



育儿知识:

## 开学温馨提醒

### 一、衣着

1. 适时增减衣服，遵循“春捂秋冻”的古训，初春乍暖时，不要急于给孩子减衣；气温骤降时，要及时添衣。
2. 衣着宜轻便，不要过于繁琐，避免幼儿入厕和活动时不便。
3. 由于早晚温差大，建议来园时给幼儿穿厚一点的大衣，再带一件稍薄的外衣，在户外活动时穿。
4. 每天晚上关注天气预报，根据气温为幼儿准备衣物，避免衣服穿得过多或过少。
5. 有特殊情况或幼儿特殊体质及时与教师沟通，避免发生意外。

### 二、饮食

1. 保证营养均衡，科学的为孩子安排膳食，注意膳食的多元化，让幼儿多吃一些新鲜水果和蔬菜等，开开胃，保证他们有充足的食欲。
2. 保证钙质的充足供应。春天是孩子长个的好季节，多吃一些含钙食物有利于孩子长个。含钙丰富的食物有：芝麻、黄花菜、笋卜、胡萝卜、海带、虾皮、骨头汤等。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。
3. 维生素C能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。可以给孩子多吃些含维生素C的蔬菜和水果。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。
4. 多吃粗粮、杂粮可以为人体补充矿物质，保证微量元素的供应。常食用的粗、杂粮有玉米、小米、绿豆、黄豆等。
5. 春季气候干燥，多喝水不仅能够及时补充孩子体内缺少的水分，还能够增强孩子的新陈代谢能力，有利于将体内的有毒物质的排出，降低生病的概率。
6. 不要给幼儿吃太多含脂肪量高的食物、不吃油炸食品和零食、不给幼儿吃太多的冷食，以免造成幼儿身体不适。

### 三、卫生保健

1. 保持室内清洁，开窗通风，使室内空气新鲜，阳光充足，以驱散病毒，以减少患病的机会。
2. 讲卫生，勤洗手，防止病从口入，勤晒被褥和换洗衣物。
3. 保证充足睡眠，注意早睡早起，既有利于孩子的成长发育，又可增强免疫力。
4. 加强户外运动，运动能促进人体新陈代谢，加速血液循环，改善呼吸消化功能，调节内分泌等。
5. 外出时，少带孩子去拥挤的公共场所，减少传染病的发病率。



主题目标:

1. 快速适应开学节奏，主动与同伴、老师问候互动，能用连贯的语言分享假期趣事，共同制定 3-5 条班级新学期约定，增强集体归属感与期待感。
2. 系统回顾幼儿园生活，能通过照片、作品、故事等形式，梳理自己学会的 5-8 项关键本领（如自主进食、合作游戏、解决小矛盾等），理解“成长”的多元内涵，萌发自豪感。
3. 熟悉小学的校园设施、作息安排、课堂规则等核心特征，掌握整理书包、举手发言、时间管理等 3-4 项小学必备基础技能，能从容应对升学过渡。
4. 敢于主动提出生活、学习中的疑问，能与同伴合作设计简单的探究方案，通过观察、实验、查阅绘本等方式寻找答案，培养探究兴趣与初步的科学思维。
5. 能运用手工制作、故事讲述、集体表演、绘画表达等多种形式，大胆呈现自己的成长故事、探究发现与未来畅想，提升语言表达、动手操作与艺术表现能力。
6. 在主题活动中学会分工合作，能与同伴协商解决活动中的小矛盾，增强责任意识与团队协作能力，为小学集体生活奠定基础。
7. 关注自身情绪变化，能主动表达对毕业、升学的担忧与期待，学会用积极的方式调节情绪，以自信、从容的心态面对角色转变。



