



育儿知识:

开学温馨提醒

一、衣着

1. 衣着宜轻便，不要过于繁琐，避免幼儿入厕和活动时不便。
2. 每天晚上关注天气预报，根据气温为幼儿准备衣物，避免衣服穿得过多或过少。
3. 有特殊情况或幼儿特殊体质及时与教师沟通，避免发生意外。

二、饮食

1. 保证营养均衡，科学的为孩子安排膳食，注意膳食的多元化，让幼儿多吃一些新鲜水果和蔬菜等，开开胃，保证他们有充足的食欲。
2. 保证钙质的充足供应。多吃一些含钙食物有利于孩子长个。含钙丰富的食物有：芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、虾皮、骨头汤等。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。
3. 维生素C能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。可以给孩子多吃些含维生素C的蔬菜和水果。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。
4. 多吃粗粮、杂粮可以为人体补充矿物质，保证微量元素的供应。常食用的粗、杂粮有玉米、小米、绿豆、黄豆等。
5. 多喝水不仅能够及时补充孩子体内缺少的水分，还能够增强孩子的新陈代谢能力，有利于将体内的有毒物质的排出，降低生病的概率。
6. 不要给幼儿吃太多含脂肪量高的食物、不吃油炸食品和零食、不给幼儿吃太多的冷食，以免造成幼儿身体不适。

三、卫生保健

1. 保持室内清洁，开窗通风，使室内空气新鲜，阳光充足，以驱散病毒，以减少患病的机会。
2. 讲卫生，勤洗手，防止病从口入，勤晒被褥和换洗衣物。
3. 保证充足睡眠，注意早睡早起，既有利于孩子的成长发育，又可增强免疫力。
4. 加强户外运动，运动能促进人体新陈代谢，加速血液循环，改善呼吸消化功能，调节内分泌等。
5. 外出时，少带孩子去拥挤的公共场所，减少传染病的发病率。



主题目标:

1. 知道自己是大班哥哥姐姐，喜欢参加各类活动，在“大带小”活动中乐于表现自己的才干，产生做哥哥姐姐的自豪感。
2. 能根据需要设计班级活动区的位置，制定规则，设计标志，初步萌发社会规范意识和小主人公意识。
3. 能控制自己的情绪和行为，增强规则意识和任务意识，进一步养成遵守规则、积极主动、认真专注的习惯。
4. 认真做操，动作到位，会进行接力赛形式的活动，动作协调，反应灵敏。
5. 大方地与弟弟妹妹交流，会用连贯的语言表达交流时的感受。
6. 发现周围生活中的标志，并愿意了解标志的特征、种类及其与人们生活的关系。
7. 能比较 10 以内数的大小，初步理解单双数的含义。
8. 能用图标的方式创作与绘制生活中的标志。
9. 能用不同力度以及断顿、连贯的不同唱法表现歌曲的情绪变化，随音乐即兴舞蹈，并有一定的控制能力。



第一周工作计划

班级：大1班 实施主题：我们是大班哥哥姐姐 日期：9月1日—9月4日 带班老师：顾、吴老师

工作要求		1. 知道自己是大班哥哥姐姐，喜欢参加各类活动，在“大带小”活动中乐于表现自己的才干，产生做哥哥姐姐的自豪感。（主题目标） 2. 能根据需要制定班级活动区的规则，设计标志，初步萌发社会规范意识。（主题目标） 3. 回忆七步洗手法，知道饭前便后要洗手。（保健目标） 4. 认真做操，动作到位，会进行接力赛形式的活动，动作协调，反应灵敏。（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 ：在签到区域根据自己的来园时间把签有自己名字的贴片放入对应的时间栏中。 2. 重点区域 ：棋区：提供飞行棋两套。引-导幼儿熟悉飞行棋的规则，四人一组游戏。由每人手持一枚棋子到每人手持四枚棋子，先到终点者为胜。 语言区：提供以关爱、规则为核心的绘本,如《我当大哥哥》《小手不是用来打人的》《班级是我家》等，供幼儿自主翻阅与讲述。 3. 晨间谈话 ：我上大班了、我的暑假生活				
	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。				
		寒假	开学活动	集体游戏：小飞机 （吊桥） 尝试勇敢平衡前行	集体游戏：大风吹 （滑滑梯） 听口令按规则游戏	集体游戏：袋鼠跳 （跳区） 双手合并跳跃
				分散活动：重点指 导幼儿走吊桥	分散活动：重点指 导幼儿玩滑滑梯	分散活动：重点指 导幼儿玩羊角球
				语言：我是大班 小朋友 学会用感情朗诵	数学：数字比大 小 认识><=	音乐：小孩不 小歌 学唱歌曲
	生活室：了解常 见厨具。			区域游戏	角色游戏	
学习活动						
上午游戏						
下午 户外 活动		二楼建构：重点 指导幼儿根据主 题进行搭建。	角色游戏	户外娃娃家：重 点指导户外角色 游戏。	户外美术：重 点指导幼儿使 用粉笔涂画。	
日常生活		1. 在闲谈的适合，聊一聊暑假生活的趣事和新学期的愿望。 2. 热情接待幼儿入园，鼓励幼儿打招呼并积极参与开学活动。				
家长工作		1. 请家长协助幼儿做好开学前各项物品的准备，并结合升班契机，鼓励幼儿在各方面对自己提出新的要求，激发幼儿的上进心。 2. 布置新的家长园地，介绍新学期新主题的内容和家园共育的配合事宜。				
环境创设		1. 开始主题墙《我们是大班哥哥姐姐》的创设，把幼儿画的自画像贴在墙上。 2. 引导幼儿熟悉新学期的一日生活安排，张贴好一日时间作息表，收拾好教室。				



温馨提示:

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。