



育儿知识：

家长日常护眼实操指南

1. 严控电子产品，从源头减少伤害 3 岁以下幼儿尽量不接触手机、平板、电视等电子产品；3-6 岁孩子每天使用时间不超过 30 分钟，单次使用不超过 15 分钟，且必须在光线充足的房间里使用，眼睛与屏幕距离保持 30 厘米以上，看完后及时让孩子看向远处放松眼睛。
2. 养成良好坐姿，告别“歪头看书”孩子看书、画画、玩拼图时，一定要提醒保持端正坐姿：腰背挺直、胸口离桌子一拳、眼睛离书本 30-40 厘米；坚决不让孩子躺着、趴着看书，也不要晃动的车内、光线昏暗的角落看绘本。
3. 保证户外活动，多晒自然光每天累计户外活动不少于 2 小时，带孩子去公园跑跳、玩沙、观察花草，自然光线能有效促进孩子视网膜发育，是预防近视最有效的方法之一。哪怕是阴天，外出活动也能起到护眼作用。
4. 调节室内光线，避免强光刺激孩子看书、写字时，保证室内光线均匀柔和，不要让强光直射孩子眼睛；建议搭配使用“护眼台灯 + 室内主灯”，台灯放在孩子写字手的对侧，光线照亮书本即可，不晃眼、不刺眼。
5. 搭配护眼饮食，给眼睛“补营养”多给孩子吃富含维生素 A、C、E 和叶黄素的食物，比如胡萝卜、西兰花、菠菜、蓝莓、橙子、蛋黄、牛奶、坚果等，这些营养能保护视网膜；尽量少吃糖果、蛋糕、含糖饮料等甜食，过多糖分摄入会影响孩子视力发育。
6. 定期眼部检查，建立视力档案每年至少带孩子去正规医院或专业眼科机构做 1 次全面眼部检查，包括视力检测、屈光度检查、眼位检查等，为孩子建立专属的视力健康档案。若发现孩子有视力异常，及时遵医嘱矫正，不要拖延。



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) 能运用手工创作、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 六 周工作计划

班级：大3班 实施主题：快乐小农夫 日期：4月7日—4月10日 带班老师：吴、宁老师

工作要求	1. 深入了解农夫的日常工作，认识至少 2-3 种农作物的生长周期与形态特征，理解“劳动创造美好生活”的实际意义。（主题目标） 2. 在劳动游戏中锻炼手部精细动作与身体协调性；能用语言生动描述劳动场景，尝试合作完成主题探究任务。（主题目标） 3. 引导幼儿有序整理劳动工具，养成物归原处的好习惯。（常规目标） 4. 合理调配膳食，引导幼儿不挑食、不偏食，体验粮食的天然美味。（保育目标）				
星期 内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿来园，与幼儿礼貌拥抱问候。 2. 二次晨检，检查幼儿身体状况及口袋物品，引导幼儿自主签到。				
晨间 游戏	1. 签到 ：能根据自己的来园时间，寻找相对应的标记进行记录。 2. 重点区域 ：建构区：投放积木、农场模型配件、农场设计图纸、彩笔、画纸。 语言区：投放 农夫与农作物主题绘本、故事卡片、录音设备、故事创编记录本。 美工区：投放超轻黏土、彩纸、剪刀、胶水、画笔、废旧纸盒、吸管等。 3. 晨间谈话 ：农夫的“晒粮小任务”、农作物的小秘密、丰收分享会				
户外 活动	1. 队列练习：能自主有序地站点排直队伍。 2. 律动、早操：师幼一起做操，帮助幼儿熟悉律动、早操的音乐和动作。				
学习 活动	清 明 节 放 假	阳光大运动	集体游戏：运粮忙 合作 分散活动：重点指导幼 儿保持平衡方式	阳光大运动	集体游戏：插秧 反应 分散活动：重点指导 幼儿上肢力量
		社会：我是勤 劳的小农夫 知道劳动最光荣	美术：小农夫的乐园 感受农夫劳动的美好场 景	语言：农夫的 一天 知道农夫的日程 体会辛苦	科学：种子的秘密 通过观察、比较进行 探索
		区域游戏	生活室	户外美术：重 点指导写生	区域游戏
		骑行	区域游戏	自主游戏	二楼建构：搭建心 目中的小学
上午 游戏					
下午 户外 活动					
日常 生活	1. 每日午餐前，引导幼儿说说餐桌上的食物对应的农作物，践行“光盘行动”。 2. 利用户外场地，增设“小农夫劳动角”，投放小铲子、小水壶、小篮子等工具，让幼儿在自由活动时间模拟播种、浇水、收割等劳动，延续主题兴趣；				
家长 工作	1. 布置亲子劳动任务，如带幼儿参观周边农场、菜园，参与简单的采摘、播种劳动。 2. 和幼儿一起寻找家里的农作物，了解其吃法和来源；拍摄亲子劳动照片或视频进行分享。				
环境 创设	围绕“快乐小农夫”主题，创设沉浸式、互动性的班级环境，让环境成为主题教育的载体。				
本周 反思					



表扬栏:

光盘小能手

赵明宸 康缪奕 刘珞然

吴述卿 宋倾允 崔暖阳

小小智多星

李雨衡 邓予哲 孟圣晞

张铭艺 沈希瑜 叶晞妍

运动小健将

青 靖 赵 吏 何 牧

冯辰叙 孙启硕 闫宇辰



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、流行性感冒

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，多饮水。

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。