



北大附校禹州幼儿园

PKU COLLEGE YUZHOU PRESCHOOL







青草巷

爱护公约

请爱护

请给我浇水

请替我换水

请为我晒

愛真誠和諧

丁酉年仲冬
京繁佳















森林微

一日流程

时间	活动内容	负责人	备注
7:30-8:00	晨间活动	王老师	
8:00-8:30	晨间谈话	李老师	
8:30-9:00	晨间运动	张老师	
9:00-9:30	晨间游戏	刘老师	
9:30-10:00	晨间阅读	陈老师	
10:00-10:30	晨间手工	赵老师	
10:30-11:00	晨间音乐	钱老师	
11:00-11:30	晨间舞蹈	孙老师	
11:30-12:00	晨间绘画	周老师	
12:00-12:30	晨间点心	吴老师	
12:30-1:00	晨间午睡	郑老师	
1:00-1:30	晨间起床	冯老师	
1:30-2:00	晨间整理	马老师	
2:00-2:30	晨间户外活动	朱老师	
2:30-3:00	晨间游戏	郭老师	
3:00-3:30	晨间阅读	何老师	
3:30-4:00	晨间手工	吕老师	
4:00-4:30	晨间音乐	宋老师	
4:30-5:00	晨间舞蹈	唐老师	
5:00-5:30	晨间绘画	冯老师	
5:30-6:00	晨间点心	郑老师	
6:00-6:30	晨间午睡	冯老师	
6:30-7:00	晨间起床	冯老师	
7:00-7:30	晨间整理	冯老师	

营养食谱

时间	早餐	午餐	晚餐	备注
7:30-8:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
8:00-8:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
8:30-9:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
9:00-9:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
9:30-10:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
10:00-10:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
10:30-11:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
11:00-11:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
11:30-12:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
12:00-12:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
12:30-1:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
1:00-1:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
1:30-2:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
2:00-2:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
2:30-3:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
3:00-3:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
3:30-4:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
4:00-4:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
4:30-5:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
5:00-5:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
5:30-6:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
6:00-6:30	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	
6:30-7:00	牛奶、面包	米饭、红烧肉、青菜	米饭、红烧肉、青菜	

秋季温馨提示

尊敬的家长、老师、小朋友们：

随着秋季的到来，天气逐渐转凉，为了让小朋友们能够更好地适应季节变化，我们特此温馨提示：

1. 注意保暖：秋季气温多变，请家长根据天气变化及时为孩子增减衣物，避免着凉。

2. 饮食健康：秋季是进补的好时节，请家长为孩子提供均衡的饮食，多吃富含维生素和矿物质的食物，增强免疫力。

3. 户外活动：秋季天气宜人，是户外活动的最佳时机。请家长鼓励孩子多参加户外活动，锻炼身体，增强体质。

4. 卫生习惯：秋季是传染病的高发期，请家长教育孩子养成良好的卫生习惯，勤洗手，不随地吐痰。

5. 安全教育：秋季户外活动增多，请家长教育孩子注意安全，避免发生意外事故。

6. 情绪调节：秋季天气转凉，部分孩子可能会出现情绪波动，请家长多关注孩子的情绪变化，给予适当的安慰和鼓励。

7. 作息规律：秋季作息时间应保持稳定，请家长督促孩子按时作息，养成良好的生活习惯。

8. 疾病预防：秋季是感冒、咳嗽等疾病的多发季节，请家长注意孩子的身体状况，如有异常及时就医。

9. 环境清洁：秋季落叶较多，请家长教育孩子不要随意乱扔垃圾，保持环境整洁。

10. 家校合作：请家长加强与老师的沟通与配合，共同关注孩子的成长与发展。

感谢家长的理解与支持，我们将一如既往地关注每一位孩子的成长，为孩子们提供优质的教育环境。







