



臺中市立清水幼兒園

Taichung Municipal Qing-Shui Preschool

113學年度第2學期

班親會

暨家長代表大會



臺中市立清水幼兒園網站



臺中市立清水幼兒園 113 學年度第 2 學期行事計劃表

週 次	日 期	重要行事及活動
一	2/11~2/14	*2/3 (一)、2/4 (二) 學習區規畫及教具準備
二	2/17~2/21	*2/3 (一)、2/4 (二) 全園照明燈光檢測 *2/4 (二) 全園性教保活動課程發展會議
三	2/24~2/27	*2/5 (三) 教保人員研習【師訓】 *2/7 (五) 全園消毒
四	3/3~3/7	*2/8 (星期六) 補班 (補 1/27 星期一)
五	3/10~3/14	*2/11 (二) 開學日 *2/12 (三) 元宵節
六	3/17~3/21	*2/24 (一) ~6/30 (五) 延長照顧服務
七	3/24~3/28	*2/28 (五) 和平紀念日 *3/4 (二) 幼童專用車逃生演練
八	3/31~4/2	*3/7 (五) 召開班級家長會、家長代表大會
九	4/7~4/11	*3 月上旬身高體重測量 *3 月中旬地震避難掩護演練
十	4/14~4/18	*3 月下旬視力檢查 *3 月下旬潤餅皮 DIY 活動
十一	4/21~4/25	*4/4 (五) 兒童節、清明節【4/3-4/6 兒童節、清明節連假】
十二	4/28~5/2	*發展遲緩篩檢 (初篩)
十三	5/5~5/9	*發展遲緩篩檢 (複篩)
十四	5/12~5/16	*4 月中旬中班幼童整合式健檢 *4 月下旬口檢塗氟
十五	5/19~5/23	*5/9(五)母親節慶祝活動 (暫定)
十六	5/26~5/29	*5/11 (日) 母親節 *5/28 (三) 端午節戴香包活動
十七	6/2~6/6	*5/31 (六) 端午節
十八	6/9~6/13	*6/21(六)畢業典禮 (暫定)
十九	6/16~6/20	*衛生教育 (融入主題教學)
二十	6/23~6/27	*生活教育 (融入主題教學) *國防教育 (融入主題教學) *安全教育 (融入主題教學)
二十一	6/30~7/4	*品格教育 (融入主題教學)
二十二	7/7~7/11	*性別平等教育 (融入主題教學)
二十三	7/14~7/18	*每週園內相關設施設備之安全檢核 ☎每雙週 <u>星期五</u> 為寢具消毒日
二十四	7/21~7/25	☒以上活動日期為暫訂，實際日期以學校公告為主
二十五	7/28~7/31	

教孩子自我情緒管理

教孩子自我情緒管理

作者：奇蜜親子網專業編輯

別看孩子成天嘻嘻哈哈，其實，他也是有負面情緒的。他會有挫折、也有驕傲，會有後悔、也會有孤單的感覺。而且，學齡孩子的生活逐漸豐富，承受的壓力當然也就增加。如果有一天孩子突然說他覺得很沮喪，或是很委屈，你該怎麼辦？你的小朋友會如何處理呢？胡鬧、摔東西、大哭大叫？還是自己關起門來生悶氣，什麼也不說？或者，當作沒有事情發生，所以你也不知道？

有些小朋友不管是難過、挫折、無聊，就是習慣用很暴力的方式發洩，不但造成其他人的困擾，也影響自己的人際關係。這很可能只是因為他不知道該如何適切表達和分享自己的感受。那麼，爸媽該如何幫孩子學習自我的情緒管理呢？

教孩子認識情緒

教孩子認識自己的感覺，這是管理自我情緒的第一步。知道現在是怎樣的心情，才可能發現原因、思索如何處理。爸媽可以在自己或對方心情不好時，趁機引導孩子知道，「我生氣了」、「嗯，現在我很緊張，心跳很快」、「爸爸好煩惱、好擔心」。有些遊戲，如製作不同的情緒圖卡、表情臉譜、「想像感覺」比賽、情緒大風吹，都可以讓孩子進一步學習，原來人的感覺有這麼多種。

