**今日动态**

**第十六周 12月18日 星期三 晴**

1. **晨间来园**

出勤：今日来园17人。今天杨子沐、邵清玥、徐鲲、洪开澈一来到幼儿园就很主动地与老师们打招呼。

1. **区域游戏**

****

今天孩子们一来到幼儿园就先选择了自己喜欢的区域进行游戏。左佑和张文泽喜欢玩万能工匠，杨子沐、邵清玥、王悦宁一起玩的娃娃家。贾栩然、田初阳、洪开澈一起玩桌面建构的雪花片。曹瑾依在地面建构搭建了一栋高楼。陈意和焦欣桐玩的是益智区。

1. **户外活动**

****

今天我们户外玩的攀爬网，老师说完注意事项后，小朋友们就自己玩了起来。

1. **温馨提示**

在寒冷的冬季，由于气温较低，容易引发各种疾病。

1. 保暖是冬季幼儿保健的首要任务。家长应为孩子选择合适的保暖衣物，如棉衣、棉裤、帽子、手套和围巾等，确保孩子在户外活动时不会受寒。同时，室内温度也要保持在适宜的范围内，避免过冷或过热。
2. 合理安排孩子的饮食。冬季应适当增加高热量、高蛋白的食物，如肉类、蛋类和奶制品，以增强孩子的免疫力。同时，多给孩子吃一些富含维生素C的水果和蔬菜，如橙子、苹果、胡萝卜和菠菜等，帮助他们抵御感冒和其他疾病。
3. 保持室内空气流通。尽管冬季气温较低，但也要定期开窗通风，保持室内空气新鲜。可以利用中午气温相对较高的时段进行通风，避免孩子因空气污浊而患上呼吸道疾病。
4. 加强体育锻炼。冬季虽然寒冷，但家长应鼓励孩子进行适量的户外活动，适当的体育锻炼也能促进孩子的骨骼发育和肌肉生长。
5. 注意个人卫生。家长要教育孩子养成良好的卫生习惯，如勤洗手、勤洗脸、勤换衣服等，避免细菌和病毒的传播。特别是在流感高发季节，更要注意个人卫生，减少感染的机会。