



育儿知识:

幼儿心理健康知识宣传——孩子自卑

自卑是一种心理缺陷，也是幼儿常见的问题之一，虽然有个别儿童的自卑心理随着年龄增长可以逐渐减轻或消失，但是如果不加调控，对孩子的危害很大，因此作为家长应该注意孩子的心理发育，及早发现孩子自卑的苗头，及早调整孩子心理，为宝宝建立自信。

孩子自卑一般有以下几种表现：

1. 做事没主见，不敢自己实践

分析与对策：这种情况的出现，很可能跟家长包办一切事物，或者是动不动就批评孩子有关。因此，面对这种情况，在家里时，家长要试着放手让孩子去解决自己的事情，为孩子制造更多的锻炼机会，帮助孩子掌握一些基本能力，放手让孩子自己去完成一些简单的力所能及的事情，逐步培养孩子的自信。当然，鼓励也是非常重要的，即便孩子只是取得一个小小的进步，也不要忘记鼓励，更不要常常批评孩子。

2. 回避竞赛、竞争，不敢在他人面前表现自己

分析与对策：这种情况的出现，很大程度上与家长的爱比较有关。家长最爱拿自己的孩子与他人进行横向或是纵向的比较中，成绩、才艺、行为等等，孩子的方方面面都可以纳入家长的比较范围之内，家长以为，这样的比较可以激发孩子的上进心，殊不知，却是对孩子心理的极大伤害。

3. 拒绝交朋结友，不敢与人交流

分析与对策：如果孩子出现这种情况，家长应常带孩子出外进行户外活动，耐心引导孩子走出自己的小圈子。同时，在户外活动的过程中，家长还可以邀请有相近年龄的小孩的家庭一同进行。这样户外锻炼，既可以让孩子开阔心胸，逐渐致于与他人交流，也可以增进亲子感情，让爱唤起孩子心中的自信。设置不同的奖励，如勇敢尝试新事物奖、乐于助人奖、遵守规则奖等，激发孩子们的积极性和自信心。

3. 帮助从成功中积累经验：

● 当孩子们成功完成一项任务时，引导他们回顾自己的努力过程，让他们明白成功是通过自己的努力得来的。例如，在孩子们完成一幅拼图后，可以问他们：“你是怎么做到的呀？你觉得哪个部分最有挑战性？你是怎么克服困难的？”

● 鼓励孩子们将成功的经验运用到其他方面。如果一个孩子在绘画方面取得了进步，可以引导他尝试用同样的耐心和专注去完成其他任务，如搭建积木、阅读故事等，让他们相信自己在其他领域也能取得成功。



主题

1. 喜欢和同伴交往，有经常一起玩的小伙伴，尝试运用多种方法了解、关心朋友。
2. 有主动与人交往的意识，学习交往的基本规则和技能。
3. 能和同伴一起参加体育活动，完成各种基本动作，活动中动作协调。
4. 学习 5 以内的相邻数，会二等分。
5. 在文学活动中，体验与朋友快乐相处的情感。
6. 会用动作与歌声表现歌曲轻松、愉快的情趣。能按歌词内容创编简单的表演动作，能身体协调地跳邀请舞。
7. 能为好朋友画正面半身像，尽量表现出好朋友的基本外形特征及脸部特征。
8. 学会用“你好！谢谢你为我们……”等语言，表达对给予自己帮助和关心的成人的问候与感谢，感受日常交往的乐趣。