教孩子學會講感覺

在平常，爸媽可以多和孩子聊，「我好高興喔，因為…」、「爸爸有一點難過，因為…」或適時問孩子，「你現在是什麼感覺啊？」、「你喜不喜歡？」、「什麼事情讓你這麼生氣、難過？」還可以透過說故事編故事、角色扮演，和孩子討論故事中人物的感覺和前因後果。有時交換日記、寫紙條，說說今天高興和不高興的事。尤其小學以後的孩子，會很喜歡並主動和你交換意見喔。如此一來，他也就學會，如何用「講道理」的方式，表達自己的心情。

孩子心情不好的時候

當孩子發飆或悶悶不樂，爸媽千萬不要也因而動怒，「你再哭我就打你」這樣的懲罰，既無法制止，也無法讓孩子學會適合當下的處理。爸媽要懂得利用此機會，教幾招處理情緒的好方法，引導他適度發洩。

換個想法海闊天空：

當孩子陷入某種負面情緒裡，通常是因為「想不開」，此時，爸媽可以帶著他想些好事情，或引導他發現原來事情沒有這麼糟。孩子能夠學習用不同角度和方向思考，進一步也就可以用有創意的方式，自己想辦法解決困境。

放鬆心情玩一玩：

壓力經常是孩子心情不好的來源之一。可以教孩子做做伸展體操，或是用力畫圖、用力唱歌，讓他體會這些「用力動作」對解除緊張還滿管用的。下回他就能有更多選擇，紓解自己的愁悶了。

我真的很不錯：

當心情不好或遭遇挫折的時候，孩子很容易會對自己產生負面的看法，覺得自己真的很差勁，這時父母可以提醒孩子，他曾經在其他方面表現得很好。讓孩子記起自己成功的經驗，可以幫孩子找回自信，相信自己可以克服困難，也更願意去接受挑戰。

最重要的是，爸媽要能夠先接納孩子的種種心情，他才有機會了解並學會接受自己的情緒。一旦孩子忘了用心感覺、或習慣壓抑自己的感受，他很可能既無法適當的表達自己的喜怒，也無法體貼別人的處境。缺少感動的生活，將是多麼枯燥乏味呀！希望這些建議能讓爸媽陪著孩子學習管理自己的情緒，做自己情緒的主人。

3C 產品如何影響孩子的專注力發展？

文 / 廖笙光 | 奇威專注力教育中心執行長

人手一台「智慧型手機」，讓我們的生活更便利，生活裡的大小事都可以用它來解決。不論是工作上的聯絡、訂餐或叫外賣，甚至連買東西都可以用它付帳.....。在現在人焦慮的調查中，「忘記帶手機」這件事的壓力值，已經超過「忘記帶錢包」。

然而，不只是大人熱愛 3C，小小孩們也不遑多讓。一般我們如果有去餐廳用餐，經常可以看到在孩子面前，都會擺著大大小小不同的 3C 產品，只為了讓孩子可以乖乖坐在那裡。我們不能否認，這些 3C 產品真得很方便，但你知道嗎？在美國矽谷的幼兒園，卻是推廣著完全不使用 3C 產品，這又是什麼原因呢？

讓我們從孩子的發展歷程來了解，3C 對專注力的影響：

(一)兩歲前，別讓手機取代與人互動的連結

孩子在兩歲之前，最重要的是「與人互動」，他們在這個階段會對「人」感到有興趣，只要爸媽一叫他，就會立即轉身看著爸媽，並期待會有好事情發生。這樣的連結，會讓孩子跟「人」產生興趣，等到上學時才會喜歡聽老師說話、跟朋友一起玩，這種專注力就是「參與性注意力」。相反地，如果孩子的「參與性注意力」是連結在「手機」上，即便孩子可以在螢幕上學習，但是「人」要和他互動時卻沒有反應，你覺得問題大不大呢？