## 第一周工作计划

班级：大3班 实施主题：最后一学期 日期：3月5日—3月6日 带班老师：宁、吴老师

工作要求	1. 快速适应开学节奏，主动与同伴、老师问候互动，能用连贯的语言分享假期趣事，共同制定3-5条班级新学期约定，增强集体归属感与期待感。（主题目标） 2. 能唱准附点音符和十六分音符的时值，掌握切分音唱法，并能用不舍与怀念的心情演唱歌曲《最后一学期》。（主题目标） 3. 懂得保护眼睛的正确方法，知道保护眼睛的重要性。（保育目标） 4. 正确使用玩具物品，并知道爱护，不小心弄坏东西要主动尝试修补好。（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> ：能迅速找到自己的标记图案，根据小组签到。 2. <b>重点区域</b> ：数学区：提供身高体重测量表、统计图模板、彩笔，幼儿记录自己及同伴的身高体重、学会的本领数量，进行对比分析，制作成长统计图，巩固统计知识。 建构区；提供积木、照片、彩纸等材料，幼儿合作搭建幼儿园标志性场景（如种植园、操场、教室），回忆成长点滴，提升空间规划与协作能力。 3. <b>晨间谈话</b> ：最后一学期、开学了、大班我应该做到……				
	户外活动	1. 队列练习：能自如地从一路纵队变成四路纵队。 2. 律动、早操：师幼一起做操，鼓励幼儿动作合拍、到位。			
学习	寒假			阳光大运动	<b>集体游戏：夺红旗</b> 直线快跑 15 米  分散活动：重点指导 保持平衡
上午				开学第一天	<b>美术：未来的我</b> 画出理想职业人物
下午				图书室	区域游戏
游戏					自主游戏
日常生活	1. 介绍自己的假期趣闻，分享快乐的体验和生活经验，鼓励幼儿说说新学期的新打算。 2. 在过渡环节鼓励幼儿分享自己喜欢的书，说说喜欢这本书的理由。				
家长工作	1. 请家长协助在家中指导孩子观看电视台的天气预报节目，了解气象符号和天气情况。 2. 建议家长引导孩子将自己的进步及时记录在成长周记本上。				
环境创设	与幼儿共同收集整理游戏材料，设计并划分游戏场地，布置活动区域，在上学期活动开展的基础上，制定、修改相应的规则，并制作有关的标志。				
本周反思					



温馨提示:

### 传染病预防小知识

一、流行性感冒：简称流感，不同于普通感冒，是常见的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播。

- 1、一般表现为急性发病，有高热，体温可达 39-40℃，伴畏寒；
- 2、全身中毒症状重，如乏力、头痛、头晕、全身酸痛；
- 3、常有咽痛，咳嗽。

二、水痘：是一种急性传染病，1-14 岁为高发年龄，传染性很强。主要经过呼吸道飞沫或直接接触传播。

- 1、可出现发热、头痛、全身不适等症状，发病 24 小时内出现皮疹，皮损呈现由细小的红色丘疹→疱疹→结痂→脱痂的演变过程；
- 2、皮疹先发于头皮、躯干受压部分，呈向心性分布，即躯干部最多，头面部次之，四肢较少，手、足底更少。

三、流行性腮腺炎：冬春季常见，多见于 5-15 岁的儿童和青少年，主要通过呼吸道飞沫传播。

- 1、大多数急性起病，有发热，体温可达 39℃ 以上，可伴畏寒，咽痛、头痛、全身不适等症状；
- 2、腮腺肿痛最具特征性，一般以耳垂为中心，向前、后、下发展，边缘不清；张口、咀嚼（尤其进酸性饮食）时疼痛加剧。

应对措施：

- 1、勤洗手。进餐、如厕、接触钱币等情况下都要洗手。要用流动的水、使用肥皂彻底洗净双手。
- 2、多喝水，饮食合理，多吃蔬菜水果，适当增加水和维生素的摄入。
- 3、搞好环境卫生，不要随意吐痰，经常开窗通风，保持室内空气新鲜。
- 4、搞好个人卫生，勤洗晒被褥、勤换洗衣服。
- 5、生活有规律、保证睡眠，并注意保暖，提高免疫力。坚持体育锻炼和耐寒锻炼，适当增加户外活动，但雾霾天不要晨练。
- 6、咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻，或戴口罩出门，防治污染空气。
- 7、尽量减少与呼吸道传染病患者及其家属的密切接触。
- 8、免疫预防。流行季节前可进行相应的预防接种。