



育儿知识:

幼儿心理健康知识宣传

孩子不会直接表达“我很自卑”，但日常行为会暴露心理状态，以下三类表现是自卑的核心信号：

1. 做事畏缩没主见，拒绝独立尝试

具体表现：遇到小事就依赖家长、老师，不敢自己做决定；面对力所能及的事（如穿衣、整理玩具、回答问题），总说“我不会”“我不行”，害怕动手实践、害怕犯错。

根源分析：多源于家长过度包办代替，剥夺孩子的锻炼机会；或是日常批评、指责过多，孩子长期得不到肯定，逐渐丧失尝试的勇气，觉得自己做什么都做不好。

科学对策：家长要学会“放手”，给孩子留出独立做事的空间，从穿衣、吃饭、整理绘本等简单小事入手，一步步锻炼孩子的动手能力。哪怕孩子做得不够完美、进度缓慢，也要多鼓励、少挑剔，抓住每一个小进步及时肯定，比如“你今天自己穿好了鞋子，真厉害！”，让孩子慢慢积累“我能行”的信念。

2. 回避竞争与展示，惧怕他人评价

具体表现：抗拒参加比赛、才艺展示、课堂发言等活动，不敢在众人面前表现自己；即便有能力做好，也会找借口退缩，担心自己表现不好被嘲笑、被否定。

根源分析：核心原因是家长频繁拿孩子与他人比较，比如“你看别人家孩子多棒”“你怎么不如别人”，这种横向对比会狠狠打击孩子的自尊心，让孩子陷入自我否定，觉得自己永远比不上别人。

科学对策：摒弃“攀比式教育”，多做纵向对比——关注孩子自身的成长和进步，比如“你这次比上次勇敢多了”。不要强迫孩子参与竞争，先从小范围展示（如在家给家人表演）开始，循序渐进帮孩子克服恐惧，让孩子明白：努力比结果更重要，哪怕失败也值得被认可。

3. 抗拒社交交友，沉默回避交流

具体表现：喜欢独处，不愿意和同龄小朋友玩耍、交流；见到陌生人就躲在家长身后，拒绝主动打招呼；融入集体时格格不入，甚至排斥集体活动。

根源分析：孩子害怕自己不被接纳、担心说话出错，内心封闭、缺乏社交信心；也可能是缺乏社交锻炼，不知道如何与同伴相处。

科学对策：家长多带孩子走出家门，参与公园游玩、亲子研学、小区玩伴聚会等户外活动，主动创造社交场景。可以邀请同龄小朋友的家庭一同出行，让孩子在轻松的氛围里慢慢接触同伴。家长要耐心引导，不强迫、不催促，教会孩子简单的社交话术（如“我们一起玩好不好”），同时多给予肢体安抚（拥抱、牵手），用亲子爱意化解孩子的社交恐惧，帮孩子打开心扉。



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。



表扬栏:

光盘小能手

邓子哲 李雨衡 徐李昕

张铭艺 闫宇辰 高曼灵

小小智多星

青 靖 孟圣晞 赵明宸

叶晞妍 王安然 蒋茉汐

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:

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。