



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，如茼蒿、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. 主动参与六一各项活动，能用语言、作品、行动分享快乐，关爱小班弟弟妹妹，遵守节日活动规则，增强分享与合作意识。
2. 能清晰说出自己的 3-5 项成长本领，通过绘画、运动、表演等形式大胆展示，体验成长自豪感，提升自我认同感。
3. 熟悉小学环境、学习用品与课堂基本规则，熟练掌握整理书包、正确坐姿站姿等 2-3 项入学技能，缓解入学焦虑，愿意做一名小学生。
4. 能用歌曲、语言、绘画、手工等多种方式表达对老师的感谢与喜爱，学会感恩、珍惜情谊，萌发对幼儿园的不舍之情。
5. 积极参与毕业献词、歌表演、仪式筹备等活动，自信表达、大胆展示，感受毕业的意义，以快乐、从容、自信的心态告别幼儿园、迎接小学。
6. 在活动中学会协商、合作、求助与解决小矛盾，提升任务意识、自我管理与社会交往能力，为小学集体生活奠定基础。
7. 积极参与各类运动活动，提升身体协调、平衡、跨跳等能力，遵守运动规则，增强体质与安全意识。



第 十四 周工作计划

班级：大3班 实施主题：再见吧，幼儿园 日期：6月1日—6月5日 带班老师：吴、宁老师

工作要求	1. 知道六一儿童节是全世界小朋友的节日，了解六一儿童节的由来与庆祝方式，感受节日的快乐氛围。（主题目标） 2. 能大胆用语言、绘画、歌舞等形式表达对六一的期待与祝福。（主题目标） 3. 懂得分享快乐、友爱同伴，在节日活动中学会谦让、互助。（保育目标） 4. 遵守集体活动秩序，听从教师指令，有序参与排练、游戏、集会活动。（常规目标）				
星期 内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿入园，与幼儿有礼貌地打招呼。 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 活动	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：美工区：提供彩纸，用间隔剪的方法剪各种拉花，用各种废旧物（蛋糕盒、果冻盒）、皱纹纸等制作小挂件，共同布置节日班级环境。 表演区：六一节目彩排、儿歌童谣联唱。 3. 晨间谈话：我心中的六一、六一怎么过、我想表演的节目				
	户外运动 1. 队列练习：一路纵队变四路纵队，听口令整齐变换队形，为六一团体表演做准备。 2. 律动、早操：师幼一起做操，鼓励幼儿动作合拍、到位。				
	集体游戏：跳荷叶 双脚并拢跳	阳光大运动	集体游戏：溪流探险 曲线跑	阳光大运动	集体游戏：春笋拔高 跑连续纵向跳跃
	分散活动：重点指导手脚协同爬行		分散活动：重点指导正确滑行姿势		分散活动：重点指导手部抓握
学习活动	六一活动	数学：漂亮的礼盒 分类	语言：全世界儿童是一家 大胆表达	健康：快乐的小螃蟹 横向跨步跑	美术：制作小礼品 大胆创作
上午游戏		生活室	区域游戏	课题活动	自主游戏
下午户外活动		区域游戏	我爱小学	图书室	区域游戏
日常生活	1. 引导幼儿讨论六一节日活动安排，学会倾听同伴想法，懂得协商谦让。 2. 提醒幼儿爱护节日装饰材料、表演服装道具，用完主动整理归位。				
家长工作	1. 请家长配合为幼儿准备六一表演服装、简易道具，支持幼儿节目排练。 2. 鼓励家长和幼儿一起制作六一手工、准备小零食，在家开展亲子六一庆祝活动。 3. 提醒家长节日期间注意幼儿出行安全、饮食安全，合理安排作息。				
环境创设	布置六一主题墙面，展示幼儿节日绘画、手工作品；悬挂气球、彩带、灯笼，营造欢快喜庆的六一节日氛围；设置六一节目预告、游园游戏规则展示区。				
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

邓予哲 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:

夏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，加上夏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

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。