

# 最新宝宝计划跑路了吗 到岁宝宝读书的计划(精选5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 宝宝计划跑路了吗篇一

### 1、健康脂肪。

改善脑细胞。大脑细胞结构主要包括健康脂肪，其中最重要的是欧米伽3脂肪酸。大脑需要不断自我修复，增加神经元，因而需要更多更好的欧米伽3脂肪酸。富含该脂肪酸的食物包括：三文鱼、金枪鱼、亚麻子油、菜子油、核桃、小麦胚芽油和鸡蛋等。

### 2、抗氧化剂。

保护大脑。随着年龄增大，自由基会随着血液系统攻击脑细胞，若不补充抗氧化剂予以遏制，则会导致大脑记忆逐渐丧失。富含抗氧化剂的食物包括：蓝莓等浆果、西兰花、胡萝卜、大蒜、紫葡萄、菠菜、大豆、茶、西红柿和全谷物等。

### 3、酪氨酸蛋白。

激发脑力。大脑中除了神经元之外，还有帮助大脑传递信号的神经传导物质。酪氨酸和色氨酸等重要神经传导物质不足会导致大脑工作失常。多吃富含此类营养的食物有助于提神醒脑，提高注意力。比如，奶制品、鸡蛋、海鲜、大豆等。

#### 4、水。

给大脑补液。轻微脱水就会降低大脑能量，导致记忆受损。专家建议，每天至少摄入1200毫升，相当于每天6杯。

#### 5、维生素与微量元素。

必需建材。某些维生素和矿物质是大脑必需的“建筑材料”。其中最关键营养包括：维生素b6、维生素b12、维生素c、铁、钙等，若缺乏会导致学习障碍。可以适当吃些燕麦、牛奶、猕猴桃等。

#### 6、膳食纤维。

调节大脑能量供应。膳食纤维有助于持续调节大脑能量供应。富含纤维的食物包括：葡萄干、西兰花、青豆、菠菜、杏仁、猕猴桃、橙子、梨、带皮苹果、大麦和糙米等。

## 宝宝计划跑路了吗篇二

1. 跆拳道。跆拳道有手部、腿部的训练，也有协调性、反应性训练，所以不仅能让人变得更聪明，还能起到预防认知障碍症的作用。研究表明，跆拳道能将人们患上认知障碍症的风险降低76%。这是因为在进行跆拳道运动时，能同时调动大脑中多个区域的神经功能，有效地锻炼了眼、手、脚的协调能力。

2. 阅读。阅读能将人们患上认知障碍症的风险降低35%。斯坦福大学的学者认为，阅读需要多种复杂的认知功能相互协调，增加大脑特定区域的血流量。加拿大学者认为，阅读能增加词汇量，扩充知识范围，增强抽象推理力。

3. 玩益智游戏。玩益智游戏能提高数字运用技能、演绎推理能力、判断思维能力和社交技能。即使是一个人玩的数独游

戏，也能降低人们患上认知障碍症的风险，而猜字谜更是能将这一风险降低47%。

4. 游泳。在水中把身体浸泡在达到心脏的位置能增加大脑中的血液流量。澳大利亚的研究团队发现，当参与者浸泡在水中时，他们大脑中动脉的血流量增加了14%，大脑后动脉的血流量增加了9%。

5. 弹奏乐器。研究表明，年轻时学过音乐的人，年老后生活更丰富，生活质量也较高。这是因为弹奏乐器能增强肌肉的记忆功能，改善手指的灵活性，提高大脑的可塑性，引发大脑发生结构性变化。

## 宝宝计划跑路了吗篇三

（一）刻领会《幼儿园教育指导纲要》精神，认真学习贯彻《浙江省学前教育保教管理指南》，保教结合，面向全体，因材施教，努力提高和完善班级保育和教育的质量。

（二）开学初，为稳定孩子情绪，多对孩子进行接触性情感教育：如抱抱孩子、亲亲孩子、用温和亲切的话语与孩子交流，让孩子感受到老师对其的爱，增进相互间的感情。促使幼儿每天愿意来园并乐意参加各项集体活动、游戏等。

（三）本学期，班级体弱儿较多。班级教师三位一体，团结协和，关注幼儿的生活（尤其是体弱儿的护理），及时交流，共同探讨班级情况，找出问题，找出解决方法，做到保教一致性。

（四）鼓励幼儿坚持每天来园，早来园，参加正常的户外集体活动。针对小小班孩子动作发展水平，组织开展丰富多彩的晨间、户外活动、游戏等，提高幼儿的动作协调能力，增强幼儿体质，更好更快的适应幼儿园生活。

（五）将生活自理能力培养目标按月细化，从易到难，逐步渗透日常活动中进行训练，并对不同的幼儿进行分阶段培养。并定时、不定时地开展生活自理能力的竞赛活动，对进步明显的幼儿给予一定的奖励。

（六）开展形式多样，丰富有趣的音乐、美术、语言等活动，吸引幼儿积极参加活动（例如节奏活动、韵律活动、涂色活动、撕贴活动等），并能注重幼儿个人的特点，注意个别指导与个别教育相结合，促进幼儿在音乐、美工、语言、动手能力等方面的发展。

## 宝宝计划跑路了吗篇四

一天傍晚，小松鼠来到小白兔家里，焦急地说：“怎么办？我和松鼠妹妹在森林里玩捉迷藏，我从早上找到现在都没有找到她！”小白兔听了，也着急地说：“如果再找不到松鼠妹妹的话，大灰狼会把她抓走的！”小松鼠一听就哭了。小白兔想了想，说：“别哭了，我们赶紧去找松鼠妹妹吧！”

不一会儿，他们就跑到了森林里。小白兔发现湿湿的小路上有一些脚印，便对小松鼠说：“你看，这些脚印肯定是松鼠妹妹的！只要我们跟着脚印走，就可以找到她了！”他们顺着脚印往前走，一直走到一棵苹果树下，脚印消失了。小白兔抬起头一看，立马高兴地说：“你快看！松鼠妹妹在喜鹊窝里睡着了！”小松鼠马上爬到树上，把松鼠妹妹叫醒。松鼠妹妹揉了揉眼睛，说：“哥哥，我赢了！你到现在才找到我。”

小白兔对松鼠妹妹说：“在森林里，你可不能睡着呀！如果我们再找不到你，那就得到大灰狼的肚子里去找你咯。”松鼠妹妹眨巴着两只小眼睛，拼命地点了点头。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 宝宝计划跑路了吗篇五

在张老师及几位家长的精心组织下，班里的同学都踊跃报名参加。这次活动里张老师付出了个人时间来陪孩子们及家长，活动的内容丰富多彩，火车过桥、扔小老鼠、丢手娟、围绕公园跑一圈等等。其中的丢手娟特别精彩，游戏规则是谁被抓住，就要唱歌或讲故事等，在这个游戏过程中被抓住的小朋友有表演唱歌，也有讲故事的，看着小朋友认真表演的样子，真的好开心。

亲子活动不同于春游或秋游。不是单纯的小朋友之间的交流，是家长及老师之间相互交流、了解的平台。感谢老师组织了这样的活动，让我们家长可以交流育儿心得，让小朋友可以尽情的撒欢。看到孩子们那么开心，家长们也很开心，从这次的活动中不管是家长还是孩子都收获不少。希望多些开展这样的活动，作为家长我们将义无反顾地全力支持。这次活动中还有不少家长也帮了不少的忙，像翰林的妈妈呀等，在此由衷感谢那些家长及老师。活动结束后还来个大合影，给大家留下了美好的回忆。