(二)3C 藍光影響孩子的睡眠週期，導致注意力下降

人會因為無聊、沒事做，所以感覺昏昏欲睡。相反地，過度的感覺刺激會導致大腦持續亢奮，即便是身體已經很疲累，卻怎麼也睡不著。在玩手機、看影片的時候，大腦被動獲得大量的「視覺刺激」，即便身體是躺在床上，大腦卻是正在奔跑，孩子如何能睡得著？

此外，大腦的睡眠週期控制，並非是「時間」，而是「陽光」中的紫外線。研究顯示手機的藍光，只要在睡前看十五分鐘，可能導致睡眠延後一小時。睡眠不足，會讓孩子上學時昏昏欲睡，孩子在上課時也就無法注意老師說的內容。

(三)操作速成的手機遊戲，破壞孩子的耐心與練習興趣

小小孩喜歡經常出現，而重複的事物，即便已經看了十遍，還想要再看第十一遍。這個特質讓孩子可以反覆練習，熟悉自己的身體操作，直到獲得成功為止。只要多做幾次，也就會做得越來越好，從這樣的過程中，孩子學會了耐心和等待，這也就是最基礎的「持續性注意力」。相反地，APP 的設計最重要是「好上手」，不需要學習就可以用，讓孩子們可以在最短的時間獲得成就，讓孩子們可以在最短的上手。加上有琳瑯滿目的 APP 可以跳來跳去的玩，無意間卻破壞孩子的最需要培養的「練習與成就的連結」。等到上學時，一聽到要練習就興趣缺缺，當然很難獲得好成績。

(四) 透過情緒壓力誘發的專注力是錯誤的專心

當我們努力而成功時，大腦會分泌「多巴胺」來獎勵我們，因此也能越來越專心的學習。然而，提升專注力還有另一個「正腎上腺素」，也就是緊張或生氣的時候會分泌的一種物質。當你給孩子玩暴力性的電玩，透過情緒壓力的誘發，當下孩子也可以變得超專心，但卻是在用「生氣」來專心。結果就會導致日後爸媽不「大聲」(兇) 說話，孩子就不會專心，而孩子學習「被動」、寫作業老是拖拖拉拉，也總是叫不動。透過 3C 刺激獲得的專注力又如何稱得上是專心呢？

