。 2. 请家长与幼儿一起收集有关冬天的书籍、图片等资料，了解冬季人们的生活。					
环境创设	在教室角落设置“动植物知识小站”，摆放科普书籍、标本、模型等，供幼儿自主学习。					
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 王安然 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。