



夏季幼儿保健

幼儿夏季保健核心是做好防暑降温、饮食调理、皮肤护理、作息管理和疾病预防，家长需重点关注孩子的饮水、穿着、睡眠和户外活动安排，帮助孩子健康度过夏天。

吃喝怎么安排

保证充足饮水：夏季幼儿排汗量大，需定时饮用温水，1-3 岁儿童每日需水量约 900-1300 毫升，可少量多次补充，出汗大时适当喝淡盐水或电解质水，避免用饮料代替白开水。

饮食清淡易消化：多吃新鲜蔬菜水果如西瓜、黄瓜、冬瓜等清热解暑食物，增加蛋白质摄入如鸡蛋、牛奶、鲜鱼等，减少油炸食品、冷饮和甜食，冷饮建议饭后 1 小时少量食用，每日不超过 1 次。

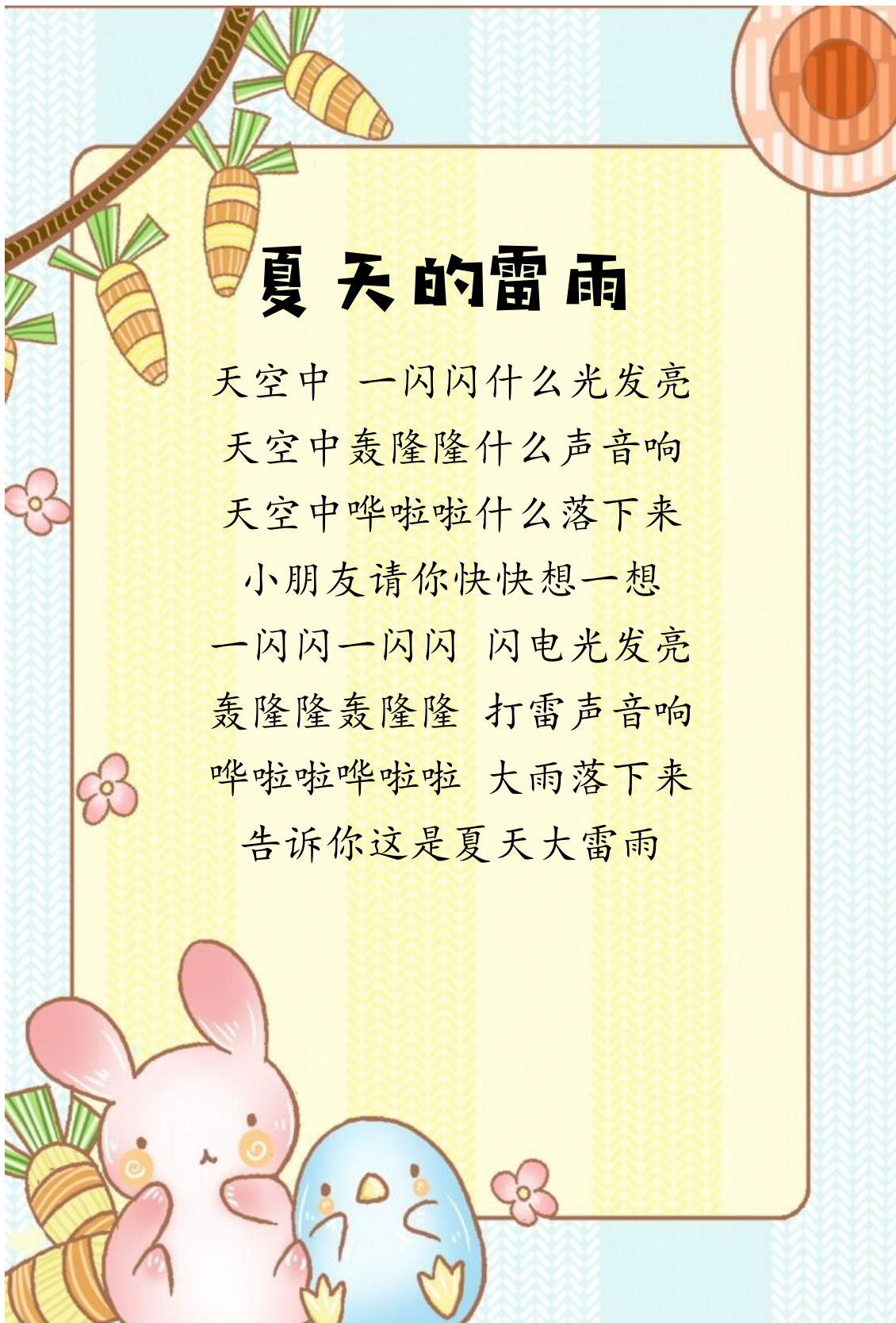
注意饮食卫生：食物要新鲜干净，不吃变质食物和生冷食品，瓜果洗净去皮后再吃，餐具定期消毒，培养孩子饭前便后洗手习惯，防止病从口入。