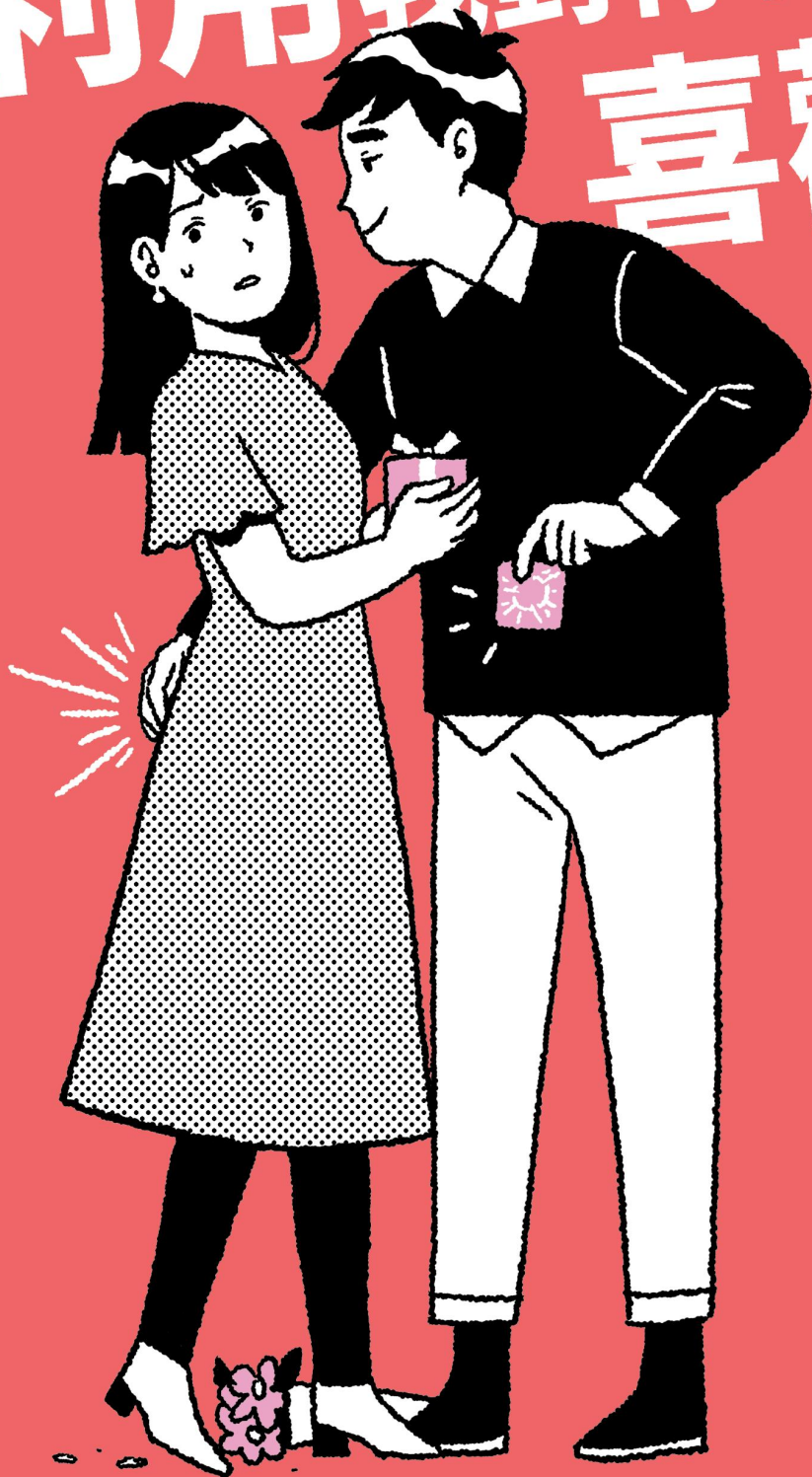
3C 產品是社會進步的歷程，並不是毒蛇猛獸，因此不需要完全禁止使用，只要了解利弊得失。透過電子媒體的教學，更容易讓孩子們理解，也讓孩子更有興趣。給孩子使用 3C 產品時，要有明確的規範與限制，而不是放任孩子隨時想玩都可以。這裡建議使用「333 原則」：

- 3 歲以前零接觸
- 一次不超過 30 分鐘
- 一天螢幕的接觸時間小於 3 小時 (六歲以上)

孩子不是縮小版的大人，特別是孩子的大腦發展尚未成熟時，更需要爸媽的協助才能發展出良好的專注力！

「別利用我對你的喜歡。」

♡ 不利用他人對自己的仰慕，遂行性騷擾行為。



❗ 是真心換絕情嗎...這個人的手放這邊對嗎...



