



第 四 周工作计划

班级：中 1 班 实施主题：你快乐，我快乐 日期：3 月 23 日—3 月 27 日 带班老师：茅、顾老师

工作要求	1. 学习正确与人交往的基本方法，能大胆讲述同伴喜欢自己的原因。（主题目标） 2. 会用简单的人物动态表现出自己的不同情绪，注意情绪不同时神态的变化。（主题目标） 3. 学习双手从头顶向后传球的基本方法，发展上肢协调性。（保健目标） 4. 主动与同伴、家人分享快乐趣事，用完整语句表达自己的心情想法。（常规目标）				
星期 内容	一	二	三	四	五
接待	1. 主动向老师、保安和小朋友们问好，积极进行晨间检查，并在班级入口处签到。 2. 二次晨检，掌握孩子们的健康状况，并检查他们的口袋里是否藏有小玩具等物品。				
晨间 游戏	1. 签到 ：在签到区域选一个自己喜欢的小球放置到自己头像的蛋托中进行签到。 2. 重点区域 ：数学区：圈数字，提供圈数字操作卡，让幼儿学习按物体的数量圈出相应的数字。 阅读区：我的表情，提供脸型模型，引导幼儿在模具上大胆表现自己的表情，并与同伴讲述与模具上表情相关的开心或生气的事等。 3. 晨间谈话 ：你为什么快乐？				
晨间 活动	1. 队列练习：能够找到自己同队的小朋友并有序站好。 2. 律动、早操：能够跟随音乐和老师的引导，积极参与做操活动。				
户外 锻炼	集体游戏：小飞机 （吊桥） 尝试勇敢平衡前行	阳光大运动	集体游戏：大风吹 （篮球） 双手双人对接球	阳光大运动	集体游戏：开飞机 （平衡区） 在一定高度上行走
	分散活动：重点指导 幼儿走吊桥		分散活动：重点指 导幼儿拍篮球		分散活动：重点指 导幼儿走平衡木
学习 活动	语言：竹篱笆和牵牛花 学会表达	体育：小乌鸦爱妈妈 学习双手从头顶向后传球	美术：我的心情故事 注意绘画出神态	数学：圈数字 按实物的数量圈出相应的数字	社会：大家喜欢我 学习正确与人交往的基本方法
上午 游戏	美术室：重点指导 幼儿画出自己当下的心情。	区域游戏	科发室：重点指导 幼儿了解镜子成像的秘密。	区域游戏	角色游戏
下午 户外 活动	角色游戏	乐高：重点指导幼 儿自主搭建。	角色游戏	种植园：重点指 导幼儿浇灌。	沙水区：重点指 导幼儿挖沙。
日常 生活	1. 在日常活动中，多为幼儿提供各种表达自己情感体验的机会或者建立“开心宝宝”箱，让幼儿相互诉说开心与不开心的事。 2. 在闲谈的时候，与幼儿讲述自己一天中遇到的有趣事情，耐心倾听他们的分享。				
家长 工作	1. 在家中，家长可以陪同幼儿一起制作“情绪温度计”，让幼儿记录爸爸妈妈的情绪。 2. 请和幼儿一起收集物品，为班级自然角增添材料，比如干净的小石子、松果、干树枝等。				
环境 创设	1. 完成主题墙《你快乐，我快乐》的布置，把幼儿成长的快乐张贴出来。 2. 重新调整建构区，在周边设置作品展示架，方便幼儿随时展示搭建成果。				
本周 反思					



睡眠习惯篇——科学作息管理，保障幼儿身心健康

充足且高质量的睡眠，是中班幼儿大脑发育、身体生长、情绪稳定的重要保障。中班幼儿正处于生长发育的关键时期，春季生长激素分泌旺盛，尤其是在夜间 10 点至凌晨 2 点之间，生长激素分泌量达到高峰，保证这一时间段的深度睡眠，对幼儿的身高增长至关重要。因此，家长应科学管理幼儿的睡眠，帮助幼儿养成良好的睡眠习惯，为幼儿的身心健康保驾护航。

明确中班幼儿的睡眠需求，合理安排作息时间。根据《指南》要求，4-5 岁的中班幼儿每天睡眠时间应保证在 11-12 小时，其中夜间睡眠时长应不少于 10 小时，建议晚上 8:30 前入睡，早上 7:00 左右起床，中午午睡时长控制在 1-1.5 小时。很多家长因工作繁忙或自身作息不规律，导致幼儿晚睡晚起，长期睡眠不足会影响幼儿的精神状态，出现注意力不集中、情绪易怒、免疫力下降等问题，不利于幼儿的学习和成长。

建立固定的睡前仪式，帮助幼儿快速进入睡眠状态。睡前仪式是帮助幼儿建立睡眠规律的有效方式，能够让幼儿形成“做完这些事情就要睡觉了”的条件反射，减少入睡困难的情况。家长可结合幼儿的喜好，制定固定的睡前仪式，如洗澡、换舒适的睡衣、整理床铺、讲故事、轻声聊天等，整个过程保持温和、安静，避免过于兴奋。睡前不允许幼儿玩剧烈游戏、看刺激的动画片、玩手机或平板等电子产品，这类活动会让幼儿的大脑过度兴奋，难以进入睡眠状态。同时，家长可在睡前给幼儿播放轻柔的音乐，营造舒适的睡眠氛围，帮助幼儿放松身心，快速入睡。

营造舒适的睡眠环境，保障幼儿的睡眠质量。睡眠环境的好坏直接影响幼儿的睡眠质量，家长应为幼儿营造光线柔和、环境安静、温度适宜（20-24℃）的睡眠环境。卧室的光线不宜过亮，可使用遮光窗帘，避免光线刺激幼儿的眼睛；保持卧室安静，避免大声喧哗、电视或手机声音过大，影响幼儿的睡眠；选择柔软、舒适的被褥和枕头，保证幼儿睡眠时的舒适度。同时，不允许幼儿抱着手机、平板等电子产品入睡，也不允许开着亮灯睡觉，这类行为不仅会影响睡眠质量，还可能对幼儿的视力造成损伤。

坚持规律午睡，保持作息一致性。幼儿园每天都会安排固定的午睡时间，帮助幼儿恢复精力，适应集体生活节奏。家长在家中，尤其是周末和节假日，也应尽量保持幼儿的午睡习惯，午睡时长控制在 1-1.5 小时，不宜过长或过短。若午睡时间过长，会影响幼儿晚上的入睡时间；若午睡时间过短，幼儿下午会精神不佳，影响活动和学习。同时，午睡时间不宜过晚，建议在中午 12:30-14:00 之间进行，确保幼儿晚上能够按时入睡。

正确处理幼儿入睡困难的问题，避免负面干预。部分幼儿存在入睡困难的情况，家长不要批评、指责幼儿，也不要强迫幼儿入睡，以免加剧幼儿的抵触情绪。可轻轻安抚幼儿，陪伴在幼儿身边，用温柔的语言引导幼儿放松，如“闭上眼睛，慢慢呼吸，爸爸妈妈一直在你身边”。若幼儿长期入睡困难，家长可排查是否是睡眠环境不佳、睡前活动过于兴奋或身体不适等原因，针对性进行调整，必要时可咨询儿科医生，寻求专业的指导。