



小森林園訊 Green News 112 年 6 月 30 日

培養注意力的實用策略——生活習慣篇

大腦是負責注意力的中樞，但一個人要能專心，其實牽涉到很複雜的機制。雖然影響孩子注意力的內在和外在因素實在不少，但我們可從原因中歸結出「人」還是影響孩子注意力的最終關鍵，而「爸媽」在增進幼兒專心度的過程中，更是扮演了決定性的角色。以下，整合不同領域專家的建議，提供爸媽在生活中可行的幼兒注意力培養策略。

習慣 1：讓孩子吃對的食物

● 避開糖分、咖啡因和人工色素

從神經生理學研究發現，注意力不足 (ADHD) 與多巴胺和正腎上腺素這兩類神經傳導物質有關。咖啡因含量較高的食物 (如：巧克力、咖啡、奶茶)，以及添加黃色 4 號、5 號及紅色 6 號、40 號這些食用色素的加工食品，易擾亂幼兒腦部神經傳導物質的平衡，造成分心的問題；服用過量的糖分也會影響內分泌、導致昏昏欲睡，都應避免孩子食用。

● 均衡吃，自家廚房最安心

想讓孩子專心學習，應從每天的第一餐開始。建議爸媽提早半小時起床，在家中共進早餐：一杯優質的牛奶 (蛋白質) 搭配未包餡的全麥吐司、高纖麵包或饅頭 (醣類)，挑選數種優質堅果 (油脂) 一把，再配上當季當地的新鮮蔬果 (維生素與礦物質)，可切塊單吃、切丁夾入吐司或榨成果汁 (保留渣)，簡單卻健康。只要均衡攝取優質的食物，注意力自然跟著來。

習慣 2：每天運動 60 分鐘

有些孩子因為動得少，腰部肌肉的耐受力較差，所以沒辦法久坐，常常會想要躺下來、趴下來，或是站起來動一動，自然無法專心上課。如果能讓孩子從小養成每天運動 60 分鐘的習慣，不僅可強健體魄，也促進腦部的血液循環，注意力和學業表現也會更好。孩子透過運動發洩了過多的精力，還可以促進多巴胺、血清素等神經傳導素的分泌，將可以為注意力與正向情緒加分。

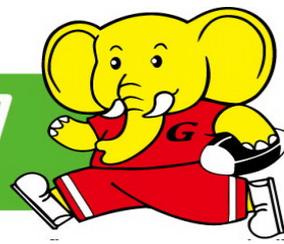
習慣 3：早睡早起，睡得飽

學前孩子的作息大多配合爸媽的生活步調，再加上常為了玩樂而撐著不睡；睡眠不足除了會降低注意力，還影響腦細胞的修補，造成認知能力方面的傷害。因此，醫師建議爸媽，應在晚上 8 點半左右開始進行睡前儀式，以便讓孩子在 9 點就能入睡。唯有養成孩子早睡的習慣，才能讓他元氣滿滿、專心學習新事物。

以上這些做法都不困難，家長們不妨試試，若能長期維持這樣的生活習慣，不只有助於培養孩子的注意力，全家人身體也會更健康，好處多多！

摘自信誼好好育兒





6 月份訊息

- ◎在校生長凡推薦新朋友可獲得 500 元禮卷。
- ◎小森林將在 7 月 9 日(日)2:00-4:00 於婦女館舉行大班畢業典禮。
- ◎小森林將在 7 月 14 日(五)上午 10:00 舉行語文達人比賽。



***本學期即將接近尾聲，寶貝們的才藝課程也將陸續告一段落，請您注意寶貝們上才藝課的結束日期喔！**

課程名稱	結業日期	課程名稱	結業日期
舞 蹈/週一	7/3	直排輪/週三	7/5
樂 高/週一	7/3	立體手做/週四	7/6
美 勞/週二	7/11	Lasy 積木/週四	7/6
鍵 盤/週二	7/11	鍵 盤/週四	7/13
足 球/週二	7/11	足 球/週五	6/30

◎鬥陣

活動日期:7/1(六)-7/2(日)
 活動地點:桃園區新永和市場停車場
 電話:332-2592#8510
 入場方式:自由入場



◎八面威風特展

活動日期:5/20(六)~7/31(日)
 活動地點:土地公文化館 501、502、601 展間
 電話:331-5212#416
 入場方式:自由入場

◎叩叩老鄰居

活動日期:7/5(三)~8/8(二)10:00~17:00
 活動地點:77 藝文町 A 棟
 電話:332-2592#8606
 入場方式:自由入場





我是好寶寶

班級	第 20 週	第 22 週	班級	第 20 週	第 22 週
Cherry	Yuler	Lillian	Tulip	Ian Nini	Luca
Pineapple	Wally	Boey Jessie	Lion	Minnie	Rita
Tangerine	Winston	Tony	Dragon	Louis	Mia
Carnation	Debby	Kitty	Elephant	Dennis Ryan	Alan Jarvis
Rose	Ray	Elsa	*	*	*



Weekly English 本週新的句子:

K1→A: What's your favorite drink?

K1→B: I like(cocoa)..

K2→A: What can we do on dragon boat festival?

K2→B: We can(row the boat/wear sachet/eat zongzi...)

K3→A: You are my good friends. I'll miss you all.

K3→B: Don't be sad. We'll see each other soon.





Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Kyle, Ellie, Eva, Eunice, Matt, Mia, Fifi, Mina, Celia, Wilson,
Rex, Tony, Jerry, Lily, Joe, Dora, Emma, Anna.

Pineapple-Anna, Christine, Kimi, Cassie, Sunday, Bryan, Wally, Jasper,
Ray, Anson, Sophia, Charlie, Kendric, Eric, Boey, Jessie, Yuri,
Rainie, Kate.

Tulip-Ian, Tony, Keyon, Ollie, Melody, Lisa, Amber, Vito, Omar, Sean, Kj,
Noah, Horus, Aris, Kelly, Eddie, Irene, Eden, Nini.

Rose-Alicia, Noel, Kitty, Sarah, Mick, Hunter, Jason, Sky, Lucas, Elsa,
Kayden, Leo, Dora, Abby, Bonnie, Marcus, Lucian, Poppy, Thomas.

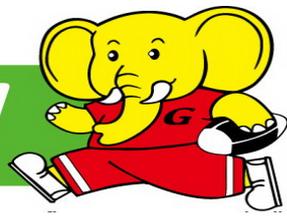
Carnation-Kyle, Cynthia, Cherry, Cindy, Ricky, Hank, Echo, Kitty, Peggy,
Dumbo, Debby.

Lion-Hans, Benny, Vic, Ellie, Jenny, Benson, Amber, Edward, Jeremy,
Lucien, Albee, Rita.

Dragon-Jamie, Winnie, Lola, Max, Henry, Jocelyn, Dora, Viffy, Brody,
Roy, Summer, Emma, Brian, George, Jim, Abby, Lovely, Louis,
Mia, Molly.

Elephant-Chichia, Momo 蘇, Fifi, Didi, Zachary, Lala, Jeffrey, Momo 張,
Hanna, Daniel, Kimi, Shane, Andy, Dennis,
Hazen, Rainie, Alice, Mia, Minnie, Xander,
Alan, Jarvis, Eason.





shutterstock.com · 33320347

寶貝繪畫天地

I like drawing



Carnation-Cindy



Tulip-Vito



Rose-Kayde



Lion-Rita

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

