

保护眼睛

眼睛是孩子探索世界的窗户，学龄前是儿童视力发育的关键时期，做好近视防控，能为孩子的眼健康打下坚实基础。幼儿园阶段的近视防控，核心在培养良好用眼习惯、营造科学用眼环境、做好日常护眼防护，家园携手科学呵护，才能让孩子拥有明亮双眼，看清美好世界。

一、学龄前儿童视力小常识

3-6岁幼儿的视力正处于逐步发育完善阶段，并非天生就能看清远方，此阶段以预防近视和斜视、弱视为主要目标。家长和老师无需过度追求孩子“看得远”，但要警惕孩子出现频繁揉眼、眯眼、歪头看东西、凑近距离看绘本/屏幕等异常表现，一旦发现，及时带孩子做专业视力检查。

二、幼儿园里的护眼小妙招

1. 增加户外“阳光护眼”时间

每天保证2小时以上户外活动，阳光是天然的“护眼剂”，户外自然光能促进视网膜分泌多巴胺，有效抑制眼轴增长，预防近视。幼儿园将结合医养课程，开展户外晒太阳、追光游戏、体能锻炼等活动，让孩子在阳光下尽情玩耍，呵护视力发育。

2. 规范集体用眼行为

绘本阅读、手工创作等集体活动时，保证幼儿与书/操作材料距离30-40厘米，坐姿端正不歪头；避免在光线过强、过暗或晃动的环境中开展用眼活动；每30分钟用眼后，带领孩子远眺窗外绿植，让眼睛得到放松。

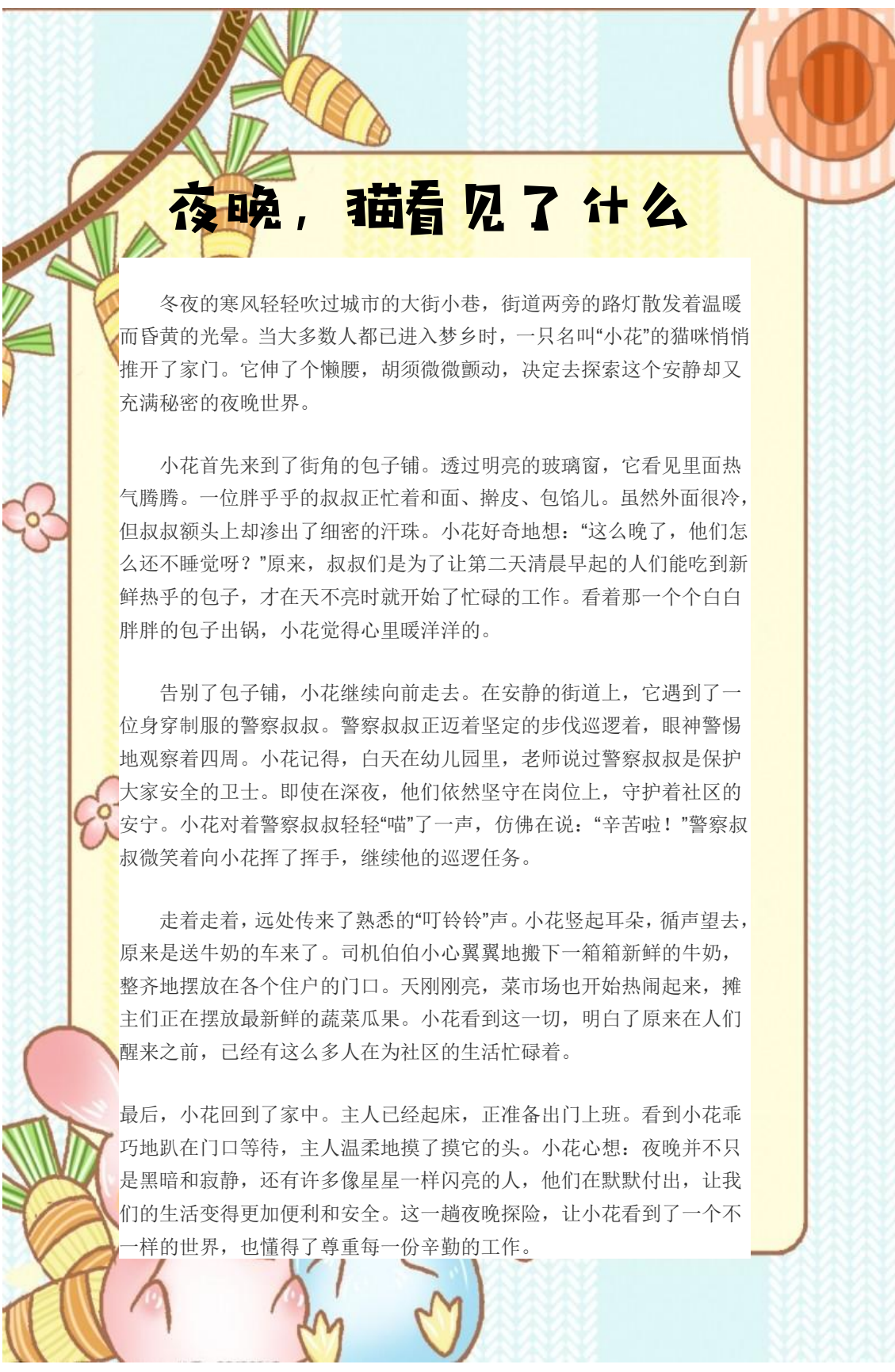
3. 减少电子设备使用

幼儿园教学尽量以实物、游戏、互动体验为主，非必要不使用电子屏幕；若需使用，单次时长不超过15分钟，且保证屏幕亮度适宜、与孩子距离不少于50厘米，使用后及时开展眼部放松活动。