第 十六 周工作计划

班级：中 5 班 实施主题：热闹的夏天 日期：6 月 15 日—6 月 19 日 带班老师：刘、王老师

工作要求		1. 知道夏季卫生知识，学会自我保护的方法，会用恰当的词语描述夏季的特征，会有感情地朗诵文学作品，爱看图书。（主题目标） 2. 能欣赏有关夏季的美术作品，会画出或做出夏季自然景物的特征服装、用品等。（主题目标） 3. 能独立安静用餐，正确使用餐具，不乱敲餐具。（保育目标） 4. 积极参与户外活动，不因为天气变热而不愿意参加活动。（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。				
晨间活动	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：水果串珠，引导幼儿用鱼线串出漂亮的手链。 益智区：夏日消暑棋，提供夏季的消暑的食物卡片，引导幼儿玩图片对对碰的游戏（重点指导） 3. 晨间谈话 ：夏天的物品、有趣的西瓜皮				
	户外锻炼	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。				
		集体游戏：小矮人运西瓜（骑行） 尝试障碍骑行	阳光大运动	集体游戏：玩轮胎（篮球） 尝试定点投篮	阳光大运动	端午节放假
		分散活动：重点指导 幼儿考驾照游戏		分散活动：重点指导 两两传球		
学习活动	语言：小猴变魔术 明白贪吃冷饮对身体有害，懂得适度饮食	健康：夏天真热 知道夏天天气热，能想出散热的好办法	音乐：夏天的雷雨 理解歌曲 一问一答的内容	科学：夏天到了 感知夏天的来临， 体验夏天的特征		
上午游戏	角色游戏	乐高：重点指导搭建水上乐园	区域游戏	区域游戏		
下午户外活动	自然成长：重点指导植物泥板	种植园：重点指导照料向日葵	角色游戏	角色游戏		
日常生活	1. 培养幼儿勤洗手的好习惯，要求幼儿不管是饭前便后，还是玩过玩具前都要在流水下洗手。 2. 根据夏天天气特点，引导幼儿根据气温的变化自己增减衣服，及时喝水补充水分。					
家长工作	1. 请家长引导幼儿多喝白开水，少喝饮料、少吃冷饮；经常洗手、洗头，讲究个人卫生。 2. 请家长支持鼓励幼儿独立、自主的愿望，培养独立意识。					



夏天的雷雨

天空中 一闪一闪什么光发亮

天空中轰隆隆什么声音响

天空中哗啦啦什么落下来

小朋友请你快快想一想

一闪一闪一闪 闪电光发亮

轰隆隆轰隆隆 打雷声音响

哗啦啦哗啦啦 大雨落下来

告诉你这是夏天大雷雨



表扬栏

吃饭新星： 顾昊祺、吴子芮

艺术新星： 张语汐、张筱乐

能力新星： 顾苡沅、顾欣媛