



第 五 周 工 作 计 划

班级：小 3 班 实施主题：相亲相爱一家人 日期：3 月 30 日—3 月 3 日 带班老师：姚、陆老师

工作要求		1. 学习关心与尊重家人，用多种方式表达出对家人的关爱与感激。（主题目标） 2. 感受与家人在一起的温暖和幸福，知道如何关爱家人，知道家人是如何关爱自己的。（主题目标） 3. 能安静进餐，保持桌面干净整洁。（保育目标） 4. 知道一日生活中主要环节并乐意按照要求去做。（常规目标）				
星期	内容	一	二	三	四	五
	接待	1. 热情接待幼儿，幼儿自主签到。 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。				
晨间活动	晨间游戏	1. 签到 ：教师引导幼儿进行签到。 2. 重点区域 ：生活区：照顾宝宝：提供彩球、夹子、牙刷，幼儿照顾宝宝。美工区：幼儿用折纸、黏土等方式制作郁金香。 3. 晨间谈话 ：我最爱的家人、我家有什么、我的家				
	户外锻炼	1. 队列练习：一个跟着一个拉衣服开火车练习。 2. 律动、早操：能跟着老师一起合拍的做动作。				
		集体游戏：踢一踢 (综合 2 区) 踢球	集体游戏：翻越山坡 (山坡) 平衡能力	集体游戏：跳一跳 (综合 3 区) 学习攀爬技巧	集体游戏：快递员 (骑行区) 熟悉骑行规则	集体游戏：小乌龟 (平衡区) 在爬梯上保持平稳
		分散活动：重点指导 踢球技巧	分散活动：重点指导 平稳走过吊桥	分散活动：重点指导 攀爬技巧	分散活动：重点指导 正确骑车方式	分散活动：重点指导 平衡力
学习活动	社会：夸夸我的家人 大胆地在集体面前夸夸自己的家人	健康：五个手指头 认识五个手指的名称及用途	数学：这是我的家 按颜色或形状特征对物品进行分类	音乐：小娃娃 随着音乐快乐地表演演唱	科学：我家的冰箱 了解冰箱的结构	
上午游戏	农乐园 重点指导幼儿浇水	游戏活动	快乐骑行 重点指导幼儿遵守交通规则	过家家 重点指导幼儿进行角色扮演	游戏活动	
下午户外活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	沙池 重点指导幼儿用沙子进行塑形	
日常生活	1. 吃点心和午饭的时候，能够安静、认真进餐。 2. 根据冷暖及时穿脱衣服。					
家长工作	1. 鼓励孩子回家夸夸自己的家人。 2. 鼓励家长周末带幼儿一起感受春天，可以用多种多样的材料制作春天的花朵。					
环境创设	1. 丰富区域中的游戏材料。 2. 调整课程海报的框架。					
本周反思						



给宝贝的“睛”彩守护

眼睛是孩子心灵的窗户，3-6岁是儿童视力发育的黄金关键期，这个阶段养成的用眼习惯，将直接影响孩子未来的视力健康。如今，电子产品普及，幼儿近视低龄化趋势愈发明显，保护宝贝的澄澈眼眸，已成为幼儿园与家庭共同的重要使命。

一、警惕信号，早发现早干预

很多家长容易忽视幼儿视力问题，其实孩子的一些小表现，正是眼睛在发出“求救信号”：看绘本时频繁凑近书本、看电视时不自觉往前挪；经常揉眼、眨眼，抱怨眼睛干涩发痒；画画时看错颜色、漏看线条；户外活动时总眯着眼睛，对远处物体反应迟钝。

幼儿眼球尚未发育成熟，睫状肌耐力较弱，长时间近距离用眼会导致视疲劳，进而增加近视风险。电子产品蓝光刺激、不良用眼姿势、缺乏户外活动，都是伤害孩子视力的“隐形杀手”。请家长多关注孩子的用眼状态，发现异常及时带孩子到正规医院检查，早干预才能更好守护视力。

二、家庭护眼，做好这几点

1. 打造健康用眼环境

为孩子准备适配身高的书桌、椅子，保证看书、写字时坐姿端正。避免在昏暗、晃动的环境中用眼，看

书、画画需选择光线充足且柔和的地方，避免阳光直射桌面或灯光直射眼睛。2. 坚持户外阳光“充电”

阳光是天然的“护眼剂”，每天保证孩子2小时以上户外活动时间，能有效促进眼部血液循环，缓解视疲劳，预防近视。请您多抽时间，带孩子到公园、郊外、操场等地方，进行跑跳、打球、放风筝等活动，让孩子多远眺绿色植物，在亲近自然中放松眼睛。

3. 养成良好卫生习惯

教育孩子不用脏手揉眼睛，避免细菌进入眼部引发炎症；勤剪指甲、勤洗手，减少眼部感染风险。当孩子眼睛疲劳时，引导其闭眼休息10分钟，或做简单的眼部按摩，缓解不适。

孩子的明亮眼眸，承载着对世界的美好期待。保护视力不是一朝一夕的事，需要长期坚持。让我们携手并肩，把护眼融入日常、化为习惯，用科学的呵护、温暖的陪伴，为孩子的视力健康保驾护航，让他们带着澄澈的目光，看清成长路上的每一份美好！