

第 15 周温馨提示

一、主题配合

本周继续开展“爱上冬季”主题。在日常生活中，家长和孩子一起参加冬季运动，例如：跳绳、跑步。鼓励孩子运用科学的方法抵御寒冷~

二、体育锻炼

随着不断练习后跳绳能力的日益提高，孩子们对于跳绳练习的热情高涨。请大家再接再厉，积极陪伴孩子们每日抽 10-30 分钟练习跳绳，在体育锻炼中体验运动的快乐，提高身体免疫力！

三、趣味拓展

本期趣味拓展，带领孩子在动听的音乐声中学唱《山行》，家长可在家里帮助孩子继续熟悉巩固。

四、保健育儿

冬日天气寒冷，加上孩子户外运动量比较大，出汗后若没有汗巾护理很容易导致感冒。为了孩子的健康，请大家每日早晨给孩子塞好汗巾来园哦！