



小森林園訊 Green News 112年10月30日

~多多運動，好處多多~

在教學的過程中，老師們經常陪著小朋友們一起跑跑一起跳跳，一起玩遊戲一起進行體能活動…。不過這幾年發現孩子的體力與協調力真的是一年比一年衰退，近來因為少子化的關係，小孩是愈生愈少，每一個都是捧在手心中的寶貝，值得細心呵護，但這些捧在手心的寶貝從小習慣被家長抱在懷中，能躺就不坐，能坐就不走的孩子，在家長的保護下，幼兒的體力上已明顯不足。有愈來愈多的孩子只要一走到戶外，不到十分鐘就汗如雨下，一個喊腳痠，想找地方坐下來休息；一個抱怨天氣太熱，只想回教室吹冷氣；跑沒幾步就氣喘吁吁……事實上，運動量不足和缺乏運動已被標定為幼兒潛在的健康危險因子，沒有規律、充足以及品質夠好的運動，孩子有可能出現體能不佳、動作笨拙、憂鬱、肥胖等問題，甚至有愈來愈多孩子在學齡前階段就被判定為注意力不集中、過動、感覺統合失調等的孩子。過去認為愛運動的孩子「頭腦簡單，四肢發達」的觀念，隨著腦科學的研究愈發成為顯學，運動的定義也已經被徹底顛覆。事實上，愈來愈多研究直指，運動的可貴之處在於強化了我們的大腦連結，透過運動我們大腦的動作、情緒和認知區塊間產生迴路，讓大腦運作更活絡，改善孩子情緒、增強孩子認知能力，學習變得更有效率了。天才領袖感覺統合兒童發展中心執行長王宏哲指出，運動會刺激腦內啡分泌，帶來愉悅的感覺，並抑制大腦中杏仁核的活化，阻止負面情緒的產生；運動還可增進孩子的安定性與專注力。另外，由於孩子並不是透過語言來社交，而是自然而然玩在一起。感覺動作能力愈好的孩子，愈能在與他人的互動中得到樂趣，並獲得心理上的自信心和成就感，較不會害羞退卻，人際互動需求也能獲得滿足。

0~6歲是孩子神經系統發育最顯著的時期，「所有的動作都和知覺有很大的關係，刺激愈多，腦部神經網對感覺的記憶愈多、經驗愈多，遇事時判斷、思考能力就會愈好。」此時若能透過身體各部位的運動，奠定初步動作與基礎動作能力，將成為日後各種學習活動的重要基礎。適量運動也可增強身體機能與免疫力：運動能增強心肺功能，對呼吸傳染疾病的抵抗力變強，增進孩子的免疫力。常運動也可以加強肌肉骨骼系統，促進大小肌肉協調和諧，動作順暢自然，肌肉耐力也獲得增加，體力會變好。在孩子成長過程中，爸爸媽媽是他們最親密的朋友，爸媽帶著孩子一起運動，可增加孩子的安全感。由於親子間共同的經驗和肢體的接觸可以增進親子感情和信賴關係，孩子的情緒和心理會更加穩定，親子間的默契也會更好。運動亦可改善特殊兒童發展問題：其實絕大多數的孩子過動和注意力不集中等問題是因為獲得運動的刺激過少所致。若能讓這些孩子在運動需求上獲得滿足，選擇能引發孩子興趣的運動，在玩法上建立明確的規則，並做適當的引導，往往就能大幅改善其狀況。了解運動的好處之後，再掌握好幼兒運動的原則：

1. 每天至少一小時的活動時間。
2. 運動類型與玩法越多樣越好。
3. 過程比結果重要。

藉由以上原則，爸爸媽媽就可以檢視孩子的運動量是否足夠，以及運動的品質是否都有兼顧到。所以，各位親愛的爸爸和媽媽請和孩子大手牽小手並帶著一顆愉悅的心，一起去運動吧！

文章取自天才領袖感覺統合兒童發展中心執行長王宏哲部落格





10 月份訊息

◎11/24(五)校內感恩節活動，請家長配合為孩子做裝扮，以便活動進行喔!