第十三周工作计划

班级：中5班 实施主题：我们居住的地方 日期：5月25日—5月29日 带班老师：王、刘老师

工作要求	1. 会用游戏、绘画等方法来表现自己对家乡的认识，有建设、美化家乡的愿望。（主题目标） 2. 能连续走30分钟，有一定的耐力；练习接力快跑和跳格子。（主题目标） 3. 学习正确洗手步骤并坚持饭前便后洗手。（保育目标） 4. 在游戏时，拿玩具轻拿轻放、爱护材料，与同伴轮流协商、分享材料。（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. 签到 ：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. 重点区域 ：美工区：引导幼儿一步一步折出宝塔，并用彩笔画一画，进行装饰。 生活区：提供抹布，引导幼儿定期用肥皂水擦洗小椅子。 3. 晨间谈话 ：我家乡的建筑、家乡的美食					
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 (滑索) 双臂抓握滑索向前滑	阳光大运动	集体游戏：贴烧饼 (蹦床) 双腿向下弹跳跃起	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 幼儿悬垂游戏		分散活动：重点指 导幼儿立定跳远		分散活动：重点指 导两两合作游戏
学习活动	语言：夜晚，猫看见了什么 理解深夜里不同职业的人勤勉工作的故事	健康：夺宝奇兵 助跑跨跳过50厘米宽的距离	美术：家乡的建筑 大胆创作表现家乡的建筑	数学：图形的家 学习根据两个维度的标记给物体定位	社会：我们的家乡 知道自己的家乡在哪里，有哪些特产	
上午游戏	角色游戏	生活室：重点指导制作水果茶	区域游戏	区域游戏	图书室：重点指导整理图书	
下午户外活动	户外美术：重点指导石头画	饲养区：重点指导打扫小兔子的家	角色游戏	角色游戏	课题活动：重点指导绘画长着绿毛的小池塘	
日常生活	1. 入园主动签到，并观察照顾班级里的蚕宝宝。 2. 餐前活动时，组织幼儿开展“数高楼”的音乐游戏。					
家长工作	1. 向孩子介绍居住地与我们生活密切相关的事情，如高铁站、地铁等，遵守公共规则等。 2. 请家长带孩子参观家乡的名胜，让孩子更好地了解家乡和社区的过去、现在并畅想未来。					



夜晚，猫看见了什么

冬夜的寒风轻轻吹过城市的大街小巷，街道两旁的路灯散发着温暖而昏黄的光晕。当大多数人都已进入梦乡时，一只名叫“小花”的猫咪悄悄推开了家门。它伸了个懒腰，胡须微微颤动，决定去探索这个安静却又充满秘密的夜晚世界。

小花首先来到了街角的包子铺。透过明亮的玻璃窗，它看见里面热气腾腾。一位胖乎乎的叔叔正忙着和面、擀皮、包馅儿。虽然外面很冷，但叔叔额头上却渗出了细密的汗珠。小花好奇地想：“这么晚了，他们怎么还不睡觉呀？”原来，叔叔们是为了让第二天清晨早起的人们能吃到新鲜热乎的包子，才在天不亮时就开始了忙碌的工作。看着那一个个白白胖胖的包子出锅，小花觉得心里暖洋洋的。

告别了包子铺，小花继续向前走去。在安静的街道上，它遇到了一位身穿制服的警察叔叔。警察叔叔正迈着坚定的步伐巡逻着，眼神警惕地观察着四周。小花记得，白天在幼儿园里，老师说过警察叔叔是保护大家安全的卫士。即使在深夜，他们依然坚守在岗位上，守护着社区的安宁。小花对着警察叔叔轻轻“喵”了一声，仿佛在说：“辛苦啦！”警察叔叔微笑着向小花挥了挥手，继续他的巡逻任务。

走着走着，远处传来了熟悉的“叮铃铃”声。小花竖起耳朵，循声望去，原来是送牛奶的车来了。司机伯伯小心翼翼地搬下一箱箱新鲜的牛奶，整齐地摆放在各个住户的门口。天刚刚亮，菜市场也开始热闹起来，摊主们正在摆放最新鲜的蔬菜瓜果。小花看到这一切，明白了原来在人们醒来之前，已经有这么多人在为社区的生活忙碌着。

最后，小花回到了家中。主人已经起床，正准备出门上班。看到小花乖巧地趴在门口等待，主人温柔地摸了摸它的头。小花心想：夜晚并不只是黑暗和寂静，还有许多像星星一样闪亮的人，他们在默默付出，让我们的生活变得更加便利和安全。这一趟夜晚探险，让小花看到了一个不一样的世界，也懂得了尊重每一份辛勤的工作。



表扬栏

吃饭新星：倪语浠、马诗涵

艺术新星：赵可荣、沈星芮

能力新星：张筱可、钱宣淇