



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。



### 第三周工作计划

班级：大3班 实施主题：最后一学期 日期：3月16日—3月20日 带班老师：宁、吴老师

工作要求	1. 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。（主题计划） 2. 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、时间管理等小学必备基础技能，能从容应对升学过渡。（主题目标） 3. 关注春季温差变化，锻炼时及时穿脱外衣、擦汗补水，并预防疾病发生。（保育目标） 4. 集体活动时专注倾听，积极举手发言，与同伴合作完成任务，遵守活动秩序。（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> ：生活区：提供小黑板、课本（模拟）、文具、桌椅，幼儿分别扮演小学老师、学生，模拟上课、课间休息、回答问题等场景，熟悉小学课堂规则。 数学区：提供各类文具、分类盒、计数卡片，幼儿按种类、颜色、用途分类文具，练习 10 以内计数与分类能力，为小学学习做准备。 3. <b>晨间谈话</b> ：幼儿园的生活、我的成长变化、对小学的预期、小学是什么样的。				
	户外活动	1. 队列练习：连续向左向右转体。 2. 律动、早操：师幼一起做操，鼓励幼儿动作合拍、到位。			
晨间运动	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 手脚协同爬行		分散活动：重点指导 有序滑下滑梯		分散活动：重点指导 攀爬安全
学习活动	<b>健康：困难我不怕</b> 勇于挑战	<b>语言：小猫钓鱼</b> 能连贯讲述故事内容	<b>科学：一周有七天</b> 知道一周七天循环	<b>社会：课间十分钟</b> 了解小学作息安排	<b>美术：小书签</b> 知道书签的作用并大胆创作
上午游戏	区域游戏	美术室	区域游戏	种植园	自主游戏
下午户外活动	沙水区	区域游戏	乐高	科学室	区域游戏
日常生活	1. 介绍小学的就餐、午睡规则，引导幼儿自主整理餐具、衣物，逐步适应小学的生活节奏。 2. 利用洗手、排队、餐前等碎片化时间，开展成长谜语、小学知识问答巩固主题知识。				
家长工作	1. 每周更新“最后一学期”专栏，分享主题活动进展、幼小衔接指导方法、探究活动建议。 2. 推荐《我爱幼儿园》《我要上小学了》《科学家的故事》等主题绘本，建议家长每天陪幼儿共读 15 分钟，深化情感体验与认知。				
环境创设	开始创设主题墙，完成我的成长足迹（作品、本领清单、身高体重变化）和小学探秘（小学照片、课堂规则、作息表）两个板块。				
本周反思					



表扬栏:

光盘小能手

李雨衡 高曼灵 严 霄

蒋茉汐 徐李昕 赵明宸

小小智多星

杨照临 邓予哲 孟圣晞

沈希瑜 叶晞妍 吴述卿

运动小健将

康缪奕 汪煜安 赵 吏

闫宇辰 张铭艺 赵明宸



温馨提示:

### 春季幼儿疾病宣传小常识

幼儿是一个体抗力最为薄弱的群体，加上春季又是一个疾病多发季节，所以家长和学校都要加强安全防范，以下内容是幼儿园春季传染病预防知识宣传，希望可以帮到大家！

#### 一、流行性感

又称上呼吸道感染，主要表现为：鼻塞、流涕、打喷嚏、音哑和咳嗽、咳痰等主要症状。天气变化时，应注意防寒保暖，多进行户外活动，应经常加强身体锻炼。

注意事项：饮食宜清淡，多喝水。

#### 二、肺炎

肺炎会引起咳嗽、呼吸短促、发烧、呼吸频率加快中的一种或是全部症状。一旦幼儿的感冒如果得不到很好的控制时，尤其是身体虚弱的幼儿容易从感冒发展为肺炎。

注意事项：如果孩子患感冒或者其他呼吸道感染性疾病时，尽量让他与其他孩子隔离，避免传染；室内经常通风；保护孩子不会受到被动吸烟的危害；如有可能，让孩子注射预防肺炎的疫苗，也是预防幼儿得肺炎的一种有效途径。

#### 三、腮腺炎

本病多发生于 5-10 岁的儿童，它是腮腺炎病毒感染引起的传染性疾

病，主要表现为发热、腮腺肿痛、食欲下降等，一般潜伏期为 2-3 周，应对患儿进行隔离，消肿一周后，就不会传染了。

注意事项：

- 1、发现腮腺炎应立即隔离，卧床休息。饮食宜软、易消化，避免酸辣等刺激性食物。因为这些食物易刺激唾液腺分泌，导致局部疼痛加剧。
- 2、多饮开水，保持口腔清洁。