圖文不符 出品

尊重・體貼・舒適

不騷擾
運動

「你是否無意間， 性騷擾了別人呢？」

我們都想跟吸引自己的對象，多靠近一點。但是，當我們的言行讓對方不舒服時，就成了騷擾，反而使對方離我們更遠。

避免性騷擾，你可以問自己 **3** 個問題
來幫助判斷自己是否該這麼做：

Q.1

如果其他人對自己的伴侶
做這樣的舉動，自己的感受如何？

若會覺得不愉快的話，就請停止這樣的動作。

Q.2

小孩看見這樣的動作會如何？

若覺得對孩子不好的話，就請停止這樣的動作。

Q.3

若這件事被公司的內部
報導其結果會如何？

若會覺得難堪的話，就請停止這樣的行為。



如果還是無法判斷，請先詢問對方的意見。
當不確定對方的感受時，寧可先不要說或不要做喔！

尊重・體貼・舒適

不騷擾
運動

腸病毒不來鬧特刊

全年
VOL

落實 濕×搓×沖×捧×擦 聯合步驟

五
時
機
宜
洗
手



吃東西前



接觸幼兒前



擤鼻涕後



上廁所後



看病前後

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告

腸病毒非小孩專利

大人也要注意！

無論大人或小孩若出現以下症狀，極有可能是腸病毒：

1

喉嚨
口腔黏膜破損

2

喉嚨嚴重疼痛
有如刀割

3



拉肚子

4

輕微發燒
(38度左右)

5

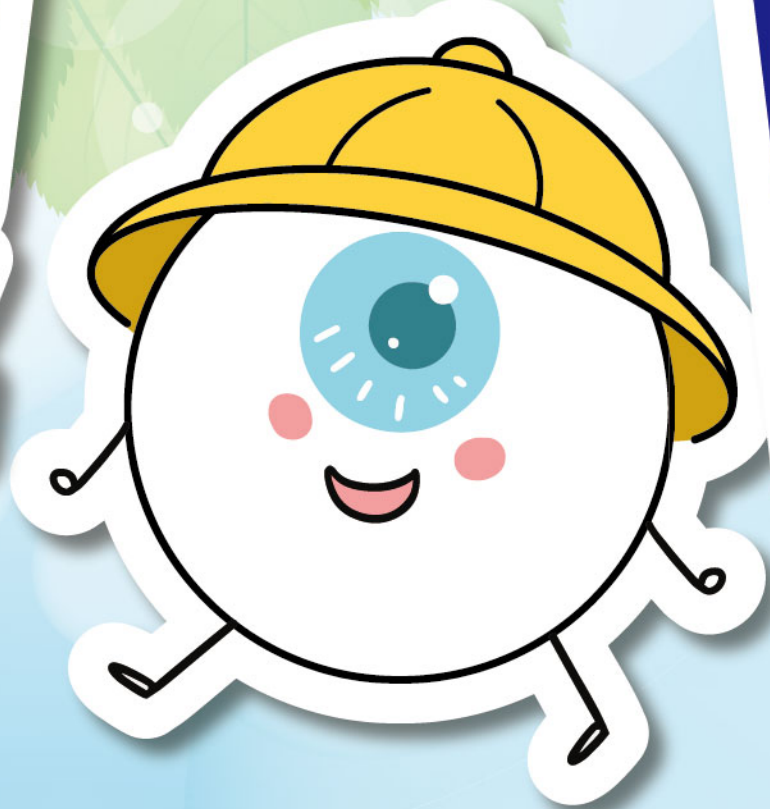
手腳出現紅疹
(通常是細小的紅疹，
剛開始不容易察覺)

如有疑似症狀請及早就醫治療，並做好個人防護，
降低家人朋友感染的機會！

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告



EYE眼



吃,起來!

