



第三周工作计划

班级：中2班 实施主题：我升中班了 日期：9月14日 - 9月18日 带班老师：朱、徐老师

工作要求		1. 能大方地在集体面前清楚地表达自己的想法，安静认真地倾听别人说话。（主题目标） 2. 积极学做新操，动作到位、有力，熟悉新的活动场地和器械的玩法，参与收拾整理场地和器械。（主题目标） 3. 每天主动签到，能知道周一到周五，了解哪些人请假未到，统计缺勤人数。（常规目标） 4. 初步尝试做小小值日生，能在同组小朋友吃完午饭后收拾桌子和餐具。（保育目标）				
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 ：按时入园，坚持签到。 2. 重点区域 ：科学区：沉浮游戏：提供透明收纳箱，收集小球、积木、雪花片、瓶盖、硬币、钥匙等生活中的物品；引导幼儿依次将物品放入水中，观察物体的沉浮现象并记录下来。 3. 晨间谈话 ：我长高了，我的变化，幼儿园的新玩具，给玩具架贴标签，小小值日生。				
	户外锻炼	1. 队列练习：尝试在教师带领下站成松散的队伍，知道排队是跟着前面的人走。 2. 律动、早操：愿意跟着教师和同伴一起站到早操场地。喜欢参与律动和早操活动。				
		集体游戏：运轮胎 (综合1区) 比赛滚轮胎	集体游戏：丛林冒险 (探险1区) 尝试爬攀爬架	集体游戏：拍一拍 (球区) 尝试双手交换拍球	集体游戏：蛇形跑 (跑酷区) 试着避开障碍物跑	集体游戏：走吊桥 (探险2区) 尝试过吊桥
		分散活动：重点指导学会抱臂向前靠拢	分散活动：重点指导小跑前进	分散活动：重点指导学会抱臂向前靠拢	分散活动：重点指导正确用运动器械	分散活动：重点指导学会抱臂向前靠拢
学习活动	社会：给玩具的家贴标签 知道标记如何一一对应并整理玩具	语言：勇敢的小裁缝 认真倾听故事，理解故事内容	美术：有趣的面具 尝试自己制作面具并戴上面具表演	健康：我和垫子玩游戏 尝试用垫子玩各种游戏	数学：我长高了 知道身高测量的方法并尝试测量身高	
上午游戏	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	
下午活动	科发室	图书室	游戏活动	蓬蓬乐园	户外建构	
日常生活	1. 引导幼儿熟悉户外场地及运动器械，引导幼儿在指定的区域自由选择器械进行活动，注意安全。 2. 学做新操，引导幼儿跟着音乐节拍做动作，动作有力、到位，情绪愉快。					
家长工作	1. 建议家长带孩子一起采购月饼，引导孩子观察月饼的外形和图案，发现又各种各样的月饼，感受中秋节的氛围。 2. 假期节日期间，家长努力以自己的行为传承中国合家团聚、尊老爱幼良好传统。					



环境
创设

1. 在班级中设立值日表，增加幼儿班级主人翁的意识。
2. 搜集与中秋节相关的图片、图书、音频和视频，在班级环境中轻声播放关于中秋节的儿童歌曲，营造中秋节的氛围。

表扬栏

表扬上周按时上学不迟到的小朋友

（以下名单按照学号顺序排列）：

贾奕儒 袁沐晞 石钦锐 周鑫铭 汤嘉诚
李文远 倪乐行 马诺宸 严语昕 季妍初
范艺涵 沈苑柠 陈漪诺 李金静 倪乐知
李昕妤



儿童吃什么水果补锌?

锌是人体必需的微量元素之一，对儿童来说，锌元素尤为重要，儿童缺锌危害大，儿童补锌的渠道除了服用补锌制剂如伊分子育辛特生物锌片外，多是从食物补充的，那么儿童吃什么水果可以补锌呢?下面小编就跟大家说一下含锌量高的水果有哪些?

苹果含锌量最高，其次是鲜枣、梨、酸枣、黑枣、草莓、杏、香蕉、桃、柿子、柠檬、橘。其中，水果中苹果的含锌量为最高。

含锌量高的水果之苹果。苹果素有“益智果”与“记忆果”之美称。它不仅富含锌等微量元素，还富含脂质、碳水化合物、多种维生素等营养成分，尤其是细纤维含量很高。每天吃 1-2 个苹果即可以满足锌的需要量。

含锌量高的水果之鲜枣。鲜枣甘脆爽口，风味独特，营养特别丰富，不但含有丰富的营养物质和矿物质元素，而且还含有丰富的药用物质。鲜枣果肉中还含有适中的矿质元素和微量元素，多食用鲜枣不仅补锌，而且还能补铁，对孕妇和胎儿的成长都有很多益处。

含锌量高的水果之梨。梨是很多人喜爱的水果，它不但鲜嫩多汁，并且含有丰富的维生素、膳食纤维和锌、钙、磷、铁、碘等微量元素，是适合给身体补锌的水果之一。

含锌量高的水果之荔枝。荔枝所含丰富的糖分能补充能量，抵抗精神疲劳，同时，荔枝肉含丰富的维生素 C 和蛋白质，以及钠、镁、锌、铁等多种人体所需的元素。

含锌量高的水果之香蕉、香蕉味香、富于营养。香蕉果肉营养价值颇高，每 100 克果肉含碳水化合物 20 克、蛋白质 1.2 克、脂肪 0.6 克;此外，还含多种微量元素如锌、铁和维生素 A。在水果范畴中，香蕉不失为补锌的良果。

以上就是儿童可以补锌的水果。锌主要存在于海产品、动物内脏中，如蛎、牛肉、动物肝脏、鱼类等，家里有需要补锌的宝宝，家长可以多利用此类的食材烹饪哦!