

# 新北市光興國小附幼 112 學年度第 2 學期袋鼠班週主題活動表

主題名稱	紙真好玩	班級老師	黃雯苑老師、藍云秀老師
活動名稱	摸一摸哪裡不一樣?	週次日期	第 5 週 113/03/11~113/03/15
活動目標	1. 會說出紙張觸感的差別 2. 能使用恰當的形容詞說明觸感 3. 能依照直線剪下長紙條		
教學內容	<p><b>1. 主題活動</b></p> <p>(1)驚喜箱摸摸看：透過觸覺感受猜測摸到的是什麼紙，形容摸起來的感覺，觸摸比較不同的紙的觸感。</p> <p>(2)團討：Q:四種紙摸起來分別是什麼感覺? C:圖畫紙-粗粗的、硬硬的，衛生紙-軟軟的、薄薄的，色紙-滑滑的，影印紙-會卡住(澀澀的)</p> <p>(3)美勞活動：八瓣花，使用剪下的長紙條製作成一朵朵漂亮的花</p> <p>(4)兒歌唸謠《這是啥物紙》這是啥物紙 薄薄軟軟的是衛生紙 粗粗硬硬的是圖畫紙 滑來滑去的是色紙 手指怎麼卡住了 原來是影印紙。</p> <p><b>2. 遊覽車逃生安全演練、地震室內避難演練</b></p> <p><b>3. 晨間小挑戰與語文遊戲：剪工-長直線、符號認識</b></p>		
			
	遊覽車逃生安全演練、地震室內演練	觸摸比較不同紙的感覺	
			
小挑戰-剪直線	長紙條做成的八瓣花		
4. 體能活動：跑步、攀爬架、足球-帶球走路、晨間律動			
每天都大肌肉活動 30 分鐘以上			
老師叮嚀	<p>1. 下週三 3/20 為校外教學日，本週二已發下袋鼠班行前通知單，請詳細閱讀內容。</p> <p>2. 近來班上生病的孩子多，若有咳嗽請在家中休息，避免到校造成交互感染，謝謝~~</p>		
教養小文章	<p><b>幼兒盯手機破壞「大腦白質溝通能力」</b></p> <p>知名兒科醫學期刊《JAMA Pediatrics》近日指出，學齡前小孩，使用電子螢幕產品愈久，其「大腦白質完整性 (white matter integrity)」愈差，會影響幼兒認知功能，證實幼童長時間使用電子螢幕，直接破壞大腦溝通能力。</p> <p>如果把大腦想像成是主機，大腦白質就是重要的各區域的溝通線路，線路出了問題，大腦就會當機短路。</p> <p>該研究也發現看螢幕愈久的幼童，語言表達能力愈差，處理語言的速度也更慢。</p> <p>小孩一天可以看多少螢幕？答案是「3 歲前幼兒不能看」，而 3-6 歲，要陪他使用電子螢幕，而且時間不能超過 20-30 分鐘。3 歲前，是大腦快速發育時期，大腦要透過「互動」，才能有效學習。我在臨床看過很多孩子，成天看電子螢幕，刺激太少，該動都不動起來，最後造成發展遲緩。</p> <p>孩子不玩玩具，只看平板及手機，常常是大人造成。重要資訊，一定要讓帶孩子的每個人知道~</p> <p>學齡前常用電子螢幕，影響溝通能力</p> <p>辛辛那提市兒童醫院醫學中心赫頓博士 (Dr. John Hutton) 團隊研究搜集 47 組 3 到</p>		

5 歲幼童，由家長問卷回答孩子使用螢幕產品頻率、家長是否陪伴、觀看內容等，接著以擴散張量磁振造影 (DTI) 測量與神經纖維密度有關的非等向性指標 (FA)，及與神經纖維髓鞘化有關的「徑向擴散指標」(RD) 等 2 項數值。

結果發現，接觸電子螢幕程度較高的幼童，其神經纖維密度和神經纖維髓鞘化完整性均較差，也就是大腦白質完整度較低。

赫頓博士他表示觀看電子螢幕不會破壞大腦白質，只是對大腦發育而言太消極被動；且花許多時間盯螢幕，大腦就更少機會接受其他體驗刺激。

### 3C 視覺刺激，是讓孩子記不住的兇手之一

四歲後學習功能開始逐漸形成，這時期前額葉開始漸漸發達，可以執行更高階的思考，包括邏輯、推理等。

人類的記憶分為記住剛發生不久的事物的「短期記憶」，以及保有過去事物印象的「長期記憶」。人一旦有了某種經驗，其內容或情景會暫存在大腦中樞裡負責記憶的「海馬迴」。利用海馬迴，把短期記憶用自己的方法轉變成長期記憶，例如：把不容易記住的單字藉由其他方法背誦記起來…，就是記憶策略。

孩子若想讀好書，長期記憶就要發達。但是，由於 3C 帶著極強的視覺刺激，使得孩子表現出有興趣的樣子，但記住它的時間並不會太長，僅成為瞬間記憶或短期記憶的程度。

### 幫助孩子戒 3C 的 5 個建議

1. 管理孩子使用時間
2. 不用 3C 交換條件
3. 瞭解 3C 中的兒童安全設定與選擇兒童專用 app
4. 孩子會模仿爸媽使用 3c 產品的模式
5. 制定一個家庭「無 3C」的時間

### 讓孩子不沉迷電視及平板的 5 活動

- 1、早期多給予一些感覺統合活動刺激
- 2、球類運動幫助孩子的立體視覺發展
- 3、積木、拼圖、益智桌遊訓練孩子專注力
- 4、親子共讀，提升孩子想像力
- 5、避免過度倚賴容易影響孩子身心健康的 3C 產品

## 螢幕看太多對幼兒四大影響

天才領袖

<b>專注力的影響</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 近距離且長時間看螢幕，用眼過度會造成視覺專注力問題</li><li>2. 接收過多聲光刺激，易造成孩子失去主動靜態專注力</li></ol>
<b>睡眠品質的影響</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 看螢幕時間越長，孩子越容易做惡夢、焦慮、起床疲累。</li><li>2. 內容太多暴力，會負向影響情緒和睡眠品質。</li><li>3. 睡前接觸藍光刺激，孩子變得不易入睡。</li></ol>
<b>學習力的影響</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 三歲前接觸太多螢幕，上小學後記憶力和閱讀困難比例高。</li><li>2. 過多螢幕影響大腦將短期記憶轉換成長期，孩子學習更記不住。</li></ol>
<b>語言表達的影響</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 看螢幕無法雙向溝通，反而降低了互動及語言表達力。</li><li>2. 幼童長期使用電子螢幕，破壞大腦白質溝通能力。</li></ol>



節錄自天才領袖網站 <https://www.leaderkid.com.tw/2024/01/15/081503/>

家長迴響

家長簽名：\_\_\_\_\_

