



第十六周工作计划

班级：小2班 实施主题：愉快的夏天 日期：6月15日—6月18日 带班老师：戴老师、韦老师

工作要求		1. 体验夏季生活的乐趣，喜欢夏季 3. 积极参与探索性的活动，学习探索事物的简单方法。（主题目标） 2. 感知夏季的主要特征：天气热，多雨等, 认识一些夏季常见的瓜果。（主题目标） 3. 能够学习自主叠被子和整理柜子里的个人物品。（保育目标） 4. 积极参与体育游戏，锻炼走、跑、钻、爬等动作，增强体质，培养勇敢、坚持的品质。（常规目标） 5. 学习夏季的一些防蚊知识、能够知道一些避暑的方法。（常规目标）				
星期内容		一	二	三	四	五
	接待	1. 热情接待幼儿，与幼儿打招呼或者引导幼儿进行同伴间互动。 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 ：主动拼小火车签到，并把自己的接送卡放在指定位置。 2. 重点区域 ：科学区：溶化现象：提供糖、盐、维C 泡腾片等，让幼儿感知物体的溶化现象。 美工区：甜甜的西瓜：提供蜡笔、纸、西瓜底图，鼓励幼儿学习给西瓜涂上间隔的颜色。 3. 晨间谈话 ：端午的由来、下雨怎么办、荷花荷叶的秘密、长短的区别等				
	户外锻炼	1. 队列练习：尝试简单聚拢散开、小圆队形变换 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力。。				
		集体游戏：勇者滑行 （滑滑梯） 练习卷卷滑梯	集体游戏：红绿灯 （骑行） 练习学做小交警	集体游戏：钻山洞 （山洞拱笼） 可以按顺序钻洞	集体游戏：小鱼吐 泡泡（足球） 学会区分守门员	端午放假
		分散活动：重点指 导抬起胸膛	分散活动：重点指 导按灯指示骑行	分散活动：重点指 导走绳索	分散活动：重点 介绍守门员	
	学习 活动	语言：下雨的时候 能够通过图谱复述故 事	社会：夏天 能够明白夏天避暑方 法	数学：比长短 通过观察了解物体长 短	美术：太阳过节 创意美术	
上午 游戏	游戏活动	图书区：绘本阅读 《大卫不可以》	生活区：重点指导 蒸煮玉米粒	游戏活动		
	下午 活动	游戏活动	游戏活动	课程活动：《大雨 和小雨》	游戏活动	
日常生活		1. 晨谈时, 围绕“夏天到了，我们可以……”话题幼儿互相交流。 2. 提供玩水游戏。有条件的幼儿园可开放戏水池，让幼儿充分感受水、空气、阳光带来的清新感受, 体验夏日生活的快乐。				
家长工作		1. 根据孩子的能力，适当请孩子帮助家人择菜，如剥毛豆、掐豆芽等。 2. 引导家长与孩子商量暑假生活安排，使其合理且有意义。				
环境创设		1. 创设《愉快的夏天》主题墙面，张贴幼儿作品。 2. 展示幼儿利用感官创作的艺术作品。				



科学育儿——如何成为生活规律的宝贝

“晚上不睡，早上不起”——这大概是很多幼儿家长最头疼的问题之一。作息混乱不仅让孩子白天精神不佳，也直接影响他们的身体发育、情绪稳定和免疫力。作为家长，帮孩子建立规律的作息，其实是送给孩子一份受益终身的健康礼物。

为什么作息规律如此重要？

幼儿正处于快速生长发育阶段，生长激素主要在夜间深睡眠时分泌。如果孩子长期晚睡或睡眠不规律，会影响身高增长。同时，规律的作息能帮助孩子建立内在的生物钟，让他们更容易入睡、醒来时更精神，白天情绪也更平稳，专注力更好。

如何帮孩子建立科学的作息？

一、固定时间，形成节奏

尽量每天在相同的时间起床、吃饭、午睡、洗澡、上床睡觉。幼儿的大脑喜欢可预测的模式，重复会让他们感到安全，身体也会自然适应。比如，晚上8点开始睡前程序，早上7点准时拉开窗帘叫醒。

二、建立清晰的睡前仪式

睡前半小时，关掉电视和电子设备（蓝光会抑制褪黑素分泌）。可以安排洗澡、换睡衣、读两本绘本、唱一首摇篮曲、拥抱亲吻。每天重复同样的顺序，孩子会逐渐把“这些事做完”和“该睡觉了”联系起来。

三、白天足够活动，晚上才好入睡

确保孩子白天有充足的户外活动和体能消耗。跑、跳、爬、玩球——大运动越充分，晚上的睡意越浓。但睡前两小时要避免过于激烈的活动，以免孩子过度兴奋难以平静。

四、午睡要适度

对于还需要午睡的幼儿，午睡时间不宜过长（一般1-2小时为宜），也不宜太晚（下午3点后尽量不睡），否则会挤占晚上的睡眠需求，导致入睡困难。

五、营造舒适的睡眠环境



卧室保持安静、黑暗、温度适宜（20-22℃左右）。可以使用遮光窗帘和白噪音机。床上不放太多玩具，避免孩子分散注意力。

给家长的一些建议

- 从“微调”开始：如果孩子作息严重偏离，不要一下子改变太多，每天把作息提前或推迟 15 分钟，循序渐进。
- 保持一致：周末和假期尽量和平时的作息相差不超过一小时。偶尔的放纵需要好几天才能调整回来。
- 耐心和温柔：改变习惯需要时间，孩子可能会哭闹、反抗。温和而坚定地执行规则，不要因为哭就妥协。
- 以身作则：如果你希望孩子早睡，自己也要放下手机，调暗灯光，营造家庭整体的安静氛围。

规律的作息不是一蹴而就的，但只要坚持两到三周，你会惊喜地发现孩子入睡更容易、情绪更平稳、白天也更有活力。而全家人因为有了可预期的节奏，育儿压力也会大大减轻。