30



用眼30分

10



閉眼休息10分

3



少用3C產品

2



每天戶外運動2小時

1

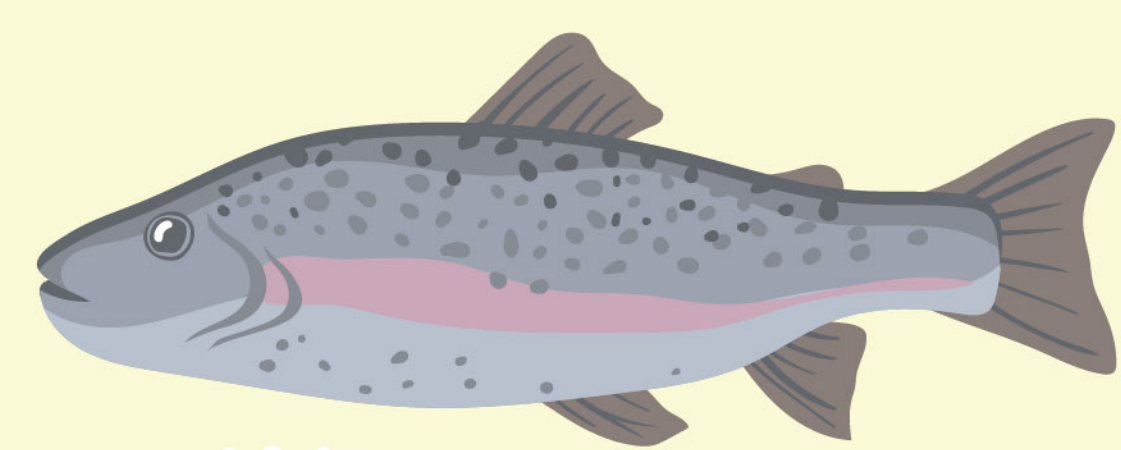


每年至少1次視力檢查

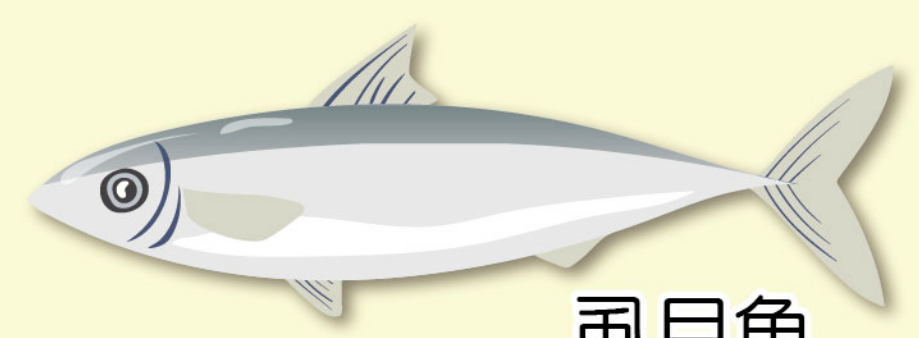
彩虹飲食很簡單

DHA

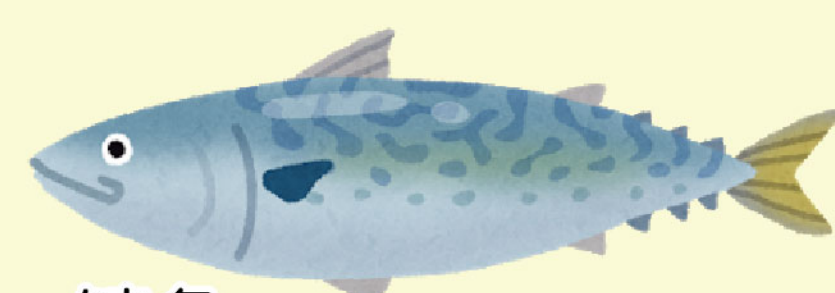
維持視網膜細胞健康
改善淚膜品質以舒緩乾眼



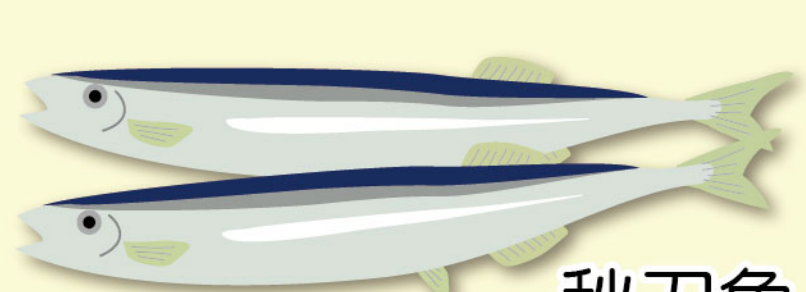
鮭魚



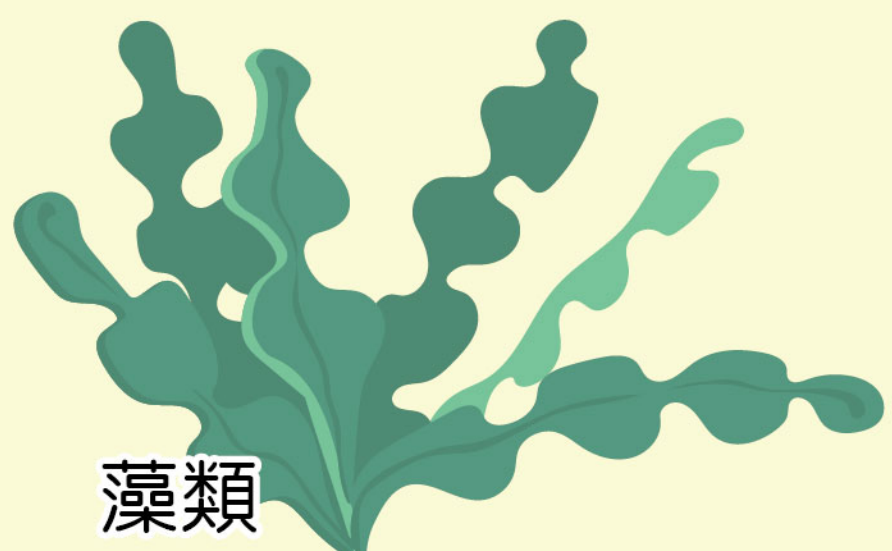
虱目魚



鯖魚



秋刀魚



藻類

黃斑色素

葉黃素+玉米黃素
黃斑部重要成份
可幫助眼睛阻擋藍光傷害



