



育儿知识:

春季保健小常识

一、春季天气变化无常，又是传染病的多发季节，为了保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，特向家长介绍几种幼儿保健常识。

- 1、幼儿衣服的增减要适当，最好能根据当天天气来决定穿多少衣服。
- 2、在春季传染病多发季节，注意家中空气的流通。
- 3、带孩子外出时注意不要去人多的地方。
- 4、教育孩子注意卫生，防止病从口入，公共场合戴好口罩。
- 5、孩子运动后容易出汗着凉，请在孩子运动前先脱去一件外衣，运动后再及时穿上。

二、春天是孩子生长发育较快的一个季节。为了适应这一特点，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几个方面。

1、保证钙质的充足供应

春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙。多食含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、笋卜、胡萝卜、海带、虾皮等。再就是排骨汤和骨头汤。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。

2、多补充维生素 C

维生素 C 能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素 C 对防止出血有很好的作用，必须及时供给。尽量多吃些含维生素 C 的蔬菜和水果。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

3、粗粮、杂粮有好处。

粗粮、杂粮首先是给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌等，其次是纤维素和各种维生素，再次是具有特殊结构的有机化合物。常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、绿豆、黄豆等。



主题目标：

1. 在主动参与春日观察、种植、郊游等活动中，感知和体会人与自然、人与人之间的和谐关系，表现出一定的独立性，形成主动、互助、合作的态度和行为。
2. 能感知和发现春季气温的变化、人们活动的调整、生物生长的显著变化等，感受春天生机勃勃的景象，理解春天是万物生长的季节。
3. 养成观察记录的习惯，学会用简图、符号、表格等方式记录探索发现的过程和现象（如气温变化、植物生长、昆虫活动等），提升科学探究能力。
4. 会运用多种绘画工具（水彩、油画棒、毛笔等）和自然材料（花瓣、树叶、石头等），并能创造性地运用这些材料进行艺术表现，创作春天主题作品。
5. 能用连贯优美、活泼轻松的不同唱法表现四三拍歌曲的不同特点（如《歌唱春天》《柳树姑娘》），体验通过探索学会歌曲的成功感与快乐感。
6. 积极参加郊游、种植、春游计划等活动，会用多种形式（讲述、绘画、表演、手工等）充分表达自己的经验、经历和情感，提高讲述、绘画、表演等综合能力。
7. 学习用目测和自然测量的方法（如用脚步、绳子、木棍等）比较、区别物体的远近，并会用表格形式进行记录；初步认识时钟，认识整点和半点，能将时间概念运用于春游计划、气象记录等生活场景中。



第九周工作计划

班级：大3班 实施主题：我们在春天里 日期：4月27日—4月30日 带班老师：宁、吴老师

工作要求	1. 感受春天的生机与美好，热爱大自然、爱护动植物。（主题目标） 2. 能感知和发现春季气温的变化、人们活动的调整、生物生长的显著变化等，感受春天生机勃勃的景象，理解春天是万物生长的季节。（主题目标） 3. 积极参与春季户外体育游戏，了解春季健康小常识，养成良好卫生与生活习惯。（保育目标） 4. 愿意与同伴分工合作完成任务，主动分享发现与成果，关心自然与生活。（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. 签到 ：能迅速找到自己的标记图案，根据小组签到。 2. 重点区域 ：建构区：提供积木、自然材料（树枝、石头），搭建春天的花园、春天的公园。 科学区：提供放大镜、种植盒、观察记录本，观察种子发芽、植物生长 3. 晨间谈话 ：春天来了、春天的发现、劳动节的计划				
晨间活动	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。				
	户外运动	集体游戏：春笋拔高 跑连续纵向跳跃 分散活动：重点指导保持平衡	阳光大运动	集体游戏：蚂蚁搬豆 负重搬运 分散活动：重点指导手部抓握	阳光大运动
学习活动	健康：丛林野战军 匍匐爬行	语言：春天的秘密 丰富词汇，飘荡、抿着、蔚蓝、飞翔等	数学：路线图 感知上下、前后、左右等方位	美术：《风筝》 感受对称美并用鲜艳的色彩创作风筝	
上午游戏	区域游戏	美术室	区域游戏	一楼建构	
下午户外活动	种植园	区域游戏	乐高	科学室	
日常生活	1. 结合春日晴天、刮风、下雨、开花、发芽等现象，引导幼儿感知季节特征与自然变化。 2. 保证每日两小时户外活动时间，引导幼儿熟悉户外场地与器械玩法，安全开展寻春、跳绳、拍球、放风筝等游戏。				
家长工作	1. 春季气温多变，提醒家长根据天气及时为幼儿增减衣物，做好卫生防护与健康护理。 2. 鼓励家长每晚与幼儿共读春天主题绘本，学习春天相关古诗。				
环境创设	在墙面适宜位置张贴与春天相关的节气知识、经典古诗。				
本周反思					



表扬栏:

光盘小能手

高曼灵 李昭一 宋倾允

何 牧 刘珞然 杨照临

小小智多星

赵明宸 邓予哲 宋倾允

孟圣晞 蒋茉汐 叶晞妍

运动小健将

赵 吏 闫宇辰 蒋茉汐

张铭艺 崔暖阳 冯辰叙



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。