



育儿知识:

肥胖儿童饮食和运动指导

一、饮食

1、吃得快容易长胖。一般人在进餐 20 分钟左右才会感到吃饱了，吃得太快的孩子在自己感到吃饱之前已经不知不觉吃多了。

2、进餐前可先喝点清淡的汤，用小碗盛饭，荤素搭配，增加粗纤维食物，饮食不要太精细，可食用一些体积庞大易有饱腹感而热卡含量低的蔬菜，如莴苣、黄瓜、笋、冬瓜、萝卜等。

3、避免零食，如热量很高的薯片、巧克力、饼干等。少吃糖果、奶油等甜食及油炸类食品。少喝饮料，一方面饮料多含糖，另一方面一些添加剂也对孩子不利。

4、改掉不良习惯：嗜肉，嗜甜食，吃得太快，吃了不动，长时间静坐，边看电视边吃零食，饮食不规律，经常以高热量洋快餐为主食等。

二、运动

坚持中等量有氧运动，如跑步、快步走、爬山、游泳、各种球类运动、跳操等。每天坚持半小时到一小时的运动量，最开始可从 15 分钟开始，逐渐增加运动量和运动时间，让孩子有个适应过程。家长也可陪同孩子运动，一方面锻炼身体，另一方面也给孩子一个榜样和督促。

注：家中可备体重秤，以空腹排泄完大小便后体重为准，前后对照，争取每周减重 1-2 斤，如孩子有进步，请给孩子表扬和鼓励，提高孩子减肥的信心。



主题目标:

1. 理解各行各业劳动对人们生活的意义，学习成人认真、细心、负责的工作态度。（主题目标）
2. 能清楚、连贯地表述自己对成人劳动的感知，认真倾听别人的发言并乐于补充。（主题目标）
3. 愿意在生活中主动配合成人工作，养成文明礼貌、尊重劳动的良好品质。（保育目标）
4. 树立任务意识，能按要求完成值日生、小帮手等简单工作，做到物归原处、分工合作，培养责任意识与良好的生活行为习惯。（常规目标）
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，体验通过探索学会歌曲的成功感与快乐感。
6. 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 十一 周工作计划

班级：大3班 实施主题：人们的工作 日期：5月11日—5月15日 带班老师：宁、吴老师

工作要求	1. 能说出 5-8 种常见职业的名称与主要工作内容，了解其使用的典型工具。（主题目标） 2. 能大方介绍父母或身边成人的职业，感受不同工作对社会的贡献。（主题目标） 3. 结合各类职业场景，懂得不同职业的辛苦，学会尊重劳动者、珍惜劳动成果。（保育目标） 4. 遵守课堂操作常规，在活动中，有序取放、整理操作材料。（常规目标）				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿入园，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：职业场景搭建：提供积木、人偶、职业车辆模型，幼儿合作搭建消防站、医院、邮局、超市等职业场所，在建构中认知职业环境。 数学区：钱币与买卖：投放模拟人民币、价格标签、收银机，开展“小超市”“小餐厅”买卖游戏。 3. 晨间谈话 ：我知道的职业、爸爸妈妈的职业、我长大想成为...				
	晨间活动	1. 队列练习：一路纵队，听到“4路横队散开”，排头带奇数幼儿左转、偶数幼儿右转，跑至指定点成面对面四列横队。 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：小鸭子 练习摇摆跑	阳光大运动	集体游戏：跳荷叶 双脚并拢跳	阳光大运动	集体游戏：蚂蚁搬家 负重爬
	分散活动：重点指导边走边拍球		分散活动：重点指导手脚协同爬行		分散活动：重点指导正确滑行姿势
学习活动	健康：小小消防员 勇于挑战	语言：动物职业介绍所 能连贯讲述故事内容	数学：认识人民币 能够进行简单的换算	社会：各种各样的职业 了解多种职业及其工作内容	美术：服装设计师 大胆创作
上午游戏	区域游戏	美术室	区域游戏	我爱小学	自主游戏
下午户外活动	沙水区	区域游戏	种植园	科学室	区域游戏
日常生活	1. 每日围绕职业、劳动话题，鼓励幼儿分享交流。 2. 持续开展值日生工作，增加图书管理员、工具保管员、植物照顾员等岗位，强化的责任意识。				
家长工作	1. 邀请不同职业的家长来园分享工作故事、展示工作工具，丰富幼儿对职业的认知。 2. 在班级群分享幼儿职业体验、劳动活动的照片视频，鼓励家长分享亲子互动内容。				
环境创设	增设职业、劳动类绘本专区，放置软垫、小沙发营造舒适阅读氛围。				
本周反思					



表扬栏:

光盘小能手

康缪奕 赵 吏 李雨衡

杨照临 孟圣晞 蒋茉汐

小小智多星

邓子哲 张铭艺 崔暖阳

沈希瑜 宋倾允 王安然

运动小健将

汪煜安 严 霄 赵明宸

何 牧 孙启硕 高曼灵



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。