

# 夏季小贴士

1、幼儿夏季食欲不振，可少食多餐，多变些花样，要做到品种多，荤素搭配合理，食物味道经常变换。

## 2、夏季育儿需要补充蛋白质

幼儿身体发育快，在高温环境中蛋白质的损失增大，分解变快，所以夏天容易出现蛋白质摄入不足的情景。宝妈宝爸们应当注意：补充蛋白质最好用牛奶、鸡蛋、豆制品、肉，提议每一天保证适量的牛奶鸡蛋摄入量。

## 3、夏季注意补充汤水

夏天水份流失快，大量出汗会导致钠、钾以及其它一些矿物质元素排出，所以夏季幼儿应当多补充汤水，在补充水的时候，提议让幼儿多吃些水果，或者是以汤类来补充，并且最好少量多餐。要注意补充水时，白开水也不能喝多了，过量的水有可能会引起水中毒。

## 4、及时补充维生素

粗粮、杂粮中维生素含量比较多，汗液中损失较多的是维生素 C 和 B1、B2，多食水果针对性补充维生素 C，粗粮中的维生素 B1 比较多，牛奶以及绿叶蔬菜中含很多的维生素 B2。

## 5、幼儿厌食

夏季引起宝宝夏季厌食常见原因是中枢神经系统受人体内外环境刺激的影响，使胃肠对消化功能的调节失去平衡，大人们尚且会厌食，更何况宝宝小孩呢。预防宝宝厌食，应做到饮食有节，合理喂养。

## 6、小心食物变质

夏天食物容易腐烂，病菌就会趁虚而入，所以吃剩的食物要立即放进冰箱；喝剩的奶粉隔一小时以后就不能给孩子喝了；尽可能控制做菜的量，最好给孩子每顿都吃新鲜菜，冰箱中食物吃第二顿时要注意煮透，因为冰箱中也会产生有害菌，仅有彻底加温后才能够起到杀菌作用，否则就会引起食物中毒，造成孩子肠胃功能的障碍。为了杀死冷藏食物中的细菌，在次日食用之前，应将食品加热到 75℃ 以上。

## 第十二周工作计划

班级：中5班    实施主题：我们居住的地方    日期：5月18日—5月22日    带班老师：刘、王老师

工作要求	1. 能说出自己家乡的名称及特点，学习用较连贯的语言讲述当地的物产和风景名胜，爱自己的家乡，为自己的家乡自豪。（主题目标） 2. 进一步了解和关心幼儿园及小区周边环境，初步感知“社区”的含义。（主题目标） 3. 学习正确使用筷子、勺子等餐具，进餐时保持桌面干净整洁。（保育目标） 4. 知道在活动区域内要轻声说话，做到不打扰同伴。（常规目标）				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 主动向老师、保安和小朋友们问好，积极进行晨间检查，并在班级入口处签到。 2. 二次晨检，掌握孩子们的健康状况，并检查他们的口袋里是否藏有小玩具等物品。				
晨间游戏	1. <b>签到</b> ：在签到区域选择自己学号圈出进行签到，主动与老师同伴打招呼。 2. <b>重点区域</b> ：建构区：引导幼儿合作搭建自己居住的小区或社区场景，如超市、幼儿园、公园、公交站等，增强空间感知与团队合作能力。 美工区：提供各色油泥、小棒、树叶等辅助材料，让幼儿学会用分泥、压扁、团圆、捏边等方法制作家乡的美食。 3. <b>晨间谈话</b> ：说说我的家乡、介绍我住的小区				
晨间活动	1. 队列练习：能够找到自己同队的小朋友并有序站好。 2. 律动、早操：能够跟随音乐和老师的引导，积极参与做操活动。				
户外锻炼	集体游戏：压路机 (投掷区) 尝试定点投掷	阳光大运动	集体游戏：贴烧饼 (骑行) 障碍骑行	阳光大运动	集体游戏：圈圈传递 (综合) 尝试轮胎车游戏
	分散活动：重点指导 幼儿单手投掷		分散活动：重点指 导幼儿降速绕障碍		分散活动：重点指 导两两合作游戏
学习活动	<b>数学：乘汽车</b> 实验发现颜色混合 后发生的变化	<b>健康：造新房</b> 加强身体的灵活性	<b>音乐：数高楼</b> 认识附点音符 的演唱方法	<b>语言：好邻居</b> 尝试续编故事结尾	<b>社会：我居住的社区</b> 了解电的用处
上午游戏	角色游戏	科发室：重点指导 观察昆虫标本	区域游戏	区域游戏	美术室：重点指 导编织手链
下午户外活动	乐高：重点指导幼 儿搭建我的小区	种植园：重点指导 给向日葵浇水	角色游戏	角色游戏	自然成长：重点 指导自制驱蚊水
日常生活	1. 引导幼儿入园时有序摆放好自己的物品，如：小书包、遮阳帽等 2. 鼓励幼儿认真参加晨练，尝试合理安排自己的运动项目，并遵守规则。				
家长工作	1. 请家长结合主题，向孩子介绍居住地与我们生活密切相关的事情，如新车站、新广场、地铁等，保护公共环境，遵守公共规则等。 2. 建议家长提醒孩子注意饮食卫生，如常洗手、多喝水，保持良好的卫生习惯。				



## 数高楼

路边大高楼哟，  
白云来回走。  
弟弟和妹妹哟，  
抬头数高楼哟。  
数来又数去哟，  
答案没法求，  
最高几层楼哟，  
全在云里头哟。  
一层楼，二层楼，  
三层四层五层楼，  
六层楼，七层楼，  
八层九层十层楼，  
全在云里头。

## 表扬栏

**吃饭新星：** 吴子芮、张语汐

**艺术新星：** 张筱乐、顾苡沅

**能力新星：** 顾欣媛、刘芷沅

