



育儿知识:

预防病毒性感冒知识

病毒性感冒即上呼吸道感染，又简称上感，是由多种病毒引起的常见呼吸道传染病。症状：感染初期会出现喉咙痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛、胃口不好、恶心、呕吐、拉肚子、发烧、肌肉酸痛等症状。

对于儿童的感冒咳嗽预防胜于治疗，家长平时可通过建立儿童的健康饮食、生活习惯来加强儿童的体质。防止感冒咳嗽可多吃以下食物：

多吃维生素 A 含量丰富的食物，可增强人体的免疫力，对抗呼吸道感染。维生素 A 缺乏是感冒发病高峰季节容易引起呼吸道感染的一个诱因。如胡萝卜、苋菜、菠菜、南瓜、红黄色水果、动物肝、奶类等，可有效减少感冒的发生率。多吃锌含量丰富的食物。专家介绍，富锌食物有助于人体抵抗感冒病毒，可直接抑制病毒增强，增强细胞免疫功能，特别是吞噬细胞的抗病毒作用。锌在肉类海产品和家禽类食物中含量最丰富。

多吃维生素 C 含量丰富的食物。新鲜绿叶蔬菜和各种水果中都富含维生素 C，它可促进人体免疫群抗体合成，增强免疫力，由此具有预防感冒的作用。

多吃铁含量丰富的食物。奶类、蛋类、菠菜、肉类等都是铁含量非常丰富的食物。体内缺铁时，会使免疫细胞的功能被削弱，而富铁食物可促使免疫细胞的功能恢复。需注意的是，补充铁要适宜，过量补铁尤其是铁强化食品反而有害无益。

正确护理方法是鼓励孩子多饮温开水，多吃水果、蔬菜及含蛋白质低的食物。



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。



班级: 大3班 实施主题: 再见吧, 幼儿园 日期: 6月22日—6月29日 带班老师: 宁、吴老师

工作要求		1. 感受毕业离园的氛围，懂得珍惜幼儿园时光，萌发对老师、同伴、幼儿园的不舍之情。 2. 学习朗诵毕业献词、演唱毕业歌，愿意大胆参与毕业典礼节目排练，体验毕业成长的仪式感。 3. 乐于回顾幼儿园三年成长点滴，感恩老师、友爱同伴，愿意用语言、歌声表达祝福与谢意。 4. 遵守排练秩序，听从指令、认真参与，保持良好常规，积极参与集体毕业活动。						
星期 内容		一	二	三	四	五	一	二
	接待	1. 热情接待幼儿来园，与幼儿礼貌地打招呼。 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：制作毕业贺卡、纪念小礼物。 阅读区：翻看幼儿园成长照片、绘本。 3. 晨间谈话 ：我在幼儿园的美好回忆。						
	户外运动	1. 队列练习：掌握基本队列动作（立正、稍息、原地转法、齐步走），提升身体协调性和集体组织性，养成听从指令、遵守纪律的习惯。 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： 蚂蚁搬家 负重爬	阳光大运动	集体游戏： 跳荷叶 双脚并拢跳	阳光大运动	集体游戏： 夺红旗 直线跑 15 米	复习	休业式
		分散活动： 重点指导平 掷飞盘		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		
学习活动	健康：冒 险岛之旅 不怕困难	语言：毕 业献词 学习朗诵献 词，理解内 容，饱含情 感	数学：礼 品商店 认识商品价 格，简单购 物换算	社会：我 的毕业季 回 顾 三 年 幼 儿 园 生 活 ， 分 享 成 长 与 不 舍	歌曲：毕 业歌 完整演唱			
上午 游戏	区域游戏	美术室	区域游戏	种植园	自主游戏			
下午 户外 活动	沙水区	区域游戏	我爱小学	科学室	区域游戏			
日常生活		1. 引导幼儿珍惜最后幼儿园时光，友好相处、礼貌告别同伴。 2. 学习感恩用语，主动向老师说谢谢、表达祝福。						
家长工作		1. 配合幼儿毕业节目排练，鼓励幼儿大胆表演、自信展示。 2. 引导孩子懂得感恩师长、珍惜同伴友谊，做好毕业情绪引导。						
环境创设		打造毕业快乐主题墙，布置毕业照片、心愿卡、幼儿贺卡、毕业献词展板；悬挂气球、彩带、毕业祝福语，营造温馨、感恩、不舍的毕业仪式氛围。						
本周反思								



表扬栏:

光盘小能手

邓予哲 严 霄 高曼灵

何 牧 宋倾允 蒋茉汐

小小智多星

赵明宸 冯辰叙 康缪奕

张铭艺 孟圣晞 刘珞然

运动小健将

胡靖希 孙启硕 赵 吏

王安然 吴述卿 闫宇辰



温馨提示:

幼儿园夏季疾病宣传小常识

夏季高温潮湿，细菌、病毒滋生活跃，幼儿园孩子抵抗力较弱，易受疾病侵袭。了解常见疾病知识，做好预防措施，才能为孩子健康保驾护航。

肠道传染病：夏季是腹泻、痢疾等肠道疾病高发期。食物易变质，幼儿若误食被细菌污染的食物，或饭前便后不洗手，都可能感染。症状表现为腹痛、腹泻、呕吐等。预防关键在于保证饮食卫生，食物现做现吃，避免生冷食物；督促孩子用七步洗手法认真洗手，减少病菌入口。

手足口病与疱疹性咽峡炎：这两种疾病均由肠道病毒引起，通过接触、飞沫传播，幼儿园内易交叉感染。患儿口腔、手足等部位会出现疱疹，伴随发热、食欲不振等症状。日常需加强园内消毒，定期对玩具、桌椅等消毒；教育孩子不与他人共用个人物品；若孩子出现相关症状，应及时隔离就医，痊愈后再返园。

中暑：高温环境下，幼儿体温调节功能不完善，易发生中暑。表现为头晕、恶心、体温升高等。幼儿园需合理安排户外活动时间，避开高温时段；保证室内通风良好，为孩子准备充足的温开水或淡盐水；若孩子中暑，应迅速转移到阴凉处，解开衣物，用湿毛巾降温。

掌握这些夏季疾病知识，做好预防和应对，能有效降低孩子患病风险。