南瓜



A菜



蛋黃



玉米



花椰菜



菠菜

維生素C

可抗氧化
維護視網膜健康
保持視覺敏銳



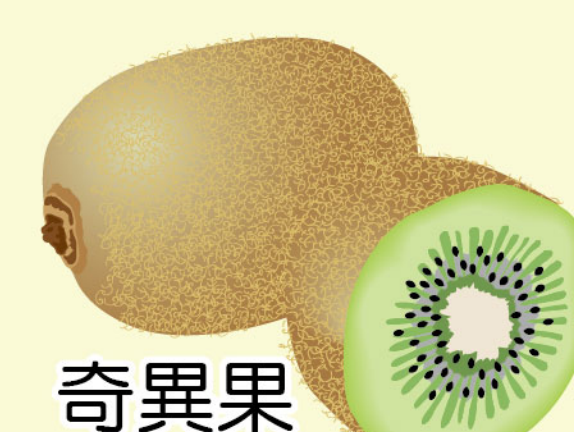
芭樂



檸檬



木瓜



奇異果



柳丁

花青素

強大的抗氧化力
可保護水晶體與視網膜
促進眼部血液循環
提高視覺的敏銳度



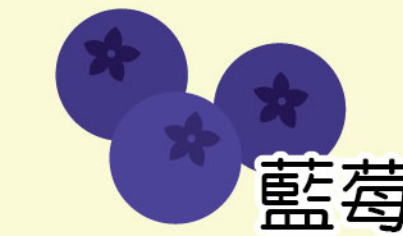
葡萄



茄子



紫心地瓜



藍莓



紫米



火龍果(紅肉)



臺中市政府教育局

廣告



臺中市立清水幼兒園

Taichung Municipal Qing-Shui Preschool

地址：臺中市清水區南社里鎮政路12號

電話：04-26272377 傳真：04-26280889

