



育儿知识:

幼儿心理健康知识宣传——孩子自卑

自卑是一种心理缺陷，也是幼儿常见的问题之一，虽然有个别儿童的自卑心理随着年龄增长可以逐渐减轻或消失，但是如果不加调控，对孩子的危害很大，因此作为家长应该注意孩子的心理发育，及早发现孩子自卑的苗头，及早调整孩子心理，为宝宝建立自信。

孩子自卑一般有以下几种表现：

1. 做事没主见，不敢自己实践

分析与对策：这种情况的出现，很可能跟家长包办一切事物，或者是动不动就批评孩子有关。因此，面对这种情况，在家里时，家长要试着放手让孩子去解决自己的事情，为孩子制造更多的锻炼机会，帮助孩子掌握一些基本能力，放手让孩子自己去完成一些简单的力所能及的事情，逐步培养孩子的自信。当然，鼓励也是非常重要的，即便孩子只是取得一个小小的进步，也不要忘记鼓励，更不要常常批评孩子。

2. 回避竞赛、竞争，不敢在他人面前表现自己

分析与对策：这种情况的出现，很大程度上与家长的爱比较有关。家长最爱拿自己的孩子与他人进行横向或是纵向的比较中，成绩、才艺、行为等等，孩子的方方面面都可以纳入家长的比较范围之内，家长以为，这样的比较可以激发孩子的上进心，殊不知，却是对孩子心理的极大伤害。

3. 拒绝交朋结友，不敢与人交流

分析与对策：如果孩子出现这种情况，家长应常带孩子出外进行户外活动，耐心引导孩子走出自己的小圈子。同时，在户外活动的过程中，家长还可以邀请有相近年龄的小孩的家庭一同进行。这样户外锻炼，既可以让孩子开阔心胸，逐渐致于与他人交流，也可以增进亲子关系，让爱唤起孩子心中的自信。设置不同的奖励，如勇敢尝试新事物奖、乐于助人奖、遵守规则奖等，激发孩子们的积极性和自信心。

3. 帮助从成功中积累经验：

● 当孩子们成功完成一项任务时，引导他们回顾自己的努力过程，让他们明白成功是通过自己的努力得来的。例如，在孩子们完成一幅拼图后，可以问他们：“你是怎么做到的呀？你觉得哪个部分最有挑战性？你是怎么克服困难的？”

● 鼓励孩子们将成功的经验运用到其他方面。如果一个孩子在绘画方面取得了进步，可以引导他尝试用同样的耐心和专注去完成其他任务，如搭建积木、阅读故事等，让他们相信自己在其他领域也能取得成功。



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。



第二周工作计划

班级：大3班 实施主题：最后一学期 日期：3月9日—3月13日 带班老师：吴、宁老师

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. 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 ：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。 3. 晨间谈话 ：最后一学期、开学了、大班我应该做到……				
	晨间活动	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。			
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：老鹰捉小鸡 反应能力	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 脚部控球		分散活动：重点指导 纵向跳跃		分散活动：重点指导 保持平衡
学习活动	综合：开学啦 熟悉大班应该遵守的规则	数学：有趣的数字 认读10以内的数字 并掌握实际意义	语言：小熊图书馆 看图理解故事内容	歌曲：最后一学期 学唱歌曲	健康：明亮的眼睛 掌握保护眼睛的方法
上午游戏	区域游戏	生活室	区域游戏	户外美术	自主游戏
下午户外活动	二楼建构	区域游戏	户外娃娃家	图书室	区域游戏
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					



表扬栏:

光盘小能手

邓予哲 孟圣晞 李雨衡

徐李昕 孙启硕 李承泽

小小智多星

王安然 赵明宸 高曼灵

康缪奕 崔暖阳 沈希瑜

运动小健将

李雨衡 何 牧 刘珞然

赵 吏 赵明宸 吴述卿



温馨提示:

春季保健小常识

一、春季天气变化无常，又是传染病的多发季节，为了保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，特向家长介绍几种幼儿保健常识。

- 1、幼儿衣服的增减要适当，最好能根据当天天气来决定穿多少衣服。
- 2、在春季传染病多发季节，注意家中空气的流通。
- 3、带孩子外出时注意不要去人多的地方。
- 4、教育孩子注意卫生，防止病从口入，公共场合戴好口罩。
- 5、孩子运动后容易出汗着凉，请在孩子运动前先脱去一件外衣，运动后再及时穿上。

二、春天是孩子生长发育较快的一个季节。为了适应这一特点，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几个方面。

1、保证钙质的充足供应

春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙。多食含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、笋卜、胡萝卜、海带、虾皮等。再就是排骨汤和骨头汤。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。

2、多补充维生素 C

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。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素 C 对防止出血有很好的作用，必须及时供给。尽量多吃些含维生素 C 的蔬菜和水果。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

3、粗粮、杂粮有好处。

粗粮、杂粮首先是给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌等，其次是纤维素和各种维生素，再次是具有特殊结构的有机化合物。常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、绿豆、黄豆等。