◎豬探長小劇場~消失的黃金海貝

活動日期:11/4(一)14:30&19:30

活動地點:中壢藝術館 2F 演藝廳

報名方式:TIXFUN 售票

洽詢電話:33433622

◎2023Taoyuan Story 城市故事~公民影力

活動日期:10/17(二)~11/5(日)9:00~17:00

活動地點:光影文化館 1F 展覽室

報名方式:自由入場

洽詢電話:3357745

◎馬祖蘭眼淚奇幻展

活動日期:10/28(三)~11/26(日)9:00~18:00

活動地點:馬祖新村 1-3 號眷舍

入場方式:自由入場

洽詢電話(02)27712171#2876

◎憲兵英雄與光陰的記憶

活動日期:10/7(六)~12/17(日)週二至週日 9:30~17:00

活動地點:憲光二村(龜山區明德路 203 巷)

入場方式:自由入場

洽詢電話:3197132

◎不只是孩子

活動日期:9/16(六)~11/26(日)

活動地點:A8 藝文中心

入場方式:自由入場

洽詢電話:3185119

◎桃園忠烈祠

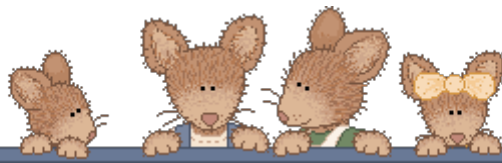
活動日期:週一至週日 9:00~17:00

活動地點:桃園市成功路三段 200 號

報名方式:自由入場

洽詢電話:3325215





我是好寶寶

班級	第 12 週	第 13 週	班級	第 12 週	第 13 週
Cherry	Neil	Hazel	Rose	Anna	Christine
Apple	Sean	Jennie	Tulip	Mario	Joe
Pineapple	Leo Hikari	Lynn	Dragon	Vito	Tony
Tangerine	Ivan	Summer	Elephant	Cherry Ricky	Sky Alicia



Weekly English 本週新的句子:

K1→A: Can you tell some table manners?

K1→B: Don't put your elbows on the table/don't wave the spoon/

Don't play with your food....

K2→A: What do you do on Halloween?

K2→B: Wear costume, wear a mask and go trick or treating.

K3→A: Excuse me. Can I have a bite of your (cookie)?

K3→B: Sure! You can have it.



Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Ricky,Sunny,Rick,Lillian,Ivan,Summer,Danny,Ginny,Liam
Edward,Shiny.

Pineapple-Yuler,Leo,Casper,Suri,Perry,Lynn,Chelsea,Owen,Hikari,
Lily, Jayna,Eric,York,Oliver,Ryan,Lucas, Allen,Henry,
Tracey,Obi.

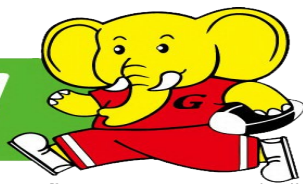
Tulip-Kyle,Ellie,Eunice,Matt,Mia,Fifi,Mina,Joe,Jerry 勳,Dora,Ruby.

Rose-Anna,Christine,Kimi,Cassie,Wally,Jasper,Eric,Boey,Jessie,
Charlie,Woody,Kendric, Yuri,Rainie,Xenia,Ivy.

Dragon-Ian,Tony,Keyon,Ollie,Melody,Amber,Vito,Omar,Sean,Kj,
Noah,Horus,Aris,Irene, Nini,Kitty,Camellia,Debby.

Elephant-Alicia,Lucian,Kitty,Sarah,Mick,Hunter,Leo,Abby,Dora,
Sky,Kayden,Poppy, Elsa,Bonnie,Lucas,Ray,
Marcus,Kyle,Cynthia,Cherry,Cindy,Ricky,
Dumbo.





寶貝繪畫天地 I like drawing



Tulip-Honey



Rose-Jessie



Dragon-Luca



Elephant-Kitty

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