第七周工作计划

班级：大1班 实施主题：自信的中国人 日期：10月12日—10月16日 带班老师：顾、吴老师

工作要求	1. 知道从古至今各行各业都有为祖国争光的人。（主题目标） 2. 欣赏多样的中国特色服装，感知传统服装的造型、色彩与纹样，了解装饰特点。（主题目标） 3. 练习快速追逐跑和躲闪，发展灵敏性及视动协调能力。（保健目标） 4. 知道上大班了要按时来上学，做到上学不迟到、不早退。（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 ：美工区：漂亮的民族娃娃，提供印好的民族娃娃图案底图和水彩笔。引导幼儿在印好民族娃娃图案的底图上涂色，也可以自己设计漂亮的民族娃娃服装。 语言区：提供四大发明的图片供幼儿浏览，鼓励幼儿介绍，了解中国的四大发明。 3. 晨间谈话 ：我们的民族、为祖国争光的人				
晨间活动	1. 队列练习：能自如的从一路纵队变成四路纵队。 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。				
户外锻炼	集体游戏：球球操 （篮球） 能够交替拍球运球 分散活动：重点指导 幼儿交替拍皮球	阳光大运动	集体游戏：丢手绢 （滑滑梯） 听口令按规则游戏 分散活动：重点指 导幼儿玩滑滑梯	阳光大运动	集体游戏：小熊爬 （山洞拱桥） 手脚交替正向爬 分散活动：重点指 导幼儿钻山洞
学习活动	健康：背篓投球 练习快速追逐跑和 躲闪	语言：为祖国争光的人 连贯地介绍人	美术：多彩的服饰 运用中国元素装饰	数学：来了几个好朋友 学4以内的数加减	社会：各民族的风俗 了解少数民族
上午游戏	美术室：重点指导幼儿画我们祖国的标志地点	区域游戏	科发室：重点指导幼儿了解光影变大变小的原理	乐高：重点指导幼儿搭建天安门和华表柱	区域游戏
下午户外活动	区域游戏	种植园：重点指导幼儿观察幼儿园的柿子树	区域游戏	小学体验馆：重点指导幼儿了解10分钟的作用	一楼建构：重点指导幼儿搭建长城与烽火台
日常生活	1. 鼓励幼儿当升旗手，知道升国旗是光荣的事情，愿意为做升旗手努力，了解升国旗是庄严的。 2. 晨谈的时候聊一聊我们国家的少数民族，知道各少数民族的习俗。				
家长工作	1. 与幼儿一起了解爷爷奶奶童年的游戏，为重阳节做好准备。 2. 鼓励家长和幼儿在家中搜集资料，了解我们国家的56个民族。				
环境创设	1. 继续创设主题《自信的中国人》，把幼儿绘画的多彩服饰张贴起来。				
本周					



反思

表扬栏:

光盘小能手

王小韧	吴佳怡	曹楷博
顾奕霆	朱梓毅	苏文泽

小小智多星

金修远	朱祎笑	杨泛舟
季马琦	刘屹哲	魏建勋

运动小健将

徐锦煊	徐梓瑜	房晨钰
倪子沐	徐若宸	陈芮泽



温馨提示:

秋季饮食原则

秋季天气转凉、多风干燥。经过夏季，幼儿体液消耗较多，容易精神不振。秋季饮食核心原则：多酸少燥、滋阴润肺，多供给新鲜蔬果。

秋季也是幼儿体重增长的黄金期，可适当增加热量供给，但同时要预防肥胖，搭配丰富的户外体育活动。

秋季适宜食材

肉类：猪肉、鸡肉、鸭肉、牛肉

蛋奶：牛奶

水果：柚子、橘子、桃子、橄榄、雪梨

其他：各类新鲜蔬菜、芝麻、蜂蜜、银耳、百合、白萝卜、红枣

推荐食疗汤品：秋梨 + 银耳 + 白萝卜 + 红枣 + 百合同煮，润肺去燥，有助于抗过敏、预防感冒；也可制作百合粥，养阴清热、润燥安神。

秋季水分流失快，水溶性维生素 B、C 容易随汗液流失。日常可安排果汁、番茄、菜汤、牛奶、稀饭补充水分与维生素。

小贴士：中秋月饼营养丰富，但糖分油脂偏高，幼儿不宜一次多吃。秋季鲜果大量上市，鼓励幼儿适量多食水果。

秋季一日推荐食谱

- 早餐：蛋羹 25g，果酱面卷 25g
- 中餐：香菇炒豆腐末，软饭 50g
- 午点：糯米藕 60g
- 晚餐：猪肉白菜馅水饺 25g，小米粥 40g